

にいがた福利だより



目次

令和5年度 第2号

- P1・・・ カフェテリアプランの申請はお早めに！
- P2・・・ リフレッシュ助成対象者を決定しました！
公費負担による医療証(受給者証)をお持ちの方へ
- P3・・・ 公立学校共済組合・互助会の貸付制度をご利用ください！
- P4・・・ 標準報酬の定時決定が行われます
- P5・・・ みんなで減らそう！公務災害
- P6、7・・・ [年金MEMO②]年金払い退職給付って何？
- P8・・・ 「福祉保険制度」に加入して安心をプラスしませんか
- P9、10・・・ 「こころの知恵袋」Web版の掲載について
「こころの相談事業」のお知らせ、チラシ
- P11、12・・・ 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P13・・・ 風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう
- P14、15・・・ 職場の健康づくり支援事業、夏のセミナーのお知らせ
被扶養者の皆様へ～セット券の送付について～
- P16・・・ ベネフィットステーションご利用案内
- P17・・・ アトリウム長岡、高陽荘からのお知らせ！

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↓



カフェテリアプランの申請はお早めに！



今年度のカフェテリアプランの申請期限は2月9日 (互助会必着) です。
余暇活動のメニューが使いやすい夏季に上手に利用して、早めに申請してはどうでしょう。

申請が多いメニューベスト3

- 1位 101 健康診断・予防接種料 (人間ドッグやインフルエンザ等の予防接種料)
- 2位 102 スポーツ活動費 (スポーツウェアなどのスポーツ用品の購入)
- 3位 104 健康器具等購入費 (コンタクトレンズ、メガネ等の購入)

令和5年度の変更点

- ① 申請書(Excel)に入力フォームを追加しました
申請書の入力を簡素化しました。
入力フォームのデータが申請書に自動で転記されます。
※マクロが使用できない場合は、手書き用をご使用ください。
- ② ガイドブックの内容を改訂しました
 - ・助成対象品目・内容、主な助成対象外品目(例示)を整理しました。
 - ・「申請書の記入の流れ」と「リフレッシュ助成対象申請書様式」を追加しました。

☆詳しくは、ガイドブックでご確認ください。

【担当】互助厚生係 電話 025-283-7511

リフレッシュ助成対象者を決定しました！



5月31日までにリフレッシュ助成対象申請書をご提出いただいた方に、令和5年6月13日付で「令和5年度リフレッシュ助成対象者の決定について（通知）」をお送りしました。リフレッシュ助成決定額とカフェテリアプランの5,000円を合算して期限内に申請してください。

また、令和4年度の繰越額がある方には令和5年6月13日付で「令和4年度リフレッシュ助成残額（繰越額）について（お知らせ）」をお送りしました。残額については来年度に繰越できませんので、今年度中に使い切るようにしてください。

リフレッシュ助成

勤続20年→30,000円助成（カフェテリアプランと合算した金額：35,000円）
勤続30年→40,000円助成（カフェテリアプランと合算した金額：45,000円）

※リフレッシュ助成額については次年度のみ繰越が可能です。申請書の次年度繰越額の欄にご希望の繰越額をご記入ください。

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

公費負担による医療証（受給者証）をお持ちの方へ



組合員又は被扶養者が、市町村から「県障」「県親」「妊産婦」医療費助成の受給者証が交付されている場合は、共済組合に届出が必要です。

また、市町村から助成を受けられなくなった場合も届出が必要になります。

この届出は、市町村からの助成と共済組合の給付金の二重給付をさけるためをお願いしています。

届出が必要なもの

- ・重度心身障害者医療費助成「県障」
- ・ひとり親家庭等医療費助成「県親」
- ・妊産婦医療費助成「妊産婦」

届出書類

- ・医療費助成（認定・変更・取消）届（共済様式17号）
- ・医療費受給資格証の写し



★子ども医療助成は届出不要です。
★制度の詳細については、お住まいの各市町村担当窓口又は市町村HPをご確認ください。



正しい届出がないと、給付金が支給されなかったり、支給した給付金を後日返還していただいたりする場合がありますので、ご確認ください。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

公立学校共済組合・互助会の貸付制度をご利用ください！



どんなときに利用できるの？

組合員・会員の皆様が臨時に資金を必要とするとき(注)にご利用できます。住宅の新築や購入の他にも、マイカーの購入や教育ローンとして使える貸付があります。急な出費でお困りの際は、貸付制度のご利用をご検討ください。

(注)クレジットカードで決済した支出は、対象外となります。(互助会の貸付についてはお問い合わせください。)

●車を買えようかな…

	共済組合	互助会
貸付種類	一般貸付	自動車資金
年利率	1.32%	1.30%
償還回数	120回以内	72回以内
限度額	200万円	300万円

●子どもの進学で資金が必要に…

	共済組合	互助会
貸付種類	教育貸付	教育資金
年利率	1.32%	1.17%
償還回数	250回以内	100回以内
限度額	550万円	300万円

他にも、こんなときに使える貸付があるよ！



- 家電やペットの購入費などには➡ (共済組合) 一般貸付
(互助会) 生活資金
- 退職後に備えて自宅をバリアフリーにリフォームするには➡ (共済組合) 介護構造貸付
(互助会) 住宅資金
- 育児休業に備えてお金が必要なら➡ (互助会) 育児休業資金

どんな特色があるの？

共済組合・互助会ともに担保の設定が不要です。償還方法も給与天引きなので簡単に毎月の返済ができます。また、途中で未償還元金をまとめて返済したいときも、手数料がかりません。

共済組合と互助会の貸付って何が違うの？

利率・償還回数・貸付限度額・送金日などに違いがあります。詳細は福利厚生のおしりや共済組合・互助会のホームページをご覧ください。

「最終的にかかる利息金額を低くしたい」、「毎月の返済負担額を軽くしたい」など、ご相談ください！

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。



【担当】公立学校共済組合(福祉給付係) 電話 025-283-5102
教職員互助会(互助厚生係) 電話 025-283-7511

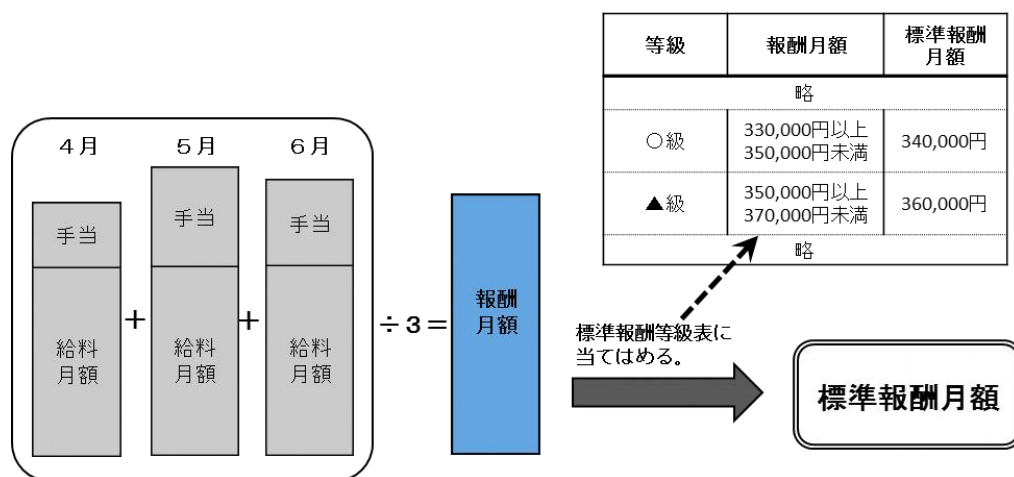
標準報酬額の定時決定が行われます



○標準報酬額の決定方法

毎年7月1日時点の組合員を対象に、4月～6月の3か月に受けた報酬の平均額により掛金等の基礎となる標準報酬月額を決定し、9月から翌年8月まで適用しています。

これを「定時決定」といいます。



ただし、この「定時決定」による算定結果が著しく不当であるときは、所属からの申し立てにより一定の要件のもとで、年間報酬の平均で標準報酬月額を決定する方法が認められています。これを「年間平均による保険者算定」といいます。

○「年間平均による保険者算定」の適用要件

業務の性質上、算定基礎月が繁忙期又は閑散期にあたり、他の期間に比べて時間外勤務手当などが多く支給されること等により、4月～6月の3か月平均による標準報酬月額が年間平均と比べて著しく高くなる又は低くなる場合があります。

この時、次のア～ウのいずれにも該当する場合は、「年間平均による保険者算定」を行うことができます。

- ア 当年の4月から6月までに受けた報酬の月平均から算出した標準報酬月額と、過去1年(前年7月から当年6月まで)の年間平均で算出した標準報酬月額との間に2等級以上の差を生じている場合
- イ この2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれる場合
- ウ 年間平均による保険者算定について組合員が同意している場合

※詳しくは、8月下旬に送付される所属あて通知をご覧ください。

【担当】企画係 電話 025-283-5100



○職員自身の不注意や身体の状態を過信した行動による災害がとても多く発生しています。

【新潟県教育委員会 令和4年度公務災害認定件数】

(単位：件)

	授業中 (体育)	授業中 (体育以外)	部活動 指導中	学校行事	出張等 移動中	清掃・準備 等作業中	その他	計
公務災害認定件数	23	13	14	5	0	33	53	141
うち、不注意等の件数	16	3	12	3	0	23	31	88

令和4年度に認定された公務災害141件のうち、職員自身による不注意や準備運動不足を含む身体の状態を過信した行動によるものは、88件(全体の約62%)でした。

例えば、こんな災害



- ・バスケットボール部の指導中、ドリブルをしようとしたところ、アキレス腱を負傷した。
- ・運動会の競技のスターターをしていたところ、耳を押さえる手がずれており、負傷した。
- ・掲示板に作品の展示をしようと脚立に上った際に、バランスを崩して転落し、負傷した。
- ・退勤時に駐車場を歩いていたところ、路面が凍結しており、滑って転倒し、負傷した。
- ・急いで移動中、階段を踏み外して転倒し、負傷した。

ケガをして困るのは、被災職員本人やその周りの方々です！

「防げる災害は起こさない！」ようにみんなで気をつけましょう！

所属全体で取り組もう！

<災害が発生する前に防ごう！>

職場巡視の実施、危険箇所の確認・改善、複数人で重い物を運ぶ等ルールを決める等

<同じ災害は起こさない！>

職員会議で情報を共有する、危険箇所を表示し注意喚起を実施する等

職員個人で意識しよう！



- ・準備運動を事前に行い急な運動を避ける
- ・作業の前に、危険なものが周りにはないか確認する
- ・急いでいる場合でも一呼吸置き安全第一を意識する
- ・睡眠・休息時間をしっかりとるように心がける 等

【担当】年金係 電話 025-280-5598(直通)

【年金 MEMO②】 年金払い退職給付って何？



一般組合員の方には7月末に公立学校共済組合から「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」（圧着はがき）が送付されます。「毎年届いているけど、ねんきん定期便と何が違うの？」という声を聞きます。今回は、年金のしくみと年金払い退職給付についてです。

1 年金制度のしくみ

- 一般組合員
- 短期組合員

※B 年金払い退職給付					3階		
※A 経過的職域加算							
厚生年金						2階	
第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者	第4号被保険者				
国民年金（基礎年金）							1階
第1号被保険者	第2号被保険者			第3号被保険者			
自営業世帯 学生・無職	民間 会社員等	国家 公務員	地方 公務員	私立学校 職員	国民年金第2号被保険者 の被扶養配偶者		

※A 平成27年9月30日までの組合員期間については、経過的職域加算として職域年金相当部分を支給。

※B 平成27年10月1日以降の公務員年金加入期間については、年金払い退職給付を支給。

平成27年10月1日に被用者年金制度が一元化され、これまで公務員が加入していた「共済年金」は、民間会社等と同じ「厚生年金」に統一されました。

現在の公的年金制度は、全国民共通の「国民年金」（1階部分）と、被用者年金制度である「厚生年金」（2階部分）から成り立っています。

また、公務員独自の3階部分は、これまでの「職域年金相当部分」が廃止され、新たに「退職等年金給付（以下「年金払い退職給付」という。）」が創設されました。

2 年金の給付

昭和36年4月2日以降生まれの方の支給開始年齢は、65歳です。（ただし、厚生年金第1号被保険者期間が1年以上ある女性については、生年月日に応じて65歳よりも前に支給開始される場合があります。）

年金は、加入していた制度の加入期間、標準報酬月額等によって計算して支給されます。3階部分の年金「年金払い退職給付」について、もう少し詳しく説明します。

3 年金払い退職給付とは

平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化に伴い新しくできた年金です。

国民年金、厚生年金といった公的年金制度とは異なり、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ保険料（掛金）で積み立てる「積立方式」による給付です。

そのため、「ねんきん定期便」とは別に、「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」で、これまで積み立てた金額をお知らせしています。

原則65歳から支給され、半分を有期年金、半分を終身年金として受け取ります。

福祉保険制度に加入して安心をプラスしませんか



福祉保険制度は、一般組合員・短期組合員が任意加入できる公立学校共済組合独自の制度です。

加入手続き、保障内容の見直しの手続き資料を、6月下旬に配布します。

手続きの提出締め切りは、7月19日(水)【必着】です。ぜひ、この機会にご検討ください。

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

あなたが万一死亡した場合

在職中に死亡した場合、**老齢厚生年金の約3/4の水準の遺族厚生年金**が支給されますが、**約1/4相当額の差額**が生じます。

「ファミリー年金」に加入している場合

差額の約1/4相当が補完され、遺族厚生年金とあわせると**老齢厚生年金と同水準**になります。

「ファミリー年金」に加入していない場合

差額の約1/4の不足分が残ることになります。

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、**闘病資金を確保**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。

福祉保険制度の募集に関するお問い合わせはこちらへ…

公立学校共済組合『福祉保険制度担当』 **0120-778-599**

受付 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～16:00 (通年)

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、その拡大防止のためフリーダイヤルの受付停止とさせていただきます場合があります。あらかじめご了承ください。

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。ぜひこの機会にご加入ください。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

【担当】年金係 電話 025-283-5119



「こころの知恵袋」Web版の掲載について

公立学校共済組合のウェブサイトで、九州中央病院メンタルヘルスセンターが制作したストレスマネジメントについての小冊子「教職員の皆さまへ こころの知恵袋」のPDF版を掲載しています。

組合員の皆さまのストレス軽減や心身の健康のためにご活用ください。

URL : <https://www.kouritu.or.jp/topics/kumiai/web/index.html>
(組合員専用ページ「直営病院からのご案内」に掲載しています。)



【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、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	上越カウンセリンググループ	新潟青陵大学大学院 臨床心理センター	長岡カウンセリンググループ	新発田
<p>☎ 0258-39-9634</p> <p>〒940-0095 長岡市日赤町 2-2-53 グリーンペール松本 202</p>	<p>☎ 0255-522-5442</p> <p>〒943-0824 上越市北城町3-5-5 (マクドナルド下店 2階)</p>	<p>☎ 025-266-9533</p> <p>〒951-8121 新潟市中央区水道町 1-5939 (新潟青陵大学 3号館 1階)</p>	<p>☎ 025-211-2570</p> <p>HP https://www.crsakura.com/</p> <p>〒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</p>	<p>☎ 957-0057</p> <p>〒950-2044 新発田市西區坂井砂山 4-5-17</p>
<p>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</p> <p>管理職相談</p>	<p>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</p> <p>管理職相談</p>	<p>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</p>	<p>面接相談 (予約受付) 電話は 7:00～18:00 (相談日) 月～日曜日 9:00～18:00</p> <p>ICT相談 管理職相談 (予約受付) ホームページから予約</p>	<p>①新潟 電話は 7:00～18:00 (相談日) 月～日曜日 9:00～18:00</p> <p>②長岡 電話は 7:00～18:00 (相談日) 月～日曜日 9:00～18:00</p>

※ 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。（カウンセリンググループさくらは、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、まずはご相談ください！

職場の健康づくり支援事業、夏のセミナーのお知らせ



毎年皆様からご好評いただいている職場の健康づくり支援事業・夏のセミナーについて、本年も実施します。詳細は、別途所属宛て通知をご覧ください。

○職場の健康づくり支援事業

所属が実施する「健康づくり講座」へ、運動、ストレス・メンタルヘルス、栄養・食事・生活習慣病などに関する専門講師を派遣します。



◆「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、アロマテラピー、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！



～令和4年度の実施例～

「おまかせ出前コース 健康な体作りのための安らかな心と食事」

- 1 曹洞宗僧侶による座禅指導（椅子座禅も可能）
- 2 ヘルシーなタニタ食堂の定食とコーヒー



【参加者の所感】

15分×2回の座禅体験でした。姿勢が良くないためなのか、少し汗をかきました。また、普段は無心になることがないため、終わった後、すっきりとしました。

定食は一汁三菜。素材が少し固めで歯ごたえがあり、ゆっくり噛みしめて食べたので、満腹感がありました。

【講師の所感】

椅子座禅をご体験いただき、リラックスした時間を過ごすことができた方がいた一方で、汗をかきましたと血流が良くなった方等様々でした。実際に正しい座禅は体が温くなるものなので、正確に真剣に座禅に向き合ってくださいましたことだと思います。お食事もしっかりと噛みしめながら味わっていただけました。

○夏のセミナー

共済組合が実施する各種セミナーにご参加いただけます。お気軽にご参加ください！



セミナー名 (開催地)	開催 時期	内容
メンタルヘルス セミナー (新潟/長岡/上越)	令和5年 7月下旬～ 8月下旬	メンタルヘルスの必要性や、こころの病気の基礎知識、心を健康に保つ働き方やコミュニケーションのポイントについての講義を行います。 また、心を大切に、良い状態を保つための生活習慣（食事・睡眠）のポイントや、簡単なストレッチ体操もご紹介します。
カウンセリング 技法研修会 (上越)		生徒や保護者、職場内等のコミュニケーションに役立つカウンセリング能力を身につけるため、教職員のメンタルヘルスの現状や学校職場のコミュニケーションの特性等について講義を行います。 また、コミュニケーションやアクティブリスニングの実習を行い、カウンセリング技術の向上を目指します。
女性のための 健康セミナー (新潟)		ライフステージごとの健康課題、女性の健康特性、更年期障害、女性特有のガンに関する講義を行います。また、運動体験、美容・健康のリラクゼーション等を実践します。
介護講座 (長岡)		介護初心者を対象として、自宅で家族の介護を行うときの不安や心配を減らすため、「認知症の基礎知識」や「認知症ケア」の講義や基礎的な介助体験、介護技術の習得・認知症ケアのための実習を行います。介護の悩みを抱えこまないための「困ったときの相談窓口の紹介」も行います。

被扶養者の皆様へ～セット券の送付について～



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16日に組合員の所属へ発送しました。**「セット券」が届いた組合員の方は、被扶養者の方にお渡しください。

○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）



ベネフィット・ステーションとは・・・

オフタイムを楽しく過ごすためのグルメ・ショッピング・レジャー・育児・健康・介護・自己啓発など、あなたの生活を豊かにする
お得なサービスが ご自身のライフスタイル・世代問わずご利用いただけます♪

ベネアカウント登録方法

「ベネアカウント登録」
して使ってください！

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
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)

- 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。

URL: <https://bs.benefit-one.inc/>



夏のおすすめメニュー（関東方面）

横浜・八景島シーパラダイス
神奈川県横浜市



【FamilyMartマルチコピー機】
ワンデーパス(水族館4施設+アトラクション)おとな・高校生
5,600円 ⇒ **4,800円**ほか

東武動物公園
埼玉県南埼玉郡



【FamilyMartマルチコピー機】
法人アトラクションパスセット
(入園+乗り物乗り放題)
最大 5,300円 ⇒ **3,300円**ほか

群馬サファリパーク
群馬県富岡市



クーポンで入園料
おとな2900円 ⇒ **2700円**ほか

キザニア東京
東京都江東区



Web申込で入場料
こどもお1人様あたり
500円OFFほか

東京スカイツリー(R)
東京都墨田区



Web申込で東京スカイツリー
天望デッキ
日付指定券
平日 おとな 最大 2300円
⇒ **1800円**ほか

ムーミンバレーパーク
埼玉県飯能市



【決済後即時受取】
デジタルチケットで1デーパス
おとな 3600円 ⇒ **3400円**ほか

