

にいがた福利だより

令和5年度 第4号



目次

- P1 「職場の健康づくり支援事業」を活用しましょう！
- P2 がん検診を受けましょう ～新潟県からのお知らせ～
- P3 がん検診の精密検査を受けましょう！
- P4、5 「こころの相談事業」のお知らせ、チラシ
- P6、7 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P8 【年金 MEMO④】 年金受給中に働いたら年金はどうなる？
- P9 御存じですか？ (iDeCo イデコ)
- P10 交通事故にあったときは、共済組合へ電話連絡を！
- P11 公立学校共済組合ベネフィット・ステーション御利用案内
- P12 団体信用生命保険の加入募集を行います

共済組合新潟支部
ホームページはこちら↓



新潟県教職員互助会
ホームページはこちら↓



「職場の健康づくり支援事業」を活用しましょう！



公立学校共済組合では、教職員等の健康の維持と増進を図るため、所属等*が実施する「健康づくり講座」に対して、運動、ストレス・メンタルヘルス、栄養・食事・生活習慣病等に関する専門講師を派遣する事業を行っています。希望がありましたら、**先着順で承認をします**のでお早めにお申し込みください！

※ 学校等のほか、公立学校共済組合員を構成員とする教育関係団体で実施できます。教頭会や学校事務協議会等からも御利用いただいています。

◆ 「企画コース」 職場で講座の内容を自由に考えて実施！

例：骨盤メンテナンス、太極拳、アロマセラピー、ツボを知ってセルフメンテナンス、発酵食品の文化や効能を学ぶ、等。

◆ 「おまかせ出前コース」 共済組合が企画する講座から好きなコースを申し込むだけ！



※ 詳細は、令和5年5月2日付け公共新第056号『令和5年度「職場の健康づくり支援事業」の実施について（通知）』を御覧ください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



いつもの暮らしに、

受診で早期発見！

がん検診

を。



- ◆ 日本人のおよそ2人に1人が、がんになるといわれています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。
- ◆ 医療機関・健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！

がん検診はいつ受けるの・・・？

がん検診って、どんなもの・・・？

【肺】 40歳以上
年に1回

胸部X線
喀痰細胞診(喫煙者のみ)

【乳房】 40歳以上
2年に1回

マンモグラフィ(乳房X線)

【胃】 50歳以上
2年に1回

胃X線(当分の間、40歳以上、
年1回実施も可)
胃内視鏡

【大腸】 40歳以上
年に1回

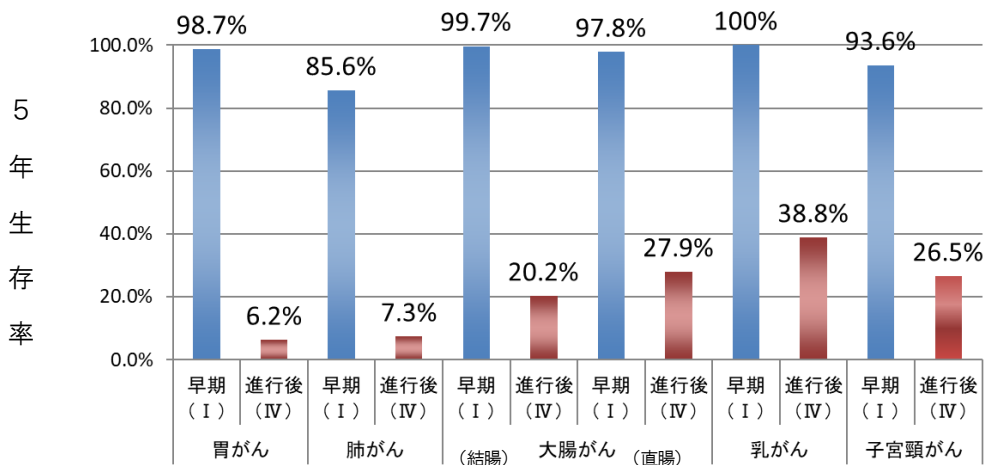
便潜血検査

【子宮頸部】 20歳以上
2年に1回

視診・細胞診・内診

参考：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和3年10月一部改正）」

早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い！



(出典：がんの統計 2022 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2011-2013年診断例))

【がん検診についての問合せ】新潟県福祉保健部 健康づくり支援課 成人保健係 電話 025-280-5199



受診については、お勤め先、お住まいの市町村へお問い合わせください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170 (直通)



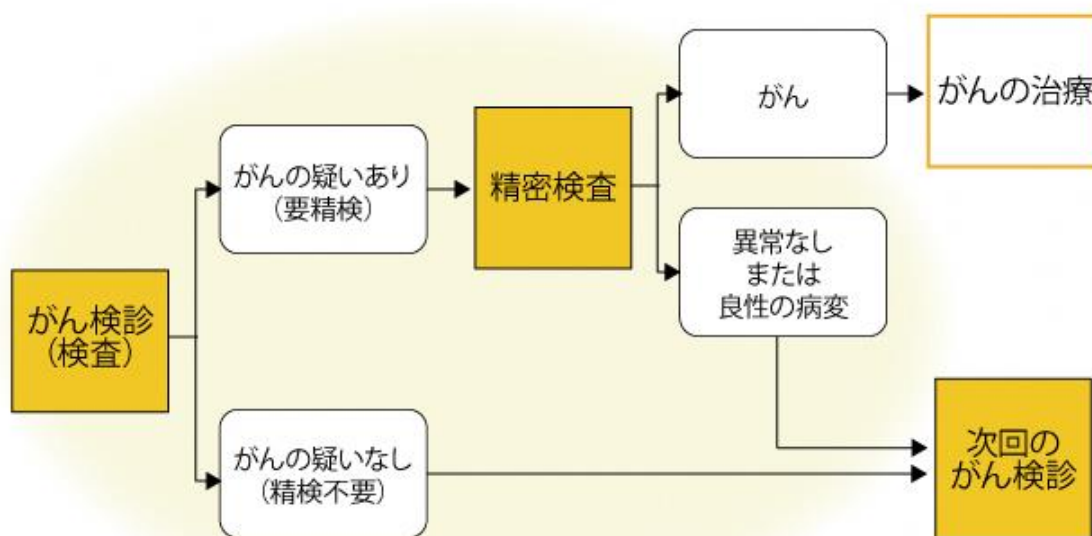
がん検診の精密検査を受けましょう！

人間ドック器官別検診等でがん検診を実施し、「がんの疑いあり（要精検）」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

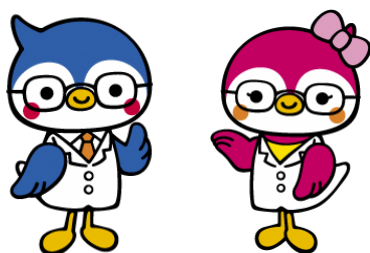
がん検診では、「がんの疑いあり（要精検）」か「がんの疑いなし（精検不要）」かを調べ、「要精検」の場合には精密検査を受けます。¹

がん検診は、「がんがある」「がんがない」ということが判明するまでのすべての過程を指します。がん検診を受けて「精検不要」の場合は、定期的に次回の検診を受診することになりますが、「要精検」の場合は、精密検査を受診し、必要に応じて治療を行います。

「精密検査」を受診して、「異常なし、または良性の病変」であった場合、次回の検診を受診します。²



精密検査が必要と判定されたら必ず精密検査を受けてください。がん検診で精密検査が必要（要精検）と判定された場合、「がんの疑いがある」可能性があります。より詳しい検査を行い、本当にがんがあるかを調べる必要があります。「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。¹



【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）

¹ 出典「国立がん研究センターがん情報サービス」がん検診について

² 出典「国立がん研究センターがん情報サービス」がん検診について もっと詳しく



「こころの相談事業」を御利用ください。

抱え込まずに、まず相談

「こころの相談事業」を御利用ください。

出張します

仕事や家庭のことなど悩みがありましたら、一人で抱え込まずに気軽に御相談ください。

◆ 対象者

- ① 新発田市、阿賀野市、胎内市、聖籠町、五泉市、阿賀町にある学校に勤務している方
 - ② 上越市、妙高市、糸魚川市にある学校に勤務している方
- ※ 正規職員のほか講師、会計年度任用職員（非常勤講師等）を含みます。

◆ 相談例

（本人相談）

「よく眠れない」「元気がでない」「職場の人間関係に悩んでいる」等

（管理職相談）

「メンタル不調かもしれない職員へのフォローやアドバイスをどうしたらいいか」「メンタル不調で休んでいる職員の職場復帰をどう進めたらよいか」等

◆ 相談方法

面接相談 予約制 約 60 分 1 事例 3 回まで無料

◆ 場 所

- ① 新発田地域振興局（新発田市豊町 3-3-2）、新潟地域振興局（新潟市秋葉区新津 4524-1）
- ② 上越地域振興局（上越市本城町 5-6）、糸魚川地域振興局（糸魚川市南押上 1-15-1）

◆ 申込先

日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所（9:00～17:45）

（電話）025-290-3883



- お悩みを身近な人へ相談しにくい方
 - 人事異動などで職場環境にストレスを感じている方
 - 新任管理職でラインケアにお困りの方 等にお勧めです。
- お気軽に御相談ください！！



※ 詳しくはチラシを御覧ください。

【担当】健康管理係 電話 025-280-5596（直通）

令和5年度 「こころの相談事業」

お近くの地域振興局に出向きます

対象者

県立・市町村立学校の全職員(管理職含む)

- ①新発田市、阿賀野市、胎内市、聖籠町、五泉市、阿賀町にある学校に勤務している方
- ②上越市、妙高市、糸魚川市にある学校に勤務している方

本人相談

眠れない、元気がでない、つらい等のメンタル不調が続く。仕事や職場の人間関係の悩み。怒りへの対応。精神疾患による長期休暇からの復職への不安etc.

管理職相談

メンタル不調の兆しのある教職員への対応。精神疾患により長期病休中の教職員への復職支援。医療機関との調整支援。学校全体でのチームケア促進支援etc.

相談概要

- ◆ 相談対象
正規職員(管理職含む)の他、講師、会計年度任用職員(非常勤講師等)を含む
- ◆ 相談方法
面接相談 予約制 約60分 1事例3回まで
- ◆ 会場
①-1 新発田地域振興局(新発田市豊町3-3-2)
①-2 新潟地域振興局(新潟市秋葉区新津4524-1)
②-1 上越地域振興局(上越市本城町5-6)
②-2 糸魚川地域振興局(糸魚川市南押上1-15-1)
- ◆ 服務
各所属の取り扱いに従う。
- ◆ 申込期限
令和6年2月29日(木)

守秘義務厳守

申し込み方法

- ◆ 下記の申込先へ電話で、「公立学校職員こころの相談事業」と告げ、予約してください。
 - ・相談希望日時(第3候補まで)
 - ・希望会場
(①の方は、新発田 又は 秋葉区)
(②の方は、上越 又は 糸魚川)
 - ・日中連絡可能な電話番号
- ◆ 日程等を調整した後、折返し連絡があります。(数日かかります)
※キャンセルはやむを得ない場合以外は避けてください。また、キャンセルの場合は必ず連絡を入れてください。

申込み 日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所

電話 025-290-3883

平日(祝日除く)9:00~17:45

※電話以外での受付はできません。

担当 産業カウンセラー

川田 裕子、米田 睦美、津寺 美佳

新潟県教育委員会

こころの健康相談員訪問事業

担当：教育庁福利課健康管理係



年間約 350~400 件の相談があります！
気軽に御利用くださいね！

悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！

公立学校共済組合新潟支部 心の健康相談・管理職相談

～臨床心理士による無料相談です（心の健康相談は年度5回まで）～

長岡カウンセリングルーム

☎ 0258-39-9634
〒940-0095
長岡市日赤町 2-2-53
グリーンペール松本 202

面接相談

（予約受付）
月～日曜日 12:30～13:30
（相談日）
月～日曜日 10:00～18:00

管理職相談



上越カウンセリングルーム

☎ 0255-522-5442
〒943-0824
上越市北城町3-5-5
（マクドナルド下店 2階）

面接相談

（予約受付）
月・火・金・土曜日 9:00～18:30
（相談日）
月・火・金・土曜日 9:00～18:30

管理職相談

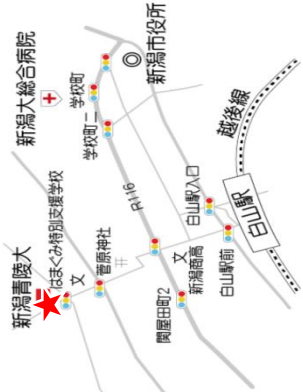


新潟青陵大学大学院 臨床心理センター

☎ 025-266-9533
〒951-8121
新潟市中央区水道町 1-5939
（新潟青陵大学 3号館 1階）

面接相談

（予約受付）
月～水・金曜日 10:00～13:00
（相談日）
月～水・金曜日 10:00～18:00



カウンセリングルームさくら

HP <https://www.crsakura.com/>
☎ 025-211-2570

面接相談 **ICT相談** **管理職相談**

（予約受付）ホームページから予約
電話は 7:00～18:00
（相談日）
月～日曜日 9:00～18:00

①新潟

〒950-2044
新潟市西区坂井砂山 4-5-17

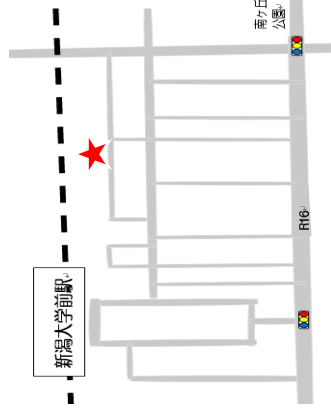


②長岡

〒940-1151
長岡市三和 3-5-11
※営業日は毎週水曜日・
隔週土、日曜日

③新潟田

〒957-0057
新潟田市御幸町 2-12-1
※営業日は隔週土曜日



※ 面接相談は予約制です。予約の際に、公立学校共済組合員又は互助会員であることを告げてください。
※ 祝祭日やGW、お盆、年末年始はお休みの場合があります。（カウンセリングルームさくらからは、担当により相談日が異なるためホームページで確認してください。）

公立学校共済組合 本部・直営病院 メンタルヘルス相談窓口

本部によるメンタルヘルス相談等

※ 公立学校共済組合員及び被扶養者が対象です。

- 教職員電話相談24
- Web相談（こころの相談）
- 電話・面談メンタルヘルス相談
- 女性医師電話相談（女性疾患の相談）
- 介護電話相談
- ※ 支部ホームページから「組合員専用ページ」で詳細を御確認ください。
<https://www.kouritu.or.jp/niigata/index.html>
- 心のセルフチェックシステム（ストレスチェック）
<https://kokoronokenkou.jp/Stress/LoginPortal.aspx>

直営病院によるメンタルヘルス相談

（面接相談は年度3回まで無料（ICTは年度2回まで））
 ※ 面接相談の場合、公立学校共済組合員には交通費の一部が支給されます。
 ※ 公立学校共済組合員及び被扶養者が対象です。

関東中央病院

面接相談

☎ 03-3429-1510

メンタルヘルスセンター直通

【予約受付】月～金曜日8:30～17:00

ICT相談

関東中央病院ホームページから予約して

ください。

https://www.kanto-ctr-hsp.com/union/mentalhealth_online_info.html

北陸中央病院

面接相談

☎ 0766-67-1150

「メンタルヘルス相談」と伝えて

ください。

【予約受付】月～金曜日10:00～

17:00

電話相談

☎ 0120-967-745

【相談日】日曜日8:30～12:00、

13:00～16:30

【利用時間】1回30分程度

※ 予約不要

こころとからだのセルフチェック ～携帯・スマホ・PCから簡単にチェックできます～

それぞれ10問以下の質問に回答するだけ！今の自分の状態が客観的に分かります！

こころの体温計



本人モード

家族モード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト



<https://fishbowlindex.jp/psniigata/>

※ 利用料は無料です

睡眠チェック!



睡眠障害を確認するチェックリスト

健康づくりのための睡眠指針

快適な睡眠のための7か条



<http://fishbowlindex.gob.jp/psniigata/>

簡単!メタボチェック!



メタボチェック

活動量チェック

引き算ダイエット



<http://fishbowlindex.net/psniigata/>

がん検診のすすめ



肺がんチェック

胃がんチェック

大腸がんチェック

乳がんチェック

子宮がんチェック

<https://fishbowlindex.net/psniigata/>

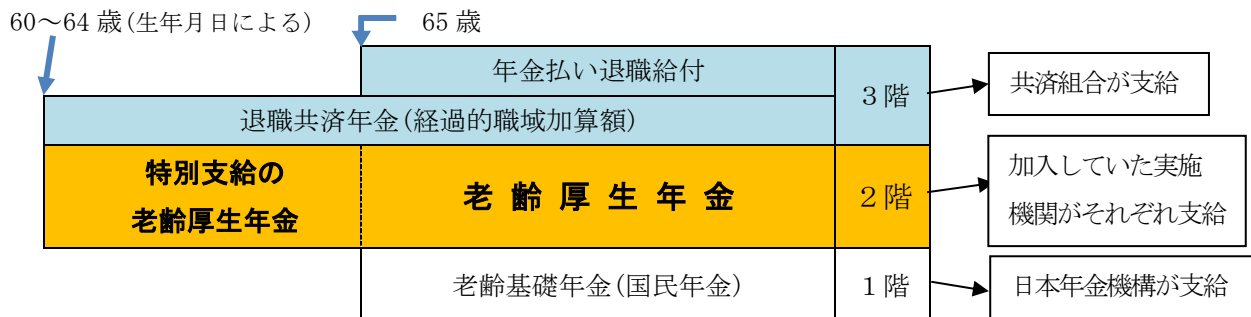
食欲がない・何を食べてもおいしいと感じられない・
 最近疲れやすい・夜眠れない等にお悩みの方、
 心身の調子を崩す前に、まずは御相談ください!

【年金 MEMO④】 年金受給中に働いたら年金はどうなる？



年金を受給しながら働く方にとって、年金支給額への影響は気になりますよね。
今回は、在職中の年金についてです。

◆年金支給のイメージ◆



年金受給中に就労して厚生年金制度に加入した場合には、年金の全部または一部が支給停止する場合があります。

(自営業など厚生年金制度に加入しない働き方の場合は、収入の多寡によらず停止しません。)

1 老齢厚生年金(上記2階部分)の停止

停止額は次の計算方法で計算されます。

計算方法	(賃金の月額 ^{注1} + 年金の月額 ^{注2}) … A > 支給停止調整額 に該当するときは、 (A - 支給停止調整額 ^{注3}) × 1/2 = 支給停止月額 となります。
------	---

注1 給与等(標準報酬月額) + 直近1年間の賞与を12で割った額

注2 年金額(経過的職域加算額及び加給年金額を除いた年額)を12で割った額

注3 令和5年度の支給停止調整額は48万円です。

令和5年8月分の年金額の調整例

- 8月の標準報酬月額 30万円…①
- 直近1年間の標準賞与額 R5.6月:50万円+R4.12月:58万円 計108万円÷12=9万円…②
- 年金額:老齢厚生年金額 年間132万円/12月=月額11万円…③

Aの額: ①+②+③=50万円

《停止額》 (50万円-48万円) × 1/2 = 1万円 (支給停止月額)

支給される年金の月額は11万円-1万円=10万円(月額)となります。

※8月分の年金の支給月は10月ですが、支給停止は遡って調整される場合があります。



2 職域年金(経過的職域加算額及び年金払い退職給付:上記3階部分)の停止

3階部分については、共済組合の年金制度に加入している間は全額停止されます

(正規職員、暫定再任用職員(フルタイム)、任期付職員等の一般組合員が該当)

短期組合員(常勤講師など臨時的任用職員や会計年度任用職員等)は、加入している年金制度が異なるため、停止しません。

【担当】年金係 電話 025-283-5101 又は 025-283-5103

御存じですか？ (iDeCo イデコ)



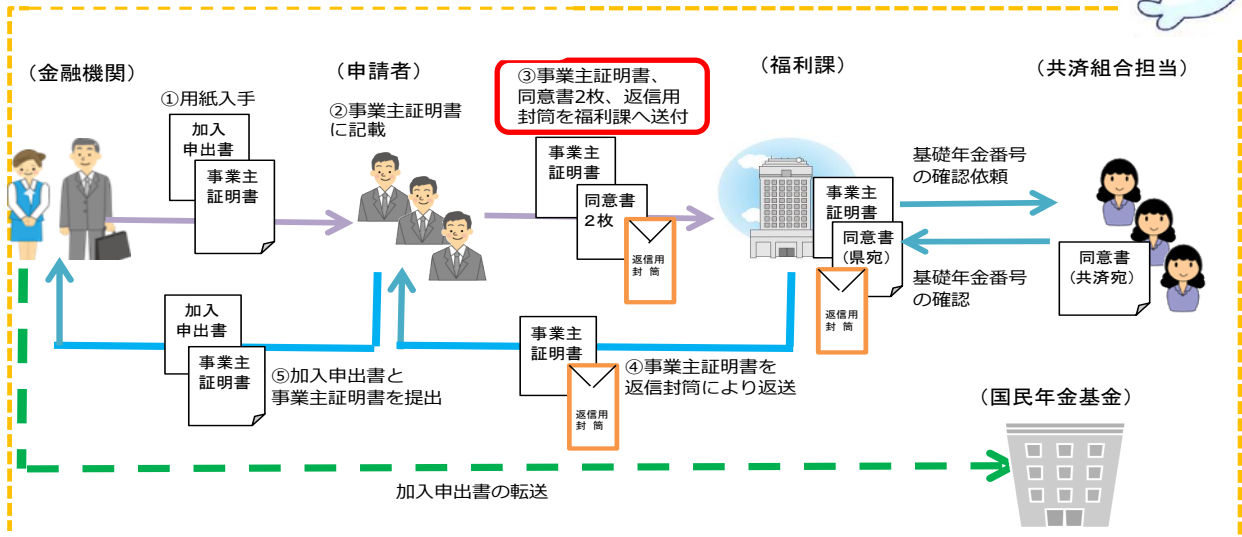
iDeCo とは、個人型確定拠出年金の愛称で、公的年金に上乗せして給付を受ける任意加入の私的年金です。掛金の金額が所得控除の対象となる等、税法上の優遇措置がある一方で、中途解約や中途引出しができないほか、毎月口座管理手数料がかかります。

詳しくは取扱金融機関にお問い合わせください。



iDeCo 普及推進キャラクター「イデコちゃん」

○加入手続



- * 事業主証明書の掛金の納付方法については、「個人払込」のみ受け付けています。
- * 返信用封筒には、必ず事業主証明書の返送に必要な分の切手を貼付してください。
- * 新潟市所管所属は手続きが異なり、提出先は新潟市教育委員会教育職員課になります。

○年末調整における手続

10月頃、加入者宛に国民年金基金連合会より「掛金払込証明書」が送付されます。

加入済の方は、年末調整の際に、保険料控除申告書の「小規模企業共済等掛金控除欄」へ掛金払込証明書に記載の今年度支払額（予定金額含む）を忘れずに御記入ください。

○臨時的任用職員について

令和4年10月1日から臨時的任用職員に係る事業主証明手続きの担当部署が下記のとおり変更となりましたので、御注意ください。

詳しくは、令和4年9月30日付け教福第173号「地方公務員共済組合制度の改正（令和4年10月1日施行）に伴う臨時的任用職員に係る個人型確定拠出年金（iDeCo）の事業主証明手続きについて（通知）」を御確認ください。

臨時的任用職員の事業主証明手続き担当部署（R4.10.1以降）

区分		担当部署
県立所属	常勤講師等	各所属（学校）
	事務員等	総務事務センター
市町村立所属		所管教育事務所

※注 新潟市立学校、新潟市立幼稚園、新潟県立看護大学、新潟県立大学の職員は手続きが異なるため、所属の事務担当者へ御確認願います。

【担当】年金係 電話 025-280-5598

交通事故にあったときは、共済組合へ電話連絡を！



○組合員や被扶養者が交通事故等にあったときは…

速やかに共済組合へ電話連絡してください。あわせて、「共済様式 50号 事故発生報告書」を提出してください。その後、追加で書類を提出いただくことがあります。様式は次のサイトにあります。

https://www.kouritu.or.jp/niigata/about/downlord/down_jiko/index.html



迷ったときは
はお電話
ください！

【連絡が必要な事故の例】

歩行者・二輪車・自動車の事故（自損を含む）、第三者のペットからの受傷、第三者からの暴行等

○交通事故によるけがや病気を治療するには…

交通事故等、第三者の行為によりけがをした場合や病気になった場合は、その治療に要する費用については相手方(加害者)が損害賠償責任を負うため、組合員証・被扶養者証（マイナ保険証を含む。以下同じ。）を使用する必要はありません。治療費の清算方法については、相手方や相手方の保険会社と相談してください。

なお、事故の相手方がいない場合や、相手方に直ちに治療費を負担させることが困難な場合、組合員や被扶養者にも過失がある等の事情がある場合は、共済組合の承認を受けて組合員証・被扶養者証を使用することができます。
※ただし、公務中（業務中）または通勤途上で発生した事故の場合、組合員証は使用できません。

病院にかかるときは、窓口へ「事故にあった」と伝えてくださいね！



短期給付イメージキャラクター
タンキちゃん

○共済組合が相手方に治療費を請求するために

組合員証・被扶養者証を使用した場合の治療費は、相手方に代わり共済組合が立て替えたものです。共済組合は相手方に対して立て替えた治療費を請求するため、事故の状況等を把握する必要があります。

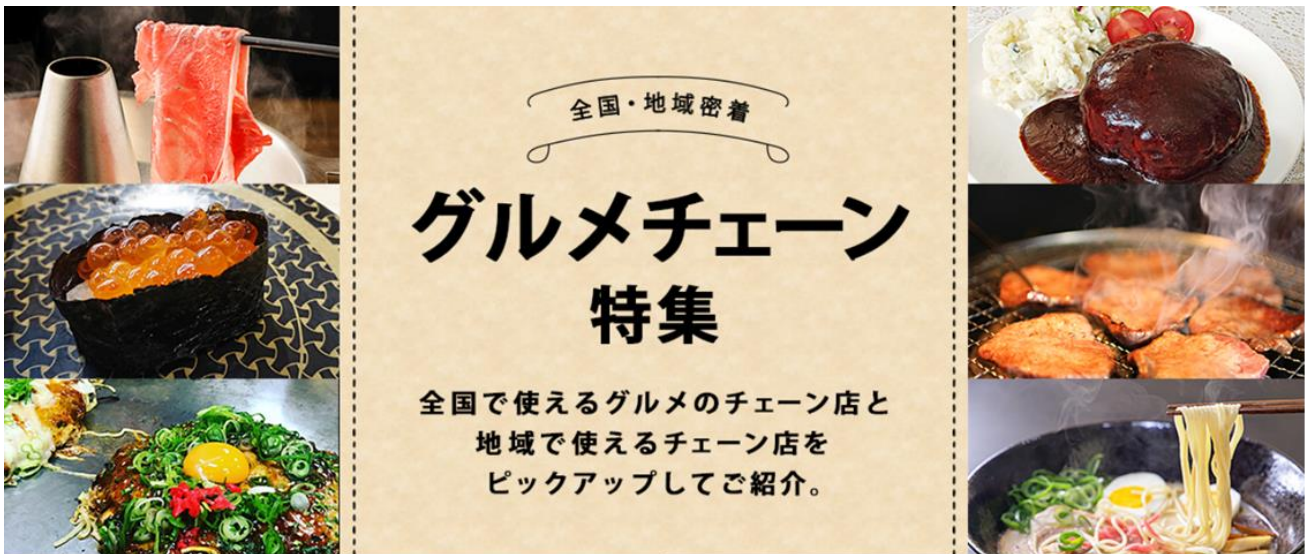
万が一、共済組合の承諾なしに組合員証・被扶養者証を使用したり、共済組合が立て替えた治療費の請求権を放棄するような示談を行ったりした場合は、組合員から治療費を返還していただくこともありますので御注意ください。

また、高額療養費や附加給付等が給付された場合で、相手方からの賠償と二重給付になっているものについては、後日返還していただくことになります。

○受診内容の点検に御協力をお願いします！

共済組合では、第三者の行為によるものと疑わしいけがや病気での受診歴がある場合、けがや病気の原因を電話でお尋ねすることがあります。共済組合から連絡があった場合は、回答に御協力ください。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102



全国・地域密着

グルメチェーン 特集

全国で使えるグルメのチェーン店と
地域で使えるチェーン店を
ピックアップしてご紹介。



上島珈琲店
"PRECIOUS COFFEE MOMENTS"
EST. 1933, KOBE

上島珈琲

創業以来培ってきたコーヒーへの
こだわりと技術でつくる極上の一杯

ドリンク1杯
50円OFF



ステーキ宮

ステーキ宮

創業の味『宮のタレ』で
お召し上がりいただく、
ステーキ専門レストラン

ディナーにてお会計の
10%OFF 他
(最高割引額 3,000円)




BAQET
BAKERY RESTAURANT


**バケット・BISTRO309
ブレッドガーデン**

自慢の料理と店内で焼く10種類以上の
焼き立てパンが食べ放題！

クーポンでドリンクバー396円→
無料



一風堂



一風堂

世界へする喜びを、
福岡発祥のどんこつラーメン専門店。

ラーメン1杯 単品価格より
110円OFF



ゴーゴーカレー

ゴーゴーカレーの人気のヒミツは、
55の工程を5時間かけてじっくり煮込んだ
特製オリジナル・ルー！

カレーのトッピングいずれか
1品サービス
(1名まで)



魚民

お刺身、お寿司、郷土料理など、
和食中心のお料理を
お楽しみいただけます。

お会計の
10%OFF



ナポリの窯

中はモチリ、外側パリッと
手作り焼きたてのナポリピザ

3,500円以上注文時
700円OFF



PIZZA-LA
JAPAN STANDARD

ピザーラ

素材にこだわり、
一枚一枚丁寧に手作りしています

クーポンでピザを含む
2500円以上のご注文1回で
300円OFF

※掲載の情報は2023年7月現在の情報です。※特典内容は一例となります。最新の特典情報と利用方法は会員専用サイトでご確認ください。

**ベネアカウントの未登録の会員様は
こちらから登録をお願いします**



ベネフィット・ステーション
<https://www.benefit-one.co.jp>

ベネフィット



会員のみならずとその家族を
応援する福利厚生サービスです。



団体ID : C00035F0U
認証キー 1 : 組合員番号(6桁または7桁)
認証キー 2 : 生年月日 (西暦8桁)

【担当】福利課企画係 025-280-5595



住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ

募集期間
令和5年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万一のために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。
(令和4年度末時点)

だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に**万一死亡したり、所定の障害状態**となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に**病気やケガで長期間就業障害**となった場合、毎月の**返済金相当額(平均返済月額)**が**保険金として3年を限度に支払われる**制度です。

気になる保険料充当金は



(例)

だんしん

貸付金残高
500万円の場合 → 9,600円/年
(800円/月)

*返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年遞減します。
*保険料充当金は見直される場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 → 1,212円/年
(101円/月)

*保険料充当金は見直される場合があります。

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入のうえ、ご提出ください。
お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先: 福祉給付係 TEL: 025-283-5102
●「**債務返済支援保険**」は、「**だんしん**」と同時に申し込むことが必要です。
●制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページでご覧いただけます。
■トップページ⇒組合員専用ページログイン⇒(貸付事業)団信制度のご案内⇒「**団信制度適用申込の手引(パンフレット)**」はこちら

(組合員専用ページの
ログイン画面⇒)



【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

編集発行

- 新潟県教育庁福利課 TEL 025-280-5595
- 公立学校共済組合新潟支部 TEL 025-283-5100
- (一財)新潟県教職員互助会 TEL 025-283-7511