

にいがた福利だより



目次

令和7年度 第4号(令和7年9月18日発行)

- P1・・・給付金受取口座の早期登録・口座変更時の速やかな届出を！
- P2～5・・・歩いてポイントをゲット！！☆ウォーキングチャレンジ☆
- P6・・・がん検診を受けましょう！～新潟県からのお知らせ～
- P7・・・がん検診の精密検診を受けましょう！
- P8・・・「職場の健康づくり支援事業」を活用しましょう！
【互助会 公益文化事業】HIKAKIN 凱旋イベント開催
- P9・・・住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ
- P10・・・交通事故にあったときは、共済組合へ電話連絡を！
- P11・・・【年金MEMO④】年金受給中に働いたら、年金はどうなる？
- P12～15・・・「こころの相談事業」を御利用ください、チラシ
- P16、17・・・悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P18、19・・・共済本部健康相談事業チラシ
- P20・・・ベネフィット・ステーションのアカウント登録方法
- P21・・・ベネフィット・ステーション 秋の行楽シーズン特集
- P22・・・ベネフィット・ステーション 大切なお金と保険について知ろう！

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↓



給付金受取口座の早期登録・口座変更時の速やかな届出を！



公立学校共済組合及び教職員互助会の給付金受取口座に係る早期登録及び口座変更時の速やかな届出にご協力をお願いします。

対応銀行：第四北越銀行、大光銀行、新潟県労働金庫、県内に本店を有する農業協同組合
採用時の口座未登録や改姓による名義相違、口座解約等による振込不能が多数発生しており、再度の振込に1件あたり880円の手数料を共済組合及び互助会が負担している状況です。

必要な手続きが完了していない方は、確認が取れるまで各種給付金の支給を保留します。

下記の手続きを忘れずにおこなってください！

- 改姓の場合：銀行での氏名変更＋共済組合へ*1 申告書の提出
 - 口座変更の場合：口座解約前に共済組合へ*2 届出の提出
 - 採用時にやむを得ず口座を後日報告する場合：申告書提出から1カ月以内の報告
- *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

歩いてポイントをゲット！！

★ウォーキングチャレンジ★

イベント概要

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

毎日歩いて健康増進！

参加者には、商品と交換可能な健康ポイントをプレゼント！

実施期間： 令和7年10月5日(日)～令和7年10月18日(土)まで

歩数で
健康ポイント
がもらえる！

**期間中、歩数合計11万2千歩（1日平均約8,000歩）
を達成した方の中から抽選で
300名に【3,000健康ポイント】をプレゼント！**

交換商品（例）

※ポイントで交換できる商品の一例です。
ベネポへの交換も可能です。



**Amazon、nanacoなどのギフトコードや
スターバックス、ミスタードーナツ、すかいらーくグループで使用
できるギフト等も交換可能！**

スターバックスeGift 500



※ポイントは11月中旬に付与予定です。

健康ポイントサイトにてご確認ください。

(<https://hlpt.benefit-one.inc/>)

商品交換の有効期間は令和8年1月末です。



**100
ポイント**

**100健康ポイントを
80ベネポへ交換も可能！**

※商品内容は予告なく変更される場合があります。ご了承ください。

ベネフィット・ステーション問い合わせ：0800-9192-919 (受付：全日10時～18時)

健康アプリの問い合わせ：0800-919-7015 (受付：平日10時～18時)



ベネフィット



健康ポイントの利用

まずは

ベネワン健康アプリをダウンロード！

①「ベネワン健康アプリ」(無料)を検索し、アプリのダウンロードと以下の設定をお願いします。

② ベネアカウントでログインください。

※ベネワン健康アプリのご利用はベネアカウント
(ベネフィット・ステーション共通)の登録が必要です！

③ アプリログイン後、上部の  を押していただき、「アプリ設定」の
「歩数連携」をONにしてください。



iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



①健康アプリ
ログイン画面へ。

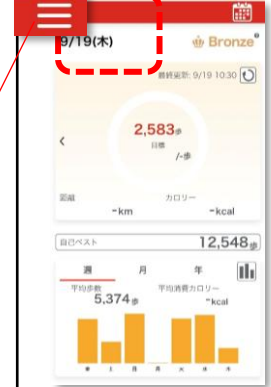


②ご自身で設定の
ベネアカウント
ID・PWでログイン。



ログイン画面

③  のアプリ設定より歩
数連携をONにしてください。



メイン画面

歩数をためる！

次のいずれかの方法で歩数を記録してください。

① **スマホ連動** (ベネワン健康アプリ使用)

- ・ スマホで計測した歩数を、自動的に健康ポイントサイトに反映させます。
- ・ 歩数の入力・報告は不要です。
- ・ 歩数の修正はできません。(修正したい場合は、連動設定を解除し、②手入力をしてください。)



※注意※

- ・ 連動の設定をし、「ベネワン健康アプリ」を起動することで、歩数が反映されます。
- ・ **反映できる歩数は、過去2週間分です。**2週間を過ぎた歩数データは反映できませんので、1週間を目安に、「ベネワン健康アプリ」を忘れずに起動してください。

② **手入力** (アプリ・WEBサイト(PC・スマホ)共通)

- ・ 1日ごとの歩数を健康ポイントサイト (<https://hlpt.benefit-one.inc/>) に入力します。
- ・ 2週間前まで遡って入力することができます。
- ・ 普段スマホを持ち歩かない方(歩数計等で計測したい方)、歩数の修正をしたい方におすすめです。

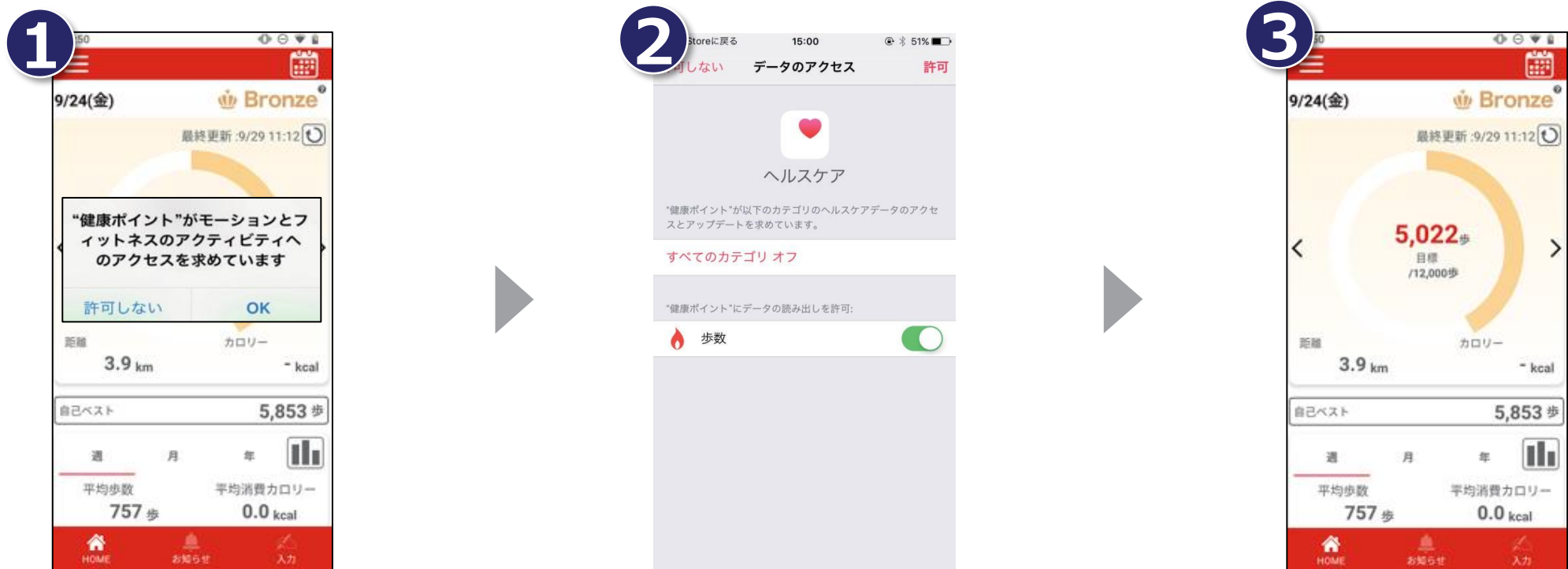
※注意※

- ・ スマホ連動の設定がされていないことを、事前にご確認ください。
スマホ連動の設定がされていると、手入力した歩数がスマホ連動の歩数で上書きされてしまいますのでご注意ください。

スマホ歩数連動の設定方法

※次の設定を完了後、「**ベネワン健康アプリ**」を起動することでその時点の歩数が反映されます。
遡って反映できるのは**過去2週間分**となりますので、定期的に「ベネワン健康アプリ」を起動させてください。

■ iPhoneをお使いの方



<iPhone-推奨環境>

iOS 13以降

「データのアクセス」画面に遷移します。「歩数」を「オン」にして、右上の「許可」をタップしてください

以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。

■ Androidをお使いの方

※ 端末やOS・アプリのバージョンによって、画面が異なる場合があります。

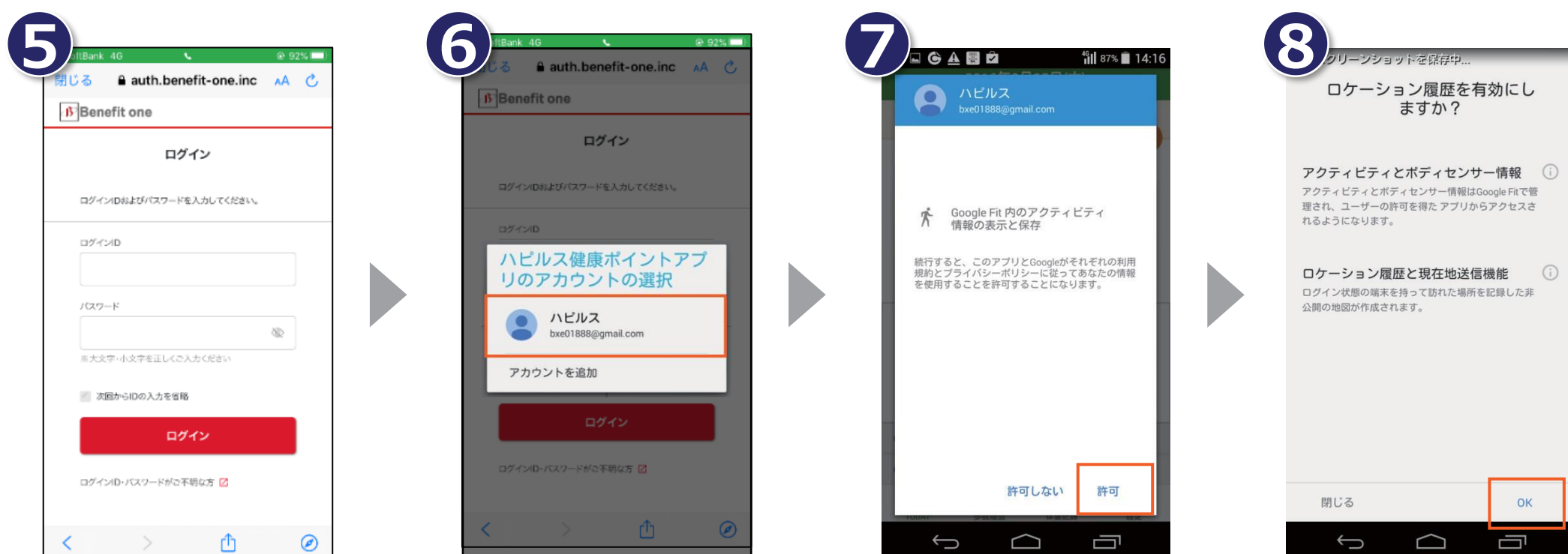


「GoogleFit」アプリを起動します。

「OK」「次へ」をタップし、「ロケーション履歴を有効にしますか？」で「OK」をタップ。

「位置情報の精度を改善しますか？」画面で「はい」をタップ。

以上で、設定は完了です。



改めてベネワン健康ポイントアプリを起動してください。

アプリで利用するアカウントを選択してください。

アプリによるリクエストを許可してください。

以上で、設定は完了です。アプリの画面に戻りますのでご利用ください。

【重要】

アプリのダウンロードだけでは、歩数の情報は連動されません。定期的にアプリを起動させて同期をすることで歩数情報が連動されポイントが付与されます。2週間を超えると付与がされませんので、1週間を目安にアプリを起動させて歩数情報を読み込んでいただくようお願いいたします。

歩数を手入力する方法（アプリ・WEBサイト(PC・スマホ)共通）

1

WEB版PCでの入力イメージ図



TOPの赤枠「ウォーキングチャレンジ」横にある「入力」をクリックしてください。

2

チャレンジメニューの記録



日付を選択してください。
「日付指定」の日付をタップすると、カレンダーが表示され、2週間前までの日付が選択できます。
歩数を入力し、その後「登録」をクリックしてください。

※注意※

スマホ連動の設定がされていないことを、事前にご確認ください。
スマホ連動の設定がされていると、手入力した歩数がスマホ連動の歩数で上書きされてしまいますのでご注意ください。

▲<https://hlpt.benefit-one.inc/>



ベネアカウントの登録がまだ完了していない方は、ベネアカウントの登録後、健康アプリのダウンロードをお願いします。
すでにベネアカウント登録済みの方は再登録不要です。

ベネアカウントの登録

「ベネアカウントの作成」は初回のみです。ベネアカウント作成後は「団体ID・認証キー1・2」は利用できませんのでご注意ください。

◀ <https://bs.benefit-one.inc/>

スマホからは
こちらが便利



STEP1 以下3項目を、初回ログイン画面（右記）に入力してください。

団体ID : C00035F0U （半角英数大文字）
※C. ゼロ. ゼロ. ゼロ. 3. 5. F. ゼロ. U

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（例19700401）

STEP2 ベネアカウント新規登録画面でIDとして使用したいメールアドレス、または携帯電話番号、ご指定のパスワードを入力。

STEP3 STEP2でログインIDとして登録したメールアドレスにメール、または携帯電話番号にSMSが届きます。URLにアクセスし、画面の案内に従って登録をお願いします。

メール件名：[ベネワン・プラットフォーム]アカウント登録案内メール



STEP4 本人確認画面に遷移します。登録内容をご確認いただき、登録完了となります。



**早期発見
早期受診**

健康立県にいがた
5つのテーマ

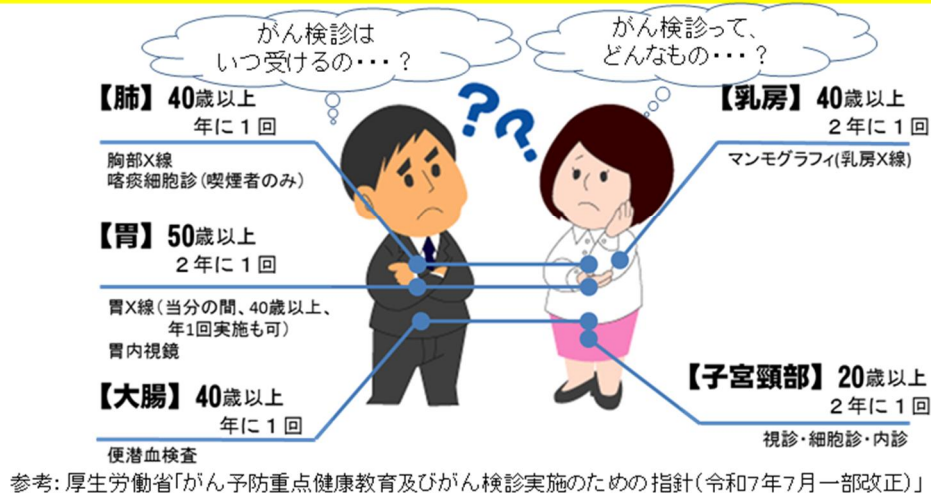
県民みんなのキャッチフレーズ／

健診・検診で未来の 自分を見つめよう。

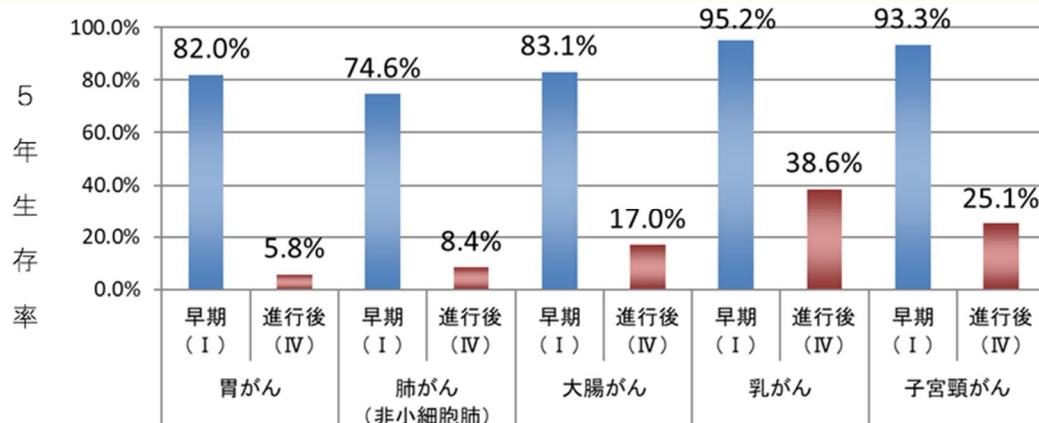
定期的に健診・検診を受診しましょう！

- ◆ 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。

がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！



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2025がん診療拠点病院等(都道府県推薦病院含)における5年実測生存率(2014-2015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)



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

1 がん検診の流れ

がん検診では、検診（がん疑いの選別）・精密検査を経て、「がんがある」/「がんがない」を診断します。¹

がん検診結果の通知を受け取ったら、まずがんの疑いがあるか（精密検査が必要かどうか）を確認します。がん検診の結果は、基本的に「がんの疑いなし（精密検査不要）」/「がんの疑いあり（要精密検査）」のいずれかで通知されます。「要精密検査」と記載されている場合はがんの疑いがあるため、精密検査を受けるように指導されます。

(1) 検診判定が「がんの疑いなし（精密検査不要）」の場合

次回のがん検診を受診してください。また、何か気になる症状があらわれた場合は、次回の検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。

(2) 検診判定が「がんの疑いあり（要精密検査）」の場合

要精密検査と判定されたからといって、必ずしもがんであるというわけではありません。実際にがんと診断されるのはごくわずかです。しかし、「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、もしがんがあった場合、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。必ず精密検査を受けましょう。

(3) 検診判定が「要再検査」/「要経過観察」の場合

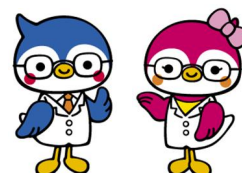
「要再検査」とは、例えばX線写真が不明瞭で読影できなかった場合や、細胞診で検体の採り方が不適切なため判定できなかった場合などが該当します。いつ再検査を受けるのか、あるいは精密検査を受けた方がよいのかなどを確認してください。「要経過観察」の通知を受けた場合は、「どの臓器についての判定か」「がんの疑いがあるのか、あるいは、がん以外の疾患で要経過観察となっているのか」などを確認してください。本来であれば、「要経過観察」は、がん検診の判定では用いられません。

2 精密検査について

がん検診の精密検査は、胃がん、大腸がんでは消化器の専門医がいる医療機関、肺がんでは呼吸器の専門医がいる医療機関、乳がんでは乳腺外科または乳腺外来のある医療機関、子宮頸がんの精密検査ができる婦人科のある医療機関で受診して行われます。

精密検査は保険診療ですので、組合員証（マイナ保険証を含む）を持参してください。健診結果通知のほか、レントゲン写真など検診データの持参を求められることがありますので、医療機関の予約時に確認してください。

【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



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・生活習慣病など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など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7年5月7日付け教福第62号・公共新第54号『令和7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。

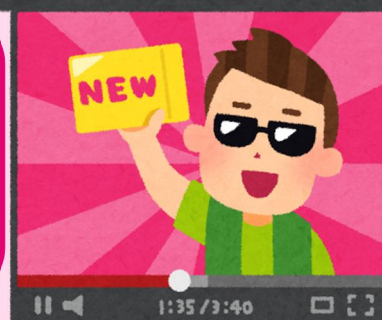
【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）

【互助会 公益文化事業】HIKAKIN 凱旋イベント開催



HIKAKIN 凱旋イベント▶

～妙高市から世界へ！夢見るチカラ！叶えるチカラ！～
自然豊かな妙高市での思い出から、失敗を恐れず挑戦し続ける原動力を探る！



◇ 場所：妙高市文化ホール

◇ 日時：令和7年11月9日(日)

14：00～15：30（予定）

【申込方法】右記の申込WEBサイトからお申し込みください。

【申込締切】令和7年10月10日(金)



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

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7年10月～11月

団信に入りそびれたあなた！
年1度の「もしも」に備える
チャンスです！！
今からでも間に合います！

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6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、貸付金の償還途中に**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 → 12,000円/年
(1,000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減額します。
- *保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 → 1,104円/年
(92円/月)

- *保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

債務返済支援保険 保険料の誤表記について

本部広報誌「共済 フォーラム」2025年3月号で、令和7年4月からの債務返済支援保険の保険料充当金を貸付金の平均返済月額1万円につき、月額107円とご案内していましたが、正しくは**月額92円**でした。

訂正してお詫びいたします。
なお、当年度すでに保険料充当金をお支払いいただいている方については、正しく計算された金額で徴収しておりますので、ご安心ください。

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」と同時に申し込む必要があります。

●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(インフレット)」はこちら

(組合員専用ページの
ログイン画面→)



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/tetsuduki/youshikishu/ziko/index.html>

※本庁、出先機関、教育機関及び県立学校の方は総務事務システムにより提出してください。



迷ったとき
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。

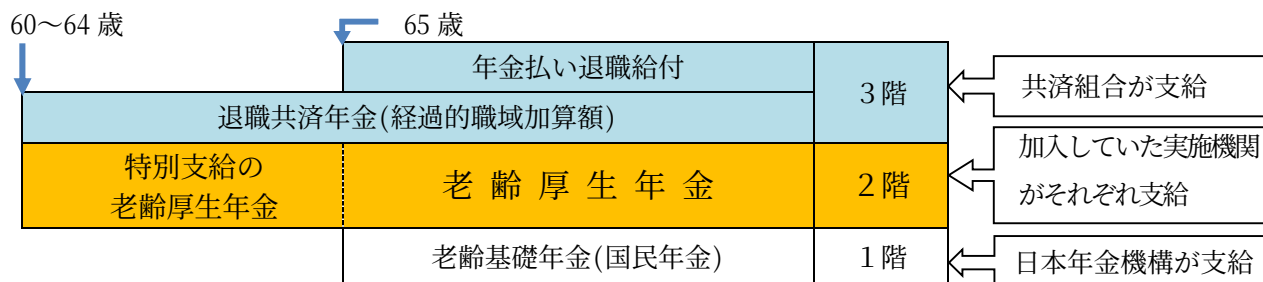
【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102（直通）

【年金 MEMO④】 年金受給中に働いたら、年金はどうなる？



年金受給者が、再任用や再就職し厚生年金制度に加入した場合、賃金等と年金額の合計額に応じて、年金の全部又は一部が支給停止されます。

◆年金支給のイメージ◆



◆組合員種別による年金停止部分◆

組合員種別	一般組合員 (正規職員、任期付職員、暫定再任用職員(フルタイム)等) 共済組合の年金制度加入	短期組合員 (常勤講師などの臨時的任用職員、暫定再任用職員(短時間)等) 民間の年金制度加入	共済組合員資格なし (2か月を超えない雇用・週20時間未満等) 年金制度に加入しない
3階	全額支給停止	支給停止なし	支給停止なし
2階	賃金等と年金額の合計に応じて支給停止		支給停止なし
1階	支給停止なし	支給停止なし	

老齢厚生年金(2階部分)の支給停止額

計算方法 (賃金等の月額^{注1} + 年金の月額^{注2}) = A が 51万円^{注3} を超えるときは、
(A - 51万円^{注3}) × 1/2 = 年金支給停止月額 となります。

注1 賃金等(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7年度の支給停止基準額です。令和8年度は62万円になります。

令和7年8月分の年金月額の調整例

- 8月の標準報酬月額 30万円…①
- 直近1年間の標準賞与額 R7.6月:50万円+R6.12月:58万円 計108万円÷12=9万円…②
- 年金額:老齢厚生年金 年間168万円/12月=月額14万円…③

Aの額: ①+②+③=53万円

《停止額》 (53万円-51万円) × 1/2 = 1万円 (年金支給停止月額)

支給される年金月額は、14万円-1万円=13万円 に調整されます。

※ 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。



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

～次回の年金 MEMO⑤は「離婚時の年金分割」を予定しています。～

「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 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）
- ② 県立学校の管理職（校長・副校長・教頭・事務長等）の方

◆ 相談例

- ① 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

- ② 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

- ① 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）
- ② 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。
- ・ 服務は、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



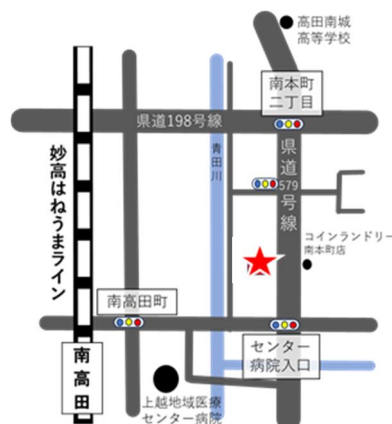
上越カウンセリングルーム

☎ 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

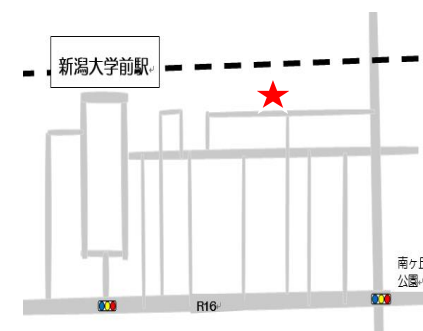
(予約受付) ホームページから予約
電話は 9:00～19:00
(相談日)
月～日曜日 9:00～19:00

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 I 101 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)

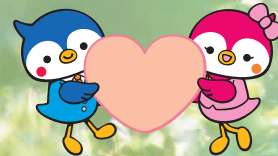
電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

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」



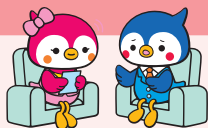
各相談の専用ダイヤルへお電話し、公立学校共済組合の組合員又はその被扶養者であることを告げてご相談ください。

★「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。

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/>



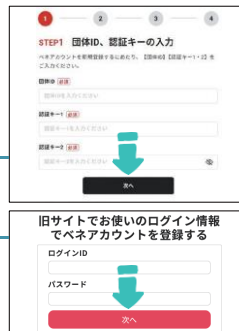
TOP ページのバナーから



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



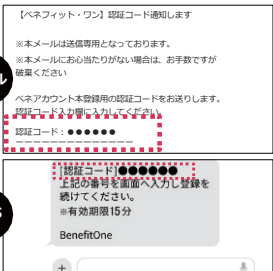
発行された 団体 ID、認証キー 1・2 を入力して新規登録へ
団体 ID : C00035F0U (共通)
認証キー-1 : 組合員等番号 (6桁または7桁)
認証キー-2 : 生年月日 (西暦8桁)

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
 カ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

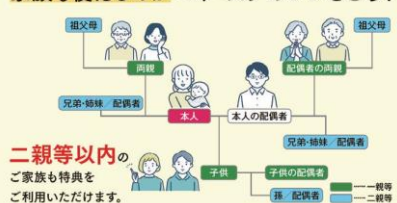


登録完了

※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！



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



※掲載の情報は2025年2月現在の情報です。

新潟県内で利用可能なサービスをご紹介します！

秋の行楽シーズン 特集

上越市立水族博物館 うみがたり

レジャー



入館料 おとな(18才以上)
1,800円 ⇒ **1,700円**
ほか

フォレストアドベンチャー・湯沢中里

レジャー



利用料 おとな (18歳以上)
300円OFFほか

無印良品キャンプ場

レジャー



【津南キャンプ場】
テントサイト利用料
通常価格より **10%OFF**

【あてま高原リゾート ベルナティオ】 アクティビティ

レジャー



フォーラムセンター内の
アクティビティ各種を
ご利用の方 お会計より
200円OFF

しゃぶ葉 (すかいらくグループ)

グルメ

しゃぶ葉新潟堀之内・しゃぶ葉長岡崎・しゃぶ葉上越インターほか



ご飲食代合計から
8%OFF

CANTEVOLE (カンテボーレ)

グルメ

カンテボーレ新潟青山店・カンテボーレ新潟西店



商品価格より
5%OFF

カプリチョーザ 新潟駅南店

グルメ

カプリチョーザ新潟駅南店・カプリチョーザ新潟万代シティ店



お会計の**10%OFF**

扇屋 (やきとりの扇屋、備長扇屋、本陣串や、 炭火やきとりオオギヤ、オオギヤと宇奈と)

グルメ

備長扇屋新潟亀田店・備長扇屋新潟上木戸店ほか



お会計より**10%OFF**

ベネフィット



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

カスタマーセンター 0800-9192-919 (フリーコール) 受付時間 全日 10:00-18:00



便利な新アプリは
こちらからダウンロード！

App Store
からダウンロード

Google play
でホントに入ろう



※ 掲載の情報は2025年6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。 ※ ご利用の際は、会員専用サイトに注意事項を確認の上、ご利用ください。 ※ イラスト・画像はイメージです。

大切な お金と保険について知ろう！

マネーリテラシーを高めて大切な資産をしっかりと管理しましょう！

公立学校共済組合新潟支部様

FPに相談しよう！
(ファイナンシャルプランナー)

保険見直しラボ



Web申込で無料相談後のアンケートに回答で
好きな商品プレゼント

東京海上日動あんしんコンサルティング



Web申込でFP個別相談 1 セット11,000円 ⇒ **無料**

お金・ほけんの健康診断



Web申込で厳選された
FPとの個別相談
おとな 5,500円
⇒ **無料** ほか

オカネコ



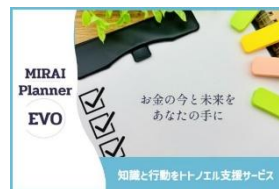
Web申込でFP・IFAと
お互いに3回以上チャットで
お金に関する相談トピックを
発言することで
100ベネポプレゼント

証券・保険・不動産・相続 ～資産全体をまとめて相談～



Web申込で
個別面談実施された方へ
5000ベネポプレゼント

ミライプランナーEVO



Web申込で IFAによる
金融リテラシー×実行支援の相談サービス **無料**

【BeneTV】会員限定無料オンラインセミナー

期間
限定

10月7日開催

Web申込で 先着300名様に
退職金運用の新常識セミナー
後悔しないための資産戦略とは
参加費無料

10月29日開催

Web申込で 先着300名様に
本当は面白い 投資の理屈セミナー
第1回 ～肩たたき券で理解する株式と債券～
参加費無料

ベネフィット



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

カスタマーセンター **0800-9192-919** (フリーコール) 受付時間 全日 10:00-18:00



便利な新アプリは
こちらからダウンロード！

