

共済だより

KYOSAI DAYORI



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

- 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…………… 2
- 療養費の請求手続きQ&A(装具の製作編)…………… 3
- 育児休業を取得したときは育児休業手当金を請求できます…………… 4
- 育児休業手当金の支給期間の延長制度をご存知ですか?…………… 5
- 育児休業期間中の掛金免除の手続きについて…………… 7
- 令和2年度決算は支部ホームページをご覧ください…………… 7
- 組合員等の番号に2桁の枝番が追加されました!…………… 8
- 被扶養者について確認をお願いします!…………… 8
- 被扶養者の収入額にご注意ください!…………… 9
- 指定宿泊施設利用補助に関するお知らせ…………… 10
- 心の健康総合相談室…………… 11
- 団体信用生命保険(だんしん)等の中途加入募集を行います…………… 12
- 「だんしん」等中途適用予約申込書…………… 13
- 保健師のいきいき健康コラム
受けていますか?乳がん検診…………… 14
- 被扶養者のみなさん特定健診受けましたか?…………… 15
- 健康診断の結果はどうでしたか?
特定保健指導で生活習慣の見直しを…………… 16
- 健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします…………… 16
- ホテルライフポート札幌からのお知らせ…………… 17
- 2021年越しセットお申し込みFAX用紙…………… 19
- ホテルライフポート札幌「2021年越しセットのご案内」…………… 20

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/>



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 健康支援係(人間ドック) ☎011-231-4111 内線35-370

療養費の請求手続きQ&A(装具の製作編)

医師が治療上必要であると認めた固定装具を購入し装着したときは、療養者がその費用を一旦全額負担しますが、後日共済組合に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。

払い戻しの額は、装具の領収書の額の7割(小学校就学前の者は8割、70歳～74歳の高齢受給者は7割～8割)です。

今回は、装具の製作でよくあるお問い合わせ・手続きの例をご紹介します。



Q1 私用の外出中に転倒して足首を捻挫し、医師の指示で治療用装具を購入しました。療養費を請求するには、どこに、何を提出したらよいですか？

A1 治療用装具の購入による療養費を請求するときには、所属所を通じて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)
- ・装具装着証明書又は医師の証明書(別紙様式第3号の2又は病院独自で発行した証明書)
- ・装具製作者に支払った領収書の原本



Q2 歯並びが気になり、矯正歯科でマウスピースを製作してもらい装着しています。この費用は共済組合に請求できますか？

A2 通常、歯列矯正は保険診療の対象外ですので、共済組合にその費用を請求することはできません。
※ただし、外科措置が必要である国が定めた先天性疾患等の場合は、歯列矯正が保険診療の対象となる場合がありますので、受診している医療機関にご確認ください。



療養費等請求書の様式及び記入例は、公立学校共済組合北海道支部ホームページに掲載しています。

組合員専用ページにログイン後、「様式集 共済事務の手びき 第2章 短期給付様式一覧」からダウンロードすることができます。

【ホームページアドレス】 <https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>



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

育児休業を取得したときは 育児休業手当金を請求できます

組合員が育児休業を取得したときは、休業期間中の収入を補償するための給付「育児休業手当金」を受けることができます。

1 給付期間

原則として、育児休業を開始した日から「子の1歳の誕生日の前日」まで受給できます。

ただし、父母が同一の子についてともに育児休業を取得したとき（いわゆる「パパ・ママ育休プラス」制度を利用して育児休業を取得したとき）は、子が1歳2カ月に達するまでの間で最大1年間^(注)受給できます。

また、総務省令で定める延長要件に該当したときは、1歳を超えた期間についても育児休業手当金を請求できます。詳しくは次ページをご覧ください。

(注) 母親の場合は、その子の出生の日及び産後の休業期間も含めて1年間となります。



育児休業手当金は、請求に基づき給付します。
育児休業の承認を受けた場合は、忘れずに所属所を通じて手続きしてください。

2 給付額

標準報酬日額

標準報酬月額¹/22
(10円未満四捨五入)

×

給付率

180日目まで、67%
181日目以降、50%
(育児休業開始日から通算し、土日祝日を含みます。)

×

給付日数

給付期間内で土曜日及び日曜日を除いた日数
(年末年始や祝日であっても、土日以外は給付日数に含まれます。)

3 請求方法

所属所を通じて次の書類を提出してください。

- 育児休業手当金請求（変更請求）書
- 育児休業承認通知書の写し

※育児休業承認通知書が交付されない場合は、辞令書や母子健康手帳の写しなど育児休業の期間及び育児休業の対象となる子の生年月日が確認できる書類の写し

育児休業手当金の様式及び記入例は、公立学校共済組合北海道支部ホームページに掲載しています。組合員専用ページにログイン後、「様式集 共済事務の手びき 第2章 短期給付様式一覧」からダウンロードすることができます。

【ホームページアドレス】<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>



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

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^(注1)までに、**総務省令で定める延長要件（以下、「延長要件」といいます。）に該当する場合は**、最大で「子の2歳の誕生日の前日」まで育児休業手当金を請求することができます。

(注1) パパ・ママ育休プラス制度を利用している方は、「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

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。

- 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
- 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

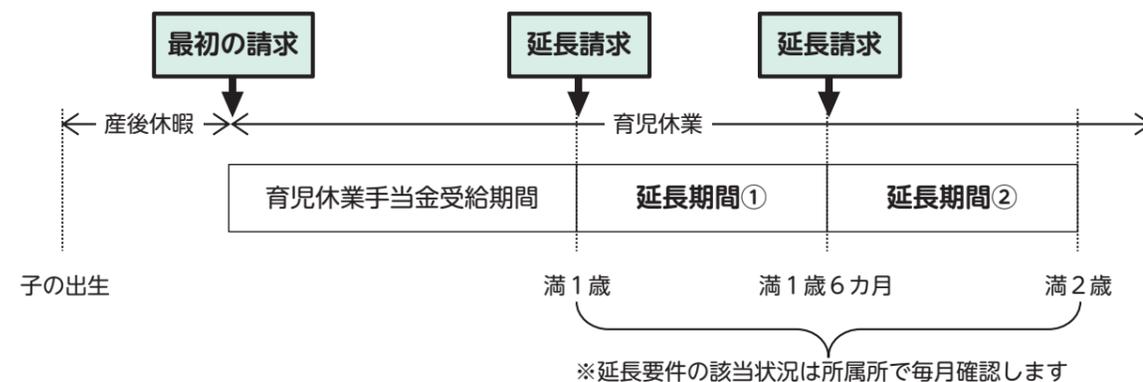
●解説●

延長要件(1)は、1歳の誕生日時点で復職したいが、当該子が保育所等に入所できないことにより育児休業を続けざるを得ない場合が要件となります。

復職を前提とした制度ですので、ご自身の所属所とよくご相談のうえ手続きしてください。

延長要件(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となりません。

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配偶者が養育困難となり、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くなった場合を除きます。



2 請求方法

子が1歳に達したときと、子が1歳6カ月に達したとき、それぞれ所属所を通じて次の書類を提出してください。

- (1) 育児休業手当金請求（変更請求）書
- (2) 育児休業承認通知書の写し
※育児休業承認通知書が交付されない場合は、辞令書や母子健康手帳の写しなど育児休業の期間及び育児休業の対象となる子の生年月日が確認できる書類の写し
- (3) 子が1歳（又は1歳6カ月）に達した時点において、延長要件に該当することが確認できる書類

3 保育所等に入所できない場合の延長要件確認書類

延長要件の一つである「保育所等に入所できない場合」に該当する場合は、確認書類として次の(1)又は(2)のどちらか^(注2)を自治体から取得して提出してください。

- (1) 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
- (2) 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、自治体が発行した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)

(注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、復職を前提とした保育園への入所申込であることを確認するため、「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）を上記確認書類と併せて提出してください。

4 延長要件に該当しない主な事例

次の場合は、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実際には申込み手続きをしていない場合
- (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に、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 短期給付係 ☎011-231-4111 内線35-371・372

育児休業期間中の掛金免除の手続きについて

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、当該休業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。

免除を希望される方は忘れずにお手続きください。

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。

免除のための手続きは？

① 育児休業を取得し、掛金の免除を希望するとき

【提出書類】

- 育児休業等掛金等免除申出書（様式第14号の1の2）
- 育児休業承認通知書の写し等
(育児休業の取得者、期間、対象の子の生年月日を証明するもの)

② 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

【提出書類】

- 育児休業等掛金等免除変更申出書（様式第14号の1の3）
- 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

※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

令和2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、令和2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、支部ホームページでご覧いただけます。



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⇒令和2年度決算概要

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

組合員等の番号に2桁の枝番が追加されました!

マイナンバーカードの健康保険証利用を含むオンライン資格確認の導入（令和3年10月開始予定）に伴い、組合員証等の番号を個人単位化する必要があることから、オンライン上で全ての組合員・被扶養者に2桁の枝番を付与し、昨年10月以降に新たに発行している組合員証等には、組合員番号の他に2桁の枝番が印字されています。各自の枝番については、既に各所属所に配布しました「組合員・被扶養者台帳」でも確認することができます。

なお、現在お持ちの組合員証等は、枝番が印字されていなくても引き続きご利用になれますので、再交付等の手続きは不要です。

また、今後様式の変更により枝番の記入が必要になる場合は、改めてお知らせします。

被扶養者について確認をお願いします!

被扶養者の認定要件については、健康保険の加入以外に収入要件もありますので、収入限度額を超えていないか、ご確認ください。

新たに被扶養者の要件を備えるものが生じた場合（認定）や要件を欠いた場合（取消）、所属所を通じて速やかに手続きを行ってください。

認定

扶養の実態が発生した日から30日以内に書類を提出いただく必要があります。**期限を過ぎた場合は所属所で書類を受理した日からの認定**になります。

取消

他の健康保険に加入、又は収入が下表限度額を超えた場合には認定取消になります（提出が遅れると追加書類を依頼することがあります）。

被扶養者の収入限度額

| 区分 | | 右記以外 | 障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者 |
|----------------------|----|------------|------------------------|
| 年金・事業収入など | 年額 | 130万円未満 | 180万円未満 |
| 給与 (パート・アルバイトを含む) | 月額 | 108,334円未満 | 150,000円未満 |
| 雇用保険の失業給付 | 日額 | 3,612円未満 | 5,000円未満 |

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

被扶養者の収入額にご注意ください!

被扶養者の給与等（通勤手当等の各種手当を含む）の直近1年間の累計が130万円以上となった場合、超過した月の給料日で認定取消となります。この「直近1年間」とは、暦年や年度ではなく「前年6月から当年5月」「前年12月から当年11月」等「ある月からの12か月」を指します。所得税法とは考え方が異なりますのでご注意ください（扶養手当の認定・取消とも異なる場合があります）。

直近1年間の収入の認定判断基準は、次のとおりです。

| 年 | 月 | 給与等 | 過去1年間 給与等合計額 | |
|------|------|----------|-----------------|------------|
| 令和2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 | |
| | 12月 | 150,000円 | 900,000円 | |
| | 令和3年 | 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 | |

【事例】令和2年4月からパートを開始

繁忙期や閑散期があり、月々の収入が変動する場合

被扶養者の取消

令和3年5月から直近1年間の（令和2年6月～令和3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3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3年11月から過去1年間の（令和2年12月～令和3年11月）給与等の合計額が130万円を下回ったため、令和3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。



このほか、以下に該当する場合も認定取消となります。

- 3か月を超える雇用期間で就職し（社会保険未加入）、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、就職日で認定取消
- 108,333円（月額限度額）を4か月連続で超過した場合は、4か月目の初日で認定取消
- 就職先から健康保険証（社会保険等）が交付された場合、健康保険証の資格取得日で認定取消

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

指定宿泊施設利用補助に関するお知らせ

◆指定宿泊施設利用補助の対象施設が変更されます

令和3年10月1日から下記の施設が指定宿泊施設利用補助の対象に加わります。

| 管内 | 市町村 | 施設名 | 郵便番号 | 住所 | 電話番号 |
|----|------|-------------|----------|---------------|--------------|
| 石狩 | 千歳市 | ホテルクラスステイ千歳 | 066-0063 | 千歳市幸町3丁目 | 0123-25-5837 |
| 後志 | 倶知安町 | チャトリウムニセコ | 044-0081 | 倶知安町字山田190-4 | 0136-21-4191 |
| 胆振 | 登別市 | 望楼NOGUCHI登別 | 059-0551 | 登別市登別温泉町200-1 | 0143-84-3939 |

令和3年12月1日から下記の施設が指定宿泊施設から解除されます。

| 管内 | 市町村 | 施設名 | 郵便番号 | 住所 | 電話番号 |
|----|-----|--------|----------|--------------|--------------|
| 十勝 | 帯広市 | JRイン帯広 | 080-0013 | 帯広市西3条南12丁目6 | 0155-28-5600 |

なお、対象施設の一覧は「福祉のしおり2021」の106ページ～129ページに掲載しておりますので、ご利用の際は参照願います。

◆指定宿泊施設利用補助にあたっての注意点

- ・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の補助は使えません
互助会会員の方の宿泊施設利用補助の手続きについては、互助会の下記の担当へご照会ください。

【一般財団法人 北海道公立学校教職員互助会 文化福祉グループ ☎011-211-6072(直通)】

- ・日程には余裕をもって手続きをしてください
公立学校共済組合北海道支部から利用補助を受ける場合、「指定宿泊施設利用補助券」の承認手続きが必要なため、手続きの完了まで数日を要します。日程に余裕をもってお手続きいただきますようお願いいたします。
- ・利用者の種別の選び方
補助券の様式には、利用者の種別（組合員・任意継続組合員・被扶養者）を選択する欄がありますが、再任用フルタイム勤務の方は「組合員」になります。ご自身がいずれにあたるか不明な場合は、お手元の組合員証等の左上をご確認ください。
- ・キャンセルした場合
指定宿泊施設利用補助券に当支部から承認を受けた後に宿泊施設の利用をキャンセルした場合は、承認を受けた利用補助券を当支部まで返送願います。返送する前に紛失・破棄した場合は、その旨を下記の問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-366

心の健康総合相談室



新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、一人ひとりの基本的感染対策を実践しながら、感染症を前提とした新たな生活様式が求められ、テレワークやオンラインを活用するなど感染症と共存する生活が模索されてきました。ワクチン接種も段階的に進み、明るい兆しも見え始めていますが、まだまだ感染症と共存する生活は続きそうです。

学校現場では感染リスクを低下させながら教育活動の継続のための創意工夫が行われ、職員の方々の緊張感や負担感は大いものと思われる。ストレス状況が続くと心身の不調（不安、イライラしやすい、食欲不振など）が現れますが、正常な反応であり多くの場合は自然に回復していきますが、なかなか回復しない場合には早めのご相談をお勧めします。心身の不調だけでなく、人間関係で悩んでいる、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時まで) | ○ | 第1週、第3週 10:00～15:00 |
| 教育行政 経験者 | / | ○ | ○ | ○ | ○ | / |

※○は9:30～17:00

【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

相談室からのメッセージ

この原稿を書いているのは7月であり、共済だよりが配布される9月には国民的行事であるオリンピックが無事に閉会し、新型コロナワクチン接種がさらに進み、感染予防対策の成果が継続されていることを期待しておりますが、どのような状況になっているでしょうか。

これからの教育の方向性として、学校を核として、人づくりや地域づくりの好循環を創出して、子どもたちを町全体で育むことが目標とされています。相談員の知り合いに、誰かの役に立ちたいと意欲的に仕事をされている方がおりましたので、学習指導員、スクール・サポート・スタッフを募集していることをお知らせしてみると、「将来的に生きがいになる、次のステップになる。」との返答をいただき、とても嬉しい気持ちになりました。いつか学校現場を支えてくれる地域のサポーターの一人になってくれることを願っています。こうした小さな支え合いの積み重ねによって地域の活性化につながるのだと思います。



団体信用生命保険(だんしん)等の中途加入募集を行います

当共済組合の対象貸付(教育貸付、住宅関連貸付)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」に未加入の方へ、**年に一度**の中途加入を募集しています。

予約申込

「だんしん」等中途適用予約申込書【別記様式】でお申込みください。

予約期間 令和3年9月1日(水)～11月12日(金)

共済組合から団信制度適用申込書(本申込書)を送付します。

本申込

共済組合から送付された団信制度適用申込書(本申込書)でお申込みください。

第1回申込締切
令和3年10月29日(金)

第2回申込締切
令和3年11月30日(火)

加入

第1回申込締切までに申込んだ方

中途適用加入日
令和3年12月1日

保険料充当金の口座振替予定日
令和3年12月22日

第2回申込締切までに申込んだ方

中途適用加入日
令和4年1月1日

保険料充当金の口座振替予定日
令和4年1月24日

団体信用生命保険(だんしん)とは?

組合員が共済組合の貸付の返済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、返済途中で傷害・疾病(所定の精神障害を含む。)により長期間就業障害となった場合、毎月の返済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。

※団体信用生命保険(だんしん)等制度の詳細な内容については、公立学校共済組合北海道支部ホームページでご確認ください。

組合員専用ページよりログイン

貸付事業 > 団信制度のご案内 > 「団信制度適用申込の手引(パンフレット)」はこちら

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

「だんしん」等中途適用予約申込書

| | |
|------------------------------|-----------------|
| 組合員番号 | |
| 組合員氏名 | |
| 所属所名 | |
| 貸付種別 〔住宅・住宅災害 介護構造・教育〕 | 貸付 ※貸付の種別を記入 |
| 貸付番号 | |

【注意】

こちらは予約申込書です。予約申込みをされた方には、団信制度適用申込書(本申込書)を送付します。

【予約期間】

令和3年9月1日(水)～11月12日(金)

【申込先】

〒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 貸付担当 あて

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

受けていますか？乳がん検診

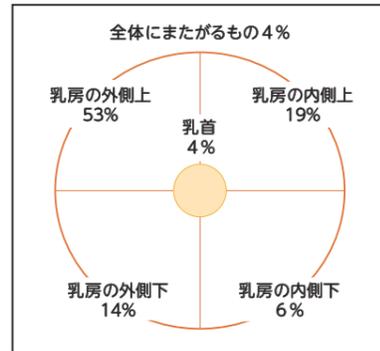
乳がんってどんな病気？

乳房は、皮膚や脂肪組織などの皮下組織と、母乳を作り運ぶ乳腺組織に分けられ、乳がんは乳腺組織で発生する悪性腫瘍です。乳腺組織は母乳を作る小葉と母乳を運ぶ乳管に分けられ、乳がんの約90%は乳管から発生する乳管がんで、約5～10%は小葉から発生する小葉がんです。乳がんは早期に発見された場合は治る可能性が高いが、進行するとリンパ節や骨、肺など乳房以外の臓器に転移して命の危険が生じる場合があります。

●乳がんの主なリスク要因●

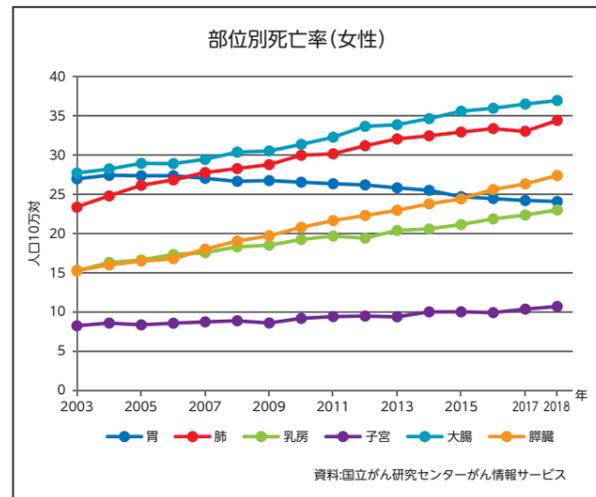
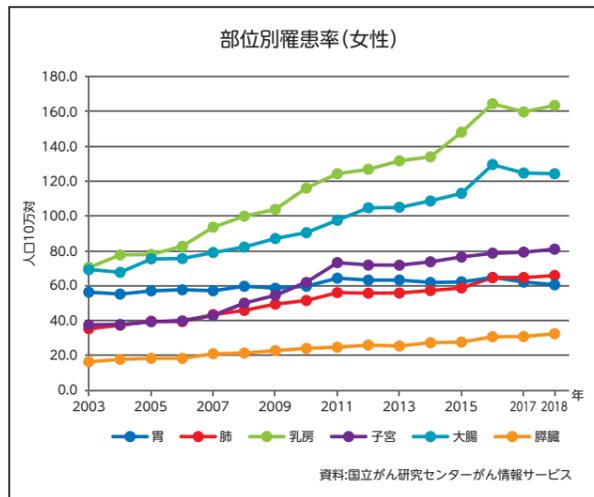
- ①初経年齢が早い
- ②初産年齢が遅い
- ③出産歴がない
- ④授乳歴がない
- ⑤閉経年齢が遅い
- ⑥閉経後の肥満
- ⑦飲酒歴
- ⑧良性乳腺疾患の既往
- ⑨一親等の乳がんの家族歴

●乳がんの好発部位●



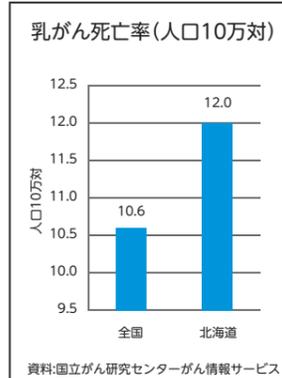
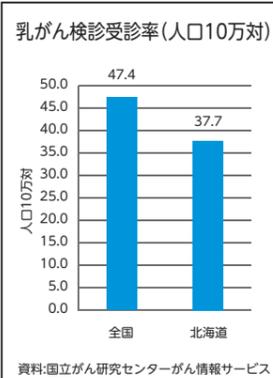
乳がんは女性が罹るがんの第1位です

乳がんには罹患する女性は増加しており、11人にひとりの女性が生涯で乳がんには罹患すると推定されています。乳がんは30代後半から増加し40代後半からピークとなります。乳がんの罹患率は第1位ですが、死亡率は第5位であり、早期に見つかったと生存率は高く、早期発見・早期治療が大切になります。平成29年度に乳がん検診を受けた人は、2,437,646人で、そのうち、6.50%(158,521人)が要精密検査となり、要精密検査者の4.38%(6,949人)から乳がんが発見されています。



乳がん検診を受けましょう

日本の乳がん検診受診率は、国際的にも低く、欧米では70%以上で、国によっては80%以上ですが、日本は令和元年度で47.4%にとどまっています。さらに、北海道の受診率は37.7%と全国平均より低く、47都道府県中45位となっています。また、検診受診率が低い自治体は死亡率が高く、人口10万対死亡率は全国が10.6人のところ、北海道は12.0人で、47都道府県中39位となっています。加えて昨年からのコロナ禍の影響で、例年より受診率が減少しており、未発見のがんが進行がんとなってしまうことが危惧されています。各検診機関は国のガイドラインに基づき感染対策に取り組んでいますので、必要な検診は受けましょう。



セルフチェックをしましょう

月1回のセルフチェックを心がけましょう。時期は月経後か、閉経されている方は誕生日などの覚えやすい日がおすすです。しこりなどの症状がある場合は、乳腺(外科)外来を受診しましょう。

① 鏡の前に立ち、「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」がないかチェックしましょう。

② 4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。

③ 指で乳頭の根元を軽くつまんで分泌物が出ないか調べてください。

④ 仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて乳房を触って、しこりを調べてください。

被扶養者のみなさん 特定健診 受けましたか？

受診券は6月中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。

| 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 問診 | 医師による視触診 病歴や生活習慣 |
| 尿検査 | 尿 (蛋白) | 腎臓の動き |
| | 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) | 肝臓の動き |
| | ALT (GTP) | |
| | γ-GTP | |
| 血糖 | 空腹時血糖 | 糖尿病の危険性 |

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

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-363

健康診断の結果はどうでしたか? 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き、対象者には、所属所を通じて「特定保健指導」の案内を秋以降に順次お送りします。



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「訪問型特定保健指導」または「ICT面談の特定保健指導」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。

いつでも!どこでも!簡単に!!

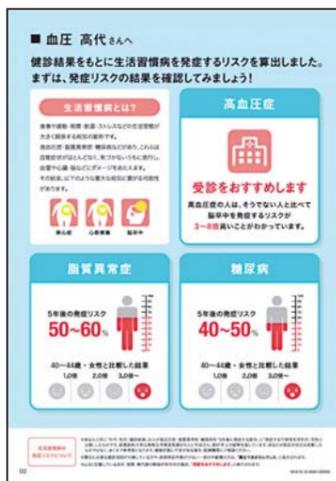


特定保健指導のうち、積極的支援対象の方はアプリを使った支援を受けることができます(従来どおり電話支援も可能)。面談後にアプリ利用を開始し、SOMPOヘルスサポートの相談員がアプリを通してフォローアップを行います。忙しくて保健指導になかなか参加できなかった方もぜひご利用ください。

クピオ プラス 健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします

定期健康診断や人間ドックを受診された今年度45歳になる組合員を対象に、お一人お一人の健診結果にあわせた内容の健康情報冊子「QUPiO Plus(クピオ プラス)」をお送りします。

「QUPiO Plus(クピオ プラス)」では、健診結果などから今後の疾病の発症リスクを算出して、リスクに応じた食事や運動などの改善アドバイスや健康に関する情報を楽しくご紹介しています。



3年分の健診結果が記載されるので、ご自身の健診結果をふりかえることもできます。



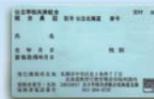
(※画像はイメージです。)

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-363

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(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

仕出し弁当・年越しセット
組 最大5,000円補助
被 テイクアウト商品等

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



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。

テイクアウト商品のご案内

新発売

羅臼町出身の総料理長「里館 晃」が監修!!

ライフオートオリジナル レトルトカレー

世界自然遺産知床をテーマに地元の食材を活かし、
羅臼昆布の旨味とまろやかさを追求したホテルオリジナルレトルトカレーが完成!
ご家庭で、知床の大自然の味覚をご賞味いただける贅沢な逸品です!



北海道ほたてカレー・知床鶏ときのこのカレー

1個 ¥500(税込)

パッケージデザインは、札幌南高等学校美術部の生徒さんが作成。
親しみやすい仕上がりとなりました。

組合員様なら
まとめ買いがお得!

4個セットが
通常¥2,000のところ
組合員様補助
ご利用で

¥1,000
1個あたり(税込)
¥250

1~4セット送料880円(税込)/
5セット以上送料無料で発送日は毎週火曜日です。

Aセット
知床鶏ときのこのカレー 4個

Bセット
北海道ほたてカレー 4個

Cセット
知床鶏ときのこのカレー 2個
北海道ほたてカレー 2個

※A~Cセットの中からお選びいただけます。



詳しくは、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



ブライダルのご案内

挙式
披露宴
を行う場合
20万円補助

新郎新婦の
双方が対象の場合
40万円補助

任意継続組合員 及び
組合員資格喪失後
12ヶ月以内に
婚礼を行うものを含む

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

2021年10/31(日)
2022年1/16(日)
時間 10:00~17:00

特別なブライダルフェア。お二人の幸せな結婚式を体験してみよう!

組合員限定フェア

アイテム抽選会開催

2022年1/10(月・祝)
時間 10:00~17:00

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!
組限定のフェアなので早めのご予約を!

平日も相談会開催中

- 月 陽光×木の温もり アットホームなチャペル体験
- 火 家族だけで... 少人数向け★ おすすめプラン相談会
- 水 和装が着たい! 北海道神宮や神殿での挙式相談フェア
- 木 館内まるっと確認 会場~チャペルまで★まるごと見学ツアー
- 金 200名まで収容可能 7mの天井高で多彩な演出を
- 土 親御様も参加OK! 挙式~披露宴までまるわかりフェア♪
- 日 似合う衣裳を探している花嫁へ ドレス試着会&相談フェア

フェアのご予約・お問い合わせはお電話またはホームページをご覧ください。

お問い合わせ TEL:(011)512-1632 (営業予約直通)

公立学校共済組合員さま限定特典クーポン kyousai272

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!

*新規来店限定 *結婚式場相談所を通じてホテルへ来店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 2021年9月27日~2021年12月14日

お電話でご結婚式の
ご相談予約をした後、
相談日に
左のクーポンを
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

Hotel Lifort Sapporo 2021

2021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(金)】

予約受付時間 10:00~19:00

お申込み専用
FAX番号

(011)512-2100

メールでお申込みの場合

2021toshikoshi@hotel-lifort-sapporo.jp

※数量限定につき、予定数量に達し次第FAX・メールの受信を終了させていただきます。

※FAXの受信につきましては複数回線でも承りますが、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。



ご注文を承った後、「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させていただきます。

【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 | 15,000円 | 個 | 円 |

▼お支払い方法・お渡し方法に○をつけてください **必ず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事前にホテルご来館でお支払い(お渡し日当日は不可) ※クレジットカード・電子マネー等のご利用が可能です。 |
| 【お渡し方法】 | ①ホテルで受け取り【お渡し日時】12/31 10:00~15:00 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!!

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。)

〒 -

21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。

2021 年越し セット

限定
1000
セット

洋の重

中の重

和の重

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。

通常20,000円(税込)のところ

組合員様
補助ご利用で **15,000円**(税込)

和の重

洋の重

中の重

黒豆蜜煮/柚子風味真丈
道産百合根甘露煮/紅鮭昆布巻/海老艶煮
数の子土佐漬/栗きんとん/合鴨かんざし
うま煮/伊達巻/銀聖鮭トリュフ風味焼き
田作り/塩茹で空豆/フルーツ砵巻
練酢漬/山椒風味/落甘酢漬
海老手網黄身寿し/加賀小梅麩

(全18品)

羅白ダコのジェノバ風/帆立と香草のテリーヌ/ローズサーモン
サンマ祐庵焼き/クラブリエット/プリオッシュ
グランフェルマージュカマンベール/黄金イカとタラコスモーク
ビーフシチュー/豚タン塩黒胡椒焼き
合鴨とオレンジコンフィのテリーヌ/ローストビーフ
黒トリュフ塩/アンコウの黒酢エスカベッシュ
エゾ鹿のテリーヌ克蘭ベリー風味/北海ツブ串
クラコウ/シーフードフリカッセ

(全18品)

クラゲ/エゾアワビ/子持ちヤリイカ
釜焼きチャーシュー/帆立山椒煮/抹茶カシューナッツ
柿バター市松/塩レモンチキンロール/カニ紅白テリーヌ
杏子ラムシロップ漬/海老のチリソース煮
合鴨つみれ生姜煮込み
克蘭ベリーホワイトエンジェルケーキ/大福餅
黒胡麻豆乳クリーム団子

(全15品)

受付開始日

令和
3年

10月9日

(土) 午前10時～【予定数量に達し次第受付終了】

《三段重 各一段のサイズ》 33.8×22.8×4.5 cm

【予約受付時間】10:00～19:00

- お申込み方法
- FAX お申込み専用FAX用紙をご利用ください。チラシ裏面、または公式HPから出力可能です。
 - Eメール 公式HP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

1 ホテルで受け取り
お食事券
1,000円分
プレゼント

2 宅配便
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致します。



※受付終了の際は当ホテルHPの組合員様専用ページにてお知らせ致します。
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)

