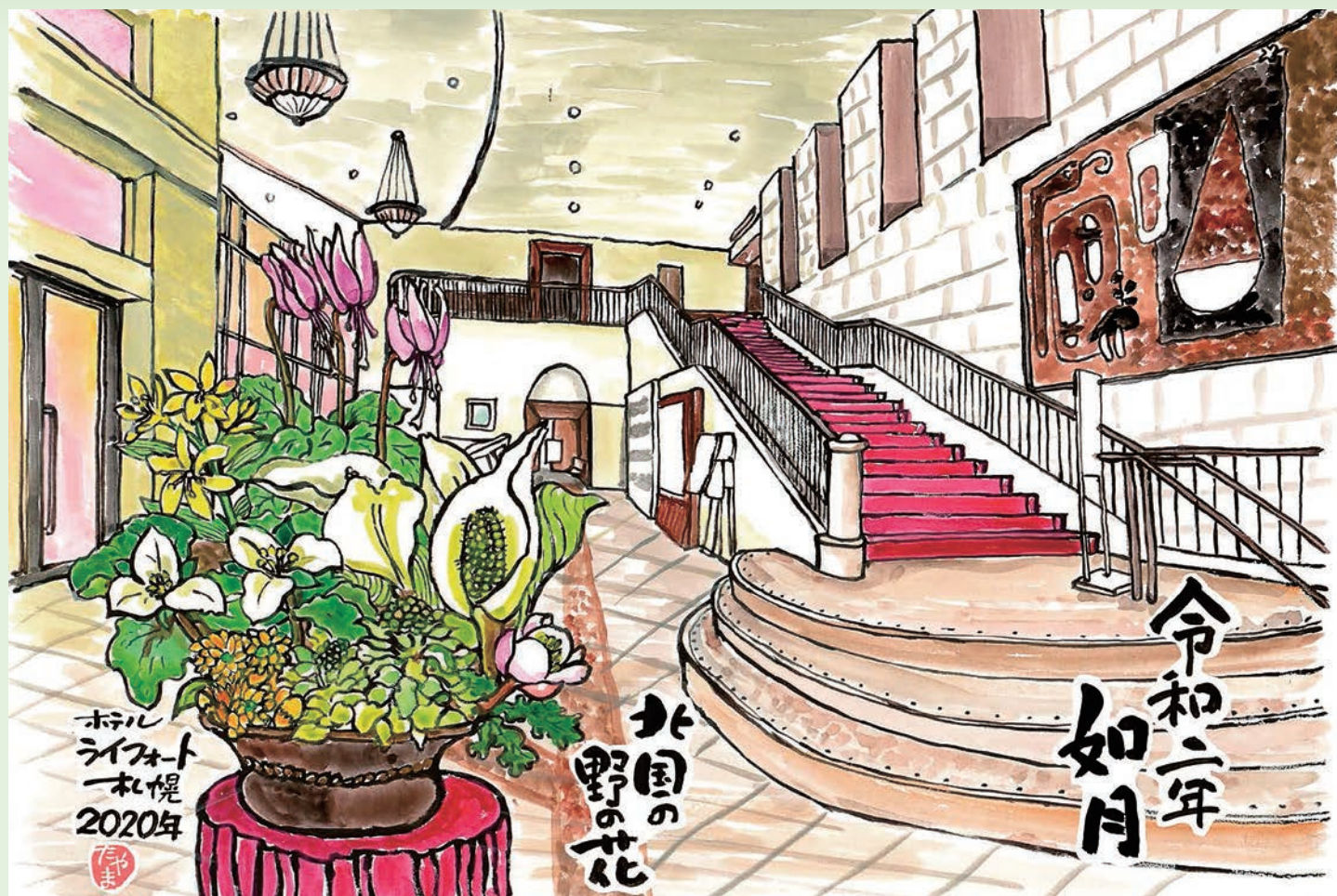




作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

被扶養者の認定取消は速やかに！	2
様式が新しくなります！	2
年度末退職者で任意継続を希望する方	2
ホームページから任意継続掛金の試算ができます	2
「退職届書」の提出をお忘れなく	3
再就職による年金への影響	4
再任用フルタイム勤務を終了される方へ	4
退職・転出される場合の貸付金の返済等について	5
教育貸付の申込みについて	6
「高額療養費」の限度額適用認定証とは？	8
柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ	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	9

道・市町村の医療助成を受けている方へ	10
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。	11
海外派遣・無給等の方へ掛金はどのように納めるの？	12
人間ドック等のお知らせ	13
受けましたか？ 特定保健指導	14
保健師のいきいき健康コラム	15
検査料等の請求漏れにご注意ください	16
心の健康相談事業	17
入選おめでとうございます！～北海道教職員美術展～	18
マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます	19
ホテルライフォート札幌からのお知らせ	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/>



被扶養者の認定取消は速やかに！

共済だより263号でお知らせしました資格確認調査について、調査にご協力いただきありがとうございます。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認定取り消しとなる事例が見受けられましたが、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くことになりますので、被扶養者に認定取消事由が生じた場合、速やかに取消申告を行ってください。

様式が新しくなります！

令和2年4月から会計年度任用職員制度が開始することに伴って、下記の様式を更新します。更新された様式については、共済組合北海道支部ホームページ上の様式集に掲載します。

今回更新した様式については、提出されたものを電算処理で読み込みを行いますので、様式が古いもので提出された場合や、様式のサイズや余白の変更等をされた場合には正常に処理を行えず、再提出となりますので一か月程度処理が遅延する場合があります。

書類をご提出いただく際には、必ず最新様式を使用し、印刷設定等を変更しないで提出していただくようお願いいたします。

<今回更新する様式>

- ・資格取得届書（様式1-1） ・職員調書（様式1-3_新様式） ・組合員異動報告書（様式1-4）
- ・組合員（被扶養者）住所変更申告書（様式1-7） ・被扶養者（認定・取消）申告書（様式1-9）
- ・任意継続組合員申出書（様式1-20） ・個人番号申告書（様式1-36）

年度末退職者で任意継続を希望する方

令和元年度末退職者（定年退職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。

申し込みいただいた方には事前に納付書を送付いたします。

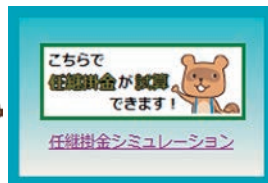
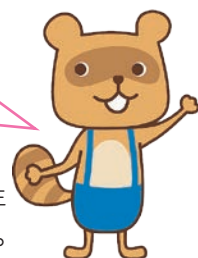
入金が確認され次第順次、共済組合から任意継続組合員証を発送いたします。

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

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。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。

北海道支部ホームページの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。



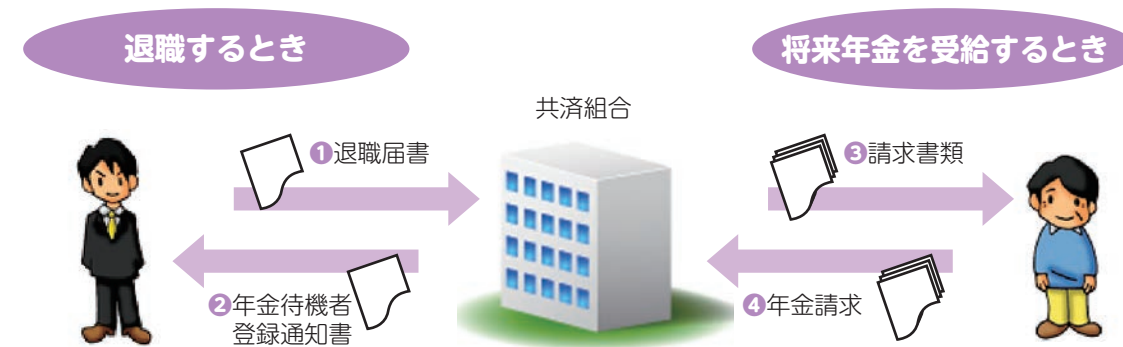
※試算額は4月～翌3月の1年分が表示されます。任意継続組合員を2年間継続する場合は、2年目も掛金が必要となりますのでご注意ください。

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

「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・勸奨退職
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HP→組合員専用ページログイン→様式集〕
〔共済事務の手びき→第3章長期給付「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、
令和2年2月1日～令和2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給付グループあてに提出してください。

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

◎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。

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47万円^{※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

$$\text{支給停止額(月額)} = \{ (\text{賃金の月額}^{\text{※1}} + \text{年金の月額}^{\text{※2}}) - (\text{基準額28万円または47万円})^{\text{※3}} \} \times 1/2$$

(65歳未満) (65歳以上)

※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 (経過職域加算額、加給年金額を除く)

※3 令和元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。

再任用フルタイム勤務を終了される方へ

再任用フルタイム勤務の方は、つぎのようなとき年金の手続きが必要になります。組合員本人からご連絡を頂かないと手続きができませんことがありますので、必ず北海道支部年金給付グループへご連絡ください(現在再任用短時間勤務の方は、手続き不要です)。

対象者

- 再任用フルタイム勤務を終了する方
(退職後、民間企業や私学共済に再就職する方を含みます)。
- 再任用フルタイム勤務から、短時間勤務となる方。



手続きの流れ

再任用フルタイム終了
を北海道支部年金給付
グループへ連絡

北海道支部
年金給付グループから
必要書類を送付

所属所を通じて
年金給付グループに
書類を提出

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・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月末で退職又は転出される場合の取扱いはこちらのとおりです。



退職される場合

●退職手当から全額控除できるとき

未償還元金に経過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転出)

！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。残高証明書の発行を希望される方は、別記様式第18号『貸付金残高証明交付申請書』(共済組合北海道支部HP上の様式集に掲載)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 企画福祉グループ 貸付担当 ☎011-231-4111 内線35-365

教育貸付の申込みについて

教育貸付は、組合員、被扶養者又は被扶養者でない子が、高等学校、大学、専修学校等に入学又は修学するための資金を必要とする場合の貸付けです。**1年間に必要とする費用**で、入学金、授業料、その他諸経費など学校に納入する事が義務付けられている費用が対象となります。



●教育貸付の対象●

- ・入学金、授業料、その他学校側から納付が義務付けられているもの
 - ・アパート代、寮費（敷金、礼金、家賃、共益費までが対象）
 - ・通学のための交通費（定期券購入前の申込みは受付出来ません）
- ※交通費は購入可能な最長期間の定期券購入後の申込みのみ受付



申込みの際に注意したいことは？

①すでに費用を支払ってから申込み場合は費用**支払日**から概ね**1か月以内**であれば審査によっては受付可能です。

貸付けを希望される方は担当者までご相談ください。

②貸付は必要経費以内での融資になります。

例）必要額が105万円の場合申込出来る額は100万円になります。

③借換の場合は申込額から未償還金を引いた額が送金額になります。

（申込額－未償還金＝送金額）

送金額が必要経費以上になる場合は申込額を減らして計算してください。

④教育貸付には貸付対象にならないものもあります。詳細は次ページ『教育貸付の対象にならないもの』でご確認ください。

⑤申込みできるのは1年間で必要とする費用が対象になります。

1年と半年分の授業料や2年分の授業料といった申込みは出来ません。✕

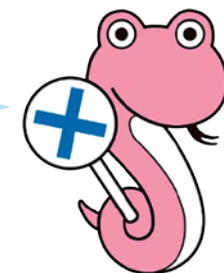
不明点は貸付担当までお問い合わせください。



●教育貸付の対象にならないもの●

- ・経常的にかかる生活費
- ・寮の食費、光熱費
- ・入試のための受験料、交通費、宿泊費
- ・帰省時の交通費
- ・任意選択の授業に係る費用
- ・夏季講習や冬季講習の費用
- ・学校側から納付、購入が義務付けられていないものの費用
- ・奨学金の返済

貸付対象になるかならないか不明なものがある場合は担当者までお問い合わせください。



▼必要書類チェックシート▼

✓	↓必ず提出する書類↓		備考
	別記様式第1号の1*	貸付申込書	
	別記様式第1号の7*	貸付事業における個人情報に関する同意書	
	別記様式第1号の8*	借入状況等申告書	
	別記様式第1号の10*	教育貸付に係る必要経費内訳書	添付忘れに注意！
	別記様式第4号の1*	貸付借用証書	
	給与明細	直近の給与明細書の写し	添付忘れに注意！
	在学証明書	発行日以降3か月以内の原本 ※入学前の場合は合格証明書の写し	※4月に入ってから の貸付申込は在学証明書の原本が必要です
	教育機関に支払う費用	納付書の写し又は学校HPの授業料が記載されているページを印刷したもの	※必要経費にマーカーを引いてください
✓	↓必要に応じ提出する書類↓		備考
	家賃又は寮費の貸付けを希望する場合	賃貸契約書の写し (契約期間、家賃、共益費、入寮費、寮費等が確認でき押印のあるもの)	
	通学のための交通費の貸付けを希望する場合	購入後の6箇月定期券又は3箇月定期券の写しが必要（1箇月定期券は対象外です）	定期券購入前の申込みはできません。
	対象者が被扶養者でないとき	組合員との続柄がわかる書類（戸籍謄本等）	原本を添付してください。

※別記様式は共済組合北海道支部ホームページ上の様式集に掲載しています。

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

“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ありますが



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

限度額適用認定証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

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ことが必要です。

- ・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、施術を受ける場合は、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。

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

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

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定めていませんが、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。

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

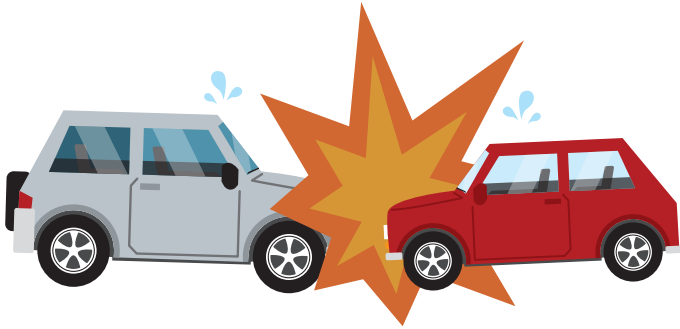
医療助成の種類	報告が必要なとき
①乳幼児（子ども）医療	所得制限などの事由により非該当となったとき ※対象年齢満了による非該当の場合は報告不要です
②重度心身障害者医療	該当したとき、取消しとなったとき
③ひとり親家庭等医療	該当したとき、取消しとなったとき
④特定疾患（難病）医療	該当したとき、取消しとなったとき
⑤後期高齢者医療障害認定（65歳以上75歳未満の者の適用）	該当したとき、取消しとなったとき

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。

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

海外派遣・無給等の方へ ～掛金はどうやって納めるの?～

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。〕



40歳以上65歳未満の方、海外居住中に40歳を迎える方は13ページの「令和2年4月1日以降の発令で海外に居住する場合の介護掛金について」をお読みください。

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

【注意事項】

- ①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。
- ②傷病手当金からの控除は必要書類を提出された方のみとなります。該当される方へは共済組合からご連絡いたします。

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

令和2年4月1日以降の発令で海外に居住する場合の介護掛金について

通常、40歳以上65歳未満の方は介護掛金が徴収されます。

令和2年4月1日以降の発令（海外派遣・青年海外協力隊・配偶者同行等）で海外居住となる、年齢が40歳以上65歳未満の方・海外居住中に40歳を迎える方は次の書類を提出することによって、海外に居住している間の介護掛金は徴収されません。

対象となる方には個別に共済組合から連絡する予定ですので、所属所経由で手続きをしてください。

【これから海外居住となる場合】

40歳以上65歳未満の方・
海外居住中に40歳を迎える方

介護保険第2号
被保険者資格
喪失届書

+

世帯全員の
住民票の除票
(コピー可)

所属所を通して共済組合へ提出

注意事項

- ・日本に住所を有したまま（住民票上日本に居住したまま）海外に行く場合は介護掛金非徴収となりません。
- ・令和2年4月1日より前の発令で海外居住となった方は「世帯全員の住民票の除票」は不要です。

【海外居住を終えて日本へ帰国する場合】

海外居住となった時に「介護保険第2号
被保険者資格喪失届書」を提出した方

介護保険第2号
被保険者資格
取得届書

+

世帯全員の
住民票
(コピー可)

所属所を通して共済組合へ提出

注意事項

- 令和2年4月1日より前の発令で海外居住となった方は「世帯全員の住民票」は不要です。

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

人間ドック等のお知らせ

令和2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、令和2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。

令和2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

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、食事や運動など自分に合った計画を立てます。



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。

メタボじゃなくても油断は禁物！ 生活習慣病はサイレントキラー

「自分は肥満じゃないから」、「特定保健指導の対象になっていない」と安心していませんか？ 高血圧・高血糖・脂質異常は徐々に進行し、ある日突然重症化をもたらします。

健診結果をもう一度ふりかえて、食生活や適度な運動など身近な生活習慣の見直しから始めましょう。



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、健康な体があつてこそ。いつまでも元気な生活を続けるため、保健指導を生活習慣改善のチャンスととらえ、健康づくりに役立ててください。

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

保健師のいきいき健康コラム

骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより、骨量が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。寝たきりになる原因の1つが骨粗鬆症による骨折ですので、各年代ごとに骨粗鬆症にならないための取り組みが必要です。

健康な骨の断面



骨粗鬆症の骨の断面



骨量は20歳前後で最大値となり、その後40歳代後半から徐々に減少します。自分の骨の状態を骨密度検査などで知っておくことも大切です。

●骨粗鬆症の原因は？

骨は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、絶えず新しい骨に作り変える必要があるのです。これを骨代謝といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨を作るためのホルモンが不足してくると、骨を作る量よりも骨を壊す量のほうが多くなります。

●カルシウムの望ましい摂取量

「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」で推奨されているカルシウム摂取量は1日700～800mgですが、日本人のカルシウム摂取量は、2017年の国民健康・栄養調査によると、給食をとると考えられる7～14歳では、カルシウム摂取量は600mg台ですが、それ以外の年代では男女ともに400～500mg台と不足しています。

●カルシウム自己チェック表

	0点	0.5点	1点	2点	4点	点数	合計点数	判定
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日		20点以上	良い
2 ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2回		16～19点	少し足りない
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日		11～15点	足りない
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日		8～10点	かなり足りない
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日		0～7点	まったく足りない
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日			
7 海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日				
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日			
9 しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日			
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？	1日1～2食			欠食が多い	ほとんど毎日3食			



●骨の健康のために

骨の健康のためにはカルシウムの摂取だけではなく、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなど、様々な栄養素も必要です。

<ビタミンDの増やし方>

魚（鮭、サンマ、マグロ、うなぎ、カレイなど）、キノコ類などを積極的に摂取しましょう。
適度に日光を浴びることでビタミンDが合成されるので1日30分～1時間程度、通勤や外出で日光を浴びましょう。

<ビタミンKを多く含む食品>

卵、納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツなど



●運動について

骨を強くするための運動は、骨に負荷のかかる運動ほど有効ですが、通常はウォーキングや軽いジョギングなどがお勧めです。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。



*厚生労働省HP、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より一部引用

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。

検査料等の請求漏れにご注意ください

女子組合員妊婦検診費補助事業

令和2年度末をもって女子組合員妊婦検診費補助事業は完全廃止となります。内容は次のとおりです。お早めに御請求ください。

対象者 女子組合員*1
補助内容 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
へき地*2 25,000円までの実費
非へき地 20,000円までの実費



*1 平成31年3月31日以前に出産した方又は退院した方が対象となります。

*2 特別地及び準ずる地の学校等を含む

離島へき地勤務者支援事業

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。

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

1. 北海道支部が主催する検診事業等を受診した際の補助

(ア)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）。1回当たり5,000円を上限とし、その都度補助

(イ)宿泊補助

健診事業を受診するため前泊又は後泊が必要な場合、5,000円を上限とし、その都度補助（妊婦健診を除く）

(ウ)交通費補助

健診事業等を受診するための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（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）

2. 人間ドック等自主健診費用等補助

支部が実施する健診事業を希望しても受診できなかった組合員等が、個人で人間ドック等を受診した際の補助検査料について、自己負担額の1/2の額（最高額15,000円）とし、フェリー運賃、宿泊費、交通費については、上記1（ア）～（ウ）と同額とする（各年度1回を限度とする）。

※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。

お問い合わせは 企画福祉グループ ☎011-231-4111 内線35-361

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。

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）

心の健康総合相談室《ホテルライフポート札幌》

電話相談・面接相談連絡先

☎ 011-530-6206

☎ 011-563-4241



ホテルライフポート相談室

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 ※祝日、12月29日～1月3日を除きます。

◇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）

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35-381）

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(俱知安町)	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 譲	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 古高 陽一	第1(金)13:30～15:30 釧路教育局会議室等

－ 秘密厳守・相談無料 －

入選おめでとうございます!～北海道教職員美術展～

今年度で第50回の記念展を迎えた本美術展ですが、中央展が「札幌市民ギャラリー」において、地方移動展が「訓子府町公民館」においてそれぞれ開催されました。

今回は一般作家69人の方から91点の作品を出品いただき、入選者は次のとおりです。



第50回北海道教職員美術展入選者

絵画

記念賞	吉田 佳民	斜里町立斜里中学校			
特選	盛岩 唯史	石狩市立花川北中学校			
奨励賞	太田 香	北海道室蘭清水丘高等学校	吉田 雅江	北海道札幌伏見支援学校もなみ学園分校	
	楠本 健	天塩町立天塩中学校	神田 陽子	北海道石狩南高等学校	
	佐藤 直子	千歳市立東千歳中学校			
入選	丸山 浩太	札幌市立真駒内曙中学校	矢田理紗子	北見市立東小学校	
	保原 由佳	千歳市立東千歳中学校	登藤 和徳	別海町立上春別小学校	
	森 あゆみ	別海町立別海中央小学校	望月 静華	北海道石狩翔陽高等学校	
	森藤 綾子	士幌町立士幌町中央中学校	中村 靖	名寄市立名寄中学校	
	盛岩 由佳	恵庭市立恵明中学校	高橋 則美	北海道釧路明輝高等学校	
	宇佐 敏実	千歳市立東千歳中学校	寺嶋 蘭	釧路市立共栄中学校	
	松橋絵里子	苫小牧市立沼ノ端小学校			

立体

特選	嵐田美智子	音更町立共栄中学校
----	-------	-----------

書道

記念賞	米川 順義	釧路町立昆布森中学校	石黒 教範	美瑛町立美瑛中学校	
特選	石川 洋介	北海道芽室高等学校	黒田 久照	札幌市立北栄中学校	
奨励賞	東方加奈子	旭川市立北鎮小学校			
	中納 寿	釧路市立阿寒湖中学校			
入選	赤崎 和代	苫小牧市立清水小学校	高野 純平	北海道北広島高等学校	
	草野奈央子	当別町立西当別中学校	小西 広恵	北海道小樽商業高等学校	
	越野奈緒美	根室市立光洋中学校	坪井 美和	北広島市立広葉中学校	
	高橋 倫子	札幌市立札幌北中学校	岸 美千代	北海道旭川工業高等学校	
	工藤 訓子	北海道札幌視覚支援学校	山田 慎士	北海道月形高等学校	
	山田 小鈴	北海道北広島西高等学校	福島みさと	北広島市立東部中学校	
	坂田 麻美	新ひだか町立静内小学校	松前 宏弥	公立学校共済組合北海道支部	
	瀧澤 素代	北海道余市紅志高等学校	清水 綾	占冠村立トムム学校	
	島 加奈	北海道霧多布高等学校	佐藤 智美	北海道札幌視覚支援学校	
	赤塚 貴	北海道教育庁教職員局福利課	北田 歩	北海道札幌視覚支援学校	
	川口 陽子	北海道札幌伏見支援学校	野田朝日那	千歳市立勇舞中学校	
	大山 由紀	小樽市立忍路中央小学校	山形 美絵	北海道滝川高等学校	
	長田 真美	当別町立当別小学校			

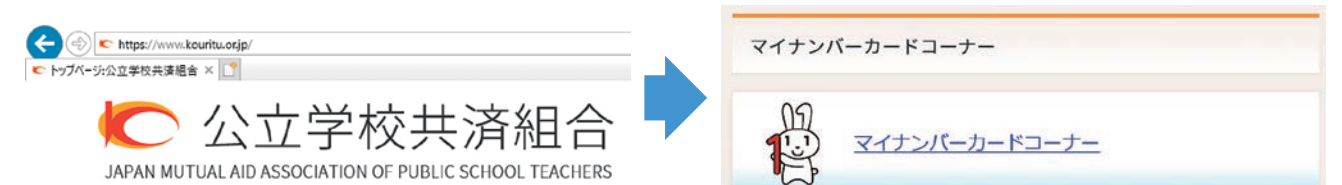
写真

記念賞	牧野 広太	登別市立富岸小学校	能代 弘	せたな町立北檜山中学校	
特選	吉野 友昭	北海道大麻高等学校	浜谷 稔	北海道倶知安高等学校	
奨励賞	柳本 環樹	北広島市立大曲中学校	小菅 真一	江別市立野幌小学校	
	倉 豊彦	千歳市立千歳中学校	村上 弘美	札幌市立西白石小学校	
入選	浅井 公一	任意継続組合員	千田 晋	清里町立清里小学校	
	曳田 和樹	北海道岩見沢高等養護学校	成田 智志	北海道岩見沢高等養護学校	
	野口 香織	北広島市立西部中学校	能島 佑輔	北海道教育庁石狩教育局	
	水内 幸恵	北海道帯広養護学校			
	満保 浩司	北海道旭川北高等学校			

マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

令和3年3月から、マイナンバーカードの健康保険証としての利用が可能となる予定です。昨年6月4日に開催されたデジタル・ガバメント閣僚会議において、「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」が決定し、医療保険者ごとにマイナンバーカードの取得推進に取り組むこととされました。

マイナンバーカードの申請方法等の情報については、当共済組合ホームページをご覧ください。<https://www.kouritu.or.jp/>



ご法要

追慕のこころ。語らいの詩

公立学校共済組合
組合員証(職員番号)を
お持ちの皆様へ

特典

- その一 公立学校共済組合北海道支部発行利用補助券のご利用で **5万円** の補助が受けられます
- その二 お料理代金より **10%割引** いたします

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

令和2年
2月24日
(月・休)
10:00~15:00
【入場無料】

ご法要相談会

開催内容
個別相談・展示：祭壇／引き物／法要特選料理
案内状見本

当日ご成約特典

- ①祭壇料10,000円割引
- ②お引き物 10%割引

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！

Lifort Bridai News



振袖ドレス
って知ってる？



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

【新郎・新婦の双方が対象の場合 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
婚礼を行う方も含む)

②組合員の子

(被扶養者に限定しない)

Plan

急婚式プラン 15万円

お申込日より

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

プランに含まれる内容

挙式 衣装 美容着付 (新郎新婦各2点)
装花 司会者 ライブエンドロール
プロフィールムービー 前撮り

衣装フリーチョイス (新郎新婦各2点)
(一部ブランドを除く)

※会費 15,000円～ ※人数 50名～

fair

2020

3/20(金・祝)・4/12(日)・5/17(日)

開催 13:00～17:30

婚礼料理フルコース試食 & ドレス試着会

*初めてご来館のカップル限定フェア

専任のプランナーがお二人にピッタリの
結婚式プランをご提案！組数限定のフェアなので早めのご予約を！



参加無料
要予約

【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

