

# 共済おおさか

令和5年12月

222号



## 花のいえのご案内

花のいえは、京都嵐山「渡月橋」から200メートルほど下流の川沿いにたたずむ公立学校共済組合大阪支部の直営施設（保養所）です。  
大阪支部組合員の方は、宿泊/会食利用補助でお得にご利用いただけます。  
18ページの記事も併せてご覧ください。

## もくじ

### 特集 令和6年3月末に退職されるみなさまへ

- 02 退職後の医療保険のしくみ
- 05 資格喪失後は、保険証（組合員証・被扶養者証）の使用はできません！
- 06 退職又は短期組合員になるとき 一般組合員
- 07 貸付をご利用中のみなさまへ
- 08 支部ホームページに退職予定者向けガイドブックと音声動画を掲載しました  
任意継続組合員の申出手続きのご案内
- 10 任意継続掛金（1か月分）の算定方法  
任意継続組合員の保健事業のご利用について
- 11 「特定保健指導利用券」が届いた方へ  
特定健診受診券の利用期限は令和6年3月31日です
- 12 「育児休業手当金」の延長給付について  
～保育所へ入れないとき、「育児休業手当金」はどうなるの!?～

- 13 育児・介護休業手当金の給付上限額が引き上げられました  
12月中旬より「組合員専用ページ」へのログイン方法が変わります！  
千葉支部宿泊所からのご案内
- 14 ジェネリック医薬品を活用しよう！  
医療費控除を受ける際の医療費通知（医療費のお知らせ）を発行しています
- 15 令和6年度の宿泊及び会食補助の補助額、補助回数について  
ホテルアウィーナ大阪で使える補助事業のご案内
- 16 **こころのホットサロン**  
ストレスを軽減し、対処するための方法 —ストレスコーピング—
- 18 花のいえからのお知らせ
- 19 ホテルアウィーナ大阪からのお知らせ
- 20 広報にかかるアンケートにご協力ください！（プレゼントあり）

支部ホームページ  
（共済おおさかも掲載！）



アクセス！

LINE公式アカウント

友だち追加は



こちらから♪

## より編集者

今年も残りあとわずかとなりました。みなさまにとってどのような1年でしたか。忙しい日々をお過ごしかと思います。ストレスに気づいたときは、P.16-17に掲載している「対処法」ぜひ実践してみてください。1年の疲れ・ストレスを和らげ、気持ちよく新年を迎えましょう…！  
本号の裏表紙に掲載しているとおり、令和6年1月11日までLINEを通して広報にかかるアンケートを実施します。回答いただいた方の中から抽選で賞品が当たりますので、お手すきの際にぜひご協力をお願いします。  
これから寒さが厳しくなってきますので、心身ともにご自愛ください。共済組合はみなさまの健やかな生活とご活躍を応援してまいります！



# 令和6年3月末に退職されるみなさまへ



退職予定者  
向け

## 退職後の医療保険のしくみ

資格 担当  
☎06-6941-3164

令和6年3月末に退職されるみなさまの退職後の医療保険のしくみをお知らせします。令和6年秋頃に予定されている組合員証（保険証）とマイナンバーカードの一体化については、詳細が決まり次第お知らせします。



### 常勤職員の退職後の健康保険について

※非常勤職員の方は、P.5を参照ください。

退職日の翌日から、公立学校共済組合の組合員資格が喪失します。退職後の進路により健康保険加入先が変わりますので下表を参照ください。

退職後の進路		健康保険加入先
A	再任用フルタイム勤務（38時間45分） 再任用短時間勤務（週20時間以上）	公立学校共済組合大阪支部
B	任期付職員及び 臨時的任用職員	
C	非常勤職員 （週20時間以上で2カ月を超えて任用見込みがあり、かつ 賃金月額88,000円以上）	
D	健康保険制度の適用がある再就職	就職先の健康保険
E	再任用短時間勤務（週20時間未満） 非常勤職員（Cでない） 健康保険制度適用のない再就職 再就職しない	任意継続組合員（公立学校共済組合） 国民健康保険 家族の健保の被扶養者

### A：再任用フルタイム勤務(週38時間45分) 及び 再任用短時間勤務(週20時間以上)

組合員証等	現職時の組合員証等をそのまま継続して使用できます。（注1）
扶養家族	扶養認定されている親族についても、原則、引き続き認定します。 （就職等で認定要件から外れる場合は、被扶養者認定取消申請を行ってください。）

（注1）「組合員証等」とは、「組合員証」「組合員被扶養者証」「公立学校共済組合高齢受給者証」「公立学校共済組合特定疾病療養受領証」「公立学校共済組合理度額適用・標準負担減額認定証」「公立学校共済組合理度額適用認定証」のことを指します。



## B：任期付職員 及び 臨時的任用職員

### ア 同一の任命権者による任用が9日以内（空白期間が8日以内）に行われる場合

前任用の終期後、次の任用の始期までの間、組合員期間は継続します。

組合員証等	現職時の組合員証等をそのまま継続して使用できます。
扶養家族	扶養認定されている親族についても、原則、引き続き認定します。 (就職等で認定要件から外れる場合は、被扶養者認定取消申請を行ってください。)

### イ 同一の任命権者による任用が9日以内（空白期間が8日以内）に行われない場合（注2）

前任用の終期後、次の任用の始期までの間、組合員期間は継続しません。

組合員証等	前任用の終期後の組合員証等は、現在の勤務校又は資格担当へ返送ください。 新たな資格取得手続きにより、組合員証等を交付します。
扶養家族	組合員の新たな資格取得手続きの際に、被扶養者の認定申告が必要です。

### ウ 異なる任命権者に任用される場合（注2）

前任用の終期後、任用の始期までの間、組合員期間は継続しません。ただし、前任用の終了後、引き続き異なる任命権者に任用される場合、組合員証等の番号変更の手続きが必要となる場合があります。

組合員証等	前任用の終期後の組合員証等は、現在の勤務校又は資格担当へ返送ください。 新たな資格取得手続きにより、組合員証等を交付します。
扶養家族	組合員の新たな資格取得手続きの際に、被扶養者の認定申告が必要です。

◎任命権者とは、大阪支部では次のように任命権者を区分しています。

府費負担教職員 (※豊能地区はそれぞれ異なる任命権者)	大阪市費負担教職員	堺市費負担教職員	政令市を除く市費負担及び 公立大学等の教職員
府費	大阪市費	堺市費	市費（注3）

(注2) 組合員期間が継続しない場合、その間に組合員証等を提示しての診療は受けられませんので、誤って受診された場合は医療費等を返還いただくことになります。

(注3) 市が異なれば、異なる任命権者として扱います。

## C：非常勤職員(週20時間以上で2ヵ月を超えて任用される見込み) かつ 賃金月額88,000円以上

### ア 同一の任命権者による任用が1日も空けずに行われる場合は、組合員期間は継続します。

組合員証等	現職時の組合員証等をそのまま継続して使用できます。
扶養家族	扶養認定されている親族についても、原則、引き続き認定します。 (就職等で認定要件から外れる場合は、被扶養者認定取消申請を行ってください。)

### イ 任用が1日以上間を空けて行われる（注4）または異なる任命権者に任用される場合、組合員期間は継続しません。

組合員証等	前任用の終期後の組合員証等は、現在の勤務校又は資格担当へ返送ください。 新たな資格取得手続きにより、組合員証等を交付します。
扶養家族	組合員の新たな資格取得手続きの際に、被扶養者の認定申告が必要です。

(注4) Bとは扱いが異なり、同一の任命権者であっても、空白期間があれば前任用の終期後、次の任用までの間、組合員期間は継続しません（一部市費間を除く）。



## D：健康保険制度の適用がある再就職

健康保険適用の有無は再就職先に確認ください。適用の場合優先加入のため、共済の任意継続はできません。

組合員証等	組合員証等は使えなくなりますので、退職時の勤務校か資格担当へ返送してください。資格喪失証明書が必要な場合、証返納時に「◆資格喪失証明書交付申請書」を添付し、資格担当へ提出ください。
扶養家族	組合員と同時に扶養家族も資格喪失しますので、引き続きご家族の健康保険証が必要な場合は、就職先で手続きください。

## E：再任用短時間勤務（週20時間未満）や非常勤職員（Cの条件に該当しない任用）、健康保険制度の適用がない再就職、再就職しない

下記①～③より次に加入する健康保険制度を選択ください。

### ①公立学校共済組合の任意継続組合員になる

組合員証等	退職時の組合員証等は使用できません（組合員証は切り替わります）。事前申出をする方は、現職時の組合員証等は4月1日以降に資格担当へ返送ください。退職後に申出する方はP.9を確認ください。任意継続組合員証は申出後、掛金の入金確認が完了次第、順次交付します。
扶養家族	扶養認定されている扶養親族の要件が引き続き場合は、継続して任意継続組合員の被扶養者となります。就職等、認定要件から外れる場合は、任意継続組合員申出書内に扶養から外す旨を記載するか、被扶養者証が届き次第、被扶養者認定取消申告を行ってください。

### ②国民健康保険に加入する

組合員証等	「◆資格喪失証明書交付申請書」に添付し、資格担当へ提出ください。
扶養家族	組合員と同時に扶養家族も資格喪失しますので、引き続きご家族の健康保険証が必要な場合は、国民健康保険の窓口確認ください。
手続き	お住まいの市区町村の国民健康保険主管課窓口にて、退職日より14日以内の手続きが必要です。加入には「資格喪失証明書」が必要になります。退職日以降に上記申請書を資格担当へ提出ください。資格担当に到着後、ご自宅へ証明書を送付します。

### ③家族が加入している健康保険の被扶養者になる

組合員証等	組合員証等は使えなくなりますので、退職時の勤務校か資格担当へ返送してください。資格喪失証明書が必要な場合、証返納時に「◆資格喪失証明書交付申請書」を添付し、資格担当へ提出ください。
扶養家族	組合員と同時に扶養家族も資格喪失しますので、引き続きご家族の健康保険証が必要な場合は、ご家族が加入している健康保険に確認ください。

◆印は当支部所定の様式です。当支部ホームページよりダウンロードすることができます。

HP [公立学校共済組合 大阪支部](#) **検索** → 手続きナビ内「様式集（諸用紙のダウンロード）」  
→ 「組合員資格等関係の様式【1】」



## 非常勤職員（公立学校共済組合大阪支部組合員）の退職後の健康保険について

退職日の翌日から、公立学校共済組合の組合員資格が喪失します。退職後の進路により健康保険加入先が変わりますので下表を参照ください。

### ① 退職後、1日も空けずに下記の任用がある場合

組合員期間は継続します。

ア. 非常勤から正規職員 イ. 非常勤から任期付職員 ウ. 非常勤から臨時的任用職員 エ. 非常勤から非常勤

組合員証等	現職時の組合員証等をそのまま継続して使用できます。しかし、任命権者が異なる等により、職員番号が変更となる場合は、組合員証の切替えが必要となります。
扶養家族	扶養認定されている親族についても、原則、引き続き認定します。 (就職等で認定要件から外れる場合は、被扶養者認定取消申請を行ってください。)

### ② 退職後、1日以上間を空けて任用がある場合

前任用の終期後、次の任用の始期までの間、組合員期間は継続しません（一部市費間を除く）。

組合員証等	前任用の終期後の組合員証は、現在の勤務校又は資格担当へ返送ください。 新たな資格取得手続きにより、組合員証等を交付します。
扶養家族	組合員の新たな資格取得手続きの際に、被扶養者の認定申告が必要です。

### ③ 再任用短時間勤務(週20時間未満)や非常勤職員(Cの条件に該当しない任用)、健康保険制度の適用がない再就職、再就職しない

前ページEを参照してください。

退職予定者  
向け

**資格喪失後は、保険証(組合員証・被扶養者証)  
の使用はできません!**

医療担当  
☎06-6941-2867

組合員の資格を喪失（退職・転出・講師期限満了・認定要件を欠いたとき等）されると、現在お持ちの保険証（組合員証・被扶養者証）は使用できなくなりますので、ご注意ください。

資格喪失後に組合員証等を使用された場合、共済組合が負担した医療費（7割もしくは8割部分、高額療養費など）や附加給付（一部負担金払戻金、家族療養費附加金など）を返還していただきます。該当の方には、返還金額の確定後に当支部から返還請求に関する通知を送付します。

共済組合に返還された医療費については、資格喪失後に加入された健康保険組合等に療養費として請求できる場合があります。  
詳しくは資格喪失後に加入された健康保険組合等にご確認ください。



## I. 一般組合員でなくなるときの手続き

(令和5年度末) 退職時の年齢	提出書類	共済組合の処理	
60歳以下 (昭和38年4月2日以降)	履歴書 ※1	年金待機者登録	年金を受給するため 組合員期間・報酬月 額等を登録
61歳～63歳 (昭和35年4月2日～昭和38年4月1日)	手続き不要		
64歳以上 (昭和35年4月1日以前)	「退職・資格変動調査票」 ※2	年金改定	年金決定から退職ま での期間を反映し、 在職停止を解除

㊦ 老齢厚生年金の繰上げ支給制度について、老齢厚生年金は、原則として65歳から受け取ることができますが、希望すれば60歳に達したときから65歳になるまでの間に繰上げて受け取ることができます。繰上げの請求を行うと、減額された年金額が生涯にわたって続きます。希望される方は、年金担当までご相談ください。

※1 「履歴書」は、退職手当用とあわせて作成し、各教育委員会の指示に従い提出してください。  
(大阪市及び堺市の学校園、大学、教育庁が所属所の教職員を除く)

※2 「退職・資格変動調査票」は、当支部のHPからダウンロードできます。

II. 一般組合員の身分のまま他府県の公立学校・他の公務員共済へ異動したとき  
(当支部の資格喪失から1日も空けずに異動)

提出書類	共済組合の処理
・履歴書 ※1 ・「転出届書」 ※3	異動先の共済組合へ当支部の加入記録を引き継ぎます。

※1 「履歴書」は、退職手当が出ない場合、年金用2部のみ必要です。

※3 「転出届書」は、当支部のHPからダウンロードできます。

## 【参考】

短期組合員は、健康保険は共済組合ですが、年金は一般厚生年金に加入します。

## 《組合員種別》

組合員種別	社会保険制度		主な任用形態
	健康保険	年金	
一般組合員	共済組合	共済組合	常勤一般職員、再任用フルタイム職員、任期付職員、フルタイム12月超勤務の非常勤職員
短期組合員	共済組合	日本年金機構 (一般厚生年金)	再任用短時間勤務職員(週20H以上)、臨時的任用職員、非常勤職員(週20H以上)

\* 「教職員のための共済のしおり」(令和5年3月改訂版) P.13参照

◆ 教職員のための  
共済のしおり  
令和5年3月改訂版



### Ⅲ. その他の手続きについて

60歳未満（組合員・被扶養配偶者）の方で年金の資格喪失後、再就職先で年金制度に加入されない方は、お住まいの市区町村の国民年金担当課で国民年金加入の手続きが必要です。

退職しても60歳に到達するまでは、  
国民年金に加入しないといけないんだね



当支部のホームページ

HP   → 手続きナビ内「様式集（諸用紙のダウンロード）」  
→ 「長期給付関係（年金）の様式」



★「教職員のための共済のしおり」（令和5年3月改訂版）は、当支部 HP「刊行物」からも閲覧可能

退職予定者  
向け

貸付をご利用中のみなさまへ

貸付 担当  
☎06-6941-2865

#### 退職手当が支給される場合

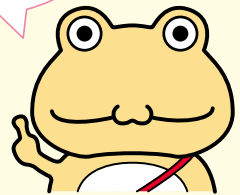
##### 退職手当から控除する方

未償還金がある方は、退職手当から控除します（手続不要）。  
退職手当が支給されるまでの経過月数に応じ、利息が加算されます。

##### 自己資金で全額償還を希望する方

全額繰上償還は申込み手続きが必要です。申込み方法は令和6年1月25日（必着）までに  
「全額繰上償還申出書（※）」と組合員証の写し、244円分の切手を同封し、貸付担当宛へ提出してください。

詳しくは支部ホーム  
ページを見てね！



#### 以下の転出・異動される場合は、事前に貸付担当宛までご連絡ください

##### 他の都道府県の公立学校等 で勤務する場合

※公立学校共済組合の他支部へ

転出先の支部で引き続き償還できます。  
◎提出書類（郵送可）…「借受人異動届出書」（※）

##### 知事部局等へ異動する場合

※地方職員共済組合大阪府支部へ

地方職員共済組合で引去りし、当支部へ定期償還されます。  
◎提出書類（郵送可）…「徴収嘱託申出書」（※）

##### 上記以外の共済組合へ （大阪府市町村職員共済組合等）

**未償還金を一括して金融機関より振り込んでいただきます。**  
なお、返済資金を転出先の共済組合で借りの場合は、当支部発行の  
「貸付金残高証明書」が必要です。貸付担当へお問い合わせください。  
振込用紙及び貸付金残高証明書をお送りします。

（注）なお、上記に該当し、退職手当が支給される場合は、退職手当から控除します。

（※）各用紙は、

HP   → 「様式集（諸用紙のダウンロード）」 → 「資金の貸付関係の様式」

から印刷してください。



退職予定者  
向け

## 支部ホームページに退職予定者向けガイドブックと 音声動画を掲載しました

健康・福祉 担当  
☎06-6941-3991

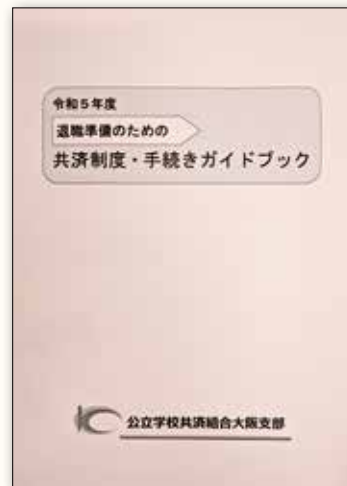
今年度の退職予定者向け共済制度説明会（集合型）は開催しません、**支部ホームページで、退職予定者向けの年金、医療保険その他の共済制度や手続きにかかるガイドブック及び音声動画をご覧になれます！**

HP 公立学校共済組合大阪支部 退職予定者説明会

検索



ガイドブックは、今年度末年齢60歳の一般組合員の方には10月下旬に所属所へ送付済みです。それ以外の方で、ガイドブックをご希望の場合は、**令和5年度「退職準備のための共済制度・手続きガイドブック」送付申込書**（令和5年9月29日付け公立阪第280号通知、支部ホームページに掲載）を健康・福祉担当までFAXか郵・遞送でお送りください。なお、内容は支部ホームページ内に掲載しているものと同じです。



退職予定者  
向け

## 任意継続組合員の申出手続きのご案内

資格 担当  
☎06-6941-3164

公立学校共済組合の「任意継続組合員制度」は、退職後に引き続き最長で2年間、在職中と同じように医療給付などの短期給付（休業手当金等一部を除く。）や、福祉事業の一部を利用することができる制度です（ただし、退職後の進路に健康保険制度の適用がない場合に限る）。なお、年金制度への加入はありません。

任意継続組合員になることを希望するときは、下記の申出期間中に「任意継続組合員申出書」を所属所長を経て、資格担当へ提出してください。

### 手続きの流れ



**任意継続組合員証等については、掛金の入金を確認後、ご自宅あてに送付します。**

退職後、任意継続組合員証がご自宅に届くまでの間はお手元に組合員証が無い期間が生じますが、任意継続組合員の資格取得日は退職日の翌日となり、健康保険制度への加入期間に空白は生じません。医療機関を受診し10割負担となった場合は、医療担当へ請求手続きを行うことにより還付されます。（詳細は任意継続組合員証と共に送付する「任意継続組合員のしおり」をご覧ください。）





**加入資格** 以下の要件を**全て満たしていることが必要**です。(注1)

<input checked="" type="checkbox"/>	退職日の <b>前日</b> まで引き続き1年以上現職の組合員期間があること。
<input checked="" type="checkbox"/>	退職日を含めて <b>20日以内</b> に指定様式の申出書を共済組合に提出すること。(注2)
<input checked="" type="checkbox"/>	掛金を期日までに払い込むこと。

(注1) 定年退職後に再任用勤務をされる場合、フルタイム勤務及び短時間勤務(週20時間以上)の方は、健康保険上の退職にはあたりませんので、任意継続組合員の**申出は不要**です。

(注2) 申出については、退職日以降に行うことができます(事前申出期間中を除く)。

申出期間については、**郵送に限り当日消印有効**です。それ以外の場合は、当支部に申出書が到着した日を手続き日とみなしますので、期限間近に申出をする場合は、支部の窓口へ直接提出するか郵送でお送りください。**逡送便で送付した申出書の到着日が期間外だった場合、申出は無効となります。**

## 申出用紙の入手

1月末頃に所属所へ手続きの通知文書を送付します。  
その際に申出書様式を同封しますので、複写してご利用ください。  
また、大阪支部ホームページ「お知らせ」にも申出期間中のみ掲載します。

HP   → 大阪支部トップページ内「お知らせ」



## 申出期間・方法

退職日を含め20日以内に「任意継続組合員申出書」等必要書類を資格担当へ提出してください。  
**期日を過ぎると加入できませんので、ご注意ください。**(注3)

(注3) 3月末退職に限り、退職日より前に任意継続の申出ができる、事前申出制度がご利用できます。

詳細については、1月末頃に所属所へ送付する通知文書をご確認ください。

### 事前申出

**事前申出期間** 令和6年2月1日(木)～  
令和6年2月15日(木)の消印まで

**提出書類**

- 事前申出期間中に提出する書類  
・「任意継続組合員申出書」
- 令和6年4月1日以降に提出する書類  
・組合員証等

### 退職後申出

**退職後の申出期間** 令和6年3月31日(日)～  
令和6年4月19日(金)の消印まで

**提出書類**

- ・「任意継続組合員申出書」
- ・組合員証等

## 被扶養者について

在職中から認定されている被扶養者は、継続して任意継続組合員の被扶養者となります。  
ただし、被扶養者が就職するなど認定要件がなくなる場合は、取消申告が必要です。  
なお、任意継続組合員制度は、年金制度への加入はありませんので、それまで国民年金第3号被保険者となっていた、20歳以上60歳未満の被扶養配偶者は、国民年金制度への加入手続きが必要です。

## 注意事項



- ★申出期間がすぎた場合、任意継続組合員には加入できません！  
当支部からの広報や通知文、ホームページのお知らせを確認しなかった等の理由であっても対応できませんので、**当支部からのご案内は必ずご確認ください！**
- ★任意継続組合員となってから再就職等(臨時的任用職員含む)により健康保険制度の適用が生じた場合は、再就職期間の長短に関わらず、任意継続組合員の資格は喪失します。
- ★任意継続組合員の資格をいったん喪失すると、再び加入資格を満たすまで任意継続組合員の申出はできません。



令和6年度の任意継続掛金額については、掛金率等の詳細が決まり次第各所属所あてに通知します。  
参考として、令和5年度の掛金率で例示します。

任意継続掛金標準額	×	掛 金 率
次のどちらか低い額 ●退職月のあなたの標準報酬月額 ●全組合員の標準報酬月額の平均額 令和5年度は【410,000円】		●短期任意継続掛金率93.20/1000 ●介護任意継続掛金率16.00/1000 *介護掛金は40歳以上65歳未満が該当 ※円未満の端数切捨て

**例1** 退職月の標準報酬月額が500,000円で、40歳以上65歳未満の場合の任意継続掛金(月額)  
 短期任意継続掛金 410,000円×93.20/1,000=38,212円  
 介護任意継続掛金 410,000円×16.00/1,000= 6,560円 合計 44,772円

**例2** 退職月の標準報酬月額が380,000円で、40歳以上65歳未満の場合の任意継続掛金(月額)  
 短期任意継続掛金 380,000円×93.20/1,000=35,416円  
 介護任意継続掛金 380,000円×16.00/1,000= 6,080円 合計 41,496円

なお、掛金の算定は上記に基づいて行われ、前年の年収等によるものではありません。

### 保健事業(厚生サービス)

事業名	利用条件等
○特定健康診査・特定保健指導 (年度末年齢40歳以上75歳未満の方のみ)	利用できます 対象者へ共済組合からご案内します。  現職の組合員と同じ条件で利用できます。
○大阪メンタルヘルス総合センターでのメンタルヘルス相談	
○近畿中央病院でのメンタルヘルス相談	
○無料法律相談	
○トレーニング施設利用助成	
○厚生施設宿泊利用補助	利用できません (ただし、厚生施設のうち共済組合が経営する施設については「宿泊施設特別利用者証」提示により組合員料金で利用できます。「宿泊施設特別利用者証」は、小冊子「やすらぎの宿」に貼付されています。)
○会食利用補助	
○長期組合員退職記念事業	
○結婚式場利用補助	
○法要利用補助	
○ベビー用品等配付事業	

※半日ドック(共済健診)については、詳細が決まり次第、支部ホームページに掲載します。

※事業の詳細については、支部ホームページまたは、「令和6年度 任意継続組合員用 厚生事業のしおり」にてご確認ください。



# 「特定保健指導利用券」が届いた方へ

健康・福祉 担当  
☎06-6941-3991

生活習慣病になる可能性が非常に高い方に「特定保健指導利用券」を送付しています。

利用券が届いた方は **必ず特定保健指導**を受けてください。

## STEP1



HPから病院を探して  
電話で受診日時を予約



## STEP2



初回面談を受ける

専門家のアドバイスを受け、生活習慣の見直しと、無理のない改善目標を設定します。

## STEP4



結果を確認する

初回面談の3～6ヵ月後に、アンケートや面談で生活習慣の変化を確認。続けることで効果UP！

## STEP3



生活習慣を改善

目標に向かって日々の生活を少しずつ改善。積極的支援では電話等のサポートがあります。

ご家族の方へ

特定健康診査受診券の  
利用期限は

**令和6年3月31日**です

特定健康診査は、大阪支部の組合員の**9割**が受けている健康診断です。  
まだ受診していない方は、今すぐ以下の手順に沿ってご予約、ご受診ください。



支部HPから病院を探す



病院に電話で予約

予約日に受診券と保険証をもって病院へ行くだけ



HP  検索 → 特定健康診査 特定保健指導の手続き

受診券を紛失した方(注)は、支部HPに掲載している「特定健康診査受診券交付申請書」を大阪支部までお送りください。

(注) 特定健康診査受診券は、対象者に令和5年7月または10月頃にお送りしています。



# 「育児休業手当金」の延長給付について ～保育所へ入れないとき、「育児休業手当金」はどうなるの!?～

医療 担当  
☎06-6941-2867

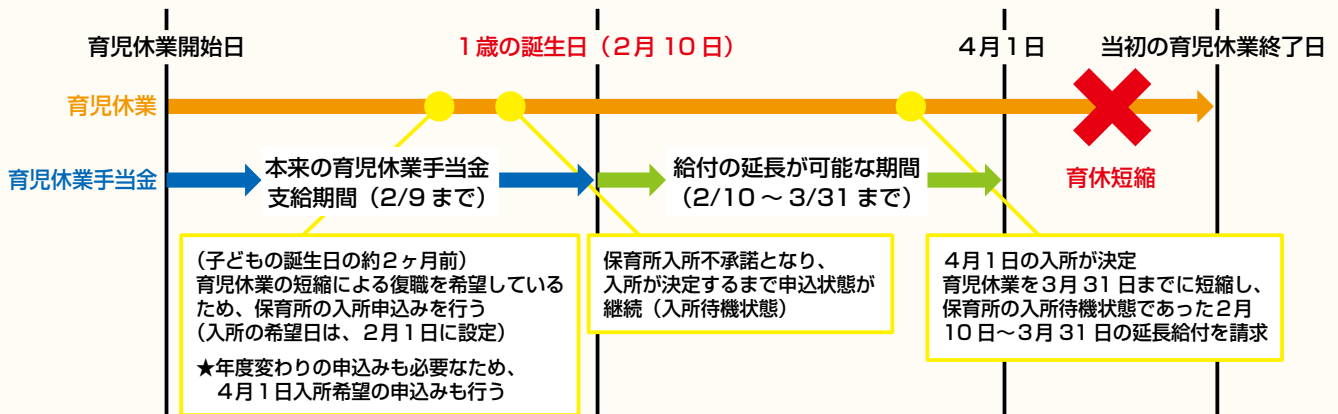
育児休業手当金は、1歳の誕生日の前日までが支給期間ですが、育児休業に係る子が1歳の誕生日以降の期間について、復職を希望していても保育所へ入所できない等、育児休業をすることが必要と認められるものとして総務省令で定める要件に該当するときは、**最長2歳の誕生日の前日まで延長して請求できます。**

## 総務省令で定める要件とは？

当該子が1歳に達する日（1歳の誕生日の前日）までに、**少なくとも1歳に達する日の翌日（1歳の誕生日）を保育所入所希望日として市町村に保育の申込みを行っているが、1歳に達する日後の期間について、その実施が行われない場合**

その他の要件はHP等でご確認ください。

## 2/10生まれの子どもに対する育児休業を取得中の場合の請求例



※このスケジュールはあくまで一例です。保育所入所の申込締切等はお住まいの市区町村によって異なりますので、必ずご確認ください。

## こんな時は、支給要件に該当しません！



**1歳の誕生日を過ぎた日を入所希望日として保育所の入所申込みをし、待機状態になったとき**

→年度初めの4月1日入所のみを申込みしている場合など、誕生日より後の日付で入所希望日を設定されているときは支給対象外です。

1歳の誕生日からずっと待機状態でないダメなんだ



**保育所の入所が決定した／入所決定を辞退した／入所申込みを取り下げたとき**

→入所待機状態がひき続いていない場合は支給対象外です。年度変わり（新たに申込みが必要な場合があります）の申込み忘れにご注意ください。



育児休業手当金の請求手続きおよび請求書の様式は、大阪支部 HP をご覧ください。

HP [公立学校共済組合 大阪支部](#) 検索 → 手続きナビ → 短期給付の手続き  
→ 休業給付の手続き → 育児休業手当金の請求手続き



**育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が引き上げられました** ➔ **医療 担当**  
☎06-6941-2867

育児休業手当金及び介護休業手当金の給付上限相当額（日額）が、雇用保険法に規定される賃金日額の変更に  
伴い、令和5年8月1日以降の休業期間から変更されました。

	変更前 (令和5年7月休業分まで)	変更後 (令和5年8月休業分から)	上限相当額が 適用される標準報酬月額
育児休業手当金 (給付率50%)	10,356円	10,520円	470,000円以上
育児休業手当金 (給付率67%)	13,878円	14,097円	470,000円以上
介護休業手当金 (給付率67%)	15,266円	15,513円	530,000円以上

**12月中旬より「組合員専用ページ」へのログイン方法が変わります!** ➔ **企画 担当**  
☎06-6944-6905

公立学校共済組合ホームページ内「組合員専用ページ」にログインする際の入力項目が下記のとおり変わります!  
詳細は、共済組合ホームページ又は共済フォーラム12月号をご覧ください。

変更前入力項目	変更後入力項目
<ul style="list-style-type: none"> <li>・所属都道府県</li> <li>・組合員証番号</li> <li>・生年月日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・所属都道府県</li> <li>・組合員証番号 … 組合員証の右上の番号を入力してください</li> <li>・パスワード … <input type="text" value="O@生年月日"/> と入力してください ※全て半角 ↑ @の前は、アルファベット大文字Oです。(OSAKAの1文字目)</li> </ul>

PORTPLAZA

# ENJOY STAY

CHIBA-TABI

# ちばの旅

プラン特典  
チェックアウト時間  
通常午前10時  
**午前11時**

**駐車場  
無料**  
駐車したまま  
お出かけOK  
198台

千葉みなと駅  
徒歩1分の好立地  
東京ディズニーリゾート内の  
舞浜駅まで  
東葉線で30分

**3,000円の補助適用**  
大阪支部組合員の皆様

(令和6年3月31日まで)

**エンジョイステイプラン**

1泊朝食付き1名様料金(税込)

シングル (2名様利用)	トリプル (3名様利用)	和室 (4名様利用)
<b>6,700円</b>	<b>7,200円</b>	<b>6,700円</b>

大阪支部組合員の方は記載料金から補助額を割引します。  
(補助の詳細は大阪支部にお問い合わせください)

大阪府教職員互組合の指定宿泊施設利用補助券と併用もできます。

**ホテルポートプラザちば** 千葉市中央区千葉港8-5 (JR京葉線/千葉都市モルレル千葉みなと駅前) 電話043-247-7211



## ジェネリック医薬品はどうして安い？

先発医薬品の特許が切れることで開発元以外の製薬会社も製造・販売できるからです！

## 効果や安全性は？

効き目、安全性及び品質について、国による厳格な審査・承認を経て製造・販売が行われていますので、安心してご利用いただけます！

## ジェネリック医薬品を処方してもらうにはどうすればいい？

病院（あるいは保険薬局）で医師（薬剤師）にジェネリック医薬品を希望する旨をお伝えいただくか、「ジェネリック医薬品お願いカード」をご提示ください。（下記よりダウンロードできます。）  
ただし、すべての先発医薬品に対応するジェネリック医薬品が製造・販売されているわけではありません。

アレルギーなどがある場合はジェネリック医薬品を選択できない場合もあります。  
ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師とよく相談してください。



### ★「ジェネリック医薬品お願いカード」のダウンロード★

HP   → 事業別案内 短期給付 → 短期給付について調べる  
→ 「ジェネリック医薬品」の利用促進の取り組みについて のページ  
もしくは右の二次元コードからダウンロードしてご使用ください。



# 医療費控除を受ける際の医療費通知(医療費のお知らせ)を 発行しています

公立学校共済組合大阪支部では、希望者に対して、「医療費通知（医療費のお知らせ）」を交付しています。交付を希望される方は、当支部HPの『「医療費のお知らせ」交付申請書』をダウンロードのうえ、医療担当まで申請してください。

申請の際は、**発行が必要な方の組合員証（被扶養者証）のコピーを必ず添付**してください。

### ★【「医療費のお知らせ」交付申請書】のダウンロード

HP   → トップページ（お知らせ）  
→ 「医療費通知（医療費のお知らせ）」について



# 令和6年度の宿泊及び会食補助の補助額、補助回数について

健康・福祉 担当

☎06-6941-3991

令和6年度より、宿泊及び会食補助の補助額及び補助回数が以下のとおりとなります。  
(宿泊及び会食補助については、任意継続組合員は対象外です。)

## (1) 宿泊利用補助 (アウリーナ大阪、花のいえ、その他対象施設)

令和6年3月31日まで	補助額	組合員、被扶養者一律3,000円
	補助回数	半年間で6回 * 組合員、被扶養者あわせて左記回数まで
令和6年4月1日以降※	補助額	組合員、被扶養者一律 <b>1人1泊6,000(税別)円以上の場合、3,000円を補助</b> <b>1人1泊4,000(税別)円以上の場合、2,000円を補助</b>
	補助回数	<b>1年度内で12回</b> * 組合員、被扶養者あわせて左記回数まで
利用方法	組合員専用ページより組合員自身で利用者分の補助券を事前に印刷し、 利用当日、施設へ利用者分の組合員証(被扶養者証)を提示のうえ、補助券を提出	

## (2) 会食利用補助 (アウリーナ大阪、花のいえ)

令和6年3月31日まで	補助回数	半年間で、組合員1人につき6人分補助 * 補助券は組合員1人につき、6枚まで出力可能
令和6年4月1日以降※	補助回数	<b>1年度内で、組合員1人につき12人分補助</b> * 補助券は組合員1人につき、12枚まで出力可能
利用方法	組合員専用ページより組合員自身で利用者分の補助券を事前に印刷し、 利用当日、施設へ組合員証又は被扶養者証を提示のうえ、補助券を提出	

**注意**

※今年度に発券した補助券の有効期限は、「令和6年3月31日」ですので、6年度にご利用予定の補助券は、令和6年4月1日以降に発券してください!!

# ホテルアウリーナ大阪で使える補助事業のご案内

健康・福祉 担当

☎06-6941-3991

## ◎結婚式場利用補助 (アウリーナ大阪)

対象者	組合員(任意継続組合員を除く)又はその子ども
申請方法	施設に備え付けの「結婚式場利用補助・食事付宿泊券交付申請書」に記入のうえ、提出するとともに「組合員証(被扶養者証)」を提示する。 ※挙式者が被扶養者として認定されていない子どもの場合は、組合員の子どもに相違ない旨の所属所長の証明、又は市区町村長の続柄を証明するに足る証明書が必要
補助額	挙式・披露宴費用総額(税込)の20%(1,000円未満は四捨五入) 上限200,000円 ※新郎新婦ともに対象の場合は上限400,000円
贈呈品	挙式等を行った対象者には「ホテルアウリーナ大阪」、「花のいえ」で利用できる食事付宿泊券30,000円(5,000円券×6枚)を贈呈します。

挙式等を行う場合

## ◎法要利用補助 (アウリーナ大阪)

対象者	本人又はその2親等以内の親族が喪主を務める法要を行った組合員(任意継続組合員を除く。) ※法要・・・ホテルアウリーナ大阪で供花等を注文することが必要
申請方法	施設に備え付けの「法要利用補助申請書」に記入のうえ、提出するとともに「組合員証」を提示する。
補助額	法要費用(税込)(注)の20%(1,000円未満は四捨五入) 上限50,000円 (注) 法要費用にはお布施等は含まない。
留意点	会食利用補助との併用はできません。

法要を行う場合



# こころのホットサロン



## ストレスを軽減し、対処するための方法 —ストレスコーピング—

こころの健康を守るために、ストレスに気づいたときには早めに対処することが大切です。今回は、ストレスを軽減し、対処するための方法について解説します。

### ストレス軽減につながるライフスタイル

休息・睡眠 —快適な睡眠のために—



#### ① 毎朝同じ時間に起床し、光を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計のずれがリセットされます。その14～16時間後に睡眠ホルモンのメラトニンが分泌され、自然な眠気が生じ、リズムのよい生活が送れます。リズムのよい生活習慣はストレス軽減の基本です。

#### ② ぬるめのお湯につかる

人は眠りに入る時に体温が低下し、この体温変化の過程で深い眠りに入っていきます。就寝の2時間前に体温を高めておくと、寝つく頃には体温が下がり、寝つきやすく、ぐっすり休めます。

#### ③ 就寝前は暗く静かな環境で過ごし、パソコンやゲームは控える

昼間は活動のために交感神経系が優位となっています。夜は休息のために副交感神経系が優位となるように、明るさや室温、音など、眠るための環境を整えましょう。

### 運動

無理なく楽しく続けられるものを毎日30分の運動は、生活習慣病予防にも効果的

### 食事

できるだけ同じ時間帯にバランスよく食べる



### 疲労回復のために役立つ食品

ビタミンB、ビタミンC  
(豚肉、レバー、納豆、野菜、果物)  
カルシウム、マグネシウム  
(小魚、海藻類、乳製品、ナッツ類)  
タンパク質  
(肉類、魚類、大豆製品、乳製品)

## 心身をリラックスした状態に導くリラクゼーションの方法

**呼吸法** 深くゆっくりとした腹式呼吸。息を吸った時にお腹が膨らみ、吐いた時にへこむ呼吸法

① 息を吐く➡② ゆっくり息を吸う(4拍)➡③ ゆっくり息を吐く(8拍)、②と③を繰り返す。

**自律訓練法** 自分の体に暗示をかけるようにして、交感神経と副交感神経のバランスをとる方法

① 静かな場所で、楽な姿勢で

気持ちが落ち着いている

② 両腕・両足に重さを感じる。  
(利き腕→反対の腕→利き足→反対の足の順に意識を向けて)

手(足)が重たい



③ 両腕・両足に温かさを感じる。  
(利き腕→反対の腕→利き足→反対の足の順に意識を向けて)

手(足)が温かい

④ 両手でこぶしを作って、力を入れた後、ゆっくり開く。大きく背伸びをする。



嫌な仕事を早く片付ける！

ストレス対処法には、大きく分けて2つの方法があります。

## ストレス対処法

**問題焦点型コーピング**(問題に取り組み、解決しようとする)

問題点を書き出す、原因の分析、いまできることを考える  
解決のための他者への相談

**情動焦点型コーピング**(気持ちを整えようとする)

発想の転換(良い面に目を向ける、これもよい経験だと思う)  
気分転換(体を動かす、趣味や娯楽、旅行や外出、  
好きな音楽を聴く、アロマの香り、自然に触れる、気持ちが落ち着くことをする)  
情動発散(愚痴を聞いてもらう、気持ちのままに怒ったり、泣いたりする)



できることはやった！  
よく頑張った！



## 私のストレス対処法リスト

自分をねぎらう

ストレスを和らげるものや気持ちが落ち着くことなど、小さなものでも、できるだけたくさんに対処法を持っておくことが大切です。普段からストックしておき、ストレス要因やその時の状況によって使えるものを選びましょう。

思いついたことを、リストアップしておきましょう！！

近所を散歩する	ストレッチをする	お風呂に入る	アロマやお香をたく	お気に入りのカフェに行く
空を見上げる	電車に乗って少し遠くに行く	ペットと遊ぶ	お笑いを見る	

自分自身のこころの健康状態に関心を持ち、  
ストレスに早めに気づいて対処しましょう！  
自分にあったセルフコントロールの方法を身につけましょう！  
自分だけでは上手く対処できないと思う時は、  
早めに身近な人や専門家に相談しましょう！



大阪メンタルヘルス総合センター (OMC) 近畿中央病院内  
メンタルヘルス相談受付、各種事業のお問い合わせ・お申込み  
0120-556-879 平日：9時～17時15分



## 『花のいえ』 宿泊室料改定のお知らせ

当館では、これまで経費節減等の努力により現行価格を維持してまいりましたが、昨今の諸物価・光熱水費等の高騰により経営環境は厳しく、このたび宿泊室料等を令和6年4月1日ご宿泊分より改定させていただきます。ご利用者様へご負担をお願いいたしますことは誠に心苦しい限りではございますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。なお、この件につきましては『花のいえ』のホームページ等でもご案内しております。

⇒ 組合員およびご家族の方：726円 引き上げ（税込） / 一般の方：968円 引き上げ（税込）



旅ニャン

大阪支部の利用補助制度(補助額・回数・申請方法等)が10月1日から変わってるニャン！  
 共済組合員証の提示だけでは補助を受けられなくなったニャン。事前に利用補助券の用意も必要ニャン。  
 詳しくは、大阪支部のホームページを見てほしいニャン。LINEの友達追加も併せてお願いするニャン♪

### お泊まりで補助を受ける



▲冬の会席コース

## ☆☆ 宿泊プラン 冬の華やぎプラン ☆☆

お一人様・1泊2食付

宿泊利用補助対象

会食利用補助対象

17,600円 <税込・宿泊税別途>

土曜日・休前日は、1,210円増しになります。

令和6年2月29日まで

◆お夕食は、冬の“おいしいもの”を盛り込んだ「冬の会席コース」をご用意いたします。

※お二人様以上でご予約をお願いいたします。  
 ※12/31-1/3・22-25 はご利用いただけません。



▲四方を庭で囲まれた朝食堂

#### 【冬の華やぎプランーよくある質問ー】

Q. てっちりコースは選べなくなったの？

A. はい。誠に申し訳ございませんが、トラフグの仕入れ値高騰によりこの冬から華やぎプランの価格では提供できなくなりました。  
 ※通常の夕食メニュー(12,100円)としては選択いただけます。

### ランチで補助を受ける

会食利用補助対象

## ☆☆ 昼食限定メニュー 冬の花会席 ☆☆

お一人様 5,900円 <税込>

【利用時間】 11時30分～15時（最終入店：13時）

令和6年2月29日まで

◆3月1日からは、春の御献立の「春の花会席」になります。

◆館内の大浴場「木の湯」「石の湯」にご入浴いただけます。(フェイスタオル付き)

※お二人様以上でご予約をお願いいたします。  
 ※12/31-1/3・22-26 はご利用いただけません。



▲冬の花会席

#### ■大阪支部組合員ご本人様の場合■

宿泊&会食利用補助額をお引きして・・・

~~17,600円~~ ⇒ 12,600円



※写真はすべてイメージです。

#### ■大阪支部組合員ご本人様の場合■

会食利用補助額をお引きして・・・

~~5,900円~~ ⇒ 3,900円

〒616-8382 京都市右京区嵯峨天龍寺角倉町9番地

TEL: 075-861-1545 (受付時間: 午前9時～午後9時)

- ・阪急「嵐山」から徒歩12分
- ・JR「嵯峨嵐山」から徒歩7分
- ・京福「嵐電嵯峨」から徒歩5分
- ・京都バス「角倉町」下車すぐ

京 都 嵐 山  
 花のいえ



# レストランカステロ 大阪支部組合員限定プラン

期間:2024年1月9日～4月30日



飲み放題  
90分付

## アンガスステーキ食べ放題と和洋メニュープラン

- ・お通し
- ・季節のサラダ
- ・季節のグラタン
- ・ソルベ
- ・鮮魚のカルパッチョ
- ・本日の蒸し料理
- ・天ぷらそば
- ・ステーキ食べ放題(90分)

### 90分飲み放題付

ビール、ワイン(赤・白)、ウイスキー、ハイボール、焼酎(芋・麦)、ウオッカ、カシス、オレンジジュース、ウーロン茶、コーヒー、紅茶

※お席の時間:2時間 ※ステーキ食べ放題の時間:90分(ラストオーダーは10分前)

### ご予約制

3日前までに  
[2名様～]お一人様 5,500円 →

ディナー

時間 17:00～20:00

会食利用補助

ご利用で **3,500円**

※利用方法を必ずご確認ください

## レストランカステロ

ご予約・お問い合わせ TEL 06-6772-5511

電話受付 11:00～17:00

※月曜定休(祝日の場合営業し翌日休)

ホテルアウーナ大阪1F

※表示価格はすべて税金が含まれております ※料理写真はイメージです ※ホテル駐車場あり 3,000円以上ご利用で2時間無料

大好評

## 【電話予約限定】1日5室限定! 最大24時間 ロングステイプラン

大人(朝食付) **9,000円** 宿泊利用補助ご利用で **6,000円**  
※利用方法を必ずご確認ください

期間 2023年12月1日～2024年2月29日  
(除外日:2023年12月23日～2024年1月7日及び土曜日・祝前日)

特典 チェックイン 12:00 / チェックアウト 12:00  
※通常チェックイン16:00 / チェックアウト10:00

※税込価格



ロングステイだから時間に余裕ができる! ゆったり楽しむ「私時間」はいかがですか?

宿泊予約 TEL 06-6772-1441 (9:00～18:00)



ホテルアウーナ大阪

宴会/会議/婚礼 TEL 06-6772-1445 (9:00～18:00)

〒543-0031 大阪市天王寺区石ヶ辻町19番12号  
[アクセス] 近鉄「大阪上本町」駅14番出口より南へ約300m(3分)  
大阪メトロ「谷町九丁目」駅より東南へ約800m(10分)

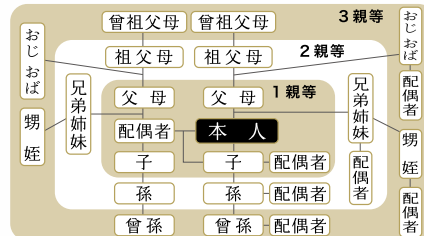
SNS ホームページ awina-osaka.com

公立学校共済組合大阪支部所属の現職組合員は補助が利用できます

**注意** 令和5年10/1より利用方法が変わりました

### 会食利用補助

- 対象/組合員 および 3親等以内の親族(組合員又は被扶養者を必ず伴う)
- 補助額/会食利用 1人5,000円以上の場合 1人につき2,000円
- 補助回数/令和5年10/1～令和6年3/31までの半年間で組合員1人につき6人分補助令和6年度からは組合員1人につき1年度内12人分補助
- 利用方法/支部ホームページの組合員専用ページより、**自身で利用者分の補助券を事前に印刷、必要事項を記入し、会食当日、組合員証又は被扶養者証を提示のうえ、補助券を提出**(レストラン利用の場合はレストランへ提出)



### 宿泊利用補助

- 対象/組合員 および 被扶養者(小学生以上)
- 補助内容/組合員・被扶養者一律 3,000円
- 補助回数/令和5年10/1～令和6年3/31までの半年間で6回まで令和6年度からは1年度内12回  
\*組合員、被扶養者合わせて上記回数まで
- 利用方法/支部ホームページの組合員専用ページより、**自身で利用者分の補助券を事前に印刷、必要事項を記入し、利用当日、フロントへ組合員証(被扶養者証)を提示のうえ、補助券を提出**

※任意継続組合員は対象外  
※組合員証を他人に貸す等不正使用を固く禁じます





共済おおさか 令和5年12月222号

# 広報にかかるアンケートにご協力ください！

企画 担当  
☎06-6944-6905

年3回発行しております本誌「共済おおさか」をより良いものにするため、アンケートを実施します。ぜひみなさまのご意見をお聞かせください。

回答くださった方の中から抽選で **合計111名様** にプレゼント！！

-  ホテルアウィーナ大阪 及び 花のいえで利用できる金券  
2万円分 (5,000円×4枚分) ..... 1名様  
1万円分 (5,000円×2枚分) ..... 10名様
-  クオカード 1,000円分 ..... 100名様



※キャンペーン対象者は組合員本人のみです。被扶養者の方は対象外です。  
 ※回答はおひとり様1回限りとさせていただきます。  
 ※厳正なる抽選のうえ、当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
 賞品は、令和6年2月中旬～下旬に指定いただいた住所宛に簡易書留郵便で発送する予定です。  
 ※いただいた個人情報は、賞品発送のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。  
 ※ホテルアウィーナ大阪及び花のいえで利用できる金券の有効期限は発券日から1年間です。

## アンケート回答方法



アンケート実施期間  
令和6年1月11日(木)まで

LINEトーク画面下の  
メニューより  
アンケートフォームへ  
アクセス！

アンケートは  
5分程度で  
回答いただけます！

**友だち追加** はこちらから!!

LINEのID検索からも追加できます♪

@079vocuz

検索

