

# 共済組合だより



## 検診募集 始めます

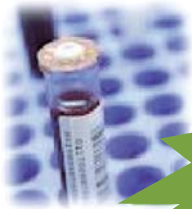
初めての方も、リピーターの方も必見です

- がん検診
- 脳ドック
- 配偶者人間ドック

### 目次

#### ◆ 検診事業の募集を開始します ..... 1

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ◆ 検査項目一覧..... 2                    | ◆ 高額な外来診療を受ける皆様へ..... 11         |
| ◆ 検診機関一覧..... 3                    | ◆ 育児休業中の掛金は免除の対象です..... 12       |
| ◆ 減量大成功 - 突撃インタビュー..... 5          | ◆ 平成24年度の予算が決まりました..... 13       |
| ◆ 心地よく眠りましょう..... 6                | ◆ 平成24年度 短期保険料率について..... 15      |
| ◆ 忘れていませんか？扶養の届出！..... 7           | ◆ 任意継続Q&A..... 16                |
| ◆ 国民年金第3号被保険者等の手続きについて(Q&A)..... 9 | ◆ 退職後の共済年金について..... 17           |
| ◆ 高齢受給者証の更新について..... 10            | ◆ あなたのお薬代が安くなる ジェネリック医薬品..... 17 |



# 特集 検診事業の 募集を開始します



当共済組合では、健康増進の観点から疾病予防事業として、組合員を対象とした「がん検診」「脳ドック」、被扶養配偶者を対象とした「配偶者人間ドック」を実施しており、平成24年度においても事業を実施することとなりました。

毎年の検査で、早期発見・早期治療をめざしましょう。

## 検診のはてな

よくある問い合わせを記載しました。  
気になる点があれば気軽に  
当共済組合にお問い合わせください。

### 症状がないのに、受ける必要ある？

早期のがんは、まず症状がありません。  
たとえば、胃がんや乳がんは進行したら、半数の方が命を落としますが、早期であれば、100%近く完治します。  
症状が出る前にがん検診を受検することが大切です。

### 1回受けたら安心？

早期と言えるがんの大きさは1~2cmまで。  
1cmのがんが、2cmを超える進行がんになるまでにかかる期間は1~2年。毎年検査を受ける必要があります。  
(※乳・子宮がんについては、国では2年に1回受けるよう推奨しています。)

### 費用と時間がもったいない？

総合がん検診+前立腺がん(乳・子宮がん)で2,300~2,600円です。  
検診を受けずに、進行がんが見つかった場合、かかる医療費はおよそ200万円。  
また、入院や通院にかかる時間も負担となります。  
検診のための1年に2時間程度の時間と費用を確保しませんか。

### 検査時間はどれくらい？

混雑具合にもよりますが、がん検診・脳ドックの検査時間は2時間程度です。配偶者人間ドックの検査時間は3時間程度です。  
なお、当共済組合が実施する検診事業の受診は職務免除及び市内出張扱いにはなりません。

### どれくらいの方が受検してるの？

平成23年度においては  
がん検診 8,000人  
脳ドック 1,500人  
配偶者人間ドック 4,000人  
たくさんの方に受診頂き、がん検診と配偶者人間ドックの受診者は、ほとんどの方がリピーターとなっています。

### 若いから受けなくてイイ？

がんにかかりやすくなる年齢は部位ごとに異なりますが、特に子宮頸がんは20歳代で急増しています。その他のがんは30代後半から増えますが、身内になんかになった方がいる場合は、若いうちから受けておくと安心です。



# 検査項目一覧

こんな検査が受けられます

| がん検診 | 種別      | 対象者             | 検査内容                        | 自己負担金  |
|------|---------|-----------------|-----------------------------|--------|
|      | 総合がん検診  | 組合員             | 大腸・肺・肝臓・胃がん検診               | 2,000円 |
|      | 大腸がん検診  |                 | 便潜血反応検査                     | 200円   |
|      | 肺がん検診   |                 | 胸部X線直接撮影・                   | 400円   |
|      | 肝臓がん検診  |                 | 腹部超音波検査                     | 400円   |
|      | 胃がん検診   |                 | 血液検査・肝炎ウイルス検査               | 400円   |
|      | 子宮がん検診  | 女性組合員           | 胃・十二指腸のX線直接撮影               | 1,000円 |
|      | 乳がん検診   |                 | 子宮頸部細胞診                     | 300円   |
|      |         |                 | 医師による触診及び<br>超音波検査又はマンモグラフィ | 300円   |
|      | 前立腺がん検診 | 50歳以上の<br>男性組合員 | 血液検査 (PSA)                  | 300円   |
| 骨量検査 | 組合員     | 超音波検査又はDXA法     | 200円                        |        |

| 脳ドック | 対象者                        | 検査内容  | 自己負担金   |
|------|----------------------------|---|---------|
|      | 40・45・50・55・<br>59・64歳の組合員 | MRI・MRA・血液検査・<br>安静時心電図・頸部超音波検査・<br>聴力・眼底検査など | 10,000円 |

| 配偶者人間<br>ドック | 対象者    | 検査内容                            | 自己負担金   |
|--------------|--------|---------------------------------|---------|
|              | 被扶養配偶者 | 特定健診全項目にがん検診や<br>骨量検査も含めた総合的な検診 | 10,000円 |

## がん検診は55歳以上は無料

※年齢は平成24年4月1日時点です。



- 検診の申込時点に資格をお持ちでも、受診日に資格を喪失されている場合、受診いただくことができません。  
**資格喪失後の受診は、全額自己負担となります。**
- 申込期間終了後の申込は一切受け付けておりません。  
検診をご希望の方は申込期間中にお申し込みください。
- 乳がん検診の方法は検診機関により異なります。詳細につきましては、各検診機関へご確認ください。
- 乳がん・子宮がん検診については、必ずしも女性スタッフが対応できるとはかぎりません。
- 当日、**組合員証又は被扶養者証（健康保険証）をお忘れになると、受診いただけません。**必ず持参してください。

※当共済組合は厚生労働省の目標に準じ、がん検診の受診率50%を目指しています。  
(平成23年度の受診率は約23%です。)

*Let's take a medical checkup!!!*

# 検診機関一覧

がん検診及び脳ドックの申込期間は  
**平成24年5月1日から平成24年5月31日**です。

|           |                       |                                 |   |                        |  |
|-----------|-----------------------|---------------------------------|---|------------------------|--|
| がん検診      | 検診機関名                 | (医) 翔永会<br>飯島クリニック              | (財) 大阪市環境保健協会<br>総合健診センター   | 大阪がん循環器病<br>予防センター     | (医) きつこう会<br>多根クリニック   |
|           | 住所                    | 大阪市中央区南船場<br>3-5-11<br>りそな心斎橋ビル | 大阪市中央区大手前2-1-7<br>大阪赤十字会館7階   | 大阪市城東区森之宮1丁目<br>6番107号 | 大阪市港区弁天1-2<br>ORC200 2番街6F   |
|           | 最寄駅                   | 地下鉄「心斎橋」                        | 地下鉄「京橋」、「天満橋」   | 地下鉄・JR環状線「森ノ宮」         | 地下鉄・JR環状線「弁天町」   |
|           | 申込受付時間                | 月～土 9:00～17:45                  | 月～金 8:15～19:00<br>土 9:00～14:00  | 月～金 9:00～19:00         | 月～金 9:00～17:30<br>土 9:00～12:00   |
|           | 申込電話番号                | 06-6243-5401                    | 0120-863-096  | 06-6969-6766           | 06-6577-1881   |
|           | 申込期間終了後の電話番号          | 06-6243-5401                    | 06-4792-7080<br>06-4792-7082  | 06-6969-6712           | 06-6577-1881   |
|           | 検診時間                  | 月～土 8:30・9:00・<br>9:30・10:00    | 男性：月9:00～16:00<br>水・金・第1,2,4土9:00～<br>12:00<br>女性：火・木・第3土9:00<br>～12:00 | 月～金 8:30～13:00         | ①9:00～12:00<br>②11:30～15:00<br>③15:00～16:00<br>土・日は9:00～12:00<br>(日曜は月に1回営業) |
| 乳がん検診について | マンモグラフィと<br>超音波検査の選択可 | 超音波検査                           | マンモグラフィと<br>超音波検査の選択可   | 超音波検査                  |  |

|      |              |                               |                               |                                |  |
|------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 脳ドック | 検診機関名        | (医) 聖授会総合健診<br>センター           | (医) 寿会 富永病院                   | (医) 弘善会<br>矢木脳神経外科病院           | (宗) 在日本南アフリカ<br>淀川岸リト教病院<br>健康管理増進センター |
|      | 住所           | 大阪市天王寺区東高津町7番<br>11号大阪府教育会館5階 | 大阪市浪速区湊町1-4-48                | 大阪市東成区東今里<br>2-12-13           | 大阪市東淀川区淡路<br>2-9-26                    |
|      | 最寄駅          | 近鉄大阪「上本町」、<br>地下鉄「谷町九丁目」      | 各線「なんば」                       | 地下鉄「緑橋」、「深江橋」                  | 阪急京都線「淡路」<br>JR「新大阪」                   |
|      | 申込受付時間       | 平日 9:00～16:00<br>土 9:00～12:00 | 月～土 9:00～11:00<br>12:00～17:00 | 月～金 8:45～19:00<br>土 8:45～17:00 | 月～金 9:00～17:00<br>土 9:00～12:00         |
|      | 申込電話番号       | 06-6761-2200                  | 06-6568-1950                  | 06-6978-2337                   | 06-6324-6530                           |
|      | 申込期間終了後の電話番号 | 06-6761-2200                  | 06-6568-1643                  | 06-6978-2337                   | 06-6324-6530                           |
|      | 検診時間         | 月～土 8:30・9:30                 | 月～金 9:00～17:00                | 火・金・土<br>12:30又は14:45          | 月水金 13:00～16:30                        |

実施期間 平成24年7月2日から平成25年3月29日  
※祝日除く。

## 受診者の声

総務局 20代 男性 ペンネーム “Say「GO!!!」” さん

若いほうが、がんの進行が早い…そういった話を聞いたことがありませんか？その話を聞いた日から募る不安…その不安を払拭するために、がん検診を受ける決意をしました。

当日、まずは問診、そして検診着に着替えたところでテンションがアップ。緑色で医者の手術着に似ているから医者になった気分を味わえるのだ！尿検査を終え、意気揚々と階段を駆け上がり次の検査室へ！そこでテンションがダウン。なぜ採血が…検査表に採血なんて文字はなかった…なのに何故。そう、私は注射が大嫌い。天敵の出現に動揺を隠しきれない私を見て、看護師さんが「注射が苦手ですか？」と言。そこから先はあまり覚えていない…。

無事に採血・腹部エコー・レントゲンを終えたところで最後のボス、バリウムが出現。バリウムを飲む前に粉を飲まされる。これがまた厄介なのだ。粉を口に入れ水を飲んで瞬間…その粉が口の中で弾け炭酸水に変化する。ここからがゲップとの激しい格闘だ。必死に唾を飲み込んでゲップに耐える。耐えてる最中に検査台に乗りバリウムを飲みます。それからは体を動かさず。先生から「はい、右向いて。もっとゆっくり。はい、次は左。これもゆっくり。」初めての体験であたふたしていると、「はい、次は2回まわりましょう。」ん…？2回まわる？どこで？台を降りて前回りをしていいの？そんなことを考えていると、見るに見かねて先生が出現…「こういう感じで」あんななるほど、その場で台に乗ったまま回る。その後もいろんな体勢をとり、検査は終盤へ。「はい、これで最後やから頑張って」と言われ安心した瞬間にゲッ…まさかのゲップが。これはまずい。ここでやり直しと言われバリウムを飲むのは嫌だ。どうにかバシないように必死にお腹を膨らませてみた。良かった！「おかわり」は免れた。

そして検査は終了。数日後、検査結果も異常なし。これで不安から解消され楽しい日々を送れる！やってみて良かったがん検診。来年も受けよう！

# 検診機関一覧

配偶者人間ドックの申込期間は  
**平成24年4月2日から平成24年4月27日**です。

庶務係  
(0208-7597)

|                                      |                       |   |                                    |  |   |
|--------------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|--|---|
| 配<br>偶<br>者<br>人<br>間<br>ド<br>ッ<br>ク | 検診機関名                 | (医) 翔永会<br>飯島クリニック  | 大阪がん循環器病<br>予防センター                 | (財) 大阪市環境保健協会<br>総合健診センター  | (財) 結核予防会大阪府支部<br>大阪総合健診センター  |
|                                      | 住所                    | 大阪市中央区南船場<br>3-5-11<br>りそな心斎橋ビル   | 大阪市城東区森之宮1丁目6<br>番107号             | 大阪市中央区大手前2-1-7<br>大阪赤十字会館7階  | 大阪市中央区道修町4-6-5  |
|                                      | 最寄駅                   | 地下鉄「心斎橋」  | 地下鉄、JR環状線<br>「森ノ宮」                 | 地下鉄「京橋」、「天満橋」  | 地下鉄「淀屋橋」  |
|                                      | 申込受付時間                | 月～土 9:00～17:45  | 月～金 9:00～12:15<br>13:00～17:00      | 月～金 8:15～19:00<br>土 9:00～14:00   | 月～金 8:30～18:00  |
|                                      | 申込電話番号                | 06-6243-5401  | 06-6969-6712                       | 0120-863-096   | 06-6202-6667  |
|                                      | 申込期間終了後の電話番号          | 06-6243-5401  | 06-6969-6712                       | 06-4792-7080<br>06-4792-7082   | 06-6202-6667  |
|                                      | 検診時間                  | 月～土 8:30・9:00<br>9:30・10:00   | 月～金 8:30～12:15<br>(12月28日～1月4日を除く) | 女性：火・木・第3土 9:00<br>～12:00<br>男性：月・水・金・第1、2、4<br>土 9:00～12:00                 | 月～金 8:30受付(毎週月曜レ<br>ディストック12:45受付)、(8/10<br>～16、12/29～1/4、3/1を<br>除く) |
|                                      | 乳がん検診について             | マンモグラフィと<br>超音波検査の選択可   | 40歳以上マンモグラフィ<br>優先(超音波検査選択可能)      | 超音波検査  | マンモグラフィと<br>超音波検査の選択可   |
|                                      | 検診機関名                 | (医) 聖授会OCAT<br>予防医療センター   | (医) きつこう会<br>多根クリニック               | (財) 日本生命済生会<br>総合健診クリニック<br>ニッセイ予防医学センター                                     | (宗) 在日本南アフリカ<br>淀川クリト教病院<br>健康管理増進センター                                |
|                                      | 住所                    | 大阪市浪速区湊町1丁目4番<br>1号OCATビル地下3階   | 大阪市港区弁天1-2<br>ORC200 2番街6F         | 大阪市西区立売堀6-5-15   | 大阪市東淀川区淡路2-9-26   |
| 最寄駅                                  | 各線「なんば」               | 地下鉄・JR環状線<br>「弁天町」  | 地下鉄「阿波座」                           | 阪急京都線「淡路」<br>JR「新大阪」   |   |
| 申込受付時間                               | 月～土 9:00～17:00        | 月～金 9:00～17:30<br>土 9:00～12:00  | 月～金 9:00～17:00                     | 月～金 9:00～17:00<br>土 9:00～12:00   |   |
| 申込電話番号                               | 0120-728-797          | 06-6577-1881  | 06-6532-6437                       | 06-6324-6530   |   |
| 申込期間終了後の電話番号                         | 0120-728-797          | 06-6577-1881  | 06-6532-6437                       | 06-6324-6530   |   |
| 検診時間                                 | 月～土 8:30・9:30         | ① 9:00～12:00<br>② 10:00～13:00<br>③ 11:30～15:00<br>土・日は9:00～12:00<br>(日曜は月に1回営業) | 月～土<br>8:15 又は 9:45                | 月～土(土は①のみ)<br>① 8:15～11:15<br>② 9:40～12:40<br>③ 10:45～13:45<br>④ 13:00～16:00 |   |
| 乳がん検診について                            | マンモグラフィと<br>超音波検査の選択可 | 超音波検査   | マンモグラフィと<br>超音波検査の選択可              | マンモグラフィ(月～土)<br>超音波検査(火・木のみ)   |   |

実施期間 平成24年6月1日から平成25年3月29日  
※祝日除く。

## 申込手順

### STEP ①

検診機関を選んで、電話にて予約

組合員証(被扶養者証)をお手元に用意して、希望される検診機関に電話してください。  
検診機関の受付担当者が必要項目をお伺いしますので、希望日時等を伝え予約申し込みを行ってください。

### STEP ②

検診予定日の2週間前に検査キットが届きます

検査キットに同封されている書類の申込内容・氏名・生年月日等に誤りがないかをご確認ください。

### STEP ③

受検当日

組合員証(被扶養者証)を持参の上、検診機関で受診してください。  
後日、検診結果が郵送されます。

# 減量大成功 — 突撃インタビュー

## デジタル体重計でバッチリ



| 保健指導区分       | 平成22年度<br>動機付け支援 | 平成23年度<br>保健指導対象外 |
|--------------|------------------|-------------------|
| 体重 (kg)      | 73.1             | 66.3              |
| 腹囲 (cm)      | 88.9             | 82.7              |
| 拡張期血圧 (mmHg) | 86               | 74                |
| 中性脂肪 (mg/dl) | 163              | 95                |
| 空腹時血糖 (%)    | 102              | 87                |

建設局 住之江工場所  
篠田 栄一さん  
45歳 男性

### 篠田さんの ひとこと

当初は痩せられると  
思っていませんでした。  
体重計に毎日乗って、  
本当に体重が落ちたから、  
続けられました。

### 減量のきっかけ

10年間で20kgも増え、これはアカンと思っていたところ、前所属長から勧められ、しぶしぶ特定保健指導を利用しました。参加しても効果はないだろうと思っていました。

### がんばったこと

「デジタル体重計に毎日乗るだけでも痩せますよ」とスタッフから助言をもらい、その日から毎日体重を測ってみると、本当に1kg減りました！

「食事を少し考えたらもっと減るかも…」と、夜9時以降は食べない、間食を控える、満腹になるまで食べない、自宅のウォーキングマシンで30分歩くようにして、さらに1~2kg減量。職場と駅の往復30分の道のりは「早歩きが良い」と勧められ、早歩きを心がけています。

誘惑に負けてつい食べすぎてしまうこともありますが、そんな時は少し多めに歩くように調整しました。

### 減量して良かったこと

現場へ出る時に体が軽くなって、動きやすくなりました。

### 今後は…

現在、62.6kg。当面の目標は60kg。習慣になっているので、今でも毎日体重計に乗っています。もっと食事量を減らしたら痩せることはわかっていますが、「もう少し食べたい」状態でやめておくようにして、無理はしません。



| 保健指導区分          | 平成22年度<br>動機付け支援 | 平成23年度<br>保健指導対象外 |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 体重 (kg)         | 84.8             | 61.3              |
| 腹囲 (cm)         | 98.7             | 74.1              |
| 拡張期血圧 (mmHg)    | 88               | 61                |
| (肝機能) GPT (U/l) | 77               | 31                |

健康福祉局 健康施策課  
梅田 正法さん  
43歳 男性

### 梅田さんの ひとこと

健康施策課で仕事を  
するようになって、健  
康の大切さを再確認し  
ています。私は40代に  
なってから始めましたが、  
健康への取り組みは中高  
年になってからではなく、  
若いうちから必要だと  
思います。

### 減量のきっかけ

健診で、以前からLDLコレステロール等にアスタリスクが付いていましたが放置していました。しかし22年度の健診で初めて尿蛋白2+となったため心配になり受診。腎臓に異常はなかったものの医師から減量の指導を受け、それをきっかけに初めてダイエットに取り組みました。

### がんばったこと

最初の3カ月で10kg減量を目指しました。運動は週1回のジムに加え、エレベーターを使わずに階段を使用する等日常生活でのウォーキング等をこころがけました。

食事は、1日1750kcalまでになるよう食事時の摂取カロリーに気をつけました。携帯でネット検索をすれば簡単にカロリーを確認できるので外食時に活用していました。乳飲料やケーキ類など甘い物が好きですが、飲み物はお茶がブラックコーヒーだけにし、ケーキ類は我慢。かわりに今まであまり取らなかった野菜類をサラダ等で多く摂るようにし、不足な日は野菜ジュースで補うなど工夫しました。

### 成功の秘訣

なんとなく体重を減らすというのではなく、具体的な目標を立てて取り組むと達成感があり、「もっと」と欲も出てきます。仕事が忙しく、なかなか時間は取れませんでした。「土曜日はジムの日」と決め、自分で強制的に習慣化すると、その後は運動することが楽しくなりました。今では毎日、マンションの階段を9階まで上る、寝る前に腹筋や腕立て運動をする等が習慣になっています。

### 今後は…

現在、20歳頃の体重(58kg)を維持しています。この体重をずっとキープできるよう、今後も無理のないやり方で運動や食事に取り組んでいこうと思っています。

# 心地よく眠りましょう

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。  
睡眠は生活習慣の一部であり、疲労を回復させ、  
体の調子を整えるために重要な働きをしています。

## 量眠より良眠！？

近年、人々の平均睡眠時間は短くなる傾向にあり、  
睡眠不足と感じている人が多くなっています。ただし、  
睡眠の必要量は個人差があり、睡眠時間にこだ  
わるのではなく、どれだけ熟睡できるかという、睡  
眠の質のほうが重要です。

心地よく眠るために工夫をし、快適な睡眠を取り  
ましょう。



## 快眠POINT

### 1 食事はほどほどに

夕食が遅くなる時は腹七分目程度に軽くしておきましょう。コーヒ  
ーや紅茶、緑茶などカフェインが多く含まれる飲み物は控えめにします。  
アルコールは寝つきがよくなるものの、睡眠途中で目が覚めやすく眠り  
が浅くなり、かえって睡眠の妨げになりますので気をつけましょう。

### 2 眠る前にリラックス

就寝の1~2時間前から脳をリラックスさせましょう。37~39度のぬ  
るめのお湯に時間をかけてゆったりつかる、音楽を聴く、適度なストレ  
ッチ体操をするなどが効果的です。たばこはニコチンに覚醒作用がある  
ので、控えましょう。

### 3 寝具にも工夫を

寝具は、吸湿性・放湿性が良く、保温性のよいことが第一条件です。  
個人差や季節により異なりますが、寝床内の温度は33℃、湿度は50%  
の状態が最適とされます。

ベッドマットや敷き布団は、適度に硬く、負担の少ない寝姿勢を保て  
るもの、掛け布団は吸湿性・放湿性が良いことに加え、寝返りをしやす  
くするために軽くて体にフィット感のあるものが良いでしょう。

# 忘れていませんか？扶養の届出！

被扶養者の異動（就職、雇用保険等の手当金受給、結婚、別居など）により、組合員との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、ご家族の退職・就職など異動の多い季節ですので、忘れずに届出をお願いします。**

◆ 次のQAを読んで、届出が遅れた場合にどんな影響があるか考えてみましょう。 ◆

Q



妻が平成22年3月1日からアルバイトを始めました。給料額は毎月一定で、平成22年中の収入は110万円、平成23年中の収入は132万円でした。平成23年12月の給料をもらった時点で平成23年の年収が130万円を超えたので、被扶養者としての資格喪失日は平成23年12月1日になるのでしょうか？

A



資格喪失日は平成22年3月1日です。  
当共済組合の扶養認定の収入基準は事実発生日以後、将来に向かって1年間（1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。）に見込まれる当該被扶養者の恒常的な収入すべてを対象とし、交通費等を含む総額が130万円（月額108,334円、日額3,612円）未満であること。

Qの場合、給料額が一定ということなので、平成22年3月から12月までの10ヶ月で110万円の収入があったということは、平均月額11万円の給料をもらっていることになり、アルバイトを始めた時点からすでに収入基準を上回っていることとなります。

そのため、資格喪失日は平成22年3月1日となります。

- ① 平成22年3月1日から資格喪失の手続きまでの間、妻がかかった病院等の医療費について考えてみましょう。

医療費総額の内、妻が窓口で支払った額（3割）の自己負担分を除く7割分は当共済組合が病院等に支払っていますので、その全額を組合員から返還していただくこととなります。さらに、当共済組合から給付金をもらっていた場合は、その給付金についても全額返還していただきます。





## ② 妻の健康保険について考えてみましょう。



妻は、平成22年3月1日に遡って国民健康保険に加入しなければなりません。そのため保険料（介護保険料含む）も遡って納めることとなります。



## ③ 妻の年金について考えてみましょう。



組合員の配偶者として被扶養者認定されている間は、国民年金第3号被保険者に該当しますので、自分で保険料を負担する必要はありませんでした。しかし、平成22年3月1日に遡って国民年金第1号被保険者に該当する手続きを行ったうえ、保険料も遡って納める必要があります。

**このように届出が遅延することにより、日を遡って資格喪失する事例が増えており、組合員に多額の返還金を請求するケースが多散発生しています！！**

**「知らなかった。」では済まされません。**

**資格喪失の手続きが遅れると、組合員の経済的な負担が大きくなる可能性がありますのでご注意ください！！**

# 被扶養者にかかる確認調査（検認）をします！

## 目的

当共済組合では掛金を負担している組合員だけでなく、掛金を負担していない被扶養者にも保険給付しています。被扶養者の要件を満たさない家族に保険給付することは、当共済組合の相互扶助の理念に反することになります。

そのため、給付の適正化の観点から被扶養者として既に認定されている方が、引き続き被扶養者要件を満たしているかどうかを確認させていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。

## 対象者及び回数

当共済組合が年度ごとに対象者を定めます。

## 効果

被扶養者の扶養認定を適正化することにより、それにかかる医療費や給付金も適正化され、ひいては組合員が支払う掛金の負担も軽減されます。

# 国民年金第3号被保険者等の手続きについて(Q&A)

**問** 国民年金第3号被保険者とは、どのような人のことをいうのですか。

**答** 国民年金第3号被保険者とは、共済組合の組合員及び厚生年金保険の被保険者（国民年金第2号被保険者）に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者のことをいいます。

**問** 国民年金第3号被保険者に該当した場合は、いつどのような手続きをすればよいのですか。  
例) 組合員の配偶者が退職や所得の減少などで、共済組合の被扶養者となる場合

**答** 組合員が配偶者の共済組合被扶養者手続きを行うときに併せて日本年金機構所定の様式である「国民年金第3号被保険者届」に必要事項を記入し、年金手帳等の必要書類を添えて組合員の勤務している所属所（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。

(注) 届出しないと将来受給する年金が減額され、又は受けられなくなることもありますので必ず届出してください。



扶養の手続きだけではダメなんだ...  
将来のためにもきちんと  
3号の届出しなくっちゃ!!

**問** 国民年金第3号被保険者に該当しなくなった場合は、手続きは必要ですか。

例) 組合員の配偶者が就職や雇用保険の受給開始などで、共済組合の被扶養者でなくなった場合

**答** 必要です。組合員の配偶者が居住する市区町村役場の国民年金担当課で、第1号被保険者の手続きをしてください。(別途、共済組合被扶養者の減員手続きも必要になります。)

(注) 国民年金担当課での手続きの際に、共済組合資格喪失証明書、印鑑、年金手帳等必要な書類がありますので、詳しくは各市区町村役場の国民年金担当課に問い合わせてください。

**問** 組合員が大阪市を退職した場合、第3号被保険者である配偶者は国民年金の手続きをどのようにしたらいいですか。

**答** 組合員が再就職しない場合（任意継続組合員となる場合も含む。）

組合員の配偶者は、国民年金第1号被保険者となるので、配偶者が居住する市区町村役場の国民年金担当課で手続きをしてください。



(注) 国民年金担当課での手続きの際に、資格喪失証明書(※)、印鑑、年金手帳等必要な書類がありますので、詳しくは各市区町村役場の国民年金担当課に問い合わせてください。

※任意継続組合員となる場合は資格喪失ではないので、資格喪失証明書が発行できません。その際は、組合員の退職辞令等、資格喪失証明書の代わりになるものが必要ですので、各市区町村役場の国民年金担当課に問い合わせてください。

#### 組合員が他の市町村や会社へ再就職した場合

組合員の配偶者は、引き続き国民年金第3号被保険者となりますが、再就職先を通じて、改めて手続きを行う必要があります。詳しくは再就職先で確認してください。



## 高齢受給者証の更新について

70～74歳の高齢受給者の方が医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合は、本来は2割負担ですが、特例措置として現在は1割負担となっています。その特例措置が延長され、**平成25年3月31日まで1割負担となりました。**

つきましては、現在使用している高齢受給者証に記載の特例措置期間を変更する必要があるため、**平成24年3月に新しい高齢受給者証を交付します。**

新しい高齢受給者証は、現在使用している証と交換して交付されることとなりますので、現在使用している高齢受給者証は廃棄せず、**必ず返却していただきます**ようお願いします。

なお、更新となるのは高齢受給者証のみであり、被扶養者証につきましては返却の必要がありませんのでご注意ください。

**高齢受給者証の更新対象者:昭和12年4月2日～昭和17年3月1日生まれの被扶養者**

昭和17年3月2日以降の誕生日の方については、順次、所属所を通じて、高齢受給者証をお渡しします。

# 高額な外来診療を受ける皆様へ

平成24年4月1日から限度額適用認定証（以下、「認定証」という。）などを提示すれば、入院同様、外来についても窓口での支払いが一定の金額（以下、「自己負担限度額」という。）になります。

自己負担限度額の詳細な計算方法については、当共済組合のホームページ等でご確認ください。

注）なお、70歳以上75歳未満の方は、これまでどおり「被扶養者証」と「高齢受給者証」の2枚を提示してください。70歳未満と同様に自己負担額が軽減されます。



例えば所得が一般（療養のあった月の給料が424,000円未満）の方で、ひと月に2回以上外来を受診した場合

【1回目】（4月1日受診）

総医療費 100,000円

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 組合員負担<br>30,000円 | 共済組合から医療機関へ<br>70,000円 |
|------------------|------------------------|

↓ 組合員負担が80,100円を超えないので「認定証」は使えない。

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 組合員負担<br>30,000円 | 共済組合から医療機関へ<br>70,000円 |
|------------------|------------------------|

【2回目】（4月14日受診）

総医療費 300,000円

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 組合員負担<br>90,000円 | 共済組合から医療機関へ<br>210,000円 |
|------------------|-------------------------|

↓ 同じ月で「認定証」を使うと

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 組合員負担<br>51,430円 | 共済組合から医療機関へ<br>248,570円 |
|------------------|-------------------------|

自己負担限度額：80,100円 + (100,000円 + 300,000円 - 267,000円) × 1% = 81,430円

【1回目の自己負担額】 30,000円

【2回目の自己負担額】 81,430円 - 30,000円 = 51,430円

限度額適用認定証を使用しても窓口での支払いが自己負担限度額にならない場合

【例】

- 柔道整復・鍼灸・あん摩マッサージを施術した場合（使用すること自体が出来ません。）
- 同一月に同一医療機関で外来分と入院分の支払いをした場合（それぞれの自己負担額を支払っていただくこととなります。）
- 1つの薬局で複数の医療機関の処方がある場合（ただし、同じ医療機関の分は合算されます。）
- 月途中で当共済組合から他の健康保険組合等へ変更になった場合

# 育児休業中の掛金は免除の対象です

## ● 育児休業中の掛金の免除 ●

育児休業を開始した日の属する月から、育児休業が終了する日の翌日の属する月の前月まで、申出により掛金（短期・介護・長期・福祉）が全額免除されます。

ただし、掛金は月単位の徴収となっていますので、月の途中（末日を含む）に復職した場合であっても、その月の掛金が徴収されることとなります。

### 【手続きの方法】

「育児休業手当金請求書／育児休業掛金免除申出書」を所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通じて休業開始の前月 25 日（当共済組合必着）までに提出してください。



## ● 育児短時間勤務および部分休業中の掛金の免除 ●

3歳に満たない子を養育する組合員が育児短時間勤務または部分休業の承認を受け、給料（地域手当を除く。）が減額された場合には、長期掛金が申出により一部免除されます。

なお、期末手当等にかかるもの及び短期・介護・福祉（定例給料・期末手当等にかかるもの）については免除の対象にはなりません。

### ～ 届出が必要です！！ ～

掛金の一部免除については「育児部分休業等掛金免除申出書」を所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通じて、休業開始の前月 25 日（当共済組合必着）までに提出してください。



# 平成24年度の予算が決まりました

平成24年3月5日開催の大阪市職員共済組合組合会において、平成24年度の事業計画及び予算が承認されましたので、短期、長期、業務、保健、貸付及び基礎年金支払の各経理の予算の概要をお知らせします。

## 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す。組合員の掛金や事業主の負担金等の収入をもって、その資金としています。

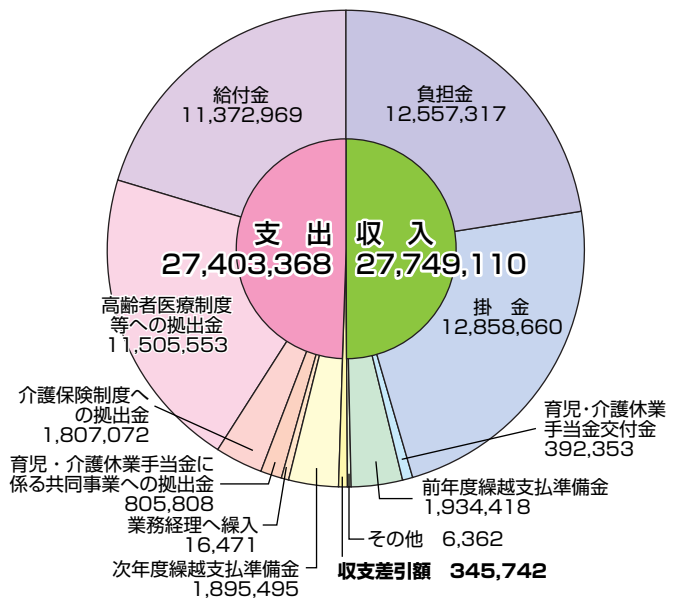
### \* 収支の状況 \*

平成24年度のおもな費用として、病気やけがに対しての医療費の給付や出産費、休業給付、災害給付等として113億7,297万円を見込んでいます。また、各種制度への財政負担として、高齢者医療制度の支援のための拠出金として115億555万円、介護保険制度への拠出金18億707万円、育児・介護休業手当金に係る共同事業への拠出金8億581万円を見込んでいます。特に高齢者医療に対する財政支援は、高齢化に伴う医療費の増加により毎年増加の傾向にあり、平成23年度比5億8,205万円の増となっております。このほか、組合の業務運営に必要な事務費として業務経理への資金の繰入、次年度支払準備金を加え、支出総額は274億337万円となる見込みです。

一方、収入は、組合員数の減少や平成24年4月から実施される給料減額措置により大幅に給料総額が減少することから、短期保険料率を15/1000、介護保険料率を0.5/1000引き上げることになりました。これにより、収入総額は277億4,911万円となる見込みです。

収支の差額3億4,574万円のうち1億6,527万円は平成23年度から繰越した欠損金に充当し、残額1億8,047万円は積立金として次年度に繰越します。

短期経理収支推計(単位:千円)



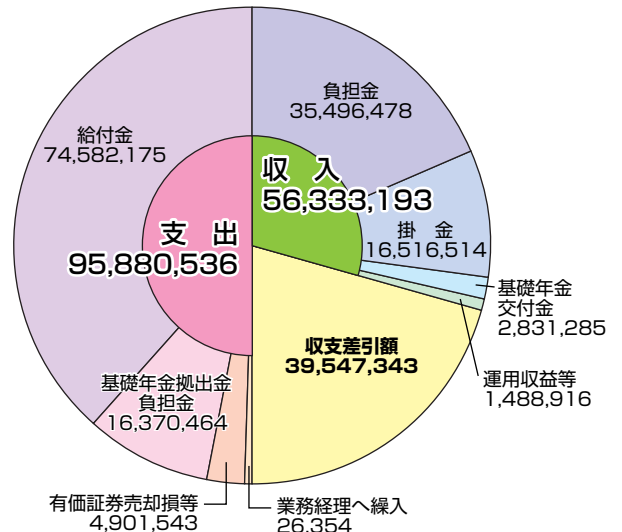
## 長期経理

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

### \* 収支の状況 \*

平成24年度の年金支給総額は745億8,218万円で、平成23年度推計より7億8,992万円の給付金の増加を見込んでいます。平成22年度末では1人の退職共済年金受給者を1.24人の組合員で支えている状況でしたが、平成24年度末には1.18人で支える見込みとなり、年金財政はより厳しい状況となります。また、欧州債務問題による極度の円高や株価の下落等、資金運用の環境も非常に厳しく、信託や有価証券等で運用を行っている長期給付積立金を現金化し、給付資金の不足に充当する際に売却損や為替差損が生じることから、今後は計画的に運用資産の含み損を処分していくこととし、平成24年度には49億154万円の有価証券売却損等を見込んでいます。このほか、組合の業務運営に必要な事務費として業務経理への資金の繰入、国民年金の給付費用となる基礎年金拠出金負担金

長期経理収支推計(単位:千円)



を加え、支出総額は958億8,054万円となる見込みです。

一方、収入総額は563億3,319万円となる見込みです。おもな収入である組合員の掛金、事業主負担金、地方公共団体から支払われる追加費用が給料総額の減や追加費用の告示率の減により、平成23年度推計より60億802万円減収となる見込みです。

収支の差額395億4,735万円は長期給付積立金を取崩し、平成24年度末の長期給付積立金の残高は1,022億8,754万円となる見込みです。なお、来年度以後も長期給付積立金の取崩が続くと予想されますが、積立金が枯渇した場合には、年金の給付に必要な資金が地方公務員共済組合連合会から交付されることになっています。

**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。地方公共団体の負担金及び短期経理及び長期経理からの資金の繰入れをもって、その資金としています。

**\* 収支の状況 \***

収入総額は1億3,310万円で、内訳は地方公共団体の負担金が8,895万円、短期経理及び長期経理からの繰入れが4,282万円、その他133万円となる見込みです。

一方、支出総額は1億6,312万円で、内訳は学識経験監事等の役員報酬20万円、嘱託職員にかかる職員給与1,292万円、旅費198万円、事務費2,176万円、委託費9,866万円、普及費等2,760万円となる見込みです。

なお、収入と支出との差額3,002万円については前事業年度からの繰越金を充当します。

**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す。組合員の掛金や事業主の負担金等の収入をもって、その資金としています。

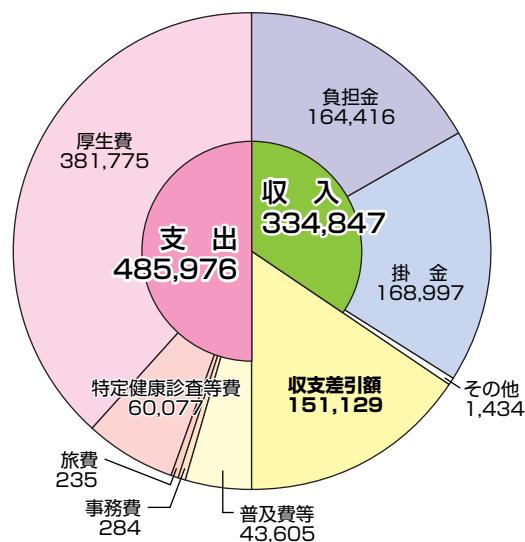
**\* 収支の状況 \***

組合員のがん検診・脳ドック、配偶者人間ドック、ヘルスアップ事業実施の経費として厚生費3億8,178万円、特定健康診査・特定保健指導の経費6,008万円、健康カレンダー作成等の健康教育の経費1,489万円、その他2,923万円を見込み、支出総額は4億8,598万円となります。

一方、収入総額は3億3,485万円となる見込みです。おもな収入である組合員の掛金、事業主負担金が給与総額の減少とともに、平成22年度末現在5億2,045万円保有する積立金の一部を収入に繰入れることにより福祉保険料率を0.4/1000引下げたことにより、平成23年度推計より1億562万円減収となる見込みです。

収支の差額1億5,113万円は前事業年度から繰越した積立金を充当します。

保健経理収支推計(単位:千円)



平成24年度も各種検診事業等により組合員とその被扶養者の健康増進にむけた事業に取り組んでいきます。1~4ページには、各種検診事業の実施について掲載していますので、病気の早期発見、早期治療のための受診をおすすめします。

### 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4億7,372万円で、内訳は組合員貸付金利息4億4,408万円、団信特約保険料2,876万円、その他88万円となる見込みです。

一方、支出総額は6億2,870万円で、内訳は長期借入金にかかる支払利息3億897万円、保険料2億9,926万円、その他2,047万円となる見込みです。

なお、収支の差額は1億5,498万円となり、前事業年度から繰越した積立金を充当します。

### 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交付される国庫金によりまかっています。

#### \*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15億7,064万円に対し、年金受給者に対する支出も同額の15億7,064万円となる見込みです。

※当共済組合ホームページにおいても、平成24年度予算書を公開しています。

## 平成24年度 短期保険料率について

平成24年3月5日開催の組合会において平成24年度予算が承認されました。これにともない短期保険料率は、平成24年4月から次のとおり変更になりますので、ご理解とご協力をお願いします。

### ○短期保険料率（平成24年4月～）

（単位：千分比）

| 区 分   | 掛 金                   |                     | 負 担 金                 |                     | 任意継続組合員 |
|-------|-----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|---------|
|       | 定 例 給 料               | 期 末 手 当             | 定 例 給 料               | 期 末 手 当             |         |
| 短 期 分 | 70.625<br>(34.508125) | 56.500<br>(27.6065) | 70.625<br>(34.508125) | 56.500<br>(27.6065) | 143.250 |
| 福 祉 分 | 1.000                 | 0.800               | 1.000                 | 0.800               |         |
| 介 護 分 | 7.500                 | 6.000               | 7.500                 | 6.000               | 15.000  |

※継続長期組合員を除く

- ・（ ）内は特定保険料率です。
- ・掛金の標準となる定例給料の最高限度額は968,000円、期末手当等の最高限度額は5,400,000円（年度累計）です。

#### ※特定保険料率とは？

健康保険の一般保険料率のうち、後期高齢者医療制度への支援金や前期高齢者医療給付のための納付金など、高齢者医療を支えるために使われる保険料率のことです。



# 任意継続 Q & A

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。退職後、当共済組合の任意継続を希望される方の質問にお答えします！！  
役立つ情報がたくさんあるので、みなさん読んでください。

事前申請をしましたが、組合員証はいつ届きますか？  
在職中から扶養している家族の被扶養者証も一緒に届きますか？  
あと、掛金（保険料）はどのように支払うのですか？



まず、組合員証に関するご質問ですが・・・  
退職後も生計維持関係があれば、引き続き扶養家族として認定されます。事前申請の場合は、被扶養者の分も含めて**4月2日**に当共済組合から自宅あてに発送する予定です。

掛金については、組合員証を送付する際に納付書を同封しておりますので、納付書に記載している金融機関の本店・支店の窓口でお支払いください。

**ATM（現金自動預け払い機）での入金はできませんので、ご注意ください。**

年度末に退職し、再就職を予定していますが、任意継続の申請はできますか？

**4月1日**から再就職により健康保険の資格を取得する場合  
**当共済組合の任意継続はできません**ので、事前申請をしないでください。  
事前申請をした場合は、必ず当共済組合に電話連絡のうえ事前申請の取消しを行ってください。

**4月2日**以降に再就職により健康保険の資格を取得する場合  
健康保険の資格を取得するまでの間は任意継続ができますので、申請をしてください。

再就職先で健康保険の資格を取得するかは、再就職先に聞いてみよう！！



退職者の方は、**退職日に必ず組合員証・被扶養者証等を所属所（市長部局にあっては総務事務センター）に返却**してください！！必ずだよ！！



※任意継続の詳細については、年度末退職者の方にお配りをしているパンフレットや共済組合だより第69号、当共済組合のホームページにも掲載していますので、ご覧ください。

# 退職後の共済年金について

- ◆ 大阪市を退職し、再び公務員として再就職した（共済組合に加入した）場合は、その就職先へ当共済組合に加入していた旨を報告してください。さらに、共済年金を受給している場合は、就職先に「年金受給権者再就職届書」にその年金証書を添えて提出してください。（年金の一部または全部が支給停止となります。）  
また、私学共済制度の加入者、もしくは国会議員または地方公共団体の議会の議員となられた場合には、当共済組合にご連絡ください。（年金の一部が支給停止となる場合があります。）
- ◆ 大阪市を退職された後に退職共済年金の支給開始年齢に到達された場合、当共済組合へ年金の請求手続きをしていただく必要があります。退職共済年金の支給開始年齢に到達される前に、ご自宅へ請求書等を送付しますので、当共済組合までご提出ください。ただし、昭和28年4月2日以後生まれの方（特定消防職員の方は昭和34年4月2日以後生まれの方）で、60歳以後に退職共済年金の繰上げ受給を希望される方は、事前に当共済組合までご連絡ください。
- ◆ 大阪市を退職された後に住所を変更されたときは「年金待機者住所変更届」を、氏名を変更されたときは「年金待機者氏名変更届」に戸籍抄本（氏名の変更が確認できるもの）を添付し、当共済組合に提出してください。  
なお、支給開始年齢に到達される前に死亡した場合には当共済組合にご連絡ください。
- ◆ 大阪市を退職された場合、「地共済年金情報Webサイト」のユーザーID・パスワードは自動的に失効します。引き続き「Webサイト」の利用を希望される場合は、お手数ですが、再度ユーザーID・パスワードの取得申請を同サイトより行ってください。（ただし、退職後支給開始年齢に到達された方は「Webサイト」は利用できなくなりますのでID・パスワードの取得申請はできません。）

# あなたのお薬代が安くなる ジェネリック医薬品

## ジェネリック医薬品って？

先発医薬品と成分・効能等が変わらないのに、先発医薬品の2～7割と安価な後発医薬品をジェネリック医薬品といいます。

先発医薬品をジェネリック医薬品に変更することで、薬剤にかかる自己負担が少なくなることがあります。



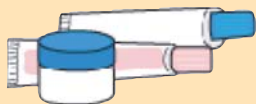
## “ジェネリック初心者”の方へ 「お試し（分割）調剤」のススメ

初めてジェネリック医薬品を利用する場合に限り、定められた最初の数日～1・2週間だけジェネリック医薬品を試すことができる「お試し（分割）調剤」という制度があります。万一、体質に合わない等があっても、これまで使っていた先発医薬品に戻すこともでき、何もなければ、ジェネリック医薬品を使い続けることもできます。詳細は、主治医やかかりつけ薬局にご相談ください。

処方せんの「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に医師の署名（サイン）があるか確認します。

署名がなければ、保険調剤薬局で「お試し（分割）調剤にしたい」と薬剤師に相談します。

手続きは“2STEP”!



大阪市職員共済組合員の皆様へ

# 公務員様専用のカードローン

金利

5.0%

お使いみちは自由!

ただし、事業資金は除きます。

《市信》  
公務員カードローン

アトワンスS

at once S

〈お申し込みは当庫営業店へ〉

《お借入極度額》50万円・100万円・200万円・300万円

| お借入極度額 | 金利[年] | 毎月返済額 | 契約期間 |
|--------|-------|-------|------|
| 300万円  | 5.0%  | 6万円   | 1年間  |
| 200万円  |       | 4万円   |      |
| 100万円  |       | 2万円   |      |
| 50万円   |       | 1万円   |      |

融資可能か即日でご返答いたします。

なお、午後3時以降のお申し込みについては翌日の回答となることがあります。

## 商品内容

●お申込できる方／当金庫営業区域内に居住、または勤務する個人の方で、以下のすべての条件を満たす方。①申込時の年齢が満20歳以上満60歳未満の方。②公務員の方(準公務員・臨時・嘱託職員の方は除く)。③継続した安定収入のある方。※お借入極度額300万円以上をご希望の方は年収500万円以上、200万円をご希望の方は年収300万円以上の方とさせていただきます。貸越極度額200万円以上お申込の方は所得証明書が必要となります。④勤務歴2年以上の方。●お使いみち／自由(ただし、事業資金は除きます。)\*●融資形式・利息・極度増額／融資形式は当座貸越(カードローン)となります。※お借入利息は毎月返済額にふくまれています。\*ご契約いただいたお借入極度額によって、毎月返済額が決定します。\*お借入極度額増額申込の場合、お借入残高ではなく、増額となった極度額での返済額が適用されます。●返済方法／毎月10日にお借入本人様の返済口座(普通預金)より、ご返済いただきます。■余裕資金がある場合、任意返済も可能です。ただしこの場合、通常の約定返済も行われるものとします。■約定返済日に返済がなかった場合、当金庫からご自宅宛てに案内状を送付します。また、当金庫が委託したジャックス債権回収サービス(株)よりお借入本人様に入金依頼のご案内をさせていただきます。●保証人／不要(株式会社ジャックスが保証いたします。)\*●契約期間の更新／契約期間の延長は原則として自動更新としますが、当金庫および保証会社の審査により、更新しない場合があります。この場合、書面にて通知します。■また、満65歳を超えた最初の契約期限で契約は終了し、以降は自動更新せず、返済のみとなります。●お申込方法／■まず、仮審査申込書でお申しいただき、仮審査で承諾となったお客様について本申込をしていただきます。なお、仮審査申込で承諾となった場合、お早めに本申込手続きをお願いします(1ヵ月以内)。\*インターネットでの受付はいたしておりません。●お申込に必要な書類／申込時に以下の書類が必要です。①本人確認資料(運転免許証、健康保険証等公的証明書)。②公務員確認資料(共済組合員証)。ご返済口座となる普通預金口座の印鑑。所得証明書(貸越極度額200万円以上のお申込の方のみ)。●費用／印紙代200円(契約時に必要)。●その他／■審査の結果お断りすることがありますのであらかじめご了承ください。■また、仮審査申込書と本申込書に記載内容が異なる場合、お断りすることがあります。■退職等、公務員資格に変更が生じた場合は、お届け下さい。■詳しくは、店頭にて取扱説明書をご用意しています。

## お申込受付店舗

中之島支店 〒530-0005 大阪市北区中之島1(大阪市役所内) TEL.(06)6202-0891

他最寄りの店舗で受付けております。ローンセンターへお気軽にお問い合わせください。

●ローンセンター 〒541-0041 大阪市中央区北浜2-5-4 TEL.(06)6201-4460

●城東ローンセンター 〒536-0004 大阪市城東区今福西1-9-6 城東支店5階 TEL.(06)6939-5331



大阪市信用金庫 本店

- 当金庫は大阪市役所内に中之島支店があります。
- 大阪市内24区すべてに支店のある便利な信用金庫です。
- 全国の金融機関ATMで、ご利用が可能。
- 大阪府内に本店がある信用金庫のATMからは平日・土・日、夜間の営業時間内すべて手数料は無料です。
- 上記以外の信用金庫のATMからは平日8:45~18:00、土曜日9:00~14:00のご利用手数料は無料です。
- 詳しくは融資課窓口、または担当者にお問い合わせください。



夢・ふ・く・ら・む  
大阪市信用金庫

大阪府下・大阪市内全24区に54店舗

(H.24.1.20日現在)

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 12.3)

フリガナ

ご氏名 ( ) 才

ご住所 〒□□□□-□□□□

TEL ( )

土地の 有無 伊.有り ( ) m) 口.無し ( ) 方面) ご予算 ( ) 万円)

ご計画時期 伊.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)

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。

# これからご退職を迎える方のための セカンドライフセミナーのご案内

ご退職を迎えるみなさま、  
セカンドライフの設計はすすんでおられますか？  
住友信託銀行では、  
皆様のセカンドライフを豊かにするサポートとして、  
セカンドライフセミナーを開催します。

日時

2012年4月17日(火)  
18:30~20:00(18:00開場)

参加無料  
予約制  
定員40名

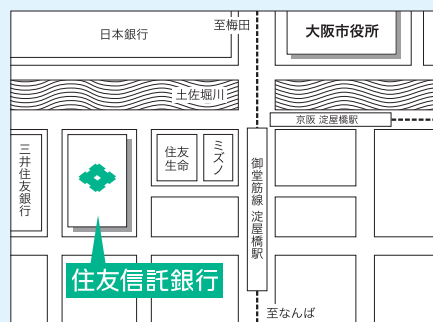
テーマ

セカンドライフと  
マネープランを考える

講師 住友信託銀行 本店営業部  
主任財務コンサルタント 宮脇 俊久



会場



大阪市中央区北浜4丁目5番33号  
住友ビル

住友信託銀行  
1階セミナールーム  
(特別会議室)

皆様からのお問い合わせ・お申し込みを、以下のフリーダイヤルにてお待ち申し上げます。



住友信託銀行 本店営業部 セミナー担当係

0120-288-733 受付時間/平日9:00~17:00

〒540-8639 大阪市中央区北浜4丁目5番33号(住友ビル1階)

セミナーの他、個別のご相談も承っております。お気軽にお電話ください。

2012年4月1日(日)に住友信託銀行は中央三井信託銀行、中央三井アセット信託銀行と合併し、「三井住友信託銀行」となる予定です。合併時に本店営業部は大阪本店営業部に店名を変更いたします。

2012年2月20日現在  
020-11-022

# 大阪市職員共済組合の皆さまへ

## 三菱UFJ信託銀行の住宅ローン



このローンは、「三菱UFJ信託ダイレクト【インターネットバンキング】」をご利用いただき、「三菱UFJ信託ダイレクト・振込手数料無料サービス」のお申込みをいただくことがローン契約時の条件となります。

### 変動金利 短期金利連動型 (団体信用生命保険付)

全期間一律引き下げ型

完済までずっと!

店頭表示金利より年▲1.7%

平成24年2月1日現在

店頭表示金利

年2.475%

▶年0.775%

●固定金利3年型、5年型、7年型、10年型、15年型、20年型もございます。●全期間一律引き下げ型の他に、当初固定期間引き下げ型・全期間固定型もご用意しております。ご注意ください!

本引き下げ型の金利および内容について ●適用金利、および店頭表示金利は毎月見直しを行います。当初お借り入れ金利は、お申込み時ではなく、実際にお借り入れいただく日の適用金利となり、場合によってはお申込み時の金利と異なることがあります。●適用金利、金利引き下げ幅および店頭表示金利は金利動向等によっては月中に変わることがあります。●店頭表示金利からの引き下げ幅は、平成24年3月31日(土)までに当社がお借り入れ申込みの受付を行った方が対象です。●他の金利引き下げ制度および他のキャンペーンとの併用はできません。●当社の住宅ローンのお借り換えにはご利用いただけません。●お申込みに際しては、当社および保証会社の審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。●※くわしくは0120-334-757(ご利用時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く))へお問い合わせください。

上記住宅ローン(5サインα)は ●ご融資金額:50万円以上1億円以内 ●ご融資期間:35年以内 ●資金用途:ご本人またはご家族の居住の用に供する不動産取得等(セカンドハウス、投資用物件等は除きます。) ●借入時の年齢が満20歳以上満65歳以下(ただし、最終完済時年齢が満80歳以下) ●保証:当社所定の保証会社 ●担保:ご自宅に当社所定の保証会社が原則第1順位の抵当権を設定 ●保証取扱手数料:31,500円(消費税込み) ●保証料:①ご融資金額とご融資期間に応じた所定の保証料の一括支払い(例 ご融資金額1,000万円、ご融資期間20年の場合 保証料148,340円)、または②上記お借り入れ金利に保証料(年0.2%)を上乗せ ●団体信用生命保険へのご加入が必要となります。(加入審査有) ●返済額は、店頭やホームページで試算できます。●固定金利適用期間中は、新たな固定金利や変動金利に切り替えることはできません。●固定金利を選択される場合、変更手数料がかかることがあります。●返済条件の変更には、手数料がかかる場合があります。●※住宅ローンのご利用については当社本支店所在地近隣にお住まいの方で当社所定の基準を満たす方に限らせていただきます。●※くわしくはインターネットまたは店頭の説明書をご覧ください。

## 退職金運用プラン

リタイアメント・サポートプラン

期間:平成23年11月1日(火)~平成24年10月31日(水)

### 定期預金プラン プランA お預入れ総額:1,000万円以上1億円以下

期間中、対象となるご資金を「円定期預金(大口定期預金またはスーパー定期)【期間6ヵ月】」と、「期間2年」に同時に総額1,000万円以上お預入れいただいた場合、「期間6ヵ月」に金利を上乗せするプランです。お預入れ総額の50%以下が【期間6ヵ月】の円定期預金、お預入れ総額の50%以上が【期間2年】の円定期預金となります。※期間2年の定期預金との組み合わせです。(税引後 年1.76%)

スーパー定期  
大口定期預金  
6ヵ月

店頭表示金利(注)に

プラス 年2.2%

例えば、総額2,000万円のうち、1,000万円を6ヵ月の円定期預金にお預入れの場合、6ヵ月後のお利息お受取額(税引後)の概算=約89,200円

「お利息お受取額」(概算)の計算式

$1,000万円 \times (0.03\% (注) + 2.2\%) \times 6 / 12 \text{ヵ月} = 111,500円 (税引前利息)$   
 $111,500円 - 税金22,300円 = 89,200円 (税引後利息)$

(注)平成24年1月20日現在の大口定期預金(預入金額1,000万円以上)の店頭表示金利は、6ヵ月・年0.03%(税引後 年0.024%)、2年・年0.04%(税引後 0.032%)

対象となる方 ●本プランは平成22年11月1日(月)~平成24年10月31日(水)までのご退職された退職者ご本人さまのみがご利用いただけます。●退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職時期を確認できる書類をご提示いただけます。

対象となるご資金 ●平成24年10月31日(水)までに当社へお預入れいただけるご資金(ご退職金に限りません)。(当社にお預入れいただいている定期預金等の満期資金または中途解約資金でのお預入れはできません。)

ご留意事項 ●円定期預金(預入期間6ヵ月)のプラン専用金利は、当初お預入れ時のみの適用となります。ご継続後は満期時点の店頭表示金利を適用いたします。●本プランの金利上乗せ適用期間中に中途解約された場合、金利上乗せは適用されず、お預入れ日からご解約日までは当社所定の中途解約利率が適用となり、約定期間や約定利率によっては、受取利息が0円となる場合があります。●金利情勢等により、プラン内容を変更する場合があります。●原則自動継続扱いでのお取り扱いとなります。●自動継続されなかった場合、満期日以降の利息は解約または継続した日における普通預金利率により計算されます。●円定期預金については、店頭に説明書をご用意しております。●ご郵送、三菱UFJ信託ダイレクト(インターネットバンキング・テレホンバンキング)、ATMでのお取引は対象外とさせていただきます。●上記プランの詳細およびその他のプランについては、下記専用ホームページをご覧ください。

— 上記プランの詳細やお得なキャンペーン情報等は、専用ホームページ「ライフプラン・サポート・プログラム」へアクセス! —

- 1 組合名で検索!  
大阪市職員共済組合  
検索
- 2 左側のインデックスから「福祉事業」をクリック!
- 3 「融資あっせん制度の概要」をクリック!  
●融資あっせん制度の概要
- 4 三菱UFJ信託銀行の欄からアドレスをクリック!  
<http://www.tr.mufg.jp/lifeplan/ld/osaka.html>
- 5 「ライフプラン・サポート・プログラム」をクリック!  
ライフプランサポートプログラムへ



三菱UFJ信託銀行

MUFG

【広告】(広告に関する責任は広告掲載者に帰属します。)

# 世界人を育てよう。

この街で育った子どもたちは、きっと英語で夢を見る。



MBS 千里丘放送センター跡地。甲子園球場約10倍の壮大な街づくりの中、

世界を体感するグローバル発想の街

ミリカ・ヒルズ

## MYRICA HILLS 633邸新発表。



※外観完成予想図



外国の言葉や文化が  
普通の暮らしに溶け込む、  
グローバルを体感出来る街です。

- ◎英語が自然と身に付く保育園  
『インターナショナルキンダーキッズ・ミリカ』
- ◎英会話も学べる『アフタースクール』(学童保育)
- ◎外国人スタッフのいる『インターナショナルカフェ』
- ◎世界の料理も楽しめる『グローバルキッチン』
- ◎ラジオ番組制作等でコミュニケーション力を養える『ミリカラジオステーション』など  
様々な施設、コミュニティサービスをご用意。



### 駅までは専用シャトルバスを運行(予定・有料)

○昼の時間帯はスーパー等の商業施設へも運行予定(有料)

●JR京都線 ●大阪モレール

「千里丘」駅へ徒歩15分 | 「宇野辺」駅へ徒歩16分

●JR「千里丘」駅から

|        |         |         |
|--------|---------|---------|
| 「大阪」駅へ | 平日時 14分 | 通勤時 15分 |
| 「京都」駅へ | 平日時 23分 | 通勤時 23分 |



ミリカ・ヒルズ マンションギャラリー **グランドオープン**

●営業時間 10:00AM~7:00PM ●定休 火曜日

インテリアチケット 20万円相当進呈

※1 インテリアチケットとは(株)大京エコーデザインが指定するカタログから家具・家電等を選ぶクーポン券です。  
※2 提携法人割引対象外の物件となります。

**予告広告** 本広告を開始するまでは契約または予約の受付および申し込み順位の確保等はできません。予めご了承ください。販売予定時期/2012年3月中旬

■ミリカ・ヒルズ物件概要 ●名称/ミリカ・ヒルズ ●所在地/吹田市千里丘北296-3 ●交通/JR京都線「千里丘」駅より徒歩15分 ●地域・地区/第二種住居地域・建築基準法第22条指定区域・25m第3種高度地区・宅地造成工事規制区域 ●建築確認対象合計敷地面積/27,798.73㎡(I街区18,867.00㎡(実測)、II街区8,931.73㎡(実測)) ●建築確認番号/第BCJ11大建確008号(I街区)、第BCJ11大建確009号(II街区)(平成23年6月23日下付)、計画変更確認番号BCJ11大建確009変1(平成23年12月16日)、都市計画法第29条:吹田市指令部調第22-A-2号(平成22年4月30日下付)、文化財保護法:吹教地博第101267(平成22年2月4日届出)、都市計画法第37条:第22-A-2号(平成23年4月28日下付) ●構造・規模/I街区:鉄筋コンクリート造地上15階建、地下1階、II街区:鉄筋コンクリート造地上15階建 ●総戸数/633戸 ●間取り/2LDK+S(納戸)~4LDK ●住居専有面積/67.49㎡~114.04㎡ ●バルコニー面積/11.59㎡~23.18㎡ ●駐車場/657台(来客用19台、カーシェアリング用1台を含む)(自走式:411台、屋外平地式:25台、屋外機械式:221台)(月額使用料:未定) ●竣工後の権利形態/敷地・建物共用部分:専有面積割合による所有権の共有、建物専有部分:区分所有 ●管理形態:区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社へ委託 ●竣工予定/I街区:平成25年3月13日、II街区:平成25年3月13日 ●入居予定/I街区:平成25年3月15日、II街区:平成25年3月15日 ●事業主/株式会社大京(国土交通大臣免許証番号(12)第792号、(社)不動産協会会員、(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟)大阪支店〒542-0086大阪府中央区西心斎橋2丁目2番3号ORE心斎橋ビル10階 TEL.06-7177-1477(代表)・東京建物株式会社(国土交通大臣免許(14)第6号、(社)不動産協会、(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟)関西支店〒541-0041大阪府中央区北浜3-7-12 TEL.06-6202-0111(代表)・関電不動産株式会社(国土交通大臣(2)第6379号、(社)不動産協会会員、(社)大阪土地協会会員、(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒530-6691大阪府北区中之島6丁目2番27号(中之島センタービル13階)TEL.06-6446-8811・株式会社長谷エコー・レゾーション(国土交通大臣免許証番号(14)第68号、(社)不動産協会会員、(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒541-0046大阪府中央区平野町1丁目5番7号 TEL.06-6203-9288・株式会社新日鉄都市開発(国土交通大臣(13)第336号、(社)不動産協会会員、(公)首都圏不動産公正取引協議会加盟)〒530-0005大阪府北区中之島3丁目2番4号 朝日ビル8階 TEL.06-6228-8477 ●施工会社/株式会社長谷エコー・レゾーション ●管理会社/株式会社大京アステージ ●予告物件概要 ●販売戸数/未定 ●住居専有面積/67.49㎡~114.04㎡ ●バルコニー面積/11.59㎡~23.18㎡ ●販売価格等/未定 ●管理費等/未定 ●※全体で完るか数期で分けて販売するか確定しておらず、販売住戸が未定のため物件データは全販売対象住戸のものもを表示しています。確定情報は本広告にてお知らせいたします。

インターネットでのお問い合わせ、ご案内は… **ミリカヒルズ** 検索 お問い合わせセンター **0120-080-633** 営業時間10:00AM~7:00PM(定休:火曜日) 携帯電話:PHSからもご利用いただけます。

※1 MBS 千里丘放送センター跡地(ミリカの丘構想)の開発面積131,711.86㎡(造成協力地他を含む)を甲子園球場のグラウンド面積約13,000㎡と比較したもので、スタンド等は含まれておりません。※2 MYRICA HILLSは、外国人スタッフが英語を教える保育園や同じく外国人スタッフのいるカフェなど、世界の文化を体感できる施設やサービス(有料)を導入した街づくりです。※各完成予想図は図面を基に描き起したもので、実際とは多少異なります。なお、周囲の建物等は省略してあります。※絵図中の樹木は、成長した状態の予想図であり、描かれた状態に成長するまで、およそ10年程度かかります。また特定の季節や建物完成時の状態を想定して描かれたものとさせていただきます。



# その1段で、 あなたが 変わる。

毎日、無理なく  
簡単にできる!

体脂肪を  
燃焼させる  
有酸素運動!

筋力強化で、  
姿勢&スタイル  
アップ!

消費カロリーは、  
ウォーキングの  
約2.7倍!

血流&心肺機能  
を強化!

みなさんの健康・体力づくり  
に  
**移動時の階段利用**  
を  
おすすめします!

**注意**

- 階段歩きはゆっくりペースで。急いで行くと、勢いや反動の力を利用してしまいうため、筋肉を鍛える事ができません。
- 無理せず、できることから。下りだけ、午後だけ、そんな決まり事を自分で定め、無理のないペースで続けましょう。

大阪市職員共済組合

## 庁舎内の移動をエレベーターから階段に変えてみませんか？

階段の利用は通常歩行と比較すると、カロリーの消費が多く、体脂肪を燃焼させる効果があります。

また、階段の上り下りは、段差のないところを歩くよりも、太ももの前側の筋肉である大腿四頭筋を使います。この筋肉は、鍛えることで基礎代謝の向上につながりやすいと言われています。

階段の利用は、昇降時の消費カロリーだけでなく、基礎代謝も高めて消費カロリーを増やせる「身近な健康増進法」の一つです。わざわざ時間をつくったり、運動を行うための施設に行ったりしなくてもできます。

日常生活の中で運動量を増やす工夫をし、健康・体力づくりの第一歩を踏み出しましょう。

医療費は組合員と地方公共団体、それぞれが負担しています。

医療費を減らすことは、家計にも大阪市にも優しい取り組みです。

共済組合だより第70号  
平成24年3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  
(大阪役所内)

電話：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

医療給付係

(健康保険・扶養認定) 6208-7591～4

年金給付係

(年金関係) 6208-7547～9

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