

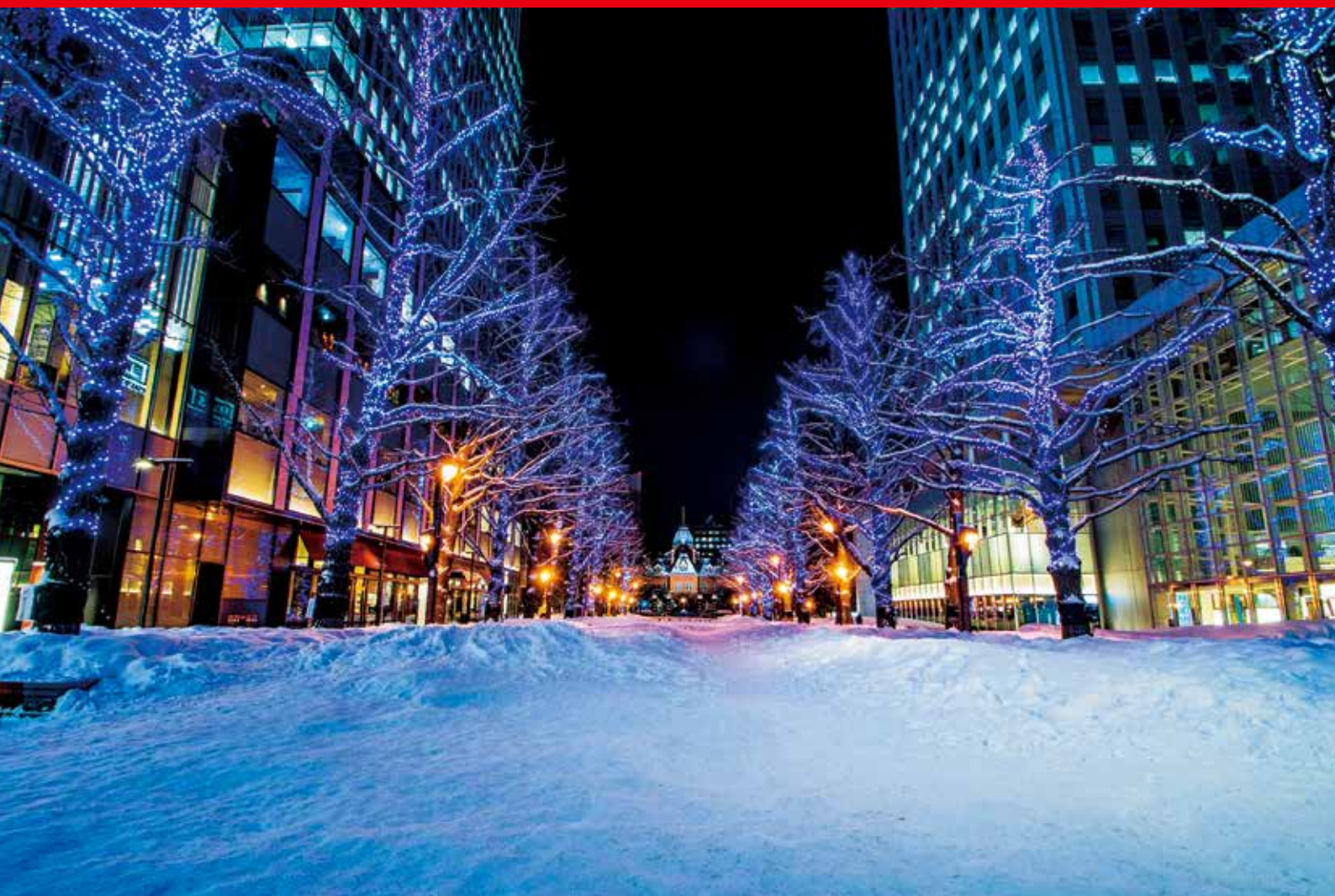
共済だより

KYOSAI DAYORI

令和4年12月

No. 277

December 2022



北海道庁旧本庁舎前

CONTENTS

◆入選おめでとうございます!	◆確定申告に利用できる「医療費のお知らせ」	10
第53回北海道教職員美術展	◆療養費の請求手続き	11
◆人間ドック等の受診期間終了せまる!	◆給付金口座の確認をお願いします	11
◆指定宿泊施設利用補助について	◆医療費が高くなりそうなときに! 限度額適用認定証	12
◆保健師のいきいき健康コラム	◆交通事故や暴力事件で負傷したときは届出を!	14
動脈硬化を予防しましょう!	◆請求漏れにご注意ください	15
◆「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう!	◆海外へ転出した際の国民年金第3号	
◆心の健康総合相談室	被保険者関係届について	16
◆育児休業中の掛金等免除に	◆再就職による年金への影響	16
新たな要件が加わりました	◆退職時の手続きをお忘れなく	17
◆教育貸付けのご案内	◆ホテルライフオート札幌からのお知らせ	18



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/>

入選おめでとうございます！ ～第53回北海道教職員美術展～

今回は一般作家51人の方から70点の作品を出品いただき、入選者は次のとおりです。

地方移動展は令和5年2月9日（木）～14日（火）根室市総合文化会館多目的ホールで、中央展は令和5年4月19日（水）～23日（日）札幌市民ギャラリーで開催します。

第53回北海道教職員美術展入選者

絵画

特選	山内 知恵	市立札幌豊明高等支援学校	「つちぶえ」
奨励賞	楠本 健	天塩町立天塩中学校	「存続への想い」
	前田 求	北海道登別明日中等教育学校	「追懐」
入選	内田 阿岐	北海道遠軽高等学校	「高千穂峡」
	遠藤 大輔	礼文町立船泊中学校	「Osaka」
	中村 靖	名寄市立名寄中学校	「千花」
	安藤 幸司	北海道斜里高等学校	「都会に佇む古刹」
	丸山 浩太	札幌市立真駒内曙中学校	「卒業式の花束」
	松橋絵里子	苫小牧市立苫小牧西小学校	「願い」

立体

奨励賞	神田 陽子	北海道石狩南高等学校	「lapine」
入選	望月 静華	北海道石狩南高等学校	「ki o ku」

書道

特選	丸山 清靖	旭川市立西御料地小学校	「結」※糸へんをくずす
	赤崎 和代	苫小牧市立清水小学校	「臨鄭義下碑」
奨励賞	工藤 訓子	北海道札幌視覚支援学校	「鯨捕り」
	井上 佳枝	北海道登別青嶺高等学校	「水色の濃い川の地」
	坂田 麻美	深川市立北新小学校	「無限」
入選	越智 麻矢	紋別市立潮見小学校	「福沢諭吉のことば」
	越野奈緒美	根室市立落石中学校	「恒雄の詩より」
	黒田 久照	北見市立小泉中学校	「圓覺」
	草野奈央子	当別町立西当別中学校	「花の中に」
	高野 純平	北海道北広島高等学校	「靈魂」
	瀧澤 素代	北海道余市紅志高等学校	「アイヌ神謡集序文より」
	土永 敬子	北海道札幌白陵高等学校	「ゆふつく夜」
	東方加奈子	旭川市立北鎮小学校	「遙か」
	江崎 恵子	北海道旭川工業高等学校	「柔」
	岸 美千代	任意継続組合員	「無題」
	入船心太郎	占冠村立占冠中学校	「無心」
	大山 由紀	小樽市立朝里小学校	「瑞霞」
	坪井 美和	北広島市立広葉中学校	「斎宮女御集」
	伊藤 寿恵	当別町立とうべつ学園（後期課程）	「鄭長猷造像記」
	大澤 祐美	北海道岩見沢緑陵高等学校	「夜の庭 茨木のり子の詩」
	山田 小鈴	北海道北広島西高等学校	「魚」
	川口 陽子	北海道札幌伏見支援学校	「無我」
	野田朝日那	千歳市立勇舞中学校	「唐詩」
	赤塚 貴	北海道教育庁教職員局教職員事務課	「卯」
	清水 貴彦	北海道福島商業高等学校	「空を掻く」
	長田 真美	当別町立とうべつ学園（前期課程）	「ソーラン節」

写真

特選	千田 晋	津別町立津別小学校	「リアンといつまでも」
奨励賞	成田 智志	北海道岩見沢高等養護学校	「大根いかがですか〜？」
	朝田 累	北海道岩見沢緑陵高等学校	「ひそむ」
入選	小谷 裕勝	市立札幌豊明高等支援学校	「personality」
	深谷美和子	札幌市立新琴似緑小学校	「微睡む」
	尾形 朝良	札幌市立発寒東小学校	「天使のはばたき」
	柴野由理枝	北海道中札内高等養護学校	「夏の思い出」
	武藤 幹太	江別市立北光小学校	「春の足音」
	野口 香織	千歳市立千歳小学校	「flower 2022」
	楠本 健	天塩町立天塩中学校	「警戒」
	能島 佑輔	北海道教育庁生涯学習推進局社会教育課	「歩みを止め」
	大和 孝恵	中富良野町立中富良野小学校	「春の兆し」
	小菅 真一	江別市立野幌小学校	「夜華に願いを込めて」
	満保 浩司	北海道旭川北高等学校	「A la prochaine fois !!」

お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-366

人間ドック等の受診期間終了せまる!

もう人間ドック等受診しましたか?

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、脳ドックの受診期間は、令和5年2月末日までです。

まだ予約されていない方は、速やかに決定医療機関に予約して受診しましょう。

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。

受診の際は、「受診票」及び「組合員証等」を忘れずに!

※ 詳細については、「共済だより No.276」令和4年9月発行に記載

令和5年度(2023年度)の健診事業の募集通知は、令和5年(2023年)3月上旬を予定しています。

なお、今年度(令和4年度(2022年度))については、例年同様、追加募集は行っておりませんので、ご了承ください。

お問い合わせは

健康支援係(人間ドック・配偶者人間ドック) ☎ 011-231-4111 内線 35-370
企画福祉係(脳ドック・婦人がん検診) ☎ 011-231-4111 内線 35-363

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泊につきひとり2,000円の補助が受けられます。



<留意事項・よくある間違い>

- ・「HOKKAIDO LOVE! 割」「はこだて割」と併用はできませんのでご注意ください。
- ・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。
- ・利用限度は年度内で3泊までです。
- ・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。

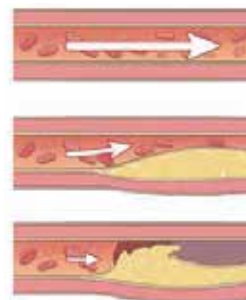
お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-364

動脈硬化を予防しましょう！

● 動脈硬化とは

動脈が硬くなって弾力性が失われた状態です。動脈は、心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管で、酸素や栄養素を運ぶ重要な役割があります。通常は弾力性がありしなやかですが、喫煙・コレステロール・高血圧・肥満・運動不足などの危険因子が重なることによって発症しやすくなります。



● 動脈硬化が起こす代表的な疾患

【冠動脈疾患】

心臓の筋肉（心筋）に動脈硬化がおこり、心筋に酸素不足が起こることを冠動脈疾患といいます。その中で狭心症は運動時などに一時的に酸素不足となる状態です。長い時間、冠動脈が閉塞して心筋が壊れてしまうのが心筋梗塞です。日本人の死因で1位のがんに続き2番目に多いのが心疾患です。

【脳血管疾患】

脳に酸素や栄養を運ぶのは左右の頸動脈と椎骨動脈の4本の動脈です。これらが動脈硬化を起こすと、小血管が弱くなって脳出血やくも膜下出血などの出血性疾患や血管が詰まって酸素不足になり脳が障害される脳梗塞を突然起こします。

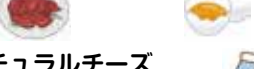
● 動脈硬化のリスク因子

- | | |
|---|--|
| ☐ 脂質異常症 | ☐ 喫煙 |
| ☐ 肥満（メタボリックシンドローム） | ☐ 加齢、性別（男性） |
| ☐ 糖尿病 | ☐ 冠動脈疾患の既往 |
| ☐ 高血圧 | ☐ 非心原性脳梗塞（アテローム血栓性脳梗塞、ラクナ梗塞）の既往 |
| ☐ 慢性腎臓病（CKD） | ☐ 末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症） |
| ☐ 高尿酸血症 | |

● 「The Japan Diet」で動脈硬化を予防する健康的な食事をしましょう

- その1** 肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える
- その2** 魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる
- その3** 精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす
- その4** 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
- その5** 減塩して薄味にする

「The Japan Diet」とは日本動脈硬化学会が推奨する、動脈硬化予防のための健康的な食様式です。

おすすめ食品	控える食品
未精製穀類／雑穀（玄米、七分つき米、麦飯、雑穀、ライ麦パン、全粒粉パン、そば） 	動物脂（牛脂、ラード、バター）、ココナツ油 
魚（特に青背魚） 	脂身の多い肉（霜降り肉、ひき肉、鶏皮） 
大豆・大豆製品（納豆、豆腐、高野豆腐） 	肉加工品（ベーコン、脂の多いハム、ソーセージ） 
緑黄色野菜、その他の野菜 	内臓類、卵黄 
海藻、きのこ、こんにゃく 	生クリーム、ナチュラルチーズ 
甘味の少ない果物 	菓子類 甘味飲料、アルコール飲料 



十分に食べたいおすすめ食品と、なるべく控えたい食品です。
毎日おすすめ食品を食べ、控える食品を意識して料理を選び、動脈硬化を予防しましょう！

「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう!

公立学校共済組合では、定期健康診断や人間ドックの受診結果に基づき生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方を対象に、生活習慣改善をサポートするプログラム「特定保健指導」を実施しています。

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、命を脅かす病気を引き起こします。

特定保健指導の対象の方には、順次ご案内をお送りしますので、この機会にご自身の生活習慣改善に取り組み、生活習慣病を予防しましょう!

特定保健指導は、どんなことをするの?

専門知識を持つ保健師や栄養管理士の方が、皆様と面談した上で、個々の健診結果に基づく生活習慣改善プログラムと一緒に策定します。
生活習慣病リスクの高い「積極的支援」該当の方は、プログラムを着実に継続するための電話・メール支援も受けられます!

特定保健指導は、どこで受けられるの?

共済組合と契約している医療機関等で受けられます!
また、組合員本人の方は、支援員が対象者の方と調整の上職場にお伺いする「訪問型特定保健指導」や、Zoomアプリを利用した「遠隔面談型特定保健指導」を利用できますよ。

でも、お金がかかるんじゃないの…?

それがですね…
なんと! **無料**で受けられるのです! (※)
※ただし、治療を開始したときは自己負担額が発生します。

特定保健指導のご案内が届いている皆様!
今が健康を取り戻すチャンスです!

まだ予約していない方は、ぜひお手元のご案内をご覧ください!

心の健康総合相談室



みなさん、いかがお過ごしですか。

いよいよ北海道らしい雪景色の季節がやってきました。気象庁によると、12月から来年2月にかけての気温は、北日本は平年並みのようです。防寒対策を行い、元気に過ごしていただければと思います。

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、「ホテルライフォート札幌」になります。相談料は無料です。

☎011-530-6206、011-563-4241

**周囲のサポートが
大切です!**



心の不調は、症状が軽い早期のうちに治療を始めることが大切です。

治療の開始が遅れると、症状が長引くことが知られています。そのため、「気分が落ち込むことが増えた」と感じたら、早めに相談することが大切ですが、「自分の気持ちが弱いから」と受診をためらったり、悩みのことしか考えられなくなる「こころの視野狭窄」という状態が起こっていて柔軟な考え方ができなくなっている場合があります。

そこで、ご家族や周囲に落ち込んでいる様子の方がいたら、相手に声をかけ、話をよく聴くことが大切です。反対にやってはいけないことは、「そんなことはない」「しっかりしろ」といった否定や説教をすることです。周囲の方の気づきとねぎらいの言葉や共感が相談への後押しとなります。どうぞ、お互いにサポートし合い、相談を活用していただければと思います。

育児休業中の掛金等免除に新たな要件が加わりました

令和4年10月より育児休業中の掛金等免除の要件が次のとおりとなりました。

●毎月の給与にかかる掛金等について

同一月内に開始及び終了する育児休業が新たに免除の対象となりました。

9月まで	変更後（10月1日から）
月末時点で育児休業を取得している場合に免除	次の①、② <u>どちらかに</u> 当てはまれば免除 ①月末時点で育児休業を取得している ②同一月内に14日（土日祝含む）以上の育児休業を取得している

●期末手当等にかかる掛金等について

1か月を超えて育児休業を取得する場合のみ免除の対象となりました。

9月まで	変更後（10月1日から）
月末時点で育児休業を取得している場合に免除	次の①、② <u>どちらにも</u> 当てはまれば免除 ①月末時点で育児休業を取得している ②育児休業の期間が1か月を超えている

●制度変更後の掛金等免除の具体例

以下の例では12月10日を期末手当等支給日とします。

★：12月給与の掛金免除

★：12月期末手当等の掛金免除

（例1）12月の月末を含まず14日以上

（例2）12月の月末を含み14日未満



（例3）12月の月末を含み1か月超え

（例4）12月の月末を含み1か月以下



※ 育児休業中の掛金等の免除には組合員からの申し出が必要なため、対象となる方は忘れずにお手続きください。申し出に必要な様式はホームページから入手できます。

公立学校共済組合北海道支部ホームページ → 組合員専用ページにログイン →
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）

お問い合わせは

経理出納係 ☎ 011-231-4111 内線 35-376 ~ 377

教育貸付けのご案内



教育貸付けは「組合員」「被扶養者」「被扶養者でない子、孫、兄弟姉妹」が、小・中学校、高校、大学、高専等に入学又は修学するための資金を必要とする場合の貸付けです。

1年間に必要とする費用で、入学金、授業料、その他諸経費など学校に納入する事が義務付けられている費用等が対象となります。



借入限度額 550 万円 (※1)

年利 1.32% (※2)

返済回数 250 回以内

(※1) 必要経費以内の額

(※2) 令和4年12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。

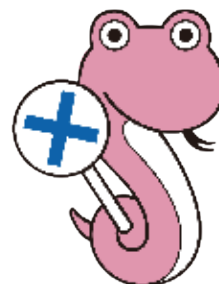
○教育貸付けの対象となるもの○

- ・入学金、授業料、その他学校側から納入、購入が義務付けられているものの費用(クレジットカードで支払う費用は対象外)
- ・通学のために必要となる家賃、寮費(敷金、礼金、共益費等)
- ・通学のための交通費(定期券代)
- ・他の金融機関の教育ローンからの借換え(対象者が在学中のみ)



× 教育貸付けの対象とならないもの ×

- ・経常的にかかる生活費、食費、光熱費
- ・入試のための受験料、交通費、宿泊費
- ・任意選択の授業に係る費用
- ・夏期講習や冬期講習の費用
- ・学校側から納入、購入が義務付けられていないものの費用
- ・奨学金の返済
- ・クレジットカードで支払う費用



【必要書類】 *はホームページの組合員専用ページ「共済事務の手びき」から様式をダウンロードしてください。

必ず提出する書類	必要に応じて提出する書類
貸付申込書*	入学金・授業料等の貸付けを希望する場合 学校に支払う入学金・授業料等の納付書の写し 又は学校ホームページの入学金・授業料等が記載されているページを印刷したもの（必要経費部分にマーカーを引いてください。）
貸付事業における個人情報に関する同意書*	
借入状況等申告書*	家賃又は寮費の貸付けを希望する場合 賃貸借契約書の写し（契約期間、家賃、共益費、入寮費、寮費等が確認でき、押印のあるもの）
教育貸付けに係る必要経費内訳書*	通学のための交通費の貸付けを希望する場合 購入可能な最長期間の定期券の写し
貸付借用証書*	対象者が被扶養者でない場合 組合員との続柄が確認できる書類（戸籍謄本等の原本）
直近の給料明細書の写し	
申込時が入学後 →在学証明書の原本（発行後 3 か月以内） 申込時が入学前 →合格通知書の写し（発行後 3 か月以内）	他の金融機関の教育ローンからの借換えの場合 ・残高証明書の原本（他の金融機関発行で教育ローンと確認できるもの） ・過去 3 か月間の返済が確認できる書類（通帳の写し等）

【申込みの Q & A】



Q 申込みの時期はいつ頃ですか？

① 原則として大学等に合格し、合格通知書が届いた後となります。

Q 申込みから送金までどのくらいかかりますか？

① 申込みの締切は毎月 25 日（※3）で、送金は翌月 28 日（※4）です。

今年度の申込み締切日は 12 月 23 日（1 月 30 日送金）、1 月 25 日（2 月 28 日送金）、2 月 24 日（3 月 28 日送金）、3 月 24 日（4 月 28 日送金）となっております。

不備がある場合は翌月送金に間に合わないこともありますので、期日に余裕をもってお申込みください。

（※3）休日等の場合はその前営業日 （※4）休日等の場合は翌営業日、ただしその月に該当日がない場合は前営業日

Q すでに費用を支払ってしまったのですが、申込みできますか？

① 費用支払日から概ね 1 か月以内であれば申込み可能です。それ以上経過してしまうと申込みできません。また、クレジットカードで支払った費用は申込みできませんのでご注意ください。

Q 2 年分の授業料をまとめて申込むことはできますか？

① 申込みできるのは 1 年間で必要とする費用です。一度に 1 年半分や 2 年分といった申込みはできませんが、1 年後に借換の申込みが可能です。

Q 借換で申込むと送金額はどうなりますか？

① 申込額から未償還金（送金日時点の残高）を引いた額が送金額となります。送金額が必要経費以上になる場合は、申込額を減らしてください。



不明な点があれば
貸付担当までお問
合ってください。

返済シミュレーションができる！

新規借入の返済シミュレーションができます。

二次元コードをチェック⇒

※借換え時のシミュレーションは支部へ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

確定申告に利用できる「医療費のお知らせ」



確定申告で医療費控除をしたいけど、
1年間の領収書をまとめるのが大変…

平成 29 年分の確定申告から、共済組合（医療保険者）が交付する「医療費のお知らせ（医療費通知書）」を明細書として使用することが可能になりました。

申込方法

交付を希望する組合員は、「医療費のお知らせ（医療費通知書）送付依頼書」を当支部へ郵送してください。

様式は公立学校共済組合北海道支部ホームページのトップページ内「お知らせ（組合員向け）」コーナー、「医療費のお知らせ（医療費通知書）について」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）



留意事項

●医療費のお知らせは「1 月から 10 月までの診療分」で依頼し、11 月及び 12 月の診療分については、従前どおり領収書に基づき申告することをお勧めします。

医療費のお知らせ（医療費通知書）に記載される医療機関等の情報は、審査機関等を通して共済組合に提供されるため、受診してから記載できるまでに 3 か月程度の時間がかかります。

したがって、医療費のお知らせに記載が間に合わなかった分の医療機関等の情報については、従前どおりお手持ちの領収書に基づき明細書を作成する必要があります。

●領収書の金額と異なる場合があります。

医療費のお知らせ（医療費通知書）には、保険適用外の費用（入院時の個室料や歯科の差額材料費など）は含まれないため、領収書の金額と異なる場合があります。

●特段の申し出がない限り、世帯単位でまとめた送付となります。

組合員分と被扶養者分で個別の送付を希望する場合は、その旨を連絡願います。

また、既に認定取消になっている元被扶養者分の医療費のお知らせ（医療費通知書）が必要な場合は、対象の方の同意書を添付してください。（同意書の様式はホームページに掲載しています）

医療費控除に係る申告手続きや、医療費控除の明細書の記入方法については、国税庁のホームページでご確認いただくか、最寄りの税務署へお問い合わせください。

療養費の請求手続き

療養費の請求手続きに関する例をご紹介します。



Q1: 10月1日付けで短期組合員の資格取得しましたが、保険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、保険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。

※「診療報酬明細書（レセプト）」とは、医療機関等の会計時に領収書と一緒に渡される「診療明細書」とは別物ですのでご注意ください。



Q2: 10月1日付けで短期組合員の資格取得した者です。10月5日に前の協会けんぽの保険証で病院を受診したら、このたび、協会けんぽ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。



給付金口座の確認をお願いします

公立学校共済組合の各種給付金は、共済組合へ登録している指定口座へ送金しています。

給付金口座の新規登録や変更する場合は、速やかに手続きをお願いします。手続きが遅れると、給付の処理が遅れることになりますので、ご注意ください。

なお、登録している給付金口座については、令和4年11月に送付しています「組合員・被扶養者台帳」をご確認ください。

こんな場合に手続きが必要です

- ◆資格取得により給付金口座を登録する場合
- ◆登録している給付金口座を解約している場合
- ◆登録している給付金口座が合併、支店が統廃合された場合など

【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

お問い合わせは

短期給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-371・372

医療費が高くなりそうなときに！限度額適用認定証

組合員さん、何やらお困りのようです。どうしたのでしょうか？



家族が急に入院して、病院から、**限度額適用認定証**を大至急持ってきてほしいと言われました。何のことでしょうか？

高額療養費の**限度額適用認定証**のことですね！
限度額適用認定証があると、窓口負担額を軽くすることができます。
緊急入院なら、すぐ申請したほうがいいですね。



限度額適用認定証は、医療機関の窓口で払う自己負担額を、適用区分に応じた**自己負担限度額**に抑えることができる制度です。入院でも外来でも使用できます。

日本の健康保険制度においては、医療費が高額になったとき、適用区分に応じた自己負担限度額を超えた額を、後日、**高額療養費**として払い戻す制度があります。限度額適用認定証は、この高額療養費を予め受診者が負担しなくてもいいようにするものです。

例：自己負担割合 3 割、適用区分「ウ」の方（平均的な標準報酬月額の方）が総医療費 200 万円の入院手術を受けた場合の窓口負担額

- 限度額適用認定証なし…600,000 円
（後日 502,570 円を高額療養費、72,400 円を附加給付として支給）
- 限度額適用認定証あり…97,430 円
（後日 72,400 円を附加給付として支給）

限度額適用認定証を使わない
→窓口で多く支払った分、給付金が多く戻ってくる
限度額適用認定証を使う
→窓口で支払う額が少なくなる分、給付金は少なくなる
このような制度です。両者に最終的な損得はありません。



医療費に係る給付金には、各健康保険制度共通の**高額療養費**と、公立学校共済組合が独自に支給する**附加給付（一部負担金払戻金・家族療養費附加金）**があります。

限度額適用認定証を使うと、高額療養費に相当する額の支払いがなくなる（現物給付を行う）ので、後から高額療養費が支給されることはありません。

公立学校共済組合独自の附加給付は、限度額適用認定証を使った場合、その自己負担限度額をもとに給付額を算出し、受診月の約3か月後に支給します。



なるほど、仕組みが分かりました。
限度額適用認定証の申請手続きは、どうしたらよいですか？

限度額適用認定証の申請手続きの流れ

- ①組合員が所属所を通じて、共済組合へ「**限度額適用認定証交付申請書**」(別紙様式第 24 号)を提出します。
- ↓
- ②共済組合から組合員に「限度額適用認定証」を交付します。(原則として所属所に送付)
- ↓
- ③交付された「限度額適用認定証」を、お使いになる方が、組合員証(被扶養者証)と一緒に医療機関の窓口で提示することで、会計時に適用を受けることができます。
- ↓
- ④高額療養費以外の給付金が発生したときは、診療月の約 3 か月後に、共済組合から組合員に支給します。請求手続は不要です。



申請の前にご確認ください!

任用期間に定めのある組合員の場合

限度額適用認定証の有効期間は最長で 1 年間ですが、任用期間に定めがある場合は「任用期間満了日」までが有効期間となります。任用期間が更新された後も限度額適用認定証が必要な場合は、改めて交付申請書を提出してください。

市町村民税非課税者である組合員の場合

組合員本人が市町村民税非課税者の場合は、最も低い適用区分が適用され、医療機関窓口での自己負担限度額や入院時食事療養費の自己負担額が通常より引き下げられます。

市町村民税が非課税になる組合員は、前年度収入がなかった新規採用者や休職していた方に限られますが、念のためご確認ください。

※市町村民税非課税者に該当する場合は、「**限度額適用・標準負担額減額認定申請書**」(別紙様式第 9 号)に**市町村民税非課税証明書**を添えて提出してください。

※療養者が被扶養者であっても、適用区分は組合員本人の前年度収入によって定められますのでご注意ください。

限度額適用認定証交付申請書の様式は、**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」や「手続きナビ」**からダウンロードできます。

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>

(右の二次元コードからアクセスできます)



交通事故や暴力事件で負傷したときは届出を!

組合員や被扶養者の方が、**交通事故**や**他人からの暴力行為**などで負傷し、その治療に**組合員証（被扶養者証）**を使用したときは、共済組合へ速やかに届け出てください!

組合員や被扶養者が、交通事故や他人からの暴力行為等の「第三者加害行為」により負傷したときの治療費は、原則として加害者が全額賠償する責任を負います。

ただし、治療費をただちに加害者へ負担させることが困難な場合は、共済組合に「事故報告書」及び「事故の状況」を提出することにより、組合員証（被扶養者証）を使用できます。



※第三者加害行為の治療で組合員証（被扶養者証）を使用したことにより共済組合が立て替えた医療費（総医療費の7割～8割）は、後日、共済組合から加害者に直接請求します。そのために必要な関係書類は、組合員から改めて提出していただきます。

※**通勤中の交通事故や、業務中に発生した暴力行為等によって負傷した治療は、組合員証（被扶養者証）を使用することができません!**

こんなことも交通事故や第三者加害行為に該当します

- ・自動車、自転車の自損事故
- ・自転車同士の衝突事故
- ・飲食店や給食での食中毒
- ・落下物による負傷
- ・鉄道事故、航空事故
- ・爆発事故
- ・他人のペットに襲われたことによる負傷

【共済組合からのお願い】

交通事故の負傷で医療機関を受診し、実際には組合員証を使用しているにもかかわらず、本人にその認識がないことから共済組合に届出を行っておらず、後になって共済組合から組合員へ受診理由を照会する事例が多発しています。

交通事故や第三者加害行為による負傷で医療機関を受診する際は、必ず医療機関や損害保険会社等に組合員証（いわゆる「保険証」）の使用の有無を確認してください。



手続きで分からないことがありましたら
共済組合へご相談ください。



請求漏れにご注意ください

離島へき地勤務者支援事業

離島へき地勤務者支援事業とは、離島や3級地以上のへき地で勤務する支部組合員及びその被扶養者の健康管理の一環として、支部主催の健診事業・健康相談事業の受診、セミナーの参加機会の向上及び市町村が実施する妊婦健診並びに人間ドック等自主受診に要した経費の一部を補助する事業です。

対象者

離島を含め、へき地3級以上のへき地学校等に勤務し、同一地域に居住する組合員及び同居する被扶養者

補助内容

1. 北海道支部が主催する検診事業等を受診した際の補助

(ア) フェリー運賃補助

「フェリー普通運賃」の2等料金相当額（島民割引券を利用した場合は、その金額）。
1回当たり5,000円を上限とし、その都度補助

(イ) 宿泊補助

健診事業を受診するため前泊又は後泊が必要な場合、5,000円を上限とし、その都度補助

(ウ) 交通費補助

健診事業等を受診するための移動に要した距離が100km以上200km未満は1,000円、200km以上は2,000円をその都度補助（離島へき地学校等に勤務する組合員等はフェリーの発着地から要する交通費等とする）。

2. 人間ドック等自主健診費用等補助

支部が実施する健診事業を希望しても受診できなかった組合員等が、個人で人間ドック等を受診した際の補助検査料について、自己負担額の1/2の額（最高額15,000円）とし、フェリー運賃、宿泊費、交通費については、上記1（ア）～（ウ）と同額とする（各年度1回を限度とする）。

※実際に支払った費用に対する補助となりますのでご注意ください。



海外へ転出した際の国民年金第3号被保険者関係届について

令和2年4月1日以降に海外転出している期間がある国民年金第3号被保険者について、海外特例要件該当（海外赴任する組合員に同行する場合等が該当）にかかる国民年金第3号被保険者関係届が提出されない場合、日本年金機構において、国民年金第3号被保険者資格の喪失処理手続きが行われることになります。

令和2年4月1日以降の期間において、遡っての提出も可能ですので提出漏れのないようご注意ください。

お問い合わせは

資格認定係 ☎ 011-231-4111 内線 35-367 ~ 369

再就職による年金への影響

老齢厚生年金の受給者が厚生年金に加入しているときは、年金の全部又は一部が支給停止されることがあります。

支給停止額は、**基本月額**と**総報酬月額相当額**をもとに計算されます。

基本月額	老齢厚生年金の決定年金額 ÷ 12 ※加給年金額、経過的加算及び繰下げ加算額を除く
総報酬月額相当額	その月の標準報酬月額 + (直近1年間の標準賞与額 ÷ 12)

支給停止の判定及び支給停止額の計算方法は次のとおりです。



$$\text{支給停止額（月額）} = (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 47 \text{ 万円}) \div 2$$

※退職共済年金（経過的職域）及び年金払い退職給付（正式名称：退職等年金給付）は支給停止額の計算には算入されませんが、公務員の厚生年金（第3号厚生年金）に加入した場合には全額支給停止されます。

お問い合わせは

年金給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-373 ~ 375

退職時の手続きをお忘れなく

老齢厚生年金の受給年齢に達していない方が退職した場合、所属所を通じて「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、共済組合員期間や給与等、年金決定に必要な情報を登録（これを「待機者登録」といいます。）するための書類ですので、提出漏れのないようお願いします。

また、すでに老齢厚生年金を受給している方については、年金受給権発生時点から退職までの期間を年金に反映（増額）し、併せて在職による支給停止を解除（これを「退職改定」といいます。）する必要があるため、「老齢厚生年金「改定」請求書」の提出が必要となります。

1 退職届書

様式は当共済組合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

今年度定年を迎える方については、令和5年1月下旬頃に所属所あてに氏名等の印字された様式を送付します。

なお、令和5年4月1日から引き続き再任用フルタイム勤務となる方については、退職届書の提出は不要です。

2 老齢厚生年金「改定」請求書

老齢厚生年金の受給権者で、再任用フルタイム勤務を終了予定の方に対し、令和5年2月下旬にご本人あてに氏名等の印字された様式を送付します。請求書が届かない場合は、当支部年金給付係あてご連絡ください。

なお、令和5年4月1日から引き続き再任用フルタイム勤務となる方については、請求書の提出は不要です。

3 一般組合員から短期組合員に種別変更した方について

令和4年10月1日に地方公務員等共済組合法が改正され、採用される任用根拠によって「一般組合員」か、短期給付及び福祉事業のみ適用となる「短期組合員」に分かれることとなりました。

令和4年10月1日以降に一般組合員から短期組合員に種別変更したときには、当共済組合の厚生年金（第3号厚生年金）の資格を喪失し、日本年金機構の厚生年金（第1号厚生年金）の資格を取得することとなるため、待機者登録又は退職改定の手続きが必要となります。

ただし、一般組合員から短期組合員に種別変更となった場合は、退職届書の提出は不要です。

退職改定の手続きが必要な方については、当支部にて種別変更を確認次第、老齢厚生年金「改定」請求書を送付しますので、必要事項を記入の上、当支部年金給付係あて提出してください。





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

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、補助を利用するご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 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

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。
- ①～③各「2,000円」

ご宿泊者限定特典！令和4年度実施中！

ホテル1階レストラン「カランドリエ」

クーポン券 **2,000円分** もらえる!!

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・仕出し弁当など

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

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 **liffort**
パスワード **kyousai**

ご宿泊のご案内

公式HP
ベストレート
保証

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

コインランドリー

(有料)

7:00~23:00

6階 自動販売機コーナー

※大型車両はお問い合わせ下さい。

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)利用となります。

お一人さま一泊あたり

2,000円(税込)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。

令和4年度実施!
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」
クーポン券

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4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

利用手順

- ① チェックイン時に、ご宿泊される方全員分の組合員(被扶養者)証をご提示ください。
- 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利用くださいませ。

公式 HP 限定プラン!!

受験生が身近にいるご家族の方へおすすめのプラン

がんばる受験生を応援します!

【期間】

2022 **12/1** ▶ 2023 **3/31**

シングル 朝食付 **6,000円**～ (税サ込)

ツイン 朝食付 **5,000円**～ (税サ込)

組合員および被扶養者さまは
表示価格から

ライフオート札幌施設利用補助券で

プレゼント!

☆めぐリズム(アイマスク)

☆使い捨てカイロ

朝食

道産食材を使用した40種以上の
和洋バイキング♪(時間7:00～9:30)

無料貸出

電気スタンド・加湿器など
※数に限りあり。

2,000円 OFF!

公立学校共済組合の
施設なので安心♪

【ご予約の際の注意事項】

プラン対象者：受験するご本人さま、付添いの方とさせていただきます。※チェックインの際に受験票や、学生証の提示をお願いいたします。

ご予約方法：ライフオート札幌公式HP限定プランとなります。ホテル公式HPよりお申し込みください。

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



テイクアウト商品のご案内

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!!

おかげさまで
販売累計
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**



知床鶏ときこのカレー **北海道ほたてカレー**

1個 **500円**

1個 **500円**

1階レストランでお買い求めいただけます!!

※表示価格は税込みです

組合員様ならまとめ買いがお得!

A～Cセットの中からお選びいただけます。

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

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 **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**



価格改定のお知らせ

昨今、原材料費、物流費等の価格高騰が続いている中、当ホテルとしてもコスト削減に努力を重ねておりますが、誠に不本意ながら令和5年4月からレトルトカレーの販売価格を改定いたします。

【1個 500円 → 令和5年4月～1個 550円に改定】

今後もより一層お客様にご満足いただけるようサービス向上に努めて参りますので、何卒、ご理解を申し上げますと共に、これからも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

賀寿・ご両家顔合わせ
結婚記念日・お食い初め等
様々なシーンでご利用ください

ホテルライフオート札幌
お祝いプラン

皆様の大切な日が思い出深い記念日となりますよう心を込めてお手伝いさせていただきます

結



和洋中特別会席料理 全9品

お一人様 12,100円

和食 ・刺身 ・焼き物 ・酢の物 ・寿司
洋食 ・肉料理 ・デザート
中華 ・前菜 ・魚料理 ・肉料理

特典

- 乾杯用スパークリングワイン
- ご長寿着無料貸し出し
- 会場費無料(2時間)

祝



和洋中特別会席料理 全9品

お一人様 9,680円

和食 ・刺身 ・焼き物 ・寿司
洋食 ・魚料理 ・肉料理 ・デザート
中華 ・前菜 ・点心 ・肉料理

ランチ限定メニュー

慶

松花堂弁当お一人様 5,445円



賀

和洋中会席料理 全8品 お一人様 7,260円

和食 ・刺身 ・寿司
洋食 ・魚料理 ・肉料理 ・デザート
中華 ・スープ ・魚料理 ・肉料理



お食い初め膳 4,840円

- ・赤飯 ・煮物 ・吸物 ・香の物
- ・和え物 ・歯固め石 ・焼き魚(鯛)

※入荷状況によりお料理の内容が変更になる場合がございます※ご利用は4名様より承ります※表示価格はサービス料・税込みです

個人祝いプランご予約・お問い合わせ

営業予約通 **011-512-1632** (受付時間 9:00～18:00)



ホテル
ライフ
オート
札幌

