

共 済 だ よ り

No.290
令和8年3月
March 2026



冬の夕暮れの小樽運河

C O N T E N T S

- 任意継続組合員加入手続きの「事前受付」実施中…………… 2
- 令和8年度 掛金・保険料の見込み率のご案内 …………… 3
- ホームページから任意継続掛金の試算ができます…………… 3
- 退職・転出する場合の貸付金の返済等について …………… 4
- 組合員資格喪失時の年金に係る手続き…………… 5
- 一般組合員として当組合に加入した方が年金を受給している場合の手続き …… 5
- お急ぎください！ 特定健診の受診は3月末までです！ …… 5
- 心の健康総合相談室…………… 6
- 保健師のいきいき健康コラム 女性の健康 ～婦人がん検診を受けましょう～ …… 7
- 人間ドック等の受診についてのお知らせ…………… 8
- 令和8年度の厚生事業一覧 …………… 9
- 被扶養者の認定・取消について …………… 10
- 医療機関等は、マイナ保険証による受診が基本となります… 10
- 資格喪失後の医療機関の受診にご注意ください…………… 11
- 提出書類に「消せるボールペン」を使っていますか？ …… 11
- 整骨院や鍼灸院は健康保険で受けられる？…………… 12
- 海外で医療機関を受診したときは…………… 14
- 入選おめでとうございます！～第56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
- ホテルライフオート札幌からお知らせ…………… 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28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

現在お持ちの資格確認書は、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つ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

現在お持ちの資格確認書は、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つ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。



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

令和8年度 掛金・保険料の見込み率のご案内

令和8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ので、下記の二次元コードからアクセスしてください。

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下記の率を乗じて計算しています。

(千分率)

		令和8年3月まで	令和8年4月から
短期掛金	対標準報酬月額	48.01 (船員組合員は46.49)	48.01 (船員組合員は46.33)
	対標準期末手当等		
介護掛金	対標準報酬月額	8.04	7.88
	対標準期末手当等		
子ども・子育て支援掛金 ※	対標準報酬月額	—	NEW 1.15
	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		

※令和8年4月1日から新たに徴収が始まる掛金です。

この掛金は、こどもや子育て世帯を支える「こども未来戦略「加速化プラン」」を実施するための財源として活用されます。

(注) 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。

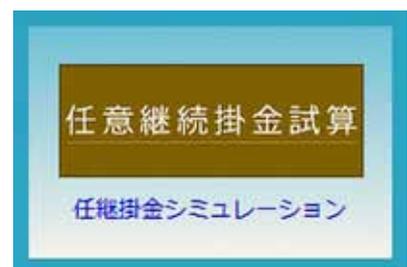
★こちらの二次元コードを読み込んでいただくと、北海道支部トップページにアクセスできます→



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できます！



※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・都道府県・市町村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

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、**年金の支給停止の解除**又は再就職後の支給停止額の計算を行います。

一般組合員として当組合に加入した方が年金を受給している場合の手続き

地方又は国家公務員共済組合から老齢又は障害厚生（共済）年金を受給している場合、厚生年金保険に加入すると、年金の一部又は全部が支給停止されることがあります。

そのため、上記年金を受給している方が当組合の一般組合員となった場合、所属所を通じて「年金受給権者再就職届書③-5（以下「再就職届書」という。）」の提出が必要となります。

なお、再就職届書は、年金の支払機関（共済組合）毎に様式が異なりますので、いずれの年金を受給しているかを確認の上、支払機関（共済組合）のホームページからダウンロードしてください。

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

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8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。

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

暖かさが増して、桜が開花し始める季節ですね。みなさん、いかがお過ごしですか。

樹々が芽吹くこの時期を「木の芽時（このめどき）」といいますが、天候の変化、異動などの社会的な変化、プライベートなどの変化が一気に起こり、心身の不調をきたしやすい時期でもありますので、リラックスして過ごすことが大切ですね。

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。気軽にご相談ください。

心の健康総合相談室（ホテルライフオーソ札幌）

[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

[医師による面接相談]

月1回（予約が必要） 北海道大学名誉教授 医療法人優仁会滝川中央病院 臨床顧問 小山 司先生

[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、「ホテルライフオーソ札幌」になります。相談料は無料です。

☎011-530-6206、011-563-4241

札幌地区以外での医師による面接相談（予約が必要）

岩見沢市、倶知安町、函館市、旭川市、網走市、帯広市、釧路市において、医師による面接相談を受けることが可能です。相談希望の方は福利課健康管理係までご連絡ください。（詳細下記 HP 参照）

予約連絡先

☎ 011-231-4111（内線 35-381）

HP <https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/fkr/mental/sodan.html>

携帯電話用二次元コード



心の健康度チェック

次の精神的健康状態表（WHO-5）で心の健康度を測定してみましょう。WHO-5は、WHO（世界保健機関）が、精神的健康状態を測定するためにつくった質問票です。5つの回答の数字を合計して計算し、点数が高いほど、心の健康度が高いことを示しています。合計点が13点未満であるときには、精神的健康状態が低いことを示しますので留意しましょう

精神的健康状態表(WHO-5)の使い方 以下の5つの各項目について、 最近2週間 のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。	いつも	ほとんど	期間を半分以上の	期間を半分以上の	たまに	まったく
	5	4	3	2	1	0
1 明るく、楽しい気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
3 意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	5	4	3	2	1	0
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

(WHO HP より一部引用 <https://www.who.int/publications/m/item/WHO-UCN-MSD-MHE-2024.01>)

女性の健康～婦人がん検診を受けましょう～

がんは中高年に多い病気ですが、若い世代も注意が必要です。特に女性は、20歳代では男性の1.7倍、30歳代では2.6倍*の人が、がんに罹患しています。その理由は20歳代から子宮頸がん、30歳代から乳がん罹患が急増することにあります。がんは早期発見、早期治療により治る病気になってきています。

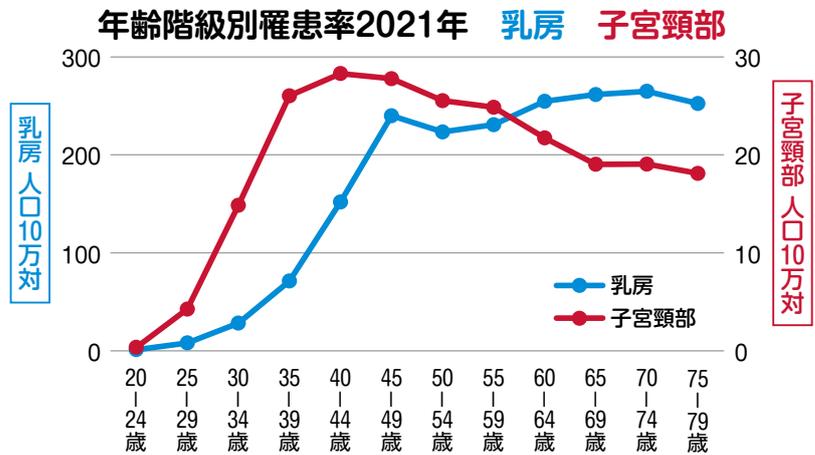
*2021年がん統計

●子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部にできます。初期には全く症状はありませんが、細胞がダメージを受けると、まず異形成（前がん病変）という病変になります。

異形成の状態になっても、ほとんどの人が正常細胞に戻りますが、ごく一部の人が上皮内がん（早期がん）となります。

子宮頸がんは40代の女性に発症のピークがありますが、最近、10代後半から20代という若い世代に子宮頸がんの発症率が増加しつつあります。子宮頸がんの原因とされているのは、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染です。HPVは性交で感染します。20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう。



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）より作図

●乳がん

乳がんは、乳腺の組織にできる悪性腫瘍で日本人女性に最も多いがんです。日本人女性の9人に1人が乳がんを経験するといわれています。発症年齢のピークは40代以降ですが、20代、30代でかかることも珍しくありません。

●乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」

自己触診は、自分で行う「検診行為」という意味合いで使われ、異常を探したりしこりを見つけたりすることに主眼が置かれます。しかし実際には、その手技は煩雑で習得が難しいため、継続できずやめてしまったという話もよく聞かれます。ブレスト・アウェアネスは、「生活習慣」として、自分の乳房の状態をまず知り変化に気付くことです。

<4つのポイント>

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたら医師に相談する
4. 乳がん検診を受ける



●共済組合の婦人がん検診を受けましょう

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）及び乳がん検査を実施しています。募集通知を確認のうえ、お申し込み下さい。

国立研究開発法人国立がん研究センター、女性の健康推進室ヘルスケアラボ参照

人間ドック等の受診についてのお知らせ

令和8年度の人間ドック、配偶者人間ドック、婦人がん検診及び脳ドックの申込みについては、令和8年3月に各所属所あてに通知します。**年に1回のみ**の募集となりますので、お申込み忘れのないようご注意ください。

なお、いずれの健診もお申込みが多数だった場合は抽選となりますので、ご承知おきください。

また、お申込み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、または、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。

その他詳細については、募集通知をご確認のうえ、お申込みください。

人間ドック・配偶者人間ドック

令和8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として実施します。

令和8年4月1日現在35歳（指定年齢）の組合員について

通常の受診料が11,000円のところを、35歳の組合員の方は受診料5,000円とし、**お申込みいただいた方全員を受診決定**しますので、35歳の組合員の方は、この機会に是非お申込みください。

なお、配偶者人間ドックについては、通常の受診料となります。

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、年齢により受診制限等がある場合があります。

脳ドック（組合員）

令和8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。

令和8年4月から任意継続組合員になる方へ

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被扶養者として認定されている配偶者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9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

企画福祉係
☎ 011-231-4111

人間ドック・配偶者ドック（内線：35-370）
脳ドック・婦人がん検診（内線：35-363）

令和8年度厚生事業一覧 令和8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（任意継続組合員を含む。）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（教職員互助会の会員は除く。）とその被扶養者（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57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

被扶養者の認定・取消について

●受理日認定について

新たに被扶養者の要件を備えるものが生じたときは、届出がその扶養の事実が生じた日から30日以内であれば事実が生じた日から、30日を過ぎた場合は届出を受けた日から認定され、被扶養者に係る給付もその日からおこなわれます。所属所から共済組合への届出までに30日以上を経過している場合は、受理日までの期間については無保険となり、ご自身で国民健康保険に加入する必要がありますのでご注意ください。

●配偶者に係る扶養手当の段階的廃止について

令和7年4月より、地方公務員の配偶者に係る扶養手当が段階的に支給されなくなるとのことです。共済組合の被扶養者認定には、扶養手当が支給されていることを前提とした「普通認定」と、扶養手当の対象とならない方を認定する「特別認定」があります。特別認定に切り替わる被扶養配偶者については、令和8年度の資格確認調査の対象としますので、特別認定への切り替え手続きは不要です。

●19歳以上23歳未満の被扶養者の収入要件について

令和7年度税制改正で19歳以上23歳未満の者への特定扶養控除の要件の見直し等が行われたことを踏まえ、共済組合の被扶養者認定においても、配偶者を除く19歳以上23歳未満である者の認定要件が従来の130万円未満から150万円未満に変更となりました*。なお、扶養手当の対象外となった場合は、特別認定の手続きが必要となります。

*令和7年10月1日施行。対象者の年齢は当年12月31日時点の年齢で判断します。

医療機関等は、マイナ保険証による受診が基本となります

健康保険証（組合員証・被扶養者証）の使用は令和7年12月1日で終了しました。医療機関等の受診はマイナ保険証が基本となります。

●申請による資格確認書の交付

以下のようにマイナ保険証の利用が困難な場合は、申請により資格確認書を交付しますので、所属所を通じて申請してください。なお、有効なマイナ保険証をお持ちで、マイナ保険証の利用に困難な事情がない方には交付できませんのでご注意ください。

- ・マイナンバーカードの更新・返納・紛失等により資格確認書が必要なとき
- ・障害等の理由により家族や介助者が同行して資格確認を補助する必要がある

●マイナ保険証の利用登録解除について

マイナ保険証の利用登録解除を希望する方は、「マイナンバーカードの健康保険証利用登録の解除申請書」を北海道支部まで提出してください。解除申請書の提出者には、資格確認書を交付します。

*一度利用登録したにもかかわらず、個人的な理由でマイナ保険証を使用しない方などは解除が必要です。

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

資格喪失後の医療機関の受診にご注意ください

組合員または被扶養者の資格喪失日以降は、これまでの共済組合北海道支部の被保険者資格で保険診療を受けられなくなります。

資格喪失後は、速やかに資格確認書(交付されている方のみ)を返納してください。

また、資格喪失の手続きが完了していないマイナ保険証も使用できません。

資格喪失後に資格確認書や資格喪失の手続きが完了していないマイナ保険証を使用して受診した場合、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となりますので、ご注意ください。

◆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。

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

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」が普及しており、当共済組合に届く書類にも消せるボールペンを使用したものが散見されます。

「消せるボールペン」は、その性質から改ざんが可能であることや温度変化により文字が消えてしまうおそれがあることから、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？



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となりますので、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、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ですね！
マイナ保険証を使って受けられるのは助かります！

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

脳出血等による片麻痺（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」→「病气やけがをしたとき」→「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、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

入選おめでとうございます！～第56回北海道教職員美術展～

今回は一般作家48人の方から67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	内山 正人	北海道札幌東陵高等学校	音更に思う
		藤原 真弓	北海道帯広盲学校	原石
	奨励賞	丸山 浩太	札幌市立琴似中学校	祖母の記憶
		黄 京性	名寄市立大学	ルオント物語
	入選	浜谷 稔	北海道夕張高等学校	春
		岡部 奏	札幌市立八軒小学校	1986

部門	賞区分	氏名	所属所	タイトル
立体	入選	穴戸 威之	北海道帯広盲学校	マガモ
		棚田 将史	北海道石狩南高等学校	fufu
		望月 静華	北海道石狩南高等学校	save me

部門	賞区分	氏名	所属所	釈文
書道	特選	酒井 亜紀	北海道有朋高等学校	列島をかじる鮫たち桜咲く
		高橋 満紀子	北海道帯広柏葉高等学校	DAN
	奨励賞	東方 加奈子	旭川市立知新小学校	怪獣の瞳
		岩崎 心	芦別市立芦別中学校	秋の巖 秋の巖稚き蜂を遊ばしむ
		杉原 祥太	北海道斜里高等学校	潮風
	入選	坪井 美和	石狩市立花川北中学校	ちる花をとづる霞も花ながら西の山辺はもみぢすらしも風にのみまかせて人はをしまねば花ふる里となるにやあるらん
		工藤 訓子	北海道札幌視覚支援学校	光を纏って
		越野 奈緒美	根室市立柏陵中学校	折鶴の街 夕蟬のさわぐ街
		加藤 大弥	北海道立特別支援教育センター	臨 顔真卿「裴將軍詩」
		江崎 恵子	北海道旭川工業高等学校	福
		高野 純平	北海道北広島高等学校	鸞和
		林 千鶴	北海道岩内高等学校	驚破
		大澤 祐美	北海道岩見沢緑陵高等学校	甦る万象の色 喜雨の中
		坂田 麻美	深川市立北新小学校	三省
		岡 弘洋	北海道有朋高等学校	陽神
		井上 佳枝	北海道千歳高等支援学校	闇揺れて 深い轍を残す華麗なる太鼓の音
		阿部 歩	北海道札幌視覚支援学校	平和への祈り
		土永 敬子	北海道札幌白陵高等学校	冬ながら空より花のちりくるは雲の彼方は春にやあるらん 他1首
		山田 小鈴	北海道札幌西陵高等学校	舒暢
		木村 幹	奥尻町立奥尻中学校	臨 鄭長猷造像記
		大山 由紀	小樽市立張碓小学校	巖花
		島 加奈	北海道夕張高等学校	海峡の街
		池野 敦子	北海道新篠津高等養護学校	夕づくひさすや庵のしばの戸にさびしくもあるかひぐらしの聲
		赤塚 貴	教育庁教職員事務課	午 (うま)
		川口 陽子	北海道手稲養護学校	遠雷に
	越智 麻矢	紋別市立潮見小学校	大切なのは自分が望んだように生きること	

部門	賞区分	氏名	所属所	タイトル
写真	特選	深谷 美和子	札幌市立新琴似緑小学校	Reflection (リフレクション)
		楠本 健	天塩町立天塩中学校	一触即発
	奨励賞	荒川 一郎	任意継続組員	天の川と低緯度オーロラ
		柴野 由理枝	北海道中札内高等養護学校	鈴鹿サーキット GT レース
	入選	尾形 朝良	札幌市立発寒東小学校	絆
		大和 孝恵	富良野市立東小学校	おいしい秋
		川口 栄市	枝幸町立枝幸中学校	そばの花につつまれて
		木下 裕貴	北海道俱知安農業高等学校	夕線
		高橋 智子	北海道中札内高等養護学校	Silent Night
		村上 弘美	任意継続組員	混戦模様
		小菅 真一	石狩市立双葉小学校	仲秋の名月を狙って～月井に挑む
		野口 香織	千歳市立千歳小学校	2025 晴れ女 vs 雨女
		小林 真美	千歳市立みどり台小学校	水鏡に映る空

また、次年度（令和8年度 第57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8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



◆ 対象施設の解除

下記の施設を指定宿泊施設利用補助の対象施設から解除しましたのでお知らせします。
解除日の翌日以降は、下記の施設で指定宿泊施設利用補助を利用できませんのでご注意ください。

管内	市町村	施設名	解除日
上川	南富良野町	かなやま湖 ログホテルラーチ	令和7年10月3日
上川	富良野市	ホテル・ベルヒルズ	令和7年12月10日
檜山	乙部町	おとべ温泉郷 宿泊体験施設 光林荘	令和7年12月31日

◆ 対象施設の追加

下記の施設が指定宿泊施設利用補助の対象施設に追加されましたのでお知らせします。

管内	市町村	施設名	解除日
釧路	釧路市	ANAクラウンプラザホテル釧路	令和8年2月1日
上川	中富良野町	スパ&ホテルリゾート ふらのラテール	令和8年2月1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」でご確認の上、ご利用ください。



◆ 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（任意継続組合員含む）とその被扶養者**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、記入後に**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行っています**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、3週間程前**から余裕をもって手続きしてください。



- 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 35-366



公立学校共済組合北海道支部組合員の皆様へ

令和8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

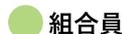
- 宿泊・宴会・レストラン・テイクアウト商品を対象に補助利用回数が制限されています。
- ご利用回数は、組合員及びその被扶養者を含めて通算されます。
- 上限を超過した場合及び補助利用に疑義がある場合は、補助ご利用分のお支払いを求める場合があります。

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 (被扶養者を含む)	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 「元気づくりサービスコース」加入者さま【元気クーポン】 ※詳しくは各機関へお問い合わせください	詳しい申請方法は、下記QRコードより公立学校共済組合北海道支部ホームページをご確認ください。 ※各利用補助申請書は、チェックイン時にフロントへご提出ください。
レストラン 宴会	組 被	お一人様当たりの利用金額 4,000円(税抜)以上の場合 2,000円補助	詳しい申請方法は、下記QRコードより公立学校共済組合北海道支部ホームページをご確認ください。
テイクアウト商品 (レトルトカレー)	通算 12回まで (被扶養者を含む)	ホテルオリジナルレトルトカレー(4個入り) 1セット購入の場合 1,000円補助 2セット購入につき 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、申込書をご確認ください
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(税抜)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	利用料から 5万円補助 ※費用が5万円を超える場合、補助の対象となります	
ウエディング	組 子 ※お子様が被扶養者でない場合も対象となります	ウエディング費用から 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	※ウエディングの補助は、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

お問合せ



TEL 011-521-5211 (代表)

公立学校共済組合北海道支部ホームページ

より詳しい利用補助要項や申請方法のご確認
利用補助券のダウンロードはこちら！



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8年3月23日(月)～4月10日(金)
※除外日:3月28日(土)

料金 ツイン1泊素泊り お一人様(2名様ご利用の場合)
日～木 5,000円(税・サ込)～
金～土 7,000円(税・サ込)～
※シングルをご利用の場合+2,000円(税・サ込)となります

特典 駐車場サービス

ご予約方法 お電話にてご予約の際に「共済だより290号を見た!」または「ホテル公式LINE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

ご朝食のご案内

朝
食
パ
イ
キ
ン
グ
和・洋・中
SEASONAL DINING
calendrier
1Fレストラン『カランドリエ』
7:00am～9:30am(L.O. 9:15am)
料金【ご宿泊のお客様】
1,760円(税込)※一般2,200円(税込)

一日の元気は

美味しい朝食から!



※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290号をご覧の方
「公立学校共済組合ホテルライフオート札幌」LINEを友だち追加されている方
などにご案内してい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補助事業のご案内

- 利用補助券をご利用いただけます。(年度内計12回)
詳しくは本誌「札幌宿泊所利用補助事業のご案内」をご覧ください。
- 各宿泊利用補助券をご利用の方は、チェックイン時にご提示ください。





SEASONAL DINING
calendar
1F レストラン カランドリエ

利用補助でお得でうれしいお食事！

補助利用回数に上限が設けられています※補助利用回数が通算12回までとなります
※レストラン・テイクアウト商品・宴会の通算回数 ※補助利用回数上限は2026年3月末でリセットされます

レストラン

お一人様当たりの利用金額

4,000円(税抜)以上の場合 …… **2,000円補助**

テイクアウト商品
(レトルトカレー)

お一人様当たりの利用金額

4,000円(税抜)以上の場合 …… **2,000円補助** 2,000円(税抜)以上の場合 …… **1,000円補助**

※利用申請方法は17ページをご確認ください



＼大好評！／

Lunch Buffet 11:30~14:00 (L.O.13:45)

【大人】**2,200円(税込)**(2,000円(税抜))

【シニア】**2,000円(税込)**(1,819円(税抜))

お料理35品以上！ドリンクバー付！うれしい時間無制限！

毎月替わるおすすめメニューの他、旬の食材や道産食材を多数使用したメニューをご用意！

中島公園エリアの閑静な環境の中ゆったりと食事をお楽しみいただけます。

ご家族やお仲間とぜひご利用ください。



Dinner Time 17:00~21:00 ※月・火は営業休止

『羅臼・日高などの地域をテーマにしたフェア』や、お料理内容はすべておまかせな『おまかせディナーコース』を期間限定にて開催！
カランドリエ自慢の料理を揃えたグランドメニューもおすすめです！



📍 レストラン店内にてホテルオリジナルレトルトカレー販売中！お土産にどうぞ！

※掲載内容は令和8年3月末までの情報となります。令和8年4月からの情報についてはホテル公式HPをご確認ください

〒064-0810 札幌市中央区南10条西1丁目

ホテル ライフォート札幌
公立学校共済組合札幌宿泊所

ご予約・お問い合わせ

レストラン
直通

TEL 011-512-1634

受付時間 9:30 ~ 20:00

お得な情報・クーポン配信中！

HP



LINE





ホテルライフオート札幌は 2027年3月8日に開業30周年を迎えます！

ホテルイベントに参加した…

20年前結婚式を挙げた…

記念日にレストランを利用した…

家族旅行で宿泊した…

LINE 組合員様専用LINEキャンペーン

ホテルライフオート札幌での
**思い出やエピソードを
お聞かせください!!**

回答期間：2026.3/5(木)～3/31(火)

いつもホテルライフオート札幌をご利用いただき誠にありがとうございます。
皆さまの支えのおかげで、2027年3月8日に開業30周年を迎えます。
30年という特別な節目を皆さまとともに温かな気持ちで迎えられるよう
ホテルライフオート札幌での思い出や、エピソードをお聞かせください！

また、まだご利用いただいた事のないお客様も

「こんな過ごし方をしてみたい」「こんなプランがあったら」など
これからのホテルライフオート札幌についてぜひお気持ちをお聞かせください！

キーワード

ライフオートの思い出

※LINE アカウント「公立学校共済組合ホテルライフオート札幌」の
トーク画面よりキーワードをご入力ください！

どちらか選べる！ その場で当たる！

ご回答いただくと、
宿泊サービス券・レストラン20%OFF券
が当たる！**お得な抽選**にご参加いただけます！

※景品詳細は LINE メッセージよりご確認ください



◀このアイコンが目印！

ご回答は
こちらから▼



友だち登録はお済ですか？

友だち登録がまだの方は
QRコードよりご登録の上、
ご回答ください！

