

# 共済だより

K Y O S A I     D A Y O R I

令和6年3月

No.282

March 2024



羊蹄山とフキノトウ

## CONTENTS

- 任意継続組合員加入手続きの事前受付をおこなっております … 2
- 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？ …… 3
- 組合員及び被扶養者資格取得時における  
個人番号(マイナンバー)申告書の提出について …… 3
- 令和6年度 掛金・保険料の見込み率のご案内 …… 4
- ホームページから 任意継続掛金の試算 ができます …… 4
- 退職・転出する場合の貸付金の返済等について …… 5
- 保健師のいきいき健康コラム  
痛風・高尿酸血症を予防しましょう …… 6
- 人間ドック等のお知らせ …… 7
- 心の健康総合相談室 …… 8
- お急ぎください！特定健診の受診は3月末までです！ … 9
- 【第55回北海道教職員美術展】開催予定 …… 9
- 提出書類に「消せるボールペン」を使っていますか？ … 9
- 整骨院や鍼灸院は健康保険で受けられる？ …… 10
- 海外で医療機関を受診したときは …… 12
- 資格喪失後に組合員証・被扶養者証を使用した場合、  
医療費を返還していただきます …… 13
- 第三者加害行為に係る手続きの業務委託がはじまりました … 13
- 退職時には「退職届書」を提出してください …… 13
- 令和6年度厚生事業一覧 …… 14
- 指定宿泊施設利用補助について …… 15
- ひとりで悩まず、LINEで気軽に相談してみませんか …… 16
- ホテルライフオート札幌からお知らせ …… 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/>

## 任意継続組合員加入手続きの事前受付をおこなっております

令和5年度末退職者（定年退職者以外の年度末退職者を含む。）で、任意継続組合員になることを希望する方について、現在「任意継続組合員申出書（①-20）」の事前受付をおこなっております。

所属所を経由して申出書をご提出いただいた方には、共済組合から申出書に記載の組合員住所あてに掛金の納付書を送付します。掛金の納入を確認した後、組合員住所あてに「任意継続組合員証」を送付します。

詳細な手続きについては、1月に各所属所（札幌市以外の小中学校については市町村教育委員会を経由し）へメール配信しました通知をご覧ください。

（支部のトップページ「お知らせ」にも掲載しております。）



退職後に任意継続組合員の加入手続きをおこなう場合は、退職日から起算して20日以内に共済組合に申出書を提出してください。（3月31日退職の場合は4月19日北海道支部必着です。）

なお、共済組合の任意継続組合員になるには、退職日の前日までに引き続き1年間、すなわち「**1年と1日以上**」の**組合員期間**が必要ですので、自身の組合員期間をご確認のうえ、手続きをお願いします。

### 注意事項

任意継続組合員に加入された方については、退職時に共済組合の脱退を証明する**資格喪失証明書は交付できません**。（共済組合の脱退に該当しないため）

そのため、60歳未満の組合員本人や扶養している配偶者が国民年金加入の手続きをする際に、資格喪失証明書を使用することはできませんので、あらかじめ他の手続き書類について、お住まいの市町村の担当窓口へご確認ください。



# 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**ことになります。



このことにより、手続き漏れによる**年金未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します。

## 組合員及び被扶養者資格取得時における 個人番号（マイナンバー）申告書の提出について

地方公務員等共済組合法施行規程が改正され、組合員及び被扶養者の資格取得時に個人番号の報告が必須となりました。

そのため、令和6年4月1日以降に資格取得する組合員及び被扶養者については、「個人番号（マイナンバー）申告書（様式①-36）」の提出が必要になります。

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



## 令和6年度 掛金・保険料の見込み率のご案内

令和6年4月からの各掛金・保険料の見込み率をお知らせします。

(確定次第、支部ホームページでお知らせします。)

毎月の給与や期末勤勉手当支給時に控除される掛金・保険料は、皆さんの標準報酬月額等はこの率を乗じて計算しています。

また、掛金・保険料は年度途中で変更となる場合がありますので、その場合も支部ホームページでお知らせします。

(千分率)

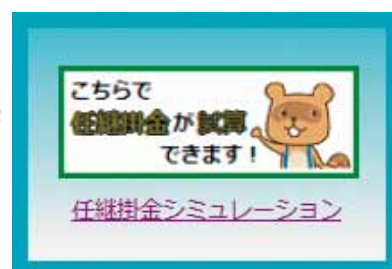
|         |          | 令和6年3月まで                      | 令和6年4月から                      |
|---------|----------|-------------------------------|-------------------------------|
| 短期掛金    | 対標準報酬月額  | <b>48.01</b><br>(船員組合員は44.64) | <b>48.01</b><br>(船員組合員は46.36) |
|         | 対標準期末手当等 |                               |                               |
| 介護掛金    | 対標準報酬月額  | <b>8.00</b>                   | <b>7.96</b>                   |
|         | 対標準期末手当等 |                               |                               |
| 厚生年金保険料 | 対標準報酬月額  | <b>91.5</b>                   | <b>91.5</b>                   |
|         | 対標準期末手当等 |                               |                               |
| 退職等年金掛金 | 対標準報酬月額  | <b>7.5</b>                    | <b>7.5</b>                    |
|         | 対標準期末手当等 |                               |                               |

## ホームページから 任意継続掛金の試算 ができます

共済組合では退職後、最長2年間加入できる「任意継続組合員制度」という健康保険制度があります。

当支部ではホームページ上に【任意継続掛金の試算】ができる「計算シート」を掲載していますので、ぜひ活用いただき、加入の際には参考としてください。

北海道支部ホームページのトップページ最下部のこのバナーをクリックすると掲載ページがすぐに見られます。



※試算額は4月～翌3月の1年分が表示されます。  
任意継続組合員を2年間継続する場合は、2年目も掛金が必要となりますのでご注意ください。

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

# 退職・転出する場合の貸付金の返済等について

## 退職する場合

### ●退職手当から全額控除できるとき

未償還元金に経過利息を加えた額を退職手当から控除します。(手続き不要)

### ●退職手当から全額控除できないとき

別途、不足金を記載した振込依頼書を組合員あてに送付しますので、指定された期日までに払込みください。振込依頼書を使用して北海道銀行・北洋銀行の窓口でお支払いいただく場合、手数料はかかりません。それ以外の金融機関等から振込みの場合、手数料を負担していただきます。

※再任用職員を予定されている方も、退職手当が支給される場合は **退職する場合** と同様の取扱いとなります。



貸付金を返済中の方が3月末で退職・転出する場合の取扱いについてご説明します。

## 転出する場合

### ●道外の公立学校へ採用されたとき（公立学校共済組合他支部への異動）

異動先の支部で引き続き返済となります。(手続き不要)

※退職手当が支給される場合は、退職する方と同様に一括返済となります。

### ●国家・地方・市町村・都市等の公務員になったとき（他の公務員共済組合への転出） 一括返済となります。

振込依頼書を組合員あてに送付しますので、指定された期日までに払込みください。振込依頼書を使用して北海道銀行・北洋銀行の窓口でお支払いいただく場合、手数料はかかりません。それ以外の金融機関等から振込みの場合、手数料を負担していただきます。



## Q & A

**Q：**他の公務員共済組合へ転出することになりました。公立学校共済組合に返済するため、転出先の共済組合で貸付けを受けたいのですが、どのような手続きが必要ですか？

**A：**転出先の共済組合で貸付けを受ける場合、公立学校共済組合発行の残高証明書が必要となりますので、当支部へ「貸付金残高証明交付申請書」（当支部ホームページに掲載）を送付してください。

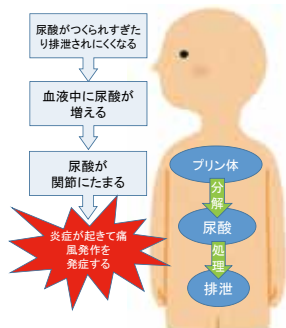
なお、転出先での貸付けが送金まで時間を要することがあります。当支部への返済期日まで間に合わない場合がありますので、**転出先の共済組合に加入後、至急貸付けの申込みをしてください。**

申込み手続きについては転出先の共済組合にご確認ください。



# 痛風・高尿酸血症を予防しましょう

明治時代初期には痛風患者はほとんどみられませんでした。近年のわが国では高尿酸血症が男性で20%、女性で5%といわれています。高尿酸血症により引き起こされる痛風は、30歳以上の男性では1%を超えていると推定されています。高尿酸血症の人のおよそ80%には高血圧、肥満、耐糖能異常、脂質異常症といった生活習慣病が合併しています。



## ● 高尿酸血症・痛風とは

高尿酸血症の原因となるのは、「プリン体」という物質です。プリン体はあらゆる生物の細胞内に存在するため、ほとんどの食品に含まれています。一般的にレバー・たらこなど細胞数の多い食品に多く含まれ、アルコールではビールに多く含まれています。体内には、食物から取り込まれるプリン体のほかにも、新陳代謝によって古い核酸が分解したもの、合成されたものがあります。

プリン体は肝臓で代謝されて、最終的には尿酸となって身体の外に排泄されますが、尿酸が多くなりすぎると高尿酸血症となります。この状態が長く続くと、尿酸が結晶化した尿酸塩が関節に沈着し、急性関節炎を引き起こします。これが痛風で、ほかに腎臓や尿路に沈着して腎臓障害や尿管結石を起こすこともあります。

### <痛風危険度をチェック!>

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| ①男性          | ⑥アルコールをよく飲む       |
| ②30歳以上である    | ⑦ジュースや清涼飲料をよく飲む   |
| ③肥満がある       | ⑧甘いものが好き          |
| ④外食やコンビニ食が多い | ⑨ストレスが多い          |
| ⑤食事の時間が不規則   | ⑩家族に高尿酸血症・痛風の人がいる |

\*当てはまる項目が多いほど、痛風を起こす可能性が高くなるので要注意

### 尿酸値の基準

尿酸値が7mg/dlを超えると  
**高尿酸血症**と診断される

### <尿酸値を下げるポイント>

#### 1 食事療法

・BMIや体脂肪率の上昇に伴って血清尿酸値が高くなります。肥満の解消には適正なエネルギーの摂取が重要です。

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 軽い労作(デスクワークなどが多い職業) | 標準体重×25~30kcal |
| 普通の労作(立ち仕事が多い職業)    | 標準体重×30~35kcal |
| 重い労作(力仕事が多い職業)      | 標準体重×35kcal    |

例)標準体重60kgのデスクワークが多い人  
 $60\text{kg} \times 25 \sim 30\text{kcal} = 1500 \sim 1800\text{kcal}$   
 \*標準体重 {身長(m) × 身長(m) × 22}

・プリン体の1日の摂取量は1日400mg以下に

食材中の濃度が高くても少量に抑えればよく、逆にビールのように濃度は低くても摂取量が多ければ影響は大きくなります。

#### 2 飲酒制限

アルコールを取り過ぎると尿酸値が上がり、また分解されるときに乳酸がつくられるため、尿酸が体外に排泄されにくくなります。1日の適量\*以下を守り、週に1~2日は休肝日をつくりましょう。

\*純アルコールで20g 例) ビール500ml、日本酒180ml、  
 ワイン180ml、ウイスキー 60mlなど

#### 3 積極的に水分を摂取する

季節を問わず尿が一日2リットル以上になるようにすることが理想ですが、少なくとも毎日2リットル以上の水分をとりましょう。

#### 4 軽い運動を行う

ウォーキングなどの有酸素運動は尿酸値を下げ、痛風の人に多い高血圧などの合併症にも有効です。

#### 5 精神的ストレスをうまく緩和する

のんびりゆっくり型のストレス対策が必要です。

### 食品中のプリン体含有量 (100gあたり)

|                    |                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 極めて多い<br>(300mg~)  | 鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(イサキ、ふぐ、たら)、あんこう(肝酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA、RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー)など |
| 多い<br>(200~300mg)  | 豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物(マアジ、サンマ)など                                          |
| 中程度<br>(100~200mg) | 肉(豚・牛・鶏)類の多くの部位や魚類など、ほうれん草(芽)、ブロッコリースプラウト                                           |
| 少ない<br>(50~100mg)  | 肉類の一部(豚・牛・羊)、魚類の一部、加工肉類など<br>ほうれん草(葉)、カリフラワー                                        |
| 極めて少ない<br>(~50mg)  | 野菜類全般、米などの穀類、卵(鶏・うずら)、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐、加工食品など                                         |

# 人間ドック等のお知らせ

令和6年度の人間ドック、配偶者人間ドック、婦人がん検診、脳ドックの申し込みについては、令和6年3月に各所属所あてに通知します。年に1回の募集となりますので、お申し込み忘れないよう、ご注意ください。

なお、いずれの健診も申し込み多数の場合は抽選となりますので、ご承知おきください。

また、申込時及び受診時に公立学校共済組合員（短期組合員を含み、任意継続組合員を除く。以下、「組合員」という。）であること、又は、組合員の被扶養者として認定されている配偶者であることが条件となります。

## 人間ドック・配偶者人間ドック

令和6年4月1日現在35歳以上の組合員及び被扶養者として認定されている配偶者を対象に人間ドックを実施します。

なお、詳細については、募集通知をご確認のうえ、お申し込みください。

### ○ 令和6年4月1日現在35歳（指定年齢）の組合員について

令和6年4月1日現在35歳（H元. 4. 3～H2. 4. 2生まれ）の組合員については、受診料5,000円（通常11,000円）とし、申込者全員を受診決定します。（※配偶者は通常の受診料となります。）

35歳の組合員の方は、この機会にぜひお申し込みください。

### ○ 令和6年度末に定年退職（指定年齢）となる組合員について

令和6年度末に定年退職となる組合員であって、令和5年度に人間ドックを受診していない方については申込者全員を受診決定しますので、現役最後のこの機会にぜひお申し込みください。

## 婦人がん検診（組合員・配偶者）

女性組合員及び被扶養者として認定されている女性配偶者を対象に子宮がん検査（頸部細胞診）及び乳がん検査（マンモグラフィー検査）を実施します。

なお、一部の医療機関において、受診年齢の制限や年齢により検査内容が異なる場合があります。

詳細については、募集通知をご確認のうえ、お申し込みください。

## 脳ドック（組合員）

令和6年4月1日現在40歳以上の組合員を対象にMRI検査及びMRA検査を実施します。

詳細については、募集通知をご確認のうえ、お申し込みください。

## 令和6年4月より任意継続組合員になる方

任意継続組合員の人間ドックは、任意継続組合員期間が2年目となる35歳以上の任意継続組合員及びその配偶者（被扶養者として認定されている方）を対象としています。

1年目は、人間ドックの対象とはなりませんので、ご了承ください。

人間ドックのお申し込みについては、2年目の共済掛金の納入通知とともに令和7年3月上旬～中旬にご自宅（当支部に届けている住所）へ文書を送付する予定です。

なお、婦人がん検診（組合員・配偶者）及び脳ドック（組合員）については、任意継続組合員は受診できませんので、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（婦人がん・脳ドック） ☎ 011-231-4111 内線 35-363



# 心の健康総合相談室

みなさん、こんにちは。年度末を迎え、こころの調子を崩されたり、職場の人間関係や勤務環境等でお悩みの方もいらっしゃるかと思います。何気ない変化を見逃さないことが大切です。また、ひとりで悩まず相談室にご相談ください。

## 〔電話相談について〕

|             | 月 | 火 | 水 | 木                         | 金 | 土                      |
|-------------|---|---|---|---------------------------|---|------------------------|
| 保健師         | ○ | ○ | ○ | 13:00～20:00<br>(面接は17時まで) | ○ | 第1週、第3週<br>10:00～15:00 |
| 教育行政<br>経験者 | / | ○ | ○ | ○                         | ○ | /                      |

※○は9:30～17:00

## 〔面接相談について〕

精神科医師：毎月1回（要予約）

保健師・教育行政経験者：随時（要予約）

## 〔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：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。

面接相談は予約制となっており、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

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をお受けしています。  
気軽にご相談ください。



## お急ぎください！特定健診の受診は3月末までです！

公立学校共済組合では、生活習慣病を未然に防ぐための「特定健康診査（特定健診）」を実施しています。

今年度40歳以上74歳未満の被扶養者のみなさま（人間ドック受診決定者除く）にお送りした「受診券」の有効期限は、**令和6年3月31日まで**です。

**無料**で受けられますので、まだ受診されていない方は、ぜひ受診してご自身の健康をチェックしてみてください！



### 特定健診は「毎年」受けることが大切です！

- 「前は異常がなかったから」 → 当時は健康でも、新たな異変が生じているかもしれません
- 「受診する暇がない」 → 検査時間は1時間半から2時間ほどです
- 「病気が見つかりと面倒だ」 → 早期発見・早期治療こそ治療費と時間の節約になります

特定健診は、継続して受診することで体の変化や小さな異常を把握することができます。年に1回受診してご自身の健康状態をチェックしましょう。

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

## 【第55回北海道教職員美術展】開催予定

令和5年度（第54回）は美術展を休止させていただきましたが、令和6年度（第55回）については事業内容及び実施方法等を大きく変更して、開催できるよう最終の準備を進めているところです。

準備が整いましたら、次年度の共済だより6月号に美術展開催のお知らせを掲載し、**令和6年7月頃**には開催要項を北海道支部ホームページに掲載する予定です。

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>

## 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。

# 整骨院や鍼灸院は健康保険で受けられる？



短期給付事業キャラクター  
「タンキちゃん」

整骨院の看板に「健康保険適用」とありました。  
これって組合員証を使って施術を受けられるんですか？

## 柔道整復師の施術（整骨院・接骨院）

組合員や被扶養者が、**外傷性の負傷**の治療で共済組合と受領委任の契約を交わしている整骨院・接骨院を利用したときは、組合員証（被扶養者証）を提示することで健康保険を適用し、医療機関と同じ自己負担割合で柔道整復師の施術を受けることができます。

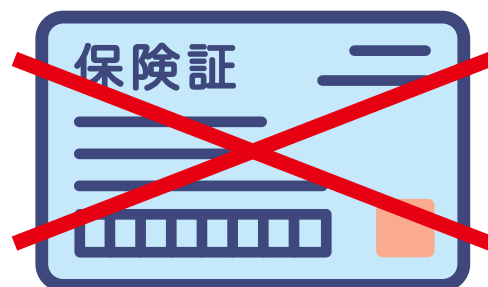
### ◆健康保険を適用できる外傷性の負傷

- ・医師や柔道整復師に診断（判断）された骨折、脱臼、打撲及び捻挫等（肉離れを含む）
- ・負傷原因がはっきりしている骨、筋肉、関節のけがや痛み

（例）日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、手首をひねったりして急に痛みが出たとき。

### ◆このような場合は健康保険を適用できません！

- ・単純な疲労回復や慰安が目的の施術
- ・外傷性のない筋肉疲労、筋肉痛、肩こり、腰痛
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善がみられない長期の施術
- ・複数の整骨院や接骨院で同時に施術を受けている場合
- ・保険医療機関（病院）などで治療を受けながら同時に整骨院や接骨院で施術を受けている場合
- ・公務中（業務中）や通勤途上に発生した負傷



健康保険適用外の施術で組合員証（被扶養者証）を使用した場合、療養費（家族療養費）を返納いただくことになりますので、ご注意ください。

### ◆施術を受けるときの注意点

- ・公務中（業務中）又は通勤途上以外の第三者加害行為（交通事故等）によって負傷し施術を受ける場合は、事故報告書の提出が必要ですので、必ず共済組合まで連絡してください。
- ・適正な保険給付を行うため、共済組合の委託業者から施術を受けた方に対し、施術日や施術内容について照会させていただく場合があります。



細かいルールがあるんだね！  
でも組合員証を使って受けられるのは便利だなあ！

## はり師、きゅう師、あんま・マッサージ師の施術

組合員や被扶養者が、**厚生労働省の定める疾患**について、**医師の同意の上**で、はり師、きゅう師、あんま・マッサージ師の施術を受けた場合は、組合員からの請求に基づき療養費（家族療養費）を支給します。

給付額は、厚生労働省の定めた選定方式により算出した施術費用の100分の70（未就学児及び高齢受給者（現役並み所得者を除く）は100分の80）です。

### ◆給付対象となる疾患（1）はり師、きゅう師の施術

リウマチ、神経痛、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症及びスモン（異常知覚を含む。）等であって慢性的な疼痛を主訴とし、医療機関において治療を行っても効果が得られなかったもので、医師がはり師・きゅう師の施術を受けることが適当であると認め同意したもの

### ◆給付対象となる疾患（2）あんま・マッサージ師の施術

脳出血等により片麻痺（半身麻痺、半身不随）及び筋麻痺、関節拘縮等であって医師があんま・マッサージ師の施術を受けることが適当であると認め同意したもの

### ◆施術を受けるときの注意点

- ・ 予め医師の発行した同意書が必要です。
- ・ 医師の同意を受けた日から1か月以内に施術を開始したものであって、同意を受けた日から6か月以内に施術を受けたものが対象です。
- ・ 同一の疾患についてははり・きゅうの施術と並行して医療機関で治療（投薬治療のみも含む）を受けている場合及びあんま・マッサージを併用して施術を受けている場合は給付対象外です。
- ・ 単純な疲労回復や慰安が目的の施術、疾病予防のための施術は給付対象外です。
- ・ 適正な保険給付を行うため、共済組合の委託業者から施術を受けた方に対し、施術日や施術内容について照会させていただく場合があります。

### ◆療養費（家族療養費）の請求方法

施術費用を全額自己負担した場合は、所属所を通じて共済組合へ次の書類を提出してください。

ア 療養費等請求書（別紙様式第3号）

イ 施術者の療養費支給申請書

ウ 施術費用を全額自己負担したときの領収書の原本

エ 医師の同意書

※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」→「病気やけがをしたとき」→「自費で払った治療費の請求手続き」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。）

※治療院等が共済組合へ代行して請求を行う場合の手続きについては、各治療院に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



# 海外で医療機関を受診したときは

組合員や被扶養者が旅行などでやむを得ず海外の医療機関を受診したときは、組合員証（被扶養者証）を使用できませんので、医療費の全額を自己負担します。

このようなときは、組合員からの請求に基づき、療養費（家族療養費）を支給します。

## 次の場合は、給付の対象になりませんのでご注意ください

- ・公務による傷病の場合
- ・治療を目的として渡航した場合
- ・日本国内において健康保険の適用にならない療養を受けた場合
- ・帰国の見込みがない場合（永住など）

### ◆給付額

海外で支払った医療費の実費と、海外で受けた医療内容を日本の健康保険制度に置き換えて算定した額を比較して、少ないほうの額の100分の70（未就学児及び高齢受給者（現役並み所得者を除く）は100分の80）を支給します。

海外での医療費は、日本国内の医療費よりも高額となる場合が多く、給付金では十分に補てんできないことがありますので、ご注意ください。

### ◆療養費（家族療養費）の請求方法

請求の際は、所属所を通じて共済組合へ次の書類を提出してください。

ア 療養費等請求書（別紙様式第3号）

イ 診療内容明細書（医科又は歯科用）及び日本語訳

ウ 領収明細書及び日本語訳

エ 領収書の原本

オ 海外に渡航した事実を証する書類（航空券、パスポート等）の写し

カ 調査に関わる同意書及び署名・押印欄

※イの「診療内容明細書」及びウの「領収明細書」は、診療を受けた海外の医療機関に作成を依頼する書類ですので、海外に行く際は忘れずにお持ちください。

※様式は公立学校共済組合北海道支部ホームページの「こんなときガイド」→「病気やけがをしたとき」→「海外で診療を受けた場合の請求手続き」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。）



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

## 資格喪失後に組合員証・被扶養者証を使用した場合、医療費を返還していただきます

組合員または被扶養者の資格喪失日以降は、お持ちの組合員証や被扶養者証は使用できなくなります。

資格喪失後に組合員証・被扶養者証を使用された場合は、公立学校共済組合北海道支部が負担した医療費の7割（一部8割）や附加金等の給付金を一括返還していただきます。

「新たな保険証がまだ手元にないから」と安易に使用してしまうケースもあります。**資格喪失後は、組合員証・被扶養者証を速やかに返納し、絶対に使用しないでください。**



受診状況によっては、返還金が高額になる事例もあるので、誤って使用しないように気をつけよう！

## 第三者加害行為に係る手続きの業務委託がはじまりました

当共済組合では、交通事故をはじめとする「第三者加害行為」による負傷の療養に組合員証等を使用した場合、その医療費について組合員の諸手続きに基づき加害者（保険会社含む）に請求しています。

このたび、第三者加害行為に係る一連の業務を委託することとなりました。外傷性傷病の原因を確認する「負傷原因の照会」の送付や第三者加害行為に係る諸手続きについて、業務委託先「**ガリバー・インターナショナル株式会社**」から書面等で直接連絡させていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

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

## 退職時には「退職届書」を提出してください

退職や任用期間の満了等により共済組合の資格を喪失した場合、所属所を通じて「退職届書」の提出が必要です。

「退職届書」は、年金決定に必要な情報を登録及び確認するための書類ですので、提出漏れのないようにお願いします。

様式は、当支部ホームページに掲載している最新のものを使用してください。

北海道支部ホームページ→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



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

## 令和6年度厚生事業一覧

令和6年度の厚生事業は次のとおりです。

事業の詳細については、当支部ホームページ（<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/>）をご覧ください。

| 事業名                       | 目的・内容等                                                                                                        |                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 人間ドック                     | 組合員の健康管理対策の一環として、人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。                                                          | 健康支援係<br>道庁内線35-370 |
| 人間ドック<br>(任意継続組合員)        | 任意継続組合員の健康管理対策の一環として、人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。                                                      | 健康支援係<br>道庁内線35-370 |
| 配偶者人間ドック                  | 組合員及び任意継続組合員の健康管理対策の一環として、配偶者人間ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。                                              | 健康支援係<br>道庁内線35-370 |
| 脳ドック                      | 組合員の健康管理対策の一環として、脳ドックを実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。                                                           | 企画福祉係<br>道庁内線35-363 |
| 婦人がん検診                    | 女子組合員及び組合員の配偶者の健康管理対策の一環として、婦人がん検診を実施し、疾病の早期発見に努め、もって健康の保持増進を図る。                                              | 企画福祉係<br>道庁内線35-363 |
| メンタルヘルス<br>セミナー<br>(直営事業) | 職場における心の健康の予防や不調の職員への早期発見のために、管理監督者を対象としたセミナーを実施し、組合員の心の健康の保持増進を図る。                                           | 健康管理係<br>道庁内線35-383 |
| ヘルスアップ<br>セミナー委託事業        | 組合員が健康で明るく豊かな生活を過ごすために、健康管理意識を育て、また、心身の健康保持増進を図ることを目的としたヘルスアップセミナーの実施を推進する。                                   | 健康管理係<br>道庁内線35-383 |
| 心の健康相談                    | 組合員の心の健康の保持増進を図る一環として、心の健康相談を実施し、心の病気の早期発見、早期治療及びアフターケアに努める。                                                  | 健康管理係<br>道庁内線35-383 |
| 心の健康相談<br>啓発事業            | 組合員の健康管理対策の一環として、心の健康相談室の相談事業を周知するポスターやメンタルヘルス啓発冊子等を配布し、自身の健康状態の把握や疾病の早期発見及び早期治療の推進に努め、健康の保持増進を図る。            | 健康管理係<br>道庁内線35-381 |
| 健康相談事業                    | 組合員と家族が、健康・医療・育児・介護・メンタルヘルス等に関して、安心かつ気軽に相談員（医師や保健師等）に電話や面接で相談することにより健康の保持増進を図る。                               | 健康管理係<br>道庁内線35-381 |
| 特定健康診査・<br>特定保健指導         | 40歳から74歳までの組合員及び被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診及び保健指導を実施し、生活習慣病の予防を図る。                                  | 企画福祉係<br>道庁内線35-363 |
| 札幌宿泊所<br>利用補助             | 組合員（任意継続組合員を含む。）及びその被扶養者が、札幌宿泊所（ホテルライフオート札幌）を利用する場合、利用料の一部を補助する。                                              | 企画福祉係<br>道庁内線35-364 |
| 指定宿泊施設<br>利用補助            | 組合員（教職員互助会の現職会員は除く。）と被扶養者（小学生以上）が宿泊のため、当支部が指定する宿泊施設を利用する場合、宿泊料の一部を補助する。                                       | 企画福祉係<br>道庁内線35-364 |
| 第55回北海道<br>教職員美術展         | 組合員（任意継続組合員を含む。）の作品を展示し、広く道民の美術に対する関心を高めるとともに、優れた作品を顕彰する。                                                     | 企画福祉係<br>道庁内線35-366 |
| 第79回北海道<br>教職員体育大会        | 教職員の健康増進・元気回復を図るとともに教職員相互の親睦を深める。                                                                             | 企画福祉係<br>道庁内線35-362 |
| 離島へき地<br>勤務者支援事業          | 組合員及び被扶養者の健康管理対策の一環として、離島へき地勤務者が支部主催の健診事業の受診、セミナーの参加、健康相談、市町村が実施する妊婦健診の受診及び職員が自主的に人間ドック等を受診した際に要した経費の一部を補助する。 | 企画福祉係<br>道庁内線35-361 |
| 介護支援                      | 介護予防につながる知識・技術の習得と、組合員及びその家族が要介護者となったときに寝たきりにならないための対処方法や心構えなどについて理解を深めるため、組合員（任意継続組合員含む）及び被扶養者を対象に介護事業を実施する。 | 企画福祉係<br>道庁内線35-361 |
| 退職準備事業                    | 在職中から退職後を見通した生活設計の情報を提供し、退職後の諸問題の解消と在職中の志気の高揚を図る。                                                             | 企画福祉係<br>道庁内線35-361 |

# 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11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        |
|-------|-----|------------------|----------|-----------|
| オホーツク | 北見市 | 温根湯ホテル<br>四季平安の館 | 091-0194 | 留辺蘂町温根湯温泉 |

令和5年12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         |
|-------|-----|------------|----------|------------|
| オホーツク | 網走市 | オーベルジュ北の暖暖 | 093-0045 | 網走市大曲39-17 |

令和5年6月から下記の施設を指定宿泊施設から解除しています。

| 管内    | 市町村  | 施設名                | 郵便番号     | 住所          |
|-------|------|--------------------|----------|-------------|
| オホーツク | 佐呂間町 | 海山美味の宿<br>サロマ湖 悠林館 | 093-0421 | 佐呂間町浪速118-1 |

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、公立学校共済組合北海道支部のホームページに掲載しております。年度内に指定解除になる施設もあるため、確認をご希望の場合は下記番号までお問い合わせください。

また、『一般財団法人北海道公立学校教職員互助会』が指定補助している施設の中で、公立学校共済組合が指定をしていない施設が複数ございます。こちらも上記と同様に「福祉のしおり2023」などでご確認ください。

## ◆指定宿泊施設利用補助利用にあたっての注意点

- ① 一般財団法人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き方法が異なります。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。具体的な手続き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。
- ② 手続きに郵送を用いますので、宿泊日の2週間ほど前から余裕をもって手続きを始めてください。
- ③ **承認印のない補助券は無効**です。なお、ご所属の学校長の印があっても使用不可です。**公立学校共済組合の支部長の印が押された補助券のみ有効**です。
- ④ **未就学のお子様は補助対象となりません**。

補助利用の申請書類の取り寄せ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





公立共済健康宣言 すすめ! 健康!!

健康相談事業



人間関係でモヤモヤ...

不安で夜眠れない

憂うつ、気分が落ち込む

誰にも言えない...

# ひとりで悩まず、 LINEで気軽に 相談してみませんか



心ほっとサポート@公立学校共済



《心ほっとサポート@公立学校共済》は、

教育現場で働くみなさんのメンタルヘルス相談窓口です。

「心の専門家」の公認心理師・臨床心理士等が、

親身になってあなたの悩みにお応えします。

予約不要

相談無料

プライバシー  
厳守

相談して  
よかった!

友だち追加  
してね!



★対象者 公立学校共済組合の組合員の方

★相談日 毎週 土 日 月 曜日  
(祝日・年末年始も受け付けます)

★受付時間 18:00～22:00 仕事後でもOK

まずは  
友だち追加から



@kouritukyosai\_mh



## 悩みごと・心配ごととは抱え込まずに、まず相談

LINE相談受付時間外は、電話相談等をご利用ください。

電話・面談メンタルヘルス相談 ☎ 0120-783-269 月～土曜日 10:00～22:00 (祝日・年末年始を除く)  
※面談の予約もできます(予約受付は20時まで)

Web相談(こころの相談) URL <https://www.mh-c.jp/> ログイン番号:783269(24時間受付)  
※臨床心理士が3営業日以内を目処に個別にメールで回答

 公立学校共済組合

2023.12

# 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

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

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

松花堂弁当お一人様 5,445 円

慶



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

## 同窓会 同期会 プラン

2024年4月1日  
～2025年3月31日  
日～木曜限定  
(休前日除く)

クラス会やOB・OG会などで懐かしい仲間との再会とあの日の思い出と共に語らいのひとときを

お料理7品＋飲み放題つき

おひとり様 **7,000 円** (税・サ込)

※ご利用人数は10名様より承ります。

プラン  
特典

- 1 語らいのひととき  
通常 2 時間 → **3 時間**
- 2 会場内看板
- 3 スクリーン
- 4 プロジェクター

その他

- 同窓会会場をそのままご利用いただける二次会プラン
- ご宿泊利用のご相談も承ります

詳しくはホテル公式ホームページをご覧ください

ホテル ライフオート札幌  
公立学校共済組合札幌宿泊所  
〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目

ご予約・お問い合わせ

営業予約 011-512-1632 (受付時間 9:00～18:00)  
直通 ※日曜日・祝日は9:00～17:00となります





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!



※大型車両はお問合せください。

# やすらぎと癒しの空間を お届けします

## ホテルライフオート札幌3つの魅力

### Point 01 利用補助券を利用してお得に宿泊♪

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年度内**12回**まで

※詳しくは、19ページの「札幌宿泊所利用補助事業のご案内」をご覧ください。

チェックイン時、組合員証をご提示。  
二次元コード(QR)の読み取りで適用OK!



### Point 02 緑に囲まれた癒しの空間

札幌市中心部でありながら、自然豊かな  
中島公園・豊平川に囲まれた落ち着いた環境です。



### Point 03 こだわりの道産食材を多数使用

羅臼昆布などこだわりの道産食材を多く盛り込んだ  
お料理40品以上が楽しめる朝食バイキングです。



※写真はイメージです



長期滞在でも安心!  
**コインランドリー**

場所  
6階自動販売機コーナー

利用時間  
7:00 ~ 23:00

ホテルライフオート札幌 LINE 公式アカウント

**友だち募集中**

友だち登録した日に使える!

お得で便利な  
宿泊クーポンをゲット!



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





# 公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ 令和6年度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。

## 補助利用回数に上限がございます

- 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<br>通 算<br>12回まで           | お一人様一泊当たり <b>2,000円補助</b><br>※公務による出張等は補助の対象外となります。<br><b>他の補助を併せて使ってさらにお得にご宿泊！</b><br>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<br>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<br>③共済組合の福祉保険制度加入者さま【元気クーポン】<br>※「元気づくりサービスコース」加入者が対象です。<br>※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。<br><br>※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<br>宴 会                | 組 被                           | お一人様当たりの利用金額<br>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。<br>※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<br>商 品               | 通 算<br>12回まで                  | お一人様当たりの購入金額<br>2,000円以上の場合 <b>1,000円補助</b><br>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、 <b>組合員様の氏名と組合員番号を明記</b> してください。<br>※商品によって使用方法が異なります。<br>詳しくは、申込用紙をご確認ください。                                                  |
| テイクアウト<br>商 品<br>(年越しセット)   |                               | お一人様当たりの購入金額<br>4,000円以上の場合 <b>2,000円補助</b><br>※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<br><b>2分の1相当額を補助</b><br>※1室当たり補助額上限30万円まで<br>※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。<br>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。<br>3.利用補助券は、ご利用予定の <b>5日前までに北海道支部企画福祉係に提出</b> していただき、証明を受けてください。<br>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<br>(偲 ぶ 会)<br>(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<br>※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><br>●新郎・新婦の双方が対象の場合 <b>40万円上限</b><br>●新郎・新婦の一方が対象の場合 <b>20万円上限</b><br>※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)



2024.4.1 Start

# Photo Wedding

「写真の中の結婚式」

特別な日をずっと残るカタチに

嬉しいも、楽しいも、愛しいも

自分だけのスタイルで

あなたらしいフォトウェディングを



注目のフォトウェディング  
貴方は *naturelle* 派? *clarté* 派?

*naturelle* 自然  
～ナチュレ～  
ロケーションフォトプラン

両家負担 **29** 万

中島公園・西洋館 etc

自然や文化財での撮影をいたします

大切な家族・友人と一緒に撮影も可能です

### 含まれる内容

- 洋装（新郎・新婦 各1点）
- 新婦ヘアメイク・着付け
- 小物一式
- 撮影データ 100 カット
- ブーケ・ブートニア（造花）

※土・日・祝日は 11,000 円(税込)追加となります  
※和装に変更の場合 44,000 円(税込)追加となります  
※入館料は実費となります

*clarté* 光  
～クラルテ～  
館内フォトプラン

両家負担 **25** 万

館内の素敵なフォトスポット etc

自然光・ライトアップ撮影をいたします

大切な家族・友人と一緒に撮影も可能です

### 含まれる内容

- 洋装（新郎・新婦 各1点）
- 新婦ヘアメイク・着付け
- 小物一式
- 撮影データ 100 カット
- ブーケ・ブートニア（造花）

※土・日・祝日は 11,000 円(税込)追加となります  
※和装に変更の場合 44,000 円(税込)追加となります

♡ 成約特典 ♡

**新郎新婦宿泊ご招待** または **ホテル食事券** プレゼント！

**組合員様必見！施設利用補助券について**

婚礼費用から **2 分の 1** 相当額を補助

※ご飲食は、補助の対象外です

■ 新郎・新婦が  
双方対象の場合

最大 **40 万円** 補助

■ 新郎・新婦の  
一方が対象の場合

最大 **20 万円** 補助

※詳しくは 19 ページの「札幌宿泊所利用補助事業のご案内」をご確認ください。

【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）