

●あなたの生活に健康と安心を

2014

3

第78号

共済組合だより

検診募集 始めます

- がん検診
- 脳ドック
- 配偶者人間ドック

検診に
行かなくっちゃ!

平成26年度予算が 決まりました

春の万能ソース木の芽味噌
サワラの木の子味噌!
ミルフィーユ仕立て

共済組合の検診をぜひご利用ください	2
平成26年度扶養状況確認調査(検認)	9
産前産後休暇期間中の掛金が免除に	10
育児休業手当金の支給率を引き上げ	12
70~74歳の一部負担割合が 段階的に見直されます	13
国民年金第3号被保険者の手続きは忘れずに	14
平成26年度予算が決まりました	15
退職後に必要な共済年金の手続き	18
たばこの煙もPM2.5 今すぐ禁煙したい理由	19
ぶらり温泉手帳	20
春の万能ソース 木の芽味噌	21
災害時の健康管理	22

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

検診は自覚症状が出る前に 共済組合の検診をぜひご利用ください

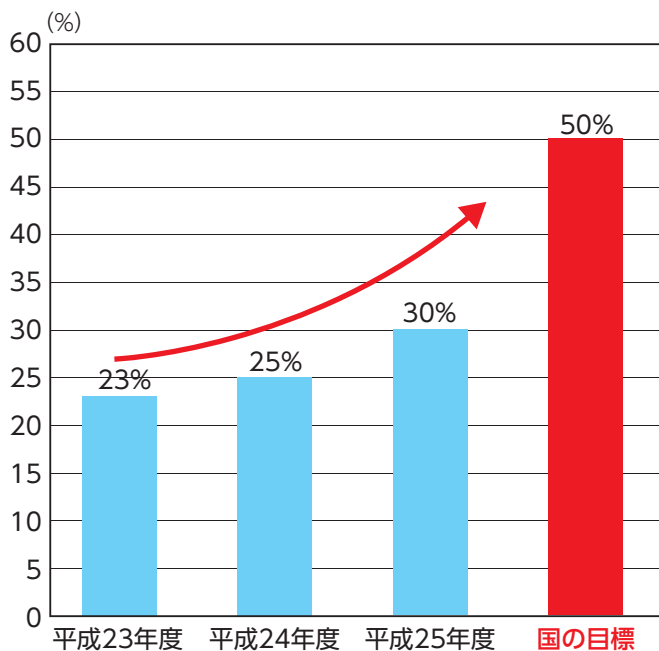
がん検診受診率

めざせ! **50%**

現在、国を挙げてがん検診の受診率向上に取り組んでいます。目標は受診率50%。当共済組合の現状を見ると、下図のとおり申込数は年々増えてきています。

ぜひ、あなたも検診を受けましょう。

●大阪市職員共済組合 がん検診申込推移



どんなに健康的な生活を送っていても、がんを100%予防することはできないため、早期発見のために「がん検診」を受けることが大切です。

がん検診で発見できる早期がんの大きさは1〜2cm。この大きさにとどまっている期間はずか1〜2年しかありません。早期がんでは自覚症状のないことが多いため、体に異変を感じてからではなく、今のうちから、がん検診を受けましょう。



一生のうち必ず一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう



慢性肝炎を引き起こす肝炎ウイルス。慢性肝炎は肝臓がんの原因にもなります。

肝炎ウイルスの感染者は300万人を超すと推定されています。感染経路はさまざまなものがありますが、かつて集団予防接種で注射器の使いまわしをしていたことから、とくに**昭和16年～昭和63年生まれの人**は、**B型肝炎ウイルスに感染している可能性があります。**

肝臓がんを予防するためにも、感染の有無を調べる肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。

※肝炎ウイルス検査は、平成24年度までは「総合がん検診」に含まれていましたが、平成25年度(昨年度)から単独で受けられるようになりました。

がん検診・脳ドック

申込期間

平成26年5月1日～
平成26年5月30日

受診期間

平成26年7月1日～平成27年3月31日
※各実施機関の休診日を除く。

申込方法

- ①実施機関に直接電話で予約申込
お手元に組合員証(健康保険証)を準備してから、実施機関に直接電話して、予約してください。
※申込期間の始めと終了間近は、電話が混み合う可能性があります。
※電話での申込ができない方は、共済組合までお問い合わせください。
※マンモグラフィを実施していない実施機関がありますので、実施機関一覧でご確認ください。

申込後の流れ

- ①受診日約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内容もご確認ください。
- ②受診当日
〔持ち物〕
● 受診機関から届いた書類一式
● 組合員証(健康保険証)
※組合員証を忘れると受診できませんのでご注意ください。
- ③健診結果は後日郵送で届きます。

【実施機関は4～5ページを参照】

検査項目

がん検診

※年齢は平成26年4月1日時点。※55歳以上の組合員(任意継続除く)は無料。

種別	検査内容	対象者	自己負担額
総合がん検診	胃・大腸・肺・肝臓がん検診のすべての検査	組合員	2,000円
胃がん検診	胃部X線直接撮影		1,000円
大腸がん検診	便潜血反応検査(免疫2回法)		200円
肺がん検診	胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(問診の結果必要な場合のみ)		400円
肝臓がん検診	血液検査(総ビリルビン、総蛋白、AST、ALT、γ-GT、ALP、チモール、クンケル、コリンエステラーゼ、α-フェトプロテイン、CA19-9、CEA) 腹部超音波検査5項目(肝・胆・膵・腎・脾) 尿検査(糖・蛋白・潜血)		400円
子宮がん検診	子宮頸部細胞診		300円
乳がん検診	視触診および超音波検査またはマンモグラフィ (40歳以上は原則マンモグラフィ) (40歳未満は超音波検査)	女性組合員	300円
前立腺がん検診	PSA	50歳以上の男性組合員	300円
肝炎ウイルス検査	HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体	組合員	100円
骨量検査	超音波検査またはDXA法		200円

※お住まいの市町村によって「がん検診無料クーポン」の配布がありますので、詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。
※肝炎ウイルス検査は、平成24年度までは「総合がん検診」に含まれていましたが、平成25年度(昨年度)から単独で受けられるようになりました。

脳ドック

※年齢は平成26年4月1日時点。※任意継続組合員は任意継続期間中1回限り。

種別	検査内容	対象者	自己負担額
身体測定	診察、身長、体重、腹囲、肥満度	40・45・50・55・ 59・64歳の組合員、 40歳以上の 任意継続組合員	10,000円
画像診断	頭部MRI(T1、T2、フレア)、頭部MRA、頸部MRA、頸部超音波検査		
視力	視力検査		
聴力	聴力検査(1000Hz・4000Hz)		
循環器	血圧、脈拍、安静時心電図、眼底検査		
血液検査	赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血小板数、フィブリノゲン、AST、ALT、γ-GT、LDH、尿素窒素、クレアチニン、アルブミン、尿酸、中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血糖、HbA1c		
尿検査	糖、蛋白、潜血		

ご注意

- 検診申込時点に組合員資格があっても、受診日時点で資格を喪失されている場合は受診できません。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できません。
- 乳がん・子宮がん検診は、必ずしも女性スタッフが対応できるとはかぎりません。
- がん検診・脳ドックとも複数の実施機関に申し込むことはできません。

がん検診実施機関一覧

(検診所要時間1～2時間)

実施機関名	社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	http://www.taneclinic.or.jp/
住所	大阪市港区弁天1-2 ORC200 2番街6階	
最寄駅	JR環状線「弁天町」、地下鉄中央線「弁天町」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金8:45～17:30 土8:45～12:00	
申込電話番号	06-6577-1881	
検診実施曜日・時間	月～金8:00～10:00、10:00～12:00、13:00～14:30 土・日8:00～12:00(日曜は月に1回実施)	
乳がん検診について	超音波検査のみ(マンモグラフィなし)	
申込期間終了後の電話番号	06-6577-1881	



各弁天町駅と直結の好立地。アメニティー感覚あふれる施設で、安心安全な健診をご受診いただけます。

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	http://www.ijjima-clinic.jp
住所	大阪市中央区南船場3-5-11 リそな心斎橋ビル	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「心斎橋」クリスタ長堀北⑧出口よりすぐ	
申込受付曜日・時間	月～土9:00～17:45(祝日除く)	
申込電話番号	06-6243-5401	
検診実施曜日・時間	月～土8:30・9:00・9:30・10:00(祝日除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	
申込期間終了後の電話番号	06-6243-5401	



最寄駅の「心斎橋」駅より徒歩2分にあり、月～土に婦人科検査を実施しております。

実施機関名	一般財団法人大阪府結核予防会 大阪総合健診センター	http://www.jata-osaka.or.jp/
住所	大阪市中央区道修町4-6-5	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」より徒歩約5分	
申込受付曜日・時間	月～金8:45～18:00	
申込電話番号	06-6202-6673(つながらないときは06-6202-6667)	
検診実施曜日・時間	月～金8:45～11:00、12:45～13:30	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	
申込期間終了後の電話番号	06-6202-6667	



午後も実施しております。毎週水曜日の午後は、女性の受診者に限定しています。

実施機関名	大阪がん循環器病予防センター	http://www.osaka-ganjun.jp
住所	大阪市城東区森之宮1-6-107	
最寄駅	JR環状線「森ノ宮」北出口から東へ徒歩3分 地下鉄中央線・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」④出口より東へ徒歩2分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～18:30(土・日・祝日除く)	
申込電話番号	06-6964-1033	
検診実施曜日・時間	月～金8:30～概ね12:15(土・日・祝日、12月28日～1月4日を除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	
申込期間終了後の電話番号	06-6969-6712(月～金 9:00～12:15、13:00～17:00(土・日・祝日除く))	



精度の高い検診とがん予防啓発活動を積極的に展開しています。ぜひ一度受診してください。


実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会	http://www.oepa.or.jp/
住所	大阪市中央区大手前2-1-7 大阪赤十字会館6・7階	
最寄駅	地下鉄谷町線「天満橋」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金8:15～19:00 土9:00～14:00(日・祝日除く)	
申込電話番号	0120-275-255	
検診実施曜日・時間	男性:月・水・金9:45～16:00(一部午後あり)第1・2・4土9:45～12:00 女性:火・木、第3土9:45～12:00	
乳がん検診について	超音波検査のみ(マンモグラフィなし)	
申込期間終了後の電話番号	06-4792-7080 06-4792-7082	





待合室からは緑豊かな大阪城を望み、落ち着いた雰囲気の中で安心して受診していただけます。

脳ドック実施機関一覧

(検診所要時間2.5時間)

実施機関名	医療法人 聖授会フェスティバルタワー・クリニック	http://www.seiukai-ftp.jp/
住 所	大阪市北区中之島2-3-8 中之島フェスティバルタワー15階	
最寄駅	地下鉄「肥後橋」と京阪「渡辺橋」に直結で徒歩2分 地下鉄「淀屋橋」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金、第1・第3土9:00～16:30(祝日除く)	
申込電話番号	0120-845-489	
検診実施曜日・時間	月～金8:30・9:00・13:30(祝日除く) 第1・第3土8:30・9:00(祝日除く)	
申込期間終了後の電話番号	0120-845-489	平成25年に開設いたしました最新鋭設備の健診センターです。受診者様第一の精神で御対応させていただきます。

実施機関名	医療法人寿会 富永病院	http://www.tominaga.or.jp
住 所	大阪市浪速区湊町1-4-48	
最寄駅	JR「難波」より徒歩1分 地下鉄「なんば」より徒歩3～5分 近鉄・阪神線「難波」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～土9:00～11:00、12:00～17:00	
申込電話番号	06-6568-1950	
検診実施曜日・時間	月～金(土・日・祝日除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6568-1643	<p>日時は必ずしもご希望に添えるとは限りません。受診される約1～2カ月前に郵送にて日程通知をさせていただきます。</p> <p>当院は、日本脳ドック学会認定施設です。検査で異常があった場合、ご希望の方は当院外来のご紹介もしております。</p>

実施機関名	医療法人 聖授会総合健診センター	http://dock.seiukai.jp/
住 所	大阪市天王寺区東高津町7番11号 大阪府教育会館5階	
最寄駅	近鉄「上本町」より徒歩3分、地下鉄谷町線「谷町9丁目」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～16:30 土9:00～12:00	
申込電話番号	06-6761-2200	
検診実施曜日・時間	月～土8:30・9:30(祝日、1～3月の土除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6761-2200	施設は常時、清潔に保ち精度の高い健診を実施しております。受診者様第一の精神でご対応させていただきます。

がん検診で「要精密検査」となった方は、速やかに精密検査を受けましょう!



がん検診で精密検査が必要と言われたんだけど、本当に必要?

がん検診で精密検査が必要と判定されたということは、「がんの疑いを含め、異常がありそうだ」ということです。詳しい検査を行い、異常がないかどうか確認し、必要があれば早期に治療を開始することが大切です。症状がない、健康だからといった理由で放置することなく、速やかに精密検査を受けてください。



配偶者人間ドック

申込期間

平成26年4月1日～
平成26年4月25日

受診期間

平成26年6月2日～平成27年3月31日
※各実施機関の休診日を除く。

申込方法

①実施機関に直接電話で予約申込
お手元に被扶養者証(健康保険証)を
準備してから、実施機関に直接電話
して予約してください。

申込後の流れ

- ①ご案内・問診票等が届きます
申込内容等をご確認ください。
- ②受診当日
(持ち物)
 - 受診機関から届いた書類一式
 - 被扶養者証(健康保険証)
 - 被扶養者証を忘れると受診できませんので、ご注意ください。

40歳以上で配偶者人間ドックをお
申し込みでない方には、6月以降に特
定健診(主な検査項目：身体測定・血
液検査・尿検査)の受診券をお送りし
ます。

【実施機関は7ページを参照】

検査項目

※年齢は平成26年4月1日時点

検査項目		対象者	自己負担額	
身体計測	身長・体重・腹囲、BMI	被扶養配偶者 (平成26年4月1日に 当共済組合の被扶養 配偶者である方)	10,000円	
血液	糖			空腹時血糖、HbA1c
	脂質			総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
	腎機能			BUN、クレアチニン、尿酸
	血液			赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、血小板数
肝・胆・膵機能	総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、LDH、TP、ALB、A/G			
生理的	血圧測定			
	心電図			
	眼底			
	視力、聴力			
画像	胸部X線			
	胃部X線			
	腹部超音波検査			
尿	糖、蛋白			
	潜血、沈渣(必要時)			
がん	肺	喀痰細胞診(必要時)		
	大腸	便潜血		
	乳	視触診および超音波検査またはマンモグラフィ (40歳以上は原則マンモグラフィ) (40歳未満は超音波検査)	女性被扶養配偶者	
	子宮	子宮頸部細胞診		
	前立腺	PSA	50歳以上の男性被扶養配偶者	
骨量	超音波測定法、DXA法のいずれか			
	問診	被扶養配偶者		
	診察			

ご注意

- 平成26年4月1日に当共済組合の被扶養配偶者である方が対象です。
- 受診日に当共済組合の資格を喪失した場合は受診できません。万一、資格喪失後に受診された場合、全額(約5万円)自己負担となります。
- 特定健診と配偶者人間ドックは、いずれか一方のみを受けることができます。

配偶者人間ドック実施機関一覧

(検診所要時間半日)

実施機関名	医療法人城見会 アムスニューオータニクリニック	http://www.ams-dock.jp/
住所	大阪市中央区城見1-4 ホテルニューオータニ大阪4階	
最寄駅	JR環状線「大阪城公園」より徒歩3分、JR・京阪「京橋」より徒歩8分	
申込受付曜日・時間	月～金8:45～17:00 土8:45～13:00	
申込電話番号	06-6949-0305	
検診実施曜日・時間	月～金12:30～13:00受付(祝日も可、年末年始除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能) 女性スタッフが対応	



ホテルのホスピタリティを感じながら、リラックスした環境でご受診いただけます。

実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック	http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/
住所	大阪市淀川区西中島4-4-21 サンノビル	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「西中島南方」より徒歩5分、阪急「南方」より徒歩7分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00(祝日除く)	
電話番号	06-6308-3909	
検診実施曜日・時間	月～金(祝日除く)8:30～9:30受付	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	



婦人科検診は女医。高い評価。受診者・スタッフのすべてが女性のレディースデイも設定。予約時にお問い合わせください。

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	http://www.ijjima-clinic.jp
住所	大阪市中央区南船場3-5-11 リそな心斎橋ビル	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「心斎橋」クリスタ長堀北◎出口よりすぐ	
申込受付曜日・時間	月～土9:00～17:45(祝日除く)	
電話番号	06-6243-5401	
検診実施曜日・時間	月～土 8:30・9:00・9:30・13:00(土曜日は午前中のみ、祝日除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	



最寄駅の「心斎橋」駅より徒歩2分にあり、月～土に婦人科検査を実施しております。

実施機関名	(公財)日本生命済生会 総合健診クリニック	http://www.nissay-yobouigaku.jp
住所	大阪市西区立売堀6-5-15	
最寄駅	地下鉄中央線・千日前線「阿波座」	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00(祝日除く)	
電話番号	06-6532-6437	
検診実施曜日・時間	月～土 8:15・9:00・9:30受付	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	



女性スタッフだけで健診を行う「レディースドック」も毎月第2・第4木曜日に実施しております。

実施機関名	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	http://www.ohno.or.jp/ohno_clinic/index.htm
住所	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7階	
最寄駅	各線「なんば」より徒歩1～8分、「なんば」⑭出口直結ビル	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00 土9:00～13:00(祝日除く)	
電話番号	06-6213-7230	
検診実施曜日・時間	月～土(祝日除く) ※実施曜日については変更になる可能性があります。	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能) 基本、女性スタッフが実施	



基幹病院の大野記念病院との迅速な連携により検査から医療までトータルにバックアップいたします。

実施機関名	医療法人 聖授会 OCAT 予防医療センター	http://www.seiujukai.jp
住所	大阪市浪速区湊町1-4-1 OCATビル地下3階	
最寄駅	JR「難波」より徒歩1分、地下鉄「なんば」・近鉄「難波」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金、第3土9:00～16:30	
電話番号	0120-728-797	
検診実施曜日・時間	月～金、第1・3土8:30・9:30検診スタート(祝日除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能) 技師とスタッフは女性です。	



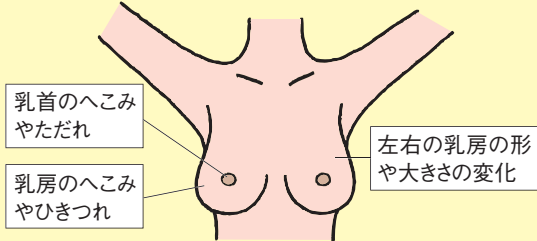
施設は4,000㎡を超える広々とした美しいフロアです。最新医療機器を導入し受診者様第一の精神でご対応させていただきます。

月1回、乳がんの自己チェックをしよう

乳がんは唯一自分でみつけることのできるがんです。20歳になったら月1回自己チェックをしましょう。生理の終わった1週間後にするのが最適です。閉経後の人は毎月決まった日に行いましょう。

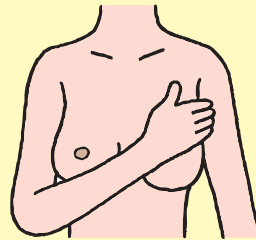
鏡の前で乳房をチェック

両手を下ろした状態、上げた状態、横を向いた状態で次のことを観察する。



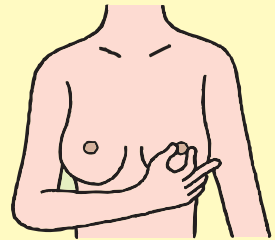
リンパ節のチェック

わきの下に指先を入れ、しこりがないか確かめる。



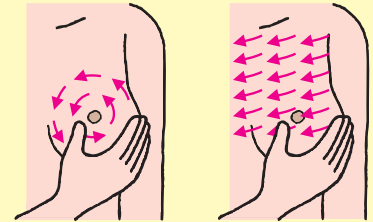
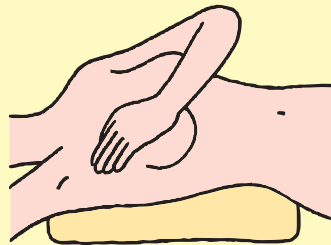
分泌物のチェック

乳首をつまんで、異常な分泌物がでないか確かめる。



あおむけになって、しこりをチェック

あおむけに寝て背中にタオルを入れ、片腕を上げる。親指を除いた4本の指の腹を使って乳房から鎖骨付近までまんべんなく触り、しこりがないか確かめる。



軽く圧迫しながらゆっくりと指を滑らせていく

私は受けています! がん検診

検査時間は約1時間。ランチ1食やコーヒー1杯の値段で安心が得られる。
そう考えると安いものだと思いますか。

ペンネーム yoggyさん

私は健康に携わる業務をしていたこともあり、20歳代前半から検診を受けるようになりました。はじめは「若いし、まあ大丈夫やと思うけど診てもらったら安心やし」と骨量検査と併せて今の自分を知るような感覚で受診していました。

20歳代後半になって、若い人がかかるがんの進行の早さを目の当たりにすることが何度かあり、意識が変わったように思います。自分が健康を害することで、自分だけでなく周りの人にも心配をかけたか、悲しませてしまうことになるのです。

私は女性ということもあり、とくに乳がん・子宮がん検診は毎年受診しています。この検診だけだと検診時間は1時間もかからないと思います。女性の多い企業では健康診断の中に乳がん・子宮がん検診が含まれているところもあるぐらいです。それだけ手軽に受診できるということなのでしょう。

検診機関では、はじめに検診着に着替えるので、先生に診てもらうときはとても楽です。乳がん検診では、自分でできる触診方法を教えてもらえる検診機関もあります。しこりが自分で発見できる大きさになっていたとしても、それから病院で受診をすれば早期発見につながるそうなので、女性にはぜひ知っていただきたいです。また、子宮がん検診は怖いイメージがありますが、チクッとするのは一瞬です。後に得られる安心から比べればなんてことはありません。

毎年検診を受けていても検査結果をもらったときは「よかったあ」とホッとするものです。最近「たまたま検診を受けたら、がんが見つかったんですよ」という報道がよく見られます。私たちにはせつかくランチ1食やコーヒー1杯の値段で手軽に受診できる機会があるので、利用しないと損ですよ!

◆お問い合わせ: 庶務係 ☎06-6208-7597◆

予告

平成26年度扶養状況確認調査(検認) 配偶者を対象に実施します

あなたの
ご家族は?

当共済組合の被扶養者認定基準

被扶養者になれる人の範囲

組合員の収入により生計を立てている扶養家族が被扶養者になれます。被扶養者になれる人には一定の条件があります。

他の健康保険または船員保険等の被保険者になれる人(適用事業所に使用される人)は、被扶養者になれません。

また、個人事業者は、独立して事業を営むことで生計を維持しているため、原則として被扶養者にはなりません。

①組合員と同居していても別居していてもよい人
配偶者(内縁関係も可)、子、孫、弟妹、父母、祖父母

②組合員と同居していることが条件になる人
①以外の3親等内の親族、組合員の内縁関係にある配偶者の父母および子、ならびに当該配偶者死亡後のその父母および子

収入条件

事実発生日以後、将来に向かって1年間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。

ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円(月額150,000円、日額5,000円)未満であること。

●被扶養者にかかる収入の種類(一例)

給与収入	給与、賞与、アルバイト代、手当など(交通費を含む総収入)
年金収入(老齢・障害・遺族)	国民年金、厚生年金、共済年金、恩給など(厚生年金基金等の企業年金や、国民年金基金等による収入も含む)
失業給付金	雇用保険制度等による失業給付の基本手当など
傷病手当金 出産手当金	健康保険組合等から資格喪失後に給付される傷病手当金・出産手当金など
事業収入	自営業による収入など(経費も含む総額)
不動産収入	不動産の貸付けによる収入など(経費も含む総額)
利子・配当収入	預金利子、株式配当など
その他収入	生命保険契約等に基づく個人年金保険、謝礼等で継続的に得られるものすべて

ポイント!

別居扶養に関する経済的援助基準



別居扶養の場合は、認定対象者の収入額か、最低必要年額65万円(130万円の半分)のいずれか高いほうを上回る額を、認定対象者の生活を維持するための経済的援助として**組合員が金融機関等を介して送金していること**が必要であり、金融機関の振込票の写しや送金記録のある預金通帳の写し(送金日、金額、送金者または受取人氏名が記載されたもの)など客観的に事実確認できる書類が必要です。

検認時の必要書類は必ず保管しておいてください

検認時に必要な書類がそろっていないと、被扶養者の資格が取り消される場合があります。とくに、被扶養者の収入に関する書類や仕送りを証明する書類などは、大切に保管しておきましょう。

◆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、給与明細書など

◆経済的援助に関する書類(別居扶養の場合のみ)

金融機関の振込票、振込履歴の記載がある預金通帳など



共済組合では、被扶養者が加入資格の条件を満たしているかどうかを定期的に調査しています(扶養状況確認調査(検認))。平成26年度の調査対象となるのは、組合員の「配偶者」です。
なお、今回の検認は対象者数が多いので、一部業務委託によって実施する予定です。

お問い合わせ:医療給付係 ☎06-6208-7591~3

産前産後休暇期間中の掛金が免除に

掛金免除には申し出が必要です

平成26年4月から、次世代育成支援の一環として、組合員から申し出があれば、産前産後休暇期間中の掛金が免除されることになりました。

改正前

就業中	産前産後休暇中	育児休業
掛金負担	掛金負担	掛金免除



改正後

就業中	産前産後休暇中	育児休業
掛金負担	掛金免除	掛金免除

■大阪市職員の産前産後休暇

産前8週間、産後8週間

産前産後休暇とは、法律によって認められている妊娠・出産のための休暇のことで、大阪市では原則産前8週間(多胎妊娠の場合は16週間)、産後8週間の休暇が認められています(出産日が出産予定日より後になり、産後休暇が8週間に満たない場合は不足する日数が加えられます)。

出産(予定)日

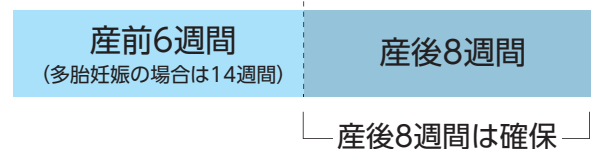


■掛金免除期間

産前6週間、産後8週間

産前産後休暇における掛金の免除期間は、産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)と産後8週間です(出産日が出産予定日より後になった場合、その間の日数も免除期間となります)。

出産(予定)日



■掛金免除の対象となる方

平成26年4月30日以降に
産前産後休暇が終了する方

平成26年4月分以降の掛金から免除の対象となります。

なお、掛金が免除になるか否かは、月末の当該組合員の状況によって判断されます。たとえば、7月30日に産前産後休暇が終了した場合、7月31日時点では休業状態ではないので7月分の掛金は免除されません(ただし、引き続き育児休業を取得し、免除申出を提出した場合はその期間も免除となります)。

■掛金免除の申し出

免除を受けるには申し出が必要

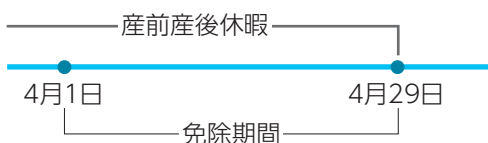
産前産後休暇期間中の掛金免除の適用を受けるには、当該組合員が産前産後休暇前に当組合に申し出る必要がありますので、産前休暇取得手続きと同時に所属を通じて手続きを行ってください。



●産前産後休暇期間中の掛金免除事例●

事例①

平成26年4月1日前から産前産後休暇を開始し、4月30日より前に終了する方の場合

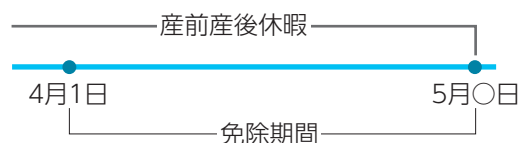


免除される掛金
なし

4月末日時点で産前産後休暇はすでに終了しているため、4月分の掛金は負担することになります。

事例②

平成26年4月1日前から産前産後休暇を開始し、4月30日以降に終了する方の場合

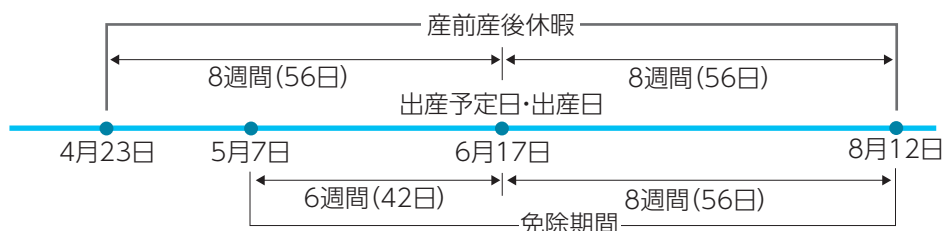


免除される掛金
4月分以降の掛金

4月末日時点で産前産後休暇中であるため、4月分の掛金が免除されます

事例③

平成26年4月1日以降に産前産後休暇を開始し、出産予定日に出産した場合



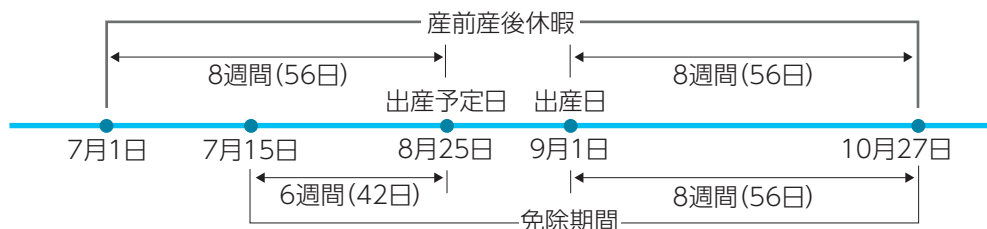
免除される掛金
3カ月分

5～7月分の掛金が免除されます。4月23日から5月6日までは掛金免除の対象期間外であるため、また、8月末日時点で産前産後休暇は終了しているため、4月分と8月分の掛金は負担することになります。

(ただし、引き続き育児休業を取得し、免除申出を提出した場合はその期間も免除となります)

事例④

平成26年4月1日以降に産前産後休暇を開始し、出産予定日より後に出産した場合



免除される掛金
3カ月分

7～9月分の掛金が免除されます。10月末時点で産前産後休暇は終了しているため、10月分の掛金は負担することになります。

(ただし、引き続き育児休業を取得し、免除申出を提出した場合はその期間も免除となります)

事例⑤

平成26年4月1日以降に産前産後休暇を開始し、出産予定日より前に出産した場合



免除される掛金
3カ月分

8～10月分の掛金が免除されます。11月末時点で産前産後休暇は終了しているため、11月分の掛金は負担することになります。

(ただし、引き続き育児休業を取得し、免除申出を提出した場合はその期間も免除となります)

育児休業の取得を促すために

育児休業手当金の支給率を引き上げ

休業開始後180日は**50%→67%**に

経済的支援の強化を図ることで、男女とも育児休業の取得をより一層促すために、育児休業手当金が4月1日から引き上げられます。

具体的には、休業開始から180日の育児休業手当金については、その支給率を従来の「給料日額×50%」から「給料日額×67%」に引き上げるというものです。

ただし、平成26年3月31日以前に育児休業を取得した人は引き上げの対象となりません。

育児休業手当金の支給率

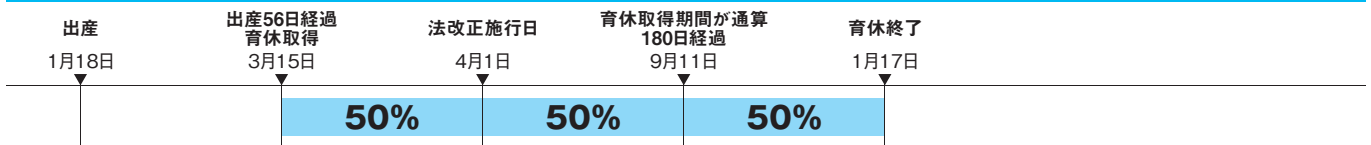
改正前 休業期間中一律 **50/100**

改正後 当該育児休業をした期間^{*}が180日に達するまでの期間 **67/100**

^{*}育児休業手当金を支給した日数(土・日曜日を除く日数)ではなく、育児休業をした日数(土・日曜日を含む日数)のこと。

支給率引き上げに伴う支給例

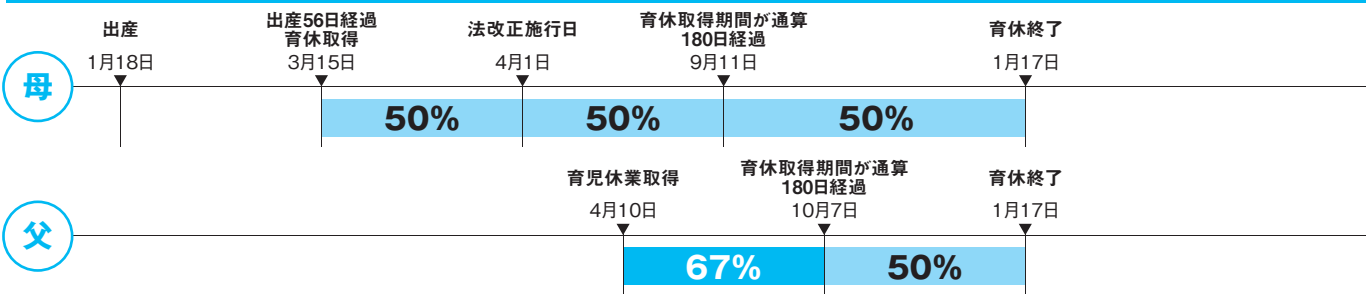
1 施行日前に育休を取得した場合



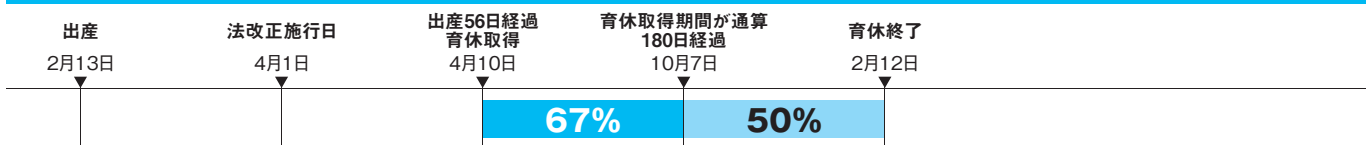
2 施行日前に育休を取得し、施行日以降に復職したのち、再度育休を取得した場合



3 母が施行日前に育休を取得し、父が施行日以降に育休を取得した場合



4 施行日後に育休を取得した場合



5 施行日後に育休を取得し、その後復職したのち、再度育休を取得した場合



お問い合わせ:医療給付係 ☎06-6208-7591~3

平成26年4月から

70～74歳の一部負担割合が段階的に見直されます

平成20年度以降、70～74歳の人の医療費の一部負担割合については、軽減特例措置により1割とされてきました。

平成26年4月以降は、世代間の公平の観点から、高齢者の生活に大きな影響が生じることがないように、新たに70歳になる人の一部負担割合から段階的に法定割合の2割に見直されます。

なお、現役並み所得者の一部負担割合は従来どおり3割で、変更はありません。



● 平成26年4月1日以降に70歳に達する組合員および被扶養者^{*1}

→ 70歳に達する日の属する月の翌月以降の診療分^{*2}から療養にかかる一部負担割合を **2割**に

● 平成26年3月31日以前に70歳に達した組合員および被扶養者^{*3}

→ 75歳になるまで、一部負担割合は **1割**に (特例措置の継続)

※1 誕生日が昭和19年4月2日以降の人

※2 平成26年4月中に70歳に達する人は同年5月診療分から

※3 誕生日が昭和14年4月2日～昭和19年4月1日までの人

■ 70～74歳の人の一部負担割合と自己負担限度額(月額)

70～74歳の高額療養費算定にともなう自己負担限度額は、下表のとおりとなります。

▼平成26年4月から

	一部負担	自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	世帯ごと
現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]
一般	1割 または 2割	12,000円	44,400円
低所得者 II		8,000円	24,600円
I	15,000円		

※当月を含む過去12カ月以内に高額療養費に該当した月が3カ月以上あった場合、4カ月目以降は多数該当として、[]内の額に自己負担限度額が引き下げられます。

※「現役並み所得者」とは療養のあった月の給料が224,000円以上の人とその被扶養者。ただし収入額による再判定を行い、70歳以上の被扶養者がいない人で年収額383万円未満の場合、70歳以上の被扶養者・旧被扶養者(後期高齢者医療制度の被保険者となったことにより被扶養者でなくなった人。被扶養者でなくなった日の属する月以後5年を経過するまでの間に限る)がいる人で合計年収額520万円未満の場合は、申請により「一般」区分になります。

組合員が市町村民税非課税者等である場合、70歳以上の組合員と被扶養者の所得区分は「低所得者II」になります。

組合員の医療保険上の世帯全員が市町村民税課税者等である場合、70歳以上の組合員と被扶養者の所得区分は「低所得者I」となります。上記に該当しない組合員、被扶養者の所得区分は「一般」となります。

高齢受給者証の一部負担割合の表記が変わります

70～74歳の人に交付される高齢受給者証の一部負担割合の表記が、これまでの「2割(ただし、平成26年3月31日までは1割)」(現役並み所得者は3割)から右のように変わります。

高齢受給者証は、自己負担割合を示す大切なものです。受診の際は、必ず被扶養者証とあわせて窓口で提示しましょう。

● 平成26年4月1日以降に70歳に達する場合

→ 「2割」

● 特例措置に該当する場合

(平成26年3月31日以前に70歳に達した場合)

→ 「2割(75歳到達まで特例措置により1割)」

※現役並み所得者は3割

◆配偶者を扶養されている方へ◆

国民年金第3号被保険者等の 手続きは忘れずに!

就職や退職、結婚など、人生の節目ごとに、国民年金被保険者の種別の変更の手続きが必要な場合があります。手続きを怠ると、将来、年金を受け取れなくなってしまう場合もありますのでご注意ください。

Q 1 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?

A 1 国民年金第3号被保険者とは、共済組合の組合員や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。

Q 2 組合員の配偶者が退職や所得の減少などによって共済組合の被扶養者になり、国民年金第3号被保険者に該当した場合、いつ、どのような手続きをすればよいですか?

A 2 組合員が共済組合に配偶者の被扶養者認定の手続きをするときに併せて、「国民年金第3号被保険者届」に必要事項を記入し、年金手帳の写し等の必要書類を添えて組合員が勤務している所属所(市長部局の場合は総務事務センター)に提出してください。

Q 3 国民年金第3号被保険者が住所を変更した場合、届出は必要ですか?

A 3 国民年金被保険者住所変更届を所属所(市長部局の場合は総務事務センター)に提出してください。

Q 4 組合員が大阪市を退職した場合、国民年金第3号被保険者である配偶者は国民年金についてどのような手続きが必要ですか?

A 4 組合員が退職後、再就職するかどうかで、必要な手続きが異なります。

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。

手続きの際、「資格喪失証明書」(共済組合が発行)、印鑑、年金手帳等必要な書類がありますので、詳しくは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する場合

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。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

平成26年度予算が決まりました

平成26年3月18日の組合会にて、平成26年度の事業計画および予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

短期経理

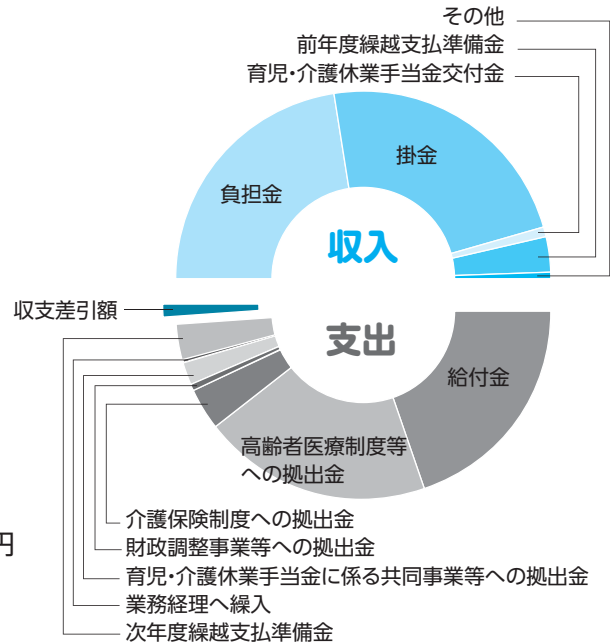
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 27,115,406千円

- ・負担金 12,166,160千円
- ・掛金 12,705,461千円
- ・育児・介護休業手当金交付金 460,216千円
- ・前年度繰越支払準備金 1,758,133千円
- ・その他 25,436千円

支出総額 26,942,977千円

- ・給付金 11,094,563千円
- ・高齢者医療制度等への拠出金 11,165,709千円
- ・介護保険制度への拠出金 1,923,248千円
- ・財政調整事業等への拠出金 85,921千円
- ・育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 874,960千円
- ・業務経理へ繰入 26,185千円
- ・次年度繰越支払準備金 1,772,391千円



**収支差引額
172,429千円**

収支差額172,429千円は、法定積立金として次年度に繰越します。

長期経理

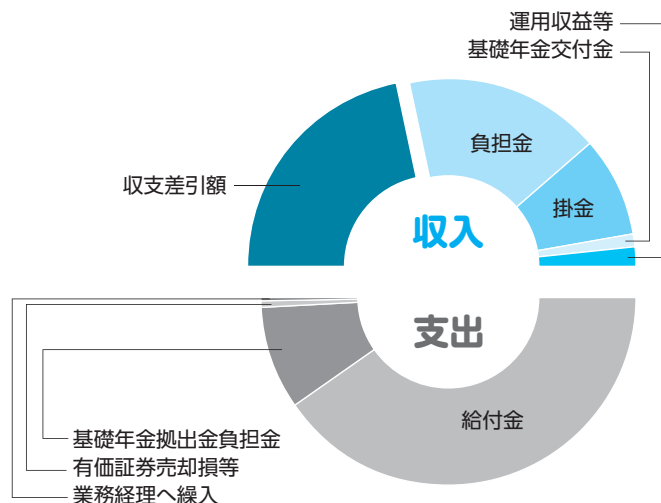
組合員の退職等によって生じる退職共済年金や障害共済年金、遺族共済年金の支給を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 49,100,315千円

- ・負担金 29,237,677千円
- ・掛金 15,189,997千円
- ・基礎年金交付金 1,831,476千円
- ・運用収益等 2,841,165千円

支出総額 86,450,766千円

- ・給付金 70,661,357千円
- ・基礎年金拠出金負担金 15,345,949千円
- ・有価証券売却損等 401,564千円
- ・業務経理へ繰入 41,896千円



**収支差引額
▲37,350,451千円**

不足分は長期給付積立金を取崩し、長期給付積立金の平成26年度末残高は30,069,090千円となる見込みです。なお、次年度も長期給付積立金の取崩し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

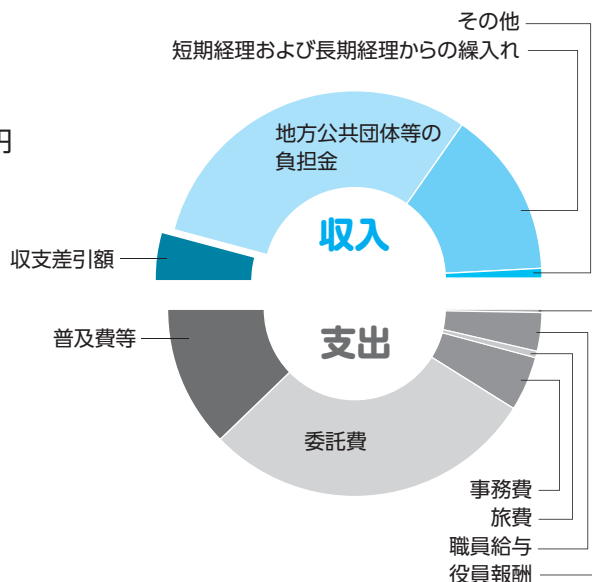
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理および長期経理からの繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 211,595千円

- ・地方公共団体等の負担金 141,398千円
- ・短期経理および長期経理からの繰入れ 68,081千円
- ・その他 2,116千円

支出総額 231,608千円

- ・役員報酬 347千円
- ・職員給与 15,938千円
- ・旅費 2,444千円
- ・事務費 21,671千円
- ・委託費 135,389千円
- ・普及費等 55,819千円



収支差引額

▲20,013千円

前年度からの剰余金を充当します。

保健経理

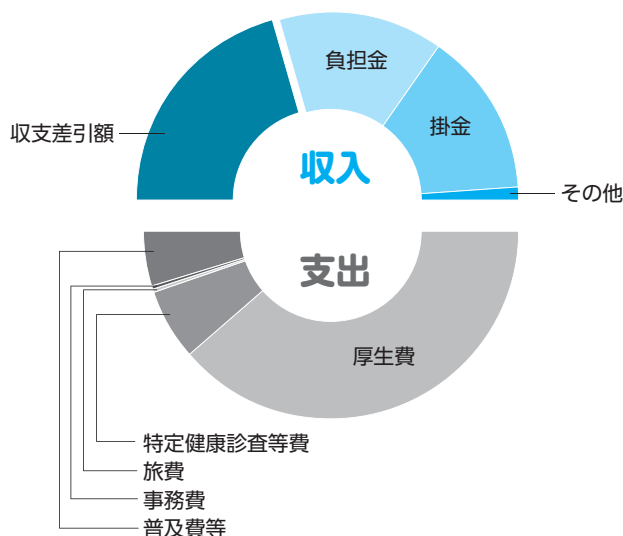
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 297,839千円

- ・負担金 144,925千円
- ・掛金 151,922千円
- ・その他 992千円

支出総額 505,946千円

- ・厚生費 394,937千円
- ・特定健康診査等費 64,549千円
- ・旅費 346千円
- ・事務費 279千円
- ・普及費等 45,835千円



収支差引額

▲208,107千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

貸付経理

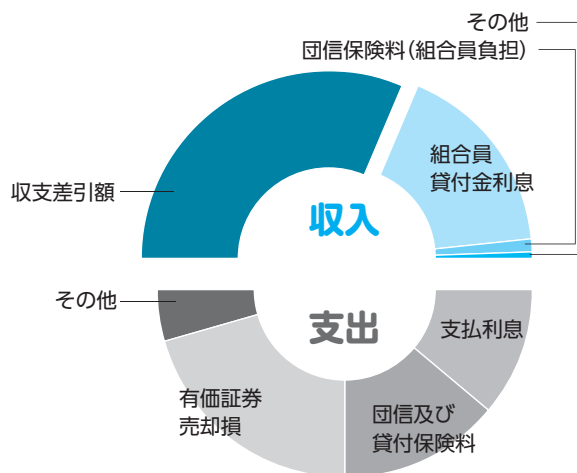
住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 268,672千円

- ・組合員貸付金利息 249,758千円
- ・団信保険料(組合員負担) 16,617千円
- ・その他 2,297千円

支出総額 725,984千円

- ・支払利息 162,832千円
- ・団信及び貸付保険料 197,848千円
- ・有価証券売却損 300,000千円
- ・その他 65,304千円



収支差引額

▲457,312千円

前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人に、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す。日本年金機構から交付される国庫金を資金としています。

支出

基礎年金等 1,551,184千円

収入

基礎年金国庫金 1,551,184千円

平成26年度事業計画および予算の詳細は、当共済組合ホームページに公開しますので、ご覧ください。

平成26年度保険料率が変わります 平成26年4月から保険料率が次のとおり変更になります。

平成26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	77.00 (37.6144)	61.60 (30.0915)	77.00 (37.6144)	61.60 (30.0915)	156.00
福祉分	1.000	0.800	1.000	0.800	
介護分	8.75	7.00	8.75	7.00	

●()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…

短期保険料率のうち、後期高齢者医療制度や前期高齢者に対する医療給付など、高齢者の医療を支える費用にあてる保険料率のことです。

退職後に必要な共済年金の手続き

大阪市を退職した後、共済年金についてしておかなければならない手続きがあります。
将来受け取る大切な年金のことですので、忘れずに手続きをしてください。

● 公務員として再就職（共済組合に加入）した場合

再就職先に、当共済組合に加入していた旨を報告してください。また、共済年金を受給している場合は、再就職先に「年金受給権者再就職届書」を提出してください。（ただし、当共済組合に引き続き加入される場合は、届け出不要です。）

※在職中は、年金の一部または全部が支給停止となります。

● 退職および障害共済年金受給者が私学共済制度等に加入した場合

退職および障害年金受給者が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。

● 退職共済年金の支給開始年齢に到達した場合

当共済組合に、年金の請求手続きをしてください。退職共済年金の支給開始年齢に到達される前に、当共済組合からご自宅へ請求書等を送付しますので、忘れずにご提出ください。

ただし、昭和28年4月2日以後生まれ（特定消防職員は昭和34年4月2日以後生まれ）の人で、60歳以後に退職共済年金の繰上げ受給を希望する場合は、事前に当共済組合にご連絡ください。

● 早期退職および国民年金第3号被保険者が被扶養者にいる場合

国民年金は60歳まで加入しなければなりません。そのため、早期退職した人および国民年金第3号被保険者である配偶者は、退職後、国民年金の保険料を第1号被保険者として自分で納める必要があります（保険料月額15,250円（平成26年度））。退職後の国民年金の加入手続きについては、本誌14ページ「国民年金第3号被保険者等の手続きは忘れずに!」をご参照ください。

● 住所または氏名を変更した場合

住所を変更した場合は「年金待機者住所変更届」を、氏名を変更した場合は「年金待機者氏名変更届」と戸籍抄本（氏名の変更が確認できるもの）を当共済組合に提出してください。

● 退職共済年金の支給開始年齢に到達する前に死亡した場合

当共済組合にご連絡ください。

● 「地共済年金情報Webサイト」を利用する場合

退職すると、「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。引き続き利用したい場合は、同サイトで、再度ユーザーID・パスワードの取得申請をしてください。

※退職共済年金の支給開始年齢に到達すると同サイトは利用できなくなるので、ユーザーID・パスワードの取得申請はできません。



ユーザーID・パスワードを取得する場合ここをクリック

たばこの煙も PM2.5 であることをご存じですか？

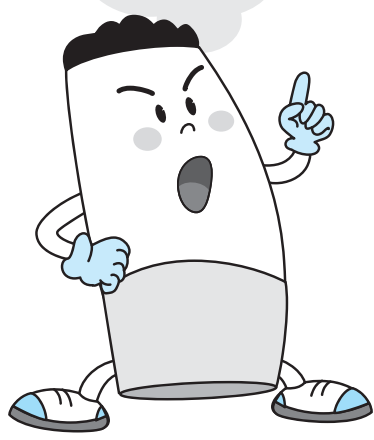
直径が2.5mmの1000分の1以下の微小粒子状物質「PM2.5」。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、たばこの煙も典型的なPM2.5なのです。

日本では、PM2.5の環境基準値を1日平均値で35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等呼びかける目安を70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、自由に喫煙できる居酒屋では500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるほか、喫煙者のいる家庭でも50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後に達することがわかっています。

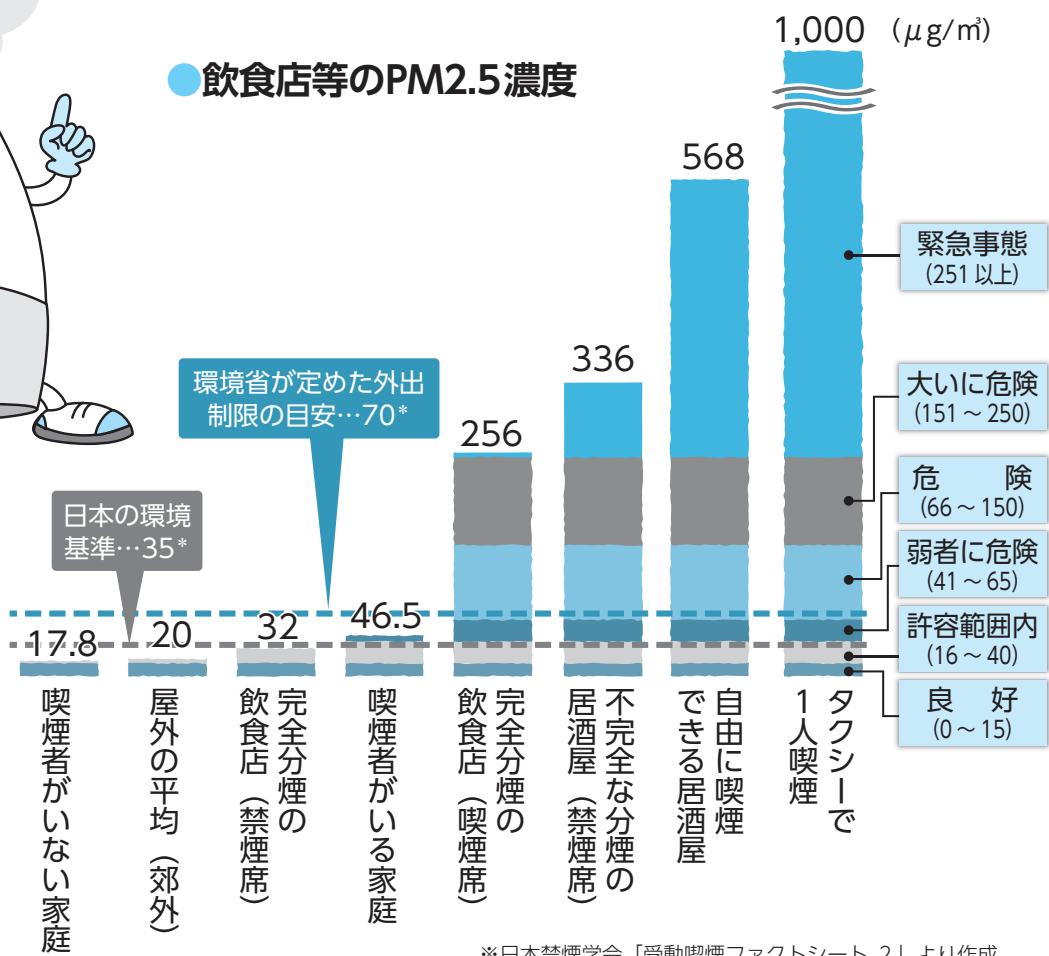
自分と家族を守るには「禁煙」しかない！

たばこの煙には50種類を超える発がん性物質が含まれ、大気中に漂うPM2.5よりも健康被害が大きいといわれています。

ベランダ等で喫煙する「ホテル族」の場合でも、サッシの隙間や衣服、呼気から室内に入り込んでしまいます。とくにPM2.5の健康被害を受けやすいとされる、子どもや高齢者、呼吸器系疾患のある人がいる家庭では、早急に禁煙することが大切です。



● 飲食店等のPM2.5濃度



※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート 2」より作成。
 *はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。
 *外出制限の目安と環境基準は1日平均値。

「にがり湯が好き！」の巻

褐色、乳白色、灰色……にがり湯は、いかにも温泉らしい趣きで人気があります。

今回は、多くの人に愛されるにがり湯のヒミツを紹介します。

なぜ、にがりの湯は「にがり湯」?

ほとんどのにがり湯は、湧きだした時は無色透明なんじゃ。湯の中にある微粒子が、空気に触れて酸化することで、徐々にこびっていくんじゃよ。

なぜ、いろい로운色があるの??

まず、温泉に含まれる微粒子(成分)の違いが大きい。たとえば、含鉄泉が赤褐色なのは、湯の中の鉄分が酸化して赤くなるためじゃ。もう一つ、光の影響も忘れてはならん。湯の中にある微粒子に太陽の光が当たって拡散すると、ヒトの目には乳白色や青色など色がついて見えるぞ。

同じ温泉は、いつも同じ色なの??

同じ温泉でも、そのときの光の具合や、天候、温度で

色やにがり具合は変わるんじゃ。繊細な違いを楽しむも。和歌山県湯の峰温泉の「つば湯」は、1日7回も色が変わるといわれておるぞ。

色で楽しむ温泉ガイド

茶

含鉄泉に多くみられ、関西ではおなじみの湯じゃ。「婦人の湯」ともよばれ、貧血や更年期障害、リウマチなどによいとされておるぞ。



オススメ温泉
有馬温泉(兵庫)、須賀谷温泉(滋賀)

白

火山地帯に湧く硫黄泉に多くみられるぞ。独特の匂いと色で人気が高い。同じ白色でも泉質や効能は異なるので、行く前に忘れずチェックしよう。



オススメ温泉
白骨温泉(長野)、奥日光湯元温泉(栃木)

緑

緑色になる理由は、まだ詳しく解明されていない神秘的な湯じゃ。泉質や効能も様々じゃが、共通点として硫黄の成分が多いといわれておるぞ。



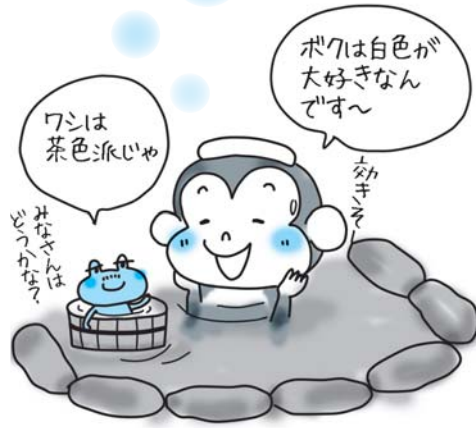
オススメ温泉
国見温泉(岩手)、熊の湯温泉(長野)

黒

大昔の植物が積み重なった腐植質という地層から湧く温泉じゃ。つかると肌がツルツルするぞ。東京の街中にも点在しているので、出張帰りにいかがかな。



オススメ温泉
黒湯温泉(東京)、十勝川温泉(北海道)



この温泉のココがすごい

- 地下 800 m からの自噴泉
- 成分濃厚な療養泉
- 体の芯から温まる

名湯 宝乃湯温泉

泉質：含炭酸ナトリウム・塩化物強塩温泉
備考：源泉かけ流し 色：赤褐色
温度：約 37.1 度 効能：関節痛・冷え性・疲労回復など

所 兵庫県宝塚市中筋 3 丁目 3 番 1 号 ☎ 0797-82-1126
 ¥ 750 円(中学生以上) 350 円(小学生) 200 円(幼児) 無料(3歳未満)
 時 朝 9:00 ~ 25:00 (入浴最終受付 24:00)
 休 無休(メンテナンス休館あり)
 交 電車：JR 中山寺駅より徒歩 10 分、阪急中山観音駅より徒歩 15 分(送迎バスあり)
 車：176 号線荒牧交差点を右折、北へ直進約 1.2km
 HP <http://meitou-takaranoyu.com/>



ほっこりつかろう。オススメ温泉

成分濃厚な金の湯 名湯 宝乃湯温泉

JR 中山寺駅、阪急中山観音駅から徒歩で行ける便利な温泉施設です。和風庭園をイメージした露天エリアでは、3つの源泉風呂をはじめ、岩風呂、檜風呂、ジェットバスなど、さまざまな風呂が楽しめます。一番人気は、有馬の金泉に似た湯をかけ流した源泉風呂。地下 800メートルから自噴した湯は成分が濃く、浴槽の周囲には沈殿物がびっしり付着しています。塩分を多く含むので、体の芯からポカポカと温まります。それぞれの源泉槽の大きさは数人が入れる程度。しかし、加水で増やすことをせず、湧出量に

見合った浴槽を使う姿勢は、湯に対する誠実さといえます。2013年にオープンした岩盤浴も人気。ゆつくりと楽しみましたい温泉です。

春の万能

木の芽味噌

いつものおかずにかけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタシ。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!



● Food Coordinator ●



今回の先生は
栗山 小夜子 さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、ヘルシーな木の芽味噌を使った魚料理を教えてくださいました。

● 春のさわやかな香りが広がる木の芽味噌 ●

材料 2人分

- 白味噌 大さじ 2
- だし汁 大さじ 2
- 薄口醤油 小さじ 1/3
- すし酢 小さじ 2
- 木の芽 1パック (約5g)

● つくり方 ●

- ① 木の芽は香りを出すために包丁の背でたたいておく。
- ② 器に白味噌を入れ、少しずつだし汁を入れながらのぼしたあと、薄口醤油、すし酢を加えて混ぜ合わせたら、①を加えてできあがり。



この料理に
ぴったり

サワラの木の芽味噌！ ミルフィーユ仕立て

材料 2人分

- サワラ (切り身) 2切れ
- はんぺん 2枚
- ワンタンの皮 12枚
- 酒 小さじ 2
- 白味噌 小さじ 2
- ラディッシュ 適宜

● つくり方 ●

調理時間/約 40分

- ① サワラは斜めの薄切りにし、酒と白味噌を混ぜ合わせたものを薄く塗り、10分ほど常温で置いたあと、オーブントースターで8分ほど焼く。
- ② はんぺんは、ワンタンの皮のひと回り小さめサイズにカットし、半分の厚み(7mmほど)にスライス。
- ③ ワンタンの皮はオーブントースターできつね色になるまで焼く。
- ④ ③を1枚置き、その上に①を1枚、③を1枚、①を1枚、木の芽味噌小さじ 1/6量を広げ、②を1枚、③を1枚の順に重ねる。これを4個つくる。
- ⑤ 皿に盛り付け、残りの木の芽味噌をまわしかけ、好みでラディッシュを飾ればできあがり。



356 kcal 塩分 2.9g

コシを使って

もっとヘルシーに!

サワラ (100g) →
はんぺん (100g) で
代用すると
84kcal
ダウン!!



※サワラの量を減らして、その分はんぺんの量を増やせばよりカロリーダウンします。

この料理にも使える! 木の芽味噌

- 豆腐にかけてサラダやオープン焼きに
- 魚や肉料理のソースとしてかけてもおすすめ
- 水餃子のタレに使ってもおいしい

備えはできていますか？ 災害時の健康管理

その④

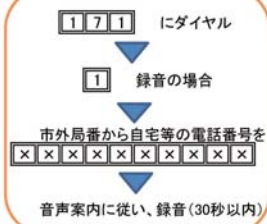
復旧・復興を担う職員が健康でなければ、災害時の対策も前に進みません。
日頃から自分自身の健康管理をしっかりやっておくことも備えのひとつです。

自己の健康管理

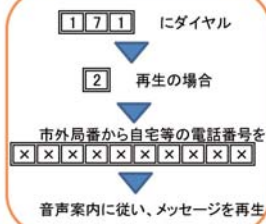
- ① 普段から健康診断やがん検診等で自分自身の健康状態を知っておく。
 - ② 治療中の疾患がある場合は、予備の薬を確保しておき、災害時にも治療中断のないようこころがける。
 - ③ 災害時用連絡カード(下図)を持っておくこと便利。
- ・ 不測の事態の場合に提示できる。
 - ・ 各職員の健康状態把握に役立つ。

災害用伝言ダイヤル

伝言の録音方法



伝言の再生方法



☎110:事件、事故(警察署) ☎119:火事、救急車(消防署) ☎118:海の事件、事故(海上保安庁)

災害時用連絡カード

同意書: このカードに記載する私の情報を、災害時に、他の人に提供することに同意します。

記入年月日 年 月 日

フリガナ	-----			男・女
氏名	-----			
所属	-----			
生年月日	昭・平	西暦	年	月 日
自宅電話	-----		携帯電話	-----
住所	-----			

-----	取重課 料研のそ
-----	服用薬
-----	既往歴 (主) 病歴

-----	入院歴
-----	-----
-----	既往歴
-----	-----
-----	健康状況 身体障害者手帳(肢・視・聴・他)・療育手帳・精神障害者手帳
-----	血液型 A B O AB Rh + -



同僚や部下の いつもと違う様子に 気付いたら

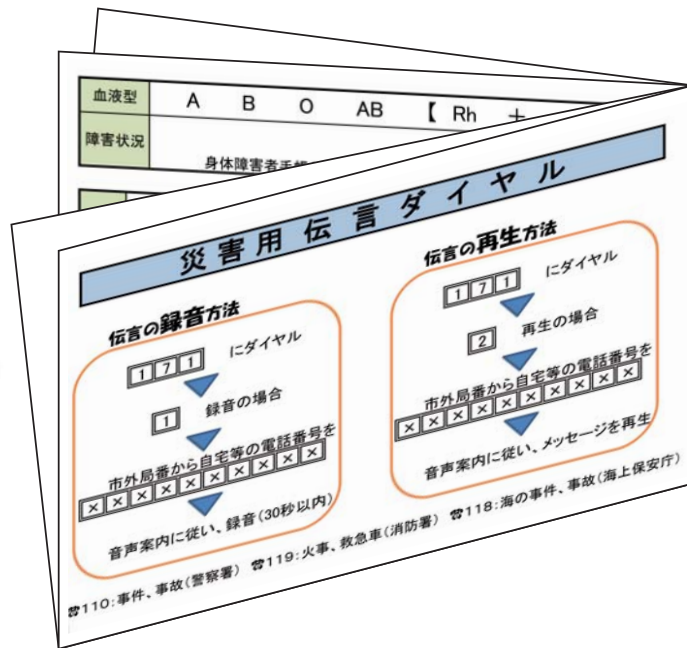
「眠れているか」「食欲はあるか」など話しやすいよう具体的に尋ねます。

必要があれば管理監督者や専門家への橋渡しをしましょう。

★早期発見のポイント

- ①いつもと違う状態に気付く
 - ・表情が暗く元気がない、もしくは逆に元気づきる
 - ・能率の低下やミス・事故の増加
 - ・人との交流を避ける(会話の減少)
 - ・遅刻・欠勤の増加、泣き事や不満の増加
 - ・体調不良や不眠の訴えの増加
 - ・うつろな目をしてぼーっとしている
- ②いつもと違う発言や行動に気付く
 - ・意味不明な発言や行動の増加、細部へ固執する
 - ・被害的言動の増加
 - ・攻撃的言動(怒り)の増加

※(財)地方公務員安全衛生推進協会発行「災害時の心の健康
法―セルフケアと組織対策―」から引用



切り取って四つ折りにし、職員証ホルダーに入れておくと万一のときに役立ちます。

木と語りあう、本格注文住宅



住友林業の家

大阪市職員共済組合の皆様へ

新築・リフォームに役立つカタログを差し上げます。

新築



1 総合カタログ
住友林業の全商品と、注文住宅ならではの柔軟な設計力、木へのこだわりを紹介。



2 BF-Si
日本初の木質梁勝ちラーメン構造により、耐震性と設計の自由度を高めたBF(ビッグフレーム構法)の木の家。開放感あふれる大空間と、将来的にリフォームしやすい住まいを実現。



3 Green Smart
木の家に次世代の高断熱性能を装備し、さらに環境機器を搭載。自然と技術の力で、省エネルギーな暮らしを実現します。



4 mamato(ママト)
30坪・40坪を中心に家事がしやすい動線や充実した収納など子育て世代に嬉しい家づくり。「mamato」はママの目線から生まれた家族がハッピーになれる住まいです。



5 自家自讃「最新号」
注文住宅ならではの家づくりストーリーや間取りなど、当社のお客様の施工例が掲載された実例集です。

リフォーム



A 総合カタログ
確かな技術と提案力、安心・安全の施工技術など、特徴をまとめた1冊。



B スマートリフォレスト
「光熱費をゼロを目指すリフォーム」「スマートリフォレスト」を図や写真入りで詳しく紹介。



C 実例集「戸建てリフォーム」
戸建てリフォーム 木造からRC造、鉄骨造まで12実例を収録。



D 定価制「マンションリフォーム」
限られた空間を自在に変えて暮らしを一新。



E 旧家リフォーム「実例集」
築100年以上の伝統と趣を現代、そして未来へ。旧家15実例を収録。

カタログご希望の方は「大阪市職員共済組合 資料請求券」をハガキ又は封書で住友林業(株)担当 百田宛にお送りください。(FAXでも受付いたします。フリーFAX.0120-96-4341) 〒540-6022 大阪市中央区城見1丁目2番27号(クリスタルタワー22階)



お問い合わせ:

0120-667-683

●午前9時30分から午後5時まで(年中無休)

※お客様から頂いた個人情報は注文住宅の建築請負等や当社住宅事業のご案内等に利用させていただきます。詳細はURL(<http://stc.jp/agent/?32919>)をご参照下さい。

住友林業の携帯サイト

※バーコード読み取り機能のある携帯電話をお持ちの方は、この「2次元バーコード」を読みとると携帯サイトにジャンプできます。



森のちからを、未来のちからに。
住友林業

住友林業株式会社
住宅事業本部 法人営業部 大阪駐在
〒540-6022 大阪市中央区城見1丁目2番27号
(クリスタルタワー22階)
TEL.06-6945-5003 FAX.0120-96-4341

大阪市職員共済組合 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="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (3点まで)

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
利益を生む、という価値を創造する住まい
エコ・コルディス



創業50周年を記念して、先進のエネルギー技術と長年培ってきた設計提案力を結集。自然の恵みを生かす太陽光発電システムの大容量搭載を可能にした、新しい価値を生み出す次世代にふさわしい住まいです。

2
心地いい家族の暮らしが始まる
カザート・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断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、多彩な暮らしのアイデアを込めた末長く家族に心地いい住まい。

3
ワンフロアで末長く快適に暮らす
平屋建住宅



落ち着いた表情とゆとりある佇まいを醸し出す平屋建住宅。実際に平屋建の住まいを実現されたお施主様の声によるワンフロアならではのライフスタイルや、おすすめプランをご紹介します。

4
5階建まで可能な都市型重量鉄骨住宅
ビューノ



横に広げる×上に伸ばす=空間3D(3次元)活用力がいっそう向上。都市の敷地が秘める居住空間や資産価値のポテンシャルを最大限に引き出し、新しい暮らしを提案する進化した都市型住宅。

5 パナホーム実例集
「ご新居&リフォーム」

108ページ

パナホームのご新居実例24件とリフォーム実例13件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新実例集です。

6 スマート二世帯住宅
「つどいえ」

ふたつの家族がお互いに心地よくしながら、エネルギーもシェアしてエコと快適性を追求する二世帯住宅をご紹介します。

7 建て替えの本

建て替えについてのポイントや成功事例、知っておきたい基礎知識をわかりやすくまとめてご紹介した一冊です。

8 資金と税金の本

住まいづくりに関する資金や税金についての最新情報をわかりやすくまとめたマネープランに役立つ一冊です。

9 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がわかる一冊です。暮らしの夢にお応えした実例やスケジュールもご紹介。

10 成功する
賃貸住宅経営の本

賃貸住宅経営のメリットや市場の状況、成功へのステップを解説。パナホームのサポート体制もご案内しています。

大阪市職員共済組合 共済組合だより (第78号)

官製ハガキに貼って左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)

個人情報の保護について

お客様の個人情報は、弊社がお客様の家づくり等の計画をサポートさせていただく目的で、ご連絡・ご案内のために利用させていただきます。また、地域により担当エリアのパナホームグループに提供することがあります。その旨をご同意いただいたうえでご協力いただきますようお願い申し上げます。

資料請求先

パナホーム株式会社 法人営業部
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号
☎06-6834-3867 担当：木村
e-mail: m-kimura@nj.panahome.co.jp



ようこそリフォーム

外壁塗装キャンペーン

新築・増改築もOK

～今なら足場代無料～

SK化研・セラミシリコン塗料使用
ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積 25坪 目安価格 **62万**

延床面積 30坪 目安価格 **75万**



- ・システムキッチン
- ・システムバス

【工事費は別です】

製品定価 最大**60%OFF!!**

収納はバツと開いてサッと取り出せます。
汚れても軽く拭き取れ、お手入れラクラクです。

汚れがつきにくく
おそうじカンタン
カラッと便座もあります。
ECO4 74%節水!

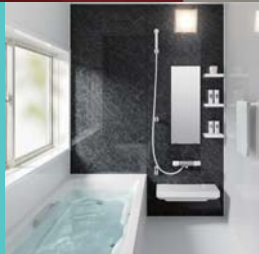


- エコハンドル
- アジャストミラー
- ラクとれヘアキャッチャー
- くもり止めコート

洗面化粧台、トイレも製品定価より最大**50%OFF!!**

【工事費は別です】

床そうじ、排水口も
カンタンおそうじ。
ひやっとしない床、
温もりを逃がさない浴槽。
ドアも鏡もお手入れ
カンタンです。



労住生協より分社した会社です。

「住まいの相談センター」セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(労住生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に
立った住まいづくり

近畿労金

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

セイキョウホーム近畿

検索



(株)セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内全域及び京都府、兵庫県、和歌山県、三重県の一部

大阪市職員共済組合員の皆さまへ

三井住友信託銀行の住宅ローン

平成26年3月お借り入れの場合

全期間一定金利引下げ
変動タイプ

年 **0.725%**

■平成26年3月3日現在 店頭表示金利 年2.475%

■「全期間一定金利引下げ」お借り入れの全期間、店頭表示金利から 年▲1.75%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成26年3月3日(月)から平成26年3月31日(月)までに実際にお借り入れされた場合の金利です。※お借入金利はお申込時ではなく実際にお借り入れされた日の適用金利となります。※「全期間一定金利引下げ」の他に「当初期間金利引下げ」もご用意しております。※「変動タイプ」の他に「一定期間固定タイプ」もご用意しております。

「元金均等返済」も
ご利用可能

他行からの
お借り換えの方も
ご利用いただけます

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

【引下条件】

平成25年10月1日(火)～平成26年3月31日(月)までにお借り入れの仮申込または本申込の受け付けが完了し、平成27年4月30日(木)※までにお借り入れされたお客さまで、次のいずれかに該当する場合に金利を引き下げいたします。

(※)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28年10月31日(月)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(インターネット)の利用申込をされる方
(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(旧中央三井信託銀行の商品・サービス取扱店舗ご利用の方向けの会員制度)会員の方

【お申し込み】から
【お借り入れ】まで

ご購入物件決定
お借換決定

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

【お借入条件など】 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、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) ●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「金利上乘せ方式」(お借入利率を年0.2%上乘せいたします)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、お借入利率は短期プライムレートに連動し、原則6カ月ごとに見直しを行います。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。

◆ローンのご利用は、当社本・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)。◆店頭また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。◆金融情勢などにより、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の商品・サービス取扱店舗のみでのお取り扱いです。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。 平成26年3月3日現在

大阪本店住宅ローンセンター限定企画 実施中!

イブニング相談会

毎週月～金曜日(祝日除く)
17:00～18:30

(事前予約制・無料 平成26年9月30日(火)まで)

住宅ローンを選ぶにあたって「気になること」・「知っておきたいこと」など、お客さまの疑問にお答えします!
「お借り換え」のご相談も承ります!

会場:三井住友信託銀行 大阪本店住宅ローンセンター

2名さま以上お集まり
いただきましたら
職場へも伺います!

ご来店キャンペーン

期間:平成26年2月3日(月)～平成26年5月2日(金)

期間中、この広告をお持ちいただき、当センターへご来店の上、住宅ローンの仮審査をお申し込みいただいた方に、QUOカードまたはJCBギフトカード **1,000円分プレゼント!**

◆本キャンペーンのご利用はお1人さま1回に限りです。◆プレゼントは、仮審査申込受付時にお渡しします。◆ペアローンの場合は、仮審査をお申し込みいただいた方ごとにプレゼントいたします。◆ミックスローン(ワンライティングミックスローンを含む)の場合のプレゼントは1,000円とさせていただきます。

イブニング相談会のご予約およびキャンペーン・商品の詳細は以下までご連絡ください。

 **三井住友信託銀行**

大阪本店住宅ローンセンター / 担当:森、中川
TEL:0120-303-730 E-mail:hon@smtb.jp

【受付時間】平日9:00～17:00(祝日および12/31～1/3はご利用いただけません)

020-13-012

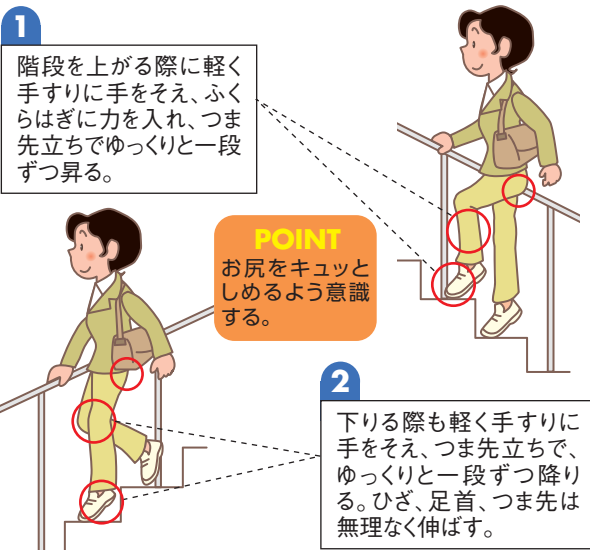
駅や職場で、しっかり運動できる 階段エクササイズ

日常 + α
メタボ解消
らくらく
エクササイズ

監修/石井 直方
(東京大学教授・理学博士)

階段は面倒だし、ついエスカレーターを使っちゃう…だなんて、もったいない!
普通に歩くのに比べ、約3倍もエネルギーを消費する階段は、歩きながら手軽にエクササイズができる場所です。
階段の昇り降りに「+α」するだけの簡単な運動で、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

ふくらはぎを使って ヒップ&レッグを美しく 階段つま先歩きエクササイズ

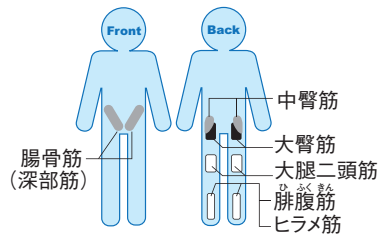


1
階段を上がる際に軽く手すりに手をそえ、ふくらはぎに力を入れ、つま先立ちでゆっくりと一段ずつ昇る。

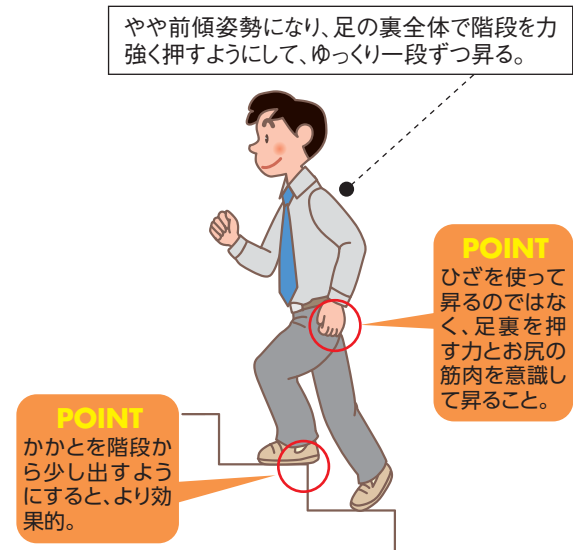
POINT
お尻をキュッと
しめるよう意識
する。

2
下りる際も軽く手すりに手をそえ、つま先立ちで、ゆっくりと一段ずつ降りる。ひざ、足首、つま先は無理なく伸ばす。

使う筋肉はココ!
ふくらはぎから、ももの裏側、お尻にかけての筋肉を鍛えて下半身をすっきりと。腰まわりの深部筋も刺激して代謝をアップできます。



お尻の筋肉を使って 力強くグイグイ昇ろう! 階段プッシュアップ

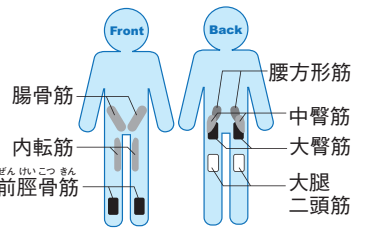


やや前傾姿勢になり、足の裏全体で階段を力強く押すようにして、ゆっくり一段ずつ昇る。

POINT
ひざを使って昇るのではなく、足裏を押す力とお尻の筋肉を意識して昇ること。

POINT
かかとを階段から少し出すようにすると、より効果的。

使う筋肉はココ!
ももの裏側から内側、お尻の大きな筋肉を鍛えるときにも、腰まわりの深部筋を刺激して代謝をアップできます。



大阪市職員共済組合組合会議員名簿 平成25年12月3日現在

役名	氏名	備考	役名	氏名	備考
理事長	黒住 兼久	人事室	理事	比嘉 一郎	西成区役所
理事長職務代理者	益 英之	交通局	"	上谷 高正	環境局
理事	坂本 篤則	人事室	"	上野 壽治	交通局
"	木村 猛	水道局	"	中村 寿夫	水道局
監事	西上 和伸	病院局	議員	黒田 悦治	此花区役所
議員	上岡 忠人	人事室	"	宮崎 正	経済戦略局
"	阪田 洋	西淀川区役所	"	吉田 隆一	環境局
"	青野 親裕	環境局	"	日吉 一彦	建設局
"	岡田 俊樹	消防局	"	竹村 健一郎	消防局
"	浅野 宏子	教育委員会事務局	"	吉田 彰	交通局
			学識経験監事	谷川 昌司	公認会計士

■任期(議員)
平成24年12月1日～平成26年11月30日(2年間)
■任期(学識経験監事)
平成24年12月27日～平成26年12月26日(2年間)

共済組合だより No.78 (平成26年3月号発行)

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) 6208-7591～3
- 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