

ご家族の
みなさあ〜ん!

年に1度のチャンス!!

特定健診 始まっていますよお〜!!

受診料は

0 ゼロ
円

詳しくは P.8 ~

特集 ココロ♥ハレバレ

あなたは、自分の意思をうまく
伝えることができますか?

質
問

超多忙でパンク寸前のあなたに上司から「これ、明日までに頼むよ」と仕事の依頼。あなたの返事は?

A 断りきれず、
受け入れる。



B 断固拒否!



C 事情を説明し、
妥協案を提案。



解説は P.4 ~

申込期間 平成27年
7月1日(水)～7月31日(金)

対象者 40・45・50・55・59・64歳の組合員、
40歳以上の任意継続組合員
※年齢は平成27年4月1日時点。
※任意継続組合員は任意継続期間中1回限り。

共済組合の脳ドックは**自己負担額**を前年度より引き上げ、**20,000円**となりました。

受診期間 平成27年8月1日～平成28年3月31日
※各実施機関の休診日を除く。

脳ドック

共済組合の脳ドックは、平成27年度をもって終了となります。

脳卒中对策は特定健診や生活習慣の改善も有効!

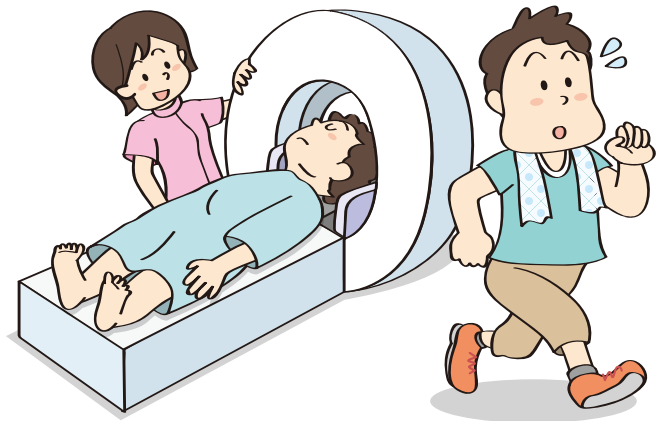
脳ドックは、脳卒中などの頭のいろいろな病気を調べるための検査です。古い小さな脳梗塞（無症候性脳梗塞）や、破裂しそうな動脈瘤、細くなって詰まりそうな血管などを発見します。しかし、脳卒中にかかりやすいかどうかは毎年の職場の健診や特定健診だけでもある程度わかります。また、**脳卒中は、生活習慣を見直すことが予防につながります。**

●毎年職場の健診や特定健診を受けましょう

健診結果が正常の範囲だったとしても、毎年の変化でだんだん治療域に近づいていないか確認しましょう。

●早期受診を!

高血圧・脂質異常症・糖尿病の方は、保健指導や治療を受けて健康管理を続けましょう。**とくに、脳卒中は高血圧が原因となることが多く**血圧管理がとても大切です。脂質異常症・糖尿病も、脳卒中のひきがねとなる動脈硬化を招きます。



こんな症状があるときはすぐに脳神経外科か脳神経内科の受診を!!

脳梗塞の前兆

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> からだの片側がしびれたり、手足に力が入らない | <input type="checkbox"/> 人のいうことが一時的に理解できない |
| <input type="checkbox"/> 足がもつれて歩けない | <input type="checkbox"/> ものが二重に見える |
| <input type="checkbox"/> 話したいのに、急に言葉が出なくなる | <input type="checkbox"/> 片眼が見えなくなったり、視界の半分が見えない |
| <input type="checkbox"/> ろれつがまわらない | <input type="checkbox"/> 食べものが一時的に飲み込めない |

注意!

脳梗塞の前兆は、これらすべての症状が出るわけではなく、時間も5～15分くらいと短いことも多いです。こういった前兆があったら、すぐに受診しましょう。また、それ以外にもくも膜下出血の場合、激しい頭痛や意識障害、嘔吐などの症状が出ることもありますが、脳出血は予兆なく突然発症することもあります。

検査項目

種別	検査内容
身体測定	診察、身長、体重、腹囲、BMI
画像診断	頭部MRI(T1、T2、フレア)、頭部MRA、頸部MRA、頸部超音波検査
視力	視力検査
聴力	聴力検査(1000Hz・4000Hz)
循環器	血圧、脈拍、安静時心電図、眼底検査
血液検査	赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血小板数、フィブリノゲン、AST、ALT、γ-GT、LDH、尿素窒素、クレアチニン、アルブミン、尿酸、中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、血糖、HbA1c
尿検査	糖、蛋白、潜血

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**
お手元に組合員証(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。
※申込期間の始めと終了間近は、電話が混み合う可能性があります。
- ② **受診日約2週間前にご案内・問診票等が届きます。**
内容をご確認ください。
- ③ **受診当日**
【持ち物】
● 受診機関から届いた書類一式
● 組合員証(健康保険証)
※組合員証を忘れると受診できませんので、ご注意ください。
● 自己負担金20,000円
- ④ **検診結果は後日郵送で届きます。**

ご注意

- 障がい等で電話での申込ができない方は、共済組合までお問い合わせください。
- 検診申込時点で組合員資格があっても、受診日時時点で資格を喪失されている場合は受診できません。資格喪失後の受診は、全額自己負担となります。
- 申込期間終了後の申込はできません。
- 複数の実施機関に申し込むことはできません。

脳ドック実施機関一覧(検診所要時間2.5時間)

実施機関名	医療法人寿会 富永病院	http://www.tominaga.or.jp	
住所	大阪市浪速区湊町1-4-48		
最寄駅	JR「難波」より徒歩1分 近鉄・阪神「大阪難波」より徒歩3分 地下鉄「なんば」より徒歩3～5分 南海「なんば」より徒歩10分		
申込受付曜日・時間	月～土9:00～11:00、12:00～17:00		
申込電話番号	06-6568-1950		
検診実施曜日・時間	月～金(土・日・祝日除く)		
申込期間終了後の電話番号	06-6568-1643		
			検査日の1～2カ月前に、郵送にて日程通知をいたします。検査日時は、必ずしもご希望に沿えるとは限りません。あしからずご了承ください。
実施機関名	医療法人 聖授会フェスティバルタワー・健診センター	http://www.seiukai.jp/ftc/	
住所	大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー15階		
最寄駅	地下鉄「肥後橋」と京阪「渡辺橋」に直結徒歩2分 地下鉄「淀屋橋」より徒歩5分		
申込受付曜日・時間	月～金(祝日除く)9:00～16:30(土曜は不定期営業)		
申込電話番号	0120-845-489		
検診実施曜日・時間	月～金(祝日除く) 検診スタート時間8:30・8:50・9:10・13:30 土曜日は不定期営業 検診スタート時間8:50		
申込期間終了後の電話番号	0120-845-489		
			平成25年に開設いたしました最新鋭設備の健診センターです。受診者様第一の精神でご対応させていただきます。
実施機関名	医療法人 聖授会総合健診センター	http://www.seiukai.jp/dock/	
住所	大阪市天王寺区東高津町7番11号 大阪府教育会館5階		
最寄駅	近鉄「大阪上本町」より徒歩3分、地下鉄谷町線「谷町9丁目」より徒歩5分		
申込受付曜日・時間	月～金(祝日除く)9:00～16:30(土曜は不定期営業)		
申込電話番号	06-6761-2200		
検診実施曜日・時間	月～金(祝日除く) 検診スタート時間8:30・9:30 土曜日は不定期営業 検診スタート時間8:30・9:30		
申込期間終了後の電話番号	06-6761-2200		
			施設は常時、清潔に保ち、精度の高い検診を実施しております。受診者様第一の精神でご対応させていただきます。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7597

あなたは、自分の意思をうまく伝えることができますか？

自分も相手も大切にする自己主張(自己表現)を考えてみましょう。

CASE 1

上司から「悪いけど、この仕事を明日までに仕上げてください」と急な仕事を頼まれました。しかし、すでに他の仕事も多く抱えており、これ以上は引き受けられそうにありません。

あなたなら、どう返事をしますか？



あなたの伝え方は？

A

「わかりました、やってみます…」と、いわれるままに引き受ける。



B

「忙しいから絶対無理です!」とはねつけるように断る。



C

「実は今、別の作業で手一杯なんです。できれば引き受けたいのですが、期日を明日以降に延ばしていただくことは可能ですか?」と提案する。



自分の意思を正しく伝える

コミュニケーションのタイプは、大きく3つに分けることができます。

回答Aは、自分の意思や主張を伝えられず不満をためてしまう「非主張型」。主張しなければ、無理をしていることに相手は気づくこともできません。

回答Bは、「攻撃型」です。自分の主張をはっきり伝えますが、相手への配慮が足りず、反感を買ってしまう恐れがあります。

回答Cは、相手への配慮を忘れずに、自分の意思もはっきり伝える「アサーティブ(主張)型」の対応です。人間関係を円滑に続けるためには、理想的です。

CASE 2

今日は朝から会議に出席。しかし、議論が長引き、なかなか終わりそうにありません。次の予定があり、その準備を始めたいあなた。相手に不快な気持ちをさせずに、上手に会議を切り上げることができますか。



あなたの伝え方は？

A

「あの～、そろそろ時間が…」とビクビクしながら言う。



B

「いつまでダラダラと話を続けるんですか!」と一方的に感情をぶつける。



C

「12時になりましたね。次の約束があるので、今日はここで終わらしましょう。続きは明日10時からでいかがでしょうか?」と提案する。



「私」を主語にしてみよう

自分の意思を相手に伝えたいとき、「私は～」から始めると、相手の理解を得やすくなります。「～してよ」「どうして～しないんだ」など、相手を主語にした言いは、相手をとがめたり、評価したりする表現になるため、相手を不快な気持ちにさせてしまい、自分の考えや気持ちをわかってもらうのが困難になってしまいがちです。

回答Cのように、まず、事実を客観的に描写し、「私」の考えを率直に伝えることが、相手にうまく自分の意思を伝えるコミュニケーションのコツといえます。



ストレスを軽くするコミュニケーション

アサーティブな会話のススメ

人間関係でストレスを感じる人は大勢います。その原因は、十分な意思の疎通ができていない、双方のコミュニケーション不足によるところが少なくありません。

アサーティブとは

アサーティブとは、自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に表現することです。企業や医療・教育の現場で活用され、メンタルヘルス対策にも効果を発揮しています。

アサーティブの代表的な方法の1つに「DESC法」があります。下記を参考に、アサーティブな会話を心がけてみませんか？

アサーティブな伝え方の流れ(DESC法)

①描写(Describe)

まずは状況を客観的に簡潔な言葉で伝え、相手との認識の差を埋める。事例の場合は、「別の作業で手一杯」など。



②表現(Express)

自分の気持ちを冷静に伝える。CASE1の場合は、「できれば引き受けたい」ということで、前向きな姿勢や相手への配慮も示すことができる。



③特定の提案(Specify)

現実的な改善案や妥協案を提案する。CASE1の場合も、ただ断るのではなく、「期日を延ばせないか」などと提案することが重要。



④選択肢を示す(Choose)

他の案を提案し、選択肢を示す。CASE1の場合は、「もしくは他の人に頼めないか」など。



アサーティブなコミュニケーションを紹介しましたが、人間関係の悩みがある場合は、ひとりで抱え込まずに信頼できる人に相談することによって、今後の対策のヒントが得られることもあります。また、ご自身が利用しやすい相談窓口(P.7)を見つけて、相談する方法もあります。

ひとりで悩んでいませんか

メンタルヘルス専門相談窓口のご案内

ひとりで悩まず誰かに相談したり、話を聞いてもらったりすることで安心感を得られることもあります。
専門相談窓口を上手に利用して、問題解決に向けての第一歩を踏み出してみませんか？

個人情報厳守されますので、安心してご利用いただけます。



メンタルヘルス専門相談窓口

◇大阪市職員カウンセリングルーム

対象者	本市職員(学校園を除く)・家族
場所	大阪駅前第1ビル8階
カウンセリング	
予約受付時間	月～金曜日 9:00～17:15
連絡先	06-6345-4197

電話相談	
受付時間	月・金曜日 12:15～13:00、 14:00～15:30
連絡先	06-6345-4524

その他 祝日・年末年始を除く
精神科医師・臨床心理士・
保健師が対応

外部委託カウンセリング・電話相談

(平成27年4月1日～平成28年3月31日)

職員が所属する局の委託先をご利用ください。

消防局・水道・交通・
学校園を除く本市職員

水道局

交通局

委託先	ティーベック(株)	キャリアマネジメント コンサルティング(株)	ティーベック(株)	
対象者	職員・家族	職員・家族	職員・家族	
カウンセリング	予約受付時間	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00 (祝日・12月31日～ 1月3日除く)	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00 (祝日・12月31日～ 1月3日除く)	
	連絡先	0120-622-072	0120-998-674 (携帯電話から 06-6459-3892)	0120-661-303
	費用	5回まで無料	回数に制限なく無料	5回まで無料
電話相談	受付時間	年中無休 9:00～22:00	月～金曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～18:00 (祝日・12月29日～ 1月3日除く)	年中無休 9:00～22:00
	電話番号	0120-622-072	0120-998-674 (携帯電話から 06-6459-3892)	0120-661-303
web相談	あり	なし	あり	
問い合わせ先	人事課(厚生) 6208-7534	職員課(研修・厚生) 6616-5543	厚生課 6585-6818	

※この他に、医療機関やお住まいの市町村・保健所等の相談窓口、所属によって産業保健スタッフによる相談もあります。

ご家族(被扶養者)も受けてください

特定健診

特定健診を受診するまで
「特定健康診査受診券」は
大切に保管を!

共済組合では、特定健診の対象者に「特定健康診査受診券」と「特定健診・特定保健指導のご案内」をお送りしています。

40歳以上75歳未満の方は、年1回、必ず特定健診を受けましょう。

※特定健診対象者で、7月中旬になっても「特定健康診査受診券」等が届かない方は、共済組合にお問い合わせください。

※特定健診対象者のうち、組合員は職場の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、「特定健康診査受診券」等の配布はありません。また、被扶養者で配偶者人間ドックに申し込まれた方も同様に「特定健康診査受診券」等の配布はありません。



有効期限は12月31日までですが、お早めに受診してください。

共済組合の特定健診ここがオススメ!

受診料が^{ゼロ}0円!! 7,000円相当の健診が無料で受けられます。

近所の医療機関で受診できる!!

大阪府5,000カ所、兵庫県2,000カ所、奈良県600カ所
の中からご都合のよい医療機関を選択できます。

※特定健診が受けられる医療機関については、「特定健診・特定保健指導のご案内」または共済組合のホームページをご覧ください。

実施医療機関一覧▶



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、尿蛋白

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

特定健診・特定保健指導の流れ

① 特定健診の受診者の中からメタボ予備群・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

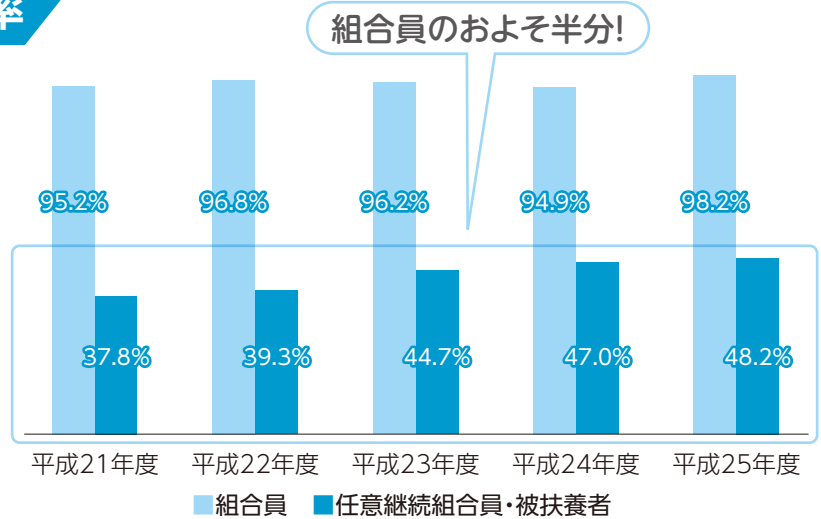
リスクが出現し始めた人→動機付け支援を実施

※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25年度 特定健診受診率

任意継続組合員・
被扶養者
48.2%

組合員は職場での健康診断が特定健診とみなされるため、ほとんどの方が受診していますが、そうした機会のない任意継続組合員や被扶養者は半数以上の方が受診していない状況です。



健診についてこんな誤解はしていませんか?!

誤解

その1 去年受けたから、
今年は受けなくて
いいですよね?

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。毎年の変化で徐々に治療域に近づいていないか確認することも大切です。ぜひ毎年受診しましょう。

誤解

その2

現在、通院していて、
よく検査を受けているので、
健診は受けないつもりです。

特定健診で行うすべての項目を
通院先で検査しているとは限りま
せんので、特定健診を受けてくだ
さい。通院先で特定健診を受けれ
る場合もありますので、病院でご
確認ください。

誤解

その3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
どこも悪くないし…

健診は半日程度で終わります。忙しい人も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状がほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

特定健診を
受けること…

病気が
あれば
早期発見

治療期間は
短く

医療費は
安く

健康寿命
が
延びる!

誤解

その4

自治体を実施する
がん検診を受けたから、
十分でしょ?

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。特定健診では生活習慣病に関する検査項目を網羅しています。がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7597

組合員証等の

正しい取扱方法をご存じですか？

組合員証・被扶養者証(組合員証等)は、みなさんが共済組合に加入していることを示す証明書です。全国の医療機関や薬局で提示すると、原則3割の負担で診療・投薬を受けることができる、いわば「医療のパスポート」。

組合員証等には、あなたの氏名や生年月日など重要な個人情報に記載されています。取り扱いには十分注意しましょう。

大切に保管しましょう

紛失しないように十分注意しましょう。
お子さんの分もある方は、保護者がまとめて管理しましょう。



正しく使いましょう

初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。受診後は必ず返却してもらいましょう。また、組合員証等は本人のみ有効です。たとえご家族であっても貸し借りは法律で禁止されています。



こんなとき… 届け出はすみやかに

緊急時	盗難または紛失にあった	すみやかに警察へ届け出ます。同時に所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「組合員証等再交付申請書」を提出し、再交付手続きを行ってください。
	組合員証等を忘れたが、すぐに受診したい	あらかじめ医療機関の窓口で組合員証等の不携帯の旨を伝えて受診します。全額自己負担となりますが、「療養費請求書」に領収証や診療報酬明細書などを添付して所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて申請すると、後日、共済組合負担分が支給されます。なお、受診した同月内に医療機関に組合員証等を提示すると、医療機関にて共済組合負担分を精算してもらえる場合があります。
本人(組合員)が…	氏名を変更した	すみやかに「組合員証等再交付申請書」に組合員証等を添えて、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて提出してください。
	(転職・退職などで)組合員の資格を失った	すみやかに組合員証等を返納してください。資格喪失後に誤って当共済組合の組合員証等を使って受診した場合、共済組合負担分をご返金いただきますので、ご注意ください。
	退職後、引き続き組合員でいたい	退職日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間があれば、退職日の翌日から19日以内に手続きをすることで任意継続組合員として最長2年間継続して加入することができます(新しい組合員証等が交付されます)。
(被扶養者)が…	(就職や収入が増加したなどで)扶養認定から外れた	すみやかに「被扶養者申告書」に必要書類と被扶養者証を添付して、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きを行ってください。資格喪失後は、就職先やアルバイト先の健保組合等に参加することになります。
	(結婚・出産などで)増えた	すみやかに「被扶養者申告書」に必要書類を添付して、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きを行ってください。なお、事実発生日から30日以内に届け出する必要があります。
本人・家族が…	70歳以上になった	70~74歳の方には高齢受給者証が交付されます。組合員証等と併せて医療機関へ提示してください。

※上記の手続き・提出書類等はあくまで一例です。

こんなとき… 組合員証等は使えません

次の場合、保険適用とならないため、組合員証等を使って受診することはできません。

- 健康診断、人間ドック、予防注射、むし歯の予防処置
- 公務上の傷病または通勤による傷病**(疑いを含む)
- 慢性的な肩こり、筋肉疲労等で整骨院や接骨院にかかるときの施術代
- 交通事故など第三者によるけがや病気**(共済組合に届け出た場合を除く)

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。

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

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）どおりの金額なのか、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、保険の基準ど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となります。

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昼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します。

お問い合わせ：保健医療係 ☎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27年度の調査対象は組合員の「配偶者」です

対象者数が多いため、平成26年度から複数年度に分けて実施しています。

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。

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24日(水)~7月31日(金)9:00~17:00 ※土・日・祝日を除く。

調査(検認)基準日 平成27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(続柄入りで組合員と配偶者の記載があるもの)
- 2 平成27年度の所得証明書または非課税証明書
(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 【配偶者に収入がある場合のみ】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)

- 【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

※個々の状況により、別途書類が必要となる場合があります。

同居から別居、別居から同居など、被扶養者との生計維持関係に変動があった場合は、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて届け出が必要です。

扶養状況確認調査(検認)に関するQ&A

Q1 公的な証明書はいつの発行分から有効ですか？

A1 公的な証明書(住民票、課税証明書)については、平成27年6月1日以降の発行日のものが有効です。

Q2 収入がありません。非課税証明書の提出ではダメですか？どこで取得するのですか？

A2 平成27年1月1日現在、住民登録をしている市区町村の役場等で取得できます。
今回の扶養調査(検認)では、収入がない場合は非課税証明書での提出も可能です。

Q3 扶養調査(検認)に必要とされる住民票や課税証明書は費用がかかるため、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？

A3 他の書類で代用することはできません。
今回の扶養調査(検認)は共済組合が実施するものであり、調査票で【必要な添付書類】に(原本)と記載のあるものは共済組合に原本を提供していただく必要があります。
住民票により組合員と被扶養者の同居別居の確認を行います。課税証明書により給料、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はできません。
なお、直近までの収入状況を確認するため、課税証明書とは別に、平成26年7月～平成27年6月の給料明細書や年金振込通知等の写しなどが必要となります。

Q4 給料明細書を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 勤め先から再発行していただくか、給料支払額明細書などを発行してもらってください。
支払い期間(平成27年〇月分)が入っていない給料明細書や給料支払証明書は不可です。
書類不備により1年間の収入額が確認できない場合は、扶養調査(検認)ができません。
提出がなければ「扶養調査(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。

Q5 扶養調査(検認)に必要な書類を提出しない場合はどうなりますか？

A5 被扶養者として認定基準を満たしていても、地方公務員等共済組合法施行規程第97条および第100条第2項の規定により、現在お持ちの被扶養者証は無効となります。
扶養調査(検認)を受けずに無効となった被扶養者証を使って医療機関等で受診した場合は、当共済組合が負担した医療費等を返還していただくこととなります。

Q6 扶養調査(検認)の基準日である平成27年7月1日以前に組合員が退職します。それでも検認を受けなければなりませんか？

A6 扶養調査(検認)の資料をご提出いただく必要はありません。各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)にその旨だけをお伝えください。

調査票等は必ず提出してください

扶養調査(検認)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。扶養調査(検認)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。

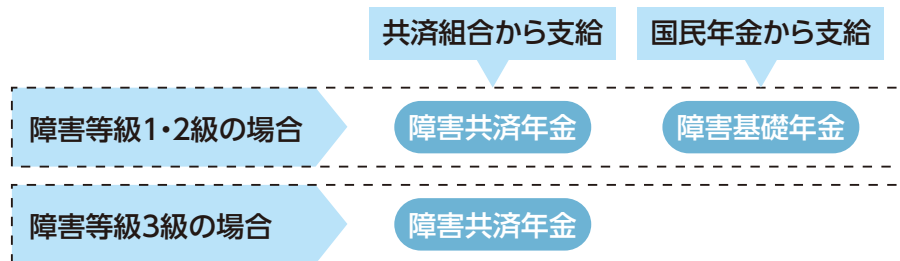
お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

障害共済年金の支給要件とは？

組合員が在職中に初診日のある病気やケガによって在職中または退職後65歳までに一定の「障害の状態」(障害等級^{※1}が1級から3級と認定された状態)となった場合に、共済組合から障害共済年金が支給されます。

また、障害等級が1・2級と認定された場合には国民年金から障害基礎年金が支給されます。

※1 ここでの障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



障害共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害共済年金が支給されます。

①障害認定日において「障害の状態」にあるとき

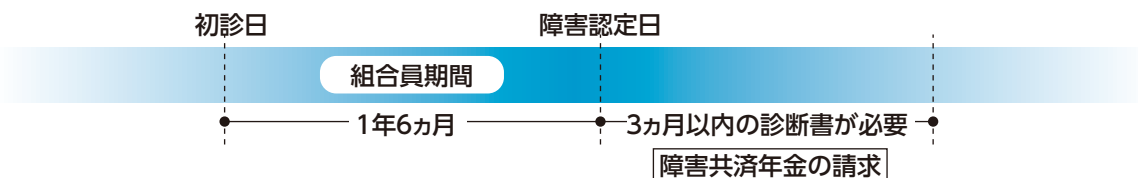
在職中に初診日^{※2}があり、かつ、障害認定日^{※3}において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき

②障害認定日後に「障害の状態」になったとき(事後重症制度)

障害認定日において、障害等級が1級から3級までに該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の「障害の状態」になったとき

※2 初診日とは、その傷病について初めて医療または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

※3 障害認定日とは、初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日(その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日)をいいます。



ただし、下記のような場合は、初診日から1年6ヵ月を経過しなくても、その日が障害認定日となり、請求をすることができます。

- ①人工透析を初めて受けた日から起算して3ヵ月を経過した日
- ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日
- ③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日
- ④人工肛門を造設した日または尿路変更を施術した日から起算して6ヵ月を経過した日
- ⑤新膀胱を造設した日
- ⑥喉頭の全摘出をした日
- ⑦在宅での酸素療法を開始した日
- ⑧肢体を切断または離脱した日
- ⑨脳血管障害による機能障害で初診日から6ヵ月経過した日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき(機能回復目的のリハビリが行われている場合は、症状固定と取り扱うことはできません) 等

◆障害年金の等級は①については2級、②から⑦については3級に該当します。

(ただし⑦については、常時(24時間)施行中のもの) ⑧⑨については、状態によって異なります。

在職中の障害共済年金の支給等

障害共済年金は、給与との調整規定があるため、在職中は原則支給停止となります（ただし、給料の額等に応じ、一部支給される場合があります）。

しかし、次の理由から、早めに請求手続きを行うことをおすすめします。

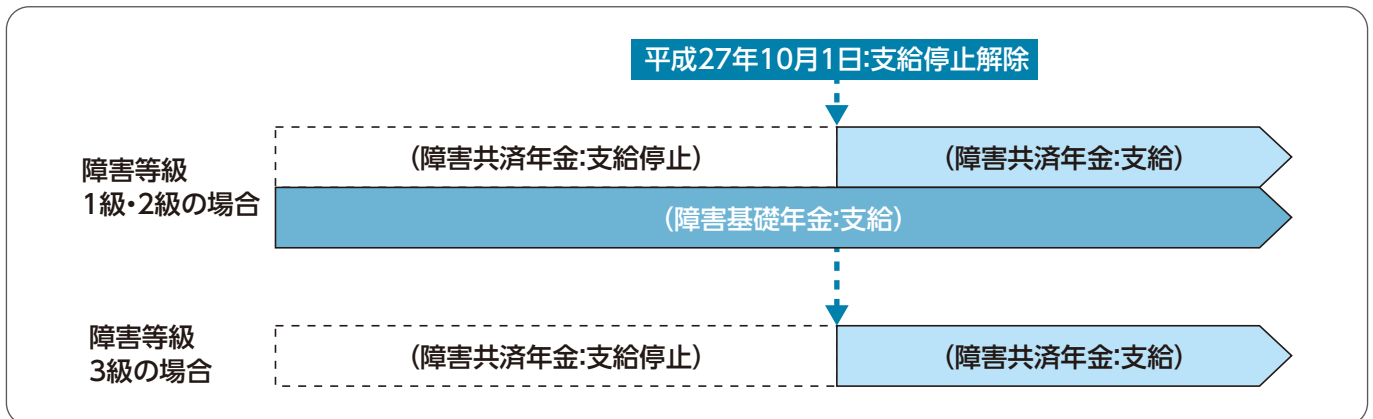
1 障害等級1級・2級の場合に支給される「障害基礎年金」は、在職中でも支給されます。

2 初診日から相当期間が経過し、障害認定日に遡って年金の支給を受ける場合でも、時効により、最大でも5年分しか遡れません。

3 障害等級の認定手続きにおいて、医師の作成した診断書が必要ですが、医療機関でのカルテの保存年限（医師法で5年とされています）の関係から、障害認定日から5年以上経過すると、障害認定日時点の診断書の発行を受けられないことがあります。

4 厚生年金の被保険者について適用される「障害厚生年金」には、給与の調整による支給停止はありません。平成27年10月1日からの「被用者年金一元化」により、共済年金が厚生年金に統合されることから、現在、給与との調整で支給停止になっている障害共済年金についても、平成27年10月から支給停止が解除され、在職中でも障害共済年金が支給されるようになります。

■在職中の組合員の場合



障害年金を請求するには、所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となりますので、障害認定日をむかえたときに所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて(退職されている場合は直接)当共済組合までご連絡ください。



お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547～9

「特例による退職共済年金」の 支給について

「特例による退職共済年金」は、次の「支給資格期間」と「支給開始年齢」の両方を満たした場合に支給されます。なお、退職共済年金は平成27年10月以降「老齢厚生年金」となります。

1 支給資格期間

次のどちらかに該当する必要があります。

- ① 共済組合の組合員期間が25年(※)以上
- ② 共済組合の組合員期間(一年以上)と厚生年金保険等や国民年金の加入期間の合計が25年(※)以上

※国民年金の加入期間を含まない場合は、生年月日に応じ、表1の年数になります。

2 支給開始年齢

支給開始年齢については、表2の給料比例部分支給開始年齢から退職共済年金(給料比例部分)が支給され、満額支給開始年齢から、退職共済年金(定額部分)もしくは老齢基礎年金が加算されます。

ただし、昭和36年4月1日以前生まれの人で、障害等級3級以上の障害の状態にある人または組合員期間が44年以上ある人については、表2の給料比例部分支給開始年齢から退職共済年金(定額部分)が加算されます(障害特例または長期特例)。

65歳から支給される老齢基礎年金については、退職共済年金とは別に日本年金機構から支給されます。



表1 支給資格期間の特例

生年月日	年数
昭和28年4月2日～29年4月1日	22年
昭和29年4月2日～30年4月1日	23年
昭和30年4月2日～31年4月1日	24年
昭和31年4月2日以後	25年

表2 退職共済年金の支給開始年齢

生年月日	給料比例部分 支給開始年齢	満額支給 開始年齢	退職共済年金のイメージ図
昭和22年4月2日～ 24年4月1日	60歳	64歳	
昭和24年4月2日～ 28年4月1日	60歳	65歳	
昭和28年4月2日～ 30年4月1日	61歳	65歳	
昭和30年4月2日～ 32年4月1日	62歳	65歳	
昭和32年4月2日～ 34年4月1日	63歳	65歳	
昭和34年4月2日～ 36年4月1日	64歳	65歳	
昭和36年4月2日～	65歳	65歳	

■ 退職共済年金(給料比例部分) ■ 本来の退職共済年金
■ 退職共済年金(定額部分) ■ 老齢基礎年金

※なお特定消防職員は、上記表の生年月日より6年遅れのスケジュールとなります。

老齡基礎年金の 繰上げ受給

65歳から支給される老齡基礎年金については、60歳以降、請求により将来受給する年金額を減額したうえで、繰上げて受給する制度があります。

なお、減額される率は繰上げの請求を行う月から65歳に達する月の前月までの月数×0.5%となります。

退職共済年金の 繰上げ受給

退職共済年金（給料比例部分）の支給開始年齢が61歳以後の人については、60歳以降、支給開始年齢に達するまでに、請求により将来受給する年金額を減額したうえで、退職共済年金を繰上げて受給する制度があります。

なお、減額される率は繰上げの請求を行う月から支給開始年齢に達する月の前月までの月数×0.5%となります。



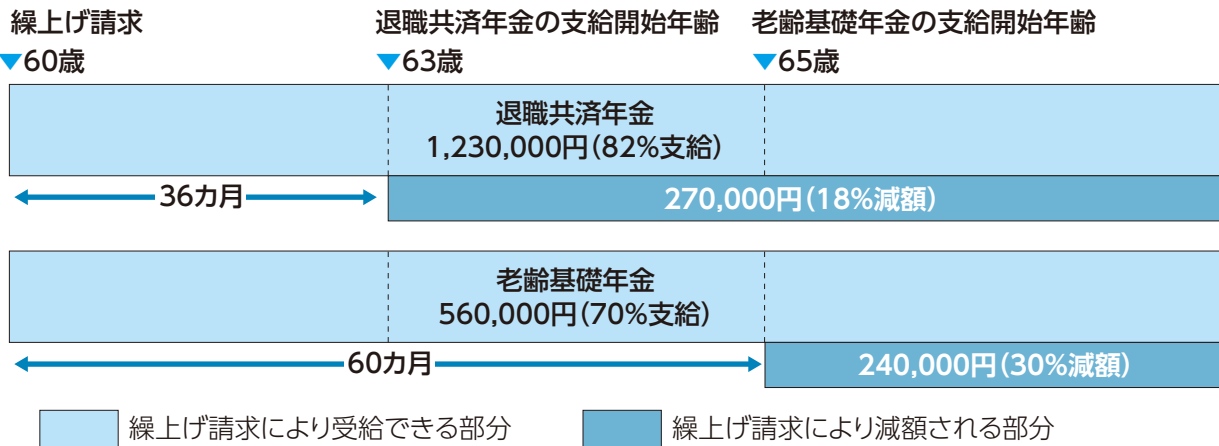
退職共済年金・老齡基礎年金の繰上げ請求のイメージ

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

繰上げを行わなかった場合の退職共済年金の額を150万円、老齡基礎年金の額を80万円、合計230万円とした場合（金額は実際のものとは異なります）。

退職共済年金は本来支給されるはずの金額から $0.5\% \times 36 \text{カ月} = 18\%$ 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。

老齡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、老齡基礎年金56万円、合計179万円を60歳から受給することとなります。



◆繰上げするうえでの主な注意点◆

- ※1 繰上げ請求した場合は、その後取り消すことができません。また、一度決められた減額率は一生涯変更できません。
- ※2 退職共済年金の繰上げ請求を行う場合には、必ず老齡基礎年金の繰上げ請求を同時に行う必要があります。
- ※3 繰上げ請求した後は、事後重症等による障害基礎（共済）年金の裁定請求および障害特例または長期特例の措置を受けることができなくなります。



お問い合わせ：年金係 ☎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り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

当組合では、金融機関と提携して店頭より低い金利で住宅ローンを受けることができる「融資あっせん制度」を行っています。共済貸付からの借り換えも対象となりますので、ご活用ください。

詳しくは共済組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

虫歯や歯周病をそのままにしていますか？

「歯医者は痛いところ」「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。

乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べることができるようにしましょう。



虫歯や歯周病は自然には治りません

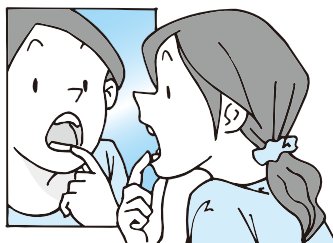
よほどの早期のものを除けば、虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後にすればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になる場所があればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

初期の虫歯

チェックポイント

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっきりを感じる場所がある



初期の歯周病

チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

長寿大国の日本では、より一層「歯のケア」が必要に

日本人の寿命の長さは、世界でもトップクラスです。しかし、平均寿命が長くなったということは、それだけ歯を使う期間が増えたということです。

歯がなくなると、食生活や発音など、今何気なくできていることが不自由になります。少しでも自分の歯を残すことができるよう、歯のケアに取り組んでいく必要があります。



“歯のケア”のヒント

- 1 1日1回はじっくり歯を磨く
(1本1本ていねいに)
- 2 早めの治療と定期的な歯のチェック
(年に1~2回は歯科医院で検診を受けましょう)
- 3 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用
- 4 外出先でも磨けるよう、携帯用歯ブラシをバッグのなかに
(口臭予防やリフレッシュにも役立ちます)

Go!Go!

家族でお出かけ
recipe

百井戸、早く見たいわ

伝説スポットde

夫思いの伝説、気になるなあ

不思議体験?

底なし沼があるって、ホント?

ちょっと変わった伝説が残るスポットを訪ねてみませんか。雷さんが落ちこちた井戸を見たり、沼に浮かぶ島を歩いたり貴重な体験も楽しめます。ウソか、ホントか？ 伝説をもとに親子の会話はずみそうですね。

recipe1 | 京都府 京都市

【おかめ伝説】^{せん ほん しゃ か どう たい ほう おん じ}千本釈迦堂 大報恩寺

徳にあやかれる「おかめ」発祥の地

通称「千本釈迦堂」として知られる大報恩寺は、おかめ伝説発祥の地とも。「おかめ」は本堂建築で棟梁を務めた大工の妻。夫が大事な柱の寸法を切り誤った際、助言をして窮地を救ったにもかかわらず、女の知恵で夫が重任を果たしたと知られてはと自害したとのこと。おかめを偲んだ「おかめ塚」が本堂東側に設けられている。



本堂には祈願成就のお礼として奉納された、おかめ人形やお面がズラリ



夫婦円満にご利益 おかめ像・おかめ塚

助け合う円満な夫婦であり続けたいという「おかめ」の想いが、参拝者に福を授けるとのこと。



夫を助けたおかめの像

わたしたちを助け合っただけじゃなく、いざという時に助けてほしいわ

京都市内最古の木造建造物 本堂 (国宝)

鎌倉時代初期(1227年)に建立され、800年近く経った今も創建時そのままの姿を残している。



応仁・文明の乱の戦火からも免れ国宝に

全国で唯一 六観音菩薩像(重要文化財)

六体が一堂に安置された等身大、素木のそれぞれ姿が異なる観音様を拝むことができる。



聖・千手・十一面・馬頭・准胝・如意輪の六観音像

- ☎ 075-461-5973
- 〒 京都市上京区七本松通今出川上ル
- 🕒 9:00~17:00
- 🏠 無休
- 💰 拝観料: 大人 600円/大学生・高校生 500円/中学生・小人(小学生以下) 400円

所要時間
約60分(ひととおり拝観する場合の目安)

くわしくはコチラから
▶ <http://www.daihoonji.com/>
千本釈迦堂 大報恩寺 検索



夏の行事

陶器市(7/9~12)
日本各地からの陶器が境内いっぱいに並び終日にぎわう。10日には陶器供養法要も行われる。

六道参り(8/8~16)
ご先祖様の精霊をお迎えして供養する行事。普段は秘仏として非公開のご本尊・釈迦如来像も公開。

- JR「京都」駅から市バス50(立命館大学前行)「上七軒」下車、徒歩約3分
- 阪急京都線「烏丸」駅または「大宮」駅から市バス203(御室仁和寺行)「上七軒」下車、徒歩約3分
- 地下鉄烏丸線「今出川」駅または京阪「出町柳」駅から市バス203(銀閣寺行)「上七軒」下車、徒歩約3分

【雷伝説】無量山 西福寺

雷さんが落っこちた井戸が現存

日本最古の雷伝説が残るお寺。その昔、雷さんが本堂横の井戸に落っこちて、そこに閉じ込められたものの、二度と西福寺のある「桑原」に雷を落とさないとの約束のもと、逃がしてもらえたとされる。以来、「クワバラ、クワバラ」と唱えると不思議と雷は落ちないと言い伝えられるようになった。

意外と小さな井戸なんだっ



雷さんが落っこちた雷井戸



雷さんを閉じ込めたという石のふたも現存。ふたをしたのは井戸端で洗濯中の老婆とのこと。

受験に“落ちない”合格祈願

「落ちない」絵馬やオリジナル合格グッズもある



雷は天神さんにご縁があることから、「雷が落ちない」＝「受験・就職に落ちない」として、合格祈願を行っている。

■合格祈願 3,000円(絵馬代含む)
5,000円(絵馬・グッズ代含む)



耳鳴りや難聴など耳の病気の平癒祈願も行っている
3,000円
(お守り・お札代含む)

- ☎ 0725-41-2354
- 〒 和泉市桑原町152
- 🕒 8:00～18:00 ※諸行事の際は変更あり
- 🏖 無休
- 🍷 参拝料: 無料

くわしくはコチラから
▶ <http://muryouzan-saifukuji.jp/>
無量山 西福寺 検索



■ JR阪和線「和泉府中」駅から南海バス約5分「桑原」下車すぐ、または「和泉府中」駅から徒歩約15分



【美女沼伝説】浮島の森

底なし？沼に浮かぶ小島

島全体が沼に浮かんだ不思議なスポット。約130種類の植物が森を形成し、北方系植物と亜熱帯系植物が混生する珍しい森として昭和2年、国の天然記念物に。美女「おいの」が大蛇に飲まれて底なしの穴に引きずり込まれたとの伝説をもつ「蛇の穴(じゃのがま)」も見ることができる。

歩くとフワフワ動く浮島の森



遊歩道を通って島内を周遊できる。歩くと少し揺れ、まるで浮いているような感覚に。

あっ、揺れたっ!

美女を引きずり込んだ蛇の穴(じゃのがま)



「おいの」という美女が大蛇に飲まれて引きずり込まれたとされる底なし沼が島の中央部に。

- ☎ 0735-21-0474
- 〒 新宮市浮島3-8
- 🕒 9:00～17:00
(12月から翌年2月まで9:00～16:00)
- 🏖 無休
- 🍷 入場料: 大人 100円/小人 50円

くわしくはコチラから
▶ <http://www.shinguu.jp/>
浮島の森 検索



■ JR紀勢本線「新宮」駅から徒歩約6分



伝説のもととなった美女「おいの」の像が出迎えてくれる

トマト × ゴーヤ のヘルシーディッシュ

Food coordinator

栗山 小夜子
料理講師や食のプロデュースなど、幅広く活躍。



夏に旬を迎えて栄養価もバッチリな食材を2種類使ったヘルシーな一皿をご紹介します。

塩分
1.1g

カロリー
260kcal



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトにはさまざまな効能があります。ビタミンAやビタミンCが豊富なほか、血圧を下げる効果のあるカリウムや老化防止にオススメのリコピンも含まれています。



ゴーヤ

ゴーヤの特徴である苦味は「モモルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があり、夏バテ対策にオススメです。

夏の食欲増進チャンプルー
トマトとゴーヤを使用



作り方

調理時間／約 35 分

材料 2人分

ゴーヤ	1/2 本
トマト	1 個分
木綿豆腐	1 丁
豚バラ肉	50g
ショウガ、ニンニク	ひとかけ
麩	20g
豆板醤	少々
味噌	大さじ 2
ゴマ油	小さじ 1
卵	1 個

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り除き、7mm 幅にカットし、塩（適量）をふって揉み込んでおく（写真a）。トマトはぶつ切りにし、木綿豆腐は手で適当な大きさにちぎっておく。豚バラ肉は 3cm 幅に切り、塩（少々）と酒（少々）をまぶしておく（写真b）。ショウガとニンニクはみじん切りにする。麩は水で戻しておく。
- ② ボウルに豆板醤、味噌を入れて混ぜ合わせておく（写真c）。
- ③ 火にかけてたフライパンに、ショウガ、ニンニク、ゴマ油を入れて、香りが立ったら豚肉、麩を入れて炒め、全体に火が通ったらいったん取り出しておく。
- ④ 火にかけてたフライパンに、ゴーヤを入れて炒め、火が通ったらトマト、木綿豆腐を入れてさらに炒める。全体に火が通ったら②と③を加えてさっと炒め、溶き卵を絡めて仕上げる。



大阪市職員共済組合員様向け住宅ローンのご案内!

表示の金利より 年0.3%引き下げ → 年**0.6%**引き下げ

借りるなら
今!

【フラット35】Sの 拡大開始!

当初金利引き下げ幅が

- 【フラット35】Sとは、【フラット35】をお申込みのお客さまが、省エネルギー性・耐震性などに優れた住宅を取得される場合、【フラット35】のお借入金利を一定期間(当初5年間または10年間)引き下げる制度で、【フラット35】S(金利Aプラン)と(金利Bプラン)があります。
- 金利引き下げは、平成28年1月29日申込受付分まで実施予定ですが、この制度には予算金額があり、予算金額に達する見込みとなった場合は終了日を前倒しすることになります。

住宅ローンの相談承ります! 「財住金フラット35」のご紹介

金利例・平成27年5月融資実行の場合

*金利は毎月1日に改定され、融資実行時の金利が適用されます。

融資率が90%以下のお客さま

【融資手数料定率型】 融資手数料 → 融資金額×1.000%(税別)

返済期間 15年~20年 年**1.23%** 実質年率*: 1.333%

返済期間 21年~35年 年**1.46%** 実質年率*: 1.516%

【融資手数料定額型】 融資手数料 → 20,000円(税別)

返済期間 15年~20年 年**1.33%** 実質年率*: 1.337%

返済期間 21年~35年 年**1.56%** 実質年率*: 1.563%

融資率が90%を超えるお客さま

【融資手数料定率型】 融資手数料 → 融資金額×1.000%(税別)

返済期間 15年~20年 年**1.36%** 実質年率*: 1.463%

返済期間 21年~35年 年**1.59%** 実質年率*: 1.646%

【融資手数料定額型】 融資手数料 → 20,000円(税別)

返済期間 15年~20年 年**1.46%** 実質年率*: 1.467%

返済期間 21年~35年 年**1.69%** 実質年率*: 1.693%

*実質年率は借入金額3,000万円、返済期間35年(返済期間20年以下は20年)、元利均等毎月返済、一部繰上返済無しの場合の融資手数料を含めた金利です。

メリット

1 全期間固定金利

返済額が変わらず、
安心してご利用いただけます!

メリット

2 保証料、
繰上返済手数料が
0円です!

無料借換え相談承ります!

下記TEL、HPからお問い合わせください。
現在借入中の住宅ローンから借換えた場合の
メリットを試算いたします!

●ご利用いただける方

- 大阪市職員共済組合員の方
- 日本国籍を有する方または、永住許可等を受けている外国人の方

●担保と保証人について

- 建物およびその敷地に住宅金融支援機構を抵当権者とする第1順位の抵当権設定登記をしていただきます。
- 保証人および保証料は不要です。

●返済の方法・返済回数

- 元利均等返済毎月払いまたは元金均等返済毎月払い
- 6ヶ月ごとのボーナス返済も併用できます。
- 返済期間: 15~35年(179回~419回)60歳以上の場合は10年以上
- 「借換え」にて利用される場合には、「35年」から「住宅を取得した当初の住宅ローンの経過期間(1年未満引上げ)」を減じた期間が上限となります。

*住宅改良工事の資金には、ご利用いただけません。

- *延滞損害金 年率14.5%
- *一部繰上返済には、返済金額等の一定の条件があります。
- *住宅の購入・新築に要する費用の100%以内、最高8,000万円までとなります。
- *商品改定や財住金の諸事情により左記の基準および各種サービスの内容が変わる場合がございますのでご了承ください。



厚生労働大臣登録福利厚生会社

財形住宅金融株式会社

貸金業登録番号 関東財務局長(6)第01157号



大阪支社: 06-6343-5300 9:00~17:30(平日)

かえしま
嘉永島 ☎ zaiosa@zaijokin.co.jp

*最新の融資実行金利につきましては、ホームページにてご確認ください。

大阪市職員共済組合員であることをお伝えください。

<http://www.zaijokin.co.jp/home-teikei/>

- 西梅田 堂島アバンザでアフター6相談会・土曜セミナー相談会・早朝相談会を開催中!
- 職場等への出張相談も随時受付中! 「財住金」で検索! スマホでも予約可能!

大阪市職員共済組合員の皆さまへ **お借り換えのお客さま限定**

三井住友信託銀行の住宅ローン

平成27年6月お借り入れの場合

全期間一定金利引下げ
お借入期間中、
引下幅が一定の金利引下げです

変動プラン

年 **0.675%**

お借入時点の
店頭表示金利より
年**1.80%**
引き下げいたします!

【元金均等返済】も
ご利用可能

■平成27年6月1日現在 店頭表示金利 年2.475%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成27年6月1日(月)から平成27年6月30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。※「全期間一定金利引下げ」の他に「当初期間金利引下げ」もご用意しております。※「変動プラン」の他に「固定プラン」もご用意しております。

▼以下【引下条件】を必ずご覧ください。

【引下条件】

平成27年4月1日(水)～平成27年9月30日(水)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29年4月28日(金)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。

- 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

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。●「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。◆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にて説明書をご用意しております。 平成27年6月1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連絡くださいませ!
(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)

020-15-002



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

TOTO 製品 水廻りリフォームキャンペーン 製品定価より最大50%OFF



システムバスルーム



すいすい流れる
「すべり台ボウル」
継ぎ目の無い一体成型の
ボウルで、お掃除もかんたん。
ひろびろ設計ボウル



システムキッチン

上質なデザイン
すいすい流れるすべり台シンク
らくブル親子収納など



71%節水のエコロジー
お掃除しやすい
フチなし形状便器です。

両像はイメージです。工事は別途必要です。

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」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に
立った住まいづくり

近畿労金

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

セイキョウホーム近畿

検索

(株)セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪府中央区東高麗橋2番5号
工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内全域及び京都府、兵庫県、和歌山県、三重県の一部

大阪市職員共済組合員の皆様へ

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
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、一步先の暮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
くらし心地を自由にデザインする住まい
カサートE

新商品

建物の強度と空間の可能性を広げるオリジナルの構造にエネルギー収支ゼロを超えるエコ性能“ゼロエコ”仕様を標準採用。夢や憧れを思いのままに、家族のくらしに輝き続ける価値を届けます。

3
輝き続けるふたりのスタイル
「平屋」の住まい

夫婦ふたりの時間も、ひとりの時間も大切に、時には家族や友人と集う。そんな彩りあふれ、豊かにくらしが広がるパナホームの平屋。夢や憧れにお応えし、人生の喜びを実感していただけます。

4
7階建て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 パナホーム近畿エリア
不動産情報

近畿エリアの最新&人気不動産情報をまとめました。ご希望のエリアや条件にピッタリの物件をお探しいただけます。

6 パナホーム実例集
「ご新居のリフォーム」

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14件、インテリア実例12件を一冊にまとめた最新実例集です。

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 ウィズペット
ストーリーブック

人生を豊かにしてくれるかけがえないパートナー、ペットとの素敵なくらしをストーリー仕立てで。

10 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、快適な暮らしを実現されたご家族のお住まいをご紹介します。

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83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けますようお願い申し上げます。

2015年

7月4日土 住宅相談会 開催

な し の 日

住まいづくりに 迷いなし!!

時間 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。

参加費なし

基礎から学べば間違いなし! 「住まいづくり&住まい選び」セミナー

講師/住まいる総合研究所 井口克美氏
プロフィール/住宅情報(現SUUMO)の広告営業として新築分譲マンション・新築分譲戸建て・仲介・賃貸等の領域を経験し、SUUMOカウンターでは企画営業を担当。2014年に独立し「住まいる総合研究所」を開設。



第1部

13:30~14:30 (受付/12:45~)

各回先着
30名様

第2部

失敗なし! よく分かる資金計画セミナー

講師/りそな銀行 15:00~16:00 (受付/14:15~)

はずれなし

ご来場プレゼント抽選会!!

1等 夏の果物
セット



2等 夏の果物
ゼリー

3等 記念品

- アンケートにご記入いただいた方に限りです。(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。

お子様限定
お菓子の
詰め合わせ
プレゼント!

参加費なし

リラクゼーション マッサージ ●お一人様 10分

夏の暑さで疲れた肩、首のこりをほぐしていきます。長時間同じ姿勢をとられる方、目の疲れ、肩こりでお悩みの方などにお勧めです! ※お一人様1回まで ※椅子に座っての施術となります。



会場
ご案内図

《アクセス》

- 地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅 12号出口より徒歩約5分
- 地下鉄中央線「堺筋本町」駅 2号出口より徒歩約5分
- ※お車でのお越しの方は、地下駐車場(有料)もございます。

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：TEL.06-6243-0031 相談会運営事務局(三井ホーム(株)内) 担当：大田

カラダ●キレイ腸内ケア

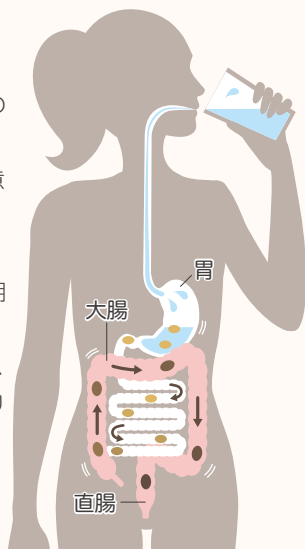
老廃物の75%は便から排出されるため、便秘がちだと体内にたまった老廃物の大半が排出されません。そして、残った老廃物は再吸収され、血液とともに全身へ。腸内ケアを心がけて、スムーズなお通じを心がけましょう。

「水+食物繊維」が快便のカギ

水と食物繊維をうまくとると、便がスムーズに出やすくなります。

目覚めの水は便秘薬代わり

便をスムーズに出すカギは、便を押し出す大腸のぜん動運動。ぜん動運動は食べものが胃に入った刺激ではじまり、便が直腸にたまると便意が起こって便が出ます。この排便の流れがもっとも起こりやすいのが朝食後。朝起きてすぐにコップ1杯の「水」を飲むと胃腸が目覚め、便意がよりスムーズに起こりやすくなります。



食物繊維はバランスよく

食物繊維は腸にたまった老廃物をからめて押し出したり、ぜん動運動を促したり、便を柔らかくしてお通じをよくする働きがあります。食物繊維の摂取量の目安は1日17g(女性)。また、便をスムーズに出すためには、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維を2対1のバランスでとるのがおすすめです。

不溶性食物繊維

野菜や玄米などの雑穀、根菜、

水溶性食物繊維

海藻類やオクラなどヌメリのあるものに多く含まれる。



ヨーグルトで腸内環境を整えよう

腸には体によい働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌、どちらでもない日和見菌がすんでいます。善玉菌が増えると腸内環境がよくなり、便がスムーズに出やすくなります。

善玉菌を増やすためには、乳酸菌を多く含むヨーグルトやチーズをつづけて食べるのがおすすめ。ほとんどの乳酸菌は腸に届く前に死滅しますが、毎日食べることで腸内環境を善玉菌優位に保つことができます。最近では、腸まで生きてま届く乳酸菌を使用したヨーグルトなども市販されています。

自分にあった乳酸菌を見つけよう

乳酸菌にはいろいろな種類があり、2週間つづけて食べてもお通じが改善しない場合は、その乳酸菌との相性がよくない可能性があります。別の菌を試してみましょう。

