

# 共済おおさか

令和3年1月

213号

謹賀新年 心身ともに健やかな一年を



## 大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)へようこそ！

コロナ禍で日々頑張っておられる中で、不安を抱え気持ちが落ち込むとき、対面相談、電話相談でお話をお伺いいたします。一人で悩まず、些細なことでもご相談ください。また、職場等でのメンタルヘルス研修へ講師派遣（無料）も実施中です。WEB 講義も可能！是非ご活用ください。

お問い合わせ、ご予約はフリーダイヤル ☎ 0120-556-879



も く じ

- 02 健康づくりコラム コロナ疲れへの処方箋  
～自分を労るセルフケア～
- 02 直営施設をぜひご活用ください♪
- 03 あなたのご自宅に「特定保健指導利用券」が届いて  
いませんか？
- 03 ご家族は健康診断を受けておられますか？
- 04 残り約2か月!! 結婚25周年・永年勤続お祝事業の  
申請をお急ぎください!
- 04 組合員さんから寄せられた質問にお答えします!
- 05 育児休業手当金の延長給付
- 06 ジェネリック医薬品を活用してみましょう!
- 06 医療費控除を受ける際の医療費通知について
- 11 千葉支部宿泊所からのご案内
- 15 花のいえからのお知らせ
- 16 アウィーナ大阪からのお知らせ

### 令和3年3月末に退職されるみなさまへ

- 07 退職後の医療保険のしくみ
- 08 資格喪失後に誤って組合員証・被扶養者証を使用  
したとき
- 08 退職後も受けられる短期給付
- 09 年金はどんな手続きが必要?
- 10 貸付をご利用いただいているみなさまへ
- 11 福祉保険制度は退職後も継続加入ができます!
- 11 アイリスプラン「年金コース」ご加入中の方は  
お手続きを!
- 12 任意継続組合員の申出手続きのご案内
- 13 任意継続掛金(1か月分)の算定方法
- 14 任意継続組合員の保健事業のご利用について
- 14 退職される方に「宿泊施設特別利用者証」を交付  
します!

\*内容についての電話によるお問い合わせは、  
(06) 6941-0351 (府庁大代表) をダイヤルし、  
交換手ができましたら、担当係の【内線】を教えてください。



企画担当 3481 経理担当 3482 健康・福祉担当 3478 貸付担当 3484  
医療担当 3485 資格担当 3487 年金担当 3486

編集発行 公立学校共済組合大阪支部/大阪市中央区大手前2丁目 FAX(06)6941-3672

健康づくりコラム

コロナ疲れへの処方箋 ～自分を労るセルフケア～

この一年間、新型コロナウイルス感染症の流行により、「感染する不安」「感染させる不安」を抱えつつ、様々な変化への対応を迫られる日々が続いています。

こうした中では、不安や緊張、不眠など、私たちの心身に様々な変化が現れてきます。また、孤独感や悲観的な考えが生じることもあります。

大切なのは、このような異常事態において心身に何らかの反応が出ることは「自然」で「一時的」だということを知り、自分の異変に気づくことです。長引くコロナ禍を乗り切るために、以下の方法を参考に、**セルフケア**を行いましょ。



● **リラックスできる時間を取りましょう。**

ウォーキングやストレッチなどをして、体を動かすことで、心身を緩めることができます。マスク着用で呼吸も浅くなっているの、ゆっくり深呼吸するようにしましょう。

● **ネガティブな情報から意識的に距離をとり、自分の呼吸や今やっていること(食事や作業など)に注意を向けてみましょう。**

「今・ここ」に集中することで、不安やよくない考えから一旦離れることができます。

● **十分な睡眠、栄養、休養を確保しましょう。**

変化への適応が強いられている時には、いつもと同じ生活習慣やペースを保つことで気持ちが安定します。

● **周りの信頼できる人と話してみましょ。**

不安な気持ちを共有し、ねぎらい合うことで、安心感やつながりを感じられます。

1人でできることには限りがあります。私たちに、是非お気軽にご相談ください。

OMC臨床心理士 木川恵理

大阪メンタルヘルス総合センター (OMC)

電話相談可能です！

予約 ☎ 0120-556-879

【予約受付時間】月～土 午前10時～午後6時  
【電話相談時間】月～土 午前11時～午後5時  
詳しくはホームページをご覧ください。



◎面談による相談も受け付けています

直営施設をぜひご活用ください♪

➤ **健康・福祉 担当**  
☎06-6941-3991

大阪上本町にある「ホテルアウリーナ大阪」 京都嵐山にある「花のいえ」は大阪支部の直営施設です！楽しいお仲間やご家族等の親睦に是非ご活用ください♪

一般より有利な組合員価格で利用できるうえ、大阪支部からの利用補助もご使用いただけます！



PickUp!  
会食利用補助



**アウリーナ大阪**  
**花のいえ**

歓送迎会など会食、婚礼、会議に最適♪  
小旅行、日帰り観光昼食に最適♪

補助額：2,000円

利用条件：1人5,000円以上の会食利用の場合

対象者：組合員及び3親等以内の親族（被扶養者でなくてもOK）

利用方法：「会食利用補助申請書」（代表者のみ押印要）を利用当日会食前に施設フロントに提出するだけ！

会食、宿泊、婚礼、法要に係る補助あり！  
(婚礼・法要はアウリーナのみ)

記念日や息抜きにご家族、職場の仲間とゆっくり美味しいお食事はいかがですか？

個室のご用意等新型コロナウイルス感染症対策をして皆様のご利用をお待ちしております。

各種補助の詳細については、「厚生事業のしおり」、大阪支部ホームページをご覧ください。



## あなたのご自宅に「特定保健指導利用券」が届いていませんか？

➤ 健康・福祉 担当  
☎06-6941-3991



昨年受診された健診結果により、生活習慣病予備軍「特定保健指導対象者」となった方に、「特定保健指導利用券」を送付しています！届いた方は中身をご確認ください。

今年度の初回面談の利用期限は、**令和3年3月31日**！  
(期限内に特定保健指導を開始してください。)

### ●特定保健指導とは？

健康な毎日を阻害する生活習慣病を防ぐために、専門家とともに、“健康に悪い生活習慣”の改善を計るプログラムです！



無料で利用して、健康へすすもう！

## 特定保健指導 支援フローチャート (実施する機関によって異なることがあります。)

### ・動機づけ支援(動機づけ支援相当含む)



保健師・管理栄養士等の専門家からじっくりお話を聞ける！日頃気になっている生活習慣についてアドバイスをもらおう！

### ・積極的支援



初回面談で決めた目標が達成できているか、見直しが必要ないかをチェック！状況の変化がある場合は相談してみよう！

お疲れ様でした！今後も、今回の指導を生かして、健康に過ごしましょう！

## ご家族は健康診断を受けておられますか？

➤ 健康・福祉 担当  
☎06-6941-3991

組合員のみなさまは、ご所属で定期的に健診を受けられますが、ご家族の方はどうでしょうか？長く健診を受けておられないなら、**ご家族の健康を守るために、定期的な健診の受診をおすすめします！**

なお、年度末年齢40歳以上の被扶養者(注)の方には、**無料**で生活習慣病に係る健診を受診できる「**特定健康診査受診券**」を、ご所属あてに送付しています。

受診券は毎年送付しておりますので、ぜひ健康管理にお役立てください！

なお、パート先等で、健診を受診された方は、健診の結果を健康・福祉担当までご送付ください。送付方法については、「特定健康診査受診券」同封の案内文をご確認ください。



今年度は、**令和3年3月31日まで**ご受診可能です！

年度末付近は、健診が込み合いますので、お早めにご受診ください。

**お願い** 受診の際は、新型コロナウイルス感染症の感染予防に十分にご配慮ください。

(注) 令和2年4月1日に組合員資格があり、年度末年齢が40歳～75歳の方が対象です。(75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診してください。) 資格喪失後(保険証が変わられた場合)は受診できません。 共済組合の配偶者健診(人間ドック)を受診される方は、受診できません。



**残り約2か月!! 結婚25周年・永年勤続  
お祝事業の申請をお急ぎください!**

➤ **健康・福祉 担当**  
☎06-6941-2866

結婚25周年・永年勤続のお祝事業は、**令和3年3月31日で終了**します。受給対象者は、**忘れずにご申請**ください!

	結婚25周年記念事業	永年勤続（単身者）記念事業
受給対象者	婚姻届出後満25年に達した時点及び申請時点の両方で組合員資格があり、婚姻が継続している方	50歳に達した時点及び申請時点の両方で組合員資格があり、単身かつ結婚25周年事業の受給資格を有しない方
申請書類	<窓口・郵送両申請にて必要> ・申請書（押印要）、戸籍抄本（※）、組合員証（写し可） ○郵送申請のみ切手（460円分）必要。 ※申請資格に達した日以降かつ申請日から3か月以内のもの	
申請期間 （注）	婚姻届出後満25年を経過した日以降2年以内かつ令和3年3月31日まで	満50歳に達した日以降2年以内かつ令和3年3月31日まで
給付物	アウィーナ大阪及び花のいえの施設利用券20,000円（5,000円×4枚）	



注：令和3年3月31日までに戸籍抄（謄）本の入手ができない等のご事情がある場合は、健康・福祉担当までご連絡ください。



令和3年度からは、長期組合員退職記念事業(仮称)が始まります。(詳細は支部HPをご覧ください!)

**組合員さんから寄せられた質問にお答えします!**

➤ **経理 担当**  
☎06-6941-2857

**Q** 育児短時間勤務を開始し、報酬が変動した場合、標準報酬月額が改定されると聞きましたが、高齢者部分休業を取得した場合の標準報酬月額はどうなりますか？

**A** 高齢者部分休業を取得した後も、標準報酬月額は原則変わりません。

育児短時間勤務や育児部分休業を取得し報酬が変動すると、等級に2等級以上の差が生じた場合に、随時改定が行われます（その他、育児休業等終了時改定による方法もあります）。

一方、その他の休業・休職（※）は、随時改定が行われません。

また、毎年4月から6月の報酬で決定される定時決定については、支払基礎日数（報酬が発生する日数）が17日以上ある月の報酬のみで算定されます。高齢者部分休業を取得した場合、支払基礎日数が17日未満となり、従前のままの標準報酬月額で定時決定を行います。よって、休業取得前と標準報酬月額は変わりません。

（※）病気休職、育児休業、介護休業、高齢者部分休業、自己啓発等休業、配偶者同行休業など