

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2025
March

3

第122号

ご家族の方も一緒にお読みください

受けに行こっ!

さらに
お安く受けていただける
ようになりました!

がん検診

&

配偶者
人間ドック

申込期間

令和7年

4/1 ~ 5/31

詳しい内容は
p2~3をチェック!

今月号の
TOPICS

- 2 がん検診の申込みが始まります!
- 6 配偶者人間ドックがさらにお得に受けていただけるようになりました!
- 12 共済組合への手続き
- 14 退職後に必要な年金の手続きについて
- 16 令和7年度保険料率・予算が決まりました
- 18 育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金の支給が始まります
- 19 育児休業手当金の支給期間の延長にかかる手続きが変わります
- 20 令和6年度扶養状況確認調査(検認)

お見逃しなく!

健康な今こそがん検診!

今年もがん検診の申込みが始まります!

申込期間 令和7年 4/1(火)~5/31(土)

※各実施機関の休診日を除く

受診期間 令和7年 7/1(火)~令和8年 3/31(火)

※各実施機関の休診日を除く

令和7年度から内容を一部変更しています。下記の変更点をご確認いただき、お申込みください。

- 胃内視鏡検査の自己負担金が安くなりました! **7,000円→3,300円**
- 前立腺がん検査をオプション検査としました。検診セットには含まれませんのでご注意ください。
- 肝炎ウイルス検査の対象者を「原則、未受診者に限る」としました。(感染不安のある方はこの限りではありません。)
- 腹部超音波検査の対象者を「40歳以上74歳以下」としました。

詳しくは当共済組合ホームページをご覧ください。
(トップページ>各種事業>検診事業>がん検診(肝炎ウイルス・骨量検査含む))



スマートフォンはこちらから

がん検診一覧表

検診名 (検査名)	検診セット		オプション検査 ※セットに追加のみ。単独での申込不可。		
	男性がん検診セット	女性がん検診セット	がん検診		腹部 超音波検査
	胃がん(50歳以上は胃内視鏡検査選択可)、大腸がん、肺がん、骨量検査	胃がん(50歳以上は胃内視鏡検査選択可)、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、骨量検査	前立腺がん検査	肝炎ウイルス検査	
対象者	74歳以下の男性組合員	74歳以下の女性組合員	50歳以上 74歳以下の 男性組合員	74歳以下の 組合員 ※原則、未受診者に限る	40歳以上 74歳以下の 組合員
自己負担金	無料 胃内視鏡検査選択の場合は 3,300円(税込)		無料	無料	550円 (税込)

※年齢は令和7年4月1日現在です。

※75歳以上の方は、後期高齢者医療制度の対象となるため、当共済組合のがん検診は対象外となります。がん検診等の助成については、ご加入の後期高齢者医療広域連合にお問合せください。



参考 国が推奨するがん検診の一覧

国が推奨しているがん検診は、検診によるメリット(がん死亡率の減少等の利益)が、検診によるデメリット(死に至らないがんの発見や検診による偶発症の発生等の不利益)を上回ることが確認されています。(科学的根拠が認められています。)

がん情報サービス「がん検診について」
(国立がん研究センターホームページ)



受診の流れ

- 1 申込期間内に実施機関へ直接申込みください(P4~5参照)。**
がん検診一覧表(P2)より受診可能なものを実施機関へ伝えてください。
「国が推奨するがん検診の一覧」(P.2)も参照してください。希望する部位のみ申込みすることも可能です。
※検診申込時点で組合員資格があっても、検診当日時点で資格を喪失されている場合は受診できません。資格喪失後の受診は全額自己負担となり、後日検診費用を返還いただきますので、ご注意ください。
- 2 受診日の約2週間前までにご案内・問診票・検査キットが届きます。**
内容をご確認ください。万一届かない場合は実施機関へお問合せください。
- 3 実施機関から届いたご案内を確認の上、受診してください。**
- 4 検診結果は後日郵送で届きます。**
要精密検査の判定が出た方は、必ず精密検査を受けてください。



検診内容

検診種別	検査項目
胃がん検診	問診・胃部X線検査または胃内視鏡検査
大腸がん検診	問診・免疫便潜血検査(2日法)
肺がん検診	質問(問診)・胸部X線検査
	喀痰細胞診(50歳以上で喫煙指数【1日本数×年数】=600以上の方)
子宮頸がん検診	問診・視診・子宮頸部細胞診および内診
乳がん検診	問診・マンモグラフィまたは超音波検査 ※40歳以上は原則マンモグラフィです。ただし、40歳以上であっても、マンモグラフィ不適の方(妊娠中、妊娠の可能性がある、心臓のペースメーカー装着中、豊胸術後等)は、マンモグラフィに代えて超音波検査を受診可能です。 ※39歳以下は超音波検査のみに限ります。
骨量検査	DXA(デキサ)法または超音波法
前立腺がん検診	血液検査(PSA)
肝炎ウイルス検査	HBs抗原検査、HCV抗体検査、HCV核酸増幅検査(HCV抗体検査の結果、中力価または低力価と分類された場合)
腹部超音波検査	5臓器(肝・胆・膵・腎・脾)

がん検診 Q & A

- Q 複数の実施機関に申込みことはできますか。
A 申込みいただける実施機関は1か所のみとなっています。予約後に違う実施機関に申込みを希望される場合は、一旦予約をキャンセルしていただき、改めて申込期間内に申込みをお願いします。
- Q 現在医療機関で経過観察中です。がん検診を受けた方がよいですか。
A 検査部位の病気で治療中または経過観察中の方は、その部位は検診対象外となります。検診は治療や経過観察の代わりとはなりませんので、引き続きかかりつけの医療機関でフォローを受けてください。それ以外の部位の検診は受けていただけますので、申込みの際、検診を希望しない部位をお申出ください。
- Q 医療機関に何度も電話していますがつながらないので困ります。
A 例年、申込開始直後及び申込期限直前は予約の電話がつながりにくくなっています。お手数ですが曜日や時間帯を変えてかけ直していただくようお願いいたします。WEB申込が可能な実施機関でしたら、土日や夜間も予約していただけます。

がん検診 実施機関一覧

※令和7年度から9年度まで(3年間)の実施機関となります。

- **申込みは原則ご本人からに限り。**
- 障がい等により電話やWEBでの申込みができない方や受診に当たって困りごと等がある場合は、当共済組合の保健医療係(06-6208-7597)までお問い合わせください。
- 全ての医療機関でWEB申込ができるようになりました。
WEB申込は24時間受付可能です。ぜひ、WEB申込をご利用ください。
- 検診日の変更やキャンセルは、予約後も実施機関にご相談いただけますので、予約した実施機関へ直接連絡してください。
- 定員のある実施機関があります。定員に達した実施機関は当共済組合のホームページで随時お知らせします。

実施機関名	医療法人医誠会 医誠会国際総合病院
住所	大阪市北区南扇町4-14
最寄駅等	大阪メトロ扇町駅徒歩3分(⑤番出口)、JR大阪環状線天満駅徒歩7分
申込受付曜日・時間	月～金/8:30～16:30(祝日除く)
電話番号	0570-099166(代表 ナビダイヤル「4」→「2」)
WEB申込	ホームページトップの「大阪市職員共済組合」バナーからお申込みください。
検診実施曜日・時間	月～金/8:30～16:30(祝日除く)(受付は10:30まで検診項目により午後受診も可能)

●婦人科検診のPR
乳がん検査・子宮頸がん検査は当院レディースセンターで実施します。乳がん検査:女性技師が対応いたします。

●実施機関のPR
2023年10月に北区扇町に移転。42診療科で低侵襲治療、先進・先制医療に積極的に取り組み、先進的かつ国際基準の総合病院を目指しております。ドック・健診・検診後の2次精査等のフォローに関しても、万全の体制を備えております。2025年度には、医誠会国際総合病院より西側へ徒歩2～3分の場所に、予防医療、医療美容、再生医療、不妊治療、免疫治療を主軸とした施設、医誠会 プレジジョン医療センターへ移転予定です。

カメラあり
検査方法
経鼻

申込方法
電話
web



HPはコチラ



実施機関名	医療法人 健人会 那須クリニック
住所	大阪市淀川区西中島4-4-21
最寄駅等	大阪メトロ西中島南方駅徒歩4分(①番出口)、阪急京都線南方駅徒歩6分(西出口)
申込受付曜日・時間	月～金/9:00～17:00(祝日除く)
電話番号	06-6308-3909
WEB申込	那須クリニックホームページトップ「ネット予約」メニューの「大阪市職員共済組合がん検診」バナーからお申込みください。
検診実施曜日・時間	月～金/8:30～12:00(祝日除く)(婦人科は月・火・金実施)

●婦人科検診のPR
乳がん、子宮頸がん検診は月・火・金に女医及び女性スタッフが実施しております。月に数回レディースデーを設けておりますので、ご希望の方はお電話でお問い合わせください。

●実施機関のPR
安心と信頼の健康診断を目指して明るく活気のある暮らしのために皆様の健康管理をサポートして参ります。

カメラあり
検査方法
経口

申込方法
電話
web



HPはコチラ



実施機関名	大阪がん循環器病予防センター
住所	大阪市城東区森之宮1-6-107
最寄駅等	JR大阪環状線森ノ宮駅徒歩3分(北出口)、大阪メトロ森ノ宮駅徒歩2分(④番出口)
申込受付曜日・時間	月～金/8:45～17:00(祝日除く)
電話番号	06-6969-6711 ※申込期間終了後の予約内容の確認及び変更は、06-6969-6712へ連絡してください。
WEB申込	大阪がん循環器病予防センターホームページトップの「大阪市職員共済組合専用バナー」から申込フォームへ、アクセスしてください。
検診実施曜日・時間	月～金/8:30～12:15(検診項目により火・水・木の午後受診も可能)

●婦人科検診のPR
乳がん検診について撮影技師は全員女性です。要精査者は当日に精密検査を実施しています。

●実施機関のPR
精度の高い検診とがん予防啓発活動を積極的に展開しています。ぜひ一度受診ください。

カメラあり
検査方法
経口
または
経鼻

申込方法
電話
web



HPはコチラ



実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会
住所	大阪市中央区大手前2-1-7大阪赤十字会館6・7階
最寄駅等	大阪メトロ天満橋駅徒歩5分、京阪電車天満橋徒歩7分、大阪メトロ谷町四丁目駅徒歩10分
申込受付曜日・時間	月～金/8:00～19:30、土/9:00～15:00(祝日除く)
電話番号	06-6366-6021 ※申込期間終了後の予約内容の確認及び変更は、06-4792-7080または06-4792-7082へ連絡してください。
WEB申込	ホームページトップの「大阪市職員共済組合がん検診」バナーからお申込みください。
検診実施曜日・時間	男性日:月・水・金、土(第1・2・4)/8:40～10:30 女性日:火・木、土(第3)/8:40～10:30 男女混合日:月・水・金/13:30～15:00(婦人科検診なし)(祝日除く)

●婦人科検診のPR
女性の方も安心週に2回レディースデーを設けております。子宮頸がん検査は火曜日のみ女性医師、マンモグラフィ及び超音波検査の技師は女性、超音波検査は全て女性医師です。※土曜日のレディースデーは第3土曜日実施しております。

●実施機関のPR
待合室からは緑豊かな大阪城を望み、落ち着いた雰囲気の中で安心して受診していただけます。女性の方も安心週に2回レディースデーを設けております。

カメラなし

申込方法
電話
web



HPはコチラ



実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック	医療法人上野会 上野会クリニック あべのBranch
住所	大阪市住吉区长居東4-21-26	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-2-10 あべのウェルビーイングテラス4階
最寄駅等	大阪メトロ長居駅徒歩3分(⑥番出口)、JR和線長居駅徒歩5分(東出口)	大阪メトロ天王寺駅徒歩2分、JR天王寺駅徒歩3分、近鉄南大阪線大阪阿部野橋駅徒歩1分
申込受付曜日・時間	月～土/8:00～17:00(祝日除く)	
電話番号	06-6615-9899	
WEB申込	上野会クリニックホームページトップの「大阪市職員共済組合 がん検診/配偶者人間ドック 申込はこちら」バナーから、予約希望施設を選択してお申込みください。	
検診実施曜日・時間	月・火・水・金/8:00～12:00、13:00～16:00(祝日除く) 木・土/8:00～12:00(祝日除く)	月～土/9:00～12:00(祝日除く)

●婦人科検診のPR
婦人科検診は毎日実施。乳腺超音波検査及びマンモグラフィは女性技師が担当します。

●実施機関のPR
あべのBranchは2025年7月に新築オープンにあべのウェルビーイングテラスです。南クリニック提携駐車場があります。WEB申込は24時間受付可能で、そのまま日程確定できるので便利です。

カメラあり
検査方法
経口
または
経鼻

申込方法
電話
web



HPはコチラ



胃内視鏡検査を受けることができない方

問診にて、下記に該当すると確認された場合、当日胃内視鏡検査をご利用いただけません。

- 妊娠中の方
- 消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方も含む)
- 胃全摘術後の方
- 咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- 呼吸不全のある方
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- 明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- 最高(収縮期)血圧が極めて高い方
- 全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方

※実施機関によっては上記以外の条件(抗血栓薬服用中等)により予約不可となる場合がありますので、予約時にご確認ください。

配偶者人間ドックが さらにお得に受けて いただけるようになりました!

自己負担金
5,500円(税込)
(11,000円→5,500円)

申込期間 令和7年
4/1(火)～5/31(土)

※各実施機関の休診日を除く

受診期間 令和7年 令和8年
7/1(火)～3/31(火)

※各実施機関の休診日を除く

受診の流れ

- 1 申込期間内に実施機関へ直接申込みください(P8～9参照)。**
※申込みの際にいただいた個人情報、配偶者人間ドック(特定保健指導を含む)の目的以外には使用しません。
※検診申込時点で当共済組合の組合員資格があっても、検診当日時点で資格喪失されている場合は、受診できません。資格喪失後の受診は全額自己負担となり、後日受診料を返還していただきますのでご注意ください。

- 2 受診日の約2週間前までにご案内・問診票・検査キットが届きます。**
内容をご確認ください。
万一届かない場合は実施機関へお問合せください。

- 3 実施機関から届いたご案内を確認の上、受診してください。**



- 4 健診結果は後日郵送で届きます。**

検診内容

検診種別	検査項目	対象者	
身体計測	身長・体重・BMI、腹囲	74歳以下の被扶養配偶者	
血液検査	血糖		血糖、HbA1c
	脂質		総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
	血液		赤血球数、白血球数、血小板数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC
	腎機能		BUN、クレアチニン、尿酸
肝・胆・膵機能	総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、LDH、TP、ALB、A/G		
生理的	血圧測定		74歳以下の女性被扶養配偶者
	心電図		
	眼底		
	視力・聴力		
画像	腹部超音波検査	74歳以下の女性被扶養配偶者	
尿	糖、蛋白		
	潜血、沈渣(必要時)		
胃	胃部X線検査		
肺	胸部X線検査 喀痰細胞診 ※医師の判断により必要時		
大腸	免疫便潜血検査(2日法)		
がん	乳	マンモグラフィまたは超音波検査 ※40歳以上は原則マンモグラフィ。ただし、40歳以上であっても、マンモグラフィ不適の方(妊娠中、妊娠の可能性がある、心臓ペースメーカー装着中、豊胸術後等)については、マンモグラフィに代えて超音波検査を受診可能 ※39歳以下は超音波検査のみに限る	
	子宮頸部	視診・子宮頸部細胞診および内診	
前立腺	血液検査(PSA)	50歳以上74歳以下の男性被扶養配偶者	
骨量	DXA(デキサ)法または超音波法	74歳以下の被扶養配偶者	
			問診 診察

年齢は令和7年4月1日現在です。

注意事項

- ※申込期間終了後の申込みや複数の実施機関への申込みはできません。
- ※乳がん・子宮頸がん検診は、医師含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。
- ※例年、申込の開始直後と申込期限直前は予約の電話がつながりにくくなっていますので、お早めにお申込みください。



まずはcheck!

配偶者人間ドックQ&A

- Q1 配偶者であれば誰でも受けられますか?**

- A1** 当共済組合の組合員の配偶者で、かつ配偶者人間ドックの申込期間内に当共済組合において扶養認定を受けている方(被扶養配偶者)が対象*です。
※令和6年度までは、4月1日現在資格がある方のみ対象としていましたが、令和7年度から変更します。

- Q2 扶養認定の手続き中に申込みできますか?**

- A2** 扶養認定の手続き中であっても申込期間内に配偶者人間ドックを申込みください。認定された方には「資格情報通知書」が交付されますので、後日、申込みをされた実施機関に被扶養者の記号・番号をご連絡ください。

- Q3 配偶者人間ドックの申込みをしたところ、特定健康診査*の受診券が届きません。**

- A3** 配偶者人間ドックには特定健康診査の内容と同等の内容が含まれているため、同一年度に特定健康診査の受診はできません。配偶者人間ドックの申込みをした場合には、特定健康診査の受診券の送付はございませんのでご了承ください。

- Q4 配偶者人間ドックを申込んだ日程を変更できますか?**

- A4** 配偶者人間ドックを申込みされた実施機関にご連絡いただき、日程の変更についてご相談ください。予約枠には限りがあるため、お早めにご連絡ください。

- Q5 配偶者人間ドックの申込みをキャンセルして、特定健康診査を受けることはできますか?**

- A5** 受けていただけます。まず、配偶者人間ドックを申込みされた実施機関にキャンセルのご連絡をお願いします。その後、当共済組合のホームページの申請書一覧より「特定健康診査受診券等交付申請書」を印刷のうえご記入いただき、当共済組合宛てに送付してください(遞送可)。

トップページ>申請書一覧

スマートフォンはこちらから



※特定健康診査

特定健康診査とは、生活習慣病予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。対象者は、その年度中40歳から75歳となる組合員(任意継続含む)および被扶養者です。ただし、当該年度中に当共済組合の組合員資格を喪失された場合や、健診受診日までに75歳に達した方は対象外となります。

配偶者人間ドック 実施機関一覧

※令和7年度から9年度まで(3年間)の実施機関となります。

- 所要時間は受診される健診種別によって異なりますので、実施機関にお問い合わせください。
- 申込みは原則ご本人からに限り**ます。
- 障がい等により電話やWEBでの申込みができない方や受診に当たって困りごと等がある場合は、当共済組合の保健医療係(06-6208-7597)までお問い合わせください。
- 申込期間の開始と終了間近は電話が混み合う可能性があります。WEB申込が可能な実施機関では、WEB申込みもご利用ください。**24時間受付可能**です。
- 検診日の変更やキャンセルは、予約後も実施機関にご相談いただけますので、予約した実施機関へ直接連絡してください。
- 定員のある実施機関があります。定員に達した実施機関は当共済組合のホームページで随時お知らせします。

実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック	医療法人上野会 上野会クリニック あべのBranch
住所	大阪市住吉区長居東4-21-26	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-2-10 あべのウェルビーイングテラス4階
最寄駅等	大阪メトロ長居駅徒歩3分(⑥番出口)、 JR阪和線長居駅徒歩5分(東出口)	大阪メトロ天王寺駅徒歩2分、 JR天王寺駅徒歩3分、 近鉄南大阪線大阪阿部野橋駅徒歩1分
申込受付曜日・時間	月～土/8:00～17:00(祝日除く)	
電話番号	06-6615-9899	
WEB申込	上野会クリニックホームページトップの「大阪市職員共済組合 がん検診/配偶者人間ドック 申込はこちらから」バナーから、予約希望施設を選択してお申込みください。	
検診実施曜日・時間	月・火・水・金/8:00～12:00、 13:00～16:00(祝日除く) 木・土/8:00～12:00(祝日除く)	9:00～12:00(祝日除く)



●実施機関のPR
あべのBranchは2025年7月に新築オープンにあべのウェルビーイングテラスです。両クリニック提携駐車場があります。WEB申込は24時間受付可能で、そのまま日程確定できるので便利です。

▲HPIはこちら



実施機関名	医療法人聖授会 総合健診センター
住所	大阪市天王寺区東高津町7-11 大阪府教育会館5階
最寄駅等	大阪メトロ谷町九丁目駅徒歩5分(東改札)、 近鉄大阪上本町駅徒歩3分(中央改札)
申込受付曜日・時間	月～土/8:30～16:30(土曜日は4/19・5/17のみ受付) (祝日除く)
電話番号	06-6761-2200
検診実施曜日・時間	月～土/8:30～13:30(土曜日実施日/7～12月は 第1・3、1～3月は第3)(祝日除く)



●実施機関のPR
ガラスの壁面を多用した独創的で斬新なデザインを取り入れた健診フロアです。機能的かつ効率的な検査室の配置によって、受診者本位のアメニティ空間が形づくられ、明るくて清潔感ある健診施設です。

▲HPIはこちら



実施機関名	社会医療法人寿楽会 m・oクリニック
住所	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル11階
最寄駅等	大阪メトロなんば駅徒歩1分(②番出口)
申込受付曜日・時間	月～金/9:00～16:00(祝日除く)
電話番号	06-6210-3121
検診実施曜日・時間	月～金/8:30～10:00(祝日除く)



●実施機関のPR
「圧倒的な利便性」
大阪メトロ「なんば駅」から直結。改札からの所要時間は徒歩1分です。
近鉄、南海、JRからも地下街を通ることで天候を気にせずご来院いただけます。
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

▲HPIはこちら



実施機関名	医療法人 健人会 那須クリニック
住所	大阪市淀川区西中島4-4-21
最寄駅等	大阪メトロ西中島南方駅徒歩4分(①番出口)、 阪急京都線南方駅徒歩6分(西出口)
申込受付曜日・時間	月～金/9:00～17:00(祝日除く)
電話番号	06-6308-3909
WEB申込	那須クリニックホームページトップ「ネット予約」メニューの「大阪市職員共済組合 配偶者人間ドック」バナーからお申込みください。
検診実施曜日・時間	月～金 8:30～12:00、土は不定期で実施(祝日除く) 婦人科は月・火・金・土実施



●実施機関のPR
乳がん、子宮頸がん検診は月・火・金・土に女医及び女性スタッフが実施しております。月に数回レディースデイを設けておりますので、ご希望の方はお電話でお問い合わせください。

▲HPIはこちら



受診前にチェック!特定保健指導の初回面接について 無料

配偶者人間ドックの健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に、当日特定保健指導のご案内をさせていただきます。

専門スタッフの力を借りて、生活習慣を見直すチャンスです。案内がありましたら、ぜひ積極的にご利用ください。

※受診日に特定保健指導を利用されなかった方には、当共済組合よりご自宅までできる特定保健指導の案内を送付いたします。



¥3,000

相当の電子マネー等が

当たるチャンス!

その1

毎日の健康活動で
ポイントが貯まる!!



例えば...

- 歩く・体重の記録・歯磨き・朝食をとる・人間ドックや健康診断の受診・健康コラムを読む・アンケートへの回答などの日々の健康行動を記録すると、ポイントが貯まります◎

その2

毎週・毎月の抽選で当たる!!

貯まったポイントを使って
抽選にチャレンジ!

貯めたポイントで
参加!

毎週の抽選で
当たる
コーヒー、
スムージー
等

毎月の抽選で
当たる
¥3,000
相当の電子マネー
等

※抽選・特典の内容は予告なく変更になる場合があります。

大阪府以外にお住まいの組合員のみなさま

大阪府民以外の方でも、企業コードを入力すれば、アスマイルを利用することができます。
当共済組合も登録しています!

登録画面で企業コード **B100100018** を入力してください。

※以前企業コードをご入力いただいた方でも、令和7年4月以降アスマイルを引き続きご利用いただくために、再度新たな企業コードのご入力をお願いいたします。

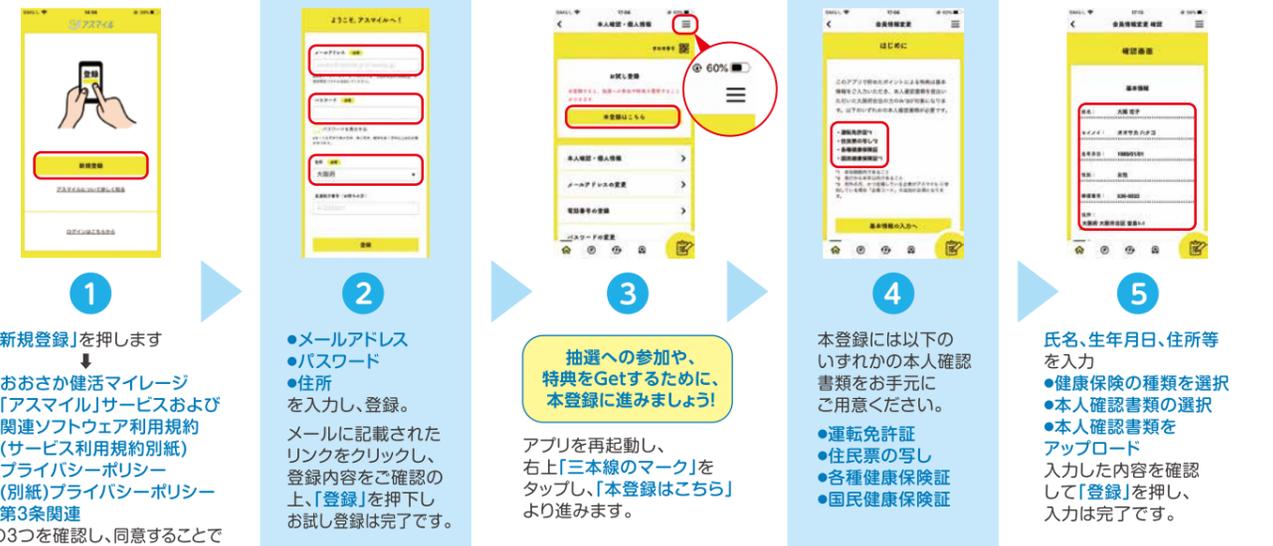
アスマイル 登録方法

まずはアプリをインストール

AppStore・Playストアで「アスマイル」と検索しダウンロード

Google Playでインストール

●「Apple および Appleロゴ」は米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。●「Google Play および Google Playロゴ」はGoogle Inc.の商標です。



大阪市職員共済組合 企業コード **B100100018**

※この企業コードは令和8年3月末まで利用可能です。その後、毎年1回4月頃に更新されます。新しい企業コードは共済組合だよりでお知らせします。大阪府内にお住まいの方は企業コードの入力なしで利用可能ですが、企業コードを入力した上でのご利用をおすすめします。

入力完了後、事務局にてご登録内容の確認を行いますのでしばらくお待ちください。

詳しい登録方法は →

FAQの「お手続きについて」 - 「どうすれば参加できますか? (アプリ申込)」をご確認ください。

日々の健康行動でポイントが貯まって「おトクがいっぱい!!」

歩く	300 pt	歯を磨く	50 pt	朝食をとる	50 pt	人間ドックや健康診断を受ける	1,000 pt	健康コラムを読む	50 pt
----	--------	------	-------	-------	-------	----------------	----------	----------	-------

日々のデータもわかる!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数・体温・体調などが、毎日記録できます。過去のデータも、いつでも見られます。

健康情報もお届け!

季節ごとの情報や、話題のダイエットなど健康コラムを発信。他にも、大阪府内のイベント情報などお役立ち情報ももりだくさん!

ポイント交換ができる電子マネー等の一例

- WAONポイント
- dポイント
- EdyギフトID
- nanacoギフト
- QUOカード

●「nanaco(ナナコ)」と「nanacoギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。●「nanacoギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。●「楽天Edy(ラクテンエディ)」は、楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。●「EdyギフトID」は、楽天Edy株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。●「WAON(ワオン)」は、イオン株式会社の登録商標です。

お問い合わせ **おおさか健活マイレージ アスマイル事務局** **検索**

Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266 9:00~17:00(土・日・祝日 および12/29~1/3除く)

令和7年3月 大阪市職員共済組合一部改変

異動の多い季節です

当共済組合への手続きをお忘れなく!

年度替わりの時期、進学、就職、退職、引っ越し等、新生活を始める方も多いことでしょう。それに伴って、当共済組合への手続きが必要な場合があります。該当する場合は、すみやかに各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きをしてください。



1 組合員が退職したとき

■ 組合員及び被扶養者全員の「組合員証」「被扶養者証」「資格確認書」等を返却

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者を含めて当共済組合の資格を喪失します。資格喪失後、誤って「組合員証」等を使って医療機関等にかかった場合、その医療費(当共済組合負担分)を返還していただくことになります。

2 被扶養者が就職したときなど

■ 減員手続きを!

被扶養者が就職して勤め先の健康保険組合等に加入した場合や、被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になった場合等には、事案発生日から5日以内に「被扶養者申告書」を提出して減員の手続きをしてください。

3 引っ越しをしたとき

■ 組合員証・被扶養者証・資格確認書等の裏面に新しい住所を記入

記入する余白がなくなったら「氏名等変更兼資格確認書等再交付申請書」を提出して、資格確認書の交付を受けてください。

※資格確認書の交付はマイナ保険証の利用登録をされていない場合に限りです。

■ 引っ越し先の自治体の医療費助成制度を受ける場合

引っ越し先の自治体で医療費助成制度を受ける場合は、その医療証のコピーに組合員の職員番号と氏名と連絡先電話番号を記入して当共済組合に提出してください。

※大阪府・兵庫県・和歌山県・滋賀県にお住まいの方は医療費助成制度に該当している場合、レセプト(診療報酬明細書)に記載されるようになっていきますので、当共済組合へのご連絡は不要です。奈良県にお住まいの方についても、当共済組合へのご連絡は不要ですが、高額療養費が発生する場合は、お住まいの自治体からも重複して支給されてしまう場合がありますので、その際は、お住まいの自治体と調整してください。

■ 国民年金第3号被保険者に該当する被扶養者がいる場合

「国民年金第3号被保険者住所変更届」を提出してください。

■ 被扶養者と別居する場合(学生の一人暮らし・住民票を異動しない場合も届出が必要)

人事異動のため組合員のみ引っ越しすることになったときや、被扶養者の進学等の理由で組合員と被扶養者が別居するときには、「被扶養者申告書」を提出して別居認定の届出が必要です。

別居扶養の認定基準や必要書類等については、当共済組合ホームページをご確認ください。

(トップページ>短期給付>被扶養者の認定について)

スマートフォンはこちらから



4 こんなときには…

Q 令和7年3月末退職予定です。組合員証等を返却する予定ですが、こどもの被扶養者証が見当たりません。どうしたらいいですか?

A 「資格確認書等返納不能届」を提出してください。

資格喪失する際には、必ず組合員証等を返却していただく必要があります。返却できない場合は、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「資格確認書等返納不能届」を提出してください。

また、記入にあたっては記入見本をご確認ください。

(トップページ>申請書類一覧)

スマートフォンはこちらから



Q 被扶養者認定されているこどもが4月から就職予定です。減員手続きには、どのような添付書類が必要ですか?

A 事実発生日と事由が確認できる書類を添付してください。

就職の場合は、就職日の確認ができる就職証明書(辞令等の写し)を添付してください。健康保険の資格取得日と就職日が同日の場合に限り、就職証明書の代用として資格確認書の写しまたは資格情報通知書の写しでも可能です。

Q 被扶養者認定されているこどもが4月から大学に進学し、別居することになりました。どのような手続きが必要ですか? また、人事異動のため別居しなければならない場合は、どうしたらいいですか?

A 別居認定の届出をしてください。

被扶養者と別居する場合で、引き続き扶養するときは、別居認定の届出が必要です。なお、別居扶養の場合は、別居する被扶養者への毎月の送金記録を残すことが必要です。現金の手渡しは認められません。

【学生を別居扶養する場合】

- 経済的援助にかかる申出書(学生を別居扶養する場合の申請用)
- 在学証明書または学生証の写し
- 対象被扶養者票を含む続柄入りの世帯全員の住民票の写し(コピー不可)
- その他、所属所において必要とする書類

【人事異動のため別居扶養する場合】

- 「共済組合被扶養者にかかる申出書(人事異動用)」

なお、届出が事実発生日から30日を過ぎた場合には、別途収入に関する書類(課税証明書や給与明細書等)及び経済的援助に関する書類(金融機関の振込票等)の添付が必要となります。



退職後に必要な年金の手続きについて

大阪市を退職した後、年金に関してさまざまな手続きがあります。将来受け取る大切な年金のことですので、忘れずに手続きをしてください。

〈お問合せ ☎06-6208-7547、7548、7549〉



● 退職後に国民年金に加入する場合

国民年金は60歳まで加入しなければなりません。そのため、60歳未満で退職され再就職されない方は、退職後に国民年金第1号被保険者の手続きをしていただく必要があります。また、扶養されていた配偶者(60歳未満)の方も退職と同時に国民年金第3号被保険者の資格は喪失しますので、国民年金第1号被保険者の手続きをしていただく必要があります。

●**手続き窓口**▶お住まいの市(区)役所または町村役場

● 住所または氏名を変更した場合

年金をまだ受けていない方が住所や氏名を変更した場合は、「年金待機者異動報告書」の提出が必要です。今後年金に関する書類等を正しく送付するために、変更が生じましたら当共済組合までご連絡ください。「年金待機者異動報告書」は当共済組合ホームページからもダウンロードできます。

●**手続き窓口**▶当共済組合

● 公務員として再就職(共済組合に再び加入)する場合

再就職先に、当共済組合に加入していたことを報告してください。また、共済組合が支給する老齢または障害年金を受給している場合は、再就職先に「年金受給者再就職届書(組合員用)」を提出してください。在職中は、年金の一部または全部が停止となります。「年金受給者再就職届書(組合員用)」は当共済組合ホームページからもダウンロードできます。

※再び加入する共済組合が当共済組合でない場合、当共済組合で管理していた記録は転出先の共済組合に移管し再就職後の記録と合わせて管理され、最終の所属共済組合から年金が支給されます。

●**手続き窓口**▶再就職先(国家公務員共済組合へ加入する場合は当共済組合に届出が必要です)

● 老齢年金受給者が議員になられた場合

共済組合が支給する老齢年金を受給している方が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は、届出が必要です。

●**手続き窓口**▶当共済組合

● 老齢厚生年金の支給開始年齢到達前に死亡した場合

ご遺族の方に必要なお手続きをご案内いたしますので、当共済組合にご連絡ください。

●**手続き窓口**▶当共済組合

● 老齢厚生年金の支給開始年齢に到達した場合

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達される前に、ご自宅へ請求書等が送付されますので、忘れずにご提出ください。

※退職等年金給付の有期退職年金のうち一時金を選択される場合に、税金の計算のため「退職所得申告書」をご提出いただく必要があり、退職手当の源泉徴収票が必要な場合があります。大切に保管しておいてください。

●**手続き窓口**▶当共済組合または年金事務所

「地共済年金情報Webサイト」リニューアルのお知らせ

～ 令和7年4月1日からマイナポータルと連携したサービスがスタート～

「地共済年金情報Webサイト」による年金記録の情報提供サービスは、令和7年3月31日(月)19時をもって終了し、令和7年4月1日(火)からはマイナポータルと連携したサービスの提供にリニューアルします。

リニューアル後には、現在のWebサイトを利用されている方も、あらためてユーザ登録を行う必要があります。

※利用するには、マイナンバーカードとスマートフォン(またはICカード読み取り機器が付いたパソコン)が必要です。

● 利用対象者

- ① 組合員
 - ② 過去に組合員であった方
- ただし、次の方はご利用できません。
- 昭和54年12月以前に退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみ有する方
 - 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
 - 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方

● 閲覧できる内容

- ① 年金加入履歴・加入期間
 - ② 将来受給することになる老齢厚生年金等の見込額(※)
 - ③ 標準報酬月額等・標準賞与額等の記録
 - ④ 保険料納付額(組合員の方のみ)
 - ⑤ 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高(平成27年10月以降の組合員期間がある方のみ)
- ※見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。



● 相談窓口(Webサイト用)

全国市町村職員共済組合連合会
年金部年金企画課 ☎03-5210-4607
(9時～17時(土・日・祝日を除く))

〈URL〉<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

地共済年金情報Webサイト 検索

令和7年度 保険料率が決まりました

(単位：千分比)

	掛金 組合員が負担する保険料率		負担金 事業主が負担する保険料率	
	令和7年3月まで	令和7年4月から	令和7年3月まで	令和7年4月から
短期保険料率 (医療保険等に関する財源)	50.98 (船員組合員は49.18)	52.00 (船員組合員は50.31)	50.98 (船員組合員は52.78)	52.00 (船員組合員は53.69)
福祉保険料率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80	0.80	0.80
介護保険料率 (介護保険に関する財源)	8.85	7.90	8.85	7.90
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	91.50	91.50	91.50	91.50
年金払い退職給付掛金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50	7.50	7.50

令和7年4月からの保険料率は左の表のとおりです。
短期保険料率と介護保険料率が変更になります。

短期保険料は、医療保険等に関する財源となりますが、近年の医療費等の増加に伴い、当共済組合の財政状況は厳しいものとなっています。

必要なときに安心して医療を受けられる財源を確保するため、掛金・負担金率を引き上げます。

また、介護保険料率は、40歳から64歳の組合員のみなさまの標準報酬総額の増加により、掛金・負担金率を引き下げます。



令和7年度 予算が決まりました

令和7年3月14日の組合会にて、令和7年度の事業計画及び予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

短期経理

組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額	251億6,006万9千円	支出総額	247億9,594万9千円
負担金	113億408万2千円	給付金	113億7,845万9千円
掛金	112億8,680万3千円	高齢者医療制度等への拠出金	74億1,896万7千円
育児・介護休業手当金交付金	5億6,528万2千円	介護保険制度への拠出金	21億7,869万6千円
高額医療交付金	2億1,898万円	財政調整事業等への拠出金	2億5,086万2千円
前年度繰越支払準備金	17億6,134万8千円	育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金	11億6,206万8千円
その他	2,357万4千円	業務経理へ繰入	3,662万6千円
		次年度繰越支払準備金	18億188万8千円
		その他(繰越欠損金の解消分含む)	5億6,838万3千円

収支差引額 **3億6,412万円** 剰余額は、医療費等の増加に充てるため次年度に繰り越します。

厚生年金保険経理

一元化以降の年金給付(1階・2階)の保険料の収支を行う経理です。

収入総額	406億1,306万3千円	支出総額	406億1,306万3千円
負担金	247億2,540万2千円	連合会払込金	406億1,306万3千円
組合員保険料	158億8,766万1千円		

上記以外の経理を含め、令和7年度事業計画及び予算の詳細は、当共済組合のホームページに公開していますので、ご覧ください。

保健経理

組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額	3億1,123万7千円	支出総額	7億6,354万1千円
負担金	1億5,428万2千円	厚生費	5億6,934万円
掛金	1億5,673万9千円	特定健康診査等費	1億1,911万3千円
その他	21万6千円	委託費	2,177万円
		普及費	1,710万2千円
		連合会分担金等	3,621万6千円

収支差引額 **▲4億5,230万4千円** 不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

退職等年金経理

年金払い退職給付(新3階)の保険料の収支を行う経理です。

収入総額	26億530万8千円	支出総額	26億530万8千円
負担金	13億265万4千円	連合会払込金	26億530万8千円
掛金	13億265万4千円		

業務経理

短期給付及び年金給付に係る事務費を執行する経理です。

収入総額	2億3,983万4千円	支出総額	2億7,690万1千円
負担金	1億8,516万3千円	職員給与等	8,370万9千円
短期繰入金	3,662万6千円	事務費	3,297万円
連合会交付金	1,720万7千円	委託費	3,461万5千円
その他	83万8千円	普及費	372万3千円
		連合会分担金等	1億379万円
		その他	1,809万4千円

収支差引額 **▲3,706万7千円** 不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

貸付経理

住宅・高額医療・出産等の各種貸付の収支を行う経理です(現在、住宅貸付は新規受付を休止しています)。

収入総額	1,115万2千円	支出総額	1,469万7千円
組合員貸付金利息	673万6千円	職員給与	417万4千円
その他	441万6千円	委託費	167万2千円
		賃借料等	885万1千円

収支差引額 **▲354万5千円** 不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

(トップページ下部>共済制度・手続>共済組合とは>事業計画及び予算)

スマートフォンはこちら▶



お問合せ▶庶務係 ☎06-6208-7581

令和7年4月1日から育児休業支援手当・育児時短勤務手当の支給が始まります

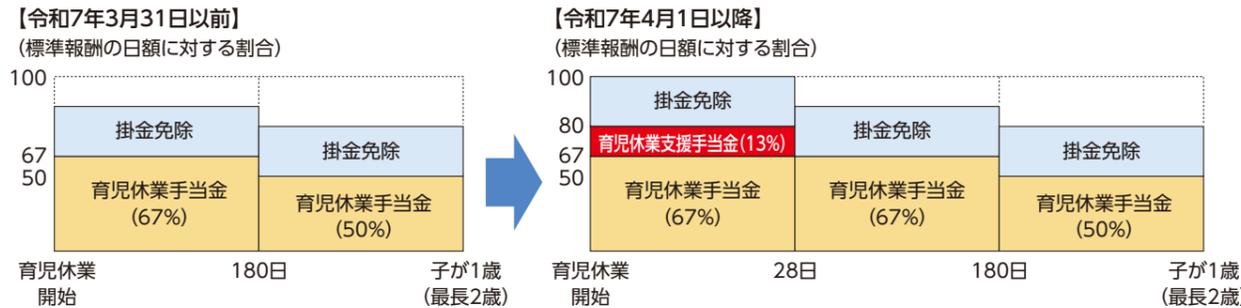


子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律(令和6年6月12日公布)によって地方公務員等共済組合法が改正され、令和7年4月1日から新たに育児休業支援手当及び育児時短勤務手当の支給が始まります。

育児休業支援手当

令和7年4月1日以降に組合員とその配偶者が対象期間内に14日以上の子育て休業等取得した場合、最大28日間、1日につき標準報酬の日額の13%に相当する金額を現在の育児休業手当金に上乗せして支給します。

■支給イメージ

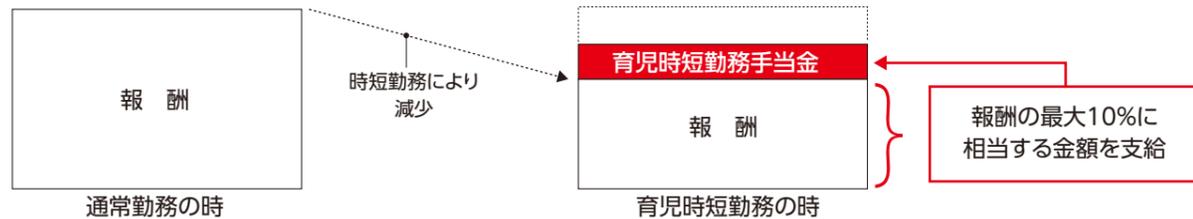


育児休業支援手当の支給要件、対象期間や申請方法等については、詳細が決まりましたら、所属所を通じてお知らせします。

育児時短勤務手当

令和7年4月1日以降に組合員が2歳に満たない子を養育するために育児時短勤務を開始した場合、報酬の最大10%に相当する金額を支給します。

■支給イメージ



育児時短勤務手当の支給要件、支給対象月や申請方法等については、詳細が決まりましたら、所属所を通じてお知らせします。

育児休業支援手当・育児時短勤務手当の支給、育児休業手当金の支給期間の延長にかかる手続きについては、詳細が決まりましたら、当共済組合ホームページでもお知らせしますので、ご確認ください。

(トップページ>お知らせ)
スマートフォンはこちらから



令和7年4月1日から保育所等に入れなかったことを理由とする育児休業手当金の支給期間の延長にかかる手続きが変わります

▼変更前(令和7年3月まで)

保育所等の利用を申込んだものの、当面入所できないことについて、市区町村が発行する保育所等の利用ができない旨の通知により確認していました。

▼令和7年4月から

これまでの確認に加えて、速やかな職場復帰を図るために保育所等における保育の利用を希望しているものであると当共済組合が認める場合に限り、延長期間が延長されます。



支給期間延長要件(次の①～③のすべてを満たす必要があります)

- 市区町村に対して、子が1歳に達する日(※)までに保育利用(入所)の申込みを行っていること
単に申込みを忘れていた場合や、市区町村への相談なく申込みを行わなかった場合は、延長は認められません。
- 速やかな職場復帰を図るために保育所等における保育の利用(入所)を希望しているものであると当共済組合が認めるものとして、次の(ア)～(ウ)のすべてを満たすものであること
(ア)利用(入所)開始希望日を子が1歳に達する日の翌日以前の日として入所申込みをしていること。
(イ)市区町村に対する保育利用の申込みに当たり、入所保留扱いとなることや育児休業を延長することを積極的に希望する意思表示をしていないこと。
(ウ)申込んだ保育所等が、合理的な理由なく通所に片道30分以上要する保育所等のみとなっていないこと。
- 子が1歳に達する日の翌日時点で保育が実施されないこと
(注1)「子が1歳に達する日」とは「子の1歳の誕生日の前日」のことです。
(注2)1歳6か月に達する日後の延長の場合は、「子が1歳に達する日(※)」を「子が1歳6か月に達する日」と読み替えてください。

必要な書類

- 子が1歳に達する日(※)または1歳6か月に達する日が令和7年4月1日以後となる組合員が、保育所等に入れなかったことを理由とする育児休業手当金の支給期間の延長を行う場合は、必ず次の書類を提出してください。
- 育児休業手当金支給対象期間延長申出書(1歳超)
 - 育児休業手当金支給対象期間延長事由認定申告書
 - 市区町村に保育所等の利用(入所)申込みをしたときの申込書の写し
 - 市区町村が発行する保育所等の利用ができない旨の通知(入所保留通知書、入所不承諾通知書など)の写し

※パパ・ママ育休プラス制度利用時は、「1歳に達する日後の育児休業終了日の翌日」または「1歳2か月に達する日の翌日」のいずれか早い日。

令和6年度

ご協力ありがとうございました。

扶養状況確認調査(検認)

被扶養者が認定基準を満たしているかを調査する「扶養状況確認調査(検認)」を実施しました。調査対象となったみなさまには、ご協力いただきありがとうございました。

令和6年度の実施状況

【調査対象者】

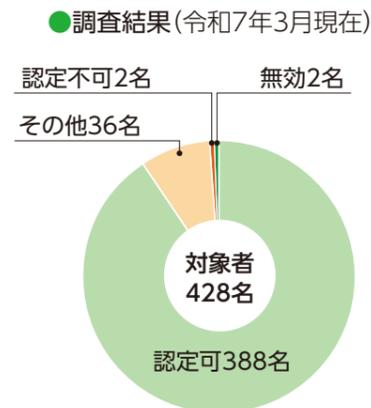
「別居している被扶養者」及び「配偶者、父母(義父母)、子、孫以外の同居している被扶養者」

【資格が取り消された事例】

- 調査期間中の収入が超過していた
 - × 給与と年金を合わせた月額が15万円以上あった
- 必要な書類の提出をしなかった

【その他】

- 組合員による減員・同居手続きを行ったものとして次の事例がありました
 - × 送金額が不足していた
 - × 年金の合計額が年180万円以上だった
 - × 別居から同居になっていた



検認に関するQ&A

Q 「検認」って何をやるの？

A 「検認」とは、被扶養者として認定された後も継続して認定基準を満たしているかどうかを調査・確認することです。当共済組合が年度ごとに対象者を定め、対象者に関する調査票や証明書類の提出を求めて調査します。

Q なぜ「検認」をするの？

A 被扶養者は掛金(保険料)を負担することなく、医療等の給付を受けることができます。しかし、本来、被扶養者に該当しない人を認定してしまうと、当共済組合は必要のない給付や、加入者数に応じて計算される高齢者医療制度への負担金を余分に負担することになります。これらは、当共済組合の財政悪化を招き、最終的には、組合員の掛金の上昇等につながる要因になります。こうしたことを未然に防ぐためにも、「検認」を行う必要があります。

Q 「認定不可」となったらどうなるの？

A 認定基準を満たさなくなった日にさかのぼって、被扶養者資格を喪失することになります。被扶養者資格が喪失しているにもかかわらず、当共済組合の資格確認書(被扶養者証)や健康保険証の情報が当共済組合のままのマイナ保険証を使って医療機関等を受診した場合は、その医療費のうち当共済組合負担分を返還していただくことになります。

検認時に必要な書類は保管を!

収入に関する書類(給与明細書等)や経済的援助に関する書類(金融機関の振込票等)は、いつ調査依頼があっても提出できるよう、必ず保管しておいてください。

予告

令和7年度は、同居の父母・義父母及び同居の子(平成15年4月1日以前生まれ)のうち、当組合で指定する方を対象とする予定です。

認定不可とならないために…

今年度の検認でも例年同様、収入が超過している方が多く見受けられました。認定不可とならないためには、組合員のみなさまが、被扶養者の収入を「検認」の対象であるかどうかに関わらず、常に把握しておいていただく必要があります。

収入確認 Point 1

被扶養者の恒常的な収入はすべて対象となります。

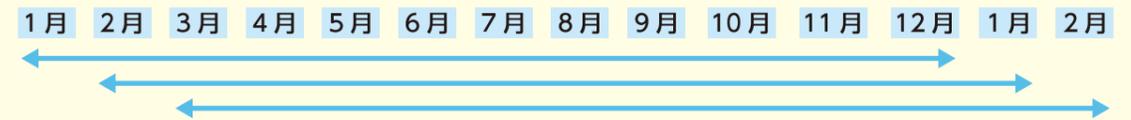
- Q 給与と老齢年金の収入があります。老齢年金は雑所得にて収入基準に含まれませんか？ また、課税(所得)証明書に記載されない遺族(障害)年金は、非課税所得だから収入基準に含まれませんか？
- A 年金は恒常的な収入なため、課税・非課税は関係なくすべて収入に含まれます(個人年金も含まれます)。また、働きながら年金を受給している場合は、給与と年金を合算した額が基準を超えるときは認定できません。

収入確認 Point 2

被扶養者の収入基準は、所得税法上の所得や1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。

- Q 源泉徴収票に記載されている金額が限度額内なら収入基準を満たしていますか？
- A 源泉徴収票の支払金額に含まれない交通費なども対象になります。また、どの期間の1年をとっても常に収入基準を満たす必要があります。

共済扶養の収入は1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。どの期間の1年間をとっても常に収入基準を満たさなければなりません。



収入確認 Point 3

雇用保険や休業補償(傷病手当金等)の収入は日額で判定します。

- Q 仕事を退職した妻を扶養家族としていますが、妻が雇用保険の失業給付を受給します。基本手当日額は5,000円で、130万円を超えない見込みのため減員は不要ですか？
- A 基本手当日額が日額の基準額3,612円(障害年金受給者または60歳以上の方は5,000円)以上のため、受給開始日から減員が必要です。

収入確認 Point 4

個人事業者は収入が著しく低く、組合員の収入により生計を維持している場合に限り認定します。

※法人の代表取締役や従業員を1人でも雇っている事業者は除きます。

- Q 確定申告書の所得金額がマイナスとなっていますので、扶養できますか？
- A 事業収入から控除するのは売上原価のみです。各経費は控除しませんので、所得がマイナスであっても、差引金額が限度額を超えている場合は減員が必要です。
- Q 被扶養者が個人事業者として開業届を出しました。まだ個人事業者の収入はありませんが、引き続き被扶養者のままにできますか？
- A 開業日を減員日として減員が必要です。



お問合せ ▶ 保健医療係 ☎06-6208-7591~3

・ようこそリフォーム・

外壁塗装キャンペーン

～ 今なら足場代無料 ～




お見積り
無料

無料見積りのご予約は
フリーダイヤルに
お電話ください。

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積 25坪
目安価格 68万円 (税込)

延床面積 30坪
目安価格 82万円 (税込)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが、壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。屋根塗装は含みません。



住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿
勤労者の立場に立った
住まいづくり

近畿労金 安心信頼 全労済

● お問い合わせは

株式会社 セイキョウホーム近畿
〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号
info@seikyo-home-kinki.co.jp

0120-6-11502

【工事範囲】
大阪府内、奈良県内、滋賀県内、京都府域(南丹以南)、兵庫県(中播磨、北播磨、淡路は除く)、和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、三重県(名張市域まで) ※地域はご相談ください。

HPはこちら ▶ 

セイキョウホーム近畿 

モデルハウスが30棟

大阪市内最大規模

Instagram LINE
最新情報は公式SNSをCHECK!

花博記念公園 ハウジングガーデンに行こう!

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる花博ハウジングフェアを開催しております。住まいづくりに関する相談会も実施しており、あなたのお悩みや不安を解消いたします。

Welcome!!
楽しいイベント盛りだくさん!

詳しいイベント情報はWEBサイトにて公開中!

花博住宅展示場 3つのポイント

1. モデルハウス見学予約

モデルハウス見学は事前予約がおすすめ!

- 時短 効率的
- プロがご案内
- 優先的に見学

- ・当日待ち時間なし
- ・事前に要望が伝えられる
- ・住まいづくりのプロと出会える
- ・打合せがスムーズ

見学予約はこちら ▶ 

2. ご成約キャンペーン

期間中に花博展示場の出展モデルハウスで、ご成約頂いた方に

カタログギフト プレゼント! (5千円相当)

カタログギフトと同種のアンケートにお答えいただいた方さらに クオカードペイ 3,000円分プレゼント!

※キャンペーンは予告なく変更・終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

3. 住まいのサービスデスク 毎週土日祝 13:00-17:00

「住まいづくりが初めて」という方のための相談窓口です。経験豊富な相談員が中立・公正な立場でアドバイスいたします。

お電話での問合せ・申込み ※10:00~18:00
06-6915-3580

WEBでのご予約はこちら ▶▶▶ 

花博 記念公園 ハウジングガーデン

HANA HAKU MEMORIAL PARK HOUSING GARDEN

〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目2番

営業時間 10:00~18:00
駐車場 駐車場完備

センターハウス、もしくはゲートハウスにてアンケート回答のお客様は入庫後3時間無料

主催/後援/大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

花博住宅展示場 

tel.06-6915-3571 https://housing-garden.jp/hanahaku/

ご来場プレゼント引換券

快適生活 うれしい7点セット♪
プレミアムギフト

引換期間 4/30(水)まで

事前スマホアンケートはこちら 

期限までに引換券をご持参のうえ、受付でアンケート受付メール画面をご提示下さい。事前にスマホからお答え頂けます。ご覧の賞品をプレゼントいたします。

※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。
※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。
※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。※写真はイメージです。

節約しつつ
満足感マシマシ

1 豚こまの角煮風

材料 (2~3人分)

- 豚こま切れ肉 …………… 300g
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 醤油、みりん、酒 …………… 各大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1

作り方

- ①豚こま切れ肉と片栗粉をポリ袋に入れ混ぜる。
- ②袋から取り出し、ひと口大のキューブ状に成形する(9~10個)。
- ③油(分量外、小さじ1)を引いたフライパンで②のすべての面に焼き色をつける(中火)。
- ④②を加えて肉に絡めたら、蓋をしてときどきひっくり返しながらか7~9分ほど蒸し焼きにすれば完成。



片栗粉でしっとり
肉厚ジューシーに

もうできた!

簡単・時短 レシピ

春 spring

初心者でも
つくれちゃう

料理初心者の人でも
気軽につくれる時短レシピ。
今回は満足感抜群の豚こま角煮風&ニラたま。
卵の殻取りに関する知っく情報もご紹介します!

レシピ
脱サラ料理家ふらお



SNSを中心に簡単レシピ
や料理に関する豆知識を
発信中!

1人で抱えて
食べたい!

2 ニラたま

材料 (1~3人分)

- 卵黄 …… 1個
- ニラ …… 1束(約100g)
- 醤油 …… 小さじ1と1/2
- みりん …… 小さじ1/2

※みりんは煮切らずに使用します。未成年の方やアルコールが苦手な方は、煮切ったものをご用意ください。

作り方

- ①卵黄に②をかけ冷蔵庫で30分から半日ほど漬ける(漬け時間が長いほど味がしみます)。
- ②ニラを5cm幅に切って耐熱容器に移し、軽く蓋をしてレンジ(600W)で2分加熱。
- ③②を皿に盛り①を液ごとかければ完成。

お好みで
ごま油をたらしても◎



知っく情報 / 卵の殻を取る裏技

卵を器に割るときに、殻の破片が器に入ってしまった。箸や指で取ろうとしても、ヌルヌルして取りにくい…。そんなときは、箸の先を「水で濡らす」ことで解決! 卵白よりも水の方が表面張力(引っ張る力)が強いため、水で濡らした箸を近づけると、殻が箸(の先についた水)に引っ張られ、取りやすくなります。一度お試しください。

