

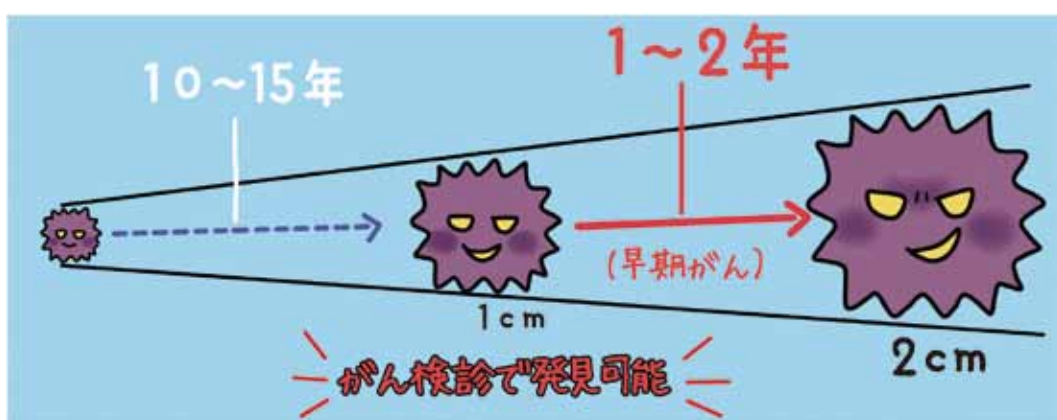
●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより



がん検診、前はいつ受けたっけなあ…

ネコ見！がん検診は1～2年ごとに受けなければ意味がないのじゃ！



がん検診は1cm以上のがんでなければ見つかることはできん！
がんの大きさが1～2cmの『早期がん』の間にはがんを見つけば、
ほぼ（9割）完治するのじゃ！
だから、がん検診は1～2年ごとに受診しないとイケないのじゃ！



⇒詳しくはP2・P3へ

今月号の TOPICS

- がん検診の申込みが始まります! P2～5
- 胃内視鏡検査について P6
- 配偶者人間ドックの申込みが始まります! P7～9
- 異動の多い季節です 当共済組合への手続きをお忘れなく! P13
- 平成29年度 扶養状況確認調査 P14・15
- 平成30年度の保険料率・予算が決まりました P17～P19

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

平成30年度から

がん検診が リニューアルします！



当共済組合は、「第3期がん対策推進基本計画(平成29年度から6年間)」に則り、科学的根拠に基づく検診の見直し等により、がん検診の質の向上を図ります。

1 平成30年4月2日(月)から申込開始です！

申込開始が早くなります。また申込期間を平成30年4月2日(月)～6月29日(金)に延長します。

2 総合がん検診がなくなり、選択型検診になります！

総合がん検診がなくなるため、希望するがん検診を選択して受診してください。胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診は、全組合員におすすめです。女性組合員は、婦人科検診も受診しましょう。

3 肝臓がん検診がなくなり、肝炎ウイルス検査が変わります！

肝炎ウイルスに感染しても、検査を受け感染を知り適切な治療で肝がんへの進行を予防することができます。また、ここ数年、様々な治療法が確立し、肝がんを発症する前に肝炎ウイルスの除去等も可能になりました。そのため、これまでの肝臓がん検診を廃止し、肝炎ウイルス検査を見直すことで肝がんに移行する前からの肝がん対策に重点をおきます。

- 肝臓がん検診の廃止
- 肝炎ウイルス検査の内容

変更点

	平成29年度	平成30年度
B型肝炎ウイルス検査	HBs抗原検査	HBs抗原検査
	HBs抗体検査	【廃止】
C型肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査	HCV抗体検査
	—	【追加】HCV核酸増幅検査

- 肝炎ウイルス陽性者への受診支援→肝炎専門医療機関での早期受診のため、紹介状を発行します。

4 胃がん検診に胃内視鏡検査(胃カメラ)を追加します！

50歳以上*の組合員は胃部X線検査と胃内視鏡検査を選べるようになります。49歳以下の組合員は従来どおり、胃部X線検査になります。

【対象者】 50歳以上の組合員(年齢は平成30年4月1日現在)

【自己負担金】 当共済組合が検査費用の一部(7,500円)を助成します。

各実施機関の胃内視鏡検査費用と、7,500円との差額は自己負担になります。(P3参照)

無料対象年齢(50歳または55歳以上)の組合員も、7,500円との差額は自己負担となります。

*国が示す「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」にて、50歳以上とされています。



胃がん検診における胃内視鏡検査の申込みは先着順となっております。
お早めに申込みください。
また、胃内視鏡検査と他の検診とで受診日が異なる場合があります。

がん検診

申込期間 平成30年4月2日(月)～平成30年6月29日(金)

●40歳・45歳・50歳・55歳以上の組合員(任意継続を除く)は**無料** ※年齢は平成30年4月1日現在

検査項目

種別	検査項目	対象者	自己負担金
旧総合がん検診項目	胃がん検診 胃部X線検査	問診・胃部X線直接撮影	組合員 1,000円
	胃がん検診 胃内視鏡検査	問診・胃内視鏡検査 (50歳以上の組合員は「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」、どちらかを選択してください)	50歳以上の組合員 ※1
	肺がん検診	質問(問診)・胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査 (50歳以上で喫煙指数【1日本数×年数】600以上の者)	組合員 400円
	大腸がん検診	問診・免疫便潜血検査(2日法)	200円
婦人科検診項目	子宮頸がん検診	問診・視診・子宮頸部細胞診 および内診	300円
	乳がん検診	問診・マンモグラフィまたは超音波検査 ※40歳以上は原則マンモグラフィ。ただし、40歳以上であっても、マンモグラフィ不適の者(妊娠中、妊娠の可能性がある、心臓ペースメーカー装着中、豊胸術後等)については、マンモグラフィに代えて超音波検査を受診可能 ※39歳以下は超音波検査	女性組合員 300円
	前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性組合員 300円
	肝炎ウイルス検査	HBs抗原検査、HCV抗体検査 HCV核酸増幅検査 (HCV抗体検査の結果、中力価または低力価と分類された場合)	組合員 100円
	骨量検査	DXA法または超音波法	200円

※がん検診受診日に当共済組合が指定する検査以外の検査をオプション検査として(検査費用は全額自己負担)受けることは可能です。詳しくは実施機関にご相談ください。

※1 胃内視鏡検査の自己負担額について
●当共済組合が検査費用の一部(7,500円)を助成します。
●各実施機関の胃内視鏡検査費用と、7,500円との差額は自己負担となります。
50歳または55歳以上の組合員も、7,500円との差額は自己負担となります。

受診期間

平成30年7月2日(月)～平成31年3月30日(土)

※各実施機関の休診日を除く。

※4・5月に申込みの方は7月以降の受診、

6月に申込みの方は8月以降の受診となります。

受診方法

① **申込期間内に実施機関へ直接電話で申込みください。**

申込みの際は、お手元に

組合員証(健康保険証)をご準備ください。

※申込期間の開始と終了間近は電話が混み合う可能性があります。

※定員のある実施機関がありますので、お早めに申込みください。

※障がい等により電話での申込みができない方は、裏表紙記載の当共済組合の連絡先までお問合せください。

※申込みは、原則、ご本人からの連絡に限ります。



② **受診日の約2週間前までにのご案内・問診票・検査キットが届きます。**

内容をご確認ください。

万一、届かない場合は実施機関へお問合せください。



③ **受診当日**

[持ち物]

① 実施機関から届いた書類等一式

② 組合員証(健康保険証)

※組合員証を忘れると受診できませんのでご注意ください。

③ 自己負担金(自己負担がある方)



④ **検診結果は後日郵送で届きます。**

ご注意



- 検診申込時点に組合員資格があっても、検診当日時点で資格を喪失されている場合は受診できません。資格喪失後の受診は全額自己負担となり、後日、検診受診費用をご返還いただきますのでご注意ください。
- 申込期間終了後の申込みや複数の実施機関への申込みはできません。
- 乳がん・子宮頸がん検診は医師を含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。
- 現在、検査部位の病気等で治療中または経過観察中の方は、その部位は検診対象外です。医療機関でご相談ください。

がん検診 実施機関一覧

希望する実施機関に申込みください (胃内視鏡検査をご希望される場合は、胃カメラありの実施機関に限ります)
 検診所要時間は受診される検診種別によって異なりますので、実施機関にお問合せください。

実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック http://uenoclinic.com/
住所	大阪市住吉区长居東4-21-26
最寄駅	地下鉄御堂筋線「長居」より徒歩3分(⑥番出口) JR阪和線「長居」より徒歩5分(東出口)
申込受付曜日・時間	月・火・水・金 7:30~19:00 木・土 7:30~12:00(日・祝除く)
申込電話番号	06-6609-1650 ※申込期間終了後は06-6609-1650へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月・火・水・金 7:30~12:00 13:00~16:00 木・土 9:00~15:00(日・祝除く)

胃カメラあり



胃内視鏡検査(胃カメラ)について

- 検査方法(経口または経鼻)を選択可能
- 自己負担額3,500円



乳がんについては、当院で針生検、マンモトームなどの精密検査、乳房MRI、CTなどの画像診断ができます。

当院ではMRI(脳・脊椎・関節・腹部など)の精密検査ができ、CTによる大腸・心臓の精密検査ができます。骨量検査はDXA法(最も正確な検査方法である)による腰椎・大腿骨近位部の測定をし、骨密度および骨質を調べます。



実施機関名	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ http://yodoyabashiplaza.com/
住所	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命ビル4階
最寄駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」より徒歩1分(③番出口) 京阪「淀屋橋」より徒歩3分(地下鉄④番出口)
申込受付曜日・時間	月~金 8:30~17:00 土 8:30~12:00(日・祝除く)
申込電話番号	050-5212-7215 ※申込期間終了後は06-6232-7770へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月~金 8:00~15:30 土 8:00~12:00(日・祝除く)

胃カメラあり



胃内視鏡検査(胃カメラ)について

- 検査方法(経口または経鼻)を選択可能
- 自己負担額7,000円



婦人科検診は全て女性スタッフが毎日対応させていただきます。またレディースデイもあり、安心して受診できます。

新しく綺麗な施設でゆったりと...上質の検診サービスでおもてなしをいたします。最新設備と経験豊富なスタッフが自慢です。女性の支持率が高く、常に満足度の高い検診を提供します。



実施機関名	大阪がん循環器病予防センター http://www.osaka-ganjun.jp
住所	大阪市城東区森之宮1-6-107
最寄駅	JR環状線「森ノ宮」より徒歩3分(北出口) 地下鉄中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」より徒歩2分(④番出口)
申込受付曜日・時間	4/2(月)~4/27(金) 月~金9:00~18:00(土・日・祝除く) 5/1(火)~6/29(金) 月~金9:00~17:00(土・日・祝除く)
申込電話番号	4/2(月)~4/27(金) 06-6964-1710 5/1(火)~6/29(金) 06-6969-6711 ※申込期間終了後は06-6969-6712へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月~金 8:30~概ね12:15(土・日・祝除く)

胃カメラあり



胃内視鏡検査(胃カメラ)について


- 検査方法(経口または経鼻)を選択可能
- 自己負担額6,000円



乳がん検診は女性の検査技師が実施いたします。要精密検査対象者は検診日に精密検査を受診することができます。

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。



実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会 http://www.oepa.or.jp	胃カメラなし
住 所	大阪市中央区大手前2-1-7大阪赤十字会館6・7階	
最寄駅	地下鉄谷町線「天満橋」より徒歩5分(③番出口) 京阪「天満橋」より徒歩7分(③番出口) 地下鉄谷町線・中央線「谷町四丁目」より徒歩10分(①-A番出口)	
申込受付曜日・時間	月～金 8:00～19:30 土 9:00～15:00(日・祝除く)	
申込電話番号	0120-288-392 ※申込期間終了後は06-4792-7080または06-4792-7082へご連絡ください。	
検診実施曜日・時間	男性日:月・水・金・第1、2、4土 9:00～11:30 女性日:火・木・第3土 9:00～11:30 男女混合日:月・水・金 13:30～15:00(婦人科検診なし)(日・祝除く)	



レディースデイ(女性日)の乳がん検診(マンモグラフィおよび超音波検査)は、女性の検査技師が対応させていただきます。

待合室からは緑豊かな大阪城を望むことができ、落ち着いた雰囲気の中でがん検診を受診していただけます。



実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック http://www.kentakai-nasuclinic.or.jp/	胃カメラなし
住 所	大阪市淀川区西中島4-4-21 サンノビル	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「西中島南方」より徒歩4分(①番出口) 阪急京都線「南方」より徒歩7分(西出口)	
申込受付曜日・時間	月～金 9:00～17:00(土・日・祝除く)	
申込電話番号	06-6308-3909 または 06-6308-3907 ※申込期間終了後は06-6308-3909へご連絡ください。	
検診実施曜日・時間	月～金 8:45～10:30(婦人科検診のみの場合9:30～10:30) 13:30～15:00(土・日・祝除く)	



婦人科検診について、午前はずべて女性医師、午後は男性医師(院長)になることもあります。レディースデイは3～4日/月(不定期)です。

健診に特化して40数年の実績を有します。婦人科検診は「マンモグラフィ検診施設画像認定」施設として、子宮がん検診は院長が「細胞診指導医」として指導・精度の保持にあたっております。



胃内視鏡検査を受けることができない方

問診にて、下記に該当すると確認された場合、当日胃内視鏡検査をご利用いただけません。

- 妊娠中の方
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- 消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方も含む)
- 明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- 胃全摘術後の方
- 最高(収縮期)血圧が極めて高い方
- 咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- 全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方
- 呼吸不全のある方

胃内視鏡検査について

胃内視鏡検査とは

胃内視鏡検査とは、「内視鏡(ビデオスコープ)」を使って、胃を内側から直接的に観察する検査で、一般的に「胃カメラ」と呼ばれる検査です。

検査内容(検査当日)

検査当日は原則、飲食禁止です(内服薬の服用等の詳細は、実施機関にご確認ください)。
経口か経鼻、どちらにて検査を行うか実施機関にご確認ください。

前処置

- 発泡剤を飲む(胃の中をきれいにする)
- 麻酔▶ 経口 喉の麻酔薬を飲む
(喉にためておく場合(約10分間)と飲み込む場合がある)
- ▶ 経鼻 鼻の中に麻酔薬をスプレー散布かスティック塗布
(麻酔が効くまで約15分待つ)

検査

- 経口はマウスピースをくわえて内視鏡を挿入する
- 所要時間▶ 経口 約5~10分
- ▶ 経鼻 約10~15分



当共済組合のがん検診では、胃内視鏡検査時に所見があっても精密検査は行いません。
精密検査は後日、所見に応じた検査内容(胃内視鏡検査、生検(組織をとる)、超音波内視鏡検査など)を保険診療で受診することになります。

経口内視鏡と経鼻内視鏡の違い

経口内視鏡の場合、スコープが喉(舌根部)を通るとき、嘔吐反射を起こすなど苦痛を感じる方がいます。

経鼻内視鏡は舌根部を通らないので挿入時の嘔吐感はありませんが、経口内視鏡のほうが解像度が高く、画角が広いので広範囲に詳細な観察ができます。

		経口	経鼻
先端の直径		8~10mm	5~6mm
嘔吐感		あり	ほとんどない
所要時間	前処置	約10分	約15分
	検査	約5~10分	約10~15分
挿入時のつらさ		気になる	ほとんど気にならない
視野		広い	やや狭い
組織採取		できる	できる
がんやがんの疑いがある病変の切除		できる	できない(原則)

配偶者人間ドック

申込期間 平成30年4月2日(月)～平成30年4月27日(金)

●5万円相当の健診を1万円で受けることができます。


検査項目


検査項目		対象者	
身体計測	身長・体重・BMI、腹囲	被扶養配偶者 (平成30年4月1日 に当共済組合の被 扶養配偶者であり、 健診当日にも資格 がある方)	
血液検査	血糖		血糖、HbA1c
	脂質		総コレステロール、中性脂肪、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール
	血液		赤血球数、白血球数、血小板数、 ヘモグロビン、ヘマトクリット、 MCV、MCH、MCHC
	腎機能		BUN、クレアチニン、尿酸
肝・胆・ 膵機能	総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、 LDH、TP、ALB、A/G		
生理的	血圧測定	女性被扶養配偶者	
	心電図		
	眼底		
	視力・聴力		
画像	腹部超音波検査		
尿	糖、蛋白	50歳以上の 男性被扶養配偶者	
	潜血、沈渣(必要時)		
がん	胃		胃部X線直接撮影
	肺		胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査※医師の判断により必要時
	大腸		免疫便潜血検査(2日法)
	乳	マンモグラフィまたは超音波検査 ※40歳以上は原則マンモグラフィ。ただ し、40歳以上であっても、マンモグラフィ 不適の者(妊娠中、妊娠の可能性が ある、心臓ペースメーカー装着中、豊胸 術後等)については、マンモグラフィに 代えて超音波検査を受診可能 ※39歳以下は超音波検査	
	子宮頸部	視診・子宮頸部細胞診および内診	
前立腺	血液検査(PSA)		
骨量	DXA法または超音波法	被扶養配偶者	
問診		被扶養配偶者	
診察			

受診期間

平成30年6月1日(金)～平成31年3月30日(土)
※各実施機関の休診日を除く。

受診方法

① **申込期間内に実施機関へ
直接電話で申込みください。** 
申込みの際は、お手元に
被扶養者証(健康保険証)をご準備ください。
※申込期間の開始と終了間近は、電話が混み合う可能性があります。
※申込みは、原則、ご本人からの連絡に限ります。
※定員のある実施機関がありますので、お早めに申込み
ください。

② **受診日の約2週間前までに
ご案内・問診票・検査キット
が届きます。** 
内容をご確認ください。万一、届かない場合は実
施機関へお問合せください。

③ **受診当日**
〔持ち物〕
●実施機関から届いた書類等一式
●被扶養者証(健康保険証)
※被扶養者証を忘れると受診できませんので、
ご注意ください。
●自己負担金(1万円)

④ **健診結果は後日郵送で届きます。**

※年齢は平成30年4月1日現在です。
※健診受診日に当共済組合が指定する検査以外の検査をオプションと
して(検査費用は自己負担)受けることは可能です。詳しくは実施機関
にご相談ください。

⚠️ ご注意

- 健診申込時点で当共済組合の資格があっても、健診当日時点で資格を喪失されている場合は受診できません。資格喪失後の受診は全額自己負担となり、後日、健診受診費用をご返還いただきますのでご注意ください。
- 申込期間終了後の申込みや複数の実施機関への申込みはできません。
- 乳がん・子宮頸がん検診は、医師含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。

配偶者人間ドック 実施機関一覧

健診所要時間は受診される健診種別によって異なりますので、実施機関にお問合せください。

実施機関名	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ http://yodoyabashiplaza.com/
住 所	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命ビル4階
最寄駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」より徒歩1分(⑬番出口) 京阪「淀屋橋」より徒歩3分(地下鉄⑩番出口)
申込受付曜日・時間	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00(日・祝除く)
申込電話番号	050-5212-7215 ※申込期間終了後は06-6232-7770へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月～金 8:00～15:30 土 8:00～12:00(日・祝除く)

新しく綺麗な施設でゆったりと…上質の健診サービスでおもてなしをいたします。最新設備と経験豊富なスタッフが自慢です。女性の支持率が高く、常に満足度の高い健診を提供します。



実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会 http://www.oepa.or.jp
住 所	大阪市中央区大手前2-1-7 大阪赤十字会館6・7階
最寄駅	地下鉄谷町線「天満橋」より徒歩5分(③番出口) 京阪「天満橋」より徒歩7分(③番出口) 地下鉄谷町線・中央線「谷町四丁目」より徒歩10分(①-A番出口)
申込受付曜日・時間	月～金 8:00～19:30 土 9:00～15:00(日・祝除く)
申込電話番号	0120-288-391 ※申込期間終了後は06-4792-7080 または06-4792-7082へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	男性日:月・水・金・第1、2、4土 9:00～11:30 女性日:火・木・第3土 9:00～11:30 男女混合日:月・水・金 13:30～15:00(婦人科検診なし)(日・祝除く)

待合室からは緑豊かな大阪城を望むことができ、落ち着いた雰囲気の中で配偶者人間ドックを受診していただけます。レディースデイ(女性日)の乳がん検診(マンモグラフィおよび超音波検査)は、女性技師が対応させていただきます。



40歳以上の配偶者の方で、 配偶者人間ドックを申込みされていない方には…

特定健康診査を受診していただける「特定健康診査受診券(セット券)」を6月以降にお送りいたします。
また、配偶者人間ドックをキャンセルされた場合にも、「特定健康診査受診券(セット券)」をお送りいたしますので、当共済組合までご連絡ください。

※特定健康診査の実施機関は、配偶者人間ドックの実施機関とは異なりますので、ご注意ください。

(特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧は当共済組合のホームページに掲載予定です)

※特定健康診査と配偶者人間ドックをはいずれか一方のみ受診することができます。

実施機関名	(公財)日本生命済生会 総合健診クリニック http://www.nissay-yobouigaku.jp/
住 所	大阪市西区江之子島2-1-54
最寄駅	地下鉄中央線・千日前線「阿波座」より 徒歩5分(⑦⑧番出口)
申込受付曜日・時間	月～金 9:00～17:00(土・日・祝除く)
申込電話番号	06-6532-6437 ※申込期間終了後は 06-6443-3437へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月～金 8:00～12:00(土・日・祝除く)

平成30年4月30日に新病院に移転し、新しい施設で高品質な健診を快適に受けていただけます。また、婦人科検診はレディースエリアで安心して受けていただけます。精密検査が必要な場合は、同建物内の病院各診療科専門医の対応が可能です。



※平成30年4月30日の移転に伴い、実施機関名が「(公財)日本生命共済会 日本生命病院 ニッセイ予防医学センター」に変更予定

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック http://www.iijima-clinic.jp
住 所	大阪市中央区南船場3-5-11 心斎橋フロントビル9階
最寄駅	地下鉄御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋」より 徒歩2分(クリスタ長堀北⑧番出口)
申込受付曜日・時間	月～土 9:00～17:45(日・祝除く)
申込電話番号	06-6243-5401 ※申込期間終了後は06-6243-5401へご連絡ください。
検診実施曜日・時間	月～土 8:30・9:00・9:30・13:00(土は午前中のみ)(日・祝除く)

当院ではスムーズに検査を受けていただくために、受付から検査終了までスタッフが院内をご案内いたします。検査の合間はリラックスできる待合室にてお過ごしいただけます。毎日、婦人科検診を実施しております。



配偶者人間ドックの結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に、実施機関から**特定保健指導**をご案内します。

この機会にぜひ特定保健指導をご利用いただき、減量をめざしましょう!

特定保健指導の対象となった場合、実施機関からの健診結果送付後、約2週間以内に特定保健指導の申込みがないときに、実施機関から利用勧奨のためにご連絡させていただきます。





生活習慣でがんを防ぐ

がんの予防に重要な生活習慣といえば「禁煙」「節酒」「塩分の抑制」「運動」「適正体重の維持」。これらの生活習慣の実施が1つ増えるごとに、男性で14%、女性で9%ずつがんのリスクが下がる(国立がん研究センター発表)ことがわかっています。

「禁煙」と「受動喫煙の防止」で防ぐ

喫煙はがんの最大の原因であり、受動喫煙によってたばこを吸わない人のがんのリスクも高めます。自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも「禁煙」をはじめましょう。

非喫煙者に対する喫煙者のがん全体のリスクは
男性1.5倍
女性1.6倍

禁煙により
がんになるリスクは
3分の2に低下

禁煙後、急速にリスクが低下するがんは
子宮頸がん、
喉頭がん

受動喫煙を受けた女性の乳がんリスクは、受動喫煙を受けていない女性より
2.6倍高い

夫が喫煙者の妻(非喫煙者)が肺がんになるリスクは、夫が非喫煙者の妻の
約2倍

がんの原因のうち喫煙が占める割合は
男性29%
女性4%

喫煙によってリスクが上がるのは
肺がん、胃がん、
子宮頸がんが「確実」
肝臓がんが「ほぼ確実」、
大腸がん、乳がんが「可能性あり」



たばこはがんのリスクを「確実」に上げる

喫煙者が何らかのがんになったり、がんで死亡するリスクは、非喫煙者と比べて男性で1.5倍、女性で1.6倍と推定されています。日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっているいま、喫煙のリスクは軽視できません。

喫煙はがんの最大の原因で、喫煙ががんの原因に占める割合はがん全体で男性が29%、女性が4%と考えられています。女性より男性のほうが高いのは、男性の喫煙率が女性より高いためです。禁煙することで、生涯、がんになる確率を3分の2まで下げる可能性があると考えられています。

さらに、喫煙はたばこを吸わない周りの人のがんのリスクも高めます(受動喫煙)。たばこから立ち上る「副流煙」には高い濃度の発がん物質が含まれるため、喫煙者の夫の妻(非喫煙者)が肺がんになるリスクは、夫が非喫煙者の妻の約2倍です。

自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも禁煙をはじめましょう。禁煙してからの期間が長いほど、ほとんどのがんのリスクが低くなります。

挫折しない 禁煙のコツ

たばこがやめにくいのは「身体的依存(ニコチン依存)」と「心理的依存(習慣依存)」に陥っているからです。2つの依存を断ち切る準備と対策、そして、あきらめないことが挫折しない禁煙のカギになります。

禁煙の準備をする

禁煙する理由をはっきりさせる

理由が明確でないと挫折しやすい。壁に張り出したり、いつも持ち歩いて、くじけそうになったとき読み返す。

自分の喫煙パターンを知る

どんなときにたばこを吸っているかを書き出し、たばこが吸いたくなったときの対処法を考えておく。



禁煙開始日を決める

忙しくないときや、誕生日や記念日などの特別な日にすると成功しやすい。女性は月経終了直後がおすすめ。

喫煙しにくい環境を整える

たばこやライター、灰皿を処分したり、周りの人に禁煙を宣言するなど、喫煙しにくい環境を整える。

吸いたい気持ちをコントロールする

喫煙と結びついている生活パターンを変更する

- 洗顔、歯磨き、朝食など朝一番の行動順序を変える。
- 食後早めに席を立つ。
- コーヒーやお酒を控える。
- 食べすぎや夜更かしを避ける。
- ストレス解消法を見つける。
- たばこが吸いたくなる場所や、たばこを吸っている人に近づかない。

吸いたくなったらほかのことで気を紛らわす

- 深呼吸をする。
- 水や氷を口にする。
- ガムや干し昆布をかむ。
- 口臭スプレーを使う。
- 散歩や体操をする。
- 歯を磨く。
- お風呂に入る。
- 音楽を聴く。



自力でできそうにない人は、禁煙補助剤や禁煙外来の利用を

- 禁煙補助剤のニコチンパッチとニコチンガムはニコチンを補うことで離脱症状をやわらげる薬で、薬局で買うことができる。
- 禁煙外来では医師の指導のもと禁煙治療を行う。条件を満たせば健康保険が適用され、費用は約3カ月の治療スケジュールで1万3,000円~2万円程度です。

あきらめない

- うっかりたばこを吸ってしまっても、「自分は意志が弱い」「禁煙なんてムリだ」などと思わず、吸ってしまった原因をきちんと分析して次につなげることが大切。あきらめずにもう一度チャレンジしよう。

女性はたばこに依存しやすい!?

女性のほうが男性よりニコチン依存の程度や離脱症状が強い傾向があります。これは男女の体のしくみの違いによるもので、言い換えれば女性のほうが男性より禁煙しにくいということです。女性の喫煙はがんのリスクを上げるだけでなく、不妊や流産、早産、低出生体重児、発育障害、先天異常などのリスクも上げるため、子どもが欲しいと思っている女性はとくに早く禁煙をはじめたことをおすすめします。もちろん、受動喫煙でも同様のリスクがあり、男性の喫煙が不妊や先天異常に大きな影響を及ぼす場合もあります。





Q 喫煙による社会的コストはどのくらいでしょう？

①約2兆1,900億円

答えは ②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税(たばこ特別税含む)の額。喫煙による社会的コストは、たばこの税収の2~3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。



②約4兆3,300億円

- ¥ 医療費・歯科医療費
- ¥ 介護費
- ¥ 分煙整備費用
- ¥ たばこ火災による費用
- ¥ 清掃費用
- ¥ 建物の劣化・修復費用
- ¥ 労働力損失
- ¥ 受動喫煙による医療費や労働力損失



お金のことも大事だが、健康のためには禁煙じゃよ!



話題の健康情報

平成30年4月から入院時の食費負担額が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になります。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年3月31日まで	平成30年4月1日から
①一般	360円	460円
②低所得者世帯(市町村民税非課税世帯等)	210円	210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準に満たない高齢受給者(70歳以上)	100円	100円

異動の多い季節です

当共済組合への 手続きをお忘れなく!

年度替わりの時期、就職、退職、引っ越しなど、新生活を始める方も多いことでしょう。

それに伴って、当共済組合への手続きが必要な場合があります。

該当する場合は、すみやかに各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きをしてください。

組合員が退職したとき

◆「組合員証」「被扶養者証」等を返却

「組合員証」「被扶養者証」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」等を返却してください。資格喪失後、誤って「組合員証」等を使って医療機関にかかった場合、その医療費(共済組合負担分)を返還していただくこととなります。

引っ越しをしたとき

◆組合員証・被扶養者証等の裏面に 新しい住所を記入

記入する余白がなくなったら「組合員証等再交付申請書」を提出して、新しい証の交付を受けてください。

◆引っ越し先の自治体の 医療費助成制度を受ける場合

引っ越し先の自治体で医療費助成制度を受ける場合は、その医療証のコピーに必要事項を記入して当共済組合に提出してください(「共済組合だより」第91号P11参照。バックナンバーは当共済組合のホームページに掲載しています)。

※大阪市の医療費助成制度に該当している方、大阪市以外の大阪府下の自治体にお住まいの方で「小児ぜんそく等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当している方は、当共済組合への連絡は不要です。

◆国民年金第3号被保険者に 該当する被扶養者がいる場合

「国民年金第3号被保険者住所変更届」を提出してください。

◆被扶養者と別居する場合

人事異動のため組合員のみ引っ越しすることとなったときや、その他の理由で組合員と被扶養者が別居するときには、届出が必要です。

引き続き扶養するときには、「被扶養者申告書」を提出し、別居認定の届出をしてください。

認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに減員の手続きをしてください。

※大学等進学により別居となった場合の届出もれが毎年多く見受けられます。

◆別居する被扶養者への送金の 記録を残す

「扶養状況確認調査(検認)」(P14参照)の際、送金の事実を確認するための書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)の提出が必要になりますので、必ず保管しておいてください。

※別居扶養の認定基準や必要書類等については、当共済組合のホームページ等でご確認ください。

被扶養者が就職したときなど

◆減員手続きを!

被扶養者が就職して勤め先の健康保険組合等に加入した場合や、被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になった場合等には、すみやかに「被扶養者申告書」を提出して減員の手続きをしてください。

平成
29年度

扶養状況確認調査

検認

ご協力ありがとうございました

昨年、被扶養者が認定基準を満たしているかを調査する「扶養状況確認調査（検認）」を実施しました。調査対象となった皆様には、ご協力いただきありがとうございました。

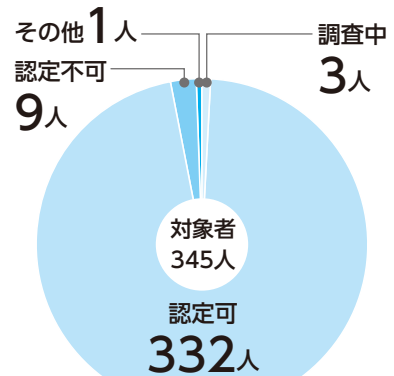
平成29年度の実施状況

調査対象者 基準日時点で組合員の父母および義父母の被扶養者のうち、当共済組合が定めるもの

資格が取り消された事例

- 調査期間中の収入が基準額以上となっていた
 - ◎非課税収入（障害年金・遺族年金等）を含めていなかった。
 - ◎認定申告時以降、収入が増えていた。
 - ・当初、給与収入のみだったが年金受給開始となっていた。
 - ・退職による年金額の改定や老齢基礎年金の受給開始による年金額の増額。
 - ◎夫婦相互扶助による収入が基準額以上となっていた。
- ⇒P15を確認

調査結果 平成30年3月現在



検認

Q&A

Q「検認」って何をやるの？

A「検認」とは、被扶養者として認定された後も継続して認定基準を満たしているかどうかを調査・確認することです。当共済組合が年度ごとに定める対象者に関する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、当共済組合は必要のない給付や、加入者数に応じて計算される高齢者医療制度への負担金を余分に負担したりすることになります。これらは、当共済組合の財政悪化を招き、最終的には、組合員の掛金の上昇や加入者全員に対するサービスの低下につながる要因になります。こうしたことを未然に防ぐためにも、「検認」を行う必要があるのです。

扶養認定の際に収入に含まれるものの例

種類	具体例	検認時に必要な書類の例(コピー可)
給与収入	給与、賞与、アルバイト代、手当など(交通費を含む総収入)	給与明細書または給与支払証明書
年金収入 (老齢・障害・遺族)	国民年金、厚生年金、共済年金、恩給など(厚生年金基金等の企業年金や、国民年金基金等による収入も含む)	年金改定通知書等、年金の金額がわかる書類
失業給付金	雇用保険制度等による失業給付の基本手当など	雇用保険受給資格者証
傷病手当金 出産手当金	健康保険組合等から資格喪失後に給付される傷病手当金・出産手当金など	各手当金支給決定通知書
事業収入	自営業による収入など(経費も含む総額)	確定申告書類一式
不動産収入	不動産の貸付けによる収入など(経費も含む総額)	
利子・配当収入	預金利子、株式配当など	
その他収入	生命保険契約等に基づく個人年金保険、謝礼等で継続的に得られるものすべて	

「検認」で「認定不可」とならないために…

検認で、被扶養者の認定基準を満たしていないことが判明すると、その事実が発生した日にさかのぼって、被扶養者資格を喪失することとなります。

被扶養者の収入状況をしっかり把握!

給与収入がある方…

- 1月から12月に限らず、どこの1年間をとっても130万円*(月額108,334円、日額3,612円)未満ですか?
- 課税・非課税を問わず、すべての収入で判定します。
⇒P14下表を参照
給与収入額には交通費等も含まれますが、所得税控除前の総支給月額が108,334円*未満ですか?

年金の受給を開始した方…

- 遺族年金や障害年金、または60歳以上の公的年金を受給し始めた場合、収入基準額*未満ですか?
年金等以外に収入があれば、すべての収入で判定します。
- 年齢進行や退職による加入月数の増加等により年金受給額が増額されていませんか?
年金額は変更となる場合があります。65歳となり老齢基礎年金が支給開始されたり、退職改定や障害等級の増進等で受給額が変更となる場合があります。
なお、認定対象者に配偶者がいる場合には、夫婦間における相互扶助義務が他の親族における相互扶助義務より優先します。一方の収入が限度額未満であっても、2人の収入の合計額がそれぞれの収入限度額を合算した額以上となる場合には被扶養者として認定できなくなります。

雇用保険や休業補償(傷病手当金など)を受給している方…

- 給付日額は3,612円*未満ですか?
雇用保険等は日額で判定します。日額が3,612円*以上の給付を受ける場合には、向こう1年間に130万円*以上の収入が見込まれます。

被扶養者が個人事業者となった方…

- 事業収入から売上原価のみを必要経費として差し引いた収入額が130万円*未満ですか?
個人事業者は原則、被扶養者になれませんが、収入が著しく低い場合は被扶養者となれる場合もあります。
ただし、法人の代表取締役および従業員を1人でも雇っている事業主等は、被扶養者になることができません。

*障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年額180万円、月額150,000円、日額5,000円

被扶養者として認定されてもその資格が永久に継続するものではありません。被扶養者の収入状況等を十分に把握していただき、必要に応じて減員の届出等を行ってください。

別居認定されている被扶養者がいる方!

- 送金基準は満たしていますか?
年間65万円以上かつ対象者の収入以上の送金が必要です。
また、いつ、誰から、誰に、いくら送金したかを明確に証明できる書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)を保管してください。『手渡し』での仕送りは認められません(生活費としての仕送りですので、毎月の送金を原則とします)。
- 送金額の上限基準は満たしていますか?
仕送りをする「組合員世帯(扶養する側)の生活費」が仕送りを受ける「別居被扶養者世帯(扶養される側)の生活費」を下回ることがないように送金基準に上限額を設定し、社会通念上の妥当性を確保しています。

認定基準をもう一度確認!

詳細は「被扶養者認定取扱基準」(当共済組合ホームページに掲載)でご確認ください。

検認時に必要な書類はきちんと保管!

毎年の検認の際、提出書類を保管していないためどうしたらよいかとのお問い合わせが多数あります。

収入に関する書類や経済的援助に関する書類を保管していない方がいらっしゃるようですが、いつ、調査依頼があっても提出できるよう、関係書類は必ず保管しておいてください(P14下表「扶養認定の際に収入に含まれるものの例」参照)。

医療費の返還を求めることも…

被扶養者資格が喪失しているにもかかわらず、当共済組合の被扶養者証(健康保険証)を使って医療機関等を受診した場合は、その医療費のうち共済組合負担分を返還していただくことになります。



予告

平成30年度は、同居の子を対象とする予定です。被扶養者の収入に関する書類等を大切に保管しておいてください。

「お薬代」を見直しましょう!

「ジェネリック医薬品」は、もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリック医薬品の活用が進められています。みなさんにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の掛金の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

薬局で、あなたは大丈夫?

こんな行動が医療費のムダにつながります!



ジェネリック医薬品を敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」で、分割して処方してもらうこともできます。



営業時間内であっても、8時前や19時以降(土曜日は13時以降)、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。



「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあります!



窓口負担以外の医療費を支払うのは共済組合ですが、もとはみなさんの掛金です。小さなムダが積み重なると、共済組合の財政悪化につながり、掛金の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

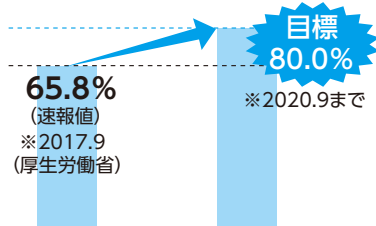
しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなまで省いていけば、掛金の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしく願いたします。

目標は、2020年9月までにジェネリック医薬品普及率80%

ジェネリック医薬品が先発医薬品の約2~7割と低価格なのは、先発医薬品に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、先発医薬品と同等であることが認められています。つまり、ジェネリック医薬品を活用することは、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率(数量ベース)を80%以上とする目標を設定しています。

●ジェネリック医薬品の普及率(数量ベース)実績と目標



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方は、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。

平成30年度の保険料率が決まりました

平成30年4月から保険料率が次のとおり変更されます。

掛金

組合員が負担する保険料

(単位:千分比)

	現行 (平成30年3月まで)	変更後 (平成30年4月から)
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	49.07	49.10
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	7.30	6.90
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	89.93	89.93
年金払い退職給付掛金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

負担金

事業主が負担する保険料

	現行 (平成30年3月まで)	変更後 (平成30年4月から)
短期負担金率 (医療保険等に関する財源)	55.91	54.5
福祉負担金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護負担金率 (介護保険に関する財源)	7.30	6.90
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	89.93	89.93
年金払い退職給付負担金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

※上記の掛金率および負担金率は定例給料および期末勤勉手当とも同率です。

※事業主負担には、上記に記載の負担金のほか、短期公的負担金(0.05/1000)、調整負担金(0.20/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担金(39.00/1000)、追加費用(25.90/1000)が必要となります。

財政調整事業および特別財政調整事業の適用を受けます

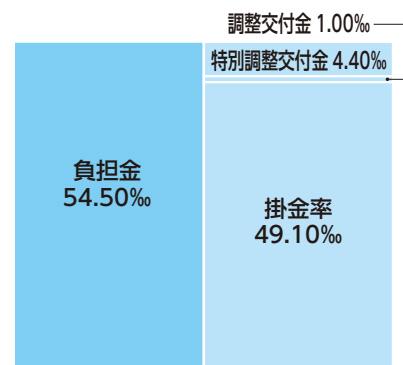
平成30年度の短期経理の財政状況については、医療費および高齢者医療への拠出金が依然として高く、財源率(掛金と負担金の合計)が109.00/1000となり掛金率・負担金率がそれぞれ54.50/1000となります。

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

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

これにより、本来は折半となる掛金負担金率については、短期負担金率が54.50/1000となるのに対し、短期掛金率は49.10/1000となります。

短期財源率



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

平成30年度 予算が 決まりました

平成30年3月14日の組合会にて、平成30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 21,616,300千円

- 負担金 9,586,640千円
- 掛金 8,858,360千円
- 育児・介護休業手当金交付金 346,472千円
- 調整交付金・特別調整交付金 876,066千円
- 高額医療交付金 223,333千円
- 前年度繰越支払準備金 1,674,009千円
- その他 51,420千円

支出総額 22,033,031千円

- 給付金 8,870,076千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 8,841,605千円
- 介護保険制度への拠出金 1,716,046千円
- 財政調整事業等への拠出金 210,905千円
- 育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 598,763千円
- 業務経理へ繰入 31,224千円
- 次年度繰越支払準備金 1,420,347千円
- 連合会返還金等 344,065千円

収支差引額

▲416,731千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

保健経理

組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、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 359,824千円

- 負担金 128,920千円
- 掛金 130,760千円
- 貸付経理より相互繰入 100,000千円
- その他 144千円

支出総額 479,915千円

- 厚生費 291,406千円
- 特定健康診査等費 115,305千円
- 旅費 531千円
- 事務費 268千円
- 委託費 33,077千円
- 普及費等 39,328千円

収支差引額

▲120,091千円

医療費の抑制に効果的な保健事業を実施するため、貸付経理の剰余金を繰り入れ、不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

業務経理

短期給付および年金給付に係る事務費を執行する経理です。

収入総額 207,230千円

- 負担金 168,611千円
- 短期繰入金 31,224千円
- 連合会交付金 6,652千円
- その他収入 743千円

支出総額 248,742千円

- 役員報酬・職員給与 44,538千円
- 委託費 45,061千円
- 連合会分担金等 110,723千円
- 普及費等 48,420千円

**収支差引額
▲41,512千円**

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

厚生年金保険経理

一元化以降の年金給付(1階・2階)の保険料の収支を行う経理です。

収入総額 38,133,021千円

- 負担金 23,628,886千円
- 組合員保険料 14,504,135千円

支出総額 38,133,021千円

- 連合会払込金 38,133,021千円

退職等年金経理

年金払い退職給付(3階)の保険料の収支を行う経理です。

収入総額 2,395,670千円

- 負担金 1,197,835千円
- 掛金 1,197,835千円

支出総額 2,395,670千円

- 連合会払込金 2,395,670千円

貸付経理

住宅・高額医療・出産等の各種貸付の収支を行う経理です。

収入総額 40,336千円

- 組合員貸付金利息 37,490千円
- 雑収入等 2,846千円

支出総額 135,200千円

- 連合会払込金 6,825千円
- 保健経理へ相互繰入 100,000千円
- 委託費等 28,375千円

**収支差引額
▲94,864千円**

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

上記の経理およびその他の経理に関する予算の詳細は、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。

年金情報がWebサイトで確認できます

地共済年金情報Webサイトをご利用いただくには、
あらかじめ地共済年金情報WebサイトからユーザIDの申込みが必要です。



地共済年金
情報Webサイト

URL <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

利用対象者

組合員および過去に組合員であった方

※次に掲げる方は対象者にはなりません。

- (1) 昭和54年12月以前に退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみを有する方
- (2) 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方

閲覧できる内容

- (1) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および標準賞与額等の記録
- (4) 保険料納付額(組合員の方のみ)
- (5) 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高(平成27年10月以降の組合員期間がある方のみ)



年金払い退職給付に係る 基準利率および終身年金現価率ならびに 有期年金現価率は毎年変わります

基準利率とは、退職等年金給付の額の算定基礎となる給付算定基礎額のうち、利子の額を求めるための利率のことです。

基準利率については、毎年9月30日までに当年10月から翌年9月までの利率を定めることとされています。これとあわせて、基準利率を算定基礎とする**終身年金現価率**および**有期年金現価率**も変更されます。

【参考】

平成29年10月～平成30年9月までの基準利率 0.00%

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに年金払い退職金給付に係る財政状況(平成28年度末)や基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会ホームページ)

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

※平成30年度において、年金払い退職給付に係る「財政再計算」を実施する予定です。

地方公務員共済組合連合会 検索

退職後に必要な、 年金の手続き



大阪市を退職した後、年金に関して、さまざまな手続きがあります。
将来受け取る大切な年金のことですので、忘れずに手続きをしてください。

公務員として再就職（共済組合に加入）する場合

再就職先の所属所に、当共済組合に加入していた旨を報告してください。

また、地方公務員共済組合または国家公務員共済組合が支給する老齢または障害を支給事由とする年金を受給している場合は、再就職先の所属所に「年金受給権者再就職届書」を提出してください。

※当共済組合に引き続き加入される場合にも届出が必要です。

※在職中は、年金の一部または全部が支給停止となります。

老齢年金受給者が議員になられた場合

老齢年金受給者が国会議員または地方公共団体の議会の議員となられた場合には、当共済組合にご連絡ください。

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達した場合

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達される前に、ご自宅へ請求書等が送付されますので、忘れずにご提出ください。

ただし、60歳以後支給開始年齢到達前に老齢厚生年金の繰上げ受給を希望する場合は、事前に当共済組合にご連絡ください。

早期退職および60歳未満の国民年金第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60歳未満の国民年金第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。手続きについては、お住まいの市(区)役所または町村役場にお問合わせください。

住所または氏名を変更した場合

住所を変更した場合や、氏名を変更した場合は「年金待機者等異動報告書」を当共済組合に提出してください。

老齢厚生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。

お問合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

整骨院・接骨院では保険適用される範囲が限られています!

整骨院・接骨院で行われる施術は、病院や診療所での診療とは異なり、保険適用される範囲が限られています。誤って受療した場合は、あとから全額自己負担ということになりかねませんので、ご注意ください。



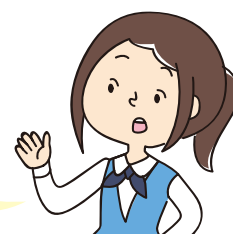
最近、肩こりがひどいなあ…。駅前の整骨院でマッサージでもしてもらおうかな。「各種保険取扱」って看板もあったし。

ちょっと待ってください! 肩こりには保険適用されませんよ!
保険適用されるのは、急性で外傷性のけがの場合なのです。



エェ〜! そうだったの!? ぜんぜん知らなかったよ…。もし間違って健康保険を使ってしまったらどうなるの?

その場合は、あとから全額自己負担になってしまいます。そうならないためにも、かかり方のルールを確認して、整骨院・接骨院を正しく利用しましょう!



CHECK 保険適用されるとき・されないとき

○ 保険適用されるとき

- 急性（または亜急性）で外傷性の
ねんざ・打撲・肉離れ
- **骨折・脱臼**の応急処置
(応急処置以外は、医師の同意が必要)

✕ 保険適用されないとき (全額自己負担)

- スポーツによる筋肉痛、日常生活における単なる肩こり・筋肉疲労
- 過去の交通事故等による後遺症
- 仕事や通勤途上におきた負傷（労災保険対象）
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術 など



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

1

負傷原因を正確に伝える

外傷性の負傷でない場合や、仕事や通勤途上のけがなどに該当する場合は、保険適用されません。



2

「ついでに」他の部位の施術を依頼しない

「ついでに肩も…」「家族に付き添ったついでに…」などの安易な申し出は、保険適用されず、あとから全額自己負担ということになりかねません。



3

「療養費支給申請書」は内容を確認してから署名する

施術内容（負傷原因・負傷名・日数・金額など）に間違いがないか必ず確認して自署（サイン）してください。白紙の申請書へのサインは、不適切な請求の原因になりますのでやめましょう。



4

領収証や明細書は保管しておく

領収証は無料で発行されます。組合員証（保険証）等を使った場合は、後日、共済組合から「医療費通知」を発行しますので、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。



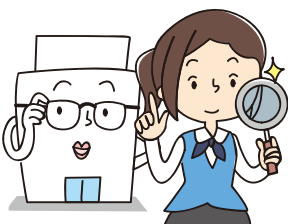
5

施術が長引く場合は病院へ

施術が長引く場合（3カ月以上）は、内科的要因も考えられますので、一度病院・診療所を受診しましょう。なお、同一のけがで同時期に整骨院・接骨院と病院にかかることはできませんのでご注意ください。



共済組合から、後日施術内容等を確認させていただく場合があります



整骨院・接骨院からの請求のなかには、保険適用の対象とならない施術の請求や架空請求・水増し請求といった不適切な請求が一部見受けられます。

共済組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、施術日や施術内容等について照会させていただく場合があります。すみやかに回答いただけるよう、施術を受けたときの記録や領収証は大切に保管してください。

みなさんから納めていただいた掛金（保険料）を適切に運用するため、ご協力をよろしくお願いいたします

きちんと知って

健康法

きちんと活用

「腹式呼吸」で 自律神経を整える

その不調、自律神経のバランスの乱れが原因かも

自律神経には心身を興奮・緊張モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」があり、環境や状況に合わせて体内の働きを調整しています。自律神経のバランスが整っていることが、すこやかな体と心の土台になります。

しかし、現代はストレスにさらされたり、夜遅くまで活動したり、情報過多で興奮しやすい環境にあり、交感神経が優位になりがち。自律神経のバランスが乱れると、不眠、疲れ、だるさ、冷え、頭痛、便秘、めまい、イライラ、うつ気分…といったさまざまな不調に悩まされやすくなります。

そのため、ふだんから自律神経のケアを心がけることが大切です。

横隔膜を意識して腹式呼吸をしていますか？

副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整えるには「腹式呼吸」が手軽で有効な方法です。

腹式呼吸はおなかをへこませながら息を吐き、おなかを膨らませながら息を吸う呼吸法。ただし、単におなかをへこませたり、膨らませたりすればいいわけではありません。腹式呼吸のポイントは、ゆっくりと長く吐く呼吸で横隔膜を意識的に大きく動かすことにあるからです。

横隔膜は肺の下にある筋肉で、その周辺には神経組織が集まっています。そのため、横隔膜が上下に大きく動くとき、それを介して副交感神経が刺激を受け、自律神経のバランスが整っていきます。

横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えるマッサージのようなものといえます。

腹式呼吸にはリラックス効果や おなか引き締め効果も

ゆっくりと長く吐く腹式呼吸をつづけているとアルファ波と呼ばれる脳波がでて、脳はリラックスしているけれどもクリアではっきりしているという理想的な状態になります。そのため、腹式呼吸は重要な会議などで緊張しているときなどにもおすすめです。また、腹式呼吸は横隔膜だけでなく下腹部の筋肉も動かすため、正しく行えば、おなかまわりを引き締める効果もあります。

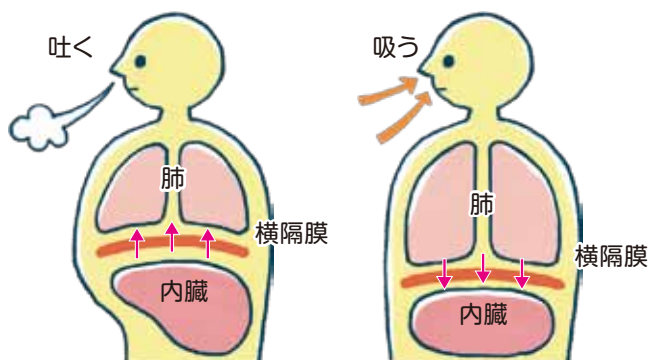
忙しい人ほどスキマ時間を利用して1日1～2回、1回につき5～10分を目安にやってみましょう。



腹式呼吸をしているときの横隔膜の動き

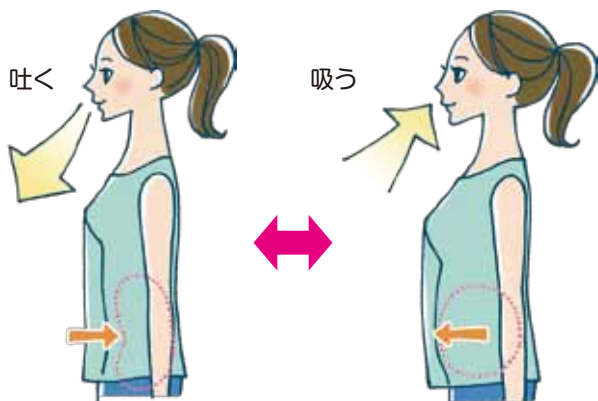
横隔膜は自分の意思では動かさないため、おなかの圧力の加減によって上下させる。ゆっくり長く息を吐いておなかをへこませると、おなかの圧力が高まって横隔膜が大きく上がる。ゆっくりと息を吸っておなかを膨らませると、おなかの圧力が低くなって横隔膜が大きく下がる。

横隔膜の意識的に大きく動かすことで自律神経が活性化する。



正しい腹式呼吸をマスターしよう

【基本の腹式呼吸】



- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- ②鼻からゆっくりと長く息を吐き、空気の入ったゴムボールをへこませるようなイメージでおなかをへこませる。
★ハミングするとわかりやすい。
- ③息を吐き切ったら鼻からゆっくりと息を吸い、へこんだゴムボールが自然に元に戻るようなイメージでおなかを膨らませる。
★肩の力を抜く。肩に力が入ると胸式呼吸になる。

呼吸とおなかの動きがうまく連動しない!

片方の鼻を押さえて腹式呼吸をしてみよう。



- ①右手の親指で右鼻を押さえ、左鼻からシュツシュツと勢いよく息を吐き切る。左手を下腹にあて、おなかへこむことを確認する。
- ②吐き切ったら、自然におなかに入ってくる空気を鼻から一気に吸い、おなか膨らむのを確認する。胸は膨らませない。これをくり返す。

鼻から息が長く吐けない! 肩に力が入る!

椅子に座り、すぼめた口から息を吐いてみよう。



- ①背筋を伸ばし、肩の力を抜いて椅子に座る。手をおなかと胸にあてる。
- ②20秒を目安にすぼめた口からゆっくり息を吐く。吐き切ったら鼻から10秒を目安に息を吸う。手でおなか膨らむことと、胸があまり動かないことを確認しながらくり返す。

当共済組合における 個人番号(マイナンバー)の 取得について

平成28年1月からマイナンバー制度が始まりました。平成30年7月(予定)からは、地方公共団体等との情報連携に伴う事務や情報提供に利用するため、次のとおり組合員と被扶養者の個人番号の取得事務を進めています。

住民基本台帳ネットワーク利用システム(住基システム)を利用して取得します

当共済組合が管理する組合員と被扶養者の基本情報(氏名、性別、生年月日、住所)を利用して、地方公共団体情報システム機構から組合員と被扶養者の個人番号の提供を受けることにより取得します。

〈個人番号が取得できない場合〉

基本情報が一致しないことにより、住基システムを利用して個人番号が取得できない場合は、組合員より個人番号を報告していただきますので、ご協力をお願いします。

地方公共団体情報システム機構への個人番号提供依頼については、「大阪市職員共済組合が行う個人番号関係事務における特定個人情報等取扱要綱」の規定に基づく安全管理措置を厳守することとし、収集した個人番号は、外部と切り離れたシステムにより厳重に管理したうえで利用します。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

特定個人情報保護評価書を公表しています

特定個人情報保護評価とは、特定個人情報を取り扱うにあたり、その取り扱いが個人のプライバシー等の権利利益に影響を及ぼしかねないことを認識し、特定個人情報の漏えいその他の事態が発生するリスクを軽減させるために適切な措置を講じ、個人のプライバシー等の権利利益の保護に取り組んでいることを宣言するものです。

評価書については、個人情報保護委員会のWebサイト
(<http://www.ppc.go.jp/mynumber/>)に公表しています。

ようこそリフォーム

外壁塗装キャンペーン



～今なら足場代無料～

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積
25坪
目安価格 **62万円**
(税別)

延床面積
30坪
目安価格 **75万円**
(税別)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが、壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。屋根塗装は含みません。

無料見積りのご予約はフリーダイヤルにお電話ください。

住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。



◆お問い合わせは



0120-6-11502

イイコージ

(株)セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

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、淡路を除く)和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、三重県(名張市域まで)地域はご相談ください。

セイキョウホーム近畿

検索





料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

1人分

407kcal／塩分1.9g

Pick up しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただし、サプリメントなどでとりすぎは注意が必要です。



材料 2人分

- 菜の花…………… 1/2束
- ミニトマト…………… 4個
- スパゲッティ…………… 160g
- A おろしにんにく…………… 小さじ1/2
- A オリーブオイル…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ゆずこしょう…………… 小さじ1
- しらす 30g…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さ切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理のコツ!

パスタと菜の花を一緒に茹でる

一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。

