

令和7年3月

No.286

March 2025

共済だより

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



ユキヤナギ

CONTENTS

- 任意継続組合員加入手続きの「事前受付」実施中…………… 2
- 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～…………… 3
- 皆さまのギモンにお答えします！
～組合員証はいつまで使えるの？資格確認書はいつ届くの？
マイナ保険証はいつから使えるようになるの？～…………… 3
- 令和7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 睡眠
～ぐっすり眠ってすっきり目覚めていますか～…………… 6
- 人間ドック等のお知らせ…………… 7
- お急ぎください！特定健診の受診は3月末までです！ …… 8
- ひとりで悩まず、LINEで気軽に相談してみませんか …… 8
- 心の健康総合相談室…………… 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
- 資格喪失後に医療機関を受診した場合、医療費を返還して
いただきます…………… 13
- 育児休業等の手当金に関する制度が改正されました …… 13
- 令和7年度厚生事業一覧…………… 14
- 入選おめでとうございます！
～第55回北海道教職員美術展～…………… 15
- 指定宿泊施設利用補助について…………… 16
- 組合員資格喪失時の年金に係る手続き…………… 17
- ホテルライフオート札幌からのお知らせ…………… 17

任意継続組合員加入手続きの「事前受付」実施中

○任意継続組合員とは

退職により公立学校等の職員でなくなった方は公立学校共済組合の組合員資格を喪失しますが、退職の日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方は、申出により任意継続組合員として引き続き健康保険に加入し、福祉事業を利用することができます。

再任用ハーフタイム勤務になるなど、勤務形態の変更により組合員資格を喪失する方も、勤務形態の変更日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方であれば、申出により任意継続組合員となることができます。

○申出について

退職等の日から起算して20日以内に、所属所を通して共済組合に申出書を提出してください。3月31日退職者及び再任用ハーフタイム勤務になるなど勤務形態の変更により組合員資格を喪失する方（資格喪失日4月1日）は4月19日（支部必着）が期限となります。

年度末に退職等される方のみ、事前受付を行っております。詳細は1月27日付で各所属所へ（札幌市立以外の小中学校については市町村教育委員会を經由して）メール配信しました通知をご覧ください。（当支部HPトップページ「お知らせ」にも掲載）

○任意継続組合員になる場合の受診方法について

現在お持ちの組合員証・被扶養者証は、退職時の手続きで所属所を通して返納することとなりますので、任意継続組合員となってからは使用できません。

＜マイナ保険証をお持ちの方＞ 引き続きマイナ保険証を利用できます。

＜マイナ保険証をお持ちでない方＞ 任意継続組合員申出書（①-20）で「資格確認書が必要」と申告があった場合は、掛金納入後に資格確認書を送付しますので利用してください。

注意事項

現在お持ちの組合員証・被扶養者証は、退職時の手続きで所属所を通して返納することとなりますので、任意継続組合員となってからは使用できません。

また、任意継続組合員となる方については、退職時に共済組合の脱退を証明する資格喪失証明書を交付できません。（共済組合の脱退に該当しないため）

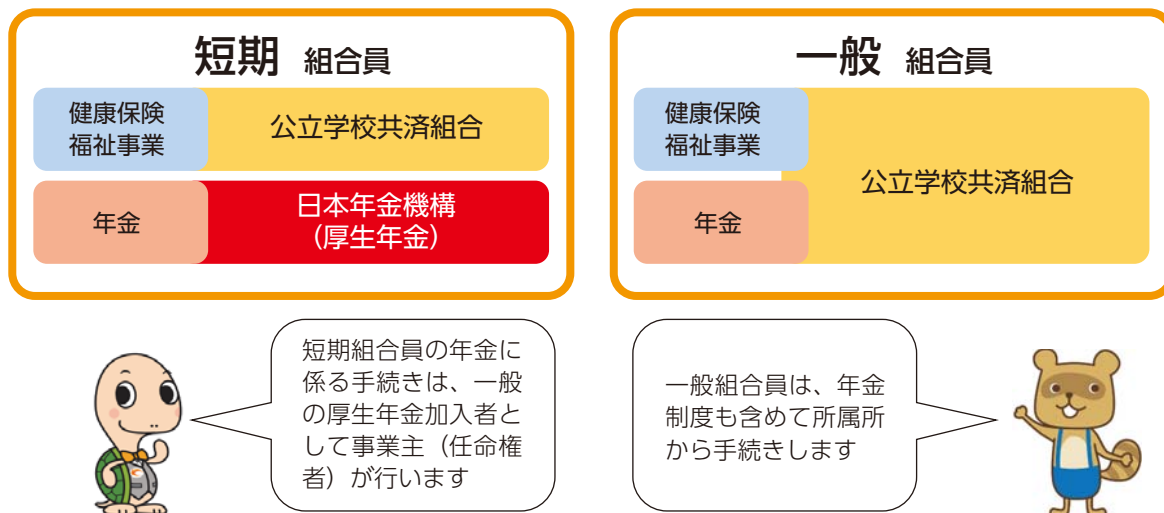
そのため、60歳未満の組合員本人や扶養している配偶者が国民年金加入の手続きをする際に、資格喪失証明書を使用することはできませんので、あらかじめ他の手続き書類についてお住まいの市町村の担当窓口へご確認ください。



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。

それに伴い、任用期限のある者の中でも、臨時的任用職員や会計年度任用職員などは、年金は一般の厚生年金に加入し、健康保険（短期給付）・福祉事業は共済組合に加入する「短期組合員」となりました。一方、育児休業代替の任期付職員の多くは「一般組合員」として共済組合の厚生年金（公務員年金）加入であり、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。

皆さまのギモンにお答えします！

～組合員証はいつまで使えるの？資格確認書はいつ届くの？マイナ保険証はいつから使えるようになるの？～

Q1 組合員証・被扶養者証はいつまで使えるの？

A1 令和7年12月1日まで使用することができます。

Q2 資格確認書はいつ届くの？

A2 現存の組合員証等をお持ちの方で、マイナ保険証がない方は、申請によらず令和7年12月までに送付予定です。最新情報は、当支部HPトップページ「お知らせ」内「健康保険証の廃止とマイナ保険証について」をチェック！

Q3 新たに組合員・被扶養者の加入手続きをした後、マイナ保険証はいつから使えるようになるの？

A3 手続きが完了し、マイナ保険証が利用可能になりましたら、「資格情報のお知らせ」をお送りします。また、ご自身でマイナポータルにログインし「健康保険証の登録状況」を閲覧することにより確認が可能です。

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

令和7年度 掛金・保険料の見込み率のご案内

令和7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等から控除される掛金・保険料は、皆様の標準報酬月額等に下記の率を乗じて計算しています。

(千分率)

		令和7年3月まで	令和7年4月から
短期掛金	対標準報酬月額	48.01 (船員組合員は46.36)	48.01 (船員組合員は46.49)
	対標準期末手当等		
介護掛金	対標準報酬月額	7.96	8.04
	対標準期末手当等		
厚生年金保険料	対標準報酬月額	91.5	91.5
	対標準期末手当等		
退職等年金掛金	対標準報酬月額	7.5	7.5
	対標準期末手当等		

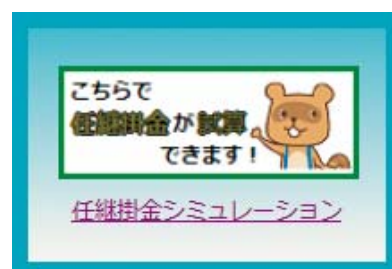
※掛金・保険料の率は年度途中で変更される場合があります。その場合は支部ホームページでお知らせしますのでご確認ください。

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。

北海道支部ホームページ上に【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。ぜひご活用ください。

北海道支部トップページ最下部の
このバナーから計算してみてね！



※試算額は4月～翌3月までの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。



お問い合わせは

企画福祉係

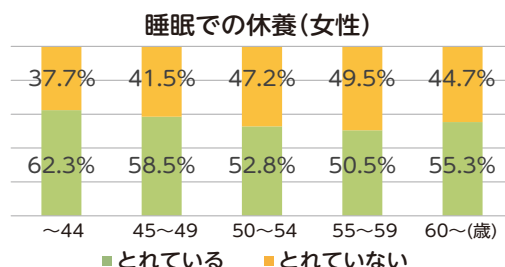
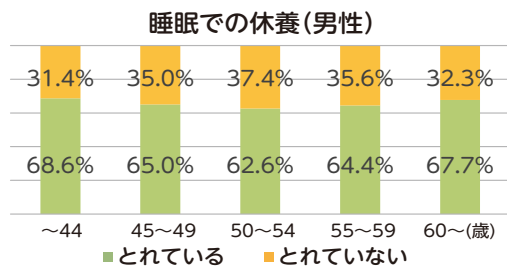
貸付担当

☎ 011-231-4111

内線 35-365・366

睡眠 ～ぐっすり眠ってすっきり目覚めていますか～

当支部組合員の睡眠での休養(令和5年度特定健診データより)



睡眠による休養感は適切な睡眠の目安ですが、睡眠による休養が十分とれていない人の割合は3～4割で、特に女性で全年代において高くなっています。女性の中でも、特に50歳代で休養のとれていない割合が高くなっています。

働く世代にとって必要な睡眠時間は最低6時間

働く世代は慢性的に睡眠が不足しがちです。6時間未満の短い睡眠は、将来、様々な疾患リスクの増加と関連することがわかっています。特に、睡眠時間が短く、かつ睡眠休養感が乏しい場合は注意が必要です。



睡眠時間が6時間未満や不眠の人は
リスク増加と関連

死亡 1.12倍
2型糖尿病 1.37倍
うつ病 2.27倍
認知症 1.22倍

良い睡眠のためのポイント

① 寝室の環境を整える

光 朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整いやすくなります。寝室はできるだけ暗くするのが理想的です。

温度 室温は暑すぎず、寒すぎない温度にしましょう。冬は極端な寒さによる健康リスクを回避するため、18度を下回らないようにしましょう。

音 騒音は寝付きを悪くしますので、静かな環境で眠りましょう。

スマホ 睡眠の1時間前から使用は控えましょう。



コラム★ショーツリーパー

適切な睡眠時間には個人差があり、6時間未満の睡眠でも健康リスクが増加しない人もいれば、逆に10時間以上の長い睡眠を必要とするロングスリーパーもいると言われています。これらには遺伝的な影響があると考えられていますが、詳細はまだわかっていません。日中の眠気や睡眠休養感に応じて、各個人に必要な睡眠時間を自ら探る必要があります。

② 生活習慣を整える

運動 日中に体を動かすことで、寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。

食事 朝食を抜かず、寝る直前の食事を控えましょう。朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれ寝つきが悪くなります。また、睡眠直前の2時間以内に食事をとると、睡眠の質を低下させる可能性があります。

③ 嗜好品とのつきあい方を見直す

カフェイン 過剰なカフェイン摂取は、寝つきを悪くしたり、中途覚醒の増加につながります。1日のカフェイン摂取量は**400mg**を超えないようにしましょう。また夕方以降は避けるようにしましょう。

*含まれるカフェイン量の目安

飲料	カフェイン量
コーヒー(ドリップ)	120mg(マグカップ1杯200ml)
インスタントコーヒー(粉末)	80mg(1杯2g使用した場合)
緑茶	240mg(カップ1杯150ml)
紅茶	45mg(カップ1杯150ml)
ココア	10mg(1杯5g使用した場合)
栄養ドリンク・エナジードリンク	36～150mg(製品1本あたり)



飲酒 アルコールは一時的に寝付きを良くしますが睡眠の質は悪化します。寝酒はやめ、晩酌も健康リスクの観点から控えめにしましょう。

喫煙 タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があります。喫煙は控えましょう。



眠れない時は

就寝前に自分にあったリラックス法(例:読書、アロマ、音楽、腹式呼吸、入浴など)を持つことが大切です。眠くないのに無理に眠ろうとすると、脳の興奮が高まり、寝つきを悪くすることがあります。20分以上眠れない場合は一度寝床を出て、リラックスして過ごし、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。

人間ドック等のお知らせ

令和7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7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、「共済組合員」という。）であること、又は、共済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7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7年4月1日現在35歳（指定年齢）の組合員について

令和7年4月1日現在35歳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。

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7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7年4月から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歳以上の組合員及び配偶者（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8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

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歳以下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7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

「病気が見つかったら面倒だ」 → 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。毎年受診して、ご自身の健康状態をチェックしましょう。

公立共済健康宣言 すすめ！健康！！
健康相談事業

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、

教育現場で働く皆さまの

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。

相談無料

予約不要

プライバシー
厳守

★ 対象者

公立学校共済組合の組合員の方

★ 相談日

毎週 水 土 日 月 曜日

（祝日・年末年始も受け付けます）

相談して
よかった！

★ 受付時間

18:00～22:00 仕事後でもOK

★ 利用時間

1日1回、30分～60分（目安）

まずは
友だち追加から



@kouritukyosai_mh

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
（通話料無料）

☎0800-700-5680

受付時間：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）

悩みごと・心配ごととは抱え込まずに、まず相談

公立学校共済組合

2024.12

お問い合わせは

企画福祉係

☎ 011-231-4111 内線 35-363

心の健康総合相談室

年度末を迎え、こころの調子を崩したり、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。

当相談室は、ご本人だけではなく、家族や職場の上司、同僚が相談することが可能となっております。

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。

ひとりで悩まないで、まず、**電話をかけてみましょう。**

相談窓口について

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 (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 【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）

◇相談方法 電話相談・面接相談を希望される方は、専用電話におかけください。
面接相談は相談無料・予約制で、場所は「ホテルライフオート札幌」です。

◇相談対象者 相談対象者：共済組合員本人

◇相談者について 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）



ホテルライフオート相談室

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」「休職等の制度がわからない」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。
お気軽にご相談ください。



－ 秘 密 厳 守 ・ 相 談 無 料 －

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。
これってマイナ保険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、マイナ保険証等（資格確認書、交付済みの組合員証を含む）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。

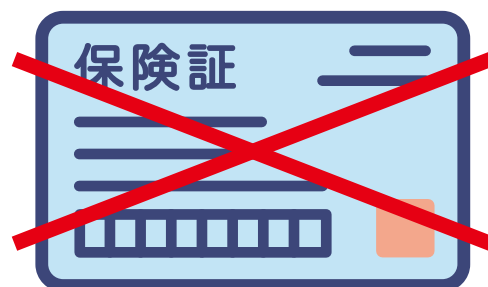
◆健康保険を適用できる外傷性の負傷

- ・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マイナ保険証等を使用した場合、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！
でもマイナ保険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。



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、マイナ保険証等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（医科は様式A、歯科は様式C）及び日本語訳

ウ 領収明細書（様式B）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

資格喪失後に医療機関を受診した場合、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資格確認書、組合員証または被扶養者証は使用できなくなります。

資格喪失後は、資格確認書（組合員証等）を速やかに返納してください。

誤って当共済組合の資格確認書（組合員証等）を使用された場合は、当共済組合が負担した医療費（総医療費の7割から8割相当額）や附加金等の給付金を返還していただくことになります。

- ◆継続して受診している医療機関等がある場合は、資格確認書（組合員証等）が変わることを必ず医療機関等の窓口にてお伝えください。
- ◆マイナ保険証をご利用の場合は、マイナポータルで確認できる保険者が新しい保険者に切り替わっていることを確認の上、ご使用ください。



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！

育児休業等の手当金に関する制度が改正されました

令和7年4月1日以降適用予定の育児休業等の手当金に関する新たな制度をご紹介します。なお、各制度の詳細については、今後あらためてお知らせします。

手当金の新設

【令和7年4月1日以後に育児休業・育児時短勤務を開始する方が給付の対象】

●育児休業支援手当金

組合員とその配偶者の両方が、一定期間内（※）に14日以上の子育て休業を取得する場合に、育児休業手当金に上乗せするかたちで、28日間を限度に給付されます。

※一定期間：男性は子の出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内

●育児時短勤務手当金

組合員が、2歳未満の子を養育するため育児時短勤務をしている場合に給付されます。

育児休業手当金延長請求手続きの変更

【令和7年4月1日以後に子が1歳（または1歳6か月）に達する組合員に適用】

保育の実施が当面行われないことを理由とした、延長請求の手続きが変わります。提出書類として、「育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書」、「市区町村に提出した保育所等の利用申込書の写し（「利用申込書」）」が追加されますので、「利用申込書」は破棄せず保管してください。

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

令和7年度厚生事業一覧

令和7年度の厚生事業は次のとおりです。

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。
人間ドック (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。
配偶者人間ドック	組合員配偶者及び任意継続組合員配偶者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。
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。
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。
メンタルヘルス セミナー (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、管理監督者等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。
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。
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。
心の健康相談 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。
特定健康診査・ 特定保健指導	40歳以上74歳以下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。
札幌宿泊所 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。
指定宿泊施設 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。
第56回北海道 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。
北海道教職員 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。
離島へき地 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。
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。
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。

お問い合わせは ☎011-231-4111 はじめに事業名をお伝えください

入選おめでとうございます！～第55回北海道教職員美術展～

今回は一般作家51人の方から72点の作品を出品いただき、入選者は次のとおりです。

部門	賞区分	氏名	所属所	タイトル
絵 画	特 選	山内 知恵	市立札幌豊明高等支援学校	スカウト
		内山 正人	北海道札幌東陵高等学校	大地を望む
	奨励賞	藤原 真弓	北海道帯広盲学校	重なり
		黄 京性	名寄市立大学	秋の歌
		丸山 浩太	札幌市立琴似中学校	私と影の決断
	入 選	齊藤 悦子	北斗市立浜分中学校	父
		浜谷 稔	北海道夕張高等学校	瞳
		大村 理果	別海町立上西春別中学校	my ideal
		楠本 健	天塩町立天塩中学校	生き物の交差点
		松橋 絵里子	苫小牧市立苫小牧西小学校	まなざし

部門	賞区分	氏名	所属所	タイトル
立 体	特 選	川村 太智	上士幌町立上士幌中学校	育まれたかたち
	奨励賞	大澤 美桜	釧路市立共栄中学校	ポロト～ムックリを奏でる～
	入 選	穴戸 威之	北海道帯広盲学校	オウム貝

部門	賞区分	氏名	所属所	タイトル
書 道	特 選	酒井 亜紀	北海道有朋高等学校	萬機
		岡 弘洋	北海道有朋高等学校	成道
	奨励賞	黒田 久照	枝幸町立枝幸中学校	冬の雷鳴
		岩崎 心	芦別市立芦別中学校	織塵
		井上 佳枝	北海道千歳高等支援学校	石鯨玉は風に
	入 選	高野 純平	北海道北広島高等学校	吉慶
		瀧澤 素代	赤井川村立赤井川小学校	河水遠く流れて…
		坂田 麻美	深川市立北新小学校	陽炎
		越智 麻矢	紋別市立潮見小学校	神様は私達に成功を求めているのではありません…
		大友 健史	北海道中標津農業高等学校	臨 張遷碑
		工藤 訓子	北海道札幌視覚支援学校	晩鐘は鳴る 明日の静かなる希ひに沈む
		越野 奈緒美	根室市立柏陵中学校	閃光
		土永 敬子	北海道札幌白陵高等学校	書を積みし 机二つや 冬籠 他3句
		池野 敦子	北海道札幌高等養護学校	わがためにくる秋にしもあらなくにむしのねきけばまづぞかなしき
		岸 美千代	北海道旭川工業高等学校	黒い蝶ハ溪カラノ風ニ乗ッテ舞イ踊ル黒い花弁ノヨウニ華ヤカニ軽ヤカニ…
		小川 貴宏	様似町立様似小学校	晃朗
		東方 加奈子	旭川市立知新小学校	心躍る
		山川 昌子	鷹栖町立北野小学校	自分の速さで歩いていける
		山田 小鈴	北海道札幌西陵高等学校	織月
		赤塚 貴	教育庁教職員事務課	巳
		加藤 大弥	北海道立特別支援教育センター	臨 魏靈藏造像記
		大澤 祐美	北海道岩見沢緑陵高等学校	神の瀧よりいく筋の川生まれ
		山口 浩太郎	札幌市立栄中学校	臨 姨母帖
		大山 由紀	小樽市立張碓小学校	静観
		中納 寿	標茶町立標茶中学校	東風知我欲山行 吹断簷間積雨聲…
		川口 陽子	北海道手稲養護学校	雲一片 ちぎれ雲が空に浮かぶ
		坪井 美和	石狩市立花川北中学校	心あてに折らばや折らむ初霜の置き惑はせる白菊の花

部門	賞区分	氏名	所属所	タイトル
写 真	特 選	尾形 朝良	札幌市立発寒東小学校	親心
	奨励賞	深谷 美和子	札幌市立新琴似緑小学校	桜の季節
		若生 佐智子	湧別町立ゆうべつ学園(後期課程)	黎明
		楠本 健	天塩町立天塩中学校	大きなサクラマスに悪戦苦闘するミサゴ
	入 選	大和 孝恵	中富良野町立中富良野小学校	森の長老
		柴野 由理枝	北海道中札内高等養護学校	薔薇を眺めてリラックス
		小林 真美	千歳市立みどり台小学校	追想
		渡邊 元美	星置養護学校ほしみ高等学園	ここまでおいで
		村上 弘美	札幌市立西白石小学校	泳ぎたいなあ～
		成田 智志	北海道岩見沢高等養護学校	大河の光跡
		川口 栄市	枝幸町立枝幸中学校	強く、しなやかに
		野口 香織	千歳市立千歳小学校	ナノハナ 小さな幸せ

また、次年度（令和7年度 第56回）についても開催予定ですので、詳細につきましては令和7年7月頃に北海道支部ホームページに掲載予定の開催要項をご覧ください。

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



◆指定宿泊施設利用補助の対象施設が解除されます。

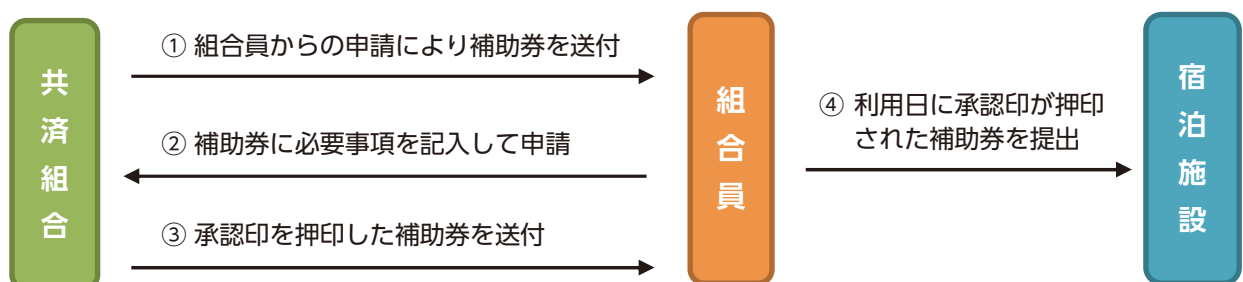
管内	市町村	施設名	解除日
空知	月形町	月形温泉ホテル	令和6年12月5日
十勝	幕別町	幕別パークホテル 悠湯館	令和7年2月28日
胆振	登別市	森の湯 山静館	令和7年3月31日
根室	中標津町	中標津保養所温泉旅館	令和7年3月31日

※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

組合員資格喪失時の年金に係る手続き

退職や任用期間の満了等により共済組合の組合員資格を喪失した場合、所属所を通じて「退職届書（様式③-1）」を提出してください。

「退職届書」は、年金決定又は改定に必要な情報を登録するための書類ですので、提出漏れのないようお願いします。

すでに年金が決定している方は、退職届書内「退職後の就職予定調査」を必ず記入してください。
この調査を基に、**支給停止の解除**又は再就職後の支給停止額の計算を行います。



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

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

予告！ 組合員様限定プレゼント第1弾 /
組合員様用 LINE アカウント

バースデー チケット

LINE クーポンにて配信いたします！

期間：2025年4月～2026年3月

あなたのお誕生月に宿泊・レストランをご利用の際、
ホテル公式組合員様用 LINE アカウントより発行される
バースデーチケットと公立学校共済組合員であることを
確認できるものをご提示いただくと素敵なプレゼントを
お受け取りいただけます！

詳細はチケット配信時にお知らせします
おたのしみに♪



2025 年
4 月 1 日より
配信
スタート！



▲友だち登録はこちらから！



友だち登録は お済ですか？

2025 年 4 月 1 日（火）より
バースデーチケットの配信が
開始いたします！

友だち登録がまだの方はぜひ
QR コードより友だち登録の上、
配信をお待ちください！！

期間限定 ライフオート生活応援♪宿泊プラン

人事異動でのお引越しの準備…！
そんなお客様にぴったり♪
期間限定でお得な料金にてご案内いたします。

期 間 令和7年3月24日(月)～4月11日(金)

料 金 お一人様1泊素泊り

日～金 6,500 円 (税・サ込)～

土 8,500 円 (税・サ込)～

特 典 駐車場代サービス

ご予約方法 お電話にてご予約の際に **共済だより 286 号を見た!** で当宿泊プランをご利用いただけます。

【ご予約・お問い合わせ】 TEL 011-521-5211

1日の始まりは
朝食から…

朝食のご案内

全40品
以上!

- 場 所 1階レストラン『カランドリエ』
- メニュー 和洋バイキング
- 料 金 1,760 円 (税込)

※別途料金

※ご利用の際の注意事項

- こちらの宿泊プランは、**共済だより 286 号**をご覧くださいの方でご利用いただける期間限定プランです。
- 【チェックイン 15:00】【チェックアウト 11:00】となります。

公立学校共済組合員様へお得な情報

- チェックイン時、組合員証を提示して下さい。
各宿泊利用補助券をご利用いただけます。





一日の元気は
美味しい朝食から！
好みのスタイルで堪能ください。



食後の
コーヒー
テイクアウト
OK!

SEASONAL DINING
calendrier
レストラン『カランドリエ』
朝食 7:00am-9:30am

◆料金 ご朝食券をお持ちでない方もご利用いただけます

大人 1,760円 小学生 1,100円 幼児 無料

※ご宿泊以外のお客様は、大人 2,200円・小学生 1,100円となります

※表示価格は税込となります ※入荷状況によりメニューが変更となる場合がございます

★総料理長イチオシメニュー★

羅臼など北海道産食材を使用したお料理を多数ご用意しております！



北海道産「おぼろづき」
北海道産たらこ



羅臼昆布使用ご飯のお供



藻岩山の伏流水使用！
北海道産大豆の豆腐



大好評！
【日替り】イカ / タコの刺身

※写真は全てイメージです

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

お問い合わせ
ご朝食について **011-512-1634** (レストラン直通)
7:00～21:00(月曜・火曜日は14:00までとなります)

HP



f





公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ

令和7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様とその被扶養者様が、
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。
 - 本人資格確認書類の提示がない場合は、補助が受けられません。
- 次の「札幌宿泊所利用補助事業一覧表」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。	現行の組合員証が発行されない方は、本人資格確認書類を提示の上、利用補助券に記入してください。 ※利用補助券はホテルでもご用意しております。
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、本人資格確認書類の提示と所定の利用補助券を提出してください。 ※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	商品のご購入の際に、所定の申込書または、インターネット申込の入力フォームに、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 ※本体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)