

共済組合 だより

今月号の特集



眠りが変わると
毎日が変わる!!



ぐっすり眠ることは、心と体の健康の基本
今月号は「睡眠」をテーマにお届けします

良い**睡眠**は、
明日の元気の第一歩にや
しっかり休んで、
心も体もリフレッシュ!



今月号のTOPICS

- 眠りが変わると、毎日が変わる!!
今日から始める、ぐっすり眠るための習慣
- 男女の更年期障害
- 共済組合の安心制度!ご存じですか?
高額療養費と附加給付
- 育児休業手当金等の給付上限額等が変わりました/
考えてみませんか?生活習慣病重症化予防や適正服薬
- 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
- 特定健診はもう受診されましたか?
- 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) /
令和7年度 決算が承認されました

眠りが変わると、毎日が変わる!!

— 今日から始める、ぐっすり眠るための習慣 —

過去1か月のご自身の睡眠について振り返ってみましょう

- ☐ 睡眠によって十分に休養できていないと感じる
- ☐ 日中に倦怠感や眠気を感じることもある
- ☐ 眠気で日中の生活に支障が出ることもある
- ☐ 実際に眠っている時間以外に、寝床で長時間過ごすことがある
- ☐ 睡眠時間が6時間未満である
- ☐ 睡眠薬がわりに寝酒を飲むことがある
- ☐ 就寝前に喫煙をしたり、カフェインを摂ることがある



1つでも該当☑した場合は、
睡眠習慣を
見直すチャンスです!

良い睡眠には休養感が大切です

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感を高めるためには、適度な睡眠時間の確保と睡眠環境を整えること、睡眠を妨げる要因を取り除く必要があります。

★ 適切な睡眠時間は世代によって異なります

働く世代 6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保しましょう。

リタイア世代* 長寝に注意! 寝床で過ごす時間が8時間以上になると死亡リスクが上がるというデータがあります。

※退職後の65歳以上の世代等

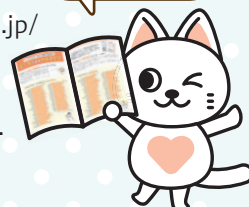
★ 良い睡眠のために今日からできること

- ・起床後に朝日を浴びる
- ・日中はできるだけ日光を浴び、運動や身体活動を増やす
- ・朝食を抜かず、寝る直前の食事を控える
- ・夕方以降のカフェイン摂取を控える
- ・晩酌は控えめにし、寝酒はしない
- ・喫煙をしない
- ・就寝前のスマホやパソコンの使用は控える

※良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと(厚生労働省)を加工して作成
出典:

- ・良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと・厚生労働省・https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf。(令和8年7月2日アクセス可能)
- ・よい睡眠のためにできること・株式会社法研・へるすあっぷ21474号。(令和6年4月1日発刊)
- ・健康づくりのための睡眠ガイド2023・健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会・令和6年2月・

P6も
みてね!!





監修 久保明 くぼ あきら
医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐、
日本臨床栄養協会 理事長、医学博士

なんか昔のように働けない！

男女の更年期障害



更年期は誰もが通る道だけど

年を重ねるごとに出てくる「仕事や趣味への意欲がわかない」「疲れがひどい」「汗が止まらない」などの原因がはっきりしない不調が続いている時は、更年期障害かもしれません。

更年期とは、女性の場合は閉経の前後5年、合わせて10年ほどの期間を指します。女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで生じる、ほてり・発汗、動悸、イライラといったさまざまな症状を更年期症状と言い、これらが日常生活に支障を来すようになると「更年期障害」と

呼ばれます。また、女性特有のものではなく、男性も加齢によって男性ホルモン（テストステロン）が減少してくると更年期障害（LOH症候群）が起こります。男性の更年期は40歳から60歳くらいまでと期間が長く、ホルモンの減少が緩やかです。さらに、脳内の男性ホルモンも変化するため、憂うつ、イライラ、意欲・気力の低下など、精神的な症状が前面に出ることもあります。

男女とも、症状の程度や内容は千差万別、つらさも一人ひとり異なります。仕事や生活に支障が出るほど負担になっている時には、医療機関での検査や治療を受けるようにしましょう。

更年期を乗り切る生活習慣

食生活を改善する

偏食や欠食が習慣化すると更年期に不足しがちな栄養素がとれず、症状が悪化する原因に。飲酒は控え、バランスの良い食事を心掛けてください。

更年期におすすめの食品

男性

男性ホルモンの「テストステロン」の働きを補うニンニクや玉ねぎの他、亜鉛を多く含むカキ、うなぎ、レバーなどの食品がおすすめです。

女性

大豆に含まれるイソフラボンは、体内で女性ホルモンの「エストロゲン」と似た働きをします。豆腐、納豆、豆乳などの食品をとりましょう。

ストレスをためない

ストレスは更年期症状が悪化する原因に。新しい趣味を見つけたり、夫婦関係を見直してみたりすることがストレスの解消になります。



十分な睡眠をとる

更年期にはほてりや動悸などの症状から睡眠の悩みが増えやすくなります。「就寝1～2時間前に入浴する」「夕方以降のカフェインは控える」「寝酒はしない」などの対策を心掛け、質の良い睡眠の確保に努めましょう。

適度に体を動かす

適度な運動はホルモンバランスを整えて更年期症状を緩和します。長く続けることを目標に、無理なくできるウォーキングやヨガなどから始めましょう。



女性は骨盤底筋も鍛えて

女性は更年期以降、骨盤底筋（骨盤の底で膀胱や子宮を支える筋肉）の緩みが加速します。通勤時や家事の最中に腔・肛門にギュッと2秒ほど力を入れる動作を行うなどして、骨盤底筋を鍛えましょう。尿失禁や子宮脱の予防・改善にもつながります。



共済組合の安心制度!ご存じですか?

高額療養費と附加給付

組合員は、医療費の一部を自己負担していますが、この自己負担額が一定の額を超えたときに、超えて支払った分は「高額療養費」または「附加給付」として当共済組合から払い戻されます。被扶養者の医療費についても、組合員本人の場合と同じ扱いです。

法改正により、令和8年8月1日以降に医療機関等で診療した際の高額療養費の自己負担限度額が変わりました。

また、新たに医療費の年間上限額が設けられ、年間上限額を超えて支払った自己負担額は、当共済組合から払い戻されます。

高額療養費及び附加給付について詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。

トップページ>③短期給付(健康保険)>高額な医療費がかかったとき
(高額療養費・限度額適用認定証・特定疾病療養受療証・附加給付)

スマートフォンは
こちらから



Q 高額療養費と附加給付を受給するには、 申請が必要ですか？

A 医療機関等からの医療費の請求に基づき3か月後を目安に組合員に自動払い(償還払い)を行っていますので、次の場合を除き、原則として申請の必要はありません。

なお、医療機関等からの医療費の請求が遅れた場合は、支給が遅れることがあります。

- ・医科と調剤の診療年月が異なるもの
(例)月末に交付された処方箋で翌月初めに薬を受け取った時等
- ・医療費助成に該当しているが窓口負担が高額であるもの
- ・マイナ保険証または資格確認書を使用しなかった医療機関受診の療養費請求

Q 医療機関等の窓口での支払いを 自己負担限度額に抑えるにはどうすればいいですか？

A マイナ保険証をご利用の方 手続き不要で簡単！

マイナ保険証を医療機関等の窓口で提示することで、事前に限度額適用認定証の交付を受けなくても、窓口でのお支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。

注1. マイナ保険証のご利用は、医療機関等がオンライン資格を導入している必要があります。

注2. 低所得者(市町村民税非課税者等)に該当する組合員の場合は、正しい限度額が適用されない可能性がありますので、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の発行申請をしてください。

資格確認書をご利用の方

事前に「限度額適用認定証交付申請書」を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)の共済担当にご提出のうえ、限度額適用認定証の交付を受け、医療機関等の窓口に出示が必要です。

お問合せ

保健医療係 ☎06-6208-7591～3

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8年7月31日付けの厚生労働省告示により、令和8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%]	15,111円	14,718円
180日を超える期間の給付上限相当額（日額） [50%]	11,277円	10,984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

	変更後	変更前
給付上限相当額（日額） [13%]	2,932円	2,855円

◆育児時短勤務手当金

	変更後	変更前
支給限度額（月額）	484,121円	471,393円
基準報酬月額相当額	496,200円	483,300円
最低支給限度額	2,562円	2,411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%]	16,646円	16,207円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	560,000円	560,000円

考えてみませんか？生活習慣病重症化予防や適正服薬

高血圧症または脂質異常症の疑いがあり、治療を受けていない組合員を対象に、医療機関の受診勧奨のお知らせを送付しています。高血圧症も脂質異常症も放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中等のリスクが高まります。

また、多剤服薬（多くの種類の薬を服用している状態）や重複服薬（複数の医療機関から、同じような作用の薬を処方されて服用している状態）は、副作用のリスクを高めるほか、飲み忘れや飲み間違いにつながることもあるため、前年度の処方状況から対象となる組合員へ服薬情報のお知らせを送付しています。

お知らせが届いた方はもちろん、届かなかった方も、病気の重症化の予防や、薬の飲み方の見直しについて考える機会にしましょう。

8月下旬に、下記のお知らせを対象者の方にお送りしています。

- ① 高血圧未治療者への受診勧奨のお知らせ
- ② 脂質異常症未治療者への受診勧奨のお知らせ
（令和8年度新規）
- ③ 多剤・重複服薬者への服薬情報のお知らせ
- ④ ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ

トップページ > 短期給付
（健康保険） > 医療に関する
各種通知について

スマートフォンは
こちらから



お問合せ

保健医療係 ☎06-6208-7591～3・7597

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

■各所属における適切な睡眠習慣※がある人の割合(令和7年度)

定期健康診断の受診票に生活習慣に関する問診項目があることをご存じでしょうか?「データでみるヘルスケア」では、健康診断結果をもとに健康状況(肥満や血圧、血糖等)や生活習慣(飲酒や運動、睡眠等)に関する分析をしています。

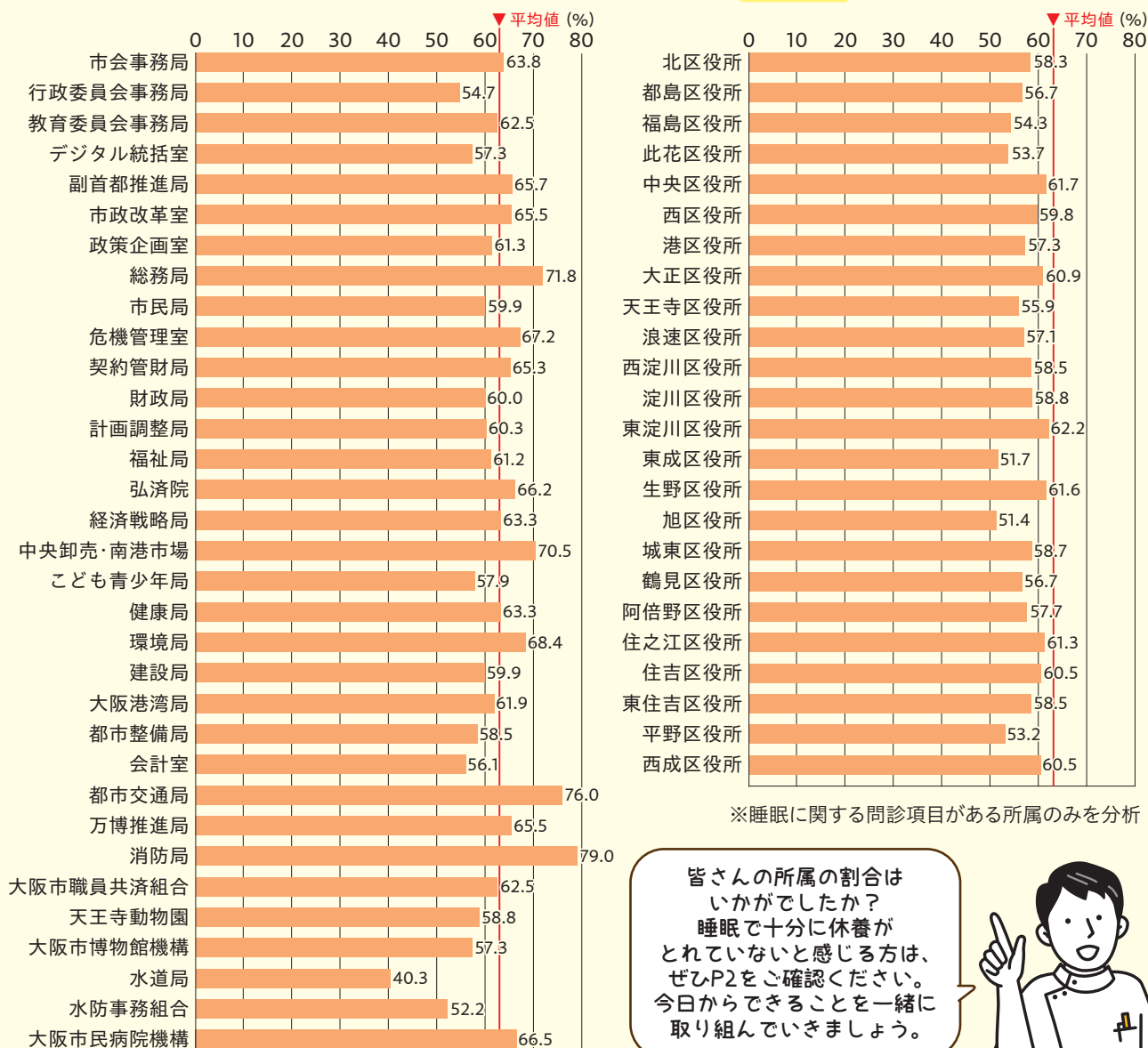
本ページでは P2 の特集記事のテーマ「睡眠」に着目し、各所属における睡眠習慣の状況をご紹介します。

※「睡眠で休養が十分にとれていますか」という問診項目に「はい」と回答した人の割合



大阪市職員共済組合全体 適切な睡眠習慣がある人の割合 62.7%

適切な睡眠習慣がある人の割合



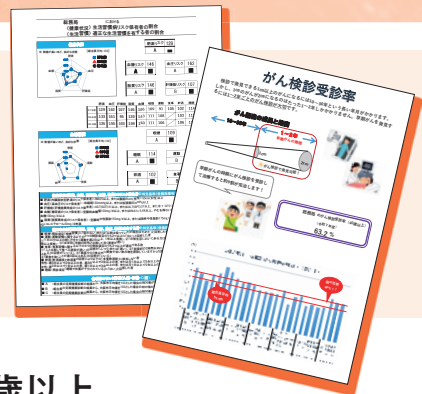
※睡眠に関する問診項目がある所属のみを分析

皆さんの所属の割合は
いかがでしたか?
睡眠で十分に休養が
とれていないと感じる方は、
ぜひP2をご確認ください。
今日からできることを一緒に
取り組んでいきましょう。



「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。

当共済組合では「データでみるヘルスケア」を活用して、各所属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、各所属の睡眠習慣とがん検診受診率をお示します。



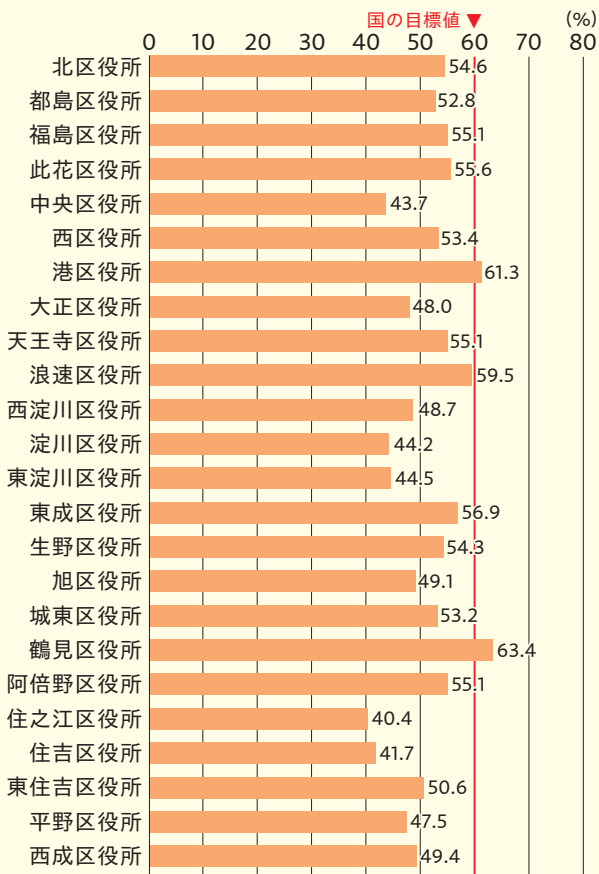
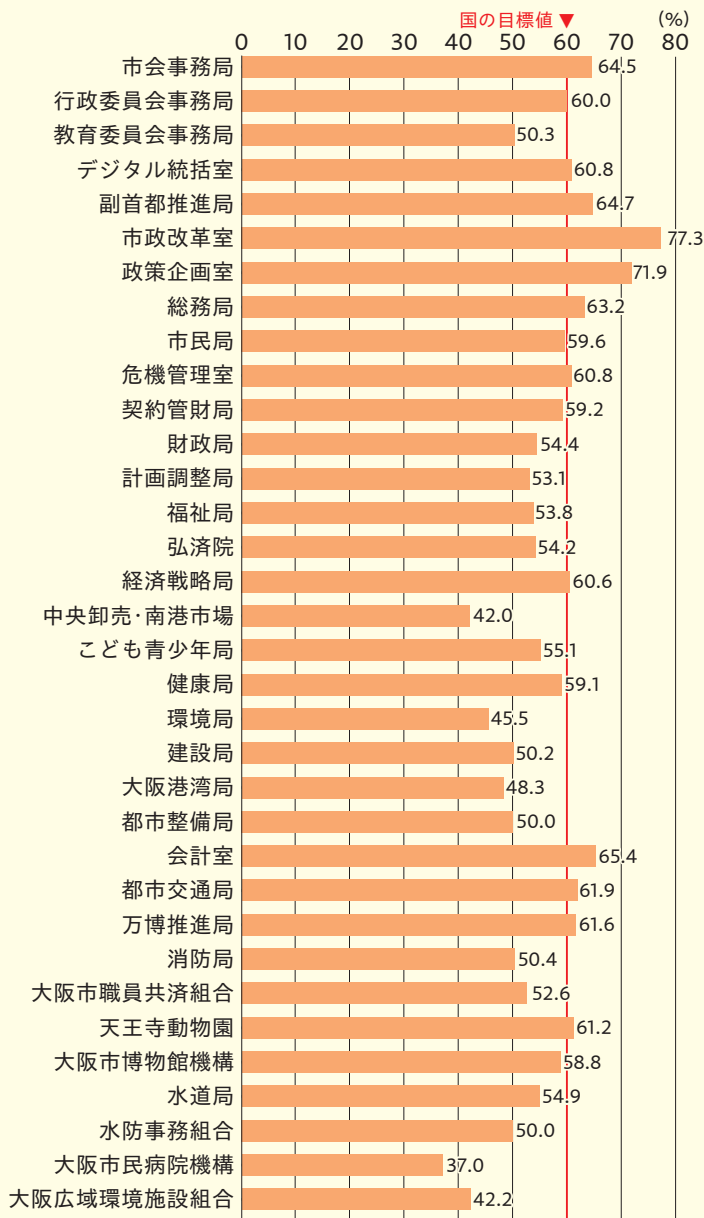
■ 各所属のがん検診受診率（令和7年度） ※40歳以上

「データでみるヘルスケア」では、各所属のがん検診受診率もまとめています。国のがん検診受診率の目標値である60%（がん対策推進基本計画第4次）を超えている所属は15か所でした。当共済組合全体の受診率は毎年少しずつ向上していますが、目標値の60%には届いていない状況です。

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」、「申込用の二次元コードを載せたポスターを作成して掲示する」等の工夫をされている所属もあります。

大阪市職員共済組合全体 受診率 **51.0%**

■ 受診率

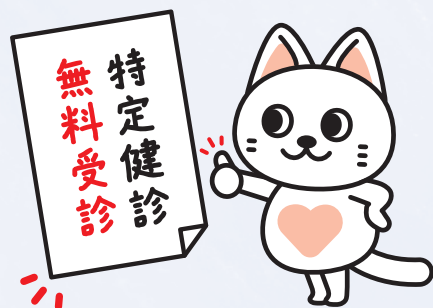


がん検診は、
未来の健康を守る
第一歩です。
早期発見・早期治療で、
がんによる
死亡を防ぎましょう！



特定健診はもう受診されましたか？

受診期限：令和8年**12月31日**（木）まで
年に1回、無料で受診できます。



対象者

下記の①から③のいずれかに該当する、40歳以上75歳未満の方

① 令和8年4月1日時点で当共済組合の資格のある、被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者

令和8年7月上旬に「令和8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。
受診方法をご参照のうえ、受診ください。

② 令和8年4月2日以降に資格を取得した、被扶養者、任意継続組合員とその被扶養者

③ 定期健康診断を受ける機会のない短期組合員

申請が必要です。申請書をご提出いただくと、特定健診受診券を交付します。詳細は各所属所の担当者にお問合せいただくか、当共済組合ホームページでご確認ください。

[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・糖尿病性腎症重症化予防事業)

スマートフォンは
こちらから



受診方法

① 実施機関を探す ▶ ② 電話で予約する ▶

③ 「受診券」と「保険資格を確認できるもの」を持参し受診する

〈実施機関検索方法〉

- ・「令和8年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」で確認する
- ・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・糖尿病性腎症重症化予防事業) > [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8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9年4月30日(金)(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**。

[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・糖尿病性腎症重症化
予防事業) > [健診結果送付票](#)

スマートフォンは
こちらから



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



令和7年度 決算が承認されました

令和8年6月16日の組合会で、令和7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 254億5,481万円

支出総額 245億5,028万円

収支差引額 9億 453万円

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 2億2,967万8千円

支出総額 2億6,753万2千円

収支差引額 △3,785万4千円

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 3億1,638万6千円

支出総額 4億7,963万4千円

収支差引額 △1億6,324万8千円

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 4,128万9千円

支出総額 1,466万6千円

収支差引額 2,662万3千円

短期経理と貸付経理の収支差引額の利益金は、次年度に繰り越します。

業務経理と保健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。

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。

[トップページ](#) > [各種情報・決算](#)

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

イイコージ



0120-6-11502

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。

HPはこちらから▶

セイキウホーム近畿

SEARCH





最新情報は
公式SNSを
CHECK!

LINE



大阪市内最多
人気の
モデルハウスが
30棟!

あたらしい
暮らし、
ここで見つかる

Hanahaku
Housing Garden

理想の住まいを、
見て・触れて・体感しよう

公式サイト



4つのポイント

point

1

モデルハウス見学予約

- 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▶

point

2

楽しいイベントもりだくさん!

家族みんなで楽しめる
花博ハウジングフェア開催中!



イベント情報はここから▶

point

3

住まいのサービスデスク

はじめての住まいづくり。
家づくりのプロが、わかりやすくアドバイス。

相談無料

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▶



point

4

ご成約キャンペーン

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

全員
もれなく

QUOカードPay

QUO
Pay
クオ・カード・ペイ

6,000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。
※キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。予めご了承ください。

キリトリ

花博記念公園 ハウジングガーデン

〒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

アンケートご回答のお客様は入庫後3時間無料

tel. 06-6915-3571



花博展示場



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

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

ご来場プレゼント引換券

激落ちくん

クリーニングギフトセット

4点
セット

引換期間:11/30(月)まで

事前登録は
こちら▶

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。

※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。



2
3

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

日分の野菜レシピ

動画を
Check!

「野菜は1日に350g」とわれていますが、忙しいと不足しがちです。
食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう!

きのこことあさりの
うま味とコクで減塩!

使用野菜



さけの具たくさんアクアパッツァ

1人分 エネルギー 333kcal 食塩相当量 1.6g

材料(2人分)

生さけ(切り身).....	2切れ(200g)	オリーブオイル.....	大さじ1
マッシュルーム.....	1パック(100g)	にんにく(みじん切り).....	1片(5g)
エリンギ.....	1パック(100g)	「水.....	1/2カップ
ミニトマト.....	14個(140g)	A 白ワイン.....	1/4カップ
ブロッコリー.....	1株(160g)	「塩.....	小さじ1/3
あさり(砂抜き済).....	殻付き(150g)	(仕上げ)オリーブオイル.....	大さじ1

作り方

- 1 マッシュルームは半分に切り、エリンギは長さ半分に切って4つ割りにする。ミニトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分ける。あさは殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらさけを加えて両面焼き色がつくまで焼く。マッシュルーム、エリンギを加えてさっと炒め、全体がしんなりしたらA、あさを加える。
- 3 煮立ったらふたをして、約5分煮る。ミニトマト、ブロッコリーを加えてふたをして、さらに2分煮る。仕上げにオリーブオイルを回しかけ、煮汁を飛ばすように強火で軽く煮詰める。

健康
POINT

見た目もカラフルで栄養満点な一品。にんにくのおい成分であるアリシンは、さけに含まれるビタミンB1と結びついて、疲労回復効果を高めます。

Profile おがわ ひさみ
管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供:(株) 社会保険出版社

共済組合だより No.128(令和8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

