

にいがた福利だより



目次

令和7年度 第2号

- P1・・・公立学校共済組合新潟支部と（一財）新潟県教職員互助会からのお願い！
P2・・・カフェテリアプランの申請はお早めに！
リフレッシュ助成対象者を決定しました！
P3・・・互助会 今年度の入場無料イベントのお知らせ！
アトリウム長岡からのお知らせ
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
P10～12・・・「こころの相談事業」のお知らせ、チラシ
P13～16・・・悩みごと・心配ごととは抱え込まずに、まず相談！
P17、18・・・職場の健康づくり支援事業、夏のセミナーのお知らせ
P19・・・被扶養者の皆様へ～セット券の送付について～
公費負担による医療証（受給者証）をお持ちの方へ
P20・・・公立学校共済組合・互助会の貸付制度を御利用ください！
P21～23・・・ベネフィット・ステーション御利用案内
ベネフィット・ステーションのアカウント登録方法
ベネフィット・ステーションでお得にご利用できます！

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↓



公立学校共済組合新潟支部と（一財）新潟県教職員互助会からのお願い！

指定の給付金口座を今一度御確認ください！



給付金等は、給付金支払口座として設定いただいた口座に送金しておりますが、改姓での名義相違や口座の解約による振込不能が毎月多数発生しています！
今年度より振込訂正手数料として1件当たり880円必要となり、組合員・会員等の過失によるものは手数料を負担していただく場合がございます。
給付金の御申請前に、今一度指定の給付金口座の御確認をお願いします！

給付金の変更等がある方は、下記の手続きを忘れずに行ってください！

○改姓で名義が変更となった場合：銀行での氏名変更＋共済組合へ*1 申告書の提出

○口座を解約した場合：共済組合へ*2 届出の提出

*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

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令和8年2月10日です。

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7年2月11日～令和8年2月10日です。

令和7年度の変更点

1 **振込不能**についての注意事項の追加 ➡ 給付金口座を今一度御確認ください！

2 助成対象メニュー（助成対象品目）の整理

○下記の品目を追加しました！

除湿器、介護用おむつ、（防災用）携帯トイレ

○スポーツウェアについて、スポーツ店での購入に限定しました！

○自転車について、スポーツタイプに限定しました！

3 支払方法（QRコード、電子マネー含むキャッシュレス決済対象可）の追加

（例）PayPay、d払い、Suica等

☆ 詳しくは、互助会ホームページ（<https://www.sinkyogo.com/>）に記載のある
ガイドブックで御確認ください。

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7年度リフレッシュ助成対象者の決定について（通知）」をお送りします。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6年度の繰越額がある方には、「令和6年度リフレッシュ助成残額（繰越額）について（お知らせ）」をお送りします。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



互助会 今年度の入場無料イベントのお知らせ！

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。
募集案内は、後日、所属通知及び互助会ホームページにてお知らせします。
互助会員のみならず、児童・生徒・保護者の皆様の参加をお待ちしています。

和太鼓グループ DRUM TAO

第1弾！



日時 令和7年9月28日(日)
18時30分～20時
場所 新潟県民会館

世界観客動員数 1,000 万人！

和太鼓を中心に圧倒的なパフォーマンスをお届け！
体験型のワークショップも開催予定！

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



アトリウム長岡からのお知らせ

アトリウム長岡では、宴会プランだけでなく・・・様々なプランを御用意しております！

例えば・・・

合宿プラン

長岡市内での大会・合宿時はアトリウム長岡で宿泊！

アトリウム長岡周辺にはプールや体育館など各種スポーツ施設が揃っています。

市内の施設まではマイクロバスで無料送迎あり！（詳しくは御相談ください。）



昼食会プラン

2時間個室貸し切り すべてコミコミお得なプラン
(松花堂弁当、コーヒー・お茶付き)

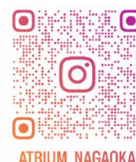
★「マルチスペース シリウス」始めました！★

打ち合わせ、休憩、座談会などお気軽に御利用いただけるスペースを設置しました。
詳細は Instagram を御覧ください。

～「アトリウム長岡」は、
宿泊・会議・宴会ができる福利厚生施設です～

Instagram で情報更新中！フォローお願いします！

他にもホームページや Facebook も御覧ください。



ATRIUM_NAGAOKA

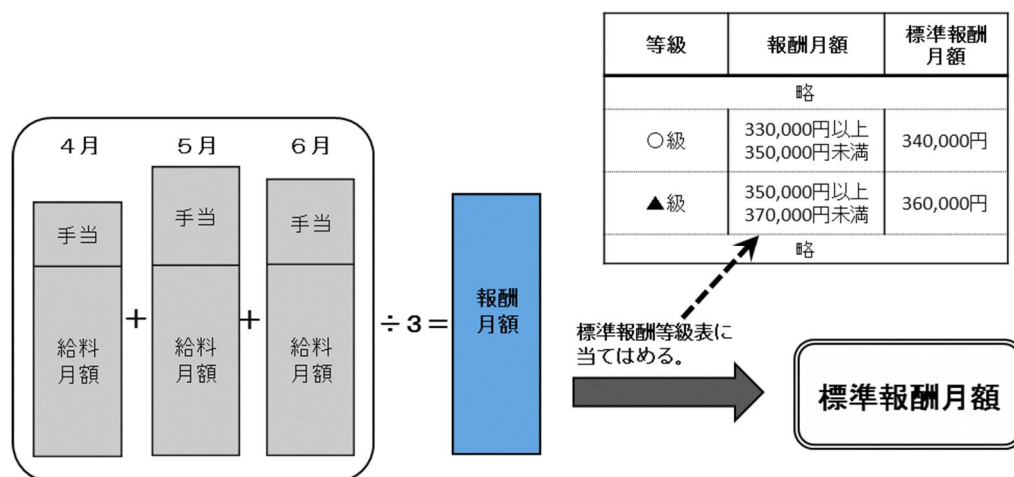
【担当】互助厚生係 電話 025-280-5599 又は 025-283-7511



○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当たり、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～ウのすべてに該当する場合は、「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、7月下旬以降に送付される所属宛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も多く発生しています。

【新潟県教育委員会 令和6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	清掃・準備 等作業中	施設内 移動中	その他	計
公務災害認定件数	26	18	15	8	33	30	53	183
うち、不注意等の件数	6	8	4	5	32	25	16	96

令和6年度に認定された公務災害183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、96件（全体の約52%）でした。

公務災害認定件数は昨年度より48件増加！注意！



例えば、こんな災害

- ・階段を下りていたところ踏み外し、着地の際に手を強く床につき負傷した。
- ・入学式の後片付けを行っていた際、倒れてきた折り畳み机が足の親指に当たり負傷した。
- ・部活動の指導中、部員からパスされたボールを無理に取ろうとしたところ、手の小指にボールが当たり負傷した。
- ・出勤時、職員駐車場を歩いていた際に凍結路面で滑って転倒し、手首を負傷した。

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)

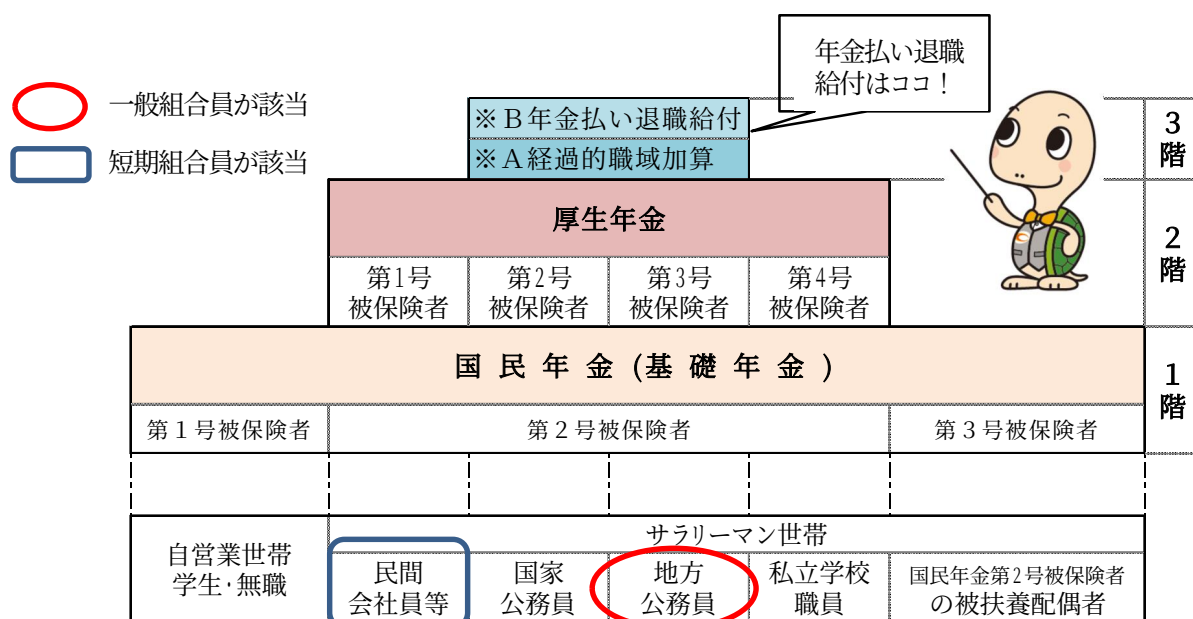


1 年金制度のしくみ

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、公務員は「厚生年金」の第 3 号被保険者になりました。

また、公務員独自の 3 階部分は、「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

大切なお知らせ
年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書
問い合わせ先 【令和3年度末残高】
公立学校共済組合
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-9-5
https://www.kouritu.or.jp/
電話 03-5259-1122
受付時間 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時から午後5時30分まで
※電話によるご依頼の際は、正確にお聞かせくださるようお願いいたします。
※郵送によるご依頼の際は、正確にお聞かせくださるようお願いいたします。
※お問い合わせは、よく読んでからお願いいたします。

給付算定基礎額残高通知書
(3年4月～4年3月)

(人) 月別	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
⑤給付算定基礎額合計				789768

①標準報酬月額
給付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額に標準利率（1ヵ月単位に換算した率）を乗じた額です。

④給付算定基礎額残高
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付与率累計
各月の付与率を累計した額です。

⑦利息率累計
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）

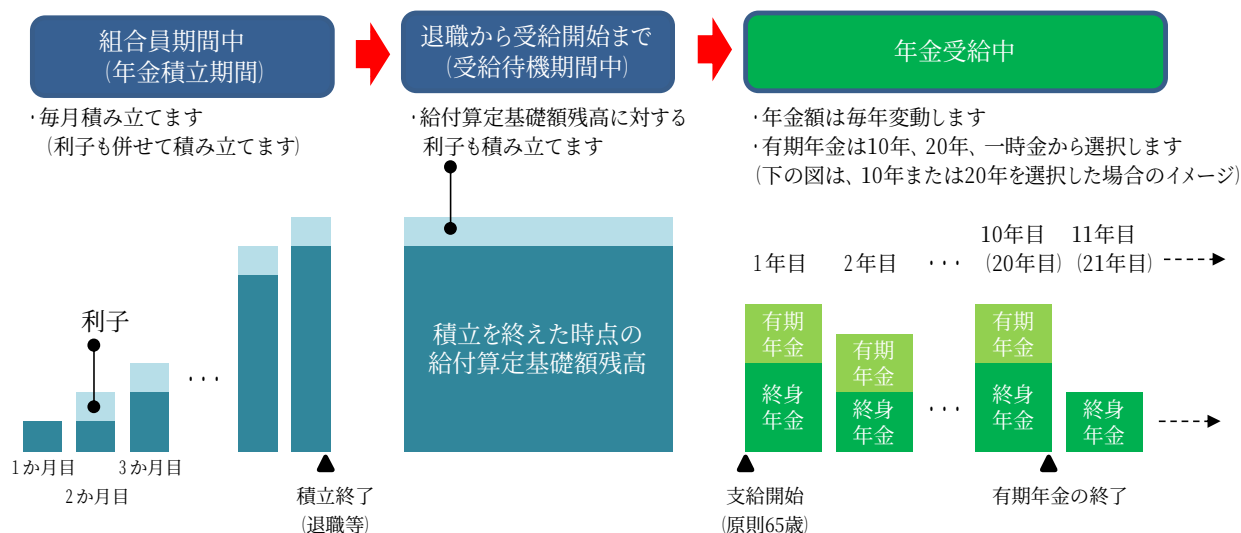
⑩年金払い退職給付加入期間
平成27年10月（年金払い退職給付制度創設）以降の組合員期間の年数です。

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）
利息を求めたための率です。毎年10月に見直しされます。
※1 額が1割部分は、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を表示しています。

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。

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。～



公立学校共済組合では、組合員の皆様の生活の安定と福祉の向上を目的として、長期給付（年金）や短期給付（健康保険）を補完する任意加入の「福祉保険制度」を運営しています。今年度も新規加入手続き、保障内容見直しの手続き資料を、6月下旬に所属を通じて配布しますので、ぜひご覧ください。

なお、今年度の手続き提出締め切りは、7月18日（金）【必着】です。

福祉保険制度のご案内

～公的給付（健康保険・遺族厚生年金）の補完制度～

福祉保険制度とは

- スケールメリットを活かした**お手ごろな保険料**で加入できます
- 手続期間は**毎年6～7月の年1回のみ**です
支部（都道府県）ごとに締切日が異なります
- 共済組合の**組合員とご家族のみ**加入できる制度です
短期組合員の方も加入できます

福祉保険制度の仕組み

ファミリー年金は、加入した組合員の保険料の中からご不幸があった場合や給付事由に該当した場合に保険金・給付金が支払われる、助け合いの制度です。1年ごとに収支計算をして余ったお金（剰余金）は、配当金として加入者に還付します。



令和5年度の配当率

約45.10%

※1

退職後の福祉保険制度

退職前に加入していた場合、組合員資格喪失後も最長84歳まで継続可能です。



<継続可能年齢>

※年齢は保険年齢です。

ファミリー年金	84歳
傷病休職給付金	退職月の末日で脱退
入院費用給付金（女性疾病給付金含む）	75歳
特定疾病給付金	75歳
元気づくりサービスコース	84歳

（注）ファミリー年金の死亡給付金は単独で加入はできません。
死亡給付金と傷病休職給付金のみご加入の場合、傷病休職給付金の保障終了と同時に死亡給付金も脱退となります。

令和7年11月1日以降にご退職予定の方は、令和7年6～7月のお手続きが**ラストチャンス**です

（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。

※1 配当率は、今後変動することがありますので将来のお支払いを約束するものではありません。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配当金はありません。



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 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）
- ② 県立学校の管理職（校長・副校長・教頭・事務長等）の方

◆ 相談例

- ① 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

- ② 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

- 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）
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）
- ② 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。
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



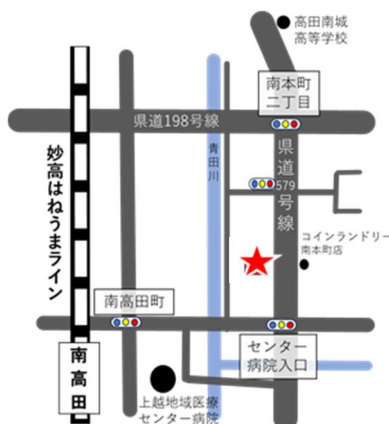
上越カウンセリングルーム

☎ 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

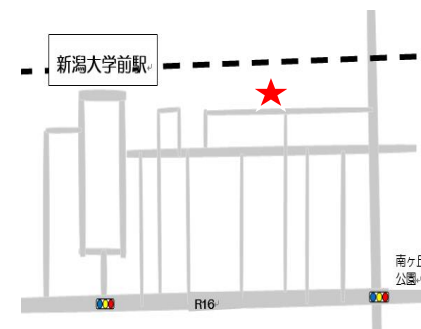
(予約受付) ホームページから予約
電話は 9:00～19:00
(相談日)
月～日曜日 9:00～19:00

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！

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～

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/>

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/>

※ 利用料は無料です

【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**

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。

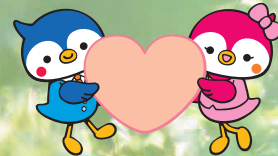
URL **https://www.mh-c.jp/**

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**

●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。

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」



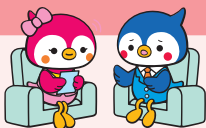
各相談の専用ダイヤルへお電話し、公立学校共済組合の組合員又はその被扶養者であることを告げてご相談ください。

★「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・財産の保護のために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。



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。

＊ 詳細は、令和7年5月7日付け教福第62号・公共新第54号通知を御覧ください。



◆「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！



～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

公立学校共済組合では、毎年7～8月にかけて、健康づくりに関するセミナーを開催しています。メンタルヘルスや職場でのコミュニケーションなど、各種テーマに沿った内容で実施しますので、ぜひお気軽に御参加ください！



また、39歳以下の若年層の皆様を対象とした健康づくりセミナーも開催予定ですので、そちらにもぜひ奮って御参加ください！

申込方法など詳細については、後日所属あてに送付する通知を御覧ください。

～各種セミナーの内容～

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)	新潟 8/19 (火)	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等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。
	長岡 8/8 (金)	
	上越 8/5 (火)	
カウンセリング 技法研修会 (新潟)	8/20 (水)	生徒や保護者、職場内等のコミュニケーションに役立つカウンセリング能力を身につけるため、教職員のメンタルヘルスの現状や学校職場のコミュニケーションの特性等について講義を行います。 また、コミュニケーションやアクティブリスニングの実習を行い、カウンセリング技術の向上を目指します。
女性のための 健康セミナー (長岡)	7/28 (月)	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、女性特有のガン等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。
介護講座 (上越)	8/18 (月)	介護初心者を対象として、自宅で家族の介護を行うときの不安や心配を減らすため、「認知症の基礎知識」「認知症ケア」の講義や、基礎的な介助体験、介護技術の習得・認知症ケアのための実習を行います。介護の悩みを抱えこまないための「困ったときの相談窓口の紹介」も行います。
若年層のための 健康リテラシー セミナー (長岡)	8/4 (月)	若年層を対象として、自分自身の健康への理解や健康づくりの知識を深めてもらうため、メンタルヘルスや健康診断、メタボリックシンドロームについての講義を行います。 また、メンタルヘルスの相談窓口や、メタボリックシンドローム対策となる簡単な運動も御紹介します。 ※ 39歳以下の組合員が対象となります。



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19日に組合員の所属へ発送します。**「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）

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避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」



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

★県内の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をご確認ください。



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、ご確認ください。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102



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。)

●車を買い替えようかな…

	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、繰上返済手数料がかかりません。(ただし、振込手数料は御負担いただきます。)

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。

【共済組合からのお知らせ】R7.3から、申込受付の締切りを「毎月 20 日」に変更しましたので御注意ください！

「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

ベネフィット・ステーション御利用案内

Benefit Station ベネフィット・ステーションとは？

公立学校共済組合の組合員のみならずとご家族を応援する福利厚生サービスです。

オフタイムを楽しく過ごすためのレジャー・グルメ・ショッピングや、いざというときに役立つ育児・健康・介護・自己啓発まで、幅広いカテゴリで、便利で快適なサービスを取り揃えています。



スポーツ



レジャー・エンタメ



リラク・ビューティー



グルメ



育児



介護



学ぶ



ペット



生活



ショッピング

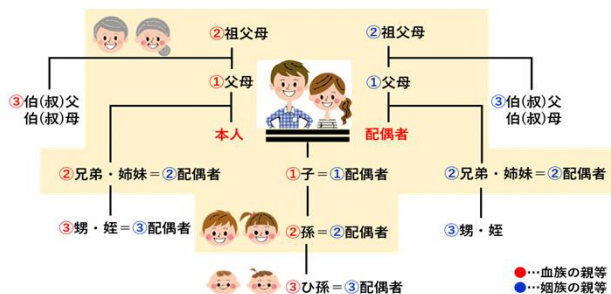


カー



ハウジング

会員様ご本人と配偶者、それぞれの二親等以内のご家族も会員特典を受けられます。



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

- 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**

(水色部分は数字です)

認証キー1: 組合員番号

(組合員証の番号「6桁又は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
QRコード



- 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

ベネフィット・ステーション会員証はこの封筒で所属に送付されています。↓



会員ID・パスワード
がわからなくなった！

カスタマーセンターに
お電話ください。
会員ID・パスワード再発行手順や
サービスのご利用方法
など、丁寧にご案内します。

◆カスタマーセンター電話番号◆
0800-100-3300

<営業時間> 10:00~18:00

【担当】企画係 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



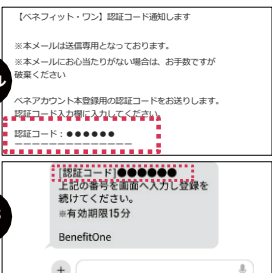
発行された 団体 ID、認証キー 1・2 を入力して
新規登録へ
団体 ID : C00035F0U (共通)
認証キー-1 : 組合員等番号 (6桁または7桁)
認証キー-2 : 生年月日 (西暦8桁)

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
か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)



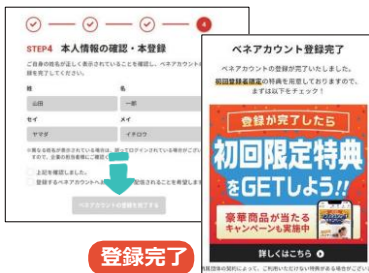
アカウント登録メールまたは、
登録したスマートフォンのSMS
に認証コードが届く



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

〇〇〇様
ベネフィット・ワン仮登録を受け付けました！
▼▼▼下記のURLにアクセスし、登録を完了させてください
▼▼▼
<https://auth.benefit-one.inc/443/account/invitation/InvitationAccountMainRegistration?id=>

本人情報を入力

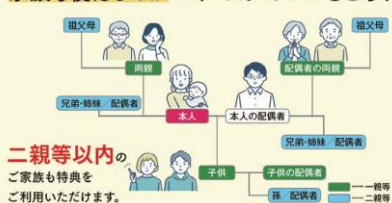


登録完了

※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！



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



※掲載の情報は2025年2月現在の情報です。



ベネフィット・ステーションでお得にご利用できます！



ベネフィット・ステーション会員の皆様へ

新潟県内で利用可能なサービス

No. 10670511

コンビニ発券

ティ・ジョイ運営劇場

T・ジョイ新潟万代、T・ジョイ長岡



T・ジョイシネマチケット
2000円

⇒ **1,500円**

デジタルクーポン

No. 10625388

会員証クーポン提示

ジェクサー・フィットネスクラブ

ジェクサー・フィットネス&スパ24 新潟

JEXER
FITNESS CLUB



都度利用料金

⇒ **1210円/回**

No. 23001707

デジタルチケット

イオンファンタジー(モリーファンタジー・PALO)

十日町、小千谷ほか(県内9店舗)



2000円分の
メダル貸出

⇒ **1,600円**

No. 24000427

会員証クーポン提示

魚民(モンテローザグループ)

新発田店、直江津三ツ屋店ほか(県内6店舗)



お会計より

⇒ **10%OFF**ほか

No. 10662596

会員証クーポン提示

千手温泉 千年の湯 十日町市

(日帰り入浴)



入館料 おとな
800円

⇒ **700円**

No. 10664629

会員証クーポン提示

夕日と湖の宿 あおきや 佐渡市

(日帰り入浴)



おとな(中学生以上)
入浴料金 500円

⇒ **450円**

No. 23010495

会員証クーポン提示

Joshin 佐渡店、上越店ほか(県内9店舗)



販売価格より

⇒ **3%OFF**

No. 10650170

会員証クーポン提示

眼鏡市場 新潟村上店ほか(県内20店舗)

市眼鏡
MEGANE ICHIBA



メガネ、サングラス、
コンタクトレンズ

⇒ **5%OFF**

新潟県内で利用可能なサービスの一覧は下記QRコードよりご確認ください。

ライフサービス



グルメ



※掲載の情報は2025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。

※ご利用の際は、会員専用サイトに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。



ベネフィット・ステーション 会員専用サイト
<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)

