

# 共済だより

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

令和5年12月

No.281

December 2023



冬のさっぽろテレビ塔

## CONTENTS

- 保健師のいきいき健康コラム  
睡眠時無呼吸症候群とは…………… 2
- 人間ドック等の健診は2月末までに…………… 3
- 北海道支部ホームページ  
「組合員専用ページ」ログイン方法が変わります…………… 3
- 教育貸付けのご案内…………… 4
- 「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう！…………… 6
- 請求漏れにご注意ください  
離島へき地勤務者支援事業…………… 7
- 確定申告に利用できる「医療費のお知らせ」…………… 8
- 療養費の請求手続き…………… 9
- 給付金口座の確認をお願いします…………… 9
- 医療費が高くなりそうなときに！限度額適用認定証…………… 10
- 交通事故や暴力事件で負傷したときは届出を！…………… 12
- 心の健康相談事業…………… 13
- 一般組合員、短期組合員ってなに？  
年金機構からお手紙が届いていませんか？…………… 14
- 「年取の壁・支援強化パッケージ」について…………… 14
- 海外派遣のとき掛金はどうやって納めるの？…………… 15
- 海外に居住する場合の「介護掛金」について…………… 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…………… 16
- 指定宿泊施設利用補助に関するお知らせ…………… 17
- 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/>

# 睡眠時無呼吸症候群 (SAS : Sleep Apnea Syndrome) とは

・睡眠中に無呼吸（10秒以上息が止まる状態）や低呼吸（止まりかける状態）が繰り返される病気で成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられます。男性では40歳～50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。

・睡眠中に無呼吸と低呼吸が、平均して1時間に5回以上認められ日中の眠気や倦怠感がある場合に診断されます。

## ●どんな状況？

仰向けになったときに舌の根元が上気道に落ち込み気道が狭くなります。そのため呼吸が一時的に止まり、呼吸が再開するときに、塞がった気道を空気が無理に通る際にいびきが生じます。



正常な状態

睡眠時無呼吸症候群

## ●どんな症状があったら要注意？

- ・いびきがひどいと家族から文句を言われる
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・起床時、寝たはずなのに疲れが残っている、頭痛がある
- ・昼間にうとうとしてしまうことがよくある
- ・集中力が低下している様に感じる



## ●放置したらどうなるのか？

治療せずに放置すると他の病気のリスクを高め、最悪の場合、脳卒中や心筋梗塞など突然死することもあり得ます。日中の強い眠気による車の運転中の事故も報告されています。

※精神疾患との関係  
～うつ病等を発症するリスクは高く、併発している場合  
精神疾患と思っていたら、実は睡眠時無呼吸症候群だったという人もいます。



## ●心配になった場合は、どこに受診をすれば良いのか？

睡眠外来がある医療機関か内科（呼吸器科）、耳鼻咽喉科

## ●治療方法

CPAP（シーパップ）：鼻にマスクを付けて空気を送り込むことによって、気道の閉塞を取り除く治療法です。睡眠中だけ使用します。保険適応です。

## ●予防法

- ・原因として肥満、あごの異常、扁桃腺肥大、睡眠薬・アルコールなどがあります。
- ・肥満体の方は、減量を試みましょう。
- ・睡眠中の体位の工夫、マウスピースの活用をしましょう。
- ・花粉症やアレルギー性鼻炎は、きちんと治療しましょう。
- ・飲酒により舌やのどの筋肉が緩み舌の根元が落ちやすくなります。アルコールを止めるか節酒をしましょう。



循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン一部引用

# 人間ドック等の健診は2月末までに

## 受診しましたか？

令和5年度の間人ドック、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6年2月末日までです。毎年、予約が遅れて受診できない方が数多く出ています。

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、受診しましょう。

人間ドック、配偶者人間ドックについては、決定医療機関が混雑していて予約が取れない等の場合は、医療機関の変更が可能です。当支部へご連絡ください。(医療機関変更の受付は1月末日までです。ご了承ください。)

## 受診の際は、「受診票」と「組合員証(保険証)」を忘れずに!

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、医療機関から「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、受診票を確認の上、ご持参ください。

## 受けっぱなしになっていませんか?

健診結果はいかがでしたか?せっかく人間ドック等を受診したのに、そのまま放置していませんか?

受診時に「要再検査」、「要精密検査」や「要受診」となった方は、早めに受診してください。早期受診、早期治療を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう。

また、特定保健指導の対象となった方はしっかりと受け、生活習慣を見直してみましょう。

令和6年度(2024年度)の健診事業の募集通知は、令和6年(2024年)3月上旬を予定しています。

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

## 北海道支部ホームページ《12月17日から》 「組合員専用ページ」ログイン方法が変わります



北海道支部  
ホームページ

北海道支部ホームページ内の「組合員専用ページ」では、各種厚生サービスや事務手続きの詳細についてご案内しています。



12月から専用ページへのログイン方法が変わります。次の要領でログインしてください。

- (1)所属都道府県:「北海道」を選択
- (2)組合員番号:6桁または9桁の組合員番号
- (3)パスワード:「H」+「@」+「生年月日(西暦)」(すべて半角)  
(例)1980年1月1日生まれの組合員 → H@1980101

## 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5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。

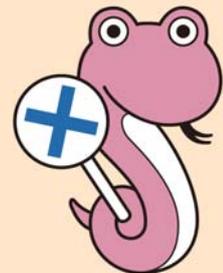
### ○教育貸付けの対象となるもの○

- ・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



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

**【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」から最新の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*	<u>入学金・授業料等の貸付けを希望する場合</u> 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*	<u>家賃又は寮費の貸付けを希望する場合</u> 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*	
貸付借用証書*	<u>通学のための交通費の貸付けを希望する場合</u> 購入可能な最長期間の定期券の写し
直近の給料明細書の写し	<u>対象者が被扶養者でない場合</u> 組合員との続柄が確認できる書類（戸籍謄本等の原本）
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）	<u>他の金融機関の教育ローンからの借換えの場合</u> ・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】



### ◎ 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。

### ◎ 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25日（1月29日送金）、1月25日（2月28日送金）、2月22日（3月28日送金）、3月25日（4月30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

### ◎ 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。

### ◎ 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年後に借換えの申込みが可能です。

### ◎ 借換えて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せください。

### 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

# 「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から生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方を対象として、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（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）はサイレントキラーと呼ばれ、自覚のないまま悪化します。放置すればガン、心臓病、脳出血、慢性腎臓病といった致命的な病気を引き起こしますが、食事や運動などの生活習慣を改善することで、発症を防ぐことが可能です。

**案内が届いた方は、今が健康な体を取り戻すチャンスです！**

## 特定保健指導は、一人一人に合わせた生活習慣改善プログラムです！

特定保健指導は、はじめに保健師や管理栄養士などの支援員が面談を行い、食事の工夫や効率の良い運動など、取り組みやすい生活習慣改善計画を一緒に考えて実践を後押しします。実践期間は3か月または6か月です。

生活習慣病リスクの高い「積極的支援」該当の方は、計画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。



## 職場でも、病院でも、リモートでも。受けやすい方法を選べます♪

特定保健指導は、共済組合と契約している実施機関で受けることができます。実施機関へ出向くことが難しい方には、Webミーティングアプリを利用した「遠隔面談型の特定保健指導」があります。

また、組合員本人は、支援員が勤務先を訪問して面談を行う「訪問型の特定保健指導」を受けることができます。



## 特定保健指導は**無料**です！

公立学校共済組合北海道支部の特定保健指導は、無料で受けることができます。（ただし、疾病の治療を開始したときは自己負担額が発生します）

この機会にぜひ、特定保健指導をご利用ください！



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

# 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。



お問い合わせは 企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-361

## 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…

### 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が必要な場合は、対象の方の同意が必要となりますので、ご留意願います。

マイナンバーカードと組合員証（被扶養者証）を紐づけしている方は、マイナポータルから令和4年分以降の医療費通知情報を取得することができます。医療費通知書を交付するまでに時間を要しますので、積極的にご活用ください。

医療費控除の適用を受ける場合、支払った医療費から保険金等で補てんされる金額（共済組合からの給付金含む）を差し引いて控除額を計算する必要がありますので、ご注意ください。

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。

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

療養費の請求手続きに関する例をご紹介します。



Q1：短期組合員の資格を新たに取得しましたが、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、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」は別物ですのでご注意ください。



Q2：短期組合員の資格を取得した者です。資格取得後に以前加入していた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。

なお、登録している給付金口座については、令和5年8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の金融機関が合併、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。

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



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退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)



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

## 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も、当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。



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

# 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

### ◇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 -

## 一般組合員、短期組合員ってなに？ 日本年金機構からお手紙が届いていませんか？

～公務員共済組合の年金に加入する方が一般組合員、一般の厚生年金に加入する方が短期組合員です～

令和4年10月より、地方公務員等共済組合法が非常勤職員へ適用拡大されました。

ただし、これは健康保険（いわゆる保険証）だけに限定されたもので、年金については、任用の根拠法令によって**事業主（任命権者である教育委員会など）**が加入させるべき**年金制度**を、公務員共済組合の年金なのか、一般の厚生年金なのか、**判断**した上で、手続きしなくてはなりません。



（共済組合の手続きは各所属所でおこなっています。また保険料の徴収及び納入は事業主がおこなっていますので、加入する年金制度の判断自体は事業主が必ずおこなっています）

また今回、**臨時的任用職員**については、**一般の厚生年金に加入することとなった**ため、例えば、育児休業代替え（公務員共済組合の年金となる任期付職員の方がいる）と、産前産後休業代替え（ほとんどの方が一般の厚生年金となる臨時的任用職員）が繰り返される時など、**頻繁に加入する年金制度が変わる**こととなります。



このことにより、手続き漏れによる**年金非加入状態に陥る方が続出**しており、**日本年金機構から通知等が届いて**共済組合にお問い合わせいただくことがあります。

ただ残念ながら、上記のとおり**加入させるべき年金制度は事業主（任命権者）しかわからない**ため、どの手続きが漏れているかお答えできない状況となっています。

日本年金機構からお手紙が届いた場合や、任用根拠が変更されて不安な時は、お勤めの教育委員会等、事業主（任命権者）に加入すべき年金制度を確認の上、公務員共済組合の年金への加入が必要な場合で手続きがされていない場合は、所属所を通じて必要書類を提出するようお願いいたします。

## 「年収の壁・支援強化パッケージ」について

令和5年10月20日より、「年収の壁・支援強化パッケージ」における、事業主の証明による被扶養者認定の円滑化の取扱いが適用されました。それにより、パート・アルバイトで働く方が、繁忙期に労働時間を延ばすなどにより、**収入が一時的に上がったとしても、事業主がその旨を証明**することで、被扶養者の新規認定及び継続が可能となりました。

詳しくは、令和5年11月17日付けで各所属所宛てに通知していますので、ご確認ください。

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

# 海外派遣のとき掛金はどうやって納めるの？

## 海外派遣となったとき

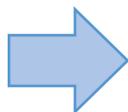
給料が支給される海外派遣の場合は、通常どおり毎月の給料から控除

※ 青年海外協力隊(JICA)等は自己啓発等休業(無給)となる場合があります。給料の支給の有無は給与支給機関へご確認ください。



## 無給となったとき

配偶者同行休業  
自己啓発等休業



共済組合から毎月所属所経由で送られる  
振込書で当該月の掛金を月末までに支払う

振込書は短期掛金で1枚、介護掛金で1枚、厚生年金保険料と退職等年金掛金を合算した1枚の**最大3枚**を送付します。

振込の際の手数料はご自身の負担となります。ただし、送付した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には、手数料はかかりません。

# 海外に居住する場合の「介護掛金」について

海外派遣・配偶者同行・自己啓発等で「海外居住となる40歳以上65歳未満の方」及び「海外居住中に40歳を迎える方」は次の【海外居住となるとき】の書類を提出することにより、海外に居住している間の介護掛金は徴収されません。

海外居住を終えて帰国した際は次の【日本へ帰国したとき】の書類の提出が必要となり、介護掛金は再び徴収されます。

(根拠法令：介護保険法 第二章 第九条～第十一条)

対象となる方は、以下を参考にし、所属所経由で手続きをしてください。

## 【海外居住となるとき】

- ・40歳以上65歳未満の方
- ・海外居住中に40歳を迎える方

介護保険第2号  
被保険者資格  
喪失届書

+

世帯全員の  
住民票の除票  
(コピー可)

所属所を通して共済組合へ提出

### 【注意事項】

住民票上日本国内に住所を有したまま海外に行く場合の介護掛金は、通常通り徴収となります。

## 【日本へ帰国したとき】

海外居住となったときに「介護保険第2号被保険者資格喪失届書」を提出した方

介護保険第2号  
被保険者資格  
取得届書

+

世帯全員の  
住民票  
(コピー可)

所属所を通して共済組合へ提出

届書の様式は、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  
→介護保険第2号被保険者資格(取得・喪失)届書(1-31)

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

# 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。

### 特徴

- 臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答

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

ログイン番号 783269

## 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。

### 特徴

- カウンセリングはすべて臨床心理士が対応

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ラ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。

携帯電話からご利用できます。(通話料無料)  
一般には公開されていない組合員のための無料電話番号です。  
取り扱いにご注意ください。

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

### 免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供すること及び適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当共済組合及び当共済組合が本サービスを委託した明治安田生命保険相互会社及び株式会社法研(再委託先を含む)〔以上を総称して「サービス関係者」という〕は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。ご利用者の状況又はご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。ご利用者によりご満足いただくため、対応品質の向上を目的として、ご利用者の相談内容等を書面、音声又は電子的方法により記録させていただきます。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

## 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応えいたします。

### 特徴

- ①ご相談には介護の専門資格者が対応  
ケアマネジャー(介護支援専門員)や社会福祉士の資格を持つ相談員が介護に関するさまざまなご相談にお応えします。また、相談員は、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターなどでの高齢者介護の実務相談を生かして、具体的にお応えします。
- ②迅速な情報提供  
最寄りの地域相談窓口や在宅サービス事業者の情報、ご希望条件にあった有料老人ホームの情報を迅速にご提供します。

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

## 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)

### 特徴

- 女性医師相談(予約制)  
予約時は看護師、相談時は女性医師および看護師が対応します。

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。

### 特徴

- ①一般的な健康相談は予約なしで24時間365日いつでも相談可能
- ②専門医相談(予約制)  
専門的な健康相談や治療方法に対するセカンドオピニオンなど、医師による電話相談を実施します。  
ご相談内容に最適な診療科の専門医が直接対応します。
- ③小児救急相談  
妊娠中から学齢期の子育ての疑問や不安に対する相談や、24時間いつでも小児科医が対応する救急相談を実施します。
- ④医療機関案内  
専門病院、女性医師のいる病院、夜間救急受診など、相談者のご希望にあった病院情報を提供します。

通話料 無料 **0120-24-8349**

- 利用時間 1回20分程度

# 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9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	栗山町	ホテルパラダイスヒルズ	069-1508	栗山町湯地91	0123-72-1123
上川	旭川市	アートホテル旭川	070-0037	旭川市7条6丁目	0166-25-8811

令和5年10月10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
後志	ニセコ町	ペンションJAZZ倶楽部	048-1511	ニセコ町ニセコ482-2	0136-58-2288

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の指定宿泊施設利用補助を利用する場合と手続方法が違います。公立学校共済組合では“公立学校共済組合北海道支部長の承認”が事前に必要です。具体的な手続方法は申請書類に同封しております『事務連絡』をご確認ください。

申請書類の請求は下記の電話番号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**

追慕の心、  
語り継ぐの詩。

Hotel Lifort Sapporo **NEWS** 公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ

## ご法要・偲ぶ会・お別れ会のご案内

初めてのお客様でも、  
スタッフが真心を込めてお手伝いいたします。  
お気軽にご相談ください。

ご法要、偲ぶ会を営む場合 **5万円補助**

### ご法要 特選料理



9,680円

丹精に仕立てたご法要の膳。  
料理長が真心をこめてお届けいたします。

会席料理  
お一人様 **9,680円**～  
(税・サービス料込)

### 読経室 ・祭壇



ご法要室「いずみ」

ご焼香、お線香が使える  
法要室をご用意しております。

仏間使用料一式  
**33,000円** (税別)  
**55,000円** (税込)  
・仏間使用料・お供物  
・ご供花・花籠1対  
・仏具一式  
(33000円には  
花籠は含まれません。)



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 kyouasai

ご宿泊のご案内

公式HP  
ベストレート  
保証

施設利用補助券で、

おトクにホテル利用!!

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!!

ご予約は公式ホームページからの  
オンライン予約がお得です!

Wi-Fi  
客室全室対応

加湿  
空気  
清浄機  
全客室完備

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

※大型車両はお問合せください。

一人一泊あたり **2,000円補助** (泊数制限あり)

※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

※宿泊を対象に補助利用回数が**12回**までとなります

※詳しくは、裏表紙の「札幌宿泊所利用補助事業のご案内」をご覧ください。

公式HP  
限定プラン



がんばる受験生を応援します!

受験生応援プラン

公立学校共済組合の  
施設なので安心♪



期間

2023 **12/1** ▶ 2024 **3/31**

シングル 朝食付 **6,500円**~ (税込)

ツイン 朝食付 **5,500円**~ (税込)

※素泊まり 1,000円引き

プラン特典

1

早めのチェックイン OK!

通常 15:00 のところ **13:00** チェックイン  
※チェックイン前後のお荷物のお預かりいたします

2

のど飴&使い捨てカイロプレゼント!

組合員および被扶養者さまは組合員証・  
被扶養者証のご提示で1泊につき

**2,000円補助!**  
(泊数制限あり)

滞在中の安心対応

- フロントスタッフの24時間サポート  
会場までのアクセス・病院・薬局のご案内・ご相談
- モーニングコール
- 体調がすぐれない場合  
体温計・アイスノン などをご用意

朝食

道産食材を使用した  
40種類以上の  
和洋バイキング



無料貸出

※数に限りがあります

- 電気スタンド
- 空気洗浄機能付加湿器



【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。





# SEASONAL DINING calendrier 1F レストラン ガランドリエ

## 施設利用補助券について

お一人様当たり利用額

4,000 円以上の場合

2,000 円補助

利用補助回数には上限があります！

通算 **12**回 

レストラン・宴会・テイクアウト商品の通算回数となります

※詳しくは裏表紙の「札幌宿泊所利用補助事業のご案内」をご確認ください。

＼種類豊富でうれしい♪ドリンクバー付！／

## バイキング

お料理  
約**40**品  
以上

### 朝食バイキング〈7:00～9:30〉

羅臼昆布などこだわりの道産食材を多く盛り込んだバイキングです。



お料理  
約**35**品  
以上

### ランチビュッフェ〈11:30～14:00〉

大人気のランチビュッフェを開催中！時間制限なしでたくさんのお料理をお楽しみいただけます！



※写真はすべてイメージです



FAX・インターネット予約にて**全道配送**承り中！

## ホテルオリジナルレトルトカレー

1F レストランにて販売中！

同封の案内チラシもぜひご覧ください



## ディナータイム 〈17:00～21:00〉

季節限定  
フェア  
開催中！

### ディナーフェア

毎年大好評のふくフェアや羅臼フェアなど特別なフェアを開催しています。



道産食材  
多数使用

### ディナーメニュー

和食・中華の料理人が腕を振るう料理をお楽しみいただけます。



ご存知でしたか？

## ホテルオリジナルリーフレット 令和5年度 限定クーポン特典

2023年6月発行のリーフレットをご提示でライフォート限定クーポンをご利用いただけます！



- 宿 泊**
- ・駐車場代サービス
  - ・室料 500 円引き
  - ・カレー 1 個プレゼント

- レストラン**
- ・1 ドリンク無料
  - ・アイスクリーム無料

期間：2024年3月末まで

※ご利用条件など詳細はリーフレットをご確認ください





# 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が制限されています。
  - 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 <b>2,000円補助</b> ※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 <b>2,000円補助</b>	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 <b>1,000円補助</b> 4,000円以上の場合 <b>2,000円補助</b>	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 <b>2,000円補助</b> ※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 <b>2分の1相当額を補助</b> ※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 (偈ぶ会) (お別れ会)	組 家	ご利用利用料から <b>5万円補助</b>	
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 <b>2分の1相当額を補助</b> ●新郎・新婦の双方が対象の場合 <b>40万円上限</b> ●新郎・新婦の一方が対象の場合 <b>20万円上限</b> ※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ヶ月以内の挙式も対象となります。

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  
お問合せ

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)