

共済組合だより

特集

アンケート結果発表！

知ってるけど

実行は難しい…

「健康習慣」

～ご家族の方必見！～

★特定健診の案内★

7,000円相当の健診が
無料で受けられます

シリーズ
連載

～野菜のチカラ～

夏野菜をおいしく食べる



目次

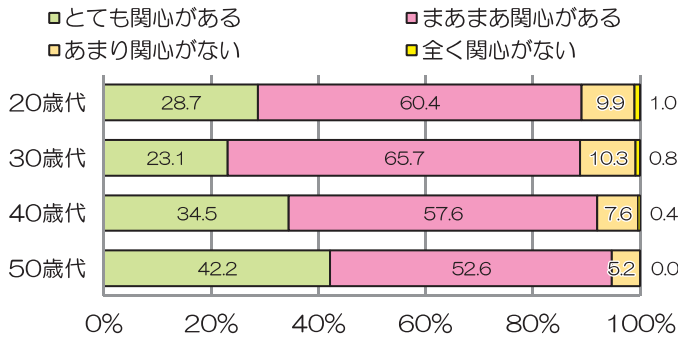
- | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------|
| ◆ 知ってるけど実行は難しい…健康習慣 …………… 1 | ◆ 交通事故などによりケガをした場合には…………… 11 |
| ◆ 7,000円相当の健診が無料で受けられます…………… 3 | ◆ 医療費の助成を受けている方へ…………… 12 |
| ◆ 住宅ローンの利息はこうやって減らせる！…………… 4 | ◆ 「医療費のお知らせ」の様式が変わります！…………… 13 |
| ◆ 共済年金の加入記録・見込額等をインターネットで
確認できます…………… 5 | ◆ 特例による退職共済年金の支給について…………… 15 |
| ◆ 大阪市職員共済組合組合会議員名簿…………… 7 | ◆ 禁煙したいあなたへ…………… 17 |
| ◆ 平成24年度扶養状況確認調査(検認)を行います…………… 8 | ◆ 歯のはなし その1…………… 19 |
| ◆ 整骨院等を利用する前にご注意ください！…………… 9 | ◆ 夏野菜をおいしく食べる…………… 20 |

健康に関するアンケート結果

知ってるけど実行は難しい…健康習慣

平成 24 年 1 月～2 月に組合員 2,000 名の方に健康に関するアンケートをお願いしたところ、1,385 名（69.3%）の方から回答をいただきました。

自分の健康への関心



健康情報の入手先

1位 TV 77.9%

2位 インターネット 38.4%

3位 雑誌・書籍 32.5%

20～40 歳代は、上記と同じ順位でしたが、**50 歳代は、2 位：新聞（42.3%）、3 位：医療機関（39.4%）**でした。

20 歳代で「新聞」と回答した方は 10.9%でした。

知っている健康習慣

1位 週2回以上の運動 99.2%

2位 腹八分目 98.7%

3位 たばこは吸わない 98.6%

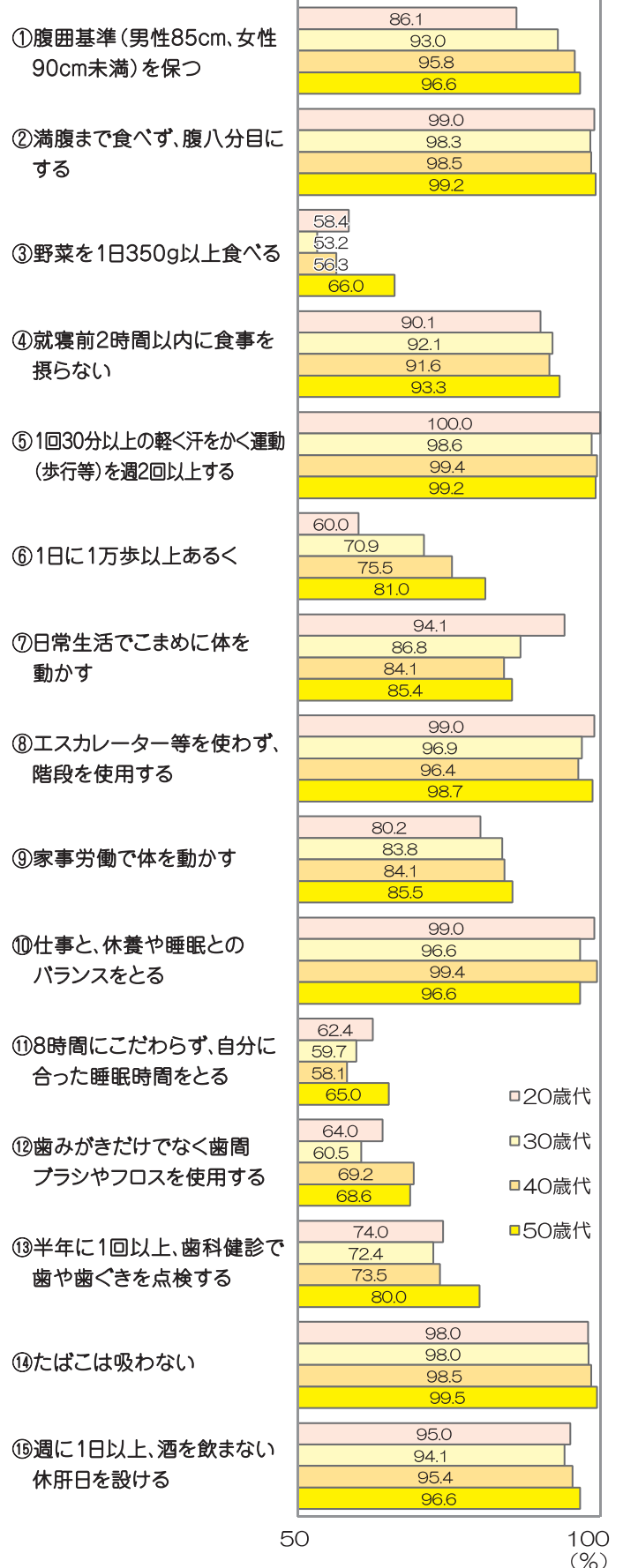
残念1位 野菜1日350g摂取 58.4%

残念 2 位 自分に合った睡眠時間 60.8%

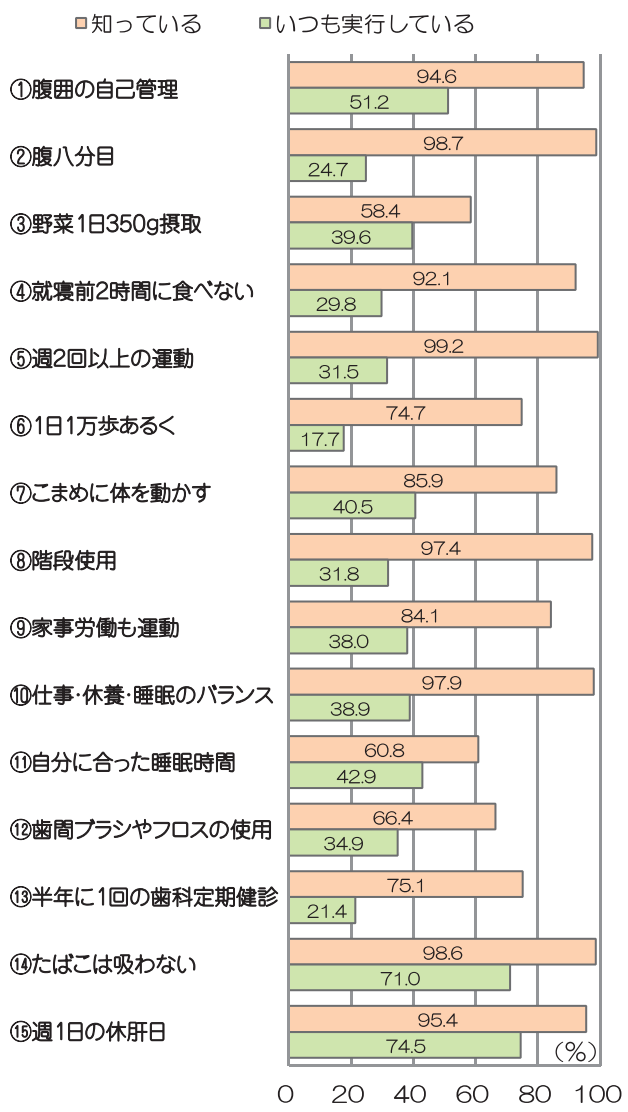
残念 3 位 歯ブラシやフロスの使用 66.4%

20 歳代で意外と知られていなかったのは「1 日 1 万歩あるく」（60.0%）でした。

健康習慣を「知っている」と回答した方の割合



健康習慣を「知っている」割合と
そのうち「いつも実行している」の割合



実行している健康習慣

1位 週1日の休肝日 74.5%

2位 禁煙 71.0%

3位 腹囲の自己管理 32.5%

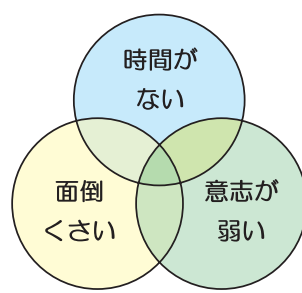
残念1位 1日1万歩あるく 17.7%

残念2位 半年に1回の歯科定期健診 21.4%

残念3位 腹八分目 24.7%

「1日1万歩」「腹八分目」は、「わかってるけどできない…」という方が多かったです。

健康習慣を実行しない理由 ベスト3



共済組合だより

読んだことがある 76.8%

よく読む記事	割合 (%)
健康情報	66.1%
検診のお知らせ	55.4%
健康保険	42.4%
年金	39.2%

現在の自分の健康を100点満点で評価すると...

1位 20歳代 67.4点

2位 30歳代 64.5点

3位 50歳代 64.3点

4位 40歳代 64.2点

(各年代の平均点)

共済組合のホームページに期待すること

1位

健診結果への個別アドバイス 44.2%

アンケートにご協力いただいたみなさん
どうもありがとうございました!!

NEW① 特定保健指導が個別面接に

今年度の組合員の特定保健指導は、個別面接で実施します。健診結果について専門家から個別アドバイスを受けることができます。

NEW② 生活習慣改善講座は「ながら運動」の体験

今年度の組合員の生活習慣改善講座は、時間がなくても、無理なくできるながら運動を体験。健康なカラダづくりを目指します。

対象になった方はぜひ受けてくださいね!

受診券は届きましたか？ 7,000円相当の健診が無料で受けられます

対象者

平成 24 年 4 月 1 日～平成 25 年 3 月 31 日に
40～75 歳となる組合員の被扶養者
※配偶者人間ドック申込者及び
75歳の誕生日以降は対象外

検査内容

診察等（問診・診察）
身体測定（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧測定
血液検査 脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
血糖（空腹時血糖または HbA1c）
肝機能（AST、ALT、γ-GT）
尿検査（尿糖・尿蛋白）
※その他、一定の条件の下、医師の判断等により
貧血・心電図・眼底検査が追加されることがあります。

費用

無料

その他

詳細は、共済組合から対象者全員にお送りする
「特定健康診査受診券」と「特定健診・保健指導
のご案内」をご覧ください。

7 月中旬になっても届かない場合は、共済組合
庶務係へお尋ねください。

特定健診で家計の節約!?

特定健診を受けて、生活習慣を改善したり、
早めに治療を始めたりすると、重症化してから
受診するよりも、検査や治療にかかる費用や時
間が少なく済みます。



昨年受けたから、今年は要らない?

ヒトの体は日々変化しています。昨年の健診結
果が「異常なし」であっても「健診当日は大丈夫
だった」ということであり、それ以降ずっと大丈
夫であるか、保証は全くありません。

毎年健診を受けて、体からの危険信号を確認す
る必要があります。

特定健診・特定保健指導を受ける人が少ないと組合員の掛金が上がるかも…

特定健診や特定保健指導は、健診を受ける人の割合等について、国が定めた今年度の目標値を
クリアしないと、共済組合にペナルティ金が課せられる制度です。

その結果、**組合員みなさんの掛金が上がる可能性**があります。
年に 1 回、特定健診を受けましょう。

	平成 22 年度実績	今年度の目標値
特定健診を受けた人の割合	75.3%	→77.6%
特定保健指導を受けた人の割合	14.4%	→45.0%
特定保健指導の対象となった人の減少	平成20年度と比較して10%減少	

読んで
納得!

住宅ローンの利息はこうやって減らせる!

毎月返済している共済貸付の利息が少なくなったらな…、なんて考えたことある人は少ないはず。

なんとか利息を減らしたいけど、そんな方法あるの?と考えたそこのあなた!実は、そんな方法があるんです。

知っている人はすでにやっている利息の減額方法。今回はみなさんにも教えちゃいます。

■減額のカギは一部返済!

共済貸付には毎月の返済と別に、任意の月に貸付金を返済できる「繰上返済」の制度があります。

この繰上返済、貸付金を一括で返済する制度と思われがちですが、実は任意の金額だけを返済することも可能なんです。

たくさんある残高の全てを一度に返済することはできなくても、まとまったお金がある時に少しずつでも繰上返済すれば、最終的に支払う利息はどんどん変わってきます。

みなさんも一度試してみませんか??

●共済貸付金の一部返済はここがイイ●

- 手数料が無料で返済できる!
(指定の金融機関を使用した場合に限りです)
- 返済期間を短縮する方法(償還期間短縮)と、毎月の返済額を減少させる方法(償還金額低減)を選択できる!
- 何度でも一部返済ができる!
(一月に一回が上限となります)

■一部返済するとこんなにオトク!

百聞は一見にしかず。ということで、実際に共済貸付金の一部返済した場合のモデルケースを作成してみました。利息はこんなに変わってくるんです。みなさんの返済計画の参考にしてみてください。

残高の多い方ほど、減額される利息額は大きくなります。

残高300万円、毎月27,000円返済中の方が、50万円一部返済した場合…

一部返済しない場合の完済までの利息

447,895円

一部返済した場合の完済までの利息

302,629円

約15万円も減額

■らくらく手続♪

一部返済の手続はとっても簡単。共済組合ホームページから「繰上返済申出書」をダウンロードしていただき、各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)に提出するだけです。返済希望月の前月までに共済組合へ申請書が届くように送付してください。

返済希望月の上旬に共済組合から納付書を送付しますので、その納付書で返済をしていただくこととなります。

ボーナス時期も近づいてきました。この機会にみなさん、ぜひ一度検討してみてください!

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

公務員共済年金お知らせ

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

文字の大きさ 小 中 大

← 前に戻る

年金加入記録をお知らせします。

番号	加入記録	開始取得年月日	開始喪失年月日	加入月数
1	公務員共済組合	平成 6年 4月 1日		209
◎加入月数合計 ◎転出月数 ◎合計(◎+◎)				
				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

年金見込み額

文字の大きさ 小 中 大

← 前に戻る

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。

国民年金	退職共済年金	国民年金 (年金受給時)	合計年金
65歳	1,200,000円	800,000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は含まれません。
 ※3 この金額は年額であり、実際は12月で納付した額を1月分として、繰上り10ヶ月分が支払われます。
 ※4 特定受給資格等(特定退職職員を含む。)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

給料等の記録

文字の大きさ 小 中 大

← 前に戻る

給料(昭和56年4月以降)と期末手当等(平成15年4月以降)の記録

※1は、最高限度額又は最低限度額です。

番号	支給時期	給料	期末手当
9	平成10年 4月 ~ 平成11年 3月	199,700	
10	平成11年 4月 ~ 平成12年 3月	208,800	
11	平成12年 4月 ~ 平成12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

掛金納付額

文字の大きさ 小 中 大

← 前に戻る

平成22年度掛金納付額

区分	◎給料支給時期	◎月数	◎給料の額	◎掛金率	◎掛金納付額(◎×◎×◎)
会給付	平成22年 4月 ~ 平成22年 8月	5	255,211	94.7125 /1000	123,590
	平成22年 9月 ~ 平成22年11月	3	255,211	96.9250 /1000	77,115
	平成22年12月 ~ 平成22年12月	1	256,104	96.9250 /1000	25,792
	平成23年 1月 ~ 平成23年 3月	3	259,879	96.9250 /1000	78,474
◎◎◎					
会期主 手当等	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
◎合計(◎+◎)					401,585

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Webサイト

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ことと、ご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元組合員の方で、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サイトに利用ができません。

はじめにご利用される方
 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・パスワードを取得する場合
 「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、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・パスワード通知書がご指定の住所に郵送されます。

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。）

大阪市職員共済組合組合会議員名簿

平成24年6月1日現在

	役名	氏名	所属
任	理事長	黒住兼久	人事室
	理事長 職務代理者	益英之	交通局
命	理事	坂本篤則	人事室
	〃	木村猛	水道局
議	監事	野田誠	病院局
		古畑克法	人事室
員		宝田啓行	環境局
		岡田俊樹	消防局
		清野善剛	東成区役所
		荻野哲男	教育委員会事務局
互	理事	上谷高正	環境局
	〃	中村義男	交通局
選	〃	三戸一宏	水道局
	〃	比嘉一郎	西成区役所
議	監事	田中浩二	淀川区役所
		宮崎正	経済局
員		吉田隆一	環境局
		大田道雄	環境局
		竹村健一郎	消防局
		藤村信孝	交通局
	学識経験監事	谷川昌司	

任期(議員) 平成22年12月1日～平成24年11月30日(2年間)

任期(学識経験監事) 平成22年12月27日～平成24年12月26日(2年間)

平成24年度扶養状況確認調査（検認）を行います

共済だより第69号で証拠書類保管についてお知らせしました、被扶養者にかかる扶養状況の確認を行います。

扶養状況確認調査（検認）を受けない被扶養者証は無効となり、使用できなくなりますので、対象となる組合員は必ず受けてください。

☆調査（検認）対象者☆

別居被扶養者

☆調査（検認）基準日☆

平成24年7月1日

☆調査（検認）方法☆

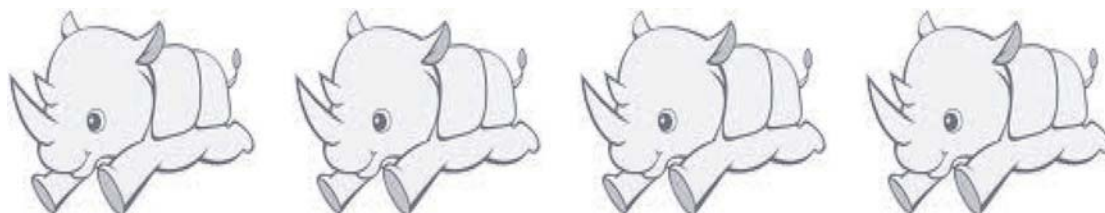
対象者となる組合員に調査票を配付します。

調査票に添付書類を添えて、各所属所（市長部局にあっては総務事務センター）の共済担当に提出してください。

☆添付書類☆

- ・対象被扶養者の住民票（世帯全員、続柄入り）
- ・16歳以上の対象被扶養者の平成24年度の所得証明書又は非課税証明書
- ・対象被扶養者に収入がある場合は、年金改定通知又は振込通知、給料明細、確定申告一式書類などの収入確認書類
- ・組合員から対象被扶養者への振込履歴の記載がある通帳、金融機関の振込票などの経済的援助を証明する書類

なお、個々の事情により別途書類が必要な場合があります。



整骨院等を利用する前にご注意ください!

近年、身近に整骨院や接骨院が急増し、気軽に利用できるようになりました。しかし、この整骨院等で治療にあたる柔道整復師は『**医師ではない**』ため、病院や診療所などの医療機関の治療と同じように健康保険が使えるわけではありません。

整骨院等で健康保険が適用される症状は限られています。

整骨院等の看板に「健康保険取扱い」と表示されていても、全ての施術が保険適用されるわけではありません!!

『保険が効きますよ。』と説明されて施術を受けたとしても、施術の内容が健康保険適用外である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!!

整骨院等で健康保険が使える場合

- 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。）



整骨院等で健康保険が使えない場合

- × 仕事や家事等日常生活による単なる疲れ（原因不明の負傷）、肩こり、腰痛等
- × スポーツ等による筋肉疲労や筋肉痛
- × 打撲、捻挫が治った後の慢然とした施術、マッサージ代替りの利用
- × 症状の改善のみられない長期間かつ慢然とした施術
- × 外科、整形外科で治療を受け、同時に柔道整復師の施術を受けている場合
- × 以前の骨折や捻挫などが治癒後に痛み出した場合
- × リウマチや関節炎など神経性の筋肉や関節の痛み
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 椎間板ヘルニアなど医師が治療すべき病気
- × 負傷年月日や負傷原因が不明確で捻挫挫傷との因果関係のはっきりしないもの
- × 仕事上や通勤途上におきた負傷の場合



整骨院等での治療に対する療養費の支給の可否について

整骨院等での治療に対する療養費の支給の可否については、**地方公務員等共済組合法第58条第1項により、保険者（共済組合）がやむを得ないと認めたときに支給することができますと規定されています。**

健康保険で整骨院等にかかる時は、次の点にご注意願います。

- ◆ **負傷の原因を正確に伝える！**・・・交通事故の場合は、当共済組合に別途届出が必要です。
- ◆ **医療機関と重複・並行受診をしない！**・・・同一部位の治療に関して、医療機関と同時にかけた場合は、原則として整骨院等の施術には健康保険を使うことはできません。
- ◆ **原因不明の痛みによる長期施術はやめよう！**・・・通院が長引く場合は、**内科的要因（糖尿病による神経障害、高血圧や動脈硬化など）による治療が必要な場合**もあります。一度、病院などで医師の診察を受けてみましょう。症状の改善のみられない長期間かつ漫然とした整骨院等の施術は保険適用はできません。

また、一度の原因で3ヵ所以上の負傷を負うケースは珍しいにもかかわらず、請求段階においてはこういったケースがかなりの割合を占めていることも事実です。療養費支給申請書にサインをされる際には、自分がどの部位の施術を受けたのかを確認するよう心がけてください。



お知らせ

今年度より、組合員又は被扶養者が同月内に医療機関と整骨院の両方を受診している、同月内に複数の整骨院等に受診している、長期間にわたり継続して整骨院等にかかられている等のケースを調査し、当共済組合から通知文書または照会文書の送付をさせていただくことがあります。

保険適用外の施術であることが判明した場合は療養費の支給ができず、全額自己負担していただく場合もありますのでご注意願います。

**どんな治療にも健康保険が使える
わけではありません！
ご家族にも必ずお伝えください！！**

交通事故などによりケガをした場合には…

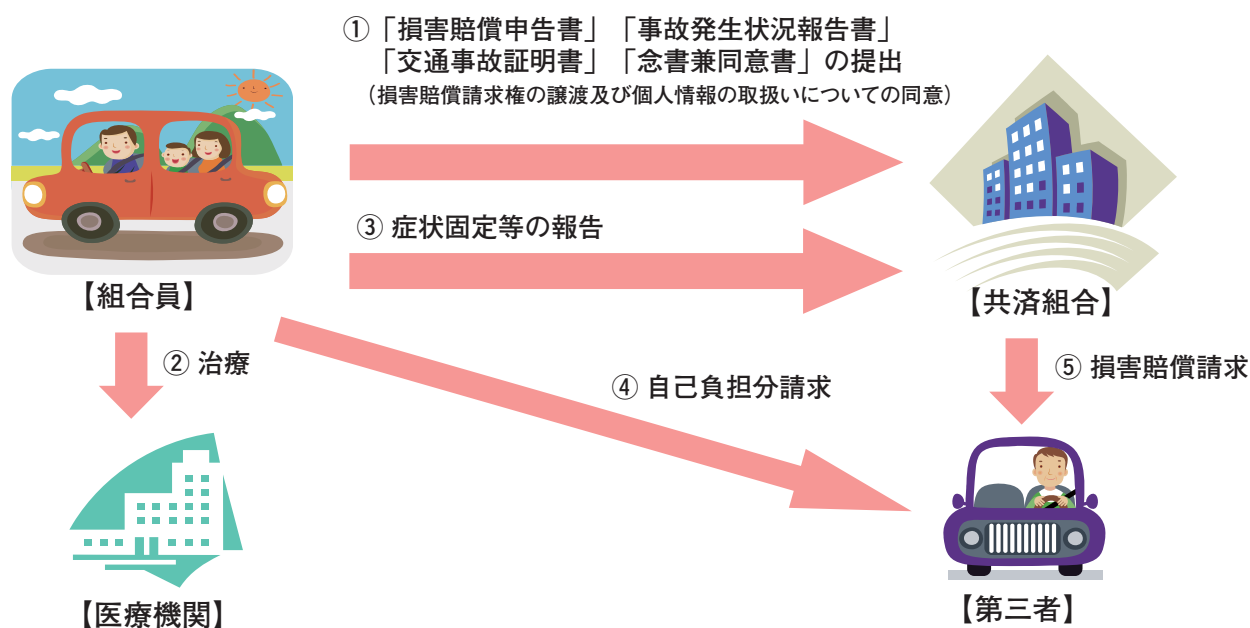
交通事故など、第三者行為によりケガをしたときの治療費は、本来相手方が負担するのが原則です。

しかし、組合員が相手方に対して、治療費の損害賠償請求をするための示談が長引くと、一時的に全額を自己負担しなければならなくなってしまいます。その負担を軽減するため、**事故等の原因が業務上や通勤災害によるものでなければ**、健康保険を使って治療を受けることができます。

ただし、このような場合、相手方へ損害賠償請求をする治療費（自己負担分を除く）を当共済組合が立て替えて支払うこととなりますので、「損害賠償申告書」を当共済組合へ提出いただくことにより、組合員が相手方に対して有している損害賠償請求権を当共済組合へ譲渡していただくこととなります。

また、相手方の損害保険会社等へ損害賠償請求をする際、診療報酬明細書の写等を添付します。個人情報の提供となるため、「**念書兼同意書**」を提出していただき、本人の同意をお願いします。

このほか、「事故発生状況報告書」や交通事故の際に警察から発行してもらう事ができる「交通事故証明書」を当共済組合へ提出していただく必要があります。



症状固定の連絡を忘れないで！

当共済組合が後日、相手方に対して治療費（自己負担額分を除く）の請求をするには、請求額を確定させることが必要です。症状固定をした際は、必ず当共済組合までご連絡をお願いします。

※ 症状固定とは、「一定期間の適切な治療を加えたにもかかわらず、これ以上治療の改善効果が期待できない時期または状態」をさします。

示談は慎重に!!

当事者だけで示談をしてしまうと正当な請求ができなくなることがありますので、示談する前に必ず、当共済組合までご連絡をお願いします。

医療費の助成を受けている方へ

当共済組合では、お住まいの自治体で発行される『医療費助成制度の医療証』をお持ちの方の情報を登録管理しています。『医療費助成制度の医療証』をお持ちの方は、当共済組合にご連絡ください。

● どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？ ●

各自治体で行っている次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- ・ こどもすこやか医療費助成制度（乳幼児医療費助成制度）
- ・ 重度障害者医療費助成制度
- ・ ひとり親家庭医療費助成制度
- ・ 小児ぜん息等医療費助成制度
- ・ 老人医療（一部負担金相当額等一部助成制度）制度
- ・ その他、自治体で実施している医療費助成制度



● どうして共済組合に連絡しなくてはならないの？ ●

当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を越えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として還付金を支払っています。

還付金の額は、医療機関等からの請求明細書（レセプトといいます）に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成の適用を受けているかどうかの記載がありません。このため、実際に支払った窓口負担額が、保険の基準（一般：3割負担、小学校就学前：2割負担、高齢：1割負担）どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのか当共済組合で判断できなくなっています。

医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、保険の基準どおりの金額を窓口負担しているとみなして還付金を算定せざるを得ず、結果として、支払う必要の無い方にも還付金を支払ってしまうことになります。

当然、過剰にお支払いした還付金は、後日返還していただくこととなります。このような返還の手間や誤った給付を防ぐため、医療費助成を受けている方は必ず当共済組合にご連絡ください。

～大阪府下にお住まいの方へ～

現在、大阪府下にお住まいの方については「小児ぜん息等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当していればレセプトに記載されるようになっていきます。そのため、小児ぜん息等医療費助成を受けている方のみ当共済組合にご連絡ください。

● どうやって共済組合に連絡したらいいの？ ●

「医療費助成制度の医療証」のコピーをとり、その余白に組合員の職員番号と氏名を記入して、当共済組合に送付してください。

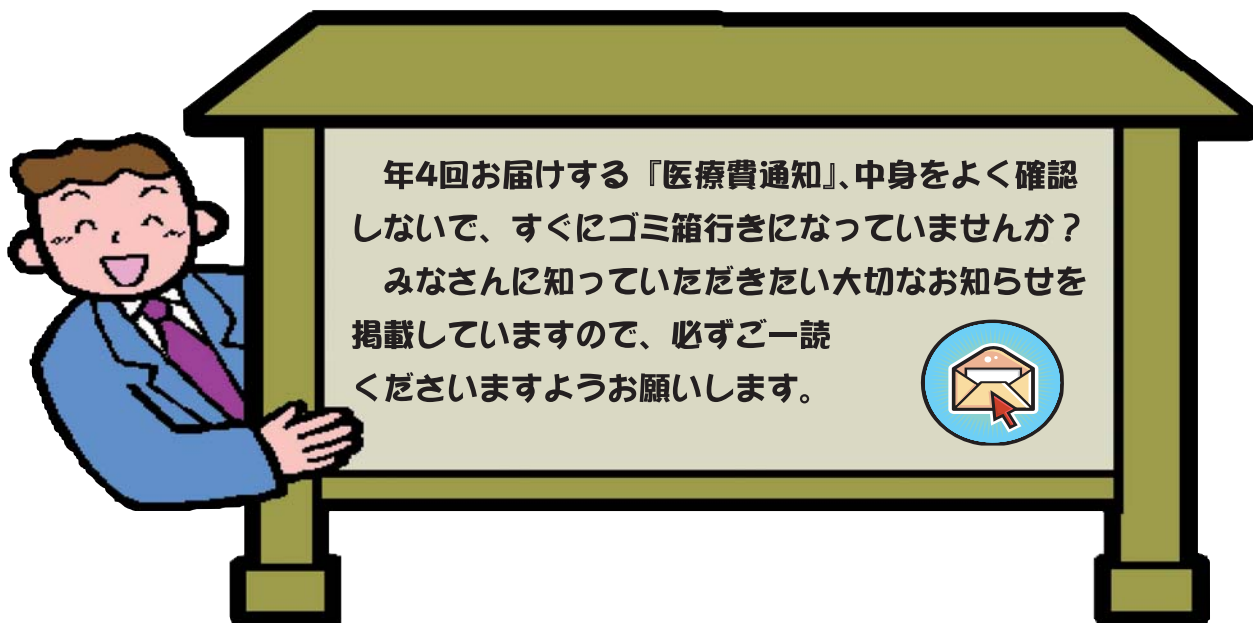
また、医療証の内容に変更があった場合や、引越し等でお住まいの市町村が変わられた場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。

医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、ご回答いただきますようお願いいたします。

「医療費のお知らせ」の様式が変わります!

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。

本年6月発行分から、この『医療費のお知らせ』の様式を変更します。従来のフィルム加工圧着はがきタイプから封書タイプに変更し、当共済組合から組合員の皆さまへのいろいろなお知らせの案内文を、医療費の明細に同封いたします。



☞ 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	平成24年 1月～平成24年 3月診療
9月	平成24年 4月～平成24年 6月診療
12月	平成24年 7月～平成24年 9月診療
翌年3月	平成24年10月～平成24年12月診療

- 医療機関等に受診された時は、医療費の内容がわかる「診療明細書」「調剤明細書」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。

特例による退職共済年金の支給について

特例による退職共済年金は、次の「受給資格期間」と「支給開始年齢」の両方を満たした場合に支給されます。

1 受給資格期間

次のどちらかに該当する必要があります。

- ① 共済組合の組合員期間が25年(※)以上
- ② 共済組合の組合員期間(1年以上)と厚生年金保険等や国民年金の加入期間の合計が25年(※)以上

※ 国民年金の加入期間を含まない場合は、生年月日に応じ、表1の年数になります。

表1 受給資格期間の特例

生 年 月 日	年数
昭和27年4月1日以前	20年
昭和27年4月2日～28年4月1日	21年
昭和28年4月2日～29年4月1日	22年
昭和29年4月2日～30年4月1日	23年
昭和30年4月2日～31年4月1日	24年
昭和31年4月2日以後	25年

2 支給開始年齢

支給開始年齢については、表2の給料比例部分支給開始年齢から退職共済年金（給料比例部分）が支給され、満額支給開始年齢から、退職共済年金（定額部分）もしくは老齢基礎年金が加算されます。

ただし、昭和36年4月1日以前生まれの人で、障害等級3級以上の障害の状態にある人または組合員期間が44年以上ある人については、表2の給料比例部分支給開始年齢から退職共済年金（定額部分）が加算されます（障害特例または長期特例）。

65歳から支給される老齢基礎年金については、退職共済年金とは別に日本年金機構から支給されます。

表2 退職共済年金の支給開始年齢

生 年 月 日	給料比例部分 支給開始年齢	満 額 支 給 開 始 年 齢	退 職 共 済 年 金 の イ メ ー ジ 図
昭20.4.2～22.4.1	60歳	63歳	
昭22.4.2～24.4.1	60歳	64歳	
昭24.4.2～28.4.1	60歳	65歳	
昭28.4.2～30.4.1	61歳	65歳	
昭30.4.2～32.4.1	62歳	65歳	
昭32.4.2～34.4.1	63歳	65歳	
昭34.4.2～36.4.1	64歳	65歳	
昭36.4.2～	65歳	65歳	

退職共済年金（給料比例部分）
 本来の退職共済年金
 退職共済年金（定額部分）
 老齢基礎年金

※ なお特定消防職員の方は、上記表の生年月日より6年遅れのスケジュールとなります。

《老齡基礎年金の繰上げ受給》

65歳から支給される老齡基礎年金については、60歳以降、請求により将来受給する年金額を減額したうえで、繰上げて受給する制度があります。

なお、減額される率は繰上げの請求を行う月から65歳に達する月の前月までの月数×0.5%となります。

《退職共済年金の繰上げ受給》

退職共済年金（給料比例部分）の支給開始年齢が61歳以後の方については、60歳以降、支給開始年齢に達するまでに、請求により将来受給する年金額を減額したうえで、退職共済年金を繰上げて受給する制度があります。

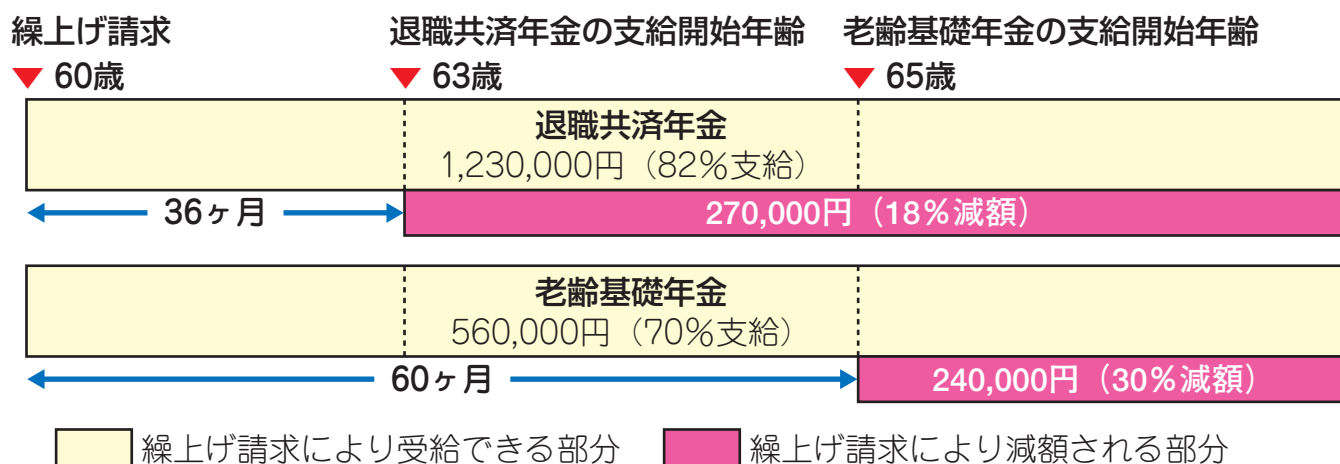
なお、減額される率は繰上げの請求を行う月から支給開始年齢に達する月の前月までの月数×0.5%となります。

【退職共済年金・老齡基礎年金の繰上げ請求のイメージ】

退職共済年金（給料比例部分）の支給開始年齢が63歳の方が、60歳の時点で繰上げの請求を行った場合で、繰上げを行わなかった場合の退職共済年金の額を150万円、老齡基礎年金の額を80万円とした場合。（金額は実際のものとは異なります。）

この場合、退職共済年金は本来支給されるはずの金額から0.5%×36ヶ月＝18%減額されるので、150万円×18%＝27万円が減額され、123万円を60歳から受給することとなります。

老齡基礎年金は本来支給されるはずの金額から0.5%×60ヶ月＝30%減額されるので、80万円×30%＝24万円が減額され、56万円を60歳から受給することとなります。



繰上げするうえでの主な注意点

- ※ 1 繰上げ請求した場合は、その後取り消すことができません。また、一度決められた減額率は一生涯変更できません。
- ※ 2 退職共済年金の繰上げ請求を行う場合には、必ず老齡基礎年金の繰上げ請求を同時に行う必要があります。
- ※ 3 繰上げ請求した後は、事後重症等による障害基礎（共済）年金の裁定請求及び障害特例または長期特例の措置を受けることができなくなります。

禁煙したいあなたへ

医師のサポートを受けて禁煙にチャレンジする方法があります！

禁煙外来の利用方法

健康保険を使った禁煙治療を利用するには、次の条件が必要です。

- ① 直ちに禁煙しようと考えている
- ② ニコチン依存症スクリーニングテスト（次ページ参照）で5点以上である
- ③ 「1日の喫煙本数」×「禁煙年数」（ブリンクマン指数）が200以上である
（例：20本 × 15年 = 300）
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意している

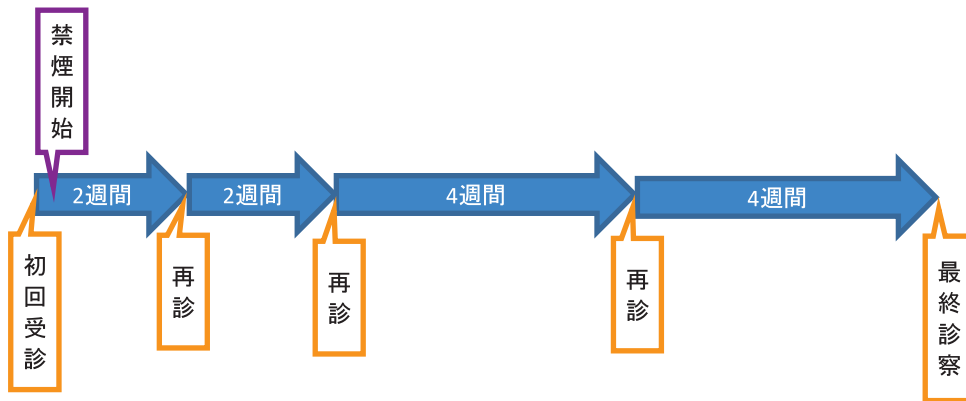


健康保険等での禁煙治療が受けられる医療機関を受診します。

参考：禁煙外来検索サイト

NPO法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

保険で認められている通院回数は、初診を含めて5回、期間は3カ月です。



前回の治療の初回診療日から1年経過していない場合は自由診療になります。

（保険診療の利用は年1回）

	ニコチンパッチの場合 (貼り薬)		バレニクリンの場合 (飲み薬)		
	費用	自己負担額(3割負担として)	費用	自己負担額(3割負担として)	
診療所	初診料+再診料	7,540円	7,540円	5,960円	
	ニコチン依存症管理料	9,620円			
	院外処方せん料	2,040円			
保険薬局	調剤料	2,830円	6,120円	13,130円	
	禁煙補助薬	20,730円	37,660円		
	合計	42,760円	12,830円	63,660円	19,090円

上記費用は2012年4月に改定された診療/調剤報酬点数に基づいて算出。（「禁煙治療のための標準手順書 第5版」より）

ニコチン依存症スクリーニングテスト

「TDS (Tobacco Dependence Screener)」

◆TDS スコア (0~10 点) が5 点以上をニコチン依存症と診断します。◆

設 問 内 容		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
			点





歯周病

■ ピークは50歳代 最近では小学生にも

歯周病とは、歯垢（プラーク）に含まれている『歯周病菌（細菌）』に感染し、歯肉が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう、歯の周りの病気の総称です。歯肉の炎症による出血、腫れを特徴とする歯肉炎と、歯を支えている骨が破壊される歯周炎に分けられます。

歯周病は初期の段階では、ほとんど自覚症状がないのが特徴です。重症化して歯がぐらつきはじめてから気づくことも多く、残念ながらたくさん歯を失ってしまうケースも多くみられます。



また、歯周病との関連を挙げられているものには肺炎などの呼吸器系疾患、心疾患、糖尿病などがあり、メタボリックシンドロームの発症にも密接な関連性のあることが指摘されています。

最近では小学生にも歯周病がみられますが、歯周病のピークは50歳代と言われており、現在の日本では、成人の約8割が歯周病に罹っていると報告されています。

国民病ともいえる「歯周病」。正しい知識を持つことが大切です。

■ あなたのお口をチェック

項目	チェック欄
歯肉（歯ぐき）が赤く腫れている	
歯を磨くと出血する	
歯肉（歯ぐき）を押さえると血や膿がでる	
ときどき歯ぐきが腫れ、痛みを感じる	
歯がぐらぐら動く	
歯と歯の間に食べ物が挟まる	
口臭がある、あると言われたことがある	
固いものが噛みにくい	

（日本歯科衛生士会「歯とお口の健康情報」より抜粋）

左表は歯周病チェックです。

項目の1つでも該当する場合、すでに歯周病にかかっている場合があります。早めに歯科医院へ！



次号では、歯周病の予防について取り上げます。



夏の野菜ってスゴイ！

旬だからイイ！

いつでも手に入れることができるハウス栽培等より、**新鮮で完熟した旬の野菜は、味が良く安価**です。

さらに、旬の時期は**ビタミンAやビタミンC、カロテンの含まれる量が数倍も高くなります**。

夏野菜であるトマトのビタミンCは、夏に最も多くなり、冬には半分程度まで低くなります。

栄養がスゴイ！

- トマト、きゅうり、なす
カリウムが多く含まれる。
→塩分を体外に出す、むくみ解消、体を冷やす。
- かぼちゃ、ピーマン、ゴーヤ
ビタミンCが多く含まれる。
→皮膚や粘膜を守る、肌荒れや夏カゼを防ぐ。
- オクラ、モロヘイヤ
ムチン（ねばねばの素）が多く含まれる。
→胃粘膜を保護し、夏バテを防ぐ。
- 大葉
香りの成分に、抗菌や食欲増進、抗アレルギー作用がある。
→食中毒、夏バテ、アレルギーを防ぐ。
- 枝豆
良質なたんぱく質とレシチン、鉄が含まれる。
→記憶力を高めて認知症を防ぐ、余分な脂肪の排出を促し動脈硬化や脂肪肝を防ぐ、貧血を防ぐ。



組み合わせで栄養効果アップ

ピーマン・かぼちゃ + 少量の油・肉

ピーマン・かぼちゃに多く含まれるビタミンDは、日本人に不足しがちな**カルシウムの吸収を高める**働きがあります。少量の油といっしょに食べることで吸収しやすくなります。

また、お肉には鉄分が多く含まれますが、ピーマン・かぼちゃに含まれるビタミンCと合わせることで、**鉄分の吸収をアップ**します。ピーマン・かぼちゃを炒めたり、お肉料理に添えると栄養効果がぐっと上がります。

きゅうり + 酢・酸味

きゅうりにはビタミンCが含まれていますが、一方でビタミンCを壊す酵素が含まれています。

きゅうり単体で食べるときゅうりに含まれるビタミンCは摂取出来ませんが、他の食材とまぜ合わせたりするとその酵素が他の食材のビタミンCを破壊してしまいます。

ビタミンCを破壊する酵素は酸に弱いので、酢の物にしたり、酢を使ったドレッシングを使ったり、マリネで合わせたりするとビタミンCを逃さず食べることができます。

また、調理後すぐに食べることによって、破壊される前にビタミンCを摂ることができます。



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、ご返済いただけます。■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込いただき、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)。③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で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さまへ

三井住友信託銀行の住宅ローン

全期間
一定金利
引下げ

「全期間一定金利引下げ」
「当初期間金利引下げ」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

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%

一定期間固定タイプおよび変動タイプを
ご用意しております。

年▲2.50%

一定期間固定タイプ特約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[引下条件]を必ずご覧ください。

[引下条件] ※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) 「元金均等返済」もご利用可能

平成24年4月1日(日)～平成24年9月30日(日)までに当社がお借入申込の受け付けを行い、かつ平成26年4月30日(水) ※1)までにお借り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上記「変動タイプ」、「一定期間固定タイプ」の各タイプの金利を引き下げいたします。(※1) お借入金の使途が「新築マンション購入」のお客さまは平成27年4月30日(木)までのお借り入れについて本金利引き下げをご利用いただけます。

1. 原則としてお借り入れまでに三井住友信託ダイレクト(※2)(インターネットバンキング)の利用申込をされる方(※2)入会金・年会費は無料です。
2. 原則としてお借り入れまでに、お借入金ご返済用口座を給与振込口座に指定される方
3. ベストクオリティ(※3)会員の方(※3)ベストクオリティは旧中央三井信託銀行店舗ご利用の方向けの会員制度です。

[お申し込み]から
[お借り入れ]まで

ご購入物件決定

ローンお申し込み
(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)

ローンお借り入れ
(お借入資金ご入金)

お借入日の
金利が適用
されます

[お借入条件] 年齢:仮審査申込時の年齢が満20歳以上、お借入時の年齢が満66歳未満かつ完済時の年齢が原則満81歳未満の方 ●お借入限度額:最高1億円 ●お借入期間:最長35年(最終のご返済は原則満81歳の誕生日の前日まで) ●担保:お借入対象物件 ●保証:当社が指定する保証会社 ●保証取扱手数料:1件につき31,500円(税込み) ●保証料:「一括前払い方式」(例:お借入期間35年、お借入金額1,000万円 で元利均等返済の場合=206,110円、元金均等返済の場合=163,660円)、または「金利上乗せ方式」(お借入利率を年0.2%上乗せいたします)のいずれかをお選びいただけます。 ●「変動タイプ」をご選択いただいた場合、お借入利率は当社所定の利率を適用し、年2回お借入利率の見直しを行います。お申し出により当社所定の書面を提出していただき、いつでも「一定期間固定タイプ」に切り替えることができます。ただし、金利の変更日は毎月のご返済日とさせていただきます。 ●「一定期間固定タイプ」をご選択いただいた場合、固定金利を指定された期間中のお借入利率は変動しません。固定金利期間終了後に、再度、その時点の当社所定の固定金利の特約を設定することができます。固定金利期間終了に際して固定金利特約再設定のお申し出がない場合には「変動タイプ」に切り替えとなります。固定金利特約終了の都度、当社所定の利率を適用し、お借入利率とご返済額の見直しを行います。

[ご注意ください] ◆固定金利を選択される都度、金利再設定手数料5,250円(税込み)が必要となります(お借入時を除きます)。 ◆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。 ◆当社住宅ローンからのお借り換えにはご利用いただけません。 ◆お申し込みにあたっては、当社および当社指定の保証会社の審査があり、その結果によってお借入可能な金額に限度があります(お断りする場合もございます)。 ◆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)。 ◆返済額の試算については、窓口までお問い合わせください。 ◆繰上返済など返済条件を変更する際は手数料が必要になる場合があります。 ◆金融情勢等により、月中に適用金利や商品内容を変更する場合がございます。 ◆このご案内には、女性専用住宅ローン「エグゼリーナ」は含まれません。「エグゼリーナ」は旧中央三井信託銀行店舗のみでのお取り扱い商品です。詳細については窓口までお問い合わせください。 ◆ローン商品の詳しい内容につきましては窓口の説明書をご用意しております。



大阪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@smtb.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)

020-12-0001

大阪市職員共済組合 組合員さま限定 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)

平成24年5月1日現在
店頭表示金利
年**2.475%**

▶年**0.775%**

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%**

●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9月30日(日)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、最終返済時年齢が満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。

組合員さま限定 定期預金

インターネットバンキング専用の

金利上乘せ
定期預金をご用意!



10万円以上300万円までお預入れいただけます!

メルマガご登録プラン

平成24年9月30日(日)まで!

メールマガジン(無料)に
新たにご登録いただいた方に、
ピーターラビット™
オリジナルQUOカード
500円分プレゼント!



*事情により同等のプレゼントとさせていただきます場合があります。

住宅ローンや定期預金の詳細、メールマガジンのご登録、その他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 トップページ右側にある
バナーを
クリック!
金利優遇
住宅ローン
三菱UFJ信託銀行

3 「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
ID・パスワードを要求される場合は
(ユーザーID:osaka パスワード:city)を入力



家という住まいは、そこに暮らす人それぞれの
たいせつなものを育てていく場所です。
おだやかな日も心はずむ日も、
いちどきりの愛おしい時間をていねいに積み重ねていく。
そんな毎日を、質実なものづくり、
洗練された空気感、一生涯のライフサポートで叶えます。
歳月の積み重ねが、豊かさへと成熟していく住まい"BRANZ"。
私たちと、ここで育っていく人との揺るぎない約束です。

ここは、
いい時間が
育つ場所。

BRANZ

東急不動産の住まい [ブランド]

東急不動産 関西の物件情報・最新情報は下記の方法でご覧頂けます。

PCからのアクセス

ブランドズ関西

検索

モバイルからのアクセス

●URLを直接入力

<http://branz.mobi>

●QRコードでアクセス



スマートフォンアプリからのアクセス

●アプリダウンロード → ブランドズ 検索

Android アプリ

Google play

iPhone/iPad アプリ

Available on the App Store

事業主(売主)



東急不動産

販売提携(代理)



東急リバブル

BRANZ CLUB 会員募集中

ブランドズクラブは、住まいに関する情報をいち早くお届けする会員組織です。
(会費無料) ※詳しくは、東急不動産ホームページをご覧ください。

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

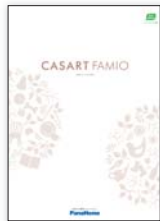
家族と未来を育む日本の家
カサート・テラ



業界最少*の15cmきざみで設計できるマルチモジュールシステムが敷地と空間を最大限に活用。自然の恵みを生かしたエコアイデアでCO₂±0(ゼロ)も可能な家族と地球にうれしい住まいです。
*工業化住宅業界において(2011年10月パナホーム調べ)

2

心地いい家族のくらしが始まる
カサート・ファミオ



一年中過ごしやすい空間に保つ「家まるごと断熱」と夏涼しく冬暖かい地熱を活用した独自の空気コントロール技術「ピュアテック」を基本に、多彩なくらしのアイデアを込めた未長く家族に心地いい住まい。

3

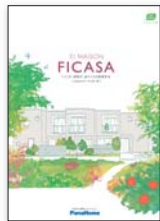
都市だからこそ自然を生かす3階建
3階建カサート・テラ



都市の中でも広々と自由な住まいをめざして。自由設計で敷地を最大限に生かせるHS構法、優れた環境性能を実現する多彩なエコアイデアを結集。自然とふれあい、心豊かにくらし新しい都市の住まいです。

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



未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

パナホーム事例集「ご新居&リフォーム」



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

108ページ

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事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事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

リフォーム総合カタログ



豊富な実績が生きるパナホームのリフォーム「家まるごと大変身」がわかる一冊。3つの信頼や事例、スケジュールをご紹介。

56事例

11

リフォーム実例BOOK



くらしのテーマ別&部位別の56実例を一挙掲載。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71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

お気軽にご相談ください。
セミナーも来てね!

7/7(土) 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

住宅購入は今がチャンス!? 本当のトコロ教えます!

相談会内容

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など、資金計画のご相談に専門家がお答えします。協力: 近畿労働金庫・三菱UFJ信託銀行

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。

お子さま連れの方も、お気軽に!!

キッズコーナー
あります。



同時開催 セミナー

「知らなきゃ損!!」

参加無料

平成24年度 住まいの税制セミナー

各回定員/先着30名

第1回 / マンション編

11:30~12:30(受付10:45~)

第2回 / 戸建て編

14:00~15:00(受付13:15~)

講師 / 税理士 嶋末 貢氏

空くじなし

プレゼント抽選会!

特賞 スイカ(1玉)7組様ほか

夏の賞品プレゼント!

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。(一家族1回まで)

〈賞品例〉



笹屋伊織 涼の晴風



手延べそうめん 揖保乃糸



CAPTAIN STAG マルチミニバーベキューコンロ

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
- ※お車でお越しの方は、地下駐車場(有料)もございます。



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)

148,061 → 137,890

この数字、何の数字か分かりますか？

この数字は、当共済組合のみなさん一人当たりにかかる一年間の医療費です。みなさんが医療機関の窓口で支払う金額は医療費の一部。共済組合の負担分を入れると、実際にはこれだけの金額が必要になっています。

左側が平成22年度、右側が平成23年度となっており、一年間で約1万円少なくなりましたが、それでも、14万円近い金額となっているのが現状です。

同じ傷病で複数の医療機関にかかる「**重複受診**」や、柔道整復師（整骨院、接骨院など）で**肩こりや筋肉痛などの保険適用外の治療**を、組合員証（健康保険証）等をつかって受けていませんか？

医療費が高くなれば、みなさんが支払う掛金も高くなってしまいます。

一人ひとりが気をつけていけば、医療費はもっと少なくなるはず。

自分から変えてみませんか？医療費の使い方…

※上記の金額は一年間の医療費総額を組合員、被扶養者の総数で除した数字です。

症状の軽いうちは病院にかかるのを我慢し、悪化してから病院にかかることで、結果的に治療が長引き、医療費だけでなく、みなさんの肉体的、精神的負担が増加するケースも多くあります。

早期発見、早期治療に努め、適切な受診を心がけましょう。

なにより、一人ひとりが健康であることが、一番の医療費節減です。検診等で定期的に自身の体調を見直し、健康管理に努めましょう。

共済組合だより第71号
平成24年6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：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/>

E-mail：ba0010@ii.city.osaka.jp