

【目次】

- P 1 平成 29 年度から共済組合人間ドック事業等の申込がWeb化されます
- P 2 実施報告書の一部をご紹介！ ～職場の健康づくり支援事業～
- P 3 メタボ指導(特定保健指導)の利用期限は平成 29 年 3 月 31 日です！
「心のセルフチェックシステム」のご案内
- P 4 柔道整復師の施術を受けられる方へ
- P 5 任意継続組合員制度における標準報酬月額の見直しと算定方法が変わります
公費医療助成の対象となったら届出が必要です
- P 6 個人型確定拠出年金(iDeCo(イデコ))に加入できるようになりました！
[年金 MEMO] ～退職後の国民年金の加入について～
- P 7 共済組合の教育貸付が利用しやすくなりました
「ホテルポートプラザちば」(千葉宿泊所)からのお知らせ
- P 8 じょいあす新潟会館、アトリウム長岡、高陽荘をご利用ください！！

平成 29 年度から共済組合人間ドック事業等の申込がWeb化されます

平成 28 年 12 月の共済組合新潟支部運営審議会において平成 29 年度健康管理事業の実施方針が承認されましたので、変更点の概要を紹介します。

1 人間ドック、器官別検診事業

人間ドック及び器官別検診の申込に係る組合員及び所属の負担軽減等のため、**組合員個人がWebサイトで申し込む方法に変更し、それに伴い申込期間を4月中旬から、受診開始を5月下旬からに変更**します。詳細は、3月上旬に所属あて通知しますので、申込を予定している方は、必ずご確認ください。

[対象者等の変更]

脳ドック	41歳以上奇数年齢の希望者(ただし指定年齢ドック対象者、一般・肺ドック希望者を除く。) 【H28: 950人 → H29: 希望者全員】
肺ドック	41歳以上奇数年齢の希望者(ただし指定年齢ドック対象者、一般・脳ドック希望者を除く。) 【H28: 200人 → H29: 希望者全員】

※ 指定年齢ドック、一般ドック、器官別検診については平成 28 年度と変更なし。

2 その他の事業

健康づくりセミナー	・スポーツクラブコースの追加 ・生活習慣病予防コースの回数増 【H28: 3回 → H29: 4回】
男性のための健康セミナー	会場減 【H28: 2会場 → H29: 1会場】
メンタルヘルスセミナー	定員増 【H28: 140人 → H29: 180人】

※ 上記の事業については、3月の運営審議会にて正式に決定されるので、今後変更になる場合があります。



【担当】健康管理係 電話 025-283-5170(直通)

実施報告書の一部をご紹介します！ ～職場の健康づくり支援事業～

教職員の健康増進を目的としている職場の健康づくり支援事業ですが、実施所属数は全体で59所属(運動37、メンタルヘルス21、その他1)と、多くの所属から実施していただきました。

所属からの実施報告書を抜粋してご紹介します。

いずれも所属の費用負担はありません。来年度はみなさんの職場でもぜひ実施しましょう！

運動 ルーシーダットンヨガ(県立はまなす特別支援学校)

普段使っていない筋肉をゆっくり動かすことで心も体もほぐれ、とてもリフレッシュすることができました。また、ゆっくりとした動きと呼吸法により、体循環が良くなり体が温まりました。



運動 ニュースポーツを楽しもう！ ～カローリングをやってみよう～ (妙高市立妙高中学校)

講師からカローリング(カーリングの床面版)を教えていただきました。参加者全員初めてでしたが、年齢・性別・運動能力に関係なく楽しめ、大変盛り上がりました。



その他 職員救急法研修会(新潟市立明鏡高等学校)

多くの職員が参加し、全員が実技体験をしたことにより、AEDの使い方を含む正しい心肺蘇生法が周知され、緊急時対応に備えることができました。



メンタルヘルス(おまかせ出前コース)

心の健康づくり～ストレスと上手につきあっていくために～(教育庁財務課)

適度なストレスは、自己の成長のために必要なものでもあるが、大きすぎるストレスは心身の不調を招くという講師の話から、自身のストレス状態に気づき早めに対処することの大切さを知ることができました。



今年度
新設講座

メンタルヘルス(おまかせ出前コース ストレスチェック制度関連講座)

ストレスチェック制度～メンタルヘルス不調を未然に防ぐために～(県立出雲崎高等学校)

ストレスチェック制度の実施に当たり、①ストレスチェック制度とはどのようなものか、②制度実施に当たっての準備から結果の活用までの流れ、③個人結果をメンタルヘルスにつなげるために、④集団分析結果を活用した職場環境改善法、について知ることができ、受講直後に実施されたストレスチェックについて理解を深めることができました。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170(直通)

メタボ指導（特定保健指導）の利用期限は平成 29 年 3 月 31 日です！

共済組合では、職場の定期健康診断や人間ドックの結果、メタボ指導の対象となった組合員に委託業者から利用案内書類の送付、電話案内をしています。

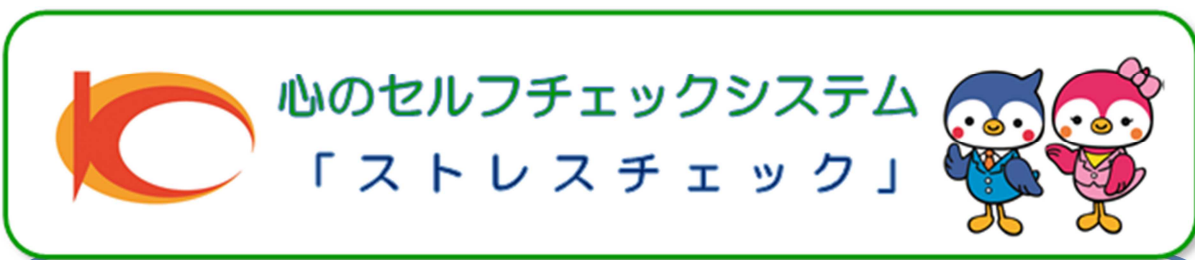
また、当組合の人間ドック受診当日にメタボ指導の利用を勧められ、利用していない方に、11月から所属を通じて、ご自身の検診結果を分析した健康読本 QUPiO（クピオ）を送付し、再度、利用案内を行っています。

メタボ指導は生活習慣改善のための良い機会です。無料で利用することができます。メタボ指導の初回面接の期限は平成 29 年 3 月 31 日ですので、利用案内がありましたら、是非、積極的に利用してください。



「心のセルフチェックシステム」のご案内

インターネットからアクセスできる無料のシステムです。いつでも受検することができますので、心のセルフケアにお役立てください。



- 公立学校共済組合本部ホームページの左下にあるバナーをクリック。コーヘーくん&スズちゃんのバナーが目印です ↑
【注】直接URLにアクセスする場合：<https://kokoronokenkou.jp>
- 心のセルフチェックシステムのポータルサイトに移動したら、「セルフチェック」のボタンをクリック。ログイン画面に移動します。
- はじめての方は、共済フォーラム最新号掲載の「組合員専用ページ」と同じIDとパスワードでログインします。※現在のIDは「teacher」、パスワードは「teacher28」です。ログイン後、個人のID・パスワードと性別・年齢等を入力すると、匿名で利用することができます。※2回目以降は個人のID・パスワードでログインします。（年度内有効）
- セルフチェックは、57項目の職業性ストレス簡易調査票です。（所要時間10分程度）
- 利用時間：6：00 ～ 24：00
※ 24：00～6：00はメンテナンスのため停止します。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170 (直通)

柔道整復師の施術を受けられる方へ

柔道整復師の施術には「組合員証を使用できる場合」と「使用できない場合」があるのをご存知ですか。

整骨院、接骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、保険適用の範囲は限られています。施術を受ける場合は、柔道整復師に負傷原因を正確に伝えてください。

保険適用外に該当する場合は組合員証等を使用されたいようお願いします。

組合員証を使えるのはどんなとき？（保険適用）

- ◇医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲及び捻挫と診断又は判断され、施術を受けたとき
- ◇骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

〔負傷例〕

日常生活やスポーツ中に転んで膝を打った
足首を捻ったりして急に痛みが出た



こんなときは組合員証が使いません！（保険適用外）

- ◆日常生活による単純な疲れ・肩こり・体調不良
- ◆スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ◆病気（神経痛・五十肩・関節炎等）からくる痛み・こり
- ◆脳疾患後遺症等の慢性病
- ◆症状の改善がみられない長期の施術
- ◆保険医療機関（外科・整形外科等）で治療を受けながら同時に整骨院・接骨院で施術を受ける場合
- ◆数箇所の整骨院・接骨院で同時に施術を受けているとき

等



～整骨院・接骨院で柔道整復師から受けた 施術内容にかかる照会について～

短期給付は組合員の皆さまの掛金が原資となっています。

当共済組合では、医療費適正化への取組の一環として、平成29年4月より、柔道整復師からの請求書について、内容の点検・審査を開始します。

照会文書は皆さまが受けられた施術内容と柔道整復師からの請求内容が一致しているか等を確認させていただくものです。委託会社「株式会社メディブレーン」から照会文書が届いた場合は、ご記入の上返送くださるよう、ご協力をお願いします。

※詳細は公立学校共済組合のホームページをご覧ください。

<http://www.kouritu.go.jp/>

トップページ → 組合ピックアップ → 柔道整復師の施術を受けられる方へ

〔担当〕福祉給付係 電話 025-283-5102 (直通)

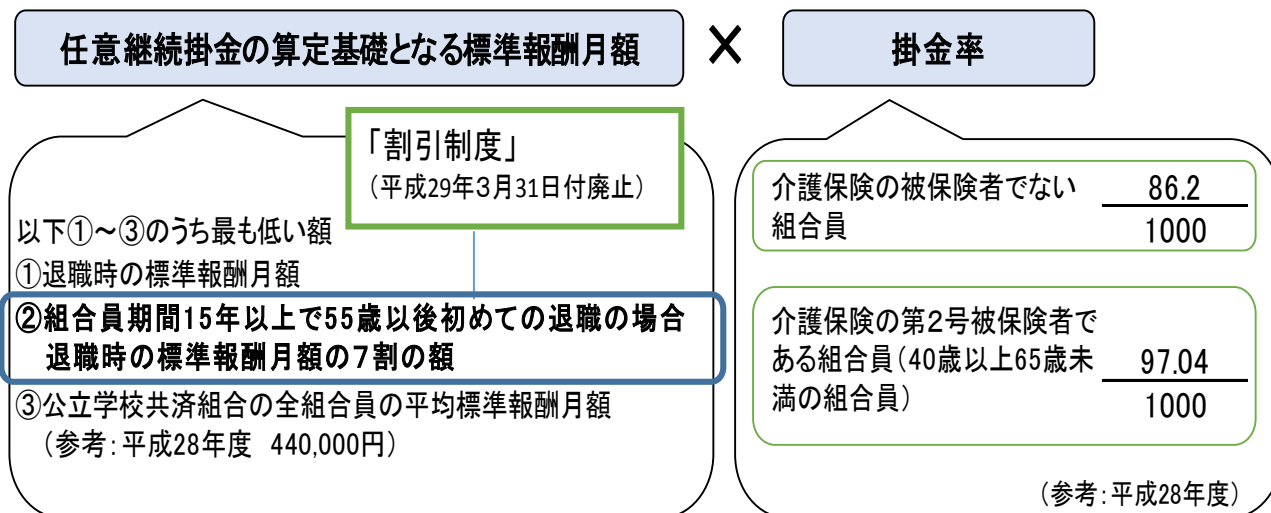
任意継続組合員制度における標準報酬月額の算定方法が変わります

平成29年4月1日以後の退職者から、任意継続組合員制度における標準報酬月額の算定方法が変更となります（いわゆる「割引制度」の廃止）。

※平成29年3月31日付退職者までは、従前どおりの取扱いとなります。

任意継続掛金の算出方法（1か月分）

任意継続掛金は、任意継続掛金の算定基礎となる標準報酬月額に掛金率を乗じて算出します（掛金は、平均標準報酬月額・掛金率の改正や、前納の有無等の理由によっても変更となります）。



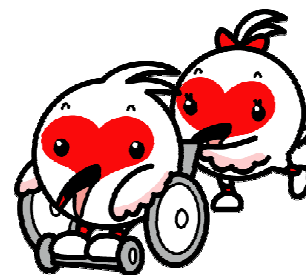
〔担当〕企画係 電話 025-283-5100(直通)

公費医療助成の対象となったら届出が必要です

医療費が公費で負担される場合、共済組合及び互助会からの給付金を調整して支給します。

組合員及び被扶養者が下記の公費負担医療制度に該当した場合、該当しなくなった場合は、共済様式17号「医療費助成(認定・変更・取消)届」を提出してください。提出が遅れると給付金の返納が生じる場合があります。

- 県内の市町村が実施する医療費助成
 - ・ 重度心身障害者医療費助成 (県障・マル障)
 - ・ ひとり親家庭等医療費助成 (県親)
 - ・ 妊産婦医療費助成
 - ・ その他、市町村が独自で実施する医療費助成
- 県外の市町村が実施する医療費助成
 - ・ 子ども医療費助成
 - ・ その他、市町村が独自で実施する医療費助成



〔担当〕福祉給付係 電話 025-283-5102(直通)

個人型確定拠出年金 (iDeCo(イデコ))に加入できるようになりました！

平成 29 年 1 月から公務員も個人型確定拠出年金への加入が可能となりました。

制度の説明や加入手続きについては平成 28 年 12 月 21 日付けの所属宛通知（教福第 193 号公共新第 233 号）をご覧ください。

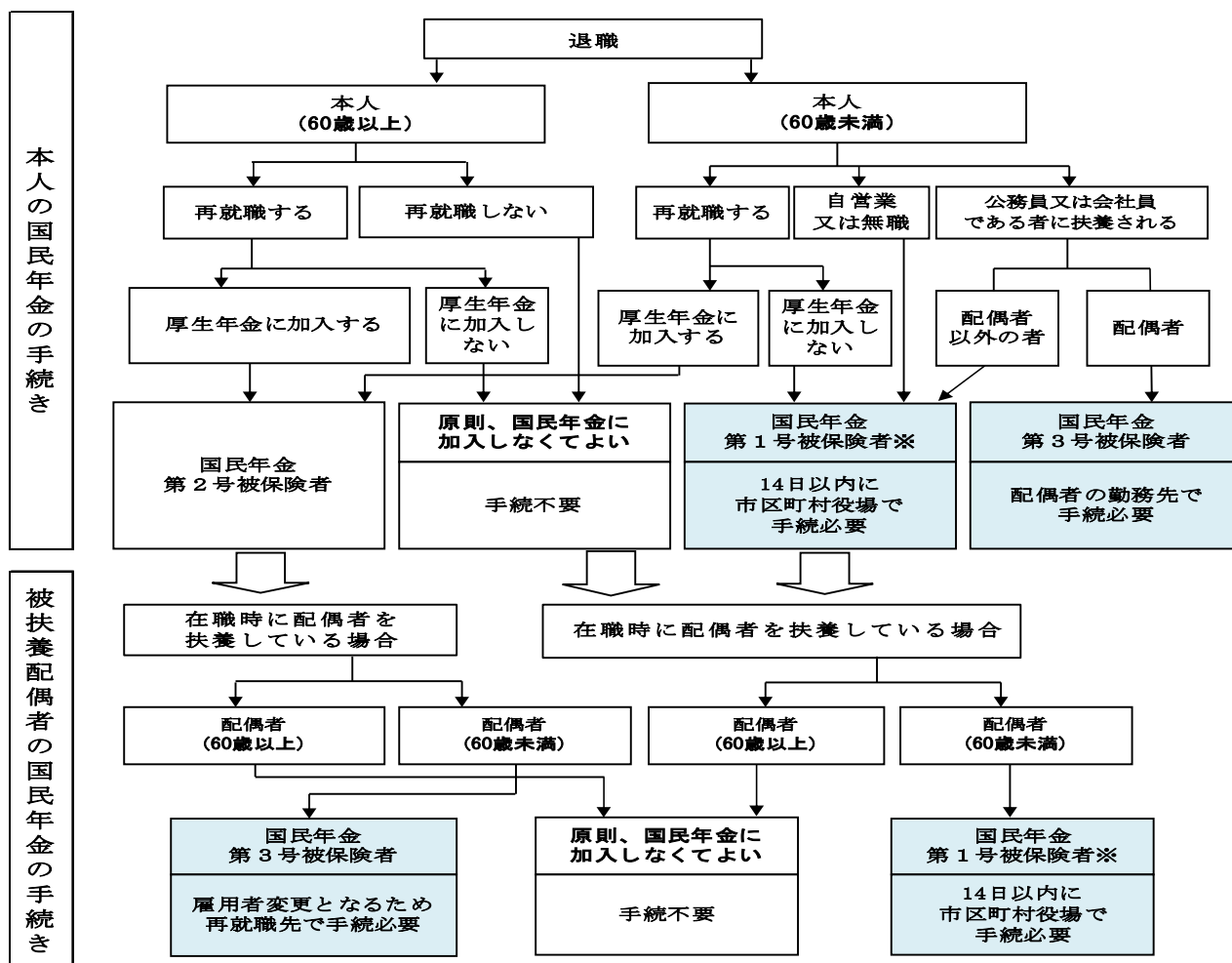


Q：個人型確定拠出年金とは何？	A：60 歳まで掛金を積み立て、公的年金に上乗せして給付を受ける私的年金のひとつです。所得控除等、税の優遇措置があります。掛金の上限額は月額 12,000 円です。
Q：加入したほうがいいの？	A：加入は任意で強制ではありません。原則、中途解約や中途引出しができません。開始の際はよくご検討ください。
Q：加入手続きはどうするの？	A：福利課宛に事業主証明書の発行依頼が必要です。事業主証明書等の書類は取扱金融機関にあります。内容も含めて直接取扱金融機関にお問い合わせください。

【担当】年金係 電話 025-280-5598 (直通)

【年金 MEMO】 ～退職後の国民年金の加入について～

退職後、本人や被扶養配偶者の状況に応じて国民年金加入の手続きが必要になります。退職される予定のある方は、以下のチャートでご確認ください。



※（参考）国民年金第 1 号被保険者の保険料は月額 16,260 円（平成 28 年度額）です。

【担当】年金係 電話 025-283-5101、5103 (直通)

共済組合の教育貸付が利用しやすくなりました

春の進学のと期に向けて・・・さらに利用しやすくなった教育貸付をご紹介します。

利率は**年2.72パーセント**

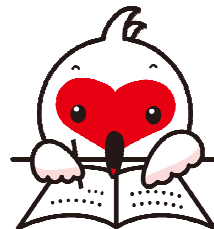
借入可能金額は**最大550万円**

こんなときに借りられます

☆進学する子どもの

- ・一人暮らしにかかるアパートの敷金・礼金を借りたい
- ・入学金や授業料に使いたい

☆働きながら大学院に通いたい



さらに平成29年1月から

☆家賃、交通費（通学定期）が新たに対象となりました（最大1年分）

☆ほかの金融機関からの借り換えができるようになりました（※ただし教育ローンに限る）

〔担当〕福祉給付係 電話 025-283-5102（直通）

「ホテルポートプラザちば」（千葉宿泊所）からのお知らせ

ホテルポートプラザちば

新潟支部の皆様は宿泊補助ご利用で！

記載プラン料金からさらに**2,160円割引!**

絶好アクセス 30分

車はホテルに無料駐車

2泊/3泊でさらに割引

東京ディズニーリゾート®は1日では遊びきれない。公立学校共済組合千葉宿泊所に泊まれば組合員料金適用でとってもお得。夢の世界をおもいっきり楽しもう！

1室2名様 シングル+ソファベッド ¥5,440

1室2名様 ツイン ¥6,420

1室3名様 ツイン+ソファベッド ¥5,610

1室3~8名様 和室 ¥6,420

プランには東京ディズニーリゾート®のチケットは含まれておりません

※当ホテルでは東京ディズニーリゾート®のチケットは販売しておりません。プランご利用のお客様には事前にお近くのディズニーストアやディズニーeチケット（オンライン購入）などで各自チケットの購入をお願いいたします。

※上記料金はお1人様の料金になります。

※土曜日・休前日は上記各料金の1,000円増しとなります。

※料金に、ご宿泊・ご朝食・税金・サービス料が含まれます。（TDRチケットは含まれておりません）

アクセス

ホテルポートプラザちば（公立学校共済組合千葉宿泊所）は、東京駅から直通のJR京葉線「千葉みなと駅」目の前に位置し、東京ディズニーリゾート®（舞浜駅）へ **直通30分** の絶好アクセス！マイカーでお越しのお客様は駐車料金無料サービス！もちろん東京ディズニーリゾート®に行かれている間も駐車OK！

公立学校共済組合千葉宿泊所 千葉市中央区千葉港8-5 TEL 043-247-7211

BosoGourmet Stay Plan

房総ぐるめ紀行 宿泊プラン

千葉県産の素材を使ったご夕食とご朝食がセットになったグルメでお得な宿泊プラン。ご夕食は季節の彩りを感じさせる和食又は洋中折衷料理よりお選びください。

部屋タイプ	人数	1名様料金
シングル	1名	11,310円
シングル+ソファベッド	2名	9,770円
ツイン	2名	10,800円
ツイン+ソファベッド	3名	10,287円
和室(37㎡)	2名	11,830円
和室(37㎡)	3名	11,315円
和室(37㎡)	4名	10,800円

※上記料金に、ご宿泊・ご夕食・ご朝食・税金・サービス料が含まれております。

※季節によって料理内容が変わります。



じょいあす新潟会館、アトリウム長岡、高陽荘をご利用ください！！

共済組合、教職員互助会直営施設から、歓送迎会プランのご紹介です。

組合員、会員の方には1,000円の会食利用助成もありますので、お得にご利用いただけます。ご予約お待ちしております！

ラッキーマンデープラン好評につき延長!!

歓送迎会ラッキーマンデープラン!!

2・3・4月の「月曜日」限定!

例:料理6品 フードリンク付
通常料金 4,500円

月曜日は 3,500円!

組合員の方は、利用助成でさらに... 「2,500円」!!

☆送迎バス(10名様から可)・まずはご相談下さい!

〒950-0908 新潟市中央区幸西3-3-1
TEL 025-247-9307 Joy-us Niigata Kaikan
じょいあす新潟会館

(料理はイメージです)

◇◇◇ 歓送迎会プラン ◇◇◇

〜〜〜新たな出会いと旅立ちに〜〜〜

☆特撰会席プラン 8,000円(8品)
(2時間飲み放題付き)

ご予算に応じ承ります。お気軽にお問い合わせください。
会員の方は、会食利用助成「1,000円」の割引があります。

〒940-0047 長岡市弓町1-5-1

アトリウム長岡 TEL 0258-30-1250

〜〜〜ホームページやフェイスブックページもご覧下さい〜〜〜

<p>歓送迎会プラン 3月1日(水)~5/7(日)</p> <p>☆さくらコース 5,500円~ 大皿料理</p> <p>☆会席コース 6,000円~ 銘々料理</p> <p>2時間飲み放題!</p> <p>※全コース室料・税・サービス料全て込み!!</p> <p>※会員は1,000円の利用助成が適用されます。</p>	<p>会員紹介プラン 部活動保護者会、趣味の会、etc</p> <p>3月1日(水)スタート!</p> <p>会員のご紹介で一般の方も お安くご利用いただけます!</p> <p>☆4,000円コース</p> <p>☆4,500円コース</p> <p>☆5,000円コース</p> <p>※室料・税・サービス料全て込み!!</p> <p>※このプランは利用助成の対象外となります。</p>
---	--

●●●●●●●●●● あなたの高陽荘、わたしの高陽荘 ●●●●●●●●●●

高陽荘

新潟県教職員互助会館

〒943-0834 新潟県上越市西城町3丁目6番22号
TEL 025-522-2930 FAX 025-526-2725
E-mail kouyouso@vesta.ocn.ne.jp

ホームページアドレス
<http://kouyouso.sakura.ne.jp/>
検索/高陽荘 でアクセスできます。

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 025 (283) 5100	(一財)新潟県教職員互助会 025 (283) 7511
----------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------