

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2023
June

6

第115号

ご家族の方も一緒に
お読みください



今月号の TOPICS

- 2 当共済組合の財政状況と医療費の現状について
- 4 ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診を受けましょう!
- 8 第2期データヘルス計画から見る組合員の健康課題
- 12 職場の健康づくり「出張型健康講座」
- 14 扶養状況確認調査のご案内
- 18 障害厚生・共済年金の支給要件とは?

当共済組合の財政状況と医療費の現状について

医療費アップ



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5年3月号でもお知らせしましたが、令和5年度の一般・短期組合員等の短期掛金率(組合員のみなさまが負担している保険料率)は1000分の50.49に引き上げられました。

これは、医療費の増加傾向に加え、高齢者医療への拠出金が増加することを見込んでいるためです。

当共済組合における財政状況は、以前と変わらず厳しい状況が続いており、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高い状況です

当共済組合の組合員1人当たりの医療給付金額は、他の大都市共済組合の中でも高い状況です。このために、他の大都市共済組合と比較しても、組合員1人につき比較的多くの保険料を負担している状況にあります(表)。

表 当共済組合と他の大都市共済組合の医療費比較(令和5年度予算書をもとに算定した推計値)

	大阪市	A市	B市	C市
組合員1人当たり医療給付金額(円)	413,941	300,732	374,117	372,415
前期高齢者1人当たり医療費(円)	519,252	493,435	405,957	272,513
標準報酬月額41万円の方の 1カ月当たりの保険料負担額(円)※1	21,028	18,392	21,311	18,245
	当共済組合との差額(円)	△2,636	283	△2,783
	当共済組合との年間差額(円)※2	△31,632	3,396	△33,396

※1 保健事業にかかる福祉掛金率を含む ※2 期末手当等支給額にかかる掛金を除く

2 医療費の削減・適正化のためにお願いしたいこと

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。

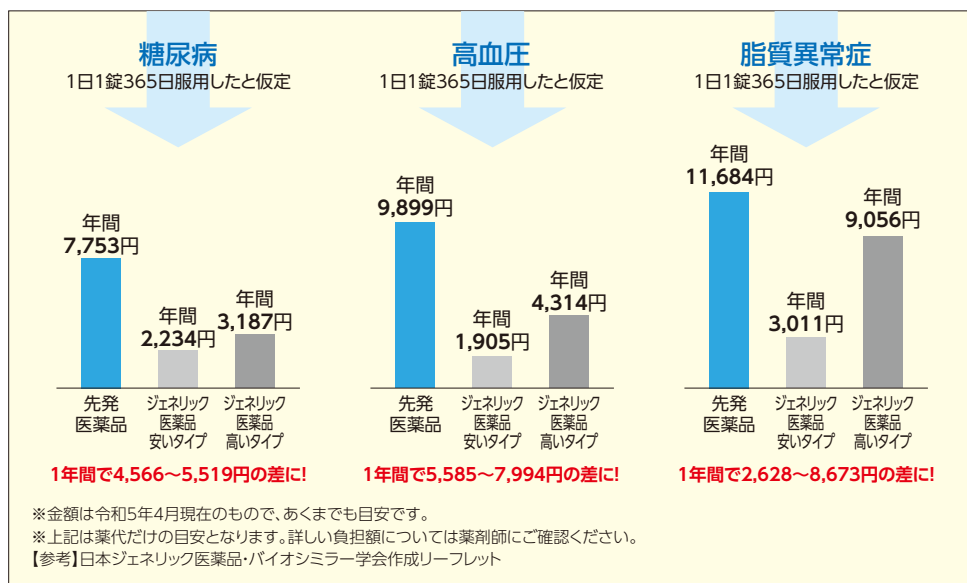
さらに、診療時間外に受診することで、「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」のいずれかが加算されることになり、医療費が増えてしまいます。

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が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(右図)。

薬代の自己負担額 比較例 (3割負担の場合。金額は四捨五入)



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

- 診察等
 - ◆ 問診
 - ◆ 診察
- 身体計測
 - ◆ 身長
 - ◆ 体重
 - ◆ 腹囲
 - ◆ 血圧
 - ◆ BMI
- 尿検査
 - ◆ 尿糖
 - ◆ 尿蛋白
- 血液検査
 - ◆ 脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ◆ 血糖（血糖、HbA1c）
 - ◆ 肝機能（AST、ALT、 γ -GTP）

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7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）および「**令和5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、検査項目が重複するため、特定健診の対象外です。ほかに、産後1年以内の方等も対象外となります。



受診券



令和5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？

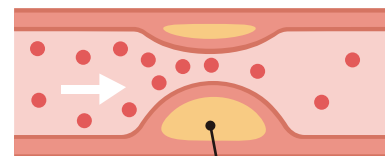
A 内臓脂肪の蓄積を検査するためです。

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。

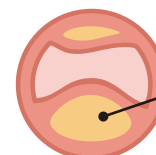
内臓脂肪の蓄積は、**血糖、中性脂肪、血圧の上昇や動脈硬化**などを引き起こします。

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



コレステロール等がたまり狭くなった動脈

動脈の断面図

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は?

受診券を利用し、
受診する場合



パート先等で
健康診断を受診し、
健診結果を送付する場合



【受診期限】 令和5年12月31日 **費用 無料**

特定健診と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。当共済組合の特定健診を受診する必要はありません。

1 特定健診を申込み

- ①受診券(水色)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二次元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



令和5年4月1日～令和6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

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

★受診券(水色)

★印を忘れると
受診できません。

★組合員被扶養者証=健康保険証

◆令和4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。

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特定健診の当日、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。

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。



令和6年4月30日【必着】までに健診結果送付票を不備なくご送付いただいた方全員に
QUOカード(500円分)を差し上げます!!

※詳細は、「令和5年度特定健康診査・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(動機付け支援または積極的支援)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を立て、よい生活習慣を実践できるよう、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、自分で目標を達成するための生活習慣を実践できるよう、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、利用方法が異なります。

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したことが当日判明した場合、実施機関より利用勧奨を行います。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

当日特定保健指導を利用しなかった方には特定健診の2～3カ月後に、当共済組合から「特定保健指導のご案内」および「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)
- 組合員被扶養者証=健康保険証
- 特定健診結果(令和5年度分)

ご自宅でオンライン実施機関(株)ジ・アイを利用する

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)ジ・アイに予約

【Web予約】

<https://www.jicoo.com/t/4QOGbjP-pTrU/e/osakashi>

【電話予約】03-6452-5226(電話受付時間:平日9時～18時)

②予約日に特定保健指導を利用

※利用券は不要です。破棄または当共済組合まで返却ください(通送可)。



特定健診・特定保健指導について知りたい方は当共済組合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

特定健診・特定保健指導による健康管理を年1回の習慣に！

生活習慣病の予防・早期発見・早期治療が重要

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
ため、定期的に特定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、発見が遅れ
ると、簡単な治療では完治できないため、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、ご自身の体を知るこ
とを習慣にしましょう。病気を早期に発見できるよう、健診結果
の経年変化を確認することが、健康維持の第一歩につながり
ます。



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発見ができます。

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よ
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。1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、7,000円相当の特定健診が**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。



第2期データヘルス計画から 見る組合員の健康課題

少子高齢化の進展に伴い、現役世代からの健康づくりの重要性が高まる中、平成25年に閣議決定された「日本再興戦略」では、「国民の健康寿命の延伸」が重要な柱とされました。その中で、すべての医療保険者に対し、レセプト(医療機関等からの請求書)や健康診断結果のデータ分析に基づく「データヘルス計画」の策定が求められることとなりました。

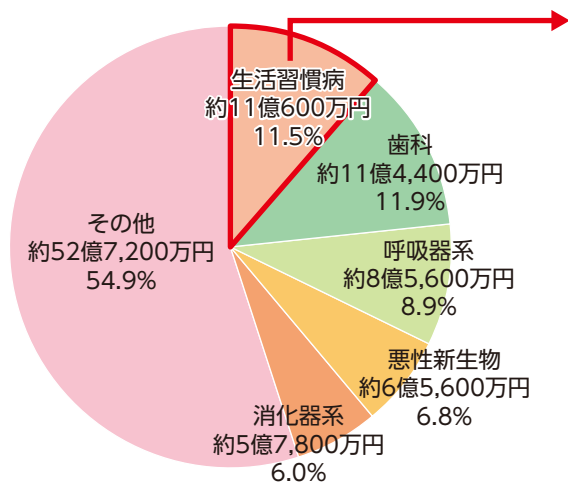
当共済組合では、平成27年3月に第1期データヘルス計画を策定し、現在第2期データヘルス計画(平成30年度～令和5年度)から明確化した組合員の健康課題解決に向けて、PDCAサイクルを回しながら優先度の高い事業を実施しています。令和4年度に改訂した第2期データヘルス計画(令和3年度のデータ分析の結果)から、生活習慣病に関する内容を一部抜粋してお伝えします。

※第2期データヘルス計画は当共済組合ホームページからご覧いただけます。

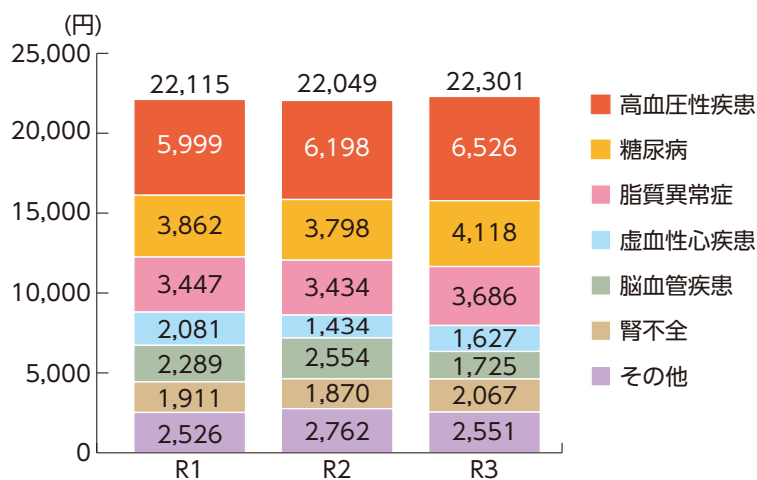
医療費の分析

※1 組合員と被扶養者 ※2 組合員のみ

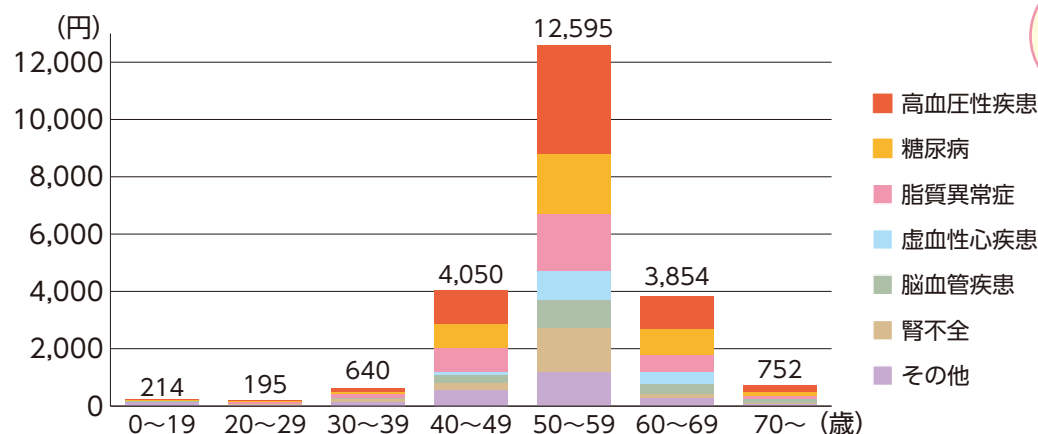
①総医療費における疾病構成割合



②生活習慣病にかかる加入者※1人当たり医療費の推移 (1円未満の端数処理により合計額と内訳の合計は必ずしも一致しません)



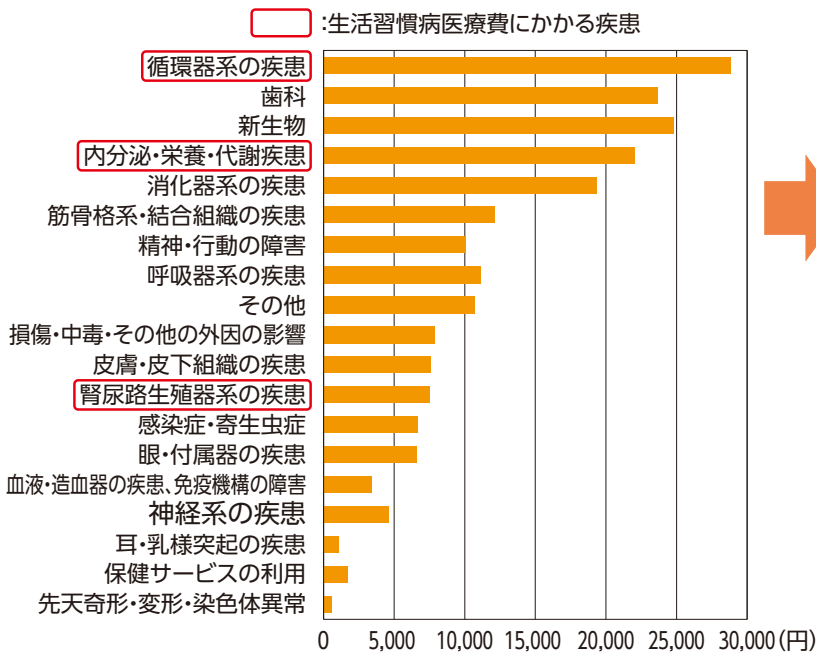
③年齢階級別生活習慣病にかかる加入者※1人当たり医療費



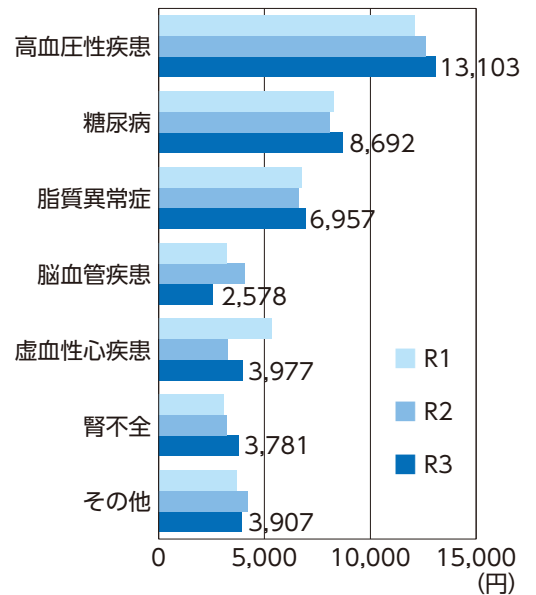
医療費がかかる年代になってから、健康に気をつけるのでは間に合わないよ!



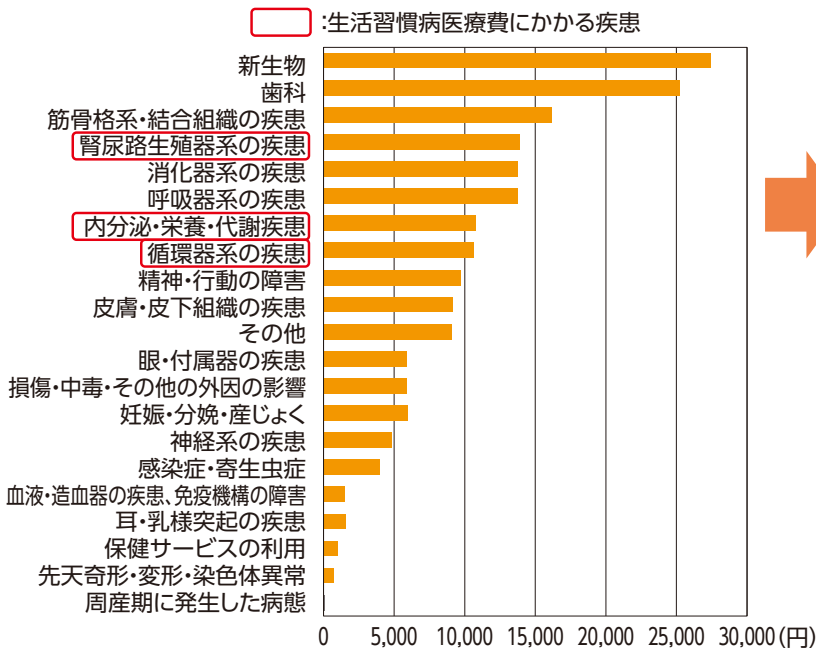
④ 疾病別の組合員※21人当たり医療費(男性)



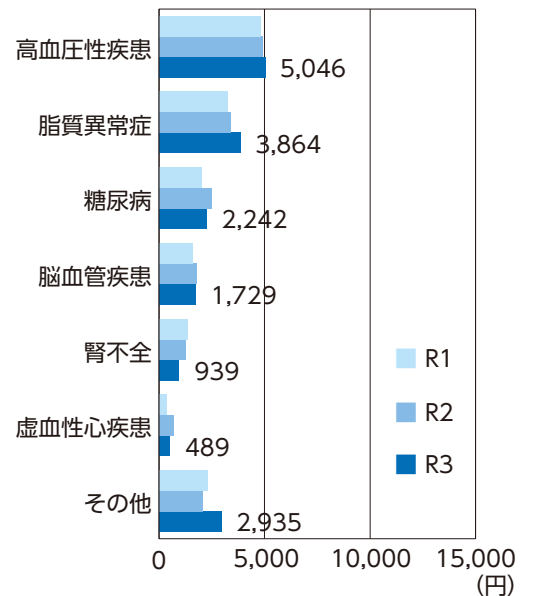
⑤ 生活習慣病医療費における組合員※21人当たり医療費(男性)



⑥ 疾病別の組合員※21人当たり医療費(女性)



⑦ 生活習慣病医療費における組合員※21人当たり医療費(女性)



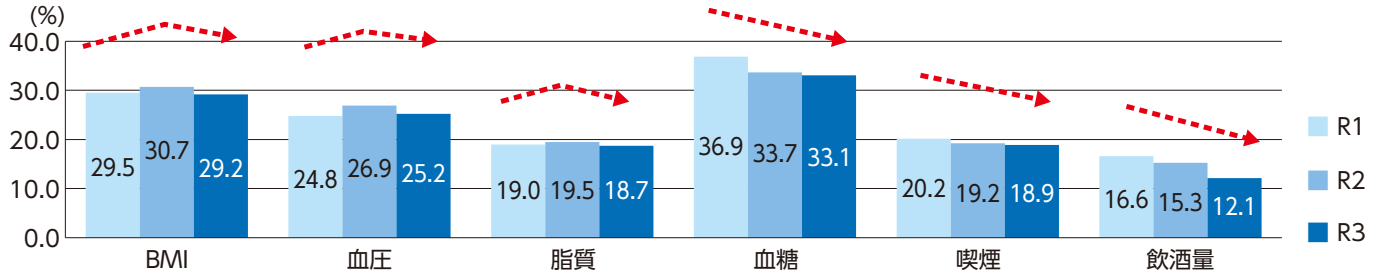
コメント

当共済組合加入者のすべての医療費のうち、生活習慣病(悪性新生物を除く)にかかる医療費が約11億円(11.5%)となっており、歯科に次いで多い割合となっています。生活習慣病にかかる加入者1人当たり医療費は約22,000円、その中で最も高いのは高血圧性疾患で、次に糖尿病、脂質異常症と続きます。年齢階級別にみると、40歳代から急増し、50歳代が突出して高くなっています。40~50歳代で生活習慣を変えるのはなかなか難しいですね。将来、医療費をなるべく使わなくて済むように、若い世代からよい生活習慣を送ることがとても大切です。とくに男性は、生活習慣病である循環器系の疾患(高血圧や心疾患、脳血管疾患)にかかる医療費が最も高くなっており、注意が必要です。

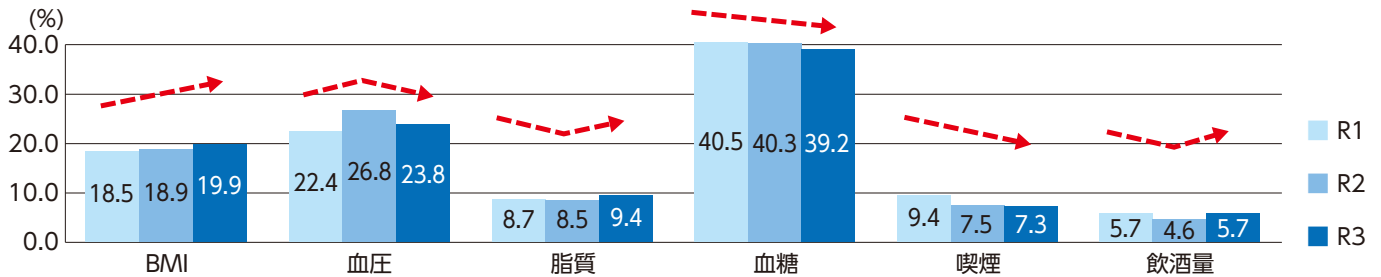
生活習慣病リスクと医療機関受診状況

①生活習慣病リスク保有率

〈組合員〉



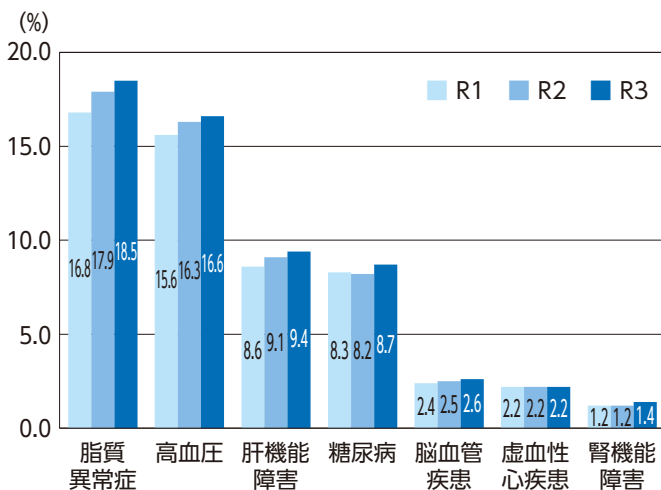
〈被扶養者〉



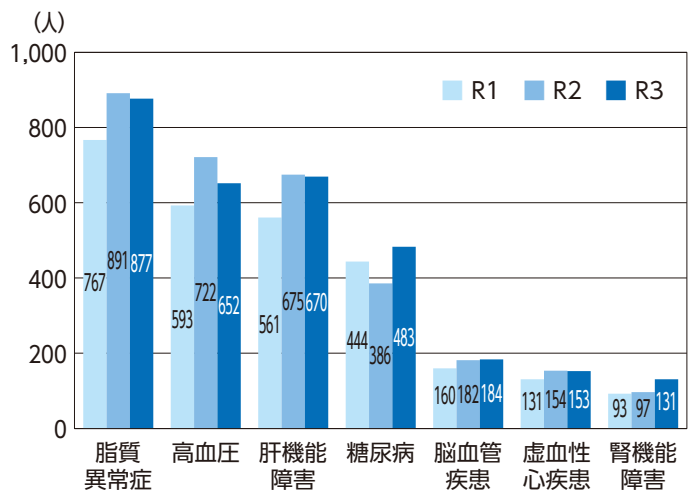
コメント

組合員の生活習慣病リスク保有率は、すべての項目において令和3年度減少していました。BMI、喫煙、飲酒量の減少については、コロナ禍で外食や飲み会の機会が減少したことが要因の一つではないかと推測しています。被扶養者については、BMI、脂質、飲酒量が令和2年度より増加しており、被扶養者においてその影響は少なかったことが考えられます。コロナ禍から日常に戻りつつありますが、外食や飲み会については程々に…。暴飲暴食はこれからも控えるようにしてください。一方、血圧や脂質、血糖などの検査値の減少については、コロナ禍による受診控えが落ち着き、受診者が増えたことで服薬者が増えたことも要因の一つかもしれません。

②生活習慣病受診率〈組合員〉



③新規生活習慣病医療機関受診者数〈組合員〉



— 未治療者 — — 治療者 —

④ 高血圧リスクチャート(組合員)

		血圧測定実施 23,550人				
血圧リスク分類		高血圧服用あり(レセプト)		高血圧服用なし(レセプト)		
リスク分類	血圧分類	健診判定値(単位:mmHg)	人数(人)	率(%)	人数(人)	率(%)
基準範囲内(正常)	正常血圧	収縮期血圧130未満かつ拡張期血圧85未満	1,477	6.3	16,133	68.5
保健指導判定値以上	高値血圧	収縮期血圧130以上140未満または拡張期血圧85以上90未満	689	2.9	2,101	8.9
受診勧奨判定値以上	I度高血圧	収縮期血圧140以上160未満または拡張期血圧90以上100未満	869	3.7	1,626	6.9
	II度高血圧	収縮期血圧160以上180未満または拡張期血圧100以上110未満	217	0.9	305	1.3
	II度高血圧	収縮期血圧180以上または拡張期血圧110以上	70	0.3	63	0.3
総計			3,322	14.1	20,228	85.9

健診判定値は、特定保健指導の階層化基準であり、日本高血圧学会の高血圧診断基準とは異なります。(高血圧診断基準の拡張期血圧は正常血圧が80mmHg未満、高値血圧が80以上90mmHg未満)。

⑤ 糖尿病リスクチャート(組合員)

		血糖(HbA1c)測定実施 23,535人			
HbA1c(NGSP:国際標準値)リスク分類		糖尿病服用あり(レセプト)		糖尿病服用なし(レセプト)	
リスク分類	健診判定値	人数(人)	率(%)	人数(人)	率(%)
基準範囲内	5.5%以下	57	0.2	16,905	71.8
保健指導判定値以上	5.6%以上5.9%以下	75	0.3	4,557	19.4
	6.0%以上6.4%以下	157	0.7	810	3.4
受診勧奨判定値以上	6.5%以上6.8%以下	186	0.8	145	0.6
	6.9%以上7.3%以下	181	0.8	60	0.3
	7.4%以上	355	1.5	47	0.2
	[再掲]8.4%以上	137	0.6	17	0.1
総計		1,011	4.3	22,524	95.7

薬を飲んでいても
受診勧奨判定値以上の
人がこんなにいるの!?



コメント

生活習慣病受診率は虚血性心疾患以外のすべての疾患で、令和2年度より増加していました。

糖尿病は生活習慣病の医療費の中で2番目に高い疾患ですが、令和3年度の新規受診者数(組合員)は、令和2年度より約100人増加しており、増え幅が他の疾患と比べて多くなっています。また、糖尿病リスクチャートでは、2カ月前の血糖を表すというHbA1cの値が、受診勧奨判定値以上の方974人のうち、治療をしている方は約74%であり、なかには治療が中断していて血糖コントロール不良となっている方も含まれると考えられます。そして、残りの約26%は未治療です。放置すると合併症発症のリスクが高い方たちです。

高血圧リスクチャートでは、血圧が受診勧奨判定値以上の方3,150人のうち、治療をしている方は約37%、残りの約63%は未治療でした。

受診が必要な方は先延ばしにせず、治療中の方は自己判断で中断したり、不定期通院とならないようにしましょう!糖尿病については、HbA1c7.0%以上の方を対象に、「糖尿病重症化予防事業」を実施しています。該当者には9月以降所属を通じてご案内させていただきます。薬さえ飲んでいれば安心ではなく、生活習慣の改善も一緒に考えていく必要がある疾病です。治療中の方であっても、積極的に利用してください。

職場の健康づくり

申込み受付中!

「出張型健康講座」

例年多くの所属からお申込をいただき、令和4年度は281回の講座を開催し、組合員5,060人が受講しました。満足度アンケートでは「実際に自身の生活に取り入れたい」「家族や同僚と共有したい」等嬉しいお声をいただいています。令和5年度も引き続き出張型健康講座を活用いただき、組合員の健康の保持・増進にお役立てください。

※オンラインが可能な講座は★印の5つの講座です。



令和5年度 講座内容の ご案内

講座1

NEW

★ ととのう快眠術 ～心と体の上級メンテナンス～

心の健康の保持・増進にむけて、睡眠が心の健康に与える影響について学びます。質のよい睡眠をとるために、自身の生活に取り入れられる具体的な方法についてご紹介します。



講座4

こころを整える運動習慣 ～体を動かしてストレス軽減～

この講座では、日常的に抱えるストレスの軽減や抑うつリスクの低減を目的として、適度に体を動かすことで、心と体の疲労を回復させるコツを学びます。椅子に座ってできるストレッチ(ヨガ)の実技をご紹介します。



アンケートの声

- 仕事で疲れたときは、呼吸を見直す時間を作ってストレスを軽減したいです。
- とてもリラックスできてよかったです。

講座5

NEW

★ グルメな減塩 ～「だし活」で変わる高血圧予防～

「減塩」と聞くとどんなイメージでしょうか。「味が物足りない」「おいしくない」「家族が好まない」などマイナスなイメージがあるかもしれません。そんなお悩みを解消して、おいしく楽しく減塩することで、健康維持ができる方法をご紹介します。

「塩分を減らしてもおいしい」ではなく、「少ない塩分だからこそおいしい」かるしお(国立循環器病研究センター)レシピやうま味をいかしだしの活用術について、クイズ形式でご紹介します。

申込み 方法

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

詳細は、令和5年5月2日に総務事務システム掲載の「出張型健康講座の実施について」をご覧ください。

講座内容の特徴

1 所属で1カ所に集まることが難しい場合にも

★印5つの講座は、オンライン講座を実施できます。

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112号(2022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

運動など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。

5 講座内容への高い満足度

満足度アンケート(令和4年度)では、受講者の96.4%が講座内容について「大変よかった」または「よかった」と回答しています。

講座2

★メタ認知を高めて自己コントロール～「わからない」が分かるメタの視点～

自分自身を客観視して、感情やモチベーションとうまく付き合うために、「メタ認知」を高めてみませんか?「メタ認知」とは、もう一つ上の視点からものごとを客観的にとらえて考えることを指します。この講座では、メタ認知について、講義と実習を交えながら学びます。

アンケートの声

- 疲れたときに考えこんでしまうときがあるので、ポジティブにとらえていきたい。
- メタ認知のトレーニングを業務のなかでもっとできればと思います。

講座3

★こころを整える食習慣～食生活から心の栄養補給～

食生活の乱れは体の健康だけでなく、心の健康も損なう可能性があります。この講座では、食事とストレスの関係、おすすめの食材や簡単レシピもご紹介します。「タ・シ・テ・ヨ(足してよ)」食材でいつもの食事を変えてつらい・イライラする・だるい気持ちをスッキリさせましょう。



アンケートの声

- 具体的なレシピを紹介してもらったので試してみます。
- 心と食事の関係が知れてよかったです。

講座6

★歯の健康で いきいき健口ライフ

歯周病は生活習慣病です。口や歯だけではなく、全身に影響を及ぼします。その原因や効果的な予防法について分かりやすく説明し、生活習慣についての歯周病予防と改善について学ぶ講座です。正しい歯磨き方法や、咀嚼力を高めるお口の体操をご紹介します。



NEW

講座7

カラダをほぐして疲労回復

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。



アンケートの声

- ストレッチをすることで体が楽になり、よかったです。
- 肩の調子がよくなったと思います。時間があるときに実践してみます。

申込み
期間

令和5年5月8日(月)～9月29日(金)

実施
期間

令和5年8月16日(水)～
令和6年2月29日(木)

令和5年度

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5年度の対象者は、令和4年10月1日に資格取得した短期組合員と同居している平成13年4月1日以前生まれの被扶養者です

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りますので、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ています。
- 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**5**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。

- 住民票の写し(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5年度の課税(所得)証明書または非課税証明書(令和4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)(令和4年10月～令和5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4年分確定申告書、収支内訳書、令和5年1月～令和5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4年1月～令和5年6月の間に退職している場合	退職日のわかるもの

※令和5年度の検認は「株式会社法研関西」に委託しています。

検認に関するお問合せは、調査票配付時にお知らせするコールセンターへお願いします。

検認に関する Q & A

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(住民票の写し、課税(所得)証明書)は、令和5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 収入がない場合は、非課税証明書をご提出ください。
令和5年1月1日現在、お住まいの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の写しや課税(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コピー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。また、今回の検認は共済組合が実施するものであり、提出書類のご案内時に【**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。
住民票の写しでは組合員と被扶養者の同居別居の確認を行い、課税(所得)証明書では、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ないため代用することはできません。
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4年10月～令和5年6月の給与明細書や年金振込通知等のコピー等が必要となります。

Q 給与明細書を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。
なお、支払期間(令和5年〇月分)が入っていない給与明細書や給与支払証明書等は不備となります。
書類不備により収入額が確認できない場合は検認することができないため、提出をお願いします。

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条および第100条第3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5年7月2日以降の場合は、調査対象となりますので、すべての必要書類を提出してください。
事実発生日が令和5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。
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

調査票等を提出しなかったり、提出書類に不備があったりす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。

Q 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)
- 老人医療費助成制度
- 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

Q 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(レセプトといひます)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が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することになり、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となります。

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となります。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。

Q 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、氏名およ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、引っ越し等でお住まいの市町村が変わったことにより医療証に変更があった場合も、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

標準報酬月額とは、共済組合の短期給付等(医療保険や福祉事業等)および長期給付(年金)にかかる掛金・負担金や給付金の額などの算定の基礎になるものです。

定時決定とは、年1回、7月1日に組合員全員を対象に、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、次の方は定時決定から除きます。

- ①6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方
- ②4月以降に昇給・昇格等により報酬が大きく変動し、7月から9月までのいずれかの月に改定(随時改定)が行われる方
- ③育児休業等終了時改定または産前産後休業終了時改定が、7月から9月までのいずれかの月に行われる方



定時決定の方法と有効期間

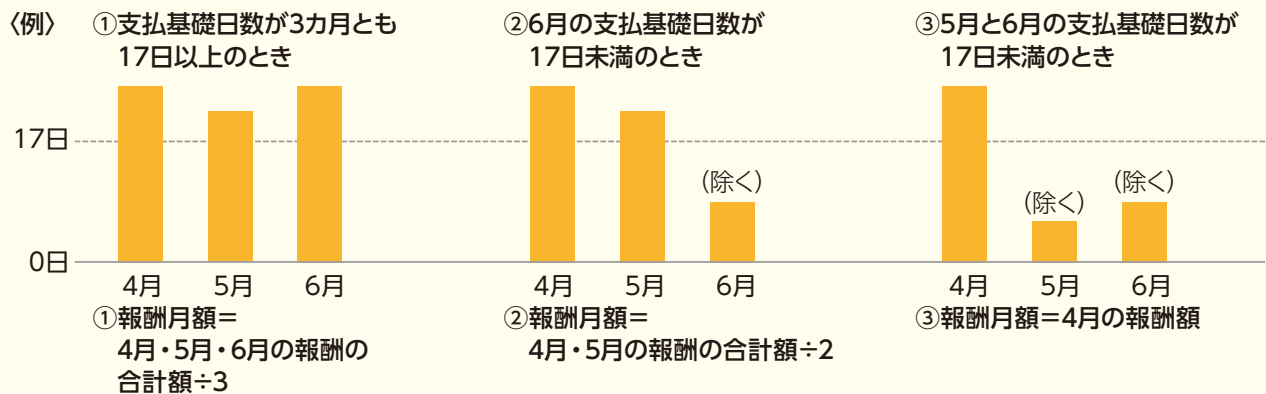
定時決定は、4月から6月に受けた報酬(給料および諸手当(期末・勤勉手当を除く))の総額の平均額(報酬月額といいます)を標準報酬等級表にあてはめて決定します。決定された標準報酬月額はその年の9月から翌年の8月まで適用されます。

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*以上の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になります。



*1週間の所定労働時間または1カ月間の所定労働時間が常勤職員の3/4未満であって、次の①～④のすべてを満たす非常勤職員は支払基礎日数が11日になります。

- ① 週20時間以上勤務 ② 賃金月額8.8万円以上 ③ 2カ月超勤務見込み ④ 学生ではない

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※1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級もしくは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※2において、障害等級が1級から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・共済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

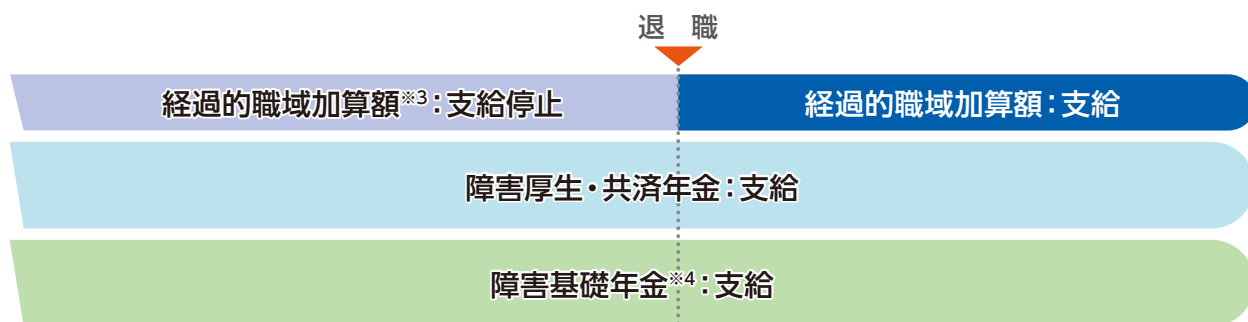
障害認定日において、障害等級が1級から3級に該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により1級から3級に該当する程度の「障害の状態」になったとき(障害厚生・共済年金が支給されます)

※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による人工血管、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
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	※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
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日までに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へのみ支給されます。

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年以上経過する分の年金は支給されません。

障害厚生・共済年金を請求するには、所定の診断書により障害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。



お問合せ ▶ 年金係 TEL 06-6208-7547、7548、7549



・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 ～



お見積り
無料

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。

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。



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

安心
信頼

全労災



● お問い合わせは



株式会社 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

info@seikyo-home-kinki.co.jp

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。



0120-6-11502

イイコージ

HPはこちらから▶

セイキョウホーム近畿

SEARCH



人気
モデルハウスが
30棟

大阪市内最大規模

花博記念公園 ハウジングガーデンに行こう!

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる住まいづくり大応援フェアを開催しております。
住まいづくりに関する相談会も実施しており、あなたのお悩みや不安を解消いたします。

Welcome!!!

楽しいイベント盛りだくさん!



詳しいイベント情報を
WEBサイトにて公開中!



Instagram

最新情報は
公式SNSを
CHECK!



LINE



花博住宅展示場 3つのポイント

① モデルハウス 見学予約で

- ・当日待ち時間なし
- ・事前に要望が伝えられる
- ・住まいづくりのプロと出会える
- ・打合せがスムーズ

見学予約はこちらから 今ならキャンペーン実施中!▶



JCBギフトカード
1,000円分
プレゼント



② ご成約キャンペーン

期間中に花博展示場の出展モデルハウスで、
ご成約頂いた方に

カタログギフト
プレゼント!



カタログギフトと同梱のアンケートにお答えいただいた方に
もれなくクオカードペイ 3,000円分プレゼント!

※詳しくはセンターハウスへお問い合わせください。※写真はイメージです。

③ 住まいのサービスデスク 参加無料

「住まいづくりが初めて」という方のための相談窓口です。
経験豊富な相談員が中立・公正な立場でアドバイス
いたします。

お電話での問合せ・申込み ※10:00~18:00

☎ 06-6915-3580

WEBでのご予約はこちら▶▶▶



花博 記念公園 ハウジングガーデン

HANA HAKU MEMORIAL PARK HOUSING GARDEN

〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目南2番

営業時間 10:00~18:00

駐車場 駐車場完備

センターハウス、もしくはゲートハウス
にてアンケート回答のお客様は入庫後
3時間無料

主催 / 住まいに、人に、安心を。
一般財団法人 大阪住宅センター
住宅性能評価機関

後援 / 大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

花博展示場

tel.06-6915-3571

https://housing-garden.jp/hanahaku/

キリトリ

ご来場プレゼント引換券

期限までに引換券を花博住宅展示場へ
ご持参のうえ、受付でアンケートに
お答えください。
ご覧の賞品をプレゼントいたします。

引換期間
8/31(木)
まで

事前スマホ
アンケートは
こちら

キリトリ



ビオレ
さらさらUV
パーフェクト



※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。
※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。
※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。 ※写真はイメージです。

監修
フリーインストラクター
今井 真紀



血管を若返らせる エクササイズ

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。

こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

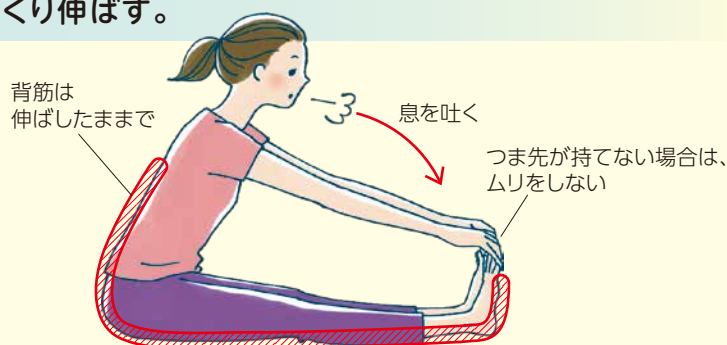
POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。

■床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

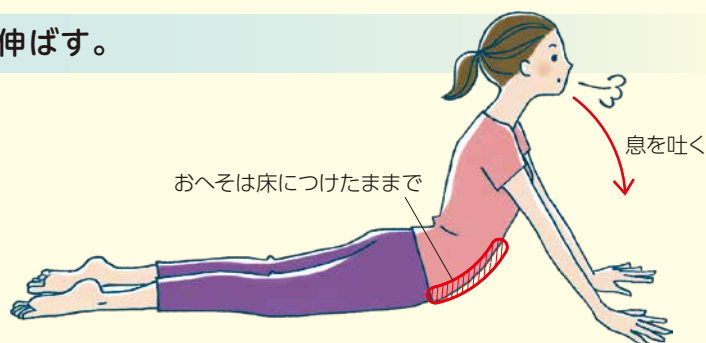
- ① 床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ① 椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ② 口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。





はじめよう



見直そう

快眠を手に入れる生活習慣

眠りが変われば毎日が変わります。今日からできる簡単な方法で快適な眠りを手に入れましょう。



はじめよう



「光を浴びよう」

快眠のカギを握るのは人の脳にある「体内時計」です。睡眠のリズムを司り、ホルモン分泌を促すなどの働きがありますが、その周期は24時間より少し長め。体内時計のズレは快眠の大敵なので、毎朝の時刻合わせが大切です。方法はいたって簡単で、目覚めたら太陽の光を浴びるだけ。体内時計がリセットされ、夜の睡眠へ向けてリズムが整います。カーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなど「光」を意識した行動をとりましょう。



「ちょこっと昼寝」

午後に眠くなるのは生体リズムのなせるワザ。むなしい抵抗を続けるよりも、いっそお昼寝をどうぞ。昼寝をすると、疲労回復はもちろん、集中力や記憶力も高まるといわれています。長さは15分程度がおススメですが、1分でもOK。ランチタイムに自分をシャットダウンする習慣をつけましょう。



「1駅テクテク」

夕方から夜にかけて(就寝の3時間くらい前まで)の軽い有酸素運動で寝つきがよくなるといわれています。簡単なのは仕事帰りに1駅前で降りて少し早足で歩くこと。1回だけでは効果が弱いので定期的に続けることが大切です。



見直そう



「とりあえずコンビニ」

夜に強い光を浴びると人の体内時計は進みが遅くなり、睡眠のリズムが後ろにずれるといわれています。コンビニの明るい照明は快眠の妨げ。遅い時間にコンビニへ立ち寄る習慣のある人は、今日から見直しましょう。



「眠くなくてもベッドへGO」

眠くなくても寝床につくのはNG。眠ろうとする意気込みが空回りして寝つきが悪くなります。また、「眠れない」という悪い記憶が脳に刷り込まれることにもつながります。「睡眠時間確保」の呪縛から逃れ、寝床には眠くなってからつきましょ。なかなか寝つけないときは、いったん寝床を離れ、読書などで気分転換をはかるのも一手。ただし、スマホやPCなどはタブーです。

栄養成分(1人分)
 ・カロリー 702kcal
 ・たんぱく質 28.1g
 ・脂質 21.5g
 ・炭水化物 94.0g
 ・食塩 3.5g

調理ポイント
 卵そぼろやしらたきのアク
 抜き、野菜の加熱もレンジ
 を使うと手軽にできます。

調理時間
15分

ヘルシーポイント
 しぐれ煮や卵そぼろは油を
 使っていないので冷めても
 硬くならず、カロリーも抑え
 られます。

ヘルシー de 大満足♪ 簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
 料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！



つじ よこ
 監修 辻 庸子 ●管理栄養士

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

材料

1人分

- 牛肉 …………… 60g
- しらたき …………… 40g
- 生姜 …………… 1/2片
- 卵 …………… 1個
- ご飯 …………… 180g
- 桜でんぶ …………… 大さじ1/2
- 酒、濃口醤油 …… 各大さじ1/2
- みりん、砂糖 …… 各小さじ1
- みりん、砂糖 …… 各小さじ1
- 塩 …………… 少々



牛しぐれ煮の三色丼

※レンジは600w、トースターは200度で調理しています。
 ※彩りに花形に型抜きしたチーズと赤かぶ漬を添えています。

作り方

- ①牛肉としらたきは1cm幅に、生姜は千切りにする。卵は耐
 熱容器に割り入れ、溶いておく。
- ②別の耐熱容器にしらたきと浸る程度の水
 を入れ、レンジで1分半加熱し、水気を切
 る。フライパンでしらたきを炒め、水分が
 飛んだら牛肉、生姜、A)を入れ、汁気がな
 くなるまで炒める(しぐれ煮の完成)。
- ③卵にB)を加えて混ぜ、レンジで40秒加熱する。一度取り出
 して混ぜたら、さらに30秒加熱し、フォーク等で潰す(卵そ
 ぼろの完成)。
- ④お弁当箱にご飯を敷き詰め、しぐれ煮、卵そぼろ、桜でんぶ
 をのせる。



アスパラガスのごま味噌和え

材料

1人分

- アスパラガス …………… 2本
- 黄パプリカ …………… 15g
- すりごま、味噌 …………… 各小さじ1
- ごま油、濃口醤油 …… 各少々



作り方

- ①アスパラは下1/4の皮をピーラーでむき3cm幅
 の斜め切りに、パプリカは細切りにする。
- ②耐熱容器にアスパラを入れ、ラップをしてレンジで
 1分、パプリカを入れてさらに20秒加熱する。出て
 きた水分をキッチンペーパーで拭き、A)と和える。



長芋と椎茸の粉チーズ焼き

材料

1人分

- 長芋 …………… 1cm(25g)
- 椎茸 …………… 1個
- オリーブ油、粉チーズ …… 各小さじ1
- 塩、黒胡椒 …………… 各少々



作り方

- ①長芋は皮をむいて半月切りに、椎茸は軸を取り
 半分に切る。
- ②アルミホイルにオリーブ油少々(分量外)を薄く
 塗り、長芋と椎茸を並べる。全体にA)をかけ、
 オーブントースターで5分ほど焼く。

