

共済組合だより



水と歴史の部
大阪ウオータ2010

目次

- | | | | |
|---|----|--------------------------|----|
| ◆ 共済組合の経理…………… | 1 | ◆ 医療費の適正化にご協力を！…………… | 11 |
| ◆ 平成22年9月から長期給付に係る掛金率が引き上げられます… | 5 | ◆ 意外なストレス、上手に解消…………… | 13 |
| ◆ 障害共済年金について…………… | 6 | ◆ 被扶養者の特定健診はお済みですか？…………… | 14 |
| ◆ 「医療費のお知らせ」について…………… | 7 | ◆ 自分流 健康管理のススメ…………… | 15 |
| ◆ シリーズ 短期給付のツボ！Vol.5 限度額適用認定証
～入院で高額な医療費がかかるとき～…………… | 8 | ◆ 〇kg減！突撃インタビュー…………… | 17 |
| ◆ 両親ともに育児休業を取得する場合の特例の新設…………… | 9 | ◆ 自分の体力って知ってますか？…………… | 18 |
| ◆ 育児休業手当金及び介護休業手当金に係る給付上限額の変更… | 10 | ◆ 健康トピックス「狭心症・心筋梗塞」…………… | 19 |
| | | ◆ 融資あっせん制度の拡充について…………… | 20 |

共済組合の経理

共済組合の経理は、給付や事業ごとに区分されており、短期・長期・業務・保健・貸付・基礎年金支払の6経理からなっています。各経理において平成21年度決算が確定しましたのでご報告します。

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、組合員の掛金や事業主の負担金をもって、その資金としています。

収支の状況

収入総額は282億4千万円で、内訳は事業主の負担金が97億5千万円、組合員の掛金が99億9千万円、全国市町村職員共済組合連合会から交付される育児・介護休業手当金交付金が3億9千万円、協会けんぽ（旧政管健保）との財産按分の確定により大阪市健康保険組合からの承継資産の繰入55億7千万円、雑収入等が6億2千万円、前年度繰越支払準備金19億2千万円となっています。

一方、支出総額は252億6千万円で、内訳は各種給付金が116億1千万円、高齢者医療制度や介護保険制度への拠出金が110億円3千万円、育児・介護休業手当金に係る共同事業への拠出金が6億7千万円、業務経理への繰入が1千万円、次年度繰越支払準備金等が19億4千万円となっています。

なお、収入と支出の差は29億8千万円となり、短期利益金30億6千万円と介護損失金8千万円を利益剰余金に積み立て及び取り崩しを行いました。

給付の状況

平成21年度における給付の状況

区	分	のべ支給件数	支給額
保健給付	療養の給付	280,224件	3,297,216千円
	家族療養の給付	405,368件	4,479,304千円
	薬剤支給	238,392件	1,431,064千円
	その他の保健給付	68,643件	1,497,714千円
休業給付	育児休業手当金	3,200件	383,883千円
	その他の休業給付	1,084件	208,834千円
災害	給付	1件	901千円
附加給付	家族療養費附加金	3,225件	107,031千円
	その他の附加給付	1,036件	73,882千円
一部負担金	払戻金	3,931件	132,345千円

長期経理

組合員の退職等によって生じる退職共済年金、障害共済年金、遺族共済年金等の支給を行っている経理で、組合員の掛金や事業主の負担金をもって、その資金としています。

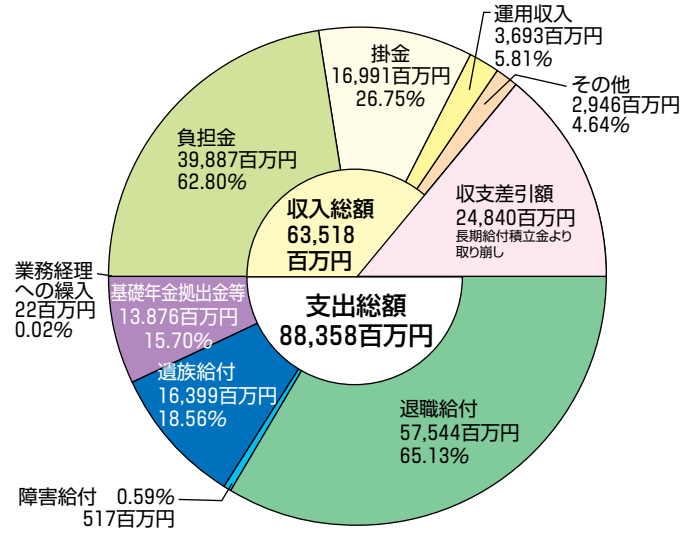
収支の状況

収入総額は635億2千万円で、内訳は事業主の負担金が398億9千万円、組合員の掛金が169億9千万円、積立金の運用収入が36億9千万円、その他が29億5千万円となっています。

一方、支出総額は883億6千万円で、内訳は年金給付が744億6千万円、基礎年金拠出金等が138億8千万円、業務経理への繰入が2千万円となっています。

なお、収入と支出の差248億4千万円は、長期給付積立金より取り崩し、これにより平成21年度末の長期給付積立金は1,951億5千万円となりました。

表-1 平成21年度収支状況



*負担金には、事業主負担のほか基礎年金に要する費用である公的負担金、共済組合設立前の期間にかかる費用である追加費用を含む。

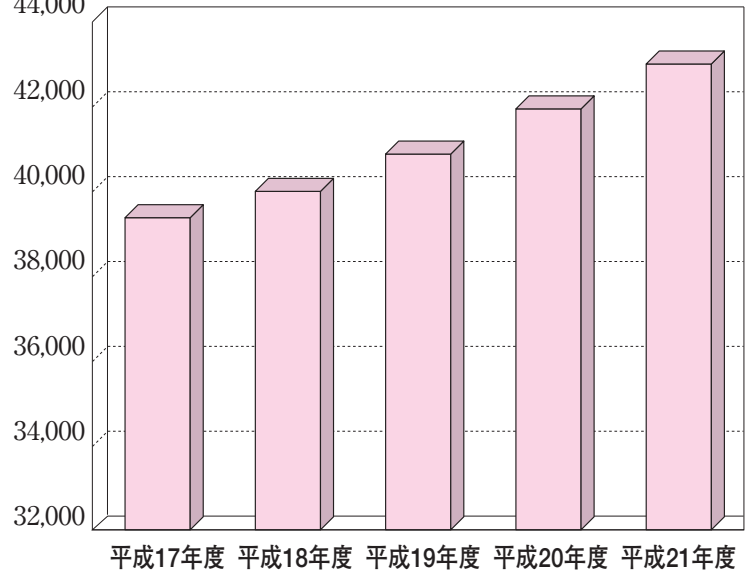
給付の状況

平成21年度の給付の状況は、表-2のようになっています。また、表-3は、過去5年間の年金受給権者数の推移で、年々増加してきています。

表-2 平成21年度における給付の状況

区分	件数	支給額
退職給付	29,569人	57,543,345千円
障害給付	342人	517,441千円
遺族給付	11,510人	16,399,486千円
合計	41,421人	74,460,272千円

表-3 年金受給権者数の推移



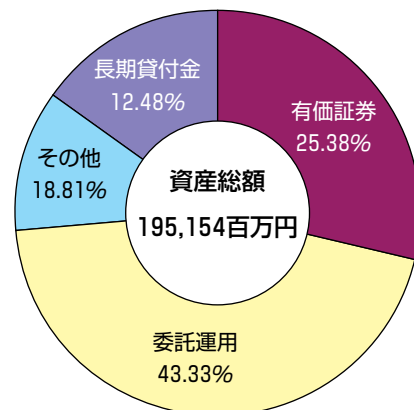
資産の概況

将来の年金原資である積立金は、安全かつ効率的な方法により、また、組合員の福祉の増進等に資するように運用しなければならないとされており、具体的な運用方法については、法令等により定められています。

平成21年度末の資産総額は、1,951億5千万円で、内訳は国債等の有価証券が495億4千万円、投資顧問会社等への委託運用資産が845億6千万円、組合員への住宅資金貸付事業等に要する長期貸付金が243億5千万円、その他の流動資産が367億円となっています。

また、平成21年度中の資産の運用利回りは、1.80%となっています。

表-4 平成21年度末における資産の構成割合



業務経理

短期給付及び長期給付に係る事務費を執行する経理です。財源は、事業主の負担金及び短期経理及び長期経理からの繰入れをもってその資金としています。

収支の状況

収入総額は1億1千万円で、内訳は事業主の負担金が8千万円、短期経理からの繰入が1千万円、長期経理からの繰入が2千万円となっています。

一方、支出総額は1億5千万円で、内訳は事務費等が6千万円、委託費9千万円となっています。

収入と支出の差は4千万円となり、積立金を取崩しました。

保健経理

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に要する経費を執行する経理で、組合員の掛金や事業主の負担金をもって、その資金としています。

収支の状況

収入総額は4億6千万円で、内訳は事業主の負担金が2億3千万円、組合員の掛金が2億3千万円となっています。一方、支出総額は4億6千万円で、内訳は各種検診事業を実施する経費である厚生費3億円、特定健康診査等に要する経費が7千万円、その他健康相談、健康教育に要する経費等9千万円となりました。

貸付経理

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を行っている経理で、長期経理からの借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9億7千万円で、内訳は組合員貸付金利息8億7千万円、団信特約保険料等で1億円となっています。一方、支出総額は10億5千万円で、内訳は支払利息7億3千万円、保険料等で3億2千万円となりました。

収入と支出の差額8千万円は、積立金を取崩しました。

貸付実績は、表-5のとおりとなっており、平成21年度末での総貸付件数は6,779件、貸付総額は284億4千万円となっています。

表-5 貸付区分別貸付実績

区 分	平成20年度	平成21年度	前年度対比較増減
住 宅 貸 付	30件 162,600千円	22件 127,000千円	△8件 △35,600千円
災 害 貸 付	0件 0千円	0件 0千円	0件 0千円
介 護 住 宅 貸 付	2件 6,000千円	0件 0千円	△2件 △6,000千円
高 額 医 療 貸 付	24件 1,958千円	7件 1,272千円	17件 △686千円
出 産 貸 付	83件 29,050千円	42件 14,700千円	△41件 △14,350千円

注 住宅貸付、災害貸付、介護貸付は平成21年11月申し込みをもって新規貸付を休止しています

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、国民年金（基礎年金）の支給を日本年金機構に代わって行う経理で、財源は日本年金機構からの国庫金によりまかなわれています。

平成21年度における給付の状況

区 分	のべ支給件数	支 給 額
老 齢 基 礎 年 金	2,242件	1,291,169千円
障 害 基 礎 年 金	292件	271,932千円
遺 族 基 礎 年 金	50件	53,172千円
合 計	2,584件	1,616,273千円

収支の状況

日本年金機構から基礎年金国庫金として交付される収入16億2千万円に対し、年金受給者に対する支出も同額の16億2千万円となっています。

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

平成22年9月から長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、長期給付に係る掛金率は、平成22年9月から次のとおり引き上げられます。

(単位：‰)

区 分	平成21年9月 ～平成22年8月	平成22年9月 ～平成23年8月
給料に対する割合※	94.7125	96.9250 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	75.77	77.54 (+1.77)

※ 給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を本給に乗ずることになっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

なお、平成23年以降の長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

(単位：‰)

区 分	平成23年9月～ 平成24年8月	平成24年9月～ 平成25年8月	平成25年9月～
給料に対する割合	99.1375 (+2.2125)	101.3500 (+2.2125)	103.5625 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	79.31 (+1.77)	81.08 (+1.77)	82.85 (+1.77)

※ 長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定められています。

平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載されています。どうぞご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.chikyoren.or.jp>

障害共済年金について

在職中の病気やケガが原因で、一定以上の障害の状態になった場合に、障害共済年金を請求することができます。

障害共済年金の請求にあたっては

- ① **本市在職中に初診日があること**
- ② **障害認定日において1級～3級の障害の状態にあること**

が必要です。障害等級については、地方公務員等共済組合法施行令別表により定められており、身体障害者手帳等の等級とは異なります。共済組合所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となりますので、障害認定日をむかえた時に所属所を通じて（退職されている場合は直接）当共済組合までご連絡ください。

- 傷病によっては、徐々に病状が悪化していくものがあることから、障害認定日には1級～3級の障害の状態に該当しなくても、65歳に達する日の前日までに1級～3級の障害の状態に該当した場合は、当共済組合に請求することにより障害共済年金が支給される「事後重症制度」があります。この事後重症制度により障害共済年金を請求する場合、年金の支給は、請求をした日の属する月の翌月からとなりますので、障害の状態に該当したときは速やかに届け出てください。

初診日

初診日とは、病気やケガにより初めて医師の診断を受けた日のことです。

障害認定日

障害認定日とは、初診日から1年6月を経過した日、又はその期間に傷病が治った若しくは症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日のことです。

- その期間に傷病が治った若しくは症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日の例
 - ① 人工透析療法をおこなっている場合は、透析を受け始めてから3ヶ月を経過した日
 - ② 心臓ペースメーカーまたは人工弁の装着をした場合は、装着した日
 - ③ 人工肛門または新膀胱の造設、尿路変更術を施術した場合は、造設または手術した日
 - ④ 人工骨頭または人工関節を挿入置換した場合は、挿入置換した日

※ 退職共済年金の支給開始年齢の障害特例制度について

昭和36年4月1日（特定消防職員の方は昭和42年4月1日）以前生まれの方で、障害等級1級～3級に該当する場合は、退職共済年金の支給開始年齢に特例があります。この場合の障害等級は、障害を給付事由とする年金の障害等級を指し、該当する方は、退職共済年金の支給開始年齢の特例を受けることができます。また、初診日が本市在職中にないため、障害共済年金を請求することができない場合であっても、退職共済年金の請求時点で障害の状態にあれば、この支給開始年齢の特例に該当することになります。

障害の状態にあっても請求せずにいると、時効により権利が消滅してしまうことがありますので、ご注意ください。障害共済年金に該当する症状については、多岐にわたり複雑ですので、該当するかもしれないと思われる方は、所属所を通じて、当共済組合までお問い合わせください。

「医療費のお知らせ」について

当共済組合では、年4回に分けて「医療費のお知らせ」を発行しています。このお知らせは、みなさんが健康保険で受診されたときの医療費の明細を記載したものです。

発行月は次のとおりです。

発行月	記載している主な診療月
6月【配付済】	1月～3月診療
9月	4月～6月診療
12月	7月～9月診療
翌年3月	10月～12月診療

組合員証の記号・番号ごとの発行になっており、組合員分と被扶養者分をまとめて通知しています。また、「医療費のお知らせ」の再発行はできませんのでご注意ください。

内容を確認しましょう

みなさんが受診された医療機関等から発行される「領収書」と見比べて確認してみましょう。「医療費のお知らせ」と医療機関等から発行される「領収書」の支払金額や受診日数などに相違があった場合は、当共済組合までお問い合わせください。

平成 年 月～平成 年 月診療分				※表示期間前の診療分が含まれていることがあります。					
医療機関名	受診者氏名			医療費総額	医療費の内訳		共済からの還付金		実負担額
受診年月	日数	受診区分	共済組合が医療機関に支払う額	あなたが窓口で支払った額	附加給付額	高額療養費			

医療機関等がみなさんに発行する「領収書」と見比べて確認していただきたい項目

※このお知らせは、所得税の医療費控除の参考資料にすることができます。(実際に医療費控除を受けるには、領収書等が必要です。)
 ※柔道整復師の施術を受けた場合等、医療機関名が記載されないものがあります。
 ※医療費助成制度該当者の金額は医療費総額のみ記載しています。

- 医療機関等に受診された時は、単なるレシートではなく、医療費の内容がわかる「領収書」等ももらいましょう。また、「領収書」は「医療費のお知らせ」と照合するだけでなく、確定申告時の医療費控除の申請を行う時にも必要ですので、大切に保管しておきましょう。
- 「医療費のお知らせ」は、組合員と被扶養者のみなさんに、ご自分の受けられた治療がどのくらいの医療費になるかを把握していただくことで、医療費についての意識を高め、健康管理に努めるうえで、医療費節約に役立てていただくために実施しているものです。

シリーズ
vol.5

短期給付のツボ！

限度額適用認定証
～入院で高額な医療費がかかるとき～

病気や怪我で医療機関等に入院する場合、医療費が高額になることがあります。

通常、医療機関等での窓口負担額として医療費の3割分を組合員が負担し、後日、窓口負担額から自己負担限度額を控除した額である高額療養費と、自己負担限度額から25,000円を控除した額（100円未満の端数を切り捨てた額）である一部負担金払戻金等を、当共済組合が組合員に還付しています。（※申請は不要です。）

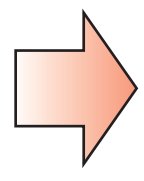
しかし、還付が行われるまでに最短で3ヵ月程度かかってしまうため、組合員の一時的な負担が大きくなります。

そこで、入院中及び退院の精算時に「限度額適用認定証」を使用することで、医療機関等での窓口負担額を次のとおり軽減することができます。

例) 給料月額424,000円未満の組合員が、総医療費500,000円の保険診療をうけたとき

● 3割負担の場合（限度額適用認定証を使用しない場合）

組合員の窓口負担額 (3割負担)	150,000円
高額療養費 (後日当共済組合から還付)	67,570円
一部負担金払戻金 (後日当共済組合から還付)	57,400円
最終的な組合員自己負担額	25,030円



● 限度額適用認定証を使用した場合

組合員の窓口負担額 (3割負担のうち自己負担限度額)	82,430円
高額療養費 (後日当共済組合から還付)	0円
一部負担金払戻金 (後日当共済組合から還付)	57,400円
最終的な組合員自己負担額	25,030円

上記のとおり、限度額適用認定証を使用することにより、組合員の窓口負担額が軽減され、高額療養費の還付がなくなります。

これは、3割負担した場合に当共済組合から組合員に還付される高額療養費を、組合員に代わって当共済組合が医療機関等に直接支払うことになるためです。

最終的な組合員自己負担額は、限度額適用認定証を使用するしないにかかわらず同じ額になります。

**限度額適用認定証は
どうしたら
もらえるの？**

「限度額適用認定証」は、当共済組合ホームページから「限度額適用認定申請書」をダウンロードし、所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通じて申請することにより交付されます。

※電話連絡による申請は出来ません。

限度額適用認定証の有効期間は、**当共済組合で申請書の受付を行った日の属する月の初日から半年間**です。組合員が申請を行ってから、限度額適用認定証が交付されるまでに**2週間程度**かかりますので、お早目に申請してください。

両親ともに育児休業を取得する場合の特例の新設

平成22年6月30日付けで地方公務員等共済組合法等の一部が改正され、これに伴い育児休業手当金の支給要件が一部変更となり、

組合員が子を養育するために育児休業を取得した場合であって、配偶者がその子の1歳に達する日までに育児休業を取得している場合には、子が1歳2か月に達する日までの休業期間（誕生日以後の産休期間を含む）のうち1年間について、育児休業手当金が支給されることとなりました。

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る要件は現行のままです。



Q 両親ともに育児休業を取得する場合の特例って何？

A 育児休業手当金の支給対象となる期間が、「子が1歳に達する日まで」であったのが「子が1歳2か月に達する日まで」に延長され、両親がともに組合員の場合は、それぞれに育児休業手当金が支給されます。

ただし、育児休業手当金を支給できる期間は、「最大で1年間」です。

※女性組合員の場合は支給できる期間に、育児休業期間だけでなく誕生日以後の産休期間を含みますが、産休期間中は育児休業手当金の支給はありません。

Q 育児休業手当金の支給額に変更はあるの？

A 変更はありません。

平成22年4月以降に育児休業を開始した組合員に対する支給額は、一日あたり『給料日額×50/100（※）×1.25』です。

（※）支給割合は、本来は40/100ですが、暫定措置として当分の間50/100となっています。

ただし、1日当たり支給額には上限があり、毎年8月に見直しが行われます。

Q 請求方法はどうするの？

A 育児休業手当金請求書／育児休業掛金免除申出書（両親ともに育児休業をする場合の特例用）
（様式第8号の2）を使用してください。

※必要となる添付書類

- ・ 育児休業承認書の写し
- ・ 組合員の配偶者であることを確認できる書類
（世帯全員の続柄記載がある住民票の写し等）
- ・ 配偶者の育児休業取得を確認できる書類
（育児休業取扱通知書等の写し）



育児休業手当金及び介護休業手当金に係る給付上限額の変更

平成22年6月25日付け厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項及び第2項の規定に基づき、雇用保険法第17条第4項第2号ハに定める額に変更があったため、平成22年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金及び介護休業手当金の1日当たり給付上限額が変更となります。

育児休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	9,306円	9,531円
給付上限相当額を超える給料月額	327,690円	335,610円

介護休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	7,445円	7,625円
給付上限相当額を超える給料月額	327,690円	335,610円

医療費の適正化にご協力を！

医療費の適正化！と銘打った今回の記事ですが、みなさんに紹介したい意外とみなさんが知ってそうで知らない、柔道整復師から受けた施術の知らずに保険適用外の施術を受けてしまい、医療費が全額負担になって

のは、柔道整復師（整骨院・接骨院など）にかかる医療費についてです。保険適用の有無や、医療費の支払い方法を紹介したいと思います。しまった…なんてことにならないように、みなさん、注意しましょう！

知っていますか？柔道整復師にかかる医療費の支払方法

病院で保険診療を受けると、窓口での負担は3割（高齢者1割・就学前2割）となりますが、柔道整復師がづき、組合員が共済組合に請求をする必要があります。
しかし、みなさんが柔道整復師にかかる都度、共済組合に療養費の請求をしては負担が大きいため、現済組合へ療養費の請求をする、「受領委任払い制度」が広く利用されています。
同じように組合員証等を提示して治療を受けていても、支払い方法には大きな違いがあるのです。

ら施術を受けた場合、本来は窓口で医療費の全額を支払い、7割分の負担額を後に「療養費」という制度に基在、協定を結んでいる柔道整復師については、みなさんの委任を受けて、柔道整復師がみなさんの代わりに共

柔道整復師から施術を

受ける際の3つのポイント

Point1 保険適用になる施術を知ろう！

ついつい、日常の疲れや肩こりで柔道整復師にかかることはありませんか？
柔道整復師にかかる際、保険適用になる施術には範囲があります。
保険適用外の施術を受けた場合は、組合員が医療費を全額負担することとなりますので、ご注意ください。
また、保険適用になった場合、窓口では必ず自己負担割合分を支払う必要があります。

Point2 施術内容を必ず確認しよう！

受領委任払いを利用して柔道整復師が共済組合に医療費を請求する場合、柔道整復師は、療養費支給申請書という書類を共済組合へ提出することとなります。
療養費支給申請書には、**必ずみなさんの内容確認と自筆の署名が必要になります**。
次の項目に注意し、必ず内容を確認したうえで、署名をしてください。

- 保険適用となる症状
 - ・急性、亜急性で外傷性の捻挫、打撲、挫傷
 - ・医師の同意のある脱臼、骨折（応急手当の場合を除く）
- こんな場合は、保険適用になりません！
 - ・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、同時に柔道整復師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

- 療養費支給申請書のチェックポイント
 - ・申請書に記載されている施術部位が、実際に負傷した箇所と同じかどうか
 - ・申請書に記載されている実日数が、実際に整骨院等に通院した日数と同じかどうか
 - ・申請書に記載されている一部負担金の額が、実際に窓口で支払った金額と同じかどうか
 上記の内容をしっかりと確認したうえで、自筆で署名をしてください。

また、当共済組合から年4回発行される、『医療費のお知らせ』とも内容を照合し、確認をしてください。

★ 申請内容は必ず確認を！ ★

実際に受けた施術と違う申請があった場合や、組合員証等を提示して保険適用外の施術を受けた場合、当共済組合から組合員へ電話照会をし、事実確認を行うことがあります。
また、申請内容によっては、組合員へ医療費の返還請求を行う場合もあります。
療養費支給申請書は、保険適用分の申請しかできません！内容は必ず確認をするようにしましょう！

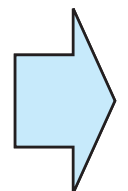
Point3 照会文書には必ず回答を！

当共済組合では、柔道整復師から施術を受けた方に**照会文書を送付しています**。（照会文書の発送には、答は、柔道整復師から当共済組合へ送付される**療養費支給申請書の内容に間違いがないかを確認**するために照会文書の回答がないと、療養費支給申請書の内容確認ができず、医療費を適正に支給できない可能性が残念なことに、回答率は毎月減少する傾向にあります。**みなさんの回答へのご協力よろしくお願ひします！**）

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。）照会文書の活用しています。あります。

照会文書と申請書の内容が違うなど、申請内容を再確認したもの

内容	件数
負傷部位と施術部位が違う	3,685
負傷原因が保険適用外のもの	546
必須項目の記載不備	149
施術日数が違う	22
請求金額の算定誤り	83
整骨院・接骨院で施術を受けていない	8
医師の同意がない	3
負傷原因が業務中のもの	2

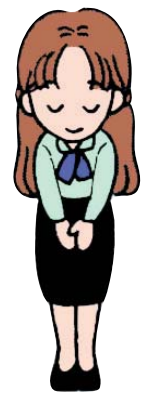


左の表は平成21年度一年間で、みなさんからいただいた照会文書の回答により申請内容に疑義が生じたものの一覧です。
これだけの申請書を柔道整復師に返送したことで、一年間で5,400万円も医療費を削減することができました。

回答にご協力を！



照会文書の回答率は毎月減少傾向にあります。
みなさんから照会文書の回答がいただけないと、申請内容の確認が出来ず、医療費が適正に支払われなくなる可能性があります。
医療費が増えると、それに伴いみなさんに負担いただく掛金（保険料）も高額になります。
適正な医療費支給のため、照会文書の回答にご協力をよろしくお願ひします！



意外なストレス、上手に解消

現代社会はストレスがあふれています。ストレスは、対処できないほどたまると、精神面だけでなく様々な病気を引き起こしますが、うまく乗り越えられると“人生のスパイス”として、あなたを成長させてくれます。

ストレスが一因となる病気



気管支喘息、頭痛、めまい、冷え性、頻尿、メニエール症候群、高血圧、不整脈、起立性低血圧、心筋梗塞、胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸炎、潰瘍性大腸炎、慢性関節リウマチ、頸腕症候群、腰痛症、更年期障害、月経痛、無月経、夜泣き、チック、アトピー性皮膚炎、多汗症・じんましん 等



ストレスをはかってみましょう！

あなたにとって悪いことばかりでなく、昇任などの嬉しいこともストレスとなります。この半年間で起こったできごとすべての点数をたしてみましょう。あなたがストレスと感じていなくても、意外とあなたのこころやからだは疲れているかもしれません。

日常生活のできごと	相対的ストレス度	日常生活のできごと	相対的ストレス度
配偶者の死	100点	家族のメンバーが増える	39点
夫婦別居	65点	経済状況の変化	38点
近親者の死	63点	配置転換	36点
障害・疾患	53点	100万円以上の借金	31点
結婚	50点	子どもの家庭離れ	29点
退職	45点	仕事上の責任変化(昇任等)	29点
夫(妻)への忍従	45点	妻が仕事を開始・中止	26点
家族の健康の変化	44点	上司とのトラブル	23点
妊娠	40点	転居	20点
仕事の変化	39点	睡眠習慣の変化	16点

(T.H.ホームズ博士の研究による)

あなたの半年間のストレス度の合計 点

過去半年に経験したストレス点数	2年以内に病気になる確率
300点以上	80%
200~299点	50%
150~199点	37%

300点を越えそうな方は、可能な限り時期をずらす等の対策を考えましょう。しかし、日常生活のストレスとなるできごとが避けられない場合も多くあります。あなたのこころとからだを守るために、あなたに合ったストレス解消法を見つけておきましょう。

あなたの体内時計を整え、ストレスに強い体を作りましょう！

効果的な睡眠で体内時計を整え、バランスの良い食事を摂ることで、ストレスに負けない体を作ることができます。

睡眠の正しい常識

就寝前のメールチェックは×



就寝前 1 時間のテレビやパソコン、ゲーム、コンビニなどの人工的な明るい光は、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌を抑え、神経を興奮させてしまい、寝つきが悪くなります。

アルコールでぐっすり…は×

アルコールは神経をまひさせる働きを持つため、眠気を誘います。しかし、酔いが醒めると強い覚醒作用（目を覚ます働き）が出て、眠りが浅くなり、夜中や早朝に何度も目が覚め、疲労回復を妨げます。

寝る前の熱いお風呂・激しい運動は×

人の体は体温を下げることで寝る準備をします。寝る前に熱いお風呂に入ったり、激しい運動をすることで、体温が上がり、目が覚めてしまいます。寝る前のお風呂はぬるめ、ストレッチ程度の運動がベストです。



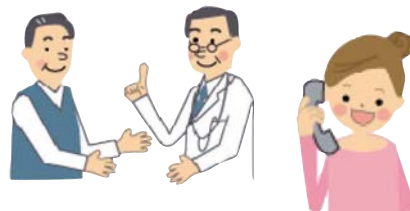
疲労回復（ストレス解消）する食品

偏らないようバランスよく食べましょう！

ビタミンB1：豚肉、うなぎ、大豆 カリウム：発芽米、ひじき 亜鉛：かき、牛乳
 ビタミンC・E・カロテン：かぼちゃ、ほうれん草、イチゴ、にんじん マグネシウム：かつお
 セレン：いわし、ねぎ、牛肉 コエンザイムQ10：いわし、さば、牛肉、豚肉
 イミダペプチド（活性酸素を取り除く）：鶏の胸肉、かつお、まぐろ

ひとりで悩まず、相談してみませんか？

ストレスに負けないように頑張っても、自分ひとりでは解決できない場合は、職場の上司や家族、友達だけでなく、専門家に相談してみましょう。



体調が悪くなると、相談できる場所を探すことが難しくなります。あなたの住んでいる地域や職場などで利用できる制度やサービスなどを、普段から確認しておきましょう。

被扶養者の特定健診はお済みですか？

被扶養者の
「特定健康診査受診券」
有効期限は、

平成 22 年

12 月 31 日まで

特定健診は 1 年に 1 回、大切な方の健康を守るための健診です。

昨年度は、予約が満員等で有効期限までに受診ができない契約機関がありました。まだお手元に「特定健康診査受診券」がある方は、予約と受診をお急ぎください。

詳しくは、「特定健康診査受診券」同封の「平成 22 年度 特定健診・特定保健指導のご案内」、またはホームページをご覧ください。

自分流 健康管理のススメ

あなたの体調「最近、太ってきたな…」「ほんのわずかだけど、健診でいつもひっかかる項目がある」「肩こりや腰痛がひどい」など、気になることはありませんか？

「自分で何かと頑張ってるのに、あまり効果が出ない」「続けられない」そんな声をよく聞きます。

昨年度、特定保健指導を利用されなかった 1,000 名の方にご意見をお聞きしたところ、505 名の方から返信があり、そのうち過半数の方から特定保健指導を利用しない理由として「自分で健康に気をつける、または気をつけている」と、お答えをいただきました。

今回は、そんな方のために、**効果が出る、自分で継続できる健康管理のコツ**をご紹介します。

自分の体調の気になることを1つに絞る

毎日、仕事もあるし、家族としての役割や、趣味など、しなければならないことがたくさんあります。多くのことを1度に行うことはできません。

今一番取り組みたい生活習慣だけ、思い切って1つに絞りましょう。

目標を立てるコツ

まずは、気になることに関する“科学的根拠がある”情報を集めます。その中から「これなら自分にできそう」と思えるものを1~3つ選んで目標にします。

目標を立てるのは最も重要な作業で、自分が実践できるイメージが具体的になるほど、成功します。あとは実行するのみです。

OK

5W1H、取り組む期間や目標に関する数字は必ず入れましょう。

誰 (WHO)

なぜ (WHY)

いつ (WHEN)

どこで (WHERE)

何を (WHAT)

どのようにする (HOW)

取り組み開始時期

終了時期

曜日や回数、時間など



来年の定期健診で肝臓の数値を正常にするため、勤務日以外は休肝日とし、自宅ではアルコールを摂らない。明日夜から1か月やってみる！

お盆や年末年始は飲んでも良いことにする。

腰痛を予防するため、毎晩、布団に入る直前に、腹筋運動と背筋運動を各20回する。

今日の夜から〇月〇日まで1か月やってみる！



NG

天候に左右されたり協力者がいないと不可能な目標や、1日4,000歩程度を歩いている方がいきなり“毎日10,000歩以上歩く！”など実現困難な目標は挫折しやすいものです。また、達成する数字が入っていなかったり、具体性に欠ける目標は、達成できたのか自分で確認することが難しいため、長続きしません。

目標を達成したときの自分へのご褒美を決める

頑張ったあとに自分へのご褒美があると、楽しく取り組むことができます。



…cm ウエストが小さくなったら、そのサイズの服を買う
毎日…ができたら、カレンダーに○を付ける、自分が頑張る姿を家族に褒めてもらう
職場の○×さんと体重を減らす競争をする、勝った方が1か月後に昼食をごちそうになる

取り組みを記録すると、効果アップ

歩数や食事の種類や量、体重、睡眠時間など、目標に関係することを記録すれば、どんな時に目標に近づくのか、また目標達成から遠ざかるのか、客観的にあなたを見つめ直すことができる良い資料になります。自分の生活習慣の傾向を知ることは、目標設定を成功させる秘訣です。



ノート・パソコン、カレンダーなど、自分が続けられそうな物に記録する
既製のカレンダーに○△×など簡単な印をつける
細かく記録すると、体重が増えると腰痛が悪化する、○時以降に寝ると肌が荒れる…など課題が見えることもある

便利なツールを利用しよう

平日は忙しいし、めんどくさい…そんな方のために、便利な道具があります。便利ツールを利用するのも成功への1歩かもしれません。

1週間分を記憶、50gの細かい変化を見られる体重計で、まとめて週末に記録
2週間分を記憶、USBでパソコンにつなぐと運動量や消費エネルギーをグラフで表示してくれる歩数計
無料～月数百円で、運動・食事記録ができ、健康情報を得られるパソコン・携帯サイト
歩数や脈拍を計測・記録できる携帯電話や腕時計など



「できない」とあきらめるより、まずは始めてみましょう！

○kg減！突撃インタビュー

共済組合の特定保健指導を受けて、うまく生活習慣を変えられた方をご紹介します。

自然体で減量に大成功！



環境局 東北環境事業センター
上村 勇仁さん
45歳 男性

【改善のきっかけは？】

30歳頃から体重が増えてきて、気にはなっていました。特定保健指導の案内が届いて、あまり気負わず行ってみました。

平成20年度と21年度の定期健診結果 増減

体重	-8.5kg
腹囲	-3.2cm
収縮期血圧	-18mmHg
拡張期血圧	-11mmHg
γ-GTP	-30IU/l
中性脂肪	-116mg/dl

穏やかだけど、まわりに感
わされない、芯の強さを感じ
させてくれる方でした。

【頑張ったことは？】

目標をたてても頑張る自信がなかったので、食事の全体量、特に夕食時のご飯の量を減らしました。それと、水をよく飲むようにしました。

6か月のうち全く体重減少のない時期もありましたが、あまり気にせずしていたら、しばらくしてまた減りだしました。定期的に、保健指導事業者から電話やメールが来ることは、いいと思います。現状を報告して、特にこれしなさいと言われるわけではなかったので、自分のペースが保てました。

【今は？】 暴飲暴食をしないようにしています。

筋トレで減量に大成功！



天王寺区 TODOさん
42歳 男性

【改善のきっかけは？】

4年前に2年半程、プールに通い水中歩行等をしたけれど、運動後のビール等がおいしくて体重が+4~5kgと失敗…。特定保健指導の案内が届いたので、1年間は自分なりに頑張ってみようと取り組み始めました。

平成20年度と21年度の定期健診結果 増減

体重	-12.6kg
腹囲	-17.8cm
γ-GTP	-71IU/l
中性脂肪	-67 mg/dl
LDLコレステロール	-13 mg/dl

とても前向きで、周りを明るく楽しい雰囲気してくれる方でした。

【頑張ったことは？】

目標：①1日1万歩、②缶ビール？(350ml) 1本/日

①不足した日は近所の散歩(近所の公園：4,000歩)をしました。指定ジムを無料で利用してみて、案外気軽に利用できたので、近所のジムで毎週土日に筋トレ30分+ウォーキングマシン40分/日の運動をしました。(マッサージチェアと風呂が気持ち良かったです。)

②食事は家族と同じ物(別メニューは作ってもらえない)で、外食時にたくさん飲んだものの、自宅では1日2本程度までとし、ビール等は意識して減らしました。

【今は？】平成22年2月まで1年間継続した。これからも現状を維持したいので、今は近所の屋内プールに通い、30分/日水中歩行等を継続し、前回は反省してアルコール摂取はできるだけ控えています。



自分の体力って知ってますか？

運動時の血圧上昇、心臓への負担等がわかります！



大阪市職員共済組合では、「健康づくりヘルスアップ事業」を実施しています。運動をしながらの負荷心電図検査、血圧測定の結果がわかり、また、体力測定を実施するので、これから運動を始めようとする方、運動量をアップしようと思っている方にもピッタリです。

ハーフコース

今年度の定期健康診断、又は節目健康診断の結果通知書をもとに、**運動負荷心電図**、**体力測定**等を実施し、各自にあわせた運動・栄養指導が受けられます。

個人負担金 なし

トータルコース

ハーフコースでの検査の他、**尿検査**、**血液検査**、**胸部X線検査**、**眼底・眼圧検査**も実施し、各自にあわせた運動・栄養指導が受けられます。

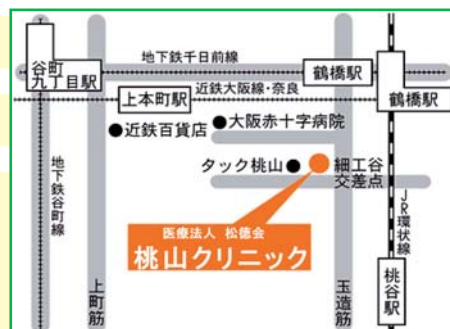
個人負担金 3,000円

検査項目	ハーフコース	トータルコース
1 問診	●	●
2 内科診察	●	●
3 身体測定	●	●
4 血圧測定	●	●
5 尿検査		●
6 医 末梢血液一般検査		●
7 学 生化学的検査		●
8 骨量検査	希望者のみ	希望者のみ
9 的 安静心電図検査	●	●
10 的 運動負荷心電図検査	●	●
11 検 胸部X線検査		●
12 呼吸機能検査	●	●
13 査 眼底検査		●
14 眼圧検査		●
15 体力測定	●	●
16 総合判定	●	●
17 指 導	●	●

対象者 40歳以上の組合員（平成22年4月1日現在）

定員 180名（到達次第、締め切ります）

場所 桃山クリニック
天王寺区筆ヶ崎町2-22
ヴィータももやま2階
電話 06-6773-8761



申込期間 平成22年8月9日（月）～平成23年1月31日（月）

実施期間 平成22年10月1日（金）～平成23年3月31日（木）

申込方法 電話により直接、桃山クリニックへお申し込みください。



詳細は、●大阪市職員共済組合ホームページ をご覧ください。

狭心症・心筋梗塞

タレントの松村邦洋さんが、2009年の東京マラソン参加中に急性心筋梗塞で心肺停止になり、一命を取りとめました。徳光和夫さん、森本レオさん、松山千春さん等も狭心症・心筋梗塞にかかっています。太っている方だけが起こる病気ではありません。

狭心症と心筋梗塞の違いは？

狭心症、心筋梗塞は、ともに心臓に酸素と栄養を供給している血管（冠動脈）が動脈硬化やけいれんで細くなり、心臓の筋肉の酸素不足で胸痛等の症状が起こります。狭心症は一時的なものですが、心筋梗塞は、血管が詰まって心臓の筋肉が死んでしまうため、心臓の収縮力が低下して心臓に大きな障害が残ります。心筋梗塞と狭心症をまとめて「冠動脈疾患」「虚血性心疾患」と呼びます。



冠動脈疾患の主要因！

高血圧、高脂血症、タバコ、糖尿病、家族歴、肥満



リスクで Check!!

性別、年齢、喫煙状況、コレステロール値、血圧値から今後 10 年間に重症の冠動脈疾患になる危険率が予測できるサイトがいくつかあります。興味ある方は、インターネットで「冠動脈 10 年 リスク」で検索するとできますのでチェックしてみてください。



動作時のみに症状がでる時も！

安静時には健康体と変わらないのに、運動や仕事時の動作時に不整脈や胸痛などの症状がでることがあります。



動作時の心電図（負荷心電図）で Check!!

心電図検査は安静を保ちながら行いますが、運動で一定の負荷（負担）をかけながら、心臓の筋肉の変化を観察するのが負荷心電図です。



健康づくりヘルスアップ事業

の募集が始まっています（18 ページ参照）。**負荷心電図検査**ができる唯一の当共済組合の保健事業です。**お早めにお申込を！**

冠動脈疾患の危険度



40歳代で危険因子を持たない人の冠動脈疾患の発症率を1としたときの危険度
Kannel WB, et al: Ann Int Med, 90: 95-91, 1979

先日、淀川を走っていたら、65歳のランナーと話す機会がありました。その方は、53歳で糖尿病を発症したのをきっかけに走り始め、2度の大きな手術をした後も、フルマラソンの大会に出ているそうです。

様々な話のなかで、「練習は、体の隅々まで血液が流れるようにゆっくり走ります。そういう血管を作っておかないと走りきれないから。」と、教えてくれました。動脈硬化という大きな血管が詰まるイメージが浮かんできますが、体を動かすためには毛細血管も大切だなあと、あらためて思いました。

これから、運動するには良い季節となってきます。皆さんも何か始められたらいかがでしょうか。

（共済組合 K）



融資あっせん制度の拡充について

融資あっせん制度について、次のとおり内容を拡充します。
組合員の皆様のライフプランの検討に是非ご活用ください。

協定金融機関では

【新規融資及び借換えの場合】

- ☆ 優遇金利の提供
- ☆ 住宅ローン情報の提供
- ☆ 住宅ローン相談会の開催
- ☆ 住宅ローン・シュミレーションの提供



【協定金融機関】

- | | | |
|----------|------------|---------|
| ・りそな銀行 | ・三菱東京UFJ銀行 | ・三井住友銀行 |
| ・みずほ銀行 | ・中央三井信託銀行 | ・住友信託銀行 |
| ・みずほ信託銀行 | ・三菱UFJ信託銀行 | ・近畿労働金庫 |

【実施期間】

- ・平成22年10月1日～平成23年3月31日



共済組合では

【共済貸付の借換え支援】

- ☆ 借換え時にかかる司法書士費用の一部負担
上限50,000円まで



【利用条件】

- ☆ 共済貸付を利用中の組合員
- ☆ 平成22年10月12日～平成23年3月25日までの間に共済貸付金全額を他の金融機関に借換え、共済組合が委託している司法書士に抵当権の手続き（抹消・設定）を依頼の上、その手続きが終了すること。

【その他】

申込締切日や各種手続きについては、当共済組合ホームページや所属所からの通知文などで確認してください。



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。あらかじめご注意ください

※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

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.

エルソラーナ コンセプトカタログ



パナホーム独自の生涯快適に住みこなす新発想「先読み設計」や、パナソニックグループの総合力による先進のエコ性能など、ずっとフィットする「新・エルソラーナ」のすべてをご紹介します。

2.

すてき&快適にくらす 都市型3階建



スタイリッシュな外観や高い利便性を実現しながら、地球環境にも負荷をかけず、毎日をすてきに心地よくくらす。パナホームだから可能な独自の「都市型3階建」をご提案します。

3.

パナホームでリフォーム 「家まるごと大変身」



わが家をもっと素敵に変えたい...そんな思いに応えるパナホームの「家まるごと大変身」のすべて。ご満足8つの理由や安心システム、実例やスケジュールをご紹介します。

4.

高価値を保つ賃貸住宅 エルメゾン



光触媒タイル、オール電化、優れた耐震構造など次世代の仕様・性能で未長く資産価値を保つことを可能にした賃貸住宅。オーナー様に生涯安定経営をお届けする一冊です。

5.

建て替え 上手になる本



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満載した一冊です。

6.

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



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



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 Fシリーズ



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」



パナホームのご新居実例27件とリフォーム実例10件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新実例コレクションです。

11.

リフォーム実例 BOOK



くらしのテーマ別&部位別の56実例を一挙公開。夢に応える、納得のいくリフォームのヒントやコツが満載の一冊です。

108
ページ

56
実例

大阪市職員共済組合 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: 木村
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号 e-mail: m-kimura@nj.panahome.co.jp

「水と歴史の都 大阪ウォーク」を開催します！

大阪市では、身近で手軽にできるスポーツとして実践する人が増えている「ウォーキング」に着目し、この秋、大阪城公園太陽の広場を基点に大ウォーキングイベント「水と歴史の都 大阪ウォーク」を開催します。今年は昨年に引き続き2回目の開催となります。

ウォーキングコースは、子供向けの3kmから脚力に自信のあるウォーカー向け40kmまで、大阪の水と歴史に関係の深い箇所を巡る9コースを用意しています。

まちを知り、水を感じ、歴史とともに歩む。大阪のまちの魅力を体感してみませんか。参加資格に制限はありませんので奮ってお申し込みください（参加費：事前申込み、1,500円と500円のコースがあります）。

会場ではウォーキング以外にも様々なイベントをたくさんご用意して皆様のご来場をお待ちしています。

開催日程：平成22年10月9日（土）・10日（日）

会場：大阪城公園 太陽の広場

※会場はウォーキングの出発とゴールになります。

URL：<http://www.osakawalk.jp/>

お問合せ：大阪ウォーク事務局 06-6940-0789

共済組合だより第64号
平成22年9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/>