

# 共済組合だより



OSAKA 光のルネサンス (光絵画：大阪市中央公会堂)

水都大阪を象徴する中之島一帯で毎年開催している「OSAKA光のルネサンス」。大阪の冬の風物詩として定着し、昨年は過去最高の304万人もの方々にご来場いただき、多くの皆様楽しんでいただくことが出来ました。今年も「中央会場」「西会場」「東会場」の3会場で、さまざまな企画をご用意しておりますので、皆様のご来場をお待ちしております

開催日程：2010年12月11日(土)～25日(土) 時間：17:00～22:00

URL：<http://www.hikari-renaissance.com/>

お問合せ：大阪市総合コールセンター TEL 06-4301-7285 FAX 06-6644-4894

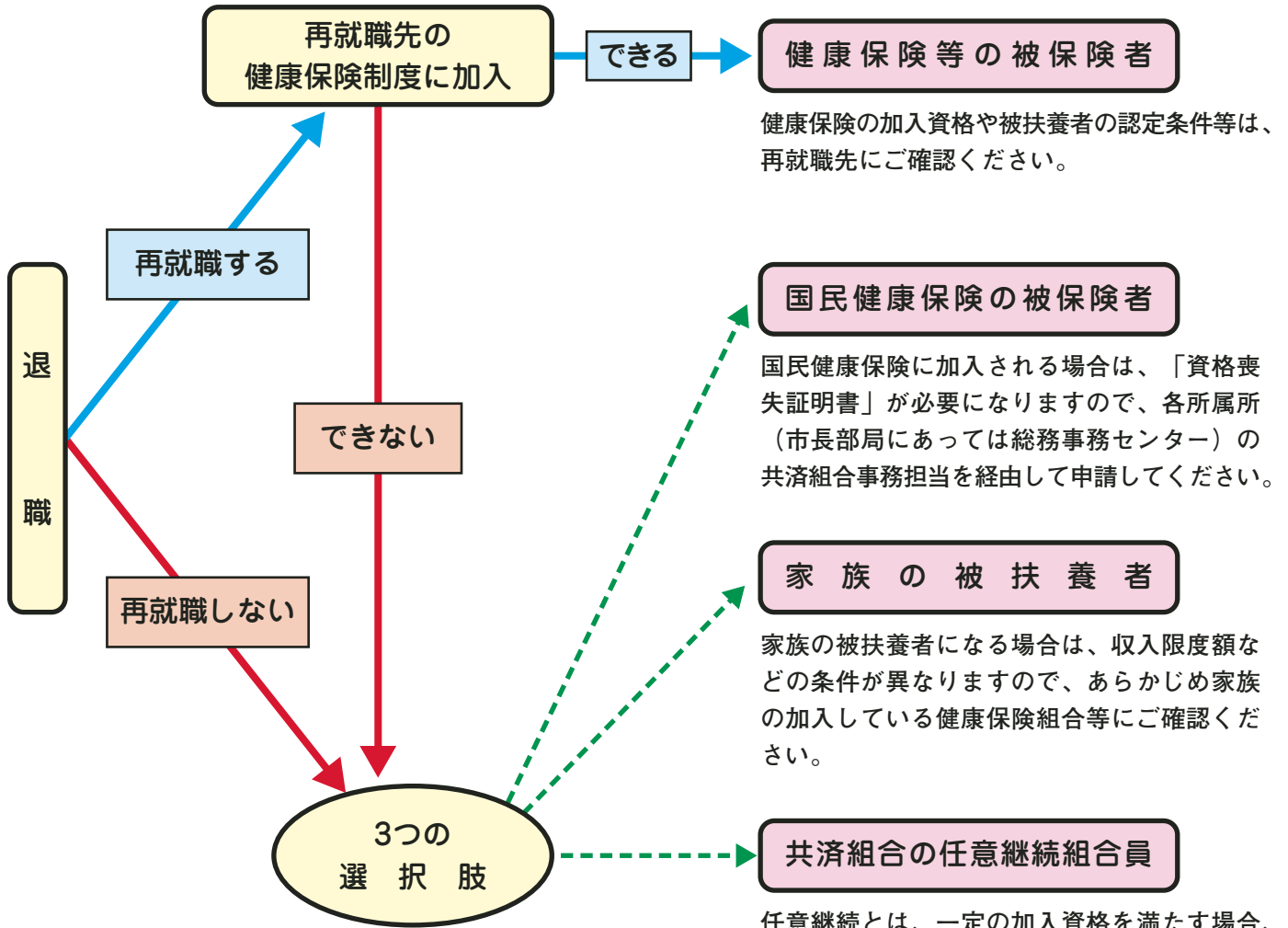


## 目次

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ◆ 退職後の医療保険制度…………… 1              | ◆ 特定保健指導 積極的支援の利用者に効果あり…………… 9   |
| ◆ 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… 3   | ◆ 減量大成功！突撃インタビュー…………… 10         |
| ◆ 締切日迫る！！融資あっせん事業（借換え支援）…………… 4  | ◆ 増えている糖尿病、あなたは大丈夫？…………… 11      |
| ◆ 扶養状況に変更はありませんか？…………… 5         | ◆ <b>ヘルスアップ事業 申込受付中</b> …………… 12 |
| ◆ 組合会議員の異動について…………… 6            | ◆ 健康トピックス 働き過ぎていませんか？あなたの肝臓… 13  |
| ◆ 短期給付のツボ！～埋葬料・家族埋葬料～…………… 7     | ◆ がん検診を受けよう！…………… 14             |
| ◆ 特定健診受診率・保健指導利用率が低下しています…………… 8 | ◆ ジェネリック医薬品を処方してもらう方法…………… 14    |

# 退職後の医療保険制度

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者の方も含めて共済組合の資格を喪失します。現在お持ちの組合員証等は使用できなくなりますので、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することとなります。



**健康保険等の被保険者**

健康保険の加入資格や被扶養者の認定条件等は、再就職先にご確認ください。

**国民健康保険の被保険者**

国民健康保険に加入される場合は、「資格喪失証明書」が必要になりますので、各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の共済組合事務担当を経由して申請してください。

**家族の被扶養者**

家族の被扶養者になる場合は、収入限度額などの条件が異なりますので、あらかじめ家族の加入している健康保険組合等にご確認ください。

**共済組合の任意継続組合員**

任意継続とは、一定の加入資格を満たす場合、掛金を納めることにより、原則として2年間に限り、当共済組合の組合員資格を継続することができる制度のことです。手続きは次ページへ！！



# — 任意継続について —

任意継続の手続きをしたいのだが、  
加入条件や手続きの仕方を教えてくれたまえ。  
わたしの辞書に「任意継続」という文字はない…



## ①加入資格

退職の日の前日まで、引き続き1年以上組合員であったもの。

## ②申請方法

退職の日から起算して20日以内に、「任意継続組合員資格取得申出書」に必要事項を記入のうえ、当共済組合まで持参してください。

※年度末退職の場合は、後日対象者にパンフレット等を配布しますので、そちらをご覧ください。

## ③申請の際に必要なもの

- ・任意継続組合員資格取得申出書（当共済組合のホームページからダウンロードできます。）
- ・印鑑
- ・組合員証及び被扶養者証等

現在お持ちの組合員証等を持参してください。ただし、任意継続の手続きをしない方については、退職後速やかに各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の共済組合事務担当を経由して、当共済組合に返還してください。



任意継続組合員の掛金は、  
おいどんが職員のとときと同じなんでごわすか？？

違います。退職前は、掛金を組合員と事業主が50%：50%の割合で負担しますが、任意継続組合員の場合は、事業主負担がなくなります。そのため、組合員が100%を負担することになるので、退職前と比べると掛金は高くなります。

## 【任意継続掛金の算出方法】

※平成23年度の掛金率は未定です。

短期任意継続掛金=掛金算定の基礎となる給料月額×掛金率（平成22年度は 112.5/1000）

介護任意継続掛金=掛金算定の基礎となる給料月額×掛金率（平成22年度は 13/1000）  
（40歳以上の組合員のみ）

掛金算定の基礎となる給料月額は、次の①、②のうちどちらか低い方になります。

### ①退職時の給料月額

### ②全組合員の平均給料月額

毎年1月1日における全組合員の平均給料が、次年度4月1日から適用されます。  
平成22年度平均給料月額は、317,000円 ※平成23年度は未定です。

### ☆例☆

平成22年11月30日に退職した組合員が任意継続した場合  
（退職時給料月額が400,000円）

短 期	317,000円	×	112.5/1000	=	35,662円
介 護	317,000円	×	13/1000	=	4,121円
掛金合計	35,662円	+	4,121円	=	39,783円



# 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

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/](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。

## <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。

## 年度末退職者のみなさまへ

ご自身の退職共済年金の見込額等の確認は、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスし、申請手続きを行ってください。（当共済組合より年金額の試算書は送付いたしません。）  
なお、平成21年7月～8月頃に送付した青色封筒の「公務員共済年金のお知らせ」により見込額等の確認を行うこともできます。紛失された場合は再交付いたしますので、直接当共済組合年金給付係（TEL 6208-7547～9）までご連絡ください。

## ■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。ただし、定年退職者の場合、退職後は「地共済年金情報Webサイト」の利用はできなくなります。

# 締切日迫る!! 融資あっせん事業(借換え支援)

共済貸付(住宅貸付等)の借換えを支援しています。  
共済組合が上限50,000円(司法書士費用)まで負担します。

【締切日】

**締切日注意!**

・平成23年1月31日(月)

〔※共済組合が委託している司法書士へ  
利用申込書を使用して締切日までに  
申込みこと。(締切日必着)〕



【利用条件】

- ★共済貸付を利用中の組合員であること。
- ★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。

【ポイント】



まずは、金融機関へ  
電話相談しましょう。

★金融機関に電話などで相談しましょう。

- ・借換えすることが有利か否かを判断しましょう。
- ・金融機関ごとに諸条件が違います。複数の金融機関と比較しましょう。
- ・手続きは、**申込みから1か月程度**かかります。



《協定金融機関について》

・協定金融機関では、**金利優遇幅**をご利用いただけます。

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

※新規融資も金利優遇幅をご利用いただけます。

※詳しくは、金融機関にお問い合わせください。



【その他】

借換え支援制度の詳細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。

# 扶養状況に変更はありますか？

共済組合の扶養認定の年間収入限度額は「年間収入が130万円未満。ただし、障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は180万円未満。」となっています。この「年間収入」について考えてみます。事例をあげてみましたので、ご一読ください。

- ◆ 組合員と同居の配偶者であるAさんは、パート先で月額15万円の給料をもらっていましたが、平成22年8月31日にパート先を退職しました。退職後は再就職先が決まらず、平成22年12月8日から月額4,000円の雇用保険の基本手当を受給しています。受給期間は90日の予定です。  
この場合、扶養として認定できる期間はいつになるでしょう？  
職場で相談したところ、4つの意見が返ってきました。次の4人のうち、正しい意見を言っていると思う人を選んでみてください。

年月	収入金額	向こう1年間の収入予定金額	
平成22年	1月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	2月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	3月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	4月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	5月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	6月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	7月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	8月	150,000円	150,000円×12月=1,800,000円
	9月	0円	0円×12月=0円
	10月	0円	0円×12月=0円
	11月	0円	0円×12月=0円
	12月	96,000円	4,000円×30日×12月=1,440,000円
平成23年	1月	124,000円	4,000円×30日×12月=1,440,000円
	2月	112,000円	4,000円×30日×12月=1,440,000円
	3月	28,000円	4,000円×30日×12月=1,440,000円



Sさん

Aさんの平成22年中の収入は合計で1,296,000円なので、平成22年1月1日から扶養に入れますよね？



Mさん

パートで月額150,000円の収入があるんだから、その間は扶養に入れず、退職後の平成22年9月1日から扶養に入れると思うよ。



Tさん

でも、雇用保険を受給し始めた平成22年12月8日からは再度扶養を外す必要がありますよね？



Fくん

なんで！雇用保険の受給は90日間と限られていてトータル36万円ですよ。扶養を外す必要はないですよ。

**正解は…**以下のとおりです。  
みなさんは誰の意見が正解だと思いましたか？

共済組合の扶養認定の要件である「年間収入」とは毎年1月1日から同年12月31日までの収入をさしたものではありません。「日々の就労形態等から判断される収入状況が仮に1年間継続した場合、年間収入限度額を超過しないか？」という見方をします。そのため、平成22年中の収入で判断しているSさんは不正解となります。

次に「向こう1年間の収入予定金額」欄を見てもらうと、パートで得られるAさんの収入が仮に1年間継続したとすると、平成22年8月31日までは年間収入限度額である130万円を超過することがわかります。従って、月額15万円の収入を得ている間は扶養と認められないと言っているMさんが正解となります。

最後に、雇用保険の基本手当について考えてみましょう。

「日々の就労形態等から判断される収入状況が仮に1年間継続した場合、年間収入限度額を超過しないか？」という見方は同じですので、雇用保険の基本手当受給期間には限りがありますが、Aさんの受給額は日々の収入限度額を超えているためTさんが正解となり、Fくんが不正解となります。

※ 上記は一例ですので、すべての取り扱いに当てはまるものではありません。状況に変更が生じたときはそのつど各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の担当者までお問い合わせください。

**参考** 当共済組合では、年額だけで判断するのではなく、雇用保険の基本手当受給やアルバイト収入など日額または月額で判断する場合は、年間130万円について次のように目安を定めています。

**日額で給料等を得る人**

130万円÷12月÷30日≒**3,612円**（日々の収入限度額はこの額未満になります。）  
 上記給料等のほかに年金を受給している人  
 180万円÷12月÷30日=5,000円（日々の収入限度額はこの額未満になります。）

**月額で給料等を得る人**

130万円÷12月≒**108,334円**（月々の収入限度額はこの額未満になります。）  
 上記給料等のほかに年金を受給している人  
 180万円÷12月=150,000円（月々の収入限度額はこの額未満になります。）

※上記金額は交通費等の諸手当を含む総支給額となります。

日々の収入限度額や月々の収入限度額を超える人は、組合員の被扶養者にはなれませんのでご注意ください。また、被扶養者に認定中の人で収入限度額を超える場合は、速やかに減員の手続きをしてください。

今後、就業見込みの人も就業初月が収入限度額未満でも次月以降収入限度額を超えた場合は就業日から減員となりますので早めの手続きをお願いします。

# 組合会議員の異動について

大阪市職員共済組合組合会議員に異動がありましたので、次のとおりお知らせいたします。

## 大阪市職員共済組合組合会議員名簿

平成22年12月7日現在

任 命 議 員			互 選 議 員		
役 名	氏 名	備 考	役 名	氏 名	備 考
理 事 長	村 上 龍 一	総 務 局	理 事	上 谷 高 正	環 境 局
理事長職務代理者	宝 田 啓 行	交 通 局	〃	中 村 義 男	交 通 局
理 事	中 村 一 夫	総 務 局	〃	三 戸 一 宏	水 道 局
〃	楞 川 義 郎	水 道 局	〃	比 嘉 一 郎	西 成 区 役 所
監 事	野 田 誠	病 院 局	監 事	田 中 浩 二	淀 川 区 役 所
議 員	平 松 直 樹	総 務 局	議 員	宮 崎 正	経 済 局
〃	高 木 亨	環 境 局	〃	吉 田 隆 一	環 境 局
〃	峯 岡 武 夫	消 防 局	〃	中 原 康 夫	環 境 局
〃	高 見 昭 三	中 央 区 役 所	〃	橋 口 博 之	消 防 局
〃	岡 田 俊 樹	教 育 委 員 会 事 務 局	〃	藤 村 信 孝	交 通 局
学識経験監事	谷 川 昌 司				

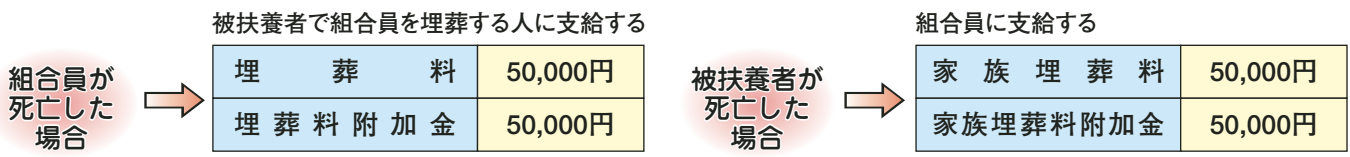
**シリーズ**  
**vol.6**

# 短期給付のツボ! ~埋葬料・家族埋葬料~

組合員が公務によらないで死亡したときに、その被扶養者であった人で、埋葬を行う人に埋葬料が支給されます。(P.2の任意継続組合員も組合員と同様に扱われます。)

また、被扶養者が死亡したときには組合員に家族埋葬料が支給されます。

※埋葬料と家族埋葬料には、それぞれ埋葬料附加金と家族埋葬料附加金を加えて支給されます。

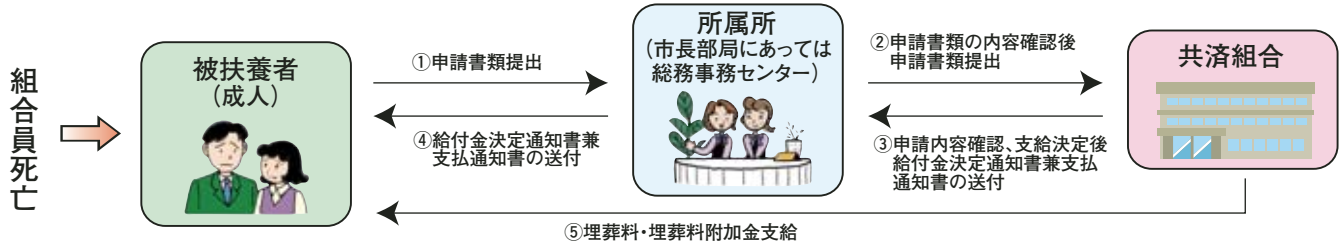


ただし、組合員が死亡した場合で、被扶養者でない家族等が埋葬した場合も埋葬料の請求ができます。その場合、埋葬料や埋葬料附加金は、**実際に埋葬に要した額を、埋葬料と埋葬料附加金の範囲内で支払う**ので、埋葬に要した費用の内訳がわかる明細書と領収書を添付して請求する必要があります。

埋葬に要した費用として認められるものは、火葬料だけでなく、霊柩代、霊柩の借料、霊柩の運搬費、葬式の際の僧侶への謝礼や霊前供物代、入院患者として死亡した組合員の、病院から自宅までの移送費用等も含まれますので、**実際の埋葬代や火葬代だけでなく、葬式の費用の明細書も添付して請求してください。**

また、**組合員が資格喪失後3か月以内に死亡した場合**も埋葬料の請求は出来ませんが、その場合、被扶養者からの請求であれば埋葬料を支給し、被扶養者以外の方が埋葬したときは、**実際に埋葬に要した額を、埋葬料の範囲内で支払う**こととなります。(※資格喪失後、他の組合の組合員の資格を取得した場合を除きます。)

## ◎組合員が死亡した場合 ~申請の流れ~



### 【必要な申請書類】

- ア 埋葬料・家族埋葬料・同附加金請求書
- イ 埋葬許可証または火葬許可証の写し。  
ない場合は、死亡の事実が分かる住民票や戸籍謄本等の原本
- ウ 埋葬に要した費用の明細書・領収書
- エ 口座登録・変更申出書  
(※ウは被扶養者でないものが埋葬する場合のみ必要)



## ◎被扶養者が死亡した場合

組合員が上記ア、イの書類を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)へ提出してください。申請の流れは組合員が死亡した場合と同様になります。

**※家族埋葬料は、被扶養者以外の家族が死亡しても支給されません。**



# 特定健診受診率・保健指導利用率が低下しています

特定健診等の実施結果は、毎年 11 月 1 日までに厚生労働省へ報告することが当共済組合に義務付けられています。平成 21 年度の実施結果は、次のとおり報告しました。

## 厚生労働省への報告

↓↑：改善  
↓↑：悪化

\* 動機付け支援：生活習慣病のリスクが現れはじめた状態  
\* 積極的支援：生活習慣病のリスクが重なりはじめた状態

(%)	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 24 年度 目標値
<b>特定健診を受診された方の割合</b>	77.1	↓ 73.8	77.6
組合員のうち特定健診を受診された方の割合	95.2	→ 95.2	—
組合員の被扶養者等（任継本人含む）のうち特定健診を受診された方の割合	46.5	↓ 37.8	—
<b>受診者のうち特定保健指導の対象となった方の割合</b>	22.3	↓ 20.8	平成 20 年度から 10% 削減
* 積極的支援となった方の割合	14.0	↓ 11.9	—
* 動機付け支援となった方の割合	8.2	↑ 8.9	—
組合員男性受診者のうち特定保健指導の対象となった方の割合	29.5	↓ 27.1	—
組合員女性受診者のうち特定保健指導の対象となった方の割合	8.7	↓ 8.2	—
組合員の被扶養者等（任継本人含む）受診者のうち特定保健指導の対象となった方の割合	10.4	↓ 8.6	—
<b>特定保健指導対象となり保健指導を終了された方の割合</b>	20.5	↓ 19.3	45.0
* 積極的支援を終了された方の割合	16.8	↓ 15.6	—
* 動機付け支援を終了された方の割合	26.7	↓ 24.4	—

被扶養者の受診率が低い

組合員男性の特定保健指導対象率が高い

**特定健診は無料です。**  
 受診券が届いたら、必ず受けるようお声かけをお願いします。

**特定保健指導は効果があります。⇒P9 参照**  
 保健指導を受けて、いつまでも健康でいきいきと過ごせるように、ご利用をお願いします。

特定健診・特定保健指導は、表右「平成 24 年度目標値」を達成できないと、当組合から国へ納める「後期高齢者支援金」がペナルティで最大 10%（約 4 億円：組合員 1 人あたりにすると、**年額 5,500 円程度**）増額されます。その結果、みなさんの「**共済掛金**」の負担が増える場合があります。

※（ ）内の数値については、平成 22 年度の「後期高齢者支援金」及び組合員数から試算したものです。

健康への意識を高め、生活習慣病のリスクを少しでも下げていただくとともに、特定健診や特定保健指導のご利用をよろしくをお願いします。



被扶養者の特定保健指導 利用期限がせまっています!!

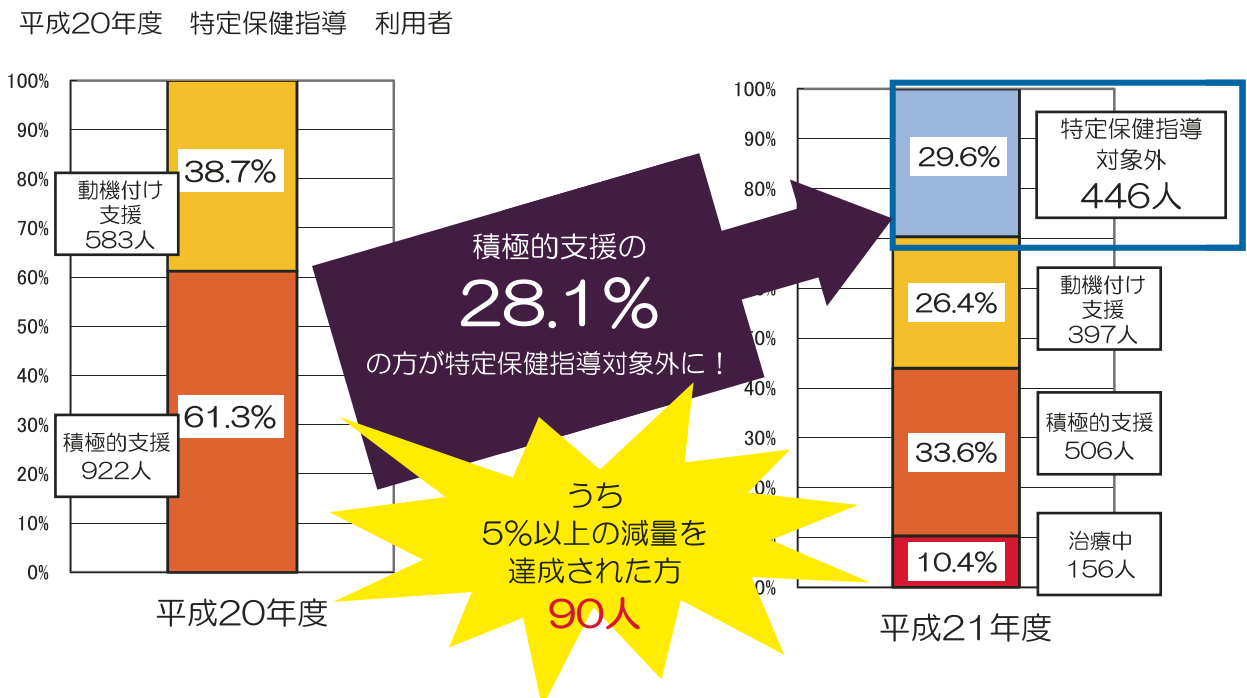


特定保健指導利用券（黄色）の有効期限は  
**平成 23 年 3 月 31 日**です。

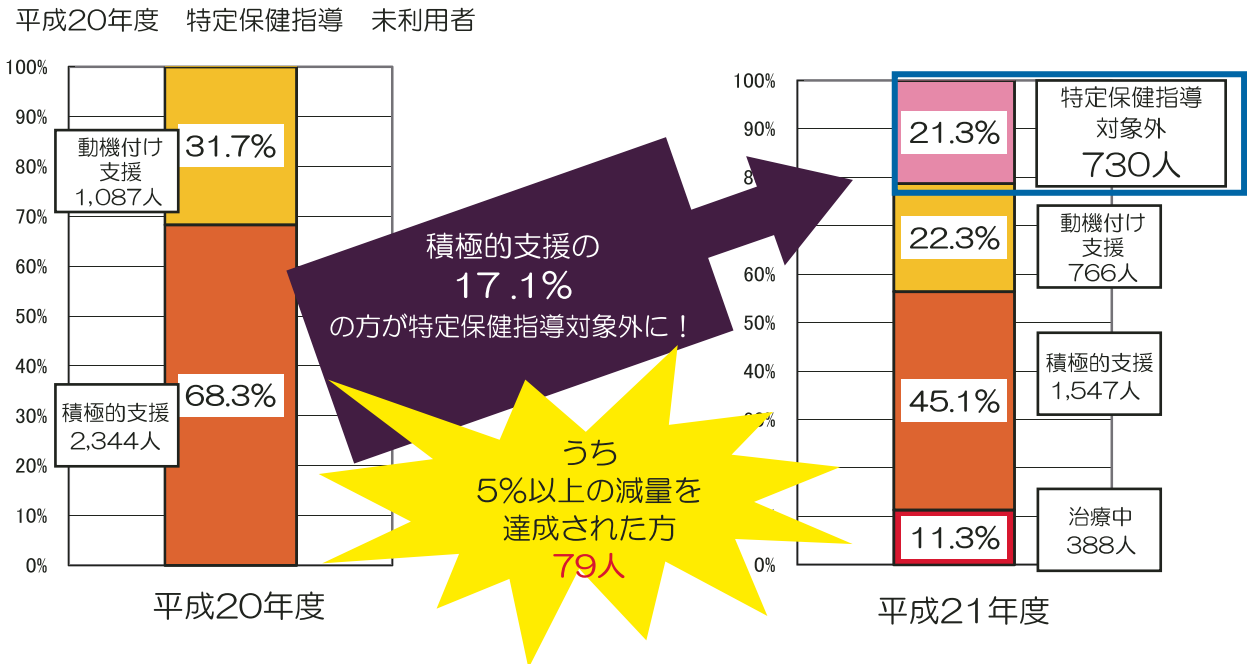
# 特定保健指導 積極的支援の利用者に効果あり

平成20年度積極的支援の特定保健指導を利用された方のうち、28.1%の方が、平成21年度に特定保健指導対象外（情報提供）となっており、利用されなかった方の17.1%と比較して、11.0ポイントも高い結果となりました。そのうち、血液検査の改善をもたらすとされている5%以上の減量を達成された方は、90人でした。

平成20年度特定保健指導利用者（1,505人）の平成21年度の推移



平成20年度特定保健指導未利用者（3,431人）の平成21年度の推移



# 減量大成功！突撃インタビュー

自分のカラダは自分で守らないと！



交通局 阿波座総合事務所  
ライオン さん  
45 歳 男性



1 箱吸っていたタバコを 18 年前に自分の意志でやめました。

【名言】

- ◎小さい頃に体が弱かったからこそ、健康に気をつけている今の自分がある。
- ◎自分の体は自分でしか守れない。
- ◎自分で変わりたいと思わなければ、何も変えられない。

	平成 20 年度	→	平成 21 年度
体重	77.0kg	→	71.5kg
腹囲	89cm	→	84.3cm
収縮期血圧	148mmHg	→	124mmHg
拡張期血圧	90mmHg	→	80mmHg
HDL コレステロール	55mg/dl	→	65 mg/dl

積極的支援

特定保健指導対象外

【頑張ったことは？】

6 年前までは、インスタント食品や間食が多く、一時期は腹囲が 100cm 近かったことも。健診で異常を指摘され、このままでは 3 大成人病になると言われてから、生活習慣に気をつけるようになり、風邪をひかなくなったことを実感、様々な取り組みを現在も継続中です。

- ①ゆで卵を 1 日 2~3 個→ほとんど食べない
- ②ご飯をおなかいっぱい→茶碗 1 杯
- ③最寄り駅まで自転車→早歩き
- ④インスタント食品・外食を避ける
- ⑤夜 9~11 時に就寝・朝 6 時起床
- ⑥体温を上げて免疫力を高める
- ⑦筋トレ（腕立てふせ 30 回・ダンベル運動） など

大好きな中華料理月 1 回にしました！



建設局 北部下水道管理事務所  
海老江下水道センター  
浅野 剛史さん  
50 歳 男性



3 箱吸っていたタバコを、10 年前にニコチンガムでやめています。

【改善のきっかけは？】

昨年の血糖検査結果が悪くて、産業医面談を受けました。そんなときに特定保健指導の案内がきて、食事と歩行に気をつけ、その後の受診での検査で、服薬は必要ないと言われました。

平成 21 年度と 22 年度の定期健診結果 増減

体重	-9.8Kg
腹囲	-5.6cm
空腹時血糖値	-87mg/dl
HbA1c	-2.5%
血圧、血中脂質検査も	正常域へ！
肝機能検査はさらに値が	低下！

積極的支援

特定保健指導対象外

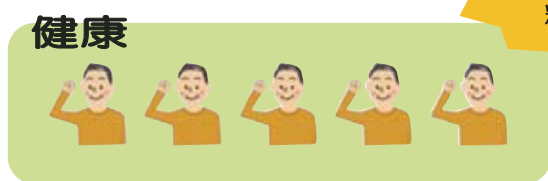
【頑張ったことは？】

ラーメンやチャーハンが大好きで、毎日のように食べていた中華料理を、脂が多いと思い、野菜と魚中心の和食にしました。サラダや海藻を最初に食べることがポイントです。運動は特別時間をさいているわけではなく、「一駅くらいだったら歩こうか」「階段を使おうか」という気持ちで過ごしました。通勤も野田阪神から 15 分くらいなので、徒歩を選択しています。食べ過ぎたらちょっと歩こうかという気持ちで、宴会の後、梅田から自宅まで歩いて帰ったこともありました。その時は、終電を乗り過ごしてしまったせいもあるんですけどね（笑）。特定保健指導では、グループで話をする機会が 3 回あって刺激になりました。

【これからは？】 BMI22 をめざし、あと 2Kg ほど減量します。

# 増えている糖尿病、あなたは大丈夫？

## 身近な糖尿病



6人に1人が  
糖尿病または予備群



糖尿病または予備群のうち  
6人に1人が  
失明・切斷・透析の  
危険性

2007年の国民健康・栄養調査では、**糖尿病患者とその予備群をあわせた人数**が、2002年に比べて**36%増加**しています。糖尿病は、重症になるまで自覚症状がほとんどありません。

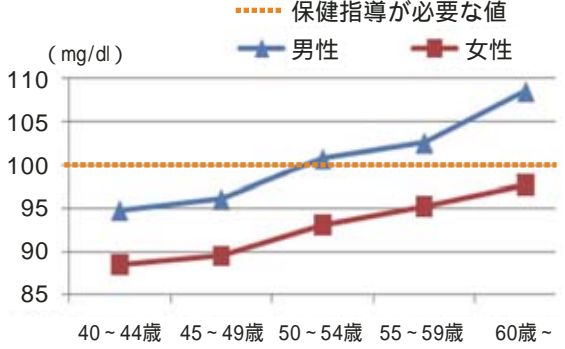
しかし、職員の定期健康診断や特定健診に含まれる「**空腹時血糖**」や「**HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)**」を確認することで早期発見・早期治療・重症化予防をすることができます。

## 空腹時血糖とは？

100mg/dl	126mg/dl
正常	要指導 要医療

血液中を流れる糖の量を表します。食事や清涼飲料水を頻繁に摂ることで、血糖を下げる働きのある「インスリン」が分泌されにくくなり、血液中に糖が余る状態になります。血液中に余った糖は、血管壁を傷つけ、動脈硬化を進めます。

組合員の平均値は、年齢とともに高くなり、50歳代以上の男性で「要指導」を上回っています。

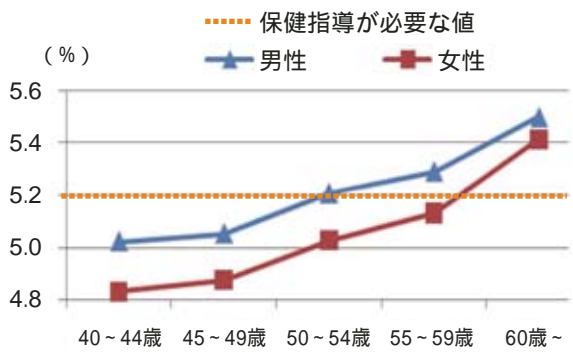


## HbA1cとは？

5.2%	6.1%
正常	要指導 要医療

血液中を流れる糖が赤血球の色素（ヘモグロビン）と結合した割合を表します。直前の食事内容等で変化する「血糖」と異なり、最近2~3か月の血糖量の平均値を知ることができます。

組合員の平均値は、年齢とともに高くなり、50歳代以上の男性、60歳代以上の女性で「要指導」を上回っています。



-平成 21 年度 大阪市職員共済組合組合員 20,785 名の特定健診結果より-

## 症状

のどの渇き、尿量増加、疲れやすい、痩せ、むくみ、血液循環が悪くなることによる手足のしびれ、免疫低下、感染しやすい、目のかすみ 等

「空腹時血糖」「HbA1c」の値が「要医療」の方は、自覚症状がなくても内科医師にご相談ください。

## 予防法

### ■野菜を1日350g摂る。

1食のめやす：生野菜は両手いっぱい、ゆで野菜は片手いっぱい

### ■食事は決まった時間に、よく噛んで食べる。

血糖値が急上昇することを防ぐため。

### ■食べ過ぎないように、ながら食いはやめる。

### ■おかずは薄味。

濃い味つけはご飯を食べすぎるもと。

### ■食品を購入する際は、包装のエネルギー（カロリー）を確認。

### ■体を動かす。

少し早めに歩く、少し遠回りして歩く、テレビを見ながらストレッチ等



# ヘルスアップ事業 申込受付中

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**無料**で受けられます。（血液検査、眼底・眼圧検査等を、ご希望の方は、自己負担 3,000 円となります。）

## 対象者

40歳以上の組合員（H22年4月1日現在）

## 申込締切

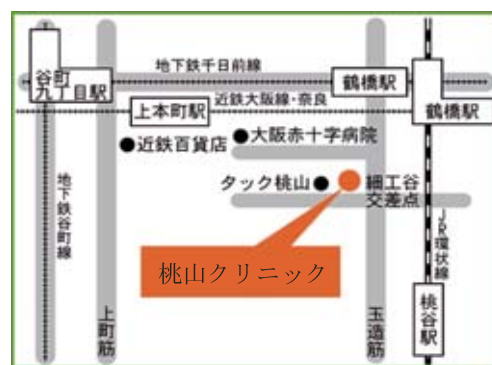
平成23年1月31日（月）

## 実施期間

平成23年3月31日（木）まで

## 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



## 場所

医療法人 松徳会 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  
TEL 06-6773-8761



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。

健康トピックス

# 働き過ぎていませんか？あなたの肝臓



忘年会、新年会シーズンです。飲みすぎ、食べすぎで、あなたの肝臓は働き過ぎていませんか？今回は、働きものの**肝臓**について、アルコールのつき合い方とともにご紹介します。

## 働きものの肝臓の機能

人体で最も大きな臓器（体重の約50分の1の重さ）である肝臓に、流れてくる血液（毎分約1.5L、ドラム缶約21本/日）をとおして、

- ・栄養分の分解・合成
- ・薬剤・毒物・アルコールの解毒
- ・胆汁の産生
- ・体温の維持 など

500以上の仕事をしている「化学工場」といわれています。

## 案外時間のかかるアルコール処理

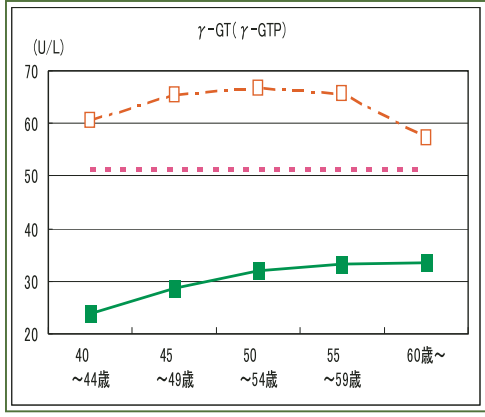
肝臓は、体重1Kgに対し1時間あたりで純アルコール0.1gしか処理できません。

ビール500mlで体重60Kgの人なら約3～4時間かかることになります。これはあくまで目安であって、肝臓が弱っているなどの理由でもっと時間がかかることも考えられます。

## 40歳以上の男性のすべての年齢層でγ-GTの値が保健指導の必要な51U/Lより高値！

自分は大丈夫と想着いても、沈黙の臓器といわれる肝臓はじっと耐えて頑張っているのかも。

**CHECK!!** 脂肪肝については、最近非アルコール性脂肪肝炎（ナッシュ）に注目が集まっています。ナッシュも病状が進行すると、肝硬変、肝がんになるとされています。メタボの方は注意が必要です。



□ - - □ 男性 ■ — ■ 女性 - - - 保健指導判定値

— 平成21年度 大阪市職員共済組合 組合員20,785名の特定健診結果より

## 飲酒時の肝臓のいたわり方

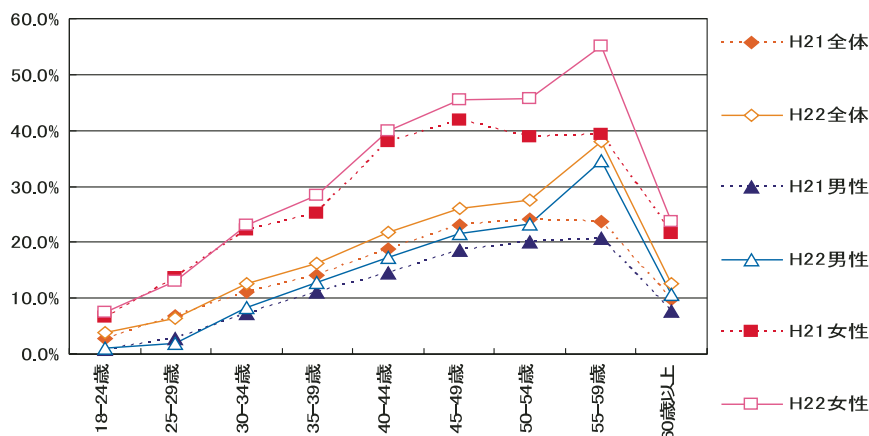
- ①低カロリーで良質のたんぱく質を摂りましょう  
肝細胞の修復には、たんぱく質が不可欠です。大豆などの植物性たんぱく質、脂肪の少ない肉や魚介類を摂りましょう。
- ②野菜や海藻をしっかりと摂りましょう  
ビタミンは、肝臓がご馳走やアルコールを代謝するときにかかせません。ミネラルも肝臓の機能を助ける酵素になります。食物繊維は、脂肪や糖質の吸収を遅らせます。
- ③アルコール処理時間を参考に適量を決めて、ゆっくりとしたペースで飲みましょう。
- ④週2日、休肝日をつくることは、ご存知ですよ！



# がん検診を受けよう！

次号3月号は、がん検診、脳ドック、配偶者人間ドックのご案内を掲載します。  
毎年、たくさんの方が申し込みされますが、申込期間が過ぎてから気づく方もいらっしゃいます。  
お互い声を掛け合って、申し込みを忘れないようにしましょう。

H21.22年度 がん検診申込率



40,50歳代の方で、桑田佳祐さんの食道がんのニュースにショックを受けた方は多かったのではないのでしょうか。食道がんと喫煙、飲酒の関係もニュースで取り上げられ、我が身を振り返った方もいらっしゃると思います。最近、禁煙に成功する方が増えていますので、飲酒の習慣もぜひ見直してください。がんは、40歳代からの死因の第一位です。男性のがん検診の申込率が低い結果がでています。がん検診の申し込みをお忘れなく。  
(共済組合 K)

## ジェネリック医薬品を処方してもらう方法

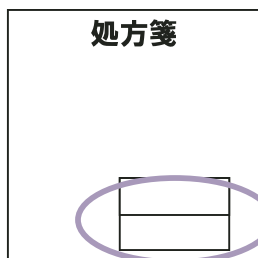
### ジェネリック医薬品とは？

これまでの効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と認められた低価格なお薬です。

- ①新薬（先発医薬品）と同じく安全でほぼ同じ成分・ほぼ同じ効果。
- ②価格が3~8割OFF
- ③新薬より使いやすい工夫がされているものもある。



### ジェネリック医薬品を処方してもらうには？



後発医薬品(ジェネリック)への変更不可の場合、以下に署名

保険医署名

ここにサインがなければ、保険調剤薬局でジェネリック医薬品に変更できません。

### 今飲んでいる薬をジェネリック医薬品に替えたら、どれくらい安くなる？

次のサイトで、試算することができます。

- ◆かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/index.html>
- ◆ジェネリック医薬品検索ジェネリックガイド <http://www.generic-guide.jp/>

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10月1日から平成23年3月31日までに当社にローン仮審査のお申込みをされ、平成25年4月30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入会された方 (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入会された方  
※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の固定プラン特約20年・30年は年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、元金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(金上乗せ方式)をご選択いただけます。金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 ●お申込みの際に、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、ご希望に沿い兼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し引かれます

【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あります。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。※金融情勢等により適用金利や商品内容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)

020-10-013



大阪市職員共済組合員の皆様へ

セキスイハイム



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9万棟の  
実績から実例をご紹介します



4 収納ブック

「片づく」収納計画で  
豊かな暮らしを



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 同居力

二世帯がわかる  
「ゆとり同居」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

家づくり読本  
さしあげます。



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 10.12)

フリガナ

ご氏名 ( ) 才

ご住所 〒□□□-□□□□

TEL ( )

土地の 有 無 ( ) ( )  
イ.有り ( ) ( ) m) | ご予算 ( ) 万円  
有 無 ( ) ( ) 方面)

ご計画時期 イ.半年以内 | ロ.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 大阪市淀川区宮原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工口性能など、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紹介します。

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須書です。

8. パナホーム実例集  
「ご新居&インテリア」



108  
ページ

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。

9. リフォーム実例  
BOOK



56  
実例

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。

建てる前に **見る** **聞く** **試す**

パナホーム本社工場  
**体感・納得 工場見学会**

**3/12(土)開催** **参加者募集**

大阪市職員共済組合 第65号 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)
工場見学会	<input type="checkbox"/> 参加したい	<input type="checkbox"/> 詳しい話が聞きたい	

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

大阪市職員共済組合の組合員のみなさまへ

# 共済貸付の借換え支援

## ご利用時のご留意事項のご案内

### 1 ご利用の手順の概要(ご相談からお借換えまで)



**1～3**までのお手続きは  
**当社職域ローン相談室**  
にて承ります！

銀行の窓口にご来店いただかなくてもお手続きいただけるよう専門部署にてインターネット、電話、FAX、郵便を利用してお手続きを承ります。

ご来店が必要となるのは、  
原則として  
**4 ご契約時以降です！※4**

ご来店いただかなくともお申込み可能です！  
日中はお仕事でお忙しく銀行に行く時間がないという方も、是非ご相談ください！

**4**ご契約以降の  
お手続きは当社  
**大阪支店**で承ります！

円滑なご対応を実施させていただくため、上記店舗が専任で担当いたします。  
共済貸付のお借換え支援以外の融資あっせん制度のご利用については、その他の店舗でもお取り扱いいたします。

- ※1 インターネットに専用のお申込み画面がございます。くわしくは下記③に記載のホームページアドレスにアクセスのうえ、ご確認ください。ご来店による相談をご希望の場合は、事前に下記記載の当社**大阪支店**連絡先までご相談ください。
- ※2 お申込み確認後、当社**職域ローン相談室**の担当者よりお客さままでにお電話をさせていただき、正式なお申込みの手続き等をご案内させていただきます。
- ※3 正式なお申込み書類等をご郵送いたしますので、必要書類(別途ご案内)とともにご返送ください。
- ※4 ご契約時にはご来店が必要です。またご融資実行と共済貸付他のお借換え(返済)は同時に実施するため、原則ご来店が必要となります。

- お申込み日からご融資の実行までは、通常1ヶ月から1ヶ月半程度かかります。
- お客さまの書類のご提出に要する日数や、ご提出書類の不備の有無によっては、ご融資の実行までの日数が前後する場合がございます。
- 事前審査の承認後、正式なお申込み書類をご提出いただきます。
- また混雑状況によって、更に日数がかかる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

### 2 お申込み時があると便利な書類

年収のわかる書類	源泉徴収票、特別徴収税に係る通知書、確定申告書等
物件のわかる書類	販売図面(チラシ)、売買契約書、重要事項説明書、工事請負契約書、建築工事見積書、物件地図登記簿謄本、公図等
お借換えの場合	現在のローン(共済貸付他)のご返済予定表

※上記以外の書類が必要になる場合がございます。あらかじめご了承ください。  
※別途、正式なお申込みの際に必要な書類につきましては、職域ローン相談室の担当よりご案内申し上げます。

### 3 インターネットからのお申込みは

下記URLにアクセスください。

<http://www.tr.mufig.jp/lifeplan/ld/osaka.html>

大阪市職員共済組合さま専用のHPに  
リンクします。このボタンをクリック！

Click!

▶ ライフプランサポートプログラムへ

大阪市職員共済組合

このボタンをクリックしていただくと、金利等の詳細についてのページにリンクします。

住宅ローン(組合員さま向け金利引き下げ)

» 三菱UFJ信託ダイレクト・振込手数料無料サービス

Click!

▶ 金利等内容の詳細はこちら

※「大阪市職員共済組合」様のHPから「福祉事業」→「融資あっせん制度の概要」の順でご覧いただくと「三菱UFJ信託銀行」の欄がございます。当該箇所にも同様のURLのリンクがございますのでご利用ください。

ご来店に際してのお問い合わせは

**三菱UFJ信託銀行 大阪支店**

〒541-0044 大阪市中央区伏見町3-6-3  
(地下鉄淀屋橋駅南11号出口・三菱東京UFJ銀行南隣)

**TEL.06-6231-2019**

ご利用時間/平日 9:00~17:00(土・日・祝日等を除く)

担当:藤田・土岐(トキ)



当初お申込みから正式お申込みに関してのお問い合わせは

**三菱UFJ信託銀行**

**職域ローン相談室**

専用フリーダイヤル

**☎0120-334-757**

ご利用時間/平日 9:00~17:00(土・日・祝日等を除く)



**三菱UFJ信託銀行**

MUFG

## 東洋陶磁美術館

### 特別展「ルーシー・リー展-ウィーン、ロンドン、都市に生きた陶芸家」を開催します

大阪市立東洋陶磁美術館では、平成22年12月11日(土)から平成23年2月13日(日)まで、特別展「ルーシー・リー展-ウィーン、ロンドン、都市に生きた陶芸家」を開催します。

ウィーンに生まれ、ロンドンで活動した20世紀を代表する陶芸家、ルーシー・リー(1902-1995)。20世紀初頭のヨーロッパで展開した建築やデザイン、科学といった先鋭的な思潮を取り入れたルーシー・リーの作品は、没後15年を経ても色あせることなく、ますます評価を高めています。

ウィーン工業美術学校で陶芸を学び、作家としての地位を確立していたルーシー・リーは、1938年に戦争で亡命を余儀なくされると、ウィーンとは制作環境の異なるロンドンで活動を始めます。バーナード・リーチを始めとしたスタジオ・ポタリーの作家たちが活躍する英国陶芸界の中で、彼女は助手をつとめたハンス・コパーとともに、独自の作品世界を築いて行きました。シンプルかつ緊張感のある作品のフォルム、象嵌(ぞうがん)や搔落(かきおとし)に見られる独自の施文方法、そしてぬくもりのある色鮮やかな青やピンクの釉薬技法は、ルーシー・リーならではの魅力を放つものとして今も多くの人々を魅了し続けています。

没後初の本格的な回顧展となる本展では、初期ウィーン時代からロンドンでの円熟期に至る国内外の作品約200点によって創作の軌跡をたどります。

なお、本展とともに、特集展「福島サト子コレクション-川崎毅展」ならびに平常展も同時開催いたします。

#### 【開催要項】

1. 名称: 特別展「ルーシー・リー展-ウィーン、ロンドン、都市に生きた陶芸家」
2. 会期: 平成22年12月11日(土)~平成23年2月13日(日)
3. 会場: 大阪市立東洋陶磁美術館  
大阪市北区中之島1-1-26(大阪市中央公会堂東側)  
・京阪中之島線「なにわ橋」駅下車すぐ  
・地下鉄御堂筋線・京阪本線「淀屋橋」、  
地下鉄堺筋線・京阪本線「北浜」各駅から約400m
4. 休館日: 月曜日(1月10日は開館)、年末年始(12月28日(火)~1月4日(火))、1月11日(火)
5. 開館時間: 午前9時30分~午後5時  
※「OSAKA光のルネサンス2010」メインパフォーマンス期間  
[12月11日(土)~12月25日(土)]、~午後7時  
※入館はそれぞれ閉館の30分前まで
6. 主催: 大阪市立東洋陶磁美術館、日本経済新聞社
7. 企画: 東京国立近代美術館
8. 後援: プリティッシュ・カウンスル
9. 協力: 日本航空
10. 助成: 大和日英基金
11. 料金: 一般900円(720円)、高大生540円(450円)  
・( )内は20名以上の団体料金  
・身体障害者手帳、ツルのマーク付健康手帳、大阪市敬老優待乗車証などをお持ちの方、中学生以下は無料
12. 展示点数: 約200点
13. 同時開催: 特集展: 「福島サト子コレクション-川崎毅展」  
平常展: 安宅コレクション中国陶磁・韓国陶磁  
李秉昌(イビョンチャン)コレクション韓国陶磁、  
日本陶磁、沖正一郎コレクション鼻煙壺
14. 問い合わせ: 大阪市立東洋陶磁美術館  
電話 06-6223-0055 Fax 06-6223-0057  
<http://www.moco.or.jp>  
※展覧会公式HP <http://www.lucie-rie.jp>



ピンク線文鉢 1980年頃 磁器  
(個人蔵 Estate of the artist 撮影: 上野則宏)

共済組合だより第65号  
平成22年12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 6208-7596~7

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