

にいがた福利だより



令和7年度 第6号 (令和8年2月20日発行)

目次

- P1 令和8年度人間ドック・器官別検診事業のお知らせ
- P2 **特定保健指導対象者のうち未実施者の方へ**
3月末までに特定保健指導を受けましょう!
- P3～5 病気やケガで働きにくくなったときの給付制度
- P6 **年度末の退職・異動に伴う資格確認書等の返却等について**
- P7 **子ども・子育て支援金制度について**
- P8、9 「標準報酬月額の時改定」と「保険者算定」について
- P10 ベネフィット・ステーションのアカウント登録方法
- P11 **ベネフィット・ステーション アニバーサリー特集**
- P12～15 「こころの相談事業」を御利用ください
- P16～19 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談!
- P20 公立学校共済組合 関東中央病院のご案内

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↓



令和8年度人間ドック・器官別検診事業のお知らせ



令和7年12月の共済組合新潟支部運営審議会において、令和8年度健康管理事業の実施方針が承認されました。

詳細は、3月の運営審議会にて正式に決定された後、令和8年4月1日(予定)に所属へ発出する通知を御覧ください。なお、通知は当共済組合新潟支部ホームページにも掲載します。

【概要】

○令和8年度人間ドック事業

対象者 . . . 4月1日現在、30～50歳未満の偶数年齢、39歳、49歳及び50歳以上の一般組合員及び短期組合員(任意継続組合員は対象外)もしくは互助会員(互助継続会員を含む)

助成額 . . . 23,600円

○令和8年度器官別検診事業

対象者 . . . 人間ドック承認者を除く一般組合員及び短期組合員(任意継続組合員は対象外)もしくは互助会員(互助継続会員を含む)

助成額 . . . 全額(自己負担額なし)



【担当】健康管理係 電話 025-283-5170(直通)

特定保健指導対象者のうち未実施者の方へ



3月末までに特定保健指導を受けましょう！

今年度の定期健康診断や人間ドック結果に基づき、特定保健指導の対象となられた方へ最終の御案内です。未実施の方は、委託事業者（SOMPOヘルスサポート）又は御自身で予約する検診機関において、3月末までに受けましょう。

○ 委託事業者（SOMPOヘルスサポート）で実施する場合

委託事業者から対象者に架電されますので、その際に予約を行い、実施してください。

○ 御自身で予約する検診機関で実施する場合

共済組合に**特定保健指導利用券等請求書**を提出してください。

共済組合から所属宛てに**特定健診指導利用券及び検診機関一覧表**を送付しますので、御自身で検診機関を選択して予約を行い、実施してください。

特定保健指導利用券等請求書について

対象者へは検診機関、SOMPO等から配付されますが、お手元がない場合は、共済組合HPからダウンロードしてください。（公立学校共済組合新潟支部HP>特定健康診査・特定保健指導の手続き>特定健康診査、特定保健指導について【一般組合員・短期組合員】）

【URL：[特定健康診査、特定保健指導について【一般組合員・短期組合員】:公立学校共済組合新潟支部](#)】



【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



病気やケガで一定の障害状態になった場合や、勤務できなくなり給料の全部または一部が支給されない場合に給付を受けられる福利厚生制度をご存じですか？

該当すると思われる方は各担当係へ御相談ください。

1 障害厚生年金

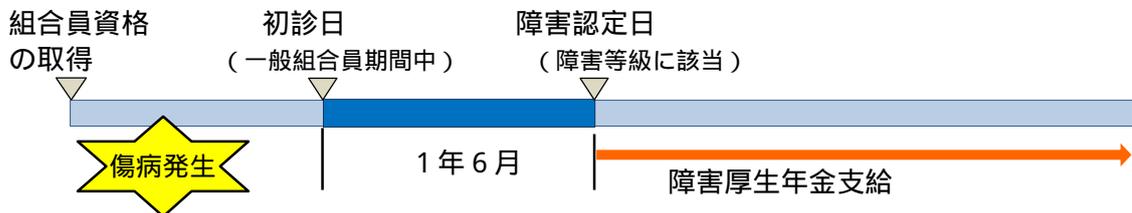
障害厚生年金は、在職中に初診日のある病気(精神疾患を含む)やケガにより一定以上の障害状態になった場合に支給される年金で、在職中でも受給できます。

受給要件

～ の全てを満たしている必要があります。

初診日	その傷病について初めて医師等の診療を受けた日(初診日)に組合員であること
障害認定日 ・障害等級	初診日から1年6月を経過した日又は1年6月を経過する前に症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至った日(障害認定日)に障害等級(注)の1～3級に該当すること
保険料納付	初診日の前々月までの保険料納付期間及び保険料免除期間を合算した期間が、公的年金制度の加入期間の3分の2以上あること

(注) 障害の等級は障害者手帳の有無にかかわらず共済組合が認定する等級であり障害者手帳の等級とは異なります。



障害認定日の特例症例

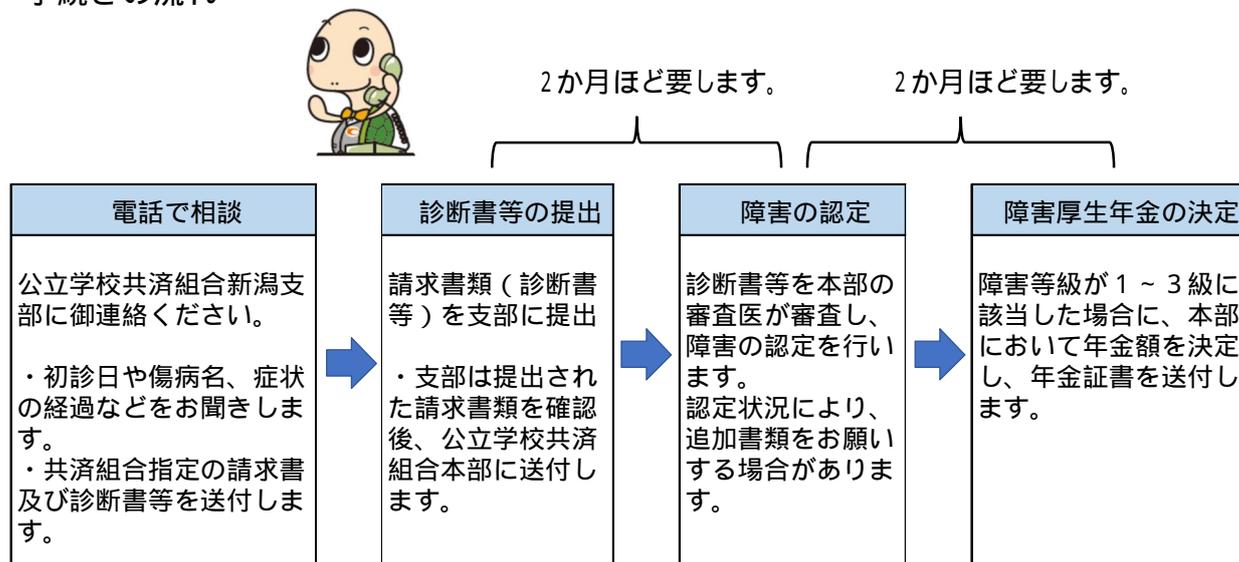
次の症例の場合は、1年6月を経過していなくても認定日の特例があります。

症 例	障害認定日
喉頭を全摘出	全摘出した日
- 1 人工骨頭・人工関節を挿入・置換	挿入・置換をした日
- 2 上肢・下肢を切断・離断	切断・離断した日
- 3 脳血管疾患による肢体機能障害	初診日から6か月経過した日以後 (機能回復がほとんど望めない場合等)
在宅酸素療法	在宅酸素療法を開始した日(常時使用の場合)
- 1 心臓ペースメーカー・植え込み型除細動器(ICD)・人工弁を装着	装着した日
- 2 心臓移植・人工心臓・補助人工心臓の手術	移植・装着した日
- 3 CRT(心臓再同期医療機器)・CRT-D(除細動器機能付き心臓再同期医療機器)を装着	装着した日
- 4 胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤により人工血管(ステントグラフトも含む)を挿入・置換	挿入・置換をした日
人工透析療法	透析開始から3か月を経過した日
- 1 人工肛門造設、尿路変更術を施行	造設・施行した日から6か月経過した日
- 2 新膀胱を造設	造設した日
遷延性植物状態	状態に至った日から3か月を経過した日以後

事後重症制度

障害認定日には障害等級に該当しない程度でも、その後症状が重くなり、65歳に達する日の前日までに、障害等級に該当する状態になったときは、その時点から障害厚生年金を受けることができます。

手続きの流れ



障害基礎年金

障害等級が、1級又は2級に該当する場合は、日本年金機構から障害基礎年金が支給されます。

障害基礎年金の決定は、障害厚生年金の決定後から概ね1月程度かかります。

【担当】年金係 電話 025-283-5101 又は 025-283-5119

初診日の時点が短期組合員の場合は年金事務所にご相談ください

2 傷病手当金・傷病手当金附加金

公務によらない病気やケガで勤務できなくなった場合で、給料の全部または一部が支給されないときに、共済組合から支給されます。

通常は、無給休職になった場合や病気による欠勤となったときに支給されますが、支給要件に該当するかどうかは、所属からの連絡により共済組合が個別に判断します。

支給要件

傷病により連続3日間勤務することができなかった日以降の期間について、給料の全部または一部が支給されないとき。

支給期間

- (1) 傷病手当金は支給開始日から1年6か月。その後も引き続き勤務できないときは、傷病手当金附加金が6か月。
- (2) 結核性の病気の場合は、退職後3年間。

給付額

支給期間 1 日につき 支給開始日の属する月以前の直近の継続した
12 月の標準報酬月額×1/22 × 2/3

障害厚生年金との調整

傷病手当金と同一の傷病による障害厚生年金等が支給された場合、傷病手当金の支給額が調整されます。遡って年金が支給・決定された場合は、傷病手当金の返還が生じる場合があります。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

3 傷病見舞金

傷病により休職発令されたときに給付されます。

(一財)新潟県教職員互助会の会員が対象です。

給付額

月額 9,000 円

【担当】互助厚生係 電話 025-283-7511

4 障害見舞金

負傷または疾病治療の結果、身体に障害を残し、身体障害者手帳の交付を受けたときに一時金として給付されます。障害等級が変更となり障害者手帳の再交付を受けた場合は変更前の等級との差額が給付されます。

(一財)新潟県教職員互助会の会員が対象です。

給付額

障害等級	給付額	障害等級	給付額
1 級	130,000 円	4 級	70,000 円
2 級	110,000 円	5 級	50,000 円
3 級	90,000 円	6 級	30,000 円

【担当】互助厚生係 電話 025-283-7511



年度末の退職・異動に伴う資格確認書等の返却等について

退職する方及び他の共済組合（公立学校共済組合他支部を含む）へ異動する方は、4月1日以降は現在お持ちの資格確認書等（資格確認書、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証、高齢受給者証）は使用できません。資格確認書等は、被扶養者となっている家族の分も含め、所属（勤務先）に返却します。（資格情報のお知らせは、返却不要です。）ただし、再就職等により公立学校共済組合新潟支部の組合員資格が引き続く場合を除きます。詳しくは、3月上旬に所属あてに送付する通知を御覧ください。

退職・異動の内容	資格確認書等の返却	退職・異動後の健康保険
退職の翌日から 暫定再任用職員、 定年前再任用短時間 勤務職員になる	返却不要	引き続き公立学校共済組合員となります。 現在の資格確認書等をそのまま使用します。
退職の翌日から 会計年度任用職員 になる	返却して ください	引き続き公立学校共済組合員となりますが、 職員コード（組合員番号）が変更になります。 現在の資格確認書等は返却してください。
他の共済組合へ転出 （知事部局、市町村教 育委員会、国の機関、 国立大学法人等）	ただし、 退職日・異動 日より資格確 認書の有効期 限が前の場合 は、資格確認 書の返却は不 要です。	異動先の共済組合から資格情報のお知らせや資 格確認書が交付されます。 異動先での手続きのため、現在の資格確認書の コピーをとっておいてください。
公立学校共済組合 他支部へ転出 （他県の公立学校等）		転出先の支部から資格情報のお知らせや資格確 認書が交付されます。 転出先での手続きのため、現在の資格確認書の コピーをとっておいてください。
上記以外の再就職 又は 再就職しない	例： 退職日 R8.3.31 資格確認書 有効期限 R8.2.28	再就職先で健康保険の適用がある場合 再就職先から資格情報のお知らせや資格確 認書が交付されます。 再就職先で健康保険の適用がない場合、又は、 再就職しない場合 次の～のいずれかにより、資格情報のお 知らせや資格確認書の交付を受けます。 家族の加入する健康保険の被扶養者になる 公立学校共済組合の任意継続組合員になる 国民健康保険に加入する

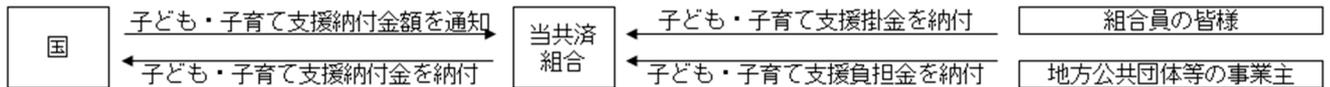
退職・異動で公立学校共済組合の資格を喪失した日以降、共済組合の資格が紐づいて
いるマイナ保険証、資格確認書を使用した場合は、共済組合が負担した医療費（原則
医療費の7割相当分）を返還していただくこととなりますので御注意ください。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102



○子ども・子育て支援金制度とは

この制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。支援金は、少子化対策を促進するために、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、育児時短就業給付などさまざまな施策に充てられます。



当共済組合を含む医療保険者は、組合員の皆様と事業主（所属）から子ども・子育て支援掛金・負担金を徴収し、子ども・子育て支援納付金として国へ納付する役割を担うことになります。

○開始時期

子ども・子育て支援掛金は令和8年4月分の給与から、短期掛金と併せて給与控除されます。

○子ども・子育て支援掛金について

標準報酬月額 × 0.115%（令和8年度子ども・子育て支援金率）

標準報酬月額が410,000円の場合、月当たり471円

【担当】企画係 電話 025-283-5100

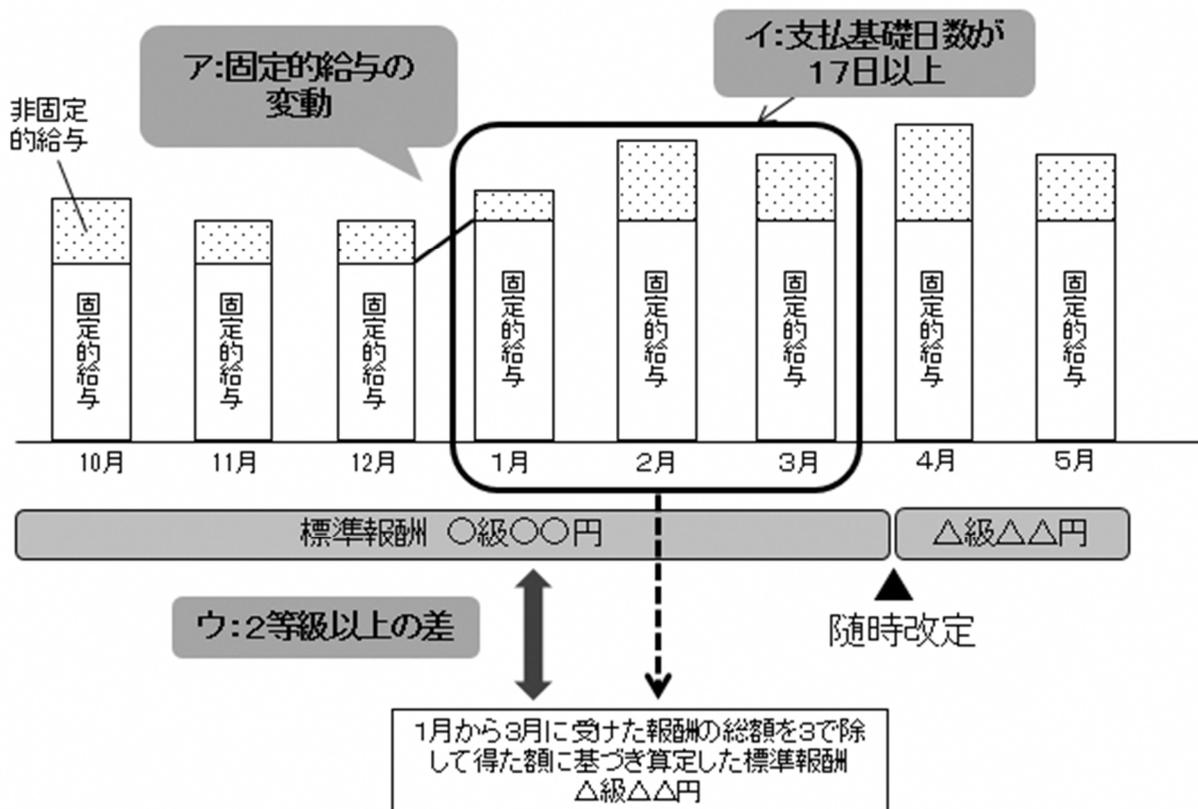


1 標準報酬月額とは

掛金（保険料）や給付金は、「標準報酬月額」に基づいて決定します。「標準報酬月額」は組合員が各月に受けた報酬の平均額から「報酬月額」を算定し、「報酬月額」を「標準報酬等級表」に当てはめて決定します。

2 標準報酬月額の変動について

固定的給与の変動があり、変動のあった月から3か月間に受けた報酬の平均額が従前の標準報酬に比べて2等級以上の差があるとき、「標準報酬月額の変動」を行うこととなっています。



3 保険者算定について

ただし、上記2の「標準報酬月額の変動」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を希望する場合、下記5のとおり様式を提出してください。

なお、短期組合員は日本年金機構へ保険者算定の手続きを行ってください。当共済組合の手続きは不要です。

4 保険者算定の適用要件

以下の ~ の全てを満たすこと。

固定的給与の変動の要因に、定期昇給が含まれている。

昇給（降給）月以後の継続した3か月間の報酬の平均から算出した標準報酬月額と年間平均額から算出した標準報酬月額に2等級以上の差がある。

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。

5 提出方法等

(1) 様式

年間報酬の平均で算定することの申立書（共済様式 102-2 号）

標準報酬随時改定基礎届・保険者算定申立に係る例年の状況、報酬の比較及び組合員の同意等（共済様式 103-2 号）

様式の掲載場所：支部 HP > 様式集 > 掛金関係

(2) 提出先

公立学校共済組合新潟支部企画係

(3) 提出期限

令和 8 年 4 月 30 日（木）

6 提出後の取扱い

申立書及び同意書の提出後、年間平均額から算出した標準報酬月額と従前の標準報酬月額の差が以下に該当すれば、随時改定に係る保険者算定が適用されます。

（昇給時）

年間平均額の方が 1 等級以上高い。

（降給時）

年間平均額の方が 1 等級以上低い。

【担当】企画係 電話 025-283-5100

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



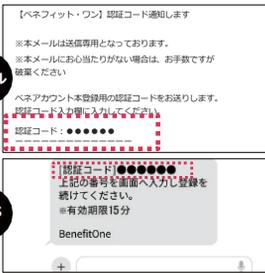
発行された 団体 ID、認証キー 1・2 を入力して新規登録へ
団体 ID : C00035F0U (共通)
認証キー-1 : 組合員等番号 (6桁または7桁)
認証キー-2 : 生年月日 (西暦8桁)

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、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)



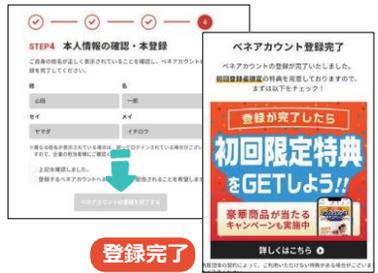
アカウント登録メールまたは、登録したスマートフォンのSMSに認証コードが届く



認証コードを入力、送信する ※認証コード有効期限：15分



姓間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

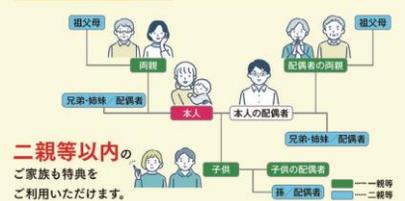


登録完了

※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



公立学校共済組合(新潟支部)の皆さまへ

Anniversary Station

お祝いステーションには素敵がいっぱい！
人生を華やかに彩る様々なライフイベント…そんな素敵なひとときにおめでとうの気持ちをこめてプレゼントをお届けいたします！

お誕生日お祝い



お誕生日お祝い申請者全員に
100ベネポプレゼント

結婚お祝い



カタログギフト専門サイト『FACLA』
カタログギフト
7%OFFクーポンプレゼント ほか

出産お祝い



ベネッセ お子様専用の防水
「おなまえシール」プレゼント ほか

小学校入学お祝い



防犯ホイッスル 横断バッグ型
プレゼント ほか
(提供：株式会社ジャストシステム)

就職お祝い



メンズ商品 (税込2,189円以上)
レディース商品 (税込3,289円以上)
20%OFF+さらに10%OFF
(提供：株式会社AOKI)

新生活応援お祝い



いつも半値でおかいもの『HANNE』
掲載金額よりさらに
4%OFFクーポンプレゼント

定年退職お祝いサービス



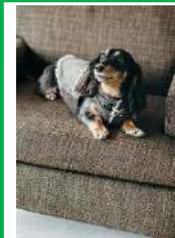
【定年退職者向け】
narpclub 1年間無料

金婚式お祝い



ささやかなお祝い品
プレゼント

初めてのわんちゃんお迎えお祝い



幼犬用パイパーカラー
プレゼント

ベネフィット



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



カスタマーセンター 0800-9192-919 受付時間 10:00-18:00 (年末年始を除く)

※掲載の情報は2025年12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。

App Store からダウンロード Google play でお申し込み





「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

～産業カウンセラーによる無料相談～

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



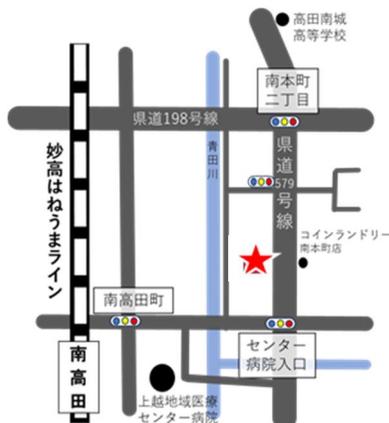
上越カウンセリングルーム

☎ 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**

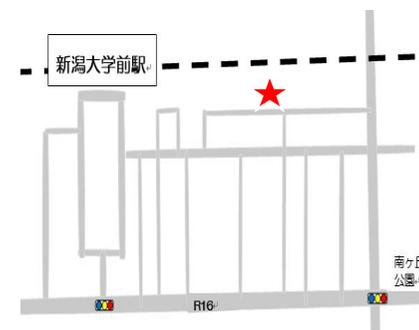
(予約受付) ホームページから予約
電話は 9:00~19:00
(相談日)
月~日曜日 9:00~19:00

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 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！

<p>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。</p>	<p>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。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>関東中央病院</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>北陸中央病院</p> <p>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</p> <p>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</p>

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**
こころ 请れ请れ

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。

通話料 無料 **0800-777-8349**
やさしく

●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**
女性医師 こころ納得

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**
介護 こ納得

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。

公立学校共済組合 関東中央病院のご案内



直営病院として、組合員の皆様とご家族に対する質の高い医療と人間ドックを提供しております。

組合員の特典 組合員及び被扶養者のご利用にあたり、以下の特典がございます。

◆人間ドック ※任意継続組合員の方も対象です

■オプション料金割引

オプション検査は一般料金の約**20%割引**です。

■オプション料金補助

以下のオプション検査のうち**1項目のみ3,850円の本部補助**が受けられます

- ・動脈硬化検査 ・内臓脂肪検査 ・骨密度測定検査
- ・甲状腺機能検査 ・腸内フローラ検査 ・睡眠検査
- ・肺CT検査

■交通費補助

往復交通費の90%相当額が支給されます。

■夏季以外利用割引

特定繁忙期（7/21～8/31）以外の日にちでご予約の場合、腫瘍マーカー2項目を無料で実施いたします。

■受診日前日の宿泊

1日ドック受診日の前日に宿泊ができます。（特定繁忙期以外、月～木、別途料金）

◆大腸ドック ※任意継続組合員の方も対象です

■交通費補助

往復交通費の90%相当額が支給されます。

◆特定健診・特定保健指導

※任意継続組合員の方も対象です

■実施料

特定健診・特定保健指導の実施に係る**自己負担はありません**。

■交通費補助

往復交通費の90%相当額が支給されます。

お申し込み先・お問い合わせ先

関東中央病院 健診センター
電話:03-3429-1171 内線:2123
受付時間:平日9時～16時



◆診療 ※任意継続組合員の方も対象です

■初診

FAXで初診の診察予約ができます。

■再診

初診・再診とも可能な限り**優先的に診察**します。

■自費診療

各種自費診療の一部は、**一般料金の約20%割引**となります。

■交通費助成

入院のために要した当院までの**往復交通費の25%相当額を支給**します（上限あり）

■差額室料

室料のかかる病室に入院した場合、**料金の約25%を共済組合が負担**します。

■文書料金

診断書および証明書等の文書料金の**約25%を共済組合が負担**します。

◆セカンドオピニオン

■相談料

無料です。組合員およびその被扶養者の方が、セカンドオピニオン相談を利用したときは、相談料は共済組合が負担します。

◆メンタルヘルス

■メンタルヘルス相談（相談1回につき1時間）

相談者1人につき**1年度あたり3回まで無料**で受けられます。

■オンラインメンタルヘルス相談（相談1回につき45分）

相談者1人につき**1年度あたり2回まで無料**で受けられます。

■リワーク（復職支援）

職場復帰に向け教員リワーク・プログラムが受診できます。

■交通費補助

往復交通費の90%相当額が支給されます。

お申し込み先・お問い合わせ先

関東中央病院 メンタルヘルスセンター
電話:03-3429-1171 内線:2611
受付時間:平日8時30分～17時