

いよいよ!

平成27年10月から被用者年金一元化

共済年金

から

厚生年金



でも、変わるのは年金だけではありません。

詳しくはP.2～

おもな改正内容

- 標準報酬制が導入されます
- 短期給付の算定基礎が変わります
- 年金の3階部分が変わります
- 再就職による年金支給停止のしくみが変わります
- 障害年金が変わります

変わるのは年金制度だけじゃない!

標準報酬制が導入されます

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に伴い、平成27年10月から掛金(保険料)の算定方法が、手当率制から「標準報酬制」に移行することになります。

■平成27年10月の掛金(保険料)→平成27年6月の報酬で決定します

標準報酬制は、原則年1回、4~6月の3カ月の報酬の平均額を基に、その年の9月から翌年8月まで適用する標準報酬月額を決定(定時決定)しますが、導入時は経過措置として、平成27年6月の1カ月の報酬に基づき平成27年10月から翌年8月まで適用する標準報酬月額を決定します。

●標準報酬を算定する平成27年6月の報酬例

給料月額	扶養手当	地域手当	通勤手当	時間外勤務手当	計
300,000円	7,000円	45,000円	5,000円	10,000円	367,000円

現行の手当率制では、給料月額300,000円に手当率1.25を乗じた375,000円が掛金算定の基礎額となっていますが、平成27年10月からの標準報酬制では、給料月額と各種手当の合計の367,000円を標準報酬等級表にあてはめ、下表より21等級360,000円が掛金算定の基礎額となります。

※上記の報酬は一例であり、実際の等級は平成27年6月に受け取った給料および諸手当に基づき決定されます。

ポイント

この例では、標準報酬制導入により掛金算定の基礎額が375,000円から360,000円に下がるため、負担する掛金額が少なくなります。

目安として給料月額の25%以上の手当を受ける方は、導入前の掛金額より多くなり、反対に25%より少ない手当を受ける方は、導入前の掛金額より少なくなる見込みです。

標準報酬				報酬月額	
等級			月額	報酬月額	
短期 給付等 事務	長期給付				
	厚生 年金	退職等 年金	円	円以上	円未満
20	20	20	340,000	330,000	~ 350,000
21	21	21	360,000	350,000	~ 370,000
22	22	22	380,000	370,000	~ 395,000

共済組合の掛金算定基礎

対象となる給付等	標準報酬等級	標準報酬月額
短期給付等事務 (短期・介護・保健)	第21等級	360,000円
長期給付	厚生年金	第21等級
	退職等 年金給付 (年金払い退職給付)	第21等級

※標準報酬等級表は第1等級(98,000円)から第43等級(1,210,000円)まで区分がありますが、長期給付については上限が第30等級(620,000円)となります。

通勤手当

定期券などは支給単位期間が最長6カ月のため、支給額を支給単位期間で除して1カ月あたりの金額を算出し加算します。

時間外勤務手当

平成27年5月に勤務した分のみ加算します。平成27年4月以前に勤務した分が含まれる場合、その額は除きます。

■月額掛金(保険料)の比較

前ページの報酬例を基に、平成27年9月と平成27年10月の掛金額を比較すると、次のとおりになります。

平成27年9月まで

対象となる給付等	掛金の標準となる給料月額	掛金率(%)	掛金額
短期給付(医療保険)	300,000円	60(48×1.25)	18,000円
介護保険		6.75(5.4×1.25)	2,025円
保健事業		1.0(0.8×1.25)	300円
長期給付(年金)		107.985(86.39×1.25)	32,396円
		計	52,721円

平成27年10月から

算定基礎に手当を含むため、手当率分(1.25)割り落とした率に変わります。



対象となる給付等	標準報酬等級	標準報酬月額	掛金率(%)	掛金額
短期給付(医療保険)	第21等級	360,000円	48	17,280円
介護保険			5.4	1,944円
保健事業			0.8	288円
長期給付	厚生年金保険料	360,000円	86.39	31,100円
	退職等年金給付(年金払い退職給付)*	360,000円	7.5	2,700円
			計	53,312円

※介護保険は40歳以上65歳未満の組合員が負担します。

※平成27年10月からは、70歳未満の組合員は厚生年金に加入することになり、長期給付の掛金は厚生年金保険料に変更となります。

*公務員独自の年金である職域年金相当部分が廃止され、新たに上表の「退職等年金給付(年金払い退職給付)」(P.6)が創設されます。こちらは、年齢にかかわらず全組合員が加入し、新たな掛金の負担が必要となります。

育児短時間勤務および部分休業の掛金免除が変わります

標準報酬制導入に伴い、掛金免除が変わります。

	平成27年9月まで	平成27年10月から
産前産後休暇	免除あり	免除あり
育児休業	免除あり	免除あり
育児短時間勤務 部分休業	給料が減額された額について 長期掛金のみ免除	免除なし ただし、産前産後休業終了時改定または 育児休業等終了時改定により標準報酬が 改定

産前産後休暇・育児休業から職場復帰したときの標準報酬

産前産後休暇を終了して職場復帰された方や育児休業を終了して職場復帰された方が、部分休業等を取得することにより、復帰後に受ける報酬を基に標準報酬等級を算定した結果、産前産後休暇等を取得する直前の標準報酬等級より1等級でも下がる場合は、組合員からの申し出により職場復帰後4カ月目より標準報酬等級が改定されます(産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定)。

ただし、上記の改定により等級が下がった場合でも、「3歳未満の子を養育している期間の特例」の適用により、将来受ける年金額の算定には、産前産後休暇等を取得する直前の等級が適用されます。なお、当該特例を受けるには、所定の様式による組合員からの申出が必要となります。

制度移行時に短時間勤務および部分休業を取得していることにより、報酬の一部が減額となっている方に係る上記特例の事務取扱いについては、現在調整中です。取扱いが決まり次第、別途お知らせします。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

標準報酬制は短期給付の算定基礎にも適用されます

高額療養費

自己負担限度額の所得区分に標準報酬月額が適用されます。

70歳未満の自己負担限度額

平成27年9月まで	平成27年10月から	
組合員本人の所得区分	組合員本人の所得区分	自己負担限度額
給料月額664,000円以上	標準報酬の月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [140,100円]
給料月額424,000円以上 664,000円未満	標準報酬の月額53万~79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [93,000円]
給料月額224,000円以上 424,000円未満	標準報酬の月額28万~50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [44,400円]
給料月額224,000円未満	標準報酬の月額26万円以下	57,600円 [44,400円]
低所得者(市町村民税非課税)	低所得者(市町村民税非課税)	35,400円 [24,600円]

※ []内は多数該当(当月を含む過去12カ月に高額療養費に該当した月が3回以上あった場合の4回目以降)の基準額。

限度額適用認定証の有効期限が平成27年10月以降となっている方のうち、適用区分が変更となる方には当共済組合から差し替え分の限度額適用認定証を送付します。

災害給付

災害給付の支給額の算定に標準報酬月額が適用されます。

給付の種類	平成27年9月まで	平成27年10月から
	算定基礎	算定基礎
弔慰金	給料の1カ月分×1.25	標準報酬の月額
家族弔慰金	給料の1カ月分×1.25×70/100	標準報酬の月額×70/100
災害見舞金	給料×0.5~3カ月分*×1.25	標準報酬の月額×0.5~3カ月分*

* 損害の程度に応じて規定。



休業給付

休業給付の支給額の算定に標準報酬月額が適用されます。

※給料日額とは、給料月額 \times 1/22に相当する額。標準報酬の日額とは、標準報酬月額 \times 1/22に相当する額。

給付の種類	平成27年9月まで	平成27年10月から
	算定基礎	算定基礎
傷病手当金	1日につき給料日額 \times 2/3 \times 1.25	1日につき標準報酬の日額 \times 2/3
出産手当金	1日につき給料日額 \times 2/3 \times 1.25	1日につき標準報酬の日額 \times 2/3
休業手当金	1日につき給料日額 \times 60/100	1日につき標準報酬の日額 \times 50/100
育児休業手当金	1日につき給料日額 \times 40/100 \times 1.25	1日につき標準報酬の日額 \times 40/100*
介護休業手当金	1日につき給料日額 \times 40/100 \times 1.25	1日につき標準報酬の日額 \times 40/100

*育児休業手当金について

暫定措置により現在支給割合は50/100。ただし、平成26年4月以降に育児休業を開始した場合、育児休業期間が180日に達するまでの期間は67/100。

●育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限相当額について

平成27年10月1日以降の給付上限相当額は以下のとおりです。

●育児休業手当金

平成27年9月まで		平成27年10月から	
給付上限日額(50%)	9,688円	給付上限日額(50%)	9,688円
給付上限日額を超える給料月額	341,110円	給付上限日額を超える標準報酬の月額	440,000円
給付上限日額(67%)	12,982円	給付上限日額(67%)	12,982円
給付上限日額を超える給料月額	341,110円	給付上限日額を超える標準報酬の月額	440,000円

●介護休業手当金

平成27年9月まで		平成27年10月から	
給付上限日額(40%)	7,750円	給付上限日額(40%)	7,750円
給付上限日額を超える給料月額	341,110円	給付上限日額を超える標準報酬の月額	440,000円

標準報酬制の導入に伴い、休業給付・災害給付に関する申請書の様式が変わります。
平成27年10月以降の給付金を申請される方は、新しい申請書をご使用ください。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

年金制度はどう変わる？

※当記事作成日時点において、被用者年金一元化に関する政省令が未公布であるため、記載内容に変更が生じる場合があります。

共済年金の3階部分が変わります

従来の「職域部分」が廃止され、「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が新設されます。

退職等年金給付(年金払い退職給付)の種類・概要

種類	概要	
退職年金	支給要件	<ul style="list-style-type: none"> ①平成27年10月以降に1年以上の引き続き組合員期間を有すること (平成27年10月をまたいで引き続き1年以上の組合員期間を有する場合は、平成27年10月以降の期間が1年未満でも該当) ②65歳以上であること(60歳から繰上げ可能) ③退職していること
	支給形態	<ul style="list-style-type: none"> ●半分は有期年金、半分は終身年金として支給 ●有期年金は10年、20年、一時金の中から希望する支給期間を選択可能 ●受給権者が死亡した場合、終身年金は終了し、有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給
公務障害年金	支給要件	<ul style="list-style-type: none"> ●公務上の事由による病気やけがにより、初めて医師の診断を受けた日(平成27年10月1日以降に限る)から1年6月を経過した時点で、障害等級1～3級に該当する程度の障害になったとき
	支給形態	<ul style="list-style-type: none"> ●終身年金(在職中は全額支給停止)
公務遺族年金	支給要件	<p>次のいずれかに該当したとき、遺族に支給されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①組合員が、公務上の事由による病気やけがで死亡したとき ②組合員であった方が、組合員であった間に初診日がある公務による病気やけがで、初診日から5年を経過する日前に死亡したとき ③障害等級が1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やけがで死亡したとき など
	支給形態	<ul style="list-style-type: none"> ●終身年金



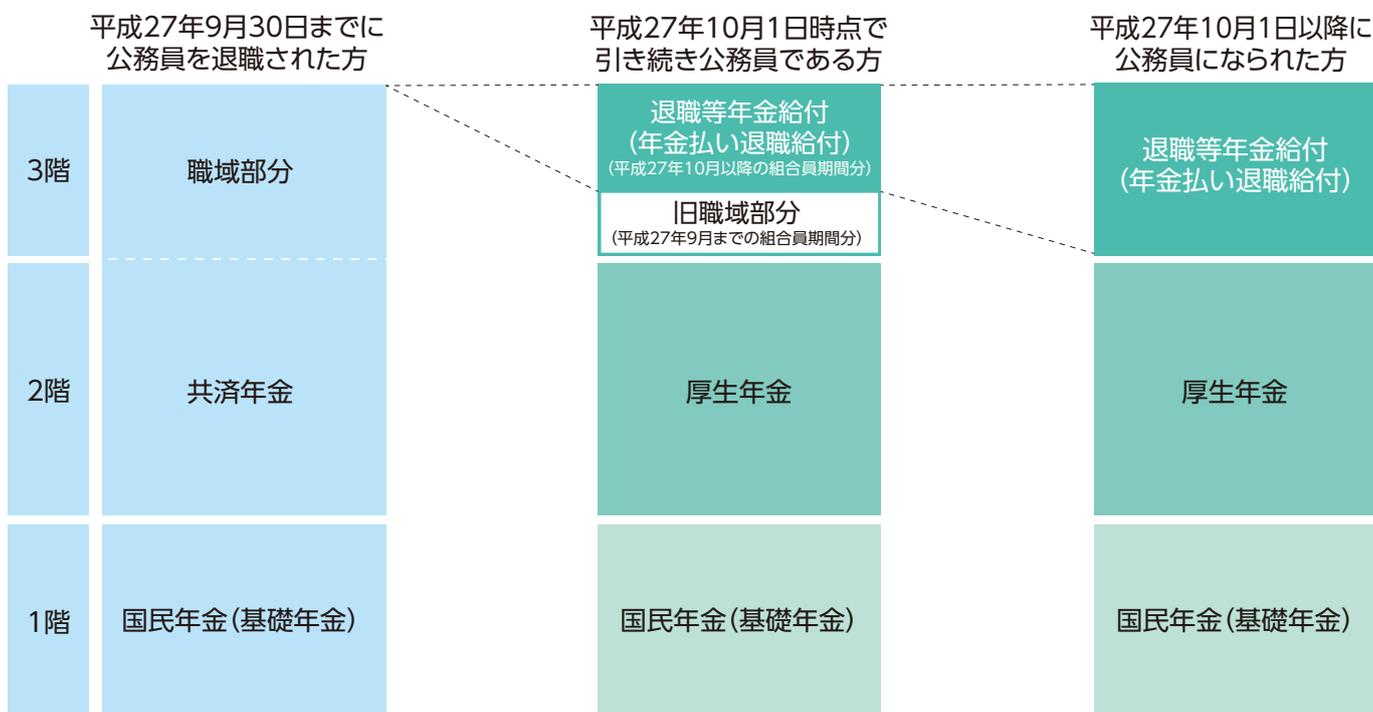
■職域部分と退職等年金給付(年金払い退職給付)の違い

	職域部分	退職等年金給付(年金払い退職給付)
概要	<ul style="list-style-type: none"> ● 共済年金の一部 ● 終身年金 	<ul style="list-style-type: none"> ● 民間の企業年金に相当 ● 本人死亡の場合、終身年金は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給
財政運営	<ul style="list-style-type: none"> ● 賦課方式 (現役世代の保険料で受給者の給付を賄う) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 積立方式 (将来の年金給付に必要な原資を保険料で積み立てる)
給付設計	<ul style="list-style-type: none"> ● 確定給付型 (現役時代の報酬に応じて給付水準を決める) 	<ul style="list-style-type: none"> ● キャッシュバランス型 (国債利回り等に連動して給付水準を決定)
その他	—	<ul style="list-style-type: none"> ● 服務規律維持の観点から、現役時から退職後までを通じた信用失墜行為等に対する支給制限措置を導入

■支給される3階部分は在職時期によって異なります

平成27年9月30日までに受給権が発生した方には、共済年金として「職域部分」が支給されます。

下図は、平成27年10月1日以降に受給権が発生した場合、現在の職域部分と退職等年金給付(年金払い退職給付)の関係がどのようになるかを表したイメージ図です。現在公務員の方には、平成27年10月1日より前の期間については「旧職域部分」が、後の期間については「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が支給されます。平成27年10月1日以降に公務員になられた方には「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が支給されます。



※地方公務員共済組合連合会発行の「年金払い退職給付制度に係る付与率・掛金率等について」のリーフレットについても、あわせてご確認ください。

お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547~9

再就職による年金の支給停止に係る計算方法が変わります

共済年金では、受給者が加入中の制度に応じて支給停止の算定方法が異なっていました。厚生年金に移行後は、65歳を境に異なります。

■一元化後の支給停止

●支給停止要件

年金受給者が厚生年金の被保険者または議員になった場合

●65歳未満の人の支給停止額

- 総報酬月額相当額**…標準報酬月額+過去1年間の期末手当等の1/12。
- 基本月額**…老齢厚生年金(旧職域部分、加給年金等除く)の年額の1/12。

総報酬月額相当額 + 基本月額	総報酬月額相当額	基本月額	支給停止額(年額)
28万円超	47万円超	28万円超	$\{47万円 \div 2 + (\text{総報酬月額相当額} - 47万円)\} \times 12月$
		28万円以下	$\{(47万円 + \text{基本月額} - 28万円) \div 2 + (\text{総報酬月額相当額} - 47万円)\} \times 12月$
	47万円以下	28万円超	総報酬月額相当額 $\div 2 \times 12月$
		28万円以下	$(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 28万円) \div 2 \times 12月$
28万円以下			0(全額支給)

●65歳以上の人の支給停止額

総報酬月額相当額 + 基本月額	支給停止額(年額)
47万円超	$(\text{総報酬月額相当額} + \text{基本月額} - 47万円) \div 2 \times 12月$
47万円以下	0(全額支給)

※28万円・47万円は平成27年度の額。賃金や物価の変動によって改定されることがあります。

※現在、共済年金の受給権を有しており、一元化前から引き続き厚生年金の被保険者等として在職されている方のうち、一定の要件に該当される方には、別途、停止額の経過措置が設けられます。



在職中で複数の年金受給権がある場合の 支給停止額の算出方法が変わります

従来、在職中で複数の年金の受給権がある場合、それぞれの年金単独で支給停止額を算出していましたが、一元化後は、受給権のあるすべての年金を合算したうえで、それぞれの年金の支給停止額を算出することになります。

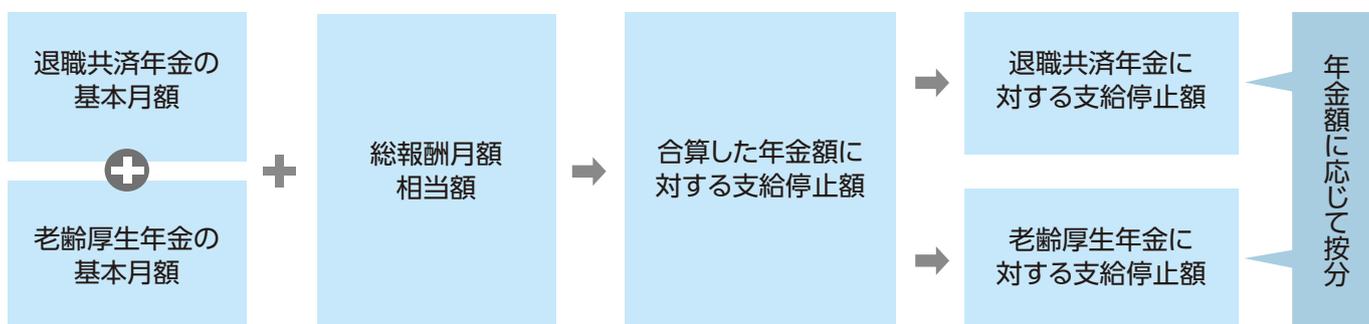
平成27年9月まで 個別に支給停止額を算出(ほかの年金額は考慮しない)



※基準給与月額相当額は、給料(基本給)×1.25+過去1年間の期末手当等の1/12

※総報酬月額相当額は、標準報酬月額+過去1年間の期末手当等の1/12。

平成27年10月から それぞれの年金額に応じて支給停止額を按分



在職中でも障害年金は支給されます

共済年金では、在職中の障害共済年金は支給停止となっていました。厚生年金制度には同様の支給停止制度が設けられていないため、一元化後は、在職中であっても支給されます(職域部分は除く)。

障害厚生年金の支給要件に保険料納付要件が加わります

障害厚生年金の支給を受けるには、初診日の前日において、次のいずれかの要件を満たしていることが必要になります。

- 初診日の前々月までの公的年金の加入期間のうち、保険料納付済期間および保険料免除期間を合算した期間が3分の2以上あること。
- 初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと。

お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547~9

ご家族(被扶養者)のみなさん

年に1回
だけの
チャンス!



特定健診は受診しましたか?

医療機関への
予約はお早めに!

医療機関によっては早々に予約が満員になり、希望する医療機関が受診できなくなる場合があります。

共済組合の特定健診は…

特定健診受診券があれば

受診料は **0** 円!!

- 受診券の利用期限は12月31日までです!
- 7,000円相当の健診が無料で受けられます!

※受診券は、6月に共済組合から被扶養者の方にお送りしています。

受診できる医療機関は

3府県約**7,600**カ所!!

- 大阪府約5,000カ所、兵庫県約2,000カ所、奈良県約600カ所、その他全国約2,000カ所!
- お近くの医療機関で受けられます!

※直接医療機関に電話で予約してください。
※受診の際は、受診券、保険証(被扶養者証)をご持参ください。



▲実施医療機関一覧

たくさんのご返信 ありがとうございます

昨年は約300名の方が「健診(検査)結果 送付票」を送っていただきました。

■特定健診の対象者でかかりつけ医やパート先で健診を受けられた方

「健診(検査)結果 送付票」をお送りください!

特定健診と同等の検査を受けられた場合は、6月にお送りしている冊子「平成27年度特定健診・特定保健指導のご案内」の12ページにある「健診(検査)結果 送付票」を共済組合にお送りください。

お送りいただければ、共済組合の特定健診を受診する必要はありません。

↓お送りいただくと…

生活習慣の改善が必要な方には「特定保健指導のご案内」をお送りします。「特定保健指導」については次ページをご覧ください。



健診(検査)結果 送付票 本人記入		返付日
※医療機関に持っていくものはありません。		月 日
組合員証(保険証) 記号	番号	
健診対象者 カナ姓名	性別	
健康の連絡先 電話番号	内線番を添えていただく場合は、あらかじめ必ず記入ください。	
生年月日(西暦)	19 年 月 日生	
健診(検査)結果の写しをここに添付してください。(返却はできませんのでご了承ください)		
健診(検査)結果ごとの項目の記載があるが確認し、不詳の場合は下記の表の不足分欄にご記入ください。また、健診(検査)結果の添付ができない場合も下記をご記入ください。		
健診(検査)結果		
健診(検査)受診日	平成 年 月 日	※平成27年4月1日以降の受診
健診(検査)を実施した医療機関	医療機関名	
	医療機関所在地 ()都道府県 ()市町村	
※記入するものがある場合は「確認し、その場合は」1項目ご記入ください。		
居住歴	1:兵庫県 2:他府県 3:海外滞在(海外コンタクト・研修など) 4:心臓病(狭心症・心不全等) 5:脳卒中(脳出血・脳梗塞等) 6:慢性腎不全(人工透析) 7:癌 8:その他()	9:なし
病歴	1:高血圧 2:糖尿病 3:脂質異常症(高コレステロール値など) 4:心臓病(狭心症・心不全等) 5:脳卒中(脳出血・脳梗塞等) 6:慢性腎不全(人工透析) 7:癌 8:その他()	9:なし
健診(検査)実施による 治療を行っている状況	1:治療中 2:治療終了 3:治療中(医師の指示に従って)	4:なし
身体測定	身長 cm kg 体重 kg 血圧 mmHg BMI cm	※測定できず、記入の際は、必ず測定している旨を添付してください。
血検査	中性脂肪(TG) [mg/dl] GPT(ALT) [U/L] HDLコレステロール [mg/dl] γ-GTP(γ-GT) [U/L] LDLコレステロール [mg/dl] 空腹血糖(FPG) [mg/dl] GOT(AST) [U/L] HbA1c (%)	
尿検査	尿糖 -- ++ +++ 尿蛋白 -- ++ +++	
問診		
健診日現在の 最新の体重	適正以下() 適正() 過重() 肥満()	有 - 無
将来的な 喫煙の有無	今までは100年以上、又は6か月以上喫煙している 最近1か月以内は喫煙していない	有 - 無 はい - いいえ
送付先	〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20 大阪府職員共済組合(届出・保健医療係) 電話06-6208-7597 図06-6208-2746	返送(組合員からの 序内便)も利用可
【注意】特定健診の検査項目を満たしていない場合は、医師の受診券を使って受診してください。		

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7597

特定健診を受診された方へ



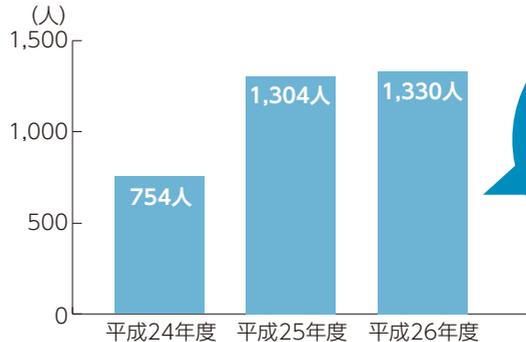
生活習慣病のリスクのある方には 特定保健指導を実施

対象者には
9月以降
ご案内予定!

特定健診の検査結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人を対象に、生活習慣病予防のための特定保健指導を実施します。

特定保健指導とは

6カ月間、専門家の助言を受けながら生活習慣の改善に取り組むというもの。メタボリックシンドロームのリスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」の2つのコースがあります。



特定保健指導を利用する人、
増えています!

※平成27年4月現在

特定保健指導のここがオススメ

オススメ①

専門家による個別サポートを受けながら
6カ月間健康づくりにチャレンジ!!

- オリジナル健康づくりプランを作成・実践!
- 保健師等との面談は1回のみ!
- あとは電話・メール等でサポート!

オススメ②

利用料は **0** 円!!

- 35,000円相当の個別指導が無料で利用できる!

長続きしない、
成果が出ない、
どうしたらいいか
わからない...

ぜひ特定保健指導をご利用ください。
専門家が個別にサポートします。



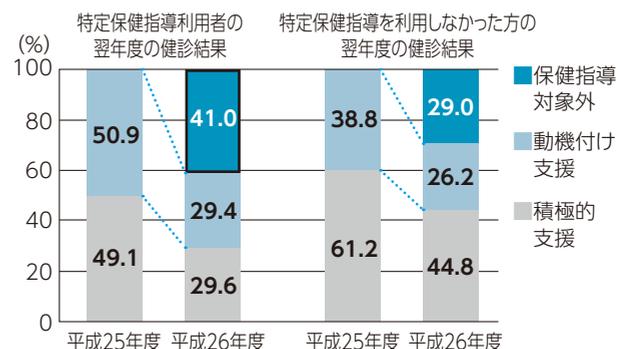
特定保健指導を利用すると、 来年の健診結果に自信が持てる!

特定保健指導を利用した人のうち、翌年、健診結果が改善し特定保健指導の対象外となった人は41%いました。



4割の人が
改善したんだ!

当共済組合の特定保健指導の効果



お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7597

利用していますか？ ジェネリック医薬品

当共済組合のジェネリック切替効果

平成26年10月にジェネリック医薬品差額通知を配付した結果、ジェネリック医薬品に切り替えたことによる効果は下記のとおりとなりました。

【配付対象者】

- 平成26年4～6月に受診され院外処方を受けた方
- ジェネリック医薬品に切り替えることにより一定以上の差額が生じる方

当共済組合では、半数以上の方がジェネリックを利用しています！

当共済組合の
ジェネリック
医薬品使用率

54.4%

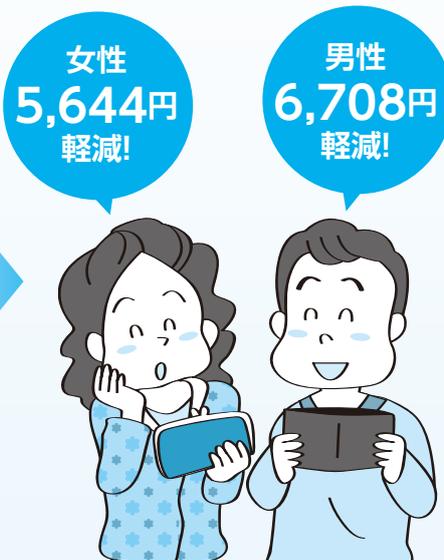
(平成26年度)

■ジェネリック医薬品への1人あたりの切替効果金額

3カ月(10～12月)の切替効果金額



1年間に
換算すると…



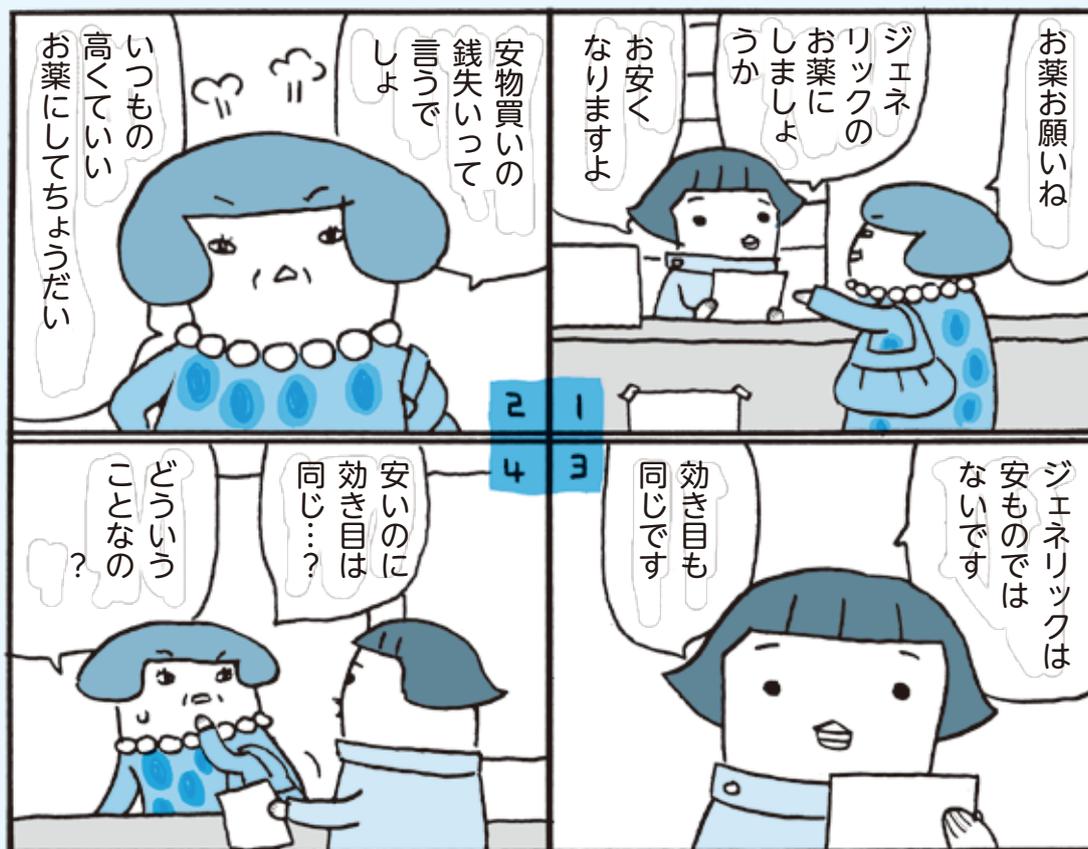
ジェネリック医薬品を利用したいときは医師・薬剤師に相談



ジェネリック医薬品を利用したいときは、医師・薬剤師にジェネリック医薬品を利用したい旨を相談してみましょう。

ただし、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、変更可能なジェネリック医薬品があっても、医学的な理由から変更しないほうがいい場合もあります。

ジェネリック医薬品の 効き目は先発医薬品と同等です



ジェネリックは先発医薬品の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。先発医薬品と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？

効き目や安全性は
国から保証されています



ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が先発医薬品と同等であることが確認されています。ジェネリックに替えるのが不安であれば、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。

ジェネリックが安いのは、
効き目や安全性が
劣るからではありません！



ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。先発医薬品にくらべて、研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7597

● 別居扶養の認定基準は満たしていますか？ ●

満たしていない方は、 すみやかに「減員申告」を!

今年5月に
認定基準が
変わりました

平成27年5月1日より、別居する被扶養者の認定基準に新たな基準が追加されました。
この新基準の追加によって、別居扶養の認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに減員申告を行いましょう。

5月1日から加わった 別居扶養認定の 新基準

仕送りをする側である組合員世帯の生活費と仕送りを受ける別居被扶養者世帯の生活費に逆転現象がないことを確認するための基準です。

次のアの基準を満たすこと。ただし、アを満たさない場合でもイを満たす場合は可。
対象者が複数いる場合は、それぞれ個別で算出しますが、対象者同士が同居の場合には合計で算出「(組合員からの送金合計額+対象者の収入合計)÷対象者人数」とします。

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

$$\text{イ} \frac{(\text{組合員同居世帯収入}-\text{別居者への送金合計額})}{(\text{組合員同居世帯人数})} \geq \frac{(\text{組合員からの送金額}+\text{対象者の収入})}{\text{対象者}}$$

※対象者が18歳未満の場合または学生である被扶養者(子)が遠方地で下宿等するため別居となった場合のみ、上記新基準は適用されません。

新基準追加によって認定基準を満たさなくなった場合の減員申告

申告期間 平成28年7月1日まで

減員日 申し出のあった日

ただし、申告期間後に基準を満たさないことが判明した場合は、申告期間の末日もしくはそれ以前の実事発生日を減員日とします。

提出書類

- 被扶養者申告書
- 金融機関等を通じた送金の記録(直近3カ月分程度)
- 理由書(送金上限額を満たさないことにより減員する旨を記載)
- 減員する者の被扶養者証(高齢受給者証含む)

※その他状況に応じて、追加書類の提出が必要な場合があります。

提出先

各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)

別居被扶養者のいる組合員宛に、平成27年7月27日付けで送付しました「別居扶養時の送金基準の追加設定について(お知らせ)」で詳細を確認いただき、別居扶養認定基準の再確認をお願いします。

なお、平成28年度の扶養状況確認調査(検認)では、別居被扶養者を調査対象とする予定です。

被扶養者の収入に関する書類や送金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。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

平成26年度決算が承認されました

平成27年6月12日の組合会にて、平成26年度の決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

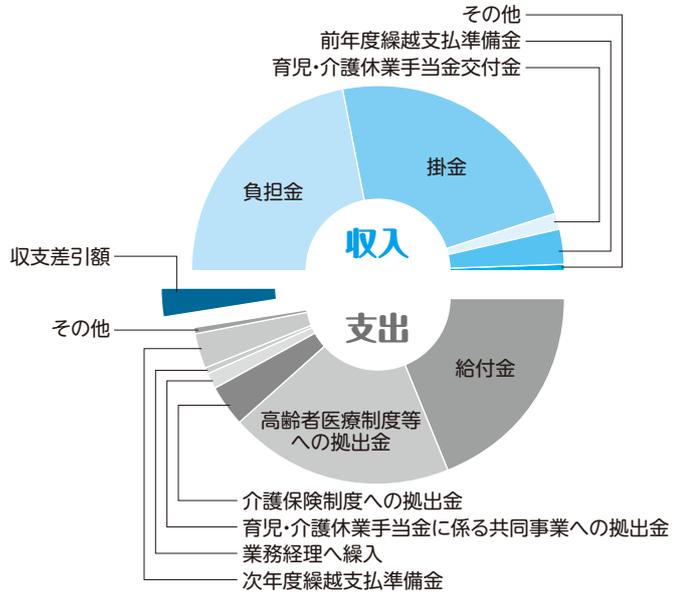
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 28,483,033千円

●負担金	13,061,421千円
●掛金	13,185,436千円
●育児・介護休業手当金交付金	463,309千円
●前年度繰越支払準備金	1,729,079千円
●その他	43,788千円

支出総額 27,020,917千円

●給付金	11,070,354千円
●高齢者医療制度等への拠出金	11,218,459千円
●介護保険制度への拠出金	1,921,210千円
●育児・介護休業手当に係る共同事業等への拠出金	1,014,715千円
●業務経理へ繰入	26,185千円
●次年度繰越支払準備金	1,767,625千円
●その他	2,369千円



収支差引額
1,462,116千円

積立金として次年度に繰越します。

長期経理

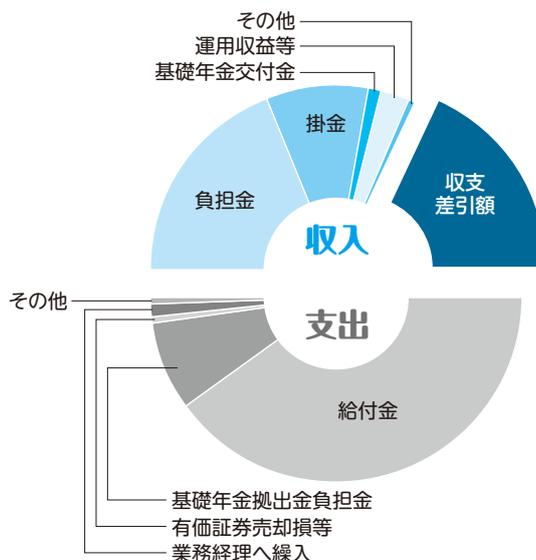
組合員の退職等によって生じる退職共済年金や障害共済年金、遺族共済年金の支給を行っている経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 52,447,391千円

●負担金	30,944,839千円
●掛金	16,274,631千円
●基礎年金交付金	1,689,075千円
●運用収益等	3,534,730千円
●その他	4,116千円

支出総額 82,777,170千円

●給付金	68,254,880千円
●基礎年金拠出金負担金	14,463,654千円
●有価証券償還差損	16,500千円
●業務経理へ繰入	41,896千円
●その他	240千円



収支差引額
▲30,329,779千円

不足分は長期給付積立金を取崩し、長期給付積立金の平成26年度末残高は37,000,753千円となりました。

業務経理

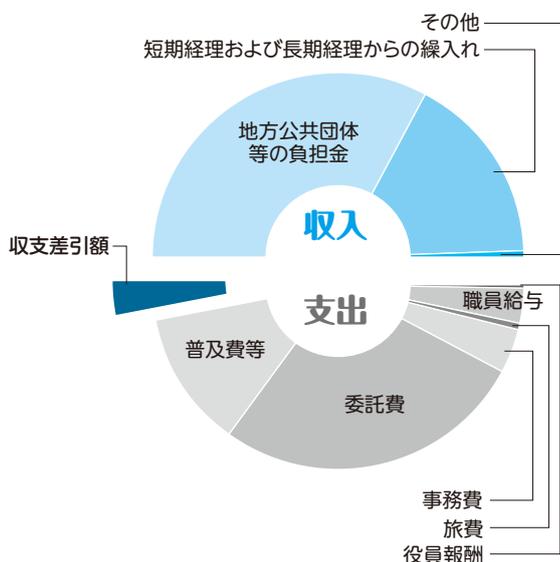
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理および長期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 211,273千円

● 地方公共団体等の負担金	141,398千円
● 短期経理および長期経理からの繰入れ	68,081千円
● その他	1,794千円

支出総額 193,191千円

● 役員報酬	185千円
● 職員給与	11,673千円
● 旅費	1,608千円
● 事務費	18,508千円
● 委託費	110,566千円
● 普及費等	50,651千円



収支差引額
18,082千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

保健経理

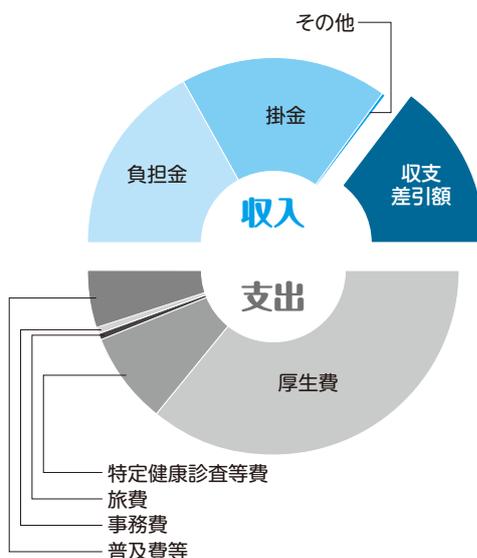
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 321,035千円

● 負担金	155,585千円
● 掛金	164,517千円
● その他	933千円

支出総額 441,694千円

● 厚生費	326,090千円
● 特定健康診査等費	74,372千円
● 旅費	125千円
● 事務費	156千円
● 普及費等	40,951千円



収支差引額
▲120,659千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

貸付経理

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

収入総額

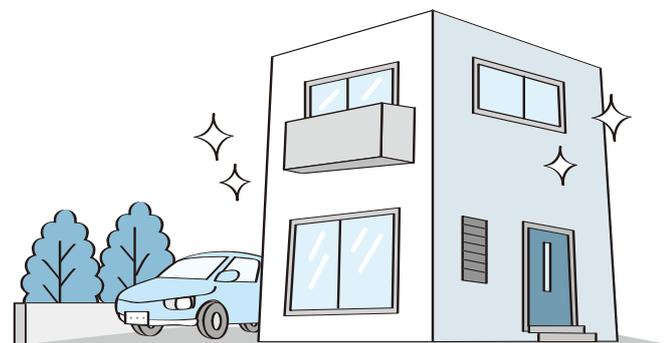
349,904千円

- 組合員貸付金利息 271,596千円
- 団信保険料(組合員負担) 11,708千円
- その他 66,600千円

支出総額

437,384千円

- 支払利息 191,750千円
- 団信及び貸付保険料 189,204千円
- その他 56,430千円



収支差引額

▲87,480千円

前年度から繰越した積立金を充当します。

基礎年金支払経理

年金の加入歴が大阪市のみの方に、国民年金(基礎年金)の支給を日本年金機構に代わって行う経理です。日本年金機構から交付される国庫金を資金としています。

支出総額

基礎年金等 1,532,668千円

収入総額

基礎年金国庫金 1,532,668千円

平成26年度決算の詳細は、当共済組合ホームページに公開していますので、ご覧ください。

育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました

平成27年7月21日付の厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項および第2項に基づき、雇用保険法第17条第4項第2号ハに定める額に変更があったため、平成27年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金および介護休業手当金の1日あたり給付上限額が変更となりました。

※平成27年10月1日の標準報酬制移行後は、計算基礎が給料月額ではなく標準報酬月額

となります。(詳細については、P.5を参照)



変更内容〔 〕内は給付割合)

(1) 育児休業手当金(平成26年3月31日までに休業を開始した組合員)

	変更後	現行
給付上限日額〔50%〕	9,688円	9,681円
給付上限相当額を超える給料月額	341,110円	340,890円

(2) 育児休業手当金(平成26年4月1日以降に休業を開始した組合員)

	変更後	現行
給付上限日額〔67%〕	12,982円	12,973円
6カ月後の給付上限日額〔50%〕	9,688円	9,681円
給付上限相当額を超える給料月額	341,110円	340,890円

(3) 介護休業手当金

	変更後	現行
給付上限日額〔40%〕	7,750円	7,745円
給付上限相当額を超える給料月額	341,110円	340,890円

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

融資あっせん制度の 提携先金融機関のご案内

共済組合では、次の金融機関と提携して、住宅ローンの優遇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。

平成27年4月1日より新たに1社追加となりました。

融資内容については、各金融機関に直接お問い合わせください。

	金融機関名	融資取扱店	問い合わせ先
新規加入	財住金フラット35	財形住宅金融株式会社	お客様センター ☎06-6343-5300
既加入	りそな銀行	京阪神地区本支店 奈良地区支店、京都支店	取扱店窓口
	三菱東京UFJ銀行	国内本支店	住宅ローンお問い合わせダイヤル ☎0120-306-082 大阪営業部 お客様相談第二課 ☎06-6206-8631
	三井住友銀行	国内本支店	大阪本店営業部 ☎06-6227-2319
	みずほ銀行	国内本支店	大阪支店 ☎06-6202-1691 お客様専用ダイヤル ☎0120-324-181
	三井住友信託銀行	国内本支店	大阪住宅ローンセンター ☎06-6220-2594 専用フリーダイヤル ☎0120-303-730
	三菱UFJ信託銀行	国内本支店	ローン相談室 ☎0120-334-757
	近畿労働金庫	会員団体(労働組合等)が 取引を行う営業店	会員団体(労働組合等)が取引を行う営業店 お客様センター ☎0120-191-968

住宅貸付を利用されていて 団体信用生命保険に加入していない方へ

団体信用生命保険は、借受人が貸付金償還期間中に死亡した場合または所定の高度障害の状態となった場合に、保険会社から共済組合に対して死亡保険金または高度障害保険金が支払われるため、借受人およびその家族等による償還は不要になります。

※加入にあたっては条件があります。詳しくは当共済組合までお問い合わせください。

だんしんの
付帯制度

債務返済支援保険のご案内

大阪市職員共済組合は、平成26年12月1日から全国市町村職員共済組合連合会の構成組合となり、共済組合で実施していた団体信用生命保険は、連合会で実施の「だんしん」へ統合されております。

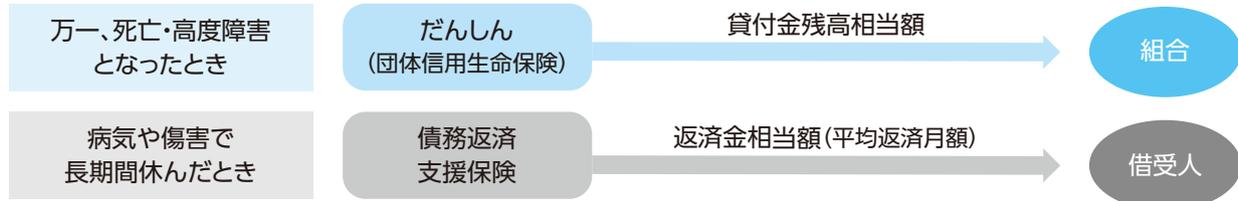
現在、**当共済組合の住宅貸付利用者のうち、団体信用生命保険「だんしん」にご加入の方へ「債務返済支援保険」のご案内をさせていただきます。** ※平成27年9月現在「だんしん」に加入している方が対象となります。

だんしん事業の内容

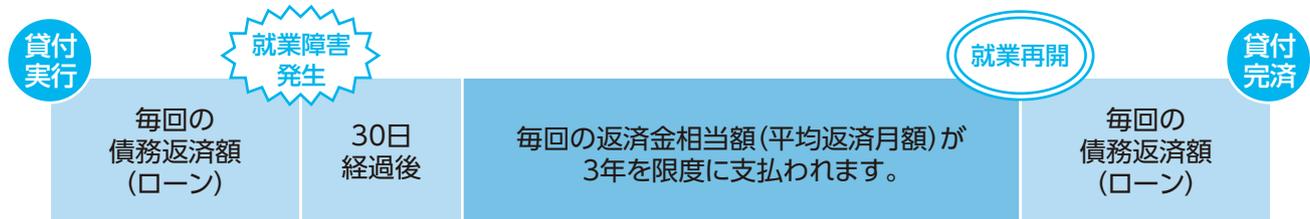
だんしん事業には2つの事業があります。

- **だんしん(団体信用生命保険)** — だんしんは、借受人が貸付金償還期間中に死亡した場合または所定の高度障害状態となった場合に、組合に対して貸付金残高相当額の死亡保険金または高度障害保険金が支払われます。
- **債務返済支援保険** — だんしんの付帯制度であり、病気や傷害または所定の精神障害により就業障害となった場合に、貸付金の返済金相当額(平均返済月額)を保険金として30日の免責期間を経過した日から3年を限度に受け取ることができます。

…… 取扱いイメージ ……



債務返済支援保険の特長



病気・傷害または所定の精神障害により就業障害となった場合に、貸付金の返済金相当額(平均返済月額)を保険金としてご加入者にお支払する制度です。

保険料は平均返済月額×1万円あたり月額99円です。

例) 返済金相当額(平均返済月額)6万円の場合
 保険金額(返済金相当額)1万円につき月額99円
 6万円÷1万円×99円=月額594円

〈※平均返済月額の計算例〉
 毎月償還 40,000円
 ボーナス償還 120,000円
 平均返済月額 60,000円={ (40,000円×12)+(120,000円×2) }÷12

ご案内の対象者の方へ

対象者の方には、後日ご案内書類を配付いたしますので、債務返済支援保険への加入をご検討ください。お申込みの有無の意思確認のため、ご案内書類がお手元に届きましたら、その際に確認書のご提出をお願いします。

- 平成27年9月現在「だんしん」に加入している方が対象となります。
- 詳細は後日配付するご案内書類に同封の「債務返済支援保険」パンフレットをご参照ください。

申込み受付開始
平成27年11月から
適用開始日
平成28年4月1日

お問い合わせ：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7596

40歳以上男性組合員の
4人に1人が喫煙者

タバコを吸っている組合員約5,500人

(平成26年度当共済40歳以上男性組合員の健診データより)

それでもあなたは吸いますか？

寿命が縮む！

喫煙者の寿命は非喫煙者より

10年短い

放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」によると、20歳より前からタバコを吸い続けた人と、タバコを吸わなかった人とでは、男性で8年、女性で10年の余命の短縮がみられたとのこと。

少数派！

喫煙仲間は減少の一途

喫煙率19.3%

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(平成25年)によると、喫煙者数の割合は過去10年間で減少傾向にあり、平成25年は19.3%(男性32.2%、女性8.2%)でした。ちなみに、喫煙者の24.6%が「禁煙意思がある」と回答しています。

迷惑！

受動喫煙による健康被害

がん発症リスク2倍

国立がんセンターの多目的コホート研究によると、喫煙者である夫の妻は、非喫煙者である夫の妻に比べて、肺がんの発症リスクは2倍、乳がん(閉経前)は2.6倍となることが報告されています。

モテない!?

タバコを吸う異性は魅力的？

「いいえ」8割

20~30歳代の独身男女を対象にした民間企業の調査によると、「タバコを吸う異性は魅力的ですか?」との質問に、男性の83.4%、女性の84.3%が「いいえ」と回答しました。

フタバコもヨロコブ

禁煙の

節約効果

禁煙すれば、その分、お金も節約できます。

※1日1箱430円の場合

禁煙1日	430円
禁煙1週間	3,010円
禁煙1カ月	13,330円
禁煙1年間	156,950円

いつものランチを
ゴージャスに

たまには夫婦で
温泉旅行



貯まったお金で
自分にごほうび♪



タバコ代だけ
じゃない!

医療費も節約!

禁煙によって疾病リスクを減らすことで、医療費の節約にもなります。

たとえば… **重度のCOPDの医療費**

●在宅酸素療法が必要になった場合

※1カ月の治療費の目安。保険者負担分含む。

医療費総額 10万円

〔診察料、指導管理料、酸素濃縮装置・携帯用酸素ボンベ(病院から貸し出し)、処方せん料、薬代など〕



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは…

肺や気管支などの慢性的な炎症により、息切れや呼吸困難などが起こる病気。おもな原因はタバコの煙。進行すると、常に酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させる。

ヘルシー Cooking

Healthy

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、精神的にも安定するといわれています。そんな、心身ともにリフレッシュできる“腸がよろこぶ”料理をご紹介します！

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。



天日干ししたキノコ類を用意

エノキ、シメジなどのキノコ類 ……200g

- ①キノコ類はザルに並べて、晴れの日屋外で約5～6時間乾燥させる。
- ②乾燥させた①は冷蔵庫で保存しておく。

材 料 2人分

キノコ類（天日干ししたもの） …… 50g（戻し汁 200cc 使用）
 干しエビ …… 20g（戻し汁 150cc 使用）
 大根 …… …… 1/2 本
 白ネギ …… …… 100g
 豚肉ミンチ …… …… 100g
 ゴマ油 …… …… 大さじ 1
 すりおろしたニンニクとショウガ …… …… 合わせて小さじ 1
 豆板醤、ラー油 …… …… 少々
 紹興酒（料理酒でも可） …… …… 大さじ 1
 塩 …… …… 小さじ 1/2
 薄口醤油 …… …… 小さじ 1
 片栗粉 …… …… 適量
 酢 …… …… 小さじ 2

キノコのピリ辛酸
辣湯風

うま味凝縮のスープが食欲をそそる

塩分	カロリー
1.45g (1人分で0.7g)	159 kcal

作り方

調理時間／約 40 分

- ①干しキノコ、干しエビはぬるま湯に浸して戻しておく（干しキノコの戻し汁 200cc、干しエビの戻し汁 150cc を残しておく）。(写真a)
- ②大根はピーラーで薄く平麺状にカットし、熱湯に 10 秒ほど浸したあと、ザルに上げて水を切っておく。(写真b) 白ネギはみじん切りにする。①の戻したキノコは、細かくカット。
- ③フライパンに、ゴマ油、すりおろしたニンニクとショウガ、豆板醤、②の白ネギを入れて弱火にし、香りが出てきたら、豚肉ミンチ、②のキノコを加えて炒める。全体に火が通ったら、①の干しキノコと干しエビの戻し汁、ラー油、紹興酒を加え、塩と薄口醤油で味を調えたあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに酢を加えて火を止める。(写真c)
- ④器に③のスープを注ぎ、②の大根を盛り付け、好みに輪切りの唐辛子をトッピングすればでき上がり。



腸がよろこぶ POINT

天日干ししたシメジの戻し汁には、脂肪を洗い流す効果があるといわれていますので、腸にも優しい食材です。さらに、炭水化物の麺の代用として薄くカットした大根を使い、ヘルシーなメニューに仕上げています。

たった6分の有酸素運動!

ラジオ体操

ラジオ体操は、13種類の動作で構成され、400種類の筋肉をまんべんなく動かす有酸素運動です。ぜひラジオ体操を極めてみてください。

継続して
期待できる
健康効果

- 血行促進
- 筋力の維持・向上
- 平衡機能の維持・増進
- 歩行能力の向上
- ストレスの解消
- 肩こり・腰痛予防 など

おさらいしてみよう「ラジオ体操第1」

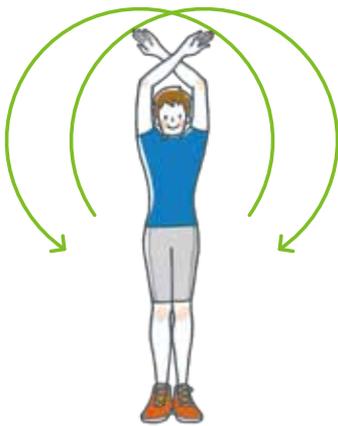
体のどこに効いているのか意識して、1つ1つの動作を行いましょう。

第1は一般向け
第2は職場向け
(青・壮年を対象)

③ 腕を回す運動

ここに効く!

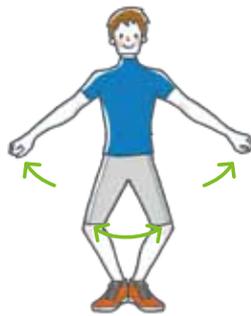
肩の関節を柔軟にして、肩こりや首すじの疲れをとる。



② 腕を振って 脚を曲げ伸ばす運動

ここに効く!

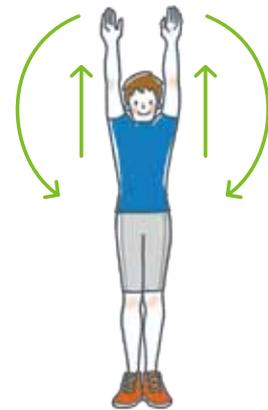
腕と脚を刺激して、全身の血行をよくする。



① 伸びの運動

ここに効く!

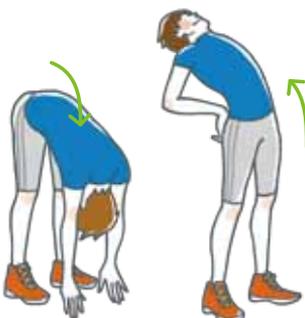
背筋を伸ばして、よい運動姿勢をつくる。



⑥ 体を前後に曲げる運動

ここに効く!

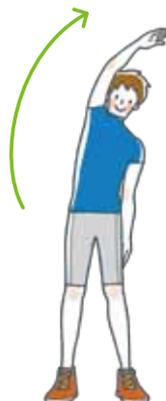
腰の柔軟性を高めて、腰の圧迫をとり除き、腰痛を予防する。



⑤ 体を横に曲げる運動

ここに効く!

背骨を柔軟にする。わき腹の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進する。



④ 胸を反らす運動

ここに効く!

胸部を大きく広げて、呼吸機能を促進させる。



ラジオ体操でカロリー消費

計算上では… 続けると 1日3回のラジオ体操で体重3kg減

栄養学では脂肪1gを燃焼させるのに9kcalが必要です。

●これをラジオ体操に置き換えると…

ラジオ体操第1・第2を1回行うと25kcal燃焼

ラジオ体操第1・第2を1日3回行うと75kcal燃焼

続けてラジオ体操することで、血行促進で代謝も上がり、脂肪燃焼も期待できます!!

●1日3回ラジオ体操を続けると…

1カ月で250gの脂肪燃焼

1年で3,000gの脂肪燃焼



体重が3kg減少

※基礎代謝等により個人差があります。

子どもだけでなく、大人にだって続けてほしい体操です。

⑥体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

ここに効く!

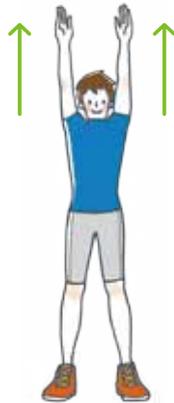
おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫をとり除く。あわせて胸部を広げる。



⑧腕を上下に伸ばす運動

ここに効く!

全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。



⑦体をねじる運動

ここに効く!

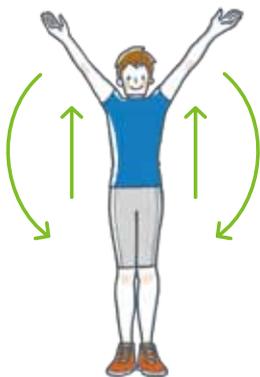
体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にして、腹部の圧迫をとり除く。



⑬深呼吸

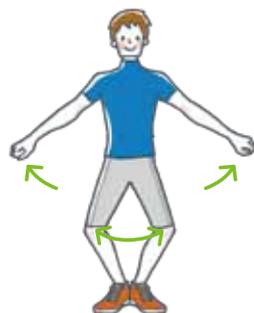
ここに効く!

呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態にもどす。



⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

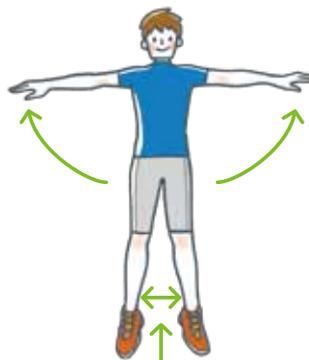
(②の動作と同じ)



⑪両脚で跳ぶ運動

ここに効く!

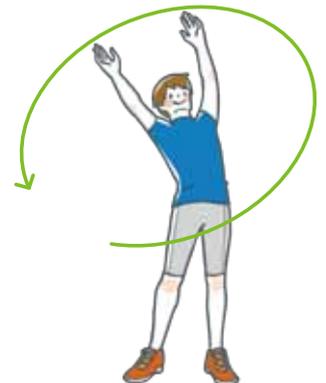
全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐす。



⑩体を回す運動

ここに効く!

腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。腰の圧迫をとり除く。



Go!Go!

家族でお出かけ
recipe

獨作りも
できるんだ!



こんな所に!?

浮世絵体験
おもしろそう



舞妓さんの
万華鏡に
会いたいな!

おもしろアート探訪

芸術の秋、ぜひ行ってみたいのが、感性を刺激してくれるアートスポット。舞妓さん万華鏡、大阪で作られた上方浮世絵、信楽焼きの巨大狸など、好奇心高まるアートが意外と身近に。体験教室もあり楽しさも倍増しますよ。

recipe1 | 京都府 京都市

京都万華鏡ミュージアム

不思議な 万華鏡がいっぱい



国内外の万華鏡作家による作品を収集・展示。舞妓さん型や京都の名所を再現したジオラマ型など、これが万華鏡?というような珍しい作品も多数。展示品はほぼすべて手にとって覗くことができ、驚きや感動とともに美しく幻想的な世界にじっくり浸れる。多彩な万華鏡の手作り体験教室も開催されている。



収藏品の中から
常時50点ほどを
入れ替えて展示



万華鏡の中にある気分 投影式万華鏡

展示室の壁一面に万華鏡の模様が映し出され、幻想的な世界に包まれる。模様がすべて異なるのも魅力。



11~17時の間で
1時間おきに
約5分間投影

京都にちなんだ万華鏡 舞妓2003

日本髪の中に覗き穴があり、万華鏡が内蔵されている。髪留めを回すと模様が変わる。舞妓さんの顔・表情が非常にリアルなもの必見。



2003年、
世界最大の
万華鏡
コンテストで
グランプリ

いつでも気軽に楽しめる 手作り体験教室

ミュージアムショップで手作りキットを購入し、近くにいるスタッフに声を掛ければ、作り方を教えてもらえる。



万華鏡のしくみが
わかる楽しさも

料金 520円(ドライタイプ)、2,200円~(オイルタイプ)
所要時間 約30分 予約 5名以上の場合要



- ☎ 075-254-7902
- 〒 京都市中京区姉小路通東洞院東入曇華院前町706-3
- 🕒 10:00~18:00(最終入館は17:30まで)
- 📅 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 💰 入場料:大人 300円/小・中学生 200円/乳幼児 無料
※万華鏡展示ルームのみ有料

- 地下鉄烏丸線・東西線「烏丸御池」駅(出口3-1,3-2)より徒歩約3分
- 阪急京都線「烏丸」駅より徒歩約10分

くわしくはコチラから
<http://k-kaleido.org/>

京都万華鏡ミュージアム

検索



上方浮世絵館 世界で唯一、 上方浮世絵を常設

大阪は道頓堀、法善寺門前にある美術館。江戸時代に大阪で作られた浮世絵を中心に収蔵・展示している。道頓堀で人気のあった歌舞伎役者の浮世絵が多く、江戸の浮世絵とは違って、役者を美化せず描いているのが特徴。1階には浮世絵グッズをそろえたミュージアムショップも併設され、ショップのみの利用も可能。

浮世絵猫が
目印の建物。
2~4階が
展示室に



約30点の役者絵が並ぶ 展示室



版木や浮世絵の
制作道具なども
常設展示

道頓堀で活躍した役者絵を中心に展示。髪の毛1本1本まで忠実に表現した技術は見もの。

できあがり
楽しみだな



- ☎ 06-6211-0303
- 〒 大阪市中央区難波1-6-4
- 🕒 11:00~18:00 (最終入館は17:30まで)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)
- 💰 入場料: 大人 500円/小・中学生 300円
※展示室(2~4階)のみ有料
- 地下鉄 御堂筋線・千日前線・四つ橋線「なんば」駅、近鉄奈良線・阪神なんば線「大阪難波」駅、南海電鉄「なんば」駅、JR関西本線「JR難波」駅下車、徒歩約5分

くわしくはコチラから

▶ <http://kamigata.jp/>

上方浮世絵館

検索

初級、3色摺りにチャレンジ 浮世絵「摺り」体験



中級、上級
コースも
あり

図柄は歌舞伎の十八番のひとつ「景清」と「弁慶」。役者の赤い隈取を力強く仕上げる。

- 🏷️ 料金 500円
- 🕒 所要時間 約10分(1人あたり) x 申込人数
- 📅 予約 希望日の3日前までに要(先着優先)
※申し込みはできるだけ3名以上で
※小学生以下は保護者同伴のこと



信楽陶苑 たぬき村

1万匹の狸が お出迎え

愛らしい子狸から見たこともないような巨大な狸まで、千差万別の狸たちが大集合した「たぬき村」。愛嬌たっぷりの表情も一体一体が微妙に違って、見ているだけで癒される。狸作りやロク口体験ができる陶芸教室も開催。食器の展示販売や食事処での四季折々においしい料理も堪能できる。

「狸一万匹広場」
もあり。
お気に入りの
一体を見つける
のも楽しい



高さ8メートル 日本一の大理

重さも
ドッシリ
22.5トン



一緒に並んで記念撮影したくなる、大人気スポット。そばで見るとその大きさに驚く。

あっ、忍者
お城き行っ!



- ☎ 0748-83-0126
- 〒 甲賀市信楽町牧1293-2
- 🕒 9:00~17:00
- 📅 無休
- 💰 入場料: 無料
- 信楽高原鉄道「雲井」駅より徒歩約7分

くわしくはコチラから

▶ <http://www.tanukimura.com/>

信楽陶苑 たぬき村

検索

オリジナル狸を手作り 陶芸教室

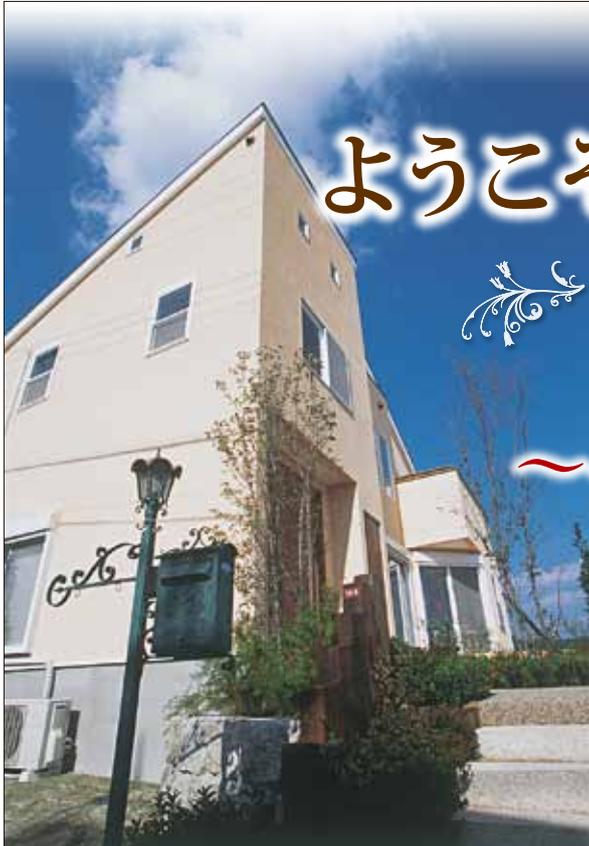
狸作りや
絵つけの
教室もあり



新進の若手狸作家、大熊狸心氏とともに、信楽焼狸の型を使って高さ約18cmの狸を作成。

- 🏷️ 料金 5,400円~
(仕上げ代、焼成代、指導料含む)
- 🕒 所要時間 約1時間30分~
- 📅 予約 不要





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 (工事は別)



システムバスルーム



洗面化粧台

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



ウォシュレット®
一体形便器

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。

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

大阪市職員共済組合員の皆様へ

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
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お届けします。

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 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 パナホーム事例集
「ご新居&リフォーム」

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事例集です。

108ページ

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も携の一冊です。

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のないパートナー、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
事例集

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。

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84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。

カラダ●キレイリンパマッサージ

監修：朝霧高原診療所院長 山本竜隆

リンパ液は、血液中の老廃物や余分な水分を回収し、排出する働きがあり、筋肉が衰えていたり、血行が悪いと滞りがちです。リンパマッサージでリンパ液の流れを促し、老廃物をスムーズに排出しましょう。

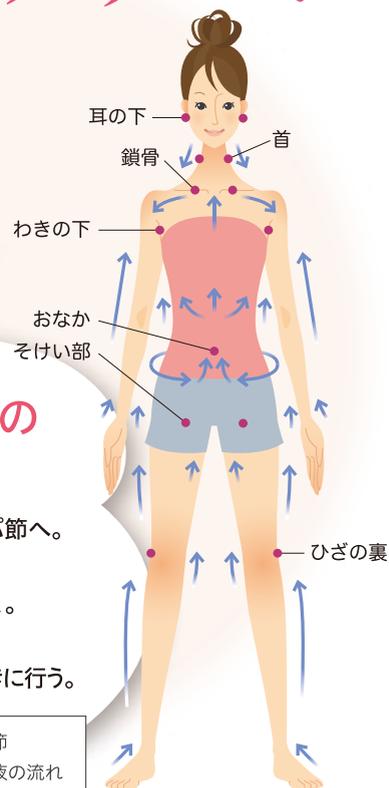
リンパの流れとおもなリンパ節

リンパ液が流れるリンパ管は体中に張り巡らされており、ところどころにリンパ節があります。リンパ節は老廃物をろ過するところ。リンパマッサージはリンパ液の流れに沿い、リンパ節に向けて行くと効果的です。また、鎖骨にあるリンパ節はリンパ液の最終出口。ここがつまっているとマッサージ効果が半減します。リンパマッサージをするときは、鎖骨のリンパ節をほぐすことから始めましょう。

リンパマッサージのポイント

- リンパ液の流れに沿ってリンパ節へ。
- まず鎖骨のリンパ節をほぐす。
- マッサージは軽い力でやさしく。
- マッサージの前後に水を飲む。
- 入浴後など体が温まっているときに行う。

● リンパ節
➡ リンパ液の流れ



リンパマッサージのやり方

リンパ管が集中する鎖骨、わきの下、そけい部のリンパ節に向けてマッサージをすると効率よくリンパ液の流れを促せます。

鎖骨のリンパ節をほぐす

鎖骨を指ではさみ、矢印の方向へゆっくり指を滑らせる。

左右各5回



手のひらで耳のつけ根から鎖骨付近に向かってゆっくりとさする。

左右各5回

わきの下に向けてマッサージ

手のつけ根で胸の中央からわきの下に向かってゆっくりさする。

左右各10回



わきの下もほぐす

左右各10回

腕の内側・外側も



右手で左手首を軽く握り、わきの下に向かってゆっくりさすり上げる。

そけい部に向けてマッサージ

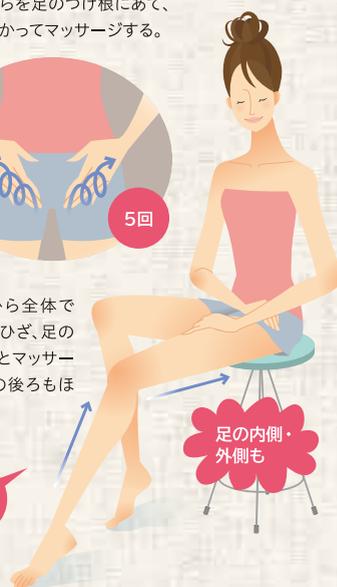
両手のひらを足のつけ根にあて、腰骨に向かってマッサージする。

5回



両手のひら全体で足首からひざ、足のつけ根へとマッサージ。ひざの後ろもほぐす。

左右各5回



足の内側・外側も