

共済だより

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

令和5年9月

No.280

September 2023



秋のエゾリス

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
- 保健師のいきいき健康コラム
あなたの肝臓は大丈夫ですか?…………… 3
- 被扶養者の収入額にご注意ください!…………… 4
- 育児休業期間中の掛金免除の手続きについて…………… 5
- 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…………… 6
- 育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて…………… 7
- 出産費(家族出産費)支給額の改定について…………… 8
- 老齢厚生年金の見込額等を知りたいときは…………… 8
- 障害厚生年金をご存じですか…………… 9
- 療養費の請求手続きQ&A(装具の製作編)…………… 10
- こんなときは公立共済の貸付けをご利用ください…………… 11
- 対象の方へ「住宅取得資金に係る借入金の
年末残高等証明書」を送付します…………… 11
- 被扶養者の皆さま「特定健診」もう受けましたか?…………… 12
- 「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう!…………… 13
- 健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします…………… 13
- 心の健康総合相談室…………… 14
- 第54回北海道教職員美術展休止のお知らせ…………… 15
- 提出書類に「消せるボールペン」を使っていませんか?… 15
- 組合員とその被扶養者の皆様に
ご利用いただける健康相談事業…………… 15
- 指定宿泊施設利用補助に関するお知らせ…………… 16
- ホテルライフオート札幌からのお知らせ…………… 17



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。

<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

あなたの肝臓は大丈夫ですか？

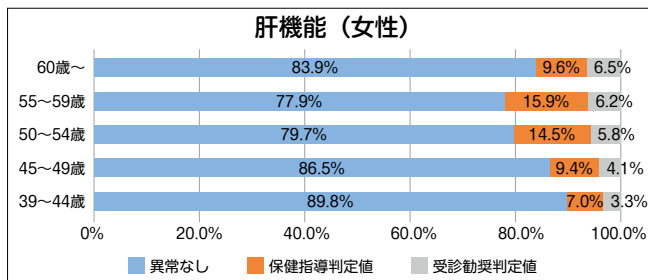
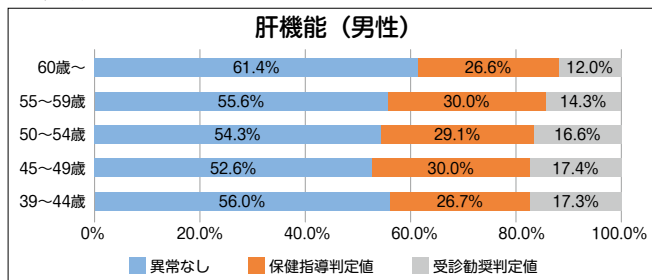
肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。したがって症状が出てからでは重篤化している可能性もあり、早期発見が大切です。毎年の健康診断で血液検査を受けてデータの変化を確認することが大切です。

肝機能の異常はウイルス感染やアルコールの飲み過ぎ、食べ過ぎなど様々な原因で起こりますが今回はアルコールを中心に紹介します。



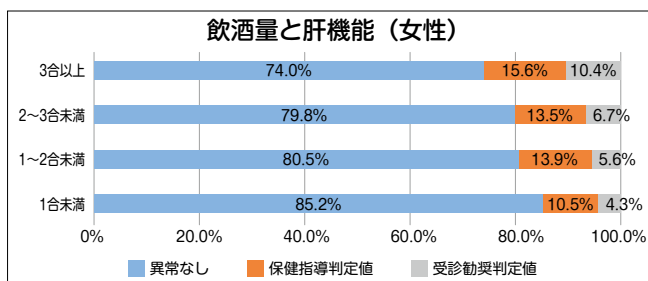
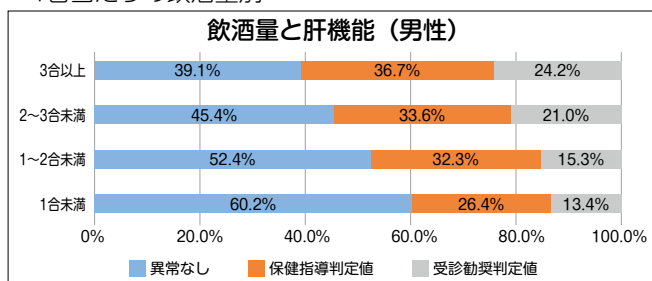
令和4年度当支部組合員の特定健診（肝機能）の結果

<年齢階層別>



男性は45～49歳の職員のデータが最も悪く、その後は緩やかに改善傾向、女性は年齢とともに悪化傾向です。

<1日当たりの飲酒量別>



1日当たりの飲酒量が多いほど、肝機能が悪くなっています。

*特定健診の保健指導判定値及び受診指導判定値及び受診勧奨判定値

	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
AST (GOT)	≤ 30 U/L	≥ 31 U/L	≥ 51 U/L
ALT (GPT)	≤ 30 U/L	≥ 31 U/L	≥ 51 U/L
γ-GT (γ-GTP)	≤ 50 U/L	≥ 51 U/L	≥ 101 U/L

肝臓病の早期発見には血液検査を行います。検査項目としてはAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPがあります。γ-GTPが高値の方はアルコールの飲みすぎや脂肪肝が疑われます。

医師から減酒や断酒を勧められても困難な場合は、アルコール問題の専門医を早めに受診することも推奨されます。

アルコールを飲む時は？

- 健康に悪影響を及ぼさないアルコール摂取量は、1日あたり純アルコール量換算で男性20g以下、女性10g以下です。少量の飲酒で顔が赤くなる体質の人はこれよりも少ない量にすることが必要です。

純アルコール量20gの目安
 ビール5%500ml、日本酒15%180ml、ワイン12%200ml
 ウイスキー 40%60ml、焼酎25度100ml



純アルコール量を計算してみましょう

酒量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8
 = 純アルコール量 (g)

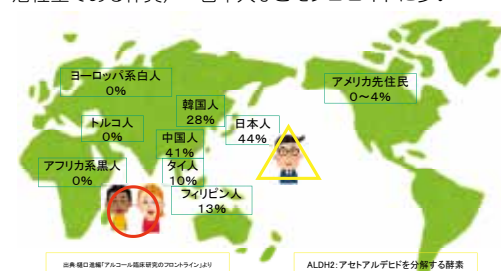
例) 350ml9%の缶酎ハイ1缶
 350 × 0.09 × 0.8 = 25.2g
 1缶で男性5.2g、女性15.2gオーバー

- 休肝日を作りましょう。飲まない曜日を決めたり、カレンダーに○×をつけて見える化するのも効果的です。
- つまみに魚や大豆製品、野菜などを食べながら、空腹で飲まないようにしましょう。
- コロナ禍で飲酒の習慣が無くなった人は元に戻さないようにしましょう。
- 健康問題があり、アルコールを控えるよう医師や保健師からいわれている人は飲まないようにしましょう。

厚生労働省HP一部引用

少量の飲酒で顔の赤くなる体質

(2型アルデヒド脱水素酵素 (ALDH2) が低活性型または非活性型である体質) ～日本人などモンゴロイドに多い



被扶養者の収入額にご注意ください！

仕事を始めた時や、契約を変更したときは、年間130万円以上の収入になる見込みがなかった場合でも、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、到達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4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
令和5年	12月	150,000円	900,000円
	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4年4月からパートを開始

月々の収入が変動するが、当初から月額限度額を超過することが見込まれていない場合

被扶養者の取消

令和5年5月から直近1年間の（令和4年6月～令和5年5月）給与等の合計額が130万円以上となったため、令和5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5年11月から過去1年間の（令和4年12月～令和5年11月）給与等の合計額が130万円を下回ったため、令和5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（社会保険未加入又は、試用期間経過後社会保険加入の場合も含む）、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

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、組合員の申し出により免除されます。忘れずにお手続きください。

提出書類

育児休業等掛金等免除申出書※1 及び 育児休業承認通知書の写し※2

※1 申出書の様式は公立学校共済組合北海道支部のホームページからダウンロードできます。

組合員専用ページ（組合員番号と生年月日でログイン）

→様式集 共済事務の手びき

→第1章 組合員と被扶養者 様式一覧

→育児休業等掛金等免除申出書（1-29）



クリック！

※2 育児休業について記載された辞令の写しと子の出産日がわかる書類の写し計2枚でも代用可能です。

免除の対象期間

・毎月の給与にかかる掛金等は、次の①②どちらかを満たす場合に免除となります。

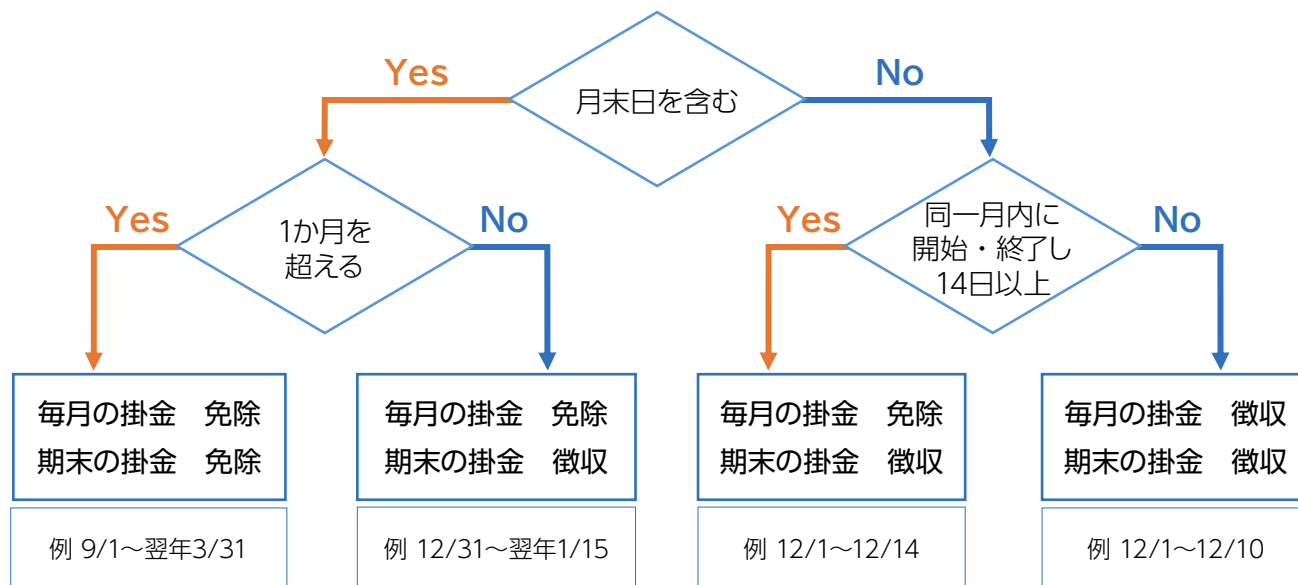
① その月の末日時点で育児休業を取得している

② 同一月内に育児休業を開始して終了するとき、（土日祝を含み）14日以上取得している

・期末手当等にかかる掛金等は、次の③④どちらも満たす場合に免除となります。

③ 期末手当等の支給月の末日時点で育児休業を取得している

④ 育児休業の取得の期間が1か月よりも長い（③の月末時点で1か月が経過していなくても対象）



令和4年度決算はホームページをご覧ください

「令和4年度決算」をホームページへ掲載しました。

＜掲載場所＞

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4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

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^{（注）}の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。

- （1）育児休業手当金請求（変更請求）書（別紙様式第8号）
- （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>



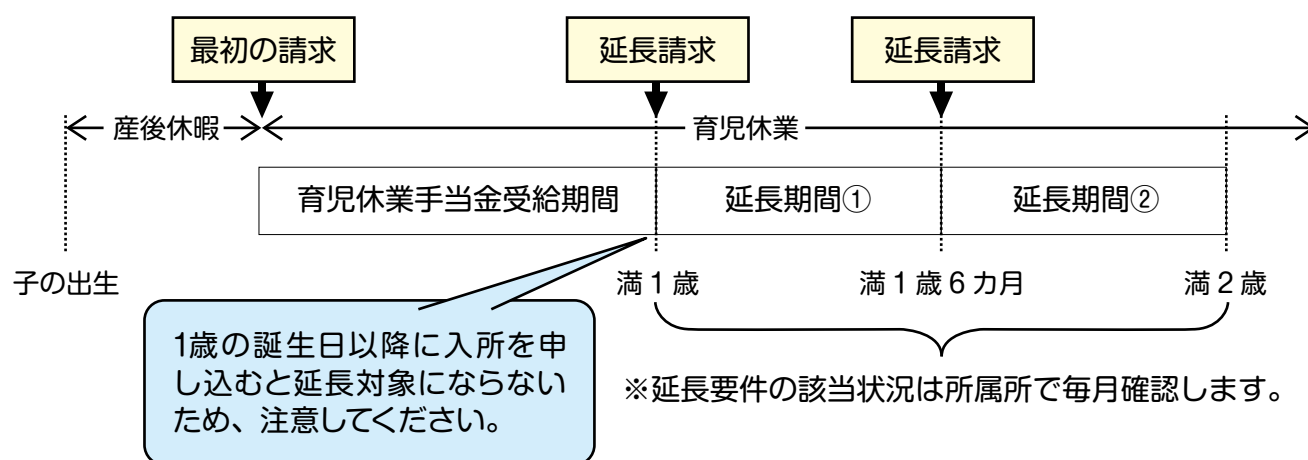
お問い合わせは 短期給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-371・372

育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日までに、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。

1 延長要件（保育所入所不承諾の場合）

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日までに、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が延長対象となります。



2 請求方法

子が1歳に達したとき、子が1歳6カ月に達したときに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（別紙様式第8号）
- (2) 育児休業承認通知書の写し
- (3) 市町村が発行する「保育所不承諾通知書」など^(注)

(注) 「保育所不承諾通知書」などについて、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が必要です。市町村によっては、通知書など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。

3 延長要件に該当しない主な事例

入所希望日を、1歳の誕生日を過ぎた日付にしているとき

保育所の入所が決定したとき

保育所の入所を辞退、または入所希望の取下げをしたとき

保育所への入所申込で落選希望であることが明らかなき

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

出産費（家族出産費）支給額の改定について

令和5年4月1日以降の分娩に係る出産費（家族出産費）の支給額が下記のとおり引き上げられました。

	令和5年3月31日 以前の分娩	令和5年4月1日 以降の分娩
産科医療補償制度加入機関での出産	420,000円	500,000円
産科医療補償制度非加入機関での出産	408,000円	488,000円

また、共済組合では附加金（※出産時点で退職者は除く）として、5万円を支給します。

出産費・家族出産費及び附加金の請求方法については、出産費用の支払方法によって異なりますので、公立学校共済組合北海道支部のホームページを事前にご確認ください。

公立学校共済組合北海道支部ホームページ

「手続きナビ」内の「短期給付の手続き」→「保健給付の手続き」→
「出産費・家族出産費／出産費附加金・家族出産費附加金の請求手続き」
(右の二次元コードからアクセスできます)



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

老齢厚生年金の見込額等を知りたいときは

老齢厚生年金の支給開始年齢に達していない方は、「ねんきん定期便」及び「地共済年金情報Webサイト」により年金情報（保険料の納付の実績、年金加入期間の月数及び老齢厚生年金の見込額等）を確認することができます。

1 ねんきん定期便

毎年の誕生月の月末にハガキによりお知らせします（1日生まれの方は誕生月の前月末にお知らせします）。
また、節目年齢（35歳、45歳及び59歳）の方には、より詳細な情報を封書形式によりお知らせします。

2 地共済年金情報Webサイト

各地方公務員共済組合が共同して運営しており、ご自身の年金情報について、いつでも確認することができます。

このサービスを利用するには申込みが必要となり、ログインする際に使用する「ユーザID」については、申込みから3～4週間程度で郵送されます。

利用方法等の詳細については、以下のホームページを参照してください。

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp>（北海道支部のホームページからアクセスすることもできます。）

ただし、次に該当する方は利用することができません。

- ① 一時金全額受給期間のみを有する方
- ② 離婚時の年金分割制度の適用を受けた方

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

公務員や一般の厚生年金保険に加入している方が病気やけがにより一定以上の障害程度（生活や仕事などが制限される程度）に該当するときは、**障害厚生年金**が支給されます。

また、障害等級が1級又は2級に該当する場合、日本年金機構から**障害基礎年金**が併せて支給されます。

なお、障害厚生年金の対象となる障害程度より軽くても、障害が残っている場合には**障害手当金**が支給されることがあります。

1 受給要件

次の全ての要件に該当している必要があります。

要件① 厚生年金保険加入中に初診日があること

要件② 「初診日※1」から1年6か月後の「障害認定日※2」又は「障害認定日後65歳に達する日の前日（誕生日の前々日）までの間に障害等級が1級から3級に該当すること

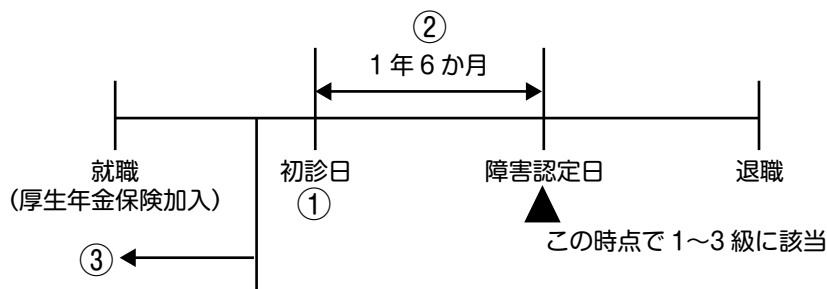
要件③ 次のいずれかの保険料の納付要件に該当していること

ア 初診日のある月の前々月までに公的年金の加入期間があり、その期間の3分の2以上について保険料が納付又は免除されていること

イ 初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと（初診日が令和8年3月31日以前であり、初診日に65歳未満であるときに限られます。）

※1 障害の原因となった傷病について、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日

※2 原則、初診日から起算して1年6か月を経過した日



2 事後重症制度

障害認定日において障害程度に該当しなくても、病状の進行により障害等級に該当する程度の障害状態となったときは、請求により年金が支給されます。

なお、事後重症請求は65歳に達する日の前日（誕生日の前々日）までに行う必要があります。

ただし、繰上げ支給の老齢厚生年金を受けている方は請求することができません。

3 請求手続き

初診日が一般組合員（公務員の厚生年金）の期間にある方は、下記にお問い合わせください。その際、傷病名、初診日及び受診した医療機関等を確認した上、必要書類を送付します。

なお、初診日が短期組合員（一般の厚生年金）の期間にある方は、管轄の年金事務所にお問い合わせください。

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の原本（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ことがありますので、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

こんなときは公立共済の貸付けをご利用ください

持病のための治療費や通院費がかさみ、お金が足りるか心配！

そんなときは…



医療貸付け

年利 **1.32%** (注1)

担保・手数料不要

借入限度額120万円 返済回数110回以内

組合員・被扶養者のほか、配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母の治療もOKです

- ・闘病のために病院に支払う費用
- ・歯科矯正やインプラントの費用 (注2)
- ・不妊治療に関する費用 (注3)

などにご利用いただけます

(注1) 令和5年9月時点の利率(変動利率)です。また、利率には保証料率(年0.06%)を含んでいます。

(注2) 美容目的でないものに限りです。(診断書の写しが必要です。)

(注3) 市町村等から補助金が支給される場合は、その補助金を引いた額が対象となります。



医療貸付けの他にも…



- ・車や家具の購入など、さまざまな臨時の支出に…**一般貸付け**
- ・入学料や授業料などの教育資金に…**教育貸付け**
- ・住宅の新築やリフォーム費用に…**住宅貸付け**
- ・低利率！バリアフリー住宅にすると…**介護住宅貸付け**
- ・結婚式・新婚旅行など結婚するときの支出に…**結婚貸付け**
- ・親族の葬儀や四十九日法要の支出に…**葬祭貸付け**
- ・再任用・臨時的任用組合員の臨時の支出に…**特別貸付け**

など

多種多様な貸付けをご用意しています。詳細はこちら！

北海道支部トップページ➡手続きナビ➡資金をかりる際の手続き



対象の方へ

「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します

住宅借入金等特別控除の対象となる組合員へ「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します。

- ・年末調整に使用する組合員については、**10月中旬**に所属所該当組合員あてに送付します。
- ・令和5年1月1日以降に住宅取得等に係る貸付けを受けた組合員については、税務署に確定申告をする必要があるため、**1月上旬**に所属所該当組合員あてに送付します。

【住宅借入金等特別控除制度】

一定の条件を満たす住宅の取得等借入金の残高を対象として所得税の控除を受けられる制度です。制度の内容については所轄の税務署にお問い合わせください。

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

被扶養者の皆さま「特定健診」もう受けましたか？

「昔とは体形が変わった…」「疲れやすくなった…」「この先健康でいられるか不安だ…」
でも、病気というほどではないし、健康診断で指摘を受けるのはイヤ。そう思ったことはありませんか？



なんとなく 気になる 体の変化・・・ そのままに していても いいですか？ ▼

生活習慣病（肥満症、高血圧、脂質異常症、糖尿病等）はサイレントキラーと呼ばれ、知らず知らずのうちに進行し、心疾患、脳出血や腎不全など不可逆的な臓器障害を引き起こします。

また、一度生活習慣病にかかると、健康が損なわれるだけでなく、医療費や通院時間が長期にわたり暮らしを圧迫します。

予防するには、定期的な健康状態のチェックと、結果に基づく生活習慣の改善が大切です。

「まだ大丈夫」と思っている今こそ、手を打つ必要があるのです！



毎年「特定健診」を受けて ご自身の健康状態を確認しましょう！ ▼

共済組合では、40歳以上74歳以下である被扶養者の皆さまへ、6月15日付けで今年度の「特定健康診査（特定健診）受診券」をお送りしました。（配偶者人間ドック決定者を除きます。）

この「特定健康診査」は、生活習慣病の要因である「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。

お近くの医療機関で受診が可能で、自費であれば7,000円～8,000円程度かかる検査を無料で受けられます！

＼受診は無料です！／



なお、特定健康診査でメタボリックシンドロームの傾向があると判定された方は、生活習慣改善プログラム「特定保健指導」（次ページ参照）も**無料**で受けることができます。

毎年、特定健診を受けてご自身の健康状態を把握し、生活習慣病を未然に防ぎましょう！



公立学校共済組合
保健事業キャラクター
「スズちゃん」

受診券は、4月1日現在認定されている被扶養者の方を対象に、6月上旬に抽出した情報に基づきお送りしています。
4月2日以後被扶養者に認定された方や、受診券が届いていない方は、お手数ですが北海道支部へご連絡ください。
個別に受診券をお送りします。

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

「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう！



健康診断の結果はいかがでしたか？
生活習慣病リスクが高かった方は
「特定保健指導」を「無料で」
受けることができます！

「特定保健指導」は、健康診断や人間ドックでメタボリックシンドローム該当又は予備群と判定された方を対象に、生活習慣の改善を働きかけ、健康な体作りを通じて生活習慣病予防を支援するプログラムです。

対象の方は**無料**で受けることができます。（ただし、治療を開始した場合は自己負担額が発生します。）

共済組合では、定期健康診断等の結果に基づき対象と判定された方へ、特定保健指導のご案内を秋以降に順次お送りします。

●特定保健指導の流れ（組合員の方の場合）



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」又は「遠隔型特定保健指導」を利用することができます。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。対面での面談が受けづらい方は、Webミーティングアプリを利用する遠隔面談型特定保健指導が便利です。

更に、特定保健指導のうち、積極的支援対象の方はICTを利用した支援を受けることができます。SOMPOヘルスサポートの相談員が電子メール等でフォローアップを行いますので、これまでは忙しくて保健指導に参加できなかった方も、ぜひご利用ください。

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歳及び50歳に達する組合員等を対象に、個々の健診結果を反映した健康情報冊子「QUPiO Plus（クピオ プラス）」をお送りします。

今後の疾病発症リスクに応じた生活習慣改善アドバイスや、健康に関する情報をカラフルで分かりやすく紹介していますので、皆さまの健康維持にお役立てください。



QUPiO Plusには過去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見直すこともできます！

（※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

心の健康総合相談室



みなさん、いかがお過ごしですか。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋などとともに、読書の秋ともいわれますが、これは、夏目漱石の作品の中で中国の文人が詠んだ「秋は過ごしやすい季節だから、夜には明かりをともして読書をするのに最適だ」という意味の詩を引用したことで、この頃から「秋に読書しよう」という風潮が生まれ、読書の秋といわれるようになったそうです。色々なことにチャレンジできる絶好の季節ですので、ご自分の好きなことに取り組み、充実した時間を過ごしていただきたいと思います。

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、メンタルに関する色々な悩みをお受けしていますので、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・札幌」です。相談料は無料です。

 011-530-6206、011-563-4241



睡眠はしっかり取りましょう！

若い頃は体力があるので、徹夜しても何とか乗り越えることができるかもしれませんが、年を重ねると無理はできなくなりますね。

人間はどれくらい起き続けていられるのか、アメリカの高校生が挑戦した結果、断眠が264時間12分に達したという記録があります。これは、日数にすると約11日間ということになりますが、断眠初期から、集中力の低下や目の焦点が定まらないといった症状が現れ、日数が進むにつれて、幻覚や幻聴、記憶の欠落なども見られるようになったそうです。睡眠に関する研究機関でも、2晩以上の断眠は肉体的・精神的に大変危険であると報告されています。また、慢性的な睡眠不足は高血圧や糖尿病、肥満、うつや認知症の要因になるとも言われています。これらのことからわかるように、十分な睡眠時間を確保したうえで日常生活を送っていただきたいと思います。

<参考文献>ライブ編「世界の研究者が調べたすごすぎる実験の図鑑」、カンゼン、2022年)

第54回北海道教職員美術展**休止**のお知らせ

今年度の美術展については、作品等輸送業務を受託できる業者が無く、新たな運送会社、展示会場の確保などが困難であることから、誠に残念ではありますが事業を休止させていただきます。

なお、次年度以降については、事業実施に向けて必要な準備を進めて参ります。

提出書類に「消せるボールペン」を使っていますか？

訂正ができる「消せるボールペン」が普及しており、当共済組合に届く書類にも散見されております。

「消せるボールペン」は改ざんが容易であることや温度変化により消えてしまうおそれがあることから、申請書や請求書など共済組合へ提出する書類には使用しないでください。他の証書類も同様にご注意ください。

組合員とその被扶養者の皆様にご利用いただける健康相談事業

 公立学校共済組合

Web相談(こころの相談)

電話でメンタルヘルスに関する相談をしづらい方のためにWeb上で24時間、ご相談を受け付けます。

URL <https://www.mh-c.jp/>

ログイン番号 783269

●臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

介護電話相談

介護全般に関するご相談に、ケアマネジャーや社会福祉士がお応えいたします。

通話料 無料 **0120-515-579**

月～土曜日 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度

電話・面談メンタルヘルス相談

「心の専門家」の臨床心理士が、プライバシー厳守にてカウンセリングを行います。

通話料 無料 **0120-783-269**

電話相談 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度

面談予約 月～土曜日 10:00～20:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回50分程度

●面談によるカウンセリングは1人年間5回まで無料

●無料で面談によるカウンセリングをご利用頂くには、初回申込みを上記フリーコールで予約する必要があります。

●面談は全国主要都市の契約カウンセリングルームにて実施

プライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。

女性医師電話相談

女性医師による女性疾患についての相談を中心とした女性向けサービスです。(予約制)

通話料 無料 **0120-215-579**

月～土曜日 10:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

●利用時間 1回20分程度 ※利用対象者は女性のみ

教職員電話健康相談24

健康に関するご相談に、保健師等の専門家が24時間・年中無休で応じます。

通話料 無料 **0120-24-8349**

●一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応

●利用時間 1回20分程度

携帯電話からでもご利用できます。(通話料無料) 詳細は、公立学校共済組合ホームページ掲載の利用者規約をご覧ください。トップページ→組合員専用ページ→健康相談事業のご案内
本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

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5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
胆振	壮瞥町	洞爺湖鶴雅リゾート 光の譚	052-0103	壮瞥町壮瞥温泉 88-26	0142-82-7160

令和4年12月31日に下記の施設が運営会社変更のため、指定宿泊施設から解除されました。

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所	電話番号
オホーツク	佐呂間町	海山美味の宿 サロマ湖 悠林館	093-0421	佐呂間町浪速 118-1	01587-2-1511

令和5年8月31日に下記の施設が指定宿泊施設から解除されました。

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所	電話番号
胆振	壮瞥町	洞爺サンパレス リゾート&スパ	049-5731	壮瞥町洞爺湖温泉 7-1	0142-75-1111
釧路	釧路市	ニュー阿寒ホテル	085-0467	阿寒町阿寒湖温泉2丁目 8-8	0154-67-2121

令和5年6月1日～令和6年秋頃まで、下記の施設が改修工事に伴い、休館しています。

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所	電話番号
空知	月形町	月形温泉ホテル	061-0502	月形町 81-10	0126-37-2188

なお、対象施設の一覧は「福祉のしおり2023」の107ページ～130ページに掲載しております。

◆指定宿泊施設利用補助利用にあたっての注意点

- 北海道公立学校教職員互助会にご加入され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 TEL：011-211-6072（直通）】

- 日程には余裕をもってお手続きください

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」の承認手続きに数日を要します。日程に余裕をもってお手続きください。

- キャンセルされた場合

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必ず返送願います。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 35-364

1F レストランにて
好評発売中!!

ホテル特製 レトルトカレー コラボ企画

北海道 ホテル ライフォート札幌



×

岐阜県

ホテルグランヴェール岐阜



知床鶏ときのこのカレー 北海道ほたてカレー

各 550 円(税込)



個数限定商品 飛騨牛カレー

700 円(税込)

＼ 食べ比べてわかる各ご当地ごとのカレーの旨味!! /

コラボセット がおすすめ!

4 個 1 セット 2,500 円 (税込)



飛騨牛カレー (200g) 2 個
知床鶏ときのこのカレー (200g) 1 個
北海道ほたてカレー (200g) 1 個

※限定数に達し次第販売終了となります

施設利用補助適用で 1,500 円とさらにお買い得!



全道配送 インターネット予約承り中!!

詳しくは公式ホームページ組合員専用ページまで!

HP



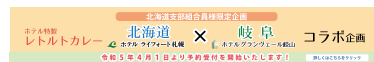
組合員専用ページ

公立学校共済組合
北海道支部組合員専用

ユーザー名・パスワードを入力

ユーザー名
パスワード lifort
kyousai

バナーをクリック!



お問
い合
わせ

配送申込みについて
営業予約直通 (10 時 ~ 18 時 ※ 日・祝は 17 時まで)

TEL(011)512-1632

その他お問い合わせ
レストラン直通 (7 時 ~ 21 時)

TEL(011)512-1634

フェア情報 参加無料 要予約 初めてのカップル限定

婚礼料理試食 & 相談会

2023年10月1日(日)

2024年1月14日(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感してみよう!



組合員限定フェア

アイテム抽選会開催

2023年11月19日(日)

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!
組数限定のフェアなので早めのご予約を!



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。



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

—— 適用対象者 ——
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

Bridal Fair

【フェアのご予約・お問い合わせ】

Tel 011-512-1632 ブライダル予約直通

● 営業時間 / 9:00 ~ 18:00 ※ 日曜・祝日は 17:00 までの営業となります
● 駐車場 / 150 台 (ブライダルのご利用時は無料)

公立学校共済組合員さま限定特典クーポン kyousai280

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

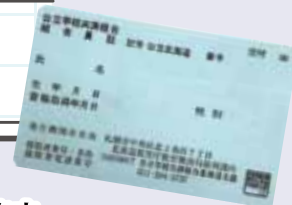
お申込み期間 2023年6月7日 ~ 2023年12月14日



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



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 ライフォ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5年4月から

補助利用回数に上限が設けられました

- 宿泊・宴会・レストラン・テイクアウト商品を対象に補助利用回数を制限されています。
 - ご利用回数は、組合員及びその被扶養者等を含めて通算されます。
 - 上限を超過した場合及び補助利用に疑義がある場合は、利用者に確認の上返金を求める場合があります。
 - 各利用目的によって、補助の申請方法が異なります。
- 次の「札幌宿泊所補助事業一覧表」をご確認の上、ご利用ください。

札幌宿泊所利用者補助事業一覧表

利用目的	対象／年度内回数	補助額	申請方法
宿 泊	組 被 通 算 12回まで	お一人様一泊当たり 2,000円補助 ※公務による出張等は補助の対象外となります。 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(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。 ※詳しくは各機関へお問い合わせください。	チェックイン時に組合員証・被扶養者証の提示。 二次元コード読み取りにより補助が受けられます。 ※組合員証・被扶養者証の提示がない場合は補助が受けられません。
レストラン 宴 会	組 被	お一人様当たりの利用金額 4,000円以上の場合 2,000円補助	ご利用時、組合員証・被扶養者証の提示と所定の施設利用補助券を提出してください。 ※施設利用補助券はホテルでもご用意しております
テイクアウト 商 品	通 算 12回まで	お一人様当たりの購入金額 2,000円以上の場合 1,000円補助 4,000円以上の場合 2,000円補助	商品ご購入の際に、所定の申込書または、インターネット申し込みの入力フォームに、 組合員様の氏名と組合員番号を明記 してください。 ※商品によって使用方法が異なります。 詳しくは、申込用紙をご確認ください。
テイクアウト 商 品 (年越しセット)		お一人様当たりの購入金額 4,000円以上の場合 2,000円補助 ※販売価格の半額までを補助額の上限とし、複数回分(上限の範囲内)の補助が受けられます。	
会 議	組 被	会議室等利用料から 2分の1相当額を補助 ※1室当たり補助額上限30万円まで ※道費等公費によるお支払いは補助の対象外となります。	1.ご予約の際に補助を受ける旨をお申し出ください。 2.利用補助申請書は、ホテルまたは北海道支部までご請求ください。 3.利用補助券は、ご利用予定の 5日前までに北海道支部企画福祉係 に提出していただき、証明を受けてください。 4.証明を受けた利用補助申請書をご利用日、ホテルに提出してください。
法 要 (偶 ぶ 会) (お 別 れ 会)	組 家	ご利用利用料から 5万円補助	
婚 礼	組 子 ※お子様が被扶養者でなくても対象となります。	婚礼費用から 2分の1相当額を補助 ●新郎・新婦の双方が対象の場合 40万円上限 ●新郎・新婦の一方が対象の場合 20万円上限 ※ご飲食は、補助の対象外です。	※ご婚礼の補助は、任意継続組合員及び資格喪失後12ヶ月以内の挙式も補助を受けられます。

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

札幌宿泊所利用補助事業
お問い合わせ

北海道支部企画福祉係

TEL 011-231-4111

内線 35-363 ~ 366

その他お問合せ



ホテル ライフォート札幌
Hotel Liffort Sapporo

TEL 011-521-5211 (代表)

Hotel Lifort Sapporo 2023

2023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(日)】※お届け時間の指定はできません。

予約受付時間 10:00～18:00 ※日・祝は17:00までの受付となります

①お申込み専用
FAX番号

(011) 512-2100

②組合員様専用ホームページからも
お申込みいただけます。

※数量限定につき、予定数量に達し次第、予約受付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。
※お支払い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	※利用補助をご利用の方のみ記入してください	
	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	() -	

2023年越しセットご購入の組合員様に『施設利用補助』のご案内

- 令和5年度から補助利用回数(年12回)が設定されております。
- 年越しセットでは、販売価格の半額までを補助額の上限とし、1個につき最大12,000円(補助2,000円×6回分)の補助が受けられます。

【複数購入例】2個 50,000円 → 補助2,000円×12回分 → ご購入金額 26,000円

【詳しくは、共済だより280号『札幌宿泊所利用補助事業のご案内』または、公式ホームページ(組合員様専用ページ)でご確認ください】

品 名	金 額	個 数	補 助 回 数	合 計 金 額
年越しセット	25,000 円	個	回	円
⚠ 必ず確認書に記載の期日までにお支払いください 【お支払い方法】コンビニ等決済 ※ご注文受付後、1か月以内に「受付確認書」と バーコード決済(PayPay・LINEPay) 一緒に振込用紙を郵送致します。 ▼お渡し方法に○をつけてください 【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。)				備考欄

★「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。)		
〒 -		

お問い合わせは、営業予約直通

TEL(011) 512-1632

(10:00～18:00 ※日・祝は10:00～17:00)

ホテル記入欄

受 付 NO	月 日	受 付	支払確認
	/		

2023 年越し セット

限定
1,000
セット

11月15日までのご予約で
新そば新得そば

(乾麺 200g)

プレゼント!!

販売価格 **25,000円** (税込)

組合員様補助ご利用で上記価格から
最大12,000円分の補助を適用

※詳しくは共済だより280号「札幌宿泊所利用補助事業のご案内」
または、下記公式ホームページ組合員様専用ページでご確認ください

和の重

栗きんとん/穴子八幡巻/エリンギと
蕪のマリネ/カレイ梅肉南蛮漬け/
京風竜皮巻/紅鮭昆布巻/海老艶煮/
ほろ甘田作り/鶏松風/伊達巻/
銀聖鮭山椒焼/黒豆蜜煮/数の子
土佐漬け/うま煮

(全14品)

洋の重

サンジャックリエット/ブリニ/ローズサーモン/パヴェダ/フィノア/
ビーフシチュー/ミートローフ/骨なしスペアリブ/グリーン
オリーブ/紅茶鴨スモーク/イカの明太風サラダ/北海道産豚の
テリーヌ/カンパーニュ/キャロットラペ/北海道産真いわしの
オイルサーディン/生レモンケーキ/葛餅/苺ヨーグルト/北海道
メロン大福/シーフードフリカッセ

(全17品)

中の重

わかさぎレモンオイル漬け/ピーカンナッツ飴炊き/うに新文/
マンゴーなます/クラゲ/ピリ辛小きゅうり/子持ちやまいか/
知床鶏つみれの黒酢炒め/海老のチリソース煮/
帆立の柚子マヨ和え/魚介ムース市松/白胡麻紅はるか/
フカヒレ小ビレ姿煮/しその実オクラ/釜焼きチャーシュー

(全15品)

《三段重 各一段のサイズ》 33.8×22.8×4.5 cm

受付開始日

令和
5年

10月1日(日)

午前10時～【予定数量に達し次第受付終了】

【予約受付時間】10:00～18:00 ※日・祝は17:00までの受付となります

- ①【FAX】お申込み専用FAX用紙をご利用ください。チラシ裏面をご記入の上、
お申込み専用のFAX番号へ送信してください。
- ②【公式HP】組合員様専用ページからお申込みいただけます。
右のQRコードからもログインできます。

ユーザー名:lifort パスワード:kyousai



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
時間指定不可)
北海道限定離島除く

お支払い方法

ご注文受付後、1か月以内に「受付確認書」と一緒に振込用紙を郵送します。



※受付終了の際は当ホテルHPIにてお知らせ致します。

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
(営業予約直通)

011-512-1632 (10:00～18:00)
※日・祝は17:00までの受付となります

公式HP



1年間の締めくくり。
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堪能ください。

中の重

洋の重

和の重