

# 令和8年度「カフェテリアプラン」について

一般財団法人青森県教職員互助会

青森県教職員互助会では、会員の多様なニーズに対応し充実したワーク・ライフ・バランスの実現を支援するため、「カフェテリアプラン」を実施しています。

「カフェテリアプラン」とは、会員が健康づくり・生きがいづくり・余暇活動等の多様なメニューから自由に選択し実施した場合、その経費を補助するものです。

詳細は以下のとおりですので、メニューを実施していただき、ご自身のウェルビーイング向上の一助としていただければ幸いです。

## 対象者

令和8年4月から9月までの6か月間、継続した加入期間がある会員が対象です。

（休職者及び育児休業者も申請できます。）

臨時講師等の任用期間に定めがある会員、採用1年目の会員も対象となります。

**所属所長あてに「補助対象者一覧」を送付していますので、ご自身が対象者であることを確認のうえ、申請してください。**

## 補助対象経費

令和8年4月1日から令和9年3月31日までに「カフェテリアプラン」メニュー一覧表のメニューを実施し、支払った経費。【複数のメニューを選択（組み合わせ）可能です。】

**「カフェテリアプラン」メニュー一覧表は、互助会ホームページにも掲載しています。**

## 補助金額

会員一人当たり7,000円を限度に補助します。

※請求金額が7,000円未満の場合は、その金額を補助し、残額は次年度に繰越できません。

**令和8年度は増額キャンペーン実施中です。詳細は最後のページをご覧ください。**

## 申請方法

電子申請の場合は、二次元バーコードから、申請フォームに必要事項を入力の上、領収書等の写真を添付して「回答」をクリックしてください。

郵送・持参の場合は「カフェテリアプラン請求書」に領収書等（写し可）を添付の上、互助会へ提出してください。（メールによる提出は、受付しません。）

**簡単便利な電子申請をお勧めします。**

**郵送・持参による申請はキャンペーン対象外ですので、ご了承ください。なお、請求書様式は互助会ホームページからダウンロードできます。**

## 請求書受付期間

令和8年6月1日から令和9年3月31日まで。【互助会必着】  
不備を是正した後に再度提出する場合も、上記期間内とします。

## 請求回数

年度内1回に限ります。

※補助金額未済で請求した場合、2回目の追加請求はできません。



**このパンフレットは、令和8年度の対象者全員に配付しています。  
すでに申請済の場合は、再度申請する必要はありません。**

〒030-8540 青森市長島一丁目1-1  
一般財団法人青森県教職員互助会

TEL 017-734-9914 FAX 017-734-8276



互助会ホームページ

# 「カフェテリアプラン」チェックシート ～ 請求から給付まで ～

スタート

カフェテリアプランの対象会員である。

対象外（請求できません。）

令和8年4月から9月までの6か月間、継続した加入期間がある会員が対象となります。  
所属所長あてに「補助対象者一覧」を送付していますので、ご確認ください。

STEP①

対象

「カフェテリアプラン」メニュー一覧表の要件に当てはまるメニューを選択。  
複数のメニューを選択(組み合わせ)可能です。

「カフェテリアプラン」メニュー一覧表は、ホームページにも掲載しています。

STEP②

メニューを実施し、領収書等を準備

※令和8年4月1日から令和9年3月31日までに支払った経費が対象です。

領収書等に①～⑤【必須】が記入されている。

要注意！

- ① あて名（フルネーム）
- ② 領収金額
- ③ 領収年月日
- ④ 利用・購入した施設名又は品名等
- ⑤ 領収した事業者名

いいえ

記入されていない項目がある場合は、  
追加書類の添付、余白に記入するなどして是正  
※互助会HPに掲載の「Q&A」のQ5～Q11を参照

STEP③

はい

電子申請の場合

下記の二次元バーコードを読み取り  
申請フォームに必要事項を入力

電子申請  
してみませんか!?



郵送・持参の場合

※キャンペーン対象外

「カフェテリアプラン請求書」を作成

※請求書様式は、互助会ホームページから  
ダウンロードしてください

「回答」をクリック

【受付完了メールが自動送信されます。】

※電子申請フォームからの提出は1回しかできません。

「カフェテリアプラン請求書」と領収書等を互助会へ提出

※メールによる提出は受付しません

互助会受付・審査

書類不備

※不備等の場合は、電話・メールで連絡します。

会員へ内容確認・再提出依頼等

再提出

請求書受付期間は、令和8年6月1日から令和9年3月31日までです。  
(請求回数は、年度内1回限り。)

補助金の振り込み

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| 6月1日～9月25日までに受付   | 令和8年10月27日(火) |
| 9月26日～12月25日までに受付 | 令和9年1月27日(水)  |
| 12月26日～3月31日までに受付 | 令和9年4月27日(火)  |

例月の医療費補助金等の給付金送金日と同日に  
互助会・共済組合に届出している口座へ振り込みます。

# 「カフェテリアプラン」メニュー一覧表

一般財団法人青森県教職員互助会

| 項目           | 要 件                                             | 区分コード | メニュー                          | 補 助 対 象 経 費                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 健康管理       | 会員が、健康の維持・管理を図ることを目的として取り組むもの                   | 101   | 健康増進器具購入等                     | 健康の保持増進に客観的・直接的に効果があると認められるもの、感染症対策用品の購入費                                                                                                                                             |
|              |                                                 | 102   | 人間ドック<br>(保険適用分は対象外)          | 下記各種健康診断の費用<br>①共済組合が実施する人間ドック等の自己負担額及びその追加検査費用<br>②各医療機関が実施する人間ドック等(自己負担10割)<br>③各保険者が実施する特定健康診査  |
|              |                                                 | 103   | 予防接種<br>(保険適用分は対象外)           | 医療機関が実施する各種予防接種(自己負担10割)<br>※インフルエンザ以外も補助対象                                                                                                                                           |
| 2 生活習慣病予防    | 会員が、生活習慣病の一次予防を目的として、運動・禁煙・適正飲酒等生活習慣の改善に取り組むもの  | 201   | 運動施設利用等                       | 運動施設の利用料、スポーツ教室受講料                                                                                                                                                                    |
|              |                                                 | 202   | 健康教室受講                        | 生活習慣病予防を目的とした健康教室等の受講料                                                                                                                                                                |
|              |                                                 | 203   | 禁煙支援                          | 禁煙治療の費用、禁煙補助剤の購入費、特定保健指導受講料等<br>                                                                  |
|              |                                                 | 204   | 適正飲酒支援                        | 測定器の購入費、特定保健指導受講料等                                                                                                                                                                    |
| 3 生きがいがづくり支援 | 会員が、スポーツ活動や自己の資質向上、ボランティア活動を通じて、生きがいがづくりに取り組むもの | 301   | スポーツ用品・自己の資質向上のために使用する用具等の購入等 | スポーツや自己の資質向上のために使用する用品等の購入費又はレンタル代金                                                                                                                                                   |
|              |                                                 | 302   | 文化・教養講座受講等                    | 自己の資質向上を目的とした、教養講座等受講料、教材等購入費及び資格試験受験料                                                                                                                                                |
|              |                                                 | 303   | ボランティア活動                      | 災害・福祉ボランティア活動に要した費用                                                                                                                                                                   |
| 4 余暇活動支援     | 会員が、心身のリフレッシュのために取り組むもの                         | 401   | 芸術鑑賞・スポーツ観戦・レジャー施設利用等         | コンサート、演劇、映画、美術、水族館、遊園地等の入場料、スポーツ観戦料<br>                                                          |
|              |                                                 | 402   | 私事旅行                          | 私事旅行に要する宿泊料・交通費(公共交通機関に限る)<br>※出張・修学旅行は除く<br>                                                    |
| 5 結婚・育児・介護支援 | 会員が、結婚することを目的に取り組むもの、育児・介護に必要な費用の支払い            | 501   | 結婚活動・育児・介護                    | あおもりマッチングシステムAⅠであうの利用登録料<br>育児・介護用品の購入費・レンタル代金又は利用料<br>子どもの学校指定物品の購入費                                                                                                                 |
| 6 防災・節電支援    | 会員が、災害に備えること、節電に取り組むもの                          | 601   | 防災・節電                         | 災害用品購入費、節電支援用品購入費                                                                                                                                                                     |

※補助対象・補助対象外の例は、ホームページに掲載しています。

# かんたん3ステップで令和8年度の「カフェテリアプラン」電子申請完了!!

## STEP①

### まずは、メニューを決めましょう

1



どのメニューにしようかな

裏面の「カフェテリアプラン」メニュー一覧表から、要件に当てはまるメニューを選びます。

#### ワンポイントアドバイス

日用品や食料は補助対象外です

日用品や食料に該当するものは、全メニューを通して**補助対象外**ですので、ご注意ください。

補助対象、補助対象外の例は、互助会ホームページに掲載していますので、確認のうえ申請してください。

#### 請求事例 ①

公立学校共済組合青森支部で実施しているトータルライフサポート事業「ベネフィットステーション」のメニューを活用し、家事代行の領収書を添付してカフェテリアプランを請求した例がありました！

忙しい方にはピッタリですね♪

#### 請求事例 ②

互助会と同じように、教職員のみなさんの福利厚生事業を実施している青森県教育厚生会の文化事業である「パラグライダー体験参加費」や、幹旋事業である「映画鑑賞券」購入時の「徴収明細書」を添付して請求した例がありました。

青森県教育厚生会の文化事業参加費用なども互助会の「カフェテリアプラン」の補助対象となります。

## STEP②

### メニューを実施したら「領収書等」の準備!

2



領収書は  
写真を撮るか、  
スクリーンショットで  
保存する

領収書等の写真を撮り、保存しましょう。

領収書等には、①～⑤【必須】が記入されている事を確認してください。【前ページチェックシート参照】

①～⑤の記載がない場合は、他に支払った事が確認できる書類を提出してください。

レシートなど、あて名がない場合、**レシートの余白にフルネームを記入**のうえ、提出してください。

クレジット払いやキャッシュレス決済の領収書も対象ですが**ポイント払いは補助対象外**です。

#### ワンポイントアドバイス

領収書が複数枚の場合は、できるだけ1枚に収めて写真を撮影してください。

互助会では、電子申請の内容を「請求書」として紙に打ち出して内容をチェックしています。

打ち出し枚数を減らすため、ご協力をお願いします。

## STEP③

### 最後に電子申請をしましょう

3



二次元バーコードを  
読み取り、必要事項を入力し、  
保存した画像を添付して  
申請する

準備が整ったら、申請しましょう。

郵送・持参よりも簡単・便利な電子申請をお勧めします！

スマートフォンで、二次元バーコードをクリックすると、電子申請フォームが表示されますので、順番に会員番号（会員番号が「0」から始まる方は**「0」を入力しないでください。**）やメールアドレスなどの項目を入力、最後に、領収書等の写真を添付して「回答」をクリックすると申請完了！

入力したメールアドレスに受付完了メールが自動送信されます。提出内容に不備等があった場合、こちらのメールアドレスにご連絡しますので、日常的に利用しているアドレスを入力してください。

なお、ホームページに電子申請マニュアルを掲載していますので、ご参照ください。

#### ワンポイントアドバイス

#### 申請のタイミング

料金は支払済だが、公演中止やキャンセル、運休等による返金と考えられるメニューを選択した場合は、できるだけ**実施後に申請**してください。

➡（例）コンサート、ホテル宿泊、JR乗車券など実施前に申請し公演中止等になった場合、補助金を返納していただく可能性もありますので、ご了承ください。



送金日は  
HPや受付完了メールでも  
確認できます♪

## 令和8年度は、MAX9,000円!? 2つを組み合わせると2,000円アップキャンペーン実施中です!

### ◆キャンペーン「プラン1」 下記①、②の要件を満たした補助対象会員全員に1,000円増額

①令和8年6月1日から11月30日までの間に、電子申請により請求書を提出

②令和8年4月1日以降に8,000円以上の補助対象経費を支払っている。（メニューの組み合わせ可能）

### ◆キャンペーン「プラン2」 「プラン1」の要件をクリアし、併せて下記①、②の要件をみたしていれば、さらに1,000円増額

①令和8年6月1日から10月31日までに**青森県内の宿泊施設に宿泊**

②支払った補助対象経費が9,000円以上の場合（メニューの組み合わせ可能）

※キャンペーンの詳細は、福利あおり第192号・第193号にも掲載しています。