

2013

6

第75号

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより

職場のメンタルヘルス  
心をはるくするヒント

## 周囲と馴染めず 孤立しているように 感じたとき

ご存知ですか？

接骨院・整骨院の正しいかかり方

おいしいダイエットレシピ

薄揚げのチンジャオロース

今年の特定健診が始まっています。  
7000円相当の健診が無料です。

### Contents

職場のメンタルヘルス	2
年1回の特定健診を忘れずに!	6
医療費ダイエット	8
平成25年度扶養状況確認調査(検認)のご案内	9
医療費助成制度を利用している人は共済組合に連絡を	10
傷病手当金・同附加金	11
附加給付が変わりました	12
接骨院・整骨院の正しいかかり方	13
住宅ローンの利息を減らす2つの方法!	14
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	15
「特例による退職共済年金」の支給について	16
鳥インフルエンザ対策	18
意外と知らない生活習慣病	19
災害時の健康管理	20
ぶらり温泉手帳	21
おいしいダイエットレシピ	22

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

CASE

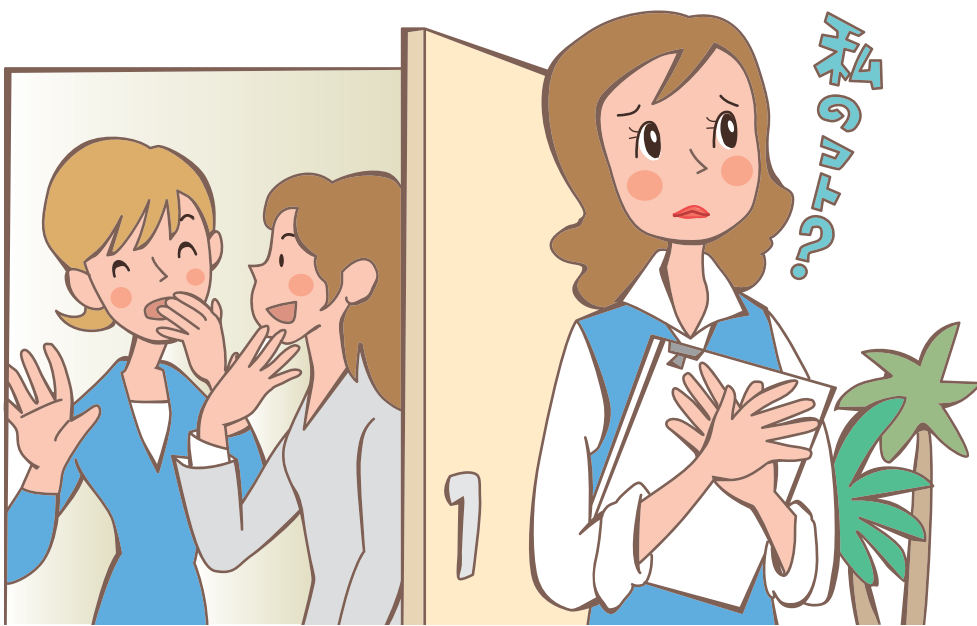
## 新しい部署になって、なかなか馴染めない

(M子さん 20歳代・女性)

「ひょっとして私、陰で悪口を言われているんじゃないかしら?」

Mさんは、人事異動で新しい部署に変わりました。今までの部署には気の合う同僚が多かったのですが、新しい部署では仲よくできそうな人が一人もいません。それどころか、新入りであるMさんをみんなが嫌っているように思えてしまいます。

たとえば先日、給湯室の前で2人の職員がクスクス笑いながら話していたのですが、Mさんの姿が見えると話をやめてしまいました。Mさんは、陰で悪口を言われているんじゃないかと気になって、最近では職場に行くのが憂うつです。こんなとき、どうすればいいのでしょうか?



# 周囲と馴染めず 孤立しているように感じたとき

### ストレスを増やす 思考パターンの例

#### 出来事の発生

「無視された」「笑われた」「キツイ一言を言われた」など

#### 不快な感情

「とっても悲しい」「憂うつな気分だ」「ひどい!」など

#### 自動思考

(自動的に思い浮かぶ考え)

「嫌われているに違いない」「みんなが私をバカにしている」「私は何をやってもダメなんだ」など

### ストレスを増やす思考パターンになっ ていませんか?!

同じ出来事が起こっても、あまり気にしない人と悪いほうにばかり考えてしまう人がいます。それは、考え方に特有の「クセ」があるせいです。

人の笑い声が聞こえたとき、気になってしまうのは自然なことです。しかし、Mさんのように、そのとき悪いほうにばかり考えてしまうのは、物事のとらえ方に独特な「クセ」があるせいなのです。この「認知のクセ」を見直して合理的な考えに修正していくことを専門的には「認知療法」と言いますが、日常生活でも意識ひとつで考え方を変えることができます。

異動などで新しい職場に就いたとき、ときとして疎外感や孤独感を感じやすくなる場合があります。こうした人間関係のストレスから、心の病を患ってしまう人が少なくありません。

# 人間関係のストレスを減らすコツ

仕事には人間関係の問題はつきものですが、そのストレスを少なくするために、まずは自分でできる次のようなことをやってみましょう。

## STEP 1 ストレスを増やす思考パターンを改善しよう

### ネガティブな考えの「根拠」を正す

「私は嫌われている」「誰とも仲よくなれない」と考えがちなときには、「その考えって本当に根拠があるの?」「勝手に答えを出していない?」と自分の頭の中で問いかけてみましょう。多くの考えが、非現実的、非合理的であることがわかるでしょう。

### 考え方の「クセ」を日記に書き出す

日記を書くことで、気持ちがスッキリしたり、書き出すことで、冷静になれたりすることもあります。また、自分の考え方を客観視する機会になり、クセに気付ける場合もあります。

## STEP 2 コミュニケーション力を高めよう

### 自分のコミュニケーションの「クセ」に気づく

自分自身のコミュニケーションが、相手に誤解を与えていないかについて振り返ってみましょう。たとえば、「伝わらない」と思ったときに一方的に会話を諦めていないか、対面での会話に消極的でメールばかりに頼っていないか、など円滑な人間関係を築くための支障になっていそうなことを考えてみましょう。

### 関係を築く努力をする

新しい環境に移ったときは、まず、そこにいる人たちに自分を知らってもらうことが大切です。話しかけてもらう、誘ってもらうのを待っているだけでは、関係はなかなか進展しません。あいさつや簡単な会話でもいいので、自分から話す努力をしてみましょう。

## STEP 3 ストレスをためない関係づくりのために

### 人間関係は「気長」に築く

新しい人間関係を構築していくためには、ある程度の時間がかかるものです。「うまくいかない」と思ってもあせらず、「半年から1年くらいの長い時間をかけてよい関係を築いていけばよい」と気長に考えましょう。

### アサーティブコミュニケーション(さわやかな自己表現)で気持ちを伝える

アサーティブとは、自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮するコミュニケーションの方法で、自分も相手も大切にします。アサーティブ(さわやかな自己表現)で、自分の気持ちや考えをその場にふさわしい方法で表現してみることも人間関係づくりの1つの方法です。

人間関係の  
悩みは一人で  
抱えない

パワーハラスメントやいじめのように、明らかな嫌がらせだと感じたときには、一人で抱え込みがちになりますが、信頼できる人に相談することによって、今後の対策のヒントが得られることもあります。

しかし、以上のような対策をする気にもなれないほど毎日が憂うつで、毎朝起きるのもつらい、職場のことを考えるだけで絶望的になる、というときには、がまんしないでメンタルヘルスに関する専門の相談機関、精神科や心療内科の医師に相談してみましょう。

## 職場の同僚や家族を心の病から救うために あなたの“気づき”が必要です

悩みやストレスを抱えていても、自分から言い出せない人もいます。  
あなたの周りに、心が疲れている人はいませんか。

### 見逃さないで！心のサイン

次のような状態が2週間以上続いている人はいませんか。うつ病など心の病への注意が必要です。

- 口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻や欠勤が増えた
- 仕事の能率が低下し、ミスが増えた
- 飲酒の量や回数が増えた
- 服装や身なりがだらしくなった
- グチや泣き言が増えた
- 楽しめていたことが楽しくなくなった
- 好きなことをしなくなった



当てはまることが多い場合は…

### 励ますのではなく「聴く」ことが大切

「最近食欲ある?」「よく眠れる?」などと声をかけ、話を聴きましょう。

このとき大切なのは、無理に励ましたり不調の原因を探るのではなく、相手の気持ちを理解し、熱心に話を「聴く」ことです。こうした聴き方を「傾聴」と言います。

状況によっては、休養をすすめたり、専門医に相談しましょう。

### お酒の席に誘うのはNG

話を聴くというと、「じゃあ、お酒でも飲みながら…」となりがちですが、心が疲れている人には、お酒の付き合いが負担になることも。また、お酒が憂うつを深め、アルコール依存のきっかけになる恐れもあります。

### 身近な人の心を支える「傾聴」

「傾聴」…温かい心で相手の話を一生懸命に聴くこと

#### ①話は最後まで聴く

相手が話している途中でさえぎったり、自分の意見を述べたりしてしまうと、相手は自分の話を聴いてもらえなかったと感じ、話す気をなくしてしまいます。

#### ②否定せず、相手の気持ちを理解する

「そういう考えはよくない」などと否定されると、相手は責められたと感じたり、話す気をなくしてしまいます。

#### ③言葉の真意を探る

言葉の表面的な意味にとらわれず、「なぜこう言っているのか」をよく考えながら聴けば、相手が本当に言いたいことをつかみ、問題解決に前進できることがあります。

### 相談内容は 他人に もらさない

相談を受けるときは、内容を他人にもらさないことをハッキリ約束しましょう。上司や専門医への相談が必要な場合なども、事前に本人の了承を得たうえで行うことが、信頼関係を保つために重要です。

※自殺のおそれなど緊急性の高い状況では、情報提供を優先する必要がある場合もあります。

# 生活リズムを整えて心も体もスッキリ軽やかに!

生活リズムの乱れはストレスの原因になります。  
心の疲れを感じ始めたら、今の生活リズムを見直してみましょう。

## ● ● ● 朝のすごし方を変えることから始めよう ● ● ●

ストレスがたまると、頭痛、肩こり、疲労やイライラ、免疫力の低下、老化の促進…と心身にさまざまな悪影響を及ぼします。

ストレスがたまってきたと感じたとき、今の生活を振り返ってみてください。不規則な食生活、運動不足、夜ふかしなど、心当たりはありませんか。生活リズムの乱れはストレスの蓄積を促します。心当たりのある人は、生活リズムを整える必要があります。

生活リズムを正すために、まずは、朝のすごし方を変えることから始めてみましょう。そこで、試してほしいことは、朝に太陽の光をしっかりと浴びること。朝、日光を浴びると、脳

内の神経伝達物質である「セロトニン」の分泌が活性化されます。セロトニンは、ストレスをコントロールして精神を安定させる役割があり、不足してくると、うつ病やパニック障害などにつながると言われています。セロトニンは「歩く」ことでも分泌が促されるため、朝、日光を浴びながらのウォーキングは、精神を安定させるためにとても効果的と言えるでしょう。

また、朝食は欠かさずに。休んでいた体や脳が活動するのに必要なエネルギーを補給する必要があります。エネルギー源になりやすい炭水化物（ごはん、パンなど）を中心にとるとよいでしょう。仕事の能率もきっと上がるはずですよ。

### 生活リズムの乱れは「便秘」も招く 便秘解消で もっとスッキリ!

生活リズムの乱れは便秘の原因にもなります。  
ストレスだけでなく、不要な老廃物まで  
たまってしまえば、心身への悪影響は  
大きくなるばかりです。  
便秘に悩まされている人は、  
次のことを始めてみましょう。

#### 食事

野菜類や豆類、果物、きのこ、海藻、玄米など食物繊維を含む食品を多めにとりましょう。解毒作用のあるニンニク、ショウガ、タマネギ、ワサビ、大根おろしも効果的。脂肪や塩分、甘いものは控えめに。

#### 水

目安は1日2リットル。冷水よりも室温に近いほうが吸収がよく、水分が不足しがちな起床後と就寝前を中心に、回数を分けてこまめに摂取しましょう。

#### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。腹筋や背筋といった筋肉も強化すると、効果がアップします。時間がとれない人は階段を使う、通勤時に1駅手前から歩く、買いは徒歩で…など、日常生活に運動を取り入れましょう。

### 生活のリズムを整えるための5カ条

- ①早寝早起きをして、太陽の光を浴びる
- ②栄養バランスのよい食事を、毎日決まった時間にとる
- ③規則正しい排便を心がける
- ④水分をたくさんとる
- ⑤適度な運動を習慣にする

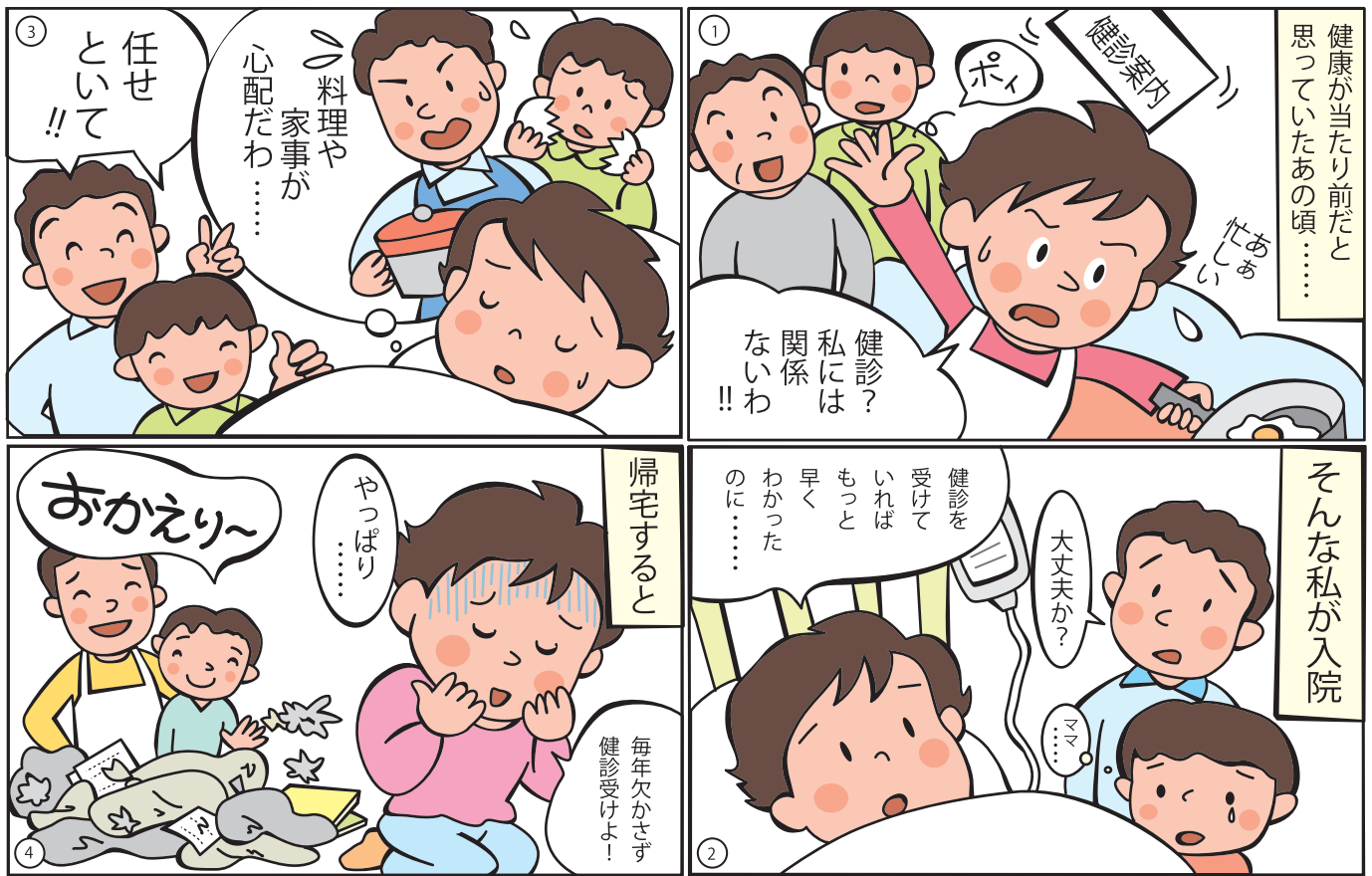


# 40~74歳の被扶養者のみなさん

組合員のみなさん、あなたの大切な人は受けていますか？

## 年1回の特定健診を忘れずに！ 7,000円相当の検査が**無料**で受けられます！

40~74歳のすべての人を対象とした特定健康診査(特定健診)。  
毎年、忘れずに受診しましょう。



### 健診は毎年受けることに意味がある！

健診結果が基準値内でも経年変化をチェック

健診結果を見て、検査値が基準値内かどうかだけで一喜一憂していませんか。  
たとえ基準値内であっても、前年から大きく変化していたり、悪化の傾向があれば要注意です。  
検査値の変化を把握して、悪化している項目があれば生活習慣を見直すなどして改善に取り組み。これこそが、健診を有効に活用するための大切なポイントです。



## Key word

# 特定健診・特定保健指導とは

糖尿病などの生活習慣病を未然に防ぐことを目的とした特定健診・特定保健指導。健診結果からメタボ予備群・該当者を抽出し、専門家の指導のもと生活習慣の改善をめざします。

### 対象者

40～74歳の組合員・任意継続組合員・被扶養者

### 検査項目

**診察:**問診、身長、体重、BMI、腹囲、身体診察、血圧

**血液検査:**血中脂質【中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール】、肝機能【AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)】、血糖【空腹時血糖またはヘモグロビンA1c(NGSP値)】

**尿検査:**尿糖、尿たんぱく

※医師の判断に基づき、血液一般【ヘマトクリット値、色素量、赤血球数】、12誘導心電図、眼底検査を実施する場合があります。

## 特定健診・特定保健指導の流れ

①**特定健診の受診者のなかからメタボ予備群・該当者を抽出**  
次の項目からメタボのリスクの程度を判定します。

- 腹囲(内臓脂肪量) ●BMI(肥満度)
- 血圧(収縮期・拡張期)
- 血中脂質(中性脂肪・HDLコレステロール)
- 血糖(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)
- 喫煙習慣

②**メタボリスクにあわせて特定保健指導を実施**

保健師など専門家の指導のもと生活習慣の改善に取り組みます。

**メタボリスクが重なり始めた人→積極的支援を実施**

**メタボリスクが出現し始めた人→動機付け支援を実施**

※特定健診・特定保健指導の詳しい内容は対象者にお配りした「特定健診・特定保健指導のご案内」をご覧ください。

## 平成23年度 特定健診受診率 任意継続組合員・被扶養者は44.7%

組合員の特定健診の受診率は、職場での定期健康診断を受診すれば特定健診を受診したものとみなされるため、平成23年度においては96.2%と高い水準にあります。一方、任意継続組合員・被扶養者の受診率は44.7%と半分にも達していません。

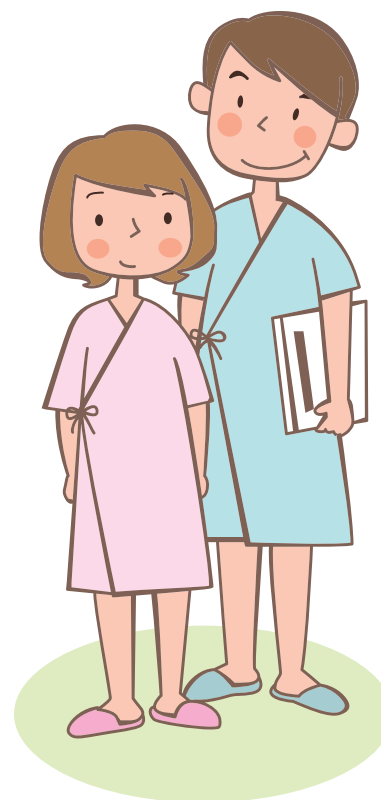
### ■特定健診受診率

	平成21年度	平成22年度	平成23年度
組合員	95.2%	96.8%	96.2%
任意継続組合員・被扶養者	37.8%	39.3%	44.7%

## 特定健診の受診券は 大切に保管を

特定健診の受診対象者には、共済組合から「特定健康診査受診券」と「特定健診・特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定健診を受診するまで大切に保管しましょう。  
7月中旬になっても届かない

場合は、共済組合にお問い合わせください。  
なお、組合員については、職場での定期健康診断をもって特定健診を受診したとみなしますので、受診券の配付はありません。また、被扶養者で配偶者人間ドックに申し込んだ人も同様に、配偶者人間ドックをもって特定健診を受診したとみなしますので、受診券の配付はありません。



◆お問い合わせ: 庶務係 ☎06-6208-7597◆





# 平成25年度扶養状況確認調査(検認)のご案内

## 被扶養者の資格条件を満たしているか調査します

共済組合では、毎年、被扶養者に認定されている人が、収入など資格条件を満たしているかを調査します。  
被扶養者の資格条件を満たしていない人が被扶養者のまま加入し続けていると、その人にかかった医療費など、本来なら共済組合が負担する必要のない費用を負担しなくてはならないためです。  
調査対象となる被扶養者のいる組合員はご協力をお願いします。

### 平成25年度扶養状況確認調査(検認)

#### 調査(検認)対象者

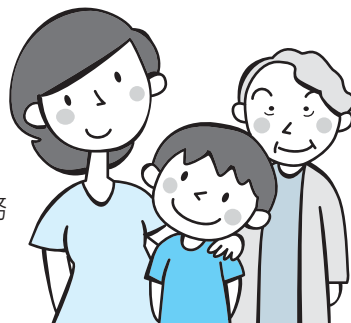
被扶養者(配偶者・子・孫を除く)  
および共済組合が必要と認めたもの

#### 調査(検認)基準日

平成25年7月1日

#### 調査(検認)方法

- ①調査対象となる被扶養者のいる組合員に調査票を配付します。
- ②調査票と次の添付書類を、各所属所(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。



#### 添付書類

- 調査対象となる被扶養者の住民票(世帯全員、続柄入り)
- 調査対象となる被扶養者の平成25年度の所得証明書または非課税証明書
- 調査対象となる被扶養者に収入がある場合は、年金改定通知書または振込通知書、給与明細、確定申告一式書類などの収入確認書類(1年分)
- 別居している場合は、組合員から調査対象となる被扶養者への振込履歴の記載のある通帳、金融機関の振込票など経済的援助を証明する書類(1年分) など

※個々の事情により別途書類が必要な場合があります。

#### 調査票等は必ず提出してください

扶養状況確認調査(検認)を受けていない被扶養者証は無効となり、使用できなくなります。  
調査対象となる被扶養者のいる組合員は調査票と添付書類を必ず提出してください。

被扶養者に収入がある場合は  
すべての収入をしっかりと把握しておいてください。

とくに

遺族年金・障害年金などの受給の有無(金額も把握)を確認しておいてください。

共済組合の適正な運営のため、扶養状況確認調査(検認)にご協力をお願いします。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

# 各自治体の医療費助成制度を利用して いる人は 共済組合に連絡を

## 当共済組合に連絡が必要な おもな医療費助成制度

- こども医療費助成制度  
(乳幼児医療費助成制度)
- 重度障がい者医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度
- 一部負担金相当額等一部助成制度  
(老人医療費助成制度)
- 小児ぜん息等医療費助成制度
- その他自治体で実施している医療費  
助成制度

※大阪府下にお住まいの方については小児ぜん息  
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。

各自治体には、乳幼児の医療費などに対して助成する制度があります。この医療費助成制度の適用を受け、自治体で発行する「医療証」を持っている人は、共済組合にご連絡ください。



医療費適正化のために  
ご協力ください

共済組合の加入者は、組合員証等を使えば原則3割の自己負担で医療を受けることができ、さらに、医療費が高額になれば高額療養費や附加給付など負担軽減のための給付もあります。共済組合の加入者で、お住まいの市町村が実施する医療費助成制度の適用を受け、医療費の自己負担額が減免されている人の場合、自治体からの助成と共済組合からの給付が重複することがあります。この重複を調整するため、共済組合では、医療費助成制度の適用を受けている人の情報を登録管理しています。みなさんの掛金・負担金から支払う医療給付費を適正なものとするために必要なことです。該当する人は、共済組合に情報提供をお願いします。なお、給付の重複が判明した場合は、共済組合からの給付金を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

## 共済組合への連絡方法

医療費助成制度の「医療証」のコピーを共済組合に送付してください。  
※コピーの余白に組合員の職員番号・氏名を必ず記入してください。

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

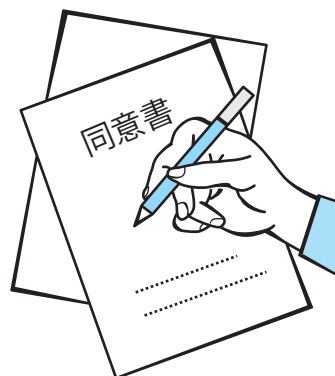
医療費助成制度の情報を登録した人には、医療証の期限が切れる時期に共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、ご回答いただきますようお願いします。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

# 傷病手当金・同附加金

4月1日  
以降

## 初回請求時に同意書の 提出が必要です



傷病手当金・同附加金の支給に関する事務を円滑に行うため、4月1日以降の傷病手当金・同附加金の請求の際には「同意書」を提出していただくことになりました。(同一傷病での提出は1回のみ)また、これに伴い「傷病手当金・同附加金請求書」の一部を改訂しました。

業務外の病気やケガで仕事を休み、給料がもらえなくなったり、減給されたりした場合に、支給条件を満たせば共済組合から「傷病手当金」が支給されます。さらに、当共済組合の独自の給付として、傷病手当金の支給期間終了後、引き続き6カ月間、「傷病手当金附加金」(傷病手当金と同額)が支給されます。

### 支給金額

1日につき 給料日額の $\frac{2}{3} \times 1.25$

### 支給期間

#### 【傷病手当金】

1年6カ月間(結核性の疾病の場合は3年間)

#### 【傷病手当金附加金】

傷病手当金の支給期間終了後6カ月間

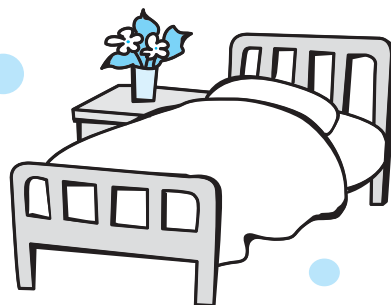
### 支給条件

- ①～④のすべてを満たす必要があります。
- ① 療養のためであること
  - ② 労務不能であること
  - ③ 3日間以上連続して仕事を休んだとき  
(3日間は待期間として支給されません。4日目から支給されます)
  - ④ 給料が支払われていないこと

### 支給可否の判定

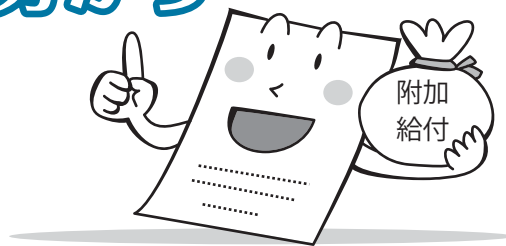
共済組合では「傷病手当金・同附加金請求書」にある「医師の意見欄」の記載などを基に判断しますが、これだけでは判断できないときは共済組合から医療機関等に照会を行います。

※傷病手当金・同附加金の支給可否の判定のため、共済組合から医療機関等に照会を行った場合は支給が遅れたり、医師の回答内容によっては支給できない場合があります。



お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

# 平成25年4月診療分から 附加給付が 変わりました



## ① 一部負担金払戻金 (家族療養費附加金・家族訪問看護療養費附加金) の基礎控除額

医療機関で支払った自己負担額からレセプト1件につき高額療養費と基礎控除額を引いた額を附加給付として支給していますが、基礎控除額を次のとおり変更しました。

平成25年3月まで (変更前)

区分	基礎控除額
すべての組合員	25,000円



平成25年4月から (変更後)

区分	基礎控除額
給料月額424,000円未満の組合員	25,000円
給料月額424,000円以上の組合員 (上位所得者)	50,000円

## ② 合算高額療養費附加金の基礎控除額

医療機関等で支払った自己負担額が21,000円を超えるレセプトが同一世帯で1カ月に2件以上あり、高額療養費が合算処理される場合、自己負担額から高額療養費と基礎控除額を引いた額を附加給付として支給していますが、基礎控除額を次のとおり変更します。

平成25年3月まで (変更前)

区分	基礎控除額
すべての組合員	50,000円



平成25年4月から (変更後)

区分	基礎控除額
給料月額424,000円未満の組合員	50,000円
給料月額424,000円以上の組合員 (上位所得者)	100,000円

## ③ 合算高額療養費附加金算定の特例計算をする場合

平成25年3月まで (変更前)

高額療養費が合算処理されるレセプトのうち「自己負担額21,000円以上が1件のみ」かつ「それ以外のレセプト合計額 (特例対象合算額) が25,000未満」の場合



平成25年4月から (変更後)

高額療養費が合算処理されるレセプトのうち「自己負担額25,000円 (上位所得者は50,000円) 以上が1件のみ」かつ「それ以外のレセプト合計額 (特例対象合算額) が25,000円 (上位所得者は50,000円) 未満」の場合

※詳しくは当共済組合のホームページをご覧ください。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

ご存知ですか？

# 接骨院・整骨院の正しいかかり方

## こんなケースで 組合員証等は使えません

- 単なる肩こり
- スポーツによる筋肉疲労
- リウマチ、関節炎など
- 症状の改善がみられない長期にわたる  
施術など

## 組合員証等が使えるのは…

外傷性の負傷(骨折、脱臼、打撲、捻挫など)

※骨折、脱臼の場合、応急手当ての場合を除き、医師の同意が必要です。

「各種保険取扱」と看板を掲げた接骨院や整骨院をよく見かけますが、接骨院や整骨院は医療機関ではありません。そのため、一部保険が適用される施術はあ  
るものの、その範囲は限られて  
います。組合員証等を使って接  
骨院や整骨院を利用する方は、  
その施術が保険適用の範囲内な  
のか、しっかり確認をして施術  
を受けるようにしましょう。

## 組合員証等を使って施術を受けるとき

## このルールを厳守!

### 1 負傷原因は正確に伝えましょう

組合員証等が使えるのは、急性またはそれに準じた外傷性の負傷に限られます。また、通勤中、勤務中の負傷は、地方公務員災害補償基金の取り扱いとなります。施術を受ける際は、柔道整復師に、いつ、どこで、何を、どんな症状があるか、負傷した原因等を正確に伝えましょう。

### 2 同じ負傷で病院等での治療と重複はできません

同一の負傷について同時期に、整形外科などでの治療と柔道整復師による施術を重複して受けた場合は、原則として柔道整復師の施術料は全額自己負担していただくこととなります。

重複受診されていることが判明した場合、当共済組合が給付した療養費については返還請求させていただく場合があります。

### 3 施術が長引く場合は医師の診断を

長期間の施術にもかかわらず症状が改善しない場合は、他の原因が潜んでいるかも知れません。整形外科などで医師の診断を受けることをおすすめします。

### 4 「療養費支給申請書」をよく確認して、自分で署名を

「療養費支給申請書」は、柔道整復師が患者に代わって共済組合に療養費を請求するときに必要な書類です。誤った請求を防止するためにも、負傷原因、負傷日、負傷名、施術を受けた日数、金額等、正しく記載されているか確認して、自分で署名(または捺印)しましょう。

### 5 領収書は必ずもらって保管を

柔道整復師には、患者に領収書を無料で発行することが義務づけられています。

共済組合では、長期間にわたって施術を受けている人に領収書の提出を求める場合があります。施術を受けたら必ず領収書をもらい、保管しておきましょう。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

早ければ  
早いほど  
有利!

# 住宅ローンの利息を減らす 2つの方法!

平素は当共済組合の事業運営にご協力いただき、ありがとうございます。

現在、みなさんにお借り入れいただいている共済組合の住宅貸付金の金利は2.66% (介護貸付金2.40%、災害貸付金2.22%) と民間の金利に比べて高い利率設定となっており、お支払いいただく利息も高額になっています。支払利息を減らすためには、次のような方法が効果的です。ぜひご検討ください。

※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、上記利率が下限となっています。

## 民間の金融機関に借換えをする!

現在、共済組合で借りている住宅ローンを金利の低い民間の金融機関へ借り換えることで支払利息を減らすことができます。共済組合では組合員のみなさんが有利な利率で融資を受けられるように、複数の民間金融機関と提携していますので、借換えの際のご利用をぜひご検討ください。

### モデルケース

残高500万円 返済残期間10年 月賦返済額が47,500円の人  
金利0.875%の金融機関に借り換えた場合…

借換えしないときの返済総額 約570万円

借換えしたときの返済総額 約538万円

約32万円減額



※保証料等の借換え諸費用は15万円として試算しています。

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。

## 貸付金を繰上返済する!

毎月の返済とは別に、任意の金額を繰り上げて返済することができます。

一括で貸付金を全額返済できなくても、まとまったお金ができたときにコツコツと一部ずつでも繰上返済するだけで、最終的に支払う利息は大きく変わってきます。

### モデルケース

残高300万円 月賦返済額が27,000円の人  
50万円を一部返済した場合…

一部返済しないときの返済総額 約345万円

一部返済したときの返済総額 約330万円

約15万円減額



※残高が多い人、毎月の返済額が少ない人ほど、減額される金額は大きくなります。  
この機会にぜひご検討ください。

借換えや繰上返済は早ければ早いほどオトクです。共済組合への手続きはとても簡単ですので、この機会にぜひご検討ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

# 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

組合員および元組合員の人(61歳以上の人・退職共済年金を受給している人は除く)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、給料およ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。

①年金加入記録

②年金見込み額

③給料等の記録

④掛金納付額

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・パスワードを取得する必要があります。利用希望の方は、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カ月程度かかります)。手続きには職員番号およ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)

**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カ月程度でユーザー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人は、本サービスを利用できない場合があります。該当する人は当共済組合までご連絡ください。
  - 職員番号および基礎年金番号が変更になった場合や退職した場合、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。

**退職予定のみなさんへ** ▶ 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しません)。

お問い合わせ：年金給付係 ☎06-6208-7547~9

## 「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「支給資格期間」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 支給資格期間

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(一年以上)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。

### 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。

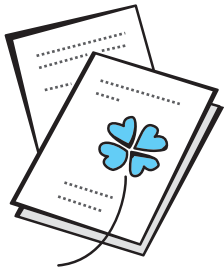


表1 支給資格期間の特例

生年月日	年数
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

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
昭和22年 4月2日～24年4月1日	60歳	64歳	
昭和24年 4月2日～28年4月1日	60歳	65歳	
昭和28年 4月2日～30年4月1日	61歳	65歳	
昭和30年 4月2日～32年4月1日	62歳	65歳	
昭和32年 4月2日～34年4月1日	63歳	65歳	
昭和34年 4月2日～36年4月1日	64歳	65歳	
昭和36年4月2日～	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歳以後の人については、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。



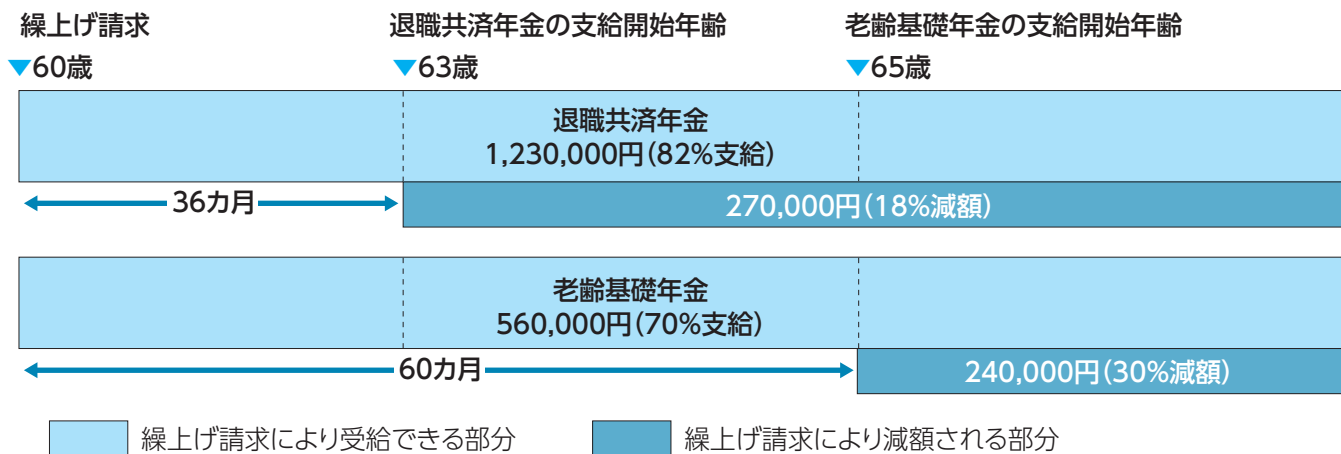
## 退職共済年金・老齡基礎年金の繰上げ請求のイメージ

退職共済年金（給料比例部分）の支給開始年齢が63歳の人が、60歳の時点で繰上げの請求を行った場合

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、合計230万円とした場合（金額は実際のものとは異なります）。

退職共済年金は本来支給されるはずの金額から $0.5\% \times 36$ カ月=18%減額されるので、 $150万円 \times 18\% = 27万円$ が減額され、受給額は123万円となります。

老齡基礎年金は本来支給されるはずの金額から $0.5\% \times 60$ カ月=30%減額されるので、 $80万円 \times 30\% = 24万円$ が減額され、受給額は56万円となります。よって、退職共済年金123万円、老齡基礎年金56万円、合計179万円を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）年金の裁定請求およ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。

お問い合わせ：年金給付係 ☎06-6208-7547～9

# 鳥インフルエンザ対策



今年4月以降、中国で感染が広がっている「鳥インフルエンザA(H7N9)」。インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3つの型があり、鳥インフルエンザはA型のウイルスを原因とする鳥類間の感染症です。

鳥インフルエンザは、通常、人に感染することはありませんが、感染した鳥に触るなど濃厚に接触すると感染する可能性があります。

とくに中国など海外に渡航する機会のある人は感染防止に努めましょう。

**感染経路**→感染した鳥やその鳥の排泄物、死骸、臓器等との濃厚接触



## これだけは知っておきたい 感染防止対策



### 手洗い・うがいの徹底を！

外出から戻ったら、石けんでしっかり手を洗い、きちんとうがいをすることが感染防止の基本です。

#### ◆野鳥からの感染防止◆

- 衰弱または死亡した野鳥（カモ等）、その排泄物を見つけた場合、直接触れない。
- ※もし触れてしまった場合は、すみやかに手洗い・うがいを。
- ※とくに、子どもは興味から野鳥に近づくおそれがあるので注意しましょう。

#### ◆海外での感染防止◆

- 生きた鳥を扱う市場や家きん飼育場への立ち入りを避ける。
- 死んだ鳥や放し飼いの家きんとの接触を避ける。
- 鳥の排泄物に汚染された物との接触を避ける。
- 手洗い・うがいに努め、衛生管理を心がける。
- 突然の発熱やせきなど、呼吸器感染症の症状が現れた場合には、すみやかに医療機関を受診する。
- 日本に入国する際、発熱やせきなど体調に異常が見られたら、検疫所の健康相談室に申し出る。
- 最新情報を随時確認する。

最新情報 関連サイト ● 厚生労働省「インフルエンザ対策」

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/)

# なぜ「高血圧」は怖いのか

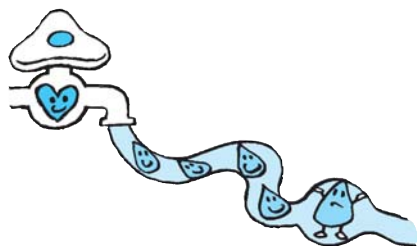
## Q1 血圧って、 そもそも何のこと?

次の3つから正しいものを選んでください。

- ①心臓が血液を送り出すときの圧力
- ②血液が心臓に戻るときの圧力
- ③血液が血管の壁に与える圧力



血圧とは、心臓から送り出された血液が「血管の壁に与える圧力」のこと。たとえば、水道の蛇口(心臓)を開いて水量(血液量)を増やしていくと、ホースの内側の壁を押し広げようとする圧力もどんどん増していきます。このときの水圧がまさに血圧にあたります。



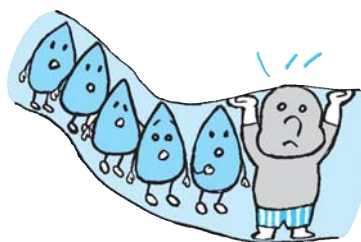
## Q2 血圧が高いと、 どうしていけないの?

次の3つから正しいものを選んでください。

- ①心臓が小さくなるから
- ②血管壁と心臓に負担がかかるから
- ③心臓から送り出される血液量が減るから



血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかります。その影響は動脈硬化に現れ、次第に血管が詰まりやすくなります。脳血管の詰まりは脳梗塞、心臓血管の詰まりは心筋梗塞などになります。そのほか、長期の高血圧は心臓肥大を経て心不全となり、腎臓の機能を低下させ腎硬化症となります。高血圧が怖いのは、こういった死を招く病気が発生しやすくなるためです。



### 食事編

## 高血圧予防 のための ポイント

- 食塩をとりすぎると、血圧が高くなります。そのため、食塩を減らすことから始めましょう。
  - 食塩の摂取量は1日男性9g未満、女性7・5g未満(高血圧の人は6g未満)を目標に。
  - ナトリウムの排泄を促す働きのある「カリウム」を多く含む野菜(ほうれんそう・いも類など)や果物(りんご・バナナなど)をとりましょう。ただし腎臓病の人は医師の指示に従ってください。
  - 体重が増えると血圧も上がるので、脂質と糖質の少ない食事を心がけましょう。
- ### 運動編
- ウォーキングなどの有酸素運動をすると血液の流れがよくなるため、血圧を下げる効果があります。
  - 筋力トレーニングは、低負荷のメニューを繰り返して行うのがおすすめです。
  - 高血圧の人は運動を始める前に医師に相談し、自分に合った運動をしましょう。



クイズの答え Q1…③ Q2…②

# 備えはできていますか？ 災害時の健康管理

その①

## 東南海・南海地震の発生が危惧され、 さまざまな対策が検討されています

実際に災害が発生すると、自治体職員は発生当初から復旧・復興への対応を

第一線で担う責務があり、すぐに職務に就かなければなりません。

そのときに、職員自身の日ごろの備えがあるのとないのでは、心身の負担が変わってきます。

あなたは、いざというときの備えはできていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

### Check!

#### 家族会議を開こう

災害時に備えて、次のことを日ごろから話し合っておくと、万が一のときも安心です。

- 家の中で安全な場所はどこか
- 応急手当ての知識を身につける
- 消火器具などの安全点検
- 火気器具などの安全点検
- 避難場所、避難道路の確認
- 家族の役割分担
- 万が一の際の家族との連絡方法・集合場所
- 非常持ち出し品の点検、置き場所の確認

### Check!

#### 非常用品の準備

食料や飲料水は最低限「家族全員3日分」の備えをしましょう。

- 飲料水(1人1日3リットル)
- 食料(赤ちゃんがいる場合は粉ミルク)
- 救急医薬品類(常備薬も忘れずに)
- 予備電池(携帯電話、携帯ラジオ、懐中電灯など)
- 現金や貴重品
- 組合員証(保険証)、電話帳(アドレスブック)
- 下着類、タオル、ティッシュ、予備メガネなど

### Check!

#### ふだんからの持ち歩き品

外出時に被災した場合、役に立ちます。

- 飲料水
- 非常食
- 救急医薬品類(常備薬も忘れずに)
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 組合員証(保険証)
- ビニール袋
- ウェットティッシュ
- 家族との災害時の取り決めメモ
- その他、自分に必要なもの



#### あなた自身の防災は大丈夫ですか？

「備えあれば憂いなし」。  
災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから心構えや準備をしておきましょう。