

● あなたの生活に健康と安心を

2025

9

第124号

ご家族の方も
一緒にお読みください

共済組合 だより

令和7年12月2日以降

組合員証

組合員被扶養者証は
使用できなくなります

ご注意ください



要チェック!



今月号のTOPICS

- 2 令和7年12月2日以降は、組合員証等を使用して医療機関等の受診はできません
- 3 考えてみませんか?重症化予防や適正服薬
- 4 育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金の支給が始まりました
- 5 育児休業手当金等の給付上限額等が変わりました
- 6 必見!5分でわかるあなたの職場の健康状況データでみるヘルスケア
- 8 特定健診の受診券が届いたみなさま!特定健診はもう受診されましたか?
- 9 令和6年度決算が承認されました
年金情報をインターネットで提供しています
(マイナ手続きポータル)

当共済組合より交付している全ての組合員証と組合員被扶養者証（以下「組合員証等」という。）の有効期限は令和7年12月1日です。

令和7年12月2日以降は、

組合員証等を使用して

医療機関等の受診はできません

医療機関等の受診の際は、マイナ保険証または資格確認書をご使用ください。

マイナンバーカードを持っていれば健康保険証として使用できるの？



マイナンバーカードを健康保険証として使用するためには、登録が必要です。

マイナ保険証は、データに基づく最適な診断や処方が可能となり、**転職・転居等による保険証の切替えや更新が不要になる等各種手続きも簡単・便利です。**

医療機関等への受診はマイナ保険証をぜひご利用ください！

マイナ保険証について詳しくは、
厚生労働省ホームページをご確認ください。

スマートフォンは
こちらから



マイナンバー



有効期限を過ぎた組合員証等はどうしたらいいですか？

有効期限後にご自身で破棄してください。

ただし、**令和7年12月1日までに資格喪失となった場合は、資格喪失日の前日（退職の場合は退職日）までが組合員証等の有効期限となり、資格喪失となった組合員や被扶養者の組合員証等は、当共済組合への返納が必要です。**また、紛失や盗難等で返納できないときは、「資格確認書等返納不能届」のご提出をお願いします。

考えてみませんか？

重症化予防や適正服薬

当共済組合の健康課題等をまとめた第3期データヘルス計画の分析によると、総医療費は年々増加傾向にあり、特に調剤（医薬品）にかかる医療費が大きく増加しています。

本当は怖い高血圧…

健康診断において血圧が要受診レベルにも関わらず、未受診の方が一定数いることが明らかになっています。高血圧は自覚症状がほとんどないため、「サイレントキラー」と呼ばれます。強い圧力が血管にかかり続けることで確実に血管は傷つき、脳卒中や心臓病等の深刻な病気になって初めて症状が出現するということがあります。また、これらの病気は入院や手術、高額な治療が必要となる場合が多く、地道に高血圧の治療をするよりも結果的に医療費が高くなることも考えられます。

高血圧を早期発見し早期治療する目的は、脳卒中や心臓病等の血管の病気にならないようにすることです（重症化予防）。血圧が要受診レベルと言われた方は、自覚症状がない今こそ受診を！

薬も過ぎれば害になる!?

多剤服薬（多くの種類の薬が処方されて、それを服用すること）や重複服薬（複数の医療機関から処方された効能の同じ薬を服用すること）は、医療費が増加するだけでなく、副作用のリスクや飲み忘れ・飲み間違いのリスクを高めることにもつながります。これらの服薬につながる原因はいろいろありますが、複数の診療科や医療機関の受診もその1つとなっています。やむを得ない場合を除いてかかりつけ医を受診するようにしましょう。

また、ご自身の服薬について気軽に相談できるかかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を毎回持参すること（お薬手帳は1つに絞りましょう）等も効果的です。

▼当共済組合では8月下旬に下記3種類のお知らせをお送りしています。

- ①高血圧未治療者への受診勧奨のお知らせ **令和7年度新規**
- ②多剤・重複服薬者への服薬情報のお知らせ **令和7年度新規**
- ③ジェネリック医薬品差額のお知らせ



お知らせが届いたみなさまはもちろん、それ以外の方もぜひこの機会に、**重症化予防のための受診や適正服薬についてご検討ください。**

お問合せ 保健医療係 06-6208-7591 ~ 3・7597

各お知らせについて詳しくは、
当共済組合ホームページを
ご確認ください。

スマートフォンは
こちらから

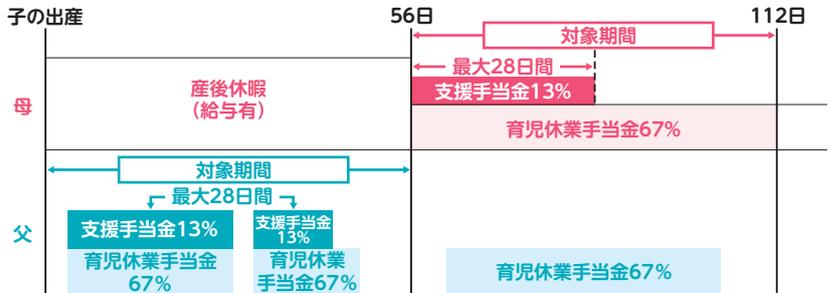


令和7年4月1日から**育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金**の支給が始まりました

育児休業支援手当金

令和7年4月1日以降の対象期間内に、原則として、両親ともに週休日を含む通算14日以上の子の出生後、最大28日間（28日には週休日を含みますが、給付は週休日を除く。）、1日につき標準報酬の日額の13%に相当する金額を現在の育児休業手当金に上乗せして支給します。

【支給イメージ】



【支給要件】 次の①及び②の両方の要件を満たす場合

- ① 組合員が対象期間内に育児休業等を通算14日（週休日を含む）以上取得しているとき
- ② 組合員の配偶者が、対象期間内に配偶者育児休業等を通算14日（週休日を含む）以上取得しているとき（配偶者が育児休業等を取得できない場合でも、支給できる場合もあります）

【対象期間】

父は子の出生後^(※) 56日以内、母は産後休暇後^(※) 56日以内

(※) 令和7年3月31日以前から育児休業等を取得しているときは、令和7年4月1日に読み替えます。

【請求方法】

「育児休業手当金兼育児休業支援手当金請求書/育児休業掛金免除申出書」に必要書類を添えて、各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へご提出ください。

育児時短勤務手当金

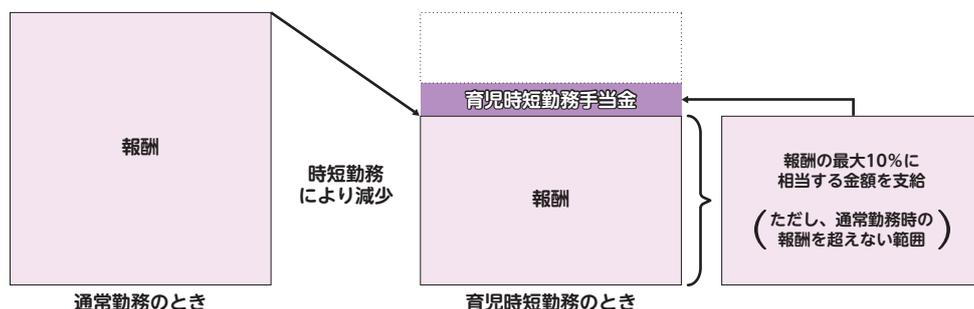
【支給要件】

令和7年4月1日以降に、2歳に満たない子を養育するため勤務時間を短縮することによる勤務として総務省令で定める勤務^(注1)（以下「育児時短勤務」という。）をした組合員であって、支給対象月^(注2)の一支給対象月に支払われた報酬の額の最大10%^(注3)に相当する金額を支給します。

※令和7年3月31日以前に育児時短勤務を開始した場合も、令和7年4月1日以降も支給要件に該当し、引き続き取得しているときは請求できます。



【支給イメージ】



(注1) 総務省令で定める勤務

- ・育児短時間勤務、部分休業

※育児短時間勤務及び部分休業については、その初日及び末日を明らかにして承認を請求したものに限りませす。

- ・育児時短就業（雇用保険法第61条の第12第1項）
- ・その他これらに相当する勤務

※大阪市職員における「育児職免」は、「総務省令で定める勤務」に該当しないことから、育児時短勤務手当金の支給対象ではありません。



(注2) 「支給対象月」とは、組合員が育児時短勤務を開始した日の属する月から当該育児時短勤務を終了した日の属する月までの期間内にある月(その月の初日から末日まで引き続いて組合員であり、かつ、育児休業手当金または介護休業手当金の支給を受けることができる休業をしなかった月に限る。)をいいます。

(注3) 育児時短勤務手当金の支給額と報酬の合計が、通常勤務のときの報酬を超えないように、支給率は調整されます。

【請求方法】

「育児時短勤務手当金請求書」に必要書類を添えて、各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へご提出ください。

育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金に係る詳細及び必要書類等詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。

(トップページ>お知らせ)

スマートフォンは
こちらから



育児休業手当金・育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金・ 介護休業手当金の給付上限額等が変わりました

令和7年7月22日付けの厚生労働省告示により、令和7年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金等の1日当たり給付上限額等が変更となりました。

◆育児休業手当金〔 〕内は給付割合

	変更後	変更前
給付上限相当額（日額）[67%]	14,718 円	14,334 円
180日を超える期間の給付上限相当額 [50%]	10,984 円	10,697 円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	500,000 円	500,000 円

◆育児休業支援手当金〔 〕内は給付割合

	変更後	変更前
給付上限相当額（日額）[13%]	2,855 円	2,781 円

◆育児時短勤務手当金

	変更後	変更前
支給限度額（月額）	471,393 円	459,000 円
基準報酬月額相当額	483,300 円	470,700 円
最低支給限度額	2,411 円	2,295 円

◆介護休業手当金〔 〕内は給付割合

	変更後	変更前
給付上限相当額（日額）[67%]	16,207 円	15,778 円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	560,000 円	530,000 円

必見! 5分でわかるあなたの職場の健康状況

データでみるヘルスケア

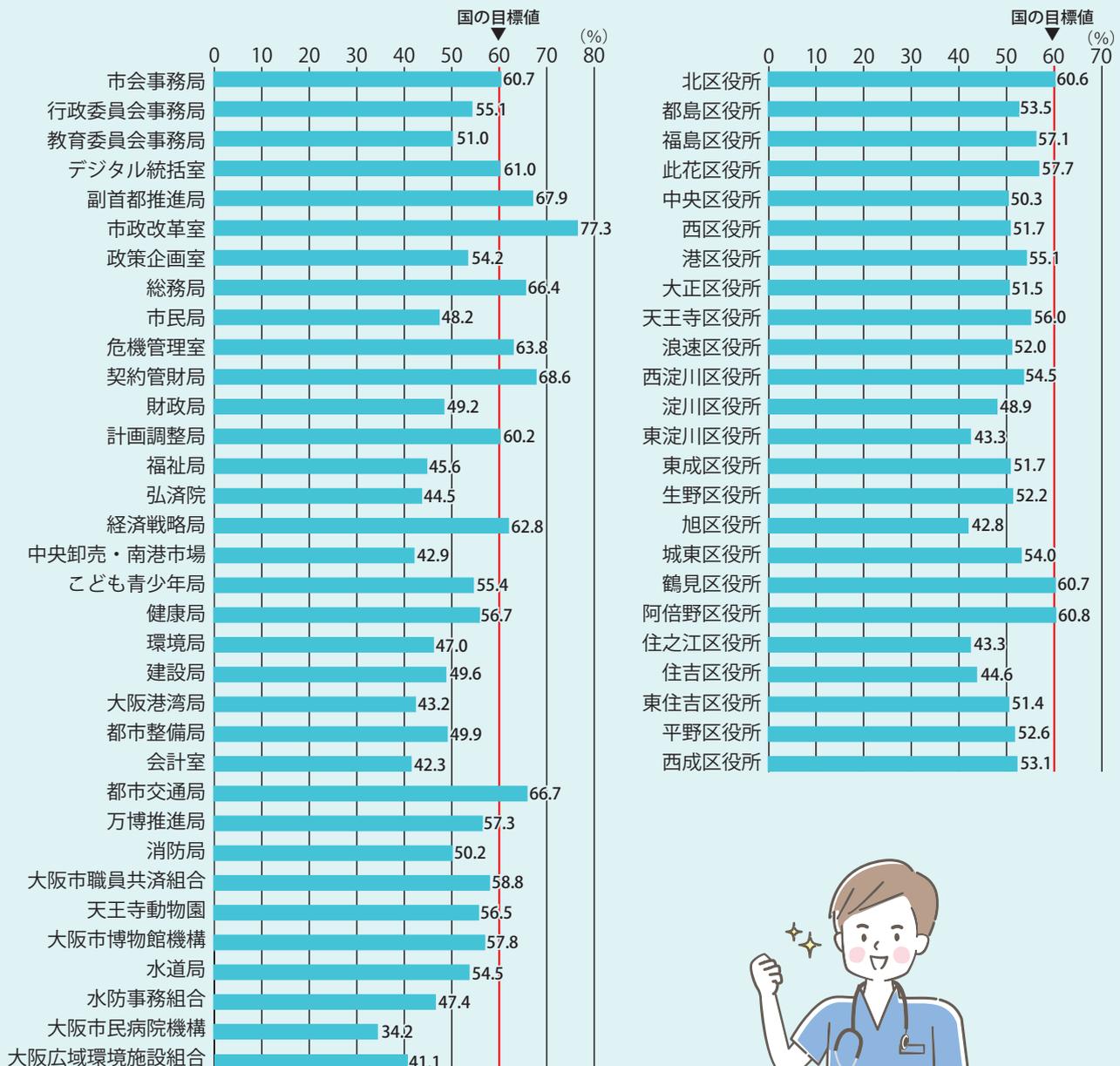
■ 各所属所のがん検診受診率 (令和6年度) ※40歳以上

国の目標値である60% (がん対策推進基本計画第4次) を超えている所属所は13カ所ありましたが、当共済組合全体の受診率はまだまだ国の目標値に届いていません。

受診率を上げるための取組として、「上の立場の方からメッセージを出してもらう」、「朝礼で声掛けをする」、「メールを見る機会が少ない職員のために紙でも回覧する」等の工夫をされている所属所もあります。

大阪市職員共済組合全体 受診率 **50.3%**

■ 受診率



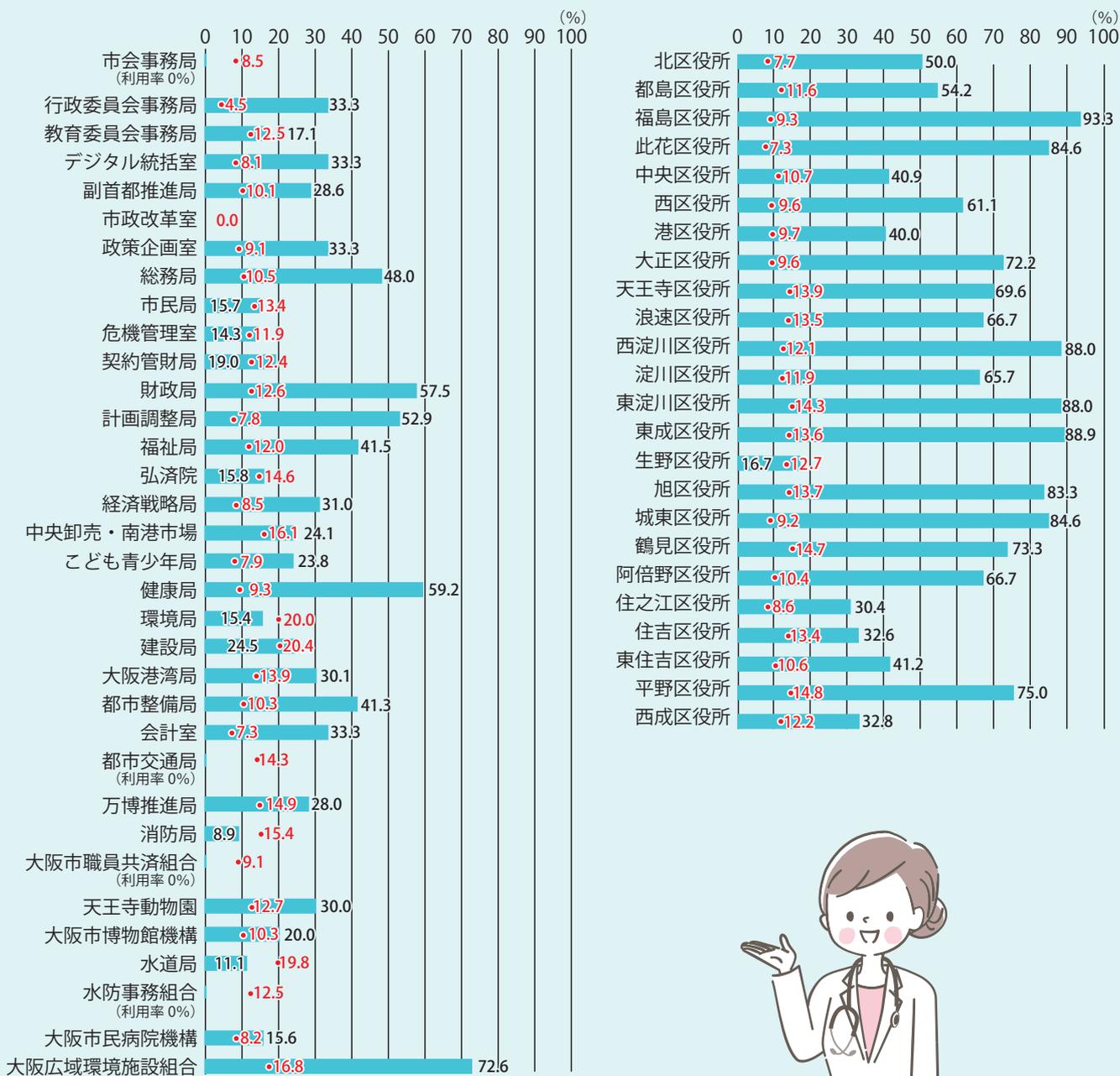
「データでみるヘルスケア」は、健康診断結果や保健事業の利用状況から各所属所の健康状況を分析し、わかりやすく可視化したものです。当共済組合は、「データでみるヘルスケア」を活用して、各所属所と健康課題を共有し、対応策を共に考えています。今回はその中から、各所属所のがん検診受診率及び特定保健指導利用率等をお示します。



■ 各所属所の特定保健指導対象率及び利用率 (令和6年度)

特定保健指導の対象者は、生活習慣病の発症リスクが高い方かつ高血圧・脂質異常症・糖尿病の薬を飲んでいない方です。つまり、生活習慣の改善だけで効果が出る可能性の高い方が対象に選ばれているといえます。実際、特定保健指導は、服薬の開始を遅らせる効果があるという研究結果もあります。勤務時間中に受けることも可能ですので、職場のみなさまのご理解をよろしくお願いします。

大阪市職員共済組合全体 対象率 **13.1%** 利用率 **30.4%**



特定健診の
受診券が届いた
みなさま！

特定健診はもう受診されましたか？ 令和7年度の特定健診受診期限は 令和7年12月31日です！

特定健診受診券の交付対象は、40歳以上の被扶養者、任意継続組合員、定期健康診断を受ける機会のない組合員です。

交付方法には、一斉交付と随時交付があり、一斉交付の対象となるみなさまにはすでに受診券をお送りしています。

受診券の交付対象に当てはまる方で、受診券が届いていない方は、別途申請が必要です。（随時交付）詳しくは、各所属所担当者にお問合せいただくか、当共済組合ホームページをご確認ください。

スマートフォンは
こちらから



トップページ>各種事業>
保健事業(特定健康診査・
特定保健指導・個別保健指導・
糖尿病重症化予防事業)

受診方法について

実施機関を検索し、希望の実施機関に電話でお申込みください。

対象者には令和7年7月上旬に「受診券」と「令和7年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」をお送りしています。検索方法等詳細はご案内を確認してください。

〈実施機関検索方法〉

- ①「令和7年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」で確認する。
- ②当共済組合ホームページを確認する。
(トップページ>各種事業>保健事業(特定健康診査・特定保健指導・個別保健指導・糖尿病重症化予防事業)>特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧)

スマートフォン
はこちらから



よくあるご質問

Q 配偶者人間ドックを申込みました。
特定健診を受けることはできますか？

A. 配偶者人間ドックの検査項目には、特定健診の検査項目が含まれているため、配偶者人間ドックの受診(予定)者は、特定健診を受けることができません。

配偶者人間ドックをキャンセルした場合は、受診券を発行しますので、当共済組合ホームページの申請書一覧より「特定健康診査受診券等交付申請書」を印刷のうえご記入いただき、当共済組合宛てに送付してください(通送可)。

Q パート先で健康診断を受けたから、
今年は受けなくてもいいですか？

A. 健康診断の結果を「令和7年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」の「健診結果送付票」にご記入いただき、未利用の受診券とともに令和8年4月30日(木)〔必着〕までに当共済組合宛てに送付してください。不備なくご送付いただいた方にQUOカード500円分を差し上げます。

大事な機会を見逃さないで！

健康第一！

1年に1回健診を受けましょう



決算が承認されました

令和7年6月18日の組合会で、令和6年度の決算が承認されましたので、お知らせします。

短期 経理

組合員と被扶養者の病気やけが、
出産、休業等に給付を行う経理

収入総額 **243億3,291万7千円**

支出総額 **239億7,255万1千円**

収支差引額 **3億6,036万6千円**

業務 経理

短期給付（健康保険）と
長期給付（年金）の事務費に係る経理

収入総額 **2億6,591万8千円**

支出総額 **2億5,427万3千円**

収支差引額 **1,164万5千円**

保健 経理

組合員と被扶養者の各種健診
事業等を行う経理

収入総額 **4億157万円**

支出総額 **4億6,527万1千円**

収支差引額 **△6,370万1千円**

貸付 経理

住宅取得（新規は休止中）・
高額医療・出産に要する貸付を行う経理

収入総額 **1,857万9千円**

支出総額 **1億1,512万2千円**

収支差引額 **△9,654万3千円**

短期経理と業務経理の収支差引額の利益金は、次年度に繰り越します。

保健経理と貸付経理の収支差引額の損失金（△）は、前年度から繰り越した利益剰余金を充当します。

スマートフォンは
こちらから



上記以外の経理を含め、決算額等詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。

年金情報をインターネットで提供しています（マイナ手続きポータル）

「マイナ手続きポータル」では、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、組合員のみなさまそれぞれの公務員共済期間に係る以下の情報を取得することができます。ただし、すでに老齢または退職の年金を受給されている方、及び老齢厚生年金の支給開始年齢に到達されている方は、当該情報を取得できません。

取得できる情報

- 1 年金加入履歴・加入期間
- 2 保険料納付済額
- 3 標準報酬月額等
- 4 年金見込額（※）
- 5 給付算定基礎額残高履歴

※年金見込額は、確認時点の就業状態、給与額、賞与額等をベースに、年金受給額等を試算しているため、実際の金額と異なります。

「マイナ手続きポータル」を利用可能な方

- 1 組合員
- 2 組合員であった方

ご利用時間

24時間365日
（サーバーのメンテナンス時を除く。）

スマートフォンは
こちらから



▲全国市町村職員共済組合連合会
ホームページ内
マイナ手続きポータル案内画面

全国市町村職員共済組合連合会

検索



地方公務員共済組合連合会からのお知らせ

本年10月に年金払い退職給付にかかる基準利率及び終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに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。

今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひご覧ください。

地方公務員共済組合連合会

URL

<https://www.chikyoren.or.jp/>

トップページの「年金関連情報→年金財政関係→年金払い退職給付（退職等年金給付）→地共連の定款で定める事項（基準利率等）」からご覧いただけます。

スマートフォンは
こちらから



・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

安心
信頼

全労済



● 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▶

セイキョウホーム近畿

Q SEARCH



大阪市内最多
人気の
モデルハウスが
30棟!

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる
花博ハウジング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。

楽しいイベント
盛りだくさん!!



イベント情報をWEB
サイトにて公開中!



HANAHAKU HOUSING GARDEN
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

モデルハウス見学は
事前予約がおすすめ!

- 時短 効率的
- プロが ご案内
- 優先的に 見学

- 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

見学予約はこちらから▶



2 ご成約キャンペーン

期間中、花博展示場の出展モデルハウスでご成約の上、
「ご成約アンケート」にご回答いただいた方に

全員
もれなく
**クオ・カード ペイ
6,000円分
プレゼント!**



お申込みは簡単!▶
ご成約時にモデルハウス担当者にお申し出ください。

※お申込みは1種成約につき1回限りとさせていただきます。
※キャンペーン内容は予告なく変更・中止となる場合がございます。
※詳しくはセンターハウスまでお問合せください。

家づくりのプロがわかりやすくアドバイス
3 住まいのサービスデスク

「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。

参加
無料

お電話での問合せ・申込み
☎06-6915-3580

受付時間 10:00~18:00

詳細・WEB予約はこちら▶



Instagram

最新情報は
公式SNSを
CHECK!
LINE



〒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
回答のお客様は駐車場入庫後3時間無料

tel.06-6915-3571

花博展示場

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

主催 / 一般財団法人 大阪住宅センター
後援 / 大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店



公式サイトはこちら

**ご来場プレゼント引換券
ピカピカ生活グッズ6点セット**

引換期間: 10/31(金)まで



期限までに引換券を花博
展示場へご持参の上、受
付でアンケート(Web)に
ご回答ください。ご覧の
賞品をプレゼントいたし
ます。

事前スマホ
アンケートは
こちら▶



※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。

さびない体をつくる!

いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり
(管理栄養士)

撮影：原 ヒトシ
スタイリング：宮澤由香



しょうが、三つ葉、すだちパワーで
青魚独特の臭みを消して風味もアップ!

さんまとキノコの 炊き込みみご飯

色とりどりの野菜に秘められた 「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ● 紫 ● 白 ● 黒 ●

1人分

エネルギー
354 kcal
塩分
0.8 g

材料 (4人分)	米	2合	
	A	塩	少々
		しょうゆ	小さじ2
		酒	小さじ2
	しめじ	80g	
	しょうが(千切り)	1かけ分	
	昆布	5cm分	
	さんま	1尾	
	三つ葉	20g	
	すだち	1個	

- 作り方**
- ①米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛り線まで水を加える。Aを加えて軽くかき混ぜる。
 - ②しめじは石突きを取り小房に分け、しめじ、しょうが、昆布を①の米にのせて炊飯する。
 - ③さんまは両面に塩を振り、魚焼きグリルに入れて焼く。両面の皮に軽く焦げ目がつくまで焼けたら、グリルから取り出し、箸で骨を除いて身をほぐす。
 - ④②が炊き上がったら昆布を取り除き、ご飯の上に③をのせて炊飯器のふたを閉じ、5分程蒸らす。
 - ⑤三つ葉は2cm長さに切って④に混ぜ込み、器に盛る。すだちを4分の1の大きさに切って添える。



しめじ



β-グルカン

β-グルカンは、不溶性食物繊維の一種。胃で消化されずに腸まで届くことから、体内の余分なコレステロールに吸着して、体外に出す作用があります。

しょうが



ジンゲロール

しょうがの辛み成分ジンゲロールには、血流を促進する作用があるとされ、冷え性の改善や免疫力アップに役立つとされています。

記事提供：(株)社会保険出版社



profile

なかつがわ かおり food studio mamma主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかたん! 日本の料理』『はじめてでもかたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

共済組合だより No.124(令和7年9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)

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

