

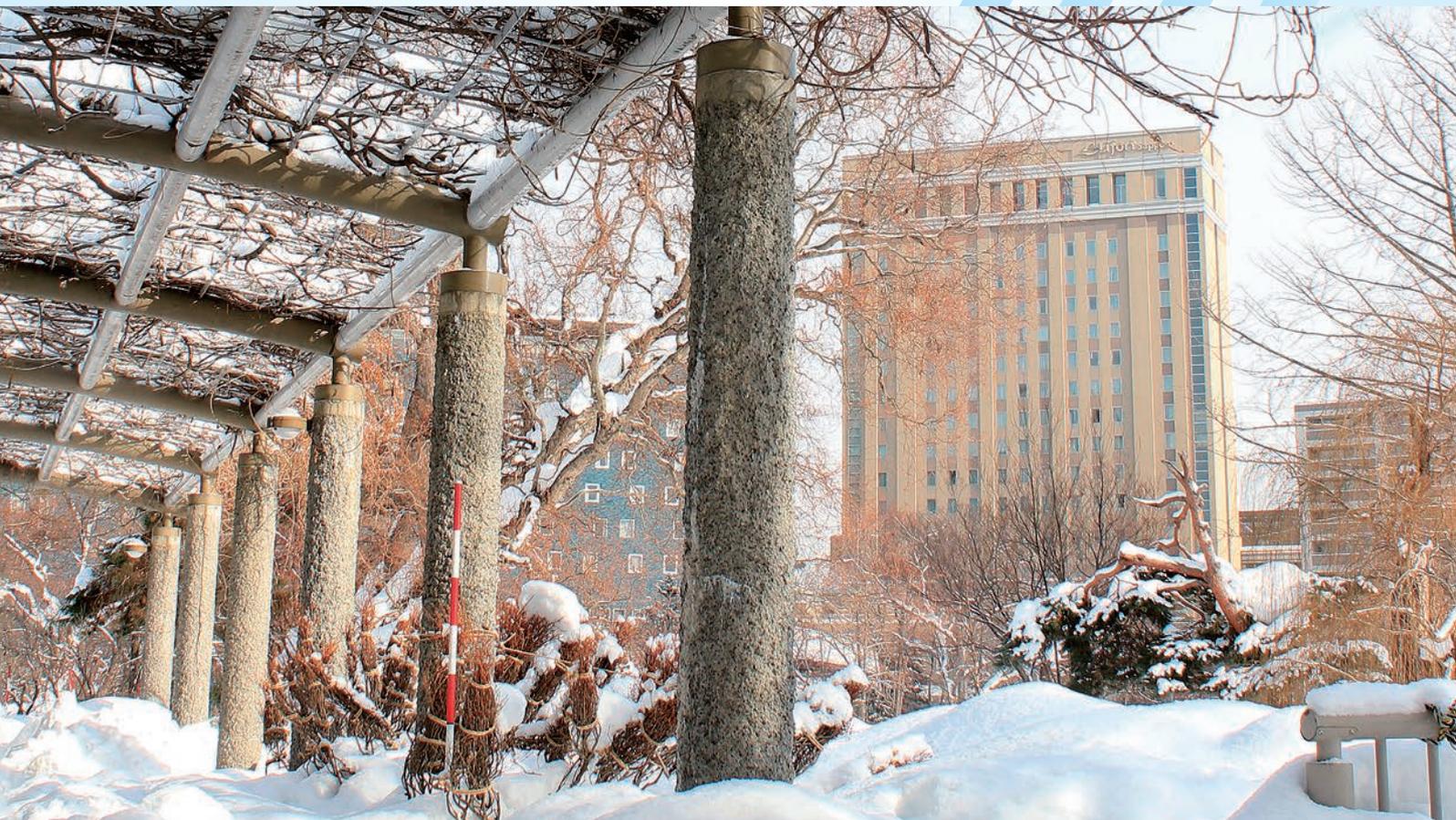
共済だより

平成31年2月

No.
260

★KYOSAI DAYORI★

February 2019



CONTENTS

- 産業医だより 2
- 保健師のいきいき健康コラム 3
- 受けましたか？ 特定保健指導 4
- 「離島へき地勤務者支援事業」の請求忘れはありませんか？ 5
- 「退職届書」の提出をお忘れなく～将来の年金受給のために～ 6
- 再就職による年金への影響～年金の支給停止とは～ 7
- 再任用フルタイム勤務を終了される方へ 7
- 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ 8
- はり師・きゅう師、あんま・マッサージ師の施術を受けられる方へ 8
- 道・市町村の医療助成を受けている方へ 9
- 交通事故等で負傷し、組合員証を使用して医療機関を受診する場合は、共済組合に書類の提出が必要です 10
- “高額療養費”の限度額適用認定証とは？ 11
- 確定申告における医療費通知書（医療費のお知らせ）の発行について 12
- ホームページから任意継続掛金の試算ができます 13
- こんなとき掛金はどうやって納めるの？～海外派遣・無給等～ 14
- ご注意ください！健康保険の二重加入はできません！！ 15
- 被扶養者の認定取消は速やかに！ 15
- 組合員証等が不鮮明になりましたら再交付の手続きをお願いします 15
- 退職・転出される場合の貸付金の返済等について 16
- 貸付金利率について 17
- 教育貸付の申込みについて 17
- 人間ドック等のお知らせ 17
- 心の健康相談事業 18
- ホテルライフオ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「この先ずっとよくなるいかも」 —そんな不安を感じた時は

北海道教育庁産業医 元田 夏紀

こんにちは。寒い日が続いていますが、皆さんお元気ですか。前号では「自分の心と向き合っていますか?」というタイトルで自分の心のSOSの現れ方を把握しておくことが早期発見・早期対応に繋がるということをお伝えしました。

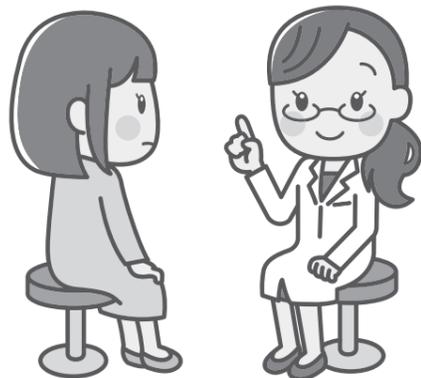
また、PTSD（外傷後ストレス障害）についても紹介したところ反響がありました。それだけ多くの方に「もしかしたら」と思い当たることいろいろあったということなのでしょう。自分のことだけでなく、周りの人たちや生徒をどう見守り早くSOSのサインに気づいていけばいいかという視点で読んだ方もいたようです。

時間が経てばみるみる回復していくはずと思っていたのに、未だ気持ちが不安定になったり何となく体調がよくない日があったりすると「いつになったら治るのだろうか」とか「もしかしたらこの先ずっとよくなるのではないかな」等と不安になることがあるかもしれません。そんな時はひとりで何とかしようと頑張りすぎずに誰かに話してみませんか。

産業医面談を通じて感じることは、皆さん性格や気持ちの問題にしすぎているということ。医学的な分析とアプローチにより短期間で解決策が見つかることも少なくありません。また、調子が悪くないと「今日も調子が悪くない」と不調にフォーカスしてしまいがちですが、以前と比べるとはるかに回復しているということも。ひとりでずっと考えていると状況を客観的に把握することは難しいものです。

また、すぐに原因がはっきりわからなくても大丈夫。まずは心を回復させて、それからゆっくり考えていきましょう。回復に伴って原因がわかってくることがあります。もちろん中には原因がわからないと回復の阻害要因や遷延要因になっている場合もありますのでケースバイケースですが、この原因分析の時期も医学的には非常に重要です。適切なアドバイスを受けながら進めていきましょう。

先日、こんな質問がありました。原因がわかっても原因そのものを解決するのが難しい場合はどうしたらよいのでしょうか?いろいろな方法で解決の糸口を探っていくことはもちろん大事ですが、たとえ原因そのものがそう簡単に解決できない性質のものだったとしても、心が回復すると以前ほど大きな支障とならなくなる可能性があります。ひとりで抱え込まずにまずは誰かに話してみませんか。



2 保健師のいきいき健康コラム みなさんの血圧は大丈夫ですか? Part 1

◎ 血圧とは

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押す時の圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

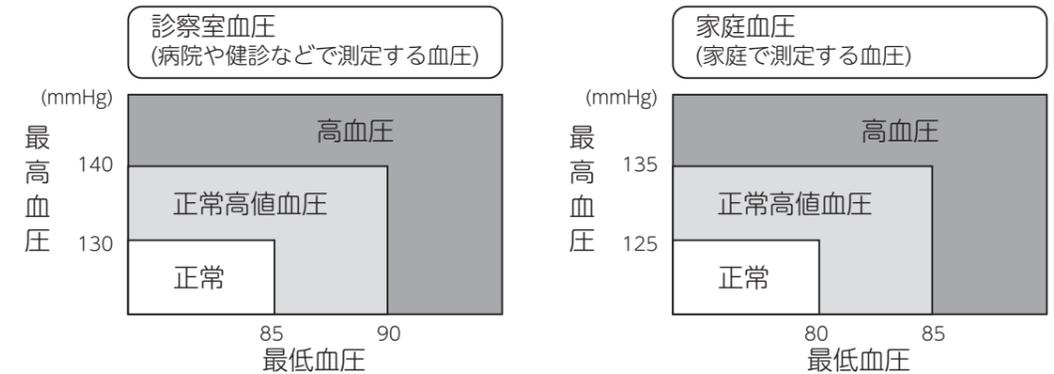
最高血圧（収縮期血圧）
心臓が収縮して、血液を送る時の圧力



最低血圧（拡張期血圧）
心臓が拡張している時の圧力



◎ みなさんの血圧はどの位?



※家庭血圧は最高血圧135 / 最低血圧85mmHg から高血圧です。

◎ 家庭血圧測定のすすめ

診察室血圧よりも家庭血圧のほうが心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）の発症を予測する方法として優れていることがわかってきました。そのため、高血圧の判定では診察室血圧よりも家庭血圧を優先するとしています。

◎ 家庭血圧の計り方

- ・上腕血圧計を選ぶ。
- ・座って1～2分安静後に測定。
- ・測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取はしない。
- ・朝と晩に測定する。
- ◎ 朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前
- ◎ 晩 就寝前
- ・1機会原則2回測定してその平均をとる。



◎ 高血圧の基準が変わる??

これまでは、最高血圧140 / 最低血圧90mmHg から高血圧でしたが、2017年にアメリカでは、高血圧の基準を最高血圧130 / 最低血圧80mmHg に引き下げました。日本では、日本高血圧学会が2019年春に診断基準を出す予定です。

高血圧治療ガイドライン2014 より一部引用

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。

3 受けましたか？ 特定保健指導

特定保健指導って何？

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、生活習慣の改善を働きかけるプログラムです。公立学校共済組合では、定期健康診断や人間ドックの結果に基づいて「特定保健指導」の案内をお送りしています。

保健指導の 対象者

①腹囲またはBMIで
肥満と判定



- ②血圧が高い
- ③血糖が高い
- ④中性脂肪が高い・脂質異常



①～④のほか、喫煙の有無なども基準になります。

どんなことをするの？

特定保健指導には、健診の結果に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類があります。医師や保健師・管理栄養士などの専門家から支援を受け、食事や運動などの行動計画を立てて実践します。



今年も訪問型
実施してます

積極的支援は
アプリも
使えます

でも忙しくて
病院に行くのはちょっと…



特定保健指導は指定の医療機関で受けることができます。また、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「SOMPOヘルスサポート（株）」の専門スタッフが皆さまの職場にお伺いします。

メリットはあるの？

- ◎健康保険が使えない保健指導を無料で受けることができます。
- ◎専門家から個別に支援を受け、自分に合った計画を立てられます。
- ◎改善計画は、達成しやすい項目から実践します。変化を実感できるので、積極性も継続性も高まります。



生活習慣病が進行すると治療のために膨大な時間や費用がかかります。仕事も趣味も、健康な体があってこそ。いつまでも元気な生活を続けるため、今のうちに生活習慣を見直して健康づくりに役立ててください。

4 『離島へき地勤務者支援事業』の 請求忘れはありませんか？

離島へき地勤務者支援事業とは、離島や3級地以上のへき地で勤務する支部組合員及びその被扶養者の健康管理の一環として、支部主催の健診事業・健康相談事業の受診、セミナーの参加機会の向上及び市町村が実施する妊婦健診並びに人間ドック等自主受診に要した経費の一部を補助する事業です。

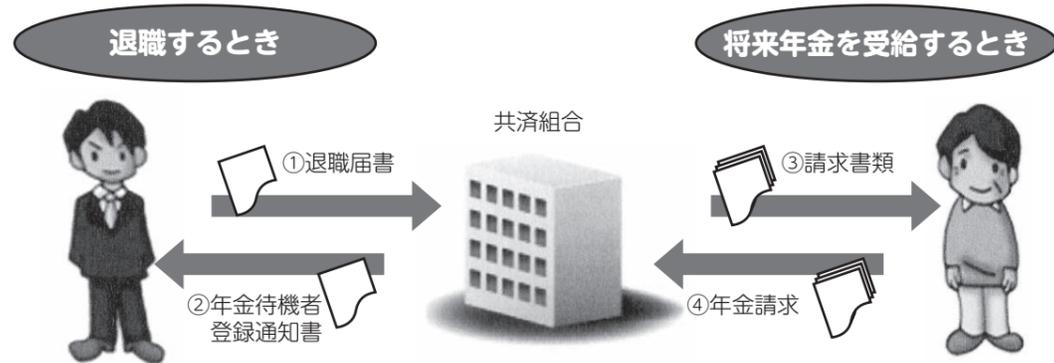
【事業の概要】

- 対象者 離島を含め、へき地3級以上のへき地学校等に勤務し、同一地域に居住する組合員及び同居する被扶養者
 - 補助内容
 - フェリー運賃補助
離島に勤務する組合員及び同一地域に居住する被扶養者に対し「フェリー運賃」の一部を補助
 - 宿泊補助
離島を含め、へき地3級地以上の同一地域の学校等に勤務する組合員及び被扶養者に対し、健診事業を受診するため前泊又は後泊が必要な場合「宿泊料」の一部を補助（妊婦健診を除く。）
 - 交通費補助
離島を含め、へき地3級地以上の同一地域の学校等に勤務する組合員及び被扶養者に対し、健診事業等を受診するための移動に要する交通費の一部を補助（離島へき地学校等に勤務する組合員等はフェリーの発着地から要する交通費等とする。）
 - 人間ドック等自主健診費用等補助
離島を含め、へき地3級地以上の同一地域の学校等に勤務する組合員等で、支部が実施する健診事業を希望しても受診できなくて個人で人間ドック等を受診した際の検査料、フェリー運賃、宿泊費、交通費の一部を補助
 - 補助金額
 - フェリー運賃補助
「フェリー普通運賃」の2等料金相当額（島民割引券を利用した場合は、その金額）とし、1回当たり5,000円を上限とし、その都度補助
 - 宿泊補助
受診等に要した前泊又は後泊の宿泊料で、5,000円を上限とし、その都度補助
 - 交通費補助
移動に要した距離が100km以上200km未満は1,000円、200km以上は、2,000円をその都度補助
 - 検査費用等補助
個人で人間ドック等を受診したとき自己負担額の1/2で15,000円を上限として補助し、各年度1回限り（フェリー運賃、宿泊費、交通費等に係る補助については上記によるものとする。）
- ※実際に支払った費用に対する補助となりますのでご注意ください。

5 「退職届書」の提出をお忘れなく ~将来の年金受給のために~

退職時に老齢厚生年金の受給開始年齢に到達していない方は、年金記録の登録のため、「退職届書」の提出が必要です。

「退職届書」は、将来の年金受給に備え、共済組合員期間・給与等、年金決定に必要な情報を登録するための書類です（これを「待機者登録」といいます）。待機者登録が完了すると、後日共済組合から「年金待機者登録通知書」が登録した住所に届きます。年金を受給できる年齢になると共済組合から年金請求に関する書類が送付されますので、年金を請求してください。



提出対象者

| | | | |
|----------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 今年度定年の方 (※) | 普通・勤奨退職 される方 | 臨時的任用で 共済組合資格取得後 期間満了(退職)する方 | 再任用フルタイム終了時 受給開始年齢に 到達していない方 |
|----------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|

※今年度定年の方で、来年度再任用フルタイムで勤務する方は、退職届書の提出は不要です。

提出書類

○ 退職届書(様式はホームページからダウンロードできます)

北海道支部ホームページ
→共済事務の手びき→長期給付の「様式目次」

※今年度定年の方は、退職準備セミナーで配付済みです。

提出時期

○ 退職の翌日以降、速やかに提出してください

今年度定年の方は
平成31年2月1日～平成31年3月20日
の間に提出してください

提出先

○ 所属所を通じて、公立学校共済組合北海道支部年金グループあてに提出してください

※本人の印と所属所長の証明が必要です。

◎登録住所について

退職後、転居等で住所変更される場合は、変更後の住所を記入してください

◎「退職届書」の提出がないと…

「年金加入記録に空白が生じる」などトラブルになることがあります。「退職届書」は忘れずに提出してください

6 再就職による年金への影響 ~年金の支給停止とは~

老齢厚生年金（退職共済年金）の受給者が共済組合や厚生年金に加入しているときは、年金の全部または一部の支給が停止されることがあります。

支給停止の判定

65歳未満の方 ⇒ (賃金の月額^{*1} + 年金の月額^{*2}) > 基準額28万円^{*3}

65歳以上の方 ⇒ (賃金の月額^{*1} + 年金の月額^{*2}) > 基準額46万円^{*3}

年金の全部または
一部を支給停止

支給停止の計算方法

$$\text{支給停止額(月額)} = \frac{\{ (\text{賃金の月額}^{*1} + \text{年金の月額}^{*2}) - (\text{基準額}28\text{万円または}46\text{万円})^{*3} \}}{(65\text{歳未満}) \quad (65\text{歳以上})} \times 1/2$$

※1 賃金の月額・・・標準報酬月額+直近1年間の標準賞与額×1/12

※2 年金の月額・・・年金の年額×1/12（経過的職域加算額、加給年金額を除く）

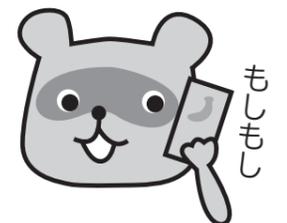
※3 平成30年度の支給停止基準額です。賃金や物価の変動により改定されることがあります。

7 再任用フルタイム勤務を終了される方へ

再任用フルタイム職員の方は、つぎのようなとき年金の手続きが必要になります。**組合員ご本人様からご連絡を頂かないと手続きができないことがありますので、必ず北海道支部年金グループへご連絡ください。**（現在再任用ハーフタイム職員の方は、手続き不要です）

対象者

- 再任用フルタイム職員を退職する方
（退職後、民間企業や私学共済に再就職する方を含みます）
- 再任用フルタイムから、ハーフタイム職員となる方



手続きの流れ



8 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ

捻挫や関節の痛みなどで整骨院・接骨院を利用し柔道整復師から施術を受ける場合、外傷性の負傷のみ、組合員証（被扶養者証）が使えます。（保険適用）

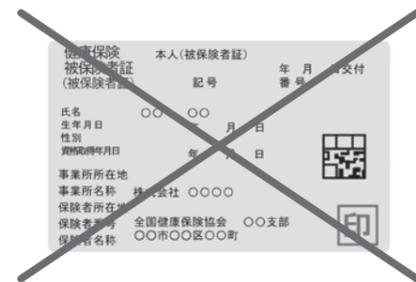
保険適用外の施術について、組合員証（被扶養者証）を使用した場合、療養費を返納いただくこととなりますので、ご注意ください。

■保険適用となる外傷性の負傷とは

- ・医師や柔道整復師に診断又は判断された骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（いわゆる肉離れを含む。）ただし、骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、予め医師の同意を得る必要があります。
- ・負傷原因がはっきりしている骨、筋肉、関節のケガや痛み

例：日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みが出たとき

こんな場合は保険適用外ですので、ご注意ください。



- ・日常生活による単純な疲れ、肩こり、腰痛、体調不良
- ・スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- ・病気（神経痛・五十肩・関節炎等）からくる痛み・こり
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善のみられない長期の施術
- ・保険医療機関（病院、診療所など）で治療を受けながら同時に整骨院・接骨院で施術を受ける場合
- ・数力所の整骨院・接骨院で同時に施術を受けているとき

■施術を受ける際の注意点など

- ・通勤中・業務中以外での交通事故等による第三者加害行為によって負傷し、施術をうける場合は、必ず共済組合まで連絡してください。（事故報告書の提出義務があります。）
- ・通勤中の交通事故、転倒等による負傷、または、業務中に発生した負傷は、公務災害（通勤災害）・労災保険（業務・通勤）制度の対象となりますので組合員証（被扶養者証）を使用することはできません。
- ・適正な保険給付を行うため、共済組合から組合員や被扶養者に対して施術日や施術内容について照会させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

9 はり師・きゅう師、あんま・マッサージ師の施術を受けられる方へ

組合員や被扶養者がはり師・きゅう師、あんま・マッサージ師から医療保険の対象となる疾患などに対する施術を受けた場合は、通常、療養費（家族療養費）を請求することにより、施術に要した費用から自己負担分を差し引いた額が共済組合から支給されます。

自己負担額は、医療機関にかかった場合と同様です。

■給付対象となる傷病

(1) はり師・きゅう師の施術

- ・リウマチ、神経痛、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症及びスモン（異常知覚を含む。）等であって慢性的な疼痛を主症とし、医療機関において治療を行っても効果が得られなかったもので施術を受けることが適当であると医師が認め、これに同意した場合に対象となります。

※予め医師の発行した同意書または診断書が必要です。

※同一の疾病について、はり・きゅうの施術と並行して医療機関で治療（投薬治療のみも含む）を受けている場合及びあんま・マッサージと併用して施術を受けている場合は給付の対象となりません。

(2) あんま・マッサージ師の施術

- ・脳出血等による片麻痺（半身麻痺、半身不随）及び筋麻痺、関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要とすると認められる疾病の場合に対象となります。

※予め医師の発行した同意書または診断書が必要です。

※単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のための施術は、支給対象になりません。

■請求方法

請求方法については、組合員から療養費として請求する場合（償還払い）と、治療院等から共済組合へ代行して請求する場合（民法上の委任払い）があります。

【療養費等の請求（償還払い）の場合】

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）
 - ・「同意書（はり及びきゅう用）」又は「同意書（あんま・マッサージ用）」（別紙様式第3号の4）
 - ・「療養費支給申請書」の原本及び施術師に支払った「領収書」の原本
- ※領収書の様式は特に決めていませんが、施術種類、施術部位、施術回数、施術期間及び施術料の単価を明記してもらってください。

【治療院等が共済組合へ代行しての請求（民法上の委任払い）の場合】

- ・請求の代行を行っているかどうかは各治療院へお尋ねください。

10 道・市町村の医療助成を受けている方へ

組合員や被扶養者が、道や市町村から次の医療助成を受けたとき、また助成の対象外となったときは、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。

助成を受けると、自己負担額が軽減されるため共済組合の給付金算定や取り扱いが変わります。報告が遅れると、給付金を返納していただくこともありますのでご注意ください。

助成の内容は市町村により異なりますので、各市町村の広報誌やホームページ等でご確認ください。

【表】医療助成の種類

| 医療助成の種類 | 報告が必要なとき |
|-------------------------------|---|
| ①乳幼児（子ども）医療 | 該当したとき、所得制限などの事由により非該当となったとき ※対象年齢満了による非該当の場合は報告不要です |
| ②重度心身障害者医療 | 該当したとき、取消しとなったとき |
| ③ひとり親家庭等医療 | 該当したとき、取消しとなったとき |
| ④特定疾患（難病）医療 | 該当したとき、取消しとなったとき |
| ⑤後期高齢者医療障害認定（65歳以上75歳未満の者の適用） | 該当したとき、取消しとなったとき |

11 交通事故等で負傷し、組合員証を使用して医療機関を受診する場合は、共済組合に書類の提出が必要です

組合員や被扶養者の方が交通事故や他人からの暴力行為等「第三者加害行為」により負傷した治療費は、原則、加害者が全額賠償する責任を負います。



ただし、治療費をただちに加害者へ負担させることが困難な場合などは、共済組合に「事故報告書」及び「事故の状況」を提出することにより、組合員証（保険証）を使用できます。

※ 組合員証（保険証）を使用したことによって、共済組合が立て替えた医療費の7割分等については、後日、共済組合が直接、加害者に請求することとなります。そのために必要な関係書類を改めて提出いただきます。

ただし、通勤中の交通事故や、業務中に発生した暴力行為等によって負傷した治療には、組合員証（保険証）は使用できません！！

こんなことも交通事故や第三者加害行為になります！！

- ・自動車、自転車の自損事故
- ・自転車同士の衝突事故
- ・飲食店や給食での食中毒
- ・落下物による負傷
- ・鉄道事故、航空事故
- ・爆発事故
- ・他人のペットに襲われたことによる負傷

共済組合からのお願い

近ごろ、交通事故の負傷で医療機関を受診し、組合員証（保険証）を使用した覚えがないのに共済組合へ医療費の7割分等を請求されるケースが多く散見されます。組合員証を使用している覚えがないのにも関わらず、共済組合から書類の提出を求められた場合は、必ず医療機関や損害保険会社等に確認をお願いいたします。

12 “高額療養費”の限度額適用認定証とは？

～入院のご案内や外来窓口で
「限度額適用認定証を用意してください」と言われたら～

限度額適用認定証を提示すると、医療機関の窓口で払う自己負担額を、適用区分に応じた自己負担限度額に抑えることができます。

例えば、総医療費が200万円の場合、自己負担額は3割負担で60万円になりますが、適用区分「ウ」の方が限度額適用認定証を提示した場合、支払額は、97,430円になります。

なお限度額適用認定証を提示しなかった場合は、特に手続きの必要はなく高額療養費を受診月の3か月後に支給しますので、**最終的な自己負担額は変わりません**。高額療養費以外の給付金があるときは、同じく受診月の3か月後に支給します。

※なお高額療養費の算出に係る総医療費とは入院・外来ごと、月ごと、人ごとに計上します

限度額適用認定証の申請手続きの流れ

① 組合員が **所属所を通じて**、共済組合へ「限度額適用認定申請書」を提出します。
(ホームページの事務担当者専用ページ又は組合員専用ページに掲載しています。)



② 共済組合から組合員に「限度額適用認定証」を交付します。(原則として所属所に送付)

なお **“市町村民税非課税の方”** は医療費の限度額が異なり、
また申請様式も異なりますので、**事前に連絡してください。**

※前年に休職していた方や、新規採用されたばかりの方は市町村民税非課税の可能性ががあります。



ポイント1

申請は組合員本人の所属所を通じておこなう

ポイント2

限度額適用認定書は使用してもしなくても最終的な自己負担額は変わらない

ポイント3

市町村民税が非課税の方は事前に連絡する

13 確定申告における医療費通知書 (医療費のお知らせ)の発行について

平成29年分の確定申告から、従来の医療費等の領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」を作成する方法に改められ、医療保険者（共済組合）が交付する「医療費のお知らせ（医療費通知書）」を当該明細書として使用できることとなりました。

これに伴い、共済組合では、交付を希望する組合員へ「医療費のお知らせ（医療費通知書）」を送付します。

1 対象者
交付を希望する組合員

2 申込方法
「医療費のお知らせ（医療費通知書）発行依頼書」を当支部へ郵送願います。
※公立学校共済組合北海道支部ホームページ内、「組合員専用ページ」より「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。

【申込みにおける留意事項】

(1)医療費のお知らせ（医療費通知書）は、医療機関から届いた診療報酬明細書（レセプト）などに基づき作成しています。

レセプト等は受診月から最短で2か月後に受領し、3か月後に医療費データを確定させているため、レセプト等を受領していない場合などは、医療費のお知らせ（医療費通知書）に記載できないため、確定申告の際は従前どおり領収書に基づき明細書を作成する必要があります。

※特に12月診療分については、確定申告期限までに間に合わないため、加筆訂正して申告する必要があります。

(2)医療費のお知らせ（医療費通知書）には、組合員及び被扶養者が医療機関を受診した際の保険診療の内容が記載しており、保険適用外の費用（入院時の個室料や歯科の差額材料費など）は含まれないため、領収書の金額と異なる場合があります。

(3)公費負担医療・自治体などの各種医療助成を受けられた場合は、最終的な自己負担額が正しく反映できないことがあるため、領収書の金額と異なる場合があります。

(4)医療費のお知らせ（医療費通知書）は、組合員及び被扶養者毎に作成し、組合員住所あて（親展扱い）で送付します。

また、特段の申し出がない限り、世帯単位でまとめた送付となります。

なお、個人情報の取り扱いについては、次のとおりとなりますので確認願います。

【個人情報の取り扱いについて】

当支部では、「医療費のお知らせ（医療費通知書）」を世帯単位で組合員へ送付することとしますが、これは個人情報保護法上の第三者提供に該当するため、本来であれば事前に組合員及び被扶養者から個々に同意を得る必要があります。

しかしながら、本人にとって利益になるもの、または事業者側（健康保険組合など）の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも本人にとって合理的であるとは言えないものについては、厚生労働省のガイドラインによって包括的な同意でよいこととされています。

したがって、当支部でもガイドラインに準じ、世帯全員の医療費のお知らせ（医療費通知書）を組合員へ送付することに同意しない旨の申し出がない場合は、同意を得られているものとします。

組合員分と被扶養者分とを個別に送付を希望する場合は、その旨を連絡願います。

また、既に認定取消になっている元被扶養者分の医療費のお知らせが必要な場合は、その対象の方の同意書が必要になりますので別途ご連絡願います。

(5)医療費控除に係る申告手続きや医療費控除の明細書の記入方法については、国税庁のホームページでご確認いただくか、最寄りの税務署へお問い合わせください。

3 送付時期
依頼する診療期間により医療費のお知らせ（医療費通知書）の送付日が変わりますので、ご留意願います。

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**

14 ホームページから 任意継続掛金の試算 ができます

共済組合では退職後、最長2年間加入できる「任意継続組合員制度」という健康保険制度があります。

この制度に加入した場合は毎月掛金を納付することになりますので、毎月納付する「掛金の額」は、みなさんととても気に掛かるころだと思います。

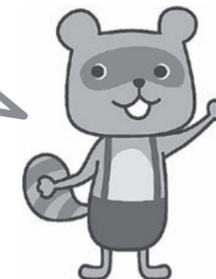
そこで、当支部ではホームページ上に【任意継続掛金の試算】ができる「計算シート」を掲載していますので、ぜひ活用いただき、加入の際には参考としてください。

【掲載箇所】

〈当支部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>）〉

北海道支部トップページ > 手続きナビ > 組合員資格・年金の手続き > 任意継続組合員に関する手続き

トップページ最下部の
このバナーをクリック
すると掲載ページが
すぐに見られます。



こちらで
任意継続掛金が試算
できます！
任意継続掛金シミュレーション

※試算額は4月～翌3月の1年分が表示されます。任意継続組合員を2年間継続する場合は、2年目も掛金が必要とな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**

15 こんなとき掛金は どうやって納めるの? ~海外派遣・無給等~

共済組合の掛金（短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料・退職等年金掛金）は、産前産後休業および育児休業を除き免除制度はありません。この掛金は、毎月の給料から控除されています。

お問い合わせの多い海外派遣や自己啓発休業等で無給となった場合の掛金の徴収についてお知らせします。

●海外派遣となったとき

給料が支給される海外派遣の場合は、通常通り毎月の給料から控除
※青年海外協力隊（JICA）等は自己啓発休業（無給）となる場合があります。給料が支給されるかどうかは給与支給機関へご確認ください。



●無給となったとき

自己啓発休業
大学院就学休業
配偶者同行休業

共済組合から毎月所属所経由で送られる振込書でその月の分を月末までに支払う

病気休業（無給）

- ・共済組合から毎月所属所経由で送られる振込書でその月の分を月末までに支払う
- ・傷病手当金が支給される月は手当金から控除

※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原資となるものなので、まとめて1枚の振込書となります。）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。

●海外に居住する場合の介護掛金について

40歳以上65歳未満の方が徴収対象の介護掛金は、海外に居住している間は徴収されません。

海外派遣・青年海外協力隊・配偶者同行等で海外居住となり、年齢が40歳以上65歳未満の方は「介護保険第2号被保険者資格取得・喪失届書」の提出が必要となりますので、ホームページから様式をダウンロードし、所属所経由で提出してください。

16 ご注意ください!健康保険の二重加入はできません!!

被扶養者がパート又はアルバイト先から健康保険証を交付されていませんか?
期間の長短や収入に関係なく健康保険証が交付されると、交付されている間は被扶養者として認定できませんので、ご注意ください。

勤務期間が短くても、健康保険証が交付されることがあります。必ずパート又はアルバイト先に健康保険証が交付されるか確認をお願いします。

17 被扶養者の認定取消は速やかに!

共済だより258号でお知らせした資格確認調査について、ご協力ありがとうございました。調査の結果、就職や収入超過によってさかのぼって被扶養者取消となる事例が見受けられました。取消日以降に組合員被扶養者証を使用して医療機関等を受診した場合には、共済組合が負担した医療費等を全額返納していただきます。被扶養者に認定取消事由が発生した場合、速やかに取消申告を行ってください。

18 組合員証等が不鮮明になりましたら再交付の手続きをお願いします

組合員証（保険証）等の記載が不鮮明な場合、病院などの医療機関を受診できない場合があります。再交付は随時受け付けておりますので、「再交付申請書（様式目次1-17）」に不鮮明となった組合員証等を添付した上、共済組合へ提出してください。

手続きの詳細や様式のダウンロードはこちら!
<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>
主な取消事由は、共済事務の手びき第1章第6節に掲載しています。平成30年7月発行の共済だより258号も併せてご参照ください。
事務担当者専用ページへのログイン方法については、平成30年3月9日付公共北第2228号及び11月15日付公共北第5057号-3をご覧ください。



公立学校共済組合北海道支部ホームページ



共済事務担当者向けホームページ



19 退職・転出される場合の貸付金の返済等について

貸付金を償還中の方が、3月末で退職または転出される場合の取扱いはつぎのとおりです。



退職される場合

●退職手当から全額控除できるとき

未償還元金に退職手当支給日までの利息を加えた額を退職手当から控除します。手続きは不要です。

●退職手当から全額控除できないとき

別途、不足金を記載した払込通知書を本人あてに送付しますので、指定された期日までに最寄りの金融機関等から払込みをしてください。

※再任用職員を予定されている方についても、退職される方と同様の取扱いとなります。

転出される場合

●道外の公立学校へ採用されたとき（公立学校共済組合他支部への異動）

異動先の支部で引き続き償還できます。

注意!) 退職手当が支給される場合は、退職と同様に一括返済となります。

●国家・市町村・都市等の公務員になったとき（他の公務員共済組合への異動）

一括返済となります。

払込通知書を本人あてに送付しますので、指定された期日までに最寄りの金融機関等から払込みをしてください。

注意!) 当共済組合への返済資金として、転出先の共済組合で貸付けを受ける場合は、当共済組合発行の残高証明書が必要です。残高証明書発行希望の方は、別記様式『貸付金残高証明交付申請書』（共済事務の手びきに収録）を提出してください。

注意!) 国家公務員共済組合に転出する方で、当共済組合の団体信用生命保険に加入している場合、希望により債権を当共済組合に残して償還の継続（毎月払込書により償還）をすることができます。ただし、償還継続を希望した場合、いずれの共済組合からも新規の借入れはできませんのでご注意ください。

償還継続を希望する方は、当共済組合貸付担当までご連絡ください。

お問い合わせは 経理・貸付グループ 貸付担当 ☎011-231-4111（内線35-376~377）

20 貸付金利率について

平成30年1月から下表の貸付金利率に改定されています。

| 貸付種別等 | 利率 |
|---------------------------|-------|
| 一般・特別・住宅・教育 医療・結婚・葬祭貸付 | 1.32% |
| 介護構造部分に係る貸付 (住宅・住宅災害) | 1.06% |
| 住宅災害・災害貸付 | 0.99% |

(注) 上記利率には、保証料年0.06%が含まれています。



21 教育貸付の申込みについて

教育貸付の申込みを行う際、添付書類等の不備が増えています。

申込みをされる前に内容を良く確認され、不明の際は貸付担当まで連絡してください。

- ・教育機関に支払う費用
入学金、授業料等が確認できる書類の写し。
- ・通学のための交通費
購入後の6箇月定期券（3箇月）の写し。
- ・下宿代、アパート代、寮費
賃貸借契約書等の写し。
- ・教育ローン借替えのための費用
残高証明書等、過去3カ月の返済が確認できる通帳等の写し。

お問い合わせは 経理・貸付グループ 貸付担当 ☎011-231-4111（内線35-376~377）

22 人間ドック等のお知らせ

平成31年度の人間ドック、配偶者人間ドック、婦人がん検診、脳ドックの申込みは、平成31年3月に各所属所あてに通知する予定です。

お申込み忘れのないよう、ご注意ください。

平成31年4月より任意継続組合員になる方

任意継続組合員の人間ドックは、任意継続組合員期間が2年目となる35歳以上の組合員及び配偶者（被扶養者として認定されている方。）を対象としています。

1年目は人間ドックの対象とはなりませんので、ご了承ください。

なお、お申込みについては、2年目の共済掛金の納入通知とともにご自宅あてに3月に文書でお知らせする予定です。

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
企画福祉グループ(人間ドック以外) ☎011-231-4111 内線35-363

23 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
- *家族の心配ごと など

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

◇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）

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）

札幌地区以外での医師による面接相談（予約が必要）

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グループまで、ご連絡ください。

利用しやすい地域で
相談を受ける
ことができます。

予約連絡先 ☎ **011-231-4111** (内線35-382)

| 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北海道厚生連俱知安厚生病院（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） | 診療部長 佐藤 謙 | 第3(火)15:00~17:00 上川総合振興局会議室等 |
| 北海道立向陽ヶ丘病院（網走市） | 院長 藤井 泰 | 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 |
| 市立釧路総合病院精神神経科（釧路市） | 医 長 森川 一史 | 第3(月)13:30~15:30 釧路教育局会議室等 |

— 秘密厳守・相談無料 —

~ レストラン「カランドリエ」 ~

ライフオート札幌は
出張時も
レストラン利用可能
利用補助券も
使えます!

2019
Winter ticket

使用有効期間

2018 **12.1 SAT**
2019 **3.31 SUN**

レストランウィンターチケット
3,300円分のチケットを3,000円で販売!

朝食から
ディナーまで
レストランで
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

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。

通常販売価格 **1冊 3,000円(税込)** ※他券併用不可

【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）

【時間】 17:00 ~ 21:00 (L.o.20:00)

2月フェア「ふぐフェア」

- ふぐ御膳【全6品付】(てっさ/てっちりほか) …… 3,700円
- ふぐ御膳てっさ大盛コース …… 4,200円
- ★大盛コース特典 羅臼昆布プレゼント★

3月フェア「春の酒フェス ~曜日 de バイキング or コースメニュー~」

バイキング 開催曜日 月 火 水 木 金 土 日

よりすぐりの銘酒各種とシェフの厳選料理食べ飲み放題♪
《お料理 約8品・90分飲み放題》 お1人様 3,800円

シェフにおまかせコース 開催曜日 月 火 水 木 金 土 日

シェフのおすすめメニュー全6品&90分飲み放題♪
お1人様 3,300円

【時間】 11:30 ~ 14:30 (L.o.14:00)

2月~3月 ランチバイキング

- 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



料理長
おすすめ

ディナー
フェア

ランチ
タイム

公立学校共済組合の
青色の組合員証
(職員番号)を
お持ちの皆様へ

組合員証

♪とってもお得!/
公立学校共済組合
北海道支部利用補助券

レストラン 一人あたりのご利用金額が
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

~ 法 要 ~

追慕のこころ。語らいの詩



公立学校共済組合の
青色の組合員証
(職員番号)を
お持ちの皆様へ

組合員証

♪とってもお得!/
公立学校共済組合
北海道支部利用補助券

法 要 組合員ご本人さま、
ご家族の方がご利用の場合
5万円

法要のお問い合わせは
こちら
宴会予約直通
TEL 011-512-1632

ご焼香、お線香が使える法要室をご用意しております。



特典つき♪
共済だより限定

ブライダルニュース

別冊のブライダルニュースに
情報がぎっしり!



別冊の特集を
ご覧ください!

公立学校共済組合
組合員証(職員番号)を
お持ちの皆様へ

組合員証

「結婚」をお考えのおふたりにお得な利用補助のご案内



最大40万円OFF!

利用補助事業のご案内

組合員さま限定特典

ホテルライフオート札幌で
挙式・披露宴を行う場合

20万円

対象者

①組合員
(任意継続組合員 及び
組合員資格喪失後12ヶ月以内に
婚礼を行う方も含む)

②組合員の子
(被扶養者に限定しない。)

【新郎・新婦の双方が対象の場合40万円】

Good Plan

挙式・パーティに
必要なアイテムが
詰まった人気プラン

ル・フューチャー
Le Futue

30万円

このプランがなんと
Summer Plan
2019年
6・7・8月 挙式の方限定

50% OFF 15万円

夏に挙式のおふたりへ特別プラン!
人気のプランがなんと50%OFF!
増税(予定)前のこのチャンスをお見逃しなく♪

Plan プランに含まれる内容

挙式 衣裳 美容 着付 装花 司会者 アイテム その他

Special 衣裳フリーチョイス

※お申込み: 2019年2月26日以降

急婚式プラン

5万円

4ヶ月以内に結婚式をご予定のおふたりへ
おふたりの大切な1日を
専門スタッフがしっかりサポート致します。

Plan プランに含まれる内容

挙式 衣裳 美容 着付 装花 司会者 アイテム その他

Special 衣裳フリーチョイス

【ご予約・お問い合わせ】ブライダル予約直通 (011) 512-1632

ホテル ライフオート 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
http://hotel-lifort-sapporo.jp/

ホテルライフオート札幌公式
facebook