

にいがた福利だより



目次

令和6年度 第4号

- P1・・・・・・ 参加者募集！互助会入場無料イベントの開催
- P2～4・・・・ 「こころの相談事業」を御利用ください、チラシ
- P5、6・・・・ 悩みごと・心配ごとは抱え込まずに、まず相談！
- P7、8・・・・ 共済本部健康相談事業チラシ
- P9・・・・・・ がん検診の精密検査を受けましょう！
- P10・・・・・・ がん検診を受けましょう ～新潟県からのお知らせ～
- P11・・・・・・ 「職場の健康づくり支援事業」を活用しましょう！
団体信用生命保険の加入募集を行います
- P12・・・・・・ 交通事故にあったときは、共済組合へ電話連絡を！
- P13・・・・・・ 【年金 MEMO④】 年金受給中に働いたら・・・？
- P14・・・・・・ 「ベネフィット・ステーション」の御登録はお済みですか？

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



- 令和6年8月6日付け通知でお知らせした、11月17日(日)開催「厚切りジェイソン氏講演会」は出演者都合により、開催中止となりました。突然の中止となり大変申し訳ございません。お申込みいただきました方におかれましては、キャンセルとなりますので御了承ください。
- 代替として、同日程・同会場で「とりあえずやってみる！イモトアヤコトークイベント」を開催します。
※厚切りジェイソン氏講演会にお申込みいただいた方で、イモトアヤコ氏講演会への参加を希望される方は、お手数ですが、改めてお申込みいただくようお願いいたします。

とりあえずやってみる！ イモトアヤコトークイベント

◇ 場所 新発田市民文化会館

◇ 日時 令和6年11月17日(日)15:00 開演



【申込方法】 申込 WEB サイト又はハガキからお申込みください。

【申込締切】 令和6年10月25日(金)※ハガキ申込みの場合、当日必着

(申込み WEB サイト)

◎詳細は、互助会ホームページ又は令和6年9月18日付け通知を御覧ください。



【担当】互助厚生係 電話 025-283-7511

「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。

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/>



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/>



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/>



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/>

がん検診のすすめ

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。

※ 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)

●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

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たせ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。

がん検診の精密検査を受けましょう！



人間ドック・器官別検診等でがん検診を受診し、「がんの疑いあり（要精密検査）」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

1 がん検診の流れ

がん検診では、検診（がん疑いの選別）・精密検査を経て、「がんがある」/「がんがない」を診断します。¹

がん検診結果の通知を受け取ったら、まずがんの疑いがあるか（精密検査が必要かどうか）を確認します。がん検診の結果は、基本的に「がんの疑いなし（精密検査不要）」/「がんの疑いあり（要精密検査）」のいずれかで通知されます。「要精密検査」と記載されている場合はがんの疑いがあるため、精密検査を受けるように指導されます。

(1) 検診判定が「がんの疑いなし（精密検査不要）」の場合

次回のがん検診を受診してください。また、何か気になる症状があらわれた場合は、次回検診を待たず、すぐに医療機関を受診してください。

(2) 検診判定が「がんの疑いあり（要精密検査）」の場合

要精密検査と判定されたからといって、必ずしもがんであるというわけではありません。実際にがんと診断されるのはごくわずかです。しかし、「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けないと、もしがんがあった場合、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。必ず精密検査を受けましょう。

(3) 検診判定が「要再検査」/「要経過観察」の場合

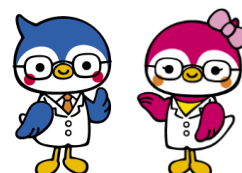
「要再検査」とは、例えばX線写真が不明瞭で読影できなかった場合や、細胞診で検体の採り方が不適切なため判定できなかった場合などが該当します。いつ再検査を受けるのか、あるいは精密検査を受けた方がよいのかなどを確認してください。「要経過観察」の通知を受けた場合は、「どの臓器についての判定か」「がんの疑いがあるのか、あるいは、がん以外の疾患で要経過観察となっているのか」などを確認してください。本来であれば、「要経過観察」は、がん検診の判定では用いられません。

2 精密検査について

がん検診の精密検査は、胃がん、大腸がんでは消化器の専門医がいる医療機関、肺がんでは呼吸器の専門医がいる医療機関、乳がんでは乳腺外科または乳腺外来のある医療機関、子宮頸がんの精密検査ができる婦人科のある医療機関で受診して行われます。

精密検査は保険診療ですので、健康保険証を持参してください。健診結果通知のほか、レントゲン写真など検診データの持参を求められることがありますので、医療機関の予約時に確認してください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



¹ 出典「国立がん研究センターがん情報サービス」がん検診について



いつもの暮らしに、

受診で早期発見！

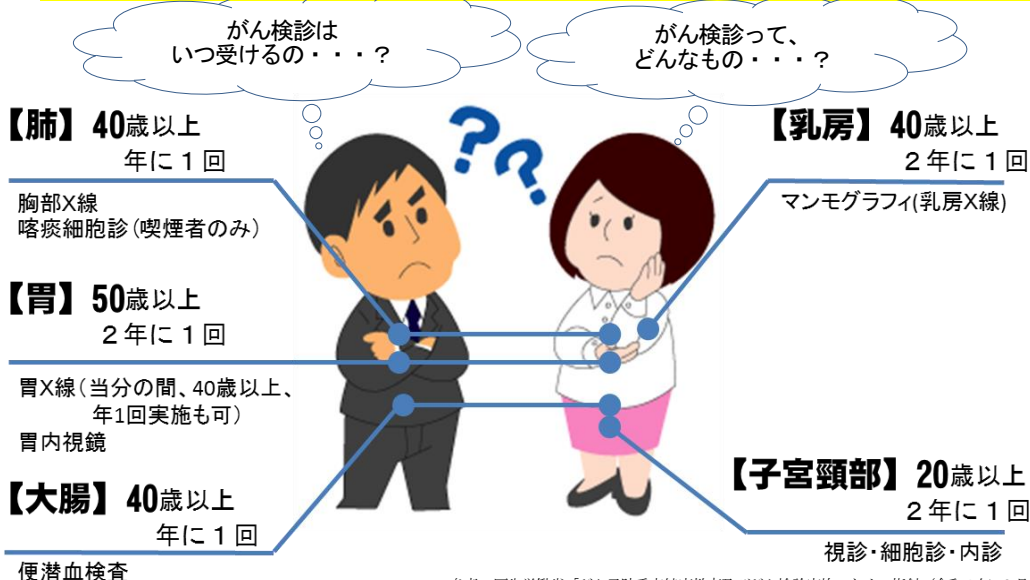
がん検診

を。



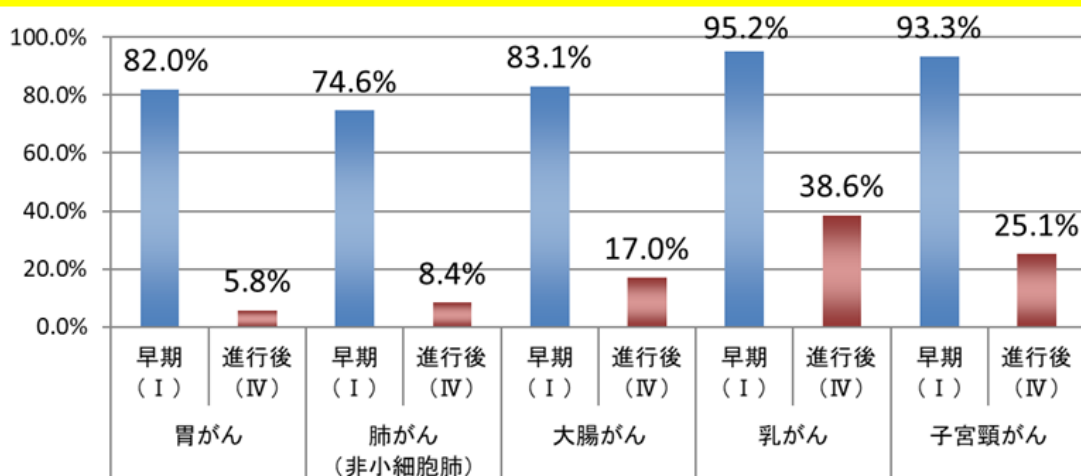
- ◆ 日本人のおよそ2人に1人が、がんになるといわれています。
- ◆ 初期のがんは自覚症状がありません。
- ◆ 検診では、初期段階のがんを発見することができ、適切な治療をすることで、体への負担を少なくすることができます。
- ◆ がん検診は、少ない自己負担で受診することができます。
- ◆ 医療機関・健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。

がん検診を定期的に受けることを習慣にしましょう！



参考：厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和3年10月一部改正）」

早期発見は進行後発見よりも、こんなに生存率が高い！



出典：がんの統計 2024 がん診療拠点病院等(都道府県推薦病院等)における5年実測生存率(2014-2015 年診断例)

【がん検診についての問合せ】新潟県福祉保健部 健康づくり支援課 成人保健係 電話 025-280-5199



受診については、お勤め先、お住まいの市町村へお問い合わせください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170 (直通)

「職場の健康づくり支援事業」を活用しましょう！



公立学校共済組合では、教職員等の健康の維持と増進を図るため、所属等*が実施する「健康づくり講座」に対して、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する事業を行っています。希望がありましたら、**先着順で承認をします**のでお早めにお申し込みください！

※ 学校等のほか、公立学校共済組合員を構成員とする教育関係団体で実施できます。教頭会や学校事務協議会などからも御利用いただいています。



◆「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！



※ 詳細は、令和6年5月7日付け公共新第56号『令和6年度「職場の健康づくり支援事業」の実施について（通知）』を御覧ください。

【担当】健康管理係 電話 025-283-5170（直通）



団体信用生命保険の加入募集を行います

住宅関連の貸付け、教育貸付けを返済中の皆さまへ

募集期間
令和6年10月～11月

団信制度の中途加入募集を行います

年に1度の
チャンスです!!

住宅貸付けなどの返済は、長期間にわたります。返済中に想定されるリスクは、できる限り回避したいものです。「**だんしん**」と「**債務返済支援保険**」は、借受人の方やご家族の返済中の安心をサポートします。

万ーのために

対象貸付けの借受人のうち、すでに**約8割の方が加入**されています。
(令和5年度末時点)

だんしん

とは

団体信用生命保険のことで、借受人の方が、返済中に万ー死亡したり、**所定の障害状態**となったりした場合に、**貸付金残高(債務)相当額が保険金として支払われる**制度です。

債務返済支援保険

とは

借受人の方が、返済中に病気やケガで**長期間就業障害**となった場合、毎月の**返済金相当額(平均返済月額)**が**保険金として3年を限度に支払われる**制度です。

気になる保険料充当金は



(例)

だんしん

貸付金残高
500万円の場合 → 9,600円/年
(800円/月)

*返済による貸付金残高の減少に伴って、保険料充当金は毎年通減します。
*保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

債務返済

平均返済月額
1万円の場合 → 1,164円/年
(97円/月)

*保険料充当金は、毎年3月時点の適用者の年齢構成、適用者の規模、保険金の支払実績等に基づき料率の見直しを行い、加入応答月から変更する場合があります。

お申込方法は

募集期間中に加入を希望される場合は、「**団信制度適用申込書**」に必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

お申込方法等の詳細に係るお問い合わせ先：福祉給付係

TEL:025-283-5102

●「**債務返済支援保険**」は、「**だんしん**」と同時に申し込む必要があります。

●制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページでご覧いただけます。

■ トップページ⇒組合員専用ページログイン⇒(貸付事業)団信制度のご案内⇒「**団信制度適用申込の手引**(パンフレット)」はこちら

(組合員専用ページの
ログイン画面⇒)



【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

交通事故にあったときは、共済組合へ電話連絡を！



○組合員や被扶養者が交通事故等にあったときは…

速やかに共済組合へ電話連絡してください。あわせて、「共済様式 50 号 事故発生報告書」を提出してください。その後、追加で書類を提出いただくことがあります。様式は次のサイトにあります。

https://www.kouritu.or.jp/niigata/about/downlord/down_jiko/index.html



迷ったとき
はお電話
ください！

【連絡が必要な事故の例】

歩行者・二輪車・自動車の事故（自損を含む）、第三者のペットからの受傷、第三者からの暴行等

○交通事故によるけがや病気を治療するには…

交通事故等、第三者の行為によりけがをした場合や病気になった場合は、その治療に要する費用については相手方(加害者)が損害賠償責任を負うため、組合員証・被扶養者証（マイナ保険証を含む。以下同じ。）を使用する必要はありません。治療費の清算方法については、相手方や相手方の保険会社と相談してください。

なお、事故の相手方がいない場合や、相手方に直ちに治療費を負担させることが困難な場合、組合員や被扶養者にも過失がある等の事情がある場合は、共済組合の承認を受けて組合員証・被扶養者証を使用することができます。
※ただし、公務中（業務中）または通勤途上で発生した事故の場合、組合員証は使用できません。

病院にかかるときは、窓口へ「事故にあった」と伝えてくださいね！



短期給付イメージキャラクター
タンキちゃん

○共済組合が相手方に治療費を請求するために

組合員証・被扶養者証を使用した場合の治療費は、相手方に代わり共済組合が立て替えたものです。共済組合は相手方に対して立て替えた治療費を請求するため、事故の状況等を把握する必要があります。

万が一、共済組合の承諾なしに組合員証・被扶養者証を使用したり、共済組合が立て替えた治療費の請求権を放棄するような示談を行ったりした場合は、組合員から治療費を返還していただくこともありますので御注意ください。

また、高額療養費や附加給付等が給付された場合で、相手方からの賠償と二重給付になっているものについては、後日返還していただくことになります。

○受診内容の点検に御協力をお願いします！

共済組合では、第三者の行為によるものと疑わしいけがや病気での受診歴がある場合、けがや病気の原因を電話でお尋ねすることがあります。共済組合から連絡があった場合は、回答に御協力ください。

【担当】福祉給付係 電話 025-283-5102

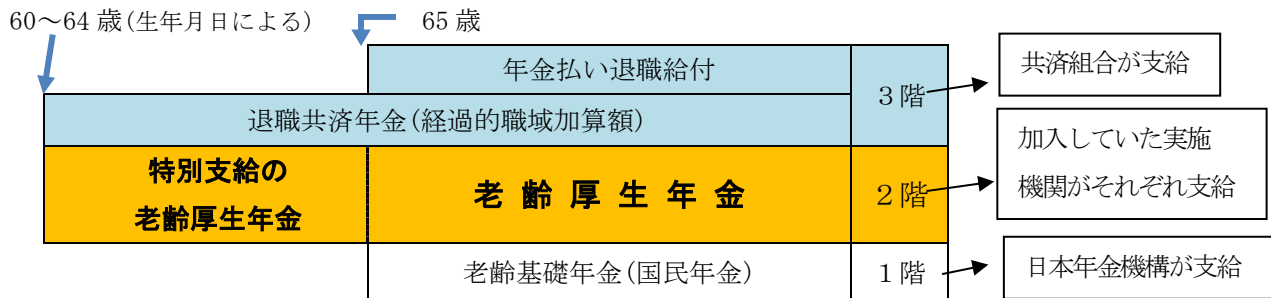
【年金 MEMO④】 年金受給中に働いたら・・・？



どのような働き方をすると年金はどのくらい停止されるのでしょうか。

今回は、在職中の年金への影響についてです。

◆年金支給のイメージ◆



年金受給中に就労して年金制度に加入した場合は、年金の全部または一部が支給停止されます。

◆組合員種別による年金停止部分◆

	一般組合員 (正規職員、フルタイム暫定再任用職員、任期付職員等)	短期組合員 (常勤講師など臨時的任用職員、短時間暫定再任用職員等)	共済組合員資格なし (2 か月を超えない雇用・週 20 時間未満等)
	共済組合の年金制度加入	民間の年金制度加入	年金制度に加入しない
3 階	全額支給停止	支給停止なし	支給停止なし
2 階	賃金等と年金額に応じて支給停止		支給停止なし
1 階	支給停止なし		

◆老齢厚生年金 (2 階部分) の停止額◆

計算方法	$(\text{賃金の月額}^{\text{注1}} + \text{年金の月額}^{\text{注2}}) = \text{A} > \text{支給停止調整額}^{\text{注3}} \text{ に該当するときは、}$ $(\text{A} - \text{支給停止調整額}^{\text{注3}}) \times 1/2 = \text{年金支給停止月額}$
------	--

注1 給与等(標準報酬月額) + 直近1年間の賞与を12で割った額

注2 年金額(経過職域加算額及び加給年金額を除いた年額)を12で割った額

注3 令和6年度の支給停止調整額は50万円です。

令和6年8月分の年金額の調整例

- 8月の標準報酬月額 30万円…①
- 直近1年間の標準賞与額 R6.6月:50万円 + R5.12月:58万円 計108万円 ÷ 12 = 9万円…②
- 年金額: 老齢厚生年金額 年間156万円 / 12月 = 月額13万円…③

Aの額: ① + ② + ③ = 52万円

《停止額》 (52万円 - 50万円) × 1/2 = 1万円 (年金支給停止月額)

支給される年金月額は13万円 - 1万円 = 12万円となります。

※ 8月分の年金の支給月は10月ですが、支給停止は遡って調整される場合があります。



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

～次回の年金 MEMO⑤は「離婚時の年金分割」を予定しています。～



『ベネフィット・ステーション』の御登録はお済みですか？

ベネフィット・ステーションとは・・・

オフタイムを楽しく過ごすためのグルメ・ショッピング・レジャー・育児・健康・介護・自己啓発など、あなたの生活を豊かにする
お得なサービスが **140万件** 以上！ご自身のライフスタイル・世代問わずご利用いただけます♪

ベネアカウント登録方法

- ご利用前にベネアカウントの御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」の二次元コードを読み込む
 - ②団体ID、認証キー1、認証キー2を入力しログイン
 - ③案内に沿って登録を完了させてください

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)

ベネアカウントの登録はこちら



スポーツの秋特集

JOYFIT



【Web申込】JOYFIT24
月会費 **6578円**

【Web申込】JOYFIT YOGA
月会費 **9878円**

スポーツクラブNAS



【会員証クーポン】
都度利用料金**1500円/回**

スポーツクラブ ルネサンス



【会員証クーポンで】
法人ジム サウナ おためし会員
月会費 **5500円**

おすすめメニュー

上越市立水族博物館 うみがたり



入館料 おとな(18才以上)
1,800円 ⇒ (会員価格) **1,700円**

ティ・ジョイ運営劇場



【決済後6時間後に受取】
デジタルクーポンコード
T・ジョイシネマチケット
2000円⇒**1400円**

サントピアワールド



【会員証クーポン】
入園料 おとな 1300円⇒**1040円**

イオンファンタジー (モーリーファンタジー・PALO)



【即時受取】
デジタルチケット
メダル200円分プレゼント

しゃぶ葉



【会員証クーポン】
ご飲食代合計から **8%OFF**

ラーメン家 和玄

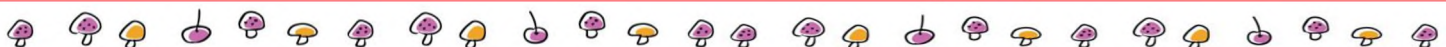


1グループにつき、
餃子1皿 (5個入り)
サービス

松屋



【会員証クーポン】
イトイン限定牛めし
各種各サイズ **50円OFF**



ベネフィット・ステーション <https://bs.benefit-one.inc/>

カスタマーセンター ☎0800-9192-919

※受付時間 10～18時 (年末年始を除く)



▼iPhone



▼Android

