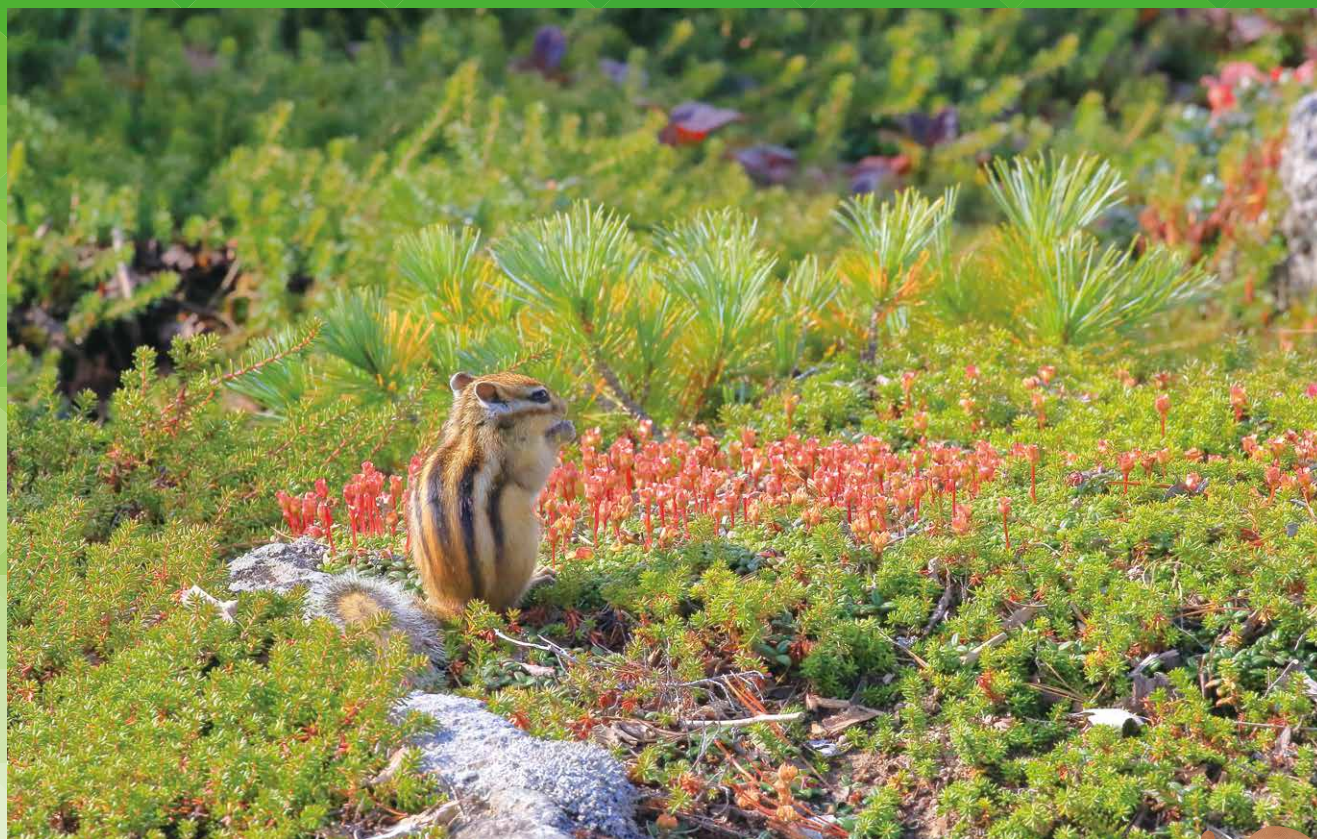


共済だより

No.

292

令和8年9月
Sep. 2026

大雪山国立公園のウラシマツツジの紅葉とエゾシマリス

目次



- 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 …… 2
- 被扶養者の認定・取消について …… 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
見逃していませんか？脂質異常症 …… 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
- 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 …… 8
- 育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて …… 9
- 育児休業支援手当金及び
育児時短勤務手当金について …… 10
- 育児休業期間中の掛金免除の手続きについて …… 11
- 療養費の請求手続き Q&A（装具の製作編） …… 12
- 公立学校共済組合の貸付制度を利用できます …… 13
- 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 …… 13
- 障害厚生年金のご案内 …… 14
- 「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 …… 15
- 心の健康総合相談室 …… 16
- 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 …… 17
- 退職準備事業について …… 17
- 【第57回北海道教職員美術展】開催します！ …… 18
- 指定宿泊施設利用補助について …… 18
- ホテルライフォート札幌からのお知らせ …… 19
- ホテルライフォート札幌からのお知らせ …… 20



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

●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

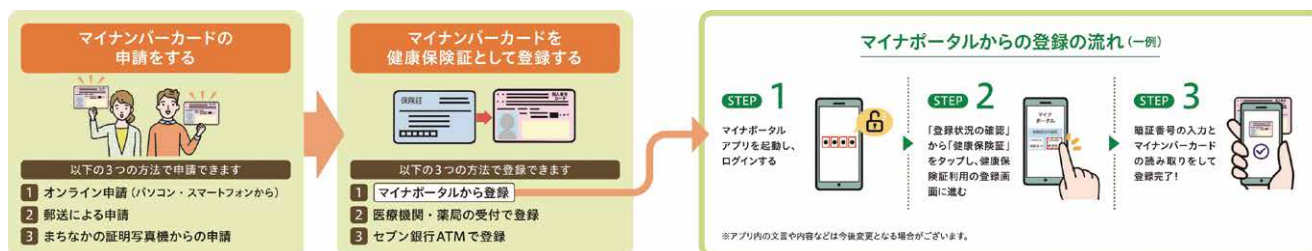
健康保険証（組合員証・被扶養者証）の使用は令和7年12月1日で終了しました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、次のステップが必要です。

マイナンバーカードの取得だけでは健康保険証として使用できませんので、健康保険証の利用登録をしてください。

STEP1. マイナンバーカードを申請・作成する

STEP2. マイナンバーカードの健康保険証利用を申請・登録する



●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を取得していない、返納した
- ・マイナ保険証の利用登録をしていない、利用登録を解除した
- ・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。

●資格確認書の取扱いについて

- 1 有効期限内に共済組合の資格を喪失するとき（退職・被扶養者の認定取消等）
手続の際に共済組合まで返納してください。
- 2 有効期限内に組合員種別または組合員番号の変更があったとき
手続の際に共済組合まで返納してください。
- 3 有効期限を過ぎたとき
各自で破棄してください（共済組合への返納は不要です）。マイナ保険証の利用登録をしていない方には、申請によらず新たな資格確認書を交付します。
- 4 マイナ保険証の利用登録をしたとき
資格確認書の交付後にマイナ保険証の利用登録を行い、資格確認書が不要になったときは、共済組合まで返納してください。有効期限内の資格確認書は自己判断で破棄しないでください。

●使わなくなった健康保険証（組合員証・被扶養者証）はどうすれば？

使わなくなった健康保険証（青いカード）の共済組合への返納は不要です。

今後はマイナ保険証又は資格確認書を持参して受診することとなります。

使わなくなった健康保険証（組合員証・被扶養者証）は、各自の判断で破棄してください。

●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・保険証登録等についての詳細は、下記までご相談ください。

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**



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、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。

●子供の共同扶養における 夫婦の収入逆転に注意

子供の夫婦共同扶養において、「定年引上げ・再任用制度」の改正等に伴い、60 歳の年度末に達した方などで夫婦の収入が逆転するケースが生じています。夫婦共同扶養においては、原則収入が高い方が子供の人数に関わらず全員を扶養することとなっていますので、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っています。

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。配偶者が被扶養者としての要件を満たしていれば引き続き扶養認定可能です。今年度は、被扶養者資格確認調査をもって認定替えの手続きとします。

●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。

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？

- まだ予約をしていない方は、決定された医療機関に予約をしてください。
- 予約はいずれの医療機関でも先着順です。
来年 2 月末日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。
- 受診当日は、「人間ドック（配偶者人間ドック）受診決定通知書（受診票）」及び「保険資格確認書類（マイナ保険証または資格確認書）」及び医療機関から指示があったものを医療機関に提出してください。



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」、「慶弔時・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ので、まずは当支部へご連絡ください。
- 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、ご了承ください。

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、受診票の持参を徹底してください。

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。
- 当支部へは、「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「受診に当たっての注意事項 受診を取り消すとき」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）」をお持ちでも、受診日現在で、公立学校共済組合員（一般・船員・短期）でない場合は受診できません。（受診票裏面参照）
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（一般・船員・短期）の被扶養者としての認定が取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。

見逃していませんか？脂質異常症

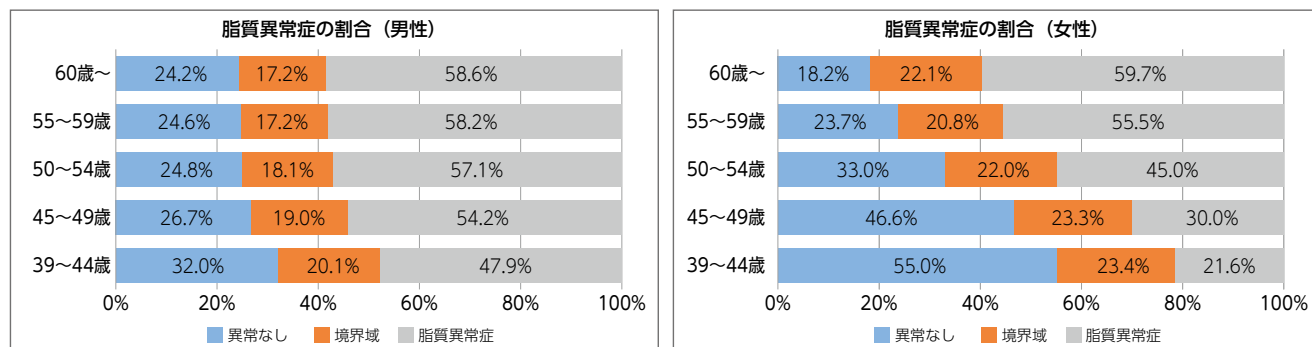
血液中のLDL コレステロールと中性脂肪のどちらか、または両方が多いか、HDL コレステロールが少なくなっている状態を「脂質異常症」といいます。

● 脂質異常症の診断基準

LDL コレステロール	140mg / dl 以上	高 LDL コレステロール血症
	120 ～ 139mg / dl	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg / dl 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド（中性脂肪）	150mg / dl 以上（空腹時採血）	高トリグリセライド血症
	175mg / dl 以上（随時採血）	

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022 年版より

● 令和 6 年度当支部組合員の特定健診（脂質）の結果



異常なし：基準値内 境界域：LDL コレステロール 120 ～ 139mg / dl、他は基準値内
脂質異常症：LDL コレステロール 140mg / dl 以上または HDL コレステロール 40mg / dl 未満またはトリグリセライド 150mg / dl 以上または治療中のいずれかで分類

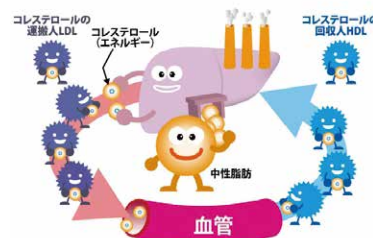
- ・男性では年齢とともに脂質異常症の割合が緩やかに上昇しています。女性は更年期の時期を境に急激に増加し、55歳以降では男性とほぼ同じ割合となっています。

● コレステロールと中性脂肪

コレステロールの約30%は食事から、残り約70%は肝臓で合成されます。コレステロールには LDL コレステロールと HDL コレステロールがあり、LDL コレステロールには全身にコレステロールを運ぶ働き、HDL コレステロールには血管から LDL コレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあります。動脈硬化の予防には HDL と LDL のバランスが大切です。

LH 比 LDL ÷ HDL の値が 2 未満が望ましい

中性脂肪は身体を動かすのに必要なエネルギー源になりますが、多くなると HDL コレステロールを減少させ、LDL コレステロールを小型化して血管壁に入り込みやすい超悪玉にします。



● 生活習慣改善で脂質異常症を改善しましょう

<食生活>

- ・エネルギーの摂りすぎに注意、腹八分目にしましょう
- ・脂質の多い肉類、コレステロールの多い食品（鶏卵、魚卵など）を食べ過ぎないようにしましょう
- ・新鮮な青魚（サバ、イワシ、サンマなど）を積極的にとりましょう
- ・大豆製品を多くとりましょう
- ・食物繊維（イモ類、根菜類、キノコ類、野菜類、豆類、海藻類）、ビタミン類（にんじん、カボチャ、トマト、ピーマン、ブロッコリーなど）をとりましょう

<運動>

- ・「楽である～ややきつい」程度の有酸素運動がコレステロールや中性脂肪を下げます。有酸素運動に無理のない強度のレジスタンス運動を加えることも効果的です。

<禁煙>

- ・喫煙は、HDL コレステロールを減らし、LDL コレステロールを酸化して血管に沈着させ、動脈硬化を進めます。ぜひ禁煙にチャレンジを！



家族性高コレステロール血症を見逃さないで

人口の 300 人に 1 人が家族性高コレステロール血症とされています。心筋梗塞などの発症リスクが高いため、若年から高い人は特に注意が必要です。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022 年版より一部引用

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、がんや腎不全など命に係わる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。）

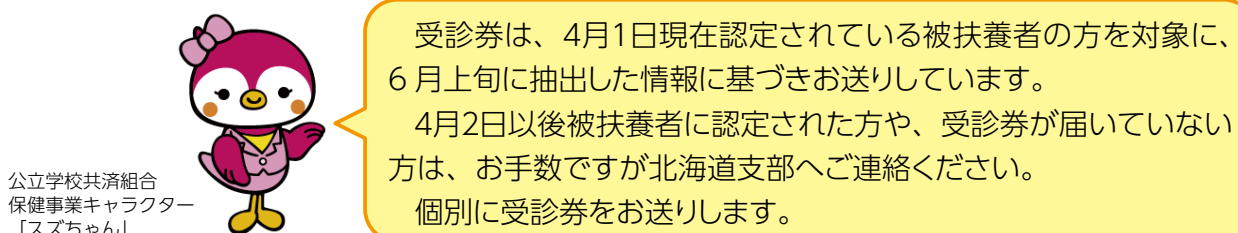
この「特定健康診査」は、生活習慣病の要因である「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。

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！



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！



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

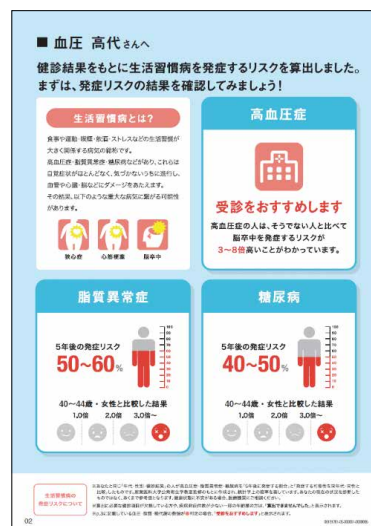
定期健康診断や人間ドックを受診された方で今年度 45 歳及び 50 歳に達する組合員等を対象に、個々の健診結果を反映した健康情報冊子「QUPiO Plus（クピオ プラス）」をお送りします。

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

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である「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か月に達するまでの間で最大1年間^(注)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受給できます。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

育児休業により勤務に服さなかった期間につき、次の方法により給付額を算出します。

標準報酬日額

標準報酬月額¹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みます。)

3 請求方法

育児休業手当金を請求する場合は、所属所を通じて請求書類を提出してください。

また、育児休業手当金の詳細及び請求に係る必要書類については、当支部ホームページ「組合員専用ページ」内に掲載している「共済事務の手びき 第2章」を参照してください。

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



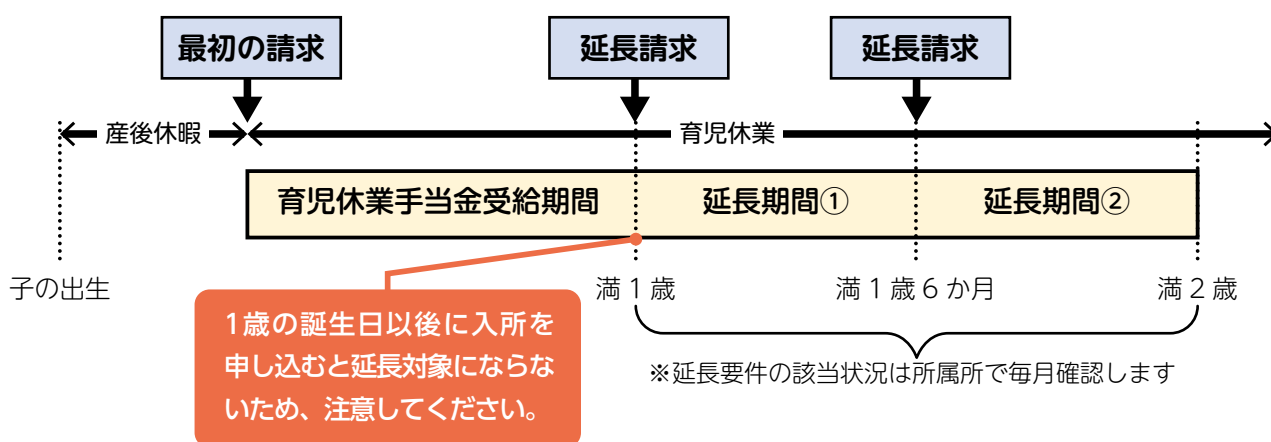
育児休業手当金の支給期間の延長手続きについて

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**」と言います。）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受給することができます。延長要件で最も一般的な「保育の申込みを行っているが、当面その実施が行われない場合」の手続きは次のとおりです。



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（速やかな職場復帰を図るために保育所における保育等の利用を希望しているものであると組合が認める場合に限る。）が延長対象となります。



2 延長請求方法

子が1歳に達したとき、子が1歳6か月に達したときに、所属所を通じて請求書類を提出してください。また、育児休業手当金の詳細及び請求に係る必要書類については、当支部ホームページ「組合員専用ページ」内に掲載している「共済事務の手びき 第2章」を参照してください。

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



3 延長要件に該当しない主な事例

次の場合は、延長要件に該当しませんので注意してください。

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

育児休業支援手当金及び育児時短勤務手当金について

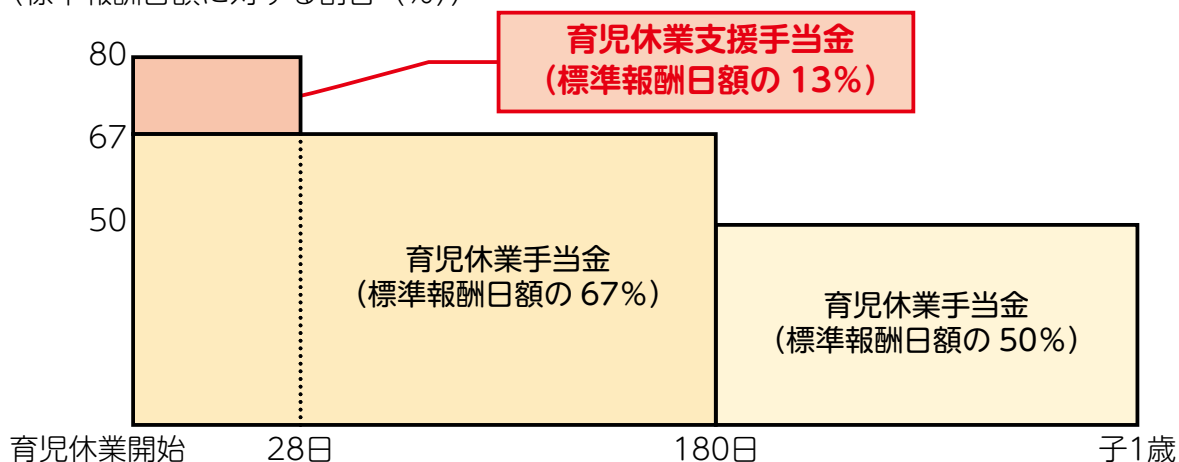
「育児休業支援手当金」及び「育児時短勤務手当金」についてご紹介します。

1. 育児休業支援手当金

組合員とその配偶者の両方が、同一の子について一定期間内（※）に通算 14 日以上の子育て休業等
を取得したとき、28 日間を上限に育児休業支援手当金を支給します。（給付上限相当額あり）

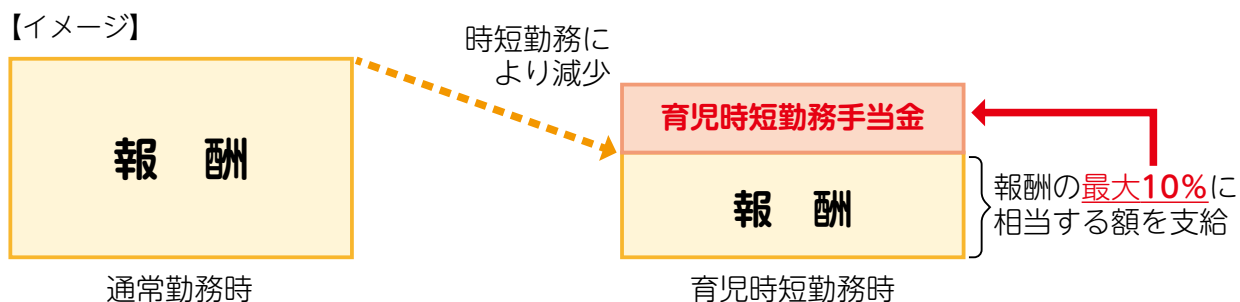
※一定期間：男性は子の出生後 8 週間以内、女性は産後休業後 8 週間以内

（標準報酬日額に対する割合（％））



2. 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た場合、支給対象月について育児時短勤務
手当金を支給します。



3. 請求方法

育児休業支援手当金及び育児時短勤務手当金を請求する場合は、所属所を通じて請求書類を提出し
てください。

また、各種手当金の詳細及び請求に係る必要書類については、当支部ホームページ「組合員専用ペー
ジ」内に掲載している「共済事務の手びき 第2章」を参照してください。

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



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)

※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。

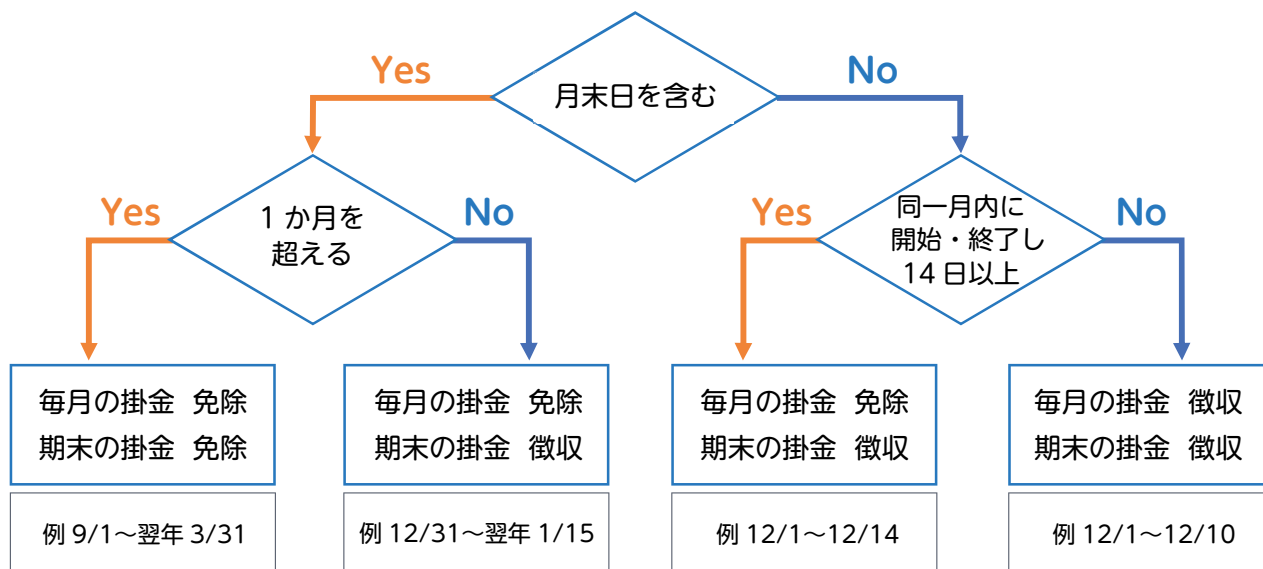
[ログイン](#)

組合員専用ページ



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、14日以上（土日祝を含む）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7年度決算はホームページをご覧ください

「令和7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7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

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)」の払戻しを受けることができます。

払戻しの額は、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)
- ・治療用装具製作指示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、外科措置が必要である国が定めた先天性疾患等の場合は、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。



療養費を請求する場合は、所属所を通じて請求書類を提出してください。

また、療養費の詳細及び請求に係る必要書類については、当支部ホームページ「組合員専用ページ」内に掲載している「共済事務の手びき 第2章」を参照してください。

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



公立学校共済組合の貸付制度を利用できます

多種多様な貸付けをご用意しています

例えば…

一般貸付け

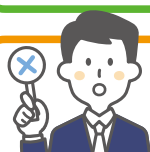
車の購入や家具・家電の購入など
臨時の支出に利用できます。



他にも
多種多様な
貸付けをご用意！
詳細はこちら



※貸付送金額が 100 万円以上の場合は必要額が確認できる請求書等
が必要です。



こんな場合は申込みできません



生活資金のため



クレジットカード
利用代金の支払い



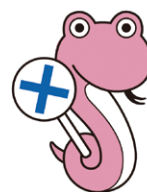
ギャンブル資金



投資・資産運用
のための資金



他の借入金・
ローンの返済資金



※上記のほか貸付けの目的として適当でないと判断される場合、貸付けできませんのでご了承ください。



お申込み時の注意

申込書類の不備により、翌月に送金できないケースが増えています。



特に教育貸付け・住宅貸付けは
書類の不備が多く、書類の再提出等に時間を要するため
不備解消までに1～2週間程度要するのが通常です。
翌月送金を希望される場合は、時間に余裕をもってお申
込みください。

お申込み・送金
スケジュールは
ホームページを
ご確認ください



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8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 35-363・366

障害厚生年金のご案内

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^{※1}があること

要件② 「初診日」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 18 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癒日）
	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、当支部年金給付係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、平成 27 年 10 月以降の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、平成 27 年 10 月以降の期間で、65 歳到達前に一般組合員の資格を喪失した方については、65 歳到達の際に当共済組合本部から必要書類が送付されます。



心の健康総合相談室

みなさん、いかがお過ごしですか。食欲の秋、睡眠の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれる季節です。気温が暑すぎず寒すぎず、いろいろな活動がしやすいことも共通している時期ですが、秋は夏の暑さによる疲労の蓄積と気温や気圧の変化によって心身の不調が出ることもあるようです。原因不明の倦怠感や食欲不振、気分の落ち込み、やる気の低下などのサインがあるときは普段の生活リズムを見直してみましょう。

また、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。相談室に気軽にご相談ください。

心の健康総合相談室（ホテルライフオート札幌）

【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 17:00 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、「ホテルライフオート札幌」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（福利課健康管理係）

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（要予約）。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）

☎ 011-231-4111（内線 35-382）

ホームページのご案内

上記については、下記ホームページでもご案内しております。

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

※携帯電話からは右の二次元コードからご覧ください。



教育行政経験者 からのご挨拶



6月1日付けで、教育行政経験者の相談員として着任しました。現役時代は教職員の人事管理に関係した業務の経験があり、教職員の服務に関すること、教職員の人事異動・採用・昇任に関すること、病休・休職に関すること、ハラスメントに関することなどに従事していました。

こうした経験を活かし、職場の人間関係、勤務体制や条件などに関する悩みに対応しております。教職員の皆様におかれましては、ストレスによる不調を予防するためにも悩みを内に溜めておかず、職場内の同僚、先輩、管理職に相談していただきたいと思います。もし、職場内ではちょっと話しにくいと感じたときなどはお気軽にご相談いただければと思います。どうぞ相談の機会をご活用ください。

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応えます。



水・土・日・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 晴れ晴れ

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



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。



退職準備事業について

令和8年度(2026年度)退職準備事業につきましては、次のとおり開催します。

1 退職準備に係る資料の提供について

退職手当制度や再任用制度に係る資料データ及び退職準備ガイドブックの提供

※提供時期:11月下旬頃

2 WEB版生涯生活設計セミナーの開催について

対象者:50歳以上の組合員

※開催時期:令和8年7月27日(月)～10月4日(日)

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。



【第57回北海道教職員美術展】

開催します！

会 期 令和8年12月9日(水)～令和8年12月13日(日)

開催時間 10:00～17:00(最終日は15:00まで)

会 場 札幌市民ギャラリー(札幌市中央区南2条東6丁目)

地下鉄東西線「バスセンター前」駅10番出口から徒歩約3分

展示作品 絵画・立体・書道・写真



お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 (内 35-366) / FAX: 011-261-2292

指定宿泊施設利用補助について

北海道公立学校教職員互助会未加入者に向けた指定宿泊施設利用補助の利用券の申請につきましては、組合員資格の確認及び利用者の本人確認等の都合により、**即日発行はできなくなっております。**

また原則発行後は郵便(1～2営業日後)による交付としております。
つきましては、早めの申請をお願いします。

■対象施設の解除

指定宿泊施設利用補助の対象施設が解除されましたのでお知らせします。

管内	市町村	施設名	備考
空 知	岩見沢市	北海道グリーンランド ホテルサンプラザ	令和8年7月1日 解除
留 萌	羽 幌 町	はぼろ温泉 サンセットプラザ	令和8年3月31日 解除
根 室	羅 臼 町	羅臼の宿まるみ	令和8年3月31日 解除

※指定宿泊施設利用補助をご利用の際は、公立学校共済組合が指定している施設を当共済HPの「指定宿泊施設一覧」でご確認の上、ご利用ください。(最新情報を随時更新しています。)

<https://www.kouritu.or.jp/hokkaido/kousei/hojo/shukuhaku/index.html>



お問い合わせは

企画福祉係 ☎ 011-231-4111 内線 35-366

Hotel Lifort Sapporo 2026

2026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(木)】※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) 350-8690

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	()	-

2026年越しセットご購入の組合員様に『利用補助』のご案内

●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、1個につき最大14,000円(2,000円×7回分)の補助が受けられます

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

品名	金額	個数	補助回数	合計金額
年越しセット	32,400円 (本体価格 30,000円)	個	回	円
⚠ 必ず確認書に記載の期日までにお支払いください 【お支払い方法】コンビニ等決済/バーコード決済(PayPay) ※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。 ▼お渡し方法に○をつけてください 【お渡し方法】 ☐ ①ホテルで受け取り【お渡し日時】12/31 10:00～15:00 ☐ 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。) ※お届け時間の指定はできません				備考欄

★「年越しセット」をホテルでお受け取りの場合は、レストランお食事券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、営業予約課直通

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
	/		

年越しセット

中の重

紅の重

洋の重

受付開始日

令和8年 10月1日(木)午前10時～
【予定数量に達し次第受付終了】

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!!

中の重 (13品)

低温調理ロースチャーシュー/鶏塩こうじ焼き/
焼帆立/ピーカンナッツ飴炊き/蟹博多真丈/
黒酢酢豚/海老のチリソース煮/
イカ明太魚卵詰め/アサリうに焼串/
にしん親子甘酢漬け/エゾ鮑/クラゲ/
紅白大根菊花漬け

洋の重 (17品)

厳選/道産食材使用!

【羅臼産】たことドライトマトのマリネ

サーモンとさつまいものバジルソース/
砂肝とキノコのオイルマリネ/海の幸テリーヌ/
ビーフシチュー/あざりと青菜の柚子マリネ/
黄湯葉のシガール/チーズオードブル/
桜海老のクリーム焼き/シーフードフリカッセ/
モッツアレラチーズのスパイスマリネ/
豚バラ肉のラグー/小きゅうりのコルニッション/
北海道ミルクの抹茶カヌレ/
とうふのガトーショコラブラン/
葛のジュレ あまおうソース/赤紅葉花びら

紅の重 (15品)

厳選/道産食材使用!

【日高産】銀聖鮭塩麹焼き

【本別産】黒豆密煮

うま煮/栗きんとん/鰻柳川真丈/
ほろ甘田作り/黒豚昆布巻/
ほうれん草田楽/伊達巻/
海老艶煮/カニ菊花なま酢/
数の子土佐漬け/蛸やわらか煮/
カマス梅肉南蛮/鴨山吹

※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

【予約受付時間】 10:00~17:00

①【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。

②【公式HP】 公式ホームページからもお申込みいただけます。お申込みの際に「組合員」をご選択ください。

お申込み方法

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
北海道内無料配送

※北海道限定・離島除く
◆お届け日12/31
お届け時間の指定はできません

限定
1,000
セット

32,400 円 (税込)

税抜 30,000円

組合員様利用補助は、

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

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。



※受付終了の際はホテルホームページにてお知らせいたします。

