

にいがた福利だより



目次

令和6年度 第3号

- P1 参加者募集！互助会入場無料イベントの開催
- P2 令和5年度 公立学校共済組合新潟支部決算の概要
- P3 令和5年度 教職員互助会決算の概要
- P4 こころの病気の初期サインに気づきましょう！
- P5～7 「こころの相談事業」を御利用ください、チラシ
- P8、9 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P10、11 共済本部健康相談事業チラシ
- P12 特定保健指導を受けて生活習慣を見直そう
- P13 被扶養者の継続確認に御協力をお願いします
- P14、15 [年金MEMO③] ねんきん定期便でわかること
- P16 御存じですか？(iDeCo イデコ)
- P17 財形貯蓄の募集が始まります！！
- P18 宿泊はお得な助成を御利用ください！
- P19 教職員互助会では、生命保険の団体取扱い事業を行っています！

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↓



参加者募集！互助会入場無料イベントの開催



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。次のとおり開催いたしますので、参加希望の方は各自お申し込みください。

真夜中の音楽会

～観て聴いて楽しむ 親子エンタメクラシック～



パントマイム・バレエ・クラシック

愉快的なピエロと管弦楽団の不思議な共演



【演奏曲目】ハンガリー舞曲／誰も寝てはならぬ／聖者の行進／オー・シャンゼリゼ／イツ・ア・スモールワールド など

- 場所 長岡市立劇場
- 日時 令和6年9月23日(月・振休)

【申込方法】 申込WEBサイト又はハガキからお申し込みください。 (申込みWEBサイト)

【申込締切】 令和6年8月30日(金)



●詳細は、互助会ホームページ又は令和6年7月16日所属宛文書を御覧ください。

【担当】 互助厚生係 電話 025-283-7511

令和5年度 公立学校共済組合新潟支部決算の概要



令和5年度公立学校共済組合新潟支部の決算は、令和6年6月11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。

ここでは、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
R4	18,247	2,474	17	323	21,061	14,330
R5	18,078	2,472	18	326	20,894	14,019

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います。

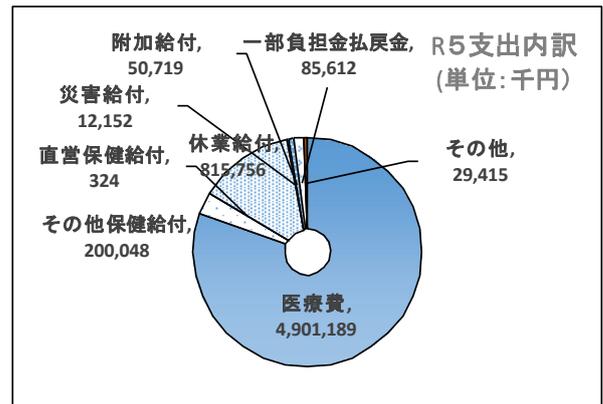
○短期経理

【収入】 (千円)

	R4	R5
短期掛金・負担金	11,690,705	12,281,313
介護掛金・負担金	1,694,385	1,516,826
その他	2,548	3,386
計	13,387,638	13,801,525

【支出】 (千円)

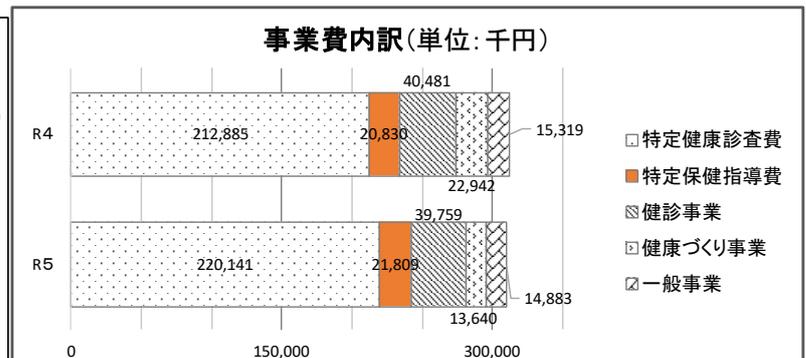
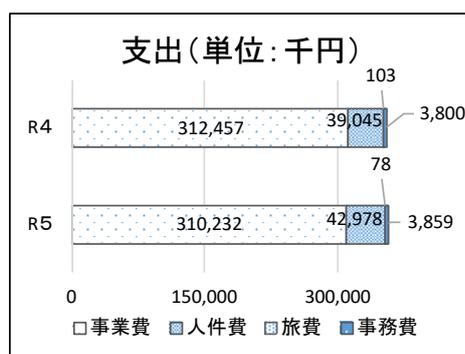
	R4	R5
医療費	4,442,097	4,901,189
その他保健給付	177,786	200,048
直営保健給付	232	324
休業給付	834,189	815,756
災害給付	14,685	12,152
附加給付	58,695	50,719
一部負担金払戻金	72,559	85,612
その他	31,462	29,415
計	5,631,705	6,095,215



短期組合員の通年加入による「医療費」の増のほか、出産費の増額改定により「その他保健給付」が増額となりました。

災害給付は、令和4年8月の村上地域の水害及び令和6年1月の能登半島地震によるものです。

○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5年度 教職員互助会決算の概要

教職員互助会の令和5年度決算が6月11日に開催された理事会及び6月27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、教職員互助会ホームページを御覧ください。

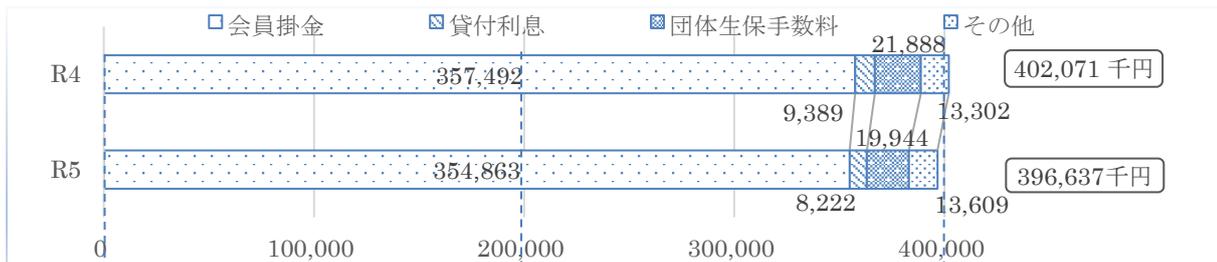
○会員数の推移

R 4	18,365 人
R 5	18,158 人

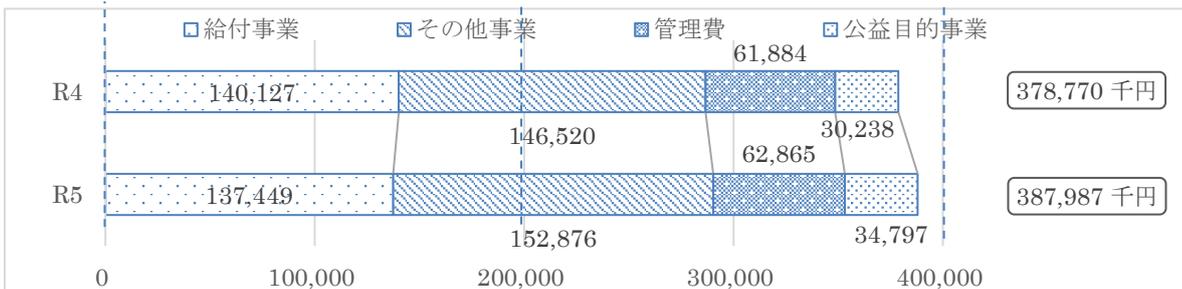
◆会員数及び会員掛金収入は、年々減少傾向にあります。

◆支出ではその他事業のうち、直施設利用助成費が施設利用の増加に伴い増加しました。

○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 4	R 5	R 4	R 5
宿泊	4,364	4,551	-	-
会議	20,928	20,220	10,747	12,653
宴会	1,734	5,806	1,240	5,138
弁当	2,903	1,758	8,583	6,213
レストラン	10,426	3,269	-	-
計	40,355	35,604	20,570	24,004

<収支状況>

(単位:千円)

	アトリウム長岡		高陽荘		
	R 4	R 5	R 4	R 5	
収益	事業収益	83,814	98,331	34,353	50,739
	雑収益等	7,296	546	5,634	1,036
	計(a)	91,110	98,877	39,987	51,775
費用	人件費	54,211	44,366	17,335	18,721
	材料費	13,438	21,876	18,553	25,433
	営業費	45,178	45,179	14,184	13,924
	計(b)	112,827	111,421	50,072	58,078
減価償却前損益(a-b)	▲21,717	▲12,544	▲10,085	▲6,303	

◆アトリウム長岡、高陽荘ともに新型コロナウイルス感染症の5類移行後、利用は増加していますが、コロナ禍前までの利用者数まで戻っていません。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。

【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』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



「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 村上市、関川村、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
- ※ 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の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回まで相談可能

◆ 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）
- 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6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

以下の場所に勤務する**県立・市町村立学校の全職員の方**(管理職含む)

- ① 村上市、関川村にある学校に勤務されている方
- ② 五泉市、阿賀町にある学校に勤務されている方
- ③ 上越市、妙高市、糸魚川市にある学校に勤務されている方

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。**

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)

- 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？

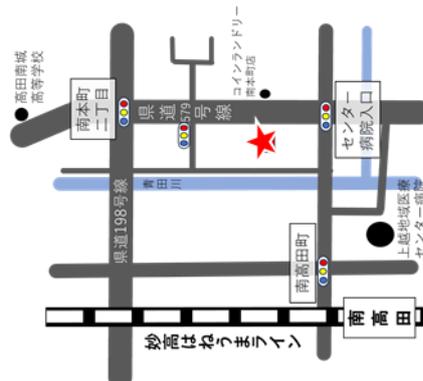
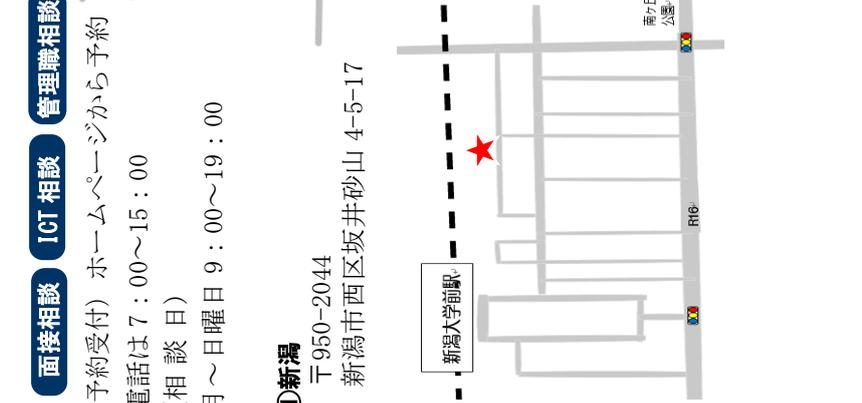
職場等のストレスや心の問題に関するカウンセリング、仕事・職業の生き方や能力開発におけるキャリアの支援、職場の人間関係開発・職場環境改善への支援の分野で活躍するスペシャリストです。



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！

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) ~

<p>長岡カウンセリングルーム</p> <p>☎ 0258-39-9634</p> <p>〒940-0095 長岡市日赤町 2-2-53 グリーンパベル松本 202</p> <p>面接相談 管理職相談</p> <p>(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>上越カウンセリングルーム</p> <p>☎ 025-522-5442</p> <p>〒943-0841 上越市南本町2-3-11</p> <p>面接相談 ICT相談 管理職相談</p> <p>(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>新潟青陵大学大学院 臨床心理センター</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>面接相談</p> <p>(予約受付) 月～水・金曜日 10:00～12:00 (相談日) 月～水・金曜日 10:00～18:00</p> 	<p>カウンセリングルームさくら</p> <p>HP https://www.crsakura.com/ ☎ 025-211-2570</p> <p>面接相談 ICT相談 管理職相談</p> <p>(予約受付) ホームページから予約 電話は 7:00～15:00 (相談日) 月～日曜日 9:00～19:00</p> <p>①新潟 〒950-2044 新潟市西区坂井砂山 4-5-17</p> <p>②長岡 〒940-1151 長岡市三和 3-5-11</p> <p>③新発田 〒957-0057 新発田市御幸町 2-12-1</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。(カウンセリングルームさくらからは、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。
- ※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

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

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/>

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!

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!

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。



土～月曜日 18:00～22:00
(祝日・年末年始を**含む**)

友だち追加は
こちらから



●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



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

TEL番号
変更

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

TEL番号
変更

●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。
「電話・面談メンタルヘルス相談」および「教職員電話健康相談24」の電話番号を令和6年4月1日から変更しています。旧電話番号は、併用期間を経て令和6年8月1日以降はご使用できませんのでご注意ください。

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。

RIZAP(株)

- ・ 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。共済組合から利用案内を送付します。

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6年7月22日付け公共新第125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)



被扶養者の継続確認に御協力をお願いします

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。今年も8月～9月に実施しますので、対象となる被扶養者がいる方は、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	1,800,000 円未満	150,000 円未満	5,000 円未満
上記以外の方	1,300,000 円未満	108,334 円未満	3,612 円未満

※勤務先の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	○勤務先の保険証がある 勤務先から保険証が発行されている場合は、収入にかかわらず取消となります。 ○勤務先の保険証はない 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</u> となります。 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

【年金 MEMO③】 わんきん定期便でわかること



御自身が将来受け取る年金見込額は御存じですか？

毎年、誕生月に送付される「**わんきん定期便**」で、確認することができます。

1 わんきん定期便とは

年金制度の加入期間や老齢年金の見込額に関する情報をお知らせするために、加入している実施機関（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。

お知らせする年齢によって送付形式と記載内容が異なります。

- ・節目年齢（35歳・45歳・59歳）…封書で送付
- ・節目年齢以外の方…はがき（圧着はがき）で送付

2 わんきん定期便の見方

※表示の例は、50歳以上の一般組合員のはがきでのわんきん定期便です。



年金加入期間：

基礎年金番号で管理されている各制度の加入期間とその合計期間が表示されています。

保険料(掛金)納付状況：

直近13ヶ月の標準報酬月額・賞与額及び保険料納付額が表示されます。

基礎年金番号	私学共済の加入番号	※お間違いの際は、基礎年金番号をお知らせください。				
◎お間違いの年金加入期間（老齢年金の払込期には、節目より10日前の最終納付期は必須です。）						
国民年金 (a)		国民年金計 (未納月数を除く)	総支払額 (c)	年金加入期間 合計 (未納月数を除く) (a+b+c)	合算対象期間等 (d)	支給開始期間 (a+b+c+d)
第1号被保険者 (未納月数を除く)	第3号被保険者	月				
月	月	月	月	月	月	月
厚生年金保険 (b)						
一般厚生年金	公務員厚生年金 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金 (私立学校の教職員)	厚生年金保険 計	月	月	月
日	日	日	日	月	月	月

①「第1号被保険者(未納月数を除く)」欄には、この「わんきん定期便」の作成年月日以前に国民年金制度の加入期間の月数も含めて表示しています。
 ②(d)欄には、「国民年金の任意加入期間のうち未納月数を除いた期間(任意加入未納期間)」および「特定期間」の合計月数を表示しています。
 ◎任意加入未納期間の月数は参考であり、年金を請求するときに期間による確認が必要です。

2. 老齢年金の種類と見込額 (1年前の受取見込額)

受給開始年齢	年齢			
	歳～	歳～	歳～	歳～
(1) 国民年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢基礎年金
(2) 厚生年金保険	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
一般厚生年金期間	(報酬比例部分) 円(定額部分)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	円(報酬比例部分) 円(定額部分)
公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	円(報酬比例部分) 円(定額部分)
私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	(報酬比例部分) 円(定額部分)	円(報酬比例部分) 円(定額部分)
(1)と(2)の合計	円	円	円	円

①老齢年金の受取見込額は、現在の加入条件で60歳まで継続して加入したものと仮定し、60歳を過ぎて加入している場合は加入期間に応じて計算しています。なお、加入条件や継続期間により見込額は異なります。
 ②支給開始年齢が120月に達していない場合や特定期間中の継続していない場合、仮に老齢年金を決定している場合などは、老齢年金の見込額が表示されません。一般厚生年金期間は近づく年金事務所へ、公務員厚生年金期間は担当課へ、私学共済年金は私立学校教職員共済会へお問い合わせください。
 ③国民年金と地方公務員の両方にお申し込みの方は、それぞれの加入期間を合算して計算しています。
 ④平成27年9月までの加入期間に、国民年金と地方公務員共済組合及び地方公務員共済組合による保険料の納付状況(共済年金)を含めて表示しています。
 ※厚生年金一元的給付(年金一元化)の適用による給付(報酬比例部分)の額は、老齢年金の計算方法を年齢で統一されたため、適用前年金一元化後の期間(平成27年10月以降)については「報酬比例部分」が示されませんが、報酬前年金一元的給付期間(平成27年9月以前)については「報酬比例部分」として表示されています。
 ◎上記のほか、この「わんきん定期便」の表示内容については、担当課のホームページをご覧ください。

最近の月別状況です					
表面の年金加入期間や下記の月別状況に「おれ」や「誤り」があるとと思われる方は、国民年金・厚生年金保険期間については、お近くの年金事務所へ、私立学校の教職員期間については、日本私立学校振興・共済事業団へ、国家公務員・地方公務員期間については当共済組合へお問い合わせください。					
年月 (左欄)	国民年金 (第1号・第3号) 納付状況	加入区分	標準報酬月額 (千円)	標準賞与額 (千円)	保険料納付額

納付期限内に国民年金保険料を納めた場合であっても(正確な月別額)、情報が反映されるまでに最大3週間程度かかることがあるため、「未納」と表示されることがあります。
 この「わんきん定期便」は下記の時点で作成しており、令和 年 月までの年金加入記録を表示しています。

国民年金および一般厚生年金期間	公務員厚生年金期間 (国家公務員・地方公務員)	私学共済厚生年金期間 (私立学校の教職員)
令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日

年金見込額：★年齢によって記載内容が異なります。

50歳以上の方 現在の年金制度加入状況が60歳まで継続したものと仮定して見込額が表示されています。

50歳未満の方 作成時までの加入実績に応じた年金額が表示されています。

なお、60歳以上の方ですでに老齢厚生年金が決定している在職中の方は、年金見込額は表示されません。

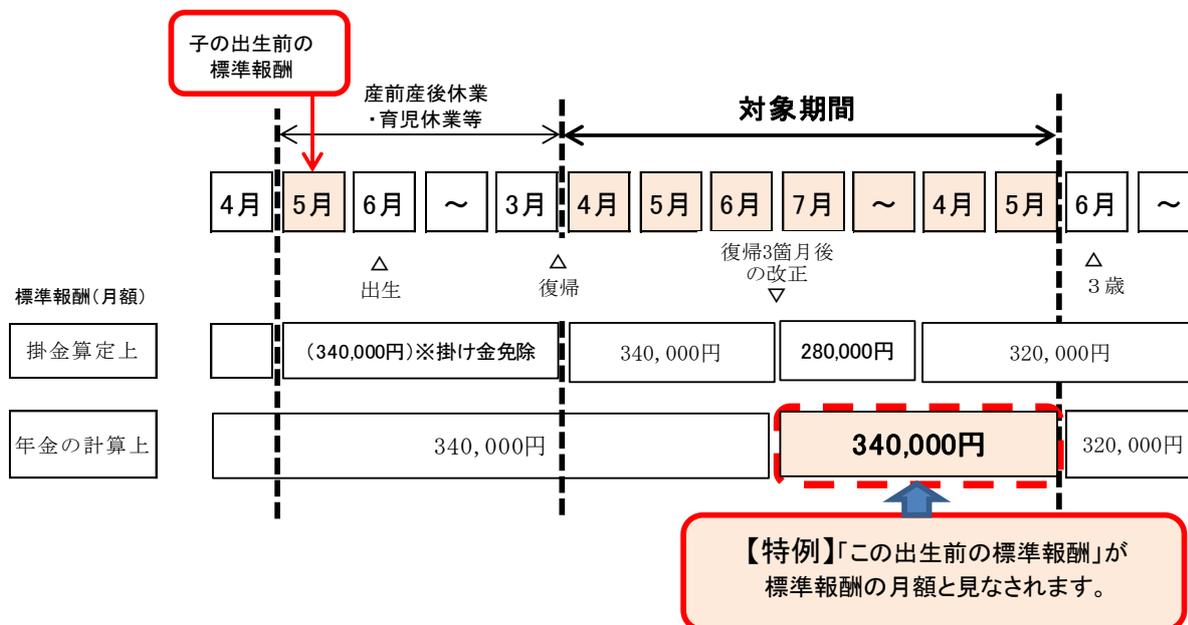
【ポイント】

将来受け取る老齢厚生年金は、制度加入期間、その間の標準報酬月額や標準賞与額によって計算されます。同じ年齢の人でも、加入期間や標準報酬月額等が異なるために、受け取る年金額が異なるのです。

3 3歳未満の子を養育している場合の特例制度

老齢厚生年金は、制度加入期間、その間の標準報酬月額等によって計算されますが、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)

4 年金の繰上げ受給

昭和36年4月2日以降生まれの方の年金支給開始年齢は65歳ですが、60歳以降であれば繰り上げて受給することができます。ただし次のことに注意が必要です。

①年金額は繰り上げた月数1か月当たり0.4%（1年当たり4.8%）^注が減額され、減額は生涯にわたって続きます。

注）昭和37年4月1日までに生まれた方は、1か月当たり0.5%（1年当たり6%）の減額

②老齢基礎年金、他の実施機関の老齢厚生年金も同時に繰り上げ請求を行う必要があります。

③在職中であっても請求できますが、給料と調整されて支給停止される場合があります。

④この制度を利用すると、障害厚生年金の事後重症請求ができなくなります。

ねんきん定期便に記載されている年金見込額から、繰り上げた場合の試算ができます。

【具体的な計算例】 昭和37年4月2日以降に生まれた方の場合

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816,000円の人が、62歳から受給する場合、繰上げ月数は36月となり、14.4%（0.4%×36月）の減額となります。

$$\text{老齢厚生年金 } 1,400,000 \text{ 円} \times (100 - 14.4) \% = 1,198,400 \text{ 円}$$

$$\text{老齢基礎年金 } 816,000 \text{ 円} \times (100 - 14.4) \% = 698,500 \text{ 円}$$

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

～次回の年金MEMO④は「年金受給中に働いたら・・・」を予定しています。～

御存じですか？ (iDeCo イデコ)



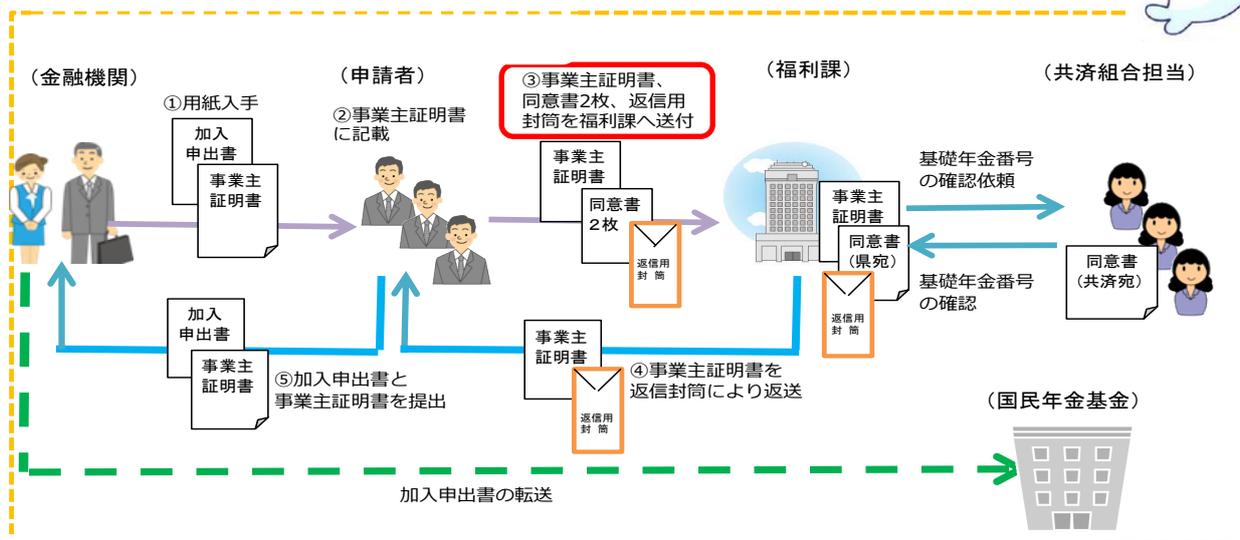
iDeCo とは、個人型確定拠出年金の愛称で、公的年金に上乗せして給付を受ける任意加入の私的年金です。掛金の金額が所得控除の対象となる等、税法上の優遇措置がある一方で、中途解約や中途引出しができないほか、毎月口座管理手数料がかかります。

詳しくは取扱金融機関にお問い合わせください。



○加入手続

iDeCo 普及推進キャラクター「イデコちゃん」



- * 事業主証明書の掛金の納付方法については、「個人払込」のみ受け付けています。
- * 返信用封筒には、必ず事業主証明書の返送に必要な分の切手を貼付してください。
- * 新潟市所管所属は手続きが異なり、提出先は新潟市教育委員会教育職員課になります。

○年末調整における手続

10月頃、加入者宛に国民年金基金連合会より「掛金払込証明書」が送付されます。

加入済の方は、年末調整の際に、保険料控除申告書の「小規模企業共済等掛金控除欄」へ掛金払込証明書に記載の今年度支払額（予定金額含む）を忘れずに御記入ください。

○拠出限度額の見直しについて

令和6年12月（令和7年1月引き落とし分）から iDeCo の拠出限度額が2万円まで引き上がり、拠出限度額（年額）が、これまでの14万4千円から24万円にアップします。制度見直しに伴い、掛金額の変更を希望する方は手続きが必要です。

また、制度見直しに伴い、現在、掛金の拠出が年単位となっている方は、毎月定額拠出への変更手続きが必要です。切り替え手続きを行わなかった場合、令和6年12月（令和7年1月引き落とし分）以降、掛金が拠出停止となります。

掛金額や掛金の拠出方法の変更を希望する方は、御自身で iDeCo の手続きをした運営機関（金融機関等）へお問い合わせください。

なお、福利課への書類提出及び連絡は不要です。

【担当】年金係 電話 025-280-5598



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（月）から8月30日（金）まで

新潟市立の学校以外の所属は 9月2日（月）から9月10日（火）まで

「**①財形貯蓄の新規契約** **②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。

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7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もいいでしょうか。

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をするようお願いいたします。**（控除金額の変更は今回の募集期間のみ可能**です。）

【担当】新潟県教育庁 福利課企画係 025-280-5595
新潟市教育委員会 教育職員課 福利グループ 025-226-3247

宿泊はお得な助成を御利用ください！



公立学校共済組合と教職員互助会では、それぞれ指定宿泊施設等の利用に対する宿泊利用助成を行っています（宿泊料の支給を受けた公務出張は対象外です）。

宿泊利用助成券を使ってお得に宿泊しましょう！
 詳細は“教職員福利厚生のおしり”「その他 保養事業」から御確認ください。

共済様式を
 記入するときの
 注意点ニヤ！



白抜き欄（①～⑫）は自分でめれなく記入！

⑥～⑨は、助成対象外の宿泊者は一緒に宿泊しても記載不要！

- 要チェック■
- ・乳幼児料金
 - ・続柄

⑦続柄
 「組合員の被扶養者」
 = 共済組合の保険証を交付されている人（後期高齢者は対象外）

⑩今回利用助成合計
 対象者は3名だから
 3名×1泊＝**3泊!**
 ※1泊ではありません

⑪今年度利用回数計
 前に5回利用していたら
 今回の3回と合わせて
8回（泊）!

⑫署名欄は必ず
自筆で書く！

証明日を
 忘れずに！

宿泊料の支給を受けた公務出張ではないことを
 所属長が証明する欄です。
 利用者が太枠欄内を記入した後、事務担当者等
 が公務出張の有無を必ず確認し、証明日を記載
 のうえ押印をお願いします。

共済様式第73号
宿泊利用助成券
 公立学校共済組合新浜支部 指定宿泊施設

①組合員氏名 職員コード	公立 一郎 999999	②所 属 名 所属コード	公立共済小学校 000000
③助成施設（どちらかを○で囲む）	新浜市内提携施設 及び 他支部施設	④利用助成額【1.組合員あたり】 2,000円/回（泊）	⑤利用期間【1.組合員あたり】 年間10回（泊） 上限20,000円
⑥利用施設名	〇〇ホテル		
⑦利用年月日	R6年 9月 14日から R6年 9月 15日まで		
⑧助成対象者の 数1泊4,000円(乳児) 以上の宿泊料金利用 者	⑨組合員との続柄 (該当する項目にチェック「L」してください)		
	本 人	配 偶 者	組 合 員 の 被 扶 養 者
公立 一郎	レ		
公立 良子		レ	
公立 陸			レ
公立 海			レ
公立 緑			レ
※①～⑤まで記載の上、所属長の 証明を受けてください。	⑩今回利用助成合計	3 泊	6,000 円
	⑪今年度利用回数計	8 回（泊）	10回（泊）中

【上記助成対象者について記載】
 上記の助成対象者は1人1泊4,000円(乳児)以上の利用に制限ありません。
 (署名がないものは助成できません。)

⑫署名(組合員) **公立 太郎**

【所属長証明欄】
 (所属長証明欄)
 証明日を証明します。
 令和6年9月9日 TEL 025-XXXX-XXXX

所属所在地
 〇〇市XX町1-2-3
 〇〇市立▲▲小学校
 校長 新野 太郎

注意!

助成金の返金例

- ・乳幼児料金が1泊4,000円未満だった
- ・年間10回（泊）を超過していた
- ・後期高齢者医療制度の被保険者のため共済組合制度の被扶養者ではなかった など

※互助会様式と記載例は、互助会ホームページ(<https://www.sinkyogo.com/>)を御覧ください。

共済直営施設 神奈川保養所ひめしやら
 はR6.6.30に廃止されたニヤ…



【担当】

企画係 電話 025-283-5100
 互助厚生係 電話 025-283-7511

教職員互助会では **生命保険の団体扱い事業** を行っています！

生命保険の加入を検討している方、現在加入している保険を見直したい方 必見！
指定の保険会社の生命保険をお得に契約することができます。(※)

支払は給与天引きで楽々！

個人払いより数%割引されてお得！

< 取扱い保険会社一覧 >

一人ひとりの“生きる”を支える



朝日生命

新潟支社 TEL : 025-243-6912



第一生命保険株式会社

一生涯のパートナー



第一生命



Dai-ichi Life Group



新潟支社 TEL : 025-290-5192



明治安田

ひとに健康を、まちに元気を。

新潟支社 TEL:025-241-6661



お問合せをお待ちしております

新潟支社 025-243-1143

あなたの未来を強くする



住友生命



アフラック生命保険株式会社

「生きる」を創る。



Aflac

新潟支社 TEL : 025-243-0612



人と人の間に



富国生命保険相互会社

THE MUTUAL

それぞれに違う未来の夢・希望・安心に
しっかり応えて、きちんと守る
“ちょうどいい” 保険をお届けします。

新潟支社 TEL 025-222-4166

<https://www.fukoku-life.co.jp>



© 040-0057 (2024.8.21)



オリックス生命

あなたにぴったりの安心をご提供します。

TEL : 0120-679-390



(※) 注意

割引率は保険会社・保険商品によって異なり、割引がない商品もあります。

保険内容や契約に関するお問い合わせ・手続きは各保険会社へ御連絡ください。

● この他に、**プルデンシャル生命保険株式会社** (TEL:025-368-7322) があります。

・高等学校所属の会員は、契約保険会社に応じて取扱い団体が異なりますので、詳しくは、「令和6年度福利厚生のおしり」121頁を御確認ください。

【担当】 互助厚生係 電話 025-283-7511

編集発行

- 新潟県教育庁福利課 TEL 025-280-5595
- 公立学校共済組合新潟支部 TEL 025-283-5100
- (一財)新潟県教職員互助会 TEL 025-283-7511