

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより

2012  
**12**

第73号

またアイツがやってくる

## ツライ思いをする**前**に花粉症対策

特定保健指導

脱メタボのチャンスです

整骨院・接骨院でのすべての施術に  
組合員証が使えるわけではありません

ヘルシーレシピ

高野豆腐の

ヘルシーバーグ

### Contents

共済組合設立50周年を迎えて	2
共済組合事業ミニガイド	3
組合会議員の異動	3
花粉症対策	4
医療費ダイエット	6
ぶらり温泉手帳	7
野菜の子カラ	8
年金制度が変わります	9
退職後の医療保険制度	10
特定保健指導 脱メタボのチャンスです	12
扶養状況確認調査 ご協力ありがとうございました	14
整骨院・接骨院の施術	16
年金情報がインターネットでわかります	18
住宅ローンを減らすこんな方法	19
歯のはなし	20
ヘルシーレシピ	27

「共済組合だより」  
が生まれ変わ  
りました♪



ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 50周年を迎えて 共済組合設立



理事長 黒住 兼久

平素から共済組合の事務事業に格別のご理解を賜り、心から厚く御礼申し上げます。

大阪市職員共済組合は、組合員およびそのご家族の生活の安定と福祉の増進に寄与するとともに、公務の能率的運営に資することを目的とし昭和37年12月1日に設立され、本年12月に50周年を迎えることができました。円滑な共済事業の運営に際し、組合員やご家族の方のご協力に心よりお礼申し上げます。

当共済組合は、昭和37年の設立以降、年金給付事業や住宅貸付などの福祉事業を行い、また、平成19年10月の大阪市健康保険組合との合併以降は、医療給付事業や検診事業なども実施してまいりました。

近年の共済組合を取り巻く状況は、短期給付事業に関しては医療費や高齢者医療拠出金の増嵩などにより、厳しい財政

状況となっております。また、長期給付事業に関しても高齢化に伴う年金給付費の増加により毎年積立金を取り崩しながら運営している状況にあります。一方、平成27年10月には共済年金と厚生年金との一元化が予定されており、共済事業は変革の時期を迎えております。

こうしたなかで、この度、共済組合が50周年を迎えるにあたり、より効果的な広報活動を行うことを目的として、広報誌「共済組合だより」をリニューアルいたしました。

制度の改正・変更に伴う周知や保健事業の案内に加え、健康増進・医療費抑制を目的とした健康情報を掲載するなど、これまで以上に充実した広報誌をめざし、組合員とご家族のみなさまにとって有益な情報の発信に努めてまいります。

今後ともよろしくお願いいたします。

共済組合では、みなさんのライフシーンに応じてお役に立てるさまざまな事業を実施しています。

## 安心して医療が受けられる

**短期給付** 担当 医療給付係  
06-6208-7591~3

短期給付事業とは、いわゆる健康保険に関することです。

組合員証等の作成や被扶養者の認定に関することを行っています。

また、組合員やそのご家族が医療機関で高額な医療を受けたとき、出産されたときや亡くなられたとき、組合員が病気やケガで働けなくなったときや育児休業で働けなくなったときに給付を行っています。

## 老後等の生活の支えとして

**長期給付** 担当 年金給付係  
06-6208-7547~9

組合員であった方が退職後、支給開始年齢到達後に受給できる「退職共済年金」、在職中に初診日がある傷病によって、障害認定日（原則として初診日から1年6カ月を経過した日）に一定程度の「障害の状態」にある場合に受給できる「障害共済年金」、組合員または組合員であった方が死亡したときに、そのご遺族が受給できる「遺族共済年金」の決定や支給を行っています。

## 健康づくりをサポート

**保健事業** 担当 庶務係  
06-6208-7597

組合員やそのご家族が、心身ともに健康でいきいきとすごせるように「がん検診」「脳ドック」「健康づくりヘルスアップ事業」「配偶者人間ドック」等の各種健診や、「特定保健指導」「生活習慣改善講座」「出張型健康講座」等を実施しています。

また、「共済組合だより」やホームページ、健康カレンダーで、身近な役立つ健康情報等を発信しています。

## 臨時の資金が必要なとき

**貸付事業** 担当 庶務係  
06-6208-7596

組合員やそのご家族が病気やケガで高額な医療費がかかった際の「高額医療貸付」、出産する際の「出産貸付」を行っています（住宅貸付は現在新規貸付を休止しています）。

その他に、組合員が提携金融機関から優遇された金利で住宅ローンを借り受けられる「融資あっせん制度」、優遇価格で住宅を購入、リフォームできる「住宅あっせん制度」を行っています。

詳しくは当共済組合のホームページをご覧ください。 [大阪市職員共済組合](http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/)

<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/> お問い合わせ 庶務係 06-6208-7541

## 大阪市職員共済組合組合会議員

任期(議員) 平成24年12月1日~平成26年11月30日(2年間)

平成24年12月1日現在

役名	氏名	所属	役名	氏名	所属
理事長	黒住 兼 久	人事室	理事	上谷 高 正	環境局
理事長職務代理者	益 英 之	交通局	〃	中村 義 男	交通局
理事	坂本 篤 則	人事室	〃	三戸 一 宏	水道局
〃	木村 猛	水道局	〃	比嘉 一 郎	西成区役所
	野田 誠	病院局		田中 浩 二	淀川区役所
	小埜 裕 志	人事室		宮崎 正	経済局
	宝田 啓 行	環境局		吉田 隆 一	環境局
	岡田 俊 樹	消防局		大田 道 雄	環境局
	田丸 卓 嗣	生野区役所		竹村 健一郎	消防局
	浅野 宏 子	教育委員会事務局		藤村 信 孝	交通局

# またアイツがやってくる！ ツライ思いをする前に 花粉症対策

## 健康辞典

### かふんしょう【花粉症】

体内に入った花粉に反応して起こる、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状のこと。日本人の花粉症の原因はスギやヒノキの花粉であることが多い。花粉の飛散時期は例年2月から5月にかけてで、3月ごろにスギ花粉が飛散ピークを迎え、4月ごろにヒノキ花粉がピークを迎える。

今年の夏は猛暑が続き、記録的な残暑・少雨となりました。その影響から、平成25年春の花粉飛散量は前年より多くなると予測されています。

毎年、花粉症に悩まされる人は、少しでも症状を軽くするためにも、症状が出る前に対策をとることをおすすめします。

## 花粉症

### セルフチェック

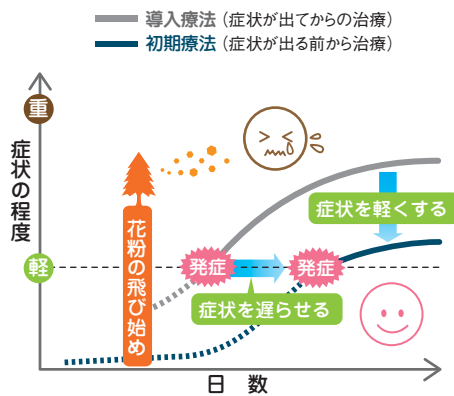
- 連続してくしゃみが出る
- 鼻水がサラサラしている
- ひどく鼻がつまる
- 目がかゆく、涙が止まらない
- 頭がぼーっとする
- くしゃみや鼻水、せきは出るが高熱やのどの痛みはない
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

いくつか当てはまる場合は注意！花粉症のサインを見逃さないで！

## 薬服用のポイント

- ① 花粉が飛び始める1～2週間前に服用
- ② 医師と相談し、自分に合った薬を処方してもらう
- ③ 最盛期の症状や使用する薬の量にも影響するため、決められたおりに服用する
- ④ ジェネリック医薬品で薬代を節約

## 初期療法のメリット



花粉が飛び始める1～2週間前から薬を服用する「初期療法」は、鼻粘膜に炎症が出る前から治療を開始することにより、その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待でき、毎年発症する人に適した治療法といえます。それに対して「導入療法」は、症状が出てから点鼻薬や点眼薬などで症状をやわらげる薬を服用します。

## 早めに対策！ 花粉症の治療

## 日常生活で実践したい 花粉症の予防法

なるべく花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう。また、花粉から目と鼻を守るメガネやマスクも有効です。生活の改善で花粉症への抵抗力をアップさせることも大切です。



### 花粉情報に注意する

花粉飛散量の多いときはなるべく外出を避け、家の窓や戸を閉めておきます。

### ウール素材の衣類は避ける

表面がげげばしたウールのコートなど、花粉が付着しやすいものは要注意。

### 帰宅時に花粉をしっかりと落とす

まず、衣服や髪をよく払ってから家の中へ。洗顔、うがいを鼻をかみます。

### タバコ、お酒、スパイス類を避ける

粘膜を傷つけ、症状を悪化させる可能性があるのを避けたほうが無難。

### メガネやマスクを着用する

花粉症用ではない普通のメガネでも目に入る花粉量は半分以下になります。



# ジェネリック医薬品で 花粉症の薬代を節約

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたあと、  
新薬と同等の有効成分を使ってつくられた薬のこと。

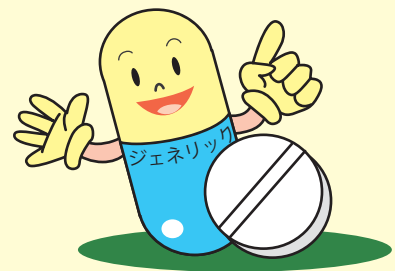
新薬と効果は同等ながら、価格が新薬より2～7割安いのが利点です。

薬代を節約したい人は、医師や薬剤師に「ジェネリックにしたいのですが」と相談してみましょう。

## ■花粉症で処方される薬代を比較（一例）

自己負担3割／3カ月分処方された場合（薬代のみ）

薬の種類	先発医薬品	ジェネリック
内服薬	13,140円	<b>2,727円</b>
点鼻薬	9,706円	<b>4,159円</b>
点眼薬	8,880円	<b>5,778円</b>
薬代合計	31,726円	<b>12,664円</b>
自己負担額	9,518円	<b>3,799円</b>
共済組合負担額	22,208円	<b>8,865円</b>



差額
<b>19,062円</b>
<b>5,719円</b>
<b>13,343円</b>

**ジェネリック医薬品にすれば、これだけ安くなる！**  
みなさんの薬代の負担が軽くなり、共済組合の負担も軽くなります。

※内服薬、点鼻薬、点眼薬とも、もっとも価格の安いジェネリック医薬品を選び、標準的な投与量を比較しています。  
※薬局では、薬代のほかに調剤技術料や薬学管理料などがかかります。上記は一例です。

### 短期間だけ試してみることもできます

ジェネリック医薬品に替えるのが不安な場合は、調剤薬局で「お試し調剤」の利用を相談してみましょう。お試し調剤とは最初の短期間だけジェネリック医薬品を服用し、問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品でもらうしくみです。

※服用して合わないようなら、変更前の先発医薬品に替えられます。

### ●お試し調剤のしくみ●

#### 1回目の調剤

短期間  
①1週間～10日  
**ジェネリック  
医薬品を服用**

#### 2回目の調剤

問題がなければ  
引き続き  
**ジェネリック  
医薬品を服用**

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。  
また、薬局に在庫がないなどの理由により、利用できないケースもあります。



# 休日や夜間の受診は 避けよう!

診療時間外や休日等に診察してもらおうと、さまざまな加算があり、医療費が割り増しになるのをご存知ですか?

やむを得ない場合以外は、できるだけ加算のつかない時間帯に受診しましょう!

## こんなにかかる診療時間外の割増料金例

	深夜(22時~6時)	休日(日曜・祝日)	時間外
初診料 (2,700円)	+4,800円 〔+6,950円〕	+2,500円 〔+3,650円〕	+850円 〔+2,000円〕
再診料 (690円*)	+4,200円 〔+5,900円〕	+1,900円 〔+2,600円〕	+650円 〔+1,350円〕

\*ベッド数が200床未満の診療所・病院の場合。

※〔 〕内は6歳未満の割増料金。

※上記のうち、いずれか1つが初・再診料に加算されます。

### 診療時間内でも要注意

#### 夜間・早朝等加算がつきます

早朝・夜間・休日を通常の診療時間としている診療所(ベッド数20床未満)でも、時間によっては加算料金500円がかかることがあります。例えば、診療時間が20時までの診療所であっても、18時以降は加算料金がかかります。

#### 加算がつくことがある時間帯

平日: 8時まで、18時以降

土曜: 8時まで、12時以降

日曜・祝日: 終日

医療費を抑えるためには  
緊急でない限り  
平日の診療時間内の  
**8~18時に**  
受診するように  
しましょう。



\*それぞれの医療費には健康保険が適用されます。



# 知っているようで知らない 「温泉効果」の巻



「温泉が好き」「温泉は体に  
よい」という人はたくさんい  
ます。しかし、「なぜ温泉は  
体によいのか」と聞かれると、  
はつきりと答えられる人は多  
くはないでしょう。ストレス  
の多い現代社会において、温  
泉は人々の癒しのオアシス。  
温泉のさまざまな健康効果を  
理解して、1つ上の温泉ライ  
フを始めませんか。



温泉が体にいいのは  
気のせい？



「病は気から」という言葉が  
あるように、気持ちが悪く  
ある影響は大きいんじゃないよ。

山や海の温泉地に出かけるだけで大  
いにリラックスして気分がよくなる  
じゃろう。温泉地の環境や解放感に  
よって、体がリラックスしたときに  
働く副交感神経のスイッチが入り、  
ストレスがやわらぐ。こういった心  
理効果（転地効果）は温泉の健康  
効果の1つじゃよ。



同じ温泉なら温度が  
違っても効果は同じ？



温泉には「温熱効果」といっ  
つがあるんじゃない。体を温める  
と血行促進や代謝機能の向  
上、筋肉の疲労回復などいいことず  
くめじゃ。しかし、湯が熱すぎると  
体への負担が大きくなり、あまり効  
果は期待できん。わいのおすすめは、  
37〜41℃くらいでゆっくゆっくつか  
ることじゃ。次に温泉につかるときは、  
温度にも注意してほいっ。



温泉が違つと  
効能・効果も違つ？



温泉には、ナトリウム塩化物泉や硫  
酸塩泉など、さまざまな泉質があり、  
その違いによって「皮膚病に効く」  
「胃腸病にいい」などの効能が違つてく  
るんじゃないよ。これを「薬理効果」といい、適  
応する症状にあわせてつかれば効果も倍増  
じゃぞ。

温泉が体に  
よいのは成分  
以外にも  
いろいろな  
要素が  
影響して  
いるん  
じゃないよ



## おススメ温泉

織田信長の妹、お市の方ゆかりの  
すがたに  
**須賀谷温泉**

滋賀の湖北、小谷山のふもとに湧く須賀谷温泉は、浅井長政をはじめとする戦国武将が訪れたという由緒ある名湯。平成23年には、浅井長政とお市の方の三女・江の生涯を描いた大河ドラマ「江〜姫たちの戦国〜」が放映され注目を集めました。



茶褐色のサラリとしたぬるめの湯は、体の芯からじんわり温めてくれます。入浴後の肌はしっとりスベスベ、アトピーに多いというのも納得。春には桜に囲まれ、極楽気分も倍増ですよ。

**須賀谷温泉**  
泉質：ヒドロ炭酸鉄泉  
色：茶褐色  
温度：18℃（加温 40〜42℃）  
効能：神経痛・筋肉痛・肩こり・冷え性・胃腸病・アトピーなど  
備考：自家源泉かけ流し

〒526-0277 滋賀県長浜市須賀谷町36番地  
0749-74-2235  
日帰り：大人1,000円・小人500円  
11:00〜21:00（土・祝前日は要確認）  
宿泊：14,850円〜（ペット同伴可の部屋もあり）  
年中無休

電車：JR北陸本線「河毛駅」より送迎あり（要予約）  
車：北陸自動車道「長浜I.C.」より約20分

# 野菜のチカラ

## 冬野菜の健康効果を集中講義!

おいしく食べて健康になるために

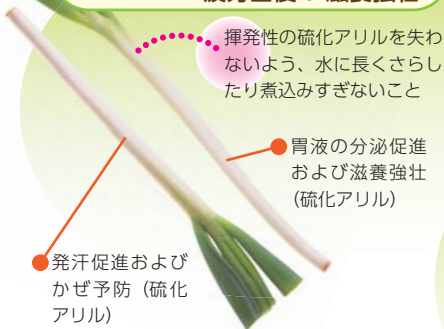
旬を迎えて栄養価は高く、価格はお手ごろになる冬野菜。その、さまざまな健康効果を知っておきましょう!

夏野菜が実の部分を食べるものが多いのに対し、根菜類や葉物野菜が多いこの時期、その代表ともいえるのが大根とかぶ。いずれも、葉の部

分は緑黄色野菜、白い根の部分は淡色野菜と、それぞれのいい部分があるところが魅力です。白い根の部分には、消化を助ける酵素・ジアスターゼやアミラーゼが豊富に含まれるので、食べすぎの多い正月明けの七草粥にスズナ(かぶ)、スズシロ(大根)として用いられるのは、理にかなった話。ビタミンAやカルシウム、

### ねぎ

辛み成分で疲労回復 & 滋養強壮



揮発性の硫化アリルを失わないよう、水に長くさらしたり煮込みすぎないこと

胃液の分泌促進および滋養強壮(硫化アリル)

発汗促進およびかぜ予防(硫化アリル)

### かぶ

栄養豊富な緑の葉も大切に!



豊富なビタミン(A [葉のみ]、B1、B2、C など)とミネラル(カルシウム、鉄など)

健胃および消化促進効果(ジアスターゼ、アミラーゼ)

アクの強い葉の部分はゆがいてから汁ものなどに利用する

### 大根

天然の消化剤が弱った胃を守る



豊富なビタミン(A [葉のみ]、B1、B2、C など)とミネラル(カルシウム、鉄など)

胃液の分泌を高める働き(アリル化合物)

健胃および消化促進効果(ジアスターゼ、アミラーゼ)

根の部分を乾燥させて作る「切干大根」は生よりも栄養価が高く、常備菜におすすめ

### 白菜

含有成分にがん予防効果!



発がん物質の解毒に効果(インドール化合物)

調理の際は、鍋ものや煮ものにして溶け出した栄養ごとすべてとるようにしたい

### 小松菜

アクが少なく使いやすい



粘膜を丈夫に保ち、免疫力を向上させる(βカロテン、ビタミンC)

下ゆでの必要がないので、手早く調理ができ、栄養価のロスも少なくですむ

鉄などが豊富な葉の部分も、捨てずに使うのが賢い食べ方です。また、この時期の葉物野菜の代表格の1つとしてあげられるのが小松菜です。東京の小松川の特産だったことから、五代将軍徳川綱吉が名づけたといわれています。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維など多くの栄養素を豊富に含んでいます。ほうれん草と栄養面で似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍含まれています。アクが少ないので使いやすい、さらに現代人に不足しがちな成分が多く含まれているので、積極的に摂取したい野菜といえます。

白菜やねぎも、冬場の鍋ものに欠かせない脇役。水分がほとんどで、どちらかというと健康野菜とは見られていなかった白菜ですが、アブラナ科の野菜に含まれる成分・インドール化合物が発がん物質の解毒に役立つことがわかり、注目を集めています。一方、ねぎ類に特有の辛み成分・硫化アリルは、その刺激で胃液の分泌を促進したり、ビタミンB1の吸収を高めて新陳代謝を促すため、体力アップや疲労回復に効果が期待できます。加えて、強い殺菌力と発汗を高める作用でかぜの予防にも役立つすぐれものです。



# 年金制度が変わります

## 被用者年金一元化法が成立

**共済年金と厚生年金の  
制度間差異を  
厚生年金に統一して解消**

先の通常国会で、「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」（被用者年金一元化法）が成立しました。

この法律によって、公務員および私学教職員は厚生年金に加入することとなり、共済年金と厚生年金の制度的な差異は厚生年金にあわせることとなります。また、共済年金の職域部分は廃止されることとなり、廃止後、新たな年金については別の法律で定められています。

これらの改正内容は、平成27年10月から施行されます。また、被用者年金一元化法と同時に「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律」（年金機能強化法）が成立しました。これにより、年金受給資格期間を10年に短縮、短時間労働者の社会保険の適用拡大、産休期間中の社会保険料の免除などが実施されることとなります。



### 共済年金と厚生年金のおもな制度的差異

	共済年金【現行】	厚生年金【一元化後】
被保険者の年齢制限	●年齢制限なし	●70歳まで
年金の種類	●退職共済年金 ●障害共済年金 ●遺族共済年金	●老齢厚生年金 ●障害厚生年金 ●遺族厚生年金
年金の算定基礎となる給与	●給料表の定める給料に手当率を乗じて得た額と期末手当等	●標準報酬月額と標準賞与額
老齢給付の在職支給停止	●退職共済年金受給者が組合員となった場合 「賃金+年金額」が28万円を超えた場合、年金の一部または全部を支給停止。 ●退職共済年金受給者が厚生年金の被保険者等となった場合 「賃金+年金額」が46万円を超えた場合、年金の一部または全部を支給停止。 ●老齢厚生年金受給者が組合員となった場合は年金の支給停止なし。	●老齢厚生年金受給者が厚生年金の被保険者等となった場合 ・65歳までは「賃金+年金額」が28万円を超えた場合、年金の一部または全部を支給停止。 ・65歳以降は「賃金+年金額」が46万円を超えた場合、年金の一部または全部を支給停止。 *退職共済年金受給者についても、同様の停止措置があります。

◆お問い合わせ：大阪市職員共済組合 年金給付係 ☎06-6208-7547～9◆

# 退職後の医療保険制度

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて共済組合の資格を失います。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することとなります。

退職後、現在お持ちの組合員証・被扶養者証等は使用できなくなりますので、**必ず所属所へ返却してください!!**



## 健康保険等の被保険者

健康保険の加入資格や被扶養者の認定条件等は、再就職先にご確認ください。

## 家族の被扶養者

家族の被扶養者になる場合は、収入限度額などの条件が異なりますので、あらかじめ家族の加入している健康保険組合等にご確認ください。

## 当共済組合の任意継続組合員

任意継続とは、一定の加入資格を満たす場合、掛金を納めることにより、原則として2年間に限り、当共済組合の組合員資格を継続することができる制度のことです。

## 国民健康保険の被保険者

国民健康保険に加入される場合は、「資格喪失証明書」が必要になりますので、各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)の共済事務担当を經由して申請してください。

できる

再就職先の健康保険制度に加入

再就職する  
(再任用を含む)

できない

退職

再就職しない

3つの  
選択肢

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

## 任意継続 よくあるお問い合わせ Q&A

**Q** 退職者は必ず任意継続の手続きをしないと  
いけないのですか？

**A** いいえ。任意ですので、必ずではありません。  
退職日の翌日から再就職し、他の健康保険  
組合等に参加する場合や家族の扶養に入る  
場合、国民健康保険に参加する場合は任意  
継続の手続きはできません。

**Q** 申請手続きの期限はいつまで？

**A** 退職日を含めて20日以内に任意継続の申請  
をし、掛金を振り込んでいただきます。

**Q** 申請期限をすぎると手続きはできないので  
すか？

**A** できません。

**Q** 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料は  
どちらがお得？

**A** 個人でそれぞれ異なりますので、ご自身で  
ご確認ください。加入後、年度末などの節  
目に保険料を見直した結果、当共済組合の  
任意継続をやめられる方も多くおられます。



### 任意継続掛金の算出方法 ※平成25年度の掛金率は未定です。

短期任意継続掛金 = 掛金算定の基礎となる  
給料月額 × 掛金率  
(平成24年度は143.25/1000)

介護任意継続掛金 (40歳以上の組合員のみ) = 掛金算定の基礎となる  
給料月額 × 掛金率  
(平成24年度は15.00/1000)

#### 掛金算定の基礎となる給料月額

次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

①退職時の給料月額

②全組合員の平均給料月額

毎年1月1日における全組合員の平均給料月  
額が、次年度4月1日から適用されます。

※平成24年度の平均給料月額は320,000円。

※平成25年度は未定です。

#### 掛金計算例

平成24年11月30日に退職した組合員が任意継  
続した場合の1カ月当たりの掛金額

※退職時給料月額が400,000円の場合

短期 320,000円×143.25/1000=45,840円

介護 320,000円×15.00/1000=4,800円

掛金合計 45,840円+4,800円=50,640円

**特定保健指導**の対象になった方はこの機会を逃さずに

特定保健指導の  
利用期限が  
迫っています!

組合員は  
3月16日まで  
被扶養者は  
3月31日まで

# 脱メタボのチャンスです

専門家による指導が無料で受けられます

最大3.7万円相当

40歳以上75歳未満を対象に実施する特定健康診査。その結果から、心筋梗塞等の生活習慣病のリスクが高い人を選び出し、メタボ解消のためのプログラムを提供します。そのプログラムが「特定保健指導」です。

## 特定保健指導のプログラム内容

利用料  
無料!

保健師など専門家のアドバイスを受け、6カ月間、生活習慣の改善に取り組み、脱メタボをめざします。特定保健指導には心筋梗塞等の生活習慣病のリスクの程度にあわせて2つのプログラムがあり、リスクが中程度の方には「動機付け支援」、リスクが高い方には「積極的支援」が提供されます。

なお、いずれの場合も無料(動機付け支援1.5万円相当、積極的支援3.7万円相当)でご利用いただけます。

### 動機付け支援

(生活習慣病のリスクが中程度)

#### ① 専門家と面接

目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

計画を実施



#### ② 評価

6カ月後、目標が達成されているかを評価します。

### 積極的支援

(生活習慣病のリスクが高い)

#### ① 専門家と面接

目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

計画を実施

#### ② 複数回の継続支援

計画の実行期間中、面接・電話・メール等(いずれか選択)により専門家のサポートを受けることができます。

#### ③ 評価

6カ月後、目標が達成されているかを評価します。

「脱メタボ」を達成するには、生活習慣を改善し、それを継続することが大切。でも、「わかっているものの、なかなか実践できないから困っている」という方が大半なのではないでしょうか。特定保健指導では、保健師など健康づくりの専門家が脱メタボを達成するための力になってくれます。専門家と一緒に「脱メタボ」も夢ではありません。

特定保健指導の対象になった方には、当共済組合から特定保健指導の案内をお送りしています。特定保健指導の利用期限は、組合員は来年3月16日まで、被扶養者は3月31日までです。特定保健指導の案内を受け、まだ利用していない方は、ご自身の健康のために、ぜひ受けましょう。

特定保健指導をまだ受けていない方はお早めにご利用ください

# あなたならどっち…

最近、おなかまわりが気になる2人のもとに「特定保健指導の案内」が届きました。



## 当共済組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導は、平成24年度の実施状況に応じて共済組合等の各保険者に財政的ペナルティーが課せられるしくみが導入されており、当共済組合の場合、特定健診の受診率77.6%、特定保健指導の実施率45.0%の目標値が設定されています。

当共済組合の平成23年度の実施状況を見ると、特定保健指導の実施率は目標値に遠く及ばない状況です。

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度 (目標値)
特定健診を受診した人の割合(%)	77.1	73.8	75.3	78.0	77.6
特定保健指導を終了した人の割合(%)	20.5	19.3	14.4	13.7	45.0

●お問い合わせ：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7597●

# 扶養状況確認調査 検認

## ご協力ありがとうございました

### 教えて! 共済さん

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被扶養者要件を満たしているかどうかを審査する調査のことです。共済組合が年度ごとに定める対象者に、調査票や証明書類の提出を求め実施します。

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、共済組合にとっては支払う必要のない医療費を医療機関に支払ったり、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計に負担したりすることになります。

これらは、共済組合の財政を直接圧迫することになり、最終的には、組合員の掛金の上昇や加入者全員に対するサービスの低下につながる要因ともなります。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。

今年7月、別居被扶養者が加入資格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んには、ご協力いただきありがとうございました。



### ●平成24年度の実施状況●

調査対象	別居被扶養者	調査票回収状況	配付件数	1,138件
			回収件数	908件
			減員届および同居届出	230件

※収入状況や同別居区分などに変更がある場合は、その都度の届出が必要です。届出が遅れると医療費や給付金を返還しなければなりません。

【審査状況】(平成24年10月30日現在)

#### 〔不備が多かった書類例〕

- 世帯員数や続柄が確認できない住民票
- 課税証明書に記載された収入の証明書の不足(給料明細、年金通知、退職した旨の理由書 など)

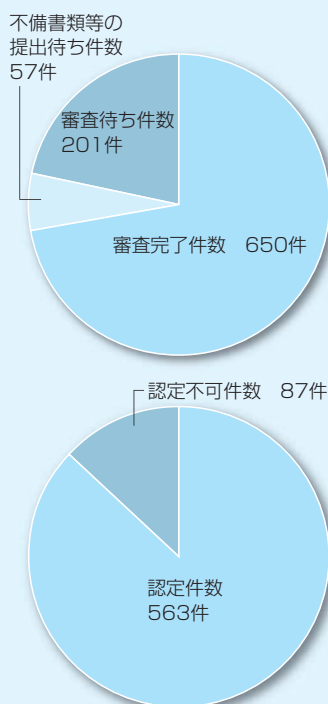
#### 〔客観的な送金と認められない事例〕

- 給与振込された組合員口座の通帳およびカードを対象者に渡している。
- 組合員の通帳に入金し、対象者がカードで引き出している。

【審査完了件数の内訳】

#### 〔認定不可の事例〕

- 収入超過によるもの(遺族年金、個人年金など収入の把握漏れが多い)……15件
- 送金不足によるもの(対象者の収入に満たない送金)……68件
- 送金記録不備によるもの(手渡し、組合員の通帳を渡していた など)……4件



### 別居被扶養者の認定条件

#### ●組合員との続柄

父母、祖父母、配偶者、子、孫、弟妹

※後期高齢者医療制度の被保険者である場合は認定されません。

#### ●認定対象者の年間収入

130万円未満(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年収180万円未満)

#### ●組合員が生計の中心を担っていること

認定対象者の年収または65万円のいずれか高いほうを上回る額の経済的援助を、組合員が認定対象者に行っていること

※経済的援助を行っていることを客観的に証明する書類が必要です。

ただし、上記の基準を満たしていても、組合員の他にも扶養義務者がいる場合等の状況により認定できない場合もあります。

# 検認時の必要書類は必ず保管しておいてください

検認時に必要な書類がそろっていないと、被扶養者の資格が取り消される場合があります。とくに、被扶養者の収入に関する書類や仕送りを証明する書類などは、大切に保管しておきましょう。

## ◆収入に関する書類

確定申告書類一式、年金決定通知書、年金改定通知書、年金振込通知書、給与明細書など

## ◆経済的援助に関する書類（別居扶養の場合のみ）

金融機関の振込票、振込履歴の記載がある預金通帳など



耳コリ

## 別居被扶養者に仕送り等をしている方 手数料0円で振込できる場合があります

別居被扶養者に送金する際、組合員が通帳に入金し、別居被扶養者がカードで引き出す、というケースが多く見られます。この方法の場合、送金にかかる手数料はかかりませんが、誰がその口座にお金を入れたのかわかりません。

組合員が別居被扶養者に経済的援助を行っていることを客観的に証明できるように振込等による送金をお願いします。

最近では、同一金融機関内の口座間の振込手数料を無料としている金融機関も少なくありません。また、インターネット銀行を利用すると、他の金融機関宛でも無料としている場合もあります。

別口座への振込であれば、組合員からの経済的援助を客観的に証明する記録が残ります。別居被扶養者への仕送り等に、振込手数料無料のサービスを利用してみてはいかがでしょうか。

背筋が凍る!?

世にも怖〜い認定取消の話

## 被扶養者資格を1年3カ月遡って喪失した話

組合員Aさんの被扶養者であるお母さん(74歳)は、1年3カ月前にご主人を亡くしました。それ以来、お母さんは遺族年金を受けるようになったのですが、Aさんは気に留めることもありませんでした。

そんなある日のこと、Aさんが加入する共済組合で「扶養状況確認調査」が実施されることに…。その調査の結果、Aさんにとって驚きの事実がわかったのです。

Aさんのお母さんの年金収入は、遺族年金を受給し始めたころから被扶養者の認定基準を上回っていたのです。そのため、Aさんのお母さんの被扶養者資格は、1年3カ月前にまで遡って取り消されることとなりました。さらに、1年3カ月前から現在に至るまでの間

にかかったAさんのお母さんの医療費のうち、共済組合が負担した額の返還を求められることに…。その額は、ざっと100万円…。

上記事例のような届出遅延による資格喪失が増えていたため、組合員に多額の返還金を請求するケースが多数発生しています!!

「知らなかった」ではすまされません。被扶養者のいる組合員のみなさん、被扶養者の収入等はきちんと把握していますか。被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに届け出ていただきますようお願いいたします。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591〜3