

にいがた福利だより

目次

令和6年度 第2号



- P1・・・・・・ カフェテリアプランの申請はお早めに！
P2・・・・・・ リフレッシュ助成対象者を決定しました！
公費負担による医療証（受給者証）をお持ちの方へ
P3・・・・・・ 公立学校共済組合・互助会の貸付制度を御利用ください！
P4・・・・・・ 標準報酬月額の時決定が行われます
P5・・・・・・ みんなで減らそう！公務災害
P6、7・・・・・・ 【年金MEMO②】 年金払い退職給付って何？
P8・・・・・・ 福祉保険制度に加入して安心をプラスしませんか
P9・・・・・・ 「こころの相談事業」を御利用ください
P10、11・・・・・・ 「こころの相談事業」のお知らせ、チラシ
P12、13・・・・・・ 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
P14・・・・・・ 風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう
P15、16・・・・・・ 職場の健康づくり支援事業、夏のセミナーのお知らせ
被扶養者の皆様へ～セット券の送付について～
P17・・・・・・ 「ベネフィット・ステーション」の新アプリをダウンロードしよう♪

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↓



カフェテリアプランの申請はお早めに！



今年度のカフェテリアプランの申請期限は2月10日（**互助会必着**）です。
余暇活動のメニューが使いやすい夏季に上手に利用して、早めに申請してはどうでしょう。
※なお、領収書有効日は令和6年2月11日～令和7年2月10日です。

申請が多いメニューベスト3

- | | |
|----|--------------------------------------|
| 1位 | 101 健康診断・予防接種料（人間ドックやインフルエンザ等の予防接種料） |
| 2位 | 102 スポーツ活動費（スポーツウェアなどのスポーツ用品の購入） |
| 3位 | 104 健康器具等購入費（コンタクトレンズ、メガネ等の購入） |

令和6年度の変更点

- ① 申請書様式を改正しました
・提出期限を変更しました。
 - ② ガイドブックの内容を改訂しました
・助成対象品目・内容、主な助成対象外品目（例示）を整理しました。
・「リフレッシュ助成対象申請書」様式の記入例を追加しました。
- ☆詳しくは、互助会ホームページに掲載されているガイドブックで御確認ください。

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

リフレッシュ助成対象者を決定しました！



5月31日までにリフレッシュ助成対象申請書を御提出いただいた方に、「令和6年度リフレッシュ助成対象者の決定について（通知）」をお送りしました。リフレッシュ助成決定額とカフェテリアプランの5,000円を合算して期限内に申請してください。

また、令和5年度の繰越額がある方には、「令和5年度リフレッシュ助成残額（繰越額）について（お知らせ）」をお送りしました。残額については来年度に繰越できませんので、今年度中に使い切るようにしてください。

リフレッシュ助成

勤続20年→30,000円助成（カフェテリアプランと合算した金額：35,000円）
勤続30年→40,000円助成（カフェテリアプランと合算した金額：45,000円）

※リフレッシュ助成額については次年度のみ繰越が可能です。申請書の次年度繰越額の欄に御希望の繰越額を御記入ください。

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

公費負担による医療証（受給者証）をお持ちの方へ



組合員又は被扶養者が、市町村から「県障」「県親」「妊産婦」医療費助成の受給者証が交付されている場合は、共済組合に届出が必要です。

また、市町村から助成を受けられなくなった場合も届出が必要になります。

この届出は、市町村からの助成と共済組合の給付金の二重給付をさけるためにお願いしています。

届出が必要なもの

- ・重度心身障害者医療費助成「県障」
- ・ひとり親家庭等医療費助成「県親」
- ・妊産婦医療費助成「妊産婦」



★子ども医療助成は届出不要です。
★制度の詳細については、お住まいの各市町村担当窓口又は市町村HPを御確認ください。



届出書類

- ・医療費助成（認定・変更・取消）届（共済様式17号）
- ・医療費受給資格証の写し

正しい届出がないと、給付金が支給されなかったり、支給した給付金を後日返還していただいたりする場合がありますので、御確認ください。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

公立学校共済組合・互助会の貸付制度を御利用ください！



どんなときに利用できるの？

組合員・会員の皆様が臨時に資金を必要とするとき(注)に御利用できます。住宅の新築や購入の他にも、マイカーの購入や教育ローンとして使える貸付があります。急な出費でお困りの際は、貸付制度の御利用を御検討ください。

(注)クレジットカードで決済した支出は、対象外となります。(互助会の貸付についてはお問い合わせください。)

●車を買えようかな…

	共済組合	互助会
貸付種類	一般貸付	自動車資金
年利率	1.32%	1.30%
償還回数	120回以内	72回以内
限度額	200万円	300万円

●子どもの進学で資金が必要に…

	共済組合	互助会
貸付種類	教育貸付	教育資金
年利率	1.32%	1.17%
償還回数	250回以内	100回以内
限度額	550万円	300万円

他にも、こんなときに使える貸付があるよ！



- 家電やペットの購入費などには➡ (共済組合) 一般貸付
(互助会) 生活資金
- 退職後に備えて自宅をバリアフリーにリフォームするには➡ (共済組合) 介護構造住宅貸付
(互助会) 住宅資金
- 育児休業に備えてお金が必要なら➡ (互助会) 育児休業資金

どんな特色があるの？

共済組合・互助会ともに担保の設定が不要です。

償還方法も給与天引きなので簡単に毎月の返済ができます。

また、途中で未償還元金をまとめて返済したいときも、手数料がかりません。

共済組合と互助会の貸付って何が違うの？

利率・償還回数・貸付限度額・送金日などに違いがあります。詳細は福利厚生のおしりや共済組合・互助会のホームページを御覧ください。

「最終的にかかる利息金額を低くしたい」、「毎月の返済負担額を軽くしたい」など、御相談ください！



御不明な点がございましたら、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

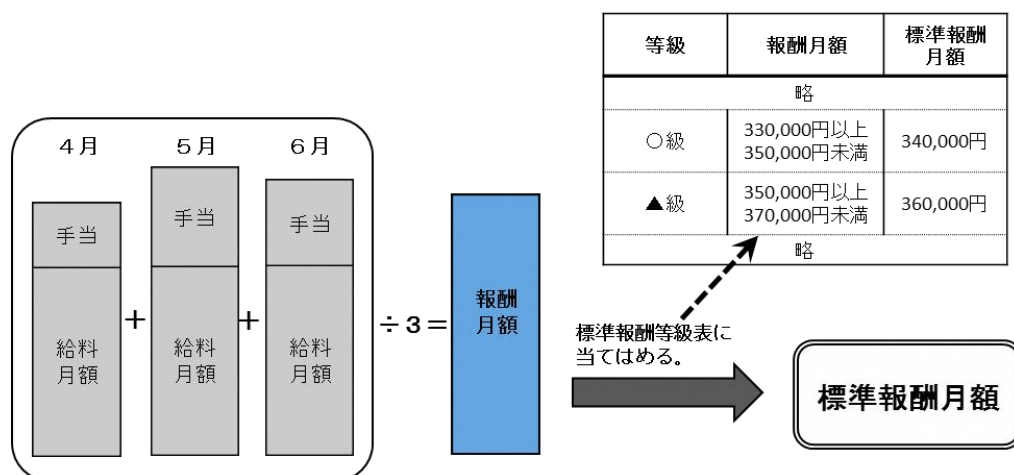
標準報酬月額の時決定が行われます



○標準報酬月額の決定方法

毎年7月1日時点の組合員を対象に、4月～6月の3か月に受けた報酬の平均額により掛金等の基礎となる標準報酬月額を決定し、9月から翌年8月まで適用しています。

これを「時決定」といいます。



ただし、この「時決定」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」の適用要件

業務の性質上、算定基礎月が繁忙期又は閑散期にあたり、他の期間と時間外勤務手当額が大きく異なる等により、4月～6月の3か月平均による標準報酬月額が年間平均と比べて著しく高くなる又は低くなる場合があります。

この時、次のア～ウのいずれにも該当する場合は、「年間平均による保険者算定」を行うことができます。

- ア 当年の4月から6月までに受けた報酬の月平均から算出した標準報酬月額と、過去1年（前年7月から当年6月まで）の年間平均で算出した標準報酬月額との間に2等級以上の差を生じている場合
- イ この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場合
- ウ 年間平均による保険者算定について組合員が同意している場合

※詳しくは、8月下旬に送付される所属あて通知を御覧ください。

【担当】企画係 電話 025-283-5100



○職員自身の不注意や身体の状態を過信した行動による災害がとて多く発生しています。

【新潟県教育委員会 令和5年度公務災害認定件数】

(単位：件)

	授業中 (体育)	授業中 (体育以外)	部活動 指導中	学校行事	出張等 移動中	清掃・準備 等作業中	その他	計
公務災害認定件数	11	16	12	9	4	32	51	135
うち、不注意等の件数	8	6	11	4	4	22	32	87

令和5年度に認定された公務災害135件のうち、職員自身による不注意や準備運動不足を含む身体の状態を過信した行動によるものは、87件(全体の約64%)でした。

例えば、こんな災害



- ・体育の指導で児童と鬼遊び中、走りながら方向転換をした際に左ふくらはぎを負傷した。
- ・不審者対応訓練中に不審者役の職員に対応するため、さすまたを使って対峙していた際、後ろに押されて転倒し、後頭部を廊下に打ち付け負傷した。
- ・教室の高い壁面に掲示物を貼っていたところ、バランスを崩して転落し負傷した。
- ・退勤時に駐車場を歩いていたところ、路面が凍結しており、滑って転倒し負傷した。

ケガをして困るのは、被災職員本人やその周りの方々です！

「防げる災害は起こさない！」ようにみんなで気をつけましょう！

所属全体で取り組もう！

<災害が発生する前に防ごう！>

職場巡視の実施、危険箇所の確認・改善、作業体制の見直し(単独から複数体制)、災害・防犯等の対応訓練を行う際の安全配慮 等

<同じ災害は起こさない！>

職員会議で情報を共有する、危険箇所を表示し注意喚起を実施する 等

職員個人で意識しよう！



- ・準備運動を事前に行い、急な運動を避ける
- ・作業の前に、危険なものが周りにはないか確認する
- ・急いでいる場合でも一呼吸置き安全第一を意識する
- ・睡眠・休息時間をしっかりとるように心がける 等

【担当】年金係 電話 025-280-5598(直通)

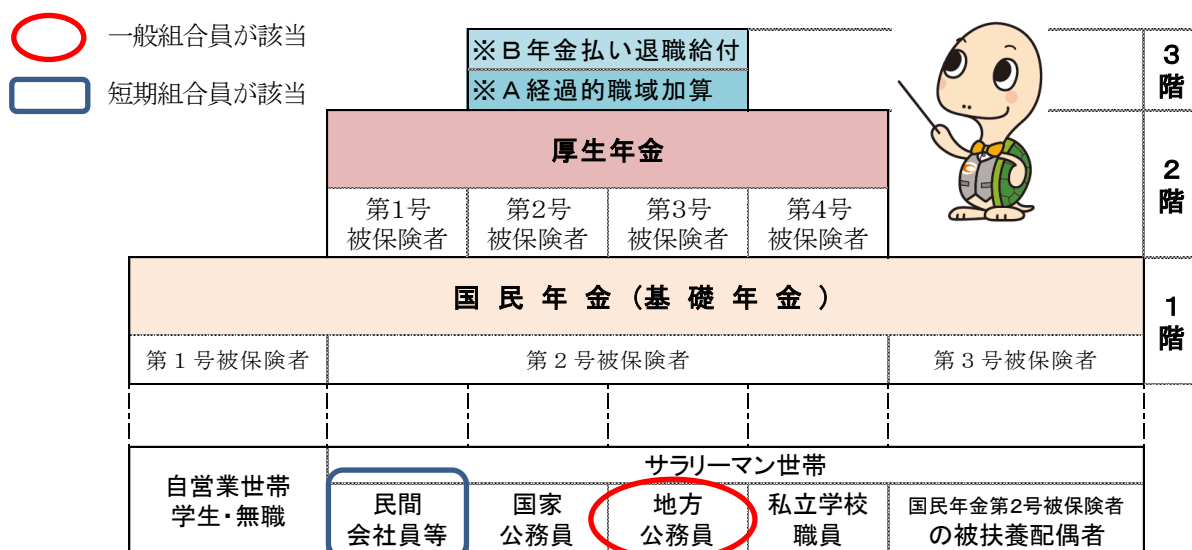


1 年金制度のしくみ

現在の公的年金制度は、全国民共通の「国民年金」（1階部分）と、被用者年金制度である「厚生年金」（2階部分）から成り立っています。

平成 27 年 10 月 1 日に被用者年金制度が一元化され、これまで公務員が加入していた「共済年金」は、民間会社等と同じ「厚生年金」に統一されました。

また、公務員独自の 3 階部分は、これまでの「職域年金相当部分」が廃止され、新たに「退職等年金給付（以下「年金払い退職給付」という。）」が創設されました。



※A 平成27年9月30日までの組合員期間については、経過的職域加算として職域年金相当部分を支給。

※B 平成27年10月1日以降の公務員年金加入期間については、年金払い退職給付を支給。

2 年金払い退職給付とは （短期組合員は非該当）

平成 27 年 10 月 1 日以降の組合員（公務員）期間にかかる新たな年金で、民間の企業年金に相当する年金です。

公的年金制度（国民年金、厚生年金、一元化前の共済年金、職域年金）の「**賦課方式※**」とは異なり、自分の将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ自分の保険料で積み立てる「**積立方式**」による給付です。

原則 65 歳から支給され、半分を有期年金、半分を終身年金として受け取ります。

一般組合員の方に、積み立てた金額をお知らせするため、毎年 7 月末に公立学校共済組合から「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」（圧着はがき）が送付されます。

※ 現役世代の保険料収入で年金受給世代の給付を賄う世代間扶養の方式

3 「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」の見方

前年度の標準報酬月額、付与額等を表示。
付与額に利息を加えたものが給付算定基礎額となり、
年金の原資となります。

料金後納郵便
101-0062
東京都千代田区
神田駿河台2-9-5

公立 太郎 様

2206291 221121 0000001# 00000001
00001/00001 00000001 0000010000

年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書
【令和3年度末残高】

区 分 給付算定基礎額残高 令和3年度末残高 令和4年度末残高 令和5年度末残高

区 分	給付算定基礎額残高	令和3年度末残高	令和4年度末残高	令和5年度末残高
前年度末	729348			
①付与額累計	60420			
②利息額累計	0			
給付算定基礎額合計	789768			

給付算定基礎額残高通知書
(3年4月～4年3月)

(人) 年月	①標準報酬月額	②付与額	③利息	④給付算定基礎額
前年度末				729348
4月	260000	3900	0	733248
5月	260000	3900	0	737148
6月	582000	8730	0	745878
7月	260000	3900	0	749778
8月	260000	3900	0	753678
9月	300000	4500	0	758178
10月	300000	4500	0	762678
11月	300000	4500	0	767178
12月	606000	9090	0	776268
1月	300000	4500	0	780768
2月	300000	4500	0	785268
3月	300000	4500	0	789768

給付算定基礎額の合計残高を示しています。
積立終了時(退職時等)の残高を原資として年金受給します。

各項目の説明

①標準報酬月額
賃金と付与額の基礎となる標準報酬の月額です。
同月に期末手当の支給を受けた場合はその額を含みます。

②付与額
標準報酬月額に付与率を乗じて算定されます。
年金の原資となる給付算定基礎額の一部となります。

③利息
当月の利息を表示しています。
前月の給付算定基礎額残高と当月の付与率に標準利率(1ヵ月単位に換算した率)を乗じた額です。

④給付算定基礎額
当月までの給付算定基礎額残高を表示しています。
前月の給付算定基礎額残高、当月の付与額及び当月の利息を合計した額を表示しています。

⑤前年度末
前年度にお知らせした給付算定基礎額残高を表示しています。(※1)

⑥付与額累計
各月の付与額を累計した額です。

⑦利息額累計
各月の利息を累計した額です。(※1)

⑧今日通知
今日お知らせした給付算定基礎額残高を表示しています。(※1)

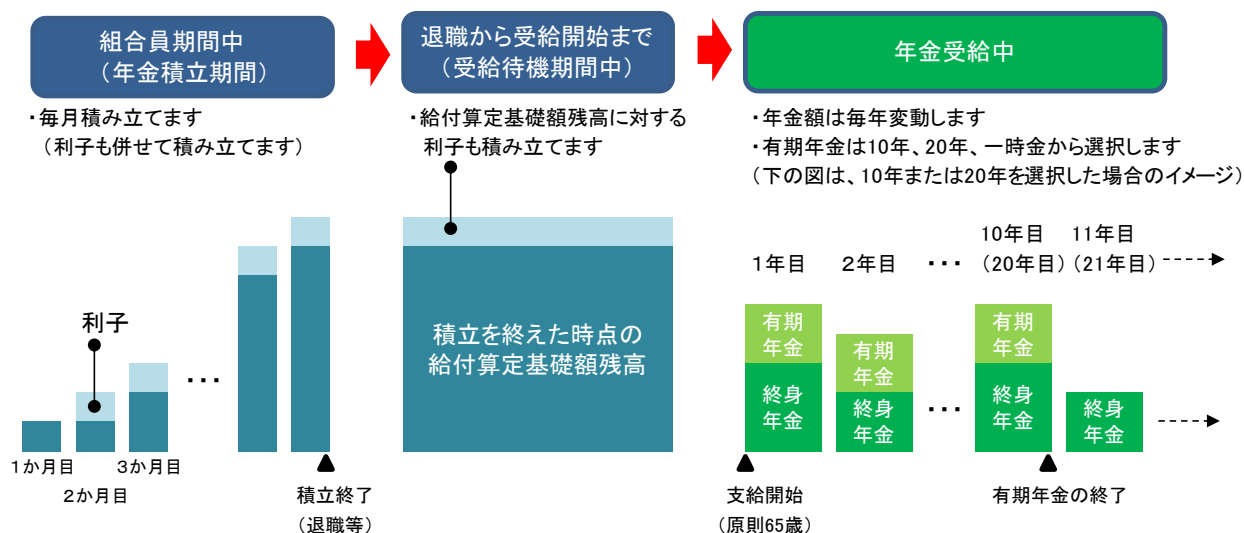
⑨給付算定基礎額等合計
今日通知に表示している給付算定基礎額残高を表示しています。(※2)

⑩年金払い退職給付加入期間
平成27年10月(年金払い退職給付制度創設)以降の組合員期間の年数です。

⑪付与率
付与率を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。

⑫標準利率(年率)
利息を求めするための率です。毎年10月に見直しされます。
※1 細かけ部分は、有期退職年金及び終身退職年金を受給していた方が公務員として再就職した場合のみ表示されます。
※2 有期退職年金及び終身退職年金を受給していた方が公務員として再就職した場合のみ、今日通知に表示している給付算定基礎額残高、有期退職年金算定額等を含みます。

4 「年金払い退職給付の給付」の積立から受給までのイメージ



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

～次回の年金 MEMO は、「ねんきん定期便でわかること」を予定しています。～



福祉保険制度に加入して安心をプラスしませんか

福祉保険制度は、一般組合員・短期組合員が任意加入できる公立学校共済組合独自の制度です。加入手続き、保障内容見直しの手続き資料を、6月下旬に配布します。

今年度新たな取り組みとして、WEBを活用した御案内を実施します。御手元に書類が届いたらQRコードにアクセスして御確認ください。

手続きの提出締め切りは、7月19日（金）【必着】です。

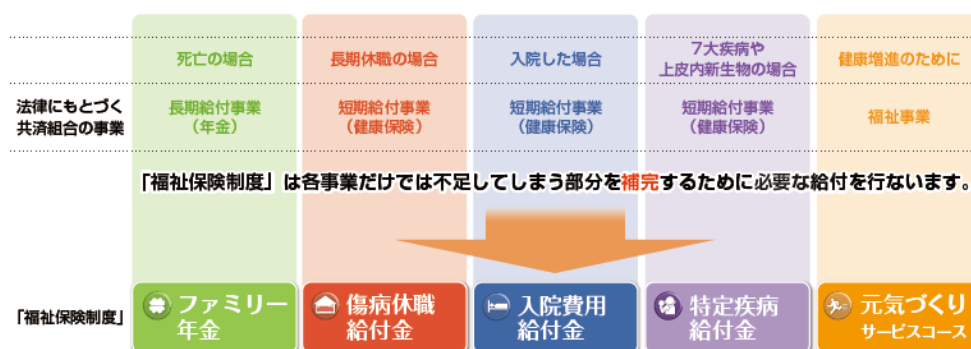
『福祉保険制度』のご案内

公立学校共済組合では、組合員及びそのご家族の皆さまの生活の安定と福祉の向上を目的として、長期給付事業や短期給付事業を補完する任意加入の「福祉保険制度」を運営しています。組合員の皆さまのニーズを考え設計された独自の制度となっており、令和5年11月現在、約100,000名の組合員（退職者を含む）及びそのご家族の方にご加入いただいています。

制度の特長

① 共済組合の各事業を補完

公立学校共済組合では、公立学校の教職員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とした各事業を行なっています。



② 保障は大きく、実質的な負担はひかえめ

- 共済組合の各事業を補完しつつ福祉の一層の増進を図るため、独自の保障を行ないます。
- 公立学校共済組合のスケールメリットを活かした手頃な保険料で、退職後も継続できます。
- ファミリー年金は1年ごとに収支計算を行ない、剰余金が生じた場合は配当金として加入者に還付されます。
(令和4年度配当率約49.78%)

※配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

※傷病休職給付金、入院費用給付金（女性疾病給付金含む）、特定疾病給付金、元気づくりサービスコースには配当金はありません。

③ 毎年保障を見直すことができる

毎年、11月1日～翌年10月31日までの1年ごとの保険期間となっており、1年に一度の加入募集期間に保障内容を見直すことができます。生活・健康などの状況により、その時に必要と感ずる保障内容の見直しを図ったり、家族構成の変化により家族の保障を拡充したり、毎年見直す機会があります。

『福祉保険制度』に加入、内容の変更をするには？

毎年6月～7月頃、各所属所（学校等）を通じて手続きを配付します。
締切日までに記入・押印のうえご提出ください。

(制度全般に関するお問い合わせ)

公立学校共済組合
福祉保険制度担当



0120-778-599 (通年)

受付 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～16:00

制度内容の詳細は、公立学校共済ホームページ(福祉保険制度ホームページ)に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

【担当】年金係 電話 025-283-5119



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）
- 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） 0 2 5 - 2 9 0 - 3 8 8 3



- ・ 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。**

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！

公立学校共済組合新潟支部

～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

路史圖

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



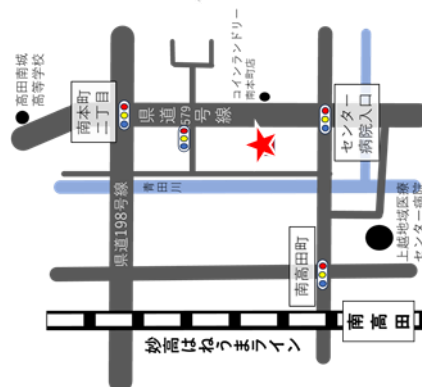
上越カウンセリングルーム

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 9:00～18:30
(相談日)
月・火・金・土曜日 9:00～18:30



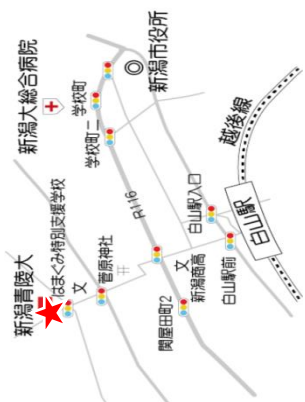
新潟青陵大学大学院
臨床心理センター

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 10:00～12:00
(相談日)
月～水・金曜日 10:00～18:00



カウンセリンググループさくら

HP <https://www.crsakura.com/>
☎ 025-211-2570

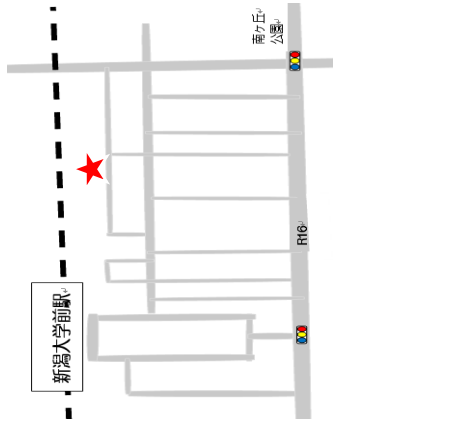
證相證
ICT相證
證相證面

(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

①新瀾

〒950-2044
新潟市西区坂井砂山 4-5-17



③新発売

〒957-0057
新発田市御幸町 2-12-1



※：面接相談は予約制です。予約の際に、公立学校共済組合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。（カウンスelingルームさくらほ、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>

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！

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。



風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう

風しんは、症状が出る前に、他人にうつしてしまう可能性のある病気です。特に、成人で発症した場合は小児より重症化することがあります。また、妊婦が感染すると、子どもに障害（先天性風しん症候群）が残る可能性が高くなります。

風しんとは

- ① 症状：発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とするが、**15～30%は無症状**
- ② 潜伏期間：14～21 日間
- ③ 感染経路：飛沫感染。**感染力が強い（発疹の出る前後 1 週間は感染力がある）**
- ④ 治療・予防：対処療法のみ。予防には**ワクチンが有効（妊娠中は接種不可）**

先天性風しん症候群とは

- 風しんに対して免疫のない女性が、妊娠 20 週頃までに感染した場合に出生児に引き起こされる障害
- 出生児に引き起こされる障害としては、
 - ・ 先天性心疾患、難聴、白内障が三大症状
 - ・ ほかに網膜症、肝脾腫、血小板減少、糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球 など

昭和 37 年度～昭和 53 年度生まれの男性の皆様へ

過去に公的に予防接種が行われていないため、**免疫を持っていない可能性が高く**、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。

該当の方には**お住まいの市町村から、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券をお送りしていますので、ぜひクーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種を受けてください。**

▷ 新潟県ウェブサイト

「昭和 37 年度から昭和 53 年度生まれの男性の皆様へ～風しんに関する無料のクーポン券が届いていませんか？～」
<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kanyaku/fushin-tsuikatekitaisaku.html>

※ クーポン券の使い方やクーポン券を使用できる医療機関一覧を御覧いただけます。



日本では 2018 年に風しんが流行しました。風しんの流行は突然やってきます。予防接種で感染を防ぎましょう。

職場の健康づくり支援事業、夏のセミナーのお知らせ



毎年皆様から御好評いただいている職場の健康づくり支援事業、夏のセミナーを本年も実施します。詳細は、別途所属宛て通知を御覧ください。

○職場の健康づくり支援事業

所属が実施する「健康づくり講座」へ、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します。



◆「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、アロマテラピー、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！



～令和5年度の実施例～

「おまかせ出前コース 腰痛、肩こり予防ストレッチ」

※イスに座ってできるような内容で実施



【参加者の感想】

約1時間の腰痛・肩こり予防の機能改善ストレッチでした。デスクワークで姿勢が固まっていることや、日ごろほぼ運動しないためなのか、ストレッチで汗をかきました。ストレッチ前と後で、前屈がやりやすくなったり、肩が動きやすくなったりしてリフレッシュできました。



○夏のセミナー

共済組合が実施する各種セミナーに御参加いただけます。
お気軽に御参加ください！



セミナー名 (開催地)	開催 時期	内容
メンタルヘルス セミナー (新潟/長岡/上越)	令和6年 7月下旬～ 8月中旬	メンタルヘルスの必要性や、こころの病気の基礎知識、心を健康に保つ働き方やコミュニケーションのポイントについての講義を行います。 また、心を大切に、良い状態を保つための生活習慣（食事・睡眠）のポイントや、簡単なストレッチ体操も御紹介します。
カウンセリング 技法研修会 (長岡)		職場の人間関係や仕事に影響する、様々な「無意識のうちの思い込み」及びその対処法について学び、対人関係能力を高めるための講義・演習を行います。
女性のための 健康セミナー (上越)		ライフステージごとの健康課題、女性の健康特性、更年期障害、女性特有のガンに関する講義を行います。また、運動体験や心を癒すセルフケア体験を実践します。



被扶養者の皆様へ～セット券の送付について～

公立学校共済組合の被扶養者のうち、今年度中に40歳～75歳に達する方を対象に、特定健康診査の受診券と特定保健指導の利用券が一緒になった「セット券」を、**6月20日に組合員の所属へ発送しました。**「セット券」が届いた組合員の方は、被扶養者の方にお渡しください。

○特定健康診査とは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病を中心とした疾病予防を重視する観点から、糖尿病等の**生活習慣病に関する健診を行います。**

居住市(区)町村が行う住民健診（集団健診）又は公立学校共済組合が契約した健診機関等で受診することができます。

○特定保健指導とは？

特定健康診査の検診結果をもとに、**生活習慣の改善が必要と判断された方に対して、医師、保健師または管理栄養士が生活習慣を改善できるよう支援します。**

公立学校共済組合が契約した健診機関等で受診することができます。

特定健康診査・特定保健指導は、自身の健康状態を把握し、生活習慣病の予防につなげる大切な健診です。受診控えはせずに、年に1回の健診を受診するようにしましょう！



【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



新ベネステアプリ

App Store

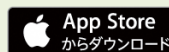


Google play



ダウンロードはこちら！

▼iPhone



▼Android



ベネアカウント登録方法

ご利用前にベネアカウントのご登録をお願いいたします URL:<https://bs.benefit-one.inc/>

- ①「ベネアカウントの登録はこちら」をクリック
- ②団体者ID、認証キー 1、認証キー 2を入力し、ログイン

団体ID : C00035F0U

認証キー 1 : 組合員番号(6桁または7桁)

認証キー 2 : 生年月日(西暦8桁)

- ③案内に沿って登録を完了させてください
- ④新しく組合員になった方は、会員証到着後アカウント登録をしてから、サービスの利用ができます。



おすすめサービス

867講座約1,200タイトル ベネフィット・ステーションは複数社の豊富な講座から『自身が学びたい』内容に合わせて講座が選べます！

全講座
無料



ネットラーニング社	BISCUE社	レビック社	ゼミネット社
274講座	373講座	52講座	118講座
ハラスメント対策・個人情報保護など コンプライアンス 対応も豊富。 500冊以上の電子書籍の無料閲覧も可能。	ビジネススキルからTOEIC対策 など幅広いジャンルを用意。主に講義を視聴し、 テストへ回答する方式 で実践的に学びます。	内定者や新人向けの ビジネススキルの基礎から管理職のマネジメントスキル まで動画視聴形式、	資格試験対策 を主にした講座。資格講座だけで 約1,000時間分 用意。
コミュニケーション力アップ	ビジネス法務	リーダースキルアップ	ビジネス実務法務2級

※掲載の情報は2024年5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。



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

ベネフィット

検索

ベネフィット・ステーション カスタマーセンター

0800-9192-919

(通話料無料)

営業時間：全日 10:00~18:00 (年末年始を除く)