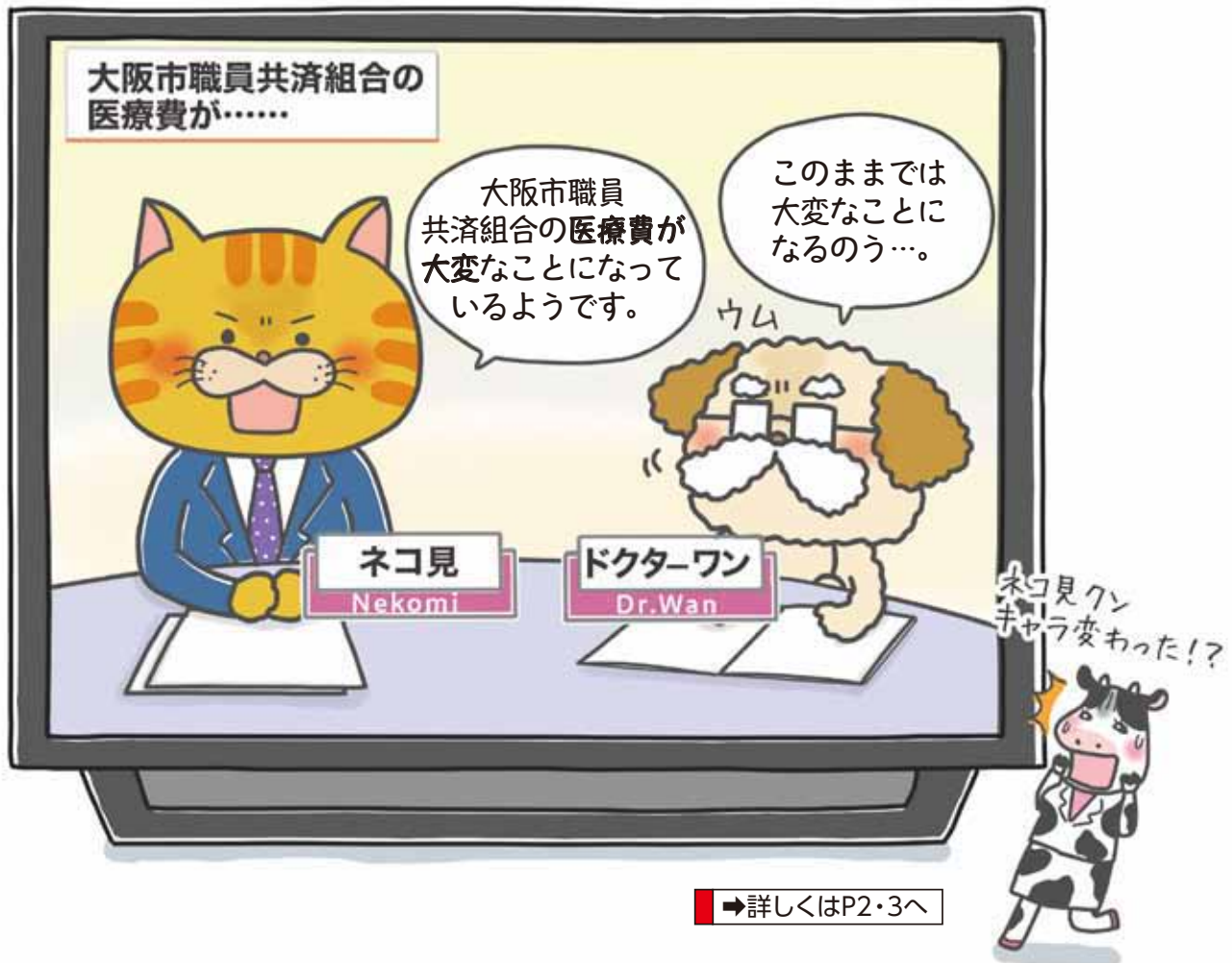


●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより

2017  
6

第91号



## 今月号の TOPICS

- 当共済組合の財政状況と医療費の現状について…………… P2
- ご家族(被扶養者)のみなさん、特定健診を受けましょう!…………… P4
- がんを知り がんを予防する ウイルスが原因「子宮頸がん」…………… P6
- 「アンガーマネジメント」で怒りをコントロール…………… P8
- 組合員証・被扶養者証の使い方には注意しましょう!…………… P10
- 平成29年度 扶養状況確認調査(検認)のご案内…………… P12

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 当共済組合の財政状況と医療費の現状について

## 財政状況と医療費の現状

### 財政調整事業の適用を受けています

「共済組合だより」平成29年3月号でもお知らせしましたが、平成29年度の短期掛金率(組合員の皆さまが負担している保険料率)は1000分の49.07となり、前年度から1000分の0.1下がりました。

ただし、これ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における財政調整事業の適用を受けたためのものであり、当共済組合の財政状況が好転した結果の引き下げではありません。

仮に、この財政調整事業の適用がなかった場合の短期掛金率を算出すると1000分の55.91となり、これは当共済組合員の平均標準報酬月額41万円の方の場合、1カ月当たり2,805円の増額に相当します。

### 医療費は他都市と比較して突出しています

当共済組合の医療費は、他の大都市共済組合の中でも一番高く突出しています。このために、他の大都市共済組合と比較しても、多くの保険料を負担している状況にあります。

	大阪市	A市	B市	C市
組合員1人当たり医療給付金額(円)	358,632	287,096	311,530	313,317
前期高齢者1人当たり医療費(円)	610,841	528,069	456,831	567,737
標準報酬月額41万円の方の1カ月当たりの保険料負担額(円)	20,118	13,923	18,450	18,860
当共済組合との差額(円)	—	6,195	1,668	1,258
年間差額(円)	—	74,340	20,016	15,096

当共済組合における財政状況については、財政調整事業の適用を受けるなど、引き続き厳しいものとなっております。年々増大する医療費についても、より一層の削減・適正化の対策が求められています。



# 今後の課題

## 医療費の削減・適正化のために

### ① かかりつけ医を持つ

気軽に話のできる、身近なかかりつけの医師を持ち、治療や薬の処方などについて気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談するようにしましょう。

### ② 重複受診を控える

個人的な理由から、同じ病気やけがで医療機関を転々とすることは控えましょう。医療機関が替わればそのつど初診料がかかるため、再診料より割高となります。

また、重複する検査や投薬を繰り返すため、 unnecessaryな医療費を増やしてしまうだけでなく、かえって体に負担を与えてしまいます。

### ③ 休日・夜間受診を控える

「待ち時間が短い」「昼間は都合が悪い」などの理由で、休日や夜間に救急外来を受診することは、重症者への対応の遅れや、その救命率に影響を及ぼす恐れがあります。

さらに、診療時間外に受診することで、「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」のいずれかが加算されることになり、医療費が増えてしまいます。



	加算される時間帯	加算額*【 】内は6歳未満
時間外加算	<ul style="list-style-type: none"><li>●診療時間外(おおむね午前8時前と午後6時以降)(土曜日は正午以降)</li><li>●その病院が休診日としている休日以外の日</li></ul>	初診:850円【2,000円】 再診:650円【1,350円】
休日加算	<ul style="list-style-type: none"><li>●その病院が休診日としている休日(日曜・祝日・年末年始)</li></ul>	初診:2,500円【3,650円】 再診:1,900円【2,600円】
深夜加算	<ul style="list-style-type: none"><li>●午後10時～午前6時</li></ul>	初診:4,800円【6,950円】 再診:4,200円【5,900円】

※健康保険が適用されます

急病などのやむを得ない場合を除いて、診療時間内に受診するようにしましょう。また、子どもの急病については、全国の自治体が行っている「小児救急電話相談」(#8000)を活用してみましょう。

### ④ ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許期間が切れたあとに、同じ主成分・効き目で製造・販売されるのがジェネリック医薬品です。先発医薬品に比べて研究開発費はるかに少なくなるため価格も安く、利用することで費用を抑えることができます。

**(詳しくは、P16をご覧ください)**



生活習慣を改善し、病気を予防することや、病気を早期発見・早期治療することで最も効果的に医療費を抑えることができます。そのためにも、生活習慣を見直し、健康増進に努め、特定健診や特定保健指導、がん検診等を積極的に受診しましょう。

# ご家族(被扶養者)のみなさん、

## 特定健診とは…

特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

### ■対象者

40～74歳の被扶養者

※配偶者人間ドックをお申し込みの方は、検査項目に含まれているため、対象外です。

### ■項目

#### ●問診

- 現在の健康状態や生活習慣
- 既往歴
- 喫煙歴



#### ●診察

- 血圧測定
- 理学的所見(身体観察)



#### ●身体計測

- 身長
- 体重
- 腹囲
- BMI



#### ●血液検査

- 脂質
- 血糖
- 肝機能



#### ●尿検査

- 尿糖
- 尿蛋白



#### ●貧血

- 心電図

#### ●眼底検査



※医師の判断に基づき、追加されることがあります。

## 特定保健指導とは…

特定健診の結果、生活習慣病を発症するリスクが高い方に実施される生活習慣改善のための支援です。

対象となった方へ、当共済組合より特定保健指導利用券をお送りします。

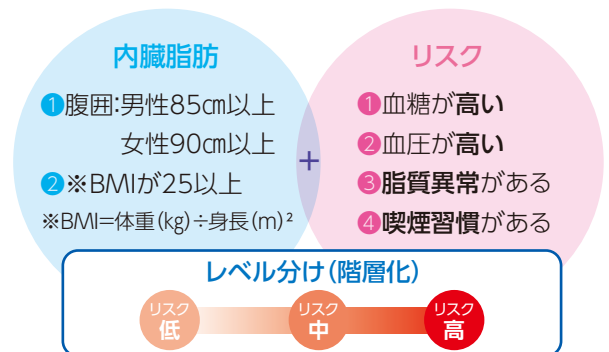
### ■レベル(階層化)の分け方

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

### ■支援内容

リスクの状況により、支援内容が分けられています。

※特定健診・特定保健指導の詳細内容は、対象者にお配りした「特定健診・特定保健指導のご案内」をご覧ください。



リスク 低	<b>情報提供</b>	保健指導のご案内はありません。健康で長生きするために、よい生活習慣を維持しましょう。
リスク 中	<b>動機付け支援</b>	生活習慣改善のため、自分で目標や計画を立てられるよう、専門家が支援します。
リスク 高	<b>積極的支援</b>	生活習慣改善のため、自分で目標や計画を立てて実践できるよう、専門家が支援します。

## 特定健診・特定保健指導はいいことづくし!

### ★生活習慣病を早期に発見できる

自覚症状が少ない生活習慣病の早期発見ができます。

### ★継続して健康状態を把握できる

毎年の健康状態の変化がわかり、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防につながります。

### ★改善すべきところは特定保健指導でサポート

特定保健指導の対象となった場合、専門家のアドバイスが受けられ、1人で行うより効果的な生活習慣病の予防ができます。

### ★医療費が節約できる

生活習慣病が重症化すると高額な医療費負担となります。予防や早期発見で医療費の節約ができます。

健診結果が基準値内であっても、毎年の変化で徐々に治療域に近づいていないか確認することも大事です。



# 特定健診を受けましょう!

## 特定健診を受けるには ★受診券を利用する場合、①へ ★受診券を利用しない場合、②へ

**1 受診券を利用する場合** ※対象者の方へ6月以降に受診券とパンフレットをお送りします。詳細は、パンフレットをご確認ください。



特定健診を申し込む



特定健診を受診する



健診結果を確認する

該当した方



特定保健指導を受ける

資格喪失後に、特定健診・特定保健指導を受けられた場合や実施機関以外で受診された場合は、全額自己負担となり、後日健診受診費用・保健指導利用費用をご返還いただきますので、ご注意ください。

①受診券を確認

②実施機関を検索

当共済組合ホームページまたは右記のQRコード®から検索してください。

※検索が難しい場合は、当共済組合までお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉 大阪市職員共済組合保健医療係 ☎06-6208-7597

③直接、実施機関に電話でお申し込み

**受診券の有効期限は、平成30年3月31日です。**



実施機関  
一覧



《特定健診の前日》

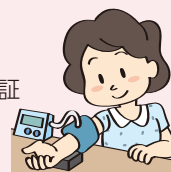
検査の10時間前はお水以外の飲食物を摂らないでください。

《特定健診を受診》

持ち物 ★同封の受診券(水色) ★組合員(被扶養者)証=健康保険証

●平成28年度の特定健診結果(お手元にある場合)

※★印は忘れると受診できません。



受診された実施機関から、特定健診の結果通知があります。

特定健診の結果は、次年度の特定健診を受診する際に必要となります。自己の管理のためにも大切に保管しましょう。

**特定保健指導に該当しない場合は、これで終了です。**

①特定保健指導利用券を確認

特定保健指導に該当された方は、当共済組合から利用券(黄色)が届きます。

②実施機関を検索

「特定健診を申し込む②実施機関を検索」をご確認ください。

③直接、実施機関に電話でお申し込み

**利用券の有効期限は、平成30年3月31日です。**

## 2 受診券を利用しない場合

●平成29年4月1日～平成30年3月31日に下記の方法で受診した方

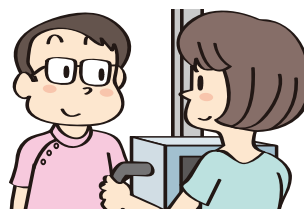
かかりつけ医等医療機関で受診

パート先等で健康診断を受診

●ご報告方法

「受診券返送票」と「健診(検査)結果送付票」をご記入のうえ、当共済組合保健医療係へお送りください。

※ご記入もれ等がある場合は、確認のためにご連絡させていただくことがありますのでご了承ください。



# がんを知り がんを予防する

## ウイルスが原因「子宮頸がん」

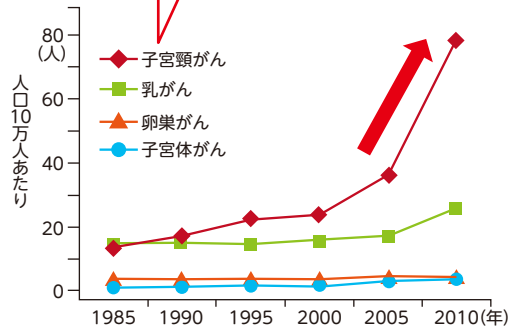
子宮頸がんの原因は、主にヒトパピローマウイルス(HPV)感染です。ヒトパピローマウイルスは性経験のある女性であれば50%以上が生涯で感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がんや膣がん、尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっていることがわかってきました。特に近年若い女性の子宮頸がんにかかる方が増えていることもあり、問題視されているウイルスです。



### 子宮頸がんと子宮体がんの違い

	子宮頸がん	子宮体がん
部位	子宮頸部 (子宮の入り口)	子宮体部 (子宮本体の内側)
発症年齢	主に30~40歳代 (20~30歳代に急増中)	主に50~60歳代 (更年期~閉経後)
原因	ヒトパピローマ ウイルス(HPV)	主に ホルモンバランス

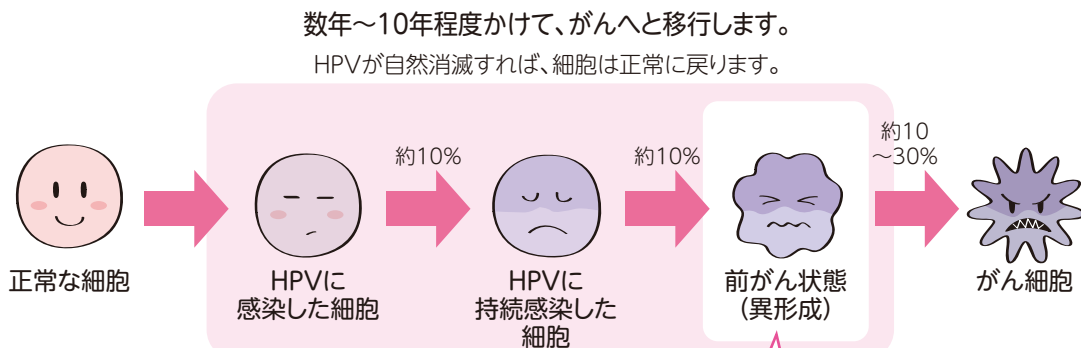
女性特有のがんで  
罹患率が第1位、近年急増しています



国立がん研究センター対策情報センター  
「人口動態統計によるがん死亡データ(1958~2012年)」より作図

ヒトパピローマウイルスに感染すると、ウイルスが自然に排除されることもあります。そのままとどまることもあります。長い間、排除されずに感染したまましていると子宮頸がんが発生すると考えられています。

### 子宮頸がんになるまでの流れ



子宮頸がん検診で発見でき、早期に見つければ、がんはほぼ完治します。  
2年に1回、子宮頸がん検診を必ず受けましょう。

「公益財団法人 日本対がん協会パンフレット」より改変

# 歯周病

この症状 **気** になる

## 監修

東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科  
歯周病学分野 教授 和泉 雄一

## 歯を失う理由の第1位

歯周病は、歯についたプラークと呼ばれる汚れが原因で、歯茎に炎症がおこり、歯を支えている骨や歯周組織が破壊されていく病気です。

日本人が歯を失う理由の第1位でありながら、強い痛みを伴わないためつい放置されてしてしまいがち。気づいたときには症状が進行していることが多く、手遅れになることがあります。



## 長寿大国の日本では、 より一層「歯のケア」が必要に

歯周病は生活習慣病の1つです。また、糖尿病の合併症の1つともいわれ、糖尿病ととくに密接に関係しています。

### ●糖尿病

糖尿病の人は体の抵抗力が落ちているため、感染症である歯周病が悪化しやすい傾向があります。一方、歯周病の人は歯周組織の一部分で炎症物質が多く生産され、それが血糖をコントロールする物質であるインスリンの働きを低下させるために、糖尿病が重症化しやすいといわれています。

### ●循環器疾患

動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が見つかることなどから、歯周病と動脈硬化にも強い関連性があると考えられています。

歯周病菌が血管内に入ると血管壁に付着し、血管壁に悪玉コレステロールなどがたまり、アテロームと呼ばれるかたまりができて、動脈硬化が進みます。

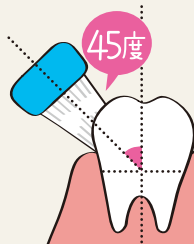


## 歯周病対策の基本となるブラッシング

予防の基本となるのが毎日の歯みがきです。歯周病の初期段階である歯肉炎であれば歯みがきをしっかり行うことで健康な状態に戻すことが可能です。

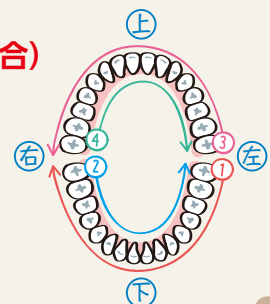
### ● 歯ブラシのあて方

歯の表面だけではなく、歯と歯茎の境目45度に歯ブラシをあて、2本ずつ20往復を目安に、力を入れ過ぎないように気をつけながら細かく振動させる。



### ● 歯をみがく順番(右利きの場合)

左下の奥歯から、①～④の順でみがく。1日に最低1回はこの方法で、途中で口をすすぎながら15分ほど時間をかけて行う。  
※左利きの場合は右から始めて逆回りに。





じ・ぶ・ん  
マネジメント

●監修●

株式会社ナースハート代表取締役 井上 泰世

協力：一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

# 「アンガーマネジメント」で 怒りをコントロール



ストレスの多い現代社会。ストレスからくるイライラや怒りの感情に振り回されていませんか。怒りをコントロールできればストレスが減り、人間関係にもよい影響を与えます。「アンガーマネジメント」で怒りの感情と上手につき合えるようになります。

## アンガー (=怒り) マネジメント (=後悔しない)

怒りの感情を抱くことは、人として自然なことでは悪くありません。アンガーマネジメントは怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニングです。

アンガーマネジメントの目的は、「こんなことで怒らなければよかった」「あのとき怒っておけばよかった」と後悔しないように怒りの感情をコントロールし、怒る必要の

あることは上手に怒り、怒る必要のないことには怒らなくてすむようになることです。

同じ「怒る」でも、「怒ってしまった」が「怒ると決めて怒った」になるだけでストレスが軽減します。また、怒っていることをうまく表現できれば、怒りの感情で人間関係が悪化するのを避けることができます。



# 怒りをコントロール

## 衝動的な怒りを鎮める対処法

ムカッ、イラッとしたときにやってみましょう。

### 6秒待つって気持ちを落ち着かせる

怒りの感情のピークは6秒程度といわれている。その6秒をやりすごすことができれば、反射的に怒ってしまうのを避けられる。

#### 6秒待つ

すぐにその場で「大丈夫」「なんとかかなる」などのフレーズを心の中で唱えたり、手をグーパーさせて6秒やりすごす。



### 目の前のものを観察し「いま」に意識を集中させる

長くつづいている怒りから解放されたいときや、過去の怒りが湧いてきたとき、よくない未来を想像しがちなときに効果的。

ペン先などの一点をみて、その形や色、素材などをじっくりと観察し、怒りの感情から意識を遠ざける。

## 怒りっぽい体質を改善！「アンガーログ」

怒りっぽい人は「アンガーログ」で体質改善にも取り組んでみましょう。アンガーログは怒りを感じたとき、そのできごとや思ったことなどを記録するものです。

怒りの原因は「こうあって欲しい」「〇〇であるべき」という価値観。私たちはものごとが自分の価値観のとおりにならず裏切られたとき怒りを感じます。そのため、怒りの感情をコントロールするには、自分がどのような価値観をもち、それをどの程度望んでいるのかを知ることが大切で、それにアンガーログが役立ちます。

アンガーログを見直すと自分の怒りの傾向もみえてくるため、同じような場面に遭遇したときの対処法を考えておくことができ、ムダな怒りを減らしていきます。

## 【記録しよう】

怒りを感じたとき、手帳やスマホに「そのつど」「その場」で、次のような項目を記録する。書いているときはいっさい分析しない。

- 1 怒った日時
- 2 怒った場所
- 3 何があったか
- 4 そのとき思ったこと
- 5 怒りの強さ（10段階評価）



## 【見直してみよう】

週末などにたまったログの内容を見直し、自分の怒りを客観的に把握する。日ごろ、どんなことにイライラしているか、自分はどんな価値観をもっているのかなど。

# 怒るときは 上手に気持ちを伝えよう

私たちが怒るのは相手に何か改善して欲しいという「要求」があるからです。それを「私」を主語にして「こうして欲しい」と具体的にいうことが上手に気持ちを伝えることであり、相手を責めたり、自分の気持ちを感情的に訴えることではありません。

また、気分や相手によって対応を変えず、いつも同じスタンスで怒ることや、その場に関係のない過去の話を持ちださないことなども大切。「いつも」「必ず」といった大げさな表現も、相手の反発をまねくだけなので避けるようにしましょう。

### アンガーログの例

- この例だと、「やる気があるならすぐに仕事を覚えられるはず」という価値観が裏切られたため、後輩に対して怒りが生じている。
- 自分の怒りを客観的にみたり、後輩の言動の背景にある育った環境や習慣の違いに目を向け、「自分の価値観と違うが、まあ許せる」と思えるようになれば怒らなくてすむ。

- 1 ○月○日
- 2 職場で
- 3 後輩が仕事を一向に覚ええない
- 4 いい加減、仕事覚えろよ
- 5 怒りの強さ：4



# 組合員証・被扶養者証の 使い方には注意しましょう!



正しく  
使いましょう

組合員証・被扶養者証(組合員証等)は、皆さまが当共済組合に加入していることを示す証明書です。全国の医療機関や薬局で提示すると、原則3割の負担で診療・投薬を受けることができます。

組合員証等には、あなたの氏名や生年月日など重要な個人情報が記載されています。取り扱いには十分注意しましょう。

初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。受診後は必ず返却してもらいましょう。また、組合員証等は本人のみ有効です。たとえご家族であっても貸し借りは法律で禁止されています。

## こんなとき… 組合員証等は使えません

次の場合は保険適用とならないため、組合員証等を使って受診することはできません。

- 健康診断、人間ドック、予防接種、むし歯の予防処置
- 公務上の傷病または通勤による傷病**(疑いを含む)
- 慢性的な肩こり、筋肉疲労等で整骨院や接骨院にかかるときの施術代
- 交通事故など第三者によるけがや病気**(当共済組合に届け出た場合を除く)

## こんなとき… 届出はすみやかに

緊急時	盗難または紛失にあった	すみやかに警察へ届け出ます。同時に所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて「組合員証等再交付申請書」を提出し、再交付手続きを行ってください。
	組合員証等を忘れたが、すぐに受診したい	あらかじめ医療機関の窓口で組合員証等の不携帯の旨を伝えて受診します。全額自己負担となりますが、「療養費請求書」に領収書や診療報酬明細書などを添付して所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて申請すると、後日、共済組合負担分が支給されます。なお、受診した同月内に医療機関に組合員証等を提示すると、医療機関にて共済組合負担分を精算してもらえる場合があります。
本人(組合員)が…	氏名を変更した	すみやかに「組合員証等再交付申請書」に組合員証等を添えて、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて提出してください。
	(転職・退職などで)組合員の資格を失った	すみやかに組合員証等を返納してください。資格喪失後に誤って当共済組合の組合員証等を使って受診した場合、共済組合負担分をご返還いただきますので、ご注意ください。
	退職後、引き続き組合員でいたい	退職日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間があれば、退職日の翌日から19日以内に手続きをすることで任意継続組合員として最長2年間継続して加入することができます(新しい組合員証等が交付されます)。
家族(被扶養者)が…	(就職や収入が増加したなどで)被扶養者の条件を満たさなくなった	すみやかに「被扶養者申告書」に必要書類と被扶養者証を添付して、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きを行ってください。資格喪失後は、就職先やアルバイト先の健保組合等に加入することになります。
	(結婚・出産などで)増えた	すみやかに「被扶養者申告書」に必要書類を添付して、所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて手続きを行ってください。なお、事実発生日から30日以内に届け出る必要があります。
家族が… 本人	70歳以上になった	70~74歳の方には高齢受給者証が交付されます。組合員証等と併せて医療機関へ提示してください。

※上記の手続き・提出書類等はあくまで一例です。

# 医療費の助成を受けている方は、 当共済組合にご連絡ください

当共済組合では、お住まいの自治体で発行される医療費助成制度の医療証をお持ちの方の情報を登録・管理しています。医療費助成制度の医療証をお持ちの方は、当共済組合にご連絡ください。

## どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？

各自自治体で行っている次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- 乳幼児医療費助成制度(こども医療費助成制度)
- 小児ぜん息等医療費助成制度
- 重度障がい者医療費助成制度
- 老人医療(一部負担金相当額等一部助成)制度
- ひとり親家庭医療費助成制度
- その他、自治体で実施している医療費助成制度

## どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの？

当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を超えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として還付金を支払っています。

還付金の額は、医療機関等からの請求明細書(レセプトといいます)に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成の適用を受けているかどうかの記載がありません。このため、実際に支払った窓口負担額が、保険の基準(一般:3割負担、小学校就学前:2割負担、高齢:1割または2割負担)どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのかが当共済組合で判断できなくなっています。

医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、保険の基準どおりの金額を窓口負担しているとみなして還付金を算定せざるを得ず、結果として、支払う必要のない方にも還付金を支払ってしまうことになります。

**過剰にお支払いした還付金は、後ほど返還していただくことになります。**誤った給付を防ぐため、医療費助成を受けている方は必ず当共済組合にご連絡ください。

### ①大阪市内にお住まいの方へ

現在、大阪市内にお住まいの方については医療費助成制度に該当していればレセプトに記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要です。

### ②大阪市以外の 大阪府下にお住まいの方へ

現在、大阪府下にお住まいの方については「小児ぜん息等医療費助成制度」以外の医療費助成制度に該当していればレセプトに記載されるようになっていきます。そのため、小児ぜん息等医療費助成を受けている方のみ当共済組合にご連絡ください。

### ※京都府下にお住まいの方

「京都子育て支援医療助成制度」の対象者の方で、医療証が入院・外来で分かれている場合は、医療証の写しを送付していただく際に、必ず両証分をご送付ください。

## どうやって共済組合に連絡したらいいの？

「医療費助成制度の医療証」の写しをとり、その余白に組合員の職員番号と氏名と昼間の連絡先電話番号を記入して、当共済組合に送付してください。

また、医療証の内容に変更があった場合や、引越し等でお住まいの市町村が変わられた場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。

医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、ご回答いただきますようお願いいたします。



# 平成29年度 扶養状況確認調査のご案内

(以下、検認という)

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

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



## 平成29年度の調査対象は組合員と「同居している父母と義父母」です

調査の際、対象者の収入を証明する書類等を提出していただきます(下記参照)。提出書類に不備があると被扶養者の資格を取り消される場合もあるので、必要な書類は大切に保管しておいてください。

### 調査(検認)方法

- ①調査対象の被扶養者がいる組合員に7月以降、順次調査票を配付します。
- ②調査票と必要な書類を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)の共済担当に提出してください。

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

### 調査(検認)基準日 平成29年7月1日

**提出書類** 対象者にかかる次の書類の提出が必要です。

- 1** 住民票(続柄入りで組合員と対象者の記載がある世帯全員のもの)
- 2** 平成29年度の所得証明書または非課税証明書(平成28年中の収入のもの)
  - 父母のいずれか一方だけを被扶養者としている場合には、その配偶者の分も必要
- 3** 【対象者に収入がある場合のみ】収入証明書類(コピー)1年分(平成28年7月～平成29年6月支給分)
  - 父母のいずれか一方だけを被扶養者としている場合には、その配偶者の分も必要

- 【例】
- 給与、賃金、賞与などが支払われている場合▶給与明細書、給与支払証明書など
  - 確定申告した場合▶平成28年分確定申告書、収支内訳書、平成29年1月～6月までの収入がわかるもの
  - 年金(老齢、障害、遺族、個人、かんぽ等)を受給している場合▶直近の年金振込通知書、直近の年金決定通知書、年金保険証書など金額が明記されている書類
  - 雇用保険の手当を受給した場合▶雇用保険受給資格者証の1面から最終面まで
  - 傷病手当金などの手当を受給した場合▶受給期間や金額が記載された通知書など
  - 株取引、投資信託などの配当や売買差金がある場合▶取引報告書や状況の確認できる書類など
  - 平成28年7月～平成29年6月の間に退職している場合▶退職日のわかるもの

※個々の状況により、別途書類が必要となる場合があります。



## ▼ 検認に関するQ&A

### Q1 公的な証明書はいつの発行分から有効ですか？

A1 公的な証明書(住民票、課税証明書)については、平成29年6月1日以降の発行日のものが有効です。

### Q2 収入がありません。非課税証明書の提出ではダメですか？どこで取得するのですか？

A2 今回の検認では、収入がない場合は非課税証明書での提出も可能です。  
平成29年1月1日現在、住民登録をしている市区町村の役場等で取得できます。

### Q3 検認に必要とされる住民票や課税証明書は費用がかかるため、他の書類(源泉徴収票など)で代用できませんか？また、他の申請に使用する場合は写しで対応してもらえますか？

A3 他の書類で代用することはできません。

今回の検認は共済組合が実施するものであり、後日の調査において【提出書類のご案内】に(原本)と記載のあるものは共済組合に原本を提出していただく必要があります。

住民票により組合員と被扶養者の同居別居の確認を行います。課税証明書により給与、年金、不動産、事業収入等の収入の有無と種類を確認します。源泉徴収票だけではそれ以外の収入確認はできません。

なお、直近までの収入状況を確認するため、課税証明書とは別に、平成28年7月～平成29年6月の給与明細書や年金振込通知等の写しなどが必要となります。

### Q4 給与明細書を1年分保管していなかったため提出できません。どうしたらいいですか？

A4 勤め先から再発行していただくか、給与支払証明書などを発行してもらってください。

支払期間(平成29年〇月分)が入っていない給与明細書や給与支払証明書は不可です。

書類不備により1年間の収入額が確認できない場合は、検認ができません。

提出がなければ「検認を受けない者」にあたりますので、被扶養者証が無効とならないよう、ご提出ください。

### Q5 母を扶養しています。扶養していない父の収入に関する書類の提出が必要となるのはなぜですか？

A5 認定対象者に配偶者がいる場合は、夫婦間における相互扶助義務が他の親族における相互扶助義務より優先します。そのため、夫婦の合計収入額を確認し、その額が当共済組合の収入基準額以上となっていないことを確認する必要があります。

### 夫婦相互扶助における認定可否について

	認定対象者とその配偶者の収入合計	認定対象者の収入	認定可否	配偶者の収入	認定可否
認定対象者の収入が(B) その配偶者の収入が(B)	260万円未満	130万円未満	○	130万円未満	○
		130万円以上	○	130万円以上	×
認定対象者の収入が(B) その配偶者の収入が(A)	260万円以上		×		×
		310万円未満	○	130万円未満	○
認定対象者の収入が(A) その配偶者の収入が(B)	310万円以上	180万円未満	○	130万円以上	×
		180万円以上	○	130万円以上	×
認定対象者の収入が(A) その配偶者の収入が(A)	360万円未満		×		×
		180万円未満	○	180万円未満	○
認定対象者の収入が(A) その配偶者の収入が(A)	360万円以上	180万円未満	○	180万円以上	×
		180万円以上	○	180万円以上	×

(A)障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者

(B)A以外の者

### ● 調査票等は必ず提出してください ●

検認を受けなかったり、提出書類に不備があると被扶養者の資格が取り消される場合があります。検認の対象となる被扶養者がいる組合員は調査票等を必ず提出してください。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

# 知っておきたい

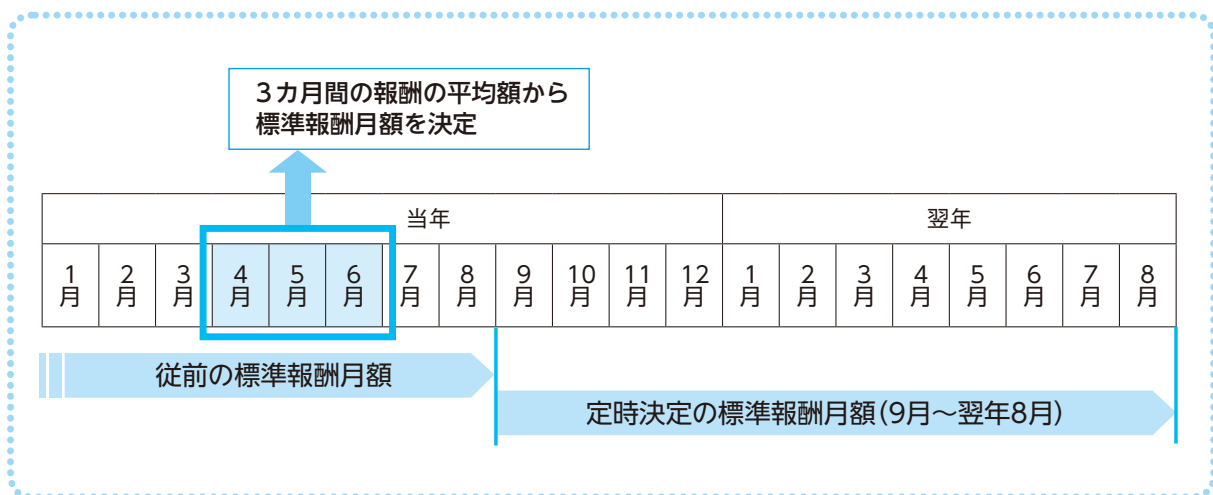
## 標準報酬月額が変わる時期 [定時決定]

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

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

### ●定時決定の方法と有効期間

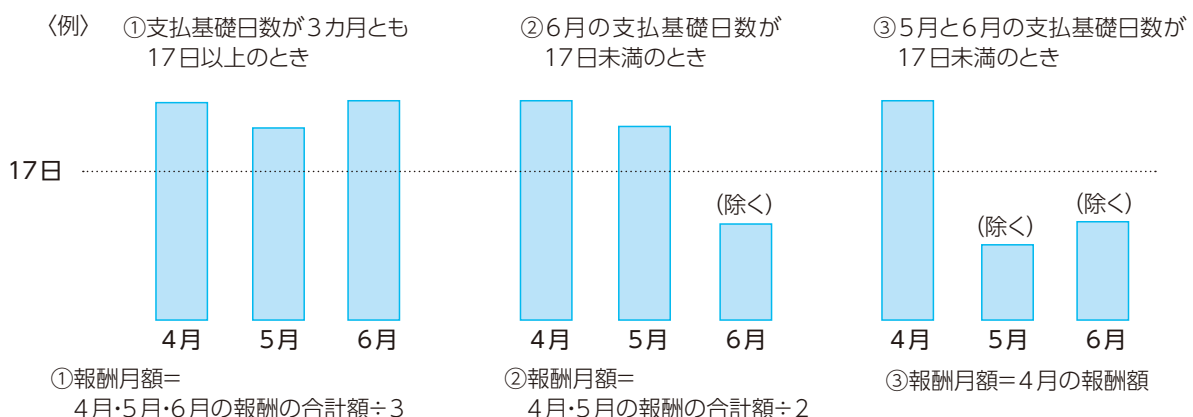
定時決定は、4月から6月に受けた報酬(給料および諸手当(期末・勤勉手当を除く))の総額の平均額(報酬月額といいます)を標準報酬等級表にあてはめて決定します。決定された標準報酬月額はその年の9月から翌年の8月まで適用されます。



### ●支払基礎日数

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

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



# 地共済年金情報Webサイトをご利用ください

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



地共済年金  
情報Web  
サイト

## ●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

●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サイトからユーザー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)



# ジェネリック医薬品が安いのは

## ちゃんとワケがあります

ジェネリック医薬品の普及がすすみ、「ジェネリック医薬品使ってますよ」という方も多くなっています。先発医薬品よりも安く済むジェネリック医薬品、安さにはちゃんとしたワケがあります。よく理解して、納得してご使用ください。



### ジェネリック医薬品が安いのは… 開発のコストがかからないから！

新しい薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れたあとに販売される薬で、開発のコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるジェネリック医薬品は、安くて安全なお薬です。

#### ■先発医薬品とジェネリック医薬品の価格の差

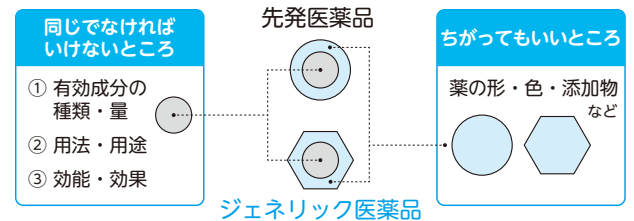
先発医薬品	原料・ 企業活動費	製剤 開発費	有効成分の 研究開発費
ジェネリック 医薬品	原料・ 企業活動費	製剤 開発費	← 研究開発費の差 → 効きめが同じであることを 確認する試験費用など



### 薬の形や色、コーティング剤などが 異なることがあります

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分を同じ量だけ含有しています。薬の形や色、味、コーティング剤などは先発医薬品と異なることがありますが、安全性や有効性にちがいはありません。飲みやすくしたり、パッケージをわかりやすくするなど、新しい工夫を加えているジェネリック医薬品もあります。

#### ■「ジェネリック医薬品」と「先発医薬品」の同じところ、ちがうところ



### お子さんのお薬にも ジェネリック医薬品があります

お子さんの医療費負担は無料の自治体が多くなっていますが、実は医療費の8割（就学後は7割）は共済組合が負担しています。小児用の薬もジェネリック医薬品に替えられる場合がありますので、医師や薬剤師におたずねください。



お医者さんか、薬剤師さんに  
「ジェネリック医薬品で  
お願いします」って、  
言えばいいんだよね

お薬手帳を持って、  
かかりつけの  
薬局に行けば、  
さらにオトクだよ！※



※「薬剤服用歴管理指導料」に差があります。  
・お薬手帳を持ってかかりつけ薬局にかかった場合…380円（3割負担 110円）  
・はじめての薬局や、お薬手帳なしでかかった場合…500円（3割負担 150円）

#### 例 こんなにオトクです

**皮膚保湿剤** ヒルドイドソフト軟膏1本分(50g)、  
2割負担の場合

237円

ジェネリック医薬品に  
替えると  
173円の節約！

64円

先発医薬品

ジェネリック医薬品

日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」  
より算出(2016年12月)

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。



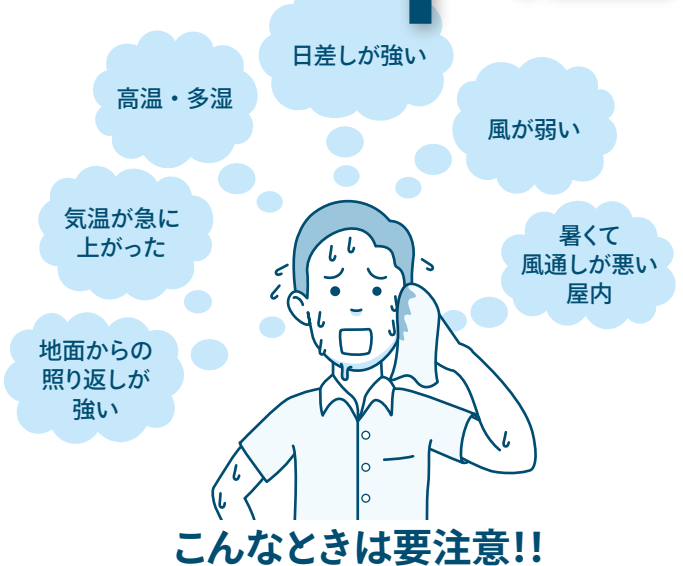
## 夏本番の前から暑さに負けない体づくりを!

# 熱中症

熱中症は高温・多湿の環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり体に熱がこもった状態をさします。真夏に起こるイメージがありますが、湿度の高い梅雨の時期から要注意です。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、湿度の高さで熱が体にこもり、熱中症になってしまうのです。

そのため、真夏に入る前から暑さに負けない体づくりをしましょう。また、天気予報などや熱中症情報や自分がいる場所の気温・湿度をチェックする習慣をもち、注意が必要な場合は脱水症状や体温上昇を防ぐ対策を行うことが大切です。

屋内で静かに過ごしているときも、高温・多湿であれば熱中症になることがあるので注意しましょう。



### 暑さに負けない体づくりをする

#### 適度な運動を習慣にする

体が暑さに慣れておらず、汗をかきにくい人ほど熱中症になりやすい。そのため、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にして、汗をかきやすい体づくりをする。



#### 食事と睡眠をきちんととる

食事と睡眠は健康な体づくりの基本。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を、1日3回規則正しくとり、質のよい睡眠を心がける。

## 熱中症の予防対策

### 脱水や体温上昇を防ぐ工夫をする

室内でも外出時でも、喉の渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給

ミネラルウォーターや麦茶などで水分補給。カフェインの多いコーヒーや紅茶、緑茶、お酒は利尿作用があるため水分補給に不向き。大量に汗をかいたときは、ナトリウムがとれるスポーツ飲料を。

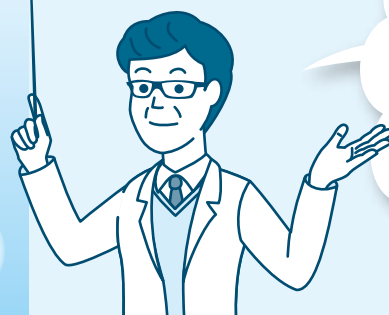
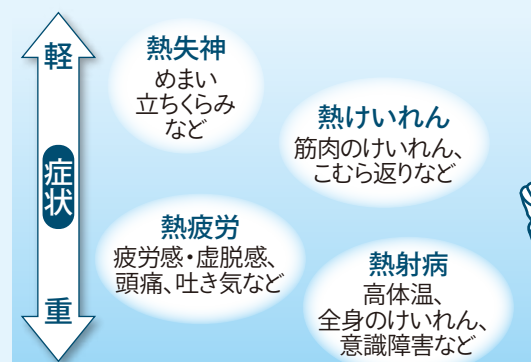
#### 衣服は汗を吸い、熱を放散しやすいものを

吸水性や通気性のよい綿や麻、速乾性がある機能性素材で、体を締めつけないデザインを。淡い色や白色の服は熱を吸収しにくい。

#### 屋外でも屋内でも、暑さを避ける工夫を

- |    |                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 屋外 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●もっとも暑い正午から午後3時は外出を控える。</li> <li>●日陰を選んで歩き、涼しいところで休憩する。</li> <li>●日傘や帽子を活用する。</li> </ul>       |
| 屋内 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●すだれやカーテンで直射日光をさえぎる。</li> <li>●風通しをよくしたり、こまめに換気する。</li> <li>●エアコンや扇風機で高温・多湿になるのを防ぐ。</li> </ul> |

### 熱中症が疑われる症状と対処法



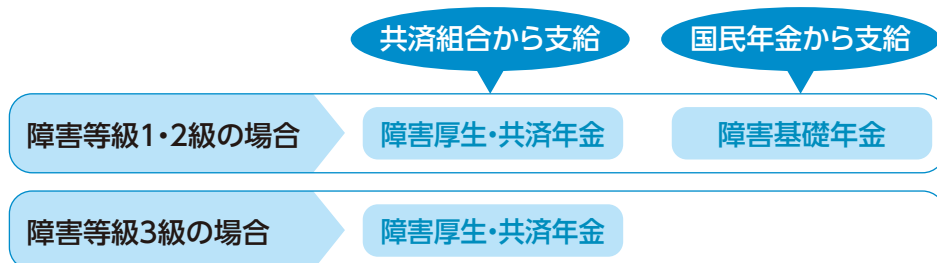
涼しい場所で衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給。症状が改善しなければ病院へ。自分で水分がとれない、意識障害がある場合は救急車を呼びましょう。

# 障害厚生・共済年金の支給要件とは？

組合員が在職中に初診日のある病気やケガによって在職中または退職後65歳までに一定の「障害の状態」（障害等級<sup>※1</sup>が1級から3級と認定された状態）となった場合に、共済組合から障害厚生・共済年金が支給されます。

また、障害等級が1・2級と認定された場合には国民年金から障害基礎年金が支給されます。

※1 ここでの障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



## 障害厚生・共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害厚生・共済年金が支給されます。

### ①障害認定日において「障害の状態」にあるとき

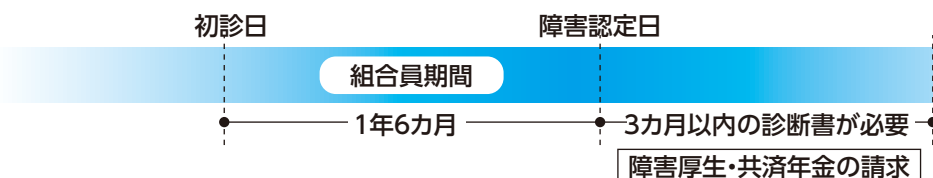
在職中に初診日<sup>※2</sup>があり、かつ、障害認定日<sup>※3</sup>において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき（障害認定日が平成27年9月30日以前の場合は障害共済年金が、平成27年10月1日以後の場合は障害厚生年金が支給されます）

### ②障害認定日後に「障害の状態」になったとき（事後重症制度）

障害認定日において、障害等級が1級から3級までに該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の「障害の状態」になったとき（障害厚生年金が支給されます）

※2 初診日とは、その傷病について初めて医師または歯科医師の診療を受けた日をいいます。

※3 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日（その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日）をいいます。



ただし、下記のような場合は、初診日から1年6カ月を経過しなくても、その日が障害認定日となり、請求をすることができます。

- ①人工透析を初めて受けた日から起算して3カ月を経過した日
- ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日
- ③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日
- ④人工肛門を造設した日または尿路変更を施術した日から起算して6カ月を経過した日
- ⑤新膀胱を造設した日
- ⑥喉頭を全摘出した日
- ⑦在宅での酸素療法を開始した日
- ⑧肢体を切断または離脱した日
- ⑨脳血管障害による機能障害で初診日から6カ月経過した日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき（機能回復目的のリハビリが行われている場合は、症状固定と取り扱うことはできません）等

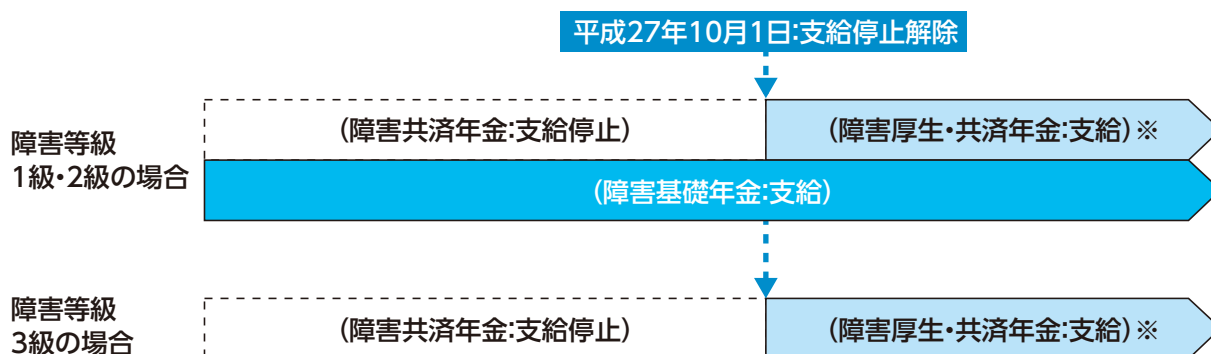
◆障害年金の等級は①については2級、②から⑦については3級に該当します。（ただし⑦については、常時（24時間）施行中のもの）⑧⑨については、状態によって異なります。

## 在職中の障害厚生・共済年金の支給等

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

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

### ■在職中の組合員の場合



※在職中は、職域部分が支給停止となります。

障害年金を請求するには、所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となります。

障害認定日をむかえたときに所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて(退職されている場合は直接)当共済組合までご連絡ください。



お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

# この時期、3つの 食中毒対策を忘れずに

## ①食中毒菌を「付けない」



精肉や生の魚介類などには、細菌が付着している可能性があります。購入後は、それぞれ分けて袋に入れて持ち帰るようにしましょう。また、調理中、扱う食品が変わる場合には、手や包丁、まな板などから細菌が付かないように気をつけましょう。

### 「付けない」ためのヒント

- 精肉や生の魚介類などが生で食べる食品に触れないようにする（手・包丁・まな板には特に注意する）
- 野菜はよく洗って使う
- タオル・スポンジ・ふきん・食器・台所を清潔にしておく

## ②食中毒菌を「増やさない」

食中毒菌は、高温・多湿の環境下で増殖していきます。精肉や魚介類などの購入後は、なるべく早く冷蔵庫へ入れることを第一に考えましょう。買い物には保冷バッグを持参したり、保冷剤や氷を使うと安心です。また、調理済みの食品であっても、長時間室温に放置することは避けましょう。

### 「増やさない」ためのヒント

- 朝夕の涼しい時間帯に買い物をする
- 買い物後はなるべく早く冷蔵庫へ入れる
- 調理後は早めに食べる
- 冷蔵庫は10℃以下（理想は5℃以下）、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 冷蔵庫内を清潔に保つとともに整理しておく  
(容量の7割程度にとどめ、冷蔵機能を低下させない)



## ③食中毒菌を「やっつける」



加熱すると、ほとんどの食中毒菌は死滅します。ただし、加熱ムラには注意し、中心部分の温度が75℃で1分間以上になるようにしてください。また、調理器具の洗浄、消毒も重要です。特に、まな板は魚・肉用と野菜用など、食品によって使い分ける工夫も必要です。

### 「やっつける」ためのヒント

- 包丁やまな板などの調理器具はこまめに洗浄・消毒する
- 肉や魚、卵などはよく加熱する（中心部分の温度が75℃で1分間以上）  
※電子レンジを使う場合は加熱ムラがないように注意する
- 温めなおすときもよく加熱する
- 古い食品は思い切って捨てる



ノロウイルスなどのウイルス性のもの、動植物による自然由来のものを除けば、食中毒発生のピークは、気温と湿度が高い初夏から秋にかけてです。細菌性食中毒は、「付けない・増やさない・やっつける」対策が基本です。



## 食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用することのないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

## 特に注意したい「お弁当」

これからの季節、特に食中毒に注意したいのがお弁当づくり。

弁当箱のふたのパッキン部分は汚れが残りやすいところなので、分解してきれいに洗いましょう。洗った後は、ふせて乾燥させるか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。

### お弁当を作るときの注意点

#### ！水分を減らす！

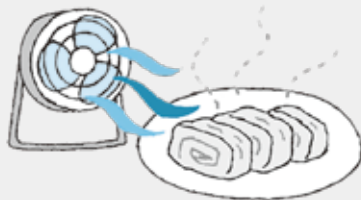
水分は雑菌繁殖のもとになるので、生野菜は塩もみしたり、茹でて水分を出す。肉・魚は揚げたり焼くのがおすすめ。煮物などはかたくり粉でとろみをつけたり、キッチンペーパーで汁気を取り除く。

#### ！むらなく加熱

中心部までよく加熱する。電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぐ。

#### ！冷ましてから詰める

細菌は、高温・多湿で増殖するので、おかずは冷ましてから詰める。



**+a** 小型の扇風機などを使うのもおすすめ!

#### ！食材等を活用

梅干し、スパイス、にんにく、酢などは細菌の増殖を防ぐといわれている。また、市販の弁当用抗菌シートや抗菌おにぎりラップ等を活用してもよい。

#### ！涼しいところに保管

涼しいところに保管して、早めに食べる。暑い日や長時間持ち歩く場合は、保冷剤やクーラーボックスを使う。

**+a** 保冷剤の代わりに、凍らせたゼリーやジュースなどを入れてもGood!



## 細菌による食中毒で最も多い「カンピロバクター」

カンピロバクターは少ない菌量で発症し、1～7日の潜伏期間を経て、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などが起こります。多くの患者は1週間程度で治癒しますが、子どもや高齢者等は重症化に注意が必要です。

主な感染源は、生の鶏肉などです。生肉や加熱不十分な肉を食べないことはもちろん、調理するときは、中心温度75℃以上で1分以上加熱し、調理器具等は、使用后、洗浄・殺菌を行うことが重要です。



# 「筋トレ」で体を引き締める

たるんだ体を引き締めるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。自分の体重を負荷にして行う筋トレ(自重トレーニング)は家ででき、週2~3回、正しいフォームで行えば、体が引き締まっていくのを実感できます。

## ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行うことが大事。
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。
- 呼吸は止めず、自然に行う。

## ■下半身を鍛える王道! スクワット

- ①両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ②お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



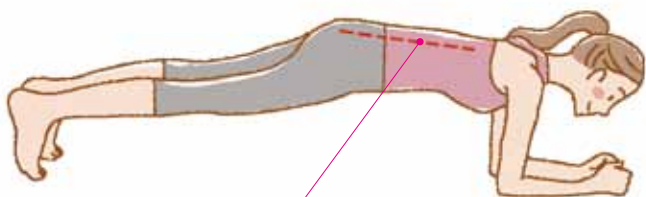
## ■背中は見目の印象を左右! バックエクステンション

- ①うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- ②上半身、両腕、両足をゆっくりとあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らしすぎないように。そのあとゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



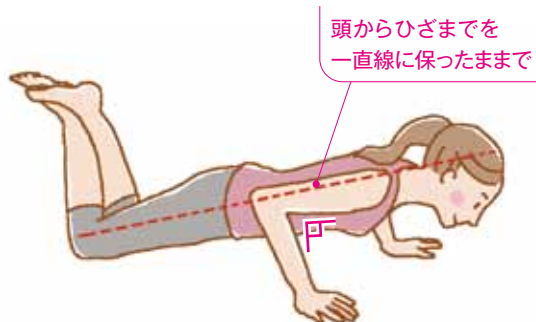
## ■おなかをギュッと絞る! プランク

- ①四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下につき、両手を合わせる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15~30秒保つ。



## ■二の腕と胸に効く! プッシュアップ

- ①四つんばいになる。手のひらを肩の真下におき、やや外側に向け、両腕を肩幅の1.5倍に開く。
- ②ひざをついて足を曲げて足首を交差させ、頭からひざまでを一直線にする。
- ③ひじが90度ぐらいになるまでゆっくりと腕を曲げ、そのあと②の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



健康寿命の延伸をめざすプロジェクトはご存知ですか？



スマート・ライフで  
健康寿命を延ばそう！

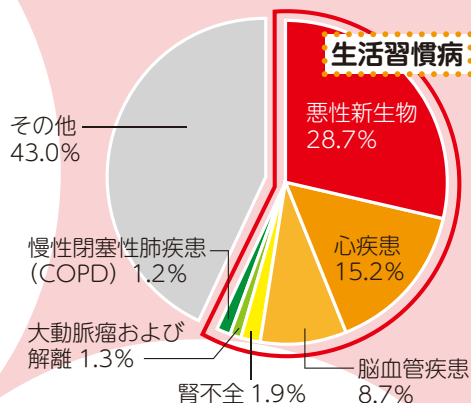
# アクションを起こして スマート・ライフをめざそう

## 単なる長寿ではなく 「健康に暮らせる長寿」へ

日本は世界有数の長寿国。しかし、平均寿命が延びる一方で、病気やけがによって寝たきりになる人が多いのが現状です。こうしたことから、日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病を予防して、「健康寿命」（健康上の問題がなく、元気に日常生活を送ることができる年数）を延ばそうという考えが生まれました。

そして、平成26年にこの健康寿命を延ばす積極的な取り組みが始まりました。厚生労働省がすすめる国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」です。

■おもな死因別死亡数の割合



厚生労働省「平成27年人口動態統計」より作成

## スマート・ライフ・プロジェクトとは？

下記の3つのアクションを柱として、国民みんなで取り組む運動です。

### 運動

例) 毎日プラス10分の運動



### 食事

例) 毎日プラス1皿の野菜



### 禁煙

例) たばこの煙をなくす



## 3つの柱にプラスして行う健診

健康維持のためには3つのアクションを実行するだけでなく、自分の体の状態を「知る」ことも必要。生活習慣病の多くは、早期での自覚症状がないので、定期的なチェックが欠かせません。毎年1回、健診を受けて、定期的に自分の体の状態を把握しておきましょう。

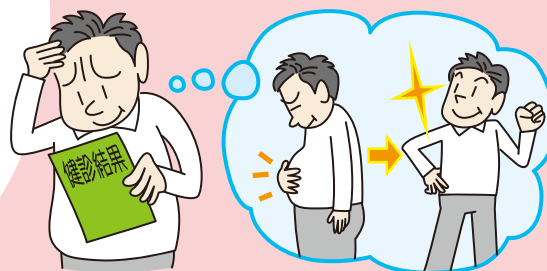


illustration / えきもと えみこ



Go!Go!

家族でお出かけ  
recipe

# 風を感じて!

屋形船で  
まったりも  
いいかなー



# Let'sクルーズ

豪華遊覧船で  
神戸を行って  
ステキ!

ジャズボート  
楽しみかなー



水辺が恋しい夏は、川風や海風に吹かれながらクルーズを楽しんでみませんか。普段見なれた風景も水上から眺めると、新しい発見がありそう。豪華遊覧船や屋形船など、クルーズの種類もいろいろありますよ。

## recipe1 | 大阪府 大阪市

### 選べるリバークルーズで 水都大阪を再発見

大阪の街を川から観光でき、普段なかなか目にすることのない新しい風景に出会える。道頓堀のあの有名な看板や、中央公会堂をはじめとするレトロ建築、非常に低い橋々など、もりだくさんの観光名所に触れながらワクワク・ドキドキ気分を体感。落語家のガイドやジャズの生演奏が楽しめるクルーズなど、いろいろあるのでお気に入りを見つけてみよう!



ほたるまち  
港からは  
「中之島リバー  
クルーズ」  
も運航

- 一本松海運株式会社  
06-6441-0532
- 受付時間: 9:00~18:00
- 各クルーズごとに異なる乗船料が必要  
\*中学生以上/おとな料金  
小学生/こども料金  
\*小学生未満は、膝上であれば、おとな1名につき1名無料。2人目よりこども料金が必要。

- 予約優先  
・落語家と行く  
なにわ探検クルーズ  
・とんぼりリバージャズボート  
当日発売 \*予約不可  
・とんぼりリバークルーズ  
・中之島リバークルーズ



### 観光名所がいっぱい 落語家と行く なにわ探検クルーズ

落語の一節を交えながら、大阪の歴史や見どころをおもしろおかしく案内。最新鋭の旅客船はエアコン完備。



室が開くと  
オープンクルーズにも

料金 おとな 3,000円、こども 1,000円

周遊時間 約90分 乗船場 川のゆめ咲線コース: ユニバーサルシティボート\*1  
川の環状線コース: 湊町船着場\*2

### 新たな道頓堀に出会う とんぼり リバークルーズ

元気な大阪・ガイドクルーが、川から眺めるひと味違う大阪ミナミを案内。9つの橋をくぐるのも魅力。



水上から見上げる  
看板は迫力もBIG!

料金 おとな 900円、こども 400円

周遊時間 約20分 乗船場 太左衛門橋船着場\*3

### ジャズの生演奏がBGM とんぼり リバージャズボート

ジャズ演奏を間近で聴きながら、道頓堀川を観光遊覧。用意されたマラカスなどで一緒にリズムをとって楽しもう。



道頓堀のと真ん中で  
ゆったり特等気分

料金 おとな 1,800円、こども 500円

周遊時間 約40分 乗船場 湊町船着場\*2

\*土日祝運航(一部運休あり)

- 乗船場/最寄り駅  
\*1: ユニバーサルシティボート  
JRゆめ咲線「ユニバーサルシティ」駅より徒歩約5分  
\*2: 湊町船着場  
JR・地下鉄・近鉄各線の「難波」駅より徒歩約3~10分  
\*3: 太左衛門橋船着場  
JR・地下鉄・近鉄各線の「難波」[「日本橋」]駅より徒歩約5~10分

えっ、  
みんな低い橋  
くぐるの?



くわしくはコチラから

<http://www.ipponmatsu.co.jp/>

一本松海運

検索





recipe2 | 兵庫県 神戸市

## 神戸港を優雅に遊覧 神戸ベイクルーズ

ゆったりくつろげる遊覧船で神戸港内と大阪湾を観光周遊。神戸ハーバーランドや中突堤・メリケンパークなど海から眺める神戸の街は美しさもひととき。沖合では神戸空港が望めるほか、天気の良い日は明石海峡大橋を遠望することも。関西最大級の豪華さ、神戸港唯一の帆船といった2タイプの遊覧船が、優雅なひとときを演出してくれる。



Ocean Princeはデッキも広びろ



### 神戸港唯一の帆船型遊覧船 Ocean Prince

2本マストの外観は異国情緒いっぱい!



カフェテリア風の1階客室や、ラウンジ風の2階客室を完備。くつろぎながら神戸港を満喫できる。

周遊時間 約45分  
乗船場 中突堤中央ターミナル2番のりば

デッキの風、とっても気持ちいいわー



- ☎ 神戸ベイクルーズ株式会社  
078-360-0039
- 🕒 受付時間: 9:45~17:45
- 💰 おとな 1,100円  
中高生・65歳以上 900円  
こども 550円 \*小学生未満は無料
- 📅 予約: 10名以上の団体のみ要予約

くわしくはコチラから  
▶ <http://www.kobebayc.co.jp/>  
神戸ベイクルーズ 検索



### 関西最大級の豪華遊覧船 Royal Princess

定員500名の大型船。室内も広びろ



船内中央に2階席へ続く階段があり、遊覧船とは思えない豪華な造り。優雅な気分で神戸港を堪能。

周遊時間 約40分  
乗船場 中突堤中央ターミナル1番のりば



■ 乗船場/最寄り駅  
中突堤中央ターミナル 1・2番のりば  
JR・阪神各線の「元町」駅より徒歩約7分

recipe3 | 京都府 京都市

## 京の風情を堪能 嵐山の屋形船

嵐山・渡月橋上流一帯を流れる大堰川(おおいがわ)を屋形船で遊覧。平安時代に公家が船遊びをしたことから定着したとされる、歴史と伝統を継承する遊覧体験ができる。景勝地、嵐山の静寂の中をゆったり進むにつれ、趣ゆたかな風情に浸れるのも魅力。貸切や食事付き遊覧船をはじめ、風物詩となっている鶺鴒も屋形船から見学可能。

湯豆腐御膳などの食事付き遊覧船もあり  
※要予約



### 風情に憩う 遊覧船

趣あふれる屋形船で出かけましょ!



大堰川上流まで船頭が竿1本で遊覧。緑美しい風景を静かにのんびりと楽しめる。

料金 貸切/2人まで 3,500円  
(1人増えるごとに1,100円プラス)  
所要時間 約30分  
乗船場 屋形船 北のりば・南のりば \*1・2

- ☎ 嵐山通船株式会社  
075-861-0302
- 🕒 受付時間: 9:00~16:00
- 📅 休 12/31、1/1
- 💰 各遊覧ごとに異なる乗船料が必要
- 📅 予約: 不要

■ 乗船場/最寄り駅  
\*1: 屋形船 北のりば  
京福嵐山線「嵐山」駅より徒歩約10分  
\*2: 屋形船 南のりば  
阪急嵐山線「嵐山」駅より徒歩約15分

くわしくはコチラから  
▶ <http://arashiyama-yakatabune.com/>  
嵐山の屋形船 検索



### 嵐山の風物詩を愛する 鶺鴒見物船

職匠の手細さばさや鶺鴒の動きを目の当たりに



かがり火の中、屋形船から、嵐山の夜景と平安時代にさかのぼる由緒正しき鶺鴒を見ることができる。

実施日時 7/1~8/31: 19:00~、20:00~  
(8/16運休)  
9/1~9/23: 18:30~、19:30~  
料金 乗合/おとな 1,800円  
こども(小学生まで) 900円

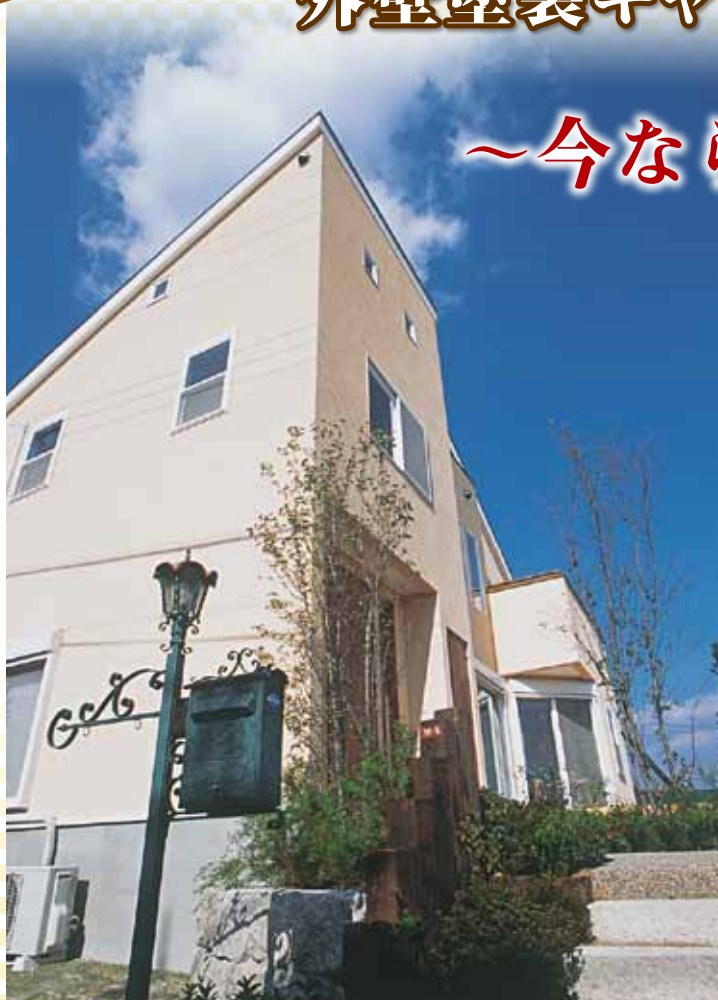
所要時間 約50分  
乗船場 屋形船 北のりば・南のりば \*1・2



\*各クルーズとも、運航日時、運休日、航路などについてはホームページにてご確認ください。

# 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～

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積  
25坪  
目安価格 **62万円**  
(税別)

延床面積  
30坪  
目安価格 **75万円**  
(税別)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが  
壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。  
屋根塗装は含みません

無料見積りのご予約はフリーダイヤルにお電話ください。

### 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 大阪府中央区東高麗橋2番5号

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

工事範囲…大阪府内、奈良県内、滋賀県内、京都府域(南丹以南)、兵庫県(中播磨、北播磨、淡路は除く)和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、三重県(名張市域まで)地域はご相談ください。

セイキョウホーム近畿

検索





7/1 **土**  
10:30~16:30  
(最終受付/16:00)

# ハウジング フェスタ2017!!

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。



講師



モーゲージプランナー  
ファイナンシャルプランナー 行政書士  
ひまわり法務FP事務所® 代表者  
竹原 庸起子氏

## 「モーゲージプランナーに聞く! 住宅ローンの賢い組み方・借り方」

“モーゲージプランナー”とは、お客様の保護を第一に住宅ローンのコンサルティングをする専門家。住宅購入の際に、ライフプランや税制、金利などを考慮し、もっとも有益なご提案をします。また、金融機関の住宅ローン比較など、なかなか聞けないお話を聞けるチャンスです!

参加無料

各回 30名様

午前 / 11:00~12:00 午後 / 13:30~14:30  
(午前・午後ともに内容は同じです)



### 住宅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 ● ファイナンシャルプラン  
※一家族様30分程度
- 資金相談 (りそな銀行・財形住宅金融株式会社)  
※一家族様30分程度

### カタログ・資料コーナー

- ハウスメーカーカタログ ● リフォームカタログ
- 住まいづくりの参考書 ● 税金、資金計画本など

### 物件情報コーナー

- 新築マンション ● 建売
  - 宅地情報 (建築条件付き土地含む)
- ※個別相談も承りますので、相談員にお声がけください。

### お楽しみコーナー

#### 「肌測定」

夏のお肌の状態を  
簡単チェック!!  
ビューティーアドバイザーも  
受けられます。



協力:スギ薬局

### キッズコーナー

お子さま限定で  
お菓子の詰め合わせ  
プレゼント!



### ご来場プレゼント



**graf**

grafとは...  
中之島を拠点に家具の製造販売、空間設計、カフェや  
ショップ、イベントの運営等、様々な手法で「暮らしに  
まつわるデザインを行うクリエイティブユニットです!

#### 「カヌレ」+記念品

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。  
(一家族様1セットまで)  
※商品は十分な数をご用意しておりますが、万一規定数に  
達した場合はご了承くださいませ。



### 会場 | 大阪産業創造館



#### 4F イベントホール

#### 《アクセス》

- 地下鉄堺筋線「堺筋本町」駅  
12号出口より徒歩約5分
- 地下鉄中央線「堺筋本町」駅  
2号出口より徒歩約5分

お車でお越しの方は、地下  
駐車場(有料)もございます。

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



料理制作/北嶋佳奈  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
●撮影/福岡拓  
●スタイリング/寺門久美子

## なすとひき肉のトマトカレー

1人分

512kcal/塩分2.2g



Pick up トマト

### 材料 2人分

- なす……………2本
- トマト……………1個
- たまねぎ……………1/2個
- にんにく……………1かけ
- しょうが……………1かけ
- |   |               |      |
|---|---------------|------|
| A | トマト水煮(缶)…………… | 1/4缶 |
|   | 固形コンソメ……………   | 1個   |
|   | ウスターソース……………  | 小さじ1 |
|   | しょうゆ……………     | 小さじ1 |
- 砂糖…………… 小さじ1/3
- 豚ひき肉…………… 100g
- カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少々
- 玄米ごはん…………… 300g  
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- パセリ…………… 適量

### 作り方

- ①なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③Aを加え、なすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

### ●リコピン

強い抗酸化作用をもつ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

### 調理のコツ!

#### コーティングされたフライパンでカロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができます。カロリーを抑えることができます。