

# 共済組合だより

予約します

がん  
検診

私たち

安心は  
自信につながる。  
なんてね。

今年も無料!

あなた1人の  
体じゃない  
のよね

申込期間は  
2ヵ月!

申込期間

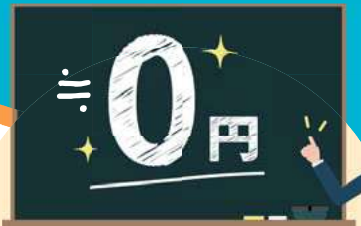
令和5年4月1日(土)~5月31日(水)

※各実施機関の休診日を除く  
(詳しくはP02~)

## 今月号のTOPICS

- がん検診のご案内 ..... 02
- 配偶者人間ドックのご案内 ..... 09
- 令和5年度予算・保険料率が決まりました ..... 16
- 令和4年度扶養状況確認調査 ..... 18
- 60歳以上の方の被扶養者になるための条件が変わります ..... 21
- 当共済組合への手続き ..... 22
- 退職後に必要な年金の手続き ..... 24

# がん検診を 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!!

土日や  
夜間も  
**WEB**なら  
予約OK!!



■ **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	
		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	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	
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> 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】

※年齢は、令和5年4月1日現在です。

※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5年  
申込期間 4/1<sup>土</sup> → 5/31<sup>水</sup>  
※各実施機関の休診日を除く

令和5年 令和6年  
受診期間 7/1<sup>土</sup> → 3/30<sup>土</sup>  
※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。(P04~05参照)

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(P02)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、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

# がん検診 実施機関一覧

- WEBなら24時間受付可能です。
- 希望する実施機関に申込みください。
- 検診申込時点で組合員資格があつて資格喪失後の受診は全額自己負担と
- 検診日の変更やキャンセルは予約
- 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。定員

実施機関名	電話番号	WEB申込
<p><a href="https://www.i-kenshokai.or.jp/">https://www.i-kenshokai.or.jp/</a></p> <p>医療法人健昌会 淀川健康管理 センター</p> <p>胃カメラあり 検査方法:経口または経鼻</p> <p>申込方法 電話 / WEB</p>  	<p>☎06- 6303-7281</p>	<p>HP「ご予約はこちら」の個人予約から申込みください。</p>
<p><a href="https://uenoclinic.com/">https://uenoclinic.com/</a></p> <p>医療法人上野会 上野会クリニック</p> <p>胃カメラあり 検査方法:経口または経鼻</p> <p>申込方法 電話</p>  	<p>☎06- 6615-9899</p>	
<p><a href="https://www.iseikaihp.or.jp/">https://www.iseikaihp.or.jp/</a></p> <p>医療法人医誠会 医誠会病院</p> <p>胃カメラあり 検査方法:経鼻</p> <p>申込方法 電話 / WEB</p>  	<p>☎06- 6326-1121</p>	<p>HP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。</p>
<p><a href="http://www.osaka-gan.jun.jp/">http://www.osaka-gan.jun.jp/</a></p> <p>大阪がん 循環器病予防センター</p> <p>胃カメラあり 検査方法:経口または経鼻</p> <p>申込方法 電話</p>  	<p>☎06-4258-3666 (4/3~4/28)</p> <p>☎06-6969-6711 (5/1~5/31)</p> <p>☎06-6969-6712 (申込期間終了後)</p>	<p>HP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。</p>
<p><a href="http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/">http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/</a></p> <p>医療法人健人会 那須クリニック</p> <p>胃カメラなし</p> <p>申込方法 電話 / WEB</p>  	<p>☎06- 6308-3909</p>	<p>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。</p>
<p><a href="https://www.oepa.or.jp/">https://www.oepa.or.jp/</a></p> <p>一般財団法人 大阪市環境保健協会</p> <p>胃カメラなし</p> <p>申込方法 電話</p>  	<p>☎06- 6366-4311 (4/1~5/31)</p> <p>☎06- 4792-7080/7082 (申込期間終了後)</p>	



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。

(胃内視鏡検査の実施は、**胃カメラあり**の実施機関に限ります。)

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。

なり、**後日、検診費用を返還**いただきますのでご注意ください。

後も実施機関にご相談いただけますので、予約した実施機関へ直接連絡してください。

実施機関への申込みはできません。

に達した実施機関は、当共済組合HPにて随時お知らせします。

電話申込 ※祝日は除く	住所	最寄駅等	検診実施日 ※祝日は除く
月～金 8:30～16:30 土 8:30～12:00	淀川区 十三本町 1-1-9	阪急「十三」から 徒歩1分(西出口)	月～金 8:30～11:30 土(不定期 月2～3日) 8:30～10:30
月・火・木・金 8:00～18:00 水・土 8:00～17:00	住吉区 長居東 4-21-26	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)	月・火・木・金 8:00～12:00、13:00～16:00 水・土 8:00～12:00
月～土 8:30～17:00	東淀川区 菅原 6-2-25	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)	月～土 8:30～12:00
4/3(月)～4/28(金) 月～金 8:45～18:00 5/1(月)～5/31(水) 月～金 8:45～17:00	城東区 森之宮 1-6-107	JR環状線「森ノ宮」から 東へ徒歩3分(北出口) 大阪メトロ中央線・ 長堀鶴見緑地線 「森ノ宮」から東へ 徒歩2分(④番出口)	月～金 8:30～12:15 検診項目により平日午後も可
月～金 9:00～17:00	淀川区 西中島 4-4-21	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)	月～金 8:30～12:00 土(不定期) 8:30～12:00
月～金 8:00～19:30 土 9:00～15:00	中央区 大手前 2-1-7 大阪赤十字 会館 6・7階	大阪メトロ谷町線 「天満橋」から徒歩5分 (③番出口) 京阪電車 「天満橋」から徒歩7分 (⑭番出口)	男性日 月・水・金・第1、2、4土 9:00～10:30 女性日 火・木・第3土 9:00～10:30 男女混合日 月・水・金 13:30～15:00(婦人科検診なし)

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。

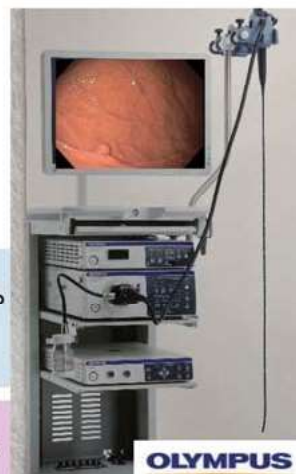
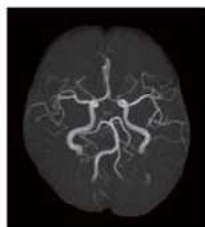
医療法人 上野会 上野会クリニック



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。

他、内臓脂肪測定CT・動脈硬化検査・大腸3D-CT・大腸内視鏡・  
腫瘍マーカー・アレルギー検査など。（事前予約が必要な検査あり）



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。  
ぜひ一度ご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ーは女性技師が担当します。

OLYMPUS



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。

「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
- ◆経口・経鼻内視鏡が共に可能であり、高い精度管理及び学会指針に従った高水準の感染予防を実施しています。

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



- 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心して充実した検診をお受けいただけます。
- 乳がん、子宮がん検診は毎日女医及び女性スタッフが実施しています。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・経膈エコー検査)も実施可能です。



健康づくりの応援団  
 (一財)大阪市環境保健協会

- ・ 設立以来、市民健康審査事業、人間ドックや定期健診、検査事業等多くの事業を手掛けております。
- ・ 週に2回、女性の方々も安心してご受診いただけるレディースデーを設けております。乳腺超音波とマンモグラフィは女性技師が担当しています。
- ・ 待合室の広々とした開放感のある大きな窓からは緑豊かな大阪城を望み、四季それぞれの情景を感じながら、落ち着いた雰囲気の中で安心して健診を受診いただけます。



がん検診のご予約はこちら



新型コロナウィルス対策実施中

大阪メトロ谷町線  
 または京阪本線  
 『天満橋』  
 3番出口より  
 徒歩5分





申込期間が2カ月になりました!

# 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5年  
申込期間 4/1(土) → 5/31(水)  
※各実施機関の休診日を除く

令和5年 令和6年  
受診期間 7/1(土) → 3/30(土)  
※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。(P10~11参照)**  
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。  
※申込みの際にいただいた個人情報は、配偶者人間ドック(特定保健指導を含む)の目的以外には使用しません。

**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、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 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	<b>被扶養配偶者</b> 令和5年4月1日に当共済組合の被扶養配偶者(任意継続含む)であり、健診当日にも資格がある方 ※ただし、4月中の人事異動で当共済組合の資格を取得した組合員の被扶養配偶者で、組合員と同じ日に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	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方(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のみに限る	<b>女性被扶養配偶者</b>
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)	<b>50歳以上の男性被扶養配偶者</b>
骨量	DXA(デキサ)法または超音波法	<b>被扶養配偶者</b>
	問診	
	診察	

※年齢は令和5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受けることは可能です(検査費用は全額自己負担)。詳しくは実施機関にご相談ください。

### 【注意事項】

※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。※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。※申込期間の開始と終了間際は電話が混み合う可能性がありますので、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。

# 配偶者人間ドック 実施機関一覧

実施機関名	電話番号	WEB申込
<p><a href="https://uenoclinic.com/">https://uenoclinic.com/</a></p>  <p>医療法人上野会 上野会クリニック</p> 	<p>☎06- <b>6615-9899</b></p>	
<p><a href="http://www.mo-clinic.jp/">http://www.mo-clinic.jp/</a></p>  <p>社会医療法人寿楽会 m・oクリニック</p> 	<p>☎06- <b>6210-3121</b></p>	
<p><a href="https://www.i-kenshokai.or.jp/">https://www.i-kenshokai.or.jp/</a></p>  <p>医療法人健昌会 淀川健康管理 センター</p> 	<p>☎06- <b>6303-7281</b></p>	<p>HP「ご予約はこちら」の個人予約から申込みください。</p>
<p><a href="https://www.seijukai.jp/">https://www.seijukai.jp/</a></p>  <p>医療法人聖授会 総合健診センター</p> 	<p>☎06- <b>6761-2200</b></p>	

## 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7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。  
資格喪失後の受診は**全額自己負担**となり、**後日、健診費用を返還**いただきますのでご注意ください。
- 健診日の変更やキャンセルは予約後も実施機関にご相談いただけますので、予約した実施機関へ直接連絡してください。

電話申込 ※祝日は除く	住所	最寄駅等	健診実施日 ※祝日は除く	PRポイント
月・火・木・金 8:00~18:00 水・土 8:00~17:00	住吉区 長居東 4-21-26	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)	月~土 8:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 南大阪の中心的なクリニック併設の検診施設です。</li> <li>● 女性専用フロアを設けております。</li> <li>● 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。</li> <li>● 骨密度測定は最も精度の高いDEXA法で測定します。</li> </ul>
月~金 9:00~16:00	中央区 難波 2-2-3 御堂筋 グランド ビル11階	大阪メトロ御堂筋線 「なんば」から 徒歩1分(24番出口)	月~金 8:15~10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 『圧倒的な利便性』</li> <li>● 大阪メトロなんば駅から直結。改札からの所要時間は徒歩1分です。</li> <li>● 近鉄、南海、JRからも地下街を通ることで天候を気にせずご来院いただけます。スタッフ一同、心よりお待ちしております。</li> </ul>
月~金 8:30~16:30 土 8:30~12:00	淀川区 十三本町 1-1-9	阪急「十三」から 徒歩1分(西出口)	月~金 8:30~11:30 土 (不定期 月2~3日) 8:30~10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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)</li> <li>● 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!</li> <li>● 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♪</li> </ul>
月~土 8:30~16:30 (土 第3のみ受付)	天王寺区 東高津町 7-11 大阪府 教育会館 5階	大阪メトロ谷町線・ 千日前線「谷町九丁目」 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)	月~土 8:30~10:30、 13:30 (土 7~12月は第1・3 1~3月は第3のみ実施)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>

## 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健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に、当日特定保健指導のご案内をさせていただくことがあります。専門スタッフの力を借りて、生活習慣を見直すチャンスです! 案内がありましたら、ぜひ積極的にご利用ください。

※受診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利用できる特定保健指導をご案内します。





生涯に一度の大切な検査!

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう

### ① 肝がんの原因の約9割は肝炎ウイルス

肝臓の病気はお酒のせいとお思いではないですか? じつは、肝がんの多くはC型肝炎ウイルス、あるいはB型肝炎ウイルスによって引き起こされています。肝炎ウイルスは、数十年をかけて、死亡率の高い肝がんを引きおこします。しかし、ウイルスを見つけて、早期に治療を受ければ、進行を押さえたり、完治が期待できます!

原因9割が  
肝炎ウイルス



### ② 採血でわかる簡単な検査

肝炎ウイルス検査は少量の採血のみです。感染の機会は限られているため、**生涯に1度受ければ、ほぼ安心**です。いままで1度も肝炎ウイルス検査を受けていない方は、この機会にぜひ受けましょう。

一度受ければ  
ほぼ安心



## 最新の「がん」統計

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男女ともに2人に1人であり、日本人が一生のうちにがんで死亡する確率は、男性では4人に1人、女性では6人に1人となっています。部位別では、男性の大腸がんの割合が罹患数・死亡数ともに増加し、ここ数年で胃がんを抜いて2位となりました。がんの年齢調整死亡率(高齢化の影響を除いた死亡率)は減少傾向にあります。がん検診を実施している5大がん(胃・大腸・肺・乳・子宮)の中では、唯一子宮頸がんのみ増加している現状があります。子宮頸がんは20代後半から罹患率が急増し、40代でピークとなります。



### がんの罹患数(2019年)と死亡数(2020年)

男性	1位	2位	3位	4位	5位
罹患数	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
死亡数	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

女性	1位	2位	3位	4位	5位
罹患数	乳房	大腸	肺	胃	子宮
死亡数	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

がん情報サービス「最新がん統計」より





# 生活習慣病の予防

## 第8回 快眠のコツ

よい睡眠は心と体の疲労回復や健康に大きく貢献しています。寝不足や睡眠の質の低下が生活習慣病を引き起こす誘因であることもよく知られています。前回の「いい睡眠とは」では、朝の光や朝食、入浴、体内時計などの生活習慣と睡眠の関係に触れましたが、今回は寝具を中心に、快眠を得るためのコツをお伝えします。

### 快眠を得る条件

寝具は立ち姿に近い姿勢を保ちつつ、体への負担が少ないものがよいとされています。具体的には、保温や吸湿・放湿性にすぐれ、適度な硬さや反発力のある敷き布団、隙間がなくフィット感のある掛け布団、首や肩に自然なカーブで寄り添う枕、などです。以下、これらの条件にあった寝具を個別に見ていきます。

#### ● 寝床内は33℃が適温

冬場に冷えた布団に入ると体を思わず丸めてしまいます。体温の急激な放熱を抑えようとする反応です。こういう場合は電気毛布などであらかじめ温めておくと効果があります。入眠しやすい条件は季節や人によっても異なりますが、おおむね温度33℃、湿度50%とされています。



あらかじめ温めておくと効果的です。

#### ● 敷き布団は適度な硬さで

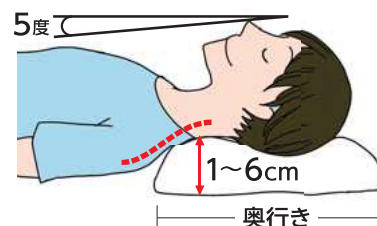
立ち姿では背がS字になっていて腰の隙間が約4~6cmありますが、寝た姿勢でいちばん負担が少ないのが約2~3cmです。柔らかすぎると腰と上半身が沈み込み、腰痛の原因にもなります。逆に硬すぎると骨が痛んだり血流が妨げられたりすることがあります。



正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が、立った状態の約半分、2~3cmです。

#### ● 枕の傾斜は5度

敷き布団と首の角度は約5度になるのが理想です。一般的に約1~6cmとされる肩と頸部との隙間にあった枕を選ぶと眠りやすいでしょう。就寝中には何度も寝返りを打つので、肩先から頭部全体までを支える奥行きも必要です。





大阪府

おおさか健活マイレージ



アスマイルは大阪府民のための無料の健康アプリです



# ¥3,000

相当の電子マネー等が

# 当たるチャンス!

その

# 1

## 毎日の健康活動で ポイントが貯まる!!



例えば…

歩く・体重の記録・歯磨き・朝食をとる・  
人間ドックや健康診断の受診・  
健康コラムを読む・アンケートへの回答  
などの日々の健康行動を記録すると、  
ポイントが貯まります◎

その

# 2

貯めたポイントで  
参加!

## 毎週・毎月の抽選で当たる!!

貯まったポイントを使って  
抽選にチャレンジ!

毎週の抽選で  
当たる!

コーヒー、  
スムージー  
等



毎月の抽選で  
当たる!

## ¥3,000

相当の電子マネー  
等



※抽選・特典の内容は予告なく変更になる場合があります。

ポイント交換ができる  
電子マネー等の一例



●「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。



## 大阪府以外にお住まいの組合員の皆様

2022年10月より、大阪府民以外の方でも、アスマイルに登録している企業や保険者、学校等に所属していれば、アスマイルを利用することができるようになりました。当共済組合も登録しています！登録画面で企業コード XXXXXXXXXX を入力してください。

### おおさか健活マイレージ アスマイル 登録方法



まずはアプリをインストール



AppStore・Playストアで「アスマイル」と検索しダウンロード



●「Apple」および「Appleロゴ」は米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。●「Google Play」および「Google Playロゴ」はGoogle Inc.の商標です。



1

「新規登録」を押します

- おおさか健活マイレージ「アスマイル」サービスおよび関連ソフトウェア利用規約
- (サービス利用規約別紙)プライバシーポリシー
- (別紙)プライバシーポリシー第3条関連の3つを確認し、同意することで登録に進みます。



2

- メールアドレス
  - パスワード
  - 住所を入力し、登録。
- メールに記載されたリンクをクリックし、登録内容をご確認の上、「登録」を押下しお申し込み登録は完了です。



3

抽選への参加や、特典をGetするために、本登録に進みましょう！

アプリを再起動し、右上「三本線のマーク」をタップし、「本登録はこちら」より進みます。



4

本登録には以下のいずれかの本人確認書類をお手元にご用意ください。

- 運転免許証
- 住民票の写し
- 各種健康保険証
- 国民健康保険証



5

氏名、生年月日、住所等を入力

- 健康保険の種類を選択
- 本人確認書類の選択
- 本人確認書類をアップロード

入力した内容を確認して「登録」を押し、入力は完了です。

入力完了後、事務局にてご登録内容の確認を行いますのでしばらくお待ちください。

大阪市職員共済組合  
企業コード XXXXXXXXXX

※この企業コードは令和6年3月末まで利用可能です。その後、毎年1回4月頃に更新されます。新しい企業コードは共済組合だよりでお知らせします。大阪府内にお住まいの方は企業コードの入力なしで利用可能ですが、企業コードを入力した上でのご利用をお勧めします。

詳しい登録方法は →  
FAQの「お手続きについて」-  
「どうすれば参加できますか？  
(アプリ申込)」をご確認ください。



歩く

300 pt



歯を磨く

50 pt



朝食をとる

50 pt



人間ドックや健康診断を受ける

1,000 pt



健康コラムを読む

50 pt

### 日々のデータもわかる！

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数・体温・体調などが、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。他にも、大阪府内のイベント情報などお役立ち情報もりたくさん！

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

おおさかアスマイル

検索

9:00~17:00(土・日・祝日 及び12/29~1/3除く)

令和4年12月 大阪市職員共済組合一部改定

# 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	23,123,997千円	支出総額	23,698,105千円
負担金	10,363,897千円	給付金	10,537,709千円
掛金	10,365,680千円	高齢者医療制度等への拠出金	7,946,959千円
育児・介護休業手当金交付金	527,521千円	介護保険制度への拠出金	2,226,033千円
高額医療交付金	317,218千円	財政調整事業等への拠出金	235,036千円
前年度繰越支払準備金	1,431,099千円	育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金	1,044,798千円
その他	118,582千円	業務経理へ繰入	27,318千円
		次年度繰越支払準備金	1,668,051千円
		その他	12,201千円

収支差引額 ▲574,108千円 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	389,344千円
負担金	143,754千円
掛金	145,470千円
貸付経理から繰入	100,000千円
その他	120千円

収支差引額 ▲253,105千円

## ■ 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	38,982,598千円	支出総額	38,982,598千円
負担金	23,827,948千円		
組合員保険料	15,154,650千円	連合会払込金	38,982,598千円

## ■ 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	2,495,772千円
負担金	1,247,886千円
掛金	1,247,886千円

# 保険料率が決まりました

(単位：千分比)

	掛金 組合員が負担する保険金		負担金 事業主が負担する保険料率	
	令和5年3月まで	令和5年4月から	令和5年3月まで	令和5年4月から
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	47.50	50.49 (船員組合員は48.84)	47.50	50.98 (船員組合員は53.12)
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	8.85	8.85	8.85	8.85
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	91.50	91.50	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	7.50	7.50



令和5年3月14日の組合会にて、令和5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	182,572千円	支出総額	235,502千円
負担金	146,567千円	役員報酬・職員給与	65,349千円
短期繰入金	27,318千円	事務費	26,799千円
連合会交付金	8,147千円	委託費	33,694千円
その他	540千円	普及費	5,124千円
		連合会分担金等	88,827千円
		その他	15,709千円

収支差引額 ▲52,930千円 不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

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	642,449千円
厚生費	459,689千円
特定健康診査等費	116,751千円
委託費	18,918千円
普及費	14,319千円
連合会分担金等	32,772千円

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	15,520千円	支出総額	114,095千円
組合員貸付金利息	11,000千円	連合会払込金	690千円
雑収入等	4,520千円	保健経理へ繰入	100,000千円
		委託費等	13,405千円

収支差引額 ▲98,575千円 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	2,495,772千円
連合会払込金	2,495,772千円

※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。

※財政調整適用前の短期掛金率は、50.98/1000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(0.08/1000)、調整負担金(0.10/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担(40.9/1000)、追加費用(14.50/1000)があります。

令和5年4月からの保険料率は次のとおりです。

## 財政調整事業の適用を受けます

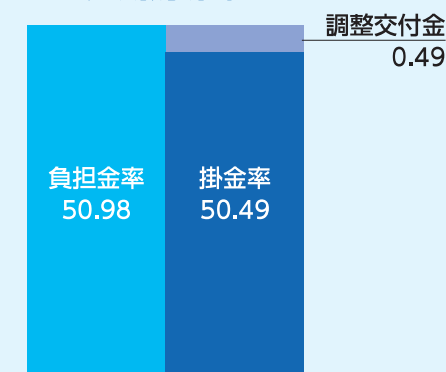
令和5年度の短期経理の財政状況については、医療費の増加傾向に加え、高齢者医療への拠出金が前年度比約14億円増加する見込みであり、支出総額が大幅に増加することから、財源率(掛金と負担金の合計)が101.96/1000となり掛金率・負担金率がそれぞれ50.98/1000となります。

この掛金率は、当共済組合の上部団体である全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業における調整基準率を超過していることから、財政調整事業の適用を受けることとなります。

なお、財政調整交付金については、その全額が組合員の掛金負担の軽減を目的に交付されます。

これにより、本来は折半となる掛金率・負担金率については、短期負担金率が50.98/1000となるのに対し、短期掛金率は50.49/1000となります。

### 短期財源率



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

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。

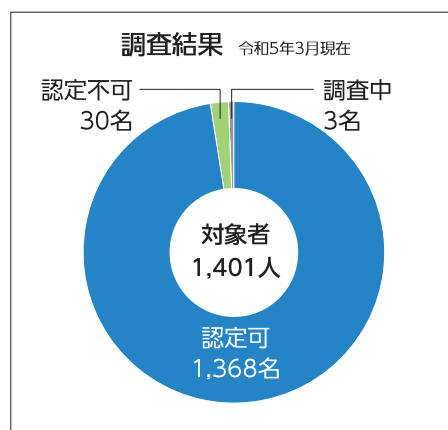
## 令和4年度の実施状況

### 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

- 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をご確認ください)。



## 検認に関する



### Q 「検認」って何をやるの？

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」を行う必要があります。

### 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。



**【検認時に必要な書類は保管を!】** 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)は、いつ調査依頼があっても提出できるよう、必ず保管しておいてください。

## 予告

令和5年度は、令和4年10月1日に資格取得した短期組合員の被扶養者(別居扶養は除く)を対象とする予定です。

## 検認不可とならないために…

※収入基準等の金額は、公的年金の受給状況や年齢等によって異なります。  
※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。

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。



### 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(P20のチェックシートをご活用ください)。**

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



## ● 給与収入等がある場合

令和〇年度課税証明書

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

雇用保険の給付は非課税ですが、収入とみなします。被扶養者が雇用保険を受給するときは、必ず金額を確認してください。



### 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。**

令和〇年分収支内訳書(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			
<b>差引金額</b>			
		所得金額	



### 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。





# 60歳以上の方の被扶養者になるための条件が変わります



地方公務員等共済組合法運用方針の一部が改正されました。

変更前	障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年間収入が180万円(月額150,000円、日額5,000円)未満であり、かつ当該収入が組合員の収入の二分の一未満であること。
▼	
変更後 令和5年4月1日 から適用	障害年金受給者または60歳以上は年間収入が180万円(月額150,000円、日額5,000円)未満であり、かつ当該収入が組合員の収入の二分の一未満であること。

年額130万円以上180万円未満の収入がある場合であっても被扶養者として取り扱うこととされるものは、これまで障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者に限られていましたが、改正により60歳以上の方について公的年金受給者の条件が削除されました。共済制度と健康保険制度では、被扶養者認定における収入要件が異なっていましたが、この改正により、統一されました。

## ■新たに届出する被扶養者がいる場合の手続き方法

(令和5年4月1日以降届出できます。)

提出先：所属所(市長部局は総務事務センター)

提出期限：令和5年5月1日(月)(必着)

※提出期限を経過してから届出すると、所属所が申請書類一式を受け付けた日が認定日(健康保険の資格取得日)となりますのでご注意ください。

### 申請に必要な主な書類

申請書	①「被扶養者申告書」(市長部局は電子申請)
必須 ※全員必要	②住民票の写し(続柄あり、世帯全員分) ③課税(所得)証明書または非課税証明書
添付書類 必要に応じて	<p><b>A 収入の種類に応じた確認書類</b> (非課税所得(遺族・障害年金等)がある場合を含む) 給与収入…直近3ヶ月分の給与明細書の写し 年金収入…年金改定通知書、年金支払通知書等の写し等 事業、不動産、利子配当金等の収入…「令和4年分確定申告書の写し」 (収支内訳書を含む全ての書類) その他収入…今後の収入見込みが確認できる通知書等の写し</p> <p><b>B その他</b> 「被扶養者にかかる申出書」(所属する所属にて様式や取扱いが異なりますので、詳細は所属所の共済担当者にご確認ください。)</p>

※収入の種類や、被扶養者と別居している場合など、上記の添付書類以外の書類が必要になる場合があります。当共済組合のホームページや所属所の共済担当者にご確認ください。

### ■当共済組合ホームページ

[http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/tanki/fuyousha\\_hani/shuunyu/](http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/tanki/fuyousha_hani/shuunyu/)



# 当共済組合への手続き

## 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。

※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おりますので、当共済組合へのご連絡は不要です。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。

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5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、子ども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どもが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どもが4月から大学に進学し、別居するようになりました。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歳未満で退職され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号被保険者の資格は喪失しますので、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」は当共済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。

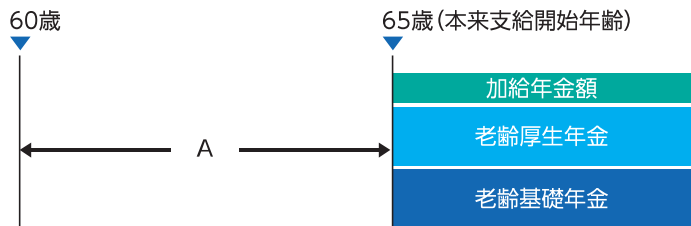
※退職等年金給付の有期退職年金のうち一時金を選択される場合に、税金の計算のため「退職所得申告書」をご提出いただく必要があり、退職手当の源泉徴収票が必要な場合があります。大切に保管しておいてください。

【手続き窓口】当共済組合または年金事務所

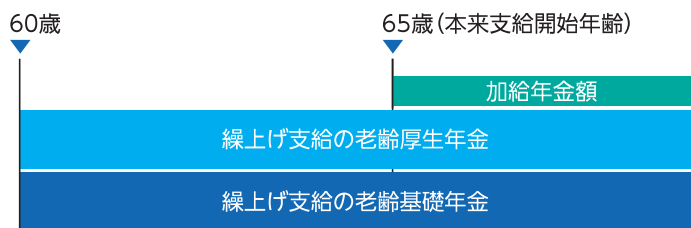
## 年金の繰上げ受給について

老齢基礎・厚生年金は、原則として65歳から受け取ることができますが、希望すれば60歳から65歳になるまでの間に繰り上げて受け取ることができます。ただし、繰上げ受給の請求をした時点に応じて年金が減額され、その減額率は一生変わりません。繰上げ請求をすると取り消すことはできない等の制約があるため、手続きにあたっては慎重に判断する必要があります。

繰上げ請求をしない場合  
(昭和36年4月2日以降生まれの方)



60歳から繰上げ支給を請求した場合



$$\text{繰上げ支給の老齢厚生年金} = \frac{4}{1000} \times (\text{老齢厚生年金の額} - (\text{老齢厚生年金の額} \times \frac{4}{1000} \times A))$$

$$\text{繰上げ支給の老齢基礎年金} = \frac{4}{1000} \times (\text{老齢基礎年金の額} - (\text{老齢基礎年金の額} \times \frac{4}{1000} \times A))$$

※A月=繰り上げた月数

※昭和37年4月1日以前生まれの方は「5/1000」となります。

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。

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



ほな、行こか〜

# 休日 ウォーキング

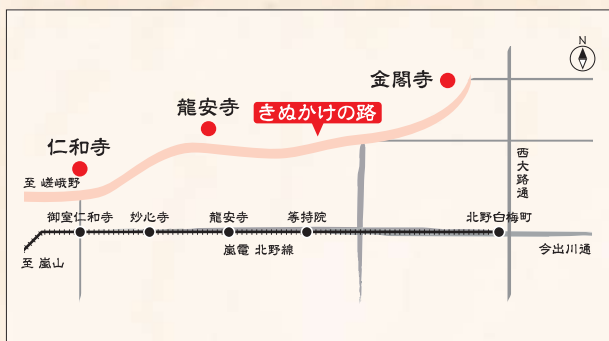
天気の良い日  
普段よりほんの少し足を延ばして  
すてきな散歩コースで  
くつろぎませんか？

3つの世界遺産を  
結ぶ

約2.5キロの  
観光道路

## 京都きぬかけの路

京都の北西部、衣笠山きぬがさのふもとを走る市道衣笠宇多野線は、「きぬかけの路」と呼ばれています。かつては「観光道路」という名前でしたが、公募で今の名前に変わりました。きぬかけは宇多天皇が衣笠山に絹の布をかけて愛でた故事に由来しています。



仁和寺、龍安寺、金閣寺の3つの世界遺産を結ぶ約2.5kmのきぬかけの路周辺には、わら天神、堂本印象美術館、等持院、妙心寺など、多くの見どころが点在しています。仁和寺の二王門前を走る嵐電は、北野天満宮近くの北野白梅町から、嵐山に向かう路面電車です。古くから観光地として整備された地域なので、歩きやすさや休めるところが多いのもありがたいですが、車を使わなくても移動できるアクセスの良さも魅力です。

運がよければ、雪をかぶった金閣寺や、開花が始まったばかりの桜のつぼみ、たった一人で石庭を眺めていられる瞬間、などに巡り合えるかもしれません。ただし、観光シーズンピークの休日にはかなりの人で混雑することがありますので、ご注意ください。

きぬかけの路

京都きぬかけの路

### ウォーキングSPOT



#### 仁和寺の鐘楼

下部が袴のような板張りで飾られているため、外から鐘を見通すことができない独特の形をしています。



#### 御室桜

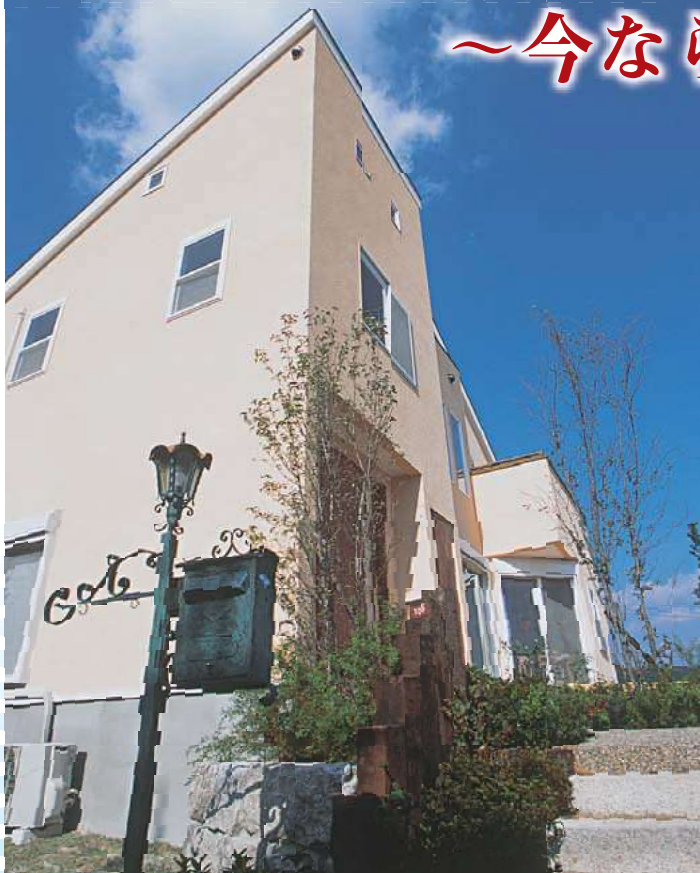
仁和寺の御室桜は樹高も2~3mと低く、京都でもっとも遅く開花するといわれています。中門に入ってすぐのところには御室桜の林がありますが、金堂前にはソメイヨシノ、鐘楼前にはしだれ桜が咲いています。



# 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 08

カロリー-225kcal 塩分1.6g

## 材料(2人分)

- 生鮭 2切れ(約160g)
- 小麦粉 適宜  タマネギ 1個
- ピーマン 1個  揚げ油 適宜

## 南蛮酢

- 酢 大さじ2  塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1
- 七味唐辛子(お好みで) 適宜



寒い冬が終わり、ようやく春の野菜が店頭に並び始めました。今回は、春先に出回る新タマネギと新ジャガをたっぷりいただけるメニューをご紹介します。メインのお料理は鮭の南蛮漬けで、鮭が主役のように思えますが、実はタマネギの存在が欠かせない一品です。揚げて旨みが増した鮭と、あっさりしたタマネギは相性抜群。栄養的にも一緒にとりたい食材です。タマネギの辛みのもとである硫化アリル(アリシン)という成分は、鮭に含まれるビタミンB群の吸収を助け、疲労回復の働きがあります。また、硫化アリルは殺菌・抗菌作用があるといわれています。新タマネギの場合、辛みは少なめですが、気になる方は南蛮酢に漬ける前に電子レンジで加熱してください。

副菜は、新ジャガを使ったシンプルなサラダです。新ジャガは通常の時期のものより水分が多いため、みずみずしい味わいです。市販のドレッシングを使わなくても、オリーブ油と酢を使ってあえるだけでおいしいサラダになります。

## 新ジャガとインゲンのサラダ



(カロリー-137kcal 塩分0.5g)

## 材料(2人分)

- ジャガイモ 2個(約150g)  インゲン 5本
- ニンジン 1/2本 ※あればハーブなど適宜

## 調味料

- オリーブ油 大さじ1  酢 大さじ1
- 塩・こしょう 少々

## 作り方

- ① ジャガイモは1.5cm角を目安に切り、2分ほど水にさらす。引き上げたら、耐熱容器に入れ、ラップをかけ1分30秒ほど加熱する。いったん取り出し、ひと混ぜし、さらに2分ほど加熱する。ラップを外し、冷ましておく。
- ② 鍋に熱湯を沸かし、塩(分量外)を加え、沸騰したらインゲンを入れ、2分ゆでる。水にとってざるに上げて水気を切り、3cmほどに切る。ニンジンは3分ゆで、水気をとる。インゲンと一緒にゆでてよい。
- ③ ボウルに①と②を入れ、調味料を入れてよく混ぜて仕上げる。

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 鮭は1切れを2つに切る。大きな骨は取り除いておく。キッチンペーパーなどで水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。



写真1

2 タマネギは薄切り、ピーマンは細めに縦に切る。南蛮酢の調味料を合わせてバットに入れ、切った野菜を漬けてよく混ぜる。七味唐辛子を加える場合はここで入れておく。(写真1)。



写真2

3 油を約170℃に熱し、鮭を揚げる。油の量は少なめでOK。鮭を返しながらかままで火を通す。5~6分が目安。2のバットに漬ける(写真2)。

4 漬けて30分ほどしてから食べられる。一晩置いてもおいしい。

共済組合だより No.114(令和5年3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 住宅貸付等 6208-7596
- 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593 健診等 6208-7597
- 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549

- E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

