

No.
267

共済だより

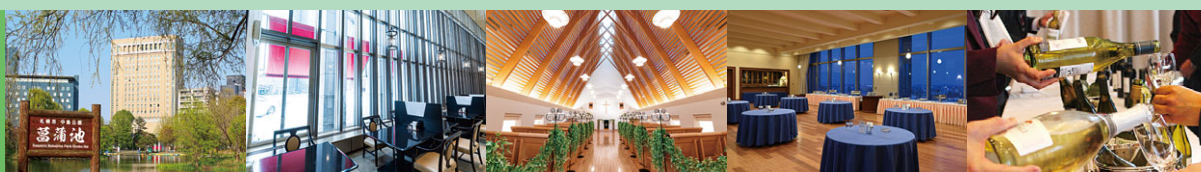
June 2020
令和 2 年 6 月

K Y O S A I D A Y O R I



作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

- 被扶養者の資格確認調査にご協力ください..... 2
- 短期給付について..... 4
- 療養費の請求手続き..... 7
- 勤務(公務)中や通勤中に発生したケガ等には
組合員証(健康保険証)は使用できません!!..... 8
- 医療費助成を受けている方の届出対象者が変わります!!..... 8
- 貸付担当からのお知らせ(重要)..... 9
- 産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて..... 10
- 様式「3歳未満の子を養育する旨の申出書」を一部変更しました.. 11
- 自己啓発休業・病気休業で
無給になった時の掛金等について..... 11
- 特別支給の老齢厚生年金について..... 12
- 障害厚生年金をご存じですか?..... 13
- 老齢厚生年金の繰上げ制度とは?..... 14
- 保健師のいきいき健康コラム..... 15
- 退職準備セミナーの開催のお知らせ..... 16
- 福祉保険制度..... 19
- 特定健診を受診しましょう..... 20
- 人間ドックの受診について..... 21
- ヘルスアップセミナー委託事業..... 22
- 心の健康相談事業..... 23
- 心の健康のための職場研修用DVDを活用しましょう!!..... 24
- 指定宿泊施設利用補助について..... 25
- ホテルライフポート札幌からののお知らせ..... 26
- ホテル北野プラザ六甲荘からののお知らせ..... 28



被扶養者の資格確認調査にご協力ください

地方公務員等共済組合法施行規程第97条第1項に基づき、現在認定されている被扶養者が引き続き扶養の要件を満たしているかを確認するため、8月に書類審査を行う予定です。

昨年度と同様に、特別認定者（扶養手当の支給がない被扶養者）が対象となります。

審査には、皆様からの書類提出が必要となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

審査対象者

令和2年3月以前に認定された特別認定の被扶養者

※次に該当する場合は、取消しの対象となりますので、ご確認ください。

- ・就職により、**他の健康保険に加入**した場合
- ・**結婚や自立、死亡等**で組合員が扶養しなくなった場合
- ・恒常的な収入が**年額130万円以上**ある場合（年金受給者を除く）
- ・雇用保険法に基づく失業等給付の受給額が**日額3,612円以上**ある場合
- ・アルバイト、パート等の月額（交通費等諸手当を含む）が**108,334円以上**ある場合

※ただし、アルバイト、パート等で月額108,334円未満の雇用契約を交わしている場合

- 4か月連続で月額が108,334円以上ある場合
（4か月目の初日が取消日）
- 直近する12か月の給料の合算額が130万円以上ある場合
（超過した給料日が取消日）

- ・同居要件の被扶養者と組合員が別居した場合
- ・別居している被扶養者への送金額などにおいて、扶養の実態が確認できない場合

万が一、遡って被扶養者を取り消すことになった場合…

共済組合が負担した医療費を全額返納していただく場合があります!!

取消日以降受診した医療費が対象となるため、日頃から扶養の要件を満たしているか把握し、取消事由が発生した場合は速やかに手続きをお願いします。



※福祉のしおりや公立学校共済組合北海道支部ホームページ

共済事務の手びきにも収入要件等を記載しております。

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

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。

- ① 60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）の提出は原則不要になります。

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。

お問い合わせは 資格認定グループ ☎011-231-4111 内線35-367～369

お問い合わせは 資格認定グループ ☎011-231-4111 内線35-367～369

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、出産、死亡、災害等に関し、次の給付を行っています。

◆病気やけがのとき

給付の種類	給付の要件	自己負担又は給付額
自動給付 （現物給付） 療養の給付 家族療養の給付	公務によらない病気又は負傷をして、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 ※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 ・小学生以上 ：3割 ・小学校就学前 ：2割
自動給付 （現物給付） 訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	指定訪問看護事業者から訪問看護を受けたとき ※共済組合が直接医療機関に支払いをします。	・70歳～74歳 3割又は2割
自動給付 （現物給付） 入院時食事療養費 家族入院時食事療養費	入院時、療養の給付とあわせて食事の提供を受けたとき ※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 ※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

自動給付（限度額適用認定証（P6）を使用しなかった場合、受診月の3か月後以降）
高額療養費（70歳未満）
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。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。

区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％
イ	53万円以上83万円未満	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％
ウ	28万円以上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。
※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。
※入院・外来時に高額療養費が発生する場合は、「限度額適用認定証」を病院に提示することにより、高額療養費相当額の窓口負担が不要になります。（共済組合が、直接、医療機関に支払いをします。）

自動給付 （受診月の3か月後以降） 一部負担金払戻金 家族療養費附加金 訪問看護療養費附加金 家族訪問看護療養費附加金	同一人が同一の月に同一の医療機関等での自己負担額が、一定の自己負担限度額を超えたときは、その一部負担金の額から自己負担限度額を控除した額を給付します。（100円未満の端数は切捨て） ※入院、外来、歯科等は別の医療機関として扱われます。 ※一部負担金払戻金等の自己負担限度額は、標準報酬月額に基づき次のとおり異なります。（平成27年4月診療分から改定） 標準報酬月額53万円以上 50,000円（合算高額療養費が給付される場合は100,000円） 標準報酬月額53万円未満 25,000円（合算高額療養費が給付される場合は50,000円）	
手続必要 療養費 家族療養費	やむを得ず組合員証を使用せず受診して医療費を全額自己負担したときや、医療用装具の購入等でその費用を全額自己負担したとき	規定に基づき算定した額の次の割合 ・70歳～74歳 7割又は8割 ・小学生以上 ：7割 ・小学校就学前 ：8割
手続必要 移送費 家族移送費	療養の給付を受けるため病院等に移送された場合で、組合が必要と認めたもの	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
出産費（同附加金） 家族出産費（同附加金） 直接支払制度を利用したとき → 自動給付 直接支払制度を利用しないとき → 手続必要	組合員又は被扶養者が出産したとき ※直接支払制度を利用した方は附加給付及び差額を給付します。（必要書類は共済組合から送付します） ※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 404,000円 附加給付 50,000円 ※産科医療補償制度に該当するときは、法定給付に16,000円が加算されます。

◆死亡・災害のとき

給付の種類	給付の要件	給付額
手続必要 埋葬料（同附加金） 家族埋葬料（同附加金）	組合員又は被扶養者が公務によらないで死亡したとき	法定給付 50,000円 附加給付 25,000円 ※被扶養者がいない組合員が死亡したときは、上記金額の範囲内で埋葬に直接要した費用の実費を支給します。
手続必要 災害見舞金	組合員又は被扶養者が地震・水害・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。 災害発生の際、共済組合にご連絡ください。
手続必要 弔慰金 家族弔慰金	組合員又は被扶養者が地震・水害・火災その他非常災害により死亡したとき	組合員の死亡 標準報酬月額の額 被扶養者の死亡 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
手続必要 傷病手当金 傷病手当金附加金（支給期間に定めあり）	組合員が公務外の傷病により休職し、給料の全部又は一部が支給されないとき	【日額】 支給開始日以前12か月の標準報酬月額の平均額÷22×2/3 ※年金及び報酬日額との調整あり
手続必要 出産手当金（支給期間に定めあり）	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）	【日額】 支給開始日以前12か月の標準報酬月額の平均額÷22×2/3 ※報酬日額との調整あり
手続必要 休業手当金（支給期間に定めあり）	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	【日額】 標準報酬月額÷22×0.5 ※報酬日額との調整あり
手続必要 育児休業手当金（支給期間に定めあり）	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 【日額】標準報酬月額÷22×0.67 休業日数181日目以後 【日額】標準報酬月額÷22×0.5 ※いずれも給付上限相当額あり
手続必要 介護休業手当金（支給期間に定めあり）	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	【日額】 標準報酬月額÷22×0.67 ※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から様式をダウンロードして請求・届出手続を行ってください。
【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2章 短期給付 様式一覧

◆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。

◆注意事項

- 乳幼児等（子ども）、重度心身障がい、特定疾患（難病）など、自治体から医療費助成を受けている方は（乳幼児等（子ども）医療については所得超過等により非該当の方のみ）共済組合まで報告願います。（別紙様式第16号「公費負担医療対象者（該当・非該当）報告書」）
- 北海道公立学校教職員互助会や教職員共済生活協同組合北海道支部等による事業については、公立学校共済組合では受け付けておりませんので、各団体にお問い合わせください。

◆高額療養費に係る限度額適用認定証について

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。

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「限度額適用認定申請書（別紙様式第24号）」を共済組合へ提出してください。

なお、高齢受給者証（70～74歳）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。

※市町村民税非課税者の場合、申請用紙が異なります。「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。

限度額適用認定証の提示が間に合わなかった場合…

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。

お問い合わせは 短期給付グループ ☎011-231-4111 内線35-371・372

療養費の請求手続き

① Q&A 年度初めの困りごと編

医療機関等を受診する場合、通常、受診者は窓口で組合員証（被扶養者証）を提示し、医療費の自己負担割合に応じた額を支払いますが、やむを得ない事情で医療費を全額自己負担した場合は、共済組合へ請求することにより、「療養費（被扶養者の場合は家族療養費）」の払い戻しを受けることができます。

今回は、年度初めによくある手続きの例をご紹介します。



Q1

妻の扶養認定に時間がかかり、被扶養者証が届く前にやむを得ず病院を受診したら総医療費の10割を請求されたので支払いました。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。



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。



② 小児弱視等の治療用眼鏡等を作成したとき

9歳未満の小児で、弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療用として、眼鏡又はコンタクトレンズを医師の処方に基づき作成・購入した場合、家族療養費が支給されます。（上限額あり）

詳しい請求手続きについては、共済組合のホームページをご覧ください。

なお、2回目以降の作成・購入については、次の定められた装着期間が経過していなければ、家族療養費の対象となりませんのでご注意ください。

新たな眼鏡作成時に

- 5歳未満の場合→前回の作成した治療用眼鏡の装着期間が1年以上
- 5歳以上の場合→前回の作成した治療用眼鏡の装着期間が2年以上

【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2章 短期給付 様式一覧

勤務(公務)中や通勤中に発生したケガ等には 組合員証(健康保険証)は使用できません!!

組合員が勤務(公務)中に生じたケガ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。
- 医療機関の窓口で、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の届出対象者が変わります!!

次の医療助成制度の適用を受けた時、またはその適用を受けなくなった時は、届け出が必要となりますので、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。

◆報告が必要な医療助成制度

医療助成の種類		報告が必要なとき
1	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
2	ひとり親家庭等医療	該当したとき、非該当となったとき
3	特定疾患(指定難病)医療	該当したとき、非該当となったとき
4	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> ※対象年齢満了による非該当の場合は報告不要
5	後期高齢者医療障害認定(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

注意

公費医療助成制度に該当し、医療機関の窓口で自己負担額が軽減されているにも関わらず、報告忘れのために給付金の自動支払が発生した場合は、給付金を返還していただくことになりますので、報告忘れのないようお願いします。

貸付担当からのお知らせ(重要)



貸付申込書記入等の注意点

- ① 申込金額は、貸付限度額かつ必要額の範囲内で10万円単位となります。
- ② 借換えの送金額は、**申込金額 - 借換時の未償還元利金 = 送金額**となります。
- ③ ボーナス併用償還は、申込金額が100万円以上の場合に可能で、申込金額の2分の1以内かつ50万円単位です。
- ④ ボーナス償還回数は、毎月償還回数の6分の1以内です。
- ⑤ 償還金の範囲は、当共済組合の他の種別の貸付償還分とあわせて給料月額10分の3以内(ボーナス償還は給料月額10分の6以内)となるようにしてください。
※当支部ホームページの貸付シミュレーションで試算が可能ですので、是非ご利用ください。
- ⑥ **申込事由は具体的に記入してください。(記入漏れは受付できません。)**
- ⑦ 一般貸付において「生活資金・ローン返済」が申込事由のときは、**貸付けできません。**
- ⑧ 振込先は、組合員名義の口座を正確に記入してください。
- ⑨ 貸付申込書の所属所長証明欄以外は、全て自書してください。ゴム印等は使用できません。
- ⑩ 貸付申込書には捺印を必ず押印してください。訂正箇所には訂正印は必要ありません。
ただし、貸付借用証書の訂正はできません。訂正、印の二度押し等されたものは無効となります。
- ⑪ 借入状況等申告書の裏面の〈当共済組合以外の借入状況〉は、借入金額がない場合は合計額に必ず「0(ゼロ)」を記入してください。
- ⑫ 一般貸付は、前回貸付日から2年以内の借換えはできません。

※**全ての貸付において、直近の給料明細書の写しを添付してください。**

貸付申込書は毎月25日(必着)の翌月28日送金です

25日近くに申込書を提出され、書類等に不備がある場合は、翌月送金日に間に合いませんので、余裕をもって早めに提出してください。

申込書は、当支部ホームページ「組合員専用ページ(ログイン)」の共済事務の手びきからダウンロードできます。

※ホームページへのログインには①組合員番号 ②生年月日(西暦)の入力が必要です!

全額繰上償還申出書及び一部繰上償還申出書の提出期限

- ・全額繰上償還申出書 毎月20日
- ・一部繰上償還申出書 6月又は12月の20日(年2回受付)

不備なく受付けたものについては、**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日が休日にあたる場合は、その前日まで。)



お問い合わせは 短期給付グループ ☎011-231-4111 内線35-371・372

お問い合わせは 企画福祉グループ 貸付担当 ☎011-231-4111 内線35-365

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予定日以前56日の場合でも、掛金の免除期間は上記の通り出産日以前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、「産前産後休業掛金等免除申出書」を提出してください。

【添付書類】

ア 産前産後休暇を取得したことがわかるものの写し

休暇処理簿または、産前産後休暇承認通知書などの写しを添付してください。

イ 出産予定日を証明できるものの写し

妊娠証明書または、出産予定日証明書などの写しを添付してください。

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、その写しが本人の母子手帳のものであることを所属所長が証明してください。

② 出産後、「産前産後休業掛金等免除変更申出書」を速やかに提出してください。

【添付書類】

ア 産前産後休暇を取得したことがわかるものの写し

休暇処理簿または、産前産後休暇承認通知書などの写しを添付してください。

イ 出産（出生）日を証明できるものの写し

母子手帳の出生届出済証明のページまたは、出生証明書などの証明印のあるものの写しを添付してください。

※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 → 掛金免除等はこちら → 様式1-34

お問い合わせは 管理会計グループ ☎011-231-4111 内線35-376・377

様式「3歳未満の子を養育する旨の申出書」を一部変更しました

様式内の「所属所受付日【記入必須】」欄が未記入の申出書が見受けられましたのでレイアウトの見直しを行いました。所属所受付日は制度の適用期間の算定に必要になりますので必ず記入してください。
※制度の詳細や様式は公立学校共済組合北海道支部ホームページでご確認ください。

【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) → 標準報酬制に関する手続き → 3歳未満養育特例について

自己啓発休業・病気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。

自己啓発休業や病気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掛金・保険料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 産体育休と違い、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。

Q 1年分の掛金・保険料を前払いしたいのですが可能ですか？

A 掛金・保険料の振込は法令で各月ごとに納付することと定められており、6月分は6月に発生し、未来の分はまだ発生していないものとなります。
また、年度途中に掛金・保険料率の改定により金額が変わりますので、前払いはお受けできません。

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。

お問い合わせは 管理会計グループ ☎011-231-4111 内線35-376～377

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2年度に定年となる方（昭和35年4月2日～昭和36年4月1日）は、64歳で年金の受給権が発生します。なお、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

↓ 今年度定年の方は64歳から

生年月日	63歳	64歳	65歳以降	
昭和32年4月2日～ 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 老齢基礎年金	←共済組合から支給 ←日本年金機構から支給
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日		特別支給の…	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2年度 60歳定年の方

『退職届書』を、所属所を通じて提出してください。書類は今年度の退職準備セミナーで配布し、令和3年2月～3月を目途に提出していただきます。年金の請求手続きは、退職後64歳到達の時期に共済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。

在職中に支給開始年齢に到達する方（再任用フルタイム等）

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、支給開始年齢到達の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。

お問い合わせは 年金給付グループ ☎011-231-4111 内線35-373～375

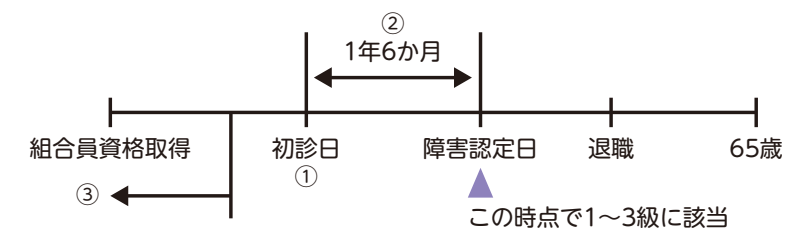
障害厚生年金をご存じですか？

年金一元化により
在職者にも支給されます

組合員の方が病気やけがにより一定以上の障害状態になったときに、障害厚生年金が支給されます。
平成27年10月の年金一元化に伴い、以前に決定されている障害共済年金についても、在職中から受給できるようになりました。

1 受給要件

- 要件①：組合員期間中に初診日があること
- 要件②：初診日から1年6か月後の「障害認定日」において障害等級が1級から3級に該当すること
- 要件③：保険料の納付要件※を満たしていること



※初診日の前々月までの期間において保険料納付済期間等が3分の2以上あること

Q：障害認定日以降に症状が悪化した場合、認定は受けられないのでしょうか？

A：事後重症制度があります。障害認定日から65歳到達までの間に障害等級に該当するようになった場合は、そのときの症状をもって認定を受けることができます。

2 障害厚生年金請求手続きの流れ

共済組合への 相談・連絡

組合員の方からの認定請求に基づき、傷病の状態が障害等級に該当するかどうかを判定する障害程度の認定手続きを行います。まずは当支部にご連絡ください。

障害認定請求及び 年金請求書の提出

医師に共済組合から送付した診断書を作成してもらい、請求書、申立書等とともに当支部へ提出いただき、支部で確認のうえ共済組合本部で審査します。（※障害の状態によっては認定されないこともあります。）

障害等級の決定と 年金決定手続き

本部からの認定結果に基づき障害年金の決定手続きを行います。すでに年金請求書類を提出いただいている場合でも、認定された等級によっては追加で書類の提出をお願いする場合があります。

3 支給される年金

障害厚生年金(共済組合)		
障害基礎年金(年金機構)		
1級	2級	3級

障害等級が1級又は2級に該当する場合は、障害厚生年金のほかに日本年金機構から障害基礎年金が支給されます。

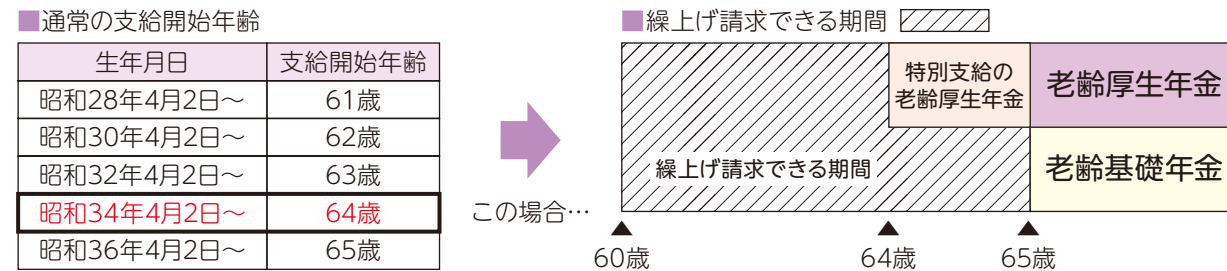
お問い合わせは 年金給付グループ ☎011-231-4111 内線35-373～375

老齢厚生年金の繰上げ制度とは？

年金の支給開始年齢について、昭和28年4月2日生まれ以降の方より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（昭和36年4月1日生まれまで）であれば年金を繰上げて請求することができます。

※繰上げ支給の年金であっても在職中であれば年金の支給は停止されます。

1 通常の支給開始年齢と繰上げについて



2 年金を繰上げすると、支給される年金は減額されます

年金を繰上げると、年金額は1か月あたり0.5%減額されます。また、特別支給の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	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	¥781,700 /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	¥547,190 /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！

- ・私学共済・厚生年金期間（公務員以外）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
- ・繰上げ後の減額された年金額は生涯続きます
- ・さかのぼって支給されません（請求したときから繰上げとなります）
- ・請求後は取り消しできません
- ・請求後に障害の状態となっても、障害基礎年金を請求できない場合があります

◎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方は、必要書類を送付いたしますので当支部までご連絡ください。

お問い合わせは 年金給付グループ ☎011-231-4111 内線35-373～375

保健師のいきいき健康コラム

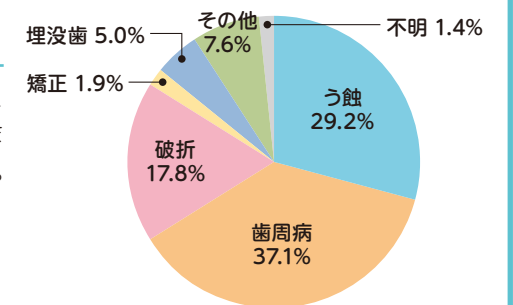
歯と歯ぐきは健康ですか？

歯を抜く原因

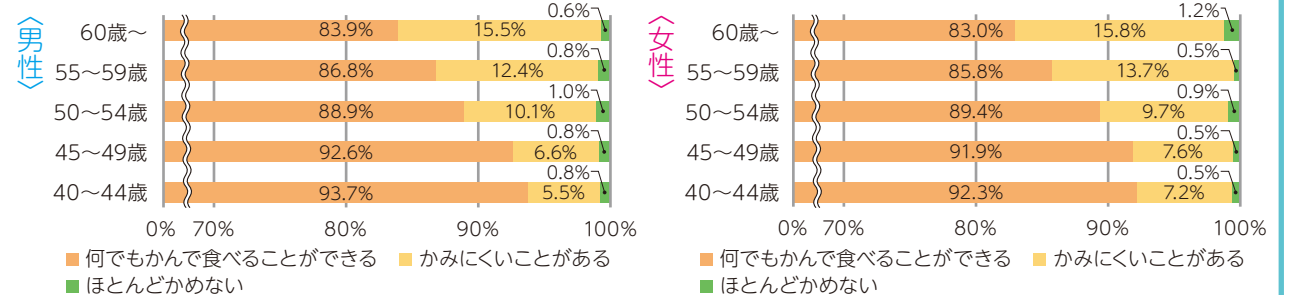
歯を抜く原因で多かったのは、歯周病37.1%、う蝕（虫歯）29.2%、破折*が17.8%とう蝕と歯周病に関連するものが大多数を占めています。歯を失わず、健康にかむためには、歯周病とう蝕の予防が大切です。

*破折…歯が折れてしまうこと（神経をとった歯におこりやすい）

出典：第2回永久歯の抜歯原因調査 2018年11月 8020 推進財団



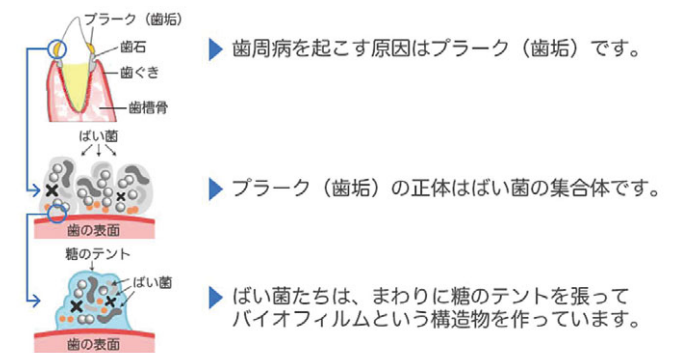
当支部組合員の咀嚼の状態（H30年度）



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。

歯周病を予防しましょう

歯周病は歯垢（細菌の固まり）が歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まります。口の中で細菌はバイオフィームという薄い膜を作り歯に張りついています。バイオフィームの除去には、毎日のていねいな歯みがきや歯科医院での清掃が有効です。



歯周疾患の自覚症状とセルフチェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 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。
- 口臭が気になる。
- 歯がグラグラする。



これらにあてはまる方は要注意！一度歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

歯と歯ぐきの健康を保つためのセルフケア

- ・予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢を取り除くことです。
- ・磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後にチェックする習慣をつけましょう（左図参照）。
- ・予防のためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることは歯垢を作りやすくします。
- ・喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙にチャレンジを。



正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- 磨き残しのないよう、奥歯から順番を決めて磨いている
- フッ素入り歯みがき剤を使っている
- フデンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている。



厚生労働省HP、8020 推進財団HPより一部引用

退職準備セミナーの開催のお知らせ

退職準備セミナーでは、年金制度のしくみなどを説明いたします。
今年度定年の方は、必ず申し込まれますようお願いいたします。
なお、今年度60歳定年の方には年金見込額を配付します。

対象者 〔配偶者等 同伴可〕	①今年度定年の組合員の方 ②令和2年4月1日現在58歳以上の組合員の方 ③フルタイムの再任用職員で令和3年3月31日が任期末日となる方 （継続して任用を予定している方は除く）
会 場	別表によります ※今後の社会情勢により変更となる場合があります。
申し込み 方法	退職準備セミナー出席申込書（18ページの別記様式をコピーして 使用してください）に必要事項を記入のうえ、管内の教育局等（下 図参照）へ令和2年6月26日（金）までに提出してください。

組合員の所属所	提出先（管轄機関）
札幌市以外の市町村立学校、道立学校等	所在地の管内の教育局
札幌市立学校	札幌市教育委員会
本庁・出先機関等	北海道教育庁教育職員局福利課

会場・申込書は
次のページへ

出席申し込みは
6月26日まで！

令和2年度北海道公立学校教職員等退職準備セミナー 日程

13:30	13:50	14:00	15:20	15:30	16:00	16:20	16:40	16:45
受付	開会	年金制度の概要及び 年金請求手続き	休憩	教職員互助会 制度	退職手当制度	再任用制度	閉会	

※上記日程は標準的なものであり、開催地によって時間が前後することがあります。

令和2年度北海道公立学校教職員等退職準備セミナー 会場一覧

開催月日	開催地	会場	参集範囲
9月3日(木)	新ひだか町	〒056-0018 新ひだか町静内吉野町3丁目1-1 静内エクリプスホテル	日高管内
9月4日(金)	稚内市	〒097-8639 稚内市末広4丁目2-27 宗谷合同庁舎 4階大会議室	宗谷管内
9月9日(水)	留萌市	〒077-0027 留萌市住之江町2丁目1番地 留萌合同庁舎	留萌管内
9月10日(木)	網走市	〒093-0012 網走市南2条西3丁目7 網走セントラルホテル	オホーツク管内
9月11日(金)	旭川市	〒070-0036 旭川市6条通9丁目 星野リゾート OMO7 旭川	上川管内
9月14日(月)	倶知安町	〒044-8588 虻田郡倶知安町北1条東2丁目 後志合同庁舎 2階講堂	後志管内
9月15日(火)	札幌市	〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目 ホテルライフオート札幌	札幌市立学校
9月16日(水)	岩見沢市	〒068-0029 岩見沢市9条西4丁目1番地1 岩見沢市民会館・文化センター	空知管内
9月23日(水)	室蘭市	〒050-0073 室蘭市宮の森町1丁目1番地 中嶋神社 達峽殿	胆振管内
9月25日(金)	札幌市	〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目 ホテルライフオート札幌	本庁・出先機関等
9月28日(月)	帯広市	〒080-0012 帯広市西2条南13丁目1番地 ホテル日航ノースランド帯広	十勝管内
9月29日(火)	札幌市	〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目 ホテルライフオート札幌	石狩管内(道立学校)
9月30日(水)	札幌市	〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目 ホテルライフオート札幌	石狩管内(小中学校)
10月8日(木)	江差町	〒043-8558 檜山郡江差町字陣屋町336番地の3 檜山合同庁舎 4階講堂	檜山管内
10月9日(金)	函館市	〒040-0064 函館市大手町5番10号 函館国際ホテル	渡島管内
10月13日(火)	中標津町	〒086-1060 標津郡中標津町東20条北1丁目 トーヨーグランドホテル	根室管内
10月14日(水)	釧路市	〒085-0836 釧路市幣舞町4-28 釧路市生涯学習センター	釧路管内

※参集範囲は、次のとおりです。他の会場への出席は、原則としてできませんので、ご注意ください。

区分	対象者
各 管 内	各管内の市町村立小・中・高等学校、短期大学及び幼稚園、道立学校、給食センター、 大学(札幌医科大学を除く)並びに専修学校に勤務する共済組合員 ※ 石狩管内の札幌市立学校を除く。
札幌市立学校	札幌市立の小・中・高等学校、特別支援学校及び幼稚園に勤務する共済組合員
本庁・出先機関等	道教育庁本庁、教育局、所管機関(道立学校を除く)に勤務する共済組合員

※北海道公立大学法人札幌医科大学は、ナイスライフセミナーでの申込みとなります。

お問い合わせは

申込みに関するお問い合わせは、管轄機関(各教育局、札幌市教育委員会、
教育庁教職員局福利課)へ御照会ください。

令和2年度 北海道公立学校教職員等退職準備セミナー出席申込書

[illegible]

※管轄機関名の欄は、「教育局名」、「札幌市教育委員会」など申込書の提出先を記入してください

お問い合わせは

申込みに関するお問い合わせは、管轄機関(各教育局、札幌市教育委員会、
教育庁教職員局福利課)へ御照会ください。

🍀 福祉保険制度

加入申し込みは
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確保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。

福祉保険制度は退職(組合員資格喪失)後も継続可能となりました。*

※傷病休職給付金を除く

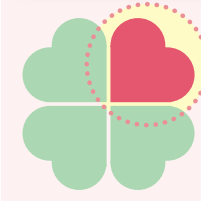
ファミリー年金

あなたが万一死亡した場合



在職中に死亡した場合、
**老齢厚生年金の約3/4の水準の
 遺族厚生年金**が支給されますが、
差額の約1/4の不足が生じます。

「ファミリー年金」に加入している場合



差額の約1/4の不足分を補うことができ、死亡時にも**老齢厚生年金と同水準の給付を確保**することができます。

「ファミリー年金」に加入していない場合



差額の約 1 / 4 の不足分が残ることになります。



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

三大疾病(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、三大疾病に加え、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。

 **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。

福祉保険制度の募集に関するお問い合わせはこちらへ…

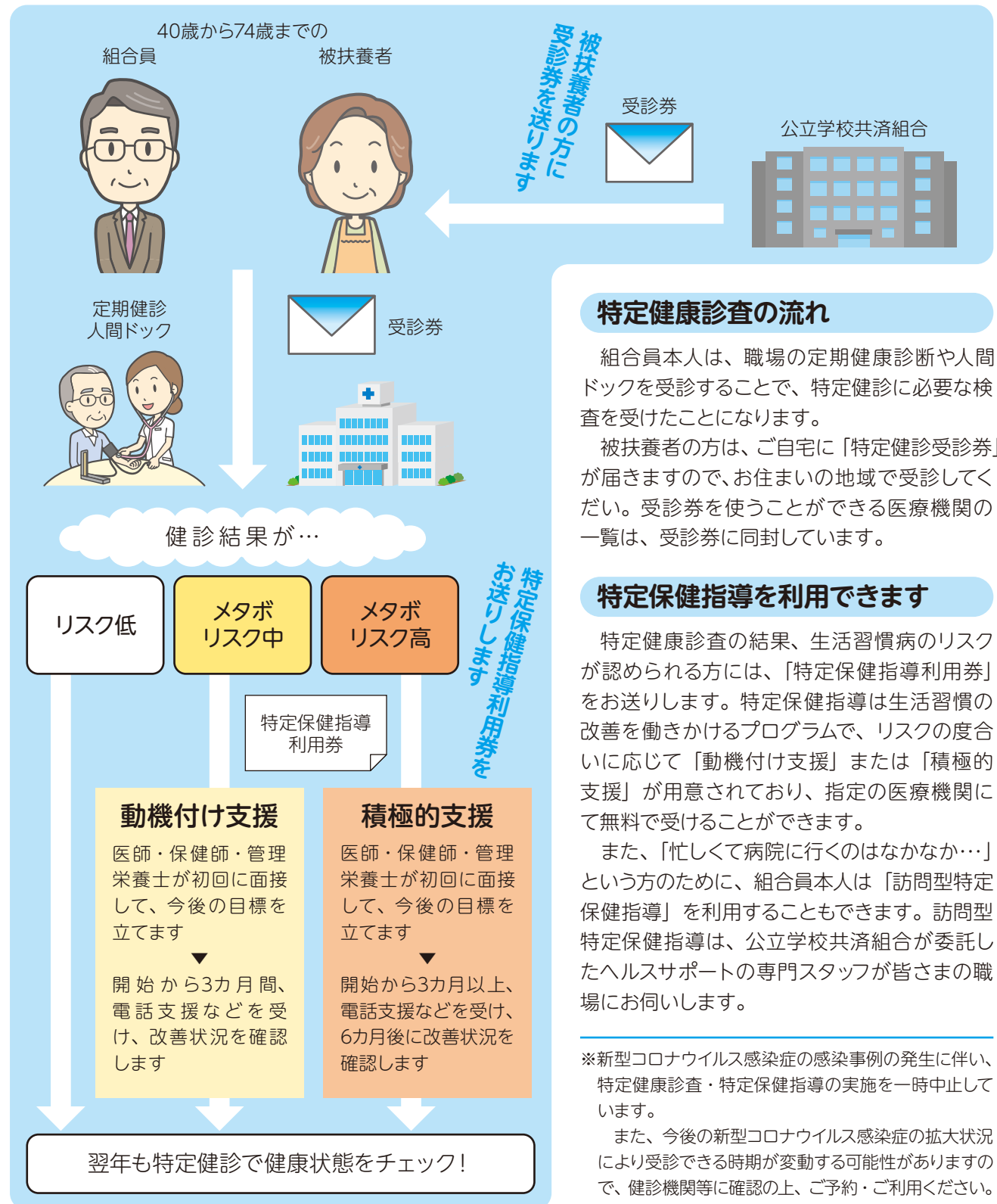
公立学校共済組合『福祉保険制度担当』  **0120-778-599**

受付 月曜日～金曜日(土日・祝日を除く) 10:00～16:00(通年)

加入手続書は、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。ぜひこの機会にご加入ください。
制度内容の詳細は、加入手続き時に配布するパンフレットをご覧ください。

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。



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」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感染事例の発生に伴い、特定健康診査・特定保健指導の実施を一時中止しています。

また、今後の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、健診機関等に確認の上、ご予約・ご利用ください。

人間ドックの受診について

令和2年度の人間ドック、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。

特に、「胃カメラ」と「マンモグラフィー検査」は混み合います。

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3年（2021年）2月まで）内に受診できずは無効となりますので、ご注意ください。

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。

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。

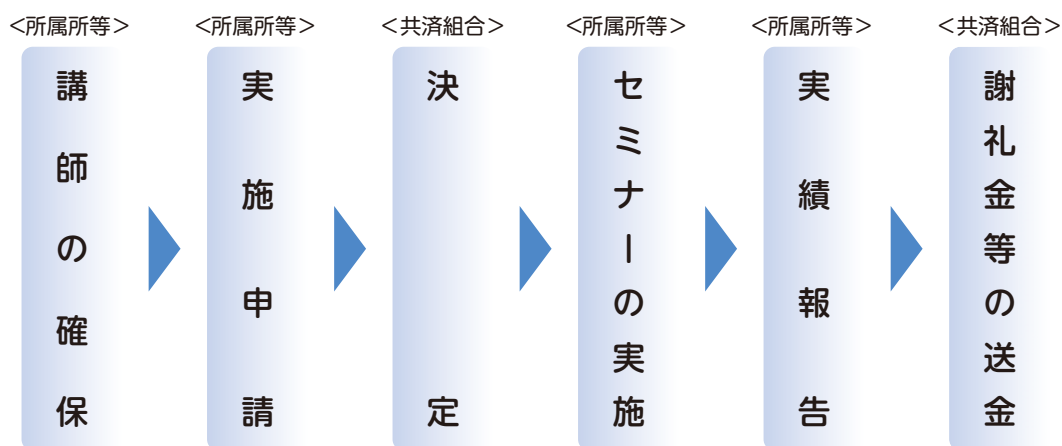
■事業対象となる時間は概ね2時間とし、「メンタルヘルスケア」、「生活習慣病予防」、「女性特有の疾病予防」、「運動習慣」、「運動の楽しさ等の運動実技」、「たばこの害、禁煙の方法等の禁煙サポート」、「飲酒が健康に与える影響」、「歯の喪失防止」等、職場等のニーズに沿った研修ができます。

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。



くわしくは、各所属所長あて通知文書（R2.3.27付け公共北第9543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35-382

心の健康相談事業

＜北海道教育委員会・公立学校共済組合北海道支部＞

- *眠れない、気分が落ち込む、不安などの心の悩み
- *職場の人間関係の悩み
- *学習指導、生徒指導、学級経営等に関する悩み

など

ご利用できる方

相談対象者
公立学校共済組合員本人
相談者
公立学校共済組合員本人
組合員の家族、組合員の所属長
組合員の同僚（電話相談のみ）

そんなときは…

ひとりで悩まないで、まず、電話をかけてみましょう。

心の健康総合相談室《ホテルライフオート札幌》

電話相談・面接相談連絡先

☎ 011-530-6206

☎ 011-563-4241



ホテルライフオート相談室

電話相談

	月	火	水	木	金	土
保健師	○	○	○	◎ 13:00～20:00	○	◎第1週、第3週 10:00～15:00
教育行政経験者	/	○	○	○	○	/

※○は9:30～17:00

※祝日、12月29日～1月3日を除きます。

◇面接相談

【精神科医師】 月1回（予約が必要）

北海道大学名誉教授 医療法人重仁会大谷地病院 臨床研究センター長 小山 司 医師

【保健師・教育行政経験者】 随時（予約が必要）

令和2年度 札幌地区以外での医師による面接相談（予約が必要）

利用しやすい地域で
相談を受ける
ことができます。

相談を希望される方は、次の会場毎の日時の1週間前までに福利課健康管理係まで、ご連絡ください。

予約連絡先

☎ 011-231-4111 (内線35-381)

病院名(所在市町)	担当医	日時・場所
医療法人社団北陽会牧病院(岩見沢市)	院長 牧 雄司	第4(月)13:30～16:30 病院相談室等
JA北海道厚生連倶知安厚生病院(倶知安町)	診療部長 土田 正一郎	相談に応じて調整 後志総合振興局会議室等
社会医療法人函館渡辺病院(函館市)	理事長 三上 昭廣	相談に応じて調整 病院外来診察室
市立旭川病院(旭川市)	医長 泉 将吾	第3(月)15:00～17:00 病院外来診察室等
北海道立向陽ヶ丘病院(網走市)	院長 三上 敦大	第2(木)13:30～16:30 オホーツク総合振興局会議室等
医療法人社団博仁会大江病院(帯広市)	理事長 大江 徹	相談に応じて調整 病院外来診察室等
市立釧路総合病院(釧路市)	医長 梅津 弘樹	第1(金)13:30～15:30 釧路教育局会議室等

－ 秘密厳守・相談無料 －

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 ○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 相談対応のノウハウ	○問題に気づく ○声をかける 他	約30分
3	管理監督者 一般教職員	○上手なセルフケアのヒント	○「ケースドラマ」 ～異動したベテラン教師～	約23分
4	管理監督者 一般教職員	○同僚のSOSには相互ケア	○「ケースドラマ」 ～追い詰められた新採教師～	約19分
5	管理監督者 一般教職員	○働きやすい職場をつくる ラインケア	○ラインケアのポイント 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 傾聴するコミュニケーション	○大切な信頼関係 ○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 セルフケア	○ストレス一日決算主義とは ○一日決算の方法（朝・昼・夜） 他	約20分
8	管理監督者 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 ○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 ○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 ○エゴグラムのタイプ別ストレス 他	約25分
12	一般教職員	○心を楽しむセルフケア	○ストレスとは ○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 ○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 ○セルフケアとは 他	約25分
15	一般教職員	○自分でできる ストレス・コントロール	○職業性ストレスモデル ○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 セルフケア	○ストレス対処（コーピング）の仕方	約25分

No	対 象	題 名	内 容	収録 時間
17	管理監督者	○部下の心の不調から守る ラインケア	○ラインケアとして部下が不調に 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 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 ○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 ○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 ○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 一般教職員	○受けよう、活かそう！ ストレスチェック	○ストレスチェック実施の流れ ○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35-382

指定宿泊施設利用補助について

<ご利用方法>
ご利用の際は、公立学校共済組合北海道支部企画福祉グループまでご連絡ください。こちらからお送りする指定宿泊利用補助券に「宿泊日」や「宿泊施設名」などの必要事項をご記入の上、共済組合にご提出ください。数日中に承認済みの利用補助券を返送いたします。承認済みの利用補助券を、直接宿泊施設にお持ちいただくことで1泊につき2,000円の補助が受けられます。

必ず読んでね!!

- <注意事項>**
- ・北海道公立学校教職員互助会に加入していない組合員が対象になります。教職員互助会会員の方は教職員互助会の宿泊補助をご利用ください。
 - ・宿泊補助券の承認欄の押印は、学校長ではできませんので、必ず当支部に提出して承認を受けてください。
 - ・組合員・被扶養者（小学生以上）とも1人につき1年度（4月から翌年3月）3泊まで宿泊可能です。また被扶養者だけの宿泊でも補助を受けられます。
 - ・郵送のやり取りには日数がかかりますのでお早めにお申し出ください。
 - ・公務出張による宿泊利用、コピーした補助券を使用した場合は、補助の対象となりませんので注意してください。

お問い合わせは 企画福祉グループ ☎011-231-4111 内線35-366

令和2年度 限定事業

を始めました。

宿泊利用者に限り
レストラン食事券を **無料交付** します

レストラン「カランドリエ」
専用食事券補助

泊数×2,000円

対象者 組合員・組合員の被扶養者

利用手順

- ① チェックイン時に組合員（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。

期間：令和2年5月1日（金）～令和3年3月31日（水）まで

組合員のみなさまに
自然に囲まれた安らぎと至福の時間をご提供します

ホテル ライフォート札幌 公立学校共済組合札幌宿泊所

組合員証
（健康保険証）を
お持ちの皆様へ

施設利用補助券で、お得にホテルを利用!!

ホテルライフォート札幌は、ご宿泊、ご結婚式、レストラン、ご法要、会議で多くの組合員様にご利用いただいております。北海道支部組合員の皆様はホテルをご利用の際、「利用補助券」で通常価格よりお得にご利用頂けます。

【お知らせ】令和2年4月より、宿泊利用補助額が1,500円→2,000円にUP!

宿泊利用補助

泊数制限なし

一人一泊あたり

2,000円の補助

※出張時は宿泊の利用補助券をご利用いただけません。

ご宿泊のご予約やプランの詳細は
公式ホームページから

ホテルライフォート札幌
公式ホームページQRコード



公式HP
ベストレート
保証

他の補助を併せて使ってお得に宿泊!

- ① 教職員互助会 指定宿泊施設利用補助（3泊まで）※離島除く
- ② 公益財団法人 日本教育公務員弘済会 北海道支部 宿泊施設利用
- ③ 共済組合の福祉保険制度加入者さま【元気クーポン】
※「元気づくりサービスコース」加入者が対象です。
- ①～③各「2,000円」

※年度が変わる際に、補助内容が変わることがあります。2020年6月現在

組合員 **最大40万円補助**

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**

対象：お子様は組合員
被扶養者でなく
ても利用可
資格喪失後12か月以内の挙式も補助を受けられます。

組合員 **5万円補助**

ご法要又はご会食

ご法要特選料理をご利用の場合 **5万円**

組合員 **最大2,000円補助**

レストラン・ご宴会

お一人あたりの 2,000円以上の場合 **1,000円**
ご利用金額が 6,000円以上の場合 **2,000円**

組合員様価格からさらに
組合員 **室料50%OFF!!**

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。

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 kyouasai

NEWS

ご家庭向け発注商品
(年越しセットなど)

最大で、**5,000円**を補助予定!



レストラン カランドリエで 3,300円分使えるお得なチケット

2020-2021 Restaurant Ticket 販売中!

レストランチケット

販売期間・2020年6月1日～2021年3月31日

販売場所・1階レストランまたはフロントカウンター

組合員限定
価格

利用補助券をご利用で

¥2,000(税込)

- ✓ 朝食からディナーまでいつでもご利用可能
- ✓ チケット500円が6枚と、300円のサービスチケット1枚付き!
- ✓ 1回の購入につき、10冊まで購入可能♪

※【ご注意下さい】

①利用補助券を使用して購入したチケットでお会計の際は、再び利用補助券を利用することはできません。(補助の重複使用となるため。)②他券併用不可

※営業時間については状況により変更となる場合がございます。

※令和2年度は、夏季「サマーチケット」・冬季「ウィンターチケット」を販売いたしません。

令和2年度
事業のご案内

calendrier

営業時間
7:00~21:00

ランチタイム
11:30~14:30

ラストオーダー
14:00

ディナータイム
17:00~21:00

ラストオーダー
フード 20:00
ドリンク 20:30

お問い合わせ

代表番号(内線131番)

☎011-521-5211

広告

北海道支部組合員の皆様へ

初夏の風が心地よく新緑の爽やかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日常がままならずご心労が多かったことと拝察しお見舞い申し上げます。

今はただ、穏やかな日々を心より願うばかりです。皆様におかれましては、くれぐれもお身体ご自愛ください。収束しましたら、ぜひ神戸北野の六甲荘にお越しくださいますよう職員一同お待ち致しております。



HOTEL KITANO PLAZA
ROKKOSO
ホテル北野プラザ六甲荘

六甲荘 検索

www.rokkoso.com/

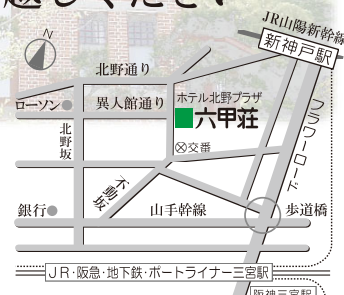
ご予約・お問い合わせ

078-241-2451

FAX: 078-241-2497

〒650-0002

神戸市中央区北野町1-1-14



神戸空港よりタクシーで約25分