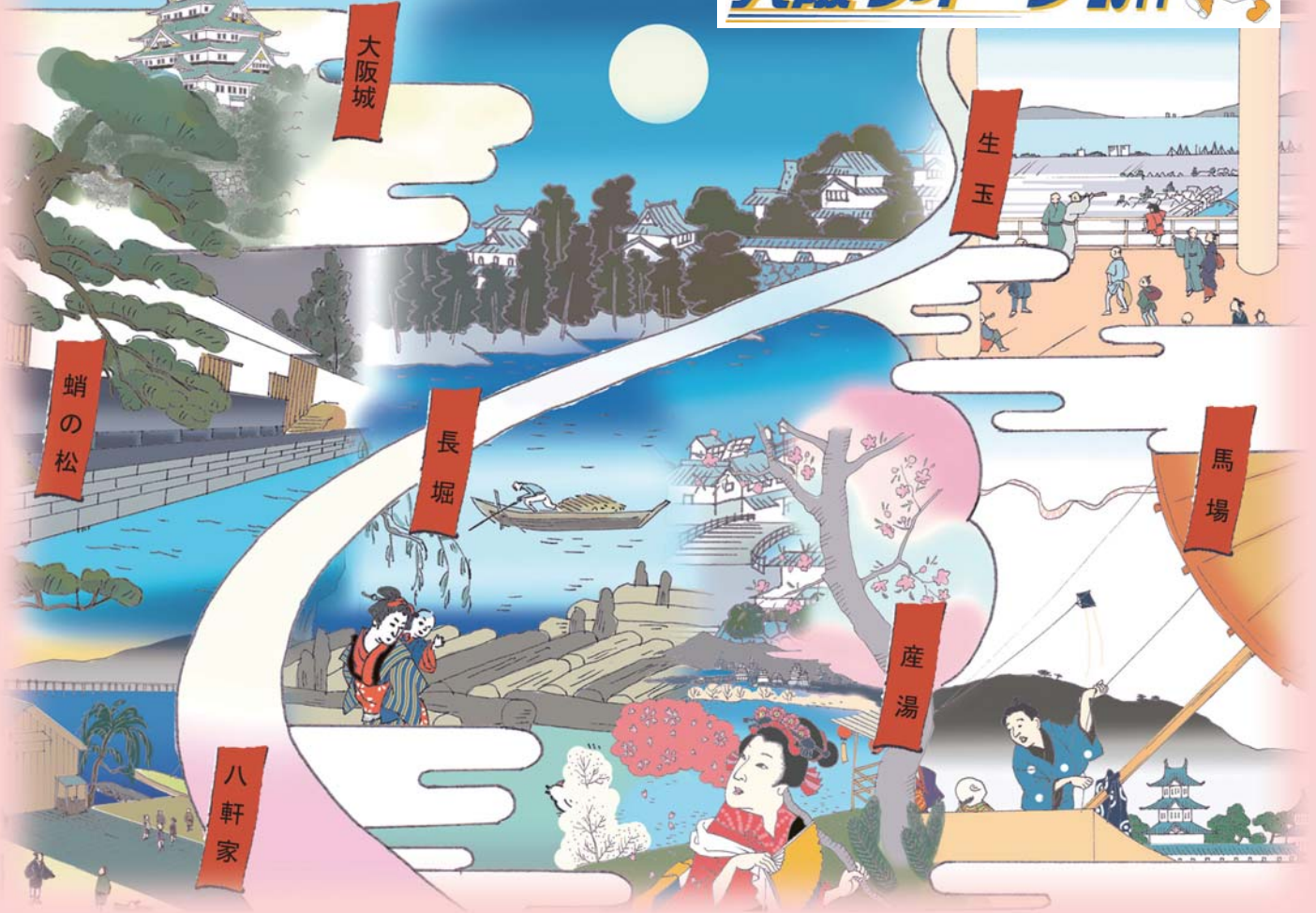


共済組合だより

水と歴史の都
大阪ウォーク2011



大阪市では、都市型としては日本最大級のツーデーウォーク「水と歴史の都 大阪ウォーク2011」を開催します。
第3回目の開催となります今回は、大阪の水と歴史に関係の深い箇所をめぐる6つのロングコース(8km~30km及び大阪城内を歩く3kmのファミリーコースの計7コースをご用意。
会場の大阪城公園 西の丸庭園を基点に、1日目は中之島やベイエリアなど「海の御堂筋・水辺を歩く」8・18・30kmの3コースを、2日目は、「浪花百景」をもとに上町台地など「大阪の歴史を知る旅」8・17・30kmの3コースを歩きます。
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歩いて体感してみませんか？
開催に先立ち、事前参加申込みを平成23年9月30日(金)まで行っていますのでふるってお申込みください。もちろん開催当日の申込みも可能です(参加費は事前申込と当日申込、コースにより金額が異なります:500円~2,000円、中学生以下無料)。
なお、皆様の参加費の一部は東日本大震災の義援金に充てさせていただきます。

開催日程：平成23年10月8日(土)・9日(日) 会場：大阪城公園 西の丸庭園 ※会場はウォーキングの出発とゴールになります。
URL：http://www.osaka-walk.jp お問い合わせ：大阪ウォーク事務局 06-6585-1702

目次

◆ 無料でイイ検査受けられます。健康づくりヘルスアップ事業.....1

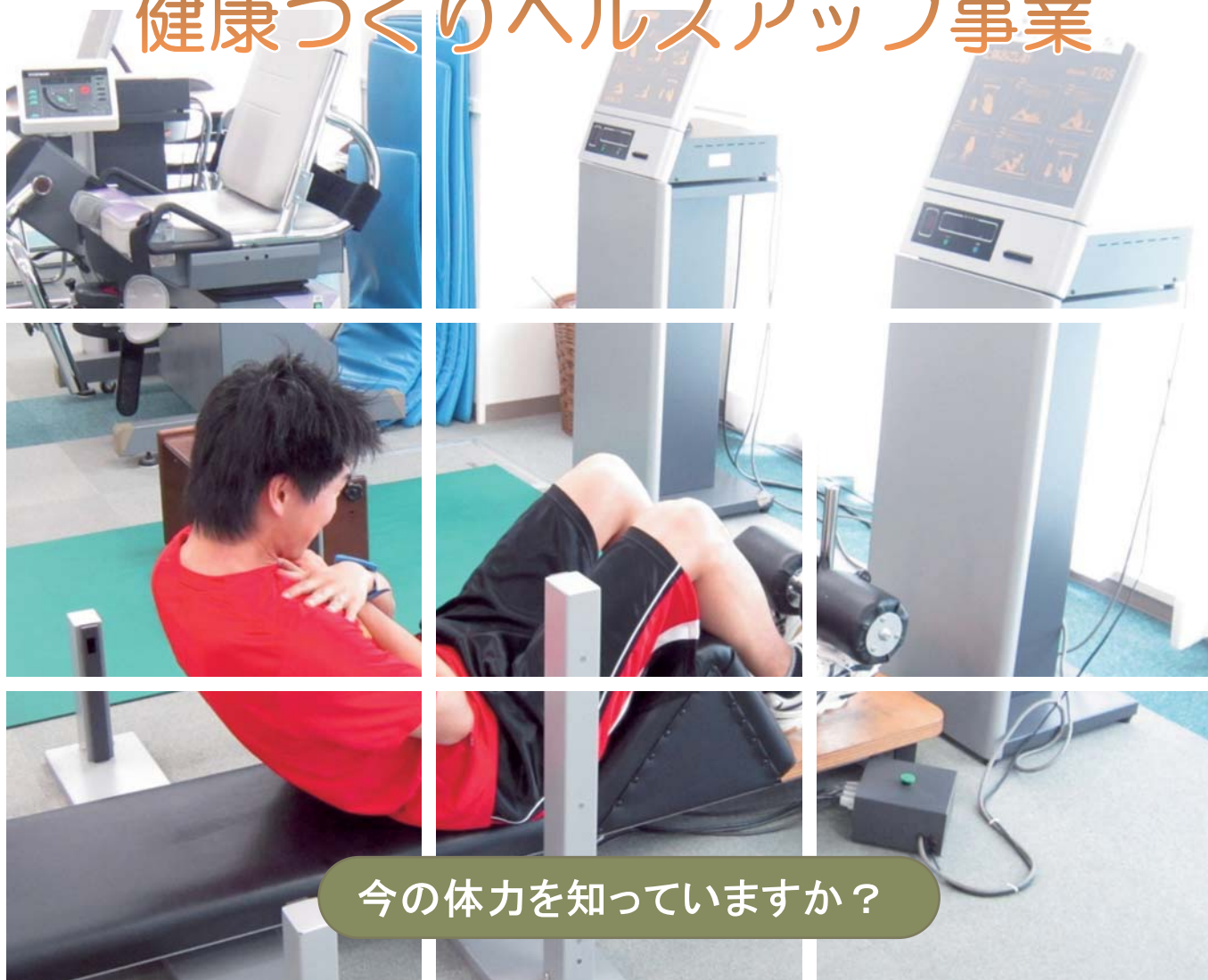
- ◆ 減量大成功・突撃インタビュー..... 5
- ◆ 障害共済年金について..... 6
- ◆ 共済組合の経理..... 7
- ◆ 本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます..... 11
- ◆ 「医療費のお知らせ」について..... 12
- ◆ 接骨院・整骨院(柔道整復師)にかかるとき..... 13
- ◆ 育児休業手当金及び介護休業手当金に係る給付上限額の変更について..... 14
- ◆ 健康トピックス 手を洗いましょう~感染症の予防~..... 17
- ◆ 特定保健指導へ行こう..... 18
- ◆ 被扶養者の特定健診受診券有効期限は平成23年12月31日です..... 18
- ◆ やっぱり ジェネリック医薬品使っとこ..... 19

無料

全年齢対象(20~30代もOK!)

身体の変化を感じていませんか?

健康づくりヘルスアップ事業



今の体力を知っていますか?

こんな方にオススメ!

- ・最近ちょっと太ってきた
- ・喫煙している
- ・周りに喫煙者がいる
- ・肩こり・腰痛がある
- ・階段で息切れする
- ・ストレスがたまっている
- ・運動やウォーキングをはじめようと思っている
- ・定期的に運動をしている
- ・体力には自信がある!
- ・専門家の意見をきいてみたい

検査項目一覧



健康づくりヘルスアップ事業を体験してきました！

まだまだ、
いけるぜっ！



長座体前屈



上体おこし



運動負荷心電図



脚筋力測定



閉眼片足立ち



動脈硬化測定



栄養・運動指導

ヘルスアップを体験して・・・

ふだん、運動も適度に行っているし、太ってもいないので、身体に自信がありました。
でも、血管年齢が30代後半といわれてショックでした。T[^]T ライフスタイルの見直しをしようと思いました。

総務局 Y (32歳)

対象者	組合員 (平成23年4月1日現在かつ利用日時点で資格がある方)
申込期間	平成23年8月22日(月)～平成23年10月11日(火)
実施期間	平成23年11月1日(火)～平成24年3月31日(水)
申込方法	電話により、実施機関へ直接お申し込みください。 (①組合員証記号②番号③氏名④性別⑤生年月日⑥自宅住所⑦日中の連絡先⑧利用希望日)
持ち物	①組合員証(保険証)②平成23年度定期健康診断結果及び節目健康診断結果 ※①②必須(忘れた場合、利用できません) ③問診票④運動可能な服装、靴、タオル、水分等実施機関から指示があるもの
費用	無料
所要時間	2～3時間程度

実施機関

※全項目を同一の実施機関で利用していただきます。
※複数機関への申し込みはできません。



誤って資格喪失後に利用された場合は、全額自己負担となります。

桃山クリニック

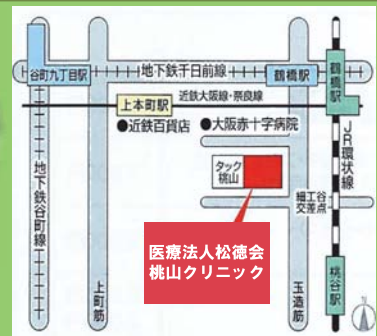
天王寺区筆ヶ崎町2-22
VITA MOMOYAMA 2階

TEL: 06-6773-8306

【受付】9:00～17:00(火曜日を除く、月～日)

※12:00～13:00除く

【実施】午前の部/午後の部(水・木・金・土・日)



鶴橋中央診療所

生野区鶴橋2-16-7

TEL: 06-6715-0500

【受付】9:00～17:00(月・火・水・金)

9:00～12:00(木・土)

【実施】午後の部(月・火・水・金)



減量大成功 - 突撃インタビュー

BEFORE

AFTER



保健指導区分	平成20年度 積極的支援	平成22年度 保健指導対象外
体重 (kg)	80.9	65.4
腹囲 (cm)	97.0	82.2
(脂質)中性脂肪 (mg/dl)	135	78
(肝機能)GPT (U/l)	94	26
空腹時血糖 (mg/dl)	97	92
(血糖)HbA1c (%)	5.4	4.8

健康福祉局 保健衛生検査所
薬剤師 須田 晋玄さん
43歳 男性

須田さんの ひとこと

業務で、病院の医療監視(立入検査)に行くことがあります。

身分証である職員証とあまりに違う今の自分の姿…身分を疑われたらどうしようかと心配です(笑)。

■減量のきっかけ■

20代後半からずっと80kg前後で、“保健指導”も何回か受けたけれど、効果はありませんでした。40歳になった年にGPTが上がり“脂肪肝”を指摘され、体重のせいで膝痛も…「将来苦しんで死にたくない」と思っていたところに“積極的支援”の案内がきて、特定保健指導を利用してみました。

■がんばったこと■

「5kgでも減ったらいいかな」という気持ちで、運動でエネルギーを消費するのが苦手だったので、体に入るエネルギーを減らす食事をこころがけました。初回支援で3つの目標を自分で決めて、取り組み始めたら、1か月で3~4kgやせて、はじめの1か月は、取り組みも×(できなかった)や△(ときどき忘れた)が多かったけれど、2か月目からは○(できた)が増え、今では習慣になり、維持中です。

★満腹まで食べない：昼食外食(丼+麺類大盛り等)

→栄養バランスのよい低カロリー食品を400kcal程度で購入。

主食が多かった→ご飯やパンを半分に。生野菜が苦手なので、ゆで野菜で野菜量UP。

★間食をとらない：毎日夕食後のおやつ→職場でいただいた物も家族に食べてもらうほど徹底禁止。

★1駅分歩く：朝か夕方に1日約3km歩行。

■成功の秘訣■

自分で決めた目標だからやり遂げられました。毎日の取り組みや体重の変化だけでなく、食事内容も記録することで、何が太る原因なのかと自分を振り返ることができました。周りの人が応援してくれたり、体重や取り組み記録について専門家がくれた適切なアドバイスが励みになりました。



中性脂肪
-275mg/ml

保健指導区分	平成20年度 動機付け支援	平成22年度 保健指導対象外
体重 (kg)	73.8	70.0
BMI	25.3	23.8
(脂質)中性脂肪 (mg/dl)	399	124
収縮期血圧 (mmHg)	139	129
(血糖)HbA1c (%)	5.4	4.8

消防局 西淀川消防署
消防吏員 イカさん
46歳 男性

イカさんの ひとこと

スナック菓子が好きで、家にいると子どもと一緒につい食べすぎてしまうところがあります。

年齢とともに、痩せにくくなったなァと感じているので、気をつけたいところです。

【取組のきっかけ】

特定保健指導の通知を受けた時に、以前に特定保健指導を利用したことのある上司から勧められたため、参加を決めました。

今まで知らなかった話も聞いて参考になったと思います。

【気をつけていること】

仕事柄、体重のコントロール等には注意していて、もともと不摂生はしていません。ただ、家での食事はどうしても多い目に食べてしまう傾向にあるため、晩酌を控えるようにしています。お酒を飲むとよけいに食事もすんでしまうところがあるのですが、現在はお酒を控えることで食事も摂り過ぎずに済んでいます。

運動は、所属での個人別運動プログラムがあるので、それを中心に取り組んでいますが、休日も30分ほどのランニングや柔軟体操などを行うよう心がけています。

【今後は…】

気が緩むと食べ過ぎて体重が増えるので、間食などを減らすよう注意したいと思います。また特定保健指導の通知をもらっては困りますので。

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。当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（市長部局にあっては総務事務センター）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（市長部局にあっては総務事務センター）を通じて、当共済組合までお問い合わせください。

共済組合の経理

大阪市職員共済組合の平成22年度決算（短期経理・長期経理・業務経理・保健経理・貸付経理・基礎年金支払経理）の概要を報告します。

なお、この決算は、平成23年6月29日開催の大阪市職員共済組合組合会において承認されました。

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247億円で、内訳は事業主の負担金が105億6千万円、組合員の掛金が107億5千万円、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4億9千万円、雑収入等が9億6千万円、前年度繰越支払準備金が19億4千万円となっています。

一方、支出総額は266億2千万円で、内訳は各種給付金が116億6千万円、各種拠出金が130億円、業務経理への繰入が2千万円、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、収入と支出の差額19億2千万円は前年度より繰り越した剰余金を充当しました。

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	275,016件	3,183,053千円
	家 族 療 養 の 給 付	386,683件	4,447,661千円
	薬 剤 支 給	241,515件	1,462,441千円
	その他の保健給付	66,753件	1,496,524千円
休 業 給 付	育児休業手当金	3,341件	487,744千円
	その他の休業給付	1,564件	308,448千円
災 害 給 付		3件	2,350千円
附 加 給 付	家族療養附加金	3,223件	106,746千円
	その他の附加給付	1,105件	50,073千円
一 部 負 担 金 払 戻 金		3,455件	115,644千円

拠出金の支払実績

区 分	拠 出 金 額
前期高齢者納付金	6,263,846千円
後期高齢者支援金	3,573,551千円
病床転換支援金	0千円
老人保健拠出金	5,828千円
退職者給付拠出金	568,170千円
介護納付金	1,649,263千円
連 合 会 拠 出 金	934,452千円

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。

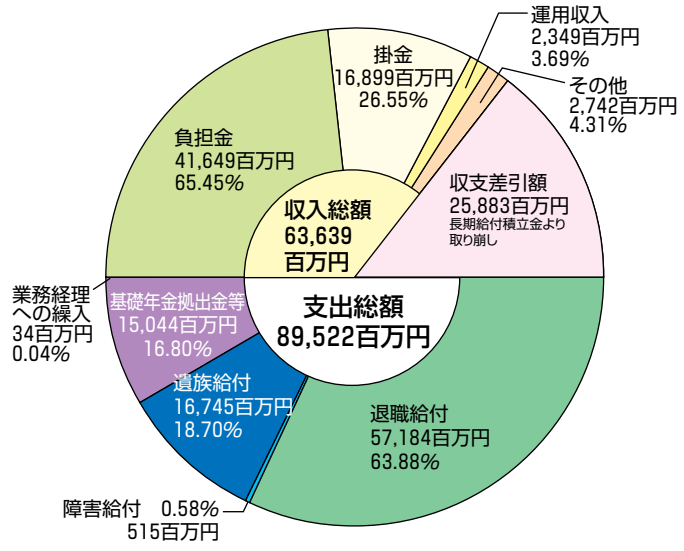
収支の状況

収入総額は636億4千万円で、内訳は事業主の負担金が416億5千万円、組合員の掛金が169億円、積立金の運用収入が23億5千万円、その他が27億4千万円となっています。

一方、支出総額は895億2千万円で、内訳は年金給付が744億4千万円、基礎年金拠出金等が150億5千万円、業務経理への繰入が3千万円となっています。

なお、収入と支出の差額258億8千万円は、長期給付積立金より取り崩し、これにより平成22年度末の長期給付積立金は1,692億7千万円となりました。

表-1 平成22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みます。

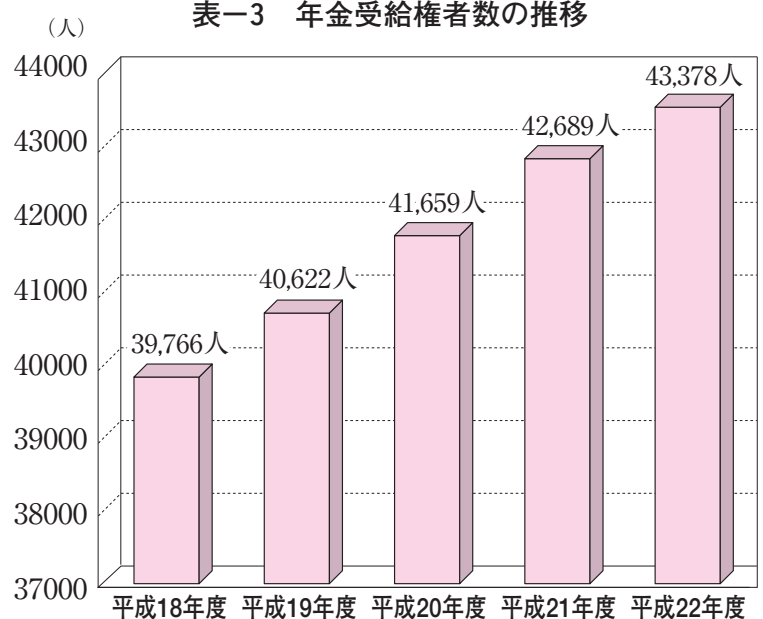
給付の状況

平成22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。平成22年度末では、1人の退職給付の受給権者を1.24人の組合員で支える構図となっており、前年度の1.27人より0.03人減少し、より厳しい年金財政状況となっています。

表-2 平成22年度における給付の状況

区分	給付人数	支給額
退職給付	29,953人	57,184,350千円
障害給付	339人	514,551千円
遺族給付	11,787人	16,744,988千円
合計	42,079人	74,443,889千円

表-3 年金受給権者数の推移



*年金受給権者には年金全額停止者を含みます。

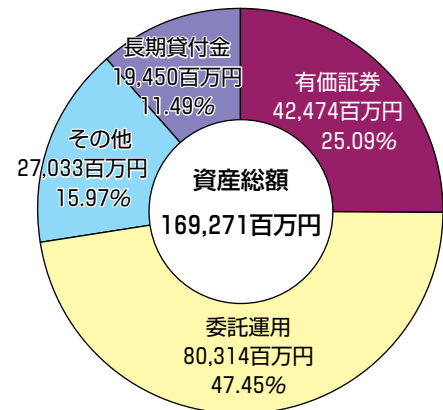
資産の概況

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、法令等に定められています。

平成22年度末の資産総額は、1,692億7千万円で、内訳は国債等の有価証券が424億8千万円、信託銀行等への包括信託が803億1千万円、組合員への住宅資金貸付事業等に要する長期貸付金が194億5千万円、その他預金等の流動資産が270億3千万円となっています。

また、平成22年度中の資産の運用利回りは、1.33%となっています。

表-4 平成22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1億7千万円で、内訳は事業主の負担金が1億2千万円、短期経理からの繰入が2千万円、長期経理からの繰入が3千万円となっています。

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。

なお、収入と支出の差額2千万円は、剰余金として翌年度に繰り越しました。

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に各種検診事業や健康教育等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4億5千万円で、内訳は事業主の負担金が2億2千万円、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4億1千万円で、内訳は各種検診事業を実施する経費である厚生費が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、健康教育等に要する経費が4千万円となっています。

なお、収入と支出の差額4千万円は、剰余金として翌年度に繰り越しました。

貸付経理

住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です。（現在、住宅貸付については新規の貸付を休止しています。）

収支の状況

収入総額は7億2千万円で、内訳は組合員貸付金利息が6億7千万円、団信特約保険料等が5千万円となっています。一方、支出総額は8億5千万円で、内訳は長期経理への支払利息が5億1千万円、保険料等が3億4千万円となっています。

なお、収入と支出の差額1億3千万円は、前年度より繰り越した剰余金を充当しました。

また、平成22年度末での総貸付件数は5,926件、貸付総額は234億1千万円となっています。

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの方に、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。

給付の状況

区 分	のべ支給件数	支給額
老 齢 基 礎 年 金	2,173件	1,196,566千円
障 害 基 礎 年 金	319件	320,482千円
遺 族 基 礎 年 金	49件	53,691千円
合 計	2,541件	1,570,739千円

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15億8千万円に対し、支出も同額の15億8千万円となっています。内訳は年金給付が15億7千万円、国庫への返還金が1千万円となっています。

※当共済組合ホームページにおいて、平成22年度決算書を公開しています。

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

本年9月に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、平成23年9月に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：千分率)

区 分	平成22年9月 ～平成23年8月	→	平成23年9月 ～平成24年8月
	給料に対する割合*		96.9250
期末手当等に対する割合	77.54		79.31 (+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24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：千分率)

区 分	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	101.3500 (+2.2125)
期末手当等に対する割合	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。

<http://www.chikyoren.or.jp>

「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】	平成23年1月～平成23年3月診療
9月	平成23年4月～平成23年6月診療
12月	平成23年7月～平成23年9月診療
翌年3月	平成23年10月～平成23年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				医療費の内訳		共済からの還付金		実質負担額
受診者氏名	受診年月	日数	受診区分	医療費総額	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で、窓口負担がない場合は医療費総額のみ記載しています。

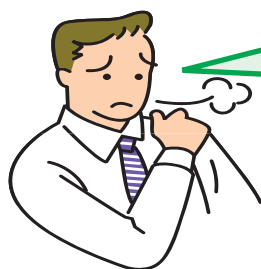
- 医療機関等に受診された時は、単なるレシートではなく、医療費の内容がわかる「領収書」等をお願いします。また、「領収書」は「医療費のお知らせ」と照合するだけでなく、確定申告時の医療費控除の申請を行う時にも必要ですので、大切に保管しておきましょう。
- 「医療費のお知らせ」は、組合員と被扶養者のみなさんに、ご自分の受けられた治療がどのくらいの医療費になるかを把握していただくことで、医療費についての意識を高め、健康管理に努めることで、医療費節約に役立てていただくために実施しているものです。

★資格喪失後受診に伴う医療費の返還について

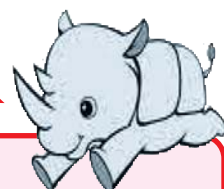
組合員と被扶養者のみなさんが、組合員の資格を喪失した若しくは組合員の被扶養者から外れた後、当共済組合の組合員証・被扶養者証を医療機関等の窓口で提示した場合、当共済組合が医療機関等に支払った額（医療費の7～8割部分）については返還していただくこととなります。

過去に資格喪失後受診された方については、今後、所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通じて、納付書を送付させていただきますので、必ず入金していただきますよう、よろしく申し上げます。

接骨院・整骨院（柔道整復師）にかかるとき



はあ…最近忙しくて肩がこってるなあ。
組合員証（保険証）を使って、整骨院でマッサージを
してもらいたいんですが、いいですか？？



ダメです！！ 保険適用にはなりません！！

接骨院・整骨院（柔道整復師）に保険診療でかかることができる傷病には次のとおり範囲がありますので、ご注意ください。

☆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、マッサージ代わりの利用の場合
- ・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、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はおりません。）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いします。

なお、平成23年8月1日以降は、照会文書の内容を当共済組合が把握したうえで、次の業者に委託しています。

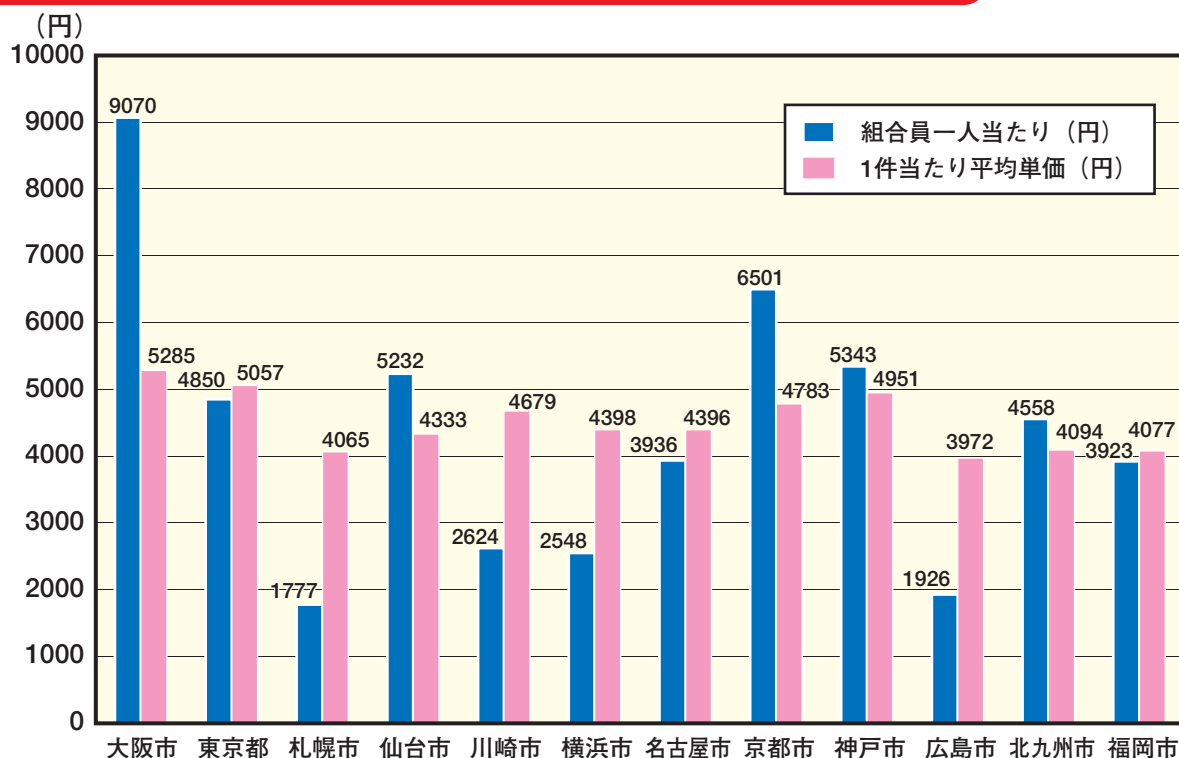
委託先

ガリバー・インターナショナル株式会社 保険管理センター
問合せ先：06-6485-2000

★指定都市職員共済組合等の柔道整復師等にかかる療養費の現況比較（平成22年度実績）

下記のグラフは、組合員1人当たり年間療養費と1件当たり平均単価を比較しているよ。

どちらも大阪市職員共済組合が高く、特に組合員1人当たりの金額は、最も少ない札幌市の5倍以上になっているんだ。



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について

平成23年6月30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23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。

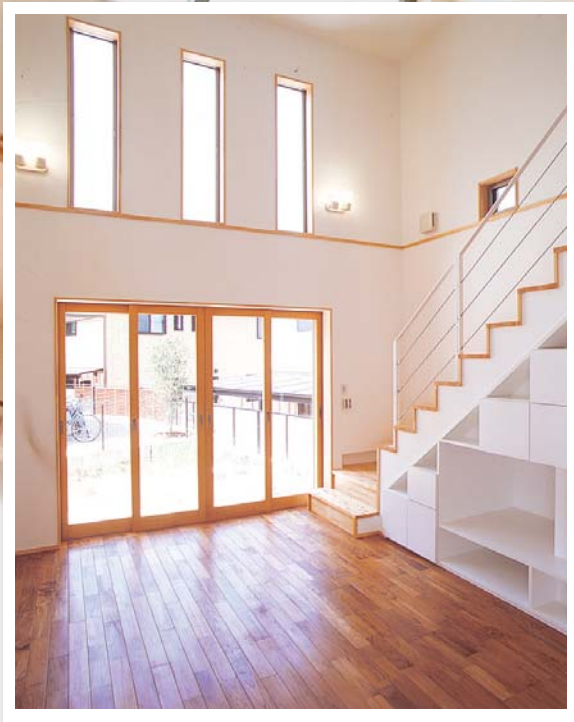
育児休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	9,777円	9,306円
給付上限相当額を超える給料月額	344,190円	327,690円

介護休業手当金

	変更後	現行
給付日額上限	7,821円	7,445円
給付上限相当額を超える給料月額	344,190円	327,690円

ようこそリフォーム



天井を吹き抜けにし、明るく開放的な住まいに。
階段下は棚を設け、おしゃれなリビングになりました。



トチの木のテーブルをポイントにしたダイニング。
床脇の棚の脚に桜の木を採用して風情を出しています。

労住生協より分社した会社です。

「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」をしっかりと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

イイコージ



0120-6-11502

(株)セイキョウホーム近畿

ホームページ

セイキョウホーム近畿

検索

〒540-0039 大阪府中央区東高麗橋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

こだわり設計の自由空間で上質にくらすカサート



新商品

業界最小の15cmきざみで敷地に対応できる新構法を採用。これまでにない自由な空間、上質な暮らしを描きあげる、CASA（家）とART（芸術、技術）が融合した住まいです。

2

いつまでも家族が心地よくくらすNEWエルソラーナ



新商品

愛着を育む総タイル張りの外観や家族が自然に集まっていくリビングなど、家族の未来をみつめながらエコにもつながっていくアイデアが満載。進化した家事楽仕様や先読み設計も魅力です。

3

都市のなかで自由に上質にくらすカサート 3階建



新商品

法規制の厳しい都市部での狭小地にも新構法で対応。タテ、ヨコ、斜めに15cmきざみで空間を広げられるので、敷地を可能な限り広く活用できます。美しい外観デザイン、光と風を感じる空間設計も魅力。

4

高性能・高品質で価値ある賃貸住宅エルメゾン フィカーサ



新商品

末長く資産価値を保ち、人と地球の未来のためにさまざまな環境配慮を施したエコアイデア満載の集合住宅。土地オーナーさまにも、入居者にも高い満足度をお届けする品質と仕様を備えています。

5

パナホーム実例集「ご新居&リフォーム」



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。

6

収納読本



ライフステージの変化に対応する収納のご提案とあわせて、アイデアいっぱいの役立つ実例を多数ご紹介した充実の一冊です。

7

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。

8

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。

9

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。

10

パナホームでリフォーム「家まるごと大变身」



パナホームのリフォーム「家まるごと大变身」がわかる一冊。ご満足をお届けする8つの理由や実例、プロセスもご紹介しています。

11

リフォーム実例BOOK



56実例

くらしのテーマ別&部位別の56実例を一挙掲載。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。

大阪市職員共済組合 第68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)

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 法人営業部 ☎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

手を洗いましょう～感染症の予防～

外出から戻ったら、手洗いとうがいを日頃から心がけている人も多いと思います。

特に手洗いは、正しい手順を守り、十分な時間をかけて行えば抗菌作用のない石鹸と流水でも感染症予防の効果があります。

平成21年に新型インフルエンザが流行したときは、感染性胃腸炎や流行性角結膜炎等のインフルエンザ以外の感染症が減少しており、これは手洗いなどの予防策が他の感染症の減少につながった一因と考えられています。

これからインフルエンザ等が流行する季節に入ります。インフルエンザの流行期には、電車のつり革やドアの取っ手、テーブル等に多くのウィルスが付着しています。手指からの感染を防ぐために、また自分自身から周りへ広がることを防ぐためにも手洗いを習慣づけましょう。

手洗いのタイミング

- ・ 帰宅時
- ・ 出勤後すぐ
- ・ 調理や食事の前
- ・ トイレを使用した後
- ・ 咳やくしゃみの後
- ・ その他、汚物を扱った後、患者に接触した後
- など

正しい手洗い方法 (30秒かけて行う)

①水で手を濡らす



②石鹸をつけてよく泡立てる



③手のひらをこすり合わせる



④手の甲を左右ともよくこする



⑤指と指の間も十分に



⑥親指をねじるように



⑦指先、爪の間もしっかりと



⑧手首も忘れずに



⑨流水でよく洗い流す



85%以上が
満足

特定保健指導へ行こう

無料

40歳以上の4人に1人が
特定保健指導対象者

お得
その1

面接は1回目だけ
2回目からは手紙や電話でOK
自分の空き時間で利用できる

体から発信している危険信号を、このまま放っておいて倒れた時、医療費・通院等の手間はどのくらい？
保健指導で健康になれば、将来かかるかもしれない**医療費や時間を節約**できます。



お得
その2

あなたのやりたいことを応援
あなたに合ったアドバイス

「タバコやめなさい」「○○を食べてはダメ」という無理な押し付けは一切なし。
「あなたが今気になっていること」「このままじゃアカンとはわかってるけど、どうしたら良い?」「頑張っても効果が出ない」そんな時に秘訣を教えてくださいから安心です。



被扶養者の特定健診受診券 有効期限は平成23年12月31日です

特定健診や特定保健指導は、保険者である当共済組合に法律で義務づけられているものです。
また、国が定めた「目標値」を平成24年度に達成できないと、当共済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%増額（※約4億円：組合員1人あたり、年額5,500円程度増額）となり、みなさんの「共済掛金」の負担が増える場合があります。

（※平成22年度「後期高齢者支援金」及び組合員数から試算）

【参考】

	平成21年度実績	国が定めた平成24年度の目標値
特定健診の対象者のうち受診された方の割合	73.8%	→ 77.6%
特定保健指導対象者のうち保健指導を終了された方の割合	19.3%	→ 45.0%

家計の節約のためにも、特定健診・特定保健指導を受けましょう!

組合員・被扶養者のみなさまへ

- ジェネリック医薬品を試してみたいという方には「分割調剤」という方法もあります。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。
- 全ての先発医薬品に対し、ジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の判断により、ジェネリック医薬品が処方されない場合もあります。

組合員・被扶養者のみなさまへ

- ジェネリック医薬品を試してみたいという方には「分割調剤」という方法もあります。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。
- 全ての先発医薬品に対し、ジェネリック医薬品があるわけではありません。医師の判断により、ジェネリック医薬品が処方されない場合もあります。

やっぱり ジェネリック医薬品使っとこ

(後発医薬品)



安い

3~5割以上
安くなる
薬もあんな。

効く

安全性も品質も
先発医薬品と
変わらへんねんで。

*医療機関や薬局でもらう薬が新薬（先発医薬品）の場合、ジェネリック医薬品（後発医薬品）に変更すると、みなさんが支払う自己負担額が軽減される場合があります。



詳しくは、大阪市職員共済組合ホームページをご覧ください。

大阪市職員共済組合

検索

ジェネリック医薬品お願いカードを
お使いください。

医師や薬剤師にジェネリック医薬品に切り替えたいことを伝えやすくするカードです。
ご使用の際は、点線に沿って切り取り、医師や薬剤師に見せてください。

共済組合だより第68号
平成23年9月発行

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20
(大阪市役所内)

電話：年金給付係
(年金関係) 6208-7547~9
医療給付係
(健康保険・扶養認定) 6208-7591~4
庶務係
(組合員資格等) 6208-7541~2
(掛金等) 6208-7581~2
(住宅貸付等) 6208-7596
(検診等) 6208-7597

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

医師・薬剤師のみさまへ

ジェネリック医薬品お願いカード

- ジェネリック医薬品を希望します。
- ジェネリック医薬品を処方することができない、またはふさわしくない場合は、その旨をご説明願います。

医師・薬剤師のみさまへ

ジェネリック医薬品お願いカード

- ジェネリック医薬品を希望します。
- ジェネリック医薬品を処方することができない、またはふさわしくない場合は、その旨をご説明願います。