



作者：田山 修三

Hotel Lifort  
Sapporo



## CONTENTS

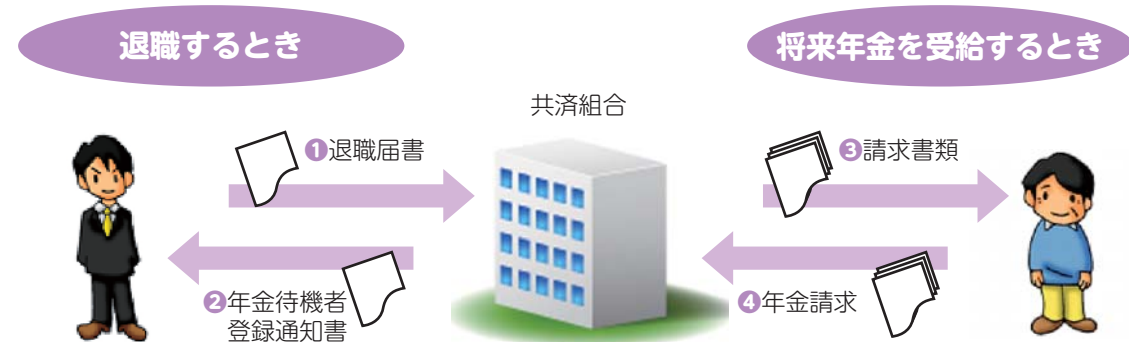
- 「退職届書」の提出をお忘れなく～将来の年金受給のために～…… 2
- 再就職による年金への影響～年金の支給停止とは～…… 3
- 再任用フルタイム勤務を終了される方へ…… 3
- 医療費が高くなりそうなときに使う、限度額認定証とは？…… 4
- 限度額適用認定証の申請手続きの流れ…… 5
- 確定申告における医療費通知書（医療費のお知らせ）の発行について…… 6
- 交通事故などのケガで組合員証を使用するときは届出が必要です。…… 7
- 検査料等の請求漏れにご注意ください…… 8
- 公立共済の貸付制度をご存じですか？…… 9
- 教育貸付のご案内…… 10
- 必要書類チェックシート…… 11
- 海外派遣・無給等のとき掛金はどやうやって納めるの？…… 12
- 海外に居住する場合の「介護掛金」について…… 13
- 登録住所は住民票上の住所です！…… 13
- 被扶養者資格確認調査の調査結果について…… 14
- 人間ドック等の受診期間終了せまる！…… 14
- 特定保健指導で生活習慣を見直しましょう！！…… 15
- 保健師のいきいき健康コラム…… 16
- 心の健康相談事業…… 17
- マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます…… 18
- ホテルライフオート札幌 ご法要のご案内…… 18
- ホテルライフオート札幌 利用補助事業のご案内…… 19



## 「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。

〔今年度末で定年退職される方は、事務処理の都合上、  
令和3年3月31日の届出日にて、令和3年2月1日～  
令和3年3月20日までの間に提出をお願いいたします。〕

### 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。

#### ◎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<sup>※1</sup> + 年金の月額<sup>※2</sup>) > 基準額28万円<sup>※3※4</sup>

65歳以上の方 ⇒ (賃金の月額<sup>※1</sup> + 年金の月額<sup>※2</sup>) > 基準額47万円<sup>※3</sup>

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（経過的職域加算額、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。

※4 令和4年度から、支給停止の基準が65歳未満の方も47万円に上げられます。

## 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ない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

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

## 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、**高額な何とかの  
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、医療機関の窓口で支払う自己負担額を、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すると、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、この高額療養費をあらかじめ受診者が負担しなくてもいいようにするものです。

組合員本人が市町村民税非課税者の場合は医療機関窓口  
での自己負担限度額が更に引き下げられます！

市町村民税が非課税になる組合員は、前年度収入がなかった新規採用者や休職していた方に限られますが、念のためご  
確認ください。

※ 療養者が被扶養者であっても、被扶養者の前年度収入  
によって自己負担額は変わりませんのでご注意ください。



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ると、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で提示することで、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）

※ 市町村民税非課税者の方は、様式「限度額適用・標準負担額減額認定申請書」に市町村民税非課税証明書を添えて提出してください。

限度額適用認定申請書の様式は、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 <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



## 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）送付依頼書」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

## 交通事故などのケガで 組合員証を使用するときは届出が必要です。

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

## 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 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-361

## 公立共済の貸付制度をご存じですか？

公立共済の貸付けは

- ・返済は給与やボーナスからの控除で自動返済
- ・担保、連帯保証人不要
- ・多種多様な貸付種別
- ・新規申込、借換え、繰上げ返済時の手数料無料
- ・育休、病休時等の返済猶予制度の充実



貸付種類の一部をご紹介します！

### 一般貸付 さまざまな臨時の支出に

- ・車の購入
- ・趣味の道具の購入
- ・家電・家具の購入
- ・引越し費用など



借入限度額200万円  
返済回数120回以内  
利率(年利) 1.32%

### 教育貸付 大学等に入学・修学するとき ※詳しくは10～11ページへ！

- ・入学金・授業料
- ・通学のために転居した場合の家賃
- ・通学のための定期券代など



借入限度額550万円  
返済回数250回以内  
利率(年利) 1.32%

### 住宅貸付 組合員が住む住宅の新築等をするとき

- ・新築や中古物件の購入
- ・リフォーム
- ・賃貸住宅の敷金・礼金など



借入限度額1,800万円※  
返済回数360回以内  
利率(年利) 1.32%

※組合員期間・給料月額に応じて変動あり

### 介護住宅貸付 介護仕様の住宅にするとき

- ・手すりの取付けや段差の解消などの工事
- ・工事を伴う介護機器の設置



借入限度額300万円  
返済回数360回以内  
利率(年利) 1.06%

### 医療貸付 医療を受けるとき

- ・闘病のために病院に支払う費用など



借入限度額120万円  
返済回数110回以内  
利率(年利) 1.32%

### 結婚貸付 結婚するときの支出に

- ・結婚式、新婚旅行の費用
- ・ウエディングフォトの撮影費用など



借入限度額200万円  
返済回数120回以内  
利率(年利) 1.32%

貸付の詳細内容はホームページでご確認ください。申込みお待ちしております！

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



# 教育貸付のご案内

教育貸付は「組合員」「被扶養者」「被扶養者でない子、孫、兄弟姉妹」が、高校、大学、高専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ことが義務付けられている費用が対象となります。



**貸付金額 10～550万円** ※必要経費以内の額・10万円単位

**利率（年利） 1.32%** ※令和2年12月時点

**償還(返済)回数 250回以内**

## ○教育貸付の対象となるもの○

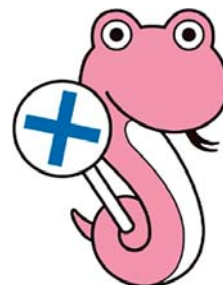
- ・入学金、授業料、その他学校側から納付が義務付けられているもの
- ・アパート代、寮費（敷金、礼金、家賃、共益費等）
- ・通学のための交通費（購入可能な最長期間の定期券）
- ・他の金融機関の教育ローンからの借換え（対象者が在学中のみ）



## ×教育貸付の対象とならないもの×

- ・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
- ・夏期講習や冬期講習の費用
- ・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

貸付対象になるか不明なものがある場合は、お問い合わせください。



**！返済シミュレーションができる！**

公立学校共済組合北海道支部のホームページから返済のシミュレーションができます。トップページ最下部のこのバナーをクリック！

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

## ▼必要書類チェックシート▼

| ✓ | 必ず提出する書類                                                                              | 注意事項                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   | (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                                                           |                            |
|   | (別記様式第4号の1) 貸付借用証書                                                                    |                            |
|   | 直近の給与明細書の写し                                                                           |                            |
|   | 在学証明書の原本（発行日以後3か月以内のもの）<br>入学前に申込みの場合は合格通知書の写し                                        | 4月に入ってから申込みは在学証明書の原本が必要です。 |
|   | 学校に支払う入学金・授業料等の納付書の写し又は学校ホームページの入学金・授業料等が記載されているページを印刷したもの                            | 必要経費部分にマーカーを引いてください。       |
| ✓ | 必要に応じて提出する書類                                                                          | 注意事項                       |
|   | 家賃又は寮費の貸付を希望する場合<br>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を希望する場合<br>6か月定期券又は3か月定期券（購入可能な最長期間の定期券）の写し                               | 1か月定期券は対象外                 |
|   | 対象者が被扶養者でない場合<br>組合員との続柄がわかる書類（戸籍謄本等の原本）                                              |                            |
|   | 他の金融機関の教育ローンからの借換えの場合<br>・残高証明書（他の金融機関発行で教育ローンと確認できるもの）<br>・過去3か月間の返済が確認できる書類（通帳の写し等） |                            |

## ！申込みの際の注意点！

- ・申込みの時期は原則として、大学等に合格し、合格通知書が届いた後となります。
- ・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か月以内であれば申込み可能です。それ以上経過してしまうと申込みできません。
- ・申込みできるのは、1年間で必要とする費用です。1年半分や2年分の授業料といった申込みはできません。
- ・借換えの場合は、申込額から未償還金を引いた額が送金額となります。  
(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、申込額を減らしてください。

不明な点がございましたら貸付担当までお問い合わせください。



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

## 海外派遣・無給等のとき 掛金はどうやって納めるの？

毎月の給料から控除されている共済組合の掛金（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。**

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とき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、通常どお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歳を迎える方は次のページの『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  
大学院修学休業  
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**を送付します。（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は、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は、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。該当される方に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

## 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。

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「40歳以上65歳未満の方」**および「**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。

### 【海外居住となるとき】

- ・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。**

### 【海外居住を終えて日本へ帰国したとき】

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

## 登録住所は住民票上の住所です！

令和2年4月1日より被扶養者の認定要件に国内に居住していること（一部例外あり）が追加されたことや、令和3年3月開始予定の健康保険等のオンライン資格確認の導入に伴い組合員及び被扶養者の登録住所を住民票上の住所で管理することがこれまで以上に重要となります。

転勤等で住民票を移した際には、当共済組合への住所変更手続きを忘れずに行ってください。

なお、登録住所は住民票上の住所と番地や部屋番号などが一致していれば、一言一句同じでなくても問題ありません。（マンション名の有無や「ー」の使用など）

また、国外居住される方や特別認定の被扶養者の住所変更の際には一部添付書類が必要となりますので、共済事務の手びき第1章第8節をご覧ください。

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



## 被扶養者資格確認調査の調査結果について

共済だより267号でお知らせしました資格確認調査について、ご協力いただき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被扶養者取り消しとなる事例が見受けられました。健康保険に加入した場合や、恒常的な収入が年額130万円以上（下表参照）に相当すると見込まれる場合は、扶養取消となります。（収入を得る期間が1年未満の場合は月額や日額に換算します。）

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。

| 恒常的な収入とみなされるもの                                                                                                                                                              | 恒常的な収入とみなされないもの                                                                                                                                                     |    |                        |    |                    |    |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|----|--------------------|----|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>給与収入</li> <li>年金収入</li> <li>退職後の休業給付金（傷病手当金）</li> <li>雇用保険法の給付</li> <li>失業者の退職手当※</li> <li>事業収入</li> <li>生活保護法に基づく生活扶助料</li> </ul> 等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>退職金</li> <li>不動産売却益</li> <li>新型コロナウイルス関係助成金</li> <li>雇用期間が3か月未満の給与</li> </ul> 等                                              |    |                        |    |                    |    |                |
| 恒常的な収入の限度額                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |    |                        |    |                    |    |                |
| 括弧内は障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者                                                                                                                                                  | <table> <tr> <td>年額</td><td>1,300,000円（1,800,000円）</td></tr> <tr> <td>月額</td><td>108,334円（150,000円）</td></tr> <tr> <td>日額</td><td>3,612円（5,000円）</td></tr> </table> | 年額 | 1,300,000円（1,800,000円） | 月額 | 108,334円（150,000円） | 日額 | 3,612円（5,000円） |
| 年額                                                                                                                                                                          | 1,300,000円（1,800,000円）                                                                                                                                              |    |                        |    |                    |    |                |
| 月額                                                                                                                                                                          | 108,334円（150,000円）                                                                                                                                                  |    |                        |    |                    |    |                |
| 日額                                                                                                                                                                          | 3,612円（5,000円）                                                                                                                                                      |    |                        |    |                    |    |                |

※失業者の退職手当：公務員を退職した者に支給される退職手当（退職金）の額が雇用保険法の失業等給付相当額に満たず、かつ、退職後一定期間失業しているときにその差額分を特別の退職手当として失業認定を受け、受給するもの。

また、組合員と被扶養者が別居している場合は、被扶養者の収入要件以外に、組合員の送金額が対象となる被扶養者の全収入の3分の1以上である必要があります。

（対象者の収入 + 他の者の送金額及び対象者と同居している者の収入額 + 組合員の送金額）

これらを満たさない場合は、要件を満たさなくなった日から取消となりますのでご注意ください。

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

## 人間ドック等の受診期間終了せまる！

### もう人間ドック等受診しましたか？

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、脳ドックの受診期間は、令和3年2月末日までです。

まだ予約されていない方は、速やかに決定医療機関に予約して受診しましょう。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。

### 受診の際は、「受診票」及び「組合員証等」を忘れずに！

※詳細については、「共済だよりNo.268」令和2年9月発行に記載

お問い合わせは 健康支援係（人間ドック） ☎011-231-4111 内線35-370

## 特定保健指導で生活習慣を見直しましょう！！

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、偏った食生活、運動不足、喫煙などの普段の生活習慣により自覚症状がほとんどないまま進行していき、ある日突然発症します。さらに生活習慣病が進行していくと、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な疾患を引き起こしかねません。

公立学校共済組合では、定期健康診断・人間ドックの受診結果に基づき生活習慣病の発症リスクがある方を対象に生活習慣の改善をサポートする「特定保健指導」を実施しています。

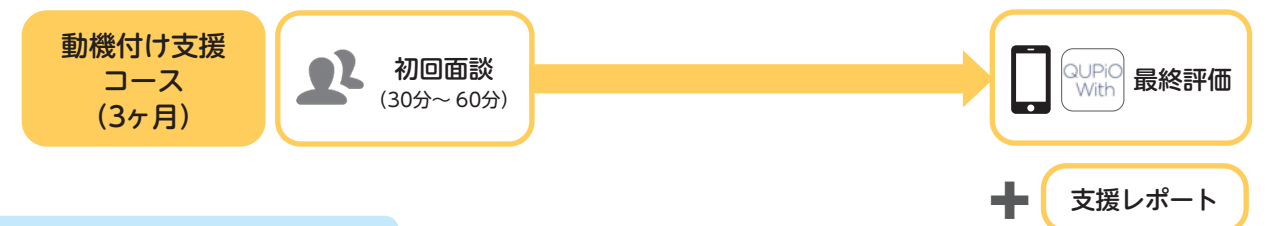
この「特定保健指導」は **無料** で受けることができます。対象の方には「特定保健指導利用券」が届きますので、この機会にご自身の生活習慣を見直しましょう。

### Q 特定保健指導の対象者は？

A 皆さんの定期健康診断・人間ドックなどの受診結果をもとに生活習慣病の発症リスクの高さに応じて選定した区分のうち「動機付け支援」・「積極的支援」に該当する方が対象です。

### Q どんなことをするのですか？

A 「動機付け支援」・「積極的支援」とともに保健師や管理栄養士などの専門家が皆さんの生活習慣を効率的に改善できるようサポートします。



### Q どこで受けられますか？

A 特定保健指導を実施している医療機関等で受けることができます。ただし、組合員ご本人のみ医療機関へ行かずに受けることができる「学校訪問型特定保健指導」をご利用いただくことができます。

学校訪問型特定保健指導は公立学校共済組合が委託した「SOMPOヘルスサポート(株)」の保健師等の専門スタッフが事前に日程調整をさせていただき、皆さまの職場へお伺いします。

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



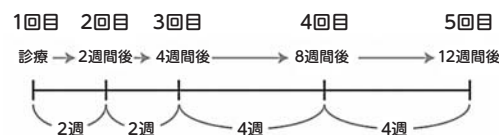
# 禁煙をはじめてみませんか？

たばこを吸っていても、いずれはやめたい・・・と思いませんか。40歳以上の当支部組合員は男性がおよそ4人に1人、女性が15人に1人たばこを吸っています。今年10月にはたばこが値上げになりました。また喫煙、とくに電子タバコの使用が、COVID-19 のリスクを大きく上昇させることがアメリカの研究で明らかになってきています。この機会に禁煙をはじめてみませんか？

## ●どの方法で禁煙する？

| 禁煙外来を受診する                                                                | 禁煙補助剤を購入する                                                       | 自分で頑張る                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 薬を用いて、医師のサポートを受けながら禁煙する方法です。禁煙の成功率が大きく上がるといわれています。一定の条件を満たせば健康保険が適応されます。 | 禁煙外来の受診は気が引けるが、自力では自信がない人には禁煙補助剤がオススメ。薬局でニコチンガムやニコチンパッチの購入が可能です。 | いつでもどこでも手軽に始められます。誰かと一緒に始めたり、禁煙日記をつけたりするとよいですね。ニコチンの依存があまりない人にオススメです。 |

## ●禁煙治療とは？



2006年4月より禁煙治療に健康保険が適用されるようになりました。施設基準を満たした施設で、患者基準を満たす患者さんに対し、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。禁煙治療は貼り薬や飲み薬を使って、ご自分でされるよりもずっとラクにそして確実に禁煙できる方法です。

## ●禁煙治療を受けることのできる方

- 条件を満たすと、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。
1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
  2. 35歳以上の場合、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
  3. ただちに禁煙することを希望されている方
  4. 禁煙治療を受けることを文書により同意された方

## <TDSニコチン依存度テスト>

「はい」と答えると1点、「いいえ」と答えると0点、10問の点数の総計で5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。

| 設 問 内 容                                                                                            | はい<br>1点 | いいえ<br>0点 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| 問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか？                                                              |          |           |
| 問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？                                                                 |          |           |
| 問3 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまなくなることがありましたか？                                                   |          |           |
| 問4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？（イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加） |          |           |
| 問5 問4 どうかかった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？                                                         |          |           |
| 問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？                                                      |          |           |
| 問7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？                                                      |          |           |
| 問8 タバコのために自分に精神的問題（※）が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？                                                  |          |           |
| 問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？                                                                     |          |           |
| 問10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？                                                            |          |           |

※（注）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

## ●禁煙による体の変化

- 1分 …… 体内でタバコのダメージから回復する機能が稼働  
 20分 …… 血圧や脈拍が正常値に近づきます  
 8時間 …… 血液中の一酸化炭素レベルや酸素分圧が正常値に  
 24時間 …… 心臓発作を発症する確率が低下  
 48時間 …… 嗅覚と味覚が少しずつ回復します  
 48～72時間 …… 体からニコチンが完全に抜けます  
 72時間 …… 気管支の収縮が取れて呼吸が楽になります  
 2～3週間 …… 体内の循環機能が改善し、肺活量も30%改善  
 1～9ヶ月 …… 咳や静脈うっ血、全身倦怠、呼吸促迫が改善  
 5年 …… 肺がんを発症する確率が半分減少します  
 10年 …… 様々ながんを発症する確率が減少します

禁煙をするといいいことづくめです。  
喫煙中の人はぜひ試してみませんか？



日本循環器学会HPより一部引用

# 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
- \*長時間勤務等による勤務条件や勤務環境に関する悩み
- \*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《ホテルライフオート札幌》

電話相談・面接相談連絡先

☎ 011-530-6206  
☎ 011-563-4241



ホテルライフオート相談室

## 電話相談

|         | 月 | 火 | 水 | 木                | 金 | 土                       |
|---------|---|---|---|------------------|---|-------------------------|
| 保健師     | ○ | ○ | ○ | ◎<br>13:00～20:00 | ○ | ◎第1週、第3週<br>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係まで、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北海道厚生連倶知安厚生病院(倶知安町) | 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)           | 医長 泉 将吾     | 第3(月)15:00～17:00 病院外来診察室等       |
| 北海道立向陽ヶ丘病院(網走市)       | 院長 三上 敦大    | 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 梅津 弘樹    | 第1(金)13:30～15:30 釧路教育局会議室等      |

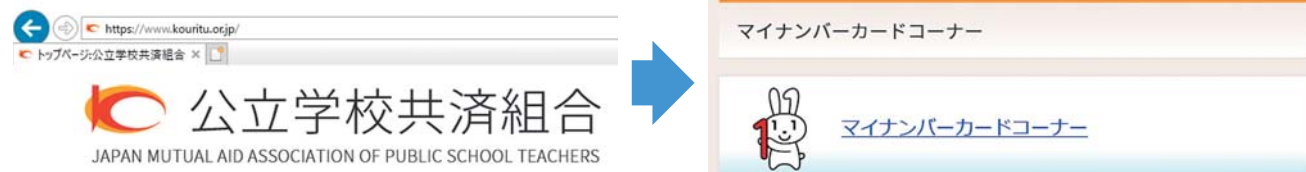
－ 秘密厳守・相談無料 －



## 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。令和元年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でご覧いただけます。<https://www.kouritu.or.jp/>



## HOTEL LIFORT SAPPORO ご法要のご案内 Memorial

在りし日の姿。懐かしの思い出。故人のご遺徳を偲ぶご法要。  
初めてのお客様でも、スタッフが真心を込めてお手伝いいたします。お気軽にご相談ください

### 組合員のみなさまの特典

- 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。

### ご法要特選料理

会席料理 お一人様  
**8,470円～** (税・サ込)



▲12,100円コース

### 読経室・祭壇

仏間使用料一式 **33,000円**  
(税・サ込) **55,000円**

- ・仏間使用料・お供物・ご供花・花籠1対
- ・仏具一式(3,300円には花籠は含まれません。)



◀ご法要室「いずみ」

令和2年  
**12月20日(日)**  
**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

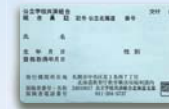
### 当日ご成約特典

- ①祭壇料 **10,000円割引**
- ②お引き物 **10%割引**

**ホテル ライフォート札幌**  
公立学校共済組合札幌宿泊所

ご法要に関するご予約・お問い合わせは  
**☎011-512-1632** (宴会予約直通)まで

## 公立学校共済組合員の皆様へ 札幌宿泊所 利用補助事業のご案内



公立学校共済組合北海道支部の組合員証をお持ちの方が、ホテルライフオート札幌をご利用いただく際、以下の補助をご利用いただけます。  
※年度が変わる際に、補助内容が変わることがあります。2020年12月現在

組 一泊2,000円OFF!!  
被 宿泊

他の補助を併せて  
使ってさらにお得に宿泊!

一人一泊あたり **2,000円**(泊数無制限)  
※出張時は宿泊の利用補助券をご利用いただけません

- 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」

組 最大40万円補助  
子 ウェディング

挙式・披露宴を行う場合 **20万円** 対象：お子様が組合員  
新郎・新婦の双方が対象の場合 **40万円** 被扶養者でなく  
任意継続組合員 及び 資格喪失後12か月以内の挙式も補助を受けられます。

組 5万円補助  
家 ご法要又はご会食

ご法要特選料理をご利用の場合 **5万円**

組 最大2,000円補助  
被 レストラン・ご宴会

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**

組合員様価格からさらに  
組 室料50%OFF!!  
被 会議

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。

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

詳しくはホテル公式ホームページの **組合員専用ページ** をご覧ください

ユーザー名 **lifort**  
パスワード **kyousai**

## ホテルライフオート札幌「新北海道スタイル」安心宣言

ホテルライフオート札幌は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、  
7つの習慣化に取り組んでいます



マスク着用・  
手洗いを徹底します



健康管理を  
徹底します



こまめに換気します



消毒・洗浄します



一定の距離を  
とっています



お客様へマスク・  
手洗いをお願いします



取組を  
お知らせします



新北海道スタイル

詳しい情報は、ホテル公式ホームページでご確認ください。



組合員のみなさまへ

# 冬も

ホテルライフオート札幌で

## おトクに泊って！ おトクに食べよう！



### 令和2年度限定事業

宿泊利用者に限り、  
ホテル1階レストラン「カランドリエ」専用食事券

## 2,000円を無料交付します!!

#### 利用手順

- ① チェックイン時に組合員（被扶養者）証をご提示ください。
- ② フロントスタッフから「食事券（2,000円）」をお渡しいたします。
- ③ 朝食・夕食・ランチなど皆様のスタイルに合わせてご活用ください。

対 象 者／組合員・組合員の被扶養者  
有効期間／チェックイン当日からチェックアウト日まで  
交付期間／令和2年5月1日（金）～令和3年3月31日（水）



旅で日本を元気に！



### GoToトラベルキャンペーン 割引対象プランあります！

プランの詳細はこちらから

ホテルライフオート札幌  
公式ホームページ

GoToトラベルキャンペーン  
特設ページ



事業の詳細については、観光庁の公式ホームページをご確認ください。 <https://goto.jata-net.or.jp/>

GoToトラベルキャンペーン **地域共通クーポン** は、  
館内1階レストラン「カランドリエ」でもご利用いただけます！

利用補助  
について

宿泊をご利用の場合  
お一人様一泊あたり  
2,000円の補助

レストランをご利用の場合  
2,000円以上で1,000円の補助  
6,000円以上で2,000円の補助

利用補助についての詳細は中面をご覧ください

地下鉄南北線中島公園駅3番出口より 徒歩 **3** 分

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目

お問い合わせ

ホテル ライフオート札幌 ☎ 011-521-5211 【代表】 宿泊・レストラン・その他  
公立学校共済組合札幌宿泊所 ☎ 011-512-1632 【宴会予約直通】 婚礼・宴会・法要



ホテルHP

