

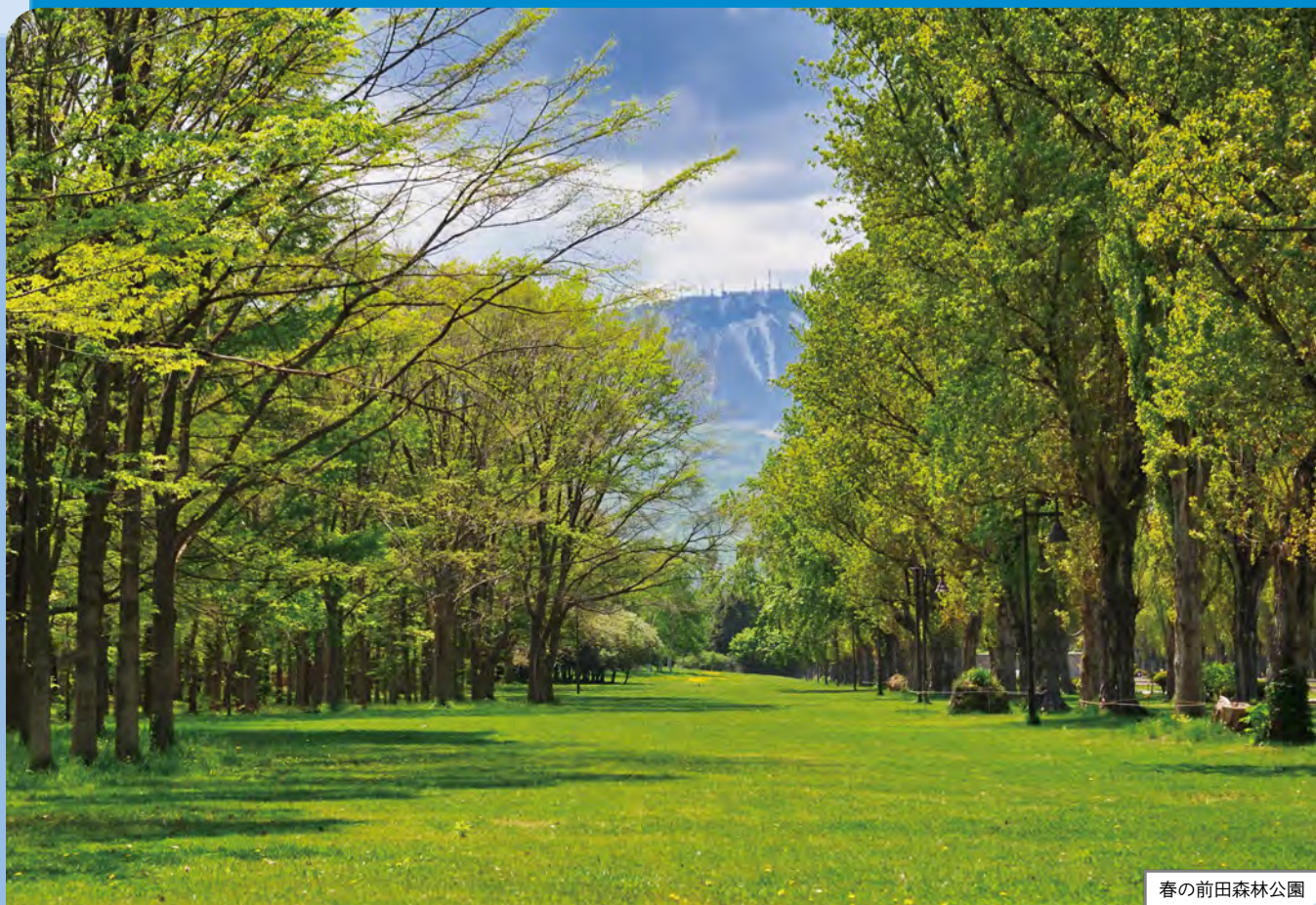
令和6年6月

No.283

June 2024

共済だより

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



春の前田森林公園

CONTENTS

- | | | | |
|---|----|-------------------------------------|----|
| ■ 人間ドックの受診について..... | 2 | ■ 被扶養者の資格確認調査にご協力ください..... | 13 |
| ■ 全身の健康は口腔の健康から..... | 3 | ■ 産前産後休暇期間中の掛金免除の手続きについて..... | 14 |
| ■ 介護講座を開催します..... | 4 | ■ 4月から適用されている掛金等の率について..... | 15 |
| ■ 令和6年度 介護講座受講申込書..... | 5 | ■ 病気休業等で無給になった時の掛金等について..... | 15 |
| ■ 短期給付について..... | 6 | ■ 64歳・65歳に到達される皆様へ～老齢厚生年金のご案内～..... | 16 |
| ■ 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！..... | 9 | ■ 老齢厚生年金の繰上げ・繰下げ制度とは..... | 17 |
| ■ 医療費助成を受けている方は届出をお願いします..... | 9 | ■ 年に一度、無料の「特定健診」を受けましょう！..... | 18 |
| ■ 療養費の請求手続き..... | 10 | ■ 心の健康相談事業..... | 19 |
| ■ 給付金口座の確認をお願いします..... | 10 | ■ ヘルスアップセミナー委託事業..... | 20 |
| ■ 貸付けの対象種別にご注意ください！..... | 11 | ■ 心の健康のための職場研修用DVDを活用しましょう!!..... | 21 |
| ■ 貸付金の一部繰上償還・全額繰上償還のご案内(令和6年度)..... | 11 | ■ 【第55回北海道教職員美術展】開催のお知らせ..... | 22 |
| ■ 一般組合員と短期組合員ってなに？
～年金の加入先、正しく手続きされていますか～..... | 12 | ■ 指定宿泊施設利用補助について..... | 22 |
| ■ 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..... | 12 | ■ 退職準備セミナーについて..... | 23 |
| | | ■ 『福祉保険制度』のご案内..... | 23 |
| | | ■ ホテルライフオート札幌からお知らせ..... | 24 |

人間ドックの受診について

令和6年度の人間ドック、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7年（2025年）2月まで）** 内に受診できずは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1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、医療機関の変更を認めることにしています。

※「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※支部からは、医療機関への予約を確認後、名簿を医療機関に送付します。



【要注意!】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

全身の健康は口腔の健康から

口腔の健康と全身の健康状態には密接な関連があります

口腔の健康状態はさまざまな全身疾患と関連しています。そのため、口腔の健康状態を維持、改善することは、全体的な健康状態の維持にとって欠かせないものです。

特に歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。

むし歯（ミュータンス菌）も脳卒中や狭心症・心筋梗塞などを引き起こす動脈硬化に関連しているといわれています。

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
- ・ 歯みがきのしかたが悪い人
- ・ 歯並びの悪い人

歯周病と全身の様々な病気

●糖尿病

歯周病の進行により産生される炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低下させるために血糖値が下がりにくくなります。

●心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により狭心症や心筋梗塞をおこします。また心臓の内臓に歯周病菌がつくと心内膜炎を引き起こし、命にかかわることもあります。

●骨粗鬆症

歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に影響を及ぼすため骨密度が低下すると考えられています。

●肥満

歯周病が進んでいる人はメタボリックシンドロームの発症が1.6倍高まることが報告されています。

●脳梗塞

歯周病になっている人はそうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。

●認知症

歯周病とアルツハイマー認知症の関連が明らかになりつつあります。

●誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口腔内の細菌が唾液や食物と一緒に誤って気管に入ると肺炎発症のリスクが高くなります。

●関節リウマチ

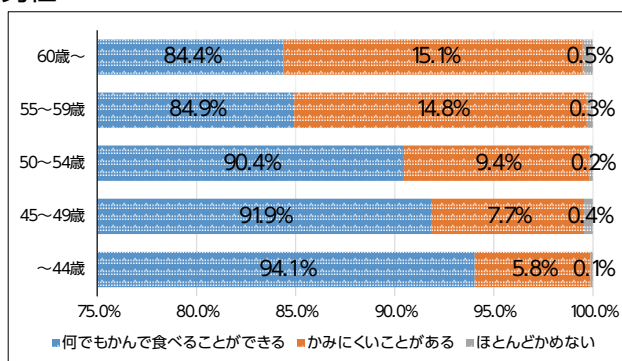
歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことがわかっています。

●低体重児出産・早産

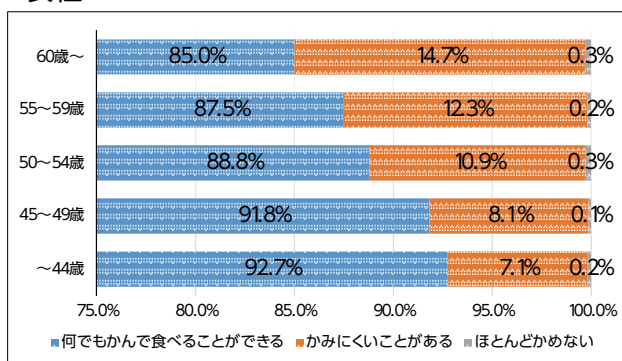
歯周病によって産生された炎症性物質が血液中に入ると、低体重児出産が起こりやすくなります。また、血液中に子宮の収縮を早める物質が生まれるため、早産も起こりやすくなります。

当支部組合員の咀嚼の状態（R4年度）

男性



女性



年齢とともに、何でもかんで食べることができる割合が減ってきます。

歯と歯周組織の健康はホームケアと専門ケアで

毎日の歯みがきだけでは、プラークコントロールの難しい隣接面・歯頸部・歯周ポケットなどにはプラークが蓄積しやすく、プラークが石灰化して歯石ができる。とプラークを取り除くのはさらに難しくなります。



かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に専門ケアを受けましょう。普段の歯みがきで除去しきれなかったプラークや歯石を除去することで、歯と歯周組織の健康が保たれます。「何でもかんで食べることができる」状態をいつまでも維持しましょう。



口腔の健康のために朝ごはんを食べましょう

- ・ 寝ている間は唾液の分泌はほとんどありません
- ・ 噛むことは唾液の分泌を促進します
- ・ 朝食をとることで唾液がたくさんでて、口腔内をきれいにします
- ・ この唾液の働きで、むし歯になりかかった歯の表面を元に戻したり（再石灰化）、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病の予防に役立ちます
- ・ 糖分の働きにより、脳の働きがよくなります



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21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6年7月24日(水) 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6年7月25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6年7月26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6年7月29日(月) 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6年8月1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6年8月5日(月) 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
函館会場 (介護全般コース)	定員 25 名	日時：令和6年8月9日(金) 9:45～16:00 会場：三幸福祉カレッジ函館教室 函館市富岡町3丁目23番5号 MS北斗13階

●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、着替えと排泄介助 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6年6月21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 35-366

令和6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	はい・いいえ
希望会場 申込欄		札幌会場1 (基礎コース)	7月24日(水)
		札幌会場2 (介護保険コース)	7月25日(木)
		札幌会場3 (認知症介護・介護予防コース)	7月26日(金)
		札幌会場4 (基礎コース)	7月29日(月)
		札幌会場5 (介護保険コース)	8月 1日(木)
		札幌会場6 (認知症介護・介護予防コース)	8月 5日(月)
		函館会場 (介護全般コース)	8月 9日(金)

↑ 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21日(金) 締切	FAX 011-261-2292

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また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割または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 490 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	(70 歳未満の方の場合) 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。 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。 <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> ※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。	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	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。 限度額の適用については、8 ページをご覧ください。
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 療養の給付または 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	組合員また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	組合員また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、住居または家財に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 標準報酬月額に相当する額 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、給料の全部また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、給料の全部また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、給料の全部また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、給料の全部また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、給料の全部また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。
- 病気また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、6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。
- 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。



マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

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」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しました。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

貸付けの対象種別にご注意ください！

公立共済の貸付けは、任用形態によって申込可能な種別が異なります。

任期の定め	対象種別
なし	特別貸付け以外の全種別 (一般貸付け、住宅貸付け、教育貸付けなど)
あり	特別貸付け、高額医療貸付け、出産貸付け

各種貸付けの詳細は HP「共済事務の手びき」に掲載しています。

ご自身の任用形態についてご不明な点は任命権者（教育委員会など）にご確認ください。

一般貸付けの他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。)



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・全額繰上償還のご案内 (令和6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日または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。

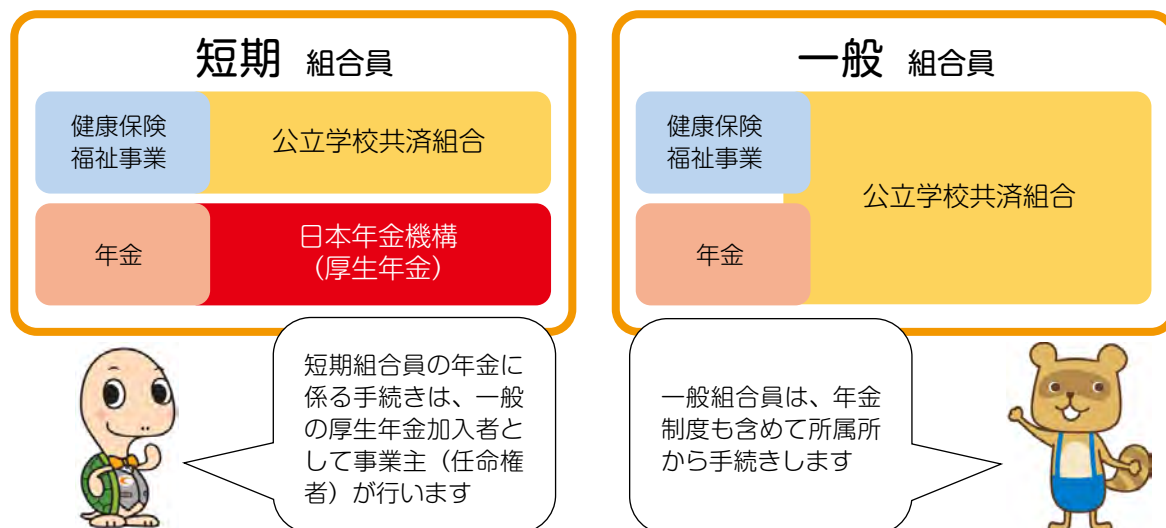
申出書を不備なく受付けたものは、翌月10日頃に払込書を送付しますので、指定された納付期限（毎月20日）までに納入してください。（20日が休日にあたる場合は、その前日まで。）

お問い合わせは 企画福祉係 貸付担当 ☎ 011-231-4111 内線 35-365・366

一般組合員と短期組合員ってなに？ ～年金の加入先、正しく手続きされていますか～

令和4年10月から被用者保険の適用が拡大されたことに伴い、地方公務員等共済組合法においても、共済組合の健康保険（短期給付）・福祉事業の適用が拡大されました。

このことにより、臨時的任用職員や会計年度任用職員などは、一般の厚生年金に加入する「短期組合員」となります。正規職員や任期付職員は「一般組合員」として共済組合の厚生年金（公務員年金）となります。つまり同じ共済組合員でも厚生年金の加入制度や手続き先が全く異なります。



教職員が加入する年金制度は、事業主（任命権者である教育委員会など）が任用の際に根拠法令に基づき判断しています。

任用から数か月経ったころ、日本年金機構から組合員に通知等が届き、年金の加入状況について共済組合にお問い合わせいただくことがあります。加入す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です。

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ときは、お勤めの事業主（任命権者である教育委員会など）に加入すべき年金制度と手続き状態の確認をお願いします。公務員年金への加入手続きが必要な場合は、所属所を通じて書類を提出してください。

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

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。

※今年度は秋頃実施予定です。

審査対象者

令和6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円未満の雇用契約であっても、

- 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。

「①産前休暇取得時」と「②出産後」に、二度書類の提出が必要ですので忘れずにお手続きください。

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、休務通知書などの写し
- 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（申出書様式は①と共通）
- 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、休務通知書などの写し
- 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。

免除期間は、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以前 42 日です。

申出書の様式は、公立学校共済組合北海道支部ホームページ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トップページ】



①北海道支部トップページの
ログインボタンをクリック

③ログイン後

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）

A screenshot of the "組合員専用ページ：北海道支部 ログイン" (Members Only Page: Hokkaido Branch Login) form. It includes fields for "所属支部名" (Affiliated Branch Name), "組合員証番号" (Member ID Number), and "パスワード" (Password). There is a "ログイン" (Login) button at the bottom.

②組合員番号とパスワードを入力

パスワード・・・「H@生年月日（西暦）」

1970 年 1 月 1 日生まれの場合「H@19700101」

お問い合わせは

経理出納係

☎ 011-231-4111 内線 35-376・377

4月から適用されている掛金等の率について

今年度の掛金等の率は、3月発行の共済だより（No.282、P4）で掲載した見込み率のとおり、短期の一部及び介護に係る率が変わり、それ以外の掛金率は前年度と同率となっています。

掛金等の率は、年度途中で変更となる場合もあり、その際は支部ホームページで随時お知らせします。

(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	48.01 (船員組合員は 46.05)	48.01 (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	8.00	7.96
	対標準期末手当等		

病気休業等で無給になった時の掛金等について

病気休業や自己啓発休業等で無給になった場合は、共済組合から毎月所属所経由で掛金等に係る「振込依頼書」を送付しますので、当該月末までにお支払いください。

「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。

- よくある質問 -

Q 掛金等の免除制度はないのでしょうか？

A 掛金・保険料の免除制度はありません。産休・育休のみ免除制度があります。

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海道銀行・北洋銀行の窓口で振込いただく場合、手数料はかかりません。上記以外の金融機関から振込む際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 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等で振込んだ場合などは別途証明書の発行が可能ですので、ご連絡ください。傷病手当金から控除した場合は、毎月、納入証明書をご自宅宛てに送付します。

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

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日までに生まれた方については、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、65歳に到達する方には、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勤務する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請求書類を送付しますので、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」または「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	64歳	65歳
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

- (1) 請求書類は、支給開始年齢に達する日（誕生日の前日）以後、1か月を目安に提出してください。

※**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。**

- (2) 年金は、請求書類の提出から4か月程度で決定します。

- (3) 年金が決定され次第、年金証書及び年金決定通知書が送付されます。

初回支給について、遡及がある場合は、支給開始年齢に到達した翌月分から直近の定期支給期分まで支給され、次回以降は偶数月の15日に支給されます。

支給期	2月	4月	6月	8月	10月	12月
支給分	12月分	2月分	4月分	6月分	8月分	10月分
	1月分	3月分	5月分	7月分	9月分	11月分

- (4) 年金の受給者が厚生年金保険に加入している場合は、老齢厚生年金の一部または全部が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、経過的加算及び繰り下げ加算額を除く
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。

基本月額 + 総報酬月額相当額	50万円以下	支給停止なし（全額支給）
	50万円超	支給停止あり

$$\text{支給停止額(月額)} = (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 50\text{万円}) \div 2$$

※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に加入している間は、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

老齢厚生年金の繰上げ・繰下げ制度とは

60 歳以上で支給開始年齢に達していない方については、老齢厚生年金を繰上げ請求することにより受給を早めることができます。

また、65 歳以降の老齢厚生年金については、繰下げを希望することにより受給を遅らせることができます。

1 老齢厚生年金を繰り上げると、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 日以前に生まれた方は 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、当共済組合あて連絡してください。

⚠ 繰上げ請求の注意点

- （1）当共済組合以外の老齢厚生年金及び老齢基礎年金も、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。

2 老齢厚生年金を繰り下げると、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

※ 65 歳以降在職し、厚生年金保険に加入している場合、65 歳で請求した場合の年金額（支給停止後の額）に上記増額率を乗じて得た金額を加算します。

当共済組合では、65 歳到達時に年金を繰り下げかどうか確認を行います。

⚠ 繰下げ請求の注意点

- （1）当共済組合以外の老齢厚生年金も、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日本年金機構の老齢基礎年金についても繰り下げることができますが、老齢厚生年金と異なる時期に請求できます。
- （3）老齢厚生年金を繰り下げている間に、公務員以外の厚生年金保険に加入し、新たに老齢厚生年金の受給権が発生した場合は、その日から 1 年を経過しないと請求できません。
- （4）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、繰下げ請求をすることができません。



年に一度、**無料**の「特定健診」を受けましょう！



食品も日用品も電気も
ガソリンも全てが高い！
病院にかかるのは極力
我慢しようかな…

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、自費であれば 7,000 円～ 8,000 円程度かかる検査を**無料**で受けることができます。

対象となる方には、6 月 17 日に今年度の「受診券」をお送りします。



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 6 年 4 月 1 日現在資格がある 40 歳以上 74 歳以下の被扶養者
- 学校設置者から予め受診券交付依頼があった短期組合員

※ただし、共済組合の人間ドック・配偶者人間ドックの受診が決定している方を除きます（人間ドック受診により特定健康診査を受診したものとみなされるため）

◆ 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暮らしを圧迫します。

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。健やかな生活を維持するために、特定健康診査を活用しましょう！



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、6 月上旬に抽出した情報に基づき、4 月 1 日現在資格がある方を対象にお送りします。令和 6 年度の発送日は 6 月 17 日です。

4 月 2 日以後に資格取得した（被扶養者認定された）方や、資格取得等の手続きが遅くなり 6 月中に受診券が届かなかった方は、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

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。

・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）

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）

【保健師・教育行政経験者】 随時（予約が必要）

令和6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 北海道厚生連倶知安厚生病院	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	医 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	医 長 豊田 直人	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

～組合員が健康で明るく豊かな生活をすごすために～

<事業概要>

- 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1～2時間以内

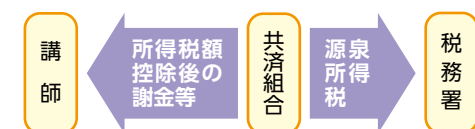
<対象経費>

項 目	適 要
講 師 謝 金	・医師、大学教授 30,000 円以内 /1 時間 ・その他 15,000 円以内 /1 時間
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	・原則、公共施設を使用 1 時間あたり 15,000 円以内 ・セミナー等で実施する器具等の借上料
そ の 他 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

★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。

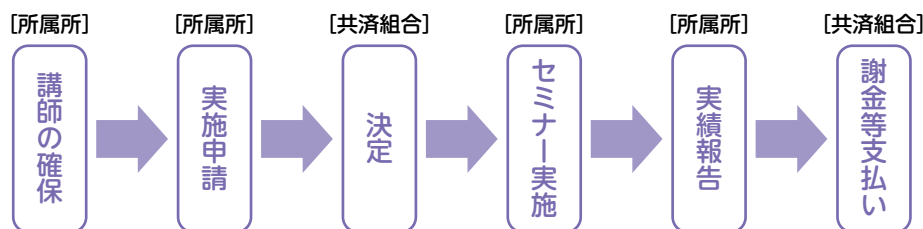
セミナー等を実施した際に、所属所から講師に謝金等を渡すことのないよう、ご注意ください。



- 所定の様式に必要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>



<令和5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	メンタルヘルス研修会	大学教授 臨床心理士	メンタルヘルスケアに係る講義・エゴグラムの実施・ストレスチェック
高等学校	心と体を整えるストレッチ・ヨガ	フリーインストラクター	ヨガ・ストレッチを通して姿勢改善、心の調整を行う
特別支援学校	健康セミナー	ヨガ インストラクター	マインドフルネス～気持ちを落ち着ける呼吸の指導法
市町村教育委員会	学校教職員向けヘルスアップセミナー	大学教授	メンタルヘルスを高める教職員同士のコミュニケーションづくりに関する講話
教育研究団体	教育研究会養護分科会研究協議会	大学教授	「より良い人間関係づくり」子ども及び職員のメンタルヘルスケアについて

くわしくは、各所属所長あて通知（R6.4.2 付け公共北第 9501 号）をご覧ください。

お問い合わせは 公立学校共済組合（健康管理係）まで ☎ 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	○ストレスと上手につき合う方法	○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

【第55回北海道教職員美術展】開催のお知らせ

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します。

令和6年7月中に開催要項を北海道支部ホームページに掲載しますので、詳細についてはそちらをご確認ください。

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>

指定宿泊施設利用補助について



◆ 令和6年4月1日指定宿泊施設利用補助の対象施設が変更されます

加入施設

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所
上川	旭川市	アートホテル旭川	070-0037	旭川市7条通6丁目29番地2
胆振	壮瞥町	洞爺サンパレスリゾート&スパ	049-5731	壮瞥町洞爺湖温泉7-1
釧路	釧路市	ニュー阿寒ホテル	085-0467	釧路市阿寒町阿寒湖温泉2丁目8-8

解除施設

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所
オホーツク	北見市	ノーザンアークリゾートホテル	099-2102	北見市端野町2区829

※『一般財団法人北海道公立学校教職員互助会』が指定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。ご確認を希望の方はHPをご覧ください。

◆ 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と一緒に送付しております『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、ご所属の学校長印のみの補助券は無効です。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。
- ⑤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 35-365

退職準備セミナーについて

令和6年度（2024年度）退職準備セミナーにつきましては、対面による開催を行わず、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6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：50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。

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

『福祉保険制度』のご案内

公立学校共済組合では、組合員及びそのご家族の皆さまの生活の安定と福祉の向上を目的として、長期給付事業や短期給付事業を補完する任意加入の「福祉保険制度」を運営しています。

制度の特長

① 共済組合の各事業を補完

公立学校共済組合では、公立学校の教職員の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とした各事業を行っています。



② 保障は大きく、実質的な負担はひかえめ

- 公立学校共済組合のスケールメリットを活かした手頃な保険料で、退職後も継続できます。
- ファミリー年金は1年ごとに収支計算を行い、剰余金が生じた場合は配当金として加入者に還付されます。

※配当率は、お支払時期の前年度決算により決定しますので、将来お支払いする配当金額は現時点では確定していません。

※傷病休職給付金、入院費用給付金（女性疾病給付金含む）、特定疾病給付金、元気づくりサービスコースには配当金はありません。

③ 毎年保障を見直すことができる

保険期間は11月1日～翌年10月31日の1年間で、毎年保障内容を見直せます。

「福祉保険制度」に加入、内容の変更をするには？

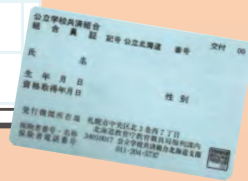
毎年6月～7月頃、各所属所（学校等）を通じて手続書を配付します。締切日までに記入・押印のうえご提出ください。

制度内容の詳細は、公立学校共済ホームページ（福祉保険制度ホームページ）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。



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 通 算 12回まで	お一人様一泊当たり 2,000円補助 ※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 2,000円補助	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 (レトルトカレー等)	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 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。 ※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 2,000円補助 ※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 2分の1相当額を補助 ※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 (偲 ぶ 会) (お 別 れ 会)	組 家	ご利用利用料から 5万円補助	
婚 礼	組 子 ※お子様が被扶養者でない場合も対象となります。	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 40万円上限 ●新郎・新婦の一方が対象の場合 20万円上限 ※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)