

福利えひめ

第173号
令和8年3月発行

令和7年度にぎたつ会館教育活動支援企画

高等学校・特別支援学校 作品展示・販売

にぎたつ会館では、職域貢献活動の一環として、県内学校の教育活動を組合員や会館利用者に広く紹介するための場を提供しています。

令和7年度の展示・販売にご協力いただきました関係者の皆様に感謝申し上げます。

《コラボ企画》

上浮穴高等学校

客室ルームキーホルダー



土居高等学校



大洲農業高等学校



みなら特別支援学校

コースター
(レストランで使用)

丹原高等学校



伊予農業高等学校



今治南高等学校

《作品展示》

《作品販売》

西条農業高等学校



松山盲学校



松山聾学校



- 令和8年度の掛金率について
- 令和8年度保健福祉事業のご案内
- 共済組合が支給する厚生年金について

新たなコラボ企画を検討中です。ご参加いただける学校・アイデアを募集しています。

ご家族の方もお読みください。



公立学校共済組合愛媛支部

TEL (089) 941-5393 FAX (089) 943-8090

〒790-8570 松山市一番町4丁目4番地の2

支部HP <https://www.kouritu.or.jp/ehime/>





○令和8年度の掛金率について

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」の掛金徴収がはじまり、子ども・子育て支援納付金は令和8年4月分の給与から、短期掛金と併せて徴収されます。
令和8年度の各掛金率等については、**1頁**をご覧ください。

○令和8年度保健福祉事業のご案内

愛媛支部では、保健福祉事業（各人間ドック、健康相談事業、健康づくりセミナー、補助事業等）を実施しています。
令和8年度に実施予定の各事業については**2、3頁**をご覧ください。

○共済組合が支給する厚生年金について

共済組合では、公務員期間にかかる厚生年金として「老齢」「障害」「遺族」の3種類の年金を支給しています。
支給要件等、詳細については**4、5頁**をご覧ください。

☆「福利えひめ」のバックナンバーは愛媛支部ホームページからもご覧いただけます。

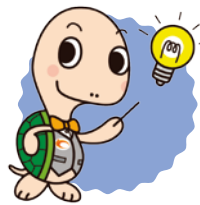
<https://www.kouritu.or.jp/ehime/about/kanko/>



公立学校共済組合の各事業キャラクターをご紹介します



コーハーくん・スズちゃん
保健事業



かめるん
長期給付事業



おたすけロ
貸付事業



旅ニャン
宿泊事業



CONTENTS

総務・健康グループからのお知らせ

- 令和8年度の掛金率について 1
- 保健福祉事業に関するアンケート結果について 1
- 令和8年度 保健福祉事業のご案内 2・3

医療・年金グループからのお知らせ

- 年金見込額等を知りたいときは、マイナ手続きポータルをご利用ください 4
- 共済組合が支給する厚生年金について 4・5
- 組合員・被扶養者が交通事故等の第三者加害にあったときの注意点 6

総務・健康グループからのお知らせ

- 公立学校共済組合の貸付事業 6
- 公立学校共済組合の健康相談事業 7

公立学校共済組合四国中央病院からのお知らせ

- メンタルヘルス相談・職場復帰支援プログラムのご案内 8
- 四国中央病院 メンタルヘルスセンターコラム 9

にぎたつ会館からのお知らせ

- にぎたつ会館からのご案内 10

令和8年度の掛金率について

令和8年度の掛金率は次のとおりになる予定です。

令和8年度より『子ども・子育て支援金制度』が導入されます。

○令和8年4月から

(単位：千分率)

| 区 分 | | 一般組合員 | 短期組合員 | 船員組合員 | 任継組合員 |
|----------------|----------------|--------|--------|--------|-------|
| 短 期 | 標準報酬月額 標準期末手当等 | ※48.01 | ※48.01 | ※46.33 | 93.20 |
| 介 護 | 標準報酬月額 標準期末手当等 | 7.88 | 7.88 | 7.88 | 15.76 |
| 追加▶ 子ども・子育て支援金 | 標準報酬月額 標準期末手当等 | 1.15 | 1.15 | 1.15 | 2.3 |
| 厚生年金保険 | 標準報酬月額 標準期末手当等 | 91.50 | | 91.50 | |
| 退職等年金 | 標準報酬月額 標準期末手当等 | 7.50 | | 7.50 | |

※短期掛金率は福祉事業掛金率1.41を含みます。

※75歳以上の組合員は短期掛金4.94のみが対象です。

保健福祉事業に関するアンケート結果について

令和7年9月3日から10月31日の間に実施したWEBアンケートの調査結果については、愛媛支部ホームページに掲載しています。回答者数：791人

<https://www.kouritu.or.jp/ehime/about/survey/webanke/index.html>

ここでは、回答者の方からいただいたご意見・ご要望の一部を掲載します。



質問 愛媛支部が実施している保健福祉事業全般について何かございましたらご回答ください。

回答 ※回答の中から一部抜粋

(開催地域について) 会場が松山になることが多いので、東予や南予でも開催してほしい。

令和7年度は8月にワクリエ新居浜、パフィオ宇和島で健康づくりセミナーを開催しました。令和8年度も東予・南予地域での健康づくりをテーマとしたセミナーを計画しております。多数のご参加をお待ちしております。



(補助事業について) インフルエンザ予防接種補助がよい。来年度以降も継続してほしい。

申請いただきありがとうございます。インフルエンザ予防接種補助は、毎年多くの組合員の方に申請いただいており、令和6年度に予防接種補助を申請いただいた方は約3,100人いらっしゃいました。

引き続き令和8年度も実施する予定です。

※インフルエンザ予防接種補助は愛媛県教職員互助会との共同事業



(受講したセミナーの感想) 参加したセミナーがよかった。日程の都合がつけばまた参加したい。

参加いただきありがとうございました。また、「参加したいが忙しいためなかなか参加できない」とのご意見もいただきました。組合員の皆さまが参加しやすい時期(夏季休業中等)に開催するなど検討してまいります。



(メンタルヘルスについて) 気軽に相談できるものであれば利用しやすい。

公立学校共済組合はメンタルヘルス、健康や介護に関する各種健康相談事業を実施しています。7頁に健康相談事業案内、8頁に公立学校共済組合直営病院「四国中央病院」の相談事業を掲載しておりますのでご覧ください。



(その他) 家族と参加できる事業があればよい、事業の案内を工夫してほしい
アウトソーシングを導入してほしい等。

みなさまからいただいた貴重なご意見ご要望は、今後の事業運営に生かしてまいります。ご協力いただきありがとうございました。

保健事業
キャラクター
コーハーくん



スズちゃん

令和8年度 保健福祉事業のご案内

各事業の詳細及び募集等についてのご案内は、後日、所属所へご案内いたします。
当支部ホームページにおいても掲載しますので、随時ご確認ください。
愛媛支部ホームページ：<https://www.kouritu.or.jp/ehime/>



健康管理関係（健診事業・健康づくり事業）

| 事業名 | 実施時期 | 事業内容 |
|--|-------------|---|
| (特)人間ドック <small>・県・互助会との共同実施</small> | 7月～ 3月上旬 | <対象者・人員>40歳以上の組合員 ※任意継続組合員は対象外 2,490人程度 <自己負担額>○節目年齢者（40・45・50・55・59歳） 2日ドック 8,000円、1日ドック 5,000円 ○一般受診者 8,000円 ※1日ドックのみ <実施機関>県下の契約病院 |
| 人間ドック <small>・互助会との共同実施</small> | 7月～ 3月上旬 | <対象者・人員>40歳未満の組合員 ※任意継続組合員は対象外 380人程度 <自己負担額>※40歳未満の人間ドックは1日ドックのみ ○節目年齢者（35歳）5,000円 ○一般受診者 8,000円 <実施機関>県下の契約病院 |
| 脳ドック | 7月～ 3月上旬 | 脳疾患の早期発見のため、頭部MRI等の健診事業を実施する。 <対象者・人員>50歳以上の組合員 ※任意継続組合員は対象外 400人程度 <自己負担額>検診料の20%程度 <実施機関>県下の契約病院 |
| 配偶者ドック | 7月～ 12月 | <対象者>40歳以上の配偶者 (被扶養者として認定されている者) <自己負担額>8,000円 <実施機関>県下の契約病院 |
| 特定健康診査 特定保健指導 | 年間 | メタボリックシンドロームに着目した健診を組合員は職場での健診、(特)人間ドックまたは脳ドック、被扶養者は特定健康診査受診券（セット券）または配偶者ドックにより実施する。健診の結果、生活習慣病の発症リスクの高い者に特定保健指導を実施する。 |
| 健康づくり セミナー | 年間 | 組合員とその家族及び関係所属所職員等を対象に、健康の増進を図ることを目的に、各分野の専門家による講座を行う。 |
| 健康・メンタル 出前講座 | 年間 | 組合員の健康づくりのために研修会等を開催する場合に、講師を無料で派遣する。 |
| メンタルヘルス セミナー <small>・互助会との共同実施</small> | 年間 | 組合員とその家族及び関係所属所職員等を対象に、ストレスに早めに気づき、対策を講じるためのセミナーを開催する。 |
| 教職員こころの 健康相談 | | 組合員を対象に「こころの健康相談」を契約病院で実施する。 |
| インフルエンザ 予防接種補助 <small>・互助会との共同実施</small> | | インフルエンザの予防接種をした際、補助する。 <対象者>組合員 ※被扶養者、任意継続組合員は対象外 <補助額>上限2,000円 |

※上記の「組合員」とは、一般、船員、短期組合員のことです。

※(特)人間ドック、人間ドックについては、教職員互助会未加入の方は自己負担額が異なります。

保養関係

| 事業名 | 実施時期 | 事業内容 |
|-----------------------------|------|--|
| にぎたつ会館 利用補助 (宿泊・会食補助) | 年間 | 道後宿泊所「にぎたつ会館」において、宿泊又は会食を利用した場合に補助を行う。 <対象者> ○宿泊利用補助 組合員及びその被扶養者 ※任意継続組合員は対象外 ○会食利用補助 組合員、被扶養者及び配偶者並びに組合員と同居の父母 <補助回数> 組合員一人につき、年度内に宿泊12泊、会食12回を限度とする。 ※宿泊12泊については、「宿泊保養施設利用補助」と通算する。 ※組合員の被扶養者及びその他補助対象者に対する補助回数は、当該組合員に係る補助回数に通算する。 ※継続する宿泊の場合は、5泊を限度とする。 <補助額> ○宿泊補助 1人1泊につき3,000円 ○会食補助 (通常・弁当・仕出し等) 利用総額の半額以下かつ利用者1人1回あたり、2,000円を上限とする。 ただし、宴会に利用の際は、6,000円(税、奉仕料込み)以上の会食を利用する場合のみ適用する。 注意：いずれの補助も公務外での利用に限ります。 |
| 宿泊保養施設 利用補助 | 年間 | 全国の公立学校共済の施設や契約施設に宿泊した場合に補助を行う。 <対象者> ○宿泊利用補助 組合員及びその被扶養者 ※任意継続組合員は対象外 <補助回数> 年度内に12泊を限度とする。 ※宿泊12泊については、「にぎたつ会館宿泊補助」と通算する。 ※被扶養者に対する補助回数は、当該組合員に係る補助回数に通算する。 ※継続する宿泊の場合は、5泊を限度とする。 <補助額> 1人1泊につき2,000円 注意：公務外での利用に限る。 |

※上記の「組合員」とは、一般、船員、短期組合員のことです。

研修関係、文化・レクリエーション・その他関係

| 事業名 | 実施時期 | 事業内容 |
|--------------------------------------|------|---|
| 退職準備 セミナー ・県・互助会との 共同実施 | 未定 | 令和8年度退職予定者を対象に、退職等に伴う手続きに関する動画をオンライン上で配信する。 |
| 資格取得補助 | 年間 | 関係団体が組合員のために、TOEIC・英検2級以上・マイクロソフトオフィススペシャリスト(MOS)の団体受験を実施した際に受験費用の補助を行う。 <対象者・人員> 組合員 ※任意継続組合員は対象外 50人程度 <補助額> 組合員1人あたり2,000円 |
| 文化・芸術・ スポーツ 鑑賞等補助 | 年間 | 心身のリフレッシュや教養の向上を目的として、チケット代金の一部を補助する。 <対象者・人員> 組合員及びその被扶養者 ※任意継続組合員は対象外 2,000人程度 <補助額> 約1,000円 |
| 介護講座 | | 介護技術等を学ぶ講座を開催する。 <対象者> 組合員 |
| ライフプラン セミナー | | 生涯生活設計に必要な知識を学ぶためのセミナーを開催する。 <対象者> 組合員 ※任意継続組合員は対象外 |
| にぎたつ会館 慶弔補助 | 年間 | 道後宿泊所「にぎたつ会館」において、組合員又はその被扶養者が主催する法事、子どものお祝い等慶弔行事を利用した場合に補助を行う。 <補助額> 利用料金の3分の1 ※上限1回あたり20,000円までとする。 ※回数の上限は設けない。 |

※上記の「組合員」とは、一般、船員、短期組合員のことです。

年金見込額等を知りたいときは、マイナ手続きポータルをご利用ください

令和7年4月1日から、マイナポータルと連携した「マイナ手続きポータル」で、年金見込額等を閲覧できるサービスが始まりました。（ご利用には、利用申込手続きが必要となります。）

<閲覧できる内容>

- ・年金加入記録 ・年金見込額
- ・保険料納付額
- ・標準報酬月額等の記録
- ・給付算定基礎額残高

<ご利用に必要なもの>

- ・マイナンバーカード
- ・スマートフォンまたはパソコンおよびICカードリーダー
- ・基礎年金番号
- ・メールアドレス



<下記ホームページに掲載のバナーからご利用できます>

公立学校共済組合本部「年金加入記録や年金見込額を知りたいとき（マイナ手続きポータルによる年金記録の電子交付サービス）【令和7年4月1日から】」

<https://www.kouritu.or.jp/kumiai/nenkin/uketorimae/johotsuchi/741/index.html>



※ただし、次の方はご利用できません

- ・退職一時金全額受給期間のみを有する方
- ・老齢厚生年金の受給開始年齢に到達している方
- ・退職共済年金、老齢厚生年金等の年金受給者の方
- ・離婚時の年金分割制度の適用を受けた方

共済組合が支給する厚生年金について

共済組合では、公務員期間にかかる厚生年金として「老齢」「障害」「遺族」の3種類の年金を支給しています。

老齢厚生年金

退職した後の所得保障のために支給される年金です。

支給を受けるための要件

- ①生年月日に応じた支給開始年齢に到達していること。
- ②厚生年金被保険者（当共済組合の組合員も該当します）の期間を有していること。
- ③一定の公的年金制度の加入期間を有していること。

支給開始年齢（厚生年金被保険者期間が1年以上の場合）

| 生年月日 | 開始年齢 | 61歳 | 62歳 | 63歳 | 64歳 | 65歳 |
|-----------------------------|------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 昭和29年10月2日から 昭和30年4月1日まで | 61歳 | 特別支給の老齢厚生年金 | | | | 老齢厚生年金 |
| 昭和30年4月2日から 昭和32年4月1日まで | 62歳 | | 特別支給の老齢厚生年金 | | | 老齢厚生年金 |
| 昭和32年4月2日から 昭和34年4月1日まで | 63歳 | | | 特別支給の老齢厚生年金 | | 老齢厚生年金 |
| 昭和34年4月2日から 昭和36年4月1日まで | 64歳 | | | | 特別支給の老齢厚生年金 | 老齢厚生年金 |
| 昭和36年4月2日以降 | 65歳 | | | | | 老齢厚生年金 |

※厚生年金被保険者期間が1年未満のときは、支給開始年齢は65歳です。

障害厚生年金

病気などにより一定以上の障害状態となったときに支給される年金です。

支給を受けるための要件

- ①初診日に、厚生年金被保険者であること。
- ②障害認定日（初診日から1年6カ月を経過した日）または65歳に達する日の前日までの間に、障害等級が1級から3級までの状態にあること。
- ③初診日前日の時点で、保険料の納付要件を満たしていること。

※障害等級は、重度なものから1級、2級、3級と定められています。（身体障害者手帳の認定基準とは異なります）
※保険料の納付要件として、20歳に到達した月から初診日の属する月の前々月までの期間において、保険料納付済期間等が3分の2以上あることが原則として必要です。

遺族厚生年金

組合員が亡くなられたときに、残された家族の生活を保障するために支給される年金です。

支給を受けるための要件

- ①組合員または組合員であった方が亡くなられたとき、「遺族」に該当する方がいること。
- ②亡くなられた方が一定の要件（在職中である、老齢厚生年金の受給権を有する等）を満たしていること。

※在職中の死亡の場合には、障害厚生年金と同様の保険料納付要件を満たすことが必要です。

遺族とは…組合員または組合員であった方に生計を維持されていた方のうち、下表に該当する方が対象です。
優先順位1から5までのうち最も順位の高い方が受給できます。

| 優先順位 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|-----------|---------|-----------|---|------------|
| 遺族 | 子のある配偶者・子 | 子のない配偶者 | 父母（55歳以上） | 孫 | 祖父母（55歳以上） |

※年額850万円以上の収入（年額655万5千円以上の所得）を有する場合には、原則として遺族に該当しません。
※夫、父母、祖父母の方への年金支給は、原則として60歳までの間は支給停止となります。
※子のある妻または子のある55歳以上の夫が遺族厚生年金を受け取っている間は、子には遺族厚生年金は支給されません。
※子のない30歳未満の妻は、5年間のみ受給できます。また、子のない夫は、55歳以上である方に限り受給できますが、受給開始は60歳からとなります（ただし、遺族基礎年金をあわせて受給できる場合に限り、55歳から60歳の間であっても遺族厚生年金を受給できます）。
※子、孫は次の方に限られます。（ア）18歳に達した日の属する年度末までの間にある方で、まだ配偶者のいない方
（イ）20歳未満の方で障害等級1級または2級の状態にあり、まだ配偶者のいない方



組合員・被扶養者が交通事故等の第三者加害にあったときの注意点

●医療機関を受診する場合は、必ず共済組合に連絡及び書類の提出が必要です！

交通事故など第三者から被害を受けた組合員または被扶養者の治療費は、本来、加害者が支払うべきであり、組合員や共済組合が負担するものではありません。

しかし、治療費を直ちに相手方に負担させることが困難な場合等の事情によっては、マイナンバーカードの健康保険証等を使用して治療を受けること（以下「保険診療」という）ができます。

ただし、この「保険診療」は、加害者に代わって共済組合が治療費を立て替えることになるため、後日、共済組合が加害者へ請求することになります。

事故の状況及び加害者の確認のため、速やかに事故報告書等の書類の提出をお願いします。

なお、手続きの詳細については、公立学校共済組合愛媛支部のホームページをご確認ください。

〈愛媛支部トップページ→手続きナビ→治療をうける際の手続き→交通事故にあったときの手続き〉

●どんな小さな事故でも、必ず警察に届け出をしましょう！

●加害者の情報について確認してください！ ●示談をするときは慎重に対応しましょう！

治療が終了しない間（医師が完全に治癒したまたは症状固定と判断するまで）は、示談を急がないでください。原則として、示談締結後については「保険診療」は認められませんので、慎重に対応するよう心掛けてください。

総務・健康グループからのお知らせ

公立学校共済組合の貸付事業

共済組合では、自動車や家具などの購入、子どもの教育費など、組合員の臨時の支出（※）に対する資金の貸付を行っています。ただし、組合員期間が6カ月未満の場合は申込みできません。

一般組合員とそれ以外の組合員では、申込める貸付の種別が異なりますのでご注意ください。

※生活費や投資資金、借金の返済などは対象になりません。

申込の締め切りは、毎月25日（25日が土・日・祝日の場合はその前日）です。提出書類すべてに修正の無い状態のみ受付します（訂正印不可）ので、期日に余裕をもって早めに提出してください。

貸付審査後、翌月初旬に決定通知を送付します。貸付日（送金日）は、毎月25日（25日が土・日・祝日の場合はその前日）です。

○一般組合員（任期の定めのない常勤職員）

| 種別 | 申込事由 | 貸付限度額 | 償還回数 | 年利 |
|-------------|---|------------|--------|-------|
| 一般貸付 | 臨時に資金を必要とする場合 | 200万円 | 120回以内 | 1.32% |
| 住宅貸付 | 自己の用に供するための住宅の新築等をするための資金を必要とする場合 | 1,800万円(※) | 360回以内 | 1.32% |
| 住宅災害貸付 | 自己の用に供している住宅または敷地が非常災害を受け、新築等をするため資金を必要とする場合 | 1,900万円(※) | 360回以内 | 0.99% |
| 介護構造部分に係る貸付 | 要介護者に配慮した構造を有する住宅の新築等をするため資金を必要とする場合 | 300万円 | 360回以内 | 1.06% |
| 教育貸付 | 組合員、被扶養者または被扶養者でない子、孫もしくは兄弟姉妹が大学等に入学または修学するため資金を必要とする場合 | 550万円 | 250回以内 | 1.32% |
| 災害貸付 | 組合員または被扶養者が非常災害を受けたため資金を必要とする場合 | 200万円 | 120回以内 | 0.99% |
| 医療貸付 | 組合員、被扶養者または被扶養者でない配偶者、子、孫、兄弟姉妹もしくは父母が医療を受けるため資金を必要とする場合 | 120万円 | 110回以内 | 1.32% |
| 結婚貸付 | 組合員または子が結婚するため資金を必要とする場合 | 200万円 | 120回以内 | 1.32% |
| 葬祭貸付 | 被扶養者または被扶養者でない配偶者、子、孫、兄弟姉妹もしくは父母の葬祭を行うため資金を必要とする場合 | 200万円 | 120回以内 | 1.32% |

上記の外に高額医療貸付、出産貸付があります。※住宅貸付及び住宅災害貸付は、組合員期間及び給料月額により貸付限度額が異なります。

○任期付職員・再任用職員・臨時的任用職員・会計年度職員

| 種別 | 申込事由 | 貸付限度額 | 償還回数 | 年利 |
|------|---------------|--------------------------------|---------|-------|
| 特別貸付 | 臨時に資金を必要とする場合 | 給料月額×3/10×残任期月数(※)ただし、200万円が限度 | 残任期月数以内 | 1.32% |

上記の外に高額医療貸付、出産貸付があります。※残任期月数とは、貸付日の属する月の翌月から任期が終了するまでの間の月数です。

詳細については、公立学校共済組合愛媛支部のホームページでご確認ください。

⇒<https://www.kouritu.or.jp/ehime/tetsuduki/shikin/index.html>

個別のご相談は、総務・健康グループ 貸付担当まで（TEL：089-941-5393）



公立学校共済組合の健康相談事業

健康相談事業の対象者は組合員とその被扶養者（LINEを使ったメンタルヘルス相談は組合員のみ）に限定しておりますのでご注意ください。

組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける 健康相談事業

公立学校共済組合

メンタルヘルス相談



LINEを使ったメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)

教育現場で働く皆さまのLINEによるメンタルヘルス相談窓口です。「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、親身になってあなたの悩みにお応えします。



水・土・日・月曜日 18:00～22:00
(祝日・年末年始を含む)

●利用時間 1日1回30分～60分程度

※利用対象者は組合員のみ

友だち追加はこちらから



電話・面談メンタルヘルス相談



「心の専門家」の臨床心理士が、
プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。



通話料
無料

0800-700-

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1日1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回50分程度

●面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料

●無料で面談によるカウンセリングをご利用いただくには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。

●面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。



Web相談(こころの相談)

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL <https://www.mh-c.jp/>

ログイン番号

●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

健康・介護の相談



教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。



通話料
無料

0800-777-

●一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応

●利用時間 1回20分程度



女性医師電話相談



女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)



通話料
無料

0120-215-

女性医師
月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ



介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えします。



通話料
無料

0120-515-

介護
月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること及び適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合及び当共済組合が本サービスを委託した明治安田生命保険相互会社、明治安田ライフプランセンター株式会社、株式会社法研及びダイヤル・サービス株式会社(再委託先を含む)〔以上を総称して「サービス関係者」という〕は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。ご利用者の状況又はご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。ご利用者によりご満足いただくため、対応品質の向上を目的として、ご利用者の相談内容等を書画、音声又は電子的方法により記録させていただきます。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料)

一般に公開されていない組合員のための無料電話番号です。取り扱いにご注意ください。

詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。(トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内)
上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

メンタルヘルス相談・ 職場復帰支援プログラムのご案内

公立学校共済組合員四国中央病院では、公立学校共済組合員へのメンタルヘルス事業を行っています。

【メンタルヘルス相談】

自分の中でもややもやしていることを話すことで、気持ちを整理することを目的としています。言葉にしていくことでストレスが下がることは科学的に証明されています。内容は単なる愚痴でもかまいません。

メンタルヘルス問題でお休み中の方対象に、職場復帰についての相談メニューもご用意しています。詳細は当院ホームページの職場復帰支援プログラムのページをご覧ください。

| | |
|------|-----------------------------|
| 対 象 | 公立学校共済組合およびその被扶養者 |
| 相談方法 | 対面相談（四国中央病院内相談室）オンライン（Zoom） |
| 費 用 | 無料 ※対面の場合は規定による交通費助成あり |
| 相談時間 | 1回20分から50分程度 ※年間3回まで利用可能 |



【職場復帰支援プログラム】

教職員が対象です。

メンタルヘルス問題でお休みされた方の中には、せっかく職場に戻っても同じような出来事を再体験してしまうことが時にあります。

当プログラムは、ご本人のストレスマネジメント力を高めることを目的としています。自信を取り戻して前向きに復職し、心身の健康を維持していく、ご本人に合った方法を見つけていけるよう支援いたします。

プログラムはある程度負荷がかかります。生活リズムが整い、何らかの活動を始めたい方、現場復帰やそのための復帰訓練に向けて、具体的な時期を考え始める方が対象となります。

| | |
|------|--------------------------------|
| 対 象 | 教職員及び学校関係者で現在休職中の方 |
| 実施場所 | 四国中央病院内メンタルヘルスセンター |
| 費 用 | 1,500円から4,000円程度 ※規定による交通費助成あり |



各事業の詳細については、ホームページをご覧ください。

メンタルヘルス相談

<https://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/mental.html>



職場復帰支援プログラム

<https://www.shikoku-ctr-hsp.jp/union/hukki.html>



令和7年度の講師派遣事業を振り返って

四国中央病院メンタルヘルスセンター 主任心理療法士 宮崎 芙美

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。皆さまにとってどのような1年だったでしょうか。ひとつの区切りが見えてきて、「あと少し！」とほっとする方も、「今年もだいぶがんばったな…」という方もいらっしゃるかもしれませんね。

今年度、メンタルヘルスセンター（以下、当センター）では講師派遣事業の機会を今まで以上にいただきました。令和7年12月末現在で、四国各地に計14回お邪魔してきました。太平洋が一望できる場所にも行き冒険気分も味わいました。私たち心理療法士の業務は、これまで患者さんやご家族のお話をうかがうことが多く、実はたくさんの人前で話すのはあまり得意ではないのです（ここだけの話ですが…）。講座に行くたび、皆さまのお役に立てる内容だろうか、明日からまたやっと思い込んでいただけたらとドキドキしていました。ですので、受講された方々が盛り上がっていたりアンケートでご意見をいただいたりするとうれしかったです。事業をご利用いただいた組合員の皆さま、どうもありがとうございました！今は、至らなかった点を反省しつつ、もう少しこんなことができれば…こういう話題も取り入れられたら…などと仲間同士で話しています。

私たちは講座の中でよく、「セルフケア」を取り上げます。「セルフケア」とは、自分自身で手当をするという意味ですが、人を頼ることも含まれています。実際に助けてもらうことはもちろん、経験談を聞く、一緒に過ごして他愛ない話をする、愚痴をこぼして励まし合う…など、私たちが日ごろ行っている人との交流もセルフケアと言えるのです。もちろん、一人でいることで自分を取り戻す人、自然や生き物に癒やされる人、スポーツや芸術活動で発散する人など、それぞれの好みがあると思います。どの方法も自分にとって効果があるなら正解です。ただ、前述のように人との交流もケアになることがあるのだと心に留めていただけたらと思います（私自身、一人で抱え込みがちなので自戒の念も込めています）。当センターでも、何気ない会話や話題を共有することがお互いの理解や絆を深めると信じています（決してムダ話ではないと思っています！）。

そうは言っても、近い人だからこそ話しづらい、ということもあるかもしれません。そんなときはぜひ、当センターメンタルヘルス相談をご活用ください。来院してのご相談はもちろん、オンライン相談も開設しております。オンライン相談は、平日以外に第2、4土曜日も実施しております。当院ホームページ（左記URLまたはQRコード）からお申し込みいただけますので、ご都合に合わせてご活用ください。準備の都合上、1週間前には予約のご連絡をいただくと助かります。

それでは、また来年度の新たな出会いを楽しみにしております。



メンタルヘルス関連事業についての詳細は当院HP内 組合員の皆様へコーナーをご参照下さい。
お問い合わせは下記にて。



〒799-0193

愛媛県四国中央市川之江町2233

Tel.0896-58-3515(代) Fax.0896-58-3464(代)

メンタルヘルスセンター 平日9:00~17:00

(土・日・祝日は受付できませんのでご注意ください)

ご支援、ご協力を賜り、職員一同心より感謝申し上げます。
2026年度も組合員の皆さまのお役に立てるよう、がんばってまいります!!

公立学校共済組合愛媛支部 2026年度組合員様特典

《宿泊補助》

- ◎3,000円の補助
- ◎年度内12泊までのご利用

補助対象 組合員・3親等以内の親族
※親族に対する補助回数は組合員に係る補助回数
に通算されます。



《慶弔行事利用補助》

- ◎利用料金総額の3分の1 (1円未満切捨て)
の補助 (上限: 1回当たり20,000円)
- ◎利用制限無し

補助対象

- ・組合員または家族等が主催する行事
- ・子どものお祝いや長寿祝いなどの家族行事・法事・婚礼パーティ等のにぎたつ会館が認める行事



《会食補助》

- ◎通常会食、仕出し弁当等の利用回数と通算して年度内12回までのご利用

補助対象 組合員・3親等以内の親族
※親族に対する補助回数は組合員に係る補助回数
に通算されます。

通常会食

- ◎お一人様6,000円以上の
お料理注文で2,000円の補助



仕出し弁当等

- ◎仕出し弁当等1個あたりの料金の
半額の補助 (上限: 2,000円)
- ※にぎたつ会館が指定した商品を利用した場合
(館内で提供する指定料理を含む) に限る。

とくとくプラン

☆ 1ヶ月前からご予約受付 ☆
一泊朝食付き 6,000円
↓
宿泊利用補助割引後 **3,000円**

飲みとくプラン

☆ 当館でのご宴会後にご宿泊する組合員様対象 ☆
一泊朝食付き 5,600円
↓
宿泊利用補助割引後 **2,800円**

上得意様プラン

♡ 宿泊補助12回使い切った
組合員様へ感謝を込めて♡
一泊朝食付き **4,500円**

※予約受付 平日: 1ヶ月前から 土曜・祝前日: 2日前から ※土曜・祝前日プラス1,000円



他にも愛媛支部組合員様向けのお得なプランをご用意!

HP「愛媛支部組合員の方」をご覧ください。



にぎたつ会館HP
<https://nigatatsu.jp>

Follow
me!!



NIGITATSU_DOGO_YASURAGI

公立学校共済組合道後宿泊所

にぎたつ会館

〒790-0858 松山市道後姫塚118-2

TEL:089-941-3939

FAX:089-932-8370 E-mail:nigatatsu@islands.ne.jp

皆様のご来館を職員一同、心よりお待ちしております。