

共済だより

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

令和5年6月

No.279

June 2023



大通公園のライラック

CONTENTS

- 人間ドックの受診について..... 2
- 保健師のいきいき健康コラム
～歯を大切にしましょう～..... 3
- 短期給付について..... 4
- 公務上や通勤途上の負傷の治療で組合員証は使えません！
医療費助成を受けている方は届出をお願いします..... 7
- 療養費の請求手続き
給付金口座の確認をお願いします..... 8
- 公立学校共済組合の貸付けを利用してみませんか？
貸付金の一部繰上償還・全額繰上償還の申込み期限..... 9
- 介護講座を開催します..... 10
- 被扶養者認定申告は30日以内に行ってください！
特別認定への変更をお忘れではありませんか？
令和5年4月1日より被扶養者の認定収入限度額に一部変更があります
..... 12
- 被扶養者の資格確認調査にご協力ください..... 13
- 産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて..... 14
- 病気休業等で無給になった時の掛金等について..... 15
- 64歳・65歳に到達される皆様へ
～老齢厚生年金のご案内～..... 16
- 老齢厚生年金の繰上げ制度とは
老齢厚生年金の繰下げ制度とは..... 17
- 年に一度、無料の「特定健診」を受けましょう！..... 18
- 心の健康相談事業..... 19
- ヘルスアップセミナー委託事業..... 20
- 心の健康のための職場研修用DVDを活用しましょう！！..... 21
- 指定宿泊施設利用補助について..... 22
- 退職準備セミナー対面開催中止について
福祉保険制度..... 23
- ホテルライフオート札幌からのお知らせ..... 24

人間ドックの受診について

令和5年度の間ドック、配偶者人間ドックの受診者がすべて決定いたしました。
毎年、予約が遅れて受診できない方がいます。受診予約は速やかに行ってください。

受診の予約は6月末までに

- 受診決定通知書（受診票）をお持ちの方は、内容を確認の上、決定された医療機関に冬休みに受診を希望される場合であっても早く予約を入れてください。
予約は、いずれの医療機関も先着順となっています。
遅れた場合、受診期間（令和6年（2024年）2月まで）内に受診できず無効となりますので、ご注意ください。

特に、
「胃カメラ」と
「マンモグラフィー検査」
は組み合わせます。

医療機関の変更は7月3日（月）以降

- 今年度も、一部の医療機関を除き、やむを得ない事情に限り、医療機関の変更を受け付けします。
※「やむを得ない事情」とは、次に挙げるものです。
 - ① 異動及び転居
 - ② 当初決定された医療機関が混雑していて予約が取れない場合（オプションを含む。）
 - ③ 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場合
 - ④ 慶弔事・不慮の事故等により受診できず、予約日の代替日が設定できない場合 等
- なお、医療機関の変更を希望する場合は、次の手続きが必要です。
 - 1 医療機関を変更したい旨、当支部（健康支援係）への申し出
 - 2 支部の了承を得た後、新たに受診を希望する医療機関への予約をするとともに当初決定された医療機関に受診取消の連絡
 - 3 予約後、支部あてに変更後の医療機関名の報告
 - 4 支部より医療機関へ予約の確認及び名簿の送付



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

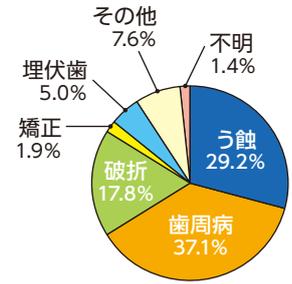
- 「受診決定通知書（受診票）」を持っていても、受診日現在で公立学校共済組合員でない場合は受診できませんので、キャンセルの手続きをしてください。（手続きについては、受診票をご覧ください。）
なお、公立学校共済組合員でない方が受診した場合は、全額自己負担となります。
- 特に配偶者人間ドックは、就職等により公立学校共済組合員の被扶養者としての認定が取り消された場合は、受診ができませんので、十分注意をしてください。

お問い合わせは **健康支援係（人間ドック）** ☎ 011-231-4111 内線 35-370

歯を大切にしましょう

歯の喪失の原因

歯を失う二大原因はむし歯（う蝕）と歯周病です。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。



大人のむし歯（う蝕）の特徴

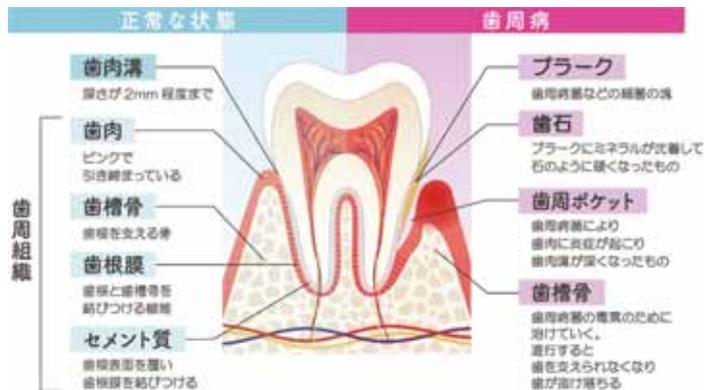
- ① 歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分などから発生するむし歯。
- ② むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側のむし歯（二次う蝕）。特に歯の神経を抜いた歯の場合、むし歯の痛みが分からずに気がつくのが遅くなる傾向にあります。
- ③ 歯周病により歯の根面が露出した部分に発生するむし歯（根面う蝕）。

むし歯は、フッ化物の利用や就寝前の糖質を含んだ飲食物の摂取の制限、歯みがきなどによりある程度防ぐことが可能です。

歯周病の症状

歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）のなかに含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなったり、また歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。歯周病が進行するにつれて、自分でも気がつくような症状がしばしば現れますが、初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状は出てきません。

かかりつけの歯科医療機関をもって、定期的に検査を受けましょう。



●歯周病のセルフチェックリスト

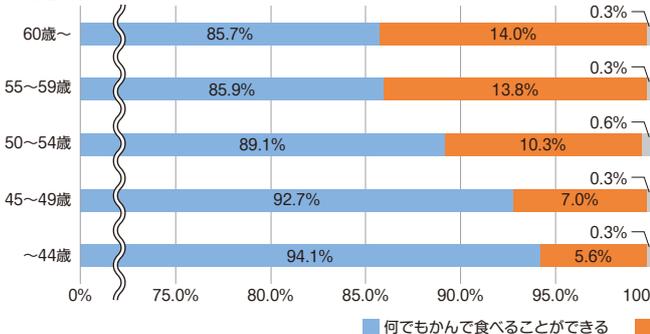
- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

●歯周病が起こりやすい人の特徴

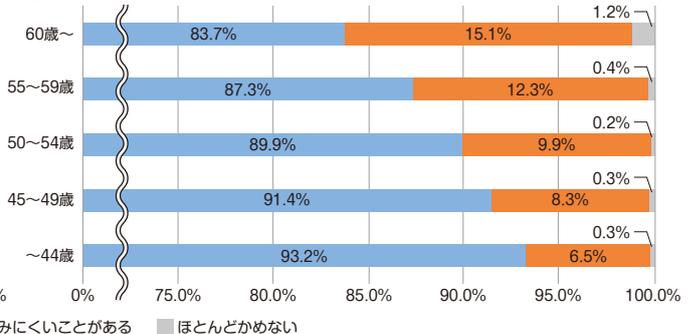
- 中年期以降の人
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病の人
- 歯みがきがしっかりできていない人
- 歯並びの悪い人

当支部組合員の咀嚼の状態（R3年度）

<男性>



<女性>



*地域で実施されている歯周病検診も活用しましょう。

お住まいの市町村から検診のお知らせが届いたら、積極的に受診しましょう。

厚生労働省HPより引用

短期給付について

共済組合では、組合員や被扶養者の病気やけが、慶弔に際し、次の給付を行います。

自動給付 → 自動払いのため、手続きは不要です

手続必要 → 請求・届出の手続が必要です

◆病気やけがのとき

給付の種類	給付の要件	自己負担または給付額																		
自動給付 療養の給付 家族療養の給付	公務によらない病気又は負傷により保険医療機関に組合員証（健康保険証）を提示し、診察を受けたとき。	自己負担割合 ・70歳～74歳：2割又は3割 ・小学生以上：3割 ・小学校就学前：2割 ※共済組合が直接医療機関に支払います。																		
自動給付 訪問看護療養費 家族訪問看護療養費	指定訪問看護事業者から訪問看護を受けたとき。																			
自動給付 入院時食事療養費 家族入院時食事療養費	入院時に療養の給付とあわせて食事の提供を受けたとき。	自己負担額 一食につき460円 ※市町村民税非課税者で共済組合に申請があった場合及び特定難病患者及び小児特定慢性疾患児童等は額の軽減あり																		
自動給付 高額療養費	<p>(70歳未満の方の場合)</p> <p>同一診療での1か月の自己負担額（※）が「高額療養費の自己負担限度額」を超えたとき、医療費の自己負担額から高額療養費の自己負担限度額を引いた額を給付します。</p> <p>高額療養費の自己負担限度額は、標準報酬月額に基づく適用区分により次のとおり異なります。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>標準報酬月額</th> <th>高額療養費の自己負担限度額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ア</td> <td>83万円以上</td> <td>252,600円+ (総医療費- 842,000円) × 1%</td> </tr> <tr> <td>イ</td> <td>53万円以上 83万円未満</td> <td>167,400円+ (総医療費- 558,000円) × 1%</td> </tr> <tr> <td>ウ</td> <td>28万円以上 53万円未満</td> <td>80,100円+ (総医療費- 267,000円) × 1%</td> </tr> <tr> <td>エ</td> <td>28万円未満</td> <td>57,600円</td> </tr> <tr> <td>オ</td> <td>市町村民税 非課税者</td> <td>35,400円</td> </tr> </tbody> </table> <p>※月ごと、人ごと、医療機関ごと、入院外来別に計算します。 ※条件によっては自己負担限度額が上記額と異なる場合があります。 ※70歳以上の方は限度額が上記とは異なります。詳しくは公立学校共済組合北海道支部ホームページ内「共済事務の手びき」をご覧ください。</p>	区分	標準報酬月額	高額療養費の自己負担限度額	ア	83万円以上	252,600円+ (総医療費- 842,000円) × 1%	イ	53万円以上 83万円未満	167,400円+ (総医療費- 558,000円) × 1%	ウ	28万円以上 53万円未満	80,100円+ (総医療費- 267,000円) × 1%	エ	28万円未満	57,600円	オ	市町村民税 非課税者	35,400円	<p>限度額が適用された場合は共済組合が直接医療機関に支払い、限度額が適用されなかった場合は、受診月の3か月後以降に自動給付します。</p> <p>限度額の適用については、6ページをご覧ください。</p>
区分	標準報酬月額	高額療養費の自己負担限度額																		
ア	83万円以上	252,600円+ (総医療費- 842,000円) × 1%																		
イ	53万円以上 83万円未満	167,400円+ (総医療費- 558,000円) × 1%																		
ウ	28万円以上 53万円未満	80,100円+ (総医療費- 267,000円) × 1%																		
エ	28万円未満	57,600円																		
オ	市町村民税 非課税者	35,400円																		
自動給付 (受診月の通常3か月後) 一部負担金払戻金 家族療養費附加金 訪問看護療養費附加金 家族訪問看護療養費附加金	同一診療での1か月の自己負担額が25,000円を超えたとき。 (上記区分ア・イに該当する組合員は50,000円を超えたとき。)	給付額 (同一診療での自己負担額) から25,000円 (50,000円) を引いた額 ※百円未満切捨て ※入院・外来は別々																		
手続必要 療養費、家族療養費	事情により組合員証を使用しないで受診したときや、医療用装具の購入等で全額自己負担したとき。	給付額 療養の給付又は家族療養の給付と同じ																		
手続必要 移送費、家族移送費	療養の給付を受けるため病院等に移送されるその費用を支払ったときで、共済組合が移送の必要を認めたもの。	給付額 移送に要した費用の範囲内の額																		

◆出産したとき

給付の種類	給付の要件	給付額
手続必要 出産費・同附加金 家族出産費・同附加金	組合員又は被扶養者が出産したとき ※直接支払制度を利用した方は、後日共済組合から必要書類を送付します。	R5.4.1 以降に出産した場合 法定給付 488,000 円 (※) 附加給付 50,000 円 計 538,000 円 ※産科医療補償制度に該当するときは法定給付に12,000 円追加。 R5.4.1 より前に出産した場合は、法定給付が408,000 円になりますのでご注意ください。

◆死亡・災害のとき

給付の種類	給付の要件	給付額
手続必要 埋葬料・同附加金 家族埋葬料・同附加金	組合員又は被扶養者が死亡したとき。	法定給付 50,000 円 附加給付 25,000 円 計 75,000 円
手続必要 災害見舞金	組合員または被扶養者が水震火災その他非常災害により、住居又は家財に 1/3 以上の損害を受けたとき。	損害の程度により異なります。 災害で被害を受けたときは、共済組合にご連絡ください。
手続必要 弔慰金 家族弔慰金	組合員または被扶養者が水震火災その他非常災害により死亡したとき。	組合員の死亡 標準報酬月額相当額 被扶養者の死亡 上記の 7 割相当額

◆休業したとき

給付の種類	給付の要件	給付額
手続必要 傷病手当金 傷病手当金附加金 (支給期間に定めあり)	組合員が公務外の傷病により勤務することができなくなったため、給料の全部又は一部が支給されないとき	【日額】 支給開始日以前 12 か月の標準報酬月額 の平均額 ÷ 22 × 2/3 ※年金及び報酬日額との調整あり
手続必要 出産手当金 (支給期間に定めあり)	組合員の出産前後の欠勤等に対し、給料の全部又は一部が支給されないとき (産前産後休暇中に給料が支給される場合は対象外)	【日額】 支給開始日以前 12 か月の標準報酬月額 の平均額 ÷ 22 × 2/3 ※報酬日額との調整あり
手続必要 休業手当金 (支給期間に定めあり)	組合員の一定の事由による欠勤に対し、給料の全部又は一部が支給されないとき	【日額】 標準報酬月額 ÷ 22 × 0.5 ※報酬日額との調整あり
手続必要 育児休業手当金 (支給期間に定めあり)	組合員が育児休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されないとき	休業日数 180 日目まで 【日額】 標準報酬月額 ÷ 22 × 0.67 休業日数 181 日目以後 【日額】 標準報酬月額 ÷ 22 × 0.5 ※いずれも給付上限相当額あり
手続必要 介護休業手当金 (支給期間に定めあり)	組合員が介護休暇を取得し、給料の全部又は一部が支給されないとき	【日額】 標準報酬月額 ÷ 22 × 0.67 ※給付上限相当額及び報酬日額との調整あり

◆ 給付金の請求手続について

- **自動給付**と記載のある給付金は、受診月の3か月後以降に支給しますので、請求手続は不要です。
- **手続必要**と記載のある給付金は、公立学校共済組合北海道支部ホームページ内にあります「共済事務の手びき」から様式をダウンロードして請求及び届出手続を行ってください。



短期給付事業キャラクター
「タンキちゃん」

公立学校共済組合北海道支部ホームページは、
こちらの二次元コードからアクセスできます！

- 組合員専用ページ（要ログイン）
- 共済事務の手びき
- 「第2章 短期給付 様式一覧」をご覧ください。



◆ 給付金の支給について

- 給付金は、あらかじめ登録いただいている給付金受領口座（個人口座）に送金します。
- 病気又は負傷に対して行われる医療給付の自動払いのものは受診月の3か月後以降の10日、療養費及び家族療養費の請求書で毎月5日までに受理したのものについては、翌月の10日に給付金を送金します。
- 上記以外の給付金は、毎月5日（傷病手当金・同附加金は10日）までに請求書を受理したのものについて、その月の28日（12月は25日）に給付金を送金します。
- 送金日の2～3日前に給付金決定通知書を送付します。給付金決定通知書は再発行できませんので、確定申告等で使用される方は、大切に保管してください。

◆ 高額療養費に係る限度額の適用について

病気やけがにより医療費（月ごと、人ごと、医療機関ごと、入院・外来ごと）の自己負担額が、4ページの高額療養費自己負担限度額を超えた場合は、「**限度額適用認定証**」を提示することにより、窓口での支払い額を自己負担限度額に抑えることができます。

- **70歳未満の方で限度額適用認定証の交付を希望する方は、あらかじめ所属所を通じて「限度額適用認定証交付申請書（別紙様式第24号）」を共済組合へ提出してください。**
- 70歳～74歳で高齢受給者証をお持ちの方は、予め限度額が適用されるため（現役並み所得者を除く）、入院や外来にあたって限度額適用認定申請を行う必要はありません。
- 市町村民税非課税の方が区分「才」を適用するにあたっては、事前申請が必須となりますので、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書（運営規則第9号）」に自治体が発行する「市町村民税非課税証明書」を添付して申請してください。
- マイナンバーカードの保険証利用やオンライン資格確認により、対応する医療機関では限度額適用認定証を提示しなくても窓口負担額が軽減されます。（市町村民税非課税で区分「才」の方を除く。）
ただし、医療機関ごとに開始の時期は異なるため、あらかじめ受診される医療機関に発行の必要があるか確認のうえ申請してください。
- 限度額適用認定証の提示が間に合わず、一時負担した高額療養費は、受診月の3か月後以降に自動給付されます。したがって、既に医療費の自己負担分を支払済の場合、医療機関等から要請がない限り、限度額適用認定証の交付申請を行う必要はありません。

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

公務上や通勤途上の負傷の治療で組合員証は使えません！

組合員が勤務（公務）中に負傷した場合や通勤中の転倒や交通事故により負傷した場合は、次のことに注意してください。

- 組合員証は使用できません。
- 医療機関の窓口にて、公務災害・通勤災害であることをはっきり伝えてください。
- やむを得ず組合員証を使用した場合は、共済組合へ「公務傷病災害発生報告書」（別紙様式第18号）を速やかに提出してください。
- 組合員証を使用した場合は、必ず地方公務員災害補償基金へ公務災害（通勤災害）の認定請求を行ってください。

公務災害や通勤災害にて発生したケガ等は、共済組合の組合員証を使用して医療機関を受診することはできません。

なお、傷病（ケガ）の原因が公務災害であることが明らかでない場合のみ、一時的に組合員証を使用し医療機関等を受診することはやむを得ませんが、共済組合に「公務傷病災害発生報告書」を提出するとともに、速やかに地方公務員災害補償基金へ公務災害の認定請求を行ってください。公務災害に認定されるかどうかは地方公務員災害補償基金の決定によります。

公務災害に認定されるかどうかを個人で判断し認定請求を取りやめた場合など、公務災害の認定請求を意図的に行わなかった時は、組合員証を使用したことにより共済組合が負担した医療費等を返納し、組合員証を使用していない状態に戻していただく必要があります。

医療費助成を受けている方は届出をお願いします

次の公費負担医療費助成制度の適用を受けたとき、またはその適用を受けなくなったときは、速やかに共済組合まで「公費負担医療対象者（該当・非該当）報告書」（別紙様式第16号）を提出してください。

医療助成の種類	報告が必要なとき
重度心身障がい者医療	該当したとき、非該当となったとき
ひとり親家庭等医療	該当したとき、非該当となったとき
指定難病及び小児慢性特定疾病	該当したとき、非該当となったとき
乳幼児等（子ども）医療	<u>所得超過等による非該当となったとき</u> ※対象年齢満了による非該当の場合は報告不要です
後期高齢者医療障害認定（65歳以上75歳未満の者）	該当したとき、非該当となったとき

また、上記の公費負担医療費助成の受給資格がありながら受給者証を提示できずに医療機関等を受診した場合は、公費負担医療費の払戻金と共済組合の附加給付の調整を行いますので、お手数ですが共済組合までご連絡ください。

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

療養費の請求手続き

◆ Q&A 年度初めの困りごと編

年度初めによくある手続きの例をご紹介します。



Q1：扶養認定手続き中の配偶者が、被扶養者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、被扶養者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。



Q2：4月1日付けで資格取得した者です。4月5日に前の国保の健康保険証で病院を受診したら、このたび、国保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となりますので、ご注意ください。

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

公立学校共済組合の貸付けを利用してみませんか？

返済は給与・ボーナスからの控除で自動返済！担保・手数料不要です！

さまざまな臨時の支出に

一般貸付け



- ・車やバイクの購入
- ・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
- ・ペットの手術費用等



年利 1.32%※ 借入限度額 200万円 返済回数 120回以内

※令和5年6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。

一般貸付け以外にも多種多様な貸付けをご用意しています。詳細はこちらです。



新規借入の返済シミュレーションができます。（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。）



令和5年4月より貸付申込様式が新しくなっています。貸付けをお申込みの際は、支部ホームページ共済事務の手びきより最新の様式をダウンロードしてください。

貸付金の一部繰上償還・全額繰上償還の申込み期限（令和5年度）

年2回受付

一部繰上償還（貸付金の一部を償還したい場合）

一部繰上償還申出書を6月20日又は12月20日までに提出

毎月受付

全額繰上償還（貸付金の全額を償還したい場合）

全額繰上償還申出書を毎月20日（休日等に当たる場合はその前日）までに提出

6月は一部繰上償還ができる月だケロ！



各種申出書は支部ホームページ共済事務の手びきに掲載しております。

申出書を不備なく受付けたものは、翌月10日頃に払込書を送付しますので、指定された納付期限（毎月20日）までに納入してください。（20日が休日にあたる場合は、その前日まで。）

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

介護講座を開催します

在宅介護や介護予防の知識・技術を習得する介護講座を開催します。
夏休み期間を利用して、実技を交えた講義を受けてみませんか？

申込みは
6月23日(金)
までです！

●開催日時・会場・定員 (各コースとも日帰り日程です。)

札幌会場1 (基礎コース)	定員 30名	日時：令和5年7月25日(火) 9:45~16:00 会場：三幸福祉カレッジ札幌大通教室 札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル8階
札幌会場2 (介護保険コース)	定員 30名	日時：令和5年7月27日(木) 9:45~16:10 会場：三幸福祉カレッジ札幌大通教室 札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル8階
札幌会場3 (認知症介護・介護予防コース)	定員 30名	日時：令和5年7月28日(金) 9:45~16:00 会場：三幸福祉カレッジ札幌大通教室 札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル8階
札幌会場4 (基礎コース)	定員 30名	日時：令和5年8月1日(火) 9:45~16:00 会場：三幸福祉カレッジ札幌大通教室 札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル8階
札幌会場5 (介護保険コース)	定員 30名	日時：令和5年8月3日(木) 9:45~16:10 会場：三幸福祉カレッジ札幌大通教室 札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル8階
札幌会場6 (認知症介護・介護予防コース)	定員 30名	日時：令和5年8月4日(金) 9:45~16:00 会場：三幸福祉カレッジ札幌大通教室 札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル8階
帯広会場 (介護全般コース)	定員 25名	日時：令和5年8月9日(水) 9:45~16:00 会場：三幸福祉カレッジ帯広市ソネビル本館教室 帯広市西6条南6丁目3番地 ソネビル本館

●コース内容

【基礎コース】 実技講座も充実。初めての方向きの内容です

講義：在宅介護の基礎知識

実技：ボディメカニクス、口腔ケア、ベッドからの移動動作、着替えと排せつ介助 等

【介護保険コース】 制度の講義が中心の、基礎講座を受講済の方向きの内容です

講義：介護保険制度、費用シミュレーション、高齢者に起こりやすい事故の予防

実技：着替え、車いす 等

【認知症介護・介護予防コース】 基礎講座を受講済の方向きの内容です

講義：認知症の方への介護、介護予防

実技：認知症ケアのロールプレイ、自宅で出来る介護予防体操 等

【介護全般コース】 介護の基礎から認知症予防まで、実技を交えて学びます

講義：介護保険制度、在宅介護の基礎知識、認知症の方に対する介護方法

実技：口腔ケア、ベッドからの移動・移乗動作



●参加資格

組合員・任意継続組合員及びその被扶養者

●受講料

無料 (ただし、交通費等は各自負担)

●受講申込み

受講申込書により、令和5年6月23日(金)までに企画福祉係あて郵送またはFAXにてお申込みください(先着順)。

受講決定は7月中旬に受講決定通知によりお知らせします。

※開催要項・カリキュラムは6月上旬にホームページに掲載します。

お問い合わせは 企画福祉係 ☎011-231-4111 内線 35-361

令和5年度 介護講座受講申込書

代表者 (組合員)	所属所名		
	組合員番号	氏名	
参加希望者 (本人・被扶養者)	① 氏名 (続柄:)		
	② 氏名 (続柄:)		
	③ 氏名 (続柄:)		
	④ 氏名 (続柄:)		
	申込人数	人	現在、ご家族の中に介護を必要としている方はいらっしゃいますか? →○で囲む
希望会場 申込欄	札幌会場1 (基礎コース)	7月25日(火)	
	札幌会場2 (介護保険コース)	7月27日(木)	
	札幌会場3 (認知症介護・介護予防コース)	7月28日(金)	
	札幌会場4 (基礎コース)	8月 1日(火)	
	札幌会場5 (介護保険コース)	8月 3日(木)	
	札幌会場6 (認知症介護・介護予防コース)	8月 4日(金)	
	帯広会場 (介護全般コース)	8月 9日(水)	

↑ 希望する欄に○印を記入してください。

- ※ 申込代表者が参加希望のときは、参加希望者欄にも氏名を記入してください。
- ※ 同じコースで第2希望・第3希望があるときは、申込欄に第1希望を①、第2希望を②…と記入してください。
- ※ 定員に余裕がある場合のみ、札幌会場の別コースを両方受講することができます。その場合は、コースごとに希望日を第2希望まで記入してください。

申込書送付先 (郵送またはFAX)	〒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 あて
6月23日(金) 締切	FAX 011-261-2292

被扶養者認定申告は 30 日以内に行ってください！

新たに被扶養者の認定を希望される際には、扶養の事実が生じた日から 30 日以内に手続きを行ってください。30 日を超えて手続きを行った場合、認定日は認定申告書を受理した日からとなります。

昨今は、受理日認定になるケースが多くなってきておりますので、扶養の事実が生じた場合は速やかに手続きをお願いします。

特別認定への変更をお忘れではありませんか？

被扶養者の扶養手当が終了した場合、特別認定への変更手続きが必要となります。

再任用フルタイム職員となられた方の被扶養者の方や、22 歳となってから最初の 4 月 1 日を迎えられた被扶養者の方が主な対象者となります。

令和 5 年 4 月 1 日より被扶養者の認定収入限度額に一部変更があります。

共済制度と健康保険制度において異なっていた被扶養者の認定要件について、地方公務員等共済組合法運用方針の一部が改正され、健康保険制度に合わせることとなりました。

これまで 60 歳以上の被扶養者の収入限度額は収入の一部又は全部が公的年金等である場合を除き、年額 130 万円未満となっておりますが、改正後は 60 歳以上であれば収入限度額は 180 万円未満となりました。

—認定収入限度額表—

区分	収入限度額（未満）	
	年額	月額
下記以外の者	1,300,000 円	108,334 円
	3,612 円	
下記のいずれかに該当する場合 ① 60 歳以上の者 ② 公的年金等のうち障害を支給事由とする給付の 受給要件に該当する程度の障害を有する者	1,800,000 円	150,000 円
	5,000 円	

※年金以外に収入がある場合は、年金額を 12（月）で除した額が月額で、さらにその額を 30（日）で除した額を日額とし、年金以外の収入にその額を加算して判断します。

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程第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、書類審査を行う予定です。

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。

※今年度は9月頃実施予定です。

審査対象者

令和5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

産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて

産前産後休暇期間中の掛金は、産前産後休暇取得者からの申し出により免除されます。
産前産後休暇を取得しましたら、お忘れなく手続きをお願いいたします。

掛金免除対象期間は？

出産日（予定日より出産が遅くなったときは予定日）以前 42 日（多胎の場合は 98 日）から出産日後 56 日までとなります。

※産前休暇の取得が出産前 56 日の場合でも、掛金の免除期間は上記の通り出産前 42 日です。

掛金の免除期間についても短期給付は従来どおり受けられます。また、将来受給する年金額が減額されることはありません。

免除のための手続きは？

「①産前休暇取得時」と「②出産後」に手続きが必要です。

① 産前休暇取得時

【提出書類】

- 産前産後休業掛金等免除申出書
- 産前休暇を取得したことがわかるもの
例) 休暇処理簿、産前産後休暇承認通知書などの写し
- 出産予定日を証明できるもの
例) 妊娠証明書、出産予定日証明書、母子手帳の分娩予定日のページなどの写し
※母子手帳の分娩予定日のページの写しを添付するときは、本人氏名が記載されている表紙の写しも添付ください。

② 出産後

【提出書類】

- 産前産後休業掛金等免除変更申出書
- 産前産後休暇を取得したことがわかるもの
例) 休暇処理簿、産前産後休暇承認通知書などの写し
- 出産（出生）日を証明できるもの
例) 母子手帳の出生届出済証明のページ、出生証明書などの写し
※母子手帳の「**出産の状態**」の写しは不可となります。

※様式は、公立学校共済組合北海道支部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トップページ】

組合員専用ページ（組合員番号と生年月日でログインできます）

- 共済事務の手びき → 第 1 章 組合員と被扶養者 様式一覧
- 産前産後休業掛金等免除申出書（1-34）

ログイン 組合員専用ページ 



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

病気休業等で無給になった時の掛金等について

共済組合の掛金等（短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料・退職等年金掛金）は、毎月の給与から控除されています。

病気休業や自己啓発休業等で無給になった場合は、掛金等に係る「振込依頼書」を共済組合から毎月所属所経由で送付しますので、当該月末までにお支払いいただくことになります。

「振込依頼書」は短期掛金1枚、介護掛金1枚、厚生年金保険料と退職等年金掛金を併せた1枚の最大3枚を送付します。

Q 掛金等の免除制度はないのでしょうか？

- A 病気休業・自己啓発休業・配偶者同行休業等で無給の場合でも掛金・保険料の免除制度はありません。免除制度があるのは産前産後休業及び育児休業のみです。

Q 振込依頼書で支払う場合、手数料はかかりますか？

- A 振込書を使用して北洋銀行・北海道銀行の窓口でお支払いいただく場合、振込手数料はかかりません。上記以外の金融機関から振込む場合の手数は自己負担となります。

Q ネットバンキングでの振込は可能でしょうか？

- A 可能です。ネットバンキングを利用する際は、振込先口座や振込金額を間違えないよう十分ご注意ください。振込手数料は自己負担となります。

Q 振込書はまとめて1枚にして送付してもらえますか？

- A 振込書を1枚にまとめることはできません。短期掛金・介護掛金・厚生年金保険料と退職等年金掛金はそれぞれ別の用途の資金となるものですので、振込口座も別となります。

Q 病気休業で傷病手当金が支給されていますが傷病手当金から掛金等を控除することは可能ですか？

- A 可能です。対象の方には、「控除依頼書」を所属所経由で送付しますので、記載して返送してください。確認次第、傷病手当金からの控除を開始します。

Q 年末調整や確定申告に使う納入証明が欲しいのですが発行できますか？

- A 振込依頼書で振り込んだ際のご依頼人控えをご利用ください。控えを紛失された場合やネットバンキングで振り込んだ場合などは別途証明書を発行することも可能ですので、ご連絡ください。傷病手当金から控除の場合は、毎月、納入証明書をご自宅宛てに送付します。

無給となった場合でも、掛金等は必ず月末までにお振込みください。
振込がない場合、遅延金がかかることがあります。
また、振込が遅れてしまうと将来の年金が減額されてしまいますので
ご注意ください。

64歳・65歳に到達される皆様へ～老齢厚生年金のご案内～

昭和34年4月2日から昭和36年4月1日までにお生まれの方については、64歳から「特別支給の老齢厚生年金」の受給権が発生します。

また、特別支給の老齢厚生年金の受給権者が65歳になると、現在の年金の権利が消滅し、新たに「老齢厚生年金」の受給権が発生します。

再任用フルタイム等で当共済組合の一般組合員の方については、年金受給権が発生する1～2か月前に当共済組合支部から手続きに係る書類を登録住所に送付しますので、受け取った書類により手続きを行ってください（短期組合員の方は、日本年金機構から請求書類が送付されます）。

なお、年金見込額については、誕生月の月末に送付される「ねんきん定期便」又は「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 年金の種類と支給開始年齢 ※「老齢基礎年金」は、日本年金機構から支給されます。

生年月日	63歳	64歳	65歳
昭和32年4月2日～ 昭和34年4月1日	特別支給の老齢厚生年金		老齢厚生年金
			老齢基礎年金
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日		特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
			老齢基礎年金
昭和36年4月2日～			老齢厚生年金
			老齢基礎年金

2 年金を受け取るための手続き

- 請求書類は、支給開始年齢に達する日（誕生日の前日）以後に提出してください。
- 年金の決定時期は、請求書類の提出から4か月程度が目安となります。
- 年金が決定され次第、支給開始年齢に到達した翌月分から決定年月日の前月分までの年金が支給され、次回以降は偶数月の15日に支給されます。
- 年金の受給者が厚生年金保険に加入している間は、年金の一部又は全部が停止されます。支給停止額は、**基本月額**と**総報酬月額相当額**をもとに算出します。

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。



$$\text{支給停止額(月額)} = (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 48\text{万円}) \div 2$$

※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）については、収入に関わらず公務員の厚生年金保険（第3号厚生年金）に加入している間は、全額支給停止されます。

3 注意事項

- 特別支給の老齢厚生年金は、支給を繰り下げることができません。**
- 年金の請求について、受給権の発生から5年を経過した場合、5年を経過した分については時効により受け取れなくなる場合があるので、お早目の手続きをお願いします。

お問い合わせは **年金給付係** ☎ 011-231-4111 内線 35-373 ~ 375

老齢厚生年金の繰上げ制度とは

60歳以上で支給開始年齢に達していない方については、老齢厚生年金の受給開始時期を早めて請求することができます。

1 老齢厚生年金を繰上げると、支給される年金は減額します

年金を繰り上げると、年金額は1か月あたり0.4%（昭和37年4月1日以前にお生まれの方は0.5%）減額します。

(例) 昭和37年4月2日以後に生まれた方が60歳到達時点で繰上げ請求を行った場合
 $0.4\% \times 60\text{月} = 24\%$ の減額

年金の繰上げ請求を希望する場合は、次の注意点を確認の上、当共済組合支部あてに連絡してください。

2 繰上げ受給の注意点！

- (1) 老齢基礎年金及び他の公的年金制度の老齢厚生年金も、同時に繰り上げる必要があります。
- (2) 繰上げ請求を行った月の翌月分から年金が支給されます。
- (3) 繰上げ請求は撤回することができず、また、年金額の減額は生涯続きます。
- (4) 加給年金額は繰上げの対象となりません（65歳からの支給となります）。
- (5) 在職中（厚生年金保険加入中）の間、老齢厚生年金は支給停止されます（16ページ2(4)参照）。
- (6) 繰上げ請求後は事後重症による障害厚生年金の請求はできません。



老齢厚生年金の繰下げ制度とは

65歳以降の老齢厚生年金については、繰下げを申し出ることにより受給開始時期を遅らせることができます。

1 老齢厚生年金を繰下げると、支給される年金は増額します

年金の繰下げ請求は、66歳以後、75歳に達するまで（昭和27年4月1日以前に生まれた方は70歳に達するまで）の間に行うことができ、年金額は1か月あたり0.7%増額します。

(例) 昭和33年4月2日以後に生まれた方が70歳到達時点で繰下げ請求を行った場合
 $0.7\% \times 60\text{月} = 42\%$ の増額

66歳以後の方で年金の繰下げ請求を希望する場合は、請求に係る書類を送付しますので、次の注意点を確認の上、当共済組合支部あてに連絡してください。

2 繰下げ受給の注意点！

- (1) 他の公的年金制度の老齢厚生年金も、同時に繰り下げする必要があります。
- (2) 年金払い退職給付及び老齢基礎年金についても繰下げることができますが、(1)とは異なる時期に請求できます。
- (3) 障害厚生（共済）年金及び遺族厚生（共済）年金を受給している場合は、繰下げの申し出を行うことができません。

お問い合わせは 年金給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-373 ~ 375

年に一度、無料の「特定健診」を受けましょう！



食品は値上げの嵐！
電気代もガス代も高い！
これじゃあおちおち
病院にもかかれやしない…

お気持ちはよく分かります。
だからこそ！
定期的に無料の健診を受けて
ご自身の健康状態を
チェックしてみませんか？



公立学校共済組合
保健事業キャラクター
「コーヘーくん」

◆ 40歳以上74歳以下の方は、無料で「特定健診」を受診できます！

公立学校共済組合では、40歳以上74歳以下の組合員と被扶養者の方を対象に、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドロームのリスクを判定する「特定健康診査（特定健診）」を実施しています。

検査項目には診察、身体計測（身長、体重、腹囲、血圧）、血液検査（脂質、肝機能、腎機能、血糖値）、尿検査があり、お近くの医療機関で受診が可能です。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。

対象となる方には、6月15日に今年度の「受診券」をお送りしますので、ぜひ受診してください！



公立学校共済組合
保健事業キャラクター
「スズちゃん」

受診券をお送りする対象の方は、次のとおりです。

- 令和5年4月1日現在資格がある、40歳以上74歳以下の組合員（短期組合員含む）とその被扶養者
 - ただし、以下の方を除きます
 - ① 共済組合の人間ドック（配偶者ドック）の受診が決定している方
 - ② 学校設置者の実施する定期健康診断を受診できる組合員の方
- ※ 人間ドック又は定期健康診断の受診により、特定健康診査を受診したものとみなされます。

◆ 生活習慣病の予防が、将来の医療費増加を防ぎます！

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、自覚症状のないまま進行し、心疾患、脳出血や腎不全など命に係わる臓器障害を引き起こします。

また、ひとたび生活習慣病にかかると、医療費や通院時間が長期にわたり家計を圧迫します。

生活習慣病を予防するためには、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。健やかな暮らしを維持するために、特定健康診査を活用しましょう！



6月中に受診券が届いていない方はご連絡ください

特定健康診査受診券は、4月1日現在資格がある方を対象に、6月上旬に抽出した情報に基づき6月15日付けでお送りします。4月2日以後に資格取得した（被扶養者認定された）方や、6月を過ぎて受診券が届いていない方は、お手数ですが北海道支部までご連絡ください。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

心の健康相談事業

<北海道教育委員会・公立学校共済組合北海道支部>

- *眠れない、気分が落ち込む、不安などの心の悩み
- *職場の人間関係の悩み
- *学習指導、生徒指導、学級経営等に関する悩み
- *長時間勤務等による勤務条件や勤務環境に関する悩み
- *家族の心配ごと

など

・相談対象者

公立学校共済組合員本人

・相談者

公立学校共済組合員本人

組合員の家族、組合員の所属長

組合員の同僚（電話相談のみ）

そんなときは…

ひとりで悩まないで、まず、電話をかけてみましょう。

心の健康総合相談室《ホテルライフオート札幌》

電話相談・面接相談連絡先

☎ 011-530-6206

☎ 011-563-4241



ホテルライフオート相談室

◇電話相談

	月	火	水	木	金	土
保健師	○	○	○	◎ 13:00~20:00	○	◎ 第1週、第3週 10:00~15:00
教育行政経験者	/	○	○	○	○	/

※○は9:30~17:00 ※祝日、12月29日~1月3日を除きます。

◇面接相談

【精神科医師】 月1回（予約が必要）

北海道大学 名誉教授 医療法人優仁会滝川中央病院 臨床顧問 小山 司 医師

【保健師・教育行政経験者】 随時（予約が必要）

令和5年度 札幌地区以外での医師による面接相談（予約が必要）

相談を希望される方は、次の会場毎の日時の1週間前までに福利課健康管理係まで、ご連絡ください。

予約連絡先

☎ 011-231-4111（内線 35-381）

利用しやすい
地域で相談を
受けることが
できます。

担当医	日時・場所
医療法人社団北陽会牧病院 院長 牧 雄司	相談に応じて調整 病院相談室等
JA 北海道厚生連俱知安厚生病院 診療部長 土田正一郎	相談に応じて調整 後志総合振興局会議室等
社会医療法人函館渡辺病院 理事長 三上 昭廣	相談に応じて調整 病院外来診察室
市立旭川病院 院長 泉 将吾	第3(月) 15:00~17:00 病院外来診察室等
北海道立向陽ヶ丘病院 院長 藤井 泰	第2(木) 13:30~16:30 オホーツク総合振興局会議室等
医療法人社団博仁会大江病院 理事長 大江 徹	相談に応じて調整 病院外来診察室等
市立釧路総合病院精神神経科 院長 梅津 弘樹	相談に応じて調整 釧路教育局会議室等

- 秘密厳守・相談無料 -

ヘルスアップセミナー委託事業

- 学校や教育団体が実施する会議や研修等で、「メンタルヘルスケア」や「生活習慣病予防」、「運動の楽しさ等の運動実技」等をテーマとする場合、「ヘルスアップセミナー委託事業」を活用できます。
- 事業の対象となる時間は概ね2時間以内とし、メンタルヘルスだけでなく、ダンスやヨガ、ストレッチなどの実技等も対象となります。

＜対象経費＞

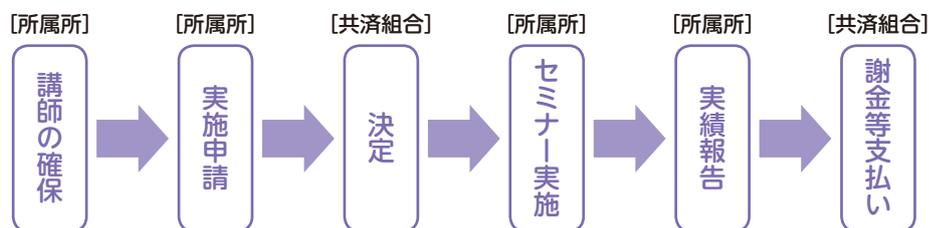
- 講師謝金
 - (1) 医師、大学教授・・・1時間あたり 30,000円以内
 - (2) その他・・・1時間あたり 15,000円以内
- 講師旅費 北海道職員等の旅費に関する条例を準用
- 資料購入費 受講者1人につき500円以内
- 会場借上経費
 - (1) 原則、公共施設を使用 1時間あたり15,000円以内
 - (2) セミナー等で実施する器具等の借上料
- その他の経費

セミナー等で使用する映像コンテンツの使用料、その他これに類する経費等

- 所定の様式に必要な事項を記入して共済組合あてに申請してください。(公立学校共済組合北海道支部ホームページに実施要項・様式等が掲載されていますので、ご参照ください。)

<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/kousei/kanri/herusuappu/index.html>

- ※ 事務手続きの流れは次のとおりです。



実施要領を改正し、講師が作成する様式の一部は押印不要となりました。

★支払いに当たっての注意点★
 共済組合が負担する経費のうち、講師謝金等は、所得税を源泉徴収したうえで、共済組合北海道支部から講師の口座に振り込みます。
セミナー等を実施した際に、所属所から講師に謝金等を渡すことのないよう、ご注意ください。

- 令和4年度の実施事例

実施団体	会議・研修会名	講師	内容
小中学校	ヘルスアップセミナー「メンタルヘルスを高める職場づくり」	大学教授	メンタルヘルスを高める職場のコミュニケーションづくりに関する講話
高等学校	職員対象メンタルヘルスセミナー	セラピスト	ありのままの自分と向き合うハンドトリートメント講座
特別支援学校	ヘルスアップセミナー	理学療法士	パソコン疲れによる肩こり・腰痛改善ストレッチ
特別支援学校	職員対象メンタルヘルスセミナー	ヨガインストラクター	心と体に関する知識や話を織り交ぜながら、呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせたヨガを行い、体を動かす。
教育研究団体	教育研究会養護分科会研究協議会	整理収納アドバイザー	「ストレスをためない保健室の整理と収納」をテーマに、保健室の機能を高める整理収納法を学ぶ。

くわしくは、各所属所長あて通知（R5.4.5 付け公共北第 9501 号）をご覧ください。

お問い合わせは 健康管理係 ☎ 011-231-4111 内線 35-383

心の健康のための職場研修用 DVDを活用しましょう！！

心の健康の保持・増進のため、次のタイトルのDVDを取りそろえています。
校内で実施する衛生委員会やメンタルヘルス研修など、積極的に活用してください。
なお、DVDは各教育局に保管していますので、お問い合わせください。

NO	対象	題名	内容	収録時間
1	管理監督者	○管理監督者の役割	○メンタルヘルスケアの意義 ○管理監督者の役割 他	約30分
2	管理監督者	○部下の心をひらく 相談対応のノウハウ	○問題に気づく ○声をかける 他	約30分
3	管理監督者 一般教職員	○上手なセルフケアのヒント	○「ケースドラマ」 ～異動したベテラン教師～	約23分
4	管理監督者 一般教職員	○同僚のSOSには相互ケア	○「ケースドラマ」 ～追い詰められた新採教師～	約19分
5	管理監督者 一般教職員	○働きやすい職場をつくる ラインケア	○ラインケアのポイント 気づく・声かけ・聴く・つなげる	約21分
6	管理監督者	○管理職によるメンタルヘルス 傾聴するコミュニケーション	○大切な信頼関係 ○部下の話を「聴く」とは 他	約20分
7	一般教職員	○ストレス一日決算主義の セルフケア	○ストレス一日決算主義とは ○一日決算の方法（朝・昼・夜）他	約20分
8	管理監督者 一般教職員	○こうすればできる「職場復帰」	○再発防止で大切なこと組織としての取組 他	約21分
9	一般教職員	○“うつ”を考える	○うつを発症するまで ○うつの症状 他	約24分
10	一般教職員	○ストレスと上手くつき合う方法	○コミュニケーションとストレス ○ストレス傾向とエゴグラム	約24分
11	管理監督者	○ストレス時代のラインによるケア	○部下とのコミュニケーション ○エゴグラムのタイプ別ストレス 他	約25分
12	一般教職員	○心を楽にするセルフケア	○ストレスとは ○セルフケアとは	約25分
13	一般教職員	○自分でできるストレス対処法	○ソーシャル・サポートとは ○上司への相談方法 他	約25分
14	一般教職員	○自分の健康は自分で守る	○事例ドラマ ○セルフケアとは 他	約25分
15	一般教職員	○自分でできる ストレス・コントロール	○職業性ストレスモデル ○セルフケアのための10の方法 他	約25分
16	一般教職員	○ストレス・コーピングによる セルフケア	○ストレス対処（コーピング）の仕方	約25分
17	管理監督者	○部下の心の不調から守る ラインケア	○ラインケアとして部下が不調に 陥りやすい時期の事例	約26分
18	一般教職員	○ストレスチェックを活用した セルフケア	○ストレス状態の気づきと対処	約25分
19	管理監督者	○部下が休職する前にできること	○部下の異変への気づき方 ○産業保健スタッフへの橋渡し	約25分
20	管理監督者	○パワハラと熱血指導	○パワハラと熱血指導の違い ○事例のポイント	約23分
21	管理監督者	○パワハラ解決技法	○歩くパワハラ上司への対応 ○両者に誤解とわだかまりがある場合の対応	約25分
22	管理監督者 一般教職員	○受けよう、活かそう！ ストレスチェック	○ストレスチェック実施の流れ ○ストレスチェックの結果とその活用方法 他	約25分

お問い合わせは **健康管理係** ☎ 011-231-4111 内線 35-381

指定宿泊施設利用補助について

◆ 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年度4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した。

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所	電話番号
石狩	札幌市	定山溪ゆらく草庵	061-2301	札幌市南区定山溪温泉東3丁目228-1	011-595-2489
十勝	本別町	ホテル和さび	089-3334	本別町北4丁目4-3	0156-28-0141
渡島	函館市	東横 INN 函館駅前朝市	040-0064	函館市大手町22-7	0138-23-1045
渡島	函館市	東横 INN 函館駅前大門	040-0035	函館市松風町5-1	0138-24-1045
渡島	北斗市	東横 INN 新函館北斗駅南口	041-1242	北斗市市渡1-4-1	0138-77-0045
上川	旭川市	東横 INN 旭川駅前一条通	070-0031	旭川市一条通9-164-1	0166-27-1045
上川	旭川市	東横 INN 旭川駅前東口	070-0030	旭川市宮下通11-1176	0166-25-2045
オホーツク	網走市	東横 INN オホーツク・網走駅前	093-0046	網走市新町1-3-3	0152-45-1043
オホーツク	北見市	東横 INN 北見駅前	090-0040	北見市大通西2-4	0157-62-1045
胆振	苫小牧市	東横 INN 苫小牧駅前	053-0027	苫小牧市王子町3-2-21	0144-32-1045
十勝	帯広市	東横 INN とかち・帯広駅前	080-0014	帯広市西4条南11-2	0155-27-1045
釧路	釧路市	東横 INN 釧路十字街	085-0015	釧路市北大通7-2-1	0154-23-1045

令和5年度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	解除年月日
後志	赤井川村	キロロリゾート	令和4年12月1日
後志	倶知安町	ホテルニセコアルペン	令和5年3月31日
後志	ニセコ町	ロッジ舎炉夢	令和5年3月31日
後志	ニセコ町	ペンションコットンファーム	令和5年3月31日
宗谷	中頓別町	ピンネシリ温泉ホテル望岳荘	令和5年3月31日
宮城県	大崎市	公立学校共済組合鳴子保養所 玉造荘	令和5年3月31日

<留意事項・よくある間違い>

● 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。

初めて利用される方は特にご注意ください。

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）】

- 利用限度は年度内で3泊までです。（教職員互助会に加入している方は互助会から3泊、互助会に加入していない方は共済組合から3泊）
- 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

退職準備セミナー対面開催中止について

令和5年度（2023年度）退職準備セミナーにつきましては、対面による開催を中止し、以下の対応といたします。

- 退職準備ガイドブックを提供いたします。
対象者：令和5年4月1日現在満58歳以上の組合員
※提供時期については別途連絡いたします。
- 「Web版 生涯生活設計セミナー」を開催いたします。
対象者：55歳以上の組合員（なお、応募者多数の場合は人数制限をする場合がございます。）
※開催時期については別途連絡いたします。

毎年配布しておりました年金試算表について、令和4年度より廃止しましたが、59歳に到達する月に送付されます「ねんきん定期便」で年金見込額を確認することができます。

福祉保険制度

加入申込みは
7月21日まで

「福祉保険制度」は、長期給付（公的年金）および短期給付（健康保険）を補完するための公立学校共済組合独自の制度です。ご自身で必要と思われる保障を選択していただくことにより、皆さまの生活に安心を提供します。

長期給付事業 （公的年金の補完）	 ファミリー年金	死亡した場合、ご遺族に対して死亡保険金をお支払いします。 老齢厚生年金と遺族厚生年金の差額（約1/4相当） に当たる部分を補完します。
短期給付事業 （健康保険）の補完	 傷病休職給付金	病気やケガで働けなくなった場合、保険金が支払われ、 収入が減少する部分を補完 することができます。
	 入院費用給付金	病気やケガで入院した場合、保険金が支払われ、 医療費の自己負担部分を補完 することができます。
	 特定疾病給付金	特定疾病（悪性新生物（がん）・急性心筋梗塞・脳卒中）時に、 闘病資金を確保 することができます。 特定疾病給付金（主契約）に7大疾病保障特約、がん・上皮内新生物保障特約を付加することで、特定疾病に加え、保障範囲を7大疾病に拡大、また、上皮内新生物の保障を加えて厚くすることができます。
福祉事業 の補完	 元気づくりサービスコース	心身の健康増進と生活習慣病予防のための、 各種サービス を受けることができます。

福祉保険制度は退職（組合員資格喪失）後も継続可能です（傷病休職給付金を除く）。手続き資料は、6月～7月頃所属所宛てに送付予定です。制度内容の詳細は、公立学校共済組合ホームページ（福祉保険制度専用ホームページ）に掲載されているデジタルパンフレットをご覧ください。

2023.02



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。

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いたします。
- 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	お一人一泊当たり 2,000円補助 <small>※公務による出張等は補助の対象外となります。</small> 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】 <small>※「元気づくりサービスコース」加入者が対象です。</small> ①~③各「2,000円」	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。 <small>※組合員証の提示がない場合は補助が受けられません。</small>
レストラン	組 被 通算 12回まで	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、組合員証の提示と所定の施設利用補助券を提出してください。 <small>※施設補助券はホテルでもご用意しております</small>
宴会		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。 <small>※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。</small>
テイクアウト商品 (年越しセットなど)		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 <small>※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。</small>	
会 議	組 被	会議室等利用料から 2分の1相当額を補助 <small>※1室あたり補助額上限30万円まで <small>※道費等公費によるお支払いは補助の対象外となります。</small></small>	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グループ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 (僱 員 会) (お 別 れ 会)	組 家	ご利用利用料から 5万円補助	
婚 礼	組 子 <small>※お子様が被扶養者でなくても対象となります。</small>	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 40万円補助 ●新郎・新婦の一方が対象の場合 20万円補助 <small>※ご飲食は、補助の対象外です。</small>	 <small>※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が受けられます。</small>

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 ライフオート札幌 TEL 011-521-5211 (代表)
 Hotel Lifort Sapporo