

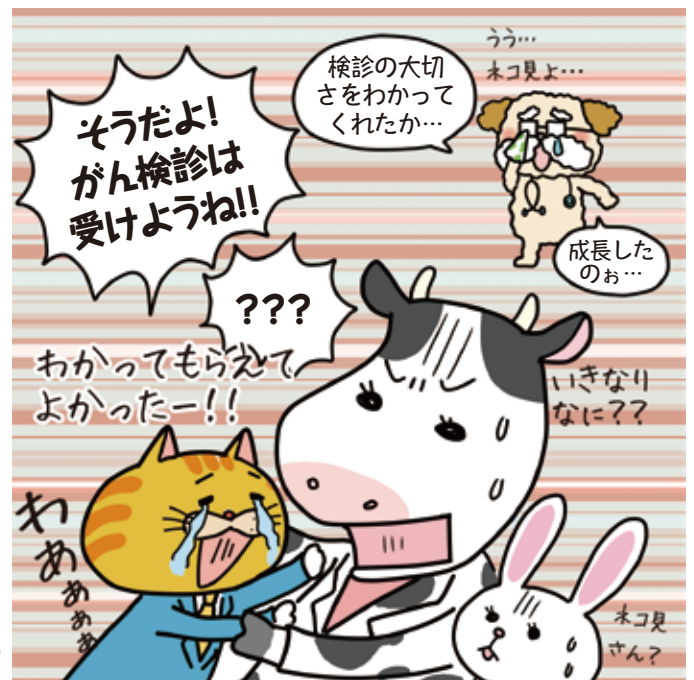
●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2017

3

第90号



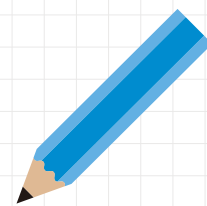
→詳しくはP3・P8へ

今月号の TOPICS

- 平成29年度の保健事業を紹介します!..... P2
- がん検診・配偶者人間ドックの申し込みが始まります!** P3~7
- がん検診のすすめ P8
- 平成28年度 扶養状況確認調査 P10・11
- 異動の多い季節です 共済組合への手続きをお忘れなく!..... P12
- 平成29年度予算が決まりました..... P16・17

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

平成29年度の 保健事業を紹介します!



保健事業は健診結果や医療費の突合分析から健康課題を抽出しデータヘルス計画に基づいて、効果的・効率的な保健事業を展開しています。また、組合員やご家族の健康づくりを支援し、医療費削減につながる事業を実施しています。

平成29年度も積極的にご利用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。

事業名	対象者	内容(平成29年度の変更点等)	申込(配付)時期	申込方法	
検診・健診	がん検診 (骨量検査・肝炎ウイルス検査含む)	組合員	詳細はP3へ 実施機関はP4へ	5月15日～ 6月30日に 申し込み	実施機関へ 直接TEL
	配偶者人間ドック	被扶養配偶者	詳細はP6へ 実施機関はP7へ	4月1日～ 4月28日に 申し込み	実施機関へ 直接TEL
	特定健診	被扶養者 (40歳以上) ※組合員は定期健康診断を特定健診とみなす	メタボリックシンドロームに着目した健康診断 (身体計測、血液検査、尿検査、診察等)	6月に案内配付	実施機関へ 直接TEL
保健指導	特定保健指導	組合員 被扶養者 ※被扶養者は40歳以上	生活習慣改善のための支援 コースを選んでチャレンジ!!	8月～2月 対象者に 順次案内配付	組合員は委託業者へ各自申し込み 被扶養者は実施機関へ直接TEL
	個別保健指導 (非肥満個別指導)	組合員	生活習慣改善のための支援 対象者の基準やサポート期間を変更	8月～2月 対象者に 順次案内配付	委託業者へ 各自申し込み
	糖尿病受診支援 (糖尿病重症化予防事業)	組合員	糖尿病専門医療機関への受診勧奨、血糖コントロールを良好にするための支援	8月～2月 対象者に 順次案内配付	委託業者へ 各自申し込み
情報提供	出張型健康講座	組合員	生活習慣改善のための健康講座 歯周病予防の講座を新設	5月15日～ 6月30日に 申し込み	所属(事業所)からの申し込み
	健康カレンダー	組合員	健康情報の提供	12月に配付	

お問い合わせ:保健医療係 ☎06-6208-7597

がん検診

申込
期間

平成29年5月15日(月)～平成29年6月30日(金)

● 40歳・45歳・50歳・55歳以上の組合員(任意継続除く)は**無料**。 ※年齢は平成29年4月1日現在

検査項目

種別	検査項目	対象者	自己負担金	
総合がん検診	問診 胃・大腸・肺・肝臓がん 検診のすべての検査	組合員	2,000円	
胃がん検診	問診 胃部X線直接撮影		1,000円	
大腸がん検診	問診 便潜血反応検査 (免疫2回法)		200円	
肺がん検診	質問(問診) 胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(原則として50歳以上で喫煙指数『1日本数×年数』が600以上の者)		400円	
肝臓がん検診	問診 血液検査(総ビリルビン、 総蛋白、AST、ALT、γ-GT、ALP、チモール、 グンケル、コリンエステラーゼ、α-フェトプロテイン、CA19-9、CEA) 腹部超音波検査5項目 (肝・胆・膵・腎・脾)		400円	
子宮頸がん検診	問診・視診 子宮頸部の細胞診および内診		女性組合員	300円
乳がん検診	問診 マンモグラフィまたは 超音波検査 (40歳以上は原則マンモグラフィ、40歳未満は超音波検査)			300円
前立腺がん検診	血液検査 (PSA)	50歳以上の男性組合員	300円	
肝炎ウイルス検査	血液検査 (HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体)	組合員	100円	
骨量検査	超音波法またはDXA法		200円	

※がん検診受診日に当共済組合が指定する検査以外の検査をオプション検査として(検査費用は全額自己負担)受けることは可能です。詳しくは実施機関にご相談ください。

受診期間

平成29年7月1日(土)～平成30年3月31日(土)

※各実施機関の休診日を除く。

※5月にお申し込みの方は7月以降の受診、

6月にお申し込みの方は8月以降の受診です。

受診方法

① 申込期間内に実施機関へ直接電話でお申し込みを行います。



お手元に組合員証(健康保険証)を準備してお申し込みください。

※申込期間の開始と終了間近は、電話が混み合う可能性があります。

※電話でのお申し込みができない方は、裏表紙記載の当共済組合の連絡先までお問い合わせください。

※お申し込みは、ご本人からの連絡に限ります。

※定員がある実施機関がありますので、お早めにお申し込みください。

② 受診日の約2週間前までにご案内・問診票・検査キットが届きます。



内容をご確認ください。

万一、届かない場合は実施機関へお問い合わせください。

③ 受診当日

[持ち物]



● 実施機関から届いた書類等一式

● 組合員証(健康保険証)

※組合員証を忘れると受診できませんので、ご注意ください。

● 自己負担金(自己負担がある方)

④ 検診結果は後日郵送で届きます。

ご注意



● 検診申込時点で組合員資格があっても、検診当日時点で資格を喪失されている場合は受診できません。資格喪失後の受診は全額自己負担となり、後日、検診受診費用をご返還いただきますので、ご注意ください。

● 申込期間終了後のお申し込みや複数の実施機関へのお申し込みはできません。

● 乳がん・子宮頸がん検診は、医師を含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。

● 現在、検査部位の病気等で治療中または経過観察中の方は、その部位は検診対象外です。医療機関でご相談ください。

● 40歳以上であっても、マンモグラフィ検査に適さない方(妊娠中、妊娠の可能性のある、心臓ペースメーカー装着中、豊胸手術後等)については、超音波検査を受けることができます。

がん検診実施機関一覧

(検診所要時間は受診される検診種別によって異なりますので、実施機関にお問い合わせください)

実施機関名	大阪がん循環器病予防センター	http://www.osaka-ganjun.jp
住所	大阪市城東区森之宮1-6-107	
最寄駅	JR環状線「森ノ宮」北出口より東へ徒歩3分 地下鉄中央・長堀鶴見緑地線「森ノ宮」④番出口より東へ徒歩2分	
申込受付曜日・時間	①5/15(月)～5/31(水) 月～金9:00～18:00(土・日・祝除く) ②6/1(木)～6/30(金) 月～金9:00～17:00(土・日・祝除く)	
申込電話番号	①5/15(月)～5/31(水) 06-6964-0701 ②6/1(木)～6/30(金) 06-6969-6711	
検診実施曜日・時間	月～金8:30～概ね12:15(※土・日・祝日、12月28日～1月4日を除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6969-6712	



精度の高い検診とがん予防啓発活動を積極的に展開しています。ぜひ一度受診ください。

実施機関名	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ	http://yodoyabashiplaza.com/
住所	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命御堂筋ビル4階	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」⑬番出口直結、京阪「淀屋橋」⑬番出口直結	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00 土8:30～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6232-7770	
検診実施曜日・時間	月～金8:30～15:00 土8:30～11:00(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6232-7770	



新しく綺麗、最新設備と経験豊富なスタッフが自慢。常に満足度の高い検診を提供しています。

実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会	http://www.oepa.or.jp/
住所	大阪市中央区大手前2-1-7 大阪赤十字会館6・7階	
最寄駅	地下鉄谷町線「天満橋」より徒歩5分、京阪「天満橋」より徒歩7分 地下鉄谷町・中央線「谷町四丁目」より徒歩10分	
申込受付曜日・時間	月～金8:00～19:30 土9:00～15:00(日・祝除く)	
申込電話番号	0120-137-177	
検診実施曜日・時間	男性日:月・水・金・第1、2、4土9:00～11:30 女性日:火・木・第3土9:00～11:30 男女混合日:月・水・金13:30～15:00(婦人科検診なし)	
申込期間終了後の電話番号	06-4792-7080 06-4792-7082	



待合室からは緑豊かな大阪城を望み、落ち着いた雰囲気の中で安心して受診していただけます。

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	http://www.iijima-clinic.jp/
住所	大阪市中央区南船場3-5-11 りそな心斎橋ビル	
最寄駅	地下鉄御堂筋・長堀鶴見緑地線「心斎橋」クリスタ長堀北⑧番出口よりすぐ	
申込受付曜日・時間	月～土9:00～17:45(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6243-5401	
検診実施曜日・時間	月～土8:30・9:00・9:30・10:00(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6243-5401	



最寄駅の心斎橋駅より徒歩2分にあり、月～土の毎日婦人科検査を実施しております。

実施機関名	社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	http://clinic.tane.or.jp/
住所	大阪市港区弁天1-2 ORC200 2番街6階	
最寄駅	JR環状線「弁天町」北出口 地下鉄中央線「弁天町」2A出口 各出口より徒歩4分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00 土9:00～12:00(日除く)	
申込電話番号	06-6577-1883	
検診実施曜日・時間	月～金8:00～15:00 土・日・祝日8:00～12:00(※日は月に一回実施)	
申込期間終了後の電話番号	06-6577-1881	



各弁天町駅と直結の好立地。祝日・土曜・日曜(※日曜は月に一回)の受診も可能です。

実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック	http://uenoclinic.com/
住所	大阪市住吉区长居東4-21-26	
最寄駅	地下鉄御堂筋線「長居」⑥番出口より徒歩3分 JR阪和線「長居」東出口より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月・火・水・金7:30～19:00 木・土7:30～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6609-1650	
検診実施曜日・時間	月・火・水・金7:30～12:00、13:00～16:00 木・土9:00～12:00(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6609-1650	



異常があれば、当院で精密検査(MRI脳ドック、大腸・心臓のCT検査、内視鏡検査)や治療や日帰り手術が可能です。

実施機関名	医療法人福慈会 福慈クリニック	http://www.fukujikai.or.jp/
住所	大阪市中央区東心斎橋1-12-20 心斎橋ダイワビル4・5階	
最寄駅	地下鉄御堂筋・長堀鶴見緑地線「心斎橋」クリスタ長堀南⑥番出口よりすぐ	
申込受付曜日・時間	月～金8:00～17:00 土8:00～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6251-1789	
検診実施曜日・時間	月～土8:00～11:00(日・祝除く) 子宮頸がん検査は木9:00～12:00のみ	
申込期間終了後の電話番号	06-6251-1789	

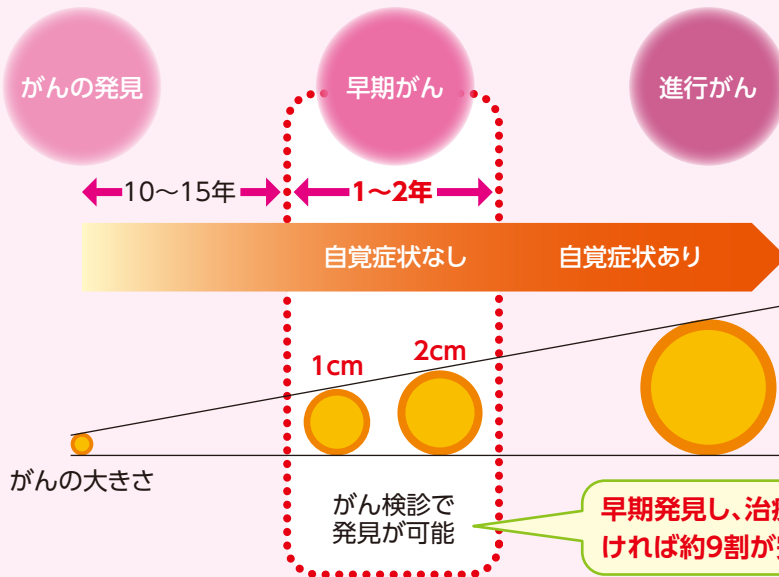


地下鉄心斎橋駅より徒歩3分、地下鉄長堀橋駅より徒歩2分と大変便利な立地です。

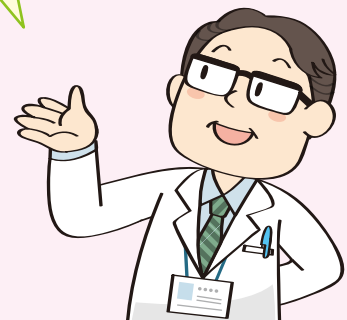
早期がんで発見できる 期間はわずかです

早期に見つければ
がんは**ほぼ(9割)**
完治します!

1つの細胞が1cmのがんになるまで10～15年の時間がかかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには1～2年です。検診を1～2年ごとに受けなければ、がんを早期に発見することはできません。



遺伝によるがんは5%程度と少なく、誰でもがんになる可能性があります。予防法もないため、毎年がん検診を受診することが大切です。



今年度も「無料」対象年齢を継続!

下記に該当する方は、がん検診の受診料の自己負担が無料になります。

●「無料」対象者 **40歳・45歳・50歳・55歳以上の組合員** (任意継続除く)

※年齢は平成29年4月1日現在です。

※受診方法等はP3をご覧ください。

配偶者人間ドック

申込期間 **平成29年4月1日(土)～平成29年4月28日(金)**

※ただし、実施機関によって土曜日の受付を行っていない場合がありますので、ご注意ください。

● 5万円相当の健診を1万円で受けることができます。


検査項目

検査項目		対象者	
身体計測	身長・体重・BMI、腹囲	被扶養配偶者 (平成29年4月1日 に当共済組合の 被扶養配偶者で あり、健診当日に も資格のある方)	
血	糖		空腹時血糖、HbA1c
	脂質		総コレステロール、中性脂肪、 HDLコレステロール、LDLコレステロール
液	血液		赤血球数、白血球数、血小板数、 ヘモグロビン、ヘマトクリット、MCV、 MCH、MCHC
	腎機能		BUN、クレアチニン、尿酸
生	肝・胆・ 膵機能		総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、 ALP、LDH、TP、ALB、A/G
	血圧測定		女性被扶養配偶者
	心電図		
	眼底		
視力、聴力			
画	腹部超音波検査	50歳以上の 男性被扶養配偶者	
尿	糖、蛋白		
	潜血、沈渣(必要時)		
が	胃		胃部X線直接撮影
	肺		胸部X線直接撮影 喀痰細胞診検査(医師の判断により必要時)
	大腸		便潜血反応検査(免疫2回法)
	乳		マンモグラフィまたは超音波検査 ※40歳以上は原則マンモグラフィ、 40歳未満は超音波検査
	子宮頸		視診、子宮頸部の細胞診および内診
前立腺	血液検査(PSA)		
骨	超音波法またはDXA法		被扶養配偶者
問診		被扶養配偶者	
診察			

※年齢は平成29年4月1日現在です。

※健診受診日に当共済組合が指定する検査以外の検査をオプション検査として(検査費用は全額自己負担)、健診受診日に検査を受けることは可能です。詳しくは実施機関にご相談ください。

ご注意



- 平成29年4月1日に当共済組合の被扶養配偶者である方が対象です。健診当日時点で資格を喪失されている場合は受診できません。資格喪失後の受診は全額自己負担となり、後日、健診受診費用をご返還いただけますので、ご注意ください。
- 申込期間終了後のお申し込みや複数の実施機関へのお申し込みはできません。
- 乳がん・子宮頸がん検診は医師を含め必ずしも女性スタッフが対応できるとは限りません。
- 現在、検査部位の病気等で治療中または経過観察中の方は、その部位は検診対象外です。医療機関でご相談ください。
- 40歳以上であっても、マンモグラフィ検査に適さない方(妊娠中、妊娠の可能性ある、心臓ペースメーカー装着中、豊胸手術後)については、超音波検査を受けることができます。
- 特定健診と配偶者人間ドックはいずれか一方のみを受けることができます。

受診期間

平成29年6月1日(木)～平成30年3月31日(土)

※各実施機関の休診日を除く。

受診方法

① **申込期間内に実施機関へ直接電話でお申し込みを行います。**



お手元に被扶養者証(健康保険証)を準備して、お申し込みください。
 ※申込期間の開始と終了間近は、電話が混み合う可能性があります。
 ※お申し込みは、ご本人からの連絡に限ります。
 ※定員がある実施機関がありますので、お早めにお申し込みください。

② **受診日の約2週間前までにのご案内・問診票・検査キットが届きます。**



内容をご確認ください。万一、届かない場合は実施機関へお問い合わせください。

③ **受診当日**



【持ち物】

- 実施機関から届いた書類等一式
- 被扶養者証(健康保険証)

※被扶養者証を忘れると受診できませんので、ご注意ください。


- 自己負担金


④ **健診結果は後日郵送で届きます。**


40歳以上で配偶者人間ドックをお申し込みでない方には、6月以降に特定健診(おもな検査項目:身体計測・血液検査・尿検査)の受診券をお送りいたします。


配偶者人間ドック実施機関一覧


(健診所要時間半日)


実施機関名	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ	http://yodoyabashiplaza.com/
住所	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命御堂筋ビル4階	女性特有の検診は全て女性スタッフが毎日対応、安心して受診いただくことができます。レディースデイもあります。
最寄駅	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」⑬番出口直結 京阪「淀屋橋」⑬番出口直結	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00 土8:30～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6232-7770	
健診実施曜日・時間	月～金8:30～15:00 土8:30～11:00(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6232-7770	

実施機関名	医療法人翔永会 飯島クリニック	http://www.ijima-clinic.jp/
住所	大阪市中央区南船場3-5-11 リそな心斎橋ビル	最寄駅の「心斎橋」より徒歩2分にあり、月～土の毎日婦人科検査を実施しております。
最寄駅	地下鉄御堂筋・長堀鶴見緑地線「心斎橋」 クリスタ長堀北⑧番出口よりすぐ	
申込受付曜日・時間	月～土9:00～17:45(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6243-5401	
健診実施曜日・時間	月～土8:30・9:00・9:30・13:00(日・祝除く)(土は午前のみ)	
申込期間終了後の電話番号	06-6243-5401	

実施機関名	医療法人上野会 上野会クリニック	http://uenoclinic.com/
住所	大阪市住吉区长居東4-21-26	異常があれば、当院で精密検査(MRI脳ドック、大腸・心臓のCT検査、内視鏡検査)や治療や日帰り手術が可能です。
最寄駅	地下鉄御堂筋線「長居」⑥番出口より徒歩3分 JR阪和線「長居」東出口より徒歩5分	
申込受付曜日・時間	月・火・水・金7:30～19:00 木・土7:30～12:00(日・祝除く)	
申込電話番号	06-6609-1650	
健診実施曜日・時間	月・火・水・金7:30～12:00 13:00～16:00 木・土9:00～12:00(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6609-1650	

実施機関名	一般財団法人 大阪市環境保健協会	http://www.oepa.or.jp/
住所	大阪市中央区大手前2-1-7 大阪赤十字会館6・7階	待合室からは緑豊かな大阪城を望み、落ち着いた雰囲気の中で安心して受診していただけます。
最寄駅	地下鉄谷町線「天満橋」より徒歩5分、京阪「天満橋」より徒歩7分 地下鉄谷町・中央線「谷町四丁目」より徒歩10分	
申込受付曜日・時間	月～金8:00～19:30 土9:00～15:00(日・祝除く)	
申込電話番号	0120-137-177	
健診実施曜日・時間	男性日:月・水・金・第1、2、4土9:00～11:30 女性日:火・木・第3土9:00～11:30 男女混合日:月・水・金13:30～15:00(婦人科検診なし)	
申込期間終了後の電話番号	06-4792-7080 06-4792-7082	

実施機関名	日本生命済生会 総合健診クリニック	http://www.nissay-yobouigaku.jp/
住所	大阪市西区立売堀6-5-15	精密検査や治療が必要な場合は、隣接する日生病院(総合病院)へ医療連携し、各診療専門医が対応します。
最寄駅	地下鉄中央・千日前線「阿波座」⑥番出口より徒歩3分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:00(土・日・祝除く)	
申込電話番号	06-6532-6437	
健診実施曜日・時間	月～土8:30・9:30(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6532-6437	

実施機関名	医療法人健人会 那須クリニック	http://www.kentkai-nasuclinic.or.jp/
住所	大阪市淀川区西中島4-4-21 サンノビル	毎日婦人科検診を実施し女性スタッフが対応しています。レディースデイもあり、予約時にお問い合わせください。
最寄駅	地下鉄御堂筋線「西中島南方」より徒歩4分 阪急京都線「南方」より徒歩7分	
申込受付曜日・時間	月～金9:00～17:30(土・日・祝除く)	
申込電話番号	06-6308-3909	
健診実施曜日・時間	月～金(土は不定期営業)8:30～9:30受付(日・祝除く)	
申込期間終了後の電話番号	06-6308-3909	

がん検診のすすめ

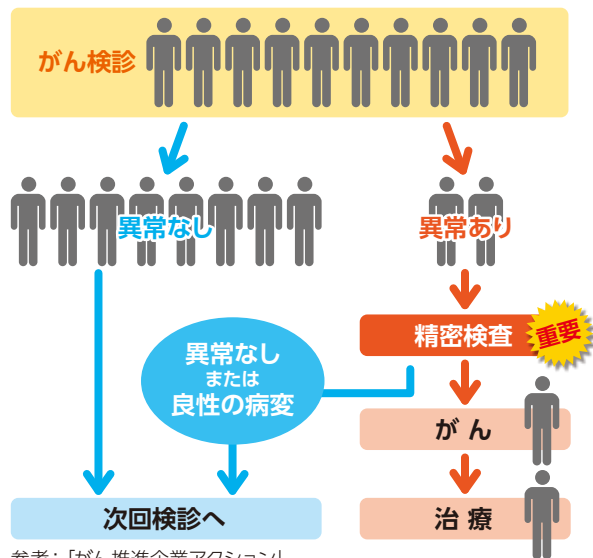
がん検診は、健康な人に対し身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。

日常生活を送るうえで特に健康上の大きな問題をかかえていない、無症状の方を対象としています。
自覚症状がある方や前回のがん検診で経過観察と判定された方は、医療機関を受診してください。

がん検診の流れ

がん検診を受けて「異常がない」場合は、定期的に次回の検診を受診することになりますが、「要精密検査」と診断された場合には、精密検査を受診することが必要です。精密検査を受けて「異常なし、または良性の病変」であったときには次回の検診へ、となります。しかし、「がん」と診断された場合は、治療に進むことががん検診の流れです。

**精密検査や治療を受けなければ、
がん検診の効果はなくなってしまいます。**

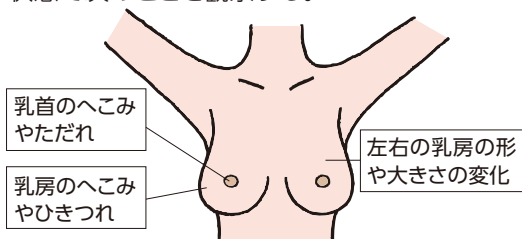


月1回、乳がんの自己検診

乳がんは唯一自分でみつけることのできるがんです。20歳をすぎたら月1回自己検診を行いましょう。生理の終わった1週間後に行うのが最適です。閉経後の人は毎月決まった日に行いましょう。

鏡の前で乳房をチェック

両手を下ろした状態、上げた状態、横を向いた状態で次のことを観察する。



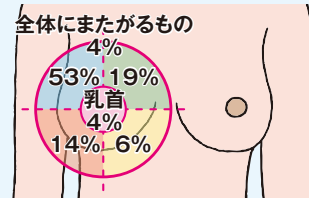
リンパ節のチェック

わきの下に指先を入れ、しこりがないか確かめる。

分泌物のチェック

乳首をつまんで、異常な分泌物がでないか確かめる。

乳がんのできやすいところ

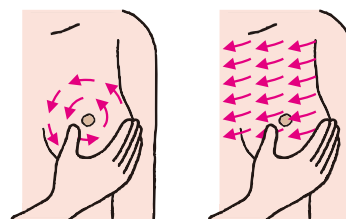
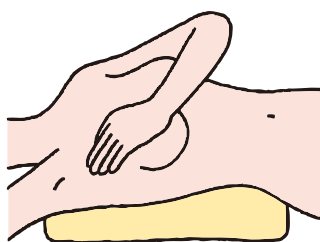


注) 2つ以上の部位にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。

出典: 「東北大学病院データ(2011-2014年)」

あおむけになって、しこりをチェック

あおむけに寝て背中にタオルを入れ、片腕を上げる。親指を除いた4本の指の腹を使って乳房から鎖骨付近までまんべんなく触り、しこりがないか確かめる。



軽く圧迫しながらゆっくりと指を滑らせていく

**生涯に乳がんを患うのは日本人女性の12人に1人です。
乳がん検診と自己検診で早期発見しましょう。**

お問い合わせ: 保健医療係 ☎06-6208-7597

セルフメディケーション税制の創設に伴う 健康の保持増進および疾病の予防への 取り組みの証明について

セルフメディケーション税制とは

適切な健康管理の下で医療用医薬品からの代替を進める観点から、健康の保持増進および疾病の予防への取り組みとして一定の取り組みを行う個人が、平成29年1月1日から平成33年12月31日までの間に、自己または自己と生計を一にする配偶者その他の親族に係る特定成分を含んだOTC医薬品(いわゆるスイッチOTC医薬品)の購入の対価を支払った場合において、その年中に支払ったその対価額の合計額が12,000円を超えるときは、その超える部分の金額(上限:88,000円)について、その年分の総所得金額等から控除する新税制です。

従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制とどちらの適応とするか、ご自身で選択することになります。対象の医薬品など詳しくは厚生労働省のホームページを参照ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

健康の保持増進および疾病の予防への 取り組みの証明(一定の取り組み)の証明方法

この税制を利用するためには、申告する方がその年中に健康の保持増進および疾病の予防への取り組み(一定の取り組み)の証明を行い、確定申告書の提出の際に、当該取り組みを行ったことを明らかにする書類または証明証が必要になります。

一定の取り組みの証明書類(下記のうち、いずれかがあれば証明することができます)

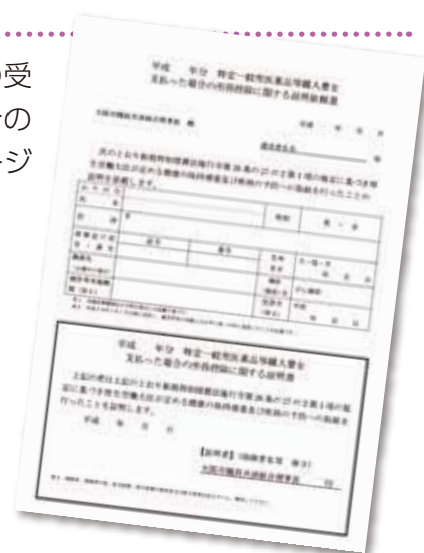
- 職場で受けた定期健康診断の結果通知表
- インフルエンザの予防接種または定期予防接種(高齢者の肺炎球菌感染症等)の領収書または予防接種済証
- 当共済組合が実施するがん検診の領収書または結果通知表

※いずれの場合でも、提出書類には①氏名、②取り組みを行った年(平成29年1月1日以降に受診し、確定申告の対象となる年と同一の年に受診したものであること)、③事業を行った保険者、事業者もしくは市町村(特別区を含む)の名称または診察を行った医療機関の名称もしくは医師の氏名の記載が必要です。

※結果通知表については写しによる提出も可能です。結果部分を黒く塗りつぶしても差し支えありません。

当共済組合からの証明書の発行

上記の一定の取り組みの証明書類を紛失するなど、当共済組合がん検診の受診証明書が必要になった場合は、「特定一般用医薬品等購入費を支払った場合の所得控除に関する証明依頼書」を当共済組合または厚生労働省のホームページから印刷して当共済組合保健医療係へご提出ください。



がん検診や定期健康診断の結果通知表は失くさないように保管しておきましょう!

扶養状況確認調査

検認
ご協力ありがとうございました

昨年、被扶養者が認定基準を満たしているかを調査する「扶養状況確認調査(検認)」を実施しました。調査対象となった皆様には、ご協力いただきありがとうございました。

■平成28年度の実施状況

調査対象者

基準日時点で組合員の配偶者および別居認定中の被扶養者のうち、当共済組合が定めるもの

資格が取り消された事例

- 調査期間中の収入が基準額以上となっていた。
- 事業収入から税法上の必要経費を差し引くと基準額未満であったが、売上原価のみを必要経費として差し引くと基準額以上となっていた。
- 夫婦相互扶助による収入が基準額以上となっていた。

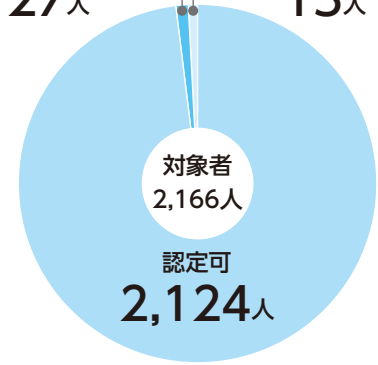
⇒P11を確認



調査結果

平成29年1月現在

認定不可 27人
調査中 15人



検認 Q&A

Q「検認」って何をするの？

A 「検認」とは、被扶養者として認定された後も継続して認定基準を満たしているかどうかを調査・確認することです。当共済組合が年度ごとに定める対象者に関する調査票や証明書類の提出を求め実施します。

Qなぜ「検認」をするの？

A 被扶養者は掛金(保険料)を負担することなく、医療等の給付を受けることができます。しかし、本来、被扶養者に該当しない人を認定してしまうと、当共済組合は必要のない給付や、加入者数に応じて計算される高齢者医療制度への負担金を余分に負担したりすることになります。これらは、当共済組合の財政悪化を招き、最終的には、組合員の掛金の上昇や加入者全員に対するサービスの低下につながる要因になります。こうしたことを未然に防ぐためにも、「検認」を行う必要があるのです。

■扶養認定の際に収入に含まれるものの例

種類	具体例	検認時に必要な書類の例(コピー可)
給与収入	給与、賞与、アルバイト代、手当など(交通費を含む総収入)	給与明細書または給与支払証明書
年金収入 (老齢・障害・遺族)	国民年金、厚生年金、共済年金、恩給など(厚生年金基金等の企業年金や、国民年金基金等による収入も含む)	年金改定通知書等、年金の金額がわかる書類
失業給付金	雇用保険制度等による失業給付の基本手当など	雇用保険受給資格者証
傷病手当金 出産手当金	健康保険組合等から資格喪失後に給付される傷病手当金・出産手当金など	各手当金支給決定通知書
事業収入	自営業による収入など(経費も含む総額)	確定申告書類一式
不動産収入	不動産の貸付けによる収入など(経費も含む総額)	
利子・配当収入	預金利子、株式配当など	
その他収入	生命保険契約等に基づく個人年金保険、謝礼等で継続的に得られるものすべて	

「検認」で「認定不可」とならないために…

検認で、被扶養者の認定基準を満たしていないことが判明すると、その事実が発生した日にさかのぼって、被扶養者資格を喪失することとなります。

被扶養者の収入状況をしっかり把握!

給与収入がある方…

- 1月から12月に限らず、どこの1年間をとっても130万円*(月額108,334円、日額3,612円)未満ですか?
- 課税・非課税を問わず、すべての収入で判定します。⇒P10下表を参照!
給与収入額には交通費等も含まれますが、所得税控除前の総支給月額が108,334円*未満ですか?

年金の受給を開始した方…

- 遺族年金や障害年金、または60歳以上の公的年金を受給し始めた場合、収入基準額*未満ですか?
年金等以外に収入があれば、すべての収入で判定します。
- 年齢進行や障害等級変更により年金受給額が増額していませんか?
年金額は変更となる場合があります。認定申請した後に、65歳となり老齢基礎年金の受給が始まった時や、障害等級が変わり障害基礎年金も受給できるようになった等の理由で受給額が変更となる場合があります。
なお、認定対象者に配偶者がいる場合には、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。一方の収入が限度額未満であっても、2人の収入の合計額がそれぞれの収入限度額を合算した額以上となる場合には被扶養者として認定できなくなります。

雇用保険や休業補償(傷病手当金など)を受給している方…

- 給付日額は3,612円*未満ですか?
雇用保険等は日額で判定します。日額が3,612円*以上の給付を受ける場合には、向こう1年間に130万円*以上の収入が見込まれます。

被扶養者が個人事業者となった方…

- 事業収入から売上原価のみを必要経費として差し引いた収入額が130万円*未満ですか?
個人事業者は原則、被扶養者になれませんが、収入が著しく低い場合は被扶養者となる場合もあります。
ただし、法人の代表取締役および従業員を1人でも雇っている事業主等は、被扶養者になることができません。

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

別居認定されている被扶養者がいる方!

- 送金基準は満たしていますか?
年間65万円以上かつ対象者の収入以上の送金が必要です。
また、いつ、誰から、誰に、いくら送金したかを明確に証明できる書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)を保管してください。「手渡し」での仕送りは認められません(生活費としての仕送りですので、毎月の送金を原則とします)。
- 送金額の上限基準は満たしていますか?
仕送りをする「組合員世帯(扶養する側)の生活費」が仕送りを受ける「別居被扶養者世帯(扶養される側)の生活費」を下回ることがないように送金基準に上限額を設定し、社会通念上の妥当性を確保しています。

認定基準をもう一度確認!

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

検認時に必要な書類はきちんと保管!

毎年の検認の際、提出書類を保管していないためどうしたらよいかとのお問い合わせが多数あります。
収入に関する書類や経済的援助に関する書類を保管していない方がいらっしゃるようですが、いつ、調査依頼があっても提出できるよう、関係書類は必ず保管しておいてください(P10下表「扶養認定の際に収入に含まれるものの例」参照)。

医療費の返還を求めることも…

被扶養者資格が喪失しているにもかかわらず、当共済組合の被扶養者証(健康保険証)を使って医療機関等を受診した場合は、その医療費のうち共済組合負担分を返還していただくことになります。

予告

平成29年度は、同居の父母を対象とする予定です。被扶養者の収入に関する書類等を大切に保管しておいてください。



異動の多い季節です

当共済組合への手続きをお忘れなく!

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

それに伴って、当共済組合への手続きが必要な場合があります。

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

組合員が退職したとき

◆「組合員証」「被扶養者証」等を返却

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

引っ越しをしたとき

◆組合員証・被扶養者証等の裏面に新しい住所を記入

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

◆引っ越し先の自治体の医療費助成制度を受ける場合

引っ越し先の自治体で医療費助成制度を受ける場合は、その医療証のコピーに必要事項を記入して当共済組合に提出してください(「共済組合だより」第87号P11参照。バックナンバーは当共済組合のホームページに掲載しています)。

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

◆国民年金第3号被保険者に該当する被扶養者がいる場合

「国民年金第3号被保険者住所変更届」を提出してください。

◆被扶養者と別居する場合

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

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

認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに減員の手続きをしてください。

※大学等進学により別居となった場合の届出もれが毎年多く見受けられます。

◆別居する被扶養者への送金の記録を残す

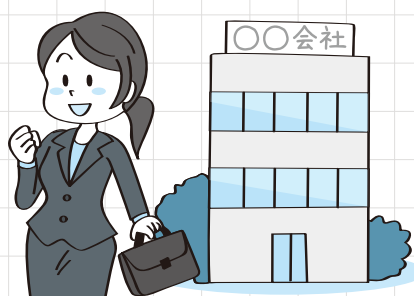
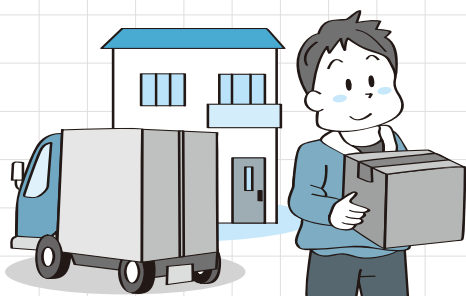
「扶養状況確認調査(検認)」(P10参照)の際、送金の事実を確認するための書類(金融機関の振込票、預金通帳等の写し)の提出が必要になりますので、必ず保管しておいてください。

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

被扶養者が就職したときなど

◆減員手続きを!

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



お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591～3

ジェネリック医薬品、選んで使っていますか？

ジェネリック医薬品って、ほんとにオトク？

医師から処方される薬には、**先発医薬品**と**ジェネリック医薬品**の2種類があるよ



ジェネリック医薬品、みなさんもうご存じですよ。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに先発医薬品よりも価格が安い!! のが、そうジェネリック医薬品です。選んでオトクなジェネリック医薬品、使ってみませんか？

Q

ジェネリック医薬品って どうして安い？



A ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間(20~25年)が切れたあとに発売されるものです。薬の開発、研究コストがかからないため、先発医薬品に比べて安価に製造、販売できるというわけです。

Q

どんな病気に ジェネリック医薬品はあるの？



A 高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用する薬にもジェネリック医薬品はあります。ジェネリック医薬品を選んで使えば、家計の節約にもなります。

Q

ジェネリック医薬品、どのくらいオトクなの？

A ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあります。また、選ぶ薬によって価格は異なります。受診時に医師や薬剤師と相談してみてください。調剤薬局でもOKです。



いいですよ。ジェネリック医薬品使っていますか。

ジェネリック医薬品に替えてもらうことができますか？



たとえば...
かぜをひいたとき

ジェネリック医薬品に替えると

※薬代だけの比較で、金額はおおよその目安です。平成28年4月現在。

抗生物質 → クラリスロマイシン(一般名)
200mg錠の場合

(1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用)
患者が負担する金額(3割負担の場合)

先発医薬品
1,033円

ジェネリック医薬品
468円

**565円
安い**

たんを切る薬 → 塩酸アンブロキシソール(一般名)
45mgカプセルの場合

(1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用)
患者が負担する額(3割負担の場合)

先発医薬品
1,218円

ジェネリック医薬品
567円

**651円
安い**

Check!!

かんじゃさんの薬箱



<日本ジェネリック医薬品学会>

<http://www.generic.gr.jp/>

<携帯版>

<http://www.generic.gr.jp/m/>

どんなジェネリック医薬品があるか検索できるよ



ジェネリック医薬品を扱っている薬局もわかるよ

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。

当共済組合における 個人番号(マイナンバー)の 取得について



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

平成28年1月からマイナンバー制度が始まりました。平成29年7月(予定)からは、地方公共団体等との情報連携に伴う事務や情報提供に利用するため、次のとおり組合員と被扶養者の個人番号の取得事務を進めています。

住民基本台帳ネットワーク利用システム(住基システム)を利用して取得します

当共済組合が管理する組合員と被扶養者の基本情報(氏名、性別、生年月日、住所)を利用して、地方公共団体情報システム機構から組合員と被扶養者の個人番号の提供を受けることにより取得します。

〈個人番号が取得できない場合〉

基本情報が一致しないことにより、住基システムを利用して個人番号が取得できない場合は、組合員または所属担当者より個人番号を報告していただきますので、ご協力をお願いします。

地方公共団体情報システム機構への個人番号提供依頼については、「大阪市職員共済組合が行う個人番号関係事務における特定個人情報等取扱要綱」の規定に基づく安全管理措置を厳守することとし、収集した個人番号は、外部と切り離れたシステムにより厳重に管理したうえで利用します。

特定個人情報保護評価書を公表しました(平成28年12月16日)

特定個人情報保護評価とは、特定個人情報を取り扱うにあたり、その取り扱いが個人のプライバシー等の権利利益に影響を及ぼしかねないことを認識し、特定個人情報の漏えいその他の事態が発生するリスクを軽減させるために適切な措置を講じ、個人のプライバシー等の権利利益の保護に取り組んでいることを宣言するものです。

評価書については、個人情報保護委員会のWebサイト(<http://www.ppc.go.jp/mynumber/>)に公表しています。

平成29年度の保険料率が決まりました

平成29年4月から保険料率が次のとおり変更されます。

掛金

組合員のみなさんが負担する保険料

(単位:千分比)

	現行 (平成29年3月まで)	変更後 (平成29年4月から)
短期掛金率 (医療保険等に関する財源)	49.17	49.07
福祉掛金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護掛金率 (介護保険に関する財源)	5.90	7.30
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	88.16	88.16
年金払い退職給付掛金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

負担金

事業主が負担する保険料

	現行 (平成29年3月まで)	変更後 (平成29年4月から)
短期負担金率 (医療保険等に関する財源)	51.61	55.91
福祉負担金率 (検診事業等に関する財源)	0.80	0.80
介護負担金率 (介護保険に関する財源)	5.90	7.30
厚生年金保険料率 (年金に関する財源)	88.16	88.16
年金払い退職給付負担金率 (新3階年金に関する財源)	7.50	7.50

※上記の掛金率および負担金率は定例給料および期末勤労手当とも同率です。

※事業主負担には、上記に記載の負担金のほか、短期公的負担金(0.06/1000)、調整負担金(0.20/1000)、基礎年金拠出金に係る公的負担金(37.70/1000)、追加費用(27.70/1000)が必要となります。

財政調整事業および特別財政調整事業の適用を受けます

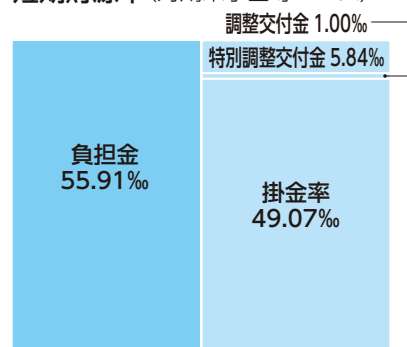
平成29年度の短期経理の財政状況については、高齢者医療への拠出金が前年度比約8億円増加する見込みであることなどにより、支出総額が大幅に増加することから、財源率(掛金と負担金の合計)が111.82/1000となり掛金率・負担金率がそれぞれ55.91/1000となります。

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

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

これにより、本来は折半となる掛金負担金率については、短期負担金率が55.91/1000となるのに対し、短期掛金率は49.07/1000となります。

短期財源率(対期末手当等ベース)



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

平成29年度 予算が決まりました

平成29年3月16日の組合会にて、平成29年度の事業計画および予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。



短期経理

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

収入総額 27,532,508千円

- 負担金 12,450,896千円
- 掛金 11,232,328千円
- 育児・介護休業手当金交付金 408,511千円
- 調整交付金・特別調整交付金 1,393,770千円
- 高額医療交付金 250,955千円
- 前年度繰越支払準備金 1,721,604千円
- その他 74,444千円

支出総額 27,861,086千円

- 給付金 10,518,295千円
- 高齢者医療制度等への拠出金 11,820,966千円
- 介護保険制度への拠出金 2,200,662千円
- 財政調整事業等への拠出金 305,745千円
- 育児・介護休業手当金に係る共同事業等への拠出金 872,126千円
- 業務経理へ繰入 30,699千円
- 次年度繰越支払準備金 1,684,512千円
- 連合会返還金等 428,081千円

収支差引額

▲328,578千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

保健経理

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

収入総額 530,999千円

- 負担金 164,299千円
- 掛金 166,412千円
- 貸付経理より相互繰入 200,000千円
- その他 288千円

支出総額 598,953千円

- 厚生費 413,375千円
- 特定健康診査等費 119,311千円
- 旅費 567千円
- 事務費 220千円
- 委託費 26,005千円
- 普及費等 39,475千円

収支差引額

▲67,954千円

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

業務経理

短期給付および年金給付に係る事務費を執行する経理です。

収入総額 198,063千円

- 負担金 159,801千円
- 短期繰入金 30,699千円
- 連合会交付金 6,268千円
- その他収入 1,295千円

支出総額 247,076千円

- 役員報酬・職員給与 46,203千円
- 委託費 33,526千円
- 連合会分担金等 121,166千円
- 普及費等 46,181千円

収支差引額

▲49,013千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

厚生年金保険経理

一元化以降の年金給付(1階・2階)に関する収支を行う経理です。

収入総額 47,247,409千円

- 負担金 29,370,533千円
- 組合員保険料 17,876,876千円

支出総額 47,247,409千円

- 連合会払込金 47,247,409千円

退職等年金経理

年金払い退職給付(3階)の収支を行う経理です。

収入総額 3,007,708千円

- 負担金 1,503,854千円
- 掛金 1,503,854千円

支出総額 3,007,708千円

- 連合会払込金 3,007,708千円

貸付経理

住宅・高額医療・出産等の各種貸付の収支を行う経理です。

収入総額 130,225千円

- 組合員貸付金利息 128,332千円
- 雑収入等 1,893千円

支出総額 220,224千円

- 連合会払込金 10,140千円
- 保健経理へ相互繰入 200,000千円
- 委託費等 10,084千円

収支差引額

▲89,999千円

不足額は、前年度からの剰余金を充当します。

上記の経理およびその他の経理に関する予算の詳細は、当共済組合ホームページに公開しますので、ご覧ください。

年金情報がWebサイトで確認できます

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。

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

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)



年金払い退職給付に係る 基準利率および終身年金現価率ならびに 有期年金現価率が変わりました

基準利率とは、退職等年金給付の額の算定基礎となる給付算定基礎額のうち、利子の額を求めるための利率のことです。

基準利率については、毎年9月30日までに当年10月から翌年9月までの利率を定めることとされています。これとあわせて、基準利率を算定基礎とする**終身年金現価率**および**有期年金現価率**も変更されます。

【参考】

平成28年10月～平成29年9月までの基準利率

0.32%

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

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

トップページの「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会 検索

退職後に必要な、 年金の手続き

大阪市を退職した後、年金に関して、さまざまな手続きがあります。
将来受け取る大切な年金のことですので、忘れずに手続きをしてください。



公務員として再就職（共済組合に加入）した場合

再就職先に、当共済組合に加入していた旨を報告してください。また、地方公務員共済組合または国家公務員共済組合が支給する老齢または障害を支給事由とする年金を受給している場合は、再就職先に「年金受給権者再就職届書」を提出してください（ただし、当共済組合に引き続き加入される場合は、届出不要です）。

※在職中は、年金の一部または全部が支給停止となります。

老齢年金受給者が議員になられた場合

老齢年金受給者が国会議員または地方公共団体の議会の議員となられた場合には、当共済組合にご連絡ください。

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達した場合

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

ただし、昭和30年4月2日以後生まれ（特定消防職員は昭和34年4月2日以後生まれ）の人で、60歳以後に老齢厚生年金の繰上げ受給を希望する場合は、事前に当共済組合にご連絡ください。

早期退職および国民年金第3号被保険者が被扶養者にいる場合

国民年金は60歳まで加入しなければなりません。そのため、早期退職した人および国民年金第3号被保険者である配偶者は、退職後、国民年金の保険料を第1号被保険者として自分で納める必要があります。手続きについては、お住まいの市（区）役所または町村役場にお問い合わせください。

住所または氏名を変更した場合

住所を変更した場合や、氏名を変更した場合は「年金待機者等異動報告書」を当共済組合に提出してください。

老齢厚生年金の支給開始年齢に到達する前に死亡した場合

当共済組合にご連絡ください。



お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

自分と相手の望みが一致しないとき

自分と相手の望むことが一致しないときのコミュニケーションはむずかしいものです。さわやかなコミュニケーションで良好な人間関係を作るにはどうすればいいか、事例をもとに考えてみましょう。

事例 疲れているときにかかってきた電話が長引いたら

夜11時。しばらく忙しくて疲れていた
ので今日は早く寝ようと思っていたと
ころに、親しい友人から電話があり、悩み
を話しはじめました。大変なようすだ
たので何もいわずに話を聞いていま
したが、30分たっても話は一向に
終わりそうもなく、早く電話を切
りたいという気持ちになっています。



こんなとき、あなたならどうしますか？
自分がする対応に近いのは、A～Cのうちどれでしょう。

A

なにもいわず、ガマンして友人
の話を聞きつづける。

B

「こんな時間に長電話は非常
識だよ」という。

C

「今日は疲れていて早く寝た
い。明日でもいいかな」という。

A
の
対
応

自分の正直な気持ちを伝えていないため、早く寝たいとイライラしたり、断れない自分を情けなく感じやすい。友人に対して「人の気も知らないで」といった不快な気持ちを持ちやすい。

B
の
対
応

自分の意見をいっているが、友人を一方向的に非難して「早く寝たい」という望みを押し通そうとしている。思い通りになっても後味の悪さが残り、友人には不満や怒りの気持ちが残る。

C
の
対
応

「疲れているので早く寝たい」という自分の正直な気持ちを伝え、「明日でもよいかな」とたずねて相手の意見にも耳を傾けている。自分も相手も尊重した対応で、人間関係を良好に保ちやすい。

モヤモヤとした後味の悪
さが残りやすいコミュニ
ケーション

自分の気持ちを率直に伝
えるさわやかなコミュニ
ケーション

自分の考えや気持ちを大切に率直に正直に伝えると同時に、相手の考えや気持ちも大切に耳を傾けるやりとりを「アサーション」といい、良好な人間関係をつくることに役立ちます。上記のA～Cの対応では、Cがアサーションな自己表現に該当します。

自分と相手の望みが一致しないときのコミュニケーション

意見の違いや葛藤があるのは当然で、それを恐れない

自分と相手の望むことが一致しないとき、多くの人は「自分のやりたいことをいいたいけれど、いけば相手を不愉快にさせるかもしれない…」といったジレンマを経験します。

お互いの考えや気持ちをいけば意見の違いや葛藤が生まれるのは当然です。それを恐れ、相手を優先して我慢したり、逆に自分の考えを押し通そうとすると、どちらかに不満が生じ、人間関係にストレスを感じます。

自分の正直な考えや気持ちを伝え、相手にも配慮する

だれでも正直な考えや気持ちをいっていいのです。自分と相手の望みが一致しないときはこのことを思い出し、率直に伝えましょう。同時に相手の考えや気持ちに素直に耳を傾ける姿勢を示すことも大切で、自分も相手も尊重することがお互い納得のいくさわやかなコミュニケーションです。

考えや気持ちを伝えてもその通りになるとは限りません。相手も正直な考えや気持ちをいっていいからです。お互いに意見を出しあい、歩み寄りながら納得のいく結論をだす努力をすることが良好な人間関係を作ります。



「私」が主語の「^{アイ}メッセージ」で自分の考えや気持ちを率直にいう。同時に相手の望みに配慮した具体的な提案をする。

お互いが納得する結論を出す努力を

相手は、いわれたからといってその通りにしなければいけないわけではない。相手も正直な考えや気持ちをいっていい。

「ヨガ」で心と体を整える

ヨガはストレッチ、筋トレ、瞑想の要素が入っており、心と体を整える作用があります。家でもヨガの時間を作り、1ポーズでも集中して行えば効果が得られます。家でなら忙しい人でも続けやすいはず。まずは、週1~2回からはじめてみましょう。

ポイント

- 1工程ずつ、ゆっくりていねいに行う。
- 痛気持いいところで止め、ムリをしない。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。
- ヨガが終わったら、仰向けに寝転びリラックスする。

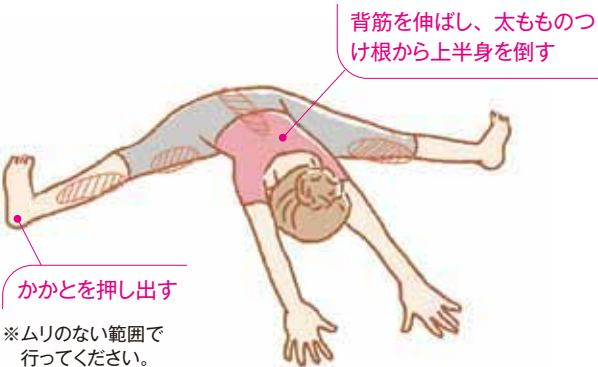
■ねじりのポーズ

- ①床に座ってあぐらをかき、右足は左足の上をまたいで立てる。
- ②右手を後方の床について上体を支え、左ひじを右ひざの外側につける。背筋を伸ばし、息を吸う。
- ③息を吐き、左ひじと右ひざで押し合いながら上半身を右にねじり、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。



■足を開くポーズ

- ①床に座って足を伸ばし、ムリのない範囲で開く。骨盤を立てて背筋を伸ばし、足先を天井に向け、両手は腰の後ろにつく。息を吸いながら下腹部を引き上げる。
- ②息を吐きながら両手を前に移動し、上半身を太もものつけ根から前に倒す。目線は床へ。この姿勢で3呼吸。背筋を伸ばしたいので、ひざは曲げてよい。



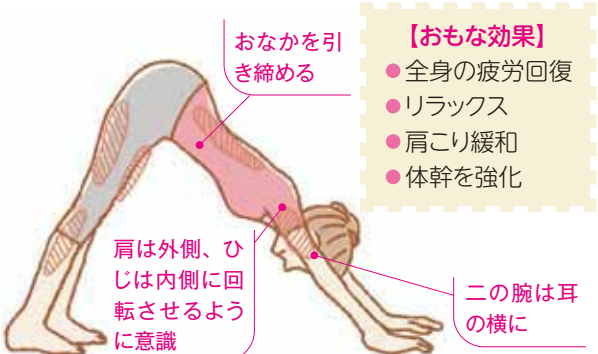
■英雄のポーズ

- ①左足を前に出して足を前後に大きく開く。左足のつま先は正面に、右足のつま先はやや外側に、骨盤は正面に向ける。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ②息を吐きながら左ひざを90度になるまで曲げる。
- ③息を吸いながら両腕を天井へ突き上げ、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。



■下向き犬のポーズ

- ①四つんばいになり、息を吐きながらお尻を天井へ高くつき上げる。
- ②頭頂とお尻で引っ張り合うようにして背筋を伸ばす。かかとで床を押し、目線は足先へ。この姿勢で3呼吸。





「温泉でストレス解消」の巻



温泉は「リラックス」「疲労回復」のダブル効果でストレスを吹き飛ばしてくれます。今回は、ストレス解消にいい温泉についての紹介です。



温泉はなぜストレスにいいの？

環境省が定める温泉の一般適応症には、「ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態など）」と書かれておる。つまり、「療養泉はストレスにいい!」と、国のお墨付きがあるんじゃないか。



温泉がストレスによい3大理由

体があたたまることで、血の巡りがよくなり元気になる!

あわただしい日常から離れ、ゆったりと湯につかることで緊張がほぐれる。

温泉の成分を吸収することで体により影響がある。(泉質により効果は異なる)



とくにストレスにいい温泉ってあるの？

一概にはいえないがワシのおススメを泉質と温度に分けて紹介しよう。



1 泉質

ワシがおススメするのは単純温泉じゃ。「単純」とはいても含まれる成分は様々で単純ではないぞ。

単純温泉の特徴

- 温泉に含まれる成分量が一定基準以下
- 刺激が少なく万人向けのやさしい湯



2 温度

ヒトには、心と体のバランスをつかさどる2つの自律神経がある。活動モードが交感神経。休息モードが副交感神経。忙しい現代人は、交感神経ばかり働きすぎてヘトヘトなんじゃ。自律神経を整えるには、ぬるめの湯にゆったりつかるべし。

温度と自律神経の関係

37~40℃のぬるめの湯

副交感神経が活発になりリラックスモードになる



ほっこりつかろう オススメ温泉

質よし量よし景観よし 七釜温泉ゆ~らく館

兵庫県の北西部にあり、北は日本海に接し、内陸部は高い山々に囲まれた新温泉町。湯村温泉が有名ですが、浜坂温泉郷も隠れた名湯としてひそかに人気の温泉地。県内で唯一、国の指定を受けた「国民保養温泉地」で泉質よし、湯量よし、景観よしと、温泉ファンにはうれしい条件がそろっています。なかでも「七釜温泉ゆ~らく館」では、すべての浴槽で源泉をかけ流しており、肌に柔らかな湯は「コタツいらす」といわれるほどよくあたたまります。ジャグジーなど流行の設備はありません。ただ上質の温泉があふれています。

この温泉のココがすごい

- すべての浴槽で源泉かけ流し
- 兵庫県内で唯一の「国民保養温泉地」
- 夏は海水浴、冬はカニで人気

七釜温泉ゆ~らく館

泉質：ナトリウム・カルシウム・硫酸塩高温泉
 備考：源泉かけ流し 色：無色透明 温度：50.4度
 pH：7.18 適応症：動脈硬化、冷え性など
 所：兵庫県美方郡新温泉町七釜 524 ☎0796-83-1526
 ￥ 大人 500円、子ども(2歳以上) 300円
 時：9:00 ~ 22:00 (最終受付 21:15) 休 第1・3水曜
 交 電車：JR山陰本線「浜坂」より、バス「七釜温泉」または「板谷・七釜温泉口」下車
 車：北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道9号、県道47号経由
 HP <http://7kama.jp/>





出かけよう

昔の自転車、
どんな
乗り心地かな

交通ルールや
マナーも
学べるのね

自転車、
乗れるように
なりたいわー

Bicycleな休日へ

春は自転車を楽しむのにも心地よい季節。クラシック自転車の試乗や、マウンテンバイクを借りてサイクリングに出かけてみませんか。自転車に乗れない方には、乗り方教室もありますよ。

recipe1 | 大阪府 堺市

自転車博物館サイクルセンター

クラシック自転車に 体験試乗できる

世界最古の木製自転車(レプリカ)からオリンピック出場車まで、自転車の歴史を語る約300台の実物展示はまさに圧巻。隣接の「大仙公園自転車ひろば」では、それらクラシック自転車のレプリカに試乗することもできる。大人・子どもそれぞれに向けた自転車乗り方教室やサイクリング体験などイベントも豊富。



1992年4月に
開館した
日本で唯一の
自転車博物館

- ☎ 072-243-3196
- 〒 堺市堺区大仙中町18-2
- 🕒 10:00~16:30
(最終入館は16:00まで)
- 📅 月曜日(祝日と振替休日は開館)
祝日と振替休日の翌日
年末年始
- ¥ 入館料: 一般 200円
65歳以上 100円
中高大生 100円
小学生 50円
未就学児 無料

*土・日・祝は小・中学生無料
*「自転車博物館」が「自転車ひろば」のいずれかでチケットを購入すると、1枚で両施設が利用できる



■ JR阪和線「百舌鳥」駅下車、徒歩約13分

日本で唯一の体験 クラシック自転車 体験試乗

世界最古の木製自転車など1800年代に発明された自転車のレプリカに実際に乗って、その仕組みや歴史を学べる。



合計22台のクラシック
自転車(レプリカ)を用意

開催日時 原則第2・4日曜日、祝日/10:00~15:30
*都合により変更する場合あり *雨天中止

予約 不要 料金 自転車博物館入館料に含まれる
※開催場所: 大仙公園 自転車ひろば(自転車博物館から南東へ徒歩約10分)

自転車の安全と楽しさを体験 子ども自転車安全教室と 大仙公園サイクリング

交通安全講習と実技を通じて、交通安全のルールとマナーを習得。講習後は公園内にてサイクリングの楽しさも体験。



堺警察署が
交通安全指導を
実施(予定)

開催日時 HPにて要確認 *雨天中止

予約 必要 定員 20名 料金 無料

※集合場所: 大仙公園 自転車ひろば(自転車博物館から南東へ徒歩約10分)

ゆったり楽しくサイクリング 自転車散歩

自転車博物館のスタッフが、サイクリングの基本をやさしくアドバイス。その後、約10kmの距離をゆっくり走行。



緑が心地よい
コースも魅力

開催日時 HPにて要確認 *雨天・荒天中止

予約 必要 定員 20名 料金 無料

※自転車は持ち込みのこと



自然の中を
走れて楽しいね

くわしくはコチラから
▶ <http://www.bikemuse.jp/>
自転車博物館



recipe2 | 兵庫県 加東市

兵庫県立播磨中央公園 ふじいでんこうさいくるらんど マウンテンバイクで 自然の中を快走できる

森林に囲まれた丘や大小の池が散在する自然豊かな園内に「さいくるらんど」が設けられ、マウンテンバイクでのサイクリングやおもしろ自転車、インラインスケートなどが楽しめる。ほかにも、子どもの小川、子どもの森、四季の庭(ばら園)など多彩な施設が整っている。



人気キャラクターの「バッテリーカーコーナー」もあり



1人用から、5・6人用まで揃う おもしろ自転車

1回30分、10分ごとの延長可



「パンダサイクル」や「てんとう虫」「ほろ馬車」など多彩なおもしろ自転車を用意。子どもから大人まで楽しめる。

受付終了時間 16:30 予約 不要 (団体は要予約)

料金	1人30分: 大人	500円
	子ども	250円
	超過(10分につき): 大人	200円
	子ども	100円

*大人:中学生以上、子ども:4歳以上小学生以下
*大人1人につき3歳以下1人無料
*お得なペア券各種もあり(HPにて要確認)

☎ 0795-48-5289

〒 加東市下滝野1275-8

🕒 9:00~17:00

📅 3月~11月 無休
12月~2月 火曜日(祝日の場合は翌日)
12/29~1/3
*4月から変更予定(HPにて要確認)

¥ 入園料: 無料
*各イベントごとに使用料が必要

くわしくはコチラから
▶ <http://www.hyogo-park.or.jp/harima/contents/zone/cycle.html>

播磨中央公園

検索

マウンテンバイクにも乗れる サイクリング車

履ききって気分爽快



1周1.5kmと3kmの起伏に富んだ2つのコースを用意。自転車は200台を超えるマウンテンバイク、サイクリング自転車から選べる。

受付終了時間 16:20 予約 不要 (団体は要予約)

料金	1人40分: 大人	300円
	子ども	150円
	超過: 大人	150円
	(20分につき) 子ども	80円

*大人:中学生以上、子ども:4歳以上小学生以下
*自転車の持ち込みは不可



■ JR加古川線「滝野」駅下車、徒歩約25分

recipe3 | 和歌山県 和歌山市

和歌山交通公園 遊びながら楽しく 交通ルールを学べる

四季折々の花に彩られた園内に、車道や歩道をはじめ横断歩道や歩道橋、信号機、道路標識を設置。園内は自動車が行っていないうえに、コマなし自転車の練習コースが常設されている。三輪車やコマ付き自転車の無料レンタルも実施。子どもを初めて自転車に乗せてあげるのにもおすすめのスポット。

季節ごとにいろいろなイベントを開催



初めてでも「乗れる!」 子ども自転車初心者教室



1人で乗れるように頑張ろう

コマなし自転車に乗れない子ども(5~9歳)に、スタッフが丁寧に手ほどき。自転車とヘルメットの無料貸し出しあり。

開催日時 要問い合わせ(月1回開催)
*天候などにより中止する場合あり

予約 不要 定員 6名程度

料金 無料

☎ 073-472-7690

〒 和歌山市西18-1

🕒 9:00~17:00

📅 12/29~1/3

¥ 入園料: 無料

*自転車の持ち込みは不可
(子ども用自転車の無料レンタルあり)

くわしくはコチラから
▶ <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031300/kouen/koutsuukouen.html>

和歌山交通公園

検索

参加・体験型 交通安全教室

専門スタッフが、楽しくわかりやすく説明



「しまじろうの交通安全教室」などのビデオで交通ルールやマナーを学んだあと、公園内の交差点を注意事項を聞きながら歩行。

開催日時 要問い合わせ

予約 必要(原則、団体での申し込みを受付)
*複数の家族による申し込みについては要検討

料金 無料



■ わかやま電鉄貴志川線「交通センター前」駅下車すぐ

*各施設とも、予約および利用にあたっては、申し込み方法や参加資格、注意事項などをHP(ホームページ)にてご確認ください。

住友林業のリフォーム

木と暮らす喜び。 心地よい空間デザインに、こだわりの木質感。

「ほんもの」の価値リフォーム

戸建て × リフォーム

木の家の良さをを感じるリフォーム。

木造注文住宅トップブランドの住友林業。そのグループのリフォーム専門会社だからできる「木の家のよさをを感じるリフォーム」。そこに住まう人々の暮らしをより快適に、豊かにする提案です。



旧家 × リフォーム

残したい家を、住み継ぐ家へ。

歴史ある家屋を活かしながら、現代の暮らしに合った機能や設備を取り入れる。木の良さ、伝統の木造建築工法を熟知しているからできる「温故知新」のリフォームです。



マンション × リフォーム

「マンションの中にも木の家を®」

マンションリフォームの新しい提案。住友林業グループが調達・製造した品質の良い建材で全面リフォーム。ライフスタイルや生活動線に合わせた快適な空間をつくります。



耐震 × リフォーム

大地震や、繰り返し起こる余震に耐える。

住友林業のリフォームオリジナル耐震・制震ダブル工法など最適な補強方法をご提案いたします。



カタログ請求

「住友林業のリフォーム」がわかる
実例集・カタログを、
お1人様3冊まで差し上げます。
詳しくは下記連絡先までお気軽に。



①戸建て
リフォーム実例集



②旧家リフォーム
実例集「温故知新」



③マンションリフォーム
実例集



④よくわかる
耐震リフォーム



⑤よくわかる
断熱リフォーム



⑥キッチン&サニタリー
実例集



⑦空き家にお困り
の方必見の解決法

住友林業ホームテック株式会社 営業推進部 担当:麻島

0120-70-0742 ●9:15~17:30 (水・日曜日 定休)

※お客様から頂いた個人情報は、住宅のリフォーム等、当社事業の案内等に利用させていただきます。詳細は当社ホームページ(<http://www.sumirin-ht.co.jp/>)をご参照ください。

住友林業ホームテック株式会社

営業推進部 大阪駐在
〒540-6017 大阪府大阪市中央区城見1-2-27
(クリスタルタワー17階)
www.sumirin-ht.co.jp

提携割引 お見積金額より4%割引

見積提出済および契約済のお客様は特典対象外とさせていただきますのでご了承ください。

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29年2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 **0.50%**

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!

■平成29年2月1日現在 店頭表示金利 年2.80%

※店頭表示金利は毎月見直します。上記金利は平成29年2月1日(水)から平成29年2月28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**。※「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。

【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29年2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

[電話受付時間]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)

大阪市中央区北浜4-5-33(住友ビル本館1階)

020-16-038

簡単!おいしい!

季節の
お弁当
レシピ

春のお弁当

●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



オムレツサンド弁当



1人分 (合計)

- ◆エネルギー 546kcal
- ◆塩分 3.1g

絹さやとにんじんの バターソテー

【材料】 1人分

にんじん ※せん切り	30g
絹さや ※すじを取る	5枚
バター	小さじ1
コンソメ・黒こしょう	各少々

【作り方】

- ① にんじんと絹さやを耐熱皿に均等にのせて、レンジで1分加熱する。
- ② フライパンにバターを熱し、①を強火で炒め、コンソメと黒こしょうで味をつける。

オレンジジュースの 寒天寄せ

※前の晩などにあらかじめ作っておくとよい

【材料】 作りやすい分量。

お弁当には分量の1/4程度を使用

オレンジジュース	150cc
水	50cc
オレンジ	1個
※小房に分けて粗く刻む	
はちみつ	小さじ2
寒天	2g

【作り方】

- ① 鍋に水と寒天を加えて、火にかけ沸騰したら、弱火にし1~2分ほど煮溶かす。
- ② オレンジジュースとはちみつも加え、よく混ぜたら火を止める。
- ③ 粗熱がとれたらオレンジの果肉を加え、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、適当な大きさに切り分ける。

オムレツサンド

【材料】 1人分

雑穀パン	2枚
A (卵2個、牛乳小さじ2、塩・こしょう各少々)	
ホタテ水煮缶	40g
たまねぎ ※スライス	40g
ラディッシュ ※くし切り	4個
B (バター小さじ1、粒マスタード小さじ1/2)	
サラダ油	小さじ1
サラダ菜	2枚

【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、すべてよく溶きほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎとラディッシュを炒めて少ししんなりしてきたら、ホタテも加え炒める。
- ③ ①も加え、弱火でじっくり焼く。
- ④ 底面が焼けたら反対に返して、両面をしっかりと焼き、取り出して半分に切る。
- ⑤ パンを軽くトーストしてBを塗り、サラダ菜をしき、④をのせてサンドする。

共済組合だより No.90 (平成29年3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