

共済組合だより



OSAKA光のルネサンス © R11

今年で9回目の開催を迎える「OSAKA光のルネサンス」は、大阪の冬の風物詩としてすっかり定着し、昨年は286万人もの皆さまにご来場いただき、都会の夜の魅力を楽しんでいただきました。今年も大阪市役所から大阪市中央公会堂周辺エリアを「中央会場」・中之島公園（バラ園）エリアを「東会場」とし、さまざまな企画をご用意し皆さまのご来場をお待ちしております。

開催日程：2011年12月14日（水）～25日（日） 17：00（一部コンテンツのみ16：00）～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

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ◆ 特定健診・保健指導を受けないと、共済掛金上がる!? …… 1 | ◆ 退職後の医療保険制度 …… 9 |
| ◆ 減量大成功－突撃インタビュー …… 2 | ◆ 任意継続掛金について …… 10 |
| ◆ 人生を豊かにする 笑いのススメ …… 3 | ◆ 組合会議員の異動について …… 10 |
| ◆ 人間関係を円滑に コミュニケーション術 …… 4 | ◆ 共済年金の加入記録・見込額等をインターネットで確認できます …… 11 |
| ◆ 適正飲酒 していますか? …… 5 | ◆ 住宅ローンは借換えしたら得するの? …… 13 |
| ◆ 高額な医療費がかかった時 …… 6 | ◆ ジェネリック医薬品 使ってお得! …… 18 |
| ◆ 被扶養者にかかる確認をする際に必要な証拠書類保管のお願い …… 7 | ◆ 特定保健指導 いっぺん受けてみませんか …… 19 |
| ◆ 整骨院等(柔道整復師)にかかるとき …… 8 | |

特定健診・保健指導を受けないと、共済掛金上がる!?

特定健診・保健指導には実はペナルティがあるんです…

青：改善、赤：悪化（％）

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	厚生労働省が定めた 平成 24 年度 目標値
特定健診 受診率 40 歳以上の組合員・被扶養者のうち 特定健診を受けた方の割合	77.1	73.8 ↓	75.3 ↑	77.6
特定保健指導 利用率 特定保健指導対象者のうち 特定保健指導を利用された方の割合	20.5	19.3 ↓	14.4 ↓	45.0
保健指導 対象率(※) 特定健診受診者のうち 特定保健指導対象となった方の割合	22.3	20.8 ↓	20.5 ↓	平成 20 年度 と比較して 10%改善

(※)算定式が未確定のため、概算値

平成24年度目標値を
達成できないと…

**組合員1人あたり
年間 約5,500円
共済掛金の負担増!!**

**ペナルティで
共済組合に
※約4億円の負担!!**

特定健診・保健指導は、あなたの健康を守ります

※平成22年度「後期高齢者支援金」及び組合員数から試算

ある日、突然あなたが倒れたら… 困る方がたくさんいます。

自覚症状がないまま重症化してしまう生活習慣病を見つけるための特定健診、
症状も出ていない今だからこそ間に合う特定保健指導です。

特定健診、特定保健指導とも**無料**。

あなたや周りの方が困らなくて済むように

40 歳になったら特定健診・保健指導を受けましょう。



被扶養者の特定健診受診券有効期限は、平成23年12月31日まで!

減量大成功 - 突撃インタビュー

ご飯の量を半分に



-11.6kg

建設局 東部方面管理事務所
今福出張所
藤原 利徳さん
45歳 男性

藤原さんの ひとこと

簡単にできることから
始めたらよいと思いま
す。あれもこれも…と
がんばると続きません。

保健指導区分	平成22年度 動機付け支援	平成23年度 保健指導対象外
体重 (kg)	81.1	69.5
腹囲 (cm)	93.7	81.0
収縮期血圧 (mmHg)	130	127
(脂質)HDLコレ (mg/dl)	43	59
(血糖)HbA1c (%)	5.1	4.7

減量のきっかけ

「痩せたい」「体が重たい」「自分のお腹を見るのがイヤ」とは思っていたものの、以前に無理やり保健指導と運動をさせられたことがあるので、「行かんで済むなら行きたくない」と思っていました。所属管理課から「受けなアカン!」と言われ、特定保健指導を利用しました。

がんばったこと

おかずの内容や量はそのまま、大きい茶碗に大盛だった**ご飯の量を半分に、毎食野菜から食べる**ようにしました。間食の量を減らし、**夕食後のデザートを食べないように**。さらに通勤時の**早歩きを継続**して、自宅～最寄り駅10分、降車駅～職場10分、往復40分の早歩きを継続しました。

専門スタッフからの支援

「ご飯の量を減らすだけでもよい」という助言で、「**そんなことならできそう…**」と**気軽に始めました**。体重が減り始め、その後なかなか減らなくなった時、めげそうになって記録した体重表を送ったら「**そんな時期がありますよ**」というメッセージをもらって継続の励みに。

良かったこと

体重が減り始め、**結果が出ると嬉しくなって続けられました**。はけなくなっていたジーンズもはけるようになり、顔が細くなったと周りから言われて嬉しかったです。

今後は…

あと5kgは痩せたい。でも現状で体重を維持しているので、これ以上痩せるには運動を増やさないといけないのですね。

BEFORE



AFTER



-11.7kg

港区役所
介護保険グループ
古味 真寿美さん
45歳 女性

古味さんの ひとこと

最初の1か月は空腹感
も強く、我慢が必要で
すが、体重もぐっと減
ってやる気も出る時期
なので、がんばりど
ろだと思えます！

保健指導区分	平成22年度 動機付け支援	平成23年度 保健指導対象外
(脂質)中性脂肪 (mg/dl)	149	52
HDLコレステロール (mg/dl)	38	48
(血糖)HbA1c (%)	5.7	4.9

減量のきっかけ

特定保健指導に申請した時期に、ちょうど**係内**で「**昼食をローカロリー食品にしてダイエットしよう**」という有志があり、仲間に入れてもらいました。**1人で頑張るのではなかったので3~4か月続けることができ**、この時期に体重を落とすことができました。

がんばったこと

食事は、油ものを控え、肉も鶏肉ならササミにする等工夫しました。野菜は「野菜スープ」でたっぷり摂り、ご飯は軽く1杯だけにする等で摂取カロリーを調整しました。また、毎朝出勤後に飲んでいていた**ジュースを水に代え、家でも牛乳たっぷり・砂糖入りで飲んでいたコーヒーを氷水に代えました**。今ではコーヒーを飲む時は、ミルク少量で砂糖無しにしています。

運動は、最初の半年位は週1回ジムに通い、家で腹筋100回を続けていました。最近は少し休んでいますが、またプール通いを再開しようと思っています。

成功の秘訣

係内で一緒に取り組む人がいたのでくじけずに続けられたと思います。また、**家でも娘たちとダイエットのことをよく話題にし、皆で間食を控えたりウォーキングをしたりという取組みにもなっていて、お互いに刺激しあえているのが良い効果**になっています。

人生を豊かにする

笑いのススメ

最近、どのくらい笑ってますか？

いつも誰かが笑っている職場は、笑いが伝染して、雰囲気の良い職場になると言われています。

毎日鏡で自分の顔をチェック、眉間にシワがありませんか？笑いに健康効果があることをご存知ですか？

有酸素運動になる

アメリカでは、「笑いは体の内側のジョギング」といい、**100回笑うと15分の有酸素運動に相当**するとも言われています。

笑うと腹式呼吸になり、腹筋や横隔膜が鍛えられ、こちよい疲れで**安眠**、**便秘解消**効果もあります。

脳が活性化する

脳血管性障害の患者さんに落語を聞いてもらったところ、笑った患者さんの**脳の血流量が増加**したという研究結果があります。

脳の血流アップで、**新陳代謝が良くなる**効果もあります。

肌の色ツヤがよくなる

笑うと、顔の筋肉が使われ、血流量が増えるので、しわがでにくくなります。

一般に言われる「笑いジワ」は一過性のもです。無表情でいるより、思いきり笑った方が**肌の色ツヤもハリもよ**くなります。

免疫力が高まる

ストレスがたまったり、笑わない生活が続くと、**がん細胞や病原菌を攻撃する働きのあるNK（ナチュラルキラー）細胞の働きが低下**して、病気にかかりやすくなります。

笑うことで、**がんや病原菌への免疫力が高まる**ことがわかっています。

痛みをやわらげる

笑うと、モルヒネの数倍も鎮痛作用のあるβエンドルフィンが分泌され、眠れないほどの痛みを伴う神経痛や関節リウマチの**痛みをやわらげる**効果があるという研究結果があります。

笑う門には福来たる

★ つくり笑いでも、効果アリ！

★ いっしょういちじゃく いちどいちろう
一 笑 一 若 (一 怒 一 老)

一度笑うと1歳若返る。(一度怒ると1歳老いる。)



自分の考え方のクセを知る

次のような場面で、あなたはどのような対応をしますか？

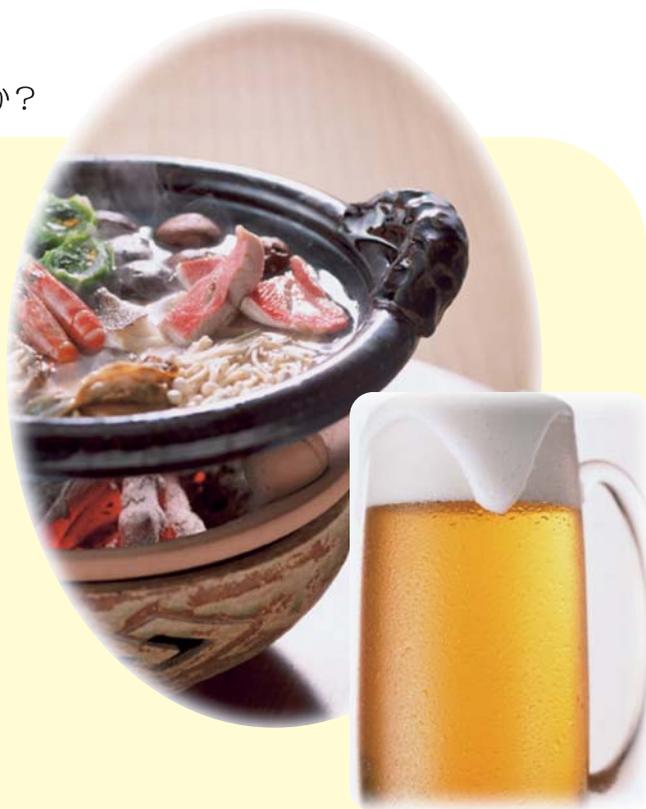
大きな仕事を無事終え、関係者だけで打ち上げをすることになり、幹事として居酒屋へ。

最初に注文したビールを、店員さんがなかなか運んで来ず、後から店に入った隣のテーブルに、先にビールや料理が運ばれてきました。

A:「なんで、あっちのテーブルが先やねん！こっちが先やろ！」と店員に怒る。

B:「…」(黙ってビールが届くのを待つ)

C:「注文したビールがまだ来ないけど、オーダー通ってます？」と店員に聞く。



A:自分OK、相手NO

すぐ怒鳴ったり、相手の立場や言い分を軽視して、自分の考えを感情的に主張してしまうタイプ。この場面では同席した人も居心地が悪くなってしまいます。周囲から敬遠されたり、孤立したりする原因にも。

B:自分NO、相手OK

相手を尊重しすぎて、消極的な態度で、自己主張できないタイプ。ストレスがたまり、そのうち感情を爆発させてしまうかもしれません。この場面では、同席した人も納得できず、モヤモヤすることになります。

C:自分OK、相手もOK

状況に適したことばで、相手の立場や言い分にも十分に配慮して相手に伝えられるタイプ。双方が納得できる建設的な話し合いにつながります。この場面では、同席した人から共感を得られます。



自分の考え方のクセを知って、上手に意見を伝えると、トラブルを防ぐことができます。

適正飲酒 していますか？

忘年会や新年会等で、飲酒する機会が多くなるシーズンです。仲間や家族と談笑しながら楽しく飲食することは良いことですが、宴会が連日になったりして、ついつい飲みすぎていませんか？

適正飲酒って？

「節度ある適度な飲酒」とは、成人男性では **1日あたり純アルコールで20g** といわれており、女性は男性より少ない量が適当です。各種アルコールではそれぞれ次のような量になります。



※各種アルコール飲料それぞれの20g相当量を示しています。全てを合算した量が20gではありません。

アルコール = 依存性薬物！

習慣的な飲酒を継続しているとアルコールへの依存が高まり、より多く飲まないで酔えなくなる耐性もできてしまいます。徐々に飲酒量が増加し、コントロールできなくなる危険性があります。

適正量を心がけ、週に2日間の休肝日を入れることも大切です。

年末年始はアルコールとうまく付き合い、楽しく過ごしましょう。



多量飲酒で引き起こされる病気

※純アルコール 60g以上 個人差あり

肝硬変、肝がん
 アルコール依存症、うつ病、認知症
 心筋梗塞、脳梗塞、脳出血
 高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風
 食道がん、逆流性食道炎、膵炎
 骨粗鬆症、虫歯、歯肉炎 等

高額な医療費がかかった時

組合員又は被扶養者が医療機関等で診療を受けた場合、医療費の一部を自己負担していますが、この自己負担額が一定の額を超えたときには、超えて支払った分は「高額療養費」として当共済組合から払い戻されます。

また、同一世帯で1か月分の自己負担額が21,000円を超える診療報酬明細書(レセプト)が2件以上生じたときは合算して、自己負担限度額を超えた金額が当共済組合から払い戻されます。

当共済組合では、医療機関等からの請求に基づき、自動払いを行っていますので、申請の必要はありません。

※「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口へ提示することにより、入院時の窓口負担が、自己負担額から高額療養費相当額を控除した「自己負担限度額」のみで済むこととなります。**限度額認定証の交付を受けるには申請が必要です。**
詳しくは、当共済組合までお問い合わせください。

3割負担の場合 (総医療費100万円)

30万円	70万円
組合員が医療機関の窓口で支払う額	当共済組合が医療機関へ支払う額

● **窓口で支払う額 300,000円**

25,030円	62,400円 <small>(附加給付)</small>	212,570円 <small>(高額療養費)</small>
最終的な自己負担額	当共済組合から組合員への還付額	● 組合員への還付金 274,970円

限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示した場合 (総医療費100万円)

87,430円	212,570円	70万円
組合員が医療機関の窓口で支払う額 <small>(自己負担限度額)</small>	当共済組合が医療機関へ支払う額 <small>(高額療養費)</small>	当共済組合が医療機関へ支払う額

● **窓口で支払う額 87,430円**

25,030円	62,400円 <small>(附加給付)</small>	
最終的な自己負担額	当共済組合から組合員への還付額	● 組合員への還付金 62,400円

窓口で支払う金額が
軽減される!!
300,000円 → 87,430円

被扶養者にかかる確認をする際に必要な証拠書類保管のお願い

被扶養者に認定されたら、ずっとその資格が続くという事ではありません！
当共済組合において、扶養状況の確認をする場合がありますので、必要な書類の保管をお願いします。

★被扶養者になれる収入条件(一例)★

年収130万円未満(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年収180万円未満)であること。
事業収入等は、収入金額から原材料費(仕入れにかかる売上原価)のみ控除した金額を基準とします。
別居の場合は、認定対象者に年間65万円以上の収入がある場合はその収入額を上回る額、認定対象者の収入が年間65万円未満の場合は最低必要額(年間65万円)の経済的援助を行っていることが必要です。

被扶養者にかかる確認をする際に、被扶養者になれる要件を満たしているかどうかの判断をするため、収入に関する証拠書類や経済的援助に関する証拠書類などが必要です。

証拠書類を紛失・破棄してしまうと！

被扶養者になれる要件を満たしていることの確認ができない場合には、被扶養者認定を継続できなくなります。遡及して減員する場合があります。

証拠書類の例

収入に関する書類 確定申告書類一式、年金決定通知書、年金改定通知書、年金振込通知書、給料明細書など

経済的援助に関する書類 金融機関の振込票、振込履歴の記載がある通帳など



♪詳しくはホームページをご覧ください♪

被扶養者認定に必要な添付書類について一覧表を掲載しています。
事業収入等の収入限度額の考え方や別居扶養の経済的援助確認方法についても掲載していますので、該当する方は是非一度ご覧になってください。

整骨院等（柔道整復師）にかかるとき

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



近年、整骨院や接骨院が急増し、街中でもよく見かけるようになりました。
この整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないため、健康保険が適用される症状が限られています。

一方、柔道整復師が不正請求をしていることが判明した場合、患者に変わって療養費給付を申請できる「受領委任」の取扱いを5年間中止するという行政措置が下されますが、今年度に入って、厚生労働省からこの行政措置の通知が増えており、新聞でも度々取り上げられています。

その原因は水増し請求、単なる肩こりや腰痛で来院しただけの患者を、保険適用の対象となる「捻挫」と偽って請求するなど内容は様々です。

新聞報道によると、昨年度、柔道整復師に下された行政措置の件数は、大阪府が全国の半数以上を占めており（厚生労働省調べ）、大阪府は監査を強化しているということです。

保険適用外の施術を受けたことが後で判明した場合、組合員が施術費全額を負担する必要があり、後日、当共済組合より医療費返還請求をすることとなります。



整骨院等にかかる際は、保険適用になる症状かどうか確認するようにしましょう!!

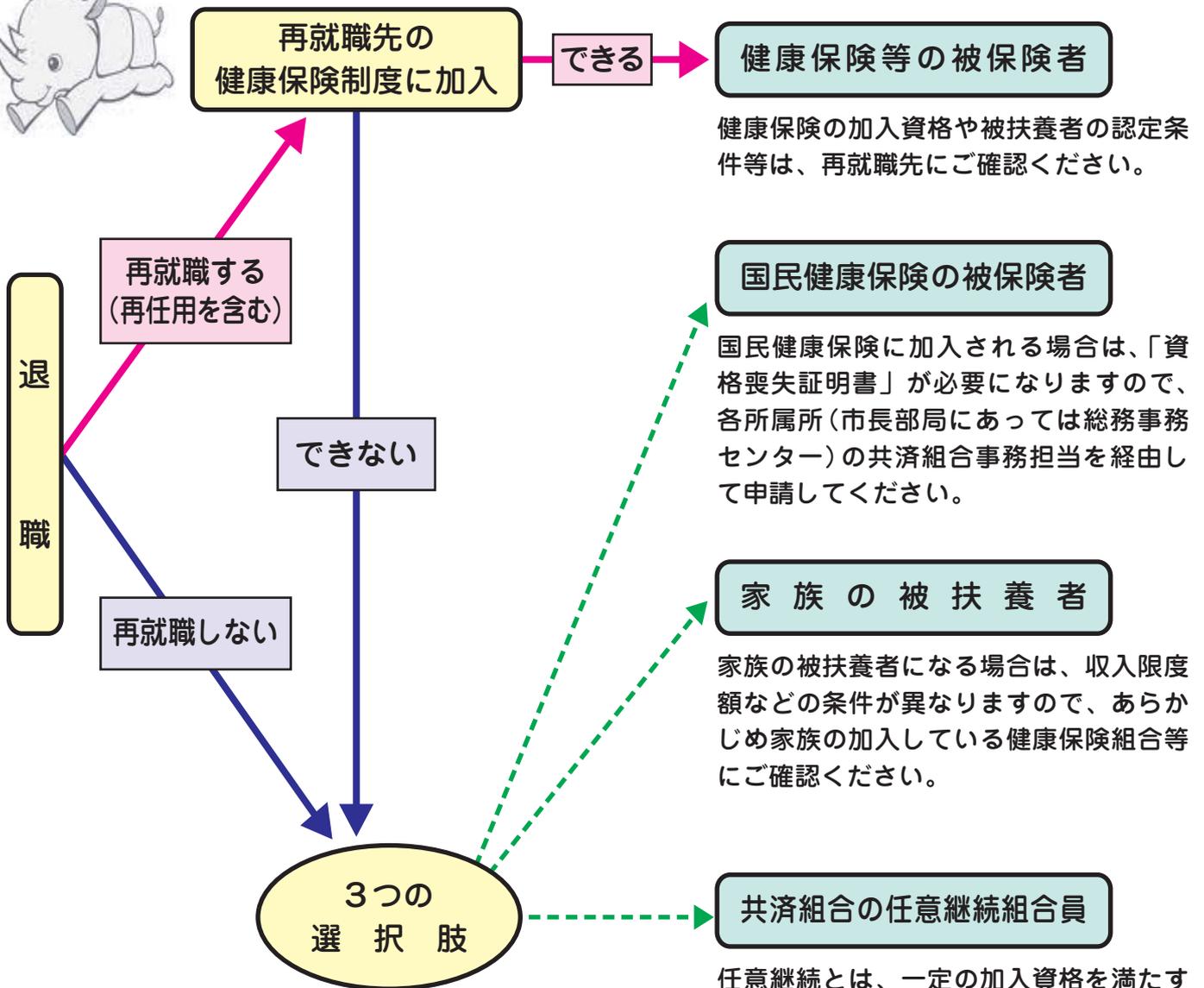
退職後の医療保険制度

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・被扶養者証等は使用できなくなりますので、**必ず返却してください!!**

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。

本市に再任用の場合、一部の方を除いては、全国健康保険協会へ加入します。
再任用先の職場に確認してください！



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。

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。

掛金の詳細については、次ページを!!

任意継続掛金について

【任意継続掛金の算出方法】

※平成24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23年度は 125/1000)

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23年度は 13.75/1000)

(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月額が、次年度4月1日から適用されます。

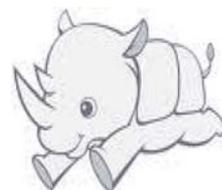
平成23年度平均給料月額は、317,000円

※平成24年度は未定です。

☆例☆

平成23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	×	125/1000	=	39,625円
介護	317,000円	×	13.75/1000	=	4,358円
掛金合計	39,625円	+	4,358円	=	43,983円



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23年8月22日現在

任命議員			互選議員		
役名	氏名	所属	役名	氏名	所属
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	益 英之	交通局	〃	中村 義男	交通局
理事	黒住 兼久	総務局	〃	三戸 一宏	水道局
〃	木村 猛	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
〃	宝田 啓行	環境局	〃	吉田 隆一	環境局
〃	岡田 俊樹	消防局	〃	大田 道雄	環境局
〃	半野田 孝郎	西区役所	〃	高島 良彦	消防局
〃	荻野 哲男	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				

共済年金の加入記録・見込額等をインターネットで確認できます

組合員及び元組合員の方（61歳以上の方・退職共済年金を受給されている方は除く）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、将来の年金の見込み額、掛金納付額を確認することができます。

公務員共済年金お知らせ

文字の大きさ 小 中 大

[← 前に戻る](#)

あなたの平成23年 8月31日現在の公務員共済年金について次の通りお知らせします。

大阪市職員共済組合

共済組合員番号	86020001234567	氏名(カナ)	ネンキン 知ウ
基礎年金番号	9420123456	氏名(漢字)	ネンキン 知ウ
生年月日	昭和 45年 6月 7日	性別	男

- [▶ 年金加入記録はこちら](#) ← ①
- [▶ 年金見込み額はこちら](#) ← ②
- [▶ 給料等の記録はこちら](#) ← ③
- [▶ 掛金納付額はこちら](#) ← ④

大阪市職員共済組合 庶務係
TEL:06-6208-7541・2

[PDF出力](#)

Copyright (C) 2009 (社)地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

①年金加入記録

年金加入記録 年金見込み額 給料等の記録 掛金納付額

年金加入記録をお知らせします。 文字の大きさ 小 中 大 [← 前に戻る](#)

番号	加入記録	実務終了年月日	実務開始年月日	加入月数
1	公務員共済組合	平成 8年 4月 1日		209
加入月数合計 総支払月数 合計(⑤+⑥)				
				209
				0
				209

[PDF出力](#)

Copyright (C) 2009 (社)地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

②年金見込み額

年金加入記録 年金見込み額 給料等の記録 掛金納付額

将来受給することとなる退職共済年金等の見込み額をお知らせします。 文字の大きさ 小 中 大 [← 前に戻る](#)

支給開始年度	退職共済年金	国民年金 (老齢基礎年金)	合計年金額
65歳	1,200,000円	-	2,000,000円

※1 60歳まで在職していると仮定した場合の年金見込み額です。
 ※2 公務員共済以外の国民年金、厚生年金等の加入期間に係る年金額は含まれていません。
 ※3 この金額は年額であり、実際は12月で払った額を1月分として、後数月に2ヶ月分が支払われます。
 ※4 特定受給権者等(特定遺族給付者を含む。)の方については支給開始年齢が異なります。

年金見込み額の計算内訳をご覧になりたい方
[こちらをクリックしてください](#)

[PDF出力](#)

Copyright (C) 2009 (社)地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

③給料等の記録

年金加入記録 年金見込み額 給料等の記録 掛金納付額

給料(昭和50年4月以降)と期末手当等(平成15年4月以降)の記録 文字の大きさ 小 中 大 [← 前に戻る](#)

※1は、最高限度額又は最低限度額です。

番号	支給時期	総額	期末手当
9	平成10年 4月 ~ 平成11年 3月	199,200	
10	平成11年 4月 ~ 平成12年 3月	208,800	
11	平成12年 4月 ~ 平成13年12月	217,400	
12	平成13年 1月 ~ 平成13年12月	226,000	
13	平成14年 1月 ~ 平成14年 3月	234,600	
14	平成14年 4月 ~ 平成14年12月	243,200	
15	平成15年 1月 ~ 平成15年12月	236,000	
16	平成15年 6月		533,000
17	平成15年12月		546,000
18	平成16年 1月 ~ 平成16年 3月	237,600	

[PDF出力](#)

Copyright (C) 2009 (社)地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

④掛金納付額

年金加入記録 年金見込み額 給料等の記録 掛金納付額

平成22年度共済金納付額 文字の大きさ 小 中 大 [← 前に戻る](#)

区分	①給料支給時期	②月数	③給料の額	④掛金率	⑤掛金納付額(③×④×②)
給料	平成22年 4月 ~ 平成22年 8月	5	265,211	94.7125 /1000	125,590
	平成22年 9月 ~ 平成22年11月	3	265,211	96.9250 /1000	77,115
	平成22年12月 ~ 平成22年12月	1	266,104	96.9250 /1000	25,792
	平成23年 1月 ~ 平成23年 3月	3	269,879	96.9250 /1000	78,474
区分	⑥期末手当等支給時期	⑦期末手当等の額	⑧掛金率	⑨掛金納付額(⑦×⑧)	
期末手当	平成22年 6月	600,000	75.7700 /1000	45,462	
	平成22年12月	650,000	77.5400 /1000	49,250	
⑩合計(⑤+⑨)					401,663

[PDF出力](#)

Copyright (C) 2009 (社)地方公務員共済組合協議会 All Rights Reserved.

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、事前にユーザーID・パスワードを取得していただく必要があります。

ご利用を希望される方は、ユーザーID・パスワードの申請手続きを行ってください。（ユーザーID・パスワードは発行までに1～2ヶ月程度かかります。）

手続きには職員番号及び基礎年金番号の入力が必要となります。Webサイトにアクセスする前にご確認ください。

「地共済年金情報Webサイト」

地共済年金情報

検索

（大阪市職員共済組合のHPからもアクセスできます）

地共済年金情報 Webサイト

本Webサイトの目的
 地方公務員共済組合では、現役世代の皆さまに年金制度への理解を深めていただく自身の将来の年金について意識していただくことを目的としております。組合員期間や給料等の記録、将来の退職共済年金の見込額などを「公務員共済年金のお知らせ」として組合員および過去に加入されていた組合員の年金受給権を有していない方にお知らせしております。申込み内容と共済組合で管理する記録による本人確認後、本Webサイトのご利用が

ユーザーID・パスワードを取得する場合
 「はじめてご利用される方（ご利用申込はこちら）」をクリックし、画面の指示に従い、ユーザー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・パスワード通知書をご指定の住所に郵送されます。

はじめてご利用される方
 ご利用申込みはこちら

既にユーザーIDをお持ちの方
 ログインはこちら

ユーザーID・パスワード通知書が届いたら
 「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、情報をご覧ください。

注意事項

- ・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。該当される方は当共済組合までご連絡ください。
- ・職員番号及び基礎年金番号が変更に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。再度、ユーザーID・パスワードの申請手続きを行ってください。

退職予定のみなさまへ

ご自身の退職共済年金の見込み額等の確認は、「地共済年金情報Webサイト」にて行ってください。（当共済組合から年金額の試算書は送付いたしません。）

ホンマでっか!?

住宅ローンは借換えしたら得するの?

当共済組合の住宅貸付を利用されている方にお知らせです!

現在、当共済組合の貸付利率は^{※1}2.66%となっており、民間の金利に比べて

非常に高い利率となっています。

このまま高い利率で返済し続けるのはしんどいな…、なんて少しでも考えている

そのあなた! 今なら**借換えが断然お得!** ぜひ一度検討してみてください!

借換えするなら早よせな損々!

当共済組合では、組合員のみなさまが有利な条件で融資を受けられるように民間金融機関と協定を結んでいます。

詳しくは当共済組合のホームページをご覧ください。



☆借換へのモデルケース☆

- Aさん(残高500万円、返済残期間10年、月賦返済額47,500円)が
金利0.875%の金融機関に借換えした場合…



共済貸付だけではなく、住宅金融支援機構や民間金融機関などの住宅ローンを借入されている方も、借換えにより返済額が圧縮される場合があります。この機会に、検討してみてもいいかもしれません。

※1 共済組合の貸付利率は、総務省の通知により、財政融資資金預託金利(政府の資金運用部に預託された郵便貯金や厚生年金などの公的資金に適用される金利)を基準に設定しているため、2.66%が下限となっています。

※2 保証料などの借換え諸費用は15万円として算入しています。金額はあくまで参考であり、借換え先金融機関の金利や返済期間、月賦返済額等によって返済総額は変わってきます。また、金融機関の審査条件により、借換えできない場合もありますのでご注意ください。



住宅相談会
ご来場プレゼント

空くじなし
プレゼント抽選会!

特賞 **カニ缶** (3個セット)
…5組様



- 収納王子の本
- 収納グッズセット
などをプレゼント!

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。

使いやすく、
快適な
住まいづくりを
応援します。

2/5日 住宅相談会

10:30 ▶ 16:30

(最終受付: 16:00)

会場 / 大阪産業創造館 4F イベントホール

ご成約の際には、**優待割引**が適用されます。

相談会 内容

収納アイデアや、スッキリ片付く間取りなどがわかる参考書を差し上げます。

新築・建て替え

協定ハウスメーカーが新築・建て替えのご相談にお答えします。資料も多数ご用意しております。

リフォームコーナー

屋根や水回りのリフォーム、増改築など、なんでもご相談ください。お見積りは無料です。

物件情報コーナー

大阪府下を中心とした、宅地・分譲地・マンション・建売などの物件情報を多数ラインナップ!

資金計画相談コーナー

各種住宅ローンの上手な借り方をはじめとする、資金計画のご相談に専門家がお答えします。

協力: みずほ銀行・中央三井信託銀行

NEW 税務相談コーナー

不動産に関する税務、相続・贈与などについてのご相談に税理士がお答えします。

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
- ※お車でのご越しの方は、地下駐車場(有料)もございます。



同時開催 セミナー

参加
無料



撮影: 布川航太

収納王子 コジマジックの

「笑って納めてスッキリ整理収納」

テレビや雑誌で大人気の収納王子コジマジックが、誰でもできる安価で便利な収納術を直接伝授します!

各回定員 / 先着30名

第1回 11:30~12:30 (受付10:45~)

第2回 14:00~15:00 (受付13:15~)

セミナーに参加される方へのご注意

※セミナーは当日受付とさせていただきます。各回とも開始時間の45分前より整理券を配布します。4Fの受付にお越しください。
※定員は各回30名様(1家族2名様まで)は、先着順とさせていただきますので、受講できない場合がございます。
※第1回にお越しいただき、定員オーバーとなったお客様は、第2回に再度お並びいただくことになります。ご予約はお受けいたしかねますので、ご了承ください。

【講師プロフィール】 収納王子コジマジック (オーケイ小島)

1972年、岡山県生まれ。94年から松竹芸能所属の漫才コンビ「オーケイ」のツッコミ担当として活躍し、数々の新人賞を受賞。その一方で、無類の収納好きがこころじて整理収納アドバイザー1級 / 2級認定講師免許を取得。「収納王子コジマジック」として、テレビ・ラジオ・雑誌などに多数出演。整理収納に「笑い」を取り入れた収納セミナーや認定講座、収納プランニングや収納グッズの開発など、活動の場を広げている。
監修本に、「収納王子コジマジックの100円グッズ・カラボ・スノコで絶対片づく! 収納600! (学研パブリッシング)」や「収納王子コジマジックの魔法のかたづけ術」(アスペクト)がある。
★公式ホームページ <http://kstyle-co.jp/>
★公式ブログ <http://ameblo.jp/kojimazine/>

お子さま連れの方も、
お気軽にお越しください!!
キッズコーナーあります。



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. ☎ 0120-066-552 相談会運営事務局(野村不動産(株)内) 担当: 泉

(平成23年11月1日現在)

中央三井の

住宅ローン

固定金利指定型

(平成23年11月にお借入れの場合)
金利の引き下げには条件がございます。下記【引下条件】をご参照ください。

全期間一律
引下プラン

お借入れの全期間 店頭表示金利から

年▲**1.3%** ~ 年▲**1.7%**!!

金利の引き下げ幅は、当社所定の審査結果に基づき決定いたします。

変動金利コース

引き下げ後
適用金利

年**0.775%** ~ 年**1.175%** (店頭表示金利
年2.475%)

※上記以外にも金利コースをご用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。

【引下条件】平成23年10月1日(土)~平成24年3月31日(土)までに当社がお借入れ申込の受付を行い、かつ平成25年4月30日(火)まで(※1)にお借入れいただいたお客さまのうち、次のいずれかに該当する場合に、固定金利指定型・上記金利コースの金利を引き下げいたします(詳細につきましては窓口までお問い合わせください)。

(※1)ご融資金の用途が「新築マンション購入」、かつ当社が提携する不動産業者との提携制度をご利用のお客さまは、平成26年4月30日(水)までのお借入れについて本引下プランをご利用いただけます。

1.以下の①~⑥のいずれかに該当し、かつ原則としてお借入れまでに中央三井のインターネットバンキング(※2)の利用申込をされる方 (※2)入会金・年会費は無料です。
①お借入日時点の定期預金(1年以上)等の取引の合計が200万円以上となる方 ②ベストクオリティ(当社会員制度)会員の方 ③当社が指定している不動産業者からの紹介がある方 ④当社が指定している企業・団体の従業員・社員・構成員・加入会員等の方 ⑤お借換えの方 ⑥当社と提携している企業の会員カードをお持ちの方(提携企業が運営する会員制度の会員カードのうち、当社が指定するカード)

2.原則としてお借入れまでに、お借入れ金返済用口座を給与振込口座に指定される方

◆固定金利指定型は、固定金利期間終了時に変動金利コースへ切替えることも、再び固定金利コースを選択することもできます。変動金利コースはお申し出によりいつでも固定金利コースへ切替えることができます。その際、**お借入れ利率を変更することがあり**、固定金利を選択される場合には取扱手数料5,250円(税込)が必要となります。◆繰上返済など返済条件を変更する際は手数料が必要となる場合があります。

◆このご案内には、女性専用住宅ローン「エグゼクティブ」、二世帯住宅応援ローン「親想い」は含まれません。これらの商品の詳細については、窓口までお問い合わせください。◆ローンのご利用は、当社・支店所在地近隣にお住まいの方で所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。◆審査の結果によっては、ご融資できない場合がございますのでご了承ください。◆当社および住友信託銀行住宅ローンからの借換えにはご利用いただけません。◆返済額の試算については店頭までお問い合わせください。

商品概要

●年齢要件:お借入れ時に満20歳以上65歳以下の方 ●お借入れ限度額:最高1億円 ●お借入れ期間:最長35年(最終のご返済は80歳未満) ●担保:お借入れ対象物件 ●保証:中央三井信用保証(株) ●保証取扱手数料:1件につき31,500円(税込) ●保証料:金利上乘せ方式…お借入れ利率に年0.2%~3.0%上乘せ。一括前払い方式…元利均等返済方式で期間35年の場合お借入れ額1,000万円につき、206,110円~3,092,130円。(お借入れ金額、お借入れ期間、ご返済方法、年取に占めるご返済額の割合等により保証料は異なります。)

◆記載の店頭表示金利および金利の引き下げ幅は、原則、毎月1日に見直しいたします。

◆実際のお借入れ金利はお借入れ実行日現在の適用金利となり、記載の金利と異なる場合がありますのでご注意ください。

中央三井の住宅担保型カードローン α -style

当社以外で住宅ローンをご利用中の方でもお作りいただける担保の空き枠を活用した有担保カードローンです。**資金用途は自由**(ただし、事業性資金は除きます)、しかも、**最高1,000万円***までご利用可能。*ご利用可能金額には、担保の空き枠の状況や評価額、その他当社所定のお借入れ条件による制限がございます。

カードローン口座開設日から**約1年間**は下記金利で固定させていただきます!!

年**1.9%**

《ご注意ください》

α -styleは二段階金利です。

- 一段階目:カードローン口座開設日から同口座開設日の1年後応当日以降最初に到来する決算日まで毎年1.9%の固定金利。
- 二段階目:上記一段階目の終了日(決算日)の翌日以降(短期プライムレート(基準金利)+年1.625%の変動金利)。

ご利用に当たっては当社所定の審査があります。ご希望に沿えない場合もありますのであらかじめご了承ください。

《商品概要》

●年齢要件:満20歳以上満62歳の誕生日の前日までの方 ●資金用途:自由(ただし、事業性資金を除きます) ●お借入れ限度額:100万円以上1,000万円以内(50万円単位) ●ご利用期間:原則3年毎の自動更新 ●担保:有担保(ご自宅[所有権要]) ●保証:中央三井信用保証(株) ●お借入れ利率:カードローン口座開設日から同口座開設日の1年後応当日以降最初に到来する決算日まで(一段階目)は固定金利(年1.9%で固定)。一段階目の終了日(決算日)の翌日以降(二段階目)は変動金利(短期プライムレート[基準金利]+年1.625%)。 ●利息の計算方法:貸越金の利息は、付利単位を100円とし、毎年2、5、8、11月の当社所定の日に、当社所定の方法により計算のうえ、お借入れ残高に組み入れさせていただきます。

*根拠当権設定のための登記費用が必要となります。*二段階目の変動金利における基準金利は毎年2.5、8、11月の決算日現在のものを、翌営業日以降次回決算日まで適用いたします。従いまして二段階目(変動金利)以降はお借入れ期間中に金利が変わることもあります。*ローンをご利用いただける方は、当社・支店所在地近隣にお住まいの方で所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。

(平成23年11月1日現在)

Do you have the α ?

ライフイベントでかかる費用をあなたは何でもかき払えますか?

もしも予定外の急な出費が発生したら、どう対処しますか?

住宅ローンを返済しながらも、資金的なゆとりをいつでも確保しておきたいと思いませんか?



ローン商品の詳しい内容については、店頭で説明書をご用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。



中央三井信託銀行
http://www.chuomitsui.co.jp

大阪支店 TEL.06-6233-3519

〒541-0041 大阪市中央区北浜2-2-21 北浜1丁目交差点西(京阪電車連絡通路24号階段上)

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▲**1.70%**

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23年10月3日から平成24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1.65%、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 ●お申込みの際、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)

020-11-008

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 子育て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 おひさまハイムのトリセツ

ソーラー住宅No.1の実績や
節電効果、おひさまQ&Aなどを掲載



3 スマートハイムナビ

家庭内の電力を「見える化」し、
電力をムダなく節約する住まい



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



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 11.12)

フリガナ

ご氏名 () 才

ご住所 〒□□□-□□□□

TEL ()

土地の 有無 有 無 () ()
イ.有り () () 方面 () ()
口.無し () () 方面 () ()

ご予算 () 万円

ご計画時期

イ.半年以内 口.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)

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。

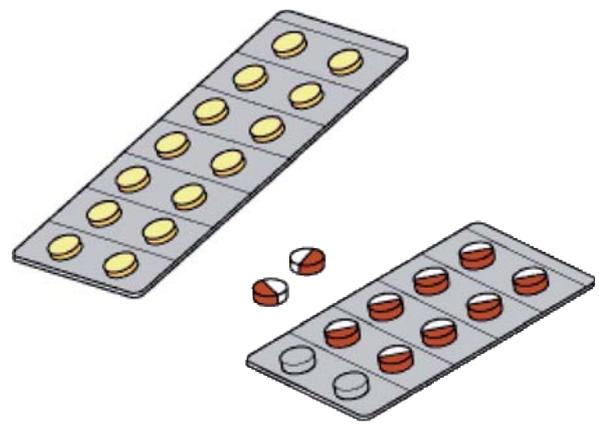
ジェネリック医薬品 使ってお得!

平成23年7月～9月にかけて、薬局でもらう薬を、ジェネリック医薬品（後発医薬品）に変更することにより、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、ジェネリック医薬品の利用をお勧めする文書をお送りしました。

その結果、多くの方がジェネリック医薬品に変更され、「家計が助かった」というお声もいただきました。

安い

3～5割以上
安くなる薬も
あります。



効く

安全性も品質も
先発医薬品と
同等です。

ジェネリック医薬品の利用方法

1

医師または薬剤師に下の
「ジェネリック医薬品
お願いカード」
を提示する。

2

ジェネリック医薬品につ
いての説明を受け、
薬を受け取る。



※今飲んでいるお薬をジェネリック医薬品に変更したら、
どのくらいお得なのか試算できるサイトがあります。

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お願いカード

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。

組合員・被扶養者の案内が届いた方

特定保健指導 いっぺん受けてみませんか

満足度
90%以上

無料

受けたら
いいことあるで

平成24年
3月まで

※組合員は平成24年3月19日まで
被扶養者は平成24年3月31日まで

このまま放置して倒れたら、
医療費や通院等にかかる手間は大変…。
特定保健指導は、病気の重症化を予防するだけ
でなく、将来かかる医療費などの
経済的負担も軽減
できます。

大阪市職員共済組合

検索

共済組合だより第69号
平成23年12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/>

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、医師や薬剤師に提示してください。

医師・薬剤師のみなさまへ

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・薬剤師のみなさまへ

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。