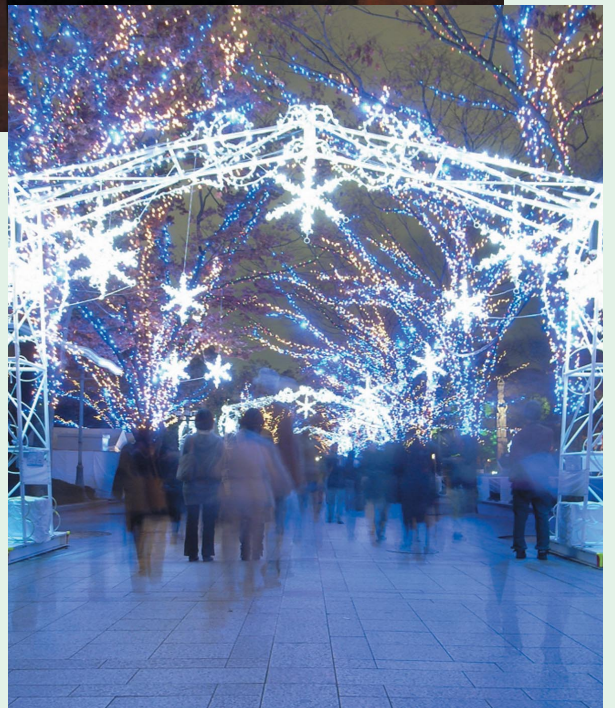
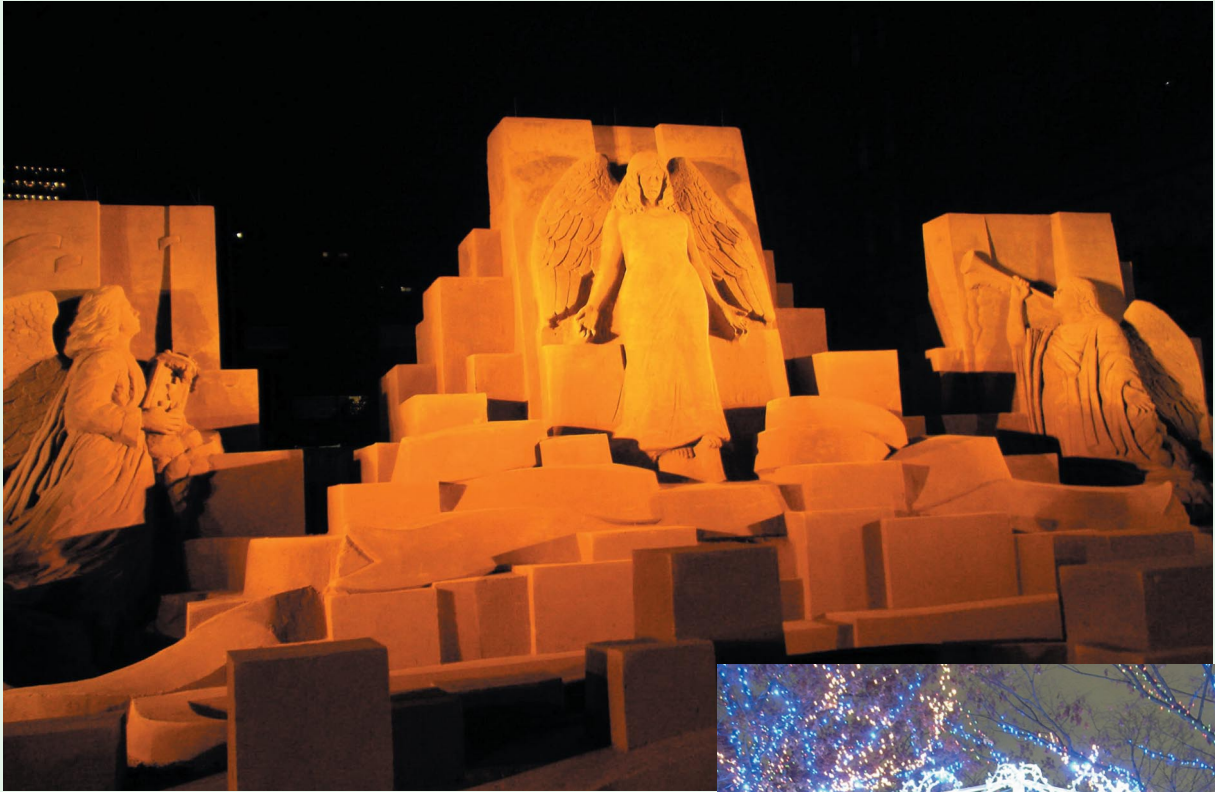


共済組合だより



中之島・市役所周辺開催「OSAKA光のルネサンス2008」

目次

◆ 組合会の概要	1
◆ 平成21年度予算の概要	1
◆ 平成21年度短期保険料率について	4
◆ 長期掛金率に係る財政再計算について	4
◆ 国民年金第3号被保険者の手続きについて (Q & A)	5
◆ 整骨院等にかかる療養費支給関係事務の業務委託について	6
◆ 医療費等にかかる還付金支給日を変更しました	6
◆ 年度末に退職される方へ (任意継続組合員)	7
◆ 出産費・家族出産費の支給額変更のお知らせ	9
◆ 組合員証等の更新について	9
◆ がん検診等の申込方法の変更について	10
◆ 検診事業実施機関リスト	11
◆ 平成20年度の特定健診受診券の有効期限は平成21年3月31日です	14
◆ こんにちは！健康相談室です	15
◆ 共済組合の健康講座	16

組合会の概要

平成20年度予算組合会 平成21年 2月26日(木)

(議案)

大阪市職員共済組合定款の一部変更(案)について

- (1) 短期給付事業及び福祉事業に係る保険料率の設定
- (2) その他

大阪市職員共済組合保健事業規程の一部変更(案)について

- (1) がん検診と骨量検査の一元実施
- (2) 健診申込方法の変更
- (3) 歯科検診の拡充
- (4) その他

平成21年度事業計画及び予算(案)について

平成21年度予算(案)について、事務局から説明を行い、審議の結果、原案のとおり承認されました。

平成21年度予算の概要

共済組合の経理は、短期・長期・業務・保健・貸付・基礎年金支払の6経理から構成されています。平成21年2月26日開催の組合会において平成21年度の予算が承認されましたので、次のとおり報告します。

短期経理

組合員とその被扶養者の病気・けが・出産・死亡・休業又は災害に対して給付を行っている経理で、組合員の掛金や大阪市等の負担金の収入をもって、その資金としています。

収支の状況

収入総額は229億3,319万円で、内訳は大阪市等の負担金が100億8,968万円、組合員の掛金が104億9,172万円、連合会の育児・介護休業手当金交付金が3億4,450万円、前年度繰越支払準備金19億2,154万円、預貯金利息ほか雑収入等が8,575万円となる見込みです。

一方、支出総額は246億2,595万円で、内訳は各種給付金が111億4,015万円、高齢者医療制度等に係る納付金等が116億510万円、業務経理へ繰入が1,395万円、保健経理へ繰入が1,006万円、次年度繰越支払準備金が18億5,669万円となる見込みです。

なお、収入と支出の差額は16億9,276万円となり、利益剰余金を取り崩すこととなりました。

平成21年度における給付の推計

区 分	支 給 額
保 健 給 付	10,327,347千円
休 業 給 付	495,163千円
災 害 給 付	490千円
附 加 給 付	188,622千円
一部負担金払戻金	128,524千円
合 計	11,140,146千円

長期経理

組合員の退職等によって生じる退職共済年金や遺族共済年金等の支給を行っている経理で、組合員の掛金や大阪市等の負担金の収入を積み立て、その資金としています。

収支の状況

収入総額は653億7,033万円で、内訳は大阪市等の負担金が411億6,760万円、組合員の掛金が176億700万円、積立金の運用収入が32億5,917万円、その他が33億3,656万円となる見込みです。

一方、支出総額は901億3,340万円で、内訳は年金給付が750億6,463万円、基礎年金拠出金が150億4,646万円、業務経理への繰入が2,231万円となる見込みです。なお、収入と支出の差額は247億6,307万円となり、長期給付積立金を取り崩すこととなりました。

平成21年度における給付の推計

	件数	支給額
退職給付	29,846件	58,120,385千円
障害給付	370件	530,271千円
遺族給付	11,690件	16,413,974千円
合計	41,906件	75,064,630千円

業務経理

短期・長期経理に係る事務費を管理・執行する経理で、大阪市等の負担金及び、短期・長期経理からの資金の一部繰入れによって賄われています。

収支の状況

収入総額は1億1,275万円で、内訳は大阪市等の負担金が7,530万円、雑収入が119万円、短期経理からの繰入が1,395万円、長期経理からの繰入が2,231万円となる見込みです。

一方、支出総額は1億6,230万円で、内訳は役員報酬18万円、職員給与764万円、旅費204万円、事務費2,749万円、委託費8,501万円、普及費等3,994万円となる見込みです。

なお、収入と支出の差額は4,955万円となり、利益剰余金を取り崩すこととなりました。

保健経理

特定健診・特定保健指導や組合員とその被扶養者の健康の保持増進を目的とした各種事業を行っている経理です。組合員の掛金や大阪市等の負担金の収入をもって、その資金としています。

収支の状況

収入総額は4億4,566万円で、内訳は大阪市等の負担金が2億1,682万円、組合員の掛金が2億1,682万円、短期経理より繰り入れ1,006万円、雑収入等196万円となる見込みです。

一方、支出総額は5億1,300万円で、内訳は職員給与が1,321万円、各種検診事業を実施するための厚生費が3億218万円、特定健康診査等費が1億2,070万円、普及費等が7,691万円となる見込みです。

なお、収入と支出の差額は6,734万円となり、利益剰余金を取り崩すこととなりました。

貸付経理

組合員の臨時の支出に対する貸付事業として、住宅取得等に要する資金の貸付、高額療養費の支給の対象となる療養に係る支払のために要する資金の貸付、組合員及びその被扶養者の出産に要する費用の貸付があります。

収支の状況

収入総額は9億8,414万円で、内訳は組合員貸付金利息8億4,484万円、団信特約保険料等で1億3,930万円となる見込みです。

一方、支出総額は9億8,268万円で、内訳は支払利息6億9,729万円、保険料等で2億8,539万円となり、差引146万円が当期利益金として見込まれることとなっています。

貸付金の現況は、右表のとおりとなる見込みです。

貸付金の現況

区 分	平成21年度（推計）
住 宅 貸 付	46件 301,600千円
災 害 貸 付	1件 2,800千円
介護住宅貸付	8件 15,800千円
高額医療貸付	21件 1,862千円
出 産 貸 付	62件 23,560千円

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの方については、国民年金（基礎年金）を社会保険庁から共済組合を経由して、年金受給者へ支給しています。

収支の状況

社会保険庁から基礎年金国庫金として交付される収入18億2,926万円に対し、年金受給者に対する支出も同額の18億2,926万円となる見込みです。

平成21年度における給付の推計

	件 数	支 給 額
老齢基礎年金	2,479件	1,415,969千円
障害基礎年金	311件	359,300千円
遺族基礎年金	46件	53,987千円
合 計	2,836件	1,829,256千円

※なお、共済組合ホームページにおいても、平成21年度予算書を公開しています。

(URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>)

平成21年度 短期保険料率について

平成21年2月26日に開催されました組合会において、短期保険料率及び福祉保険料率の引き上げが決定されましたので、以下のとおりお知らせします。

なお、介護保険料にかかる保険料率は変更ありません。

○短期保険料率（平成21年4月～）

（単位：千分比）

区 分	掛 金		負 担 金		任意継続組合員
	定例給料	期末手当等	定例給料	期末手当等	
短 期 分	50.0000 (24.8375)	40.0000 (19.8700)	50.0000 (24.8375)	40.0000 (19.8700)	102.5000 (49.6750)
福 祉 分	1.2500	1.0000	1.2500	1.0000	
介 護 分	5.0000	4.0000	5.0000	4.0000	10.0000

※継続長期組合員を除く

- ・（ ）内は特定保険料率です。
- ・掛金の標準となる定例給料の最高限度額は968,000円、期末手当等の最高限度額は5,400,000円（年度累計）です。

※特定保険料率とは？

平成20年4月後期高齢者医療制度（通称「長寿医療制度」）の開始に伴い、健康保険の一般保険料のうち、後期高齢者医療制度への支援金や前期高齢者医療給付のための納付金など、高齢者医療を支えるために使われる保険料率のこと。

長期掛金率に係る財政再計算について

平成21年は、財政再計算の年です。

財政再計算では、掛金・負担金、運用利息などの収入及び年金給付額、基礎年金拠出金などの支出について、公務員共済の過去の実績値などにに基づき予想額を推計し、将来にわたって収支の均衡が図れるよう、保険料率（掛金率と負担金率の合計）の見直しを行います。この作業は、地方公務員共済組合連合会において行います。

地方公務員共済組合連合会のホームページでは、財政再計算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。

<http://www.chikyoren.go.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）

トップページの、「財政再計算（掛金率の改定等）」からご覧いただけます。

※「地方公務員 連合会」でも検索できます。

地方公務員 連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

国民年金第3号被保険者等の手続きについて(Q&A)

〈問〉 大阪市を退職しましたが、どのような届出が必要ですか。

〈答〉 大阪市を退職したときのあなたの年齢が20歳以上60歳未満であれば、国民年金に加入することになります。

大阪市を退職してから結婚するまでに期間がある場合、その期間は国民年金第1号被保険者となり、届出が必要です。退職後、14日以内に市区町村役場の国民年金の窓口で「**国民年金被保険者資格取得**」・種別変更・種別確認届」に必要書類を添えて手続きを行ってください。国民年金の第1号被保険者となった場合は、国民年金の保険料を自分で納めることとなります。

退職により配偶者に扶養されることになった場合には、国民年金の第3号被保険者になるための届出が必要です。扶養されることになった日から14日以内に、「第3号被保険者関係届」を、健康保険等の被扶養者の届出と一緒に、年金手帳等の必要書類を添えて、配偶者の勤務している会社に提出してください。

国民年金の第3号被保険者となった場合は、国民年金の保険料を納める必要はありません。

〈問〉 共済組合に加入している者（以下、「組合員」という。）の配偶者も、国民年金に加入するのですか。

〈答〉 配偶者の年齢が20歳以上60歳未満で、組合員に扶養されていると、国民年金第3号被保険者となります。

第3号被保険者個人として保険料を負担する必要はありませんが、「第3号被保険者関係届」による手続きが必要です。

第3号被保険者の届出は、共済組合の被扶養者の届出と一緒に、年金手帳等の必要書類を添えて、組合員の勤務している所属所（市長部局にあっては総務事務センター）に提出してください。

手続きを行わないと年金が少なくなったり、年金が受けられないことがありますので、ご注意ください。

〈問〉 組合員が大阪市を退職しましたが、配偶者である私も国民年金の届出が必要ですか。

〈答〉 **組合員が大阪市を退職し、再就職しない場合**

配偶者が60歳未満であれば、国民年金第1号被保険者となり、市区町村役場の国民年金の窓口で手続きを行う必要があります。

社会保険庁所定の様式である「**国民年金被保険者資格取得**」・種別変更・種別確認届」に必要事項を記入し、年金手帳等の必要書類を添えて、提出してください。

組合員が大阪市を退職し、他の公務員又は会社へ就職した場合

被扶養配偶者が60歳未満であれば、引き続き国民年金第3号被保険者となり、就職先を通じて、改めて手続きを行う必要があります。

社会保険庁所定の様式である「国民年金被保険者資格取得」・**種別変更**・種別確認届」に必要事項を記入し、年金手帳等の必要書類を添えて、提出してください。

※注意事項！

組合員が大阪市を退職し、再び公務員となった場合は、その就職先へ大阪市職員共済組合に加入していた旨を報告してください。さらに、組合員が年金受給権者である場合は、就職先に「年金受給権者再就職届書」に年金証書を添えて提出するとともに、年金が支給停止となるため大阪市職員共済組合にもご連絡ください。

整骨院等にかかる療養費支給関係事務の業務委託について

平成21年4月1日から共済組合では、事務費削減と医療費の適正化のため、**整骨院等にかかる療養費の支給業務を下記の業者に業務委託を行います**。これまでは、整骨院等にかかる疑義があった場合は、共済組合から文書又は電話で照会させていただいていましたが、業務委託後は、**共済組合に代わり、業務委託業者が、皆様へ、文書又は電話にて照会を行います**ので、引き続き、ご協力をお願いします。なお、ご回答いただいた内容は、整骨院等に確認する際や保健指導の参考として使用させていただきますが、それ以外には使用しません。また、回答が遅れると**共済組合から整骨院等への療養費の支払いが遅れる原因**になりますので、速やかに回答いただきますようお願いします。

※整骨院等……柔道整復師（整骨院・接骨院等）、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師

業務委託業者

名称：ガリバー・インターナショナル株式会社

住所：大阪市北区豊崎3丁目6番17号

電話：06-6485-3000

医療費等にかかる還付金支給日を変更しました

医療機関等からの診療報酬明細書（レセプト）等に基づき実施している附加金支給（医療費の還付）については、これまで、原則として診療月の3ヵ月後の1日が支給日となっていました。3月支給分から診療月の3ヵ月後の10日に変更しています。

これは、当組合における給付金支給事務を更に効率化するために、これまでの「紙レセプト」による処理から「電子レセプト」による処理への変更と、これに伴うシステム変更及び処理手順の見直しを行うためです。

また、育児・介護休業手当金や療養費、出産費、埋葬料、傷病手当金等といった組合員からの請求書に基づく給付金の支給日については、変更ありません。

組合員の皆さんにおかれましては、ご理解とご協力をお願いします。

給付金支給日一覧（平成21年3月～）

給付の種別		変更前	変更後
※医療機関等からの診療報酬明細書（レセプト）に基づくもの（組合員からの請求不要）	高額療養費、一部負担金払戻金、家族療養費附加金等	原則として、診療月の3ヵ月後の1日 (支給日が休日の場合、その翌日)	原則として、診療月の3ヵ月後の 10日 (支給日が休日の場合、その翌日)
	育児休業手当金 介護休業手当金	毎月24日 (支給日が休日の場合、その翌日)	変更なし
組合員からの請求に基づくもの	上記以外の給付種別 (療養費、出産費、埋葬料等)	毎月10日、24日 (支給日が休日の場合、その翌日)	変更なし

※レセプトに基づく給付金は、医療機関等から当組合に到着するレセプトが、「月遅れ」となった場合には、上記支給日に支給できず、1ヵ月単位で遅れる場合があります。

年度末に退職される方へ

【1 退職後の健康保険】

退職後の健康保険につきましては、4月1日に再就職する場合を除き、当組合の任意継続への加入、ご家族の健康保険への被扶養者としての加入、国民健康保険への加入の3つの中から選んでいただくこととなります。

ご家族の健康保険や国民健康保険につきましては、申請の受付期間、被扶養者となるための条件、附加給付制度などの医療制度、掛金（保険料）の金額など、各保険で違いがありますので、ご家族の健康保険もしくはお住まいの市区町村までお問い合わせください。

当組合の任意継続の加入手続きの流れ及び手続き方法につきましては次のとおりです。

【2 任意継続の加入手続きの流れ】

(通常)



→ 当組合へお越しただいで申請

(年度末) この流れを事前受付と言います。



→ 所属所（※）へ『資格取得申出書』を提出 → 所属所（※）より当組合へ

※所属所とは、工業研究所・交通局・水道局・各水防事務組合の所属の方は、各局の共済組合事務担当課となります。

それ以外の所属の方は総務事務センターとなります。

【3 事前受付の手続き方法】

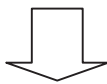
◎ 『退職者のみなさまへ』（パンフレット）及び『任意継続 資格取得申出書』を3月上旬に所属所等（※）経由で送付しています。



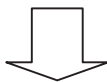
◎ 所属所等（※）の提出期限までに『任意継続 資格取得申出書』を記入のうえ、提出してください。
(事前受付の最終期限である3月27日(金)までに『任意継続 資格取得申出書』の提出が間に合わない方は【4 事前受付に間に合わない方へ】を参照してください。)



◎ 4月1日以降にご自宅に①『組合員証・被扶養者証（高齢受給者証等を含む）』、②『任意継続を申出された方へ』（パンフレット）、③『任意継続 住所変更兼給付金受取口座変更届』、④『任意継続組合員 資格喪失届』、⑤『掛金還付請求書』、⑥『納付書』、⑦『21年度 任意継続掛金のお知らせ』、⑧『納付書』の8点を直接、簡易書留により送付させていただきます。



- ◎ お手元に届きましたら中身を確認のうえ、『納付書』（4月分）で4月20日（月）までに『納付書』に記載されています指定金融機関の本店もしくは支店の窓口で掛金を納付してください。
ATM（自動現金受払機）などを利用しての口座自動振替（引き落とし）及び振込は出来ません。



- ◎ 現職の時の組合員証・被扶養者証（高齢受給者証等を含む）については、新しい組合員証等が届きましたら所属所等（※）まで、すみやかに返却してください。

【4 事前受付に間に合わない方へ】

20年度末退職の方で、『任意継続 資格取得申出書』を所属所の最終の締切である3月27日（金）までに提出されていない場合は、4月1日（水）以降に当組合までお越しいただくこととなります。
20年度末退職者にかかる当組合への申請の期限は、4月20日（月）までとなります。

【5 窓口の申請で必要なもの】

- ・ 現職の時の組合員証・被扶養者証（高齢受給者証等を含む）
- ・ 印鑑（認印）
- ・ 申請の時に必要な1ヵ月分の掛金

【6 当組合の任意継続掛金の算定方法】

任意継続の掛金については、退職時の給料額（本給）もしくは当組合の平均給料額のどちらか低い方を基礎として算定します。

21年度の任意継続掛金については、退職時の給料額（本給）が平均給料額である325,000円を超えておられる方は、

《短期掛金》	$325,000\text{円（平均給料額）} \times 102.5/1,000\text{（短期掛金率）} = 33,312\text{円}$
《介護掛金》	$325,000\text{円（平均給料額）} \times 10/1,000\text{（介護掛金率）} = 3,250\text{円}$
《合計》	$33,312\text{円《短期掛金》} + 3,250\text{円《介護掛金》} = 36,562\text{円}$

となります。

退職時の給料額が平均給料額325,000円以下の方は、退職時の給料額（本給）より算定してください。

※平均給料額及び掛金率については、毎年変更されますので、ご注意ください。

また、掛金の当組合の指定した納付期限までに納付されないときは資格喪失となりますので、くれぐれもご注意ください。

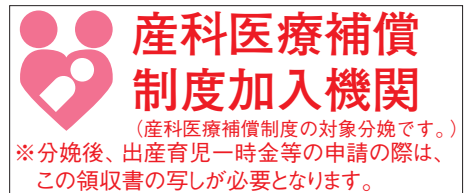
出産費、家族出産費の支給額変更のお知らせ

平成21年1月1日以降、産科医療補償制度が実施されています。この制度に加入している医療機関で在胎22週以降に出産した場合は、医療機関が負担する産科医療補償制度の掛金（3万円程度）が分娩費用に上乗せされます。それに伴い、平成21年1月1日以降の出産について、共済組合から支給する出産費、家族出産費の金額は次のとおり変更しています。



	在胎22週未満の出産	在胎22週以降の出産
産科医療補償制度に加入している医療機関	35万円	38万円
産科医療補償制度に加入していない医療機関	35万円	35万円

出産費、家族出産費を請求する場合は、産科医療補償制度対象分娩の有無を確認するため領収書（写し可）または請求書が必要です。産科医療補償制度加入医療機関の発行する領収書、請求書には、右図スタンプ印が押印してあります。



※産科医療補償制度に関する詳しい情報は、財団法人 日本医療機能評価機構 産科医療補償制度 <http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/> を参照してください。

組合員証等の更新について

平成21年度から、市長部局を除く、交通局、水道局、病院局、水防事務組合、工業研究所について、組合員証等に記載している記号が下表のとおり変更となります。そのため対象所属所の方につきましては、平成21年4月に組合員証、被扶養者証等の更新を行います。

また、70～74歳の高齢受給者については、平成20年4月1日以降、医療機関等での自己負担割合が1年間、1割になる特例措置（本来は2割負担になる予定でした）が実施されています。その特例措置が更に1年間延長され、平成22年3月31日までとなりました。それに伴い、高齢受給者証についても、平成21年4月に更新を行います。

現在交付している証は所属所を經由して当組合で回収しますので、**廃棄せず、必ず返却していただきます**ようお願いします。

<組合員証等の更新実施内容>

○：更新実施

×：現在の証をそのまま使用

	現在の記号	新しい記号	証の更新			
			組合員証	被扶養者証	特定疾病療養受療証※	高齢受給者証※
市長部局	1	1	×	×	×	○
交通局	1	92	○	○	○	○
水道局	1	93	○	○	○	○
病院局	1	94	○	○	○	○
水防事務組合	1	95	○	○	○	○
工業研究所	1	96	○	○	○	○

※特定疾病療養受療証、高齢受給者証は、特定の組合員、被扶養者にしか交付していませんので、全員が対象とはなりません。

がん検診等の申込方法の変更について

平成21年度がん検診（今年度から骨量検査を含みます）・脳ドック・配偶者人間ドックの申込みを受け付けますので、みなさんの健康の保持・増進にご活用ください。

申込方法がこれまでの申込書の提出から **検診機関への電話申込み制に変更となります。** 希望される方は、申込み期限内に検診機関（次ページからリスト掲載）をお選びいただき、直接検診機関へお申込みください。

☆注意：対象者は、検診種別（がん検診・配偶者人間ドック・脳ドック）ごとに「**1つの検診機関**」のみのお申込みとし、予約を含め、2つ以上の検診機関にお申込みいただくことはできません。

(1) 検診内容

種別	対象者	内容	個人負担金	
がん検診 (5月から申込み)	組合員	大腸がん 便潜血反応検査	200円	
		肺がん 喀痰検査 胸部X線直接撮影	400円	
		肝臓がん 血液検査 腹部超音波検査	400円	
		胃がん 胃・十二指腸のX線直接撮影	1,000円	
	女性の組合員	子宮がん 医師による直接細胞診	両方 600円	
		乳がん 医師による触診及び 超音波検査またはマンモグラフィー	子宮がん 300円 乳がん 300円	
	前立腺がん	51歳以上の男性の組合員	腫瘍マーカー（PSA）	300円
	骨量検査	組合員	超音波またはDXA法	200円
配偶者人間ドック (4月から申込み)	組合員の配偶者で かつ被扶養者	呼吸器系・循環器系・腎肝系・ 消化器系・骨量・乳がんなどの検査	10,000円	
脳ドック (5月から申込み)	40・45・50・55・59歳の 組合員	MRI・MRA・血液検査・ 血圧検査・眼底検査など	10,000円	

☆乳がん検診など検診の方法は検診機関によって異なります。詳細は検診機関にご確認ください。

(2) 申込み要領（お手元に組合員（被扶養者）証をご用意ください）

ご希望される検診機関に直接電話し、検診の種別、所属、氏名、生年月日、住所、自宅電話番号、**組合員記号番号**、**受診希望日**などをお伝えください。定員に達するまでの先着順の受付となります。

(3) 申込期間（検診によって異なりますのでご注意ください）

平成21年 4月1日（水）～4月21日（火）（配偶者人間ドック）

平成21年 5月1日（金）～6月30日（火）（がん検診・脳ドック）

(4) その他

受診日当日は、「組合員（被扶養者）証」を検診機関に忘れずにご持参してください。
ご持参されなかった場合は検診を受けることができません。

がん検診

組合員が対象。申込みは5月1日からです。

検診機関名	(財) 大阪がん予防検診センター		
所在地	大阪市城東区森之宮1-6-107	電話番号	06-6964-1001 06-6964-1002
最寄り駅	森ノ宮(地下鉄・JR)	申込受付時間	月～金 8:45～19:00 土 9:00～17:00 (祝日除く)
備考	乳がん検診は40歳以上マンモグラフィー優先(エコー選択可能)		
検診機関名	(財) 大阪市環境保健協会		
所在地	大阪府中央区船場中央3-1-7-326	電話番号	06-6361-1660
最寄り駅	本町・堺筋本町(地下鉄)	申込受付時間	月～金 9:00～17:30 (祝日除く)
備考	乳がん検診はエコーのみ		
検診機関名	(財) 結核予防会 大阪府支部		
所在地	大阪府中央区道修町4-6-5	電話番号	06-6645-5630
最寄り駅	淀屋橋(地下鉄)	申込受付時間	月～日 11:00～19:00 (祝日ふくむ)
備考	乳がん検診はエコーのみ ※7/1以降変更等連絡先 06-6202-6667		

脳ドック

平成21年4月1日時点で40・45・50・55・59歳の組合員が対象で、申込みは5月1日からです。

検診機関名	(財) 関西労働保健協会 千里LC健診センター		
所在地	豊中市新千里東町1-4-2 4F	電話番号	06-6873-2210
最寄り駅	千里中央 (北大阪急行・大阪モノレール)	申込受付時間	月～金 8:30～17:00 土 8:30～13:00 (祝日除く)
検診機関名	(医) 寿会 富永病院		
所在地	大阪府浪速区湊町1-4-48	電話番号	06-6568-1950
最寄り駅	難波(地下鉄・JR)	申込受付時間	月～土 9:00～11:00 12:00～17:00 (祝日除く)
検診機関名	(宗) 在日本南プレスビテリアンミッション淀川キリスト教病院		
所在地	大阪府東淀川区淡路2-9-26	電話番号	06-6324-6530
最寄り駅	新大阪(JR) 淡路(阪急)	申込受付時間	月～金 8:30～17:30 土 8:30～12:30 (祝日除く)

(脳ドックつづき)

検診機関名	(医) 坂崎診療所 中之島クリニック		
所在地	大阪市福島区福島2-1-2	電話番号	0120-489-401
最寄り駅	中之島(京阪)	申込受付時間	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:00 (祝日除く)
検診機関名	(医) 聖授会 総合健診センター		
所在地	大阪市天王寺区東高津町7-11 5F	電話番号	06-6761-2200
最寄り駅	谷町九丁目(地下鉄) 上本町(近鉄)	申込受付時間	月～金 8:30～16:30 土 8:30～12:00 (祝日除く)
検診機関名	(医) 生登会 寺元記念病院		
所在地	河内長野市古野町4-11	電話番号	0721-50-1111
最寄り駅	河内長野(南海・近鉄)	申込受付時間	月～土 8:40～17:00 (祝日除く)

配偶者人間ドック

組合員の被扶養者かつ配偶者が対象です。受診すると、40歳以上の特定健診は受診不要となります。
4月1日からの申込みです。

検診機関名	(財) 大阪がん予防検診センター		
所在地	大阪市城東区森之宮1-6-107	電話番号	06-6969-6712
最寄り駅	森ノ宮(地下鉄・JR)	申込受付時間	月～金 8:45～12:15 13:00～17:30
備考	乳がん検診は40歳以上マンモグラフィー優先(エコー選択可能)		
検診機関名	(財) 大阪市環境保健協会		
所在地	大阪市中央区船場中央3-1-7-326	電話番号	06-6361-1660
最寄り駅	本町・堺筋本町(地下鉄)	申込受付時間	月～金 9:00～17:30
備考	乳がん検診はエコーのみ		
検診機関名	(財)(医) 大阪マーチャンダイズ・マート・メディカルセンター		
所在地	大阪市中央区大手前1-7-31	電話番号	06-6943-2260
最寄り駅	天満橋(地下鉄・京阪)	申込受付時間	月～金 9:00～17:00
備考	乳がん検診はエコー・マンモグラフィー選択可能		

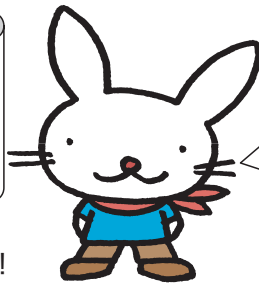
(配偶者人間ドックつづき)

検診機関名	(財)結核予防会 大阪府支部		
所在地	大阪市中央区道修町4-6-5	電話番号	06-6202-6667
最寄り駅	淀屋橋(地下鉄)	申込受付時間	月～金 8:30～16:50
備考	乳がん検診はエコー・マンモグラフィー選択可能		
検診機関名	(医)城見会 アムスニューオータニクリニック		
所在地	大阪市中央区城見1-4-1 4F	電話番号	06-6949-0305
最寄り駅	大阪城公園(JR) 京橋(京阪・JR)	申込受付時間	月～金 8:30～17:00 土 8:30～13:00 4/12(日) 8:30～12:00
備考	乳がん検診はエコー(マンモグラフィー別料金)		
検診機関名	(医)寿楽会 大野クリニック		
所在地	大阪市中央区難波2-2-3 7F	電話番号	06-6213-7230
最寄り駅	難波(地下鉄・近鉄)	申込受付時間	月～金 9:00～17:30 土 9:00～13:00
備考	乳がん検診はエコー・マンモグラフィー選択可能		
検診機関名	(医)翔永会 飯島クリニック		
所在地	大阪市中央区南船場3-5-11	電話番号	06-6243-5401
最寄り駅	心斎橋(地下鉄)	申込受付時間	月～土 9:00～17:45
備考	乳がん検診はエコー・マンモグラフィー選択可能		
検診機関名	(医)清恵会 清恵会病院		
所在地	堺市堺区向陵中町4-2-10	電話番号	072-251-8199
最寄り駅	三国ヶ丘(南海・JR)	申込受付時間	月～土 14:00～16:30
備考	乳がん検診はマンモグラフィーのみ		
検診機関名	(医)聖授会 OCAT予防医療センター		
所在地	大阪市浪速区湊町1-4-1 B3・B4	電話番号	0120-728-797
最寄り駅	難波(地下鉄・JR・近鉄)	申込受付時間	月～金、第1・2・3土 9:00～16:30
備考	乳がん検診はエコー・マンモグラフィー選択可能		

(配偶者人間ドックつづき)

検診機関名	(財)日本生命済生会 総合健診クリニック ニッセイ予防医学センター		
所在地	大阪市西区立売堀6-5-15	電話番号	06-6532-6437
最寄り駅	阿波座(地下鉄)	申込受付時間	月～金 9:00～17:00
備考	乳がん検診はエコー・マンモグラフィー選択可能		

お電話が込み合う場合があります。
恐れ入りますが、少し時間をあけて
再度お電話してください。



特に4月上旬は、お電話が繋がりにくいかも
しれません。
すみません…

受診の際には、組員（被扶養者）証を忘れずに！

平成20年度の特定健診受診券の有効期限は平成21年3月31日です

特定健診・特定保健指導〈中間報告〉

平成20年12月末現在、組員の特定健診（39歳以上の方が対象）は、職員の定期（節目）健診として、15,806名の方が受診済です。また、任意継続組員、被扶養者は特定健診受診券を使って2,600名程の方が受診され、その他配偶者人間ドックでの特定健診の受診も予定されています。

特定健診を受診した組員のうち、特定保健指導の積極的支援（生活習慣病のリスクが重なっている方）の必要な方は17.3%、動機付け支援（生活習慣病のリスクが出始めた方）の必要な方は8.7%です。

ポイント

★計画的にダイエットするために★
無理なくやせるために、1日に減らす
エネルギー量を計算してみましょう！

- 現在の体重 (kg) - 目標体重 (kg)
= _____ k g …①
- 1kg=7,000kcal、
全体で減らすエネルギー量
①×7,000kcal = _____ kcal …②
- ダイエットにかかる期間 (月数) と
1日で減らすエネルギー量
②÷ _____ か月÷30日
= _____ kcal

よくあるご質問



Q 特定健診・保健指導を受けることは強制？

A 受けなくても個人的な罰則はありません。
しかし、健診はあなたの体が発信している黄色信号を感じることができる唯一の手段、保健指導はあなたの一生を健康に過ごすために必要なことを教えてもらえるひとつの機会です。
また、健診受診率や保健指導利用率が低い場合、5年後に共済組合が国へ納付する負担金が増額され、結果として、皆さんの納めている共済掛金を引き上げなくてはならない場合があります。
なお、特定健診以外で健診をお受けになり、特定健診の項目を満たしている健診結果があれば、そのコピーを送付していただくことにより、特定健診実施に代えさせていただくことができますので、事業係までご連絡ください。



こんにちは！健康相談室です

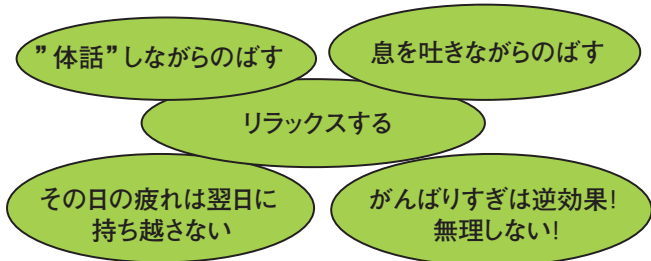


簡単ストレッチでリラックス！！

1日1分の効果

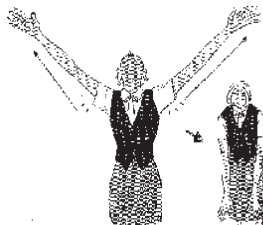


5つのポイント



お昼休みストレッチ 1

- ①足を少し開いて立ち、両腕を斜め上に思い切り伸ばす。
- ②伸ばしたら一気に脱力。
- 3秒×3回ずつ**



お昼休みストレッチ 2

- ①足を肩幅に開いて立ち、両手を組んで両腕を肩の高さまで上げる。
- ②そのまま両腕を左右にふりながら腰をひねる。
- 左右3～5回ずつ**



お昼休みストレッチ 3

- 足を肩幅に開き、両腕を肩より後ろへ振りあげ、思いきり振り下ろす。
- 3～5回**



お昼休みストレッチ 4

- 足を肩幅に開き、片足の膝が直角に曲がるくらい引き上げ、思いきり蹴り下ろす。地面を蹴るようなつもりで。上体は右足を上げれば左に、左足を上げれば右にやや倒す。
- 左右3～5回ずつ**



健康相談室では医師・看護師・保健師・管理栄養士が相談に応じています。匿名での相談もOK、お気軽にご相談を...

血圧・血管年齢
体脂肪・腹囲
★測定できます★

食品分量モデル展示

昼休みも利用できます！

TEL 06-6208-7599

【開設時間】

毎週 月～木 10～17時

※金・土・日・祝と年末年始はお休みです。

利用対象者: 組合員とその家族

相談内容: 症状・治療・検査・療養・薬剤・医療機関情報・その他医療情報に関する相談、健診結果等の疑問、特定健診・保健指導 など

相談方法:

<電話> 相談専用電話に直接連絡

<面接> 事前に相談専用電話に **要予約**

<測定> 健康相談室に直接来室

共済組合の健康講座



生活習慣改善講座

(特定保健指導のうち初回集団保健指導)

みなさんが健康でいきいきと過ごすために、現在の生活習慣を見つめ直し、改善する目標を立てる“生活習慣改善講座”を開催しています。専門家のアドバイスを受けると、生活を改善するための計画を無理なく立てられます。案内が届いたら、ぜひ利用してください。今よりもっとステキなあなたになれるかもしれません…

【受講対象者】 組合員で、職場の定期健診を受けた方のうち、
 ・ 共済組合から案内があった特定保健指導対象の方
 ・ 所属から案内があった“生活習慣改善”の必要な方

利用者の声

●楽しかったです。また受けてみたいですが、来年は食生活を改善して健康診断で*が出ないように頑張ります！

●自分の健康は自分で守るという意識を再確認できた。

●からだのことをみつめる良い機会でした。健診結果を2度見ることはなかったのですが…。ありがとうございました。

●目標設定は大きくするのではなく、やれそうなことからすればいいのがわかり、良かった。これなら挫折しないかと…

●自分の目標を、時間をつくって立てられたことが良かった。忙しさを、頭ではわかってもできなかったことが、書くことでよく意識できました。書く時間をつくっていただきありがとうございました。



出張型健康講座

みなさんは、共済組合の出張型健康講座をご存じですか？
 その名のとおり、みなさんの職場へ出かけて行う健康講座です。みなさんの健康のためになることを、楽しくわかりやすくお伝えするために、年間100回以上、無料で開催しています。また、所属全体でアンケートを実施していただき、所属のみなさんの生活習慣の傾向を分析、その結果に応じて共済組合より情報提供などを行うコースも、年間数所属限定ですが開催しています。



平成20年度

申込数 120回 61所属
 (キャンセル待ち20回 10所属)

開催依頼の多かった講座 トップ3

- | | |
|------------------------|-----|
| ①運動で解消！肩こり腰痛体操 | 21回 |
| ②人生の楽しみ講座「笑いの大学」 | 17回 |
| ③今日から始めるメタボリックシンドローム対策 | 16回 |

平成21年度は5～6月に募集予定です。ぜひご利用ください。

UMEDA NORTHERN GATE

梅田ノーズゲート 検索

梅田を舞台に活きる。

御堂筋線、未来を一望するタワー。



大阪市職員
共済員組合
特別割引 **1.5%**

地下鉄
御堂筋線「中津」駅
徒歩**4分**
阪急「梅田」駅
徒歩**11分**

超高層35階建、総戸数250戸、
レジデンス梅田ローレルタワー

(先着順分譲) 分譲価額(税込)	1LDK+DEN 専有面積 55.31㎡	2,900万円	2LDK 専有面積 61.28㎡	2,960万円	3LDK 専有面積 75.83㎡	3,740万円
---------------------	----------------------------	----------------	------------------------	----------------	------------------------	----------------

■物件概要 ●名称/レジデンス梅田ローレルタワー ●所在地/大阪市北区豊崎4丁目70-3 ●交通/大阪市営地下鉄御堂筋線「中津」駅徒歩4分、阪急電鉄京都・宝塚・神戸線「梅田」駅徒歩11分 ●地域・地区/商業地域・防火地域・準防火地域 ●容積率/600% (総合設計により900%) ●建ぺい率/80% (角地・防火地域により100%) ●地目/宅地 ●敷地面積/2,334.70㎡ ●建築面積/1,324.15㎡ ●建築延床面積/30,498.62㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造(一部鉄骨造)地上35階、地下1階建2棟(駐車場含む) ●総戸数/250戸 ●駐車場/150台、月額使用料/24,000円～39,000円 ●駐輪場/500台 ●バイク置場/50台、月額使用料/1,000円～1,500円 ●建築確認番号/BC106大建確092変1(平成19年6月19日) ●竣工予定/平成21年9月下旬 ●引渡予定/平成21年11月下旬 ●事業主(売主)/販売提携(代理)/近鉄不動産(株) 国土交通大臣免許(8)第3123号(社)不動産協会会員(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 本社/〒542-0076 大阪市中央区難波2丁目2番3号 ●事業主(売主)/長谷工コーポレーション 国土交通大臣免許(13)第68号/国土交通大臣許可(特-17)第3792号(社)不動産協会会員(社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒541-0046 大阪市中央区平野町1丁目5番7号 ●事業主(売主)/オーエス(株)大阪府知事免許(11)第13831号 〒530-0018 大阪市北区小松原町3番3号 ●販売提携(代理・復代理)/長谷工アーベスト 国土交通大臣免許(8)第3175号(社)不動産協会会員(社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 〒541-0046 大阪市中央区平野町1丁目5番7号 ●構造設計/鹿島建設(株) ●設計・監理(意匠・設備設計)/(株)IAO竹田設計 ●施工/鹿島建設(株) ●分譲後の権利形態/専有面積割合による共有(土地)・区分所有(建物) ●管理形態/区分所有者全員による管理組合を構成し、管理会社に業務を委託。 ●管理会社/近鉄住宅管理(株) ●先着順分譲概要 ●分譲戸数/12戸 ●分譲価額(税込)/2,900万円～11,300万円 ●最多分譲価額帯(税込)/2,900万円台・4,500万円台(各2戸) ●間取り/1LDK+DEN～4LDK+DEN+N ●専有面積/55.31㎡～121.78㎡ ●バルコニー面積/13.58㎡～27.68㎡ ●管理費/8,750円～19,260円/月 ●専用利用料/1,365円/月 ●修繕維持積立金/2,950円～6,500円/月 ●修繕維持積立一時金/265,370円～584,280円/戸(一括) ●管理一時金/16,810円～37,000円/戸(一括) ●取引条件の有効期限/平成21年3月31日 ※先着順分譲につき、売却済の場合はご容赦ください。

事業主(売主)/販売提携(代理) **近鉄不動産** HASEKO 事業主(売主) **長谷工 コーポレーション** HASEKO 事業主(売主) **OS株式会社** 阪急阪神東宝グループ 販売提携(代理・復代理) **長谷工 アーベスト** HASEKO お問合せは「レジデンス梅田ローレルタワー」マンションプラザ **0120・200・253** 営業時間/AM10:00～PM6:00 毎週水曜日、第2・3木曜日定休

■物件概要 ●名称/ローレルタワー梅田 ●所在地/大阪市北区万歳町1番1 ●交通/阪急「梅田」駅徒歩7分、地下鉄谷町線「中崎町」駅徒歩1分 ●地域・地区/商業地域・防火地域・準防火地域 ●敷地面積/2,215.38㎡ ●建築面積/1,089.98㎡ ●建築延床面積/29,092.06㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上38階建1棟 ●総戸数/250戸 ●建築確認番号/第H17確認建築GBRC00077号(平成18年2月28日取得時) ●他 ●駐車場/153台(月額使用料/26,000円～35,000円) ●バイク置場/50台(月額使用料/1,000円) ●駐輪場/500台 ●竣工/平成20年7月竣工済 ●引渡/即入居可 ●分譲後の権利形態/専有面積割合による共有(土地)・区分所有(建物) ●管理形態/区分所有者全員による管理組合を構成し管理会社に委託していただきます ●管理会社/近鉄住宅管理株式会社 ●手付金等保証機関/不動産信用保証株式会社 ●事業主・売主/近鉄不動産株式会社 国土交通大臣免許(8)第3123号 社団法人 不動産協会会員 社団法人 首都圏不動産公正取引協議会加盟 本社/〒542-0076 大阪市中央区難波2丁目2番3号 TEL.06-6212-8332 ●販売提携(代理)/日本レイト株式会社 国土交通大臣免許(2)第6403号 社団法人 全日本不動産協会 社団法人 不動産保証協会 社団法人 日本住宅建設産業協会 本社/〒541-0048 大阪市中央区瓦町4丁目4番8号 レイト本町ビル TEL.06-4707-8910 ●設計・監理/株式会社 日企設計 ●施工/株式会社 フジタ ●先着順分譲概要 ●分譲戸数/3戸 ●分譲価額(税込)/5,280万円(1戸)～7,708万円(1戸) ●間取り/1戸 ●1LDK+DEN～4LDK ●専有面積/73.10㎡～103.79㎡ ●バルコニー面積/16.70㎡～36.79㎡ ●管理費/10,670円～15,150円/月 ●専用利用料(ホームセキュリティ利用料、エミット・マンションシステムサービス費用)/1,365円/月 ●修繕維持積立金/4,170円～5,920円/月 ●修繕維持積立一時金/374,790円～532,140円/戸(一括) ●管理一時金/23,470円～33,330円/戸(一括) ●モデルルーム住戸引渡/平成21年3月予定 ●モデルルーム使用期間/約5ヶ月間 ●取引条件の有効期限/平成21年3月31日 ※分譲価額には消費税相当額が含まれています。 ※先着順分譲中につき、売却済みの場合はご容赦ください。 ※お申込みの際には印鑑(認印可)、平成19年分所得証明(源泉徴収票等)、ご本人と確認できるもの(運転免許証・健康保険証等)をご持参ください。 ※都心共同住宅供給事業(大阪市優良環境住宅整備事業)認定番号:大住宅第2611号(平成18年3月13日) 1. 本物件は、都心共同住宅供給事業及び大阪市優良環境住宅整備事業に基づく住宅として公的補助を受けた物件です。 2. 建築物及び敷地に対する維持管理責任があります。また、建築物等を譲渡される場合は、維持管理責任を継承していただきます。 3. 建築物及び敷地のうち、補助対象となった部分の用途転用は禁止されています。 4. 住宅部分を住宅以外の用途へ変更することは禁止されています。 5. 住宅の譲渡人の資格は、自ら居住するため住宅を必要とする方、親族の居住の用に供するため自ら居住する住宅以外に住宅を必要とする方、自ら居住するため住宅を必要とする方に対し住宅を賃貸する方および同事業を行う方とし、居住者は住民登録を行うとともに当該住宅を主たる居住地とする必要があります。 ※大阪市子育て安心マンション認定制度 認定番号:大都整ま29号(平成18年8月20日)

GRAND FINALE

いよいよラスト3邸。

即
ご入居
いただけます。

阪急
「梅田」駅へ
7分

地下鉄谷町線
「中崎町」駅へ
30m

※現地より、地下鉄谷町線「中崎町」駅
③番出口までを測定。

北区・梅田のあらゆる利便を享受する38階建「免震」タワーマンション
ローレルタワー梅田

先着順申込受付中 モデルルーム公開中

お問い合わせは「ローレルタワー梅田」現地販売センター 〒530-0028 大阪市北区万歳町5番12-101号 営業時間/AM10:00～PM6:00(水曜、第2・3木曜日定休)

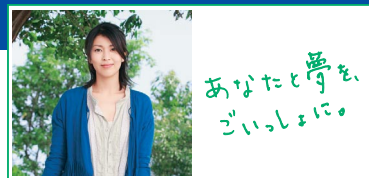
大阪市職員共済員組合特別割引 **1.5%**

「ローレルタワー梅田」外観完成予想図 ※完成予想図はプランに基づいて描いたもので外観・外構・植栽・色彩等、実際と異なります。

0120-250-128 www.umeda250.com **近鉄不動産**

大阪市職員共済組合員の皆様へ

本屋さんにない本、お届けします。



パナホームでは、ライフスタイルにあった住まいづくりから資産活用、建て替え、リフォームまで多彩なオリジナル資料をご用意。皆様の夢の実現にどうぞお役立てください。

1.
エコ+家事楽スタイル
ユールキアWe

「快適・省エネ」「家事楽」「上質デザイン」の3つのスタイルで、女性がいそいそと輝いて、すてきにくらす住まい。毎日の家事がラクになる、くらしが楽しくなる設備・仕様が満載です。

2.
先進エコ技術を結集
エルソラーナ

パナソニックグループのさまざまなエコ設備を標準装備した人と地球にやさしいエコライフ住宅。くらし心地を高めながら地球環境に貢献する“未来”を見据えた住まいです。

3.
平屋・1.5階建住宅
ふたりスタイル

豊かな夫婦ふたりの時間を創造することを基本コンセプトにした住まいのカタチ。平屋やロフト付の低層スタイルで自由に快適なくらしを楽しむ成熟世代のためのご提案です。

4.
賃貸住宅
総合カタログ

賃貸住宅の商品ラインナップや仕様、性能などをトータルにご案内。多様化する入居者ニーズを的確に捉えて、オーナー様の生涯満足経営を実現するために役立つヒントが満載の1冊です。

5. 建て替え
上手になる本

建て替えるなら、エコライフ住宅のパナホーム

くらしをより便利で快適にする設計ポイントや建て替え実例を掲載した一冊です。

6. 二世帯
同居の本

二世帯同居の本

親・子・孫それぞれの自立と交流を育む、理想の同居のあり方をご提案します。

7. 資金と
税金の本

資金と税金の本

有利な資金計画の立て方や税金対策をご案内。かしこい家づくりの必読書です。

8. 光触媒タイル
キラテック

キラテック

光と雨の力で未長く外観美を保ち、空気浄化機能も発揮する光触媒技術を採用したオリジナルタイル外壁のすべて。

9. 耐震構造
パワテック [Fシリーズ]

POWERTECH

繰り返す地震や巨大地震に負けない高い技術力と安全設計で、未長く家族とくらしをしっかりと守る耐震構造のすべて。

10. パナホーム実例集
「ご新居&インテリア」

パナホーム実例集

パナホームのご新居34件とモデルハウス12件をご紹介します。プランやインテリアなど家づくりのヒントが満載の実例集です。

11. リフォーム
実例集

パナホームのリフォーム実例集

パナホームをリフォームして、ご家族のこだわりやくらしの夢を実現された14邸の実例をくわしく紹介しています。

資料請求券

官製ハガキに貼って下記資料請求先までご送付ください。

フリガナ			
お名前	(歳)		
ご住所			
ご連絡先	☎ ()	-	
ご希望のカタログ番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> (3点まで)

あなたと夢を、ごいっしょに。
PanaHome

●資料請求先
パナホーム株式会社 近畿営業本部 ☎06-6834-3867 担当：岸本
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号 e-mail: r-kishimoto@nk.panahome.co.jp

表紙

平成20年12月に中之島・市役所周辺で開催された「OSAKA光のルネサンス2008」には、約138万人もの来場者がありました。

今回、会場となった中之島西部の大阪市立科学館北側公共広場（ウエストライト パーク）では、鳥取市から鳥取砂丘の砂で作られた砂像（Tottori city presents サイレントナイト・サンドファンタジー～鳥取・砂の彫刻～）の出展があり、幻想的な光に浮かび上がる砂の芸術が多くの方に感動を与えました。

こうした世界トップレベルの砂像が、本年4月に鳥取自動車道の開通を契機として開催される「2009 鳥取・因幡の祭典」のオープニングイベントとして、鳥取市で行われる「世界砂像フェスティバル」で展示されます。是非、皆さまも足をお運びください。

世界砂像フェスティバル

日時：平成21年4月18日（土）

～5月31日（日）

午前9時～午後9時

（入場は午後8時までです）

開催場所：鳥取砂丘オアシス広場
（鳥取市福部村）

お問い合わせ先：0857-27-8001



共済組合だより第58号 平成21年3月発行 大阪市職員共済組合

大阪市北区中之島1-3-20
（大阪市役所内）

電話 庶務係 6208-7541～2
経理係 6208-7581～2
医療給付係 6208-7591～4
年金給付係 6208-7547～9
事業係 6208-7544
6208-7596～7

大阪市職員共済組合ホームページ
（URL：<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/>）