

退職者代より



目 次

- | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|----|
| ● 理事長あいさつ…………… | 1 | ● 加給年金額について…………… | 6 |
| ● 共済年金の改定について…………… | 2 | ● 再就職による年金の支給停止について…………… | 8 |
| ● 退隠料・互助年金の改定について…………… | 2 | ● 現況届の提出が不要となっております…………… | 10 |
| ● 雇用保険との併給調整について…………… | 3 | ● 地方公務員共済組合の宿泊施設…………… | 11 |
| ● 離婚時の年金分割について…………… | 3 | ● 年金カレンダー（共済年金）…………… | 15 |
| ● 65歳以降の遺族共済年金等の
支給方法について…………… | 4 | ● 年金カレンダー（退隠料・互助年金）…………… | 16 |
| ● ゆうちょ銀行への振込について…………… | 4 | ● 個人情報保護に関する基本方針…………… | 17 |
| ● 障害基礎年金と退職共済年金等との
併給について…………… | 5 | ● 〈健康豆知識〉60歳から始めても効果がある運動…………… | 18 |
| | | ● ホームページのご案内…………… | 20 |

必要な届出は忘れずに

ここでは、共済年金の各種手続きについてご説明します。次のような変更が生じたときは、共済組合までご連絡ください。

雇用保険法による失業給付を受給するとき（3ページ参照）

「退職共済年金支給停止事由該当届」に必要事項を記入し、雇用保険受給資格者証の写しを添えて提出していただくこととなります。

※退職共済年金を受給している65歳未満の方に限ります。

加給年金額対象者に異動があったとき（7ページ参照）

「加給年金支給停止届」又は「加給年金消滅届」に停止・消滅事由を記入し、停止の場合は停止事由に該当する年金証書の写しを、消滅の場合は消滅事由に該当した年月日を証する書面（戸籍抄本等）を添えて提出していただくこととなります。

再就職先を退職したとき（所得による制限により年金の一部が支給停止となっている方のみ）

「年金の所得による制限に関する退職届」に退職年月日等を記入し、退職された時の辞令、離職票、その他退職したことが分かる書類のいずれかの写しを一部添えて提出していただくこととなります。

転居したときや住居表示が変更になったとき（10ページ参照）

新住所地の市区町村で転入届の手続き後に「住所変更届」を提出してください。記載内容に基づき、住民基本台帳ネットワークシステムを用いて本人情報の確認を行いますが、確認できない場合は別途住民票の提出を求める場合があります。

住居表示が変更となった場合も「住所変更届」の提出が必要です。

(注) 住所を変更するには処理に2カ月程かかりますので、転居前の住所地の郵便局に郵便物転送の届出をしておいてください。

姓名を変更するとき

「年金証書再交付申請書」に改姓後の戸籍抄本、改姓の手続きが完了した年金振込口座の預金通帳の写し、年金証書を添えて提出していただくこととなります。

年金の振込口座を変更するとき

「支払金融機関変更届」に新口座を記入し、金融機関の証明を受けて提出していただくこととなります。（金融機関証明のかわりに預金通帳の写しを添付していただいても結構です。）

(注) 口座を変更するには処理に2カ月程かかりますので、従前の口座は新口座に年金の振込があるまで解約しないでください。

◎ この他にも、2つ以上の年金を受けようになったときや、再就職されたときなどにも、手続きが必要となる場合がありますので、何らかの異動が生じたときは必ず共済組合までご連絡いただきますようお願いいたします。

また、これらの各種手続きに関する届出用紙は共済組合にあります。

お問い合わせの際には、必ず年金証書記号番号をお知らせください。



理事長あいさつ

理事長 村上 龍一

初夏の候、皆様にはご家族ともどもますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

また、平素から共済組合の事務事業に格別のご理解を賜わり、心から厚くお礼申し上げます。

地方公務員共済組合制度は、昭和37年12月の発足以来、今日まで幾多の制度改正を経て、地方公務員とその家族の生活の安定や福祉の向上に大きな役割を果たしてまいりました。

わが国では、社会の少子・高齢化がますます進んでおり、高齢期における生活設計の柱である公的年金制度の長期的な安定を図ることが大きな課題となっております。

政府は、今後の少子・高齢化の一層の進行などに備えるため、平成19年に「被用者年金制度の一元化」法案を国会へ提出しました。この法案は、共済年金制度と厚生年金保険制度を一元化することにより、年金財政の範囲を拡大して制度の安定性を高めるとともに、民間被用者・公務員を通じ、将来に向けて、同一の報酬であれば同一の保険料を負担し、同一の公的年金給付を受けるという公平性を確保することを目的としたものであります。しかしながら、平成21年7月21日の衆議院解散に伴い廃案となったため、今後、政府からどのような内容で地方公務員等共済組合法の改正法案が提出されるかを注視し、適切な対応を行う必要があると考えております。

今後とも地方公務員の共済制度は大きく変化していくことが予想されますが、国会の動向を始めとして、情報の収集に努めるとともに、共済年金制度が退職後の暮らしを支える大きな役割を果たせるよう、事業運営に全力を尽くしてまいりますので、皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

共済年金の改定について

今年度は年金額が据え置かれます

平成16年10月の法改正前における共済年金の改定は、毎年の物価の変動に応じて行われてきました。ただし、平成12～14年度は合わせて1.7%分を減額すべきところを特例的に据え置いていました。

しかし、平成16年10月の法改正により、この据え置いたマイナス1.7%分を年金額に反映させ、今後は賃金や物価の変動等に応じて改定を行うこととなりました。これを「本来水準」といいます。また、マイナス1.7%を据え置いた法改正前の年金水準を「特例水準」とし、この特例水準につきましては、今後物価が下落した場合には年金を減額し、物価が上昇した場合には増額しないこととされています。

なお、本来水準の額が特例水準の額を上回るまでの間は、特例水準の額を支給することとされており、現在は特例水準の額が本来水準の額を上回っているため、特例水準の額が支給されています。

今年度につきましては、本来水準の額は減額改定され、特例水準の額は直近（平成18年）の改定の基となる物価水準と比較し物価が下落していないため改定がありません。よって、依然として特例水準の額が本来水準の額を上回っているため、引き続き特例水準により支給されることとなり、年金額が据え置かれることとなりました。

今年度年金額改定通知書につきましては、年金額が据え置かれることとなりましたので送付いたしませんが、今後年金額が改定された場合は送付いたします。

退隠料・互助年金の改定について

退隠料及び互助年金の年金額は、本市条例に基づき恩給法に規定する恩給年額の改定の例により改定することとなっております。平成22年度につきましては、恩給年額が据え置かれたことにより退隠料及び互助年金の年金額も据え置かれることとなりました。

雇用保険との併給調整について

雇用保険法による失業給付の「基本手当」を受給すると、その間、特例による退職共済年金の一部が支給停止となります。（退職共済年金を受給している65歳未満の方が対象となります。）

支給停止される期間

公共職業安定所（ハローワーク）で求職の申込をした月の翌月から、基本手当の受給が終了するまでの期間です。（基本手当を1日も受給していない月はその月分の年金が支給されます。）

失業給付の「基本手当」を1日でも受給されたと、職域年金相当部分を除く年金が停止となります。その結果、基本手当よりも年金の停止額が大きくなる場合がありますので、請求される時はくれぐれもご注意ください。

☆ 公共職業安定所（ハローワーク）に求職の申込をされる際は、必ず共済組合までご連絡ください。届出が遅れますと、年金の払い過ぎが生じる場合があります、返還していただくこととなりますのでご注意ください。（届出用紙は共済組合にあります。）

離婚時の年金分割について

平成19年4月以後に離婚した場合は、その婚姻期間中の「掛金の標準となった給料及び期末手当等の額」を、当事者間の合意又は裁判手続きにより按分割合を定めたとき、分割することができます。また、平成20年4月以後に離婚した場合において、平成20年4月以降の国民年金の第3号被保険者期間がある場合は、その期間にかかる按分割合は必ず2分の1となります。

- ※ 年金分割は、原則として離婚した日の翌日から2年以内に請求する必要があります。
- ※ 退職共済年金を受給するためには、分割を受けた方の年金加入期間（分割を受けた期間を除く。）が、原則25年以上必要です。
- ※ 分割を受けても、分割を受けた方の共済組合の組合員期間が1年以上ない場合、退職共済年金の実際の支給開始は65歳からです。

65歳以降の遺族共済年金等の支給方法について

65歳以降、遺族給付（遺族共済年金、遺族厚生年金等）と退職給付（退職共済年金、老齢厚生年金等）の受給権をお持ちの方は、退職給付が全額支給され、その退職給付に相当する額が、遺族給付から支給停止となります。

ただし、退職給付の金額が、遺族給付の金額を上回る場合は、退職給付のみを全額支給することになります。

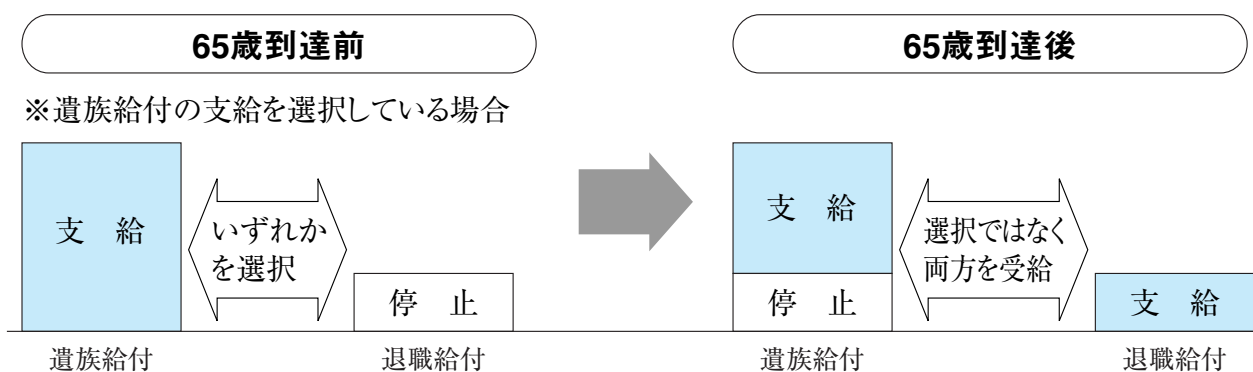
また、「退職給付の1/2 + 遺族給付の2/3」の金額が遺族給付の金額を上回る場合には、「退職給付の1/2 + 遺族給付の2/3」の金額を遺族給付の年金額とします。これにより決定された遺族給付の年金額が退職給付を上回る場合は、その差額部分が支給されます。（この計算方法は、配偶者の死亡による遺族共済年金等の受給権をお持ちの方に限ります。）

※国民年金の老齢（基礎）年金については全額支給され、その金額分については遺族給付の支給停止とはなりません。

※昭和61年の法改正前の制度による年金については、この制度は適用されません。

対象となるのは次のいずれかの方です。

- ・既に遺族共済年金等の受給権をお持ちの方で平成19年4月2日以後に65歳となる方
- ・平成19年4月2日以後に遺族共済年金等の受給権が新たに発生することとなる65歳以上の方



ゆうちょ銀行への振込について

平成22年8月支給期から共済年金のゆうちょ銀行への振込が全面的に可能になります。ゆうちょ銀行への振込を希望される方は共済組合年金給付係へご連絡ください。

障害基礎年金と退職共済年金等との併給について

平成18年3月以前は、障害基礎年金と退職共済年金の受給権がある場合や障害基礎年金と遺族共済年金の受給権がある場合につきましては、同時に、複数の年金を受給することができないため、いずれか一つの年金を選択することになっていました。しかし平成18年4月からは障害を有しながら働いたことが年金制度上評価される仕組みとして、**65歳以上の方**で、障害基礎年金と昭和61年4月以降に決定した退職又は死亡を支給事由とする年金の受給権がある場合、同時に両方の年金を受給することができるように改正されました。

具体的には、次に掲げる年金の受給権がある場合になります。併給を申請される方は、共済組合年金給付係までご相談ください。

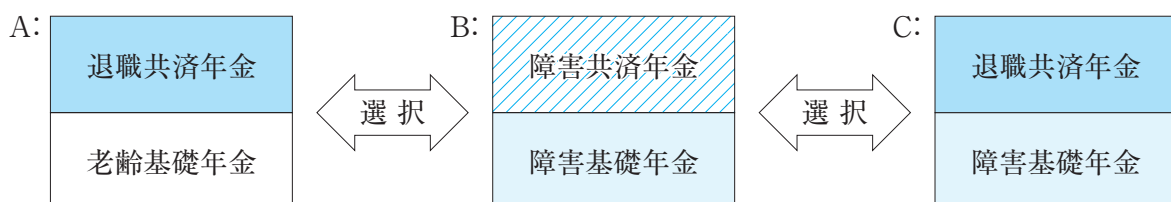
1. 障害基礎年金と退職共済年金（又は老齢厚生年金）
2. 障害基礎年金と遺族共済年金（又は遺族厚生年金）
3. 旧国民年金法の障害年金と退職共済年金（又は老齢厚生年金）
4. 旧国民年金法の障害年金と遺族共済年金（遺族厚生年金又は特例遺族年金）

（事 例）

同一の支給事由である障害等級1級又は2級の障害基礎・障害共済年金の受給権がある**65歳以上の方**で、老齢基礎と退職共済年金の受給権がある場合

次のいずれかの組合せから選択することになります。

	老齢基礎年金	退職共済年金	障害基礎年金	障害共済年金
A	支給	支給	停止	停止
B	停止	停止	支給	支給
C	停止	支給	支給	停止



※AとB：65歳以前で選択できる組合せ

※C：65歳以降新たに選択できる組合せ

加給年金額について

昭和61年4月1日以降に受給権が発生した年金を受給されている方のうち、組合員期間が20年以上である方が、退職共済年金を受ける権利を取得した当時^(注1)、その方によって生計を維持されていた^(注2)次の①及び②に該当する方があるときは、加給年金額が加算されます。また、障害共済年金においては、障害等級が1級または2級の方で、①に該当する方があるときに加給年金額が加算されます。

① **65歳未満の配偶者**

- ② {
- ・ 18歳未満の子(18歳に達する日から最初の3月31日までの間についても該当します)
 - ・ 20歳未満で障害等級1級・2級に該当する障害の状態にある子

(注1) 昭和16年4月2日以降に生まれた方につきましては、満額支給開始年齢に達した当時となります。

生 年 月 日	満額支給開始年齢
昭和16. 4. 2~18. 4. 1	61歳
昭和18. 4. 2~20. 4. 1	62歳
昭和20. 4. 2~22. 4. 1	63歳
昭和22. 4. 2~24. 4. 1	64歳
昭和24. 4. 2~	65歳

※消防司令以下の消防職員の場合は6年遅れのスケジュールとなります。

なお、満額支給開始年齢に到達する日の属する月が偶数月の場合にはその前々月に、奇数月の場合には前月に共済組合より加給年金額対象者について調査票を送付いたします。

また、障害等級3級以上の障害の状態にある方または組合員期間が44年以上ある方につきましては、支給開始年齢の特例があるため、加給年金額の加算年齢が異なります。

(注2) 「生計を維持されていた方」とは、原則として同居し、恒常的な収入が(給与収入の場合)年額850万円未満である方をいいます。

加給年金額の停止と消滅 ～届出が必要です～

停止になる場合

- ① 配偶者が、次のいずれかの年金を受けるようになったとき

年金制度	年金の種類	備 考
国民年金	障害基礎年金	
厚生年金	老齢厚生年金	①加入月数が 240月（20年）以上 のもの。 ②加入月数が 180月（15年）以上240月（20年）未満 で、 特例により240月（20年）とみなされるもの。 ※ 下記参照
	障害厚生年金	
共済年金	退職共済年金	加入月数が 240月（20年）以上 のもの。
	障害共済年金	

◎ ただし、配偶者の年金が全額支給停止となっているときは、加給年金は支給停止になりません。配偶者の年金が支給開始（一部支給を含みます）されたときは、年金の支給開始時期から加給年金が支給停止となりますので、届出が必要です。

※ 老齢厚生年金につきましては、昭和26年4月1日以前生まれで、**加入月数が180月（15年）以上240月（20年）未満**の方は、特例により240月（20年）とみなされる制度があります。特例により240月とみなされるときは、加給年金が支給停止になります。
特例により240月とみなされているか不明な場合は、共済組合までご連絡ください。

- ② 受給者本人の老齢厚生年金に加給年金が加算されるとき

消滅になる場合

- ① 加給年金額対象者が死亡したとき
- ② 加給年金額対象者の恒常的な収入が年額850万円以上になったとき
- ③ 加給年金額対象者である配偶者と離婚したとき（生計を別にしたときを含む）
- ④ 加給年金額対象者である子が配偶者以外の者の養子となったとき
- ⑤ 加給年金額対象者である養子縁組による子を離縁したとき
- ⑥ 加給年金額対象者である子が婚姻したとき
- ⑦ 加給年金額対象者で障害等級1・2級に該当する子が、その障害の状態でなくなったとき（18歳未満の子を除く）

☆ 加給年金額対象者が上記のいずれかに該当したときは、すみやかに共済組合までご連絡ください。届出が遅れますと、年金の払い過ぎが生じる場合があります、返還していただくこととなりますのでご注意ください。（届出用紙は共済組合にあります。）

再就職による年金の支給停止について

●所得による制限●

退職や障害を給付事由とする年金を受給されている方が再就職により「厚生年金保険の被保険者」等になった場合には、次の計算方法により年金の支給が停止されます。

※ 「厚生年金保険の被保険者」等とは次の方をいいます。

- (1) 厚生年金保険の被保険者（第四種被保険者を除く。）
- (2) 私学共済制度の加入者
- (3) 国会議員または地方公共団体の議会の議員
- (4) 70歳以上の方で、民間企業（厚生年金適用事業所）等にお勤めの方（昭和12年4月1日以前生まれの方を除く。）

※ 私学共済制度の加入者、もしくは国会議員または地方公共団体の議会の議員となられた場合には必ず当共済組合までご連絡ください。

※ 国または地方公共団体の職員として再就職し、共済組合員となった場合、下記の計算とは別の方法により年金の支給が停止されますので、必ず当共済組合までご連絡ください。

支給停止額の計算方法

基準収入月額相当額^(注1)と共済年金（職域年金相当部分及び加給年金額を除く）の月額の合計額が47万円^(注2)に達するまでは、満額の年金が支給され、これを超えるときは、その超過分の1/2の年金額が停止されます。

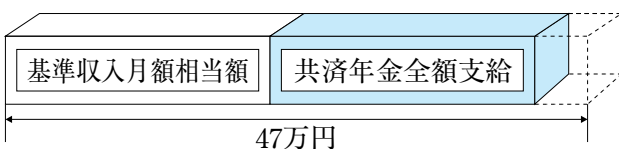
◎ 支給停止額 = (基準収入月額相当額^(注1) + 共済年金の年額 ÷ 12 - 47万円^(注2)) × $\frac{1}{2}$ × 12

(注1) 基準収入月額相当額…他の年金制度等に加入している月の前月における*標準報酬月額（上限：62万円）+その月以前の1年間の掛金の標準となった期末手当等（各月の上限：150万円）の総額 ÷ 12

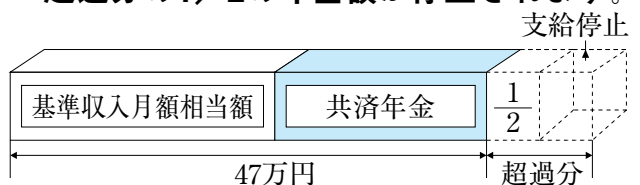
*標準報酬月額…本給と諸手当の合計額に基づき、「標準報酬月額表」の区分によって定められています。

(注2) 47万円……………平成22年度における金額で、毎年度物価変動等により改定される場合があります。

◎合計額が47万円に達するまでは、
満額の年金が支給されます。



◎合計額が47万円を超える場合は、
超過分の1/2の年金額が停止されます。



所得による制限における過払い防止について

8月支給期における7月分の支給停止額は、6月の標準報酬月額と前月以前1年間（前年の7月から当年の6月まで）の賞与額に基づき計算しておりますが、日本年金機構からのデータ提供の日程上、当年6月の賞与額が反映されない場合があります。この場合、7月分の支給停止額は正しく計算されず、過払いが発生し、10月支給期以降にてご精算いただくこととなります。

これを解消するため、7月分の支給停止額を計算する際、当年6月の賞与額が反映されていない場合は、前々月以前1年間（前年の6月から当年の5月まで）の賞与額を用いることとしています。（翌支給期以降は、日本年金機構からのデータ提供に基づいて、前月以前1年間までの賞与額を用いて再計算を行います。）

【例】平成22年8月支給期において、平成22年6月に支給された賞与額30万円が反映されていない場合

年 月	21年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	22年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
賞与額			30万						30万						30万 未反映		
8月 支給期	6月分		←											→			
	7月分		←											→			
				←												→※	

※の計算方法による標準賞与額の取り方

- 平成22年6月分の支給停止額の計算に使用する標準賞与額
平成21年6月～平成22年5月までの1年間に支給された賞与額⇒60万（従来の方で計算）
- 平成22年7月分の支給停止額の計算に使用する標準賞与額
平成21年6月～平成22年5月までの1年間に支給された賞与額⇒60万

※平成21年7月～平成22年6月までの1年間に支給された賞与額を使用した場合、平成22年6月に支給された賞与30万円が反映されていないため、年金の過払いが発生することとなります。

ただし、実際に6月に賞与の支給が無かった場合であっても、前々月以前1年間（前年の6月から当年の5月まで）の賞与額を用いて計算しますので、支給不足となる場合もあります。この場合は、10月支給期以降にてご精算させていただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。

なお、このような状況は、12月の賞与支給時においても、同様に発生することが予想されます。

現況届の提出が不要となっております（一部を除く）

地方公務員等共済組合法施行規程の一部が改正され、住民基本台帳ネットワークシステムを利用して、現況の確認を行えるようになったため、平成15年度以降につきましては、現況届の提出が不要となっております。（共済組合における住民基本台帳ネットワークシステムの利用につきましては、法律で定められた事務に限定されており、個人情報保護には、万全を期しております。）

ただし、次に該当する年金受給者の方につきましては、引き続き、現況届等を送付いたしますのでご提出ください。

- ① 加給年金額が加算されている方
- ② 住民基本台帳ネットワークシステムで現況が確認できない方
 - ☆ 送付時期については1月下旬の予定です。
 - ☆ 退隠科・扶助料・互助年金を受給されている方は、引き続き、受給権調査届の提出が必要です。

転居したときや住居表示が変更になったとき

転居したときや住居表示が変更になったときは、下記の「年金受給権者 住所変更届」を提出してください。詳しくは表紙裏にある「必要な届出は忘れずに」をご参照ください。

キ リ ト リ 線

年金受給権者 住所変更届

※組合処理欄

--	--	--

次のとおり変更がありましたので届け出ます。

平成 年 月 日

届出者 (年金受給者)	年金証書 記号番号		フリガナ	
	連絡先	☎ ()	氏名	(印)
新住所	〒	□□□□-□□□□	生年日	明・大・昭・平 年 月 日
	フリガナ		住所	

キ
リ
ト
リ
線

☆新住所地の市区町村で転入届の手続き後に提出してください。

☆記載内容に基づき、住民基本台帳ネットワークシステムを用いて本人情報の確認を行います。確認できない場合は、別途住民票等の提出を求める場合があります。

地方公務員共済組合の宿泊施設

1 宿泊施設の相互利用

地方公務員等の共済組合は、各組合が保有する宿泊施設について、組合員本人、家族（被扶養者）及び年金受給権者が相互に利用できる協定を結んでいます。

2 利用方法

施設を利用される場合、組合員は「組合員証（写しでも可）」、家族（被扶養者）は「組合員被扶養者証（写しでも可）」、年金受給権者は「年金証書（写しでも可）」を施設のフロントにご提示ください。

なお、施設の利用に際しては、当該施設へ直接、利用料金や休館日等の確認をしてください。

3 運営する共済組合の略号

市……市町村職員共済組合	都……都市職員共済組合
地……地方職員共済組合	公……公立学校共済組合
警……警察共済組合	東……東京都職員共済組合
名……名古屋市職員共済組合	

4 施設一覧

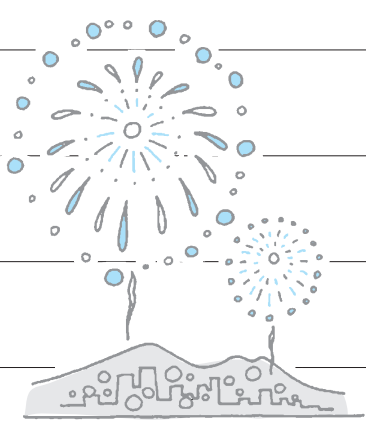
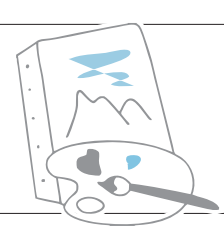
施設名	所在地	予約電話	区分
北海道			
ホテルエルム札幌	札幌市中央区北1条西7-6	011-231-1361	警 市 都 公 市
ホテルポールスター札幌	札幌市中央区北4条西6-2	011-241-9111	
ホテルノースシティ	札幌市中央区南9条西1	011-512-4433	
ホテルライフオーソ札幌	札幌市中央区南10条西1	011-521-5211	
溪流荘	札幌市南区定山溪温泉西2	011-598-2721	
青森			
婦帆荘	青森市大字浅虫字蛸谷85	017-752-2017	公 地 市
ラ・プラス青い森	青森市中央1-11-18	017-734-4371	
アップルパレス青森	青森市本町5-1-5	017-723-5600	
岩手			
清温荘	盛岡市繁湯の館33	019-689-2321	地 公 地
サンセール盛岡	盛岡市志家町1-10	019-651-3322	
エスポワールいわて	盛岡市中央通1-1-38	019-623-6251	
宮城			
ホテル白萩	仙台市青葉区錦町2-2-19	022-265-3411	公 警 公 市
パレス宮城野	仙台市青葉区上杉3-3-1	022-265-2223	
玉造荘	大崎市鳴子温泉字川渡62	0229-84-7330	
パレス松洲	宮城郡松島町高城字浜38	022-354-2106	
秋田			
ルポールみずほ	秋田市山王4-2-12	018-862-2433	地 警 市 市
ふきみ会館	秋田市山王5-9-6	018-863-8880	
五輪荘	大館市軽井沢字五輪岱65	0186-52-2142	
レークサイド山の家	鹿角郡小坂町十和田湖字銀山1-7	0176-75-2552	
山形			
あこや会館	山形市松波2-8-1	023-642-1358	地 市 警 市
うしお荘	鶴岡市湯野浜1-11-23	0235-75-2715	
パラシオもがみ	天童市鎌田2-1-19	023-654-0906	
むつみ荘	南陽市赤湯字森先233-1	0238-43-3035	
福島			
杉妻会館	福島市杉妻町3-45	024-523-5161	地

施設名	所在地	予約電話	区分
ホテル福島グリーンパレス みちのく荘 あづま荘	福島市太田町13-53 福島市飯坂町字小滝5-2 福島市飯坂町字中ノ内1-1	024-533-1171 024-542-4271 024-542-3381	市地公
茨城			
ホテルレイクビュー水戸 オーシャンビュー大洗 大洗鷗松亭 シーサイドはまざく	水戸市宮町1-6-1 東茨城郡大洗町東光台8234-1 東茨城郡大洗町磯浜町8179-5 東茨城郡大洗町大貫64-80	029-224-2727 029-267-0488 029-266-1122 029-267-2949	公地市警
栃木			
ニューみくら ホテルたかはら ホテルニューもみぢ 那須の森ヴィレッジ ブランヴェール那須	宇都宮市昭和1-3-6 日光市鬼怒川温泉大原字松原1421-1 那須塩原市塩原1074 那須郡那須町大字高久乙字遅山3375-637 那須郡那須町湯本206	028-622-1093 0288-77-1227 0287-32-3215 0287-78-1636 0287-76-6200	地公市市東
群馬			
上毛会館 アルペンローゼ 凌雲閣 去来荘	前橋市岩神町3-23-6 吾妻郡草津町草津512-2 渋川市伊香保町10 利根郡みなかみ町湯原684	027-234-1411 0279-88-1300 0279-72-2254 0278-72-6311	公市警公
埼玉			
別所沼会館 プリムローズ有朋 ホテルブリランテ武蔵野	さいたま市南区别所4-14-10 さいたま市浦和区高砂4-10-15 さいたま市中央区新都心2-2	048-861-5219 048-861-4122 048-601-5555	地警公
千葉			
プラザ菜の花 ホテルポートプラザちば オークラ千葉ホテル ヴェルシオーネ若潮 黒潮荘	千葉市中央区長洲1-8-1 千葉市中央区千葉港8-5 千葉市中央区中央港1-13-3 千葉市美浜区高洲3-8-5 鴨川市貝渚2565	043-222-8271 043-247-7211 043-248-1111 043-279-1313 0470-92-2205	地公市警市
東京			
ルポール麹町 東京グリーンパレス グランドアーク半蔵門 アジュール竹芝 ホテルフロラシオン青山 ザ・クレストホテル立川	千代田区平河町2-4-3 千代田区二番町2 千代田区隼町1-1 港区海岸1-11-2 港区南青山4-17-58 立川市錦町1-12-1	03-3265-5361 03-5210-4630 03-3288-0111 03-3437-2011 03-3403-1541 042-521-1111	地市警東公市
神奈川			
ひめしやら 箱根路開雲 湯河原温泉 ちとせ	足柄下郡箱根町仙石原1245 足柄下郡箱根町湯本521-4 足柄下郡湯河原町宮上281	0460-84-7100 0460-85-6678 0465-63-0121	公東市
山梨			
富士桜荘 ホテルやまなみ	南都留郡富士河口湖町船津6662-10 笛吹市石和町松本字堀越222-4	0555-73-1231 055-262-5522	地市
新潟			
新潟会館 瀬波はまなす荘 アクアレー長岡	新潟市中央区幸西3-3-1 村上市瀬波温泉1-2-17 長岡市新陽2-5-1	025-247-9307 0254-52-5291 0258-47-5656	公市市
富山			
パレブラン高志会館 グリーンビュー立山 立山高原ホテル	富山市千歳町1-3-1 中新川郡立山町千寿ヶ原 中部山岳国立公園立山天狗平	076-441-2255 076-482-1716 076-465-3001	公市公
石川			
ほくりく荘 フローイント和倉 おびし荘 加賀白山荘	加賀市山中温泉菅谷町口113-2 七尾市和倉町ル部2-2 小松市井口町ホ55 能美市緑が丘5-29	0761-78-2418 0767-62-2164 0761-65-1831 0761-51-4515	地市市警

施設名	所在地	予約電話	区分
福井			
葵会館	福井市宝永3-8-1	0776-25-2228	警 公 地 市
芦泉荘	あわら市堀江十楽1-10	0776-77-3200	
水仙荘	丹生郡越前町岬平	0778-37-1585	
越路	あわら市東温泉2-201	0776-77-3151	
長野			
ホテル信濃路	長野市岡田町131-4	026-226-5212	公 市 地 公 市 地 市
サンパルテ山王	長野市岡田町30-20	026-228-3011	
名月荘	千曲市大字磯部1144-4	026-275-1309	
みやま荘	松本市浅間温泉3-28-6	0263-46-1547	
湖泉荘	諏訪市湖岸通り1-13-8	0266-53-6611	
湖山荘	諏訪市湖岸通り2-4-28	0266-52-2163	
湯香里荘	下高井郡山ノ内町佐野2592	0269-33-2222	
岐阜			
ホテルグランヴェール岐山	岐阜市柳ヶ瀬通6-14	058-263-7111	公 市
紫雲荘	下呂市湯乃島692-23	0576-25-2101	
静岡			
ホテル伊豆高原	伊東市池893-176	0557-53-1155	公 警 市
ホテル弥生	熱海市春日町8-24	0557-82-5321	
シーサイドいずたが	熱海市上多賀12	0557-67-2671	
愛知			
アイリス愛知	名古屋市中区丸の内2-5-10	052-223-3751	地 公 地 公 市 都
ホテルルブラ王山	名古屋市中区千種区覚王山通8-18	052-762-3151	
サンヒルズ三河湾	蒲郡市三谷町南山1-76	0533-68-4696	
蒲郡荘	蒲郡市港町21-4	0533-68-2188	
レイクサイド入鹿	犬山市字喜六屋敷118	0568-67-3811	
シーサイド伊良湖	田原市中山町岬1-43	0531-35-1151	
三重			
プラザ洞津	津市新町1-6-28	059-227-3291	公 地 市
神湯館	津市榊原町5079	059-252-0001	
サンペルラ志摩	志摩市磯部町の矢314	0599-57-2130	
滋賀			
ホテルピアザびわ湖	大津市におの浜1-1-20	077-527-6333	地 市
憩いの里湖西	高島市勝野1533	0740-36-2345	
京都			
花のいえ	京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9	075-861-1545	公 地 公 市 公
平安会館	京都市上京区烏丸通上長者町上ル	075-432-6181	
ホテルルビノ京都堀川	京都市上京区東堀川通り下長者町下ル3-7	075-432-6161	
ホテルセントノーム京都	京都市南区東九条東山王町19-1	075-682-8777	
うらしま荘	宮津市字島崎小字川跡2039-8	0772-22-4224	
大阪			
以和貴荘	大阪市中央区大手前3-1-43	06-6910-6611	地 警 市 公
プリムローズ大阪	大阪市中央区大手前3-1-43	06-6941-1231	
シティプラザ大阪	大阪市中央区本町橋2-31	06-6947-7702	
ホテルアウィーナ大阪	大阪市天王寺区石ヶ辻町19-12	06-6772-1441	
兵庫			
瑞宝園	神戸市北区有馬町1751	078-903-3800	地 警 市 公 市
パレス神戸	神戸市中央区下山手通5-1-16	078-371-7800	
ひょうご共済会館	神戸市中央区中山手通り4-17-13	078-222-2600	
六甲荘	神戸市中央区北野町1-1-14	078-241-2451	
ゆめ春來	美方郡新温泉町湯1569-6	0796-99-2211	
奈良			
猿沢荘	奈良市池之町3	0742-22-5175	地 公
春日野荘	奈良市法蓮町757-2	0742-22-6021	
和歌山			
ホテルアバローム紀の国	和歌山市湊通丁北2-1-2	073-436-1200	公 公
サンかつうら	東牟婁郡那智勝浦町天満803-3	0735-52-4750	

施設名	所在地	予約電話	区分
鳥取			
ホープスターとっとり	鳥取市永楽温泉町556	0857-26-3311	市 公 市 市
白兔会館	鳥取市末広温泉町556	0857-23-1021	
弓ヶ浜荘	米子市皆生温泉4-6-12	0859-22-7476	
溪泉閣	東伯郡三朝町山田180	0858-43-0828	
島根			
ホテル宍道湖	松江市西嫁島2-10-16	0852-25-1155	地 市 公
ホテル白鳥	松江市千鳥町20	0852-21-6195	
サンラポーむらくも	松江市殿町369	0852-21-2670	
岡山			
三光荘	岡山市中区古京町1-7-36	086-272-2271	地 市 公
サン・ピーチOKAYAMA	岡山市北区駅前町2-3-31	086-225-0631	
ピュアリティまきび	岡山市北区下石井2-6-41	086-232-0511	
広島			
鯉城会館	広島市中区大手町1-5-3	082-245-2322	地
山口			
防長苑	山口市熊野町4-29	083-922-3555	市 地 公 市
翠山荘	山口市湯田温泉3-1-1	083-922-3838	
セントコア山口	山口市湯田温泉3-2-7	083-922-0811	
シーサイドパレス萩	萩市椿東字北川6030-13	0838-26-6141	
徳島			
ホテル千秋閣	徳島市幸町3-55	088-622-9121	市
香川			
ルポール讃岐	高松市中野町23-23	087-831-3330	地 市
ホテルマリンパレスさぬき	高松市福岡町2-3-4	087-851-6677	
愛媛			
えひめ共済会館	松山市三番町5-13-1	089-945-6311	市 公
にぎたつ会館	松山市道後姫塚118-2	089-941-3939	
高知			
さんご荘	高知市鷹匠町2-5-4	088-823-6221	警 市 公
高知共済会館	高知市本町5-3-20	088-823-3211	
高知会館	高知市本町5-6-42	088-823-7123	
福岡			
福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2-52-1	092-641-7741	公 地 警 公
ホテルレガロ福岡	福岡市博多区千代1-20-31	092-651-7611	
博多サンヒルズホテル	福岡市博多区吉塚本町13-55	092-631-3331	
小倉リーセントホテル	北九州市小倉北区大門1-1-17	093-581-5673	
佐賀			
若楠会館	佐賀市城内1-3-13	0952-29-2233	地 公
グランデはがくれ	佐賀市天神2-1-36	0952-25-2212	
長崎			
ホテルセントヒル長崎	長崎市筑後町4-10	095-822-2251	公 地
白雲荘	雲仙市小浜町北本町940	0957-74-2251	
熊本			
水前寺共済会館	熊本市水前寺1-33-18	096-383-1281	公
宮崎			
ひまわり荘	宮崎市瀬頭2-4-5	0985-24-5285	市
大分			
つるみ荘	別府市田ノ湯町13-13	0977-21-0101	地 公
豊泉荘	別府市青山町5-73	0977-23-4281	
鹿児島			
ホテルウェルビューかごしま	鹿児島市与次郎2-4-25	099-206-3838	公 市
マリンパレスかごしま	鹿児島市与次郎2-8-8	099-253-8822	
沖縄			
サザンプラザ海邦	那覇市旭町7	098-862-4120	警 公
八汐荘	那覇市松尾1-6-1	098-867-1191	

年金カレンダー（共済年金）

年月	年金支払日	その他
平成22年 6	15日(火) 年金支払日(4・5月分)	
7		
8	13日(金) 年金支払日(6・7月分)	
9		
10	15日(金) 年金支払日(8・9月分)	
11		中旬 「平成23年分 扶養親族等申告書」の送付 ※障害(共済)・遺族(共済)年金の受給者の方には、非課税のため送付いたしません。 下旬 「平成23年分 扶養親族等申告書」の提出締切
12	15日(水) 年金支払日(10・11月分)	

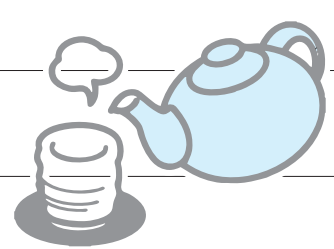
平成23年 1		下旬 「平成22年分 現況届」の送付 ※一部の方のみ(詳しくは10ページをご覧ください) 「平成22年分 源泉徴収票」の送付 ※障害(共済)・遺族(共済)年金の受給者の方には、非課税のため源泉徴収票は送付いたしません。
2	15日(火) 年金支払日(12・1月分)	月上旬 「平成22年分 現況届」の提出締切 ※一部の方のみ ☆確定申告(2月16日～3月15日) ※手続き等に関しては税務署におたずねください。 なお、税務署は土・日・祝日は閉庁となっています。
3		
4	15日(金) 年金支払日(2・3月分)	
5		
6	15日(水) 年金支払日(4・5月分)	

連絡先

大阪市北区中之島1-3-20
 大阪市職員共済組合
 TEL 06-6208-7547~9

年金カレンダー（退隠料・互助年金）

年月	年金支払日	その他
平成22年 6	15日(火) 年金支払日(5・6月分)	
7		
8	13日(金) 年金支払日(7・8月分)	
9		
10	15日(金) 年金支払日(9・10月分)	
11		<p>中旬 「平成23年分 扶養親族等申告書」の送付 ※扶助料・恩給扶助料・遺族年金・障害年金の受給者の方には、非課税のため送付いたしません。</p> <p>下旬 「平成23年分 扶養親族等申告書」の提出締切</p>
12	15日(水) 年金支払日(11・12月分)	

平成23年 1		<p>下旬 「平成22年分 受給権調査届」の送付</p> <p>「平成22年分 源泉徴収票」の送付 ※扶助料・恩給扶助料・遺族年金・障害年金の受給者の方には、非課税のため送付いたしません。</p>
2	15日(火) 年金支払日(1・2月分)	<p>月上旬 「平成22年分 受給権調査届」の提出締切</p> <p>☆確定申告（2月16日～3月15日） ※手続き等に関しては税務署におたずねください。 なお、税務署は土・日・祝日は閉庁となっています。</p>
3		
4	15日(金) 年金支払日(3・4月分)	
5		
6	15日(水) 年金支払日(5・6月分)	

連絡先

大阪市北区中之島1-3-20
大阪市総務局（退隠料担当）
TEL 06-6208-7547~9

大阪府中央区安土町3-1-3 ヴィアーレ大阪内
大阪市職員互助会（互助年金担当）
TEL 06-4705-2425~7

個人情報保護に関する基本方針

大阪市職員共済組合（以下、「当共済組合」と言います。）は、組合員（年金待機者を含みます。）及び年金受給権者の皆様やそのご家族の方々に関する個人情報保護について、「個人情報保護に関する法律」の施行を受けて、同法に基づく措置を的確に講じつつ、当共済組合が保有する個人情報の保護に万全を期します。

1 個人情報保護に関する規程等の策定と継続的改善

当共済組合は、個人情報を適切に保護するための規程等を策定し、見直しを継続して行います。

2 法令の遵守

当共済組合は、当共済組合が保有する個人情報に関して適用される法令その他の規範を遵守します。

3 個人情報の取得と利用

当共済組合は、個人情報の取得にあたり、その利用目的、利用方法などをあらかじめ組合員または年金受給権者等の皆様に明らかにし、取得した個人情報はその範囲内で業務遂行上必要な場合に限り利用します。

4 個人データの第三者提供

当共済組合は、法令に定められている場合を除き、あらかじめ本人の同意を得ることなく、個人データを第三者に提供することはありません。

5 個人データの管理

当共済組合は、個人データの正確性を保持し、また個人データの紛失、破壊、改ざん、漏洩などを防止するため不正アクセス、コンピュータウイルス等に対する適正な情報セキュリティ対策を講ずることにより、これを安全に管理します。

6 個人データの開示、訂正、利用停止等

当共済組合は、当共済組合が保有する個人データについて本人から開示または訂正または利用停止等の申し出があったときには、適切に対応します。

7 組織及び体制

当共済組合は、個人情報管理者を設置し、個人情報の適正な管理を行うとともに職員に対して個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施し、個人情報の適正な取扱いを徹底します。

60歳から始めても効果がある運動

老化は止められない、でも遅らせることはできる

人間は何もしないでいると加齢とともに筋肉量は減っていきます。しかし、自分にあった筋力トレーニングを行い、特に腰から下半身の筋力を維持・増進することで、いつまでも自分らしくいきいきと充実した生活を送ることができます。

ここに、ある自治体の60歳以上の方に筋力トレーニングに参加してもらった結果があります。

参加者には週1・2回基本的な筋トレと、ふみ台昇降運動を行ってもらいました。

	参加した方	参加しなかった方
1年後の筋肉量	1割 増	1割 減
2年後の医療費の増加率	半分になった	変化なし
10年間の通院医療費の増加率	1%	8%

その他様々な研究から、**80歳代、場合によっては90歳代の方でも**、適切な筋力トレーニングによって筋肉量が増えることがわかっています。筋力トレーニングはいつ始めても遅くないのです。

足・お尻

足を肩幅に開き、お尻を突き出すように腰を下ろします。この時、膝がつま先よりも前に出ないようにします。腰を下ろしたら、息を吐きながら、立ち上がります。いすを用いて立ったり座ったりを繰り返すと、行いやすくなります。(図1)

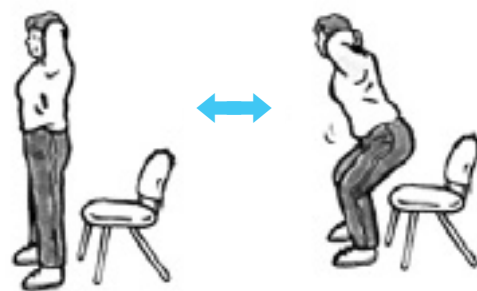


図1 足・お尻の運動

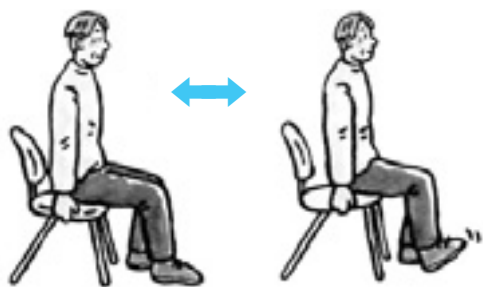


図2 すねの運動

すね

両足を肩幅程度に開き、背すじを伸ばして腰掛けます。つま先をすねに引きよせます。すねの筋肉に力が入ることを感じながら行います。つま先をすねの方へ引きよせる時に息を吐きます。(図2)

ももの前側

仰向けに寝て、膝を曲げます。つま先を立てながら、一方の脚を伸ばします。同様に反対の脚も実施します。(図3)

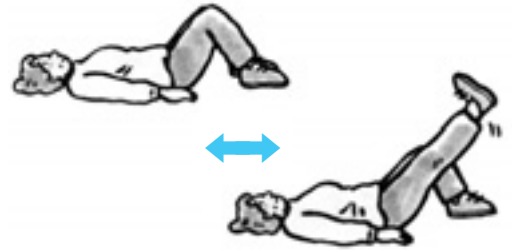


図3 ももの前の運動

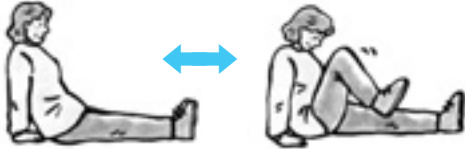


図4 お腹の運動

お腹

床に脚を伸ばして座り、手を後ろについて上半身を支えます。おへそをのぞき込みながら、膝を曲げ、ももを胸に引きよせます。ももを引きよせる時に息を吐きます。同様に反対の脚も実施します。(図4)

腰・お尻

仰向けで膝を直角に曲げた姿勢から、息を吐きながら、お尻の穴をきゅっと締めたまま、腰を持ち上げます。腰が反り過ぎないように注意します。腰を持ち上げたら、ゆっくり、もとの姿勢に戻ります。(図5)

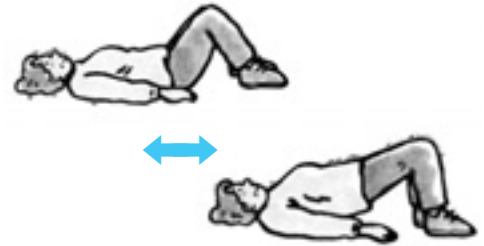


図5 腰・お尻の運動

上半身



図6 上半身の運動

床に四つんばいになり、手は肩幅より広めにします。顔を上げ、胸を広げ、脇を開きながら、肘を曲げていきます。きつい方は、肘を少し曲げるだけでも構いません。息を吐きながら、元の位置にもどります。(図6)

運動するときのポイント

- ①最初は日常生活を過ごすのに大切な足・お腹・腰を中心に、無理せず少しずつ
- ②力を入れるときに息を吐き、運動中、息を止めない
- ③ゆっくりと10~15回楽にできる強さで

3か月続けると、階段の上り下りや歩く時などに、日常生活が楽にできるようになったと感じるでしょう。

【引用】健康長寿ネット

<http://www.tyojyu.or.jp/net/>

トレーニング方法だけでなくいろいろな健康情報が紹介されています。

ホームページのご案内

当共済組合では、ホームページを開設しています。

共済年金制度についての説明のほか、11ページから14ページに掲載している地方公務員共済組合の宿泊施設について詳しい内容もご覧いただけます。

是非ご活用ください。

大阪市職員共済組合ホームページ
<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>

大阪市職員共済組合 個人情報保護 事務局案内 あなたは 283591 人目のお客様です
〒530-8201 大阪市北区中之島1丁目3番20号(大阪市役所内) サイトマップ リンク集 文字を大きくするには キーワード検索

当組合について
短期給付
長期給付
福祉事業
特定健康診査・特定保健指導
よくある質問
申請書類一覧
広報誌
入札契約情報

当共済組合について
組合員の皆さまへ
年金受給者の皆さまへ
大阪市を退職された方へ

よくある質問
広報誌
地方公務員共済組合の宿泊施設
その施設を運営する共済組合の組合員と同じ料金で利用できます。
(施設の一覧) (利用方法)

共済組合からのお知らせ ▶バックナンバー

▶ 大阪市職員共済組合定款の一部改正について(公告)	[2010/04/16]
▶ 共済組合だより(第83号)の広告募集について	[2010/04/15]
▶ 平成22年度配偶者人間ドックの締切りについて	[2010/04/14]
▶ 組合会役員の就職について(公告)	[2010/04/09]
▶ 育児休業手当金の制度が改正されました	[2010/04/01]
▶ 附加給付の支給額が変更になりました	[2010/04/01]
▶ バナー広告を募集します	[2010/04/01]
▶ 平成22年度配偶者人間ドック・がん検診・脳ドック実施	[2010/04/01]
▶ 健康相談室の閉鎖について	[2010/03/05]
▶ 平成22年度予算の概要について(公告)	[2010/03/05]

宿泊施設を運営する共済組合へのリンク

- ▶ [全国市町村職員共済組合連合会](#)
- ▶ [地方職員共済組合](#)
- ▶ [公立学校共済組合](#)
- ▶ [警察共済組合](#)
- ▶ [東京都職員共済組合](#)
- ▶ [名古屋市職員共済組合](#)

Copyright (c) 大阪市職員共済組合. All rights reserved.

長居植物園（表紙）

長居植物園大池ハスが間もなく開花シーズンを迎えます。ハスは早朝に花を開かせ、午後にはしぼみます。長居植物園では、6月26日（土）から7月25日（日）までの土・日・祝日は、午前7時30分に正面ゲートを開門します（通常は午前9時30分開園）。ぜひこの機会に美しい大きなハスの花をご覧ください。また、7月10日（土）・11日（日）午前10時から「ハス祭り2010」と題してハスに関するイベントも開催します。

【ハス祭り2010「おはよう！長居植物園」】

開催日：平成22年7月10日（土）、11日（日）
時 間：午前10時から（イベントにより異なる）
会 場：長居植物園 大池前
・ハスを背景に記念撮影 10時～、11時～ 各先着15名まで
・ハスを描く ～私だけのオリジナルうちわを作ろう～
10時～12時 各日先着30名まで
・子ども（小学生以下）限定 きき象鼻杯（ハスの葉を杯にジュースを飲んでみよう！）10時～12時 各日先着30名まで
・大人限定 象鼻杯（有料）もあります

【6～7月のその他の花情報】

アジサイ、スイレン、アメリカダイコ、キョウチクトウ、フヨウ、ムクゲなど

【長居植物園】

電 話：06-6696-7117 FAX：06-6696-7405
休園日：毎週月曜日（月曜が休日の場合はその翌日）と年末年始
開園時間：3月～10月 9：30～17：00（入園は16：30まで）
11月～2月 9：30～16：30（入園は16：00まで）
入園料：200円 ※中学生以下、65歳以上（大阪市内在住）、
障害者の方は無料（証明書提示）

退職者だより第39号
平成22年6月発行

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20
（大阪市役所内）

電話：年金給付係 6208-7547～9
庶務係 6208-7541～2
6208-7581～2
医療給付係 6208-7591～4
事業係 6208-7544
6208-7596～7

URL：<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>