



作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

- 退職後は組合員証(保険証)が使えません!!…………… 2
- 任意継続組合員加入申出手続きをお忘れではありませんか?… 2
- 会計年度任用職員の共済加入について…………… 2
- 被扶養者の扶養手当の支給が終了したら手続きを!………… 3
- 被扶養者の国内居住要件…………… 3
- 「退職届書」の提出をお忘れなく～将来の年金受給のために～ 4
- 今年度定年の方へ～「退職届書」の提出について～………… 5
- 再任用フルタイム勤務を終了される方へ…………… 5
- 退職・転出する場合の貸付金の返済等について…………… 6
- お急ぎください! 特定健診の受診は3月末までです。… 7
- 人間ドック等のお知らせ…………… 8
- 令和3年度 掛金・保険料の見込み率のご案内…………… 9
- ホームページから任意継続掛金の試算ができます…………… 9
- 柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる方へ… 10
- 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… 10
- 柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり師又はきゅう師から受けた施術内容の点検について… 11
- 海外で病院にかかったときは…………… 12
- 指定宿泊施設利用補助券が新しくなります…………… 13
- 住宅関連の貸付け・教育貸付けをご利用の皆様へ
債務返済支援保険の保険料が変わります…………… 13
- 令和3年度厚生事業一覧…………… 14
- 令和3年3月からマイナンバーカードの健康保険証利用が始まります!… 15
- 心の健康総合相談室…………… 16
- 保健師のいきいき健康コラム…………… 17
- ホテルライフオート札幌 宿泊お得情報!…………… 18
- ホテルライフオート札幌 プライダルお得情報!…………… 19
- ホテルライフオート札幌 利用補助事業のご案内…………… 20



退職後は組合員証（保険証）が使用できません！！

退職後は、今お使いの組合員証（組合員被扶養者証を含む）は使用できません。

退職又は異動等により他の共済組合へ転出する場合は、必ず元の所属所に組合員証等を返納してください。

※退職後引き続き他の都府県で採用され、公立学校共済組合他支部の組合員となる場合は、新しく赴任される所属所へ組合員証等を返納し、新たな支部の組合員証の交付を受けてください。（北海道支部で発行した組合員証等は使用できません。）

退職される方は、ご自身のみならず扶養しているご家族の被扶養者証を今一度ご確認ください、速やかに返納できるようご協力をお願いします。

また、退職・転出等の詳細な手続きについては、3月に各所属所にメール配信（支部のトップページ「お知らせ」）した通知をご覧ください。



任意継続組合員加入申出手続きをお忘れではありませんか？

令和2年度末退職者（定年退職者以外の年度末退職者を含む。）に限り、任意継続組合員になることを希望申出する方について、事前受付を行っております。

申し込みをいただいた方には、掛金の納付書を先に送付し、納入確認後新たな組合員証をご自宅へ発送いたします。

また、退職後新たな組合員証等を受け取るまでに医療機関を受診する際は、必ず組合員証等が切り替わっている旨を医療機関の受付窓口申し出てください。

詳細な手続きについては、2月に各所属所へメール配信（支部のトップページ「お知らせ」）した通知をご覧ください。

会計年度任用職員の共済加入について

令和2年4月1日から地方公務員法の改正により会計年度任用職員制度が始まりました。

会計年度任用職員は、任用日から共済資格を取得する常勤の臨時的任用職員や任期付職員とは異なり、共済資格を取得するまでには1年間常勤職員と同程度の勤務（1日7時間45分以上、月18日以上）をする必要があります。

詳細につきましては、共済事務の手びきを参照してください。

被扶養者の扶養手当の支給が終了したら手続きを！

被扶養者の扶養手当が終了した場合、次のどちらかの手続きが必要です。

- ① **普通認定から特別認定への変更**：扶養の状況が今までと変わらず、引き続き特別認定者として認定を受ける場合 ※被扶養者証については、引き続き使用できますので添付不要です。
- ② **被扶養者取消し**：就職や自立又は主たる生計者が組合員でなくなったことによって被扶養者の要件を欠いた場合

次の組合員の被扶養者が対象です

- ・平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの被扶養者（子や孫等）
- ・年金を含む収入の合計が130万円以上180万円未満となった60歳以上の被扶養者（配偶者、父母等）
（障害を支給事由とする年金受給者は年齢不問）
- ・組合員自身が再任用フルタイム職員（令和3年4月1日任用）で扶養されている被扶養者

手続きに必要な書類については、共済事務の手びき第1章第6節内でご案内しています。書類の添付漏れにはご注意ください。<<<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>>>

被扶養者の国内居住要件

令和2年4月1日から地方公務員等共済組合法ならびに施行規程の一部改正により、被扶養者の認定要件に国内居住要件が追加されました。

国内居住要件とは、住民票が国内にあるか、実態として日本に居住しているかで判断されます。

なお、国内居住要件を満たさない場合、海外留学をする学生である等の国内居住要件の例外に該当しない場合は被扶養者とすることはできません。

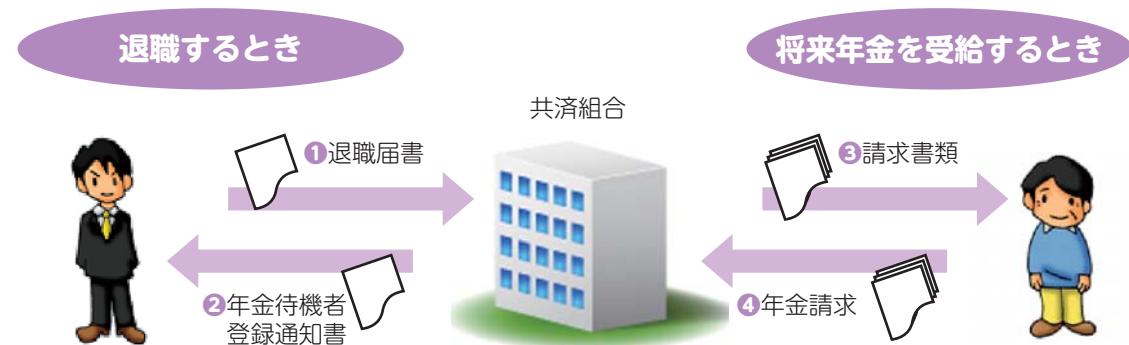
例外該当事由

- ① 外国において留学をする学生
- ② 外国に赴任する組合員に同行するもの
- ③ 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航するもの
- ④ 組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じたものであって、②と同等と認められるもの
- ⑤ ①～④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるもの

「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致します。〕

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。

今年度定年の方へ ～「退職届書」の提出について～

今年度定年の方は、退職準備セミナーで「退職届書」を配付しておりますが、今後の勤務形態により手続きが異なります。それぞれの手続きについては、以下の通りです。

退職届書の提出が必要な方

定年退職後、次のいずれかに該当する方は、「退職届書」を提出してください。

再就職しない方

再任用短時間勤務
非常勤または
時間講師となる方

共済組合の
任意継続組合員
となる方

私立学校または
民間企業に
再就職する方

退職届書の提出が不要な方

令和3年4月1日から引き続き再任用フルタイム勤務となる方は、「退職届書」の提出は不要です。任用が決定しましたら、公立学校共済組合北海道支部年金給付グループへご連絡ください。

「退職届書」は将来の年金受給のために必要な書類です。
詳しくは、前ページ「『退職届書』の提出をお忘れなく」をご覧ください。

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

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・転出する場合の貸付金の返済等について

退職する場合

●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。(手続き不要)

貸付金を返済中の方が3月末で退職・転出する場合の取扱いについてご説明するケロ!



●退職手当から全額控除できないとき

別途、不足金を記載した振込依頼書を組合員あてに送付しますので、指定された期日までに払込みをしてください。振込依頼書を使用して北海道銀行・北洋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等から振込みの場合、手数料を負担していただきます。

※再任用職員を予定されている方についても、退職する方と同様の取扱いとなります。

転出する場合

●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返済となります。(手続き不要)

※退職手当が支給される場合は、退職する方と同様に一括返済となります。

●国家・地方・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。

振込依頼書を組合員あてに送付しますので、指定された期日までに払込みをしてください。振込依頼書を使用して北海道銀行・北洋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等から振込みの場合、手数料を負担していただきます。

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、「貸付金残高証明交付申請書（別記様式第18号）」（当支部ホームページに掲載）を提出してください。

地方職員共済組合及び国家公務員共済組合に転出する方で、次の全てに該当する場合、当共済組合で継続して返済することができます。ただし、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。

- ① 5年以内に当共済組合に復帰する見込みがある。
 - ② 当共済組合で継続して返済することを希望する。
 - ③ 国家公務員共済組合に転出の場合は、団体信用生命保険に加入している。
- 償還継続を希望される方は、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35-364・365

お急ぎください!特定健診の受診は3月末までです。

公立学校共済組合では、生活習慣病を未然に防ぐための**無料**で受診することができる「**特定健康診査**」を実施しています。

40歳から74歳までの被扶養者の皆さん（人間ドック受診決定者除く）に配付しています「特定健康診査受診券」の**有効期限は令和3年3月31日まで**です。まだ受診されていない方は、ぜひ受診していただき、ご自身の健康チェックをしてみてくださいはいかがでしょうか。

なお、教職員の皆さんは、定期健康診断・人間ドックを受診することで、特定健康診査を受診したとみなされます。

●特定健診を受けてわかること

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	
	血圧	
診察	身体診察	医師による視触診
	問診	病歴や生活習慣
尿検査	尿（蛋白）	腎臓の働き
	尿（尿糖）	糖尿病の危険性
血液検査	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	
肝機能	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

特定健診を受けることができる医療機関は受診券に同封した冊子をご覧ください。
共済組合ホームページ
(<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>)でも公開しています。
北海道支部トップページ→手続きナビ
→特定健康診査・特定保健指導の手続き



●生活習慣病はおそろしい病気を引き起こします!!

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、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ます。

特定健診を受診することで、生活習慣病の予防や早期発見ができます。

高血圧

高血圧を放っておくと動脈硬化が進行します。動脈硬化が高血圧をさらに悪化させる悪循環を招き、**心臓病、脳卒中や腎臓病**などの重大な病気を引き起こします。

脂質異常症

血液中に脂質が増え、「ドロドロ血液」状態のこと。血管を傷つけたり、詰まらせたりして**動脈硬化**を進行させます。

糖尿病

糖尿病が重症化すると**三大合併症（糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害）**を招き、**人工透析治療**などになります。

メタボ

内臓脂肪型肥満に脂質異常症や高血圧、高血糖の2つ以上が合併した状態を指す「メタボ」。動脈硬化を急速に進行させて、**心臓病や脳卒中**になる確率が高くなります。

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

人間ドック等のお知らせ

令和3年度の人間ドック、配偶者人間ドック、婦人がん検診、脳ドックの申込みについては、令和3年3月に各所属所あてに通知します。

お申込み忘れのないよう、ご注意ください。

令和3年4月1日現在35歳（指定年齢）の組合員について

人間ドック事業は、令和3年4月1日現在35歳(S60.4.2～S61.4.1生まれ)の組合員について、受診料5,000円(通常11,000円)とし、申込者全員を受診決定しています。(※配偶者は対象となりませんので、ご了承ください。)

35歳の方は、この機会にぜひお申し込みください。

令和3年4月1日現在59歳（指定年齢）の組合員について

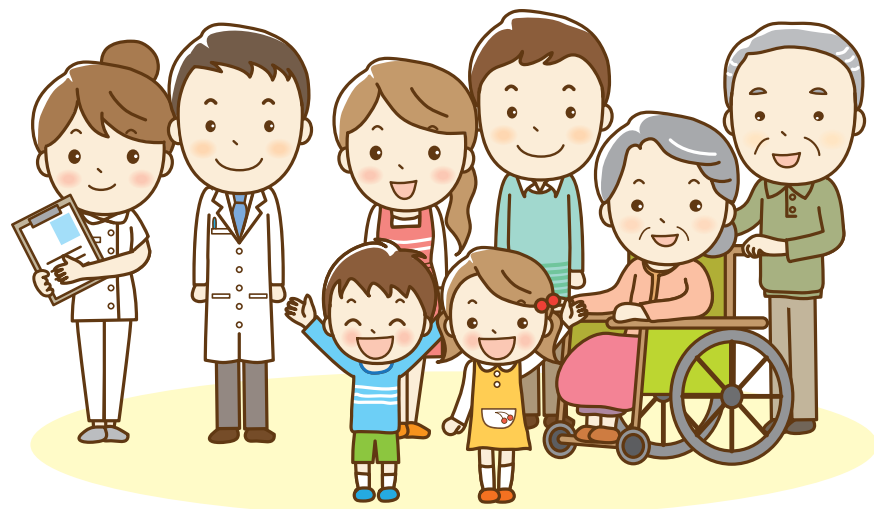
令和4年3月31日定年退職となる令和3年4月1日現在59歳(S36.4.2～S37.4.1生まれ)の組合員について、人間ドック申込者全員を受診決定しています。現役最後のこの機会にぜひお申し込みください。

令和3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、人間ドックの申込みについては、2年目の共済掛金の納入通知とともにご自宅あてに令和4年3月に文書でお知らせする予定です。



お問い合わせは

健康支援係(人間ドック・配偶者ドック) ☎011-231-4111 内線35-370

企画福祉グループ(婦人がん・脳ドック) ☎011-231-4111 内線35-363

令和3年度 掛金・保険料の見込み率のご案内

毎月の給与や期末勤勉手当支給時に控除される掛金・保険料は、皆さんの標準報酬月額(賞与額)に掛金率・保険料率を乗じて計算します。

令和3年4月からの各掛金・保険料の見込み率をお知らせします。この率は現時点での見込みとなっておりますので、確定しましたら支部ホームページでお知らせします。

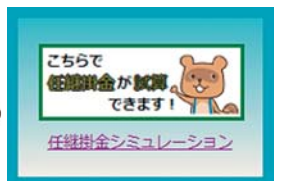
また、掛金・保険料は年度途中で変更となる場合がありますので、その場合も支部ホームページでお知らせします。

		令和3年3月まで	令和3年4月から
短期掛金	対標準報酬月額	43.51 (船員組合員は41.50)	43.51 (船員組合員は41.47)
	対標準期末手当等		
介護掛金	対標準報酬月額	7.49	8.90
	対標準期末手当等		
厚生年金保険料	対標準報酬月額	91.5	91.5
	対標準期末手当等		
退職等年金掛金	対標準報酬月額	7.5	7.5
	対標準期末手当等		

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

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる方へ

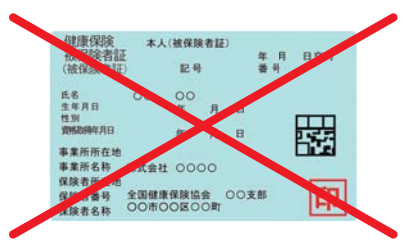
捻挫や関節の痛みなどで整骨院・接骨院を利用し柔道整復師から施術を受ける場合、外傷性の負傷のみ、組合員証（被扶養者証）が使えます。（保険適用）

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必要があります。
- ・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、施術をうける場合は、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。

柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり師又はきゅう師から受けた施術内容の点検について

公立学校共済組合では、平成29年4月から、医療費適正化への取組みの一環として、柔道整復師（整骨院・接骨院）からの請求について、内容点検を実施しておりますが、令和3年4月からは柔道整復師のほか、あん摩マッサージ指圧師（治療院）、はり師又はきゅう師（鍼灸院）についても内容点検を実施することとなりましたのでお知らせします。

この内容点検は、皆さまが受けられた施術内容と整骨院等からの請求内容とが、きちんと一致しているかどうかを確認させていただくものです。

内容点検にあたっては、当共済組合の委託先から、直接、組合員又は被扶養者の方へ施術内容にかかる照会文書が送付されますので、回答にご協力くださいますようお願いいたします。
（委託先：株式会社メディブレイン（<https://medi-brain.com/>）など）

海外で病院にかかったときは

旅行などで海外の医療機関をやむを得ず受診したときは、組合員証（被扶養者証）を使用できませんので、医療費の全額が自己負担となります。このようなときは、共済組合に療養費（家族療養費）を請求することで、かかった医療費の一部が給付されます。

（海外で支払った医療費（実費）と、海外で受けた医療内容を日本の健康保険制度に置き換えて算定した額を比較して、少ない方の額の7割（就学前の子は8割）を支給します。）

なお、公務による傷病の場合、治療を目的として渡航した場合、国内においても健康保険の適用にならない診療を受けた場合及び帰国の見込みがない場合（永住など）は、給付の対象になりませんので、ご注意ください。

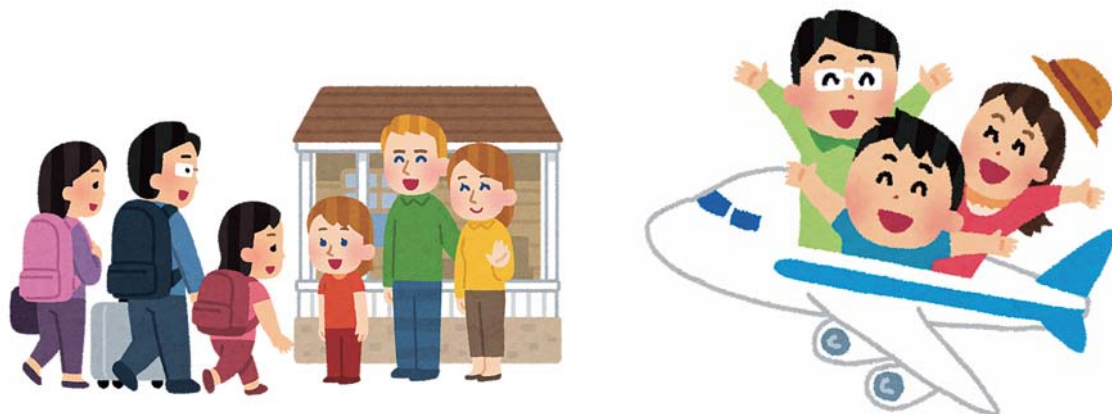
請求の際は、次の書類を共済組合へ提出してください。

- ア 療養費等請求書
- イ 診療内容明細書（医科又は歯科用）及び邦訳
- ウ 領収明細書及び邦訳
- エ 領収書の原本
- オ 海外に渡航した事実を証する書類の写し（航空券、パスポートなどの写し）
- カ 海外療養費請求の同意書

※イの「診療内容明細書（医科又は歯科用）」及びウの「領収明細書」は、診療を受けた海外の医療機関で作成してもらう書類ですので、海外に行く際には忘れずにお持ちください。

制度の詳細や必要書類につきましては、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」より、「病気やケガをしたとき」をご覧ください。

（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>）



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

指定宿泊施設利用補助券が新しくなります

令和3年4月1日から「指定宿泊利用補助券」の様式が以下のとおり変更になります。

- ◆ 元号を令和に修正
- ◆ 組合員証番号の欄を9桁に変更（札幌市費組合員への対応のため）
- ◆ 組合員証番号が宿泊施設控えに残らなくなります
- ◆ 申請者の押印が不要になります



すでに現在の様式をお持ちの方は、令和3年度からは破棄し、新様式送付希望のご連絡を下記の問い合わせ先までお願いします。

お問い合わせは 企画福祉グループ ☎011-231-4111 内線35-366

住宅関連の貸付け・教育貸付けを
ご利用の皆さまへ

債務返済支援保険の
保険料が変わります

債務返済支援保険の保険料について、令和3年4月から次のとおりとなります。
貸付金の平均返済月額 10,000円につき

令和3年 3月まで	月額 100円	➡	令和3年 4月から	月額 103円
--------------	----------------	---	--------------	----------------

※制度内容等の詳細については、当共済組合ホームページに掲載している「団信制度適用申込の手引（パンフレット）」をご覧ください。

お問い合わせ先
公立学校共済組合団信担当フリーダイヤル

0120-080-456

【照会受付時間】月～金（祝日を除く）10時～16時

令和3年度厚生事業一覧

令和3年度の厚生事業は次のとおりです。
事業の詳細については、当支部ホームページ (https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/) をご覧ください。

事業名	目的・内容等	
人間ドック	組合員の健康管理対策の一環として、人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	健康支援係 道庁内線35-370
人間ドック (任意継続組合員)	任意継続組合員の健康管理対策の一環として、人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	健康支援係 道庁内線35-370
配偶者人間ドック	組合員及び任意継続組合員の健康管理対策の一環として、配偶者人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	健康支援係 道庁内線35-370
脳ドック	組合員の健康管理対策の一環として、脳ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
婦人がん検診	女子組合員及び組合員の配偶者の健康管理対策の一環として、婦人がん検診を実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
メンタル ヘルスセミナー (直営事業)	職場における心の病気の予防や不調の職員の早期発見のために、管理監督者を対象としたセミナーを実施し、組合員の心の健康の保持増進を図る。	健康管理係 道庁内線35-382
ヘルスアップ セミナー委託事業	1 心の健康の正しい医学知識の理解や、組合員の心の健康の保持増進に努める。(メンタルヘルスセミナー) 2 健康増進及び生活習慣病防止の観点から組合員の健康づくりに努める。(健康づくりセミナー)	健康管理係 道庁内線35-381
心の健康相談	組合員の心の健康の保持増進を図る一環として、心の健康相談を実施し、心の病気の早期発見、早期治療及びアフターケアに努める。	健康管理係 道庁内線35-381
心の健康相談 啓発事業	組合員の健康管理対策の一環として、心の健康相談室の相談事業を周知するポスターの作成や心の健康相談カード等を配布し、自分自身の健康状態の把握や疾病の早期発見及び早期治療の推進に努め、健康の保持増進を図る。	健康管理係 道庁内線35-382
健康相談電話	組合員と家族が、健康・医療・育児・介護・メンタルヘルス等に関して、安心かつ気軽に相談員（医師や保健師等）に電話や面接で相談することにより健康の保持増進を図る。	健康管理係 道庁内線35-381
特定健康診査・ 特定保健指導	40歳から74歳までの組合員及び被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診及び保健指導を実施し、生活習慣病の予防を図る。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
札幌宿泊所 利用補助	組合員（任意継続組合員を含む。）及びその被扶養者が、札幌宿泊所（ホテルライフオート札幌）を利用する場合、利用料の一部を補助する。	企画福祉グループ 道庁内線35-366
指定宿泊施設 利用補助	組合員（教職員互助会の現職会員は除く。）と被扶養者（小学生以上）が宿泊のため、当支部が指定する宿泊施設を利用する場合、宿泊料の一部を補助する。	企画福祉グループ 道庁内線35-366
第52回北海道 教職員美術展	組合員（任意継続組合員を含む。）の作品を展示し、広く道民の美術に対する関心を高めるとともに、優れた作品を顕彰する。	企画福祉グループ 道庁内線35-366
第76回北海道 教職員体育大会	教職員の健康増進・元気回復を図るとともに教職員相互の親睦を深める。	企画福祉係 道庁内線35-362
離島へき地 勤務者支援事業	組合員及び被扶養者の健康管理対策の一環として、離島へき地勤務者が支部主催の健診事業の受診、セミナーの参加、健康相談、市町村が実施する妊婦健診の受診及び職員が自主的に人間ドック等を受診した際に要した経費の一部を補助する。	企画福祉係 道庁内線35-361
介護支援	介護予防につながる知識・技術の習得と、組合員及びその家族が要介護者となったときに寝たきりにならないための対処方法や心構えなどについて理解を深めるため、組合員（任意継続組合員含む）及び被扶養者を対象に介護事業を実施する。	企画福祉グループ 道庁内線35-363
退職準備事業	在職中から退職後を見通した生活設計の情報を提供し、退職後の諸問題の解消と在職中の志気の高揚を図る。	企画福祉係 道庁内線35-361

令和3年3月からマイナンバーカードの 健康保険証利用が始まります！

令和元年5月22日に「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が公布され、令和3年3月（予定）から医療機関等において、マイナンバーカードが健康保険証（共済組合では組合員証等）として利用できることとなります。マイナンバーカードの健康保険証としての利用が可能になる時期については、医療機関や薬局等によって異なります。利用が可能となる医療機関等については、今後、厚生労働省等のホームページにおいて順次公表されることとなっています。

また、マイナンバーカードの健康保険証としての利用には申込みが必要です。申込方法の詳細については、マイナポータル公式ホームページをご覧ください。

なお、共済だよりNo.268 令和2年9月号でご案内のとおり、令和2年10月以降に交付している組合員証等については2桁の枝番が印字されていますが、2桁の枝番が印字された組合員証等、また2桁の枝番が印字されていない従来の組合員証等、それぞれ引き続き医療機関等において、使用することができますので、再交付の手続きは不要です。

どんな メリットが あるの？

- ・医療保険の資格確認がスピーディに！
- ・手続きなしで限度額以上の一時支払いが不要に！
- ・e-Taxとの連携で、確定申告の医療費控除が簡単に！

注 意

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用には申込みが必要！
- ・医療機関、薬局等によって利用開始時期が異なります！
- ・従来どおり組合員証等は使用できます！



健康保険証利用、マイナポータルに関するお問い合わせ先
（年末年始を除く、平日9時30分～20時00分、土日祝9時30分～17時30分）
マイナンバー総合フリーダイヤル（内閣府）0120-95-0178



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>

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

心の健康総合相談室

みなさん、いかがお過ごしですか。

現在、私たちは新型コロナウイルス感染症という今までに経験したことのない事態に遭遇し、日常生活は大きなストレスにさらされています。感染する、あるいは感染させてしまうこと不安もちろんですが、感染拡大を防ぐために生活や仕事の変化を余儀なくされたり、家族や友人と会食したり旅行したりといった行動を控えるなど、これまでストレスを解消するために行ってきた手段を制限せざるを得ず、ストレスを感じやすい状況にあります。

相談室では睡眠が十分に取れない、意欲が出ない、人間関係が悩んでいる、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。ぜひ気軽にご相談ください。

●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17:00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】

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

…ストレスを乗り越えよう!…

ストレスを抱えやすくなっている時は、「ストレスに対処する力」を高める工夫が重要です。そこで、自分の心がどのような状態にあるのかを知るために、不安や困っていることを具体的に書き出して、心の“見える化”を図ります。また、自分がどのような日常生活を送っているかを振り返ることも有効です。暮らしを振り返る「チェックシート」で確認してみましょう。

- 「チェックシート」
- ☐ バランスのよい食事
 - ☐ 十分な睡眠時間
 - ☐ 家族や友人との連絡
 - ☐ 散歩
 - ☐ 自然と触れ合う機会
 - ☐ 音楽を聴く
 - ☐ ゆっくりのお風呂
 - ☐ 読書する

保健師のいきいき健康コラム

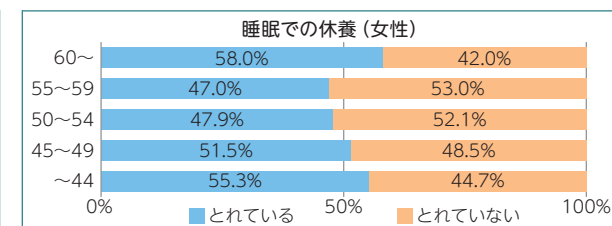
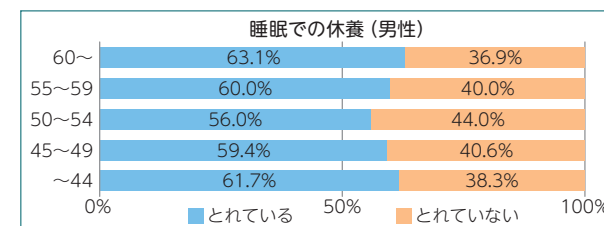
規則正しい生活で快眠を

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。快眠は規則正しい生活習慣から生まれます。現代生活は長時間通勤や時間外勤務、インターネットやゲームをの夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠問題を放置すると、うつ病や生活習慣病の悪化など心身の不調につながります。身近な生活習慣である睡眠について考えてみましょう。

●当支部組合員の令和元年度特定健診問診データ

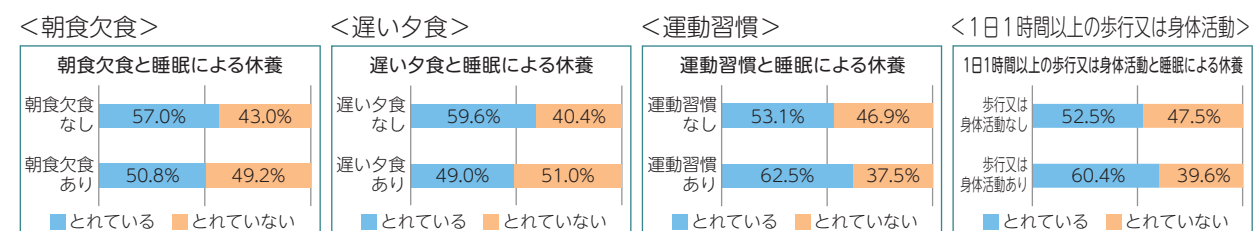
【性・年齢別睡眠による休養】

当支部40歳以上の組合員の睡眠で休養が十分とれている割合です。男性では50～54歳、女性では50～59歳が休養のとれている割合が低くなっています。全年齢で女性の方が男性に比べ、休養がとれていません。



【生活習慣と睡眠による休養】

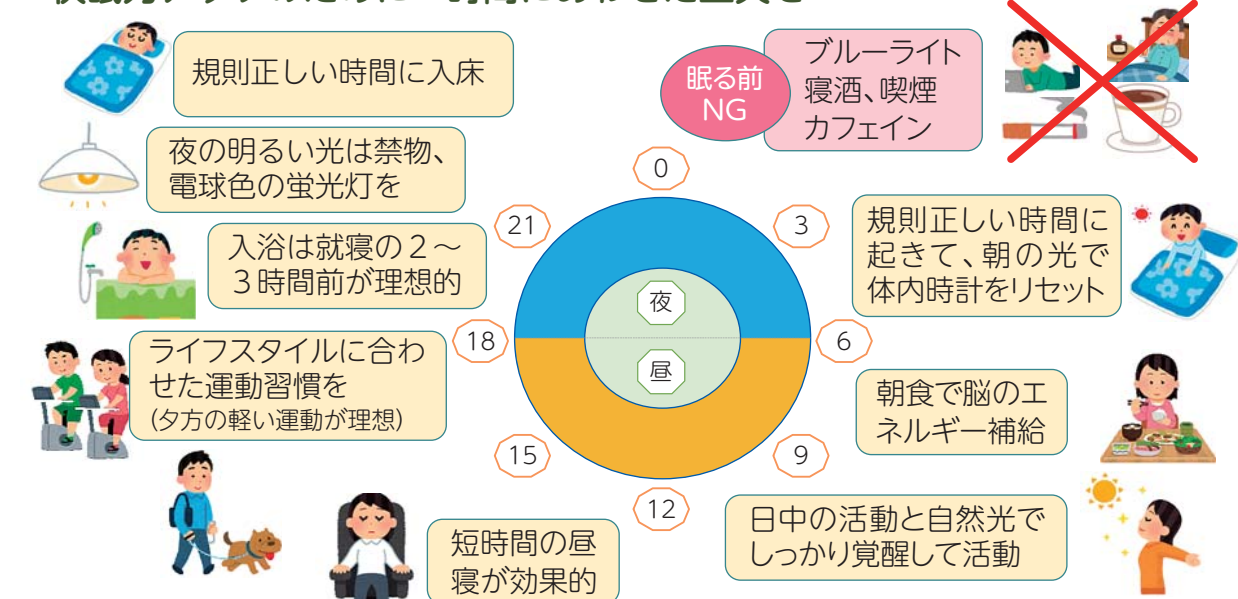
「朝食を食べていない」、「遅い時間に夕食をとる」、「運動習慣がない」、「1日に1時間以上の歩行または身体活動がない」と回答している人がそれぞれ、そうではない人に比べて睡眠による休養がとれていないことがわかります。基本的な生活習慣を整えることが睡眠の質を向上させるために重要です。



●サーカディアンリズム（概日リズム）

サーカディアンリズムとは、「概ね一日のリズム」という意味です。人間の体は昼に活動して夜に眠るよう、生体リズムをコントロールする体内時計が備わっていて、約一日の生活の中で、食事や運動などに合わせて、ホルモンの分泌や体温が変化するように調整しています。この体内時計は24時間より少し長く、ズレが生じてしまうため、朝に太陽の光を浴びて、朝食をとり、ズレをリセットしましょう。

快眠力アップのために～時間にあわせた工夫を～



厚生労働省HPより一部引用

ご宿泊のご案内

事前申請必要なし

施設利用補助券で、
おトクにホテル利用!!

ご家族、カップル、ビジネスシーンなど
様々な用途に合わせた
豊富なプランをご用意しております。

加湿
空気
清浄機
全客室完備

Wi-Fi
客室全室対応

約150台
収容可
(自走式)
駐車場あり

ご宿泊の予約は
公式ホームページが
お得です!

※大型車両はお問い合わせ下さい。

公式HP
ベストレート
保証

お一人さま一泊あたり、**2,000円**補助(利用回数制限なし)

※出張時は宿泊の利用補助券をご利用いただけません。

教育旅行でのご利用をお待ちしております。

修学旅行

和室の貸切が小学校に喜ばれています。
地下鉄も近く、自主研修の拠点としてアクセスも良好
です。ボリューム一杯の夕食も大好評頂いております。



宿泊旅行(宿泊研修)

中島公園と豊平川に囲まれた静かな環境です。
朝食は、バラエティ豊かな和洋バイキング。
人数に応じて個室で利用も可能です。



部活動

コンサートホール「kitara」まで徒歩約7分
「北海きたえーる」まで車で約15分
(北海道立総合体育センター)



ホテルライフポート札幌では
「部活動遠征応援プラン」を
ご用意しております。
詳しくはホテルへ直接
お問い合わせください。

コンサートホール「kitara」

令和2年度に引き続き、令和3年度も実施!

ご宿泊者様限定特典

ホテル1階レストラン
「カランドリエ」
専用食事券

2,000円

利用手順

- ① チェックイン時に、ご宿泊される方全員分(添い寝も含め)の
組合員(被扶養者)証をお持ちいただきご提示ください。
- 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ませ。

対象者/組合員・組合員の被扶養者
期間/令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

ホテルライフポート札幌 **ご宿泊者限定プレゼント!**

「共済だより見た!」で、チェックイン時に蒸気でホットアイマスクや足ピタシートなどの、日用品をプレゼント!!

期間/令和3年3月1日(月)～令和3年5月31日(月)ご宿泊分まで

さらに!!

今ライフポートでは、右記の
お得なキャンペーン
を実施中です♪

- 女性宿泊者限定☆女性用アメニティ配布中!
- 公式ホームページにご登録中のお客様へ毎月メールマガジン配信中!
- ご宿泊時、アンケートにお答え頂いたお客様へ、その場で日用品をプレゼント中!

この他にも、ライフポートのFacebook公式ページが毎週更新中です♪お見逃しなく!!

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
ホテル ライフポート札幌
公立学校共済組合札幌宿泊所

お問い合わせ

☎ 011-521-5211【代表】宿泊・その他
☎ 011-512-1634【レストラン】

組合員証

お得な**利用補助**のご案内

利用補助事業 組合員さま限定特典

ホテルライフポート札幌で
挙式・披露宴を行う場合

20万円

【新郎・新婦のお二人が
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ヶ月以内の挙式も含む)
- ② **組合員の子**
(被扶養者に限定しない)

ブライダルフェア情報

参加無料 要予約 初めてのカップル限定

婚礼料理フルコース試食&ドレス試着会

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!

2021 **3/21(sun) 11:00~16:00**
4/29(thu)・7/11(sun) 10:00~17:00

平日も相談会開催中



公立学校共済組合員様限定特典

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

特典の
受け取り
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いたします。
- 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。)

*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

クーポン

最大 **3万円分**
Quoカードプレゼント!

お申込み期間 2021年 3月5日~2021年 5月31日

kyousaidayori-270

☎ 011-512-1632【宴会予約直通】婚礼・宴会・法要



ホテルHP



○ 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

ホテルで利用補助券を
ご用意しております！



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、
ホテルライフポ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。2021年3月現在

組

一泊 2,000円OFF!!

被

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

他の補助を併せて
使ってさらにお得に宿泊！

- 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」

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
被扶養者でなく
ても利用可

新郎・新婦の双方が対象の場合 **40万円**

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

仕出し弁当・年越しセット

最大 5,000円補助

被

テイクアウト商品等

お一人あたり
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**
12,000円以上の場合 **5,000円**

組

最大 2,000円補助

被

レストラン・ご宴会

お一人あたり
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

組合員様価格からさらに

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 kyouzai

ホテルライフポート札幌「新北海道スタイル」安心宣言

ホテルライフポート札幌は、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



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。