

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2016

3

第86号

組合員のみなさ〜ん



毎年



がん検診

5月16日から申込受付開始

➡詳しくは P.3 へ

被扶養配偶者のみなさん

配偶者人間ドック

4月1日から申込受付開始

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

平成28年度の保健事業

糖尿病重症化予防事業の実施など 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28年度は、健診データや医療費データの突合分析から見てきた当共済組合の健康課題に着目し、より効果的・効率的な保健事業となるよう、事業内容を見直しました。

平成28年度 保健事業

検診・健診	がん検診	組合員	従来どおり継続
	配偶者人間ドック	被扶養配偶者	
	特定健診	被扶養者	
保健指導	特定保健指導	組合員 被扶養者	
	個別保健指導 (生活習慣改善講座)	組合員	
	糖尿病受診支援 (糖尿病重症化予防事業) 新規	組合員	
出張型健康講座	組合員	従来どおり継続	
健康カレンダー	組合員		
脳ドック	組合員	廃止	

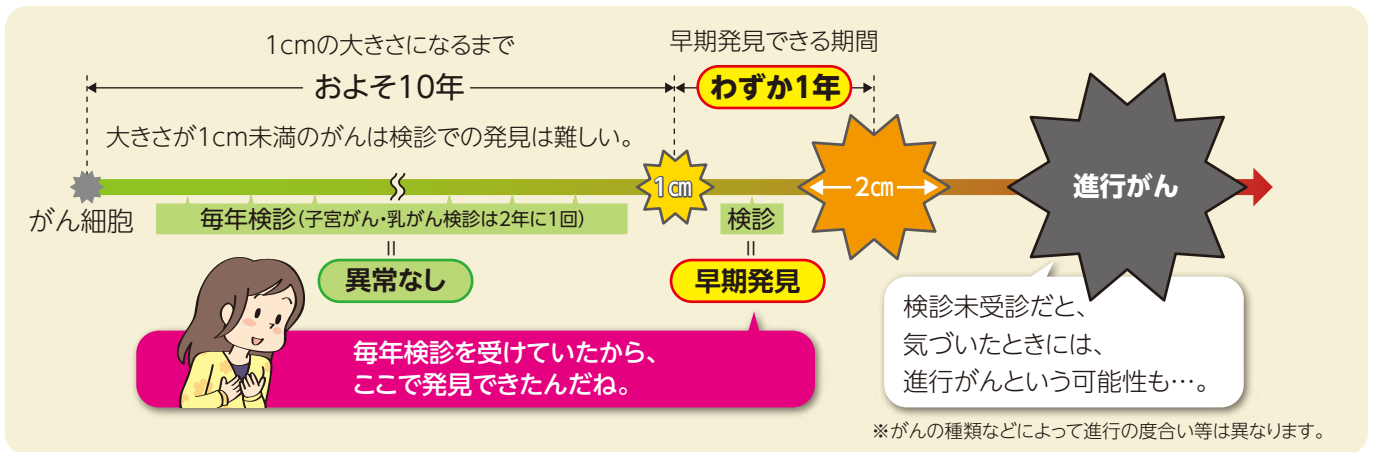
お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7597

早期がんで発見するために 毎年受診を！！

早期がんで発見できる期間はわずかです

早期に
見つければ
がんはほぼ(9割)
完治します!

1つのがん細胞が1cmのがんになるまで、10～15年といった時間がかかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには、1～2年です。検診を毎年(子宮がん・乳がん検診は2年に1回)受けなければ、がんを早期のうちに発見できません。

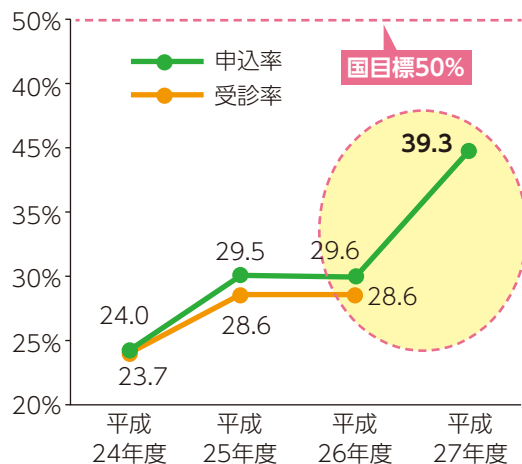


当共済組合の がん検診受診率・申込率

「無料」対象年齢 拡大で大幅アップ

前年度よりがん検診の無料対象年齢を拡大しました。その効果も相まって、大勢の方にご利用いただきました。しかし、国が目標とする受診率50%にはまだまだ及びません。がんの早期発見のためにも、定期的な受診をおすすめします。

■がん検診の受診率・申込率の推移
※任意継続組合員を除く



今年度も「無料」対象年齢を継続!

下記に該当する方は、がん検診の受診料の自己負担が無料になります。

※受診方法等は次ページをご覧ください。

●「無料」対象者

40歳・45歳・50歳・55歳以上の組合員 (任意継続除く)

※年齢は平成28年4月1日現在です。

がん検診

申込期間 平成28年5月16日(月)～平成28年6月30日(木)

● 40歳・45歳・50歳・55歳以上の組合員(任意継続除く)は無料。

検査項目

種別	検査内容	対象者	自己負担金	
総合がん検診	胃・大腸・肺・肝臓がん検診のすべての検査	組合員	2,000円	
胃がん検診	胃部X線直接撮影		1,000円	
大腸がん検診	便潜血反応検査(免疫2回法)		200円	
肺がん検診	胸部X線直接撮影		400円	
肝臓がん検診	血液検査(総ビリルビン、総蛋白、AST、ALT、γ-GT、ALP、チモール、クンケル、コリンエステラーゼ、α-フェトプロテイン、CA19-9、CEA) 腹部超音波検査5項目(肝・胆・膵・腎・脾) 尿検査(糖・蛋白・潜血)		400円	
子宮がん検診	子宮頸部細胞診		女性組合員	300円
乳がん検診	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)			300円
前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性組合員	300円	
肝炎ウイルス検査	血液検査(HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体)	組合員	100円	
骨量検査	超音波検査またはDXA法		200円	

受診期間

平成28年7月1日～平成29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。

※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。

※マンモグラフィを実施していない実施機関がありますので、実施機関一覧でご確認ください。

② 受診日約2週間前にご案内・問診票・検査キットが届きます

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(自己負担がある方のみ)



④ 検診結果は後日郵送で届きます。

※年齢は平成28年4月1日現在です。

※お住まいの市町村によって「がん検診無料クーポン」の配布がありますので、詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。


ご注意





- 検診申込時点で組合員資格があっても、受診日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。
- 乳がん・子宮がん検診は、医師を含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。
- 複数の実施機関に申込みことはできません。
- 現在、検査部位の病気で治療中または経過観察中の方は、その部位は検診対象外です。医療機関でご相談ください。
- 40歳以上であっても、マンモグラフィ検査に適さない方(妊娠中、妊娠の可能性ある、心臓ペースメーカー装着中、豊胸術後等)については超音波検査を受けることができます。


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	医療法人上野会 上野会クリニック	http://uenoclinic.com/
住 所	大阪市住吉区長居東4-21-26	 <p>がん検診で異常が見つかった場合、当院で全身の精密検査や治療(日帰り手術を含む)が可能です。</p>
最寄駅	地下鉄御堂筋線「長居」⑥出口より徒歩3分	
申込受付曜日・時間	月・火・水・金7:30～19:00 木・土7:30～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6609-1650	
検診実施曜日・時間	月・火・水・金9:00～12:00、13:00～16:00 木・土9:00～12:00(日・祝除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	http://www.iijima-clinic.jp/
住 所	大阪市中央区南船場3-5-11 リそな心斎橋ビル	 <p>最寄駅の心斎橋駅より徒歩2分にあり、月～土の毎日婦人科検査を実施しております。</p>
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(日・祝除く)	
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(日・祝除く)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	

実施機関名	社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	http://clinic.tane.or.jp/
住 所	大阪市港区弁天1-2 ORC200 2番街6階	 <p>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。</p>
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4分	
申込受付曜日・時間	月～金8:45～17:45 土8:45～12:00(日曜除く)	
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・祝8:00～12:00(日曜は月に1回実施)	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能) 原則検査技師は女性	

実施機関名	医療法人福慈会 福慈クリニック	http://www.fukujikai.or.jp/
住 所	大阪市中央区東心斎橋1-12-20 心斎橋ダイワビル4・5階	 <p>地下鉄心斎橋駅より徒歩3分、地下鉄長堀橋駅より徒歩2分と大変便利な立地です。</p>
最寄駅	地下鉄御堂筋・長堀鶴見緑地線「心斎橋」クリスタ長堀南⑥出口よりすぐ	
申込受付曜日・時間	月～金8:00～12:00、13:00～17:00 土8:00～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6251-1789	
検診実施曜日・時間	月～土8:00～11:00(日・祝除く) 子宮がん検査は木9:00～12:00のみ	
乳がん検診について	40歳以上マンモグラフィ優先(超音波検査選択可能)	

実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会	http://www.oepa.or.jp/
住 所	大阪市中央区大手前2-1-7 大阪赤十字会館6・7階	 <p>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。</p>
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・中央線「谷町4丁目」より徒歩10分	
申込受付曜日・時間	月～金8:00～19:30 土9:00～15:00(日・祝除く)	
申込電話番号	0120-270-366	
検診実施曜日・時間	男性:月・水・金・第1、2、4土9:00～11:30 月・水13:30～15:00 女性:火・木・第3土9:00～11:30	
乳がん検診について	超音波検査のみ	
申込期間終了後の電話番号	06-4792-7080 06-4792-7082	

配偶者人間ドック

申込
期間

平成28年4月1日(金)～平成28年4月28日(木)

● 5万円相当の健診が1万円で受けられます。

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28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	女性被扶養配偶者	
	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
	乳房		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) *40歳以上であっても、マンモグラフィ検査に 適さない方(妊娠中、妊娠の可能性ある、心 臓ペースメーカー装着中、豊胸術後等)につ いては超音波検査を受けることができます。
	子宮		子宮頸部細胞診
	前立腺		血液検査(PSA)
骨 量	超音波測定法、DXA法のいずれか	被扶養配偶者	
	問 診		
	診 察		

※年齢は平成28年4月1日現在です。

受診期間

平成28年6月1日～平成29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込でない方には、
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28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	医療法人上野会 上野会クリニック	http://uenoclinic.com/
住 所	大阪市住吉区长居東4-21-26	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「長居」⑥出口より徒歩3分	
申込受付曜日・時間	月・火・水・金7:30～19:00 木・土7:30～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6609-1650	
健診実施曜日・時間	月・火・水・金9:00～12:00、13:00～16:00 木・土9:00～12:00(日・祝除く)	ドックで異常が見つかった場合、当院で全身の精密検査や治療(日帰り手術を含む)が可能です。
実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	http://www.ijjima-clinic.jp/
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(日・祝除く)	
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(日・祝除く)(土は午前のみ)	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	大阪がん循環器病予防センター	http://www.osaka-ganjun.jp/
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・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	月～金9:00～12:00、13:00～17:00(土・日・祝除く)	
申込電話番号	06-6969-6712	
健診実施曜日・時間	月～金8:30～概ね12:15(土・日・祝、12月28日～1月4日を除く)	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のでぜひ一度受診ください。
実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック	http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/
住 所	大阪市淀川区西中島4-4-21サンノビル	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「西中島南方」より徒歩4分、阪急京都線「南方」より徒歩7分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:30(土・日・祝除く)	
申込電話番号	06-6308-3909	
健診実施曜日・時間	月～金(土は不定期営業)8:30～9:30受付(日・祝除く)	毎日婦人科検診を実施、レディースデイもあり、予約時お問い合わせください。乳がん検診は医師、技師とも女性。
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	http://www.ams-dock.jp/
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(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6949-0305	
健診実施曜日・時間	月～金12:30～13:10受付(祝日も可、日・年未年始除く)	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。乳がん検診は女性スタッフが対応。
実施機関名	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	http://www.ohno.or.jp/ohno_clinic/
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)	「なんば」⑩出口直結

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。



症状がないから自分は大丈夫! といって先延ばしにしないで

肝炎は国内最大級の感染症

肝炎ウイルス検査を受けましょう!

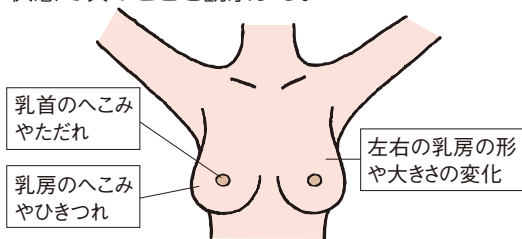
肝炎ウイルス感染者(B型およびC型肝炎)は、日本で300万人を超える「国内最大級の感染症」で、その7割の人が、感染していることに気づいていないと考えられています。感染している人の血液や体液や浸出液(性行為や不衛生な処理でのピアス等)を介して感染する身近な感染症です。肝炎ウイルスに感染しても適切な治療を受けることで肝硬変や肝がんといった状態に進行するのを防ぐことができます。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、重症になるまでほとんど自覚症状がないため、肝炎ウイルス検査を受けたことのない方、自分が感染しているかわからない方は、一度検査を受けてみてください。

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。



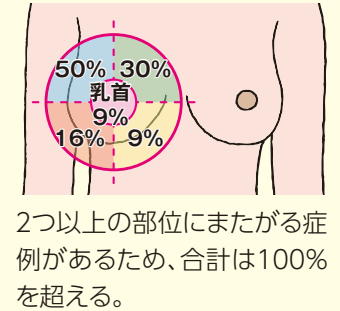
リンパ節のチェック

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

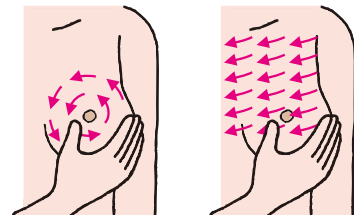
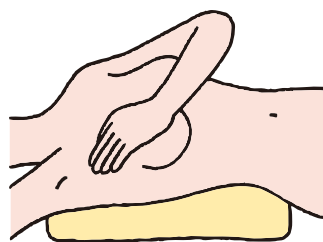
乳首をつまんで、異常な分泌物がでないか確かめる。

乳がんのできやすいところ



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ね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、年金の手続き



大阪市を退職した後、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、地方公務員共済組合または国家公務員共済組合が支給する老齢または障害を支給事由とする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。

老齢年金受給者が私学共済制度に加入、もしくは議員等になられた場合

老齢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。

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達した場合

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達される前に、ご自宅へ請求書等が送付されますので、忘れずにご提出ください。

ただし、昭和30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歳以後に老齢厚生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や、氏名を変更した場合は「年金待機者等異動報告書」を当共済組合に提出してください。

老齢厚生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。



お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547～9

平成
27年度

扶養状況確認調査

検認

ご協力ありがとうございました

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。

平成27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

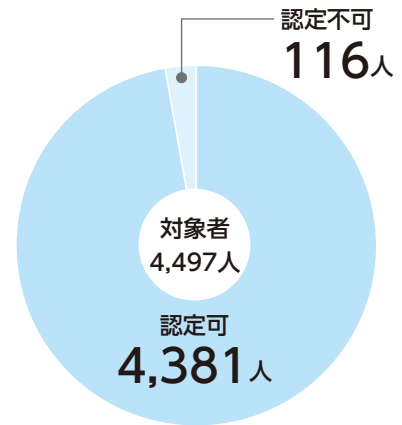
- 調査期間の収入が基準額を超えていた。
- 事業収入から税法上の必要経費を差し引くと基準額を超えていなかったが、売上原価のみを必要経費として差し引くと基準額を超えていた。
- 雇用保険や休業補償(傷病手当金など)を受給していた。

⇒左ページを確認



調査結果

平成28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関する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分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。

扶養認定の際に収入に含まれるものの例

種類	具体例	検認時に必要な書類の例
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)	給与明細書(コピー)または給与支払証明書(コピー)
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)	年金改定通知書等、年金の金額がわかる書類(コピー)
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	雇用保険受給資格者証(コピー)
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	各手当金支給決定通知書(コピー)
事業収入	自営業による収入など(経費も含む総額)	確定申告書類一式(コピー)
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	

「検認」で「認定不可」とならないために…

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となります。

被扶養者の収入状況をしっかり把握!

*障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は年額180万円、月額15,000円、日額5,000円

給料収入がある方…

1月から12月に限らず、**どこの1年間をとっても**130万円*(月額108,334円、日額3,612円)未満ですか?

課税・非課税を問わず、すべての収入で判定します。
→右ページ下表を参照!

給料収入額には交通費等も含まれますが、所得税控除前の総支給月額が108,334円*未満ですか?

年金の受給を開始した方…

障害年金等を受給し始めた場合、収入基準額*を超えていないですか?

年金等以外に収入があれば、すべての収入で判定します。

雇用保険や休業補償(傷病手当金など)を受給している方…

給付日額は3,612円*未満ですか?

雇用保険等は日額で判定します。日額が3,612円*以上の給付を受ける場合には、向こう1年間に130万円*を超える収入が見込まれます。

被扶養者が個人事業者となった方…

事業収入から売上原価のみを必要経費として差し引いた収入額が130万円*を超えていないですか?

個人事業者は原則、被扶養者になれませんが、収入が著しく低い場合は被扶養者となれる場合もあります。ただし、法人の代表取締役および従業員を1人でも雇っている事業主等は、被扶養者になることができません。



別居認定されている被扶養者がいる方!

送金基準は満たしていますか?

年間65万円以上かつ対象者の収入以上の送金が必要です。

また、いつ、誰から、誰に、いくら送金したかを明確に証明できる書類を保管してください(金融機関の振込票や振込履歴の記載がある預金通帳の写し等)。『**手渡し**』での仕送りは認められません。

仕送りをする「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」に逆転現象はありませんか?

詳細は12ページをご確認ください。

認定基準をもう一度確認!

詳細は「被扶養者認定取扱基準」(当共済組合ホームページ掲載)でご確認ください。

検認時に必要な書類はきちんと保管!

毎年の検認の際、提出書類を保管していないためどうしたらよいかとの問い合わせが多数あります。

収入に関する書類や経済的援助に関する書類を保管していない方がいらっしゃるようですが、いつ、調査依頼があっても提出できるよう、提出書類は必ず保管してください(右ページ下表「検認時に必要な書類の例」参照)。

医療費の返還を求めることも…

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となります。

予告

平成28年度は、今年度に引き続き**配偶者**と、さらに**別居の被扶養者**を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は大切に保管しておいてください。

お問い合わせ:保健医療係 ☎06-6208-7591~3

別居扶養認定基準の見直しに伴う 被扶養者の「減員申告」はお済みですか？

申告期限が迫っています!!

平成27年5月に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、申告期限内に「減員申告」を行いましょ。

申告期限 平成28年7月1日まで

減員日 申し出のあった日

● 申告期限をすぎてしまうと…

期限内に「減員申告」がされなかったことが判明した場合、該当する被扶養者の減員日は平成28年7月1日またはそれ以前の事実発生日となり、減員日以降にかかったその被扶養者の医療費(共済組合負担分)をさかのぼって返還していただくことになります。



被扶養者の認定基準や「減員申告」の手続き等については、平成27年7月27日付で該当する方にお配りした「別居扶養時の送金基準の追加設定について(お知らせ)」をご参照ください。

もう一度
確認!

5月1日から追加された別居扶養認定の新基準

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。

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

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

※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。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591~3

異動の多い季節です

共済組合への手続きをお忘れなく!

年度替わりの時期、就職、退職、引っ越しなど、新生活を始める方も多いことでしょう。

それに伴って、共済組合への手続きが必要な場合があります。

該当する場合は、すみやかに各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きをしてください。

組合員が退職したとき

●「組合員証」「被扶養者証」等を返却

「組合員証」「被扶養者証」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」等を返却してください。資格喪失後、誤って「組合員証」等を使って医療機関にかかった場合、その医療費(共済組合負担分)を返還していただくことになります。

引っ越しをしたとき

●組合員証・被扶養者証等の裏面に新しい住所を記入

記入する余白がなくなったら「組合員証等再交付申請書」を提出して、新しい証の交付を受けてください。

●引っ越し先の自治体の医療費助成制度を受ける場合

引っ越し先の自治体で医療費助成制度を受ける場合は、その医療証のコピーに必要事項を記入して共済組合に提出してください(「共済組合だより」第85号13ページ参照)。

※大阪市の医療費助成制度に該当している方、大阪市以外の大阪府下の自治体にお住まいの方で「小児ぜんそく等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当している方は、共済組合への連絡は不要です。

●国民年金第3号被保険者に該当する被扶養者がいる場合

「国民年金第3号被保険者住所変更届」を提出してください。

●被扶養者と別居する場合

人事異動のため組合員のみ引っ越しすることとなったときや、その他の理由で組合員と被扶養者が別居するときには、届出が必要です。

引き続き扶養するときには、「被扶養者申告書」を提出し、別居認定の届出をしてください。

認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに減員の手続きをしてください。

※大学等進学により別居となった場合の届出もれが毎年多く見受けられます。

●別居する被扶養者への送金(仕送り)の記録を残す

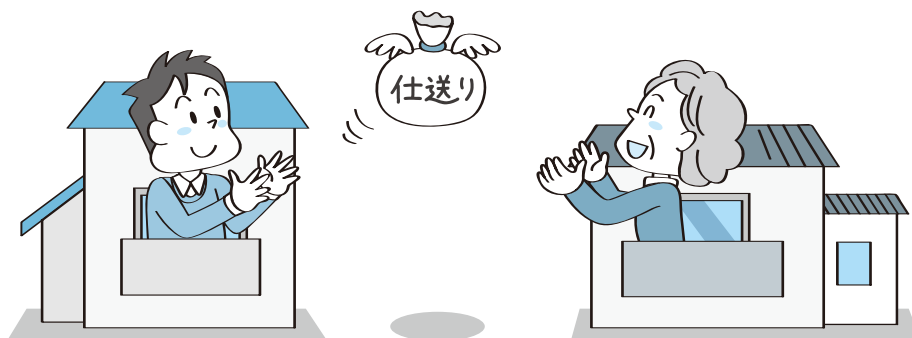
「扶養状況確認調査(検認)」(10ページ参照)の際、送金(仕送り)の事実を確認するための書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)の提出が必要になりますので、必ず保管しておいてください。

※別居扶養の認定基準や必要書類等については、当共済組合のホームページ等でご確認ください。

被扶養者が就職等したとき

●減員手続きを!

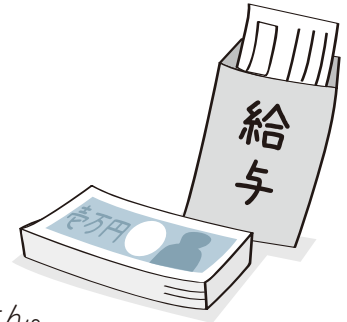
被扶養者が就職して勤め先の健康保険組合等に加入した場合や、被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になった場合等には、すみやかに「被扶養者申告書」を提出して減員の手続きをしてください。



お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

標準報酬月額が見直されます【随時改定】

昇給などで報酬が変わったとき、標準報酬月額が見直される場合があります。
 なお、随時改定について、組合員からの申請は必要ありません。



随時改定が行われる条件

次の2つの条件をすべて満たした場合、随時改定が行われます。

①昇給・降給等により固定的給与に変動が生じた。

- 固定的給与の変動が休職等のみによる場合、改定されません。
- 非固定的給与が大きく変動しても固定的給与の変動がなければ、改定されません。

固定的給与

勤務実績に直接関係なく、月等の単位で継続して一定額支給される報酬。
 給料、扶養手当、地域手当、通勤手当など

非固定的給与

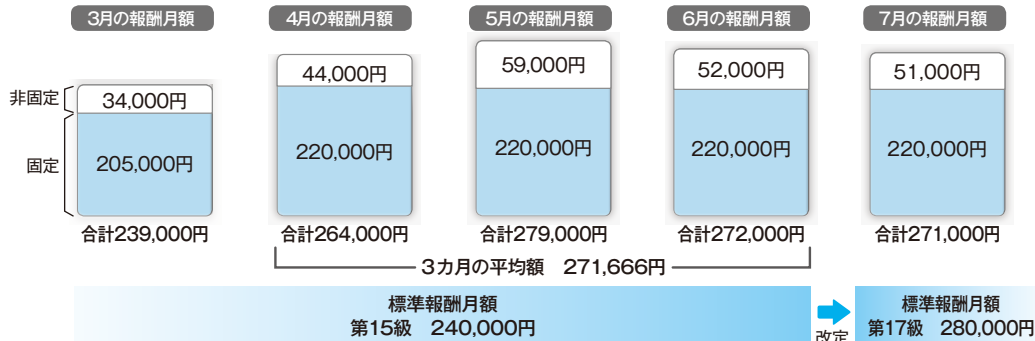
勤務の実績に応じて変動する報酬。
 超過勤務手当、休日勤務手当など

②固定的給与に変動が生じた月から継続した3カ月の報酬の平均額を基に算定した標準報酬月額が原則2等級以上異なる。

- 3カ月のうち、ひと月でも報酬の支払基礎日数が17日未満の月がある場合改定されません。
- 固定的給与は増額したが非固定的給与が減額したため3カ月の平均額が減額した場合、またはその逆の場合は、改定されません。

参考例

【例】4月に定期昇給し、固定的給与が増額した場合



今回の事例が随時改定の2つの条件(上記参照)を満たしているか検証します。

■①の条件は？

4月に固定的給与の変動が生じている。 → **条件を満たしている**

$$\begin{array}{|c|} \hline 4月の固定的給与 \\ 220,000円 \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline 3月の固定的給与 \\ 205,000円 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{変動額} \\ 15,000円 \\ \hline \end{array}$$

■②の条件は？

4月から6月までの報酬の平均額を基に標準報酬月額を算定すると、2等級上がる。 → **条件を満たしている**

$$\left(\begin{array}{|c|} \hline 4月の報酬 \\ 264,000円 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 5月の報酬 \\ 279,000円 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 6月の報酬 \\ 272,000円 \\ \hline \end{array} \right) \div 3 = \begin{array}{|c|} \hline \text{3カ月の平均額} \\ 271,666円 \\ \hline \end{array} \quad \text{※平均額の円未満は切り捨て。} \\ \text{【第17級に該当】}$$

すべての条件を満たすので4月から標準報酬月額が改定されます。

→ 標準報酬月額 第17級 280,000円

固定的給与の変動が生じた月を起算月として4カ月目から次の定時決定または随時改定まで、改定後の標準報酬月額が適用されます。

平成28年度の保険料率が決まりました

平成28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28年3月まで)	変更後 (平成28年4月から)
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	48.00	49.17
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	5.40	5.90
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	86.39	86.39
年金払い退職給付掛金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

負担金

事業主が負担する保険料

	現 行 (平成28年3月まで)	変更後 (平成28年4月から)
短期負担金率 (医療保険等に関する財源)	48.00	51.61
福祉負担金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護負担金率 (介護保険に関する財源)	5.40	5.90
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	86.39	86.39
年金払い退職給付負担金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

※上記の掛金率および負担金率は定例給料および期末勤勉手当とも同率です。

※事業主負担には、上記に記載の負担金のほか、短期公的負担金(0.31/1000)、調整負担金(0.20/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担金(37.70/1000)、追加費用(21.90/1000)が必要となります。

財政調整事業および特別財政調整事業の適用を受けます

平成28年度の短期経理の財政状況については、医療費の増加傾向に加え、高齢者医療への拠出金が前年度比約10億円増加する見込みであることなどにより、支出総額が大幅に増加することから、財源率(掛金と負担金の合計)が103.22/1000となり掛金率・負担金率がそれぞれ51.61/1000となります。

この掛金率は、当組合の上部団体である全国市町村職員共済組合連合会の財政調整事業における調整基準率を超過していることから、財政調整事業および特別財政調整事業の適用を受けることとなります。

なお、財政調整交付金および特別財政調整交付金については、その全額が組合員の掛金負担の軽減を目的に交付されます。

これにより、本来は折半となる掛金負担金率については、短期負担金率が51.61/1000となるのに対し、短期掛金率は49.17/1000となります。

短期財源率(対期末手当等ベース)

負担金 51.61%	特別調整交付金 1.44%
	調整交付金 1.00%
	掛金率 49.17%

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

平成28年度 予算が決まりました

平成28年3月18日の組合会にて、平成28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 26,532,729千円

- 負担金 11,893,913千円
- 掛金 11,488,301千円
- 育児・介護休業手当金交付金 566,324千円
- 調整交付金・特別調整交付金 516,546千円
- 高額医療交付金 251,820千円
- 前年度繰越支払準備金 1,751,102千円
- その他 64,723千円

支出総額 27,363,330千円

- 給付金 11,178,921千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 11,151,487千円
- 介護保険制度への拠出金 1,967,861千円
- 財政調整事業等への拠出金 317,551千円
- 育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 950,539千円
- 業務経理へ繰入 28,735千円
- 次年度繰越支払準備金 1,768,236千円

**収支差引額
▲830,601千円**

不足額は、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 639,361千円

- 負担金 168,118千円
- 掛金 170,657千円
- 貸付経理より相互繰入 300,000千円
- その他 586千円

支出総額 701,884千円

- 厚生費 395,715千円
- 特定健康診査等費 135,116千円
- 旅費 407千円
- 事務費 244千円
- 委託費等 170,402千円

**収支差引額
▲62,523千円**

医療費の抑制に効果的な保健事業を実施するため、貸付経理の剰余金を繰り入れ、不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

業務経理

短期給付および年金給付に係る事務費を執行する経理です。

収入総額 192,081千円

- 負担金 155,169千円
- 短期繰入金 28,735千円
- その他収入 8,177千円

支出総額 227,107千円

- 役員報酬・職員給与 41,057千円
- 委託費 53,051千円
- 連合会分担金 84,010千円
- 普及費等 48,989千円

**収支差引額
▲35,026千円**

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

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 47,736,605千円

- 負担金 29,579,504千円
- 組合員保険料 18,157,101千円

支出総額 47,736,605千円

- 連合会払込金 47,736,605千円

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 3,117,352千円

- 負担金 1,558,676千円
- 掛金 1,558,676千円

支出総額 3,117,352千円

- 連合会払込金 3,117,352千円

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 170,543千円

- 組合員貸付金利息 169,524千円
- 雑収入等 1,019千円

支出総額 334,301千円

- 支払利息 4,576千円
- 連合会払込金 17,831千円
- 保健経理へ相互繰入 300,000千円
- 委託費等 11,894千円

**収支差引額
▲163,758千円**

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

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。

平成28年4月から

医療保険制度が改正されます

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、平成28年4月から医療保険制度が改正されます。主な改正内容は次のとおりです。



● 入院時の食事代の引き上げ

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担も求めることとなります（住民税非課税者等の低所得者などは据え置き）。

【平成27年度まで】 260円

【平成28年度から】 **360円**

【平成30年度から】 **460円**

● 紹介状なしで大病院を受診する場合の追加負担の導入

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、原則として、一定額の追加負担（初診で最低5,000円程度）をすることが義務づけられます。

● 標準報酬月額・標準期末手当等の額の上限の引き上げ

● 標準報酬月額

【平成27年度まで】 上限121万円(全43等級)

【平成28年度から】 上限**139万円**(全**46**等級)

● 標準期末手当等の額

【平成27年度まで】 上限540万円(年間)

【平成28年度から】 上限**573万円**(年間)

● 傷病手当金・出産手当金の算定方法の見直し

【平成27年度まで】 標準報酬月額÷22相当額の3分の2

【平成28年度から】 ● 支給開始月を含む期間が12カ月以上の場合

支給開始月を含む直近12カ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷22相当額の3分の2

● 支給開始月を含む期間が12カ月未満の場合

① 組合員の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額

② 加入している共済組合の全組合員の平均標準報酬月額(前年度9月30日時点*)

①か②のいずれか少ない額÷22相当額の3分の2

*平成28年度においては前年度10月1日時点。



● 患者申出療養を創設

患者からの申出に基づいた新しい保険外併用療養のしくみ**患者申出療養**が創設されます。

※国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいという患者のニーズに応える改正となります。これにより申出から承認までの期間が短縮されます。

新たな地共済年金情報Webサイトの リニューアルについて

ご自身の年金見込額等の年金個人情報をパソコンで閲覧することができるサービスとしてみなさまにご利用いただいていた「地共済年金情報WEBサイト」は、去る平成27年3月31日をもちまして終了しましたが、被用者年金制度の一元化を踏まえた新たなWebサイトの再開設に向け、地方公務員共済組合連合会により準備が進められている状況です。

なお、現時点においてご利用開始日や手続き等の詳細は未定ですが、内容が判明次第、所属通知等により随時情報提供させていただきます。

ご理解のほどよろしく申し上げます。

●相談窓口●

全国市町村職員共済組合連合会 年金部年金企画課

専用回線 **03-5210-4607**

(9時～17時(土・日・祝日を除く))

当年10月から年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率ならびに有期年金現価率の値について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会ホームページ)

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

地方公務員共済組合連合会

「ねんきん定期便」の表示誤りについて

平成27年12月生誕者から随時送付している「ねんきん定期便」についてですが、当該通知書を作成するプログラムの不具合により、表示内容の一部に誤りがありました。

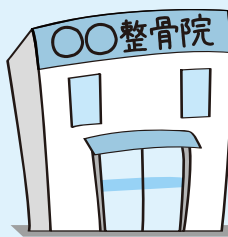
組合員のみなさまにはご迷惑をおかけし、誠に申し訳ありません。

なお、誤表示箇所については、当組合ホームページに詳細を掲載していますので、ご確認のほどよろしく申し上げます。



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

ちょっと待って!



健康保険が使えるのか。
最近、肩がこっているし、
もんでもらおうかな!

単なる肩こりに 健康保険は 使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース



- 打撲、ねんざ、肉離れ



- 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は)
医師の同意が必要です

*通勤中や勤務中のけがには、健康保険は使えません。

使えないケース

全額自己負担になります



- 医師が治療すべき腰椎椎間板ヘルニア



- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛



- 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり



- 症状の改善がみられない長期にわたる施術

- 過去の負傷等による後遺症



- 日常生活における単なる疲れ、肩こり、腰痛など



- 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

- 異なる患部への“ついでマッサージ”

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

ご注意ください!

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は組合財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

たっぷり春野菜のスパゲティ

〔材料〕 2人分

- スパゲティ……………140g
- ベーコン……………2枚
- パプリカ(黄色)…1/6個(40g)
- たけのこ……………1/2個(80g)
- アスパラガス………2本(50g)
- A [にんにく……………1かけ
- 赤唐辛子……………1/2本
- オリーブ油……………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々

〔作り方〕

- ①ベーコンは1cm幅に切り、パプリカは短冊切り、たけのこは穂先をくし切りに切る。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をスライサーでむき、はかまを取り除き斜め切りにする。にんにくは包丁でたたいてつぶす。
- ②スパゲティをゆでる。その間にフライパンにAを入れ弱火にかける。香りがでてきたらベーコンを炒め、パプリカ、たけのこ、アスパラガスも入れサッと炒め、塩・こしょうをふる。スパゲティのゆで汁70ml程度を加えよく混ぜ合わせる。
- ③②にゆであがったスパゲティを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

緑、黄色、ピンク、赤…。
春の彩りが満載の
風味豊かなパスタです。

旬野菜
使いきり
レシピ

まるごと



たけのこで
腸スツキリ

旬野菜 たけのこのヒミツ

どうして腸がスツキリするの？

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。とくに水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含み、腸の運動を活発にしてくれる効果があります。また、腸内をきれいにする作用があるので、便秘解消や大腸がん予防も期待できます。

1人分
エネルギー
445kcal
塩分
1.2g

Go!Go!

家族でお出かけ
recipe

動物たちと

カピバラの
親子に
会いたいネ

ハシビロコウと
はらめっこするぞ!

ペンギンの
エサやり、
楽しみたい!

ふれあう 休日

ぽかぽか暖かい春は動物たちも元気いっぱい。たっぷりふれあって、仲よしくなってみませんか。
エサやりや乳しぼりなどの体験はきっと楽しい思い出に。かわいい仕草や人なつっこさに、ひととき癒されます。

recipe1 | 兵庫県 神戸市

神戸どうぶつ王国

珍しい鳥や動物と いっぱいふれあえる

「飛ぶ」ハシビロコウが人気の「花と動物と人とのふれあい共生パーク」。犬・猫をはじめ、カンガルーやカピバラ、アルパカなどいろいろな動物たちとふれあえる。ジャングルをイメージした「熱帯の森」では、至近距離でナマケモノに出会うことも。数種類の鳥たちが頭上すぐ近くを飛び交う「バードパフォーマンスショー」は想像以上の大迫力。全天候型、フラットな地形の園内で誰もが一日中楽しめる。



ハシビロコウ
「アフリカンウェットランド」の人気者

いきなりフワッと
飛び上がる姿に
ビックリ



ナマケモノ
「熱帯の森」の愛嬌者

おなかですくと
「ちょうだい」と
手を伸ばして
くることも



アルパカのおさんぽも
見られるのね



愛らしい18羽がお待ちかね ペンギンおやつタイム

人なつっこいケーブペンギンたちに魚をあげることができる。名前を呼ぶと喜んで近づいて来るかも。



開催時間 平日2回、土日祝3回開催
※開催時間は季節によって変動(HPにて確認)

料金 エサ代 100円 定員 先着 20カップ

一番人気は「ミナミ」
ノドの下の黒い
斑点が目印

「豆蔵一族」に癒される カンガルーふれあい

おじさんぽい仕草で愛嬌たっぷりな「豆蔵」「豆ぼん」たちとのふれあいや、エサやりが楽しめる。ピンクの枕を抱いた寝姿も人気。



料金 エサ代 100円

アキシシカにも
エサやりができる

飛んで来てくれる感動 オオハシとのふれあい

大きくくちばしが特徴のオオハシが木の上に。エサの入ったカップを持って腕を伸ばすと、飛んで来て腕に止まってくれる。



料金 エサ代 100円

両腕寄せにも
チャレンジしてみよう

☎ 078-302-8899
〒 神戸市中央区港島南町7-1-9
🕒 平日 10:00~17:00
土日祝 10:00~17:30
(最終入園は閉園の30分前まで)
※冬期は営業時間に変更あり(HPにて確認)

📅 休 木曜日
💰 入場料
大人(中学生以上) 1,500円
小人(小学生) 800円
4~5歳 300円
シルバー(65歳以上) 1,100円

くわしくはコチラから

▶ <http://www.kobe-oukoku.com/>



神戸どうぶつ王国 検索



■ 各線「三宮」駅からポートライナー神戸空港方面行14分「京コンピュータ前(神戸どうぶつ王国)」駅下車すぐ

recipe2 | 大阪府 堺市

堺・緑のミュージアム ハーベストの丘

カピバラ親子たちに
たっぷり癒される

牛の乳しぼりや乗馬、エサやりをはじめ、カピバラ親子を身近で見たりなど、さまざまなかたちで動物たちとふれあえる。園内には、ゴーカート・おもしろ自転車・アーチェリー・パターゴルフなど遊びの施設も充実。ソーセージやパン作り体験のほか、陶芸教室も開催。また、自然が豊かで、春は広大なチューリップ畑が見どころのひとつとなっている。



ももこ、ふわふわ!
うさぎさんにふれて、
思わずニコリ



カピバラ親子
「カピバラハウス」で見ることが出来る

はじめての感触にビックリ
牛の乳しぼり

大人気イベント。
予約は早めに



スタッフからしぼり方の手ほどきを受けて挑戦。小さな子供でも、じょうずにしぼれるように。

開催時間 14:30～ 料金 100円/1回
定員 先着50名
※当日事前予約(開園より)

- ☎ 072-296-9911
- 〒 堺市南区鉢ヶ峰寺2405-1
- 🕒 9:30～18:00(3～10月)
9:30～17:00(11月)
10:00～17:00(12～2月)
- 📅 休 元日、1～2月の水曜日
- 💰 入場料
大人(中学生以上) 900円(3～11月)、500円(12～2月)
小人(4歳以上) 500円(3～11月)、300円(12～2月)
シルバー(65歳以上) 600円(3～11月)、400円(12～2月)

くわしくはコチラから
▶ <http://www.farm.or.jp/>
ハーベストの丘 検索

エサやりができる
ふれあい広場

おいしいそうに
食べてくれて、
感激



羊やヤギ、ラマたちへのエサやりを楽しめる。いろんな動物が寄って来てくれるのもうれしい。

開催時間 10:00～16:00頃 ※雨天中止
料金 エサ代 200円



■ 泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅から南海路線バス約20分「ハーベストの丘」下車、徒歩約1分

recipe3 | 滋賀県 日野町

滋賀農業公園 ブルメの丘

キュートな
アルパカに出会える

滋賀県日野町の丘陵を生かしたドイツ風の農業公園。アルパカに会える「みにまるランド」や乳しぼりが体験できる「小動物ふれあい広場」などを通じて、動物たちのかわいさやぬくもりを存分に味わえる。また、アイスクリームやピザ、オルゴールやクリアキャンドルなど、もの作りを体験できる教室も充実。ほかにも、巨大迷路や変形自転車エリア、10万本のチューリップ畑などさまざまな楽しみを満喫できる。

ハムスター
連れて帰りたいかな～



広大な
放牧場で
羊ものんびり、
ゆったり

アルパカ
「みにまるランド」でお出迎え

小動物にいっぱいタッチ
みにまるランド

大人気。とっても
大きなうさぎの
「ポンちゃん」



ハムスターを手に乗せたり、うさぎをなでたりできる。ランド入口では、アルパカとの記念撮影も忘れずに。

料金 200円/20分
対象 4歳以上 ※火曜日休み

- ☎ 0748-52-2611
- 〒 滋賀県蒲生郡日野町西大路843
- 🕒 9:30～18:00(3～10月)
9:30～17:00(3月の平日、11月)
10:00～17:00(12～2月)
- 📅 休 12～2月の水・木曜日
※降雪等により臨時休園となる場合あり
- 💰 入場料
大人(中学生以上) 1,000円(3～11月)、500円(12～2月)
子供(4歳～小学生) 600円(3～11月)、300円(12～2月)

くわしくはコチラから
▶ <http://www.blumenooka.jp/>
ブルメの丘 検索

緑の風に包まれて
乗馬・ポニー体験

馬のエサやり
もできる
(干し草ひと掴み
100円)



周回コースをスタッフが先導。広大な放牧場でいきいき過ごす羊や馬たちを眺めながら、気持ちよさを実感。

料金 乗馬 500円、ポニー 300円
対象 乗馬 130cm以上、
ポニー 4歳以上



■ 近江鉄道「日野」駅から近江バス北畑口行約15分「幅野町」下車、徒歩約10分

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。|



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、一歩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



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要な一冊です。

9 KodoMotto (こどもっと)

多彩なアイテムや空間アイデアのご提案、実例など子育てが楽しくなる住まいづくりをご紹介します。

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86号

官製ハガキに貼って下記資料請求先までご送付ください。

フリガナ			
お名前	(歳)		
ご住所	〒		
ご連絡先	☎ ()	-	
ご希望のカタログ番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> (3点まで)

あなたと夢を、ごいっしょに。

PanaHome

●資料請求先

パナホーム株式会社 法人営業部 ☎06-6834-3867 担当：木村
〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号

e-mail : m-kimura@nj.panahome.co.jp

個人情報の保護について

お客様の個人情報は、弊社がお客様の家づくり等のご計画をサポートさせていただく目的で、ご連絡・ご案内のために利用させていただきます。また、地域により担当エリアのパナホームグループに提供することがあります。その旨をご同意いただいたうえでご協力いただきますようお願い申し上げます。



The Parkhouse

ザ・パークハウス 中之島タワー

The TOP of JAPAN

日本一という称号を中之島に刻む。

さあ、中之島へ。

検索

販売実績

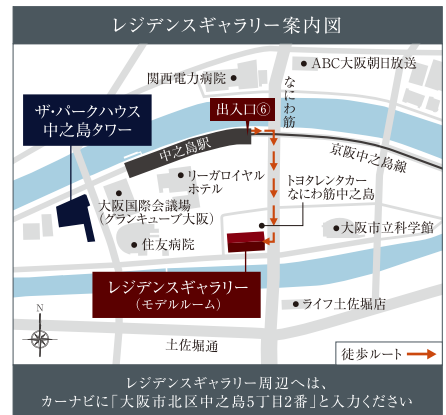
関西圏No.1達成!

※申込戸数353戸は2015年1月～12月の1棟での販売実績として、関西圏(近畿圏2府4県)最多となります。(MRC調べ・2015年12月22日時点)

※1

日本一の55階建 超高層免震タワーレジデンス モデルルーム公開中

■物件全体概要 ●名称/ザ・パークハウス 中之島タワー ●所在地(地番)/大阪市北区中之島6丁目8番3他2筆 ●交通/京阪中之島駅「中之島」駅(2号出口)より徒歩2分、JR東西線「新福島」駅(3号出口)より徒歩9分 ●総戸数/894戸 ●敷地面積/6,587.03㎡(売買対象面積) 6,397.83㎡(建築確認対象面積) ●建築面積/3,576.76㎡ ●延床面積/99,957.38㎡ ●構造・規模/鉄筋コンクリート造地上55階建、鉄骨造地上2階建2棟 ●用途地域/商業地域 ●総合設計許可番号/第182号(平成26年9月19日)、第547号(平成27年5月19日) ●建築確認済証番号/第H26確認建築GBRC00035号(平成26年11月6日)、第H27確認建築GBRC00011号(平成27年6月1日/計画変更) ●駐車施設/総戸数に対して361台[月額使用料26,000円～38,500円] ●自転車置場/総戸数に対して1,800台(来客用10台含む)[月額使用料100円～500円] ●バイク置場/総戸数に対して18台[月額使用料2,000円] ●ミニバイク置場/総戸数に対して169台(店舗用7台含む)[月額使用料1,000円～1,500円] ●その他費用(月額)/インターネット利用料1,320円 ●分譲後の敷地の権利形態/専有面積割合による所有権の共有 ●管理形態/管理組合成立後、三菱地所コミュニティ株式会社に管理委託 ●建物完成/平成29年10月下旬予定 ●お引渡し/平成30年2月下旬予定 ●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 大阪市北区天満橋一丁目8番30号OPタワー15階 TEL06-6356-3303 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 ●売主/◎住友商事株式会社 〒541-0041 大阪市中央区北浜4丁目5番33号 国土交通大臣(14)第189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 ◎京阪電鉄不動産株式会社 〒540-6591 大阪市中央区大手前1丁目7番31号OMMビル1階 国土交通大臣免許(4)第6056号、(一社)不動産流通経営協会会員、(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 ◎株式会社アサヒプロパティ 〒530-0005 大阪市北区中之島6丁目2番40号 大阪府知事免許(9)第024600号 ●販売提携(代理)/住商建物株式会社 〒541-0041 大阪市中央区北浜4丁目7番28号 国土交通大臣(12)第1894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 ●設計・施工/株式会社竹中工務店 ■先着順販売住戸概要 ●販売戸数/65戸 ●販売価格(税込)/2,958万円～15,598万円 ●最多販売価格帯(税込)/4,000万円台(6戸) ●間取り/1LDK～3LDK ●専有面積/42.94㎡～116.95㎡ ●バルコニー面積/9.34㎡～25.36㎡ ●管理費(月額)/10,530円～28,660円 ●修繕積立金(月額)/3,870円～10,530円 ●修繕積立基金(引渡時一括払)/429,400円～1,169,500円 ●管理準備金(引渡時一括払)/10,530円～28,660円 ●広告有効期限/平成28年3月31日 ■販売スケジュール ●先着順申込受付中 ●お申込みの際は、本人確認書類(運転免許証・健康保険証等)、認印(お認印)と平成25年・26年分の収入証明書(源泉徴収票等)をご持参ください。お申込の際は一定の要件を満たすことが必要です。詳細は係員にお尋ねください。 ※先着順のためご希望の住戸が販売済の際にはご容赦ください。 ※記載の概要は平成28年2月16日現在のものです。最新の情報は物件HPをご覧ください。



※お車でご来場の際は提携の時間貸駐車場をご利用ください。詳しくはHPをご覧ください。カフリーダイヤルまでお問い合わせください。

お問い合わせは

「ザ・パークハウス 中之島タワー」レジデンスギャラリー

0120-746-055

営業時間/10:00～18:00 定休日/水・木曜日

売主・販売提携(代理)



売主



売主



売主



販売提携(代理)



設計・施工



※1掲載の「The TOP of JAPAN」及び「日本一」表記は、1995年以降に供給された免震構造タワーマンションにおいて、2015年7月現在、地上55階建は日本最高階数となることに基づいています(MRC調べ)。

※掲載の写真はレジデンスギャラリーに再現したモデルルームを撮影(平成27年7月)したものに現地40階相当の眺望写真(平成27年2月撮影)を組み合わせたものであり、実際とは異なります。また、家具・照明器具・調度品等は、実際に設置されるものと異なる場合があります。

カラダ●キレイ

美しい笑顔の作り方

笑顔は美しさの点でも、人とのコミュニケーションでも大切。自分では笑顔のつもりでも他人から見れば笑っていないと感ぜられる場合があります。顔の筋肉を鍛えて、好印象の美しい笑顔を身につけましょう。

美しい笑顔のポイント ……→

NG

目元が笑っていない

目元の筋肉がこっている可能性があり、目の表情が硬く、目が笑っていないように見える。



OK

- 上の歯だけが見えている。
- 口が三日月形になっている
- 左右対称で、ゆがみがない。
- 目元の表情がやさしい。

NG

下の歯が見えている

口角を上ではなく横に引っ張っている。元気はあるけれど品のない印象をもたれやすい。



美しい笑顔をつくる エクササイズ

鏡できちんとできているか確認しながら、できるだけ毎日行いましょう。回数はムリのない範囲でOKです。また、オフィスや自宅のリビングなどに鏡を置いて、ふとした自分の表情や笑顔を観察すると、より美しい表情がつけられるようになります。

リフトアップ・エクササイズ

口角がうまく上がらない人や、唇の形が三日月形にならない人におすすめ。

- ①「イー」と声を出しながら、4秒かけてゆっくりと口角を引き上げ、キレイな三日月形の口をつくる。上唇がまっすぐにならないように。
- ②「ウー」と声を出しながら、4秒かけてゆっくりと口をとがらせる。唇がめくれるくらいのイメージで、できるだけ唇を突き出す。
- ③「イー」と声を出しながら、4秒かけてゆっくりと最初のキレイな三日月形の口に戻し、脱力。これを3～5セットくり返す。

