



中島公園
菖蒲池
フジとライラックと
ホテルライフオート札幌
令和元年五月

作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

産業医だより	2	共済掛金・保険料率の改定について	10
被扶養者の資格確認調査にご協力ください	3	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	10
療養費の請求手続きQ&A(装具の製作編)	4	貸付申込みの際はもう一度ご確認を!	11
交通事故・第三者加害行為にあったときは	5	福祉保険制度	12
育児休業を取得したら子が1歳になるまで	6	糖尿病は大丈夫? 糖尿病Part 1	13
育児休業手当金が請求できます。	6	心の健康のための職場研修用DVDを活用しましょう!!	14
医療費助成を受けている方の届出対象者が変わります!!	7	神戸を代表する観光エリア	15
人間ドックの医療機関変更について	7	北野異人館街に一番近いホテル北野プラザ六甲荘	15
障害厚生年金をご存知ですか?	8	第50回北海道教職員美術展の開催について	16
老齢厚生年金の繰上げ制度とは?	9	作品募集のお知らせ	16
		ホテルライフオート札幌からのお知らせ	17

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/>



「自分の心のSOSのサインを知っていますか？」

北海道教育庁産業医 元田 夏紀

皆さん、こんにちは。北海道にも暑い夏がやってきました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。前月号では「変化はストレス～着任後2年以内に多いのは？」というタイトルで文部科学省の『教員のメンタルヘルスの現状』のデータを紹介しました。精神疾患による休職者の**約半数**が所属校に勤務して**2年以内**でした。慌ただしく過ぎていく日々をお過ごしのことと思いますが、今年度は自分の心と向き合う時間を持つことから始めるということをご提案しました。やってみましたか？自分の心身のコンディションの変化に早く気がつくためには、コンディションをチェックする時間を持つことが第一歩です。

その時間を何とか捻出できたら、次に重要になってくるのが自分の心のSOSのサインを知っておくことです。皆さんは、自分の心のSOSのサインを把握していますか？今春も新規採用者を対象としたメンタルヘルスの講演の中で会場の皆さんに聞いてみたところ、把握している人はほとんどいませんでした。おそらく、多くの方が考えたこともなかったのではないのでしょうか。



ストレスがかかった時にお腹が痛くなる人もいれば、甘い物が食べたくなくなる人も、眠れなくなる人等その反応は人それぞれです。自分に大きなストレスがかかった時やその状態が長く続いた時にどんな症状がでてくるのか、これから自分を観察してみてくださいね。参考まで厚労省のHPにある「うつ状態で見られる症状」について載せておきます。

1) 自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる、眠れない

2) 周囲から見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える

3) 体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が乾く

(参考：厚労省 みんなのメンタルヘルス)

自分の健康を守るためには、まずは自分をよく知ることが重要です。

さあ、今年も暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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30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月額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/>

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。

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

療養費の請求手続きQ&A (装具の製作編)

医師が治療上固定装具の必要を認め、治療用装具を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) です。

今回は、装具の製作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 (内訳別に名称、採型区分・種類等、価格が記載されているもの)



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場合がありますので、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。組合員専用ページにログイン後、「様式集 共済事務の手びき 第2章 短期給付様式一覧」からダウンロードすることができます。

【ホームページアドレス】 <https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>

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

交通事故・第三者加害行為にあったときは…



・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 短期給付グループ ☎011-231-4111 内線35-371・372

育児休業を取得したら子が1歳になるまで 育児休業手当金が請求できます。

育児休業の承認を受けて休職した場合、育児休業期間中の所得を補償するための給付があります。

1 給付期間

原則、「子の1歳の誕生日の前日」まで給付されます。^(注1)

育児休業手当金は、請求に基づき給付されますので、育児休業の承認を受けた場合は忘れずに所属所を通じて手続きしてください。請求方法の詳細は、ホームページをご覧ください。

※ パパ・ママ育休プラスとは

父母ともに、同一の子について育児休業を取得している場合、子が1歳2カ月になるまで、最大1年間^(注2)給付を受けることができます。

注1 上記のパパ・ママ育休プラスや総務省令で定める延長要件に該当した場合、1歳を超えて給付される場合があります。

注2 母親の場合は、産後休業期間も含めて1年間となります。



2 給付額

所属所（学校）から報告される毎月の育児休業実績に基づき、月単位で給付します。

標準報酬日額

標準報酬月額×1/22
(10円未満四捨五入)



給付率

180日目まで、67%
181日目以降、50%
(育児休業開始日から通算。
土日祝日等を含みます。)



給付日数

土・日を除いた日数
(年末年始や祝日であって
も、土日以外は給付日数
に含みます。)

3 育児休業手当金の延長要件について

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日（パパ・ママ育休プラス制度を利用されている方は、当該制度に係る給付対象日の末日）までに認可保育所等への入所の申込みを行っているが、保育園へ入所できないなど、総務省令で定める延長要件に該当する場合は、最大で「子の2歳の誕生日の前日」^(注3)まで給付されます。

延長要件の詳細や、請求手続きに必要な添付書類等についてはホームページの組合員専用ページにログイン後、「共済事務の手びき」をご覧ください。

注3 請求する場合は、子が1歳に達したときと、子が1歳6カ月に達したときに、延長要件が確認できる書類を添付して請求する必要があります。

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

医療費助成を受けている方の届出対象者が変わります!!

道や市町村の医療助成制度に係る医療費の請求方法が変更されたことに伴い、「乳幼児（子ども）医療助成」の該当報告については報告の必要がなくなります。（所得超過による非該当の報告は引き続き必要となります。）

ただし、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、引き続き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（子ども）医療	所得超過等による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
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となりますので、報告忘れのないようお願いします。

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

人間ドックの医療機関変更について

6月発行の共済だよりNo.262号でもお伝えしましたが、やむを得ない事情に限り、一部医療機関を除いて、医療機関の変更を認めることにしています。

医療機関の変更は7月1日から認めています。

- やむを得ない事情は、次のとおりです。
 - 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

変更希望がある場合は当支部（健康支援グループ）に、まず、連絡を!!

- 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受診名簿の送付

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

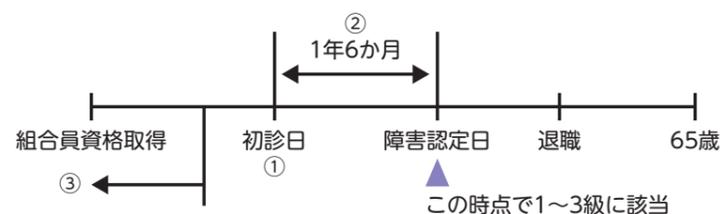
障害厚生年金をご存知ですか？

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

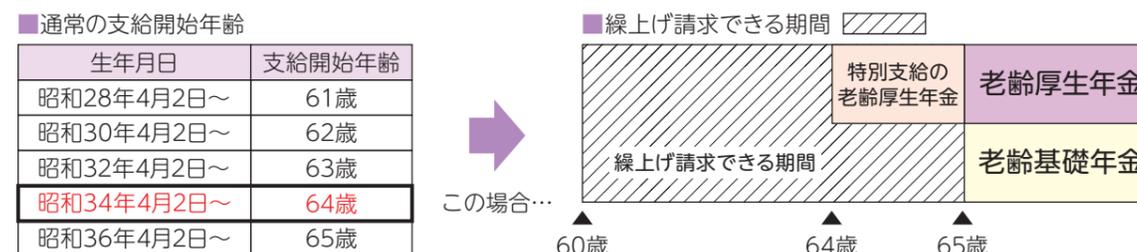
障害等級が1級又は2級に該当する場合は、障害厚生年金のほかに日本年金機構から障害基礎年金が支給されます。

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34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	¥780,100 /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	¥546,070 /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

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。

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

共済掛金・保険料率の改定について



共済組合の掛金・保険料率は、年度途中で変更となる場合があります。今後年度途中で変更となる場合は、支部ホームページでお知らせします。

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

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。）

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・保険料の振込は法令で毎月ごとに納付することと定められており、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、年度途中で掛金・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

貸付申込みの際はもう一度ご確認を！



【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 借替えの送金額は、**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 貸付申込書には捨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年以内の借替えはできません。**

※**全ての貸付けにおいて、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。

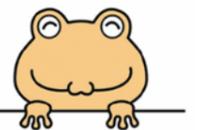
申込書は、公立学校共済組合北海道支部ホームページからダウンロードできます。

◆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、不備なく受け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）



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

福祉保険制度

加入申し込みは
7月18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。

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。

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。

福祉事業の補完

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。

保健師のいきいき健康コラム

糖尿病は大丈夫？ 糖尿病Part 1

糖尿病とは？

糖尿病はインスリンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。

血糖値が少々高くても、自覚症状はまったくありません。そのため気づかないうちに、糖尿病を発症し、適切な治療を行わないとさまざまな合併症を招きます。

血糖値が高めといわれた段階から、生活習慣の見直しを始めましょう。

あなたの血糖値はどの位ですか？

空腹時血糖値	100	110	126	(mg/dl)
基準値	将来糖尿病になる恐れあり	糖尿病の疑いが否定できない	糖尿病の疑いあり	
HbA1c	5.6	6.0	6.5	(%)

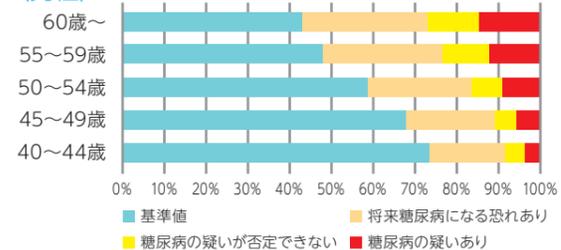
「糖尿病の疑いあり」～空腹時血糖126 mg/dl 以上またはHbA1c 6.5%以上
→糖尿病が強く疑われるので、すぐに医療機関を受診しましょう。

「糖尿病の疑いが否定できない」～空腹時血糖110～125 mg/dl 以上またはHbA1c 6.0～6.4%
→境界型糖尿病と糖尿型の人が含まれます。できるだけブドウ糖負荷試験をしましょう。

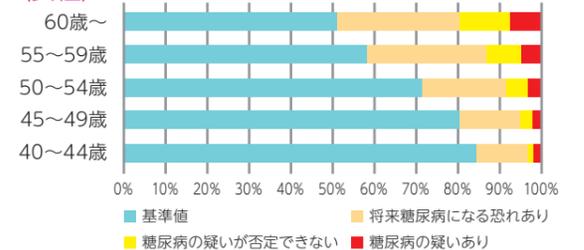
「将来糖尿病になる恐れあり」～空腹時血糖100～109 mg/dl 以上またはHbA1c 5.6～5.9%
→境界型糖尿病とはいえないものの、それ未満の場合に比べ将来の糖尿病発症や動脈硬化症発症のリスクが高いため経過をみましょう。

当支部組合員の糖尿病の状況は？（H29年度）

〈男性〉



〈女性〉



*年齢が高いほど、糖尿病の人が増えていきます。また、「糖尿病の疑いあり」と「糖尿病の疑いが否定できない」を合わせた割合は、男性で16.0%、女性で7.0%となっています。

糖尿病になりやすい人

- ・血糖が高いといわれたことがある
- ・肥満（BMI 25以上）
- ・高血圧（140 / 90mm Hg以上）
- ・血縁に糖尿病の人がいる
- ・40歳以上である
- ・妊娠時に尿糖がでた、巨大児が生まれた
- ・あまり運動をしない
- ・車に乗る機会が多い
- ・外食が多い
- ・野菜をあまり食べない



*あてはまる項目のある人は要注意！次回は食事や運動について紹介します。

日本糖尿病学会、厚生労働省HP 参照

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。

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

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 健康管理グループ ☎011-231-4111 内線35-382

広告

神戸を代表する 観光エリア 北野異人館街に一番近い **ホテル北野プラザ六甲荘**

オーダーバイキングディナー宿泊プラン

スタミナ!ステーキライブ



Buffet

フッフェ
コーナー
一部フード
サラダバー デザート

夏を元気に!!ピリ辛・ネバネバ・ガーリックなどスタミナメニューを
各種ご用意しております。お席でオーダーいただくメインディッシュ
もお好きにどうぞ! 2時間制(90分ラストオーダー)

1泊2食付 ツインルーム お一人様 **9,800円**
～ご朝食は和洋折衷のバイキング～

※上記プランの有効期限は令和元年9月30日(月)迄です。※土曜日・祝前日は2,000円増となります。
 ※掲載料金はすべて税金・サービス料込です。※写真はイメージです。※8月1日～15日は1,000円増となります。

HOTEL KITANO PLAZA
ROKKOSO *Romantic Kobe feel So nice*
六甲荘 検索 **078-241-2456** (宿泊予約) Fax:078-241-2497
<https://www.rokkoso.com/> 〒650-0002 神戸市中央区北野町1-1-14

神戸の有名なライブハウス「ソネ」ジャズ鑑賞付プラン

ホテルから「ソネ」までは
徒歩5分
程度です。

1泊2食付
 &
 ライブハウス「ソネ」
JAZZ鑑賞券
 (1ドリンク付)
 ツインルーム
 お一人様
10,300円

神戸の夜は陽気にスイング♪

※ミュージックチャージが通常と異なる場合、差額は「ソネ」にて
ご精算となります。↓↓↓ライブスケジュールなどは↓↓↓

ソネ(SONE) <http://www.kobe-sone.com/>



第50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います。



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

令和元年8月13日（火）～令和元年9月12日（木）（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等を贈り、表彰します。

(2)表彰式は、別途通知します。

6 作品搬入期限

令和元年10月1日（火）～令和元年10月9日（水）まで（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）

令和2年1月5日（日）～令和2年1月10日（金）

10：00～17：00（最終日は15：00まで）

※1月6日（月）休館日

(2)地方移動展

訓子府町公民館（訓子府町東町400）

令和2年1月21日（火）～令和2年1月26日（日）※予定

10：00～17：00

9 応募方法

各所属所に通知の「第50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（7月中旬にホームページに掲載予定）。

<https://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35-366

組合員証

公立学校共済組合 組合員証（健康保険証）をお持ちの皆様へ

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際に以下の割引（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。

「札幌宿泊所利用補助事業」の内容一覧

※年度が変わる際に、補助内容が変わることがあります。（2019年4月現在）

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
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
レストラン	組合員 被	最大 2,000円 OFF!!	お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
宴会	組合員 被	最大 2,000円 OFF!!	お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
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・サークル等のご会合に ご利用いただけます。	いつでも 利用可
宿泊	組合員 被	一泊 1,500円 OFF!!	お一人一泊あたり 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・現地決済に限る） 【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。

対象者マーク：組合員 被 組合員の被扶養者 子 組合員のお子様 家 組合員のご家族

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
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



レストラン
Meal

1階レストラン「カランドリエ」

2019 Summer Ticket

レストランサマーチケット

使用有効期限 **6.1 Sat ~ 9.30 Mon**

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！



500円チケット
6枚と300円の
サービスチケット
1枚付

1回の
ご購入につき
10冊まで
OK

×10

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)

販売価格

~~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

施設利用補助券をご利用になると

2,000円に♪

お求めの際は係員にお申し付け下さい。

※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)

シェフのおすすめ!!
カランドリエ ディナーフェア

ディナータイム 17:00~21:00
(フードラストオーダー 20:00/ドリンクラストオーダー 20:30)

7月 夏のクイックイッフェア お一人様 **3,500円**

8月 真夏のクイックイッフェア お一人様 **3,500円**

9月 秋の味覚厳選フェア お一人様 **3,500円**

~大好評~
ランチバイキング

ランチタイム 11:30~14:30
(ラストオーダー 14:00)

(料金)
大人 1,400円
シニア 1,100円 65歳以上
小学生 600円
幼児 300円 3~5歳
※2歳以下は無料です。



※全て税込料金となっております。

施設利用補助券
レストラン

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

法要
Meal

8月18日(日)「ご法要相談会」開催

ホテルライフォート札幌

ご法要相談会

令和元年 8月18日(日)開催

【時間】10:00~15:00 【入場無料】

【開催会場】 4階アニマート

【開催内容】 ○祭壇の展示 ○引き物展示 ○法要特選料理展示
○案内状見本展示
○個別相談
祭壇のご提案・会食料理及び会食会場のご案内等を
させていただきます。

当日お申込みのお客さまへ
ご成約特典

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



施設利用補助券

組員及びそのご家族がご法要、
偲ぶ会を行う場合

50,000円の補助

宿泊
stay

札幌にお越しの際はホテルライフォート札幌にご宿泊下さい！



公式HP
ベストレート
保証

おすすめ！宿泊プラン

- ☑【お車で利用の方！】★駐車場無料特典付★マイカープラン
- ☑【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

施設利用補助券 1泊につき **1,500円の補助**

結婚が決まったら、
まずはホテルライフオート札幌にご相談を

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

Very Happy!

公立学校共済組合北海道支部の
婚礼利用補助が適用できる
唯一のホテル

組合員さまは

20万円補助

新郎新婦双方だと

40万円補助

補助適用対象者

- 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。)

Hotel Lifort Sapporo
Bridal



7/15 (月・祝)開催 10:00 ~ 17:00

Premium Bridal Fair
プレミアムブライダルフェア

婚礼料理無料試食・模擬披露宴
ドレス試着会・会場コーディネート展示ほか

来館プレゼント・ご成約特典あり



8/4 (日)開催 10:00 ~ 17:00

組合員さま限定フェア

当日限定! アイテム抽選会開催

ドレス試着会・結婚式相談

フェアのご予約はお電話にて承っております。



8/25 (日)・9/23 (月・祝)開催
13:00 ~ 17:30

婚礼料理フルコース試食
& ドレス試着会

ブライダルフェアはすべて参加無料・要予約となっております。

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・フューラル Le Futur 30万円

Very Happy! 【お申込みから6ヶ月以内の挙式限定】
衣裳フリーチョイス
(新郎新婦衣裳 各2点)

このプランがなんと

50%OFF

Autumn Plan オータムプラン

2019年 9・10・11月
挙式の方限定

15万円

秋に挙式のおふたりへ特別プラン!

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



kyousaidavori-263

共済だより
7月号

公立学校共済組合員さま限定特典



直接予約限定で
特典が♪

ホテルに直接電話で結婚式の相談予約をし、
ご成約された新郎新婦さまに

Quoカード 最大3万円分
プレゼント!

*新規来館者限定 *結婚式場相談所を通じてホテルへ来館した場合は対象外です。
*結婚式の人数(15,000円料理コース×人数)でQuoカードの金額が変わります。
人数: 30名~59名→1万円/60名~119名→2万円/120名~→3万円

お申込み期間 2019年6月5日~2020年2月10日

特典を受け取る方法

- ①ホテルへ電話(011-512-1632)をし、
ご結婚式の相談予約を入れてください。
- ②ご相談の日に、このクーポンをご持参
または、写真でスタッフへご提示を
お願いします。
- ③大切なご結婚式または挙式日を決定し
ご成約いただくとプレゼント♪
(挙式当日のお渡しとなります。)