

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより

2016  
6

第87号



→詳しくはP2・3へ

## 今月号の TOPICS

- 糖尿病に負けるな! ..... P2・3
- 埋葬料附加金・家族埋葬料附加金・出産費附加金・家族出産費附加金・  
傷病手当金附加金を廃止します ..... P4・5
- メタボ脱出は生活習慣の改善から ..... P6・7
- 今年も特定健診・特定保健指導を受けましょう ..... P8・9

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください



〈ワン先生〉

働く人の健康を願うお医者さん。ネコ見クンに対する厳しくもあたたかい態度は、孫を心配するおじいちゃんのように。ひそかに「モフモフ先生」と呼ばれファンも多い。

# 糖尿病に負けるな!



〈ネコ見クン〉

フツーに働くフツーの公務員。酒・揚げ物・スイーツ大好き。運動は苦手。なにかあるとすぐに寝込み、不健康街道を爆走していたが、ワン先生に出会いヘルシー街道へ…(?)

WHOは今年の世界保健デーのテーマを「糖尿病」、スローガンを「糖尿病に負けるな (Beat diabetes)」にしました。  
厚生労働省も糖尿病対策を推進することをめざしています。

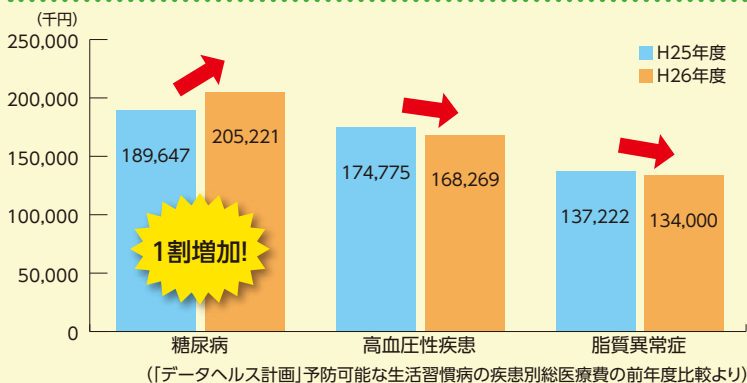
大阪市職員共済組合では、健診結果や医療費の突合分析から健康課題を抽出し、効果的な保健事業を展開するためにデータヘルス計画を策定しています。その分析結果から、予防可能な生活習慣病の中で糖尿病にかかる医療費が最も高くなっていること、高血糖状態のコントロール不良者が多いこと等、糖尿病が当共済組合の健康課題となっていることがわかりました。

高血糖状態にある方への受診勧奨や保健指導を行う「糖尿病受診支援(糖尿病重症化予防事業)」を新規事業として実施する等、糖尿病対策を強化していきます。

## 組合員の糖尿病の状況

～健診結果・医療費のデータ分析から～

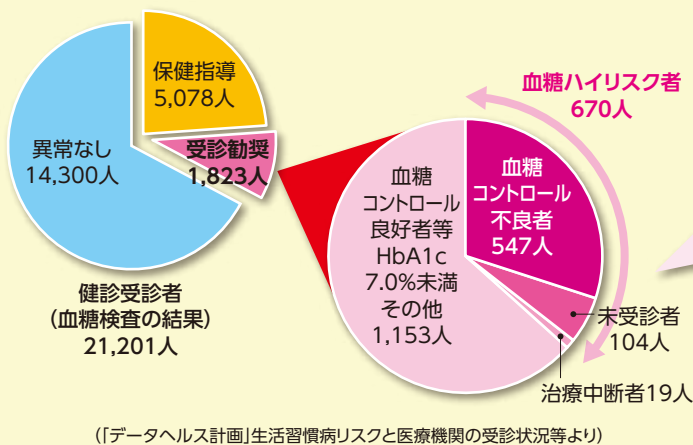
### 特徴1 糖尿病の医療費が増えています!



- 予防可能な生活習慣病で、「糖尿病」に最も医療費が多くかかっており、昨年度より約1割医療費が増加している。
- 年齢が上がるにつれて「糖尿病」が占める割合も増加している。

「糖尿病」は医療費からみても組合員の健康課題となっています!

### 特徴2 血糖コントロール不良者が多いです!



- ※「血糖ハイリスク者」とは…HbA1c 7.0%以上 (糖尿病治療ガイドライン2014-2015:糖尿病学会合併症予防のための目標HbA1c7.0%未満)
- ※「血糖コントロール不良者」とは…定期受診はしているが高血糖が続く方
- ※「治療中断者」とは…3カ月以上糖尿病に関する治療を受けていない方
- ※「未受診者」とは…糖尿病について医療機関受診していない方

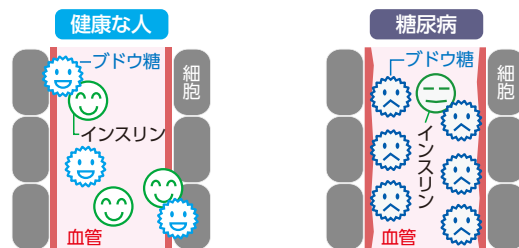
- 「血糖ハイリスク者」のうち、「血糖コントロール不良者」が多い。

合併症を起こすリスクが高い組合員が多く、血糖コントロールを良好にする取り組みが必要です!

# 糖尿病とは

糖尿病とはインスリンが不足したり働きがにぶくなり、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い、高血糖状態が続く病気です。

血糖値を調節するインスリンが効かないため、血液中に余っていたブドウ糖が血管を傷つけ、全身にさまざまな合併症を引き起こします。



健康な人  
インスリンの分泌・作用が十分でブドウ糖が細胞に取り込まれてエネルギー源に。

糖尿病  
インスリンの分泌・作用が十分でブドウ糖が細胞に取り込まれにくい。

# 糖尿病の合併症

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み、さまざまな合併症が出てきます。HbA1cが高くなるほど合併症が起きやすく、高血圧や脂質異常症、喫煙している場合には進みやすいことがわかっています。

## ※「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」とは…

赤血球の蛋白であるヘモグロビン(Hb(ヘモグロビン))とブドウ糖が結合したもので糖尿病と密接に関係しています。赤血球は全身の血管を駆け巡り血管内のブドウ糖と結合するため、血管内のブドウ糖が多いほどたくさん結びつき、HbA1cの値が高くなります。

HbA1cを測定することで、検査前の飲食に影響されない過去2カ月の血糖値の平均を知ることができます。

## 血糖コントロールの目標

血糖正常化をめざす際の目標  
【6.0%未満】

合併症予防のための目標  
【7.0%未満】

治療強化が困難な際の目標  
【8.0%未満】

(「糖尿病治療ガイドライン2014-2015」より)

余分なブドウ糖が血管を傷つける

動脈硬化が進む

全身に合併症

### 【大血管障害】

- ①脳卒中 危険性が糖尿病でない方の3倍!
- ②心筋梗塞・狭心症 危険性が糖尿病でない方の3~4倍!

### 【細小血管障害】

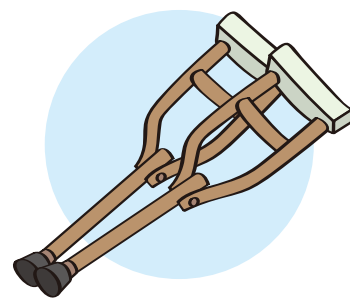
- ①網膜症 成人の失明の原因第2位!
- ②腎症 人工透析が必要になる原因第1位!
- ③神経障害 手足のしびれ、知覚障害。ひどくなると壊疽で足を切断する原因に!

## 新規事業

# 糖尿病受診支援(糖尿病重症化予防事業)はじめます

定期健康診断(特定健診)結果から、HbA1cが7.0%以上の「血糖コントロール不良者」「未受診者」「治療中断者」の組合員に対し、糖尿病専門医療機関への受診勧奨や保健指導により、合併症の進行・発症を防止、医療費の抑制を目的とした「糖尿病受診支援」をはじめます。

# 埋葬料附加金・家族埋葬料附加金・ 出産費附加金・家族出産費附加金・ 傷病手当金附加金を 廃止します



附加給付の給付水準については、共済組合の財政状況を踏まえて見直しを行うこととされています。

当共済組合の財政状況については、医療費や高齢者拠出金の増加の影響などにより、平成28年度についても依然として保険料負担額が高い状況となっています。

このような状況を勘案し、保険料の負担増を抑える観点から、附加給付のうち、埋葬料附加金・家族埋葬料附加金、出産費附加金・家族出産費附加金、傷病手当金附加金を廃止することとなりました。

組合員・被扶養者の皆さまにおかれましては、ご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 廃止する附加給付の施行日

- 埋葬料附加金・家族埋葬料附加金 ..... 平成28年7月1日
- 出産費附加金・家族出産費附加金 ..... 平成28年12月1日
- 傷病手当金附加金 ..... 平成29年3月1日

※ 施行日以降に給付事由が生じたものを対象とします。施行日より前に給付事由が生じたものについては、従前のとおりです。

※ 一部負担金払戻金、家族療養費附加金、家族訪問看護療養費附加金については変更ありません。

## 現行の附加給付の内容

- 埋葬料附加金・家族埋葬料附加金 ..... 50,000円
- 出産費附加金・家族出産費附加金 ..... 1児につき20,000円
- 傷病手当金附加金 ..... 傷病手当金の支給終了後、引き続き6月間支給

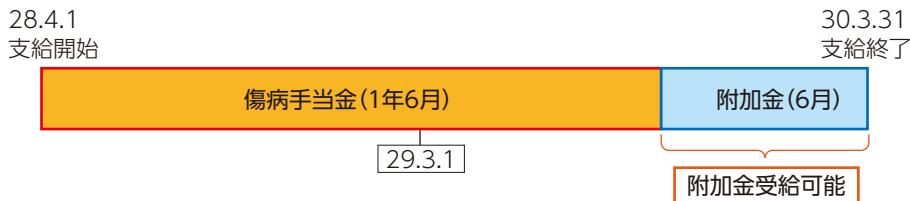


## 傷病手当金附加金に係る経過措置例

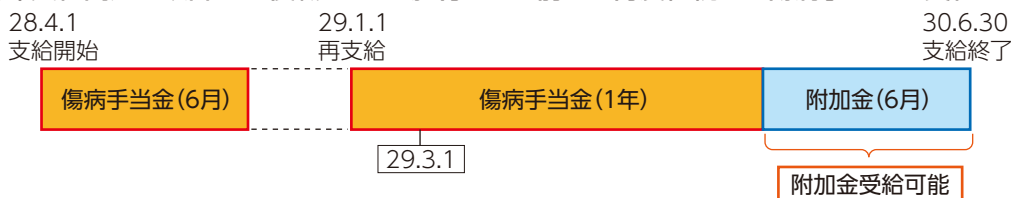
傷病手当金附加金については、経過措置を設けます。支給開始日が平成29年2月28日以前で、施行日以降継続して給付を受けられる場合に限り、従来どおり附加金を支給します(下表参照)。

### 支給開始日が平成29年2月28日以前の場合

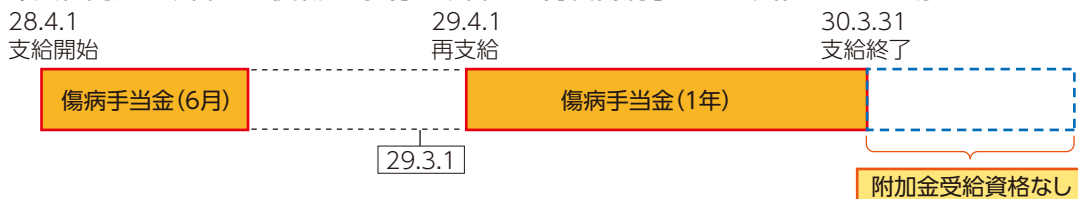
#### (A) 支給開始日以降継続して傷病手当金を受給している場合



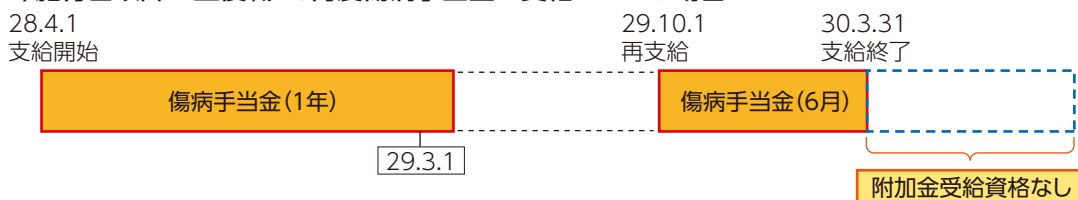
#### (B) 支給開始日以降一旦復職したが、施行日より前から再度継続して傷病手当金を受給している場合



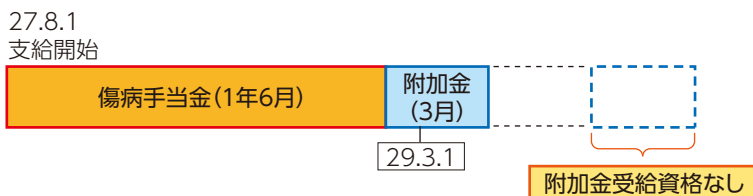
#### (C) 支給開始日以降一旦復職し、施行日以降から再度傷病手当金を受給している場合



#### (D) 施行日以降一旦復職し、再度傷病手当金を受給している場合

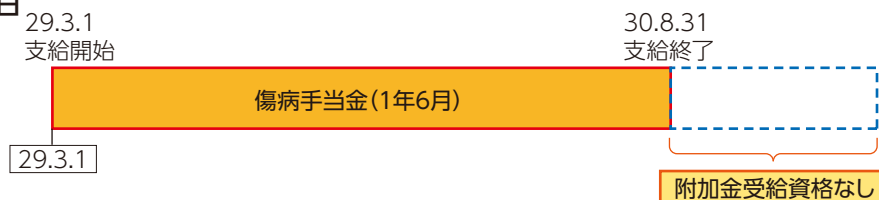


#### (E) 傷病手当金附加金を受給していたが、施行日以降一旦復職した場合

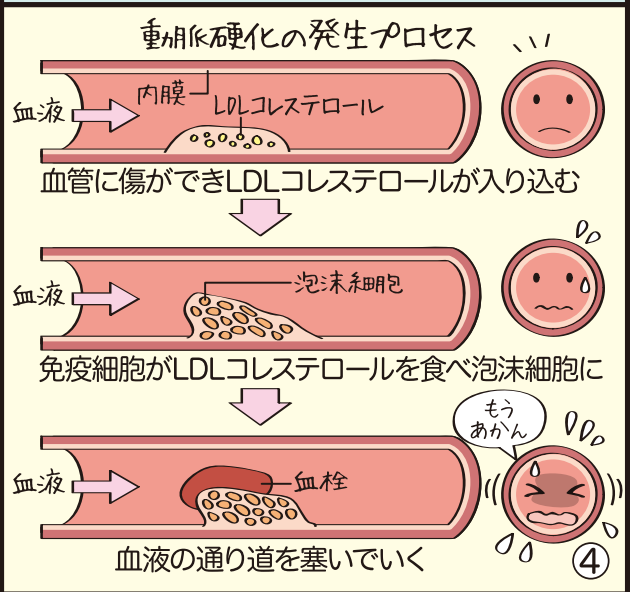
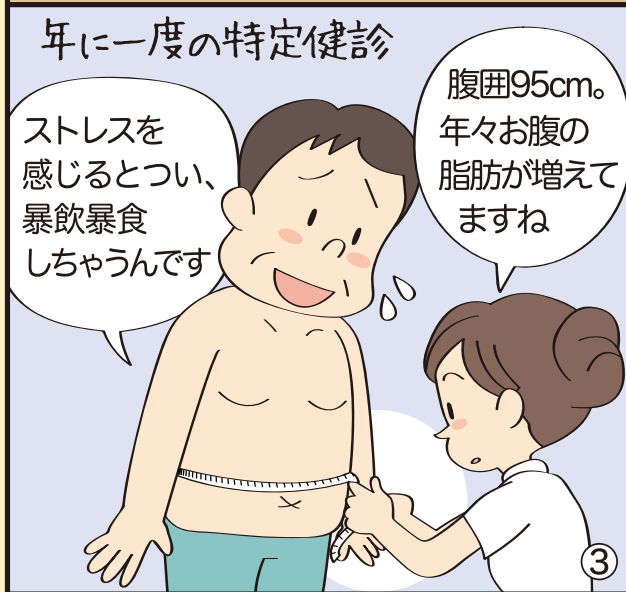
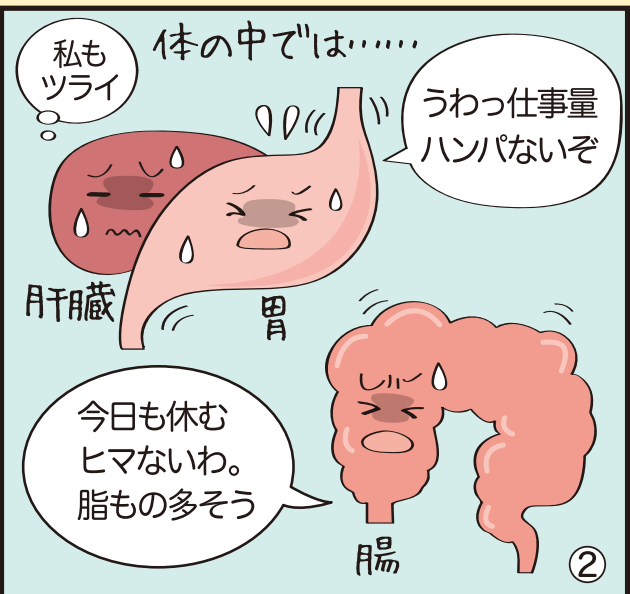


### 支給開始日が平成29年3月以降の場合

#### (F) 支給開始日が平成29年3月1日



# メタボ脱出は生活習慣の改善から



## 体内会議



**心臓**「ご主人様がメタボになってきましたね。みなさん、意見をどうぞ」



**胃**「ハア(ため息)。食べすぎ・飲みすぎはメタボの元凶。これをやられるたびに、僕と腸さんは働きすぎて疲労困憊するよ」



**腸**「ほんとよー。夕食時に4時間も5時間も食べたり飲んだりされたら、休憩もできないわ」



**肝臓**「あの……」



**腎臓**「肝臓さん、飲みすぎのときは迷惑しているそうですよ。アルコールのとりすぎで肝臓内に中性脂肪がたまり(アルコール性脂肪肝)、放っておくと肝機能が低下して、肝炎・肝硬変に進行していくんですって」



**心臓**「なるほど。メタボの診断基準に肝機能異常は入っていないけど、原因となる生活習慣は共通していそうだね」

# メタボリック シンドロームとは

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常などが複数重なった状態をメタボリックシンドローム(メタボ)といいます。

メタボになると血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、血管の内側にLDLコレステロールがたまりやすくなります。すると、血管の内側が厚く、硬くなり、動脈硬化をまねく確率が非常に高くなります。

## 《メタボの診断基準》

- ①内臓脂肪をチェック
  - 腹 囲…男性85cm以上、女性90cm以上
- ②①に加えて下記の2つ以上に当てはまるとメタボと診断されます
  - 血 圧…収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
  - 脂 質…中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
  - 血 糖…空腹時血糖110mg/dL以上

## 毎年必ず、特定健診を

メタボがきっかけとなり引き起こされる生活習慣病には、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などがあります。これらの生活習慣病は放置すると、命に関するような心疾患や脳卒中をまねく原因になります。

特定健診を毎年1回受けることによって、重大な病気になる前の病気の“芽”をつむ可能性が高いです。

また、必要な場合には特定保健指導を受けて、食生活習慣と運動習慣の改善計画を立てたうえで、それらを実行することによって生活習慣病を未然に防ぐことができます。

※大阪市職員共済組合「特定健診・特定保健指導」についてはP8から紹介します。



### 【体内会議の面々】



**心臓**  
リーダーシップに優れている



**胃**  
仕事量の多さに毎日疲れきっている



**腸**  
胃とは隣人で仲よし



**肝臓**  
沈黙の臓器。大人しくて引っ込み思案



**腎臓**  
肝臓の友人であり代弁者



**動脈**  
酸素を含んだ血液を全身に流すのが仕事



**動脈**「メタボになってしまうと、動脈硬化をまねきやすくなねん。簡単に言うたら血管が傷つくとそこからLDLコレステロールが入ってくんねん。それは体に悪いもんやから免疫細胞が食べてまうんや。それが泡沫細胞に変化するんや。これがぎょうさんたまると、血管の通路が狭なるよって、心臓はんにも迷惑かけてまうねん」



**心臓**「メタボでもっともツライ思いをするのは、実は私なんです。動脈さんの言っているのは動脈硬化という状態。泡沫細胞が

たまると血管内膜が盛り上がり破れてできた血栓が血液の通り道を塞いでいくんです。これが心臓の冠動脈で起これば心筋梗塞、脳の動脈で起これば脳梗塞となってしまふんです」



**肝臓**「……」



**腎臓**「保健指導を受けて生活習慣を改善してもらおうことが、メタボ脱出への第一歩だと、肝臓さんは言ってますよ」



今年も

# 特定健診・特定保健指導を受けましょう

特定健診・特定保健指導を受けると  
こんなメリットが!

特定健診を毎年受ければ、  
1年ごとの健康状態の変化が  
数値で確認できます!

特定保健指導では、専門家  
(管理栄養士など)のサポート  
が受けられます!

## 1 受診券が届いたら、受診日や受診機関を確認のうえ、受診を申し込みます

※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、当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」等の配付はありません。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」等の配付はありません。

## 2 受診券と健康保険証(組合員証・被扶養者証)を持参して、特定健診を受けます 近所の医療機関で受診できる!!

大阪府約5,000カ所、兵庫県約2,000カ所、奈良県約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」または当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

## 3 特定健診を受診

●対象者 40～74歳の組合員(任意継続組合員)と被扶養者

●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 肝 機 能 血 糖	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール AST (GOT)、ALT (GPT)、 $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP) 空腹時血糖またはHbA1c (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、血色素量、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。

## 4 健診結果に基づきレベル分け(階層化)

内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況から、特定保健指導の対象となる方をレベルごとに選び出します。

### 内臓脂肪

- ① 腹囲:男性85 cm以上  
女性90 cm以上
- ② ※BMI が25 以上  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

### リスク

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質異常がある
- ④ 喫煙習慣がある

### レベル分け(階層化)

リスク  
低

リスク  
中

リスク  
高

※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。

## 5 特定保健指導(対象者のみ)

「動機付け支援」「積極的支援」となった方には、当共済組合から特定保健指導のご案内をいたします。

リスク  
低

情報提供

生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

リスク  
中

動機付け支援

保健師や管理栄養士による生活習慣改善のための指導が行われます。  
6カ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認をします。

リスク  
高

積極的支援

保健師や管理栄養士による生活習慣改善に関する3カ月以上の継続的な支援が行われます。  
6カ月後に健康状態や生活習慣が改善されているかの確認をします。



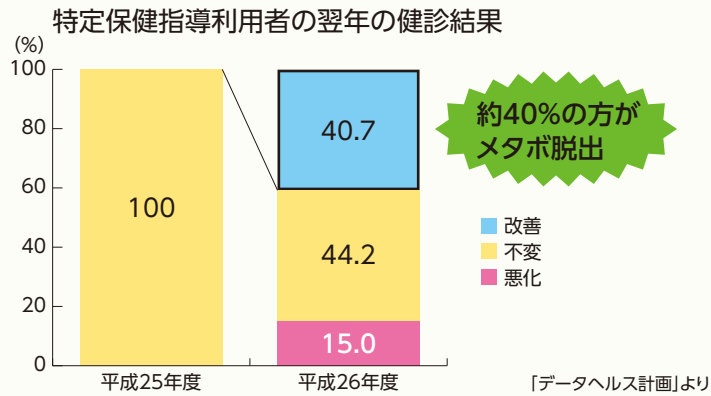
# 特定健診・特定保健指導はいいことづくし

## ▶ 特定健診

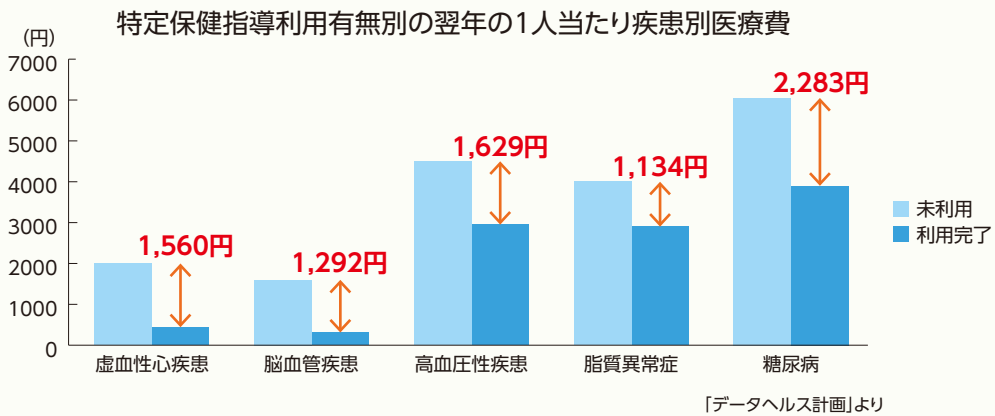
- ① 特定健診を毎年受けていただくことにより、継続して健康状態を把握できます!
- ② メタボリックシンドロームを早期発見します!

## ▶ 特定保健指導

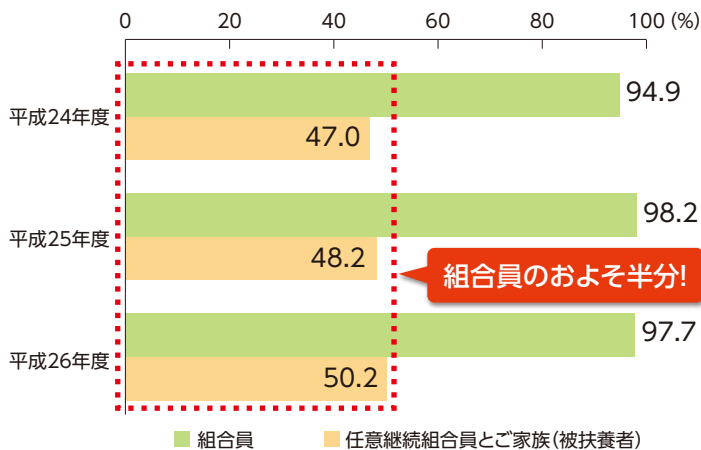
- ① 実行しやすい生活習慣改善の目標が立てられます!
- ② 保健指導を受けていただくと、ほぼすべての検査項目の改善がみられます!



- ③ 翌年の1人当たりの医療費も低くなっています!



## 平成26年度 特定健診受診率



組合員は職場での健康診断が特定健診とみなされているため、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ご家族(被扶養者)は半数以上の方が受診していない状況です。

ご自身・ご家族のために  
ぜひ、受けましょう。

# 組合員証・被扶養者証の 使い方には注意しましょう!

組合員証・被扶養者証(組合員証等)は、皆さまが当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が記載されています。取り扱いには十分注意しましょう。

## 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… 組合員証等は使えません

次の場合は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**(当共済組合に届け出た場合を除く)

## こんなとき… 届出はすみやかに

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」に領収書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還いただきますので、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)。
家族(被扶養者)が…	(就職や収入が増加したなどで)被扶養者の条件を満たさなくなった	すみやかに「被扶養者申告書」に必要な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加入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」に必要な書類を添付して、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日以内に届け出る必要があります。
家族が… 本人	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。

# 医療費の助成を受けている方は、 当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
- こども医療費助成制度（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が）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割または2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が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になります。

**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になります。**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大阪市内にお住まいの方へ

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。

### ※京都府下にお住まいの方

平成27年9月から、「京都子育て支援医療助成制度」の対象者が拡充されました。新たに対象となった方は、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いたします。

# 平成28年度 扶養状況確認調査(検認)のご案内

当共済組合では、地方公務員等共済組合法施行規程に基づき、毎年対象者を定めて、収入などの被扶養者の資格条件を、引き続き満たしているかを調査しています。

適正な給付事業の執行のためにも、調査対象となる被扶養者のいる組合員の方は、ご協力をお願いします。

## 平成28年度の調査対象は組合員の「配偶者」と「別居の被扶養者」です

平成26年度から複数年度に分けて実施している「配偶者」と、平成27年5月1日から新たな認定基準が追加された「別居の被扶養者」について調査します。

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月末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)の共済担当に提出してください。

※お問い合わせ用のコールセンターを設置する予定ですので、ご不明な点はコールセンターにお問い合わせください(連絡先・設置期間等は別途お知らせします)。

### 調査(検認)基準日 平成28年7月1日

### 提出書類 対象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対象者の記載があるもの)  
別居の場合…対象者の世帯全員が記載されたもの
- 2 平成28年度の所得証明書または非課税証明書**(平成27年中の収入のもの)
  - 対象者が収入のない高校生の場合のみ上記証明書に代えて学生証の写しでも可
  - 父母のいずれか一方だけを被扶養者としている場合には、被扶養者になっていない親の分も必要
- 3 【対象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27年7月～平成28年6月支給分)**
  - 父母のいずれか一方だけを被扶養者としている場合には、被扶養者になっていない親の分も必要

- 【例】
- 給与、賃金、賞与などが支払われている場合▶給与明細書、給与支払証明書など
  - 確定申告した場合▶平成27年分確定申告書、収支内訳書、平成28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27年7月～平成28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。

### 4 【別居扶養されている対象者のみ】

#### ◎送金に関する客観的証明書の写し

- 金融機関発行の振込明細書、送金記録のある預金通帳の写し、現金書留封筒の写し等(いずれも送金日、金額、組合員および別居被扶養者氏名の記載が確認できること)

※平成27年7月～平成28年6月分

※人事異動に伴う別居の場合は提出不要



# 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28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 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。  
平成28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。

## 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。  
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与、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。  
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出していただく必要があります。  
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27年7月～平成28年6月の給与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 給与明細書を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、給与支払証明書などを発行してもらってください。  
支払期間(平成28年〇月分)が入っていない給与明細書や給与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項に基づき、現在お持ちの被扶養者証は無効となる場合があります。  
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28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。

## Q7 母を扶養しています。扶養していない父の収入に関する書類の提出が必要となるのはなぜですか？

A7 認定対象者に配偶者がいる場合は、夫婦間における相互扶助義務が他の親族における相互扶助義務より優先します。そのため、夫婦の合計収入額を確認し、その額が当共済組合の収入基準を超えていないことを確認する必要があります。

## 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。

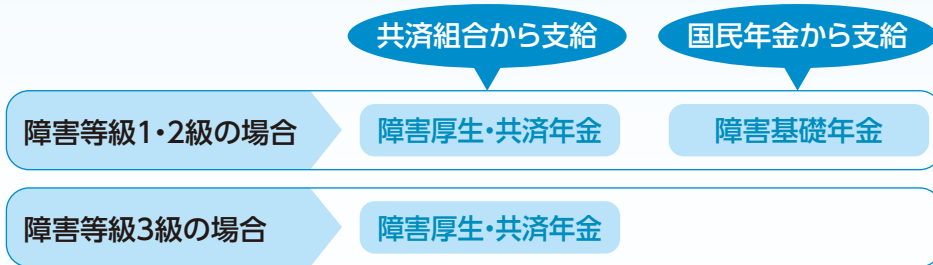
お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

# 障害厚生・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<sup>※1</sup>が1級から3級と認定された状態）となった場合に、共済組合から障害厚生・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。



## 障害厚生・共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害厚生・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

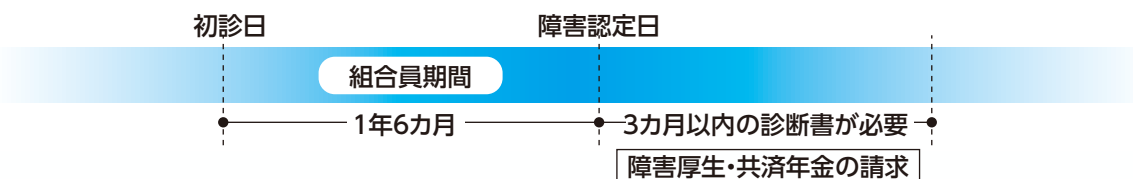
在職中に初診日<sup>※2</sup>があり、かつ、障害認定日<sup>※3</sup>において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき（障害認定日が平成27年9月30日以前の場合は障害共済年金が、平成27年10月1日以後の場合は障害厚生年金が支給されます）

### 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（障害厚生年金が支給されます）

※2 初診日とは、その傷病について初めて医師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カ月を経過した日。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カ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カ月を経過した日
- 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カ月を経過した日
- ⑤新膀胱を造設した日
- ⑥喉頭を全摘出した日
- 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カ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

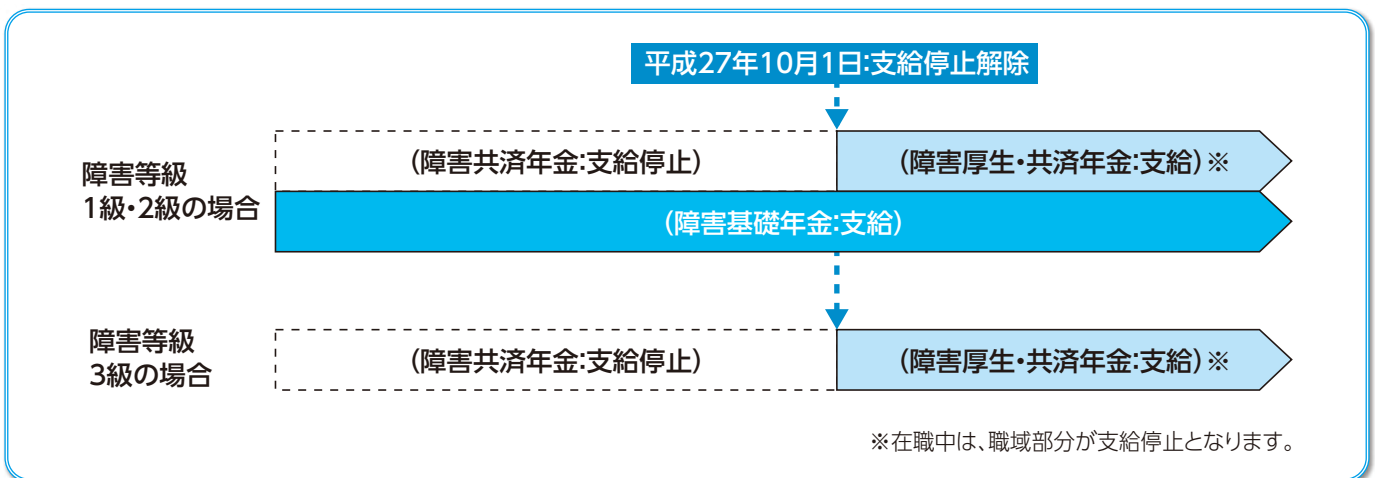
◆障害年金の等級は①については2級、②から⑦については3級に該当します。  
（ただし⑦については、常時（24時間）施行中のもの）⑧⑨については、状態によって異なります。

## 在職中の障害厚生・共済年金の支給等

障害厚生・共済年金は在職中でも支給されます(職域部分を除く)ので、早めに請求手続きを行うことをおすすめします。

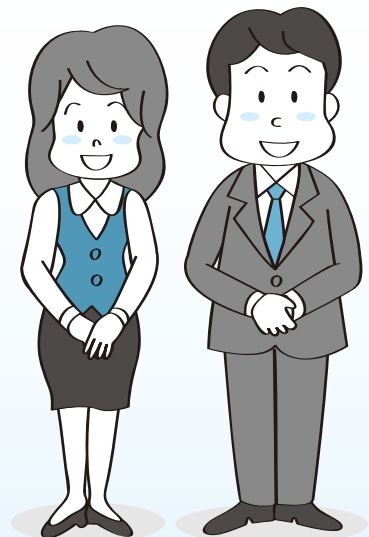
- 1 障害等級1・2級の場合に支給される「障害基礎年金」は、在職中でも全額支給されます。
- 2 初診日から相当期間が経過し、障害認定日に遡って年金の支給を受ける場合でも、時効により、最大でも5年分しか遡れません。
- 3 障害等級の認定手続きにおいて、医師の作成した診断書が必要ですが、医療機関でのカルテの保存年限(医師法で5年とされています)の関係から、障害認定日から5年以上経過すると、障害認定日時点の診断書の発行を受けられないことがあります。
- 4 障害認定日に遡って「障害共済年金」の支給を受ける場合、平成27年9月分までは、給与との調整による支給停止となります。平成27年10月分以降は「被用者年金制度一元化」により、「障害厚生年金」と同様に給与との調整による支給停止はありません。(在職中は、職域部分が支給停止となります)

### ■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。

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、7548、7549

# 知っておきたい

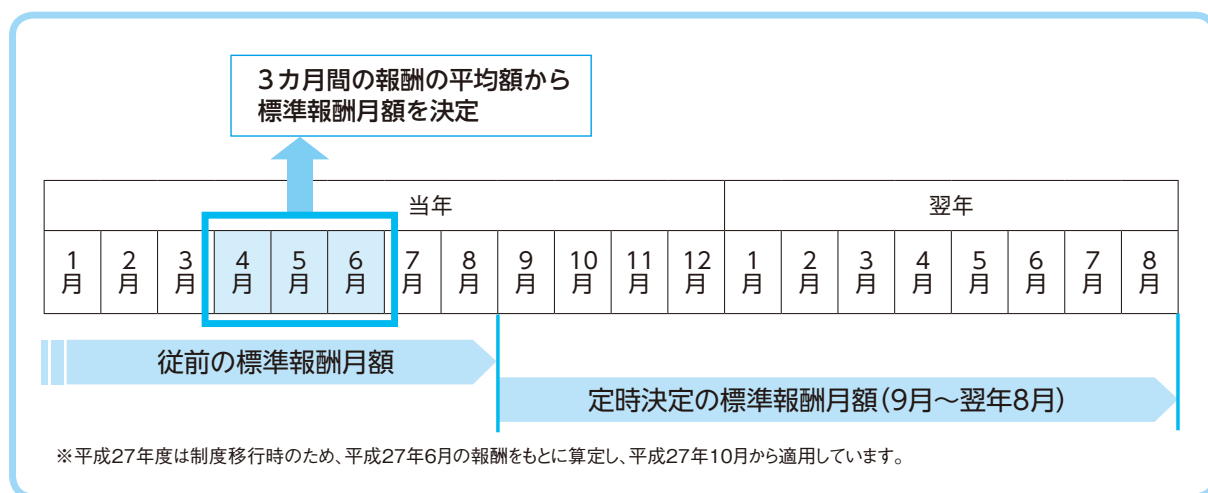
## 標準報酬月額が変わる時期〔定時決定〕

定時決定とは、年1回、7月1日において組合員である者の全員を対象に標準報酬月額の見直しを行うことをいいます。ただし、次の人は定時決定から除きます。

- ①6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した人
- ②4月以降に昇格(給)や諸手当の異動により報酬が変動し、随時改定が7月、8月、9月のいずれかの月から行われる人
- ③7月、8月、9月のいずれかの月から、育児休業等終了時改定および産前産後休業終了時改定が行われる人

### ●定時決定の方法と有効期間

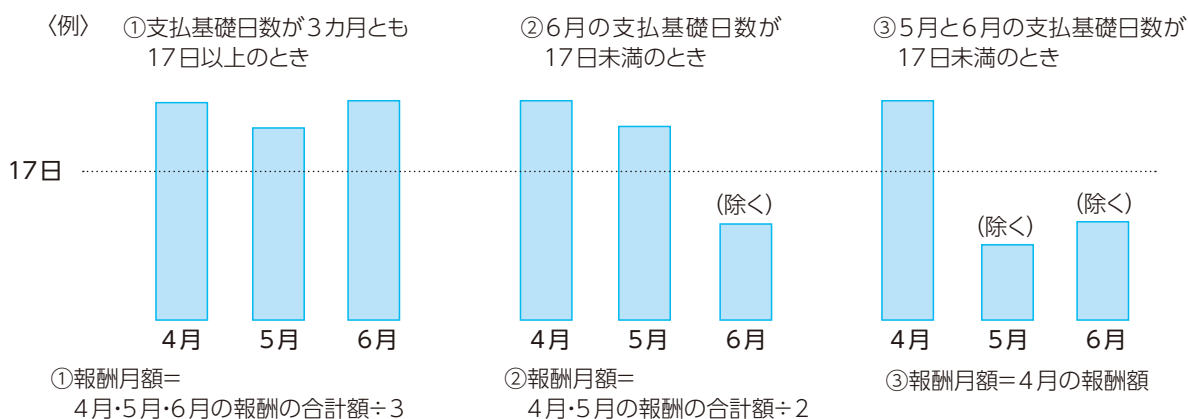
定時決定は、4月から6月に受けた報酬(給料および諸手当(期末・勤勉手当を除く))の総額の平均額(報酬月額といいます)を標準報酬等級表にあてはめて決定します。決定された標準報酬月額はその年の9月から翌年の8月まで適用されます。



### ●支払基礎日数

その月の報酬の支払対象となった日数を「支払基礎日数」といい、報酬月額は原則としてこの支払基礎日数が17日以上の月を対象として算定します。なお、支払基礎日数は、勤務を要しないとされている週休日を除いた日数となります。

定時決定は4月から6月が算定基礎月となりますので、この間に支払基礎日数が17日未満の月があればこれを除いて算定することとなります。





# 地共済年金情報Webサイトをご利用ください

URL <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

地共済年金情報Webサイトは、平成22年度から年金個人情報の提供を開始し、被用者年金の一元化等を踏まえて平成27年3月にサイトを一時休止しておりましたが、平成28年3月14日から年金個人情報の提供を再開しました。



地共済年金  
情報Web  
サイト

## ● 利用対象者

### 組合員および過去に組合員であった方

※次に掲げる方は対象者にはなりません。

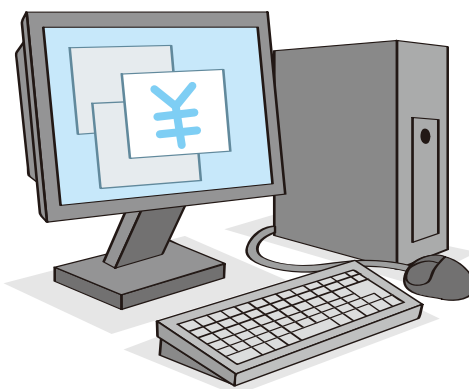
- (1) 昭和54年12月以前に道府県を退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみを有する方
- (2) 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方

- 地共済年金情報Webサイトをご利用いただくには、あらかじめ地共済年金情報WebサイトからユーザIDの申し込みが必要です。



## ● 閲覧できる内容

- (1) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および標準賞与額等の記録
- (4) 保険料納付額(組合員の方のみ)
- (5) 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高(平成27年10月以降の組合員期間がある方のみ)



# 給付基礎算定額残高通知書を 年1回送付します

平成27年10月に被用者年金制度が一元化され、公務員の年金制度である共済年金制度は厚生年金制度に統一され、新しい公務員の独自給付である退職等年金給付(年金払い退職給付)制度が創設されました。

この退職等年金給付制度は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」による給付になります。

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮定の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た付与額を利子とともに毎月積み立てます。これを累積した「給付算定基礎額」が年金原資となります。

そこで、3月末現在の「給付算定基礎額」の残高をお知らせするため、組合員と年金待機者を対象に「給付基礎算定額残高通知書」を送付します。なお、年金払い退職給付は平成27年10月に創設されたため、今回送付する通知書は、平成27年10月から平成28年3月までの半年間に積み立てられた残高となります。

## ●送付対象者

組合員と年金待機者

## ●送付時期

毎年5月頃に全国市町村職員共済組合連合会から送付予定

※平成28年度については、6月頃の予定

※年金待機者については、新たな掛金の納付がないため、退職時のほか35歳・45歳・59歳・63歳の方にも通知します。

## ●通知内容

- ①標準報酬月額(期末手当等の額を含む)
- ②付与額
- ③利息
- ④給与算定基礎額残高
- ⑤有期退職年金算定基礎額
- ⑥終身退職年金算定基礎額
- ⑦付与率
- ⑧基準利率



## ●送付方法

対象者のご自宅へ郵送します。

退職等年金給付(年金払い退職給付)制度の概要等については、全国市町村職員共済組合連合会のホームページをご覧ください。

URL <http://www.shichousonren.or.jp/>



連合会HP

# うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

ジェネリック医薬品で節約を。

安い薬って古いお薬なんじゃないの？

おばあちゃんのお薬たくさんあるね。

価格の安いジェネリック医薬品にしたら医療費節約ができてさうだね？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことですよ。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

新薬(先発医薬品)	ジェネリック医薬品
開発期間 約9~17年 開発費用 約300億円以上	開発期間 約3~5年 開発費用 約1億円

承認審査のとき、新薬の品質と同等かどうかを厳しく審査して、問題のない医薬品だけが承認されるらしいわよ。

でも…安い原料が使われたりしているんじゃないの？

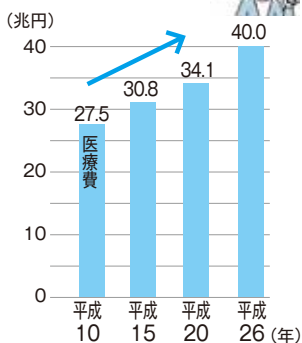
ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。

でも…ジェネリック医薬品って、安全なの？

あら、ほんと!? 今度相談してみようかしら

そつえばさ…駅前の薬局にイケメンの薬剤師さんがいるのよ。

●概算医療費の推移



## 今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は、現在約55%のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成33年3月末までに80%以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加は皆さまの保険料引き上げにつながりかねません。皆さまもかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

ハイ！わかりました。

あの日、ジェネリック医薬品使ってみようと思っただけ。

後日…



Go!Go!

家族でお出かけ  
recipe

# Let's Go!

テントの中で、  
寝てみたいなー

バーベキュー、  
いっぱい焼くぞっ

手ぶらで  
OK!なら、  
準備も不要ね!

## お手軽 キャンプ

家族でキャンプに行きたい! でも準備が大変だからって、おっくうになっていませんか?  
実は、手ぶらで気軽に行けるキャンプ場が、意外と近場に。さあ、今年こそ、お手軽キャンプは始めましょう。

recipe1 | 大阪府 岸和田市

### 牛滝温泉 いよやかの郷

## 手ぶらで気軽に 本格アウトドアレジャーを満喫

大阪市内から車で1時間圏内。牛滝渓谷の自然美をそのまま生かした複合リゾート施設。レンタル用品が充実しており、キャンプ用品を持っていなくてもOK。施設内には、カフェやボディケア、天然温泉などもあり、思いっきり遊んだあとの疲れをゆっくり癒せるのも魅力。4つの滝がある牛滝山大威徳寺へも、徒歩10分ほどで行ける。



キャンプサイト(ウッドデッキタイプ)

敷地内の  
牛滝川は  
浅いので安心



遊んだあとの  
バーベキューは  
おいしいわっ!

くわしくはコチラから  
<http://www.iyoyaka.jp/>  
いよやかの郷



### 初心者でも安心 レンタル備品完備 キャンプサイト

テントや寝袋、ランタンなど必要なものはほとんどレンタルが可能。手軽にキャンプが楽しめる。

営業時間 (3~11月のみ営業)  
チェックイン 13:00~  
チェックアウト ~11:00

料金 テントサイト(1テント) 3,240円  
レンタルテント(4~5人) 5,000円



床面が平らで快適な  
ウッドデッキサイト

### 道具などは一切不要 バーベキュー場

厳選された食材に加え、サイドメニューも充実。屋根付きなので、雨の日も安心。

営業時間 (3~11月のみ営業、1組2時間)  
デイBBQ 11:00(7・8月の土日は10:00)~16:00  
ナイトBBQ 17:00~19:00(7~9月限定、前日までに要予約)

料金 手ぶらでバーベキュー/大人 2,800円、小人 1,500円  
※食材の持ち込みは不可



夏の期間は  
ナイトバーベキューも

### 絹のような肌ざわり 天然温泉

「とろみ」のあるお湯は、塩分が多く保温効果も。お肌をしっとりツルツルにする「美人の湯」として人気。

営業時間 7:00~22:00  
(最終受付 21:30)

料金 大人(中学生以上)700円 + 50円(入湯税)  
小学生 400円、3歳~小学生未満 200円  
レンタルタオル(バスタオル・フェイスタオル) 150円



爽やかな風を  
感じながら  
ゆったりゆっくり

- ☎ 072-479-2641
- 〒 岸和田市大沢町1156
- 🕒 予約・問い合わせ: 9:00~21:00
- 🏖️ キャンプ場・バーベキュー場/12~2月末  
本館・温泉施設/無休  
※設備点検による臨時休業あり
- 💰 入場料: 無料
- 📅 要予約(天然温泉を除く)

- 南海本線「岸和田」駅から南海バス牛滝山行約53分「牛滝温泉せせらぎ荘前」下車すぐ
- 南海本線「岸和田」駅ほかからの無料送迎バスあり(HPにて確認)





## 丹波 悠遊の森

# 常設テントでゆったり 自然との共存体験を堪能

丹波の森に抱かれた豊かな緑の中で、自然と共存したアウトドアライフを体験できる。広い場内には、キャンプ場やコテージ、炊事棟、レストランなどが点在。日帰りでバーベキューなどが楽しめる「デイキャンプフリーサイト」も人気。また、七ツ塚古墳群があるほか古墳時代の住居が復元されており、火起こしや勾玉(まがたま)作りの体験もできる。

ハンモックを借りて木陰でくつろぐことも



バリアフリー型コテージ「ウグイス」

### 大人6人が入れる広さ 常設ロッジ型テント



中はゆったり、家族でのびのびできる

常設された12基のテントのうち、2基は幼児連れでも過ごしやすい量敷き。

営業時間 チェックイン 13:00～  
チェックアウト ～11:00

料金 常設テント:テント(1基) 5,000円  
協力金(1人) 300円  
持込みテント:テント(1サイト) 1,500円  
協力金(1人) 300円

☎ 0795-72-3285

〒 丹波市柏原町大新屋1153-2

🕒 予約・問い合わせ: 9:00～17:30

📅 休業日(祝日、7/20～8/31を除く)  
年末年始

¥ 入場料: 無料

📄 要予約

ミニログにも泊まれるのネ



くわしくはコチラから  
▶ <http://tamba-yuyu.com/>  
悠遊の森



### 電化製品や食器もそろった コテージ



和室タイプは幼児連れや年配の方に人気

ログ調コテージは、2家族対応型やバリアフリー型など5棟。木の温もりに包まれてくつろげる。

営業時間 チェックイン 16:00～  
チェックアウト ～10:00

料金 1棟1泊 18,000円～28,000円



■ JR福知山線「柏原」駅下車、タクシー約5分

## 天川村 みのずみオートキャンプ場

# 子ども向けイベントも開催 清流に憩うファミリーキャンプ場

みたらい溪谷のすぐそば、驚くほど透明な「天の川」が目の前に流れるキャンプ場。砂利敷きのオートサイトをはじめ、清流を見下ろせるバンガローや、8名まで宿泊できるコテージなど、好みのスタイルでアウトドアライフが楽しめる。キャンプやバーベキュー用品のレンタルも可能。夏休み中は、親子木工、アマゴのつかみ取り、流しそうめんなどのイベントも開催している。



キャンプ場入り口

すぐ下の川原でバーベキューを楽しむことも



### 玉砂利のフラット地面 オートサイト

地面がフラットだから森・心地もGood



サイトの地面は、水はけがよく、土や汚れがつきにくい玉砂利を整備。

営業時間 (3月中旬～1/3のみ営業)  
チェックイン 13:00～15:00  
チェックアウト ～11:00

料金 基本料金  
2,700～4,860円(平日)  
3,240～5,400円(土日祝)  
※キャンセル料:  
1週間前～前日 50%、当日 100%

☎ 0747-63-0839

〒 奈良県吉野郡天川村南角52

🕒 予約・問い合わせ: 9:00～18:00

📅 休 1/4～3月中旬

¥ 施設使用料  
大人(中学生以上)540円、小人(3歳以上)270円  
\*季節割引あり(HPまたは電話にて確認)

📄 要予約

くわしくはコチラから  
▶ <http://www.geocities.jp/minozumi115/>  
みのずみオートキャンプ場



### 溪流釣りもできる 川遊び

子どもでも簡単なハヤやウグイ釣りもおすすめ



お手軽な釣りセットのレンタルあり。アマゴやアユなどの本格的な溪流釣りにも挑戦できる。

営業時間 (3月中旬～1/3のみ営業)  
9:00～18:00

料金 釣りセット(竿・しかけ・エサ/1日)  
540円 + 保障金  
※保障金はセット返却後、返金される



■ 近鉄吉野線「下市口」駅から奈良交通バス約1時間「天川川合」下車、徒歩約10分

# むし歯・歯周病

【むしば・ししゅうびょう】

口の二大疾患と言われているむし歯と歯周病。放っておくと患部の痛みや口臭だけではなく命に関わる重大な病気の原因になる場合もあります。どちらも心がけ次第で予防できる病気です。自分で歯をケアし、むし歯・歯周病知らずのきれいな歯で新生活をスタートさせましょう。



弟子：ヘルスケ 心身健造師範

## むし歯・歯周病になるとどうなるの？

むし歯により一度歯に穴があいてしまうと、どんどん穴が広がっていきます。さらに進行すると、血液を通じて全身にむし歯菌が回り、脳などの血管を詰まらせる原因となることがあります。

一方、歯周病は痛みなどの自覚症状がなく、静かに進行し最後には歯が抜け落ちてしまいます。

どちらも放置していると、高額な治療費を支払うほかに、生活習慣病や顔面骨格の変形などさまざまな病気をまねく原因となるのです。



## ここをチェックするのじゃ

1つ以上あてはまったら…

むし歯・歯周病を招くかもしれません！

- 甘い食べ物が好き
- いつも何かを食べている
- 噛まずに食べてしまう
- 食べた後に歯磨きをしない
- タバコを吸う習慣がある
- ストレスをためやすい
- よく歯を食いしばる



## むし歯・歯周病から歯を守ろう！

- 「食べたら磨く」歯磨きの習慣を  
歯の根元、すき間を意識して磨きましょう。力はいれずに時間をかけて丁寧な歯垢除去を心がけてください。
- 歯をしっかりと休ませよう  
歯は飲食をしていない間、唾液に含まれるカルシウムやリン酸などで新陳代謝（再石灰化）を繰り返し、歯を修復しています。間食はひかえましょう。
- 歯茎を観察して歯周病チェック  
歯を磨くと歯茎から血が出たり、歯茎が赤く腫れていたら歯周病の可能性があります。早めに病院へ！
- 年に1回、歯科健診を  
問診、口腔内検査、唾液検査などを行い、見えないところに隠れているむし歯菌や歯周病の原因を見つけ出しましょう。

## 自宅のできるデンタルケアアイテム



### 歯ブラシ

ペンを持つように持ち、軽い力で時間をかけて磨きましょう。



### デンタルフロス

歯の隙間の歯垢を除去。ゆっくりこするように使いましょう。



### 歯間ブラシ

歯の隙間や根元の歯垢を除去。まっすぐ使うことがコツです。



大阪市職員共済組合員の皆様へ

# 本屋さんにない本、お届けします。 | 無 | 料 | 今すぐお送りください。



価値を生む家、パナホーム

**1**  
子育ても、二世帯も、自由にデザインする家  
**NEWカサート**



新商品

住む人それぞれの想いやこだわりをしっかり応えながら、理想のくらし心地をカタチに。また、高い断熱性能+先進のエネルギー技術を取り入れて、未来標準の豊かで快適なくらしが実現できます。

**2**  
大人のための  
上質なくらし  
**NEWカサート**  
こだわりの邸宅



新商品

自然と調和する美しいデザイン+上質な大人のくらしを演出するこだわり仕様で、温故知新、日本のくらしを再発見する家をカタチに。四季の移ろい、時間の流れが愉しめる多彩な住空間を実現します。

**3**  
トキメク  
都市型3階建の家  
**ビューノ3s**



新商品

都市でくらす女性と家族がときめく3階建をコンセプトに、高い感性に応える外観と多様化するライフスタイルに応えるプランニングを実現。人生にとけめきをプラスするアイデアも満載です。

**4**  
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して、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、人生の歓びを実感していただけれます。

**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  
「Collection50」

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** 子育てをもっと楽しく  
**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

パナホームがご提案する二世帯住宅の実例集。4つのタイプから、快適なくらしを実現された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87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。

大阪市職員共済組合員の皆様へ住宅ローンのご案内!

# 住宅ローンの相談承ります! 「財住金フラット35」のご紹介

## 住宅ローンの借り換えする方が増えています!

借り換えシミュレーション&手続き相談を受付中!  
いまの「住宅ローン」の金利は何%?変動金利?固定金利?  
住宅ローンの見直しをした方がメリット?デメリット?諸費用はいくら?  
そんな疑問に借換えシミュレーション(無料)でお応えします!  
まずはお手元の現在の住宅ローン返済表をご準備いただきご連絡ください。  
電話:06-6343-5300 e-mail:zaiosa@zaijugin.co.jp

金利例・平成28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×1.00%(税別)

返済期間 15年~20年 年 **0.96%**

返済期間 21年~35年 年 **1.08%**

【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 **1.06%**

返済期間 21年~35年 年 **1.18%**

\*実質年率1.052%~1.970%

### 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×1.00%(税別)

返済期間 15年~20年 年 **1.40%**

返済期間 21年~35年 年 **1.52%**

【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 **1.50%**

返済期間 21年~35年 年 **1.62%**

**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。
  - 借入申込日現在の年齢が満70歳未満の方。
  - 住宅金融支援機構が定める収入基準に適合する方。
  - 担保と保証人について
  - 融資実行日に債権を住宅金融支援機構に譲渡しますので、建物およびその敷地に住宅金融支援機構を第1順位とする抵当権を設定していただきます。

- 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年未満切上げ)」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

\*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。

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



大阪支社:06-6343-5300 9:00~17:30(平日)  
〒530-0003 大阪市北区堂島1丁目6番20号 堂島アバンザ4F  
かえしま  
嘉永島 ✉ [zaiosa@zaijugin.co.jp](mailto:zaiosa@zaijugin.co.jp)

大阪市職員共済組合員であることをお伝えください。

- 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 お借り換えにもご利用いただけます

# 三井住友信託銀行の住宅ローン

平成28年5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 **0.600%**

お借入時点の  
店頭表示金利より  
年**1.875%**  
引き下げいたします!

■平成28年5月2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28年5月2日(月)から平成28年5月31日(火)までに実際にお借り入れされた場合の金利です。※お借入金利はお申込時ではなく実際にお借り入れされた日の適用金利となります。※**当社住宅ローンからの借り換えはできません**。※「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。

**「元金均等返済」も  
ご利用可能**

▼以下【金利引下条件】を必ずご覧ください。

## 【金利引下条件】

平成28年4月1日(金)～平成28年9月30日(金)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30年4月27日(金)(新築マンション購入の場合は平成32年4月30日(木))までにお借り入れされたお客さまで、当社が指定する企業・団体の社員・加入会員のうち、次のいずれかに該当する場合に金利を引き下げいたします。

- 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

お借り入れ・  
お借り換え決定

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

【住宅ローン(リレープランフレックス)(三井住友トラスト保証(株)保証付)のお借入条件など】

●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 ●保証取扱手数料:1件につき32,400円(税込み) ●保証料:「一括前払い方式」(例:お借入期間35年、お借入金額1,000万円で元利均等返済の場合=206,110円)、または「金利上乘せ方式」(お借入利率を年0.2%上乘せいたします)のいずれかを選択。●「変動プラン」をご選択の場合、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」をご選択の場合、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(税込み)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で説明書をご用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。

平成28年5月2日現在

## 大阪本店住宅ローンセンター限定企画 実施中!

### イブニング相談会

毎週月～木曜日(祝日除く) 15:00～18:30  
(9:00～15:00もご相談いただけます)

住宅ローンを選ぶにあたって「気になること」・「知っておきたいこと」など、お客さまの疑問にお答えします!  
「お借り換え」のご相談も承ります!

会場:三井住友信託銀行大阪本店住宅ローンセンター

### ナイター相談会

毎週火曜・木曜日(祝日除く) 19:00までにご来店ください。

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

イブニング相談会・ナイター相談会 ▶ 事前予約制・無料 平成28年9月29日(木)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。

 **三井住友信託銀行**

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)

020-16-004



# 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 目安価格 **62万**      延床面積 30坪 目安価格 **75万**

### 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。

画像はイメージです。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





予約制

## 税制セミナー

時間 | 11:00~12:00

「マイホーム購入前に知っておきたい  
住まいの優遇税制活用セミナー」

講師 嶋末税理士事務所 税理士 嶋末 貢 氏

消費税・住宅ローン減税・すまい給付金・マイナス金利etc...  
今がおすすめの理由をわかりやすくお教えします。  
※セミナーは当日でも参加いただけますが、定員を超えた場合はお断りする場合があります。

セミナー  
ご予約  
特典

(ご希望の方のみ)

最新設備を使ったクッキング体験がお楽しみ  
いただけます!! ※エプロンをご持参ください。

メニュー インド風チキンカレー &  
カリカリベーコンのサラダ

※小学生未満のお子様は実際の調理にはご参加いただけません。またお子様のみでのご参加はご遠慮ください。

◆ご予約・お問い合わせは

Tel.06-4705-0026

Mail: takashima.akiyoshi@osre.co.jp

(受付時間/9:00~18:00・定休日/土、日、祝日)

相談会運営事務局(大林新屋和不動産(株)内 担当:高嶋)

ご予約締切 | 2016年6月27日(月)

## 個別相談会

予約  
不要

### 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
- 資金相談(三井住友銀行・三菱UFJ信託銀行)
- 税務相談(受付/13:00より)

### 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。



もれなく

ご来場いただいた方には  
**プレゼント進呈!**

● アンケートにご記入いただいた方に限ります。  
(一家族様1セットまで)

お子様にはおいしい  
ソフトクリームプレゼント!!

※ソフトクリームのご飲食は  
カフェスペースのみとなります。

会場 / 大阪ガス ショールーム **ハグミュージアム 5階 ハグホール**



※ハグミュージアムに駐車場はございませんので、  
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

電車をご利用の際は…

- 大阪市営地下鉄 長堀鶴見緑地線「ドーム前千代崎」駅 下車  
①番出口より徒歩3分
- 阪神なんば線「ドーム前」駅 下車 ②番出口より徒歩3分
- JR環状線「大正」駅 下車 正面の信号を渡り右へ徒歩7分

バスをご利用の際は…

- (大阪市バス) 野田阪神前、鶴町四丁目、地下鉄住之江公園方面から  
「ドーム前千代崎」バス停下車徒歩3分
- (大阪市バス) なんば、天保山方面から「大正橋」バス停下車徒歩5分



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.06-4705-0026 相談会運営事務局(大林新屋和不動産(株)内 担当:高嶋)

簡単!おいしい!

季節の  
お弁当  
レシピ

# 夏のお弁当

●料理制作 料理研究家・管理栄養士 大越 郷子  
写真・松島 均 スタイリング・吉岡 彰子



## 鶏のつくね焼き弁当



### コーン入り 鶏のつくね焼き

【材料】 1人分

鶏ひき肉	70g
ホールコーン缶	50g
たまねぎ ※みじん切り	30g
にんじん ※みじん切り	20g
A(酒小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、かき油 小さじ1、片栗粉小さじ1)	
ごま油	小さじ1
B(水大さじ1、白ワイン大さじ1)	

【作り方】

- ①ボウルに鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、Aを入れてよく練り混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れ、四角に形をととのえ、平たく厚みを均等にしながら、上にコーンをのせる。
- ③底面が焼けたら反対に返し、Bをふり、ふたをして蒸し焼きにして、適当な大きさに切り分ける。

### おすすめ素材

- 梅の酸味には胃酸の分泌を促す働きがあり、食物の消化吸収を助けます
- みょうがには、料理にアクセントを加える効果だけでなく、体を冷やす作用もあります

### 焼きなすの梅和え

【材料】 1人分

なす	1本
※皮目にすじを入れてトースターでこんがり焼く	
かいわれ大根	少々
※半分の長さに切る	
A(梅肉1個分、みりん小さじ1/2)	

【作り方】

- ①なすは熱いうちに皮をむき、一口大にさく。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①とかいわれ大根を入れて和える。

1人分(合計)

◆エネルギー544kcal

◆塩分3.1g

### みょうがの甘酢漬け

【材料】 作りやすい分量。

お弁当には分量の1/2程度を使用

みょうが	※縦半分にする	4個
A(酢大さじ1、砂糖小さじ2/3、塩少々)		

【作り方】

- ①ボウルにAをよく混ぜ合わせておく。
- ②沸騰した湯でみょうがをさっとゆでて、①に漬けこむ。

### 白米

【材料】 1人分

白米	150g
白ごま	適量

共済組合だより No.87 (平成28年6月発行)

大阪市職員共済組合 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20(大阪役所4階)

電話 ●庶務係  
(組合員資格等) 6208-7541  
(掛金等) 6208-7581  
(住宅貸付等) 6208-7596

●保健医療係  
(健康保険・扶養認定等) 6208-7591~3  
(健診等) 6208-7597  
●年金係  
(年金関係) 6208-7547~9

URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>  
E-mail [ba0010@ii.city.osaka.jp](mailto:ba0010@ii.city.osaka.jp)