

FUKURI AOMORI

福利あもり

第192号

令和8年5月31日



今月号の INDEX

2～3P

令和8年度公立学校
共済組合青森支部
福利厚生事業一覧

4～5P

教職員のみなさまを
サポートします
～共済組合と教職員
互助会の給付～

3P

公認心理師による
カウンセリング
事業をご利用ください

6P

公立学校共済組合
の掛金(保険料)・
負担金について

7P

令和8年度
「カフェテリアプラン」
に係るキャンペーンの
実施について

8P

キーワード探しの旅
前号クイズの
解答と当選者発表



福利あもりは
共済組合
ホームページからも
ご覧頂けます。

青森支部トップページ
→青森支部について
→刊行物をチェック



●公立学校共済組合青森支部 HPアドレス
<https://www.kouritu.or.jp/aomori/>

●教職員互助会 HPアドレス
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shokuin/gojokai.html>

〒030-8540 青森市長島1丁目1-1

■共済企画・保健グループ【企画担当】 017-734-9912

【保健担当】 017-734-9916

■共済給付・年金グループ 017-734-9913

■青森県教職員互助会 017-734-9914

■健康相談専用 017-777-4848

■年金相談専用 017-735-3263



令和8年度 公立学校共済組合青森支部福利厚生事業一覧

■ **健診事業** 受診予約期間：令和8年6月8日から令和8年9月30日まで
人間ドック(組合員本人)

健 診 名	対象年齢(令和9年3月31日現在)	内 容(詳細は支部ホームページを参照してください。)
宿泊ドック 2泊3日 東北中央病院 自己負担金 15,000円	47歳・54歳・60歳	◆大腸内視鏡コース ◆メンタルヘルス相談コース
一日ドック 自己負担金 8,000円	27歳・32歳・44歳・47歳・52歳・54歳 56歳・58歳・60歳・62歳・64歳	◆基本健診＋ 胃がん検診 大腸がん検診
一日ドック(強化年齢) 自己負担金 3,500円	37歳・41歳・50歳	がん検診等は、受診券を利用して、同日に受診可能です。
ヤングヘルスチェック 自己負担金 500円	24歳・27歳・30歳・32歳・34歳・37歳 39歳	◆基本健診 その他のがん検診等は、受診券を利用して、同日に受診できます。



がん検診等(組合員本人) ※厚生労働省の指針に準拠し乳がん検診・子宮がん検診は隔年実施を基本とします。

検 診 名	対象年齢(令和9年3月31日現在)	内 容
乳がん検診 自己負担金 500円	40歳以上で 令和7年度当支部の検診未受診者	◆マンモグラフィ ◆乳腺超音波(一部の検診機関で実施)
乳腺超音波検診 自己負担金 500円	39歳以下	◆乳腺超音波
子宮がん検診 自己負担金 500円	令和7年度当支部の検診未受診者	◆子宮頸部細胞診 ◆卵巣超音波(一部の検診機関で実施)
大腸がん検診 自己負担金 なし	40歳以上	◆免疫学的便潜血検査(2日法) *便の検体を提出するのみですが、たいへん精度が高い検診です。

その他の健診

健 診 名	対象年齢(令和9年3月31日現在)	内 容
脳 検 診 ※組合員本人 自己負担金 5,000円	40歳・46歳・51歳 55歳・59歳・63歳	◆脳の画像撮影(MRI) ◆血管撮影(MRA) ◆頸部の血管撮影(MRA)
歯 科 健 診 ※組合員本人 自己負担金 なし	25歳・30歳・35歳・40歳・45歳 50歳・55歳・60歳・65歳	◆歯の状況と歯周病の状況 ◆口腔清掃の状況：簡単なブラッシング指導あり ◆歯石の沈着の状況 外
被扶養者一日ドック ※被扶養者 自己負担金 8,000円	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳 55歳・60歳・65歳・70歳	組合員の一日ドックと同様の内容です。 40歳以上の方は、特定健康診査(自己負担金なし)の受診券も交付されますので、どちらか一方を選んで受診してください。
特定健康診査 ※被扶養者等 自己負担金 なし	40歳以上75歳未満	◆メタボリックシンドロームに着目した血液検査、尿検査、身体計測
被扶養者健康診査 新規 ※被扶養者 自己負担金 なし	25歳以上39歳以下	特定健康診査相当の健康診査

【40歳以上の方へ】

健診結果でメタボリックシンドロームの該当者又は予備群と判定された方のうち服薬していない方は「特定保健指導」の対象者となります。健診受診日当日又は後日に特定保健指導の案内があった場合は、保健指導を受けてくださるようお願いいたします。

■ **一般事業**

事 業 名	内 容	対 象
ライフデザインセミナー(退職準備型)	在職中から退職後までを見通したライフプランを設計できるように、ライフプラン作成に必要な知識や情報の提供、実習などを行う。	55歳以上の組合員とその家族
ライフデザインセミナー(生活充実型)		組合員とその家族
退職手続きガイドブックの配付	「退職前後の手続きガイドブック」を配付する。	定年及び勤奨退職者
育 児 情 報 誌 配 付	育児情報誌を概ね3歳まで定期的に配付する。	出産した組合員及び被扶養者
復職支援に係る傷害保険負担事業	精神性疾患により休職又は休職している組合員の職場復帰に向けた訓練(試し出勤)及び復職支援プログラム中に発生した災害の補償を行うための傷害保険料を負担する。	組 合 員
トータルライフサポート事業(一般事業編)	組合員の多様なニーズに対応するため、福利厚生代行業者に保養関係など一般事業の実施を委託する。	組 合 員 等



■ **健康づくり事業**

事 業 名	内 容	対 象
メンタルヘルス相談事業	〈メンタルクリニック相談事業〉 メンタルヘルスに関して、精神科医が個別の面接相談に応じる。	組合員と被扶養者
	〈公認心理師によるカウンセリング事業〉 メンタルヘルスに関して、公認心理師による個別のカウンセリングを実施する。	組合員と被扶養者
	〈メンタルヘルスアドバイザー派遣事業〉【新規】 組合員の心の健康づくり及び所属所のメンタルヘルス対策を支援するため所属所にメンタルヘルスアドバイザーを派遣する。	組合員所属所等
管 理 監 督 者 等 研 修 会	管理監督者や健康管理担当者向けに、職場の心とからだの健康づくりに関する研修会を開催する。	管理監督者等
歩こう歩けばコンペ2026	運動不足の解消と運動習慣づくりのため、開催期間中の歩数合計を競う。	組 合 員
がん検診コール・リコール事業	がん検診で要精検と診断された者で、精密検査の未受診者に対し、個別の受診勧奨を行う。	組 合 員
Q O L 健 診	QOL(生活の質)の維持向上のための健康測定・健康教育及びフォローアップを行う。	希望する所属所等
復 職 支 援 プ ロ グ ラ ム	〈休養編〉 病気休暇を取得又は休職している組合員の不安を軽減し、復職の見通しがたつよう支援する。(対面又はオンライン開催)	組合員とその家族
	〈職場復帰編〉 復職・復帰訓練が近づいた組合員がスムーズに復帰できるよう復職支援プログラムを提供する。	組 合 員
職 場 の 健 康 教 育 支 援 事 業	各所属所等が企画する職員を対象とした健康づくりのための研修会に係る経費を助成する。	希望する所属所等
ヘルスリテラシー普及事業	〈WEBで学ぶ〉心とからだの健康づくり 健康教養を高めるための情報をWEB上で提供する。	組 合 員
	〈若者向け〉未来へのステップ 40歳未満を対象に、健康教養を高めるための情報を提供する。	組 合 員
	〈アプリで健康管理〉 AI健康アプリ「カロママプラス」を活用し、パーソナルAIコーチからのサポートを提供する。	組 合 員
生 活 習 慣 病 重 症 化 予 防 事 業	前年度の健診結果において、ハイリスクの組合員に対し、保健師が個別にアプローチする。	組 合 員
健 康 ポ イ ン ト 付 与 事 業	健康ポイントサイトや事業に参加した者に対し、健康ポイントを付与する。	組合員と被扶養者
コ ラ ボ ヘ ル ス 推 進 事 業	学校設置者等の事業主と連携し、組合員の心とからだの健康の保持増進に取り組む。	学校設置者等の関係者
トータルライフサポート事業(健康づくり事業編)	組合員の多様なニーズに対応するため福利厚生代行業者に健康づくり事業の実施を委託する。	組 合 員 等

公認心理師によるカウンセリング事業をご利用ください。

公立学校共済組合青森支部では、組合員と被扶養者が気軽にメンタルヘルスに関するカウンセリングが受けられるよう公認心理師によるカウンセリング事業を実施しています。
心身の不調を感じ始めたら、早めに専門家に相談しましょう。グチでも、ぼやきでも大丈夫。完全予約制です。ご利用の方は、電話又はメールで申し込んでください。

- 年間1人5回まで
- 相談時間1人 40分～60分
- 相談料無料



【6月から9月の相談日程】

月	日	曜日	予定会場	予約期限
6月	13日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年6月10日
	27日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年6月24日
7月	11日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年7月 8日
	25日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年7月22日
8月	8日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年8月 5日
	29日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年8月26日
9月	12日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年9月 9日
	26日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年9月23日

◆ 青森市内では上記の日程以外でも対応できますので、お気軽にご相談ください。

電話 017-734-9916 又は 017-777-4848 (対応時間 平日 8:30～17:15) メール kikaku_kyosai@pref.aomori.lg.jp

共済組合 資格取得

互助会 加入

教職員のみなさまをサポートします

～ 共済組合と教職員互助会の給付～

共済組合と教職員互助会では、組合員(会員)が安心して生活できるよう、様々な給付を行っています。

結婚



結婚祝金(互助会) - 請求 -

＜会員＞ 50,000円を給付

育児休業手当金(共済組合) - 請求 -

- 育児休業開始から180日目まで【給付上限1日につき14,718円】
 - ・ 1日につき標準報酬月額×1/22(10円未満四捨五入)×67/100
 - 育児休業開始から181日目以降【給付上限1日につき10,984円】
 - ・ 1日につき標準報酬月額×1/22(10円未満四捨五入)×50/100
- 原則：当該育児休業に係る子が、1歳に達する日までの期間

育児休業支援手当金(共済組合) - 請求 -

- 対象期間(※)の育児休業等を取得した日が28日に達するまで【給付上限1日につき2,855円】
 - ・ 1日につき標準報酬月額×1/22(10円未満四捨五入)×13/100
- ※産後休業等をしなかったとき、その子の出生の日から56日を経過する日の翌日までの期間
産後休業等を取得したときは、当該出生の日等から起算して112日を経過する日の翌日までの期間

育児時短勤務手当金(共済組合) - 請求 -

- 組合員が2歳に満たない子を養育するため育児時短勤務等をしている場合に、減収後の報酬の10%を支給

介護休業手当金(共済組合) - 請求 -

- 組合員が介護休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されない場合に支給【給付上限1日につき16,207円】
 - ・ 1日につき、標準報酬月額×1/22(10円未満四捨五入)×67/100 最長で66日まで支給

埋葬料・埋葬料附加金等(共済組合) - 請求 -

- 組合員が公務外で死亡したとき
- | | |
|-------------|----------------------------|
| 埋葬料 | |
| ＜被扶養者が請求＞ | 50,000円 |
| ＜被扶養者以外が請求＞ | 50,000円以内で
実際に葬祭に要した費用 |
| 埋葬料附加金 | |
| ＜被扶養者が請求＞ | 25,000円 |
| ＜被扶養者以外が請求＞ | 埋葬料-50,000円
(25,000円上限) |
- 被扶養者が死亡したとき
- | | |
|----------|---------|
| 家族埋葬料 | 50,000円 |
| 家族埋葬料附加金 | 25,000円 |

退職慰労金(互助会) - 自動給付 -

- 会員が10年以上在会し、退職(死亡退職は除く)したとき給付
- | | |
|--------------|---------|
| ・ 10年以上20年未満 | 30,000円 |
| ・ 20年以上30年未満 | 40,000円 |
| ・ 30年以上 | 50,000円 |

死亡弔慰金(互助会) - 請求※ -

- 会員又は被扶養者が死亡したとき給付
- | | |
|-----------|----------|
| ・ 会員 | 250,000円 |
| ・ 被扶養配偶者 | 100,000円 |
| ・ その他被扶養者 | 50,000円 |
- ※共済組合に「埋葬料・家族埋葬料請求書」を提出した場合は自動給付

退職

遺児給付金(互助会) - 請求 -

- 死亡した会員に、その年度末に18歳以下の被扶養者がいるとき給付
- | | |
|---------|----------|
| ・ 1人につき | 250,000円 |
|---------|----------|

出産

出産費・家族出産費等(共済組合) - 請求 -

- | | | | | | |
|--------|-------|----------|------------|---------|--------|
| ＜組合員＞ | 出産費 | 488,000円 | ・ 出産費附加金 | 50,000円 | (共済組合) |
| ＜被扶養者＞ | 家族出産費 | 488,000円 | ・ 家族出産費附加金 | 50,000円 | (共済組合) |
- ※産科医療保障制度加入の場合、12,000円加算

出産祝金・見舞金(互助会) - 請求※ -

- ＜会員・被扶養者＞ 50,000円を給付
- ※共済組合に「出産費・同附加金請求書」等を提出した場合は自動給付

傷病手当金等(共済組合) - 請求 -

- 傷病手当金
同一の傷病で勤務に服することができなくなった日以後3日を経過し、給料の全部または一部が支給されない場合に1年6カ月の範囲内で支給
 - ・ 1日につき給付日額の2/3
- 傷病手当金附加金(資格喪失後は支給なし)
傷病手当金の支給期間が満了した日の翌日から、6カ月間の範囲において引き続き勤務に服することが出来ない場合に支給
 - ・ 1日につき給付日額の2/3

傷病

高額療養費等(共済組合) - 自動給付 -

- 高額療養費 同一の病院又は薬局で支払った自己負担額が所得区分に応じた一定の額を超えた場合に超過額を支給
 - 一部負担金払戻金 自己負担額から25,000円(上位所得者：標準報酬月額530,000円以上)に該当する場合は、50,000円を控除し、100円未満の端数を切り捨てた額を支給
 - 家族療養費附加金 上に該当する場合は、50,000円を控除し、100円未満の端数を切り捨てた額を支給
- ※詳細は、公立学校共済組合青森支部HPに掲載の「令和7年度 こんなときガイド」を参照ください。

療養費・家族療養費(共済組合) - 請求 -

- やむを得ない事情等により、マイナ保険証等を使用しないで医療機関を受診したときや、以下の例のように、医師が治療上必要と認めたとき、10割負担した費用の70/100(ただし、未就学児及び70歳以上の被扶養者は80/100)を療養費等として支給
- 「医師が治療上必要と認めたとき」の例
- | | |
|--------------------|------------------------|
| 〔 コルセット等の治療用装具費用 〕 | はり、きゅう、あんま、マッサージ等の施術費用 |
| 〔 海外で診療を受けたときの費用 〕 | 小児用弱視等の治療用眼鏡等の費用 |

医療費補助金(互助会) - 自動給付 -

- 会員又は被扶養者が傷病により医療機関を受診し、自己負担したとき、共済組合給付額と3,000円を控除した額を給付(医療機関と調剤薬局の自己負担額は合算しない)
- ・ 医療費補助金 = 自己負担額 - 共済組合給付額 - 3,000円

その他の給付等については共済組合または教職員互助会のホームページをご覧ください。

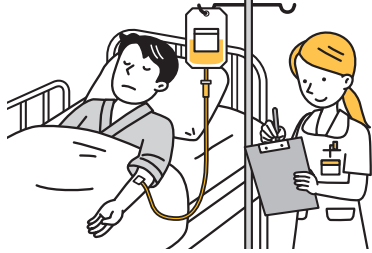
公立学校共済組合青森支部
一般財団法人青森県教職員互助会

共済給付・年金グループ ☎ 017-734-9913
教職員互助会 ☎ 017-734-9914

公立学校共済組合の掛金(保険料)・負担金について

当共済組合が実施する各事業は、組合員の皆さまの給料や期末手当等から控除される「掛金(保険料)」と地方公共団体等の事業主が負担する「負担金」により運営されています。

短期掛金・負担金



病気・けがなどの医療給付
休業や災害に関する
給付のために

厚生年金保険料・ 退職等年金掛金・負担金



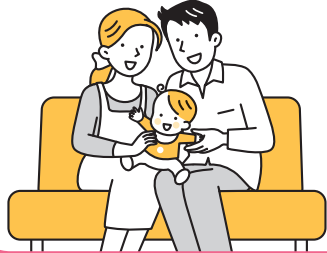
年金を給付するために

介護掛金・負担金



介護サービスの費用のために

子ども・子育て支援掛金・負担金



子ども・子育て支援金は、少子化対策として、子ども・子育て世帯を
全世代・全経済主体で支えるための制度であり、**令和8年4月**から徴収
が始まりました。年齢や被扶養者の有無に関わらず、全組合員が徴収の
対象となっています。

※75歳以上の組合員は後期高齢者医療制度において徴収されます。

今年度の掛金率は以下のとおりとなりました。

【変更のあった箇所は赤書きし、() 内に変更前の率を記載】

(千分率)

令和8年度公立学校共済組合掛金率一覧表

区 分	標準報酬月額・標準期末手当等				
	短期掛金	子ども・子育て 支援掛金	厚生年金保険料	退職等年金掛金	介護掛金
一般組合員	48.01	1.15	91.5	7.5	7.88 (8.04)
船員一般組合員	46.33 (46.49)	1.15	91.5	7.5	7.88 (8.04)
短期組合員	48.01 (船員短期組合員 は46.33)	1.15	日本年金機構所管の 厚生年金が適用		7.88 (8.04)

- 短期掛金には福祉事業に係る掛金率1.41が含まれています。また、75歳以上の組合員に係る掛金率は4.94となります。
- 厚生年金保険料は、70歳未満の一般・船員一般組合員のみ徴収されます。
- 介護掛金は、40歳以上65歳未満の組合員のみ徴収されます。



共済企画・保健グループ 017-734-9912

令和8年度「カフェテリアプラン」に係るキャンペーンの実施について

令和8年度は、MAX9,000円!? 2つを組み合わせると2,000円アップキャンペーン

青森県教職員互助会では、会員の多様なニーズに対応し、充実したワークライフバランスの実現を支援するため、令和7年度より「カフェテリアプラン」を実施しています。

令和8年度の事業内容等の詳細は、令和8年3月5日付け青教互第77号で通知していますが、より多くの会員の方にご利用いただけるよう下記のとおり**キャンペーンを実施**するとともに、**請求書受付開始日を「10月1日」から「6月1日」に変更**します。(令和8年5月26日付け青教互第25号参照)

ただし、「カフェテリアプラン」は、4月から9月までの6か月間、継続した加入期間がある会員が対象となるため、**請求書提出後に要件を満たさなくなった場合は、補助対象外**となりますので、ご了承ください。

なお、昨年度と同様に、令和8年9月中旬に各所属所長あてに「補助対象者一覧」を送付します。



◆キャンペーン「プラン1」

「カフェテリアプラン請求書は電子申請で! 早期提出増額キャンペーン!!」

☆要件☆ 下記①~②の要件を満たした**補助対象会員全員に1,000円増額**

- ①令和8年6月1日から11月30日までの間に、**電子申請**により「カフェテリアプラン」請求書を提出
- ②「カフェテリアプラン」メニュー一覧表のメニューを実施し、令和8年4月1日以降に**8,000円以上**の経費を支払っている(メニューの組み合わせ可能)

◆キャンペーン「プラン2」

「夏の県内宿泊施設宿泊キャンペーン」

☆要件☆ 「プラン1」の要件をクリアし、併せて下記①、②の要件を満たしていれば、さらに**1,000円増額**

- ①令和8年6月1日から10月31日までに**青森県内の宿泊施設に宿泊**
- ②支払った経費が**9,000円以上**の場合

キャンペーンに係る注意事項

- (1) キャンペーンの対象は、電子申請により提出した場合に限ることとし、郵送、持参による提出は対象外とします。**【今年度からメールによる提出は受付しません。】**
- (2) 補助限度額の7,000円未満で請求した場合は、**キャンペーンの対象外**とします。
- (3) 請求内容に不備がある場合は、電子申請時に会員が入力したメールアドレスあてに連絡しますので日常的に利用しているメールアドレスを入力してください。

メニューがいろいろあって、どれにしようか悩んでしまいますよね!

そんなあなたのために、令和7年度実績から請求件数が多かったメニューをご紹介します♪

令和7年度 人気メニューランキング!!
第1位 私事旅行
第2位 人間ドック
第3位 スポーツ用品購入等



「私事旅行」がダントツの第1位でした。

令和8年度は、キャンペーン「プラン1」と「プラン2」を組み合わせると、9,000円をゲットしちゃいましょう。

第2位は、「人間ドック」。

今年度、公立学校共済組合青森支部が実施する宿泊ドック等の受診年齢に該当しているあなたは、迷わずにこのメニューをチョイス!

宿泊ドック等を受診したら領収書の写真をとってカフェテリアプランを申請しましょう。
なお、電子申請の会員番号を入力する際、会員番号が「0」から始まる方は**「0」を入力する必要はありません。**

6月1日から9月25日までに「カフェテリアプラン請求書」を提出し不備がない場合、**令和8年10月27日に送金**予定です。

カフェテリアプラン
請求フォーム



「カフェテリアプラン」メニュー一覧表や、その他の事業内容等については、互助会ホームページをご覧ください

青森県教職員互助会 017-734-9914

