

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより

2015  
**3**

第82号

# がん検診 を受けよう!

**5月11日から申込受付開始**



今年から

40・45・50歳の人もがん検診が  
**無料**で受けられます

※組合員(任継者除く)のみ

詳しくはP.3～



## 今月号の TOPICS

- 平成26年度扶養状況確認調査…P.10
- 別居扶養の認定基準が変わります…P.13
- 平成27年度の保険料率が決まりました…P.15

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

平成27年度の保健事業の内容が決まりました!

# がん検診の無料対象年齢の拡大など 一部事業内容を見直しました

大阪市職員共済組合は、組合員やご家族の健康づくりを支援し、医療費の削減につながる事業を実施しています。平成27年度は、組合員ニーズや当共済組合の特性を踏まえながら、より効果的な保健事業となるよう、次のとおり事業の内容の一部を見直しました。

## 保健事業

平成26年度

平成27年度

がん検診  
(組合員)

自己負担金  
55歳以上 無料

自己負担金  
40歳・45歳・50歳・55歳以上 無料

自己負担無料の対象  
年齢を追加しました!

脳ドック(組合員)

※40歳・45歳・50歳・55歳・  
59歳・64歳のみ

自己負担金  
10,000円

自己負担金 20,000円

※詳細は次号の「共済組合だより」(平成27年6月発行  
予定)でお知らせします。

平成27年度に限り  
実施します

健康づくり  
ヘルスアップ事業  
(組合員)



廃止

特定健診  
(被扶養者)



特定保健指導  
(組合員)(被扶養者)

配偶者人間ドック  
(被扶養配偶者)

従来どおり継続

生活習慣改善講座  
出張健康講座  
健康カレンダー  
(組合員)



積極的に利用して、  
日々の健康づくりにお役立てください!



お問い合わせ：保健事業担当 ☎06-6208-7597

# がん検診が年に1回必要な理由?? (子宮がん、乳がん検診は2年に1回)

**早期にがんを発見できるチャンスはわずか1~2年!!**

国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。組合員の中にも、がんで治療をされている方や亡くられる方もいます。

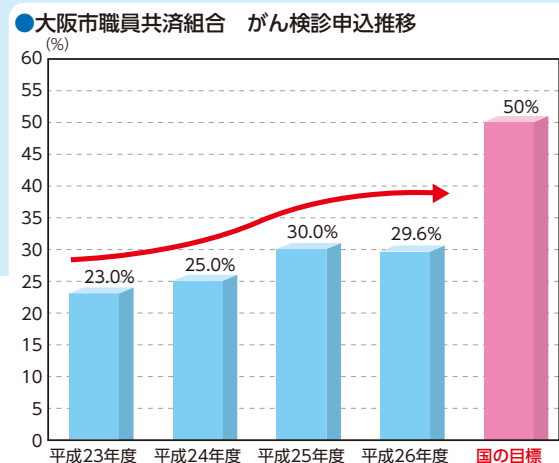
**しかし、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることができます。**

早期にがんを発見できるチャンスはわずか1~2年。それは、早期がんの大きさ(1~2cm)にとどまっている期間はわずか1~2年しかなく、自覚症状のないことが多いからです。

そのため、ぜひ年に1回(子宮がん、乳がん検診は2年に1回)検診を受診しましょう。

**当組合のがん検診受診率は依然として低水準**

国は、がん対策の一環として、がん検診受診率50%を目標としています。



**無料対象者  
拡大!**

**無料対象者**

従来

55歳以上の組合員(任意継続除く)

平成27年度から

**40歳・45歳・50歳・**

55歳以上の組合員(任意継続除く)

**対象  
年齢を  
拡大**

がん検診の受診料の自己負担が無料になるのは、「55歳以上の組合員(任意継続除く)」としていましたが、平成27年度から「40歳・45歳・50歳の組合員(任意継続除く)」も自己負担無料の対象に加えました。(年齢は平成27年4月1日現在の年齢です)

# 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	<a href="http://www.taneclinic.or.jp/">http://www.taneclinic.or.jp/</a>
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」北出口、地下鉄中央線「弁天町」2A出口より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金8:45～17:45 土8:45～12:00	
申込電話番号	06-6577-1881	
検診実施曜日・時間	月～金8:00～15:00 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。土・日・祝日(※日曜は月に1回)の受診も可能です。

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	<a href="http://www.ijjima-clinic.jp">http://www.ijjima-clinic.jp</a>
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・長堀鶴見緑地線「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検査優先(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分であり、月～土の毎日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 大阪市環境保健協会	<a href="http://www.oepa.or.jp/">http://www.oepa.or.jp/</a>
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、京阪「天満橋」より徒歩7分、地下鉄谷町線・中央線「谷町4丁目」より徒歩10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	0120-855-622	
検診実施曜日・時間	男性:月・水・金9:00～16:00(一部午後あり) 第1・4土9:00～12:00 女性:火・木・第3土9:00～12:00	
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。

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	<a href="http://www.jata-osaka.or.jp/">http://www.jata-osaka.or.jp/</a>
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検査優先(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	<a href="http://www.osaka-ganjun.jp">http://www.osaka-ganjun.jp</a>
住所	大阪市城東区森之宮1-6-107	
最寄駅	JR環状線「森ノ宮」北出口より東へ徒歩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	5/11～5/29 月～金 9:00～18:30(土・日・祝日除く) 06-6964-0325	
申込電話番号	6/1～6/30 月～金 9:00～12:15、13:00～17:00(土・日・祝日除く) 06-6969-6712	
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検査優先(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。ぜひ一度受診ください。

# 配偶者人間ドック

申込  
期間

平成27年4月1日(水)～平成27年4月24日(金)

- 5万円相当の健診が1万円ですげられます。

## 検査項目

検査項目		対象者	
身体計測	身長・体重・腹囲、BMI	被扶養配偶者 (平成27年4月1日に 当共済組合の被扶 養配偶者であり、健 診当日にも資格の ある方)	
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		

※年齢は平成27年4月1日時点

## 受診期間

平成27年6月1日～平成28年3月31日

※各実施機関の休診日を除く。

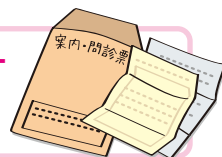
## 受診方法

### ① 申込期間内に実施機関へ 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、申込期間内に  
実施機関へ直接電話し  
て予約してください。



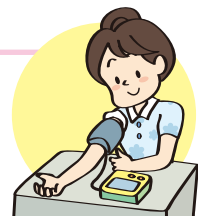
### ② ご案内・問診票等が届きます 申込内容等をご確認ください。



### ③ 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。
- 自己負担金



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。

## ご注意

- 平成27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、返還請求させていただく場合があります。
- 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

(健診所要時間半日)

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	<a href="http://www.ijima-clinic.jp">http://www.ijima-clinic.jp</a>
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・長堀鶴見緑地線「心斎橋」クリスタ長堀北⑩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	
健診実施曜日・時間	月～土 8:30・9:00・9:30・13:00(土は午前のみ、祝日除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ検査優先(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」より徒歩2分  
にあり、月～土の毎日婦人科検  
査を実施しております。

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	<a href="http://www.ams-dock.jp/">http://www.ams-dock.jp/</a>
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	
健診実施曜日・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検査優先(超音波検査選択可能)女性スタッフ対応	
申込期間終了後の電話番号	06-6949-0305	



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	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	<a href="http://www.ohno.or.jp/ohno_clinic/index.htm">http://www.ohno.or.jp/ohno_clinic/index.htm</a>
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	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～16:30 土9:00～12:00(日祝除く)	
申込電話番号	06-6213-7230	
健診実施曜日・時間	月～土(日祝除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ検査優先(超音波検査選択可能)	
申込期間終了後の電話番号	06-6213-7230	



「なんば」⑩出口直結

実施機関名	日本生命済生会 総合健診クリニック	<a href="http://www.nissay-yobouigaku.jp">http://www.nissay-yobouigaku.jp</a>
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」⑥出口より徒歩3分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00(祝日除く)	
申込電話番号	06-6532-6437	
健診実施曜日・時間	月～土 8:30・9:00・9:30	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ検査優先(超音波検査選択可能)	
申込期間終了後の電話番号	06-6532-6437	



「レディースドック」を毎月、第2・第  
4火に実施しております。

実施機関名	医療法人 聖授会総合健診センター	<a href="http://www.seijukai.jp/">http://www.seijukai.jp/</a>
住所	大阪市天王寺区東高津町7-11 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9丁目」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金(土は不定期営業) 8:30～16:30	
申込電話番号	06-6761-2200	
健診実施曜日・時間	月～金(土は不定期営業) 健診スタート時間8:30・9:30	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ検査優先(超音波検査選択可能) 検査技師は女性	
申込期間終了後の電話番号	06-6761-2200	



フロアを常時清潔に保ち最新  
の医療機器を導入して精度の高  
い健診を実施いたします。

実施機関名	医療法人 聖授会 OCAT 予防医療センター	<a href="http://www.seijukai.jp">http://www.seijukai.jp</a>
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」より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月～金(土は不定期営業)9:00～16:30	
申込電話番号	0120-728-797	
健診実施曜日・時間	月～金(土は不定期営業) 健診スタート時間8:30・9:30	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ検査優先(超音波検査選択可能) 検査技師は女性	
申込期間終了後の電話番号	0120-728-797	



施設は2,300㎡を超える広々とし  
た美しいフロアです。最新医療  
機器を導入し精度の高い健診を  
実施しております。

## 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!

**Q** 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?



**A** 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。



## 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。

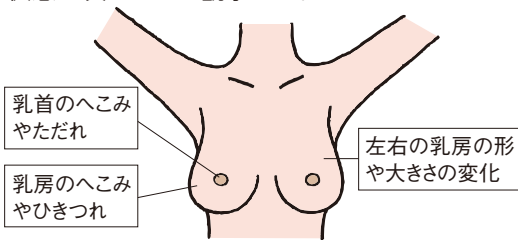
※肝炎ウイルス検査は、平成24年度までは「総合がん検診」に含まれていましたが、現在は単独で受けられます。

## 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か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。



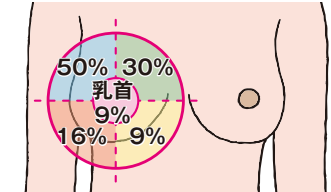
### リンパ節のチェック

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。

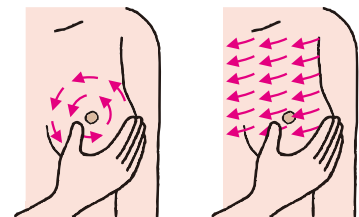
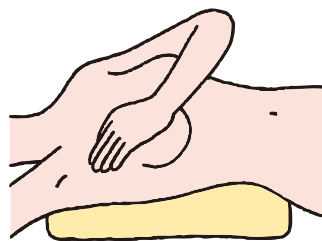
### 乳がんのできやすいところ



2つ以上の部位にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。

### 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いいいに指を滑らせていく

◆お問い合わせ:保健事業担当 ☎06-6208-7597◆

# 退職後に必要な共済年金の手続き

大阪市を退職した後、共済年金に関して、さまざまな手続きがあります。  
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行ってください。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。手続きについては、お住まいの市(区)役所または町村役場にお問い合わせください。

## 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サイトの利用について

現行の地共済年金情報 Web サイトは、いったん終了しリニューアルさせていただきます。

平成22年4月から開設された現行の「地共済年金情報Webサイト」は、お申し込み後に年金見込額等の年金個人情報パソコンで閲覧することができるサービスとして皆様にご利用いただいてまいりましたが、**平成27年3月31日をもって、年金個人情報の閲覧をいったん終了**させていただきます。

平成27年4月以降につきましては、新たな地共済年金情報Webサイトを開設する予定であります。詳細は決まり次第ご案内いたします。

なお、現在ご利用いただいておりますユーザーID・パスワードについては、平成27年3月31日をもって失効しますのでご注意ください。

お問い合わせ：年金給付担当 ☎06-6208-7547～9



平成  
26年度

# 扶養状況確認調査

昨年、被扶養者が加入資格を満たしているかを調査する「扶養状況確認調査 **検認**」を実施しました。調査対象となった皆様には、ご協力いただきありがとうございました。

ご協力ありがとうございました

**検認**

## 平成26年度の実施状況

**調査対象者** 基準日時点で資格がある、被扶養者である配偶者

### 資格が取り消された事例

#### ①収入超過

・課税証明書に含まれない収入(交通費や遺族年金、障害年金など)を含むと130万円\*を超えていた。

→収入は**課税・非課税を問わず、すべての収入で判定**します。

・事業収入から税法上の必要経費を差し引くと130万円\*を超えていなかったが、売上原価のみを必要経費として差し引くと130万円\*を超えていた。

→個人事業者は原則、被扶養者にはなれません。また、**売上原価のみ経費として差し引きした額が130万円\*を超えていないことが条件**です。

・課税証明書の額は130万円\*を超えていなかったが、検認調査期間の収入が130万円\*を超えていた。

→収入については1月から12月に限らず、2月から翌年1月などの**どこの1年間をとっても130万円\*を超えていないことが条件**です。

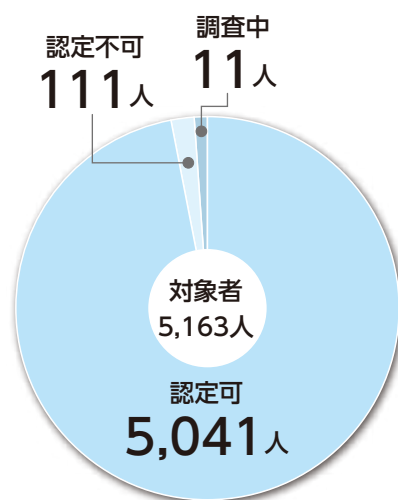
\*障害年金受給者や60歳以上の公的年金受給者は180万円となります。

#### ②送金不足

・被扶養者の収入以上の送金をしていなかった。

→送金額は、**認定対象者の収入以上を条件とし、収入が65万円に満たない方への送金については65万円以上の送金が必要**です。また、組合員の口座から被扶養者の口座に送金しているなどの**金融機関等を介した送金**をしていることが条件です。記載の金額については、1年間の金額です。

### 調査結果



平成27年1月現在

## 検認 Q&A

**Q** 「検認」って何をするの？

**A** 「検認」とは、被扶養者として認定された後も継続して被扶養者要件を満たしているかどうかを調査・確認することです。共済組合が年度ごとに定める対象者に、調査票や証明書類の提出を求め実施します。

**Q** なぜ「検認」をするの？

**A** 被扶養者は掛金(保険料)を負担することなく、医療等の給付を受けることができます。しかし、本来、被扶養者に該当しない人を認定してしまうと、共済組合は必要のない給付や、加入者数に応じて計算される高齢者医療制度への負担金を余計に負担したりすることになります。これらは、共済組合の財政悪化を招き、最終的には、組合員の掛金の上昇や加入者全員に対するサービスの低下につながる要因になります。こうしたことを未然に防ぐためにも、「検認」を行う必要があるのです。

## 検認時の必要書類は必ず保管しておいてください

検認に備え、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、1年間分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



# 「検認」で「認定不可」とならないために…

被扶養者の収入状況を  
しっかり把握!

共済組合の認定基準を  
もう一度確認!

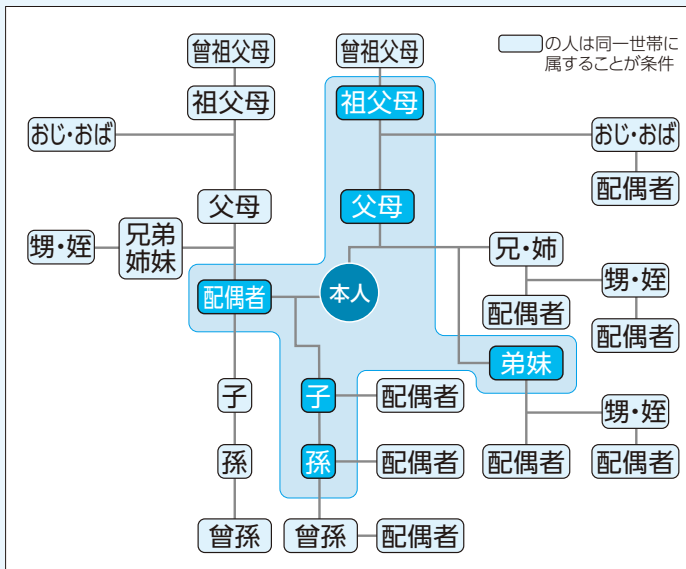
検認時に必要な書類は  
きちんと保管!

検認で、被扶養者の認定基準を満たしていないことが判明すると、その事実が発生した日にさかのぼって、被扶養者資格を喪失することになります。また、検認時に必要な書類に不備があっても、資格喪失となる場合があります。くれぐれも注意しましょう。

## 医療費の返還を求められることも…

被扶養者資格が喪失しているにもかかわらず、共済組合の被扶養者証(保険証)を使って医療機関等を受診した場合は、その間にかかった医療費のうち共済組合負担分を返還していただくことになります。

### ●被扶養者の範囲図



### ●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

詳細については「被扶養者認定取扱基準」(当共済組合ホームページ掲載)や「共済組合のてびき」(組合員向けに毎年配布)でご確認ください。

## 当共済組合の被扶養者認定基準

組合員の収入により生計を立てている下表の範囲の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。

### ●被扶養者になれる人の範囲表

①組合員と同居していても別居していてもよい人  
(左図の青色の枠内の人)

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

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、被扶養者にはなりません。

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。

### ●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。

今回の検認につきましては、調査票の記載内容(調査期間)に不十分な点があり、対象の皆様方には混乱を招き、ご迷惑をおかけいたしましたこととお詫び申し上げます。

お問い合わせ:医療給付担当 ☎06-6208-7591~3

## 予告

## 平成27年度扶養状況調査(検認)のご案内

# 被扶養者の資格条件を満たしているかを調査します

平成27年度も、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の調査を実施します(地方公務員等共済組合法施行規程第97条)。

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27年度の調査対象も組合員の「配偶者」です

前回到引き続き、一部業務委託によりコールセンターを設置して実施する予定です。

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りますので、必要な書類は大切に保管しておいてください。

### 調査(検認)基準日

平成27年7月1日(予定)

### 調査(検認)方法

- ①調査対象の被扶養者がいる組合員に6月中旬頃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。

### 提出書類

証明書等については平成27年6月以降に発行されたものに限る

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27年度課税(所得)証明書  
(平成26年中の所得のもの)(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  
(平成26年7月～平成27年6月支給分\*) ※調査(検認)基準日が平成27年7月1日実施となった場合です。

- 【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26年分確定申告書、収支内訳書、平成27年1月～6月までの収入がわかるもの
  - ・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
  - ・平成26年7月～平成27年6月\*の間に退職している場合▶退職日のわかるもの

**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  
(平成26年7月～平成27年6月\*の間に送金したもの) ※調査(検認)基準日が平成27年7月1日実施となった場合です。

- 【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)

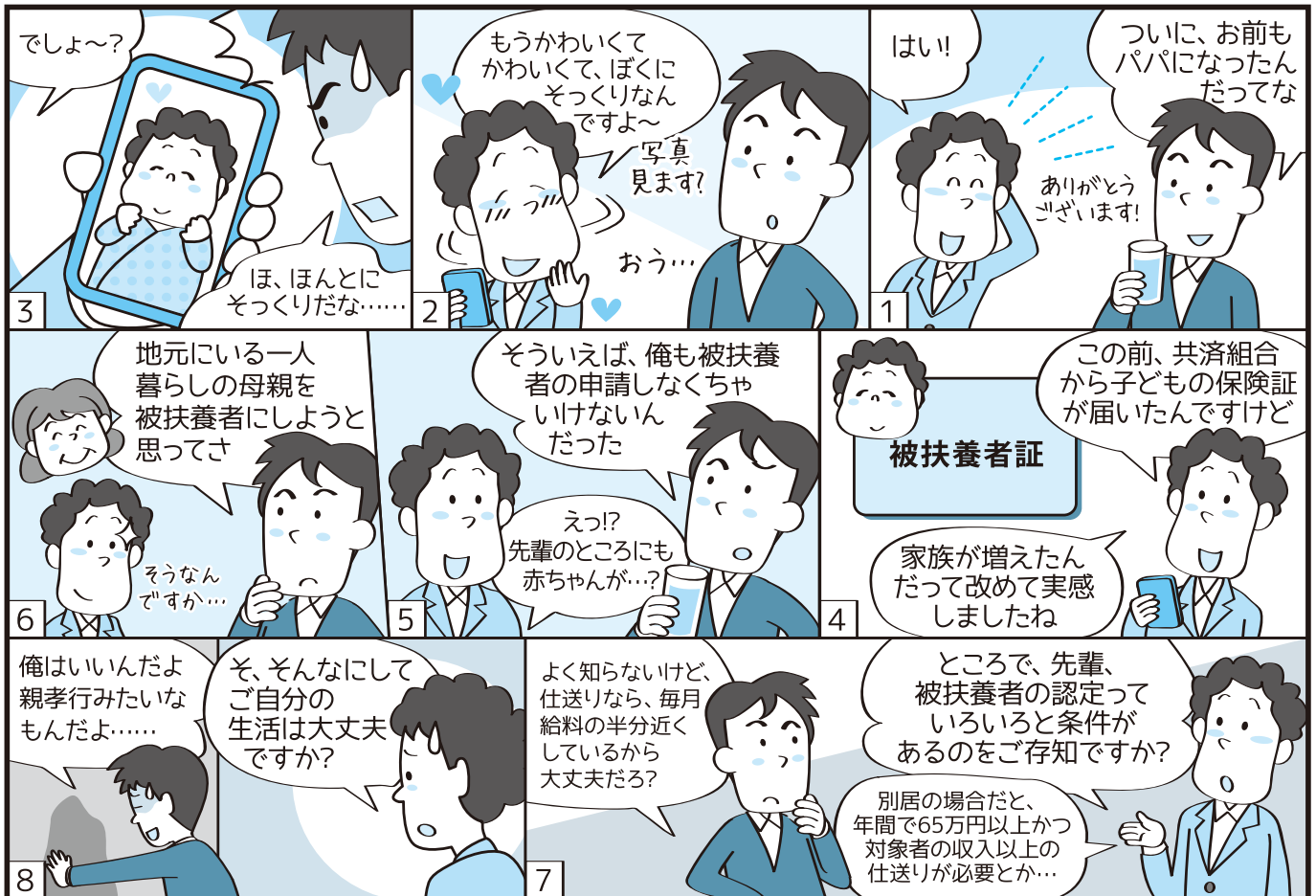
## 調査票等は必ず提出してください

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：医療給付担当 ☎06-6208-7591～3

# 別居扶養の認定基準が変わります

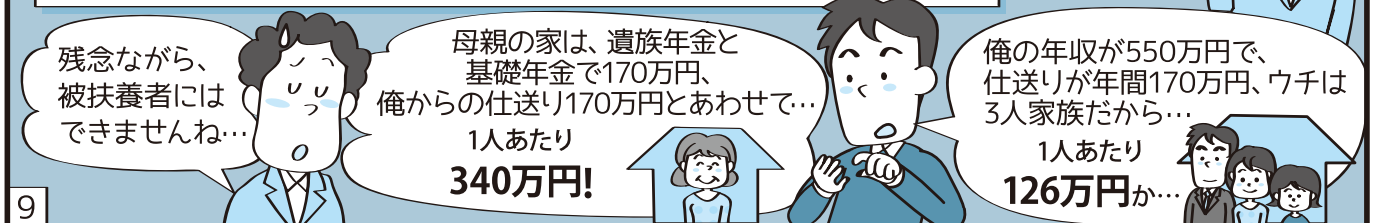
平成27年5月から 別居者への送金額の上限を新たに設定



## ●新追加基準

仕送りをする世帯1人あたりの生活費が、仕送りを受ける世帯1人あたりの生活費を下回らないこと。送金額に上限を設定。

$$\frac{\text{組合員収入} - \text{別居者への送金合計額}}{\text{組合員} + \text{同居被扶養者数}} \geq \frac{\text{組合員からの送金額} + \text{対象者収入}}{\text{対象者}}$$



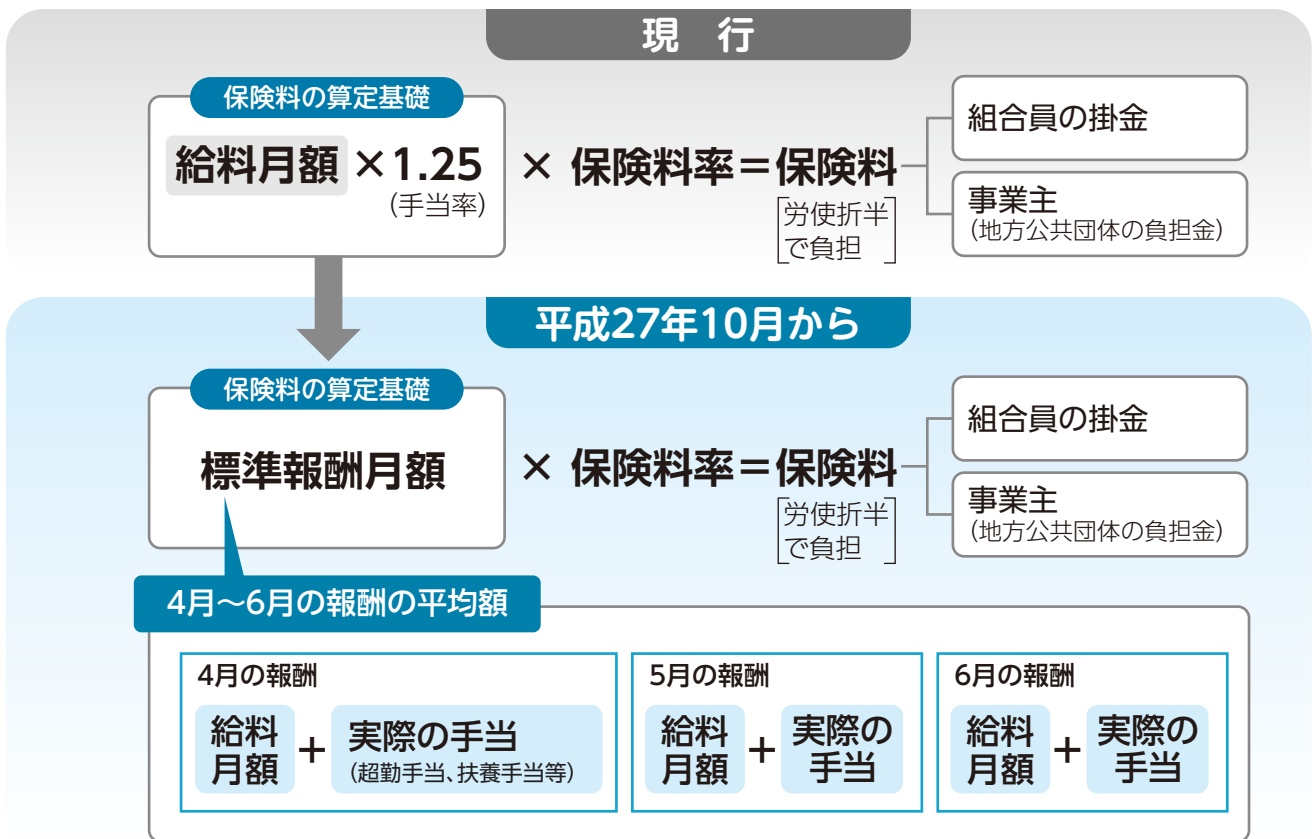
新しい基準についての詳細は、別途、所属所あての事務連絡等でお知らせします(3月中旬予定)。該当される方は、必ずご確認ください。

平成27年10月から被用者年金の一元化にともない

# 掛金・負担金の算定基礎が「標準報酬制」に変わります



「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。



●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。

## 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。
- 期末・勤勉手当については、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。

お問い合わせ：掛金担当 ☎06-6208-7581

# 平成27年度の保険料率が決まりました

平成27年4月から保険料率が次のとおり変更されます。

## 掛金

組合員のみなさんが負担する保険料

(単位:千分比)

	現 行 (平成27年3月まで)	変更後 (平成27年4月から)
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	77.00	60.00
	61.60	48.00
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	1.00	1.00
	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	8.75	6.75
	7.00	5.4
長期掛金率 (年金に関する財源)	105.775	105.775
	84.62	84.62

上段:定例給料に係る掛金率、下段:期末手当等に係る掛金率

## 負担金

事業主が負担する保険料

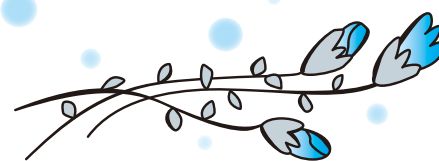
(単位:千分比)

	現 行 (平成27年3月まで)	変更後 (平成27年4月から)
短期負担金率 (医療保険等に関する財源)	77.00	60.00
	61.60	48.00
福祉負担金率 (検診事業等に関する財源)	1.00	1.00
	0.80	0.80
介護負担金率 (介護保険に関する財源)	8.75	6.75
	7.00	5.4
長期負担金率 (年金に関する財源)	106.150	106.1038
	84.92	84.883

上段:定例給料に係る負担金率、下段:期末手当等に係る負担金率

掛金の計算方法が標準報酬制に移行されること、また、年金払い退職給付(新3階年金)の新設により、平成27年10月以降の保険料率が変更となる予定です。詳細は別途お知らせします。

- 掛金の標準となる定例給料の最高限度額は968,000円(ただし長期分は496,000円)、期末手当等の最高限度額は年度累計5,400,000円(ただし、長期分は1支給期あたり1,500,000円)です。
- 変更後の長期掛金率および長期負担金率は平成27年8月まで適用され、平成27年9月からはそれぞれの率が変更となります。



お問い合わせ：掛金担当 ☎06-6208-7581

# 平成27年度 予算が決まりました

平成27年3月11日の組合会にて、平成27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 24,623,876千円

- 負担金 11,044,442千円
- 掛金 11,133,977千円
- 育児・介護休業手当金交付金 424,135千円
- 高額医療交付金 228,698千円
- 前年度繰越支払準備金 1,736,369千円
- その他 56,255千円

支出総額 25,773,332千円

- 給付金 10,828,677千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 10,139,448千円
- 介護保険制度への拠出金 1,849,357千円
- 財政調整事業等への拠出金 318,312千円
- 育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 876,251千円
- 業務経理へ繰入 27,665千円
- 次年度繰越支払準備金 1,733,622千円

## 収支差引額

▲1,149,456千円

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 340,252千円

- 負担金 168,477千円
- 掛金 170,748千円
- その他 1,027千円

支出総額 557,658千円

- 厚生費 411,530千円
- 特定健康診査等費 89,865千円
- 旅費 234千円
- 事務費 220千円
- 普及費等 55,809千円

収支差引額▲217,406千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

## 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。

収入総額 200,612千円

- 負担金 149,324千円
- 短期・長期繰入金 48,907千円
- その他収入 2,381千円

支出総額 223,623千円

- 役員報酬・職員給与 24,371千円
- 委託費 73,083千円
- 連合会分担金 82,542千円
- 普及費等 43,627千円

収支差引額▲23,011千円

前年度からの剰余金を充当します。

## 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。

※長期経理は年金一元化までの経理であり、以降は厚生年金保険経理等に移行されます。

収入総額 25,431,793千円

- 負担金 16,295,812千円
- 掛金 8,233,904千円
- 基礎年金交付金 837,036千円
- 運用収益等 65,041千円

支出総額 42,541,107千円

- 給付金 34,415,657千円
- 基礎年金拠出金負担金 8,104,208千円
- 業務経理へ繰入 21,242千円

収支差引額

▲17,109.315千円

不足分は長期給付積立を取崩し、平成27年9月末残高は19,521,800千円となる見込みであり、同額はすべて全国市町村職員共済組合連合会に承継されます。

年金一元化後、下記の経理に移行されます。

## 厚生年金保険経理

一元化以降の年金給付(1階・2階)に関する収支を行う経理です。

収入総額 24,087,208千円

- 負担金 14,333,240千円
- 組合員保険料 9,753,968千円

支出総額 24,087,208千円

- 連合会払込金 24,087,208千円

## 退職等年金経理

年金払い退職給付(3階)の収支を行う経理です。

収入総額 1,693,593千円

- 負担金 846,797千円
- 組合員保険料 846,796千円

支出総額 1,693,593千円

- 連合会払込金 1,693,593千円

## 貸付経理

住宅・高額医療・出産等の各種貸付の収支を行う経理です。

収入総額 221,343千円

- 組合員貸付金利息 220,102千円
- 雑収入等 1,241千円

支出総額 95,254千円

- 支払利息 68,098千円
- 連合会払込金 15,376千円
- 委託費等 11,780千円

収支差引額 126,089千円

収支差引額126,089千円は、利益剰余金として次年度に繰越します。

上記の経理およびその他の経理に関する予算の詳細は、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。



受けっぱなしにしないために

# 高血圧と指摘されたあなたに

高血圧と指摘されたあなたは「アラフォー」だけじゃまだまだバリバリ「よ」が口癖で、サッカー観戦と週1回のフットサルが趣味の自称スポーツマン。でも、先日の特定健診では血糖値に関する検査項目で問題点が指摘されてしまいました。高潔さんの生活習慣をちょっとのぞいてみましょう。

## 特定健診における 特定保健指導対象者の判定値

【空腹時血糖】  
100mg/dL以上  
血液中に含まれるブドウ糖=血糖量を検査します。  
※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖110mg/dL

【ヘモグロビンA1c】  
5.6% (NGSP値) 以上  
過去1~3カ月の平均血糖値がわかります。

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



### 起床

前夜の海外サッカー中継を見ていたため寝不足だ。



朝食いらない……  
食欲ない……



### 出社

仕事は事務職。

仕事柄、普段はあまり動かないなあ。まあ、そのぶん週1回のフットサルで運動しているからね



### 昼食

大食い&あまり野菜が好きではない。



アラフォーだって肉食系男子だぜ

朝食を抜いているから、ここでガッツリ食べておかないと



### 退社

今日はお楽しみのフットサル♪



### フットサル終了

張り切ってキックオフを迎えるものの、スタミナ切れをおこして5分で交代。



さすがに疲れるようになってきた



### 夕食

焼肉屋で「お疲れディナー」。スイーツでシメ。

運動の後の甘いものはサイコーだなあ



### 観戦

そして今夜も海外サッカー中継が…



やっぱりスポーツ放送はリアルタイムで見ないと意味ないよな

## 高潔さんの健診結果

腹囲  
80cm

まだセーフ。でも、  
ここ数年は肥大がみ

基準値  
ギリギリ!

空腹時血糖  
98mg/dL

ヘモグロビンA1c  
5.5%

基準値  
ギリギリ!

高潔さんのように、「定期的な運動は欠かせない」といつつ、実は生活習慣全体で見るとバランスが悪い……という方は多いのではないのでしょうか。

スポーツが趣味、といってもその実態がベンチウォーマーだったり、すぐに疲れて交代してしまったりでは、運動量としては不十分かもしれません。高潔さんのような方に必要なのはむしろ、週に3回程度の有酸素運動（ウォーキングなど）です。



また、「自分はスポーツマンだから」を言い訳に、ごはんや甘いものを大量に食べるのもよくありません。食べすぎは肥満と高血糖につながります。

また、「自分はスポーツマンだから」を言い訳に、ごはんや甘いものを大量に食べるのもよくありません。食べすぎは肥満と高血糖につながります。

特定健診・特定保健指導におけるヘモグロビンA1cの数値については、従来、日本独自の「JDS値」が使われていましたが、平成25年4月1日以降は国際的な数値である「NGSP値」が使用されています（なお、医療機関等の現場では、平成24年からすでにNGSP値が採用されています）。

## 1 高血糖とは？

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の量。糖は、人間のエネルギー源として大切なものですが、増えすぎると糖尿病を招きます。糖尿病は、それ自体が致命的な病気ではありませんが、放置するとさまざまな合併症をひきおこすほか、動脈硬化を進行させて、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気のリスクを高めます。

## 3 睡眠時間も影響

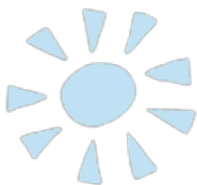
寝不足はストレスにつながり、ストレスの増加は血糖値を上げるホルモンの分泌につながります。睡眠時間は、短すぎても長すぎても、血糖値に悪影響を与えます。適正な睡眠時間は人によって異なります（6〜10時間）が、自身にとって「日中、快適に活動できること」を目安に調整してみましょう。

## 2 乱れた食生活は血糖値を上げる

通常、血糖値はすい臓から分泌されるインスリンによって一定の値になるようにコントロールされています。しかし、食べすぎや食事抜きなど、乱れた食習慣は血糖値の上昇を招きます。食事は1日3食、できるだけ同じ時間帯に食べたいもの。また、夜9時以降の食事を控えるなど、規則的な食習慣を身につけましょう。

## 4 食事と運動で血糖値の上昇を抑えよう

「肉食系」といえばたくましそうに聞こえますが、何事もバランスが大事。野菜は糖質の吸収を抑えるため、血糖値が上がりにくくなります。また、運動面でも配慮が必要。運動習慣がない、また、高潔さんのように極端な運動習慣の方は、買い物時や通勤時など、日常生活のなかで歩く機会を増やしてみよう。



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!

## 健康保険を使って禁煙治療を受けるには…

「禁煙外来（禁煙クリニック）」では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができますが、一定の条件を満たしていることが必要です。喫煙が長年の習慣になっていて「やめたいのにやめられない…」という方は健康保険が使える可能性があります。



### 健康保険で禁煙治療を受けるための条件

- ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）で、「ニコチン依存症」と診断されること
- プリンクマン指数（1日の喫煙本数 × 喫煙年数）が200以上であること
- ただちに禁煙を希望していること
- 禁煙治療プログラムについて説明を受け、そのプログラムへの参加を文書で同意すること

※上記すべてに該当することが必要です。

### 「1人で禁煙」よりも成功率は高い

- メリット①** 禁煙の補助剤を使うことにより、離脱症状が緩和できる
- メリット②** 薬やカウンセリングにより、禁煙成功率がそれぞれ2～3倍アップ
- メリット③** 健康保険が使えると、医療費がその間のタバコ代よりも安くなる

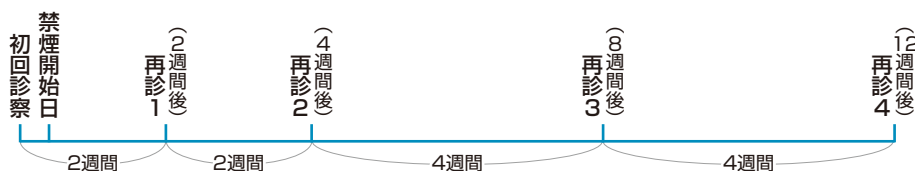
（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より）

## 12週間で5回の禁煙治療を受けます

健康保険を使った禁煙治療は、12週間（約3カ月）で合計5回行われます。禁煙外来では、お医者さんのアドバイスに合わせて、禁煙補助薬の処方、ニコチン依存度の判定、呼気一酸化炭素濃度測定などの治療を受けることができます。



### ●禁煙外来の流れ

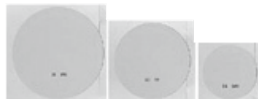


### ●禁煙補助薬ってどなんくすり？

禁煙補助薬には貼り薬（ニコチンパッチ）とニコチンを含まない飲み薬（バレニクリン）があります。これらの薬は禁煙後の離脱症状をおさえ、禁煙を助けてくれます。

#### ニコチンパッチ\*

禁煙の成功率が約 1.7 倍



- 健康保険が使えます。
- ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。
- 毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。
- 禁煙開始日から使用し、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。
- 高用量の剤形は医療用のみです。

#### バレニクリン

禁煙の成功率が約 2.3 倍



- 健康保険が使えます。
- ニコチンを含まない飲み薬です。
- 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。
- 禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。

出典：禁煙治療のための標準手順書 第6版 2014年4月 日本循環器学会 日本肺癌学会 日本癌学会 日本呼吸器学会

健康保険が使える禁煙外来（禁煙クリニック）は、下記のサイトで探すことができます。

**特定非営利活動法人日本禁煙学会** <http://www.nosmoke55.jp/>  
トップページ▶禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版

# 「禁煙外来」って こんなところですよ

一定の条件を満たしている場合、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自分ではなかなか続かない禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率はぐっと上がります。



## フードコーディネーター

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、  
餃子の具を使ったヘルシーなピ  
ザを教えてくださいました。

Change Gourmet

# チェンジ

## 餃子



## ピザ

つついっつくりすぎてしまう料理が、新しいヘルシーなメニューに大変身!!

## 「餃子の具」をつくろう!

### 材 料

300~400g



豚ミンチ …………… 150g	(調味料 A)
ハクサイ …………… 5枚	酒 …………… 大さじ2
白ネギ …………… 1本	ごま油 …………… 小さじ1
ショウガ …………… 1カケ	醤油 …… 大さじ1と1/2
	塩・コショウ …… 適量

- ①ハクサイは軽く蒸してから細かくカットし、余分な水分を取り除いておきます。白ネギ、ショウガはみじん切りにします。
- ②ボウルに豚ミンチ、ショウガ、調味料Aを入れて混ぜ合わせ、粘りが出てきたらハクサイ、白ネギを加えてしっかりと混ぜ合わせます。

※ 100g で約20個分の餃子ができます。

### 餃子の具は

こんなメニューにも代用OK!

✓ 中華スープにそのまま入れて  
具としても使える

✓ ごはんと炒めて、  
チャーハンにするのもおすすめ

✓ 麻婆豆腐の具に代用して  
使うのにも便利

### 材 料

2人分

餃子の具 …………… 300g
薄揚げ …………… 大2枚
木綿豆腐 …………… 180g
すし酢 …………… 大さじ1
白味噌 …………… 大さじ1
ブラックペッパー …………… 小さじ1/2
粗びき粒マスタード …………… 小さじ1
ナチュラルチーズ …………… 少々
乾燥パセリ …………… 適量

### つくり方

調理時間… 40分



①よく水切りした木綿豆腐(80g)、すし酢、白味噌、ブラックペッパー、粗びき粒マスタードをボウルに入れてミキサー等でペースト状にします。【写真①】



②ボウルに餃子の具、残りの木綿豆腐を入れて混ぜ合わせておきます。



③しっかりとボイルした薄揚げ1枚に、②を1/2量をのばしたら、さらにその上に①をまんべんなく1/2量のばし、ナチュラルチーズをかけます。これを2個つくります。【写真②、③、④】



④180℃のオーブンに③を入れ、約15分焼き上げて、きつね色になったら取り出し、乾燥パセリをふりかければできあがり。

豆腐のソースや薄揚げの生地を使ったヘルシーピザ

## 残りギョーザの和風ピザ



塩分… 2.6g (1人分)

カロリー… 292kcal (1人分)

Go!Go!

家族でお出かけ  
recipe



高い所  
苦手だけど、  
がんばるわ

# ファミリン ピックにトライ!



スリル  
いっぱい  
ありそう

子どもたちには、  
負けなはず!



春は体を動かすのによい季節。冬の間に運動不足でなまった体を、樹上などに設けられたアドベンチャー遊具でリフレッシュさせませんか。家族で誰がいちばんがんばったかを競ってもいいですね。

## recipe1 | 奈良県 山添村

### 冒険の森 ~ツリー・トップ・アドベンチャー~

## 木から木へと移動

木登りでもアスレチックでもない、まったく新しい森を活かした「樹上の冒険」にチャレンジできる。森を壊すことなく、自然の地形・樹木をそのまま活かしたコースが設定され、ハーネスを使って木から木へと移動。子どもから大人まで楽しめ、「自分の安全は自分で守る」ことも学べる。

ちょっと  
変わった乗り物  
「セグウェイ」による  
森林ツアーも  
あり



- ☎ 0743-87-2525
- 〒 奈良県山辺郡 山添村三ヶ谷1680
- 🕒 9:00~17:00 (最終入場は15:00まで) ※営業時間・最終入場時間は、季節により変動あり
- 🏠 不定休 ※事前にお問い合わせください。
- 💰 入場料: 無料
- JR桜井線・近鉄天理線「天理」駅から奈良交通バス・三重交通バス「国道山添」行きで約1時間、「国道神野口」下車、徒歩約15分 ※バスは1日に数本のみ



### 大人でもスリル満点 樹上の冒険

自分でハーネスを使いながら安全を確保し、自分のできることを選択して進んで行くコース。

- 対象 小学生以上  
※身長140cm以上、体重120kg以下
- ① 18歳未満の場合は、必ず18歳以上の方と参加
  - ① 18歳以上1名につき、18歳未満2名まで参加可能



ターザン  
スイングなど  
冒険は52種類

料金 大人・小人 3,240円  
所要時間 約2時間  
予約 要

### 5歳からチャレンジできる 樹上の冒険 Jr.

スタート時につけたハーネスを地上に降りるまでつけ替えずに進む、より安全に冒険できるコース。

- 対象 5歳以上  
※身長110cm以上、体重120kg以下
- ① 10歳未満の場合は、必ず18歳以上の方と参加
  - ① 18歳以上1名につき、10歳未満5名まで参加可能

地上10mを  
超える高さも  
体験できる



料金 大人・小人 2,160円  
所要時間 約1時間  
予約 要

### 西日本初! 林間の道 森のセグウェイツアー

行きたい方向に体を向けて体重をかけると、前進・方向転換できる不思議な乗り物で森を散策。

- 対象 16歳以上  
※体重45~120kg
- 料金 16歳以上 3,240円

講習と練習のあと、  
約1.5kmの  
ツアーコースへ



所要時間 約1時間 ※講習・練習含む  
予約 要

わーい、  
ターザンに  
なっちゃったぞ!!



各冒険とも予約・体験上の注意についてはホームページでご確認ください。

くわしくはコチラから

<http://forest-ad.jp/>

冒険の森

検索



recipe2 | 兵庫県 神戸市

# 神戸スカイアドベンチャー すずらん

## 地上7mの スリル体験

スタートからゴールまで、地上約7mの高さに張り巡らされたさまざまなエレメント(遊び)は、足がすくむほどの怖さ。命綱を頼りに前進すれば、恐怖に打ち勝つ体験にも。このほか、グループで課題に挑める地上に設けたエレメントもある。

「ハイレメント」は、2時間以内なら何周トライしてもOK



キター、めっちゃ高〜!!

### 勇気と知恵で地上7mに挑戦 ハイレメント



スタッフがいるから安心

命綱をハーネスにつけ、全長200m、18種類のエレメントにチャレンジ。

**対象** 4歳以上  
※約140cm以下の子どもの場合、保護者(18歳以上)同伴にて参加  
**所要時間** 約45分/1周 **予約** 要

☎ 078-597-7027  
〒 兵庫県神戸市北区山田町小部字妙賀山11-1  
🕒 9:00~18:00  
(最終予約受付 16:00/最終スタート 17:00)  
※日没等により時間の変更あり  
**休** 通年営業  
※学校・団体の受け入れやメンテナンスによる休業あり。事前にお問い合わせください。  
**¥** 入場料[2時間遊び放題]:  
大人 3,500円  
子ども(小学生以下) 3,000円  
※見学のみの場合は無料  
各コースとも予約・体験上の注意についてはホームページでご確認ください。  
📍 かわくはこチカラから  
▶ <http://www.k-skyadv.com/>  
神戸スカイアドベンチャーすずらん 検索

### 仲間と協力して課題をクリア ローエレメント



信頼感がどんどんアップ

落ちこまないように丸太の上を人が入れ替わって「ティンバーシャッフル」など、チームワークが必要なエレメントを用意。

**対象** グループなど団体のみ  
**予約** 要※事前に必ずお問い合わせください。

📍 神戸電鉄有馬線「北鈴蘭台」駅下車、徒歩約15分

recipe3 | 大阪府 貝塚市

# 奥水間アスレチックスポーツ

## 全長約1km、 関西一の長さ

山の起伏を利用した約1kmの本格的アスレチック。コース内には大人でも四苦八苦するほどの遊具も。総面積約60,000坪の広大なスポーツ施設の中にあり、敷地内を流れる溪流での川遊びや釣り、バーベキュー、キャンピングカーでの宿泊など、アウトドアライフを満喫できる。レストランや温泉も完備。

### ハードコースを制覇 フィールドアスレチック



ムリな遊具は迂回してOK

斜面を上り下りするコースに36種類のアスレチックを設置。歩くだけでも運動不足解消に。

**料金** 入場料で利用可能  
**所要時間** 約1時間 **予約** 不要

### 釣った魚がその場で食べられる 溪流釣り



ニジマスやうなぎのつかみ取りも楽しめる

ニジマスやオイカワなどの川魚釣りができる。釣った魚はホイル焼きにしてバーベキューと一緒に味わうことも。

**料金** 1セット(釣り竿、エサ、バケツ) レンタル料 1,100円  
※釣り具の持ち込み不可  
**予約** 不要

☎ 072-446-1133  
〒 大阪府貝塚市木積24番地  
🕒 9:00~17:00  
**休** 水曜日  
(祝日および予約のある日は除く) ※春・夏休みは開場  
**¥** 入場料: 大人(高校生以上) 850円  
子ども(4歳以上) 650円  
■ 水間鉄道水間線「水間観音」駅から水間鉄道バス「蕎原」行きで約7分、「吸霞堂前」下車、徒歩約7分  
📍 かわくはこチカラから  
▶ <http://www.e-ath.com/>  
奥水間アスレチックスポーツ 検索

📍 泉佐野JCT



吊り橋やロープを伝っての移動、ロッククライミングなど、難易度高めのコースが続く

# 住友不動産のマンション

シティテラス神崎川駅前  
CITY TERRACE KANZAKIGAWA EKIMAE

## シーン シンボル 光景となる象徴

阪急神戸線駅前  
「住まい・お買物・クリニック」複合一体開発

第2期新発表

# エキマエ新生活、はじまる。

## 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27年3月上旬)

※1「住まい・お買物・クリニック」複合一体開発とは、【神崎川駅前地区地区計画】のうち、A-1地区、A-2地区を表現したものであり、本物件販売対象地区はA-2地区(1街区:平成28年2月下旬竣工予定、2街区:平成29年10月下旬竣工予定)となります。A-1地区(本物件敷地の東側に建設の、事業主株式会社阪食による地上2階建ての商業施設【阪急オアシス「キャンど」/「ライフクリナー」】・神崎川クリニックモール(一部平成27年5月開業予定)・神崎川駅自転車駐車場は本物件ではありません。※2阪急神戸線「梅田」駅へ直通6分(7分)とは、阪急神戸線「神崎川」駅までの所要時間(日中平常時6分、通勤時7分)のことです。※掲載の立地概念イラストは、立地状況を説明するための概念図であり、建物位置・高さ・距離・縮尺等は実際とは異なります。※距離表示については地図上の概測距離を、徒歩分数表示については80mを1分として算出し、端数を切り上げたものです。※掲載の所要時間は日中平常時(カッコ内は通勤時)の目安であり、時間帯により多少異なります。また、待ち時間・乗り換え時間を含みません。※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。

# 南向き 2,590万円より

3LD・K 70㎡超

## 阪急神戸線「梅田」駅へ直通6分

お問い合わせは「総合マンションギャラリー梅田館」まで  
営業時間/10:00~20:00(定休日:水曜)  
※携帯電話からもご利用いただけます。

0120-150-745

インターネットで検索できます。

すみふ745

検索

信用と創造

住友不動産

【物件概要】●名称/シティテラス神崎川駅前●所在地/大阪府大阪市淀川区三津屋北一丁目3番6(地番)●交通/阪急電鉄神戸線「神崎川」駅徒歩2分●総戸数/745戸(1街区:411戸、2街区:334戸)●完成年月/1街区:平成28年2月下旬予定、2街区:平成29年10月下旬予定●入居(引渡)予定日/1街区:平成28年4月上旬、2街区:平成29年12月中旬●敷地面積/18,218.87㎡(1街区:11,365.13㎡、2街区:6,853.74㎡)●建築面積/6,563.96㎡(1街区:3,878.18㎡、2街区:2,685.78㎡)●延床面積/57,797.72㎡(容積対象面積54,280.66㎡)(1街区:32,330.30㎡、2街区:25,467.42㎡)●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上15階建●地目/宅地●用途地域/工業地域●建ぺい率・容積率/建ぺい率:60%(角地緩和適用による割増あり)、容積率:200%(神崎川駅前地区地区計画による容積割増あり)●建築確認番号/第ERI14014830号(平成26年4月25日)、第ERI14014831号(平成26年4月25日)、第ERI14014832号(平成26年4月25日)、第ERI14055058号(平成26年12月19日)、第ERI14055059号(平成26年12月19日)●駐車場/441台(1街区:240台、2街区:201台)(月額利用料:13,000円~20,000円)他に共用6台、共用兼EV充電スペース2台、管理用2台●自転車置場/1,490台(1街区:822台、2街区:668台)(月額利用料:100円~400円)●バイク置場/55台(1街区:29台、2街区:26台)(月額利用料:1,500円~2,500円)●ミニバイク置場/123台(1街区:64台、2街区:59台)(月額利用料:1,000円~1,500円)●分譲後の権利形態/土地専有面積割合による所有権の共有、建物(専有部分)/区分所有権、建物(共用部分)/専有面積割合による所有権の共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に管理を委託予定●管理会社/住友不動産建物サービス株式会社(予定)●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)【近隣事業所】大阪府大阪市北区中之島二丁目2番18号(住友中之島ビル)TEL:06-6448-7047●その他特記事項/※【神崎川駅前地区地区計画】とは、A-1地区、A-2地区からなり、本物件販売対象地区はA-2地区(1街区:平成28年2月下旬竣工予定、2街区:平成29年10月下旬竣工予定)となります。A-1地区(本物件敷地の東側に建設の、事業主株式会社阪食による地上2階建ての商業施設【阪急オアシス「キャンど」/「ライフクリナー」】・神崎川クリニックモール(一部平成27年5月開業予定)・神崎川駅自転車駐車場は本物件ではありません。※本物件敷地西側及び、北側一部は、建築基準法第42条2項道路に基づき道路境界線後退(セツバック)しております。※本物件敷地南側は、神崎川駅前地区地区計画の地区幹線道路1号の規定に基づき、都市計画法により道路境界線後退(セツバック)しております。※各街区に設置された駐車場・バイク置場・ミニバイク置場・自転車置場などの施設については、一定の制限のもと各街区の区分所有者(同居人占有者含む)が相互に利用できるものとします。但し、建築竣工予定日および入居予定日が各街区により異なりますので入居開始日に別街区の諸施設はご利用できません。●設計・監理/株式会社社長工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部●施工/株式会社社長工コーポレーション【第2期販売予告概要】●販売戸数/9戸●予定販売価格/2,590万円~3,850万円●間取り/3LD・K~4LD・K●住戸専有面積/70.24㎡~77.64㎡●バルコニー面積/11.78㎡~30.20㎡●ポーチ面積/2.82㎡●アルコーブ面積/3.06㎡~3.38㎡●管理費(月額)/8,445円~9,235円●修繕積立金(月額)/5,960円~6,580円●管理準備金(引渡時)/7,875円~8,595円●管理費(引渡時)/358,880円~396,690円●販売開始予定時期/平成27年3月上旬●広告作成日/平成27年2月20日※予告広告のため本広告は物件ホームページにおいて平成27年3月13日(予定)に行います。http://www.sumitomo-rd-mansion.jp/kansai/osaka/745/



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27年3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 **0.55%**

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27年3月2日現在 店頭表示金利 年2.95%
- 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27年3月2日(月)から平成27年3月31日(火)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)※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】** ●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・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27年3月2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

**ナイター相談会**

毎週火曜・木曜日(祝日除く)  
20:00までにご来店くださいませ。

仕事が終わるのがおそい…  
職場から遠い… けれど、相談したい!

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)  
11:00～18:00

職場での出張相談会を実施しております。  
遠方の方もお気軽にご相談くださいませ!  
(前営業日までにご予約ください。)

イブニング相談会・ナイター相談会・職場出張相談会 ▶事前予約制・無料 平成27年9月30日(水)まで

上記各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)

020-14-035





この場所で、この邸で、  
充足の刻を紡ぐ。

京阪本線「枚方市」駅よりフラットアクセス。  
賑わう駅前を身近に控えた閑静な地。  
満ち足りた日々を紡ぐ「ザ・フロントマークス枚方」。

ザ・フロントマークス枚方

# 全邸南向き 総戸数118邸

京阪本線「枚方市」駅 徒歩6分圏内に

19年<sup>※1</sup>ぶりの新登場

※1京阪本線「枚方市」駅徒歩6分圏内に100戸以上の  
新築分譲マンションが供給されるのは1995年8月以来19年ぶり  
です。(MRC調べ/平成26年8月現在)

フラットアクセス  
京阪本線・特急停車  
「枚方市」駅  
徒歩6分

外観完成予想CG

※外観完成予想CGは、図面を基に描き起こしたもので、実際とは異なります。雨樋、エアコン室外機、給湯器等再現されていない設備機器等がございます。植栽は特定の季節やご入居時の状態を想定して描かれたものではありません。また、周辺建物等は透かして描いております。

## 「ザ・フロントマークス枚方」モデルルーム公開中

■物件全体概要 ●名称/ザ・フロントマークス枚方 ●所在地(地番)/大阪府枚方市川原町305番1、305番3 ●交通/京阪本線「枚方市」駅(南口)より徒歩6分 ●用途地域/近隣商業地域 ●地目/宅地 ●敷地面積/2,957.79㎡(建築確認対象面積)・2,959.82㎡(売買対象面積) ●建築面積/1,002.30㎡ ●建築延床面積/9,700.50㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造・地上15階建 ●総戸数/118戸 ●駐車場/総戸数に対して69台(平置17台(内専用駐車場4台)・機械式52台)(月額使用料・8,500円～14,000円) ●自転車置場/総戸数に対して236台(スライドラック式226台・固定ラック式10台)(月額使用料・200円・300円) ●バイク置場/総戸数に対して3台(月額使用料・3,000円) ●ミニバイク置場/総戸数に対して7台(月額使用料・2,000円) ●その他費用/インターネット利用料・1,026円、ホームセキュリティ代費・324円 ●分譲後の権利形態/敷地専有面積持分割合による所有権の共有 ●建物専有部分は区分所有権、共有部分は専有面積持分割合による所有権の共有 ●分譲後の管理形態/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 ●建築確認番号/第ER114044413号(平成26年10月21日/計画変更) ●建物竣工予定/平成28年2月下旬 ●入居予定/平成28年3月下旬 ●事業主(売主)/伊藤忠都市開発株式会社 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田3-1-3(ノースゲートビルディング20階)国土交通大臣免許(4)第5744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 ●事業主(売主)/販売提携(代理)/三菱地所レジデンス株式会社 大阪支店 〒530-6015 大阪府大阪市北区天満橋一丁目8番30号OAPタワー15階 国土交通大臣免許(14)第408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 ●販売提携(代理)/伊藤忠ハウジング株式会社 〒530-0011 大阪府大阪市北区大深町3番1号(グランフロント大阪タワーB13階)国土交通大臣免許(13)第803号、(一社)不動産流通経営協会会員、(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 ●管理会社/伊藤忠アーバンコミュニティ株式会社 ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション ●第1期販売戸数概要 ●販売戸数/63戸 ●販売価格(税込)/3,398万円～5,448万円 ●最多販売価格帯(税込)/3,900万円台(10F) ●間取り/3LDK・4LDK ●専有面積/65.14㎡～85.04㎡ ●バルコニー面積/11.02㎡～14.80㎡ ●サービスバルコニー面積/4.40㎡～4.89㎡ ●ガラス面積/9.97㎡ ●専有庭面積/13.44㎡(月額使用料・560円) ●管理費(月額)/8,800円～11,500円 ●修繕積立金(月額)/5,200円～6,800円 ●修繕積立一時金/390,800円～510,200円 ●管理準備金/32,600円～42,500円 ●第1期販売スケジュール ●登録申込受付期間/平成27年2月21日(土)～2月28日(土)・18:00まで ●抽選日時/平成27年2月28日(土)18:30より ●登録受付・抽選場所/「ザ・フロントマークス枚方マンションギャラリー」 ●※ご登録の際は、本人確認書類、お認印と平成25年・26年分の収入を証明できる書類をご持参ください。 ●概要作成日/記載の概要は、平成27年2月24日現在のものです。 ●市立枚方第二小学校(約930m) ●市立枚方中学校(約1,140m)

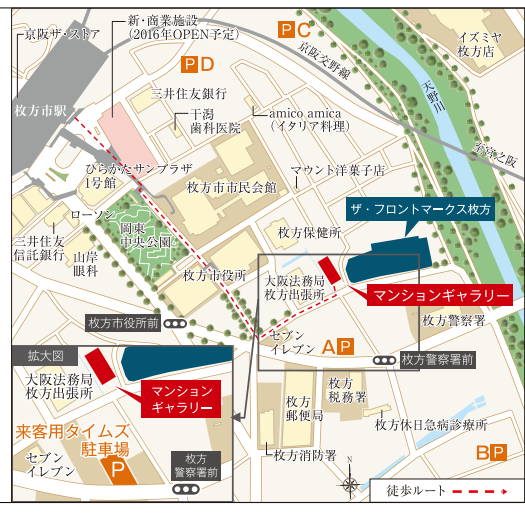
京阪本線  
「枚方市」駅  
(南口)より徒歩6分

車でお越しのお客様へ

マンションギャラリーには、駐車場のご用意が少ないため満車の場合がございます。その際は、地内の「来客用タイムズ駐車場」をご利用ください。

A:タイムズ 枚方大垣内町  
B:タイムズ 枚方大垣内町第3  
C:タイムズ 枚方市駅前  
D:タイムズ 枚方市駅前第5

駐車券を発行の上、ご持参ください。  
ご来場時間分の駐車料金を精算させていただきます。





# ようこそリフォーム

外壁塗装キャンペーン

～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 **62万** 延床面積 30坪 **75万**  
目安価格



"写真はLIXIL製品です。"

- ・システムキッチン
- ・システムバス 工事費は別です。

**60%OFF!!**  
製品定価最大

収納はパ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!



"写真はLIXIL製品です。"

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。



便利なゼルトイン水栓。  
ソコまでまなし排水口。  
くもり止めコート。

"写真はLIXIL製品です。"

洗面化粧台、トイレも製品定価より最大**50%OFF!!**

## 住宅生協より分社した会社です。

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(住宅生協)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」をしっかりと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



(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

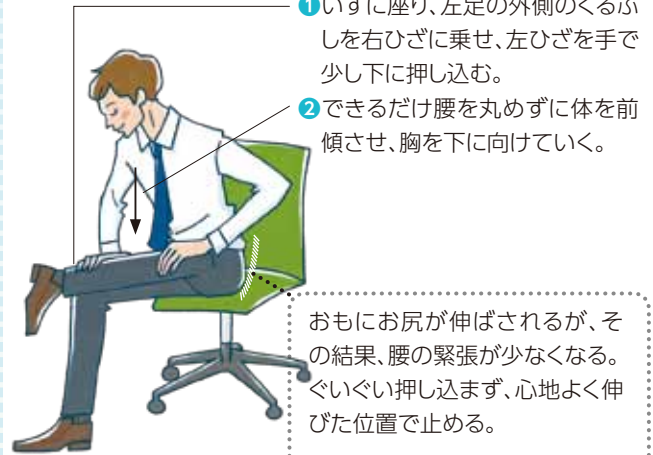


## 腰痛解消ストレッチ

筋肉をほぐして血行をよくし、腰まわりの緊張をほぐしましょう。ストレッチの目的はリラックスですから、息が止まっていると効果が薄れ、さらに筋肉が緊張してしまう可能性も高まります。ストレッチをするときは、意識することなく自然に呼吸ができているのがベストです。

※丸数字の順に行ってください。

## A お尻から腰のストレッチ



- ① いすに座り、左足の外側のくるぶしを右ひざに乗せ、左ひざを手で少し下に押し込む。
- ② できるだけ腰を丸めずに体を前傾させ、胸を下に向けていく。

おもにお尻が伸ばされるが、その結果、腰の緊張が少なくなる。ぐいぐい押し込まず、心地よく伸びた位置で止める。

30秒キープしたら反対側も同様に行う。

## B もも裏からお尻のストレッチ



- ① いすに座り、左足を伸ばす。
- ② 腰が丸まらないようにしたまま上半身を前傾させる。このとき、伸ばしている左ひざを両手で上から軽く押し込むようにする。

心地よいところで止めておくと左のもも裏からお尻が伸ばされる。

30秒キープしたら反対側も同様に行う。

## C 脇腹のストレッチ



- ① いすに座り、足を肩幅よりも広めに開く。
- ② 体を右にひねっていき、背もたれを両手でつかむと、脇腹が伸ばされる。

脇腹をストレッチすることで腰の緊張がほぐれやすくなる。

30秒キープしたら反対側も同様に行う。

## みなさんも がん検診を受けましょう



お申し込みを忘れずに!

共済組合だより No.82

(平成27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](mailto:ba0010@ii.city.osaka.jp)