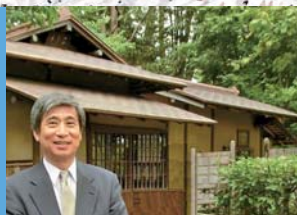
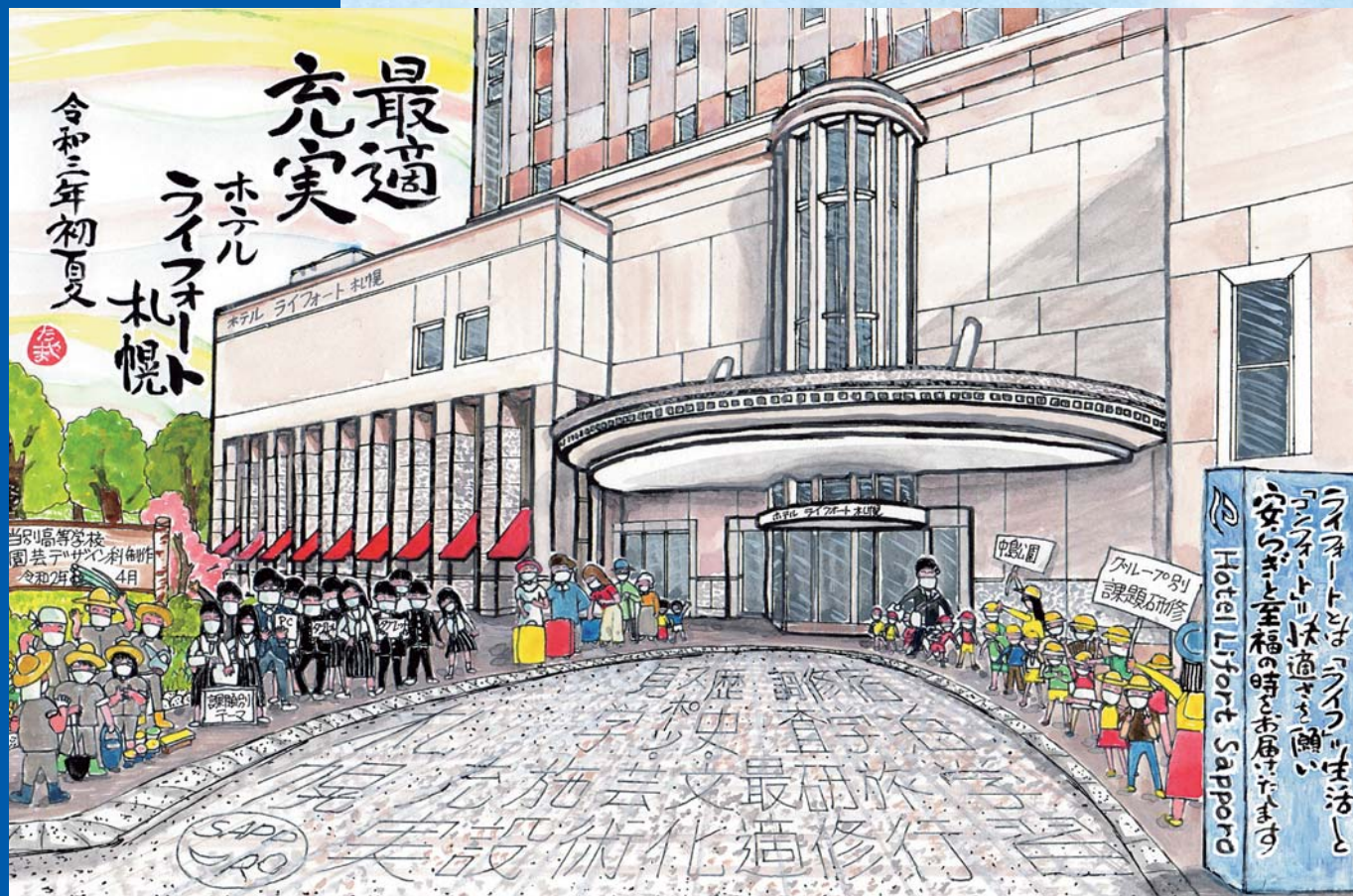


# 共済だより

K Y O S A I D A Y O R I



作者  
田山 修三

札幌生まれ、市内小学校に37年間勤務。  
市文化財保護指導員、北海道教育大学特任教授を経て、  
現在、(一財)北海道文化財保護協会副理事長。  
出前授業、歌声教室、絵てがみ教室で活躍。

## CONTENTS

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| ■短期給付について.....                                       | 2  |
| ■療養費の請求手続き.....                                      | 5  |
| ■勤務（公務）中や通勤中に発生したケガ等には<br>組合員証（健康保険証）を使用できません！！..... | 6  |
| ■医療費助成を受けている方は届出をお願いします.....                         | 6  |
| ■貸付金の一部繰上償還・全額繰上償還の申込み期限.....                        | 7  |
| ■指定宿泊施設利用補助について.....                                 | 7  |
| ■被扶養者の資格確認調査にご協力ください.....                            | 8  |
| ■産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて.....                         | 10 |
| ■4月から適用されている掛金・保険料率について.....                         | 11 |
| ■病休休業・自己啓発休業で無給になった時の掛金等について.....                    | 11 |
| ■特別支給の老齢厚生年金について.....                                | 12 |
| ■障害厚生年金をご存じですか？.....                                 | 13 |
| ■老齢厚生年金の繰上げ制度とは？.....                                | 14 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ■人間ドックの受診について.....                       | 15 |
| ■心の健康相談事業.....                           | 16 |
| ■令和3年度 介護講座を開催します.....                   | 17 |
| ■令和3年度 介護講座受講申込書.....                    | 18 |
| ■充実した生涯生活設計のための<br>退職準備セミナーの開催のお知らせ..... | 19 |
| ■福祉保険制度.....                             | 22 |
| ■特定健診を受診しましょう.....                       | 23 |
| ■保健師のいきいき健康コラム.....                      | 24 |
| ■ヘルスアップセミナー委託事業.....                     | 25 |
| ■スマホで簡単！新型コロナウイルス感染防止.....               | 25 |
| ■心の健康のための職場研修用 DVD を活用しましょう！！.....       | 26 |
| ■ホテルライフポート札幌からのお知らせ.....                 | 27 |
| ■ホテルライフポート札幌 利用補助事業のご案内.....             | 28 |



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/>





# 短期給付について

共済組合では、組合員や被扶養者の病気、出産、死亡、災害等に関し、次の給付を行っています。

## ◆病気やけがのとき

| 給付の種類                                                      | 給付の要件                                                                     | 自己負担又は給付額                                                               |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>自動給付</b> （現物給付）<br><b>療養の給付</b><br><b>家族療養の給付</b>       | 公務によらない病気又は負傷をして、保険医療機関に組合員証（健康保険証）を提示し、診察を受けたとき<br>※共済組合が直接医療機関に支払いをします。 | 自己負担割合<br>・小学生以上　：3割<br>・小学校就学前　：2割<br>・70歳～74歳　：3割又は2割                 |
| <b>自動給付</b> （現物給付）<br><b>訪問看護療養費</b><br><b>家族訪問看護療養費</b>   | 指定訪問看護事業者から訪問看護を受けたとき<br>※共済組合が直接医療機関に支払いをします。                            |                                                                         |
| <b>自動給付</b> （現物給付）<br><b>入院時食事療養費</b><br><b>家族入院時食事療養費</b> | 入院時、療養の給付とあわせて食事の提供を受けたとき<br>※共済組合が直接医療機関に支払いをします。                        | 自己負担額　一食につき460円<br>※市町村民税非課税者で共済組合に申請があった場合及び特定難病患者及び小児特定慢性疾患児童等は額の軽減あり |

**自動給付**（限度額適用認定証（P4）を使用しなかった場合、受診月の3か月後以降）

### 高額療養費（70歳未満）

ひと月の自己負担額が「高額療養費の自己負担限度額」を超えたとき、医療費の自己負担額から高額療養費の自己負担限度額を引いた額を給付します。高額療養費の自己負担限度額は、標準報酬月額に基づく適用区分により次のとおり異なります。

| 区分       | 標準報酬月額       | 自己負担限度額                     |
|----------|--------------|-----------------------------|
| <b>ア</b> | 83万円以上       | 252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％ |
| <b>イ</b> | 53万円以上83万円未満 | 167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％ |
| <b>ウ</b> | 28万円以上53万円未満 | 80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％  |
| <b>エ</b> | 28万円未満       | 57,600円                     |
| <b>オ</b> | 市町村民税非課税者    | 35,400円                     |

※高額療養費は、月ごと、人ごと、医療機関ごと、入院・外来別に計算します。

※条件によっては自己負担限度額が上記額と異なる場合があります。

※入院・外来時に高額療養費が発生する場合は、「限度額適用認定証」を病院に提示することにより、高額療養費相当額の窓口負担が不要になります。（共済組合が、直接、医療機関に支払いをします。）

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>自動給付</b> （受診月の3か月後以降）<br><b>一部負担金払戻金</b><br><b>家族療養費附加金</b><br><b>訪問看護療養費附加金</b><br><b>家族訪問看護療養費附加金</b> | 同一人が同一の月に同一の医療機関等で自己負担した額が、一定の自己負担限度額を超えたときは、その自己負担額から自己負担限度額を控除した額を給付します。（100円未満の端数は切捨て）<br>※入院・外来、医科・歯科は別の医療機関として扱われます。<br>※一部負担金払戻金等の自己負担限度額は、標準報酬月額に基づき次のとおり異なります。（平成27年4月診療分から改定）<br><b>標準報酬月額53万円以上</b><br>50,000円（合算高額療養費が給付される場合は100,000円）<br><b>標準報酬月額53万円未満</b><br>25,000円（合算高額療養費が給付される場合は50,000円） |                                                                   |
| <b>手続必要</b><br><b>療養費</b><br><b>家族療養費</b>                                                                  | やむを得ず組合員証を使用せず受診して医療費を全額自己負担したときや、医療用装具の購入等でその費用を全額自己負担したとき                                                                                                                                                                                                                                                   | 規定に基づき算定した額の次の割合<br>・小学生以上　：7割<br>・小学校就学前　：8割<br>・70歳～74歳　：7割又は8割 |
| <b>手続必要</b><br><b>移送費</b><br><b>家族移送費</b>                                                                  | 療養の給付を受けるため病院等に移送された場合で、組合が必要と認めたもの                                                                                                                                                                                                                                                                           | 移送に要した費用の範囲内の額                                                    |

## ◆出産したとき

| 給付の種類                                                                                                       | 給付の要件                                                                                                   | 給付額                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>出産費（同附加金）</b><br><b>家族出産費（同附加金）</b><br>直接支払制度を利用したとき<br>→ <b>自動給付</b><br>直接支払制度を利用しないとき<br>→ <b>手続必要</b> | 組合員又は被扶養者が出産したとき<br>※直接支払制度を利用した方は附加給付及び差額を給付します。（必要書類は共済組合から送付します）<br>※直接支払制度を利用しない方は、後日共済組合に請求してください。 | 法定給付　404,000円<br>附加給付　50,000円<br>※産科医療補償制度に該当するときは、法定給付に16,000円が加算されます。 |

## ◆死亡・災害のとき

| 給付の種類                                                 | 給付の要件                                               | 給付額                                                                                |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>手続必要</b><br><b>埋葬料（同附加金）</b><br><b>家族埋葬料（同附加金）</b> | 組合員又は被扶養者が公務によらないで死亡したとき                            | 法定給付　50,000円<br>附加給付　25,000円<br>※被扶養者がいない組合員が死亡したときは、上記金額の範囲内で埋葬に直接要した費用の実費を支給します。 |
| <b>手続必要</b><br><b>災害見舞金</b>                           | 組合員又は被扶養者が地震・水害・火災その他非常災害により、住居又は家財に3分の1以上の損害を受けたとき | 損害の程度により異なります。<br>災害発生の際、共済組合にご連絡ください。                                             |
| <b>手続必要</b><br><b>弔慰金</b><br><b>家族弔慰金</b>             | 組合員又は被扶養者が地震・水害・火災その他非常災害により死亡したとき                  | 組合員の死亡　標準報酬月額の額<br>被扶養者の死亡　上記の7割相当額                                                |

## ◆休業したとき

| 給付の種類                                                     | 給付の要件                                                      | 給付額                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>手続必要</b><br><b>傷病手当金</b><br><b>傷病手当金附加金（支給期間に定めあり）</b> | 組合員が公務外の傷病により休職し、給料の全部又は一部が支給されないとき                        | 【日額】<br>支給開始日以前12か月の標準報酬月額の平均額÷22×2/3<br>※年金及び報酬日額との調整あり                                |
| <b>手続必要</b><br><b>出産手当金（支給期間に定めあり）</b>                    | 組合員の出産前後の欠勤等に対し、給料の全部又は一部が支給されないとき（産前産後休暇中に給料が支給される場合は対象外） | 【日額】<br>支給開始日以前12か月の標準報酬月額の平均額÷22×2/3<br>※報酬日額との調整あり                                    |
| <b>手続必要</b><br><b>休業手当金（支給期間に定めあり）</b>                    | 組合員の一定の事由による欠勤に対し、給料の全部又は一部が支給されないとき                       | 【日額】<br>標準報酬月額÷22×0.5<br>※報酬日額との調整あり                                                    |
| <b>手続必要</b><br><b>育児休業手当金（支給期間に定めあり）</b>                  | 組合員が育児休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されないとき                            | 休業日数180日目まで<br>【日額】標準報酬月額÷22×0.67<br>休業日数181日目以後<br>【日額】標準報酬月額÷22×0.5<br>※いずれも給付上限相当額あり |
| <b>手続必要</b><br><b>介護休業手当金（支給期間に定めあり）</b>                  | 組合員が介護休暇を取得し、給料の全部又は一部が支給されないとき                            | 【日額】<br>標準報酬月額÷22×0.67<br>※給付上限相当額及び報酬日額との調整あり                                          |



## ◆給付金の請求手続きについて

- **自動給付** と記載のある給付金は、受診月の3か月後以降に支給しますので、請求手続きは不要です。
- **手続必要** と記載のある給付金は、公立学校共済組合北海道支部ホームページから様式をダウンロードして請求・届出手続きを行ってください。  
【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>  
組合員専用ページ（ログイン）→共済事務の手びき→第2章 短期給付 様式一覧

## ◆給付金の支給について

- 給付金は、あらかじめ登録いただいている給付金受領口座（個人口座）に送金します。
- 病気又は負傷に対して行われる医療給付の自動払いのものは受診月の3か月後以降の10日、療養費及び家族療養費の請求書で毎月5日までに受理したものについては、翌月の10日に給付金を送金します。
- 上記以外の給付金は、毎月5日（傷病手当金・同附加金は10日）までに請求書を受理したものについて、その月の28日（12月は25日）に給付金を送金します。
- 送金日の2～3日前に給付金決定通知書を送付します。給付金決定通知書は再発行できませんので、確定申告等で使用される方は、大切に保管してください。

## ◆注意事項

- 乳幼児等（子ども）、重度心身障がい、特定疾患（難病）など、自治体から医療費助成を受けている方は（乳幼児等（子ども）医療については所得超過等により非該当の方のみ）共済組合まで報告願います。（別紙様式第16号「公費負担医療対象者（該当・非該当）報告書」）
- 北海道公立学校教職員互助会や教職員共済生活協同組合北海道支部等による事業については、公立学校共済組合では受け付けておりませんので、各団体にお問い合わせください。

## ◆高額療養費に係る限度額適用認定証について

病気やけがにより医療費（月ごと、人ごと、医療機関ごと、入院・外来ごと）の自己負担額が、2ページの高額療養費自己負担限度額を超えた場合は、「**限度額適用認定証**」を提示することにより、窓口での支払い額を自己負担限度額に抑えることができます。

限度額適用認定証の交付を希望する方は、あらかじめ所属所を通じて「限度額適用認定申請書（別紙様式第24号）」を共済組合へ提出してください。

なお、高齢受給者証（70～74歳）をお持ちの方は、予め限度額が適用されるため（現役並み所得者を除く）、入院や外来にあたって限度額適用認定申請を行う必要はありません。

※市町村民税非課税者の場合、申請用紙が異なります。「限度額適用・標準負担額減額認定申請書（運営規則第9号）」に自治体が発行する「市町村民税非課税証明書」を添付して申請してください。

### 限度額適用認定証の提示が間に合わなかった場合…

限度額適用認定証の提示が間に合わず、一時負担した高額療養費は、受診月の3か月後以降に自動給付されます。したがって、既に医療費の自己負担分を支払済の場合、医療機関等から要請がない限り、限度額適用認定証の交付申請を行う必要はありません。

お問い合わせは 短期給付係 ☎011-231-4111 内線35-371・372

# 療養費の請求手続き

## ① Q&A 年度初めの困りごと編

医療機関等を受診する場合、通常、受診者は窓口で組合員証（被扶養者証）を提示し、医療費の自己負担割合に応じた額を支払いますが、やむを得ない事情で医療費を全額自己負担した場合は、共済組合へ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。

今回は、年度初めによくある手続きの例をご紹介します。



**Q1** 扶養認定手続き中の配偶者が、被扶養者証が届く前にやむを得ず病院を受診したところ、総医療費の10割を請求されたので支払いました。本来の自己負担3割との差額は戻りますか？

**A1** 共済組合に療養費の請求を行うことで、被扶養者証を使用した場合の自己負担分を除いた額が戻ってきます。療養費等請求書、領収書の原本、医療機関が発行した診療報酬明細書（レセプト）を共済組合へ提出してください。



**Q2** 4月1日付けで資格取得した者です。4月5日に前の国保の健康保険証で病院を受診したら、このたび、国保から療養費の返納請求書が届きました。どうしたらよいでしょうか。

**A2** 以前加入していた健康保険から療養費の返納請求があった場合は、まず、返納手続きを行ってください。返納後、共済組合へ療養費の請求を行うことができます。療養費等請求書、納付書の控（領収印のあるもの）、前の健康保険から取り寄せた診療報酬明細書（レセプト）を共済組合へ提出してください。



## ② 小児弱視等の治療用眼鏡等を作成したとき

9歳未満の小児で、弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療用として、眼鏡又はコンタクトレンズを医師の処方に基づき作成・購入した場合、家族療養費が支給されます。（上限額あり）

詳しい請求手続きについては、共済組合のホームページをご覧ください。

なお、2回目以降の作成・購入については、次の定められた装着期間が経過していなければ、家族療養費の対象となりませんのでご注意ください。

新たな眼鏡作成時に { 5歳未満の場合→前回の作成した治療用眼鏡の装着期間が1年以上  
5歳以上の場合→前回の作成した治療用眼鏡の装着期間が2年以上

【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>  
組合員専用ページ（ログイン）→共済事務の手びき→第2章 短期給付 様式一覧

勤務(公務)中や通勤中に発生したケガ等には  
組合員証(健康保険証)を使用できません!!

組合員が勤務(公務)中に負傷した場合や通勤中の転倒や交通事故により負傷した場合は、次のことに注意してください。

- 組合員証は使用できません。
- 医療機関の窓口で、公務災害・通勤災害であることをはっきり伝えてください。
- やむを得ず組合員証を使用した場合は、**共済組合へ「公務傷病災害発生報告書」を速やかに提出してください。**
- 組合員証を使用した場合は、必ず地方公務員災害補償基金へ公務災害(通勤災害)の認定請求を行ってください。

公務災害や通勤災害にて発生したケガ等は、共済組合の組合員証を使用して医療機関を受診することはできません。

なお、傷病(ケガ)の原因が公務災害であることが明らかでない場合のみ、一時的に組合員証を使用し医療機関等を受診することはやむを得ませんが、共済組合に「公務傷病災害発生報告書」を提出するとともに、速やかに地方公務員災害補償基金へ公務災害の認定請求を行ってください。公務災害に認定されるかどうかは地方公務員災害補償基金の決定によります。

公務災害に認定されるかどうかを個人で判断し認定請求を取りやめた場合など、公務災害の認定請求を意図的に行わなかった時は、組合員証を使用したことにより共済組合が負担した医療費等を返納し組合員証を使用していない状態に戻していただく必要があります。

医療費助成を受けている方は届出をお願いします

次の医療助成制度の適用を受けたとき、またはその適用を受けなくなったときは、届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       | 乳幼児等(子ども)医療               | 所得超過等による非該当となったとき<br>※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になりますので、報告忘れのないようお願いします。

お問い合わせは 短期給付係 ☎011-231-4111 内線35-371・372

貸付金の一部繰上償還・全額繰上償還の申込み期限

年2回受付

一部繰上償還(貸付金の一部を償還したい場合)  
一部繰上償還申出書を6月18日又は12月20日までに提出

毎月受付

全額繰上償還(貸付金の全額を償還したい場合)  
全額繰上償還申出書を毎月20日(休日等に当たる場合はその前日)までに提出

6月は一部繰上償還の申込みができる月だケロ!

各種申出書は支部ホームページ共済事務の手びきに掲載しております。  
申出書を不備なく受付けたものは、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。指定された納付期限(毎月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、その前日まで。)

お問い合わせは 企画福祉係 貸付担当 ☎011-231-4111 内線35-364・365

指定宿泊施設利用補助について

<ご利用方法>

ご利用の際は、公立学校共済組合北海道支部企画福祉係までご連絡ください。こちらからお送りする指定宿泊利用補助券に「宿泊日」や「宿泊施設名」などの必要事項をご記入の上、共済組合にご提出ください。数日中に承認済みの利用補助券を返送いたします。承認済みの利用補助券を、直接宿泊施設にお持ちいただくことで1泊につき2,000円の補助が受けられます。

- <留意事項・よくある間違い>
- ・北海道公立学校教職員互助会に加入している方は当共済組合の宿泊利用補助は使えません。初めて利用される方は特にご注意ください。
  - ・利用限度は年度内で3泊までです。(教職員互助会に加入している方は互助会から3泊、互助会に加入していない方は共済組合から3泊)
  - ・補助券に組合員種別を選択する欄がありますが、定年退職後、再任用フルタイムで勤務している方は「一般組合員」を選択してください。
  - ・補助券に承認印を得ないまま宿泊先に持参される方がいらっしゃいます。必ず公立学校共済組合北海道支部長等の承認印を受けてください。  
※学校長が承認することはできませんのでご注意ください。
  - ・未就学のお子様は、補助対象となりません。

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-366



## 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）を対象とします。

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

令和3年3月以前に認定された特別認定の被扶養者

※次に該当する（該当していた）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（公的年金受給者を除く）
- ・雇用保険法に基づく失業等給付の受給額が**日額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/>

## 被扶養者認定申告は30日以内に行ってください!

新たに被扶養者の認定を希望される際には、扶養の事実が生じた日から30日以内に手続きを行ってください。

手続きが30日以降となった場合、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。

## 特別認定への変更をお忘れではありませんか?

被扶養者の扶養手当が終了した場合、特別認定への変更手続きが必要となります。

再任用フルタイム職員となられた方の被扶養者の方や、22歳となってから最初の4月1日を迎えられた被扶養者の方が主な対象者となります。

## 被扶養者の認定収入限度額の超過にご注意ください!

### —認定収入限度額表—

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 個人事業主による事業収入又はその他の収入（年額） | 1,300,000円未満 |
| パート、アルバイト等の給与収入者（月額）     | 108,334円未満   |
| 雇用保険法に基づく失業等給付（日額）       | 3,612円未満     |

ただし、次に該当する場合は下記の表をご覧ください。

- ① 60歳以上で収入の一部又は全部が公的年金等である場合
- ② 収入の一部又は全部が公的年金のうち障害を支給事由とする給付である場合

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 個人事業主による事業収入又はその他の収入（年額） | 1,800,000円未満 |
| パート、アルバイト等の給与収入者（月額）     | 150,000円未満   |
| 雇用保険法に基づく失業等給付（日額）       | 5,000円未満     |

※年金以外に収入がある場合は、年金額を12(月)で除した額が月額で、さらにその額を30(日)で除した額を日額とし、年金以外の収入にその額を加算して判断します。

## マイナンバーの申告について(原則提出不要です)

令和2年4月1日よりマイナンバーの積極的利用が可能になり、氏名等の基本情報からマイナンバー情報が取得可能となるため、個人番号（マイナンバー）申告書（様式1-36）の提出は原則不要になります。

ただし、照会エラー等によりマイナンバーの取得ができない場合には、個人番号申告書の提出を後日依頼することがあります。

お問い合わせは 資格認定係 ☎011-231-4111 内線35-367～369

お問い合わせは 資格認定係 ☎011-231-4111 内線35-367～369

産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて

産前産後休暇期間中の掛金は、産前産後休暇取得者からの申し出により免除されます。  
産前産後休暇を取得しましたら、お忘れなく手続きをお願いいたします。

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。

※産前休暇の取得が出産前56日の場合でも、掛金の免除期間は上記の通り出産前42日です。

掛金の免除期間についても短期給付は従来どおり受けられます。また、将来受給する年金額が減額されることはありません。

免除のための手続きは？

「①産前休暇取得後」と「②出産後」に手続きが必要です。

① 産前休暇取得後

【提出書類】

- 産前産後休業掛金等免除申出書
- 産前休暇を取得したことがわかるもの  
例) 休暇処理簿、産前産後休暇承認通知書などの写し
- 出産予定日を証明できるもの  
例) 妊娠証明書、出産予定日証明書、母子手帳の分娩予定日のページなどの写し  
※ 母子手帳の分娩予定日のページの写しを添付するときは、本人氏名が記載されている表紙の写しも添付ください。

② 出産後

【提出書類】

- 産前産後休業掛金等免除変更申出書
- 産前産後休暇を取得したことがわかるもの  
例) 休暇処理簿、産前産後休暇承認通知書などの写し
- 出産（出生）日を証明できるもの  
例) 母子手帳の出生届出済証明のページ、出生証明書など証明印のあるものの写し  
※ 母子手帳の「出産の状態」の写しは不可となります。

※様式は、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してください。  
【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>  
組合員専用ページ(ログイン) → 共済事務の手びき →  
第1章 組合員と被扶養者 様式一覧 → 掛金免除等はこちら → 様式1-34

お問い合わせは 経理出納係 ☎011-231-4111 内線35-376・377

4月から適用されている掛金・保険料率について

今年度の掛金・保険料率は、3月発行の共済だより（No.270）で掲載した見込み率のとおり、介護掛金率のみが変更となり、それ以外の掛金率は前年度と同率となっています。

掛金・保険料率は年度途中で変更となる場合もありますので、その際は支部ホームページで随時お知らせします。

|      |          | (千分率)    |          |
|------|----------|----------|----------|
|      |          | 令和3年3月まで | 令和3年4月から |
| 介護掛金 | 対標準報酬月額  | 7.49     | UP! 8.90 |
|      | 対標準期末手当等 |          |          |

病気休業・自己啓発休業等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。

病気休業や自己啓発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 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各月ごとに納付することと定められており、6月分は6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 経理出納係 ☎011-231-4111 内線35-376・377



# 特別支給の老齢厚生年金について

『共済年金』から  
『厚生年金』へ  
名称が変わりました

平成27年10月に実施された被用者年金の一元化により、共済年金は厚生年金に統一されました。  
令和3年度に定年となる方（昭和36年4月2日～昭和37年4月1日）は、65歳で年金の受給権が発生します。なお、年金の支給開始年齢は、生年月日により順次引き上げられています。

## 1 年金の種類と支給開始年齢

↓ 今年度の定年の方は65歳から

| 生年月日                    | 63歳         | 64歳    | 65歳以降            |                          |
|-------------------------|-------------|--------|------------------|--------------------------|
| 昭和32年4月2日～<br>昭和34年4月1日 | 特別支給の老齢厚生年金 |        | 老齢厚生年金<br>老齢基礎年金 | ←共済組合から支給<br>←日本年金機構から支給 |
| 昭和34年4月2日～<br>昭和36年4月1日 |             | 特別支給の… | 老齢厚生年金<br>老齢基礎年金 |                          |
| 昭和36年4月2日～              |             |        | 老齢厚生年金<br>老齢基礎年金 |                          |

## 2 年金を受け取るための手続き

### 令和3年度 60歳定年の方

『退職届書』を、所属所を通じて提出してください。書類は今年度の退職準備セミナーで配布し、令和4年2月～3月を目途に提出していただきます。年金の請求手続きは、退職後65歳到達の時期に共済本部よりお知らせします。

※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。

### 在職中に支給開始年齢に到達する方（再任用フルタイム等）

再任用フルタイム等で在職中に年金の受給権が発生する方は、支給開始年齢到達の時期に北海道支部から個別に手続きの方法をご案内します。

### 在職中に65歳に到達する方

在職中に65歳になる方は、老齢厚生年金（65歳～）の受給権が発生しますので、北海道支部から個別に手続きの方法をご案内します。

お問い合わせは 年金給付係 ☎011-231-4111 内線35-373～375

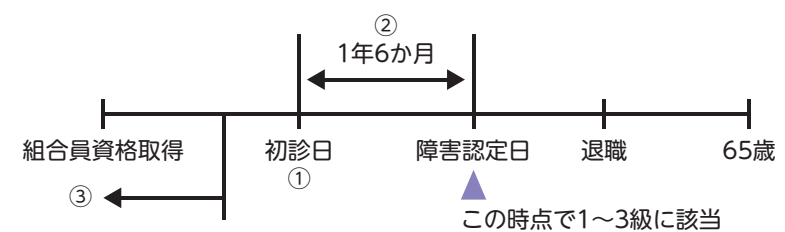
# 障害厚生年金をご存じですか？

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。

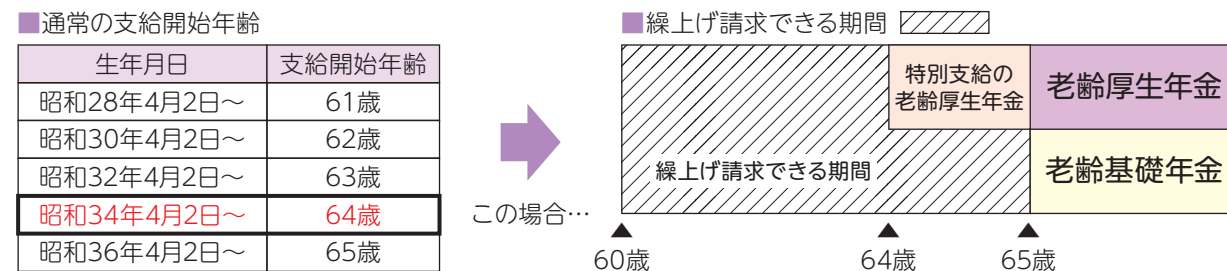
お問い合わせは 年金給付係 ☎011-231-4111 内線35-373～375

# 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35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円／年         |
|                 | 65歳～老齢基礎年金      | 781,700円／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円／年 ※(24%減) |
|                 | 60歳～老齢基礎年金      | 547,190円／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

◎上記内容を十分ご理解いただき、繰上げ請求をご希望される方は、必要書類を送付いたしますので当支部までご連絡ください。

お問い合わせは 年金給付係 ☎011-231-4111 内線35-373～375

# 人間ドックの受診について

令和3年度の間人ドック、配偶者人間ドックの受診者がすべて決定いたしました。

毎年、予約が遅れて受診できない方がいます。

受診予約は速やかに行ってください。

特に、「胃カメラ」と「マンモグラフィー検査」は混み合います。

## 受診の予約は6月末までに

- 受診決定通知書（受診票）をお持ちの方は、内容を確認の上、決定された医療機関に冬休みに受診を希望される場合であっても早く予約を入れてください。

予約は、いずれの医療機関も先着順となっています。

遅れた場合、受診期間（令和4年（2022年）2月まで）内に受診できずは無効となりますので、ご注意ください。

## 医療機関の変更は7月1日以降

- 今年度も、一部の医療機関を除き、やむを得ない事情に限り、医療機関の変更を認めることにしています。

※「やむを得ない事情」とは、次に挙げるものです。

- 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

- なお、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（健康支援係）への申し出
- 2 支部の了承を得た後、新たに受診を希望する医療機関への予約をするとともに当初決定された医療機関に受診取消の連絡
- 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名簿の送付



## 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ので、キャンセルの手続きをしてください。（手続きについては、受診票をご覧ください。）  
なお、公立学校共済組合員でない方が受診した場合は、全額自己負担となります。
- 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は、受診ができませんので、十分注意をしてください。

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



# 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）



ホテルライフオート相談室

## 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

### 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<br>経験者 | ／ | ○ | ○ | ○                | ○ | ／                       |

※○は9:30～17:00

### ◇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）

## 令和3年度 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。

予約連絡先

☎ 011-231-4111 (内線35-381)

利用しやすい地域で  
相談を受ける  
ことができます。

| 担当医                         | 日時・場所                            |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 医療法人社団北陽会牧病院 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 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 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 院長 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 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 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 院長 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 －

## 令和3年度 介護講座を開催します ～将来に備えて参加してみませんか～

実技を含む講座で、介護や介護予防につながる知識・技術を習得します。  
また、介護保険制度の利用についても学ぶことができます。

受講申し込み  
6月25日（金）まで！

### ●開催日時・会場・定員（各コースとも1日日程です。）

|                          |     |                                                                     |
|--------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------|
| 札幌会場1<br>(基礎コース)         | 20名 | 7月28日(水) 9:45～16:00<br>三幸福社カレッジ 札幌駅前教室<br>札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階 |
| 札幌会場2<br>(介護保険コース)       | 20名 | 7月29日(木) 9:45～16:10<br>三幸福社カレッジ 札幌駅前教室<br>札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階 |
| 札幌会場3<br>(認知症介護・介護予防コース) | 20名 | 7月30日(金) 9:45～16:00<br>三幸福社カレッジ 札幌駅前教室<br>札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階 |
| 札幌会場4<br>(基礎コース)         | 20名 | 8月2日(月) 9:45～16:00<br>三幸福社カレッジ 札幌駅前教室<br>札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階  |
| 札幌会場5<br>(基礎コース)         | 20名 | 8月3日(火) 9:45～16:00<br>三幸福社カレッジ 札幌駅前教室<br>札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階  |
| 札幌会場6<br>(介護保険コース)       | 20名 | 8月4日(水) 9:45～16:10<br>三幸福社カレッジ 札幌駅前教室<br>札幌市中央区北4条西3丁目1 札幌駅前合同ビル6階  |
| 函館会場<br>(介護全般コース)        | 30名 | 8月6日(金) 10:45～17:00<br>三幸福社カレッジ 函館教室<br>函館市富岡町3丁目23番5号 MS北斗 I 3F    |

### ●コース内容

【基礎コース】 実技講座も充実。初めての方向きの内容です

講義：介護保険制度、在宅介護の基礎知識

実技：口腔ケア、ベッドからの移動動作、着替えと排泄介助 等

【介護保険コース】 介護保険制度について重点的に講義します

講義：介護保険制度、費用シミュレーション、高齢者に起こりやすい事故の予防

実技：着替え、車いす 等

【認知症介護・介護予防コース】 基礎講座を受講済の方向きの内容です

講義：介護保険制度、認知症の方への介護、介護予防とは 等

実技：自宅で出来る介護予防体操

【介護全般コース】 介護の基礎から認知症予防まで、実技を交えて学びます

講義：介護保険制度、在宅介護の基礎知識、認知症の方に対する介護方法

実技：口腔ケア、ベッドからの移動・移乗動作



～ 開催要項・カリキュラムは6月上旬にホームページに掲載します ～

### ●参加資格

組合員・任意継続組合員及びその被扶養者

### ●受講申込み

受講申込書により、令和3年6月25日（金）までに企画福祉係あて郵送またはFAXにてお申込みください（先着順）。

受講決定は7月中旬に受講決定通知によりお知らせします。

### ●受講料

無料（ただし、交通費等は各自負担となります）

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況により実施内容などが変更となる場合があります。

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-363

令和3年度 介護講座受講申込書

|                    |             |                       |                                         |
|--------------------|-------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 代表者<br>(組合員)       | 所属所名        |                       |                                         |
|                    | 組合員番号       |                       | 氏名                                      |
| 参加希望者<br>(本人・被扶養者) | ① 氏名 (続柄: ) |                       |                                         |
|                    | ② 氏名 (続柄: ) |                       |                                         |
|                    | ③ 氏名 (続柄: ) |                       |                                         |
|                    | ④ 氏名 (続柄: ) |                       |                                         |
|                    | 申込人数        | 人                     | 現在、ご家族の中に介護を必要としている方はいらっしゃるでしょうか? →○で囲む |
| 希望会場<br>申込欄        |             | 札幌会場1 (基礎コース)         | 7月28日(水)                                |
|                    |             | 札幌会場2 (介護保険コース)       | 7月29日(木)                                |
|                    |             | 札幌会場3 (認知症介護・介護予防コース) | 7月30日(金)                                |
|                    |             | 札幌会場4 (基礎コース)         | 8月 2日(月)                                |
|                    |             | 札幌会場5 (基礎コース)         | 8月 3日(火)                                |
|                    |             | 札幌会場6 (介護保険コース)       | 8月 4日(水)                                |
|                    |             | 函館会場 (介護全般コース)        | 8月 6日(金)                                |

↑ 希望する欄に○印を記入してください。

- ※ 申込代表者が参加希望のときは、参加希望者欄にも氏名を記入してください。
- ※ 同じコースで第2希望・第3希望があるときは、申込欄に第1希望を①、第2希望を②…と記入してください。
- ※ 定員に余裕がある場合のみ、札幌会場の別コースを両方受講することができます。その場合は、コースごとに希望日を第2希望まで記入してください。

申込書送付先  
(郵送またはFAX)  
6月25日(金)締切

〒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 企画福祉係 あて  
FAX 011-261-2292

充実した生涯生活設計のための

退職準備セミナーの開催のお知らせ

退職準備セミナーでは、年金制度のしくみなどを説明いたします。  
今年度定年の方は、必ず申し込まれますようお願いいたします。  
なお、今年度60歳定年の方には年金見込額を配付します。

**対象者**  
[配偶者等  
同伴可]

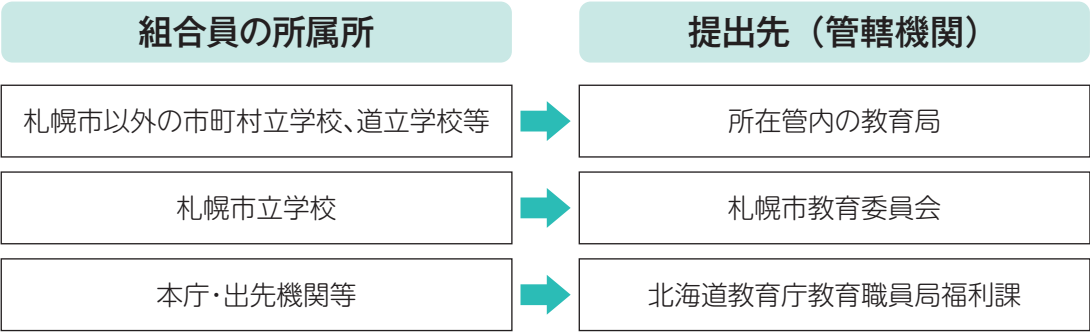
①今年度定年の組合員の方  
②令和3年4月1日現在58歳以上の組合員の方  
③フルタイムの再任用職員で令和4年3月31日に任期満了となる方  
(継続して任用を予定している方は除く)

**会 場**

別表によります  
※今後の社会情勢により変更となる場合があります。

**申し込み  
方法**

退職準備セミナー出席申込書(21ページの別記様式をコピーして  
使用してください)に必要事項を記入のうえ、令和3年6月25日  
(金)までに所在管内の教育局等(下図参照)へ提出してください。



◆ 令和3年度北海道公立学校教職員等退職準備セミナー 日程 ◆

|       |       |                      |       |              |        |       |       |       |
|-------|-------|----------------------|-------|--------------|--------|-------|-------|-------|
| 13:30 | 13:50 | 14:00                | 15:20 | 15:30        | 16:00  | 16:20 | 16:40 | 16:45 |
| 受付    | 開会    | 年金制度の概要及び<br>年金請求手続き | 休憩    | 教職員互助会<br>制度 | 退職手当制度 | 再任用制度 | 閉会    |       |

※上記日程は標準的なものであり、開催地によって時間が前後することがあります

会場・申込書は  
次のページへ  
出席申し込みは  
6月25日まで!



◆ 令和3年度北海道公立学校教職員等退職準備セミナー 会場一覧 ◆

| 開催月日      | 開催地   | 会場                                         | 参集範囲       |
|-----------|-------|--------------------------------------------|------------|
| 9月3日(金)   | 新ひだか町 | 〒056-0018 新ひだか町静内吉野町3丁目1ー1<br>静内エクリプスホテル   | 日高管内       |
| 9月7日(火)   | 留萌市   | 〒077-0027 留萌市住之江町2丁目1番地<br>留萌合同庁舎          | 留萌管内       |
| 9月9日(木)   | 網走市   | 〒093-0012 網走市南2条西3丁目7<br>網走セントラルホテル        | オホーツク管内    |
| 9月10日(金)  | 旭川市   | 〒070-0036 旭川市7条通6丁目29番地2<br>アートホテルズ旭川      | 上川管内       |
| 9月14日(火)  | 札幌市   | 〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目<br>ホテルライフオート札幌    | 札幌市立学校     |
| 9月15日(水)  | 岩見沢市  | 〒068-0029 岩見沢市9条西4丁目1番地1<br>岩見沢市民会館・文化センター | 空知管内       |
| 9月16日(木)  | 倶知安町  | 〒044-8588 虻田郡倶知安町北1条東2丁目<br>後志合同庁舎 講堂      | 後志管内       |
| 9月17日(金)  | 稚内市   | 〒097-8639 稚内市末広4丁目2ー27<br>宗谷合同庁舎 4階大会議室    | 宗谷管内       |
| 9月27日(月)  | 札幌市   | 〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目<br>ホテルライフオート札幌    | 石狩管内(道立学校) |
| 9月28日(火)  | 札幌市   | 〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目<br>ホテルライフオート札幌    | 石狩管内(小中学校) |
| 9月30日(木)  | 帯広市   | 〒080-0012 帯広市西2条南13丁目1番地<br>ホテル日航ノースランド帯広  | 十勝管内       |
| 10月5日(火)  | 室蘭市   | 〒050-0073 室蘭市宮の森町1丁目1番地<br>中嶋神社 蓬峽殿        | 胆振管内       |
| 10月8日(金)  | 札幌市   | 〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目<br>ホテルライフオート札幌    | 本庁・出先機関等   |
| 10月20日(水) | 中標津町  | 〒086-1060 標津郡中標津町東20条北1丁目<br>トーヨーグランドホテル   | 根室管内       |
| 10月21日(木) | 釧路市   | 〒085-0836 釧路市幣舞町4ー28<br>釧路市生涯学習センター        | 釧路管内       |
| 10月28日(木) | 江差町   | 〒043-8558 檜山郡江差町字陣屋町336番地の3<br>檜山合同庁舎 4階講堂 | 檜山管内       |
| 10月29日(金) | 函館市   | 〒040-0064 函館市大手町5番10号<br>函館国際ホテル           | 渡島管内       |

※参集範囲は、上記のとおりです。他の会場への出席は、原則としてできませんので、ご注意ください。

| 区分       | 対象者                                                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 各 管 内    | 各管内の市町村立小・中・高等学校、短期大学及び幼稚園、道立学校、給食センター、大学(札幌医科大学を除く)並びに専修学校に勤務する共済組合員<br>※ 石狩管内の札幌市立学校を除く。 |
| 札幌市立学校   | 札幌市立の小・中・高等学校、特別支援学校及び幼稚園に勤務する共済組合員                                                        |
| 本庁・出先機関等 | 道教育庁本庁、教育局、所管機関(道立学校を除く)に勤務する共済組合員                                                         |

※北海道公立大学法人札幌医科大学は、ナイスライフセミナーでの申込みとなります。

お問い合わせは

申込みに関するお問い合わせは、管轄機関(各教育局、札幌市教育委員会、教育庁教職員局福利課)へ御照会ください。

令和3年度 北海道公立学校教職員等退職準備セミナー出席申込書

|                        |                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ※<br>管 轄 機 関 名         |                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 所 属 所 名                | 所属コード<br><table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>                       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                        |                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 組 合 員 証 番 号            | <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ※右詰めでご記入ください |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                        |                                                                                                               |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (フ リ ガ ナ)<br>組 合 員 氏 名 | (旧姓がある場合はその姓 年 月 日改姓)                                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 組合員の生年月日               | 昭和 年 月 日 年齢 歳<br>(令和3年4月1日現在)                                                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |

年金見込額は、今年度60歳定年の方に配付します

|                    |                                                                         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 出 席 者<br>(本人又は代理人) | (職名・続柄等)<br>(フリガナ)<br>氏 名<br><br>(代理人が出席する場合は、続柄・職名等、組合員との関係を記入してください。) |
| 同 伴 者              | (職名・続柄等)<br>(フリガナ)<br>氏 名                                               |
| 備 考                |                                                                         |

※管轄機関名の欄は、「〇〇教育局」、「札幌市教育委員会」など申込書の提出先を記入してください

お問い合わせは

申し込みに関するお問い合わせは、管轄機関(各教育局、札幌市教育委員会、教育庁教職員局福利課)へ

# 福祉保険制度

加入申し込みは  
7月21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選択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。

長期給付事業（公的年金）の補完

## 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、  
**約1/4相当額の差額**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相当**が補完され、遺族厚生年金とあわせると**老齢厚生年金と同水準**になります。

「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。

短期給付事業（健康保険）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。

福祉事業の補完

## 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（祝日・年末年始を除く） 10：00～16：00（通年）

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、その拡大防止のためフリーダイヤルの受付停止とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。

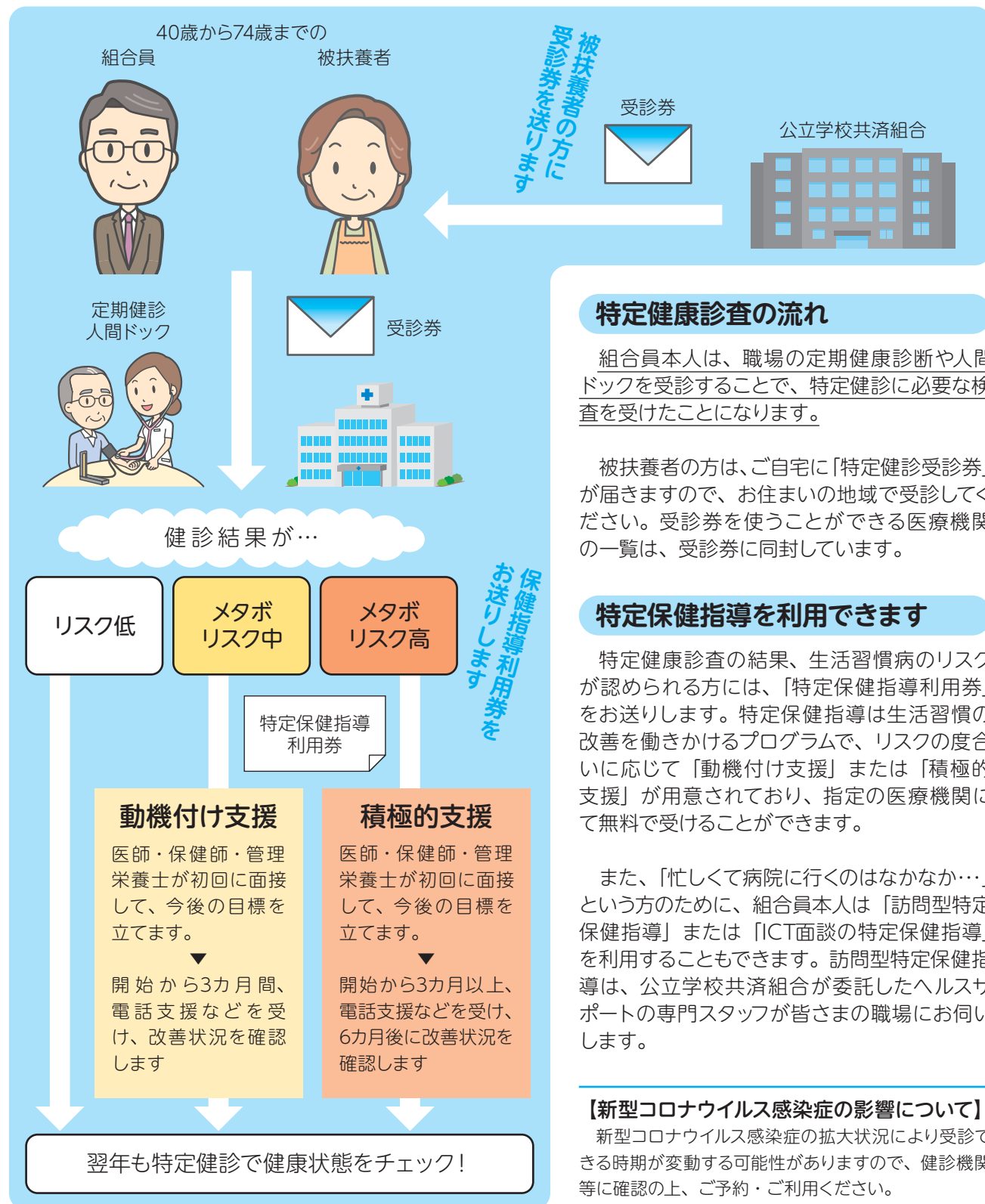
加入手続き書は、6月～7月頃所属所あてに送付予定です。ぜひこの機会にご加入ください。

制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

～年に一度の健康チェック～

# 特定健診を受診しましょう

特定健康診査とは、生活習慣病のリスクである「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。リスクを早期に発見することで、生活習慣病を予防することを目的としています。



お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-363



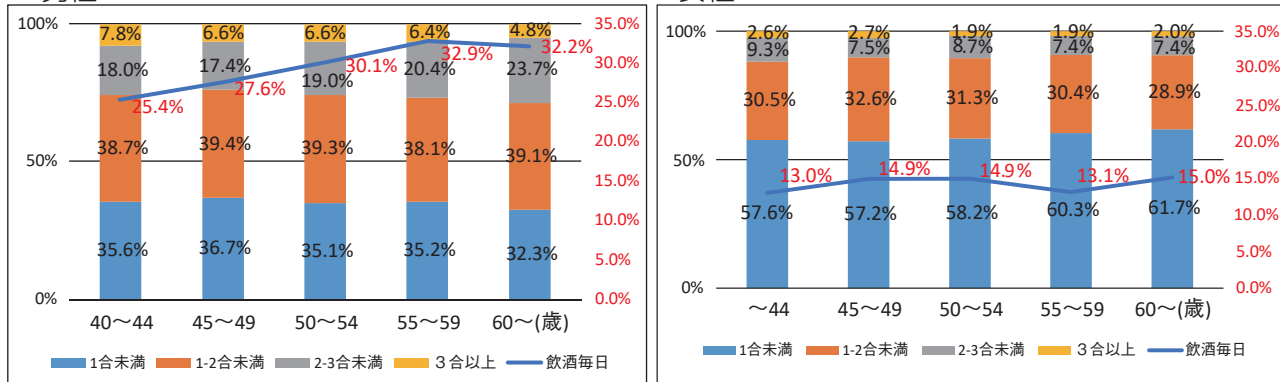
## お酒と上手なつきあいをしていますか

新型コロナウイルスの感染拡大により、お酒とのつきあい方にも変化が生じています。「仕事帰りの飲み会や歓送迎会がなくなり、飲酒量が減った」という人が増えている反面、「自宅での晩酌などで飲酒量が増えた」という人もいます。元々友人・知人・職場の同僚との飲み会でしか飲酒の習慣のない人は飲酒量が減っています。しかし、以前から晩酌の習慣のある人は、家にいる時間が長くなった分、休日の早い時間から飲み始めたり、長い時間飲み続けたりと飲酒量が増加している人もいます。

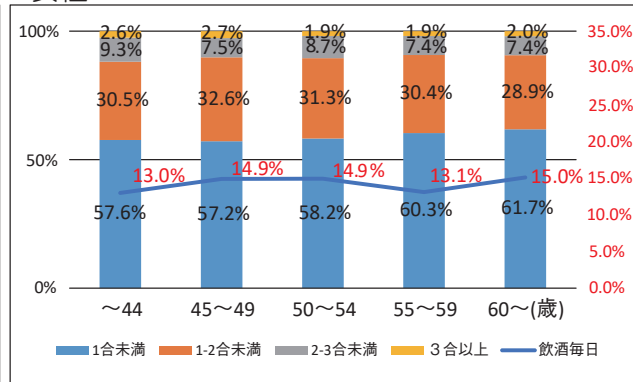
### ●当支部組合員の令和元年度特定健診データ

【性・年齢別1回あたりの飲酒量と毎日飲酒する割合】

<男性>



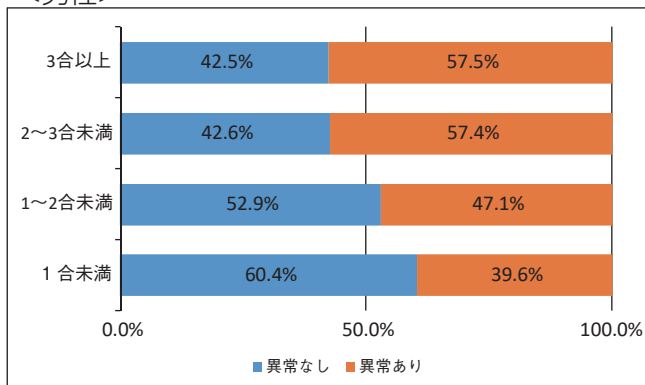
<女性>



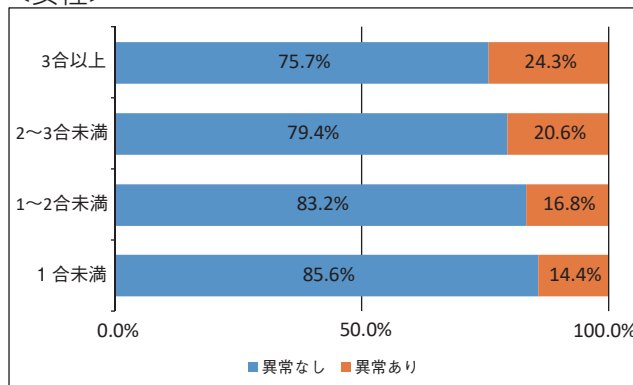
男性で年齢とともに毎日飲酒する割合が増えています。女性はほぼ横ばいです。

【1回あたりの飲酒量と肝機能】

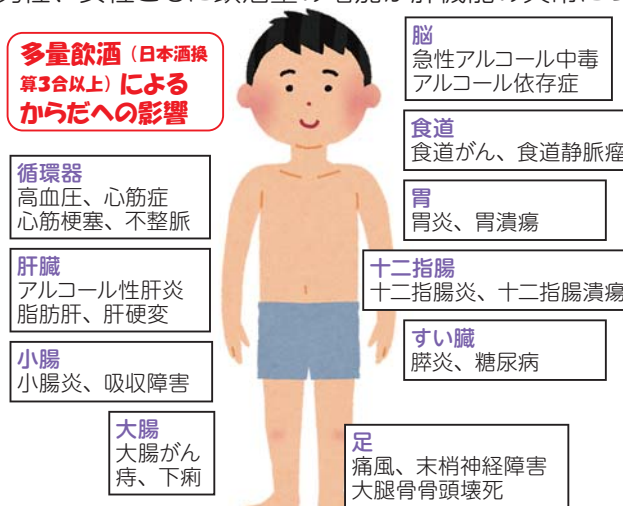
<男性>



<女性>



男性、女性ともに飲酒量の増加が肝機能の異常につながっています。



アルコール健康医学協会HP一部参照

### ★お酒との上手なつきあい方

- ・飲酒量が以前より増えている人は適量に戻しましょう。
- ・食べながらゆっくり飲みましょう。
- ・週2日は休肝日を作りましょう。
- ・寝酒は睡眠の質を悪くするのでやめましょう。
- ・1回あたりの飲酒量は適量を守りましょう。女性、高齢者はそれよりも少なめにしましょう。
- ・最初に飲む時間を決めておき長時間飲み続けないようにしましょう。
- ・たまに飲んでも大酒しないようにしましょう。
- ・飲み始める前に飲む量を決めましょう。
- ・多量飲酒はやめましょう。

#### <アルコールの適量(男性)>

日本酒1合、ビール500ml、ワイン200ml  
ウイスキーダブル1杯(60ml)  
焼酎35度70ml  
\*純アルコールで20gに相当  
\*女性は1/2～1/3程度

## ヘルスアップセミナー委託事業

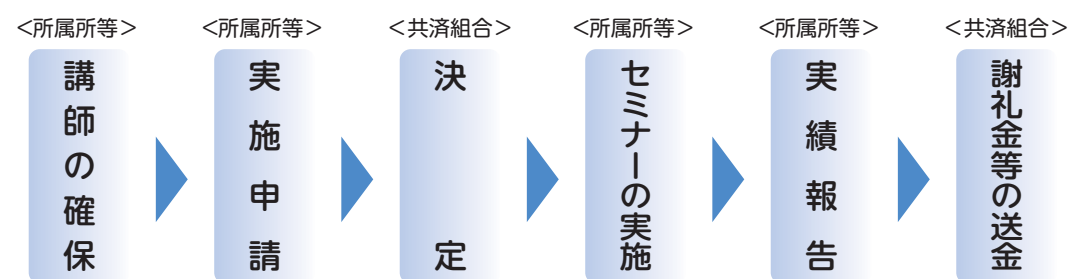
- 学校や教育関係団体が主催又は実施する会議や研修等の中でメンタルヘルスだけではなく、ダンスやヨガやストレッチなどの実技等も「ヘルスアップセミナー委託事業」として利用できます。
- 事業対象となる時間は概ね2時間とし、「メンタルヘルスケア」、「生活習慣病予防」、「女性特有の疾病予防」、「運動習慣」、「運動の楽しさ等の運動実技」、「たばこの害、禁煙の方法等の禁煙サポート」、「飲酒が健康に与える影響」、「歯の喪失防止」等、職場等のニーズに沿った研修ができます。

### 対象経費

- 1 謝礼金 (1) 医師、大学教授……………1時間あたり 30,000円以内  
(2) その他(臨床心理士等)……………1時間あたり 15,000円以内
- 2 講師旅費 北海道職員等の旅費に関する条例を準用
- 3 資料購入費 500円以内/1人
- 4 会場使用料 (1) 原則、公共施設を使用 15,000円以内/1時間  
(2) セミナー等で使用する器具等の借上料

■所定の様式に必要な事項を記入して共済組合あてに申請してください。  
(公立学校共済組合北海道支部ホームページに実施要項・様式等掲載されていますのでご参照ください。)  
<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/kousei/kanri/herusuappu/index.html>

※事務手続きの流れは次のとおりです。



くわしくは、各所属所長あて通知文書(R3.3.29付け公共北第9524号)をご覧ください。

## スマホで簡単!新型コロナウイルス感染防止

国は、新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが「新しい生活様式」を実践することを呼びかけています。

その実践例の一つに、日常生活を営む上での基本的な生活様式として、「毎朝の体温測定・健康チェック」を勧めています。

今回紹介するスマートフォン用アプリは、(株)ヘルステック研究所が開発した、「健康日記」です。体温、体調などの新型コロナウイルス感染症の主な健康観察項目を入力し管理することができるアプリで、データはスマートフォンのみで管理されます。

他にも、体重や血圧、歩数、検診結果なども一元管理でき、日々の健康観察にも活用できます。

「健康管理」アプリを検索してみると、色々な機能のアプリが出てきますので、自分に合ったアプリを見つけて、コロナに負けない、「新しい生活様式」を取り入れましょう!



※「健康日記」と検索すると無料で入手することができます。ご利用に際しては、個人の責任においてご利用ください。AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。

お問い合わせは 健康管理係 ☎011-231-4111 内線35-381



## 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<br>○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<br>相談対応のノウハウ          | ○問題に気づく<br>○声をかける 他                     | 約30分 |
| 3  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○上手なセルフケアのヒント                   | ○「ケースドラマ」<br>～異動したベテラン教師～               | 約23分 |
| 4  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○同僚のSOSには相互ケア                   | ○「ケースドラマ」<br>～追い詰められた新採教師～              | 約19分 |
| 5  | 管理監督者<br>一般教職員 | ○働きやすい職場をつくる<br>ラインケア           | ○ラインケアのポイント<br>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<br>傾聴するコミュニケーション | ○大切な信頼関係<br>○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<br>セルフケア           | ○ストレス一日決算主義とは<br>○一日決算の方法（朝・昼・夜） 他      | 約20分 |
| 8  | 管理監督者<br>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<br>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<br>○うつの症状 他                  | 約24分 |
| 10 | 一般教職員          | ○ストレスと上手くつき合う方法                 | ○コミュニケーションとストレス<br>○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<br>ラインによるケア            | ○部下とのコミュニケーション<br>○エゴグラムのタイプ別ストレス 他     | 約25分 |
| 12 | 一般教職員          | ○心を楽しむセルフケア                     | ○ストレスとは<br>○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<br>○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<br>○セルフケアとは 他                    | 約25分 |
| 15 | 一般教職員          | ○自分でできる<br>ストレス・コントロール          | ○職業性ストレスモデル<br>○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<br>セルフケア         | ○ストレス対処（コーピング）の仕方                       | 約25分 |
| 17 | 管理監督者          | ○部下の心の不調から守る<br>ラインケア           | ○ラインケアとして部下が不調に陥り<br>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<br>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<br>○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<br>○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<br>○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<br>一般教職員 | ○受けよう、活かそう！<br>ストレスチェック         | ○ストレスチェック実施の流れ<br>○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 健康管理係 ☎011-231-4111 内線35-381

Hotel Lifort Sapporo NEWS 公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ

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

ご宿泊のご案内

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。

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。

加温  
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

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」お食事券

**2,000円**プレゼント!!

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）

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。

教育旅行でのご利用をお待ちしております。

修学旅行

和室の貸切り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ご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

ホテルライフオート札幌では  
「部活動遠征応援プラン」をご用意しております。  
**1泊2食付 7,500円（税込）**～とお得な料金!!  
詳しくはホテルへ直接お問合わせください。



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

コンサートホール「kitara」

NEW!!

コインランドリーサービスを  
始めました。

場 所：6階 自動販売機 コーナー  
利用時間：7：00～23：00

利用料金：洗濯（30分）：300円  
乾燥（15分）：100円  
※上記はすべて税込の料金です。

詳しくは、ホームページを  
ご覧ください。

さらに!!

ホテルライフオート札幌 **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  
蒸気でホッとアイマスクや足ビタシートなどの、日用品をプレゼント!!  
期間／～令和3年8月31日（火）ご宿泊分まで

今ライフオートでは、  
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、ライフオートの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**

お問い合わせ

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目

ホテル ライフォート札幌

公立学校共済組合札幌宿泊所

☎ 011-521-5211 【代表】宿泊・その他

☎ 011-512-1634 【レストラン】



# 公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ 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。

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

新郎・新婦の双方が対象の場合 40万円

対象：お子様は組合員  
被扶養者でなく  
ても利用可

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5,000円補助

被

テイクアウト商品等

仕出し弁当・年越しセット

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  
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  
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

室料50%OFF!!

被

会議

組合員様価格からさらに

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 kyouasai

## 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



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。