

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより

2014  
**12**

第81号

特集

健康で楽しく  
飲むための

# お酒の常識

飲みすぎ・食べすぎの季節におすすめ簡単レシピ付き



健康で楽しくお酒を飲みたい人のために、  
正しいお酒の飲み方をまとめました。

## 今月号の TOPICS

- 特定保健指導は受けましたか?…P.6
- 出産に関する給付が改正されました…P.10
- 保険料の算出方法が(来年10月から)標準報酬制に変わります…P.16

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください



# お酒を健康で楽しく飲むために “節度ある適度な飲酒”を 心がけましょう!



健康に影響の少ない「節度ある適度な飲酒」とは、**1日純アルコールで約20g程度(例えば缶ビール500ml1本)**です。

(女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い体質の人では、より少量の飲酒が望ましいです)

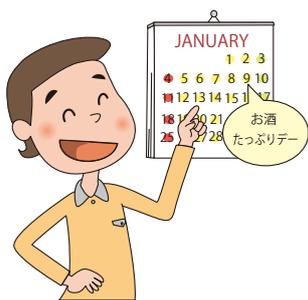
1日に純アルコールで約60g(缶ビール500ml3本)以上の飲酒は多量飲酒です!!

## ● お酒の上手な飲み方 ●

### お酒の量を減らすための具体的な対処法とは?

例えば

- 酒席では、まず食事を食べておなかをいっぱいにする。
- 酒席では、小さいコップで飲む。
- 次の一口までの時間を長くする。
- 1日に3時間以上は飲まない。
- 夜10時以降はお酒を飲まない。
- 飲みすぎた日の翌日にはお酒を飲まない。



### 自分にできそうな具体的な目標を 自分で立てましょう。

例えば

- ① 多く飲んでもよい日を1週間に何日までと決める。
- ② 1日(あるいは1週間での)最大飲酒量を決める。
- ③ 「飲酒は夜10時まで」など、独自の節酒ルールをつくる。

### お酒のおともに選ぶなら 低脂肪・高たんぱく・高ビタミン

例えば

野菜サラダ・海藻サラダ・煮物・おひたし・冷奴・湯豆腐・酢の物・白身魚・イカ焼き・あさりの酒蒸し など





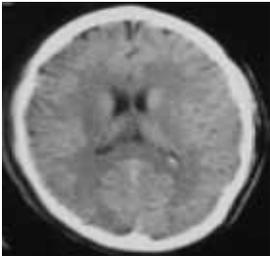
## お酒の飲みすぎで起こる体の病気は？

お酒をあまり飲まない人

正常肝



飲まない人の脳

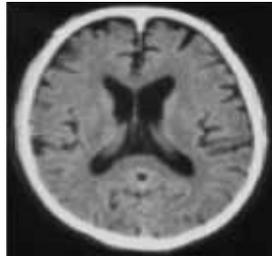


お酒をたくさん飲む人

脂肪肝



飲む人の脳



### ■ 肝臓が悪くなる?!

上2枚の写真のように右側の飲酒量の多い人の肝臓は、黄色くなり大きく腫れています。これがアルコール性脂肪肝です。

お酒を飲みすぎると肝臓が悪くなるということは、すでにほとんどの人がご存知でしょう。写真以外にも肝臓の病気は、アルコール性脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール性肝硬変といったものもあります。

肝臓病の他にも、高血圧、心筋梗塞といった循環器系の病気、脳出血、脳梗塞などの脳の病気、膵炎、糖尿病といった膵臓の病気、さらには口腔・喉頭・咽頭・食道などの飲んだお酒が通過する部位のがんや肝臓がん、大腸がんなどのがんは、お酒の飲みすぎでできやすくなることが知られています。

### ■ 脳が縮む?!

下2枚の写真は、左側があまりお酒を飲まない55歳の人のCT、右側はアルコール依存症で多量飲酒を続けている同年代の人です。一目瞭然、多量飲酒を続けている人の脳が小さくなって、隙間が広がっていることがおわかりになるでしょう。しかし、縮んだ脳は、ある期間お酒を飲まないで膨らみます。



## お酒に強い?弱い??

日本人の4割以上はアルコールに弱い人(ほとんどは飲めない人)です!!

アルコールの分解酵素の働きで決まります! 酵素の働き(活性)は遺伝的に決まっています!!

### とくに注意!!

飲めない人がお酒を飲む習慣をつけると、徐々に顔が赤くならなくなり、お酒にだんだん強くなるように見えますが、習慣的に飲酒すると、食道がんや大腸がんなどのがんの発生の危険が高まることが知られています。

### 共済組合保健師からのメッセージ

#### 飲まない人も知ってほしい...

アルコールは飲む人の問題と思いませんか? 飲まない人も歓送迎会などの宴会の場で、お酒をつぐことがありますよね。そのお酒も結果的には、飲酒する人の飲酒量を増やしています。

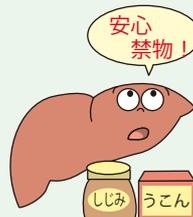
お酌をすることで、相手の方への挨拶や人間関係の距離を縮めたりする意味合いでされることも多いと思いますが、自分は飲まなくても「飲ませている」ことも知っておいてください。

### ウコンやしじみを飲んでいるので肝臓をいたわっていると思いませんか!?

ウコンの「クルクミン」やしじみの「オルニチン」が肝臓のはたらきを助けてくれます。

しかし、ウコンを飲んだ安心感から、大量に飲んで返って肝臓の負担は大きくなります。

また、大量摂取や体質により健康被害の可能性もあるので、注意が必要です!!



# シーフードチャウダー



お酒と、健康に長くつきあえるように!!

肝臓にいい、シーフードたっぷりのチャウダー。  
温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

## 材料

にんじん……………1/5 本	ブロッコリー……………1/4 株
たまねぎ……………1/4 個	スイートコーン……………適量
カキ……………4 個	塩……………2つまみ
むきエビ……………4 尾	砂糖……………1つまみ
イカ……………40g	水溶きかたくり粉……………適量
オリーブオイル……………大さじ1/2	粗挽きこしょう……………適量
白ワイン……………大さじ1	イタリアンパセリ……………適宜
牛乳……………1と1/2カップ	
水……………1/2カップ	

1人分/222kcal  
塩分/1.7g

## 作り方

- ① にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③ 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。

飲みすぎ・食べすぎの季節におすすめ  
肝臓いたわりメニュー



- カキ・イカ・エビには肝機能を強化するタウリンやアミノ酸、肝細胞修復に効果がある亜鉛が含まれる。
- ブロッコリーには肝機能を活発にし、アルコールの分解を助けるビタミンCが豊富に含まれる。



料理制作/大島 菊枝  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田 篤史  
スタイリング/久保田 朋子



- カリフラワーには加熱に強いビタミンCのほか、殺菌作用のあるイソチオシアネートが含まれる。
- カレー粉には優れた解毒作用で肝機能を強化するクルクミンが含まれる。
- ブロッコリースプラウトには解毒作用を高め肝機能障害を防ぐスルフォラファンが含まれる。

## かぶとカリフラワーの カレー風味サラダ

温かなカレー風味のサラダ。  
カリフラワーの甘みとカレー粉の辛みがよく合います。

### 材料

かぶ…………… 1個  
カリフラワー…………… 1/4株  
ロースハム…………… 1枚  
A〔白ワインビネガー… 大さじ1  
カレー粉…………… 小さじ1/2  
オリーブオイル…………… 大さじ1  
塩・こしょう…………… 適量  
ブロッコリースプラウト… 適量  
粉チーズ…………… 適量

### 作り方

- ①かぶは皮をむいてくし切りで8等分に、カリフラワーは食べやすい大きさに、ロースハムは短冊切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、カレー粉をなじませておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ロースハムとカリフラワーを炒める。かぶ、水(大さじ1)を加えてフタをし、約30秒蒸し焼きする。
- ④②の調味料を回しかけ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾り、粉チーズをふる。

1人分/101kcal  
塩分/0.7g



## 豆腐花

豆乳を使った中国の伝統的なスイーツ。  
プリンやゼリーのような、甘く柔らかい口当たりです。

### 材料(4人分)

豆乳(無調整)…………… 2カップ  
粉ゼラチン…………… 5g  
練乳…………… 大さじ4  
りんごジュース…………… 適量  
黒豆煮…………… 適量  
みかん…………… 適量  
ミント…………… 適宜

1人分/146kcal  
塩分/0.1g

### 作り方

- ①みかんは薄皮をむいておく。
- ②粉ゼラチンは水(大さじ1)でふやかしておく。豆乳を電子レンジで約1分温め、ゼラチンと練乳を混ぜて溶かす。
- ③容器に②を注いで冷やし固める。固まったら器に取り分けてりんごジュースをかけ、黒豆煮とみかん、お好みでミントを飾る。



- 豆乳は低コレステロールなうえ良質なたんぱく質が豊富に含まれる。
- りんごジュースに含まれる酸味成分(クエン酸)には、肝機能を高める作用がある。
- 黒豆には強い抗酸化作用をもつアントシアニンや、血中コレステロールの調整や血管壁についた脂肪を取り除く作用をもつサポニンなどが含まれる。



## 食生活で肝臓をいたわるには

肝臓は代謝や解毒をつかさどる重要な臓器です。しかし、「沈黙の臓器」ともいわれるように、ダメージを受けても残った正常な細胞が機能を維持し、痛み等の自覚症状が出にくいといわれます。

知らず知らずのうちに、お酒の飲みすぎや偏った食生活で肝臓を痛めつけてはいませんか? 心当たりのある人は、週に1~2回の休肝日と、肝臓をいたわる食事を取り入れてみてください。

日頃から、肝臓に負担をかける過剰な脂肪摂取は控え、肝細胞の修復効果をもつ良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。お酒を飲む日には、カキ・イカ・タコなどの魚介類に含まれるタウリンを摂ると、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くしてくれます。

利用料  
無料

まだ間に合います!!

# 特定保健指導を 受けましょう



メタボ予防・解消の今年度ラストチャンス!!

専門家による個別指導(10,000~35,000円相当)が無料で受けられます。

特定保健指導の対象になった人は今すぐ申し込みを!!

## ●ご利用には申し込みが必要です

### 申込方法

**組合員:**利用案内が届いたら、その案内にある委託業者に直接電話してください。

**被扶養者:**利用券が届いたら、大阪市職員共済組合ホームページにて医療機関を検索し、直接医療機関にお電話にてお申し込みください。

### 申込期限

初回指導が平成27年3月31日までに終わるよう、お申し込みください。

## 毎年対象になっている人、以前対象になったことのある人

「前にも利用したから」といって利用されない人がいます。再度利用することで、生活習慣の改善につながります。対象になったらぜひ利用しましょう。

## 特定保健指導のプログラム内容

特定保健指導には生活習慣病のリスクの程度にあわせて2つのプログラムがあり、リスクが出現し始めた人には「動機付け支援」、リスクが重なり始めた人には「積極的支援」が提供されます。

なお、いずれの場合も無料(動機付け支援1万円相当、積極的支援3.5万円相当)でご利用いただけます。

### 動機付け支援

(生活習慣病のリスクが中程度)

#### ① 専門家と面接

計画実施

目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

#### ② 評価

6カ月後、目標が達成されているかを評価します。

### 積極的支援

(生活習慣病のリスクが高い)

#### ① 専門家と面接

計画実施

目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

#### ② 複数回の継続支援

計画の実行期間中、面接・電話・メール等(いずれか選択)により専門家のサポートを受けることができます。

#### ③ 評価

6カ月後、目標が達成されているかを評価します。

これは期待できる!!

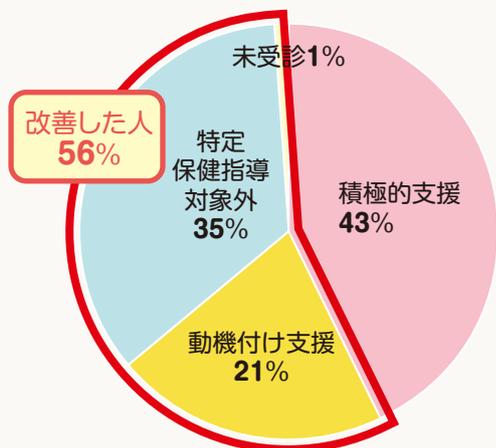
# 特定保健指導のメタボ改善効果

平成24年度の積極的支援対象者（組合員）

1年後（平成25年度）の保健指導レベルは…

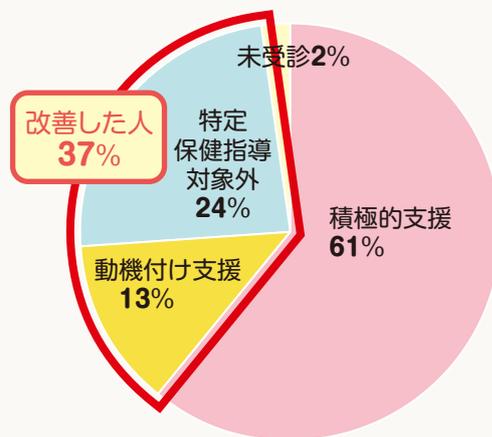
メタボ  
高リスク者

## ■特定保健指導を利用した人たち



少なくとも56%の人がメタボリスクが改善されました。

## ■特定保健指導を利用しなかった人たち



メタボリスクが改善した人は37%にとどまりました。

対象になった人は、ぜひ利用して、来年の健診結果を見てください!!

特定保健指導利用者人数



こんなに  
利用する人が  
増えています!!

特定保健指導は、専門家と一緒に生活改善に取り組めるから

- 無理なく続けられる!
- 効果を得やすい!

お問い合わせ：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7597

# 平成27年1月診療分から 70歳未満の高額療養費の 自己負担限度額が変わります



医療にかかる自己負担額には限度があり、この自己負担限度額を超えた額は当共済組合から高額療養費として後日支給されます。

現在の高額療養費の自己負担限度額は、低所得者・一般所得者・上位所得者の3つに区分されて計算されていますが、平成27年1月からは、区分をさらに細かくして計算します。

今回の改正によって、上位所得者（給料月額42・4万円以上）の自己負担限度額は高くなり、一般所得者・低所得者の自己負担限度額は同額または低くなります。

また、この改正によって、医療・介護両方の負担が長期にわたって高額な負担となる世帯の負担軽減措置として設けられた「高額介護合算療養費」の自己負担限度額も変わります。

## ●高額療養費の自己負担限度額

改正前		改正後	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
上位所得者 (給料月額 424,000円 以上)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1% ※4ヵ月目からは83,400円	ア 給料月額 664,000円 以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円	イ 給料月額 424,000円以上 664,000円未満	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円
低所得者 (市町村民税 非課税者)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円	ウ 給料月額 224,000円以上 424,000円未満	変更なし
		エ 給料月額 224,000円 未満	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円
		オ 低所得者 (市町村民税 非課税者)	変更なし

※原則、同一の月で同一の医療機関から受けた療養の入院、外来別です。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

# 窓口負担軽減のため 「限度額適用認定証」の申請ができます

入院の予定がある人、毎月の通院費用が高額な人などで、  
「限度額適用認定証」が必要な人は申請をしてください。

- 医療費が高額になったときのために高額療養費制度がありますが、いったん医療機関等の窓口で自己負担分(1～3割)を支払わなければならない、まとまった金額が必要になります。
- 70歳未満の人が「限度額適用認定証」を組合員証等と一緒に提示すれば、医療機関等の窓口での自己負担(1～3割)は「自己負担限度額」が上限となります。

## Q1 限度額適用認定証をもらうにはどうすればいいの？

A1 事前に「限度額適用認定申請書」を所属所(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。

※70歳以上の人の窓口での支払いは自動的に自己負担限度額までとなりますので申請の必要はありません。

## Q2 「限度額適用認定申請書」の一番下の所属機関の長の欄は誰が記入するの？

A2 所属機関の長の証明欄は所属所(市長部局にあっては総務事務センター)で記入・押印することとなります。

## Q3 限度額適用認定証を使用した場合と使用しなかった場合では何か差はあるの？

A3 最終的な自己負担額に差はありません。限度額適用認定証を使用した場合は医療機関の窓口での支払い額が予め高額療養費部分を差し引いた金額になります。

(例) 総医療費が100万円の場合(所得区分ウ・自己負担3割の組合員)

① 限度額適用認定証を使用しなかった場合

【医療機関に支払う自己負担額】

1,000,000円×3割負担=300,000円

【後日支給される高額療養費】

300,000円-80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=212,570円【高額療養費】

② 限度額適用認定証を使用した場合

【医療機関に支払う自己負担額】

300,000円-212,570円=87,430円

※高額療養費とは別に、附加給付があります。

※高額療養費と附加給付については共済組合で自動計算し、**最短**で受診した月の3カ月後の10日が支給日となります。

## Q4 今の「限度額適用認定証」が12月末の有効期限だが、平成27年1月以降の分は自動計算される？

A4 平成27年1月以降も必要な場合には、改めて「限度額適用認定申請書」(平成27年1月以降の新様式)を所属所(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。

# 出産費・家族出産費の金額が 引き上げられます

● 出産費・家族出産費

**39万円→40.4万円**

● 産科医療補償制度の掛金

**3万円→1.6万円**

- 産科医療補償制度に加入している医療機関等で出産した場合

出産費・家族出産費+産科医療補償制度の掛金

**42万円(39万円+3万円)→42万円(40.4万円+1.6万円)**

- その他の医療機関等で出産した場合

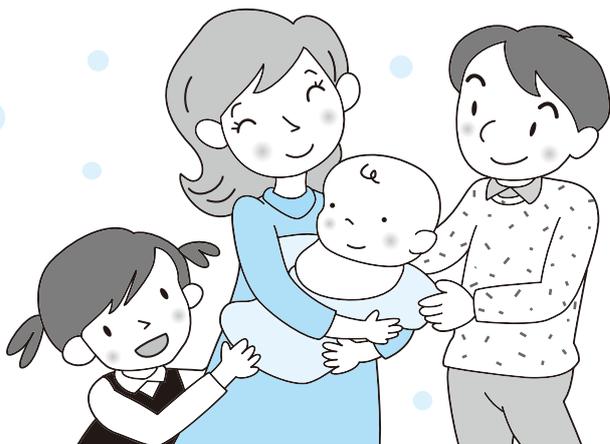
出産費・家族出産費

**39万円→40.4万円**

※さらに附加金(2万円)が支給されます。

分娩に関連した重度脳性麻痺児やその家族の経済的負担の補償などを目的とした産科医療補償制度が平成21年からスタートしました。以降、産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した場合は、出産費・家族出産費に産科医療補償制度の掛金を上乗せして支給しています。

今回、産科医療補償制度が見直され、掛金は3万円から1万6千円に引き下げられることになりました。



また、当共済組合から支給する出産費・家族出産費は、近年、出産費用が増加傾向にあることから、産科医療補償制度の掛金引き下げ分を上乗せして、39万円から40.4万円に引き上げることになりました。

今回の見直しは、平成27年1月1日以降の出産から対象となります。

なお、出産費・家族出産費附加金(2万円)については従来どおり変わりありません。

産科医療補償制度(日本医療機能評価機構) <http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>

## 平成26年12月1日より 国民年金第3号被保険者の 届出が変わりました

国民年金第3号被保険者の年金記録不整合問題に対応するため、平成26年12月1日から国民年金法の一部が改定されました。

組合員(第2号被保険者)の配偶者が被扶養配偶者(第3号被保険者)に該当しなくなった場合には、所属所(市長部局にあつては総務事務センター)を通じて当共済組合に「国民年金第3号被保険者被扶養配偶者非該当届」の届出をお願いします。

## 出産費・家族出産費の請求および給付方法

	直接支払制度を利用する場合(A)	受取代理制度を利用する場合(B)	(A)(B)共に利用しない場合
請求書	(家族)出産費・同附加金請求書 (医師または助産師の証明もしくは 市区町村長の証明を要す)	出産費等支給申請書(受取代理用) 当共済組合から <b>事前に送付</b> する申 請書(受取代理人の記載を要す)	(家族)出産費・同附加金請求書 (医師または助産師の証明もしくは 市区町村長の証明を要す)
入手方法	当共済組合から <b>後日送付します</b> ※医療機関等から直接支払にかか る請求書が届いた後に送付しま す(送付時期は <b>出産から2~3カ 月程度要します</b> )。	当共済組合から <b>事前に送付します</b> ※ <b>対象施設で分娩予定の方で、申 請書が必要な方</b> は事前(約2カ月 前)に申出してください。	※当共済組合のホームページから ダウンロードしてください。
添付書類	①直接支払制度を利用する旨の医 療機関等との合意文書(写) ②代理受取額が明記された領収・明 細書(写) ③産科医療補償制度対象分娩の場 合は該当スタンプ印が押印され た領収・明細書(写)	出産予定日まで2カ月以内が確認 できる母子手帳等(写)	①直接支払制度を利用しない旨の 医療機関等との合意文書(写) ②代理受取額0円が明記された領 収・明細書(写) ③産科医療補償制度対象分娩の場 合は該当スタンプ印が押印され た領収・明細書(写)
提出先	所属所(市長部局にあっては総務事 務センター)	所属所(市長部局にあっては総務事 務センター)	所属所(市長部局にあっては総務事 務センター)
提出期限	出産日から2年以内	出産予定日2カ月前から出産日ま でに速やかに	出産日から2年以内
給付額	・法定給付40.4万円(42万円)から 医療機関等への支払済額を差し 引いた額 ・附加金2万円	・法定給付40.4万円(42万円)と 附加金2万円の合計から医療機 関等への支払額を差し引いた額	・法定給付40.4万円(42万円) ・附加金2万円
給付方法	請求内容確認後、登録口座に振込 みます。	医療機関等からの請求内容確認 後、差額を登録口座に振込みます。	請求内容確認後、登録口座に振込 みます。

給付額の( )内の金額は在胎週数22週以上で「産科医療補償制度」に加入の医療機関等で出産した場合です。  
(A)の場合であっても、当共済組合からの請求書を待たずに請求することもできます。ただし医療機関等に代理受取額等の確認を行  
うため、給付が遅れる場合があります。

### 新たに届出が 必要となるケース

- ① 第3号被保険者の収入が基  
準額以上に増加し扶養から  
外れた場合
- ② 配偶者(第2号被保険者)と  
離婚した場合

※組合員(第2号被保険者)の  
退職により第1号被保険者に  
なる場合や、被扶養配偶者(第  
3号被保険者)であった者が第  
2号被保険者になる場合は、日  
本年金機構で確認できるため、  
届出は不要です。

なお、死亡により扶養から外  
れた場合は、現行どおり届出が  
必要です。



「国民年金第3号被保険  
者被扶養配偶者非該当届」  
とは別に、お住まいの市区  
町村の国民年金担当課へ  
第3号被保険者から第1  
号被保険者への年金種別  
変更の手続きが必要です。

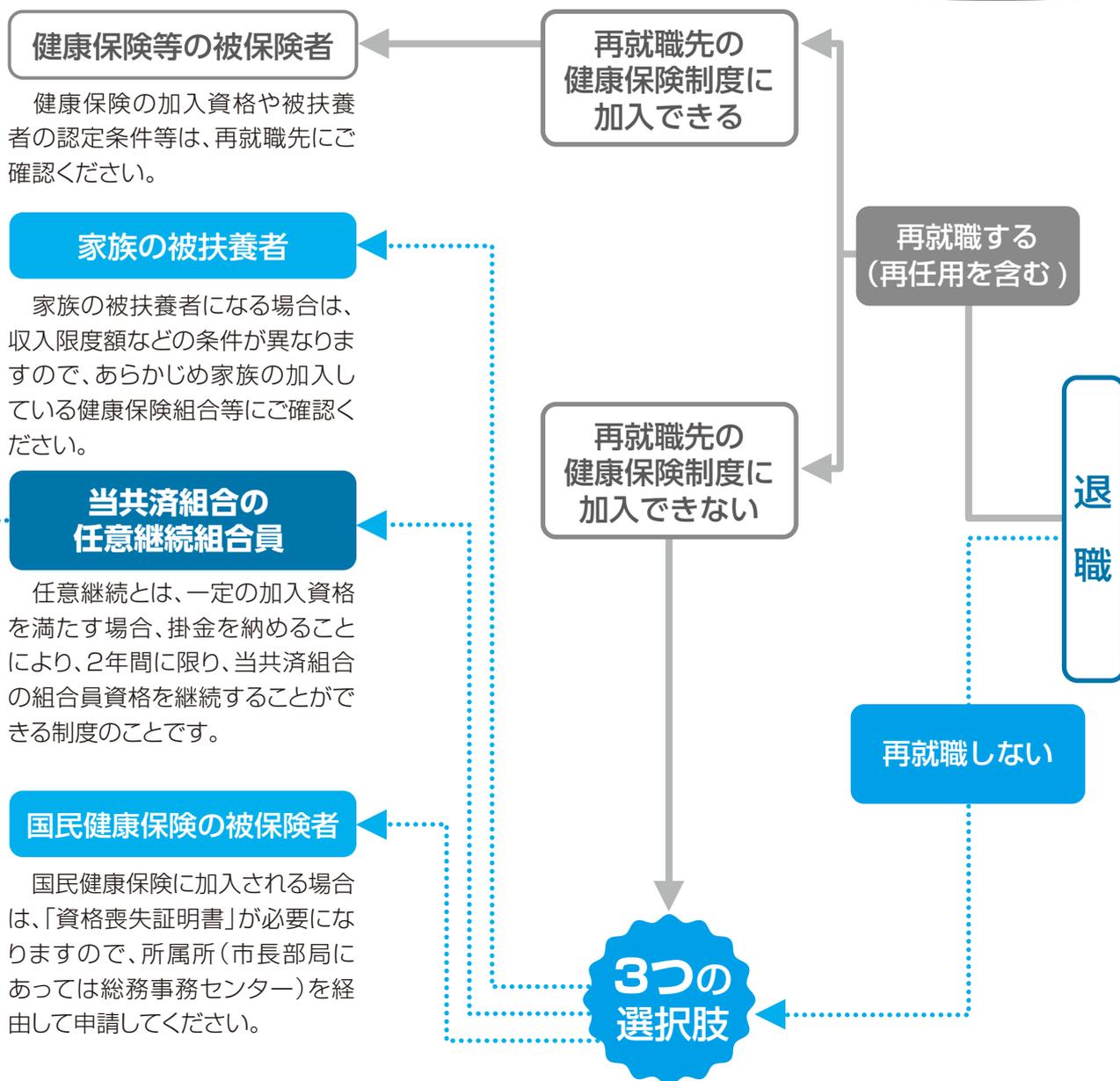
将来、受給する年金額に  
影響しますので、手続き漏  
れのないようお願いしま  
す。

お問い合わせ:医療給付係 ☎06-6208-7591~3

# 退職後の医療保険制度

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて共済組合の資格を失います。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することとなります。

退職後、現在お持ちの組合員証・被扶養者証等は使用できなくなりますので、**必ず所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へ返却してください!!**



お問い合わせ:医療給付係 ☎06-6208-7591~3

## 任意継続 よくあるお問い合わせ Q&A

**Q1** 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

**A1** いいえ。任意ですので、必ずではありません。退職日の翌日から再就職し、他の健康保険組合等に参加する場合や家族の扶養に入る場合、国民健康保険に参加する場合は任意継続の手続きはできません。

**Q2** 申請手続きの期限はいつまで？

**A2** 退職日の翌日から19日以内に任意継続の申請をし、掛金を振り込んでいただきます。

**Q3** 申請期限をすぎると手続きはできないのですか？

**A3** 地方公務員等共済組合法第144条の2の規定によりできません。

**Q4** 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料はどちらがお得？

**A4** 個人でそれぞれ異なりますので、ご自身でご確認ください。年金、任意継続の掛金と同様、国民健康保険の保険料も変動しますので、都度、比較してご検討ください。



## 任意継続掛金の算出方法

※平成27年度の掛金率は未定です。

短期任意継続掛金 = 掛金算定の基礎となる給料月額 × 掛金率 (平成26年度は156.00/1000)

介護任意継続掛金 (40歳以上の組合員のみ) = 掛金算定の基礎となる給料月額 × 掛金率 (平成26年度は17.50/1000)

### 掛金算定の基礎となる給料月額

次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

①退職時の給料月額

②全組合員の平均給料月額

毎年1月1日における全組合員の平均給料月額が、次年度4月1日から適用されます。

※平成26年度の平均給料月額は300,000円。

※平成27年度は未定です。

### ●掛金計算例●

平成26年11月30日に退職した組合員が任意継続した場合の1カ月当たりの掛金額

※退職時給料月額が400,000円の場合

短期 300,000円×156.00/1000=46,800円

介護 300,000円×17.50/1000=5,250円

掛金合計 46,800円+5,250円=52,050円

退職予定のみなさん必見です!

# 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」は平成27年4月以降リニューアルを予定しているため、新規の利用申込は平成27年1月31日、サービスの利用は平成27年3月31日でいったん終了する予定です。リニューアル後の取り扱いについては、別途お知らせします。



## 「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。

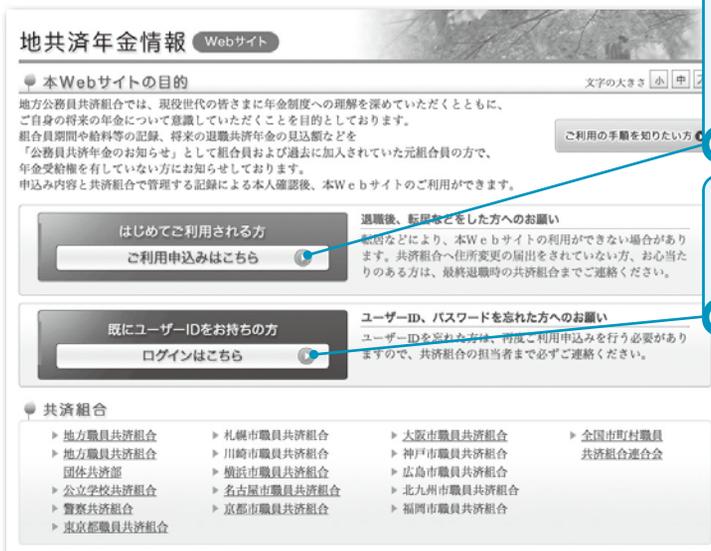
ただし、ご利用にあたっては、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスし、事前にユーザーID・パスワードを取得していただく必要があります。

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ります。

●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。

## 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

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。

## 👍 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り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。

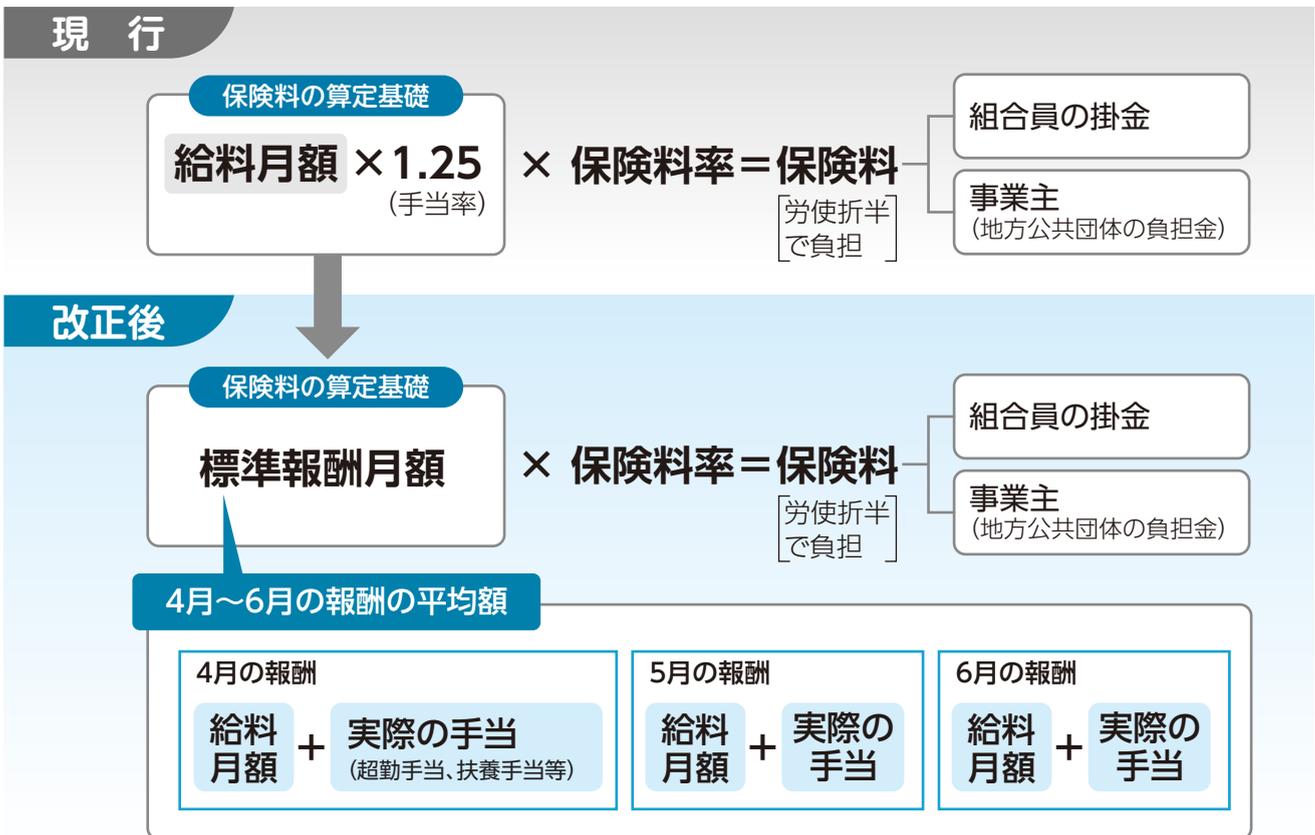
借換えや繰上返済は早ければ早いほどオトクです。共済組合への手続きはとても簡単ですので、この機会にぜひご検討ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

# 掛金・負担金の算定基礎が「標準報酬制」に移行されます



「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律（被用者年金一元化法）」の施行にともない、組合員のみなさんが給料および期末・勤勉手当より負担されている保険料の算定基礎が、給料を基準に算定する現行の「手当率制」から、「標準報酬制」に移行されます。

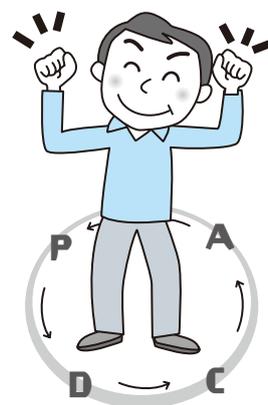


なお、期末・勤勉手当につきましても、当該支給月の期末・勤勉手当における諸手当を含んだ額が標準期末手当等になります。

## POINT

- 諸手当には、**通勤手当、住居手当、扶養手当、管理職手当、時間外勤務手当等、すべての手当**が含まれます。
- 標準報酬月額は、原則、年1回決定され(定時決定)、その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額とされます。
- 「定時決定」のほかに、定期昇給等で報酬が大きく変動した場合には標準報酬月額を改定する「随時改定」等があります。
- 経過措置として、制度開始時の平成27年10月～平成28年8月の標準報酬月額は、平成27年6月に支払われる給料および諸手当を基に決定されます。

# データを分析して、 最適な健康づくり事業へ



## データヘルス計画

国が「日本再興戦略」の取り組みの1つとして、保険者に、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求めています。平成26年4月には保健事業指針が改正され、効果的な健康づくり事業をPDCAサイクル<sup>※</sup>を回しながら実施することと明記されました。

※Plan(計画)、Do(実施)、Check(評価)、Act(改善)のサイクルのこと。

## データを読み取り、効果的・効率的な健康づくり事業を計画します

### レセプトデータから医療費の状況を把握します

- 当共済組合の医療費は高いのか低いのか?
- どんな病気に医療費がかかっているのか?その年齢層は?
- 予防できる可能性のある病気の医療費は? など



### 健診データからリスクの状況を把握します

- 当共済組合の生活習慣病リスクは改善しているか、悪化しているか?
- 検査値に異常があるのに通院していない潜在患者はどのくらいいるか? など



### 健康課題を明らかにして計画策定へ

- 当共済組合の健康課題を明らかにし、どんな健康づくり事業を行い、どう評価していくか、計画を策定していきます。



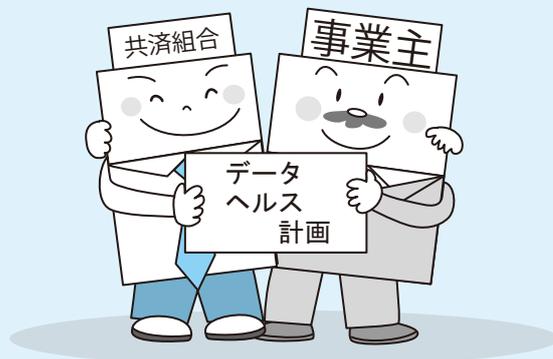
## 健康経営<sup>※</sup>がキーワードです

「健康経営」とは、従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、従業員の健康増進に積極的に取り組むこと(健康投資)によって、組織の成長を図る経営手法のことです。

生活習慣病やメンタル不調を抱える人が増えていることで、注目されています。

当共済組合では、事業主と連携して「データヘルス計画」を進め、組合員が元気に働ける健康な職場づくりを目指します。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



※データ分析に関して個人を特定することはありません。ただし、生活習慣病のハイリスク者に対して保健指導を実施する場合などは、個人情報保護に関する基本方針に則り厳重に取り扱います。

お問い合わせ:庶務係 ☎06-6208-7597

## 明日に活かそう 健診データ

受けっぱなしにしないために

志坊高男<sup>しぼうたかお</sup>さんは41歳。元来やせ型で、学生の頃のジーンズもまだはけるのがちょっととした自慢です。しかし、特定健診では中性脂肪の項目で基準値の150mg/dLを超えてしまいました。志坊さんの何がいけないのでしょうか？

# 中性脂肪が高いと 指摘されたあなたに

### 特定健診における 特定保健指導対象者の判定値

**【中性脂肪】150mg/dL以上**

※参考

(HDL(善玉)コレステロール)  
40mg/dL未満

(LDL(悪玉)コレステロール)  
120mg/dL以上

★上記のほか、腹囲や血糖値、血圧、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。



### 起床

映画鑑賞が趣味の志坊さん。ついつい夜ふかしをし、朝はギリギリまで寝ていることが多い。



大急ぎだけど、朝はちゃんと食べてるよ



### 出勤

中間管理職になり、上司・部下の板挟みに悩むことも。

管理する側になって、デスクワークが増えてきた



### 昼食

好物は揚げ物全般。

太らない体質でよかった～



### 間食

ドーナツを食べながら

あ、あとでジュース買いに行こ



### 退庁



今日は観たかった映画のレンタル開始日だったな



### 映画鑑賞スタート

かたわお酒を傍らに、長編大作を鑑賞。

つい飲みすぎちゃうのも、映画の醍醐味♪



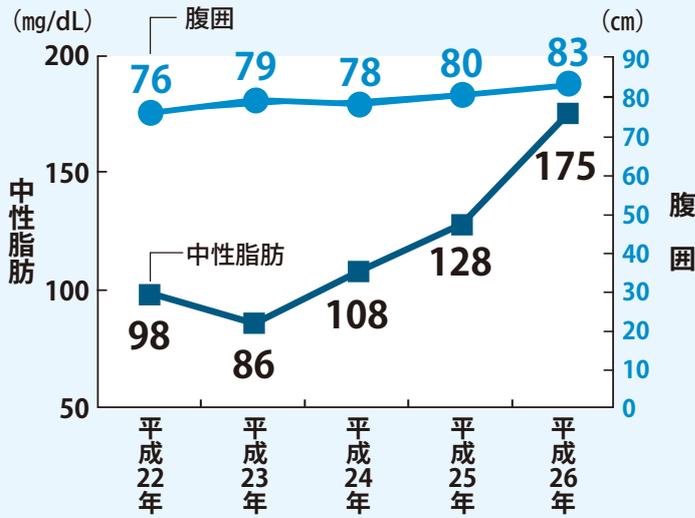
### 本編以外に特典映像も堪能して布団に入るも…

おもしろかった～

やばい、興奮して寝つけないからもう1杯飲もうかな



### 志坊さんの健診結果推移



志坊さんは腹囲が基準値未満のため、特定保健指導の対象にはなりません。ここ数年で増え続けている中性脂肪が問題です。

志坊さんの生活をみると、揚げ物やお酒が好き、ストレスが多い、睡眠時間が短いなど、中性脂肪値が上がしやすい「生活習慣に改善の余地がある状態」といえます。まずは、見直ししやすい食習慣から改善していきたいところです。

## 1 中性脂肪とは？

中性脂肪は、体内にある脂質の1つ。体温の維持や体を動かすエネルギー源として、私たちの生命には欠かせないものです。しかし、増えすぎては問題。中性脂肪が多いと、HDL(善玉)コレステロールが減ってLDL(悪玉)コレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。

## 3 「あ」ではじまる食習慣を改善する

まずは「あぶら」の「あ」。脂質にもいろいろありますが、魚の油に含まれるEPAやDHAには中性脂肪値を下げる効果があり、オリーブ油やなたね油は中性脂肪値を上げにくい油です(でも、エネルギーは高いのでとりすぎに注意)。また、「あ」まいもの、「アルコール」のとりすぎも中性脂肪値を上げる要因になるのでセーブが必要です。



## 2 生活習慣の乱れが中性脂肪値を上げる

右ページの志坊さんの生活が典型的ですが、「脂質・糖質・アルコールを多くとる」「早食い・大食い」「運動不足」「ストレスが多い」「睡眠時間が短い」「不規則」などが、中性脂肪値を上げる生活習慣です。体型が若いころからほとんど変わっていないことを理由に油断・放置していると、今後コレステロールなどの数値が悪化し、生活習慣病へとつながる可能性があります。

## 4 蓄積された中性脂肪は運動で燃焼

中性脂肪は、体内で余ると体脂肪として蓄えられます。いわば非常用のエネルギーの貯蔵ですが、あまりすぎると肥満の原因に。たまった中性脂肪を燃焼させるには、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的。エネルギーを消費することで脂肪の蓄積を防ぎ、血行をよくすることで血圧を低下させ、動脈硬化の進行を止めることができます。

毎年の健診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!

## ノロウイルス ロタウイルス サポウイルス など 感染性胃腸炎に注意しましょう!

### ●主な症状

下痢、おう吐、吐き気、腹痛、発熱

症状がひどい場合には、脱水症状を起こすことがあります。

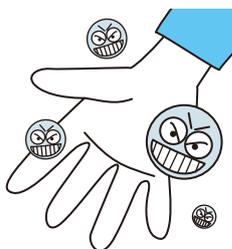
### ●潜伏期間

1～3日

### ●感染経路

#### ①人から人への感染

感染者のおう吐物や便を触った手や、手で触れたものを介して口に入り感染します。また、おう吐物の飛沫から感染する場合があります。人によっては、ウイルスに感染しても発症せず（不顕性感染）、ウイルスを排出する場合があるため、知らない間に感染が広がっていることもあります。



#### ②汚染された水、食品からの感染

食品からの感染で多いのは貝類によるもので、汚染された二枚貝を生や加熱が不完全なまま食べることで感染します。

### 感染性胃腸炎にかかったら

- ウイルスを原因とする感染性胃腸炎に対して、特別な治療法はありません。治療は輸液、整腸剤などの対症療法に限られます。脱水を防ぐために、水分補給や安静が必要です。
- 乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い人が感染すると重症になることがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。
- 下痢止め薬を使用すると、病気の回復を遅らせることがあるので、使用については、医師に相談してからにしましょう。
- 症状が治まっても1週間は便の中にウイルスが出ますので注意しましょう。

## 感染予防のポイント

### 手洗い

- 日ごろから、調理前後、食事前、トイレの後、帰宅後などに、石けん（液体石けんが推奨されます）を使って、流水で手をしっかりと洗いましょう。
- 手洗い後のタオルは共用しないようにしましょう。



### 食中毒の予防

- カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱しましょう。湯通し程度では、ウイルスは死滅しません。とくに乳幼児や高齢者は注意しましょう。
- 貝類を調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯消毒しましょう。
- 野菜、果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗いましょう。
- 調理する際、食事の前、トイレの後には、よく手を洗いましょう。

二次感染を予防するために塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）や加熱（85℃、1分以上）が有効です。

こちらを参考にしてください



大阪市健康局大阪市保健所感染症対策課感染症グループ  
<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000005538.html>

●主人公:Aさん 33歳・会社員、既婚●



監修 ■ 牧野フリップ 牧野 真理子

# 趣味?それとも依存? こんな「コト」がうつ病の身になる

自分で「コントロール」できないのが依存

休日の夜をブログや大好きなワインで楽しむ…。こうした「趣味」は、ストレスをためないためにも有意義です。ただし、これらに熱中しすぎて「依存」となったら話は別。依存症と診断されると、うつ病をはじめとするさまざまなこころの病気を起こしやすくなります。

「趣味」と「依存」のボーダーラインは、**自分で自分を「コントロール」できるか否か**。それをするのが楽しいのが趣味。「やらなくてはいけない」という気持ちになり、体調などをかえりみなくなると依存です。マンガのAさんのように、日常生活に支障をきたしだすと危険信号です。

依存に気づかせ「一緒にコントロール

お酒を飲むと高揚感を得られます。買い物などにも手に入れたときの満足感は癖になります。つらいときや自信がないときは、こうした感覚に浸りたくなります。結果、不眠や体調不良などを起こすようになり、やめたくてもやめられない罪悪感が自己評価を低くし、うつ病などの心の病のきっかけとなることがあります。

身近にそういう人がいたら、まずは「依存」だと**気づかせてあげ**ましょう。そして、相手の依存を理解しながら、「一緒にコントロールしていきましょ」と声をかけてください。大切なのは、一気によめないこと。対応が早ければ早いほど、抜け出しやすいはずですよ。



# パワースポットで、

# パワーチャージ!

寒い季節は気力・体力が衰えがちに。そんなときはパワースポットとしても人気の神社を巡ってみよう。地のエネルギーから元気をもらうもよし、願掛けをするもよし。神聖な地に身を置けば、心身も癒されるよ。

大阪市  
天王寺区

浪華茶白山  
堀越神社

あっ、何だか  
元気が  
わいてきたっ!



「ひと夢祈願」で  
一生に一度の  
願いがかなう

聖徳太子が建立した四天王寺を守るために創建された神社。明治中頃まで境内の南沿いに堀があり、これを越えて参詣したことから堀越の名がついたとされる。「ひと夢祈願」の短冊に願いを書いて祈祷を受け肌身離さず持っている、一生に一度の願いがかなうと言われている。



閑静な境内は  
気軽に立ち寄れる  
ヒーリングスポット

樹齢550年の  
ご神木

大火災や数度の  
落雷にも耐えた  
「大阪市保存樹」

心霊の宿る樹、降りる樹として知られる。気持ちが萎えたり疲れたとき、願いを込めて触れるとパワーのおすそ分けを授かれるとのこと。



体験  
menu

厄を祓って、福を招く  
茶白山稲荷

古来より商売繁盛・厄除招福の神さまとして信仰を集めるお稲荷さん。大阪夏の陣の際、徳川家康の危機を救ったとされる。



昔は茶白山の  
頂上に祀られて  
いたとのこと

体験  
menu



**DATA**  
 ☎ 06-6771-9072  
 📍 大阪市天王寺区茶白山町1-8  
 🕒 【開門時間】16:30~19:00  
 📅 年中無休 🆓 無料  
<http://www.horikoshijinja.or.jp/>  
 ● 地下鉄御堂筋線・谷町線  
 JR大阪環状線・阪和線・関西本線  
 関西本線の各「天王寺駅」、  
 近鉄南大阪線「大阪阿部野橋駅」  
 から徒歩約10~15分



大阪市職員共済組合員の皆さまへ

住宅ローン相談会実施中!

新規もお借り換えもお気軽にご相談ください!

# 三井住友信託銀行の住宅ローン

平成26年11月お借り入れの場合

当初期間金利引下げ  
お借入当初の引下幅が大きい金利引下げです  
**固定プラン5年**

年 **0.60%**

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11月4日現在 店頭表示金利 年3.00%
- 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・固定各プランの店頭表示金利から年▲1.70%

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11月4日(火)から平成26年11月28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。※「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

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

【引下条件】

平成26年10月1日(水)～平成27年3月31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)<sup>(※)</sup>までにお借り入れされたお客さまで、当社が指定する企業・団体の社員・加入会員のうち、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】●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:三井住友トラスト保証(株)●保証取扱手数料:1件につき32,400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。●「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)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。◆当社住宅ローンおよび住信SBIネット銀行の「ネット専用住宅ローン」からのお借り換えはできません。◆お申し込みにあたっては、当社および三井住友トラスト保証(株)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。◆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11月4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) 16:00～18:30  
(9:00～16:00もご相談いただけます)

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

職場出張相談会 毎週月～金曜日(祝日除く) 11:00～16:00

職場での出張相談会も実施しております!  
(大阪府内のご勤務先限定/前日までにご予約ください)

イブニング相談会・職場出張相談会▶事前予約制・無料 平成27年3月31日(火)まで

お借り換えご来店キャンペーン

期間:平成26年12月1日(月)～平成27年2月27日(金)

この広告をお持ちいただき、当センターへご来店の上、住宅ローンお借り換えの仮審査をお申し込みいただいた方に、

**QUOカード 1,000円分プレゼント!**

またはクレバリンパワーセイバー1本プレゼント!

●プレゼントは、仮審査申込受付時にお渡しいたします。●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QUOカード1,000円分またはクレバリンパワーセイバー1本とさせていただきます。※クレバリンパワーセイバーは大幸薬品株式会社の除菌・消臭製品です。使用方法や注意事項など詳しい製品情報につきましては同社HPをご覧ください。

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 晴江、中川 真由

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)

020-14-025

## 大阪市職員共済組合の皆さまへ

# ご退職者専用プラン

期間：平成26年11月1日(土)～平成27年10月31日(土)

### 定期預金プラン(A)

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上

ご利用条件 円定期預金(預入期間2年)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間6ヵ月)にお預入れ総額の50%以下。

#### 円定期預金

スーパー定期  
大口定期預金

預入期間 **6ヵ月**

店頭表示金利に

プラス **年1.8%**

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

**約72,713円**

「お利息お受取額」(概算)の計算式

1,000万円×(0.025%(注1)+1.8%)×6/12ヵ月=91,250円(税引前利息)  
91,250円－税金18,537円(注2)=72,713円(税引後利息)

### ずっと安心プラン

1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上 6,000万円以下

ご利用条件 ずっと安心信託(元本保証)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間3ヵ月)にお預入れ総額の50%以下。

#### 円定期預金

スーパー定期  
大口定期預金

預入期間 **3ヵ月**

年 **4.0%**  
(税引後 年3.18%)

例えば、総額2,000万円のうち、1,000万円を3ヵ月の円定期預金にお預入れの場合、3ヵ月後のお利息お受取額(税引後)の概算＝

**約79,685円**

「お利息お受取額」(概算)の計算式

1,000万円×4.0%×3/12ヵ月=100,000円(税引前利息)  
100,000円－税金20,315円(注2)=79,685円(税引後利息)

(注1)平成26年11月11日現在の大口定期預金(預入金額1,000万円以上)・スーパー定期の店頭表示金利は、3ヵ月・年0.025%(税引後 年0.019%)、6ヵ月・年0.025%(税引後 年0.019%)

(注2)復興特別所得税が付加されることにより、受け取られる利息については、20.315%(国税15.315%、地方税5%)で課税されます。上記「お利息お受取額」(概算)は、税率20.315%で算出しております。

※上記「お利息お受取額」は概算です。実際の利息額とは異なる場合があります(実際の利息額は日割り計算)。

※円定期預金(預入期間3ヵ月・6ヵ月)のプラン専用金利は、当初お預入れ時のみの適用となります。ご継続後は満期時点の店頭表示金利を適用いたします。

	定期預金プラン(A)	ずっと安心プラン
ご利用いただける方	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成25年11月1日(金)～平成27年10月31日(土)までの間にご退職あるいはご退職金のお受取りをされた退職者ご本人で、期間中に当社にお預入れいただける方。</li> <li>退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職時期を確認できる書類をご提示いただけます。</li> </ul>	
対象となるご資金	<ul style="list-style-type: none"> <li>当社へ新たにお預入れいただけるご資金(ご退職金に限りません)。(当社にお預入れいただいている定期預金等の満期資金または中途解約資金でのお預入れはできません。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>当社へ新たにお預入れいただけるご資金(ご退職金に限りません)。</li> <li>すでに当社にお預入れいただいているご資金。</li> </ul>

#### ご留意事項

**円定期預金について** ●原則自動継続での扱いとなります。●自動継続されなかった場合、満期日以降の利息は解約または継続した日における普通預金利率により計算されます。●1,000万円以上のお預入れは原則大口定期預金でのお預入れとなります。●円定期預金については、店頭で説明書をご用意しております。

**ずっと安心信託について** ●お客さまお一人につき1契約のみとします。●信託金額は200万円以上3,000万円以下です(ご保有の金融資産の1/3まで設定可)。但し「ずっと安心プラン」ご利用の場合の信託金額は500万円以上となります。●信託期間は5年以上30年以内で指定できます。

●次の信託報酬がかかります。

・管理報酬：無料。

・運用報酬：3月・9月の各25日および信託期間満了日に、金銭信託5年ものの運用収益から予定配当額(予定配当率と信託金の元本により計算される額)等を差し引いた金額となります。

●ずっと安心信託については、パンフレット、窓口または当社ホームページでご確認ください。

**プラン専用金利について** ●当社がやむをえないものと認めて円定期預金を満期日前に中途解約する場合、プラン専用金利は適用されず、お預入れ日から解約日までは当社所定の中途解約利率が適用となり、約定期間や約定利率によっては、受取利息が0円になる場合があります。

**ご退職者専用プランについて** ●本プランは、個人のお客さまが対象です。ご本人さまがご来店の際は、お取引ください。●ご郵送、三菱UFJ信託ダイレクト(テレホン banking・インターネット banking)、ATMでのお取引は対象外とさせていただきます。●金利情勢等により、金利適用期間・プラン専用金利は見直しを行う場合があります。●お取引により、お通帳、お届印のほか、ご本人さまを確認できる書類(運転免許証・健康保険証等)が必要な場合があります。●トラストプラザ(三菱東京UFJ本店)では、実施していませんのでご了承ください。●エクセレント倶楽部「定期預金金利上乗せサービス」以外の金利上乗せや、他の金利上乗せキャンペーン、提携によるポイント提供サービスとの併用はできません。●他にもプランがございますので、くわしくは窓口または当社ホームページでご確認ください。

梅田支店  **0120-808-778** 受付時間 平日 9:00～17:00 (土・日・祝日等を除く)

 **三菱UFJ信託銀行**  
MUFJ

# 住友不動産のマンション

ザ・天王寺レジデンス ガーデン & ビスタ  
THE TENNOJI RESIDENCE GARDEN & VISTA

## 新たな歴史を刻む、天王寺。

第3期

四天王寺

The Tennoji Residence  
garden & vista  
ザ・天王寺レジデンス ガーデン&ビスタ

天王寺公園

あべのハルカス

JR「天王寺」駅

あべのキューズモール

外観イメージイラスト

ご来場  
プレゼント

「商品券」1,000円分プレゼント!

※ご来場プレゼントは「天王寺マンションギャラリー」へご来場の上、アンケートにご記入いただいた方に限ります。※1組様につき1回限りとしてさせていただきます。※数に限りがございます。なくなり次第締切らせていただきます。※未成年者のみのご参加はご遠慮ください。内容など都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※掲載の外観イメージイラストは現地付近上空より北方面を撮影(平成26年3月)したものに、計画段階の図面を基に描き起こした外観イラスト・光などをCG合成したもので実際とは異なります。また周辺環境は変わる場合があります。※これらの周辺環境データは平成26年4月調べです。

**予告広告** 本広告を行い取引を開始するまでは、契約または予約の申し込みには一切応じられません。また、申し込み順位の確保に関する措置は講じられません。あらかじめご了承ください。(販売開始予定時期/平成26年12月下旬)



※掲載の地図は一部道路・施設等を抜粋して表記しています。

## シーン シンボル 光景となる象徴

天王寺マンションギャラリーにて **モデルルームオープン**

お問い合わせは「天王寺マンションギャラリー」

インターネットで検索できます。

営業時間/10:00~18:00(水曜日定休)

すみふ天王寺駅

検索

0120-190-413

※携帯・PHSからもご利用いただけます。

—信用と創造—

住友不動産

(売主)

■ザ・天王寺レジデンスガーデン&ビスタ 物件概要 ●所在地/大阪府大阪市天王寺区悲田院町2-2、3-3の一部、3-4の一部、3-5(地番) ●交通/JR大阪環状線・関西本線・阪和線「天王寺」駅から徒歩3分、大阪市営地下鉄御堂筋線「天王寺」駅から徒歩2分、近鉄南大阪線「大阪阿部野橋」駅から徒歩6分、阪堺電気軌道上町線「天王寺駅前」駅から徒歩5分 ●用途地域/第二種住居地域・商業地域 ●地目/宅地、公衆用道路 ●建ぺい率/80%(角地緩和適用による割増あり、市条例3条の2の制限あり) ●容積率/300%・360% ●敷地面積/9,497.21㎡(販売対象面積には私道負担部分126.75㎡(実測面積)を含みます。) ●建築面積/2,690.22㎡ ●建築延床面積/33,280.00㎡(容積対象面積29,105.98㎡) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造 地上19階建地下1階建 ●建築確認番号/第ER13004656号(平成25年3月11日付)、第ER13037935号(平成25年8月30日付)、第ER14019751号(平成26年5月22日付) ●総戸数/413戸 ●駐車場台数/245台(平置1台、横行昇降式244台)、他に来客用1台、来客身障者用1台、電気自動車充電専用スペース1台、ゴミ収集車兼荷捌き車スペース1台[利用料(月額)/18,000円~25,000円] ●自転車置場台数/826台[利用料(月額)/100円・200円] ●バイク置場台数/9台[利用料(月額)/1,500円] ●ミニバイク置場台数/42台[利用料(月額)/1,000円] ●分譲後の権利形態/建物は区分所有権、土地は共有 ●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定 ●管理会社/住友不動産建物サービス株式会社 ●建物竣工予定/平成27年10月中旬 ●入居予定/平成27年12月上旬 ●売主/住友不動産株式会社(国土交通大臣(15)第38号、(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)近畿事業所 〒530-0005 大阪府北区中之島3丁目2番18号 TEL:06-6448-7047 ●設計・監理/前田建設工業株式会社 関西支店一級建築士事務所 ●施工/前田建設工業株式会社 ●第3期販売予告概要 ●販売戸数/未定 ●販売価格/未定 ●間取り/2LD・K+S(サービールーム[納戸])・3LD・K ●専有面積/67.34㎡~70.50㎡ ●バルコニー面積/10.46㎡~12.40㎡ ●広告作成日/平成26年11月17日 ●販売開始予定時期/平成26年12月下旬 ※予定販売住戸を一括して販売するか数期に分けて販売するか確定しておらず、販売住戸が未決定のため、間取り・面積等は今後の予定販売住戸全体を対象として記載しております。また、販売戸数は本広告時にお知らせいたします。※本物件敷地の東側・西側は、建築基準法第42条2項道路に基づき道路境界線後退(セットバック)しております。



QRコードで  
携帯電話からも  
物件会員・  
資料請求へ  
アクセスできます。

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。

無 | 料 | 今すぐお送りください。



価値を生む家、パナホーム

**1** 新商品  
次代を見つめた  
「価値が持続する家」  
エコ・コルディスII

光と風の恵みを効率的に生かす機能性と、歳月を重ねてスマートであり続けるデザイン性を兼ね備えた、一步先のくらしのスタイルを実現する住まい。プラスの価値を創造する大容量の太陽光発電やくらしを豊かにする多彩なアイデアが満載です。

**2**  
心地いい家族の  
くらしが始まる  
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、平屋建のおすめプランをご紹介します。

**4**  
7階建てまで可能な  
都市型重量鉄骨住宅  
ビューノ

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階建てから7階建てまで、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** 二世帯住宅  
実例集

二世帯住宅「つどいえ」の実例集。4つの同居タイプから、快適なくらしを実現されたご家族のお住まいをご紹介します。

**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81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    (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。



住まいは家族の舞台です！  
人生の新たな一幕を  
あけましょー！

2015

# 1/18日 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

## 住宅各種個別相談コーナー

- ◆ 注文住宅(新築・建替) ◆ リフォーム ◆ 税務相談
- ◆ 銀行による資金相談

## カタログ・資料コーナー

- ◆ ハウスメーカーカタログ
- ◆ リフォームカタログ
- ◆ 住まいづくりの参考書
- ◆ 税金、資金計画本など

## 物件情報コーナー

- ◆ 新築マンション ◆ 建売
  - ◆ 宅地情報  
(建築条件付き土地含む)
- ※個別相談も承りますので、相談員にお声がけください。

参加無料

## かしこく決める!! 住まいの税制セミナー

定員/先着30名様 13:30~14:30(受付/12:45~)

セミナー以外の時間は個別にご相談いただけます。  
(一家族様30分)

講師/嶋末税理士事務所 税理士 嶋末 貢氏  
住宅ローン控除、相続税対策、住まい給付金など、住まいを購入する際に知っておきたい税金問題等を分かりやすく説明します。



参加無料

## 家族でうれしいミニイベント

キッズコーナーもあります!!

**POLA**  
ハンド  
トリートメント

※女性のお客様限定

元気が出る!  
風水占い個別相談  
(一家族様30分)

講師/風水散歩  
林 美和子氏



## 新春大抽選会

空くじなし!!

A賞 お正月のお菓子といえば...

高山かきもち  
ころもち850g



※写真の食器は含まれません。

おかきの裏話

おかきの原点は、お正月に神様にお供えた鏡餅を木槌で割り、揚げたり焼いたのが始まりと言われています。

B賞 記念品



お子様限定  
お菓子の  
詰め合わせ  
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。(一家族様1回まで)
- 写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。



住宅相談会、セミナー共に予約不要です。当日、直接会場までお越しください。

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：☎.0120-357-330 相談会運営事務局(ミサワホーム近畿(株)内 担当：吉原)

# からだを動かして 不調をカイゼン

## 頭痛解消ストレッチ

病気や二日酔いなどによるものを除くと、頭痛の多くは、背中、首すじの筋肉の緊張が原因です。

ストレッチで肩や背中の筋肉の緊張をほぐし、また、日常の姿勢を見直したりして、頭痛を予防しましょう。  
(無理に筋肉を伸ばそうとせず、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です)

※丸数字の順に行ってください。

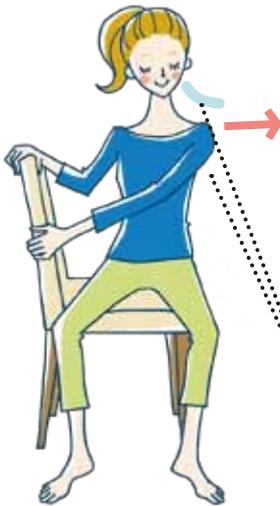
## A もも裏、わき腹、背中ストレッチ

- ① いすに浅く座り、右脚を横に伸ばす。
- ② 両手を頭上に上げ、右手で左手首をつかむ。
- ③ そのまま左ひじを高いところに保ち、右手で左手を横に引っ張るようにして体を右側に倒す。  
30秒キープしたら反対側も同様に行う。

伸ばした脚が姿勢を維持するストッパーの役目をしながら、同時にそのもも裏が伸ばされる。ぐいぐい押し込まず、心地よく伸びた位置で止める。



## B 肩甲骨、首の付け根のストレッチ



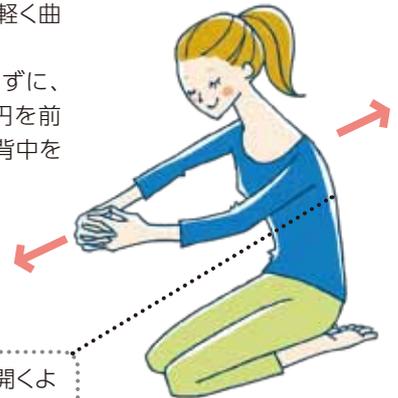
- ① いすの背もたれが体の右側にくるようにして、両手でいすの背もたれをつかみ、左ひじが伸ばせる程度の位置に座る。
- ② 右手で体を支えながら、左肩を左側に平行移動させる(押し込むようなイメージ)。心地よいところで止めておく。  
30秒キープしたら反対側も同様に行う。

左の肩甲骨周りや左の首の付け根が伸ばされる。

## C 肩甲骨周りのストレッチ

- ① 胸の前で両手を組み合わせ、両腕で大きな円をつくるようにひじを軽く曲げる。
- ② 頭の位置を動かさずに、両腕でつくった円を前に押し出しながら、背中を後ろに押し出す。  
30秒キープする。

肩甲骨が左右に開くような感覚になり、肩甲骨周りが伸ばされる。



## 特定保健指導はもう受けましたか?

生活習慣病予防のためにぜひご利用ください。

専門家による個別指導(10,000~35,000円相当)が無料で受けられます。

利用期限が迫っていますので、特定保健指導の対象になった人は、今すぐお申し込みください。



詳しくは本誌6ページをご覧ください。

共済組合だより No.81

(平成26年12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](mailto:ba0010@ii.city.osaka.jp)