

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2024
March

3

第118号

ご家族の方も一緒にお読みください



今月号の TOPICS

- 2 がん検診をほぼ無料で受けられます！
- 6 配偶者人間ドックの申込みが始まります！
- 12 当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6年度予算・保険料率が決まりました
- 18 令和5年度扶養状況確認調査（検認）
- 20 医療機関等の受診はマイナ保険証で！！

ほぼ がん検診を 無料で受けられます！

■がん検診一覧表 年齢、性別により受診可能なものをお選びください(年齢は令和6年4月1日現在です)。

検診セット 検診内容は、P3を参照ください。			オプション検査 ※セットに追加のみ。 単独での申込不可。	
検診名 (検査名)	男性がん検診セット		女性がん検診セット	
	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、骨量検査	胃がん検診(胃内視鏡検査選択可)、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、骨量検査		
対象者	49歳以下の男性組合員	50歳以上74歳以下の男性組合員	74歳以下の女性組合員	74歳以下の組合員
自己負担金	無 料	無 料 胃内視鏡検査選択の場合は、7,000円(税込)	無 料 胃内視鏡検査選択の場合は、7,000円(税込)	500円(税込)

がん検診 Q & A

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 検査部位の病気等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 50歳以上ですが胃部X線検査を受けたいです。どのようにすればよいですか。

A 検診セットの胃がん検診は胃部X線検査となっております。胃内視鏡検査を選択しない限りは胃部X線検査が選択されています。両方受診していただくことはできません。

Q 婦人科検診について、女性医師を希望できますか。

A 子宮頸がん・乳がん検診は医師を含め、必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。実施機関によってはレディースデイを設けているところもありますので、申込みの際、直接ご確認ください。

Q 短期組合員ですが、がん検診を受けられますか。

A 短時間勤務職員の方で当共済組合の組合員証をお持ちの方は、当共済組合のがん検診を受けていただけます。申込方法等ご不明な点があれば、所属所担当者か当共済組合までお問合せください。

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、申込開始後および申込期限直前は予約のお電話がつながりにくくなっております。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。**

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。

定期的ながん検診が大切です！ がん検診をぜひお申込みください！

申込期間 令和6年 4/1月～5/31金
※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(P4～5参照)。

実施機関が組合員証の記号・番号を確認しますので、組合員証(健康保険証)をご準備ください。がん検診一覧表(P2)の検診名(検査名)より受診を希望するものを実施機関へ伝えてください。

※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 受診当日は、次のものをお持ちください。
※詳しくは、受診する実施機関のご案内をご確認ください。

- ①実施機関から届いた書類等一式
- ②組合員証(健康保険証) ※ご本人確認のため提示をお願いしますので、忘れないようご注意ください。
- ③自己負担金(自己負担がある方)

4 検診結果は後日郵送で届きます。

受診期間 令和6年 7/1月～令和7年 3/31月
※各実施機関の休診日を除く

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。
前立腺がん検診	血液検査(PSA)
骨量検査	DXA(デキサ)法または超音波法
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項目(肝・胆・膵・腎・脾)

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、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

がん検診 実施機関一覧

- ①申込みは原則ご本人からに限りします。
- ②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、裏表紙に記載の当共済組合の連絡先までお問合せください。
- ③WEBなら24時間受付可能です。お電話がつながりにくい場合等はWEB申込みもご検討ください。
- ④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。
- ⑤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ホームページにて随時お知らせします。

実施機関名	電話番号	WEB申込 4月1日より申込可能	電話申込 ※祝日は除く	住所	最寄駅等	検診実施日 ※祝日は除く
https://www.iseikaihp.or.jp/ 医療法人医誠会 医誠会国際総合病院 胃カメラあり 検査方法:経鼻 申込方法 電話/WEB 	0570-099166	ホームページTOPの「大阪市職員共済組合」バナーから申込みください。	月～金 8:30～16:30	北区南扇町 4-14	大阪メトロ堺筋線「扇町」駅 ⑤番出口から徒歩3分 JR大阪環状線「天満」駅徒歩7分 JR「大阪」駅徒歩14分	月～土 8:30～12:00 ※受付は10:30まで
http://www.osaka-ganjun.jp 大阪がん循環器病 予防センター 胃カメラあり 検査方法:経口または経鼻 申込方法 電話/WEB 	☎06-6969-6711 申込期間終了後の電話番号 ☎06-6969-6712	ホームページTOPの「大阪市職員共済組合専用」バナーから申込みください。	月～金 8:45～17:00	城東区森之宮 1-6-107	JR大阪環状線「森ノ宮」駅 北出口から東へ徒歩3分 大阪メトロ中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」駅④番出口から東へ徒歩2分	月～金 8:30～12:15 ※検診項目により 火・水・木の午後也可
http://uenoclinic.com 医療法人上野会 上野会クリニック 胃カメラあり 検査方法:経口または経鼻 申込方法 電話/WEB 	☎06-6615-9899	ホームページTOPの「大阪市職員共済組合・本人がん検診申込」バナーから申込みください。	月・火・木・金 8:00～18:00 水・土 8:00～17:00	住吉区長居東 4-21-26	大阪メトロ御堂筋線「長居」駅 ⑥番出口から徒歩3分 JR阪和線「長居」駅 東出口から徒歩5分	月・火・木・金 8:00～12:00 13:00～16:00 水・土 8:00～12:00
https://yds-clinic.com/ 医療法人朋愛会 淀屋橋総合クリニック 胃カメラなし 申込方法 電話 	☎06-6206-6660	/	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00	中央区道修町 3-3-3 アサヒ軽金属ビル 2～4階	大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅 ⑪番出口から徒歩2分 京阪本線「淀屋橋」駅 ⑮番出口から徒歩7分	月～金 8:00～14:00 土 8:00～12:00
http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/ 医療法人健人会 那須クリニック 胃カメラなし 申込方法 電話/WEB 	☎06-6308-3909		月～金 9:00～17:00	淀川区西中島 4-4-21	大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」駅 ①番出口から徒歩4分 阪急京都線「南方」駅 西出口から徒歩6分	月～金 8:30～12:00 土は不定期で実施 婦人科は月・火・金・土実施
http://www.oepa.or.jp 一般財団法人 大阪市環境保健協会 胃カメラなし 申込方法 電話 	☎06-4301-3020 申込期間終了後の電話番号 ☎06-4792-7080・7082	/	月～金 8:00～19:30 土 9:00～15:00	中央区大手前 2-1-7 大阪赤十字会館 6・7階	大阪メトロ谷町線「天満橋」駅③番出口から徒歩5分 京阪電車「天満橋」駅⑭番出口から徒歩7分 大阪メトロ谷町線・中央線「谷町4丁目」駅①A出口から徒歩10分	男性日:月・水・金・第1、2、4土 9:00～10:30 女性日:火・木・第3土 9:00～10:30 男女混合日:月・水・金(婦人科検診なし) 13:30～15:00

受診料1万円(税込)

配偶者人間ドックの申込みが始まります！

令和6年
申込期間 4/1月～5/31金
※各実施機関の休診日を除く

令和6年 令和7年
受診期間 7/1月～3/31月
※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)。

実施機関が被扶養者証の記号・番号を確認しますので、被扶養者証(健康保険証)をご準備ください。

※申込みの際にいただいた個人情報は、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。

※検診申込時点で組合員資格があっても、健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 受診当日は、次のものをお持ちください。

※詳しくは、受診する実施機関のご案内をご確認ください。

①実施機関から届いた書類等一式

②被扶養者証(健康保険証)

※ご本人確認のため提示をお願いしますので、忘れないようご注意ください。

③受診料

1万円(税込)



4 健診結果は後日郵送で届きます。

【注意事項】

※健診申込時点で当共済組合の資格があっても、健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、健診受診費用をご返還いただきますのでご注意ください。

※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。

※申込期間の開始と終了間際は電話が混み合う可能性がありますので、お早めに申込みください。

健診内容

検診種別	検査項目	対象者
身体計測	身長・体重・BMI、腹囲	
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 心電図 眼底 視力・聴力	74歳以下の被扶養配偶者
画像	腹部超音波検査	
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)	
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	74歳以下の女性被扶養配偶者
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	
問診		74歳以下の被扶養配偶者
診察		

年齢は令和6年4月1日現在です。

※令和6年4月1日に当共済組合の被扶養配偶者(任意継続含む)であり、健診当日にも資格がある方が対象です。

※ただし、4月中の人事異動で当共済組合の資格を取得した組合員の被扶養配偶者で、組合員と同じ日に当共済組合の資格を取得した方も対象となります。

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 配偶者人間ドックの対象者とは、当共済組合の組合員の配偶者で、かつ当共済組合の被扶養者証(健康保険証)をお持ちの方(被扶養配偶者)です。詳細は、P.6健診内容の対象者をご確認ください。

Q2 被扶養者証がまだ手元に届いておらず、配偶者人間ドックの申込期間内に申込みるか心配です。

A2 扶養認定または再交付手続き中のために当共済組合の被扶養者証がお手元にない場合も申込期間内に配偶者人間ドックを申込みください。被扶養者証の交付後、申込みをされた実施機関に被扶養者証の記号・番号をご連絡ください。
ただし、扶養認定の手続きにおいて、申告もれ、その他の不備等により、認定日が令和6年4月1日とならない場合は、配偶者人間ドックの申込みが無効となります。

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。

※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、当該年度の4月1日現在に組合員の資格があり、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。

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(通送可)。



配偶者人間ドック 実施機関一覧

- ①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、実施機関にお問合せください。
- ②申込みは、原則ご本人からの連絡に限ります。
- ③障がい等により電話やWEBでの申込みができない方や、受診にあたって困りごと等がある場合は、裏表紙に記載の当共済組合の連絡先までお問合せください。
- ④WEBなら24時間受付可能です。電話が繋がりにくい場合等はWEB申込みもご検討ください。
- ⑤健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。
- ⑥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、当共済組合ホームページに随時お知らせします。

実施機関名	電話番号	WEB申込 4月1日より申込可能	電話申込 ※祝日は除く	住所	最寄駅等	健診実施日 ※祝日は除く	PRポイント
医療法人上野会 上野会クリニック http://uenoclinic.com   申込方法 電話 / WEB ☎06-6615-9899		ホームページTOPの「大阪市職員共済組合・配偶者人間ドック申込」バナーから申込みください。	月・火・木・金 8:00～18:00 水・土 8:00～17:00	住吉区長居東 4-21-26	大阪メトロ御堂筋線「長居」駅⑥番出口から徒歩3分 JR阪和線「長居」駅東出口から徒歩5分	月～土 8:00～11:30	●南大阪の中心的なクリニック併設の健診施設です。 ●女性専用フロアを設けております。 ●マンモグラフィ・乳腺超音波検査は女性技師が対応します。 ●骨密度測定は最も精度の高いDEXA法で測定します。
医療法人朋愛会 淀屋橋総合クリニック https://yds-clinic.com/   申込方法 電話 ☎06-6206-6660			月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00	中央区道修町 3-3-3 アサヒ軽金属ビル2～4階	大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」駅①番出口から徒歩2分 京阪本線「淀屋橋」駅⑮番出口から徒歩7分	月～金 8:00～14:00 土 8:00～12:00	●2024年1月オープン!新しく綺麗な施設で、上質な健診サービスを提供いたします。 ●婦人科検診は毎日女性医師・女性スタッフが実施。レディース専用エリアにて、安心してゆったりとご受診いただけます。
医療法人健昌会 福島健康管理センター https://www.i-kenshokai.or.jp   申込方法 電話 / WEB ☎06-6441-6848		ホームページ「福島健康管理センター」の「個人予約」から申込みください。	月～金 8:30～16:30	福島区玉川 2-12-16	大阪メトロ千日前線「玉川」駅②③番出口から徒歩5分 JR大阪環状線「野田」駅から徒歩6分 JR東西線「新福島」駅③番出口から徒歩8分	月～金 8:30～11:30 土(不定期月2～4日) 8:30～11:30	●レディースデイあり♡(毎週木曜日) ●婦人科検診・内科診療は女性技師・女性医師が実施♡ ●MRI・CT等最先端の検査機器を揃え、年に一度の健康診断をスタッフ一同、心よりお待ちしております♪
医療法人健人会 那須クリニック http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/   申込方法 電話 / WEB ☎06-6308-3909		ホームページ「予約」メニューの「大阪市職員共済組合配偶者人間ドック」から申込みください。	月～金 9:00～17:00	淀川区西中島 4-4-21	大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」駅①番出口から徒歩4分 阪急京都線「南方」駅西出口から徒歩6分	月～金 8:30～12:00 土は不定期で実施 婦人科は月・火・金・土実施	●乳がん、子宮頸がん検診は月・火・金・土に女性医師と女性スタッフで実施していますのでリラックスしてご受診いただけます。 ●レディースデイを不定期で実施していますのでお問合せください。

40歳以上※の配偶者の方へ、 配偶者人間ドックに特定健康診査が含まれています!!

※令和6年度中に、40歳以上になる方が対象です。

配偶者人間ドックを申込みされた方には、「特定健康診査の受診券(セット券)」の配布はありません。
もし、配偶者人間ドックをキャンセルされた場合には、「特定健康診査の受診券(セット券)」をお送りしますので、当共済組合までご連絡ください。

※特定健康診査の受診券(セット券)の利用期限は、令和6年12月31日です。

- 特定健康診査と配偶者人間ドックはいずれか一方のみ受診することができます。
特定健康診査の実施機関は、配偶者人間ドックの実施機関と異なりますので、ご注意ください(特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧は当共済組合のホームページに掲載予定です)。

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でも利用できる特定保健指導をご案内します。



¥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

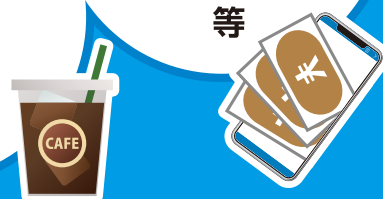
毎週・毎月の抽選で当たる!!*

貯まったポイントを使って
抽選にチャレンジ!

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。

●「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。

ポイント交換ができる
電子マネー等の一例



大阪府以外にお住まいの組合員のみならず

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

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、2024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



●「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。



1

「新規登録」を押します

- おおさか健活マイレージ「アスマイル」サービスおよび関連ソフトウェア利用規約
- (サービス利用規約別紙)プライバシーポリシー
- (別紙)プライバシーポリシー第3条関連の3つを確認し、同意することで登録に進みます。



2

- メールアドレス
- パスワード
- 住所

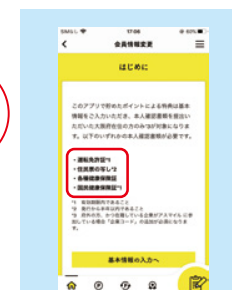
メールに記載されたリンクをクリックし、登録内容をご確認の上、「登録」を押下しお申し込み登録は完了です。



3

抽選への参加や、特典をGetするために、本登録に進みましょう!

アプリを再起動し、右上「三本線のマーク」をタップし、「本登録はこちら」より進みます。



4

本登録には以下のいずれかの本人確認書類をお手元にご用意ください。

- 運転免許証
- 住民票の写し
- 各種健康保険証
- 国民健康保険証



5

氏名、生年月日、住所等を入力
●健康保険の種類を選択
●本人確認書類の選択
●本人確認書類をアップロード
入力した内容を確認して「登録」を押し、入力は完了です。

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。



大阪市職員共済組合
企業コード

※この企業コードは令和7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。



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!

お問合せ

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局
Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266

おおさかアスマイル

検索

9:00~17:00(土・日・祝日 および12/29~1/3除く)

令和6年3月 大阪市職員共済組合一部改定

お忘れなく▶当共済組合への手続き

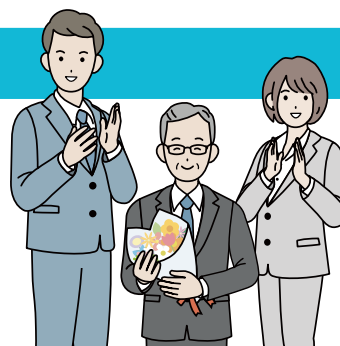
年度替わりの時期、就職、退職、引っ越し等、新生活を始める方も多いことでしょう。
それに伴って、当共済組合への手続きが必要な場合があります。
該当する場合は、すみやかに各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きをしてください。



1 組合員が退職したとき

●「組合員証」「被扶養者証」等を返却

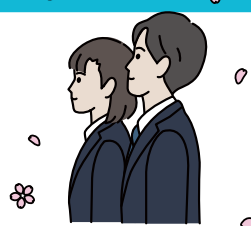
資格喪失後、誤って「組合員証」等を使って医療機関等にかかった場合、その医療費(当共済組合負担分)を返還していただくことになります。組合員が退職すると、その翌日から被扶養者を含めて当共済組合の資格を喪失します。



2 被扶養者が就職したとき等

●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参加した場合や、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、すみやかに「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「組合員証等再交付申請書」を提出して、新しい証の交付を受けてください。

●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(住民票を異動しない場合も含む)

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、その他の理由で組合員と被扶養者が別居するときには、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でご確認ください▶

4 こんなときには…

Q 令和6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、子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 「組合員証等減失届」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「組合員証等減失届」を提出してください。

Q 被扶養者認定されている子どもが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健康保険証の写しまたは健康保険資格取得証明書でも可能です。

Q 被扶養者認定されている子どもが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。所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「被扶養者申告書」に次の書類を添付して提出してください。

【学生別居】

- 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
- 対象被扶養者の住民票
(続柄が記載されている世帯全員のもの)
- その他、所属所において必要とする書類

【人事異動】

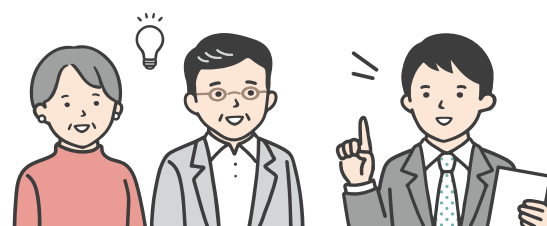
- 「当共済組合被扶養者にかかる申出書(人事異動用)」

なお、届出が遅延した場合には、別途収入および仕送りに関する証明書類(課税証明書や給与明細書等の写しおよび送金記録等写し等)の添付が必要となります。

ご案内▶ 届出漏れが多く見受けられますので、お忘れのないようご注意ください。

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。



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

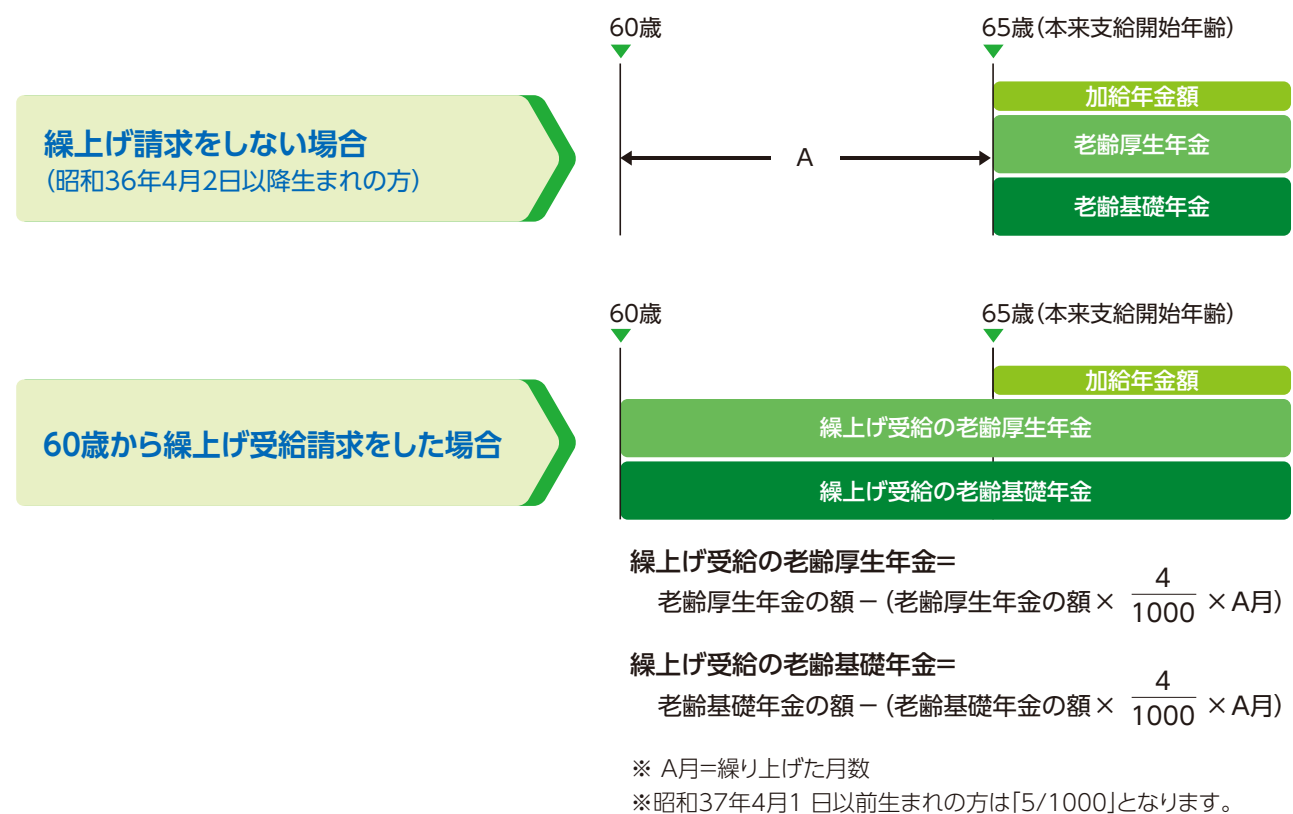
老齢厚生年金の支給開始年齢に到達される前に、ご自宅へ請求書等が送付されますので、忘れずにご提出ください。

※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

年金の繰上げ受給について

老齢基礎・厚生年金は、原則として65歳から受け取ることができますが、希望すれば60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受け取ることができます。ただし、繰上げ受給の請求をした時点に応じて年金が減額され、その減額率は一生変わりません。繰上げ請求をすると取り消すことはできない等の制約があるため、手続きにあたっては慎重に判断する必要があります。



60歳以後支給開始年齢到達前に老齢厚生年金の繰上げ受給を希望する場合は、事前に当共済組合にご連絡ください。

お問合せ▶ 年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

令和6年度

予算が決まりました

令和6年3月18日の組合会にて、令和6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

●保健経理

●業務経理

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	240億8,919万9千円	支出総額	239億50万6千円
負担金	108億3,340万9千円	給付金	109億6,254万7千円
掛金	108億3,583万7千円	高齢者医療制度等への拠出金	74億8,518万5千円
育児・介護休業手当金交付金	5億243万8千円	介護保険制度への拠出金	22億652万9千円
高額医療交付金	2億1,836万9千円	財政調整事業等への拠出金	2億4,391万7千円
前年度繰越支払準備金	16億7,532万2千円	育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金	11億3,133万6千円
その他	2,382万4千円	業務経理へ繰入	3,773万6千円
		次年度繰越支払準備金	17億4,304万2千円
		その他	9,021万4千円

収支差引額1億8,869万3千円

剰余額は、利益剰余金として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	401億9,288万2千円	支出総額	401億9,288万2千円
負担金	244億2,185万6千円	連合会払込金	401億9,288万2千円
組合員保険料	157億7,102万6千円		

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	4億39万6千円	支出総額	6億5,614万円
負担金	1億4,895万6千円	厚生費	4億4,778万1千円
掛金	1億5,124万8千円	特定健康診査等費	1億3,779万5千円
貸付経理から繰入	1億円	委託費	2,056万円
その他	19万2千円	普及費	1,598万7千円
		連合会分担金等	3,401万7千円

収支差引額▲2億5,574万4千円

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	25億6,673万2千円	支出総額	25億6,673万2千円
負担金	12億8,336万6千円	連合会払込金	25億6,673万2千円
掛金	12億8,336万6千円		

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	2億4,839万5千円	支出総額	2億6,935万9千円
負担金	2億380万3千円	役員報酬・職員給与	7,752万8千円
短期繰入金	3,773万6千円	事務費	3,542万9千円
連合会交付金	609万円	委託費	3,933万6千円
その他	76万6千円	普及費	555万7千円
		連合会分担金等	9,413万9千円
		その他	1,737万円

収支差引額▲2,096万4千円

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	1,244万9千円	支出総額	1億1,436万5千円
組合員貸付金利息	804万2千円	委託費	211万2千円
雑収入等	440万7千円	保健経理へ繰入	1億円
		賃借料等	1,225万3千円

収支差引額▲1億191万6千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

上記以外の経理を含め、令和6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。

(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▶



令和6年度

保険料率が決まりました

	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6年3月まで	令和6年4月から	令和6年3月まで	令和6年4月から
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	50.49※ (船員組合員は48.84)	50.98 (船員組合員は49.18)	50.98 (船員組合員は53.12)	50.98 (船員組合員は52.78)
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	8.85	8.85	8.85	8.85
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

※財政調整適用前は50.98

令和6年4月からの保険料率は次のとおりです。

※左記の掛金率及び負担金率は定例給料及び期末勤勉手当とも同率です。
※事業主負担には、上記に記載の負担金のほか、短期公的負担金(0.74/1000)、調整負担金(0.10/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担(39.6/1000)、追加費用(13.2または1.5/1000)があります。



お問合せ▶庶務係 ☎06-6208-7581

令和5年度

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。

ご協力ありがとうございました。

令和5年度の実施状況

【調査対象者】

令和4年10月1日に資格取得した短期組合員と同居している平成13年4月1日以前生まれの被扶養者

【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
 - × 交通費を含めると130万円以上あった
 - × 確定申告書の事業収入(経費控除前)が130万円以上あった
 - × 年金の合計額が年180万円以上だった
 - × 給与の月額が継続して10万8,334円以上あった
 - × 給与と年金を合わせた月額が15万円以上あった
 - × 年金額が改定され、180万円以上に増えていた
- 被扶養者が自分自身で健康保険に加入していた
 - × パート先での勤務時間が増え、社会保険適用となっていた

検認に関するQ&A

Q 「検認」って何をするの？

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。

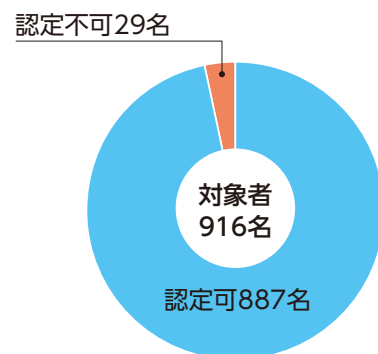
Q 「認定不可」となったらどうなるの？

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、当共済組合の被扶養者証(健康保険証)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。

●調査結果(令和6年3月現在)



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 Point1

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みます(個人年金も含みます)。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。

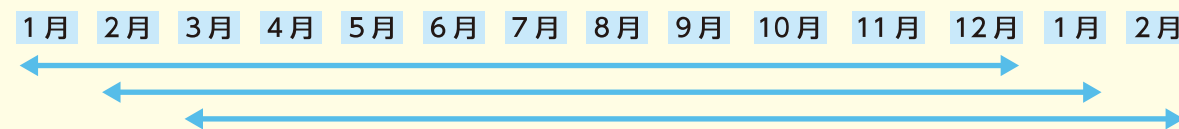
収入確認 Point2

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 源泉徴収票に記載さ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 Point3

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 Point4

個人事業者など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。

Q 収入は限度額内ですが、相続により法人の代表となりました。届出が必要ですか？

A 法人の代表取締役は認定できませんので、減員が必要です。また、法人の代表取締役でない場合であっても従業員を1人でも雇用している場合は認定できません。

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。

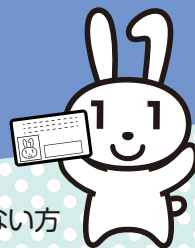


お問合せ▶保健医療係 ☎06-6208-7591~3

令和6年12月2日に健康保険証の新規発行が終了します

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



マイナンバーカードを取得していない方、マイナンバーカードの健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードのことです。

※発行済みの健康保険証は、新規発行終了後1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です（ただし、資格喪失した場合は喪失日までの期間です）。

※マイナンバーカードを取得していない方などには、申請いただくことなく「資格確認書」が交付されます。

マイナ保険証のメリット

データに基づく最適な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申込みが必要です。

●スマホから

STEP 1 「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



STEP 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3 利用規約等を確認・同意する

STEP 4 マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る

ここをタップ!

●医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に申込みOK



●セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナンバーカードを取得していない方へ あなたにピッタリの申請方法がわかる!

スマホ

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。

交付申請書がない場合
専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。
プリントアウトしてお使いください。
マイナンバーカード 郵便

証明用 写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書の2次元コードをバーコードリーダーにかざす。
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

マイナンバーカードに関するお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構

★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



広告（広告に関する責任は広告掲載者に帰属します）

・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 ～

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。

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。

住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合（住宅生協）から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

● 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

Q SEARCH



人気
モデルハウスが
30棟

大阪市最大規模

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住まいづくり大応援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を
WEBサイトにて公開中!

最新情報は
公式SNSを
CHECK!
Instagram LINE

花博住宅展示場3つのポイント

① モデルハウス 見学予約で

- ・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

見学予約はこちらから 今ならキャンペーン実施中!▶

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!

カタログギフトに同梱のアンケートにお答えいただいた方に
もれなく クオカードペイ 3,000円分プレゼント!

※詳しくはセンターハウスへお問い合わせください。※写真はイメージです。

③ 住まいのサービスデスク 参加無料

「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丁目南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／ 住まいに、人に、安心を。
一般財団法人 大阪住宅センター
住宅性能評価機関

後援／大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

花博展示場 検索

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

ご来場プレゼント引換券

引換期間 5/31(金) まで

期限までに引換券を花博展示場へご持参のうえ、
受付でアンケートにお答えください。
ご覧の賞品をプレゼントいたします。

事前スマホ
アンケートは
こちら

ライオン
プチギフト

※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。

大阪市職員共済組合の皆様へ

お葬式は、安くていい。

「小さなお葬式」はお葬式からお墓のことまで、適正価格でご提供する葬儀ブランドです。
全国で対応しており、約4,000式場※からお近くの式場をご利用いただけます。

※2023年4月 自社調べ

小さな火葬式 一般価格 229,900円(税込)が **特別価格**

セット
プラン **174,900円** (税込)

※火葬料金は別途お客さま負担となります。

葬儀受注件数
6年連続 **No.1**※

※ 2022年における葬儀受注件数に関する調査(2023年9月
TPCマーケティングリサーチ調べ。仲介や再委託による施行を含む件数)

コールセンター
いいざわ

コールセンター
しばやま

NHKで
紹介されています

「あさイチ」「シブ5時」
「NHKスペシャル」

お葬式に必要な物品やサービスはセットプラン内に含まれております。

小さな家族葬に含まれるもの

安置施設・葬儀場・手続代行・司会スタッフ・運営スタッフ・生花祭壇・ドライアイス・枕飾り一式・白木位牌・遺影写真セッ
ト・お棺・仏衣一式・お棺用布団・線香、ろうそく・焼香セット・受付セット・骨壺、骨箱・自宅飾り一式・会葬礼状・搬送料金

式をせず火葬のみ 小さな火葬式

ご搬送 → ご安置 → 通夜 → 告別式 → 火葬

一般価格 229,900円(税込)

特別価格 **174,900円** (税込)

一般価格から 55,000円(税込) 割引

告別式のみを1日で 小さな一日葬

ご搬送 → ご安置 → 通夜 → 告別式 → 火葬

一般価格 383,900円(税込)

特別価格 **323,400円** (税込)

一般価格から 60,500円(税込) 割引

通夜・告別式を少人数で 小さな家族葬

ご搬送 → ご安置 → 通夜 → 告別式 → 火葬

一般価格 493,900円(税込)

特別価格 **427,900円** (税込)

一般価格から 66,000円(税込) 割引

一般的な葬儀を低価格で 小さな一般葬

ご搬送 → ご安置 → 通夜 → 告別式 → 火葬

一般価格 713,900円(税込)

特別価格 **625,900円** (税込)

一般価格から 88,000円(税込) 割引

※上記の「特別価格」は他の割引との併用はできません。※一部地域やご希望の日程・葬儀場により別途費用がかかる場合があります。※火葬料金は別途お客さま負担となります。
※上記の価格は2023年12月時点の価格であり、それ以降にプラン価格が改定される可能性があります。

読まねば 喪主が
読む本

無料資料請求でもれなく
「喪主が必ず読む本」プレゼント!

「喪主が必ず読む本」とは
突然、喪主になってしまっても困らないよう、
パッと見てすぐわかるよう解説したハンドブックです。

大阪市職員共済組合様限定の割引価格ですので
お電話時に「大阪市職員共済組合の組合員・そのご家族」である旨をお申し出ください。

※お申し出いただけないと割引適用となりません。あらかじめご了承ください。

無料資料請求・お問合せ・ご依頼はこちらから
0120-968-297

みなさんが選ぶ! 小さなお葬式
お葬式のスタンダード

通話料 無料 24時間 365日対応

※営業のお電話はいたしませんのでご安心ください。

小さなお葬式 Q検索 https://www.osohshiki.jp/

春

spring

POINT

裏返すときは、大きめのお皿を乗せ、フライパンごと返すと、やりやすい!



1

むね肉なのにパサつかない!

鶏チー焼き

材料 (2~3人分)

- 鶏むね肉 …………… 1枚(約300g)
- コンソメ(顆粒) …………… 小さじ1
- 塩コショウ …………… お好みで
- 酒 …………… 大さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- ピザ用チーズ …………… 80g

作り方

- ① 鶏肉は1cmの厚さに薄切りにした後、1cm幅の細切りにする。
- ② ボウルに鶏肉、コンソメ、塩コショウ、酒を加えてもみ込み、さらに片栗粉、ピザ用チーズを入れて、全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ③ 油(分量外)を引いたフライパンに②を広げ入れ、両面を中火で3分ずつ焼けば完成!

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!

初心者でも
つくれちゃう

もうできた! / 簡単・時短レシピ

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は、春キャベツと鶏むね肉でコスバも意識。お肉の保存に関する知ったク情報もご紹介します!

手でもみ込むだけ!

2 春キャベツのツナサラダ

材料 (3~4人分)

- 春キャベツ …………… 1/4玉
- ツナ缶 …………… 1缶
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- 白ごま …………… お好みで

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①を袋に入れ塩を加えてもみ込み、5分放置する。
- ③ ツナ缶、鶏がらスープの素、ごま油、白ごまを追加してもみ込めば完成!

知ったク情報 / お肉の保存方法



お肉を買ってしばらく食べないときは、フリーザーバッグに入れて冷凍保存するのがオススメ。空気に触れる面積を減らし食材の酸化を抑えます。

ボウルに水を張り、ジッパーを開けたまま沈めていけば、バッグ内の空気が自然と抜けていくので、鮮度をよりキープできます。冷凍したお肉は2週間を目安に調理しましょう。



共済組合だより No.118 (令和6年3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 (大阪市政府所4階)

- 庶務係 組合員資格等 6208-7541 掛金等 6208-7581
- 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593
- 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549

- 住宅貸付等 6208-7596
- 健診等 6208-7597

- E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- URL https://www.city-osaka-kyosai.or.jp

