

2014

6

第79号

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

なかなかひかない腰の痛み、その原因は…?
ストレスが腰痛を招く

ご家族のみなさん、
今年の特典健診、
始まっています

家族でお出かけレシピ
洞窟探検アドベンチャー

特定健診は
無料です!

ストレスが腰痛を招く	2
今年の特典健診、始まっています	6
育児休業手当金の支給率を引き上げ	8
医療費の助成を受けている方は	9
共済組合にご連絡ください	
平成26年度扶養状況調査のご案内	10
私たちの年金制度が変わります	12
住宅ローンの利息を減らす2つの方法!	14
年金情報がインターネットでわかります	15
「特例による退職共済年金」の支給について	16
「サードハンドスモーク」ってご存じですか?	18
酒気帯び出勤になっていませんか?	19
高血圧と指摘されたあなたに	20
洞窟探検アドベンチャー	22
夏こそ!鍋料理で食欲アップ!	24

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

なかなかひかない腰の痛み、その原因は…？

ストレスが腰痛を招く

ストレスが影響するものといえば、うつ病などを連想する人が多いかもしれませんが、実は「腰痛」にも強く関連していることをご存知でしたか。

動作要因

- 重量物の持ち上げ・運搬等
- 人力による人の抱え上げ作業
- 長時間の静的作業姿勢
- 前屈・ひねり等不自然な作業姿勢
- 急激または不用意な動作

個人的要因

- **年齢・性**
一般的に、女性は男性よりも筋肉量が少なく体重も軽いことから、作業負担が大きくなる。
- **体格**
体格と、作業台の高さ、作業空間等とが適合していない。
- **筋力等**
握力、腹筋力、バランス能力等。
- **既往症・基礎疾患**
椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、圧迫骨折等の腰痛の既往症、血管性疾患、婦人科疾患、泌尿器系疾患等の基礎疾患がある。

環境要因

- **振動**
建設機械の操作・車両運転等により腰部・全身に著しく粗大な振動・長時間振動を受ける。
- **温度等**
寒冷な環境や多湿な環境。
- **床面の状態**
滑りやすい床面、段差等がある。
- **照明**
暗い場所での作業。
- **作業空間・設備の配置**
狭く、乱雑な作業空間、作業台等が不適切な配置。
- **勤務条件等**
小休止や十分な仮眠が取りにくい、勤務編成が過重である、施設・設備が上手く使えない、一人で勤務することが多い、就労に必要な教育・訓練を十分に受けていないことなど。

職場における腰痛の発生要因



資料：「職場における腰痛予防対策指針」（厚生労働省）

「仕事の原因」で腰痛は慢性化する!?

腰痛の原因はさまざまで、腫瘍や感染症、骨折など原因が明らかなものもありますが、ほとんどの場合、動作や環境など複数のリスクが重なって起ります。

最近、この腰痛を招くリスクの一つに「心理・社会的要因」が関連していることが指摘されるようになりました。

「心理・社会的要因」とは、自分が置かれた環境における精神的な不安・ストレスのこと。たとえば、働く人にとっては、仕事に対する満足度、仕事の単調さ、職場の人間関係、仕事量の多さ、仕事に対する能力の自己評価などが、この「心理・社会的要因」に該当するといえるでしょう。

内外の研究・調査で、この「心理・社会的要因」と腰痛との強い関連性が報告されており、平成25年に改訂された「職場における腰痛予防対策指針」(厚生労働省)においても「腰痛の発生源」の一つとして「心理・社会的要因」が明記されました。

しかし、このようなくみで「心理・社会的要因」が腰痛に関係するのかわかりと解明されているわけではあ

りません。痛みを感じたときに脳で分泌される神経伝達物質「ドーパミン」「オピオイド」は痛みを抑える作用がありますが、ストレスが強まることでこれらの物質が分泌されにくくなり、痛みを抑える作用が低下するのではないかと指摘もあります。

過剰な不安が腰痛の慢性化を招く「恐怖回避思考」に要注意

「恐怖回避思考」とは、「また腰痛になりたくない」「これ以上痛くなるのは嫌だ」といった不安や恐怖感から過度に腰をかばってしまう意識のこと。腰をかばって体を動かさず安静にしすぎると、腰周辺の筋肉の柔軟性が失われ、かえって腰痛を再発しやすくなってしまったり、恐怖回避思考が精神的にストレスとなって、さらに腰痛を治りにくくしてしまうと考えられています。

とくに腫瘍や感染症など明らかな原因となる疾患がない場合の腰痛が起きたときは、「とりあえず安静」ではなく、腰痛の改善・再発防止のためにも、ふだんの活動をできる範囲で維持することをすすめられることが多いようです。



精神的な不安・ストレスで体調不良を感じたときは、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。

心理・社会的要因

- 仕事への満足感や働きがいが得にくい
- 上司や同僚からの支援不足
- 職場での対人トラブル
- 仕事上の相手先や対人サービスの対象者とのトラブル
- 労働者の能力と適性にそぐわない職務内容
- 過度な長時間労働
- 過重な疲労・心理的負荷・責任 など

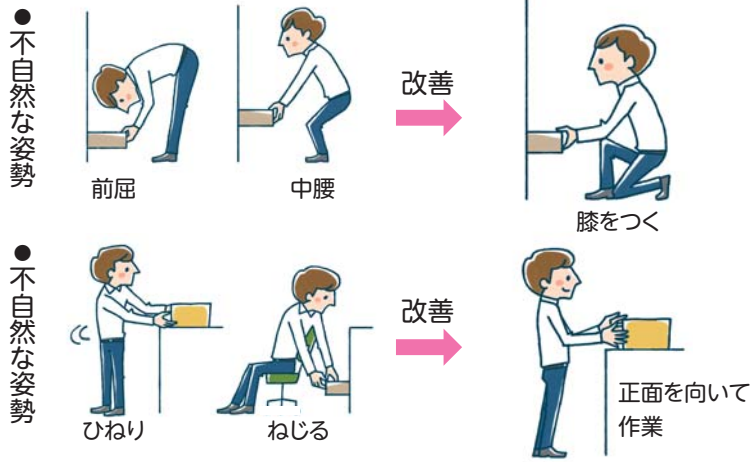


腰痛予防のためにも職場におけるストレス対策の一層の取り組みが求められます。

職場での腰痛対策チェックポイント

1 不自然な姿勢はできるだけなくす

- 荷物等を持ち上げる際は、ひざを曲げ腰を落として持ち上げたり、体をひねるのではなく正面を向いて作業をするなど、不自然な姿勢をしないよう意識する。
- 急激な動作は避ける。
- 荷物等を持ち上げる際は、腹筋に力を入れると腰にかかる負担が小さくなる。



2 机やイスの高さ・配置等を調整して環境整備

- 机は肘が90度になる高さ、イスは足裏全体が床につく高さに。
- 物の配置は、不自然な姿勢にならないように工夫を。
- 机の上に書類が山積みで作業スペースが極端に狭いと、不自然な姿勢を招く原因に。
- 寒冷にさらされると腰痛を悪化・発生させる可能性があるため、空調の風向きなどに工夫を。
- 照明や床に配慮して、転倒・つまづき・すべり等の防止を。

3 同じ姿勢を長時間続けない

- 適宜、姿勢を変えるなどの工夫を。
- 休憩時などに腰痛予防のためのストレッチがおすすめ。

忙しい合間の腰痛予防のこれだけ体操



移乗など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、必ずすぐに腰をしっかりと反らしましょう！

反る体操

足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。これを3回繰り返します。

立ちっぱなしで痛くなったら…

ただし、立ちっぱなしや歩きっぱなしでいて痛くなったり違和感を感じた場合にのみ、いすに座って腰をゆっくり丸めてみてください。

いすで屈める体操

両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり床を見ます。これも3秒間3回行ってください。



出典：「新職場の腰痛対策マニュアル」（独立行政法人 労働者健康福祉機構）

腰痛改善エクササイズ

腰まわりの筋力を強化して、腰痛を改善しましょう。

エクササイズPOINT

- 息を止めず、自然に呼吸しながら行う。
- 反動をつけたり、他人に押ししてもらったりしない。
- エクササイズ中に痛みを感じたらすぐにやめる。

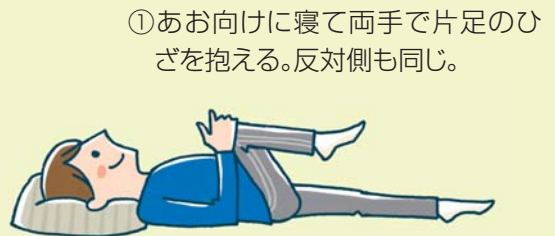


腰背部のストレッチ それぞれ10回ずつ

腰を前に曲げると痛いタイプ

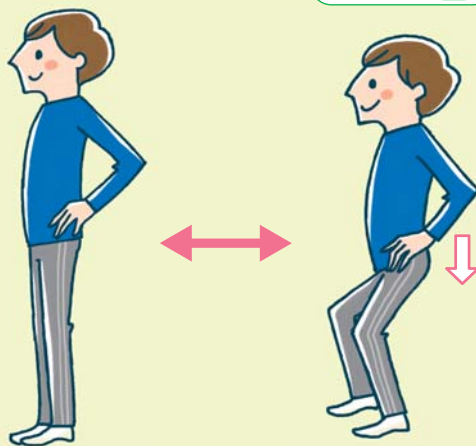


腰を後ろに曲げると痛いタイプ



腰背筋をほぐす体操

8~10回



足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたままお尻を床に向かって20cmほど落とし10秒間キープ。

腰背筋をつける体操

8~10回



椅子にすわって体を少し後ろに倒す。そのままの姿勢で両足を上げる。

7,000円相当の
検査が無料です



お近くの医療機関で受けやすくなりま
した。
ぜひ、年に1回、特定健診を受けま
しょう。
医療機関の検索は、受診券配布時に
同封している「ご案内」または大阪市
職員共済組合ホームページをご参照
ください。

今年度より
大阪府下で受診できる
医療機関が増えました！
大阪府下 約4500カ所
(大阪府以外の全国では2000カ所)

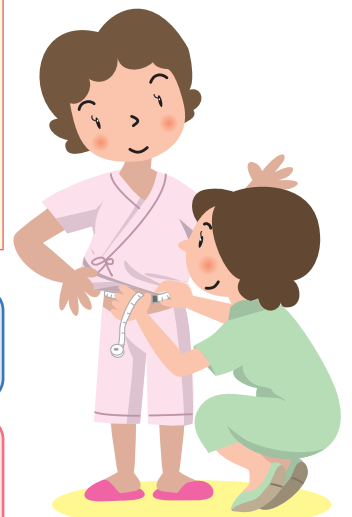
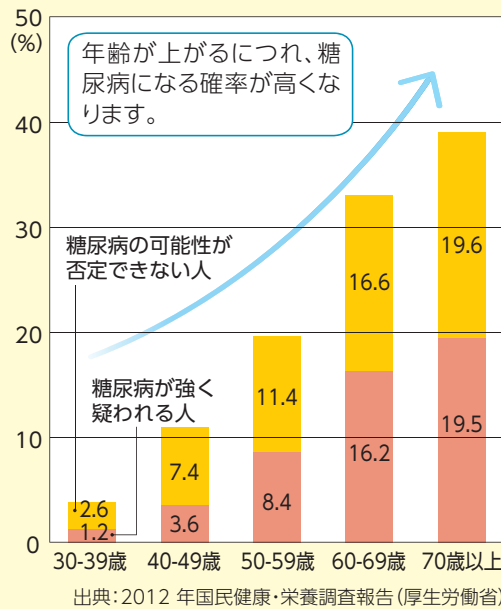
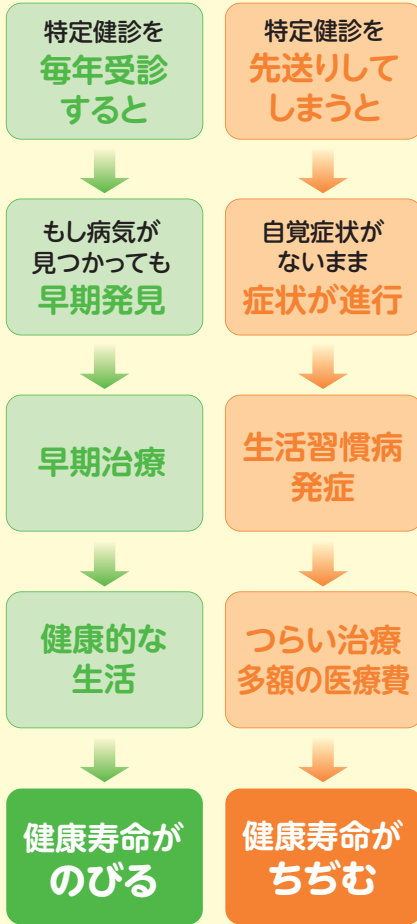
「ご家族（被扶養者）のみなさん、
今年の特定健診、始まっています
共済組合の特定健診は
無料です!!

受診は
お早めに



年1回健診を 受けたほうがよい理由

糖尿病や動脈硬化、肝臓、腎臓などの病
気は、初期には自覚症状がないことがほと
んどです。しかも年齢が上がるにつれ病気
になる確率は高まります。定期的に検査を
受け続ければ、重大な病気になる前に病気
の“芽”をつむことができます。



Q

現在通院中ですが、特定健診を受ける必要がありますか？

A

現在、何らかの病気で治療や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も対象となります。主治医などにご相談のうえ、受診してください。

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」をお送りいたします。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方も同様に、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。受診券の配付はありません。

大切に保管を！



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、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)、γ-GT (γ-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、血色素量、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 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。

リスクが重なり始めた人 → 積極的支援を実施

リスクが出現し始めた人 → 動機付け支援を実施

※特定健診・特定保健指導の詳細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24年度 特定健診受診率 任意継続組合員・被扶養者は47.0%

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24年度においては94.9%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47.0%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	平成24年度
組合員	95.2%	96.8%	96.2%	94.9%
任意継続組合員・被扶養者	37.8%	39.3%	44.7%	47.0%



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7597

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した。

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。

※給料の1/22の額。

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

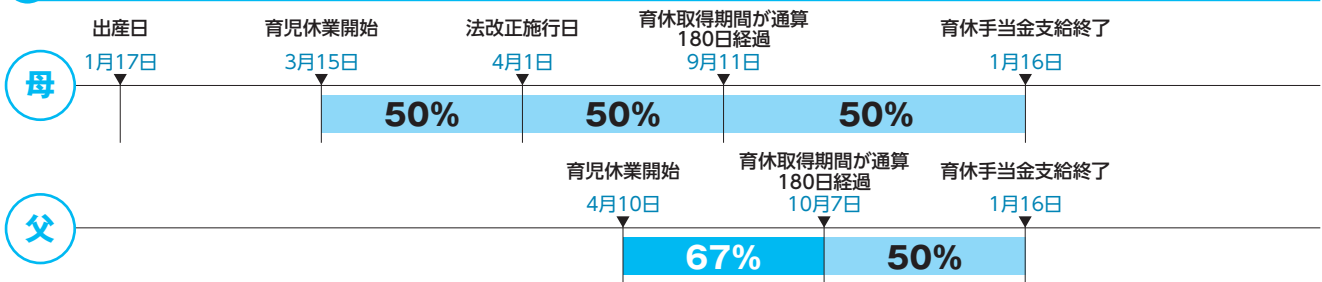
1 施行日前に育休を取得した場合



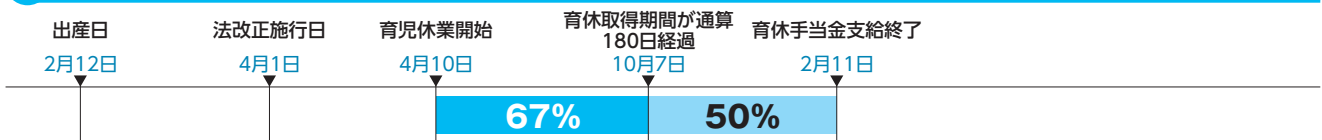
2 施行日前に育休を取得し、施行日以降に復職したのち、再度育休を取得した場合



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

医療費の助成を受けている方は 共済組合にご連絡ください

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

●どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの?●

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超えた場合、「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)ごおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのかが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、保険の基準ご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、支払う必要のない方にも還付金を支払ってしまうことになります。

過剰にお支払いした還付金は、後ほど返還していただくこととなります。 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。

①大阪市にお住まいの方へ

現在、大阪市内にお住まいの方については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ので、当共済組合への連絡は不要です。

②大阪市以外の 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と屋間の連絡先電話番号を記入して、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。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

被扶養者の資格条件を 満たしているかを調査します

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ています(地方公務員等共済組合法施行規程第97条)。

被扶養者の資格条件を満たしていない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からです。

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26年度の調査対象は組合員の「配偶者」です

今回は対象者数が多いため、一部業務委託によりコールセンターを設置し、調査は複数年度に分けて段階的に実施します。

調査の際、対象者の収入を証明する書類等を提出していただきます(下記参照)。提出書類に不備があると被扶養者の資格を取り消される場合もあるので、必要な書類は大切に保管しておいてください。



調査(検認)方法

- ①調査対象の被扶養者がいる組合員に調査票を配付します。
- ②調査票と必要な書類を各所属所(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。

お問い合わせ:コールセンター

ご不明な点はコールセンターに
お問い合わせください。

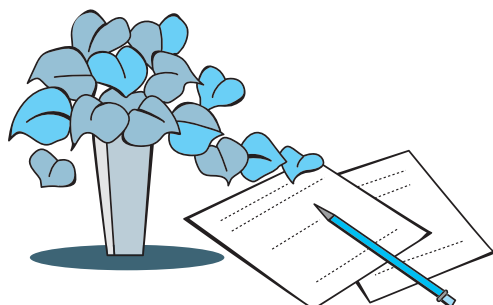
0800-800-0313(フリーダイヤル)

受付/6月16日(月)~7月31日(木)9:00~17:00

※土・日・祝日を除く。

調査(検認)基準日

平成26年7月1日



提出書類

対象者(配偶者)にかかる次の書類の提出が必要です。

1. 住民票(世帯全員、続柄入り)
2. 平成26年度課税(所得)証明書
(詳細が記載され、内訳が省略されていないもの)
3. 収入証明書類(コピー)1年分

【例】

- ・給与、賃金、賞与などが支払われている場合
給与明細書、給与支払額証明書など
- ・確定申告した場合
平成25年分確定申告書、収支内訳書
- ・年金(老齢、障害、遺族、個人、かんぽ等)を受給している場合
直近の年金振込通知書、直近の年金決定通知書、年金保険証書など金額が明記されている書類
- ・雇用保険の手当を受給した場合
雇用保険受給資格者証の1面から最終面まで
- ・傷病手当金などの手当を受給した場合
受給期間や金額が記載された通知書など
- ・株取引、投資信託などの配当や売買差金がある場合
取引報告書や状況の確認できる書類など

4.【別居の場合のみ】

経済的援助にかかる証明書類(コピー)1年分

【例】

金融機関の振込票、現金書留封筒、送金記録のある預金通帳など(いずれの場合も、送金日、送金者氏名、送金額が確認できるもの)

Q&A

Q1 課税(所得)証明書はどこで取得するのですか?

A1 平成26年度課税(所得)証明書は、平成26年1月1日現在、住民登録をしている市区町村で取得できます。平成25年中の所得(収入)が記載されたものが「所得証明書」です。無収入のため課税対象額がない場合は「非課税証明書」となります。
なお、自治体によって名称が異なる場合があります。

Q2 扶養調査(検認)に必要とされる住民票や課税(所得)証明書は取得費用がかかるため、他の書類(源泉徴収票など)で代用できませんか?また、他の申請に使用する場合は写しで対応してもらえますか?

A2 他の書類で代用することはできません。
今回の調査(検認)は共済組合が実施するものであり、共済組合に原本を提出していただく必要があります。住民票により同居別居の別、同居する他の扶養義務者の確認を行います。所得証明書により給与、年金、不動産、事業収入等の収入の有無と種類を確認します。源泉徴収票だけではそれ以外の収入確認ができません。
なお、直近までの収入状況を確認するため、所得証明書とは別に、過去1年分の給与明細書や年金振込通知等の写しなどが必要となります。

Q3 給与明細書を1年分保管していなかったので提出できません。どうしたらいいですか?

A3 勤め先から再発行していただくか、給与支払額明細書などを発行してもらってください。
書類不足により1年間の収入額が確認できない場合は、調査(検認)ができません。
この場合は調査(検認)を受けない者にあたりますので、被扶養者証が無効となってしまいます。提出期限までに必ず提出してください。
なお、就業期間が1年に満たず給与明細書が1年分出せない場合は、その旨を記載した理由書が必要となります。

Q4 振込票を1年分保管していなかったため提出できません。どうしたらいいですか?

A4 金融機関から送金(いつ、誰から、誰に、いくら送金)の事実が確認できる証明書などを発行してもらってください。

書類不足により1年間の送金記録が確認できない場合は、調査(検認)ができません。

この場合は調査(検認)を受けない者にあたりますので、被扶養者証が無効となってしまいます。提出期限までに必ず提出してください。

なお、別居期間が1年に満たず送金証明が1年分出せない場合は、その旨を記載した理由書が必要となります。

Q5 送金は、必ず毎月しなければいけませんか?

A5 月々行っていただくことを原則としています。しかし、やむを得ない事情で毎月送金できない場合は、2カ月に1回の送金や期末手当・勤勉手当(ボーナス)併用などでもかまいません。

Q6 1年前から別居していますが、経済的援助を手渡しで行っていました。そのため金融機関を介した送金証明書類が提出できません。どうなりますか?

A6 今回の調査(検認)とは別に、被扶養者申告書による別居届を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて提出していただくこととなります。調査票の上部余白に「別居認定手続き予定」である旨を記載し、調査票のみ提出してください。
なお、平成23年4月以降、別居扶養にかかる仕送りの取扱いが「金融機関を介した送金のみ」に変更されています。

Q7 被扶養者の収入が収入限度額を超えていた、または収入月額が送金月額を超えていた場合はどうしたらいいですか?

A7 今回の調査(検認)とは別に、被扶養者申告書による減員届を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて提出していただくこととなります。調査票の上部余白に「喪失手続き予定」である旨を記載し、調査票のみ提出してください。

Q8 6月初めに資格喪失の届出をしたのですが、調査票を配付されました。調査基準日7月1日時点では対象外になると思います。どうしたらいいですか?

A8 調査票の上部余白に「喪失手続き中」である旨を記載し、調査票のみ提出してください。

調査票等は必ず提出してください

調査を受けなかったり、提出書類に不備があると被扶養者の資格が取り消される場合があります。調査の対象となる被扶養者がいる組合員は調査票等を必ず提出してください。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591~3

私たちの年金制度が変わります

平成27年10月から
年金制度一元化

共済年金と厚生年金の制度的差異を解消

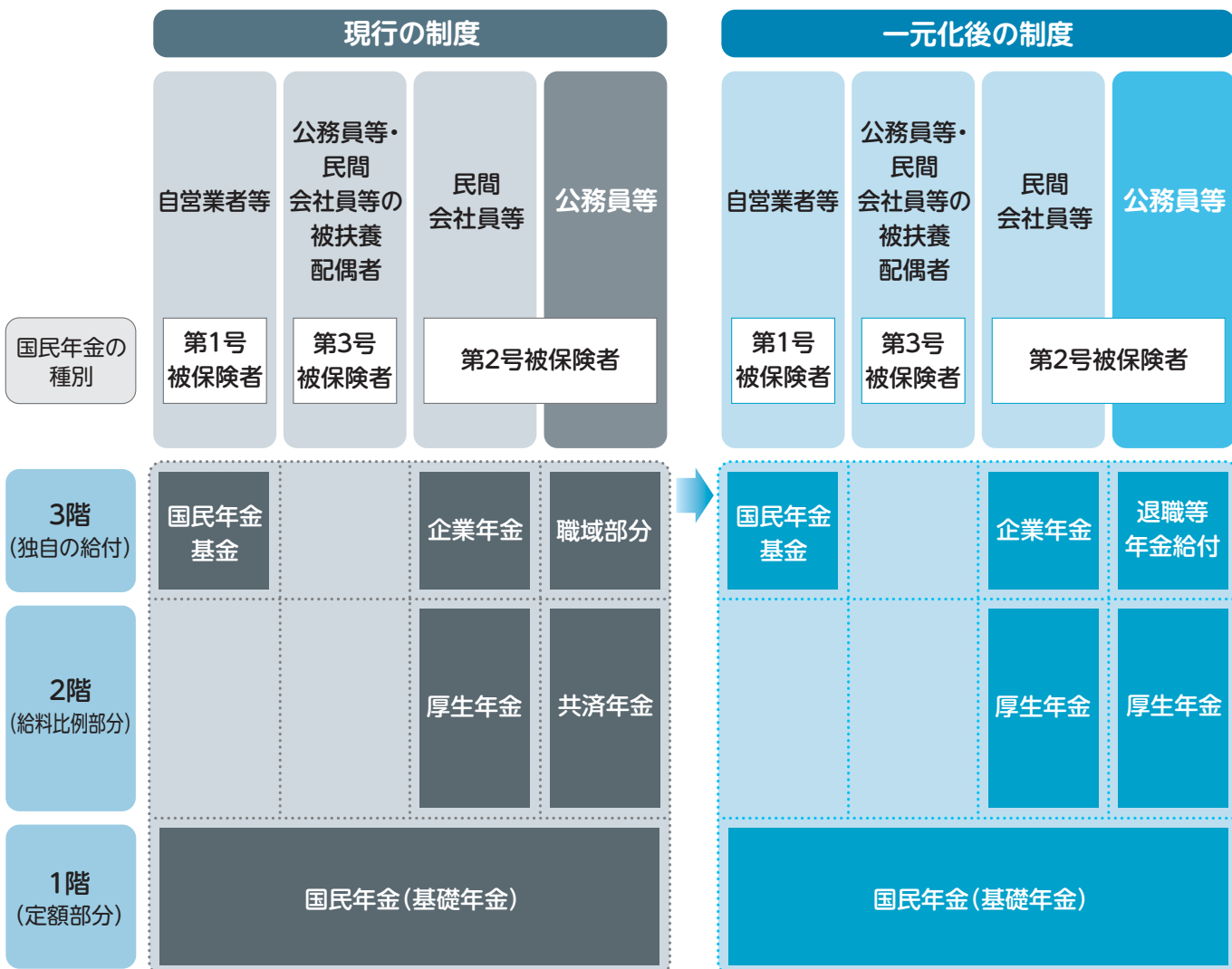
年金制度全体の公平性・安定性の確保を目的に、平成27年10月から私たちが加入している共済年金は、民間の会社員等が加入する厚生年金に統合されます。

共済年金と厚生年金とでは、制度間でさまざまな違いがありますが、それらの違いは、原則、厚生年金に合わせるようになります。

制度変更の概要

公務員等も厚生年金に加入し、2階部分の年金は統一されます。共済年金にある3階部分（職域部分）は廃止され、新たに「退職等年金給付」が導入されます。

※ただし、平成27年9月までの組合員期間の分は職域部分は支給されます。



一元化前の受給権者は「退職共済年金」を受給

被用者年金制度が一元化される平成27年10月1日より前に年金の受給権が発生した人は、従来どおり「退職共済年金」を受給し、一元化以後に年金の受給権が発生する人は、同じ公務員でありながら「老齢厚生年金」を受給することになります。

また、「退職共済年金」の受給権者で、一元化後に65歳になる人は、65歳から「老齢厚生年金」に切り替わります。

おもな変更内容

下表①～⑤については、現行の共済年金の制度を厚生年金の制度に合わせるようになります。

	現行の制度 共済年金	一元化後の制度 厚生年金
① 被保険者の 年齢制限	●年齢制限なし	●70歳まで →70歳以上の方は厚生(旧共済)年金の被保険者資格を喪失します。
② 未支給年金の 給付範囲 ^{※1}	●遺族(死亡した者によって生計を維持していた配偶者、子、父母、孫、祖父母)、または遺族がないときは相続人	●死亡した者と生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、または甥、姪など3親等内の親族
③ 老齢給付 および障害給付 の在職支給停止	(老齢給付および障害給付) ●共済年金受給者が共済組合員となった場合 ▶(賃金+年金)が28万円を超えた場合年金の一部または全部を支給停止。3階部分(職域部分)は支給停止。 ●共済年金受給者が厚生年金被保険者となった場合 ▶(賃金+年金)が46万円を超えた場合年金の一部を支給停止。3階部分(職域部分)は支給。	(老齢給付) ●老齢厚生年金受給者(退職共済年金受給者を含む)が厚生年金被保険者となった場合 【65歳まで】 ▶(賃金+年金)が28万円を超えた場合年金の一部または全部を支給停止。 【65歳以降】 ▶(賃金+年金)が46万円を超えた場合年金の一部または全部を支給停止。 (障害給付) 在職支給停止なし。
④ 障害給付の 支給要件	●保険料納付要件なし	●保険料納付要件あり →初診日 ^{※2} の前々月までの保険料納付済期間および保険料免除期間を合算した期間が被保険者期間の3分の2以上必要。
⑤ 遺族年金の 転給	●先順位者が失権した場合、次順位者に支給される 例 遺族年金受給中の子どものいない妻が死亡したとき、一定の要件を満たす場合、その遺族年金が父母等に支給されます。	●先順位者が失権しても、次順位以下の者に支給されない 例 遺族年金受給中の子どものいない妻が死亡すると、その遺族年金は支給されなくなります。

※1 未支給年金とは、年金受給者が死亡した場合、死亡した月の分まで年金の支給を受けることができますが、その支払いを受給者本人にできなかったときに、遺族等に支払う年金をいいます。

※2 初診日とは、その傷病について初めて医師の診療を受けた日をいいます。

お問い合わせ：年金給付係 ☎06-6208-7547～9

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!

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。

1 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0.725%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534万円



約36万円
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。

2 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や年金見込み額など 年金情報がインターネットでわかります

組合員または組合員であった方(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の加入期間、給料および期末手当等の記録、将来の年金見込み額、掛金納付額を確認することができます。



「地共済年金情報Webサイト」にアクセス まずはユーザーID・パスワードの発行手続きを

ご自身の年金情報は「地共済年金情報Webサイト」で確認することができます。

ただし、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。

まず、「地共済年金情報Webサイト」でユーザーID・パス

ワードの取得申請についての手続きをしてください。なお、ユーザーID・パスワードが発行されるまでに**1~2カ月程度**かかります。

手続きの際、職員番号および基礎年金番号の入力が必要となりますので、「地共済年金情報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

ユーザーID・パスワードを取得する場合

画面の指示に従って、ユーザーID・パスワードの取得申請を行ってください。1~2カ月後に、「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。

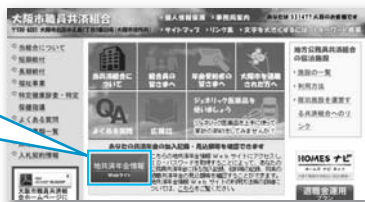
ここをクリック

「ユーザーID・パスワード通知書」が届いたら

画面の指示に従って操作すると、ご自身の年金情報がご覧になれます。

ここをクリック

当共済組合のホームページからもアクセスできます



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にのみ発行します。
- 「地共済年金情報Webサイト」の利用可能な時間帯は6時から24時までです。
- 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・パスワードの取得申請を行ってください。
なお、当該変更や退職などによるシステムへの反映には、おおむね2カ月ほどの期間を要しますのでご注意ください。

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」
で行ってください。

※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：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7541

「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(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。

表1 受給資格期間の特例

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

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。

老齢基礎年金の 繰上げ受給

65歳から支給される老齢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。



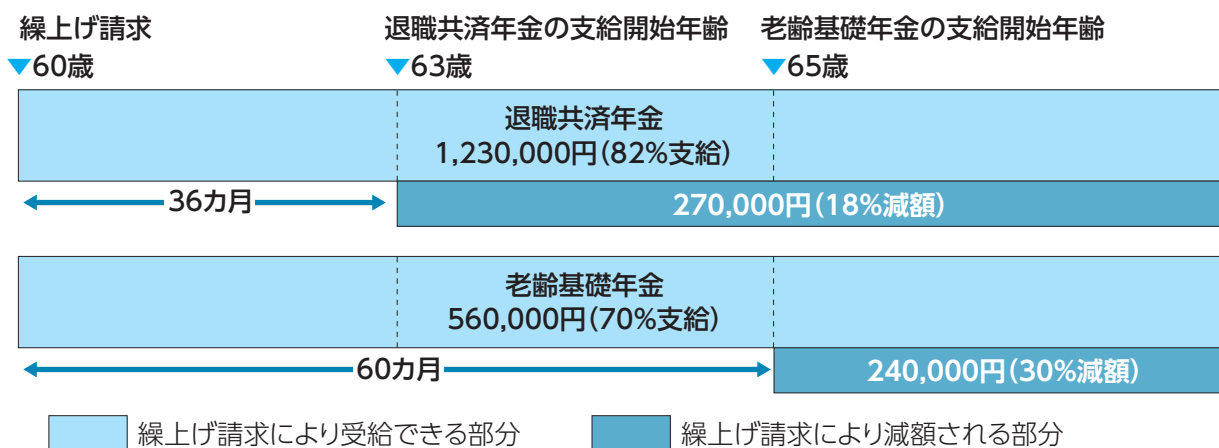
退職共済年金・老齢基礎年金の繰上げ請求のイメージ

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、老齢基礎年金の額を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 $0.5\% \times 36\text{カ月} = 18\%$ 減額されるので、 $150\text{万円} \times 18\% = 27\text{万円}$ が減額され、受給額は123万円となります。

老齢基礎年金は本来支給されるはずの金額から $0.5\% \times 60\text{カ月} = 30\%$ 減額されるので、 $80\text{万円} \times 30\% = 24\text{万円}$ 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、老齢基礎年金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、必ず老齢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

禁煙の“前”に
知っておきたいこと



三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの
健康被害を
なくすために…

→成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。

健康日本21(第2次)で、
“やめたい人がやめられる”環境の整備が進みます



喫煙率を平成34年度までに12%へ —現状より7.5ポイント減をめざす—

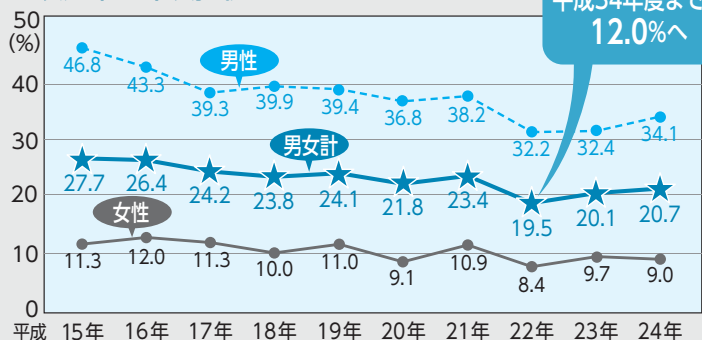
21世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本21」は、平成25年度から第2次が始まっています。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。

男性の喫煙率は減少傾向にあります。女性は横ばい傾向で推移しています。第2次健康日本21では、平成22年の喫煙率(男女計)19.5%を、34年度までに12%とする目標が掲げられています。

どうやって
達成するの?

→タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。

■喫煙率の年次推移



平成22年の
19.5%から
平成34年度までに
12.0%へ

[国民健康・栄養調査] (厚生労働省)

「サードハンド・スモーク」って
ご存じですか？

分煙の意識が高い人でも要注意。
知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。



酒気帯び出勤に なっていませんか？

こんなにかかるアルコールの分解時間？！

Q

アルコールの分解時間を知っていますか？

体重60kgの共済さん、昨夜は、缶ビール(5%、500ml)2本と缶チューハイ(5%、350ml)2本を23時まで飲酒しました。飲んだお酒のアルコールをすべて分解できたのは何時間後でしょう？

- 1 約3時間後 2 約6時間後 3 約12時間後

A

正解は“3” 11.3時間後

アルコールが完全に分解されるのは、翌日10時30分頃、出勤時には「酒気帯び」であったことが否めません。



解説

① 飲んだ純アルコール量(g)
量(ml)×アルコール濃度(%)
÷100×0.8

÷

② 1時間で分解できる
純アルコール量(g)
体重(kg)×0.1

=

③ アルコールの
分解に必要な
時間

① 飲んだ純アルコール量(g)
・ 缶ビール500ml×2本×
0.05×0.8=40g
・ 缶チューハイ350ml×2本×
0.05×0.8=28g
40g+28g=68g

② 1時間に分解できる
純アルコール量(g)
60×0.1=6g

③ 飲んだアルコールの
分解に必要な時間
68g÷6g=11.3時間

68g

÷

6g

=

11.3時間

みなさんも、ご自身の飲酒量をもとに、酒気帯び出勤になっていないか振り返ってみましょう。また、とくに週末飲み過ぎていませんか？翌朝車の運転をするときも睡眠をとったから大丈夫ではありません。酒気帯び運転になっている可能性がありますので、飲み方には気をつけましょう。



受けっぱなしに
しないために

あなたに 高血圧と指摘された

毛津^{けつ}庄^{あつ}高井^{たかい}蔵^{ぞう}さんはキャリア20年のベテラン営業マン。本人いわく、40代にしては引き締まったお腹が自慢で、維持するために最近では食事にも気をつけているそうです。しかし、先日受けた特定健診では血圧が基準値を超える結果に！「食事にはそれなりに気をつけているのに」という毛津庄さんの、とある1日を見てみましょう。



起床

朝刊を読みながら一服。

07:00

禁煙も考えているけど、もう日課だしなあ



朝食

最近では魚中心の食生活

08:00



魚にはやっぱりしょうゆ、これ日本人の心!

魚の塩焼き：塩分 3.0g (以下同)



出社

外回りは車移動が基本です。

09:00



昼食



このみそ汁はおいしいから、ついおかわりしちゃうんだ

天ぷら定食：5.3g
みそ汁 2杯：2.0g

12:00



退社

お刺身がおいしいと評判の居酒屋へ。

17:00

魚はヘルシーだから、ちょっとくらい食べすぎてもいいよね



お刺身：4.0g



二次会

おしゃれなバーにて。

20:00

ワインと生ハムの組み合わせは最高!



生ハム：4.0g



帰宅

冷蔵庫に常備してある漬物をひとつまみ。

23:00

漬物 3 切れ：1.3g



就寝

寝る前の一服も欠かせません。

24:00



※ 塩分量の表示は一般的なものです。材料や作り方によって変わりますので、1つの目安ととらえてください。
※ 一部のメニューには、つけだれなどによる塩分を含みます。

この日の毛津庄さんの塩分摂取量は合計で **19.6g!!**

(特定健診における
特定保健指導対象者の判定値)

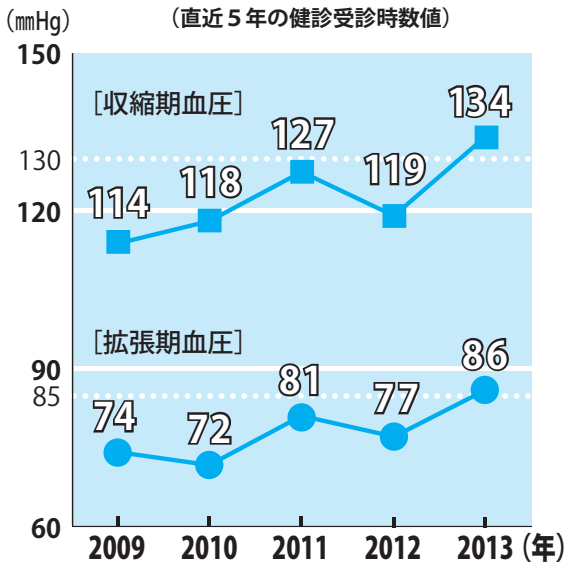
収縮期血圧 (最高血圧)
130mmHg 以上

拡張期血圧 (最低血圧)
85mmHg 以上

※どちらか一方でも超えた場合

★上記のほか、腹囲や脂質、血糖値、喫煙歴等を見たうえで、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

毛津圧さんの血圧推移 (直近5年の健診受診時数値)



毛津圧さんが高血圧と指摘された一番の原因は塩分のとりすぎです。この日(右ページ)は日本人の平均摂取量(約10~11g)を大幅にオーバー。みそ汁はおかわりしない、魚の塩焼きにはしょうゆではなくレモンをしぼるなど、減塩への工夫が望まれます。

一方で、車移動が中心の毛津圧さんの1日の運動量はごくわずか。有酸素運動などの運動を継続し、血液の循環をよくして血圧を下げる努力も必要でしょう。

加えて毛津圧さんには喫煙・飲酒の習慣があるようですが、これらも血圧を上昇させる原因になります。まずは、全般的な生活習慣の見直しから始めたいところですね。



高血圧とは??

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に血管の壁にかかる圧力のことをいい、圧力が基準値以上の状態が一定期間続くと高血圧と診断されます。高血圧自体には具体的な自覚症状がないので放置がちですが、ひそかに血管を蝕んでいき、最悪の場合は生死にかかわる合併症を引きおこすために「サイレント・キラー」とも呼ばれる恐ろしい病気なのです。

放置するとどうなるの

「自覚症状がないから」と高血圧を放置しておく、血管は徐々に傷つき、動脈硬化をおこして血液の循環が悪くなり、脳や心臓の血管障害がおこります。高血圧の真の恐ろしさは、脳梗塞や心筋梗塞のような命にかかわる合併症の引き金となりうるということ。健診等で高血圧と指摘されたら、生活習慣を見直すよい機会です。



何が原因で高血圧になるのか

日本人の40歳以上の2人に1人が高血圧患者であり、そのおもな原因は生活習慣にあります。とくに問題とされているのが高い塩分摂取量。塩分をとりすぎると血液の塩分濃度が増えて、体は濃度を薄めようと細胞の中の水分を血液に移行させます。そうして血液の量が増えるために余計に血管に負荷がかかり、血圧の上昇へとつながるのです。

高血圧の予防法

日本は他国に比べて塩分の摂取量が多いといわれています。まずは1日6g未満(※)を目標にした減塩を。また、野菜や果物に多く含まれているカリウムには血圧を下げる働きがありますし、ウォーキングなどの有酸素運動には、心肺機能を強化して血液の循環をよくし、血圧を下げる作用があります。禁煙や節酒をすることなども高血圧の予防になります。

※日本高血圧学会の定めた目標(高血圧治療ガイドライン2009年版)。



毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃の健康管理に活かそう!

洞窟探検

アドベンチャー

夏はガラガラ太陽から逃れて、ちょっと地底へ。
はじめて知る地球の不思議や大自然が創り出した
神秘の世界など、地上では得られないオドロキと感動を
思い切り体感しよう。ヒンヤリとした未体験ゾーンは、
冒険心をくすぐる避暑地にもなりそう。



和歌山県
白浜町

三段壁洞窟

崖下の大きな
穴が洞窟

砕ける波が、眼前に! 三段壁洞窟探検

南紀白浜の景勝地、三段壁の地下36mに広がる洞窟。波による浸食で
海岸の崖に大きな穴が開いてできたあつて、海水が太平洋から勢いよ
く押し寄せ、眼前で高く水しぶきを上げて砕け散る迫力はまさに圧巻。
洞窟へはエレベーターで一気に下降。熊野水軍の船隠し場であったと
の伝承が残る史跡でもあり、再現された船や水軍小屋も鑑賞できる。



迫力いっぱい!
迫る波!

クジラのような
貴重な光景

潮吹き岩

海水がまるでクジラの潮吹きのように
吹き上がる様子が見られるが、潮の状
態により吹き上がらない場合もある。
きれいに勢いよく吹き上がる光景はな
かなか貴重。



探検
menu

飲める温泉

湧泉

岩間から湧き出
す湧泉(温泉)も
要チェック。整腸
作用があるとさ
れ、ちょっと塩味
ながら飲んでも
OK。

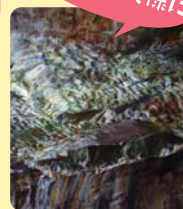
おなかに
いいよ



探検
menu

波が創り出す
自然のアート
漣痕岩

洞窟到着後すぐに
目にできる、めず
らしい天井岩盤。
数千万年もの年月
をかけて波が削り
取った岩肌に悠久
の時を感じたい。



岩肌が
さざなみ模様

探検
menu

DATA

- ☎ 0739-42-4495
- 📍 和歌山県西牟婁郡白浜町三段2927-52
- 🕒 8:00~17:00(最終入場 16:50)
- 📅 不定休 ※波の荒い日、および点検のため
12月中旬に臨時休館する場合あり
- 👤 大人(中学生以上) ¥1,300 小人(小学生) ¥650
※小学生未満の幼児は無料
- 🔒 安全のため、幼児のみの入場は不可

<http://www.sandanbeki.com/>



● JR紀勢本線(きのくに線)「白浜駅」から明光バス
三段壁行きにて約23分、終点下車、徒歩約2分



奈良県
天川村

どろがわ
**洞川財産区
面不動鍾乳洞**

1cm伸びるのに
100年かかるとも
言われる鍾乳石が
あたり一面に

関西最大規模を誇る、地下宮殿
面不動鍾乳洞探検

鍾乳洞の少ない関西圏において、県の指定天然記念物にも指定された名所。さまざまな形の鍾乳石が美しくライトアップされ、中心が空洞になった大変珍しいストロー鍾乳石など見応えたっぷり。



DATA	鍾乳洞	モノレール
大人	¥400	往復 ¥500 / 片道 ¥300
小人(小学生以下)	¥200	往復 ¥300 / 片道 ¥200
3歳以下	無料	無料

夏季(7/13~9/1)	8:00~19:00	8:00~18:45
秋冬季(10/1~3/31)	9:00~17:00	9:00~16:45
上記以外	9:00~18:00	9:00~17:45

※鍾乳洞の入場受付は営業終了の30分前まで ※モノレールは運行時間内は、不定期の随時運行※営業時間は都合により変更となる場合あり

不思議いっぱい
神秘の洞窟

天井からは鍾乳石がツララのように垂れ下がり、地面からは石筍(セキジュン)がタケノコのようにニョキニョキ。自然が何万年もの歳月をかけて織りなした神秘の世界がドーム状の洞内に広がり、幻想的な感動空間に浸れる。



探検 menu

遊園地に
来みたい。
景色もサイコー

面不動モノレール「どろっこ」

面不動鍾乳洞は、関西の軽井沢とも称される「洞川の里」を一望できる高台に立地。入口まで歩けるが、急斜面のためモノレールが稼働。利用して急勾配のスリルと美しい景色を楽しもう。



<http://www.4.kcn.ne.jp/~zaisanku/index.htm>

☎ 0747-64-0352
📍 奈良県吉野郡 天川村洞川673-89
📅 年末年始(12/31~1/6)
※雨天・荒天候、または都合により臨時休業となる場合あり
●近鉄吉野線「下市口駅」から奈良交通バス洞川温泉行きにて約1時間18分 終点下車 徒歩約20分



大阪府
交野市

いわふね
磐船神社



心して挑みたい、巨石の行場
磐船神社岩窟めぐり

多数の巨石で形作られた磐船神社の岩窟は、古来より神道家や修験道の行場として知られる。人ひとりがやっとぐり抜けられるような狭い穴や、急流が流れ込む場所など、容赦なしに険しい岩場が続く。自然のままを保つため安全措置も必要最低限のみ。真剣に挑みたい。岩窟を抜け出た先では、天照大神が籠ったという「天の岩戸」が拝観できる。



立ちほたる
巨石群。
岩窟を巡るだけ
でも行になる



DATA
☎ 072-891-2125
📍 大阪府交野市私市9-19-1
📅 4~11月 9:00~16:00
12月、2~3月 9:00~15:30
1月 9:00~15:00
🌤 天候により、入窟停止となる場合あり
👤 大人 ¥500 / 小人 ¥300

●京阪交野線「私市駅」から京阪バスにて「磐船神社前」下車すぐ(土日のみ運行)
●近鉄奈良線「生駒駅」から奈良交通バス北田原方面行きにて終点下車、徒歩北へ約10分
<http://www.osk.3web.ne.jp/~iw082125/index-j.html>



探検 menu

覆いかぶさる
大きな岩

今にも落ちてきそうだが、その心配はなし。頭上を気にして足を滑らせないように。



探検 menu

いちばんの難所!
小さな穴

足から中へ。体をよじりながらぐり抜けることで、生まれ変わることができる。



注意!

年齢制限あり!

10~74歳の方のみ入窟OK

※飲酒後、夜間・雨天時・増水時は入窟不可



夏こそ! 鍋料理で食欲アップ!

食欲が落ち、体力を消耗しやすい夏にこそおすすめなのが鍋料理。さまざまな栄養素が手軽にとれ、エネルギー補給ができます。

●料理制作
料理研究家・管理栄養士 村田 裕子
写真・松島 均/スタイリング・吉岡 彰子

1人分
エネルギー373kcal
塩分3.0g



牛肉と夏野菜のスープカレー鍋

【材料】2人分

- 牛薄切り肉……………200g
- 下味調味料 カレー粉大さじ1/2/塩・こしょう各少々
- たまねぎ……………1/2個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
- なす……………1本
- ズッキーニ……………1/2本
- トマト……………1個
- ホールコーン(缶詰)……………大さじ3
- 煮汁 固形スープの素1個/ローリエ1枚/しょうが(すりおろし)大さじ1(1かけ分)/にんにく(すりおろし)小さじ1(1かけ分)/水3カップ/カレー粉大さじ2/ウスターソース大さじ1/ケチャップ大さじ1/めんつゆ(2倍希釈)大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①牛肉は幅5cmに切り、下味調味料をもみこむ。
- ②たまねぎは4等分のくし切り、パプリカはへたと中の白い部分を取って細切り、なす、ズッキーニは長さを半分に切って縦に4~6等分に切る。なすは水に5分さらす。トマトはへたを取り、ざく切りにする。
- ③鍋に煮汁の材料を入れて中火で熱し、沸騰したら牛肉をほぐしながら加える。②の野菜も加え、あくを取りながらやわらかくなるまで4~5分煮る。ホールコーンを散らし、塩・こしょうで調味する。

栄養ノート

- 赤や黄色のパプリカにはβカロテン、ビタミンC・Eがバランスよく含まれており、血管や肌の老化防止に効果的です。
- トマトの赤い色に含まれるリコピンには強い抗酸化作用があります。リコピンは皮や種にも含まれているので、残さず摂取しましょう。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ カレーそうめん



1人分
エネルギー
249kcal
塩分1.0g

【材料】2人分

- そうめん(乾燥)……3束(180g)

【作り方】

- ①鍋にたっぷりの熱湯を用意し、そうめんを入れて、はしでほぐしながら表示時間(約1分30秒)どおりにゆでる。冷たい水にとってもみ洗いし、ぬめりをとりながら十分に冷やす。ざるにあげて、水気を切る。
- ②熱いスープカレーに冷たいそうめんをつけながらいただく。

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5月お借り入れの場合

当初期間金利引下げ
固定プラン5年

年 **0.50%**

さらに、5年経過後も
その時点の店頭表示金利より
年 **▲1.70%**
引下げいたします!

- 平成26年5月7日現在 店頭表示金利 年2.90%
- 当初特約期間の金利をお借り入れ時点の店頭表示金利から年▲2.40%
- 特約期間終了後は、残りのお借入全期間、変動・固定プランの店頭表示金利から年▲1.7%

**元金均等返済も
ご利用可能**

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成26年5月1日(木)から平成26年5月30日(金)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。※「当初期間金利引下げ」の他に「全期間一定金利引下げ」もご用意しております。※「固定プラン」の他に「変動プラン」もご用意しております。

**他行からの
お借り換えの方も
ご利用いただけます**

【引下条件】

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

平成26年4月1日(火)～平成26年9月30日(火)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28年4月28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29年10月31日(火)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



【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32,400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1,000万円で元金均等返済の場合=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。 ●「変動プラン」をご選択いただいた場合、お借入利率は短期プライムレートに連動し、原則6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「固定プラン」または「上限プラン」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。 ●「固定プラン」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「変動プラン」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。 ●固定金利期間終了後に再度固定金利を選択される場合は、金利再設定手数料5,400円(税込み)が必要となります。 ◆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(お断りする場合がございます)。 ◆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。 ◆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5月7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

2名さま以上お集まりいただきましたら
職場へもお伺いします!

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

イブニング相談会のご予約および商品のお問い合わせは以下までご連絡ください。



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)

020-14-005



彩りの街

始発駅徒歩10分。

青空が広がる無電柱の街



分譲価格 **4,900万円台**～
4LDK+パントリー
分譲価格には、土地・建物・外構工事費・消費税等含まれます。

駅前のイオンモールをはじめ、多彩なショッピング施設が充実

市立登美ヶ丘小学校をはじめ、教育施設が徒歩圏に

スポーツクラブrecolax(リコラス)登美ヶ丘や病院も近接し、健やかな暮らしが実現

防犯カメラ採用のタウンセキュリティ

祝1周年記念フェア開催!

モデルハウス 特別販売

期間限定!ご契約者プレゼント実施中!

平成26年7月中にご契約いただいた方が対象

海辺ホテル プライムリゾート賢島
ペア宿泊券プレゼント

※平成26年9月末日までにお渡しさせていただいた方に限ります。

ご来場の際は、WEB予約がお得です! 「クオカード」プレゼント!

ホームページから本場のご予約をいただいたり、ご来場いただいたクオカード10,000円分をプレゼントいたします。ご来場の際は、是非お得意のWEB予約をご利用ください。



イオンモール 奈良登美ヶ丘 (徒歩7分/約510m)



recolax(リコラス)登美ヶ丘 (徒歩8分/約570m)



マックスバリュ登美ヶ丘店 (徒歩3分/約230m)

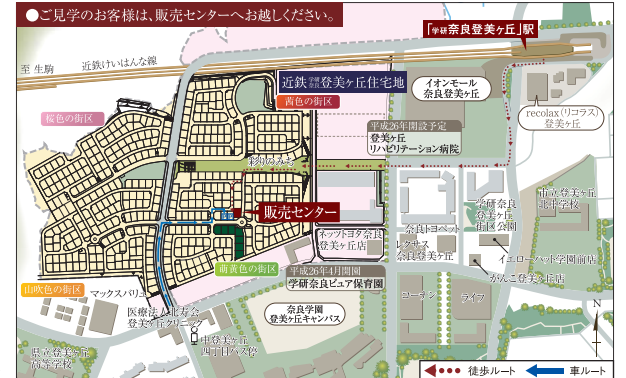
※現地周辺の航空写真(平成25年5月撮影) ※掲載の環境写真は平成24年2月、3月、12日に撮影。※所要時間は日中平常時のもので乗換・待ち時間は含まれません。また時間帯、交通事情により異なります。※徒歩分表示数値については80mを1分として算出(端数切り)したもので、「近鉄学研奈良登美ヶ丘住宅地」今回分譲戸から計算しております。※掲載の地図は、概略図につき、省略されている施設・道路等があります。

始発駅から大阪のビジネス都心へダイレクトアクセス。

■近鉄けいはんな線 「学研奈良登美ヶ丘」駅徒歩10分

■地下鉄中央線 ■近鉄難波線 「本町」駅へ直結36分 「大阪難波」駅へ29分

<近鉄「生駒」駅で快速急行に乗換>



■近鉄学研奈良登美ヶ丘住宅地概要 ●計画戸数(計画人口)/410区画(約1,230人) ●地域地区/地区計画地域、宅地造成工事規制地域、砂防指定地(一部) ●用途地域/第1種低層住居専用地域 ●建ぺい率/50% ●容積率/80% ●地目/宅地 ●私道負担/なし ●設備/仕様/上水道(奈良市営水道)・下水道(汚水処理施設に放流)・電気(関西電力)・ガス(大阪ガス) ●道路/幅員4m~10m(アスファルト舗装) ●汚水処理施設利用加入金(一括)/102,858円 ●汚水処理施設利用料(月額)/3,600円 ●防犯カメラ維持管理負担金(一括)/54,000円 ●自治会基金(一括)/30,000円 ●事業主/土地(売主)/近畿日本鉄道株式会社 大阪府知事免許(13)第6564号 〒543-8585 大阪市天王寺区上本町6丁目1番55号 ●事業主/建物(売主)・土地(販売提携(代理))/近鉄不動産株式会社 国土交通大臣免許(9)第3123号、国土交通大臣免許(特-25)第20288号、(一社)不動産協会会員、(一社)日本木造住宅産業協会、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町6丁目5番13号上本町新歌舞伎座ビル(上本町YUFURA) ■先着順分譲概要 ●所在地/奈良市中登美ヶ丘6丁目234番他 ●交通/近鉄けいはんな線「学研奈良登美ヶ丘」駅徒歩10分他 ●分譲戸数/3戸 ●分譲価額帯/4,954万円~5,281万円 ●間取/4LDK ●土地面積/209.25㎡~219.30㎡ ●建築延床面積/109.30㎡~110.95㎡ ●建築確認番号/第13確認建築財なら0641号(平成25年7月12日)他 ●構造/木造軸組工法2階建 ●竣工予定/竣工済み ●引渡予定/即入居可 ●広告有効期限/平成26年7月30日※先着順販売につきご希望の住宅がご成約済みの場合がございます。予めご了承ください。お申し込みの際には、印鑑(認印)と本人を確認するもの(運転免許証等)と平成25年の収入を証明する書面をご持参ください。

事業主/土地(売主)

事業主/建物(売主)・土地(販売提携(代理))



近畿日本鉄道



登美ヶ丘410

検索

www.kintetsu-re.co.jp/kodate/

●お問い合わせは「近鉄学研奈良登美ヶ丘」販売センター

フリーコール 0120-924-102

営業時間/10:00~18:00(水・木曜日定休)

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。



くらしの価値を、あなたの未来に。

1
利益を生む、という価値を創造する住まい
エコ・コルデイス



パナホームが培ってきたエネルギー技術と設計提案力を結集。先進のデザインで、10kW以上の大容量太陽光発電システム搭載を可能にした新発想のPVルーフを採用。自らプラスの価値を生み出す住まいです。

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くらす
平屋建住宅



落ち着いた表情とゆとりの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さまの声や、平屋建のおすすめのプランをご紹介します。

4
7階建まで可能な都市型重量鉄骨住宅
ビューノ (新商品)



大地震にも負けない頑強な構造と自由度の高い空間設計力が、3階建から7階建まで、広く敷地いっぱいを生かせる住まいを可能に。法規制などであきらめていた夢を、上に伸ばすことでカタチにします。

5 住まいの価値ずっと読本

パナホームの良い家づくりへの思いや価値が持続する家の4つのコンセプトをわかりやすく紹介した一冊です。

6 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です。

7 建て替えの本

建て替え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ご紹介します。

8 資金と税金の本

住まいの資金と税金に関する情報をわかりやすくまとめた家づくりに必携の一冊です。

9 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共に、アイデアいっぱいの実例もご紹介します。

10 リフォーム総合カタログ

木造・鉄骨住宅・マンション・その他の構造など、くらしや建物別で実現したいリフォームが探せる一冊です。

11 成功する賃貸住宅経営の本

経営メリットや市場の状況、成功へのステップ、独自のサポート体制など知識とノウハウが満載です。

大阪市職員共済組合「共済組合だより」第79号

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

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ご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。



からだを動かして 不調をカイゼン



肩こり解消ストレッチ

首すじまわりのストレッチで血行を促進し、肩こりを解消しましょう。

ただし、伸ばしすぎには要注意。無理に伸ばそうとすると、かえって「こり」の原因になることも。楽に伸ばせて気持ちいいというくらいがちょうどよいストレッチといえます。

※丸数字の順に行ってください。

A 首の後方ストレッチ

1 頭の後ろにタオルを回し、両端を持って引き下ろす。
(両手を組んで頭の後ろに回してもよい)



首の後ろが伸ばされる。

2 腕の重さで頭を下げるような意識で引き下ろすのがポイント。
ぐいぐい引っ張らず、心地よく伸ばした位置で30秒キープ。

B 首すじから肩のストレッチ

2 右手で頭の左側をつかみ、やや斜め前に引っ張る。



左の首すじから肩のラインが伸ばされる。

1 左手で座面のやや奥側をつかむ。

左肩が上がらないようにしっかりと座面をつかんでおくのがポイント。
30秒キープしたら反対側も同様に行う。

C 肩甲骨周りから首すじのストレッチ

1 両手で右側の座面をつかむ。



肩甲骨周りから首すじが伸ばされる。

3 左の肩を外側(左側)に押し出す。肩が上がってしまわないように注意。

2 足を踏ん張る。

背中を丸めるような意識で肩を押し出すのがポイント。
30秒キープしたら反対側も同様に行う。

大阪市職員共済組合組合会議員名簿

平成26年6月1日現在

役名	氏名	備考
理事長	黒住兼久	人事室
理事長職務代理者	益英之	交通局
理事	坂本篤則	人事室
"	於勢二郎	水道局
監事	西上和伸	病院局
議員	上岡忠人	人事室
"	阪田洋	西淀川区役所
"	青野親裕	環境局
"	岡田俊樹	消防局
"	浅野宏子	教育委員会事務局

役名	氏名	備考
理事	比嘉一郎	西成区役所
"	上谷高正	環境局
"	上野壽治	交通局
"	中村寿夫	水道局
監事	黒田悦治	此花区役所
議員	宮崎正	経済戦略局
"	吉田隆一	環境局
"	日吉一彦	建設局
"	中山健	消防局
"	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.79

(平成26年6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