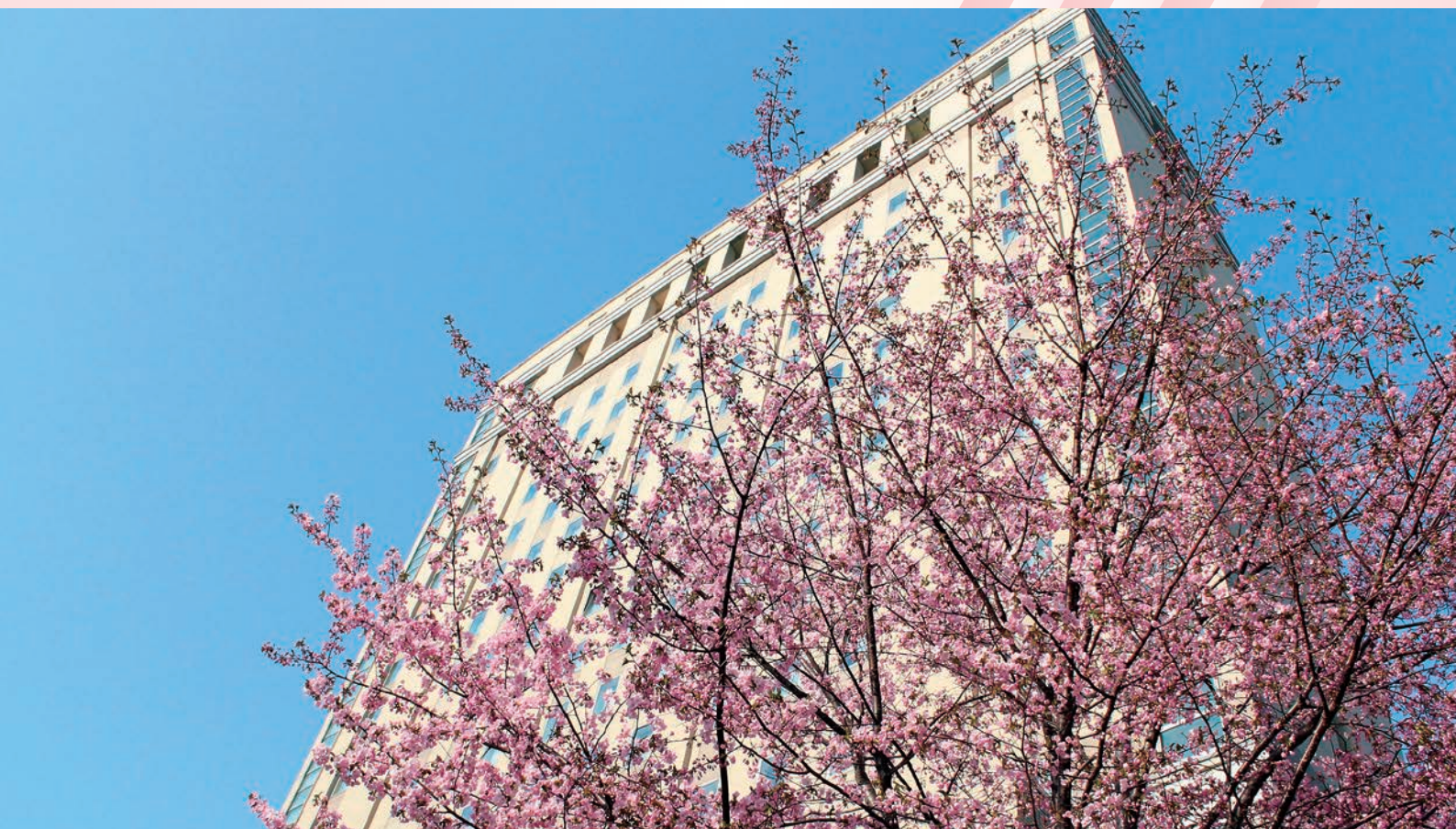




Hotel Liffort
Sapporo



CONTENTS

- 産業医だより 2
- 保健師のいきいき健康コラム 3
- まだ間に合います！ 特定健診～受診は3月末まで～ 4
- 平成31年度厚生事業一覧 5
- 任意継続組合員加入申出手続きをお忘れではありませんか？ 6
- 退職後は組合員証（保険証）が使えません！！ 6
- 被扶養者の扶養手当の支給が終了した場合
には手続きが必要です 6
- 貸付け申込の際はもう一度ご確認を！ 7

- 「退職届書」の提出をお忘れなく
～将来の年金受給のために～ 8
- 今年度定年の方へ～「退職届書」の提出について～ 9
- 再任用フルタイム勤務を終了される方へ 9
- 医療費が高くなりそうなときに使う、限度額適用認定証とは？ 10
- 柔道整復師から受けた施術内容の点検について 12
- 海外で病院にかかったときは 12
- 平成31年度 掛金・保険料の見込み率のご案内 13
- 35歳の方の人間ドックについて 13
- ホテルライフオート札幌からのご案内 14

ご家族のみなさんでご覧ください。



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

ホームページ

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



1 産業医だより「やる気があるからまだ大丈夫？」

北海道教育庁産業医 元田 夏紀

皆さん、こんにちは。いよいよ年度末となりました。疲れがピークに達している、何となく調子が悪い—そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。単なる睡眠不足や疲労蓄積？もしかしたらそれは心や身体のスOSのサインかもしれません。

『でも、やる気があるからまだ大丈夫』—そんな誤解をしていませんか？確かにストレスがかかるとやる気が出なくなっていくますが、実はそれはしばらく後になって「持続期」に入ってから起こることです。ストレスに対する心身の反応について次の表をご覧ください。

	初期（警告反応、抵抗期）	持続期（ ひはい 疲憊期）
感情面	不安、緊張、イライラ、焦燥感	抑うつ感、無力感、自責感
思考面	解決志向	集中力、判断力の低下
意欲・活動性	一時的に亢進	意欲、活動性の低下
心身の状態	無症状 あるいは不眠傾向、血圧上昇、 自律神経症状	慢性睡眠障害、蓄積疲労、 不安障害、うつ病、適応障害、 脳・心血管障害

（参考文献：メンタルヘルスケア実践ガイド 日本医師会推薦 財団法人 産業医学振興財団）

この表からわかるように、ストレスがかかると「初期」の感情面の変化としては不安を感じたりイライラしたりします。この状態が続き「持続期」に入ると、抑うつ感や無力感といった症状が出現します。

意欲や活動性はどうかでしょうか？「初期」は一時的に意欲や活動性が亢進していますよね。これはストレスに何とか対処しようと頑張っている状態です。それでもうまく解決できず長期化して「持続期」に入るとやがてよく知られているように意欲が低下していきます。ですから『強いストレスが続いているけれどやる気があるからまだ大丈夫』と安心はできません。警告反応もしくは抵抗期と呼ばれる「初期」の段階の可能性もあるからです。ですから重要なことは、適切にストレス対処して長期化させないことです。

どのようにストレスマネジメントをしたらよいか知っていますか？

講演でも重きを置いてお伝えしていることですが、医学的にも正しい対処法を知っておくことが大事です。いざという時に何とかしようとするとうまくいかないことが多いものです。自分に合った方法を普段から考えておくことが重要です。忙しい年度末ですが、一度立ち止まって考えてみませんか。

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 2

◎ 高血圧はどんな人がなりやすい？

高血圧は、原因がわからない本態性高血圧と原因が明らかな二次性高血圧に分けられます。

日本人の高血圧の約90% が本態性高血圧で、遺伝や食塩の過剰摂取、肥満などさまざまな要因が組み合わさって起こります。二次性高血圧は、腎臓やホルモンを分泌する内分泌臓器等の病気が原因で起こります。

◎ 高血圧予防のポイント

1. 薄味を心がけて塩分を控えましょう。
2. ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。できれば毎日30分以上、10分×3回でもOKです。
3. 肥満の人は減量しましょう。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25未満になるようにしましょう。
4. お酒を減らしましょう。男性で日本酒1合、ビール500ml、女性はこれよりも少ない量にしましょう。
5. 野菜や果物を積極的に食べましょう。野菜は350g（1食あたりは生なら両手に軽く1杯、ゆでたり炒めたりしたら片手が目安）、果物は200g（リンゴ中1個、みかん2個位）が1日の目安です。

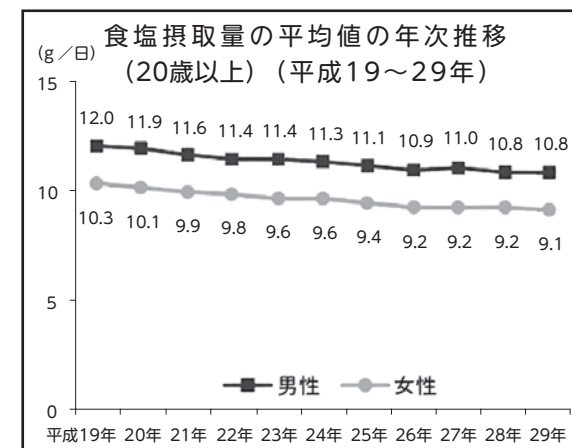


野菜350g

◎ 食塩はどの位？

厚生労働省が推奨している日本人の食塩摂取量の目標値は1日あたり男性8g未満、女性7g未満ですが、「平成29年国民健康・栄養調査」によると、食塩摂取量は1日あたり男性10.8g、女性9.1gと目標を上回っています。

高血圧の人の目標値は1日あたり6g未満です。



平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より

高血圧治療ガイドライン2014、厚生労働省HP、国立循環器病研究センター HPより一部引用

食塩摂取量をチェックしてみましょう

1. みそ汁やスープを1日2回は飲む。
2. ちくわやかまぼこなど練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工食品が好き。
3. ごはんの友（梅干しや佃煮、つけものなど）が好きで、いつも常備している。
4. 外食することが多い。または、外食が好き。
5. 味の濃いおかずを食べる量が多い。
6. 市販のおそうざいやインスタント食品をよく利用する。
7. うどん、そば、ラーメンなどめん類のスープは半分以上飲む。
8. すしやどんぶりものが大好き。
9. 魚の干物や、明太子などの塩蔵品をよく利用する。
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる

1つでも
チェックが
ついたら
要注意



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 まだ間に合います！ 特定健診～受診は3月末まで～

特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病のリスクを早期に発見してその予防につなげるための健診です。公立学校共済組合では、40歳から74歳までの被扶養者の皆さまに、特定健診を無料で受けられる受診券を毎年配布しています。

「特定健康診査受診券」の有効期限は平成31年3月31日までとなっています。まだ受診していない方は、ぜひご自身の健康チェックに役立ててください。

なお、教職員の皆さまは、定期健康診断・人間ドックを受診することで特定健診を受診したとみなされます。



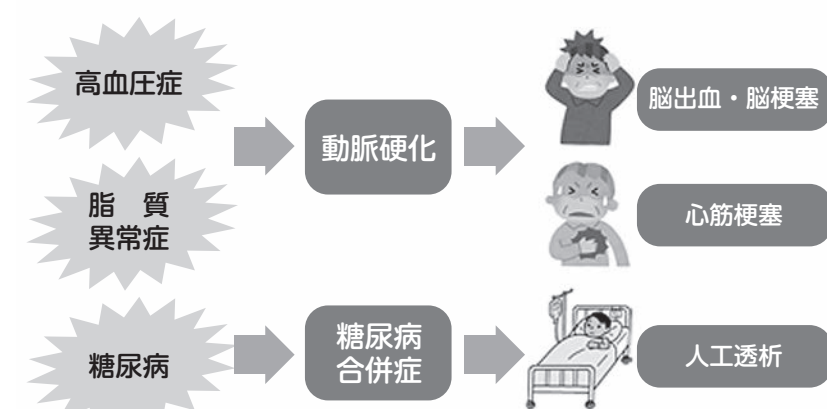
●特定健診を受けて分かること

検査	検査項目	主に分かること
計 測	身長・体重	・肥満の度合い ・内臓脂肪の蓄積状況
	肥満度（BMI）	
	腹囲	
	血圧	高血圧や低血圧
診 察	身体診察	医師による視触診
	問診	病歴や生活習慣
尿検査	尿（蛋白）	腎臓の働き
	尿（尿糖）	糖尿病の危険性
血液検査	脂 質	中性脂肪
		HDL コレステロール
		LDL コレステロール
	肝機能	AST（GOT）
		ALT（GTP）
		γ-GTP
	血 糖	空腹時血糖
		糖尿病の危険性

特定健診を受けることができる医療機関は、受診券に同封した冊子をご覧ください。ホームページでも公開しています。
>> 北海道支部トップ >> 手続きナビ
>> 特定健康診査・特定保健指導の手続き



●生活習慣病はおそろしい病気を引き起こします



高血圧・脂質異常・糖尿病などの生活習慣病が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞など重大な疾患を引き起こします。
年に一度の健康チェック。必ず受けましょう。



4 平成31年度厚生事業一覧

平成31年度の厚生事業は次のとおりです。

事業の詳細については、当支部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>）をご覧ください。

事業名	目的・内容等	
人間ドック	組合員の健康管理対策の一環として、人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	健康支援グループ 道庁内線35-370
人間ドック（任意継続組合員）	任意継続組合員の健康管理対策の一環として、人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	健康支援グループ 道庁内線35-370
配偶者人間ドック	組合員及び任意継続組合員の健康管理対策の一環として、配偶者人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	健康支援グループ 道庁内線35-370
脳ドック	組合員の健康管理対策の一環として、脳ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
婦人がん検診	女子組合員及び組合員の配偶者の健康管理対策の一環として、婦人がん検診を実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
メンタルヘルスセミナー（直営事業）	職場における心の健康の予防や不調の職員への早期発見のために、管理監督者を対象としたセミナーを実施し、組合員の心の健康の保持増進を図る。	健康管理グループ 道庁内線35-382
ヘルスアップセミナー委託事業	1 心の健康の正しい医学知識の理解や、組合員の心の健康の保持増進に努める。（メンタルヘルスセミナー） 2 健康増進及び生活習慣病防止の観点から組合員の健康づくりに努める。（健康づくりセミナー）	健康管理グループ 道庁内線35-381
心の健康相談	組合員の心の健康の保持増進を図る一環として、心の健康相談を実施し、心の病気の早期発見、早期治療及びアフターケアに努める。	健康管理グループ 道庁内線35-381
心の健康相談啓発事業	組合員の健康管理対策の一環として、心の健康相談室の相談事業を周知するポスターの作成や心の健康相談カード等を配布し、自分自身の健康状態の把握や疾病の早期発見及び早期治療の推進に努め、健康の保持増進を図る。	健康管理グループ 道庁内線35-382
健康相談電話	組合員と家族が、健康・医療・育児・介護・メンタルヘルス等に関して、安心かつ気軽に相談員（医師や保健師等）に電話や面接で相談することにより健康の保持増進を図る。	健康管理グループ 道庁内線35-381
特定健康診査・特定保健指導	40歳から74歳までの組合員及び被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診及び保健指導を実施し、生活習慣病の予防を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
札幌宿泊所利用補助	組合員（任意継続組合員を含む。）及びその被扶養者が、札幌宿泊所（ホテルライフオート札幌）を利用する場合、利用料の一部を補助する。	企画福祉グループ 道庁内線35-364
指定宿泊施設利用補助	組合員（教職員互助会の現職会員は除く。）と被扶養者（小学生以上）が宿泊のため、当支部が指定する宿泊施設を利用する場合、宿泊料の一部を補助する。	企画福祉グループ 道庁内線35-364
第50回北海道教職員美術展	組合員（任意継続組合員を含む。）の作品を展示し、広く道民の美術に対する関心を高めるとともに、優れた作品を顕彰する。	企画福祉グループ 道庁内線35-364
第74回北海道教職員体育大会	教職員の健康増進・元気回復を図るとともに教職員相互の親睦を深める。	企画福祉グループ 道庁内線35-362
離島へき地勤務者支援事業	組合員及び被扶養者の健康管理対策の一環として、離島へき地勤務者が支部主催の健診事業の受診、セミナーの参加、健康相談、市町村が実施する妊婦健診の受診及び職員が自主的に人間ドック等を受診した際に要した経費の一部を補助する。	企画福祉グループ 道庁内線35-361
介護支援	介護予防につながる知識・技術の習得と、組合員及びその家族が要介護者となったときに寝たきりにならないための対処方法や心構えなどについて理解を深めるため、組合員（任意継続組合員含む）及び被扶養者を対象に介護事業を実施する。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
女子組合員妊婦検診補助	女子組合員の福祉向上のため、妊婦として出産までの経過観察を受けるために要した経費の一部を補助する。 ※平成31年3月31日以前に出生した者又は退院した者に適用する。事業廃止のため平成31年4月1日以後に出生した者又は退院した者には適用しない。平成32年度末でこの事業は完全廃止となります。	企画福祉グループ 道庁内線35-361
退職準備事業	在職中から退職後を見通した生活設計の情報を提供し、退職後の諸問題の解消と在職中の志気の高揚を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-361

5 任意継続組合員加入申出手続きをお忘れではありませんか？

平成30年度末退職者（定年退職者以外の年度末退職者を含む）で任意継続組合員になることを希望する方について、事前受付を行っております。

詳細な手続きについては、2月に各所属所へメール配信（北海道支部HPにも掲載）した通知をご覧ください。

6 退職後は組合員証（保険証）が使えません！！

退職後は、いまお使いの組合員証（組合員被扶養者証を含む）は使用できません！（任意継続組合員に加入された場合は、新たな組合員証等を自宅に発送します。）

退職又は他の共済組合へ転出する場合は、必ず元の所属所に組合員証等を返納してください。また、退職後に医療機関を受診する際は、必ず保険証が切り替わっている旨を医療機関の受付窓口に申し出てください。

※ 退職後引き続き他の都府県で採用され、公立学校共済組合他支部の組合員となる場合は、新しく赴任される所属所へ組合員証等を返納し、新たな支部の組合員証の交付を受けてください。（北海道支部で発行した組合員証等は使用できません。）

退職される方は、ご自身のみならず扶養しているご家族の被扶養者証を今一度ご確認ください、速やかに返納できるようご協力をお願いします。

また、退職・転出等の詳細な手続きについては、2月に各所属所にメール配信（北海道支部HPにも掲載）した通知をご覧ください。



7 被扶養者の扶養手当の支給が終了した場合には手続きが必要です

被扶養者の扶養手当が終了した場合、次のどちらかの手続きが必要です。

- ① **原則認定から特別認定への変更**：扶養の状況が今までと変わらず、引き続き特別認定者として認定を受ける場合※被扶養者証については、引き続き使用できますので添付不要です。
- ② **被扶養者取消し**：就職や自立又は主たる生計者が組合員でなくなったことによって被扶養者の要件を欠いた場合

次の被扶養者を有する組合員が対象です

- ・平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの被扶養者
- ・年金改定等により、収入が130万円以上180万円未満となった60歳以上の被扶養者（障害を支給事由とする年金受給者は年齢不問）
- ・再任用フルタイム職員（平成31年4月1日任用）の被扶養者

手続きに必要な書類については、共済事務の手びき第1章第6節内でご案内しています。書類の添付漏れにはご注意ください。<<http://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>>

8 貸付け申込の際はもう一度ご確認ください！

【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借替は、**申込金額 - 借替時の未償還元利金 = 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額の10分の3以内（ボーナス償還は給料月額額の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年以内の借替はできません。

※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日締切、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、ご注意ください。

申込書は、余裕をもって、早めに提出してください。

申込書は、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できます。

◆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日は、次のとおりです。

また、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（原則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、その休前日まで。）

【申出書提出期限日】

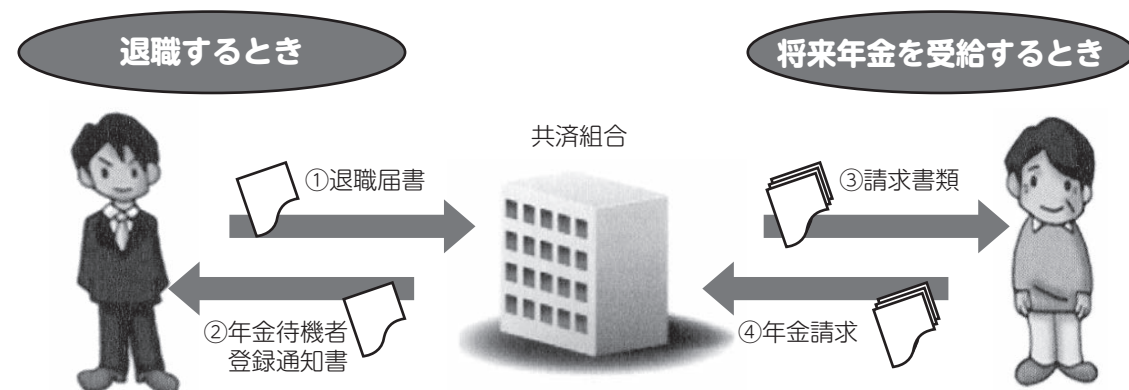
- ・全額繰上償還申出書 毎月20日
- ・一部繰上償還申出書 6月又は12月の20日（年2回受付）



9 「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
 まで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。

10 今年度定年の方へ ～「退職届書」の提出について～

今年度定年の方は、退職準備セミナーで「退職届書」を配付しておりますが、今後の勤務形態により手続きが異なります。それぞれの手続きについては、以下の通りです。

退職届書の提出が必要な方

定年退職後、次のいずれかに該当する方は、「退職届書」を提出してください。



退職届書の提出が不要な方

平成31年4月1日から引き続き再任用フルタイムとなる方は、「退職届書」の提出は不要です。任用が決定しましたら、公立学校共済組合北海道支部年金グループへご連絡ください。

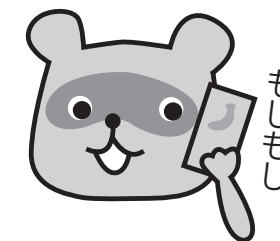
「退職届書」は将来の年金受給のために必要な書類です。
 詳しくは、前ページ「『退職届書』の提出をお忘れなく」をご覧ください。

11 再任用フルタイム勤務を終了される方へ

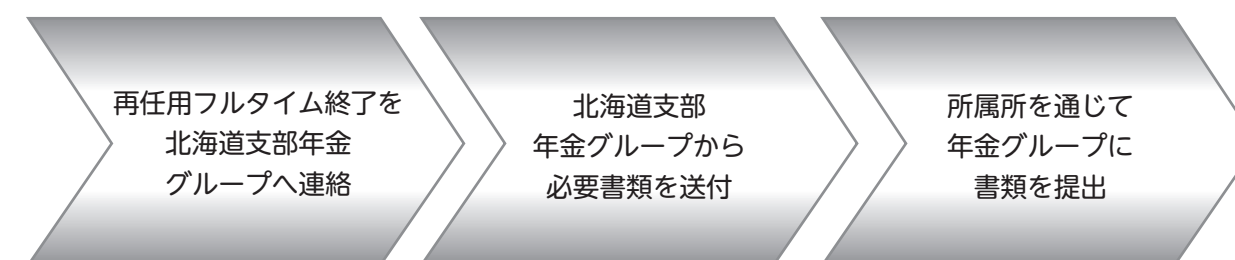
再任用フルタイム職員の方は、つぎのようなとき年金の手続きが必要になります。組合員ご本人様からご連絡を頂かないと手続きができないことがありますので、必ず北海道支部年金グループへご連絡ください。（現在再任用ハーフタイム職員の方は、手続き不要です）

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



12 医療費が高くなりそうなときに使う、限度額適用認定証とは？

組合員さん、何やらお困りのようです。一体どうしたのでしょうか？



家族が緊急入院して、病院から、高額なとかの
手続きが必要だから共済組合に連絡するように言わ
れたけど…慌てて聞いたら内容忘れちゃった…

それは多分、高額療養費の限度額適用認定証の
ことではありませんか？



あっ、それです！限度額適用認定証を持ってくるよう
に言われました。どういうものですか？

限度額適用認定証は、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る制度です。入院でも外来でも使用できます。

例えば、総医療費が200万円の入院手術を受けた場合、自己負担額は3割で60万円支払うこととなりますが、適用区分「ウ」の方（平均的な標準報酬月額の方）が限度額適用認定証を医療機関に提示した場合、その支払額は、自己負担限度額である97,430円で済むようになります。

日本の健康保険制度においては、医療費が高額になったとき、適用区分に応じた自己負担限度額を超えた額を、後日、**高額療養費**として払い戻す制度があります。限度額適用認定証は、この高額療養費を予め受診者が負担しなくてもいいようにするものです。

※ 市町村民税非課税者の方は、医療費の限度額が異なり、また申請様式も異なります。前年に休職されていた方や、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あるので、ご確認のうえ申請してください。



後で払い戻しになる額を、最初から引いてもらうんですね。
そうすると、限度額適用認定証を使った場合、給付金は全く支給されなくなるんですか？

医療費が高額になった場合の給付金には、各健康保険制度共通の高額療養費と、公立学校共済組合が独自に支給する附加給付（一部負担金払戻金・家族療養費附加金）があります。

限度額適用認定証を使うと、高額療養費に相当する額の支払いがなくなる（現物給付を行う）ので、後から高額療養費が支給されることはありません。

公立学校共済組合独自の附加給付は、限度額適用認定証を使った場合、その自己負担限度額をもとに算出し、受診月の3か月後に支給します。

限度額適用認定証を使わない

→窓口で多く支払った分、給付金も多く戻ってくる

限度額適用認定証を使う

→窓口で支払う額が少なくなる分、給付金は少なくなる
こんなイメージです。両者に最終的な損得はありません。



一時的な負担を考えたら、限度額適用認定証があった
ほうがよさそうですね。申請はどうしたらいいですか？

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。
- ↓
- 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）
- ↓
- ③交付された「限度額適用認定証」を、お使いになる方が、組合員証（被扶養者証）と一緒に医療機関の窓口に表示することで、会計時に適用を受けることができます。
- ↓
- ④高額療養費以外の給付金があるときは、診療月の約3か月後に、共済組合から組合員へ給付金を支給します。（請求手続は不要です）



ちなみに明後日退院の予定です。
今から申請して間に合うでしょうか？

限度額適用認定証の交付は、申請書を受理してから2～3日かかりますので、会計時に間に合うかどうかは、医療機関へ確認をお願いします。

お急ぎの場合は、申請書を先に共済組合へFAXした上で、原本を郵送してください。

また、限度額適用認定証は事前に交付できますので、入院予定がある場合は余裕をもって手続きすると安心ですよ。



限度額適用認定証申請書の様式は、公立学校共済組合北海道支部ホームページの「こんなときガイド」からダウンロードできます。

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

13 柔道整復師から受けた施術内容の点検について

公立学校共済組合では、平成29年4月から、医療費適正化への取組みの一環として、柔道整復師（整骨院・接骨院）からの請求について、内容点検を実施しております。

この内容点検は、皆さまが受けられた施術内容と柔道整復師（整骨院・接骨院）からの請求内容とが、きちんと一致しているかどうかを確認させていただくものです。

内容点検にあたっては、委託先である株式会社メディブレイン（<https://medi-brain.com/>）から、直接、組合員又は被扶養者の方へ施術内容にかかる照会文書が送付されますので、回答にご協力くださいますようお願いいたします。

14 海外で病院にかかったときは

旅行などで海外の医療機関をやむを得ず受診したときは、組合員証（被扶養者証）を使用できませんので、医療費の全額が自己負担となります。このようなときは、共済組合に療養費（家族療養費）を請求することで、かかった医療費の一部が給付されます。

（海外で支払った医療費（実費）と、海外で受けた医療内容を日本の健康保険制度に置き換えて算定した額を比較して、少ない方の額の7割（就学前の子は8割）を支給します。）

なお、公務による傷病の場合、治療を目的として渡航した場合、国内においても健康保険の適用にならない診療を受けた場合及び帰国の見込みがない場合（永住など）は、給付の対象になりませんので、ご注意ください。

請求の際は、次の書類を共済組合へ提出してください。

- ア 療養費等請求書
- イ 診療内容明細書（医科又は歯科用）及び邦訳
- ウ 領収明細書及び邦訳
- エ 領収書の原本
- オ 海外に渡航した事実を証する書類の写し（航空券、パスポートなどの写し）
- カ 海外療養費請求の同意書

※イの「診療内容明細書（医科又は歯科用）」及びウの「領収明細書」は、診療を受けた海外の医療機関で作成してもらう書類ですので、海外に行く際には忘れずにお持ちください。

制度の詳細や必要書類につきましては、公立学校共済組合北海道支部ホームページの「こんなときガイド」より、「病気やケガをしたとき」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<http://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.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

15 平成31年度 掛金・保険料の見込み率のご案内

平成31年4月からの各掛金・保険料の見込み率は次のとおりです。

平成30年度と比べ、短期掛金が【1／1000】下がり、介護掛金率が【0.84／1000】上がる見込みとなっています。

		平成31年3月まで	平成31年4月から
短期掛金	対標準報酬月額	44.51	43.51
	対標準期末手当等	(船員組合員は42.30)	(船員組合員は41.50)
介護掛金	対標準報酬月額	5.91	6.75
	対標準期末手当等		
厚生年金保険料	対標準報酬月額	91.5	91.5
	対標準期末手当等		
退職等年金掛金	対標準報酬月額	7.5	7.5
	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

16 35歳の方の人間ドックについて

人間ドック事業では平成30年度より、年齢指定ドックに対象年度の4月1日現在、35歳の組合員を追加し、受診料5,000円とし、申込者全員を受診決定しています。（※配偶者は対象となりませんので、ご了承ください。）

平成31年度の通知及びお申込みは通常の間人ドック事業と同様に、平成31年3月に各所属所あてに通知しました。

35歳の方はこの機会にぜひお申込みください。

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

宿泊

～新しい季節を迎え、新生活の準備を迎える組合員様を応援するご宿泊プランをご用意致しました。～



＊お引越し ＊転勤 ＊出張 ＊旅行
など様々な用途に応じてご利用いただけます。

【組合員様専用】春の特別優待プラン
期間 2019年3月18日(月)～2019年4月25日(木)

料金 お一人様・一泊朝食付
シングル 6,500円・ツイン 5,500円・トリプル 4,500円
※土曜のみプラス 1,500円
特典 駐車場料金無料



ホテルライフォート札幌
宿泊のお問い合わせはこちら

TEL 011-521-5211 ご予約は、お電話にてお問い合わせください

会議

～大中小の9会場ございますので分科会などにもご対応出来ます。
そのほかサークルなどでもご利用いただけます。～

2F「ライフォートホール」



概要
面積 877㎡
坪数 265坪
天井高 7m

1000名様がつどえる
多目的ホール。
(3分割可)

4F「アニマート」



概要
面積 240㎡
坪数 72坪
天井高 3.4m

クラシカルでカラフルな
シャンデリアが印象的。
(2分割可)

40%OFF

公立学校共済組合の
青い組合員証
(職員番号)を
お持ちの皆様へ

組合員証

組合員様 宴会場料金

組合員様 宴会場料金

階	会場名	面積 ㎡	収容人員						会 議 室 料 金 (円)			
			ディ ナー	ブッ フェ	ス ク ール	シ ア ター	ロ の 字	一 般 料 金		組 合 員 料 金		
								基本料金 (3時間)	延長 1時間毎	基本料金 (3時間)	延長 1時間毎	
2 階	ライフオート ホール	全	877	600	900	700	1,000	—	198,000	66,000	118,800	39,600
		I	263	150	200	160	220	60	59,400	19,800	35,600	11,900
		II	263	150	200	160	220	60	59,400	19,800	35,600	11,900
		III	350	200	300	250	350	80	79,200	26,400	47,500	15,800
	コンプリオ		33	—	—	—	—	12	10,000	3,300	6,000	2,000
4 階	アニマート	全	240	160	180	180	250	70	52,800	17,600	31,600	10,600
		1/2	120	60	70	80	100	44	26,400	8,800	15,800	5,300
	グラーベ	全	125	70	80	80	100	48	33,000	11,000	19,800	6,600
		1/2	62	36	—	30	60	28	16,500	5,500	9,900	3,300
17 階	サラ		170	80	80	—	—	50	39,600	13,200	23,800	7,900

※室料にサービス料10%、及び規定の税金を加算させていただきます。
※基本料金は3時間までとなります。(3時間未満の場合は基本料金となります)
※午後5時以降は室料の20%増しになります。
※利用補助は公費でのご利用はできません。

公立学校共済組合の
青い組合員証
(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
札幌宿泊所利用補助券

会議室利用料の 50% 相当額の補助
が受けられます。

◇計算例◇ライフォートホール全 3時間利用の場合(補助利用)

(一般料金) 198,000円 - (198,000円 × 0.4) = 118,800円
118,800円 - (118,800円 × 0.5) = 59,400円 (組合員料金・支部利用補助適用・消費税、サービス料別)

一般価格より 138,600円割引!!!



会議のお問い合わせはこちら ホテルライフォート札幌 宴会予約直通 TEL 011-512-1632

みなさまのホテル ホテルライフォート札幌からのお知らせ

公立学校共済組合北海道支部の

「札幌宿泊所利用補助事業」をぜひご利用ください。

「指定宿泊施設
利用補助」と
何がちがうの？

「札幌宿泊所利用補助」事業は教職員互助会及び
共済組合で行う「指定宿泊施設利用補助」事業と併用して
利用できる補助事業です。

申請用紙は
どこにあるの？

宿泊・レストランでご利用いただける施設利用補助券は、
ホテル内にもございます。
公立共済北海道支部HP、ホテルライフォート札幌HP内
組合員ページからもダウンロード可能です!!

※組合員ページを閲覧の際はユーザー名(lifort)パスワード(kyousai)を入力してください。

※婚礼・会議・法要の利用補助申請様式についてはホテルへお問い合わせください。

2019年度「札幌宿泊所利用補助事業」の内容一覧

利用目的	対象者	補助内容	お得ポイント	その他
宿 泊	組合員被	一人一泊あたり 一泊 1,500円 OFF!!	一人一泊あたり 1,500 円 (泊数無制限)  宿泊予約サイトからのご予約でも利用可能! (現地精算・現地決済のみ)	出張時は 利用不可
		ほかの補助を合わ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 [2,000 円] (3泊まで) ※離島を除く 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 [2,000 円] ③共済組合の福祉保険制度加入者さま 【元気クーポン】 [2,000 円] ※「元気づくりサービスコース」加入者が対象です。		
スタッフコメント 客室から四季折々の眺望が楽しめます。シングル、ツインルームの他に、和室のご用意もあります。				
レストラン 宴 会	組合員被	最大 2,000円 OFF!!	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	 いつでも 利用可
		スタッフコメント 個人のお祝いや祝賀会など、少人数のご会食から900名のパーティーまで様々なご要望に対応いたします。		
婚 礼	組合員子	最大 40万円 OFF!!	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：お子様が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。	 いつでも 利用可
		スタッフコメント ウェディングのスペシャリストが、おふたりをしっかりとサポートいたします。		
会 議 室	組合員被	室料 50% OFF!!	会議室利用料の 2 分の 1 相当額  各種セミナー・教室・サークル等のご会食にご利用いただけます。	 いつでも 利用可
		スタッフコメント 1,000名がつどえるセミナーをはじめ、大中小の9会場があり、分科会などにも対応できます。		
法 要	組合員家	5万円 OFF!!	ご法要、偲ぶ会を営む場合 5 万円	 いつでも 利用可
		スタッフコメント 宗派を問わず、案内状やお引物、ご法要からご会食までベテランのスタッフが心を込めてお手伝いいたします。		

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

【ご予約・お問い合わせ】

宿泊・レストラン・その他
代表番号 (011)521-5211

法要・宴会・婚礼
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

お得な情報満載

公立学校共済組合北海道支部
組合員専用ページ

ホテル公式ホームページから閲覧できます。

ユーザー名 lifort パスワード kyousai



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

50%
OFF

Good Plan

Summer Plan
サマープラン

2019年
6・7・8月
挙式の方限定

15万円 (税込)

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

全プラン対応！お得な
婚礼利用補助事業のご案内

組合員さまはホテルライフオート札幌で
挙式・披露宴を挙げると

Very Happy!

20万円 補助を受けられます。

新郎・新婦の双方が対象者の場合 40万円

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ものを含む。)
②組合員の子 (被扶養者に限定しない。)

組合員さまがこのプランを
ご利用になられると...



Summer Plan
サマープラン

補助適用後 両家負担額

0 円に!

さらに！
補助適用後の内容により、
お好みのアイテムが追加可能！

お見積り例

●会費制 / 見積り例 60 名

項目	金額(税込)
「サマープラン 15 万円プラン」	150,000 円
	+
引出物 (1,620 円(税込) × 60 名)	97,200 円
両家負担額	247,200 円

利用補助券
(新郎新婦組合員の場合)

40 万円の補助

Very Happy!

プラス 約 15 万円分の
オプション追加が可能♪

補助適用後
両家負担額

0 円



《サマープラン適用条件》

①挙式期間 ~ 2019 年 8 月 31 日まで

②2019 年 2 月 12 日以降のお申込み ③50 名様以上のパーティ ④15,000 円料理コースのご利用

お問い合わせの際は「共済だよりをみた」とお知らせください！

【ご予約・お問い合わせ】宴会予約直通 (011) 512-1632



Hotel Lifort Sapporo

ホテル ライフォート札幌

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目



HP

