

共済だより

KYOSAI DAYORI

令和4年9月

No. 276

September 2022



コスモス畑

CONTENTS

◆人間ドック・配偶者人間ドック.....	2	◆心の健康総合相談室	10
◆保健師のいきいき健康コラム 脳卒中を予防しましょう!	3	◆公立共済の貸付制度をご存じですか?	11
◆療養費の請求手続き Q&A (装具の製作編)	4	◆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
◆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	5	◆被扶養者の皆さま「特定健診」もう受けましたか?.....	12
◆育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて	6	◆「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう!	13
◆育児休業期間中の掛金免除の手続きについて	7	◆健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします	13
◆10月から適用される短期掛金率について	7	◆障害厚生年金をご存じですか	14
◆令和3年度決算は支部ホームページをご覧ください	7	◆老齢厚生年金の見込額等を知りたいときは	15
◆被扶養者の資格確認調査にご協力ください	8	◆共済組合からのお知らせ	15
◆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	16
		◆ホテルライフオート札幌	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。

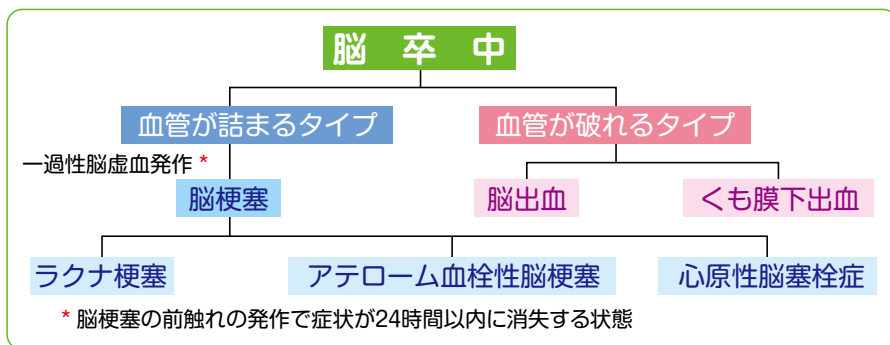
- 決定された医療機関には、必ずキャンセルの連絡をしてください。
なお、受診日予約をしていない場合でも、必ず連絡をお願いします。
- 当支部には、「受診決定通知書（受診票）」の余白に **取消** と朱書きの上、返送してください。

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。

脳卒中を予防しましょう！

●脳卒中とは



脳の動脈に何らかの障害が発生し、それによって脳の機能が失われて全身に影響を与える状態を脳卒中（脳血管疾患）といいます。脳の血管が詰まるタイプ（脳梗塞）と、脳の血管が破れるタイプ（脳出血・くも膜下出血）に大きく分けることができます。

ラクナ梗塞

脳の中の細い動脈が狭くなって血管が詰まる。

アテローム血栓性脳梗塞

アテローム動脈硬化**が原因となってその場で血液が凝固して梗塞を起こす。

心原性脳塞栓症

心臓などから血栓が飛んできて梗塞を起こす。塞栓の原因は心房細動が多い。

脳出血

脳内の細い動脈が破れて出血する。

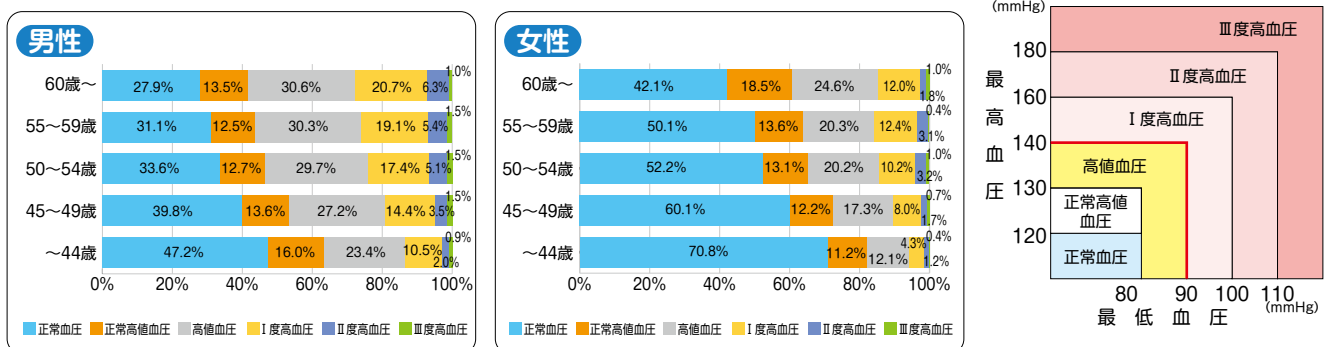
くも膜下出血

脳の外側の血管の分岐部にできたコブが破れ、脳とくも膜下の隙間に出血する。経験したことのない様な激しい頭痛が突然おこる。

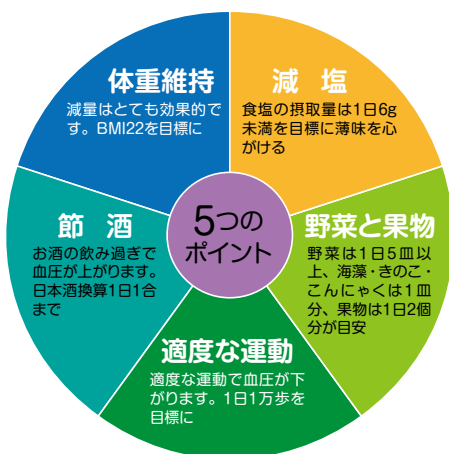
** 高血圧などで傷ついた血管の壁にコレステロールが入り込んでできる動脈硬化

● 脳卒中の最大の危険因子である高血圧を予防しましょう

120 / 80 mm Hg を超えて血圧が高くなるほど、脳卒中のリスクは高くなります。当支部の R3 年度の特定健診の結果では、年齢が高くなるほど血圧が高くなっています。



● 生活習慣を改善しましょう



● 脳卒中かなと思ったらすぐに救急車を呼びましょう

脳卒中発症の合い言葉は、ACT FAST です



顔 (Face)、手 (Arm)、言葉 (Speech) の異常が現れたら脳卒中を疑い、症状がでた時刻 (Time) を確認して、急いで (FAST)、行動 (ACT)。脳卒中かな、と思ったらすぐに救急車を呼びましょう。

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。

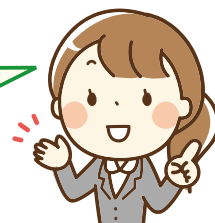
今回は、装具の製作でよくあるお問い合わせ・手続きの例をご紹介します。



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。

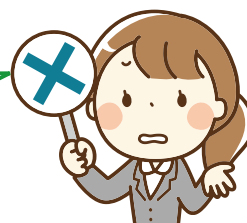
- ・療養費等請求書（別紙様式第3号）
- ・装具装着証明書又は医師の証明書（別紙様式第3号の2又は病院独自で発行した証明書）
- ・装具製作者に支払った領収書の原本



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>



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

標準報酬月額額の 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みます。)

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

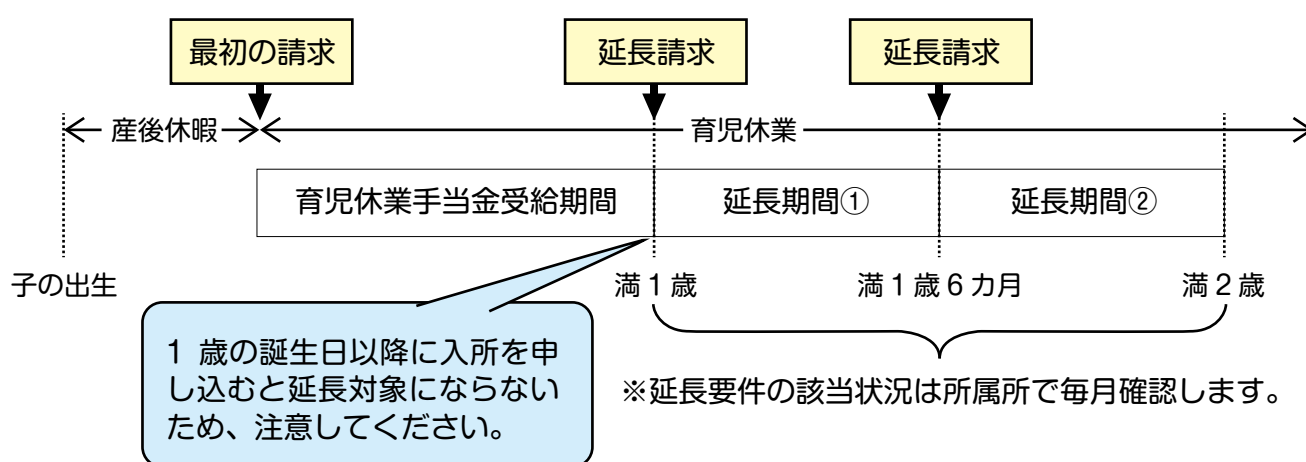
短期給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-371・372

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となるとき

免除

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。

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、共済組合に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となります。

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。

【例】

11月（月額）	12月（月額・期末手当等）	1月（月額）
← 11/15 育休開始		1/15 育休終了 →
掛金免除	掛金免除	掛金徴収

手続きの様式は、北海道支部ホームページ→「組合員専用ページ（要ログイン）」

→「共済事務の手びき」→「第1章 組合員と被扶養者様式一覧」

→「様式（1-29）」（二次元コードから組合員専用ページへ）



※令和4年10月から【育児休業期間が一月未満の場合】の掛金免除の取扱いが変更になります。
詳細については、決定次第お知らせします。

変更

10月から適用される短期掛金率について

●令和4年10月から、次のとおり短期掛金率が変更になりますので、ご確認ください。

		4月～9月	10月以降
短期掛金率 （千分率）	・標準報酬月額 ・標準期末手当等	43.51 （船員組合員は 41.55）	48.01 （船員組合員は 45.84）
【例】標準報酬月額が 410,000 円の掛金額		17,839 円	19,684 円

決算

令和3年度決算は支部ホームページをご覧ください

「令和3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3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

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定第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、書類審査をおこなう予定です。

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。

※例年9月頃に実施しておりますが、今年度は11月頃実施予定です。

審査対象者

令和4年3月以前に認定された特別認定の被扶養者

※主に次のような場合、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**自立等**で扶養の実態がなくなった場合
- ・契約当初から恒常的な収入が**年額 130 万円以上見込まれる場合**
- ・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等を返納していただくこととなります!!

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/>



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！

仕事を始めたときや、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3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4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	<u>1,310,000円</u>
	6月	90,000円	<u>1,310,000円</u>
	7月	80,000円	<u>1,310,000円</u>
	8月	90,000円	<u>1,310,000円</u>
	9月	90,000円	<u>1,300,000円</u>
	10月	90,000円	<u>1,300,000円</u>
	11月	120,000円	1,290,000円
	12月	140,000円	1,280,000円

【事例】令和3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4年5月から直近1年間の（令和3年6月～令和4年5月）給与等の合計額が130万円以上となったため、令和4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4年11月から過去1年間の（令和3年12月～令和4年11月）給与等の合計額が130万円を下回ったため、令和4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

心の健康総合相談室



みなさん、いかがお過ごしですか。

夏休みを終え、2学期が始まり、仕事にもエンジンがかかってきている頃でしょうか。

話はさかのぼりますが、相談室は札幌まつりの会場の近くにあるのですが、久しぶりの大型イベントにたくさんの方々が足を運んでいるのを見ることができました。長期間にわたり行動制限のある生活を余儀なくされてきましたが、やはり多くの人たちがこうした楽しみごとを待ち望んでいたのだなと改めて感じたひとコマでした。ですが、まだ感染対策は必要な状況ですので、気を付けて過ごしていきましょう。

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



嫌いな人を好きになる工夫をすると、脳はレベルアップする！

苦手な相手との出会いは、脳機能を高めるチャンスととらえます。そのためには、見ようとしなかった相手のいいところを探し出して、少しでも好きになることだそうです。A10 神経群という感情をつかさどる中枢が、感情にレッテルをはるのですが、マイナスのレッテルをはられた情報に対しては、理解、思考、記憶の点で脳のパフォーマンスが落ちてしまいます。反対に「好き」とレッテルをはった情報に対しては、理解や思考が深まるそうです。「この人にはこんないいところもある」という部分を見つけて相手に言葉にして伝える、相手の欠点だと感じる部分は別の角度から見れば長所としてとらえ直すことができる、などです。ただ、相談員自身もこれを実践できるかといわれるとまだまだ修行が必要と感じますが、脳はとてつもなくレベルアップするといわれると、興味深い習慣だと思います。

〈参考文献〉林成之「図解 脳に悪い12の習慣」、幻冬舎、2022年

公立共済の貸付制度をご存じですか？

一般貸付け

さまざまな臨時の支出に



- ・車の購入
- ・旅行費用
- ・家電や家具の購入
- ・趣味の道具の購入
- ・引越し費用
- ・ペットの手術費用 など



借入限度額 200 万円 返済回数 120 回以内

住宅貸付け

新築やリフォームに

- ・水回りや外壁のリフォーム
- ・マイホーム建築費用
- ・中古住宅の購入 など



年利 **1.32%**
(注1)
担保・手数料不要

借入限度額1800万円 (注2)
返済回数 360回以内

医療貸付け

医療を受けるとき

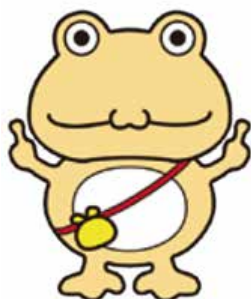


- ・闘病のために病院に支払う費用
- ・歯科矯正やインプラントの費用 (注3) など

借入限度額120万円
返済回数 110回以内

(注1) 令和4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) 組合員期間・給料月額に応じて変動があります。(注3) 美容目的でないものに限ります。

その他にも…



- ・入学料や授業料などの教育資金に …………… **教育貸付け**
- ・結婚式・新婚旅行など結婚するときの支出に …………… **結婚貸付け**
- ・低利率!バリアフリー住宅にするとき …………… **介護住宅貸付け**
- ・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4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？

新型コロナウイルスで日常が一変してから2年あまり。こんなことはありませんか？



なんとなく 気になる 体の変化・・・ 本当に そのままで いいですか？ ▼



生活習慣病（肥満、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。

できることなら、一生かかりたくない生活習慣病。

予防するためには、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見直しが大切です！

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、6月中旬に、40歳以上75歳未満の被扶養者の皆さまへ、令和4年度の特定健康診査（特定健診）の「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軍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「遠隔面談型特定保健指導」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。

更に、特定保健指導のうち、積極的支援対象の方はメール又は電話を利用した継続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楽し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

障害厚生年金をご存じですか

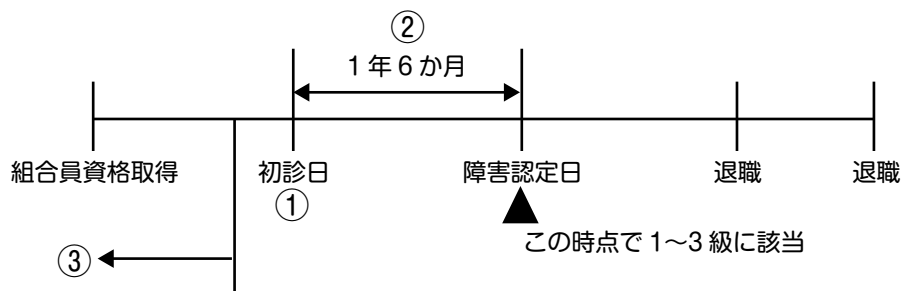
組合員の方が病気やけがにより一定以上の障害状態になったときに、障害厚生年金が支給されます。

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」又は「障害認定日後65歳に達する日の前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：保険料の納付要件※に該当していること



※初診日の前日に、次のいずれかに該当していること

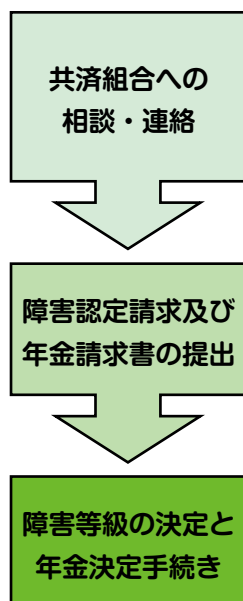
ア 初診日がある月の前々月までの公的年金加入期間において、保険料が納付又は免除されている期間が3分の2以上あること

イ 初診日において65歳未満であり、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日以前であるときに限る）

2 支給される年金

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。

3 障害厚生年金請求手続きの流れ



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。また、障害認定日において障害等級に該当しない場合でも、病状が進行して障害等級に該当するときは年金を請求できますので、まずは当支部にご相談ください。

医師に当支部から送付した診断書を作成してもらい、請求書及び申立書等とともに当支部へ提出いただき、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。)

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。
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。

老齢厚生年金の見込額等を知りたいときは

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）について、「ねんきん定期便」及び「地共済年金情報 Web サイト」により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。

このサイト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>（公立学校共済組合本部のホームページからアクセスすることもできます。）

お問い合わせは

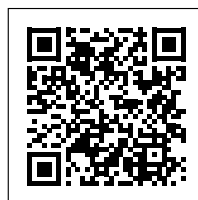
年金給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-373 ～ 375

共済組合からのお知らせ

マイナンバーカードの取得推進に取り組んでいます

当共済組合では、マイナンバーカードの取得推進の取り組みとして申請方法やマイナンバーカードの利用方法をホームページ上でご案内していますので、ぜひご覧ください。

（本部ホームページ → マイナンバーカードコーナー）



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」が普及していますが、改ざんが可能であることや温度変化により消えてしまうおそれがあります。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。

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4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
十勝	上士幌町	カミシホロホテル	080-1408	上士幌町字上士幌東三線 237-30	01564-7-7266
後志	小樽市	朝里川温泉ホテル	047-0154	小樽市朝里川温泉 2-670	0134-54-0026

令和4年 4 月 30 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
日高	えりも町	えりも観光館	058-0342	えりも町字えりも岬 19	01466-3-1311

令和4年 6 月 30 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
空知	歌志内市	かもい岳ビレッジ	073-0404	歌志内市歌神 94-5	0125-42-5733

なお、対象施設の一覧は「福祉のしおり 2022」の 110 ページ～ 133 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。

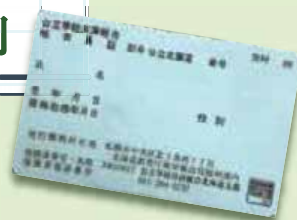
お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-364



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4年4月から

宿泊は組合員証の二次元コード(QR)読み取りで補助適用となります

組

被

ご宿泊

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

ご宿泊者限定特典！令和4年度も実施中！

ホテル1階レストラン「カランドリエ」 **クーポン券 2,000円**もらえる!!

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。

組合員様価格から更に室料 **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

ご宴会・レストラン

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**



【感染防止
対策実践店】
として認証!!

組

家

ご法要・ご会食

ご法要特選料理をご利用の場合 **5万円**



法要相談
承り中!!

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：お子様が被扶養者でなくても
対象となります。



2023年1/8(日)
組合員限定フェア
実施!!

レトルトカレー・年越しセットなど

組

被

テイクアウト商品

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

テイクアウト商品のご案内

累計販売数 **3** 万個突破!!

大好評／
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!!
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!



知床鶏ときこのカレー

1個 **500円**

ごろっとしたやわらかな知床鶏と
コリコリ食感のきのこが羅臼昆布の
旨味に溶け込むオリジナルチキンカレー

北海道ほたてカレー

1個 **500円**

北海道産ほたてと羅臼昆布の旨味が
調和しまろやかな味わいが楽しめる
オリジナルシーフードカレー



組合員様ならまとめ買いがお得!

Aセット

知床鶏ときこのカレー 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セットの中から選びいただけます。

4個セットが
通常**2,000円**のところ
組合員様補助
ご利用で

1,000円
1個あたり(税込)
250円



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

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 **kyousai**



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

——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
● 駐車場 / 150台 (ブライダルのご利用時は無料)

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**

2022年10/2(日)

2023年1/15(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1/8(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。



公立学校共済組合員さま限定特典クーポン **kyousai276**

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 2022年6月1日～2022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 2022

2022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(土)】

※お届け時間の指定はできません。

予約受付時間 10:00~18:00

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		
	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	18,000 円	個	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

バーコード決済(PayPay・LINEPay)

※「受付確認書」と一緒に振込用紙を郵送します。

▼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。)

〒 -

22共済だより

お問い合わせは、営業予約直通

TEL(011)512-1632

(10:00~18:00)

ホテル記入欄

受付NO	月日	受付	支払確認
	/		

2022 年越し セット

限定
800
セット

新そば新得そば
(乾麺 200g)

プレゼント!!

復活

11月15日までのご予約で

11月15日までのご予約で

通常23,000円(税込)のところ

組合員様
補助ご利用で

18,000円(税込)

和の重

鶏みぞれ煮/栗きんとん/青梅甘露煮/
にしん昆布巻/田作り/銀鯉味噌柚庵焼/
伊達巻/海老艶煮/数の子土佐漬け/
黒豆密煮/からすみ風真文/赤魚南蛮漬け/
葉付完熟金柑/日の出站巻

(全14品)

洋の重

合鴨スモークとあんずの白ワイン煮/スモークポークタンズライス/
チョリソーサラミ/モッツアレラチーズとペppardロップ甘酢漬け/
ローズサーモン/北海道産鶏の南風風テリヤキ/北海道産真鱈の
エスカベッシュスイートチリ風味/炙り黄金ニシン甘酢/ビーフシチュー/
北海道産タコのマリネ/エビアヒージョ/サンマのガーリックオイル煮/生ハムマンゴーソース/ブルーベリー
ジャンテリー/抹茶おはぎ/北海道メロン大福/シーフードフリカッセ

(全17品)

中の重

若桃甘露煮/帆立山椒煮/市松チーズ/ビーカンナツ
飴炊き/はちみつマスタードチキン/紅茶鴨三色巻/
豚バラ叉焼/青銀杏串/鴨団子白湯煮込み/海老の
チリソース煮/真だら子うま煮/丸十甘露煮レモン風味/
柿博多/あかにし貝生姜煮串/野沢菜綿糸巻/
エゾアワビ/千枚大根阿蘇ブルーベリー漬/
大根彩り漬/クラゲ

(全19品)

中の重

洋の重

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。

《三段重 各一段のサイズ》 33.8×22.8×4.5 cm

受付開始日

令和
4年

10月1日(土)

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

- 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【公式ホームページ】組合員様専用ホームページからお申込みいただけます。

ユーザー名: lifort パスワード: kyouasai

お申込み方法

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の組合員様専用ホームページ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)

組合員様専用HP

