

にいがた福利だより



目次

令和5年度 第1号

- P1・・・・・・ カフェテリアプランは5月1日から受付開始！
- P2、3・・・・ 教職員に係る各団体の福利厚生事業の概要
- P4、5・・・・ 令和5年度公立学校共済組合、教職員互助会の予算が承認されました
- P6・・・・・・ 会員証割引事業 モバイル会員証のパスワードの更新について
被扶養者の皆様へセット券を送付します
- P7、8・・・・ 令和5年度「こころの相談事業」をご利用ください
- P 9、10・・・・ 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P11・・・・・・ 被扶養者の取消や住所変更手続きはお済みですか
4月1日から被扶養者の収入要件が変更になりました！
出産費・家族出産費の額が変更になりました！
- P12・・・・・・ [年金 MEMO①] 自分の年金について知ろう！
- P13・・・・・・ 公立学校共済組合「福祉保険制度」早期募集のご案内
- P14・・・・・・ 公立学校共済組合新潟支部 宿泊助成制度について
- P15・・・・・・ 公立学校共済組合新潟支部 ベネフィット・ステーションご利用案内
- P16・・・・・・ アトリウム長岡、高陽荘からのお知らせ！

カフェテリアプランは5月1日から受付開始！



カフェテリアプランは、健康増進、余暇活動、自己啓発活動などの豊富なメニューの中から自由に利用した費用について、5,000円を限度に助成する制度です。5月1日から受付を開始します。以下の点に注意し早めの申請をお願いします。

①領収書及びレシートは捨てずに保管ください。

令和5年2月11日から令和6年2月9日までの利用分が対象です。領収書及びレシートは申請に使用できるようとりあえず保管をお願いします。

②カフェテリアプランガイドブックをご覧ください。

詳しい助成対象メニューや申請方法、添付書類については、「カフェテリアプランガイドブック」に記載されていますので申請前に必ずご確認ください。

(互助会ホームページ <https://www.sinkyogo.com/>に掲載しています。)

③リフレッシュ助成は別途申請が必要です。

20年または30年勤続された方は、カフェテリアプランの5,000円のほかに30,000円または40,000円の加算があります。別途申請が必要ですので、令和5年4月13日付け新教互第5号「令和5年度カフェテリアプランの受付開始及びリフレッシュ助成事業の実施について(通知)」をご確認ください。

今年は、主に平成15年または平成5年の4月1日採用の方が対象となります。

【担当】 互助厚生係 電話 025-280-5599 又は 025-283-7511

各種申請時にご活用ください。

(※詳細は「教職員福利厚生のしおり」をご確認いただくか、各団体にお問い合わせください。)

団体名	公立学校共済組合 新潟支部			一般財団法人新潟県教職員互助会		
根拠法令等	地方公務員等共済組合法			職員の共済制度に関する条例		
住所等	〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1(教育庁福利課内) 〔電話〕025-283-5100			〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1(教育庁福利課内) 〔電話〕025-283-7511		
主な会員等資格	公立学校、県教育委員会等に勤務する職員			公立学校共済組合新潟支部の組合員(任期を定めて雇用された職員、任意継続会員を除く)及び職員団体の役職員		
掛金・会費等	掛金等(短期、介護、年金等):給料月額×所定の利率			掛金:給料月額×4.5/1,000(円未満切捨て)		
主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・共済組合員と被扶養者の資格認定 ・短期給付事業(給付(保健、休業、災害等)) ・長期給付事業(年金(老齢、障害、遺族)) ・保健事業(人間ドック、器官別検診、特定健康診査等、施設利用助成等) ・貸付事業 			<ul style="list-style-type: none"> ・給付事業(各祝金、弔慰金、見舞金等) ・その他事業(退会給付、貸付、生命保険団体取扱、人間ドック助成、リフレッシュ助成、カフェテリアプラン、施設利用助成等) ・公益目的事業(文化講演会等開催) ・直営施設(アトリウム長岡、高陽荘)運営 		
主な給付事業	種類	内容		種類	内容	
	出産費・家族出産費	令和5年4月1日以降の出産 1子につき50万円又は48.8万円+5万円(附加金) 令和5年3月31日までの出産 1子につき42万円又は40.8万円+5万円(附加金)		結婚祝金	3万円	
	育児休業手当金	育児休業を取得したとき、子が1歳に達する日(誕生日の前日)まで支給		出産見舞金	1子につき2万円	
	療養費・家族療養	組合員証(被扶養者証)を使用せずに医療費の金額を支払ったとき、請求により医療費の7割又は8割を給付		入学祝金	小学校入学時1万円	
	傷病手当金	公務によらない病気・けがで休職又は勤務できなかつたときで、給料が支給されない場合に、対象期間について支給		療養給付金	医療費の自己負担額から9,300円を控除した額を給付	
	介護休業手当金	介護休暇を取得したとき、対象期間について支給		傷病見舞金	休職発令されたとき 月9千円	
	休業手当金	家族の病気やけがなどの理由により欠勤したときに支給		障害見舞金	身体障害者手帳の交付を受けたとき 3万~13万円	
	災害見舞金	住居・家財に損害を受けたとき、損害の程度(4段階)により支給		介護休暇給付金	共済・互助会の掛金相当額等を支給	
	埋葬料・家族埋葬料	5万円+2万5千円(附加金)		災害見舞金	損害の程度により 3万~35万円	
	種類	限度額	利率(年利)	種類	限度額	利率(年利)
一般貸付	200万円	1.32%	生活資金	200万円	1.31%	
住宅貸付	(最高)1,800万円		住宅資金	最高1,000万円※	0.96%	
介護構造住宅貸付	300万円	1.06%	住宅災害資金	200万円	0.83%	
住宅災害貸付	(最高)1,900万円	0.99%	災害資金	100万円	無利息	
災害貸付	200万円		教育資金	300万円	1.17%	
教育貸付	550万円	1.32%	育児休業資金	60万円	1.17%	
結婚貸付	200万円		自動車資金	300万円	1.30%	
葬祭貸付	200万円		☆団体信用生命保険(団信)に加入する場合は、案内や申込書を送付しますので互助会事務局へご連絡ください。			
医療貸付	120万円	無利息	※住宅資金は、「貸付日時点の給料月額×5年後の退職手当支給率(自己都合)+200万円」が限度となります。			
高額医療貸付	高額療養費相当額(千円単位)	無利息	種類	助成額等		
出産貸付	出産費又は家族出産費相当額(千円単位)	無利息	カフェテリアプラン	毎年度:5,000円		
その他	新潟市内宿泊利用助成	新潟市内提携宿泊施設1人1泊4,000円以上の利用総額(税抜)に対し2,000円 他支部宿泊助成と合わせて組合員1人当たり年間20,000円限度	リフレッシュ助成	勤続20年:30,000円、勤続30年:40,000円		
			直営施設宿泊助成	アトリウム長岡:1泊2,500円 年間24泊を限度とする。(家族利用含む)		
	他支部施設宿泊利用助成	他支部の宿泊施設1人1泊4,000円以上の利用総額(税抜)に対し2,000円 新潟市内宿泊利用助成と合わせて組合員1人当たり年間20,000円限度	直営施設利用助成【会食】	(アトリウム長岡、高陽荘) 会食3,000円以上の利用で1,000円		
			直営施設利用助成【弁当】	(アトリウム長岡、高陽荘) 弁当2,000円以上の利用で1,000円		
福利厚生アウトソーシングサービス	(株)ベネフィット・ワンの福利厚生アウトソーシングサービス利用		指定宿泊施設利用助成	アートホテル上越、タカダステーションホテル、高田ターミナルホテル:1泊2,000円 年間24泊を限度とする。(家族利用含む。)		
ホームページ	https://www.kouritu.or.jp/niigata/			https://www.sinkyogo.com/		
監督所管課等	文部科学省			新潟県教育庁福利課		

団体名	一般財団法人新潟県教職員厚生財団			団体名	新潟県学校生活協同組合		
根拠法令等	一般社団法人及び一般財団法人に関する法律			根拠法令等	消費生活協同組合法		
住所等	〒951-8516 新潟市中央区東中通1-86-73 [電話]025-228-3581			住所等	〒950-1102 新潟市西区善久739番地2 [電話]025-379-1553		
会員等資格	新潟県内の教職員			会員等資格	県内の学校教育法による学校などに勤務する教職員		
掛金・会費等	積立金(月額):給料月額×1/100+800円 以上			掛金・会費等	出資金 1口 500円(加入時のみ)		
主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・資金貸付 ・普通厚生費(積立金に対し年0.03%相当額)の贈与 ・特別厚生費(祝金,見舞金等)の贈与 ・団体保険 ・人間ドック等の受診料補助 ・教育,文化活動への助成 			主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・共同購入(食品,雑貨,書籍等の通信販売) ・くらしと生協カタログ(衣料品,収納用品,家具,雑貨等の通信販売) ・新潟県産品や全国の特産品の斡旋(果物,米,工芸品等) ・チケット斡旋(コンサート,演劇,落語,ミュージカル,展覧会) ・各種記念品の斡旋 ・指定店制度(割引などの組合員特典有り)自動車検整備,カー用品,書籍,住宅(新築・リフォーム),マンション,ホテル,寝具,メガネ,スーツ,化粧品,旅行,仏壇,自動車学校,靴,カバン,スポーツ用品など ・指定店主催の見学会,セミナー実施 ・ガソリン学校生協統一価格での斡旋 ・新学協グループ保険の斡旋(お手頃な保険料で大きな保障) ・日本生命,かんぽ生命の団体扱い保険の斡旋 ・自動車保険等損害保険の斡旋 ・教職員共済生協の各種共済の募集・斡旋(代理店) ・教育支援活動(出前授業/南極クラス) ・ライフプランセミナーの開催等 ・巡回職員の職場,ご自宅訪問による商品斡旋及び展示会の実施 		
給付事業	種類	内容		ホームページ(URL)	https://singakkyo.jp/		
	結婚祝金	5万円		監督所管課等	総務部 県民生活課		
	出生祝金	2万円					
	就学祝金	小学校入学時2万円					
	養育費	団員が職務のため死亡～義務教育修了までの子の教育費 月1万円					
	弔慰金	在団年数に応じ7万～30万円					
	香げ料	家族 1万～5万円					
	病氣見舞金	入院10日以上又は自宅療養30日以上 2万円					
	災害見舞金	1万～30万円					
	永年団員祝金	各期1万円 (在団10年、20年、25年、30年、35年、40年)					
貸付事業	種類	限度額	利率(年利)	団体名	公益財団法人 日本教育公務員弘済会 新潟支部		
	生活資金	200万円	0.90%	根拠法令等	公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律		
	住宅・宅地資金	5年後の退職一時金+200万円 最高1,300万円		住所等	〒950-0087 新潟市中央区東大通2-5-8 東大通野村ビル8階 [電話]025-244-0025		
	災害資金	300万円	0.90%	会員等資格	新潟県内の教職員・退職教職員		
	学資金	300万円		掛金・会費等	会費なし。共済事業、損保事業については、加入内容等による。		
	入学資金	300万円	0.90%	主な事業内容	①奨学事業 ・貸与奨学金 ・給付奨学金 ②教育研究助成事業 ・教育研究団体助成 ・グループ研究助成 ・研究大会,学校・園等研究会助成 ・特色ある教育実践(学校・園,若手教職員)助成 ・生徒指導激励助成 ・教育研究紀要等作成助成 ③教育文化事業 ・教育ボランティア活動助成 ・教育美術展開催等への助成 ・文化講演会への助成 ・音楽,演劇鑑賞等への助成 ・スポーツ振興助成 ・教育文化活動助成 (深めよう絆にいがた県民会議への助成,新潟日報社 主催「ことばの学校」への助成) ④福祉事業 ・健康センター利用助成 ・祝品記念品等の贈呈 ・地区交流集会への助成 ・国内外旅行への助成 ・大腸がん予防検診等への助成 ・宿泊助成 ・63歳、67歳時医療費助成 ・囲碁大会への助成 ・ライフプランセミナーの開催等 ⑤共済事業(提携保険事業) ・新教弘保険,ユース教弘保険等 ⑥損害保険事業 ・教弘自動車保険,教弘まなびやスーパープラン,教職員収入ロングウェイサポート等		
	自動車資金	300万円		ホームページ(URL)	http://www.koseizaidan.or.jp/		
	結婚資金	300万円	監督所管課等	県教育庁福利課			
その他	内容	助成額等					
	人間ドック等の受診料補助 (他団体助成との重複不可)	・日帰りドック15,000円 ・1泊2日ドック25,000円 ・オプション検査1,000円～4,000円					
	教育・文化活動への助成	申請書類により決定					
ホームページ(URL)	http://www.koseizaidan.or.jp/						
監督所管課等	県教育庁福利課						
団体名	教職員共済生活協同組合 新潟県事業所			団体名	新潟県学校生活協同組合		
根拠法令等	消費生活協同組合法			根拠法令等	消費生活協同組合法		
住所等	〒950-0965 新潟市中央区新光町7-4 新教組会館4階 [電話]025-281-8145			住所等	〒950-1102 新潟市西区善久739番地2 [電話]025-379-1553		
会員等資格	新潟県内の教職員			会員等資格	県内の学校教育法による学校などに勤務する教職員		
掛金・会費等	出資金:100円(加入時1回のみ) 掛金:加入内容による			掛金・会費等	出資金 1口 500円(加入時のみ)		
主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・各種共済事業(総合共済,火災共済,自然災害共済,自動車共済,車両共済,団体生命共済,医療共済,交通災害共済,年金共済,終身生命共済) 			主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・共同購入(食品,雑貨,書籍等の通信販売) ・くらしと生協カタログ(衣料品,収納用品,家具,雑貨等の通信販売) ・新潟県産品や全国の特産品の斡旋(果物,米,工芸品等) ・チケット斡旋(コンサート,演劇,落語,ミュージカル,展覧会) ・各種記念品の斡旋 ・指定店制度(割引などの組合員特典有り)自動車検整備,カー用品,書籍,住宅(新築・リフォーム),マンション,ホテル,寝具,メガネ,スーツ,化粧品,旅行,仏壇,自動車学校,靴,カバン,スポーツ用品など ・指定店主催の見学会,セミナー実施 ・ガソリン学校生協統一価格での斡旋 ・新学協グループ保険の斡旋(お手頃な保険料で大きな保障) ・日本生命,かんぽ生命の団体扱い保険の斡旋 ・自動車保険等損害保険の斡旋 ・教職員共済生協の各種共済の募集・斡旋(代理店) ・教育支援活動(出前授業/南極クラス) ・ライフプランセミナーの開催等 ・巡回職員の職場,ご自宅訪問による商品斡旋及び展示会の実施 		
ホームページ(URL)	https://www.kyousyokuin.or.jp/			ホームページ(URL)	https://www.niigatakyoko.jp/		
監督所管課等	厚生労働省			監督所管課等	内閣府		

令和5年度公立学校共済組合、教職員互助会の予算が承認されました



令和5年3月23日に開催された共済組合新潟支部運営審議会、教職員互助会で令和5年度予算が承認されました。福利厚生事業の概要は表のとおりです。

事業名	事業内容等	5年度 予算額 (千円)	実施主体
人間ドック	30～50歳未満の偶数年齢及び50歳以上の組合員・会員を対象に実施 【助成額】23,600円（共済、互助会負担等） 【定員】10,000人 【自己負担額】 公立学校共済組合新潟支部が契約する医療機関：16,000円 公立学校共済組合直営病院：利用料金から助成額を差し引いた額	236,000	県 共済組合 互助会
器官別検診	がんの早期発見・早期治療等を目的として検診費用を助成 ◇乳がん検診 ◇子宮がん検診 ◇肺がん検診 ◇大腸がん検診 ◇骨粗しょう症検診 ◇前立腺がん検診 【助成額】全額 【定員】希望者全員承認	21,321	共済組合
女性のための健康セミナー	女性の更年期における心身の変化等について、専門医による講演などの他、運動やセルフチェックの方法などの体験メニューを実施	300	
メンタルヘルスマネジメントセミナー	メンタルヘルスの基礎知識の理解を基本として、セルフケア能力等を身につけるためのセミナーを開催	900	
職場の健康づくり支援事業	職場の健康づくりを支援するため、必要な講師等の派遣支援	2,243	
カウンセリング技法研修会	生徒や保護者、職場内のコミュニケーションに役立つカウンセリング技法（話法・傾聴法等）を身に付けるための講義・演習を実施	300	
健康づくりセミナー	健康づくりに取り組むきっかけとしてもらうためのセミナーを実施する（オンライン実施）	0	
心の健康相談事業	臨床心理士等による相談（対面面接、ICT面接） ・相談会場：6カ所（新潟2カ所、新発田、長岡2カ所、上越）	3,636	
こころとからだのセルフチェック	パソコンや携帯電話を利用したこころとからだのセルフチェック （こころの体温計、簡単！メタボチェック！、睡眠チェック！）	198	
新潟市内宿泊利用助成	新潟市内の民間宿泊施設と提携し、宿泊料の一部を助成 対象施設：新潟市旅館ホテル協同組合加盟施設等より選定 助成額：1人1泊4,000円以上の利用総額（税抜）に対し2,000円 （他支部宿泊助成と合わせて組合員1人当たり年間20,000円限度）	1,000	
他支部施設宿泊利用助成	他支部宿泊・保養施設を利用した組合員等に宿泊料の一部を助成 他支部施設：全国の公立学校共済組合施設 助成額：1人1泊4,000円以上の利用総額（税抜）に対し2,000円 （新潟市内宿泊助成と合わせて組合員1人当たり年間20,000円限度）	2,400	

事業名	事業内容等	5年度 予算額 (千円)	実施主体
直営施設利用成 助	組合員等が宿泊、会食等で利用したとき利用料の一部を助成 対象施設：アトリウム長岡、高陽荘（会食等利用のみ） 【宿泊】助成額：1泊2,500円の助成 助成回数：1会員につき家族利用を含め年24回（泊）まで 【会食】助成額：3,000円以上の利用で1,000円助成 【弁当】助成額：2,000円以上の利用で1,000円助成 【法事等】助成額：5,000円以上の利用で1,000円助成	宿泊 3,223 会食・法事 1,686 弁当 9,400	互助会
指定宿泊施設利用成 助	対象施設：アートホテル上越・タカダステーションホテル・ 高田ターミナルホテル 【宿泊】助成額：1泊2,000円の助成 助成回数：1会員につき家族利用を含め年24回（泊）まで ※ ネット予約等は助成券が利用できない場合があります。 詳しくは、各宿泊施設にご確認ください。 ・アートホテル上越 Tel 025-524-0100 ・タカダステーションホテル Tel 025-522-7878 ・高田ターミナルホテル Tel 025-523-5428	132	互助会
介護講座	【隔年開催】 介護負担を軽減させるための正しい技術の習得、認知症高齢者への対応を学ぶ講座を実施	300	共済組合
ライフプラン セミナー	退職後の生活設計等に必要な構えや知識を提供するセミナーを実施	600	県 新潟市 共済組合
ライフプラン ガイドブック配付	ライフプランに対する意識啓発とプラン作成の基礎的な知識を習得してもらうため、 55歳の組合員にガイドブックを配付	900	共済組合
アウトソーシング サービス 生活支援プラン	株式会社ベネフィット・ワンが行っている「福利厚生アウトソーシングサービス（生活支援プラン）」を実施	17,093	共済組合
カフェテリア プラン	会員の健康増進、余暇活用、自己啓発活動などに要した費用を予め決められた額の範囲内で助成する制度 ・助成額 会員1人当たり年5,000円 〔詳細は1ページの記事をご覧ください。〕	76,900	互助会
リフレッシュ 助成	勤続20年、30年の会員に対し、カフェテリアプランの制度によって助成 ・20年…3万円 ・30年…4万円 〔詳細は1ページの記事をご覧ください。〕	42,650	互助会
会員証割引事業	指定する全国各地の施設等の利用に際し、利用料の一部を割引	-	
パッケージツアー割引	互助会と協定している旅行社のパック旅行に参加する際に旅行代金の2～5%を割引	-	
退職予定者説明会	退職予定者を対象に退職準備のための説明会を実施	-	県 共済組合
年金相談室	年金相談業務のほか、退職者の福利厚生に関する総合的な窓口として相談室を運営	-	共済組合

福利厚生事業およびその他の事業についての詳細は、各ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

公立学校共済組合新潟支部

新潟県教職員互助会

検索

【担当】共済組合（企画係）

025-283-5100

教職員互助会（互助厚生係）

025-283-7511

会員証割引事業 モバイル会員証のパスワードの更新について



互助会では、会員を対象としたレジャー施設等の利用割引を行っています。
今年度のパスワードは、令和5年4月6日付け新教互第2号「「会員証割引事業」に係るモバイル会員証の団体ID及びパスワードについて（通知）」にて所属にお知らせしておりますので、ご覧ください。

【担当】 互助厚生係 電話 025-283-7511

被扶養者の皆様へセット券を送付します



公立学校共済組合の被扶養者のうち、今年度中に40歳～75歳に達する方を対象に、特定健康診査の受診券と特定保健指導の利用券が一緒になった「セット券」を、6月下旬頃に組合員の所属へ発送します。

○特定健康診査とは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病を中心とした疾病予防を重視する観点から、糖尿病等の生活習慣病に関する健診を行います。

居住市（区）町村が行う住民健診（集団健診）又は公立学校共済組合が契約した健診機関等で受診することができます。

○特定保健指導とは？

特定健康診査の検診結果をもとに、生活習慣の改善が必要と判断された方に対して、医師、保健師または管理栄養士が生活習慣を改善できるよう支援します。

公立学校共済組合が契約した健診機関等で受診することができます。

特定健康診査・特定保健指導は、自身の健康状態を把握し、生活習慣病の予防につなげる大切な健診です。受診控えはせずに、年に1回の健診を受診するようにしましょう！



【担当】 健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



「こころの相談事業」をご利用ください。

抱え込まずに、まず相談

「こころの相談事業」をご利用ください。

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ご相談ください。

◆ 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）

「メンタル不調かも職員へ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。
- お気軽にご相談ください！！

※ 詳しくはチラシをご覧ください。

【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！気軽にご利用くださいね！

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グループ

☎ 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グループ

☎ 0255-22-5442
〒943-0824
上越市北城町3-5-5
（マクドナルド下店 2階）

管理職相談

（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



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

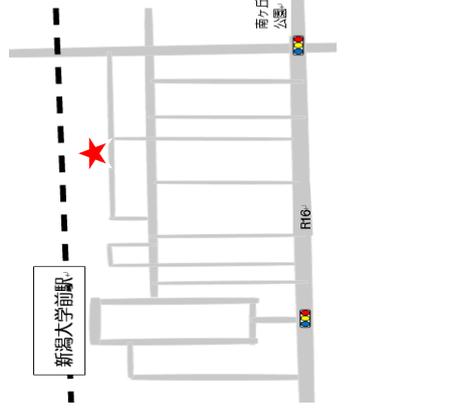
②長岡

〒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/psniigatag/>

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、まずはご相談ください！



被扶養者の取消や住所変更手続きはお済みですか

新年度に入りましたが、住所の変更や扶養しているご家族の状況に変化はありませんか？
変更がある場合は、書類の提出を忘れずをお願いします。

◆住民票の住所を変更した場合

提出書類：組合員証等記載事項変更及び住所変更申告書（共済様式 6 号）

- ・組合員や被扶養者の方が、住民票登録住所を変更した場合に提出が必要です。（居住地のみ変更し、住民票を異動させていない場合は提出不要です。）
- ・被扶養者が 60 歳未満の配偶者の場合は、「国民年金第 3 号被保険者住所変更届」（共済様式 4 号）を併せて提出してください。

◆被扶養者が就職等により扶養から外れる場合

提出書類：被扶養者取消申告書（共済様式 3 号）

【被扶養者の取消の事例】

- ・「就職（パート等を含む）し、勤務先の健康保険に加入した」
- ・「恒常的な収入が、年間の限度額 130 万円（障害年金の受給要件に該当する程度の障害を有する方又は 60 歳以上の方は 180 万円）以上となった」
- ・「パート、アルバイト等の収入が 3 か月連続で 108,334 円以上となった」
- ・「確定申告で事業等の収入が増加し、限度額以上となった」
- ・「日額 3,612 円以上の雇用保険を受給した」 など…

取消が遅れると、その間に保険証を使用して受診した医療費を返還していただくこととなります！



4月1日から被扶養者の収入要件が変更になりました！



これまで 60 歳以上の方は、公的年金受給者である場合のみ恒常的な収入が年間 180 万円未満という基準でしたが、令和 5 年 4 月 1 日から、60 歳以上の方は年金の受給の有無にかかわらず、恒常的な収入が年間 180 万円未満という基準に変わりました。

また、公的年金のうち障害年金の受給者については、受給権はあるが（併給調整等により）支給停止になっている方も 180 万円未満の基準が適用されます。

※上記以外の方の収入要件は、年間 130 万円未満です。

※詳細は、令和 5 年 3 月 30 日付け通知「短期給付関係の制度改正について」をご覧ください。

出産費・家族出産費の額が変更になりました！



令和 5 年 4 月 1 日以降の出産について、出産費・家族出産費の額が変更になりました。

○産科医療保障制度対象分娩の場合

1 子につき これまで 42 万円 → 4 月 1 日以降の出産 50 万円

○産科医療保障制度対象分娩でない場合

1 子につき これまで 40 万 8 千円 → 4 月 1 日以降の出産 48 万 8 千円



【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102（直通）

[年金 MEMO①] 自分の年金について知ろう!



「年金なんてまだ先のこと」、「なんだか難しそうがよくわからない。」年金制度を知ることは、ライフプランを考える上でとても大切です。年金について、シリーズでお伝えしていきます。

公立学校共済組合
「かめるん」



1 ご存じですか? 「基礎年金番号」

基礎年金番号は、「一人に一つの番号」で、国民年金・厚生年金保険・共済組合等すべての公的年金制度で共通して使用する大切な番号です。

年金加入記録の管理や各種年金手続きで必要となるほか、採用や異動で加入する年金制度の種類が変わる場合に、手続き書類に記載が必要となります。

ぜひ、ご自分の「基礎年金番号」を確認しておいてください。

基礎年金番号
(4桁) (6桁)
○○○○—◇◇◇◇◇◇

2 「基礎年金番号」を確認するには

基礎年金番号は個人情報のため、電話やメールでお知らせすることができません。以下の書類で確認してください。

- ①基礎年金番号通知書 ⇒ 平成9年1月に加入していた実施機関から送付されています。また、それ以降に最初に加入した年金制度が共済組合の方にも基礎年金番号通知書が送付されています。
- ②年金手帳 ⇒ 平成9年1月以降、最初に加入した年金制度が国民年金や共済組合以外の厚生年金の方は「年金手帳(青色)」が交付されています。
- ③ねんきん定期便 ⇒ 毎年、誕生月にご自宅へ「ねんきん定期便」が郵送されます。公立学校共済組合が発行する「ねんきん定期便」には基礎年金番号が記載されています。

注) ②年金手帳は、令和4年4月1日からは「基礎年金番号通知書」にかわりました。

また、「基礎年金番号通知書」や「年金手帳」を紛失したときは、お近くの年金事務所で再交付の手続きができます。

3 あなたが加入している年金制度は?

現在公立学校共済組合に加入している組合員は「一般組合員」と「短期組合員」があります。組合員証(健康保険証)は、どちらも公立学校共済組合から交付されますが、加入している年金制度の被保険者種別・実施機関は異なります。

◆ 公的年金制度のしくみは、「教職員福利厚生のおしり」を参照(令和4年度版P.79~)

組合員種別	対象者	厚生年金被保険者種別	制度実施機関
一般組合員	正規職員、フルタイム再任用職員、任期付き職員	第3号厚生年金被保険者	公立学校共済組合
※短期組合員	臨時的任用職員(常勤講師等)、会計年度任用職員、短時間再任用職員	第1号厚生年金被保険者	日本年金機構

※臨時的任用職員は、令和2年4月1日~令和4年9月30日は「一般組合員」です。

会計年度任用職員は、フルタイム勤務日数が18日を超えた月が連続して12月を超えた場合に一般組合員となります。

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

~次回の年金 MEMO は、「年金払い退職給付について」を予定しています。~



福祉保険制度

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さまの生活に安心を提供します。

長期給付事業 (公的年金の補完)	 ファミリー年金	死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。 老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当） に当たる部分を補完します。
短期給付事業 (健康保険の補完)	 傷病休職給付金	病気やケガで働けなくなった場合、保険金が支払われ、 収入が減少する部分を補完 することができます。
	 入院費用給付金	病気やケガで入院した場合、保険金が支払われ、 医療費の自己負担部分を補完 することができます。
	 特定疾病給付金	特定疾病(悪性新生物(がん)・急性心筋梗塞・脳卒中)時に、 腫瘍資金を確保 することができます。 特定疾病給付金(主契約)に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、特定疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。
福祉事業 の補完	 元気づくり サービスコース	心身の健康増進と生活習慣病予防のための、 各種サービス を受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。手続き資料は、6月～7月頃所属所宛てに送付予定です。制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

2023.02

5月初旬に新採用職員の皆様に、早期募集のパンフレットを配布します。新規加入をぜひご検討ください。
 制度に関するお問い合わせ：フリーダイヤル 0120-778-599
 受付時間：月曜日～金曜日（土日、祝日を除く）10:00～16:00

共済組合への提出期限：5月31日（水）※同封の返信用封筒をご利用ください。

【担当】年金係 電話 025-283-5119

宿泊助成制度について

次の施設に宿泊する場合、1組合員あたり1人1泊4,000円以上の利用総額(税抜)に対し、2,000円助成します!

- ①新潟市中央区内の提携宿泊施設
 - ②他県公立学校共済組合直営施設(全国33施設)
- ※①②合計で、1組合員あたり年度合計10回(泊)まで



チェックイン時に、所属長の証明を受けた「宿泊利用助成券」と「組合員証」を提出・提示してください。
 ※助成券は共済組合新潟支部ホームページよりダウンロード可能
<https://www.kouritu.or.jp/niigata/kousei/shukuhaku/shukuhaku/index.html>



新潟市内 提携宿泊施設の ご案内	施設名		新潟ターミナルホテル
	所在地(新潟市中央区) 電話番号		花園1-6-31 025-241-7777
	アートホテル新潟駅前		万代シルバーホテル
	笹口1-1 025-240-2111		万代1-3-30 025-243-3711
	入澤旅館		ホテルイタリア軒
	西堀前通1-704 0245-222-9013		西堀前通7-1574 025-224-5111
	コートホテル新潟		ホテルオークラ新潟
	弁天2-3-35 025-247-0505		川端町6-53 025-224-6111
	ターミナルアートイン		ホテルサンルート新潟
	笹口1-15-1 025-246-7111		東大通1-11-25 025-246-6161
	ニイガタ ステーションホテル		ホテル日航新潟
	弁天1-2-10 025-243-5151		万代島5-1 025-240-1888

※ 新潟県教職員互助会の「アトリウム長岡」及び上越市内提携ホテルの宿泊助成(1会員あたり年度合計24回まで)は引き続き行っています。

ベネフィット・ステーションご利用案内

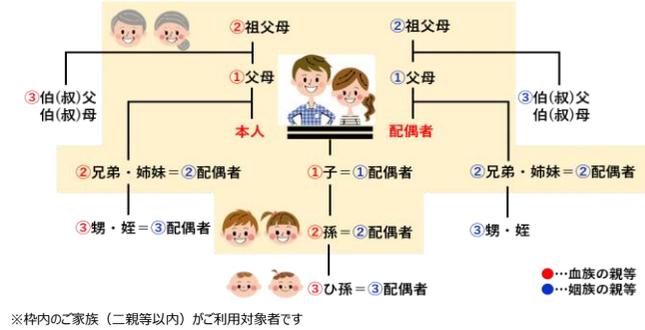
Benefit Station ベネフィット・ステーションとは？

公立学校共済組合の組合員のみなさまとそこご家族を応援する福利厚生サービスです。

オフタイムを楽しく過ごすためのレジャー・グルメ・ショッピングや、いざというときに役立つ育児・健康・介護・自己啓発まで、幅広いカテゴリで、便利で快適なサービスを取り揃えています。



会員様ご本人と配偶者、それぞれの二親等以内のご家族も会員特典を受けられます。



ベネアカウント登録方法

ご利用前にベネアカウントのご登録をお願いいたします

- ①「ベネアカウントの登録はこちら」をクリック
- ②団体者ID、認証キー1、認証キー2を入力し、ログイン

団体ID : **C00035F0U**
 (水色部分は数字です)
 認証キー1 : 組合員番号
 (組合員証の番号「6桁又は7桁」)
 認証キー2 : 生年月日 (西暦8桁)

ベネフィット・ステーション
QRコード



- ③案内に沿って登録を完了させてください
- ④新しく組合員になった方は、会員証到着後アカウント登録をしてから、サービスの利用ができます

ベネフィット・ステーション会員証はこの封筒(令和5年4月現在)で送付されています。↓



会員ID・パスワード
がわからなくなった！

カスタマーセンターにお電話ください。
 会員ID・パスワード再発行手順や
 サービスのご利用方法
 など、丁寧にご案内します。

◆カスタマーセンター電話番号◆
0800-100-3300

<営業時間> 10:00~18:00



