

# 共済組合だより



## 大阪城天守閣復興80周年記念

大阪城天守閣復興80周年記念プロジェクト実行委員会（大阪市、大阪商工会議所、(財)大阪市博物館協会、(財)大阪観光コンベンション協会、城端元気ネットワーク）では、平成23年を「大阪城天守閣復興80周年記念イヤー」として、年間を通じて、市民や企業の皆様とともにお祝いするとともに、それを通じて大阪を活性化させ、また大阪の培ってきた歴史・文化や大阪の魅力を広く発信するため、「大阪城天守閣復興80周年記念プロジェクト」の主催事業として、「大阪城公園 迎賓館ウエディング80」を実施します。



募集開始日 平成23年2月1日

実施期間 平成23年4月1日～

※休日や他の事業のため、申込みをお受けできない日がありますので、ご了承ください。

募集組数 限定80組（末広がりの80周年を迎えた大阪城を望む西の丸庭園内「大阪迎賓館」での縁起の良い披露宴を限定80組公募）

披露宴会場 大阪城公園内西の丸庭園内「大阪迎賓館」

お問合せ先：

大阪城天守閣復興80周年記念プロジェクト実行委員会  
ウエディング担当事務局 電話 06-6949-3210

<http://www.newotani.co.jp/osaka/bridal/geihinkan/>

## 目次

### ◆ がん検診・脳ドック・配偶者人間ドック実施のお知らせ……………1

- ◆ 健康トピックス がん検診の対象は「自覚症状がない人」… 7
- ◆ 減量大成功！突撃インタビュー…………… 8
- ◆ お財布にやさしいジェネリック医薬品 …… 9
- ◆ 必読！あなたの家計の節約術！…………… 10
- ◆ 扶養認定Q&A …… 11
- ◆ 短期給付のツボ！～出産費・家族出産費～ …… 13
- ◆ こんな症状で整骨院等にかかっていませんか？…………… 14

- ◆ 任意継続Q&A …… 15
- ◆ 国民年金第3号被保険者等の手続きについて（Q&A） …… 16
- ◆ 退職後の共済年金について …… 17
- ◆ 平成23年度の予算が決まりました …… 17
- ◆ 平成23年度 短期保険料率について …… 19
- ◆ 高齢受給者証の更新について …… 20

# がん検診・脳ドック・配偶者人間ドック実施のお知らせ

平成 23 年度がん検診・脳ドック・配偶者人間ドックを実施します。

1 年に 1 度のこの機会を活用しませんか？

健康保持・早期発見・早期治療のためにも、ぜひ検診を受けましょう！

各検診の申込及び受検対象の資格と年齢は平成 23 年 4 月 1 日時点となります

## がん検診

申込期間⇒平成 23 年 5 月 2 日～平成 23 年 5 月 31 日

受検期間⇒平成 23 年 7 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日

●任意継続を除く 55 歳以上の組合員は**無料**

種 別	対 象 者	検 査 内 容	自己負担金
総合がん検診	組 合 員	大腸・肺・肝臓・胃がん検診	2,000 円
大腸がん検診		便潜血反応検査	200 円
肺がん検診		喀痰検査・胸部 X 線直接撮影	400 円
肝臓がん検診		腹部超音波検査 血液検査(総ビリルビン・総蛋白・ GOT・GPT・r-GTP・ALP・チモール クンケル・コリンエステラーゼ・CEA α-フェトプロテイン・CA19-9・HBs 抗原・HBs 抗体・HCV 抗体)	400 円
胃がん検診		胃・十二指腸の X 線直接撮影	1,000 円
子宮がん検診	女性組合員	子宮頸部細胞診	300 円
乳がん検診		医師による触診及び 超音波検査またはマンモグラフィ	300 円
前立腺がん検診	50 歳以上の 男性組合員	血液検査(PSA)	300 円
骨量検査	組 合 員	超音波検査または DXA 法	200 円

## 脳ドック

申込期間⇒平成 23 年 5 月 2 日～平成 23 年 5 月 31 日

受検期間⇒平成 23 年 7 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日

対 象 者	検 査 内 容	自己負担金
40・45・50・55・59・64 歳の組合員 (任意継続は 45 歳以上で 前年度受検者は対象外)	MRI・MRA・血液検査・安静時心電図・ 頸部超音波検査・聴力・眼底検査など	10,000 円

## 配偶者人間ドック

申込期間⇒平成 23 年 4 月 1 日～平成 23 年 4 月 22 日

受検期間⇒平成 23 年 6 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日

対 象 者	検 査 内 容	自己負担金
組合員の配偶者かつ被扶養者	特定健診全項目にがん検診や骨量 検査も含めた総合的な検診	10,000 円

## 検診の申込方法

検診機関一覧から、ご希望の検診及び検診機関を選択

- ① がん検診 3 ページ参照
- ② 脳ドック 4 ページ参照
- ③ 配偶者人間ドック 5, 6 ページ参照

組合員証または被扶養者証(健康保険証)をお手元にご準備ください

各検診の申込期間中に、検診機関へ直接お電話のうえ予約

次の内容をお伝えください。

- ① 大阪市職員共済組合の検診申込であること。
- ② ご希望の検診の種類と受検希望日
- ③ 氏名・生年月日・住所・昼間の連絡先・4月1日時点の年齢
- ④ 組合員証または被扶養者証(健康保険証)に記載の記号・番号

受検日の2週間前までに、検診機関から必要書類等が届く

申込内容・氏名・生年月日等に誤りがないかをご確認ください。

受検当日

上記書類等と組合員証または被扶養者証(健康保険証)を必ず持参のうえ、受検ください。

**ご注意ください!**

- ① 平成23年4月1日時点で資格をお持ちでも、受検日に資格を喪失されている場合、受検いただくことができません。資格喪失後の受検は、全額自己負担となります。
- ② 申込期間終了後の申込は一切受け付けておりません。検診をご希望の方は申込期間中にお申し込みください。
- ③ 乳がん検診の方法は検診機関により異なります。詳細につきましては、各検診機関へご確認ください。
- ④ 乳がん・子宮がん検診については、必ずしも女性スタッフが対応できるとはかぎりません。
- ⑤ 当日、組合員証または被扶養者証(健康保険証)をお忘れになると、受検いただけません。必ず持参ください。

(見本)

組合員証

組合員被扶養者証

大阪市職員共済組合 組合員証	本人(組合員)	発行番号 9999999999 平成19年10月1日交付
QR コード	記号 1 番号 1234567 氏名 共済 花子 性別 女	
99999	生年月日 昭和30年4月1日 資格取得年月日 昭和51年4月1日	
発行機関所在地 保険者番号 名称	大阪市北区中之島1丁目3番20号 32270316 大阪市職員共済組合	印
	TEL: 06-6208-7591~4	

大阪市職員共済組合 組合員被扶養者証	家族(被扶養者)	発行番号 9999999999 平成19年10月1日交付
QR コード	記号 1 番号 1234567 氏名 共済 太郎 性別 男	
99999	組合員氏名 共済 花子 生年月日 平成10年4月1日 認定年月日 平成10年4月1日	
発行機関所在地 保険者番号 名称	大阪市北区中之島1丁目3番20号 32270316 大阪市職員共済組合	印
	TEL: 06-6208-7591~4	

# 検 診 機 関 一 覧

## がん検診

申込期間⇒平成 23 年 5 月 2 日～平成 23 年 5 月 31 日

受検期間⇒平成 23 年 7 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日

検 診 機 関 名	OMMメディカルセンター <a href="http://ommmc.kmu.ac.jp">http://ommmc.kmu.ac.jp</a>
住 所	大阪府中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3 階
最 寄 駅	京阪「天満橋」東改札口・地下鉄谷町線「天満橋」①番出口徒歩 2 分 両駅ともOMMビル地下に直結
申込受付時間	月～金 9:00～17:30(祝日除く)
申込電話番号	06-6943-2262
申込期間終了後の電話番号	06-6943-2260
検 診 時 間	月～土 8:45～9:30・13:00～13:45(祝日除く)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィは選択可(マンモグラフィは女性スタッフ)

当センターは、  
関西医科大学設立の  
医療機関です。各科  
の専門医を配置し、  
診断にあたっておりま  
す。

検 診 機 関 名	大阪がん予防検診センター <a href="http://www.gan-osaka.or.jp/">http://www.gan-osaka.or.jp/</a>
住 所	大阪府城東区森之宮 1-6-107
最 寄 駅	JR 環状線「森ノ宮」東へ徒歩 3 分 地下鉄中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」④出口東へ徒歩 2 分
申込受付時間	月～金 8:45～19:00(祝日除く)
申込電話番号	06-6969-1351
申込期間終了後の電話番号	06-6969-6712 月～金 9:00～12:15、13:00～17:00(祝日除く)
検 診 時 間	月～金 8:50～概ね 12:15 (※祝日、12月28日～1月4日を除く)
乳がん検診について	40 歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)

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！！

がん予防検診センター



検 診 機 関 名	(財)結核予防会大阪府支部 大阪総合健診センター <a href="http://www.jata-osaka.or.jp">http://www.jata-osaka.or.jp</a>
住 所	大阪府中央区道修町 4-6-5
最 寄 駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」⑬番出口より徒歩約 5 分
申込受付時間	月～金曜日 8:30～18:00(祝日を除く)
申込電話番号	06-6202-6673(繋がりにくい場合06-6202-6667)
申込期間終了後の電話番号	06-6202-6667
検 診 時 間	月～金 8:45～9:45 10:00～11:00 12:45～13:30 (祝日 8/10～8/16 12/29～翌 1/4 3/1 除く)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィ(原則 40 歳以上)選択可

2009 年 1 月完成の  
新館にて健診を実  
施しております。

検 診 機 関 名	(財)大阪市環境保健協会 <a href="http://www.oepa.or.jp">http://www.oepa.or.jp</a>
住 所	大阪府中央区船場中央 3-1-7-326 船場センタービル 7 号館 3 階
最 寄 駅	地下鉄「本町」⑩番出口徒歩 5 分 または「堺筋本町」⑩番出口徒歩 5 分
申込受付時間	月～金 9:00～19:00 土 9:00～15:00(祝日除く)
申込電話番号	0120-863-096
申込期間終了後の電話番号	06-6245-8172 または 06-6245-5653
検 診 時 間	男性:月水金・第 1・2・4 土 9:00～16:00(一部午後健診有)女性:火木・第 3 土(9:00～12:00)
乳がん検診について	超音波検査

## 脳ドック

申込期間⇒平成 23 年 5 月 2 日～平成 23 年 5 月 31 日

受検期間⇒平成 23 年 7 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日

検診機関名	(医)寿会 富永病院 <a href="http://www.tominaga.or.jp">http://www.tominaga.or.jp</a>
住所	大阪市浪速区湊町 1-4-48
最寄駅	JR「難波」駅より西へ徒歩 1 分、地下鉄各線「なんば」駅 30 番出口より西へ徒歩 3 分
申込受付時間	月～土 9:00～11:00, 12:00～17:00(祝日は除く)
申込電話番号	06-6568-1950
申込期間終了後の電話番号	06-6568-1643 (この番号での予約受付はいたしていません)
検診時間	月～金 9:00～17:00(祝日、12/30～1/3 は除く)

検診機関名	(医)坂崎診療所 中之島クリニック <a href="http://www.nakanoshima-clinic.jp">http://www.nakanoshima-clinic.jp</a>
住所	大阪市福島区福島 2-1-2
最寄駅	京阪「中之島」徒歩 3 分、 JR・阪神「福島」、JR「新福島」徒歩 5 分
申込受付時間	月～金 9:00～19:00、土 9:00～17:00(祝日除く)
申込電話番号	0120-489-401(フリーダイヤル)
申込期間終了後の電話番号	0120-489-401(フリーダイヤル)
検診時間	月～土 8:30～17:00(祝日除く)



検診機関名	淀川キリスト教病院 健康管理増進センター <a href="http://www.ych.or.jp/dock/docktop.html">http://www.ych.or.jp/dock/docktop.html</a>
住所	大阪市東淀川区淡路 2-9-26
最寄駅	阪急京都線「淡路」徒歩 7 分、JR「新大阪」徒歩 15 分
申込受付時間	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00
申込電話番号	06-6324-6530
申込期間終了後の電話番号	06-6324-6530
検診時間	月・水・金 13:00～17:00(祝日除く)



併設する病院との連携により高度な健診をご提供

検診機関名	(医)聖授会 総合健診センター <a href="http://www.seijukai.jp">http://www.seijukai.jp</a>
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	近鉄「大阪上本町」より徒歩 3 分 地下鉄「谷町 9 丁目」より徒歩 5 分
申込受付時間	月～金 9:00～16:00 土 9:00～12:00(祝日除く)
申込電話番号	06-6761-2200
申込期間終了後の電話番号	06-6761-2200
検診時間	月～土 8:30 開始と 9:30 開始で所要時間は約 2 時間 30 分(祝日除く)



最新の医療機器を導入して精度の高い健診を実施致します

検診機関名	(医)弘善会 矢木脳神経外科病院 <a href="http://www.kouzenkai-yagi-hp.com">http://www.kouzenkai-yagi-hp.com</a>
住所	大阪市東成区東今里 2-12-13
最寄駅	地下鉄中央線・今里筋線「緑橋」⑤出口東へ徒歩 10 分 地下鉄中央線「深江橋」⑤出口西へ徒歩 8 分
申込受付時間	月～金 8:45～19:00 土 8:45～17:00(祝日除く)
申込電話番号	06-6978-2337
申込期間終了後の電話番号	06-6978-2337
検診時間	火・木・金 12:30 または 14:45 開始(祝日・12/29～1/4 除く)

MRI は 3 テスラの高性能。  
従来の MRI より鮮明に撮影でき検査時間も短くなっています。

## 配偶者人間ドック

申込期間⇒平成 23 年 4 月 1 日～平成 23 年 4 月 22 日

受検期間⇒平成 23 年 6 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日

検診機関名	(財)大阪市環境保健協会 <a href="http://www.oepa.or.jp">http://www.oepa.or.jp</a>
住所	大阪市中央区船場中央 3-1-7-326 船場センタービル 7 号館 3 階
最寄駅	地下鉄「本町」⑩番出口徒歩 5 分 または、「堺筋本町」⑩番出口徒歩 5 分
申込受付時間	月～金 9:00～19:00 土 9:00～15:00(祝日除く)
申込電話番号	0120-863-096
申込期間終了後の電話番号	06-6245-8172 または 06-6245-5653
検診時間	女性:火木・第 3 土 男性:月水金・第 1・2・4 土 9:00～12:00(祝日除く)
乳がん検診について	超音波検査

検診機関名	(医)聖授会 OCAT 予防医療センター <a href="http://www.sejukai.jp">http://www.sejukai.jp</a>
住所	大阪市浪速区湊町 1-4-1 OCATビル地下 3 階
最寄駅	地下鉄各線「なんば」より徒歩 5 分 近鉄「難波」より徒歩 5 分または JR「難波」より徒歩 1 分
申込受付時間	月～金 9:00～18:00(祝日除く)
申込電話番号	0120-728-797
申込期間終了後の電話番号	0120-728-797
検診時間	月～金 8:30 開始と 9:30 開始で所要時間は約 3 時間(祝日除く)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィ選択可(女性スタッフ対応)



施設は4,000㎡を超える  
広々とした美しいフロア

検診機関名	(財)日本生命済生会 総合健診クリニック <a href="http://www.nissay-yobouigaku.jp">http://www.nissay-yobouigaku.jp</a>
住所	大阪市西区立売堀 6-5-15
最寄駅	地下鉄中央線・千日前線「阿波座」⑥番出口徒歩約 3 分
申込受付時間	月～金 9:00～17:00(祝日除く)
申込電話番号	06-6532-6437
申込期間終了後の電話番号	06-6532-6437
検診時間	月～土 8:15 また又は 9:45 受付(祝日除く)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィ選択可(女性スタッフ対応)



女性に優しいドックです

検診機関名	大阪がん予防検診センター <a href="http://www.gan-osaka.or.jp/">http://www.gan-osaka.or.jp/</a>
住所	大阪市城東区森之宮 1-6-107
最寄駅	JR 環状線「森ノ宮」東へ徒歩 3 分 地下鉄中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」④出口東へ徒歩 2 分
申込受付時間	月～金 9:00～12:15, 13:00～17:00(祝日除く)
申込電話番号	06-6969-6712
申込期間終了後の電話番号	06-6969-6712
検診時間	月～金 8:50～概ね 12:15 (祝日, 12 月 28 日～1 月 4 日を除く)
乳がん検診について	40 歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)

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!!

がん予防検診センター



検診機関名	(医)翔永会 飯島クリニック <a href="http://www.ijima-clinic.jp">http://www.ijima-clinic.jp</a>
住所	大阪市中央区南船場 3-5-11 りそな心齋橋ビル
最寄駅	地下鉄御堂筋・鶴見緑地線「心齋橋」②出口徒歩 2 分
申込受付時間	月～土 9:00～17:45(祝日除く)
申込電話番号	06-6243-5401
申込期間終了後の電話番号	06-6243-5401
検診時間	月～土 8:30・9:00・9:30・13:00(土は 9:30 まで)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィ選択可

最寄駅の心齋橋駅より徒歩 2 分にあり、月～土に婦人科検査を実施しております。  
検査終了後に医師による結果説明を行います。

検診機関名	(財)結核予防会大阪府支部 大阪総合健診センター <a href="http://www.jata-osaka.or.jp">http://www.jata-osaka.or.jp</a>
住所	大阪市中央区道修町 4-6-5
最寄駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」⑬番出口より徒歩約 5 分
申込受付時間	月～金曜日 8:30～18:00(祝日を除く)
申込電話番号	06-6202-6667
申込期間終了後の電話番号	06-6202-6667
検診時間	月～金 8:30 受付(週 1 回レディース 12:45 受付) (祝日 8/10～8/16 12/29～翌 1/4 3/1 除く)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィ(原則 40 歳以上)選択可

2009 年 1 月新館完成  
毎週月曜(午後)  
レディースブックも実施  
しております。

検診機関名	(医)城見会アムスニューオータニクリニック <a href="http://www.ams-dock.jp/newotani/index.htm">http://www.ams-dock.jp/newotani/index.htm</a>
住所	大阪市中央区城見 1-4 ホテルニューオータニ大阪 4 階
最寄駅	JR 環状線「大阪城公園」より徒歩 3 分、JR・京阪「京橋」より徒歩 8 分 地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」より徒歩 3 分
申込受付時間	月～金 8:45～17:00 土 8:45～13:00 4/10(日)8:45～12:00
申込電話番号	06-6949-0305
申込期間終了後の電話番号	06-6949-0305
検診時間	月～金 13:00～13:30 受付(祝日も可、年末年始除く)
乳がん検診について	超音波検査(マンモグラフィは別料金) 女性スタッフ対応



「健康とリラクゼーション」をテーマに、ホテルのホスピタリティを感じながら、リラックスした環境でご受診いただけます

検診機関名	(医)寿楽会 大野クリニック <a href="http://www.ohno.or.jp/ohno_clinic/index.htm">http://www.ohno.or.jp/ohno_clinic/index.htm</a>
住所	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F
最寄駅	地下鉄 御堂筋線、四つ橋線・近鉄・南海・JR「難波」
申込受付時間	月～金 9:00～17:00 土 9:00～13:00(祝日除く)
申込電話番号	06-6213-7230
申込期間終了後の電話番号	06-6213-7230
検診時間	月～土 8:20～17:00(ただし土は午前中のみ、祝日除く)
乳がん検診について	超音波検査又はマンモグラフィ選択可(女性スタッフ対応)

・基幹病院の大野記念病院との迅速な連携により検査から医療までをトータルにバックアップ致します

検診機関名	OMMメディカルセンター <a href="http://ommmc.kmu.ac.jp">http://ommmc.kmu.ac.jp</a>
住所	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3 階
最寄駅	京阪「天満橋」東改札口・地下鉄谷町線「天満橋」①番出口徒歩 2 分 両駅とも OMMビル地下に直結
申込受付時間	月～金 9:00～17:30(祝日除く)
申込電話番号	06-6943-2261
申込期間終了後の電話番号	06-6943-2260
検診時間	月～土 8:45～9:30(祝日除く)
乳がん検診について	超音波検査またはマンモグラフィ選択可(マンモグラフィは女性スタッフ対応)

当センターは、関西医科大学設立の医療機関です。各科の専門医を配置し、診断にあっております。

**配偶者人間ドックの結果、特定保健指導の対象となられた方は、ご利用を！**

特定健診・特定保健指導とは、気づかない間に進行・重症化する生活習慣病を発病前に発見し、自覚症状が出る前に生活習慣の改善に取り組むことにより、みなさんがより充実した健康的な人生を送れるよう、医療保険者である当共済組合に法律で義務付けられた制度です。

平成 24 年度に国が定めた「目標値」を達成できないと、当共済組合から国へ納める「後期高齢者支援金」がペナルティで最大 10%増額(※約4億円:組合員 1 人あたりにすると、年額 5,500 円程度増額)されます。その結果、組合員のみなさんの「共済掛金の負担が増える」場合があります。(※平成 22 年度「後期高齢者支援金」及び組合員数から試算)

健康への意識を高め、生活習慣病のリスクを少しでも下げてくださいとともに、特定健診や特定保健指導のご利用をよろしくお願いいたします。

# がん検診の対象は「自覚症状がない人」

※自覚症状がある方は、がん検診を待たず早目に医療機関を受診しましょう

日本の死因の第1位を占めるがん。大阪府は、2005年から毎年、がん死亡率が高い都道府県ワースト5に入っています。がんは、自覚症状がない時に早期発見、早期治療する必要があります。手遅れにならないために、年に1回はがん検診を受けましょう。(1~6ページ参照)

【参考】国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

## 前立腺がん

お笑いタレントの間寛平さんは、PSA値（血液検査）が高いと指摘を受け、前立腺の早期がんが判明、2010年に放射線治療を受け、ホルモン療法を続けながら、2年間にわたるマラソン&ヨットでの地球一周を無事に終えることができました。

PSA検査が普及したことで、**症状が現れる前の早期がんを発見できる**ようになり、万が一発見されても完治しやすくなりました。

### 症状

(初期は無症状)  
尿が出にくい、排尿時に痛む  
尿に血が混じる



### 発症リスクが高い方

- ◆中高年
- ◆家族歴（家族に前立腺がんの患者さんがいる）

### 検診

- PSA検査（血液検査）

50歳を過ぎたら年に1回は受けましょう。  
家族に前立腺がんの患者さんがいる場合は、  
40歳から受けることをお勧めします。

## 乳がん

30歳代から50歳代の若い方に多く発症します。また、他のがんは初期に症状がないものが多いですが、**唯一、自分で触れて発見することができる**がんです。

### 症状

乳房のしこり  
えくぼのようなくぼみ  
わきの下や鎖骨近くのリンパ節の腫れ



### 発症リスクが高い方

- ◆初経年齢が早い
- ◆閉経年齢が遅い
- ◆出産歴がない
- ◆初産年齢が遅い
- ◆授乳歴がない
- ◆高身長
- ◆飲酒量が多い

### 検診

- マンモグラフィー（乳房を機械で挟んでX線撮影）
- 超音波検査
- 触診

月に1度は自分で乳房を観察し、症状がないか確認してみましょう。

## 子宮頸がん

20歳代後半から40歳代の若い方に多く発症します。20年前と比べると、20歳代前半で2倍、20歳代後半では3~4倍に増えています。初期の段階では全く症状がありません。

### 症状

(初期は無症状)  
月経時以外の出血、褐色のおりもの  
下腹部や腰の痛み



### 発症リスクが高い方

- ◆ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染と関連

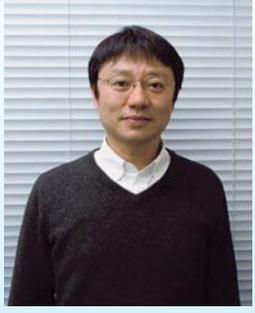
### 検診

- 子宮頸部細胞診  
(子宮頸部の細胞を綿棒でこすりとり、顕微鏡で調べる)

初期は症状がないため、検診以外で見つけることは非常に困難です。

# 減量大成功！突撃インタビュー

## 同僚と妻と共に



東住吉区役所 生活支援担当  
青木 勝 さん 男性



1.1万歩を  
目標にしました

### ～奥様からのエール～

ダイエットについての情報を集めたり、試したりして、それを家族に話しながら継続していましたね。これからも、応援しま～す！

	平成 20・21 年度	→	平成 22 年度
体重	70.1kg	→	66.1kg
収縮期血圧	140mmHg	→	122mmHg
拡張期血圧	86mmHg	→	84mmHg
血糖値	100mg/dl	→	98 mg/dl



### 【減量に取り組んだきっかけは？】

H21 年度に転勤をしてから、同僚数人と**ダイエットクラブ**をつくりました。ダイエットについての**情報交換**をしたり、痩せてきた様子に気づいたら**お互い積極的に褒めあって**、モチベーションを高めていきました。クラブのメンバーも順調に減量していったから、情報も伝えやすかったです。

### 【試してみたこと】

- ① **万歩計**：11,000 歩を目標として歩きました。ちょっと頑張ろう！ということで、1 万歩にはしませんでした。妻と二人で歩くこともあり、普段よりゆっくりいろいろ話ができる効用も！
- ② **ドローイン**：10 秒程お腹を引っ込ませて腹筋を使う。どんな時でもできます。
- ③ **白湯ダイエット**：朝コップ一杯程ゆっくり飲むのが効果的だそうです。
- ④ 50g 単位で測定できる体重計での朝晩の体重測定。
- ⑤ 朝食をバタートーストからごはんにしました。妻の協力があってこそです。

簡単にできることで続けられることを実行していきました。

### 【今後は？】

楽しみながら健康になって、たくさんの人と出会いたい。

## 歩数計&ウォーキングで



財政局 収納対策担当  
前川 洋一 さん  
48 歳 男性

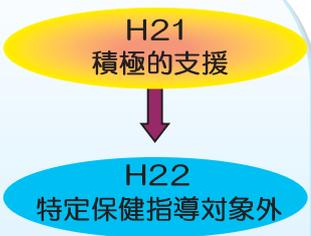


ウォーキングだけで  
10kg やせました！

### 【名言】

- ◎「ランニング」でなく、無理のない「ウォーキング」だからこそ続けられた。
- ◎努力すれば、結果はついてくる。

	平成 21 年度	→	平成 22 年度
体重		→	-8.6kg
腹囲		→	-10.0cm
収縮期血圧	151mmHg	→	127mmHg
拡張期血圧	91mmHg	→	81mmHg
中性脂肪	293mg/dl	→	79 mg/dl
γ-GTP	80IU/l	→	34IU/l



### 【減量に取り組んだきっかけは？】

日頃の不摂生がたたたり、年々体重が増加。検査値に\*が付いても、家族に健康に気をつけるよう言われても、全く動かなかつたけれど、平成 21 年に初めて特定保健指導の案内通知を受け、減量を決心しました。

### 【減量成功の秘訣】

食事は、内容も量もそのまま。保健指導スタッフからのアドバイスで毎日飲酒→休肝日を増やし、今では飲酒日は週 2～3 日まで減らしました。

初回の特定保健指導で、無理なく取り組める目標として“6 階の職場までエレベーターでなく階段を使う”を始めました。歩数計をつけると歩数を稼ぎたくなくて、つい歩いてしまい、歩くことが習慣に…。

平日はあまり歩数を稼げないものの、今では土日に近所の大きい公園や、市内各地へ出かけ、周りの人を追い抜く速さで、周りの景色も楽しみながら、飽きないウォーキングを継続中。有酸素運動で脂肪を燃焼し減量に成功。検査数値も改善しました。今年の健診後、さらに 2kg 減量しています。

### 【今後は？】

共済組合だよりに出たら、二度と太らない宣言になりますね…（笑）

# お財布にやさしいジェネリック医薬品

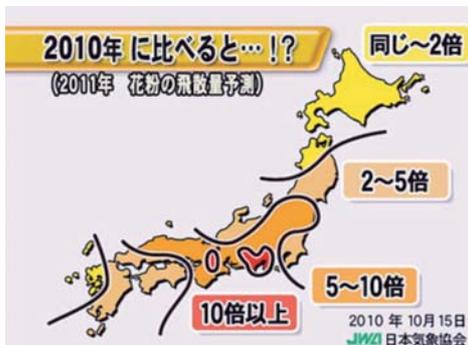
## ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

新薬（先発医薬品）の特許期間がきた後、有効成分、分量、用法、用量、効能及び効果が同じ医薬品として新たに製造・販売される、**安価（新薬の2～7割）な医薬品**です。製品によっては大きさ、味、においの改善、保存性の向上等、**先発医薬品よりも工夫されたもの**もあります。

医療機関でもらう処方箋の「後発医薬品へ変更不可の場合の署名欄」に医師の署名がなければ、薬局でジェネリック医薬品へ変更することができます。



## 花粉症対策もジェネリック医薬品で



平成23年度の花粉の飛散量は、平成22年度の10倍にもなると予想されています。スギやヒノキのアレルギーをお持ちの方は、約4か月間も症状を抑える薬を使い続ける必要があり、医療費の負担も大きくなります。

花粉症対策にもジェネリック医薬品があります。かかりつけ医や薬局でご相談いただくと、薬剤費の負担が軽くなるかもしれません。

抗アレルギー薬をジェネリック医薬品に変更した場合の1か月分の差額（一般的な用法・用量・自己負担3割で概算）



お薬の種類	差額
飲み薬	543～1,260円
点眼薬	108～288円
点鼻薬	226～563円

## ジェネリック医薬品に変更すると、どのくらいお得？

代表的な薬をジェネリック医薬品に変更した場合の差額（自己負担3割で概算）

病名	服用方法	差額
高血圧症	1日1回、1年間	約3,280円
糖尿病	1日3回、1年間	約5,470円
脂質異常症	1日1回、1年間	約6,570円
胃潰瘍	1日2回、3か月間	約2,160円
带状疱疹（ヘルペス）	1日5回、7日間	約6,910円

※ただし、薬によってはジェネリック医薬品が発売されていない場合もあります。



今飲んでいる薬をジェネリック医薬品に変更したら、どのくらい安くなるか、調べてみませんか？

- ◆かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/index.html>
- ◆ジェネリックガイド <http://www.generic-guide.jp/>

必読!

# あなたの家計の節約術!

戦後最大の不況といわれている昨今…。家計の消費を少しでも抑え、節約に努めたいと思われている方も多いのではないのでしょうか？

ところで、みなさんは家計に占める医療費の割合をご存知ですか？

厚生労働省の統計によると、平成20年度の国民所得に対する国民医療費の割合は9.9%となっています。

家計の約1割を占める医療費ですが、ちょっとした工夫で節約をすることができるんです。

今回は、そんな医療費の節約術をみなさんに紹介したいと思います。

## 節約術のせ 積極的に照会文書の回答を!

柔道整復師（整骨院や接骨院など）で組合員証等を提示して施術を受けた場合、当共済組合から受診者の方へ施術内容を確認する照会文書を送付することがあります。意外と思われる方も多いかもしれませんが、実はこの照会文書に回答をいただくことが家計の負担を減らすことに繋がるんです!

みなさんからいただいた照会文書の回答は、柔道整復師から当共済組合に送付される請求書と照合し、内容が間違いないか確認するために使用しています。請求書には意外と誤りが多く、平成21年度から照会を実施したことにより、平成20年度と比べて柔道整復師にかかる医療費をなんと5,400万円も削減することができました。照会文書の回答率は約半数となっており、みなさんの協力次第でまだまだ医療費が下がる余地はあるはず!

医療費が少なくなれば、当然みなさんに負担いただく掛金（保険料）も少なくなります。適正な医療費支給のために、照会文書の回答にご協力をよろしくお願い致します。

## 節約術のつ つらくなる前に早めの受診!

医療費を抑える基本は『早期発見、早期治療』です!

少し調子が悪いけど、病院なんか行かなくても大丈夫。そのうち治るよ…。なんて、病気を軽く見ていることはありませんか？

症状の軽いうちに受診を控えてしまい、悪化してから病院にかかることで結果的に治療が長引き、医療費だけでなく肉体的・精神的な負担が増加するケースも多くあります。

症状が重くなる前にまずは医療機関で診察を!医療費も少なく、健康に過ごすことを心がけましょう。

## 節約術のや やめよう!『はしご受診』

同じ病気や怪我で複数の病院にかかることを『はしご受診』といいます。みなさんはそんな経験ありませんか？

同一傷病で複数の医療機関を同時にかかるると、その分だけ初診料が算定されたり、新たに検査や投薬を行うことになってしまいます。そのため一つの医療機関にかかることに比べて、医療費がずいぶん高くなってしまいます。

もちろん、医療費だけでなく、重複して検査や投薬を受けることは体への負担も大きくなってしまいます。

医療費の節約をするなら、『はしご受診』をやめ、信用できるかかりつけ医を見つけ、治療を受けることが何よりも大切です。

## 節約術のく くまなくチェック!一年間の医療費

一年間を振り返り、医療費のチェックをしてみることも大切です。上記の『はしご受診』のような受診をしていませんか？

当共済組合からは1年に4回、『医療費のお知らせ』をみなさんに送付していますので、活用してください。

意外と医療費が高かったな…。なんて方は、確定申告をすることで、かかった医療費の一部を税金から控除することができるかもしれません。

医療費控除の申告の詳細については、所管の税務署にお問い合わせください。

なお、確定申告には医療機関で支払った医療費の領収書等が必要になります。『医療費のお知らせ』はあくまで参考資料として活用してください。

また、『医療費のお知らせ』の再発行はできませんのでご注意ください。

**いくつか挙げてみましたが、医療費節約の第一歩は常に健康であることです。健康管理を心がけましょう!**

# 扶 養 認 定 Q & A

被扶養者の認定基準について、よくある事例をQ&A形式にしました。

認定については、事実発生日から30日を過ぎて手続きを行うと所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の受付日が認定日となります。事実発生日に遡って認定できませんのでご注意ください。

喪失については事実発生日が喪失日となります。（ただし死亡による喪失は事実発生日の翌日となります。）手続きが遅れ、誤って当共済組合の被扶養者証を使用すると、喪失日以降の医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

## 1 父母の認定（夫婦相互扶助）

**Q** 同居している母（62歳）の収入は、給与と公的年金を合わせて月収12万円（年間144万円）です。父（66歳）も同居していますが収入は公的年金のみで年間220万円です。私の方が父より収入が多く、母の収入も認定基準を満たしているため、母を被扶養者として認定できますか？

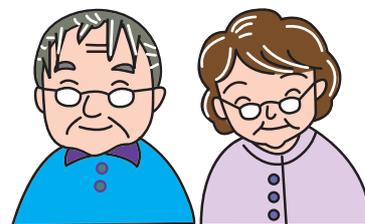
**A** 父母のいずれか一方のみを認定する場合であっても、父母それぞれの収入限度額※を合算した額と、父母の年間収入を合算した額とを比較して判断します。

今回のケースは、収入限度額（180万円+180万円）＜年間収入額（144万円+220万円）のため、父母共に認定対象外となります。

また、上記の基準を満たしていても、他の扶養義務者（兄弟姉妹（父母からみて子）がいる場合）の収入や加入保険等の状況により、認定できない場合もあります。

## 2 別居の認定（経済的援助基準）

**Q** 同居で認定されている父（65歳）母（58歳）と別居する予定です。父の収入は公的年金のみで年間120万円です。母の年間収入は50万円です。届出は必要ですか？



**A** 別居した後に届出が必要です。

組合員が主たる生計維持者として父母を扶養し、父母それぞれの年間収入額以上の経済的援助をする必要があります。収入が65万円に満たない場合は、一人につき最低必要額である65万円以上の経済的援助が必要です。

**また、経済的援助方法は、たとえ近距離別居であったとしても金融機関等を介し送金する必要があります。**

今回のケースは、振込票や送金記録の記された通帳の写しなどにより、父に対して月100,000円（年間120万円）以上、母に対して月54,167円（年間65万円）以上の経済的援助状況を確認できる書類が必要です。（手渡し証明書は不可です。）

上記の基準を満たしていても、他の扶養義務者（兄弟姉妹（父母からみて子）がいる場合）の収入や加入保険等の状況により別居認定できない場合や、申告内容が社会通念上著しく妥当性を欠くものと当共済組合が判断した時は、認定できない場合もあります。その場合は、喪失の届出が必要です。

**すでに手渡しによる経済的援助で別居認定されていても、平成23年4月1日以降は必ず金融機関等を介し送金することが必要となりますので、ご注意ください。**

### 3 子の認定 (夫婦共同扶養)

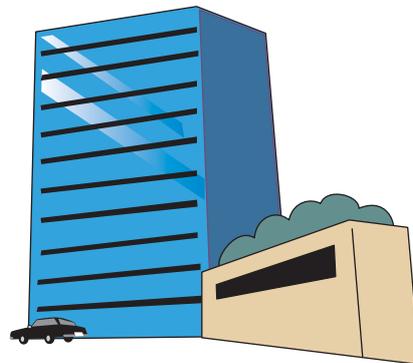
Q 平成23年3月14日に第2子が生まれました。第1子は夫の被扶養者としていますが、第2子は私の被扶養者として認定してもらえますか？



A 全員が同居している場合、子が複数人いても、組合員か配偶者のどちらか一方が主たる生計維持者となり、子を別々に被扶養者とすることは認めていません。配偶者と収入を比較し、年間収入の多い方が主たる生計維持者であると判断します。ただし、年間収入が同程度の場合や育児休業取得による減収時などは、申告により主たる生計維持者を判断します。

### 4 就職について

Q 平成23年3月1日から子が就職しました。最初の1か月間は研修期間のため、給料は無給です。この場合は平成23年3月31日までは私の被扶養者とし、平成23年4月1日以降に喪失の届出をすることになりますか？



A 平成23年3月1日に雇用契約が成立し就職しているため、平成23年3月1日から喪失となります。

### 5 収入について

Q1 妻(40歳)が数年前から個人経営で飲食業を営んでいますが、景気低迷により平成22年の収入は、収入金額200万円から経費110万円を差し引くと90万円しかありません。私の被扶養者として認定できますか？

A1 自ら業を営むいわゆる個人事業者(自営業者)は、原則、被扶養者とは認められません。ただし、収入金額から原材料費(仕入れにかかる売上原価)のみを控除した額が収入限度額内である場合で、組合員の収入により生計を維持していると当共済組合が判断した場合に限り、被扶養者として認定することも可能としています。

Q2 妻(35歳)が平成22年12月からアルバイトをしています。収入にはばらつきがあり、向こう1年間の収入見込みが予測し難い場合についてはどのように考えるのですか？収入が超えた月は喪失し、限度内の月は認定する等、月ごとに申請しなければならないのですか？

A2 月額108,334円以上の収入を得る雇用契約の場合は、アルバイト開始の平成22年12月から喪失となります。毎月の収入は収入限度額内の雇用契約であるが、繁忙期のみ収入限度額を超える場合は、月ごとに申請する必要はありません。向こう1年間の収入見込みを組合員自身により予測し、喪失の届出をしようかどうかを判断することになります。

組合員の予測に反し、結果的に収入限度額を超過した場合は、遡って喪失することになります。この場合、喪失日以降の医療費を返還していただくことになります。

また、組合員の被扶養者で、20歳以上60歳未満の配偶者が遡って当共済組合の資格を喪失すると、国民年金第3号被保険者の資格も遡って喪失することになり、国民年金第1号被保険者の届出を市区町村役場の窓口で行ったうえで保険料を納める必要があります。

#### <参考> ※収入限度額

収入限度額は年間で130万円(障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は180万円)未満です。

ただし、**月額**で給料等を得る人は**108,334円(130万円/12月)**(障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は150,000円)未満で、**日額**で給料等を得る人は**3,612円(130万円/360日)**(障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は5,000円)未満になります。

当共済組合での収入とは、所得税法上の所得とは異なり、交通費等の諸手当を含む向こう1年間の恒常的な収入金額となります。

組合員、被扶養者が出産したときに、出産費・出産費附加金、家族出産費・家族出産費附加金が支給されます。

また、組合員が資格喪失後6か月以内に出産した場合（資格喪失した日の前日まで引き続き1年以上組合員であった者に限る）も出産費の請求はできますが、その場合、出産費のみが支給され、出産費附加金は支給されません。

ただし、資格喪失後、出産するまでの間に他の組合の組合員の資格を取得した場合、出産費は支給されません。

### 【支給額】

組合員が出産した場合	出産費（法定給付）	420,000円（注1）
	出産費附加金	20,000円
被扶養者が出産した場合	家族出産費（法定給付）	420,000円（注1）
	家族出産費附加金	20,000円

（注1）産科医療補償制度に加入している医療機関等で在胎22週未満で出産したときや、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は「390,000円」になります。

### 【請求方法】

#### ●直接支払制度を利用する場合

出産費用は上記法定給付42万円を上限として、当共済組合が直接医療機関等に支払いますが、出産費用が42万円未満の場合、その差額及び出産費（家族出産費）附加金は組合員が当共済組合に請求する必要があります。

出産後、当共済組合から所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通じて支給額等をあらかじめ印字した「出産費（家族出産費）・同附加金請求書」を組合員に送付しますので、必要事項を記入・捺印し医師または助産師の証明か市区町村長の証明を受けたうえで、添付書類とともに所属所（市長部局にあっては総務事務センター）に提出してください。

ただし、組合員が資格喪失後6か月以内に出産した場合で、出産費用が上記出産費の額を上回った場合は、出産費附加金の支給がないため請求書の送付はありません。

#### ●直接支払制度を利用しない場合

出産後、当共済組合のホームページから「出産費（家族出産費）・同附加金請求書」をダウンロードして、必要事項を記入・捺印し、医師または助産師の証明か市区町村長の証明を受けたうえで、添付書類とともに所属所（市長部局にあっては総務事務センター）に提出してください。

### 【必要な添付書類】

- ア：直接支払制度にかかる医療機関等との合意文書の写し  
（直接支払制度を利用しなくても必要です。）
- イ：代理受取額（注2）の記載がある領収明細書の写し
- ウ：産科医療補償制度加入のスタンプが押された領収書等の写し  
（イに産科医療補償制度加入のスタンプが押してあれば、添付不要）

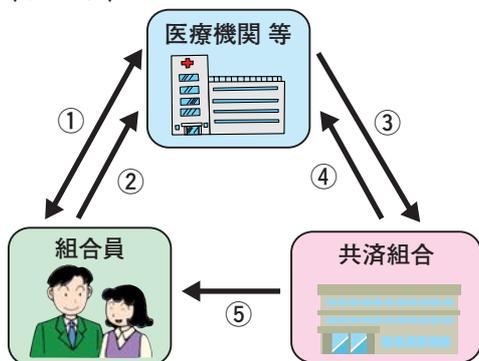


（注2）代理受取額とは、医療機関等で出産にかかった費用のことです。ただし、その費用が上記出産費、家族出産費の額を超える場合は、出産費、家族出産費の額が代理受取額となります。

## ～直接支払制度とは～

直接支払制度とは、出産費用（法定給付42万円（産科医療補償制度加算対象ではない場合は39万円。以下同じ）を上限とする。）を共済組合が直接医療機関等に支払うことにより、組合員の医療機関等での窓口負担額を軽減するもので、組合員が医療機関等と契約を交わすことにより利用できる制度です。

(イメージ)



- ① 組合員と医療機関等において、直接支払制度を利用する旨の契約、合意文書の作成
  - ② 出産後、出産費用が法定給付42万円を超えた場合のみ、その差額を組合員が現金精算
  - ③ 医療機関等から共済組合に出産費用（法定給付42万円を上限とする。）の請求
  - ④ 共済組合から医療機関等に③の請求額の支払
  - ⑤ 共済組合から組合員に、医療機関等へ③の請求額を支払った旨の通知と、出産費（家族出産費）・同附加金請求書の送付
- ※ 出産費用が法定給付42万円未満の場合、その差額と出産費（家族出産費）附加金を合わせて支給します。

## ～おしらせ～

出産費・出産費附加金、家族出産費・家族出産費附加金について、13ページの支給額は平成23年3月31日までに出産した場合の暫定的な措置となっていました。近日中に制度改正される見込みで、平成23年4月1日以降の出産についても13ページの支給額となる予定です。制度改正があり次第、別途通知します。

# こんな症状で整骨院等にかかっていますか？

柔道整復師（整骨院・接骨院など）で受けられる施術のうち、保険適用となる施術には限りがあります。何気なく、肩こりや日常の疲れで柔道整復師にかかることはありませんか？

**保険適用外の施術を受けた場合、組合員が医療費を全額負担する必要があります。**

知らずにうっかりかかってしまい、後で負担額が多くてびっくりした…、なんてことのないように、柔道整復師にかかる際には、保険適用になるのかどうか確認してから施術を受けるようにしましょう。

### ●保険適用になる症状●

- 急性、亜急性で外傷性の捻挫、打撲、挫傷
- 医師の同意のある脱臼、骨折（応急手当の場合を除く）



### ●こんな場合は、保険適用になりません！●

- 日常生活による疲れや肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛の場合
- 打撲、捻挫、挫傷で同一部位の治療を外科、内科、整形外科等で受けながら、同時に柔道整復師にもかかっている場合
- 打撲、捻挫が治った後の漫然とした施術、マッサージ代替りの利用の場合
- 特に症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術の場合
- 仕事上や通勤途上におきた負傷の場合

# 任意継続 Q & A

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者の方も含めて共済組合の資格を喪失します。退職後の健康保険に、当共済組合の任意継続を希望される方の疑問を解消します！

## Q1

年度末に退職する予定ですが、任意継続はどのような手続きが必要ですか？



## A1

年度末退職者の方の申請方法は次のうちどちらかを選択してください。

- ①申請書を事前申請締切日までに各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)に提出。
- ②4月1日以降に当共済組合の窓口申請書を提出。  
23年度については、4月19日が申請期限となっています。



## Q2

事前申請をしましたが、組合員証(保険証)は、いつ届きますか？  
あと、掛金(保険料)はどのように払うのですか？



## A2

まず、組合員証に関するご質問ですが・・・  
事前申請の場合は、4月1日に当共済組合から自宅あてに発送を予定しています。

掛金については、組合員証を送付する際に納付書を同封しますので、納付書に記載している金融機関の本店・支店の窓口でお支払いください。  
**ATM(現金自動預け払い機)での入金はできませんので、ご注意ください。**



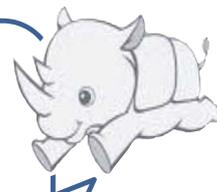
## Q3

年度末に退職し、再就職を予定していますが、任意継続の申請はできますか？

## A3

**4月1日から再就職により健康保険の資格を取得する場合  
当共済組合の任意継続はできませんので、事前申請をしないでください。**

4月2日以降に再就職により健康保険の資格を取得する場合  
健康保険の資格を取得するまでの間は、任意継続ができますのでA1のいずれかの方法で申請をしてください。



※任意継続の詳細については、年度末退職者の方にお配りしているパンフレットや共済組合だより第65号、当共済組合のホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

# 国民年金第3号被保険者等の手続きについて(Q&A)

問

国民年金第3号被保険者は、どのような人のことをいうのですか。

答

国民年金第3号被保険者とは共済組合の組合員及び厚生年金保険の被保険者（国民年金第2号被保険者）に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者（被扶養配偶者）です。

## 【参考：国民年金の被保険者の種類】

- 第1号被保険者 20歳以上60歳未満の自営業者・学生・フリーターなど、  
第2号被保険者、第3号被保険者以外の加入者  
（直接保険料を納めなければならない加入者）
- 第2号被保険者 共済組合の組合員や厚生年金保険の被保険者
- 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者  
（直接保険料を納める必要のない加入者）

※昭和61年4月に施行された新国民年金制度により、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の全ての人々が国民年金に加入することが義務づけられました。

問

国民年金第3号被保険者に該当した場合は、いつどのような手続きをすればよいのですか。

答

組合員が配偶者の当共済組合扶養手続きを行うときに併せて日本年金機構所定の様式である「国民年金第3号被保険者届」に必要事項を記入し、年金手帳等の必要書類を添えて所属所（市長部局にあっては総務事務センター）に提出してください。

（注1）「国民年金第3号被保険者届」の届出人欄は、必ず第3号被保険者の氏名等を記入してください。

（注2）届出をしていないと将来受給する年金が受けられなくなったり、減額されることもありますので必ず「国民年金第3号被保険者届」を提出してください。

問

組合員が大阪市を退職しましたが、被扶養配偶者である妻は国民年金の届出が必要ですか。

答

20歳以上60歳未満の配偶者であれば、国民年金の届け出は必要です。

## 組合員が大阪市を退職し、再就職しない場合（任意継続組合員もこれに含まれます）

被扶養配偶者は、国民年金第1号被保険者となるため、居住地の市区町村役場の国民年金の窓口で手続きを行う必要があります。

日本年金機構所定の様式である「国民年金被保険者関係届」に必要事項を記入し、年金手帳等の必要書類を添えて、居住地の市区町村役場へ提出してください。

## 組合員が大阪市を退職し、他の公務員又は会社へ転職した場合

被扶養配偶者は、引き続き国民年金第3号被保険者となりますが、転職先を通じて改めて手続きを行う必要があります。

日本年金機構所定の様式である「国民年金被保険者資格取得・種別変更・種別確認届」に必要事項を記入し、年金手帳等の必要書類を添えて、転職先へ提出してください。

# 退職後の共済年金について

- ◆ 大阪市を退職し、再び公務員として再就職した（共済組合に加入した）場合は、その就職先へ当共済組合に加入していた旨を報告してください。さらに、共済年金を受給している場合は、就職先に「年金受給権者再就職届書」にその年金証書を添えて提出してください。（年金が支給停止となる場合があります。）  
また、私学共済制度の加入者、もしくは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には、当共済組合にご連絡ください。（年金が支給停止となる場合があります。）
- ◆ 大阪市を退職された後に退職共済年金の支給開始年齢に到達された場合、当共済組合へ年金の請求手続きをしていただく必要があります。退職共済年金の支給開始年齢に到達される前に、ご自宅へ「年金決定請求書」を送付しますので、退職後に住所を変更されたときは「年金待機者住所変更届」を、氏名を変更されたときは「年金待機者氏名変更届」に戸籍抄本（氏名の変更が確認できるもの）を添付し、当共済組合に提出してください。  
なお、支給開始年齢に到達される前に死亡した場合には当共済組合にご連絡ください。
- ◆ 大阪市を退職された場合、「地共済年金情報Webサイト」のユーザーID・パスワードは自動的に失効します。引き続き「Webサイト」の利用を希望される場合は、お手数ですが、再度ユーザーID・パスワードの取得申請を同サイトより行ってください。（定年退職者及び退職後60歳に到達された方は「Webサイト」は利用できなくなりますのでID・パスワードの取得申請はできません。）

# 平成23年度の予算が決まりました

3月7日開催の組合会において平成23年度の予算が承認されました。これに伴い、短期保険料率について増額の改定を行うことになりましたので、ご理解とご協力をお願いします。

## 予算の概要

### 短期経理

組合員とその被扶養者の病気・けが・出産・死亡・休業又は災害に対して給付を行っている経理です。組合員のみなさんの掛金や大阪市等の負担金の収入をもって、その資金としています。

### 収支の状況

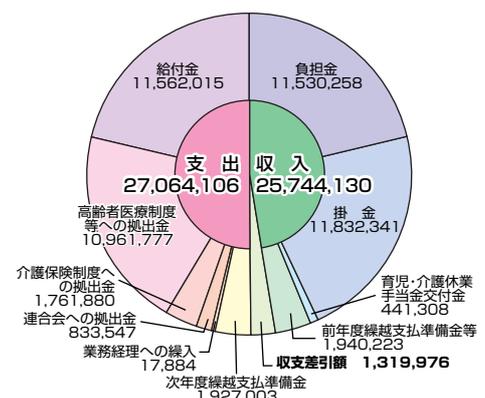
おもな支出は、各種給付金が115億6,201万円、高齢者医療制度や介護保険制度等への拠出金が127億2,365万円、育児・介護休業手当金に係る連合会拠出金が8億3,355万円となる見込みで、支出総額は270億6,411万円です。高齢者の医療保険制度を支えるための支援金等の拠出が前年度推計額よりも約5億5千万増加する見込みとなりました。

一方、収入は、組合員数の減少や給料減額措置等により給料総額が減少する見込みとなっています。このため、短期保険料率について10/1000、介護保険料率について0.6/1000引き上げを行うこととなりました。これにより、おもな収入内訳は、大阪市等の負担金が115億3,025万円、組合員のみなさんの掛金が118億3,234万円となる見込みで、収入総額は257億4,413万円です。

収入と支出の差額13億1,998万円については短期積立金、介護積立金ともに取り崩すこととなりました。

なお、変更後の保険料率は19ページに案内しています。

短期経理収支推計（単位：千円）



**長期経理**

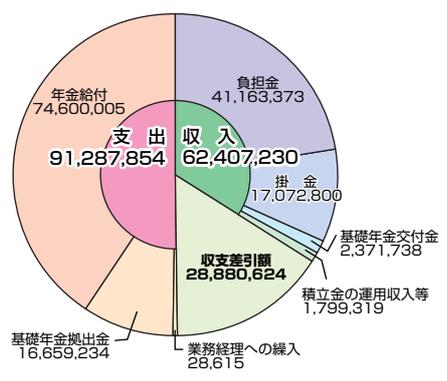
組合員の退職等によって生じる退職共済年金や遺族共済年金等の支給を行っている経理です。組合員のみなさんの掛金や大阪市等の負担金の収入をもって、その資金としています。

**収支の状況**

収入総額は624億723万円で、内訳は大阪市等の負担金が411億6,337万円、組合員のみなさんの掛金が170億7,280万円、積立金の運用収入等が17億9,932万円、基礎年金交付金が23億7,174万円となる見込みです。

一方、支出総額は912億8,785万円で、内訳は年金給付が746億円、基礎年金拠出金が166億5,923万円、業務経理への繰り入れが2,862万円となる見込みです。なお、収入と支出の差額288億8,062万円については、長期給付積立金より取り崩します。

長期経理収支推計 (単位：千円)



**業務経理**

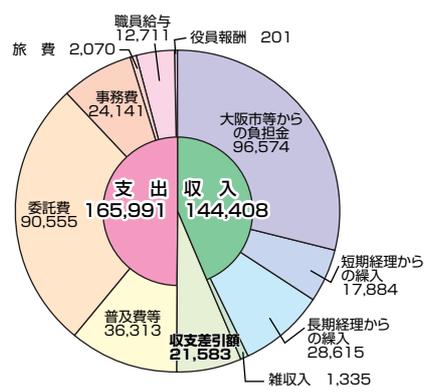
短期・長期給付に係る事務費を管理・執行する経理で、大阪市等の負担金及び、短期・長期経理からの資金の一部繰り入れによって賅われています。

**収支の状況**

収入総額は1億4,441万円で、おもな収入は大阪市等の負担金、短期経理及び長期経理からの繰り入れとなります。

一方、支出総額は1億6,599万円で、内訳は学識経験監事等の役員報酬20万円、嘱託職員にかかる職員給与1,271万円、旅費207万円、事務費2,414万円、委託費9,056万円、普及費等3,631万円となる見込みです。なお、収入と支出との差額2,158万円については前事業年度からの繰越金を充当します。

業務経理収支推計 (単位：千円)



**保健経理**

組合員とその被扶養者の健康の保持増進を目的とした各種事業を行っている経理です。組合員のみなさんの掛金や大阪市等の負担金の収入をもって、その資金としています。

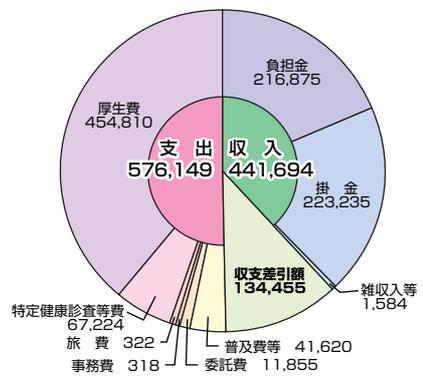
**収支の状況**

収入総額は4億4,169万円で、内訳は大阪市等の負担金が2億1,688万円、組合員のみなさんの掛金が2億2,323万円、預金利息等が158万円となる見込みです。

一方、支出総額は5億7,615万円で、各種検診事業を実施するための厚生費が4億5,481万円、特定健康診査等費が6,722万円、普及費等が5,412万円となる見込みです。

なお、収入と支出の差額1億3,446万円は、積立金を取り崩します。

保健経理収支推計 (単位：千円)



平成23年度も**がん検診・配偶者人間ドック・脳ドック**を実施します。詳細は、1～6ページに掲載していますので、病気の早期発見、早期治療のため、受診をおすすめします。

また、**ヘルスアップ事業**はすべての年齢のみなさんにご利用いただけるようになります。今後の共済組合だよりやホームページ等により詳細はお知らせしますので、健康保持・増進にお役立てください。

### 貸付経理

住宅取得等に要する資金の貸付（新規貸付は休止）、高額療養費の支給の対象となる療養に係る支払のために要する資金の貸付、組合員及びその被扶養者の出産に要する費用の貸付を行っています。

### 収支の状況

収入総額は5億4,725万円で、内訳は組合員貸付金利息5億255万円、団信特約保険料等で4,470万円となる見込です。

一方、支出総額は7億676万円で、内訳は長期借入金にかかる支払利息3億7,109万円、保険料等で3億3,567万円となる見込みです。

なお、収入と支出の差額は1億5,951万円となり、積立金から取り崩します。

### 基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの年金受給者について、国民年金（基礎年金）を日本年金機構から当共済組合を経由して支給しています。

### 収支の推計

日本年金機構から基礎年金国庫金として交付される収入15億7,493万円に対し、年金受給者に対する支出も同額の15億7,493万円となる見込みです。

※なお、当共済組合ホームページにおいても、平成23年度予算書を公開しています。

## 平成23年度 短期保険料率について

短期保険料率及び介護保険料率は、平成23年4月から以下のとおり変更になります。

なお、福祉事業にかかる保険料率は変更ありません。

### ○短期保険料率（平成23年4月～）

（単位：千分比）

区 分	掛 金		負 担 金		任意継続組合員
	定 例 給 料	期 末 手 当	定 例 給 料	期 末 手 当	
短 期 分	61.250 (31.13375)	49.000 (24.907)	61.250 (31.13375)	49.000 (24.907)	125.000
福 祉 分	1.250	1.000	1.250	1.000	
介 護 分	6.875	5.500	6.875	5.500	13.750

※継続長期組合員を除く

- （ ）内は特定保険料率です。
- 掛金の標準となる定例給料の最高限度額は968,000円、期末手当等の最高限度額は5,400,000円（年度累計）です。

### ※特定保険料率とは？

健康保険の一般保険料率のうち、後期高齢者医療制度への支援金や前期高齢者医療給付のための納付金など、高齢者医療を支えるために使われる保険料率のことです。

# 高齢受給者証の更新について

70～74歳の高齢受給者の方が医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合は、本来は2割負担ですが、特例措置として現在は1割負担となっています。その特例措置が延長され、**平成24年3月31日まで1割負担となりました。**

つきましては、現在使用している高齢受給者証に記載の特例措置期間を変更する必要があるため、**平成23年3月に新しい高齢受給者証を交付します。**

新しい高齢受給者証は、現在使用している証と交換して交付されることとなりますので、現在使用している高齢受給者証は廃棄せず、**必ず返却していただきます**ようお願いします。

なお、更新となるのは高齢受給者証のみであり、被扶養者証につきましては返却の必要がありませんのでご注意ください。

**高齢受給者証の更新対象者：昭和11年4月2日～昭和16年3月1日生まれの被扶養者**

**広告** (広告に関する責任は広告掲載者に帰属します。)

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

## 中央三井の住宅担保型カードローン $\alpha$ -style

当社以外で住宅ローンをご利用中の方でもお作りいただける担保の空き枠を活用した有担保カードローンです。  
**資金用途は自由** (ただし、事業性資金は除きます)、しかも、  
**最高1,000万円**※までご利用可能。 ※ご利用可能金額には、担保の空き枠の状況や評価額、その他当社所定のお借入れ条件による制限がございます。

カードローン口座開設日から**約1年間**は下記金利で固定させていただきます!!

# 年1.9%

ご利用に当たっては当社所定の審査があります。ご希望に沿えない場合もありますのであらかじめご了承ください。

ゆとりもつてますか。

**Do you have the  $\alpha$ ?**  
**資金用途は自由** (ただし、事業性) さまざまな資金ニーズに (資金は除きます) お応えします。

さまざまなライフイベントに…

レジャー費 結婚費用 両親の介護費用 医療費 高額商品の購入費 子供の結婚資金 教育費 新車購入 リフォーム費

インターネットからも借入仮審査をお申し込みいただけます。 <http://www.chuomitsui.co.jp>

ローン商品の詳しい内容については、店頭で説明書をご用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。

**中央三井信託銀行 大阪支店** TEL.06-6233-3519  
<http://www.chuomitsui.co.jp> 〒541-0041 大阪市中央区北浜2-2-21 北浜1丁目交差点西(京阪電車連絡通路24号階段上層)

【広告】(広告に関する責任は広告掲載者に帰属します。)

## ダイワハウスの新築分譲マンション情報

### 予告広告



PREMIST

南船場

ダイワハウスの分譲マンション

本物件は販売を開始するまで、契約または予約の申込はできません。又、申込の順位の確保に関する措置は講じられませんので予めご了承ください。

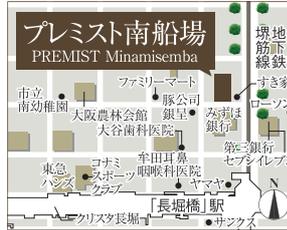
地下鉄御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋」駅徒歩8分、  
地下鉄堺筋線・長堀鶴見緑地線「長堀橋」駅徒歩2分、  
地下鉄中央線・堺筋線「堺筋本町」駅徒歩7分、  
地下鉄四つ橋線「四ツ橋」駅徒歩13分

平成23年5月中旬販売開始予定

ザ・クラッシィスタイル

## THE CLASSY STYLE

駅前・心斎橋生活はじまる。  
心斎橋駅徒歩8分 長堀橋駅徒歩2分



地下鉄5線4駅利用の快適アクセス。  
華やかな都市生活をお届けします。

※南立面図/掲載の立面図は作成中の図面を基にしたもので、改良及び行政指導により変更になる場合がございます。

〈予告物件概要〉●物件名称/プレミスト南船場●所在地/大阪府大阪市中央区南船場2丁目34-1(地番)●交通/大阪市営地下鉄御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋」駅徒歩8分、大阪市営地下鉄堺筋線・長堀鶴見緑地線「長堀橋」駅徒歩2分、大阪市営地下鉄中央線・堺筋線「堺筋本町」駅徒歩7分、大阪市営地下鉄四つ橋線「四ツ橋」駅徒歩13分●用途地域/商業地域●敷地面積/1,245.26㎡(建築確認対象面積1,174.73㎡)●建築確認番号/第E110031623号(平成22年10月13日付)●構造及び階数/鉄筋コンクリート造地上23階地下1階建●総戸数/139戸(別途管理員室1戸、集会室1戸)●駐車場/53台(機械式駐車場51台・平面式駐車場2台)・月額使用料未定●バイク置場/3台・月額使用料未定●ミニバイク置場/20台・月額使用料未定●自転車置場/272台(傾斜ラック式)・月額使用料未定●建物竣工予定/平成24年9月上旬予定●入居予定/平成24年9月下旬予定●事業主・売主/大和ハウス工業株式会社 本店マンション事業部●販売代理/日本住宅流通株式会社 関西営業部●施工/大木建設株式会社●販売戸数/未定●販売価格(税込)/未定●最多販売価格帯/未定●間取/1DK・1LDK・2LDK・3LDK●住居専有面積/32.46㎡~82.67㎡●バルコニー面積/5.59㎡~47.04㎡●管理費(月額)/未定●修繕積立金(月額)/未定●修繕積立一時金(一括)/未定●管理一時金(一括)/未定●当物件の本広告につきましては物件ホームページ(<http://dhms.jp/m-senba/>)にて平成23年5月上旬公開予定ですので、ご確認ください。  
※マイスタイルデザイン(18~23階の住戸が対象)は一部を除き有償です。間取り及び設備仕様等の変更については、物件により対応項目に制約/制限がございます。間取り及び設備・インテリアメニューの変更には受付期間がございます。マイスタイルデザインを利用して、具体的な間取りが定められた場合、変更の確認を受けることが必要となることもあります。※間取り及び設備、インテリアメニューの変更には受付期間がございます。メニュー(セレクト)プラン(一部住戸対象外)を利用して、具体的な間取りが定められた場合、変更の確認を受けることが必要となります。※設計変更の内容によっては、引き渡しの時期がずれることによりお客様にもご迷惑をおかけすることになりますので、間取り変更をお受けできない場合があります。

お問い合わせは — マンションギャラリー

営業時間/AM10:00~PM6:00(火・水曜日休)

0120-139-114

ホームページアドレス <http://dhms.jp/m-senba>

検索ワード ダイワ 南船場

### 予告広告



PREMIST

京町堀

ダイワハウスの分譲マンション

本物件は販売を開始するまで、契約または予約の申込はできません。又、申込の順位の確保に関する措置は講じられませんので予めご了承ください。

地下鉄中央線・千日前線「阿波座」駅徒歩5分、  
地下鉄四つ橋線「本町」駅徒歩11分\*、  
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅徒歩12分、  
京阪電鉄中之島線「中之島」駅徒歩9分  
※「本町」駅への徒歩分数は靱公園を通り抜けるルートのもので、靱公園を通り抜けない場合は、徒歩12分となります。

平成23年3月下旬販売開始予定

モダンな都心「京町堀」に、  
落ち着きとくつろぎの  
「座」を築く。

ビジネス街へも自転車で楽々ダイレクトアクセス。



ご用意したのは、  
大人の寛く35の貴賓席。

※掲載の空撮写真はCG加工を施してあります。平成22年8月撮影

〈予告物件概要〉●物件名称/プレミスト京町堀●所在地/大阪府大阪市西区京町堀2丁目47番(地番)●交通/地下鉄中央線・千日前線「阿波座」駅徒歩5分●用途地域/商業地域●敷地面積/392.05㎡●建築確認番号/NH-10-07765号(平成22年12月8日付)●構造及び階数/鉄筋コンクリート造地上13階建●総戸数/35戸(別途管理員室1戸)●駐車場/2台(福祉対応1台・来客用1台)・月額使用料未定●バイク置場/1台・月額使用料未定●ミニバイク置場/4台・月額使用料未定●自転車置場/70台・月額使用料未定●建物竣工予定/平成24年2月下旬予定●入居予定/平成24年3月下旬予定●事業主・売主/大和ハウス工業株式会社 本店マンション事業部●販売代理/日本住宅流通株式会社 関西営業部●販売復代理/株式会社ライフアシスト●宅地建物取引業者免許番号:兵庫県知事(2)第300175号●施工/株式会社紙谷工務店●販売戸数/未定●販売価格(税込)/未定●住居専有面積/60.04㎡~70.15㎡●バルコニー面積/9.36㎡~12.15㎡●管理費(月額)/未定●修繕積立金(月額)/未定●修繕積立一時金(一括)/未定●管理一時金(一括)/未定●当物件の本広告につきましては物件ホームページ(<http://dhms.jp/kyomachi/>)にて平成23年3月中旬公開予定ですので、ご確認ください。

お問い合わせは — マンションギャラリー

営業時間/AM10:00~PM6:00(火・水曜日休)

0120-816-003

ホームページアドレス <http://dhms.jp/kyomachi>

検索ワード ダイワ 京町堀

### 掲載物件 共通事項

■共通物件概要 ●分譲後の権利形態/敷地は専有面積持分比率による所有権の共有、建物専有部分は区分所有、建物共有部分は専有面積割合による所有権の共有  
●管理形態/入居後、区分所有者全員により管理組合を設立していただき、管理組合と管理会社(株)ダイワサービスとの間で管理委託契約を締結していただきます●管理会社/株式会社ダイワサービス●広告作成年月日/平成23年2月16日●予告広告について 販売開始日までのご予約・ご契約には応じられません。また、申込み順位の確保に関する措置は講じられません。予めご了承ください。予告広告をする時点において、すべての予定販売戸数を一括して販売するか又は数期に分けて販売するかは確定していません。当該予告広告以降に行う本広告において、販売戸数をお知らせいたします。なお販売戸数が未定の専有面積等は今後供給予定の全住戸についてのもので、販売代理 日本住宅流通株式会社について 〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目1番3-800号大阪駅前第3ビル8階 TEL06-6344-6356(代表) ●建設業許可番号/国土交通大臣許可(特-17)第16345号●宅地建物取引業者免許番号/国土交通大臣(9)第2608号●社団法人/全日本不動産協会会員●社団法人/不動産保証協会●社団法人/近畿地区不動産公正取引協議会加盟



Daiwa House  
大和ハウスグループ

大和ハウス工業株式会社 [www.daiwa-house.co.jp](http://www.daiwa-house.co.jp)

大阪市北区梅田3丁目3番5号 〒530-8241 Tel 06-6342-1500 Fax 06-6342-0907

建設業許可番号:国土交通大臣許可(特-22)第5279号 (社)不動産協会会員 (社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟  
宅地建物取引業者免許番号:国土交通大臣(13)第245号 (社)大阪府宅地建物取引業協会会員

大阪市職員共済組合員の皆様へ

セキスイハイム



1 子どもが賢く育つ家づくり

「百マス計算」でおなじみの  
陰山先生が提案する家づくり



2 おひさまハイムプラス

ソーラー住宅No.1メーカーによる  
他とは違う「快適ソーラー住宅」



3 おひさま家族

太陽光発電住宅9万棟の  
実績から実例をご紹介します



4 収納ブック

「片づく」収納計画で  
豊かな暮らしを



5 インテリアスタイル

インテリアコーディネート  
システムのご紹介



6 同居力

二世帯がわかる  
「ゆとり同居」のヒント



7 快適エアリー

年中快適なハイムの  
秘密がマンガでよくわかる

家づくり読本  
さしあげます。



8 鉄骨系 「ハイム」カタログ

ハイム独自のユニットテクノロジー、  
住まいの特徴がわかります



9 木質系 「グランツユー」カタログ

2×4からさらに進化した「2×6」の  
家づくりの秘密がわかります



10 3階建て 「デシオ」カタログ

敷地を有効に使って広く住む  
「都市型住宅」とは



ご希望の方は、「家づくり読本請求券」をハガキに貼って、セキスイハイム近畿(株)  
担当:森岡隆二あてお送りください。(FAXでも受付いたします。FAX.06-6394-8745)

家づくり読本請求券 (大阪市共済組合だより 11.03)

フリガナ

ご氏名 ( ) 才

ご住所 〒□□□-□□□□

TEL ( )

土地の 有無 伊.有り ( ) 口.無し ( ) 予算 ( ) 万円

ご計画時期 伊.半年以内 口.1年以内 ハ.2~3年以内 ニ.未定

所属部署

ご希望の 読本番号 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 (3冊まで○をつけてください)

大阪市職員共済組合員様

建物本体価格より

提携割引 4%割引

セキスイハイム近畿株式会社

特販営業所 法人営業グループ 担当: 森岡隆二  
〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-6-1 新大阪ブリックビル11F

0120-55-8162

E-mail:morioka008@sekisui.jp  
http://www.houjin816.com/

私たちセキスイハイムグループは、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。  
上記URLをご参照くださるか、お電話にてお問い合わせください。

キリトリ線

# 見直してみませんか？

## 医療費の使い方…

当共済組合の医療費は年々増加傾向にあります。高齢者医療制度への拠出金の増加や給料減額等の要因もあり、平成23年度は医療にかかる掛金が平成22年度に比べ一人当たり年額平均30,035円上乘せとなります。

同じ傷病で複数の医療機関にかかる『はしご受診』や、柔道整復師（整骨院、接骨院など）で肩こりや筋肉痛などの保険適用外の症状の治療を、組合員証等（健康保険）を使って受けていませんか？

自分ひとりだけなら大丈夫…。全員がそう考えてしまうと医療費はどんどん増える一方です。

自分だけでもやってみよう…。そんな気持ちで、医療費の使い方、一度見直してみませんか？

※医療機関での受診の抑制を促すものではありません。症状の軽いうちは病院にかかるのを我慢し、悪化してから病院にかかることで、結果的に治療が長引き、医療費だけでなく、みなさんの肉体的、精神的負担が増加するケースも多くあります。早期発見、早期治療に努め、適切な受診を心がけましょう。

また、今回の共済組合だよりの9ページにジェネリック医薬品に関する記事も掲載しています。ぜひご一読ください。

共済組合だよりの第66号  
平成23年3月発行

### 大阪市職員共済組合

大阪市北区中之島1-3-20  
(大阪市役所内)

電話：庶務係 6208-7541～2  
6208-7581～2  
医療給付係 6208-7591～4  
年金給付係 6208-7547～9  
事業係 6208-7596～7

URL：<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>