

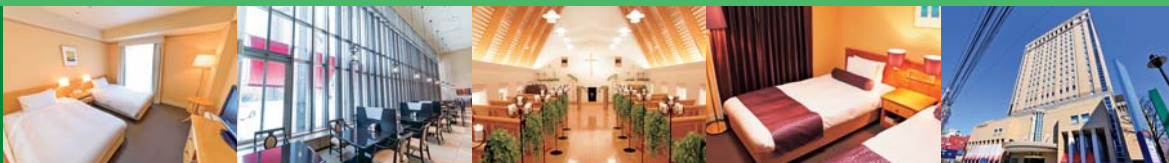
共済だより

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



作者：田山 修三

Hotel Lifort
Sapporo



CONTENTS

- 退職後に組合員証(保険証)は使えません！
任意継続組合員加入手続きの事前受付を行っております … 2
- 被扶養者の手続きについて … 3
- 住所変更手続きについて … 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
- 再就職による年金への影響 ～在職老齢年金制度～
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
- 整骨院や鍼灸院は健康保険で受けられる？ … 8
- 海外で医療機関を受診したときは … 10
- 出産費の法定給付額が改定されました … 10
- 令和4年度 掛金・保険料の見込み率のご案内
ホームページから任意継続掛金の試算ができます … 11

- 人間ドック等のお知らせ … 12
- 保健師のいきいき健康コラム たばこについて考えてみませんか？ … 13
- 令和4年度厚生事業一覧 … 14
- 心の健康総合相談室 … 15
- 住宅関連貸付け・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
マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます … 16
- 指定宿泊施設利用補助について
ホテルライフポート札幌をご利用の際は組合員証をお忘れなく！
札幌宿泊所利用補助 … 17
- ホテルライフポート札幌からのお知らせ 札幌宿泊所利用補助事業のご案内 … 18
- ブライダルのご案内 … 19



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.go.jp/hokkaido/>



退職後に組合員証（保険証）は使えません！

組合員が退職する場合や、人事異動等により他の共済組合へ転出する場合、公立学校共済組合北海道支部の組合員資格を喪失します。現在お持ちの組合員証（組合員被扶養者証を含む）は使用できなくなりますので、必ず元の所属所に返納してください。

また、再任用短時間勤務や退職後任意継続組合員になる場合も、現在の組合員資格を喪失しますので、組合員証等の返納手続きを行ってください。

なお、退職後引き続き再任用フルタイム勤務となる方は、現在の組合員資格が引き続きしますので、組合員証等の返納は不要です。現在お持ちの組合員証等をそのまま使用してください。

※ 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北海道支部の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。**（北海道支部の組合員証等は使用できません。）

※ **任意継続組合員**の加入手続きを行った方には、掛金納入後に**任意継続組合員証を交付します。**

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願います。

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手続きの事前受付を行っております

令和3年度末退職者（定年退職者以外の年度末退職者を含む。）で、任意継続組合員になることを希望する方について、現在「任意継続組合員申出書（①-21）」の事前受付を行っております。

所属所を経由して申出書をご提出いただいた方には、共済組合から申出書に記載の組合員住所あてに掛金の納付書を送付します。掛金の納入を確認した後、組合員住所あてに「任意継続組合員証」を送付します。

なお、退職後、任意継続組合員証等を受け取るまでの間に医療機関を受診する際は、組合員証等の切替え手続き中であること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」）しました通知をご覧ください。



退職後に任意継続組合員の加入手続きを行う場合は、退職日から起算して20日以内に共済組合に申出書を提出してください。（3月31日退職の場合は4月19日北海道支部必着です。）

なお、共済組合の任意継続組合員になるには、退職日の前日までに引き続き1年間、すなわち「**1年と1日以上**」の**組合員期間**が必要ですので、自身の組合員期間をご確認のうえ、手続きをお願いします。

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

被扶養者の手続きについて

新年度を迎えるにあたり、ご家族の扶養状況に変化が生じた場合や、組合員の任用形態が変更になった場合は、被扶養者の認定、取消等の手続きが必要になりますので、速やかに手続きを行ってください。手続きの詳細については、共済事務の手びき第1章第5節及び第6節をご確認ください。

認定手続き 家族が退職し無収入となる等、被扶養者の要件を満たした場合

事由発生日から30日以内に所属所経由で書類を提出してください。30日を過ぎた場合、認定日は所属所で書類を受理した日となり、事由発生日まで遡ることはできませんので、ご注意ください。

取消手続き 就職、収入超過等により被扶養者の要件を欠いた場合

被扶養者がその要件を欠いた場合は、速やかに手続きを行い、被扶養者証を返納願います。資格喪失後に被扶養者証を使用して医療機関を受診した場合、後日医療費を返納いただきます。

特別認定への変更手続き 扶養手当の支給終了後も引き続き共済組合で認定を受ける場合

共済組合で被扶養者の収入状況等を確認します。なお、組合員被扶養者証の添付は不要です。

特別認定への変更手続きが必要な被扶養者

- ・平成11年4月2日～平成12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
- ・定年退職後、引き続き令和4年4月1日から再任用フルタイム勤務となった組合員の被扶養者

住所変更手続きについて

転勤等により組合員または被扶養者が住民票を移した場合は、所属所を経由して「組合員（被扶養者）住所変更申告書（①-7）」を提出願います。手続きの詳細については第1章第8節をご確認ください。

なお、令和2年4月1日の法改正により、被扶養者の認定要件に国内居住要件が追加されました。被扶養者の認定において、被扶養者が日本国内に住所を有すること、または下記例外事由に該当し、日本国内に生活の基礎があると認められることが必要です。

被扶養者が国外に居住しており、例外事由に該当しない場合は認定取消となりますので、改めて被扶養者の生活実態についてご確認ください。

例外事由

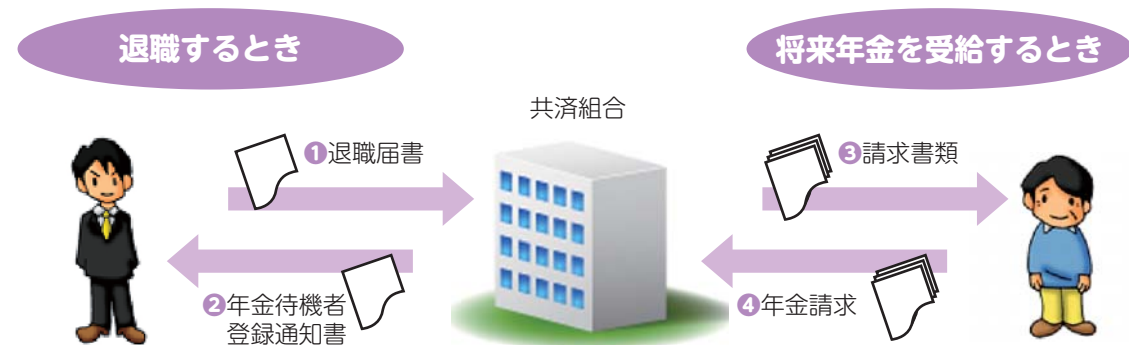
- ① 外国において留学する学生
- ② 外国に赴任する組合員に同行する者
- ③ 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- ④ 組合員が外国に赴任している間に当該組合員との身分関係が生じた者であって、②に掲げるものと同等と認められるもの
- ⑤ ①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

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

「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
年金受給開始年齢に
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「様式一覧」

※今年度定年の方は、退職準備に係る配付資料に添付済みです。

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4年3月31日の届出日にて、令和4年2月1日～
令和4年3月18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係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 ～在職老齢年金制度～

特別支給の老齢厚生年金また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。

※ 現行の支給停止の基準額65歳未満の28万円は、令和4年4月1日から65歳未満も65歳以上と同じ47万円に引き上げられます。

支給停止の判定と計算方法

賃金と年金の合計額が基準額を超える場合に、年金の一部または全部の支給が停止されます。

65歳未満の方 ⇒ (賃金の月額^{※1} + 年金の月額^{※2}) > 基準額28万円^{※3 ※4}

65歳以上の方 ⇒ (賃金の月額^{※1} + 年金の月額^{※2}) > 基準額47万円^{※3}

支給停止額(月額) = ((賃金の月額^{※1} + 年金の月額^{※2}) - 基準額) × 1/2

※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3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47万円に引き上げられます。

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。（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

○特別支給の老齢厚生年金または老齢厚生年金を受給していない方は、「退職届書」の提出が必要となります。

※「退職届書」の様式は、ホームページからダウンロードできます。

○特別支給の老齢厚生年金または老齢厚生年金を受給している方は、「退職改定請求書」の提出が必要となります。

※「退職改定請求書」は、当共済組合から3月下旬までに該当者へ送付を予定しておりますが、届かない方は年金給付係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

お問い合わせは 年金給付係 ☎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します！

●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。

転出先の共済組合で貸付けを受ける場合は…

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けを受ける場合は、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場合は…

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。

- 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、当共済組合までご連絡ください。



お問い合わせは 企画福祉係 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みなさま（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4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たいはいかがでしょうか。

なお、組合員のみなさまは、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	高血圧や低血圧
	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	脂質	動脈硬化の危険性
	中性脂肪	
	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

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。



●特定健診受診までの流れ

1. 受診券を用意する

受診券は、6月中旬にご自宅あてにお送りしています。
※受診券がお手元に無い場合は、企画福祉係までご連絡ください。

2. 健診機関を選び、予約する

健診機関は、受診券に同封した冊子「特定健康診査実施医療機関一覧」より選び、直接予約してください。（共済組合ホームページにも掲載しています。）
※当日必要なものは、予約の際にご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、健診機関によっては特定健康診査の予約を受け付けていない場合があります。受診の際は、健診機関の状況をご確認ください。

3. 受診する

受診日当日は「受診券」「組合員証・被扶養者証」を持参してください。

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-363

整骨院や鍼灸院は健康保険で受けられる？



短期給付事業キャラクター
「タンキちゃん」

整骨院の看板に「健康保険適用」とありました。
これって組合員証を使って施術を受けられるんですか？

柔道整復師の施術(整骨院・接骨院)

組合員や被扶養者が、外傷性の負傷の治療で共済組合と受領委任の契約を交わしている整骨院・接骨院を利用したときは、組合員証（被扶養者証）を提示することで健康保険を適用し、医療機関と同じ自己負担割合で柔道整復師の施術を受けることができます。

■健康保険を適用できる外傷性の負傷

- ・医師や柔道整復師に診断（判断）された骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉離れを含む）
- ・負傷原因がはっきりしている骨、筋肉、関節のけがや痛み
（例）日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、手首をひねったりして急に痛みが出たとき。

■このような場合は健康保険を適用できません！

- ・単純な疲労回復や慰安が目的の施術
- ・外傷性のない筋肉疲労、筋肉痛、肩こり、腰痛
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善がみられない長期の施術
- ・複数の整骨院や接骨院で同時に施術を受けている場合
- ・保険医療機関（病院）などで治療を受けながら同時に整骨院や接骨院で施術を受けている場合
- ・公務中（業務中）や通勤途上に発生した負傷



健康保険適用外の施術で組合員証（被扶養者証）を使用した場合、療養費（家族療養費）を返納いただくことになりますので、ご注意ください。

■施術を受けるときの注意点

- ・公務中（業務中）又は通勤途上以外の第三者加害行為（交通事故等）によって負傷し施術を受ける場合は、事故報告書の提出が必要ですので、必ず共済組合まで連絡してください。
- ・適正な保険給付を行うため、共済組合の委託業者から施術を受けた方に対し、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。



細かいルールがあるんだね！
でも組合員証を使って受けられるのは便利だなあ！

はり師、きゅう師、あんま・マッサージ師の施術

組合員や被扶養者が、**厚生労働省の定める疾患**について、**医師の同意の上で**、はり師、きゅう師、あんま・マッサージ師の施術を受けた場合は、組合員からの請求に基づき療養費（家族療養費）を支給します。

給付額は、厚生労働省の定めた選定方式により算出した施術費用の100分の70（未就学児及び高齢受給者（現役並み所得者を除く）は100分の80）です。

■給付対象となる疾患（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訴とし、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、医師がはり師・きゅう師の施術を受けることが適当であると認め同意したもの

■給付対象となる疾患（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師があんま・マッサージ師の施術を受けることが適当であると認め同意したもの

■施術を受けるときの注意点

- ・予め医師の発行した同意書が必要です。
- ・医師の同意を受けた日から1か月以内に施術を開始したものであって、同意を受けた日から6か月以内に施術を受けたものが対象です。
- ・同一の疾患についてははり・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・マッサージを併用して施術を受けている場合は給付対象外です。
- ・単純な疲労回復や慰安が目的の施術、疾病予防のための施術は給付対象外です。
- ・適正な保険給付を行うため、共済組合の委託業者から施術を受けた方に対し、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。

■療養費（家族療養費）の請求方法

施術費用を全額自己負担した場合は、所属所を通じて共済組合へ次の書類を提出してください。

ア 療養費等請求書（別紙様式第3号）

イ 施術者の療養費支給申請書

ウ 施術費用を全額自己負担したときの領収書の原本

エ 医師の同意書

※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」→「病気がけがをしたとき」→「自費で払った治療費の請求手続き」のページからダウンロードすることができます。（右の二次元コードからアクセスできます。）

※治療院等が共済組合へ代行して請求を行う場合の手続きについては、各治療院にお問い合わせください。



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

海外で医療機関を受診したときは

組合員や被扶養者が旅行などでやむを得ず海外の医療機関を受診したときは、組合員証（被扶養者証）を使用できませんので、医療費の全額を自己負担します。

このようなときは、組合員からの請求に基づき、療養費（家族療養費）を支給します。

次の場合は、給付の対象になりませんのでご注意ください

- ・公務による傷病の場合
- ・治療を目的として渡航した場合
- ・日本国内において健康保険の適用にならない療養を受けた場合
- ・帰国の見込みがない場合（永住など）

■給付額

海外で支払った医療費の実費と、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、少ないほうの額の100分の70（未就学児及び高齢受給者（現役並み所得者を除く）は100分の80）を支給します。

■療養費（家族療養費）の請求方法

請求の際は、所属所を通じて共済組合へ次の書類を提出してください。

- ア 療養費等請求書（別紙様式第3号）
- イ 診療内容明細書（医科又は歯科用）及び日本語訳
- ウ 領収明細書及び日本語訳
- エ 領収書の原本
- オ 海外に渡航した事実を証する書類（航空券、パスポート等）の写し
- カ 調査に関わる同意書

※イの「診療内容明細書」及びウの「領収明細書」は、診療を受けた海外の医療機関に作成を依頼する書類ですので、海外に行く際は忘れずにお持ちください。

※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」→「病気やけがをしたとき」→「海外で診療を受けた場合の請求手続き」のページからダウンロードすることができます。（右の二次元コードからアクセスできます。）



出産費の法定給付額が改定されました

産科医療補償制度の改正により、令和4年1月以後に出生した児から、一分娩あたりの掛金が16,000円から12,000円に引き下げられました。

これに伴い、**共済組合の出産費（家族出産費）の支給額**が次のとおり引き上げられましたのでお知らせします。

●令和3年12月以前の分娩

一児につき 404,000円（産科医療補償制度に該当するときは16,000円を加算）

●令和4年1月以後の分娩

一児につき 408,000円（産科医療補償制度に該当するときは12,000円を加算）



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

令和4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4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、令和4年度は年度途中でも変更が入る見込みとなっておりますが、こちらも確定しましたら支部ホームページで改めてお知らせします。

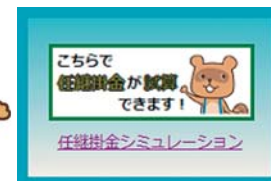
（千分率）

		令和4年3月まで	令和4年4月から9月まで	令和4年10月から
短期掛金	対標準報酬月額	43.51	43.51	48.01
	対標準期末手当等	(船員組合員は41.47)	(船員組合員は40.14)	(船員組合員は44.43)
介護掛金	対標準報酬月額	8.90	8.82	8.82
	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	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	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 経理出納係 ☎011-231-4111 内線35-376・377

人間ドック等のお知らせ

令和4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4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4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4年4月1日現在35歳（S61.4.2～S62.4.1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4年4月1日現在59歳（指定年齢）の組合員について

令和5年3月31日定年退職となる令和4年4月1日現在59歳（S37.4.2～S38.4.1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ので、現役最後のこの機会にぜひお申し込みください。

令和4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5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

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

保健師のいきいき健康コラム

たばこについて考えてみませんか？

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクでもある喫煙、40歳以上の当支部組合員の喫煙率は公立学校共済組合全体の喫煙率より高い状況にあります。

喫煙場所も限られ、喫煙ブースには人数制限のため長い列ができているのをよく見かけるようになりました。健康の獲得と時間の有効活用のため、禁煙について考えてみませんか？

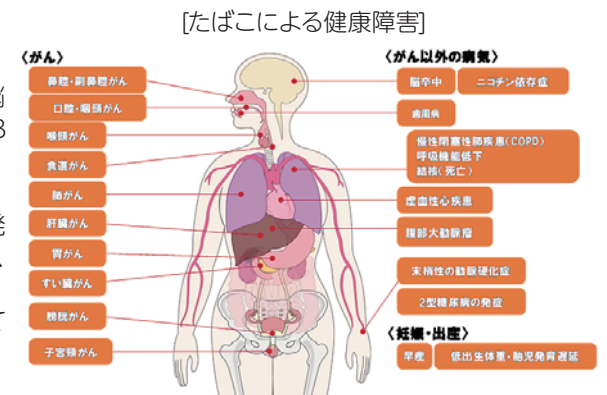
● こんなにあるたばこの害

＜本人への影響＞

日本人が命を落とす最大の原因がたばこです。たばこは脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関連しており、年間13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

＜周囲への影響＞

たばこの煙には5000種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。日本では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群（SIDS）の病気で年間1万5千人が死亡していると推計されています。



● ニコチン依存度をチェックしよう

あなたがどのくらいニコチンに依存しているかチェックしてみましょう。

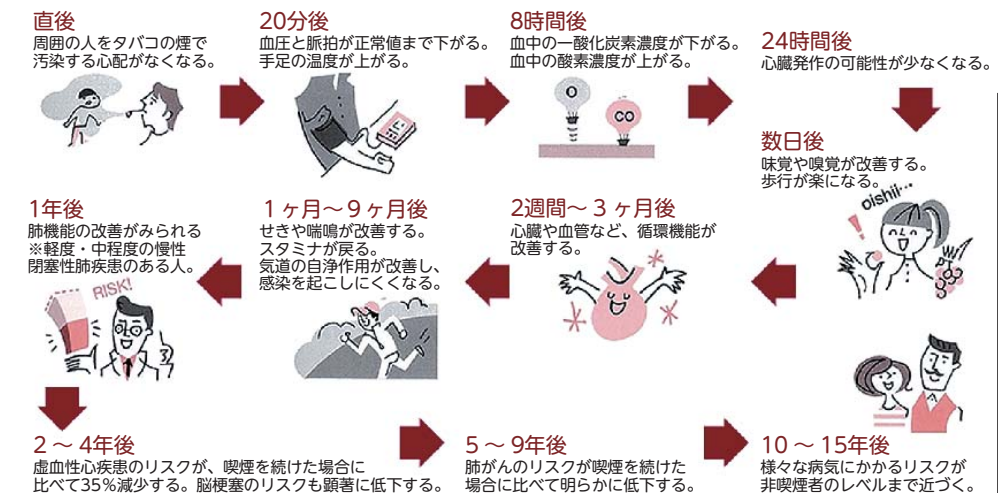
質 問	答 え			
	0点	1点	2点	3点
①朝起きて最初のたばこを吸うのは何分後？	60分以上	31～60分	6～30分	5分以内
②禁煙の指定がある場所でも禁煙するのはつらいですか？	いいえ	はい		
③1日の喫煙でどちらがよりやめにくいですか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本		
④1日に何本吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤起床後数時間の方が、他の時間帯より多く喫煙していますか？	いいえ	はい		
⑥風邪などで寝込んでいる時も喫煙しますか？	いいえ	はい		

判定

①～⑥の合計点数を計算します

点数	ニコチン依存度
0～3点	低依存度 やめたい気持ちが十分に固まっていればたばこをサヨナラできます。
4～6点	中依存度 ニコチン依存の離脱症状が妨げとなって過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。
7～10点	高依存度 あなたの「ニコチン依存度」はかなり進んでいます。たばこをやめる時には、禁断症状が強く出ることを覚悟しましょう。禁煙外来を利用すると、仕事などの日常生活に支障をきたすことなく禁煙に取り組めます。

● 禁煙の効果



禁煙は始めた直後から効果が現れます。まずは気軽に始めてみませんか？

[加熱式タバコについて]
加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて有害物質が少ないと宣伝されていますが、発がん物質をはじめ、多くの有害成分が含まれています。喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性があり加熱式タバコの喫煙は推奨できません。

厚生労働省HPより一部引用

令和4年度厚生事業一覧

令和4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。	企画福祉係 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。	企画福祉係 道庁内線35-363
メンタルヘルス セミナー (直営事業)	職場における心の健康の予防や不調の職員へ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35-381
ヘルスアップ セミナー委託事業	組合員が健康で明るく豊かな生活を過ごすために、健康管理意識を育て、また、心身の健康保持増進を図ることを目的としたヘルスアップセミナーの実施を推進する。	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やメンタルヘルス啓発冊子等を配布し、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35-381
健康相談事業	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。	企画福祉係 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。	企画福祉係 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。	企画福祉係 道庁内線35-366
第53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。	企画福祉係 道庁内線35-366
第77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。	企画福祉係 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を図る。	企画福祉係 道庁内線35-361

心の健康総合相談室

みなさん、いかがお過ごしですか。

業務のオンライン化や内食の需要の急増など、コロナ禍に適応した生活を送る一方で、新型コロナウイルス感染症による様々な制約を受けることで、先の見えない不安やストレスが原因となって、なんとなく疲れていると感じる「コロナ疲れ」という心の不調が出やすくなるようです。
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17:00まで)	○	第1週、第3週 10:00～15:00
教育行政 経験者	/	○	○	○	○	/

※○は9:30～17:00

[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

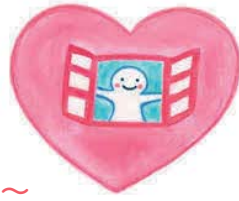
●相談しやすい職場環境づくりをするためのヒント

～～～ 自分が心を開くと相手も心を開いてくれることも ～～～

私たちはなかなか自分の弱みとか愚痴とかを出しにくいという気持ちを持っています。
その分、自分だけでさまざまなことを抱えてしまって、気持ちがだんだんと重く落ち込んでしまうことがずいぶんあります。

相手も心を開いてくれるから自分も心を開けるのであって、「何でも相談にのるから」と言われても、心を開いてくれなければなかなか相談はできないものです。

日頃から周りの人の話をよく聞いて、自分も心をちょっと開いていきましょう。



住宅関連貸付け・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

住宅関連貸付け・教育貸付けをご利用の際、任意で加入できる債務返済支援保険の保険料については、適用者の加入構成（年齢・性別）、全体の契約規模および保険金の支払実績等を基礎として算出しています。算出の結果、令和4年4月から次のとおり変更となります。

◆貸付金の平均返済月額^(注) 10,000円につき

現行	令和4年3月まで	月額 103円	→	変更後	令和4年4月から	月額 102円
----	----------	---------	---	-----	----------	---------

(注) 毎月の返済額とボーナスの返済額の年間合計額を12で除した返済金相当額

制度内容の詳細は、当共済組合ホームページでご覧いただけます。

[トップページ](#) → [共済制度について](#) → [資金をかりる](#) → [団信制度](#)



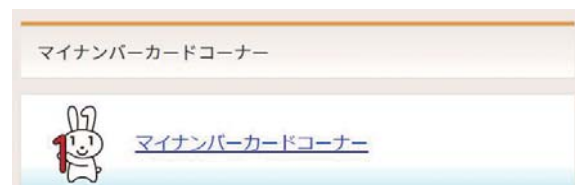
お問い合わせは 企画福祉係 貸付担当 ☎011-231-4111 内線35-364・365

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/>



指定宿泊施設利用補助について

◆ 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

ホテルライフオート札幌 札幌宿泊所利用補助 組合員証 をご利用の際は 組合員証 をお忘れなく！

食事



宿泊

令和4年4月から 宿泊で組合員証の二次元コード（QR）利用を開始します

宿泊利用時に、ホテルフロントで組合員証の二次元コードを読み取ることで、「札幌宿泊所利用補助」（1人1泊2,000円）を適用します。チェックインの際に必要となりますので、補助を利用する本人・被扶養者すべての組合員証（被扶養者証）をお持ちください。

また、レストラン利用や商品購入の際も、施設利用補助券の提出とともに組合員証の提示が必要です。

- 宿泊で二次元コードを利用した場合は、施設利用補助券（紙）は不要になります。
- レストラン利用等の際は、従来どおり施設利用補助券（紙）を提出していただきます。
施設利用補助券は、ホテル公式ホームページの組合員専用ページからダウンロードできます。
（組合員専用ページ ユーザー名：lifort パスワード：kyousai）。

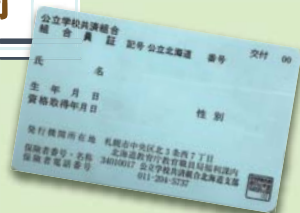
前号（令和3年12月発行）にて、『令和4年4月から補助利用回数に上限を設ける予定』と掲載しましたが、開始時期を延期します（令和4年度は、補助利用回数の制限はありません。）

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線35-363～366



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

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。



令和4年4月から

宿泊で組合員証の二次元コード（QR）利用を開始します

組 被

宿泊

一人一泊あたり **2,000円**

※公務による出張等は、宿泊補助の対象となりません。

他の補助を併せて使ってさらにお得にご宿泊！

- ①教職員互助会 指定宿泊施設利用補助 または
公立学校共済組合北海道支部 指定宿泊施設利用補助
 - 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」

宿泊利用時に、ホテルフロントで組合員証の二次元コードを読み取ることで、「札幌宿泊利用補助」
(1人1泊2,000円)を適用します。チェックインの際に必要となりますので、補助を利用する本人
と被扶養者すべての組合員証（被扶養者証）をお持ちください。

組合員様価格からさらに室料50%OFF!!

組 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。



WEB会議も
承り中!!

組 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 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 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**

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。

対象：お子様が組合員
被扶養者でなくても
利用可



組 被

レトルトカレー・年越しセットなど

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**



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

ブライダルのご案内

Lifort Wedding

「ありがとう」と伝える大切な1日



公立学校共済組合組合員証（職員番号）をお持ちの皆様へ



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・新婦の双方が
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ヶ月以内に婚礼を行う方も含む)
- ② **組合員の子**
(被扶養者に限定しない)

挙式・パーティに必要なアイテムが詰まった人気のプラン！

ル・フューチャー **30万円**

組合員さまがこちらのプランを
ご利用になられると、

補助適用で、
両家負担額

0円

プランに含まれる内容

挙式 美容着付／新郎1点・新婦2点
衣裳／新郎新婦併せて77万円(税込)迄
装花 司会者 ライブエンドロール
プロフィールムービー 前撮り

プラン適用条件

※会費 15,000円～ ※人数 50名～

お見積り例

● 会費制 / 見積例 60名

項目	金額(税込)
「30万円プラン」	300,000円
引出物 (1,650円×60名)	99,000円
両家負担額	399,000円

利用補助券
(新郎新婦組合員の場合) **40万円の補助**

補助適用後 両家負担額 **0円**

おふたりの大切な1日を専門スタッフがしっかりサポート致します

ブライダル相談会情報

ご相談受付中!!

詳しくはお電話で
お問い合わせ下さい。



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 2022年3月7日～2022年5月31日

kyousaidayori-274



ホテルHP



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

チェックイン時、組合員証をご提示。
二次元コード(QR)読み取りで適用OK!!

施設利用補助券で、 おトクにホテル利用!!

令和4年度4月から宿泊で組合員証の二次元コード(QR)利用を開始します。詳しくは利用補助のご案内18ページをご確認ください。

お一人さま一泊あたり、**2,000円**補助
※公務による出張等は、宿泊補助の対象となりません。

ご宿泊の予約は公式ホームページがお得です!

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

※大型車両はお問い合わせください。

公式HP
ベストレート
保証

教育旅行でのご利用お待ちしております。

修学旅行

和室の貸切り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い合わせください。



部活で汗を流して
も安心!!

コインランドリーサービスが ご利用いただけます。

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。



女性のお客様にオススメ! レディースルーム

客室数
限定

公立学校共済組合員様限定特典

レディースルームご予約のお客様は
「共済だより見た!」で24時間ステイOK!!
(チェックイン12時~12時チェックアウトまで)
令和4年6月30日(木)ご宿泊利用まで

充実のアメニティー

ハンディーミストシャワー10霧

2WAYヘアアイロン

ヘアードライヤー ナノケア

ヘアブラシ (椿オイル配合)

雪肌精 スキンケアセット



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 ライフォート札幌
公立学校共済組合札幌宿泊所

お問い合わせ
宿 泊 予 約

TEL(011)521-5211

ホームページからご予約できます。



ホテルHP

