

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2023
September

9

第116号

ご家族の方も一緒に
お読みください



健診の結果

健診の案内

今月号の TOPICS

- 2 ご家族（被扶養者）のみなさま！特定健診はもう受診されましたか？
- 4 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 がん検診の精密検査、放置していませんか？
- 10 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました
- 12 知っておきたい！掛金等の算定基礎となる標準報酬月額が変わる時期
- 16 共済組合のホームページをリニューアルしました！
- 17 年金情報がWebサイトで確認できます
- 18 令和4年度決算が承認されました



ご家族(被扶養者)のみなさま!

令和5年度の特定期健診受診期限

① 特定健診ってなに? わたしは対象?

生活習慣病予防のために
メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。

法律により当共済組合が40歳以上の加入者に実施することが義務付けられています。

対象者は令和5年4月1日現在組合員の資格があり、令和5年度中に40歳から75歳となる組合員(任意継続含む)及び被扶養者の方です。

※以下の項目に該当する方は対象外です

- 特定健診受診日までに75歳に達した方
- 令和5年4月1日～令和6年3月31日までに資格喪失または不要取消等の異動があった方
- 妊娠中または出産後1年以内の方
- 刑事施設・労役場その他これらに準じる施設に拘禁されている方
- 国内に住所を有しない方
- 病院または診療所に6か月継続して入院している方
- 高齢者の医療の確保の法律(昭和57年法律80号)第55条第1項2号から5号までに規定する施設に入所または入居している方(障がい者支援施設、養護老人ホーム、介護保険施設等)



② どうやって受診したらいいの?

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5年7月以降に「受診券(水色)」と「令和5年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」を送付しています。検索方法等詳細はご案内を確認してください。

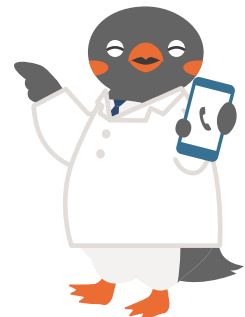
《実施機関検索方法》

- ①「令和5年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」で確認する。
- ②大阪市職員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](#)



※特定健診を受診する際は、受診券と組合員被扶養者証(健康保険証)を忘れずに持参してください。

※令和4年度の特定期健診結果をお持ちの方は、あわせて持参してください。



特定健診はもう受診されましたか？

は令和5年12月31日です!!

よくあるご質問

Q 40歳以上なのに受診券が届いていないのですが。

A 令和5年度の配偶者人間ドックの受診(予定)者や、対象外の項目に該当される場合には、ご案内を送付していません。特定健診の検査項目は配偶者人間ドックの検査項目に含まれています。

Q 配偶者人間ドックをキャンセルしました。特定健診を受けることはできますか？

A 特定健診を受けることができます。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「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6年4月30日(火) [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。

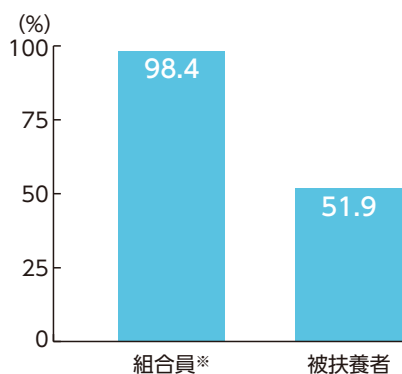
Q 受診券を使用した場合にも、特定健診の結果を送付しないとイケませんか？

A 送付の必要はありません。特定健診の結果は当共済組合で確認し、特定保健指導に該当された場合に、特定保健指導の利用券を送付します。

Q 健康には自信があります。忙しくなかなか時間がとれないので、受けなくてもいいですか？

A 健康診断は自覚症状がないときに受診するものです。健診は時間がかかると思われがちですが、特定健診ですと半日もかかりません。忙しいからと自分の身体を後回しにした結果、自覚症状がないうちに生活習慣病が進行し、命にかかわる病気を発症してしまうこともあります。健康なうちから、定期的なチェックが必要です。

■ 特定健診受診率(令和3年度)



当共済組合のご家族(被扶養者)の特定健診(配偶者人間ドック含む)受診率は、組合員の約半分です。1年に1回は特定健診を受診して、身体の状態をチェックしましょう!

*組合員は定期健康診断を特定健診とみなしており、定期健康診断を受診する機会のない組合員は、受診券を発行していません。受診率は特定健診受診者のうち、40歳以上で特定健診の必須項目を満たした方になります。

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

あなたの健康と結びつきが深い「職場環境」

業種や職種により、かかりやすい病気が違います。これは、1日の大半を過ごす職場環境や働き方が影響しているからだと考えられています。また、当共済組合が実施する保健事業の対象率と利用率についても、職場によって随分差があります(次ページからのグラフ参照)。対象者本人の理由はもちろんありますが、保健事業を受けやすい職場環境かどうかにも影響していると考えられます。

各職場では、がん検診や保健指導の利用を組合員ひとりひとりに呼びかけるなど、組合員が保健事業を利用しやすい環境づくりや、組合員の健康意識の向上・生活習慣病の改善に向けた取り組みを推進しています。

職場の健康状況を可視化した「データでみるヘルスケア」

「データでみるヘルスケア」は、健康診断結果から各職場の健康状況を可視化して、わかりやすくデータ化したものです。

当共済組合は、「データでみるヘルスケア」を活用して、各職場と健康課題を共有し、健康リスクの把握と対応策を考えています。

たとえば、健康状況のひとつ「肥満」のリスクが高い職場には、特定保健指導を受けやすい環境づくりを提案したり、出張型健康講座の生活習慣病を改善する運動や食生活の講義を受講するなどの対応策を各職場と一緒に検討します。今回は、その一部をご紹介します。

コラボヘルスを推進しています!



毎年6月以降、直接各職場担当者に「データでみるヘルスケア」の説明をしています。

保健事業の案内だけでなく、所属ごとに異なる困りごとについて一緒に考えることで、顔の見える関係づくりを目指しています。「職員の健康について相談したい」と思っていたら、共済組合としてできることを紹介しています。

コラボヘルスとは…当共済組合と事業者(各職場担当者等)が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者の予防・健康づくりを効率的・効果的に実行することです。



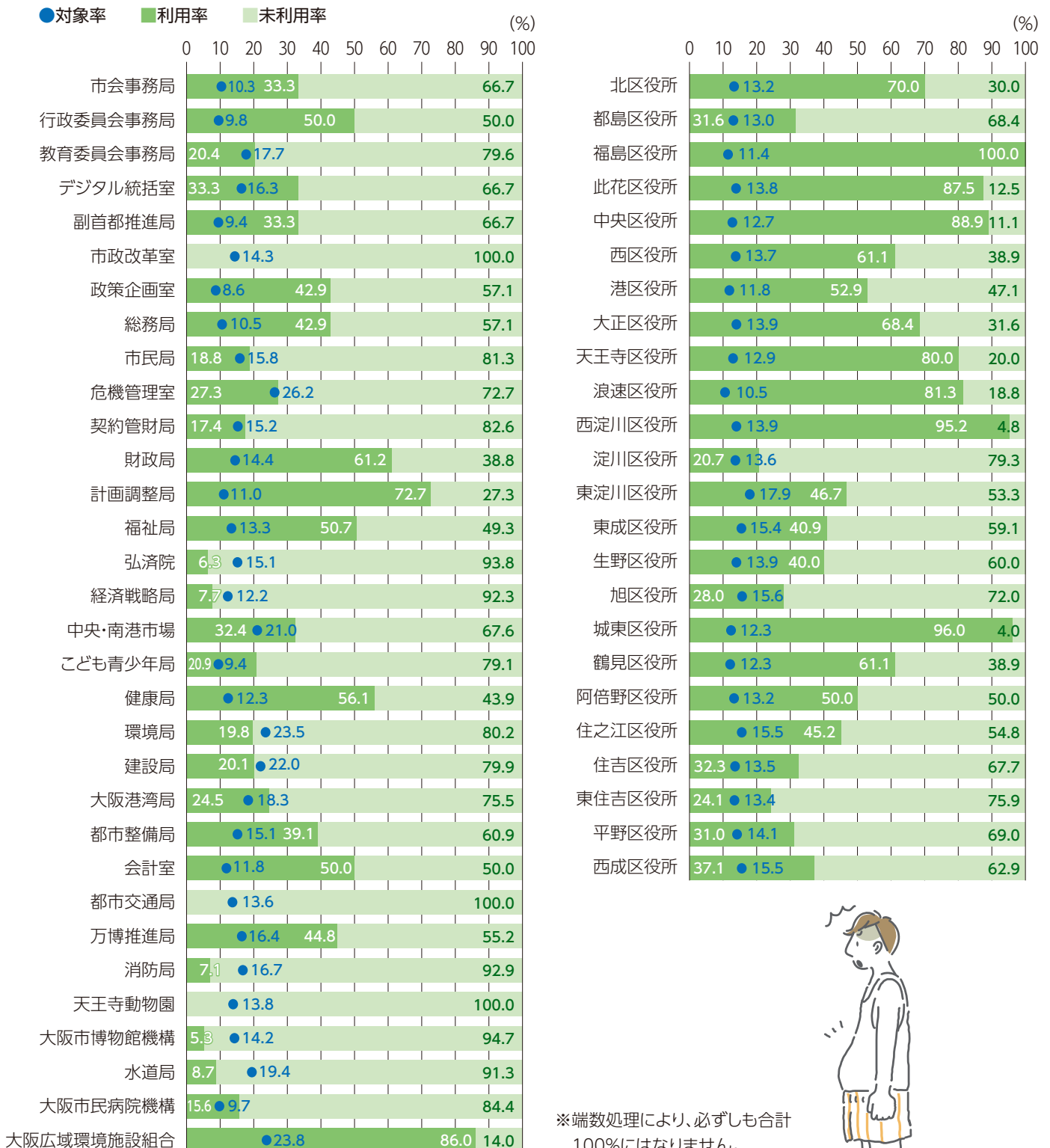
〈総務局の一例〉

● 特定保健指導の対象に選ばれた今がチャンス! ●

下の図は、各職場の特定保健指導の対象率と利用率です。特定保健指導の対象者は**肥満**、かつ**血圧・脂質・血糖**の数値が正常値より高い方です。また、**高血圧、脂質異常症、糖尿病の治療**をしている方は含まれていません。つまり、**生活習慣の改善**だけで効果が出る可能性が高い方と言えます。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。薬が必要になる前に、自分の力で健康をつかみ取るチャンスです!

■各所属の特定保健指導対象率と利用率(令和4年度)

大阪市全体 対象率 **15.7%** 利用率 **28.2%**



※端数処理により、必ずしも合計100%にはなりません。



● 非肥満であっても安心はできません! ●

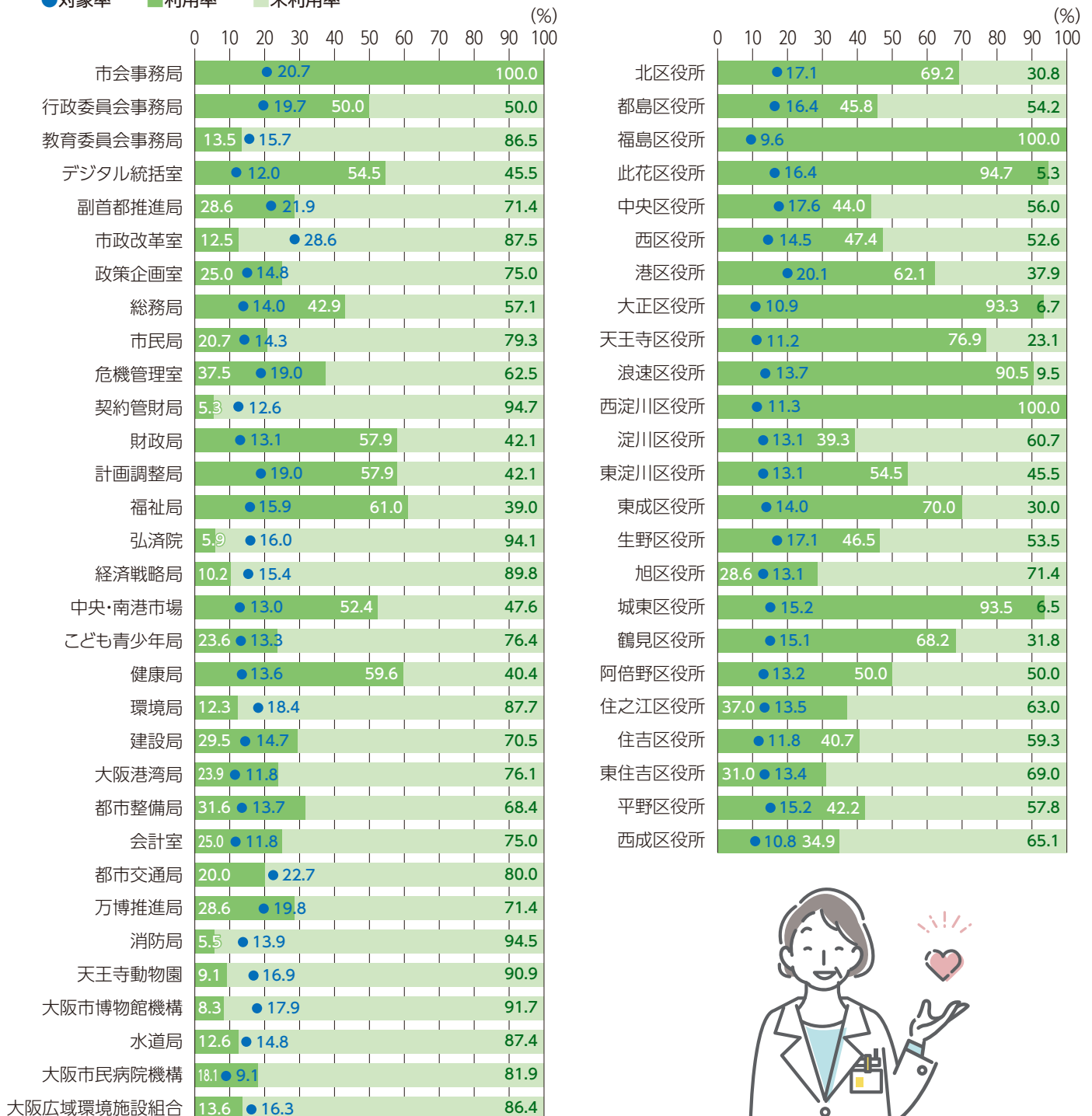
下の図は、各職場の個別保健指導対象率と利用率です。個別保健指導の対象者は**非肥満**ですが、**血圧・脂質・血糖の数値が高く受診を必要とする方**です。血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中や心疾患等にかかるリスクや死亡リスクが高くなるので、肥満でないからといって油断は禁物です。

当共済組合と大阪大学大学院との共同研究の結果、個別保健指導の利用者は翌年度の健康診断結果において**血圧と中性脂肪、生活習慣が有意に改善された**ことがわかりました。自覚症状がないうちに、身体の中もスッキリさせてみませんか。

■各所属の個別保健指導対象率と利用率(令和4年度)

大阪市全体 対象率 **14.1%** 利用率 **29.4%**

●対象率 ■利用率 ■未利用率



● 早期がんを発見できる期間は限られています! ●

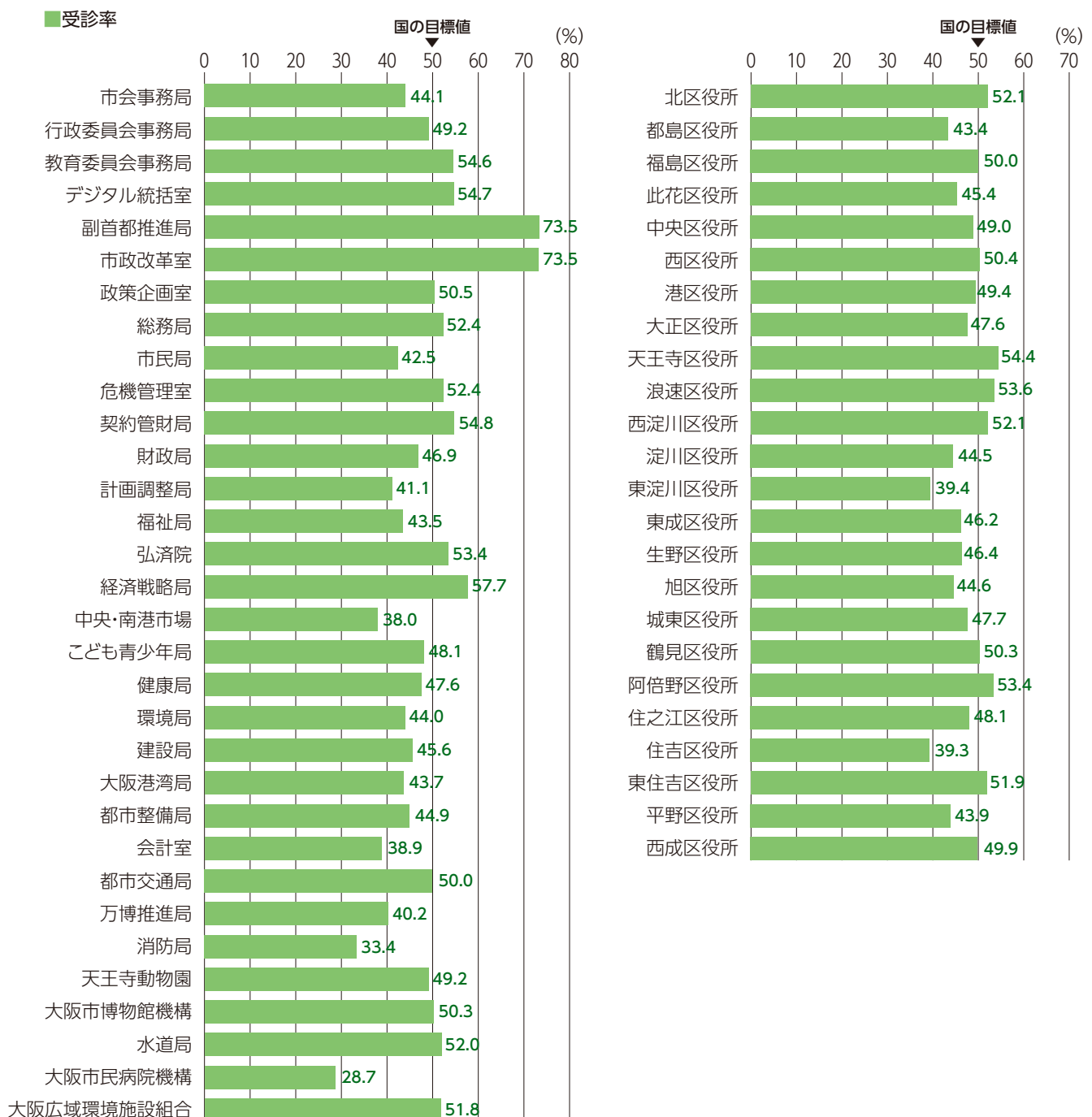
下の図は、各職場のがん検診受診率です。組合員1人当たりの医療費で最も高いのは、男性は循環器系の疾患、女性はがん※です。

1つの細胞が1cmのがんになるまで、たとえば乳がんでは、細胞分裂で30回、約15年かかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには、たった3回の分裂、約1年半といわれています。1cm以下のがんは検査しても、発見が困難なため、がん検診は1～2年ごとに受けなければ、早期に発見できないことがわかります。**早期がんのうちであれば、9割が完治できます**。定期的のがん検診を受けること、また、要精密検査(p8～9)であった場合には放置せず、必ず受診して結果を確認することが大切です。

※良性・悪性新生物の両方を含む

■各所属のがん検診受診率(令和4年度)

大阪市全体 受診率**43.7%**



がん検診の精密検査、 ■ 放置していませんか？

令和4年度に改訂した第2期データヘルス計画の中で、令和3年度がん検診の精密検査受診率は表1のとおりで、胃がん以外のがんで前年度を下回りました。とくに、大腸がんと子宮頸がんが50%台と、国の目標である80%より大幅に低い現状です。精密検査を受けない理由はなんでしょうか？
色々な理由が考えられそうです。

理由① ▶ 来年またがん検診を受ければよい

来年がん検診を受けて異常がなかったからといって、がんではなかったと100%安心できるわけではなく、精密検査を受けない理由にはなりません。精密検査とは、より詳しい検査をすることであり、検診とは違います(詳しくは表2をご覧ください)。

また、がん検診では、がんが小さかったり、わかりにくい場所にあると「偽陰性」(がんを見逃してしまうこと)の場合があります。



理由② ▶ がんと診断されるのが怖い



がんが発見されるかもしれないと思うと、だれでも怖いものです。

しかし、それを理由に精密検査を受けないのは本末転倒な話です。要精密検査と診断された場合でも、真にがんと診断される確率は非常に低く、もっとも高い乳がんであっても4.7%です(令和2年度地域保健、健康増進事業報告より)。

つまり、多くの人が「がんではなかった」という結果を受け取ることになります。

しかし、それは精密検査を受けなければわからないことです。

もし発見されたとしても、早期である場合が多く、治癒する可能性が高いので、必要以上に心配しすぎず、精密検査を受けてください。

理由③ ▶ 毎年引っかかるので今回も大丈夫

毎年同じ部位で精密検査が必要と言われると、「またか…」と嫌になってしまいます。理由①の回答と似ているのですが、毎年のこととは言っても、今回異常がないとは言いきれず、安心はできません。精密検査は必ず受けてください。もし、精密検査の結果、「経過観察」と指示があれば、その部位についてはがん検診ではなく、かかりつけ医で適切なフォローを受けることが望ましいです。当共済組合のがん検診は、セット化されていますが、不要な部位の検診については申込時に除外することができます。



- 精密検査の内容や医療機関について相談したい場合は、がん検診を受けた医療機関やかかりつけ医または当共済組合までお問合せください。
- 令和4年度がん検診を受けて要精密検査と診断された方で、結果をまだ送付いただけていない方に、当共済組合よりご連絡させていただく場合があります。
精密検査を受けられた方で、結果の送付がまだの方は、早急に送付をお願いします。

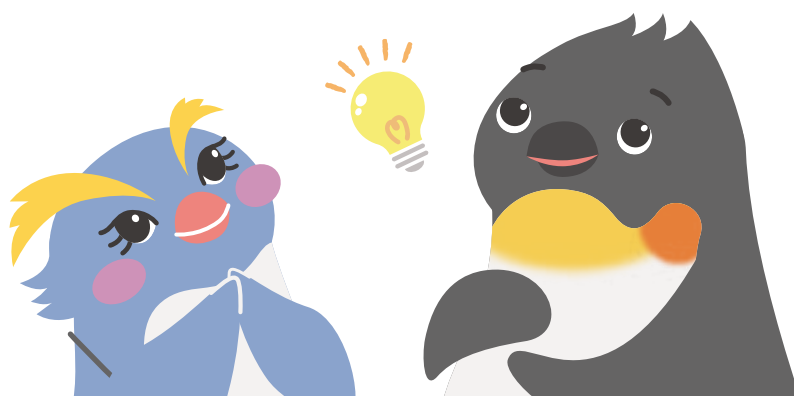
(表1) 当共済組合における精密検査受診率

がん検診	令和3年度	令和2年度
胃がん	81.1%	80.3%
大腸がん	56.5%	63.2%
肺がん	69.2%	82.7%
乳がん	72.4%	83.5%
子宮頸がん	53.9%	85.7%



(表2) 精密検査の内容

がん検診	精密検査内容
胃がん	胃内視鏡検査(必要時生検)
大腸がん	全大腸内視鏡検査(必要時生検)
肺がん	胸部CTや気管支鏡検査(必要時生検)
乳がん	乳房超音波検査、穿刺吸引細胞診、針生検、MRI、CT
子宮頸がん	HPV(ヒトパピローマウイルス)検査、コルポスコープ(膣拡大鏡)下の組織診や細胞診



交通事故などの、 第三者行為でケガや病気をしたときは!

交通事故等、第三者の行為によってケガや病気の治療を受けた場合、その治療費等は加害者が負担することとなるため、原則組合員証・被扶養者証(以下、「組合員証等」といいます)(健康保険証)は使用できません。

しかし、当共済組合へ届出をすることによって、組合員証等を使用して一時的に保険診療により治療を受けることもできます。

ただし、公務上や通勤途上における事故等については、組合員証等は使用できませんので、ご注意ください。

こんなときは、第三者行為に該当します

- 自動車事故でケガをしたとき
- 自転車にぶつけられてケガをしたとき
- 不当な暴力を受けてケガをしたとき
- 他人の飼っているペットにかまれてケガをしたとき
- レストランなど、外食で食中毒になったとき など



届出に必要な書類

- 「損害賠償申告書・事故発生状況報告書」
- 「念書兼同意書」
- 「交通事故証明書」(交通事故の場合)

上記の必要書類を添えて、すみやかに所属所(市長部局にあっては総務事務センター)へ提出してください。

示談する場合は、 事前に当共済組合に 相談してください

加害者との話し合いにより示談が成立してしまうと、その内容によっては当共済組合から加害者に対して当共済組合が負担した保険診療分(7~8割)の治療費の請求ができなくなることがあります。その場合は、**被害者がその費用を全額負担しなければなりません。**示談する前に、必ず当共済組合へご連絡ください。

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が変わりました

令和5年7月26日付けの厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項及び第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ロ及びハに定める額に変更があったため、令和5年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金及び介護休業手当金の1日当たり給付上限額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%〕	14,097円	13,878円
180日を超える期間の給付上限相当額〔50%〕	10,520円	10,356円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	470,000円	470,000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%〕	15,513円	15,266円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	530,000円	530,000円

ラクに、楽しく! 足を元気にする、
かんたん健康マジック

Mr.アジック

どんな足のお悩みも一瞬で解決し、健康に導く超魔術師。足の不調!と聞けば、全国どこでも駆けつける健脚の持ち主。ウォーキングには「アキレス最後の戦い」(LED ZEPPELIN)をヘビーローテーション。



あなたの足に効いてます、効いてます。

あし ぶく Mr.アジックの足楽イリュージョン

YES!

できたら
ハイタッチだ!



Illusion 2

足を少し高くして 1日の疲れをリフレッシュ!

今日はよく歩いた! なんだか足がだるくて眠れないというあなた! 足を心臓より少し高くして寝てみよう。ポイントは、かかとの下だけでなく、膝の下にもクッションや座布団を入れて、足全体を少し高くするようにするとGOOD! 足にたまった血流が自然に改善。寝ている間に症状がやわらいで、翌朝には軽〜く足楽!

Illusion 4

涼しいだけじゃない! 裸足健康法

家に帰って靴を脱いだら、室内では裸足がおすすめ。足裏にはたくさんの毛細血管があるから、裸足で歩くことで足の筋肉が使われて血流がアップ。冷え性の改善や疲労回復などうれしい足楽効果がいっぱい。足裏のツボや副交感神経も刺激され、リラックスして足楽!

Illusion 1

アキレス腱のばしを 毎日の習慣に取り入れよう

アキレス腱が硬いと歩く機能が低下したり、足裏のアーチがくずれてしまうのを知っているかな? アキレス腱をのばすには、まず、両手を壁にあてて、のばしたい方の足を一步下げる。つま先はまっすぐ前に向け、かかとを浮かさないようにして10秒間この姿勢を保持しよう。足を入れ替えて同じ要領で。1日2~3回じんわりのばして足楽!

Illusion 3

足首くるくる回しで バッチリ冷え対策

だんだんと寒くなっていく時期、体が冷えると血行不良になり、むくみの原因になってしまうから気をつけよう。冷えの改善には、足首くるくる回しが効果的。足指の間に反対の手(左足なら右手)の指を入れ軽く握ったら、1周15秒ぐらいかけてゆっくり回す。足が軽くなって、むくみも解消。血流回復で足楽!

はい! 足が
軽〜くな〜る
軽〜くな〜る

WOW!



知っておきたい!

掛金等の算定基礎となる 標準報酬月額が 変わる時期

標準報酬月額とは、当共済組合の掛金・負担金や傷病手当金等の短期給付、老齢厚生年金等の算定の基礎となるもので、組合員の受ける報酬(基本給+諸手当)に基づき決められます。

標準報酬月額は、原則として年1回の決まった時期(毎年9月)に見直しが行われます。

また、1年の途中で報酬が大きく変動した場合や産前産後休業、育児休業等を終了した時点でも、標準報酬月額の見直しが行われることになっています。



標準報酬月額の決定・改定の種類

種類	決定・改定に当たり対象となる報酬	決定・改定の時期
定時決定	4月～6月に受けた報酬の平均額	年1回(9月)
随時改定	固定的給与が変動した月から継続した3カ月間の報酬の平均額	固定的給与が変動した月から4カ月目
産前産後休業終了時改定	産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額	産前産後休業終了日の翌日が属する月から4カ月目
育児休業等終了時改定	育児休業等終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額	育児休業等終了日の翌日が属する月から4カ月目

定時決定

申出不要

定時決定とは、年に1回、7月1日時点の全組合員を対象に、9月以降の標準報酬月額の見直しを行うことをいいます。決定された標準報酬月額はその年の9月1日から翌年の8月31日までの適用になります。

【対象者】7月1日現在の全組合員

ただし、次の場合は定時決定の対象となりません。

- 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方
- 4月以降に昇給・昇格等により報酬が変動し、7月から9月までのいずれかの月に随時改定が行われた方
- 7月から9月までのいずれかの月に、育児休業等終了時改定または産前産後休業終了時改定が行われた方

3ヵ月間の報酬の平均額から標準報酬月額を決定

当年												翌年							
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	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
← 従前の標準報酬月額							→ 定時決定の標準報酬月額(9月～翌年8月)												

■ 産前産後休業取得者の定時決定における保険者算定について 申出必要

(令和4年度から導入)

4月から6月までの間に産前産後休業を取得する場合、その3ヵ月間の報酬の平均額により算出した標準報酬の等級が、産前産後休業を開始した日の属する月以前の12ヵ月間の各月の標準報酬月額の平均額(年平均額)より2等級以上下回るときは、その年の定時決定において、年平均額を報酬月額として、9月からの標準報酬月額を決定します。

前年												当年											
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月				
通常勤務						産前産後休業						育児休業											
前年8月までの標準報酬月額(380,000円)				前年9月から当年8月までの標準報酬月額(410,000円)												当年9月からの標準報酬月額(340,000円)							
← 標準報酬月額の平均額(前年5月～当年4月)(年平均額) $(380,000円 \times 4ヵ月 + 410,000円 \times 8ヵ月) \div 12ヵ月 = 400,000円 (=年平均額)$																		↓ 申出により年平均額の400,000円で保険者算定が可能					
												年平均額より2等級以上下回る						報酬月額の平均額(当年4月～当年6月) 340,000円					

※雇用保険法の適用対象となる組合員は、同法に規定する育児休業給付金が支給されるため、保険者算定の対象となりません。

※本保険者算定を行った場合、産前産後または育児休業等終了後の掛金額は、次に標準報酬月額が改定されるまでの間、本保険者算定による標準報酬月額に基づき計算された掛金額が徴収されることにご留意ください。

随時改定

申出不要

随時改定とは、定時決定により決定された標準報酬月額適用期間中に、昇給・昇格等により報酬の額が大きく変動した場合、実際に受けている報酬と適用されている標準報酬月額との間に隔たりが生じるため、適用中の標準報酬月額を改定することをいいます。

【対象者】9月から翌年の8月までの間に報酬の額が変動し、次の3つのすべてに該当する組合員

- 固定的給与に変動があったとき
- 変動があった月から継続した3カ月の間に支払われた報酬（諸手当含む）の平均月額に該当する標準報酬月額と、従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
- 3カ月とも支払基礎日数が17日※以上であるとき

※会計年度任用職員や臨時的任用職員等の短期組合員で、1週間または1カ月間の所定労働時間が常勤職員の3/4未満の場合は、支払基礎日数が11日になります。



産前産後休業終了時改定

申出必要

産前産後休業終了時改定とは、産前産後休業を終了した日において、その休業に係る子を養育する場合に、当共済組合に申出をしたときに行われる改定のことをいいます。

【対象者】産前産後休業（産前42日（多胎妊娠の場合は98日）、産後56日）を終了し、子の養育をする組合員

産前産後休業終了時改定は組合員の申出により行われます（2等級以上の報酬額の差がない場合でも改定されます）。

ただし、次の場合は申出ができません。

- 産前産後休業を終了した日の翌日から育児休業等を開始する場合
- 産前産後休業を終了した日以後に当該産前産後休業に係る子を養育しない場合

育児休業等終了時改定

申出必要

育児休業等終了時改定とは、育児休業等を終了した日において、その休業等に係る3歳未満の子を養育する場合で、職場復帰後の勤務形態が育児短時間勤務や部分休業等により報酬が低下した場合、当共済組合に申出をしたときに行われる改定のことをいいます。

【対象者】育児休業等を終了し、3歳未満の子を養育する組合員

育児休業等終了時改定は組合員の申出により行われます(2等級以上の報酬額の差がない場合でも改定されます)。

ただし、次の場合は申出ができません。

- 育児休業等を終了した日の翌日から産前産後休業を開始する場合
- 育児休業等を終了した日以後に、当該育児休業等に係る3歳未満の子を養育しない場合

■ 養育特例制度について～3歳未満の子を養育している期間の特例～

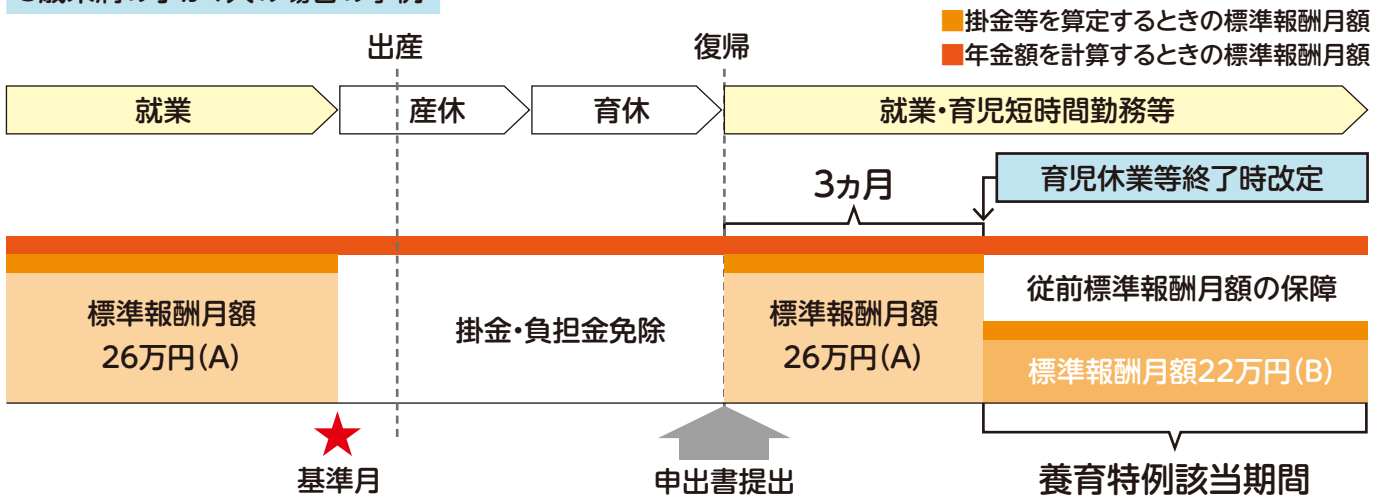
申出必要

3歳未満の子を養育している間に、子の出生月の前月の標準報酬月額を下回った場合、当共済組合に申し出をすることにより、子の出生月の前月の高い標準報酬月額で将来受け取れる年金額が計算される制度のことを「養育特例制度」といいます。

本申出は、3歳未満の子を養育している組合員または過去に3歳未満の子を養育していた組合員であれば、可能です。

ただし、この特例は、将来の厚生年金保険給付や退職等年金給付が低くなることを避けるための措置ですので、短期給付の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。

3歳未満の子が1人の場合の事例



基準月=3歳未満の子を養育することとなった日(子を出産したとき等)の属する月の前月となります。

申出必要の届出方法

申出書は、当共済組合ホームページからダウンロードができます(トップページ>申請書類一覧>適用)。該当の申出書に必要な事項を記入の上、所属所を経由して当共済組合宛てに届出ください。

スマートフォンはこちらから



※所属所によってはシステム(市長部局にあっては総務事務システム)から申請できる場合があります。詳しくはご自身の所属所担当部署にお問合せください。

★標準報酬等級表は、当共済組合ホームページをご確認ください(トップページ下部> 共済制度・手続 共済組合とは>標準報酬制)。

スマートフォンはこちらから



〈令和5年7月21日から〉

共済組合のホームページを リニューアルしました!

リニューアルポイント

- 組合員や家族の方が、より見やすく、利用しやすいデザインやレイアウトになることをめざしました!
- スマートフォンやタブレットでも見やすく、より利用しやすくなりました!
今後もホームページの内容を充実させ、情報をわかりやすく伝えられるようにしてまいります。
ホームページをぜひご覧ください。

〈URL〉<https://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>



スマートフォンはこちらから



利用頻度の高い手続き・申請がカテゴリ化されています。
必要な手続き・申請をクリックすると、内容が確認できます。

共済組合からのお知らせ情報はこちらで確認できます。

手続きに必要な申請書類がダウンロードできます。

よくある質問をわかりやすく項目別にまとめたページが確認できます!
お問合せいただく前にぜひ確認してみてください!

健康に役立つピックアップが確認できます。

共済組合のてびき、共済組合だよりが確認できます。バックナンバーも確認してみてください!



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。

地方公務員共済組合 連合会からお知らせ

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。

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。

地方公務員共済組合連合会
トップページ

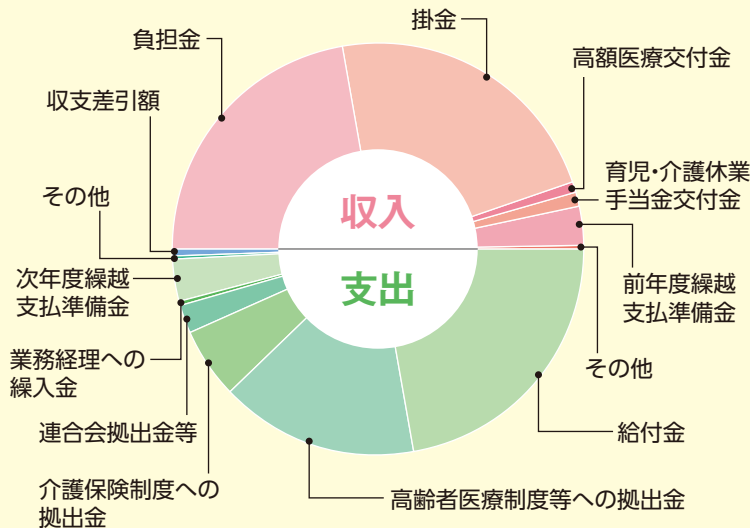


短期経理

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	209億5,679万6千円
負担金	93億3,182万7千円
掛金	94億2,719万円
高額医療交付金	3億6,069万2千円
育児・介護休業手当金交付金	4億4,851万9千円
前年度繰越支払準備金	13億5,941万3千円
その他	2,915万5千円

支出総額	207億9,263万6千円
給付金	93億3,932万円
高齢者医療制度等への拠出金	65億8,227万3千円
介護保険制度への拠出金	22億7,542万1千円
連合会拠出金等	10億6,610万4千円
業務経理への繰入金	3,547万8千円
次年度繰越支払準備金	14億8,172万1千円
その他	1,231万9千円



収支差引額 1億6,416万円

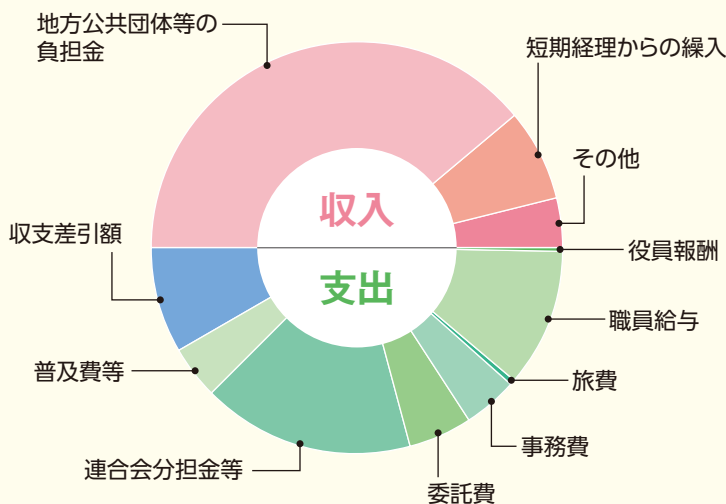
利益剰余金として次年度に繰越します。

業務経理

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

収入総額	2億4,524万円
地方公共団体等の負担金	1億9,158万3千円
短期経理からの繰入	3,547万8千円
その他	1,817万9千円

支出総額	2億442万7千円
役員報酬	10万4千円
職員給与	5,667万7千円
旅費	21万7千円
事務費	2,091万9千円
委託費	2,522万8千円
連合会分担金等	8,146万5千円
普及費等	1,981万7千円



収支差引額 4,081万3千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

上記以外の経理を含め、令和4年度決算の詳細は、当共済組合

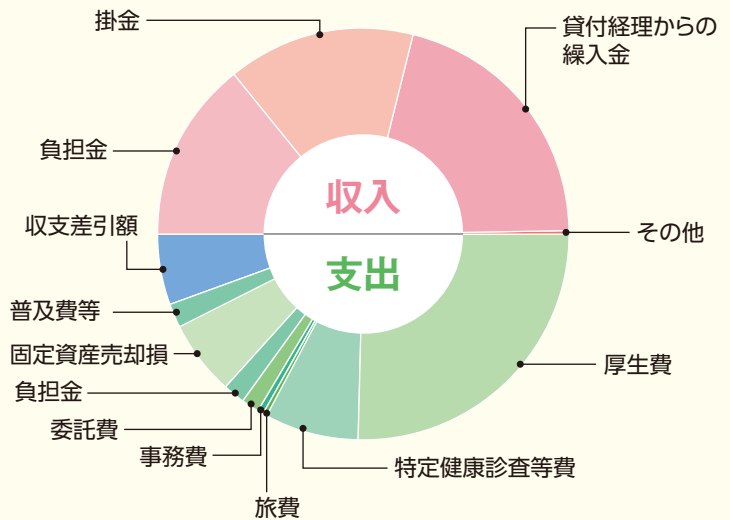
令和5年6月22日の組合会にて、令和4年度の決算が承認されましたので、おもな経理の概要をお知らせします。

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、各種健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、貸付経理からの繰入金等をおもな資金としています。

収入総額	4億7,742万5千円
負担金	1億3,771万円
掛金	1億3,945万7千円
貸付経理からの繰入金	2億円
その他	25万8千円

支出総額	4億2,571万2千円
厚生費	2億4,543万6千円
特定健康診査等費	7,472万5千円
旅費	1万5千円
事務費	17万7千円
委託費	1,233万4千円
負担金	1,709万9千円
固定資産売却損	5,627万9千円
普及費等	1,964万7千円



収支差引額 5,171万3千円

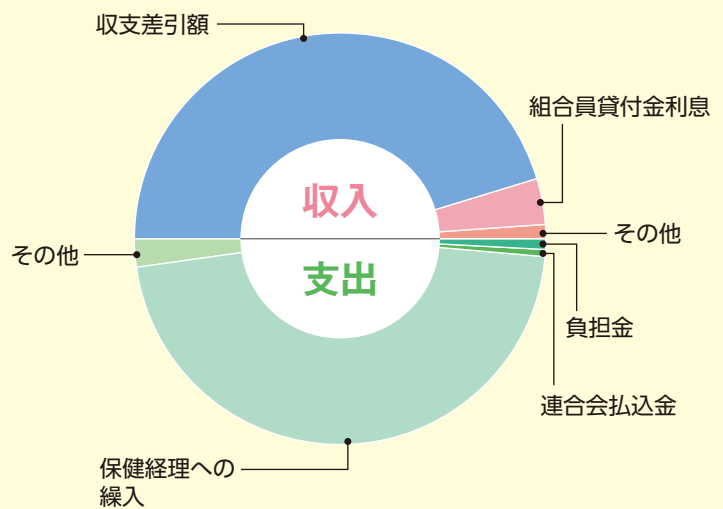
利益剰余金として次年度に繰越します。

貸付経理

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

収入総額	1,926万6千円
組合員貸付金利息	1,481万2千円
その他	445万4千円

支出総額	2億1,643万9千円
負担金	393万6千円
連合会払込金	309万2千円
保健経理への繰入	2億円
その他	941万1千円



収支差引額 △1億9,717万3千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

※総額を一致させるため、一部端数調整をしている費目または収支差引額があります。

ホームページに公開していますので、ご覧ください。

(トップページ下部> 共済制度・手続> 共済組合とは> 決算)

スマートフォンはこちらから



やま べ みち 山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

しやうろうもん 長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は物主大神の子孫をまつり、狹井神社は病気平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓

がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頬張ることができ、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池ほりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、相撲発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

Sightseeing ちっと寄り道



ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は国のまほろば 青がき山ごまれる大和し美し」



箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。





長岳寺
9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎ 0743-66-1051

大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。



周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。



石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。



約10.5km 約2時間30分

INFORMATION



JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
南阪奈道路「葛城IC」から約30分

桜井市観光協会
☎ 0744-42-7530
https://sakurai-kankou.jimdo.com/
天理市観光協会
☎ 0743-63-1242
https://kanko-tenri.jp/

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

※最新情報および施設利用の際の留意事項についてはHP等でご確認ください。



・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 ～



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

Q 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える
- ・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
11/30(木)
まで

事前スマホ
アンケートは
こちら

キリトリ



nepia
鼻セレブ
ギフト



※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。



♥ ヘルシーポイント
 鶏むね肉やイカは、高たんぱく質・低脂肪・低糖質なので、ダイエット中もオススメ。ホイルシートを使って焼くと、ノンオイルで調理ができます。

栄養成分(1人分)
 ・カロリー 589kcal
 ・たんぱく質 37.8g
 ・脂質 7.0g
 ・炭水化物 91.6g
 ・食塩 3.9g
 ※雑穀ご飯と梅干しを含んだ数値。

ヘルシー **de** 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。ご飯は雑穀米と梅干しです。



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。

🔥 調理ポイント
 肉や魚介類はしっかり火を通しましょう。カレー粉、酢、唐辛子、梅干しには抗菌作用があるので暑い時期にピッタリ。片栗粉やすりごまを使えば、水分が吸収され、菌の繁殖も防げます。



※鶏肉を漬ける時間は含まない。

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。ビニール袋に①と鶏肉を入れ、全体になじむまでもみ込む(できれば冷蔵庫で30分以上、余裕があれば3時間～一晩置くのがオススメ。この状態で冷凍保存もできます)。
- フライパン用ホイルシートを敷いたフライパンに鶏肉を並べ、弱火で3分焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをしてさらに3分焼く。



材料 (1人分)

- 鶏むね肉 ……………100g
- 味噌、酒 …… 各大さじ1/2
- 砂糖、カレー粉 … 各小さじ1
- 濃口醤油 …… 小さじ1/2



イカとピーマンの南蛮炒め

材料 (1人分)

- 冷凍イカ …………… 30g
- ピーマン …………… 1個
- 片栗粉、ごま油、糸唐辛子 … 各少々
- 濃口醤油、酢、みりん …… 各小さじ1

作り方

- イカは解凍して水気を拭き取り、一口大に切る。ピーマンも一口大に切る。
- イカに片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。軽く焼き色がつけばピーマンを入れ、火が通れば④を加えて汁気がなくなるまで炒める。仕上げに糸唐辛子を添える。



かぼちゃのごま塩和え

材料 (1人分)

- かぼちゃ …………… 50g
- 塩 …………… 少々
- すりごま …………… 小さじ1

作り方

- かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に移したら塩をふって混ぜる。ラップをしてレンジで1分～1分30秒加熱し、すりごまを加えて和える。

