

共済だより

★KYOSAI DAYORI★

平成 30 年 7 月

No.
258

July 2018



Hotel Liffort
Sapporo



CONTENTS

- 産業医だより 2
- 被扶養者の資格確認調査にご協力ください 3
- 療養費の請求手続き Q&A (治療用装具編) 4
- 交通事故・第三者加害行為にあったときは 5
- 障害厚生年金をご存じですか? 6
- 老齢厚生年金の繰上げ制度とは? 7
- 年金情報提供サービスのご案内 8
- 団体信用生命保険 (だんしん) 等の中途加入について 9
- 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 12

- 厚生年金の保険料率が変わります 13
- 平成 30 年 4 月からホームページが新しくリニューアルしました。 13
- ストレスチェック (セルフチェック) で自分のストレスに気付きましょう。 14
- 福祉保険制度 加入申込みはお早めに! 15
- 第49回北海道教職員美術展の開催について 16
- 人間ドックの受診について 17
- 心の健康のための職場研修用DVDを活用しましょう!! 18
- ホテルライフォート札幌からのご案内 19



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。

ホームページ

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



1 産業医だより「うつ病にかかるのはごく一部の人」?

北海道教育庁産業医 元田 夏紀

皆さん、こんにちは。暑い日が続いていますが、お元気ですか？
今月号ではうつ病について紹介します。

Q1 うつ病にかかるのはごく一部の人?

A 報告によって数字に幅はありますが、日本では約15人に1人の割合で一生のうちに一度はかかる病気といわれています。つまり、誰もがかかる可能性がある身近な病気のひとつといえます。

Q2 うつになったら、自分で気がつくはず?

A こころの不調は自分では気がつきにくいといわれています。ですから、周りで気がつくことが重要です。

Q3 うつ病のサインをいくつ知っていますか?

A うつ病のサインは、気持ちの落ち込みといった心理面だけではなく、体調や行動面にも現れます。主なサインには次のようなものがあります。

【体調面】

- ・頭が重い ・下痢や便秘が続く ・疲れが抜けない
- ・朝から疲れている ・風邪のような症状が長引いている

【行動面】

- ・遅刻や欠勤が増える ・人との接触を避ける
- ・新聞やテレビ等に興味を示さなくなる
- ・自分はダメな人間だ、迷惑をかけている等の否定的な発言が増える

Q4 食欲があればまだ大丈夫?

A 一般的にうつ病では食欲がなくなると知られていますが、食欲が増したり、体重が増える場合もあります。

うつの症状は様々です。気持ちが落ち込む人もいれば、イライラして落ち着かないという人もいます。支え合う職場を作るためには、周りで気がつくことが重要です。気がつくためのキーワードは「いつもと違う」です。いつもと違うという状態が2週間以上続いたら、医師に相談してみましょう。病院に行く決心がなかなかつかない、まずは話をきいてもらいたい—そんな時は『心の健康総合相談室』をぜひご活用ください。詳細は6月号の21頁に掲載しています。

何事も早期発見・早期対応が肝心です。忙しい毎日と思いますが、自分自身と同僚の変化にも気を配りながら今年も暑い夏を元気に乗り切りましょう。

2 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、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

平成29年度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。

<http://www.kouritu-hokkaido.jp/tebiki.html>



ご注意ください! 被扶養者認定申告は30日以内です!!

被扶養者の認定申告は、扶養の事実が生じた日から30日以内になされない場合、遡って認定することができません。遅れた場合の認定日は、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。

3 療養費の請求手続きQ&A(治療用装具編)

医師が治療上固定装具の必要を認め、治療用装具を製作・購入し装着したときは、療養者がその費用を一旦全額負担しますが、後日共済組合に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。

払い戻しの額は、装具の領収書の額の7割(小学校就学前の者は8割、70歳～74歳の高齢受給者は7割～8割もしくは特例により9割※上限あり)です。

今回は、装具の製作・購入でよくあるお問い合わせ・手続きの例をご紹介します。



Q1: 私用の外出中に転倒して足首を捻挫し、医師の指示で治療用装具を購入しました。療養費を請求するには、どこに、何を提出したらよいですか？

A1: 治療用装具の購入による療養費を請求するときには、所属所を通じて次の書類を共済組合に提出してください。

- ・療養費等請求書(別紙様式第3号)
- ・装具装着証明書又は医師の証明書(別紙様式第3号の2又は病院独自で発行した証明書)
- ・装具製作者に支払った領収書の原本



Q2: 歯並びが気になり、矯正歯科でマウスピースを製作してもらい装着しています。この費用は共済組合に請求できますか？

A2: 通常、歯列矯正は保険診療の対象外ですので、共済組合にその費用を請求することはできません。

※ただし、外科措置が必要である、国が定めた先天性疾患等の場合は、歯列矯正が保険診療の対象となることがありますので、受診している医療機関にご確認ください。



療養費等請求書の様式及び記入例は、公立学校共済組合北海道支部ホームページに掲載しています「共済事務の手びき 第2章 短期給付」様式目次からダウンロードすることができます。

【短期給付の様式目次のページ】<http://www.kouritu-hokkaido.jp/tebiki/you02.html>

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

4 交通事故・第三者加害行為にあったときは…



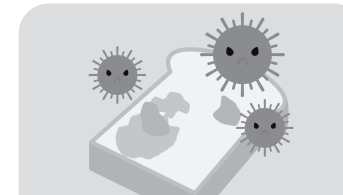
交通事故



暴力事件



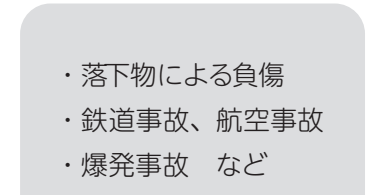
スキー・スノーボードでの衝突事故



食中毒



他人のペットに襲われる



- ・落下物による負傷
- ・鉄道事故、航空事故
- ・爆発事故 など

その他

こんなことがあったときは・・・

- ・必ず事故や事件の発生を警察へ届け出てください(食中毒は保健所へ)
- ・相手の氏名、住所、連絡先、損害保険会社(自賠責・任意保険等)を確認してください
- ・共済組合へ「事故報告書」及び「事故の状況」を提出してください

第三者加害行為であっても組合員証を使用して医療機関を受診することができますので、速やかに共済組合へ届け出を行ってください。

(ただし、公務災害・通勤災害など仕事上のケガの場合は組合員証を使用できません。)

故意または過失によって他人に損害を与えることを、第三者加害行為といい、第三者加害行為により被害者が受けた損害は、加害者が賠償する責任を負います。

共済組合はその第三者加害行為により行った給付の価格の限度で、被害者が加害者に対して有する損害賠償の請求権を代位取得し、加害者(又は損害保険会社等)に対し損害賠償請求を行います。

傷病原因の照会について

公立学校共済組合では、医療費を適正に給付するため、医療機関からの請求書(診療報酬明細書=レセプト)の確認を行っています。

確認の結果、交通事故などの第三者加害行為又は公務災害の疑われる負傷について、傷病原因のお問い合わせをさせていただいております。

お手元に「傷病原因の照会について」という文書が届きましたら、お手数ではございますが、速やかにご回答くださいますよう、お願いいたします。



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

5 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。

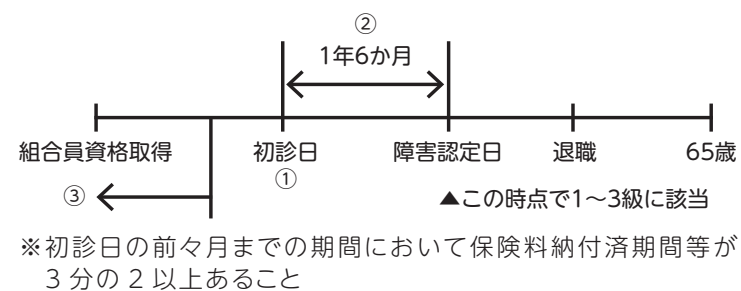
平成27年10月の年金一元化に伴い、以前に決定されている障害共済年金についても、在職中から受給できるようになりました。

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

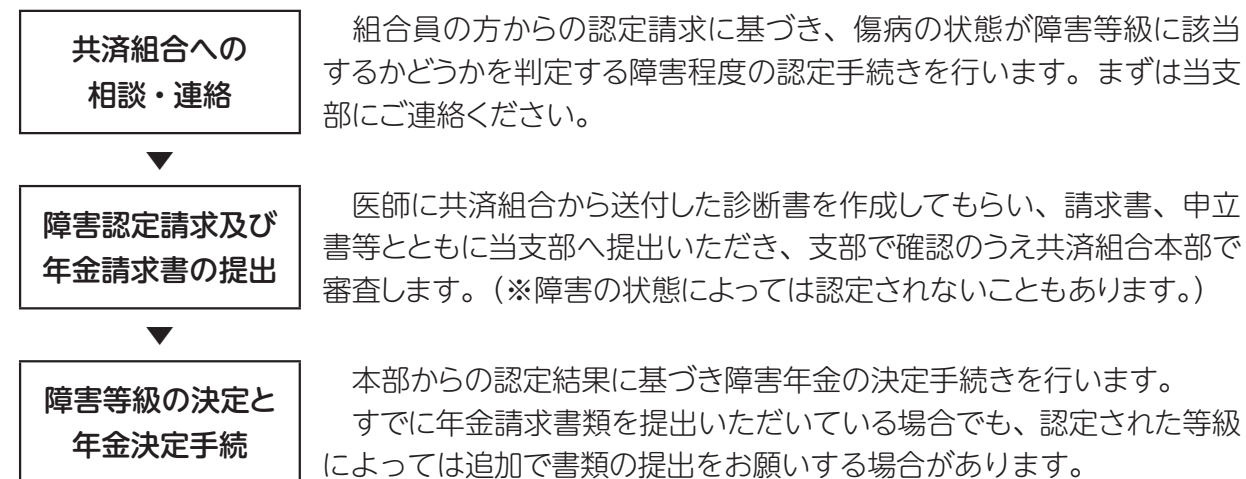
要件③： 保険料の納付要件※を満たしていること



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



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。

6 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日以降生まれ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。

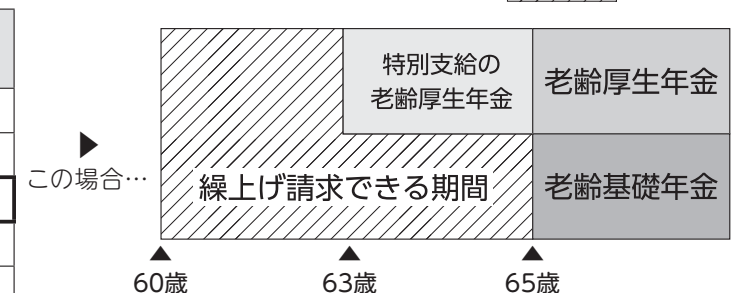
（※繰上げ支給の年金であっても在職中であれば年金の支給は停止されます。）

1. 通常の支給開始年齢と繰上げについて

■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

■繰上げ請求できる期間



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33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	63歳～特別支給の老齢厚生年金	¥1,500,000 / 年
	65歳～老齢基礎年金	¥779,300 / 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	¥1,230,000 / 年※（18%減）
	60歳～老齢基礎年金	¥545,510 / 年※（30%減）

※特別支給の老齢厚生年金は36か月繰上げで18%、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

4. 繰上げ請求の手続き

「老齢基礎・老齢厚生・退職共済年金繰上げ請求書」ほか必要書類を自身が加入されていた年金制度の窓口機関に提出します。いずれか1か所の実施機関※に書類を提出すれば手続き可能ですので、繰上げ請求を希望される方は支部までご連絡ください。

最初の窓口での受付日が繰上げ請求日となり、年金はその翌月分から支給されます。

※「実施機関」とは、当共済組合や日本年金機構などの、年金事務を行う機関をいいます。

7 年金情報提供サービスのご案内

地共済年金情報webサイトについて

地共済年金情報webサイトでは、組合員の年金個人情報（加入記録、将来の老齢厚生年金の見込額など）を照会することができます。

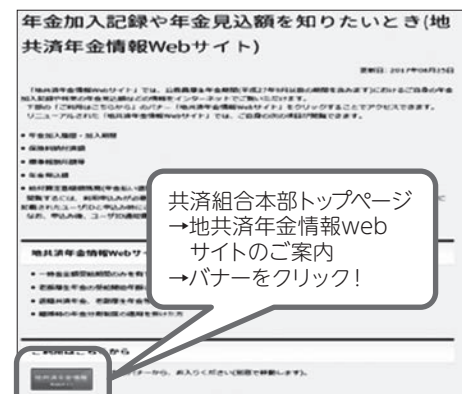
このサイトは、各地方公務員共済組合が共同して運営しており、公立学校共済組合本部のページからアクセスすることができます。ご利用には申し込みが必要です。

※なお、平成27年3月の閉鎖前のID及びパスワードは使用できませんのでご注意ください。

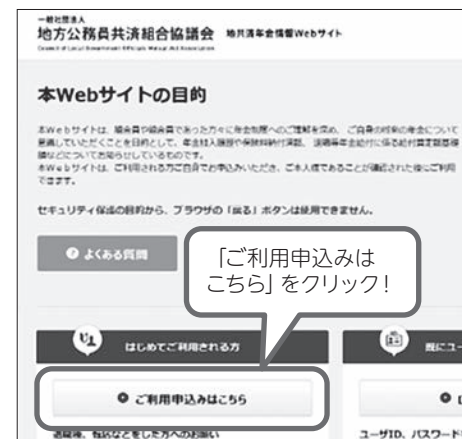
インターネットでご自身の年金情報を照会できます



STEP1 ご利用申込み



年金情報webサイトへ



登録情報の入力画面へ



△ 年金情報webサイトをご利用できない方

- ・老齢厚生年金の受給開始年齢に到達している方
 - ・退職共済年金、老齢厚生年金等の受給者の方
 - ・離婚時の年金分割制度の適用を受けた方
 - ・転居などの届出を行っていない方
- (変更手続きが完了してからご利用ください)

STEP2 通知が届く

申込み後、2～3週間程度で、「ユーザID通知書」がお手元に届きます。

STEP3 年金情報webサイトにログイン



「ログインはこちら」をクリックし、ユーザID・パスワードを入力します



ログイン完了!

各種情報を照会出来ます。

閲覧できる項目は以下の通りです

- ・年金加入履歴、加入期間
 - ・保険料納付済額
 - ・標準報酬月額等
 - ・年金見込額
 - ・給付算定基礎額残高
- (年金払い退職給付の基礎となる残高)

8 団体信用生命保険（だんしん）等の中途加入について



○予約のお申し込みは○
9月3日(月) から10月31日(水) まで

共済組合の貸付け（対象貸付は次ページを参照）を借受けしている方で、「団体信用生命保険（だんしん）」と「債務返済支援保険（団信附加特約）」の中途加入をご希望の方は、予約申し込みが必要となります。

9月3日(月)から10月31日(水)までに「だんしん」等中途適用予約申込書(11ページ【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、提出してください。

お申し込みをされた方には、9月及び10月の月ごとに締め切り、翌月の初旬に「団信制度適用申込書兼告知書兼口座振替申込書」を送付します。

団体信用生命保険とは？

組合員が共済組合の貸付け（対象貸付は次ページを参照）の償還途中に、万一死亡したり、一定の障害状態となった場合に、貸付金残高相当額を保険金で返済する制度です。

債務返済支援保険とは？

「だんしん」の適用を受けている組合員が、償還途中で傷害・疾病（所定の精神障害を含む）により※免責期間30日を超えて就業障害が継続した場合、償還金相当額を保険金として加入者にお支払いする制度です。

※免責期間とは

保険の対象となる方が、障害または疾病を被り、その直接の結果としていかなる業務にも全く従事できなくなった（具体的には入院していること、もしくは医師の指示に基づき自宅療養していることを指します）日から起算して、就業障害が継続する30日間をいい、この期間に対しては保険金のお支払いの対象とはなりません。



【別記様式】

次の対象貸付けを借受けしている方で、「だんしん」に未加入の方（任意脱退及び自動脱退を含む）は、ぜひこの機会にご検討ください。

対象貸付	住宅貸付け・住宅災害貸付け・介護構造部分に係る貸付け・教育貸付け
適用資格	「だんしん」未加入者で加入を希望される組合員の方（対象貸付の未償還元金が50万円以上であること。）で告知日（申込日）現在、正常に就業し、かつ過去3年以内に指定する疾病で連続2週間以上の入院をしたことがないこと。
保険料充当金	＜＜団体信用生命保険＞＞ 貸付金額10万円につき月額16円です。 （例）貸付金額500万円の場合 500万円÷10万円×16円＝月額800円（年額 9,600円）
	＜＜債務返済支援保険＞＞ 返済金相当額1万円あたり月額101円です。 （例）返済額 ・毎月償還分30,000円 ・ボーナス償還分100,000円の場合 ((30,000円×12)+(100,000円×2月))÷12÷46,667円 46,667円÷10,000円×101円＝月額約471円（年額 5,652円）

予約申し込み期間内に「だんしん」等中途適用予約申込書【別記様式】をご提出された組合員へ送付する「団信制度適用申込書兼告知書兼口座振替申込書」について

申込書受付期間 （2か月間実施）	（1） 平成30年10月1日～ 31日	（2） 平成30年11月1日～ 30日
申込書提出期限	平成30年10月31日（水）	平成30年11月30日（金）
団信中途適用加入日	平成30年12月 1日（土）	平成31年 1月 1日（火）
団信中途適用者の保険料 充当金の口座振替予定日	平成30年12月25日（火）	平成31年 1月22日（火）

「だんしん」等中途適用予約申込書

	所属所コード					
所 属 所 名						
組合員証番号						
組 合 員 氏 名						
貸 付 種 別 〔住宅・住宅災害 介護構造・教育〕	貸付け (※貸付の種別を記入)					
貸 付 番 号						
備 考						

9 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枚で送付します。（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。）

なお、病気休業で傷病手当金が支給される月は手当金から控除されます。

Q&A

Q 掛金の免除制度はないのでしょうか？

A 産休育休と違い、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？

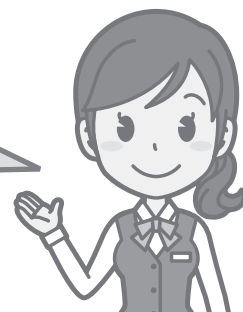
A 短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料と退職等年金掛金はそれぞれ別の用途の資金となるものですので、振込口座も別となります。

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・保険料は7月分は7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。

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ることがありますのでご注意ください。



お問い合わせは 経理貸付グループ 経理担当 ☎011-231-4111 内線35-365・366

10 厚生年金の保険料率が変わります

平成30年9月から厚生年金保険料率が変わります。これまで公務員と民間企業に勤務する方で異なっていた率が統一されました。各掛金・保険料率は次のとおりです。

(千分率)

		平成30年8月まで	平成30年9月から
短期掛金	対標準報酬月額	44.51 (船員組合員は42.30)	44.51 (船員組合員は42.30)
	対標準期末手当等		
介護掛金	対標準報酬月額	5.91	5.91
	対標準期末手当等		
厚生年金保険料	対標準報酬月額	89.93	91.50
	対標準期末手当等		
退職等年金掛金	対標準報酬月額	7.500	7.500
	対標準期末手当等		

お問い合わせは 経理貸付グループ 経理担当 ☎011-231-4111 内線35-365・366

11 平成30年4月からホームページが 新しくリニューアルしました。

リニューアルに伴いホームページアドレスが下記のとおり変更になっております。
お気に入りやブックマーク等をされている方はアドレスの変更をお願いします。

公立学校共済組合で検索

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

公立学校共済組合北海道支部で検索

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



新設された**組合員専用ページ・事務担当者専用ページ**にログインするためにはパスワードが必要となっております。

組合員専用ページ（資格を喪失している者及び任意継続組合員は除く）

北海道・組合員証番号・生年月日を入力してログイン！

※新たに組合員資格を取得された方は、ログインできるまで一定の日数を要します。

事務担当者専用ページ

ログインパスワードは、平成30年3月9日付け公共北第2228号で通知したユーザー名とパスワードにてログインしてください。

お詫びと訂正のお願い

※共済だより6月257号の表紙右下に記載したホームページアドレスに誤りがありました。

(誤) <http://www.kouritu.go.jp/hokkaido/>

(正) <http://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>

お問い合わせは 資格・給付グループ 広報担当 ☎011-231-4111 内線35-385

12 ストレスチェック（セルフチェック）で自分のストレスに気付きましょう。

労働安全衛生法の改正により、ストレスチェック制度がスタートしてから2年が経過しました。

自分のストレス状態を知り、ストレスに対処するためにも、市町村教育委員会等が実施するストレスチェックを受検しましょう。

「ストレスチェック」とは？

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

何のために「ストレスチェック」をするの？

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するために行います。

職員数50人未満でストレスチェックを実施していない場合は？

労働者が50人以上いる事業場では、毎年1回、ストレスチェックを実施することが義務づけられていますが、労働者が50人未満の事業場は、当分の間、努力義務とされています。

職員数が50人未満のためストレスチェックを実施していない場合は、公立学校共済組合本部や厚生労働省がWeb上で提供しているセルフチェックを行い、自分のストレス状態を知りましょう。

- 「心のセルフチェックシステム」＜公立学校共済組合本部＞
公立学校共済組合本部では、Web上で利用できる「心のセルフチェックシステム」を運営しています。「セルフチェック」機能では、組合員であれば、いつでも何度でもストレス状態をチェックできます。
https://www.kouritu.or.jp/kokoro/index.html#anc_03
- 「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」＜厚生労働省＞
厚生労働省が一般社団法人日本産業カウンセラー協会に委託し運営しているポータルサイトです。「5分でできる職場のストレスセルフチェック」のほか、「eラーニングで学ぶ15分でわかるセルフケア」などのコンテンツがあります。
<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

悩みごと・心配ごとで、ストレスが高いと感じたら、お気軽に健康相談をご利用ください。

- 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＞
・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
・札幌地区以外での医師による面接指導（※予約が必要です）
011-231-4111（内線：35-382）
※詳細は、教育庁福利課ホームページをご覧ください。
<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/fkr/mental/sodan.htm>

- 健康相談事業＜公立学校共済組合本部＞
・電話・面談メンタルヘルス相談 0120-783-269（通話料無料）
「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。
・Web相談（こころの相談） <https://www.mh-c.jp/>（ログイン番号：783269）
電話でのメンタルヘルスに関する相談がしづらい方のために、Web上で24時間、ご相談を受け付けます。
※詳細は、公立学校共済組合本部ホームページをご覧ください。
トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内



平成30年度からスタートした「第2期データヘルス」を推進するため随時情報を発信していきます。「第2期データヘルス計画」は北海道支部のホームページで公開しています。

13 福祉保険制度 加入申込みはお早めに！

7月25日締切

福祉保険制度

「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。

ファミリー年金

11年ぶりに標準生命表が改定され、今回「ファミリー年金」の保険料が下がります。

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。

長期給付事業（公的年金）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

三大疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、
闘病資金を長期間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。

短期給付事業（健康保険）の補完

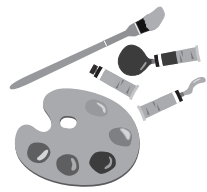
元気づくり サービスコース

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。

制度内容の詳細は、パンフレットをご覧ください。

福祉事業の補完

14 第49回北海道教職員美術展の開催について



作品募集のお知らせ
美術展に多数の方の出品を
お待ちしております。



1. 応募作品

絵画、立体、書道、写真

2. 応募資格

公立学校共済組合北海道支部組合員（任意継続組合員を含む。）

3. 応募先

〒060-8544

札幌市中央区北3条西7丁目

公立学校共済組合北海道支部 企画福祉グループ

4. 応募期間

平成30年8月14日（火）～平成30年9月14日（金）（必着）

5. 賞及び表彰

（1）入選作品のうち、特に優れたものには各部門ごとに特選及び奨励賞を贈り、表彰します。

（2）表彰式は、別途通知します。

6. 作品搬入期限

平成30年10月1日（月）～平成30年10月6日（土）（必着）

※短期間のため注意してください。

7. 搬入先

搬入先は、開催要項などにより確認してください。

8. 会場及び期間

（1）中央展

札幌市民ギャラリー（札幌市中央区南2条東6丁目）

平成31年1月5日（土）～平成31年1月10日（木）

10：00～17：00（最終日は15：00まで）

（2）地方移動展

白糠町社会福祉センター大会議室（白糠町東3条南1丁目1番地18）

平成31年2月6日（水）～平成31年2月12日（火）

9：00～17：00

9. 応募方法

各所属所に通知の「第49回北海道教職員美術展開催要項」の「出品申込書」及び「出品票の写し」により応募してください。（別途通知）

ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.kouritu.or.jp/Hokkaido/index.html>

お問い合わせは 企画福祉グループ ☎011-231-4111 内線35-364

15 人間ドックの受診について

6月発行の共済だより第257号でもお伝えしましたが、平成30年度の人間ドック、配偶者人間ドックの受診者はすべて決定しました。

受診の予約は7月末までに

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速やかに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（平成31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。

医療機関の変更は8月1日以降

- 今年度より、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としました。

※ 「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（健康支援グループ）へ申し出
- 2 支部の了承を得た後、当初決定された医療機関に受診取消の連絡をするとともに、新たに受診を希望する医療機関へ予約
- 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、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 健康支援グループ（人間ドック） ☎011-231-4111 内線35-370

16 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 他	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	○心を楽にするセルフケア	○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
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 健康管理グループ ☎011-231-4111 内線35-382

ホテル ライフォート札幌 Information

～レストラン「カランドリエ」～

ライフォート札幌は
出張時も
レストラン利用可能!

利用補助券も
使えます!

2018 Summer Ticket

レストランサマーチケット

使用有効期限 6.1(金)～9.30(日)

朝食から
ディナーまで
いつでも
ご利用可能

500円チケット
6枚と300円の
サービスチケット
1枚付

1回
ご購入につき
10冊まで
OK

1冊 3,000円(税込)
※他券併用不可

施設利用補助券をご利用になると
2,000円に♪
レストラン・フロントで販売しております。

【ご注意ください】 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。(補助の重複利用となるため)

ディナーフェア

【時間】17:00～21:00(L.o.20:00)

7月 沖縄フェアサ↑ お一人様 3,500円

*ゴーヤやラフター、チラガーなど使用した沖縄料理6品付コース!
生ビールの他7月限定「泡盛」や「夏酒」が90分飲み放題♪
みんなで沖縄気分を楽しむサクラ

8月 真夏のぐいっくいっくフェア お一人様 3,500円

*家族みんな美味しく楽しめるコース!
(90分飲み放題付♪アルコール他ソフトドリンク込)

9月 秋の味覚満喫フェア お一人様 3,500円

*秋ならではの、旬の食材を豊富に使用したコース!
(90分飲み放題付♪アルコール他ソフトドリンク込)

ランチタイム

【時間】11:30～14:30(L.o.14:00)

7月～9月 ランチバイキング

*和食や中華料理など約40種類のメニューが選べる
ランチバイキング!

【人気メニュー】あんかけ焼きそば・エビイカチリ

大人 1,400円 シニア 1,000円
小学生 600円 幼児 300円

☆火曜レディースデー 1,300円
☆木曜メンズデー 1,300円

※シニアは65歳以上、幼児は3～5歳が対象
※2歳以下無料

サマー
チケット
2,000円に♪

サマー
チケット
2,000円に♪

一人あたりのご利用金額が
レストラン
2,000円以上の場合 **1,000円 OFF!**
6,000円以上の場合 **2,000円 OFF!**

レストラン「カランドリエ」
お問い合わせはこちら
代表番号(内線131番)
TEL 011-521-5211

8/4

(土)

要予約

BRIDAL FAIR

組員限定フェア

当日ご成約の方へ
特典あり

Special Bridal Fair

スペシャルブライダルフェア

時間13:00~17:30

Present!
抽選会あり!



7/29 (日)
8/26 (日)
9/24 (月・休)
要予約

婚礼料理フルコース無料試食
& ドレス試着会



組員限定

施設利用
補助券

♪ 全婚礼プラン適応 ♪

組員の方はホテルライフポート札幌で
挙式・披露宴を挙げると

20万円

補助を受けられます♪

新郎・新婦の双方が対象の場合 40万円

対象 お子様が組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。

8/29

(水)

要予約

EVENT

和酒の会

第2回
「日本のお酒」

札幌市内の酒屋などが「絶品!」と推薦する
酒肴と共にお酒がずらりと登場!
酒肴と共にお酒がずらりと登場!

日本酒・焼酎
ビール・ワイン
果実酒・泡盛
など勢ぞろい!

チケット絶賛発売中!

5,000円

施設利用補助券で

会場 ホテルライフポート札幌
時間 18時30分~20時30分
料金 お一人様通常7,000円が



組員限定

施設利用
補助券

ホテル主催の宴会イベントでは

2,000円以上で 1,000円
6,000円以上で 2,000円

の補助が受けられます。

8/19

(日)

入場無料

法要

ご法要相談会

時間 10:00~15:00

【開催内容】

個別相談

展示: 祭壇 / 引き物 / 法要料理 / 案内状見本

当日ご成約の方へ
特典あり

- ① 祭壇料 10,000円割引
- ② お引き物 10%割引
- ③ お料理 10%割引



組員限定

施設利用
補助券

組員の方、ご家族の方がご利用の場合

5万円

の補助が受けられます。

ご予約

お問い合わせ

宿泊・レストラン・その他

(代表)

(011)521-5211

婚礼・宴会・法要

(宴会予約直通)

(011)512-1632

ホテル ライフォート札幌

公立学校共済組合札幌宿泊所

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目(地下鉄南北線中島公園駅3番出口より徒歩3分)



ホテルライフポート札幌公式

facebook

始めました!

いいね!

お待ちしております♪

