

あなたの生活に健康と安心を

2022

3

第110号

# 共済組合だより

ほぼ  
受診料無料

## がん検診のお知らせ



申込期間は  
2ヵ月!

申込期間

令和4年4月1日(金)~5月31日(火)

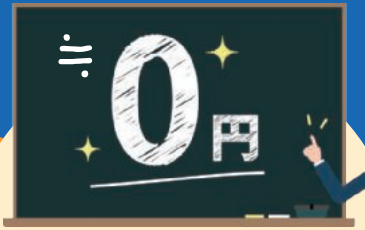
※各実施機関の休診日を除く  
(詳しくはP2~)

### 今月号のTOPICS

- 令和4年度がん検診のご案内 ..... 02
- 定期的ながん検診でがんを早期発見! ..... 09
- 配偶者人間ドックのご案内 ..... 11
- 職場の健康づくり「出張型健康講座」 ..... 16
- 令和4年度予算・保険料率が決まりました ..... 18
- 令和3年度扶養状況確認調査 ..... 20
- 当共済組合への手続きをお忘れなく ..... 22
- 退職後に必要な年金の手続きについて ..... 24

ご家族の方も  
一緒にお読みください

# 令和4年度もがん検診受診料が ほぼ無料で受けられます!



全年齢の受診料が  
今年もほぼ**無料**!!

申込期間は4・5月の  
**2か月間!!**

お早めに申込みください

これは  
おトク!!



簡単、ラクラク  
**セット**で  
申込み!!

腹部超音波検査の  
受診料  
**500円!!**

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  
防のための検査が自己負担金500  
円で受けられます。

■ **がん検診一覧表** 年齢、性別により受診可能なものをお選びください。

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	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		
対象者 年齢は令和4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
自己 負担金	<b>無料</b>	<b>無料</b> 胃内視鏡検査選択の 場合は7,000円	<b>無料</b>	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。両方を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！ がん検診をぜひお申込みください！

令和4年  
申込期間 4/1(金) → 5/31(火)

※各実施機関の休診日を除く

令和4年 令和5年  
受診期間 7/1(金) → 3/31(金)

※各実施機関の休診日を除く

## 受診の流れ

### 1 申込期間内に実施機関へ 直接申込みください。(P4~5参照)

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

※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。  
※障がい等により電話やWebでの申込みができない方や、受診にあたってお困りごと等がある場合は、裏表紙に記載の当共済組合の連絡先までお問合せください。

※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 受診当日は、次のものをお持ちください。

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

### 4 検診結果は後日郵送で届きます。

## 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以上の方)
大腸がん検診		問診・免疫潜血検査(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方(妊娠中、妊娠の可能性のある、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)

### ★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。

# がん検診 実施機関一覧

- WEB 申込み(24h受付)が可能な
  - 希望する実施機関に申込みください
  - 所要時間は受診される検診種別に
  - 検診申込時点で組合員資格が
  - 検診日の変更やキャンセルについて
  - 申込期間終了後の申込みや、複数の
  - 定員のある実施機関があります。お早
- ※定員に達した実施機関は、当共済組

## 医療法人健昌会 淀川健康管理センター

<https://www.i-kenshokai.or.jp/>

**胃カメラあり**  
検査方法:経口または経鼻

申込方法  
☎電話 / WEB



### PRポイント

- 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!
- 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♪

胃内視鏡  
検査

年間2500件近くの実績、胃がんの早期発見・早期治療におすすめです。

婦人科  
検診

女性医師・女性技師が実施



外観

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)
申込受付曜日・時間	月～金 8:30～16:30、土(4/2・16、5/14・21のみ) 8:30～12:00 (日・祝除く)

電 話 番 号	☎06-6303-7281
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) 8:30～10:30 (日・祝除く)

## 医療法人上野会 上野会クリニック

<https://uenoclinic.com/>

**胃カメラあり**  
検査方法:経口または経鼻

申込方法 ☎電話



### PRポイント

- 南大阪の中心的なクリニック併設の検診施設です。
- オプション検査(別途自己負担)として、当日MRI・CT等の検査ができます。

胃内視鏡  
検査

日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医だけによる検査を実施。  
挿入時のつらさが少なく楽な鼻からの内視鏡検査です。

婦人科  
検診

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。



外観

住 所	大阪市住吉区長居東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)
申込受付曜日・時間	月・火・木・金 8:00～18:00 水・土 8:00～17:00 (日・祝除く)

電 話 番 号	☎06-6615-9899
検診実施曜日・時間	月・火・木・金 8:00～12:00、13:00～16:00 水・土 8:00～12:00 (日・祝除く)

## 医療法人健人会 那須クリニック

<http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/>

**胃カメラなし**

申込方法  
☎電話 / WEB



### PRポイント

- 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答え、最新の設備と女性スタッフにて安定運営を持続しています。

婦人科  
検診

乳がん、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。



外観

住 所	大阪市淀川区西中島4-4-21
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)

電 話 番 号	☎06-6308-3909
WEB申込の利用方法	那須クリニックHP「予約」メニューの「大阪市職員共済組合がん検診」から申込みください。
検診実施曜日・時間	月～金 8:30～12:00、13:30～15:30(不定期) 土は不定期で実施 (日・祝除く)

実施機関があります。お電話がつながりにくい場合等は、WEB申込みもご検討ください。

(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)。

よって異なりますので、実施機関にお問合せください。

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。

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。

実施機関への申込みはできません。

めに申込みください。

合HPIにて随時お知らせします。

## 医療法人医誠会 医誠会病院

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

**胃カメラあり**  
検査方法:経鼻

申込方法  
☎電話 / WEB



### PRポイント

- 24時間利用できて簡単なWEB申込み対応。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)

**胃内視鏡検査**

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**

マンモグラフィ、子宮頸がん検診はレディースセンターにて対応いたします。乳腺エコーは女性技師が対応いたします。



外観

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」から徒歩約10分(東口出口) JRおおさか東線「JR淡路」から徒歩約8分(東口出口)
申込受付曜日・時間	月～土 8:30～17:00 (日・祝除く)

電 話 番 号	☎06-6326-1121
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)

## 大阪がん循環器病予防センター

<http://www.osaka-ganjun.jp/>

**胃カメラあり**  
検査方法:経口または経鼻

申込方法 ☎電話



### PRポイント

- 『がん検診がきっとあなたを救う! 早期発見が大切』がん検診のプロフェッショナル機関として、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。

**胃内視鏡検査**

消化器内視鏡専門医が在籍しています。

**婦人科検診**

月に2回女性検診を実施しています。女性スタッフで対応していますので、受診者様からご好評をいただいています。



外観

住 所	大阪市城東区森之宮1-6-107
最 寄 駅 等	JR環状線「森ノ宮」から徒歩3分(北出口) 大阪メトロ中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」から徒歩2分(④番出口)
申込受付曜日・時間	4/1(金)～4/28(木) 月～金8:45～18:00(土・日・祝除く) 5/2(月)～5/31(火) 月～金8:45～17:00(土・日・祝除く)

電 話 番 号	(4/1～4/28) ☎06-6964-6602・6604(予約専用) (5/2～5/31) ☎06-6969-6711 (申込み期間終了後) ☎06-6969-6712
検診実施曜日・時間	月～金 8:30～概ね12:15 検診項目により平日午後後も有り

## 医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ

<http://yodoyabashiplaza.com/>

**胃カメラなし**

申込方法 ☎電話

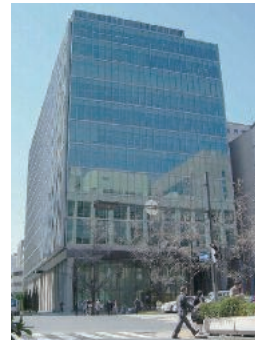


### PRポイント

- 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。
- 感染症対策も万全。やさしく、安心、安全な検査を提供。

**婦人科検診**

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



外観

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」直結(③番出口) 京阪本線「淀屋橋」から徒歩3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

電 話 番 号	☎06-6232-7770
検診実施曜日・時間	月～金 8:00～14:00 土 8:00～12:00

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。



医誠会健診センター

新型コロナウイルス対策として  
オゾン発生装置を導入しています



### 結果報告書は

男性：約1週間 / 女性：約2週間  
で発送いたします。

※但し検査結果やオプション検査によっては日数が増える場合があります。



### 要精密検査と判定された方は

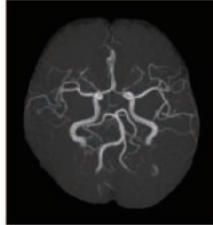
医誠会病院各診療科へ院内紹介が可能です。  
院内紹介なので選定療養費は免除されます。

## 医療法人 上野会 上野会クリニック

南大阪の中心なクリニック併設の検診施設です。

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。

オプション検査（別途自己負担）としてMRI・CT等の検査ができます。



胃内視鏡検査ではオリンパス製 最新機種を導入しております。  
ぜひ一度受診お待ちしております。

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。

「がん検診が  
きっとあなたを救う！  
早期発見が大切」



公益財団法人 大阪府保健医療財団  
**大阪がん循環器病予防センター**  
Osaka Center for Cancer and Cardiovascular Disease Prevention

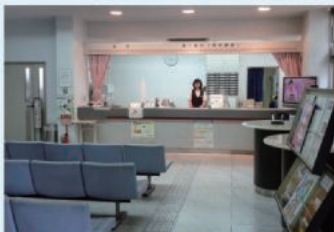
大阪市住民検診

大阪市国保ドック

人間ドック



がん検診のプロフェッショナル機関として、  
精度の高い健診とがん予防啓発活動を積極的に  
展開しています



- ◆毎月2回女性検診をしています
- ◆半日でがん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳）が受診できます
- ◆乳がん検診はすべて女性スタッフが対応しています

JR環状線・メトロ「森ノ宮」駅下車  
徒歩2分





医療法人 健人会 那須クリニック

がん検診のご予約はこちら



- ・ 婦人科検診では定評があります。  
子宮がん検診に加え、オプション検査で  
卵巣がん検査（卵巣がんリスク検査、経腔エコー検査）も  
実施可能です。
- ・ 新型コロナの予防措置を継続しています。

Honaikai Sunshine group

淀屋橋  
健診プラザ

YODOYABASHI  
MEDICAL  
EXAMINATION PLAZA



〒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。





# 定期的ながん検診でがんを早期発見!

日本人の2人に1人は一生のうち何らかのがんにかかるといわれています。また、がん患者の3人に1人は20～64歳の現役世代と、がんはとても身近な病気です。大切なあなたと家族の健康のために、まずはがん検診について知り、正しい知識をもって受けることから始めましょう。

## ■ 知っていますか? がん検診のメリットとデメリット

### ○ メリット

- がんの早期治療により命を守ることができます。
- 早い段階でがんが見つかり、身体への負担が少ない治療ですみます。
- がん検診で「異常なし」と判定された場合、安心が得られます。

### × デメリット

- がんが100%見つかるわけではありません。
- 命に影響しない進行の遅いがんが見つかり、過剰な治療や検査につながる可能性があります。
- 胃内視鏡検査での出血など、検査によって身体に負担がかかってしまう可能性があります。

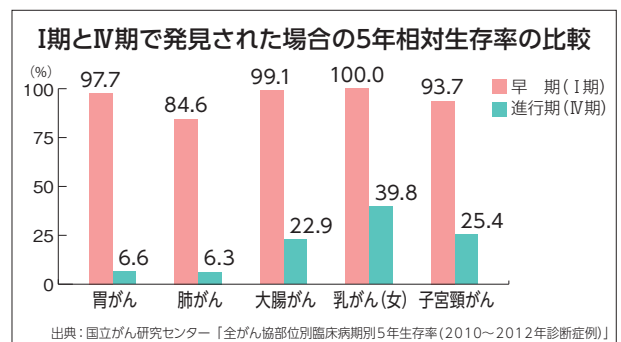
### Point

メリットとデメリットを理解して、がん検診を受けましょう。



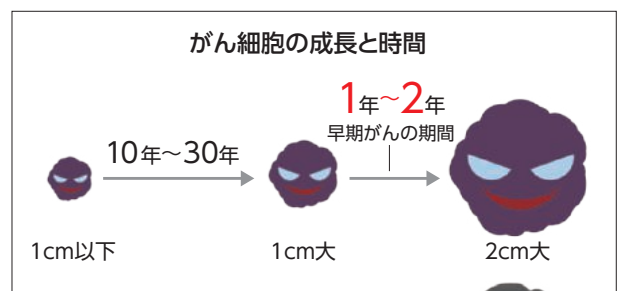
## ■ 早期がんなら 9割以上が完治します。

がんは進行すればするほど治りにくくなります。国立がん研究センターによると、2010年から2012年に診断治療した症例の5年生存率は68.6%です。しかし、早期がん(I期)のうちに発見できれば、ほとんどが治癒します。



## ■ 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。



### Point

早期がんを発見できるのは1～2年と限られています!



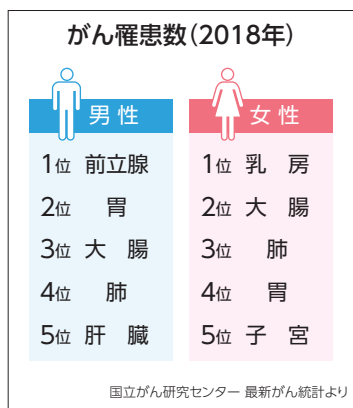
# がん検診の受診率 50%達成をめざして

日本人の死因でいちばん大きなウエイトを占めているがん。1981年にそれまで首位だった脳血管疾患と入れ替わって以来約40年もの間、がんは日本人の死因の1位であり続けています。多い年には年間37万人もの人ががんを患って亡くなっており、ここ約20年、死因の2位である心疾患を大きく引き離しています。



## ■日本人の3人に1人ががんで死亡

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。また、男女によってがんにかかる部位に違いがあります。



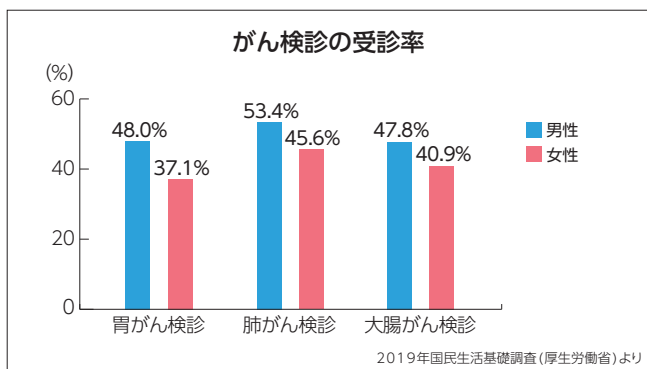
しかし、がんはかつて恐れられていたほ

ど不治の病ではありません。国立がん研究センターは、2010年から2012年に診断治療した症例の全部位・全病期5年生存率は68.6%、10年生存率は58.3%と2020年に発表しました。

## ■海外と比べて少ないがん検診の受診率

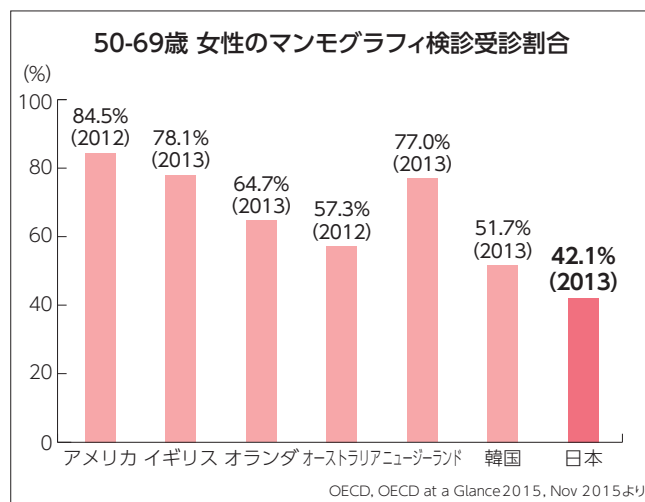
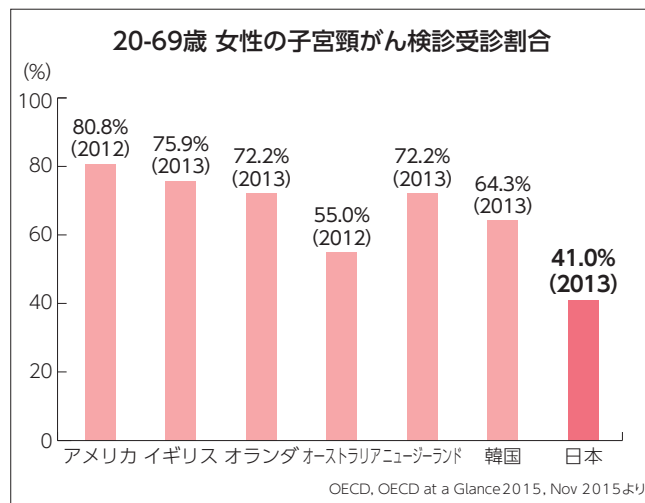
国は人々の生命や健康をがんの脅威から守るため、毎年10月にがん検診受診率50%以上をめざすキャンペーンを行っています。

2019年の国民生活基礎調査では、がん検診の受診率が5割に達するものは男性の肺がん検診のみになっています。



諸外国では受診率が5割から8割を超えているものがほとんどで、日本とは歴然とした差が見られます。特に乳がんや子宮頸がんの検診は、国策として取り組んでいるところが多く、日本の倍近い検診率を達成している国もあります。

当共済組合では、がんの早期発見をめざしてがん検診や配偶者人間ドックを実施しています。ぜひこの機会にご利用ください。(詳しくはP02~を参照ください)



# 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！

1万円  
受診料

令和4年  
**申込期間** 4/1(金) → 4/28(木)  
※各実施機関の休診日を除く

令和4年 令和5年  
**受診期間** 6/1(水) → 3/31(金)  
※各実施機関の休診日を除く

## 受診の流れ

### 1 申込期間内に実施機関へ直接申込みください。(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週間前までにのご案内・問診票・検査キットが届きます。

内容をご確認ください。

万一、届かない場合は実施機関へお問合せください。

### 3 受診当日は、下記の持ち物をご持参ください。

- ① 実施機関から届いた書類等一式
- ② 被扶養者証(健康保険証)  
※ご本人確認のため提示をお願いしますので、忘れないようご注意ください。
- ③ 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4年4月1日に当共済組合の被扶養配偶者でもあり、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
生理的	肝・胆・膵機能		総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、LDH、TP、ALB、A/G
	血圧測定		
	心電図		
	眼底		
画像	視力・聴力		
尿	腹部超音波検査		
	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方(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	
	子宮頸部	視診・子宮頸部細胞診及び内診	
骨量	前立腺	血液検査(PSA)	
	DXA(デキサ)法または超音波法		
問診		被扶養配偶者	
診察			

※年齢は令和4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

## 医療法人聖授会 総合健診センター

<https://www.seijukai.jp/>



### PRポイント

- 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。



受付

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 等	大阪メトロ谷町線、千日前線「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4/16のみ)
電 話 番 号	☎06-6761-2200
健診実施曜日・時間	月～土 8:30～10:30、13:30 (土 7～12月は第1・3土曜日 1～3月は第3土 曜日のみ実施) (日・祝除く)

## 医療法人健人会 那須クリニック

<http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/>



### PRポイント

- 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答え、最新の設備と女性スタッフにて安定運営を持続しています。



待合室

住 所	大阪市淀川区西中島4-4-21
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
電 話 番 号	☎06-6308-3909
健診実施曜日・時間	月～金 8:30～12:00、13:30～15:30(不定期) 土 不定期 (日・祝除く)

## 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。
- 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いたします。

## 医療法人健昌会 淀川健康管理センター

<https://www.i-kenshokai.or.jp/>



### PRポイント

- 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♪



待合室

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)
申込受付曜日・時間	月～金 8:30～16:30 土(4/2・16のみ)8:30～12:00(日・祝除く)
電 話 番 号	☎06-6303-7281
健診実施曜日・時間	月～金 8:30～11:30 土 8:30～10:30(不定期 月2～3日)(日・祝除く)

## 医療法人上野会 上野会クリニック

<https://uenoclinic.com/>



### PRポイント

- 南大阪の中心的なクリニック併設の検診施設です。
- 女性専用フロアが新設されました!
- 乳腺超音波検査・マンモグラフィは女性技師が対応します。
- 骨密度測定は最も精度の高いデキサ法で測定します。



女性用待合室

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)
申込受付曜日・時間	月・火・木・金 8:00～18:00 水・土 8:00～17:00(日・祝除く)
電 話 番 号	☎06-6615-9899
健診実施曜日・時間	月・火・木・金 8:00～12:00 水・土 8:00～12:00(日・祝除く)

## 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お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までできる特定保健指導の案内を送付させていただきます。

健康習慣を身につけるために **できることから始めましょう!**

# 「おうち時間」を 「健康づくり」のきっかけに!

生活も、世の中も、大きく変わった今は健康づくりのチャンスです。



## 「新・健康生活」6つのススメ

### ススメ① 運動

#### 毎日プラス10分の 身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

#### 新 コロナ下でのポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がってからだを動かしましょう。



### ススメ④ 飲酒

#### 飲酒による 健康への影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

#### 新 コロナ下でのポイント

お酒(アルコール)を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。



### ススメ② 食事

#### 適切な食生活で、 からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

#### 新 コロナ下でのポイント

おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、**主食・主菜・副菜**を組み合わせましょう。



### ススメ⑤ 睡眠

#### 良い環境づくりで、 質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

#### 新 コロナ下でのポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。**十分な睡眠時間**をとって、からだと心を健康に保ちましょう。



### ススメ③ 禁煙

#### 喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などにかかりやすくなります。

#### 新 コロナ下でのポイント

気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。**世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。**



### ススメ⑥ 健診・検診

#### 定期的にからだの状態を知り、 病気につながるリスクを早期発見

健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

- 定期健康診断・特定健診など
- 各種がん検診など

#### 新 コロナ下でのポイント

コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないでください。





# 生活習慣病の予防

## 第4回 いびきには要注意

いびきは深い眠りの証拠だと思われがちですが、実は、睡眠中に狭まった気道に無理やり息を入れようとして、鼻や喉が振動して音が鳴る現象です。決して健康にいい音ではありません。特に大きいいびきは、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気と関係している可能性があり、きちんとした検査と治療を受ける必要があります。

### 1

#### 睡眠時無呼吸症候群

大きいいびきをかき人がまず疑わなければならないのが、睡眠時無呼吸症候群です。呼吸が止まると血中の酸素濃度が低下するため、再び目が覚めて呼吸をしますが、眠るとまた止まります。深い睡眠がとれず、昼間の眠気が強まったり、睡眠不足になるとストレスで血糖値やコレステロール値が高まります。心臓への負荷も大きく、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなります。1時間に10秒以上の呼吸停止が20回以上の頻度で起こるようであれば、中等症～重症の可能性があるので、すぐに医療機関で検査と治療を受けてください。

中等症以上の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、10年後には3～4割の方が死亡してしまうともいわれており、早期の治療が大切です。

#### いびきって意外に危険

10秒以上の無呼吸が1時間に20回以上起きる人は要注意。今すぐ病院で検査してください。



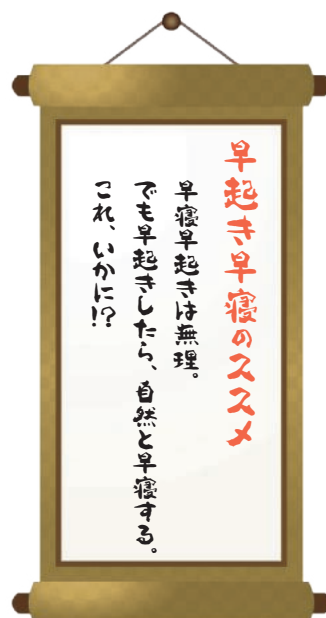
### 2

#### いびきは健康の大敵

いびきは本人だけでなく、周りの人まで迷惑をかけます。しかし、いびき特有の問題で、なかなか本人だけで自覚することができません。そこで、今まで誰かにいびきの指摘を受けたことがある人は、次のようなことがなかったか思い出してみてください。

例えば、夜中に何度も目が覚める、朝も体がだるい、目が覚めたとき喉が渴いている、昼間でも眠い、もともと太っている、自分のいびきで目が覚めたことがある……。

厚労省のホームページには、「習慣的にいびきをかき子どもは、集中力に欠け成績が低いという研究報告もあります」と掲載されています。恐るべし、いびき。決して侮ることはできません。



皆様からご好評!

# 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。

令和3年度は、感染症予防に努めていただく等、各所属の協力のもと実施することができました。

令和4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3年度)



### 【講座名】ストレッチ・呼吸法でカラダをいたわる

受講者の声

- 日々忙しいなかで実践できそうです。
- リラックスできて最高でした。
- 首のまわりが伸びて気持ち良かったです。

### 【講座名】毎日10分の習慣でストレスコーピング

受講者の声

- コロナで行動制限がある中、自分のストレスと向き合う機会ができて良かったです。
- 普段から自分の行動と気持ちの変化を意識してみようと思いました。
- ストレスに対し、コーピングを準備しておくという視点は新鮮だなと感じました。

### 悪循環に陥らないために 個人(人)の心身



### 【講座名】スキマ運動で疲労回復、肥満予防

受講者の声

- 年齢と共にお腹周りが太ってきたので運動を実践したいです。
- スキマ時間に早速チャレンジしてみたいです。
- とても体がほぐれました。いいリフレッシュになりました。

### 【講座名】腸活で免疫力アップ

受講者の声

- 腸内の仕組みや役割などなぜ必要か大切なのかを知ることができました。
- 健康診断でコレステロール値が高く、食事に気をつけているところだったので正しい知識を学べて本当に良かったです。
- 合間に腸年齢の診断やクイズがあり、楽しく受講することができました。

### 腸内環境を左右する「腸内細菌」 腸内フローラ(腸内細菌叢)





## 講座内容の特徴

- ① 各所属の健康課題を意識した7種類の講座**  
各所属にお配りした「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によ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2年度)では、受講者の93.7%が講座内容について「大変良かった」または「よかった」と回答しています。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた講座形式の実施**  
オンライン講座を実施します。 ※オンラインが可能な講座は★の4講座のみです。

## 令和4年度の講座内容(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～

ストレスを感じた時にストレスコーピングにより、ストレスとうまく付き合う方法を学びます。

**②**  
★ メタ認知を活用した  
セルフケア  
～セルフケアによるストレスの軽減～

自分の行動や思考を客観的に見つめるメタ認知により、環境の変化に柔軟に対応する視点や考え方を学びます。

**③**  
★ こころを整える食習慣  
～食生活からこころの  
栄養補給～

エビデンスに基づいたストレスを軽減する食事のとり方と内容等を学びます。

**④**  
こころを整える運動習慣  
～からだを動かして  
ストレス軽減～

エビデンスに基づいた運動のメンタルヘルスへの効果とそのメカニズム、具体的な実践方法等を学びます。

**⑤**  
★ 腸活で免疫力アップ  
～食べ方の意識、  
行動を変える～

腸内の環境を整え、免疫力を高める食べ物や食べ方等を学びます。

**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～

日常のちょっとしたスキマ時間にからだを動かし、疲労の回復、肥満を予防する方法を学びます。

**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ストレッチや、有酸素運動について学びます。

ご参加  
お待ちしております



所属単位で実施する講座です。申込み方法等詳細は、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4年5月6日(金)～令和4年9月30日(金)

# 予算が決まりました

## ■ 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	20,634,100千円	支出総額	20,752,446千円
負担金	9,153,669千円	給付金	9,224,300千円
掛金	9,251,842千円	高齢者医療制度等への拠出金	6,656,992千円
育児・介護休業手当金交付金	490,735千円	介護保険制度への拠出金	2,275,421千円
高額医療交付金	389,910千円	財政調整事業等への拠出金	219,469千円
前年度繰越支払準備金	1,320,608千円	育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金	820,682千円
その他	27,336千円	業務経理へ繰入	35,478千円
		次年度繰越支払準備金	1,455,280千円
		その他	64,824千円

収支差引額 ▲118,346千円 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・増進を経費を執行する経理です。組合員の掛金や事

収入総額	470,163千円
負担金	134,179千円
掛金	135,864千円
貸付経理から繰入	200,000千円
その他	120千円

収支差引額 ▲127,393千円

## ■ 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	38,744,320千円	支出総額	38,744,320千円
負担金	23,804,153千円		
組合員保険料	14,940,167千円	連合会払込金	38,744,320千円

## ■ 退職等年金経理

年金払い退職給付(新3階)の保険料の収

収入総額	2,449,721千円
負担金	1,224,861千円
掛金	1,224,860千円

# 保険料率が決まりました

## ■ 掛金 組合員が負担する保険料率

(単位：千分比)

	令和4年3月まで	令和4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)	8.85	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

令和4年3月16日の組合会にて、令和4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。



## 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	233,840千円	支出総額	232,846千円
負担金	191,583千円	役員報酬・職員給与	60,271千円
短期繰入金	35,478千円	事務費	27,236千円
連合会交付金	6,239千円	委託費	39,526千円
その他	540千円	普及費	9,518千円
		連合会分担金等	81,594千円
		その他	14,701千円

**収支差引額 994千円** 収支差引額994千円は、利益剰余金として次年度に繰越します。

目的に、各種検診事業や健康教育等に要する業主の負担金等をおもな資金としています。

支出総額	597,556千円
厚生費	413,103千円
特定健康診査等費	112,830千円
委託費	25,163千円
普及費	14,354千円
連合会分担金等	32,106千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

## 貸付経理

住宅・高額医療・出産等の各種貸付の収支を行う経理です。

収入総額	18,843千円	支出総額	218,572千円
組合員貸付金利息	14,480千円	連合会払込金	3,013千円
雑収入等	4,363千円	保健経理へ繰入	200,000千円
		委託費等	15,559千円

**収支差引額 ▲199,729千円** 不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

支を行う経理です。

支出総額	2,449,721千円
連合会払込金	2,449,721千円

令和4年4月からの保険料率は次のとおりです。

※下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(41.60/1000)、追加費用(15.90/1000)が必要となります。

## 負担金 事業主が負担する保険料率

(単位：千分比)

	令和4年3月まで	令和4年4月から
<b>短期負担金率</b> (医療保険等に関する財源)	47.50	47.50
<b>福祉負担金率</b> (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
<b>介護負担金率</b> (介護保険に関する財源)	8.85	8.85
<b>厚生年金保険料率</b> (年金に関する財源)	91.50	91.50
<b>年金払い退職給付負担金率</b> (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

お問合せ ▶ 庶務係 TEL 06-6208-7581

# 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。

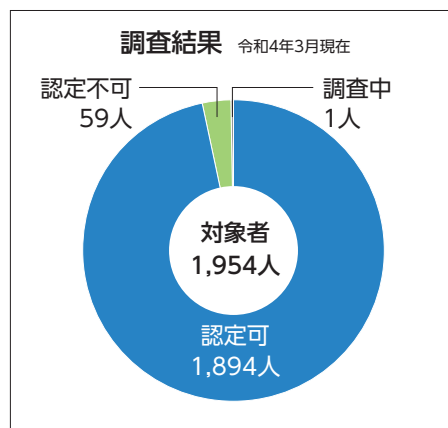
## 令和3年度の実施状況

### 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(P19を確認)。



## 検認に関する Q & A

### Q 「検認」って何をするの？

A 「検認」とは、被扶養者として認定された後も継続して認定基準を満たしているかどうかを調査・確認することです。当共済組合が年度ごとに対象者を定め、対象者に関する調査票や証明書類の提出を求めて調査します。

### Q なぜ「検認」をするの？

A 被扶養者は掛金(保険料)を負担することなく、医療等の給付を受けることができます。しかし、本来、被扶養者に該当しない人を認定してしまうと、当共済組合は必要のない給付や、加入者数に応じて計算される高齢者医療制度への負担金を余分に負担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。

### Q 「検認不可」となったらどうなるの？

A 認定基準を満たさなくなった日にさかのぼって、被扶養者資格を喪失することになります。被扶養者資格が喪失しているにもかかわらず、当共済組合の被扶養者証(健康保険証)を使って医療機関等を受診した場合は、その医療費のうち**当共済組合負担分を返還**していただくこととなります。

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4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。

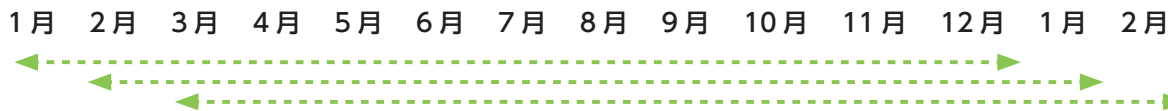
※障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者(以下、「年金受給者等」という)は年額180万円\*未満



### Point ①

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。**



## ■ 給与収入等がある場合

令和3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



### Point ②

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。

## ■ 雇用保険を受給している場合



### Point ③

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。

## ■ 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2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			
売上原価		経費	
<b>差引金額</b>			
		<b>所得金額</b>	



### Point ④

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。

収入はこの所得金額ではありません。

※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。

# 当共済組合への手続きをお忘れなく

## ① 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。

## ② 被扶養者が就職したとき等

### ■ 減員手続きを!

被扶養者が就職して勤め先の健康保険組合等に加入した場合や、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。

## ③ 引っ越しをしたとき

### ■ 組合員証・被扶養者証等の裏面に新しい住所を記入

記入する余白がなくなったら「組合員証等再交付申請書」を提出して、新しい証の交付を受けてください。

### ■ 引っ越し先の自治体の医療費助成制度を受ける場合

引っ越し先の自治体で医療費助成制度を受ける場合は、その医療証のコピーに組合員の職員番号と氏名と連絡先電話番号を記入して当共済組合に提出してください。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・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いますので、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調整してください。

### ■ 国民年金第3号被保険者に該当する被扶養者がいる場合

「国民年金第3号被保険者住所変更届」を提出してください。

### ■ 被扶養者と別居する場合

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

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▶



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。

## ④ こんなときには…

**Q** 令和4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？

**A** 「組合員証等滅失届」を提出してください。

資格喪失する際には、必ず組合員証等を返却していただく必要があります。返却できない場合は、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「組合員証等滅失届」を提出してください。

**Q** 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？

**A** 事実発生日と事由が確認できる書類を添付してください。

就職の場合は、就職日の確認ができる就職証明書(辞令等の写し)を添付してください。健康保険の資格取得日と就職日が同日の場合に限り、就職証明書の代用として健康保険証の写しまたは健康保険資格取得証明書でも可能です。

**Q** 被扶養者認定されている子供が4月から大学に進学し、別居することになりました。どのような手続きが必要ですか？また、人事異動のため別居しなければならない場合は、どうしたらいいですか？

**A** 別居認定の届出をしてください。

被扶養者と別居する場合で、引き続き扶養するときは、別居認定の届出が必要です。所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「被扶養者申告書」に次の書類を添付して提出してください。

### 【学生別居】

- 経済的援助にかかる申出書(学生を別居扶養する場合の申請用)
- 在学証明書または学生証の写し
- 対象被扶養者の住民票(続柄が記載されている世帯全員のもの)
- その他所属所において必要とする書類

### 【人事異動】

- 「当共済組合被扶養者にかかる申出書(人事異動用)」

なお、届出が遅延した場合には、別途収入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。



### ご案内

年度替わりの時期です。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について

大阪市を退職した後、年金に関して、さまざまな手続きがあります。将来受け取る大切な年金のことですので、忘れずに手続きをしてください。



## 退職後に国民年金に加入する場合

国民年金は60歳まで加入しなければなりません。そのため、60歳未満で退職し再就職されない方は、退職後に国民年金第1号被保険者の手続きをしていただく必要があります。また、扶養されていた配偶者(60歳未満)の方も退職と同時に国民年金第3号被保険者の資格を喪失しますので、国民年金第1号被保険者の手続きをしていただく必要があります。

【手続き窓口】 お住まいの市(区)役所または町村役場

## 住所または氏名を変更した場合

年金をまだ受けていない方が住所や氏名を変更した場合は、「年金待機者異動報告書」の提出が必要です。今後年金に関する書類等を正しく送付するために、変更が生じましたら当共済組合までご連絡ください。

「年金待機者異動報告書」は当組合ホームページからもダウンロードできます。

【手続き窓口】 当共済組合

## 公務員として再就職(共済組合に再び加入)する場合

再就職先に、当共済組合に加入していたことを報告してください。

また、共済組合が支給する老齢または障害年金を受給している場合は、再就職先に「年金受給者再就職届書(組合員用)」を提出してください。在職中は、年金の一部または全部が停止となります。「年金受給者再就職届書(組合員用)」は当共済組合ホームページからもダウンロードできます。

※再び加入する共済組合が当共済組合でない場合 当共済組合で管理していた記録は転出先の共済組合に移管し再就職後の記録と合わせて管理され、最終の所属共済組合から年金が支給されます。

【手続き窓口】 再就職先(国家公務員共済組合へ加入する場合は当共済組合に届出が必要です。)

## 老齢年金受給者が議員になられた場合

共済組合が支給する老齢年金を受給している方が国会議員または地方公共団体の議会の議員となられた場合は、届出が必要です。

【手続き窓口】 当共済組合



## 老齢厚生年金の支給開始年齢到達前に死亡した場合

ご遺族の方に必要なお手続きをご案内いたしますので、当共済組合にご連絡ください。

【手続き窓口】 当共済組合

## 老齢厚生年金の支給開始年齢に到達した場合

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

※退職等年金の有期退職年金のうち一時金を選択される場合に、税金の計算のため「退職所得申告書」をご提出いただく必要があり、退職手当の源泉徴収票が必要な場合があります。大切に保管しておいてください。

【手続き窓口】 当共済組合または年金事務所

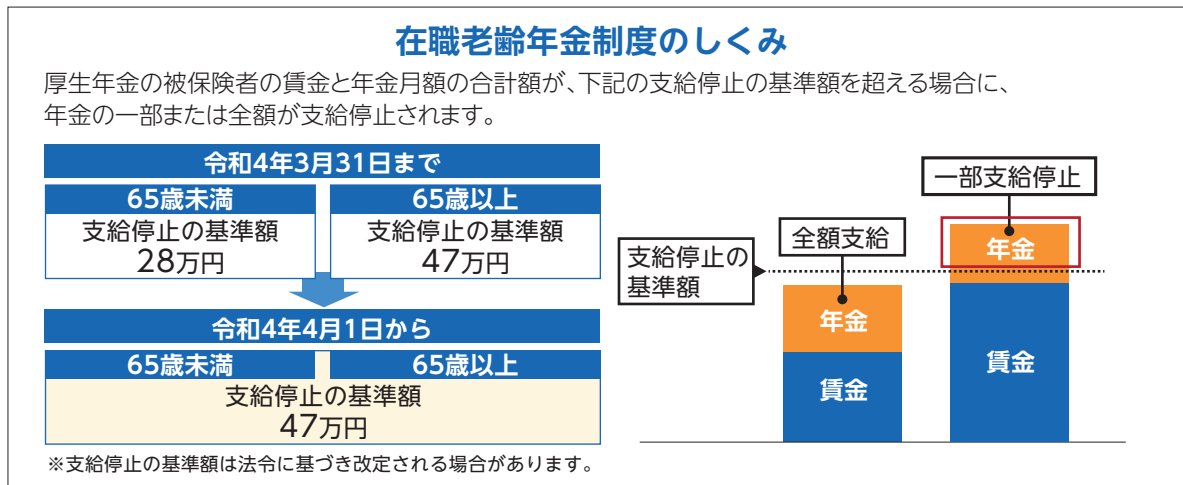
## 令和4年4月から年金制度の一部が改正されます

年金制度の一部が改正され、「在職中の年金受給の在り方の見直し」と「受給開始時期の選択肢の拡大」が行われます。

### ① 在職老齢年金制度の支給停止の基準額が改正されます。

現行の老齢厚生年金制度の支給停止の基準額は、65歳未満は28万円\*、65歳以上は47万円\*となっていますが、65歳未満についても65歳以上と同じ支給停止の基準額47万円に緩和され、支給停止とならない範囲が拡大されます。

※令和3年度額です。法令に基づき改定される場合があります。



### ② 在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額を毎年定時に改定します。

65歳以降で在職中の方については、資格喪失時の改定に加え、毎年10月に8月までの加入実績に応じて年金額の改定が行われるようになります。

### ③ 年金の受給開始時期の選択肢が、60歳から75歳の間に拡大され、繰上げの減額率が引き下げられます。

繰下げ制度をより柔軟で使いやすいものとするため、繰下げ上限の年齢が70歳から75歳\*<sup>1</sup>に見直されます\*<sup>2</sup>。また、繰上げ受給した場合の減額率について、1月あたり0.5%から0.4%に引き下げられます\*<sup>3</sup>。

※<sup>1</sup> 受給権を取得した日の年齢によっては、繰下げ上限年齢が異なる場合があります。

※<sup>2</sup> 令和4年4月1日以降に70歳に到達する方(昭和27年4月2日以降生まれの方)が対象となります。

※<sup>3</sup> 令和4年4月1日以降に60歳に到達する方(昭和37年4月2日以降生まれの方)が対象となります。

お手続きの詳細については当共済組合にお問い合わせください。▶ 年金係 TEL 06-6208-7547~9

# 日本三古湯

古くから湯治や旅の宿として親しまれてきた温泉。なかでも関西には歴史ある温泉がたくさんあります。有馬温泉と白浜温泉は、日本神話に出てくる道後温泉と並んで、日本三古湯に数えられています。それぞれ太閤さん、パンダ、坊ちゃんと、多くの人に親しまれるキャラクターがそろっているのも共通しています。

# Day Trip

ちょっと  
近場でリフレッシュ

Trip04 温泉



Dogo Onsen

**道後温泉** (愛媛県松山市) 大阪から車で約4時間半。坊ちゃんが泳いだ本館は営業しながら改修中です。いまは建物の西側がリニューアルを済ませて、往時の姿に再建されています。温泉街が広がっているのも楽しみのひとつです。ここまで来たら、宇和島の鯛めしもお忘れなく。

日本の三古湯で

みんな大阪に  
近いやん!



Arima Onsen



## 有馬温泉 (神戸市)

いわずと知れた「関西の奥座敷」。車でも電車でも簡単に行けるので、立ち寄り湯も楽しめます。なぜか若いカップルや老夫婦が手をつないでいる比率が高い神戸。グルメもお手頃な価格から超高級なものまで幅広くそろっています。温泉は鉄分が変色した金泉と、お肌をしっとりさせる透明な銀泉の2種類あります。

Shirahama Onsen

## 白浜温泉 (和歌山県白浜町)

古湯といいながら、温泉からも海が臨めるリゾート感にあふれた温泉地です。パンダ飼育数日本一を誇るアドベンチャーワールドや、白い砂浜が続く白良浜海水浴場にも近いので、季節を問わず家族連れが訪れます。地元和歌山県人の3~4倍の大阪府民が訪れているので、いわば西の熱海のような親しみのある温泉地です。



# 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。

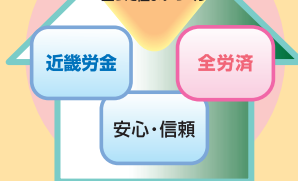
## 住宅生協より分社した会社です。

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



◆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

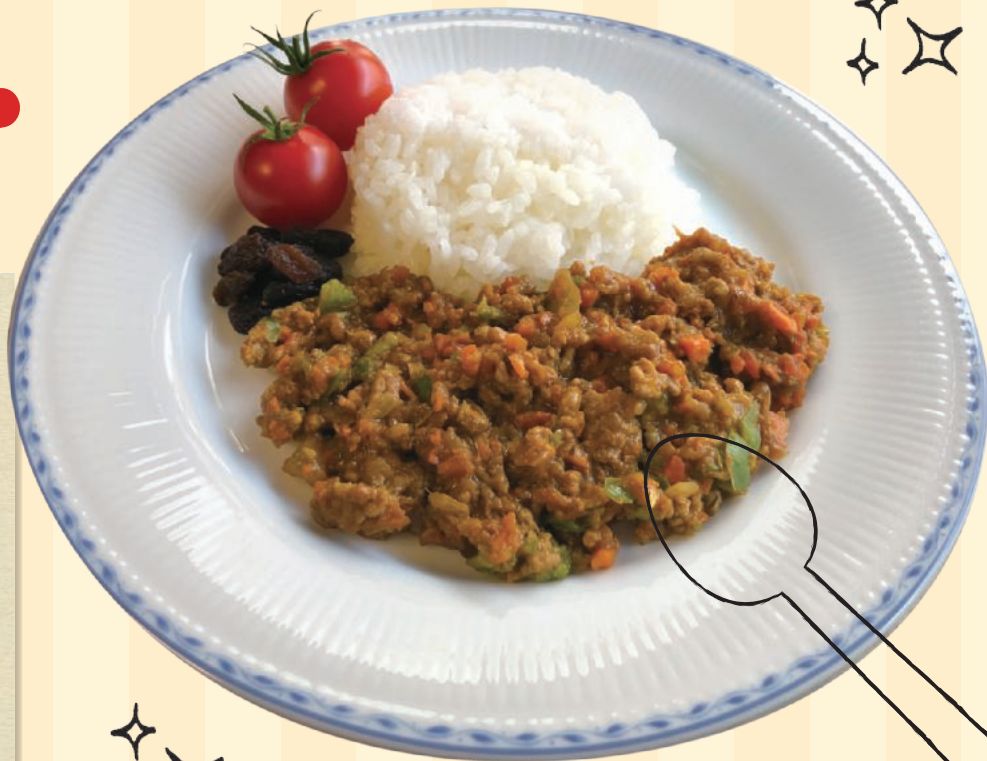
検索



お手軽

# 健康レシピ File 04

## キーマカレー



カロリー449kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

- 合いびきミンチ ..... 300g
- 玉ねぎ ..... 1個
- にんじん ..... 1本
- ピーマン ..... 2個
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- カレー粉 ..... 大さじ3
- 塩 ..... 小さじ1/3
- こしょう ..... 少々
- トマトジュース ..... 1カップ
- トマトケチャップ ..... 大さじ1
- ウスターソース ..... 大さじ1
- 温かいご飯 ..... 800g
- 干しぶどう ..... 適量
- ミニトマト ..... 適量

今回は、手軽にできる一皿メニュー・キーマカレーをご紹介します。野菜をみじん切りにするのが少し面倒かもしれませんが、材料をカットできればもうあとは手間がかかりません。牛と豚の合いびき肉を使うと、煮込む時間は短くても味わい深いカレーに仕上がります。カレー粉は、ターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスをミックスした香辛料です。カレーの黄色は、ターメリック(うこん)によるもので、肝臓や消化器の働きを助けます。

副菜は、3月ごろから出回る新じゃが、グリーンアスパラガスを使いました。じゃがいもはビタミンCや植物繊維が豊富で免疫力アップします。ほくほくした男爵、少しねっとりした食感のメークインなど、お好みの品種でどうぞ。グリーンアスパラガスは、ビタミンB1、B2が多く、栄養素の代謝を活発にし、疲労回復にも役立つといわれています。春を感じる野菜を取り合わせた一品をお楽しみください。



超カンタン!

### 新じゃがとグリーンアスパラガスの炒めもの (カロリー110kcal 塩分0.5g)

材料(2人分)

- ジャがいも ..... 1個(100g)
- グリーンアスパラガス ..... 1束
- ベーコン ..... 35g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 塩・こしょう ..... 適量

作り方

- ① ジャがいもの皮をむいて細切りにし、水にさらした後、ざるに上げる。
- ② グリーンアスパラガスを斜め薄切りにする。根元の固いところは皮をむく。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、グリーンアスパラガスを中火で炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、ベーコンを加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。

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 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする(写真1)。

2 フライパンに油を入れ、中火で加熱する。ミンチ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを順番に入れて炒める(写真2)。

3 ミンチに火が通りはじめたら、カレー粉、塩、こしょうを加える。

4 トマトジュース、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、よくかき混ぜながら炒める。

5 全体がなじんだらできあがり。皿に盛ったご飯にかける。お好みで干しぶどう、ミニトマトを添える。



写真1



写真2

