

# 共済だより

KYOSAI DAYORI

令和4年6月

No. 275

June 2022



北海道エゾエンゴサク

## CONTENTS

|                                                                                                   |    |                                                              |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|----|
| ◆人間ドックの受診について .....                                                                               | 2  | ◆4月から適用されている掛金・保険料率について<br>病気休業・自己啓発休業で無給になった時の掛金等について ..... | 14 |
| ◆保健師のいきいき健康コラム<br>～健康な歯は人生のパートナー～ .....                                                           | 3  | ◆産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて .....                                | 15 |
| ◆短期給付について .....                                                                                   | 4  | ◆老齢厚生年金(特別支給の老齢厚生年金)について .....                               | 16 |
| ◆公務上や通勤途上の負傷の治療で組合員証は使えません!<br>医療費助成を受けている方は届出をお願いします .....                                       | 7  | ◆老齢厚生年金の繰上げ制度とは? .....                                       | 17 |
| ◆療養費の請求手続き<br>貸付金の一部繰上償還・全額繰上償還をご希望の方へ...                                                         | 8  | ◆令和4年度 退職準備セミナーについて<br>福祉保険制度 ～加入申込は7月22日まで～ .....           | 18 |
| ◆介護仕様の住宅をご検討中の方へ .....                                                                            | 9  | ◆心の健康総合相談室 .....                                             | 19 |
| ◆介護講座を開催します .....                                                                                 | 10 | ◆ヘルスアップセミナー委託事業 .....                                        | 20 |
| ◆特定健診を受診しましょう .....                                                                               | 12 | ◆心の健康のための職場研修用DVDを活用しましょう...                                 | 21 |
| ◆被扶養者認定申告は30日以内に行ってください!<br>特別認定への変更をお忘れではありませんか?<br>被扶養者の認定収入限度額にご注意ください!<br>マイナンバーの申告について ..... | 13 | ◆指定宿泊施設利用補助について .....                                        | 22 |
|                                                                                                   |    | ◆ホテルライフオート札幌からのお知らせ<br>～利用補助事業のご案内～ .....                    | 23 |



編集

公立学校共済組合北海道支部

札幌市中央区北3条西7丁目 道教育庁福利課内



ご家族のみなさんでご覧ください。

<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>

# 人間ドックの受診について

令和4年度の間人ドック、配偶者人間ドックの受診者がすべて決定いたしました。  
毎年、予約が遅れて受診できない方がいます。受診予約は速やかに行ってください。

## 受診の予約は6月末までに

- 受診決定通知書（受診票）をお持ちの方は、内容を確認の上、決定された医療機関に冬休みに受診を希望される場合であっても早く予約を入れてください。

予約は、いずれの医療機関も先着順となっています。

遅れた場合、受診期間（令和5年（2023年）2月まで）内に受診できずに無効となりますので、ご注意ください。

特に、  
「胃カメラ」と  
「マンモグラフィー検査」  
は組み合わせます。

## 医療機関の変更は7月1日以降

- 今年度も、一部の医療機関を除き、やむを得ない事情に限り、医療機関の変更を認めることにしています。

※「やむを得ない事情」とは、次に挙げるものです。

- ①異動及び転居
- ②当初決定された医療機関が混雑していて予約が取れない場合（オプションを含む。）
- ③受診日が荒天等で交通手段が不通で受診できず、代替日が設定できない場合
- ④慶弔事・不慮の事故等により受診できず、予約日の代替日が設定できない場合 等

- なお、医療機関の変更を希望する場合は、次の手続きが必要です。

- 1 医療機関を変更したい旨、当支部（健康支援係）への申し出
- 2 支部の了承を得た後、新たに受診を希望する医療機関への予約をするとともに当初決定された医療機関に受診取消の連絡
- 3 予約後、支部あてに変更後の医療機関名の報告
- 4 支部より医療機関へ予約の確認及び名簿の送付



## 受診決定通知書（受診票）をお持ちでも 受診できない場合があります

- 「受診決定通知書（受診票）」を持っていても、受診日現在で公立学校共済組合員でない場合は受診できませんので、キャンセルの手続きをしてください。（手続きについては、受診票をご覧ください。）

なお、公立学校共済組合員でない方が受診した場合は、全額自己負担となります。

- 特に配偶者人間ドックは、就職等により公立学校共済組合員の被扶養者としての認定が取り消された場合は、受診ができませんので、十分注意をしてください。

お問い合わせは

健康支援係（人間ドック） ☎ 011-231-4111 内線 35-370



# 健康な歯は人生のパートナー

## 歯を失う原因は、歯周病とむし歯

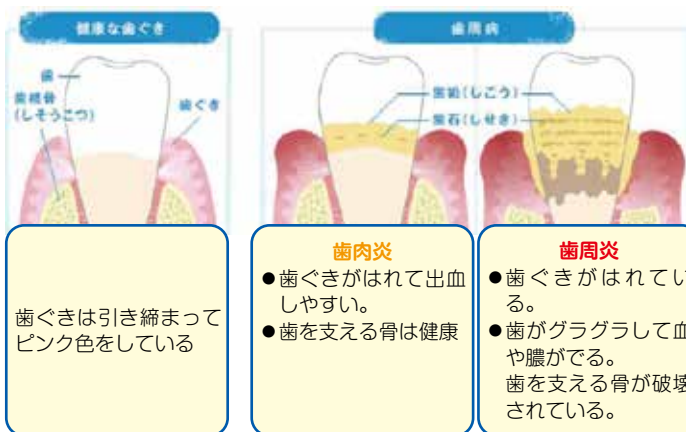
食べるために無くてはならない器官の「歯」。ところが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。歯を失う2大原因は歯周病とむし歯。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ仲間の生活習慣病に位置づけられています。

## 歯周病の症状

歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐきに炎症が起きて、腫れ、出血をおこしたり、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状は出てきません。次のような症状があった場合は、歯周病の可能性がありま。歯科医院で検査を受けてみる必要があります。

### <歯周病のセルフチェックリスト>

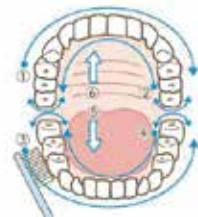
- ・朝起きたときに、口のなかでネバネバする。
- ・歯みがきのときに出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉がときどき腫れる。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ・歯がグラグラする。



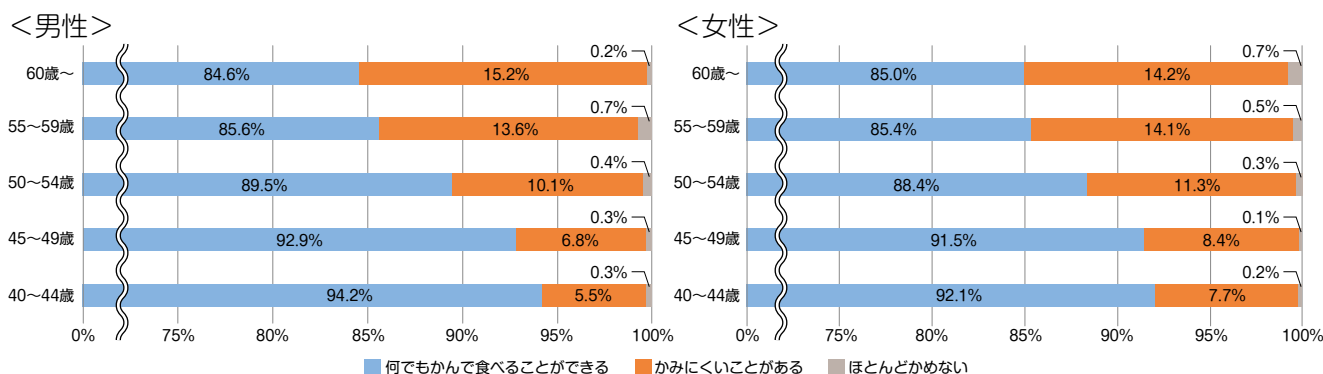
## むし歯の発生原因



むし歯は、口の中の細菌や糖分の摂取、歯の質等の要因がからみ合って発生します。むし歯菌は、歯垢を住みかとしているので、毎日の歯みがきでしっかりと歯垢を取り除くことが大切です。歯みがきは、みがき残しがないように順番を決めて行いましょう。



## 当支部組合員の咀嚼(そしゃく)の状態 (R2年度)



男女とも年齢が上昇すると、「何でもかんで食べることができる」割合が減ってきます。

## 歯と歯周組織の健康はホームケアと専門ケアで

毎日の歯みがきだけでは、プラークコントロールの難しい隣接面・歯頸部・歯周ポケットなどにはプラークが蓄積しやすく、プラークが石灰化して歯石ができるとプラークを取り除くのはさらに難しくなります。



かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に専門ケアを受けましょう。普段の歯みがきで除去しきれなかったプラークや歯石を除去することで、歯と歯周組織の健康が保たれます。「何でもかんで食べることができる」状態をいつまでも維持しましょう。



# 短期給付について

共済組合では、組合員や被扶養者の病気やけが、慶弔に際し、次の給付を行います。

**自動給付** → 自動払いのため、手続きは不要です

**手続必要** → 請求・届出の手続が必要です

## ◆ 病気やけがのとき

| 給付の種類                                                                                                      | 給付の要件                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 自己負担または給付額                                                              |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|-----|---|--------|-----------------------------|---|------------------|-----------------------------|---|------------------|----------------------------|---|--------|---------|---|-----------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>自動給付</b><br><b>療養の給付</b><br><b>家族療養の給付</b>                                                              | 公務によらない病気又は負傷により保険医療機関に組合員証（健康保険証）を提示し、診察を受けたとき<br>※共済組合が直接医療機関に支払いをします。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 自己負担割合<br>・70歳～74歳：2割又は3割<br>・小学生以上：3割<br>・小学校就学前：2割                    |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| <b>自動給付</b><br><b>訪問看護療養費</b><br><b>家族訪問看護療養費</b>                                                          | 指定訪問看護事業者から訪問看護を受けたとき。<br>※共済組合が直接医療機関に支払いをします。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| <b>自動給付</b><br><b>入院時食事療養費</b><br><b>家族入院時食事療養費</b>                                                        | 入院時に療養の給付とあわせて食事の提供を受けたとき。<br>※共済組合が直接医療機関に支払いをします。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 自己負担額 一食につき460円<br>※市町村民税非課税者で共済組合に申請があった場合及び特定難病患者及び小児特定慢性疾患児童等は額の軽減あり |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| <b>自動給付</b><br><b>高額療養費</b>                                                                                | <b>(70歳未満の方の場合)</b><br>ひと月の自己負担額が「高額療養費の自己負担限度額」を超えたとき、医療費の自己負担額から高額療養費の自己負担限度額を引いた額を給付します。<br>高額療養費の自己負担限度額は、標準報酬月額に基づく適用区分により次のとおり異なります。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th><th>標準報酬月額</th><th>限度額</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア</td><td>83万円以上</td><td>252,600円+（総医療費－842,000円）×1%</td></tr> <tr> <td>イ</td><td>53万円以上<br/>83万円未満</td><td>167,400円+（総医療費－558,000円）×1%</td></tr> <tr> <td>ウ</td><td>28万円以上<br/>53万円未満</td><td>80,100円+（総医療費－267,000円）×1%</td></tr> <tr> <td>エ</td><td>28万円未満</td><td>57,600円</td></tr> <tr> <td>オ</td><td>市町村民税非課税者</td><td>35,400円</td></tr> </tbody> </table> 限度額が適用された場合は共済組合が直接医療機関に支払い、限度額が適用されなかった場合は、受診月の3か月後以降に自動給付します。<br><br><b>限度額の適用については、6ページをご覧ください。</b> | 区分                                                                      | 標準報酬月額 | 限度額 | ア | 83万円以上 | 252,600円+（総医療費－842,000円）×1% | イ | 53万円以上<br>83万円未満 | 167,400円+（総医療費－558,000円）×1% | ウ | 28万円以上<br>53万円未満 | 80,100円+（総医療費－267,000円）×1% | エ | 28万円未満 | 57,600円 | オ | 市町村民税非課税者 | 35,400円 | ※高額療養費は、月ごと、人ごと、医療機関ごと、入院外来別に計算します。<br>※条件によっては自己負担限度額が上記額と異なる場合があります。<br>※70歳以上の方は限度額が上記とは異なります。詳しくは公立学校共済組合北海道支部ホームページ内「共済事務の手びき」をご覧ください。 |
| 区分                                                                                                         | 標準報酬月額                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 限度額                                                                     |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| ア                                                                                                          | 83万円以上                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 252,600円+（総医療費－842,000円）×1%                                             |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| イ                                                                                                          | 53万円以上<br>83万円未満                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 167,400円+（総医療費－558,000円）×1%                                             |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| ウ                                                                                                          | 28万円以上<br>53万円未満                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 80,100円+（総医療費－267,000円）×1%                                              |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| エ                                                                                                          | 28万円未満                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 57,600円                                                                 |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| オ                                                                                                          | 市町村民税非課税者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35,400円                                                                 |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| <b>自動給付</b> （受診月の通常3か月後）<br><b>一部負担金払戻金</b><br><b>家族療養費附加金</b><br><b>訪問看護療養費附加金</b><br><b>家族訪問看護療養費附加金</b> | 同一診療での1か月の自己負担額が25,000円を超えたとき。<br>（上記区分ア・イに該当する組合員は50,000円を超えたとき。）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 給付額<br>（同一診療での自己負担額）から25,000円（50,000円）を引いた額<br>※百円未満切捨て<br>※入院・外来は別々    |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| <b>手続必要</b><br><b>療養費、家族療養費</b>                                                                            | 事情により組合員証を使用しないで受診したときや、医療用装具の購入等で全額自己負担したとき。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 給付額<br>療養の給付又は家族療養の給付と同じ                                                |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |
| <b>手続必要</b><br><b>移送費、家族移送費</b>                                                                            | 療養の給付を受けるため病院等に移送されその費用を支払ったときで、共済組合が移送の必要を認めたもの。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 給付額<br>移送に要した費用の範囲内の額                                                   |        |     |   |        |                             |   |                  |                             |   |                  |                            |   |        |         |   |           |         |                                                                                                                                             |

## ◆ 出産したとき

| 給付の種類                                                                                                     | 給付の要件                                                                                                      | 給付額                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>出産費・同附加金</b><br><b>家族出産費・同附加金</b><br>直接支払制度を利用したとき<br>→ <b>自動給付</b><br>直接支払制度を利用しないとき<br>→ <b>手続必要</b> | 組合員又は被扶養者が出産したとき<br>※直接支払制度を利用した方は附加給付及び差額を自動給付します。(必要書類は共済組合から送付します。)<br>※直接支払制度を利用しない方は、後日共済組合に請求してください。 | 法定給付 408,000 円 (※)<br>附加給付 50,000 円<br>計 458,000 円<br>※産科医療補償制度に該当するときは法定給付に12,000 円追加 |

## ◆ 死亡・災害のとき

| 給付の種類                                               | 給付の要件                                              | 給付額                                               |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>手続必要</b><br><b>埋葬料・同附加金</b><br><b>家族埋葬料・同附加金</b> | 組合員又は被扶養者が死亡したとき。                                  | 法定給付 50,000 円<br>附加給付 25,000 円<br>計 75,000 円      |
| <b>手続必要</b><br><b>災害見舞金</b>                         | 組合員または被扶養者が水震火災その他非常災害により、住居又は家財に 1/3 以上の損害を受けたとき。 | 損害の程度により異なります。<br>災害で被害を受けたときは、共済組合にご連絡ください。      |
| <b>手続必要</b><br><b>弔慰金</b><br><b>家族弔慰金</b>           | 組合員または被扶養者が水震火災その他非常災害により死亡したとき。                   | 組合員の死亡<br>任意継続掛金の標準となった額<br>被扶養者の死亡<br>上記の 7 割相当額 |

## ◆ 休業したとき

| 給付の種類                                                                | 給付の要件                                                      | 給付額                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>手続必要</b><br><b>傷病手当金</b><br><b>傷病手当金附加金</b><br><b>(支給期間に定めあり)</b> | 組合員が公務外の傷病により勤務することができなくなったため、給料の全部又は一部が支給されないとき           | <b>【日額】</b><br>支給開始日以前 12 か月の標準報酬月額<br>の平均額 ÷ 22 × 2/3<br>※年金及び報酬日額との調整あり                                           |
| <b>手続必要</b><br><b>出産手当金</b><br><b>(支給期間に定めあり)</b>                    | 組合員の出産前後の欠勤等に対し、給料の全部又は一部が支給されないとき（産前産後休暇中に給料が支給される場合は対象外） | <b>【日額】</b><br>支給開始日以前 12 か月の標準報酬月額<br>の平均額 ÷ 22 × 2/3<br>※報酬日額との調整あり                                               |
| <b>手続必要</b><br><b>休業手当金</b><br><b>(支給期間に定めあり)</b>                    | 組合員の一定の事由による欠勤に対し、給料の全部又は一部が支給されないとき                       | <b>【日額】</b><br>標準報酬月額 ÷ 22 × 0.5<br>※報酬日額との調整あり                                                                     |
| <b>手続必要</b><br><b>育児休業手当金</b><br><b>(支給期間に定めあり)</b>                  | 組合員が育児休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されないとき                            | 休業日数 180 日目まで<br><b>【日額】</b> 標準報酬月額 ÷ 22 × 0.67<br>休業日数 181 日目以後<br><b>【日額】</b> 標準報酬月額 ÷ 22 × 0.5<br>※いずれも給付上限相当額あり |
| <b>手続必要</b><br><b>介護休業手当金</b><br><b>(支給期間に定めあり)</b>                  | 組合員が介護休暇を取得し、給料の全部又は一部が支給されないとき                            | <b>【日額】</b><br>標準報酬月額 ÷ 22 × 0.67<br>※給付上限相当額及び報酬日額との調整あり                                                           |

## ◆ 給付金の請求手続について

- **自動給付** と記載のある給付金は、受診月の3か月後以降に支給しますので、請求手続は不要です。
- **手続必要** と記載のある給付金は、公立学校共済組合北海道支部ホームページ内にあります「共済事務の手びき」から様式をダウンロードして請求及び届出手続を行ってください。



短期給付事業キャラクター  
「タンキちゃん」

公立学校共済組合北海道支部ホームページは、  
こちらの二次元コードからアクセスできます！

- 組合員専用ページ（要ログイン）
- 共済事務の手びき
- 「第2章 短期給付 様式一覧」をご覧ください。



## ◆ 給付金の支給について

- 給付金は、あらかじめ登録いただいている給付金受領口座（個人口座）に送金します。
- 病気又は負傷に対して行われる医療給付の自動払いのものは受診月の3か月後以降の10日、療養費及び家族療養費の請求書で毎月5日までに受理したものについては、翌月の10日に給付金を送金します。
- 上記以外の給付金は、毎月5日（傷病手当金・同附加金は10日）までに請求書を受理したものについて、その月の28日（12月は25日）に給付金を送金します。
- 送金日の2～3日前に給付金決定通知書を送付します。給付金決定通知書は再発行できませんので、確定申告等で使用される方は、大切に保管してください。

## ◆ 高額療養費に係る限度額の適用について

病気やけがにより医療費（月ごと、人ごと、医療機関ごと、入院・外来ごと）の自己負担額が、4ページの高額療養費自己負担限度額を超えた場合は、「**限度額適用認定証**」を提示することにより、窓口での支払い額を自己負担限度額に抑えることができます。

- **70歳未満の方で限度額適用認定証の交付を希望する方は、あらかじめ所属所を通じて「限度額適用認定証交付申請書（別紙様式第24号）」を共済組合へ提出してください。**
- 70歳～74歳で高齢受給者証をお持ちの方は、予め限度額が適用されるため（現役並み所得者を除く）、入院や外来にあたって限度額適用認定申請を行う必要はありません。
- 市町村民税非課税の方が区分「オ」を適用するにあたっては、事前申請が必須となりますので、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書（運営規則第9号）」に自治体が発行する「市町村民税非課税証明書」を添付して申請してください。
- 令和3年10月より健康保険におけるオンライン資格確認が開始され、対応する医療機関では限度額適用認定証を提示しなくても窓口負担額が軽減されます。（市町村民税非課税で区分「オ」の方を除く。）ただし、医療機関ごとに開始の時期は異なるため、あらかじめ受診される医療機関に発行の必要があるか確認のうえ申請してください。
- 限度額適用認定証の提示が間に合わず、一時負担した高額療養費は、受診月の3か月後以降に自動給付されます。したがって、既に医療費の自己負担分を支払済の場合、医療機関等から要請がない限り、限度額適用認定証の交付申請を行う必要はありません。



## 公務上や通勤途上の負傷の治療で組合員証は使えません！

組合員が勤務（公務）中に負傷した場合や通勤中の転倒や交通事故により負傷した場合は、次のことに注意してください。

- 組合員証は使用できません。
- 医療機関の窓口にて、公務災害・通勤災害であることをはっきり伝えてください。
- やむを得ず組合員証を使用した場合は、共済組合へ「公務傷病災害発生報告書」を速やかに提出してください。
- 組合員証を使用した場合は、必ず地方公務員災害補償基金へ公務災害（通勤災害）の認定請求を行ってください。

公務災害や通勤災害にて発生したケガ等は、共済組合の組合員証を使用して医療機関を受診することはできません。

なお、傷病（ケガ）の原因が公務災害であることが明らかでない場合のみ、一時的に組合員証を使用し医療機関等を受診することはやむを得ませんが、共済組合に「公務傷病災害発生報告書」を提出するとともに、速やかに地方公務員災害補償基金へ公務災害の認定請求を行ってください。公務災害に認定されるかどうかは地方公務員災害補償基金の決定によります。

公務災害に認定されるかどうかを個人で判断し認定請求を取りやめた場合など、公務災害の認定請求を意図的に行わなかった時は、組合員証を使用したことにより共済組合が負担した医療費等を返納し、組合員証を使用していない状態に戻していただく必要があります。

## 医療費助成を受けている方は届出をお願いします

次の公費負担医療費助成制度の適用を受けたとき、またはその適用を受けなくなったときは、速やかに共済組合まで「公費負担医療対象者（該当・非該当）報告書」（別紙様式第 16 号）を提出してください。

| 医療助成の種類                          | 報告が必要なとき                                            |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 重度心身障がい者医療                       | 該当したとき、非該当となったとき                                    |
| ひとり親家庭等医療                        | 該当したとき、非該当となったとき                                    |
| 指定難病及び小児慢性特定疾病                   | 該当したとき、非該当となったとき                                    |
| 乳幼児等（子ども）医療                      | <u>所得超過等による非該当となったとき</u><br>※対象年齢満了による非該当の場合は報告不要です |
| 後期高齢者医療障害認定<br>(65 歳以上 75 歳未満の者) | 該当したとき、非該当となったとき                                    |

また、上記の公費負担医療費助成の受給資格がありながら受給者証を提示できずに医療機関等を受診した場合は、公費負担医療費の払戻金と共済組合の附加給付の調整を行いますので、お手数ですが共済組合までご連絡ください。

お問い合わせは

短期給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-371・372

## 療養費の請求手続き

### ◆ Q&A 年度初めの困りごと編

年度初めによくある手続きの例をご紹介します。



Q1: 扶養認定手続き中の配偶者が、被扶養者証が届く前にやむを得ず病院を受診したところ、総医療費の10割を請求されたので支払いしました。本来の自己負担3割との差額は戻りますか？

A1: 共済組合に療養費の請求を行うことで、被扶養者証を使用した場合の自己負担分を除いた額が戻ってきます。

療養費等請求書、領収書の原本、医療機関が発行した「診療報酬明細書（レセプト）」（※）を共済組合へ提出してください。

※「診療報酬明細書（レセプト）」とは、医療機関等の会計時に領収書と一緒に渡される「診療明細書」とは別物ですのでご注意ください。



Q2: 4月1日付けで資格取得した者です。4月5日に前の国保の健康保険証で病院を受診したら、このたび、国保から療養費の返納請求書が届きました。どうしたらよいでしょうか。

A2: 以前加入していた健康保険から療養費の返納請求があった場合は、まず、返納手続きを行ってください。返納後、共済組合へ療養費の請求を行うことができます。

療養費等請求書、納付書の控（領収印のあるもの）、前の健康保険から取り寄せた診療報酬明細書（レセプト）を共済組合へ提出してください。



お問い合わせは

短期給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-371・372

## 貸付金の一部繰上償還

## 全額繰上償還をご希望の方へ

### ～一部繰上償還（貸付金の一部を返済）～

一部繰上償還申出書を6月20日または12月20日までに提出

### ～全額繰上償還（貸付金の全部を返済）～

全額繰上償還申出書を毎月20日（休日等に当たる場合はその前日）までに提出

6月は一部繰上償還の申込みができます！



申出書を不備なく受付けたものは、翌月10日頃に払込書を所属所の組合員様あてに送付しますので、指定された納付期限（毎月20日）までに納入してください。（20日が休日等に当たる場合は、その前日まで。）

お問い合わせは

企画福祉係 貸付担当 ☎ 011-231-4111 内線 35-364・365





## 介護仕様の住宅を ご検討中の方へ



### ～介護構造貸付けを利用してみませんか？～

現在お住まいの住宅を要介護者に配慮した構造にリフォームをされる場合や介護仕様の住宅を取得する場合は介護構造貸付けがご利用いただけます。

### ～住宅貸付けとの違い～

介護構造貸付けは住宅貸付けに比べて**低利率**です。

|         | 貸付限度額 <sup>(注1)</sup> | 年利 <sup>(注2)</sup> | 返済回数   |
|---------|-----------------------|--------------------|--------|
| 住宅貸付け   | 1800万円                | 1.32%              | 360回まで |
| 介護構造貸付け | 300万円                 | 1.06%              | 360回まで |

(注1) 組合員期間、給料月額に応じて限度額は変動します。

(注2) 変動利率制であり、保証料率(年 0.06%)を含みます。(令和4年4月現在)

利息総額を抑える  
ことができます！

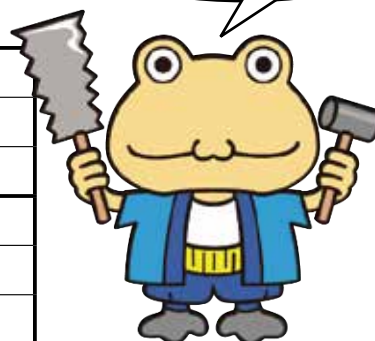


### ～対象となる介護仕様について～

対象となる介護仕様は主に以下の通りです。

|         |            |
|---------|------------|
| 介護構造    | 段差の解消      |
|         | 手すりの設置     |
|         | 廊下や扉の拡張 など |
| 介護機器の設置 | ホームエレベーター  |
|         | 階段昇降機      |
|         | 天井走行リフト など |

このほかにも対象と  
なるものがあります



貸付要件の詳細や必要書類は公立共済北海道支部 HP の「共済事務の手びき」に記載していますので、ご活用ください。また HP 上で貸付シミュレーションが可能です。

#### 共済事務の手びきはこちら

組合専用ページにログイン後、  
該当ページに移ります。



#### 貸付シミュレーションはこちら

新規借入シミュレーションお  
よび一部繰上シミュレーショ  
ンが可能です。



# 令和4年度 介護講座を開催します

実技を含む講座で、介護や介護予防につながる知識・技術を習得します。  
また、介護保険制度の利用についても学ぶことができます。

受講申し込みは  
**6月24日（金）**  
までです！

## ●開催日時・会場・定員（各コースとも1日日程です。）

|                              |                                                                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 札幌会場1<br>(基礎コース) 20名         | 7月28日（木） 9:45～16:00<br>三幸福祉カレッジ 札幌校<br>札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル3階 |
| 札幌会場2<br>(介護保険コース) 20名       | 7月29日（金） 9:45～16:10<br>三幸福祉カレッジ 札幌校<br>札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル3階 |
| 札幌会場3<br>(認知症介護・介護予防コース) 20名 | 8月1日（月） 9:45～16:00<br>三幸福祉カレッジ 札幌校<br>札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル3階  |
| 札幌会場4<br>(基礎コース) 20名         | 8月2日（火） 9:45～16:00<br>三幸福祉カレッジ 札幌校<br>札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル3階  |
| 札幌会場5<br>(介護保険コース) 20名       | 8月4日（木） 9:45～16:10<br>三幸福祉カレッジ 札幌校<br>札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル3階  |
| 札幌会場6<br>(認知症介護・介護予防コース) 20名 | 8月5日（金） 9:45～16:00<br>三幸福祉カレッジ 札幌校<br>札幌市北区北7条西1丁目1-2 SE札幌ビル3階  |
| 旭川会場<br>(介護全般コース) 30名        | 8月9日（火） 9:45～16:00<br>三幸福祉カレッジ 旭川教室<br>旭川市宮下通7丁目3897 旭川駅前ビル5階   |

## ●コース内容

### 【基礎コース】 実技講座も充実。初めての方向きの内容です

講義：在宅介護の基礎知識

実技：ボディメカニクス、口腔ケア、ベッドからの移動動作、着替えと排泄介助 等

### 【介護保険コース】 制度の講義が中心の、基礎講座を受講済の方向きの内容です

講義：介護保険制度、費用シミュレーション、高齢者に起こりやすい事故の予防

実技：着替え、車いす 等

### 【認知症介護・介護予防コース】 基礎講座を受講済の方向きの内容です

講義：認知症の方への介護、介護予防

実技：認知症ケアのロールプレイ、自宅で出来る介護予防体操 等

### 【介護全般コース】 介護の基礎から認知症予防まで、実技を交えて学びます

講義：介護保険制度、在宅介護の基礎知識、認知症の方に対する介護方法

実技：口腔ケア、ベッドからの移動・移乗動作

～ 開催要項・カリキュラムは6月上旬にホームページに掲載します ～



## ●参加資格

組合員・任意継続組合員及びその被扶養者

## ●受講料

無料（ただし、交通費等は各自負担となります）

## ●受講申込み

受講申込書により、令和4年6月24日（金）までに企画福祉係あて郵送またはFAXにてお申込みください（先着順）。

受講決定は7月中旬に受講決定通知によりお知らせします。

お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-363

## 令和4年度 介護講座受講申込書

|                |             |                                       |          |
|----------------|-------------|---------------------------------------|----------|
| 代表者（組合員）       | 所属所名        |                                       |          |
|                | 組合員番号       | 氏名                                    |          |
| 参加希望者（本人・被扶養者） | ① 氏名 (続柄: ) |                                       |          |
|                | ② 氏名 (続柄: ) |                                       |          |
|                | ③ 氏名 (続柄: ) |                                       |          |
|                | ④ 氏名 (続柄: ) |                                       |          |
|                | 申込人数 人      | 現在、ご家族の中に介護を必要としている方はいらっしゃいますか？ →○で囲む | はい・いいえ   |
| 希望会場申込欄        |             | 札幌会場1 (基礎コース)                         | 7月28日(木) |
|                |             | 札幌会場2 (介護保険コース)                       | 7月29日(金) |
|                |             | 札幌会場3 (認知症介護・介護予防コース)                 | 8月 1日(月) |
|                |             | 札幌会場4 (基礎コース)                         | 8月 2日(火) |
|                |             | 札幌会場5 (介護保険コース)                       | 8月 4日(木) |
|                |             | 札幌会場6 (認知症介護・介護予防コース)                 | 8月 5日(金) |
|                |             | 旭川会場 (介護全般コース)                        | 8月 9日(火) |

↑ 希望する欄に○印を記入してください。

※ 申込代表者が参加希望のときは、参加希望者欄にも氏名を記入してください。

※ 同じコースで第2希望・第3希望があるときは、申込欄に第1希望を①、第2希望を②…と記入してください。

※ 定員に余裕がある場合のみ、札幌会場の別コースを両方受講することができます。その場合は、コースごとに希望日を第2希望まで記入してください。

|                      |                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|
| 申込書送付先<br>(郵送またはFAX) | 〒060-8544 札幌市中央区北3条西7丁目<br>公立学校共済組合北海道支部 企画福祉係 あて |
| 6月24日(金) 締切          | FAX 011-261-2292                                  |

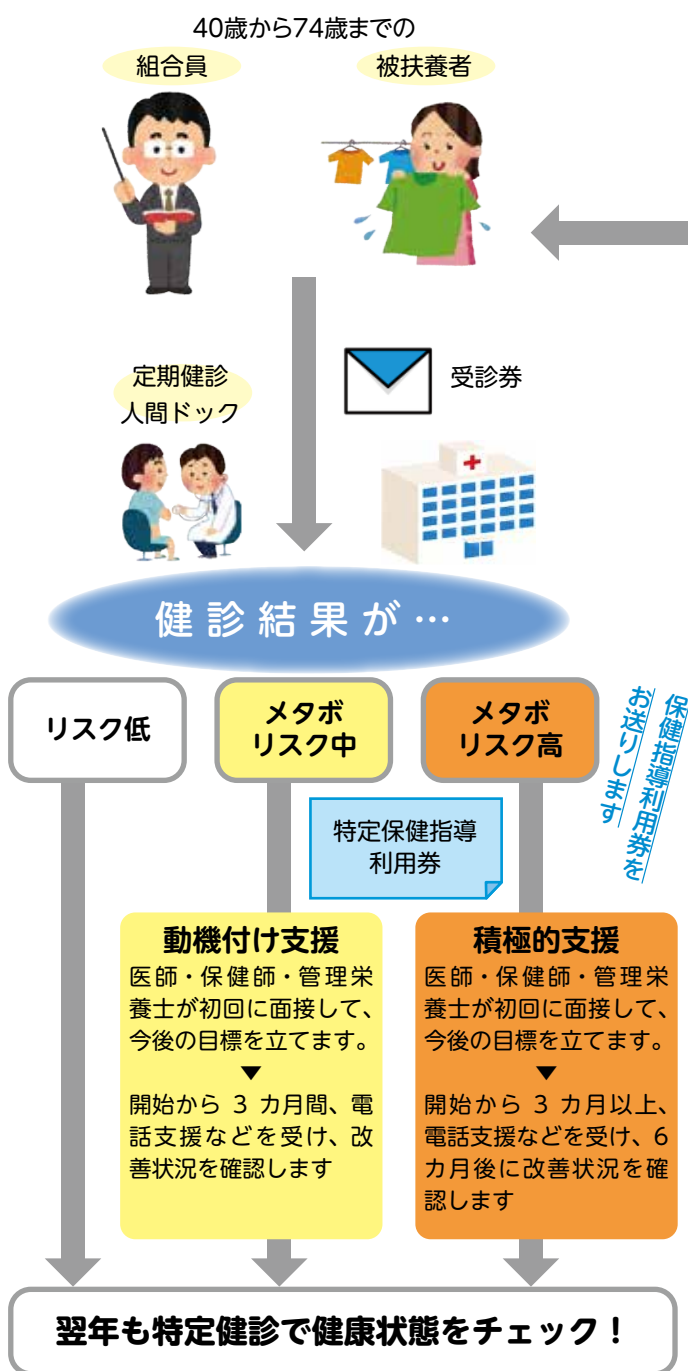


# ～年に一度の健康チェック～ 特定健診を受診しましょう

特定健康診査とは、生活習慣病のリスクである「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。リスクを早期に発見することで、生活習慣病を予防することを目的としています。

「コロナ禍で病院へ行きづらい…」  
「ここ2年外出する機会が激減した…」

こんな時代だからこそ  
ご自身の健康を把握しましょう！



## ●特定健康診査の流れ

組合員本人は、職場の定期健康診断や人間ドックを受診することで、特定健診に必要な検査を受けたことになります。

被扶養者の方は、ご自宅に「特定健診受診券」が届きますので、お住まいの地域で受診してください。受診券を使うことができる医療機関の一覧は、受診券に同封しています。

## ●特定保健指導を利用できます

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが認められる方には、「特定保健指導利用券」をお送りします。特定保健指導は生活習慣の改善を働きかけるプログラムで、リスクの度合いに応じて「動機付け支援」または「積極的支援」が用意されており、指定の医療機関にて無料で受けることができます。

また、「忙しくて病院に行くのはなかなか…」という方のために、組合員本人は「訪問型特定保健指導」または「ICT面談の特定保健指導」を利用することもできます。訪問型特定保健指導は、公立学校共済組合が委託したヘルスサポートの専門スタッフが皆さまの職場にお伺いします。

## 【新型コロナウイルス感染症の影響について】

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により受診できる時期が変動する可能性がありますので、健診機関等を確認の上、ご予約・ご利用ください。

お問い合わせは

企画福祉係

☎ 011-231-4111 内線 35-363

## 被扶養者認定申告は 30 日以内に行ってください！

新たに被扶養者の認定を希望される際には、扶養の事実が生じた日から30日以内に手続きを行ってください。

手続きが30日以降となった場合、認定日は認定申告書を受理した日からとなります。

昨今は、受理日認定になるケースが多くなってきておりますので、扶養の事実が生じた場合は速やかに手続きをお願いします。

## 特別認定への変更をお忘れではありませんか？

被扶養者の扶養手当が終了した場合、特別認定への変更手続きが必要となります。

再任用フルタイム職員となられた方の被扶養者の方や、22歳となってから最初の4月1日を迎えられた被扶養者の方が主な対象者となります。

## 被扶養者の認定収入限度額の超過にご注意ください！

### — 認定収入限度額表 —

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 個人事業主による事業収入又はその他の収入（年額） | 1,300,000円未満 |
| パート、アルバイト等の給与収入者（月額）     | 108,334円未満   |
| 雇用保険法に基づく失業等給付（日額）       | 3,612円未満     |

ただし、次に該当する場合は下記の表をご覧ください。

①60歳以上で収入の一部又は全部が公的年金等である場合

②収入の一部又は全部が公的年金のうち障害を支給事由とする給付である場合

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 個人事業主による事業収入又はその他の収入（年額） | 1,800,000円未満 |
| パート、アルバイト等の給与収入者（月額）     | 150,000円未満   |
| 雇用保険法に基づく失業等給付（日額）       | 5,000円未満     |

※年金以外に収入がある場合は、年金額を12（月）で除した額が月額で、さらにその額を30（日）で除した額を日額とし、年金以外の収入にその額を加算して判断します。

## マイナンバーの申告について

令和2年4月1日よりマイナンバーの積極的利用が可能になり、氏名等の基本情報からマイナンバー情報が取得可能となるため、個人番号（マイナンバー）申告書（様式 1-36）の提出は原則不要です。

ただし、照会エラー等によりマイナンバーの取得ができない場合には、個人番号申告書の提出を後日依頼することがあります。

## 4月から適用されている掛金・保険料率について

今年度の掛金・保険料率は、短期掛金率及び介護掛金率が変更となり、それ以外の掛金率は前年度と同率となっています。

なお、今年度は10月に掛金・保険料率が変更になりますので、併せてご確認ください。

(千分率)

|      |          | 令和4年3月まで                | 令和4年4月から9月まで            | 令和4年10月から               |
|------|----------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 短期掛金 | 対標準報酬月額  | 43.51<br>(船員組合員は 41.47) | 43.51<br>(船員組合員は 41.55) | 48.01<br>(船員組合員は 45.84) |
|      | 対標準期末手当等 |                         |                         |                         |
| 介護掛金 | 対標準報酬月額  | 8.90                    | 8.82                    | 8.82                    |
|      | 対標準期末手当等 |                         |                         |                         |

## 病気休業・自己啓発休業で無給になった時の掛金等について

共済組合の掛金・保険料（短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料・退職等年金掛金）は、毎月給料から控除されています。

病気休業や自己啓発休業等で無給になった場合は、共済組合から毎月所属所経由で送付する振込書でその月の分を月末までにお支払いいただくことになります。

振込書は短期掛金で1枚、介護掛金で1枚、厚生年金保険料と退職等年金掛金で1枚の最大3枚を送付します。（厚生年金保険料と退職等年金掛金はどちらも年金の資金となるものなので、まとめて1枚の振込書となります。）

### Q 掛金の免除制度はないのでしょうか？

- A 産前産後休業及び育児休業と違い、掛金・保険料の免除制度はありません。

### Q 振込書で支払う場合、手数料はかかりますか？

- A 振込書を使用して北洋銀行・北海道銀行の窓口でお支払いいただく場合、手数料はかかりません。それ以外の金融機関から振込の場合、手数料は負担していただくことになります。

### Q 振込書はまとめて1枚にして送付してもらえますか？

- A 短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料と退職等年金掛金はそれぞれ別の用途の資金となるものですので、振込口座も別となります。
- 振込書を1枚にまとめることはできませんのでご了承ください。

無給となった場合でも、掛金・保険料は必ず月末までにお振込みください。振込がない場合、遅延金がかかることもあります。

また、振込が遅れてしまうと将来の年金が減額されてしまいますので、ご注意ください。

# 産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて

産前産後休暇期間中の掛金は、産前産後休暇取得者からの申し出により免除されます。

産前産後休暇を取得しましたら、お忘れなく手続きをお願いいたします。

## 掛金免除対象期間は？

出産日（予定日より出産が遅くなったときは予定日）以前 42 日（多胎の場合は 98 日）から出産日後 56 日までとなります。

※産前休暇の取得が出産前56日の場合でも、掛金の免除期間は上記の通り出産前42日です。

掛金の免除期間についても短期給付は従来どおり受けられます。また、将来受給する年金額が減額されることはありません。

## 免除のための手続きは？

「①産前休暇取得時」と「②出産後」に手続きが必要です。

### ① 産前休暇取得後

#### 【提出書類】

●産前産後休業掛金等免除申出書

●産前休暇を取得したことがわかるもの

例) 休暇処理簿、産前産後休暇承認通知書などの写し

●出産予定日を証明できるもの

例) 妊娠証明書、出産予定日証明書、母子手帳の分娩予定日のページなどの写し

※母子手帳の分娩予定日のページの写しを添付するときは、本人氏名が記載されている表紙の写しも添付ください。

### ② 出産後

#### 【提出書類】

●産前産後休業掛金等免除変更申出書

●産前産後休暇を取得したことがわかるもの

例) 休暇処理簿、産前産後休暇承認通知書などの写し

●出産（出生）日を証明できるもの

例) 母子手帳の出生届出済証明のページ、出生証明書など証明印のあるものの写し

※ 母子手帳の「出産の状態」の写しは不可となります。

※様式は、公立学校共済組合北海道支部ホームページからダウンロードしてください。

【公立学校共済組合北海道支部ホームページ】<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>

組合員専用ページ（ログイン） → 共済事務の手びき →

第 1 章 組合員と被扶養者 様式一覧 → 産前産後休業掛金等免除申出書（1-34）



# 老齢厚生年金(特別支給の老齢厚生年金)について

『共済年金』から  
『厚生年金』へ  
名称が変わりました

平成 27 年 10 月に実施された被用者年金の一元化により、共済年金は厚生年金に統一されました。

令和 4 年度に定年退職される方（昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 38 年 4 月 1 日生まれの方）は、65 歳で老齢厚生年金の受給権が発生します。なお、老齢厚生年金（特別支給の老齢厚生年金）の支給開始年齢は、生年月日により順次引き上げられています。

## 1 年金の種類と支給開始年齢

↓今年度定年退職される方は65歳から

| 生年月日                    | 63歳         | 64歳             | 65歳以降  |             |
|-------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------|
| 昭和32年4月2日～<br>昭和34年4月1日 | 特別支給の老齢厚生年金 |                 | 老齢厚生年金 | ←共済組合から支給   |
|                         |             |                 | 老齢基礎年金 | ←日本年金機構から支給 |
| 昭和34年4月2日～<br>昭和36年4月1日 |             | 特別支給の<br>老齢厚生年金 | 老齢厚生年金 |             |
|                         |             |                 | 老齢基礎年金 |             |
| 昭和36年4月2日～              |             |                 | 老齢厚生年金 |             |
|                         |             |                 | 老齢基礎年金 |             |

## 2 年金を受け取るための手続き

### 令和4年度 60歳定年者の方

北海道支部から『退職届書』を所属所あてに送付いたします（令和 5 年 1 月頃を予定しています）。

必要事項を記入の上、令和 5 年 2 月～3 月を目途に提出してください。

なお、年金の請求手続きについては、退職後 65 歳到達時期に当共済組合本部よりお知らせします。

※再任用フルタイム勤務となる方は、退職届書の提出は不要です。



### 在職中(当共済組合に加入中の方)に支給開始年齢に到達する方

再任用フルタイム等で在職中に年金の受給権が発生する方は、支給開始年齢到達時期に北海道支部から個別に手続きの方法をご案内します。

### 在職中(当共済組合に加入中の方)に65歳に到達する方

在職中に 65 歳になる方は、老齢厚生年金（65 歳～）の受給権が発生しますので、北海道支部から個別に手続きの方法をご案内します。

◎ご自身の支給開始年齢に到達しても上記の請求手続きに係る案内が届かない場合は、お手数ですが下記のお問合せ先までご連絡をお願いします。

お問い合わせは

年金給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-373 ～ 375

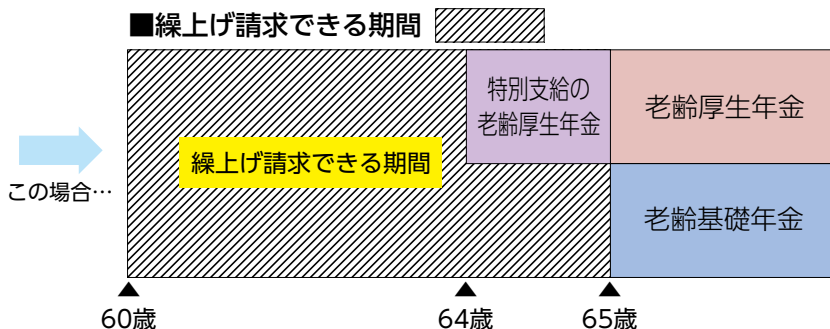
# 老齢厚生年金の繰上げ制度とは？

特別支給の老齢厚生年金の支給開始年齢について、昭和28年4月2日生まれ以降の方から順次引き上げが開始されましたが、支給開始年齢前でも60歳以上であれば老齢厚生年金を繰り上げて請求することができます。

## 1 通常の支給開始年齢と繰上げについて

### ■通常の支給開始年齢

| 生年月日       | 支給開始年齢 |
|------------|--------|
| 昭和28年4月2日～ | 61歳    |
| 昭和30年4月2日～ | 62歳    |
| 昭和32年4月2日～ | 63歳    |
| 昭和34年4月2日～ | 64歳    |
| 昭和36年4月2日～ | 65歳    |



## 2 老齢厚生年金を繰上げすると、支給される年金は減額されます

年金を繰り上げると、年金額は1か月あたり0.5%（昭和37年4月2日以降にお生まれの方は0.4%）減額されます。また、老齢厚生年金を繰上げ請求するときは、老齢基礎年金の繰上げ請求も同時に行うこととなります。

（例）昭和35年5月生まれの方の場合（年金額は一例です。実際は個々に異なります）

|                                  |      |             |                     |
|----------------------------------|------|-------------|---------------------|
| 繰上げしないとき<br>↓<br>60歳到達時に繰上げ請求すると | 64歳～ | 特別支給の老齢厚生年金 | ¥1,500,000／年        |
|                                  | 65歳～ | 老齢基礎年金      | ¥777,800／年          |
| 60歳到達時に繰上げ請求すると                  | 60歳～ | 特別支給の老齢厚生年金 | ¥1,140,000／年※(24%減) |
|                                  | 60歳～ | 老齢基礎年金      | ¥544,460／年※(30%減)   |

※特別支給の老齢厚生年金は48か月繰上げで24%、老齢基礎年金は60か月繰上げで30%減額されます。

## 3 繰上げ受給の注意点！

- 日本年金機構など他の実施機関の年金受給権がある方は、同時にすべての年金を繰上げ請求することとなります。
- 繰上げ請求を行った月の翌月分から年金が支給されます。
- 繰上げ請求は取り消すことができず、また、年金額の減額は生涯続きます。
- 加給年金は繰上げの対象となりません（65歳からの支給となります）。
- 在職中は標準報酬月額及び賞与の額に応じ、老齢厚生年金は、一部又は全部が支給停止されることがあります。
- 請求後に障害の状態となっても、障害年金は受けられません。

◎上記内容を十分ご理解いただき、繰上げ請求をご希望される場合は、必要書類を送付いたしますので北海道支部までご連絡ください。

お問い合わせは

年金給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-373～375

# 令和4年度退職準備セミナーについて

令和4年度退職準備セミナーにつきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から対面による開催を中止し、以下の対応といたします。

- 退職準備ガイドブックを提供いたします。

対象者：58歳以上の組合員

※提供時期については別途連絡いたします。

- 「Web版 生涯生活設計セミナー」を開催いたします。

対象者：55歳以上の組合員（なお、応募者多数の場合は人数制限をする場合がございます。）

※開催時期については別途連絡いたします。

毎年配布しておりました年金試算表については今年度より廃止いたしますが、59歳に到達する月に送付されます「ねんきん定期便」にて年金見込額を確認することができます。

## 福祉保険制度

加入申込みは  
7月22日まで

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さんの生活に安心を提供します。

長期給付事業  
（公的年金の補完）



### ファミリー年金

死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。

老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当）に当たる部分を補完します。

短期給付事業  
（健康保険の補完）



### 傷病休職給付金

病気やけがで働けなくなった場合、保険金が支払われ、収入が減少する部分を補完することができます。



### 入院費用給付金

病気やけがで入院した場合、保険金が支払われ、医療費の自己負担部分を補完することができます。



### 特定疾病給付金

特定疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、闘病資金を確保することができます。特定疾病給付金（主契約）に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、特定疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。

福祉事業  
の補完



### 元気づくり サービスコース

心身の健康増進と生活習慣病予防のための、各種サービスを受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。手続き資料は、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）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。

2022.02

# 心の健康総合相談室



みなさん、いかがお過ごしですか。

新年度を迎え、入学式も終わり、心機一転気持ちも新しく取り組む時期かと思います。

新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置も解除され、ホッとしつつも、感染者数がなかなか減らず、感染対策や自粛生活の継続を余儀なくされています。そのため、人との交流によって解決できる悩みや不安が解決しにくい傾向にあります。また、今年に入って国内外で起きている痛ましい出来事の報道を見るたびに心が痛みますね。

相談室では睡眠が十分に取れない、意欲が出ない、人間関係で悩んでいる、休職等の制度のことなど、メンタルに関するいろいろな悩みに対応しております。ぜひ気軽にご相談ください。

## ○相談のご案内

### 【相談時間・相談員について】

|         | 月 | 火 | 水 | 木                         | 金 | 土                   |
|---------|---|---|---|---------------------------|---|---------------------|
| 保健師     | ○ | ○ | ○ | 13:00～20:00<br>(面接は17時まで) | ○ | 第1週、第3週 10:00～15:00 |
| 教育行政経験者 | / | ○ | ○ | ○                         | ○ | /                   |

※○は9:30～17:00

### 【相談対象者・相談者について】

相談対象者：共済組合員本人

相談者：共済組合員本人、家族、職場の上司、同僚（同僚の方は電話相談のみ）

### 【相談方法について】

電話相談・面接相談を希望される方は、下記の専用電話におかけください。

面接相談の場所は、「ホテルライフオート札幌」になります。相談料は無料です。

**☎011-530-6206、011-563-4241**



相談室ではさまざまな相談が寄せられますが、「症状に関すること」や「職場の人間関係」に関する相談が多いです。症状に関する相談は保健師が対応し、職場の人間関係に関する相談は教育行政経験者が対応しています。職場の人間関係で悩む場合、体調を崩すことも少なくないので、保健師も一緒に関わることがあります。話すことで、気持ちが楽になったという感想をいただくこともあります。やはり、早めにご相談いただくことが大切だと思います。また、周囲の方がご本人の体調を心配してご相談いただく場合もあります。相談の大切なきっかけになることがありますので、どうぞご活用ください。



# ヘルスアップセミナー委託事業

- 学校や教育関係団体が主催又は実施する会議や研修等の中でメンタルヘルスだけではなく、ダンスやヨガやストレッチなどの実技等も「ヘルスアップセミナー委託事業」として利用できます。
- 事業対象となる時間は概ね2時間とし、「メンタルヘルスケア」、「生活習慣病予防」、「女性特有の疾病予防」、「運動習慣」、「運動の楽しさ等の運動実技」、「たばこの害、禁煙の方法等の禁煙サポート」、「飲酒が健康に与える影響」、「歯の喪失防止」等、職場等のニーズに沿った研修ができます。

## ＜対象経費＞

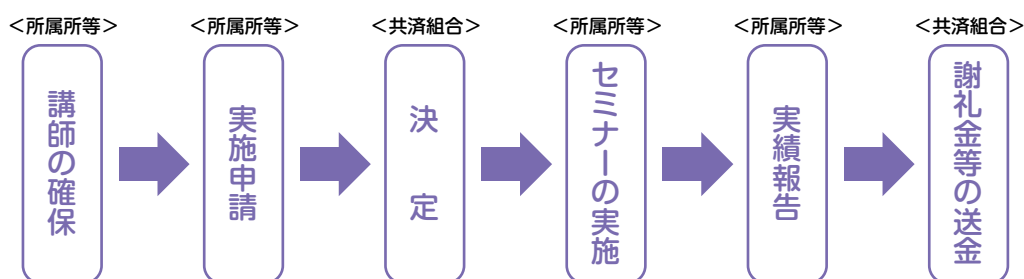
- 謝礼金
    - (1) 医師、大学教授……………1時間あたり 30,000 円以内
    - (2) その他（臨床心理士等）……………1時間あたり 15,000 円以内
  - 講師旅費 北海道職員等の旅費に関する条例を準用
  - 資料購入費 500 円以内／1人
  - 会場使用料
    - (1) 原則、公共施設を使用 15,000 円以内／1時間
    - (2) セミナー等で使用する器具等の借上料
- 所定の様式に必要事項を記入して共済組合あて申請してください。



（公立学校共済組合北海道支部ホームページに実施要項・様式等掲載されていますのでご参照ください。）

<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/kousei/kanri/herusuappu/index.html>

※ 事務手続きの流れは次のとおりです。



## ○ 令和3年度の実施事例

| 実施団体   | 会議・研修会名                       | 講師         | 内容                                  |
|--------|-------------------------------|------------|-------------------------------------|
| 小学校    | メンタルヘルスセミナー「メンタルヘルスを高める職場づくり」 | 大学教授       | メンタルヘルスを高める職場のコミュニケーションづくりに関する講話    |
| 高等学校   | 校内研修「熱中症に関わる基礎知識と対策」          | 医師         | 熱中症予防と対応に関する講演                      |
| 教育研究団体 | 教育研究団体研究大会                    | 医師         | 職員のメンタルヘルスケアやうつ等の早期発見等メンタルヘルスに関する講演 |
| 特別支援学校 | サマーセミナー（アロマセラピーで心も体も落ち着けよう!）  | アロマセラピスト   | ストレス解消に効果的なアロマセラピー体験                |
| 教育研究団体 | 教育研究団体研究協議会                   | ヨガインストラクター | ヨガを通した心と身体のほぐし方やリラクゼーション方法の講話と体験    |

くわしくは、各所属所長あて通知文書（R4.4.22 付け公共北第 9502 号）をご覧ください。）

お問い合わせは

健康管理係 ☎ 011-231-4111 内線 35-381

# 心の健康のための職場研修用 DVD を活用しましょう!!

心の健康の保持・増進のため、次のタイトルの DVD を取りそろえています。

校内で実施する衛生委員会やメンタルヘルス研修など、積極的に活用してください。

なお、DVD は各教育局に保管していますので、お問い合わせください。

| NO | 対象             | 題名                              | 内容                                      | 収録時間 |
|----|----------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------|
| 1  | 管理監督者          | ○管理監督者の役割                       | ○メンタルヘルスケアの意義<br>○管理監督者の役割 他            | 約30分 |
| 2  | 管理監督者          | ○部下の心をひらく<br>相談対応のノウハウ          | ○問題に気づく<br>○声をかける 他                     | 約30分 |
| 3  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○上手なセルフケアのヒント                   | ○「ケースドラマ」<br>～異動したベテラン教師～               | 約23分 |
| 4  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○同僚の SOS には相互ケア                 | ○「ケースドラマ」<br>～追い詰められた新採教師～              | 約19分 |
| 5  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○働きやすい職場をつくる<br>ラインケア           | ○ラインケアのポイント<br>気づく・声かけ・聴く・つなげる          | 約21分 |
| 6  | 管理監督者          | ○管理職によるメンタルヘルス<br>傾聴するコミュニケーション | ○大切な信頼関係<br>○部下の話を「聴く」とは 他              | 約20分 |
| 7  | 一般教職員          | ○ストレス一日決算主義の<br>セルフケア           | ○ストレス一日決算主義とは<br>○一日決算の方法（朝・昼・夜）他       | 約20分 |
| 8  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○こうすればできる「職場復帰」                 | ○再発防止で大切なこと組織としての取組 他                   | 約21分 |
| 9  | 一般教職員          | ○“うつ”を考える                       | ○うつを発症するまで<br>○うつの症状 他                  | 約24分 |
| 10 | 一般教職員          | ○ストレスと上手につき合う方法                 | ○コミュニケーションとストレス<br>○ストレス傾向とエゴグラム        | 約24分 |
| 11 | 管理監督者          | ○ストレス時代のラインによるケア                | ○部下とのコミュニケーション<br>○エゴグラムのタイプ別ストレス 他     | 約25分 |
| 12 | 一般教職員          | ○心を楽にするセルフケア                    | ○ストレスとは<br>○セルフケアとは                     | 約25分 |
| 13 | 一般教職員          | ○自分でできるストレス対処法                  | ○ソーシャル・サポートとは<br>○上司への相談方法 他            | 約25分 |
| 14 | 一般教職員          | ○自分の健康は自分で守る                    | ○事例ドラマ<br>○セルフケアとは 他                    | 約25分 |
| 15 | 一般教職員          | ○自分でできる<br>ストレス・コントロール          | ○職業性ストレスモデル<br>○セルフケアのための 10 の方法 他      | 約25分 |
| 16 | 一般教職員          | ○ストレス・コーピングによる<br>セルフケア         | ○ストレス対処（コーピング）の仕方                       | 約25分 |
| 17 | 管理監督者          | ○部下の心の不調から守る<br>ラインケア           | ○ラインケアとして部下が不調に<br>陥りやすい時期の事例           | 約26分 |
| 18 | 一般教職員          | ○ストレスチェックを活用した<br>セルフケア         | ○ストレス状態の気づきと対処                          | 約25分 |
| 19 | 管理監督者          | ○部下が休職する前にできること                 | ○部下の異変への気づき方<br>○産業保健スタッフへの橋渡し          | 約25分 |
| 20 | 管理監督者          | ○パワハラと熱血指導                      | ○パワハラと熱血指導の違い<br>○事例のポイント               | 約23分 |
| 21 | 管理監督者          | ○パワハラ解決技法                       | ○歩くパワハラ上司への対応<br>○両者に誤解とわだかまりがある場合の対応   | 約25分 |
| 22 | 管理監督者<br>一般教職員 | ○受けよう、活かそう!<br>ストレスチェック         | ○ストレスチェック実施の流れ<br>○ストレスチェックの結果とその活用方法 他 | 約25分 |

お問い合わせは

健康管理係 ☎ 011-231-4111 内線 35-381

# 指定宿泊施設利用補助について

## ◆ 指定宿泊施設利用補助の対象施設が**変更**されます

令和4年度 4月1日から下記の施設が指定宿泊施設利用補助の**対象**に加わります。

| 管内 | 市町村   | 施設名                        | 郵便番号     | 住所                    | 電話番号         |
|----|-------|----------------------------|----------|-----------------------|--------------|
| 石狩 | 札幌市   | 敷島定山溪別邸                    | 061-2303 | 札幌市南区定山溪温泉<br>西3丁目434 | 011-595-3800 |
| 石狩 | 札幌市   | グランドブリッセンホテル定山<br>溪        | 061-2302 | 札幌市南区定山溪温泉<br>東4丁目328 | 011-598-2214 |
| 渡島 | 函館市   | 函館湯の川温泉 海と灯/<br>ヒューイットリゾート | 042-0932 | 函館市湯川町3丁目<br>9番20号    | 0138-57-5390 |
| 留萌 | 天塩町   | てしお温泉 夕映                   | 098-3314 | 天塩町サラキシ<br>5870 番地 4  | 01632-2-3111 |
| 上川 | 上富良野町 | 湯元 凌雲閣                     | 071-0500 | 上富良野町十勝岳温泉            | 0167-39-4111 |
| 胆振 | 白老町   | 虎杖浜温泉ホテル                   | 059-0641 | 白老町虎杖浜73-5            | 0144-82-8267 |

令和4年3月1日から下記の施設の**名称**が**変更**されています

| 管内 | 市町村 | 新名称 | 旧名称        |
|----|-----|-----|------------|
| 上川 | 上川町 | 層雲閣 | 層雲閣グランドホテル |

令和4年度から下記の施設が指定宿泊施設から**解除**されます。

| 管内 | 市町村  | 施設名            | 解除年月日      |
|----|------|----------------|------------|
| 後志 | 岩内町  | グリーンパークいわない    | 令和3年12月31日 |
| 後志 | 余市町  | あゆ見荘           | 令和4年3月31日  |
| 上川 | 士別市  | 士別市サイクリングターミナル | 令和3年9月30日  |
| 上川 | 富良野市 | ニュー富良野ホテル      | 令和3年12月30日 |
| 胆振 | 登別市  | 深山の庵いわい        | 令和4年2月9日   |
| 十勝 | 帯広市  | JR イン帯広        | 令和3年11月30日 |
| 十勝 | 本別町  | 本別温泉 グランドホテル   | 令和4年3月31日  |
| 釧路 | 弟子屈町 | 湯の閣 池田屋        | 令和4年2月28日  |

<留意事項・よくある間違い>

- 北海道公立学校教職員互助会に加入している方は当共済組合の宿泊利用補助は使えません。

初めて利用される方は特にご注意ください。

互助会会員の方の宿泊施設利用補助の手続きについては、互助会の下記の担当へご照会ください。

【一般財団法人 北海道公立学校教職員互助会 文化福祉グループ TEL:011-211-6072 (直通)】

- 利用限度は年度内で3泊までです。(教職員互助会に加入している方は互助会から3泊、互助会に加入していない方は共済組合から3泊)
- 補助券に承認印を得ないまま宿泊先に持参される方がいらっしゃいます。必ず公立学校共済組合北海道支部長等の承認印を受けてください。  
※学校長が承認することはできませんのでご注意ください。
- 未就学のお子様は、補助対象となりません。

お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-366



詳しくはホテル公式ホームページの **組合員専用ページ** をご覧ください

ユーザー名 lifort  
パスワード kyousai

## ご宿泊のご案内

チェックイン時、組合員証をご提示。  
二次元コード(QR)読み取りで適用OK!!

公式HP  
ベストレート  
保証

## 施設利用補助券で、 おトクにホテル利用!!

令和4年度4月から宿泊で組合員証の二次元コード(QR)利用  
となります。

お一人さま一泊あたり  
**2,000円**(税込)補助(利用回数制限なし)  
※出張時は宿泊の利用補助券をご利用いただけません。

ご宿泊の予約は公式ホームページがお得です!

加湿  
空気  
清浄機  
全客室完備

Wi-Fi  
客室全室対応

約150台  
収容可  
(自走式)  
駐車場あり

コインランドリー  
(有料)  
7:00~23:00  
6階 自動販売機コーナー

※大型車両はお問い合わせ下さい。

## 令和4年度も実施! ご宿泊者様限定特典

ホテル1階レストラン  
「カランドリエ」  
クーポン券

**2,000円** プレゼント!!

対象者／組合員・組合員の被扶養者  
期間／令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

### 利用手順

- ① チェックイン時に、ご宿泊される方全員分の組合員(被扶養者)証をご提示ください。
- ② フロントスタッフから「食事券(2,000円)」をお渡しいたします。
- ③ 朝食、夕食、ランチなど皆様のスタイルに合わせてご活用くださいませ。

## 教育旅行でのご利用お待ちしております。

### 修学旅行

和室の貸切り小学校に喜ばれています。  
地下鉄も近く、自主研修の拠点としてアクセスも良好  
です。ボリューム一杯の夕食も好評頂いております。

### 宿泊旅行(宿泊研修)

中島公園と豊平川に囲まれた静かな環境です。  
朝食は、バラエティ豊かな和洋バイキング。  
人数に応じて個室で利用も可能です。

### 部活動

ホテルライフオート札幌では  
「部活動遠征応援プラン」をご用意しております。  
**1泊2食付 7,500円(税込)〜**とお得な料金!!  
詳しくはホテルへ直接ご相談ください。

### 女性に嬉しい 充実のアメニティー

ハンディーミストシャワー10霧  
ヘアブラシ(椿オイル配合)  
ヘアードライヤーナノケア  
2WAYヘアアイロン  
雪肌精スキンケアセット



## 女性のお客様にオススメ! レディースルーム

客室数  
限定

ゆったりと癒しのひと時をお過ごしください

地下鉄南北線中島公園駅3番出口より 徒歩 **3** 分

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目  
**ホテル ライフォート札幌**  
公立学校共済組合札幌宿泊所

お問い合わせ

宿 泊 予 約

TEL(011)521-5211

ホームページからご予約できます。







# 公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ 札幌宿泊所利用補助事業のご案内



公立学校共済組合北海道支部の組合員証をお持ちの方が、  
ホテル ライフォート札幌 をご利用いただく際、以下の補助をご利用いただけます。

令和4年4月から

宿泊は組合員証の二次元コード(QR)読み取りで補助適用となります

組

被

## ご宿泊

一人一泊あたり **2,000円**(泊数無制限)

※出張時は宿泊の利用補助券をご利用いただけません

令和4年度も実施! ご宿泊者様限定特典

ホテル1階レストラン「カランドリエ」 **クーポン券 2,000円**もらえる!!

宿泊利用時に、ホテルフロントで組合員証の二次元コードを読み取ることで、「札幌宿泊利用補助」(1人1泊2,000円)を適用します。チェックインの際に必要となりますので、補助を利用する本人と被扶養者すべての組合員証(被扶養者証)をお持ちください。

組合員様価格から更に室料 **50%OFF!!**

組

被

## 会議

会議室利用料の **2分の1相当額**

各種セミナー・教室・サークル等のご会合にご利用いただけます。



WEB会議も  
承り中!!

組

被

## ご宴会・レストラン

お一人あたりのご利用金額が

2,000円以上の場合 **1,000円**

6,000円以上の場合 **2,000円**



組

家

## ご法要・ご会食

ご法要特選料理をご利用の場合 **5万円**



法要相談  
承り中!!

組

子

## ウェディング

挙式・披露宴を行う場合 **20万円**

新郎・新婦の双方が対象の場合 **40万円**

任意継続組合員及び  
資格喪失後12か月以内の  
挙式も補助を受けられます。

対象：お子様が被扶養者でなくても  
対象となります。



レトルトカレー・年越しセットなど

組

被

## テイクアウト商品

お一人あたり  
のご利用金額が

2,000円以上の場合 **1,000円**

6,000円以上の場合 **2,000円**

12,000円以上の場合 **5,000円**



対象者マーク：● 組合員

◆ 組合員の被扶養者

■ 組合員のお子様

■ 組合員のご家族

詳しくはホテル公式ホームページの **組合員専用ページ** をご覧ください

ユーザー名 lifort  
パスワード kyousai