

共済 にいがた

新潟県市町村職員共済組合
令和7年7月発行

No.233

● 令和6年度決算報告	2
● 貯金経理資産の運用について	5
● マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関するお知らせ	6
● 令和7年度における標準報酬の見直し（定時決定）を行います	7
● 保険課からのお知らせ	8
● 整骨院・接骨院で施術を受けるとき	9
● 妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続	10
● 退職準備型ライフプランセミナー開催のお知らせ	11
● 職員採用試験のお知らせ	12
● 令和5年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況	14
● 研修会・セミナーの御案内	16
● 家庭用常備薬品等のあっせんのご案内 ※取り外してご利用ください	17
● 瀬波はまなす荘夏季休憩利用券 ※切り取ってご利用ください	21
● プール利用券に関するお願い	23
● 女性の健康について	24
● 「市町村共済グループ保険」の募集が始まります！	29
● 「ねんきん定期便」について	30
● マイナ手続きポータルサイトが開設されました	32
● アクアアレー長岡からのお知らせ	34
● 瀬波はまなす荘からのお得なプラン情報	36

第224回組合会を開催

去る5月28日に新潟県自治会館において、第224回組合会が開催され、令和6年度の決算について議決されました。次ページから、令和6年度決算の概要をお知らせします。

なお、議案審議に先立ち、前理事の米田徹氏（前糸魚川市長）が令和7年4月23日をもって退任したことから、理事の補欠選挙を行いました。

理事及び監事の就任について

市町村長である組合会議員が選挙する理事の補欠選挙及び監事の選挙では、理事に田村正幸監事が就任し、監事に関口芳史議員が就任しました。



田村正幸理事
（湯沢町長）



関口芳史監事
（十日町市長）

組合会議員の就任について

組合会議員（市町村長側）第1区の補欠選挙が5月19日に執行され、林茂男氏が当選されました。

また、市町村長以外の議員であった樋口巨樹氏（湯沢町職員）の退任に伴い、組合会議員（職員側）第1区の補欠選挙が5月16日に執行され、水落仁氏が当選されました。



林茂男議員
（南魚沼市長）



水落仁議員
（湯沢町）

新潟県市町村職員共済組合

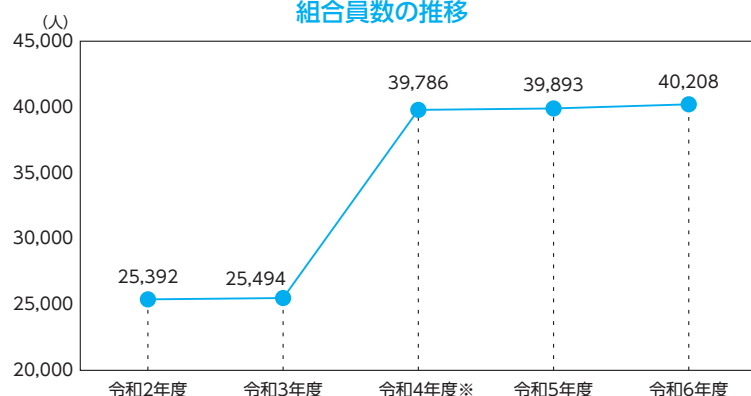
〒950-8551 新潟県中央区新光町4-1 新潟県自治会館内

総務課 025-285-5411 soumu@kyousai-niigata.jp 年金課 025-285-5413
保険課 025-285-5412 hoken@kyousai-niigata.jp 福祉課 025-285-5414 fukushi@kyousai-niigata.jp

URL … <https://www.kyousai-niigata.jp>

令和6年度決算報告

組合員数の推移



※令和4年10月から、短時間勤務職員等の共済組合加入により、組合員数が大きく増加しました。



第224回組合会の様子

短期経理（短期給付事業）

この経理は、病気やケガに対する医療費（短期給付）のほか、高齢者医療・介護保険制度への拠出金を支払う経理です。

【短期分】 医療費などの給付を賄う分

収入	204億5,271万円 [事業計画比 + 1億2,481万円]
支出	202億9,666万円 [事業計画比 △ 1億8,858万円]
当期短期利益金	1億5,605万円 (短期積立金・欠損金補てん積立金へ積立)

【介護分】 介護保険に係る分

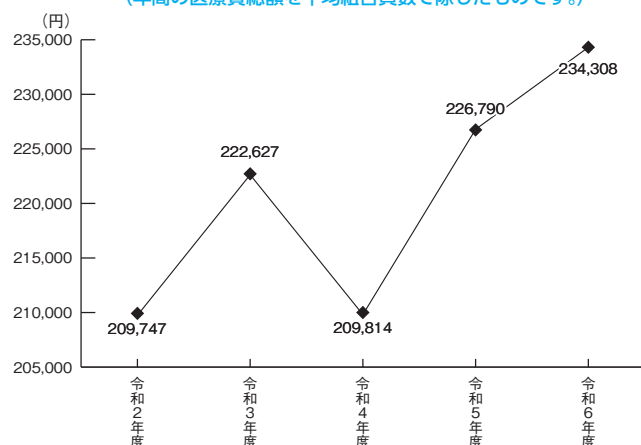
収入	22億6,329万円 [事業計画比 + 984万円]
支出	21億4,361万円 [事業計画比 △ 31万円]
当期介護利益金	1億1,969万円 (介護積立金へ積立)

○令和5年度より医療費は大きく増えましたが、支出は予算の推計よりも下回りました。

○高齢者医療制度への拠出金等の標準報酬総額に占める割合（特定保険料率）は、前年度より1.39%（千分率）低い32.24%となりました。

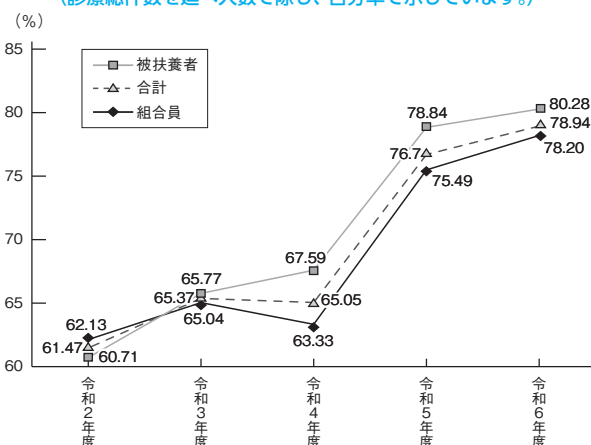
組合員1人当たり年間医療費

（年間の医療費総額を平均組合員数で除したものです。）



受診率

（診療総件数を延べ人数で除し、百分率で示しています。）



厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

厚生年金の保険料、退職等年金給付に係る掛金・負担金等を納付している経理です。

平成27年10月1日に共済年金が厚生年金へ統合されたことにより、年金の給付事務を行う経理は、「厚生年金保険経理」「退職等年金経理」「経過的長期経理」の3つに区分されています。

共済組合は、年金裁定業務や年金相談業務の他、年金支払いに充てるため、組合員の皆様から頂いた保険料や所属所からの負担金を全国市町村職員共済組合連合会（以下「市町村連合会」という。）へ払い込んでいます。

各経理における令和7年3月末の収支結果は、次のとおりです。

	厚生年金保険経理	退職等年金経理	経過的長期経理
収入額	324億8,714万円	21億7,230万円	1億3,806万円
支出額※	324億8,714万円	21億7,230万円	1億3,806万円
差 引	0	0	0

※支出額は、市町村連合会へ収入額をそのまま払込みした金額です。

経過的長期預託金管理経理

この経理は、市町村連合会から経過的長期給付組合積立金の一部について預託を受けて、地方公共団体の起債（縁故地方債）の管理などを行っています。

令和6年度は、741万円の利息収入があり全額市町村連合会へ払い込みました。

経過的長期預託金管理経理の資産状況

資産区分	決算額	構成割合
預金等	4億7,762万円	12.6%
縁故地方債	33億905万円	87.4%
運用合計額	37億8,667万円	100.0%

業務経理（事務費等）

この経理は、福祉事業を除く短期給付事業と長期給付事業に必要な事務に要する諸経費を賄う経理です。

この経理における財源は、地方公共団体の負担金及び短期経理からの繰入のほか、市町村連合会からの交付金により運営しています。令和6年度において、組合員1人当たりを使用した事務費の額は15,788円となりました。

収入	4億9,544万円 [事業計画比 +17万円]
支出	5億3,301万円 [事業計画比 △1,121万円]
当期損失金	3,757万円 [積立金を取崩し]

○収入は、事業計画どおりとなりました。

○支出は、経費節減につとめ事業計画より減少しました。

保健経理（保健事業）

組合員・被扶養者の皆様の疾病予防や健康の保持増進を目的とした各種事業を行う経理です。

収入	8億9,239万円 [事業計画比 +537万円]
支出	6億7,895万円 [事業計画比 △1億3,899万円]
当期利益金	2億1,344万円 [積立金へ積立]

○収入は、事業計画どおりとなりました。

○支出減の主な要因は、疾病予防事業に係る費用などの減少によるものです。

令和6年度 人間ドック及び各種検診利用助成金の決算額

人間ドック	3億3,595万円	前立腺がん検診	149万円
脳ドック	1,102万円	肺がん検診	143万円
胃検診	929万円	大腸がん検診	189万円
子宮頸がん検診	813万円	歯科健診	342万円
乳がん検診	1,705万円	インフルエンザ予防接種	1,029万円
合計		3億9,996万円	

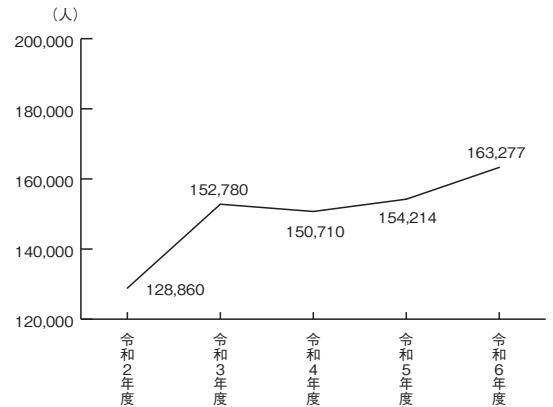
保健経理（アクアール長岡）

収入	3億261万円 [事業計画比 △593万円]
支出	3億8,072万円 [事業計画比 △948万円]
当期損失金	7,811万円 [積立金から補てん]

○収入減の主な要因は、プールゾーン改修により、施設利用人数は昨年度より増加しましたが、計画していた利用人数に届かなかったことによるものです。

○支出減の主な要因は、施設利用者の減少による経費の減少によるものです。アクアール長岡では、昨年リニューアルしたプールゾーン内のフィンランドサウナが好評です。皆様のお越しをお待ちしております。

バーデ利用状況



宿泊経理

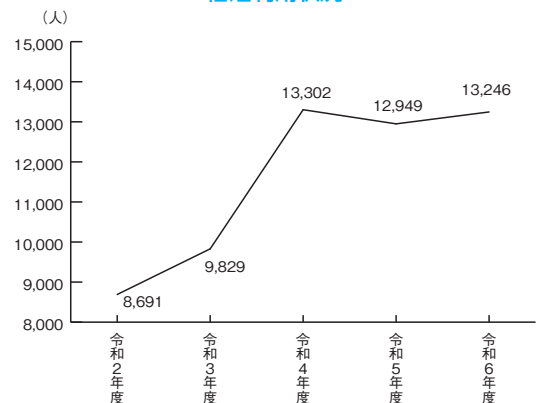
収入	2億1,719万円 [事業計画比 △142万円]
支出	1億9,725万円 [事業計画比 △1,612万円]
当期利益金	1,994万円 [繰越欠損金に充当]

○収入減の主な要因は、昨年度より施設利用者は増加したものの計画していた人数に届かなかったことによるものです。

○支出減の主な要因は、施設利用者の減少及び経費削減による飲食材料費、光熱水料など経費の減少によるものです。

瀬波はまなす荘では、専用ホームページの制作や二次元コード決済の導入を予定しており、利便性の向上に努めます。皆様のお越しをお待ちしております。

宿泊利用状況



貯金経理

組合員の皆様からお預かりした資金を安全かつ効率的に運用し、その運用収入を利息として還元する「積立貯金」事業を行っています。

●支払利率：年0.4% 平均運用利回り：0.76%

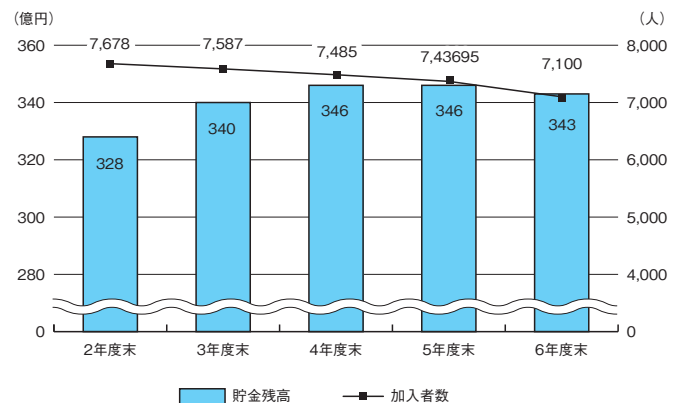
収入	2億9,390万円 [事業計画比 +234万円]
支出	1億5,135万円 [事業計画比 △251万円]
当期利益金	1億4,255万円 (積立金へ積立)

○収入増の主な要因は、運用益の増加によるものです。

○支出減の主な要因は、事務費等の効果的な執行によるものです。

積立貯金総額は343億3,960万円、貯金加入者数は7,100人、貯金者1人当たりの貯金額は484万円となりました。

積立貯金残高・加入者の推移



貸付経理

住宅取得や車購入、修学費用など、臨時に資金を必要とする貸付けを行っています。

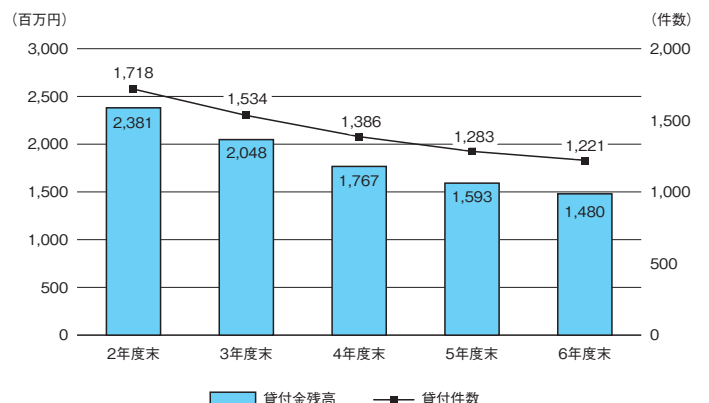
収入	1,988万円 [事業計画比 +21万円]
支出	1,450万円 [事業計画比 △200万円]
当期利益金	538万円 (積立金へ積立)

○収入は事業計画どおりとなりました。

○支出減の主な要因は、事務費等の効果的な執行によるものです。

★貸付償還額が新規貸付額より大きいため、全体の貸付金残高は減少傾向にあります。(右グラフ参照)

貸付金残高・貸付件数の推移



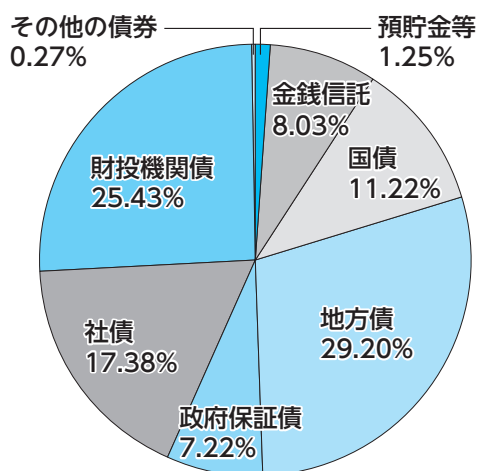
貯金経理資産の運用について

●資産の構成割合について

貯金経理の令和7年3月31日現在の資産は約373億円となっています。

この資産の91%は有価証券（国債、地方債等）で運用しています。株式による運用は一切していません。

貯金経理資産の構成割合
(令和7年3月末現在)

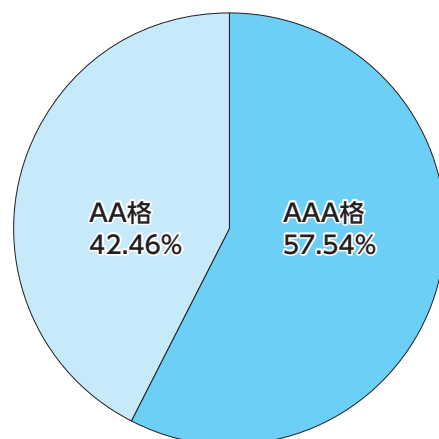


●有価証券の格付別保有割合について

有価証券の運用にあたっては「格付」を重視し、安全性を最重点にして運用しています。

格付とは有価証券などの元本・利息が支払われる確実性を示すもので、格付機関が公表しているものです。

貯金経理資産に係る
有価証券の格付割合
(令和7年3月末現在)

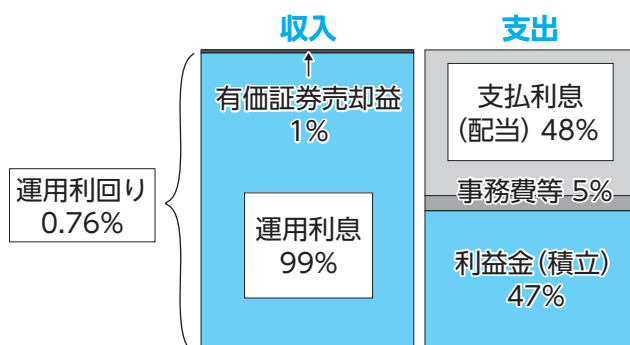


※国債、地方債及び政府保証債の格付は、AAAとしています。

●令和6年度貯金事業収支状況

貯金事業の平均運用利回りは0.76%でした。貯金をしている組合員の皆様に運用収入の48%を支払利息として配当し、47%の利益金を将来に備えて積み立てました。積立金総計は28.8億円となっています。

貯金事業については、組合員の皆様が安心してご利用いただけるよう引き続き安全性・確実性に努めてまいります。



※このグラフは、グループ保険の手数料収入を除いて表示しています。

共済組合積立貯金とペイオフについて

ペイオフとは、金融機関が破綻した場合に、預金保険制度により預金者一人につき元本1,000万円までとその利息を保護する制度です。共済組合はペイオフにおける金融機関に該当しないため、共済組合と組合員との間にはペイオフ制度は適用されません。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関するお知らせ

個人番号法等の一部改正（※）により、令和6年12月2日以降は、組合員証等の発行は行っていません。医療機関等での受診の際は、原則としてマイナンバーカードを健康保険証として利用することとなっています。

（※）行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律等の一部を改正する法律

令和6年12月2日以降、医療機関等に受診する際に使用できるものと、その有効期間等については、以下の図に掲げるとおりとなっています。

	令和6年	令和7年 	令和8年
① 令和6年12月1日以前から組合員証等を保有している者 ※マイナ保険証の利用登録の有無は問わない。	12月1日 組合員証等の発行終了 組合員証等	12月1日 経過措置終了 組合員証等（経過措置により使用可）	経過措置終了後は、利用登録の有無により②又は④へ移行
② 令和6年12月1日以前から組合員証等を保有している者のうち、マイナ保険証の利用登録を行っていないもの （令和7年12月2日以降の受診）			【注】 資格確認書（カード型） （令和7年12月2日発行） ↑有効期間は5年以内で設定
③ 令和6年12月2日以降に資格取得又は扶養認定を受けた者のうち、マイナ保険証の利用登録を行っていないもの		12月2日～ 資格確認書の発行 資格確認書（カード型） （有効期限：令和7年12月1日）	【注】 資格確認書（カード型） （令和7年12月2日発行） ↑有効期間は5年以内で設定
④ マイナ保険証の利用登録を行っている者	マイナンバーカード（マイナ保険証）		
⑤ 医療機関等でマイナ保険証が使用できない場合	マイナンバーカード＋資格情報のお知らせ（資格情報通知書）		

【注】 現行の組合員証等を保有している者のうち、マイナ保険証の利用登録を行っていない者については、令和7年12月2日以降は資格確認書を使用することとなります。

令和7年12月2日以降に使用可能となる資格確認書（カード型）については、令和7年10月下旬を目途に各所属所を通じてお送りします。

令和7年12月2日以降に使用可能となる資格確認書（カード型）に関する詳細については、追って各所属所を通じてお知らせします。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

令和7年度における標準報酬の見直し（定時決定）を行います

定時決定とは？

組合員の皆様からお預かりする掛金（保険料）については、毎月の給料月額をもとにした「標準報酬月額」に、掛金率（保険料率）を乗じて計算をしています。

この「標準報酬月額」については、給料の変動などを適切に反映するため、年に1回見直しが行われます。これを「定時決定」といいます。

定時決定を行った結果については、令和7年9月分の標準報酬月額から反映し、このことにより令和7年9月に支払われる給料からお預かりする掛金（保険料）に反映することになります。

何か手続は必要か？

組合員の皆様に届出をしていただくものではありません。各所属所において、本年4月から6月までの各月に支払われた給料月額を当共済組合に8月中旬頃までに報告していただくことにより行われます。

なお、4月から6月までの間に給料の支払いの基礎となった日数（支払基礎日数）が17日未満の月があるときは、その月の分の給料月額を除いて報告がされることとなります。

※上記の取扱いは、フルタイム勤務職員の場合です。短時間勤務職員における支払基礎日数については、その雇用形態により、11日以上である月を含める場合や15日以上17日未満である月を含める場合など、取扱いが異なります。

給料月額の内容や、支払基礎日数の詳細については、各職場の給与事務担当者又は共済組合事務担当者へお問い合わせください。

共済組合から何か通知はあるのか？

以下の図にある「標準報酬 決定・改定通知書」を、各所属所を通じて組合員の皆様へお送りします。

なお、各職場で配布される給与明細等において、標準報酬の決定や改定のこと記載されている場合は、この通知書が配布されない場合があります。

表の区分のうち、「短期」とあるのは健康保険分と福祉事業分の掛金に係るものであり、「長期」とあるのは年金分の掛金に係るものです。

【注】

短時間勤務職員等の短期組合員については、共済組合の年金制度は適用されません。このため、「長期」欄における標準報酬等級及び標準報酬月額は表示されません。

標準報酬 決定・改定通知書				
新潟県市町村職員共済組合				
上記の通り標準報酬を決定・改定しましたので、通知します。				
様		決定・改定事項		通知開始
区分	標準報酬等級	標準報酬月額	標準報酬日額	
新卒級	短期	厚生年金	第 級	円
	長期	退職年金給付	第 級	円
従前等級	短期	厚生年金	第 級	円
	長期	退職年金給付	第 級	円

【組合員の皆様へのお願い】

標準報酬月額について「思ったより金額が高い。何かの誤りではないか？」といったお問い合わせをいただくことがあります。

この標準報酬月額については、各所属所からの給料月額等の報告に基づき決定するものであるため、そのようなお問い合わせについて当共済組合でお答えすることはできません。あらかじめ御承知おきください。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

保険課からのお知らせ

医療費通知書の8月配布はありません

配布時期：年1回（次回は令和8年1月送付）です。（令和7年8月の発送はありません。）

配布対象期間：令和6年10月受診分～令和7年9月受診分

★令和7年10月受診分～令和7年12月受診分までは、次回の医療費通知書に記載されません。

★医療費通知書は再発行できません。なくさないようにご注意ください。

医療費控除の確定申告を行う場合は、
医療機関等発行の領収書等を大切に保管し、申告してください。



ジェネリック医薬品差額通知の配布について

（1）「ジェネリック医薬品差額通知」について

この通知書は、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、どのくらい薬代が節約できるのかを通知することで、ジェネリック医薬品の普及促進を図るものです。

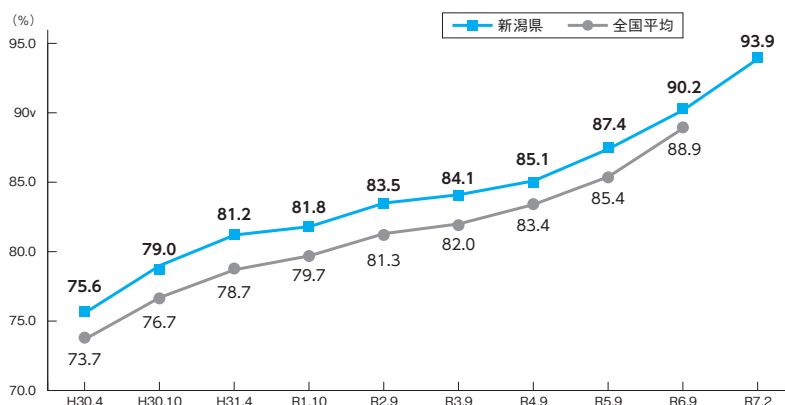
（2）配布時期及び配布対象期間

配布時期：令和7年7月下旬

配布対象期間：令和7年2月受診分から令和7年4月受診分まで

（参考）

配布時期	対象期間
7月	発行する年の2月から4月までの間における受診分
1月	発行する年の前年の8月から10月までの間における受診分



（3）通知対象者

★対象期間に薬剤を処方された組合員の方（被扶養者は対象外）

★ジェネリック医薬品に切り替えることにより、切替前と比べて1か月の自己負担の差額が500円以上下がるの見込まれる方

ご自身の医療費を確認するには、マイナポータルもご活用ください

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、マイナポータル上で公的医療保険に係る医療情報を確認できるようになります。

- マイナポータルへログインすると …… ●ご自身の医療費情報を確認できます。
●医療費控除の申請手続きで活用できます。

！ マイナポータルに関するお問い合わせは、デジタル庁の「マイナポータル」ページでご確認ください。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

整骨院・接骨院で施術を受けるとき

整骨院・接骨院で、柔道整復師による施術を受けるときには、保険適用になる場合とならない場合があります。柔道整復師（整骨院・接骨院）へのかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

保険適用となる場合

外傷性が明らかなもの

- ◎打撲、捻挫、挫傷（肉離れなど）
- ◎骨折、ひび、脱臼
（応急処置以外の場合は、医師の同意が必要です。）

保険適用とならない施術が疑われる場合、後日、調査する場合があります。

保険適用とならない場合

- ・単なる肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- ・病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等）からくる痛みや「こり」
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善が見られない長期の治療
- ・医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- ・負傷原因が、公務災害や第三者の行為によるもの

「保険診療取扱」と看板を掲げていても、すべての施術においてマイナ保険証等が使用できる（保険適用となる）わけではありません。



施術の際は、以下の点にご注意ください



☆けがの原因を正しく伝えてください。

公務災害（労災）や通勤災害の場合は保険適用となりません。

☆「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名してください。

負傷名、日数、金額の確認をしてから署名しましょう。また領収書も必ず受け取ってください。

☆複数の施術所への受診は、保険適用になりません。

同一月に、同症状の治療を、複数の施術所で行うことはできません。（どちらかが自費診療であれば可。）

☆病院との重複受診は、整骨院等の料金が自費扱いとなることがあります。

同時期に、同一の負傷で、整骨院等と医療機関を重複して受診することはできません。（医師の同意を受ける場合や、負傷状態の確認のため定期的に検査を受ける場合に、医療機関を受診することは可能です。）

きょうさい病院でリハビリ中だけど、新潟接骨院は評判がいいから、明日は、マイナ保険証を使って、そこの施術も受けてみようかな。



☆治療が長引く場合は、医療機関を受診してください。

長期間施術を受けても快方に向かわない場合は、医師の診断を受けましょう。

※あくまでも柔道整復師による施術は「手当」であり、「治療」ではありません。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続

組合員本人や被扶養配偶者の妊娠・出産・育児に関する共済組合への手続について、代表的なものを時系列で一覧にしました。

各種手続は、勤務先の共済組合事務担当課をとおして共済組合に申請していただくことになります。制度内容の詳細等については、所属所の共済組合事務担当者又は共済組合保険課へお問い合わせください。

妊娠

産前産後休業掛金免除の申出

産前42日から産後56日までに産前産後休業を取得したときに、申出により掛金が免除となります。

出

産

生まれた子の被扶養者（保険証）の届出

組合員の被扶養者とするときは、出生日から30日以内に届出してください。

出産費（家族出産費）の請求

組合員又は被扶養者が出産したときに50万円を支給します。ただし、直接支払制度を利用する場合は、共済組合から医療機関へ直接出産費（家族出産費）を支払います。

出産手当金の請求

組合員が産前42日産後56日において勤務をせず、給料が支給されないときに支給します。

産前産後休業掛金免除（変更）の申出

出産予定日と実際に出産した日が相違したときに、産前産後休業掛金免除期間変更の申出をしてください。

育

育児休業掛金免除の申出

育児休業を取得したときに、申出により最長で育児休業対象の子が3歳に達するまで掛金が免除となります。

育児休業手当金の請求

3歳に満たない子を養育するために育児休業を取得したとき、その子が1歳に達する日まで支給します（総務省令で定める事由に該当したときに限り最長2歳に達する日まで延長できます。）。

児

育児休業支援手当金の請求

対象期間内（父親は子の出生後56日以内、母親は産後休業後56日以内）に、原則として、両親ともに通算14日（週休日を含む。）以上育児休業等を取得した場合に、最大28日（28日には週休日を含むが、給付は週休日を除く。）を上限に標準報酬の日額（注）の13%を育児休業支援手当金として支給します。

ただし、配偶者がいない場合や、配偶者が無業者の場合など、一定の要件を満たす場合は、組合員の取得状況のみにより支給されます。

復職後

育児時短勤務手当金の請求

組合員が、その2歳に満たない子を養育するため育児時短勤務をした場合に、当該支給対象月に支払われた報酬の額に最大100分の10を乗じた額が支給されます。

なお、報酬と給付額の合計が、育児時短勤務前の報酬を超えないように、給付率は調整されます。

お問い合わせ先：保険課／TEL：025-285-5412

【50歳代のみなさまへ】

退職準備型

参加費無料

ライフプランセミナー開催のお知らせ

明治安田ライフプランセンター(株) 専任講師による ライフプランセミナーを開催します。

退職後、年金が支給されるまでの間をどのように過ごしたらよいか、退職後の生活がどう変わるのか、時間やお金の使い方、退職までに今から準備すべきことや心構えなどについて学びます。

毎年大好評のセミナーですので、お早めにお申込みください。



■開催日及び募集締切日

第1回：8月27日（水）	} 締切日 7月18日（金）
第2回：8月28日（木）	
第3回：8月29日（金）	

■開催場所

瀬波はまなす荘「大広間兼会議室」
村上市瀬波温泉1丁目2番17号
TEL 0254-52-5291

■募集人数

各回とも50名
（各回とも最少催行人数を25名とします。）

■対象者

50歳代（昭和41年4月2日生から昭和51年4月1日生）
の組合員及びその配偶者
（60歳代の組合員は参加できません。ただし、夫婦ともに
組合員の場合に、お一人が50歳代であれば、50歳代の組
合員の配偶者として参加できます。）

日 程 表（各回共通）

時 間	内 容（予 定）
9：30～10：00	受付
10：00～10：10	開会
10：10～11：50 （適宜休憩）	〈生きがい設計〉 ～いつまでも生き生きとした日々を 過ごすために～
11：50～12：50	休憩（昼食）
12：50～15：50 （適宜休憩）	〈家庭経済設計〉 ～ゆとりあるセカンドライフを迎え るために～
15：50～16：00	閉会

■参加費

無料

■参加申込み・その他

- ・勤務先の共済組合事務担当者へお申込みください。
- ・各回とも、募集定員に達した場合は締切日前に募集を締め切ることがあります。
- ・昼食は各自でご用意ください。
なお、お弁当（1,000円）を販売します。参加申込みの際に希望の有無をお申出のうえ、当日の受付で代金をお支払いください。
- ・開催日当日、電車等を利用される方は、送迎（無料）を下記のとおり行います。参加申込みの際に送迎利用の有無をお申出ください。

往 路	村上駅前 9時20分出発
復 路	セミナー終了後、村上駅まで （16時20分頃出発予定）

お問い合わせ先：総務課／TEL：025-285-5411

ホームページをご活用ください

共済組合のホームページには、共済事業の内容や必要な手続きのご案内などを掲載しています。

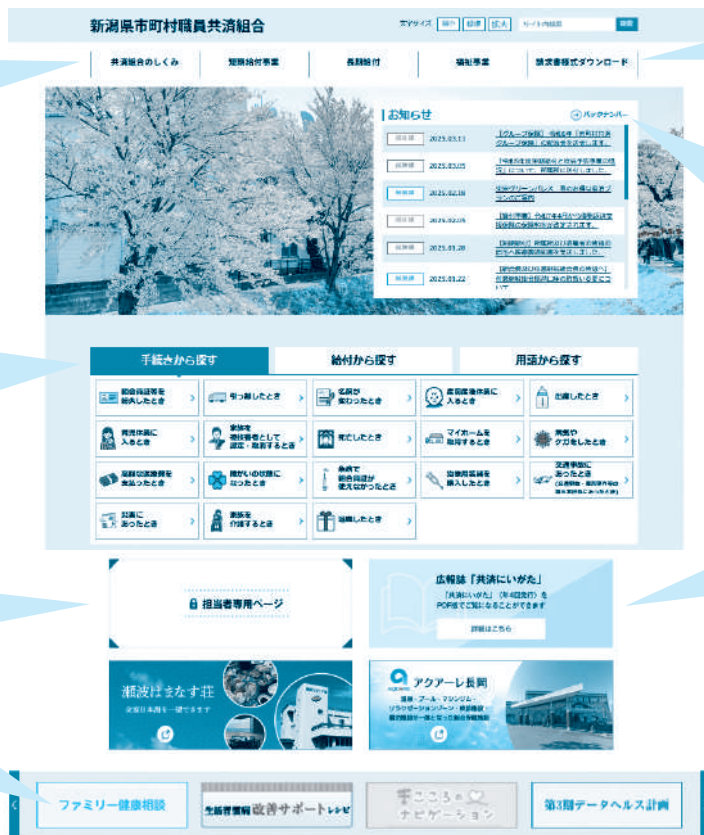
また、共済組合へ提出する申請書類等をダウンロードできるほか、広報誌「共済にいがた」の最新号やバックナンバーの閲覧ができます。

共済組合の各種事業について、詳しい内容をご覧いただけます。

様々な状況に応じて、「手続き」・「給付」・「用語」から探し、詳細を確認することができます。

共済事務担当者の方のみがアクセスできる専用ページです。

スライドバナーでは、健康に役立つサイトを掲載しています。



共済組合へ提出する申請書類がダウンロードできます。

共済組合からの新着情報を掲載しています。

この欄には鍵マーク①のついた記事を掲載することがありますが、以下のユーザー名とパスワードを入力することで、閲覧することができます。

ユーザーID: niigata
(半角小文字)

パスワード: 保険者番号 (※)

※「組合員証」・「資格確認書」・「資格情報のお知らせ」に記載されている8桁の数字

広報誌「共済にいがた」のバックナンバーを掲載しています。



検索

新潟県市町村職員共済組合

<https://www.kyousai-niigata.jp>

職員採用試験のお知らせ

共済組合事務局職員の採用試験を行います。



- | | |
|---------|---|
| 採用予定職種 | 一般事務 |
| 採用予定人数 | 若干名 |
| 採用予定年月日 | 令和8年4月1日 |
| 受験資格 | 平成7年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者（学歴不問） |
| 受付期間 | 受付期間：令和7年7月中旬～令和7年8月下旬 |
| 第1次試験 | 試験日：令和7年7月下旬～令和7年9月上旬の期間内で受験者が選択する日
試験内容：SPI3（基礎能力検査・性格検査）
※基礎能力検査は「大学卒業程度」で行います。
試験会場：SPI3テストセンター方式
（全国主要都市のリアル会場またはオンライン会場） |
| 第2次試験 | 試験内容：面接試験（日時等詳細は、第1次試験合格者に通知します。） |

※受験手続等、詳細は7月上旬にホームページに掲載予定の「試験案内」を御確認ください。

お問い合わせ先：新潟県市町村職員共済組合 総務課

〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県自治会館本館4階

TEL：025-285-5411 URL <https://www.kyousai-niigata.jp>

～ “けんこう応援通信” をお送りしました ～

当共済組合では、皆様への健康啓発に関する取組として、今年度から「けんこう応援通信」を送付しています（「健康年齢通知」からの変更）。

誰に対して、送っているの？

昨年度、特定保健指導を受けていただけなかった方を対象としています。

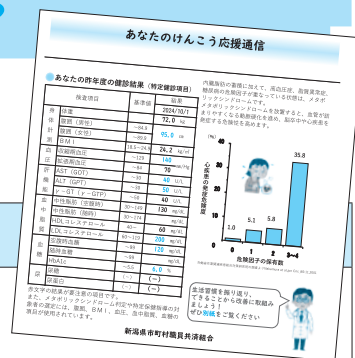
特定保健指導の利用に関するデータ授受のタイミング等により、特定保健指導を受けていただいている方に対しても送付している場合がありますので御了承ください。



どんな内容なの？

健診結果（特定健診項目）の中から、高血圧、脂質、血糖など、基準値を上回る結果となった検査項目を振り返るとともに、健康づくりのためのポイントやアドバイスを明記しています。

次回の健診まで生活習慣の改善に取り組み、次の健診で改善効果を確認する……といった、キッカケづくりとしてみてください。



上記のほか、特定健診の結果を基に、腎機能の低下による疾患リスクが高いとみられる方へ、適切な受診を促すための「腎疾患受診勧奨」を11月頃に発送する予定にしています。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

家族の年金額 御注意ください！！

令和7年度の年金額は1.9%の増額改定となっており、老齢基礎年金では最大で年額15,700円の増額となっています。

この増額改定により、年金を含めた年間収入額が180万円以上になる被扶養者がいる場合は、すみやかに被扶養者の認定取消の**手続**をしなければなりません。

令和7年度の「年金額改定通知書」は、本年6月に発行されています。

「今年度の年金額はいくらになったのか」

「年金を含めた年間収入が180万円以上になっていないか」

などを、御家族と一緒に確認しておきましょう！

家族と話そう！
年金のコト



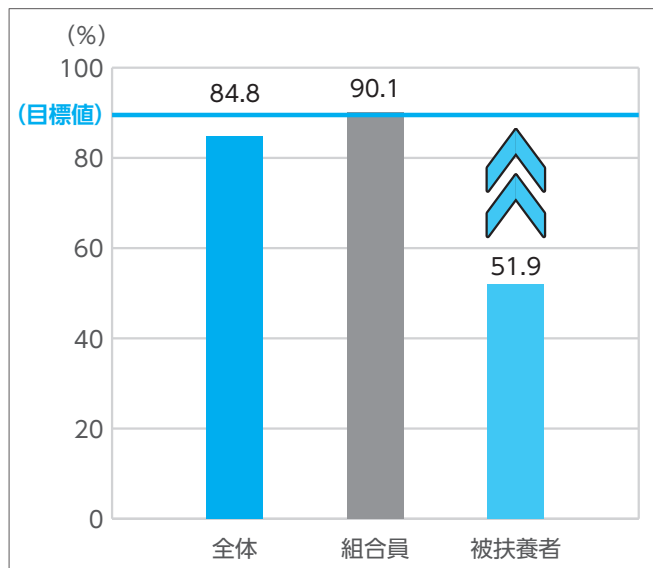
認定取消の届出が遅れることで、当共済組合への医療費の返還額が発生します。過去には、返還額が100万円以上となったケースもあります！十分に注意してください。

令和5年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

国へ報告した特定健康診査（特定健診）及び特定保健指導の実施状況をお知らせします。

【特定健診受診率】

全体の状況



当共済組合の全体の目標値は90%です。

被扶養者の受診率を上げることが課題です。

◆特定健診とは？

糖尿病や高血圧症、高脂血症などの「生活習慣病」予防を目的とした健診のことです。（対象年齢40歳以上75歳未満）組合員の方は、人間ドックや定期健康診断を受けることで、特定健診を受けたものとみなされます。



40歳以上75歳未満の被扶養者の皆様には、緑色の封筒で特定健診受診券をお送りしています。

市町村の住民健診や、一部の医療機関で特定健診を受診すると、健診費用が無料になります。

また、共済組合の「人間ドック利用券」を使って人間ドックを受診した場合も特定健診を受けたことになります。

被扶養者で、特定健診受診券や人間ドック利用券を使わずに、勤務先で健康診断等を受診した方や自費で人間ドックを受けた方は、共済組合に健診結果の写しを提出することで、特定健診を受けたことになります。

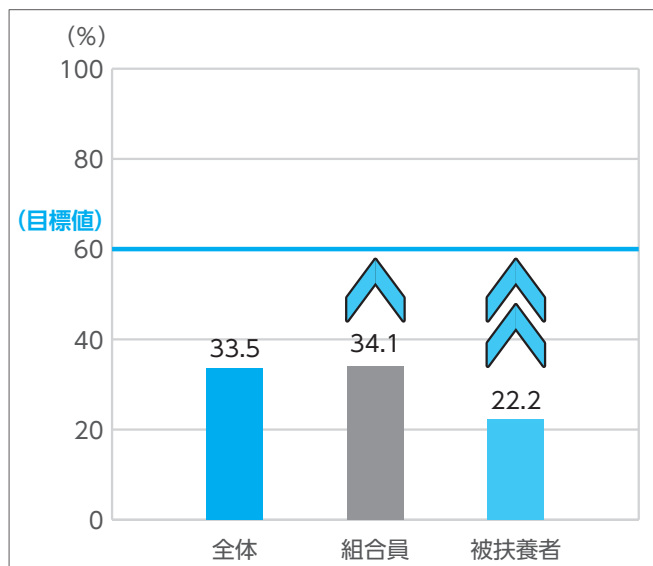
提出いただいた方には、QUOカード（1,000円分）を進呈！

（進呈には一定の条件があります。詳細は受診券に同封する御案内をご覧ください。）



【特定保健指導利用率】

全体の状況



当共済組合の全体の目標値は60%です。

目標達成には更なる全体の底上げが必要です。

◆特定保健指導とは？

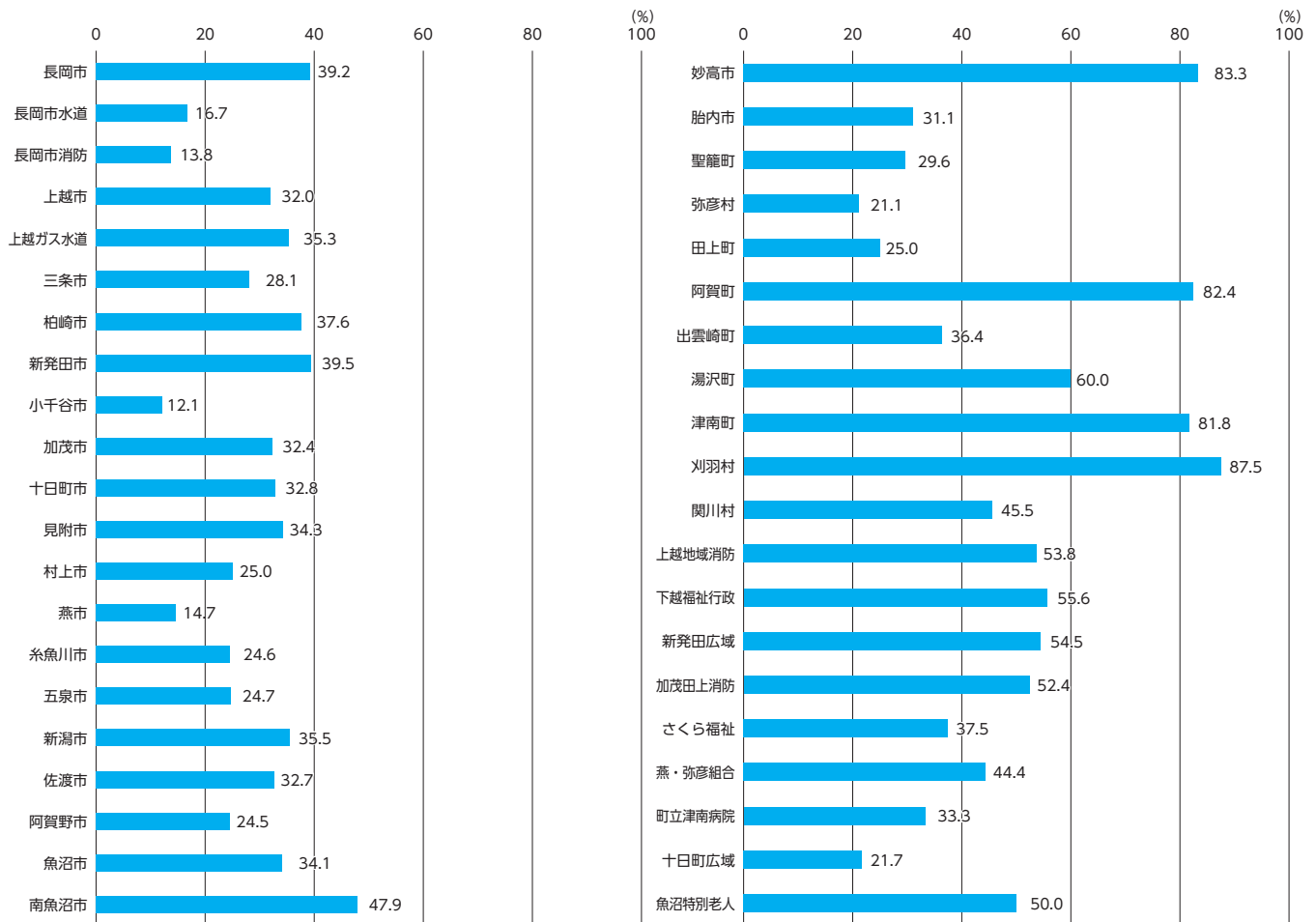
医師や保健師の指導を受けながら生活習慣改善を目指すプログラムです。

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスク要因が高いと判定された方が対象です。



(参考) 所属所別の状況

特定保健指導利用率（組合員）



上のグラフは、特定健診対象の組合員が50人以下の所属所については掲載していません。

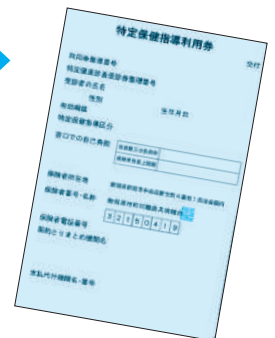
特定保健指導対象者には、「特定保健指導利用券」をご自宅宛て送付します。

原則、特定健診や人間ドックを受診した健診機関等でご利用ください。

「特定保健指導利用券」を提示することで、費用は無料になります。



健康診断を受けることがゴールではありません。
「病気のサイン」を見逃さず、特定保健指導で生活習慣
を改善することが健康への第一歩です！



◆受診率や利用率が低いと…！！



共済組合が高齢者医療を支えるために負担している「後期高齢者支援金」に最大10%の加算（ペナルティ）がされることになります。支援金に加算がされると、加算による増額分を皆様の掛金や所属所からの負担金の引き上げで賄うなど、短期給付（医療保険）の財政に深刻な影響を及ぼす可能性があります。

このようなことにならないためにも、また、自身の健康づくりと生活習慣の改善のためにも、

組合員、被扶養者の皆様には、

「特定健診の受診」と「特定保健指導の積極的な利用」に御理解と御協力をお願いします。

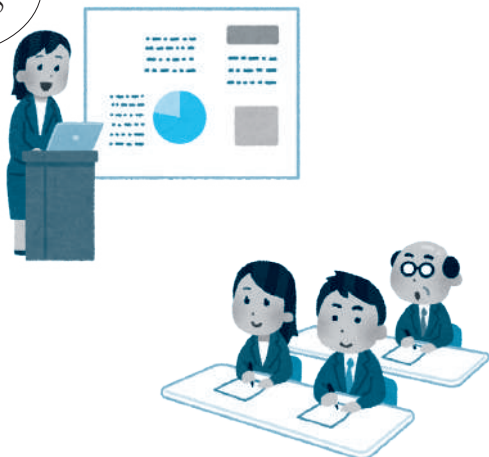
お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

ご参加ください！ 研修会・セミナーの御案内

当共済組合では、今年度も健康づくりのための研修会やセミナーを開催します。

多くの皆様からの参加をお待ちしております。

参加費は
無料です♪



安全衛生管理者等向けメンタルヘルス研修会

職場の安全衛生管理者等を対象として、メンタルヘルス対策の基本的な事項や不調者の発見・対応方法などを学びます。

受付中！
締切は
7/15です

開催日	令和7年7月31日（木）
会場	新潟県自治会館 201会議室
講師	新潟県労働衛生医学協会 日本医師会認定産業医(心療内科医) 田代 茂美 氏
定員	40人



働く人のメンタルヘルスセミナー

良い人間関係、良好なコミュニケーションなど、自分のこころを整え、健康に保つヒントを学びましょう。

近日
募集開始
予定

開催日	令和7年8月18日（月）
会場	新潟県自治会館 201会議室
講師	新潟県労働衛生医学協会 日本医師会認定産業医(心療内科医) 田代 茂美 氏
定員	40人



管理監督者向けメンタルヘルス研修会

職場環境改善の好事例や、メンタル不調者を出さないための方法などを学びます。

管理職員や人事担当者等を対象としています。

開催日	令和7年10月8日（水）
会場	新潟県自治会館 201会議室
講師	(株) カイテック 皆川 芳弘 氏
定員	40人



8月下旬
募集開始
予定

- ・申し込みについては、所属所の共済事務担当課（総務課・職員課・人事課等）を通じて行います。
- ・状況により開催を中止する場合があります。あらかじめ御了承ください。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券のご案内

組合員及びその家族の健康増進にお役立ていただくため、夏季限定で瀬波はまなす荘の休憩利用券を御用意しました。

裏面の注意事項をよく読み、夏場のお出かけや海水浴などに御利用ください。

有効期間 令和7年7月1日～令和7年8月25日

ご利用の際は、あらかじめ営業日を確認してくださるようお願いいたします。

瀬波はまなす荘

TEL：0254-52-5291



瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和7年7月1日～令和7年8月25日

利用年月日	令和 7 年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員等 記号・番号	(記号)	(番号)	2025
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
【注】利用できる者には制限があります（裏面①～⑦参照）。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和7年7月1日～令和7年8月25日

利用年月日	令和 7 年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員等 記号・番号	(記号)	(番号)	2025
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
【注】利用できる者には制限があります（裏面①～⑦参照）。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和7年7月1日～令和7年8月25日

利用年月日	令和 7 年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員等 記号・番号	(記号)	(番号)	2025
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
【注】利用できる者には制限があります（裏面①～⑦参照）。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和7年7月1日～令和7年8月25日

利用年月日	令和 7 年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員等 記号・番号	(記号)	(番号)	2025
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
【注】利用できる者には制限があります（裏面①～⑦参照）。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

瀬波はまなす荘 夏季休憩利用券

有効期間：令和7年7月1日～令和7年8月25日

利用年月日	令和 7 年	月	日
所属所名	(市町村・一部事務組合名)		
組合員等 記号・番号	(記号)	(番号)	2025
組合員氏名			
利用者氏名	(続柄番号)		
【注】利用できる者には制限があります（裏面①～⑦参照）。			
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合		

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。なお、本券は組合員1人あたり5枚までの使用とします。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員②組合員の配偶者③組合員の実父母
④組合員の養父母⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

瀬波はまなす荘

夏季休憩利用券 注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。なお、本券は組合員1人あたり5枚までの使用とします。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員②組合員の配偶者③組合員の実父母
④組合員の養父母⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。なお、本券は組合員1人あたり5枚までの使用とします。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員②組合員の配偶者③組合員の実父母
④組合員の養父母⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。なお、本券は組合員1人あたり5枚までの使用とします。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員②組合員の配偶者③組合員の実父母
④組合員の養父母⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。なお、本券は組合員1人あたり5枚までの使用とします。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員②組合員の配偶者③組合員の実父母
④組合員の養父母⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291

注意事項

- 1 本券は、瀬波はまなす荘での休憩利用の際に使用することができます。なお、本券は組合員1人あたり5枚までの使用とします。
- 2 本券は、利用当日1人につき1枚を瀬波はまなす荘のフロントに提出することで、休憩料が無料となります。他の用途には使用できません。
- 3 本券を使用できる者は、以下のとおりです。
①組合員②組合員の配偶者③組合員の実父母
④組合員の養父母⑤組合員と同居の義父母
⑥組合員と同居の子⑦組合員の被扶養者
- 4 本券を使用する際は、太枠内の項目を全て記入してください。
- 5 有効期間を過ぎたものは、使用できません。

瀬波はまなす荘 TEL：0254-52-5291



プール利用券に関するお願い



プール利用券を希望される方は、所属所の共済事務担当課（勤務先の総務課・職員課・人事課等）に申し出ください。

利用にあたっては、以下の点に留意してください。

1 プール利用券は、組合員1人につき10枚まで。



配布を受けた枚数を超えての使用はできません。
他の組合員やその家族への譲渡は禁止です。



2 プール利用券を使用することができる者は、以下のとおりです。

- ①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の実父母
- ④組合員の養父母 ⑤組合員と同居の義父母
- ⑥組合員と同居の子 ⑦組合員の被扶養者



家族であっても、使うことができる人は限られています！

3 プール利用券に記入漏れがあると、所属所の共済事務担当者を通じて確認をお願いすることとなるなど、プール施設への助成に支障が生じる場合があります。

使用する際は、あらかじめ、
券面の必要事項を漏れなく
記入してください。



4 契約プール施設は、プール利用券の裏面に記載しています。
施設によっては修繕等による休止期間がある場合があります。
営業期間等については、各施設へお問い合わせください。

新潟県市町村職員共済組合		No.
令和7年度 プール利用券		
有効期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日		
利用施設名		
利用日	令和 年 月 日	
所属所名 (勤務先等または一部事務組合名)		
組合員等 記号・番号	記号	番号
組合員氏名	2025	
利用者氏名		
組合員と利用者との関係 (いずれかを○で囲む)	本人 配偶者 実父母 養父母 同居の義父母 同居の子 被扶養者 (※上記以外の方は利用できません。)	
利用者区分 (いずれかを○で囲む)	大人 高校生 中学生 小学生 幼児 シニア	
発行者	〒950-8551 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県市町村職員共済組合	
◆本券を使用する方へ 本券は、太枠内の必要事項をすべて記入の上、裏面の注意事項をよく読んで正しく使用してください。		
◆プール施設担当の方へ ・利用者から本券の提出があった際は、上記太枠内の必要事項がすべて記入されていることを確認し、受け取ってください。 ・必要事項の記入がされていないものは、受け取らないでください。 ・本券は、毎月末までの利用分をとりまとめ、利用月の翌月10日までに請求書と併せて当共済組合へ送付してください。		



この事業は、組合員の皆様からお預かりした掛金及び各所属所からの負担金により実施しています。利用方法を確認いただき、適切な利用をお願いします。

お問い合わせ先／福祉課 TEL：025-285-5414

女性の健康について

女性の就業率の増加に伴い、女性の健康支援の重要性が注目されています。国の調査では、働く女性の約半数が女性特有の健康課題で、職場で困った経験があるとの報告があります。その多くが『月経痛や月経前症候群』『更年期障害』です。

今回は、知っていただきたい女性の健康についてご紹介します。

1. 女性の健康課題と女性ホルモン

女性はライフステージによってかかりやすい病気が違い、女性ホルモンの影響を大きく受けます。

現代女性は、妊娠・出産の機会が減っているため、月経回数は昭和初期に比べて9倍から10倍に増加しています。そのため、思春期から性成熟期にかけて、月経痛、月経前症候群（PMS）、子宮内膜症、子宮筋腫といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。

また、更年期になると、女性ホルモンの減少により、日常生活に影響を及ぼすような肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障害など、更年期による様々な不調、症状を感じる人が多くなります。さらに更年期以降は、生活習慣病、骨粗しょう症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気があります。

この中でも、特に多くの女性の悩みは、月経痛や月経前症候群となっています。

2. 月経痛（生理痛）と月経前症候群

女性は、約1か月に1度、子宮の内側にある子宮内膜がフカフカの「ベッド」のような状態になって赤ちゃんを迎える準備をします。

妊娠とならない場合はその「ベッド」を血液と一緒に体の外に排出します。これがいわゆる「生理」です。その時に作られる「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質に、痛みを感じやすくする作用があります。

痛みは、子宮が収縮するときに感じますが、プロスタグランジンは子宮を収縮させる働きにも関係しているため、生理の時には痛みを感じます。また、作られるプロスタグランジンの量が多いほど、月経痛（生理痛）が強くなることも知られています。痛みの強さには個人差があって、症状の表現は人それぞれです。

例えば…『漬物石を腹の上に置かれた感じ』

『ズーンと鈍い痛みで冷や汗が出て立ってられないほどの時もある』

『腰やお腹がきりきり締めつけられるような痛み』 などです。



このような月経痛（腹痛、腰痛等）が強く、日常生活に支障をきたす状態が月経困難症です。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

また、月経中だけでなく、月経前の不快な症状がある場合、月経前症候群と言われることがあります。月経前症候群は、月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、月経が始まると症状が軽快、消失します。排卵後の女性ホルモンの状態に対して、体が大きく反応するために起こると考えられており、症状の悪化にはストレスも影響していると言われています。

国の調査によると、月経による症状がある場合でも「何もしていない」人が最も多いのが現状です。婦人科の受診に抵抗がある方も多いかもしれません。しかし、月経の痛みや不調を緩和できる薬の服用の相談、子宮や卵巣の病気の早期発見のためにも、早めの婦人科・産婦人科の受診をお勧めします。鎮痛剤のみでなく、低用量ホルモン剤（ピル）の服用や漢方治療などもありますので、医師に相談しましょう。

3. 職場のサポート体制や当共済組合の各種検診助成を活用しましょう

働いている女性の多くは、月経による症状が辛い時、「上司が男性で相談しづらい」「周りの女性は休んでいないのに、自分だけ生理休暇を利用するのは気がひける」といった理由で症状を我慢しているという調査報告もあります。

働いている女性のための職場のサポート体制として、『生理休暇』があります。生理休暇は、労働基準法第68条で定められている制度で、「使用者は、生理日の就業が著しく困難な女性が休暇を請求したときには、その者を生理日に就業させてはならない」とされています。就業規則などを確認し、体調不良の際は、上司へ申し出をし、無理せず休みましょう。

生理期間の症状の程度あるいは就労の難易は人それぞれ異なります。

日頃からの職場内での声掛けをしやすい雰囲気づくりも大切です。

当共済組合では、女性の健康に関する助成制度として、組合員を対象とした子宮がん検診、乳がん検診の助成があります。

詳しくは、当共済組合ホームページをご参照ください。



みなさんご自身と大切な仲間、そしてご家族の健康管理にお役立ていただけますと幸いです。

監修/医師：加藤公則 作成/保健師：鈴木沙織

（一般社団法人新潟県労働衛生医学協会）

健康に関することなら
何でもご相談を！

ファミリー健康相談

「原因不明のめまいで悩まされている。どこで受診すればいいの？」

「中性脂肪が高いと言われた。食事で気をつけることは？」

「夜、子供が急に熱を出した。すぐにでも医師にかかるべきでしょうか？」

…などなど、健康に関する疑問、質問、悩みに専門スタッフがお答えします。
子育てや介護の疑問、悩みなどのほか、メンタルヘルス相談にも対応します。
お気軽にご相談ください！

24時間
年中無休
相談料・通話料
無料

フリーダイヤル

0120-911257



WEB相談

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

(ログインパスワード 911257)



面談による メンタルヘルス相談室

さまざまな心の悩みについて、
専門の臨床心理士や産業カウンセラーなどが直接相談に応じます。



(新潟市)

日本産業カウンセラー 協会新潟相談室

新潟市中央区笹口2-12-10 アパ新潟駅南ビル5階

025-290-3883

【面談予約】月～金曜日 10:00～17:30

【相談時間】1時間以内

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回8,800円(※)

(※) 令和7年4月から変更となりました。

(長岡市)

長岡カウンセリングルーム

長岡市日赤町2丁目2-53 グリーンベル・松本202

0258-39-9634

【面談予約】月～土曜日 12:30～13:30

【相談時間】1時間以内

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,000円

(上越市)

上越教育大学 心理教育相談センター

上越市山屋敷町1番地

025-521-3667

【面談予約】月～金曜日 10:00～15:00

【相談時間】初回90分 2回目以降50分

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降50分1,000円

(佐渡市)

厚生連 佐渡総合病院 心理室

佐渡市千種161

0259-63-3121

【面談予約】月～金曜日 8:30～16:30

【相談時間】1時間以内

【料金】年度あたり 5回まで無料
6回目以降1回6,000円



相談内容や相談者の個人情報は厳守します。

安心してご利用ください。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

新潟県市町村職員共済組合 × RIZAP 健康課題支援コラム



RIZAPと一緒に 「健康的なカラダづくり」



RIZAPトレーナーと仲間と一緒に 「ご自宅でも職場でも簡単に」RIZAPメソッドを実践

RIZAPコラム全12本を年2回に分けて配信。
様々な健康テーマの情報を発信します！
短時間でできる内容を継続的に実践してみましょう！
各テーマごとにトレーニングや食事レシピ動画が
ついており、隙間時間にも実践できます。
あなたの健康をサポートします！



配信コラムテーマ一覧

4月～9月のテーマ

- ☐ 睡眠 ～寝ているときも脂肪は燃える！ 睡眠＝脂肪燃焼～
- ☐ ロコモ・フレイル ～自宅でカンタン！ ロコモ・フレイル予防～
- ☐ 健康チェック ～生活習慣を振り返ろう！ 健康と向き合う～
- ☐ 脂質 ～脂質＝太るは間違い！？ 脂質の選び方～
- ☐ 脂肪燃焼 ～簡単トレーニングで脂肪燃焼効果をアップ～
- ☐ ながら運動 ～日常動作をトレーニングに！ ながら運動で代謝アップ！～

10月～3月のテーマ

- ☐ 体脂肪 ～タイプ別！スムーズな脂肪の落とし方 あなたの脂肪は何タイプ？～
- ☐ 血圧 ～減塩のほかにもたくさんある…！ 高血圧を予防・改善する方法～
- ☐ 糖尿病 ～未来を変える！ 「糖尿病」対策6つの習慣～
- ☐ カロリー ～正しい栄養バランスとカロリー～
- ☐ 腸内環境 ～体の中から整える 腸内環境～
- ☐ 姿勢改善 ～健康なカラダに欠かせない。正しい姿勢をキープ～

閲覧方法： 当共済組合ホームページからご覧ください。

<https://www.kyousai-niigata.jp>

閲覧の際は、ID(niigata)及び当共済組合の保険者番号(8桁の数字※)が必要になります。

(※組合員証・マイナポータルの資格情報画面・資格確認書等により確認してください)



住宅リフォームを検討中のかたへ

屋根の塗装・外壁の張替・風呂の取替工事など、軽易な補修は、**普通貸付** が利用できます。

普通貸付

貸付利率：年利1.26%（変動金利） ※住宅貸付と同じ利率です。

貸付限度額：給料月額 of 6 か月分（最高限度額200万円）

⚠ 普通貸付と住宅貸付の相違点

- ① “住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書” は交付しません。
- ② 団体信用生命保険には加入出来ません。
- ◎ 申込書類・償還表等は当共済組合のホームページで確認するか、勤務先の共済事務担当者にお尋ねください。
※ 申込みの際には償還能力審査があります。また、**短期組合員は一般組合員等と取扱いが相違します。**
詳細はお勤め先の共済事務担当者へお問い合わせください。



積立貯金を始めませんか？

積立貯金の特長

※ 貯金利率は金融情勢により変動しますのであらかじめご了承ください。

- ① 給料天引きで確実に積立できます。
- ② 年0.4%（税引き後約0.32%）で、有利な半年複利です。
- ③ 払戻しは月1回。また、積立額の変更も可能です。



積立貯金の積立方法

定例積立 → 毎月の給料から一定額を積み立てます。

臨時積立 → 年2回の賞与（6月・12月）から一定額を積み立てます。

※ 積立額は1,000円単位。

※ 積立限度額 ① 定例積立：30万円 ② 臨時積立：60万円

～申込方法～

勤務先の共済組合事務担当課へお申し出ください。

※ 勤務先担当課とは？ → お勤めの市町村等の職員課・総務課・人事課等です。

お問い合わせ先：福祉課／TEL：025-285-5414

「市町村共済グループ保険」の募集が始まります！

市町村共済グループ保険につきましては、多くの皆様からご加入をいただいております、大変ありがとうございます。

本制度は、組合員の皆様の助け合いにより、共済組合の短期給付事業（健康保険）、長期給付事業（年金）の補完を目的とする制度です。加入者からお預かりした保険料は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は、配当金としてお返しする仕組みになっています。

年に1回のこの募集時期に新規加入及び内容の見直しをご検討ください。

今年度の募集スケジュール

募 集 期 間	令和7年7月上旬～9月下旬 ※ 上越市・長岡市・三条市・柏崎市は9月上旬～9月下旬となります。（予定）
申込書提出最終締切日	令和7年9月30日（火）※ 所属所ごとに設定される予定です。
保 険 期 間	令和8年1月1日～12月31日（1年更新）

新規加入・内容変更の機会は年に1回のこの時期だけです。

在職中の加入で、退職後も継続加入できます（一部制度を除く）。年度末退職予定の方は、今回が加入のラストチャンスです。

お問合せは、下記のフリーダイヤルまで

（引受保険会社）**明治安田生命** フリーダイヤル **0120-501-578**

受付期間：令和7年7月8日（火）～令和7年9月30日（火） 受付時間：月～金 9：30～16：30

受付期間外は025-241-1670まで

制度内容の詳細は、パンフレットをご参照ください。

パンフレットは「みんなのMYポータル」からご確認ください。



ご加入者

お客さまIDでログイン

まだ登録していない方は、初回登録用はがきシーラーを再交付しますので、下記のサポートセンターへご連絡ください。

未加入者

下記団体共通IDでログイン

団体共通ID：a0000931 パスワード：nycy6448

新規登録・操作方法
お困りの方は

〈みんなのMYポータルサポートセンター〉

0120-565-609

平日9:00～18:00
（土曜・日曜・祝日・年末年始は除く）



三大疾病保障制度の「健康サポート・キャッシュバック特約」に同意済みの方へ！

※健康診断結果は「みんなのMYポータル」から提出することになりますので、9月末までにみんなのMYポータルへの登録を済ませておく必要があります。健康診断結果の提出時期については、後日、メール等でお知らせします。

～「ねんきん定期便」は、毎年、誕生月に発送します～

(長期給付の適用を受ける組合員のみ)

「ねんきん定期便」は、ライフプランの一環である公的年金（退職等年金給付を除く。）関係の情報を組合員の皆様に通知するものです。

毎年、誕生月の16日頃にご自宅宛てに送付しますので、通知内容をご確認ください。

なお、退職等年金給付にかかる給付算定基礎額残高通知書は、毎年、5月頃にご自宅宛てに送付しています。



「ねんきん定期便」の通知内容等

通 知 内 容	50歳未満の方		50 歳 代	
		35歳、45歳		59歳
①これまでの年金加入期間	●	●	●	●
②これまでの加入実績に応じた年金額	●	●		
③老齢年金の種類と見込額（1年間の受取見込額）			●	●
④これまでの保険料納付額（累計額）	●	●	●	●
⑤最近の国民年金（第1号・第3号）納付状況・厚生年金保険の月別状況	●		●	
⑥これまでの年金加入履歴		●		●
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況		●		●
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況		●		●
⑨年金額のイメージ	●	●	●	●
⑩通知形式	圧着ハガキ	封書	圧着ハガキ	封書

50歳未満の方に送付される「ねんきん定期便」（圧着ハガキ）のイメージ（上記の表①、②、④掲載面）

基礎年金番号 *****		私学共済の加入番号 *****		※お問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。		
1. これまでの年金加入期間(老齢年金の受け取りには、原則として120月以上の受給資格期間が必要です。)						
国民年金(a)		船員保険(c)		年金加入期間 合計 (未納月数を除く)	合算対象期間	受給資格期間
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	国民年金 計 (未納月数を除く)		(a+b+c)	(d)	(a+b+c+d)
A 月	B 月	A+B 月	C 月			
厚生年金保険(b)				AからFまでの 合計	G 月	AからGまでの 合計
一般厚生年金	公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)	厚生年金保険 計			
D 月	E 月	F 月	D+E+F 月			
・「第1号被保険者(未納月数を除く)」欄には、この「ねんきん定期便」の作成年月日以降の国民年金保険料の前納期間の月数も含めて表示しています。 ・(d)欄には、国民年金の任意加入期間のうち「保険料を納めていない期間(任意加入期間)」および「特定期間」の合計月数を表示しています。 この任意加入未納期間の月数は参考であり、年金を請求するときに書類による確認が必要です。						
2. これまでの保険料納付額(累計額)と これまでの加入実績に応じた年金額						
(1)国民年金		保険料納付額(累計額)		加入実績に応じた年金額(年額)		
		国民年金保険料(第1号被保険者)		老齢基礎年金		
		H 円		L 円		
(2)厚生年金保険		厚生年金保険料(被保険者負担額)		老齢厚生年金		
一般厚生年金		I 円		M 円		
公務員厚生年金(国家公務員・地方公務員)		J 円		N 円		
私学共済厚生年金(私立学校の教職員)		K 円		O 円		
(1)と(2)の合計額		H+I+J+K 円		L+M+N+O 円		

(以下に掲載されている説明文は紙面スペースの都合により省略しています。送付されましたねんきん定期便をご覧ください。)

「ねんきん定期便」の確認ポイント等

○ A～G: 各年金制度への加入月数

Gの合算対象期間(d)は年金額に反映されない受給資格期間となります。

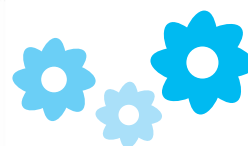


○ H～K: これまでの保険料納付額(累計額)

- ・IからKまでは加入当時の報酬(標準報酬月額・標準賞与額)に加入当時の保険料率(掛金率)を乗じて計算しています。
- ・E地方公務員共済組合の加入期間は、地方公務員共済組合内で掛金率が統一された平成元年12月以降の保険料納付額を計算しています。
- ・養育特例を受けている月の保険料納付額は、みなし措置前の実際の標準報酬月額を基に計算しています。

○ L～O: これまでの加入実績に応じた年金額

- ・L 老齢基礎年金は、次の期間の月数を基に計算しています。
- A: 国民年金第1号被保険者(未納月数を除く) B: 国民年金第3号被保険者
- C: 船員保険 D: 一般厚生年金 E: 公務員厚生年金(国家公務員・地方公務員)
- F: 私学共済厚生年金(私立学校の教職員)
- *CからFまでは国民年金第2号被保険者期間



- ・M一般厚生年金、N公務員厚生年金(地方公務員・国家公務員)、O私学共済厚生年金(私立学校の教職員)は、加入実績に応じて各年金実施機関が年金の決定及び支給を行います。

年金実施機関

一般厚生年金……………日本年金機構
 国家公務員共済組合加入期間……………国家公務員共済組合連合会
 地方公務員共済組合加入期間……………**全国市町村職員共済組合連合会**、地方職員共済組合、
 公立学校共済組合、警察共済組合など
 私立学校教職員共済制度加入期間……日本私立学校振興・共済事業団

*国家公務員共済組合及び地方公務員共済組合の加入期間がある方のねんきん定期便の年金額は、それぞれの加入期間を合算して計算しています。なお、最後に退職した共済組合(年金実施機関)で公務員期間の年金を決定します。

*離婚等により、厚生年金保険の標準報酬分割をされた方は、分割後の標準報酬を基に計算しています。

○その他

- ・ねんきん定期便の内容についてご不明な点等がございましたら、当組合年金課(TEL:025-285-5413)までご連絡ください。
- ・「ねんきん定期便」の各種様式(50歳未満、35歳、45歳、50歳代、59歳)及び年金制度等については、全国市町村職員共済組合連合会のHP(<https://ssl.shichousonren.or.jp>)で確認できます。なお、「ねんきん定期便」は59歳が最終便となります。 
- ・公務員厚生年金期間及び当該期間に係る年金見込額等は、全国市町村職員共済組合連合会マイナ手続きポータルから確認することができます。
マイナ手続きポータルの利用方法は、次ページをご覧ください。
- ・短期組合員(厚生年金保険第1号被保険者)の皆様は、日本年金機構からご自宅宛てに「ねんきん定期便」が送付されます。

全国市町村職員共済組合連合会 マイナ手続きポータルサイトが開設されました。

地共済年金Webサイトがリニューアルされ、全国市町村職員共済組合連合会マイナ手続きポータルサイトが開設されました。

組合員の皆様は、マイナ手続きポータルサイトでご自身の年金記録等をマイナンバーカードとスマートフォン等を利用してインターネット上で取得することができます。ご利用手順等は次のとおりとなります。

※すでに老齢又は退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

●取得できる内容

- ①年金加入履歴・加入期間
- ②保険料納付済額
- ③標準報酬月額等
- ④年金見込額(※)
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

●「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

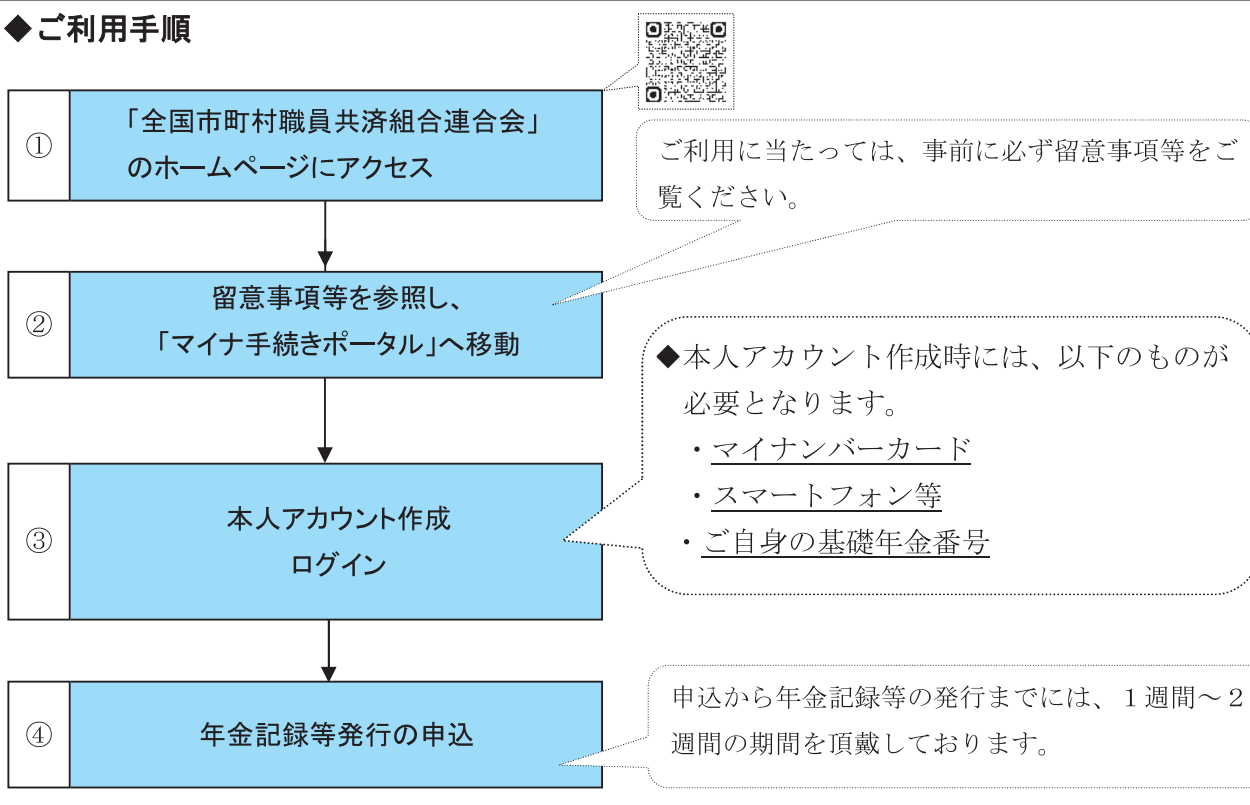
- ①組合員
- ②組合員であった方

●ご利用時間

24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

※ 年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

◆ご利用手順



●相談窓口 (E-mail のみ)

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課
Mail : mypo_kiroku@shichousonren.or.jp

お問い合わせ先：年金課/TEL：025-285-5413

能登のために

昨年、能登を襲った能登半島地震。

その被害はあまりにも甚大で、

能登はもとより石川県の経済に

深刻な影響をもたらしました。

このような状況から脱却するために

石川県が始めたのが

「能登のために、石川のために

応援消費おねがいプロジェクト」です。

もっと気軽に、

できることから

支援の輪を広げたい

というのが、

本プロジェクトの

思いです。

能登のために、石川のために
**応援消費
おねがい**
プロジェクト
石川県



プロジェクトに
参加するには

- ☑ 能登産のものを選ぶ
- ☑ 復興を応援している店を使う

「応援消費」とは、いつもの買物や外食の際、上記のような意識を持つことからOK。ロゴマークが掲示されている店で直接消費するだけでなく、オンラインも選択肢のひとつです。

CHECK!



能登を応援できる
サイトはこちらから



※季節によって料理内容は変わります。

大人
おひとり様

1泊2食付



期間限定 2025年12月まで

おびし荘 応援消費プラン
12,800円 税・サ込

※土曜日・特定日は上記金額に+1,000円となります。

各共済組合が発行する
宿泊施設利用助成券を
お持ち頂くと
更に割引となります

開湯1300余年 北陸最古の名湯 粟津温泉

OBISHISOU **おびし荘**

●お申し込みの際は、お電話にて「応援消費プラン」とお伝えください。

ご予約・お問い合わせ > ☎0761-65-1831

〒923-0316 石川県小松市井口町水55 TEL.0761-65-1831 FAX.0761-65-1867

※表記の価格は消費税・サービス料込のおひとり様のお支払い金額です。※季節によって料理内容は変わります。



健康運動指導士
門谷 誠



もんちゃんの けんこう通信



2025.7月号

Vol. 47



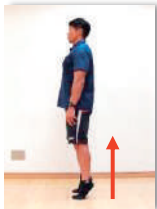
かんたんエクササイズ！

今回のテーマは「ふくらはぎ」を鍛えるです。
ふくらはぎの筋肉は、「下腿三頭筋」と呼ばれ「腓腹筋」と「ヒラメ筋」から構成されています。主な機能として、立位姿勢を保つ他、歩く、走るといった動作や、バランスをとるために働きます。

ふくらはぎの筋力が弱くなってくると、膝が不安定になり、腰痛や足の痛みにつながる場合があります。

また、ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」とも呼ばれ、動かすことで全身の血液循環が良くなり、冷えの改善やむくみの解消につながります。

カーフレイズ



①立位姿勢から両足を腰幅に開き、バランスを保つためにイスや壁に手をつきます。

②踵を持ち上げ、ふくらはぎを締めます。踵を上げきったら最初の姿勢に戻ります。
※親指の付け根・小指の付け根に均等に力を入れましょう！

ストレッチ



<動作のスピード>

1・2のカウントで上げる。
1・2・3・4のカウントで下げる。

<呼吸>

吐きながら上げる、
吸いながら下ろす。

<回数>

15回～20回

※実施中に痛みが生じたら
エクササイズを中止して
ください！

前後に脚を開き、伸ばす側の膝を伸ばします。踵をつけて、つま先をまっすぐに向けます。



LINEお友達登録キャンペーン！



※組合員と
その家族様用

《キャンペーン期間：9/5(金)～9/30(火)》

「施設利用料」

通常大人：300円→

100円

※小人：100円



★ご利用の際は「組合員等保健施設アクアール長岡利用証」をお持ちください。

【組合員等施設利用助成対象者】

①組合員 ②組合員の配偶者 ③組合員の父母(実父母、養父母、同居の義父母)④組合員の被扶養者 ⑤組合員の同居の子

※このキャンペーンの対象となるのは【組合員等施設利用助成対象者】のうち、組合員様専用のLINEアカウントにお友達登録をされた方になります。

新規お友達登録された方に、
「オリジナルティッシュボックス」
プレゼント！

★組合員様専用LINEアカウントに登録し、登録が確認できる画面を施設利用時にバーデフロントにご提示ください。
(新規でご登録された方は、新規登録が確認できる画面をご提示ください。)

「セルフケア教室」

7/26(土)

「運動ができる
からだづくり教室」

～ヨガ・ストレッチと健診結果に基づいた栄養指導～

8/30(土)

「姿勢改善教室」

～肩こり・腰痛予防のためのストレッチとコンディショニング～

9/27(土)

「正しい身体の
使い方教室」

～4スタンス理論を用いて、自分の取扱説明書を作ろう！～

10/25(土)

「50歳代からの
健康づくり教室」

～運動不足や身体の痛みでお悩みの方向けのコンディショニング～

～当日のスケジュール～

9:00～受付 ※バーデカウンターにお越しください

9:30～開講・オリエンテーション・運動指導

「運動ができるからだづくり教室」(担当：門谷)

「姿勢改善教室」(担当：門谷)

「正しい身体の使い方教室」(担当：鈴木)

「50歳代からの健康づくり教室」(担当：高橋)

11:15～休憩

11:30～講義【栄養】(担当：大瀧)

12:00～昼食「バランス食」

12:30～マシンジム体験会 ※希望者

※昼食後は自由解散となります。

※温泉・プール・マシンジム・スタジオは終日利用できます。

★参加費：各回2,000円(昼食代含む)＋施設利用料

★参加ご希望の方は、お電話またはバーデカウンターにて申込みをお願いします。(申込みは2日前まで)

※セルフケア教室は、毎月テーマを変えて開催します。詳しくはアクアール長岡公式HPでご確認ください。

夏休みは♪ 令和7年7/25(金)～8/25(月) アクアーレ長岡で満喫♪



※掲載料金は、7/25～8/25の間の和室1室2～3名利用、洋室1室2名利用の場合の宿泊利用助成(大人6,000円・小人3,000円)控除後となり、利用日により宿泊料金は異なります。

※8/2・8/3はプラン対象外となります。

※和室1名利用の場合は1,000円増し・洋室1名利用(対象除外部屋あり)の場合は500円増しになります。ただし、8/9～8/16及び和室1名利用の場合は2,000円増し・洋室1名利用の場合は、1,000円増しになります。また、和室1室4～5名利用、洋室3名利用の場合は、お1人に付き500円引きとなります。

※幼児(0～4歳)は室料500円。

<1泊2食付き>

全8品

※利用日により料金が異なります。

スタンダードプラン

(メインは豚肉の味噌漬け陶板焼き)

7,150円～

9,650円

(一般13,650円～16,150円)

入湯税・消費税込

<1泊2食付き>

全8品

※利用日により料金が異なります。

選べるメインプラン

ご利用日の3日前
までの要予約

9,150円～

11,650円

(一般15,650円～18,150円)

入湯税・消費税込

<1泊2食付き>

※対象5歳～小学生

小人プラン

7,500円

(一般11,000円)

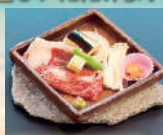
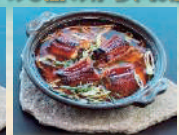
消費税込



●写真は選べるメインプランです



メイン料理は下の3品のから、お選びいただけます。



<大海老陶板焼き> <うなぎの柳川鍋> <和牛陶板焼き>

幼児(5歳未満)は添い寝500円

お子様メニューをご利用頂けます。



お子様プレート 900円

お子様うどん 600円

特選会席プラン

ご利用日の3日前
までの要予約

<1泊2食付き>

うなぎ会席コース

9,650円～12,150円

(一般16,150円～18,650円) 入湯税・消費税込

※8/2・3、8/13～8/17はプラン対象外となります。

※掲載料金は、7/25～8/25の間の料金となり、利用日により異なります。

※その他の日程は、規定料金となります。

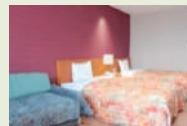


6月～8月限定

プラン特典

①次回利用可能な「アクアーレ長岡商品券を500円」人数分進呈
(金曜日・祝前日を除く日曜～木曜に宿泊された方に限ります。)

②「国営越後丘陵公園入園券」を人数分進呈



宿泊プランは宿泊当日、翌日ともに、温泉・プール・マシンジム・スタジオの利用が無料!

(宿泊当日の午前10時から翌日の営業終了までご利用できます。ただし、客室の利用はチェックイン15時からチェックアウト10時までとなります。)

上記の金額は消費税・入湯税込み、利用助成後となります。

ご利用の際は、組合員等保健施設アクアーレ長岡利用証をお持ちください。

※マシンジム・スタジオ利用は大人のみとなります。

※お子様のプール利用は、必ず保護者同伴でお願いします。

※プールご利用等はスイミングキャップが必要です。

(無料レンタル有)

【お問い合わせ・ご予約はこちら】

厚生労働大臣認定健康増進施設 新潟県福祉のまちづくり条例適合施設

新潟県市町村職員共済組合 保健施設 **アクアーレ長岡**

〒940-2147 新潟県長岡市新陽2丁目5番地1(国営越後丘陵公園となり)

[チェックイン]15:00から [チェックアウト]10:00まで [休館日]ホームページにてご確認ください

<https://www.aquarenagaoka.or.jp> TEL. 0258-47-5656

インターネットでのご予約も可能です



アクアーレ長岡

検索

～瀬波はまなす荘 宿泊プランのご案内～

【開催期間】令和8年3月31日まで 除外日：夏季期間(7/20～8/20)、年末年始(12/28～1/3)

大好評!!

厳選食材を贅沢に使用した新プラン
数量限定! 料理長イチオシ!

贅沢グルメプラン

平日・和室8畳2名1室利用

大人(中学生～) お一人様 **12,300 円**(サ・税込み)

子供(5歳～小学生) お一人様 **9,100 円**(サ・税込み)

※1名から利用可能ですが、その際は2,420円(サ・税込み)増しになります。(洋室シングルを除く。)



※料理は一例です。

※料理は一例です。



【瀬波はまなす荘売店商品のご案内】

鮭の酒びたし・村上茶・笹川流れの塩・
岩船産コシヒカリ・地元味噌しょうゆ・
岩船麩・村恭クレープ etc.

スパークリングワイン
売店商品券付

大切な方たちと特別な一日を...

記念日プラン ※2名から利用可

平日・和室8畳2名1室利用

大人(中学生～) お一人様 **10,605 円**(サ・税込み)

◎夕食の際にスパークリングワイン「ボッテガモス
カートベタロ」を2名様ごとに1本プレゼント
(例：3名利用の場合1本/4名利用の場合2本)

◎当荘の売店で使える「2,000円商品券」を1名に
つき1枚プレゼント。

◎チェックアウト12時まで無料延長(通常10時)

◎上記の宿泊プランは、全て宿泊利用助成後の金額です。

◎部屋タイプ、1室の利用人数により料金は異なります。

◎金曜日に宿泊の際は605円(サ・税込み)増し、土曜日、祝日の前日は2,420円(サ・税込み)増しになります。

プレミアムパスポート

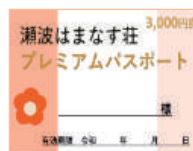
プレミアムパスポート(3,000円券)利用者特典

特典① 購入者本人とその同伴者1名までの合計2名が

1泊につき1,000円割引

特典② ご夕食時の「飲み物」及び「売店商品」が

グループ全員10%割引



☆各種プランにも使用できます。

☆4名利用にオススメの5,000円
券もあります。(特典①の対象が
合計4名になります。)

※有効期間(購入日から6か月間)中、何度でも利用可能
(素泊り、朝食のみの宿泊は対象外)

～グランピング営業終了のお知らせ～

令和6年度をもってグランピングの営業を終了
しました。令和7年度中にキャンプ場としてオ
ープン予定です。詳細は、決まり次第お知らせ
します。



瀬波はまなす荘「公式LINE」

7月～9月限定 特別メニュー

【LINE友だち限定価格】

お得① うなぎ蒲焼き

2,000円(サ・税込み) → **1,500 円**(サ・税込み)

お得② もずく酢

450円(サ・税込み) → **300 円**(サ・税込み)

※スタッフへ
LINE友だち
画面をご提
示ください



お得なクーポン
や周辺観光情報
を配信します♪

瀬波はまなす荘ウェルカムサービス券

ご宿泊の際、この券をフロントにお出しいただいたお
客様(同伴者様含む)に、雪室珈琲・オレンジジュース・
烏龍茶のいずれか1杯サービス。

有効期限：令和8年3月31日

〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉1-2-17

新潟県市町村職員共済組合

保養所 **瀬波はまなす荘**

TEL 0254-52-5291

<https://www.kyousai-niigata.jp>