

あなたの生活に健康と安心を

2021

3

第106号

共済組合だより

さらに
充実

組合員の

がん検診

申込期間

令和3年4月1日(木)～令和3年5月31日(月)

※各実施機関の休診日を除く

受診期間

令和3年7月1日(木)～令和4年3月31日(木)

※各実施機関の休診日を除く



これは詳しく
知りたいな

今月号のTOPICS

詳しくは P2～

- 令和3年度がん検診が変わります! …… 2
- 定期的ながん検診が大切です!
がん検診にぜひ申込みください! …… 3
- がん検診 実施機関一覧 …… 4
- がん検診実施機関PRページ …… 6
- 定期的ながん検診でがんを早期に
発見しましょう …… 8
- がんについて知っておくべき7か条 …… 9
- がんを知ろう! 子宮がん …… 10
- 配偶者人間ドックの申込みが
始まります! …… 11
- 配偶者人間ドック 実施機関一覧 …… 12
- リスクを減らす生活習慣で
がんを予防しましょう …… 14
- 職場の健康づくり「出張型健康講座」 …… 16
- 令和3年度予算が決まりました …… 18
- 令和3年度保険料率が決まりました …… 20
- 無理なく誰でもできる! 日常ながら運動
移動中の運動効果アップ! …… 21
- 令和2年度扶養状況確認調査 …… 22
- 当共済組合への手続きをお忘れなく! …… 24
- 退職後に必要な、年金の手続き …… 26



ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

令和3年度 がん検診が変わります！

ななななんとつ！

1.全年齢ほぼ受診料が
無料になります!!

タダで受けて
いいんですか!?

いいんです!!

2.腹部超音波検査を追加します！

この検査は、脂肪肝、結石、ポリープ、腫瘍等の早期発見に有効です。
生活習慣病予防のためにもぜひ受診してください！

3.申込期間は**2カ月間**です！
お早めに申込みください!

申込期間 令和**3**年**4**月**1**日(木)～
令和**3**年**5**月**31**日(月)

▲令和2年度より申込期間が1カ月短縮しているので、ご注意ください。

じゃあ僕は男性がん検診
セット(49歳以下)と
肝炎ウイルス検査と
腹部超音波検査を
申込もう!

4.がん検診が**セット**になりました！

年齢、性別により受診可能なものをお選びください。

がん検診 一覧表	検診セット			オプション検査	
	※検診セットに含まれる検診部位で受診を希望しない部位がある場合は、受診いただかなくて問題ありません。申込時に実施機関にお申し出ください。			※セットに追加しても、単独でも受けられます。	
検診名 (検査名)	男性がん検診セット 【49歳以下】	男性がん検診セット 【50歳以上】	女性がん検診セット	肝炎 ウイルス 検査	腹部 超音波 検査
	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	胃がん検診(50歳以上は胃内視鏡 検査選択可)、大腸がん検診、肺 がん検診、子宮頸がん検診、乳が ん検診、骨量検査		
対象者 年齢は令和3年 4月1日現在	49歳以下の 男性組合員	50歳以上の 男性組合員	女性組合員	組合員	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	無料 胃内視鏡検査選択の 場合は7,000円	無料	500円

注意事項

- 現在、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になります。その部位が検診セットに含まれている場合は申込時に実施機関にお申し出ください。
- 検診セットの胃がん検診は胃部X線検査です。50歳以上の組合員で胃内視鏡検査を受診されたい場合は、胃内視鏡検査実施機関において「胃内視鏡検査」を申込みください。申込みいただいた場合、胃部X線検査に代わり、胃内視鏡検査が実施されます。どちらも受診することはできません。また、胃内視鏡検査を受診された場合は自己負担金をお支払いください。
- 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。
- 検診内容は次のページをご参照ください。

定期的ながん検診が大切です！ がん検診をぜひ申込みください！

申込期間

令和3年4月1日(木)～令和3年5月31日(月)

※各実施機関の休診日を除く

受診期間

令和3年7月1日(木)～令和4年3月31日(木)

※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。

※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申込可能な実施機関があります。詳細はP4～5及び当共済組合HPをご確認ください。

※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。定員に達した実施機関については当共済組合HPで随時お知らせします。

※障がい等により電話で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。

※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。

※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) ※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。

検診内容

検診種別		検査項目
胃がん検診	胃部 X 線検査	問診・胃部 X 線検査
	胃内視鏡検査	問診・胃内視鏡検査
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)
大腸がん検診		問診・免疫便潜血検査(2日法)
子宮頸がん検診		問診・視診・子宮頸部細胞診及び内診
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とする。 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。
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)

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。
複数の実施機関に申込みがされていた場合、当共済組合からお電話にてご確認させていただきます。
- 予約の変更やキャンセルについては、直接実施機関へご連絡ください。
- 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、検診受診費用をご返還いただきますのでご注意ください。



がん検診 実施機関一覧

P6にPRページ有り

実施機関名	医療法人健昌会 淀川健康管理センター http://www.i-kenshokai.or.jp	カメラあり 検査方法 経口 または 経鼻	申込方法 電話 web	
住所	大阪市淀川区十三本町 1-1-9			
最寄駅等	阪急「十三」から徒歩1分(西出口)	HPは コチラ		
申込受付曜日・時間	月～金 8:30～16:30 土(4/3・17, 5/8・15・22のみ) 8:30～12:00(日・祝除く)			
申込電話番号	☎ 06-6303-7281 ※申込期間終了後の予約内容の確認及び変更も、☎ 06-6303-7281 へご連絡ください。			
WEB申込の利用方法	☑ 健昌会淀川健康管理センターHPの「ご予約の方はこちら」の「個人予約」から申込みください			
検診実施曜日・時間	月～金 8:30～11:30 土(不定期月2～3日) 8:30～11:00(日・祝除く)			

胃内視鏡検査 PR


- 年間 2500 件近くの実績
- 胃がんの早期発見・早期治療におすすです。

婦人科検診 PR

女性医師・女性技師が実施します。

実施機関の PR

レディースデイあり♥(不定期実施のためお問い合わせください) 2021年1月リニューアル!新しく綺麗な施設で検診を快適に!婦人科検診・内科診療は女性技師・女性医師♥スタッフ一同、心よりお待ちしております♪



実施機関名	医療法人医誠会 医誠会病院 http://www.iseikaihp.or.jp	カメラあり 検査方法 経鼻	申込方法 電話 web	
住所	大阪市東淀川区菅原 6-2-25			
最寄駅等	阪急京都線「淡路」から徒歩10分(東口出口) JR おおさか東線「JR 淡路」から徒歩8分(東口出口) 大阪シティバス「菅原」から徒歩1分	HPは コチラ		
申込受付曜日・時間	月～土 8:30～17:00(日・祝除く)			
申込電話番号	☎ 06-6326-1121 ※申込期間終了後の予約内容の確認及び変更も、☎ 06-6326-1121 へご連絡ください。			
WEB申込の利用方法	☑ 医誠会病院HPのトップページのバナーから専用申込みフォームへアクセスしてください。(申込期間中のみ掲載)			
検診実施曜日・時間	月～土 8:30～12:00(日・祝除く)			

胃内視鏡検査 PR


日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医が在籍。より苦痛の少ない鼻から入れる内視鏡を導入しています。

婦人科検診 PR

女性のがん検診はレディースセンター(女性専用フロア)にて対応いたします。

実施機関の PR

土曜受診可。病院併設型の為、検査の実施から精密検査、治療まで一貫したフォローができます。またオプション検査が豊富な種類の中から選べます。(別途自己負担)



P6にPRページ有り

実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック http://uenoclinic.com/	カメラあり 検査方法 経口 または 経鼻	申込方法 電話	
住所	大阪市住吉区长居東 4-21-26			
最寄駅等	大阪メトロ御堂筋線「長居」から徒歩3分(6番出口)、 JR 阪和線「長居」から徒歩5分(東出口)	HPは コチラ		
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及び変更も☎ 06-6615-9899 へご連絡ください。			
検診実施曜日・時間	月・火・水・金 8:00～12:00、13:00～16:00 木・土 8:00～12:00(日・祝除く)			

胃内視鏡検査 PR


一般的には経鼻内視鏡が嘔吐感、挿入時のつらさが少なく検査ができます。

婦人科検診 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。

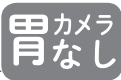





実施機関の PR

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DEXA法で腰椎・大腿骨近位端で測定します。ぜひ、ご自身の骨密度をご確認ください。



- 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。
- 検診申込時点で組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。
- 検診日の変更については予約後も実施機関にご相談いただけますので、直接予約した実施機関へご連絡していただきますようお願いいたします。

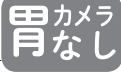





P7にPRページ有り

実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/	    	
住所	大阪市淀川区西中島4丁目4-21		
最寄駅等	大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」から徒歩4分（1番出口） 阪急京都線「南方」から徒歩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及び変更も、☎ 06-6308-3909 へご連絡ください。		
検診実施曜日・時間	月～金 8:30～12:00（13:30～15:30は不定期で実施） 土は不定期で実施（日・祝除く）		

婦人科検診PR
乳がん検診、子宮がん検診は毎日、女医および女性スタッフが実施しています。

実施機関のPR
健保組合、共済組合のご利用を戴いて40有余年受診者様のご要望に応え、最新の設備と女性スタッフにて安定運営を継続しています。

P7にPRページ有り

実施機関名	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ http://yodoyabashiplaza.com	    	
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		
最寄駅等	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」から徒歩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（日・祝除く）		
申込電話番号	☎ 06-6232-7770 ※申込期間終了後の予約内容の確認及び変更も、☎ 06-6232-7770 へご連絡ください。		
検診実施曜日・時間	月～金 8:00～14:00 土 8:00～12:00（日・祝除く）		

婦人科検診PR
婦人科検診は全て女性スタッフが毎日対応させていただきます。女性の支持率が高く、常に満足度の高い検診が自慢です。

実施機関のPR
新しく綺麗な施設でゆったりと…上質の検診サービスでおもてなし。最新設備と経験豊富な女性医師・女性スタッフが自慢です。感染症対策も万全で、やさしく、安心、安全な検査を提供いたします。

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。

医療法人健昌会
淀川健康管理センター
INFORMATION

2021年 Renewal OPEN



快適な受診環境

阪急十三駅より徒歩1分の抜群のアクセス。
落ち着いたインテリアでゆったりご受診いただけます。

内視鏡検査

経口・経鼻・大腸内視鏡検査を実施しており、
年間2500件近くの症例数を誇ります。
胃がんの早期発見・早期治療につながります。

受診後も安心

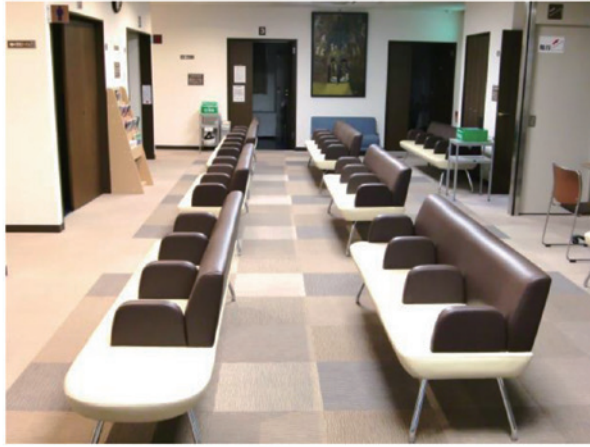
併設するクリニックで二次検査や専門医の
ご紹介を行っております。

医療法人 上野会 上野会クリニック



南大阪の中心的なクリニック併設の検診施設で、
骨密度検査は最も精度の高い
DEXA法で腰椎・大腿骨近位端で測定します。
ぜひ一度受診をお待ちしています。
新型コロナウイルス感染に対して、
マスクの着用、手指の消毒、三密を避けるといった
3つの基本を取り入れ、順守しております。

医療法人 健人会 **那須クリニック**



新型コロナの予防措置をとっています
3密回避のため、受診できる人数に
限りがありますので、ご理解をいただい
たうえでご予約をお待ちいたします

婦人科健診では定評があります
最新の検査機器を導入していますので
ご満足のご検査をお受けいただけます



〒541-0044

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4F

TEL.06-6232-7770

受付時間 平日:8:30~17:00/土曜:8:30~12:00(休業:日・祝日)

駅直結なので
雨の日でも安心!

負担の少ない
最先端の医療設備で
職員様の健康を
バックアップ!

脳ドックをはじめ
多種多様な
オプション検査も
取り扱っております。



万全の感染症対策で
安心とリラックスを
ご提供致します。

婦人科系検査は
**女性医師・
女性スタッフ**が対応。



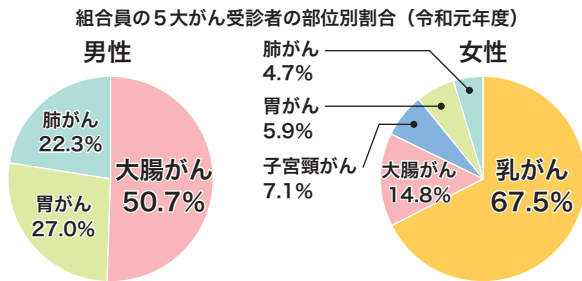
本当に知っていますか？『**がんのリスクを減らす方法**』
それは、難しいことはありません。今、この瞬間からできる
定期的ながん検診と**リスクを減らす生活習慣**です。

～**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、知っておきたい「がん講座」リスクを減らす行動学

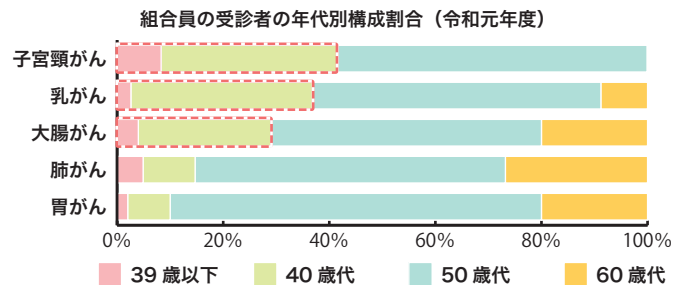
日本人のがん患者の3人に1人は20～64歳の現役世代です。一生のうちのがんになる確率は男性62%、女性47%、がんで亡くなる確率は男性25%、女性16%といわれています。まずはがん検診を受けることから始めましょう。

5大がん(*)のうち男性で1番多いのは胃がん？
女性は大腸がん？
いえいえ、男性は大腸がん、女性は乳がんがダントツです。



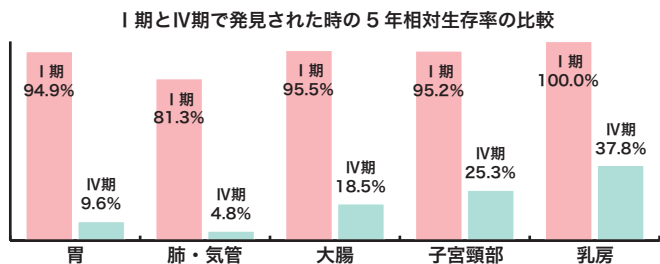
(*)胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん

若い世代の組合員、がんにならない？
なりにくい？
実は、若い世代に多いです。
子宮頸がん、乳がん、大腸がん。



がんのイメージ「不治の病」、がんになったら、もう治らない？
いえいえ、早期がんなら9割以上が完治します。

がんは進行すればするほど治りにくくなります。
がん全体の5年生存率は65%程度ですが、早期がんに限るとほとんどが治癒します。



出典：がん診療連携拠点病院等院内がん登録 2008～2009 5年生存率集計報告書

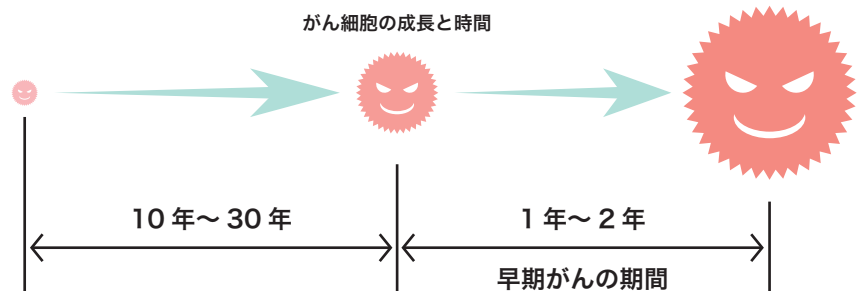
がん検診、早期がんは見つかる？見つからない？
検診で発見できるがんは1cm以上です。
100%発見することはできません。

がんには進行が非常に速いタイプがあり、毎年検診を受けても発見できないことがあります。例えば、乳がんの2割程度は進行が早いため、がん検診だけでなく、自己触診も早期発見にとっても重要です。

また、がん検診といえども「万能」ではありません。がん検診の不利益として、がんを見落とし、がんではないのに精密検査になる、検査で臓器を傷つける等があります。

早期がんを発見できるのは1～2年。定期的ながん検診を受けましょう。

検診で発見できる1cm以上のがんになるには10～30年という長い年月がかかります。しかし、1cmのがんが2cmになるのはたった1～2年しかかかりません。早期がんを発見するには1～2年ごとのがん検診が大切です。



がんについて知っておくべき7か条

1 症状を出しにくい病気

がんは少々進行しても症状を出しません。早期がんではまず症状は出ないといわれています。

2 リスクを減らせる病気

男性の場合、がんの原因の半分以上が生活習慣で、遺伝は5%程度にすぎません。がんのリスクは自身で大幅にコントロールできるといわれています。

3 運の要素もある病気

ヘビースモーカーで大酒のみでもがんにならない「運のよい人」もいます。逆に、完璧な生活習慣でもがんになる人もいます。検診もすべてのがんを見つけることは不可能です。がんには運の要素があるといわれています。

4 早期なら95%が治る病気

がん全体の5年生存率は65%程度ですが、早期がんに限るとほとんどが治癒します。治療に要する時間やお金等、コストも進行がんよりはるかに少なくてすみます。

5 生活習慣+早期発見が大事

禁煙や節酒でがんのリスクを下げることは大切ですが、運悪くがんになった場合にも備えておく必要があります。それが早期発見。生活習慣病の改善と早期発見の二段構えがとても大切です。

6 早期発見のカギはがん検診

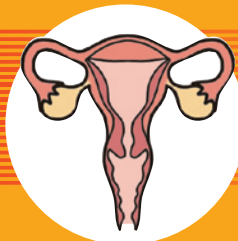
早期がんは症状を出すことはまれですから、絶好調であっても定期的に「がん検診」を受けることが必要です。まずは、5大がん(胃、大腸、肺、乳、子宮頸がん)の検診をきちんと受けましょう。

7 治療法が選べる病気

手術以外にも放射線治療という選択肢があります。薬物療法も進歩しており、がん治療は選べる時代です。

参考：知っておきたい「がん講座」リスクを減らす行動学

がんを知ろう!



子宮がん

監修 武藤 徹一郎
(がん研有明病院 メディカルディレクター・名誉院長)

子宮がんは日本人女性に
増え続けているがんで、特に子宮体がんは
生活の欧米化に伴い、激増しています。
早期に見つけ、治療をすれば
高い確率で治るので、20歳になったら
定期的に子宮がん検診を受けましょう。



✓ 全年代の女性で注意を!

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんの2種類があり、この2つはできる場所やかかりやすい年代が異なる、全く別のがんです。

子宮頸がんは30～40代に多く、20代でも急増しており、比較的若い世代でかかりやすいがんです。

子宮体がんは50～60代に多く、以前は少なかったのですが、近年激増し、罹患率は子宮頸がんを上回っています。

✓ 検診は主に子宮頸がんをみる

一般的な子宮がん検診は、ほとんどが子宮頸がんを調べる検診ですが、不正出血があるなど、一定の条件がある場合、子宮体がんの検査をしたり、受診を促されたりする場合があります。

子宮頸がんは若い人でもかかるため、検診の対象者は20歳以上。若い人から高齢者まで、幅広い年代で受けていただきたい検診です。

✓ 子宮頸がんと子宮体がんの違い

子宮頸がん		子宮体がん
30～40代	年齢	50～60代
性体験が早い	性体験	ほとんど無関係
回数が多い	妊娠・出産	回数が少ない、 出産経験がない、 初産が遅い
	生理	不順気味、閉経している
	家族歴	3親等以内にかかった人がいる
HPVに感染、喫煙	その他	肥満

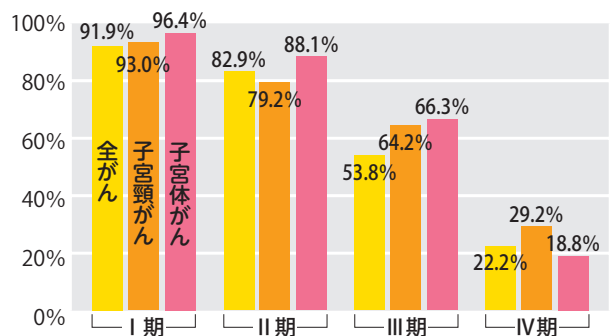
これを
守ろう



- 子宮頸がん⇒禁煙
- 子宮体がん⇒肥満予防



全国がんセンター協議会加盟施設における 5年相対生存率(女/2008～2010年診断例)



資料: (公財) がん研究振興財団「がんの統計'18」

子宮がん検診の内容

- 問診: 初経年齢や妊娠・出産歴、前回の月経や生活習慣などを問診票に記入し、医師に伝えます。
 - 視診・内診: 下着を脱いで内診台に上がって調べます。視診では陰鏡を使って子宮頸部を診察。内診では子宮や卵巣に腫れなどがいないかを診察します。
 - 細胞診: 綿棒などで子宮頸部や頸管内をこすり、細胞を採取して染色し、顕微鏡で調べます。
- これらの検査で異常が見られたら、精密検査を行います。

HPV(ヒトパピローマウイルス)

HPVとは、性交渉によって感染するウイルスで、HPVに感染している人は、子宮頸がんの発症リスクが高いことがわかっています。

予防法の一つとして、初めての性交渉より前にワクチンを接種し、抗体を作る方法がありますが、予防接種の副反応というリスクもありますので、有効性とリスクを理解したうえで、受ける必要があります。

また、予防接種は検診の代わりにはなりませんので、定期的な子宮がん検診を受けることも欠かせません。



大切なパートナーにぜひ受診をおすすめください！

配偶者人間ドックの申込みが始まります！

受診料
1万円

申込期間 令和3年4月1日(木)～令和3年4月30日(金)

※各実施機関の休診日を除く

受診期間 令和3年6月1日(火)～令和4年3月31日(木)

※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。(P12～13参照)

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。定員に達した実施機関については当共済組合HPで随時お知らせいたします。※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 被扶養者証(健康保険証)

※ご本人確認のため提示をお願いいたしますので、忘れないようご注意ください。

③ 自己負担金(1万円)

④ 健診結果は後日郵送で届きます。

健診内容

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3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) ※ただし、4月中の人事異動で大阪市職員共済組合の資格を取得した組合員の被扶養配偶者で、組合員と同日付けで当共済組合の資格を取得した方についてはこの限りではない。
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	
血液検査	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	
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)	
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者(妊娠中、妊娠の可能性、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・子宮頸部細胞診及び内診	
	前立腺	
	血液検査(PSA)	
骨量	DXA(デキサ)法または超音波法	
	問診	
	診察	

※年齢は令和3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。

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。
- 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

実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/
住所	大阪市淀川区西中島 4 丁目 4-21
最寄駅	大阪メトロ御堂筋線「西中島南方」から徒歩 4 分 (1 番出口) 阪急京都線「南方」から徒歩 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 及び変更も、☎ 06-6308-3909 へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	月～金 8:30～12:00 土は不定期で実施 (日・祝除く)



▲
HPは
コチラ

実施機関のPR

健保組合、共済組合のご利用を戴いて40有年受診者様のご要望に応え、最新の設備と女性スタッフにて安定運営を持っています。



実施機関名	医療法人聖授会 総合健診センター https://www.seijukai.jp
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 9 丁目」から徒歩 5 分 (東改札) 近鉄「大阪上本町」から徒歩 3 分 (中央改札)
申込受付曜日・時間	月～土 8:30～16:30 (日・祝除く) (土は 4/17 のみ)
申込電話番号	☎ 06-6761-2200 ※申込期間終了後の予約内容の確認 及び変更も、☎ 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 (土は 7 月～12 月は第 1・ 第 3 土曜日、6 月・1～3 月は第 3 土曜日のみ実施) (日・祝除く)



▲
HPは
コチラ

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。



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はいずれか一方のみ受診することができます。



- 所要時間は受診される健診別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。
- 健診申込時点に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。
- 健診日の変更については予約後も実施機関にご相談いただけますので、直接予約した実施機関へご連絡していただきますようお願いします。

実施機関名	医療法人健昌会 淀川健康管理センター http://www.i-kenshokai.or.jp
住所	大阪市淀川区十三本町 1-1-9
最寄駅	阪急「十三」から徒歩1分（西出口）
申込受付曜日・時間	月～金 8:30～16:30 土（4/3・17）8:30～12:00（日・祝除く）
申込電話番号	☎06-6303-7281 ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更も、☎06-6303-7281へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	月～金 8:30～11:30 土（不定期月2～3日）8:30～11:00（日・祝除く）



▲
HPIは
コチラ

実施機関のPR

レディースデイあり♥（不定期実施のためお問合せください）
2021年1月リニューアル！
新しく綺麗な施設で健診を快適に！
婦人科検診・内科診療は女性技師・女性医師♥
スタッフ一同、心よりお待ちしております♪



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」から徒歩3分（6番出口） JR 阪和線「長居」から徒歩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及び変更も☎06-6615-9899へご連絡ください。
健診実施曜日・時間	月・火・水・金 8:00～12:00、13:00～16:00、 木・土 8:00～12:00（日・祝除く）



▲
HPIは
コチラ

実施機関の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）が担当する事もあります。骨密度測定は最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（初回のみ）。履歴のある受診者の方は被曝低減の為、前回低値の部位で測定し経過観察します。



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受診当日に、健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対し、実施機関の保健師、管理栄養士などの専門スタッフから、生活習慣を見直すためのお話をさせていただく時間をいただくことがあります。

ぜひご利用いただき、生活習慣病を予防していきましょう！

※受診当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できる特定保健指導の案内を送付させていただきます。

本当に知っていますか？『**がんのリスクを減らす方法**』

それは、難しいことではありません。今、この瞬間からできる

定期的ながん検診と**リスクを減らす生活習慣**です。

～**リスクを減らす生活習慣**でがんを予防しましょう～

参考：知っておきたい「がん講座」リスクを減らす行動学

がんの発生原因の半分以上が生活習慣です。新型コロナウイルスによる外出自粛から喫煙や飲酒が増え、運動不足が進んでいます。運動不足から肥満が進み糖尿病になると、がんのリスクも高まります。在宅での運動をいかに確保するか、まずはこまめに体重計に乗ることから始めましょう。

喫煙はがんの原因のトップ

たばこに含まれる約70種類もの発がん物質は、細胞をがん化する「がん遺伝子」を活性化させます。

日本のがん死亡のうち、喫煙が原因といわれているのは男性の30%、女性の5%になります。

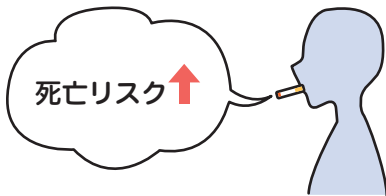
また、がん死亡数でトップの肺がんの原因は、男性の70%、女性の20%が喫煙とされています。



喫煙による死亡リスクは2倍

日本人の場合、喫煙者の死亡リスクは非喫煙者に比べて男性で2倍、女性で1.6倍になります。

男性は肺がん、口頭がん、食道がんでリスクは5倍前後、女性は肺がんで4倍、子宮頸がんや咽頭がんで2倍以上高くなります。



糖尿病の人はがん予備軍

日本人を対象とした調査研究では、糖尿病はすい臓がんと肝臓がんを2倍に、大腸がんを1.4倍に、がん全体でも1.2倍に増加させることがわかっています。遺伝的に糖尿病になりやすい人が肥満や運動不足、ストレス等をきっかけに発病する「2型糖尿病」によりインスリンの分泌は減少します。

インスリンが効きにくくなると、それを補うために多量のインスリンが分泌されて「高インスリン血症」になります。インスリンにはがん細胞の増殖を促す作用があるため「高インスリン血症」が進むと、がんのリスクが高まる可能性があります。



肥満や運動不足は発がんリスクを高める



1日6時間以上座っている人は、座る時間が3時間未満の人に比べて死亡リスクは男性で17%、女性で34%高いことがわかっています。

運動は多くのがんを予防します。とりわけ大腸がんや乳がんでは顕著な効果をもたらします。しかし、長時間座ることによるマイナス効果は、運動で簡単に解消できず、たまにジムで激しい運動をしてもリスクを下げる効果は期待できません。

ポイントは、日常の時間を活動的に過ごすことです。できるだけ立つ、階段を利用して歩くように意識する、座っていても足をゆすって静脈血栓を予防したり、股関節の老化を防ぐことが大切です。

歯磨きで口の中や食道のがんが3割低下

プラーク（歯垢）は細菌の塊です。1mgのプラークには10億個の細菌がひしめいています。その中には発がん物質のアセトアルデヒドを作る細菌があります。

歯磨きの回数とがんのリスク関係は、1日に2回以上歯を磨く人は1回の人と比べて、口の中や食道のがんにかかるリスクが3割も低くなることが調査でわかりました。逆にまったく磨かない人のリスクは、1回磨く人の1.8倍、2回の人2.5倍でした。

歯の数とがんのリスク関係は、歯の数が減るほど食道がんが増えることがわかっています。食道がんのリスクは、歯が21本ある人と比べて1～8本の人1.9倍、歯が1本もない人は2.4倍上昇していました。



睡眠時間は7時間、長すぎても健康リスク



アジア人に限ると、睡眠時間が短い人ががんが有意に多いことがわかっています。また、人種を問わず、睡眠時間が長いと大腸がんが多くなることも明らかになりました。睡眠時間は7時間くらいが理想的で、短かすぎても長すぎても健康上のリスクは高くなるといわれています。

全国約11万人を対象に約10年間追跡した大規模調査では、睡眠時間が7時間の人に比べて、4時間未満の人では、男女ともに死亡リスクは6割近く高く、10時間超の人では、男性で7割、女性で9割も死亡リスクが上がっていました。

飲むと顔が赤くなる人はリスク大

お酒に含まれるエタノールは肝臓で発がん性があるアセトアルデヒドに分解されて解毒されます。しかし、日本人の約45%はアセトアルデヒドを分解する力が十分ありません。アセトアルデヒドが分解されずに体内にたまると、血管は拡張して顔が赤くなり、がんのリスクが高まります。

飲酒は1合までが理想です。日本人の男性の場合、日本酒を毎日4合飲むと大腸がんになるリスクは3倍になり、毎日3合でもがん全体のリスクは喫煙と同じ1.6倍になります。飲酒しながら喫煙すると食道がんのリスクは30倍に上がります。



毎年好評！

職場の健康づくり「出張型健康講座」

当共済組合は、組合員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。

ほとんどの所属で実施しており、令和元年度の受講者は平成30年度より約370人多い6,185人でした。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の発生による受講者数の減少を見込んでいましたが、換気等の環境を整える等、感染拡大防止にむけて各所属の多大な配慮により、実施することができました。

令和3年度も出張型健康講座を引き続きご活用いただき、組合員の健康の保持・増進にお役立てください。

講座の様子と感想（令和2年度）

◆『考え方の癖を修正してストレスに強くなる』



受講者の声

年齢と共に考え方が固くなってきているので、柔軟な丸い頭に切り替えようと思った。

自分の考えるクセを整理して、考え方を少し変えるだけでストレスが減ると感じた。

実際にチェックしてみると、自分の考え方に偏りがあることに気付かされた。

◆『ベジアロマでカラダをいたわる』

リラックス効果や免疫力アップにつながるベジアロマを意識して、出会った際は味を確かめたい。

コリアンダーは知らなかった。香りの効果について興味深い話を聞くことができて良かった。

各野菜の効能、特にタイムは勉強になった。ぜひ料理に使ってみたい。



受講者の声

ベジアロマとは

野菜や果物に含まれる“香り”で副交感神経の働きを促して自律神経を整える



ベジタブル (野菜)



アロマセラピー (芳香療法)

◆『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。

無理なく取り入れられる物ばかりだったので普段から実践したい。

肩こりが楽になり、からだがほぐれたのを実感できて良かった。

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

各所属に配付している「データでみるヘルスケア」から把握した健康課題の改善につながるよう、7種類の講座を実施しています。

② 各講座の講師は医師、保健師、管理栄養士、臨床心理士、健康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

自分に合った具体的な対処法が習得できるよう、実践をとおして学ぶ体験型の講義です。

④ 講座内容への高い満足度

満足度アンケート(令和元年度)では、受講者の92.7%が講座内容について「大変良かった」もしくは「良かった」と回答しています。

令和3年度出張型健康講座(予定)

1 毎日10分の習慣でストレスコーピング ～こころの健康の保持増進～
ストレスに気づき、自分に合った具体的な対処法でストレスと上手につきあう方法を学びます。

2 考え方のクセを修正してストレスに強くなる ～ストレス軽減～
偏った物事のとらえ方を修正し、物事を客観的にとらえる考え方等を学びます。

3 ベジアロマでカラダをいたわる ～自律神経を整えてストレス軽減～
野菜のアロマ「ベジアロマ」を活かした自律神経の乱れを整える方法を学びます。

4 ストレッチ・呼吸法でカラダをいたわる ～自律神経を整えてストレス軽減～
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びます。

5 腸活で免疫力アップ ～食べ方の意識、行動を変える～
免疫細胞の6割が存在する腸内の環境を、食生活で整えて免疫力を高める方法を学びます。

6 スキマ運動で疲労回復、肥満予防 ～運動の意識・行動を変える～
意識してからだを動かし、疲労の回復、肥満を予防する方法を学びます。職場や自宅でする短時間の運動をご紹介します。

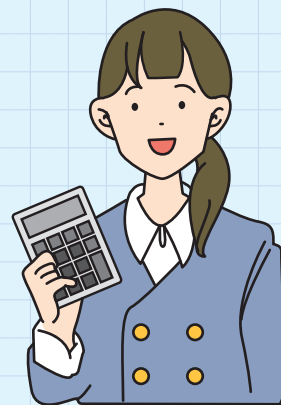
7 カラダをほぐして疲労回復 ～腰痛・肩こり改善講座～
自覚症状で最も多い腰痛と肩こりを予防する方法を、ストレッチを中心に学びます。

申込方法

所属単位で実施する講座ですので、各所属の担当者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3年5月6日(木)～令和3年9月30日(木)

予算が 決まりました



令和3年3月9日の組合会にて、
令和3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 20,068,008 千円

- ・負担金 9,003,745 千円
- ・掛金 9,089,472 千円
- ・育児・介護休業手当金交付金 454,353 千円
- ・高額医療交付金 240,676 千円
- ・前年度繰越支払準備金 1,238,888 千円
- ・その他 40,874 千円

支出総額 20,495,383 千円

- ・給付金 8,358,489 千円
- ・高齢者医療制度等への拠出金 7,508,293 千円
- ・介護保険制度への拠出金 2,246,769 千円
- ・財政調整事業等への拠出金 216,475 千円
- ・育児・介護休業手当金に係る
共同事業等への拠出金 809,423 千円
- ・業務経理へ繰入 28,500 千円
- ・次年度繰越支払準備金 1,317,034 千円
- ・その他 10,400 千円

収支差引額 ▲ 427,375 千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

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 566,548 千円

- ・負担金 132,473 千円
- ・掛金 133,955 千円
- ・貸付経理から繰入 300,000 千円
- ・その他 120 千円

支出総額 714,498 千円

- ・厚生費 556,348 千円
- ・特定健康診査等費 95,833 千円
- ・委託費 12,592 千円
- ・普及費 14,417 千円
- ・連合会分担金等 35,308 千円

収支差引額 ▲ 147,950

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 189,760 千円

- ・負担金 153,902 千円
- ・短期繰入金 28,500 千円
- ・連合会交付金 6,691 千円
- ・その他 667 千円

支出総額 217,818 千円

- ・役員報酬・職員給与 57,836 千円
- ・事務費 24,985 千円
- ・委託費 28,639 千円
- ・普及費 9,085 千円
- ・連合会分担金等 83,106 千円
- ・その他 14,167 千円

収支差引額 ▲ 28,058 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 38,938,233 千円

- ・負担金 23,949,737 千円
- ・組合員保険料 14,988,496 千円

支出総額 38,938,233 千円

- ・連合会払込金 38,938,233 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 2,458,082 千円

- ・負担金 1,229,041 千円
- ・掛金 1,229,041 千円

支出総額 2,458,082 千円

- ・連合会払込金 2,458,082 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 21,005 千円

- ・組合員貸付金利息 16,447 千円
- ・雑収入等 4,558 千円

支出総額 317,059 千円

- ・連合会払込金 3,059 千円
- ・保健経理へ繰入 300,000 千円
- ・委託費等 14,000 千円

収支差引額 ▲ 296,054 千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

保険料率が決まりました

令和3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3年3月まで)	変更後 (令和3年4月から)
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	47.50	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)	8.70	8.85
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3年3月まで)	変更後 (令和3年4月から)
短期負担金率 (医療保険等に関する財源)	47.50	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)	8.70	8.85
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(0.06/1000)、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(20.30/1000)が必要となります。

お問合せ 庶務係 ☎06-6208-7581

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



移動中の運動効果アップ!

移動中は絶好の「ながらスポット」。積極的に動くことで、効果的なシェイプアップになります。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動を始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

ゴミ出しダンベル

一度に行う目安 各10回

- 1 ゴミ袋を左右均等に分けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立てて、歩きながら両手をゆっくり胸まで引上げ、ゆっくりおろす。
- 2 次に腕を伸ばしたまま、真横にゆっくり上げる。



ココに効く! 肩、腕、背中、胸

ココがPoint
買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

大また速足歩き

一度に行う目安 10分(大また歩き1分、ふつう歩き1分を交互に10分間)

ココに効く!
脂肪燃焼、太もも、おしり、腰、ふくらはぎ、すね

ココがPoint
歩幅はふつうの歩き方よりプラス10cm前後を目安に!



- 1 あごを軽く引き、きつめのスカートやズボンをはくときの要領でお腹をへこませ、背筋を伸ばし、肩の力を抜く。
- 2 ふだんより歩幅を広くとり、余裕があれば足1つ分大またにする。足を踏み出すときはつま先で地面を力強く蹴り出し、かかとから着地する。手は軽く握り、ひじを軽く曲げて前後にふる。

階段上り下り運動

一度に行う目安 30秒

- 1 背筋を伸ばし、お腹を引き締め、上体をやや前傾させ、かかとを階段からはずし、つま先で階段を押しすようにして、ひざをやや高く上げ、力強く素早く上る。
- 2 下るときは、足の裏で階段をしっかり踏み締め、片足に体重をかけながらゆっくりと。



ココに効く!
脂肪燃焼、太もも、おしり、ふくらはぎ

ココがPoint
上りは素早く、下りはゆっくりと。

Nagara Column

ポジティブ思考を養う

日常生活の中で体をよく動かすようになると、何事にもポジティブな姿勢に変わってきます。例えば忘れ物に気がついたとき、ふつうは「しまった」とイライラしながら引き返しますが、日常ながら運動を続けていると「よし、これで1000歩は歩けた」と考えられます。日常ながら運動は、ポジティブ思考を養うのにも役立ちます。

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2年度の実施状況

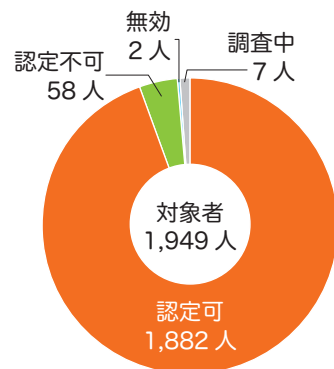
調査対象者

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（所得）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。

⇒ P23を確認



検認Q&A

Q1 「検認」って何をやるの？

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。

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、その医療費のうち当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。



検認時に必要な書類はきちんと保管！

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。

予告

令和3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。

検認不可とならないために…

今年度の検認では、調査期間中の収入が収入基準(130万円※未満)を超過している方が多く見受けられました。被扶養者資格は永久に継続するものではありません。いま一度、被扶養者の収入状況を確認してください。

※障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者(以下、「年金受給者等」という)は年額180万円※未満

ポイント!

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

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。

① 給与収入等がある場合

令和2年度課税証明書

給与支払金額
給与所得額
公的年金等収入額
公的年金等所得
その他雑所得

ポイント!

収入はこの金額だけではありません。給与収入をはじめとする年金収入、不動産収入などの課税対象となる収入だけでなく、非課税となる通勤手当、遺族年金、障害年金など課税非課税にかかわらず、すべての収入が対象となります。すべての収入の合計が130万円※未満でなければなりません。

② 雇用保険を受給している場合

ポイント!

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。

雇用保険受給資格者証に記載されている基本手当日額が3,612円※(年金受給者等は5,000円)未満でなければなりません。

③ 事業収入がある場合

個人事業主は原則、被扶養者として認定されませんが、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が収入基準を満たす場合に認定されるときがあります。ただし、法人の代表取締役または従業員を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。

令和1年分収支内訳書(一般用)
(自01月01日 至12月31日)

科目	金額	科目	金額
収入金額		経費	
売上原価			
差引金額			
		所得金額	

ポイント!

収入はこの所得額ではありません。確定申告書の収支内訳書の「収入金額」から「売上原価」のみを引いた「差引金額」を収入額とします。「差引金額」が130万円※未満でなければなりません。

※認定基準の詳細は当共済組合ホームページに掲載している「被扶養者認定取扱基準」等でご確認ください。認定基準を満たさなくなった場合には、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)を通じて減員手続きをしてください。

お問合せ 保健医療係 ☎06-6208-7591~3

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。

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。

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、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。

※大阪府・兵庫県・和歌山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、当共済組合への連絡は不要です。(大阪府以外の大阪府下にお住まいの方で、小児ぜんそく等医療費助成制度に該当する場合はご連絡が必要です。)
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。

◆ 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。

引き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3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「組合員証等滅失届」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】

- 「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、別途収入及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及び送金記録等写し）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。

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、早期退職した人及び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」を提出していただく必要がありますので当共済組合にご連絡ください。

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。

当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。



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

当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。

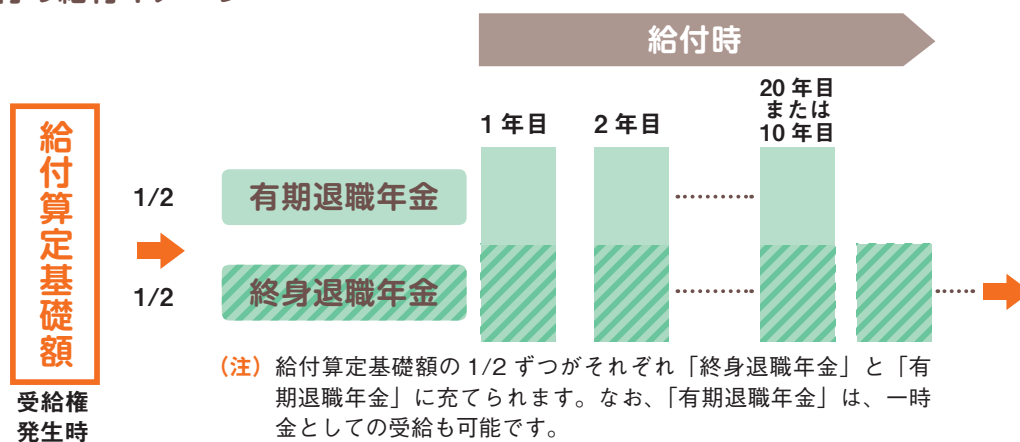
退職等年金給付について

退職年金は1年以上引き続く組合員期間を有する方が①退職後65歳に達したとき、②65歳に達した日以後退職したときに請求できます。

退職年金のうち半分は本人が死亡するまで支払われる終身退職年金、もう半分は支給期間を選択できる有期退職年金として受給します。

有期退職年金の受給期間は原則20年ですが、給付事由が生じた日から6カ月以内に申し出た場合は10年もしくは一時金として受給することもできます。

◆ 退職等年金給付の給付イメージ



終身退職年金と有期退職年金は同時に請求する必要があり、有期退職年金の支給期間は後から変更することができませんのでご注意ください。

有期退職年金のうち一時金を選択される方は、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ます。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。

退職年金の請求書は、上記①または②の時に当共済組合から送付しますので忘れずにご提出ください。

なお、60歳以上65歳未満の方は退職年金の繰上げ請求をすることができます。ご希望の際は事前に当共済組合までご連絡ください。

手続き等の詳細については当共済組合にお問合せください。

お問合せ 年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

栄養バランスレシピ

組み合わせることで、健康な体のもととなるエネルギー、食塩、栄養をバランス良くとることができる1食分のレシピです。



写真は1人分

まぐろと菜の花の手こねずし

エネルギー **290kcal** | 食塩相当量 **1.2g** | (1人分)

材料

白ごはん…茶碗に軽く4杯分(400g) / まぐろ(刺身用)200g / しょうゆ…大さじ1(18g) / 菜の花…1束(150g) / しょうが甘酢漬け…40g / 大葉…4枚(4g) / ゆで卵…1個(50g) / こねぎ(小口切り)…2本(5g) / 白ごま…大さじ1(9g)
 〈すし酢〉(合わせておく)
 酢…大さじ2(30g) / 砂糖…大さじ1(9g) / 塩…小さじ1/2(3g)

作り方

- 1 まぐろはひと口大に切り、しょうゆに5分ほど漬ける。菜の花はゆでて水気を絞って食べやすい長さに切る。しょうが甘酢漬けと大葉は細切りにする。
- 2 白ごはんにすし酢を合わせて、すし飯を作る。
- 3 2に1を加え軽く混ぜる。
- 4 3を皿に盛り、ゆで卵の白身と黄身を別々におろし金ですりおろしながら掛け、こねぎと白ごまを散らす。



アスパラガスの生ハム巻きラビゴットソース

エネルギー **110kcal** | 食塩相当量 **0.8g** | (1人分)

材料

グリーンアスパラガス…8本(160g) / 生ハム…8枚(40g)
 〈ラビゴットソース〉
 ミニトマト…8個(120g) / たまねぎ…1/2個(100g) / セロリ…1本(60g) / パセリ(みじん切り)…大さじ1(3g) / オリーブ油…大さじ2(24g) / 白ワインビネガー…大さじ1(15g) / 塩…小さじ1/3(2g) / こしょう…少々

作り方

- 1 ミニトマトは1個を8等分、たまねぎ、セロリはみじん切りにし、ソースの材料を全て合わせる。
- 2 アスパラガスは固い部分を切り落とし、塩(分量外)ゆです。水気を切り生ハムを巻き付けて皿に盛り、1を掛けていただく。



かぶの丸ごとスープ煮

エネルギー **58kcal** | 食塩相当量 **0.7g** | (1人分)

材料

かぶ…4個(320g) / マッシュルーム…4個(32g) / しめじ…1/2パック(50g) / しいたけ…4枚(40g) / たまねぎ…1/4個分(50g) / オリーブ油…大さじ1(12g) / 水…800ml / かぶの葉(小口切り)…大さじ2(12g) / 塩…小さじ1/2(3g) / こしょう…少々 / クコの実(あれば)…4粒
 〈A〉にんにく・しょうが(みじん切り)…大さじ各1(各10g)

作り方

- 1 かぶは皮付きのままよく洗う。たまねぎ、きのこ類はみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油、〈A〉、たまねぎ、きのこ類を入れ、しんなりするまで炒める。
- 3 2の鍋に水を加え、一煮立ちしたら、かぶを加え、柔らかくなるまで15分ほど煮る。塩、こしょうで味を整える。
- 4 器にかぶを盛り、スープを注いで、かぶの葉とクコの実を飾る。

料理制作・監修: 管理栄養士 宮川 純子