

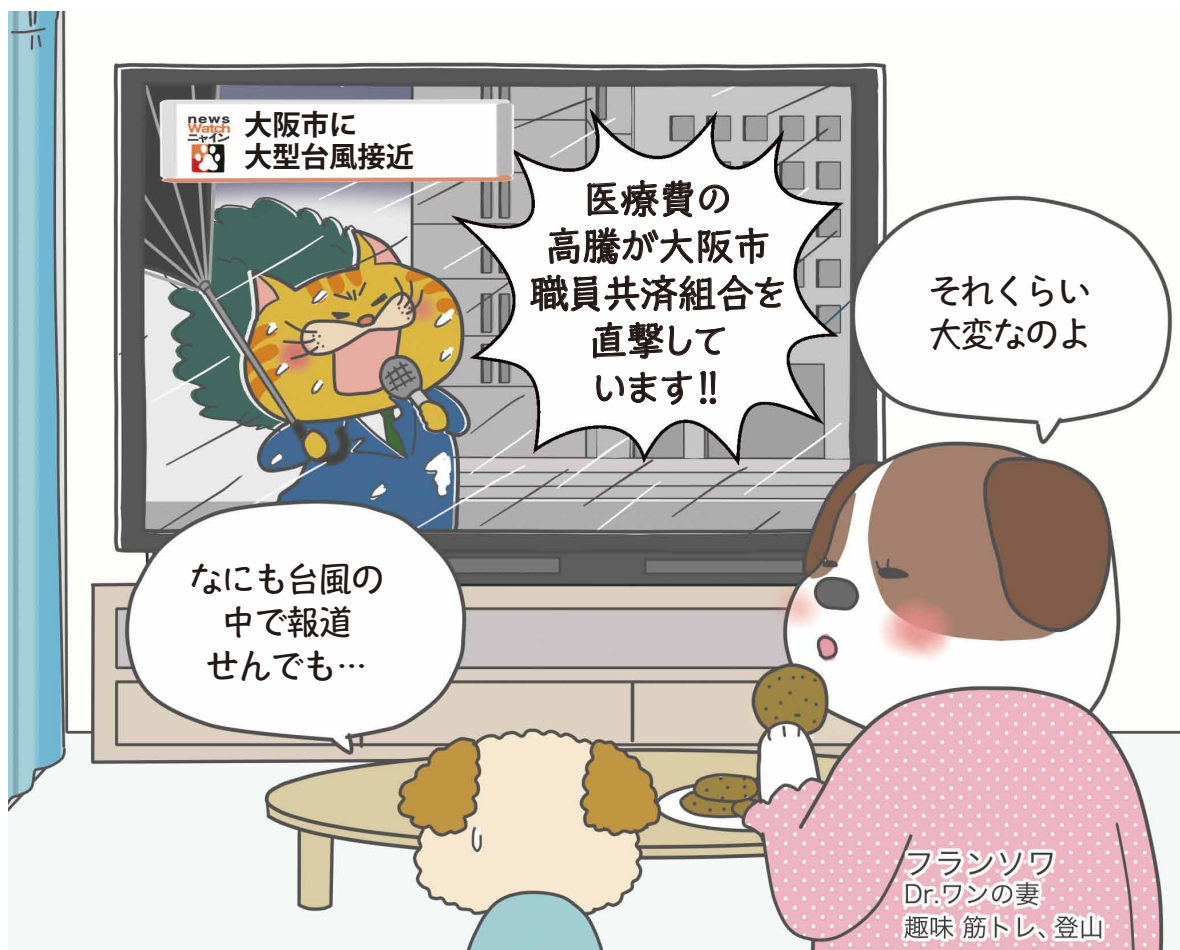
●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2018

6

第95号



→詳しくはP2・3へ

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・3
- ご家族(被扶養者)のみなさん、特定健診を受けましょう! P4・5
- 日本人のための科学的根拠に基づく がん予防法 P6
- 季節の健康TOPICS 過敏性腸症候群 P7
- メンタルヘルス専門相談窓口のご案内 P8
- 平成30年度 扶養状況確認調査のご案内 P10・11

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30年3月号でもお知らせしましたが、平成30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49.10となり、前年度から1000分の0.03上がりました。

ただし、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における財政調整事業の適用を受けたためのものです。

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54.50となり、これは当共済組合員の平均標準報酬月額44万円の方の場合、1ヵ月当たり2,376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)	348,103	303,151	281,231	307,116
前期高齢者1人当たり医療費(円)	610,025	448,897	449,240	542,483
標準報酬月額44万円の方の1ヵ月当たりの保険料負担額(円)	21,604	14,520	14,942	20,240
当共済組合との差額(円)	—	7,084	6,662	1,364
年間差額(円)	—	85,008	79,944	16,368

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、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、不必要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	●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) ●その病院が休診日としている休日以外の日	初診:850円【2,000円】 再診:650円【1,350円】
休日加算	●その病院が休診日としている休日(日曜・祝日・年末年始)	初診:2,500円【3,650円】 再診:1,900円【2,600円】
深夜加算	●午後10時～午前6時	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が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、P13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、生活習慣病の予防のためにメタボリックシンドローム(※)に着目した健診です。

(※)メタボリックシンドローム:内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。



対象者

40～70歳の被扶養者

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

健診項目

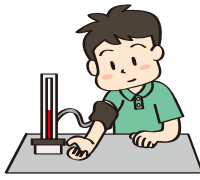
診察等

- ・問診
- ・診察



身体計測

- ・身長
- ・体重
- ・BMI
- ・腹囲
- ・血圧



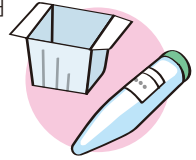
血液検査

- ・脂質 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- ・血糖 (血糖、HbA1c)
- ・肝機能 (AST、ALT、γ-GT)



尿検査

- ・尿糖
- ・尿蛋白



特定保健指導とは

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に実施される生活習慣を改善するための支援です。



対象者

特定健診受診(または健診結果送付票の返送)後、生活習慣病の発症リスクがあり、特定保健指導(積極的支援または動機付け支援)に該当された方

支援内容

リスクの保有状況により、支援内容が分けられています。

リスク
低

情報提供

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

動機付け支援

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

積極的支援

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。

利用方法

特定健診を受診した実施機関によって、利用方法が違います。

特定健診当日に特定保健指導を利用することができる場合

特定保健指導に該当された場合、実施機関より利用勸奨いたしますので、特定保健指導(初回面接)をご利用ください。

※特定保健指導を特定健診当日に利用する場合、特定保健指導利用券は不要です。

特定健診と別の日に特定保健指導を利用する場合

- ①特定健診の2～3ヵ月後に「特定保健指導利用券(黄色)」が郵送にて自宅に届きます。
- ②実施機関を右記のご案内または当共済組合のホームページで検索し、お電話で予約してください。
- ③特定保健指導利用券、組合員(被扶養者)証(健康保険証)、特定健診結果(平成30年度分)を持参し、特定保健指導(初回面接)をご利用ください。



※特定健診および特定保健指導の詳細は、6月以降に送付する「平成30年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」をご覧ください。

特定健診を受けましょう!

特定健診の受診方法



特定健康診査受診券 (以下「受診券」という)を利用する場合

受診券を平成30年12月31日までに利用すると7,000円相当の補助が受けられ、**費用が無料になります。**

1 特定健診を申込み

- ①受診券を確認
- ②実施機関を検索
当共済組合の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、当共済組合へお問合せください。



実施機関一覧

【お問合せ先】

大阪市職員共済組合保健医療係
☎06-6208-7597

2 特定健診を受診する

《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。

《特定健診の当日》

- ★受診券(水色)
- ★組合員(被扶養者)証=健康保険証
 - ・平成29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。

受診当日または2~4週間後、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。自己管理のためにも大切に保管しましょう。

3 特定保健指導に該当された方のみ… 特定保健指導を受ける

実施機関によって、特定保健指導を特定健診当日に利用する場合と別の日に利用する場合があります。実施機関へご確認ください。



受診券を利用しない場合

(パート先等で健康診断を受診した場合や
かかりつけ医等の医療機関で受診した場合)

特定健康診査同等の結果を健診結果送付票に記入し、平成31年1月31日[必着]までに当共済組合にご送付いただくと、**QUOカード(500円分)**を差し上げます。

受診券を利用せず、下記の方法で受診した方

- パート先等で健康診断を受診した方
- かかりつけ医等の医療機関で受診した方



当共済組合へ健診結果送付票をご送付ください

ご送付いただくと…

生活習慣の改善が必要な方へ特定保健指導の利用券を送付いたします。
当共済組合の特定健診を受診する必要はありません。

当共済組合へ健診結果送付票を**平成31年1月31日[必着]**までに不備なくご送付いただいた方全員に、QUOカードを差し上げます。

※詳細は、「平成30年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」P27をご覧ください。



日本人のための科学的根拠に基づく **がん予防法**

～がんになるリスクを **減らす** ために～

国立がん研究センターなどの研究グループは、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因と取り上げ、「日本人のためのがん予防法」を定めています。この「感染」以外の5つの項目は日ごろの生活習慣に関わるものであり、この5つの生活習慣を実践する40～69歳の人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されています。

5つの生活習慣をどう実践すればよいかシリーズにして、ご紹介していきます。と思います。



5つの生活習慣を実践することでがんになるリスクはほぼ半減します。



今回は、「**禁煙する**」について、ご紹介いたします。



喫煙により、確実にがん全体のリスクが上がるという研究結果がでています。

**たばこを吸っている人は禁煙しましょう。
吸わない人は他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。**



日本人のがん死亡の約20～27% (男性では30～40%程度、女性では3～5%)は喫煙が原因であり、喫煙していなければ予防可能であったといえます。

たばこを吸っている人への害



たばこの煙を吸った人への害



喫煙者は、禁煙によりなんらかのがんになるリスクが2/3から1/2程度にまで低下することが期待できます。さらに、脳卒中、心臓病、糖尿病、呼吸器疾患などの多くの生活習慣病のリスクが減少し、健康の維持・増進において大きな効果が期待できます。

禁煙の方法 ～一人でやろうとせず専門医に相談～

禁煙は自力でも可能ですが、禁煙外来や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べ3～4倍禁煙に成功しやすくなることが分かっています。健康保険の適用基準を満たしている場合、1日20本のたばこ代に比べて1/3から1/2の安い費用で医療機関にて禁煙治療を受けることができます。

《府内の禁煙サポート実施医療機関一覧》

http://www.pref.osaka.lg.jp/chiiki/kenkou/tabacco/bunyabetu/sapoto/kinen_sapoto_all.html



《禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版》

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



ストレスが引き金になることも…

過敏性腸症候群

異動や転勤などに伴うストレスから、お腹の不調に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。お腹の不調の原因は感染症、生活習慣の乱れや精神的なストレスなど多岐にわたります。「過敏性腸症候群」は、ストレスが原因の一つとされ、急な下痢や便秘を繰り返して、日常生活に大きな影響を及ぼします。



過敏性腸症候群ってどんな病気？

過敏性腸症候群は、検査では異常が認められないのに、下痢や便秘などを伴う腹痛や腹部の不快感が慢性的に繰り返される病気です。

過敏性腸症候群の詳しい原因は解明されていませんが、ストレスが深く関係していることがわかっています。ストレスがかかったときに脳から発せられるストレス信号により、腸の運動を刺激するセロトニンが分泌されて腸の動きが激しくなり、急な腹痛や下痢を引き起こします。頻繁に繰り返すと不安が強くなり、ストレス信号がさらに強まって不調が生じやすくなるのが特徴です。

こんな症状はありませんか？

- 最近3か月の間に、月3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、下記の2項目以上の特徴に該当した場合、過敏性腸症候群の疑いがあります。
- 排便によって症状がやわらぐ
- 症状とともに排便の回数が変わる(増えたり減ったりする)
- 症状とともに便の形状(外観)が変わる(柔らかくなったり硬くなったりする)

参考:RomeⅢ診断基準



生活習慣を改善しよう

過敏性腸症候群の予防・改善には、食生活と生活スタイルの改善が有効です。

ただし、症状が重いときや長引くときは、かかりつけ医に相談しましょう。医療機関では食事療法や運動療法のほか、症状に合わせた薬が処方されます。処方薬には、下痢

や腹痛などの症状を抑えるものや、セロトニンの働きを抑えて腸の運動異常や痛みを感じやすい状態を改善するものなどがあります。薬の処方を受けても、生活習慣の改善と平行して治療することが大切です。

食生活

●朝食を抜かない

1日3食きちんと規則正しく食べる。特に朝食で大腸のぜん動運動を促して、排便のリズムをつくるのが大切。

●刺激物を避ける

香辛料や塩分、冷たい飲み物、アルコールを控える。悪玉菌のエサになり、腸内環境を悪化させる動物性脂肪(乳製品や肉類)の摂りすぎに注意する。

●水分と食物繊維を摂る

善玉菌のエサになり腸内環境を整え、便秘を解消する働きのある野菜やきのこ、海藻、豆、果物に含まれる食物繊維を摂る。



生活スタイル

●睡眠と休養でストレス解消

腸の動きをコントロールする自律神経を整えるには、十分は睡眠が不可欠。夜12時までに就寝し、朝は日光をしっかり浴びる。ストレスをためすぎないように、こまめに休養をとり、趣味や入浴などでリフレッシュするのも忘れずに。

●運動する

ウォーキングやジョギングなど適度な運動は腸の動きを整える。腹筋を鍛えると、スムーズな排便を助ける効果も。

●便意をがまんしない

便意をがまんすることを繰り返すと、次第に便意を感じにくくなる。



病気が隠れている場合も

下痢や便秘の中には、大腸がんなどの病気が隠れている場合もあります。血便が出た、急に便が出にくくなった、便が細くなった、排便回数が増えた、発熱や腹痛、体重減少などの変化があった場合には、早めに医療

機関を受診しましょう。

ただし、大腸がんは症状が出る前の早期発見が大切です。40歳以上の方は、年に1回は大腸がん検診を受診するようにしましょう。

メンタルヘルス専門相談窓口のご案内

いつもと違うからだやこころのサインに気付いていますか？

一人で悩まず誰かに相談したり、話を聴いてもらったりすることで安心感を得られることもあります。

専門相談窓口を上手に利用して、問題解決に向けての第一歩を踏み出してみませんか？

個人情報厳守されますので安心してご利用いただけます

メンタルヘルス専門相談窓口

大阪市職員カウンセリングルーム

対象者 本市職員(水道局・学校園を除く)・家族

場 所 大阪駅前第1ビル8階

**予約
受付時間** 月～金曜日
9:00～17:15

連絡先 06-6345-4197

**電話相談
受付時間** 月・金曜日
12:15～13:00、14:00～15:30

連絡先 06-6345-4524

その他 土日祝・年末年始を除く
臨床心理士・保健師が対応

外部委託カウンセリング・電話相談

職員が所属する局の委託先をご利用ください。(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

		消防局・水道局・学校園を除く本市職員	水道局
委託先		(株)セーフティネット	
対象者		職員・家族	
電話相談	受付時間	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～18:00 (日祝・12月29日～1月3日除く)	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～16:00 (日祝・12月29日～1月3日除く)
	電話番号	0120-810-443 ※携帯から利用可。 IP電話からは利用できない場合があります。	0120-810-311 ※携帯から利用可。 IP電話からは利用できない場合があります。
Web相談	メールアドレス (半角英数)	osakacity2018@safetynet.co.jp ※返信には数日を要します。	osaka-s2018@safetynet.co.jp ※返信には数日を要します。
予約受付時間・電話番号		上記、電話相談と同様	
面接相談	面接利用時間	月～金曜日 10:00～18:00 土曜日 10:00～16:00 (日祝・12月29日～1月3日除く)	月～金曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～16:00 (日祝・12月29日～1月3日除く)
	費用	5回まで無料 (同年度内6回目以降は自己負担)	回数に制限なく無料
	持ち物	特になし	職員証または共済組合員証 (被扶養者でない配偶者の場合は、次の2点を持参してください) ①当局職員の共済組合員証(コピー可) ②住民票など当局職員との続柄がわかるもの(コピー不可)
問合わせ先		人事課(厚生) 6208-7534	職員課(研修・厚生) 6616-5444

※この他に、医療機関やお住まいの市町村・保健所等の相談窓口、所属によって産業保健スタッフによる相談もあります。

組合員証・被扶養者証の 使い方には注意しましょう!



組合員証・被扶養者証(組合員証等)は、みなさん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に記載されています。取り扱いには十分注意しましょう。

正しく 使いましょう

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

こんなとき…

組合員証等は使えません

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

- 健康診断、人間ドック、予防接種、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)を通じて請求すると、後日、共済組合負担分が支給されます。なお、受診した同月内に医療機関に組合員証等を提示すると、医療機関にて共済組合負担分を精算してもらえます場合があります。
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)被扶養者の要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。

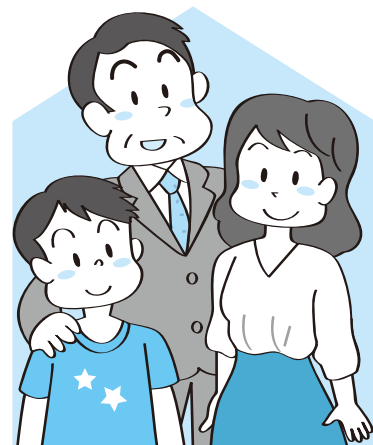
※上記の手続き・提出書類等はあくまで一例です。

平成30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30年度の調査対象は組合員と「同居している子と孫」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6月中旬以降、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。

※お問合せ用のコールセンターを設置する予定です。ご不明な点はコールセンターにお問合せください(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30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30年度の所得証明書または非課税証明書(平成29年中の収入のもの)
 - 対象者に配偶者がいる場合には、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29年7月～平成30年6月支給分)
 - 対象者に配偶者がいる場合には、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29年分確定申告書、収支内訳書、平成30年1月～6月までの収入がわかるもの
- 年金(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29年7月～平成30年6月の間に退職している場合▶退職日のわかるもの

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30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もよいですか？どこで取得できますか？

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30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)で代用できますか？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すべての収入状況を確認はできません。
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29年7月～平成30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30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 婚姻している子を扶養しています。扶養していない子の配偶者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内である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(A) その配偶者の収入が(B)	310万円未満	180万円未満	○	130万円未満	○
		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	○
		180万円以上	×	180万円以上	×
	360万円以上		×		×

(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以外の方

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。

お問合せ：保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

医療費の助成を受けている方は、 当共済組合にご連絡ください

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



どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？

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

- 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」として給付金を支払っています。

給付金の額は、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給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給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給付金は、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。

大阪府・和歌山県・奈良県にお住まいの方は、連絡は不要です(ただし大阪市以外の大阪府下にお住まいの方で「小児ぜん息等医療費助成制度」に該当する場合はご連絡が必要です)。



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、氏名および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。

お問合せ：保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

使わないなんてもったいない!

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ!



ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から先発医薬品と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は先発医薬品と同等であるのに、価格は先発医薬品の2～7割と安いのが特徴です。

1年間ではこんなにお得です! ※医薬品の価格は一例です

高血圧薬の場合

先発医薬品 9,855円

ジェネリック医薬品 2,190円

自己負担は**7,665円減!**

アレルギー薬の場合

先発医薬品 12,045円

ジェネリック医薬品 2,190円

自己負担は**9,855円減!**

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です(2018年4月現在)。

どうしてそんなに安いのか?! 色や形が違うのも気になるけど...



長い年月と膨大な費用をかけて開発される先発医薬品に対し、ジェネリック医薬品は開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

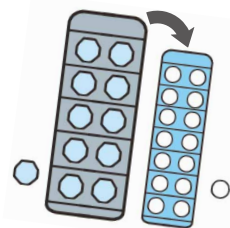
また、先発医薬品と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性に違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
先発医薬品	9～17年	数100億円
ジェネリック医薬品	3～5年	約1億円

改良されたジェネリック医薬品も

“ジェネリック
医薬品にしたら
服用が楽になった!”
という声も!



- 錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく
- 文字や色を工夫して間違っただ服用を防ぐ など

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。

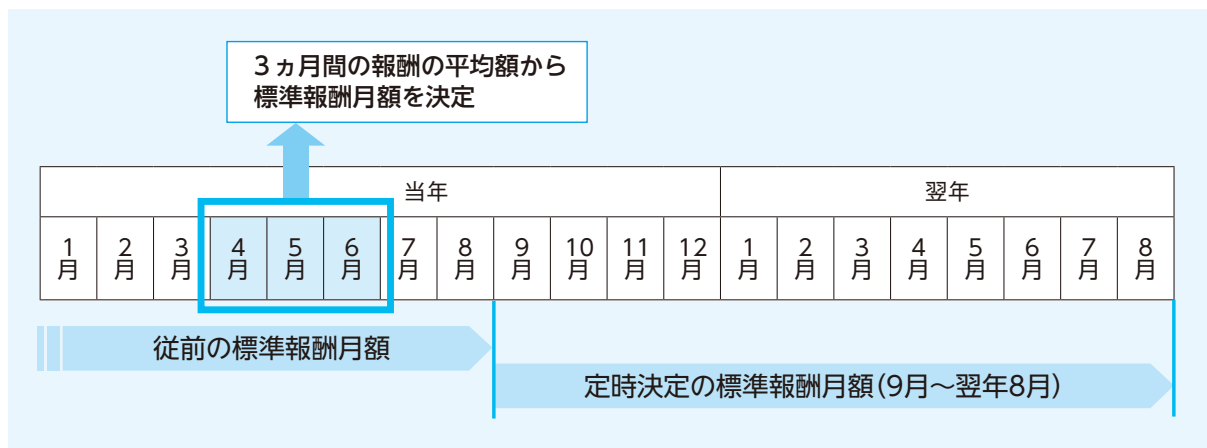
知っておきたい 標準報酬月額が変わる時期 〔定時決定〕

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

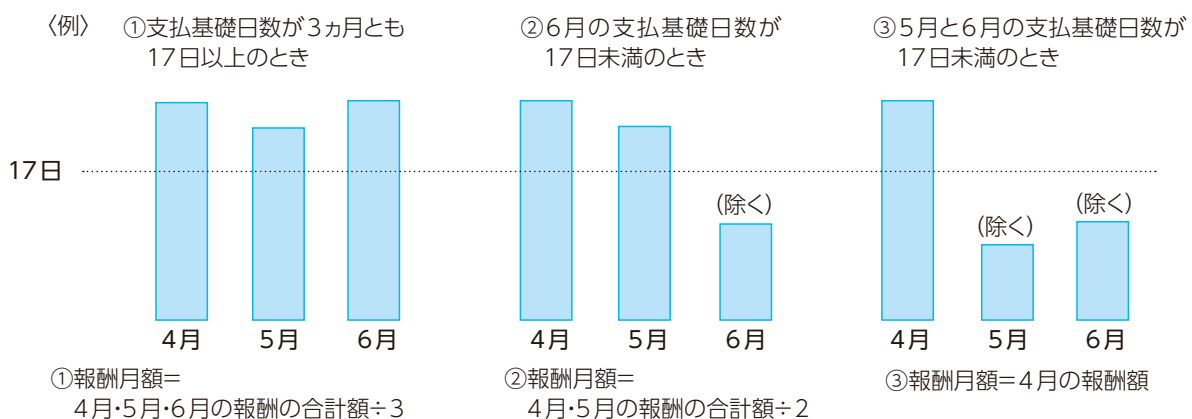
●定時決定の方法と有効期間

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。



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

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



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

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

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の申込みが必要です。

● 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)



予防が大事！熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の人が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

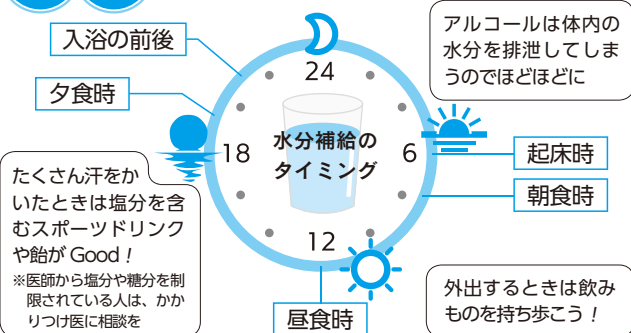
温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に



水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給



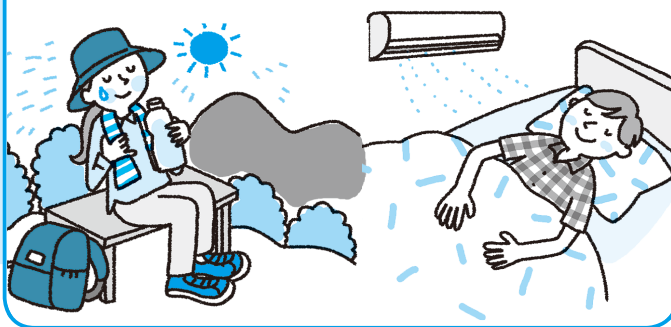
栄養

- ☑きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いのときは要注意



休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり



熱中症になりやすい人

高齢者



熱中症患者のおよそ半数が高齢者 (65 歳以上)

- 特徴
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
 - エアコンを使わない人が多い

周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども



車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

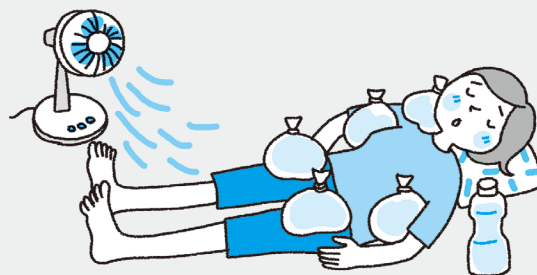
- 特徴
- 体温調整機能が未発達
 - 自分で予防策をとるのが難しい

わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当てで大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下などを冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。

交通事故など 第三者行為でけがをしたときは

交通事故等、第三者の行為によってけがをして治療を受けた場合、その治療費用等は加害者が負担することになるため、原則、組合員証・被扶養者証は使用できません。

しかし、当共済組合へ届出をすることによって、使用することができます。

ただし、公務上や通勤途上における事故等については、組合員証・被扶養者証を使用できませんので、ご注意ください。

●自動車事故で
けがをしたとき



●自転車にぶつけられて
けがをしたとき



●工事現場からの落下物で
けがをしたとき



●不当な暴力を受けて
けがをしたとき



こんなときは、第三者行為に該当します

●他人の飼っているペットに
かまれてけがをしたとき



●レストランなど、外食で
食中毒になったとき



●ゴルフ場などで他人の
不注意でけがをしたとき



届出について



当共済組合の
ホームページ
からダウンロード
できます。

【必要書類】

- 〔「損害賠償申告書・事故発生状況報告書」
- 〔「念書兼同意書」
- 〔「交通事故証明書」(交通事故の場合)

上記の必要書類を揃えて、すみやかに所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へ提出してください。

示談する場合は、事前に当共済組合に相談してください

加害者との話し合いにより示談が成立してしまうと、その内容によっては当共済組合から加害者に医療費の請求ができなくなることがあります。示談する前に必ず当共済組合へご連絡・ご相談ください。

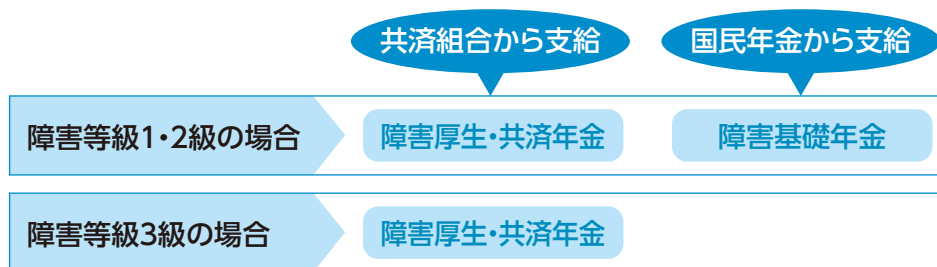
※症状が固定したときも必ず当共済組合へご連絡ください。

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けが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^{※1}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 ここでいう障害等級とは、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。

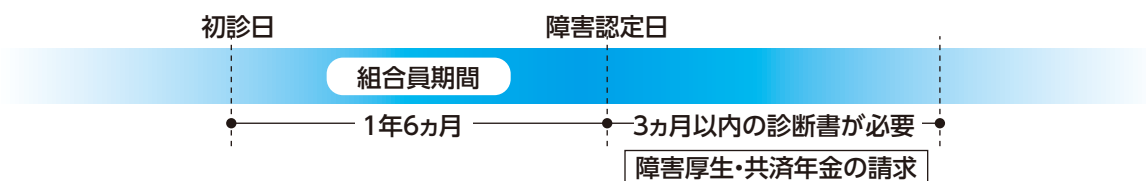
①障害認定日において「障害の状態」にあるとき

在職中に初診日があり、かつ、障害認定日^{※2}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

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 障害認定日とは、初診日から起算して1年6ヵ月を経過した日。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ヵ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。

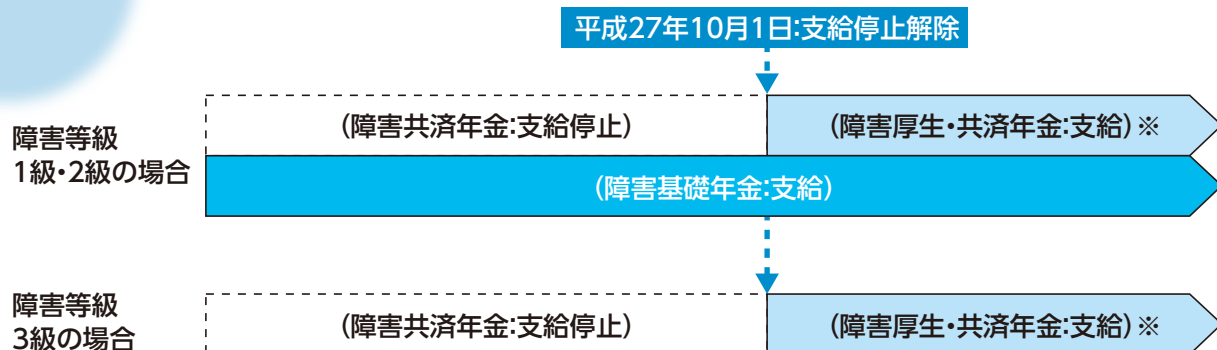
- ①人工透析を初めて受けた日から起算して3ヵ月を経過した日
- ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日
- ③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日
- ④人工肛門を造設した日または尿路変更を施術した日から起算して6ヵ月を経過した日
- ⑤新膀胱を造設した日
- ⑥喉頭を全摘出した日
- ⑦在宅での酸素療法を開始した日
- ⑧肢体を切断または離脱した日
- ⑨脳血管障害による機能障害で初診日から6ヵ月経過した日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき（機能回復目的のリハビリが行われている場合は、症状固定と取り扱うことはできません） 等

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は、当共済組合まで
ご連絡ください。



お問合せ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549



「痛風＝おじさん病」ではない

30歳代男性に痛風や予備群が増えている

ある日突然、足の親指のつけ根やひざなどの関節がはれて、猛烈な痛みに襲われる痛風。血液中の尿酸濃度(尿酸値)が高い「高尿酸血症」を放置すると、尿酸が結晶化して関節にたまり、炎症を起こして激痛発作が起こります。

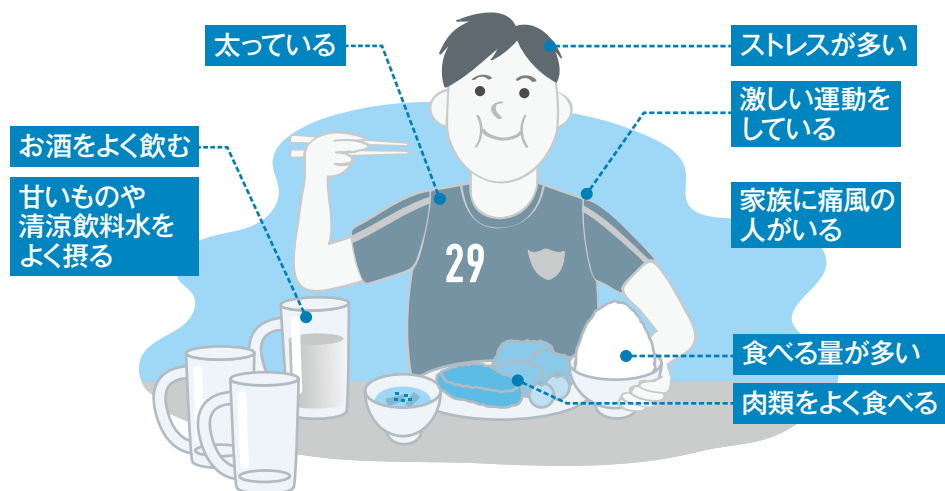
痛風の患者数は約100万人で、9割が男性です。以前は50歳代が発症のピークでしたが、飽食の時代の影響でそのピークが30歳代に下がっています。高尿酸血症で痛風を発症していない予備群がもっとも多いのも30歳代男性です。近年、女性の患者数も増えており、痛風はもはや

「おじさん病」ではありません。

また、高尿酸血症や痛風を放置すると、糖尿病や高血圧、脂質異常症、メタボを合併しやすく、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。腎機能の低下や尿路結石も起こりやすく、痛風の痛みだけではすまなくなります。

そのため、若くても女性でも、高尿酸血症や痛風を予防・改善することが大切です。

こんな人は
高尿酸血症や
痛風に要注意!



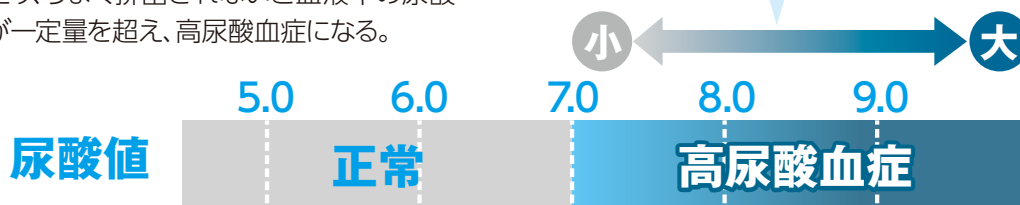
尿酸値が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症



尿酸はプリン体の分解によってできる物質。通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら、常に一定量に保たれているが、何らかの原因で尿酸が作られすぎたり、うまく排出されないと血液中の尿酸が一定量を超え、高尿酸血症になる。

痛風や合併症のリスク

高尿酸血症になっても自覚症状はないが、放置すれば痛風やさまざまな合併症を引き起こす。



※高尿酸血症の基準値は「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第2版」(日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会)に基づく

生活習慣を改善して高尿酸血症や痛風を予防・改善しよう

「プリン体の多いビールやレバーを控えれば痛風にならない」と思っていませんか。ビールに限らずお酒の飲みすぎは禁物です。一方、プリン体の7~8割は体内で生成されるため、プリン体の多い食品は過剰摂取しなければOK。それよりも、**カロリーの摂りすぎを抑え**、肥満を防ぐことが重要です。十分な水分補給、ウォーキングなどの適度な運動も心がけましょう。

お酒は適量を守って飲もう

アルコールそのものに尿酸値を上げる作用があるため、ビールに限らずお酒は「適量」を守って飲む。適量の目安は純アルコールで20g程度。毎日、お酒を飲む人は尿酸値が上がりやすいため、週2日は休肝日を設ける。

純アルコール約20gのお酒の目安



適度な運動を習慣にしよう

息が切れるような激しい運動や、筋トレなどの無酸素運動は尿酸値を上昇させるが、ウォーキングなどの適度な運動は尿酸値を下げ、肥満や高血圧などの改善にも有効。



しっかりと水分補給をしよう

水分を摂ると尿酸の排出が促される。目安は食事以外に1日2ℓ以上の水を飲むこと。とくに汗をかく暑い時期や運動前後、入浴前後はしっかりと水分補給をする。

こまめにストレスを解消しよう

ストレスは尿酸値を上げる大きな要因。自律神経の働きが乱れ、尿酸の産生を促すとともに、排出を低下させる。ストレスを感じたら、こまめに解消したり、ムリをせずに休む。

肥満につながる食事に注意しよう

肥満を改善すると尿酸値が下がるため、食べすぎや脂っこいものを控えよう。ただし、尿酸の排出を促す野菜は十分に摂る。一汁二~三菜のバランスのよい食事なら適量でも満足感が得やすい。

肥満につながらない食事のコツ

- 1日3食、規則正しく食べてドカ食いを防ぐ。
- よく噛んで食べ、腹八分目を心がける。
- 肉だけでなく魚も食べる。肉を食べるときは脂肪分の少ない赤身やササミを選ぶ。
- ゆでる・網焼き・煮るなどの調理法を選ぶ。



高プリン体食品を食べすぎないようにしよう

食べものから摂り入れるプリン体はあまり尿酸値に影響しないため、プリン体が「極めて多い食品」と「多い食品」の過剰摂取を避ける。なお、プリン体摂取量の目安は1日あたり400mg程度。

プリン体の多い食品

極めて多い (300mg~/100g)	鶏レバー、まいわし(干物)、白子、あんこう肝(酒蒸し)、太刀魚など
多い (200~300mg/100g)	豚・牛のレバー、かつお、まいわし、大正エビ、まあじ・さんま(干物)など

甘いものも控えよう

甘い菓子類やジュース、清涼飲料水、くだものなどに含まれる砂糖や果糖の摂りすぎは尿酸値を上げる。



男性に多くて、女性に少ない?

痛風が男性に多いのは、痛風の原因である尿酸が男性ホルモンの働きによって増えやすく、女性ホルモンの働きによって排出されやすいためです。ただし、女性も閉経後は痛風のリスクが高まるため注意しましょう。



家族で楽しむ
おでかけガイド

Doko
どこいく?
iku?

週末は Let's グランピング!



新しいアウトドアスタイルとして全世界で注目を集めている「グランピング」。ホテル並みの豪華で快適なキャンプが、手ぶらで楽しめるのが大きな魅力です。この夏、ぜひ体験してみましょう。

1

兵庫県 三木市

ネスタリゾート神戸

近未来型リゾートをおしゃれ気分で堪能

甲子園球場約60個分、約230万m²の広大な敷地に、多彩なアクティビティを備えたリゾート&エンターテインメント施設。なかでも今注目の「グランピング」を追求したGLAMP BBQ PARK(グランブバーベキューパーク)では、三木の大自然が一望できる最高のロケーションのなか、いつもと違うラグジュアリーな雰囲気であウトドライブが楽しめる。

手ぶらで楽しめる
本格BBQエリア。
スケールも壮大



おしゃれな
雰囲気BBQ、
楽しみだわっ

☎ 0794-83-5000

〒 三木市細川町垂穂894-60

🕒 営業時間(各施設ごとに異なる):
グランブバーベキューパーク
11:00~21:00 <HPにて要確認>

くわしくはコチラから
▶ <http://nesta.co.jp/glamping>

ネスタリゾート神戸 検索



📅 年中無休

🎫 入場料: 無料
各施設ごとに異なる
使用料が必要<HPにて要確認>
駐車料金: 普通車 500円

📞 要予約

- JR「大阪」駅桜橋口ガード下から
有料直通バスで約60分
- JR「三ノ宮」駅神姫バスターミナルから
有料直通バスで約40分
- 神戸電鉄「緑が丘」駅から神姫ゾーン
バスで約20分(土日祝のみ運行)



デッキテラスが融合 グランブキャビン

オープンデッキテラスで本格BBQを楽しんだあと、エアコンの効いたキャビンでゆったり贅沢なひとときを。

*日帰りBBQ & グランピング施設
*愛犬と過ごせるグランブキャビンもあり
<HPにて要確認>



こだわりの家具や
装飾品がラグジュアリー
な気分

BBQができるリビング空間 パーティーテント

日本初登場の巨大ティピを採用。ラグジュアリーなリビング空間で、天気を気にせずBBQを楽しめる。

*日帰りBBQ & グランピング施設
*愛犬と過ごせる
パーティーテントもあり
<HPにて要確認>



ティピテントを連結して
大勢で楽しむことも可能

宿泊も楽しめる プレミアムキャビン

おしゃれな雰囲気に癒やされる空間。テーブルやソファセットなどを置いた広びるテラスを設置。

*愛犬と過ごせるプレミアムキャビンもあり
<HPにて要確認>



大きなダブルベッドで
朝までぐっすり

2

京都府 南丹市

GRAX PREMIUM CAMP RESORT 京都 り溪

気軽なキャンプの他にアクティビティも満載

国指定の名勝地、京都・り溪。「わざわざ準備はもういない」、新しいスタイルのキャンプを堪能できるアウトドアリゾート。テントの他に、トレーラーハウスやエアコンやトイレ、シャワー室を備えたキャビンも。食事は、豪快な食材のそろった本格BBQメニューが人気。また、温泉&プールなどのアクティビティにも隣接。気軽に利用できる。



室内の
グランピングエリア
「LANTERN
TERRACE」



7タイプのサイトが揃う GRAX



テントやキャビン、トレーラーハウスなどからくつろぎスタイルが選べ、ベッドやハンモックでゆったりできる。

トレーラーハウス内には、ダイニングセットも

一棟貸切、くつろぎの離れ GRAX HANARE



開放感とプライバシーが確保された空間。グランピングテントを設置したプライベートデッキ付き。

天体望遠鏡が利用できる
広いウッドデッキ付き
【TSUKIYO TERRACE】も

☎ 0771-65-5001

〒 南丹市園部町大河内広谷1-14

🕒 予約・問い合わせ: 9:00-21:00

🏠 年中無休

※冬季は一部休業あり <HPにて要確認>

¥ 入場料: 無料

各施設ごとに異なる使用料が必要 <HPにて要確認>

📅 要予約

■ 能勢電鉄「日生中央」駅、
JR「園部」駅から
無料送迎バスあり

トレーラーに
泊まってみたいな!



くわしくはコチラから
▶ <http://www.grax.jp>

GRAX 京都 り溪 検索



3

大阪府 能勢町

杜のテラス GLAMPING & CAMPING

大人のあそびの時間と空間を満喫

ふだんの喧騒からちょっと離れて、大人のあそびの時間・空間を楽しむところ。自分と静かに向き合ったり、大切な誰かとゆっくり語り合ったりする場所。それが「杜のテラス」。グランピングサイトとともに、オートキャンプサイトも完備され、BBQセットの予約やペット同伴も可能。木漏れ日や風の音に癒やされながら、ゆったりとした時間を過ごせる。

管理棟で
朝食をとる
こともできる
(要予約)



リビング感覚でくつろげる グランピング



3タイプの各テントごとに異なるベッドやリビングセットを設置。テントは3名用・4名用どちらも1名追加可能。

ナチュラルな
インテリアに
気分ほっこり

ゆったり過ごせる カジュアルグランピング



2名用から4名用の4タイプのテントを用意。ベッドがなく、好きな所でゴロリ寝そべってもOK。

カラフルな装飾や
備品をセットした
テントも

☎ 090-8863-6974

〒 豊能郡能勢町山辺

🕒 問い合わせ: 10:00~18:00

🏠 木曜日

¥ 入場料: 無料

各施設ごとに異なる使用料が必要 <HPにて要確認>

📅 要予約

■ 能勢電鉄「山下」駅から
阪急バス「行者口」下車
徒歩約10分
(バス1日2本のみ)

緑に囲まれて
気持ちいいな~



くわしくはコチラから
▶ <http://mori-no-terrace.com/top/>

杜のテラス 検索

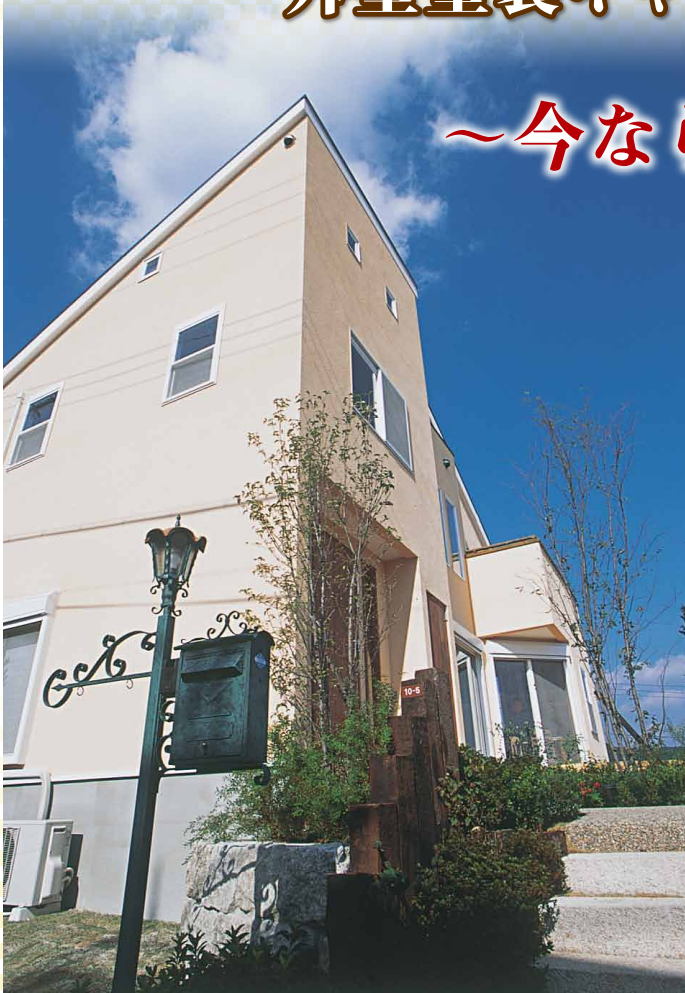


※料金や定員、および予約方法やキャンセル・注意事項などについてはHPにて要確認

共済組合だより 2018.6 23

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

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

ESLEAD
NAGAIKOEN
GRANDARENA

エスリード長居公園
グランアリーナ

新発売

長居公園前の、私邸席へ。

エスリードは次なるパークステーション
「エスリード長居公園」
1999年分譲以来
19年ぶり
稀少の全邸
公園向き
※MRC調べ
(2018年5月現在)



※掲載の図は現地周辺の街並み(長居公園)(2018年3月撮影)に外観完成予想図をCG合成加工したもので実際とは異なります。あらかじめご了承ください。

「エスリード長居公園グランアリーナ」

全邸公園向き、開放感と緑に包まれた14階建総39邸のプレミアムレジデンスの誕生。

モデルルームグランドオープン

「長居公園」
徒歩1分

都心直結
3WAYアクセス

Osaka Metro 御堂筋線 「長居」駅に約7分・「天王寺」駅へ6分
現地より自転車で
近鉄 南大阪線 「針中野」駅徒歩11分 JR 阪和線 「鶴ヶ丘」駅に約6分

日本エスリードグループは、
2025日本万国博覧会誘致委員会
の活動を応援しています。

※徒歩分数は、本物件より80mを1分で算出した概算時間です(1分未満は切り上げ)。電車については2018年4月現在の時刻表で測ったもので今後変更となる可能性があります。また、待ち時間・乗り換え時間は含まれておりません。

■物件概要 ●名称/エスリード長居公園グランアリーナ ●所在地/大阪市東住吉区鷹倉一丁目6-7 ●交通/近鉄南大阪線「針中野駅」徒歩11分、JR阪和線「鶴ヶ丘」駅 徒歩17分、Osaka Metro御堂筋線「長居」駅 徒歩20分 ●地域・地区/第1種住居地域、第2種住居地域、準防火地域 ●地目/宅地 ●建ぺい率/80% ●容積率/200%、300% ●敷地面積/1,026.69㎡(建築確認表示面積) ●建築面積/323.46㎡(建築確認表示面積) ●延床面積/2,952.76㎡(建築確認表示面積) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建 ●総戸数/39戸 ●駐車場/21台(屋外平面駐車場21台)[月額使用料:13,000円] ●バイク・ミニバイク置場/12台(屋外バイク置場3台(屋根有)、屋外ミニバイク置場9台(屋根有)) [月額使用料:1,500円・1,000円] ●自転車置場/78台(屋内固定ラック式自転車置場46台、屋外平面自転車置場32台(屋根有)) [月額使用料:200円] ●敷地所有者/日本エスリード株式会社 ●分譲後の権利形態/敷地は専有面積持分比率による共有、建物は区分所有 ●管理形態/区分所有者全員にて管理組合を結成し、管理業務を管理会社に委託 ●管理会社/エスリード管理株式会社[国土交通大臣(4)第061002号] ●建築確認番号/第NK18-0063号(2018年5月24日) ●竣工予定/2019年9月2日(予定) ●入居予定/2019年9月25日(予定) ●事業主(売主)/日本エスリード株式会社 国土交通大臣(5)第5489号・(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟・(一社)不動産協会会員・東京証券取引所1部上場 〒553-0003 大阪市福島区福島6-25-19 TEL:06(6345)1880(代) ●設計・監理/株式会社永都設計 ●施工/株式会社福田組 大阪支店 ●手付金等の保全機関/不動産信用保証株式会社 ■第1期販売概要 ●販売戸数/9戸 ●販売価格(税込)/3,160万円~4,050万円 ●住居専有面積/58.02㎡~69.36㎡ ●バルコニー面積/10.44㎡~11.78㎡ ●室外機置場面積/1.78㎡・1.92㎡ ●間取り/2LDK~3LDK ●管理費(月額)/7,800円~9,400円 ●修繕積立金(月額)/6,100円~7,300円 ●修繕積立一時基金(引渡し時一括払い)/366,000円~438,000円 ●広告有効期限/2018年6月末日



※現地案内図は概略図のため、省略している道路・施設等があります。※周辺環境データは2018年4月現在調べです。

お問い合わせは
「エスリードマンションサロン」まで



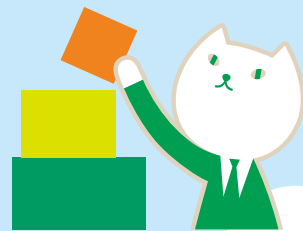
0120-064-054

エスリード長居公園グランアリーナ

検索

営業時間10:00~20:00 定休日:無休 ※携帯電話からご利用いただけます。

りそな銀行で つみたて資産運用



POINT

来店せずにパソコンやスマホで簡単！専用WEBページから
NISA・つみたてNISA口座の資料請求や iDeCo のお申し込みができます

専用WEBページでできること

- ✔ 《NISA・つみたてNISA 資料請求》新規口座開設 / 切替
- ✔ iDeCo 加入申込
- ✔ 金融・投資教育コンテンツの利用
- ✔ キャンペーン情報の確認



パソコンやスマホから! いつでもご利用いただけます

専用WEBページ URL :

<http://www.resona-gr.co.jp/resonagr/shisanunyo/>



【投資信託に関するご注意事項】

●投資信託は値動きのある有価証券等に投資しますので、株価、金利、通貨の価格等の指標に係る変動や発行体の信用状況等の変化を原因として損失が生じ、元本を割込むおそれがあります。●投資資産の減少を含むリスクは、投資信託をご購入のお客さまが負うこととなります。●投資信託へのご投資では、商品ごとに定められた手数料等(お申込金額に対して最大3.24%(税込)のお申込手数料(購入時手数料)、純資産総額に対して最大年2.376%(税込)の運用管理費用(信託報酬)(※)、基準価額に対して最大3.0%の信託財産留保額、その他運用に係る費用等の合計)をご負担いただきます。手数料等の合計については、保有金額または保有期間等により異なるためあらかじめ記載することができません。(※)一部のファンドでは成功報酬が別途かかりますが、運用状況等により異なるためあらかじめ記載することができません。(2018年1月10日現在) ●投資信託は預金でなく、預金保険の対象ではありません。また当社を通じてご購入いただいた投資信託は投資者保護基金の対象ではありません。●投資信託の募集・申込等の取扱いは当社、設定・運用は投資信託委託会社が行います。●商品ごとに手数料等およびリスクは異なります。詳細については、最新の「投資信託説明書(交付目論見書)」および一体としてお渡しする「目論見書補完書面」を必ずご覧ください。

【NISA・つみたてNISAご利用にあたって共通のご注意事項】

●日本にお住まいの20歳以上の個人の方(口座開設年の1月1日時点)が口座を開設できます。●りそな銀行ではNISA・つみたてNISA 口座開設には、投資信託の口座開設が必要です。●NISA・つみたてNISA 口座は全金融機関を通じて、同一年において一人一口座のみの開設となります(金融機関変更をした場合を除く)。金融機関の変更を行い、複数の金融機関にNISA・つみたてNISA 口座を開設したことになる場合でも、各年において1つのNISA・つみたてNISA 口座でしか購入することができません。●NISA・つみたてNISA 口座内の株式投資信託等を変更後の金融機関に移管することもできません。●りそな銀行でのNISA・つみたてNISA 対象商品は株式投資信託のみです。●NISA・つみたてNISA口座は他の口座との損益通算、損失の繰越控除はできません。●NISA・つみたてNISA 口座には非課税投資枠(NISAは年間120万円・つみたてNISAは年間40万円)が設定されており、株式投資信託等を一度売却した場合、その分の非課税投資枠を利用した再投資はできません。NISA・つみたてNISA口座預り分から発生した収益分配金を再投資する場合も非課税枠を利用していることとなります。中長期投資のための制度であることから、短期間での売買(乗換え)を前提とした商品には適しません。●非課税となる投資枠の残額を翌年に降に繰り越すことはできません。●投資信託における分配金のうち元本払戻金(特別分配金)は従来より非課税であり、NISA・つみたてNISA 口座での制度上のメリットは享受できません。●NISAとつみたてNISAは併用できません。どちらかを選択する必要があります。

【つみたてNISAご利用にあたってのご注意事項】

●つみたてNISAにおいては、定期的かつ継続的に対象商品の買付を行っていただきます。つきましては、つみたてNISAの累積投資勘定で1回限りの買付とする契約はできません。●つみたてNISAは非課税期間の20年経過後時点で、契約は終了となります。NISAと異なり、非課税期間の20年経過後、新たなつみたてNISA 枠への受入れはできません。●つみたてNISA 契約により買付けた対象商品の信託報酬等(概算)は、つみたてNISA契約者に年1回通知されます。●つみたてNISAを契約し、累積投資勘定を設けた日から10年を経過した日、および同日の翌日以後5年を経過した日ごとにお名前とご住所を確認させていただきます。当該日より1年以内に確認できない場合は、累積投資勘定への対象商品の受入れができなくなります。

【個人型確定拠出年金(iDeCo・イデコ)についてのご注意事項】

●税制メリットをお受けいただくには、個人型確定拠出年金制度で定められている条件を満たしていただく必要があります。●掛金は原則として60歳まで引き出すことができません。●個人型確定拠出年金に加入いただくと、原則として途中脱退できません。●加入要件に合致しない等によりお申込みをお受けすることができない場合がございます。●加入される場合には所定の手数料がかかります。●掛金の運用方法については複数の運用商品の中からお客さまご自身でお選びいただけます。運用商品の内容については、専用コールセンターや、ホームページでご確認いただけます。

商号等 株式会社りそな銀行 (登録金融機関 近畿財務局長(登金)第3号) 加入協会 日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会



りそな銀行

RESONA

2018年5月1日現在

2018

7/22日ハウジングフェスタ

10:00~16:30(最終受付16:00)

住みたい街の
最新物件情報
に出会える!



ファイナンシャルプランナーや
税理士に
無料で
相談できる!



会場はアクセス抜群の
グランフロント大阪!
ご家族そろって
ご来場ください!



キッズコーナーも
ございます

住まいづくり関連のコーナーも充実しています!!

個別相談コーナー

- 注文住宅(新築・建売)
- マンション
- リフォーム
- 住まいの税務相談
- FP相談
- 資金相談

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

- マンション・建売・宅地情報

住まいづくりスタートアップセミナー

午前の部 時間/11:00~12:00

「消費税増税前に知っておきたい!
住まい購入に役立つ税制情報」



講師 丹野税理士事務所 税理士 丹野 亮 氏

午後の部 時間/14:00~15:00

「女性目線でアドバイス!
家計からみた無理のない
資金計画とは」



講師 エフビィハーモニー ファイナンシャルプランナー 八東 和音 氏

ご来場特典

※アンケートにご記入いただいた方に限ります。

1 全員 プレゼント!

グランフロント大阪にある
人気の調味料のお店で
定番の **和風だし** と
洋風だし をセットで!
(「ささやか」)

※1家族様1セット
までとなります。

2 抽選プレゼント!

A賞 パルミューダ
[GreenFan Cirq]



B賞 パルミューダ
[BALMUDA The Toaster]



Wチャンスとして、空クジなしの
プレゼント抽選会にご参加いただけます。

C賞 リンベル
選べる国産和牛
カタログギフト
「延壽えんじゅ」



D賞 協定会社からの
記念品



※写真はイメージです。 ※抽選は1家族様1回までとなります。

さらに

スタンプラリーに 参加!

個別相談コーナーでの
ご相談(1回以上)とセミナーへ
のご参加(午前・午後いずれか)で
QUOカード(500円分)
を進呈いたします。



※1家族様1つ
までとなります。

お楽しみコーナー

幸せ風水家相占い

住まいづくりに
ワンポイント
アドバイス!



講師:「風水散歩」林 美和子氏

切り絵額縁入り似顔絵

その場で描いて
プレゼント
いたします!



ari

協力: 絵師と切り師のユニット "ari"

会場 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3-1

※JR大阪駅の2階連絡デッキ(中央北口アトリウム広場)より北館へ直進。
※北館2階入って右手(サムソナイト向かい)にある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



※2018年5月22日現在の情報です。

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.06-6578-3494 (サンヨーリフォーム(株)内 担当:小野川)

主催:大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

栄養満点！ 楽チンレシピ

Rakuchin **夏** Recipe

忙しくて、ご飯を作っている時間がない…。そんなときはレンジやトースターに調理をお任せしてみませんか？火や鍋を使うことなく、後片付けも楽チン！「栄養満点で手間いらず」をテーマに、家族みんなが喜ぶお手軽レシピをご紹介します。



調理時間
15分

〈1人前〉
カロリー：526kcal
塩 分：2.2g

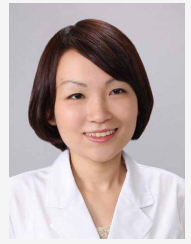
栄養

豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB₁が豊富です。さらに玉ねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB₁の吸収を高めてくれるので、一緒に摂るのがおすすめです。
また、レモンのクエン酸も疲労回復に効果があります。夏は気温や湿度が高く体調を崩しやすい季節ですが、夏バテ予防に効果のある食材を食べて暑さに負けない体を作りましょう。

監修者プロフィール

つじ ようこ
辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



塩レモンパスタ

材料 (2人分)

スパゲッティ …… 180g
豚バラ肉 …… 4枚 (80g)
えび (ブラックタイガー) …… 2尾 (30g)
玉ねぎ …… 1/4個 (50g)
舞茸 …… 1/3パック (30g)
水 …… 450cc
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/2 } ④
おろしにんにく …… 小さじ1/2
レモン汁 …… 大さじ1
青ネギ・レモンスライス …… 各適量
黒胡椒 …… 少々

作り方

豚肉は食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、背ワタを取って1cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、舞茸はほぐす。④は合わせておく。



レンジ対応の容器に、半分に折ったスパゲッティ、豚肉、えび、玉ねぎ、舞茸を入れ④を加える。

具材が浸るように広げ、フタをせずレンジに入れ500wでスパゲッティの袋に表記された茹で時間プラス4分加熱する。



取り出しておろしにんにくを加え、サッと混ぜて完成。器に盛りレモン汁を絞ったら、小口切りにしたネギと黒胡椒をかけ、彩りにレモンスライスを添える。

調理のポイント

- えびの背ワタは、身の中心より少し背中側に爪楊枝を刺し、上へ引き上げると、引き抜きやすくなります。
- 取り出したときにスパゲッティがまだ固かったり、豚肉に火が通っていないようなら追加で加熱してください。
- 完成時に水分がまったくないと少しパサついた食感になるので、少し水分が残っているくらいがベストです。
- 混ぜすぎるとスパゲッティがもったりしてしまうので、軽く混ぜる程度にしましょう。



共済組合だより No.95 (平成30年6月発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20(大阪役所4階)

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

● 保健医療係
(健康保険・扶養認定等) 6208-7591、7592、7593
(健診等) 6208-7597
● 年金係
(年金関係) 6208-7547、7548、7549

URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>
E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp