

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2016
12

第89号



→詳しくはP3へ

今月号の TOPICS

- 特定保健指導を受けましょう P2
- ご自身の食生活について振り返ってみませんか? P3
- 血糖値が上がりはじめたら生活習慣の改善で早速予防! P4・5
- 個人番号および特定個人情報の適正な取り扱いについて P8・9
- 退職後の医療保険制度 P12・13

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

特定保健指導を 受けましょう

利用料
無料



メタボ予防・解消のチャンス!!
専門家による個別指導(15,000~35,000円
相当)が無料で受けられます。
特定保健指導の対象になった人は今すぐお申
し込みを!!

ご利用にはお申し込みが必要です

申込方法

組合員: 特定健診(職場の定期健康診断)の結果、該当者には個別案内をお送りしています。
到着後、ご案内に沿って電話・Web・郵送のいずれかの方法でお申し込みを行ってください。

被扶養者: 特定健診(または健診(検査)結果送付票の返信)後、該当者には個別案内をお送りしています。
到着後、「平成28年度特定健診・特定保健指導のご案内」、または、当共済組合ホームページにて医療機関
を検索し、直接医療機関にお電話にてお申し込みください。

申込方法

初回指導が平成29年3月31日までに終わるよう、お申し込みください。

特定保健指導のプログラム内容

特定保健指導には生活習慣病のリスクの程度にあわせて2つのプログラムがあり、リスクが出現し始めた人には「動機付け支援」、リスクが重なり始めた人には「積極的支援」が提供されます。

なお、いずれの場合も無料(動機付け支援1.5万円相当、積極的支援3.5万円相当)でご利用いただけます。

動機付け支援

生活習慣病のリスクが出現し始めた人

①初回面接(専門家との個別面接)

実践

↓
目標を設定し、何を実践するか
計画を立てます。

②振り返り

6カ月後、取り組みを振り返ります。

積極的支援

生活習慣病のリスクが重なり始めた人

①初回面接(専門家との個別面接)

↓
目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

②複数回の継続支援

↓
計画の実行期間中、電話・メール等(いずれか選択)によ
り専門家のサポートを受けることができます。

③振り返り

6カ月後、取り組みを振り返ります。

振り返ってみませんか？ ご自身の食生活について

食生活チェック表

あなたの最近の1カ月間の食生活について、はい、いいえのどちらかに○をつけてください

朝食を抜くことがありますか	はい
つついおなかいっぱい食べることがありますか	はい
間食または夜食をほぼ毎日とりますか	はい
砂糖入り飲料(コーヒー、ジュース、炭酸飲料など)をほぼ毎日飲みますか	はい
煮物などの味付けは、濃い方ですか	はい
汁物(味噌汁、スープなど)を1日2杯以上飲みますか	はい
めん類の汁をほとんど飲みますか	はい
塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮など)を食べる日は、週に3日以上ですか	はい
漬物や味付してあるおかずにしょうゆやソースをかけることが多いですか	はい
漬物を1日2回以上食べますか	はい
油料理(天ぷら、フライ、炒めものなど)をほぼ毎日食べますか	はい
卵を1日1個より多く食べますか	はい
脂身の多い肉(バラ肉、ひき肉、ロース肉、加工肉など)を食べる日は週に3日以上ですか	はい
魚介類を食べるのは週2回以下ですか	はい
洋菓子、菓子パン類(卵、バター、クリームを使ったもの)を週2回以上食べますか	はい
漬物以外の野菜、海藻類、きのこ類をほぼ毎食(1日3回)食べますか	いいえ
果物をほぼ毎日食べますか	いいえ
大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆、煮豆など)をほぼ毎日食べますか	いいえ
乳製品(牛乳、ヨーグルトなど)をほぼ毎日とりますか	いいえ

エネルギーのとりすぎ
●肥満 ●糖尿病
●心疾患

食塩のとりすぎ
●高血圧
●脳卒中

脂肪のとりすぎ
●肥満 ●糖尿病
●脂質異常症
●心疾患

野菜やカルシウム不足

朝食	エネルギー	食塩	脂肪	ビタミン・ミネラル
/1項目	/3項目	/6項目	/5項目	/4項目



数が多いほどあなたの食生活は要注意です

計 /19項目

健康おおさか21 改編



スペシャルカツ丼と特大プリンだとエネルギーのとりすぎニャ…

特定健診(職場の定期健康診断)の結果

個別保健指導を実施しています。

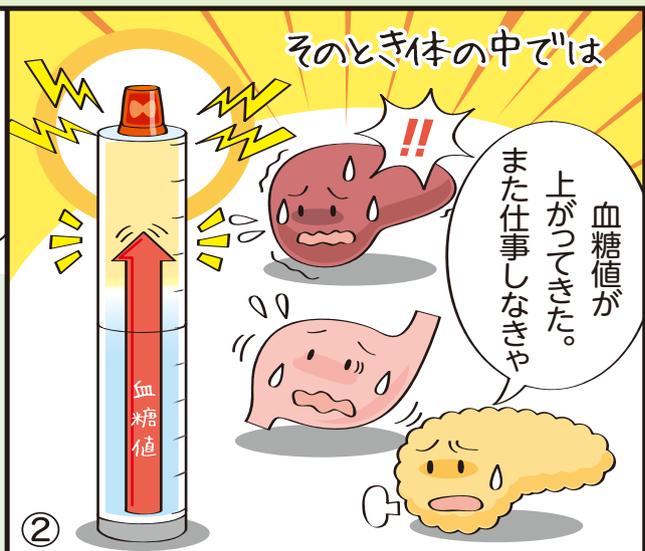
非肥満者のうち生活習慣病のリスク(血糖・血圧・脂質)が出始めた人を対象に、専門家が健康づくりのアドバイスを行います。

オススメ①→一人ひとりに合わせた「食生活診断」を2回作成
食生活の改善ポイントをわかりやすく解説

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が受けられる
※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→約20,000円相当の保健指導が無料

血糖値が上がりはじめたら 生活習慣の改善で早速予防!



体内会議



心臓「糖尿病を食い止めたみなさんに集まってきました。意見をどうぞ」



胃「ご主人様は高カロリーのを大量に食べるから、消化作業が大変だよ」



小腸「血液中に糖がたまり過ぎるといろんな箇所に障害を引き起こす。その増えた糖を抑えるのがすい臓さんが作るインスリンなんだ」



すい臓「ご主人様が満腹で幸せの絶頂にいるときでも、私は血糖値を下げるため、一生懸命働いているのです。でも、毎日のように暴飲暴食をやられると、私の能力は低下するばかりです」



肝臓「……」



腎臓「肝臓さんにはブドウ糖をグリコーゲンという体内に貯蔵しやすい形に変換して貯蔵する任務があるので暴飲暴食は困るとのことです」

糖尿病とは

私たちの体は生きるためのエネルギー源として、食べ物や飲み物を消化しブドウ糖に変え、血液に乗せ体中の細胞に届けています。血液中のブドウ糖の量を示すのが血糖値です。この血糖値が高い状態が続くのが糖尿病です。

糖尿病は、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレス過多などが原因となっておこります。インスリン*の量が不足すると、働きが悪くなり、ブドウ糖が細胞に十分取り込まれず、血液中に糖分が余ってしまうのです。

*インスリンは、すい臓から出る体内ホルモンのひとつ。血糖値を下げる働きをする。

◆合併症が怖い糖尿病

高血糖状態が継続すると血管を傷つけるため、網膜症や腎臓病、神経障害など、深刻な合併症を引き起こすことにつながります。

高血糖状態が続くと…糖尿病に

- 体中の血管を傷つける

脳卒中

心臓病

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病網膜症 (失明のおそれ)
- 糖尿病腎症 (透析治療)
- 糖尿病神経障害 (壊疽による足の切断)

糖尿病受診支援が始まっています!

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」が始まっています。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。

対象の方へは、ご案内をお送りします。ぜひ、ご利用ください。

詳細は、ホームページをご覧ください。不明点等については、当共済組合保健医療係へお問い合わせください。



【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



小腸

胃とは隣人であり、共同作業もする



すい臓

血糖値が高くなるとインスリンを出そうと働き続ける



肝臓

沈黙の臓器。おとなしく引っ込み思案



腎臓

肝臓の友人であり代弁者



胃「なるほど」



心臓「これはなんとしても糖尿病になる前に食い止めなければ、腎臓さんを救えない」



肝臓「……」



腎臓「それと、合併症は恐ろしいんですよ。私には血液が運んできた体内の老廃物をろ過して、尿として排泄する仕事があるんです。糖尿病腎症が進むと尿をつくる私の機能は低下し、最終的には人工透析で私の機能を代行することに。そうしなければご主人様は生きていけなくなります」



腎臓「代弁者がいなくなるのはとても困るそうです。肝臓さん、ありがとう(泣)」

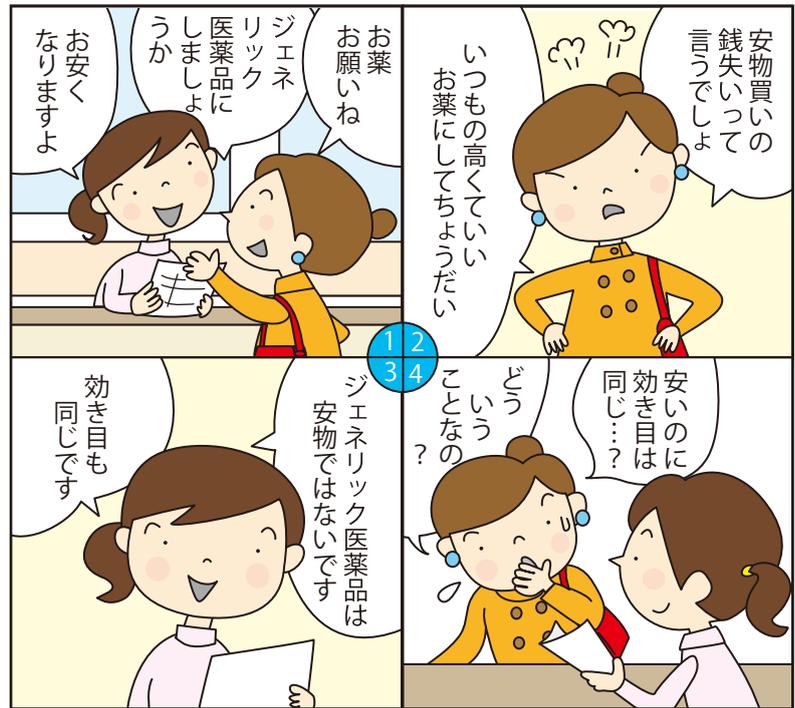
ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品の効き目は先発医薬品と同等です

ジェネリック医薬品が安いのは、効き目や安全性が劣るからではありません!

先発医薬品がジェネリック医薬品より高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため先発医薬品には特許期間があり、20～25年間はひとつの製薬会社が独占的に製造・販売することができます。

一方、ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。



効き目や安全性は国から保証されています

ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が先発医薬品と同等であることが確認されています。

ジェネリック医薬品に不安がある場合、処方された薬のうち、たとえば1週間分だけジェネリック医薬品に変更する「お試し調剤」というものもあります。また、お試し期間の後、残りの薬もジェネリック医薬品に変更するかを医師や薬剤師と相談して決めることもできます。

処方せんにチェックがなければ、ジェネリック医薬品を利用できます

病院からもらった処方せんの変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または一般名処方*であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることもあります。

一般名処方かどうかを確認

処方せん	変更不可	〇〇〇カプセル 25mg △△△錠 50mg □□□顆粒 50%
	✓	

「✓」「×」のチェックを確認

すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、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、特にアレルギー体質の患者さんの場合は、注意が必要になります。**医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。**

※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

睡眠チェンジ!で 疲れをリセット

体と心の健康を保つ基本は、質のよい睡眠をとって疲れを翌日までもち越さないこと。「ぐっすり眠れない」「寝つきが悪い」「疲れているのに、朝早く目が覚めてしまう」など、睡眠について悩みを抱えている人は少なくありません。ちょっと生活習慣を変えることで、睡眠の質のアップが期待できます。



チェンジ 1 休みの日は昼ごろまで寝ている?
↓
休日も平日と同じ時間に起きよう!

「疲れているから」と休日に寝だめをすると、かえって睡眠・覚醒リズムが狂ってしまい、いざ勤務前日の夜になると遅くまで寝つけず、翌日は寝ぼけまなこで出勤……ということになりかねません。



●朝寝坊はプラス1時間を限度に

いつも7時に起きる人は、休日でも8時くらいまで——プラス1時間を限度に、それより遅くならないようにしましょう。起きたら朝日を浴びるようにすると、睡眠・覚醒リズムが整います。

チェンジ 2 熱めのお湯(42℃)以上につかる?
↓
就寝前、ぬるめの湯につかろう!



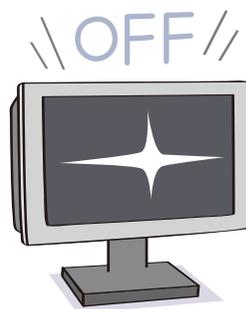
寝る少し前に、38~40℃くらいのぬるめの湯にゆったりつかると、血行がよくなって体表面の温度が上がります。すると、深部体温は次第に下がり、眠けを催すため、スムーズに入眠することができます。

●手浴や足湯などでもよい

いつも湯船につかるのはめんどろ……という人は、就寝前の手浴や足湯などがおすすめ。手足の表面の温度が上がることで、入浴と同様の効果が期待できます。

チェンジ 3 寝る前のネットサーフィンが趣味?
↓
パソコン、テレビ、照明も控えめに!

寝る直前までパソコンの画面やテレビを見ていると、脳が活性化され、入眠の妨げとなるので控えましょう。また、そうした機器のライトだけでなく、明るい照明でも寝つきが悪くなります。寝る直前の照明は、



「おぼろげにものが見える程度」がよいといわれます。

●ブルーライトをシャットアウト

パソコンやスマートフォンなどから出るブルーライトは、疲れ目の原因だけでなく、入眠の妨げになることがわかっています。最近では、ブルーライトをシャットアウトするメガネもあるので、利用するのもよいでしょう。

※しばらく生活改善を試みても、睡眠に改善がみられないとき、4週間以上不眠が続くときは、医師に相談しましょう。

個人番号および特定個人情報の適正な取り扱いについて

平成27年10月5日に施行された「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「番号利用法」という)により社会保障・税番号制度が導入され、当共済組合においても平成29年7月に予定されている地方公共団体等との情報連携に向け作業を進めているところです。

また、番号利用法においては、個人情報保護に関する法律等の一般法に定められる措置の特例として、特定個人情報(個人番号をその内容に含む個人情報)の利用範囲を限定する等、より厳格な保護措置を定めています。

当共済組合では、その保護措置として次の基本方針に基づき、「個人番号および特定個人情報の適正な取り扱いに関する規程」および「個人番号および特定個人情報の適正な取り扱いに関する規程細則」を制定し、保有する個人番号および特定個人情報について安全かつ適切に管理を行ってまいりますので、組合員の皆様のご理解をいただきますようお願いいたします。

1 基本方針

大阪市職員共済組合個人番号および特定個人情報の適正な取り扱いに関する基本方針

大阪市職員共済組合(以下「組合」という)は、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、以下の方針により、組合が保有する個人番号および特定個人情報(以下「特定個人情報等」という)を安全かつ適正に取り扱います。

1 法令およびガイドライン等の遵守

組合は、特定個人情報等に関する法令および「特定個人情報の適正な取り扱いに関するガイドライン(事業者編)」等を遵守します。

2 安全管理措置に関する事項

組合は、特定個人情報等の漏えい、滅失または毀損の防止等、特定個人情報等の管理のために、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

3 特定個人情報等の収集、保管、利用、提供および廃棄

組合は、特定個人情報等の具体的な取り扱いを定める取扱規程等を策定し、当該規程等にしたがって、特定個人情報等の収集、保管、利用、提供および廃棄を適切に実施します。

4 継続的改善

組合は、特定個人情報等の安全かつ適切な取り扱いを維持するため、常に特定個人情報等の収集および管理の状況等を把握し、必要に応じて特定個人情報等の適正な取り扱いのための措置を改善します。

2 保有特定個人情報利用目的

大阪市職員共済組合(以下「組合」という)が行う「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(平成25年法律第27号)の規定に基づく個人番号利用事務および個人番号関係事務を実施するに当たり、組合員およびその被扶養者ならびに年金受給者等から収集した特定個人情報等の利用目的は以下のとおりです。

1 個人番号利用事務

- (1) 厚生年金保険法(昭和29年法律第115号。以下「厚生年金保険法」という)による年金である保険給付もしくは一時金の支給または保険料その他徴収金の徴収に関する事務であって主務省令で定めるもの
- (2) 地方公務員等共済組合法(昭和37年法律第152号)による短期給付もしくは年金である給付の支給もしくは福祉事業の実施または地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法(昭和37年法律第153号)による年金である給付の支給に関する事務であって主務省令で定めるもの

2 個人番号関係事務

(1) 年金受給者に係るもの

- ① 所得税法(昭和40年法律第33号。以下「所得税法」という)に基づき年金の支払者が行う源泉徴収票作成・届出事務
- ② 地方税法(昭和25年法律第226号。以下「地方税法」という)に基づき年金の支払者が行う公的年金等支払報告書作成・届出事務

(2) 組合員に係るもの

所得税法に基づき組合が行う非課税貯蓄に関する申告書類等作成・届出事務

(3) 役職員(扶養親族を含む)に係るもの

- ① 所得税法に基づき雇用主が行う源泉徴収票作成・届出事務
- ② 地方税法に基づき雇用主が行う給与支払報告書作成・届出事務
- ③ 雇用保険法(昭和49年法律第116号)に基づき雇用主が行う雇用保険届出事務
- ④ 健康保険法(大正11年法律第70号)に基づき雇用主が行う健康保険届出事務(適用関係・給付関連)
- ⑤ 厚生年金保険法に基づき雇用主が行う厚生年金保険届出事務(適用関係)
- ⑥ 国民年金の第3号被保険者の届出に関する事務
- ⑦ 財産形成住宅貯蓄・財産形成年金貯蓄に関する申告書、届出書および申込書作成事務

(4) 役職員以外の個人に係るもの(長期給付関係を除く)

所得税法に基づく報酬・料金等の支払調書作成事務

あなたの年金の
加入状況等を
お知らせ

毎年誕生月に

～59歳の方対象

「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

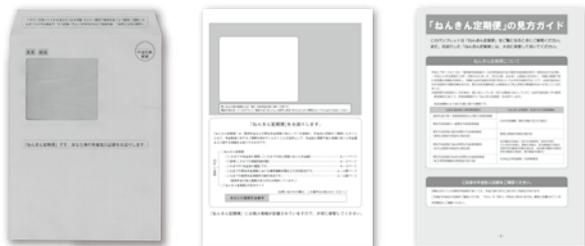
ねんきん定期便に記載されている項目	50歳未満の方	50歳以上の方 (58歳まで)	35歳・45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦月額などの月別状況これまでの厚生年金保険における標準報酬			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

※ねんきん定期便は59歳までの方に送付

●送付物

●35歳・45歳の方、59歳の方

封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



●50歳未満の方



圧着葉書を
送付します。

●50歳以上の方(58歳まで)



圧着葉書を
送付します。

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。

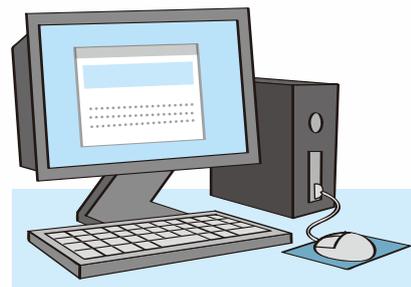
- (1) 昭和54年12月以前に道府県を退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみを有する方
- (2) 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方

●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

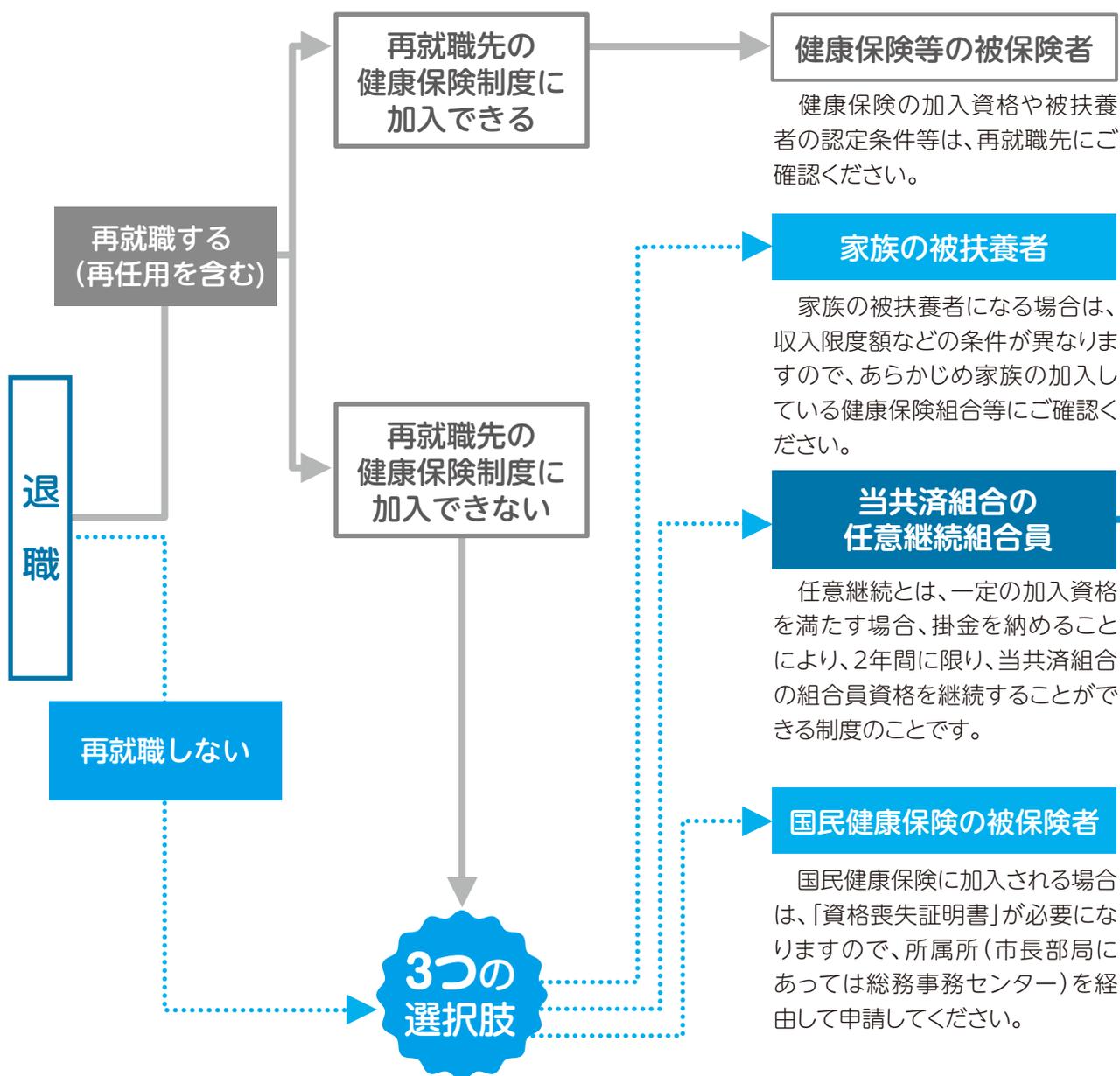
- (1) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および標準賞与額等の記録
- (4) 保険料納付額(組合員の方のみ)
- (5) 年金払い退職給付の給付算定基礎額残高(平成27年10月以降の組合員期間がある方のみ)



退職後の医療保険制度

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて共済組合の資格を失います。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することとなります。

退職日の翌日以降は、現在お持ちの組合員証・被扶養者証等は使用できなくなりますので、**必ず所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へ返却してください!!**



お問い合わせ:保健医療係 ☎06-6208-7591~3

任意継続 よくあるお問い合わせ Q&A

Q1 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

A1 いいえ。任意ですので、必ずではありません。退職日の翌日から再就職し、他の健康保険組合等に加入する場合や家族の扶養に入る場合、国民健康保険に加入する場合は任意継続の手続きはできません。

Q2 申請手続きの期限はいつまで？

A2 退職日の翌日から19日以内に任意継続の申請をし、掛金を振り込んでいただきます。



Q3 申請期限をすぎると手続きはできないのですか？

A3 地方公務員等共済組合法第144条の2の規定によりできません。

Q4 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料はどちらがお得？

A4 個人でそれぞれ異なりますので、ご自身でご確認ください。任意継続の掛金と同様、国民健康保険の保険料も変動しますので、都度、比較してご検討ください。

Q5 退職前の組合員証は、いつまで使えますか？

A5 退職日の翌日以降は使用できません。使用された場合には、当共済組合が負担した医療費は返還していただきます。
退職後はすみやかに返却してください。

掛金の算出方法

平成29年度の計算方法は、次のようになる予定です。

短期掛金 = **掛金算定の基礎となる標準報酬月額** × **掛金率**
(平成28年度は102.38/1000)

介護掛金 = **掛金算定の基礎となる標準報酬月額** × **掛金率**
(平成28年度は11.80/1000)

次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

- ①退職時の標準報酬月額
- ②全組合員の標準報酬月額の平均から求めた標準報酬月額(平成28年度は440,000円)

計算例

平成28年12月31日に退職した組合員が任意継続した場合の1カ月当たりの掛金額

※退職時標準報酬月額が500,000円の場合

短期掛金 440,000円×102.38/1000=45,047円

介護掛金 440,000円×11.80/1000= 5,192円

掛金合計 45,047円+5,192円=50,239円

※掛金率、全組合員の標準報酬月額の平均は毎年度変更があり、平成29年度は未定です。



附加給付の廃止について

廃止理由

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、附加給付の廃止が決定されています。

組合員・被扶養者の皆様におかれましては、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。

今年度廃止が決定した附加給付およびその施行日

〈既に廃止となったもの〉

- 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

〈今後廃止となるもの〉

- 傷病手当金附加金 …… 平成29年3月1日

※1 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。

※2 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。

傷病手当金附加金に係る経過措置

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日以前であること、且つ、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(次頁参照)。



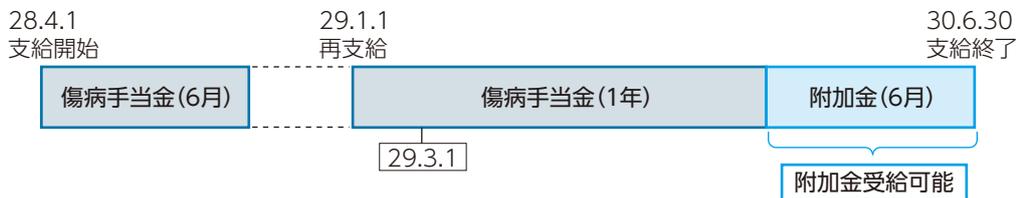
傷病手当金附加金に係る経過措置例

支給開始日が平成29年2月28日以前の場合

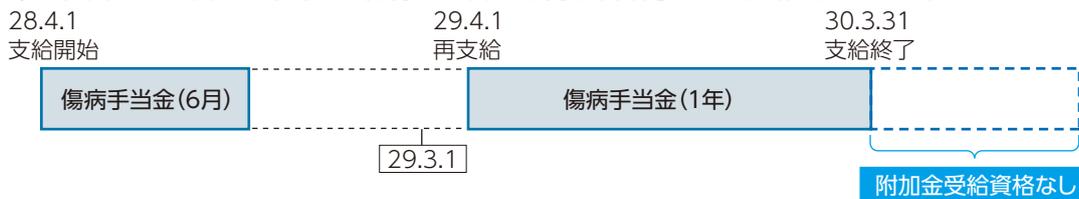
(A) 支給開始日以降継続して傷病手当金を受給している場合



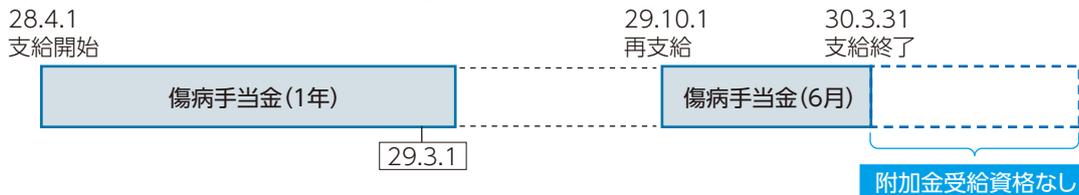
(B) 支給開始日以降一旦復職したが、施行日より前から再度継続して傷病手当金を受給している場合



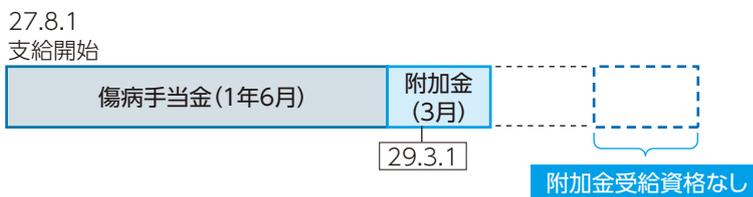
(C) 支給開始日以降一旦復職し、施行日以降から再度傷病手当金を受給している場合



(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

(A) 支給開始日が平成29年3月1日



報酬が大きく変動したとき

標準報酬月額が見直されます【随時改定】

給与改定や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・給与改定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

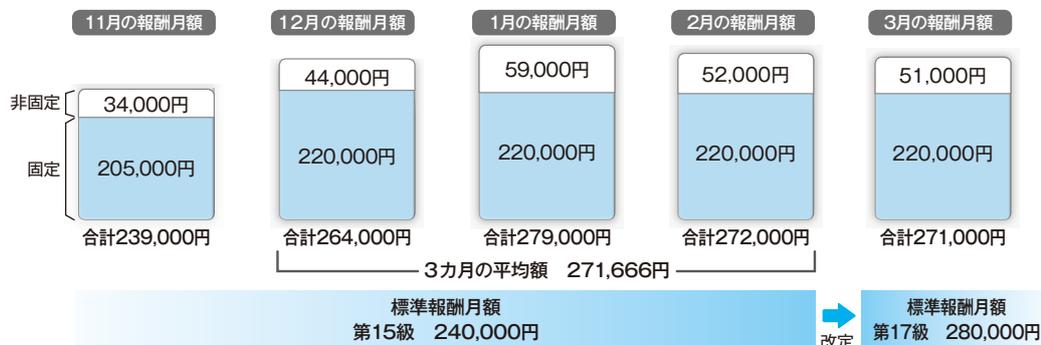
非固定的給与

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。

【例】12月に給与改定が行われ、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？

12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**

$$\begin{array}{|c|} \hline 12月の固定的給与 \\ \hline 220,000円 \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline 11月の固定的給与 \\ \hline 205,000円 \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{変動額} \\ \hline 15,000円 \end{array}$$

■②の条件は？

12月から2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**

$$\left(\begin{array}{|c|} \hline 12月の報酬 \\ \hline 264,000円 \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 1月の報酬 \\ \hline 279,000円 \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 2月の報酬 \\ \hline 272,000円 \end{array} \right) \div 3 = \begin{array}{|c|} \hline \text{3カ月の平均額} \\ \hline 271,666円 \end{array} \quad \text{※平均額の円未満は切り捨て。} \\ \text{【第17級に該当】}$$

すべての条件を満たすので3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。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

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、当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%)と民間の金融機関の金利に比べて高い利率設定となっており、お支払いいただく利息も高額になっています。その結果、民間の金融機関よりも長期間返済することになっています。借換えや繰上返済は早ければ早いほどお得です。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。

1 民間の金融機関に 借換えをする！

現在、当共済組合で借っ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。



モデルケース

残高500万円 返済残期間10年
月賦返済額が30,000円の人
金利**0.6%**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**625**万円

借換えしたときの
返済総額 約**540**万円

約**85**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250万円
月賦返済額が20,000円の人
30万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**295**万円

一部返済したときの
返済総額 約**285**万円

約**10**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。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596



花粉症

こんな症状に
要注意!

鼻がムズムズ、目がゴロゴロ、仕事や学業に集中できない……。冬から春にかけて飛散のピークを迎えるスギ花粉が、多くの人を悩ませる花粉症。今年は万全の対策で、症状の軽減をめざしましょう。



セルフチェック!!

花粉症の症状

- 連続して何度もくしゃみが出る
- 鼻水が止まらない
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 涙が止まらない
- 高熱はでない
- 毎年同じ時期に症状が出る
(春に限らない)

予防と対策

家族にアレルギー症状がある人は、花粉症になりやすいので、注意しましょう。花粉症は早めに対策をすることで症状を軽くすることができます。

外出時の予防対策

- 花粉症用のマスクやメガネを着用する
- 静電気で花粉を引き寄せせるウール素材の衣類は避ける
- 花粉情報をチェックして飛散量が多い日の外出を控える



その他の予防対策

- 粘膜が過敏になる刺激物を避ける(喫煙・スパイス・お酒など)
- 腸内環境を整え、アレルギーの過剰反応を抑える
- 洗濯物を外で干さない



花粉症は、体調を整えることで症状を緩和できます。規則正しい生活や質のよい食事を心がけましょう。

花粉症とは?

花粉症は、花粉に対して免疫反応が過剰にあらわれるアレルギー症状です。くしゃみや鼻水、涙などで、体内に入った花粉を外へ出そうとします。日本人の約3割が患しているといわれています。

花粉症の原因として代表的なスギ花粉は、2~4月にかけて飛散します。しかし実は、4~5月はヒノキ、6~8月はイネ科、8~10月はブタクサなど、ほぼ年中、原因となる花粉が飛散しているのです。

花粉症とかぜの違い

花粉症		かぜ
突然 7~8 回続けて出る	くしゃみ	何回も続けて出ることはない
水のように無色で、サラサラ流れるように出る	鼻水	次第に粘度が増し、色がつく
かゆみや充血、まぶたが腫れることも	目	ほぼなし

猫背を改善



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

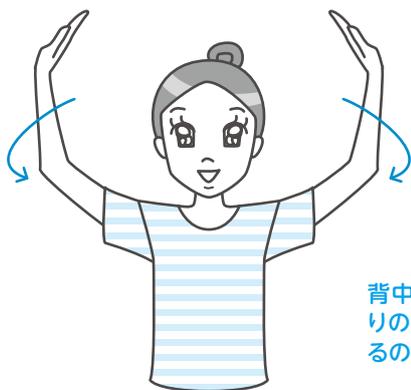
猫背は肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、内臓が圧迫されて血行が滞り、胃腸の不調や冷えをまねきます。また、呼吸が浅くなるためストレスを受けやすくなります。姿勢を維持する役割のある筋肉を鍛えて、猫背を改善しましょう。

ポイント

- 正しいフォームで行い、筋肉にしっかり負荷がかかっていることを意識する。
- 呼吸を止めないようにする。

●背中と肩甲骨まわりをほぐして、 ●姿勢をリセット

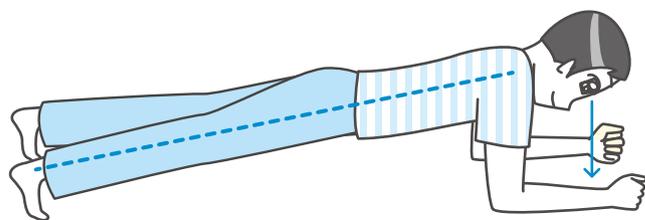
- ①両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。
- ②手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。10~15回くり返す。



背中と肩甲骨まわりの筋肉がほぐれるのを意識する

●姿勢を維持する ●腹筋や背筋を鍛える

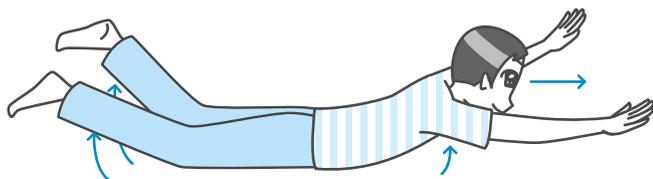
- ①うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。足は腰幅に開き、つま先を床につける。目線は下に。
- ②腰をもち上げて上体を起こし、頭から足先までを一直線の状態にして20数える。



背中全体からお尻の筋肉と、おなか全体の筋肉に効いているのを意識する

●背面全体を鍛えて、 ●体のバックラインを引き締める

- ①うつぶせになって両手、両足を伸ばし、体の力をぬく。視線は前に向ける。
- ②両手、両足を伸ばしたままもち上げて背中を反らせ20数える。



背中、お尻、太もも裏の筋肉に効いているのを意識する

●下半身全体を鍛えて、 ●姿勢を安定させる力を高める

- ①足を腰幅に開いて立ち、手の甲を腰にあてる。
- ②左足を大きく後ろへ引き、右ひざが90度ぐらいになるまで腰を落とす。①の姿勢に戻し、同様に右足を後ろへ引く。左右交互に10回行う。



背筋はまっすぐ保ったままで

かかとをしっかりと押す

下半身と背中の筋肉に効いているのを意識する

つま先を正面に



「よい油」で美しく健康に

これまで「太る」「健康に悪い」として減らすことに目が向けられてきた油。しかし、よい油をとることが健康や美容に役立つことがわかってきています。食生活にうまく取り入れてみましょう。



油も“バランス”が大事

油はカロリーが高く、とりすぎは肥満や生活習慣病をまねきますが、ビタミンAやEの吸収を高めたり、細胞膜などの重要な体内物質の材料にもなります。こうした役割が十分に発揮されるためには油は減らすよりも、身体に必要な油を選んでバランスよくとることが大切です。



オメガ3系がよい油といわれるワケ

油は主成分の「脂肪酸」で分類され、動物性脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」と常温は液状で植物油に多く含

まれる「不飽和脂肪酸」があります。「不飽和脂肪酸」のうち、オメガ3系とオメガ6系は体内では作り出せないことから、食事で補わなければならない「必須脂肪酸」と呼ばれています。

現代人は食生活の欧米化にともない、オメガ3系が不足し、逆にオメガ6系は過剰すぎみです。オメガ6系にはアレルギー促進や炎症促進などの作用があるので、オメガ6系の過剰摂取がアトピーや花粉症などのアレルギー症状の悪化の原因の一つになっています。反対にオメガ3系は、アレルギー抑制・炎症抑制・血栓抑制とまったく逆の働きをします。

また、オメガ3系とオメガ6系はどちらも細胞膜の材料になりますが、働きは正反対。体内にオメガ3系が増えるとオメガ6系によって硬くなっていた細胞膜が柔軟性を取り戻



すため、細胞の代謝がよくなって肌のハリや潤いがアップしたり、疲れやすさや冷えを改善します。

このようにオメガ3系とオメガ6系はそれぞれ逆の作用を起こすため、摂取バランスが重要になります。



よい油に「置き換え」てみよう

いくらオメガ3系がよい油でも、とりすぎれば体脂肪になります。そのため、オメガ6系を減らしたぶん、オメガ3系に「置き換え」ることが大切です。

オメガ6系の代表はリノール酸で大豆油やサラダ油に多く、“見えない油”として加工食品やファストフードにも入っています。オメガ3系の代表は青魚などに多いドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)で、アマニ油やエゴマ油はαリノレン酸が豊富です。

そのため、加工食品やファストフードを控えて、そのぶん魚を食べたり、アマニ油やエゴマ油をいつもの食事にかけたりしてみましょう。加熱調理にはサラダ油ではなく、加熱に強いオメガ9系のオリーブオイルを使うのがおすすめです。

健康や美容に効果的な油のとり方

過剰にとっているオメガ6系をオメガ3系などに置き換えて、体に必要な油をバランスよくとりましょう。

【減らしたい油】

■オメガ6系(リノール酸)

大豆油、コーン油、植物油、マヨネーズなど

→オリーブオイルを使う

原材料表示に「植物性油脂」とあるお菓子やパン、カップ麺、お総菜などの加工品、ファストフード

→食べる量を減らす



- 現代人がもっとも過剰に摂取している油。
- とくに加工食品からとっていることが多い。

【増やしたい油】

■オメガ3系(DHA、EPA、αリノレン酸)

アジなどの青魚、旬の魚

→週3~4回は食べたい

くるみ

→おやつとして1日大さじ1杯程度

アマニ油やエゴマ油など

→熱に弱いので小さじ1杯程度を、そのまま料理などにかける。



- オメガ6系と「置き換え」てとることが大事。
- オメガ3系とオメガ6系のバランスを1:4に。

できれば避けたい油

■トランス脂肪酸

マーガリンやショートニングと、これらを使ったお菓子や揚げものなど

→マーガリンはオリーブオイルに換えるのがおすすめ

とりすぎに注意したい油

■飽和脂肪酸

肉類、バター、ラードなど

■オメガ9系(オレイン酸)

オリーブオイルなど

→体内で合成でき、とりすぎると体脂肪になるため控えめに

油ってどれくらいとっていいの？

1日にとる油の約8割は食材や加工食品などの見えない油からとっているため、油(オイル)は1日大さじ1杯を目安に。





5万冊のマンガが読めるって、スゴイな!

体験!



等身大のケンシロウに会えるぞ!!

コンペイトウの手作り、やってみないわ



クール ジャパン



マンガやアニメ、食材や伝統工芸など、海外で評価を受けている日本独自の文化について、ちょっとユニークな体験をしてみませんか。子どもたちに日本の良さを伝える絶好の機会にもなりますよ。

recipe1 | 京都府 京都市

京都国際マンガミュージアム

学校全体がマンガの図書館

京都市とマンガ学部のある京都精華大学の共同事業にて2006年にオープン。図書館機能と博物館機能を兼ね備えた、日本初のマンガ総合文化施設。閉校になった元小学校を利用して、学校全体がマンガミュージアムに。約5万冊のマンガが総延長200mの書架「マンガの壁」に配架され、館内はもちろん、芝生に寝転がって読めるとあって人気。イベントも豊富で、「マンガ工房」や「紙芝居」「似顔絵」など、いろいろな楽しみを満喫できる。



芝生に寝転がってマンガが読める



青空図書館、気持ちいいなー



「マンガって何?」に答える常設展示を2Fメインギャラリーに設置

くわしくはコチラから
<http://www.kyotomm.jp>
 京都国際マンガミュージアム 検索



約5万冊が総延長200mの壁にマンガの壁(1~3F)

1970年代から2005年くらいまでに発行されたマンガの単行本がズラリ。フロア別に大別され、1Fは少年向け、2Fは少女向け、3Fは青年向けに。



館内や芝生に持ち出して自由に読める

描き方の実演が見られるマンガ工房

プロのマンガ家が絵の下描きから完成までを実演。モノクロ原稿からカラー原稿まで、制作現場が見られる。

開催日時/場所
 土・日・祝 11:00~17:00
 1F 吹抜けホール



すぐ隣で見るプロの技こ、見とれそう

古くて新しいを堪能えむえむ紙芝居

「えむえむオリジナル紙芝居」など、幼児からお年寄りまで観て楽しい紙芝居を、本職の紙芝居屋「ヤッサン一座」が口演。

口演予定時間(口演時間 約30分)/場所
 平日 11:30、14:00/土・日・祝 12:00、13:30、15:00
 2F 紙芝居小屋(ギャラリー5)
 ※時間変更や中止の場合あり。事前に要確認



「4コマ紙芝居」や「言葉の無い紙芝居」などもあり

- ☎ 075-254-7414
- 📍 京都市中京区烏丸通御池上ル(元龍池小学校)
- 🕒 10:00~18:00 (最終入館は17:30まで)
- 🛑 水曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始、メンテナンス期間
- 💰 入場料: 大人 800円 中高生 300円 小学生 100円 小学生未満 無料
- 📅 予約: 不要
- ※休館日、開館時間は予告なく変更する場合あり
- ※小学生以下は要保護者同伴



■京都市営地下鉄烏丸線・東西線「烏丸御池」駅下車、2番出口より徒歩約2分

海洋堂フィギュアミュージアム黒壁 龍遊館

日本初！
フィギュアだけのミュージアム

滋賀県長浜市内の定番観光スポット「黒壁スクエア」に立地。食玩（お菓子のおまけ）やフィギュアの製作を手がける海洋堂の商品を展示したミュージアム。食玩をはじめ、アニメやゲームのキャラクター、恐竜や動物など、さまざまなジャンルのフィギュアたちを展示。精巧なフィギュアで再現されたジオラマ（情景模型）の世界も楽しめる。体験教室もあり、「フィギュア塗装」や「ジオラマ制作」に挑戦できる。



エントランスには、実物大のティラノサウルスとその卵が

ケンシロウに大魔神、レッドドラゴンがお出迎え

自分だけの作品作りに挑戦
フィギュア塗装教室



フィギュアは数種類の中から好きなものを選べる

アクリル絵具を使って未彩色のフィギュアに塗装。リアルに塗る、おもしろく塗るなど、自由な発想でトライ。

- 開催日 土・日・祝（随時受付）
- 所要時間 約30分
- 予約 不要（団体の場合のみ要予約）
- 料金 1,000円/1人（教材費込み）

- ☎ 0749-68-1680
- 〒 長浜市元浜町13-31
- 🕒 4/1～10/31：10:00～18:00
11/1～3/31：10:00～17:00
（いずれも最終入館は閉館の30分前）
- 📅 不定休（要問い合わせ）
- 💰 入館料：大人 800円、小人 500円
※未就学児は保護者1名につき1名無料
※彩色済みプレゼントフィギュア付き
- 📅 予約：不要

くわしくはコチラから
▶ <http://www.ryuyukan.net>

海洋堂フィギュアミュージアム 黒壁 龍遊館 検索

ヒーローがいっぱい
キャラクターゾーン



特撮番組のキャラクターも勢ぞろい

北斗の拳やエヴァンゲリオンをはじめ、人気キャラクターや懐かしいヒーローたちが大集合。親子で楽しめる。

入場者全員にフィギュアをプレゼント！



かわいい！
フィギュア、もらっちゃったあ



■ JR北陸本線「長浜」駅下車、徒歩約5分

コンペイトウ 堺プチミュージアム

見て・聞いて・作れる
体験型空間

直径1mm、世界一小さなコンペイトウを開発した大阪糖菓株式会社が、お菓子を通じて歴史と文化を伝えようと開設した施設。コンペイトウの手作り体験を楽しみながら、コンペイトウのルーツやトゲゲがある秘密について知ることができる。「カルメラ」や「シュガー・アート」の手作り体験も用意。体験で作った完成品は、お土産として持ち帰れる。

カラフルな商品がいっぱいで、思わずワクワク



は、お土産として持ち帰れる。



オレンジ色のシャッターが目印

マイ金平糖を手作り
こんぺいとう工房



直径85cmのミニ釜を使い体験

釜の中で回る白いコンペイトウに、好きな色と味の蜜をふりかけて仕上げる。完成品は温かいうちに試食でき、お土産にも。

- 対象 2歳以上 所要時間 約1時間30分
- 予約 必要（HPにて要確認）
- 料金 1,000円/1人（付き添い者も有料）
- 定員 3名～

★「コンペイトウの角の秘密」や「コンペイトウの大航海物語」のビデオ解説もあり。

- ☎ 072-282-2790
- 〒 堺市堺区南島町4-148-12
- 🕒 10:00～17:00
- 📅 不定休（要問い合わせ）
- 💰 手作り体験料がそれぞれ必要（HPにて要確認）
- 📅 予約：要

くわしくはコチラから
▶ <http://www.konpeitou.jp>

コンペイトウ 堺プチミュージアム 検索

13色のシュガーで絵を作成
シュガー・アート教室



キャンバスサイズは、16.5cm x 14.5cm

もなかの生地ですきたキャンバスに、糖蜜シロップと13色のカラーシュガーを使って、砂絵の要領で絵を作成。

- 所要時間 約1時間～1時間30分
 - 予約 必要（HPにて要確認）
 - 料金 1,000円/1人 定員 3名～
- ※下絵用イラスト（大きくてシンプルなもののがよい）を要持参



■ 南海本線「七道」駅下車、西へ徒歩約8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 | ぐ | 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
CASAART



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



3
トキメク都市型3階建の家
ビューノ3s
Vieuno3s



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



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

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。

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89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 (3点まで)

あなたと夢を、ごいっしょに。

PanaHome

●資料請求先

パナホーム株式会社 法人営業部 ☎06-6834-3867 担当：木村

〒560-8543 大阪府豊中市新千里西町1丁目1番4号

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

個人情報の保護について

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



ようこそリフォーム

外壁塗装キャンペーン

～今なら足場代無料～

SK化研・セラミシリコン塗料使用

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積 25坪 **62万** 延床面積 30坪 **75万**
目安価格

まいにちを、こちよく・・・水廻りのリフォーム

LIXIL
Link to Good Living

100年 クリーン

- クリーン 1 トイレの汚れが、ツルンと落ちる。
- クリーン 2 リング状の黒ずみ、くすみとサヨナラ。
- クリーン 3 新品時のツルツルが、100年つづく。

水のチカラで、ずっと輝く

AQUA CERAMIC

肩湯 打たせ湯 オーバーヘッドシャワー 高級感 ベンチカウンター

SPACE

SYSTEM KITCHEN SUNVARIE
RICHELLE SI

扉が締めにくい、らくにパツと取り出せる「らくパツと収納」。

熱による変色や変形に強いセラミックのワークトップ。変わることはない、強さと実しさを両立。

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

イイコージ

(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

セイキョウホーム近畿

検索

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11月お借り入れの場合

当初期間金利引下げ
お借入当初の引下幅が
大きい金利引下げです
固定プラン10年

年 **0.45%**

お借入時点の店頭表示金利より
当初年2.30%
残り期間年1.4%
引き下げいたします!

「元金均等返済」も
ご利用可能

■平成28年11月1日現在 店頭表示金利 年2.75%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成28年11月1日(火)から平成28年11月30日(水)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お借り換えはできません**。※「当初期間金利引下げ」の他に「全期間一定金利引下げ」もご用意しております。※「固定プラン」の他に「変動プラン」もご用意しております。

▼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10月1日(土)～平成29年3月31日(金)までにお借り入れの仮申込みまたは本申込み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1,000万円で元金均等返済の場合=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・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の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11月1日現在

大阪本店住宅ローンセンター限定企画 実施中!

住宅ローン相談会

(祝日は除く)

事前予約制/相談無料 平成29年3月31日(金)まで
相談会のご予約は当センターまでご連絡ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~15:00	○	○	○	○	○	—	—
15:00~18:30	○	○	○	○	—	—	—

会場:大阪本店住宅ローンセンター

上記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・倉迫 徹

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)

020-16-026

ハウジングフェスタ

in グランフロント大阪

開催でござる!!

忍法・かしこい住まいづくりの術!

忍法・気軽に相談の術!

忍法・最新物件情報GETの術!



2017年2月4日(土) 10:00~16:30
(最終受付/16:00)

ご相談 & セミナーご参加で特典GET!!



※詳細はイベント当日に受付にてご案内いたします。

個別相談会

各種個別相談コーナー

- ※注文住宅(新築・建替) ※マンション
- ※リフォーム ※資金相談
- ※ファイナンシャルプラン ※ホームセキュリティ

カタログ・資料コーナー

- ※新築・リフォームカタログ
- ※税金・資金・住まいHOW TO本

物件情報コーナー (※個別相談も承りますので、相談員にお声がけください。)

- ※マンション・建売・宅地情報

お楽しみコーナー

- ※風水家相占い(講師「風水散歩」林 美和子氏)
- ※レジンアクセサリー作り(講師「PARTS CLUB」)
- ※キッズコーナー

レジンアクセサリー
※画像はイメージです。

ご来場プレゼント



『LEBRESSO BREAD』 & 『HONEY BUTTER』

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。(一家族1セットまで)
※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

お子様限定!! バレンタインチョコレートプレゼント

セミナー



モーゲージプランナーにきく!
超低金利時代の住宅ローン
得する組み方・選び方

〈午前の部〉時間 | 11:00~12:00

講師

ひまわり法務FP事務所 代表者 尚向日美総合事務所 代表取締役
ファイナンシャルプランナー モーゲージプランナー
竹原 庸起子氏



家計のドクターがお助け!
ライフプランから見る、
目からウロコの家づくり

〈午後の部〉時間 | 14:00~15:00

講師

家づくりコンサルティング㈱ 代表取締役
CFP 1級FP技能士 宅地建物取引士
熊谷 一志氏

会場案内

グランフロント大阪 北館タワーB 10階

大阪市北区大深町4-1

- ※JR大阪駅の2階連絡デッキ(中央北アトリウム広場)より北館へ直進。
- ※2階サムソナイト向かいのTowerB Office入口奥エレベーターにて9階まで上がり、左奥のタリーズコーヒー横のエスカレーターで10階へお越しください。

ACCESS

- JR「大阪」駅
- 各線「梅田」駅・「東梅田」駅・「西梅田」駅



ハウジングフェスタに関するお問い合わせは...

ハウジングフェスタ運営事務局 TEL.06-4396-8055 (南海不動産(株)内 担当: マンション事業部 鳴海)

主催: 大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

簡単!おいしい!

季節のお弁当
レシピ

冬のお弁当

●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



サバのごま焼き弁当



1人分 (合計)

- ◆エネルギー 544kcal
- ◆塩分 3.0g

サバのごま焼き

【材料】 1人分

サバ ※そぎ切り 60g

A(酒・しょうゆ各小さじ2、みりん小さじ1、片栗粉小さじ1/2)

白・黒ごま 各小さじ1

ごま油 大さじ1/2

リーフレタス 1枚

※サバが焼き上がった後、下に敷く

【作り方】

- ①バットに混ぜ合わせたAを入れて、サバを20分ほど漬けておく(途中でサバを上下にひっくり返しておく)。
- ②①のサバを取り出して表面にごまをまぶし、ごま油を熱したフライパンで弱めの中火で両面を3~4分焼く。

おすすめ素材

- サバは血行をよくする食物といわれており、冷えを感じやすい人におすすめです
- ごまには疲労回復や老化防止、悪玉コレステロールを減少させるなどの効果があります

春菊とわかめの酢の物

【材料】 作りやすい分量。

お弁当には分量の1/2程度を使用

春菊 100g

※沸騰させた湯に塩少量を入れてゆで、3cmの長さに切る

カットわかめ ※水でもどす 3g

A(酢大さじ1、砂糖小さじ1/2、塩・さんしょう各少々)

【作り方】

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった春菊とわかめを加え和える。

もやしとにんじんのナムル

【材料】 作りやすい分量。

お弁当には分量の1/2程度を使用

大豆もやし ※根を取り除く 80g

にんじん ※せん切り 30g

酒 小さじ2

A(ごま油小さじ1/2、砂糖小さじ2/3、塩少々)

【作り方】

- ①耐熱皿にもやしとにんじんを均等に広げ、酒をふりかける。
- ②軽くラップをしてからレンジで2分加熱し、Aで和える。

いちご

【材料】 1人分

いちご 2粒

ご飯

【材料】 1人分

白米 150g

共済組合だより No.89 (平成28年12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