

# 共済組合だより



※新しいキャラクターは、アマビエをイメージして作成しました。

## 今月号のTOPICS

- 当共済組合の財政状況と医療費の現状について…………… 02
- ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診を受けましょう! …… 04
- 職場の健康づくり「出張型健康講座」…………… 10
- 扶養状況確認調査のご案内…………… 12
- 障害厚生・共済年金の支給要件とは?…………… 16
- 年金情報がWebサイトで確認できます…………… 18

# 当共済組合の財政状況と医療費の現状について



## 1

### 財政状況と医療費の現状

#### 短期掛金率が決まりました

「共済組合だより」令和3年3月号でもお知らせしましたが、令和3年度の短期掛金率(組合員の皆さまが負担している保険料率)は令和2年度と同じ1000分の47.5となります。

ただ、当共済組合における財政状況は、以前と変わらず厳しいものとなっているため、引き続き、医療費の削減・適正化の対策が求められています。

#### 医療費は他都市と比較して突出しています

当共済組合の医療費は、他の大都市共済組合の中でも一番高く突出しています。このために、他の大都市共済組合と比較しても、多くの保険料を負担している状況にあります(表1)。

表1 当共済組合と他の大都市共済組合の医療費比較

	大阪市	A市	B市	C市
組合員1人当たり医療給付金額(円)	341,897	294,177	332,003	306,744
前期高齢者1人当たり医療費(円)	574,287	469,333	411,443	393,926
標準報酬月額44万円の方の 1カ月当たりの保険料負担額(円) <sup>※1</sup>	21,252	15,338	21,018	17,820
	当共済組合との差額(円)	△5,914	△234	△3,432
当共済組合との年間差額(円) <sup>※2</sup>		△70,968	△2,808	△41,184

※1 保健事業にかかる福祉掛金率(1000分の0.8)を含む

※2 期末手当等支給額にかかる掛金を除く

# 2

## 今後の課題

### 医療費の削減・適正化のために

#### ① かかりつけ医を持つ

気軽に話のできる、身近なかかりつけの医師を持ち、治療や薬の処方等について気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談するようにしましょう。



#### ② 重複受診を控える

個人的な理由から、同じ病気やけがで医療機関を転々とすることは控えましょう。医療機関がかわればそのつど初診料がかかるため、再診料より割高となります。

また、重複する検査や投薬を繰り返すため、不必要な医療費を増やしてしまうだけでなく、かえって体に負担を与えてしまいます。

#### ③ 休日・夜間受診を控える

「待ち時間が短い」「昼間は都合が悪い」等の理由で、休日や夜間に救急外来を受診することは、重症者への対応の遅れや、その救命率に影響を及ぼす恐れがあります。

さらに、診療時間外に受診することで、「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」のいずれかが加算されることになり、医療費が増えてしまいます(表2)。

表2 診療時間外別の加算料金

	加算される時間帯	加算額 ※【 】内は6歳未満
時間外加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 診療時間外(おおむね午前8時前と午後6時以降)(土曜日は正午以降)</li> <li>● その病院が休診日としている休日以外の日</li> </ul>	初診: <b>850円</b> 【2,000円】 再診: <b>650円</b> 【1,350円】
休日加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>● その病院が休診日としている休日(日曜・祝日・年末年始)</li> </ul>	初診: <b>2,500円</b> 【3,650円】 再診: <b>1,900円</b> 【2,600円】
深夜加算	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 午後10時～午前6時</li> </ul>	初診: <b>4,800円</b> 【6,950円】 再診: <b>4,200円</b> 【5,900円】

※ 健康保険が適用されます

急病等のやむを得ない場合を除いて、診療時間内に受診するようにしましょう。また、子どもの急病については、全国の自治体が行っている「小児救急電話相談」(#8000)を活用してみましょう。

#### ④ ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許期間が切れたあとに、同じ主成分・効き目で製造・販売されるのがジェネリック医薬品です。先発医薬品に比べて研究開発費ははるかに少なくなるため価格も安く、利用することで医療費を抑えることができます。

#### ご注意

すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果などは変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、特にアレルギー体質の患者さんの場合は、注意が必要になります。

医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。



# ご家族(被扶養者)のみなさま!

## 1 特定健診とは?

### A. 生活習慣病予防のための健康診断です。

特定健康診査(以下「特定健診」という)は、**法律により大阪市職員共済組合が40歳以上の加入者に実施することが義務**付けられています。

検査項目	
<b>診察等</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 診察</li> </ul>	<b>血液検査</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)</li> <li>● 血糖(血糖、HbA1c)</li> <li>● 肝機能(AST、ALT、<math>\gamma</math>-GT)</li> </ul>
<b>身体計測</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身長</li> <li>● 体重</li> <li>● BMI</li> <li>● 腹囲</li> <li>● 血圧</li> </ul>	<b>尿検査</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 尿糖</li> <li>● 尿蛋白</li> </ul>



## 2 対象者は?

### A. 年度内に40~74歳になる被扶養者です。

対象者には6月以降に組合員を通じて「**特定健診の受診券(水色)**」(以下「**受診券**」という)及び「**令和3年度特定健康診査・特定保健指導のご案内**」を送付します。

※配偶者人間ドックをお申込みの方は、検査項目が重複しているため、対象外になります。その他、産後1年以内等、対象外の要件もあります。



受診券



令和3年度特定健康診査・特定保健指導のご案内

## 3 なぜ特定健診を受けないといけないの?

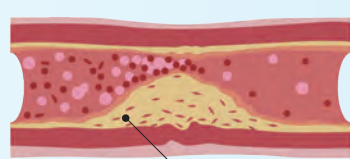
### A. 内臓脂肪の蓄積を検査するためです。

特定健診は、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドロームに着目した健康診断、つまり「**メタボ健診**」です。

内臓脂肪の蓄積は、**血糖、中性脂肪、血圧などの上昇**や**動脈硬化**を引き起こします。

健康診断で血糖、中性脂肪、血圧の値が高い方は、生活習慣病の前段階「**メタボリックシンドローム**」のうちに、内臓脂肪、体重を減らして、動脈硬化や生活習慣病を予防することが大切です。

### 動脈硬化で血液が流れなくなる!



動脈を縦方向に割った図



動脈の断面図

コレステロール等がたまり狭くなった動脈

# とく てい けん しん 特定健診を受けましょう!



## 4 特定健診の受診方法



特定健康診査受診券を利用し、  
受診する

受診期限 **令和3年12月31日** **費用 無料**

### 1 特定健診を申込み

- 1 受診券を確認
- 2 実施機関を検索

当共済組合のホームページまたは  
下記のQRコードから検索してください。

※検索が難しい場合は、当共済組合へ  
お問合せください。



【お問合せ先】

大阪市職員共済組合保健医療係  
TEL. 06-6208-7597

### 2 特定健診を受診する

#### ● 特定健診の前日

検査の10時間前はお水以外の飲食物をとらない  
でください。

#### ● 特定健診の当日

★ 同封の受診券(水色)

★ 組合員(被扶養者)証=健康保険証

● 令和2年度の特定健診結果(お手元にある場合)  
受診当日または2~4週間後、受診された実施機  
関から、特定健診の結果が通知されます。特定  
健診の結果は、次年度の特定健診を受診する際  
に必要となります。自己管理のためにも大切に  
保管しましょう。

★印は忘れると  
受診できません。

### 3 特定保健指導に該当された方のみ…

#### 特定保健指導を受ける

特定保健指導は実施機関によって健診日の当  
日、もしくは別の日になります。詳しくは次の  
ページをご参照ください。



パート先等で健康診断を受診し、  
健診結果を送付する

特定健診同等の健診結果を送付することで特定健診  
を受診したとみなすことができます。健診結果送付票  
に記入し、**令和4年4月28日【必着】**までに当共済  
組合にご送付いただくと、**QUOカード(500円分)**を  
差し上げます。

**令和3年4月1日~令和4年3月31日に  
受診券を利用せず、  
次の方法で受診した方**

- パート先等で健康診断を受診した方
- かかりつけ医等の医療機関で受診した方

**当共済組合へ健診結果送付票を  
送付ください!**

#### ● 送付いただくと…

生活習慣の改善が必要な方へ特定保健指導の  
利用券を送付します。当共済組合の特定健診を  
受診する必要はありません。



当共済組合へ健診結果送付票を  
**令和4年4月28日【必着】**までに不備なくご送  
付いただいた方全員に**QUOカード**を差し上  
げます!!

※詳細は、「令和3年特定健康診査・特定保健指導の  
ご案内」P27をご覧ください。

## 5 特定保健指導とは？

特定健診の結果、生活習慣病を発症するリスクが高い方に実施される生活習慣改善のための支援です。

### ■ 対象者

特定健診受診(または健診結果送付票の返送)後、生活習慣病の発症リスクがあり、特定保健指導(積極的支援または動機付け支援)に該当された方

### ■ 支援内容

リスク低

情報提供

保健指導のご案内はありません。健康で長生きするために、よい生活習慣を維持しましょう。

リスク中

動機付け支援

生活習慣改善のため自分で目標や計画を立てられるよう専門家が支援します。

リスク高

積極的支援

生活習慣改善のため、自分で目標や計画を立てて実践できるよう、専門家が支援します。

### ■ 利用方法 特定健診を受診した**実施機関によって、利用方法が違います。**

#### 特定健診 **当日** に特定保健指導を利用することができる場合

特定保健指導に該当された場合、実施機関より利用勧奨いたしますので、特定保健指導(初回面接)をご利用ください。

※特定保健指導を特定健診当日に利用する場合、特定保健指導利用券は不要です。

#### 特定健診と **別の日** に特定保健指導を利用する場合

特定健診の2～3か月後に「特定保健指導のご案内」及び「特定保健指導利用券(黄色)」が届きます。



### ● 利用方法を選択 次のどちらかを選択してください。

#### 最寄りの実施機関を利用する

##### ① 最寄りの実施機関に電話予約

##### ② 予約日に特定保健指導を利用

最寄りの実施機関を利用される場合は、次の3点を必ずお持ちください。

- 利用券(黄色) ● 組合員証(被扶養者証)=健康保険証
- 特定健診結果(令和3年度分)

#### ご自宅でオンライン実施機関(株)オーゼスポーツを利用する

Zoomミーティングを利用し、オンラインで初回面接を受けることができます。

##### ① (株)オーゼスポーツに電話予約

連絡先：06-6262-3472(電話受付時間：平日9時～17時30分)

##### ② 予約日に特定保健指導を利用

次の2点をお手元にご用意ください。

- 組合員証(被扶養者証)=健康保険証 ● 事前にお送りする教材
- ※利用券は返却いただきますので、破棄せずにお持ちください。

特定健診・特定保健指導について知りたい方は当共済ホームページをご覧ください。

特定健診・特定保健指導

サイト内検索

## 6 コロナ禍こそ特定健診・特定保健指導による健康管理が大切です

### 生活習慣病の予防・早期発見・早期治療が重要

新型コロナウイルスの感染拡大により健診を控えている方はいませんか。また、糖尿病や高血圧が新型コロナウイルス感染症を重症化させると聞いて、特定健診を受けるか迷っている方はいませんか。

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は自覚症状が現れにくいいため、定期的に健診を受けることが生活習慣病の予防・早期発見・早期治療につながります。

命にかかわる病気(心疾患、脳血管疾患等)は、特定健診で発見できます。発見が遅れると、簡単な治療では完治できないため、身体への負担が大きくなり、治療の選択肢が減ってしまう場合があります。

まずは年に一度の特定健診を受けて、ご自身の身体を知ることが健康維持への第一歩です。



## 特定健診・特定保健指導はいいことづくし

1

### 生活習慣病を早期に発見できる

自覚症状が少ない生活習慣病の予防や早期受診ができます。

2

### 継続して健康状態を把握できる

毎年受診することで自身の健康状態の変化がわかり、生活習慣をどのように改善すれば良いかの指標になります。

3

### 改善すべきところは特定保健指導でサポート

特定保健指導の対象となった場合、専門家のアドバイスが受けられます。特定保健指導の目的は、利用者が自身の健康状態を正しく理解して健康に関する自己管理ができるようになること。一人で行うより効果的な生活習慣病の予防ができます。

4

### 医療費が節約できる

生活習慣病が重症化すると高額な医療費負担となります。予防や早期発見で医療費の節約ができます。

5

### いいことづくしの特定健診・特定保健指導♪

受診券を使用すれば、7000円相当の健診が **無料** で受けられます! ご自身や大切なご家族のために1年に1回特定健診を受けましょう。



# プラス<sup>テン</sup> +10<sup>プラス</sup>でコロナ禍による 健康二次被害を防ごう

プラステン  
+10とは毎日、今よりも10分多くからだを動かすこと



コロナ禍により、運動不足や食生活の乱れによる肥満、生活習慣病の悪化、筋力の低下等の健康二次被害が生じています。

普段から、からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中等になるリスクを下げることができます。厚生労働省の研究では、毎日、今よりも10分多くからだを動かす(+10)だけで、死亡のリスクを2.8%、生活習慣病の発症を3.6%、がんの発症を3.2%減らすといわれています。+10を1年間継続すると、1.5kg~2.0kgの減量効果が期待できます。日常で、からだを動かすタイミングを見つけて、気軽にできる+10を見つけてみませんか？



自分のライフスタイルに合った  
+10を見つける (スマート・ライフ・プロジェクトより)



## ✓ エレベーターを階段に

階段は上らないと運動の効果がないと思っていませんか？ 階段を下りる時は、転倒しないようにぐっと踏ん張るために、脚に衝撃が加わります。この動きは、太ももの前の筋肉を鍛えたり、骨密度を上げる効果があるといわれています。

下りだけでも階段を利用する、1階から3階の部分だけ利用する等、体調に合わせて無理のない範囲で階段を利用してみましょう。

※心臓疾患、高血圧などで運動制限がある方、膝などに不安がある方は、主治医に階段利用などの運動負荷量をご確認ください。

## ✓ 毎日10分早歩き

苦しくならない程度のスピードで、早歩きをすることは立派な「運動」です。早歩きは生活習慣病の予防に効果がある運動として科学的に実証されています。ちょっと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。通勤のときや、ちょっとした移動時間を1日10分の運動習慣にしましょう。

## ✓ あと10分歩く

生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれており、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけで十分に効果があります。

## ✓ 家から10分歩く

歩いてちょっとした10分の距離。ついついクルマを使って歩くチャンスをなくしていませんか？ スーパー、病院、本屋さん。面倒がらずに歩いていけば往復で20分(2000歩)になります。

## ✓ 3曲分、歩く

好きな音楽を聴いていれば時間が経つのもあっという間です。外出するときは、散歩気分であるべく歩いて移動する。ポップスで3曲分の約10分程度を歩くと、1日に足りない1000歩が補えます。



職場環境で  
プラス  
+10

# 西成区役所、住之江区役所と 当共済組合とのコラボ「階段表示」

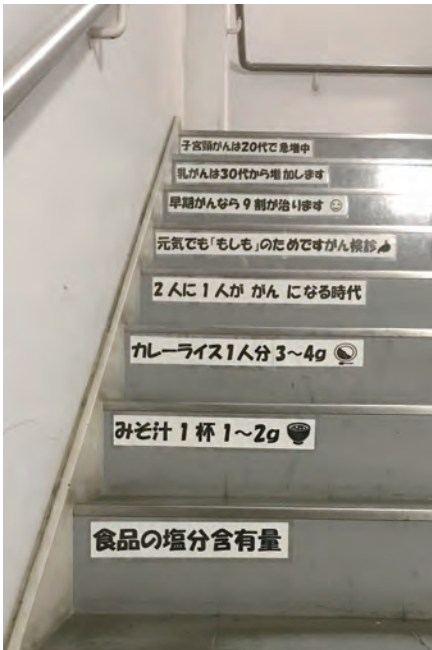
階段を利用しよう!



職員の健康意識を高める環境づくりに、熱心に取り組まれている職場があります。その一つとして、当共済組合とのコラボにより「階段利用の促進」を実施している職場を紹介します。

## 事例紹介1 西成区役所

令和元年10月から実施し、令和2年12月に階段表示をリニューアルされました。



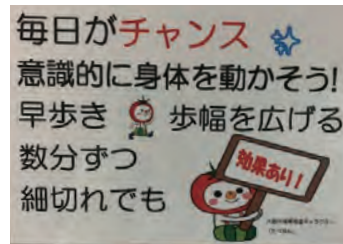
階段表示

## 事例紹介2 住之江区役所

令和2年11月に実施されました。



階段表示



壁表示

## 当共済とコラボしませんか?

### 「階段表示」は、みなさんの職場で、 簡単に作成・表示できます!

当共済組合ホームページでは、各職場で階段表示を作成して表示できるように、作成方法やそのまま使える原寸大の例文を掲載しています。作成方法は「約3時間で、作ってかんたん、キレイに貼れる「階段表示」」をご覧ください。

階段表示の例文は、運動(毎日プラス10分の運動・カロリー表示)、がん予防、食事(カロリー表示、食品の塩分含有量、飲酒量の目安)があり、各職場に合わせた例文や挿絵も作成できます。

また、作成から表示にかけて、当共済組合も協力させていただきますので、お気軽にご相談ください。

3時間で、作ってかんたん、キレイに貼れる「階段表示」

[http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/wp-content/uploads/sites/96/kaidan\\_hyouji.pdf](http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/wp-content/uploads/sites/96/kaidan_hyouji.pdf)



申込み受付中!

# 職場の健康づくり「出張型健康講座」

3月に発行した共済組合だより(第106号)では、昨年の講座の様子と感想をお伝えしました。

令和3年度も、オンライン講座\*の活用、実施会場の広さに合わせた参加人数や換気等、新型コロナウイルス感染症の感染防止に配慮いただき、組合員様の健康の保持・増進にご活用ください。

\*オンラインが可能な講座は★の4講座のみです。



## 令和3年度の 講座内容のご案内

### 講座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～

ストレスコーピングとは人間関係等の様々な場面でストレスを感じた時に対応(コーピング)する実践的技法です。

強いストレス環境を強いられる宇宙飛行士等の訓練に用いられています。

この講座では、いくつかあるストレスコーピングの型の説明や事例、毎日10分の習慣で簡単にできる実践方法を紹介します。



### 講座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～

この講座では自律神経を整える方法としての腹式呼吸法とストレッチ方法を学びます。

ストレッチは自律神経のバランスを整えて、筋肉への血流を促します。また、「インナーユニット」を鍛え、正しい姿勢と、疲れがたまりにくいカラダをつくります。



### 講座5

#### ★ 腸活で免疫力アップ ～食べ方の意識、行動を変える～

腸の不調は、便秘や下痢だけではなく、花粉症、冷え性、がんや生活習慣病にもつながりがあることをご存知ですか?腸にはカラダ全体の免疫細胞の6割が存在し、腸内環境を整えることは、免疫力を高めることにつながります。

この講座では、腸によい食べ物や食べ方、免疫力を高める方法、おすすめレシピをご紹介します。



## 申込み方法

各所属の担当者様から所属単位で受け付けています。(申込み方法は例年と同様です)所属単位で実施する講座ですので、各所属の担当者様が講座を申込みます。

詳細は、令和3年4月20日の総務事務システムに「出張型健康講座の実施について」を掲載しています。

## 講座内容の特徴

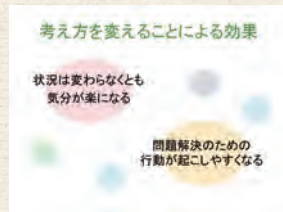
- 1 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に向けた講座形式の実施**  
新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて、オンライン講座を実施しています。
- 2 各所属の健康課題を意識した7種類の講座**  
各所属の健康状況を可視化した「データでみるヘルスケア」(共済組合だより第104号(2020年9月発行参照))を参考に、所属の健康課題の改善につながる講座内容に取り組んでいます。
- 3 各講座の講師は医師、保健師、管理栄養士、臨床心理士、健康運動指導士等のスペシャリスト**  
講座内容を熟知した専門職が、経験を生かした説明をするなど、わかりやすい講座になっています。
- 4 日常生活に取り入れることができる具体的な内容**  
感染予防に配慮しながら、実際に体験することで、日常生活において継続して実践できる内容です。

### 講座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～

仕事のトラブルやプライベートでの悩み等、生きていく中で様々な問題に直面したとき、心身のバランスは崩れやすくなります。

この講座では、認知行動療法に基づく自己分析のモデルを学び、心身のバランスを保ちながら、柔軟に問題解決を図っていくための考え方やその習得方法を体験的に学びます。

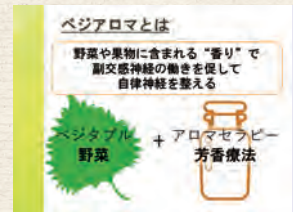


### 講座3

#### ★ 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～

「心地の良い香りに癒される。」こんな経験はないでしょうか？

この講座では、香りが自律神経を整え、ストレスを軽減できることを学びます。特に野菜(薬味・ハーブ)が持つ香り「ベジアロマ」を中心に、香りの効果や薬味の情報、手軽に作れる美味しいベジアロマレシピを紹介します。



### 講座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～

運動不足や筋肉の衰えを感じて「運動しよう。」と思っても、何かと準備や時間がかかって面倒になるものです。

この講座では、日常のちょっとしたスキマ時間に、生活動作を利用してできる簡単なストレッチや、トレーニング方法を紹介し、その効果を説明します。



### 講座7

#### カラダをほぐして疲労回復 ～腰痛・肩こり改善講座～

デスクワーク等で長時間座ったり、同じ姿勢を長く続けると、特定の部位に大きな負担がかかって血行不良やコリが生じます。

この講座では、日常生活で実践できるストレッチや有酸素運動を習得して、血行促進・疲労回復を図ります。



申込み期間

令和3年  
5月6日(木)～9月30日(木)

実施期間

令和3年8月16日(月)～  
令和4年2月28日(月)

# 扶養状況確認調査のご案内

(以下「検認」という)

当共済組合では、地方公務員等共済組合法施行規程に基づき、毎年対象者を定めて、収入等の被扶養者の認定基準を、引き続き満たしているかを調査しています。

適正な給付事業の執行のためにも、調査対象となる被扶養者のいる組合員の方は、ご協力をお願いします。



## 令和3年度の調査対象は令和2年度に引き続き組合員の「配偶者」です

対象者が多いため、複数年度に分けて実施します。

調査の際、対象者の収入を証明する書類等を提出していただきます(下記参照)。提出書類に不備があると被扶養者の認定が取り消しとなる場合もあるので、必要な書類は大切に保管しておいてください。

### ■ 調査(検認)方法

- ① 調査対象の被扶養者がいる組合員に6月中旬以降、順次調査票を配付します。
- ② 調査票と必要な書類を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)の共済担当に提出してください。

### ■ 調査(検認)基準日

令和3年7月1日

### ■ 提出書類 対象にかかる次の書類の提出が必要です。

- 住民票(組合員と対象者の記載があり、続柄入りで個人番号(マイナンバー)の記載がないもの)
- 令和3年度の課税(所得)証明書または非課税証明書(令和2年中の収入のもの)
- 対象者に収入がある場合のみ 収入証明書類(コピー)1年分(令和2年7月～令和3年6月支給分)

例	給与、賃金、賞与等が支払われている場合	給与明細書、給与支払証明書等
	確定申告した場合	令和2年分確定申告書、収支内訳書、令和3年1月～令和3年6月までの収入がわかるもの
	年金(老齢、障害、個人、かんぽ等)を受給している場合	直近の年金振込通知書、直近の年金決定通知書、年金保険証書等金額が明記されている書類
	雇用保険の手当を受給した場合	雇用保険受給資格者証の1面から最終面まで
	傷病手当金等の手当を受給した場合	受給期間や金額が記載された通知書等
	株取引、投資信託等の配当や売買差金がある場合	取引報告書や状況の確認できる書類等
	令和2年1月～令和3年6月の間に退職している場合	退職日のわかるもの

※個々の状況により、別途書類が必要となる場合があります。

【お問合せコールセンター】 ご不明な点は、検認業務を委託している(株)法研コールセンターに



0800-800-0313

お問合せ期間 令和3年6月21日(月)～7月26日(月) 9:00～19:00(土日祝日を除く)

## 検認に関する



&



### Q 公的な証明書はいつの発行分から有効ですか？

A 公的な証明書(住民票、課税(所得)証明書)については、令和3年6月1日以降の発行日のものが有効です。

### Q 収入がありません。非課税証明書の提出でもよいですか？どこで取得できますか？

A 今回の検認では、収入がない場合は非課税証明書での提出も可能です。  
令和3年1月1日現在、住民登録をしている市区町村の役場等で取得できます。

### Q 検認に必要とされる住民票や課税(所得)証明書は費用がかかるため、他の書類(源泉徴収票等)で代用できますか？また、他の申請に使用する場合は写しで対応してもらえますか？

A 他の書類で代用することはできません。今回の検認は共済組合が実施するものであり、後日の調査において【提出書類のご案内】に(原本)と記載のあるものは共済組合に原本を提出していただく必要があります。住民票により組合員と被扶養者の同居別居の確認を行います。課税(所得)証明書により給与、年金、不動産、事業収入等の収入の有無と種類を確認します。源泉徴収票だけではすべての収入状況の確認はできません。なお、直近までの収入状況を確認するため、課税(所得)証明書とは別に、令和2年7月～令和3年6月の給与明細書や年金振込通知等の写し等が必要となります。

### Q 給与明細書を1年分保管していなかったため提出できません。どうしたらいいですか？

A 勤務先から再発行していただくか、給与支払証明書等を発行してもらってください。  
支払期間(令和3年〇月分)が入っていない給与明細書や給与支払証明書は不可です。  
書類不備により1年間の収入額が確認できない場合は、検認ができません。  
提出がなければ「検認を受けない者」にあたりますので、「被扶養者証」が無効とならないよう、ご提出ください。

### Q 検認に必要な書類を提出しない場合はどうなりますか？

A 被扶養者として認定基準を満たしていても、地方公務員等共済組合法施行規程第97条及び第100条第2項の規定により、現在お持ちの「被扶養者証」は無効となる場合があります。  
検認を受けずに無効となった「被扶養者証」を使って医療機関等で受診した場合は、当共済組合が負担した医療費等を返還していただくこととなりますので、検認調査へのご協力をお願いします。

### Q 被扶養者の収入の増加により認定基準を満たさないことが判明しました。どうしたらいいですか？

A 事実発生日が令和3年7月2日以降の場合は、検認調査を受けてください。  
事実発生日が令和3年7月1日以前の場合は、調査対象外となりますので、調査票のみ返却してください。  
減員の届出をされていない方は、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)を通じて減員の届出をしてください。

**調査票等は必ず  
提出してください**

検認を受けなかったり、提出書類に不備があると被扶養者の認定が取り消される場合があります。検認の対象となる被扶養者がいる組合員は調査票等を必ず提出してください。

お問合せ ▶ 保健医療係 TEL 06-6208-7591、7592、7593

# 医療費の助成を受けている方は、 当共済組合にご連絡ください

当共済組合では、お住まいの自治体で発行される医療費助成制度の医療証をお持ちの方の情報を登録・管理しています。医療費助成制度の医療証をお持ちの方は、当共済組合にご連絡ください。



## どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？

各自治体で行っている次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- 乳幼児医療費助成制度(こども医療費助成制度)
- 老人医療(一部負担金相当額等一部助成)制度
- 重度障がい者医療費助成制度
- その他、自治体で実施している医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度



## どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの？

当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を超えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として給付金を支払っています。

給付金の額は、医療機関等からの請求明細書(レセプトといいますが)に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成の適用を受けているかどうかの記載がありません。このため、実際に支払った窓口負担額が、保険の基準(一般：3割負担、小学校就学前：2割負担、高齢：2割または3割負担)どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのか当共済組合で判断できなくなっています。

医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、保険の基準どおりの金額を窓口負担しているとみなして給付金を算定せざるを得ず、結果として、支払う必要のない方にも給付金を支払ってしまうことになります。

過剰にお支払いした給付金は、後ほど返還していただくことになります。誤った給付を防ぐため、医療費助成を受けている方は必ず当共済組合にご連絡ください。

大阪府・兵庫県・和歌山県・滋賀県にお住まいの方は医療費助成制度に該当している場合、レセプト(診療報酬明細書)に記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要です。

奈良県にお住まいの方についても、当共済組合へのご連絡は不要ですが、高額療養費が発生する場合は、お住まいの自治体からも重複して支給されてしまう場合がありますので、その際は、お住まいの自治体とご調整ください。



連絡  
不要です!



## どうやって共済組合に連絡したらいいの？

「医療費助成制度の医療証」の写しをとり、その余白に組合員の職員番号、氏名及び昼間の連絡先電話番号を記入して、当共済組合に送付してください。

また、医療証の内容に変更があった場合や、引越し等でお住まいの市町村が変わられた場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。

医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、ご回答いただきますようお願いいたします。

お問合せ ▶ 保健医療係 TEL 06-6208-7591、7592、7593

知って  
おきたい

# 標準報酬月額が変わる時期 定時決定

定時決定とは、年1回、7月1日において組合員である者の全員を対象に9月以降の標準報酬月額の見直しを行うことをいいます。ただし、次の人は定時決定から除きます。

- ① 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した人
- ② 4月以降に昇格(給)や諸手当の異動により報酬が変動し、随時改定が7月、8月、9月のいずれかの月から行われる人
- ③ 7月、8月、9月のいずれかの月から、育児休業等終了時改定及び産前産後休業終了時改定が行われる人



## 定時決定の方法と有効期間

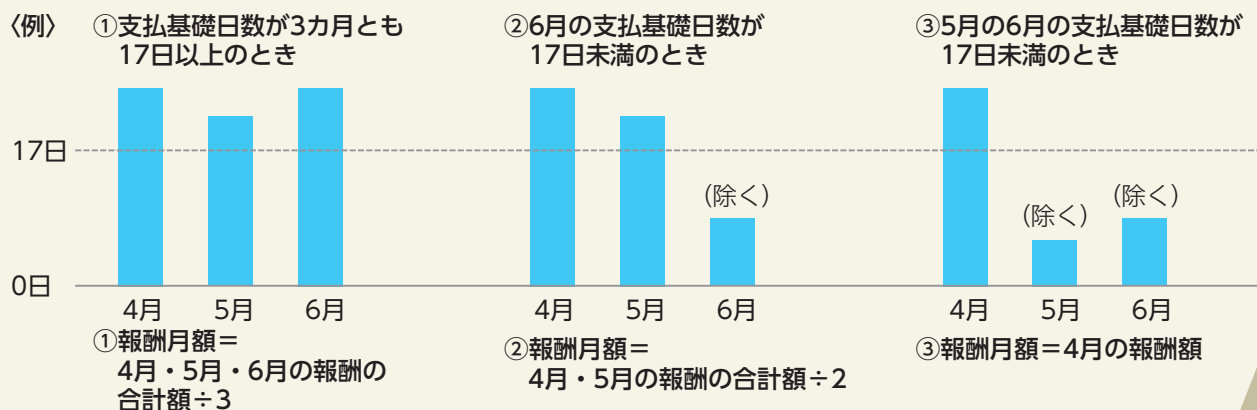
定時決定は、4月から6月に受けた報酬(給料及び諸手当(期末・勤勉手当を除く))の総額の平均額(報酬月額といいます)を標準報酬等級表にあてはめて決定します。決定された標準報酬月額はその年の9月から翌年の8月まで適用されます。

### 3カ月間の報酬の平均額から標準報酬月額を決定

当 年												翌 年							
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	4月	5月	6月	7月	8月
← 従前の標準報酬月額												→ 定時決定の標準報酬月額 (9月～翌年8月)							

その月の報酬の支払対象となった日数を「支払基礎日数」といい、報酬月額は原則としてこの支払基礎日数が17日以上を月を対象として算定します。なお、支払基礎日数は、勤務を要しないとされている週休日を除いた日数となります。

定時決定は4月から6月が算定基礎月となりますので、この間に支払基礎日数が17日未満の月があればこれを除いて算定することとなります。

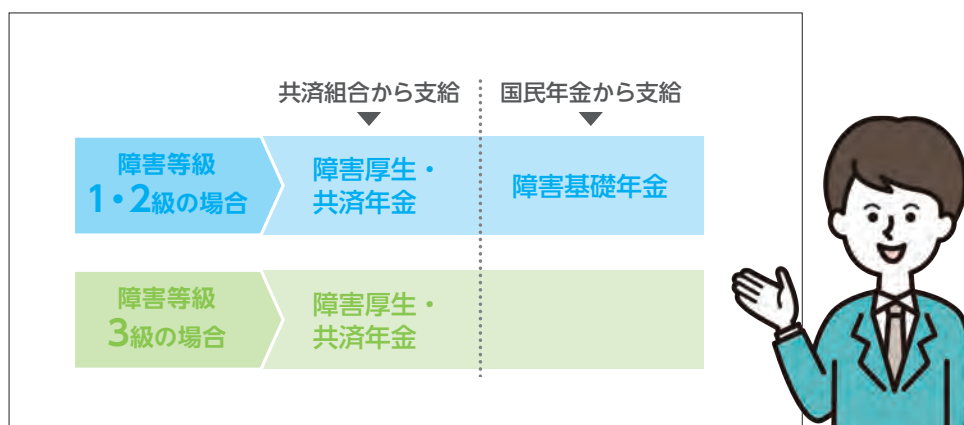


# 障害厚生・共済年金の支給要件とは？

組合員が在職中に初診日のある病気やけがによって在職中または退職後65歳までに一定の「障害の状態」(障害等級<sup>※1</sup>が1級から3級と認定された状態)となった場合に、共済組合から障害厚生・共済年金が支給されます。

また、障害等級が1・2級と認定された場合には国民年金から障害基礎年金が支給されます。

※1 ここでいう障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



## ■ 障害厚生・共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害厚生・共済年金が支給されます。

### 1 障害認定日において「障害の状態」にあるとき

在職中に初診日があり、かつ、障害認定日<sup>※2</sup>において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき(障害認定日が平成27年9月30日以前の場合は障害共済年金が、平成27年10月1日以後の場合は障害厚生年金が支給されます)

### 2 障害認定日後に「障害の状態」になったとき

障害認定日において、障害等級が1級から3級までに該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の「障害の状態」になったとき(障害厚生年金が支給されます)

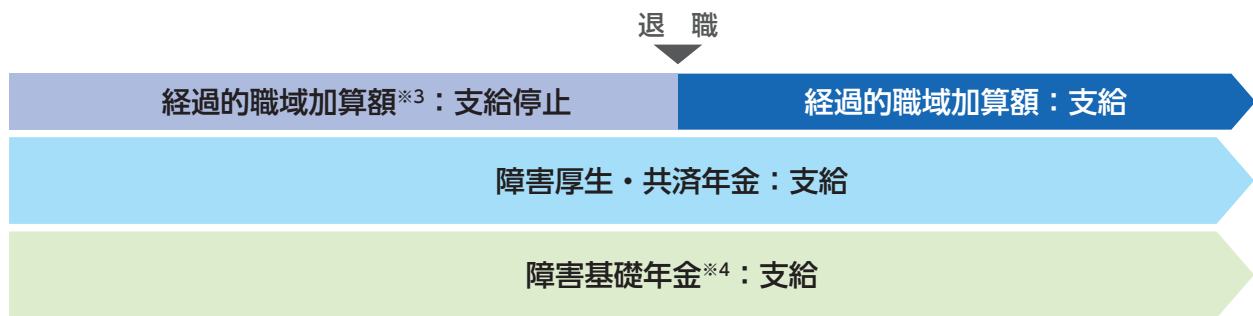
※2 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日(その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日)をいいます。



ただし、下記のような場合は、初診日から1年6カ月を経過しなくても、その日が障害認定日となり、請求をすることができます。

1 人工透析療法	療法開始から3カ月経過した日	8 切断・離断	切断・離断の日 ※障害手当金の場合は、創面治癒日
2 人工骨頭または人工関節挿入置換	施術の行われた日	9 喉頭全摘出	摘出日
3 人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD)、CRT、CRT-D装着	装着日	10 在宅酸素療法(常時)	療法開始日
4 心臓移植、人工心臓	移植日または装着日	11 脳血管障害による機能障害	初診日から6カ月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき
5 胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、ステントグラフトの挿入置換	施術の行われた日 ※ステント留置のみの場合は対象外	12 気管切開下での人工呼吸器(レスピレーター)使用	初診日から6カ月経過日以後に、日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき ※神経系の障害で、現在の医学では、根本的治療方法がない疾病に限る
6 人工肛門造設、尿路変更術	施術の行われた日から6カ月経過した日	13 胃ろう等の恒久的措置実施	
7 新膀胱造設	施術の行われた日	14 遷延性植物状態	障害状態に至った日から3カ月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき

## ■ 在職中の障害厚生・共済年金の支給について



※3 平成27年9月30日までの初診日がある方のみ支給されます。

※4 障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態にある方のみ支給されます。

## ■ 障害厚生・共済年金の請求手続きにかかる注意点

- (1) 障害等級の認定手続きにおいて、医師の作成した診断書が必要ですが、医療機関でのカルテの保存年限(医師法で5年とされています)の関係から、障害認定日から5年が経過すると、障害認定日時点の診断書の発行を受けられないことがあります。
- (2) 年金を受ける権利の消滅時効は5年とされていますが、特別の事情がありやむを得ないと認められた場合に限り基本権が認められます。なお、基本権が認められた場合においても、時効により5年以上経過する分は支給されません。

障害年金を請求するには、所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となります。障害認定日をむかえたときには、当共済組合までご連絡ください。



年金の最新情報をスマホやパソコンでお手軽に閲覧！

# 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



初めての方は  
ここをクリックし、  
ユーザIDを  
取得してください

次に掲げる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）のみを有する方
- 当共済組合を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
- ✓ 将来受給することとなる  
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。

地共済年金  
情報Webサイト



# Day Trip

ちょっと  
近場でリフレッシュ

## Trip01 淡路島

昨年から続くコロナの感染拡大で、海外旅行や団体での集団行動が以前ほど気軽にできなくなりました。いまは<密>に注意して感染を防ぐことが第一ですが、いずれまた必ず旅の楽しみが戻ってきます。無理なく楽しめるその日のためにも、いまは感染に気をつけて近場の緑を楽しみましょう。

### 兵庫県立公園あわじ花さじき

古くから花卉栽培が盛んだった淡路島。菜の花、ポピー、コスモスなど四季折々の花が咲く小高い丘の公園で、海からの心地よい潮風を受けるのは格別の気分です。入場無料。



梅雨明けの6月から7月は、一年でいちばん緑がきれいに映える季節です

## 淡路島で自然の息吹きを感じよう!

1998年の明石海峡大橋の開通以来、大阪から日帰り圏内になった淡路島。最近では大手の人材派遣会社が本社機能を移転したことで話題になりました。特産品としても有名な玉葱やステーキなどのグルメのほか、潮風を浴びながら走れるサイクリングや、季節ごとの花が咲き誇る大型公園、お子さまも楽しめるアウトドア施設など、ご家族でも楽しめる施設が充実しています。



淡路島めぐりMAP

### 観光 淡路はゼツケエエ——!



#### ● 観覧車

淡路SAの観覧車からは海峡や明石大橋はもちろんのこと、大阪湾も一望できます。足元が見通せるガラス張りのゴンドラのほか、車いす用やペット同伴のゴンドラもあります。

### グルメ 淡路はうめええ——!



#### ● 幸せのパンケーキ

海の幸山の幸が豊富な淡路島は、玉葱だけでなく淡路ビーフ、ハモ、シラス、海苔など、グルメな食材がいっぱい。写真は海が見えるテラスでいただける「幸せのパンケーキ」。

### お土産 淡路はあまあい——!



#### ● 玉ねぎ

甘い、柔らかい、みずみずしいと有名な玉葱は、早生(わせ)、中生(なかくて)、晩生(おくて)と種類があって、淡路島では年中収穫できます。もちろん、お土産にも大人気!



健康は  
日々の積み  
重ね

# 生活習慣病の予防

## 第1回 まずはメタボ対策から

長寿社会といわれるなか、どのようにして健康で豊かな老後を迎えることができるかが大きな問題になっています。国もそのための重要政策として、生活習慣病への対策強化をあげています。生活習慣病はその名前の通り、日々の生活に気をつけることで、病気になる確率もうんと違ってきます。

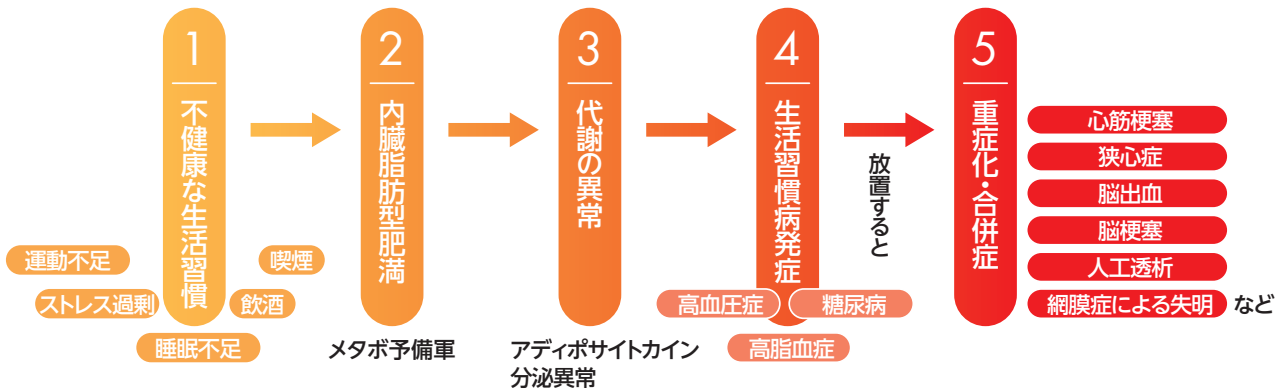
### 1 継続は力なり

例えば、内臓脂肪を改善させるだけで生活習慣病のリスクは大きく減らせます。「メタボ」への注意を怠らず、腹囲やBMIといった、馴染みのある数値をもう一度身近に感じてもらえると嬉しいです。



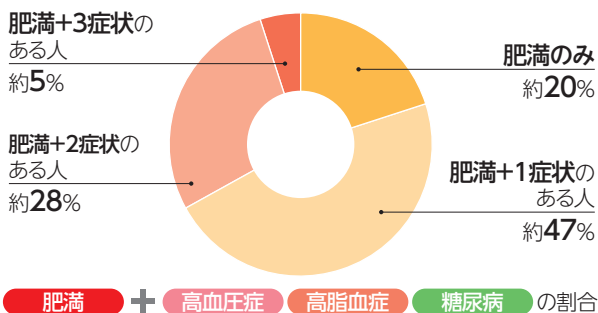
### 2 メタボから合併症への道

糖尿病は発症してから**25年**で**70%**超に合併症を発現しています



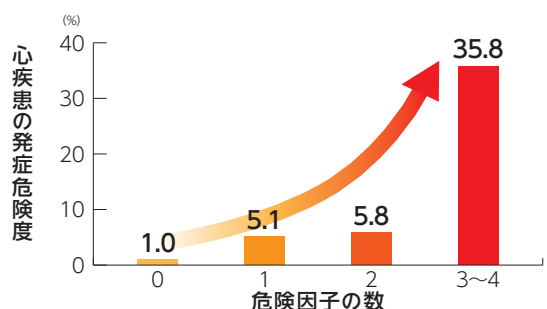
### 3 肥満者の多くに複数の危険因子

肥満者の多くが、高血圧症や糖尿病など、複数の危険因子を併せ持っています。危険因子が重なるほど合併症や重症化のリスクが高くなります。



### 4 複数の危険因子がリスクを高める

危険因子が多ければ多いほど、脳卒中や心疾患を発症する確率が高くなります。



参考：厚生労働省「新たな健診・保健指導と生活習慣病対策 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)」

感染 + 熱中症

# 「新しい生活様式」のもとでの 熱中症対策!

手洗い、マスク、三密の回避といったコロナ対策が始まって1年以上経過します。当初は小学生がマスクのまま運動して熱中症になる事故もありました。夏場の熱中症のリスクを下げるため、環境省と厚生労働省がまとめた予防のポイントがありますのでご紹介します。

Point  
01



## マスク

屋外で人と十分な距離がとれるときは、マスクを一時的に外して休憩をとりましょう。

Point  
02



## エアコンの換気

家庭用エアコンは空気を循環させているだけで換気はしません。定期的に窓を開けて換気してください。

Point  
03



## 暑さを避ける

外出時は日傘や帽子、涼しい服装を心掛けてください。建物や日陰で涼をとることも大切です。

Point  
04



## 水分補給

水は1日1.2リットルを目安に、喉が渴いていてもいなくても、こまめに補給してください。

Point  
05



## 日頃からの体調管理

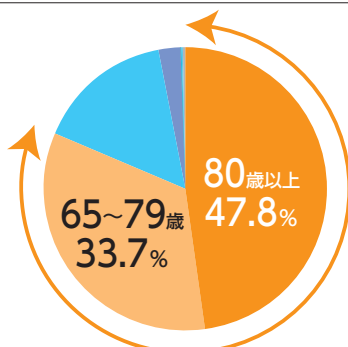
暑さに負けない体づくりを心掛け、定時の体温測定など、こまめに健康をチェックしてください。

三

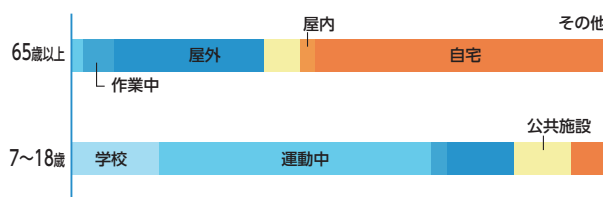
## 熱中症データ

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

出典：厚生労働省「熱中症による死亡数人口動態統計2018年」



## 高齢者の半数以上が自宅熱中症に



参考：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



# 3つのヒケツでスッキリ睡眠! カラダ元気!



朝起きたとき、スッキリ目覚めていますか?  
睡眠不足や睡眠の質が悪いと、昼間の活動が思うようにできなくなり、  
事故などを起こす危険性も上昇します。  
よい睡眠を実践して、活動的な毎日を過ごしましょう。



## ヒケツ

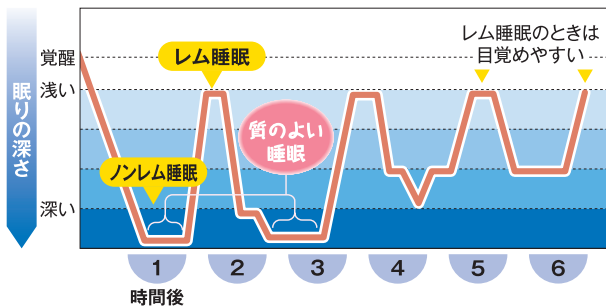
### 1

## 睡眠で大切なのは、量より質!

睡眠は長く眠ればよいというものではありません。時間が長くても浅い眠りであれば、脳の疲れがとれず、眠気が残るといった悪影響が出ます。

### 睡眠の基本的なパターン

睡眠には、浅い眠りである「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があり、一度の眠りでその2種類が約90分周期で交互に訪れます。睡眠で大切なのは量ではなく、深いノンレム睡眠をしっかり確保して、脳の疲労回復を図ること。そして脳が起きる準備をしているレム睡眠の間に起きれば、スッキリと目覚めやすくなります。



### 睡眠リズムを整える

人の体のもつ「体内時計」は、本来1日25時間のリズムで動いていますが、朝日を浴びることによってリセットされ、24時間の周期に調整されています。そのため睡眠時間が不規則だと体内時計が狂ってしまいます。疲れをしっかりとるためには、眠りのリズムを整えて質のよい睡眠をとることが大切です。



### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)にご注意!

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中、断続的に無呼吸を繰り返す状態のこと。肥満、鼻やのどの病気、飲酒などが主な原因で、下記のような症状が起こります。

放っておくと、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などを合併しやすいこともわかっており、早期の治療が必要です。

#### SASによる主な症状

- いびき
- 夜間の中途覚醒
- 日中の眠気や倦怠感
- 不眠
- 起床時の頭痛

など



## よい睡眠のために、生活リズムを見直しましょう

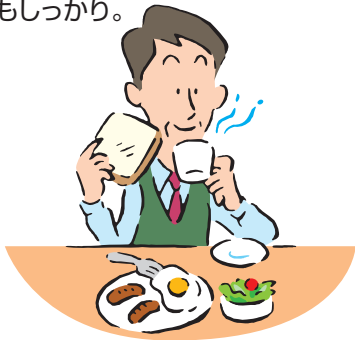
1日の過ごし方にちょっとした工夫をするだけで、目覚めもよくなり、睡眠の質はグンと上がります。

### よい睡眠のための1日の過ごし方



#### 朝

- 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる。
- 体を目覚めさせるために、朝食もしっかり。



#### 昼

- 昼食後に軽い運動を。
- 日中の眠気は短時間の昼寝で解消。
- 夕方以降の居眠りは、夜眠れなくなる原因になるので避ける。



#### 夜

- 入浴は就寝2時間前までに。
- 過度の飲酒は中途覚醒のもと。お酒は適量を守り、早めに切り上げよう。
- 就寝前に覚醒作用のあるカフェインは注意!
- 寝る1時間前は好きな香りや音楽でリラックス。携帯電話やパソコン、テレビはオフ。



よい睡眠のためには、昼間は活発に活動し、適度に疲れることが大切。寝る直前には刺激を避け、体の深部の体温が徐々に下がったら、眠りやすいタイミングです。

## 快適な睡眠環境を整えよう

快眠の基本は眠りやすい環境を整えることです。快眠を得るために、睡眠環境に工夫をこらしましょう。

#### 色

鎮静効果のある寒色系を取り入れる

#### 音

ゆったりした音楽でリラックス

#### 寝具

かための敷布団と、通気性のある掛布団を

寝室の東向きに窓がある場合は、遮光カーテンなどで早朝の光を遮断する

#### 光

明かりをつけて寝るときは、顔に直接あたらないようにごく弱い間接照明を

#### 香

ハーブなどでリラックス効果を高める





# たばことがん

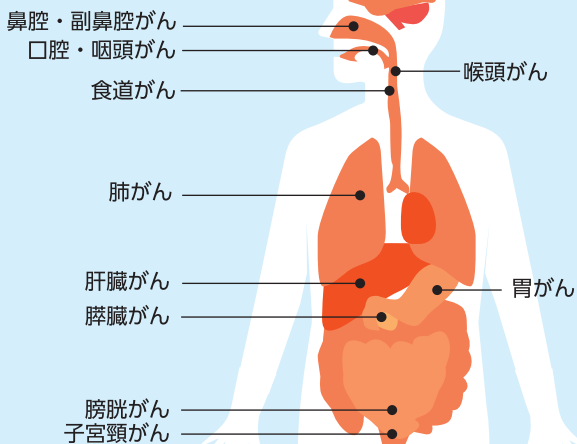
日本人男性のがんの最大の原因はたばこです。男性は喫煙率が女性より高いため、その影響が大きいのです。つまり、喫煙者にとってがんの最大の原因はたばこだといえます。

しかし、禁煙すればそのリスクは減らせます。禁煙は何より効果的ながん予防法なのです。

## 喫煙が原因のがんはあらゆる部位で発症

たばこには約70種の発がん性物質が含まれていますが、これらは口や鼻から喉を通して肺に達します。肺に達した発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれます。また、唾液にのけて食道から消化器管を通じて排泄され、全身の臓器のがんリスクが高まるのです。

### たばこでリスクが高まるのがん 確実ながん



資料：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年



## 喫煙で寿命はどう変わるの？

喫煙者の寿命は非喫煙者に比べ、平均で約10年短いとされています（※1）。40歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない人に比べて平均余命（その年齢の人が平均あと何年生きるかの予測）が短いという報告もあります（※2）。

禁煙すれば、こうした余命の短縮は大幅に解消できます。例えば35歳以前に禁煙すれば、寿命の短縮を避けられるというデータ（※1）もあるのです。

そしてたばこがなくなれば、がん死亡全体の約4割はなくなるといわれています。また、がん以外の病気や受動喫煙の影響、受動喫煙による子どものぜんそくや赤ちゃんの突然死(SIDS)なども予防できます。

自分と周囲の人が人生を楽しむためにも、ぜひ禁煙をお勧めします。



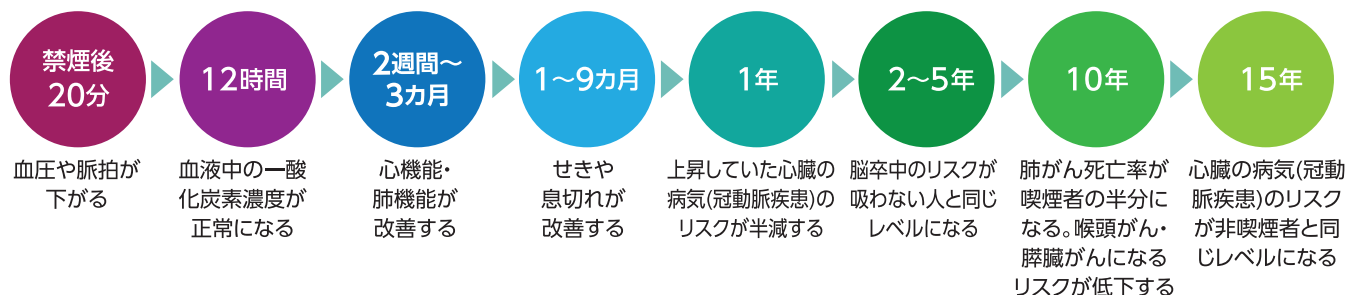
※1 Sakata R, et al:BMJ. 2012;345:e7093.

※2 平成18年度厚生労働省研究班・小笹ら

## 禁煙の効果はその日から

禁煙の効果はその日のうちから始まります(下図参照)。「今さら遅い」はありません。すぐに始まる禁煙の効果を得るために必要なのは、成功するまで何度でも禁煙にトライすることだけなのです。

禁煙による体の変化(参考資料:American Cancer Society : Benefits of Quitting Over Time)





無理なく誰でもできる!

# 日常ながら運動



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）

# 全身をほぐして目覚めスッキリ

朝目覚めたら、まずストレッチ。血行促進・リラックス効果に加えて、腸を刺激して便秘も予防できます。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」日常ながら運動で始めましょう！

## 大の字・一直線ストレッチ

一度に行う目安 各30秒×2セット

- 1 仰向けに寝て全身を脱力させ、両手両足を大きく開いて「大」の字になり、胸からお腹にかけてしっかり伸ばす。
- 2 両手を頭上に上げ、腰を少しそらし、つま先を真っ直ぐにして一直線の姿勢で頭の先からつま先まで気持ちよく伸ばす。



ココに効く! 全身、血行促進

ココがPoint

大の字は手のひらを上向きにして大きく開き、足首を立てる。

## ひざ抱え太ももストレッチ

一度に行う目安 各30秒×2セット

ココに効く! 腰、おしり



ココがPoint 両ひざを抱えて行くとストレッチ効果アップ!

- 1 仰向けに寝て、息を吐きながらお腹をへこませ、背中を床に押しつける。
- 2 片方のひざを両手で抱え、胸に引き寄せる。もう一方の足はつま先を伸ばす。反対側も同様に行う。

## おしりトントンストレッチ

一度に行う目安 30秒×2セット

ココに効く! 冷え・むくみ・便秘予防

ココがPoint

足を上げにくいときは両手を腰の下に入れ、おしりを持ち上げて行う。



- 1 仰向けに寝て、両足を上げてひざの力を抜く。
- 2 足首を直角に曲げ、両足交互にトントンとかかたでおしりをたたく。

Nagara Column

### 日常ながら運動の3本柱

日常ながら運動の基本は3つ。心肺機能を高め、疲れにくい体をつくる「有酸素運動（ウォーキングなど）」、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて太りにくい体質にする「筋トレ」、血行をよくし新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートする「ストレッチ」で、毎日の生活を効率的な運動にチェンジします。

# ようこそリフォーム

## 外壁塗装キャンペーン

～今なら足場代無料～



ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積  
25坪  
目安価格 **68万円**  
(税込)

延床面積  
30坪  
目安価格 **82万円**  
(税込)

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

無料見積りのご予約はフリーダイヤルにお電話ください。

### 住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

#### 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

イイコージ



0120-6-11502

(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

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、淡路を除く)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



税制メリットを活用しませんか？

コツコツ貯蓄と  
コツコツ投資が  
同時にできる

りそな  
つみたて **iDeCo**

個人型確定拠出年金・愛称 [イデコ]

将来の安心だけじゃない。今もうれしい。

3つの税制  
メリットがある  
老後資金対策

積立

所得税と住民税が軽減

毎年、税負担軽減額に効果あり!掛金は全額所得控除の対象!

運用

利息や運用益が非課税

長く運用するほど効果を実感!

受取り

受取りにも有利な税制

一括でも分割でも有利!

あなたの場合はいくら？

例えば

課税所得300万円だと…  
月額掛金 12,000円で 毎年

**¥28,800** 税負担が軽減!!

\*iDeCo(個人型確定拠出年金)および年間税負担軽減額について、下記のご注意事項を必ずご確認ください。

個人型確定拠出年金 (iDeCo) について詳しくは

りそな銀行確定拠出年金サイト

りそな イデコ

検索



<https://www.resona-tb.co.jp/401k/kojin/>

りそな銀行 確定拠出年金コールセンター ☎ 0120-401-987 ▶ 音声ガイダンス確認後[2#]を入力してください。

平日:9:00~21:00 土日:9:00~17:00 ※祝日・振替休日および年末年始はご利用できません。

【年間の税負担軽減額についてのご注意事項】・年間税負担軽減額は、次の計算式で算出したサンプルです。「年間掛金拠出額×(所得税率※+住民税率)」 ※年取から給与所得控除などを控除した金額に応じて変わります。お客さまの状況によって金額が異なる場合がございますので、予めご了承ください。・2021年4月現在の税制・関係法令などにに基づき記載しております。税率には復興特別所得税を考慮しておりません。将来の税制改正により、内容が変更となる可能性がございますので、記載の内容・数値等は将来にわたって保証されるものではありません。・当社では税務相談はいたしかねます。具体的な税務取扱いなどについては、税理士などの専門家へご相談ください。

【個人型確定拠出年金(iDeCo・イデコ)についてのご注意事項】・税制メリットをお受けいただくには、個人型確定拠出年金制度で定められている条件を満たしていただく必要があります。・掛金は原則として60歳まで引き出すことができません。・個人型確定拠出年金に加入いただくと、原則として途中脱退できません。・加入要件に合致しない等によりお申込みをお受けすることができない場合がございます。・加入される場合には所定の手数料がかかります。・掛金の運用方法については複数の運用商品の中からお客さまご自身でお選びいただけます。運用結果によっては掛金元本を下回ることがあります。運用商品の内容については、専用コールセンターや、ホームページでご確認いただけます。・会計、税務、法律面については、公認会計士、税理士、弁護士にご確認ください。

お手軽

# 健康レシピ File 01

## 鶏むね肉のふんわりソテー オクラ添え



カロリー **210kcal** 塩分 **1.4g**

### 材料(2人分)

- オクラ 8本  鶏むね肉 200g
- 赤パプリカ、黄色パプリカ 各1/2個
- ニンニク(お好みで入れる) 1片
- オリーブオイル 大さじ1

### 調味料

- A ( 塩 小さじ1/3  酒 大さじ1/2)
- 味噌 小さじ1/2  水 小さじ1/2

みずみずしい夏野菜が店頭に並ぶ季節です。夏の野菜は下ごしらえなしで、さっと使えるものが多いので、毎日の食事に取り入れてください。今回の主菜は、ビタミンB群・C、鉄分、カルシウムをバランスよく含むオクラと高たんぱく、低カロリーで栄養価の高い鶏むね肉を取り合わせました。フライパン一つで調理できるお手軽メニューです。

副菜は、夏野菜たっぷりのおひたしです。トマトのさわやかな酸味がよく効いて、ほんの少しの調味料だけで満足感のある味わいに仕上がります。



超カンタン!

### 夏野菜のおひたし

(カロリー40kcal 塩分0.8g)

### 材料(2人分)

- トマト 中1個  なす 小1本
- さやいんげん 6本  しょうゆ 大さじ1/2
- スナップえんどう 5個  酒 大さじ1/2

### 作り方

- ① トマトを角切りにする。ボウルにトマトとしょうゆ、酒を入れて混ぜておく。
- ② なすは乱切りにし、2、3分水にさらす。耐熱容器に入れて、2分ほど電子レンジで加熱し、①のボウルに入れて、トマトと混ぜ合わせる。
- ③ さやいんげん、スナップえんどうは筋をとっておく。鍋に湯を沸かし、沸騰したら、いんげん、スナップえんどうを入れる。ゆであがったら、水にとり、ざるに上げる。いんげんは3cm、スナップえんどうは半分切る。
- ④ ②に③をひたす。冷蔵庫で冷やしてもおいしい。トマトは完熟のものを。子ども向けにはミニトマトで作るのもおすすめ。

料理制作・監修：栄養士 藤岡智子

ブックカフェ経営を経て、栄養士&フードライターとして活動中。「時短&ヘルシー」をモットーにしたレシピを提案している。



1 鶏むね肉を一口大に切る。ビニール袋にAの調味料と一緒に入れ、軽くもみ、10分ほど置く(写真1)。



写真1

2 オクラは、洗う際に塩をふり、うぶ毛を軽くこすり落とす。オクラのヘタの部分には苦みがあるので、切り落とした方がよい(写真2)。長めのオクラは半分に切る。パプリカは、ヘタと種を除き、5mm幅に切る。ニンニクは縦に4等分する。



写真2

3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかける。ニンニクの香りがしてきたら、中火にし、鶏むね肉を入れる。焼き色がつくまで、なるべくひっくり返さないように。その方がふっくらジューシーに仕上がる。

4 鶏むね肉の両面に焼き色がついたら火を止める。肉をいったん取り出したあと、オクラとパプリカを入れてフライパンを中火にかける。野菜を2分ほど炒めたら、同量の水を加えて練った味噌を加える。鶏むね肉をフライパンに戻して炒め合わせ、火を止める。

共済組合だより No.107 (令和3年6月発行) 大阪市職員共済組合 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20 (大阪市役所4階)

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

- 住宅貸付等 6208-7596
- E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- URL http://www.city-osaka-kyosai.or.jp

