



➡詳しくはP4・5へ

今月号の TOPICS

- 当共済組合の3つの保健指導のご案内…………… P2・3
- 日本人のための科学的根拠に基づく がん予防法…………… P4・5
- 日頃から意識的に身体を動かし、健康な生活を送りましょう…………… P6
- 退職後の医療保険制度…………… P12・13
- 標準報酬月額が変わる時期…………… P15～17
- 離婚時の年金分割についてご説明します…………… P18・19

当共済組合の3つの保健指導のご

当共済組合は、組合員のみなさまの健康の保持増進を目的に「がん検診」「出張型健康講座」「保健指導」等の保健事業を実施しています。

今回はその中の3つの保健指導「特定保健指導」「個別保健指導」「糖尿病受診支援」を紹介いたします。それぞれの事業の目的や対象者等、質問形式で紹介いたします。



3つの保健指導は何のためにあるの？

生活習慣病の予防や進行を防ぐためにあります。



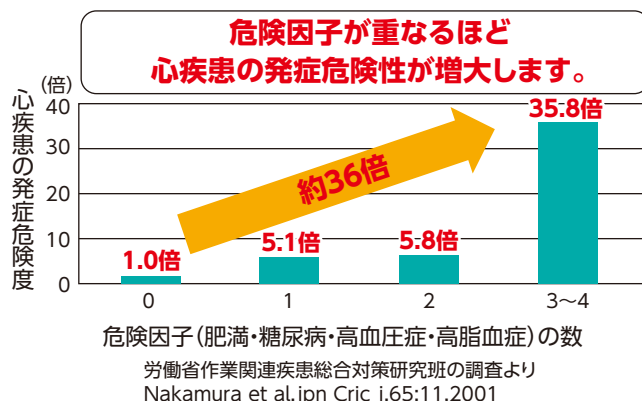
自覚症状のない今が生活習慣病を予防するチャンスです！

特定保健指導 **個別保健指導** を利用して、生活習慣病を予防しましょう！

日本人の1/3を占めるメタボリックシンドロームは、「サイレントキラー」と言われるように、自覚症状がないままひそかに病気が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等の死をもたらす危険な病気につながります。

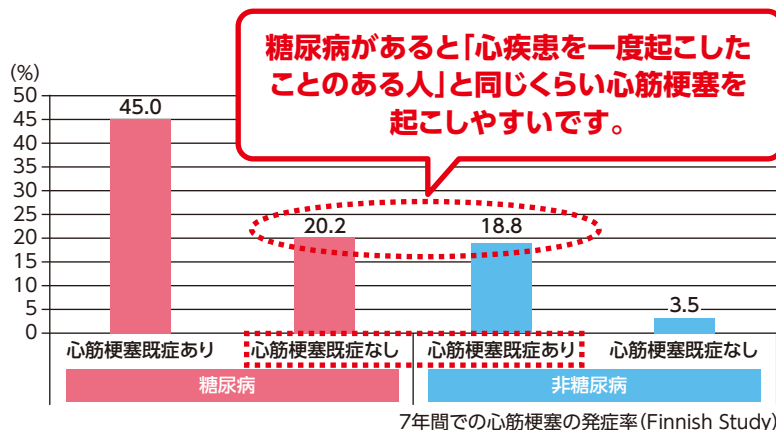
また、**死の四重奏**とも言われ、「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」の危険因子のうち、3つ以上あると心疾患にかかる危険度が**約36倍**高くなります。

さらに、血圧、血糖、脂質のどれか1つでも数値が高いと残りの2つも高くなる「**トリプルリスク**」の可能性もあります。



糖尿病の合併症を予防する血糖コントロール目標値はHbA1c7.0%未満です。

糖尿病受診支援 を利用して、糖尿病の合併症を予防しましょう！



糖尿病は成人の**失明の原因、人工透析を受ける原因の第1位**です。自覚症状がなくても血糖が高い状態が続くと、血管の壁を傷つけるようになります。

「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」「糖尿病網膜症」等の合併症が起きる前に糖尿病受診支援を利用して、きちんと治療しましょう。



高血圧症は、最高血圧140mmHg、最低血圧90mmHg以上って聞いたよ。最高血圧130mmHgまたは最低血圧85mmHg以上で特定保健指導の対象者になるって、基準が厳しすぎない？

確かに血圧の値だけみると厳しいように見えますね。ここで忘れてはいけないのは、内臓脂肪型肥満があるということです。特定保健指導の対象基準は、内臓脂肪型肥満に加えて、最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上になります。この基準はメタボリックシンドロームの診断基準と同じです。低めの血圧でも動脈硬化の進行により心疾患の発症率が高くなる等、注意が必要です。生活習慣を改善して、生活習慣病を予防する必要がありますよ。



特定保健指導や個別保健指導を利用すると生活習慣病を予防する効果はあるの？ 利用した人はどう思っているの？

事業を利用した人はしていない人より体重、腹囲、血圧、中性脂肪が減少しています。詳細は「共済組合だより(9月号)」をご覧ください。利用した組合員の声は次になります。



大阪市職員共済組合 [検索](#) ホームページにも掲載しています

平成29年度に **特定保健指導** または **個別保健指導** の
初回面談を利用した組合員[※]の声 ※特定保健指導 約2,000人 個別保健指導 約1,900人

- 😊 「自分の健康について改めて考えることができた」 98～99%
- 😊 「健診結果について、自分自身の身体の状態に応じた説明が受けられた」 98～99%
- 😊 「配付資料がよかった」 86～96%
- 😊 「講師・スタッフの対応がよかった」 99～99.5%

日本人のための科学的根拠に基づく ● ● ● ● ●

～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つの要因を取り上げ、「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つ実践する人と比べ、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。



「適正体重を維持する」について、ご紹介いたします。

肥満は、大腸がん、膵がん、閉経後乳がんのリスクを**上げる**、研究結果がでています。

成人期での体重を適正な範囲に維持する(太り過ぎない、やせすぎない)。

がんのリスクの低いBMIの範囲

男性 BMI※ **21以上 27未満**
女性 BMI **21以上 25未満**

※BMI:Body Mass Index 肥満度を表す指標です。値が高くなるなど、肥満度が高いことを表しています。

健康で長生きするための理想のBMIは意外にも幅広いもの。この範囲を超えるような肥満だけでなく、やせすぎにも注意が必要です。運動は適正な体重の維持にも有効です。日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣が健康に大きく影響することを意識してみましょう。

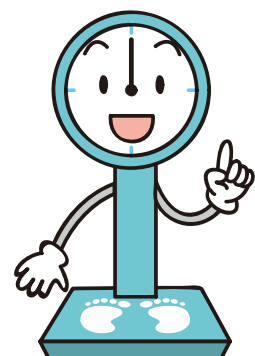
自分のBMIの値を計算してみよう!

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ \text{kg} \end{array} \div \left[\begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \text{m} \end{array} \right] = \begin{array}{c} \text{BMI値} \\ \text{ } \end{array}$$

例) 身長165cm 体重60kgの場合 $60(\text{kg}) \div (1.65(\text{m}) \times 1.65(\text{m})) = 22.0$

【参考】肥満度判定基準(日本肥満学会)

BMI(数値の範囲)	(肥満度)判定
<18.5	低体重
18.5≤BMI<25.0	普通体重
25.0≤BMI<30.0	肥満(1度)
30.0≤BMI<35.0	肥満(2度)
35.0≤BMI<40.0	肥満(3度)
40.0≤BMI	肥満(4度)

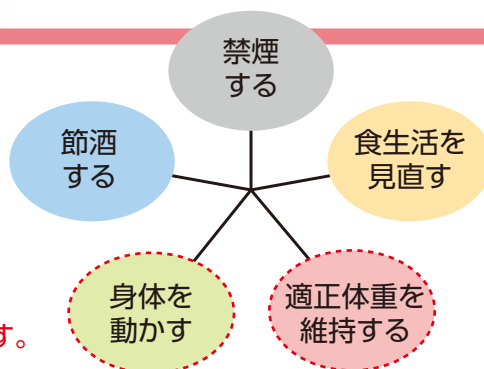


がん予防法



「身体を動かす」について、
ご紹介いたします。

5つの健康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。



身体活動は、大腸（結腸）がんのリスクを**下げる**、研究結果がでています。
身体活動は、閉経後乳がんのリスクを**下げる**、研究結果がでています。

日常生活を活動的に過ごす。

たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。
また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

厚生労働省では「健康づくりのための運動指針2013」の中で、18～64歳では身体活動量の基準として強度が3メッツ※以上の身体活動を**23メッツ・時/週**行うことを目標としています。身体活動量を保つことは、健康で長生きするための鍵です。

※メッツ：運動や身体活動の強度の単位です。安静時（横になったり座ったりして楽にしている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

メッツで表された活動強度に活動実施時間（時）をかけたものをメッツ・時と言い、運動・活動量の単位として国際的に使われています。（厚生労働省 e-ヘルスネット ホームページより掲載）

強度が3メッツ以上の 身体活動

生活活動

20分の歩行
<3メッツ>



15分の自転車
<4メッツ>



10分の階段昇降
<6メッツ>



7～8分の重い荷運
<8メッツ>



運動

20分の軽い筋力
トレーニング
<3メッツ>



15分の速歩や
ゴルフ
<4メッツ>



10分の
軽いジョギングや
エアロビクス
<6メッツ>



7～8分の
ランニングや水泳
<8メッツ>



日頃から意識的に身体を動かし、 健康な生活を送りましょう



「20分以上運動しないと脂肪が燃焼しない」と思っていませんか?近年の研究成果から、1日に30分の運動を行っても、10分の運動を3回行っても、減量効果に差がないことが認められています。また、立つ、歩く、姿勢を維持する筋肉「太ももの前の大腿四頭筋」「お尻の大臀筋」「上半身を支える腹筋群と背筋群」を運動で鍛えることは生活の質の維持・向上にとっても大切です。日頃から、階段を利用する等、意識的に身体を動かしましょう。

運動の効果

- 血中のブドウ糖(血糖)を使い、血糖を下げる
- 筋肉や脂肪などの各組織が持つブドウ糖や脂肪をエネルギーに変えやすくする
- 心臓や肺の働きを強くする
- 血液の循環がよくなり、血圧を下げる
- 足腰の筋力を強くして老化を予防する
- ストレス解消など気分転換できる
- 脳に栄養が供給され疲労が回復し、やる気、集中力を高める
- 体力がついて動きが楽になり、日常生活が快適になる
- 良質な睡眠がとれる



意識的に身体を動かす工夫

あと10分歩きましょう

生活習慣病の予防には、男性で9,000歩、女性で8,000歩の歩行が目安といわれています。実は、日本人の男性は毎日約8,000歩、女性は約7,000歩すでに歩いているといわれています。つまり、足りないのはあと1,000歩。時間にして10分程度多く歩くだけで生活習慣病の予防に効果的な歩行量になります。



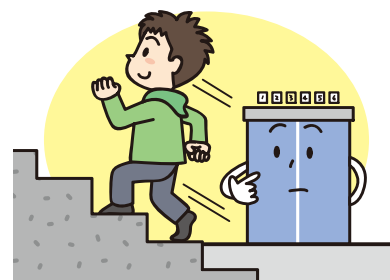
速く歩いてみましょう

歩く速さを変えるだけで、いつもの移動が生活習慣病予防の効果がある立派な「運動」になると、科学的に実証されています。



乗り物やエレベーターを使わず、 階段を利用しましょう

背筋を伸ばした正しいフォームで階段昇降を継続すると、筋力の強化、心肺機能が向上します。無理せず話せる程度のスピード、階段数から始め、疲労が軽くなってきたら、階段数を少しずつ増やしましょう。膝には体重の3~8倍の重みがかかるため、関節痛があるときはやめましょう。



健康を守る 食べ方

監修 ● 管理栄養士
徳田 泰子

太らない食べ方

太らないためには、5大栄養素といわれる「糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとること」「食べすぎないこと」、夜は食べたものが脂肪になりやすいため「夕食は21時までに食べること」が望ましいといえます。夜勤などの人は、寝る3時間前に夕食を食べ終えることをおすすめします。どうしても夜遅くや寝る直前に食べる時は軽めにしましょう。また、「空腹時に糖質の多いものを食べないこと」も重要。血糖値が急上昇して、体脂肪の合成を促すホルモンが大量に分泌されてしまいます。

「食べる順番」が太らないカギ

太らない食べ方には、「野菜→肉・魚→ごはん類の順に食べる」の実践が役立ちます。

この食べ順を意識すればおのずと5大栄養素がとれま

す。また、食物繊維の多い野菜はよく噛む必要があるため、最初に食べると空腹感がおさまり食べすぎを防げます。食物繊維があとからとる糖質の吸収をおだやかにし、血糖値の急上昇も

抑えられます。さらに、糖質の多いごはん類は、活動量が減る夜などに食べすぎると脂肪になりやすいため、ごはん類を最後に食べる食べ順ならば、ムリなく量を減らすことができます。



太らない「食べ順3ステップ」

最初に野菜をたっぷり食べるだけでも、太りにくい効果があります。また、糖質が多く、血糖値を上げるごはん類の食べ順をあとのほうにして、食べすぎないようにすることも、この食べ方のポイントです。

①野菜を食べる



- ビタミンやミネラルがとれる。
- 海藻やきのこもOK。
- 糖質の多いイモやかぼちゃは野菜にカウントしない。
- 量の目安は、毎食小鉢2皿。

- 食物繊維が多く、よく噛む必要があるため、食べすぎを抑えられる。
- 食物繊維が血糖値の上昇をゆるやかにし、体脂肪がつきにくい。

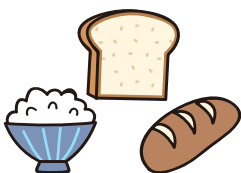
②肉・魚を食べる



- たんぱく質や脂質がとれる。
- 卵や豆腐、納豆などの大豆製品もOK。
- 肉も魚もバランスよく食べる。
- 量の目安は、毎食厚さ2cmのにぎりこぶし大。

- 体内でもっともエネルギー消費が多い筋肉の材料になる。
- ごはん類より消化に時間がかかり、適量とれば空腹を感じにくい。

③ごはん類を食べる



- 糖質がとれる。
- パンやめん類もごはん類。
- 少量で満足感が得やすいのは、粒状のごはん。
- 量の目安は、毎食茶碗のふつう盛りを1杯。

- 活動量が減る夜などに食べすぎると、脂肪になりやすい。
- 活動量の多い日中はきちんと食べないと、間食や食べすぎにつながる。

スペシャリストしか教えてくれない

まだ間に合います!



セレッソ大阪と大阪市職員共済組合がコラボした

SPORTS PROGRAM

組合員
限定

共済組合だより9月号で募集したセレッソ大阪とのコラボによるスポーツプログラム。申込みはまだ間に合います。セレッソ大阪といってもサッカーのような激しい運動ではなく、自宅で継続できる軽い運動をプロのトレーナーに指導してもらいます。

このような機会、めったにありません。とくに運動不足の方はいいきっかけにしてください!

SPORTS PROGRAM 内容

- ▶ 日程: 全3回コース
- 1 平成31年2月9日(土)
 - 2 平成31年3月2日(土)
 - 3 平成31年3月30日(土)

▶ 時間: 午前10時00分~12時00分
(午前9時30分受付開始)

▶ 場所: キンチョウスタジアム南練習場

▶ 定員: 40名※定員を超えた場合、抽選となります。

▶ 内容: 「測定」

(身長、体重、体脂肪率、柔軟性、筋力、持久力)

- ストレッチ • 狭いスペースでできるエクササイズ
- ウォーキングやジョギングなどを含めたエクササイズ

無料

申込方法

平成31年1月18日(金)
【必着】

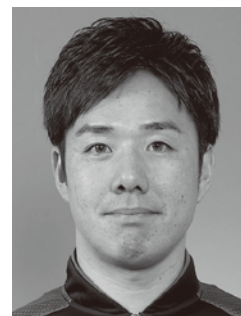
P9~10 参加申込書および参加申込時のセルフチェックリストをご記入のうえ、当共済組合あてにて送にて申込みください。
※当共済組合の組合員が対象です。

講師 PROFILE

▶ 講師: 福原 祐介 先生

▶ 指導歴: 平成23年~ びわこ成蹊スポーツ大学サッカー部
平成28年~ セレッソ大阪アカデミー

▶ 保有資格: NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
NSCA認定パーソナルトレーナー
日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者



セレッソ大阪アカデミーで指導しているスペシャルトレーナーから
運動を教わる機会は今しかありません!

セレッソ大阪と大阪市職員共済組合がコラボした SPORTS PROGRAM 参加申込書

必要事項をご記入のうえ、申込期限までにてい送にて申込みください。

参加申込者情報			
所属名			
フリガナ		組合員番号	
氏名		勤務先	
日中つながりやすい 電話番号	携帯番号 () -	勤務先 () -	

スポーツプログラムの参加に関する同意欄

スポーツプログラムに参加中のトラブルや損失および損害、ケガ、盗難に関しては自己責任とし、当共済組合は一切責任を負いません。また、施設へのご来場および帰宅時における交通事故等につきましても一切責任を負いませんので、十分お気をつけてご来場およびご帰宅ください。

記入日	平成 年 月 日
氏名	

定員

40名です。定員を超えた場合、抽選となります。
受講の可否については1月末頃に当共済組合より(本人様あて)通知します。

申込期限

平成31年1月18日(金) [必着]
申込期限までに参加申込者情報および参加申込時のセルフチェックリストをご記入のうえ、次のあて先にてい送にてお送りください。

あて先

大阪市職員共済組合 スポーツプログラム担当あて

ご注意

- スポーツプログラム当日に当共済組合の組合員である方が対象です。
- スポーツプログラムの効果は個人差があり、必ずしも効果を保証するものではありません。
- 記入漏れがないよう、ご確認ください。

次のページ 参加申込時のセルフチェックリストも必ずご記入ください。

【お問合せ先】 大阪市職員共済組合保健医療係 ☎06-6208-7597

参加申込時のセルフチェックリスト

※スポーツプログラム参加申込書とともに必ずご提出ください。

参加を希望される場合、下記のチェック項目にご回答ください。

①および②のチェック項目に1つ以上「はい」と回答した場合

スポーツプログラムの参加について、医師の意見を確認してください。

確認後、下記の「医師の意見確認欄」を参加申込者本人が記入し、当共済組合へ申込みください。

①および②のチェック項目にすべて「いいえ」と回答した場合

下記の「医師の意見確認欄」への記入は不要です。当共済組合へ申込みください。

①定期健康診断の結果「すぐに受診を要するレベル※」となる場合

チェック項目		回 答	
血圧(mmHg)	最高(収縮期)血圧が160以上ある	はい	いいえ
	最低(拡張期)血圧が100以上ある	はい	いいえ
脂質(mg/gL)	中性脂肪(TG)が1,000以上ある	はい	いいえ
	LDLコレステロールが180以上ある	はい	いいえ
血 糖	空腹時血糖が126mg/dL以上ある	はい	いいえ
	HbA1c(NGSP)が6.5%以上ある	はい	いいえ

※必ずしも、特定健康診査における受診勧奨判定値を超えるレベルとは同一ではない。

②身体活動のリスク

チェック項目		回 答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障がいがあると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

医師の意見確認欄

※参加申込者本人が記入してください。

確 認 日	平成	年	月	日 ()
組合員番号		氏 名		

次のとおり、スポーツプログラムの参加について医師に確認しました。

参加可能

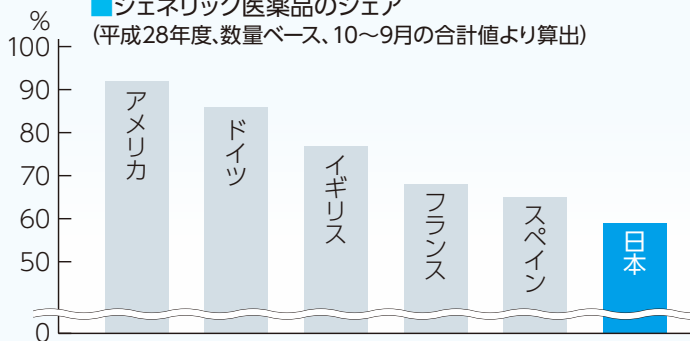
ジェネリック医薬品をご利用ください



欧米でジェネリック医薬品が普及しています

日本での普及率59%に対し、ドイツ・イギリスなどでは普及率は70%を超えていて、アメリカでは医薬品の90%がジェネリック医薬品となっています。アメリカでは日本よりもずっと前から医療費の節減が課題となっていたので、医療費の節減に効果のあるジェネリック医薬品が普及しています。

■ジェネリック医薬品のシェア
(平成28年度、数量ベース、10～9月の合計値より算出)



薬の販売価格も低く抑えられます

先発医薬品は、10年以上の長い期間と数百億円以上の膨大な費用をかけて開発されるのに対して、ジェネリック医薬品は、約3～4年の期間と約1億円の費用で開発されるため、薬の販売価格も低く抑えられます。

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会
かんじゃさんの薬箱より算出 (平成30年4月)
患者が負担する金額 (3割負担) の場合で、薬代のみ参考値

■ジェネリック医薬品に切り替えたときのおトクな例

高血圧症 (1日1回1錠を1年間服用)

先発医薬品	6,190円	4,160円おトク
ジェネリック医薬品	2,030円	

糖尿病 (1日2回1錠を1年間服用)

先発医薬品	3,180円	1,910円おトク
ジェネリック医薬品	1,270円	



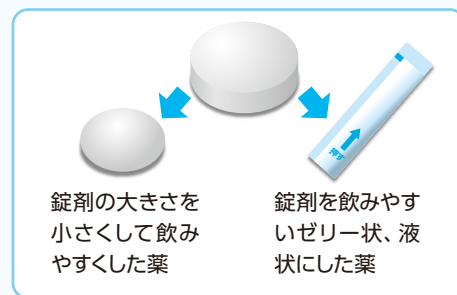
安全性も先発医薬品と同等です

特許期限が切れ、同じ有効成分で製造されるだけでなく、厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受ける必要があります。ですので、効き目だけでなく安全性も先発医薬品と同等です。



飲みやすさなどの改良が施されていることもあります

ジェネリック医薬品は、有効成分以外の添加剤が異なる場合があります。また、薬の形や色なども先発医薬品と同じにする必要はありません。むしろ、製薬会社の商品開発の工夫や製造技術の進歩などで、錠剤の大きさを小さくしたり、錠剤をゼリー状にした薬にしたりするなど、飲みやすさにさらなる改良が施されていることもあります。



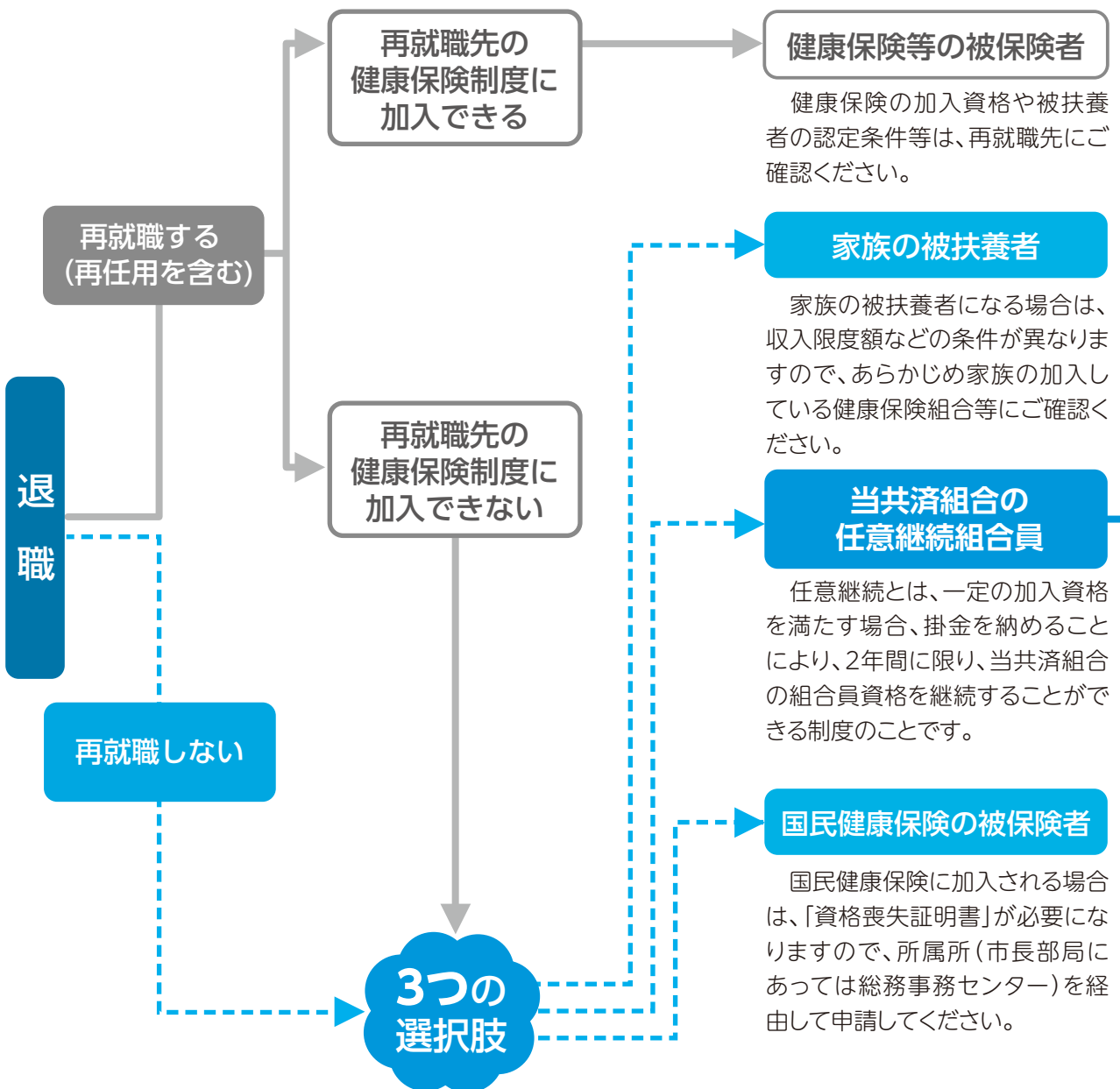
すべての先発医薬品に対して、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果などは変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合はとくにアレルギー体質の患者さんの場合に注意が必要になります。

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。

退職後の医療保険制度

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

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



お問合せ:保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

任意継続 よくあるお問い合わせ Q&A

Q1 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

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

Q2 申請手続きの期限はいつまで？

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

Q3 申請期限をすぎると手続きはできないのですか？

A3 地方公務員等共済組合法第144条の2の規定によりできません。

Q4 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料はどちらがお得ですか？

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

Q5 退職前の組合員証は、いつまで使えますか？

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

Q6 退職後、大阪市の再任用職員として就職予定です。任意継続の申請はできますか？

A6 フルタイムの方は共済組合、週20時間以上勤務の方は全国健康保険協会(協会けんぽ)への加入となります。週20時間未満の勤務の方のみ申請可能です。

掛金の算出方法

平成31年度の計算方法は、次のようになる予定です。

$$\text{短期掛金} = \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{掛金率 (平成30年度は105.20/1000)}$$

$$\text{介護掛金} = \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{掛金率 (平成30年度は13.80/1000)}$$

次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

①退職時の標準報酬月額

②全組合員の標準報酬月額の平均から求めた標準報酬月額(平成30年度は440,000円)

計算例

平成30年12月31日に退職した組合員が任意継続した場合の1ヵ月当たりの掛金額

※退職時標準報酬月額が500,000円の場合

短期掛金 440,000円×105.20/1000=46,288円

介護掛金 440,000円×13.80/1000= 6,072円

掛金合計 46,288円+6,072円=52,360円

※掛金率、全組合員の標準報酬月額の平均は毎年度変更があり、平成31年度は未定です。



風しんの予防対策はだいじょうぶですか？



風しんは、せきやくしゃみなどで感染する病気で、妊娠初期の女性がかかると、おなかの中の赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴や心疾患、白内障、また精神や身体の発達の遅れ等）になるおそれがあります。

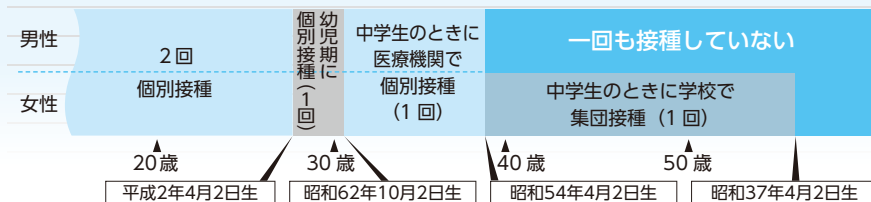
働きざかりの成人男性の感染が多く、妊娠する妻や職場の同僚などにうつると、生まれてくる赤ちゃんに障害が出る可能性があります。そのため、厚生労働省では職場での風しん予防対策を呼びかけています。

自分や家族、一緒に働く人を風しんから守るために

- 1 妊娠を希望する女性は、妊娠前に風しんの抗体検査を。**
抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。接種後は2ヵ月間妊娠を避ける必要があります。
- 2 妊娠中の女性は、家族が風しんの抗体検査を。**
妊婦自身は風疹の予防接種ができません。家族の抗体価が低い場合は、予防接種を検討してもらいましょう。
- 3 働くみなさんは、体調不良のときは無理をしないで。**
どうしても外出が必要な場合には、せきエチケットを徹底しましょう。風しんを疑う症状（発疹、発熱、リンパ節の腫れなど）が出たら医師に相談を。

厚生労働省「あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？」より改変

●風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係（平成31年1月1日時点）



無料で抗体検査を受けられる自治体も多いので、お住まいの地域の保健所に問合せみましょう。

Health Information

はり、きゅうおよびあん摩マッサージ指圧を利用しているみなさんへ

平成30年10月から

医師による「同意書」が変わりました

はり、きゅうおよびあん摩マッサージ指圧の施術を受けて、健康保険の療養費の支給を受けるためには、あらかじめ医師の同意書の交付を受ける必要があります。平成30年10月から次の点が変わりました。

平成30年
10月からの
変更点



- 1 同意期間が3ヵ月から6ヵ月に変更**
これまでの同意期間は3ヵ月でしたが、平成30年10月からは、同意期間が6ヵ月となりました。6ヵ月を超えて施術を受ける場合には、医師の再同意が必要です。
※変形徒手矯正術は従来どおり1ヵ月です。
- 2 再同意には、医師の診察と文書による同意書の交付が必要**
再同意を受けるためには、医師の診察を受け、文書によって同意書を交付してもらうことが必要となりました。

また、医師と施術者の連携が図られるよう、再同意の際に施術者が施術報告書を交付し、医師が施術の内容や患者の経過を確認できるようになりました。

知って
おきたい

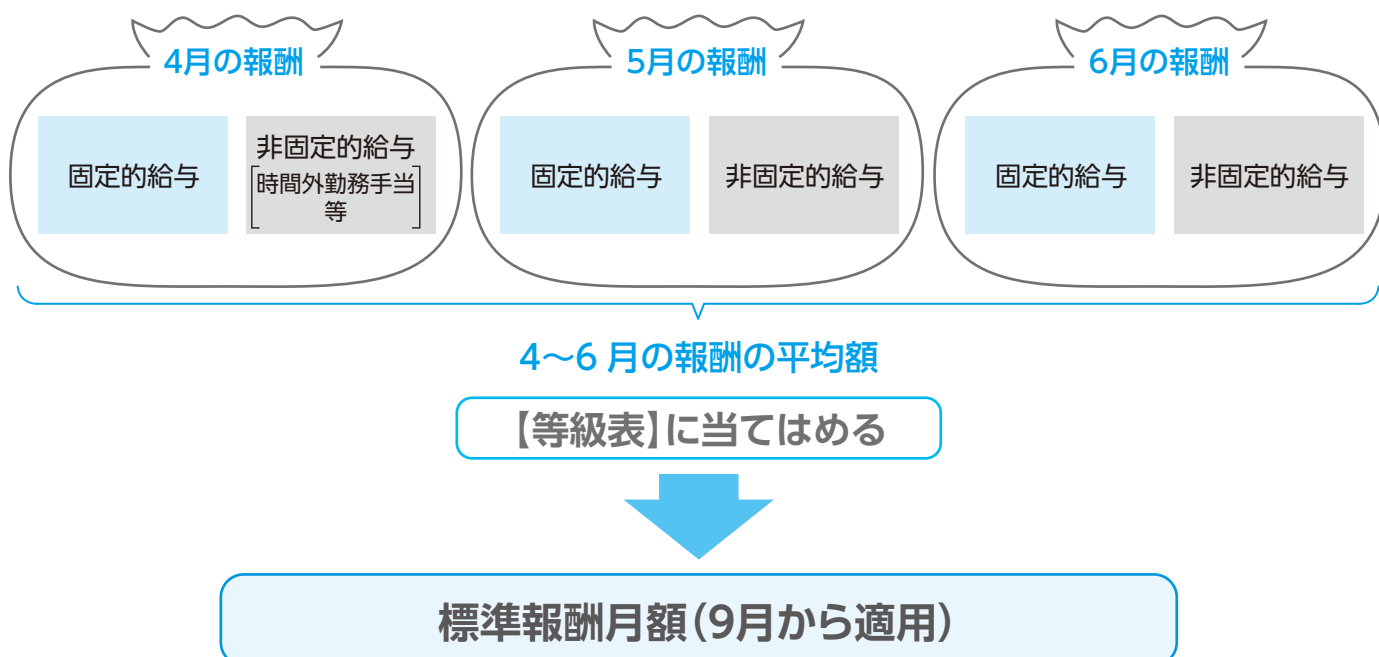
掛金等の算定基礎となる

標準報酬月額が変わる時期

標準報酬月額の決定・改定の種類				
種類	対象者	対象となる報酬	決定・改定の時期	申出
① 定時決定	7月1日現在の組合員	4月、5月、6月の報酬の平均	毎年9月	不要
② 随時改定	報酬の額が著しく変動した組合員	固定的給与に変動があった月以後の3ヵ月間の報酬の平均	固定的給与に変動があった月から4ヵ月目	不要
③ 産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した組合員	産前産後休業終了日の翌日が属する月以後の3ヵ月間の報酬の平均	産前産後休業終了日の翌日が属する月から4ヵ月目	必要
④ 育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した組合員	育児休業等終了日の翌日が属する月以後の3ヵ月間の報酬の平均	育児休業等終了日の翌日が属する月から4ヵ月目	必要

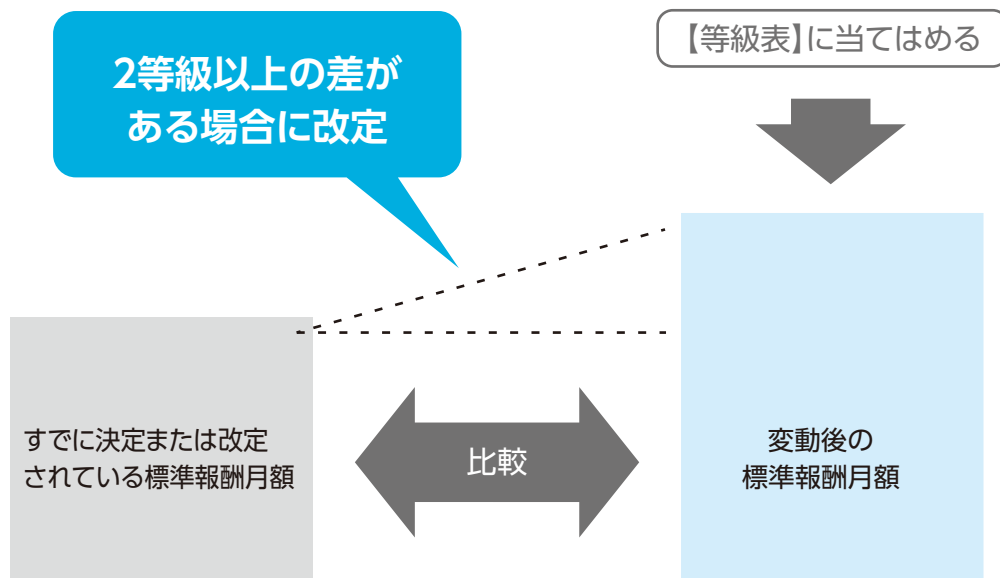
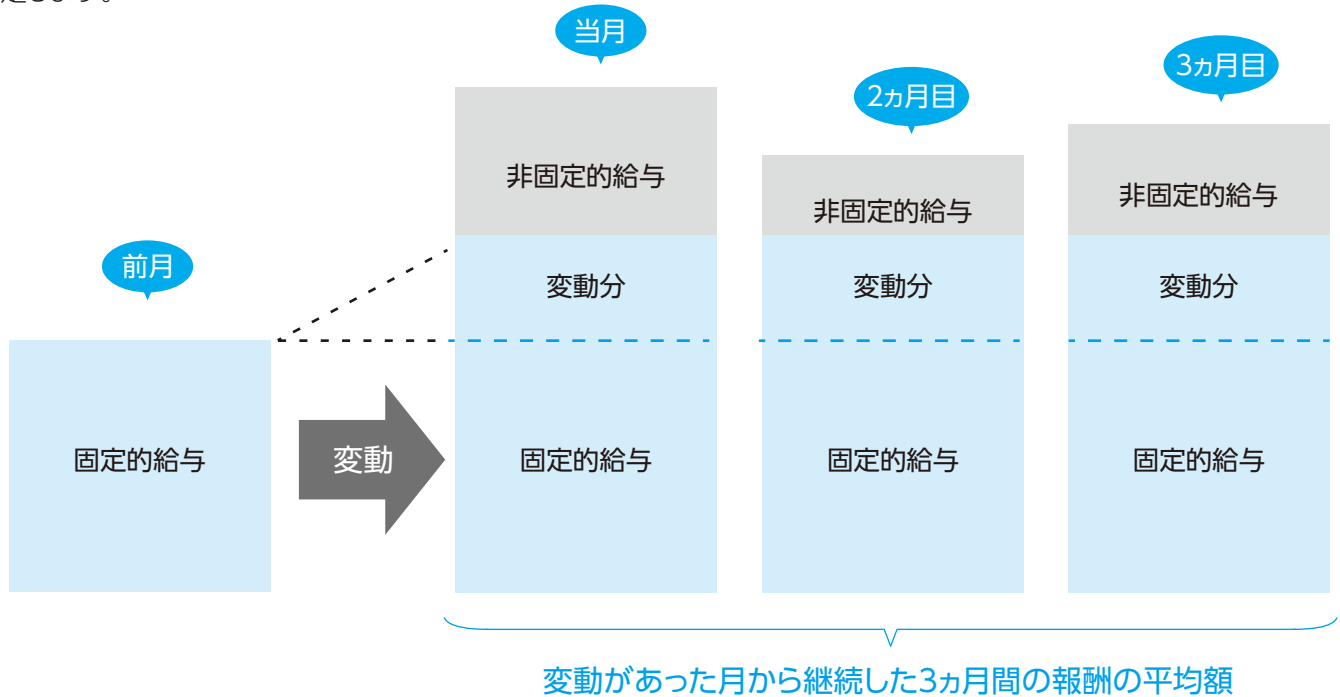
① 定時決定(標準報酬月額の決定)

組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日において、現に組合員である者の4月から6月までの3ヵ月間の報酬の平均により、標準報酬月額を決定します。決定された標準報酬月額は原則として、その年の9月から翌年8月までの適用になります。



② 随時改定

昇給・昇格や異動などにより、固定的給与の額が変動し、著しい高低が生じた場合は、実際に受けている報酬と決定されている標準報酬月額との間に隔たりが生じることになります。このような隔たりを解消するために標準報酬月額を改定します。



③ 産前産後休業終了時改定

申出必要

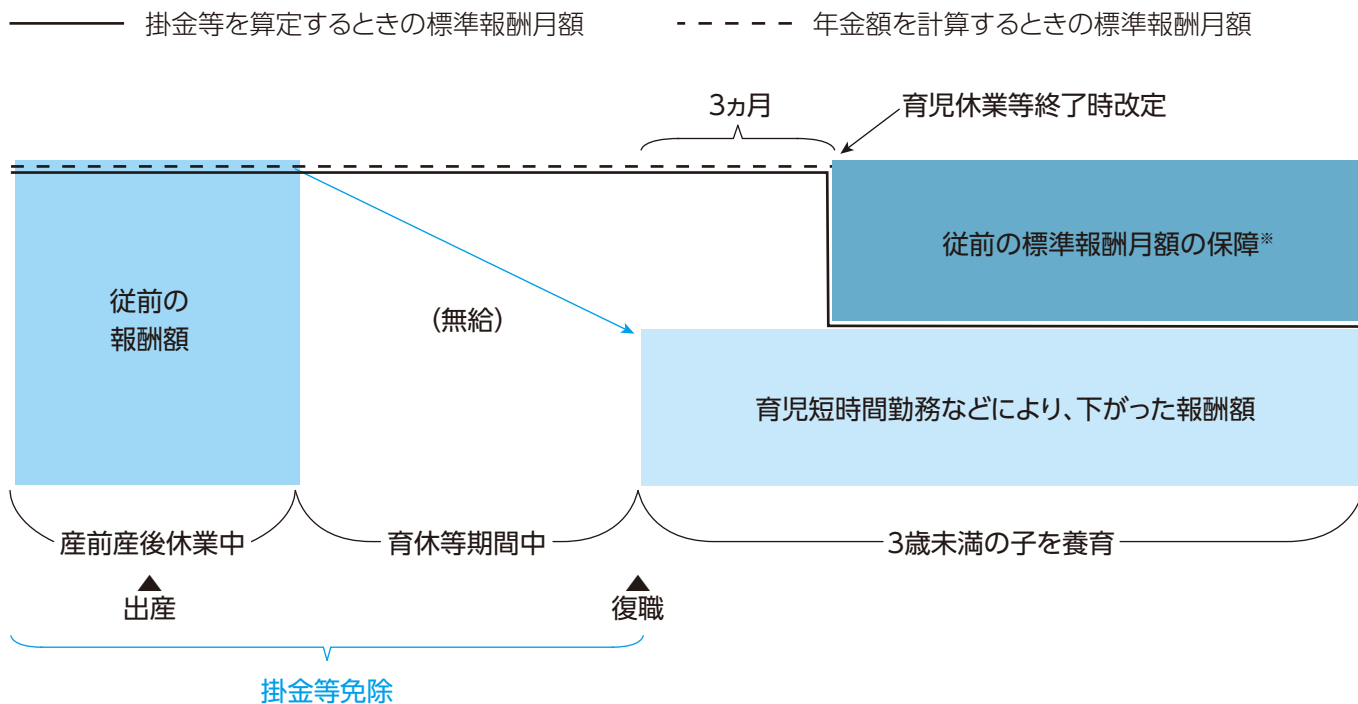
産前産後休業を終了した組合員で休業前より報酬が1等級以上下がった方が、産前産後休業終了日に産前産後休業に係る子を養育する場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

④ 育児休業等終了時改定

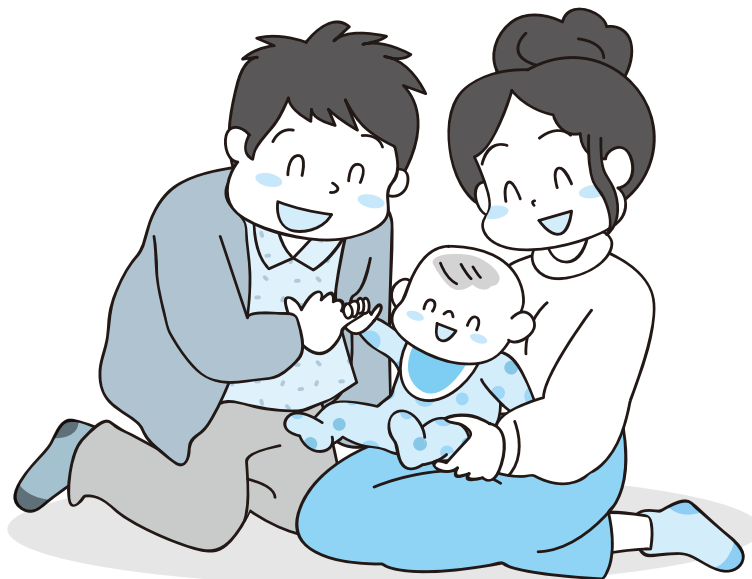
申出必要

育児休業等を終了した組合員が育児休業等を終了した日において、その育児休業等に係る3歳に満たない子を養育する場合、職場復帰後の勤務形態が「育児短時間勤務」や「部分休業」等により報酬が1等級以上低下した場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

【育児休業等終了時改定の標準報酬月額イメージ】



※3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、養育期間前の標準報酬月額(従前の標準報酬月額)を下回る場合に、共済組合に申出をしたときは、年金額が養育期間前の標準報酬月額で計算されます。



お問合せ：庶務係 ☎06-6208-7581

離婚時の年金分割についてご説明します

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

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

1 離婚分割制度の対象となる方

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

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

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

2 分割の対象期間

婚姻が成立した日から離婚が成立した日までの期間

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

3 按分割合

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

〈按分割合の定め方〉

- 当事者間の合意または裁判手続。

※按分割合の上限は2分の1です。

4 第3号被保険者期間についての年金分割制度(3号分割)

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

〈特定期間〉

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

▶ 年金分割のための情報提供の請求

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

◆年金分割のための情報提供の請求

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

◆情報の提供

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

◆情報提供の内容

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

▶ 年金分割をするには手続きが必要です

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

〈請求期限〉

離婚等をした日の翌日から起算して2年以内。

2年を過ぎると請求することができませんのでご注意ください。

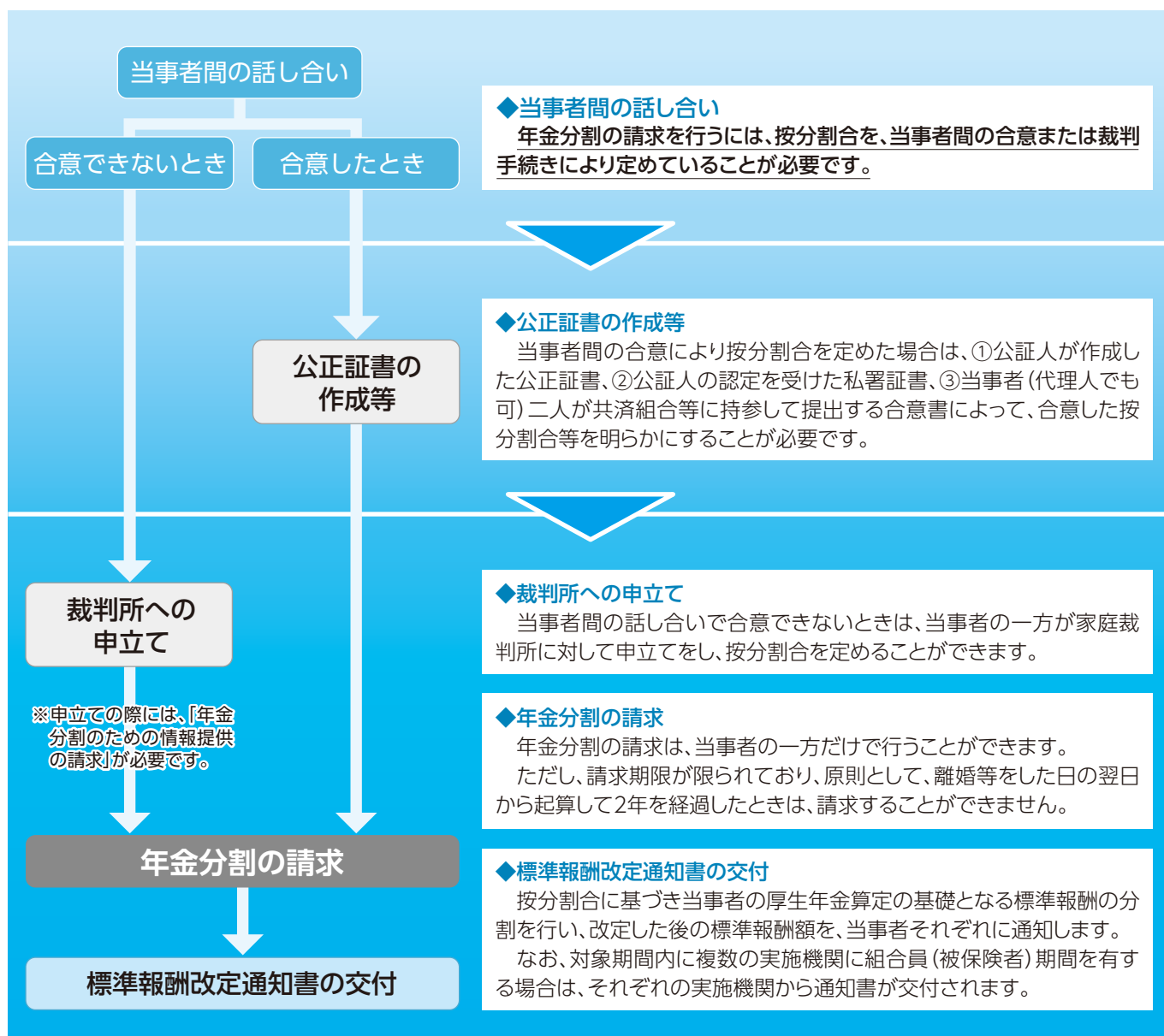
● 請求期限の特例

離婚等をした日の翌日から起算して2年を経過する前に裁判手続きを行った方で、裁判手続きにより按分割合が定められたときに、すでに2年を経過していた場合等は、請求期限の特例があります。

● 当事者の一方が死亡した場合の請求期限

離婚等をした日の翌日から起算して2年以内に当事者の一方が死亡した場合は、死亡した日から起算して1月以内。

..... 基本的な手続きの流れ



お問合せ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

みんなで実行！ かぜ対策

「かぜなんて大したことない」などと油断して、重要な仕事や予定のときに体調が悪くなってしまったら大変です。日ごろから、自身の健康管理と、周囲へうつさないようにする気遣いを心がけましょう。

自分の健康を守る！

かぜ予防の **基本のキ**

手洗い 石けんを使って
念入りに

適度な湿度

湿度 50～60%を目安に
加湿器などを利用して

栄養バランスのとれた食事

1日3食
規則正しく



十分な睡眠

6～8時間を目安に、自分に合った睡眠時間を確保



周りの人の健康を守る！

かぜをひいたら、**せきエチケット**

突然、せきやくしゃみが出そう！

周囲の人から顔をそむけ、
ティッシュなどで
口と鼻を覆う

NG 口と鼻を覆わず
そのままくしゃみ

せきやくしゃみなどのしぶきは、2mも飛びます。周囲の人に飛ばして飛沫感染させないように、急いでティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。



人混みでせきやくしゃみが出そう！
ティッシュもない！

できるだけ
人のいない方向を向き、
上着の袖などで口と鼻を覆う

NG 手のひらで
口もとを覆う

せきやくしゃみを受け止めた手のひらにウイルスが付着し、その手で電車のつり革などの物を触ると、次に触る人に接触感染させてしまいます。



せきエチケットのためにマスクを着用

せきやくしゃみは、自分でコントロールできません。口や鼻を覆うのが間に合わないときもありますので、かぜをひいているときは、周囲の人へのエチケットとして、マスクを着用しましょう。



**軽い症状の場合は、
市販薬でセルフメディケーション**

「のどが痛い」「寒気がする」など、かぜかな？と思ったら、症状が軽いうちに市販薬で対応するのも1つの方法です。

持病がない人であれば、のどの痛みやせきなどの症状に合った市販薬を使用し、栄養のある食事や十分な睡眠を心がけることで改善することも少なくありません。

※症状が重いときや持病がある人などは、「ただのかぜだから」と軽視せず、医療機関を受診しましょう。



かしこく食べる

外食

コンビニ食



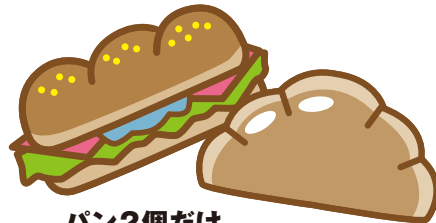
監修
管理栄養士 徳田泰子

「ダブル炭水化物」は太るチョイス

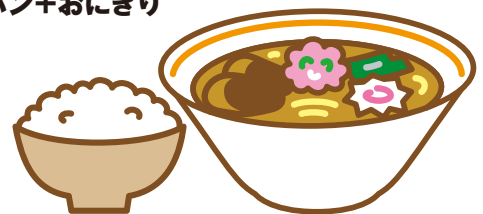
手軽に満足感が得られるからって
こんなチョイス、していませんか？

炭水化物とは、糖質と食物繊維を含むごはんやパン、めん類のこと。外食やコンビニ食では、ラーメンとごはん、うどんと稲荷ずし、パン2個だけ…など炭水化物が重なった「ダブル炭水化物」の選択が多くなりがちで、太る原因になります。

ダブル炭水化物は、糖質をとりすぎるため血糖値が急上昇します。それを下げるためにすい臓からインスリン(ホルモン)が分泌されて、余分な糖が脂肪として蓄えられてしまいます。また、炭水化物に偏った食事は、代謝が低下して太りやすい体になります。



パン2個だけ、
おにぎり2個だけ、
菓子パン+おにぎり



めん類
(ラーメン・うどん・パスタなど)
+ごはんやパン

かしこく食べるポイント

炭水化物で得る満足感と同等で栄養バランスをとるには、炭水化物を1品にして「肉や魚、卵、大豆製品」と「野菜」をそれぞれ1皿分ぐらい足し、よく噛んで食べることがおすすめです。

炭水化物を1品にしても 満足感が得られるチョイス

「肉や魚、卵、大豆製品」「野菜」がとれる具たくさん炭水化物にしたり、おかずをプラスする。どうしてもダブル炭水化物を食べたいときはいさぎよく食べ、そのあとの食事で炭水化物を控える。

たんぱく質も糖質も
1gあたり4kcalで満足感と同レベル。
野菜は噛みごたえがあり、
早食いによる食べすぎを
防げます！



外食	外食	外食	コンビニ食	コンビニ食
ラーメン + ごはん	うどん + 稲荷ずし	パスタ ・ パンつき	カップめん + 菓子パン	パンか おにぎりだけ
●ラーメンだけにして、チャーシューや卵、もやしやネギがたっぷり入ったものにする。	●うどんだけにして、卵や油揚げ、ワカメなどが入ったものに。ワカメはミネラルが補給できる。	●パスタだけにして、ミートやシーフードが入ったトマトベースのものにする。ピザも炭水化物。	●カップめんを野菜たっぷりのスープにする。ゆで卵やチキン、ヨーグルトなどをプラスする。	●おにぎり(鮭など)のほうが太りにくい。 ●魚の缶詰や焼き鳥、サラダ、みそ汁などをプラスする。
ラーメンもうどんも汁は塩分が多いので残す	サラダつきなら最初に食べる	揚げ物の衣やポテト料理は糖質が多いので避ける		



We Love ハンドメイド! 手作りを楽しもう!



寒い季節は屋内での手作り体験に出かけてみませんか。
作品作りに没頭すれば、寒さも忘れてしまえそうです。陶芸や雑貨、おもちゃなどに触れながら、家族の思い出を作りましょう。



1 大阪府 大阪市

ちちんぷい陶芸教室 上新庄教室

初心者でも2時間たっぷり楽しめる陶芸体験

初心者でも気軽に陶芸に親しめるスポット。手回しロクロを使って紐状の土を積み上げて器を作る「手びねり体験」や珍しい「ねこの顔皿七変化体験」、「指で描く富士山皿体験」では、湿った土に指を滑らす感覚を味わうことも。所要時間2時間と参加しやすいのも魅力。



1~3月限定
「おひな皿体験」も
開催



指で描く
富士山のお皿、
おもしろそうね



- ☎ 06-6324-8607
- 〒 大阪市東淀川区豊新3-16-12
ワズハウス1F
- 🕒 営業時間: 10:30~17:00
- 📅 休・木曜日
※臨時休業する場合あり <HPにて要確認>

くわしくはコチラから
▶ <https://chichinpuai.co.jp/>
ちちんぷい陶芸教室 上新庄教室 検索



好きな器を自由制作 手びねり体験

手回しロクロを使って、湯飲み、茶碗、小鉢などを作成。

体験料 3,000円/1点(税込)
付き添い参加(体験不可) 1,600円(税込)

対象 小学生(6歳)以上
予約 要

作りやすい湯飲みや小鉢から挑戦しよう

楽しい顔付け ねこの顔皿七変化体験

伸ばした土に、目や鼻、口、ヒゲを描いて楽しい表情を追加。

体験料 3,400円/2枚(税込)
付き添い参加(体験不可) 1,600円(税込)

対象 6歳以上
予約 要

色が7種類から選べ、同じ顔つきでもまったく違うねこに

指で土と遊ぶ 指で描く富士山皿体験

富士山型の土に、自分の指で積雪や山線を描いてみよう。

体験料 2,800円/皿・箸置き各1枚(税込)
付き添い参加(体験不可) 1,600円(税込)

対象 9歳以上 予約 要

ブルーかピンク、好きな色のお皿と箸置きをペアで作成

- ¥ 入場料:
各体験ごとに異なる料金が必要 <HPにて要確認>
- ※子どものみの参加は不可。必ず大人の受講または付き添い参加が必要
 - ※形成品は教室にて焼きあげ、約1ヵ月~1ヵ月半後に発送可(有料)

■阪急京都線「上新庄」駅、南出口を出て南方向へ徒歩約7~8分



2

兵庫県 神戸市

有馬玩具博物館

作って、遊んでおもちゃの世界を再発見

グリコのおもちゃデザイナーであった加藤裕三氏らが設立。世界中から集めたおもちゃ約4,000点を収蔵している。工作教室も毎日開催。布や毛糸を使った手工芸から電動糸ノコによる本格的な木工芸まで、「作りたい!」思いをカタチにできる。



ユーモアいっぱいのからくり人形「オートマタ」も展示



作りごたえたっぷり糸ノコ組み木



電動糸ノコを使って、組み木作家「小黒三郎」さんデザインのバズル作成にトライ。

体験料 2,300円(税別)
対象 10歳以上(10歳未満は要保護者同伴)
定員 5名(予約優先)

簡単なものから難しいものまで多数のデザインあり

- ☎ 078-903-6971
- 〒 神戸市北区有馬町797
- 🕒 営業時間:9:30~18:00 (入館は17:30まで)
工作教室は10:30~12:00
13:00~16:00
- 📄 不定休<HPにて要確認>
- 💰 入館料(体験参加の場合):
大人 600円/子ども400円(税別)
*別に各体験料が必要<HPにて要確認>
- 📅 予約: 予約優先

くわしくはコチラから
▶ <http://www.arima-toys.jp>
有馬玩具博物館 検索



コース考案も楽しいころころビー玉迷路 Sサイズ



木枠の中に、障害物を配置して迷路を完成させよう。

トンネルやジャンプ台のあるコースにするのもgood!

体験料 2,000円(税別)
対象 10歳以上(10歳未満は要保護者同伴)
定員 10名程度(予約優先)



■神戸電鉄「有馬温泉」駅より徒歩約5分

3

奈良県 奈良市

遊悠工房ZOO & かぎろひ

散策がてら奈良の思い出を手作り

風情豊かな「ならまち」にある小さな手作り工房。奈良の鹿の角などを使って作る「レジンアクセサリ」やぎゅっと握るだけで作れる「にぎりねこ」、お香袋作り、ベンガラ染めなどが、お土産作りを兼ねて気軽に体験できる。



ベンガラ染めのハンカチやストール作り体験もできる



鹿の角などで作るレジンアクセサリ



レジン枠に鹿の角やビーズなどを並べ、レジン液(透明樹脂)をかけて作成。

体験料 1,300円(税込)
対象 5歳以上
所要時間 約60分~

完成品はペンダントトップやキーホルダーにも

- ☎ 0742-26-4387
- 〒 奈良市毘沙門町29
- 🕒 営業時間: 11:00~17:00
- 📄 休 火・水曜日
- 💰 入場料: 無料
各体験ごとに異なる料金が必要<HPにて要確認>
- 📅 予約: 要問い合わせ

くわしくはコチラから
▶ http://www.naramachiinfo.jp/shopping/detail_37.html
遊悠工房ZOO & かぎろひ 検索



ぎゅっと握って作るにぎりねこ



信楽の土を握ってオリジナルの猫ちゃんを作成しよう。

体験料 1,000円(税込)
対象 5歳以上(陶土が握れればOK)
所要時間 約30分

*完成品は約1ヵ月後に郵送(送料500円が別途要)

握り方でスレンダーにもおデブちゃんにも

かわいいうにぎりねこ作りたいニャー



■近鉄「奈良駅」より徒歩約15分



お家でできる
簡単ピラティス

もとはリハビリ用のエクササイズとして生まれたピラティスは、骨盤のゆがみや体の深層部にあるインナーマッスル強化に効果的。わき腹の筋肉を鍛えて、憧れのくびれを手に入れましょう。

監修 ■ FTPピラティスマスタートレーナー 千葉 絵美

体幹、わき腹、腕を鍛える サイドベンド

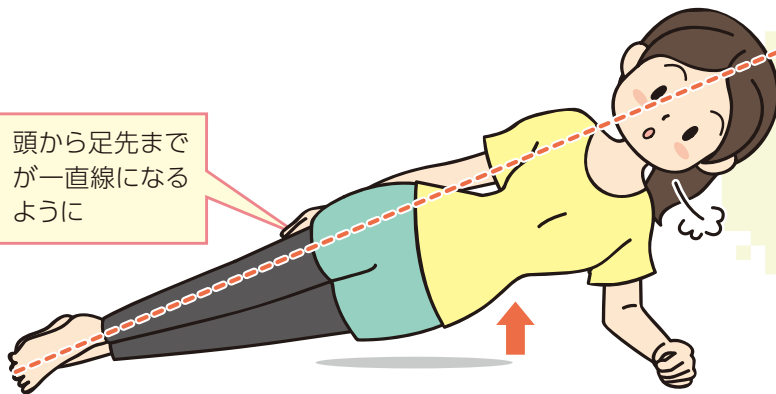
体幹、わき腹、腕を同時に鍛えるエクササイズ。やや強度が高いため、無理をしない程度に行いましょう。

1 横向きに寝て、左ひじを90度に曲げて床につける。右脚を少し前に出す。



頭から足先までが一直線になるように

2 お腹をひきしめ、わき腹の力を使って息を吐きながらお尻を浮かせる。息を吸いながら3~5秒ほどキープ。



3 息を吐きながらゆっくりお尻をおろす。お尻のアップダウンを3セット、反対側も同様に行う。

呼吸を意識しながらお尻のアップダウンを行う



One Point
ピラティス

力まず、流れるような動きを意識して

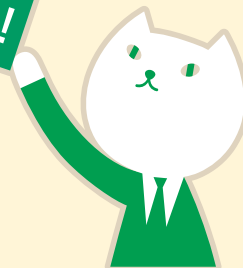
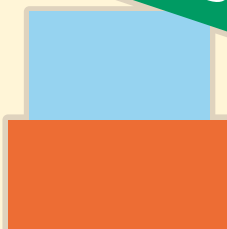
ピラティスは、勢いや反動を使っただけの動作はNG。力むと余計な力が入ってしまい、非効率的です。余計な力は抜いて、リラックスしてゆっくり流れるような動作を意識しましょう。



つみたて NISA

はじめるなら!

知らない、は、
もったいない。
マネーの知っく塾



運用した利益に
税金が掛からず、
オトク。

国の基準を満たす
商品の運用で、
わかりやすい。

少額からの積立で、
つづけやすい。

あなたにピッタリの“つみたて”探します!

例えばこんなお悩み
ございませんか?

- 積立だけでなくまとまった
資金での運用もしたい
- 資産づくりと万への
備えを両立したい
- 運用したいけどいつでも
引き出しできるようにもしたい



上手に活用して、お悩み解決!

つみたてNISA

積立投資信託

iDeCo (個人型確定拠出年金)

個人年金保険 (平準払タイプ)

終身保険 (平準払タイプ)

つみたてNISAのご相談は土日・祝日も営業のセブンデイズプラザで!



seven days plaza
Presented by RESONA

ご予約優先となりますご予約はWebサイト、または店頭にて

※年末年始・ゴールデンウィーク等休業させていただく店舗がございます。また、やむを得ない事情が発生した場合は休業させていただきます。
※セブンデイズプラザは、現金のお取扱い等一般の銀行窓口業務は行っておりません。([セブンデイズプラザとよす]を除く)
※各店の営業時間は、ホームページからご確認ください。



【投資商品に関するご注意事項】

●投資商品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。●投資商品・保険商品は預金ではなく、外貨預金を含め預金保険対象外です。●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りする「目論見書補完書面」を必ずご覧ください。●「つみたてNISA」や各商品に関して詳しくは、店頭・窓口までお問合せいただくか、各社ホームページをご覧ください。りそな銀行 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11月1日現在

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。



◆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





The Parkhouse

ザ・パークハウス 南千里アリーナ

一生ものに、住む。
ザ・パークハウス



THE ARENA

千里、揺るぎない舞台へ。

広大で、緑豊か、心地よく便利な街づくり。此処は千里ニュータウンの玄関口・南千里。再整備された駅周辺の賑わいから徒歩6分、約27,000m²の緑豊かな公園に寄り添う。都市の快適と四季の彩りを抱いて誕生する、「ザ・パークハウス 南千里アリーナ」。

千里、暮らしの舞台の象徴へ。

阪急千里線
「南千里」駅 徒歩 **6分**

南・南東向き中心

ショッピングモール

トナリエ南千里 徒歩4分
※トナリエ南千里/約280m

千里病院 徒歩4分
※千里病院/約320m

小学校まで約60m
※吹田市立高野台小学校/約60m、吹田市立高野台中学校(徒歩7分/約530m)

モデルルーム公開中

■物件全体概要 ●名称/ザ・パークハウス 南千里アリーナ ●所在地(地番)/大阪府吹田市高野台一丁目1番64 ●交通/阪急千里線「南千里」駅(改札口)より徒歩6分(トナリエ南千里公開通路利用時、公道利用時、徒歩7分) ●総戸数/330戸(内ABCD棟合計24戸、E棟86戸) ●開発面積/32,529.76m²(大阪府吹田市高野台住宅(1丁目)民生活プロジェクト)として本物件及び隣接する府所有地の府営住宅建替え事業を合わせた全体の開発面積) ●本物件敷地部分は16,001.66m² ●敷地面積/ABCD棟:11,805.75m²、E棟:4,195.91m²(売買対象面積は、合計16,001.66m²) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造11階建※E棟を1階~10階と表示し(建築基準法上は地上9階地下1階建)、ABCD棟を2階~11階と表示しています(建築基準法上は地上9階地下1階建) ●用途地域/第一種中高層住居専用地域 ●開発変更許可番号/第26-A-29号(2016年12月16日) ●一団地認定通知書番号/第H28認定通知吹田00010号(2017年2月27日) ●建築確認済証番号/ABCD棟BCJ16大建確097号(2017年3月24日)、E棟BCJ16大建確096号(2017年3月24日) ●駐車施設/(総戸数に対して)330台、機械式324台 ※月額使用料:7,000円~20,000円 ●自転車置場/(総戸数に対して)507台 ※月額使用料:100円~500円 ●バイク置場/(総戸数に対して)17台 ※月額使用料:1,500円・2,000円 ●ミニバイク置場/(総戸数に対して)56台 ※月額使用料:800円・1,000円 ●インターネット利用料/1,350円(月額) ●分譲後の敷地の権利形態/専有面積割合による所有権の共有 ●管理形態/管理組合成立後、三菱地所コミュニティ株式会社に管理委託 ●建物完成/2019年1月下旬予定 ●お引渡し/2019年3月下旬予定 ●売主・販売提携(代理)/三菱地所レジデンス株式会社 関西支店 〒530-6015 大阪市北区天満橋一丁目8番30号 OAPタワー15階 国土交通大臣免許(15)第408号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●売主・販売提携(代理)/近鉄不動産株式会社 〒543-0001 大阪市天王寺区上本町六丁目5番13号 国土交通大臣免許(10)第3123号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●売主/神鋼不動産株式会社 〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通二丁目2番4号 国土交通大臣免許(3)第7088号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト 〒541-0047 大阪市中央区淡路町一丁目7番3号 日土地堺筋ビル6階 国土交通大臣免許(10)第3175号(一社)不動産協会会員(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟 ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション 大阪エンジニアリング事業部 ●施工/株式会社長谷工コーポレーション

■【第3期】販売戸概要 ●販売住戸/8戸 ●間取り/2LDK+S(納戸)~4LDK ●専有面積/70.62m²~87.35m² ●バルコニー面積/11.38m²~35.75m² ●予定販売価格/未定 ●販売開始時期/2019年1月中旬予定 ※上記概要は、【第3期】供給予定(8戸)の内容を表示しています。確定情報はホームページにてご案内致します。

予告広告 | 第3期販売対象住戸については、本広告を行い取引を開始するまでは、契約又は予約の申込、並びに申込順位の確保には応じられません。予めご了承ください。(販売開始時期/2019年1月中旬予定)

■詳細は、下記ホームページをご確認ください。

ザ・パークハウス 南千里アリーナ

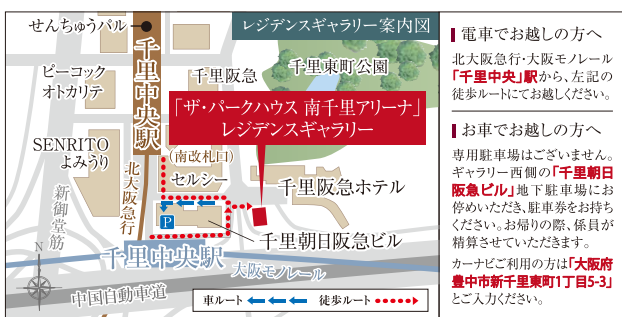
検索



【売主・販売提携(代理)】



【売主・販売提携(代理)】



※1.千里南地区センター再整備事業(2018年8月完成予定)で工事中の公共広場等を残し、整備完了区域ごとに供用が開始されています。事業全体は2019年度完成予定。事業内容並びに完成時期等は変更となる場合があります。 ※2.(改札口より)トナリエ南千里公開通路を利用し、徒歩6分。公道利用時、徒歩7分。 ※3.総戸数330戸中271戸(南向き141戸・南東向き130戸) ※掲載のビジュアルは、現地3階相当の写真(11/26)の丘(付近より北東方向)を2017年8月撮影)を基に描き起こした街並イラストと、計画段階の図面を基に描き起こした外観完成予想CGを合成したもので実際とは異なります。周辺の建物等は簡略化しております。建物前面の公園は敷地境界の高野公園であり、本物件の計画敷地ではありません。隣接地の環境は将来変わる可能性があります。外観完成予想CGでは、エアコン室外機・換気扇・TVアンテナ等再現されていない設備機器等がございます。なお本物件計画敷地の植栽、建物前面の公園(高野公園)の植栽は特定の季節やご入居時の状態を想定して描かれたものではありません。 ※地図は略地図につき、省略されている道路や建物等があります。

お問い合わせは「ザ・パークハウス 南千里アリーナ」レジデンスギャラリー

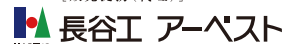
0120-660-151

営業時間/10:00~17:30
定休日/水・木・第2火曜日(祝日除く)

【売主】



【販売提携(代理)】



栄養満点！ 楽チンレシピ

Rakuchin **冬** Recipe ✓
winter

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。

トースターなら手軽で簡単！
皮はパリッと、身はジューシー！

調理時間
15分



〈1人前〉
カロリー：460kcal
塩 分：3.7g

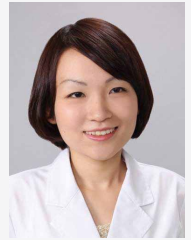
栄養

サバにはDHAやEPAという不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。これらは善玉コレステロールを増やす働きがあり、血中の中性脂肪を減らしたり動脈硬化を予防したりするなど、生活習慣病の発症リスクを下げられます。また、不飽和脂肪酸は酸化しやすいので抗酸化作用のあるトマトと組み合わせるのがオススメです。運動不足になりがちな冬こそ、血管の健康を保って全身の健康を維持しましょう。

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。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



ハニーマスタード サバサンド

材料 (2人分)

塩サバ	2切れ (180g)	
バゲット	20cm	
サニーレタス	2枚	
トマト	小1個 (100g)	
紫玉ねぎ	1/3個 (50g)	
酒	小さじ2	} ①
レモン汁	大さじ2	
砂糖	小さじ2	} ②
粒マスタード	大さじ1.5	
蜂蜜	小さじ2	
マヨネーズ	小さじ2	
濃口醤油	小さじ1/2	

作り方

塩サバの全体に酒をまぶす。トレーにアルミホイルを敷き、皮目を上にして並べ、オーブントースター(200℃)で10分程焼く。



レタスは大きめにちぎる。トマトは5mm幅の薄切りにする。玉ねぎは薄切りしてAと合わせる。Bを合わせてソースを作っておく。



バゲットを半分の長さに切り、横に切り込みを入れて内側にソースを塗る。レタス、トマト、塩サバ、玉ねぎの順にのせ挟んで完成。



調理のポイント

- 加熱時間は目安です。サバの皮が焦げそうなら途中でアルミホイルをかけて中まで火を通してください。
- お子様やご年配の方は、バゲットの代わりに、イングリッシュマフィンやバーガーパンズなどにすると食べやすくなります。

共済組合だより No.97 (平成30年12月発行) 大阪市職員共済組合 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20(大阪役所4階)

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

● 保健医療係
(健康保険・扶養認定等) 6208-7591、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