

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2023
December 12

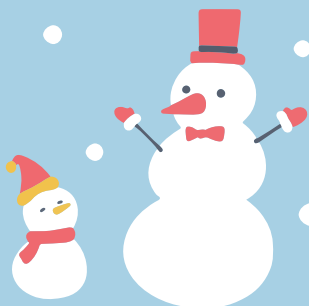
第117号

ご家族の方も一緒にお読みください



今月号の TOPICS

- 2 ぜひ、一度使ってみませんか？マイナンバーカードの保険証利用
- 4 当共済組合の3つの保健指導のご案内
- 10 退職後の医療保険制度
- 12 被扶養者認定されている方の収入状況等をご確認ください
- 14 離婚時の年金分割について
- 16 年金情報がWebサイトで確認できます



ぜひ、一度使ってみませんか？



マイナンバーカードの保険証利用

1

データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され※、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2

転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります(なお、新しい保険者への加入手続きは必要です)。

3

手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP 1

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの
証明写真機からの申請

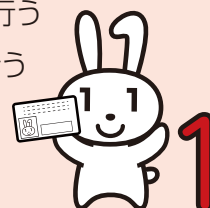


STEP 2

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①「マイナポータル」から行う
- ②セブン銀行ATMから行う
- ③医療機関・
薬局の受付で行う



マイナンバーカードは安全です!

● マイナンバーカードを失くしたら個人情報が流出しそうで不安…

マイナンバーカードのICチップには、健康・医療情報や税情報・年金情報などプライバシー性の高い情報は入っていません!



● マイナンバーカードを失くした場合、どうすればよいかわからない…

万が一紛失しても、コールセンター【0120-95-0178 紛失・盗難によるカードの一時利用停止は、24時間365日受付】に電話することで、カードの利用を一時停止できるので安心です!



● マイナンバーを他人に悪用されそうで怖い…

第三者にマイナンバーを見られても、あなたになりすまして手続きを行ったり、あなたの個人情報を調べたりすることはできません!



2024(令和6)年秋以降は、 保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

マイナンバーカードをなくしたり、 手元にない場合は?

- 2024(令和6)年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、**ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付**されます。
- 「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、1~3割の窓口負担で医療を受けることができます。

健康保険証はいつまで使えますか?

- 2024(令和6)年秋以降、新規の健康保険証は発行せず、2024(令和6)年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から**最長1年間***使用することができます。
※有効期限が2025(令和7)年秋より前に切れる場合はその有効期限まで。

マイナンバーカードは
こちらのポスターやステッカーを
貼っている医療機関・薬局で
ご利用可能です!



厚生労働省ホームページでもご利用可能な医療機関・薬局を公開しています。

◀ 厚生労働省ホームページ

- ※マイナンバーカードが健康保険証として登録が完了しているかは、マイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけますので、**マイナンバーカードでの受診前にご確認ください。**
- ※登録状況が不明な状態で受診する場合は、健康保険証(組合員証または被扶養者証)をお持ちください。

もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルへお問合せください
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30

当共済組合の3つの 保健指導のご案内

定期健康診断の結果、保健指導に該当された方には、ご案内をお送りします。

特定保健指導と個別保健指導は、**市内約30カ所の会場で実施します**。会場については、お送りするご案内または当共済組合ホームページをご覧ください。また、「会場まで行くのはなぁ…」という方は、**自宅からオンラインで保健指導**を受けることも可能です！ぜひ、ご利用ください。

特定保健指導とは？

メタボリックシンドロームで生活習慣病の発症リスクが高い方に実施する、生活習慣を改善するための支援です。

■支援の流れ

1.初回面接(約30分)

生活習慣の改善に向けて、ライフスタイルに合わせた具体的な目標づくりをお手伝いします。

- ①健診結果について説明
- ②改善方法の相談
- ③具体的に達成できる計画の作成

2.生活習慣改善の取り組みをサポート

食習慣の改善や運動習慣、減量に向けた取り組みを3カ月間、手紙や電話等で定期的にサポートします。

3.振り返り

3カ月間の振り返りを行い、次回の健診に向けたアドバイスを行います。



Wi-Fiルーターの貸し出しをしています！

「勤務先で特定保健指導の開催がない」、「開催日程が終わってしまった」等の声にお応えして、所属ごとにWi-Fiルーターの貸し出しを行っています！ご自身のスマートフォン等、外部のインターネットに接続可能な媒体があれば、勤務時間中にご自身の職場で遠隔面接を受けることが可能です。

詳細は、所属安全衛生担当者、または当共済組合(保健医療係06-6208-7597)にご確認ください。



〈所属担当者〉

- 特定保健指導対象者の利用希望把握。
- 会議室等会場準備。
- Wi-Fiルーターの貸出希望日程と予約者を委託業者(株式会社cospaウエルネス)にTEL。

〈委託業者〉

- 所属へのWi-Fiルーターの貸し出し※。
- オンライン面談の予約。

〈所属担当者〉

- Wi-Fiルーターの管理。面談当日の接続確認。
- オンライン面談利用者への会場・時間の声掛け。

〈利用者〉

- 予約日に所属の会場にスマートフォンを持参して、オンライン面談(約30分)を受講。

※職場以外の場所(ご自宅等)での利用のための貸し出しはできません。

\うれしい! / 特定保健指導のご利用特典

フィットネスクラブ コ・ス・パ 利用チケット6回分

店舗情報は
コチラ▶



特定保健指導の初回面接を利用された方限定の特典です。
トレーニングジム、プール、スタジオ、サウナなどが無料で利用できます。



体成分測定 無料測定3回分

筋肉や脂肪の電気抵抗の違いから、腕や脚、胴体など部位別の体成分を測定します。

運動動画のご紹介

5分程度の短時間で実践できるトレーニング動画を多数ご紹介しています。スキマ時間を活用して、自宅で簡単にできる運動ばかりです。ぜひ、活用してください。

サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあれば相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。また、継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。

個別保健指導とは？

非肥満の方のうち、生活習慣病の発症リスクがある方へ、生活習慣病の発症を予防するための支援です。生活習慣病の発症リスクの程度に応じて「生活習慣病の改善指導」及び「受診勧奨と治療継続支援」の2つの支援を行います。



■支援の流れ

1. 初回面接(約30分)

●保健師による面接(約15分)

健診結果と現在の身体の状況を詳しく、わかりやすく説明します。生活習慣を改善するコツを学びます。

●管理栄養士による面接(約15分)

健診結果と食生活の関連を詳しく説明します。食生活の改善に向けてのポイントを学びます。

2. 3カ月間継続プログラム

郵送またはメールで簡単な現状確認シートをお送りします。

1カ月ごとに、利用者の生活に合わせた個別のアドバイスをを行います。

初回面接時に計画した生活習慣改善のための目標達成に向けて、継続した支援を行います。



大阪大学大学院との共同研究より

大阪市職員共済組合組合員を対象にした研究結果の一部をご紹介します。

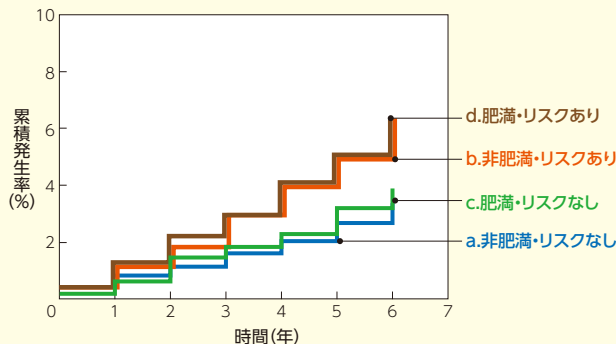
※情報については、一定の手続きのもと個人が特定できないように加工し分析しています。

個別保健指導の対象者は、「b.非肥満・リスクあり」グループに該当します。

研究では、虚血性心疾患についても、同様の傾向(「a.非肥満・リスクなし」グループと比較すると、将来的に虚血性心疾患を起こす可能性が高まる)が確認されています。

近年、非肥満者の循環器疾患発症リスクについて着目されてきており、非肥満者に対する保健指導の必要性も認識されるようになってきました。当共済組合では、平成27年度から独自事業として個別保健指導を実施しています。このたび、事業の効果検証として、利用者と未利用者における1年後の健診結果を比較したところ、利用者の方で**収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪の数値が有意に改善**していたことがわかりました！将来の大きな病気につながる前に、個別保健指導で自分の生活を今一度見直してみましょう。

〈リスク別の脳血管疾患発症と時間の関係〉



〈このグラフから読み取れること〉

- 同じような体型(肥満に該当しない)でもリスクを持っている人は、リスクがない人(「a.非肥満・リスクなし」グループ)と比較すると、将来的に脳血管疾患を起こす可能性が高まる。
- 「b.非肥満・リスクあり」グループは、肥満ではなくても将来的に、脳血管疾患を起こす可能性が高まる。

個別保健指導利用者限定プログラム 「食生活実践スターター講座 無料」

食品フードモデル(SATシステム)を使用し、個別保健指導で学んだ食生活の改善方法を楽しみながら、より実践的に生活の中に取り入れてもらうことを目的とした講座です。



■対象者／先着100名
令和5年度の個別保健指導初回面接を申込みされた方

■参加人数／1講座定員10名

【プログラム内容】

- 食品フードモデル(SATシステム)を使用した体験型講座60分/回となります。
- 実際に日常で食べている内容をフードモデルから選び、テーマに応じた振り返りを実施します。その場で一人ひとりに合った食生活の改善ポイントをお伝えします。
- 日常生活の中で感じている疑問点などを直接質問していただける場を設けています。

講座に参加後、自宅で健康食材を体験してみよう!

「大豆ミート」とは…

大豆ミートは一般的に、通常のお肉と比べて低カロリーかつ低脂肪である点が大きな魅力です。大豆に含まれる栄養素が血圧・脂質・血糖など気になる方の健康管理に役立ちます。

■100%植物由来原料の「サラダバーグ(3セット)」



■大豆主原料のウインナー「SOYウインナー(3セット)」



■会場・日程 体験型講座60分/回

- 大阪市役所(6回).....
〈令和5年〉12月21日(木) 18:00~19:00
〈令和6年〉1月15日(月) 9:30~10:30
13:00~14:00
1月24日(水) 18:00~19:00
2月2日(金) 18:00~19:00
3月22日(金) 18:00~19:00
- エル・おおさか(3回).....
〈令和6年〉2月17日(土) 9:30~10:30
13:00~14:00
3月16日(土) 13:00~14:00

■申し込み方法

電話
予約



郵送
予約



WEB
予約



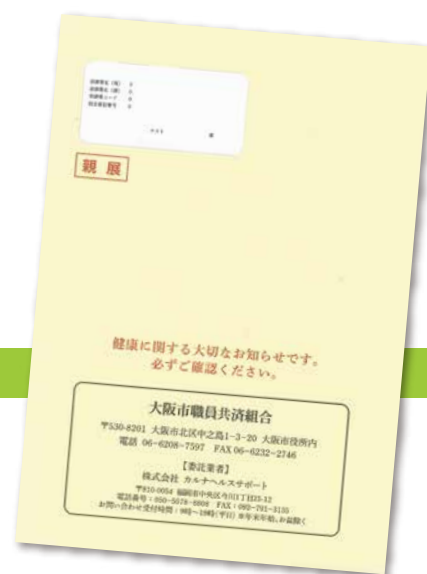
■ご案内

開催日等の詳しい情報は、個別保健指導パンフレットをご確認ください。

- ※個別保健指導を受けていただくことが必須となりますので、「食生活実践スターター講座」のみの受講はできません。
- ※個別保健指導の継続支援が終了した方は受講できません。
- ※講座の開催日1週間前に最小催行人数に満たない場合は、講座を中止することがあります。
- ※「食生活実践スターター講座」は市内出張扱いにはなりません。

📋 糖尿病重症化予防事業とは？

HbA1c7.0%以上の方に、糖尿病による合併症の発症・進行を防ぐことを目的とし、受診勧奨や専門医療機関の紹介、保健指導を行います。治療中であっても、生活習慣の改善が必要です。それぞれの治療内容や生活習慣に合わせたアドバイスが受けられます。まだ受診につながっていない方はもちろん、治療中の方もぜひ積極的にご利用ください。



■ 支援の流れ

- ① 糖尿病重症化予防事業の案内が届く
- ↓
- ② 案内に同封されている尿テープで尿中の糖、たんぱく、アルブミンを自己測定する
- ↓
- ③ 同封の「サポート回答書」を返信する

糖尿病保健指導

■ 支援内容

ご自宅でタブレットによる遠隔面接（通信費無料）を受けて、健康管理の専門家である保健師、看護師、管理栄養士にご相談いただけます。

血糖測定機器（CGM）を2週間装着し、血糖測定結果から、生活習慣に合わせたアドバイスや主治医と連携した治療継続を支援します。

■ 流れ

電話支援（1回）▶ 遠隔面接（1回）▶ 3・4・5カ月後電話支援（3回）▶ アンケート回収

糖尿病専門医療機関紹介支援

■ 支援内容

ご自宅の近く等で糖尿病専門医が在籍する医療機関を紹介し、治療継続に向けて支援します。紹介後、電話による受診状況の確認を行います。

血糖測定機器（CGM）とは？

今、注目されているのが「血糖測定機器（CGM）」

生活習慣を改善して血糖をコントロールする方法として、今、注目されているのが、当共済組合の糖尿病重症化予防事業でも利用している「血糖測定機器（CGM）」です。

血糖測定機器（CGM）が注目されている理由



1回の装着で2週間連続して24時間血糖を測定できる



装着時の痛みがなく装着中の入浴など日常生活に支障がない



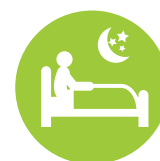
15分おきに血糖値がグラフ化される



見たいときにいつでも血糖値を見ることができる



改善した食事内容や運動量の効果を確認できる



倦怠感や不眠等の症状と血糖値の関連がわかる

血糖測定機器 (CGM) を体験しよう!

血糖測定機器 (CGM) のメリット

- 身体にセンサーを2週間装着し、グルコース(糖)の値を測定できます。
グルコース濃度は血糖値と近い動きをするので、血糖値の変動を知ることができます。
- 血糖の変動傾向を把握することで、よりよい血糖コントロールや管理が可能になります。

装着の流れ ※遠隔面接の際に詳しく説明します。



① 安全キャップを外します。



② 測定機器を装着します。



③ 服の上からでもデータを読み込めます。



④ 入浴、運動可能! 日常生活に支障はありません。

遠隔面接にて血糖測定機器 (CGM) をご自身により装着

初回指導
(CGM装着)

タブレットを使用した面接にて、
装着方法や使い方を分かりやすくご説明します。
ご自宅で簡単に血糖値の確認が可能です。

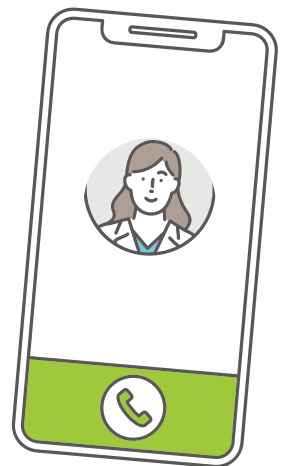
2週間いつでも
自分でチェック可能

初回指導から
2週間後

血糖測定機器 (CGM) の返却

初回指導から
4週間後

レポートをもとに電話指導



利用者の声

- 今回の保健指導をきっかけにスポーツジムに通うようになった。
- 測定機器を装着して、血糖値の上がる食べ物、下がる食べ物、食べる物の順番を理解できてよかった。
- この面談がなければ運動は始めていなかったの感謝します。いつかは糖尿病の薬を服用しなくていいようになりたいです。

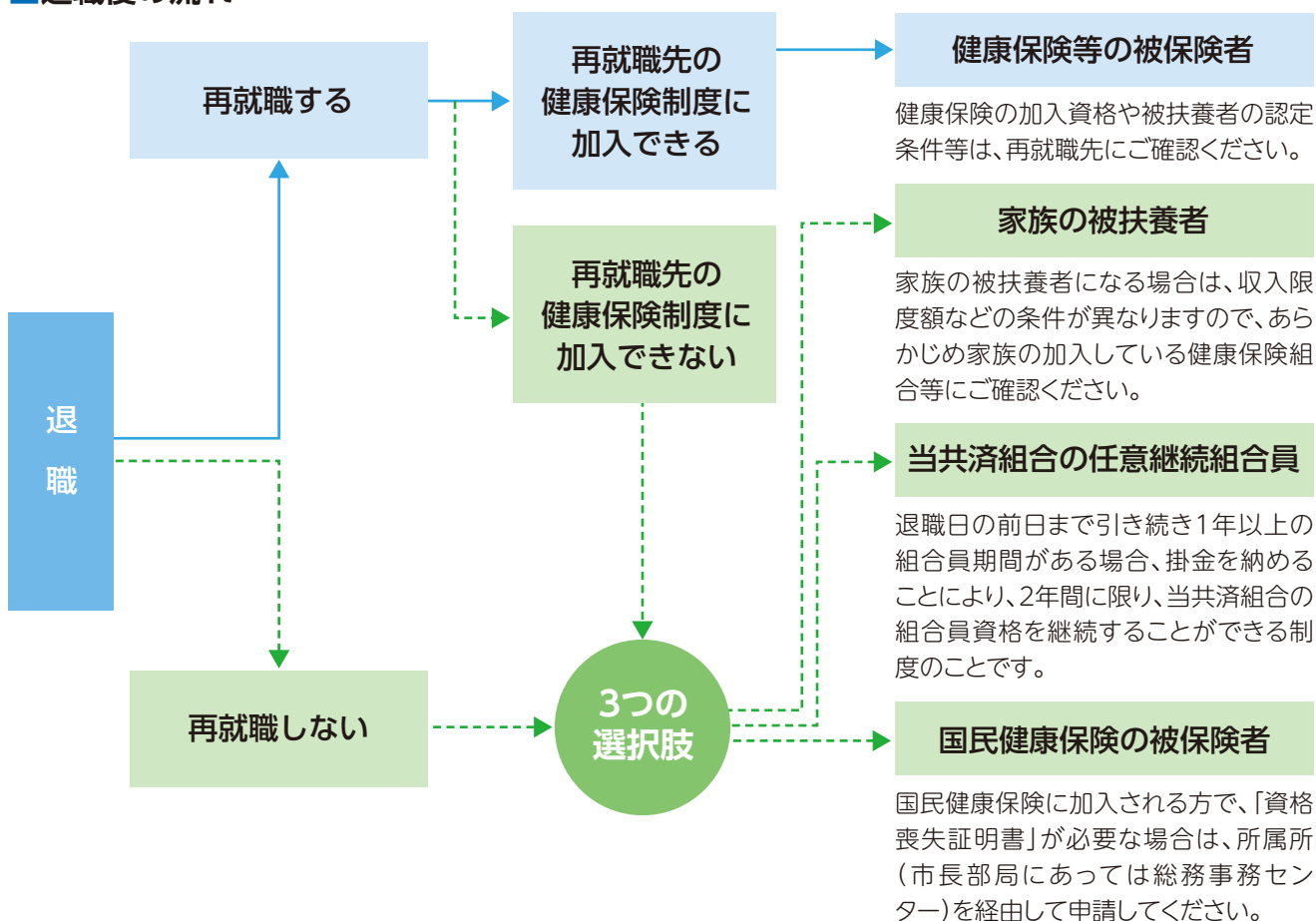
退職後の医療保険制度

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喪失します。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。

退職者は、組合員証・被扶養者証等を必ず返却してください!

退職日の翌日以降は、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(市長部局にあっては総務事務センター)へ返却してください!!**

■退職後の流れ



任意継続組合員となった場合の掛金の算出方法

$$\begin{aligned} \text{短期掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{短期掛金率} \\ & \quad \text{(令和5年度は103.07/1000)} \\ \text{介護掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{介護掛金率} \\ & \quad \text{(令和5年度は17.70/1000)} \end{aligned}$$

標準報酬月額は、次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②全組合員の標準報酬月額の平均から求めた標準報酬月額(令和5年度は410,000円)

【任意継続】よくあるお問合せ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、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 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料は
どちらがお得ですか？

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。任意継続の掛金と同様、国民
健康保険の保険料も変動しますので、都度、
比較してご検討ください。

Q 申請手続きの期限はいつまでですか？

A 退職日の翌日から19日以内に申請をし、掛
金を振込んでください。
申請期限を過ぎると資格を継続することが
できません。

Q 申請方法を教えてください。

A 窓口への来所または郵送により申請できます。
詳細は、当共済組合のホームページをご確認
ください。なお、年度末退職者に限り、事前申
請を受け付けます。毎年2月下旬頃に所属所
(市長部局にあっては総務事務センター)を通
じ、申請方法等の案内通知を配付予定です。

Q 配偶者の被扶養者証はどうなりますか？

A 被扶養者証につきましては、退職時点での
被扶養者情報を引き継ぎ、組合員証とともに
交付します。就職等により被扶養者の認定
要件を満たさなくなった方については、減員
の手続きが必要となりますので、すみやかに
当共済組合までご連絡ください。

Q 退職前の組合員証は、いつまで使えますか？

A 退職日の翌日以降は使用できません。使用
された場合には、当共済組合が負担した医
療費は返還していただきます。退職時はすみ
やかに返却してください。

Q 退職後、大阪市の再任用職員として就職予
定です。任意継続の申請はできますか？

A ①「20時間/週」以上
②月額賃金8.8万円以上
③2カ月を超える勤務見込みの方は、引き続
き当共済組合への加入となります。①～③
の条件に該当しない方は申請可能です。



計算例

令和5年12月31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

※退職時標準報酬月額500,000円の場合

短期掛金 ▶ $410,000円 \times 103.07/1000 = 42,258円$

介護掛金 ▶ $410,000円 \times 17.70/1000 = 7,257円$

掛金合計 ▶ $42,258円 + 7,257円 = 49,515円$

※掛金率、全組合員の標準報酬月額の平均は毎年度変更があり、令和6年度は未定です。

お問合せ ▶ 保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

適正な申告にご協力をお願いします

被扶養者認定されている方の 収入状況等をご確認ください

組合員の配偶者や子、また父母等、組合員の収入によって生活している人は、組合員の被扶養者となることができます。被扶養者と認められた人は、短期給付（病気・けが等に対して行う給付）等を受けることができます。

被扶養者の資格は永久に継続するものではなく、被扶養者がその要件を欠くに至った場合には、組合員は遅滞なく申告することが地方公務員等共済組合法施行規程第94条により定められていますので、常に被扶養者の収入状況等をご確認いただき、被扶養者としての認定要件を満たさなくなったときは、すみやかに所属所（市長部局にあつては総務事務センター）を通じて減員の手続き（被扶養者証の返却）をしてください。



■ 減員の申告が必要な場合

- ①被保険者資格を取得し、健康保険証の交付を受けたとき
- ②収入超過が見込まれるとき
- ③個人事業を開始したとき など

収入超過例

- 基準日額*1を超える雇用保険や休業補償（傷病手当金など）を受給するとき
- 年金を受給したとき及び年金支給額に変更*2があったとき
- 年金とその他収入の合計が年180万円以上見込まれるとき

※1 給付日額が3,612円（障害年金受給者または60歳以上の者は5,000円）以上のとき

※2 老齢厚生年金等を受給していた方が、65歳になり老齢基礎年金を合わせて受給することとなり、年額が180万円を超過することとなったとき

ご注意ください！

収入は、遺族年金や障害年金をはじめ、厚生年金、共済年金、企業年金、個人年金、給与収入（交通費含む）、不動産収入、事業収入、利子及び配当など課税非課税にかかわらず、すべての収入が対象となります。また、1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。

■ 被扶養者に2つ以上の収入がある場合

被扶養者の収入基準は、将来に向かって1年間に見込まれる恒常的な収入 **すべて** を対象とし、交通費等を含む総額が130万円未満(障害年金受給者または60歳以上の方は180万円未満)であることです。

掛け持ちでアルバイトやパートをしている方や、年金を受給しながら就労(アルバイトやパート)している方は、**すべての収入(交通費含む)を合わせた額**が、収入基準を超えてしまうときは、被扶養者になることができませんので、ご注意ください。

《例：6月に65歳になり、7月分の年金額から年金収入が増える場合》

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	6月
公的年金収入(万円)	3	3	3	3	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7
給与収入(万円)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
計(万円)	13	13	13	13	13	13	17	17	17	17	17	17	17	17

収入基準
月額15万円

← 超過せず → ← 超過 →

減員のお手続きが
必要です*

※例の場合、将来に向かって1年間に見込まれる収入(17万円×12月=204万円)が180万円以上となるため、被扶養者の資格喪失日は7月1日となります。

※年金と給与(その他収入を含む)、どちらの収入額も常に確認しておいていただく必要があります。

被扶養者の資格調査(検認)

毎年対象者を定め、「被扶養者としての認定要件」を継続して満たしているかどうかの確認調査をしています。認定要件を満たしていないことが判明した場合は、事実発生日に遡って被扶養者の資格を喪失します。



離婚時の年金分割について

1 離婚時の年金分割制度とは

離婚等*をして当事者の合意または裁判所の決定があれば、婚姻期間中の厚生年金記録(標準報酬月額、標準報酬賞与額)を分割できる制度です。

- 厚生年金額を分割するものではなく、厚生年金の算定の基礎となる厚生年金記録を分割するものです。また、婚姻期間中の厚生年金記録には共済組合以外の期間も含まれます。
- 離婚等から原則2年を経過すると分割の請求はできなくなります。

*婚姻の取り消し、または、事実上婚姻関係と同様の事情にあった方について当該事情を解消した場合を含みます(以下同じ)。

■ 年金分割の対象期間は

- 離婚をした場合は、婚姻が成立した日から離婚が成立した日までの期間
- 婚姻の取り消しをした場合は、婚姻が成立した日から婚姻が取り消された日までの期間
- 事実上の婚姻関係と同様の事情にあった当事者について、当該事情が解消したときは、婚姻の届出をしていないが事実上婚姻関係と同様の事情であった当事者の一方が、当該当事者の他方の被扶養配偶者である国民年金第3号被保険者であった期間

■ 分割の割合

年金分割の対象期間の当事者双方の厚生年金記録の合計額の2分の1を上限額とします。

- 分割の場合(按分割合といいます)は当事者の合意または裁判手続きにより定めます。

■ 3号分割制度について

離婚時の年金分割制度には、年金分割の割合を定める方法(合意分割)とは別に、国民年金第3号被保険者期間について、被扶養配偶者であった方からの請求により、相手方の厚生年金記録を2分の1ずつに分割する制度(3号分割)があります。

- 平成20年4月1日以後の国民年金第3号被保険者期間中の記録に限られます。

2 年金分割のための情報提供(情報通知書)の請求

年金分割のための按分割合を決めるために必要な情報の提供を共済組合等に対して請求することができます。

■ 情報提供の内容

- 分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間
- 分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間に係る当事者それぞれの対象期間の標準報酬月額
- 按分割合の範囲

■ 請求について

当事者双方もしくはどちらか一方からの請求ができ、離婚等の成立の前後を問わず行うことができます。

■ 情報の提供先

- 当事者双方から請求があった場合は、双方に提供します。
- 当事者一方から請求があった場合は、
 - ・ 離婚等をしている方については、当事者双方に提供します。
 - ・ 離婚等をしていない方については、請求をした方にのみ提供します。

また、「年金分割のための情報通知書」のほかに、50歳以上の方または障害厚生年金を受けている方で希望される方に対しては、年金分割をした場合の年金見込額をお知らせします。

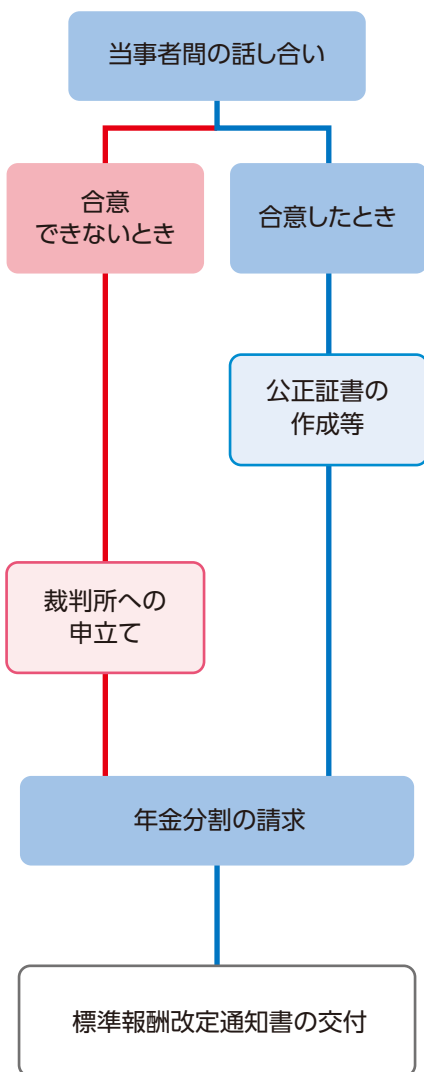
3 年金分割するには手続きが必要

離婚時の年金分割制度は年金分割の請求(標準報酬改定請求)を行わなければ、当事者の標準報酬総額は分割・改定されません。

請求期限

離婚等をした日の翌日から起算して2年以内の請求が必要です。原則2年を過ぎると分割の請求ができませんのでご注意ください。

〈基本的な手続きの流れ(合意分割)〉



◀当事者間の話し合い

年金分割の請求を行うには、按分割合を、当事者間の合意または裁判所手続きにより定めていることが必要です。

◀公正証書の作成等

当事者間の合意により按分割合を定めた場合は、次のいずれかの書類により合意した按分割合等を明らかにする必要があります。

- ①公証人が作成した公正証書
- ②公証人の認定を受けた私署証書
- ③当事者(代理人でも可)2人が共済組合等に持参して提出する合意書

◀裁判所への申立て

当事者間の話し合いで合意できないときは、当事者の一方が家庭裁判所に対して申立てをし、按分割合を定めることができます。

※申立ての際には「年金分割のための情報提供の請求」が必要です。

◀年金分割の請求

年金分割の請求は、当事者の一方だけで行うことができます。ただし、請求期限が限られており、原則として、離婚等をした日の翌日から起算して2年を超えたときは、請求することができません。

◀標準報酬改定通知書の交付※

按分割合に基づき当事者の厚生年金算定の基礎となる標準報酬の分割を行い、改定した後の標準報酬額を、当事者それぞれに通知します。なお、対象期間内に複数の実施機関に組合員(被保険者)期間を有する場合は、それぞれの実施機関から通知書が交付されます。

※年金分割を受けた年金を受給するには、ご自身の受給資格要件を満たすとともに別途請求が必要です。

年金分割のための情報提供の請求、離婚時の年金分割の請求(標準報酬改定請求)については、共済組合にお問合せください。住所を管轄する年金事務所で手続きすることもできます。

お問合せ ▶ 年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

年金の最新情報を パソコンでお手軽に閲覧!

※スマートフォンやタブレットでは閲覧できません。

年金情報が Webサイトで 確認できます

利用対象者

組合員及び 過去に組合員であった方

次の方は対象者にはなりません。

- 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)のみ有する方
- 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- 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

- 年金加入履歴及び加入期間
- 将来受給することになる老齢厚生年金等の見込額
- 標準報酬月額等及び標準賞与額等の記録
- 保険料納付額(組合員の方のみ)
- 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)

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

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。



20分以上運動しないと体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5~10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

ランチをあえて遠くの店に行く



通勤時などバスに乗らずに歩く

車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす



近所のお店などへ行くときは歩く

ウインドーショッピングをする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康によい

今の常識 夕方が1日のなかでいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4~6時ごろは1日のなかでもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。



目の健康寿命を延ばす

監修:松本眼科 院長 松本拓也

若い世代に増加! スマホ急性内斜視

生活に欠かせなくなったスマホやタブレット。その使いすぎで急性内斜視、通称「スマホ急性内斜視」になる人が若い世代を中心に増えています。まずは生活をふりかえり、予防を心がけましょう。

片目が内側に寄り、ものが2重に見えるようになる

私たちがものを見るとき、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になります。

スマホやタブレットを近距離で見続けて寄り目の状態が続いたことで、内直筋の力が強くなり、片方の目が寄り目のまま戻らなくなる人が10~20代を中心に増えています。これがスマホ急性内斜視で、両目の焦点が合わなくなり、ものが2重に見えるなどして勉強や仕事などに影響が出ます。

スマホ急性内斜視

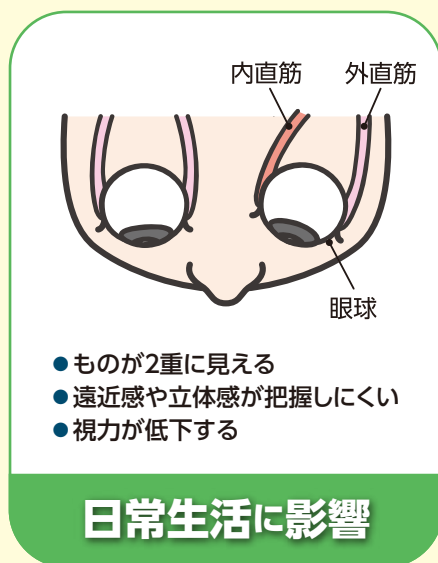


スマホなどを近距離で見ると寄り目になる

毎日、長時間スマホやタブレットを見ていると



片方の目が寄り目のまま戻らなくなり「スマホ急性内斜視」に



- ものが2重に見える
- 遠近感や立体感が把握しにくい
- 視力が低下する

日常生活に影響

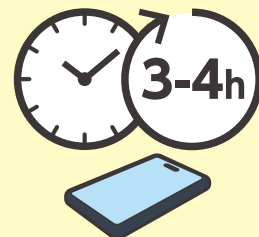
スマホやタブレットの使い方に注意して予防しよう

スマホ急性内斜視はある日突然発症し、自分では気づきにくいため発見が遅れることがあります。そうならないために、日ごろからスマホやタブレットの使い方に注意して予防することが大切です。

スマホやタブレットは目から30cm以上離し、なるべく視線に対して垂直の位置に持つ。



使用時間は合計1日3~4時間までにする。



子どもがいるご家庭では、スマホやタブレットを使う際のルールを決めましょう

20~30分に1回遠くの景色を見る



20~30分に1回はスマホやタブレットから視線を外し、20秒以上遠くの景色を見る。

異変があればすぐに眼科を受診

子どもはとくに自覚しにくいので、大人がよく観察し、異変があればすぐに眼科を受診しましょう。発見が早ければ、スマホやタブレットの使用を制限するだけで症状が改善することがあります。常にものが2重に見えるなど症状が進んだ場合は、メガネを使った治療や手術を行うこととなります。

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

You're right from your side. I'm right from mine.

君の立場になれば君が正しい。
僕の立場になれば僕が正しい。

ボブ・ディラン

1941年アメリカミネソタ州生まれのシンガーソングライター。グラミー賞など数多くの賞を受賞し、2016年にはノーベル文学賞を受賞。

幼いころから母に自作詩をプレゼントしたり、ラジオで流れる大人向けの歌を聞き続けていたという。高校時代に初のバンドを結成。解散後はさまざまなバンドで演奏し、1961年にニューヨークへ移住。クラブなどで弾き語る姿が注目を集め、レコードデビューを果たす。

ディランの音楽は、フォーク、ロック、ブルースなど多様なジャンルを取り入れており、社会的なメッセージが込められた歌詞とあいまって、世代を超えて愛されている。

80歳を過ぎた今も世界ツアーを続ける。



僕には変なクセがあるけど
捨てなかった。
それが僕の個性だから。

ココロを軽くするヒント 気持ちを書き出す

ディランの詩は政治的なものもあるが、人間関係の苦しさや失恋の悲しみなどを綴った詩もある。

人が健康であるためには、ストレスのためこみすぎは厳禁。つらいときは、想いを書き出して、気持ちを軽くしてみよう。客観的に出来事を見つめなおす機会にもなり、心が落ち着く効果も。



毎日の習慣にしてくれよ!

ボブ・ディランの健康術 旅行で心身をリフレッシュ

ディランは、1980年代からほぼ毎年、世界各地で年間100回近いライブをおこなってきた。旅は彼の生活の中心となっている。

旅に出ると、新しい世界や人との出会いに脳が活性化すると同時に、健康への意識が高まるといわれている。ディランの曲を聴きながらプチ旅行はいかが？



旅に出ると頭も体も
イキイキしてくるぜ!



・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 ～



お見積り
無料

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。

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積

25坪

目安価格

68万円 (税込)

延床面積

30坪

目安価格

82万円 (税込)

※ 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。



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。

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

安心
信頼

全労災



● お問い合わせは



株式会社 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

info@seikyo-home-kinki.co.jp

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。



0120-6-11502

イイコージ

HPはこちらから▶

セイキョウホーム近畿

SEARCH



人気
モデルハウスが
30棟

大阪市内最大規模

花博記念公園 ハウジングガーデンに行こう!

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる住まいづくり大応援フェアを開催しております。
住まいづくりに関する相談会も実施しており、あなたのお悩みや不安を解消いたします。

Welcome!!!

楽しいイベント盛りだくさん!



詳しいイベント情報を
WEBサイトにて公開中!



Instagram

最新情報は
公式SNSを
CHECK!



LINE



花博住宅展示場 3つのポイント

① モデルハウス 見学予約で

- ・当日待ち時間なし
- ・事前に要望が伝えられる
- ・住まいづくりのプロと出会う
- ・打合せがスムーズ

見学予約はこちらから 今ならキャンペーン実施中!▶



JCBギフトカード
1,000円分
プレゼント



② ご成約キャンペーン

期間中に花博展示場の出展モデルハウスで、
ご成約頂いた方に

カタログギフト
プレゼント!



カタログギフトに同梱のアンケートにお答えいただいた方に
もれなくクオカードペイ 3,000円分プレゼント!

※詳しくはセンターハウスへお問い合わせください。※写真はイメージです。

③ 住まいのサービスデスク 参加無料

「住まいづくりが初めて」という方のための相談窓口です。
経験豊富な相談員が中立・公正な立場でアドバイス
いたします。

お電話での問合せ・申込み ※10:00~18:00

☎ 06-6915-3580

WEBでのご予約はこちら▶▶▶



花博 記念公園 ハウジングガーデン

HANA HAKU MEMORIAL PARK HOUSING GARDEN

〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目南2番

営業時間 10:00~18:00

駐車場 駐車場完備

センターハウス、もしくはゲートハウス
にてアンケート回答のお客様は入庫後
3時間無料

tel.06-6915-3571

主催 / 住まいに、人に、安心を。
一般財団法人 大阪住宅センター
住宅性能評価機関

後援 / 大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

花博展示場

検索

https://housing-garden.jp/hanahaku/

ご来場プレゼント引換券

期限までに引換券を花博住宅展示場へ
ご持参のうえ、受付でアンケートに
お答えください。
ご覧の賞品をプレゼントいたします。

引換期間
2/29 (木)
まで

事前スマホ
アンケートは
こちら

パーソナル
卓上加湿器



※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。
※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。
※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。 ※写真はイメージです。

大阪市職員共済組合組合員さま限定住宅相談会

ハウジングフェスタ

2024年
1/27
土

個別相談コーナー

- 注文住宅(新築・建売)
- リフォーム
- 住まいのFP相談(1組さま30分程度)
- マンション
- 不動産仲介
- 住まいの資金相談(1組さま30分程度)



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・住まいのHOW TO本

物件情報コーナー

- マンション・建売・宅地情報



マイホーム計画セミナー

午前の部 11:00~12:00

iDeCoや新NISAも活用!
**住宅資金の
つくり方・蓄え方**

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

午後の部 14:00~15:00

少しの配慮で安全・安心な暮らし
**防災備蓄は
“収納”に注目しよう!**

講師: 整理収納コンサルタント
デザインオフィスレイ 清水 麗子氏

住まいづくりのことなら何でも
ご相談ください!



参加
無料

予約
優先

10:00~16:30
(最終受付 16:00)

※当日はご予約無しでもご来場いただけます。

予約方法

事前予約
締切

1/22(月)

✉ Tatsuya_Houri@tokyu-land.co.jp

(担当: 東急不動産 祝部)



以下の内容をご記入のうえ、お申込みください。

【件名】ハウジングフェスタ来場予約

【本文】お名前(名字のみ)、所属、電話番号、
セミナーの参加(午前/午後)・不参加

※その他のご希望があればご記入ください。

※お送りいただいた個人情報は当ハウジングフェスタの予約受付を
行う目的にのみ使用いたします。

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(サムソナイト
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、左手奥のタリーズコー
ヒー手前にあるエスカレーターで
10階へお越しください。

【アクセス】

●JR: 大阪駅

●各線: 梅田駅・東梅田駅・西梅田駅

※無料の駐車場はございません。



参加特典

グランフロント大阪で
人気のベーカリー!

BREAD & COFFEE
LeBRESSO
- Product of Japan -

来場プレゼント

「LeBRESSO
BREAD」



特典
1

さらに!

スタンプラリーに
参加いただくと
記念品を進呈!

※一家族さま
1回までとなります。

事前予約プレゼント

「ハニーバター
〈ミルクジャム〉」



特典
2

※両特典とも当日アンケートにご記入いただいた方に限ります。
※両特典とも一家族さま1セットまでとなります。
※写真はイメージです。

SNSのアイコンや
スマホの待受に!



※画像は
イメージです。



デジタル似顔絵イベント

パソコンで制作して
プレゼントします!

協力: イラストレーター

いしいたつや氏

※当日先着順で定員に達し
次第終了となります。



イラスト複数担当

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 (株式会社日本エスコ内)
担当: 中川

070-2674-4365 [受付時間/10:00~17:00]
定休日/火曜・水曜・祝日

※2023年12/25(月)~2024年1/5(金)は休業となります。

主催: 大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

感染症拡大防止対策に
ご協力ください

○体調不良の場合はご来場を控えていただきますようお願いいたします。 ○会場内のスタッフは全員マスクを着用いたします。ご来場者様の
マスク着用につきましては任意となります。 ○社会状況により、やむを得ず中止となる場合がございますので予めご了承ください。

なだ くろ いわ すい せん きょう ゆ づる は さん
 灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山

南あわじウォーク


澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。



南あわじ市商工観光課
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

 うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が出迎えてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30～40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一步一步着実に登っていく。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を

西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていく。






諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

2023年
12月25日
リニューアル
オープン

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

-  9:00～17:00 (最終入園 16:30)
-  ※12月25日～2月下旬開園
-  休 12/31、1/1 午前
-  ￥ 大人 600円、小人 (小・中学生) 300円
-  ☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

-  9:00～17:00  無休
-  ☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。“地元のものだけが扱わない”というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。

-  9:30～17:00
-  休 無休  ☎ 0799-52-1244



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える

栄養成分(1人分)

- ・カロリー 622kcal
- ・たんぱく質 20.4g
- ・脂質 21.6g
- ・炭水化物 83.8g
- ・食塩 3.9g

ヘルシーポイント

キンパを具だくさんにする事で、少なめのご飯でも満足感のあるお弁当になります。



調理時間
20分

ヘルシー 大満足♪ 簡単 お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！

※レンジは600wで調理しています。



つじようこ
監修 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。

材料

1人分

- ご飯 …… お茶碗1杯(150g)
- 豚こま肉 …… 50g
- 小松菜 …… 1株(50g)
- 人参 …… 1/5本(30g)
- たくあん …… 2枚(20g)
- 焼き海苔 …… 全形1枚
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 白いりごま …… 適量
- 濃口醤油、砂糖、酒 …… 各小さじ1
- コチュジャン、ごま油 …… 各小さじ1/2
- おろし生姜、おろしにんにく …… 各少々
- すりごま …… 小さじ1
- 薄口醤油、ごま油 …… 各小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

野菜のキンパ

プルコギと

調理ポイント

運動会など野外で食べるお弁当は、食べやすいメニューがオススメ。赤、黄、緑、白、黒(茶)の5色を意識すると、栄養バランスがよく、彩りも豊かに仕上がります。

作り方

※②までを前日夜に済ますと朝の調理がラクになります。

- ① 豚肉は④をもみこみ下味をつけておく。小松菜は食べやすい長さに切る。人参とたくあんは細切りにする。
- ② 耐熱容器に小松菜を入れてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を絞って⑧と和える。人参は耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をかけてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を切って⑨と和える。
- ③ 熱したフライパンに豚肉を入れ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ラップを敷いた巻きすに海苔を置き、ごま油を薄く塗り広げる。ご飯を海苔の上2cm程あけて平らに広げ、②、③、たくあんをのせたら手前からしっかりと巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、白ごまをふる。



さつま芋の塩みりん焼き

材料

1人分

- さつま芋 …… 30g
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1/2



作り方

- ① さつま芋は7~8mm幅の輪切りにし、サッと水にくぐらせる。耐熱容器に移してラップをし、レンジで50秒加熱する。
- ② 油を熱したフライパンで①を焼く。両面に焼き色がつけば、みりん、塩を加えて炒め合わせる。

オクラ入りちくわのバターソテー

材料

1人分

- ちくわ …… 1本
- オクラ …… 1本
- バター …… 小さじ1/2



作り方

- ① オクラは塩でこすって水洗いし、ヘタを落としたらちくわの穴に差し込む。ラップで包んでレンジで40秒加熱する。
- ② バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼き、冷めたら斜め半分に切る。

共済組合だより No.117 (令和5年12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 (大阪市役所4階)

- 庶務係 組合員資格等 6208-7541 掛金等 6208-7581
- 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593
- 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549

- 住宅貸付等 6208-7596 ● E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- 健診等 6208-7597 ● URL https://www.city-osaka-kyosai.or.jp

