

にいがた福利だより

令和7年度 第3号



目次

- P1 指定の給付金口座を今一度御確認ください！
- P2 令和6年度 公立学校共済組合新潟支部決算の概要
- P3 令和6年度 教職員互助会決算概要
- P4 こころの病気の初期サインに気づきましょう！
- P5～8 「こころの相談事業」を御利用ください、チラシ
- P9、10 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P11、12 共済本部健康相談事業チラシ
- P13 特定保健指導を受けて生活習慣を見直そう
- P14 互助会 入場無料イベントのお知らせ
ウォーキングイベントのお知らせ
- P15 被扶養者の継続確認に御協力をお願いします
- P16、17 [年金MEMO] ねんきん定期便でわかること
- P18 財形貯蓄の募集が始まります！！
- P19 ベネフィット・ステーションのアカウント登録方法
- P20 ベネフィット・ステーション 新潟県内でご利用頂けるおすすめメニュー

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↓



指定の給付金口座を今一度御確認ください！



共済組合と互助会の給付金等は、給付金支払口座として設定いただいた口座（第四北越銀行、大光銀行、新潟県労働金庫、新潟県内の農業協同組合）に送金しておりますが、改姓での名義相違や口座の解約による振込不能が毎月多数発生しています！今年度より振込訂正手数料として1件当たり880円必要となり、組合員・会員等によるものは手数料を負担していただく場合がございます。

給付金の御申請前に、今一度指定の給付金口座の御確認をお願いします！

給付金の変更等がある方は、**下記の手続き**を忘れずにおこなってください！

- 改姓で名義相違となった場合：銀行での氏名変更 + 共済組合へ*1 申告書の提出
- 口座を解約した場合：共済組合へ*2 届出の提出

*1：「組合員証等記載事項及び住所変更申告書」 *2：「口座変更届」

【担当】福祉給付係 電話 025-280-5597 又は 025-283-5102
互助厚生係 電話 025-280-5599 又は 025-283-7511

令和6年度 公立学校共済組合新潟支部決算の概要



令和6年度公立学校共済組合新潟支部の決算は、令和7年6月9日に開催された公立学校共済組合新潟支部運営審議会で承認されましたので、一部抜粋して掲載します。
他の経理又は詳細は、公立学校共済組合新潟支部HPを御覧ください。

○組合員数の推移

(人)

	一般組合員	短期組合員	船員組合員	任意継続組合員	組合員数計	被扶養者数
R5	18,078	2,472	18	326	20,894	14,019
R6	17,895	2,462	18	393	20,768	13,669

臨時的任用職員・会計年度任用職員等の短期組合員は同程度の推移ですが、一般組合員は減少しております。任意継続組合員は、増加しております。

○短期経理

【収入】

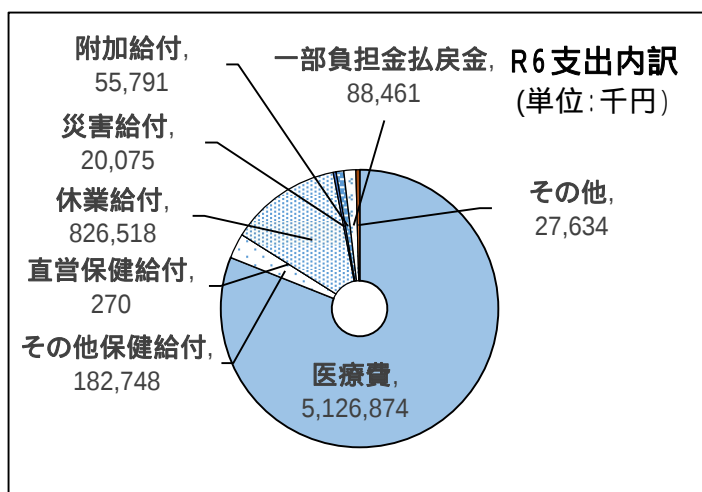
(千円)

	R5	R6
短期掛金・負担金	12,281,313	12,700,123
介護掛金・負担金	1,516,826	1,517,616
その他	3,386	6,542
計	13,801,525	14,224,281

【支出】

(千円)

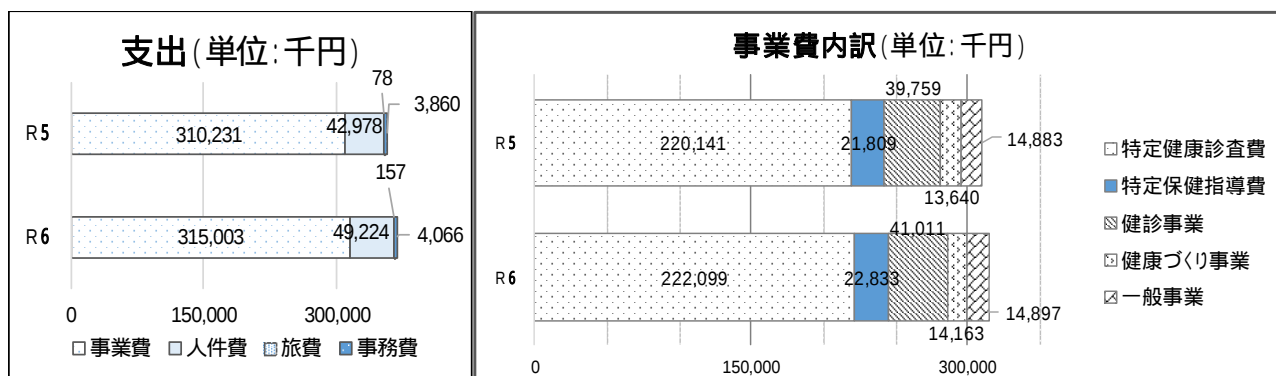
	R5	R6
医療費	4,901,189	5,126,874
その他保健給付	200,048	182,748
直営保健給付	324	270
休業給付	815,756	826,518
災害給付	12,152	20,075
附加給付	50,719	55,791
一部負担金払戻金	85,612	88,461
その他	29,415	27,634
計	6,095,215	6,328,371



「医療費」の増のほか、「休業給付」、「災害給付」が増額となりました。

災害給付は、令和6年1月の能登半島地震によるものが大部分を占めています。

○保健経理



事業費の約90%が健診等事業費になっています。

【担当】企画係 電話 025-283-5100 又は 025-280-5595

令和6年度 教職員互助会決算概要



教職員互助会の令和6年度決算が6月9日に開催された理事会及び6月30日に開催された評議員会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

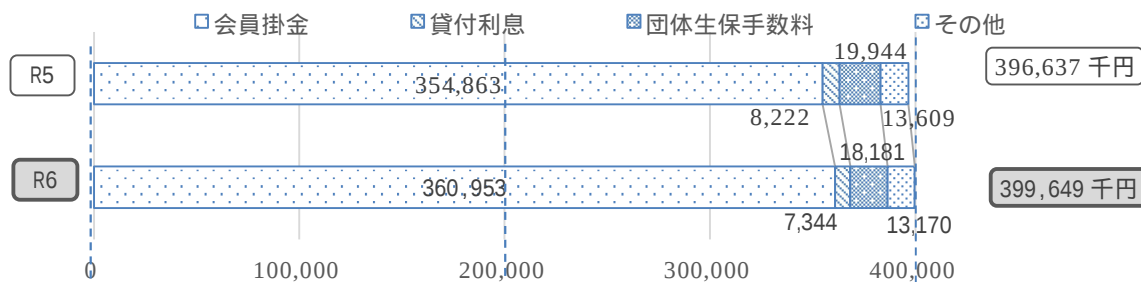
詳細については、教職員互助会HPを御覧ください。

○ 会員数の推移

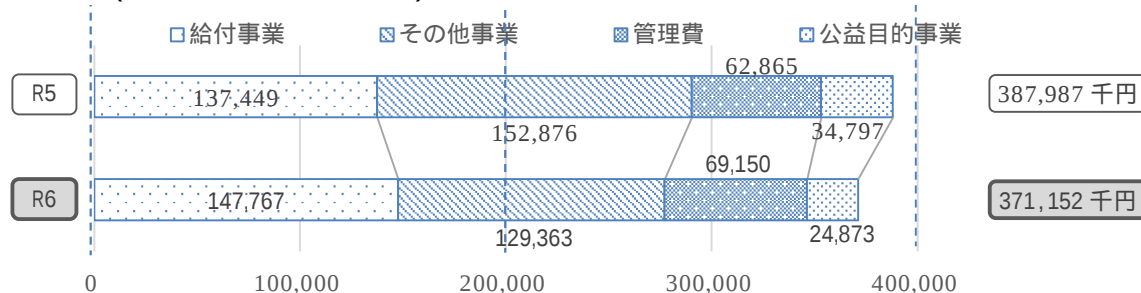
R 5	18,158 人
R 6	18,040 人

会員数は年々減少傾向にあります。会員掛金収入は給料表改定により昨年度に比べ増加しました。支出では災害見舞金・療養給付金が増加、リフレッシュ助成が対象者数の変動に伴い減少しました。

○ 収入(退職者医療互助経理、会館経理を除く。)(単位:千円)



○ 支出(同上の経理を除く。)(単位:千円)



～給付事業～ 家族弔慰金、結婚祝金、療養給付金等
 ～その他事業～ カフェテリアプラン、リフレッシュ助成、施設利用助成等
 ～公益目的事業～ 講演会・コンサート開催、PCソフト等贈呈

○ アトリウム長岡、高陽荘の状況

< 利用人員 >

(単位:人)

	アトリウム長岡		高陽荘	
	R 5	R 6	R 5	R 6
宿泊	4,551	4,452	-	-
会議	20,220	19,717	12,653	5,394
宴会	5,806	6,120	5,138	25
弁当	1,758	1,187	6,213	3,094
レストラン	3,269	0	-	-
計	35,604	31,476	24,004	8,513

アトリウム長岡:コロナ禍前までの利用者数まで戻っておらず、併せて、諸物価高騰により、減価償却前損益では赤字の状態となっています。

高陽荘:令和6年9月をもって営業を終了し、同年12月末で閉館しました。

< 収支状況 >

(単位:千円)

		アトリウム長岡		高陽荘	
		R 5	R 6	R 5	R 6
収益	事業収益	98,331	99,390	50,739	11,150
	雑収益等	546	1,204	1,036	517
	計(a)	98,877	100,544	51,775	11,667
費用	人件費	44,366	44,488	18,721	12,893
	材料費	21,876	16,363	25,433	5,492
	営業費	45,179	48,046	13,924	11,224
	計(b)	111,421	108,897	58,078	29,609
減価償却前損益(a-b)		▲12,544	▲8,303	▲6,303	▲17,942

【担当】互助厚生係 電話 025-283-7511

こころの病気の初期サインに気づきましょう！



○予防医学としての睡眠と休養¹

睡眠障害は多くの精神疾患でもっともよく認められる症状の一つです。ただし単なる合併症ではありません。例えばうつ病では他の症状に先駆けて不眠が出現することが多く、うつ病の発症や再発を予見する症状として注目されています。また長期に持続する不眠によってうつ病へ罹患しやすくなることも知られており「たかが不眠」と放置せず適切に対処する必要があります。



○うつ病で現れる、こころの症状と体の症状²

うつ病は、ストレスなど様々な原因により生じる、こころと体の両方の症状からなる病気です。約16人に1人は、一生のうちに一度はうつ病にかかるといわれており、決してまれな病気ではありません。

特に軽症のうつ病では、体の症状が目立ち、こころの症状がわかりにくい場合があります。めまい・耳鳴り・頭痛・肩こり・手足のしびれなどで内科などを受診して様々な検査を繰り返しても体に病気の原因が見つからない場合は、うつ病の可能性あります。

実際に多くのうつ病の人が、うつ病の症状のためにはじめに受診した診療科が、内科・産婦人科・脳外科などの精神科以外であることが知られており、自らはこころの症状を治療の対象となる病気の症状とは気づかないことがあります。内科を受診したうつ病の人の訴える主な症状は体の症状が多く、なかなかこころの症状について相談を持ちかけないという報告もあります。

○共済組合のメンタルヘルス関連事業

こころの不調に自分自身や家族・同僚が気づくことは大切です。共済組合のメンタルヘルス関連事業をぜひ御利用ください。詳細は『教職員福利厚生のおしり P.104～P.108』を御覧ください。

・こころとからだのセルフチェック

こころの体温計

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



睡眠チェック！

<https://suimin.fishbowlindex.info/psniigata/>



・こころの健康相談窓口

組合員からのこころの悩みに関するあらゆる相談に臨床心理士が応じます。

・管理職のためのメンタルヘルス相談

管理職からのメンタルヘルス対策に関する相談を幅広く受け付けます。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）

¹ 引用元「厚生労働省 e - ヘルスネット」健やかな眠りの意義

² 引用元「厚生労働省 e - ヘルスネット」体の不調はうつ病でも現れます。かかりつけ医へ相談してみましょう



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

県立・市町村立学校に勤務している方（講師・会計年度任用職員を含む）

県立学校の管理職（校長・副校長・教頭・事務長等）の方

相談例

本人相談・管理職相談

「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」「不調の兆しのある教職員への対応を知りたい」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」「休職していた方の復職支援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

村上地域振興局（村上市田端町 6-25）新潟地域振興局（新潟市秋葉区新津 4524-1）

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）

各学校会議室等（県立学校の管理職からの相談に限る）

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7年度

「こころの相談事業」

村上・新潟・上越・糸魚川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の方(管理職含む)

概要

**職場・こころの悩み等のご相談をお受けします。
お気軽にご利用ください!!**

相談内容の守秘義務は厳守されます。

【相談例】

(本人の相談例)

- ・眠れない、元気がでない等のメンタル不調についての相談
- ・仕事・職場等の人間関係の相談
- ・精神疾病による長期休暇からの復職不安の相談 等

(管理職の方の相談例)

- ・不調の兆しのある教職員への対応についての相談
- ・休職していた方の復職をどのように支援すればよいかの相談
- ・医療機関との調整をどのように進めればよいのかの支援方法の相談
- ・学校全体でのチームケア促進支援の相談 等

**予約制の面談で約60分、1事例3回まで相談可能です。
サービスは、各所属の取扱いになります。**

お申込み
お問い合わせ

電話

025-290-3883

(平日(祝日除く) 9:00~17:45)

日本産業カウンセラー協会 上信越支部 新潟事務所

申込方法

- 1 申込先へお電話いただき、最初に「公立学校職員こころの相談事業」とお伝えください。

お申込み
お問い合わせ

電話 **025-290-3883**

(平日(祝日除く) 9:00~17:45)

日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所

- 2 次に『相談希望日時(第3候補まで)』、『希望会場』、『日中連絡可能な電話番号』をお伝えください。

会場

- ① 村上地域振興局 (村上市田端町 6-25)
- ② 新潟地域振興局 (新潟市秋葉区新津4524-1)
- ③-1 上越地域振興局 (上越市本城町 5-6)
- ③-2 糸魚川地域振興局 (糸魚川市南押上 1-15-1)

※ 相談希望日時の1か月前までにお申込みください。

(相談希望日時まで1か月に満たない場合でも、日程の調整が可能な場合がありますので、申込み先にお問い合わせください。)

- 3 日本産業カウンセラー協会 上信越支部新潟事務所が日程等の調整後、折り返しの連絡を行います。

産業カウンセラーとは？

職場等のストレスや心の問題に関するカウンセリング、仕事・職業の生き方や能力開発におけるキャリアの支援、職場の人間関係開発・職場環境改善への支援の分野で活躍するスペシャリストです。

令和7年度

「こころの相談事業」内

「学校訪問による管理職相談」

直接学校にうかがいます

対象者

県立学校の管理職(校長、教頭、事務長等)の方

概要

- ・ 不調の兆しのある教職員への対応や、休職していた方の復職支援など、管理職の方が抱える悩みについて、ご相談をお受けします。
- ・ 予約制の面談で約60分、1事例3回まで相談可能です。
- ・ サービスは、各所属の取扱いになります。

会場

各学校会議室等

(直接学校にお伺いし、ご相談をお受けします。)

申込方法

下記の申込先へお電話いただき、最初に「公立学校職員こころの相談事業(管理職学校訪問相談)」とお伝えください。

※ 『相談希望日時(第3候補まで)』、『希望会場(学校会議室等)』、『日中連絡可能な電話番号』をお伝えください。

※ 相談希望日時の1か月前までにお申込みください。

(相談希望日時まで1か月に満たない場合でも、日程の調整が可能な場合がありますので、申込み先にお問い合わせください。)

お申込み
お問い合わせ

電話

025-290-3883

(平日(祝日除く) 9:00~17:45)

日本産業カウンセラー協会 上信越支部 新潟事務所

悩みごと・心配ごととは抱え込まずに、まず相談！



年間約350～400件の相談があります！

お気軽に御利用ください！

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
グリーンベル松本202

面接相談 **管理職相談**

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



上越カウンセリングルーム

☎ 025-522-5442

〒943-0841
上越市南本町2-3-11

面接相談 **ICT相談** **管理職相談**

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



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 10:00～17:00
(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/>

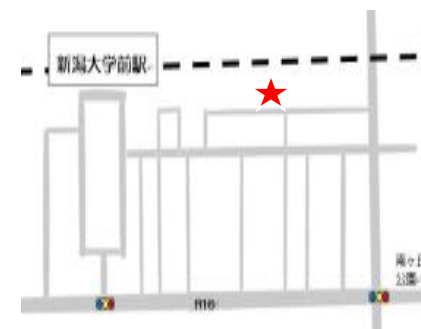
☎ 025-211-2570

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9:00～19:00
(相談日)
月～日曜日 9:00～19:00

①新潟

〒950-2044
新潟市西区坂井砂山4-5-17



②長岡

〒940-1161
長岡市左近2-28
ユニメゾン左近I101号



※ 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教えてください。**（公立学校共済組合組合員及び互助会員本人が対象です。）
※ 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

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！

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。 ※LINE相談は公立学校共済組合員のみが対象です。	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。	
● 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 ● LINE相談（心ほっとサポート@公立学校共済） ※ 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	関東中央病院 面接相談 ☎ 03-3429-1510 メンタルヘルス相談直通予約専用 【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

<https://suimin.fishbowlindex.info/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

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

がん検診のすすめ



肺がんチェック

乳がんチェック

胃がんチェック

子宮がんチェック

大腸がんチェック

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

【担当】公立学校共済組合新潟支部 TEL 025-283-5170

悩みごと・心配ごとは 抱え込まずに、まず相談

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 **0800-700-5680**

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)

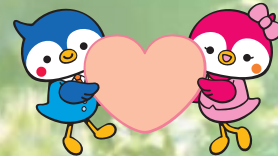
電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL **https://www.mh-c.jp/**

ログイン番号 783269

●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

公立学校共済組合の組合員と
その被扶養者の皆様のためのサービスです。
お気軽にご利用ください。



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 **0800-777-8349**

●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 **0120-215-579**

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 **0120-515-579**

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

ひとりで悩まず、相談してみませんか

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。

ご利用方法



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)



@kouritukyosai_mh

左記の二次元コードにアクセスし、友だち追加をしてください。
トーク画面を開き、必ず利用規約をご確認のうえ『相談する』をタップしてください。相談前の質問(全3問)に回答すると相談が開始されます。
※相談員がほかの相談に対応している間はすぐにお受けすることができません。
そのため、相談が集中した際は長らくお待ちすることやお受けすることができない場合があります。



お電話によるご相談

「教職員電話健康相談24」「女性医師電話相談」
「電話メンタルヘルス相談」「介護電話相談」



各相談の専用ダイヤルへお電話し、公立学校共済組合の組合員又はその被扶養者であることを告げてご相談ください。

★「女性医師電話相談」・「専門医相談」は予約制です。専用ダイヤルで、相談日時を予約してください。

※「専門医相談」は「教職員電話健康相談24」のダイヤルです。



「面談メンタルヘルス相談」



全国主要都市のカウンセリングルームで、専門カウンセラー(臨床心理士)によるカウンセリングが受けられます。専用ダイヤルへお電話し、相談日時を予約してください。

★ご利用いただけるカウンセリングルームは、当共済組合ホームページでご確認いただけます。

トップ → 組合員専用ページ → 健康相談事業 → 健康相談事業のご案内 → 面談メンタルヘルス相談全国
カウンセリング機関一覧 (<https://www.tcchp.com/school/>)



「Web相談(こころの相談)」▶ <https://www.mh-c.jp/>



上記URLへアクセスし、783269を入力してログインしてください。
ご回答は、3営業日以内を目処に返信します。

★当共済組合ホームページからもアクセスできます。

トップ → 組合員専用ページ → 健康相談事業 → 健康相談事業のご案内 → Web相談(こころの相談)



★通話料・相談料とも無料です。ただし、LINEを使ったメンタルヘルス相談のご利用にかかる通信費(パケット通信費)はご自身のご負担となります。

★組合員とその被扶養者が対象です。(LINEを使ったメンタルヘルス相談は、**組合員のみ**が対象です)

★プライバシーは厳守されます。法令に基づく場合、生命・身体・財産の保護のため必要がある場合を除き、個人情報や相談内容が、当共済組合・学校に伝わることはありません。(共済組合には個人を特定できない、統計的なデータで報告されます)

※予約やご相談の関係上、年齢・支部名・相談対象者との続柄等をお伺いします。

●**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、応対品質の向上を目的として、ご利用者の相談内容等を書面、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。

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。



定期健康診断や人間ドック、特定健康診査でメタボリックシンドロームやその予備軍と判定された方は、特定保健指導の対象となります。対象者へ実施の案内を行いますので、生活習慣の改善に利用しましょう！

～ 利用方法を選んで実施！～



SOMPO ヘルスサポート(株)

- ・SOMPOヘルスサポート(株)から対象者全員に利用案内が送付されます。

特定保健指導 実施検診機関

- ・人間ドック受診機関で受診可能な場合、検診機関から案内があります。
- ・上記以外については、「特定保健指導利用券等請求書」を提出してください。共済組合から利用券を送付します。

詳しくは令和7年7月1日付け公共新第109号「特定保健指導の実施について（通知）」(<https://www.kouritu.or.jp/niigata/tetsuduki/tokutei/tokuteihokenshidoumetabo/index.html>)を御覧ください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）

互助会 今年度の入場無料イベントのお知らせ！



互助会では、公益文化事業として、毎年入場無料のイベントを開催しています。
互助会員のみならず、児童・生徒・保護者の皆様の参加をお待ちしております。
互助会ホームページに掲載の申込サイトよりお申し込みください！

【申込み期限：9月5日（金）（応募多数の場合は抽選となります）】

和太鼓グループ DRUM TAO

第1弾！



日時 令和7年9月28日（日）
18時30分～20時
場所 新潟県民会館

世界観客動員数1,000万人！
和太鼓を中心に圧倒的なパフォーマンスをお届け！
体験型のワークショップも開催予定！

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

ウォーキングイベントのお知らせ

NEW



公立学校共済組合では、組合員の皆様の健康の維持と増進を図るため、今年度より新たにウォーキングイベントを実施します。健康アプリに登録して期間内に目標歩数を達成すると、商品と交換可能な「健康ポイント」が抽選で付与されます。健康づくりの第一歩として、この機会にぜひ一緒に体を動かしませんか？

※ 詳細については、後日所属あてに送付する通知を御覧ください。



【☆公立学校共済組合新潟支部ウォーキングチャレンジ☆】

(株)ベネフィット・ワンの「ベネワン健康アプリ」に登録し、期間内に目標歩数を達成した参加者に、商品と交換可能な「健康ポイント」を抽選でプレゼントします！

- ◆ 実施期間 … 10月5日（日）～10月18日（土）の2週間（予定）
- ◆ 対象者 … 公立学校共済組合新潟支部の組合員
 - ※ 令和7年9月1日～令和8年1月31日の期間に組合員である者に限る
 - ※ 被扶養者及び任意継続組合員は対象外
- ◆ 目標歩数 … 11万2千歩（1日平均8千歩）



【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



被扶養者の継続確認は期限までに提出を！

共済組合の被扶養者として認定されている方が、引き続き「認定要件」を満たしているかの確認（被扶養者の継続確認）を毎年実施しています。対象となる被扶養者がいる方は、期限までに確認書類の提出をお願いします。

被扶養者の収入限度額

対象者	年額	月額	日額
60歳以上の方及び障害年金の支給要件に該当する程度の障害を有する方	180万円未満	15万円未満	5,000円未満
上記以外の方	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満

勤務先の人手不足による労働時間延長等に伴い、一時的に収入が増加し、収入限度額以上となる場合であっても、事業主の「一時的な収入変動」である旨の証明により、一人につき連続2回を限度に引き続き被扶養者として認定することができることとされました。（特例措置）

認定要件チェックポイント（例）

給与収入（パート・アルバイト収入を含む）がある	○勤務先の健康保険に加入している 勤務先の健康保険に加入している場合は、収入にかかわらず取消となります。 ○勤務先の健康保険に加入していない 給与（注）の年額が限度額未満の場合でも、<u>3か月連続で月額限度額を超えた場合は4か月目の初日で取消となります。</u> 注：手取り額ではなく税込支給額（交通費等の手当も含む）です。
年金を受給している	非課税の年金（障害年金・遺族年金）も収入に含まれます。また、公的年金だけでなく、個人年金、財形年金等も含まれます。
雇用保険又は傷病手当金を受給している	雇用保険・傷病手当金は日額で判断します。 日額が限度額を超えている場合は、取消となります。
組合員と別居している	別居している被扶養者へ送金が必要（注）です。 注：被扶養者の全収入（組合員やその他の方からの送金額を含む）の1/3以上の額を送金していることが必要です。（ただし、配偶者と子の場合は送金の事実があれば額は問いません。）
事業・不動産・農業等の収入がある	確定申告書により、収入を確認します（注）。 注：収入から社会通念上明らかに必要と認められる経費（税法上の必要経費とは異なる）を控除した額を収入とします。
被扶養者を配偶者と共同で扶養している	夫婦双方の年間収入を比較し、その差額が多い方の1割以内である場合は認定継続できますが、1割を超える場合は配偶者への扶養替えが必要（注）です。 注：夫婦ともに公立学校共済組合員である場合を除きます。

被扶養者の認定取消となる場合

被扶養者の認定要件に該当しなくなったときは、その日に遡って被扶養者の取消が必要です。遡及して取り消された場合は、共済組合が負担した医療費を返還していただきます。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

ご自身の将来の年金に関する大切な情報が記載されています。ぜひ内容を確認してみましょう。



- ・ 年金加入記録の確認と、年金制度に関する理解を深めていただくことを目的として、「年金加入期間」、「保険料納付額」、「年金見込額」等をお知らせしています。
- ・ 毎年、誕生月の月末頃（誕生日が1日の方は、誕生月の前月末頃）に、一般組合員は「公立学校共済組合」、短期組合員は「日本年金機構」から自宅へ送付されます。

年齢によって送付形式や記載内容が異なります。特に節目年齢（35歳・45歳・59歳）の方にはより詳しい情報を封書でお知らせします。

送付形式	封書		圧着はがき	
年齢	35歳、45歳	59歳	50歳未満 (35歳、45歳以外)	50歳以上 (59歳以外)
記載内容	年金見込額 これまでの加入実績に 基づいて算出した額	年金見込額 現在の加入条件で60歳 まで継続したものと仮 定して算出した額	年金見込額 これまでの加入実績に 基づいて算出した額	年金見込額 現在の加入条件で60歳 まで継続したものと仮 定して算出した額
	年金加入履歴・加入期間		年金加入期間	
	月別状況（これまでの標準報酬月額、保険料納付 状況 等）		月別状況（直近13か月の標準報酬月額、保険料納 付状況 等）	
	これまでの保険料納付額（累計額） 参考		これまでの保険料納付額（累計額） 参考	

50 歳以上の方の例を示しています。

各制度の年金加入期間が表示されています。

保険料納付額（累計額）は別頁に表示。

[illegible]

3 ねんきん定期便を活用しましょう

50 歳以上の方のねんきん定期便には、現在の加入条件で 60 歳まで継続したものと仮定した場合に 65 歳から受け取れる年金見込額が表示されます。

年金は老後における大切な収入源です。ねんきん定期便は、老後の生活設計を考える上で役立つ資料です。

年金の繰上げ・繰下げ受給

ねんきん定期便に記載されている年金見込額から、繰上げ受給又は繰下げ受給した場合の年金額の試算ができます。

< 年金の繰上げ受給 >

年金支給開始年齢は 65 歳（昭和 36 年 4 月 2 日以降生まれの方の場合）ですが、60 歳以降であれば繰り上げて受給することができます。その場合、繰り上げた月数 1 か月あたり 0.4% が減額され、生涯続きます。

【具体的な計算例】

老齢厚生年金見込額が 1,400,000 円、老齢基礎年金の見込額が 830,000 円の方が 62 歳から受給する場合、繰上げ月数は 36 月となり、14.4%（減額率月 0.4% × 36 月）の減額となります。

老齢厚生年金 1,400,000 円 × (100 - 14.4) % = 1,198,400 円

老齢基礎年金 830,000 円 × (100 - 14.4) % = 710,480 円

繰上げの場合は、老齢基礎年金も同時に繰上げ請求しなければなりません。

< 年金の繰下げ受給 >

65 歳からの年金を 66 歳以降に繰り下げて受給することができます。その場合、繰り下げた月数 1 か月あたり 0.7% が増額されます。

【具体的な計算例】

老齢厚生年金見込額が 1,400,000 円、老齢基礎年金の見込額が 830,000 円の方が 68 歳から受給する場合、繰下げ月数は 36 月となり、25.2%（増額率月 0.7% × 36 月）の増額となります。

老齢厚生年金 1,400,000 円 × (100 + 25.2) % = 1,752,800 円

老齢基礎年金 830,000 円 × (100 + 25.2) % = 1,039,160 円

繰下げの場合は、老齢厚生年金と老齢基礎年金は別々に繰下げできます。

年金を繰上げ・繰下げ受給する場合は、注意点があります。繰上げ・繰下げを検討される場合は、公立学校共済組合のホームページ（公立学校共済組合本部 > 共済制度について > 年金のしくみ > 老齢の年金のしくみ > 年金の支給の繰上げ/年金の支給の繰下げ）等を参考に御覧ください。

3 歳未満の子を養育している場合の特例制度

育児部分休業や育児短時間勤務中に給与や諸手当の減額などにより、標準報酬月額（掛金）が低くなると将来受け取る年金額が低くなる場合があります。この場合「3 歳未満の子を養育する旨の申出書」を提出することにより、『養育前の標準報酬月額が適用される特例』を受けることができます。（男性組合員も対象です。）

ねんきん定期便では標準報酬月額の増額・減額状況が確認できますので、申出をしていなかった場合は手続きをしましょう。（2 年間に限り遡って適用できます。）

申出書様式及び制度説明のリーフレットを公立学校共済組合新潟支部ホームページに掲載しています。（新潟支部トップページで「様式集：年金関係」と検索）

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



財形貯蓄の募集が始まります！！

【今年度の募集期間】

新潟市立の学校は 8月19日（火）から8月29日（金）まで

新潟市立の学校以外の所属は 9月1日（月）から9月10日（水）まで

「財形貯蓄の新規契約 現在の控除・預入金額の変更」の手続きは、
この期間に行ってください。



財形貯蓄は氏名変更・住所変更等があった場合は、契約している金融機関へ届出が必要です！

・退職した場合、氏名変更・住所変更があった場合、育児休業等で中断する場合等の事由が生じた場合は、契約している金融機関へ速やかに連絡してください。
金融機関の手続きをしないと、積立金のお知らせ等が届かなくなります。



定年延長に伴い、年金財形の積立期間の延長等の変更ができます！

・定年延長に伴い、年金財形の積立期間の延長等の変更を希望する場合は、様式2号「財産形成貯蓄控除預入変更依頼書」の提出が必要になります。（新潟市立学校は市の様式による）

積立期間の延長ができない場合もあるため、契約している金融機関への確認を必ず行ってから書類の提出をしてください。

（控除積立期間の変更は、今回の募集期間のみ可能ですので御注意ください！）



注意！

「定年引上げの対象となる職員」で令和8年4月以降、給与額の減少が見込まれる方へ

・財形を継続する場合、4月以降も給与から控除されます。毎年4月に給与額の減少により控除できなくなるケースが見受けられます。今のうちに、給与明細書の控除額の欄を確認してみてはいかがでしょうか。

4月以降の給与額等と財形貯蓄の控除金額を確認し、必要に応じて金額変更や解約等の手続きをするようお願いします。（控除金額の変更は今回の募集期間のみ可能です。）

ベネアカウント登録方法

- ・初回ログイン
- ・メールアドレスまたは携帯電話番号とパスワード設定のみ！

ベネフィット・ステーション  <http://bs.benefit-one.inc/>



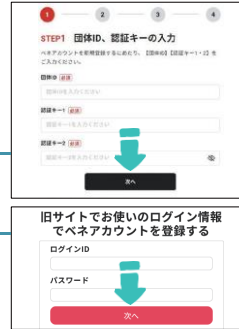
TOP ページのバナーから



青ボタン「新規登録」もしくは
黒ボタン「旧サイトのIDを利用」



ベネアカウント登録



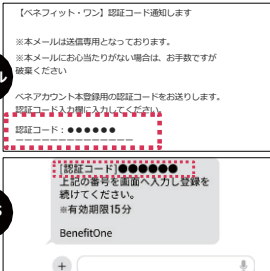
発行された 団体 ID、認証キー 1・2 を入力して
新規登録へ
団体 ID : C00035F0U (共通)
認証キー-1 : 組合員等番号 (6桁または7桁)
認証キー-2 : 生年月日 (西暦8桁)

ベネフィット・ステーションのログインで
使用している 15 桁 ID とパスワードまた
はメールアドレスID とパスワードを入力
して新規登録へ

IDとして使用したいメールアドレス
かスマートフォン番号、パスワードを
入力 (規約へ同意し、仮登録完了)



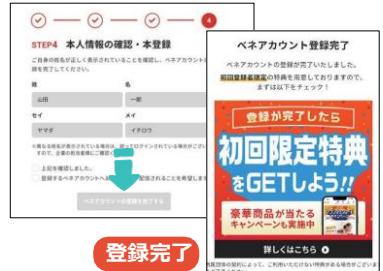
アカウント登録メールまたは、
登録したスマートフォンのSMS
に認証コードが届く



認証コードを入力、送信する
※認証コード有効期限 : 15
分



姓名に間違いがないか確認して登録完了。
初回限定特典を確認



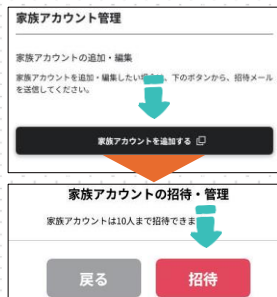
ご家族の招待方法

// 会員本人の手順 //

マイページの「家族設定」



家族アカウントを追加 ⇒ 招待



家族の情報を入力する



会員本人に届くメールのURL ⇒ 承認



// 招待されたご家族の手順 //

会員本人が設定したメールアドレスもしくは
携帯電話番号に招待メール・SMSが届く

URLから「アカウント本登録」へ

〇〇〇様
ベネフィット・ワン仮登録を受け付けました！
▼▼▼下記のURLにアクセスし、登録を完了させてください
▼▼▼
<https://auth.benefit-one.inc/443/account/invitation/InvitationAccountMainRegistration?id=>

本人情報を入力

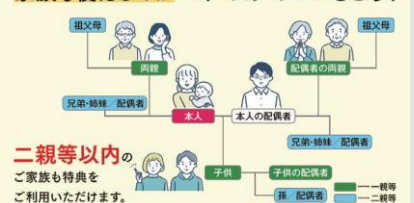


登録完了

※生年月日が本会員様が入力した内容と異なる場合、
設定できずエラーとなりますのでご注意ください

★家族みんなで使えます！

家族も使えるのがベネ・ステのいいところ！



二親等以内の
ご家族も特典を
ご利用いただけます。

会員専用サイトはこちら

ベネフィット 検索



便利なアプリはこちら



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



※掲載の情報は2025年2月現在の情報です。

夏終了目前！

オススメ

Benefit
Station

新潟県内でご利用頂けるメニュー

上越市立水族博物館 うみがたり



クーポンで
入館料おとな**1700円** ほか

asoview!



Web申込で
利用料金の**3%分**の
ベネポをプレゼント

イオンシネマ

新潟県内3店舗



デジタルクーポンコードで
シネマチケット
一般 1800円⇒**1300円** ほか

ティ・ジョイ 運営劇場

新潟県内2店舗



シネマチケット
おとな2000円⇒**1300円** ほか

カラオケ ビックエコー

新潟県内6店舗



会員証クーポン一般料金より
室料 **30%OFF** ほか

リフレッシュに
ご活用ください！



ラフィネ

新潟県内3店舗



デジタルクーポンコード
リラクゼーションチケット
2300円分
2300円⇒ **2070円**

ホットヨガLAVA

新潟県内3店舗



クーポンで
1レッスン
体験料金 **無料** ほか

トヨタレンタカー

新潟県内18店舗



クーポンでレンタカー
基本料金 **10~15%OFF**

カラオケ コート・ダジュール

新潟県内3店舗



クーポンで
室料 (通常) **20%OFF** ほか

※掲載の情報は2025年7月現在の情報です。メニューは予告なく変更する場合がございます。
※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。

ご利用にはアカウント登録が必要です。
<https://bs.benefit-one.inc/>



ベネフィットステーションカスタマーセンター

0800-9192-919

受付時間
10:00 - 18:00