



北大のイチョウ並木

## CONTENTS

- これからはマイナンバーカードが、保険証として使えます！ … 2
- 「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」をお送りしています … 3
- 人間ドック・配偶者人間ドック  
受診決定通知書(受診票)をお持ちの皆さまへ … 4
- 保健師のいきいき健康コラム  
肺の生活習慣病「COPD」をしていますか？ … 5
- 被扶養者の皆さま「特定健診」もう受けましたか？ … 6
- 「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう！ … 7
- 健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします … 7
- 療養費の請求手続きQ&A(装具の製作編) … 8
- 育児休業期間中の掛金免除の手続きについて … 9
- 育児休業を取得したときは育児休業手当金を請求できます … 10
- 育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて … 11
- 障害厚生年金をご存じですか … 12
- 「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」を確認しましたか … 13
- 心の健康総合相談室 … 14
- 組合員とその被扶養者の皆さまにご利用いただける健康相談事業 … 15
- 【第55回北海道教職員美術展】開催します！ … 15
- 指定宿泊施設利用補助について … 16
- こんなときは公立共済の貸付けをご利用ください … 17
- 対象の方へ「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します … 17
- ホテルライフオート札幌からのお知らせ … 18

# これからはマイナンバーカードが、保険証として使えます！ ぜひマイナ保険証をご利用ください！

## ●令和6年12月2日で組合員証(被扶養者証)の新規発行が終了します

令和6年12月2日以降は、原則マイナ保険証を利用します。

もし、医療機関がマイナ保険証未対応の場合、**マイナ保険証+マイナポータル**を提示することとなりますが、スマートフォンをお持ちでない方は、**マイナ保険証+資格情報のお知らせ (p3参照)**を提示することとなります。

また、現行の組合員証(被扶養者証)は、経過措置として令和7年12月1日まで利用可能です。

## ●マイナ保険証を保有していない場合はどうするの？

令和6年12月1日保険証廃止後に病院にかかる際には、基本的にマイナ保険証を提示することとなりますが、マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードを持っていてもマイナ保険証としての利用登録をしていない方は、マイナ保険証の代わりとして**資格確認書**を提示することとなります。

※資格確認書とは、資格情報が記載されたはがきサイズの証明書になります。

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードを持っていても保険証登録をしていない方を対象に、経過措置が終了する令和7年12月までに所属所あてに送付予定です。

対象者	受診方法	利用可能期間																							
		令和6年				令和7年												令和8年							
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3					
マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証	マイナ保険証が利用できない医療機関ではマイナ保険証とマイナポータルまたは資格情報のお知らせを提示																							
マイナ保険証をお持ちでない方	組合員証(被扶養者証) (令和6年12月2日以降 新規発行終了)	令和7年12月2日以降は経過措置終了のため利用不可																							
	資格確認書 (はがき型・厚紙)	マイナ保険証をお持ちでない方を対象に組合員証利用不可となる令和7年12月2日までに送付予定																							

## ●マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ先

マイナンバーカードの作成・保険証登録・マイナポータル等についての詳細は、「マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)」までご相談ください。

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

# 「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」をお送りしています

## ●「資格情報のお知らせ」って何?

「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証の保有者が、ご自身の被保険者資格等を簡易に把握できるよう、当組合に登録されている「氏名・被保険者等記号・番号・枝番等」を記載したもので、令和6年12月2日以降、新たに組合員・被扶養者の資格を取得した者に交付されます。

既に資格取得手続きが終了している既存の組合員等には、安心してマイナンバーカードを保険証として利用できるよう、加入者情報(マイナンバーの下4桁)をつけ加えた「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」としてマイナ保険証の利用登録の有無にかかわらず事前に送付しています。「加入者情報」が付いているものも、付いていないものも、届いたあとの扱いは同様です。大切に保管してください。形状はA4普通紙で、カードサイズに切り取れる仕様です。

## ●「資格情報のお知らせ」は、いつ送られるの?

既存の組合員のうち、令和6年6月20日までに組合員・被扶養者として当組合の資格を取得し、マイナンバーの登録が完了した方については「資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い」を令和6年8月下旬から令和6年10月末までに順次所属所あてにお送りしています。

令和6年4月以降に組合員・被扶養者の資格を取得した方のうち、令和6年6月中旬までにマイナンバーの登録が完了せず「資格情報のお知らせ(加入者情報)」が送付されなかった方については、別途、令和6年12月頃に「資格情報のお知らせ」を送付予定です。

## ●「資格情報のお知らせ」が届いたら、どうするの?

記載内容に誤りがないことをご確認の上、お手元に保管してください。医療機関の窓口でマイナ保険証が利用できない場合は、マイナンバーカードと「マイナポータルの資格情報画面を表示したスマートフォン」を提示することとなりますが、スマートフォンがない場合等についてはマイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」を提示することが可能です。

万が一、「資格情報のお知らせ」に記載されているマイナンバーの下4桁に誤りがある場合は当支部にご連絡ください。

## ●今持っている「組合員証・被扶養者証」は、どうなるの?

令和7年12月1日までの経過措置期間中は使用できますので、破棄せずお手元に保管してください。ただし、組合員・被扶養者の資格を喪失した場合等は、従来通り、各種手続きの添付書類として当該組合員証・被扶養者証を返納する必要があります。

令和7年12月2日以降、現行の組合員証・被扶養者証は使用できなくなりますが、マイナ保険証の利用登録を行っていない方については事前に「資格確認書」を交付予定です。

# 人間ドック・配偶者人間ドック

受診決定通知書（受診票）をお持ちの皆さまへ

## 医療機関への予約はしましたか？

- まだ予約していない方は、決定された医療機関に予約をしましょう。
- 予約はいずれの医療機関でも先着順です。来年2月までの受診期間内に受診できないことがありますので、ご注意ください。  
(毎年、予約が遅れて受診できなかった方が数多く出ています。)
- ご自分で医療機関に日時の予約をしなければ、受診できません。



## やむを得ない事情に限り、医療機関の変更が可能です。

- 「異動及び転居」、「決定された医療機関が混雑していて予約が取れない」、「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」、「慶弔事・不慮の事故等により受診できず、代替日が設定できない」等の場合、医療機関の変更ができます。  
まずは、当支部へご連絡ください。  
なお、時期によっては、受入れが困難な医療機関がありますので、ご了承願います。

## 受診の際には、必ず、受診票をお持ちください!!

- 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、受診票を確認するよう、お願いします。

## 受診をキャンセルする場合は、医療機関と当支部へ連絡してください。

- 決定された医療機関には、必ずキャンセルの連絡をしてください。  
なお、受診日予約をしていない場合でも、必ず連絡をお願いします。
- 当支部には、「受診決定通知書（受診票）」の余白に **取消** と朱書きの上、返送してください。(受診票に記載の「注意事項」5参照)

## 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。  
なお、受診した場合は、全額自己負担となりますので、必ず、キャンセルの手続きをお願いします。
- 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も受診できませんので、十分ご注意ください。

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

# 肺の生活習慣病「COPD」をしていますか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)はタバコの煙などの有害物質を長い間吸い続けることで起こる肺の病気です。COPDの肺では、空気の通り道である気道が炎症を起こしたり、酸素を取り込む肺胞の壁が壊れたりします。その結果、動いた時に息切れをしたり、慢性的に咳や痰が続きます。

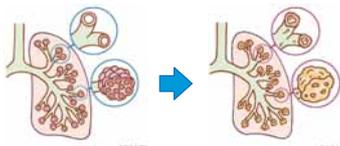
40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者が存在すると推定されていますが、実際に治療されているのは数十万人で、大多数が未診断・未治療のまま喫煙を続け、重症化すると考えられます。

COPD患者の喫煙歴



## ●原因

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。受動喫煙の人も発症のリスクがあります。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおきて、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(はいぼう)が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。COPDではこれらの変化が



出典：環境再生保全機構ERCA(エルカ)HP

併存していると考えられており、治療によっても元に戻ることはありません。また、加熱式たばこや電子タバコでもCOPDは発症します。

## 気づかぬうちに進行していく、COPDの症状



## ●COPDスクリーニングのための質問票 (COPD-Q)

1 現在の年齢	44～49歳	0点	50～59歳	1点
	60～69歳	2点	70歳以上	3点
2 かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをする ことがありますか？	いつも	1点	ほとんどいつも	1点
	ときどき	1点	まれに	0点
	ほとんどない	0点		
3 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、 <u>同年代の人と比べて</u> <u>息切れしやすい方</u> ですか？	はい	1点	いいえ	0点
4 この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、 ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？	いつも	2点	ほとんどいつも	1点
	ときどき	0点	まれに	0点
	ほとんどない	0点		
5 これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？ 1日の平均本数( )×喫煙年数( )=合計( )	吸わない	0点	1～399	1点
	400～999	2点	1000以上	3点

1～5の各質問の点数を足して合計点を計算してください。 総合点 ( ) 点

総合点が4点以上でCOPDにかかっている可能性があります。医療機関を受診し、呼吸機能検査を受けることをお勧めします。

## ●COPDの予防・治療は禁煙が基本です

禁煙を続けるために

- ・禁煙外来を利用しましょう
- ・口寂しい時は、水やお茶をのんだり、ガムなどを利用しましょう
- ・禁煙補助薬も利用しましょう
- ・散歩やストレッチなど、体を動かしましょう
- ・タバコを吸ってしまっても、落ち込まずに再チャレンジしましょう
- ・周りに喫煙者がいたら、一緒に禁煙しましょう



日本呼吸器学会HPより引用

# 被扶養者の皆さま「特定健診」もう受けましたか？

「お気に入りの服がきつくなった…」 「動くとすぐ息が上がる…」 「飲んだ次の日がつらい…」  
でも、病気ではないし、健康診断であれこれ指摘を受けるのはイヤ。そう思ったことはありませんか？



## 「自分は大丈夫」 そう思っているうちに体を蝕むのが生活習慣病です！

生活習慣病(肥満症、高血圧、脂質異常症、糖尿病等)はサイレントキラーと呼ばれ、知らず知らずのうちに進行し、心疾患、脳出血、がんや腎不全など致命的な病気を引き起こします。

また、生活習慣病が悪化すると、健康が損なわれるだけでなく、医療費や通院時間が長期にわたり暮らしを圧迫します。

予防するには、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改善が大切です。

自覚症状がないからこそ、先手を打つ必要があるのです！



## 毎年「特定健診」を受けて、ご自身の健康状態を確認しましょう！

共済組合では、40歳以上74歳以下である被扶養者の皆さまへ、6月17日付けで今年度の「特定健康診査(特定健診)受診券」をお送りしました。(配偶者人間ドック決定者を除きます。)

この「特定健康診査」は、生活習慣病の要因である「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。

**お近くの医療機関で受診が可能で、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られます！**

受診は無料です！



なお、特定健康診査でメタボリックシンドロームの傾向があると判定された方は、生活習慣改善プログラム「特定保健指導」も無料で受けることができます。

毎年、特定健診を受けてご自身の健康状態を把握し、生活習慣病を未然に防ぎましょう！



公立学校共済組合  
保健事業キャラクター  
「スズちゃん」

受診券は、4月1日現在認定されている被扶養者の方を対象に、6月上旬に抽出した情報に基づきお送りしています。  
4月2日以後被扶養者に認定された方や、受診券が届いていない方は、お手数ですが北海道支部へご連絡ください。  
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

# 「特定保健指導」で健康な体を取り戻しましょう！



健康診断の結果はいかがでしたか？  
生活習慣病リスクが高かった方は  
**「特定保健指導」を「無料で」**  
受けることができます！

「特定保健指導」は、健康診断や人間ドックでメタボリックシンドローム該当又は予備軍と判定された方を対象に、生活習慣の改善を働きかけ、健康な体作りを通じて生活習慣病予防を支援するプログラムです。

対象の方は**無料**で受けることができます。（ただし、治療を開始した場合は自己負担額が発生します。）

共済組合では、定期健康診断等の結果に基づき対象と判定された方へ、特定保健指導のご案内を秋以降に順次お送りします。

## ●特定保健指導の流れ（組合員の方の場合）



特定保健指導は指定の医療機関で受けることができるほか、組合員本人は「訪問型特定保健指導」又は「遠隔型特定保健指導」を利用することができます。

訪問型特定保健指導は、共済組合が委託する「SOMPOヘルスサポート（株）」の専門員が皆さまの職場にお伺いします。時間や感染症対策の制約で対面での面談が受けづらい方は、Webミーティングアプリを利用する遠隔面談を受けることもできますので、ぜひご利用ください！

# 健康情報冊子「QUPiO Plus」をお送りします

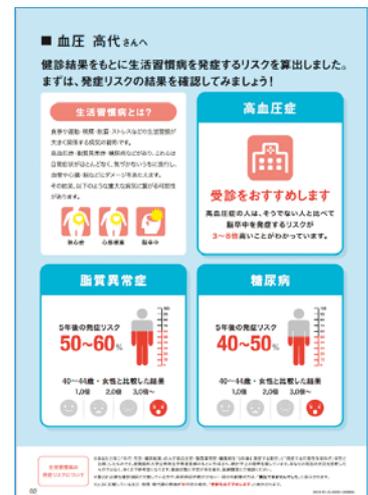
定期健康診断や人間ドックを受診された方で今年度45歳及び50歳に達する組合員等を対象に、個々の健診結果を反映した健康情報冊子「QUPiO Plus（クピオ プラス）」をお送りします。

今後の疾病発症リスクに応じた生活習慣改善アドバイスや、健康に関する情報を分かりやすく紹介していますので、皆さまの健康維持にお役立てください。



QUPiO Plusには過去3年分の健診結果が記載されるので、ご自身の健診結果を見直すこともできます！

（※画像はイメージです）



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

# 療養費の請求手続きQ&A（装具の製作編）

医師が治療上必要であると認めた固定装具を購入し装着したときは、療養者がその費用を一旦全額負担しますが、後日共済組合に請求することにより、「療養費（被扶養者の場合は家族療養費）」の払い戻しを受けることができます。

払い戻しの額は、装具の領収書の額の7割（小学校就学前の者は8割、70歳～74歳の高齢受給者は7割～8割）です。

今回は、装具の製作でよくあるお問い合わせ・手続きの例をご紹介します。



Q1：私用の外出中に転倒して足首を捻挫し、医師の指示で治療用装具を購入しました。療養費を請求するには、どこに、何を提出したらよいですか？

A1：治療用装具の購入による療養費を請求するときには、所属所を通じて次の書類を共済組合に提出してください。

- ・療養費等請求書（別紙様式第3号）
- ・装具装着証明書又は医師の証明書の原本（別紙様式第3号の2又は病院独自で発行した証明書）
- ・装具製作者に支払った領収書の原本



Q2：歯並びが気になり、矯正歯科でマウスピースを製作してもらい装着しています。この費用は共済組合に請求できますか？

A2：通常、歯列矯正は保険診療の対象外ですので、共済組合にその費用を請求することはできません。

※ただし、国が定めた先天性疾患等で、外科措置が必要となる場合は、歯列矯正が保険診療の対象となることがありますので、受診している医療機関にご確認ください。



療養費等請求書の様式及び記入例は、公立学校共済組合北海道支部ホームページに掲載しています。

組合員専用ページにログイン後、「様式集 共済事務の手びき 第2章 短期給付様式一覧」からダウンロードすることができます。

【ホームページアドレス】 <https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>



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

# 育児休業期間中の掛金免除の手続きについて

育児休業期間中の掛金は、組合員の申し出により免除されます。忘れずにお手続きください。

## 提出書類

育児休業等掛金等免除申出書\*1 及び 育児休業承認通知書の写し\*2

※1 申出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

→育児休業等掛金等免除申出書 (1-29)



クリック!

※2 育児休業について記載された辞令の写しと子の生年月日がわかる書類の写し計2枚でも代用可能です。

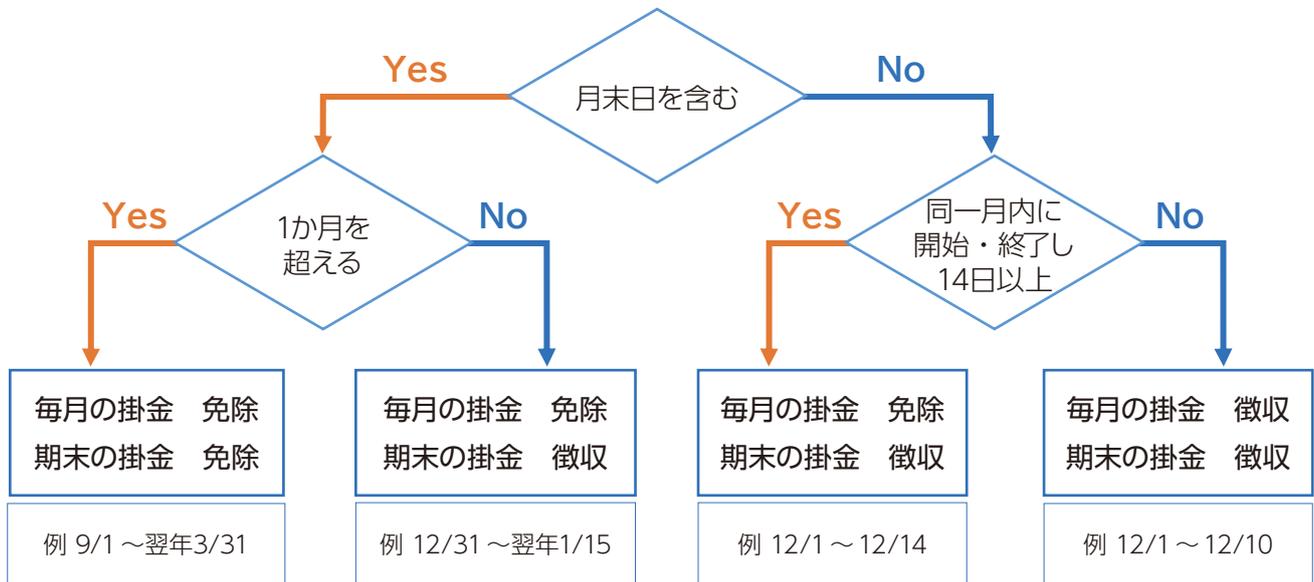
## 免除の対象期間

・毎月の給与にかかる掛金等は、次の①②どちらかを満たす場合に免除となります。

- ① その月の末日時点で育児休業を取得している
- ② 同一月内に育児休業を開始して終了するとき、(土日祝を含み) 14日以上取得している

・期末手当等にかかる掛金等は、次の③④どちらも満たす場合に免除となります。

- ③ 期末手当等の支給月の末日時点で育児休業を取得している
- ④ 育児休業の取得の期間が1か月よりも長い (③の月末時点で1か月が経過していなくても対象)



## 令和5年度決算はホームページをご覧ください

「令和5年度決算」をホームページへ掲載しました。

≪掲載場所≫

北海道支部トップページ⇒北海道支部について (事業状況) ⇒決算概要⇒令和5年度決算概要

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

# 育児休業を取得したときは育児休業手当金を請求できます

組合員が育児休業を取得したときは、休業期間中の収入を補償するための給付「育児休業手当金」を受けることができます。

## 1 給付期間

原則として、育児休業を開始した日から「子の1歳の誕生日の前日」まで受給できます。

ただし、父母が同一の子についてともに育児休業を取得したとき（いわゆる「パパ・ママ育休プラス」制度を利用して育児休業を取得したとき）は、子が1歳2カ月に達するまでの間で最大1年間<sup>(注)</sup>受給できます。

また、総務省令で定める延長要件に該当したときは、1歳を超えた期間についても育児休業手当金を請求できます。詳しくは次ページをご覧ください。

(注) 母親の場合は、その子の出生の日及び産後の休業期間も含めて1年間となります。



育児休業手当金は、請求に基づき給付します。  
育児休業の承認を受けた場合は、忘れずに所属所を通じて手続きしてください。

## 2 給付額

### 標準報酬日額

標準報酬月額<sup>1</sup>の1/22  
(10円未満四捨五入)

×

### 給付率

180日目まで、67%  
181日目以降、50%  
(育児休業開始日から通算し、土日祝日を含みます。)

×

### 給付日数

給付期間内で土曜日及び日曜日を除いた日数  
(年末年始や祝日であっても、土日以外は給付日数に含まれます。)

## 3 請求方法

所属所を通じて次の書類を提出してください。

- (1) 育児休業手当金請求（変更請求）書（別紙様式第8号）
- (2) 育児休業承認通知書の写し

※育児休業承認通知書が交付されない場合は、辞令や母子健康手帳の写しなど育児休業の期間及び育児休業の対象となる子の生年月日が確認できる書類の写し

育児休業手当金の様式及び記入例は、公立学校共済組合北海道支部ホームページに掲載しています。

組合員専用ページにログイン後、「様式集 共済事務の手びき 第2章 短期給付様式一覧」からダウンロードすることができます。

【ホームページアドレス】 <https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/index.html>



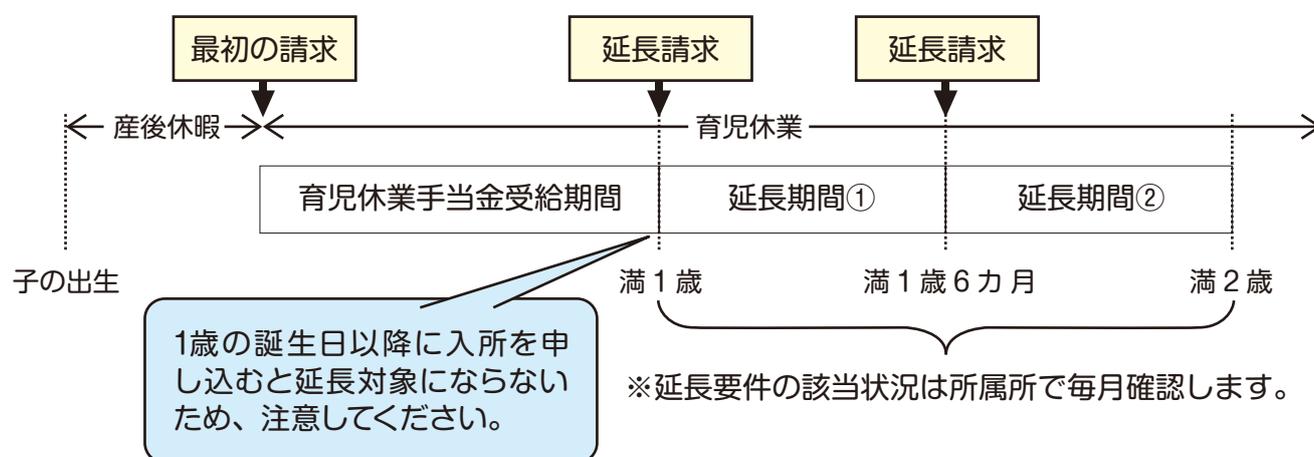
お問い合わせは 短期給付係 ☎ 011-231-4111 内線 35-371・372

# 育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日までに、総務省令で定める延長要件（以下、「延長要件」といいます。）に該当する場合は、最大で「子の2歳の誕生日の前日」まで育児休業手当金を請求することができます。

## 1 延長要件（保育所入所不承諾の場合）

育児休業に係る子の1歳の誕生日の前日までに、保育所等に保育の利用を希望し、申込みを行っているが、当該子が1歳に達する日後の期間について、当面その実施が行われない場合が延長対象となります。



## 2 請求方法

子が1歳に達したとき、子が1歳6カ月に達したときに所属所を通じて次の書類を提出してください。

- (1) 育児休業手当金請求（変更請求）書（別紙様式第8号）
- (2) 育児休業承認通知書の写し
- (3) 市町村が発行する「保育所不承諾通知書」など<sup>(注)</sup>

(注) 「保育所不承諾通知書」などについて、対象の子の生年月日、入所申込日及び入所希望日が確認できるものがが必要です。市町村によっては、通知書などを取得できない場合があります。その場合は、必ず育児休業の対象となる子が1歳に達する前に当共済組合までご相談ください。

## 3 延長要件に該当しない主な事例

入所希望日を、1歳の誕生日を過ぎた日付にしているとき

保育所の入所が決定したとき

保育所の入所を辞退、または入所希望の取下げをしたとき

入所保留の有効期限後（年度替わり等）の入所申込を行っていない場合

保育所への入所申込で落選希望であることが明らかなき

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

# 障害厚生年金をご存じですか

公務員や一般の厚生年金保険に加入している方が病気やけがにより一定以上の障害（生活や仕事などが制限される程度）が残ったときは、**請求により障害厚生年金**が支給されます。

また、障害程度を審査した結果、等級が1級又は2級に該当する場合、日本年金機構から**障害基礎年金**が併せて支給されます。

なお、障害厚生年金の対象となる障害程度より軽くても、障害が残っている場合には**障害手当金**が支給されることがあります。

## 1 受給要件

次の全ての要件に該当している必要があります。

要件① 厚生年金保険加入中に初診日があること

要件② 「初診日\*1」から1年6か月後の「障害認定日\*2」又は「障害認定日後65歳に達する日の前日」までの間に障害等級が1級から3級に該当すること

要件③ 次のいずれかの保険料の納付要件に該当していること

ア 初診日のある月の前々月までに公的年金の加入期間があり、その期間の3分の2以上について保険料が納付又は免除されていること

イ 初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと（初診日が令和8年3月31日以前であり、初診日に65歳未満であるときに限られます。）

※1 障害の原因となった傷病について、初めて医師又は歯科医師の診療を受けた日

※2 原則、初診日から起算して1年6か月を経過した日

## 2 障害認定日の特例

次の症例に該当したときは、初診日から起算して1年6か月を経過した日以内であっても、特例としてそれぞれの日が障害認定日となります。

診断書	傷病が治った状態	障害認定日
聴覚等	喉頭全摘出	喉頭全摘出日
肢体	人工骨頭、人工関節を挿入置換	挿入置換日
	切断または離断による肢体の障害	切断または離断日（障害手当金は創面治ゆ日）
	脳血管障害による機能障害	初診日から6か月経過した日以後（固定と認められた場合）
呼吸	在宅酸素療法	開始日（常時使用の場合）
循環器（心臓）	人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器（ICD）	装着日
	心臓移植、人工心臓、補助人工心臓	移植日または装着日
	CRT（心臓再同期医療機器）、CRT-D（除細動器機能付き心臓再同期医療機器）	装着日
	胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤により人工血管（ステントグラフトを含む）を挿入置換	挿入置換日
腎臓	人工透析療法	透析開始日から起算して3か月を経過した日
他	人工肛門造設、尿路変更術	造設日または手術日から起算して6か月経過した日
	新膀胱造設	造設日
	遷延性植物状態	状態に至った日から起算して3か月を経過した日以後

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

### 3 事後重症制度

障害認定日において障害程度に該当しなくても、病状の進行により障害等級に該当する程度の障害状態となったとき、請求により障害厚生年金が支給されます。

なお、事後重症請求は65歳に達する日の前日（誕生日の前々日）までに行う必要があります。

ただし、繰上げ支給の老齢厚生年金を受けている方は請求することができません。

### 4 請求手続き

初診日が**一般組合員（公務員の厚生年金）**の期間にある方で、障害年金の請求を希望する方は、下記に連絡してください。その際、傷病名、初診日及び受診した医療機関等を確認した上、必要書類を送付します。

なお、初診日が**短期組合員（一般の厚生年金）**の期間にある方は、管轄の年金事務所にて手続きを行うこととなります。

## 「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」を確認しましたか

年金払い退職給付（正式名称：退職等年金給付）とは、公務員の退職給付の一部として支給される年金です。

年金額は、一般組合員である間に積み立てた「給付算定基礎額」を基に決定し、半分を終身年金、もう半分を有期年金として老齢厚生年金に上乗せして支給されます。

### 1 受給要件

次の全ての要件に該当している必要があります。

- 要件① 65歳以上であること
- 要件② 一般組合員の資格を喪失していること
- 要件③ 一般組合員として1年以上引き続き組合員期間があること

### 2 給付算定基礎額の確認方法

給付算定基礎額は、次の対象者に対し、毎年7月末に送付している「**年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書（圧着ハガキ）**」によりお知らせしています。

- ① 一般組合員
- ② 前年度に一般組合員の資格を喪失した方
- ③ 前年度以前に一般組合員の資格を喪失しており、節目年齢（35歳、45歳、59歳及び63歳）に達した方



### 3 請求手続き

65歳以上で一般組合員の資格を喪失した方には、当支部から必要書類を送付しますので、手続きを行ってください。

また、短期組合員の方については、65歳到達前に当共済組合本部から必要書類が送付されます。

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

# 心の健康総合相談室



みなさん、いかがお過ごしですか。

当相談室では、保健師及び教育行政経験者が相談員として携わっておりますが、今年度から教育行政経験者の相談員が替わりました。下段に、経歴などを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

相談室では睡眠が十分に取れない、意欲が出ない、人間関係で悩んでいる、休職等の制度のことなど、メンタルに関するいろいろな悩みに対応しております。

ストレスを感じている人は少なくないと思いますが、「心の不調かもしれない」、ご自分では解決できないとき、ぜひ気軽にご相談ください。

## ○相談のご案内

[相談時間・相談員について]

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

※○は9:30~17:00

[面接相談について]

精神科医師：月1回（要予約）

保健師・教育行政経験者：随時（要予約）

※医師による面接相談は、札幌市職員の方は対象外となります。

[相談対象者・相談者について]

相談対象者：共済組合員本人

相談者：共済組合員本人、家族、職場の上司、同僚（同僚の方は電話相談のみ）

[相談方法について]

電話相談・面接相談を希望される方は、下記の専用電話におかけください。

面接相談の場所は、「ホテルライフオート札幌」になります。相談料は無料です。

 011-530-6206、011-563-4241

今年度に入り、相談員の教育行政経験者が新しく着任しました。これまで教職員の人事管理に関係した業務に長年従事し、教職員の人事異動・採用に関すること、管理職員の採用・昇任や待遇に関すること、休職・病休に関すること及び処分・措置に関することなどに専ら従事しておりました。また、定年退職後は不祥事防止対策官を務め、今年度、当相談室に着任しました。



当相談室は、ご本人だけではなく、職場の上司として職員のことを相談することが可能となっておりますので、メンタルヘルス不調の予防のため、気になる方はお早めにご相談いただくなど、相談室をご活用ください。

## メンタルヘルス相談



### LINEを使ったメンタルヘルス相談 (心ほっとサポート@公立学校共済)

教育現場で働く皆さまのLINEによる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。

土～月曜日 18:00～22:00  
(祝日・年末年始を含む)

- 利用時間 1日1回30分～60分程度
- ※ 利用対象者は組合員のみ

友だち追加は  
こちらから



### 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。

こころ 请れ请れ

通話料無料 **0800-700-5680**

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日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いただくには、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リ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。



### 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。

URL **https://www.mh-c.jp/**

ログイン番号 783269

- 臨床心理士が3営業日以内を目処に個別に回答



## 健康・介護の相談



### 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・年中無休でお応えします。

通話料無料 **0800-777-8349**

- 一般健康相談、専門医相談(予約制)、小児救急相談に対応
- 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)

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



### 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お応えします。

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

携帯電話からもご利用できます。(通話料無料) 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)上記の電話番号、二次元コードは公立学校共済組合の組合員専用であり、一般に公開していないため、お取り扱いにご注意ください。

本サービスは資料作成時点のものを記載しており、本サービスの諸条件・運用規則や内容等は今後変更される可能性があります。

## 【第55回北海道教職員美術展】開催します！

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を変更して開催します。

入場は無料となっておりますので、是非お越しください。

会 場：札幌市民ギャラリー (札幌市中央区南2条東6丁目)

開催期間：令和6年12月4日(水) から令和6年12月8日(日)

開催時間：午前10時から午後5時まで (最終日は午後3時まで)

問い合わせ先 TEL：011-231-4111 (内35-366)  
FAX：011-261-2292

# 指定宿泊施設利用補助について



## ◆令和6年6月30日から指定宿泊施設利用補助の対象施設が解除されます。

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所
渡島	八雲町	温泉旅館 銀婚湯	049-2566	八雲町上の湯199

## ◆令和6年10月1日から来春まで下記の施設は改装工事のため、休業予定です。

管内	市町村	施設名	郵便番号	住所
十勝	士幌町	しほろ温泉 プラザ緑風	080-1285	士幌町下居辺西2線134

※公立学校共済組合が指定している施設を必ず当共済HPの「指定宿泊施設一覧」でご確認ください。



## ◆指定宿泊施設利用補助券の利用にあたっての注意点

- ① 補助対象は、**公立学校共済組合員であり、かつ（一財）北海道公立学校教職員互助会に加入していない方**となります。  
また、**未就学のお子様は補助対象となりません。**
- ② 公立学校共済組合の利用補助券は、**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、利用補助券と一緒に送付しております『事務連絡』をご確認ください。  
※（一財）北海道公立学校教職員互助会においても互助会加入者を対象に指定宿泊施設利用補助をおこなっていますが、手続方法が異なりますので混同しないようお気をつけください。
- ③ **公立学校共済組合の支部長の印が押された利用補助券のみ有効です。**  
「承認印のない利用補助券」は無効です。
- ④ 手続きは郵送でのやり取りとなります。利用日の**2週間ほど前**から余裕をもって手続きをしてください。



- ⑤ 利用補助券の取り寄せは、企画福祉係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

## こんなときは公立共済の貸付けをご利用ください

持病のための治療費や通院費がかさみ、お金が足りるか心配！



そんなときは…

### 医療貸付け

年利 **1.32%** (注1)  
担保・手数料不要

借入限度額120万円 返済回数110回以内

組合員・被扶養者のほか、配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母の治療もOKです

- ・闘病のために病院に支払う費用
- ・歯科矯正やインプラントの費用 (注2)
- ・不妊治療に関する費用 (注3)

などにご利用いただけます

(注1) 令和6年9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。

(注2) 美容目的でないものに限ります。(診断書の写しが必要です。)

(注3) 市町村等から補助金が支給される場合は、その補助金を引いた額が対象となります。



### 医療貸付けの他にも…



- ・車や家具の購入など、さまざまな臨時の支出に…**一般貸付け**
- ・入学料や授業料などの教育資金に…**教育貸付け**
- ・住宅の新築やリフォーム費用に…**住宅貸付け**
- ・低利率！バリアフリー住宅にするとき…**介護住宅貸付け**
- ・結婚式・新婚旅行など結婚するときの支出に…**結婚貸付け**
- ・親族の葬儀や四十九日法要の支出に…**葬祭貸付け**
- ・再任用・臨時的任用組合員の臨時の支出に…**特別貸付け**

など

多種多様な貸付けをご用意しています。詳細はこちら！

北海道支部トップページ➡手続きナビ➡資金をかりる際の手続き



### 対象の方へ

## 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します

住宅借入金等特別控除の対象となる組合員へ「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を送付します。

- ・年末調整に使用する組合員については、**10月中旬**に所属所該当組合員あてに送付します。
- ・令和6年1月1日以降に住宅取得等に係る貸付けを受けた組合員については、税務署に確定申告をする必要があるため、**1月上旬**に所属所該当組合員あてに送付します。

#### 【住宅借入金等特別控除制度】

一定の条件を満たす住宅の取得等借入金の残高を対象として所得税の控除を受けられる制度です。制度の内容については所轄の税務署にお問い合わせください。

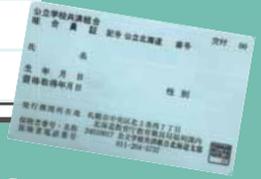
お問い合わせは

企画福祉係 貸付担当 ☎ 011-231-4111 内線 35-365・366



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。

## 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	<p>お一人様一泊当たり <b>2,000円補助</b></p> <p>※公務による出張等は補助の対象外となります。</p> <p><b>他の補助を併せて使ってさらにお得にご宿泊！</b></p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>※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。</p>
レストラン 宴会	組被	<p>お一人様当たりの利用金額</p> <p>4,000円以上の場合 <b>2,000円補助</b></p>	<p>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。</p> <p>※施設利用補助券はホテルでもご用意しております</p>
テイクアウト商品 (レトルトカレー等)	通算12回まで	<p>お一人様当たりの購入金額</p> <p>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></p>	<p>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。</p> <p>※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。</p>
テイクアウト商品 (年越しセット)		<p>お一人様当たりの購入金額</p> <p>4,000円以上の場合 <b>2,000円補助</b></p> <p>※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。</p>	
会議	組被	<p>会議室等利用料から <b>2分の1相当額を補助</b></p> <p>※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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ご予約の際に補助を受ける旨をお申し出ください。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
法要 (偈ぶ会) (お別れ会)	組家	<p>ご利用利用料から <b>5万円補助</b></p>	
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。	<p>婚礼費用から <b>2分の1相当額を補助</b></p> <p>●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></p> <p>※ご飲食は、補助の対象外です。</p>	<p>※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。</p>

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



ホテルライフオート札幌  
Hotel Lifort Sapporo

TEL 011-521-5211 (代表)

Hotel Lifort Sapporo 2024

# 2024年越しセットお申込みFAX用紙

道内各地(離島は除く)クール便無料配送致します!!【お届け日12月31日(火)】※お届け時間の指定はできません。

予約受付時間 10:00～17:00

①お申込み専用  
FAX番号 **(011) 512-2100**

②組合員様専用ホームページからも  
お申込みいただけます。

※数量限定につき、予定数量に達し次第、予約受付を終了させていただきます。

※FAXの受信につきましては複数回線で承りますが、混雑が予想される為、繋がりにくい場合は恐れ入りますがお時間をあけてお申込みください。



ご注文を承った後、「受付確認書」をお申込み者様へ郵送致します。

※お支払い方法につきましては確認書面に記載させていただきます。

【ご注文受付終了の際は  
当ホテルHPにて  
お知らせ致します】

お申込み記入欄 (太枠の中を必ずご記入ください。)

お申込み者	フリガナ	お申込み日	月	日
	氏名	所属所名		
	住所 〒 -	組合員番号	※利用補助をご利用の方のみ記入してください	
	郵便番号、 マンション名、 枝番等詳しく ご記入ください。	連絡先 TEL	( )	-
		携帯電話	( )	-

## 2024年越しセットご購入の組合員様に『施設利用補助』のご案内

- 令和5年度から補助利用回数(年12回)が設定されております。
- 年越しセットでは、販売価格の半額までを補助額の上限とし、1個につき最大14,000円(補助2,000円×7回分)の補助が受けられます。

**【複数購入例】2個 56,000円 → 補助2,000円×12回分 → ご購入金額 32,000円**

【詳しくは、共済だより284号『札幌宿泊所利用補助事業のご案内』または、公式ホームページ(組合員様専用ページ)でご確認ください】

品名	金額	個数	補助回数	合計金額
<b>年越しセット</b>	28,000円	個	回	円
<b>⚠必ず確認書に記載の期日までにお支払いください</b> 【お支払い方法】コンビニ等決済 ※ご注文受付後、1か月以内に「受付確認書」と一緒に振込用紙を郵送致します。 バーコード決済(PayPay・LINEPay)				備考欄
▼お渡し方法に○をつけてください				
【お渡し方法】	<input type="radio"/> ①ホテルで受け取り【お渡し日時】12/31 10:00～15:00 <input type="radio"/> ②宅配便(宅配の場合のみ下記欄にお届け先、個数をご記入ください。)			

★「年越しセット」をホテルでお受け取りの場合は、お食事券1,000円分をプレゼント!!

### 宅配お届け先①

※お申込み者ご本人様にお届けの場合は「同上」とご記入ください。(住所・氏名の再記入不要)

個数	フリガナ	電話番号( )	-
個	氏名	携帯電話( )	-
ご住所(郵便番号、マンション名 枝番号等詳しくご記入ください。) 〒 -			

### 宅配お届け先②

個数	フリガナ	電話番号( )	-
個	氏名	携帯電話( )	-
ご住所(郵便番号、マンション名 枝番号等詳しくご記入ください。) 〒 -			

お問い合わせは、営業予約直通  
**TEL(011) 512-1632**  
(10:00～18:00 ※日・祝は10:00～17:00)

ホテル記入欄

受付NO	月日	受付	支払確認
	/		

公立学校共済組合員様

# 2024年越しセット

中の重

洋の重

和の重

和・洋・中の料理長が腕をふるう贅沢な三段重

ホテルならではの味をご家庭でゆっくりと堪能ください。

限定 **1,000** セット

11月15日までのご予約で

**新そば新得そば**

(乾麺200g)

**プレゼント!!**

販売価格

**28,000** 円 (税込)

組合員様施設利用補助は

**最大14,000円**(7回)ご利用いただけます

※詳しくは共済日より284号、またはホテル公式ホームページ組合員様専用ページをご確認ください

和の重

砂肝燻製/宮崎鶏チーズ焼き/祝ともえ粘巻/  
赤魚南蛮漬/安納芋栗きんとん/福寿梅/  
にしん昆布巻/銀聖鮭柚庵焼き/  
ほろ甘田作り/真ダラ子昆布/伊達巻/  
海老艶煮/数の子土佐漬/味噌筑前煮/  
黒豆蜜煮/蟹真丈

(全16品)

洋の重

帆立とムール貝のマリネ/ブリニグラソ/フェルマージュカマンベールチーズ/  
いわしのパテ/まぐろのパテ/ビーフシチュー/手羽スモークスティック/  
合鴨パストラミ/サチウ麦王パテ/カンパニユ/  
コルニッションピクルス/ローズサーモン/チーズチキンロースト/  
ドライいちじく/ボルチーニ入サラミ/シーフードフリカッセ/  
バターフィナンシェ/柚子餅/カヌレ

(全18品)

中の重

エゾあわび/子持ちイカ醤油煮/ホタテかぼす風味/  
ビーカンナツ鮎炊き/市松杏子柿/  
鶏肉と野菜の麻辣煮込み/海老のチリソース煮/クラゲ/  
富有柿と大根の胡麻酢和え/空豆甘煮/炙り黄金ニシン甘酢/  
かにかま奉書包み/はちみつマスタードチキン/  
釜焼きチャーシュー/菜の花生ハム巻

(全15品)

※入荷状況により内容が変更となる場合がございます ※写真はイメージです  
≪三段重 各一段のサイズ≫ 33.8×22.8×4.5 cm

**受付開始日**

令和6年

**10月1日(火) 午前10時～【予定数量に達し次第受付終了】**

【予約受付時間】10:00～17:00

お申込み方法

- 【FAX】お申込み専用FAX用紙をご利用ください。チラシ裏面をご記入の上、お申込み専用のFAX番号へ送信してください。
- 【公式HP】組合員様専用ページからお申込みいただけます。右のQRコードからもログインできます。



お渡し方法

1 ホテルで受け取り  
お食事券  
1,000円分  
プレゼント

2 宅配便  
クール便にて  
道内無料配送  
(お届け日12/31  
時間指定不可)  
北海道限定離島除く

お支払い方法 ご注文受付後、1か月以内に「受付確認書」と一緒に振込用紙を郵送します。



※受付終了の際は当ホテルHPIにてお知らせ致します。

ホテル ライフォート札幌  
Hotel Lifort Sapporo

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目

お問い合わせ  
(営業予約直通)

**011-512-1632** (10:00～18:00)

※日・祝は17:00までの受付となります

→公式HP

