



作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

産業医だより	2
特別認定への変更をお忘れではありませんか?	3
被扶養者の認定収入限度額の超過にご注意ください!	3
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
貸付担当からのお知らせ(重要)	8
産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて	9
特別支給の老齢厚生年金について	10

退職準備セミナーの開催のお知らせ	11
令和元年度 介護講座を開催します	14
特定健診を受診しましょう	16
再確認しましょう! メタボリックシンドローム	17
人間ドックの受診について	18
ヘルスアップセミナー委託事業	19
心の健康総合相談室	20
指定宿泊施設利用補助について	21
北アルプス山岳リゾート 立山高原ホテルで絶景を楽しもう	21
ホテルライフオート札幌からのお知らせ	22

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/>



「変化はストレス ～着任後2年以内に多いのは？」

北海道教育庁産業医 元田 夏紀

皆さん、こんにちは。今年も新年度がスタートして2ヶ月ほど経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。4月に異動があった人はもちろん、異動がなかった人も職場に新しいメンバーが入ってきていつもとちょっと違う職場の雰囲気に対し緊張していた方もいらっしゃるかもしれませんね。大分慣れてきましたか？

さて、この産業医だよりは平成27年度から掲載をスタートしました。平成27年度は「最近やる気がでない」という状態が心のSOSのサインのこともあること、そんな時は休むことが重要ですが、実は休み方によってかえって調子を崩す原因になってしまうこともあるので正しい休み方のコツをお伝えしてきました。睡眠や食事、運動を具体的にどのようにしたらよいか。

「アクティブレスト」についても紹介しました。初めて耳にしたという方も多かったようですが、実際にやってみていかがでしたか？効果を実感できたでしょうか。

アクティブレスト (積極的休養)とは

スポーツ界で研究され発展してきた疲労回復法と言われています。疲労を感じたときはごろごろ横になって体を休めるよりも、筋肉を動かして血流をよくすることで「乳酸」等の疲労物質を排出する方が疲労回復に効果的というものです。少し息が弾む程度のウォーキング等の有酸素運動を5～10分程度でいいので行ってみましょう。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチも効果的です。

『教員のメンタルヘルスの現状（文部科学省）』によると、精神疾患による休職者の約半数は所属校に勤務して2年以内でした。ここから推測されることは、異動という環境変化は私たちが思っている以上に大きなストレスになっているということです。

私たちは人生において様々な「変化」を経験します。そんな中でも心のバランスを保っていくにはどうしたらよいか？この産業医だよりが、皆さんが自分なりの方法を見つけるひとつのきっかけになればと思っています。

心のSOSのサインに早めに気がつくためには、自分のコンディションをチェックする時間を持つ必要があります。忙しいという漢字は「心を亡くす」と書きます。慌ただしく過ぎる日々と思いますが、今年度は自分の心と向き合う時間を持つことから始めてみませんか？



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。

主な取消事由及び提出書類は、共済事務の手びき第1章第6節に掲載しています。

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

専用ページのログイン方法については、組合員は①職員番号②生年月日を入力。

事務職員については、平成30年11月15日付公共北第5057号-3をご覧ください。



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。

お問い合わせは 資格認定グループ ☎011-231-4111 内線35-367・368・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 ・70歳～74歳 3割又は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。	
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（P06）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 （注1）一部手続あり 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。 注1）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 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

- 重度心身障害、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」）
- (財)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、04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、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
- 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
- **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**

公務災害や通勤災害にて発生したケガ等は、地方公務員災害補償基金から補償されるため、共済組合の組合員証を使用して療養の給付を受けることができません。

傷病(ケガ)の原因が公務災害・通勤災害であることが明らかでない場合、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、速やかに共済組合へ「公務傷病災害発生報告書」を提出し、その後公務災害(通勤災害)が認定された場合は、組合員証の使用を中止してください。

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

貸付担当からのお知らせ(重要)

直近の給料明細書の写しが必要です!

各種貸付を申し込む際は、すべての貸付において、「直近の給料明細書の写し」を添付してください。

各種貸付申し込み期限日は、毎月25日です!

各種貸付の申し込み期限日は、毎月25日です。

(受付締切日が休日等に当たる場合はその休前日まで。)

25日までに申し込みをされても、不備等があった場合は翌月以降の申し込みとなりますので、お早めに提出していただくようお願いします。



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をお間違いなく!

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、以下のとおりとなります。

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あてに送付しますので、これを使用し指定された納付期限までに納入してください。

【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)

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。

妊娠4か月（85日）以上の分娩であれば、死産等であっても産後休暇が付与されることから、その産前産後休暇については掛金が免除されます。

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（休暇等処理簿の写し等）

所属所長又は給与支給機関の長が承認したもの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（医療機関の出産予定日証明書の写し等）

母子手帳の分娩予定日の写しの場合は、余白に氏名を記入するか、表紙の写しを添付してください。

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（休暇等処理簿の写し等）

所属所長又は給与支給機関の長が承認したもの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

母子手帳の出生届出済証明の写し（市区町村長が証明したもの）、出生証明書の写し（医師が証明したもの）等証明印のあるものを添付してください。

※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。

「北海道支部について」→「共済事務の手びき」→ 組合員専用ページからログイン →
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

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。
令和元年度に定年となる方（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方）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	← 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 ～昭和36年4月1日			特別支給の…	
			老齢厚生年金	
昭和36年4月2日 以降			老齢基礎年金	
			老齢厚生年金	
			老齢基礎年金	

老齢厚生年金の繰上げ制度

昭和28年4月2日以降生まれの方は、支給開始年齢前でも **60歳以上** であれば年金を繰上げて受給することができます。ただし、年金額は **繰上げた期間に応じて減額** されます。
また、老齢基礎年金も同時に繰上げることとなります。

2 年金を受け取るための手続き

令和元年度 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2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。

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

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平成31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2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

申し込み 方法

退職準備セミナー出席申込書（13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）へ令和元年6月28日（金）までに提出してください。

会場・申込書は
次のページへ

出席申し込みは
6月28日まで！

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

令和元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。

令和元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2日(月)	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・札幌	本庁・出先機関等
9月5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6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10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・札幌	札幌市立学校
9月11日(水)	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13日(金)	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17日(火)	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18日(水)	室蘭市	〒050-0073 室蘭市宮の森町1丁目1番地 中嶋神社 蓬峽殿	胆振管内
9月18日(水)	滝川市	〒073-0032 滝川市明神町2丁目2番16号 ホテルスエヒロ	空知管内
9月24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・札幌	石狩管内(道立学校)
9月25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・札幌	石狩管内(小中学校)
9月26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27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
10月23日(水)	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24日(木)	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
11月12日(火)	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
11月13日(水)	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

※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

申し込みに関するお問い合わせは、各教育局、札幌市教育委員会へ
事業に関するお問い合わせは、教育庁教育職員局福利課企画福祉グループ
☎011-204-5735

令和元年度 北海道公立学校教職員等退職準備セミナー出席申込書

管 轄 機 関 名 ※															
所 属 所 名	所属コード <table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>														
組 合 員 証 番 号	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> ※右詰めでご記入ください														
(フ リ ガ ナ) 組 合 員 氏 名	(旧姓がある場合はその姓 年 月 日改姓)														
組合員の生年月日	昭和 年 月 日 年齢 歳 (平成31年4月1日現在)														
年金見込額は、今年度60歳定年の方に配付します															
出 席 者 (本人又は代理人)	(職名・続柄等) (フリガナ) 氏 名 (代理人が出席する場合は、続柄・職名等、組合員との関係を記入してください。)														
同 伴 者	(職名・続柄等) (フリガナ) 氏 名														
備 考															

※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

申し込みに関するお問い合わせは、各教育局、札幌市教育委員会へ
 事業に関するお問い合わせは、教育庁教育職員局福祉課企画福祉グループ
 ☎011-204-5735

令和元年度 介護講座を開催します

～将来に備えて
参加してみませんか～

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
6月28日(金)まで!**

●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 (基礎コース) 30名	7月29日(月) 9:45～16:00 三幸福祉カレッジ 札幌駅前教室 札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階
札幌会場2 (基礎コース) 30名	8月1日(木) 9:45～16:00 三幸福祉カレッジ 札幌駅前教室 札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階
札幌会場3 (基礎コース) 30名	8月5日(月) 9:45～16:00 三幸福祉カレッジ 札幌駅前教室 札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階
札幌会場4 (介護保険コース) 20名	8月6日(火) 9:45～16:10 三幸福祉カレッジ 札幌駅前教室 札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階
札幌会場5 (基礎コース) 30名	8月8日(木) 9:45～16:00 三幸福祉カレッジ 札幌駅前教室 札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階
札幌会場6 (介護保険コース) 20名	8月9日(金) 9:45～16:10 三幸福祉カレッジ 札幌駅前教室 札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階
帯広会場 (介護全般コース) 30名	8月6日(火) 10:45～17:00 三幸福祉カレッジ 帯広長崎屋教室 帯広市西4条南12丁目3 帯広長崎屋2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：介護保険制度、在宅介護の基礎知識

実技：口腔ケア、ベッドからの移動、着替えと排泄介助 等

【介護保険コース】 介護保険制度について重点的に講義します

講義：介護保険制度、費用シミュレーション

実技：加齢に伴う体の変化、高齢者の事故と予防 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、認知症の予防と介護

実技：口腔ケア、ベッドからの移動 等



～ 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、令和元年6月28日（金）までに企画福祉グループあて郵送または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 企画福祉グループ ☎011-231-4111 内線35-363

令和元年度 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29日(月)
		札幌会場2 (基礎コース)	8月 1日(木)
		札幌会場3 (基礎コース)	8月 5日(月)
		札幌会場4 (介護保険コース)	8月 6日(火)
		札幌会場5 (基礎コース)	8月 8日(木)
		札幌会場6 (介護保険コース)	8月 9日(金)
		帯広会場 (介護全般コース)	8月 6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。

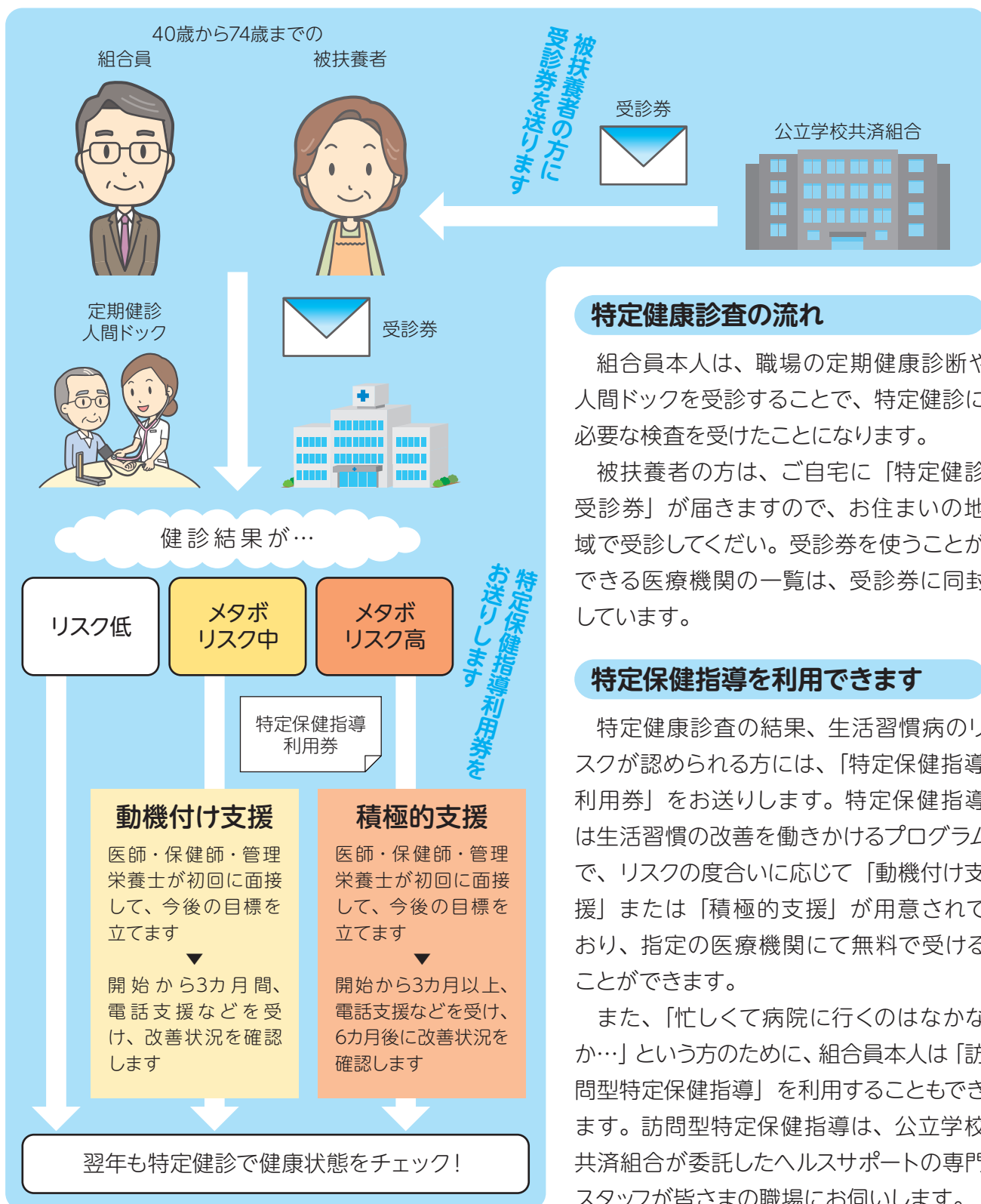
※定員に余裕がある場合のみ、札幌会場の別コースを両方受講することができます。その場合は、コースごとに希望日を第2希望まで記入してください。

申込書送付先
(郵送またはFAX)〒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
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。



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。

お問い合わせは 企画福祉グループ ☎011-231-4111 内線35-363

再確認しましょう! メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪蓄積を基盤として、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2項目以上該当した状態をメタボリックシンドロームといいます。

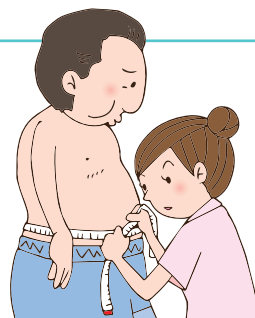
メタボリックシンドロームを放置すると、脂質異常症、高血圧症、糖尿病を発症して動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中になる危険が高くなります。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲

男性85cm以上 女性90cm以上
(男女とも内臓脂肪面積100cm²以上に相当)

*腹囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定



+

以下のうち2項目以上に該当

血中脂質異常

中性脂肪 150mg/dℓ以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dℓ未満

血 圧 高 値

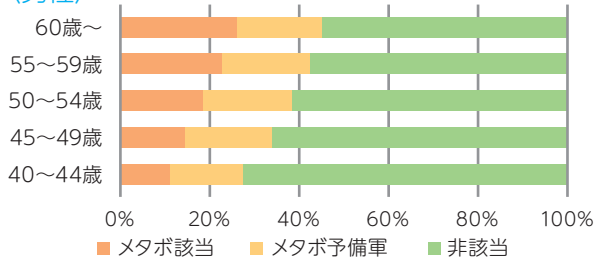
最高血圧 130mm Hg 以上 かつ/または 最低血圧 85mm Hg 以上

高 血 糖

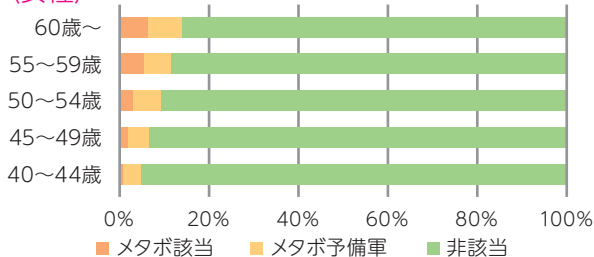
空腹時血糖 110mg/dℓ以上

当支部組合員のメタボリックシンドロームは?

〈男性〉



〈女性〉



※年齢が高いほど、メタボリックシンドロームの人が増えています。

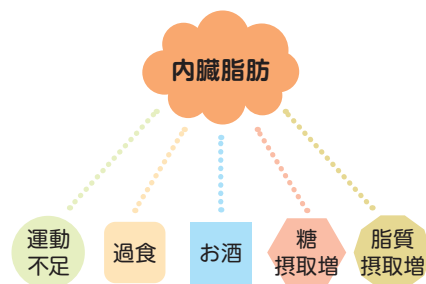
メタボリックシンドロームを改善しましょう!

内臓脂肪蓄積を引き起こす最大の原因は過食と運動不足です。メタボリックシンドロームの改善には、まずは体重の5%を3～6ヶ月かけて減量することを目標にしましょう。それだけで、内臓脂肪は減り、高血圧・高血糖・脂質異常が改善します。

心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を予防するため、食事や運動に気をつけましょう。

厚生労働省HPより一部引用

内臓脂肪が増える原因



人間ドックの受診について

令和元年度の人間ドック、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、冬休みに受診を希望される場合であっても決定された医療機関に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2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

- 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 健康支援グループ（人間ドック） ☎011-231-4111 内線35-370

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

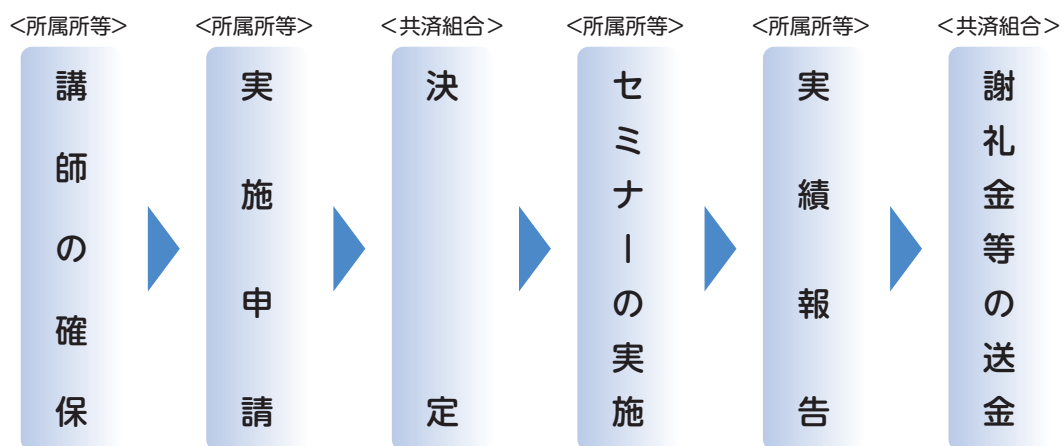
- 1 謝礼金 (1) 医師、大学教授…………… 1時間あたり 3万円
(2) その他（臨床心理士等）…………… 1時間あたり 1万5千円
- 2 講師旅費 北海道職員等の旅費に関する条例を準用
- 3 資料購入費 500円以内／1人
- 4 会場使用料 (1) 原則、公共施設を使用 15,000円以内／1時間
(2) セミナー等で使用する器具等の借上料

■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（H31.3.28付け公共北第9543号）をご覧ください。

お問い合わせは 健康管理グループ ☎011-231-4111 内線35-381



心の健康総合相談室



みなさん、いかがお過ごしですか。

毎日が慌ただしく過ぎていていると思いますが、日々の疲れをその都度解消できていますか？

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。話すことで気持ちが軽くなることがあります。毎週木曜日の夜間や土曜日にも相談できます。ぜひ気軽にご利用ください。

●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 (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

[医師による面接相談]

原則第4水曜日（予約が必要、日程が変更される場合があります）

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 司先生

[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



相談員のつぶやき



先日、とある管理職の方から電話相談を受けました。この方は今まで職員の方々を相談室につなげてくださった方で、いずれの方々も今は元気に過ごしていると教えていただきました。この方ご自身も定年を迎えられ寂しさを感じているとのことで、相談員としてもこの方が現場から去ることを寂しく感じましたが、今まで職員の健康や生活を守るために尽力されてきたことに感謝申し上げたい気持ちでいます。この方以外にも職員の健康問題について相談室につなげてくださる管理職の方々がおりますが、大変重要な相談のきっかけとなりますし、ご本人も行動化しやすいという印象を受けております。早期の介入は早期の解決につながりますので、ご相談いただければと思います。

指定宿泊施設利用補助について

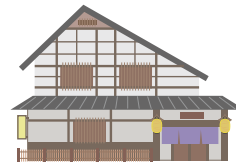
<ご利用方法>

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

広告

北アルプス山岳リゾート
立山高原ホテルで絶景を楽しもう

立山高原ホテルは標高約2300mにあり、雄大な山々、満天の星空、希少な動植物など、ダイナミックな自然を満喫できる公立学校共済組合の直営施設です。

4月5月は一面の銀世界

春

お花畑は7月上旬から8月上旬

夏

紅葉は9月下旬から10月上旬が見頃

秋

ライチョウ

富山県内の観光情報はHP「富山観光ナビ」または、こちらから

2泊3日モデルコース

1日目 13:45 新千歳空港⇒15:15 富山空港
15:25 富山空港⇒15:47 富山駅
富山新田文化ぶらり周遊（ちょっと寄り道）
富山駅⇒徒歩10分⇒富山ガラス博物館
徒歩5分⇒池田屋安兵衛商店（売薬の対面販売店）
市内電車10分西町乗車⇒富山駅
宿泊は公立学校共済の宿 パレプラン高志会館（富山駅より徒歩10分）
☎0120-542-489

2日目 7:58 電鉄富山駅⇒8:48 立山駅
車窓からの景色が素晴らしい
9:00 立山駅⇒9:50 室堂
高原バスは解説付きで退屈しません。落差日本一の称名滝など、車窓からの絶景に期待が高まります。
室堂で散策、みくりが池から眺める立山連峰は圧巻
「立山玉殿の湧き水」は驚きの美味しさ
A.室堂から立山（雄山3003m）登山、往復4時間（休憩含む）
B.室堂から黒部ダム往復3時間（見学、昼食）
15:00 チェックイン
雲海に沈む夕日や、天の川など快適なホテルからダイナミックな自然を満喫できます

3日目 朝食前に日の出の観察や近隣散歩
徒歩5分で落差130m ソーメン滝の見学や
徒歩10分で高山植物のお花畑をご覧ください。
9:00 チェックアウト 徒歩天狗平45分⇒室堂（おすすめ遊歩道）
9:45 室堂平みくりが池付近散策1時間（おすすめ遊歩道）+昼食
12:00 室堂⇒13:07 立山駅 13:33⇒14:38 富山駅
14:55 富山駅よりバス⇒15:19 富山空港
16:00 富山空港⇒羽田空港（トランジェット）⇒20:35 新千歳空港
*2019年5月現在の時刻表を元に作成しております
ご予約の際は各交通機関の時刻表を確認ください。

雄大な景色を見ながらお食事を

大展望の大浴場

夕食（料理は一例です）

和洋食のbuffet

客室

外観

立山高原ホテル 富山県 中部山岳国立公園立山室堂天狗平

TEL 076 (463) 1014 FAX 076 (463) 1029
http://www.tkogen.com E-mail:info@t-kogen.com

ホテルライフオート札幌からのお知らせ

公立学校共済組合北海道支部**組合員証**をお持ちの方は
ホテルライフオート札幌をご利用頂くと
以下の**割引(補助事業)**がご利用頂けます。

是非、この機会に当ホテルライフオート札幌をご利用下さいませ。

宿泊・レストラン・
宴会で使用できる
利用補助券はこちら



「札幌宿泊所利用補助事業」の内容一覧

(2019年4月現在)
※年度が変わる際に、補助内容が変わることがあります。

利用目的	対象者	お得ポイント	補助内容	その他
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。	 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。				
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。				
レストラン	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 アットホームな雰囲気店内で、旬の味覚をご家族、仲間同士のグループでご満喫ください。				
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。				
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。				
宿泊	組合員 被	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) 【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(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]	 利用可 ※出張時はご利用 頂けません。
スタッフコメント 客室から四季折々の眺望がお楽しみいただけます。シングル、ツインルームの他に、和室のご用意もあります。				

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



こちらの用紙をご利用ください。またはコピーして使用してください。

別記第5号様式

ホ テ ル ラ イ フ ォ ー ト 札 幌

(太枠のみ記入)

施 設 利 用 補 助 券

この欄は、
宿泊補助のみ該当
宿泊利用以外は記入不要



☐ 本利用は、公務による出張等での宿泊利用ではありません。
(口内に✓を必ず記入してください。)
※ 公務による出張等は、宿泊補助の対象となりません。

利用年月日		令和 年 月 日 (から 泊 日)							
No.	管 内	所属所名	組合員証番号				利用者氏名	利用者の続柄 (○で囲んでください)	組 合 員 氏 名 利用者が被扶養者の場合に記入
1								本人 ・ 被扶養者	
2								本人 ・ 被扶養者	
3								本人 ・ 被扶養者	
4								本人 ・ 被扶養者	
5								本人 ・ 被扶養者	
6								本人 ・ 被扶養者	
7								本人 ・ 被扶養者	
8								本人 ・ 被扶養者	
9								本人 ・ 被扶養者	
10								本人 ・ 被扶養者	

(注)

- ※ 本券の利用者は、北海道支部の組合員・任意継続組合員・被扶養者に限ります。
- ※ 被扶養者が利用する場合は組合員の組合員証番号を記入し、組合員と同時に利用する場合は組合員証番号は省略できます。
- ※ 利用者が10名を超え、利用補助券が複数枚になるときは、下にページ番号を入れてください。(例：1／3)

施設記入欄 (会計担当者記入)

補 助 額			利 用 人 数	補 助 合 計 額
利 用 箇 所	宿 泊 ・ レストラン ・ 宴会 ・ 会議 ・ その他 ()			
精算書No. (ビルNo.)	No.	利用総額		円
レストラン・宴会等		1,000円	人	円
		2,000円	人	円
宿 泊		1,500円	人 泊	円
会 計 担 当 者	印			

(/)

発行 公立学校共済組合北海道支部

組合員みなさまのホテル ホテルライフオート札幌

(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
組合員証

施設利用補助券 でお得にホテルを利用！

ホテルライフオート札幌は、ご結婚式、ご宿泊、レストラン、ご法要、ご宴会、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いただけます。(詳細22ページ)



ホテルライフオート札幌はすすきの付近中島公園前にある札幌市内でも群を抜く自然に囲まれた環境と安らぎや至福の時間をご提供出来るシティホテルです。



宿泊
stay

【お知らせ】禁煙ルームを増室しました

おすすめ！宿泊プラン

- ☑【2名利用限定】セミダブルルームでお得にご宿泊♪／朝食付
- ☑【9歳以下のお子様は添い寝無料！】お子様用アメニティ付き☆ご家族皆様でのんびりプラン／朝食付

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

公式HP
ベストレート
保証

施設利用補助券 1泊につき 1,500 円の補助



レストラン

レストランサマーチケット販売中

3,300 円分使えるチケットが
利用補助券をご利用で 2,000 円で購入できる！

- ☑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！

レストランサマーチケット

販売期間 ● 2019 年 6 月 1 日～9 月 30 日
料 金 ● 1 冊 3,000 円 (税込)
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

利用補助券をご利用で
2,000 円



イベント

「銘酒の会」7 月 12 日 (金) 開催

日本三大酒処である広島「西条」の 8 蔵を堪能

- ☑西条の蔵元参加予定 (賀茂泉酒造・賀茂鶴酒造)
- ☑出品酒：白牡丹酒造・亀齢酒造・西條鶴醸造
山陽鶴酒造・金光酒造・福美人酒造
- ☑蔵人のまかない料理名物「美酒鍋」(びしゅなべ) も味わえる！



銘酒の会～日本三大酒処 酒都「西条」in 札幌

開催日 ● 2019 年 7 月 12 日 (金)
時 間 ● 18:30～20:30 (受付 18:15～)
会 場 ● 17 階スカイホール「サラ」
料 金 ● おひとり様 7,000 円 (税込)
定 員 ● 70 名 (予約制)
協 力 ● 西条酒造協会／協 賛 ● 北の酒まつり事項委員会
予約・問い合わせ ● 宴会予約直通 011-512-1632

組合員限定

利用補助券をご利用で
5,000 円

※【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

施設利用補助券

レストラン・イベント (宴会)

おひとりあたりのご利用金額が

2,000 円以上のご利用で 1,000 円、6,000 円以上のご利用で 2,000 円の補助

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
宿泊・レストラン・その他 (代表) TEL.011-521-5211
婚礼・宴会・法要 TEL.011-512-1632



ホテルHP

