

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2016

9

第88号



→詳しくはP2・3へ

今月号の TOPICS

- 生活習慣病のリスクがある方へ 特定保健指導 個別保健指導を実施します!..... P2・3
- 糖尿病受診支援(糖尿病重症化予防事業)が始まります!..... P4
- 知っていますか? 受動喫煙の害..... P5
- 離婚時の年金分割についてご説明します..... P12・13
- 平成27年度決算が承認されました..... P16・17

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

生活習慣病のリスクがある方へ

特定保健指導 個別保健指導を実施します!

職場の定期健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、生活習慣病予防のための保健事業を実施します。

生活習慣病のリスクが出始めた早期の時期からのアプローチにより生活習慣病の発症予防を図るため、**39歳以下の方も対象**になります。面接は1回のみ、あとはメールや手紙、電話で継続サポートします。

対象者には、9月以降にご案内予定です!

特定保健指導とは…

6カ月間、専門家がサポートし生活習慣の改善に向けた取り組みを行います。

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つの支援があります。

ここがオススメ!

オススメ① 約35,000円相当の保健指導が無料

オススメ② 専門家のアドバイスを受けながらカラダのメンテナンス

★オリジナルの健康づくりプランを作成し、取り組むことで約4割の利用者がメタボリックシンドロームを脱出しています。

オススメ③ 自分自身に合ったコースを選択

★トータルサポートコース ★ファミリーチャレンジコース
★基礎代謝アップコース ★減量チャレンジコース
★減酒チャレンジコース

今年度の委託業者 株式会社 オーjeeスポーツ

個別保健指導とは…

非肥満者のうち生活習慣病のリスク(血糖・血圧・脂質)が出始めた方を対象に、専門家が健康づくりのアドバイスを行います。

ここがオススメ!

オススメ① 約20,000円相当の保健指導が無料

オススメ② 1回の面接で「保健師」「栄養士」両方からアドバイス

※通常、専門職1人のみからアドバイスを受けることが多いです。

オススメ③ 一人ひとりに合わせた「食生活診断」を2回作成

※食生活の改善点をわかりやすく解説

今年度の委託業者 医療法人 あげぼの会

ご家族(被扶養者)のみなさん

特定健診の検査結果から、生活習慣病のリスクが高い方を対象に

特定保健指導を実施しています。

対象となった方には、特定健診(または健診(検査)結果送付票の返信)後、当共済組合から特定保健指導のご案内をお送りします。

利用しやすくなりました。

★利用期間が平成29年3月31日に延長になりました。

平成29年3月31日までに初回面接の利用をお願いします。

★お近くの医療機関でもご利用しやすくなりました。

大阪府・兵庫県・奈良県、その他全国で利用できます。

※直接医療機関に電話で予約してください。

※利用券と保険証(被扶養者証)をご持参ください。

右のQRコードより検索をお願いします。



▲実施医療機関一覧



かかりつけ医やパート先で健診を受けられたみなさん 昨年度はたくさんのご返信、ありがとうございました。

「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「平成28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」を当共済組合にお送りください。

お送りいただければ、当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…

生活習慣病のリスクが高い方には「特定保健指導の利用券」をお送りします。



The form is titled '健診(検査)結果送付票 本人記入' and includes fields for recipient name, address, and date. It contains sections for '健診(検査)結果' (Health Examination Results) with checkboxes for various tests like cholesterol, blood sugar, and blood pressure. There is also a '検査項目' (Examination Items) section with numerical results for cholesterol, blood sugar, and blood pressure. At the bottom, it provides contact information for the insurance association: 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20 大阪府職員共済組合(担当:保健指導課) 電話:06-6208-7597 06-6202-2746.

※詳しくは「平成28年度特定健診・特定保健指導のご案内」をご確認ください。

※「平成28年度特定健診・特定保健指導のご案内」がお手元ない場合や実施医療機関の検索が難しい場合は、当共済組合(電話:06-6208-7597)へお問い合わせください。

糖尿病受診支援(糖尿病重症化予防事業)が始まります!

定期健康診断(特定健診)の結果から、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、合併症の発症・進行を防ぎ、医療費の抑制を目的とした「糖尿病受診支援」が始まります。糖尿病受診支援では、糖尿病専門医療機関への受診勧奨や保健指導を行います。

対象者

HbA1c 7.0%以上
 「血糖コントロール不良者」「未受診者」「治療中断者」
 (「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)

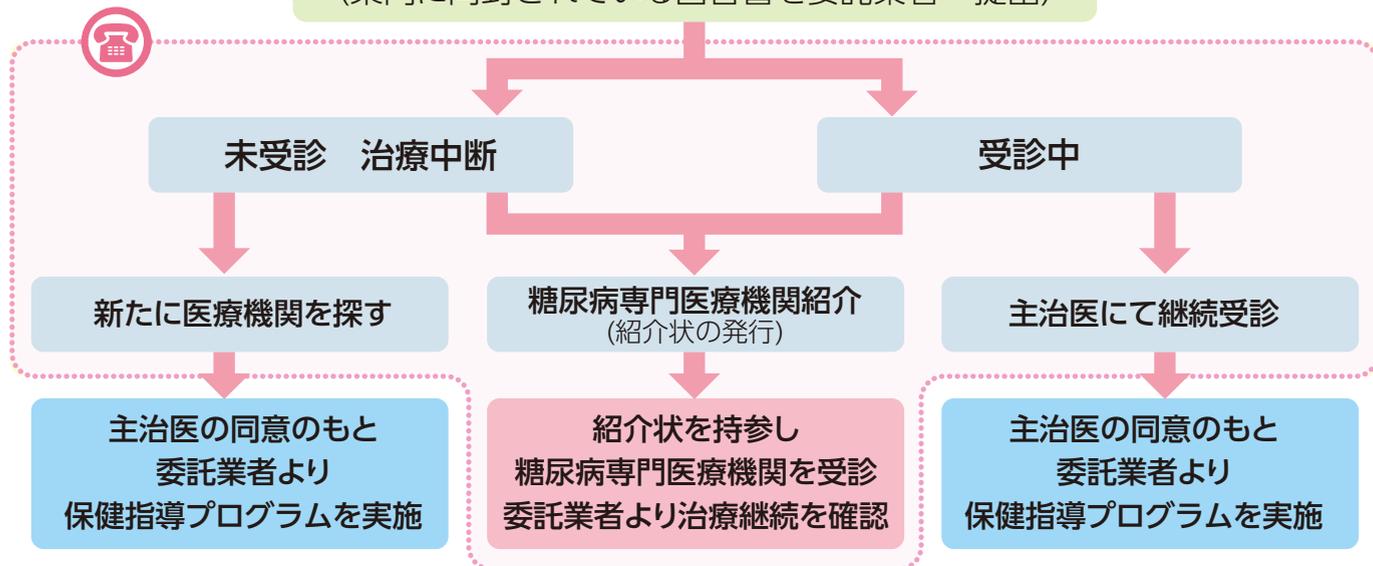
重症になる前に、
 なんとかせニャ…



サポート内容

対象者には、9月頃にご案内をお送りいたします!

① 「治療サポート回答書」を提出
 (案内に同封されている回答書を委託業者へ提出)



★保健指導プログラムとは…

生活習慣や通院状況から糖尿病重症化予防に向けたプランを決定します。
 メディカルスタッフが1回の面接と定期的にメールや電話であなたをサポートします(面接はご自宅等でICTを活用して実施することもできます)。

未治療の方・治療中でコントロールが思わしくない方 → 糖尿病専門医の治療をおすすめします

糖尿病専門医とは

糖尿病の検査や治療について高い能力を持つ医師として、日本糖尿病学会が認めた医師のことです。

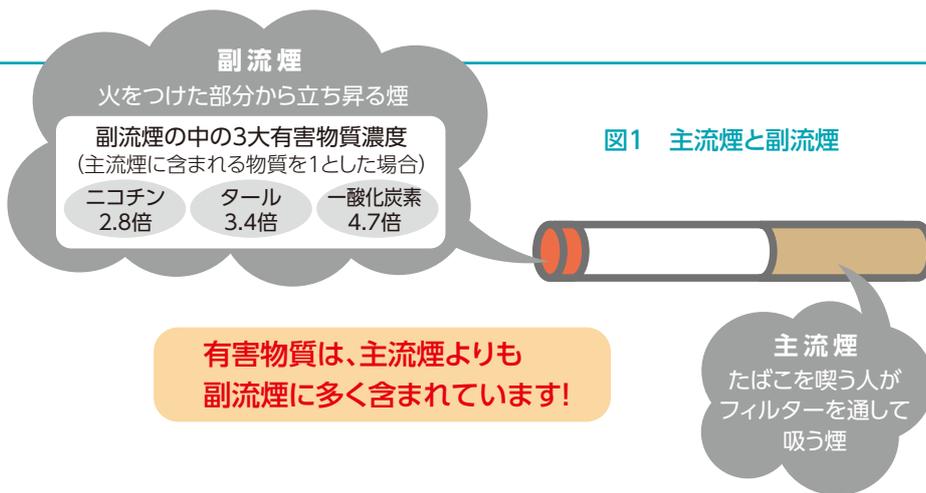
- 糖尿病について、最新の学問的な知識が豊富です。
- 糖尿病の薬やインスリン製剤を患者さんごとに適切に投薬します。
- 糖尿病の治療と並行して合併症の予防・治療も行います。
- 糖尿病の原因となる生活習慣について、患者さんと一緒に改善方法を考え、適切なアドバイスを行います。

知っていますか？ 受動喫煙の害

● 受動喫煙とは

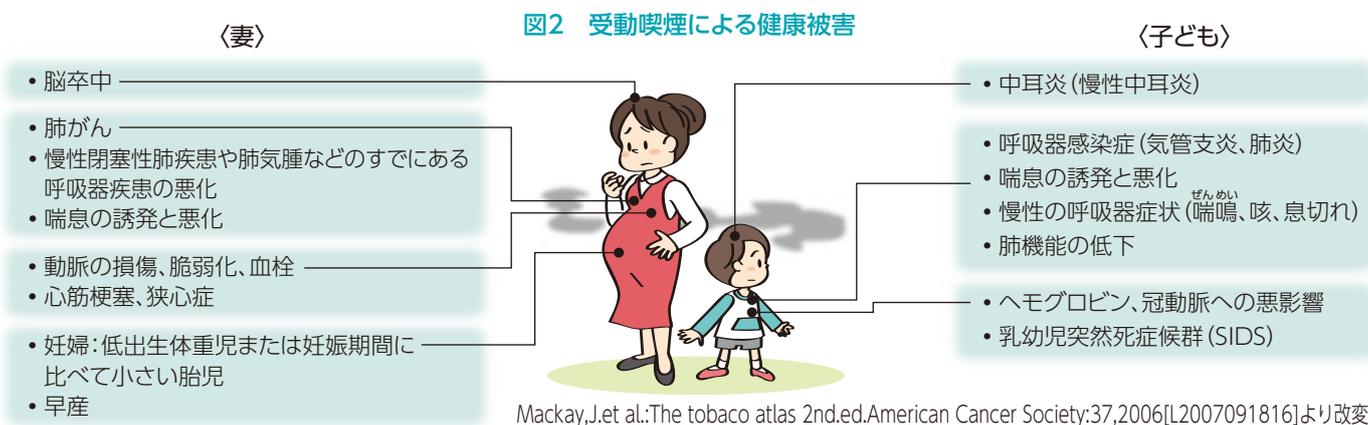
自分がたばこを喫わなくても、他人の喫っているたばこの煙を吸ってしまうことが「受動喫煙」です。健康増進法第25条では「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」と定義されています。

受動喫煙で吸ってしまう煙には右の2種類があります。



● 周りの人の健康にも影響を与えます

副流煙は燃焼温度が低く十分な酸素が供給されないため不完全燃焼になりやすく、またフィルターを通過していないため、有害成分の濃度が高くなります。受動喫煙は、好き嫌いやマナー・嗜好の問題では済まされない問題です。まずは、健康問題等について知ることが大切です。



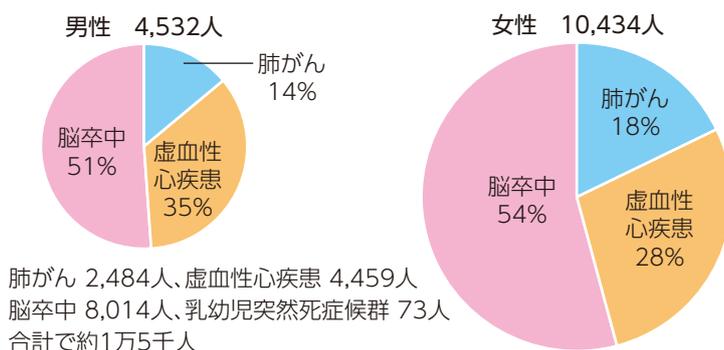
受動喫煙の影響として、だれもがまず思い浮かべるのは肺がんでしょうか。国立がん研究センターの多目的コホート研究によると、夫がたばこを喫う場合、女性（同居。自分は喫わない）の肺がんリスクは1.3倍程度になります。しかし、肺腺がんに限定すると、リスクは2倍以上になることが報告されています。受動喫煙の場合、空気中に広がった副流煙の微小有害物質を呼吸と一緒に吸い込むため、肺の奥深くまで入りやすく、それが肺腺がんを引き起こす一因だと推測されています。そのため多目的コホート研究では、「たばこを喫わない女性の肺腺がん37%は、夫からの受動喫煙を避ければ防ぐことができる」としています。

● 受動喫煙による年間死亡数推計値

平成28年5月31日、厚生労働省は厚生労働科学研究費補助金による「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価による研究」をもとに「受動喫煙による年間死亡者数（推計値）」を公表しました。

受動喫煙による健康への被害については科学的な根拠が確立しており、世界では受動喫煙が原因で年間60万人が死亡していると推計されています。日本における受動喫煙による年間死亡者数は、約1万5千人と推計されています。

図3 受動喫煙による年間死亡数推計値



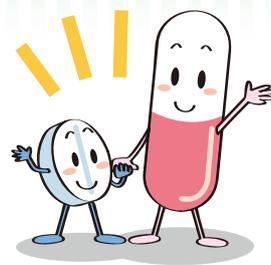
知っていますか？

お得なジェネリック医薬品

超高齢社会を反映して、年間1兆円規模で増え続ける国民医療費。国では国民医療費の伸びを抑えるためにジェネリック医薬品の普及をめざしています。現在、ジェネリック医薬品のシェアは約55%ですが、平成32年度末までに80%以上という目標を掲げています。

先発医薬品(新薬)の開発にかかる期間は約9年から17年、費用は300億円以上。それに対してジェネリック医薬品は3年から5年と短く、費用も約1億円(厚生労働省HPより)その分、開発コストを大幅に抑えることができます。

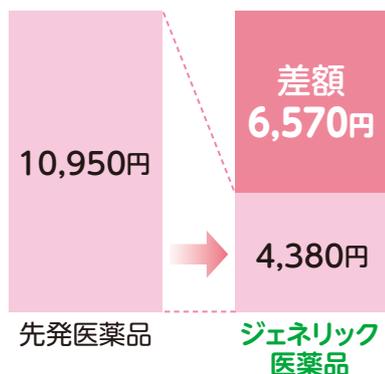
家計にもやさしい、ジェネリック医薬品。みなさんも積極的に利用してください。



先発医薬品とジェネリック医薬品を比較すると…

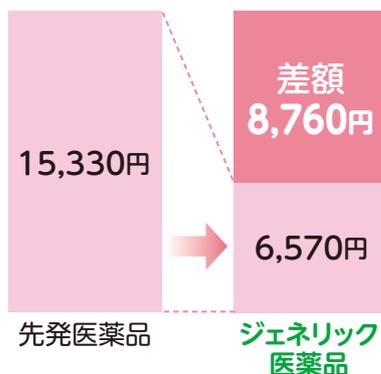
高血圧症

代表的な薬を1日1回、
1年間服用した場合



糖尿病

代表的な薬を1日3回、
1年間服用した場合



※金額は薬代のみを計算した場合です(3割負担、薬価は平成28年4月現在)。患者さんが医療機関の窓口でお支払いになる金額は、薬代のほかに診察代、検査代、調剤基本料などが含まれます。すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。薬の種類によって価格が異なります。

キーワード

■ジェネリック医薬品

先発医薬品の特許期間が切れたあとに、同じ主成分で製造されるのがジェネリック医薬品。ジェネリック医薬品は、薬事法による品質基準をクリアして製造され、国の基準(GMP基準)に適合した製造所でのみ製造されていますので、安心して服用することができます。

また、先発医薬品発売当時にはなかった製剤技術により、改良されているジェネリック医薬品もあります。

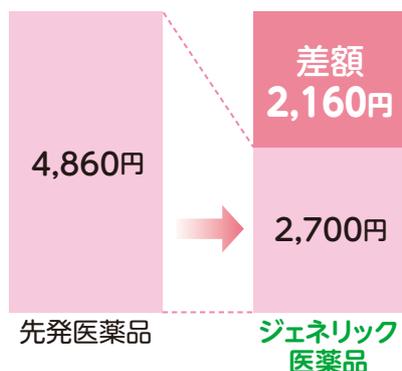
【改良例】

- 水を含むと、ふわっと溶ける錠剤や粉薬
- 貼りやすくなった貼り薬

お子様の薬もジェネリック医薬品で

各地方自治体では子どもの医療費助成を行っていることが多く、自己負担がなかったり、数百円程度の場合もあります。そのため、お子様の医療費については、つつい無関心になりがちです。自己負担が少ない分は税金や保険料などで補ってしており、医療費自体が安くなっている訳ではありませんので、お子様の薬についても積極的にジェネリック医薬品をご利用ください。花粉症など長期にわたって服用する薬は医療費節約につながります。

花粉症 代表的な薬を1日1回、6カ月間服用した場合



ニュース

国はジェネリック医薬品の価格を、これまでは先発医薬品の特許が切れたときに初めて発売される場合は、その先発医薬品の6割としていましたが、平成28年4月からは5割(内服薬で10品目以上発売される場合は4割)に引き下げました。さらに、特許切れから数年たっている先発医薬品については、そのジェネリック医薬品の価格が2割というものもあります。

注意

ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果などは変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、**医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質にあった薬を選びましょう。**

標準報酬月額の時決定により、標準報酬月額が下がった場合で 3歳未満の子を養育している組合員へ

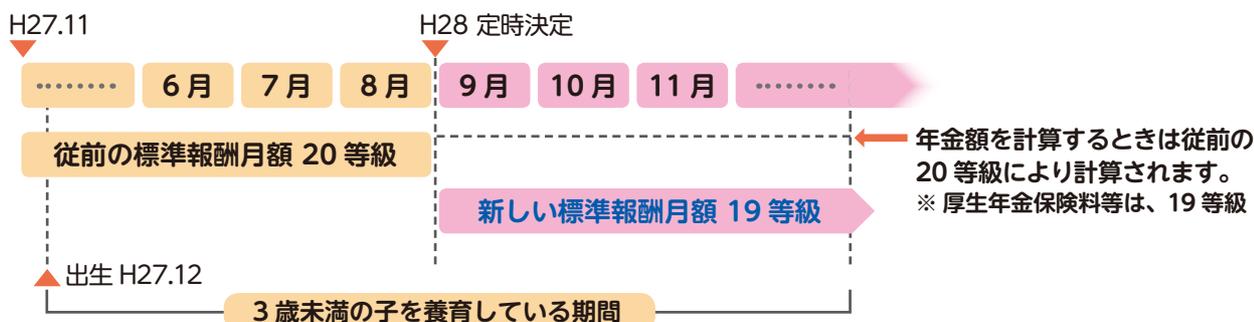
「養育特例」のお知らせ

3歳未満の子を養育している組合員で、標準報酬月額の決定・改定等により新標準報酬月額が※従前の標準報酬月額を下回った場合、申出をすることにより、将来受給する年金額の減少が抑えられる制度があります。

※ 従前の標準報酬月額とは、養育特例が適用される基準月の標準報酬月額のことをいいます。

養育特例のイメージ

例 従前の標準報酬月額（20等級）から下がり新標準報酬月額（19等級）になった場合



養育特例の対象となる方

3歳未満の子と同居し、養育している組合員

※ 子を扶養にしている事の要件はなく、父母どちらにも適用されます。

※ 2年間は遡及することが可能です。

養育特例を受けられる期間

3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、下記のいずれかに該当した日の翌日の属する月の前月までの期間

- ① 養育している子が3歳に達したとき
- ② 組合員が死亡したとき、または退職したとき
- ③ 他の3歳に満たない子を養育することとなったとき
- ④ 子が死亡したとき、または子を養育しないこととなったとき
- ⑤ 育児休業、産前産後休業を開始したとき
- ⑥ 組合員が70歳に到達したとき

養育特例の申出

養育特例の適用を受けるためには、以下の書類を各所属所の共済組合事務担当者に提出していただく必要があります。

- 養育期間標準報酬月額特例申出書（当共済組合ホームページからダウンロードできます）
- 世帯全員の住民票（原本）

平成28年10月から

健康保険制度が変わります

短時間労働者(パート・アルバイトなど)への健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます

一定の要件を満たす短時間労働者(パート・アルバイトなど)において、健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます。

短時間労働者が厚生年金保険の適用対象になると、将来、基礎年金に加え、厚生年金を受け取ることができるようになるなど、所得保障が手厚くなります。

また、健康保険の被保険者になるとケガや出産のために仕事を休まなければならない場合に、賃金の3分の2程度の給付を受け取ることができる(傷病手当金、出産手当金)など給付も充実されます。会社が被保険者のために保険料の半分を負担するため、ご自身で国民健康保険料を支払っている方は、今より保険料が安くなることもあります。

改定前

労働時間週30時間以上
(一般社員のおおむね4分の3以上)



平成28年
10月から

- ①1週間の所定労働時間が20時間以上
 - ②月額賃金88,000円(おおむね年収106万円)以上
※臨時に支払われる賃金や賞与、時間外労働などの割増賃金、通勤手当や皆勤手当などは含まれません。
 - ③勤務期間が継続して1年以上見込まれる
 - ④学生ではない
 - ⑤従業員(社会保険適用者)が501人以上の企業に勤務
- ①～⑤のすべてを満たす方は、社会保険の加入が義務づけられます。

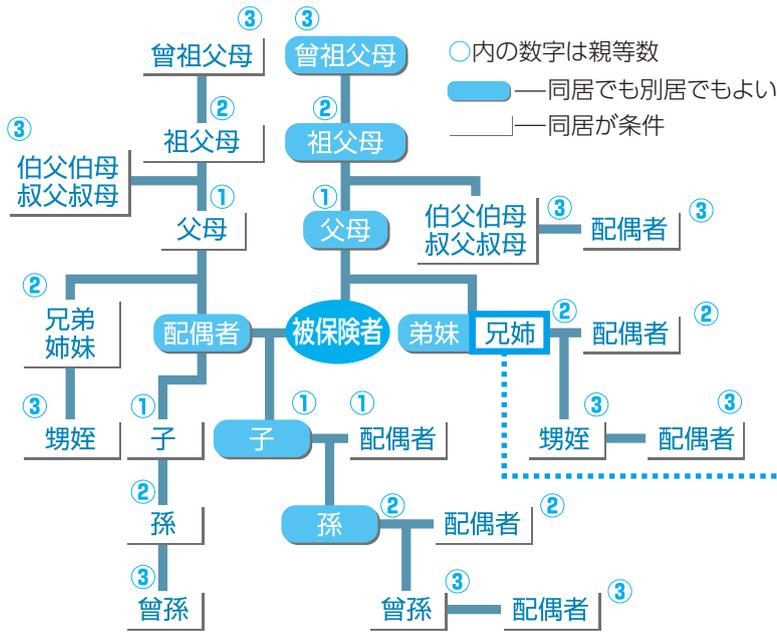
Check



現在、当共済組合の被扶養者である方が上記の条件を満たし、勤務先の健康保険の被保険者となった場合には減員の届出が必要です。「被扶養者申告書」に必要書類(勤務先から交付された健康保険証のコピーまたは雇用形態変更証明書)と被扶養者証を添付して各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きを行ってください。

※被扶養者でなくなった理由が厚生年金加入による場合には、国民年金第3号被保険者届(被扶養配偶者非該当届)は届出不要です。

「兄弟」の被扶養者認定要件が変更されます



これまで、被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合は、生計維持関係に加えて被保険者と同居していることが必要でしたが、この同居要件が撤廃され、収入要件等を満たしていれば、被扶養者に認定されることとなります。

兄弟の同居要件が撤廃され、弟妹との区別がなくなります。

参考

別居扶養の認定基準や必要書類等については、当共済組合ホームページ等でご確認ください。
 (URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>)
 認定の届出については、各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きを行ってください。

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28年7月28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28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日当たり給付上限額が変更となりました。



育児休業手当金

変更内容〔 〕内は給付割合

	変更後	現行
給付上限相当額(日額)〔67%〕	12,927円	12,982円
180日を超える期間の給付上限相当額〔50%〕	9,647円	9,688円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	440,000円	440,000円

介護休業手当金(平成28年7月31日までに休業を開始した組合員)

	変更後	現行
給付上限相当額(日額)〔40%〕	7,718円	7,750円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	440,000円	440,000円

介護休業手当金(平成28年8月1日以降に休業を開始した組合員)

	変更後	現行
給付上限相当額(日額)〔67%〕	12,927円	—
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	440,000円	440,000円

※介護休業手当金の給付率が引き上げ(40%→67%)となっています。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

2016-2017年のインフルエンザワクチン

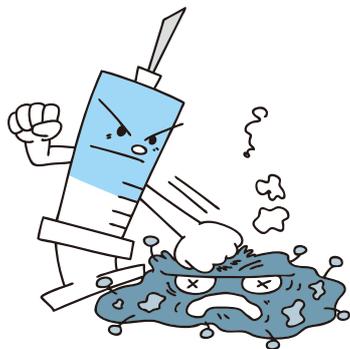
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



いつまでに受けないといけないの？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておきましょう。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



昨年受けたけど、 今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



ワクチンからインフルエンザに かかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。そのため予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性があります。



予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。



心にも効く **インターバル速歩**

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。



「うつ自己評価尺度」が5カ月間で改善

717人の中高年者を対象に、5カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。とくに、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

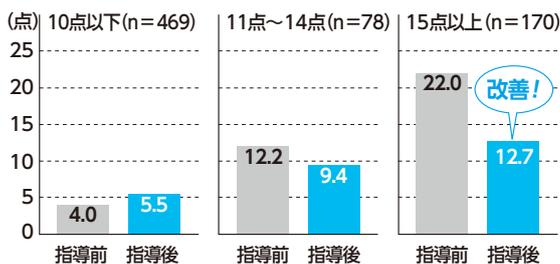
体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことがらについて1週間のうちの程度感じていますか？
まったくないが1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、
合計点が16点以上の場合はうつの傾向が見られると推定されます (目安)。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をしても面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてよくよ考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがある	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事が手につかない	点
合計	点

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」(脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種)は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

このBDNFは、適度な運動をすることで増加するといわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩の行い方

1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



歩き方のコツ

- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
- 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
- 早歩きは、少し息がはずみ、会話ができる程度のややきついと感じる速度で。

離婚時の年金分割についてご説明します

平成19年4月1日以後に離婚等をし、当事者間の合意または裁判手続により按分割合を定めたときに、その当事者の一方からの請求によって、婚姻期間等にかかる厚生年金の被保険者期間中のすべての「標準報酬月額および標準賞与額」を分割することができます。

※厚生年金額を分割するものではありません。当事者の厚生年金算定の基礎となる「標準報酬月額および標準賞与額」を分割するものです。

1 離婚分割制度の対象となる方

平成19年4月1日以後に離婚等をした組合員（被保険者）または組合員であった方

- ・ 分割される側は、婚姻期間中に厚生年金の被保険者であったことが必要です。
- ・ 分割を受けた側は、自分自身の受給資格要件に応じて厚生年金を受給することができます。

※すべての厚生年金加入期間の合計が1年に満たない方は65歳からの受給になります。

2 分割の対象期間

婚姻が成立した日から離婚が成立した日までの期間

※平成19年4月以後に成立した離婚等であれば平成19年4月に引き続く、それ以前の婚姻期間も対象となります。

3 按分割合

対象期間における当事者それぞれの標準報酬総額の合計額に対する、分割を受けることによって増額される側の分割後の持ち分となる割合

〈按分割合の定め方〉

- ・ 当事者間の合意または裁判手続。

※按分割合の上限は2分の1です。

4 第3号被保険者期間についての年金分割制度(3号分割)

平成20年4月1日以後に離婚等をしたときは、組合員（被保険者）または組合員であった方（ここでは「特定被保険者」という）の被扶養配偶者であった方からの請求によって、特定被保険者の特定期間に係る被保険者期間の標準報酬月額および標準賞与額を2分の1に分割することができます。

〈特定期間〉

- ・ 平成20年4月1日以後の組合員（被保険者）期間を有する特定被保険者の当該被保険者期間中の被扶養配偶者であった期間。

年金分割のための情報提供の請求

分割のための按分割合を決めるために必要な情報をあらかじめ把握しておきたい当事者は、共済組合等に対して情報提供を請求することができます。離婚等の成立の前後を問わず行うことができます。

●年金分割のための情報提供の請求

情報提供の請求は、当事者2人が共同で行うことも1人だけで行うこともできます。

●情報の提供

- ①当事者2人が共同で請求した場合は、当事者それぞれへ提供します。
- ②当事者1人が単独で請求した場合は、
 - ア. 離婚等をしているときは、請求者と請求をしていない相手方にも情報を提供します。
 - イ. 離婚等をしていないときは、請求者のみに情報を提供します。

●情報提供の内容

- ①分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間。
- ②分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間に係る離婚当事者それぞれの対象期間標準報酬総額。
- ③按分割合の範囲。

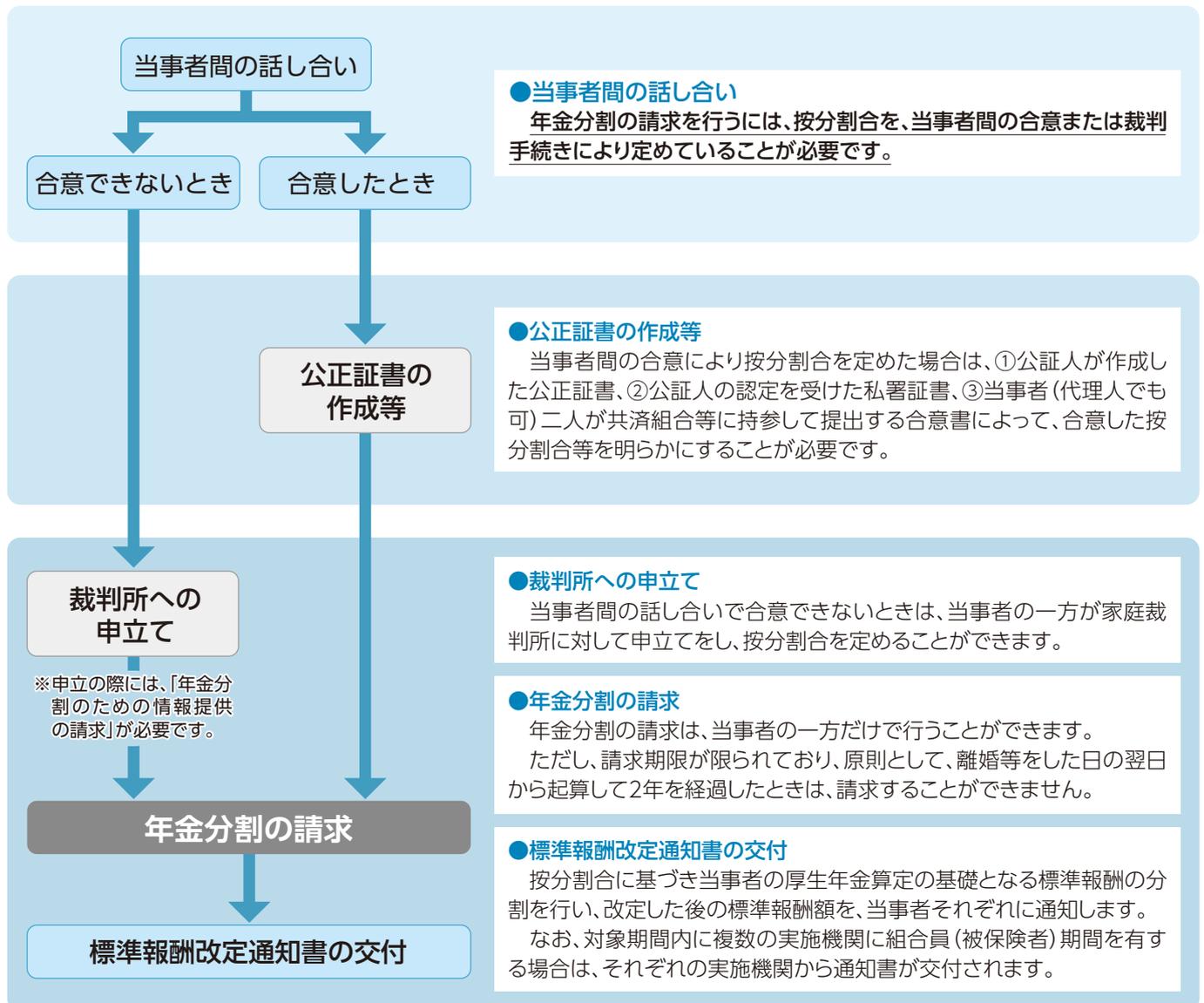
年金分割をするには手続きが必要です

離婚時の年金分割制度は、当事者間における合意または裁判手続きにより按分割合を定めたとしても、標準報酬改定請求を行わなければ、当事者の標準報酬総額は分割、改定されません。

〈請求期限〉

- 離婚等をした日の翌日から起算して2年以内。
2年を過ぎると請求することができませんのでご注意ください。
- 請求期限の特例
離婚等をした日の翌日から起算して2年を経過する前に裁判手続きを行った方で、裁判手続きにより按分割合が定められたときに、すでに2年を経過していた場合等は、請求期限の特例があります。
- 当事者の一方が死亡した場合の請求期限
離婚等をした日の翌日から起算して2年以内に当事者の一方が死亡した場合は、死亡した日から起算して1月以内。

基本的な手続きの流れ



お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

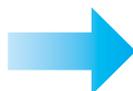
標準報酬月額の下限に 新たな等級が追加



平成28年10月1日施行

平成28年10月1日から、厚生年金の標準報酬月額の等級表に、新たな等級が追加されます。なお、短期給付および退職等年金給付については、変更ありません。

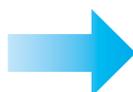
改正前			
標準報酬		報酬月額	
等級	月額	円以上	円未満
1	98,000		～ 101,000
2	104,000	101,000	～ 107,000
3	110,000	107,000	～ 114,000
30	620,000	605,000	～



改正後			
標準報酬		報酬月額	
等級	月額	円以上	円未満
1	88,000		～ 93,000
2	98,000	93,000	～ 101,000
3	104,000	101,000	～ 107,000
4	110,000	107,000	～ 114,000
31	620,000	605,000	～

厚生年金の保険料率が 平成28年9月に引き上げられます

●平成28年8月まで●
1000分の**86.39**



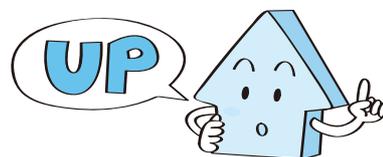
●平成28年9月から●
1000分の**88.16**

※本人負担分

平成27年10月の被用者年金制度の一元化により、公務員も厚生年金に加入しました。これにより、公務員の保険料率は、厚生年金法に規定されることとなります。

公務員に適用される厚生年金の保険料率については、右表のように段階的に平成30年までの間、毎年9月に1000分の1.77ずつ引き上げられており、上限の1000分の91.50に達した以後は、同率を維持することと定められています。

改定時期	保険料率
平成27年10月	86.39
平成28年9月	88.16
平成29年9月	89.93
平成30年9月	91.50



早ければ
早いほど
有利!

住宅ローンの利息を減らす 2つの方法!

現在、共済組合の住宅貸付金の金利は2.66%(介護貸付金2.40%、災害貸付金2.22%)と民間の金利に比べて高い利率設定となっており、お支払いただく利息も高額になっています。支払利息を減らすためには、次のような方法が効果的です。ぜひご検討ください。

※共済組合の貸付利率は、総務省の通知により財政融資資金預託金利(政府の資金運用部に預託された郵便貯金や厚生年金などの公的資金に適用される金利)を基準に設定しているため、上記利率が下限となっています。

1 民間の金融機関に 借換えをする!

現在、共済組合で借りている住宅ローンを金利の低い民間の金融機関へ借り換えることで支払利息を減らすことができます。共済組合では組合員のみなさんが有利な利率で融資を受けられるように、複数の民間金融機関と提携していますので、借換えの際のご利用をぜひご検討ください。

モデルケース

残高500万円 返済残期間10年
月賦返済額が47,500円の人
金利0.725%の金融機関に借り換えた場合…

借換えしないときの
返済総額 約570万円

借換えしたときの
返済総額 約534万円

約36万円減額

※保証料等の借換え諸費用は15万円として試算しています。
金額はあくまで参考であり、借換え先金融機関の金利や返済期間、月賦返済額等によって返済総額は変わってきます。また、金融機関の審査条件により借り換えできない場合もありますのでご注意ください。

2 貸付金を 繰上返済する!

毎月の返済とは別に、任意の金額を繰り上げて返済することができます。

一括で貸付金を全額返済できなくても、まとまったお金ができたときにコツコツと一部ずつでも繰上返済するだけで、最終的に支払う利息は大きく変わってきます。

モデルケース

残高300万円
月賦返済額が27,000円の人
50万円を一部返済した場合…

一部返済しないときの
返済総額 約345万円

一部返済したときの
返済総額 約330万円

約15万円減額

※残高が多い人、毎月の返済額が少ない人ほど、減額される金額は大きくなります。この機会にぜひご検討ください。

借換えや繰上返済は早ければ早いほどオトクです

当共済組合では、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。共済貸付からの借り換えも対象となりますので、ご活用ください。
詳しくは当共済組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

平成27年度決算が承認されました

平成28年6月13日の組合会にて、平成27年度の決算が承認されましたので、おもな経理の概要をお知らせします。

短期経理

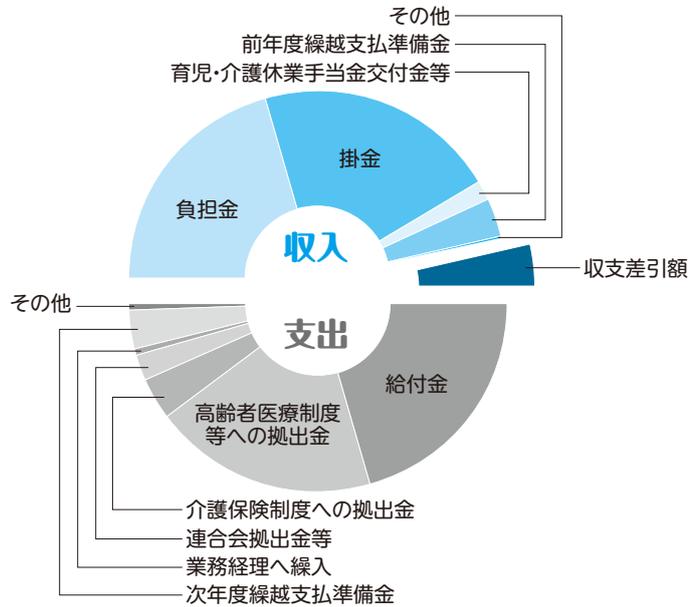
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 24,131,574千円

● 負担金	10,730,396千円
● 掛金	10,799,468千円
● 育児・介護休業手当金交付金等	742,185千円
● 前年度繰越支払準備金	1,767,625千円
● その他	91,900千円

支出総額 25,865,441千円

● 給付金	10,810,813千円
● 高齢者医療制度等への拠出金	10,160,848千円
● 介護保険制度への拠出金	1,849,357千円
● 連合会拠出金等	1,296,343千円
● 業務経理へ繰入	27,665千円
● 次年度繰越支払準備金	1,716,905千円
● その他	3,510千円



収支差引額

▲1,733,867千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

業務経理

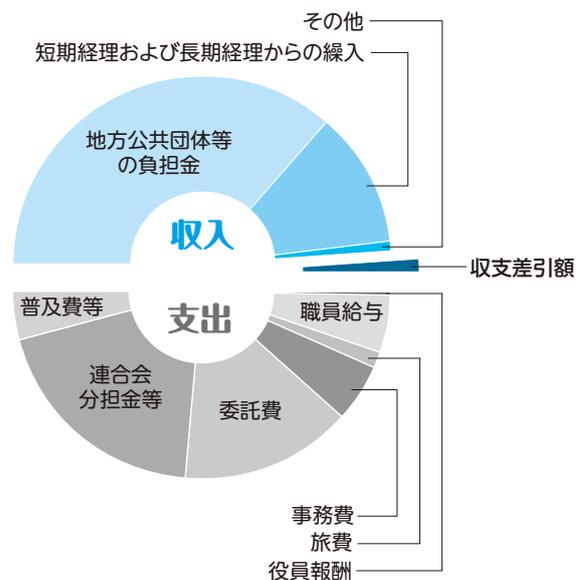
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理および長期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 199,867千円

● 地方公共団体等の負担金	149,324千円
● 短期経理および長期経理からの繰入	48,907千円
● その他	1,636千円

支出総額 203,192千円

● 役員報酬	149千円
● 職員給与	22,067千円
● 旅費	1,232千円
● 事務費	21,141千円
● 委託費	60,989千円
● 連合会分担金等	82,586千円
● 普及費等	15,028千円



収支差引額

▲3,325千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

保健経理

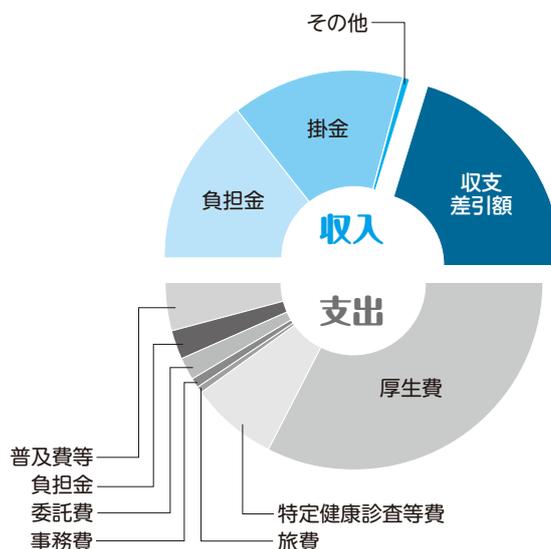
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 330,217千円

●負担金	163,810千円
●掛金	165,675千円
●その他	732千円

支出総額 522,862千円

●厚生費	370,524千円
●特定健康診査等費	98,777千円
●旅費	215千円
●事務費	217千円
●委託費	14,105千円
●負担金	20,566千円
●普及費等	18,458千円



収支差引額
▲192,645千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

貸付経理

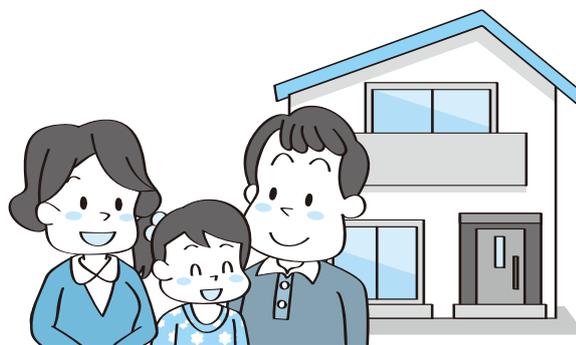
住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 247,787千円

●組合員貸付金利息	220,866千円
●利息及び配当金	25,000千円
●その他	1,921千円

支出総額 98,602千円

●支払利息	68,315千円
●連合会払込金	19,348千円
●その他	10,939千円



収支差引額
149,185千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

上記以外の経理を含め、平成27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。

年金情報がWebサイトで 確認できます

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



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)



あなたの
年金の加入
状況等をお知らせ

毎年誕生月に 「ねんきん定期便」を 発送します

平成27年10月1日に「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」が施行され被用者年金制度は一元化されました。

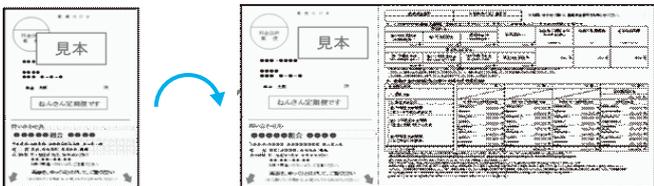
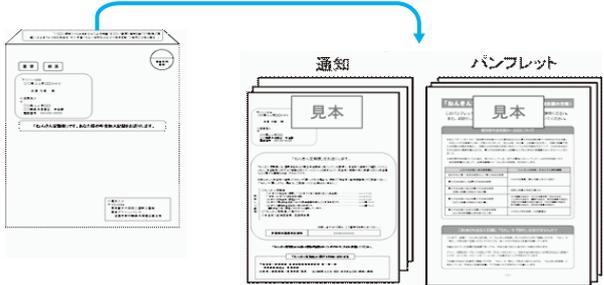
この被用者年金制度の一元化後は、現に加入している(または最後に加入していた)公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を送ることとなりました。

この「ねんきん定期便」は毎年誕生月(ただし、各月1日生まれの方は、その前月)に送付します。

■通知内容

	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳・45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実施期に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦月額などの月別状況これまでの厚生年金保険における標準報酬			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

■送付物

50歳未満の方、50歳以上の方	35歳・45歳の方、59歳の方
<p>圧着葉書を送付します。</p> 	<p>封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。</p> 

子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか



「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

それは誤解だよ
今回うちが無料だったのは
子どもの医療費の
自己負担に自治体が
補助を行っているからなんだ
けっして医療費が安いという
ことではないよ

子どもの場合
大人以上の
医療費が
かかっているんだよ

医療費

0歳～義務教育就学前
2割を負担
(小学校入学以降は3割)

市区町村

0歳～義務教育就学前
8割を負担
(小学校入学以降は7割)

健保組合

2割 ← 8割

自己負担分
低額もしくは無料

日曜日
ただいま！
ぼんちゃん
お腹痛いの
よくなつたかい？

よかつたなあ
休みの日に診てもらえる
病院があつて

ご注意

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

大人以上の
医療費って
どういうこと？

それはね
検査や処置などの単価は
同じでも

6歳未満の子にもは
「加算」がつくケースが
決められているんだよ

加算って何？

そ…
早朝とか夜間とか
休日のあれじゃろ

それは
誰にでもつく加算

緊急を要する急病の場合は
しかたがないけど
病状を見る余裕があるなら
加算がつかない平日に
病院にかかるのが
医療費節約だね！

6歳未満の子どもの場合には
初診料と再診料に
乳幼児加算がつくし
早朝・夜間・休日の場合には
通常より高い加算がつく
心電図や超音波などの
生体検査にも加算があるんだよ

子どもの医療費って
実は高かったのね

ぼんちゃん
治ったみたい！

やっぱり健康が
第一だね！

心電図
超音波
生体検査

早朝
夜間
休日

●診療時間内の乳幼児加算

	(2,820円)	(720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

●早朝・夜間・休日の診療の乳幼児加算

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前 と18時以降 土曜日は8時前と 正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・ 年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時～6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

●検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

新生児	所定の検査料の80%を加算
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上 6歳未満	所定の検査料の30%を加算

※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。



健康を守る 食べ方

監修 ● 管理栄養士
徳田泰子

スタミナを つける食べ方

エネルギーに変えてー！



スタミナをつけるというと高脂肪・高たんぱくの焼肉やうなぎを思い浮かべる人がいますが、スタミナのカギとなるのはごはんやパン、めん類です。

これらに多く含まれる糖質は即効性のエネルギー源で、脳の主要なエネルギー源でもあるため、不足すると疲れを感じやすく、集中力や気力の低下をまねきます。また、糖質がないと効率のよいエネルギー源である脂質（体脂肪）をエネルギーに変えることができず、スタミナ切れを起こしやすくなります。

糖質はグリコーゲンというかたちで肝臓や筋肉に蓄えられ、スタミナを必要とする際に使われます。しかし、貯蔵できる量が限られているため、毎食ごはんやパン、めん類をとり、グリコーゲンを補給することが大切です。

糖質は太るとして敬遠されがちですが、甘いものではなく食事で適量とることや、ビタミンB₁といっしょにとることで、体脂肪ではなくスタミナに変えることができます。

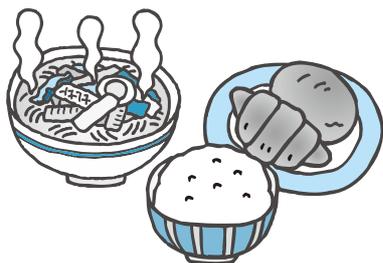
スタミナをつける食べ方のコツ

1日3食、糖質を多く含む ごはんやパン、めん類をとる

- 安静時に消費する基礎代謝量は男性1400～1530 kcal、女性1100～1150 kcal。
- 肝臓に貯蔵できるグリコーゲンの量は300～400 kcalのため、1日3回ごはんやパン、めん類をとってグリコーゲンを補給しないとスタミナ切れを起こしやすい。

とくに朝食では必ず糖質をとろう

朝は睡眠中の絶食状態で肝臓のグリコーゲンが枯渇しているため、糖質をしっかりとることが大事。食欲がないときは、糖質の多い果物でもOK。



糖質はビタミンB₁とセットで。 ビタミンB₂もいっしょに

- 糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB₁、脂質をエネルギーに変えるためにはビタミンB₂が必要。
- ビタミンB群は水溶性で体内に蓄えることができないため、毎食とることが大切。

ビタミンB₁の多い食品

豚肉、うなぎ、レバー、大豆製品、玄米など

ビタミンB₂の多い食品

レバー、卵、大豆製品、うなぎ、チーズなど



体そのものを丈夫にするために たんぱく質の多い食品も毎食をとる

- エネルギーが十分にあっても、体のコンディションがよくなければスタミナ切れを起こす。
- 体を丈夫にするためには、体をつくる材料になるたんぱく質を、毎食、とることが大切。

たんぱく質の多い食品

肉、魚、卵、大豆製品など



Go!Go!

家族でお出かけ
recipe



日本文学と遊ぼう

いい句が
浮かんだぞっ

平安装束の
着付体験、
楽しみっ!



読書に最適な秋は、日本文学についてさまざまな体験を通して学んでみませんか。百人一首のかるたを作ったり、俳句をしたためたり。文学に詳しくなくてもたっぷり楽しめるスポットがありますよ。

recipe1 | 京都府 京都市

小倉百人一首殿堂 時雨殿

百人一首の世界を見て・感じて・学ぶ

かるた、うまく
作れるかなー



京都嵐山 渡月橋近くにある、百人一首の体験型ミュージアム。100人の詠み人たちがかるたを抜け出し人形となって勢ぞろいした「歌仙人形」、歌詠みのシーンを華麗に再現したジオラマなどがあり、百人一首について楽しみながら学べる。平安装束をまとっての記念撮影や、かるた裏貼り、貝合わせ絵付けなどの体験を通して、王朝文化を体感することもできる。



歌仙人形



常設展示室の
チタンパネルに
刻まれた100首の中から
「今日の一首」を
見つけよう
(入館券と同じ歌なら、
記念品を贈呈)

くわしくはコチラから

▶ <http://www.shigureden.or.jp/>

時雨殿

検索



自分だけのかるたが作れる 百人一首かるた 裏貼り体験

百人一首かるたの、読札(絵札)・取札の1組2枚のかるたを作成。

対象 小学生以上

料金 220円/1人(材料費含む)

所用時間 約30分

予約 必要(HPIにて要確認)



作った
オリジナル
かるたは、
おみやげに

※追加作成を希望する場合は、
1組2枚につき110円(材料費)が必要。
※かるたの歌人・図柄は選べない。

王朝文化を体感 平安時代装束体験

平安時代の衣装をまとい、几帳(きちょう)や御帳台(みちょうだい)など当時をしのぶ調度品を背景に記念撮影できる。

体験時間 10:00~12:00 /

13:00~16:00

※都合により、体験時間を変更
する場合や、体験コーナーを
実施していない場合あり。

予約 不要



記念撮影が
無料で楽しめる

雅な遊びが楽しめる 貝合わせ絵付け体験

1組2枚の貝にアクリル絵の具で好きな絵を描いていく。できあがった貝合わせでミニゲームも。

対象 小学生以上

料金 860円/1人(材料費含む)

所用時間 約60分

予約 必要(HPIにて要確認)



金色に
コーティング
された貝の
内側に絵付け

※追加作成を希望する場合は、
1組2枚につき510円(材料費)が必要。

☎ 075-882-1111

〒 京都市右京区嵯峨天龍寺
芒ノ馬場町11

🕒 10:00~17:00
(最終入館は16:30まで)

📅 休 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始

💰 入館料: 高校生以上 500円
小中学生 300円

📅 予 体験プログラムの一部は要予約

■ JR山陰本線(嵯峨野線)「嵯峨嵐山」
駅下車、徒歩約15分

■ 阪急嵐山線「嵐山」駅下車、徒歩約15分

■ 京福嵐山本線「嵐山」駅下車、徒歩約5分



城崎温泉観光協会 城崎文芸館

城崎ゆかりの 文豪に出会える

城崎は古くから多くの文豪が訪れた町。歌に詠まれたほか、養生のために当地を訪れた志賀直哉の小説の舞台にも。城崎文芸館では、志賀直哉と城崎のかかわりをはじめ、江戸時代から近代において活躍した城崎にゆかりのある文豪の資料や作品を紹介。館の横には、志賀直哉の直筆サインが刻まれた文学碑があり、人気の撮影スポットとなっている。

珍しい「手・足湯」を
玄関横に設置
(土・日・祝日のみ
営業、無料)



文豪たちの想いがわかる
1・2階展示室

志賀直哉、
有島武郎の
直筆書簡も必見



志賀直哉をはじめ、島崎藤村や与謝野晶子、有島武郎、司馬遼太郎などの作品や原稿、書簡、掛軸などがそろう。

志賀直哉の
文学碑、記念に
撮っておこう



- ☎ 0796-32-2575
- 〒 豊岡市城崎町湯島357-1
- 🕒 9:00~17:00(最終入館は16:30まで)
- 📅 休 毎月最終水曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
※休館日は変更になる場合あり
- 💰 入館料: 大人 400円、中高生 300円
- 📄 予約: 不要

くわしくはコチラから

▶ <http://www.kinosaki-spa.gr.jp/information/info/bungeikan/>

城崎文芸館

検索



※10月中旬リニューアル予定にて、料金・展示内容が変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。

歌づくりにチャレンジ
短歌俳句
作成コーナー(2階展示室)



旅の思い出をしたためて、文芸館前にある「歌のポスト」へ投函。優秀作品には、城崎の伝統工芸品「麦わら細工」を贈呈。

投函作品は、
毎年3月に
選ばれる



■ JR山陰本線「城崎温泉」駅下車、徒歩約5分

川端康成文学館

川端文学の舞台に 触れられる

「雪国」「伊豆の踊子」で有名な、茨木市ゆかりのノーベル文学賞作家、川端康成について多くの人に親しんでもらえるようにと開館された施設。3~18歳まで茨木市で暮らし、この時期に文学への志を深めた川端康成のゆかりの品、約400点を展示。遺品・書簡・著書・原稿・写真やビデオ、幼少~少年期の家の模型などを通じて、生い立ちや川端文学とその舞台に触れることができる。



ノーベル文学賞
受賞当時の
様子を紹介した
コーナーもあり

茨木とのかかわりも紹介
祖父母と暮らした
屋敷の模型

模型のサイズは
実物の20分の1



川端康成の「生涯と業績」「生い立ちと文学の芽生え」や、屋敷の模型について音声とモニターにて解説。

万年筆で書くの
はじめて



- ☎ 072-625-5978
- 〒 茨木市上中条二丁目11-25
- 🕒 9:00~17:00
- 📅 休 火曜日、祝日の翌日、12/28~1/4
※展示替えなどによる臨時休館あり
- 💰 入館料: 無料
- 📄 予約: 不要

くわしくはコチラから

▶ <http://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/bunka/menu/kawabata/index.html>

川端康成文学館

検索



文豪気分を体験
「作家の書斎」コーナー



鎌倉の川端邸の
書斎をレプリカ
などで再現

机に向かって、川端康成愛用のものをもとにした特製原稿用紙に、万年筆で「雪国」などの冒頭文を書くことができる。



■ 阪急京東線「茨木市」駅下車、徒歩約20分
■ JR東海道本線(京東線)「茨木」駅下車、徒歩約20分

O脚を改善



お悩み改善
エクササイズ

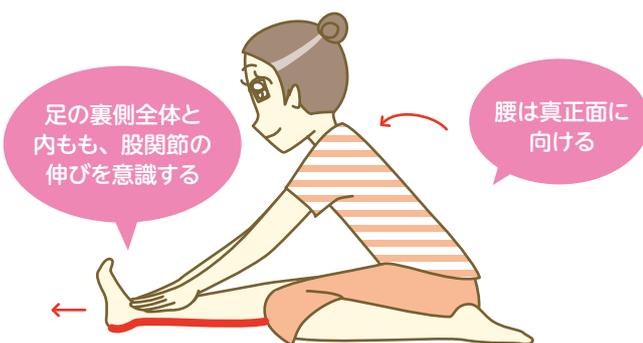
●監修●

フリーインストラクター
今井真紀

まずコレ!

●足の裏側全体と ●股関節の筋肉を伸ばす

- ①床に座り、両足をそろえる。片足のひざを曲げ、足の甲を床につけてお尻の横に沿わせる。
- ②背筋を伸ばしたまま少し前屈し、かかとを前に突き出して15~30秒保つ。反対の足でも同様に行う。

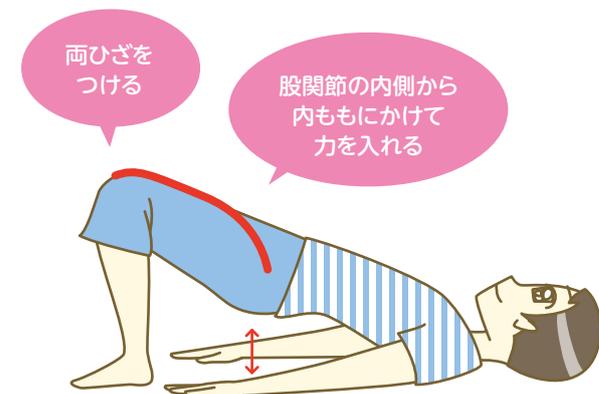


ポイント

- ゆっくりと動作を行い、ムリをしない。
- 伸ばしたり、鍛えたりしている筋肉 (点線部分) を意識する。

●骨盤を締めて、 ●股関節から足首までのゆがみを矯正

- ①あお向けに寝る。両ひざを立てて足をそろえる。手のひらを下にして床につける。
- ②お尻を締めて腰をもち上げ、2呼吸ほど保ったら上体を床につく直前まで下ろす。これを10~15回行う。



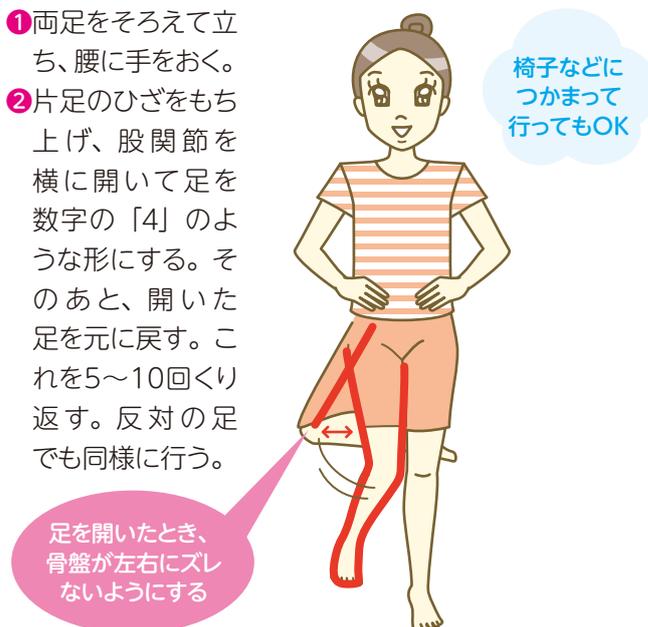
●足の内側の筋肉を鍛えて、 ●開いたひざを締める

- ①両足をそろえて立ち、両ひざがつく位置までひざを曲げる。そのとき、上体はまっすぐ起こしたまま行う。
- ②足の内側に力を入れ、両ひざをつけたまま、ひざがまっすぐになるまで伸ばす。これを10回程度行う。



●股関節をほぐして ●ゆがみ矯正&内ももの筋力アップ

- ①両足をそろえて立ち、腰に手をおく。
- ②片足のひざをもち上げ、股関節を横に開いて足を数字の「4」のような形にする。その後、開いた足を元に戻す。これを5~10回くり返す。反対の足でも同様に行う。



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
子育ても、二世帯も、自由にデザインする家
NEWカサート

CASART-C

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

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

Viewno3s

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。人生にときめきをプラスするアイデアも満載です。

4
共働き・子育てにやさしい家
カサート
Share Days
シェアデイズ

Share Days

4
共働き・子育てにやさしい家
カサート
Share Days
シェアデイズ

新商品

仕事も家事も子育ても忙しい「いま」もがて子どもたちが独立する「これから」まで、時々のライフステージ、ライフスタイルに対応しながら、ずっと快適なくらしを実現する新発想のご提案です。

5 「平屋」の住まい

ワンフロアで快適に、季節を感じながら、夫婦ふたりの日々が豊かに広がる平屋をご紹介します。

6 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。

7 パナホーム実例集「Collection50」

Collection 50

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。

8 建て替えの本

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。

9 資金と税金の本

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必須の一冊です。

10 二世帯住宅実例集

パナホームで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88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。



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**

あらゆるリフォームに対応します……

増築・改築・パリアフリー・補修

サンルーム、リビングルーム、子供部屋、水廻り、収納庫等、床板、天井、クロス、カーペット、畳、襖、障子、間取り変更、和洋室変更、出窓、収納スペース、フローリング貼替、防音等

設備

改修：台所、洗面所、浴室、トイレ等水廻り：給湯器、システムキッチン、風呂、便器、洗面ユニットバス、電気、給排水衛生設備等、オール電化工事

塗装・防水・防蟻

外壁、屋根、雨戸、格子、樋、塀、門扉、屋上、ベランダ防水、シロアリ、**屋根葺き替え等**

屋根点検無料!

外廻り

外 構：フェンス、ガレージ、門扉、門柱、エクステリア等
造 園：和洋造園：庭木手入れ、補填、アプローチ

住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかりと引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

セイキョウホーム近畿

勤労者の立場に
立った住まいづくり

近畿労金

全労済

安心・信頼

◆お問い合わせは



0120-6-11502

セイキョウホーム近畿

検索

(株)セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪府中央区東高麗橋2番5号

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内全域及び京都府、兵庫県、和歌山県、三重県の一部

住友不動産のマンション

シティテラス京橋
CITY TERRACE KYOBASHI

シーン シンボル 光景となる象徴

第1期 新発表

POWER OF KYOBASHI TERMINAL

緑×水×都心 翠の聖域を庭にする。

駅徒歩5分圏内×全212邸の大規模マンションは18年ぶりの供給。^{※1}

2年連続
マンション
供給戸数
全国
第1位

※2014年・2015年分 主要マンション
売出戸数(千戸)不動産経済研究所調べ



地下鉄「京橋」駅

京阪「京橋」駅

JR「京橋」駅

CITY TERRACE KYOBASHI
シティテラス京橋

OBP

大阪城ホール

大阪城公園

大阪城天守閣

※掲載の航空写真は大阪城公園付近上空から北東方面を撮影(平成28年1月)したものに
現地部分の光などCG合成・加工をしたものです。また、周辺環境は将来変わる場合があります。

ターミナル・ビジネス・公園
3つのエリアに近接

JR「京橋」駅 徒歩5分

「大阪城公園」駅 徒歩9分

「OBP(大阪ビジネスパーク)」駅 徒歩9分

ターミナル駅近接

7駅6路線^{※2}
利用可能

ビジネス・オフタイムが
身近な距離に

「大阪城公園」徒歩8分
(約620m)

「OBP(大阪ビジネスパーク)」徒歩4分
(約320m)

「大阪城ホール」徒歩12分
(約910m)



総合マンションギャラリー
梅田館にて

モデルルームオープン

お問い合わせは「総合マンションギャラリー梅田館」
営業時間/平日11:00~20:00
土・日・祝10:00~20:00(水曜定休・祝日除く)

0120-015-076

※携帯電話からも
ご利用いただけます。

インターネットで検索できます。

すみふ京橋

検索

—信用と創造—

住友不動産
(売上)

【シティテラス京橋 物件概要】●所在地/大阪府大阪市東区鳴野西一丁目46-2(地番)●交通/JR大阪環状線「京橋」駅から徒歩5分、JR東西線「京橋」駅から徒歩5分、JR片町線(学研都市線)「京橋」駅から徒歩5分、京阪電気鉄道京阪線「京橋」駅から徒歩9分、大阪地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅から徒歩9分、大阪地下鉄長堀鶴見緑地線「京橋」駅から徒歩12分●用途地域/準工業地域●地目/宅地●建ぺい率/60%●容積率/300%●敷地面積/4,895.99㎡●建築面積/1,758.85㎡●建築延床面積/16,420.28㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造、一部鉄骨造地上15階建●建築確認番号/第ERI16004476号(平成28年2月12日付)●総戸数/212戸●駐車場総台数/106台、他来客用駐車場2台●管理用駐車場2台●駐車場使用料(月額)/未定●自転車置場総台数/424台(平置74台、2段式(下段スライド式)350台(上段142台、下段208台))●自転車置場利用料(月額)/未定●バイク置場総台数/5台●バイク置場使用料(月額)/未定●ミニバイク置場台数/37台●ミニバイク置場使用料(月額)/未定●分譲後の権利形態/建物は区分所有権、土地は共有●管理形態/区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託予定●管理会社/住友不動産建物サービス株式会社●完成年月/平成29年11月中旬予定●入居(引渡)予定日/平成30年2月中旬●売主/住友不動産株式会社(国土交通大臣(15)第38号(一社)不動産協会会員、(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟)[近畿事業部]〒530-0005大阪府北区中之島三丁目2番18号(住友中之島ビル)TEL:06-6448-7047●設計/大豊建設株式会社大阪支店一級建築士事務所●施工/大豊建設株式会社大阪支店【第1期販売予告概要】●販売戸数/未定●予定販売価格/未定●間取り/2LD-K~4LD-K●専有面積/54.90㎡~80.68㎡●バルコニー面積/10.54㎡~24.47㎡●サービスバルコニー面積/1.99㎡●テラス面積/25.32㎡~40.3㎡●ポーチ面積3.08㎡~5.79㎡●室外機置場面積1.47㎡●広告作成日/平成28年8月24日●販売開始予定時期/平成28年9月中旬※予定販売戸数を一括して販売するか数期に分けて販売するか確定しておらず、販売戸数が未決定のため、間取り・面積等は今後の予定販売戸全体を対象として記載しております。また、販売戸数は本広告時にお知らせいたします。※なお、本広告は物件ホームページにおいて平成28年9月16日(予定)に行います。(ホームページアドレス/http://www.sumitomo-rd-mansion.jp/kansai/kyobashi/)

予告広告 本広告を行い取引を開始するまでは、契約または予約の申し込みは一切応じられません。また、申し込み順位の確保に関する措置は講じられません。あらかじめご了承ください。(販売開始予定時期/平成28年9月中旬)



総合マンションギャラリー梅田館へは

車でご来場の方は
提携駐車場
「KF-Park曾根崎
パーキング」へ
お停めください。

カーナビご利用の方は
「大阪市北区曾根崎
2丁目-8-2」と
ご入力ください。

※上記の入力により、
ルート検索が出来ない場合
は、フリーダイヤルへ
ご連絡ください。

※1JR「京橋」駅徒歩5分以内で、200戸以上の分譲マンションは1998年以降、18年ぶり(平成26年6月現在、不動産経済研究所調べ)※27駅6路線とはJR大阪環状線・学研都市線・東西線「京橋」駅(徒歩5分/約330m)、京阪本線「京橋」駅(徒歩9分/660m)、地下鉄長堀鶴見緑地線「京橋」駅(徒歩12分/約930m)、JR大阪環状線「大阪城公園」駅(徒歩9分/約710m)、地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅(徒歩9分/約720m)、JR学研都市線「野田」駅(徒歩14分/約1,060m)、地下鉄今里筋線「野田」駅(徒歩14分/約1,060m)のことを指します。※距離表示については地図上の概算距離です。徒歩分については80mを1分として、端数を切り上げたものです。

簡単!おいしい!

季節のお弁当
レシピ

秋のお弁当

●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・深川 あさり



鶏肉とれんこんの二色つくね弁当



1人分 (合計)

- ◆エネルギー723kcal
- ◆塩分3.2g

鶏肉とれんこんの二色つくね

1人分=エネルギー303kcal/塩分1.2g

【材料】 1人分

鶏ひき肉	90g
長ねぎ	5cm
しょうが	8g
れんこん	40g
A(酒大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、片栗粉小さじ2)	
白ごま	小さじ1
しそ	1枚
B(酒大さじ1、めんつゆ小さじ2、水小さじ2)	
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ①長ねぎ、しょうが、れんこんはそれぞれみじん切りにしておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、Aを入れてよく練り混ぜ、3等分にする。片面に、2個は白ごまを、1個はしそをつける。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて中火で両面をこんがり焼き、Bを加えて焼きからめる。

ししとうがらしのしょうが炒め

1人分=エネルギー39kcal/塩分1.6g

【材料】 1人分

ししとうがらし	3個
生しいたけ	1枚
しょうがの酢漬け(市販のもの)	10g
サラダ油	小さじ1/2

A(酒小さじ2、みりん小さじ1、しょうゆ小さじ1)

【作り方】

- ①ししとうがらしは縦半分になり、生しいたけとしょうがの酢漬けは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をなじませて中火にかけ、ししとうがらしと生しいたけを加えて炒める。
- ③しんなりしたら、しょうがの酢漬けとAを入れて汁気がなくなるまで炒め合わせる。

パプリカの目玉焼き

1人分=エネルギー79kcal/塩分0.4g

【材料】 1人分

赤パプリカ(1.5cm厚さの輪切り)	1枚
卵(Sサイズ)	1個
塩	少々
サラダ油	少々

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をなじませて中火にかけ、パプリカをのせて、中央に卵を割り入れる。
- ②水大さじ1(分量外)をまわし入れてフタをし、1分ほど蒸し焼きにする(こげそうになったら少し火を弱める)。
- ③仕上げに塩をふる。

白米

1人分=エネルギー302kcal/塩分0g

【材料】 1人分

白米	180g
----	------

共済組合だより No.88 (平成28年9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