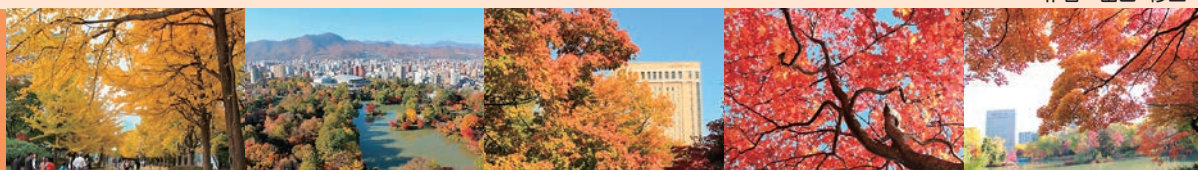




作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

産業医だより	2	団体信用生命保険(だんしん)等の中途加入について	9
「退職届書」とは? ~将来の年金受給のために~	3	「だんしん」等中途適用予約申込書	11
被扶養者の収入額にご注意ください!	4	確定申告における医療費通知書	
扶養認定手続きは30日以内に行いましょう!	5	(医療費のお知らせ)の発行について	12
古い様式を使用していませんか?	5	人間ドック・配偶者人間ドック	13
産前産後休暇期間中及び		スマホも使えます 特定保健指導で生活習慣の見直しを	14
育児休業期間中の掛金免除について	6	被扶養者のみなさん特定健診受けましたか?	14
育児休業手当金の支給期間の延長制度をご存知ですか?	7	保健師のいきいき健康コラム	
平成30年度決算は支部ホームページをご覧ください	8	糖尿病は大丈夫? 糖尿病Part 2	15
令和元年12月の貸付け申込締切日変更のお知らせ	9	ホテルライフポート札幌からのお知らせ	16



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/>



「何でもストレスのせいにして」と

北海道教育庁産業医 元田 夏紀

自分のSOSのサインを把握できましたか？

皆さん、こんにちは。お元気ですか。前号では「自分の心のSOSのサインを知っていますか？」というタイトルで、自分の心身のコンディションをチェックする時間を持つことの重要性和代表的な「うつ状態で見られる症状」について紹介しました。自分のSOSのサインを把握できたでしょうか？

何でも「ストレスのせい」？

SOSのサインを知り自分で気がつくことができたなら、次はどう対応するかですね。病気なのか病気ではないのか、病気であれば何の病気なのか、その治療法にはどのようなものがあるのかに関しては病院を受診しなければわかりません。

こんなケースがありました。「お腹が痛いのはきっとストレスのせいだろう」と病院にいかず長い間そのままにしていたら、ある朝非常に強い腹痛で目が覚め、救急搬送となりました。実は腹痛は比較的若い人に多い大腸の病気が原因でした。でもこの方はストレスのせいと決めつけて放置してしまったため、腸管穿孔を起こし緊急手術が必要な状態まで進行してしまっていました。もっと早く病院を受診していればここまで進行する前に治療できた可能性が高い疾患でした。何か症状があればストレスのせいと自己判断せずに、早めに病院を受診して正しい診断をつけることが重要です。

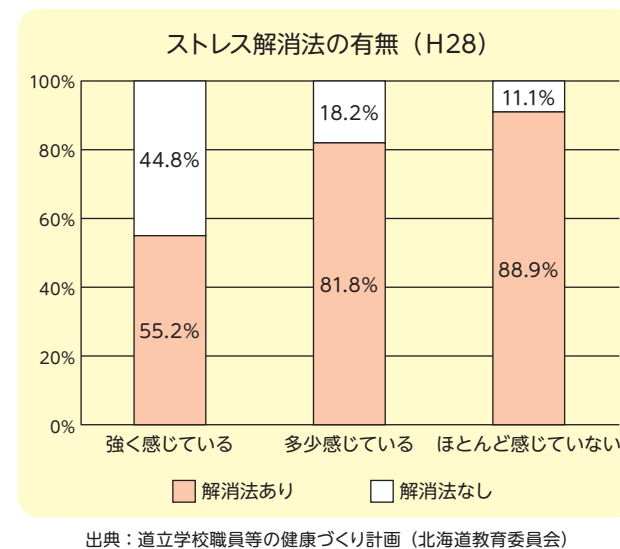
ストレス解消法を持っている人と持っていない人との違い

病気ではなくストレスが高い状況と判明したら、皆さんはどのように対処しますか？ストレス

解消法を持っているでしょうか？

毎年実施している定期健康診断の問診票の結果をまとめたデータを紹介します。職場で強いストレスを感じている職員の割合は約16%前後でほぼ横ばいの状況が続いています。強いストレスを感じている職員は男性よりも女性に多く、年代別では40歳代、50歳代で多くみられました。

下の図をご覧ください。職場で強くストレスを感じていると回答した人ほどストレス解消法を持っておらず、ストレスをほとんど感じていないと回答した人ほどストレス解消法を持っている人の割合が高くなっています。自分に合ったストレス解消法をみつけ、上手にストレス解消しましょう。



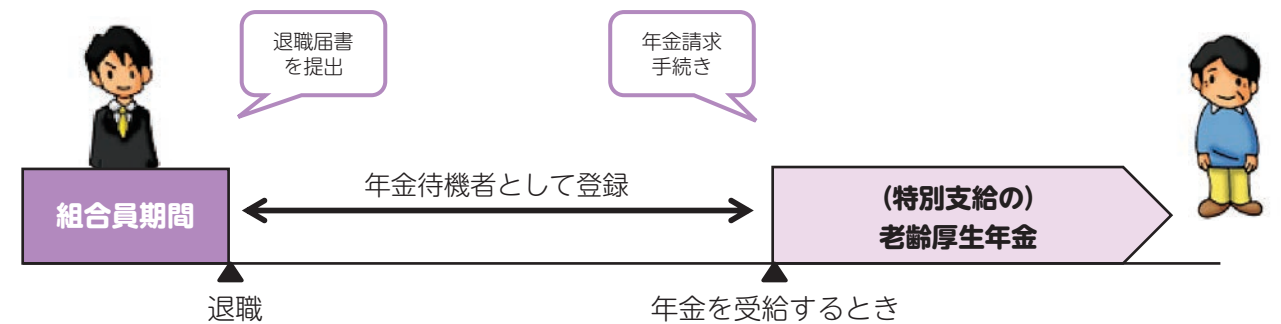
ストレスチェックの結果も上手に活用しましょう

今年度もストレスチェックが終わりました。高ストレスの結果がでた方は自分でストレス対処法について見直してみると共に、医師の面接を受けることができます。ぜひ次年度も申し出期間内に医師面接の申し込みをする等ストレスチェック制度を十分活用してください。

「退職届書」とは？ ～将来の年金受給のために～

年度途中や年度末で退職される方で、年金の受給権が発生する前の退職となる方は、「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、共済組合員期間を登録するものです。これを「待機者登録」といいます。待機者登録が完了すると、後日共済組合より「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より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

- 今年度定年者（再任用フルタイムで勤務する方を除く）
- 老齢年金の受給権発生前に退職する方（すでに退職（老齢）の年金受給権のある方は提出不要）
- 共済組合員の資格を有する臨時的任用職員で、期間満了（退職）する方

提出書類

- 退職届書（様式は、北海道支部ホームページ「共済事務の手びき」に掲載しています）

【掲載箇所】支部HP→共済事務の手びき→第3章 長期給付 様式一覧
※今年度定年の方は、退職準備セミナーで配付します

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

「退職届書」の提出がなかったために「年金の加入記録に空白が生じ、年金の決定が遅れる」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。

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

押印を忘れずに！

被扶養者の収入額にご注意ください！

給与等（通勤手当等の各種手当を含む）の年間収入が130万円以上となった場合、被扶養者取消となります。

では、いつからいつまでの給与等で130万円を判断するのかは、次のとおりです。

年	月	給与等	過去1年間 給与等合計額
平成30年	4月	60,000円	60,000円
	5月	110,000円	170,000円
	6月	90,000円	260,000円
	7月	80,000円	340,000円
	8月	90,000円	430,000円
	9月	100,000円	530,000円
	10月	90,000円	620,000円
	11月	130,000円	750,000円
令和元年（平成31年）	12月	150,000円	900,000円
	1月	140,000円	1,040,000円
	2月	80,000円	1,120,000円
	3月	100,000円	1,220,000円
	4月	130,000円	1,290,000円
	5月	130,000円	1,310,000円
	6月	90,000円	1,310,000円
	7月	80,000円	1,310,000円
	8月	90,000円	1,310,000円
	9月	90,000円	1,300,000円
	10月	90,000円	1,300,000円
	11月	120,000円	1,290,000円
	12月	140,000円	1,280,000円

平成30年4月からアルバイトを開始
年度末、年度始め、年末年始は繁忙期等により月額限度額が超過するケースの場合

被扶養者の取消

令和元年5月から過去1年間の（平成30年6月～令和元年5月）給与等の合計額が130万円を超過しているため、令和元年5月の給与支給日をもって被扶養者取消となります。

被扶養者の認定

令和元年11月から過去1年間の（平成30年12月～令和元年11月）給与等の合計額が130万円を下回ったため、令和元年11月の給与支給日をもって被扶養者の認定となります。



次の点にもご注意ください！！

- 健康保険証（社会保険など）が交付された場合は、日数・収入に限らず被扶養者取消となります。
- 所得税法上の1月～12月までの区切られた期間における給与等の合計ではありません。
- 3か月を超える雇用期間で、当初から108,333円（月額限度額）を超える収入が見込まれる場合は、当初から被扶養者取消となります。
- 108,333円（月額限度額）を4か月連続して超過した場合は、4か月目の初日をもって被扶養者取消となります。

扶養認定手続きは30日以内に行いましょう！

受理日認定が増えています！

近頃、被扶養者の認定手続きを行う際に、認定申告書の提出が遅くなり事実発生日に遡ることができず、受理日認定になるケースが散見されます。

受理日認定とは？

受理日認定とは、扶養の事実発生日から30日を超えて認定申告書の提出があった場合に、認定申告書を受理した日から認定することを言います。

受理日認定になると、扶養の事実発生日から認定日までの間、共済組合の被扶養者として給付が受けられない等の様々な不利益が生じますので、被扶養者の認定手続きは速やかに行ってください。

古い様式を使用していないですか？

様式が新しくなりました！

今年の改元に伴って、令和元年6月より「共済事務の手びき」の様式集が新しいものになりました。古い様式を使用されている場合は、共済組合ホームページ上にある新しいものをダウンロードして使用してください。

こんなことに気を付けてください！

共済組合へ送付いただく各届書等について、機械で読み込みを行う場合があります。様式が古いと読み込みに失敗したり誤ったデータとして認識してしまうことがありますので、最新様式を使用してください。
また、最新様式でもサイズや余白の変更をしてしまうと読み込みが正常に行えなくなってしまうので、書類をご提出いただくときには、印刷設定等は変更せずに使用してください。

様式の変更について

様式のレイアウト等に変更があった場合には、北海道支部ホームページ上のお知らせで周知します。

産前産後休暇期間中及び 育児休業期間中の掛金免除について

産前産後休暇期間中及び育児休業期間中の掛金は、組合員からの申し出により免除されます。
給与支給機関によっては、当該休暇期間中は掛金免除になっている場合もありますが、申し出のないときは未納の扱いとなり掛金の支払いが必要になります。
忘れずにお手続きをお願いします。

手続き方法等は、公立学校共済組合北海道支部ホームページ内 組合員専用ページからログインのうえ「共済事務の手びき」をご確認ください。

(詳細) 第1章 組合員と被扶養者 → 第13節 掛金及び負担金
(様式) 第1章 組合員と被扶養者 様式一覧 → 掛金免除等はこちら

産前産後休暇期間中の掛金免除

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。

申し出は「①産前休暇取得時」と「②出産後」にそれぞれ手続きが必要です。

① 産前休暇取得時に「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）
- 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）

② 出産後に「産前産後休業掛金等免除変更申出書」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）
- イ 出産（出生）日を証明できるものの写し（母子手帳の出生届出済証明の写し等）

育児休業期間中の掛金免除

掛金免除対象期間は、育児休業を開始した月から終了した日（最長で子の3歳の誕生日の前日）の翌日の属する月の前月までとなります。

※ 育児休業を取得したときは「育児休業等掛金等免除申出書」を提出してください。

【添付書類】

育児休業承認通知書の写し等

※ 共済組合に届出している育児休業期間に変更（期間延長または短縮）が生じたときは「育児休業等掛金等免除変更申出書」を提出してください。

【添付書類】

育児休業期間延長または短縮に係る承認通知書の写し等

育児休業手当金の支給期間の 延長制度をご存知ですか？

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日※1までに、総務省令で定める延長要件（以下、「延長要件」と言います。）に該当する場合は、最大で「子の2歳の誕生日の前日」まで給付されます。

※1 パパ・ママ育休プラス制度を利用されている方は、「1歳の誕生日の前日」を、当該制度に係る「給付対象日の末日」と読み替えてください。

1 延長要件について

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日までに、（1）又は（2）のどちらかに該当する必要があります。

- (1)保育所等に保育の利用を希望し、申込みを行っているが、当該子が1歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合
- (2)組合員の配偶者であって当該子が1歳に達する日後の期間について、当該子の養育を行う予定であったものが、死亡、婚姻の解消などその他の事情により別居、負傷、疾病（身体又は精神上の障害含む）等によって、養育することが困難な状態又は、産前産後期間に該当する場合

(2)については、育児休業取得当初から1歳を超える期間について、育児休業を取得している場合は対象なりません。ただし、育児休業の対象となる子の出生後、育児休業申請前に1歳まで育児休業を取得する予定であった組合員の配偶者が、(2)に該当したことにより、組合員が当初から1歳を超える期間について育児休業を取得せざるを得ない場合を除きます。

※養育の状況が変わることが要件であり、当初から予定をしていない場合は対象ではありません。

2 保育所等に入所できない場合に必要な主な確認書類について

延長要件の一つである「保育所等に入所できない場合」に必要な主な確認書類※2は次のア、又は、イのどちらかを自治体から取得して提出することとなります。

- ア 自治体が発行する保育園入所不承諾通知書など、対象の子の生年月日、入所申込日及び入所希望日が確認できるもの
- イ 自治体に保育所がない、又は、保育士不足や条例等により保育の受け入れができない場合は、自治体から当該事由に係る証明書。（自治体から証明書を取得できない場合は、その旨の申立書及び条例や自治体の広報誌の写しなど当該事由が確認できるものの写し）

※2 自治体によっては、上記の証明書等を取得できない場合があります。その場合は、必ず育児休業の対象となる子が1歳に達する前に、当共済組合までご相談ください。1歳以後に相談された場合、延長要件の対象にならない場合があります。

所属所の所在地と組合員の居住地の自治体が異なる場合は、保育園への入所の意思確認をするため、「保育園に入所可能となった場合、通勤可能である」旨の組合員の申立書（所属所長の証明を付したものを上記確認書類とあわせて提出してください。

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

そのほかの延長要件に必要な確認書類や育児休業手当金の延長請求手続きに必要な提出書類等※3についてはホームページ内「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。

※3 延長請求の手続きは、子が1歳に達したときと、子が1歳6カ月に達したとき、それぞれ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。

なお、保育園の入所申込みを取り下げたなど、1歳に達したときから引き続き延長要件が確認できない場合は、延長に係る育児休業手当金の支給はできません。

3 延長要件の対象とならない主な事例

次のような場合は、延長要件に該当しませんのでご注意ください。

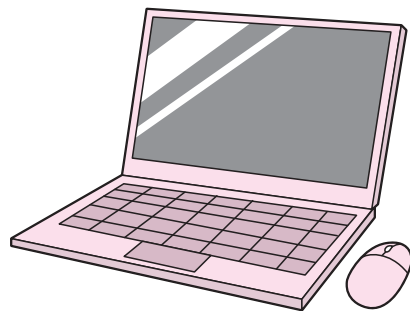
- (1) 保育園の入所について、電話等の確認のみで入所の申し込みを行っていない場合
- (2) 保育園の入所希望日が1歳の誕生日の翌日以降となっている場合（条例など自治体側の事情により、入所希望日が翌月1日になる場合などを除く。）
- (3) 育児休業手当金延長要件に該当することだけを目的として、保育園の入所不承諾通知書を取得し、保育園への入所を希望していないことが明らかな場合
- (4) 保育所への入所申込みにおいて、「落選希望」であることが明らかな場合



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

平成30年度決算は支部ホームページをご覧ください

公立学校共済組合北海道支部運営審議会におきまして、平成30年度支部決算について承認されました。決算概要については、支部ホームページをご覧ください。



北海道支部トップページ→北海道支部について（事業状況）→決算概要→平成30年度決算概要

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

令和元年12月の貸付け申込締切日変更のお知らせ

令和元年12月の貸付け申込受付分のみ、締切日が変更になりますのでお知らせいたします。



毎月25日締切りですが、令和元年12月受付分のみ、20日（金）締切りに変更になります。

申込みは余裕をもって早めに提出してください。20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。

令和元年12月20日（金）必着

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

団体信用生命保険（だんしん）等の中途加入について

● 予約の申込締切日 ●
10月31日（木）（必着）



当共済組合の貸付け（対象貸付は次ページを参照）を借受けしている方で、「団体信用生命保険（だんしん）」と「債務返済支援保険（団信附加特約）」に未加入の方へ、年に一度の中途加入を実施しています。ご希望の方は、事前に予約申し込みが必要となります。

10月31日（木）までに「だんしん」等中途適用予約申込書【別記様式】に必要事項を記入の上、提出してください。

お申込みをされた方には、**翌月の初旬に**「団信制度適用申込書兼告知書兼口座振替申込書」を送付します。

※10月31日（木）で今年度の中途加入予約受付は終了いたします。尚、中途加入は強制ではなく任意です。

団体信用生命保険とは？

組合員が共済組合の貸付け（対象貸付は次ページを参照）の償還途中に万一死亡したり、一定の障害状態となった場合に貸付金残高相当額を保険金で返済する制度です。

債務返済支援保険とは？

「だんしん」の適用を受けている組合員が、償還途中で傷害・疾病（所定の精神障害を含む。）により*免責期間30日を超えて就業障害が継続した場合、償還金相当額を保険金として3年を限度に加入者にお支払いする制度です。

※免責期間とは

保険の対象となる方が、障害または疾病を被り、その直接の結果としていかなる業務にも全く従事できなくなった（具体的には入院していること、若しくは医師の指示に基づき自宅療養していることを指します。）日から起算して、就業障害が継続する30日間をいい、この期間に対しては保険金のお支払いの対象とはなりません。



次の対象貸付けを借受けしている方で、「だんしん」に未加入の方（任意脱退及び自動脱退を含む）は、ぜひこの機会にご検討ください。

対象貸付	住宅貸付け・住宅災害貸付け・介護構造部分に係る貸付け・教育貸付け
適用資格	「だんしん」未加入者で加入を希望される組合員の方（対象貸付の未償還元金が50万円以上であること。）で告知日（申込日）現在、正常に就業し、かつ過去3年以内に指定する疾病で連続2週間以上の入院をしたことがない方。
保険料 充当金	≪団体信用生命保険≫ 貸付金額10万円につき月額16円です。 （例）貸付金残高500万円の場合 500万円÷10万円×16円＝月額800円（年額 9,600円）
	≪債務返済支援保険≫ 返済金相当額1万円あたり月額100円です。 （例）返済額 ・毎月償還分30,000円 ・ボーナス償還分100,000円の場合 ((30,000円×12月)+(100,000円×2月))÷12÷46,667円 46,667円÷10,000円×100円＝月額約467円（年額 5,604円）

予約申し込み期間内に「だんしん」等中途適用予約申込書【別記様式】をご提出された組合員へ送付する「団信制度適用申込書兼告知書兼口座振替申込書」について

申込書受付期間	令和元年11月1日～30日
申込書提出期限	令和元年11月29日(金)
団信中途適用加入日	令和2年 1月 1日(水)
団信中途適用者の保険料 充当金の口座振替予定日	令和2年 1月22日(水)

「だんしん」等中途適用予約申込書

所 属 所 名	所属所コード						
組 合 員 証 番 号							
組 合 員 氏 名							
貸 付 種 別	貸付け (※貸付の種別を記入)						
貸 付 番 号							
備 考							

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、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）」を明細書として使用することが可能になりました。（医療費通知書の発行自体は平成27年分から可能ですが確定申告に使用できるのは平成29年分からです）

◎申込方法

交付を希望する組合員は、「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のトップページ内に、「お知らせ（組合員向け）」コーナーからダウンロードすることができます。

【留意事項】

◆医療費のお知らせは「1月から10月分まで」で作成し、11～12月診療分については、従前どおり領収書に基づき申告することをお勧めします。

医療費のお知らせ（医療費通知書）に記載される医療機関等の情報は、審査機関等を通して共済組合に請求されるため、実際に受診してから3か月程度かかります。医療費のお知らせに記載が間に合わなかった分の医療機関等の情報については、従前どおりお手持ちの領収書に基づき明細書を作成する必要があります。

◆領収書の金額と異なる場合があります。

医療費のお知らせ（医療費通知書）には、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。

◆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。

【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となりますので別途ご連絡願います。

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。

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・配偶者人間ドック

受診決定通知書（受診票）をお持ちの皆さまへ

医療機関への予約はしましたか？

- まだ予約していない方は、決定された医療機関にまずは予約をしましょう。
- 予約はいずれの医療機関でも先着順です。来年2月までの受診期間内に受診できないことがありますので、ご注意ください。
(毎年、予約が遅れて受診できなかった方が数多く出ています。)
- ご自分で医療機関に日時の予約をしなければ、受診できません。



医療機関の変更ができます!!

- 「異動や転居をした」、「決定された医療機関が混雑していて予約が取れない」、「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」、「慶弔事・不慮の事故等により受診できず、代替日が設定できない」等の場合、医療機関の変更ができます。
まずは、当支部へご連絡ください。
なお、時期によっては、受入れが困難な医療機関がありますので、ご了承ください。

受診の際には、受診票をお持ちください!!

- 例年、受診票を持参されずに受診される方（紛失を含む。）が多数おり、受診者確認に手間がかかることから、医療機関より「受診者から手数料を徴収できないか?」との意見が寄せられています。
受診の際には、再度、受診票を確認するよう、お願いします。

受診をキャンセルする場合は、医療機関と当支部へ連絡してください。

- 決定された医療機関には、必ずキャンセルの連絡をしてください。
なお、受診日予約をしていない場合でも、必ず連絡をお願いします。
- 当支部には、「受診決定通知書（受診票）」の余白に **取消** と朱書きの上、返送してください。

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）」を持っていても、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。
なお、受診した場合は、全額自己負担となりますので、必ずキャンセルの手続きをしてください。
- 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も受診できませんので、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

スマホも使えます 特定保健指導で生活習慣の見直しを

特定保健指導は、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。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」の案内を秋以降に順次お送りします。



いつでも

どこでも

簡単に

特定保健指導は指定の医療機関で受けることができるほか、組合員本人は職場で「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共済組合が委託する「SOMPOヘルスサポート（株）」のスタッフが皆さまの職場にお伺いします。



特定保健指導のうち、積極的支援対象の方はアプリを使った支援を受けることができます（従来どおり電話支援も可能）。面談後にアプリ利用を開始し、SOMPOヘルスサポートの相談員がアプリを通してフォローアップを行います。忙しくて保健指導になかなか参加できなかった方もぜひご利用ください。

被扶養者のみなさん 特定健診 受けましたか？ 受診券は5月下旬にお送りしています

無料!

特定健康診査は40歳以上を対象に「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。特定健診を受けられる医療機関の一覧は受診券に同封していますので、お近くの医療機関で健康チェックを。



自費の場合、7,000～8,000円程度かかる検査を **無料** で受けることができます！

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。長く健康でいるために生活習慣の見直しに取り組みましょう。

保健指導も **無料** です

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	
診察	血圧	高血圧や低血圧
	身体診察	
尿検査	医師による視触診	医師による視触診 病歴や生活習慣
	問診	
血液検査	尿 (蛋白)	腎臓の働き 糖尿病の危険性
	尿 (尿糖)	
	中性脂肪	動脈硬化の危険性
	HDL コレステロール	
	LDL コレステロール	
	AST (GOT)	肝臓の働き
	ALT (GTP)	
	γ-GTP	
血糖	空腹時血糖	糖尿病の危険性

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

糖尿病は大丈夫？ 糖尿病Part 2

糖尿病の予防

糖尿病の予防や血糖値の改善には、食事と運動に気をつけることが大切です！

<食 事>

エネルギー摂取量＝標準体重×身体活動量

◎標準体重 (kg)＝身長 (m) ×身長 (m) ×22

◎標準体重1kgあたりの身体活動量の目安

軽労働 (デスクワーク主体、主婦など) …… 25～30 kcal

普通の労働 (立ち仕事が多い職業) …… 30～35 kcal

重い労働 (力仕事が多い職業) …… 35 kcal ～



●食事のポイント

- ①朝食、昼食、夕食を規則正しく食べ、間食を避ける
- ②腹八分目とし、ゆっくりよく噛んで食べる
- ③食品の種類はできるだけ多く、バランスよく摂取する
- ④脂質と塩分の摂取を控えめにする
- ⑤食物繊維を多く含む食品 (野菜、海藻、きのこなど) を、積極的に、かつ、できるだけ食べ始めに摂る
- ⑥肥満のある場合は、まず現体重から5%の減量を目指す

<運 動>

運動療法としては有酸素運動とレジスタンス運動があります。組み合わせて行うことでより効果があります。

有酸素運動 酸素を身体に取り入れながら長く続けて行う運動。継続して行うことによりインスリン感受性が增大します。

レジスタンス運動 筋肉に抵抗 (レジスタンス) をかける動作を繰り返し行う運動。筋力を増強する効果が期待できます。

有酸素運動

レジスタンス運動

歩行、水泳、
ジョギング
階段昇降など

水中歩行など
腹筋、ダンベル、
腕立て伏せ
スクワットなど

●運動のポイント

①日常生活で体をもっと動かしましょう。歩数計で1日8,000～10,000歩を目標に

- ☐ 歩く距離を増やす (買い物徒歩でする、通勤経路を変えるなど)
- ☐ エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う ☐ 週末にウォーキングをする
- ☐ 家事をこまめにする ☐ スポーツをはじめる

②できれば毎日、少なくとも週に3～5回行う

③運動の強度は「ややきつい」 (人と話ができる程度で少し息がはずむ位) を目安に



☆ソフトドリンクケトーシス (ペットボトル症候群) にご用心!

ペットボトル症候群とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水を多く飲むことで、糖質の過剰摂取となり血糖値が上がり、それにより、またのどが渇いて清涼飲料水を飲むという悪循環に陥り、高血糖状態が続く、悪化すると意識障害などをおこす病気です。清涼飲料水には、500ml のペットボトル1本あたり30～60gの糖質が含まれています。

◎栄養成分表示を確認する

◎のどが渇いたら水かお茶で水分補給!

【栄養成分表示を確認!】

栄養成分表示100ml 当たり
エネルギー 45kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.3g
食塩相当量 0g

500ml あたり
56.5g (3gのブドウ糖、約19gの糖が入っています。)

※ 厚生労働省、日本糖尿病学会、日本医師会のHP から一部引用

ホテルライフオート札幌 イベント情報



レストラン **12月スタート！
レストランウィンターチケット販売！**

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！

レストランウィンターチケット

販売期間 ●2019年12月1日～3月31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

※【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

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

法 要

**12月22日(日) 「ご法要相談会」開催
2月24日(月)**

施設利用補助券

組合員及びその家族がご法要、
偲ぶ会を行う場合 **50,000円**の補助

ご法要相談会

令和元年 令和2年
12月22日(日) 2月24日(月・休) 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

ブライダル **ブライダルフェア情報**



施設利用補助券

挙式・披露宴を行う場合 **20万円**の補助
新郎新婦双方が対象の場合 **40万円**の補助
(対象者：組合員及び組合員のお子さま)



**10/27(日)・11/10(日)・12/15(日)
1/13(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
*初めての方限定フェア(参加無料・要予約)



1/5(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
*初めての方限定フェア(参加無料・要予約)
フェアのご予約はお電話にて承っております。



2/2(日)開催 10:00～17:00
Premium Bridal Fair
プレミアムブライダルフェア
婚礼料理試食・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
*初めての方限定フェア(参加無料・要予約)

公立学校共済組合員さま限定特典クーポン **kyousai264**

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**

お電話でご結婚式の
ご相談予約をした後、
相談日に
このクーポンを
ご持参または、写真を
スタッフへご提示
ください♪

その他詳細は
お問い合わせください

宴会
イベント

♪各種イベント開催♪

～事前にチケットをお買い求めください～

【羅臼&十勝産食材料理】&飲み放題つき

第4回
Rausu × Tokachi
**羅臼×十勝
食の祭典**

お楽しみ
抽選会
ステキな商品があたる♪

美味しい
地酒・焼酎や道産ワイン
なども用意！

施設利用補助券で
5,000円

2019.10.30(水)
18:30-20:30
18時15分より開場いたします

ホテルライフオート札幌
2F ライフオートホール

お一人様 ~~7,000円~~
(税・サービス料込)

めにゅー

- ・羅臼産 刺身盛り合わせ
- ・羅臼産 海鮮一夜干し
- ・羅臼産 昆布使用メニュー
- ・音更町産白い卵“米艶”
- ・十勝幕別産長芋ねばりスター
- ・・・等を使用したメニューなど

～開催告知～詳細が決まり次第ホームページでご案内いたします。

世界自然遺産・知床の日
羅臼町&斜里町の大自然から生まれた
海産物・農作物などをたっぷりお楽しみください。

知床
1月30日

しれとこ食の宴
Shiretoko syoku no utage
「知床羅臼町出身」ホテルライフオート札幌総料理長によるメニュー監修

2020.1.30(木) 18:30-20:30
お一人様 ~~6,000円~~
(税・サービス料込)

A party to enjoy wine
第5回ワイン紀行

2020.2.24(月・休)
15:00-17:00
14時45分より開場いたします

お一人様 ~~6,000円~~
(税・サービス料込)

各イベント
施設利用補助券で **4,000円**

宿 泊



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
- ☑【12時IN／12時OUT】
ゆっくり♪のんびり♪最大24時間ロングスティー／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

公式HP
ベストレート
保証

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



公立学校共済組合の皆様へ

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

(2019年10月現在)
※年度が替わる際に、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 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。				
法 要	組 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 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
スタッフコメント アットホームな雰囲気の内装で、旬の味覚をご家族、仲間同士のグループで満喫ください。				
宴 会	組 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
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 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 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北海道公立学校教職員互助会 指定宿泊施設利用補助 ②日本教育公務員弘済会北海道支部 指定宿泊施設利用補助 ③公立学校共済組合北海道支部 指定宿泊施設利用補助 ④共済組合の福祉保険制度加入者さま 【元気クーポン】 ※申請等については、各団体にお問い合わせ下さい。	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。				

対象者マーク：組 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



公立学校共済組合員様

Hotel Lifort Sapporo 2019

2019年越しセット お申込みFAX用紙

道内各地(離島は除く)クール便無料配送致します!! 【お届け日12月31日(火)】

お申込み専用 FAX番号 **(011) 563-1056**

メールでお申込みの場合

2019toshikoshi@hotel-lifort-sapporo.jp

お知らせ

FAXの受信につきましては複数回線で承りますが、混雑が予想される為、繋がりにくい場合は
恐れ入りますがお時間をあけてお申込みください。
また、数量限定につき、予定数量に達し次第FAXの受信を終了させていただきます。

【予約受付時間】
10:00~19:00



ご注文を承った後、10日以内に
「受付確認書」をお申込み者様へ郵送致します。
※入金方法につきましては確認書面に記載致します。

【ご注文受付終了の際は
当ホテルHPにてお知らせ致します】

お申込み記入欄(太枠の中を必ずご記入ください。)

お申込み者	フリガナ	お申込み日	月	日
	氏 名	所 属 所 名		
	住 所	組合員番号		
郵便番号、マンション名、枝番等詳しくご記入ください。		連絡先 TEL	()	-
		携 帯 電 話	()	-
品 名		金 額	個 数	合 計 金 額
年越しセット		17,500 円	個	円
▼お支払い方法・お渡し方法に○をつけてください ※確認書に記載の期日までにお支払いください。				備考欄
【お支払い方法】	①ホテル来館にてお支払い			
	②銀行振込(振込先口座は確認書に記載させていただきます。)			
【お渡し方法】	①ホテルで受け取り			
	②宅配便(宅配の場合のみ下記欄にお届け先、個数をご記入ください。)			

★「年越しセット」をホテルでお受け取りの場合は、お食事券1,000円分をプレゼント!! 【お渡し日時】12/31 10:00~15:00

宅配お届け先① ※お申込み者ご本人様にお届けの場合は「同上」とご記入ください。(住所・氏名の再記入不要)

個 数	フリガナ	電話番号 ()	-
個	氏 名	携帯電話 ()	-

ご住所(郵便番号、マンション名 枝番号等詳しくご記入ください。)

〒 -

宅配お届け先②

個 数	フリガナ	電話番号 ()	-
個	氏 名	携帯電話 ()	-

ご住所(郵便番号、マンション名 枝番号等詳しくご記入ください。)

〒 -

19共済だより

お問い合わせは、宴会予約直通

TEL(011) 512-1632

(10:00~19:00)

ホテル記入欄	受 付 NO	月 日	受 付	支払確認
		/		

※お客様の個人情報の利用は、弊社商品の予約管理配送のみに限らせて頂きます。お客様の同意なしに、第三者に公開、貸与、譲渡することは一切ございません。

2019

年越し セット

和・洋・中の料理長が腕をふるう贅沢な三段重
ホテルならではの味をご家庭でゆっくりご堪能ください。

限定
800 セット

洋
の
重

和
の
重

中
の
重

通常19,500円(税込)のところ

組合員様
補助ご利用で **17,500円** (税込)

**和
の
重**
黒豆蜜煮、伊達巻、数の子土佐漬け、
つぶ柚子胡椒風味、小鯛甘酢漬け、鮪昆
布巻、市松錦糸巻、海老鮎煮、鱈カラスミ
塩焼、真だら子旨煮、北海道産鶏牛蒡ワイン
巻、田作り、うま煮、なると芋金団、栗甘
露煮、青梅蜜煮(全16品)

**洋
の
重**
ミニカプリスデュー、プリオッシュ、ドライマト赤ワイン煮、
ボークリエット、羅臼タコのジェノバ風マリネ、サンマガーリック
オイル煮、紅スワイガニテリーヌ、タラコスモーク、チキンロ
ーストラウトウイユソース、ローストビーフホースラディッシュ
添え、ボークロティ黒胡椒風味、ソーセージとクルミのテリー
ヌ、ハーブ合鴨燻製、ビーフシュ、赤魚のエスカベッシュ
イクラ添え、イカと筍のテリーヌ、ローズサーモン(全17品)

**中
の
重**
クラゲ、彩りきめた巻、エゾ鮑、ホタテ山椒
煮、エビとアスパラのテリーヌ、ビーカンナ
ッツ鮎掛け、海老のチリソース煮、黒酢酢
豚、金柑紹興酒漬、鶏肉ナッツロール、
牛舌の黒胡椒焼き、カニ瓜一夜干し、
クラッシュチョコレートケーキ、レモン大
福、ゴマ団子(全15品)

10月31日までの
ご予約で

**新そば
新得そば**

(乾麺200g)

プレゼント

≪三段重 各一段のサイズ≫33.8×22.8×4.5 cm

ご 予 約 受 付 中

【予定数量に達し次第受付終了】

お申込み方法

- FAX** お申込み専用FAX用紙をご利用ください。公式ホームページから出力可能です。【予約受付時間】10:00～19:00
- Eメール** 公式ホームページより、お申込み専用エクセルデータをダウンロードしていただき必要事項を入力後、お申込み用メールアドレスへ送信してください。

お渡し方法

- お食事券**
ホテルで
受け取り
**1,000円分
プレゼント**
- クール便にて
道内無料配送**
(お届け日12/31)
北海道限定離島除く

お支払い方法 ご注文後「受付確認書」を送付致しますので内容をご確認の上、記載の期日までお願いいたします。



公立学校共済組合組合員さまのお申込書は公式ホームページの【組合員ページ】にございます。
組合員ページを閲覧する際は右記ユーザー名・パスワードを入力してください。

ユーザー名

パスワード

lifort

kyousai

ホテル ライフォート 札幌
Hotel Lifort Sapporo

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目

お問い合わせ (宴会予約直通)

011-512-1632 (10:00～19:00)

