

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2013
3

第74号

共済組合の「がん検診」 ぜひご利用ください

まだ受けたことのない人は
「肝炎ウイルス検査」も必ず受けましょう！

退職に伴う手続きを忘れずに
任意継続・第3号被保険者・共済年金

ヘルシーレシピ
梅ヒジキ炊き込みごはん

★検診募集スタート★
配偶者人間ドック▶4/1～4/26
脳ドック・がん検診▶5/1～5/31
期間中に必ずお申し込みください！

Contents

がん検診のご案内	2
医療費ダイエツ	8
柔道整復師の施術	9
被扶養者に変更はありませんか？	10
任意継続Q&A	12
国民年金第3号被保険者の手続きは忘れずに！	14
退職後に必要な共済年金の手続き	15
平成25年度予算	16
歯のはなし	19
一生に一度は必ず受ける肝炎ウイルス検査	20
ぶらり温泉手帳	21
野菜のチカラ	22
ヘルシーレシピ	23

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

受けてますか？

共済組合のお得な「がん検診」

お忘れなく!!

がん検診の申込受付は5月1日から

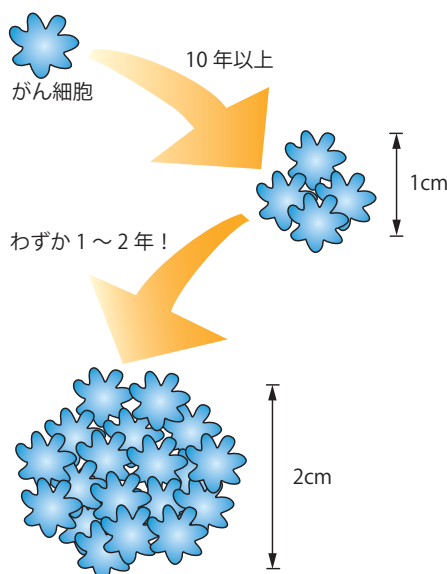
総合がん検診
28,000円相当が **2,000円**で受けられる

■共済組合のがん検診

		実際にかかる検診費用(概算)	自己負担
総合がん検診 (胃・大腸・肺・肝臓)		¥28,000	¥2,000
する 場合 項目 別に 受診	胃がん検診	¥10,000	¥1,000
	大腸がん検診	¥2,000	¥200
	肺がん検診	¥5,700	¥400
	肝臓がん検診	¥10,500	¥400
子宮がん検診		¥4,700	¥300
乳がん検診		¥4,800	¥300
前立腺がん検診		¥3,000	¥300
肝炎ウイルス検査		¥1,200	¥100
骨量検査		¥2,000	¥200

共済組合の助成があるから、実際にかかる費用よりも少ない負担で受けられます。

共済組合のがん検診なら
こんなにお得



がんは、すぐに自覚症状が現れるわけではありません。がんの発見が早期であるほど、体への負担が少ない方法で完治することも期待できます。体に異変を感じたのではなく、今のうちから、がん検診を受けておくことが大切です。

また、がん検診でようやく発見できるがんの大きさは1cmほど。これより小さくなると、なかなか見つけれられません。がん細胞が増殖して1cm程度のかたまりになるまでには10年以上の長い年月がかかりますが、そこから2cmを超える大きくなるには1~2年しか、かかりません。つまり、検診で早期がんを発見できるチャンスはわずか1~2年しかないのです。

「健康」だからこそ
検診を受けたほうがいい

「健康だから」「以前に受けたことがあるから」
「まだ若いから」「忙しいから」「お金がかかるから」

これらは、がん検診を受けない人の理由です。

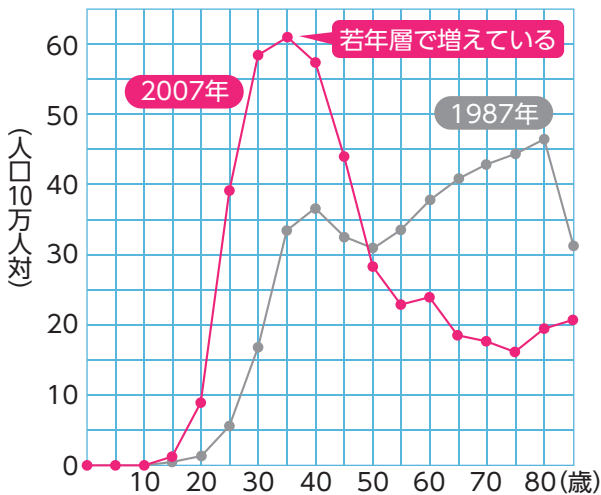
あなたも思い当たる節はありませんか。

でも、これらはみんな誤解なんです。

生涯のうち2人に1人ががんと診断され、
3人に1人ががんで亡くなっているといわれています。

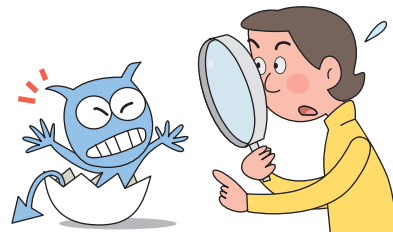
がんは決して他人事ではありませんよ。

■子宮頸がんの罹患率

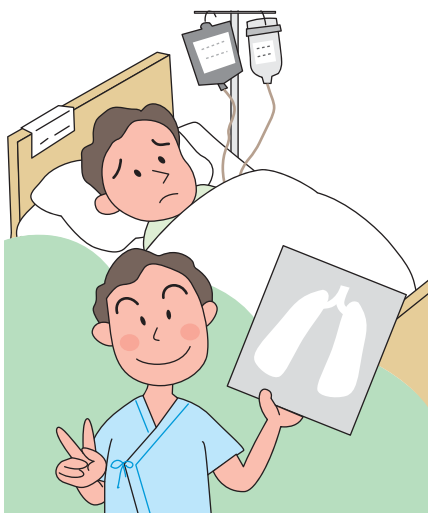


資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

子宮頸がん検診では、がんになる前段階の「異形成(前がん病変)」を発見できるため、定期的に受診すれば未然にがんを防ぐことも可能です。子宮頸がんは、近年、20〜30歳代での発症の増加が目立ちます。若いうちから、がんのリスクに備えましょう。



がんになる前段階で
発見できる検診もある



がん検診そのものにかかる時間は検査内容によつてことなりますが、総合がん検診で1〜2時間程度。費用は、共済組合の検診事業を利用すれば、総合がん検診だと2000円で受診できます(5ページ参照)。
いっぽう、進行したがんが見つかった場合、検査や治療は長期にわたり、医療費は300万円を超えることもあります。また、時間やお金だけではなく、再発の不安や仕事を続けられるかの心配、治療内容によっては日常生活に支障をきたす場合もあり、心身への負担も小さくはありません。
検診にかかる時間とお金、がんの治療にかかる時間とお金、あなたはどちらを選びますか。

検診にかかる時間とお金は
未来への投資

がんの基礎知識

他人事ではありません！

誰にでもある
がんのリスク

人間の体は約60兆個の細胞からできており、毎日、細胞分裂によって古い細胞と新しい細胞が入れ替わっています。この細胞分裂の過程で、遺伝子に傷がついて突然変異が生じることがあります。このとき、生まれた細胞ががん細胞です。

がん細胞は1日に約5000個生まれています。にもかかわらず、がんにならないのは、体に備わった免疫機能によってがん細胞を排除しているからです。

しかし、加齢などによって免疫機能が低下すると、がん細胞を排除しきれなくなる可能性が高くなります。すると、生き残ったがん細胞は無限に増殖を繰り返して、体に悪い影響を及ぼし始めるのです。

遺伝子に傷をつける原因は？

化学物質、放射線などがありますが、日々の生活習慣も遺伝子を傷つける原因の1つとしてあげられます。

こんな生活習慣はキケン

- 喫煙
- 偏った食生活
- 運動不足
- 飲みすぎ
- ストレス

私は
受けています!!
「がん検診」

PN.今年も受けてます!さん
(31歳 男性)

「腎臓がんの疑い・要精密検査」
こんな検査結果をもらったのは、今から10年近く前の話です。

当時20歳代前半だった私は、職場の先輩のすすめがあつて職場のがん検診を受けました。定期健康診断では例年とくに異常もなかったため、受診したときは正直、「こんな若いうちにがんになんかなることはないだろうし、本当にこんな検診に意味があるのかなあ」なんて考えながら、受診していました。血液検査や超音波検査、お医者さんの問診を受けてその日は検診終了。その後何事もない日々を過ごしていた中、がん検診を受診していたことさえ忘れていた私の手元に届いたのは冒頭の「腎臓がんの疑い・要精密検査」と書かれた検査結果でした。

結果を見てとても驚きました。「がん?!まさかこの若さで??疑ってどういうこと?がんになっている可能性は高いの??えっ?このまま入院?もしかして、俺、死んでしまうの??」突然の通告に私の頭の中は不安と恐怖でぐちゃぐちゃになってしまいました。

家族や職場の先輩、友人に相談し、とにかく検査結果通知に書いてあるように、精密検査を受けなければ事態はハッキリしないという結果にな

り、再度検診を受けた検診機関を訪れました。先生に診察していただいたのですが、MRIを撮らないと詳しくわからないということで、日を改めてMRI設備のある病院に行くことになり、私の不安はさらに募っていきました。

病院に行くまでの間、おっかなびっくり、がんに関することを調べてみたのですが、「若年層のがんは進行が早く、早く対処しないと取り返しつけないことに…」なんて書かれていて、不安と恐怖はますます増大していきました。

そして、MRI検査当日。検査後に先生が「こりおっしやったのは「キミ、性格ゆがんでるやろ」という一言でした。どうも、私は腎臓の形がゆがんでいるらしく、その影になった部分が超音波検査で腫瘍のように見え、腎臓がんの疑いと判定されたようです。先生の明るい言葉に「安心して、すぐ気持ちが悪くなったことは忘れられません。」

私は今年で32歳になりますが、それからほぼ毎年がん検診を受けています。「もしかしら自分にはがんじゃないのか?」と疑ったあの恐怖が忘れられず、一年一度の検診で安心になれるなら、と健康を確認するつもりで受診しています。もちろん、万が一、がんが見つければ、すぐ医療機関にかかることができますし。

病気になったときは健康の大切さを実感しますが、ついつい日々の生活の中では健康の大切は忘れがちになって、暴飲暴食をしてしまったり、生活バランスを崩してしまうこともあります。そんな自分の生活を振り返り、健康チェックをしたり、生活態度を見直したりするため、何より自分や家族、周りの人の幸せのために、みなさんもがん検診を毎年受けてみませんか?

共済組合のがん検診・脳ドック

■がん検診

※年齢は平成25年4月1日時点。※55歳以上の組合員(任意継続除く)は無料。

種別	検査内容	対象者	自己負担額
総合がん検診	胃・大腸・肺・肝臓がん検診のすべての検査 尿検査(糖・蛋白・潜血)	組合員	2,000円
胃がん検診	胃部X線直接撮影		1,000円
大腸がん検診	便潜血反応検査(免疫2回法)		200円
肺がん検診	胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(問診の結果必要な場合のみ)		400円
肝臓がん検診	血液検査(総ビリルビン、総蛋白、AST、ALT、 γ-GT、ALP、チモール、クンケル、コリンエステラ ーゼ、α-フェトプロテイン、CA19-10、CEA) 腹部超音波検査5項目(肝・胆・膵・腎・脾)		400円
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	女性組合員	300円
乳がん検診	触診および超音波検査またはマンモグラフィー (40歳以上はマンモグラフィー) (40歳未満は超音波検査)		300円
前立腺がん検診	PSA	50歳以上の男性組合員	300円
肝炎ウイルス検査	HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体	組合員	100円
骨量検査	超音波検査またはDXA法		200円

■脳ドック

※年齢は平成25年4月1日時点。※任意継続組合員は任意継続期間中1回限り。

種別	検査内容	対象者	自己負担額
身体測定	診察 身長、体重、腹囲 肥満度	40・45・50・55・ 59・64歳の組合員、 40歳以上の 任意継続組合員	10,000円
画像診断	頭部MRI(T1、T2、フレア) 頭部MRA 頸部MRA 頸部超音波検査		
視力	視力検査		
聴力	聴力検査(1000Hz・4000Hz)		
循環器	血圧、脈拍 安静時心電図 眼底検査		
血液検査	赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、 血小板数、フィブリノゲン、AST、ALT、γ-GT、 LDH、尿素窒素、クレアチニン、アルブミン、尿酸、 中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、 LDLコレステロール、血糖、HbA1c)		
尿検査	糖、蛋白、潜血		

毎年4月に募集している配偶者人間ドックは3月中に対象の方に届く個別通知、または当共済組合のホームページをご確認ください。

共済組合のがん検診・脳ドック

■申込・受診期間

▼申込期間

平成25年5月1日～平成25年5月31日

▼受診期間

平成25年7月1日～平成26年3月31日

※各検診機関の休診日を除く

ご注意ください

- 検診申込時点で組合員資格があっても、受診日時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ます。
- 申込期間終了後の申込はできません。
- 乳がん・子宮がん検診は、必ずしも女性スタッフが対応できるとはかぎりません。
- がん検診について複数の検診機関に申し込むことはできません。

乳がん検診の検査内容は、年齢により異なります

乳がん検診で実施するマンモグラフィは、しこりだけでなく乳腺も白く映し出す特徴があります。40歳以上は乳腺の密度が変化するために、年齢によりオススメの検査内容が異なります。

■40歳未満の方:原則、超音波検査

【理由】40歳未満の方は乳腺の密度が高く、X線画像全体が白っぽくなるため、しこりを見分けがつきにくい。超音波検査は、しこりと乳腺の違いを見分けることができる。

■40歳以上の方:原則、マンモグラフィ

【理由】40歳以上の方は乳腺の密度が低く、全体的に黒っぽいX線画像となり、しこりを見分けることができる。40歳以上の方にはマンモグラフィが効果的であると厚生労働省の指針に定められている。

特別な事情等で上記の検査を受けられない場合は、検診機関に直接ご相談ください。

■申込方法

①契約検診機関に直接電話で予約申込

ご希望の契約検診機関(7ページ参照)に直接電話して、受診日等を予約してください。

その際、組合員証(健康保険証)の記載事項を尋ねられますので、お手元に組合員証を用意してから電話してください。

②受診日2週間前に検査キットが届きます

検査キットに同封されている書類の申込内容・氏名・生年月日等に誤りがないかをご確認ください。

③受診当日は組合員証を忘れずに

組合員証を忘れると受診できません。後日、健診結果が郵送されます。

一生に一度の肝炎ウイルス検査 もう受けましたか?

慢性肝炎を引き起こす肝炎ウイルス。慢性肝炎は肝臓がんの原因にもなります。

肝炎ウイルスの感染者は300万人を超すと推定されています。感染経路はさまざまありますが、かつて集団予防接種で注射器の使いまわしをしていたことから、とくに**昭和16年～昭和63年生まれの人は、B型肝炎ウイルスに感染している可能性があります**(20ページ参照)。

肝臓がんを予防するためにも、感染の有無を調べる肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。

※肝炎ウイルス検査は、前回まで「総合がん検診」に含まれていましたが、今回より単独で受けられるようになりました。

脳ドック施設一覧

(検診所要時間2.5時間)

淀川キリスト教病院

大阪市東淀川区柴島1-7-50
阪急「崇禅寺」「柴島」すぐ



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
検診実施曜日・時間	月・水・金 13:00～

医療法人 聖授会総合健診センター

大阪市天王寺区東高津町7番11号
大阪府教育会館5階
近鉄「上本町」徒歩3分、
地下鉄「谷町九丁目」徒歩5分



申込受付時間	月～金 9:00～16:30 土 9:00～12:00
申込電話番号	06-6761-2200
申込期間終了後の電話番号	06-6761-2200
検診実施曜日・時間	月～土(3月は土曜日除く) 8:30～9:30～

約800㎡のフロアを常時清潔に保ち最新の医療機器を導入して精度の高い健診を実施いたします。受診者様第一の精神でご対応させていただきます。

医療法人寿会 富永病院

大阪市浪速区湊町1-4-48
各線 なんば

申込受付時間	月～土 9:00～11:00、12:00～17:00
申込電話番号	06-6568-1950
申込期間終了後の電話番号	06-6568-1643
検診実施曜日・時間	火～金(土、日、祝日休診。12/30～1/3休診)

*予約時間の30分前にご来院ください。(時間厳守)

医療法人 弘善会 弘善会 矢木脳神経外科病院

大阪市東成区東今里2-12-13
地下鉄中央線・今里筋線「緑橋」または
地下鉄中央線「深江橋」



申込受付時間	月～土 8:45～17:00
申込電話番号	06-6978-2337
申込期間終了後の電話番号	06-6978-2337
検診実施曜日・時間	火・土 12:30～14:45 水・金 12:30

3.0テスラという最高の解像度を持つ最新鋭のMRIを使用し最高水準の高精度画像診断を行っています。

がん検診施設一覧

(検診所要時間1～2時間)

医療法人翔永会 飯島クリニック

大阪市中央区南船場3-5-11 りそな心斎橋ビル
地下鉄御堂筋線「心斎橋」
クリスタ長堀北⑩出口よりすぐ

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～金 8:30～9:00・9:30～13:00 土 8:30～9:00・9:30(祝日除く)
乳がん検診	マンモグラフィまたは超音波検査

心斎橋駅より徒歩2分にあり、月～土に婦人科検査を実施しております。

大阪がん循環器病予防センター

大阪市城東区森之宮1-6-107
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(土・日・祝日除く)
申込電話番号	06-6964-7010
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(土・日・祝日除く)
検診時間	月～金 8:30～概ね12:15 (祝日、12月28日～1月4日を除く)
乳がん検診	マンモグラフィまたは超音波検査

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!!
ぜひ一度受診ください。

財団法人結核予防会大阪府支部 大阪総合健診センター

大阪市中央区道修町4-6-5
地下鉄御堂筋線「淀屋橋」徒歩約5分



申込受付時間	月～金 8:45～18:00
申込電話番号	06-6202-6673 (つながらない時は06-6202-6667)
申込期間終了後の電話番号	06-6202-6667
検診時間	月～金 8:45～11:00、12:45～13:30
乳がん検診	マンモグラフィまたは超音波検査

午後も実施しています。毎週水曜日の午後は、女性の受診者に限定しています。

財団法人 大阪市環境保健協会 総合健診センター

大阪市中央区大手前2-1-7
大阪赤十字会館6・7階
地下鉄谷町線「天満橋」、京阪「天満橋」



申込受付時間	月～金 8:45～19:00 土 9:00～13:00
申込電話番号	0120-320-566
申込期間終了後の電話番号	06-4792-7080 06-4792-7082
検診時間	男性:月・水・金 第1、2、4土 9:45～16:00(一部午後あり) 女性:火・木・第3土 9:45～12:00
乳がん検診	超音波検査

待合室からは緑豊かな大阪城を望み、落ち着いた雰囲気の中で安心して受診いただけます。

◆お問い合わせ:庶務係

☎06-6208-7597◆

薬局で
買える

今日から始める
医療費ダイエット

スイッチOTC薬を 上手に活用しよう!

OTC医薬品(Over The Counter 薬局のカウンター越しに売られる薬)とは市販薬のことを指し、なかでも、医師の処方せんがないと使用できない医療用医薬品が市販薬として転用されたものをスイッチOTC薬といいます。他の市販薬よりも効果が高く、かぜ薬、抗アレルギー薬、発毛薬、胃腸薬、水虫治療薬など、さまざまな症状に対するスイッチOTC薬が登場しています。

スイッチOTC薬は、わざわざ医師の診察を受けなくても薬局で購入できます。ただし、正しく安全に利用するためにも、購入する前にはきちんと薬剤師に相談しましょう。



	購入	薬価	薬効
医療用医薬品 { 先発医薬品 { ジェネリック医薬品	● 医師の診察を受けて、 処方せんが必要	● ジェネリックのほうが安い ● 健康保険が適用される ● 薬価以外に診察や処方せんの費用が必要	ほぼ同じ
スイッチOTC薬	● 処方せんは不要 ● 薬局で直接購入	● 健康保険は適用されない ● 薬価のみ	

医療用医薬品とスイッチOTC薬

病院等を受診して医師に処方してもらう薬と、薬局で購入できる薬、上手に活用すれば時間やお金の節約にもなります

医療用医薬品とスイッチOTC薬の比較例		鎮痛解熱薬 6日分 12錠	花粉症点眼薬 1ヵ月分 10ml	
医師に医療用医薬品を 処方してもらった場合	初診料・処方料・調剤料等	3,610円	3,930円	
	薬価	先発医薬品	280円	3,600円
		ジェネリック医薬品	40円	350円
	合計	3,650~3,890円	4,280~7,530円	
自己負担 (3割)		1,100~1,170円	1,290~2,260円	
スイッチOTC薬を薬局で購入した場合		680円	1,450円	

診察の待ち時間等
がかかる

自己負担以外の7
割は共済掛金と市
の税金から負担

薬剤師のいる薬局
ですぐに購入できる

※スイッチOTC薬を購入する際は、必ず薬剤師に相談しましょう。
※症状が改善しない、悪化した場合は、ただちに病院等を受診しましょう。

※費用はあくまで一例です。

被扶養者に 変更はありませんか？

収入が
増えた

家族が
増えた

就職した

すみやかに手続きを！

家族が就職したり、ひとり暮らしを始めたり、春は何かと異動が多い季節です。これに伴って、被扶養者の資格条件を満たさなくなるケースが多くあります。また、子供が生まれたり、配偶者が退職したりして被扶養者の資格条件を満たしているにもかかわらず、届け出を出し忘れているケースもあります。家族が被扶養者に該当しなくなった、または該当するようになった場合は、**すみやかに手続きをしてください。**

こんなとき

被扶養者の変更の 手続きが 必要な場合があります

- 家族が就職したとき
- 家族が結婚したとき
- 家族の収入が増えて認定基準額を超えたとき
- 別居・離婚したとき
- 別居している家族に仕送りをやめたときや、仕送り額が少額になったとき
- 家族が失業給付を受給するとき
- 家族が亡くなったとき
- 家族が75歳になったとき
- 子供が生まれたとき
- 家族が仕事を辞めたとき
- 家族の収入が減って認定基準額を下回ったとき

など

※被扶養者の資格条件については、当共済組合のホームページをご覧ください。(トップページ>短期給付>被扶養者になれる人)

被扶養者の資格条件を満たすようになったとき

例えば

● 子供が生まれたAさん(30歳)の場合

Aさんの奥さんに男の子が生まれて2カ月が経ったころ、お子さんが体調を崩し病院を受診しました。このとき初めてお子さんの被扶養者証(健康保険証)がないことに気づいたBさん。急いで共済組合に届け出ましたが、出生から30日を超えていたため、そのお子さんの被扶養者としての認定日は、誕生日ではなく、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)で申請を受け付けた日でした。

そのため、認定日より前にかかったお子さんの医療費は保険適用できず、全額自己負担となりました。

保険適用された場合

- 小学校就学前の医療費の負担割合
自己負担2割



認定日が遅れるんですよ！

もしも、手続きが遅れたら

被扶養者の資格条件を満たすようになった日(事実発生日)から30日以内に手続きをすれば、事実発生日が被扶養者の「認定日」となります。30日を超えると、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)にて申請を受け付けた日が「認定日」となります。

ご協力ください

定期的に扶養状況を調査しています

共済組合では、被扶養者が資格条件を満たしているか定期的に調査しています。調査時には、必要書類を提出していただくこととなり、書類に不備があると、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、過去1年間分を大切に保管しておきましょう。

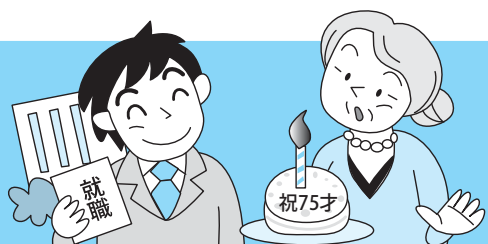


収入に関する書類

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



家族の扶養状況に変化があったら…
資格条件を再度ご確認のうえ
変更があれば、
すみやかに届け出てください。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

被扶養者の資格条件を満たさなくなったとき

例えば

■ 4月からパートを始めた Bさん(45歳)の場合

収入が認定基準額を超えていたにもかかわらず、1年間、被扶養者のままでいましたが、「扶養状況調査」でその事実が発覚し、その間に共済組合から受けた給付金等を返還することになりました。その額は…。

● Bさんが1年間のうちに受けた医療費

10万円 { Bさんが負担した額 3万円
共済組合が負担した額 7万円

➔ 返還額 7万円

※上記金額はあくまで一例です。



返還金を支払うことになる!?

もしも、手続きが遅れたら…

被扶養者に該当しなくなったにもかかわらず、被扶養者証(健康保険証)を使って病院を受診したり、共済組合から給付金を受けた場合などは、共済組合が負担した費用を遡って返還していただくこととなります。

その疑問に
お答えします

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も含めて、共済組合の資格を喪失します。
退職後、共済組合の任意継続を希望される方の質問にお答えします!!

任意継続制度とは…最長2年間に限り組合員資格を継続できる

退職して組合員資格を失った場合でも、加入条件を満たしていれば、2年間に限り継続して当共済組合に加入することができる制度です。

任意継続組合員として加入すると、共済組合の保健給付・災害給付が受けられ、福祉事業の一部も利用できます。ただし、事業主負担がなくなるので現役当時よりも掛金の負担は重くなります。

任意継続を希望する場合は、退職日の翌日から19日以内に申請手続きをして、掛金を振り込まなくてはなりません。

なお、年度末に退職する人は退職日より前に申請手続きをすることもできます。

● 加入条件 ●

- 1 退職日の前日までに継続して1年以上の組合員期間がある。
- 2 退職日の翌日から19日以内に当共済組合へ加入手続きを済ませる。
- 3 初めて払い込む任意継続掛金については、退職日の翌日から19日以内に、それ以降の月については、当共済組合の指定する日までに納付する。

※他の健康保険組合や国民健康保険に加入する場合は、任意継続の手続きはできません。

Q1

再就職を予定していますが、任意継続はできますか？



A1

4月1日から再就職して、再就職先の健康保険の資格を取得する場合は、当共済組合の任意継続はできませんので、申請手続きをしないでください。

4月2日以降に再就職して、再就職先の健康保険の資格を取得する場合は、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、申請手続きをしてください。

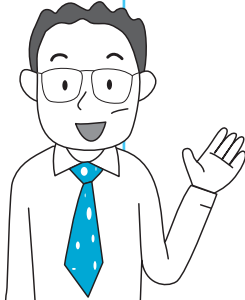


Q2

3月末で退職するので任意継続の事前申請をしましたが、その後、どのような手続きをすれば組合員証や家族の被扶養証(健康保険証)等を受け取れるのでしょうか?



A2



掛金をお振り込みいただき、領収証書および本人確認書類を当共済組合まで持参してください。納付の確認ができましたら、その場で組合員証(健康保険証)等をお渡しします。なお、ご家族の被扶養者証(健康保険証)が不要な場合は、被扶養者の減員についての届出を忘れずに行ってください。

組合員証等を受け取る際に持参する書類
(健康保険証)

掛金を振り込んだ領収証書

+

● 組合員が持参する場合
組合員の本人確認書類

● 代理人が持参する場合
委任状+代理人の本人確認書類

※本人確認書類=運転免許証・住民基本台帳カード・パスポート・年金手帳等

Q3

掛金は、どのように振り込めばよいですか?



A3



事前に申請された方には、4月1日にご自宅あて「納付書」をお送りする予定です。その納付書に記載している金融機関の本店または支店の窓口でお支払いください。なお、ATMでの入金や口座引落はできませんので、ご注意ください。

退職後に被扶養者の被扶養者申告書を遅れて提出され、遡って減員するケースが見受けられます。現職中に被扶養者の就職等によって生計維持関係に変動のある人は、すみやかに減員の手続きをお願いします。

退職者は、退職日に組合員証・被扶養者証(健康保険証)等を所属所(市長部局の場合は総務事務センター)に必ず返却してください!

なお、任意継続の手続きをし、任意継続掛金を納付された方は領収証書および本人確認書類を持参のうえ、すみやかに組合員証・被扶養者証(健康保険証)等を受け取りに当共済組合までお越しください。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

配偶者を扶養されている方へ

国民年金第3号被保険者等の 手続きは忘れずに!

就職や退職、結婚など、人生の節目ごとに、国民年金被保険者の種別の変更の手続きが必要な場合があります。手続きを怠ると、将来、年金を受け取れなくなってしまう場合もありますのでご注意ください。



Q 1 国民年金第3号被保険者とは、どのような人のことをいうのですか?

A 1 国民年金第3号被保険者とは、共済組合の組合員や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歳未満の配偶者のことをいいます。

Q 2 組合員の配偶者が退職や所得の減少などによって共済組合の被扶養者になり、国民年金第3号被保険者に該当した場合、いつ、どのような手続きをすればよいですか?

A 2 組合員が共済組合に配偶者の被扶養者認定の手続きをするときに併せて、「国民年金第3号被保険者届」に必要事項を記入し、年金手帳の写し等の必要書類を添えて組合員が勤務している所属所(市長部局の場合は総務事務センター)に提出してください。

Q 3 組合員が大阪市を退職した場合、国民年金第3号被保険者である配偶者は国民年金についてどのような手続きが必要ですか?

A 3 組合員が退職後、再就職するかどうかで、必要な手続きが異なります。

組合員が再就職しない場合 (任意継続組合員となる場合も含む)

組合員の配偶者は、国民年金第1号被保険者となるので、配偶者が居住する市区町村役場の国民年金担当課で手続きをしてください。

手続きの際、「資格喪失証明書」(共済組合が発行)、印鑑、年金手帳等必要な書類がありますので、詳しくは市区町村役場の国民年金担当課にお問い合わせください。

任意継続組合員となる場合の注意点

組合員が退職後、任意継続組合員となる場合は、資格喪失ではないので、「資格喪失証明書」が発行できません。その際は、組合員の退職辞令など、「資格喪失証明書」の代わりになるものが必要ですので、詳しくは市区町村役場の国民年金担当課にお問い合わせください。

組合員が他の市町村や会社へ再就職する場合

組合員の配偶者は、引き続き国民年金第3号被保険者となりますが、再就職先を通じて、改めて手続きを行う必要があります。詳しくは再就職先で確認してください。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

退職後に必要な共済年金の手続き

大阪市を退職した後、共済年金についてしておかなければならない手続きがあります。
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。

● 公務員として再就職（共済組合に加入）した場合

再就職先に、当共済組合に加入していた旨を報告してください。また、共済年金を受給している場合は、再就職先に「年金受給権者再就職届書」を提出してください。
※在職中は、年金の一部または全部が支給停止となります。

● 退職および障害共済年金受給者が私学共済制度等に加入した場合

退職および障害年金受給者が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。

● 退職共済年金の支給開始年齢に到達した場合

当共済組合に、年金の請求手続きをしてください。退職共済年金の支給開始年齢に到達される前に、当共済組合からご自宅へ請求書等を送付しますので、忘れずにご提出ください。
ただし、昭和28年4月2日以後生まれ（特定消防職員は昭和34年4月2日以後生まれ）の人で、60歳以後に退職共済年金の繰上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。

● 早期退職および国民年金第3号被保険者が被扶養者にいる場合

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、早期退職した人および国民年金第3号被保険者である配偶者は、退職後、国民年金の保険料を第1号被保険者として自分で納める必要があります（保険料月額14,980円（平成24年度））。退職後の国民年金の加入手続きについては、本誌14ページ「国民年金第3号被保険者等の手続きは忘れずに!」をご参照ください。

● 住所または氏名を変更した場合

住所を変更した場合は「年金待機者住所変更届」を、氏名を変更した場合は「年金待機者氏名変更届」と戸籍抄本（氏名の変更が確認できるもの）を当共済組合に提出してください。

● 退職共済年金の支給開始年齢に到達する前に死亡した場合

当共済組合にご連絡ください。

● 「地共済年金情報Webサイト」を利用する場合

退職すると、「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。引き続き利用したい場合は、同サイトにて、再度ユーザーID・パスワードの取得申請をしてください。

※退職共済年金の支給開始年齢に到達すると同サイトは利用できなくなるので、ユーザーID・パスワードの取得申請はできません。



ユーザーID・パスワードを取得する場合
ここをクリック

平成25年度予算が決まりました

平成25年3月8日の組合会にて、平成25年度の事業計画およ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。

短期経理

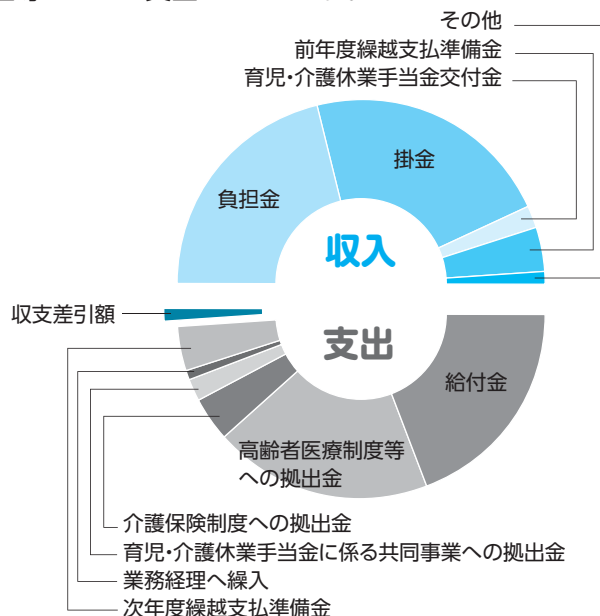
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 28,289,731千円

- ・負担金 12,799,483千円
- ・掛金 13,255,357千円
- ・育児・介護休業手当金交付金 392,470千円
- ・前年度繰越支払準備金 1,834,297千円
- ・その他 8,124千円

支出総額 27,963,414千円

- ・給付金 11,747,950千円
- ・高齢者医療制度等への拠出金 11,742,627千円
- ・介護保険制度への拠出金 1,843,686千円
- ・育児・介護休業手当金に係る共同事業への拠出金 721,787千円
- ・業務経理へ繰入 14,784千円
- ・次年度繰越支払準備金 1,892,580千円



**収支差引額
326,317千円**

うち139,051千円は平成24年度から繰越した欠損金に充当し、残額187,266千円は積立金として次年度に繰越します。

長期経理

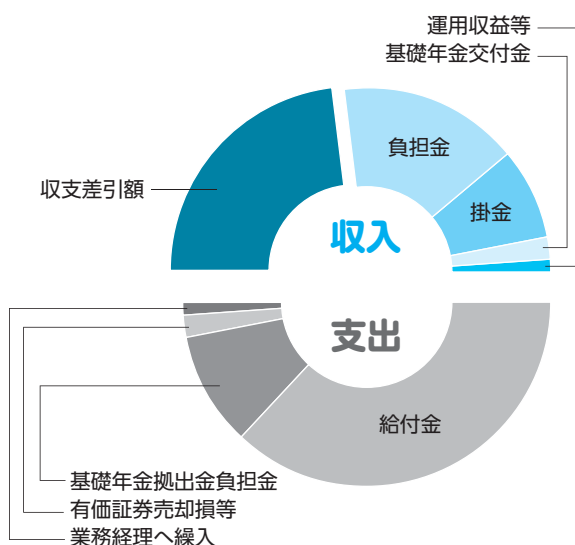
組合員の退職等によって生じる退職共済年金や障害共済年金、遺族共済年金の支給を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 50,996,284千円

- ・負担金 31,960,800千円
- ・掛金 16,268,941千円
- ・基礎年金交付金 2,158,128千円
- ・運用収益等 608,415千円

支出総額 91,920,915千円

- ・給付金 72,933,821千円
- ・基礎年金拠出金負担金 15,963,439千円
- ・有価証券売却損等 3,000,000千円
- ・業務経理へ繰入 23,655千円



**収支差引額
▲40,924,631千円**

不足分は長期給付積立金を取崩し、長期給付積立金の平成25年度末残高は62,665,372千円となる見込みです。なお、次年度以降も長期給付積立金の取崩しが続く予想されますが、積立金が枯渇した場合には、年金の給付に必要な資金が地方公務員共済組合連合会から交付されることになっています。

業務経理

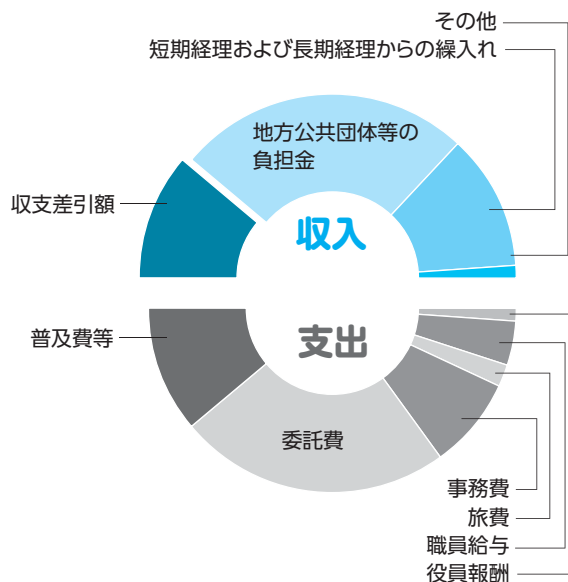
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理および長期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 120,352千円

- ・地方公共団体等の負担金 79,836千円
- ・短期経理および長期経理からの繰入れ 38,439千円
- ・その他 2,077千円

支出総額 150,365千円

- ・役員報酬 201千円
- ・職員給与 12,327千円
- ・旅費 2,204千円
- ・事務費 26,357千円
- ・委託費 80,256千円
- ・普及費等 29,020千円



収支差引額
▲30,013千円

前年度からの剰余金を充当します。

保健経理

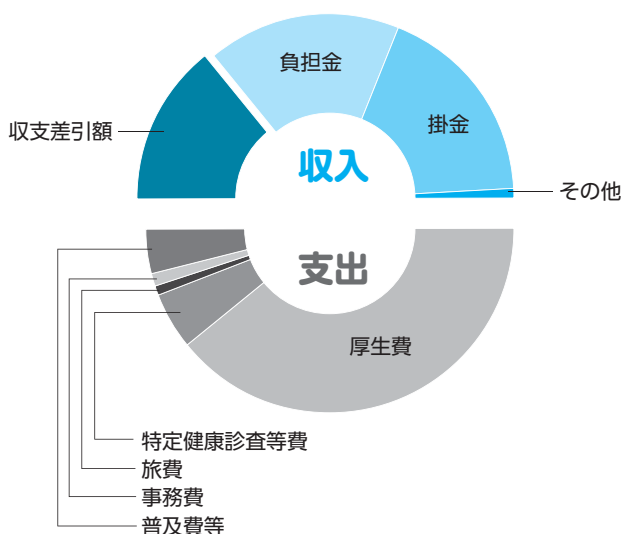
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 325,347千円

- ・負担金 159,189千円
- ・掛金 165,356千円
- ・その他 802千円

支出総額 453,504千円

- ・厚生費 360,241千円
- ・特定健康診査等費 52,983千円
- ・旅費 240千円
- ・事務費 293千円
- ・普及費等 39,747千円



収支差引額
▲128,157千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

貸付経理

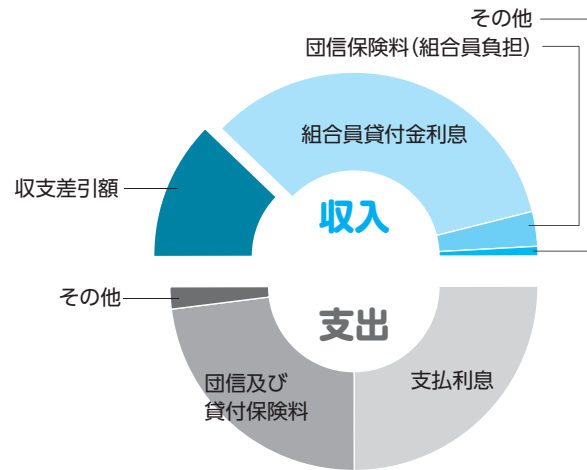
住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 364,331千円

- ・組合員貸付金利息 336,702千円
- ・団信保険料(組合員負担) 21,801千円
- ・その他 5,828千円

支出総額 485,965千円

- ・支払利息 238,928千円
- ・団信及び貸付保険料 228,910千円
- ・その他 18,127千円



収支差引額

▲121,634千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの人に、国民年金(基礎年金)の支給を日本年金機構に代わって行う経理です。日本年金機構から交付される国庫金を資金としています。

支 出

基礎年金等 1,557,905千円

収 入

基礎年金国庫金 1,557,905千円

平成25年度事業計画および予算の詳細は、当共済組合ホームページに公開しますので、ご覧ください。

平成25年度保険料率が変わります

平成25年4月から保険料率が次のとおり変更になります。

■平成25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	74.375 (36.13875)	59.500 (28.911)	74.375 (36.13875)	59.500 (28.911)	150.75
福 祉 分	1.000	0.800	1.000	0.800	
介 護 分	7.875	6.300	7.875	6.300	15.75

●()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…

短期保険料率のうち、後期高齢者医療制度や前期高齢者に対する医療給付など、高齢者の医療を支える費用にあてる保険料率のことです。



歯医者さんで口の中も定期健診を 3~4カ月に1回の歯科健診で歯の健康を守る



歯みがきは毎日欠かさないから口の中の健康状態には自信があるという人も少なくないでしょう。しかし、毎日歯をみがいていても、むし歯や歯周病の原因となる歯垢を完全に除去することは難しく、歯石ともなると歯ブラシで取り除くことは不可能です。

3~4カ月に1回、体の健康診断を受けるように、口の中も定期的に歯科医や歯科衛生士などのプロによるチェックを受けましょう。

定期的に歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらい、また、歯垢や歯石をきれいに落としてもらうことで、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療に大いに役立ちます。

デンタル
プロケア

Q & A

Q 歯科健診って何をしますか？

A おもに次のようなことをします。

●**口腔診査**

歯肉ポケットの測定、むし歯や歯のゆれ、かみ合わせのチェック

●**口腔衛生指導**

個々の歯並びや口の中への環境に応じたブラッシング指導

歯のクリーニング

歯石除去、PMTC*

*Professional Mechanical Tooth Cleaning

専門の機械を使って歯の表面の歯垢や歯石を除去する方法。

Q 歯科健診は
どれくらいのペースで受ける？

A 口の中への環境や歯並びなどによって異なりますが、3~4カ月に1回は必要です。

Q どこで受ければいいのか？

A 全国の歯科医院などで受けられますが、「かかりつけ歯科医」を持ち、そこで定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。

Q 歯科健診にかかる費用は？

A 歯科健診の費用は、その内容によって異なります。また、歯科健診は、健康保険が適用されないため、費用は全額自己負担となります。ただし、治療を伴う場合は健康保険が適用されます。

一生に一度は必ず受ける

肝炎ウイルス検査

感染の有無はもう調べましたか？

感染者数は300万人超、国内最大級の感染症といわれるウイルス性肝炎。気づかないうちに肝機能が低下し、肝がんに行進することもあります。

ウイルス性肝炎の主な原因は、B型またはC型肝炎ウイルスの感染です。大切な肝臓を守るためにも、自分が感染していないか一度検査を受けることをおすすめします。

肝臓を再起不能にする肝炎

肝炎になると、急性の場合、発熱や倦怠感、黄だんなどの症状が出ることがありますが、慢性の場合、自覚症状はほとんどなく、肝臓の組織が破壊され、肝機能は徐々に低下していきます。そのまま放置しておくと、肝臓が小さく硬くなっていく肝硬変へと進行し、さらに肝がんに至ることもあります。こうなると、いくらタフな臓器といわれる肝臓であっても再生するのは不可能です。

昭和16年～昭和63年生まれの人はB型肝炎ウイルスに感染の可能性が

昭和23年～昭和63年の間に実施された集団予防接種では、注射器が使い回しされていました。これが原因でB型肝炎ウイルスに感染した人が大勢いるといわれています。

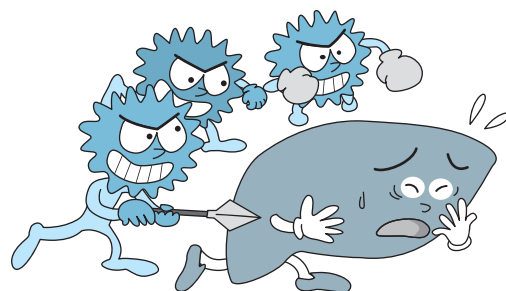
昭和23年～昭和63年の間で、満7歳になるまでに集団予防接種を受けたことがある人は肝炎ウイルス検査を受けておきましょう。

感染がわかったら専門医に相談を

肝炎ウイルスに感染していることがわかったら、肝臓の専門医を受診して、必要に応じて適切な治療を受けることをおすすめします。

●専門医療機関を探すなら

国立国際医療研究センター 肝炎情報センター
<http://www.kanen.ncgm.go.jp/>



■ウイルス性肝炎

原因	主にB型およびC型肝炎ウイルスによる感染
感染経路	血液、性行為、母子感染
感染の疑いがある人	<ul style="list-style-type: none">●平成4年以前に輸血を受けたことがある(出産時を含む)人●血液凝固因子製剤を投与されたことがある人●フィブリノゲン製剤(フィブリン糊としての使用を含む)を投与されたことがある人●長期にわたって血液透析を受けている人●健診などで肝機能の異常を指摘されたことがある人

共済組合の「肝炎ウイルス検査」を受けてください

共済組合では、これまで「総合がん検診」に含まれていた「肝炎ウイルス検査」を単独で受けられるよう独立させました。これまで、総合がん検診を受けたことのない人や感染の心配がある人は、必ず受けてください。

※肝炎ウイルス検査については本誌5ページ以降をご参照ください。