

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより



ネコ見よ、いきなりじゃが、がんに関するクイズじゃ。  
○か✖で答えよ!

いきなりだなにゃあ…。まあ、「共済組合だより」の  
メインキャラとしてはなんでも答えるにゃ!



## 解けたあなたはワングフル ワン先生のがんクイズ

- 1 がん患者の3人に1人は20～64歳の  
現役世代である。
- 2 子宮頸がんは20代、乳がんは30代から  
急増している。

「共済組合だより」  
読む時間が  
ほしいにゃ……

どうじゃ、  
楽勝じゃろう?



→答えはP2に

## 今月号の TOPICS

- がん対策は「定期的ながん検診」と「よい生活習慣」です ..... P2・6
- がん検診の申込みが始まります!** ..... P3～5
- 配偶者人間ドックの申込みが始まります!** ..... P7～9
- 令和元年度 扶養状況確認調査 ..... P12・13
- 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! ..... P14・15
- 令和2年度の予算・保険料率が決まりました ..... P16～18

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# がん対策は「定期的ながん検診」と「よい生活習慣」です

## ～「定期的ながん検診」でがんを早期に発見しましょう～

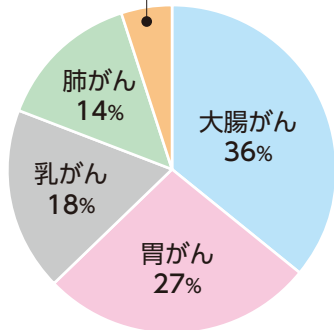
参考:がん検診のススメ(第4版)、日本人のための科学的根拠に基づくがん予防、最強最高のがん知識

### 「えっ、まさか自分が! 自分はがんにならない!」と思っていないか?

日本人の2人に1人はがんになり、**がん患者の3人に1人は20～64歳の現役世代**です。

平成30年度は、組合員の561人が5つのがん(肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がん)で受診しています。

組合員の5つのがんでの受診率(平成30年度)

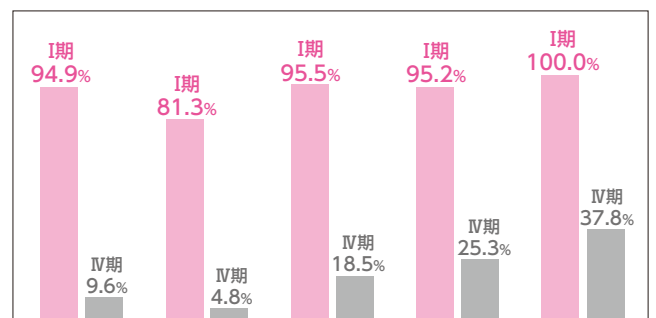


### がんは「不治の病」ではありません。

がんは進行すればするほど治りにくくなります。がんの治療率の目安「5年生存率」では、がん全体の6割が治り、早期がんの段階なら多くのがんで9割以上が完治しています。

病期(ステージ)が早期であるほど、がんは治りやすく、治療も身体的・経済的・心理的に軽くなります。

I期とIV期で発見された時の5年相対生存率の比較



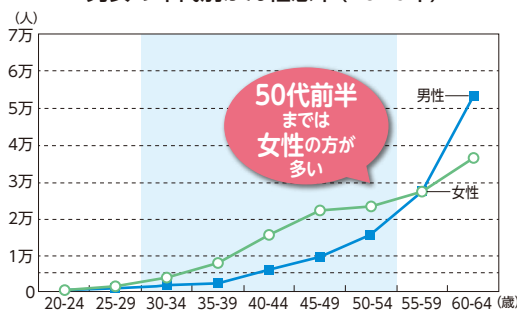
出典:がん診療連携拠点病院等院内がん登録 2008年生存率集計報告書

### 「若いから、がんにならない!」と思っていないか?

がんの患者数は、20代から50代前半までは女性が多く、50代後半から男性が急増します。たとえば、**子宮頸がんの罹患率は20代から急増**し、40代前半から後半にピークを迎えます。

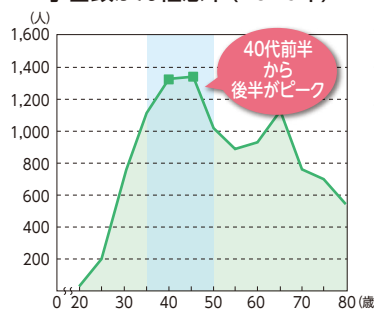
また、**乳がんの罹患率は30代から急増**し、40代後半と60代後半に2回のピークを迎えます。

男女の年代別がん罹患率(2016年)



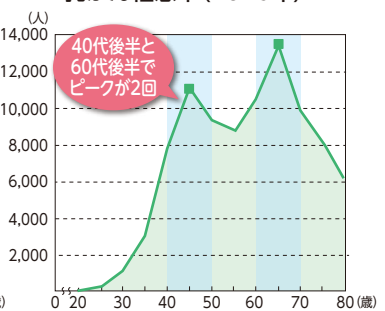
※20～64歳を抜粋 出典:厚生労働省「全国がん罹患数 2016年速報」

子宮頸がん罹患率(2016年)



※子宮頸部、乳房ともに上皮内がんを含まない 出典:厚生労働省「全国がん罹患数 2016年速報」

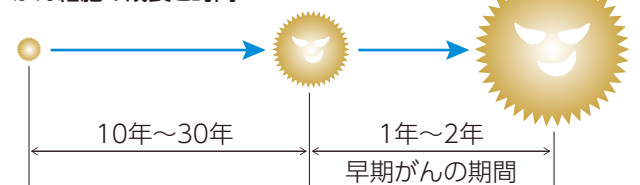
乳がん罹患率(2016年)



### 早期がんを発見できる時間は1～2年です。定期的ながん検診を受けましょう。

がんは、検査で発見できる1cm以上になるまで10年から30年という長い年月がかかりますが、1cmのがんが2cmになるのは、たった1年から2年しかかかりません。また、がん検診のがん発見率は100%ではありません。見逃してしまうこともあるため、定期的に受けることが大切です。

がん細胞の成長と時間



# がん検診の申込みが始まります!

申込期間 令和2年4月1日(水)～令和2年6月30日(火)

●40歳・45歳・50歳・55歳以上の組合員(任意継続を除く)は**無料** ※年齢は令和2年4月1日現在  
ただし、胃内視鏡検査は全員有料

## ●検査項目●

種別	検査項目	対象者	自己負担金
胃がん検診	胃部X線検査	組合員	1,000円
	胃内視鏡検査	50歳以上の組合員	※1
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以上の者)	組合員	400円
大腸がん検診	問診・免疫便潜血検査(2日法)		200円
子宮頸がん検診	問診・視診・子宮頸部細胞診 および内診		300円
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。ただし、40歳以上であっても、マンモグラフィ不適の者(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	女性組合員	300円
前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性組合員	300円
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)	組合員	100円
骨量検査	DXA(デキサ)法または超音波法		200円

※がん検診受診日に当共済組合が指定する検査以外の検査をオプション検査として(検査費用は全額自己負担)受けることは可能です。詳しくは実施機関にご相談ください。

### ※1胃内視鏡検査の自己負担について

胃内視鏡検査は年齢に関わらず、全員有料となります。自己負担額は各実施機関の胃内視鏡検査費用から当組合助成(7,500円)を控除した額となります。

## ●受診期間●

令和2年7月1日(水)～令和3年3月31日(水)

※各実施機関の休診日を除く。

※4・5月に申込みの方は7月以降の受診、

6月に申込みの方は8月以降の受診となります。

## ●受診方法●

### ①申込期間内に実施機関へ

直接電話で申込みください。

申込みの際は、お手元に

組合員証(健康保険証)をご準備ください。

※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。

※定員のある実施機関がありますので、お早めに申込みください。

※障がい等により電話での申込みができない方は、裏表紙記載の当共済組合の連絡先までお問合せください。

※申込みは、原則、ご本人からの連絡に限ります。



### 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

【持ち物】

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)

※組合員証を忘れると受診できませんのでご注意ください。

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。

## ご注意



●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。

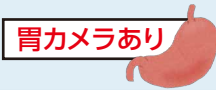
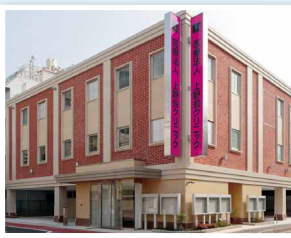
●乳がん・子宮頸がん検診は医師を含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。

●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、検診受診費用をご返還いただきますのでご注意ください。

●現在、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です。医療機関でご相談ください。

# がん検診 実施機関一覧

希望する実施機関に申込みください(胃内視鏡検査をご希望される場合は、胃カメラありの実施機関に限ります)。所要時間は受診される検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。

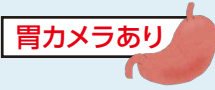
実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック http://uenoclinic.com/	  <p><b>胃内視鏡検査(胃カメラ)について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 検査方法(経口または経鼻)を<b>選択可能</b></li> <li>● 助成後自己負担額<b>5,500円</b></li> </ul>
住所	大阪市住吉区长居東4-21-26	
最寄駅	大阪メトロ御堂筋線「長居」より徒歩3分(⑥番出口) JR阪和線「長居」より徒歩5分(東出口)	
申込受付曜日・時間	月・火・水・金 8:00~18:00 木・土 8:00~17:00(日・祝除く)	
申込電話番号	<b>06-6615-9899</b> ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更も、06-6615-9899へご連絡ください。	
検診実施曜日・時間	月・火・水・木・金・土 8:00~13:00	

**PR**


女性専用フロアで女性技師によるマンモグラフィ・乳腺超音波、TVの医療コメンテーターでお馴染みの院長上野(男性)が乳腺超音波を担当することもあります。

**PR**

南大阪の中心的なクリニック併設の検診施設で2016年に新築移転。骨密度検査はもっとも精度の高いデキサ法で腰椎・大腿骨近位端で測定します、ぜひ一度受診してください。

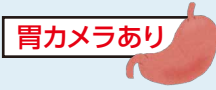



**胃カメラあり**



**胃内視鏡検査(胃カメラ)について**

- 検査方法(経口または経鼻)を**選択可能**
- 助成後自己負担額**6,000円**

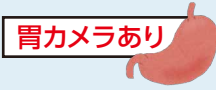
実施機関名	大阪がん循環器病予防センター http://www.osaka-ganjun.jp	  <p><b>胃内視鏡検査(胃カメラ)について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 検査方法(経口または経鼻)を<b>選択可能</b></li> <li>● 助成後自己負担額<b>6,000円</b></li> </ul>
住所	大阪市城東区森之宮1-6-107	
最寄駅	JR環状線「森ノ宮」より徒歩3分(北出口) 大阪メトロ中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」より徒歩2分(④番出口)	
申込受付曜日・時間	4/1(水)~5/1(金) 月~金 9:00~18:00(土・日・祝除く) 5/7(木)~6/30(火) 月~金 9:00~17:00(土・日・祝除く)	
申込電話番号	<b>06-6964-5130</b> ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更は、06-6969-6712へご連絡ください。	
検診実施曜日・時間	月~金 8:30~概ね12:15	

**PR**


乳がん検診の撮影技師は全員女性です。要精検者は当日に精密検査を実施しています。

**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。



**胃カメラあり**



**胃内視鏡検査(胃カメラ)について**

- 検査方法(経口または経鼻)を**選択可能**
- 助成後自己負担額**6,000円**

## 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
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- 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)
- 明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- 胃全摘術後の方
- 最高(収縮期)血圧が極めて高い方
- 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
- 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
- 呼吸不全のある方

※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。

実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/
住 所	大阪市淀川区西中島4-4-21 サンノビル
最寄駅	大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」より徒歩4分(①番出口) 阪急京都線「南方」より徒歩7分(西出口)
申込受付曜日・時間	月～金 9:00～17:00(土・日・祝除く)
申込電話番号	06-6308-3909※申込期間終了後の予約内容の確認および変更も、06-6308-3909へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月～金 8:45～10:30(婦人科検診のみの場合9:30～10:30) 午後は不定期 予約時にご確認ください

胃カメラなし



PR

婦人科検診は毎日実施。すべて女性医師・技師で行っております。レディースデイは不定期に1～2日/月。

PR

検診専業で40年以上の実績を有します。マンモグラフィを最新型に置き換え、痛みを軽減。子宮頸がん検診は院長が「細胞診指導医」として健在です。



実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会 http://www.oepa.or.jp
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	大阪メトロ谷町線「天満橋」より徒歩5分(③番出口) 京阪本線・中之島線「天満橋」より徒歩7分(③番出口) 大阪メトロ谷町線・中央線「谷町四丁目」より徒歩10分(①-A番出口)
申込受付曜日・時間	月～金 8:00～19:30 土 9:00～15:00(日・祝除く)
申込電話番号	0120-277087※申込期間終了後の予約内容の確認および変更は、06-4792-7080か06-4792-7082へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	男性日:月・水・金・第1、2、4土 9:00～10:30(日・祝除く) 女性日:火・木・第3土 9:00～10:30(日・祝除く) 男女混合日:月・水・金 13:30～15:00(婦人科なし)

胃カメラなし

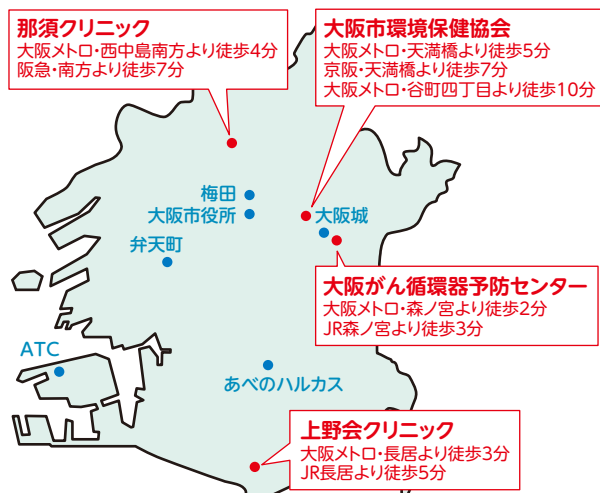


PR

毎週火・木曜日および第3土曜日はレディースデイ。マンモグラフィおよび乳エコー検査の技師は女性。子宮頸がん検査は男性医師。

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。



## 当共済組合は科学的根拠に基づきがん検診を見直し実施しています

科学的根拠に基づいたがん検診とは、利益が不利益より大きいことが証明されているがん検診です。

- ★利益 → がんの早期発見・早期治療
- ★不利益 → 検査による合併症や不必要な検査等

※腹部超音波検査(血液検査含む)による肝臓がん検診は上記の理由で平成30年度より廃止されました。

# がん対策は「定期的ながん検診」と「よい生活習慣」です

～「よい生活習慣」でがんを予防しましょう～

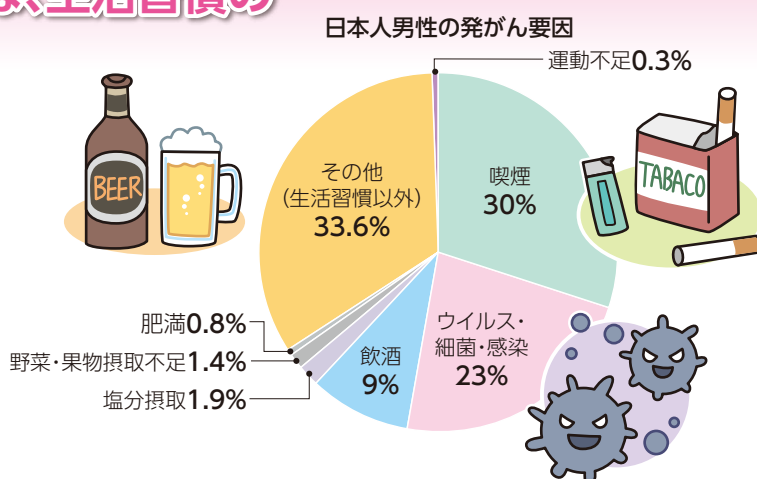
参考:がん検診のススメ(第4版)、日本人のための科学的根拠に基づくがん予防、最強最高のがん知識

## がんの原因のほとんどが遺伝と聞いていませんか?

アメリカのデータでは、がんの原因の3分の1がタバコ、さらに3分の1が喫煙以外の食生活や感染等の生活習慣であり、遺伝によるがんは5%にすぎません。

## 日本人男性の約6割のがんは、生活習慣の見直しで予防できます。

日本人男性の発がん要因は、喫煙が約30%、ウイルス・細菌への感染が約23%、飲酒が9%、塩分摂取が1.9%、野菜・果物の摂取不足が1.4%、肥満が0.8%、運動不足が0.3%、その他(生活習慣病以外)が33.6%です。



## たばこがなくなれば日本人男性のがん死亡全体の約4割がなくなるといわれています。

たばこの煙に含まれる発がん物質は、全身に運ばれると肺がん、すい臓がん、肝臓がんなど難治性のがんになるのを高めます。また、喫煙は、がん以外の心臓病(心筋梗塞)や脳卒中を引き起こし、寿命を約10年縮めます。

## 多量の飲酒もがんになる確率が高まります。

1日あたりのアルコール量が23g(※)未満の人に比べ、46gで約40%、69g以上で約60%がんになるリスクが高くなります。

※アルコール量  
23gの目安



日本酒  
[1合]  
(180ml)



ビール  
[大びん1本]  
(633ml)



焼酎25度  
[1合の2/3]  
(100ml)



ウイスキー  
ブランデー  
[ダブル1杯]  
(60ml)



ワイン  
[グラス2杯弱]  
(200ml)

## 肉でも魚でも焦げた部分を食べてもがんにはなりません。

焦げた物には発がん性物質が含まれていますが、日常的な食事で食べる「焦げ」の量ではがんになりません。たとえば、体重60kgの男性がどんぶり1杯分の焦げを毎日食べ続け、数トン食べるとがんになる危険が生じます。

## ハム、ソーセージなどの加工肉、牛、豚、羊などの赤肉は大腸がんのリスクを上げる可能性があると評価されています。

国際的な基準では赤肉の摂取は1週間に500グラムを超えないように勧奨されています。

# 配偶者人間ドックの申込みが始まります!

申込期間 令和2年4月1日(水)～令和2年4月30日(木)

●5万円相当の健診を1万円で受けることができます。

## 検査項目

検査項目		対象者		
身体計測	身長・体重・BMI、腹囲	被扶養配偶者 (令和2年4月1日に 当共済組合の被扶 養配偶者であり、健 診当日にも資格が ある方)		
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		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	50歳以上の 男性被扶養配偶者		
尿	糖、蛋白			
	潜血、沈渣(必要時)			
がん	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 不適の者(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	
	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)	
骨量	DXA(デキサ)法または超音波法		被扶養配偶者	
問診		被扶養配偶者		
診察				

※年齢は令和2年4月1日現在です。

※健診受診日に当共済組合が指定する検査以外の検査をオプションとして(検査費用は全額自己負担)受けることは可能です。詳しくは実施機関にご相談ください。

## 受診期間

令和2年6月1日(月)～令和3年3月31日(水)

※各実施機関の休診日を除く。

## 受診方法

### ①申込期間内に実施機関へ 直接電話で申込みください。

申込みの際は、お手元に被扶養者証(健康保険証)をご準備ください。  
※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。  
※申込みは、原則、ご本人からの連絡に限ります。  
※定員のある実施機関がありますので、お早めに申込みください。



### 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

〔持ち物〕  
●実施機関から届いた書類等一式  
●被扶養者証(健康保険証)  
※被扶養者証を忘れると受診できませんので、ご注意ください。  
●自己負担金(1万円)



### ④健診結果は後日郵送で届きます。

## ご注意

- 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。
- 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。



# 配偶者人間ドック 実施機関一覧

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。

実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック http://uenoclinic.com
住所	大阪市住吉区长居東4-21-26
最寄駅	大阪メトロ御堂筋線「長居」より徒歩3分(⑥番出口)、 JR阪和線「長居」より徒歩5分(東出口)
申込受付曜日・時間	月・火・水・金 8:00~18:00、 木・土 8:00~17:00(日・祝除く)
申込電話番号	06-6615-9899※申込期間終了後の予約内容の確認 および変更も06-6615-9899へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	月・火・水・木・金・土 8:00~13:00

PR

南大阪の中心的なクリニック併設の検診施設で2016年に新築移転。TVの医療コメンテーターでお馴染みの院長上野(男性)が乳腺エコーを担当する事もあります。骨密度検査は最も精度の高いデキサ法で腰椎・大腿骨近位端を測定します。ぜひ一度受診してください。



実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会 http://www.oepa.or.jp
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	大阪メトロ谷町線「天満橋」より徒歩5分(③番出口) 京阪本線・中之島線「天満橋」より徒歩7分(③番出口) 大阪メトロ谷町線・中央線「谷町四丁目」より徒歩10分 (①-A番出口)
申込受付曜日・時間	月~金 8:00~19:30 土 9:00~15:00(日・祝除く)
申込電話番号	0120-277086※申込期間終了後の予約内容の確認および 変更は、06-4792-7080か06-4792-7082へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	男性日:月・水・金・第1、2、4土 9:00~10:30(日・祝除く) 女性日:火・木・第3土 9:00~10:30(日・祝除く)

PR

毎週火・木曜日および第3土曜日はレディースデー。マンモグラフィおよび乳エコー検査の技師は女性。子宮頸がん検査は男性医師。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。



## 40歳以上の配偶者の方で、 配偶者人間ドックを申込みされていない方には…

特定健康診査を受診していただける「特定健康診査受診券(セット券)」を6月以降にお送りいたします。  
また、配偶者人間ドックをキャンセルされた場合にも、「特定健康診査受診券(セット券)」をお送りいたしますので、当共済組合までご連絡ください。

※特定健康診査の実施機関は、配偶者人間ドックの実施機関とは異なりますので、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)  
※特定健康診査と配偶者人間ドックをはいずれか一方のみ受診することができます。



実施機関名	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ <a href="http://yodoyabashiplaza.com/">http://yodoyabashiplaza.com/</a>
住 所	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4階(ランドアクシスタワー)
最寄駅	大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」⑬番出口直結 京阪本線「淀屋橋」より徒歩1分(大阪メトロ⑩番出口)
申込受付曜日・時間	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00
申込電話番号	<b>06-6232-7770</b> ※申込期間終了後の予約内容の確認 および変更も06-6232-7770へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	月～金 8:00～15:30 土 8:00～12:00

PR

新しく綺麗な施設でゆったりと…上質のサービスでおもてなし。体のすみずみまで徹底的にチェック。最新設備と経験豊富な女性医師・女性スタッフが自慢。女性の支持率が高く、常に満足度の高い健診を提供。



実施機関名	医療法人聖授会 総合健診センター <a href="https://www.seijukai.jp/">https://www.seijukai.jp/</a>
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	大阪メトロ谷町線「谷町九丁目」より徒歩5分(東改札) 近鉄「大阪上本町」より徒歩3分(中央改札)
申込受付曜日・時間	月～土 8:30～16:30(土曜日実施日6～12月は第1・3、 1～3月は第3)※日・祝除く
申込電話番号	<b>06-6761-2200</b> ※申込期間終了後の予約内容の確認 および変更も06-6761-2200へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	月～土 8:30～10:30 13:30(土曜日実施日6～12月は 第1・3、1～3月は第3)※日・祝除く

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。



## 特定保健指導をご利用ください。無料

配偶者人間ドック当日の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方には実施機関より特定保健指導(初回面接)を利用勧奨します。

※生活習慣病の発症リスクが高い方で、配偶者人間ドック当日に特定保健指導を利用されなかった方は、当共済組合より案内文を送付します。

毎年好評!

# 職場の健康づくり「出張型健康講座」

令和2年度も、引き続き出張型健康講座を活用いただき、組合員様の健康の保持・増進にお役立てください。

当共済組合は、組合員様の健康増進を目的に、各職場に出張する健康講座を実施しています。

例年、ほとんどの所属から申込みいただき、平成30年度は72所属の組合員5,819人が受講しました。

満足度アンケートでは、受講者の94.3%が講座内容について「大変良かった」もしくは「よかった」と回答し、受講者からは「毎年楽しみにしています。」「定期的に開催して欲しい。」等、多くの嬉しいお声をいただいています。

そこで、今回は講座の特徴や内容、受講者の声等をお届けします。

## 講座の特徴

### 1. 各所属の健康課題を意識した7種類の講座

各所属が「データでみるヘルスケア」(共済組合だより第100号(令和元年9月発行参照))から把握した健康課題の改善につながる講座内容を選択できるように、7種類の講座を実施しています。<sup>※</sup>

※大阪市職員共済組合ホームページに掲載しています。

### 2. 各講座の講師は医師、保健師、栄養士、臨床心理士、運動指導士等のスペシャリスト

講座内容を熟知した専門職が担当するわかりやすい講座内容になっています。

### 3. 日常生活に取り入れることができる具体的な内容

実際に目で見える、触れる、実践する、話す等、参加型、体験型の講義です。

## 講座の様子と感想(令和元年度)

### 食べ方の意識、行動を変える ～目で見える、食品中の糖質・油分・塩分～

#### 受講者の声

健康を考えて、こどもと食事について話します

以外に塩分や砂糖を食べていることが驚きだった

自分や家族のためにさっそく夕食から糖・脂・塩に気をつけます

血圧が高い家族がいるので気をつけたい

食品表示をよく見るように心がけます



### 腰痛・肩こり改善講座 ～カラダをほぐして疲労回復～

#### 受講者の声

受講前後の違いに驚いた

からだを動かしたらスッキリ、リフレッシュできた

普段はからだを動かすことを意識していなかった

小さな動きでもからだに変化が感じられてよかった。日常生活にも取り入れます

ストレッチを休憩時にしようと思う



受講者の声

忙しい日常でストレスを感じる事が多いので、対処法が分かってよかった

呼吸を意識し、気づきを大切にしたいと思った

マインドフルネスの実践が難しかったが、トレーニングを生活の中に取り入れ、脳を休める時間をとりたいと思う



令和2年度の講座内容(予定)

1 マインドフルネス瞑想でストレス軽減 ～心の健康の保持増進～

不安感、抑うつ感、不眠の改善効果が科学的根拠に基づき認められているマインドフルネス瞑想を学ぶ体験型の講座です。

2 考え方の癖を修正してストレスに強くなる ～ストレスの軽減～

偏った物事の捉え方を修正し、物事を客観的にとらえる考え方について学ぶ体験・参加型の講座です。

3 自律神経を整えてストレス軽減 ～ストレスによる頭痛、不眠、下痢や便秘などの体調不良を和らげる～

～ベジアロマでカラダをいたわる～

野菜のアロマ「ベジアロマ」をいかにして自律神経の乱れを整える方法を学ぶ体験・参加型の講義です。

4 自律神経を整えてストレス軽減 ～ストレスによる頭痛、不眠、下痢や便秘などの体調不良を和らげる～

～ストレッチ・呼吸法でカラダをいたわる～

呼吸法、ストレッチ等の手軽にからだをほぐして自律神経の乱れを整える方法を学ぶ体験・参加型の講義です。

5 食べ方の意識、行動を変える ～肥満軽減～

～目で見ると、食品中の糖質・油分・塩分～

具体的な食習慣改善について、食品中の糖質・油分・塩分の可視化を通して学ぶ体験・参加型の講座です。

目で見ると、食品中の油分

牛ミンチのそぼろ

●100gあたり脂肪21.1g、飽和脂肪酸7.3g



6 脂肪を貯めない運動習慣 ～肥満軽減～

～太りにくいカラダづくり～

具体的な運動習慣改善の運動方法を学ぶ体験型の講座です。

7 腰痛・肩こり改善講座 ～自覚症状で男性に最も多い腰痛と、女性に最も多い肩こりの改善～

～カラダをほぐして疲労回復～

腰痛・肩こりの具体的な予防法を、ストレッチを中心に学ぶ体験型の講義です。

申込み方法

所属単位で実施する講座ですので、各所属の担当者様からの申込みになります。詳細は、総務事務システムに掲載するとともに、所属担当者にお知らせします。

申込期間 令和2年5月1日(金)～6月30日(火)

# 扶養状況確認調査

検認

ご協力ありがとうございました

昨年、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。調査対象となった皆様には、ご協力いただきありがとうございました。

## 令和元年度の実施状況

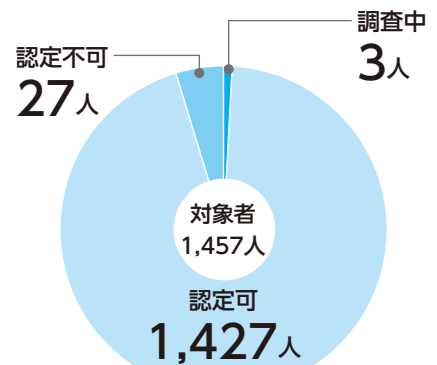
**調査対象者** 基準日時点で組合員の同居の配偶者のうち、当共済組合が定めるもの

### 資格が取り消された事例

- 健康保険の被保険者となっていた。
- 調査期間中の収入が超過していた。
- 基準日額を超過した雇用保険を受給していた。
- 課税証明書より調査期間以前から収入が超過していたことが判明した。

⇒P13を確認

**調査結果** 令和2年3月現在



## 検認 Q&A

### Q1 「検認」って何をするの？

**A1** 「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定める対象者に関する調査票や証明書類の提出を求め実施します。

### Q2 なぜ「検認」をするの？

**A2** 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したり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」を行う必要があるのです。

### Q3 「検認不可」となったらどうなるの？

**A3** 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、その医療費のうち共済組合負担分を返還していただくこととなります。

被扶養者として認定されても、その資格が永久に継続するものではありません。被扶養者の収入状況等を十分に把握していただき、必要に応じて減員の届出等を行ってください。



# 「検認」で「認定不可」とならないために…

## 被扶養者の収入状況をしっかり把握!

### 給与収入がある方…

- 1月から12月に限らず、どの期間の1年間をとっても130万円\*(月額108,334円、日額3,612円)未満ですか?
- 課税・非課税を問わず、すべての収入で判定します。給与収入額には交通費等も含まれます。所得税控除前の総支給月額が108,334円\*未満ですか?

### 年金を受給している方…

- 遺族年金や障害年金、または60歳以上の公的年金等を受給し始めた場合、収入は基準額\*未満ですか?
  - 年齢進行や退職等による加入月数の増加や障害等級の増進等による改定で、年金受給額が増額されていませんか?
- 年金等以外に収入があれば、すべての収入で判定します。



### 雇用保険や休業補償(傷病手当金など)を受給している方…

- 給付日額は3,612円\*未満ですか?  
**雇用保険等は日額で判定します。**日額が3,612円\*以上の給付を受ける場合には、向こう1年間に130万円\*以上の収入が見込まれるため、被扶養者として認定されません。

### 被扶養者が個人事業者となった方…

- 事業収入から売上原価のみを必要経費として差し引いた収入額が130万円\*未満ですか?  
**個人事業者は原則、被扶養者として認定されませんが**、収入が著しく低いときは認定される場合があります。  
**ただし、法人の代表取締役および従業員を1人でも雇っている事業主等は、被扶養者として認定されません。**

◎なお、認定対象者に配偶者がいる場合には、夫婦間における相互扶助義務が他の親族における相互扶助義務より優先します。一方の収入が限度額未満であっても、2人の収入の合計額がそれぞれの収入限度額を合算した額以上となる場合には被扶養者として認定できなくなります。

\*障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年額180万円、月額150,000円、日額5,000円

## 別居認定されている被扶養者がいる方!

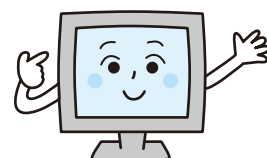
- 送金基準は満たしていますか?  
**年間65万円以上かつ対象者の収入以上の送金が必要です。**  
**また、いつ、誰から、誰に、いくら送金したかを明確に証明できる書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)を保管してください。『手渡し』での仕送りは認められません(生活費としての仕送りですので、毎月の送金を原則とします)。**
- 送金額の上限基準は満たしていますか?  
仕送りをする「組合員世帯(扶養する側)の生活費」が仕送りを受ける「別居被扶養者世帯(扶養される側)の生活費」を下回ることがないように送金基準に上限額を設定し、社会通念上の妥当性を確保しています。

## 検認時に必要な書類はきちんと保管!

毎年の検認の際、提出書類を保管していないためどうしたらよいかとのお問い合わせが多数あります。  
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)を保管していない方がいらっしゃるようですが、いつ、調査依頼があっても提出できるよう、関係書類は必ず保管しておいてください。

## 認定基準をもう一度確認!

詳細は「被扶養者認定取扱基準」(当共済組合ホームページに掲載)でご確認ください。



## 予告

令和2年度も引き続き同居の配偶者を対象とする予定です。被扶養者の収入に関する書類等を大切に保管しておいてください。

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、就職、退職、引っ越しなど、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。

## 組合員が退職したとき

### ◆「組合員証」「被扶養者証」等を返却

「組合員証」「被扶養者証」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」等を返却してください。資格喪失後、誤って「組合員証」等を使って医療機関にかかった場合、その医療費(共済組合負担分)を返還していただくことになります。

## 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。

## 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。また、医療証の内容に変更があった場合も当共済組合にご連絡ください。

※大阪市の医療費助成制度に該当している方、または大阪市以外の大阪府下の自治体にお住まいの方で「小児ぜんそく等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当している方は、当共済組合への連絡は不要です。

### ◆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

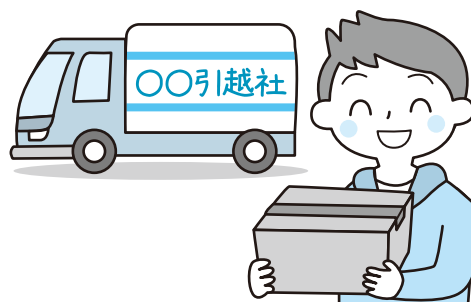
人事異動のため組合員のみ引っ越しすることとなったときや、その他の理由で組合員と被扶養者が別居するときには、届出が必要です。

引く続き扶養するときには、「被扶養者申告書」を提出し、別居認定の届出をしてください。

また、「扶養状況確認調査(検認)」の際、別居する被扶養者への送金事実確認書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)の提出が必要となりますので、必ず保管しておいてください。

なお、認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに減員の手続きをしてください。

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



## こんなときには…

Q1

令和2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、子供の被扶養者証が見当たりません。どうしたらいいですか？

A1

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。

Q2

被扶養者認定されている子供が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？

A2

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。

Q3

被扶養者認定されている子供が4月から大学進学し、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？

A3

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】

- 「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。

年度替りの時期です。

本市退職時の組合員証等の未返却、被扶養者の就職による減員、大学進学等による別居認定等の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。

# 令和2年度 予算が 決まりました



令和2年3月13日の組合会にて、令和2年度の事業計画およ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** 20,095,949千円

- 負担金 8,976,623千円
- 掛金 9,092,907千円
- 育児・介護休業手当金交付金 411,992千円
- 高額医療交付金 268,432千円
- 前年度繰越支払準備金 1,286,249千円
- その他 59,746千円

**支出総額** 19,918,031千円

- 給付金 8,404,282千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 6,940,157千円
- 介護保険制度への拠出金 2,171,904千円
- 財政調整事業等への拠出金 216,922千円
- 育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 811,089千円
- 業務経理へ繰入 29,191千円
- 次年度繰越支払準備金 1,331,703千円
- その他 12,783千円

**収支差引額**  
177,918千円



収支差引額177,918千円は、利益剰余金として次年度に繰越します。

## 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** 267,123千円

- 負担金 132,673千円
- 掛金 134,306千円
- その他 144千円

**支出総額** 448,522千円

- 厚生費 283,403千円
- 特定健康診査等費 102,242千円
- 委託費 14,029千円
- 普及費 12,984千円
- 連合会分担金等 35,864千円

**収支差引額**  
▲181,399千円



不足額は、前年度からの剰余金を充当します。



## 業務経理

短期給付および年金給付に係る事務費を執行する経理です。

**収入総額** 192,605千円

- 負担金 157,009千円
- 短期繰入金 29,191千円
- 連合会交付金 5,665千円
- その他 740千円

**支出総額** 206,992千円

- 役員報酬・職員給与 57,095千円
- 事務費 25,212千円
- 委託費 32,173千円
- 普及費 7,836千円
- 連合会分担金等 70,021千円
- その他 14,655千円

**収支差引額**

▲14,387千円



不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

## 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** 39,146,521千円

- 負担金 24,138,626千円
- 組合員保険料 15,007,895千円

**支出総額** 39,146,521千円

- 連合会払込金 39,146,521千円

## 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** 2,461,410千円

- 負担金 1,230,705千円
- 掛金 1,230,705千円

**支出総額** 2,461,410千円

- 連合会払込金 2,461,410千円

## 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。

**収入総額** 28,023千円

- 組合員貸付金利息 23,807千円
- 雑収入等 4,216千円

**支出総額** 23,903千円

- 連合会払込金 8,379千円
- 委託費等 15,524千円

**収支差引額**

4,120千円



収支差引額4,120千円は、利益剰余金として次年度に繰越します。

# 令和2年度の保険料率が決まりました

令和2年4月から保険料率が次のとおり変更されます。

## 掛 金

組合員が負担する保険料

(単位:千分比)

	現 行 (令和2年3月まで)	変更後 (令和2年4月から)
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	49.00	47.50
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	7.10	8.70
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	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

## 負担金

事業主が負担する保険料

	現 行 (令和2年3月まで)	変更後 (令和2年4月から)
短期負担金率 (医療保険等に関する財源)	49.00	47.50
福祉負担金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護負担金率 (介護保険に関する財源)	7.10	8.70
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	91.50	91.50
年金払い退職給付負担金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

※上記の掛金率および負担金率は定例給料およ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(0.06/1000)、調整負担金(0.10/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担金(40.00/1000)、追加費用(21.60/1000)が必要となります。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

# 令和3年3月から、 マイナンバーカードが保険証として 利用できるようになります!

令和元年5月に公布された改正健康保険法により、令和3年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるしくみ\*が導入されます。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。

マイナンバーカードに保険証の機能も持たせるしくみです。



## ●マイナンバーカードを保険証として利用すると、こんなメリットが!

### ●ずっと使える

就職や転職したときなどでも、同じマイナンバーカードを保険証として使い続けることができます。

### ●早い!

読み取り機器にかざすだけで、すぐに医療保険の資格を確認することができます。

### ●かんたん設定

マイナンバーカードを保険証として利用するための最初の登録(マイナポータルでの登録)は、スマホやパソコン、市区町村の窓口、病院や薬局などで簡単に設定できるようになっています。

## マイナンバーカードの申請方法は4つ

マイナンバーカードの作り方は  
こちら



### ▶ スマホから

- 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

### ▶ パソコンから

- 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



### ▶ 郵便で

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



### ▶ 証明用写真機で

- 1 「個人番号カード申請」を選択
- 2 料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 必要事項を入力
- 4 顔写真を撮影して送信し、申請完了

## マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

マイナンバー  
**0120-95-0178**



紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付  
平日/9時30分~20時00分 土日祝/9時30分~17時30分(年末年始を除く)

マイナンバーの▲  
申請方法はこちらから

# 退職後に必要な、年金の手続き

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、早期退職した人および60歳未満の国民年金第3号被保険者である配偶者は、退職後、国民年金の保険料を第1号被保険者として自分で納める必要があります。手続きについては、お住まいの市(区)役所または町村役場にお問合わせください。

## 住所または氏名を変更した場合



住所を変更した場合や、氏名を変更した場合は「年金待機者異動報告書」を当共済組合に提出してください。

## 公務員として再就職(共済組合に再び加入)する場合

再就職先の所属所に、当共済組合に加入していた旨を報告してください。

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、再就職先の所属所に「年金受給者再就職届書(組合員用)」を提出してください。(国家公務員共済組合へ加入する場合は、当共済組合に連絡してください)

在職中は、年金の一部または全部が停止となります。

## 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。

60歳以後支給開始年齢到達日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。



## 退職等年金給付における退職年金を請求する場合

退職年金は、1年以上引き続き組合員期間を有する者が①退職し65歳に達したとき、または②65歳に達した日以後退職したときに支給されます。

半分を終身退職年金、残り半分を有期退職年金で受給することとなりますが、終身退職年金と有期退職年金は同時に請求することとなります。

なお、有期退職年金の支給期間は原則20年ですが、10年または一時金として受給することも選択できます。有期退職年金を10年または一時金として受け取るための申出は、**給付事由が生じた日から6ヶ月以内**に終身退職年金の請求と同時に行う必要があり、**支給開始後の変更は行えません**。

退職年金の請求書は、上記①または②のときに、当共済組合からご自宅へ送付いたしますので、忘れずにご提出ください。

60歳以後65歳に達する日前に退職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。

## 老齢厚生年金の支給開始年齢に到達する前に死亡した場合

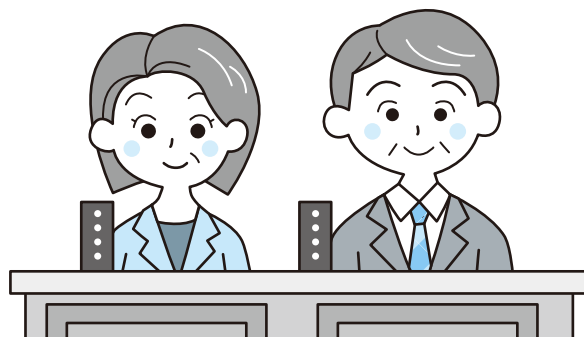


必要なお手続きをご案内いたしますので、当共済組合にご連絡ください。

## 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、当共済組合にご連絡ください。

ただし、日本年金機構が支給する老齢年金を受給している方については、管轄の年金事務所での手続きが必要になります。



手続き等の詳細については当共済組合にお問合わせください。

お問合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

# 年金情報がWEBサイトで 確認できます

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。



地共済年金  
情報Webサイト

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

## 利用対象者

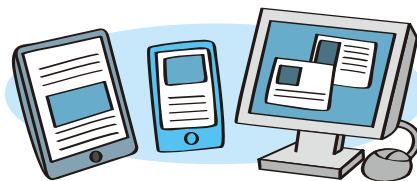
### 組合員および過去に組合員であった方

※次に掲げる方は対象者にはなりません。

- (1) 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)のみを有する方
- (2) 当共済組合を退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 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) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および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)



## 年金払い退職給付に係る 財政状況(平成30年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに平成30年度末の「財政検証結果」を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

<http://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「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

※令和2年4月以降は、ホームページのリニューアルのため掲載場所が変わります。

(トップページ「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職金等年金給付)⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけるようになります)

## 10月に年金払い退職給付に係る基準金利 および終身年金現価率ならびに 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。

<http://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(退職金等年金給付)⇒地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけるようになります)

地方公務員共済組合連合会

検索

どこでもカンタン!

# らくらくストレッチ 「腰痛編」

RAKU RAKU STRETCHING

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれます。腰痛改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう!

## 注意! 腰痛にはこれがNG!

### ☑ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前になる猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

### ☑ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負荷がかかりやすくなります。

### ☑ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

上記に当てはまる人は要注意!  
ストレッチで改善しましょう!

## スッキリ! らくらくストレッチ

### 自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。



### 職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、約1.4倍腰に負荷がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両足を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左ひざの外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは足が内側に入らないように注意!



# おおさか健活マイレージ「アスマイル」をぜひご利用ください!

おおさか健活マイレージ「アスマイル」は、ウォーキングなどの健康行動を楽しく続けて、健康寿命を延ばすことなどを目的として大阪府が提供するサービスです。

大阪府民(18歳以上)であれば無料でご利用いただくことができますので、ご自身の健康管理、健康づくりにぜひお役立てください!

また、大阪府以外の自治体でも同様のサービスを提供しているところがありますので、お住まいの自治体のホームページなどでご確認ください。

 大阪府



毎月 **¥3,000** 相当の  
電子マネー等が当たるチャンス!

おおさか健活マイレージ

# アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

STEP

1

アプリを  
ダウンロード!



歩く



歯を磨く

STEP

2

毎日の  
健康活動を  
記録!



体重を  
記録

コラムを  
読む



毎週の抽選

コーヒー・  
スムージー  
など



STEP

3

毎週・毎月の  
抽選で当たる!

毎月の抽選

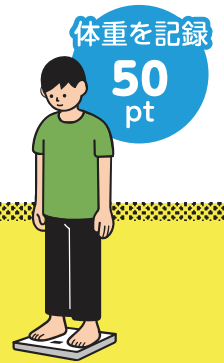
¥3,000  
相当の電子マネー等







# アスマイルは、日々の健康活動で 〈抽選ポイント〉が貯まります！



貯まったポイントを使って、毎週・毎月の抽選でプレゼントが当たる！  
毎日が楽しくなるアプリです。

<p>歯を磨く</p> <p>50 pt</p>	<p>朝食をとる</p> <p>50 pt</p>	<p>人間ドックや 健康診断を受ける</p> <p>1,000 pt</p>	<p>健康コラムを 読む</p> <p>50 pt</p>	<p>アンケートに 答える</p> <p>200 pt</p>
--------------------------	---------------------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------

## 日々のデータもわかる！

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数など、  
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  
健康コラムを発信しています。  
他にも、大阪府内のイベント情報など  
お役立ち情報もあります。



ポイント交換ができる  
電子マネー等の一例



電子マネー  
WAONポイント



d POINT



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。

## 参加方法はコチラ！

### 1 アプリをダウンロード！

右記のQRコードからアプリを  
ダウンロードしてください。



### 2 メールアドレスを登録

お使いのメールアドレスを入力してください。

### 3 本人確認書類を登録

本登録には、健康保険証または  
免許証の登録が必要です。



**参加資格** 大阪府在住の18才以上の方 大阪府内の市町村に住居登録がある方

※アスマイルでは、右記のアプリと連動いたします。[ iOS:ヘルスケア / Android:Googlefit ]

スマホをお持ちでない方も…

## 専用歩数計(有料)で 参加できます。



※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

- 1 申込用紙に必須事項をご記入ください。  
申込書は、アスマイルサイトからダウンロードしていただくか、  
自治体の窓口などに設置しています。
- 2 専用の歩数計が着払いで届きます。  
料金は2,700円(税込・送料含む)です。お届け時にお支払いください。  
※2019年10月1日からは2,750円(税込・送料含む)になります。
- 3 専用リーダーにかざすと、歩数が記録され  
抽選ポイントが貯まります。  
専用リーダーは自治体の窓口や、ローソン(Loppi端末)に設置しています。

詳しくは、アスマイル サイトをご覧ください。下記までお問い合わせください。

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

Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266 受付時間 9:00~17:00(12/29~1/3除く)

詳しくは ▶ おおさかアスマイル 🔍

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>

2019年9月 現在

# 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 **62万円**  
(税別)

延床面積  
30坪  
目安価格 **75万円**  
(税別)

※ 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

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。

#### 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

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

イイコージ

(株)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

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

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。

セイキョウホーム近畿

検索



人間ドックをご検討の方へ

# 人間ドック／各種健診

## 大阪市立大学医学部附属病院

メッドシティ

# MedCity21

あべのハルカス21階



### 人間ドックコース

※所要時間は混雑状況により変動する場合がございます。  
※共済組合の補助はご利用いただけません。 ※記載の価格は全て税抜き表示です。

#### 標準コース 半日(食事券付)

男性:53,000円 女性:55,000円

人間ドックの標準的な項目を受診頂き病気の早期発見を目指します。検査項目には腫瘍マーカーやピロリ菌検査も含まれています。女性の方はマンモグラフィ又は乳腺超音波と子宮細胞診の検査も実施します。

#### ライフスタイルコース 半日(食事券付)

男性:107,000円 女性:124,000円

生活習慣から生じる様々な病気を、早期に見つけるためのドックです。標準コース(上部消化管検査は除く)に、MRI、CTによる画像検査・超音波検査・骨密度測定・糖負荷試験などの血液検査を追加した健診内容になります。

#### がんコース 半日(食事券付)

男性:82,000円 女性:101,000円

全身のがんを早期に発見するためのドックです。標準コースにCTによる画像検査・超音波検査・腫瘍マーカー・ペプシノゲン検査などの検査項目を追加した健診内容になります。

#### エグゼクティブコース 1泊2日(夕食・昼食付)

男性:220,000円 女性:250,000円

健診施設にある検査機器をフルに活用します。様々な角度から全身を調べることで病気の早期発見をめざします。健診は1日目の午後から開始し、2日目の午前中までの1泊2日で実施します。  
【宿泊:大阪マリオット都ホテル】

#### PET/CTエグゼクティブコース 1泊2日(夕食・昼食付)

男性:288,000円 女性:315,000円

MedCity21で受診いただけるエグゼクティブコースの内容をほぼ網羅し、さらに5mm程度の病変(がん組織も含む)を画像化できる高性能なPET/CT装置による検査を追加したプレミアムなコースです。特にがんが気になる方におすすめです。1日目にMedCity21にて各検査をご受診いただき、2日目に大阪市立大学医学部附属病院にてPET/CT検査をご受診いただきます。【宿泊:大阪マリオット都ホテル】

ご予約は

# 06-6624-4011

<http://www.medcity21.jp/>

MedCity21

検索



大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21  
〒545-6090 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス21階

健康的な体をつくる!

# 低糖質

LOW Carb Recipes

## レシピ 春

今回は、お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介します。極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



## 豚肉とルッコラの卵炒め




2人分

◆糖質 3.5g ◆カロリー 373kcal ◆塩分 1.6g

### 材料

豚バラ肉(焼肉用)	120g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ルッコラ	1束(40g)
卵	2個
酒	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/4
サラダ油	小さじ2

### 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、ルッコラは食べやすい長さに切る。卵はざっくりと溶いておく。④は合わせておく。
- 2 フライパンに油小さじ1を十分に熱し、卵を入れ、外側が固まってきたらゆっくりかき混ぜ、半熟になったらいったん取り出す。
- 3 同じフライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を中火で炒める。8割ほど火が通れば玉ねぎを加えさらに炒める。
- 4 余分な油をペーパー等で拭き取ったら④を加える。全体になじんだらルッコラと卵を戻し入れ、手早く炒め合わせて完成。

### 調理のポイント

- 卵はざっくりと混ぜ、熱いフライパンで焼くことで、ふわふわに仕上がります。
- 油が多すぎると調味料が食材になじまないの、拭き取ってから味付けしましょう。
- ルッコラは最後に加えることで、食感と風味が残り美味しくいただけます。



調理時間:10分



### 栄養

- 豚バラ肉=「脂身が多くカロリーが高い」、卵=「コレステロールが高い」というイメージがありますが、どちらも糖質量は低い食材です。
- 豚肉や卵に含まれるたんぱく質と、ルッコラに含まれるビタミンCを組み合わせることでコラーゲンの生成を促進し、美肌効果が期待できます。
- 豚肉に含まれるビタミンB1は代謝を促進させる働きがあります。玉ねぎに含まれるアリシンと組み合わせることで吸収率が上がり、脂肪燃焼や疲労回復が期待できます。