

# にいがた福利だより

目 次

令和7年度 第5号 (令和7年11月19日発行)



P1 . . . . . <カフェテリアプラン>申請締切が近づいています！申請はお早めに！

P2 . . . . . マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

P3 . . . . . 【互助会員限定】会員証割引事業 レジャー施設などがお得に利用できます

P4 . . . . . 知っ得「貸付制度」

~公立共済・互助会の貸付を御利用ください~

共済組合新潟支部

ホームページはこちら↓



P5 . . . . . 【年金MEMO】離婚時の年金分割

P6 . . . . . 特定保健指導を受けましょう！

P7~9 . . . . 教職員の皆様へ 腸内フローラ健診はじめました！

P10~13 . . . 「こころの相談事業」のお知らせ、チラシ

P14、15 . . . 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！

P16、17 . . . 共済本部健康相談事業チラシ

P18 . . . . 給付金受取口座の早期登録及び口座変更時の速やかな届出について

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 新潟県内で利用できる！  
グルメ・スキルアップメニュー特集

P21 . . . . 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！

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>申請締切が近づいています！申請はお早めに！



まだ期限まで時間があるからあとでいいか・・・と思っていると、これから冬を迎え、年末年始を過ぎ、あっという間に時は過ぎてしまいます。

お早めに申請をお願いします。

詳細は別紙チラシ参照

**申請は、令和8年2月10日(火)17時まで！**

**対象メニューを確認しましょう！**

下記により支給できなくなる場合があるため、お早目の申請を！

期限内に書類が届かなかつた

期限間近に助成対象外メニューと気づかず

申請してしまい、不受理となつた



**リフレッシュ助成の対象の方は今年度中のご利用を！**

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

## マイナ保険証への切り替えはお済みですか？



お手元の健康保険証の有効期限は、令和7年12月1日で満了となります。

健康保険証の有効期限が切れたあとは、「マイナ保険証」か「資格確認書」で医療機関等を受診します。

なお、令和6年12月1日までに発行された健康保険証をお持ちの方で、マイナンバーカードを持っていない方、マイナンバーカードを持っているがマイナ保険証の利用登録をしていない方へは、令和7年12月1日までに「資格確認書」を順次交付します。(申請不要)



マイナ保険証：健康保険証として利用するための登録をしたマイナンバーカード

### ○マイナ保険証を使用するメリット

- ・突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ・過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ・救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される



### ○マイナ保険証の利用登録方法について

受診する際にマイナンバーカードをお持ちください。

医療機関等の受付窓口に設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、利用登録が済んでいない方には、その場で利用登録の案内がされます。（医療機関等に行く機会が少ない方は、マイナポータルやセブン銀行のATMでの事前登録がおすすめです。）



### ○マイナ保険証の利用登録をしているか、マイナポータルにて御確認いただけます

- スマートフォン、マイナンバーカードを用意します
- 「マイナポータル（モバイルアプリ）」にログインします
- 「健康保険証」を押します
- 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるので御自身の登録状況を御確認ください
- 「未登録」の方は、画面に表示される「登録」をタップすると、その場で登録完了できます！



### ○あわせて確認！電子証明書の有効期限

- マイナンバーカードには、“ログインした者が、あなたであること”を証明するための電子証明書が搭載されています。
- 電子証明書には、有効期限が設定されています。  
(確認方法は右図参照) 有効期限通知書がお手元に届きましたら、お早めに更新をお願いします。
- なお、電子証明書の有効期限切れから3ヶ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

有効期限満了日が属する月の末日から3ヶ月間



【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

## 【互助会員限定】会員証割引事業 レジャー施設などがお得に利用できます

互助会では、会員証提示によるレジャー施設等の利用割引を行っています。  
県内外に利用可能な施設がありますので、ぜひ会員サイトをご覧ください！



### 利用方法

スマートフォンから下記の URL 又は右の QR コードを読み取り、サイトにアクセスします。

<https://www.zenkyogo-kaiinsyo-login.com/>



サインイン画面から団体 ID とパスワードを入力し、  
[サインイン] をタップします。

団体 ID・パスワードは、  
『令和7年度版 教職員福利厚生のしおり』P.98  
で御確認ください。

表示された会員証を利用施設に提示します。会員証が表示  
されない場合は、 から “会員証を表示する” をタップ  
してください。

対象施設や割引内容等は、会員サイトに掲載しています。  
施設検索はこちらで確認してください。



### ★ 県内の利用可能施設 ★

営業状況等を事前に調べてから御利用ください。

令和7年11月1日現在

スキー場	ゴルフ場	その他、複合施設等
ニノックススノーパーク	新発田城カントリー倶楽部	アクアパークにいがた
三川・温泉スキー場	胎内高原ゴルフ倶楽部	クアハウスたいない
ナスパスキーガーデン	小千谷カントリークラブ	クアハウス津南
かぐらスキー場（みつまたステーション）	柏崎カントリークラブ	上越市立水族博物館 うみがたり
かぐらスキー場（田代ステーション）	十日町カントリークラブ	リージョンプラザ上越（プール・アイスアリーナ）
シャトー塩沢スキー場	越後ゴルフ倶楽部	上越科学館
ムイカスノーリゾート	米山水源カントリークラブ	道の駅 阿賀の里・阿賀野川ライン遊覧船 釜ぶたの湯
八海山麓スキー場		極楽湯 女池店・松崎店・槇尾店
六日町八海山スキー場		あてま高原リゾート ベルナティオ
湯沢中里スノーリゾート		プリンスホテル
石打丸山スキー場		ホテル法華クラブ
舞子スノーリゾート		ツヴァイ（結婚相手紹介サービス）
苗場スキー場		パナソニックホームズ（株）
キューピットバレイ		
妙高杉ノ原スキー場		
関温泉スキー場		
糸魚川シーサイドバーレースキー場		
舞子スノーリゾート		

リフト券の割引きなど  
お得なサービスがあるよ！



【担当】互助厚生係 電話 025-283-7511



## 知つ得「貸付制度」

~公立共済・互助会の貸付を御利用ください~

おトクで便利な仕組みがたくさん！

低利率(0.83 ~ 1.32%) 担保不要 給与控除で返済 別途手数料なし

急に資金が必要になった！そんな時は...！

貸付の種類		貸付限度額(注1)	年利(注2)	返済期間
車を買い替えたい な・・・	公立共済の 一般貸付	200万円	1.32%	10年以内
	互助会の 自動車資金貸付	300万円	1.30%	6年以内
子どもの進学資金 が必要だ・・・	公立共済の 教育貸付	550万円	1.32%	20年10か月以 内
	互助会の 教育資金貸付	300万円	1.17%	8年4か月 以内

### 貸付かんたん Q&A

Q 公立共済の貸付と互助会の貸付の違いは何？

A 貸付限度額・利率・返済期間・送金日などが異なります。

Q 退職したときはどうなるの？

A 退職時の未償還金は、一括返済となります。公立共済は原則退職手当から自動控除、互助会は会員退会給付金（該当者のみ）から自動控除し、控除後にお貸付金残高がある場合は指定期日までに振込みいただきます。（振込手数料は振込人負担となります。）

Q ほかにも便利なことはある？

A 万一の場合に備えられる団体信用生命保険制度を御用意しています。（注3）

(注1)貸付の種類ごとに限度額が設定されているほか、給与月額や年間返済額等による制限があります。

(注2)令和7年10月時点での利率(変動利率)です。

(注3)団信加入対象...【公立共済】住宅貸付、教育貸付など 【互助会】全ての貸付

上記以外にも様々な種類の貸付があります。目的に合わせて御利用ください。  
詳しくは「令和7年度教職員福利厚生のしおり」(71ページ～)を御覧ください。



御不明な点がありましたら、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



離婚時の年金分割とは、年金の計算の基礎となる保険料納付記録（標準報酬額）のうち、婚姻期間中の保険料納付記録を離婚の当事者間で分割し、それぞれ自分の年金に反映させることができる制度です。（年金額を分割するものではありません。）

## 1 年金分割制度の概要

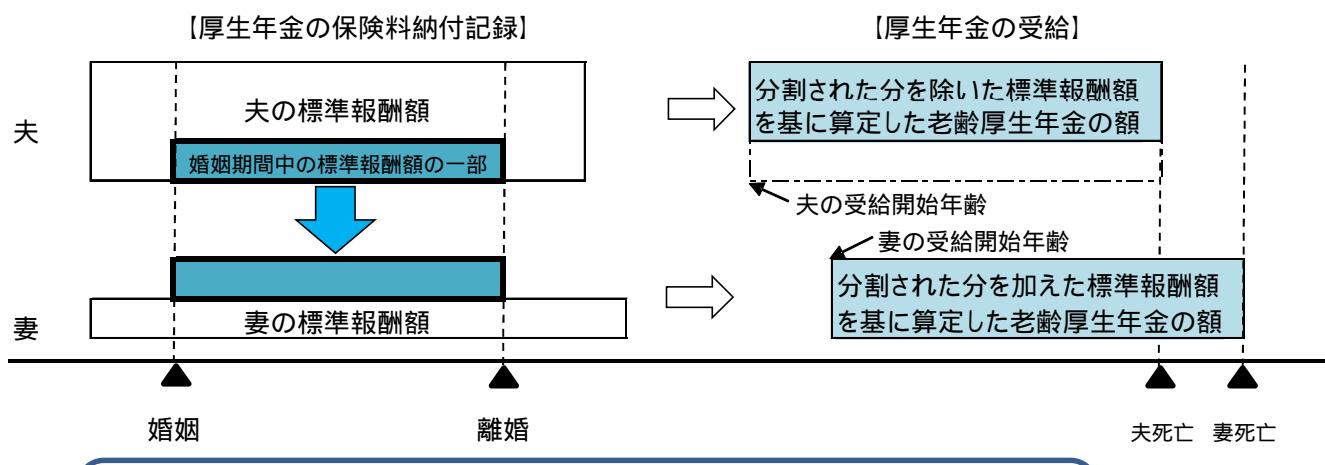
### （1）合意分割

当事者双方の合意又は裁判手続きにより、婚姻期間中の標準報酬額を当事者間で分割します。（標準報酬額が多いほうから少ない方へ分割します。双方の標準報酬額を合計した額の50%が分割の上限になります。）

### （2）3号分割

平成20年4月1日以降の婚姻期間中の国民年金第3号被保険者期間（被扶養配偶者であった期間）については、その被扶養配偶者からの請求により、当事者間の合意がなくても相手方の標準報酬額を1/2に分割することができます。

## 2 年金分割のイメージ（標準報酬額が 夫 > 妻 の場合の例）



分割した標準報酬額は、将来の年金額に反映されます。

年金は自身が受給開始年齢に達した時から受給開始となります。（分割後直ちに受給できるわけではありません。）



## 3 手続き方法

年金分割に関する手続きは、「情報通知書の請求」と「年金分割の請求」があります。

### （1）情報通知書の請求

分割の割合を決めるために必要な情報（標準報酬額等）を把握したい場合に「年金分割のための情報通知書」の交付を請求できます。請求は離婚前でも行うことができます。

### （2）年金分割の請求

離婚が成立した後、手続きを行います。離婚後2年を経過すると分割の請求はできません。

### （3）請求先

区分	請求先
当事者双方又は一方が在職中の場合	公立学校共済組合新潟支部 025-283-5101
上記以外の場合	公立学校共済組合本部 03-5259-1122

短期組合員の方は、年金事務所にお問い合わせください。

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

# 特定保健指導を受けましょう！

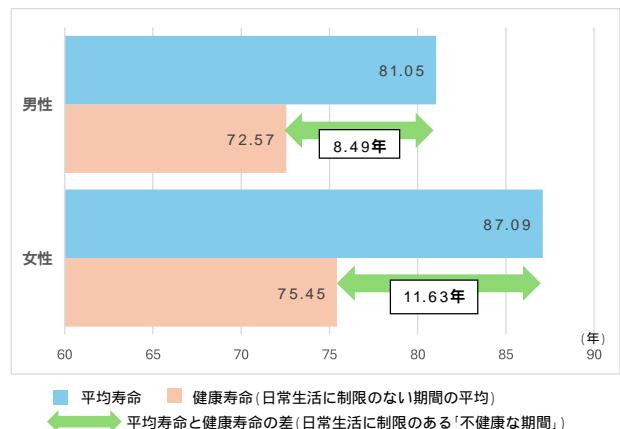


## ○平均寿命と健康寿命<sup>1</sup>

平均寿命とは「0歳における平均余命」のこと、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、その期間は2022年では男性8.49年、女性11.63年となっています（右図）。

図【平均寿命と健康寿命の差（2022年）】



## ○特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導は、生活習慣の改善が必要と判断された方へ行われる健康支援です。対象者となったら特定保健指導を受けて、健康寿命の延伸を目指しましょう！

健康でいきいき  
と過ごせる将来

あなたはどうっち？

特定保健指導対象者となったら...

介護状態や命の  
危険が出る恐れ



生活習慣改善チャンス！  
特定保健指導を受けて  
健康増進！



忙しいから / 自覚症状  
がないから生活習慣を  
改善せずに放置



<sup>1</sup> 出典「厚生労働省eヘルスネット」平均寿命と健康寿命

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）

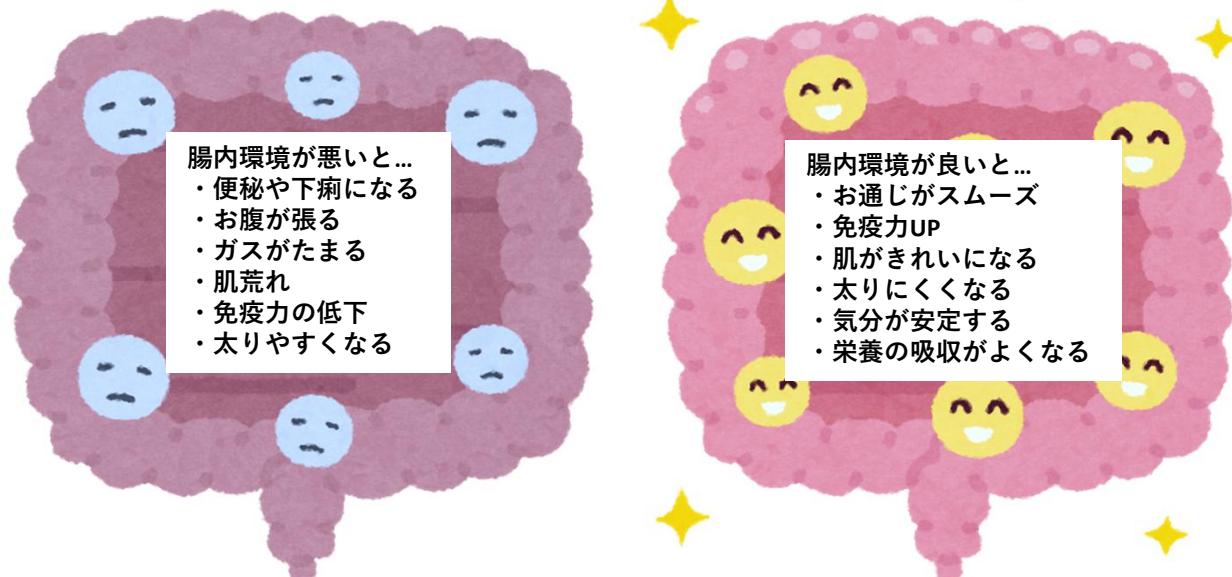
教職員の皆様へ

## 腸内フローラ健診はじめました！

腸内フローラとは、「腸の中にはすんでいるたくさんの細菌の集まりのこと」です。

腸の中には、約100兆以上の細菌がいて、まるでお花畠（フローラ）のようにいろんな種類の細菌が群れを成して生息しています。

最近の研究から、腸内細菌には「1つの臓器」に匹敵するほどの働きと影響力があることがわかっており、私たちの心と体の健康を支えています。



～検査の流れ・料金～

[料金] 17,600円(税込)



\* **お電話でご予約後**、入金確認できた方へ検査キットをご郵送させていただきます。

\* ご自宅で検査キットを使って便を採取し、同封の返信用封筒にて郵送します。

\* ポスト投函から4~6週間後検査結果が返却されます。

～申し込み方法～

下記電話番号にお電話下さい。

TEL：0766-67-5950（健診直通）



お問い合わせ：北陸中央病院 健康管理センター

そのカラダのお悩み

ご好評につき  
健診限定オプションが単独でも  
お受けいただけるようになりました!

# 腸内フローラ検査で 解決のヒントを見つけませんか？ こんな方におすすめです



お腹の調子が悪い



痩せにくい



ストレスが多い



肌荒れしやすい



食生活が乱れがち



免疫機能の不調

腸内フローラ検査サービス

## Mykinso Pro

マイキンソー プロ

検査実績数  
国内トップクラス

累計検体数  
**10万件以上**

マイキンソー管理栄養士による、あなたの腸内環境  
に合った食事や生活改善アドバイスつき



あなたの腸内環境を  
**A~Eの5段階**で判定



「腸活ご相談コール」でマイキン  
ソ管理栄養士に直接検査結果や  
腸活について電話相談ができます

腸内フローラについては  
二次元コードから（動画）



検査結果の詳細イメージは裏ページへ

【備考】本検査をお申込みいただいた受診者様の個人情報は、  
検体解析の受託先である株式会社サイキンソーに共有させていただきます。

CY24-0001

検査費用 ➤ **17,600円 (税込)**

申し込み方法：下記電話番号にお電話ください

公立学校共済組合

北陸中央病院

〒932-8503 富山県小矢部市野寺123

TEL (0766) 67-5950

# 検査の流れ 自宅でかんたん!

## 1 キットの受け取り



当院から検査キットをお受け取りください

## 2 自宅で採便



ご自宅で検査キットを使い便を採取します

## 3 ポストに投函



採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します

## 4 結果の受け取り



郵便で検査結果が返却されます  
(ポスト投函から4~6週間)

## よくあるご質問

### Q 検査でどんなことが分かりますか

A 腸内フローラの総合判定や生活習慣病等の疾患別リスク判定、有用菌や要注意菌などの結果が分かります。菌の結果に合わせてカスタマイズされた、改善アドバイス(管理栄養士監修)もついています。

### Q 検査結果は紙ですか、webですか

A 紙レポートです。「マイキンソーパーソナル」にご登録いただいた場合は、web上でも結果を閲覧できます。  
※任意

### Q 検査結果や腸活の内容について相談できますか

A 検査結果公開後は、「腸活ご相談コール」サービスにて、無料で株式会社サイキンソーの管理栄養士とマンツーマンで電話相談が可能です。※事前予約制

### Q 検査を受けられない人はいますか

A 16歳以上の方であればどなたでも検査可能です。抗生素服用中と服用後1ヶ月間、生理期間中、バリウムや下剤の服用直後はなるべく採便をお控えください。

## 検査結果レポートイメージ (一部抜粋 ※全8ページ)

### 腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

#### 腸内フローラ(総合)判定

腸内フローラを構成する菌のバランスをもとに、A~Eの5段階で腸内環境を評価します。D、E判定の場合は、バランス崩壊(ディスバランス)が疑われるため、横積的必要です。理想的な腸内環境に近づけるよう、A判定を目指しましょう。

E バランスが悪い  
判定 (ディスバランスの疑い)

前回:D 前々回:-

### 疾患別リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内フローラからみた疾患リスクがわかります。

#### 疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)  
  
コメント  
腸内フローラのバランスから見たIBSのリスクは低いと考えられ引き続き5のような生活習慣を心

前回: 低 前々回: -

### 改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

#### 個別注目菌 (有用菌)

##### 改善ポイントトップ3

p.Aの個別注目菌 (有用菌) の結果を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

#### 1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や糖アルコールが含まれています。特に力を込めた果物は、栄養値が高い傾向にあります。

この生活習慣で改善できる菌

- ・アクティブ菌 (ラクノスピラ)
- ・やせ菌 (クリステンセラ科)
- ・アクティブ菌 (ロゼブリア)
- ・アクティブ菌 (モノグロバクス)

#### 2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋肉作りにも繋がります。マイキンソーデータでは、週に60分以上運動している人ほど菌叢が理想的な状態になります。

この生活習慣で改善できる菌

- ・アクティブ菌 (ラクノスピラ)
- ・アクティブ菌 (ロゼブリア)
- ・酢酸産生菌 (ビフィズス菌)
- ・アクティブ菌 (ブリオコッカス)
- ・アクティブ菌 (モノグロバクス)

#### 3 牛乳・チーズの摂取

牛乳やチーズには、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。マイキンソーデータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほどビフィズス菌の増殖率が高い、というデータもあります。

この生活習慣で改善できる菌

- ・酢酸産生菌 (ビフィズス菌)
- ・やせ菌 (クリステンセラ科)
- ・アクティブ菌 (モノグロバクス)

### 健康長寿菌判定

元気な高齢者の方に多い菌を3段階で判定します。

2種とも  
豊富

1種のみ  
不足気味

2種とも  
不足気味

前回: 2種とも豊富 前々回: -

### 有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、悪い働きをしている要注意菌の割合がわかります。



「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

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。  
服務は、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！

お気軽にご利用ください！

## 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

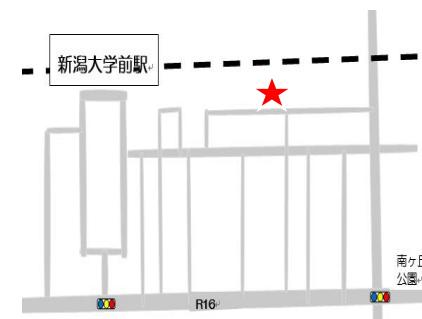
#### 面接相談 ICT相談 管理職相談

(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告げてください。**（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。

- 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>

### 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](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~

### 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/psniigata/>

【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

こころ 晴れ晴れ

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。



やさしく  
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)



女性医師 こ こ 納 得  
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。



介護 ご 納 得  
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。



公立学校共済組合

# 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たせ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つた場合でも、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。



令和7年8月25日付けで依頼しました、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**にご協力を願います。

**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ヶ月以内の報告
- \*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**

# 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



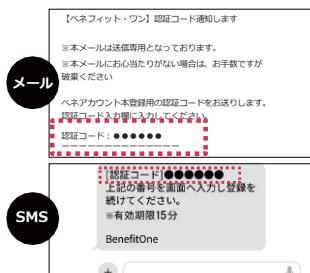
発行された 団体 ID、認証キー 1・2 を入力して  
新規登録へ

**団体 ID : C00035FOU (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)**

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（規約に同意し、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



本人情報を入力



登録完了

★家族みんなで使えます！



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



新潟県内で  
利用できる！

グルメ

スキル  
アップ

メニュー  
特集



グルメ



New

**つぼ八** 新潟駅前店／佐渡佐和田店

わずか8坪からはじまった北海道発祥の居酒屋



お会計より **10%OFF**



**小麦の奴隸** 上越高田店



研究を重ね開発した  
「ザックザクカレーパン」は  
わずか3か月で、1万個を売り上げ！



ザックザクカレーパン **50円OFF**

**お好み焼き 道とん堀**

新潟県内7店舗



おいしいヘルシー！

1グループ4名様まで  
ドリンクバー **無料**ほか

**ニラックス ブッフェレストラン**

イオンモール新潟亀田インター



GRAND BUFFET NewMarket Buffer Forest EX Festa Garden



和洋中、様々なメニューを好きなだけ選べるブッフェスタイル。

お会計より **10%OFF**



スキルアップ



**資格の大原** 新潟校



**資格の大原**

合格を目指すなら大原が正解です。

受講料 **5%OFF**

**英会話イーオン** ラブラ2新潟本校

イーオンのレッスンは楽しい！上達できる！続けられる！



入学金 **11,000円**

⇒ **0円**ほか

**イオンカルチャークラブ**

イオンカルチャークラブ新潟青山店



楽しい趣味生活、健康的な暮らし、  
心豊かな人生に貢献します。

入会金 **3,300円** ⇒ **0円**

**ABCクッキングスタジオ**

新潟ビルボードプレイススタジオ



日本を含む8か国・地域に展開する  
料理教室です。

体験レッスン **無料** ほか

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



\*掲載の情報は2025年9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、会員専用サイトにて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。

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  
で手に入れよう



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管理しましょう！

## 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  
**お好きな商品プレゼント**



## 充実と安心の家計診断と見直し 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



## 相続手続らくらくサービス



Web申込で基本報酬額から **5%OFF**

## 証券・保険・不動産・相続 ～資産全体をまとめて相談～

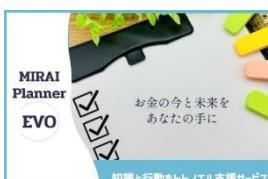


**ES** FINANCIAL STANDARD



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**

## クラウド家計簿 kakei+(カケイプラス)



Web申込で  
初回登録時 無料期間  
通常1か月 ⇒ **2か月無料**

## フォーライフのライフプラン設計

**FORLIFE**



電話申込で  
ライフプランシート作成 5000円 ⇒ **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！

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10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、会員専用サイトにて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。

