

FUKURI AOMORI

福利あomor

第193号

令和8年8月31日



今月号の INDEX

2P

令和8年8月から
高額療養費制度が
改正されました

3P

働けなくなったら
どうしよう…?

～そのようなとき、共済組合では
「傷病手当金(医療保険制度)」や
「障害年金(年金制度)」で
皆さんをサポートします!～

4P

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
健診事業の予約は
お済みですか?

5P

歩こう歩けば
コンペ2026
スタートしました!

6P

互助会からの
お知らせ

7P

令和7年度 事業報告
及び決算について
医療費等給付金の
振込口座について

8P

キーワード探しの旅
前号アンケート
結果紹介と
当選者発表 等



SEARCH

福利あomor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>



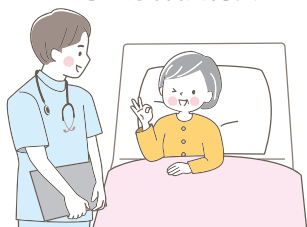
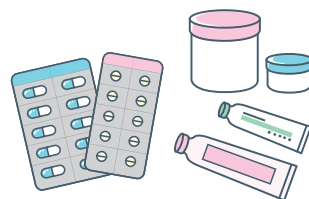
〒030-8540 青森市長島1丁目1-1

■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8月から高額療養費制度が改正されました

高額療養費制度は、ひと月に医療機関等に支払った医療費が高額になった場合に、所得に応じて定められた自己負担限度額を超えた分が払い戻される制度です。

医療費は、高額療養費のみに関わらず、全体として高齢化や医療技術の高度化により継続的に増加の一途をたどっており、現役世代の保険料負担が増え続け、このままでは公的医療保険制度そのものの維持が困難になる可能性があります。



今回の改正は、「応能負担」という観点から、自己負担限度額を見直すことで医療費制度自体の持続可能性を確保することが目的とされています。

この改正により、令和8年8月1日から所得区分に応じた自己負担限度額は引き上げられましたが、「多数回該当※1）」はそのままとなり、自己負担限度額の年間上限額が新たに設けられました。

詳細については、令和8年8月20日付青教職共第204号の通知文書をご覧ください。

高額療養費自己負担限度額一覧表(70歳未満)

【令和8年7月まで】

所得区分	区分	自己負担限度額	
			多数回該当※1
標準報酬月額 830,000円以上	ア	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1% ※2	140,100円
標準報酬月額 530,000円以上 830,000円未満	イ	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1%	93,000円
標準報酬月額 280,000円以上 530,000円未満	ウ	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1%	44,400円
標準報酬月額 280,000円未満	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税	オ	35,400円	24,600円



【令和8年8月から】自己負担限度額の変更、年間上限額の設定

新設

所得区分	区分	自己負担限度額		年間上限額※3
			多数回該当	
標準報酬月額 830,000円以上	ア	270,300円 + (医療費 - 901,000) × 1%	140,100円	1,680,000円
標準報酬月額 530,000円以上 830,000円未満	イ	179,100円 + (医療費 - 597,000) × 1%	93,000円	1,110,000円
標準報酬月額 280,000円以上 530,000円未満	ウ	85,800円 + (医療費 - 286,000) × 1%	44,400円	530,000円
標準報酬月額 280,000円未満	エ	61,500円	44,400円	530,000円 ※4
住民税非課税	オ	36,900円	24,600円	290,000円

【令和9年8月から】

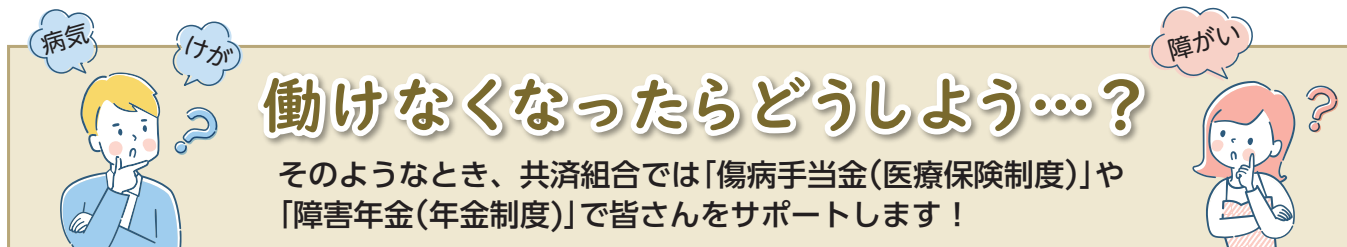
自己負担限度額の所得区分が、さらに細分化される予定

※1 療養を受けた月以前の1年間に、3カ月以上の高額療養費を受けた場合には、4カ月目から「多数回該当」となり、自己負担限度額が軽減されます。

※2 医療費とは、保険適用される診療報酬の総額(10割)です。

※3 年間上限額は、毎年8月から翌月7月までの12カ月間の合計を対象とします。

※4 標準報酬月額が15万円以下であることを確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。



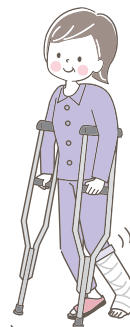
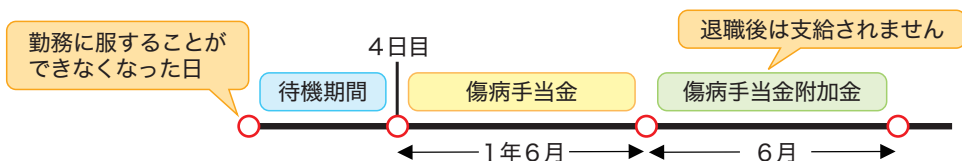
傷病手当金

組合員が公務によらない病気やけがの療養のために休業することになり、休業によって報酬(給与)が減額されたときに、これを補填し、生活を保護するための給付です。

■支給開始日・支給期間

同一の病気またはけがの療養のため、引き続き勤務に服することができなくなった日から3日(待機期間)を経過した日から通算して、原則として1年6月に傷病手当金附加金6月を加えた期間、受給することができます。

また、1年以上組合員であった方が、退職したときに傷病手当金を受けていた(受けられる状況であった場合も含む)場合は、資格喪失後の傷病手当金を残りの期間分受給することができます。ただし、退職(組合員資格を喪失)後は、傷病手当金附加金は支給されません。



■1日当たり(週休日を除く)の支給額

(支給開始日の属する月以前の直近の継続した12月間の各月の標準報酬月額平均額 $\times 1/22$) $\times 2/3$

- ★補足(1)臨時講師やスクールサポートスタッフ等の短期組合員についても支給の該当になります。(無給の病気休暇期間)
 (2)8割退職時、報酬の額によっては傷病手当金が支給される場合があります。(該当する方には、支部から連絡します。)
 (3)一度復職した方が、病気等が完治せず、同一の病気等によって再度休職した場合、傷病手当金は支給されないこともあります。
 (4)同一の傷病による障害年金等を受給している場合は、傷病手当金の支給額が調整されることになります。

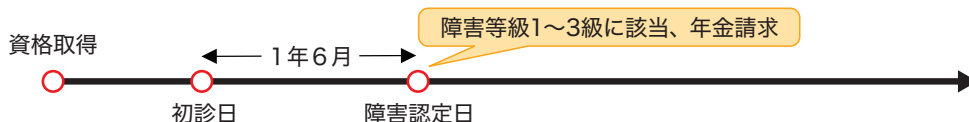
障害年金

組合員が、在職中の病気(精神性疾患を含む)やけが等により、日常生活に支障を来すような一定の障害状態になった場合に、障害の程度に応じて、組合員からの請求により支給される年金で、在職中から受け取ることができます。ご自身で気にかかる傷病等がある場合は、初診日(注1)と傷病名等をご確認の上、ご相談願います。

■受給要件(以下、1. 2. 3の全てを満たすこと)

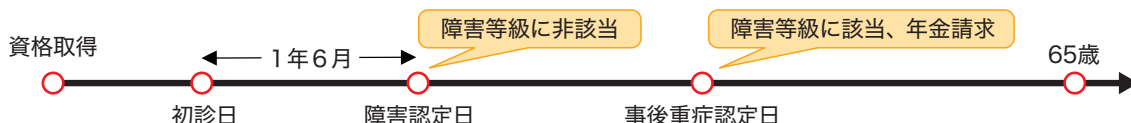
1. その傷病の初診日(注1)に組合員であること。
2. 障害認定日(注2)に障害等級1～3級(注3)に該当する障害の状態にあること。
3. 保険料の納付要件を満たしていること。

- (注1)[初診日]とは、その傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日
 (注2)[障害認定日]とは、初診日から起算して1年6月を経過した日又はその期間内にその傷病が治った日若しくはその症状が固定し治療の効果が期待できない状態に至った日(障害認定日の特例が設けられている傷病もあります。)
 (注3)[障害等級1～3級]は、障害者手帳等の等級とは異なります。



■事後重症制度

障害認定日に障害等級に該当しない(症状が軽かった)場合でも、その後65歳に達する前日までに障害等級1～3級に該当する障害の状態になったときに、当該期間内に請求することにより障害厚生年金が支給されます。(事後重症認定日は、青森支部が請求書を受理した日となります。)



■障害基礎年金

障害等級1～2級に該当するときは、国民年金法に基づく障害基礎年金も併せて支給されます。

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を受けられるよう、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。

心身の不調に関することだけでなく、愚痴やボヤキでも大丈夫。
カウンセリングを体験してみたい方も大歓迎。**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

- 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

相談料無料
年間1人5回まで

【9月から12月の相談日程】

月	日	曜日	予定会場	予約期限
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
10月	10日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年10月 7日
	31日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年10月28日
11月	14日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年11月11日
	21日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年11月18日
12月	12日	土曜日	東奥日報新町ビル2F seven C's	令和8年12月 9日
	26日	土曜日	八戸市福祉公民館	令和8年12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。

健診事業の予約は お済みですか？

ご自身の健康を振り返る機会として、人間ドック、がん検診の受診通知書(受診券)を交付された方は、是非、健診事業をご活用ください。

人間ドックは定期健康診断にはない検査項目が含まれております。

がん検診は、厚労省の指針に準拠して実施しています。

是非受診をご検討ください。

令和8年度健診事業の
予約期限は**9月30日(水)まで**です。

9月30日(水)以降は予約受付の対応はしません。

ご了承ください。

受診予約後の日程変更はできません。

予約方法などの
詳細は支部HPを
ご覧ください。



公立学校共済組合青森支部



健診機関の急な休診日もありますので、余裕を持って受診予約してください。

歩こう歩けばコンペ 2026 スタートしました!

途中からの参加も大歓迎! **申込不要**。健康ポイントサイトで**歩数を入力**するだけです。

歩くことにより、運動不足の解消及び運動習慣のきっかけをつくり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防し健康の保持増進に資するための「歩こう歩けばコンペ2026」開催中です。今年度も、個人参加とし、各自健康ポイントサイト内で歩数入力をしていただく方式です。

実施期間 令和8年9月1日(火)から11月30日(月)

賞品 歩数入力データの合計に応じて、「がんばり賞」として賞品を進呈します!



その他 ★飛賞(健康ポイント付与)
★歩数が減りがちな休日の歩数平均が
6,000歩以上の方から抽選でスタバの
ドリンク補助クーポンをプレゼント!

「がんばり賞」の賞品は、
QUOカードとしました。

該当となった方にQUOカードを配付します。
ネット上での手続きは不要ですのでご安心ください。



健康ポイントサイトトップページ

健康ポイントサイトのURLはこちら▶
<https://hlpt.benefit-one.inc/>



Dai-ichi Life Group

TOPページ

記録入力

マイページ

管理メニュー

1日の歩数が**6,000歩以上で**
健康ポイント5ポイントが付与されます。

歩数入力

ベネフィットステーション
からも入れます

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



アプリを活用すると便利です。

『ベネワン健康アプリ』では、

- Google Fit(AndroidOS)又はヘルスコネクト(AndroidOS)、ヘルスケア(iOS)と連携すると、**日々の歩数入力の手間が省けます。**
- チャレンジ状況をグラフで確認
- 血圧や睡眠時間も合わせて記録など、様々な機能を無料で利用できます。

- ① iPhoneをご利用の方はApp Store、Androidをご利用の方はGoogle Playで、『ベネワン健康アプリ』と検索します。もしくは下記二次元コードを読み取ります。
- ② インストールを実行し、ご使用中のベネアカウントでログインしてください。



ベネワン健康アプリ



更新することで歩数が
反映されます。
1週間以上更新しないと
歩数が反映されない
場合があります。



互助会からのお知らせ

「給付金送金明細書」の取扱いについて

令和8年6月11日付け青教互第31号で通知したとおり、令和8年7月27日(月)の送金分から「給付金送金明細書」の取扱いが下記のとおり変更となりました。



【変更前】

会員ごとに「給付金送金明細書」(シーラーハガキ)を作成し、所属所にまとめて送付



【変更後】

給付金の明細を必要とする会員が、必要な時に電子申請により申請し、後日、互助会から会員あてに「互助会給付金送金一覧」(A4サイズ)を送付



【申請方法】

右記の二次元バーコードから申請フォームを表示のうえ、会員番号等の必要事項を入力してください。

【二次元バーコード】



電子申請にて「令和8年7月27日送金分」を希望した方には、7月24日頃に「互助会給付金送金一覧」を送付しました。**申請しても、給付金の送金がない方には送付していません**のでご了承ください。

なお、次回の互助会給付金送金日は、令和8年10月27日(火)です。

「カフェテリアプラン」はキャンペーンを実施中!

今年度の「カフェテリアプラン」は、より多くの会員の方がご利用いただけるよう、増額キャンペーンを実施中です。

「プラン1」と「プラン2」を組み合わせると9,000円をゲットしましょう♪



◆ 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(メニューの組み合わせ可能)

互助会ホームページにも「給付金送金明細書」と「カフェテリアプラン」の詳細、電子申請用の二次元バーコードを掲載していますので、ご活用ください。



【申請はこちらから↓】



青森県教職員互助会 017-734-9914

令和7年度 事業報告及び決算について

公立学校共済組合青森支部

令和8年5月に開催した支部運営審議会において、令和7年度決算が承認されました。
詳細は、青森支部ホームページでご覧いただけます。



トップページ ➡ 青森支部について ➡ 事業状況 ➡ 青森支部決算概要



青森支部
ホームページ

共済企画・保健グループ 017-734-9912

一般財団法人青森県教職員互助会

令和8年5月・6月に開催した理事会・評議員会において、令和7年度事業報告及び決算が承認されました。

詳細は、互助会ホームページでご覧いただけます。



互助会
ホームページ

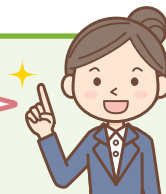
青森県教職員互助会 017-734-9914

医療費等給付金の振込口座について

公立学校共済組合青森支部および一般財団法人青森県教職員互助会からの医療費等の各種給付金は、当共済組合へ登録している個人の口座へ振込みしています。

その口座を変更する場合は手続きが必要です。

そのままになっていませんか？



①共済組合へ登録している口座は現在使用していない

解約をしていなくても10年以上取引がない場合、休眠口座（休眠預金）となっている可能性があります。
金融機関によっては、共済組合・互助会からの給付金を振込みできない場合がありますので注意が必要です。
このような口座を解約した場合は、以下【振込口座の変更手続】のとおり変更の手続をお願いします。
（休眠口座に関するお問い合わせは、金融機関へお願いします。）

②転勤や転居により振込口座を解約することとなった

③婚姻等により、振込口座の名義を変更した

④金融機関の合併や支店の統廃合で振込口座情報（金融機関名、本・支店名、預金種別、口座番号）が変更となる

【振込口座の変更手続】

提出書類

- 「組合員等情報変更申告書」
 - 通帳等表紙の写しを添付（金融機関名、本・支店名、口座番号、口座名義の分かるもの）
- ※ 県立学校および教育庁（出先機関を含む）の職員については、統合庶務システムにより変更可能となっておりますが、支部で口座変更のデータの取込みに2～3カ月を要します。
そのため、現に給付等があり、口座の変更を急ぐ場合は「組合員等情報変更申告書」を提出くださるようご協力をお願いします。

手続きを忘れると給付金が振込まれず、再振込に時間を要します。
変更した場合は、速やかに手続してくださるようお願いいたします。



共済給付・年金グループ 017-734-9913



キーワード探しの旅



本号の福利あおもり2P～7Pの中に隠された🍡に被っている
6つの文字を並べ替えて下のキーワードを完成させよう!!
(「う」の位置は固定です。小文字は大文字に直してください。)

キーワード

う				う		う
---	--	--	--	---	--	---

第192号 キーワード探しの旅 答え: けんこうしんだん

ヒント

漢字で書くと5文字だよ



キーワード探しの旅と一緒に共済組合と互助会に関するアンケートにご協力ください。

キーワードとアンケート回答者の中から抽選で**40名様**へ、

健康ポイントを**1,000ポイント**付与します。

当選者は次号(194号/11月末発行予定)に掲載します。



応募資格 公立学校共済組合青森支部の組合員であること。

応募方法 記載の二次元バーコードでGoogleフォームから応募願います。

PC用URL▶<https://forms.gle/aBBN9i8tYTP1Uu4H6>

※別途ログイン等は不要です。

※回答は一人1回限りとさせていただきます。

下記の①～⑤を入力の上、ご応募ください。

① お名前 ② ペンネーム ③ 組合員番号

④ キーワード&アンケートの答え

⑤ 福利あおもり第193号のご感想



締切等

令和8年9月30日(水)まで応募できます。

※健康ポイントは、ベネフィット・ステーションの健康ポイントサイトから使用できます。

※健康ポイントサイトを利用するためには、ベネアカウントの登録が必要です。ベネアカウントの登録方法は、下記をご参照ください。

※お預かりした個人情報は、健康ポイントを付与する際にのみ利用し、使用後は破棄します。

※抽選は、厳正なる方法で行います。



健康ポイントサイト

192号 アンケート結果紹介

たくさんのご意見ありがとうございました。

前号のアンケートの中から気になる項目をピックアップ

Q 自分や同僚、家族などがメンタルヘルス不調のとき、公立学校共済組合青森支部の「公認心理師によるカウンセリング事業」を活用してみたい又は勧めたいと思いますか。

「思う」と答えた理由

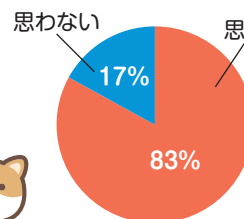


病院受診はハードルが高いうえに予約がとれるまでの時間が相当かかるから



相談無料、事前に周知があるので行っても良い場所だとわかったから

気軽に受診できそうだから



青森県公認心理師、臨床心理士協会が推薦する公認心理師がカウンセリングを担当します。悩み事の相談だけでなく、心の健康づくりとしても是非ご利用ください。



当選者 おめでとうございます!

●ジ・ムーチョ ●津軽33観音 ●ささちゃん ●単身赴任×2 ●ニック ●ジャイアン ●さあや ●ろろ ●あらまくん ●ソースケケ
●茶々ちゃん ●moo ●ふじピンク ●ジオサイトー ●りんちゃ ●たんじろう ●もも ●よっしー ●よしの ●ばんだりん
●へっちゃん ●あやめ ●がほ ●はな ●ゆうじろう ●ぴーぴー ●みならん ●ぐっさんパパ ●はなえ ●マイベース
●せばだばまねびょん ●しゅ ●こうせい ●わにっこ ●ゆば ●こくじゅん ●sss ●いずみん ●とつきん5100 ●ゆんりん

以上の40名の方には、健康ポイント(1,000ポイント)を付与します。(9月末付与予定)

お知らせ

いつも「福利あおもり」をお読みくださりありがとうございます。「福利あおもり」については、県のDX化を含め広報のあり方を検討中です。表紙の写真募集については当面の間お休みすることになりました。楽しみにしていた方には大変申し訳ございませんが、何卒ご了承ください。



ベネアカウントを作成して、
ベネフィット・ステーションと
健康ポイントを利用しよう!

作成方法

1. 下記へアクセス



2. 団体ID・認証キー1・2を入力

団体ID: C00026B1W
認証キー1: 組合員番号
認証キー2: 生年月日(西暦8桁)

3. ベネアカウントとして
登録したい携帯電話番号
またはメールアドレス
を入力



登録方法詳細はこちらから確認できます