

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2019

9

第100号



今月号の TOPICS

- セレッソ大阪と大阪市職員共済組合のコラボ事業 セレッソ大阪SPORTS PROGRAM …… P2
- ご家族(被扶養者)のみなさん 特定健診の受診方法 …………… P7
- 組合員のみなさん 保健指導を利用しましょう …………… P8
- データでみるヘルスケア …………… P10
- 平成30年度決算が承認されました …………… P16
- 標準報酬月額が変わる時期 …………… P18

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください



今年もやります!!

組合員限定

セレッソ大阪 SPORTS

当共済組合の組合員の28.7%(約3.5人に1人)がメタボリックシンドローム※1です!
「運動したいけれど、なかなか取り組めない」「無理なく、効果的な運動を生活に取り入れたい」というあなた!
セレッソ大阪アカデミーで指導しているプロの講師が、あなたの「身体づくり」をサポートします。
無料で体験できるこの機会をお見逃しなく!

今年度は2つのコースをご用意しました♪
コースの期間中スマートウォッチ※2を利用して運動の継続をめざします!

※1 メタボリックシンドロームとは内臓肥満に高血圧・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招きやすい病態です。

※2 歩数、脈拍、心拍数、消費カロリー等が測定できるスマートウォッチを利用します。



SPORTS PROGRAM		内容
無 料	2回コース	3回コース
	日常生活のなかに 気軽に運動を取り入れたい! という方におすすめ♪	体重が気になる… 継続して運動に取り組みたい! という方におすすめ♪
日 程	①令和元年10月23日(水) ②令和元年12月11日(水)	①令和元年12月14日(土) ②令和2年 1月11日(土) ③令和2年 2月15日(土)
時 間	18時45分~20時30分 (受付時間18時15分~)	10時00分~12時00分 (受付時間9時30分~)
場 所	西成区民ホール	長居球技場(北・南練習場)
定 員	各コース40名※定員を超えた場合抽選となります。	
申込締め切り	令和元年10月10日(木)	令和元年11月14日(木)
内 容	「ストレッチ」 「狭いスペースでできる エクササイズ」等	「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」等

PROGRAM

講師 PROFILE



講師：福原 祐介 先生
指導歴：2011年～びわこ成蹊スポーツ大学サッカー部
2016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

申込方法

コースによって申込締め切りの日程が異なりますので、ご注意ください。

【2回コース】
令和元年10月10日(木)
必着

【3回コース】
令和元年11月14日(木)
必着

P5～6参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。

※2回コースと3回コースのいずれかのみご参加いただけます。

昨年度のプログラムの様子



日々の運動の
参考になりました。

1回だけでなく、
次もあると思うので
トレーニングを
継続できました。

アンケート結果

- 今後も運動プログラムがあれば参加しますか？
→参加する 79%
- 参加前後で運動についての意識に変化がありましたか？
→変化があった 91%
- 参加前後で体調の変化はありましたか？
→変化があった 64%

セレッソ大阪運動プログラムに参加して 運動習慣を身につけましょう!



Q 運動すれば健康になるのかにゃ?

A 運動は、健康につながるたくさんの効果があるのじゃ。



1. 血液の循環がよくなり、血圧を下げる
2. 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。
3. 血中のブドウ糖(血糖)を使い、血糖を下げる
4. 足腰の筋力を強くして老化を予防する
5. 心臓や肺の働きを強くする
6. 体力がついて動きが楽になり、日常生活が快適になる
7. 良質な睡眠がとれる
8. ストレス解消など気分転換ができる
9. 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



Q 運動しなくても血圧・脂質・血糖は薬で改善できるのでは?

A 運動による減量で、血圧・脂質・血糖のすべての値が改善するといわれておるぞ。



薬は、血圧・脂質・血糖で各々服用する必要があります。
しかし、運動により減量すれば、すべての改善が期待できます。



Q どのくらい減量すればいいのかにゃ?

A 体重の3～4%減らすと効果はあるのじゃ。



体重の3～4%の減量により、血圧・脂質・血糖の値が改善すると言われています。
体重を1kg減らすと血中の悪玉コレステロールは1mg/dl低下します。
3kg減らすと血糖コントロールが目に見えて改善します。
さらに4～5kg減らすと血圧を下げる効果があることがわかっています。



Q 体重を減らすってしんどいし、簡単じゃないよ。

A 内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて増えやすく、減りやすいんじゃ。



食事を減らしたり運動量を増やすだけでも、腸のまわりについている内臓脂肪は減るといわれています。健康な生活が送れるよう、セレッソ大阪運動プログラムに参加して運動習慣を身につけ、標準体重*を維持しましょう。
*標準体重とは…BMI(体格指数) 18.5以上25未満、BMI=【体重(kg)】÷【身長(m)×身長(m)】

参加申込書

いずれかのコースを1つお選びいただき、参加申込者情報・同意欄、P6(裏面)のセルフチェックリストをご記入のうえ、各コースの申込期限までにてい送にてお申込みください。

参加コース 希望のコースに○をつけてください	2回コース ・ 3回コース (いずれか1つのみ)
----------------------------------	---

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

セレッソ大阪運動プログラムの参加に関する同意欄

セレッソ大阪運動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	令和 年 月 日
氏名	

定 員

各コース40名です。定員を超えた場合は抽選となります。
 受講の可否は、2回コースは10月末頃、3回コースは11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

2回コース：令和元年10月10日(木) [必着]
3回コース：令和元年11月14日(木) [必着]

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、当共済組合へお申込みください。

★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。当共済組合へお申込みください。

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500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	医師から足腰に障害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	令和元年	月	日 ()
組合員証番号(職員番号)		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

ご家族(被扶養者)のみなさん

今年度の特定健診はもう受診しましたか？

特定健康診査(特定健診)とは、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。



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

受診券を令和元年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。**

※有効期限にご注意ください。

受診券を利用しない場合

平成31年4月1日～令和2年3月31日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、**令和2年4月30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。**



特定保健指導について

特定保健指導とは、特定健診(または健診結果送付票の返信)後、生活習慣病の発症リスクが高い方に実施する生活習慣を改善するための支援です。

特定保健指導の利用方法

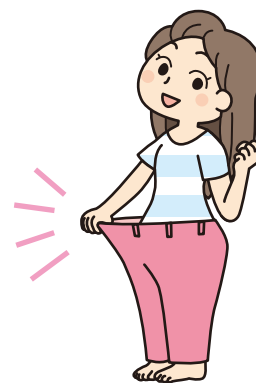
特定健診当日に 特定保健指導を利用する場合

特定保健指導に該当された場合、実施機関より利用勧奨いたしますので、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)」が届きます。
- ②実施機関を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(令和元年度分)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月に送付している「令和元年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」をご覧ください。

組合員のみなさん 保健指導を



職場の定期健康診断後、保健指導に該当された方へ、順次ご案内をお送りいたします！特定保健指導と個別保健指導はどちらの会場でも受けられますので、ぜひご利用ください。

メタボリックシンドロームで生活習慣病の発症リスクがある方へ**特定保健指導**を実施します。

特定保健指導とは

生活習慣病の発症リスクが高い方に実施する生活習慣を改善するための支援です。

⚠️「血圧120/80mmHgだから、まだ大丈夫」と思っているあなた！早めの対応が必要です。

日本における高血圧症に起因する脳血管病死亡者数は年間約10万人と推定されています。また、脳心血管病で死亡する人の約50%が、120/80mmHgを超える血圧によるものと推定されています。

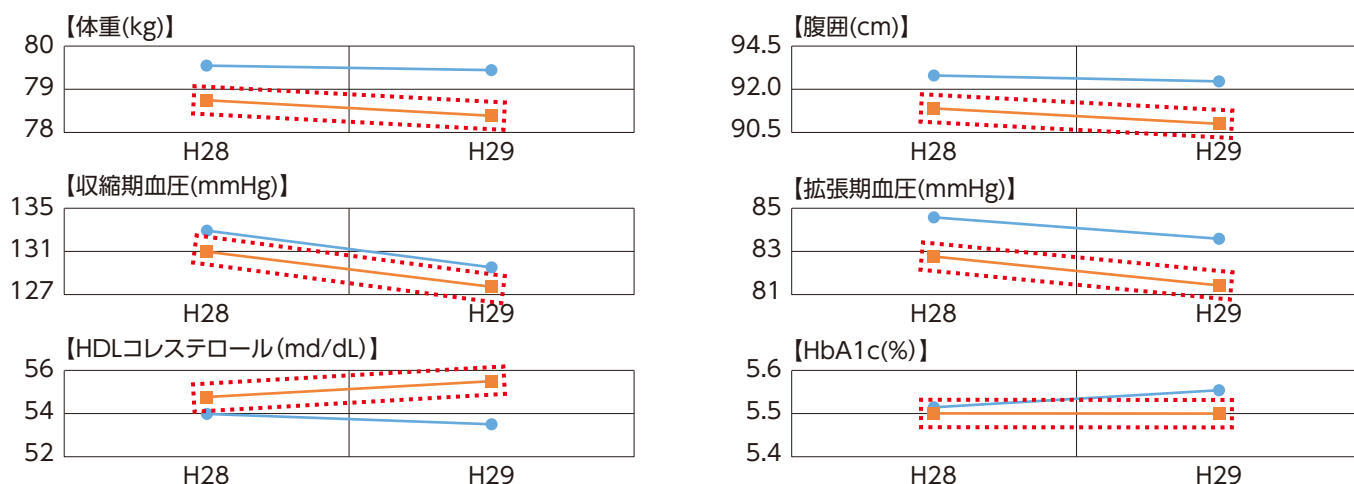
「血圧はまだそこまで高くないし…」と思わずに、一度ご自身の生活を見直してみましよう。

※高血圧ガイドライン2019より

特定保健指導の効果

(H28年度とH29年度の健診結果平均値の推移)

実施あり —■— 実施なし —●—



平成30年度より初回面接後にご利用いただける運動コースに「マンツーマントレーニング体験」を取り入れました！

- *専門スタッフと一緒にだから、一人で行うよりも効率的に運動ができます。
- *「マンツーマントレーニング体験」終了後、そのまま店舗を1日ご利用いただけます。
- *体成分測定付き



事前に予約が必要です。詳細は初回面接の際にご確認ください。

利用しましょう



非肥満で生活習慣病の発症リスクがある方へ 個別保健指導を実施します。

個別保健指導とは

非肥満の方のうち、生活習慣病の発症リスクがある方へ、生活習慣病の発症予防のための支援です。

支援内容

生活習慣病の発症リスクの程度に応じて「生活習慣病の改善指導」と「受診勧奨と治療の継続支援」の2つの支援を行います。

糖尿病の合併症の発症・進行を防ぐために 糖尿病受診支援を実施します。

糖尿病受診支援とは

糖尿病の合併症の発症・進行を防ぐことや医療費の抑制を目的とし、受診勧奨支援や糖尿病専門医療機関への紹介、糖尿病保健指導支援を行います。

対象者

血糖の項目(HbA1c)7.0%以上の方

※糖尿病合併症予防のための目標・HbA1c7.0%未満[日本糖尿病学会編・著 2016-2017 糖尿病治療ガイド]より

サポート内容

「治療サポート回答書」を返信する。

個別案内に同封されている治療サポート回答書を返信用封筒を使用し、委託業者へ送付してください。



受診中の方

未受診・治療中断中の方

- ①糖尿病専門医療機関の紹介
(希望者のみ)
- ②主治医にて治療継続

- ③糖尿病専門医療機関の紹介
(希望者のみ)
- ④新たに医療機関を探す

②の場合

④の場合

主治医の同意のもと、委託業者より、糖尿病保健指導支援の実施

知っていますか？ あなたの職場の健康状況 データでみるヘルスケア

～当共済組合は、あなたの職場に健康情報をお届けしています～

あなたの健康と結びつきが 深い「職場環境」

業種や職種により、かかりやすい病気が違います。これは、1日の大半を過ごす職場環境や働き方が影響していると考えられています。

各職場では、がん検診や保健指導の利用を組合員一人ひとりに呼びかける等、組合員が保健事業を利用しやすい環境づくりに取組み、組合員の健康意識の向上・生活習慣病の改善に向けた取組みを推進しています。

職場の健康状況を可視化した 「データでみるヘルスケア」

当共済組合は、「データでみるヘルスケア」を活用して、各職場と健康課題の共有、健康リスクの把握と対応策を考えています。

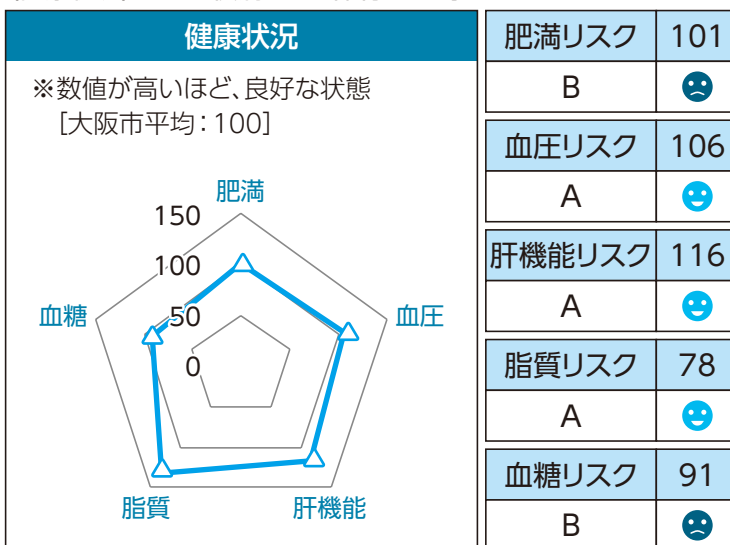
「データでみるヘルスケア」は、健診結果から各職場の健康状況を、右の図のように可視化してわかりやすくデータ化したものです。

たとえば、健康状況の一つ「肥満」のリスクが高い職場では、出張型健康講座の生活習慣病を改善する運動や食生活の講義を受講する等の対応策を検討します。

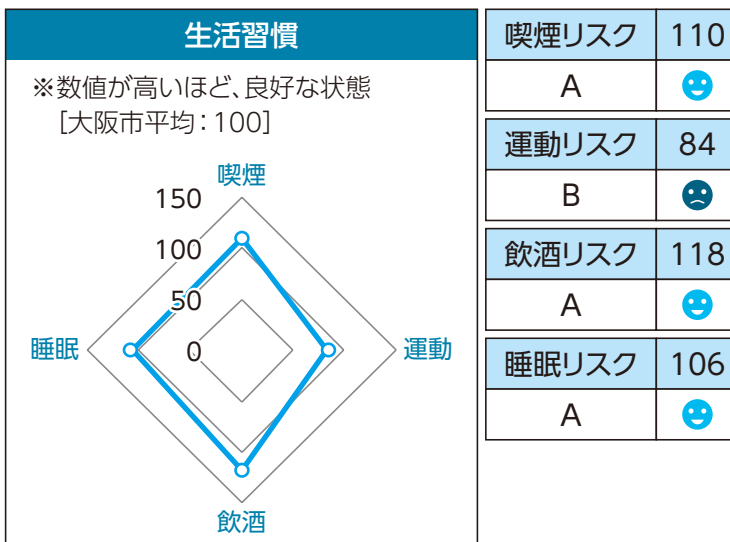
今回は「データでみるヘルスケア」の一部を紹介します。

〇〇区役所 データでみるヘルスケア

〈健康状況〉生活習慣病リスク保有者の割合



〈生活習慣〉適正な生活習慣を有する者の割合



最優先の健康課題は「高血圧と肥満」

組合員の約10人に1人が血圧のコントロール不良者もしくは未治療、約2.6人に1人は肥満です。体重を減らせば血圧も下がりますが、減量はなかなか難しいのが現状です。

高血圧と認識していない?! 大丈夫と思っている?!

次の図は、各職場の個別保健指導対象率と利用率です。

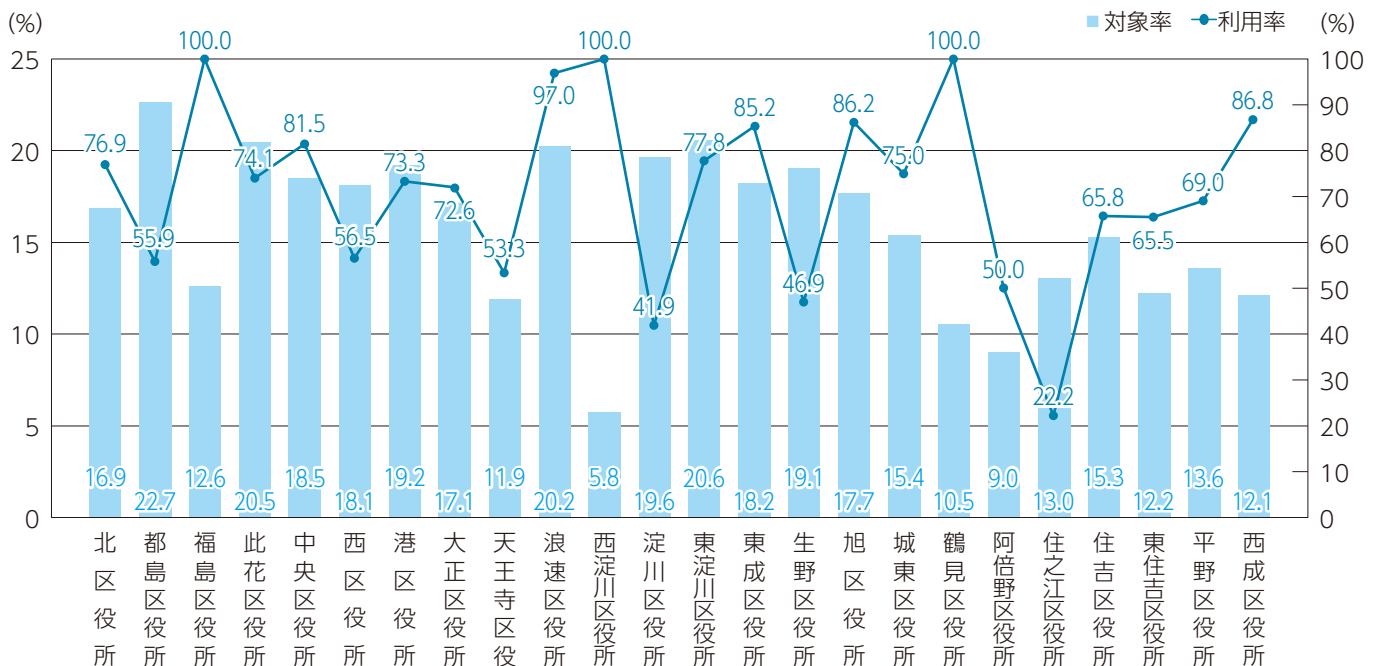
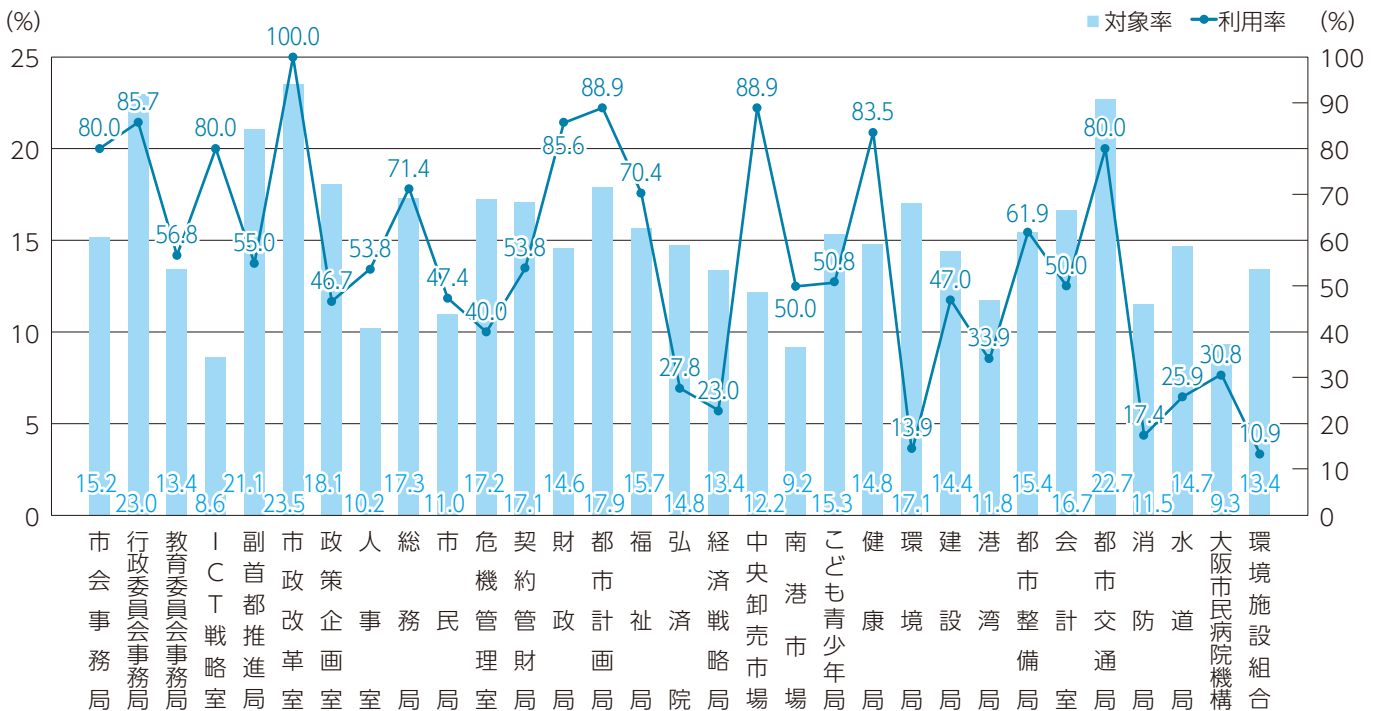
個別保健指導の対象者は**非肥満**ですが、血圧・脂質・血糖の数値が受診を必要とする高い方です。

血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中や心疾患等にかかるリスクや死亡リスクが高くなります。

血圧が130～139/80～89mmHgは高値血圧、140/90mmHg以上は高血圧になりますが、血圧が高いと認識していない組合員もみられることから、組合員の健康の保持・増進に向けて、職場からの働きかけはとて重要になります。

■ 各職場の個別保健指導対象率と利用率 (平成30年度)

大阪市全体	対象率：14.1%	利用率：46.8%
-------	-----------	-----------



「職場環境」は肥満に影響する?!

次の図は、各職場の特定保健指導対象率と利用率です。

特定保健指導の対象者は**肥満**があり血圧・脂質・血糖の数値が正常値より高い方です。

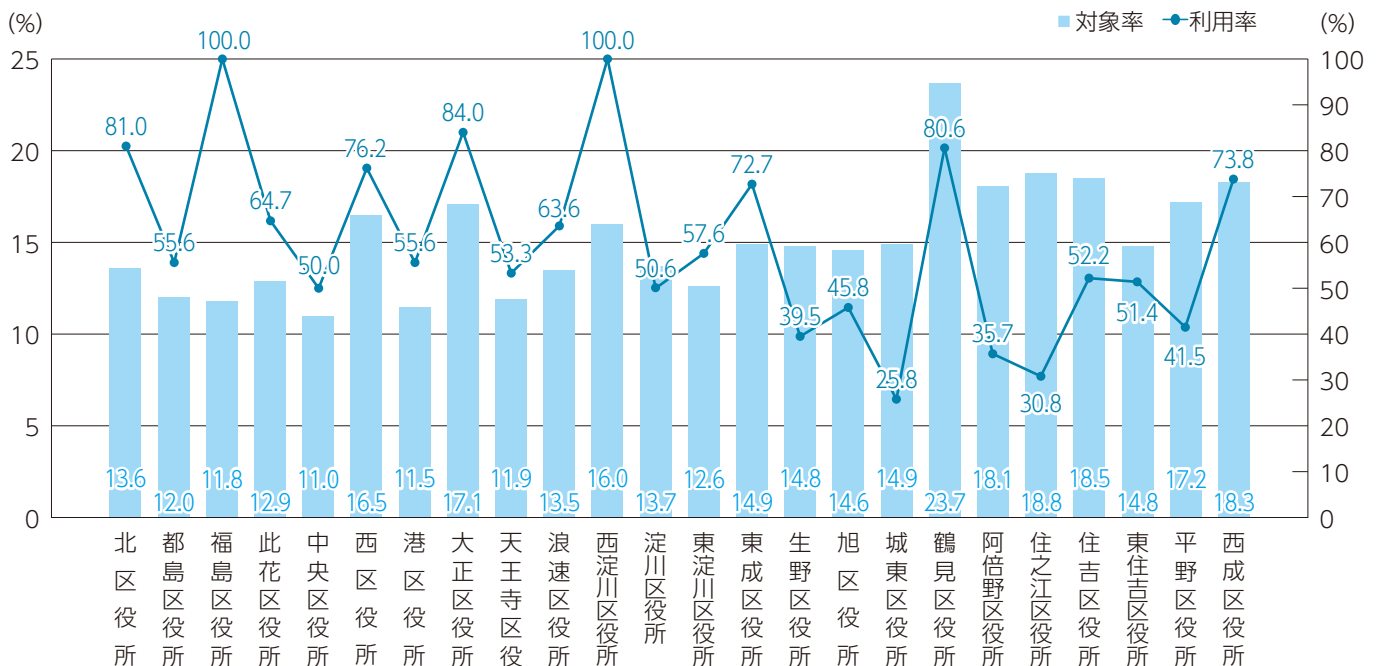
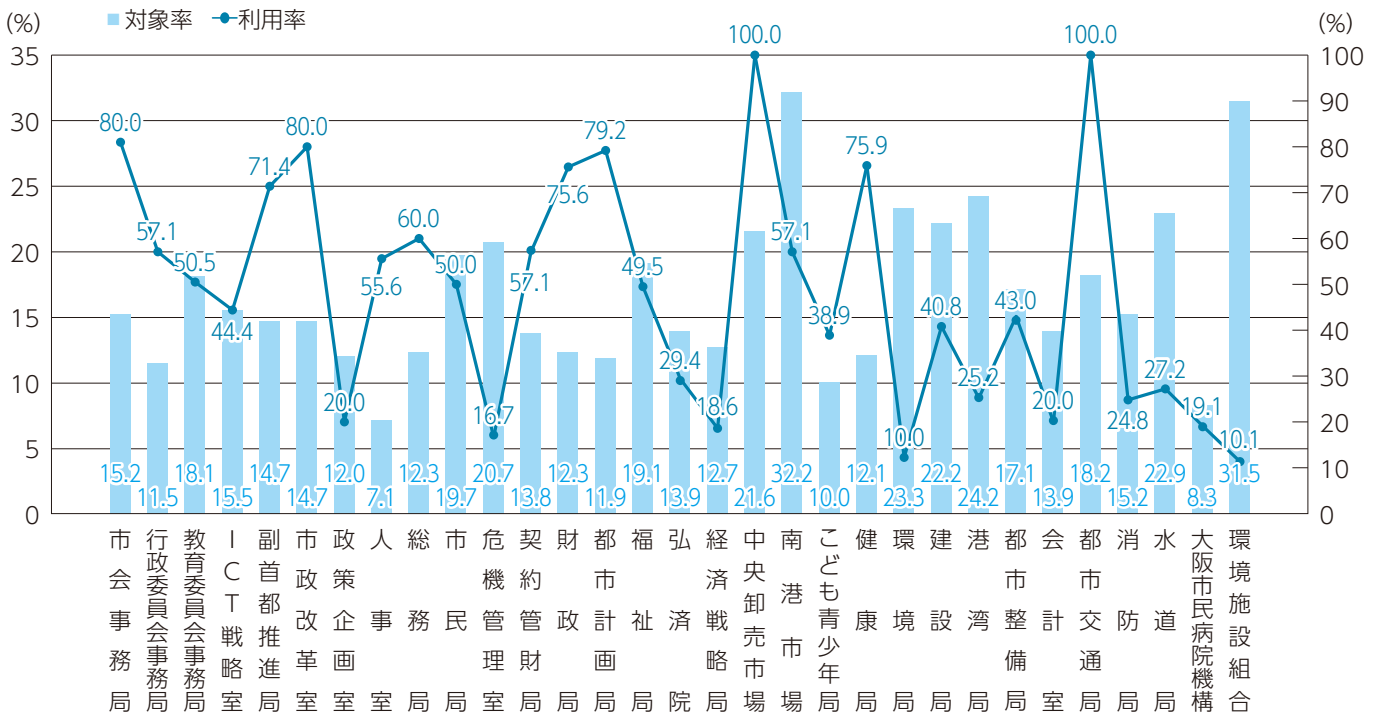
年齢や性別等から職場によって対象率は違います。

肥満の人が近い関係にいと、その考えや行動様式に影響されやすく、親しい友人も肥満になると科学的に証明された研究*もあることから、職場環境は肥満に影響することも考えられます。

*アメリカ・マサチューセッツ州フラミンガムでの心血管疾患の危険因子を明らかにした長期疫学研究

■各職場の特定保健指導対象率と利用率(平成30年度)

大阪市全体	対象率：16.5%	利用率：37.4%
-------	-----------	-----------



定期的ながん検診を受診していますか？

次の図は、各職場のがん検診受診率です。

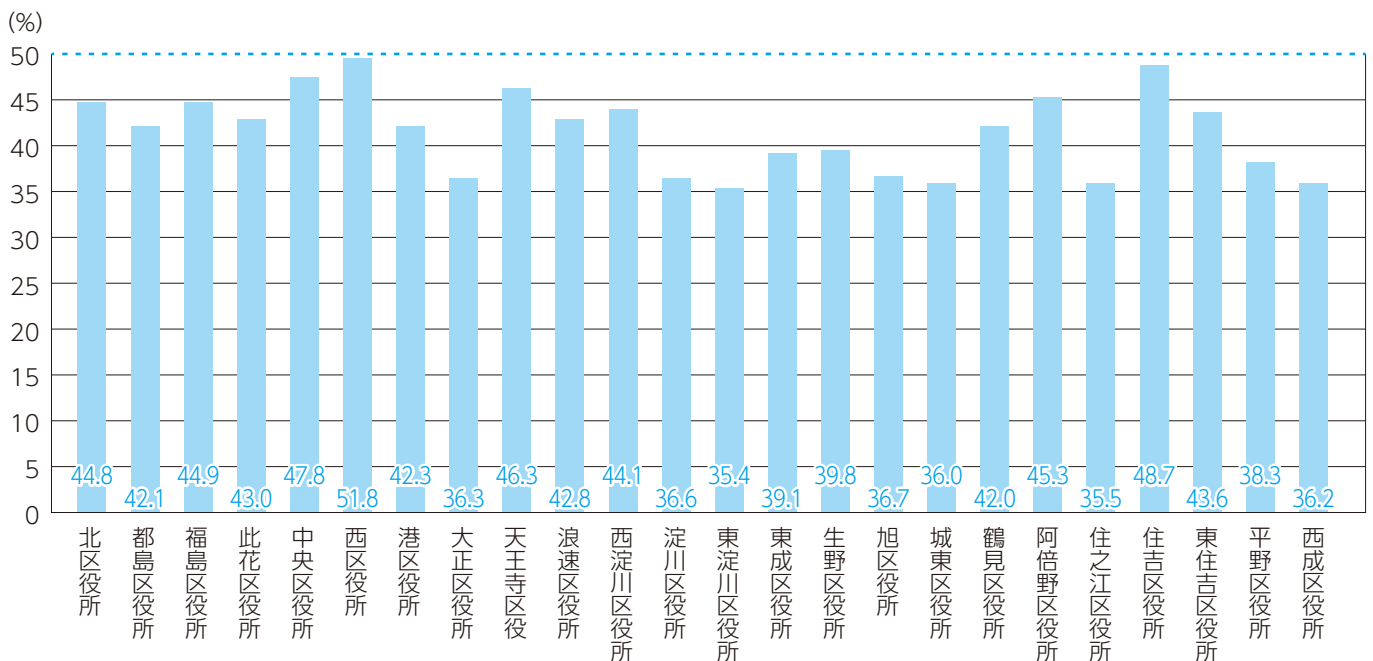
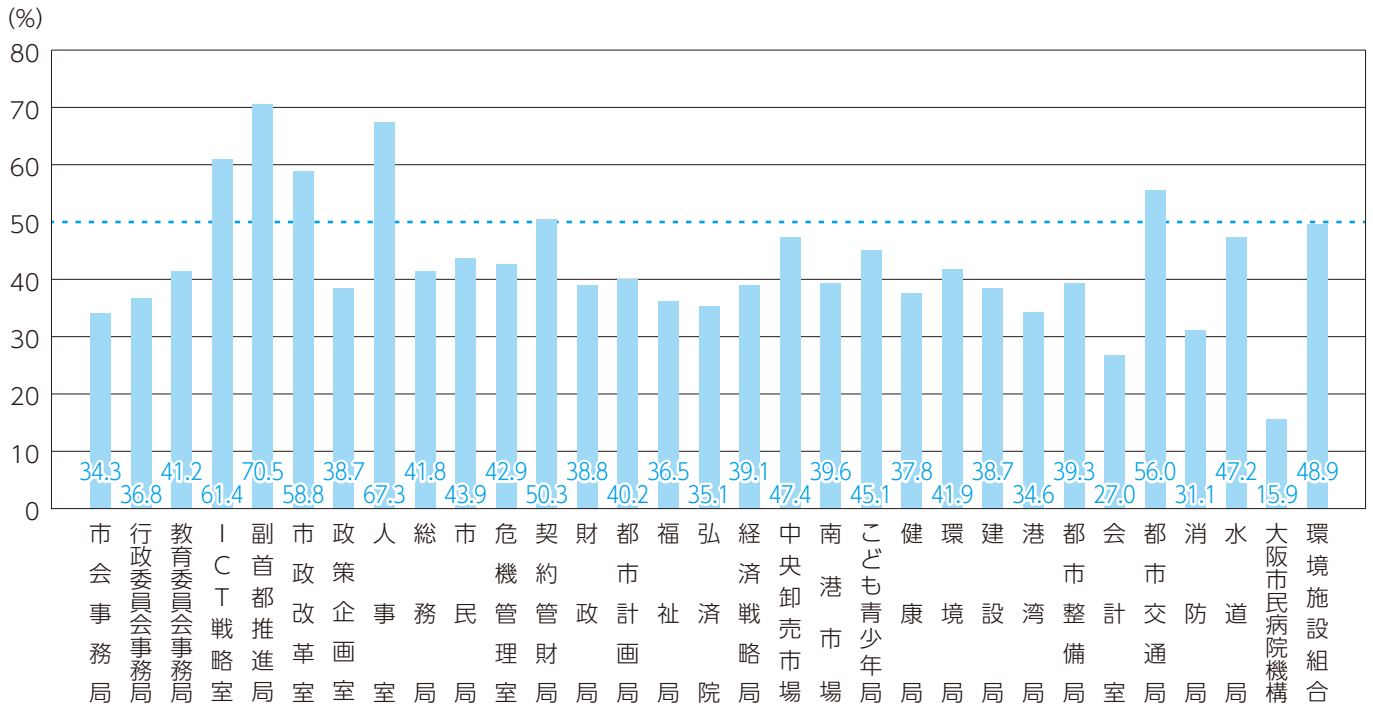
一人当たりの医療費で最も高いのは、男性で循環器系の疾患、女性でがん*です。また、5大がん関連医療費(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)での一人当たりの医療費で最も高いのは、男性で大腸がん、女性で乳がんです。

がんの大きさが1~2cmの早期がんを発見すれば9割が完治できます。定期的に、がん検診を受診しましょう。

※良性・悪性新生物の両方を含む

■各職場のがん検診受診率(平成30年度)

大阪市全体	受診率：37.7%	国の目標：50%
-------	-----------	----------



お薬代が
安くなる

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？



先発医薬品よりもジェネリック医薬品が安い理由は、先発医薬品の特許期間が切れた後に製造されるため、開発費用が安くすむからです。もちろん、効き目や安全性は国の厳しい審査をクリアしているため、先発医薬品と同等です。ジェネリック医薬品を使えばお薬代が節約できます。

長期間お薬を服用する場合はとくに、
薬代の軽減額が大きくなります

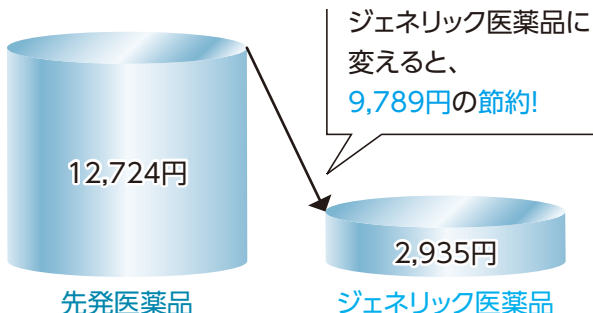
とくに、慢性疾患などで長期間お薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に変えると薬代の負担がかなり軽くなります。ジェネリック医薬品を利用できるかどうか、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう。

お薬代の例

\\こんなにオトクです!\\

高血圧症

代表的な先発医薬品
1日1回1錠、3割負担の場合(年額)



※2019年1月現在。薬代だけの参考値。実際に窓口で支払う額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

いきなりジェネリック医薬品に
変えるのが不安な場合、
「お試し調剤」から始められます

今まで使っていたお薬を、いきなり全部ジェネリック医薬品に変えてしまうことに不安がある場合には、「お試し調剤」という方法も選べます。これは、処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、使ってみて問題がなければ、残りの日数分を調剤してもらう方法です(分割調剤)。もし、体調や効き目に違和感などがある場合は、変更前の先発医薬品に戻すことができます。詳しくは薬剤師にご相談ください。

※分割調剤をした場合には、薬局に「後発医薬品分割調剤料」を支払います。

お試し調剤では処方された日数を
分けて調剤します
短期間使ってみて問題がなければ
残りの日数分を調剤します



にしましょう

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ 効き目・安全性で安価な薬です



先発医薬品と有効成分や効き目が同じなのに、先発医薬品よりも価格が安いジェネリック医薬品。お薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさんが負担するお薬代も節約できます。

ジェネリック医薬品が安い理由は、先発医薬品より開発コストがかからないからです

先発医薬品は、発売されるまでの研究開発に多くの時間や費用がかかるので、先発医薬品を開発した製薬会社には、特許の出願により、約20～25年の特許期間が与えられます。一方、ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間満了後に先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。先発医薬品より開発費用が少なくすむため、価格を抑えられます。

●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	数百億円以上
ジェネリック医薬品	3～5年	約1億円

効き目や安全性が先発医薬品と同等であることは、国の審査で確認済みです

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同一の有効成分を同一量含んで作られています。国の厳しい審査で、効き目や安全性が先発医薬品と同等であることが確認されたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されています。お薬の形や色、味、添加物などは変えてもよいことになっているため、見た目や添加物が異なることがありますが、効き目や安全性に違いはありません。

ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら…

①かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう

国がジェネリック医薬品の利用を促進していることもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えていきます。

②処方せんをチェックしましょう

処方せんの「変更不可」の欄に「✓」や「×」がないか確認し、何も記入されていなければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

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有効成分や効き目についても変わりませんが、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。

平成30年度決算が承認されました

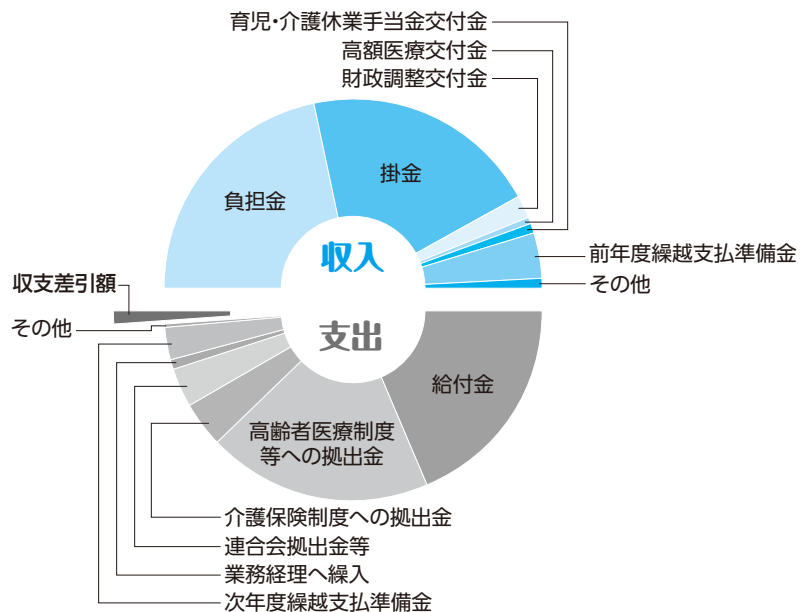
令和元年6月18日の組合会にて、平成30年度の決算が承認されましたので、おもな経理の概要をお知らせします。

短期経理

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

収入総額	22,184,842千円
負担金	9,678,788千円
掛金	8,958,543千円
財政調整交付金	874,730千円
高額医療交付金	249,471千円
育児・介護休業手当金交付金	443,223千円
前年度繰越支払準備金	1,628,362千円
その他	351,725千円

支出総額	22,137,955千円
給付金	8,566,081千円
高齢者医療制度等への拠出金	8,891,653千円
介護保険制度への拠出金	1,690,198千円
連合会拠出金等	1,591,709千円
業務経理へ繰入	31,224千円
次年度繰越支払準備金	1,353,813千円
その他	13,277千円



収支差引額
46,887千円

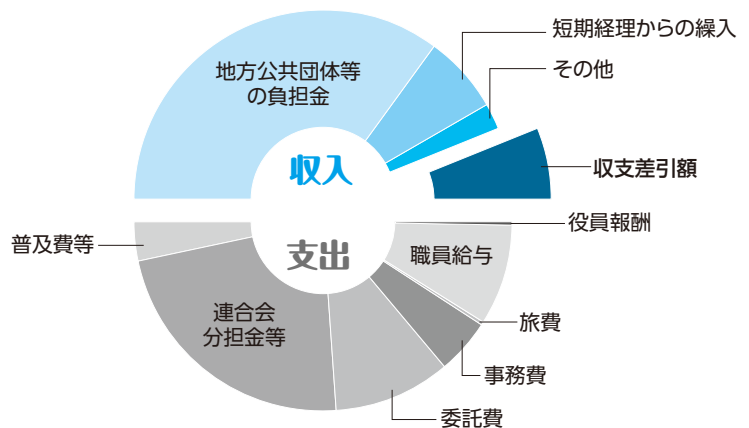
積立金として次年度に繰越します。

業務経理

短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額	210,370千円
地方公共団体等の負担金	168,611千円
短期経理からの繰入	31,224千円
その他	10,535千円

支出総額	239,142千円
役員報酬	104千円
職員給与	41,751千円
旅費	792千円
事務費	22,160千円
委託費	48,330千円
連合会分担金等	110,123千円
普及費等	15,882千円



収支差引額
▲28,772千円

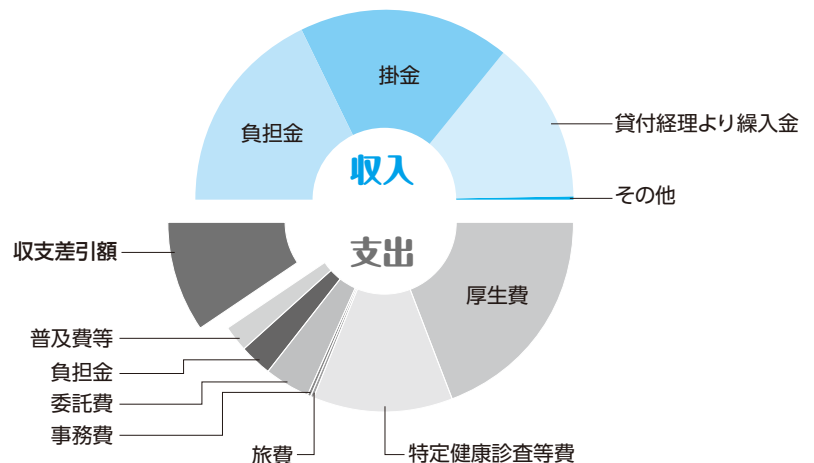
前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

保健経理

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

収入総額	361,783千円
負担金	129,629千円
掛金	131,853千円
貸付経理より繰入金	100,000千円
その他	301千円

支出総額	294,660千円
厚生費	141,185千円
特定健康診査等費	87,235千円
旅費	280千円
事務費	211千円
委託費	29,243千円
負担金	19,374千円
普及費等	17,132千円



収支差引額
67,123千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

貸付経理

住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額	43,292千円
組合員貸付金利息	41,013千円
その他	2,279千円

支出総額	136,296千円
負担金	4,244千円
連合会払込金	7,183千円
保健経理への繰入金	100,000千円
その他	24,869千円



収支差引額
▲93,004千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

上記以外の経理を含め、平成30年度決算の詳細は、当共済組合ホームページに公開していますので、ご覧ください。

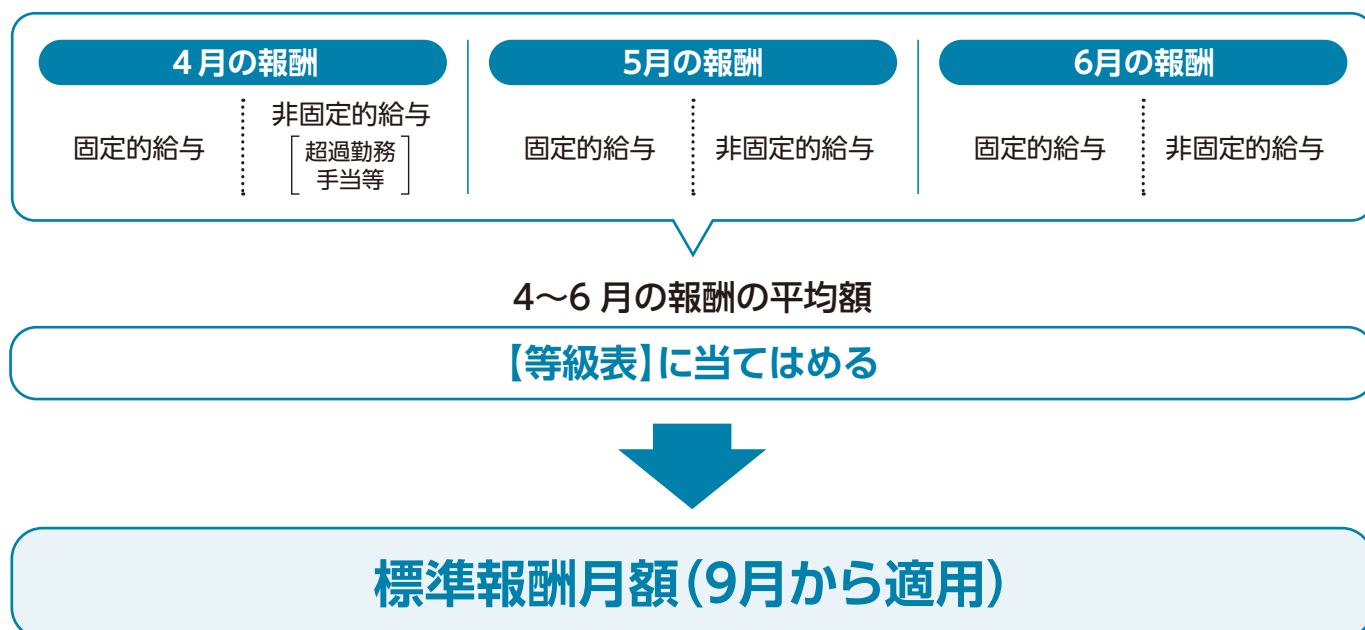
知って
おきたい

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

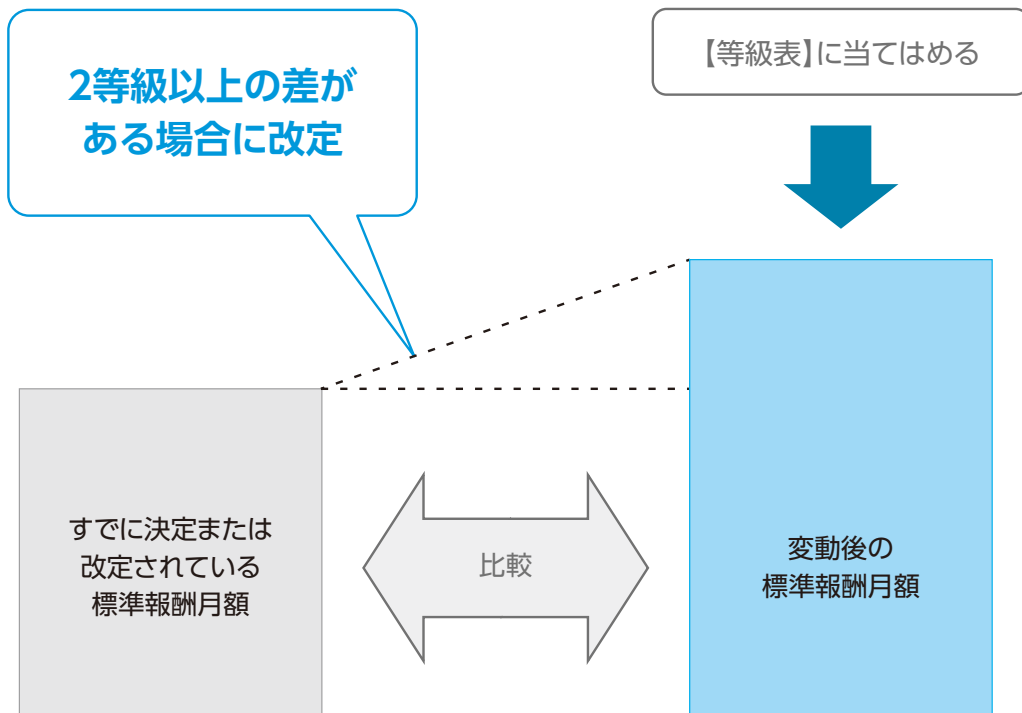
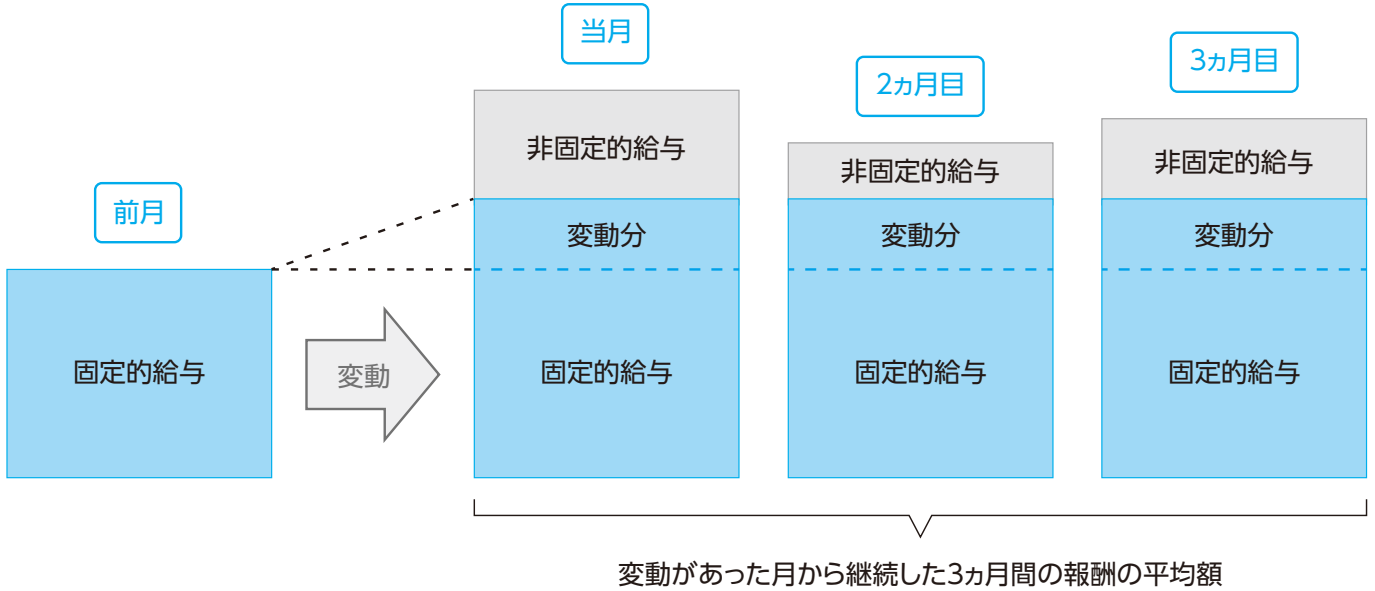
1 定時決定（標準報酬月額の決定）

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

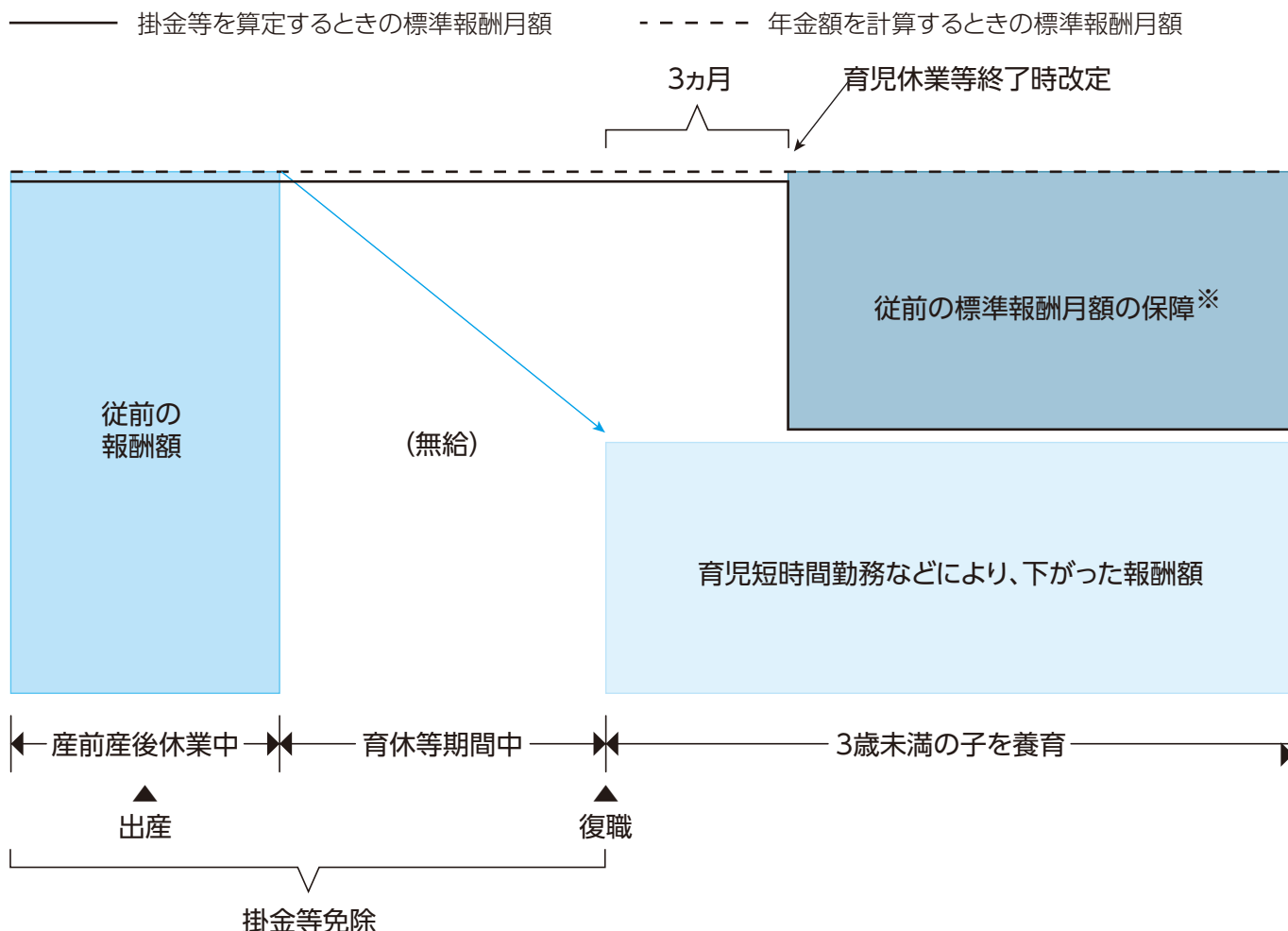
産前産後休業を終了した組合員で休業前より報酬が1等級以上下がった方が、産前産後休業終了日に産前産後休業に係る子を養育する場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

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のイメージ



※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。



お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7581

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が変わりました

令和元年7月31日付けの厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項および第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ハおよびロに定める額に変更があったため、令和元年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金および介護休業手当金の1日あたり給付上限額が変更となりました。

■ 育児休業手当金

[] 内は給付割合

	変更後	従来
給付上限相当額（日額）〔67%〕	13,832円	13,713円
180日を超える期間の給付上限相当額〔50%〕	10,322円	10,234円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	470,000円	470,000円

■ 介護休業手当金

	変更後	従来
給付上限相当額（日額）〔67%〕	15,230円	15,093円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	530,000円	500,000円

Health Information

たばこを吸わない  生、吸う  生

受動喫煙による 健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,014人

肺がん
2,484人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
73人

虚血性心疾患
4,459人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書。

令和元年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

令和2年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



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IDの申込みが必要です。

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)



本年10月に年金払い退職給付に係る終身年金現価率の値が変わります

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

<http://www.chikyoren.or.jp/>

(地方公務員共済組合連合会トップページ)
トップページの「年金払い退職給付制度」から
ご覧いただけます。





背中 で両手 がつかない

背中
で両手
がつかない
というの
は、肩
から背
中へ回
した手
と、下
から背
中へ回
した手
の指先
がつか
ないこ
と。肩
周り
の筋肉
が硬い
ため
で、肩
こり
の要因
になり
ます。
ストレッチ
でこれ
らの筋
肉をほ
ぐして
、後ろ
で手が
つける
よう
になり
ましょ
う。

背中両手

クロール&背泳ぎ

- ①上に向かって泳ぐように、クロールの動作で腕を前に回す。左右各1かきを1セットとし、50セット行う。
- ②同様に背泳ぎの動作で腕を後ろに回す。左右各1かきを1セットとし、50セット行う。



ひじ引っ張り

- ①椅子に座り、足をそろえ、背筋を伸ばす。
- ②右の手の甲を腰にあて、左手で右腕のひじのあたりをもつ。
- ③右の手の甲を腰につけたまま、ゆっくり息を吐きながら左手を前に引き、10秒保つ。反対側も同様に行う。

背筋は伸ばしたまま



タオルたぐり寄せ

- ①足をそろえて立ち、背中側でタオルの両端をつかむ。下の手の甲が背中に向くように。
- ②下の手でタオルをギリギリまでたぐり寄せしてから、上の手でタオルを引き上げて10秒保つ。反対側も同様に行う。

タオルをまっすぐ伸ばした状態を保つ



脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起こりやすくなります。

特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために下記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。 受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●		
中性脂肪 (トリグリセリド)	保健指導判定値 150mg/dL以上 受診勧奨判定値 300mg/dL以上	増えすぎるとHDL、LDL両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー(甘いもの、酒、油もの、炭水化物)のとりすぎ
LDLコレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL以上 受診勧奨判定値 140mg/dL以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸(肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど)のとりすぎ
HDLコレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL未満 受診勧奨判定値 35mg/dL未満	余分なLDLコレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL以上 受診勧奨判定値 170mg/dL以上	中性脂肪400mg/dL以上や食後採血の場合は、HDLコレステロールに代わり、non-HDLコレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDLコレステロール値=総コレステロール値-HDLコレステロール値

健診後 早めに対策をとった場合と放置した場合

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合

脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いもの好きで、お菓子をよく食べる。

お酒も毎晩飲む。飲酒量は多い。

デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。



40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDLコレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「**要経過観察**」と判定される。



脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です(女性は、閉経後にLDLコレステロールが上がりやすくなります)。初期の段階では症状が何もありません。

改善を
実行!

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意!



1日3食、規則正しく食べる



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

1日30分の有酸素運動を

有酸素運動(ウォーキングやジョギングなど)は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30~60分間、行いましょう。

脂質異常症を改善して健康を維持!

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



生活習慣改善で50代でも健康を維持!!

健康を維持するために...

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

脂質異常症を
放置!

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



野菜が少なく、油脂分の多い食事



積極的に歩かない

動脈硬化を引き起こす

増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

命にかかわる病気を発症!

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



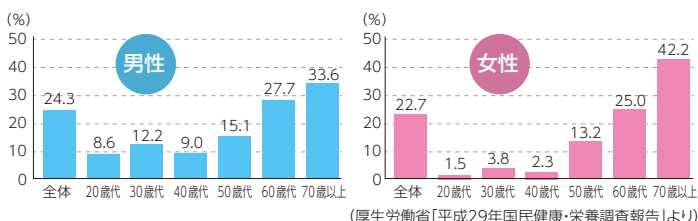
動脈硬化を放置し続けると...

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり! ~特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を~

●脂質異常症が強く疑われる人*の割合(20歳以上)

*HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセリド)を下げる薬を服用している人



厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%(男性24.3%、女性22.7%)です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上の方には、健診でメタボのリスクが高い人に、共済組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。



「兵庫県の温泉銭湯!」の巻

有馬や城崎のようにメジャーじゃないけれど、温泉の質はひけをとらない。知る人ぞ知る名湯が兵庫県にはたくさんあります。そのなかから、今回は気軽に行ける温泉銭湯を紹介します。



どこも加温・加水・消毒なしの源泉かけ流しだよ!

石けんやシャンプーは持参してね



ハリーさんおすすめの温泉銭湯4選

天然温泉銭湯 蓬莱湯 (尼崎市)

毎分 603 リットルの湧出量を誇るんだ。体に優しい単純温泉で、湯上りの肌はしっとり。落語会などのユニークなイベントが行われることもあるよ。

泉質：単純温泉 温度：43度 pH：8.0

所 尼崎市道意町 2 丁目 21 番 2
☎ 06-6411-0567
¥ 大人 420 円 中人 (小学生) 160 円 小人 (6 歳未満) 60 円
時 平日 15:00 ~ 23:30 土日祝 12:00 ~ 23:30 (受付終了 23:00)
休 金曜 (祝日の場合は営業)
交 阪神本線「尼崎センタープール前駅」から徒歩約 3 分
HP <https://houraiyu.jp/>

六甲おとめ塚温泉 乙女の湯 (神戸市)

女性に大人気の炭酸泉が、高濃度 & かけ流しで楽しめます。細かい気泡が体にまとわりついて気持ちいいよ。さわやかな薄緑色の湯は美肌効果も二重丸。

泉質：ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物温泉
 温度：40.6度 pH：7.5

所 神戸市灘区徳井町 3-4-14
☎ 078-851-2228
¥ 大人 430 円 中人 (小学生) 160 円 小人 (幼稚園以下) 60 円
時 6:00 ~ 25:00 (最終受付 24:30)
休 年中無休
交 JR 神戸線「六甲道駅」から徒歩約 10 分

クア武庫川 (西宮市)

泉質のよさで知られ、遠方から訪れるファンも多いんだ。成分の濃い湯がドバドバとかけ流される源泉浴槽は、析出物がビッシリ。圧巻の光景だよ。

泉質：ナトリウム-塩化物泉
 温度：58.2度 pH：6.54

所 西宮市笠屋町 3-10
☎ 0798-47-8565
¥ 大人 420 円 中人 (小学生) 160 円 小人 (6 歳未満) 60 円
時 15:00 ~ 24:00 (最終受付 23:30)
休 木曜日
交 阪神武庫川線「東鳴尾駅」から徒歩約 3 分

天然療養温泉 恵美寿湯 (明石市)

地元では「明石の有馬温泉」と親しまれているよ。約 28 度の源泉そのままをかけ流した浴槽と、源泉を加温した浴槽があるから、温冷交互浴で味わってね。

泉質：含鉄-カルシウム・ナトリウム-塩化物泉
 温度：27.8度 pH：6.0

所 明石市真崎 4-6-12
☎ 078-922-4978
¥ 大人 430 円 中人 (小学生) 160 円 小人 (6 歳未満) 60 円
時 15:00 ~ 22:30 (受付 22:00 まで)
休 月曜 (祝日の場合、火曜日に振替)
交 山陽電鉄「林崎松江海岸駅」から徒歩約 5 分

ほっこりかつ、オススメ温泉 「うはらの湯」

2018 年 10 月にオープンした日帰り温泉。温度の異なる温泉浴槽や、高濃度人工炭酸泉など 10 種類の風呂と、2 つのサウナが楽しめます。なかでも、地下 1,089m から湧き出した源泉を、加温・加水なしでかけ流した「生源泉大露天風呂」や、「灼熱源泉風呂」は熱い湯が好きの人にはたまらない心地よさ。マジックショーや緑日などのイベントもたびたび行われ、ファミリーにもオススメです。

「うはらの湯」
 泉質：ナトリウム-塩化物温泉 備考：かけ流し浴槽あり
 色：茶褐色 温度：47.5度 pH：6.8
 適応症：切り傷・末梢循環障害・冷え性など
所 兵庫県神戸市東灘区住吉東町 4-1-3 ☎ 078-854-1126
¥ 大人 (中学生以上) 1100 円 土日 1200 円、子ども (3 歳~小学生) 550 円
 土日 600 円、2 歳以下無料 ※館内着 + バスタオル + フェイスタオル込み
時 6:00 ~ 23:30 (最終受付 23:00) **休** 不定休
交 電車：JR 神戸線「住吉駅」から徒歩約 8 分
 阪神本線・六甲ライナー「魚崎駅」から徒歩約 6 分
 車：国道 2 号線から「住吉東町 5」交差点を南へ、「住吉小南」交差点を左折すく
HP <https://www.uharanoyou.com/>

この温泉の コロがすごい

- アクセス抜群の街中温泉
- 加温・加水なしの生源泉
- 岩盤浴 (別料金) も充実



住まいづくりのプロが大集結!何でもご相談ください!

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
- 仲介 ●FP相談 ●住まいの税務相談 ●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 ●マンション・建売・宅地情報
- 税金・資金・住まいのHOWTO本

物件情報コーナー

マイホーム計画セミナー

午前の部 11:00~12:00

知ってればトクをする?!
マイホーム購入のための優遇制度
~税金&支援策を最大限活用しよう~

講師 USS税理士法人 税理士 嶋末貢氏

午後の部 14:00~15:00

ライフプランがモノを言う!
“人生100年時代!”のライフプランで
後悔しないためにしておくこと

講師 あなたのFP代表 ファイナンシャルプランナー 船橋正嗣氏

選べる!ご来場特典

お好きな方をお選びください。
※アンケートにご記入いただいた方に限りです。

A賞 金胡麻焙煎所
「金ごまドレッシング」
「金ごまポン酢」
オリジナル焙煎の金胡麻で作る調味料をセットで。

B賞 治一郎
「バウムクーヘン」
極上のしっとり感が味わえる傑作です!

※一家族様1セットまでとなります。※賞品はなくなり次第終了となります。

さらにスタンプラリーに参加いただくと記念品を進呈!

※一家族様1回までとなります。

ダイエット、花粉症、アレルギー…
漢方 de 健康お悩み
無料相談 出張所

“漢ムリエ”があなたにぴったりの漢方煎薬を診断して、一包(一杯分)プレゼントします!

想像以上に飲みやすい!

●協力 KAMPO煎専堂 光る堂薬店 (なんばスカイオ6F)

※画像はイメージです。

10 2019
土 26
10:00~16:30
(最終受付 16:00)

予約不要 参加無料
ハウジングフェスタ



なんばスカイオで 住宅相談会 初開催!

大阪市職員共済組合 組合員さま限定イベント



会場 なんばスカイオ
コンベンションホール7Fホール
大阪市中央区難波5丁目1-60

ACCESS 南海電鉄「なんば」駅・大阪メトロ各線「なんば」駅

※7Fへは1・2・3Fよりエレベーターまたはエスカレーターでお越しください。

便利なルート 南海電鉄なんば駅の北口改札よりなんばスカイオ3Fに入り、直進した奥にあるエレベーター(右手にいきなりスーパー)で7Fへお越しください。



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.06-6440-3645 (積水ハウス内 担当:大塚)
主催:大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協会

災害時にも
役立つ!

缶詰活用 レシピ 秋

忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単に美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 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。



さんま缶のアヒージョ

余ったオイルでリメイクも◎

1人前/カロリー：568kcal 塩分：1.6g

材料 (2人分)

さんま蒲焼缶 ……1缶(100g)
さつまいも ……1/2本(120g)
マッシュルーム缶 ……1/2缶(35g)
にんにく ……2片
オリーブ油 ……大さじ6
塩 ……小さじ1/4
ローズマリーまたはパセリ…適量



作り方

- 1 さつまいもは皮つきのままよく洗い、1cm幅のいちょう切りにする。マッシュルーム缶は水気を切っておく。にんにくは縦半分に切る。
- 2 小さめのフライパンに油とにんにくを弱火で熱し、香りが出たらさつまいもを入れて軽く混ぜ合わせ、そのまま5分程煮る。
- 3 さんま蒲焼とマッシュルームを加え、軽くさんまをほぐして混ぜたら2分程加熱する。
- 4 塩で味を調え完成。器に盛り、ローズマリーやパセリをお好みで添える。



調理のポイント

- 非常時ではない場合は、さつまいもをレンジ等で加熱してから調理すれば、すべての材料を入れ2～3分煮込むだけで完成します。火が強いとにんにくが焦げるので、弱火で調理しましょう。
- 余ったオイルはバケットに浸して食べる、パスタと絡める、サラダにドレッシングとしてかける等、いろいろとリメイクできます。

調理時間:10分



アドバイス

味付けは塩だけなのでとても簡単です。お子様でも食べやすい甘めの味付けなので、大人の方は赤唐辛子を加えてもよいでしょう。

栄養

- さんま缶は生とは違い骨まで食べられるので、カルシウムを多くとることができます。さらに、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも豊富に含まれるので、成長期のお子様はもちろん、大人も骨粗しょう症予防のために積極的にとり入れたい食材です。
- さんま缶には鉄分が、さつまいもとマッシュルームには食物繊維が豊富に含まれています。両方とも日本人に不足しがちな栄養素とされているので、健康な身体づくりのためにも普段からしっかりと意識して摂取することが大切です。