

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより



う～ん
がん検診の検査項目が減ったような気がするにゃ…

国が示す科学的根拠に基づき、定期的に検査項目は
見直しされているのじゃ！

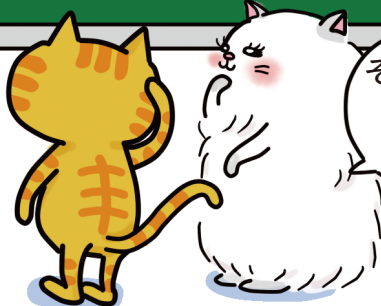


| 指針※で推奨されているがん検診 | |
|-----------------------------|--|
| ※「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」 | |
| 胃がん | 問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査 |
| 子宮頸がん | 問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診 |
| 肺がん | 質問(問診)、胸部エックス線検査、喀痰細胞診※ ※50歳以上で喫煙指数【1日本数×年数】600以上の者(過去における喫煙者も含む) |
| 乳がん | 問診、マンモグラフィ |
| 大腸がん | 問診、便潜血検査 |

見るのじゃ、ネコ見！
これが国が推奨して
いるがん検診じゃ！



知らなかったにゃあ…
今年もがん検診
申込みなきゃ



そういえば昨年から
胃内視鏡検査が
追加されたわね

➡詳しくはP2へ

今月号の TOPICS

- **がん検診の申込みが始まります!** P2~5
- 日本人のための科学的根拠に基づくがん予防法 P6
- **配偶者人間ドックの申込みが始まります!** P7~9
- 平成30年度 扶養状況確認調査 P12・13
- 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! P14・15
- 平成31年度の保険料率・予算が決まりました P16~P18

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

当共済組合は科学的根拠に基づいたがん検診を実施しています



科学的根拠に基づいたがん検診ってなに？

◆利益が不利益より大きいことが証明されているがん検診です。

利益 「がんの早期発見・早期治療により命を守る」

不利益 「検査による合併症」

「誤った結果や命にあまり関係しないがんを見つける過剰診断による不必要な治療や検査」



そういえば肝臓がん検診がないニャ？

◆超音波検査による肝臓がん検診は国の指針に定められた検診ではありません。

肝臓がんの多くが肝炎ウイルスによって起こるため、がんに移行する前の「予防」に重点をおいた対策が重要です。肝炎ウイルス検査により感染を早期に知り、適切な治療で肝臓がんへの進行を予防しましょう。



がんって身近な病気なのかニャ？

◆その1人があなたかもしれません。

日本人の2人に1人ががんになり、がん患者の3人に1人が20～64歳の現役世代です。一生のうちがんになる確率は男性で62%、女性で47%、がんで死亡する確率は男性で25%、女性で16%とすべての人にとって身近な病気です。

ネコ見、がん検診を受けるときは、次のことを守るんじゃ。



◆結果が「要精密検査」の場合は必ず精密検査を受けましょう。

検診は自身で命を守る確かな選択肢です。早期のがんなら9割が治ることから、5つのがん(胃・子宮頸部・肺・乳房・大腸)を早期に発見するために、結果が「要精密検査」の場合は必ず精密検査を受けましょう。

◆がん検診は定期的に受けましょう。

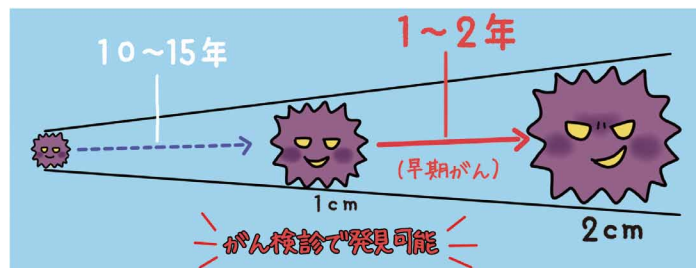
がん検診のがん発見率は100%ではありません。がんは発生してから一定の大きさになるまで発見できません。もし、早期のがんを検診で発見できない場合でも、定期的に検診を受けることでがんで亡くなることを避けられる可能性が高まります。

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1 cm以上のがんでなければ見つけることはできん！
がんの大きさが1～2 cmの『早期がん』の間にかんを見つければ、
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
いけないのじゃ！



自分やアモーシのために
すぐ予約するにゃ！



がん検診

申込期間 平成31年4月1日(月)～平成31年6月28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31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 |
|----------|--|-------------|--------|
| 胃がん検診 | 胃部X線検査 | 組合員 | 1,000円 |
| | 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線検査 喀痰細胞診 (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 |
| 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31年7月1日(月)～平成32年3月31日(火)

※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 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



● 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。

● 検診申込時点で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。

● 現在、検査部位の病気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）。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 | 大阪市住吉区長居東4-21-26 |
| 最寄駅 | 大阪メトロ御堂筋線「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 8:00~19:00 木・土 8:00~17:00(日・祝除く) |
| 申込電話番号 | 06-6615-9899※申込期間終了後の予約内容の確認および変更も、06-6615-9899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 7:30~12:00(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3,500円



PR

女性専用フロアで女性技師によるマンモグラフィ、テレビの医療コメンテーターでお馴染みの院長上野(男性)が乳腺エコーと子宮頸がん検診の担当です。

PR

南大阪の中心的な検診施設です。2005年に開院、2015年に新築移転しています。



| | |
|-----------|--|
| 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) 大阪メトロ中央線・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 | 4/1(月)~4/26(金) 月~金 9:00~18:00(土・日・祝除く) 5/7(火)~6/28(金) 月~金 9:00~17:00(土・日・祝除く) |
| 申込電話番号 | 4/1(月)~4/26(金) 06-6964-5010 5/7(火)~6/28(金) 06-6969-6711 ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更は、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



PR

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同日に精密検査を受診することができます。

PR

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 | 医療法人翔永会 飯島クリニック http://www.ijima-clinic.jp |
| 住所 | 大阪市中央区南船場3-5-11 心齋橋フロントビル7・9階 |
| 最寄駅 | 大阪メトロ御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心齋橋」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※申込期間終了後の予約内容の確認および変更も、06-6243-5401へご連絡ください。 |
| 検診実施曜日・時間 | 月~土 8:30~10:30 (日・祝除く) |

胃カメラあり



胃内視鏡検査(胃カメラ)について

- 検査方法は経鼻のみ
- 自己負担額8,700円



PR

乳がん検診は女性の検査技師が実施いたします。

PR

健康診断専用のフロアで経験豊富なスタッフがスムーズに検診のご案内をいたします。皆様の健康管理のお役に立てる様、スタッフ一同心よりお待ちしております。



| | |
|-----------|--|
| 実施機関名 | 医療法人健人会 那須クリニック http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/ |
| 住 所 | 大阪市淀川区西中島4-4-21 サンノビル |
| 最寄駅 | 大阪メトロ御堂筋線「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 ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更も、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) |

胃カメラなし



PR 婦人科検診は医師をはじめ、すべて女性スタッフで毎日実施しております。レディースデイは2～3日/月(不定期)です。

PR 検診専業で40年以上の実績を有します。今春、マンモグラフィを最新型に置き換え、痛みを軽減。子宮頸がん検診は院長が「細胞診指導医」として健在です。



| | |
|-----------|---|
| 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 | 大阪メトロ谷町線「天満橋」より徒歩5分(③番出口) 京阪本線・中之島線「天満橋」より徒歩7分(③番出口) 大阪メトロ谷町線・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 | 0120-277081 ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更は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 9:00～10:30(日・祝除く) 女性日:火・木・第3土 9:00～10:30(日・祝除く) |

胃カメラなし



PR 乳がん検診は、女性の技師が実施します。レディースデイは毎週火・木曜日および第3土曜日です。

PR 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。



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。

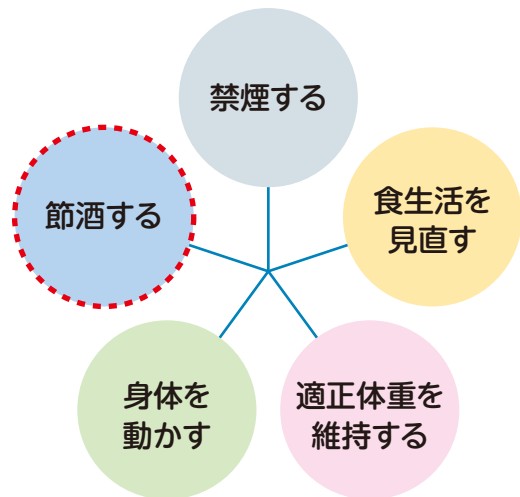
- 妊娠中の方
- 消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方も含む)
- 胃全摘術後の方
- 咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- 呼吸不全のある方
- 急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- 明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- 最高(収縮期)血圧が極めて高い方
- 全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方

日本人のための科学的根拠に基づく **がん予防**

～がんになるリスクを減らすために～

国立がん研究センターなどの研究グループは、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取り上げ、「日本人のためのがん予防法」を定めています。この「感染」以外の5つの項目は日ごろの生活習慣に関わるものであり、この5つの生活習慣を実践する40～69歳の人は、0または1つ実践する人と比べ、男性で43%、女性37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。

5つの生活習慣をどう実践すればよいかシリーズにして、ご紹介していきます。



5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクはほぼ半減します。



今回は「節酒する」について、ご紹介いたします。

肝がん
飲酒により、**大腸がん** のリスクが上がります！
食道がん

飲むなら、節度のある飲酒をする

飲む場合は、アルコール換算で1日あたり約23g程度まで。
飲まない人は無理に飲まないようにしましょう。



日本酒
〔1合〕
(180ml)



ビール
〔大びん1本〕
(633ml)



ウイスキー
ブランデー
〔ダブル1杯〕
(60ml)



ワイン
〔グラス2杯弱〕
(200ml)



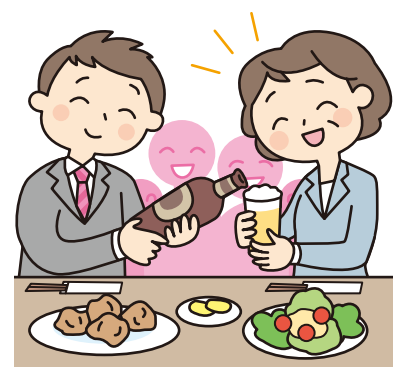
焼酎
焼酎25度
〔1合の2/3〕
(100ml)

健康を守るための12の飲酒ルール

厚生労働省のガイドラインや既存のエビデンスを踏まえて、「健康を守るための飲酒ルール」があります。

- ① 飲酒は1日平均2ドリンク以下
- ② 女性・高齢者は少なめに
- ③ 赤型体質※も少なめに
- ④ たまに飲んでも大酒しない
- ⑤ 食事と一緒にゆっくりと
- ⑥ 寝酒は極力控えよう
- ⑦ 週に2日は休肝日
- ⑧ 薬の治療中はノーアルコール
- ⑨ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- ⑩ 妊娠・授乳中はノーアルコール
- ⑪ 依存症者は生涯断酒
- ⑫ 定期的に検診を

※少量の飲酒で顔の赤くなる体質



配偶者人間ドック

申込期間 平成31年4月1日(月)～平成31年4月26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31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 | 50歳以上の男性被扶養配偶者 | | |
| 尿 | 糖、蛋白 | | | |
| | 潜血、沈渣(必要時) | | | |
| がん | 胃 | | | 胃部X線検査 |
| | 肺 | | | 胸部X線検査 喀痰細胞診※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 | | | | |

※年齢は平成31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。

受診期間

平成31年6月1日(土)～平成32年3月31日(火)
 ※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。**

ご注意

- 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。
- 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。



配偶者人間ドック 実施機関一覧

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 | 大阪メトロ御堂筋線「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 8:00~19:00、木・土 8:00~17:00(日・祝除く) |
| 申込電話番号 | 06-6615-9899 ※申込期間終了後の予約内容の確認 および変更も06-6615-9899へご連絡ください。 |
| 健診実施曜日・時間 | 月・火・水・金 7:30~12:00、13:00~16:00、木・土 7:30~12:00(日・祝除く) |

PR

南大阪の中心的な検診施設です。2005年に開院、2015年に新築移転しています。女性専用フロアで女性技師によるマンモグラフィ、テレビの医療コメンテーターでお馴染みの院長上野(男性)が乳腺エコーと子宮頸がん検診の担当です。



| | |
|-----------|---|
| 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 明治安田生命大阪御堂筋ビル4階 |
| 最寄駅 | 大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋」より徒歩1分(⑬番出口) 京阪本線「淀屋橋」より徒歩3分(大阪メトロ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 | 06-6232-7770 ※申込期間終了後の予約内容の確認および 変更も06-6232-7770へご連絡ください。 |
| 健診実施曜日・時間 | 月~金 8:00~15:30 土 8:00~12:00(日・祝除く) |

PR

新しく綺麗な施設でゆったりと上質の健診サービスでもてなし。最新設備と経験豊富な女性医師・女性スタッフが自慢。女性の支持率が高く、常に満足度の高い健診を提供。



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 | 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 | 大阪メトロ谷町線「天満橋」駅より徒歩5分(③番出口) 京阪本線・中之島線「天満橋」駅より徒歩7分(③番出口) 大阪メトロ谷町線・中央線「谷町四丁目」駅より徒歩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 | 0120-277081 ※申込期間終了後の予約内容の確認および変更は06-4792-7080または06-4792-7082へご連絡ください。 |
| 健診実施曜日・時間 | 男性日:月・水・金・第1、2、4土 9:00～10:30(日・祝除く) 女性日:火・木・第3土 9:00～10:30(日・祝除く) |

PR

毎週火・木曜日および第3土曜日はレディースデーです。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していただけます。



| | |
|-----------|--|
| 実施機関名 | 医療法人健昌会 淀川健康管理センター http://www.i-kenshokai.or.jp |
| 住 所 | 大阪市淀川区十三本町1-1-9 |
| 最寄駅 | 阪急神戸線・宝塚線・京都線「十三」より徒歩1分(西出口) |
| 申込受付曜日・時間 | 月～金 8:30～17:00 隔週土 8:30～12:00(日・祝除く) |
| 申込電話番号 | ①06-6303-7281 ②06-6441-6848 ③06-6365-1655※申込期間終了後の予約内容の確認および変更は06-6303-7281へご連絡ください。 |
| 健診実施曜日・時間 | 女性日:火・水・木 8:30～10:30受付 隔週土 8:30～10:30受付(日・祝除く) 男性日:月～金 8:30～10:30受付(日・祝除く) |

PR

新しく綺麗な施設で健診を快適に受診いただけます。また、婦人科検診・内科診療を女性技師・女性医師で行っております。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



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は、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。



最近、よく耳にする…

健康増進法の一部が改正されました

平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律(平成30年法律第78号)が、公布されました。改正のポイントは以下のとおりです。

- 望まない受動喫煙をなくす
- 施設・場所ごとに対策を実施
- 受動喫煙の影響が大きい、子どもや患者に配慮



対策により何が変わるの？

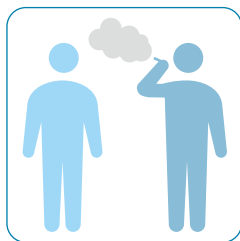
「望まない受動喫煙」がなくなります

施設の類型・場所ごとに、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、喫煙可能な場所の掲示を義務付けること等から、受動喫煙対策対象施設では受動喫煙の影響を防げます。

日本は、WHO(世界保健機関)に規制状況を「世界最低レベル」と指摘されており、4段階評価の最低ランクに分類されています。

日本の規制状況はワンランクアップ!!

現状



○ 受動喫煙を生じさせずに喫煙できる場所が必ずしも明らかでないため、
 ・ 非喫煙者が望まずに受動喫煙をしてしまう
 ・ 喫煙者も、意図せずに受動喫煙をさせてしまうことが生じる。

法施行後

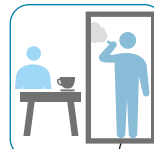
学校・病院・児童福祉施設等 ○ 敷地内禁煙 屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

【事務所等】【飲食店のうち新たに開設するまたは経営規模の大きい店舗等】

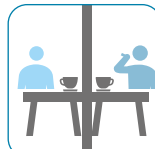
○ 屋内禁煙



○ 喫煙専用室設置(※)



○ 加熱式たばこ専用の喫煙室設置(※)



屋外への煙の流出防止措置

【既存の飲食店のうち経営規模の小さい店舗】



○ 喫煙可能(※)



○ 屋内喫煙



※すべての施設で、喫煙可能部分は客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立ち入りは可能。

法施行後、既存の経営規模の小さい飲食店が経営判断に基づいて講じる受動喫煙対策への支援を実施
 また、新たに開設する店舗が段階的に増加

屋外や家庭等 ○ 喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

ポイント

- 学校、病院、行政機関は敷地内禁煙
- 事務所、飲食店は屋内禁煙が原則
- 飲食店のうち、個人・中小企業経営で客席面積が100㎡以下の既存店は喫煙を認める
- 20歳未満は喫煙場所への立ち入り禁止
- 悪質な違反者には罰則を適用



※公布の日から2020年4月1日の全面施行までに、施設の類型・場所に応じて段階的に施行予定

受動喫煙防止対策って何?!

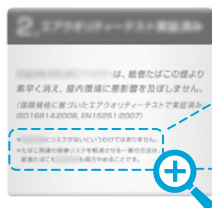
加熱式たばこも受動喫煙防止対策の対象です!

加熱式たばことは、いわゆる「新型たばこ」とされる非燃焼・加熱式たばこや電子たばこのことです。「煙が出ない、あるいは煙が見えにくいので禁煙のエリアでも吸える」、「受動喫煙の危険がない」、「従来の燃焼式たばこより健康被害が少ない」などの認識を持っている人がみられますが、それは、間違いです。

吸う時に発生する蒸気は、ニコチンなどを含んだミスト状のエアロゾルで、その中に有害物質が含まれています。特にニコチンの量は従来のたばこことほとんど変わらず、また、発がん性物質も含まれていることから、長期に使用した場合、従来のたばこ同様に発がんリスクを高めるといった科学的知見が発表されています。

よって、加熱式たばこも、法が規制対象とする「たばこ」の概念に含まれています。

加熱式たばこの広告にも表示されています!



※加熱式たばこにリスクがないというわけではありません。
※たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻たばこも加熱式たばこも両方やめることです。

禁煙マラソンのご案内

禁煙マラソンとは、1997年から提供されている禁煙のプログラムです。あなたの禁煙を半年間にわたりサポートします。パソコン、携帯で参加可能です。禁煙支援士・禁煙アドバイザーや医師から、禁煙に関する問い合わせや相談に対し、励ましのサポートやアドバイスを受け取ることができます。申込みは、各担当者へメールにて、右の内容を入力し申込みください。申込みは一人1回限り、参加登録料は無料です(ただし、ネット通信料は自己負担)。

件名：禁煙マラソンの申込み(所属・氏名)
本文：➡氏名(〇〇 〇〇)
➡所属(〇〇区局室〇課〇グループ)
➡電話(職場または携帯でも可)
➡登録用アドレス(職場のパソコンアドレス不可)

各所属担当者

| 所属 | | 氏名 | 連絡先 | メールアドレス |
|------|---------------------------|--------|-----------|--------------------------------|
| 市長部局 | 人事室人事課厚生グループ | 古川 香奈江 | 6208-7535 | kan-furukawa@city.osaka.lg.jp |
| 学校園 | 教育委員会事務局教務部 教職員給与・厚生担当 | 富森 由紀恵 | 6208-9138 | y-tomimori@city.osaka.lg.jp |
| 消防局 | 総務部人事課 | 石井 延明 | 4393-6122 | no-ishii@city.osaka.lg.jp |
| 水道局 | 総務部職員課(研修・厚生) | 澤本 優子 | 6616-5444 | y-sawamoto@suido.city.osaka.jp |

※平成31年度は、担当が変更する場合がありますので、お問合わせください。

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30年度の実施状況

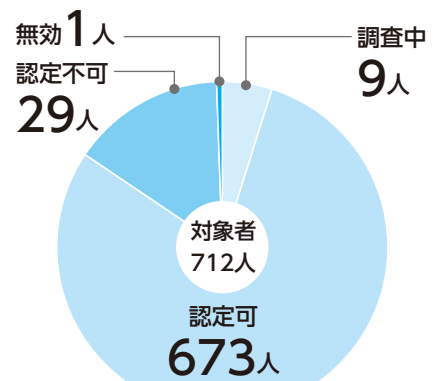
調査対象者 基準日時点で組合員の被扶養者である子(ただし、平成8年4月1日以前の生まれのもの)のうち、当共済組合が定めるもの

資格が取り消された事例

- 健康保険の被保険者となっていた。
- 調査期間中の収入が超過していた。
- 基準日額を超過した雇用保険を受給していた。
- 課税証明書より調査期間以前から収入が超過していたことが判明した。

⇒P13を確認

調査結果 平成31年3月現在



検認 Q&A

Q1 「検認」って何をやるの？

A1 「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。

Q2 なぜ「検認」をするの？

A2 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等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。

Q3 「検認不可」となったらどうなるの？

A3 認定基準を満たさなくなった日にさかのぼって、被扶養者資格を喪失することになります。

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となります。

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。



「検認」で「認定不可」とならないために…

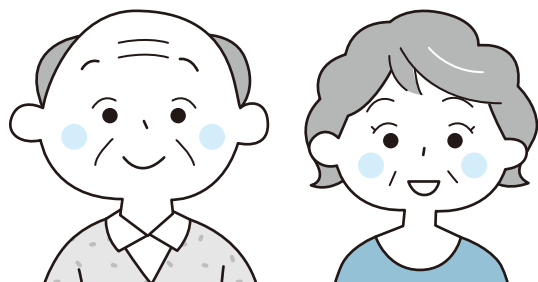
被扶養者の収入状況をしっかり把握!

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。給与収入額には交通費等も含まれます。所得税控除前の総支給月額が108,334円*未満ですか?

年金を受給している方…

- 遺族年金や障害年金、または60歳以上の公的年金等を受給し始めた場合、収入は基準額*未満ですか?
 - 年齢進行や退職等による加入月数の増加や障害等級の増進等による改定で、年金受給額が増額されていませんか?
- 年金等以外に収入があれば、すべての収入で判定します。



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るため、被扶養者として認定されません。

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、被扶養者として認定されませんが、収入が著しく低いときは認定される場合があります。
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、被扶養者として認定されません。

◎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。

*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

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。

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(給与明細書等)や経済的援助に関する書類(金融機関の振込票等)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。

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。



予告

平成31年度は、同居の配偶者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。

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になります。

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。

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組合員の職員番号と氏名と連絡先電話番号を記入して当共済組合に提出してください。また、医療証の内容に変更があった場合も当共済組合にご連絡ください。

※大阪市の医療費助成制度に該当している方、または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。

また、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。

◆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)」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。

こんなときには…

Q1

平成31年3月末退職予定です。組合員証等を返却する予定ですが、子供の被扶養者証が見当たりません。どうしたらいいですか？

A1

資格喪失する際には、必ず組合員証等を返却していただく必要があります。返却できない場合は、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「組合員証等滅失届」を提出してください。

Q2

被扶養者認定されている子供が4月から就職予定です。減員手続きには、どのような添付書類が必要ですか？

A2

事実発生日と事由が確認できる書類を添付してください。
就職の場合は、就職日の確認ができる就職証明書(辞令等の写し)を添付してください。健康保険の資格取得日と就職日が同日の場合に限り、就職証明書の代用として健康保険証の写しまたは健康保険資格取得証明書でも可能です。

Q3

4月1日付けの人事異動で被扶養者認定されている家族と別居しなければならなくなりました。どのような手続きが必要ですか？

A3

別居認定の届出が必要です。所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「被扶養者申告書」に「共済組合被扶養者にかかる申出書(人事異動用)」を添付して提出してください。

Q4

被扶養者認定されている子供が4月から大学進学し、別居することになりました。どのような手続きが必要ですか？

A4

人事異動に伴う別居と同様に、別居認定の届出が必要です。所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「被扶養者申告書」に次の書類を添付して提出してください。

- 経済的援助にかかる申出書(学生を別居扶養する場合の申請用)
- 在学証明書または学生証の写し
- 対象被扶養者の住民票(続柄が記載されている世帯全員のもの)
- その他所属所において必要とする書類

なお、届出が遅延した場合には、別途、収入および仕送りに関する証明書類(課税証明書や給与明細書等の写しおよび送金記録等写し)の添付が必要となります。

年度替りの時期です。

本市退職時の組合員証等の未返却、被扶養者の就職による減員、大学進学等による別居認定等の届出漏れが多く見受けられますので、お忘れのないようご注意ください。

平成31年度

予算が 決まりました

平成31年3月19日の組合会にて、平成31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 19,849,745千円

- 負担金 8,795,804千円
- 掛金 8,944,635千円
- 育児・介護休業手当金交付金 389,246千円
- 高額医療交付金 277,987千円
- 前年度繰越支払準備金 1,348,498千円
- その他 93,575千円

支出総額 20,523,148千円

- 給付金 8,182,953千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 6,950,090千円
- 介護保険制度への拠出金 1,905,759千円
- 財政調整事業等への拠出金 211,583千円
- 育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 1,074,258千円
- 業務経理へ繰入 32,872千円
- 次年度繰越支払準備金 1,298,606千円
- 連合会返還金等 867,027千円

**収支差引額
▲673,403千円**

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 260,551千円

- 負担金 129,143千円
- 掛金 131,264千円
- その他 144千円

支出総額 418,289千円

- 厚生費 251,603千円
- 特定健康診査等費 105,872千円
- 旅費 488千円
- 事務費 207千円
- 委託費 17,022千円
- 普及費等 43,097千円

**収支差引額
▲157,738千円**

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 217,081千円

- 負担金 176,699千円
- 短期繰入金 32,872千円
- 連合会交付金 6,767千円
- その他収入 743千円

支出総額 221,104千円

- 役員報酬・職員給与 52,226千円
- 委託費 39,259千円
- 連合会分担金等 83,572千円
- 普及費等 46,047千円

**収支差引額
▲4,023千円**

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 38,157,141千円

- 負担金 23,511,107千円
- 組合員保険料 14,646,034千円

支出総額 38,157,141千円

- 連合会払込金 38,157,141千円

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 2,401,600千円

- 負担金 1,200,800千円
- 掛金 1,200,800千円

支出総額 2,401,600千円

- 連合会払込金 2,401,600千円

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 33,574千円

- 組合員貸付金利息 29,997千円
- 雑収入等 3,577千円

支出総額 18,309千円

- 連合会払込金 4,323千円
- 委託費等 13,986千円

**収支差引額
15,265千円**

収支差引額15,265千円は、利益剰余金として次年度に繰越します。

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。

平成31年度の保険料率が決まりました

平成31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31年3月まで) | 変更後 (平成31年4月から) |
|------------------------------|--------------------|--------------------|
| 短期掛金率 (医療保険等に関する財源) | 49.10 | 49.00 |
| 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) | 6.90 | 7.10 |
| 厚生年金保険料率 (年金に関する財源) | 91.5 | 91.5 |
| 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31年3月まで) | 変更後 (平成31年4月から) |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|
| 短期負担金率 (医療保険等に関する財源) | 54.5 | 49.0 |
| 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) | 6.90 | 7.10 |
| 厚生年金保険料率 (年金に関する財源) | 91.50 | 91.50 |
| 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(0.08/1000)、調整負担金(0.20/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担金(39.70/1000)、追加費用(21.80/1000)が必要となります。

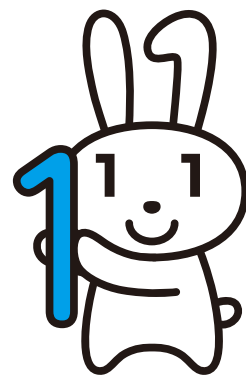
お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

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。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。



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

〈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。

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。

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30年10月～平成31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29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12月において、年金払い退職給付に係る「財政再計算」が実施されました。

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。

退職等年金給付における退職年金を請求する場合

退職年金は、半分を終身退職年金、半分を有期退職年金で受給することとなります。

なお、有期退職年金の支給期間は原則20年ですが、10年または一時金として受給することも選択できます。支給期間を20年から10年または一時金とする申出は、給付事由が生じた日から6ヶ月以内に退職年金の請求と同時に行う必要があります。支給開始後の変更は行えません。

また、有期退職年金を原則20年で受給する場合においても、終身退職年金と同時に請求することとなります。

※手続き等の詳細については当共済組合にご連絡ください。

お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549



インスタ映えのヒント さがしに行こう! @



はやりのインスタ(インスタグラム)、これからはじめるという方は、まずは、写真美術館やギャラリーへGO! 写真への興味が高まって、インスタ映えする写真が撮れるようになるかも?



1 奈良県 奈良市

たい さち 入江泰吉記念 奈良市写真美術館

風物写真に触れて、奈良を旅する気分

新薬師寺の隣に立地する西日本初の写真専門の美術館。約半世紀にわたって奈良大和路の風物を撮り続けた入江泰吉の全作品、約8万点を所蔵。国内外で評価された他の写真家の作品も公開。ハイビジョンでの写真鑑賞もできる。黒川紀章設計による建築美もみどころ。



入江泰吉旧居も近接
＜アクセス、開館情報などはHPにて要確認＞



ポケも写真が撮りたくなっちゃった!



- ☎ 0742-22-9811
- 〒 奈良市高畑町600-1
- 🕒 開館時間: 9:30~17:00 (入館は16:30まで)
- 📅 休 月曜日(休日の場合は最も近い平日) 休日の翌日(平日の場合) 12/27~1/3 展示替え期間 <HPにて要確認>

- 📅 予約: 不要
- 💰 観覧料: 一般 500円 高校・大学生 200円(高校生のみ土曜日無料) 小・中学生 100円(土曜日無料) 奈良市在住の70歳以上の方 無料

※毎月第2・第4土曜日は、14:00から展示担当者による作品解説を実施

くわしくはコチラから
▶ <http://irietaikichi.jp>
入江泰吉記念 奈良市写真美術館 検索



■ JR「奈良駅」・近鉄「近鉄奈良駅」より、それぞれ市内循環外回りバス「破石(わりいし)町」下車、徒歩約10分

多彩な芸術写真を堪能 展示室

入江泰吉をはじめ国内外の優れた写真家や先駆的な若手写真家の作品などを順次公開。



写真を芸術として楽しむ企画展を開催

110インチの大画面 ハイビジョン ギャラリー

入江泰吉の代表作をオレーション付きにて上映。好きなプログラムを鑑賞できる個室もあり。



季節ごとに上映内容を変更

5,000冊以上がそろった 資料閲覧室

国内外の貴重な写真集や写真関連書籍、古美術書のほか、歴史・伝像や花など資料が多彩。



テーブル席でゆっくり閲覧できる



2 大阪府 大阪市

ギャラリーソラリス

見て・撮って・飾って、写真のおもしろさを満喫

2015年、心斎橋にあるレトロビル「大阪農林会館」B1Fにオープンした。初心者からベテランまで誰もが写真に親しめるスペース。週替わりで写真を紹介するほか、写真ゼミやレンタル暗室もあり。フレームや保存用品の販売も行っており、写真の飾り方や額装についてもサポートしている。



大切な1枚の飾り方についても相談できる



出展も気軽にできる
フォトギャラリー



企画展や個展のほか、気軽に参加できるグループ展や公募展などを行い、週替わりで作品を展示。

初心者でも写真が楽しめる空間

写真を撮って飾ろうかな

☎ 06-6251-8108

〒 大阪市中央区南船場 3-2-6 大阪農林会館 B1F

🕒 営業時間: 11:00~19:00

📅 休 月曜日

💰 入場料: 無料

📅 予約: 不要

くわしくはコチラから
▶ <https://solaris-g.com>

ギャラリーソラリス

検索



1点から作れる
オーダーメイドフレーム



希望の色、サイズ、形に合わせてオリジナルフレームが作れる。まずは、気軽に相談を。

写真を引き立てるフレーム作りが可能



■ Osaka Metro御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋駅」より徒歩約2分

3 京都府 京都市

京都写真美術館 ギャラリー・ジャパネスク

京都らしい展示空間で出会う芸術写真

平安神宮の大鳥居を望む、京都・岡崎の神宮道沿いに位置。1Fと2Fに合わせて3つの展示室があり、契約作家の常設展のほか、さまざまなジャンルの企画展も開催。元料亭という京都らしい造りの空間で写真をゆっくりと鑑賞できる。作品の販売も行っている。



玄関に入ってすぐの1F展示室「雪」から鑑賞



裏庭が望める
1F 展示室「月」



1F奥の広びる空間。何面もの白壁に飾られた写真は見応えたっぷり。契約作家や企画展の写真集も販売。

風情ある裏庭の光景も印象的

休憩も兼ねられる
2F 展示室「花」



2F全室を半小部屋に分けた展示室。京風の空間には海外からの観光客も多く訪れる。

テーブル席でゆったり休憩しながら鑑賞できる

☎ 080-5988-7720

〒 京都市東山区堀池町374-2

🕒 営業時間: 11:00~18:30

📅 無休(お盆・年末年始は除く) <HPにて要確認>

💰 入場料: 無料

📅 予約: 不要

くわしくはコチラから
▶ https://kyoto-muse.jp/gallery/gallerydetail?gallery_id=13

京都写真美術館 ギャラリー・ジャパネスク

検索



とっても風情のある建物だね



■ 地下鉄東西線「東山駅」より徒歩約5分
■ 京阪鴨東線「三条駅」より徒歩約10分



前屈ができない

前屈ができないというのは、立って前屈をしたとき、手の指先が床につかないこと。お尻や太ももの裏側、足のつけ根の筋肉が硬いと考えられます。足のつけ根の筋肉が硬いと、腰痛の原因になります。ストレッチでこれらの筋肉をほぐして、前屈ができるようになりましょう。

お尻の筋肉を伸ばす

- ①あお向けになり、片ひざを立てる。立てた足の太ももに反対側の足をかけ、ひざを開く。
- ②立てているほうの太もも裏側を両手で抱え、胸に引き寄せる。お尻の筋肉が伸びていることを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



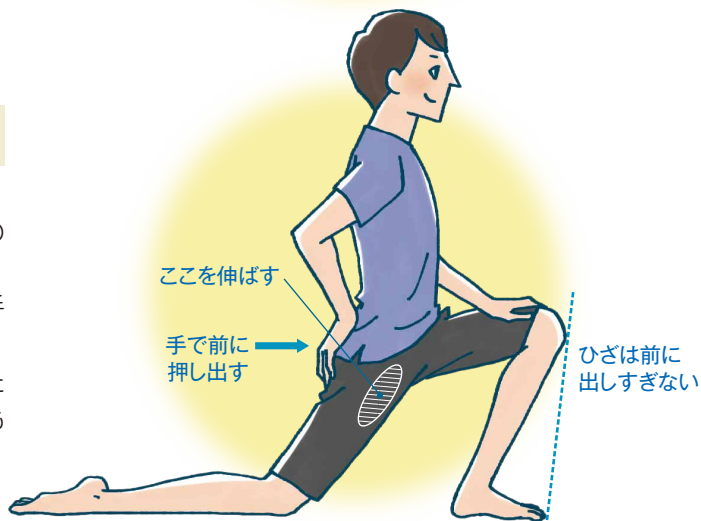
太もも裏側の筋肉を伸ばす

- ①椅子に座り、片足のつま先を上げて少し前に出す。
- ②上体を前に倒してつま先を両手でつかみ、太もも裏側の筋肉の真ん中が伸びていることを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。同様につま先の向きを外側、内側に変えて伸ばす。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



足のつけ根の筋肉を伸ばす

- ①両ひざをつく。
- ②片ひざを立て、立てた足の太ももに同じ側の手を置く。
- ③ひざをついているほうの足のお尻に同じ側の手を当て、前に押し出して体重をかける。足のつけ根の筋肉が伸びていることを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



公務員特化 婚活支援サービス



全国対応

公務員・公務員のご家族の婚活・結婚相談なら
官公庁マリッジへ。
全国で婚活を支援しています。
交際率91.2%、独身証明書や身分証明等の
書類必須でお見合いから成婚までサポート。

経済産業省ガイドライン準拠の
マル適マーク取得済です。
自治体の職員組合様・職員互助会様と提携、
婚活セミナー等の実績も豊富です。
資料請求やお問い合わせから安心な婚活を
スタートしましょう。

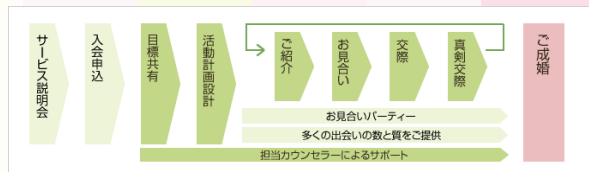


「本誌を見た」で

初期費用50%OFF

| | 官公庁ステージ 国家公務員、地方公務員 独立行政法人勤務の方 | 官公庁リンク 公務員OB・OG の2親等以内のご家族 |
|------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 入会金 | 50,000円 | 50,000円 |
| 登録料 | 無料 | 無料 |
| 年間活動サポート費 | 無料 | 無料 |
| 月会費 | 10,000円 | 12,800円 |
| お見合い料 (1回あたり) | 無料 | 無料 |

官公庁ステージ
入会金 **25,000円** 官公庁リンク
入会金 **25,000円**



官公庁マリッジ

全国共通フリーダイヤル
0120-737-150

東京店・横浜店・札幌店・名古屋店・
大阪店・福岡店・インターネット店

電話受付時間：11:00～20:00 (定休日：水曜日)

※実査委託先：日本マーケティングリサーチ機構 平成30年3月期

運営：株式会社官公庁マリッジ 本社：東京都新宿区西新宿1-14-15タウンウエストビル8F 代表取締役：棟方貞彦



10 0024
本社認証



1513001 本社認証

“無料カウンセリング予約”

官公庁マリッジ

検索



お問い合わせ時は本誌を見たとお伝えください。

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」をしっかりと引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に
立った住まいづくり

近畿労金

全労済

安心・信頼

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

セイキョウホーム近畿

検索

ハウジング

Housing Festa

2019 SPRING

2019

4/20^土

10:00~16:30 (最終受付16:00)

フェスタ

消費税10%は
スグそこ!

皆さまの
住まいづくりをサポートします!



個別相談コーナー **相談無料**

- 注文住宅(新築・建売) ●マンション ●リフォーム ●仲介
- FP相談 ●住まいの税務相談(受付/13:00より) ●資金相談

カタログ・資料コーナー

- 新築・リフォームカタログ ●税金・資金・住まいHOW TO本

物件情報コーナー

- マンション・建売・宅地情報

選べる!ご来場特典

お好きな方をお選びください。
※アンケートにご記入いただいた方に限ります。

A賞 神宗
「塩昆布」
「卵かけご飯が
おいしい詰め合わせ」

神宗



大阪の伝統ある名店が作る天然素材を使った珠玉の味をセットで。

B賞 京都祇園あのに
「あんぱーね」(5個用)

あのに



TVでも取り上げられた話題の
マスカルポーネチーズと餡子の
絶品最中です。

※1家族様1セットまでとなります。 ※賞品はなくなり次第終了となります。 ※写真はイメージです。

さらに

スタンプラリーに参加いただくと記念品を進呈!

※1家族様1回までとなります。

バルーンアート
プレゼント!!

受賞歴多数! 関西を代表するバルーン
アーティストが目の前で作って、プレゼントいたします!

T's AmuseFactory代表 バルーン・パフォーマンスアート協会理事 風船使い たいむら 氏

※画像はイメージです

お子さまから
大人の方まで!



マイホーム計画セミナー

参加無料

午前の部 時間/11:00~12:00

知らないと損をするかも?!
消費税増税前に聞く
マイホームの税金のポイント

講師 大谷奈千子会計事務所 税理士 大谷 奈千子 氏



午後の部 時間/14:00~15:00

タイミングを逃さないために...
あわてず!騒がず!
わが家のライフプランニング講座

講師 ファイナンシャルプランナー
宅地建物取引士

中野 良唯 氏



会場

グランフロント大阪
北館タワーB 10階
大阪市北区大深町3-1

※JR大阪駅の2階連絡デッキより北館へ直進。
※北館2階入って右手(サムナイト向かい)にある
TowerB Office入口奥エレベーターにて9階まで上
がり、左奥のタリーズコーヒー横のエスカレーターで
10階へお越しください。

ACCESS

- JR「大阪」駅
- 各線「梅田」駅・「東梅田」駅・「西梅田」駅



ハウジングフェスタに関するお問い合わせは...

ハウジングフェスタ運営事務局 TEL.06-6578-3492 (サンヨーリフォーム(株)内 担当:小畑)

主催:大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

災害時にも
役立つ!

缶詰活用 レシピ 春

忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単で美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ●管理栄養士

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



カニ缶でパラパラ炒飯

レンジ不要。パックご飯をそのまま炒めるだけ!

1人前/カロリー：349kcal 塩分：1.2g

材料 (2人分)

- カニ缶……………1/2缶(50g)
- コーン缶……………大さじ2(30g)
- ピーマン……………1個
- パックご飯……………小さめ2パック(300g)
- ごま油……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 濃口醤油……………少々



作り方

- 1 カニ缶は汁気を切っておく。ピーマンはみじん切りにしておく。パックご飯は軽くほぐしておく。
- 2 油を敷いたフライパンを十分に熱し、ピーマンとパックご飯を炒める。ある程度火が通ればカニ缶、コーン缶を加え炒め合わせる。
- 3 鶏がらスープの素で味を調えたら、鍋肌に醤油を回しかけ完成。



調理のポイント

- パックご飯はレンジを使わずそのまま炒めるだけで、簡単にパラパラの炒飯ができます。調理前に軽くほぐせば、さらに炒めやすくなります。
- フライパンを火から離すと温度が下がるので、頻繁にあおらずに全体を炒め合わせるようなイメージで調理しましょう。
- 食材や調味料などはあらかじめ必要分を手元に用意してから調理しないと、作業効率が下がり焦げてしまうので要注意。

調理時間:10分



アドバイス

今回はコーンとピーマン*1を使用しましたが、非常時ではなくローリングストック法*2で消費する場合は、冷蔵庫の余った食材を加えてもよいでしょう。

- *1 近年では家庭菜園も災害時の食料確保の方法として注目されています。今回使用したピーマンは初心者でも栽培しやすく栄養価も高いのでオススメです。
- *2 ローリングストック法とは常に使える食材を多めに買い、日常で定期的に消費して食べた分だけ買い足すという備蓄法です。

栄養

生のコーンは収穫から時間が経つとどんどん鮮度が落ち、栄養価も下がってしまうのが欠点。その点、缶詰のコーンは収穫後すぐに加工されているので、栄養価が安定している優れものです。カニ缶は味覚を正常に保つ働きのある亜鉛、貧血予防に効果のある銅、抗酸化作用のあるビタミンEなどを含みます。

共済組合だより No.98 (平成31年3月発行) 大阪市職員共済組合 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20(大阪役所4階)

電話 ●庶務係
(組合員資格等) 6208-7541
(掛金等) 6208-7581
(住宅貸付等) 6208-7596

●保健医療係
(健康保険・扶養認定等) 6208-7591、7592、7593
(健診等) 6208-7597
●年金係
(年金関係) 6208-7547、7548、7549

URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>
E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp