

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合 だより

2024  
September

9

第120号

ご家族の方も一緒にお読みください



## 今月号の TOPICS



- 2 マイナ保険証の登録はお早めに!
- 6 ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診はもう受診されましたか?
- 8 データでみるヘルスケア
- 12 油断していませんか? ホントは怖い高血圧
- 14 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました
- 15 年金情報がWebサイトで確認できます
- 16 掛金等の算定基礎となる標準報酬月額が変わる時期
- 18 令和5年度決算が承認されました

# 令和6年12月2日 組合員証・組合員被扶養者証の 新規交付・再交付が終了します

## マイナ保険証の登録はお早めに!

組合員証・組合員被扶養者証(以下「組合員証等」という)は、令和6年12月2日に新規交付・再交付が終了となり、以降は、マイナ保険証<sup>\*</sup>を提示して医療機関等を受診することが基本となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録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。

<sup>\*</sup>マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

### マイナ保険証にはどんなメリットがある?

#### メリット1 データに基づくより良い医療が受けられます

- ◆特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- ◆医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- ◆旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

#### メリット2 高額な窓口負担が手続きなしで軽減されます

医療費が高額になるとき、「限度額適用認定証」を事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら認定証なしで負担が軽減されます。共済組合への手続きは不要です。

<sup>\*</sup>組合員が限度額負担区分「低所得者」に該当する場合は手続きが必要です。

<sup>\*</sup>限度額負担区分の詳細については、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>高額な医療費がかかったとき)。

スマートフォンはこちらから



#### メリット3 医療費の節約になります

マイナ保険証で受診すると、従来の健康保険証(組合員証等)で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

|        | 初診料の加算 | 調剤管理料の加算 |
|--------|--------|----------|
| 従来の保険証 | 30円    | 30円      |
| マイナ保険証 | 10円    | 10円      |

<sup>\*</sup>患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

#### メリット4 各種手続きがより簡単・便利に!

マイナポータルは、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧が可能になり、医療費控除の手続きに活用できます。



### マイナ保険証の登録方法

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。急な病気のときにあわてないように、早めの登録をお願いします。

#### スマホから登録する

スマホでどこでも  
登録できる!



「マイナポータルアプリ」の  
インストールが必要となります。

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ(申請用アプリ)」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。



iOS版アプリ



Android版アプリ

#### 医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに  
使えますよ!



マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



#### セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら  
行けるわ!



ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みの動画はこちら



◀厚生労働省ホームページ

<sup>\*</sup>右の二次元コードを読み取るとすぐに動画が再生されますので、ご注意ください。

### マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードは、オンライン(パソコン・スマートフォン)、郵便、証明写真機から申請していただけます。

申請から市区町村が交付通知書<sup>\*</sup>を発送するまで、1カ月間ほどとなっています。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は早めに申請の手続きを行ってください。

<sup>\*</sup>市区町村が交付の準備ができた旨をお知らせする通知書。

詳しい申請方法はこちら

マイナンバーカード  
総合サイト▶

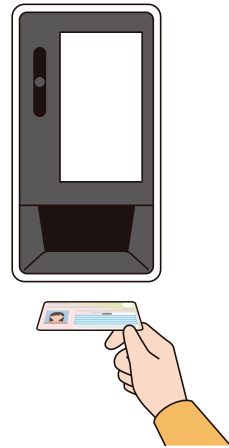


## マイナ保険証のご利用をお願いします

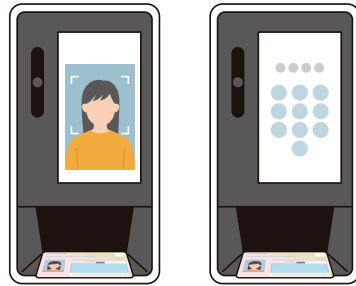
医療機関や薬局での受付は、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで完了します。ぜひ一度、使ってみてください。

### 【受付方法】

- 1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く(カバーは外してください)。  
※カードリーダーには複数の種類があります。



- 2 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う。  
※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため組合員証等も携帯ください。  
※当共済組合の資格情報の登録内容に不備等がある場合は、大阪市職員共済組合庶務係(06-6208-7541)までご連絡ください。

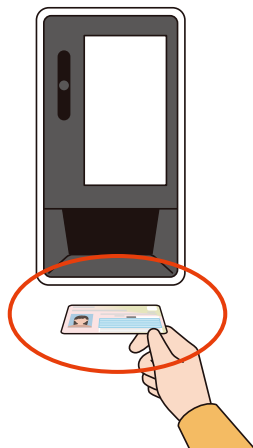


- 3 ◆40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用(同意するor同意しない)の確認を行う。  
◆過去の診療やお薬情報の利用の確認を行う。  
◆該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う。

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>過去の情報を<br/>利用いたします</p> <p>過去の手術以外の診療・<br/>お薬情報を当機関に提供<br/>することに同意しますか。<br/>この情報はあなたの診療<br/>や健康管理のために使用<br/>します。</p> <p>同意しない</p> <p>同意する</p> | <p>(40歳以上対象)<br/>過去の情報を<br/>利用いたします</p> <p>過去の健診情報を当機関<br/>に提供することに同意し<br/>ますか。<br/>この情報はあなたの診療<br/>や健康管理のために使用<br/>します。</p> <p>同意しない・40歳未満</p> <p>同意する</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

※画面はイメージです

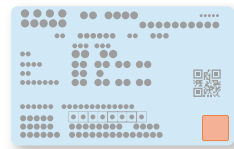
- 4 受付完了



### 交付済みの組合員証等

経過措置として、すでに交付されている組合員証等については、交付終了後も最大1年間使用いただけます。

令和7年12月2日以降は  
ご使用いただけません。



## 令和6年10月下旬以降に 「資格情報のお知らせ」を送付します

### 資格情報のお知らせ

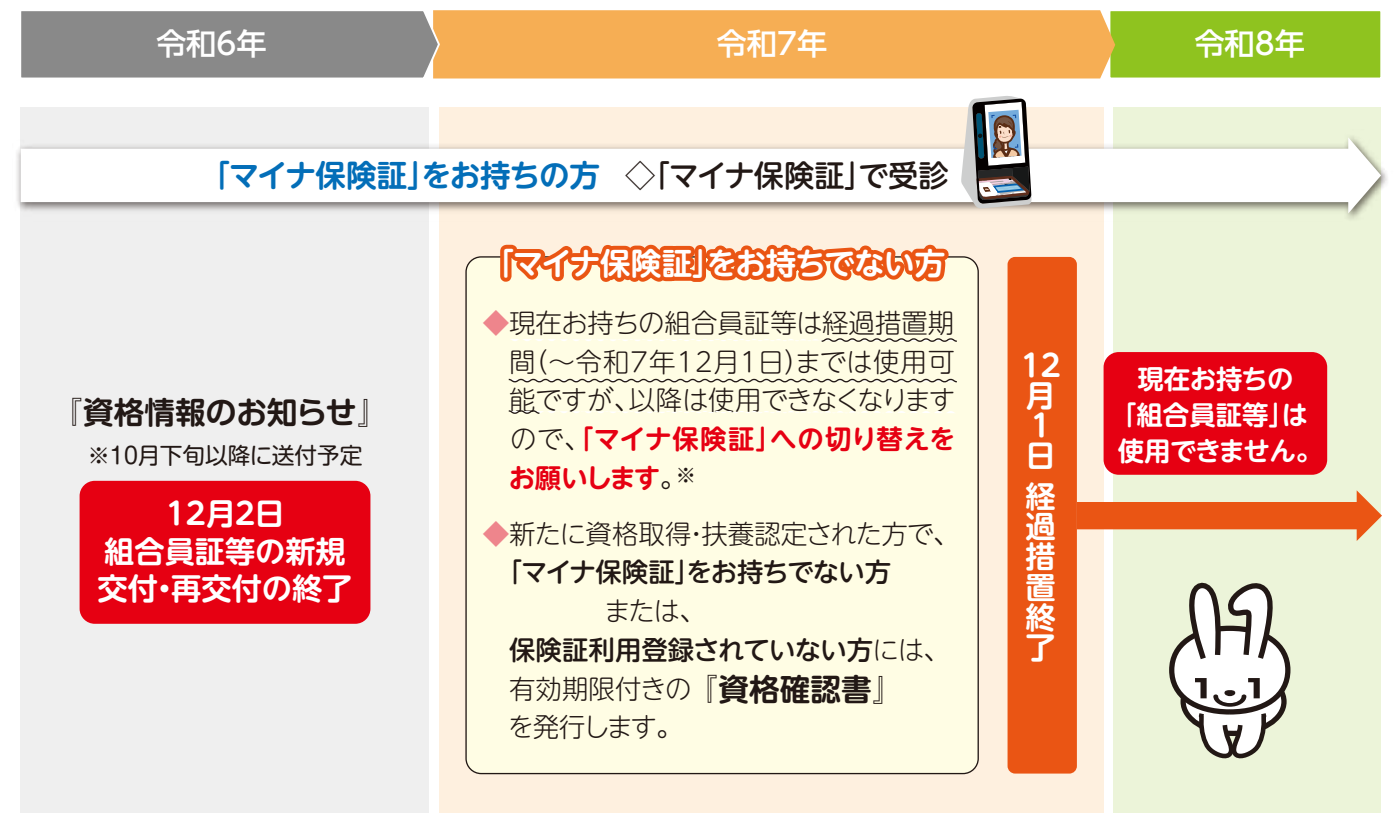
ご自身の資格情報(マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む)をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、送付します。  
**必ず各自で大切に保管してください。**

**対象者** 当共済組合の全加入者

**送付時期** 令和6年10月下旬以降に一齐送付予定  
※新規加入者には、令和6年12月2日以降に送付。  
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

**使用方法** ・自身の資格情報(記号・番号など)を確認する。  
・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。  
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

## マイナ保険証への移行に向けたスケジュール



※組合員証等をお持ちの方で「マイナ保険証」をお持ちでない方にも、「資格確認書」を発行する予定です。発行時期等については、別途当共済組合ホームページ等でお知らせします。

### マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

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  
健康保険証利用について  
(厚生労働省)▶





# ご家族(被扶養者)のみなさま！ 特定健診はもう受診されましたか？

## 令和6年度の特定健診受診期限は令和6 年12月31日です!!

### 1 特定健診ってなに？ わたしは対象？

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あり、法律により保険者に実施が義務付けられています。

以下の2つの項目いずれにも該当する方が対象です。

- ①令和6年度中に40歳から75歳となる組合員(任意継続含む)及び被扶養者
- ②令和6年4月1日現在、組合員の資格があり、令和7年3月31日まで組合員資格を有する見込みのある方

※以下の項目に該当する方は対象外です

- 特定健診受診日までに75歳に達した方
- 妊娠中または出産後1年以内の方
- 刑事施設・労務場その他これらに準じる施設に拘禁されている方
- 国内に住所を有しない方
- 病院または診療所に6カ月継続して入院している方
- 高齢者の医療の確保の法律(昭和57年法律80号)第55条第1項2号から5号までに規定する施設に入所または入居している方(障がい者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設等)



### 2 どうやって受診したらいいの？

実施機関を検索し、希望の実施機関に電話でお申込みください。

対象者には令和6年7月上旬に「受診券(水色)」と「令和6年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」を送付しています。検索方法等詳細はご案内を確認してください。

#### 《実施機関検索方法》

- ①「令和6年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」で確認する。
- ②当共済組合ホームページを確認する(トップページ>各種事業>保健事業(特定健康診査・特定保健指導・個別保健指導・糖尿病重症化予防事業)>特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧)。

スマートフォンはこちらから



※特定健診を受診する際は、受診券と保険資格が確認できるもの(組合員被扶養者証(健康保険証)など)を忘れずに持参してください。  
※令和5年度の特定健診結果をお持ちの方は、あわせて持参してください。

### よくあるご質問

**Q** 40歳以上なのに受診券が届いていないのですが。

**A** 令和6年度の配偶者人間ドックの受診(予定)者や、対象外の項目に該当される場合には、ご案内を送付していません。特定健診の検査項目は配偶者人間ドックの検査項目に含まれています。

**Q** 配偶者人間ドックをキャンセルしました。特定健診を受けることはできますか？

**A** 特定健診を受けることができます。キャンセルした場合は、受診券を発行しますので、当共済組合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)。

**Q** パート先で健康診断を受けたから、今年は受けなくてもいいですか？

**A** 健康診断の結果を「令和6年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」の「健診結果送付票」にご記入いただき、未利用の受診券とともに令和7年4月30日(水)〔必着〕までに当共済組合宛てに送付してください。不備なくご送付いただいた方にQUOカード500円分を差し上げます。

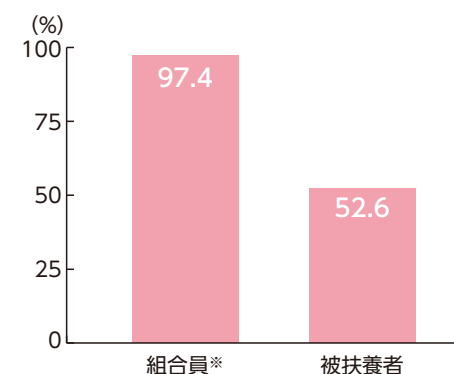
**Q** 受診券を使用した場合にも、特定健診の結果を送付しないといけませんか？

**A** 送付の必要はありません。特定健診の結果は当共済組合で確認し、特定保健指導に該当された場合に、特定保健指導の利用券を送付します。

**Q** 健康には自信があります。忙しくなかなか時間がとれないので、受けなくてもいいですか？

**A** 健康診断は自覚症状がないときに受診するものです。健診は時間がかかるとわれがちですが、特定健診ですと半日もかかりません。忙しいからと自分の身体を後回しにした結果、自覚症状がないうちに生活習慣病が進行し、命にかかわる病気を発症してしまうこともあります。健康なうちから、定期的なチェックが必要です。

#### ● 特定健診受診率(令和4年度)



当共済組合のご家族(被扶養者)の特定健診(配偶者人間ドック含む)受診率は、組合員の約半分です。ご家族の約半分の人が健康チェックの機会を逃していることになります。大事な機会を見逃さないで!



※組合員は定期健康診断を特定健診とみなしており、定期健康診断を受診する機会のない組合員は、受診券を発行していません。受診率は特定健診受診者のうち、40歳以上で特定健診の必須項目を満たした方になります。

# 必見! 5分でわかる あなたの職場の健康状況 データでみるヘルスケア

## ▶ あなたの健康と結びつきが深い「職場環境」

業種や職種により、かかりやすい病気が違います。これは、1日の大半を過ごす職場環境や働き方が影響しているからだと考えられています。また、当共済組合が実施する保健事業の対象率と利用率についても、職場によって随分差があります(次ページ以降のグラフ参照)。組合員本人の事情はもちろんありますが、保健事業を受けやすい職場環境かどうかにも影響していると考えられます。

各職場では、がん検診や保健指導の利用を組合員一人ひとりに呼びかけるなど、組合員が保健事業を利用しやすい環境づくりや、組合員の健康意識の向上・生活習慣病の改善に向けた取り組みを推進しています。

## ▶ 職場の健康状況を可視化した「データでみるヘルスケア」

「データでみるヘルスケア」は、健康診断結果から各職場の健康状況を可視化して、わかりやすくデータ化したものです。

当共済組合は、「データでみるヘルスケア」を活用して、各職場と健康課題を共有し、対応策を共に考えています。その時の様子と「データでみるヘルスケア」の一部を下で紹介しています。

たとえば、健康状況のひとつである「肥満」のリスクが高い職場には、特定保健指導を受けやすい環境づくりを提案したり、出張型健康講座の生活習慣病を改善する運動や食生活の講義等を紹介しています。

## コラボヘルスを推進しています!



毎年7月以降、直接「データでみるヘルスケア」の説明をしています。

保健事業の案内だけでなく、所属ごとに異なる困りごとについて一緒に考えることで、顔の見える関係づくりを目指しています。「職員の健康について相談したい」と思っただけのように、保険者としてできることを紹介しています。

コラボヘルスとは…保険者と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者の予防・健康づくりを効率的・効果的に実行することです。



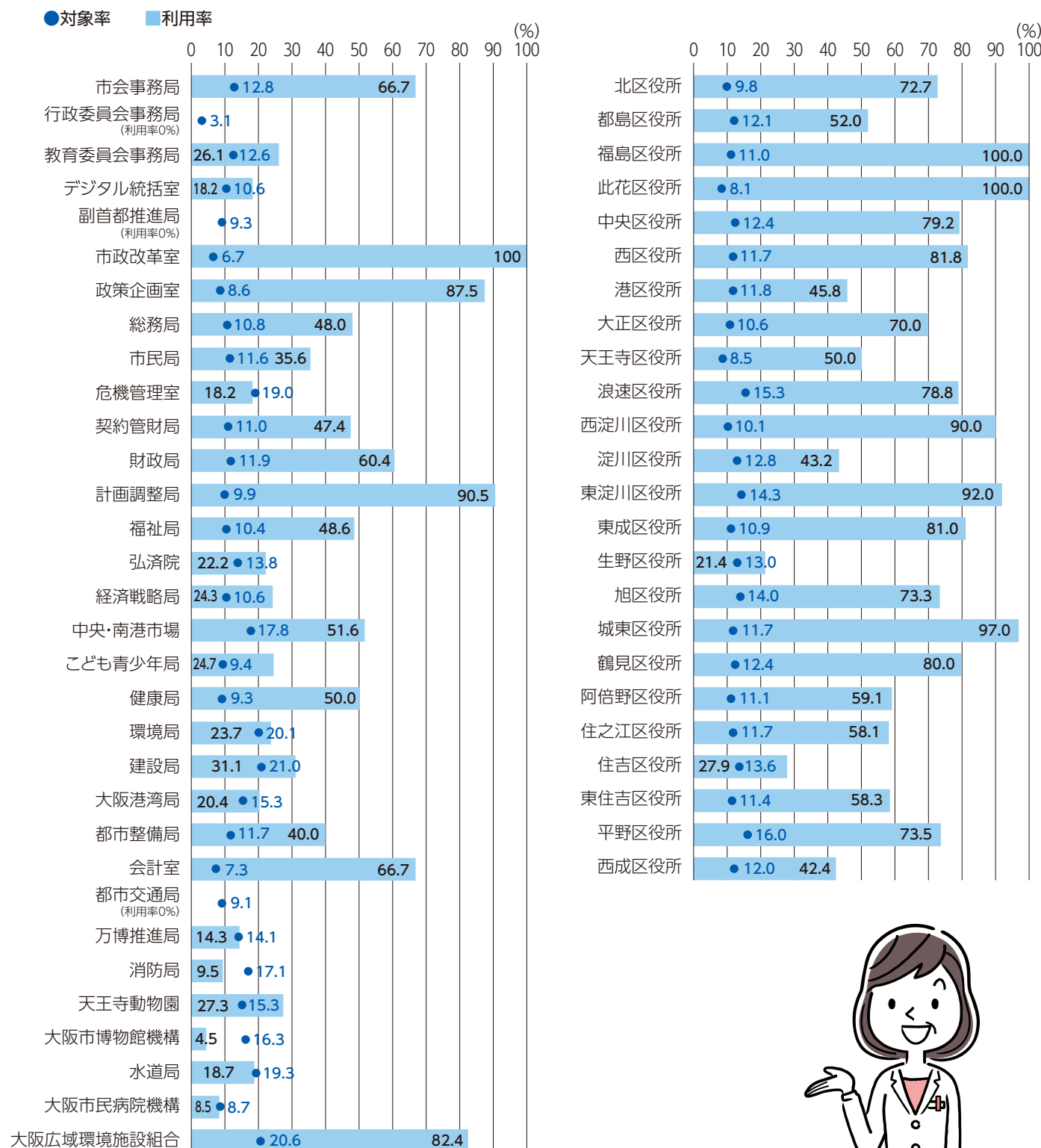
〈総務局の一例〉

## 特定保健指導の対象に選ばれた今がチャンス!

下の図は、各職場における**特定保健指導**の対象率と利用率です。特定保健指導の対象者は**肥満**、かつ**血圧・脂質・血糖**の数値が正常値より高い方です。また、高血圧、脂質異常症、糖尿病の治療をしている方は含まれていません。つまり、生活習慣の改善だけで効果が出る可能性の高い方が対象に選ばれているといえます。実際、特定保健指導は、服薬の開始を遅らせる効果があるという研究結果もあります。薬が必要になる前に、自分の力で健康をつかみ取るチャンスです!

### ◆各所属の特定保健指導対象率と利用率(令和5年度)

大阪市全体 対象率**13.9%** 利用率**33.8%**





## 肥満でなくても安心はできません！

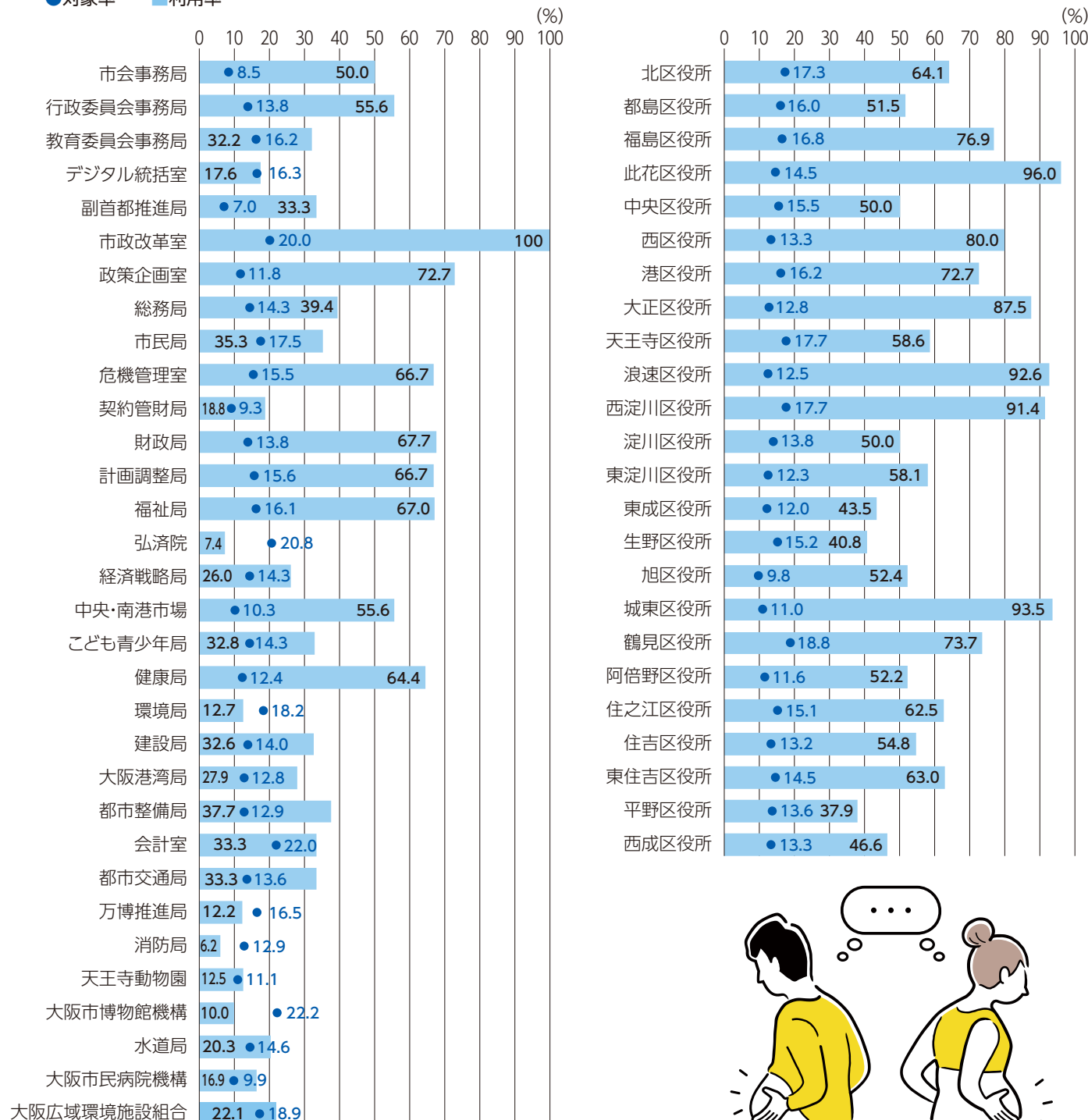
下の図は、各職場の**個別保健指導**対象率と利用率です。個別保健指導の対象者は**非肥満**ですが、血圧・脂質・血糖の数値が高く受診を必要とする方です。血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中や心疾患等にかかるリスクや死亡リスクが高くなるので、肥満でないからといって油断は禁物です。

当共済組合と大阪大学大学院との共同研究の結果、個別保健指導の利用者は翌年度の健診結果において**血圧と中性脂肪、生活習慣が有意に改善された**ことがわかりました。自覚症状がないうちに、身体の中もスッキリさせてみませんか。

### ◆各所属の個別保健指導対象率と利用率(令和5年度)

大阪市全体 対象率**14.1**% 利用率**35.8**%

●対象率 ■利用率



## 早期がんを発見できる期間は限られています！

下の図は、各職場の**がん検診**受診率です。

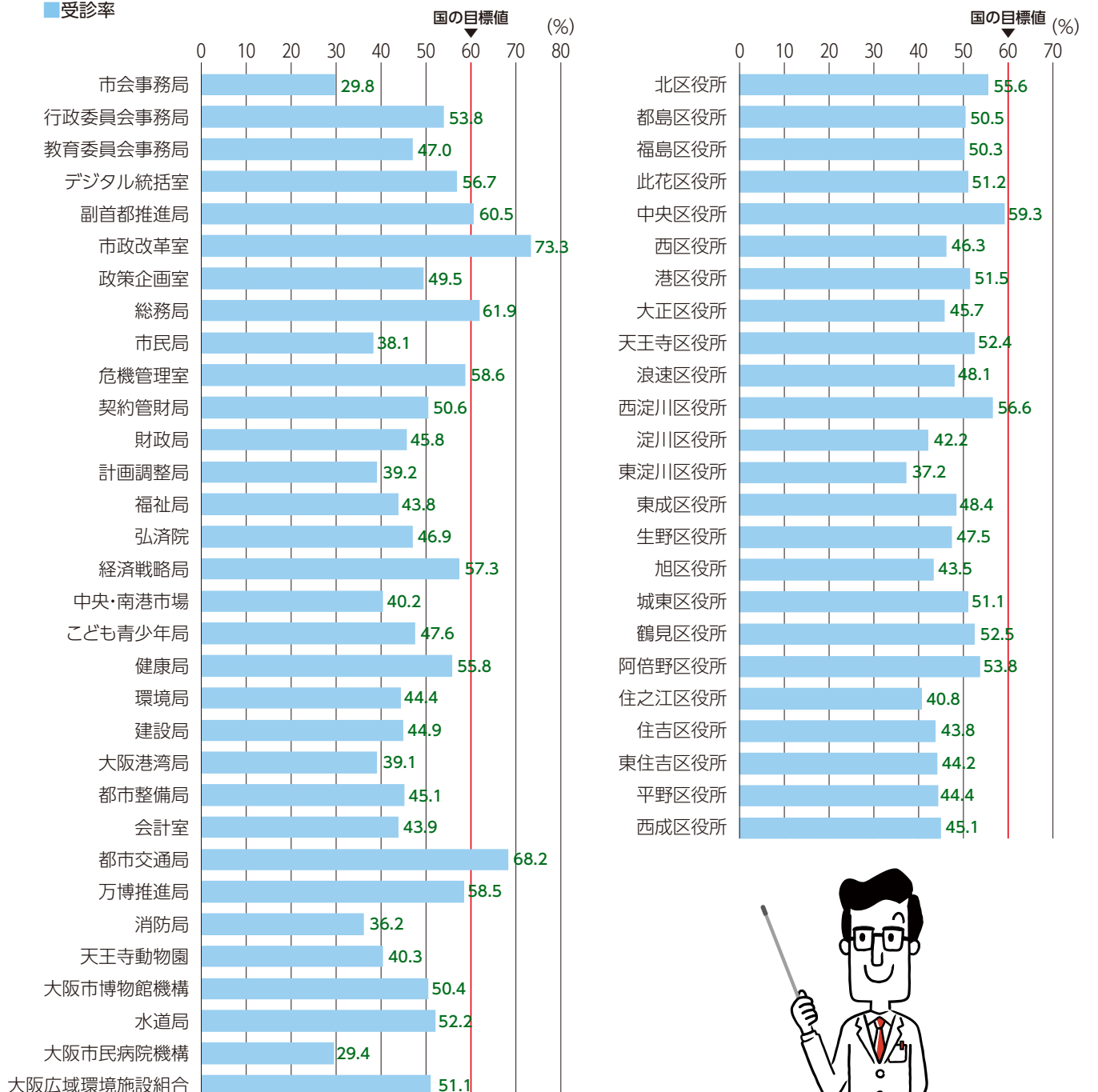
組合員1人当たりの医療費でがんは男女ともに2番目に高い疾患です。

1つの細胞が1cmのがんになるまで、たとえば乳がんでは、細胞分裂で30回、約15年かかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには、たった3回の分裂、約1年半といわれています。1cm以下のがんは検査しても、発見が困難なため、がん検診は1～2年ごとに受けなければ、早期に発見できないことがわかります。早期がんのうちであれば、9割が完治できます。定期的のがん検診を受けること、また、要精密検査であった場合には放置せず、必ず受診して結果を確認することが大切です。

### ◆各所属のがん検診受診率(令和5年度)

大阪市全体 受診率**44.3**%

■受診率

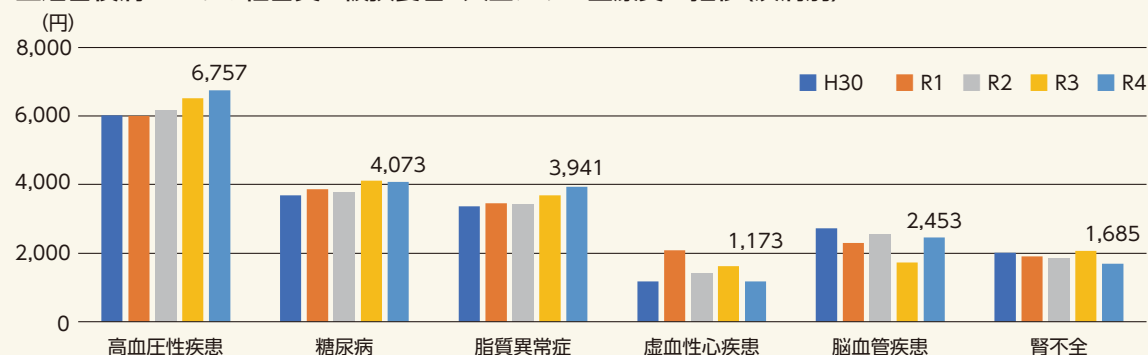


# 油断していませんか？ ホントは怖い**高血圧**

## 1人当たりの医療費の第1位は、高血圧！

生活習慣病における、組合員と被扶養者1人当たりの医療費は、男女とも高血圧性疾患が高くなっています。当共済組合の加入者に高血圧の治療をしている人が多いと考えられます。

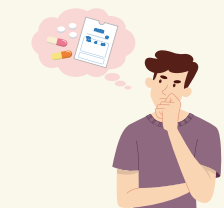
生活習慣病における組合員と被扶養者1人当たりの医療費の推移(疾病別)



## 高血圧って単に血圧が高いだけでしょ？

高血圧は、喫煙と並んで、日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、この動脈硬化は、大血管にも、小血管にも起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。また、心臓は高い血圧にうち勝つために無理をすることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。したがって、こうした合併症を予防するためには、高血圧にならないように注意し、既に高血圧の人は血圧を正常化することが必要です。

## 高血圧で医療機関を受診したら、薬を飲み続けないといけないの？



高血圧を指摘された場合は、まずは医療機関へ受診することが大切です。高血圧と診断されてもすぐに薬物療法が開始するわけではなく、生活習慣の改善で様子を見ることもあります。その場合も、医療機関で定期的にフォローを受けておくことが大切です。薬を飲むのが嫌だからと受診を後回しにせず、まずは受診して、ご自身にあった治療法を医師と相談しましょう。

## 「白衣高血圧」と言われました。 ほうっておいても大丈夫？

血圧はいろいろな条件で変動します。家庭や職場などで測ると正常(域)血圧である人が、診察時には緊張して血圧が上がり、高血圧基準を超えることがあります。診察時のみ(白衣の前では)緊張して血圧が高くなる例を白衣高血圧と呼び、降圧薬による治療は必要のないタイプとされています。しかし、白衣高血圧は将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いことが報告されています。定期的に血圧を測定する、生活習慣を見直すなどして、高血圧にならないよう気をつけましょう。



## ご自身の血圧をチェックしてみよう



高血圧は自覚症状がほとんどありません。毎年の健診で確認する、家庭用血圧計を購入し、自宅で毎日測定することも、高血圧予防の観点から重要です。家庭血圧測定は朝・夜の2回測定が原則ですが、職場やその他の活動で血圧が高くなる場合もありますので、朝・夜以外にも血圧を測り、ほかの時間帯でも血圧が正常であることを確認してください。

### 成人における血圧値の分類(mmHg)

| 分 類         | 診察室血圧                  |       | 家庭血圧                 |       |
|-------------|------------------------|-------|----------------------|-------|
|             | 収縮期血圧                  | 拡張期血圧 | 収縮期血圧                | 拡張期血圧 |
| 正常血圧        | <120 かつ <80            |       | <115 かつ <75          |       |
| 正常高値血圧      | 120-129 かつ <80         |       | 115-124 かつ <75       |       |
| 高値血圧        | 130-139 かつ/または 80-89   |       | 125-134 かつ/または 75-84 |       |
| I度高血圧       | 140-159 かつ/または 90-99   |       | 135-144 かつ/または 85-89 |       |
| II度高血圧      | 160-179 かつ/または 100-109 |       | 145-159 かつ/または 90-99 |       |
| III度高血圧     | ≥180 かつ/または ≥110       |       | ≥160 かつ/または ≥100     |       |
| (孤立性)収縮期高血圧 | ≥140 かつ <90            |       | ≥135 かつ <85          |       |

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編).  
高血圧治療ガイドライン2019. p18, 2019

### 【参考】

国立循環器病研究センター. 高血圧.  
<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/hypertension-2/>  
Cure App. 高血圧について知ってお役立ち情報 血圧を下げる方法とは?.  
<https://cureapp.co.jp/productsite/ht/media/tips/lower.html>  
NPO法人日本高血圧学会発行,ライフサイエンス出版制作.  
一般向け『高血圧治療ガイドライン』解説冊子「高血圧の話」, 2014.





# 交通事故などの、 第三者行為でケガや病気をしたときは！

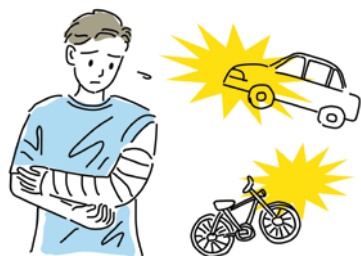
交通事故等、第三者の行為によってケガや病気の治療を受けた場合、その治療費等は加害者が負担することとなるため、原則組合員証・被扶養者証(以下、「組合員証等」といいます)(健康保険証)は使用できません。

しかし、当共済組合へ届出をすることによって、組合員証等を使用して一時的に保険診療により治療を受けることもできます。

ただし、公務上や通勤途上における事故等については、組合員証等は使用できませんので、ご注意ください。

## こんなときは、第三者行為に該当します

- ▶自動車事故でケガをしたとき
- ▶自転車にぶつけられてケガをしたとき
- ▶不当な暴力を受けてケガをしたとき
- ▶他人の飼っているペットにかまれてケガをしたとき
- ▶レストランなど、外食で食中毒になったとき など



## 届出に必要な書類

- ▶「損害賠償申告書・事故発生状況報告書」
  - ▶「念書兼同意書」
  - ▶「交通事故証明書」(交通事故の場合)
- 上記の必要書類を添えて、すみやかに所属所(市長部局にあっては総務事務センター)へ提出してください。

示談する場合は、  
事前に当共済組合に  
相談してください

加害者との話し合いにより示談が成立してしまうと、その内容によっては当共済組合から加害者に対して当共済組合が負担した保険診療分(7～8割)の治療費の請求ができなくなることがあります。その場合は、**被害者がその費用を全額負担しなければなりません**。示談する前に、必ず当共済組合へご連絡ください。

# 育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が変わりました

令和6年7月30日付けの厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項及び第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ロ及びハに定める額に変更があったため、令和6年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金及び介護休業手当金の1日当たり給付上限額が変更となりました。



| 育児休業手当金〔 〕内は給付割合        | 変更後      | 変更前      |
|-------------------------|----------|----------|
| 給付上限相当額(日額)〔67%〕        | 14,334円  | 14,097円  |
| 180日を超える期間の給付上限相当額(50%) | 10,697円  | 10,520円  |
| 給付上限相当額を超える標準報酬の月額      | 500,000円 | 470,000円 |

| 介護休業手当金〔 〕内は給付割合   | 変更後      | 変更前      |
|--------------------|----------|----------|
| 給付上限相当額(日額)〔67%〕   | 15,778円  | 15,513円  |
| 給付上限相当額を超える標準報酬の月額 | 530,000円 | 530,000円 |

年金の最新情報を  
パソコンでお手軽に閲覧！

※スマートフォンやタブレットでは閲覧できません。

# 年金情報がWebサイトで 確認できます

## 利用対象者

### 組合員及び 過去に組合員であった方

次の方は対象者にはなりません。

- 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

- 年金加入履歴及び加入期間
- 将来受給することになる老齢厚生年金等の見込額
- 標準報酬月額等及び標準賞与額等の記録
- 保険料納付額(組合員の方のみ)
- 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)

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

地共済年金情報Webサイトをご利用いただくには、あらかじめ地共済年金情報WebサイトからユーザIDの申込みが必要です。

地方公務員共済組合  
連合会からお知らせ

本年10月に年金払い退職給付にかかる  
基準利率及び終身年金現価率並びに  
有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひご覧ください。

URL <https://www.chikyoren.or.jp/>

地方公務員共済組合連合会  
トップページ

トップページの「年金関連情報→年金財政関係→年金払い退職給付(退職等年金給付)→地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。





# 掛金等の算定基礎となる標準報酬月額が変わる時期

標準報酬月額とは、当共済組合の掛金・負担金や傷病手当金等の短期給付、老齢厚生年金等の算定の基礎となるもので、組合員の受ける報酬（基本給+諸手当）に基づき決められます。

標準報酬月額は、原則として年1回の決まった時期（毎年9月）に見直し（定時決定）が行われます。

そのほか、1年の途中で報酬が大きく変動したとき、産前産後休業（休暇）または育児休業等を終了したときなど標準報酬月額の見直しが行われる場合があります。



## ●標準報酬月額の決定・改定の種類

| 種類                             | 決定・改定の時期                    | 決定・改定にあたり対象となる報酬                      |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 定時決定 <span>申出不要</span>         | 年1回(9月)                     | 4月～6月に受けた報酬の平均額                       |
| 随時改定 <span>申出不要</span>         | 固定的給与が大きく変動した月から4カ月目        | 固定的給与が大きく変動した月から継続した3カ月間の報酬の平均額       |
| ★産前産後休業終了時改定 <span>申出必要</span> | 産前産後休業（休暇）終了日の翌日が属する月から4カ月目 | 産前産後休業（休暇）終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額 |
| ★育児休業等終了時改定 <span>申出必要</span>  | 育児休業等終了日の翌日が属する月から4カ月目      | 育児休業等終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額      |

## ▶ ★産前産後休業・育児休業等終了時改定について

当該産前産後休業に係る子を養育する場合（または当該育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合）において、復職後の報酬（基本給+諸手当）が産休前より低下した組合員の方が対象となります。

※産前産後休業終了日の翌日に育児休業等を開始している場合は、産前産後休業終了時改定の対象外となります。

※育児休業終了日の翌日に次の子に係る産前産後休業を開始している場合は、育児休業等終了時改定の対象外となります。

※申出がない場合でも、復職時調整により給料表の級・号給が変動したことや固定的給与が変動したことで「随時改定」の対象となり、標準報酬月額が改定される場合があります。

### 申出必要 の届出方法

申出書は、当共済組合ホームページからダウンロードができます（トップページ>申請書類一覧>適用）。  
該当の申出書に必要事項を記入の上、所属所を経由して当共済組合宛てに届出ください。

※所属所によってはシステム（市長部局にあっては総務事務システム）から申請できる場合があります。  
詳しくはご自身の所属所担当部署にお問合せください。



★詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください（トップページ下部>

共済制度・手続 共済組合とは>標準報酬制）。

スマートフォンはこちらから

## その他の特例 申出必要

### ●産前産後休業（休暇）に係る標準報酬定時決定保険者算定について

| 対象となる方                                                                                                                                                                                               | 決定の時期                      | 決定にあたり対象となる報酬                                             |            |                            |       |                                                           |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|----------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|--|--|
| 次の①②をすべて満たす方が対象です。<br>①当年4月から6月までの間に産前産後休暇を取得した方<br>②育児休業手当金を受給される方で、(ア)が(イ)を2等級以上下回る方                                                                                                               | 産前産後休業（休暇）を取得した年の9月（定時決定時） | 「産前産後休業（休暇）を開始した日の属する月以前の直近の継続した12月間の各月の標準報酬月額の平均額」       |            |                            |       |                                                           |  |  |
| <table><tr><th>標準報酬の等級(ア)</th><th>≤</th><th>標準報酬の等級(イ)</th></tr><tr><td>4月から6月までの3カ月間の報酬の月平均額により算出</td><td>2等級以上</td><td>産前産後休業を開始した月以前の直近12カ月間の標準報酬月額の平均額（以下「年平均額」という。）を報酬月額として算出</td></tr></table> | 標準報酬の等級(ア)                 | ≤                                                         | 標準報酬の等級(イ) | 4月から6月までの3カ月間の報酬の月平均額により算出 | 2等級以上 | 産前産後休業を開始した月以前の直近12カ月間の標準報酬月額の平均額（以下「年平均額」という。）を報酬月額として算出 |  |  |
| 標準報酬の等級(ア)                                                                                                                                                                                           | ≤                          | 標準報酬の等級(イ)                                                |            |                            |       |                                                           |  |  |
| 4月から6月までの3カ月間の報酬の月平均額により算出                                                                                                                                                                           | 2等級以上                      | 産前産後休業を開始した月以前の直近12カ月間の標準報酬月額の平均額（以下「年平均額」という。）を報酬月額として算出 |            |                            |       |                                                           |  |  |

注)次の場合は対象となりません

- 産前産後休業（休暇）を開始した日の属する月以前の直近の継続した期間が12月に満たない場合
- 雇用保険法の適用を受ける場合（育児休業手当金が当共済組合からの給付ではないため）

### (例)当年5月から産前産後休業（休暇）を開始した場合

| 前年                                |                                                                        |    |                                         |     |     |     |    |    |    |            |    | 産前産後休業(休暇)開始月 |                                        |                                                                            | 当年 |     |     |     |  |  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|-----|-----|-----|----|----|----|------------|----|---------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|--|--|
| 6月                                | 7月                                                                     | 8月 | 9月                                      | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月         | 5月 | 6月            | 7月                                     | 8月                                                                         | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |  |  |
| 通常勤務                              |                                                                        |    |                                         |     |     |     |    |    |    | 産前産後休業(休暇) |    |               | 育児休業                                   |                                                                            |    |     |     |     |  |  |
| 前年8月までの標準報酬月額<br>(300,000円)【22等級】 |                                                                        |    | 前年9月から当年8月までの標準報酬月額<br>(320,000円)【23等級】 |     |     |     |    |    |    |            |    |               | 当年9月からの標準報酬月額<br>(=育児休業手当金の算出基礎)       |                                                                            |    |     |     |     |  |  |
| 申出あり                              | 標準報酬月額の平均額(前年6月～当年5月)(年平均額)(イ)                                         |    |                                         |     |     |     |    |    |    |            |    |               | (ア)が(イ)を<br>2等級以上下回る                   | (320,000円)【23等級】<br>⇒育休手当金算定基礎額も320,000円になり、申出なしの場合よりも、育児休業手当金の給付額が多くなります。 |    |     |     |     |  |  |
|                                   | 標準報酬月額の平均額<br>(300,000円×3ヵ月+320,000円×9ヵ月)÷12ヵ月=315,000円⇒320,000円【23等級】 |    |                                         |     |     |     |    |    |    |            |    |               |                                        |                                                                            |    |     |     |     |  |  |
| 申出なし                              |                                                                        |    |                                         |     |     |     |    |    |    |            |    |               | 当年4月～6月までの報酬の月平均額(ア)<br>280,000円【21等級】 | (280,000円)【21等級】<br>⇒育休手当金算定基礎額も280,000円になります。                             |    |     |     |     |  |  |
|                                   |                                                                        |    |                                         |     |     |     |    |    |    |            |    |               |                                        |                                                                            |    |     |     |     |  |  |

### ●3歳未満の子を養育している期間の標準報酬月額の特例（養育特例）について

| 対象となる方                               | 適用時期                                                    | 適用される標準報酬月額                        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 3歳未満の子を養育しているまたは養育していた組合員または組合員であった方 | 子を養育することとなった日（出生日等）の属する月から、その子が3歳に達した日等の翌日に属する月の前月までの各月 | 子を養育することとなった日（出生日等）の属する月の前月の標準報酬月額 |

子が3歳に達するまでの養育期間中に標準報酬月額が低下した場合、養育期間中の報酬の低下が将来の年金額に影響しないようするための年金額計算の特例です。

3歳になるまでの標準報酬月額と、子を養育することになった日の属する月の前月の標準報酬月額を比較し、高い方が将来の年金の算定に適用されます。

子を養育することとなった日の属する月の前月よりも標準報酬月額が下がったときや下がる可能性があるときに提出してください。（下がない場合は提出の必要はありません。）

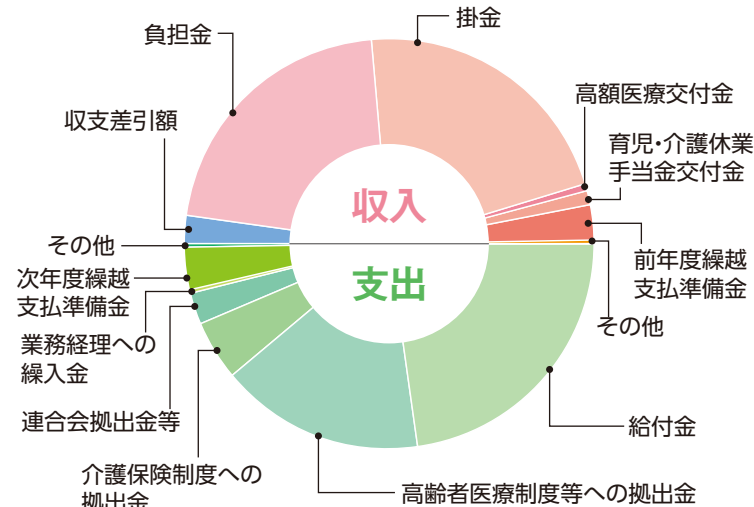
※子が3歳を超えている場合でも申出をすることができますが、養育特例を受けることができるのは申出日の属する月の前月から遡って2年間のうちにありものに限ります。

## 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          | 233億3,003万5千円 |
| 負担金           | 104億7,372万6千円 |
| 掛金            | 105億2,588万8千円 |
| 高額医療交付金       | 2億3,785万7千円   |
| 育児・介護休業手当金交付金 | 5億451万2千円     |
| 前年度繰越支払準備金    | 14億8,172万1千円  |
| その他           | 1億633万1千円     |

|               |               |
|---------------|---------------|
| 支出総額          | 243億2,742万9千円 |
| 給付金           | 110億163万3千円   |
| 高齢者医療制度等への拠出金 | 78億5,657万8千円  |
| 介護保険制度への拠出金   | 22億2,603万3千円  |
| 連合会拠出金等       | 12億9,849万6千円  |
| 業務経理への繰入金     | 2,731万8千円     |
| 次年度繰越支払準備金    | 17億7,095万4千円  |
| その他           | 1億4,641万7千円   |



収支差引額 △9億9,739万4千円

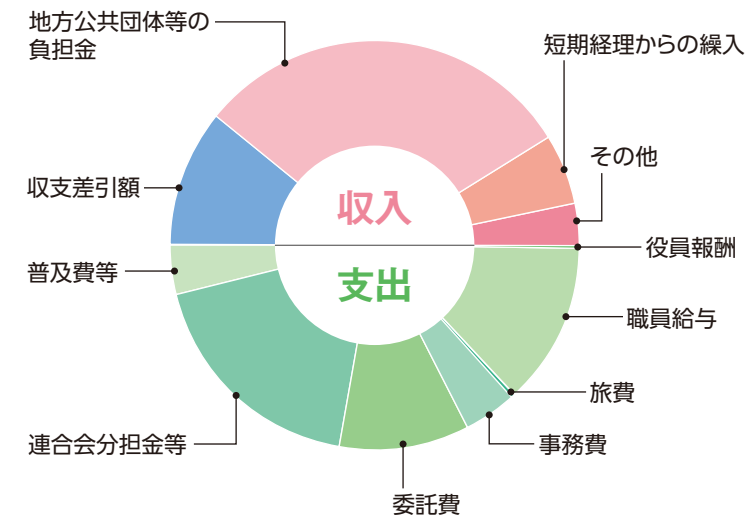
前年度から繰越した利益余剰金を充当します。  
欠損金 △5億345万4千円

## 業務経理

短期給付及び長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理からの資金の繰入等をおもな資金としています。

|             |             |
|-------------|-------------|
| 収入総額        | 1億9,059万6千円 |
| 地方公共団体等の負担金 | 1億4,656万7千円 |
| 短期経理からの繰入   | 2,731万8千円   |
| その他         | 1,671万1千円   |

|         |             |
|---------|-------------|
| 支出総額    | 2億4,052万8千円 |
| 役員報酬    | 7万8千円       |
| 職員給与    | 6,251万6千円   |
| 旅費      | 8万1千円       |
| 事務費     | 2,120万7千円   |
| 委託費     | 4,965万3千円   |
| 連合会分担金等 | 8,866万9千円   |
| 普及費等    | 1,832万4千円   |



収支差引額 △4,993万2千円

前年度から繰越した利益余剰金を充当します。

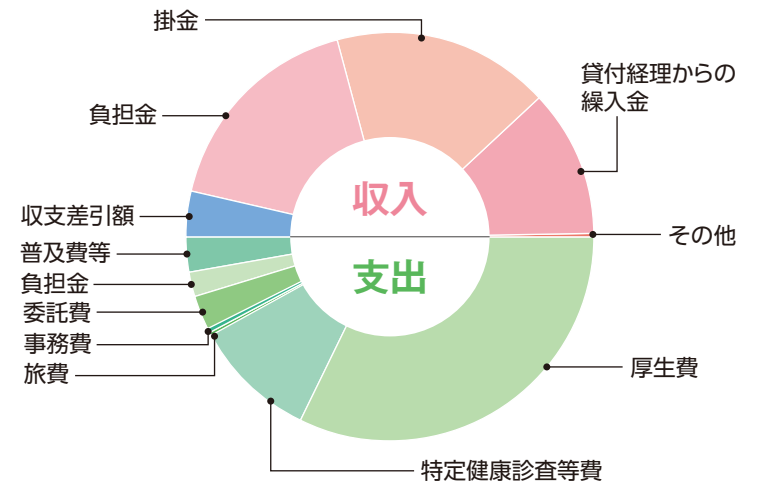
令和6年6月21日の組合会で、令和5年度の決算が承認されましたので、おもな経理の概要をお知らせします。

## 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、各種健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、貸付経理からの繰入金等をおもな資金としています。

|            |             |
|------------|-------------|
| 収入総額       | 3億9,312万7千円 |
| 負担金        | 1億4,497万2千円 |
| 掛金         | 1億4,782万4千円 |
| 貸付経理からの繰入金 | 1億円         |
| その他        | 33万1千円      |

|          |             |
|----------|-------------|
| 支出総額     | 4億2,555万6千円 |
| 厚生費      | 2億7,453万8千円 |
| 特定健康診査等費 | 8,731万2千円   |
| 旅費       | 9万1千円       |
| 事務費      | 25万5千円      |
| 委託費      | 2,390万3千円   |
| 負担金      | 1,810万1千円   |
| 普及費等     | 2,135万6千円   |



収支差引額 △3,242万9千円

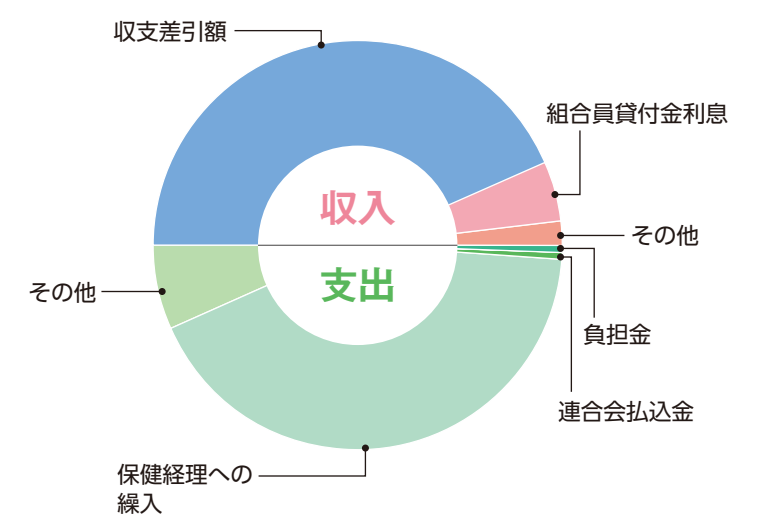
前年度から繰越した利益余剰金を充当します。

## 貸付経理

住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の給付を休止しています)。

|          |           |
|----------|-----------|
| 収入総額     | 1,593万1千円 |
| 組合員貸付金利息 | 1,155万2千円 |
| その他      | 437万9千円   |

|          |             |
|----------|-------------|
| 支出総額     | 1億2,005万4千円 |
| 負担金      | 356万円       |
| 連合会払込金   | 72万2千円      |
| 保健経理への繰入 | 1億円         |
| その他      | 1,577万2千円   |



収支差引額 △1億412万3千円

前年度から繰越した利益余剰金を充当します。

※総額を一致させるため、一部端数調整をしている費目または収支差引額があります。

上記以外の経理を含め、令和5年度決算の詳細は、当共済組合

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>決算)

スマートフォンはこちらから







★ Road to EXPO ★

ポイントチャレンジ!



万博開催の500日前からスタートしている「Road to EXPO ポイントチャレンジ」。アスマイル会員の皆様で力をあわせ、万博開催までに100億ポイント達成を目指しましょう!

企業コードを利用すれば府外在住者でも

万博入場券  
抽選で  
当たるチャンス

アプリをダウンロード後に、会員登録完了でポイントチャレンジに参加できる!

1

アプリをダウンロード

「アスマイル」に登録完了でポイントチャレンジに自動参加!

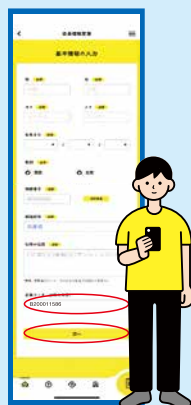
ポイントチャレンジへの参加登録は必要なし!  
登録した日から参加できる!



2

企業コードを入力

「府外在住者」は企業コードを入力すると抽選に参加できます



3

健康活動を記録

毎日の健康活動を記録するだけで健康記録などでポイント獲得!



ポイントの貯め方について詳しくはこちらから

4

抽選に参加

各ステージ目標達成時にアンケートに回答して抽選に参加できる!



週トク・月トクの抽選でコンビニのドリンクや電子マネー等が当たる!



企業・団体名 大阪市職員共済組合 企業コード B100070689

お問い合わせ

おさか健康マイレージ アスマイル事務局 info@asmile.pref.osaka.jp  
Tel.06-6131-5804 (受付時間) 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝 12/29 ~ 1/3 除く)



監修 ● 有山よしのぶ歯科医院 院長 有山 佳伸

# 歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



## 歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

### 歯周病の症状

- 脳梗塞 ● 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

### 歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

- 禁煙する ● よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる ● ストレスを軽減する



・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** **68万円** (税込)  
**目安価格**

延床面積 **30坪** **82万円** (税込)  
**目安価格**

※ 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」をしっかりと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。

**近畿労金 安心信頼 全労済**

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 最新情報は公式SNSをCHECK! LINE

# 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!

- ・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)**

カタログギフトに同梱のアンケートにお答えいただいた方に、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** 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 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

**わんわん! レスキュー隊長の防災10点セット**

引換期間 10/31(木)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花博住宅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。

※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。



1

意外な組み合わせが美味しい!

## 豚ナスつけそば

## 材料 (2人分)

- そば……………200g
- ナス……………2本
- 大葉……………10枚
- ごま油……………小さじ1
- 豚ひき肉……………150~200g
- 水……………2カップ(360ml)
- オイスターソース……………大さじ2

## 作り方

- ①そばは茹でて冷水でしめる。ナスは乱切り、大葉は1cm角に切る。
- ②ごま油を温めた小鍋で、豚ひき肉を中火で炒める(肉の色が変わるまで)。
- ③ナスを加え2~3分炒め、水とオイスターソースを加えて沸騰後1分煮る。
- ④火を止めて大葉を加えれば、つけ汁の完成。そばをつけて召し上がれ。



そば×オイスターソースの意外な組み合わせが◎

秋  
autumn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。今回は秋の味覚、豚ナスのつけそば&きのこのしめじの石づき取りを時短化する知っトク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!

にんにくチップ、乾燥パセリ、  
ドライオニオンなどをかけて◎

2

レンジで簡単!

## ガリバタきのこ

## 材料 (2~3人分)

- エリンギ……………1パック
- しめじ……………1/2株
- 片栗粉……………大さじ1
- バター……………20g(有塩、無塩どちらでもOK)
- おろしにんにく……………1片(チューブなら3cm)
- しょう油……………大さじ1

※きのこは合計250~300gほど用意すると、ちょうどよく仕上がります。  
※椎茸やマイタケなど他のきのこでも美味しくつくれます。

## 作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②片栗粉と①をポリ袋に入れ、シャカシャカと振る。
- ③②を耐熱容器に移し、バター、おろしにんにくをのせ、しょう油を回しかける。
- ④ラップをかけてレンジ(600W)で5分加熱し、混ぜ合わせれば完成。



## 知っトク情報/ しめじの石づきは時短で取る

- ①しめじを裏側に向け、袋を観音開きのイメージで開封。
- ②石づきの1cmほど外側に斜めに包丁を入れ、しめじ全体をクルクルと回しながら切る。
- ③包丁を入れた状態で一周させれば、石づきがスポッと簡単に取れます。
- ④残った袋の中心に、石づきや破片を集めて包めば、後片付けもラクチンです。

