

共済組合だより



大阪市立海洋博物館「なにわの海の時空館」では、開館10周年を迎えるのを機に館内の展示物の更新を行い、この度リニューアルオープンしました！

リニューアルの目玉は、インタラクティブシアター「WORLD WINDOW」。“キャプテンとなって…”では、客船やコンテナ船など外国航路の船長になって、大阪港から世界の海への航海を、190インチの大画面3台に映し出される大迫力のCG映像で体験できます。航海が終わると、船名が入ったオリジナルカードがもらえます。現在は、4種類の船を体験できますが、今後新たな船を追加していく予定です。

また、ガラスドーム壁面に設置された3面の大型液晶マルチビジョンには、大阪港を往来する様々な船舶が登場、船舶の知識や大阪港の姉妹港の美しい風景が水平線を越えて映しだされます。この他にも、「海の映像館」にて2本の新作映像を上映するとともに、子どもが楽しみながら展示に触れることができるハンズオンコーナー、海や船に関する写真やイラストが充実した子供向けの図書をおいたミニライブラリー、キッズコーナーなど家族そろって楽しむことができるファミリーステーションを設置。新しくなった「時空館」にご家族そろってお越しください！



目次

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ◆ 忘れていませんか？扶養の届出！…………… 1 | ◆ インターネットを利用した年金見込額等の閲覧について… 7 |
| ◆ ホケンむかし話 ～整骨院等にかかるときの注意事項～… 2 | ◆ 被扶養者の特定健診は無料です！！…………… 8 |
| ◆ 第三者行為について…………… 3 | ◆ 特定健診・保健指導は経済的負担を減らします…………… 9 |
| ◆ 医療費の助成を受けているみなさんへ…………… 4 | ◆ 保健指導を受けた方の感想…………… 11 |
| ◆ シリーズ vol.4 短期給付のツボ！～育児休業手当金～… 5 | ◆ 生活習慣改善講座へのご意見…………… 12 |
| ◆ 特例による退職共済年金の支給について…………… 6 | ◆ 健康トピックス くも膜下出血…………… 13 |

忘れていませんか？扶養の届出！

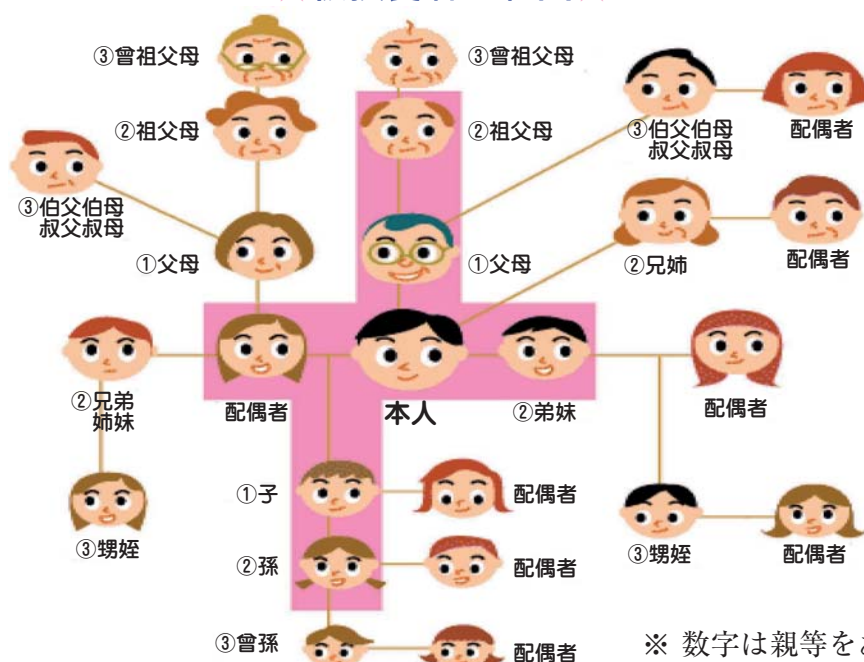
共済組合（健康保険）の被扶養者について、就職や結婚など、生計維持関係に変更があった場合は、所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を経由して当共済組合に届出をしていただく必要があります。特に春は異動の多い季節ですので、忘れずに届出をお願いします。

共済組合（健康保険）の扶養認定の要件

組合員と次の続柄の方で、主として組合員の収入により生計を維持している方が対象となります。

- ◆別居でも被扶養者として認定される方（図の赤枠内の方）
配偶者（内縁を含む）・子・父母・孫・祖父母・弟妹
- ◆同居であれば被扶養者として認定される方
・上記以外の三親等内の親族
・組合員と内縁関係にある配偶者の父母及び子

★被扶養者の範囲★



※ 数字は親等をあらわしています。

次の条件に該当する方は、共済組合（健康保険）の被扶養者として認定されません。

- ① 共済組合の組合員、健康保険の被保険者又は船員保険の被保険者である方。
- ② 組合員と他の親族に共同して扶養されている場合で、社会通念上、組合員が主たる生計維持者ではないと判断される方。
- ③ 年間収入が130万円以上の方。ただし、障害年金受給者や、60歳以上の公的年金受給者は180万円以上の方。

上記の基準を基に、被扶養者として認定できるかを個々に判断することとなります。

退職や出生により、新たに被扶養者として家族を認定する申請を行う場合は、事実発生の日から30日以内に届け出ることとなっています。

30日を経過してから届け出ると、所属所（市長部局にあっては総務事務センター）が申請書を受け付けた日が扶養の認定日となってしまいますので、ご注意ください。

また、就職等により、被扶養者を減員する場合には、速やかに届出をいただきますよう、お願いします。

ホケンむかし話 ～整骨院等にかかるときの注意事項～

ウサギとカメ

昼寝をしていたため、かけっこでカメさんに負けてしまったウサギさん。次は負けるものかと、次の日から早速かけっこの特訓をはじめました。ところがその夜、ウサギさんの両足に痛みが！

「いててて…やっぱり、普段からなまけていたからかなあ。筋肉痛になっちゃったよ。あ、そういえば、近所の整骨院でマッサージもやってるって言ってたなあ。明日行ってみようかな。」

翌日、ウサギさんは近くの整骨院に行くことにしました。

「すいません、ちょっと筋肉痛になっちゃって…。ここでマッサージしてもらえって聞いたんですが、お願いできますか？」

「はい、大丈夫ですよ。ただ、健康保険は使えませんので、全額自費負担になります。かまいませんか？」

「えっ？整骨院でも健康保険は使えるんじゃないんですか？」

「整骨院で健康保険が使えるのは、急性の捻挫や打撲と、お医者さんが治療の同意をした脱臼、骨折だけなんです。それ以外は、全額自費負担になるんですよ。」

「そうなんですね、じゃあ、自費負担でかまいませんので、お願いします。」

マッサージをしてもらって、すっかりウサギさんはリフレッシュ。おまけに、健康保険の知識も身につけて、まさに一石二鳥なのでした。

次はカメさんに勝てるといいですね、ウサギさん。めでたし、めでたし。

教訓

★整骨院等で保険適用となるのは、次のような症状です

- ・急性、亜急性で外傷性の捻挫、打撲、挫傷
- ・医師が治療の同意をした脱臼、骨折（応急手当の場合を除く）

★次のような場合は保険適用となりません。

- ・日常生活による疲れや肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛の場合
- ・打撲、捻挫、挫傷で同一部位の治療を外科、内科、整形外科等で受けながら、同時に整骨院等にもかかっている場合
- ・打撲、捻挫が治った後の漫然とした施術、マッサージ代替りの利用の場合
- ・特に症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術の場合
- ・仕事上や通勤途上におきた負傷の場合

★医療費支給の適正化にご協力を!★

当共済組合では、治療内容の確認のため、整骨院等で受診されたみなさんに照会文書を送付しています。（照会文書の発送には、一定の基準を設けており、整骨院等にかかった方全員に送付しているわけではありません。）みなさんからいただいた回答は、整骨院等から当共済組合への請求書の内容確認のために利用しています。適正に医療費を支給するため、照会文書の回答にご協力をよろしくお願ひします。

なお、平成22年度については、照会文書の送付を、当共済組合が内容を把握したうえ、次の業者に委託しています。

ディアシステム株式会社 問合せTEL：050-3537-8266

第三者行為について

交通事故やけんかなど、第三者から受けた行為によりかかった治療費は、本来加害者が負担するのが原則です。

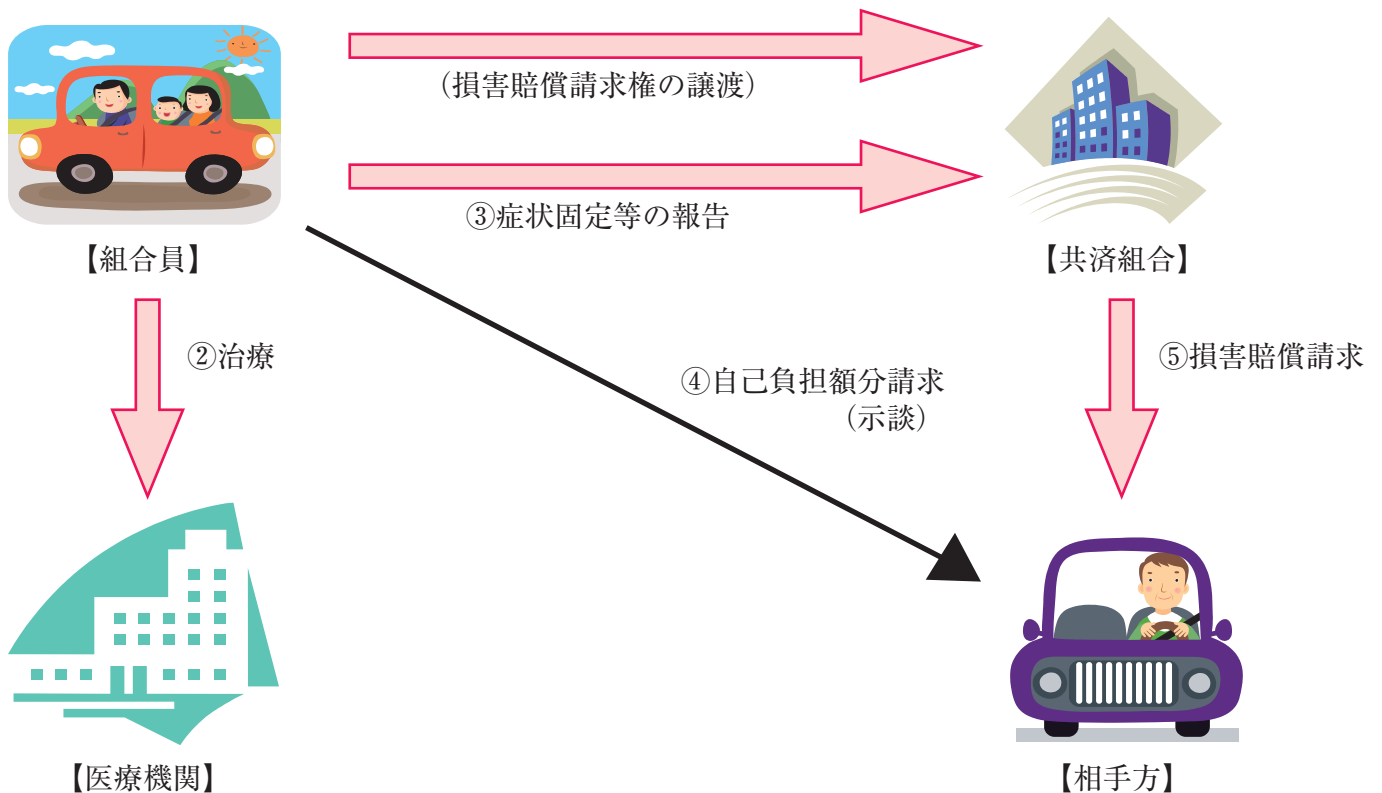
しかし、治療費の損害賠償請求をするための示談が長引くと、一時的に組合員が治療費の全額を負担しなければならなくなってしまいます。その負担を軽減するため、事故等の原因が業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。

ただし、このような場合、加害者へ損害賠償請求をする治療費を共済組合が立て替えて支払うこととなりますので、「損害賠償申告書」を共済組合へ提出いただくことにより、組合員が第三者に対して有している損害賠償請求権を共済組合へ譲渡していただくこととなります。（共済組合が損害賠償請求権を取得するのは、共済組合負担割合分のみです。自己負担額分は、組合員自身で損害賠償請求することとなります。**組合員の代わりに、共済組合が治療費の全額を損害賠償請求する制度ではありません**のでご注意ください。）

このほか、「事故発生状況報告書」や交通事故の際に警察から発行してもらう事ができる「交通事故証明書」を共済組合へ提出していただく必要があります。

なお、示談終了後の治療については、共済組合が損害賠償請求権を取得できなくなるため、**症状が固定したときや、示談に入る前には、必ず当共済組合へご連絡いただきますようお願いいたします。**

①「損害賠償申告書」・「事故発生状況報告書」・「交通事故証明書」提出



医療費の助成を受けているみなさんへ

当共済組合では、お住まいの自治体で発行される、『医療費助成制度の医療証』をお持ちの方の情報を登録、管理しています。『医療費助成制度の医療証』の交付を受けられた方は、当共済組合にご連絡ください。

● どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？ ●

各自治体で行っている、次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- ・乳幼児医療費助成制度（こども医療助成制度）
- ・重度障害者医療費助成制度
- ・ひとり親家庭医療費助成制度
- ・小児ぜん息等医療費助成制度
- ・一部負担金相当額等一部助成制度
- ・その他、自治体で実施している医療費助成制度

● どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの？ ●

当共済組合では、組合員や扶養家族の方が医療機関で受診した際の窓口負担額が一定額を越えた場合、「高額療養費」や「附加給付金」として還付金を支払っています。

還付金の額は、医療機関からの請求明細書（レセプトといいます）に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成を受けているかどうかの記載がありません。そのため、みなさんから、医療費助成を受けている旨の連絡がない場合、実際に窓口で支払った額が、保険の基準どおり（3割負担）の金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額で支払っているのかが分からなくなってしまいます。

医療費助成を受けている旨の連絡がない場合、高額な医療費がかかった際にも、保険の基準どおりの金額を窓口で負担しているとして還付金を算定せざるを得ず、結果として、必要以上に還付金を支払ってしまうこととなります。

当然、過剰にお支払いした還付金は、後ほど返還していただくこととなります。そういった返還の手間を防ぐため、医療費助成を受けることになった場合は必ず当共済組合にご連絡ください。

～大阪府下にお住まいの方へ～

現在、大阪府下にお住まいの方については、「小児ぜん息等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当していればレセプトに記載されるようになっています。そのため「小児ぜん息等医療費助成制度」に該当した場合のみ当共済組合にご連絡ください。

当共済組合に医療証の内容をご連絡いただく際には

医療証のコピーをとり、その余白に組合員の職員番号と氏名を記入して、当共済組合医療給付係に送付してください。

また、医療証の内容に変更があった場合や、引っ越し等でお住まいの市町村が変わられた場合もお手数ですが、その都度、当共済組合にご連絡ください。

シリーズ vol.4 短期給付のツボ！ ～育児休業手当金～

組合員が育児休業を取得すると、その子が1歳に達する日までに取得した育児休業期間について、育児休業手当金が支給されます。

◆支給額は？

支給額は、1日あたり『給料日額×50/100(※)×1.25』です。
(※支給割合は、本来は40/100ですが、当分の間は暫定措置として50/100となっています。)

◆支給時期は？

支給時期は、1ヶ月分をまとめて翌月24日に支給します。

◆支給方法は？

育児休業の開始時期によって、次のとおり支給方法に違いがあります。

平成22年3月31日以前に育児休業を開始した方

	支給割合
休業中支給	30/100
6ヶ月後支給	20/100
合計	50/100

休業中
全額支給に変更

平成22年4月1日以降に育児休業を開始した方

	支給割合
休業中支給	50/100
6ヶ月後支給	支給なし
合計	50/100

※6ヶ月後支給について

平成22年3月31日以前に育児休業を開始した方につきましては、育児休業手当金支給期間中に育児休業手当金の一部分(30/100)のみを毎月支給し、受給終了から6ヶ月経過後に、残り分(20/100)を一括して支給します。
受給終了から6ヶ月経過後に、在職していない場合は、一括分の支給はありませんので、ご注意ください。
平成22年4月1日以降に育児休業を開始した方につきましては、育児休業手当金支給期間中に育児休業手当金の全額(50/100)を毎月支給しますので、6ヶ月後支給はありません。

◆請求方法は？

「育児休業手当金請求書／育児休業掛金免除申出書」に育児休業承認書の写しを添付し、各所属所（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。前述の書類を提出することで、育児休業手当金支給対象全期間の請求となりますので、毎月の請求は不要です。



ワンポイント 育児休業手当金の支給期間の延長について



一定の条件を満たしていれば、子が1歳6か月に達する日まで延長が可能です。

◆支給条件は？

- ① 育児休業の対象となる子の1歳の誕生日前日までに、保育所への入所申請手続きをしたが、入所できなかったとき
- ② 1歳以降、育児休業の対象となる子の養育を行う予定であった配偶者が次の理由により、当該子の養育ができなくなり、組合員が育児休業期間を延長したとき
 - イ 死亡したとき
 - ロ 病気やケガにより育児休業に係る子の養育ができなくなったとき
 - ハ 離婚等により、配偶者が育児休業に係る子と同居しなくなったとき
 - ニ 6週間（多胎妊娠にあっては、14週間）以内に出産する予定であるかまたは産後8週間を経過しないとき

◆請求方法は？

「育児休業手当金支給対象期間延長申出書」と「育児休業手当金変更請求書／育児休業掛金免除変更申出書」に、次の書類を添付し、各所属所（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。

上記の条件①に該当する場合

※ 保育所入所不承諾（保留）通知書等、保育所の入所に関する市区町村長の証明書（保育所等への電話確認だけでなく、必ず書面の提出が必要になります。）

上記の条件②に該当する場合

※ 母子健康手帳の写し ※ 世帯全員の住民票の写し（イまたはハに該当する場合）
※ 医師の診断書等（ロに該当する場合） ※ その他、必要と判断する書類



特例による退職共済年金の支給について

特例による退職共済年金は、次の「受給資格期間」と「支給開始年齢」の両方を満たした場合に支給されます。

※ 1 受給資格期間

次のどちらかに該当する必要があります。

- ① 共済組合の組合員期間が25年(※)以上
- ② 共済組合の組合員期間(1年以上)と厚生年金保険等や国民年金の加入期間の合計が25年(※)以上

※ 国民年金の加入期間を含まない場合は、生年月日に応じ、表1の年数になります。

表1 受給資格期間の特例

生 年 月 日	年数
昭和27年4月1日以前	20年
昭和27年4月2日～28年4月1日	21年
昭和28年4月2日～29年4月1日	22年
昭和29年4月2日～30年4月1日	23年
昭和30年4月2日～31年4月1日	24年
昭和31年4月2日以後	25年

※ 2 支給開始年齢

支給開始年齢については、表2の給料比例部分支給開始年齢から共済年金(給料比例部分)が支給され、満額支給開始年齢から、共済年金(定額部分)もしくは老齢基礎年金が加算されます。

ただし、昭和36年4月1日以前生まれの人で、障害等級3級以上の障害の状態にある人または組合員期間が44年以上ある人については、表2の給料比例部分支給開始年齢から共済年金(定額部分)が加算されます。

65歳から支給される老齢基礎年金については、退職共済年金とは別に日本年金機構から支給されます。

表2 退職共済年金の支給開始年齢

生 年 月 日	給料比例部分 支給開始年齢	満 額 支 給 開 始 年 齢	退 職 共 済 年 金 の イ メ ー ジ 図
昭18.4.2～20.4.1	60歳	62歳	
昭20.4.2～22.4.1	60歳	63歳	
昭22.4.2～24.4.1	60歳	64歳	
昭24.4.2～28.4.1	60歳	65歳	
昭28.4.2～30.4.1	61歳	65歳	
昭30.4.2～32.4.1	62歳	65歳	
昭32.4.2～34.4.1	63歳	65歳	
昭34.4.2～36.4.1	64歳	65歳	
昭36.4.2～	65歳	65歳	

共済年金(給料比例部分)
 本来の退職共済年金
 共済年金(定額部分)
 老齢基礎年金

※ なお特定消防職員の方は、上記表の生年月日より6年遅れのスケジュールとなります。

インターネットを利用した年金見込額等の閲覧について

組合員及び元組合員の方（60歳以上の方、退職共済年金の年金受給権者を除く）は、ご自宅のパソコン等からインターネットを利用して、ご自身の公務員共済年金期間、給料及び期末手当等の記録、将来の退職共済年金の見込額等をご覧いただくことができます。

ご利用にあたっては、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスし、事前にID・パスワードの取得をしていただく必要があります。

ご利用を希望される方は、次の要領により手続きを行ってください。

Webサイトにアクセスする前に

職員番号及び基礎年金番号をご確認ください。

Webサイトにアクセスする

「地共済年金情報Webサイト」

https://www.chikyonenkin.jp/hp_Ippan/pensionInfo/

パスワードを取得する

「はじめてご利用される方（ご利用申込みはこちら）」をクリックし、画面の指示に従い、ID・パスワード取得申請を行ってください。概ね1～2ヶ月程度でユーザーID・パスワード通知書がご指定の住所に郵送されます。

※すでにID・パスワードを取得されている方は、「既にユーザーIDをお持ちの方（ログインはこちら）」をクリックし、画面の指示に従い、年金見込額等をご覧ください。

ID・パスワード通知書が届いたら

再度、「地共済年金情報Webサイト」へアクセスし、「既にユーザーIDをお持ちの方（ログインはこちら）」をクリックし、画面の指示に従い、年金見込額等をご覧ください。

■ご注意点■

- ・ユーザーID・パスワードは、申請時に入力していただいた情報と当共済組合の保有情報が一致した場合のみ発行します。
- ・「地共済年金情報Webサイト」の利用可能時間は6時から24時です。
- ・基礎年金番号が当共済組合に登録されていない方や氏名変更・住所変更の届出を行っていない方は、本サービスを利用できない場合があります。該当される場合は、当共済組合までご連絡ください。
- ・基礎年金番号が変更となった場合や組合員の方が退職した場合、ユーザーID・パスワードは失効となりますので、再度、ユーザーID・パスワードの申請手続きを行っていただく必要があります。

被扶養者の特定健診は無料です!!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のための健診です。対象の方には、組合員を通して6月末までに「特定健康診査受診券」をお送りしています。契約機関の予約が満員等で、受けられなくなる場合もありますので、受診券が届いたら、早めに特定健診の予約をしておきましょう。

対象者

当該年度中に40歳から75歳となる被扶養者

【ただし、75歳の誕生日以降は対象外】

※配偶者人間ドックの申込をされた方には、受診券はお送りしません。

項目

「特定健診」の検査は、以下の項目です。

- 診察等（問診・身体診察）、身体測定（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧測定
- 血液検査[脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
血糖（空腹時血糖、HbA1c）、肝機能（AST、ALT、γ-GT）]
- 尿検査（尿糖・尿蛋白）



※その他、一定の条件の下、医師の判断等により貧血・心電図・眼底検査が追加されることがあります。

費用

「特定健診」の検査費用は、**「無料」**です。



なぜ今『メタボ』に注目？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪が蓄積した状態です。内臓脂肪からは、炎症を起こす物質や、血液が固まりやすくなる因子がたくさん分泌されることがわかっています。内臓脂肪が過剰にたまることによって、最終的には心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。

内臓脂肪が過剰にたまっている（CTを1枚撮影した時に100cm³以上の内臓脂肪がある）方の腹囲が、男性では85cm、女性は90cm以上の方に多かったため、これを基準としています。

また、健診で異常となった方のうち、やせている方よりも、内臓脂肪がたまっているの方が、保健指導を受けていただいた時の効果が大きいいため、限りある財源の中で優先して取り組んでいます。

みなさんが、これからもずっと健康で幸せな生活を送っていただくための制度です。

特定健診・保健指導は経済的負担を減らします

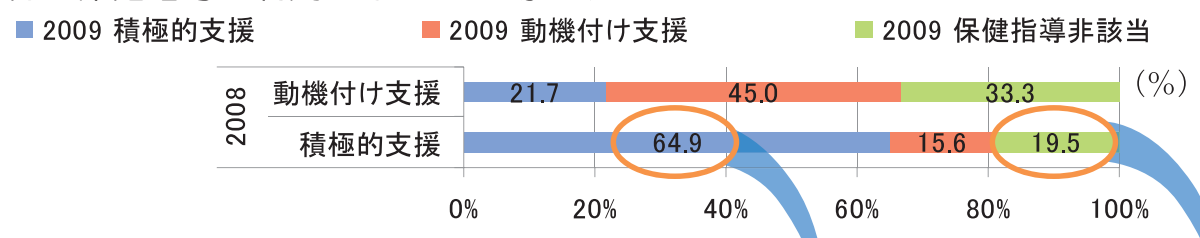
次の図は、平成20年度と平成21年度の特定健診（組合員は職場の定期健診）結果による保健指導区分を示しています。

特に、積極的支援の保健指導を利用された場合は、利用されなかった場合に比べ、平成 21 年度に保健指導非該当となる方が 12.0%多く、再び積極的支援になる方も 15.6%少なく、健診数値が改善している方が多い結果となっています。

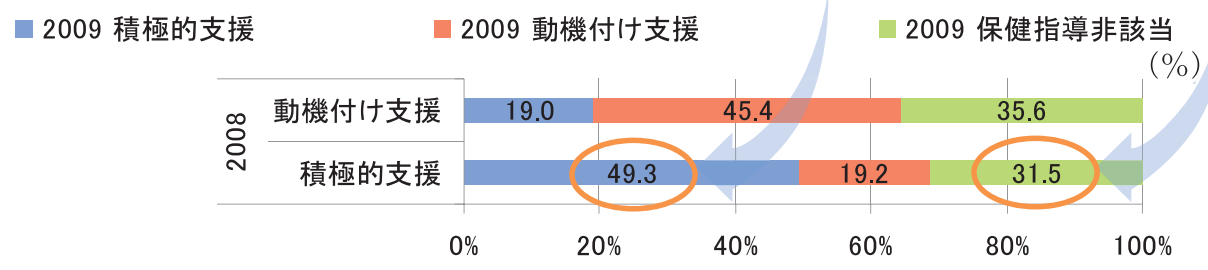


平成 22 年度に保健指導の対象となられた方は、生活習慣病にならないために保健指導を利用しながら、生活習慣の改善をしましょう。

◆特定保健指導を利用しなかった場合◆



◆特定保健指導を利用した場合◆



◆特定保健指導を利用した場合と保健指導非該当の場合の健診数値の推移

右の図は、保健指導を利用された方と保健指導に該当しなかった方の平成20年度と平成21年度の健診結果の平均値の差を比較したものです。

保健指導に該当しなかった方は10項目が悪化、反対に保健指導を利用された方はほとんどの項目で改善していることがわかります。

※統計学的に検定、○=数値改善、▼=数値悪化を示します。

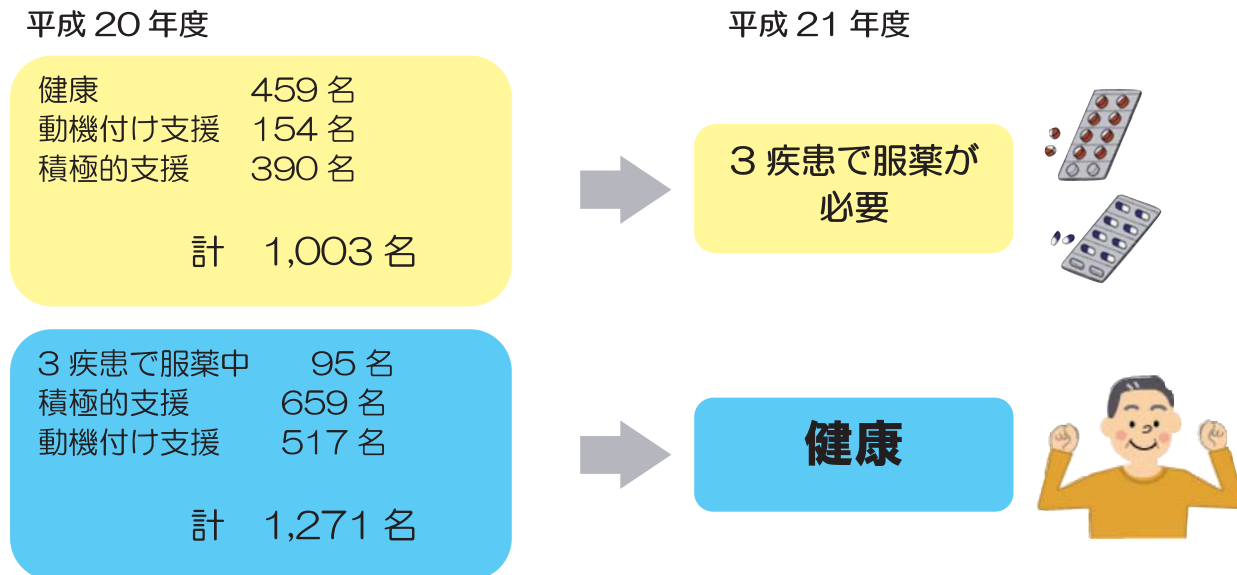


		保健指導利用 1,481名	保健指導非該当 10,705名
身体測定	体重	○	▼
	BMI	○	▼
	腹囲	○	▼
血圧	収縮期血圧	—	▼
	拡張期血圧	○	▼
脂質	中性脂肪	○	—
	HDLコレステロール	○	○
	LDLコレステロール	—	▼
肝機能	GOT (AST)	○	—
	GPT (ALT)	○	▼
	γGTP	○	▼
血糖	空腹時血糖	—	▼
	HbA1c	○	▼
問診	喫煙歴	○	○

◆自分の努力や保健指導で検査値が改善

平成 20 年度に 3 疾患（高血圧・高血糖・脂質異常）で服薬していなかった方のうち 1,003 名が、平成 21 年度に治療を開始しています。しかし、平成 20 年度に服薬をしていた方、または特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）の対象となった方のうち、1,271 名が自分の努力や保健指導で、平成 21 年度は保健指導に該当しない状態（＝健康）になっています。検査値が改善したことで診察代や薬代が不要になり、経済的負担が減ることにつながります。

（組合員の H20 年度と H21 年度のデータがそろった方：平成 22 年 4 月 1 日現在 19,074 名のうち）



年に 1 度の健診結果が届いたら、これまでのご自身の健診結果や生活習慣をふりかえってみませんか。「生活習慣の改善が必要とわかっているけれど、なかなか変えられない！」そんな場合は「異常となった検査結果の意味を調べてみる」「からだに良いこと・楽しいことをいろいろ試してみる」と意識するだけでも、生活習慣改善となります。

また、健診で医療機関の受診を勧められたら、早めに受診することで最終的にかかる医療費を減らすことができます。財布のひもを締めないといけない今だからこそ、医療費のエコに取り組みましょう。



平成 24 年度までに受診率・利用率・メタボ率を改善しないと…

平成 24 年度特定健診・特定保健指導に関する実績が、国が定める基準を達成していないと、共済組合が国に支払う「後期高齢者医療支援金」の負担が増加するため、共済組合の掛金率が上がる可能性があります。

※数値%は共済組合の平成 24 年度の目標値、（ ）内は平成 22 年 4 月 1 日現在の平成 21 年度（実績概算）の数値

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| ◆特定健診受診率（特定健診受診者/特定健診対象者） | 77.6%（73.4%） |
| ◆特定保健指導利用率（特定保健指導利用者/特定保健指導対象者） | 45.0%（17.2%） |
| ◆メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率 | 10.0%（集計中） |
- （平成 20 年度に比べて）

保健指導を受けた方の感想



前回、積極的支援で10kg近く減ったので今回もがんばりたいと思います。



(生活習慣病の) 予防の段階で動機付けになり良かったと思います。自分を見直すいい機会になりました。当たり前のようですが実行が難しいです。講座を受けてすぐやる気になりました



思いのほかグループワークの必要性を感じることができた。一人で考えていても分からないことがグループで話し合うことで解決法が見出せた。聞くばかりではなくグループで話ができ楽しかった。人に話すことで自分にプレッシャーがかけられるので。



本人の健康に対する継続と再チェックの観点から講習会の継続は不可欠と思います。今後も情報提供をお願いします。こういった取り組みを応援します。



血液検査の結果などで、自分でどう改善していいかわからないものが分かるようになりました。



生活習慣改善講座へのご意見

みなさんが、いつまでもいきいきと働いていただけるように、当共済組合では特定保健指導の初回支援と同時に『生活習慣改善講座』を実施しています。昨年度は特定保健指導対象の方約 1000 名、所属より生活習慣改善が必要と紹介された方約 3000 名に参加していただきました。その中で、様々なご意見をいただきましたので、ご紹介します。

いろいろな結果の方が一緒だったのでいろんなことが話せてよかったが、逆に自分の健診結果のことが少ししかきけなくて残念だった。



質問等をお受けする時間を設けていなかったため、今後は講座の最後にご自身のことを尋ねていただくための時間をとるようにします。

日程はもう少し早めに知らせてほしい。日程を選べるようにしてほしい。



各所属から定期健康診断の結果を預かり、ご案内をお送りするまでに健診日から約 2 か月かかってしまうため、ご了承ください。また、2~3 か月分の保健指導日程をご案内していますが、案内に記載されていない期間の実施日程については、当共済組合へお問い合わせください。

参加者の選考基準が低すぎると思う。もう少しリスクの高い人を対象にしてほしい。



生活習慣改善講座は、みなさんが健康でいきいきと過ごすために、症状が出る前にご自身の体を振り返っていただくための講座ですので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



グループワークでなく、個別指導をしてほしい。グループで健診結果について話すのは個人情報保護の観点から望ましくない。



一方的に講師が指導するのではなく、組合員同士で、講師ではわからない職場事情や工夫できる点などをお互いに紹介あって、より実行可能な生活習慣改善ポイントを見つけていただくことを目的に、グループワークを行っています。グループ内の話を外へ持ち出さないような注意喚起については、今後も徹底していきます。

くも膜下出血



4月7日に亡くなったプロ野球・巨人の木村コーチを突然襲った「くも膜下出血」は、確実な予防方法はなく、脳ドックを受けて自分の体に気を配ることが何よりの予防法です。



くも膜下出血は、働き盛りの人に起こりやすい！

脳は3枚の膜でおおわれています。くも膜の下（内側）には脳脊髄液という液体がありますが、この部分に出血するのがくも膜下出血です。働き盛りの40～50代が中心で男性より女性に起こりやすく、死亡率も高い病気です。



原因は何？

脳動脈がこぶのようにふくれて破裂する脳動脈瘤破裂、脳動静脈奇形からの出血、頭部外傷などによるものがあります。なぜ動脈瘤ができるのか、季節や時間帯などいつ破裂しやすいかは分かっておらず、予防は難しいといわれています。

くも膜下出血は、同じ家系に起こることがあり、親戚でそういった方がいる場合は要注意です。



症状の現れ方は、突然の頭痛！

突然、いままで経験したことないほど強い頭痛が頭全体、特に前頭部、後頭部などに起こり、同時に吐き気、嘔吐などの症状が起きます。出血量が多いときには、すぐに意識がなくなります。くも膜下出血の約3割の方に、前触れの症状が見られます。（※）



脳ドックで検査を

脳ドックが有効と言われています。

当共済組合では、40・45・50・55・59歳の組合員対象に脳ドックを実施しています。毎年、3月発行の「共済組合だより」、4月からは当共済組合ホームページでご案内していますので、対象となられた方はぜひお申込ください。

（平成22年度の脳ドック申込受付は5月末で終了しています。）

（※）くも膜下出血の前触れ

- 頭痛 ●物が二重に見える
 - 片方の瞳孔が大きくなる 等の症状
- があったら、すぐに脳神経科を受診してください。



大阪市職員共済組合員の皆様へ

セキスイハイム

家づくり読本
さしあげます。



1 子どもが賢く育つ家づくり

「百マス計算」でおなじみの
陰山先生が提案する家づくり



2 おひさまハイムプラス

ソーラー住宅No.1メーカーによる
他とは違う「快適ソーラー住宅」



3 おひさま家族

太陽光発電住宅8万棟の
実績から実例をご紹介



4 家事ブック

家事を楽しく、素敵な暮らしの
アイデア満載



5 インテリアスタイル

インテリアコーディネート
システムのご紹介



6 二世帯住宅

二世帯がわかる「しあわせ同居」
のヒント



7 快適エアリー

年中快適なハイムの秘密がマンガでよくわかる



8 鉄骨系「ハイム」カタログ

ハイム独自のユニットテクノロジー、
住まいの特徴がわかります



9 木質系「グランツーユー」カタログ

2×4からさらに進化した「2×6」の
家づくりの秘密がわかります



10 3階建て「デシオ」カタログ

敷地を有効に使って広く住む
「都市型住宅」とは



ご希望の方は、「家づくり読本請求券」をハガキに貼って、セキスイハイム近畿(株)
担当:森岡隆二あてお送りください。(FAXでも受付いたします。FAX.06-6394-8745)

家づくり読本請求券 (大阪市共済組合だより 10.6)

フリガナ

ご氏名 () 才

ご住所 〒□□□-□□□□

TEL ()

土地の有無 イ.有り (m²) □.無し

ご計画時期 イ.半年以内 □.1年以内 ハ.2~3年以内 ニ.未定

所属部署

ご希望の読本番号 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
(3冊まで○をつけてください)

キリトリ線

大阪市職員共済組合員様

建物本体価格より

提携割引 4%割引

セキスイハイム近畿株式会社

特販営業所 法人営業グループ 担当:森岡隆二
〒532-0003 大阪市淀川区原1-6-1 新大阪ブリックビル11F

0120-55-8162

E-mail:morioka008@sekisui.jp
http://www.houjin816.com/

私たちセキスイハイムグループは、お客様情報の適正な取り扱いに努めています。
上記URLをご参照くださるか、お電話にてお問い合わせください。

大阪市職員共済組合の組合員のみなさまへ

三菱UFJ信託銀行の住宅ローン のご案内

平成22年4月より、私ども三菱UFJ信託銀行は専用ホームページを開設し、
大阪市職員共済組合のみなさまへ金利引き下げの住宅ローン等のご案内をいたしておりますので、ぜひご覧ください。

ご利用の案内

1

組合名で検索!

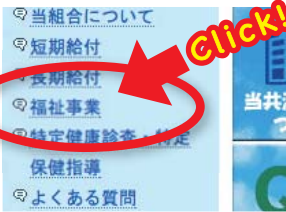
大阪市職員共済組合 検索



Click!

2

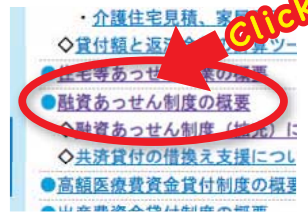
左側のインデックスから「福祉事業」をクリック!



Click!

3

「融資あっせん制度の概要」をクリック!



Click!

6

貴組合員さま専用ホームページです。

大阪市職員共済組合

三菱UFJ信託銀行

ホーム > 借入 > 住宅ローン > 住宅ローン (組合員さま向け金利引き下げ)

金利等内容の詳細はこちらをご覧ください。

三菱UFJ信託ダイレクト・振込手数料無料サービス

金利等内容の詳細はこちら

金利上乘せ 定期預金プラン
インターネットバンキングでもご利用いただけます

インターネットバンキング 三菱UFJ信託ダイレクト

金融商品のリスク等についてのご案内
金融商品取引法第三十七条の三に基づく情報提供

お得な情報がいっぱいのホームページへ

4

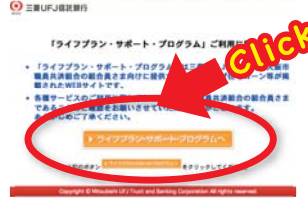
三菱UFJ信託銀行の欄からアドレスをクリック!



Click!

5

「ライフプラン・サポートプログラム」をクリック!



Click!

気になる住宅ローンのお借入れの可否について、インターネットで事前審査ができるサービスです。



以下アドレスから直接専用ホームページにアクセスいただくこともできます。
また、お問い合わせには専用フリーダイヤルもございますので、あわせてご利用ください。

●専用ホームページアドレス <http://www.tr.mufg.jp/lifeplan/ld/osaka.html>

●専用フリーダイヤル 三菱UFJ信託銀行職域ローン相談室 ☎ 0120-334-757

ご利用時間 / 平日 9:00~17:00 (土・日・祝日等を除く)

5周年記念キャンペーン開催

2010年8月末まで

特典①

期間中ご契約いただいた方には
工事契約額50万以上の工事をされた方には
工事金額の1%相当の

旅行券
又は
商品券

プレゼント

特典②

住宅設備取替え時には下取りします (下取りご利用は、取替え工事を伴うものとします)

キッチンを
20,000円で下取り

(W2400以上のキッチン取替えの方に限る)

ユニットバスを
15,000円で下取り

(1216以上のユニットバス取替えの方に限る)

洗面化粧台を
3,000円で下取り

(W600以上の洗面化粧台取替えの方に限る)

【その他住宅設備も下取り制度あり。詳しくは担当者までおたずね下さい。】

特典③



システムキッチン
特別割引

TOTO レガセス
定価 1,470,000円

50%
割引

735,000円

税込・キッチン本体部分工事費別

(注) その他のメーカーの商品もお問い合わせ下さい。



システムバス
特別割引

TOTO サザナ
定価 807,000円

魔法Uん浴槽
カラリ床
1坪タイプ
50%
割引

403,500円

税込・本体基本仕様工事費別

あらゆるリフォームに対応します!

増築・改築・バリアフリー・補修

サンルーム、リビングルーム、子供部屋、水廻り、収納庫等、床板、天井、クロス、カーペット、畳、襖、障子等、間取り変更、和洋室変更、出窓、収納スペース、フローリング貼替、防音等

設備

改修：台所、洗面所、浴室、トイレ等水廻り：給湯器、システムキッチン、風呂、便器、洗面ユニットバス、電気、給排水衛生設備等

塗装・防水

外壁、屋根、雨戸、格子、樋、塀、門扉、屋上、ベランダ防水等

外廻り

外構：フェンス、ガレージ、門扉、門柱、エクステリア等
造園：和洋造園、庭木手入れ、補填、アプローチ

安心と信頼の住まいづくり

「住まいの相談センター」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(労住生協)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

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

セイキョウホーム近畿

検索

大阪市職員共済組合協定会社

(株)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

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内全域及び京都府、兵庫県、和歌山県、三重県の一部

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

住友信託銀行の住宅ローン

住宅ローンなら、繰上返済なら、すみしん!

全期間
金利引下げ
一定型

「全期間金利引下げ一定型」
「当初期間金利引下げ重視型」をお選びいただけます。
店頭表示金利についてはお問い合わせください。

当初期間
金利引下げ
重視型

お借入時点の
店頭表示金利から

他行からのお借換の方も
ご利用いただけます

お借入時点の
店頭表示金利から

年▲**1.60%**

固定プランおよび変動プランを
ご用意しております。

年▲**2.45%**

固定プラン特約20年[※]・30年[※]

[※]金利引下げは当初固定期間
のみとなります。
その他の特約期間もご用意
しております。

▼以下[適用条件]を必ずご覧ください。

【適用条件】※詳しくは窓口までお問い合わせください 団体信用生命保険料無料(保険料当社負担) 「元本均等返済」もご利用可能
以下条件の全てを満たす方が対象です。

1. 平成22年4月1日から平成22年9月30日までに当社にローン仮審査のお申込みをされ、平成24年4月27日までにお借入れされた方
2. 対象となる住宅ローンを新規にご利用される方
3. 住友信託ダイレクトに加入されている方またはローン契約時までに加入された方
(住友信託ダイレクト…入会金・年会費無料)
4. 住友信託ビジネスアドバンテージ(特定職域サービス)※に加入されている方またはローン契約時までに加入された方
※住友信託ビジネスアドバンテージ(特定職域サービス)は、入会金・年会費無料でご利用いただけるお得な福利厚生サービスです。住友信託ビジネスアドバンテージにご加入いただけない場合は、全期間金利引下げ一定型は年1.55%、当初期間金利引下げ重視型は年2.40%、お借入時点の店頭表示金利から引下げとなります。詳しくは、窓口にお問い合わせください。

【お申込み】から
【お借入】まで

ご購入物件決定
お借換決定

ローンお申込み
(申込書類一式ご提出)

ローン申込審査
(ご融資決定)

ローンご契約
(契約書一式ご調印)

ローンお借入
(お借入資金ご入金)

お借入日の
金利が適用
されます

●お借入金額：1億円以内 ●お借入期間：最長35年(ただし、お借換の場合は、35年以内かつ対象住宅ローン残存期間内) ●担保：ご融資対象物件 ●保証：住信保証(株) ●保証取扱手数料：31,500円(税込) ●保証料：保証会社への保証料が必要です。保証料はお借入時に全額を一括してお支払いいただく方法(一括前払い方式。例：期間20年で1,000万円お借入いただき、元利均等返済をご選択の場合148,263円。期間20年で1,000万円お借入いただき、元本均等返済をご選択の場合122,652円)、または銀行が保証会社へ支払う方法(金利上乗せ方式)をご選択いただけます。金利上乗せ方式をご選択された場合には一括前払い方式に比べてご融資利率が年0.2%高くなります ●変動プランをご選択いただいた場合、お借入利率は短期プライムレートに連動し、原則6か月ごとに変動します ●お申込みに際し、所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかねる場合もございますので、ご了承ください ●団体信用生命保険にご加入いただけます(保険料は当社負担) ●当社本支店営業エリア外のお客さまには、お取扱いを見合わせていただきます ●詳しい内容につきましては、店頭にて説明書をご用意しております ●店頭もしくはホームページで具体的な返済額の試算ができます ●繰上返済(一部・全部)を行う際は、当社所定の手数料(一部繰上返済手数料：変動プランの場合5,250円、上限プラン・固定プランの場合21,000円。《「自動返済」・インターネットバンクサービスで「自由返済」をご利用いただく場合は無料です。》全額繰上返済手数料：変動プランの場合借入当初7年以内は5,250円・7年超は無料、上限プラン・固定プランの場合31,500円(いずれも税込))が必要となる場合がございます。保証料を「一括前払い方式」でお支払いいただいているご契約は、別途保証会社への保証料返戻事務取扱手数料(一部繰上返済：5,250円、《「自動返済」・「自由返済」をご利用いただく場合は無料です。》全額繰上返済：10,500円(いずれも税込))が返戻保証料から差引かれます

【ご注意】特約期間終了後、再度、その時点の当社所定の固定プラン(もしくは上限プラン)の金利により特約期間を設定することができます。その際には当社所定の手数料(5,250円(税込))が必要となる場合がございます(インターネットバンクサービスで金利プラン切替をする場合は無料です)。なお、再設定のお申出がない場合には、変動プランに切替となります。固定特約期間終了時において金利が上昇している場合、同一期間の特約を再設定されても、返済額が増える可能性がございます。あらかじめご留意ください

※既に当社でお借入いただいているご契約については、本金利の適用はできませんのでご了承ください。また、当社ローンのお借換にはご利用いただけませんのでご了承ください。※お借入期間中に、金融情勢等により適用金利を変更する場合がございます



住友信託銀行

本店住宅ローンセンター/担当：池田、森、中川

TEL：0120-303-730/06-6220-2594 E-mail：hon@sumitomotrust.co.jp

【受付時間】月～金曜日9:00～17:00

(祝日および12/31～1/3はご利用いただけません)

020-10-004

住宅相談会開催

7/24(土) 10:00 ▶ 16:30

(受付最終: 16:00)

会場 / 大阪産業創造館 4F イベントホール

天神祭に行かれる方もぜひ、お立ち寄りください!

- 優待割引あり
- ご来場プレゼント

ガトーフェスタ・ハラダのガトラスク「グーテ・デ・ロワ」を先着 30 組様に差し上げます!

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。



お楽しみEVENT

似顔絵コーナー

お子様の似顔絵プレゼント!



KIDSコーナー

夏休み工作教室!
お絵かき・ぬり絵・折り紙

住宅版エコポイント

今年12月末までに工事に着工したエコ新築・リフォームが対象です!

エコポイントで商品券と交換、追加工事に即時充当できるなど、チャンスです!

相談会内容

● ご相談いただいたお客様には粗品を進呈!

ハウジングコーナー

11社

協定ハウスメーカーが、皆様の新築・建替のご相談にお答えします。カタログや資料も多数ご用意しております。お気軽にご相談ください。

物件情報コーナー

16社

大阪府下を中心とした、宅地・分譲地・マンションなどの物件情報を多数ラインナップ! 経験豊富なスタッフが、お客様にぴったりの物件をお探します。

リフォームコーナー

5社

屋根や外壁のメンテナンス、水回りのリフォームや大規模な増改築まで、あらゆるご相談にお答えします。お見積りは無料です。

資金計画相談コーナー

協力: 三井住友銀行

各種住宅ローンの上手な借り方や、現在の年収・貯蓄などでいくらの住まいを購入可能かなど、専門家が为您解答します。

会場ご案内図



地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅 12号出口より徒歩約5分
地下鉄中央線「堺筋本町」駅 2号出口より徒歩約5分
※地下駐車場(有料)あり。

主催: 大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

問い合わせ: tel.06-6342-1374 相談会運営事務局(大和ハウス工業(株)内) 担当: 林・南)



「WORLD WINDOW」“水平線の彼方へ…”



コスモスクエア海浜緑地から望む夕景

開館10周年記念イベントを今夏実施予定!

「なにわの海の時空館」周辺は、コスモスクエア海浜緑地として芝生広場や遊歩道が整備されており、自由に散策できます。プロムナードからは、大型貨物船が目の前を通過していく光景や大阪湾に沈む夕日が、また、海遊館や観覧車ごしに高層ビル群の風景が望めるなど開放感たっぷりの緑地となっています。

今回のリニューアルでは、緑地からも自由に入場していただけるエントランス棟に、「アンクル船長のギャラリー」として、アンクルトリスのCMで一世を風靡したイラストレーター柳原良平さんが世界各地から収集した船のコレクションや自作絵画等を展示するコーナーもオープン。こちらのエントランス棟には、飲料等の自動販売機や自由に休憩していただける場所もございますので、お気軽にお立ち寄りください。

大阪市立海洋博物館「なにわの海の時空館」

住 所：大阪市住之江区南港北2丁目5番20号

TEL：06-4703-2900 URL：<http://www.jikukan.or.jp/>

地下鉄中央線「コスモスクエア駅」駅下車 又は

ニュートラム「トレードセンター前」駅下車

【入館料】中学生以下無料、大人600円 【休館日】月曜日

【開館時間】10時から17時 ※夏季は19時まで開館時間延長

共済組合だより第63号
平成22年6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
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

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