

→詳しくはP4・5へ

## 今月号の TOPICS

- 3つの保健指導のご案内 ..... P2・3
- 階段を利用すればOK! +10で健康を手に入れよう! ..... P4・5
- 座りすぎは健康にとってマイナス ..... P6
- 令和3年3月から、マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります! ..... P8・9
- 退職後の医療保険制度 ..... P10・11
- 離婚時の年金分割についてご説明します ..... P12・13

# 3つの保健指導のご案内

健康診断の結果から、生活習慣病の予防や進行を防ぐ必要がある方に

保健事業 **特定保健指導** **個別保健指導** **糖尿病受診支援** の案内を送っています。

専門家のアドバイスから、ご自身の健康状態を正しく理解して健康管理に活かしましょう。

## 自覚症状が出てからでは手遅れ

**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。

利用者の声



「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%

2018年度 特定保健指導 個別保健指導 初回面談者アンケートより

## まだそこまで高くないし…という方も要注意

組合員の約10人に1人が、血圧のコントロール不良もしくは未治療です。

上の血圧(収縮期血圧)が**120～129**、下の血圧(拡張期血圧)が**80mmHg未満**という方も、正常**高値**血圧に分類されます。血圧は、動脈にかかる圧力を表します。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患にかかるリスクや死亡リスクが高くなるので、注意が必要です。

分類	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)	
正常血圧	<120	かつ	<80	
正常高値血圧	120～129	かつ	<80	
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89	
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99	
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109	
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	



**Q** 上の血圧だけが140mmHg以上、もしくは下の血圧だけが90mmHg以上でも高血圧なの？

**A** どちらか片方の血圧だけが低い場合も高血圧です。片方だけでも、高い圧力で血液を全身に送り出しているため、心臓に負担をかけている状態です。





Q 上と下の血圧の差は、大きい方がいいの？  
それとも小さい方がいいの？

A 上と下の血圧の差の正常値は40～60で、  
小さいほうがよいとされています。  
この差が大きいほど、動脈硬化が進んでいる可能性があります。



## 高血圧とアルコールの関係

アルコールは血圧を一時的に下げることがありますが、長い間飲み続けると、血圧を上げ高血圧の原因になると考えられています。飲酒量が増えるほど血圧は高くなり、アルコール1日10mlあたり、上の血圧は1mmHgほど高くなることがわかっています。

### 飲むなら、節度のある飲酒をする

飲む場合は、アルコール換算で1日あたり約23g程度まで。  
飲まない人は無理に飲まないようにしましょう。



日本酒  
[1合]  
(180ml)



ビール  
[大びん1本]  
(633ml)



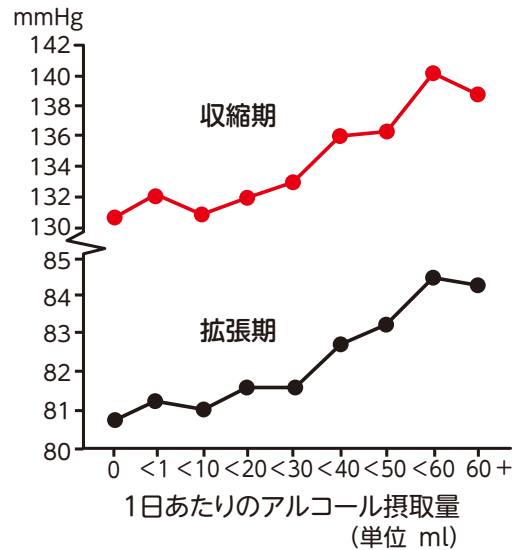
ウイスキー  
ブランデー  
[ダブル1杯]  
(60ml)



ワイン  
[グラス2杯弱]  
(200ml)



焼酎25度  
[1合の2/3]  
(100ml)



[Criqui MH, Ranger RD, et al: Circulation 1989;80:609.]より

## 主治医に相談しているし…という方も対象

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。

空腹時血糖値が**100mg/dl以上**、または**HbA1cが5.6%以上**だと糖尿病に将来なりやすい「糖尿病予備群」です。また、空腹時血糖値が**126mg/dl以上**、または**HbA1cが6.5%以上**だと、10年後に、「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」「糖尿病網膜症」などの合併症を起こす危険性が高くなります。

糖尿病は、成人の**失明、人工透析を受ける原因の第1位**です。

合併症が起きる前に糖尿病受診支援を利用して、早期に治療しましょう。

	血糖値区分	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
正常 ↑ 異常	基準範囲内	～99	～5.5
	保健指導判定値を超えるレベル	100～109	5.6～5.9
		110～125	6.0～6.4
	受診勧奨判定値を超えるレベル	126～	6.5～

★P18・19もご覧ください。

階段を利用すればOK!

プラス・テン

# +10<sup>(※)</sup>で健康を手に入れよう!

プラス・テン  
※+10:毎日、今よりも10分多くからだを動かすこと

普段から、からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中等になるリスクを下げることができます。  
厚生労働省の研究では、毎日、今よりも10分多くからだを動かす(+10)だけで「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がん発症を3.2%」減らすことが示されています。  
また、+10を1年間継続すると、1.5kg~2.0kgの減量効果が期待できます。

## 「いつ?」「どこで?」からだを動かしますか?

まずは、日常生活の中で、どんなときにからだを動かす場面があるかを考えてみましょう。

1日の生活を振り返り、あなたに合ったタイミングを見つけて、気軽にできることから始めましょう。



## 「職場環境」で+10

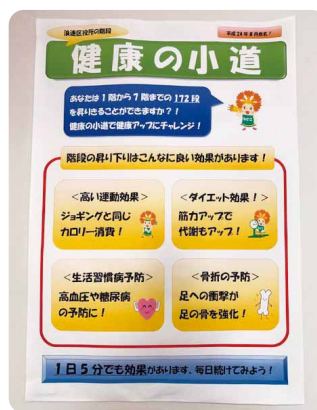
平成30年9月~10月に実施した保健事業に関する健康調査(※)では、特定保健指導の対象となった組合員の58.1%が「階段を利用せず、エスカレーターなどを使う」と回答し、そのうち51.3%が「今後、階段を利用しようと思う」と回答しています。

そこで、意識的にからだを動かす環境づくり「階段利用の促進」を実施している職場を紹介します。

※詳細は、共済組合だより第99号(2019.6月)P8をご覧ください。

### 浪速区役所「健康の小道」

平成24年8月から、区役所の階段一段ごとに「消費カロリー」「健康情報」「童謡の歌詞」を表示し、歌のリズムに合わせて楽しく階段をのぼる工夫をしています。



### 鶴見区役所

階段の壁に、階段利用とメタボリックシンドローム予防の表示をしています。



## 大阪市教育センター

厚生労働省や当共済組合が作成した階段利用促進ポスターを、各階のエレベーター横や壁に掲示しています。

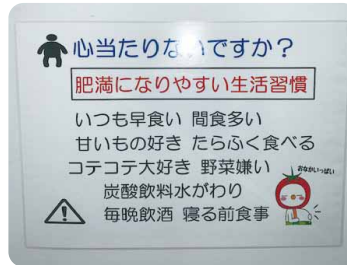


## 西成区役所と当共済組合のコラボヘルス「階段表示」

令和元年10月から、職員のみなさんの健康の保持増進を目的に、西成区役所と当共済組合がコラボして「階段表示」を実施しています。

### (階段表示の内容)

- \* 階段利用による効果・利用時の留意点
- \* 階段昇降時の正しいフォーム
- \* 100kcal消費する運動
- \* 100kcalの食事
- \* 毎日10分の運動をプラスする勧奨文



## みなさんの職場でも、簡単に作成・表示できる「階段表示」

「階段表示」については当共済組合ホームページ「『階段表示』約3時間で作ってかんたん! キレイに貼れる!」をご参照ください(ご自由に階段や壁の表示を作成できます)。



## 座りすぎにご注意!

# 座りすぎは健康にとってマイナス

通勤時は必ずシートに座る、長時間のデスクワーク、休日はソファーに座ってテレビ観賞やスマホいじり…。世界20カ国の成人を対象とした平日座位時間の国際比較研究によると、日本人は1日7時間と最長となっており、多くの日本人が座りすぎていることが指摘されています。

### 〈座りすぎは寿命を短くする?〉

オーストラリアの研究機関が22万人以上を3年間近く追跡し、「1日に座る時間を死亡リスク」を検証した結果、座る時間が4時間未満に比べて、8~11時間の人は15%、11時間の人は40%も総死亡の割合が高くなると報告しました。この研究データを基に生命表分析を行った結果、テレビ視聴で1時間座り続けるごとに1日22分ずつ平均余命が短くなるという結果が報告されました。

また、同じくオーストラリアの研究機関が8,800人を対象に6年以上にわたって追跡調査した研究によると、テレビを1日4時間以上見ている人は、1日2時間未満の人よりも、総死亡率が1.46倍になることが報告されています。



### 〈生活習慣病も増える?〉

アメリカの国立がん研究所栄養疫学部の研究によると、「座ったままの状態が7時間以上の人は、1時間未満の人に比べて冠静脈疾患の死亡リスクが2倍多い」と発表しています。

### なぜ、座りすぎがよくないの?

1

座ったままで足を動かさないと全身の血流が悪化する

2

代謝機能が低下して、太りやすくなったり、血中に老廃物が溜まりやすくなる

3

同じ姿勢で長時間座ることで腰、肩、首などに負担がかかり、痛みがでる

4

ますます動くのが面倒になり、筋力・体力・気力・血管力が衰える

座りすぎは、血流障害とひざなどの運動器の故障を引き起こして病気を招きやすくなるのです。下半身の血流が悪くなると血栓ができやすくなります。肺の血管に血栓が詰まるのがエコノミークラス症候群です。

### 〈こうして防ぐ、座りすぎ〉

#### ①30分に一度立ち上がる

デスクワークでは30分に一度立ち上がることを意識しましょう。難しければ1時間に1回でも。コピーを取りに行く、トイレに行く、水分補給をするなどの行動を意識的に取り入れましょう。

30分に  
1度



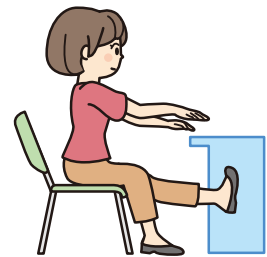
#### ②座っているときでも足を動かす

●つま先・かかと上げ

●膝伸ばし



片足のつま先を上げ、もう一方のかかとを上げる。交互に10回程度。



片足を伸ばし、もう一方の太ももに力を入れてゆっくり下ろす。交互に2~4回。



# 体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか? ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

## 通勤や買い物で歩くとき

### NG!

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使っていないペタペタ歩きに注意! 姿勢が悪いと、限られた筋肉だけを使うので疲れやすくなります。



### ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識!

### GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。



### ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意!

### NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意! 着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることも**すぐ疲れる原因**に。



## 階段をのぼるとき

### NG!

踏み出した脚のかかとが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。



### GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

### ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地!

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす



## ウォーキングを楽しむコツ

### カッコいい人の歩き方に注目してみよう!

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といったらよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がカッコよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。





# 令和3年3月から、 マイナンバーカードが保険証として 利用できるようになります!

令和元年5月に公布された改正健康保険法により、令和3年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるしくみ\*が導入されます。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。  
マイナンバーカードに保険証の機能も持たせるしくみです。



## ●マイナンバーカードを保険証として利用すると、こんなメリットが!

### ●ずっと使える

就職や転職したときなどでも、同じマイナンバーカードを保険証として使い続けることができます。

### ●早い!

読み取り機器にかざすだけで、すぐに医療保険の資格を確認することができます。

### ●かんたん設定

マイナンバーカードを保険証として利用するための最初の登録(マイナポータルでの登録)は、スマホやパソコン、市区町村の窓口、病院や薬局などで簡単に設定できるようになっています。

## ●オンライン資格確認とは…?

### 病院窓口で加入資格をチェックできるようにするしくみです

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する共済組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する共済組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

また、保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、今後、保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。



### 1 限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。

### 2 新たな保険証の発行を待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

### 3 医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。



## よくある質問

### Q マイナンバーを見られるのがとても不安

A マイナンバーを利用するときは、なりすましを防ぐために必ず写真つきの書類で本人確認します。そのため、他の人にマイナンバーを知られても悪用できません。

### Q 自分の健診結果や病歴とマイナンバーが紐づくの？

A そもそも「電子証明書」の利用には、マイナンバーは使われません。そのため、保険証としてマイナンバーカードの電子証明書を利用しても、健診結果や病歴とマイナンバーは紐づかないしくみになっています。

### Q マイナンバーカードを持ち歩いても大丈夫なの？

A マイナンバーカードには、税や年金などの機微な個人情報は入らないので、持ち歩いても大丈夫です。

## マイナンバーカードの申請方法は4つ

マイナンバー  
カードの作り方は  
こちら



### スマホから

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

### パソコンから

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### 郵便で

- 1 交付申請書に必要事項を記入して、6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



### 証明用写真機で

- 1 「個人番号カード申請」を選択
- 2 料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 必要事項を入力
- 4 顔写真を撮影して送信し、申請完了

## マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

マイナンバー  
**0120-95-0178**

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付  
平日/9時30分～20時00分 土日祝/9時30分～17時30分(年末年始を除く)

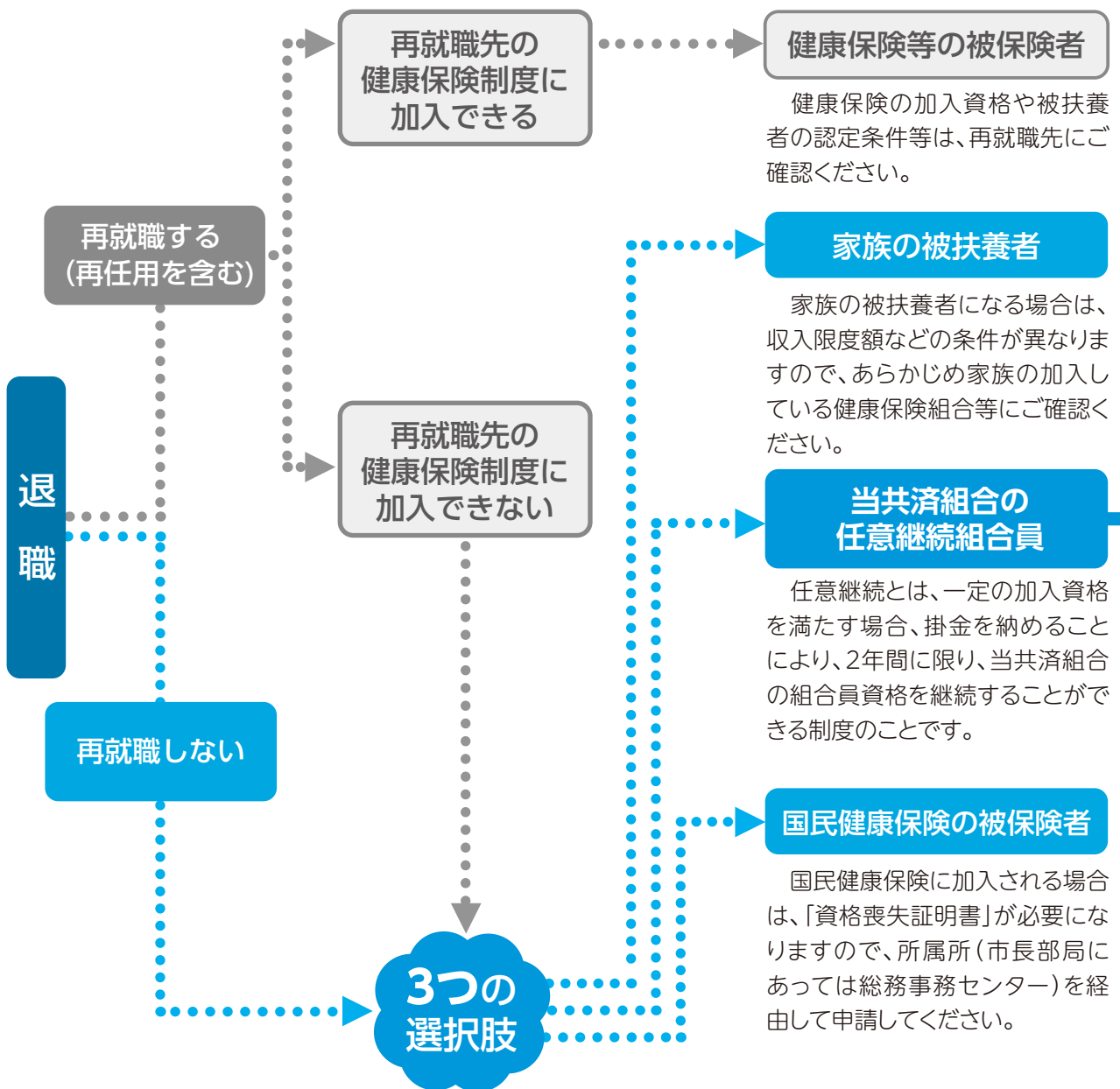
マイナンバーの申請方法はこちらから▶



# 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!!**



お問い合わせ: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、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

令和2年度の計算方法は、次のようになる予定です。

$$\begin{aligned} \text{短期掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{掛金率} \\ & \quad \text{(令和元年度は99.60/1000)} \\ \text{介護掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{掛金率} \\ & \quad \text{(令和元年度は14.20/1000)} \end{aligned}$$

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(令和元年度は440,000円)

### 計算例

令和元年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

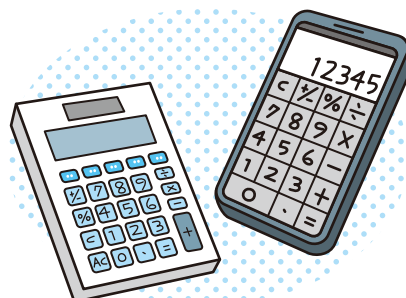
※退職時標準報酬月額が500,000円の場合

**短期掛金** 440,000円 × 99.60/1000=43,824円

**介護掛金** 440,000円 × 14.20/1000= 6,248円

**掛金合計** 43,824円+6,248円=50,072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、令和2年度は未定です。



# 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。
- ※分割を受けた側の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。

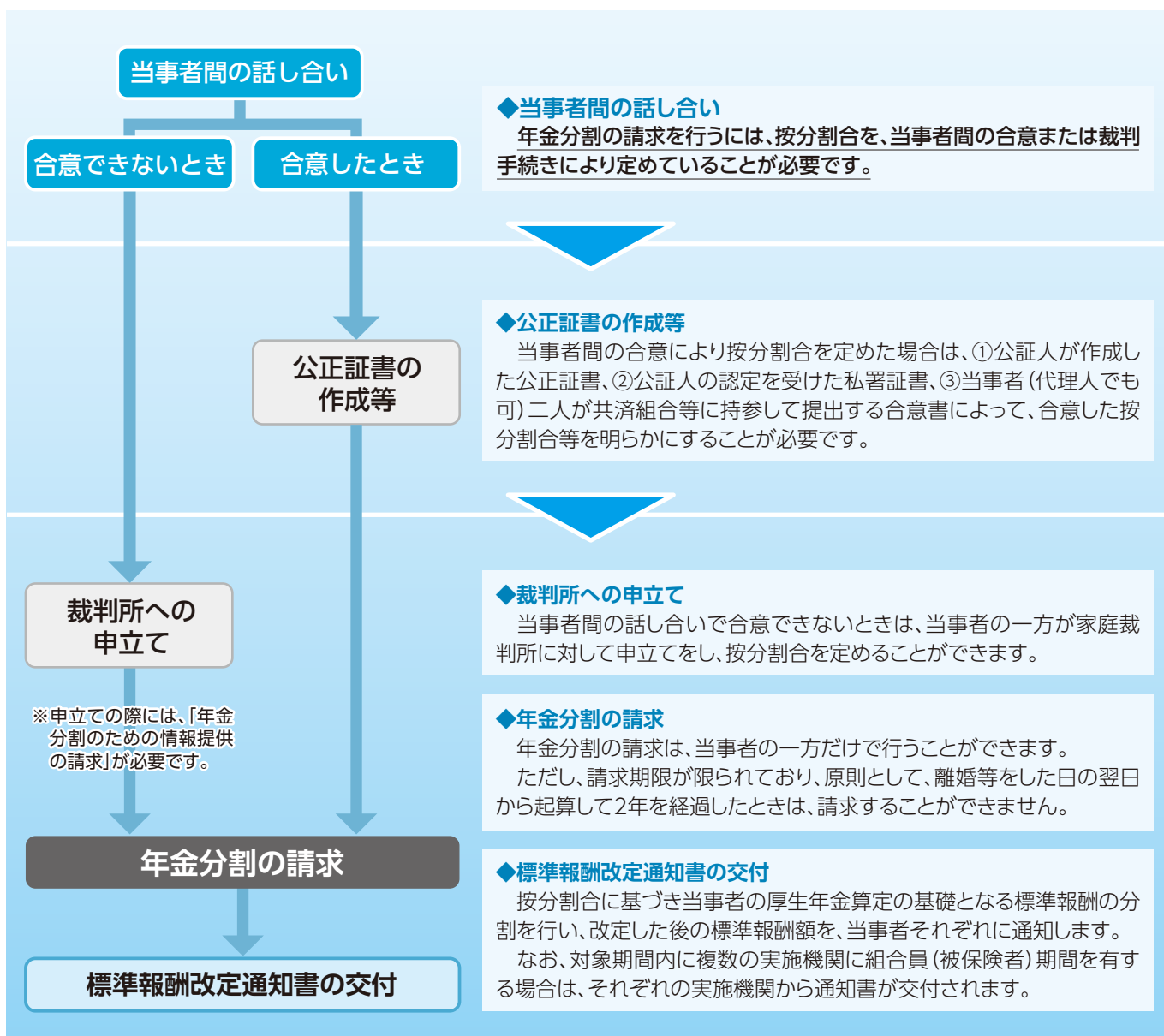
#### ● 請求期限の特例

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

# 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) 当共済組合を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)



## 経過的長期給付(旧3階部分)に係る現況及び収支見通しを作成し、総務大臣に報告しました

厚生労働省が令和元年財政検証を公表したことを受け、総務省より、令和元年財政検証における経済前提ケースI~Vを前提とした「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成する旨の通知が発出されました。地方公務員共済組合連合会では、この通知に沿って「経過的長期給付に係る現況及び収支見通し」を作成し、総務大臣に報告しました。

この報告内容を当連合会のホームページに掲載しましたので、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「一元化・制度改正関係」からご覧いただけます。

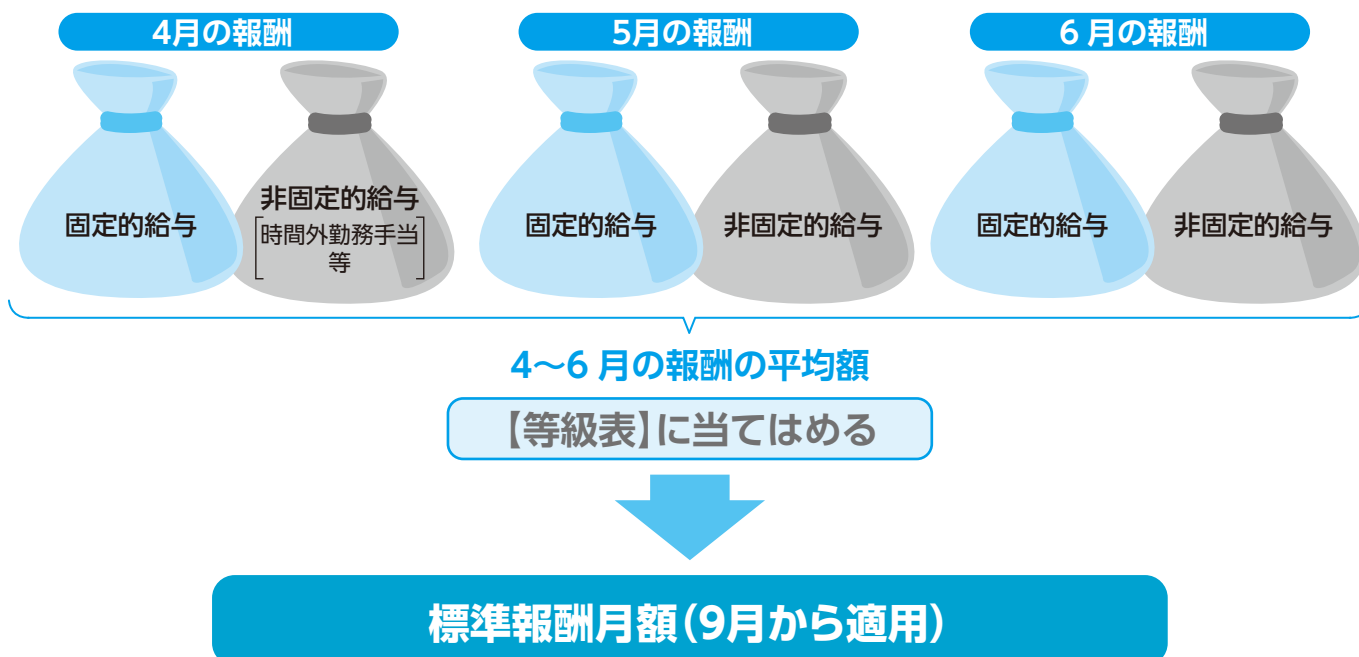
知っておきたい

# 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 (7～9月の随時改定等 対象者を除く)	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

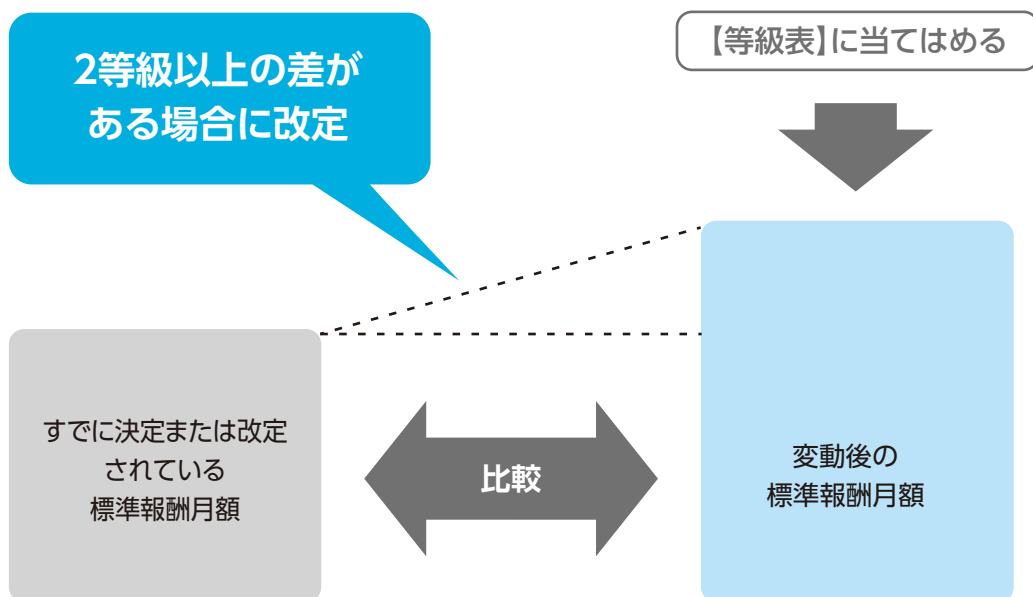
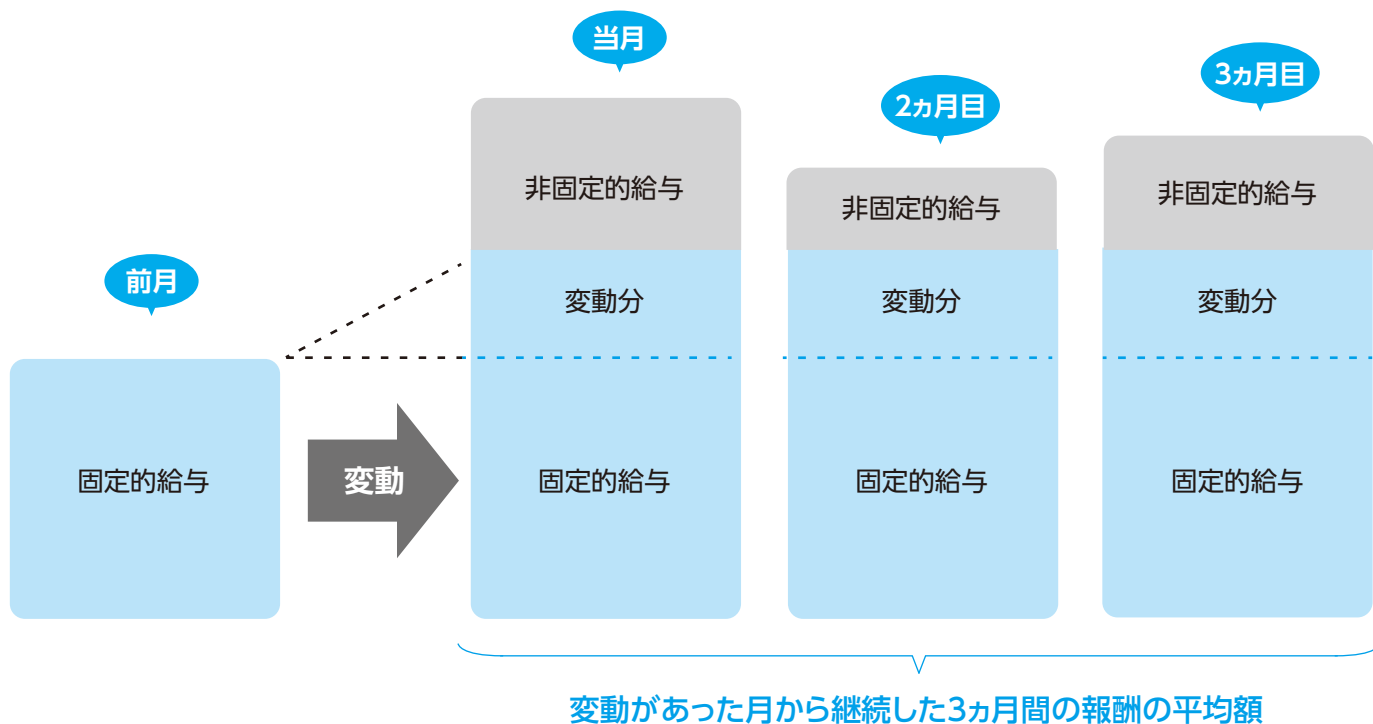
## ① 定時決定(標準報酬月額の決定)

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

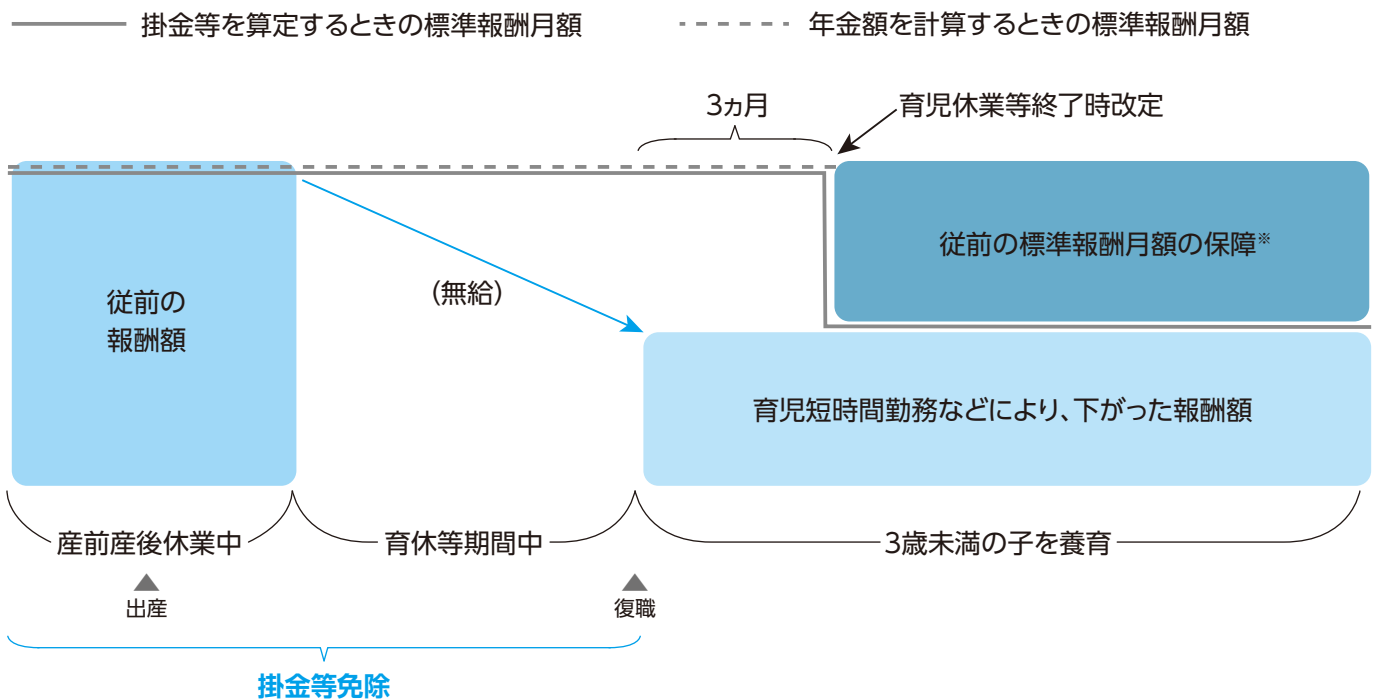
産前産後休業を終了した組合員で休業前より報酬が1等級以上下がった方が、産前産後休業終了日に産前産後休業に係る子を養育する場合に、組合に申出をしたときに改定されるものです。

### 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

# 高血圧を放っておくと

## どうなるの？

健診で「血圧が高め」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。

### 高血圧のリスクを知る検査

心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力をことを血圧といいます。血圧値は、心臓から押し出される血液量、血液の流れにくさ、血管の弾力性などによって決まります。血圧は常に変動していますが、高血圧とは、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続く症状です。

特定健診では、左記の検査数値をチェックします。高血圧には自覚症状がほとんどありません。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。

なお、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の方は医療機関を受診しましょう。

\*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●

##### 収縮期血圧

心臓が縮んで、全身へ血液を送り出すときのもっとも高い血圧。

上の血圧、最高血圧とも呼ばれます。

##### 保健指導判定値

130mmHg以上

##### 受診勧奨判定値

140mmHg以上

##### 拡張期血圧

心臓が広がって、血液が心臓へ流れ込むときのもっとも低い血圧。

下の血圧、最低血圧とも呼ばれます。

##### 保健指導判定値

85mmHg以上

##### 受診勧奨判定値

90mmHg以上

\*高血圧症の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

改善を  
実行！

### 健診後

## 早めに対策をとった場合と放置した場合

### 濃い味付けとお酒が大好きなDさんの場合



晩酌は  
欠かせないな

20代より10kg以上体重が増え、メタボ気味。普段から濃い味付けを好み、しょうゆもよく使う。昼食は揚げものや麺類が多く、ラーメンはスープを飲み干す。野菜や果物はほとんど食べない。お酒も大好きで、毎日飲酒し、飲む量も多い。

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、収縮期血圧135mmHg・拡張期血圧87mmHgの「高値血圧」※で、「要経過観察」と判定される。

#### ※「高値血圧」とは？

高血圧の一步手前で、高血圧予備群の段階です。

高血圧じゃないからまだ大丈夫だよぬ……



高血圧を  
放置！

### 高血圧になりやすい要因

日本人の高血圧の大部分ははっきりとした原因を特定できない本態性高血圧といわれます。遺伝的体質、塩分のとりすぎ、肥満、過剰飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣や加齢が相互に関連して起こります。

## 早めに高血圧の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。高血圧の放置と喫煙が動脈硬化を進行させることを知り、生活習慣を見直して血圧改善と禁煙を決意!



禁煙と、積極的に歩くことを実行



薄味でもおいしく食べられるように工夫

### 減塩と減量を心がける

塩分をとりすぎると血圧が高くなります。食塩摂取量は1日6g未満に。肥満解消も降圧効果があります。BMI※25未満を目標に減量しましょう。

### 1日30分の有酸素運動を

「ややきつい」程度の有酸素運動を、できれば毎日30分以上(1回10分間程度の運動を合計して1日30分以上としてもよい)を行いましょう。

## 血圧が正常になり、健康を維持!

1年後の健診では体重が減少し、血圧も改善。2年後の健診では血圧は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



### 健康を維持するために…

薄味・減塩、適正体重の維持を心がけながら、歩くことを基本に、日常生活のなかに運動習慣を取り入れましょう。

## 高血圧を放置した場合

43歳、健診で収縮期血圧150mmHg・拡張期血圧100mmHgとなり、「**要治療**」と判定されるが、放置する。



食べすぎ、飲みすぎになることが多い



日常的に運動をしない

### 血圧は上昇し、動脈硬化が進行 → さらに血圧が上昇

禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることとなります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。高血圧症で自覚症状が出るころには、深刻な状態にまで進行しています。

## 突然、脳卒中を発症!

55歳、外出中に突然、激しい頭痛が起り、病院へ。脳卒中と診断される。



### 命にかかわる合併症も…

脳や心臓、腎臓などに合併症が起り、生活の質(QOL)や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。

## 成人の2人に1人は高血圧症!

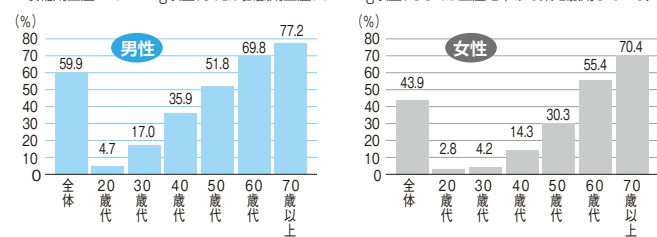
～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

厚生労働省の調査によると、高血圧症有病者の成人の割合は全体で50.6%(男性59.9%、女性43.9%)となっており、有病者数は、年代が上がるごとに上昇していく傾向があります。

40歳以上のみなさんには、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をご案内しています。栄養士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。

### ●高血圧症有病者※の割合(20歳以上)

※収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している人



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は要注意!

# ヒートショックに気をつけましょう

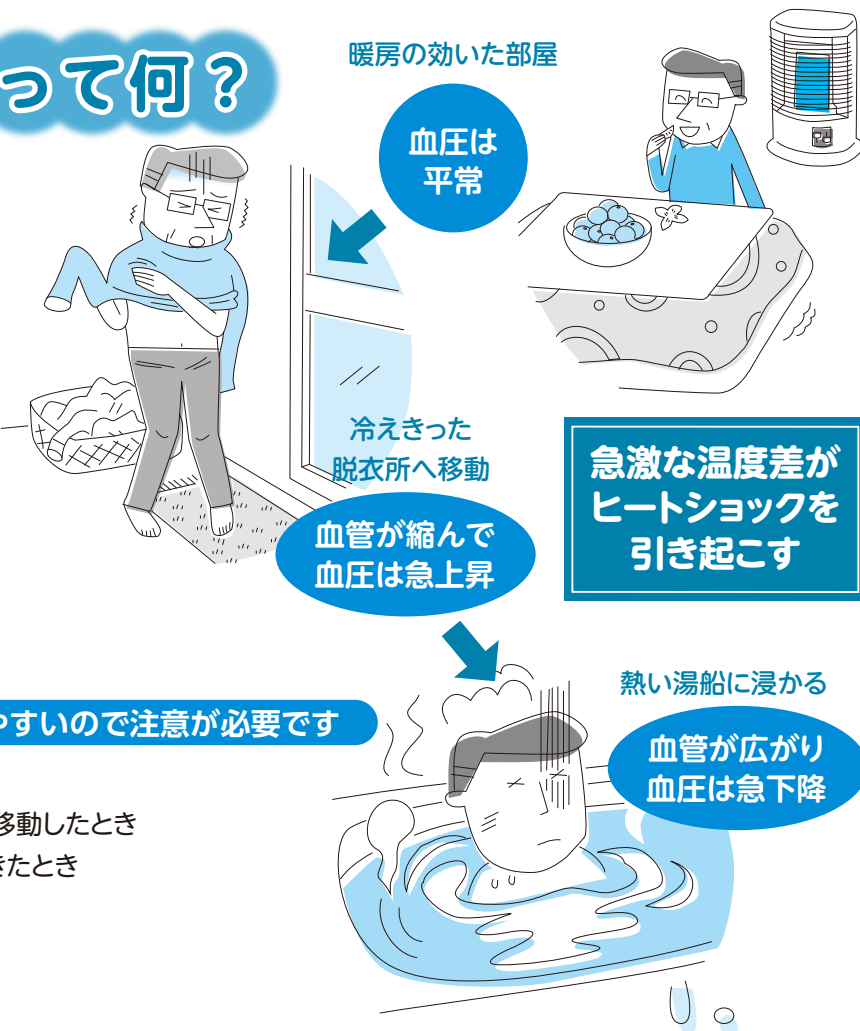
寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

## ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は40℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10～15分にしましょう。



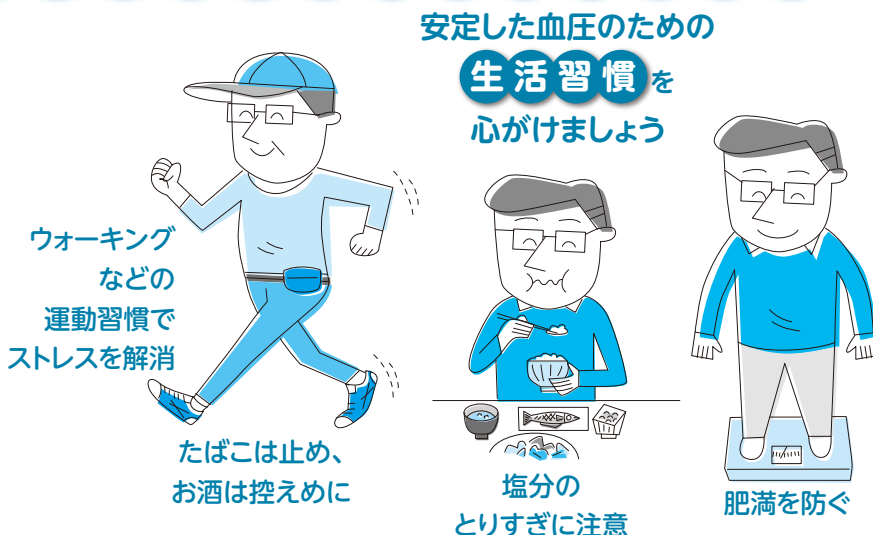
こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶ 寒い屋外に出たとき
- ▶ 暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶ 夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶ 降圧剤を服用している人の入浴
- ▶ 飲酒後の入浴 など

## ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに血圧が高めの人や高齢者は血圧を毎日測るようにしましょう。







# 「温泉芸術を楽しもう!」の巻

温泉の湯口付近をコッテリ覆った岩っぽいもの。多くは炭酸塩が堆積した塊 (=石灰華) です。不規則に形作られた石灰華はまるで芸術品のよう。湯につかりながら神秘的な世界を楽しんでみましょう。

いろいろな形になるぞ



神秘的  
ですね



## 入之波温泉湯元 山鳩湯 (吉野郡)

巨大なケヤキの切株を切り抜いて作られた露天風呂が有名じゃ。浴槽には石灰華がピッシリ付着して、岩風呂のように見えるぞ。遠くても行く価値ありじゃ。

泉質：ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物泉

温度：39度 pH:6.6

所 奈良県吉野郡川上村入之波 ☎0746-54-0262

¥ 大人800円 小学生以下 400円

時 10:00~17:00 (最終受付16:00)

休 火曜日・水曜日(11月~3月末)、水曜日(4月~10月末) (祝日・連休・お盆・正月は営業)

交 近鉄「八木駅」または「大和上市駅」からバス「杉の湯」下車、乗り換え 入之波行き終点下車

HP <http://www.yamatoyu.yoshino.jp/>

## 花山温泉 薬師の湯 (和歌山市)

関西最強ともいわれる成分の濃い自噴温泉じゃ。積み重なった石灰華はオブジェのようで、見る人を圧倒するぞ。温泉好きなら一度は入るべし。

泉質：含二酸化炭素・鉄・カルシウム・マグネシウム-塩化物温泉

温度：25.2度 pH:6.4

所 和歌山県和歌山市鳴神574 ☎073-471-3277

¥ 大人1,100円 小人550円

時 17:00以降 大人850円 小人420円

休 平日 8:00~23:00 (最終受付22:30) 木曜8:00~10:00のみ 木曜日の10:00以降はメンテナンスのため休館 (祝日の場合は営業)

交 JR「和歌山駅」から和歌山バス「秋月」停留所下車徒歩10分

HP <https://www.hanayamaonsen.com/>

見てよし  
入ってよしの

温泉4選

## クア武庫川 (西宮市)

都会で石灰華を楽しむならココ!成分の濃い温泉がドバドバとかけ流される希少な温泉銭湯じゃ。源泉浴槽の縁はもちろん、床も石灰華がコッテリじゃ。

泉質：ナトリウム-塩化物泉

温度：58.2度 pH:6.54

所 兵庫県西宮市笠屋町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

## 温泉津温泉 薬師湯 (大田市)

中国地方を代表する名湯の1つじゃ。自然湧出の源泉をかけ流した湯船や、床を石灰華がおおってムード満点。レトロな建物も魅力的で女性にも人気じゃ。

泉質：ナトリウム・カルシウム-塩化物温泉

温度：45.3度 pH:6.3

所 島根県大田市温泉津町温泉津 ☎0855-65-4894

¥ 大人450円 子ども(1歳~小学校6年)200円

時 土・日・祝6:00~21:00、月~金8:00~21:00

※年末・年始 要問い合わせ 休年中無休

交 JR「温泉津駅」から大田市生活バス・温泉津線「温泉前」下車

HP [www.yunotsu.com](http://www.yunotsu.com)



## 守山「湯元水春」ピエリ守山

2019年3月にオープンした日帰り温泉。琵琶湖を望む温浴施設で温泉や食事を楽しめます。人口炭酸泉やジェット風呂など多彩な施設のなかで、おすすめは「美人の湯」ともいわれる源泉をかけ流した展望露天風呂。眼前に比良山系を眺めながらのんびりつかることができ、心身ともにリラックスできます。

水春は、多くの店舗やキッズスペースを抱えるショッピングセンター内にあり、家族で過ごす休日にピッタリです。

### 【「湯元水春」ピエリ守山】

所 滋賀県守山市今浜町2620-5 ピエリ守山内 ☎077-599-1126

¥ 平日：大人(中学生以上)850円、小学生450円、小学生未満300円

土日祝：大人(中学生以上)950円、小学生550円、小学生未満400円

休 年中無休 時 月~土 10:00~24:00 (最終受付23:30)

日・祝 7:00~24:00 (最終受付23:30)

交 電車：JR「守山駅」、JR「堅田駅」から無料シャトルバスあり

車：名神高速・栗東 ICから約15km

HP <https://suisyun.jp/pieri-moriyama/>

### この温泉のココがすごい

- 琵琶湖を望む絶好の立地
- 開放感のある露天風呂
- 珍しい炭酸泉の寝転び湯



# 入浴で疲れをとろう



お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。  
ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。  
お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。

## 温熱・水圧・浮力の3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。

こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。

## 疲労回復には全身浴。温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすすめる人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴というと“半身浴で長時間”がいいと思われがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作

用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10～15分でOKです。お湯の温度は1度の違いで体に与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。

## 疲れがとれる入浴のコツ

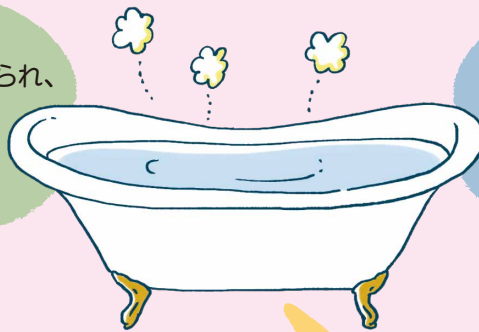
疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

### 【疲れをとる入浴の基本】

#### ①全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。

\*かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。



#### ②お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック\*などの体調不良を起こしにくい。

\*急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

#### ③浸かる時間は10～15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

#### ④入浴剤でリラックス効果アップ

好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

#### ⑤入浴後は体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行がよい状態をキープする。

### 体がクタクタのとき

- 温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- 40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回くり返す。

### 心がクタクタのとき

- イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- やる気がでないときは、42度ぐらいの熱めのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

### シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42～43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。



### 浴室の温度にも注意 (P20参照)

浴室や脱衣所が寒すぎるとヒートショックで体に負担がかかるため、入浴する前に温めることが大切。浴室暖房で温めるか、シャワーを使って湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整される。



家族で楽しむ  
おでかけガイド

**Doko**  
どこいく?  
**iku?**



# いざ探訪! キャンパス博物館



大学のキャンパス内に「大学博物館」があるのをご存知ですか? 大学ならではの幅広いジャンルの資料や貴重な展示品は見応え十分。キャンパスに入れるのも魅力ですよ。



全身骨格が残された世界的にも貴重な標本

1

大阪府 豊中市

## 大阪大学 総合学術博物館

### 自然や歴史、先端研究を満喫

豊中市待兼山町にある大阪大学豊中キャンパス内に立地。待兼山から発掘された巨大ワニの化石や類例の少ない埴輪など、貴重な学術資料を展示公開。国産初の電子顕微鏡、コンピューターの先駆けとなった真空管計算機など、先端研究の機器や最新の研究成果の常設展示もあり。



湯川秀樹など  
大阪大学で活躍した  
研究者の業績も紹介

ワニの化石  
すごく大きくて  
ビックリ!



- ☎ 06-6850-6284
- 〒 豊中市待兼山町1-20
- 🕒 開館時間  
10:30~17:00(入館は16:30まで)
- 📅 休 日曜日、祝日、年末年始

くわしくはコチラから  
▶ <https://www.museum.osaka-u.ac.jp>  
大阪大学 総合学術博物館 検索



- ¥ 入館料無料
- 予 予約不要
- 注 特別開館日もあり  
(HPにて要確認)

- 阪急電鉄「石橋阪大前駅」より  
徒歩約10分
- 大阪モノレール「柴原阪大前駅」  
より徒歩約20分



### 大阪大学の至宝 マチカネワニ・ ホロタイプ

約45万年前の巨大ワニの化石標本。豊中キャンパスで発掘され、日本で発見されたワニ類の化石第1号に。



### 見えない世界への 探求心を実感 みる科学

大阪帝国大学の菅田栄治が制作した国産初の電子顕微鏡や西暦1800年前後の顕微鏡などを展示。



最新の電子顕微鏡による  
研究成果も公開

### 自然豊かな里山 待兼山に学ぶ

古来より「枕草子」などの歌枕の地ともなった待兼山の自然や歴史を多彩な角度から紹介。



国の文化財「待兼山遺跡」からは  
類例の少ない埴輪が出土



2

兵庫県 神戸市

# 神戸大学 海事博物館

## 人と海・船との関わりを実感

海事に関するさまざまな資料を幅広く収集・展示。江戸時代の中・後期から昭和初期に活躍した和船などの模型を中心に、和船の部分実物、海路図屏風、船大工道具、航海用具、ボイラー模型、安全祈願の絵馬、寄贈書籍など多岐にわたる貴重な収蔵品を目にできる。



約4万点を数える  
収蔵品の一部を  
常設展示



## 「日本遺産登録記念」企画展 和船の活躍した時代



現代海運の礎ともいえる近世の廻船物流について、海路が賑わいを見せた当時を紹介。

（開催日時）2020年3月30日（月）までの月・水・金  
（祝日、年末年始休館を除く）13:30～16:00  
（入場料）無料

2018年5月、  
和船資料の一部が  
日本遺産に登録

## 必見ものがいっぱい コレクション展示



和船模型のほか、既に姿を消した和船の部分実物、現存数の少ない船大工の古い板図など貴重な海事資料が多数。

日本を代表する  
大型帆船の模型も展示

☎ 078-431-3564（月・水・金の午後のみ）

〒 神戸市東灘区深江南町5-1-1

🕒 開館時間 13:30～16:00

📅 休 火・木・土・日曜日、祝日、お盆前後（約10日間）・年末年始（12/21～1/14）、その他大学の定めた休館日（HPにて要確認）

💎 入館料無料

📅 予約不要

船のこと  
もっと好きに  
なっちゃった！

📍 くわしくはコチラから

▶ <http://www.museum.maritime.kobe-u.ac.jp>

🔍 神戸大学 海事博物館 検索



■ 阪神電鉄「深江駅」より徒歩約10分

3

京都府 京都市

# 立命館大学 国際平和ミュージアム

## 平和を学ぶ・考える

過去の歴史に学び、未来の平和を願って開設された博物館。日本や世界の戦争の歴史をはじめ、今も続く戦争・紛争の実態を資料やパネルで解説。平和をめぐる課題とそれに取り組む活動なども紹介。親子で、平和な社会をつくるために自分たちに何ができるのかを考え学ぶことができる。



展示テーマをさらに調べることができる  
「国際平和メディア資料室」も併設



## 「平和をみつめて」をテーマに展示 地階展示室



過去と現代の戦争の実態を通して、平和な世界のために何をしなければならぬのかを展示。

当時の人々の暮らしや町屋の様子も再現

## 「平和をもとめて」をテーマに展示 2階展示室



平和とは何か、どのようにしたら平和を築くことができるのかということを考えるための展示。

京都からの平和発信の部屋や、市民の多彩な活動も紹介

☎ 075-465-8151

〒 京都市北区等持院北町56-1

🕒 開館時間 9:30～16:30（入館は16:00まで）

📅 休 日曜日、祝日の翌日（日曜日が祝日の場合は開館、翌日が休館）、年末年始・年度末の大学が定める休館日

💎 入館料（消費税含む）  
大人 400円、中学生・高校生 300円、  
小学生 200円

📅 予約不要

📍 くわしくはコチラから

▶ <https://www.ritsumeikan-wp-museum.jp>

🔍 立命館大学 国際平和ミュージアム 検索



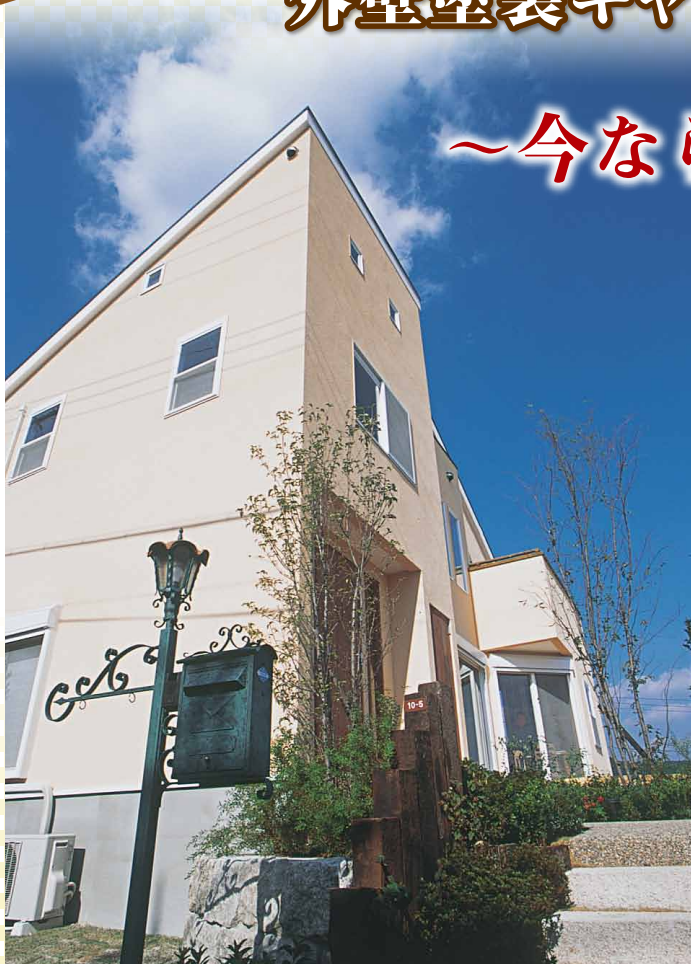
■ JR・近鉄「京都駅」/阪急電鉄「烏丸駅」・「西院駅」/京阪電車「三条駅」/JR・地下鉄「二条駅」の各駅より市バスにて「立命館大学前」下車、徒歩約5分

※展示内容や料金などは変更となる場合あり。HPにて要確認

共済組合だより 2019.12 25

# 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



「通帳なし」にすると、  
今ならもれなく！  
クラブポイント

500P  
もらえます!!

キャンペーン期間：2019年11月1日(金)～2020年4月30日(木)

りそなグループアプリセットアップ、および  
無通帳※1をお申込みいただくことが条件です。

(※1)無通帳はインターネット通帳「TIMO」のことを指します。



詳しくは  
こちら

### りそなグループアプリスタートキャンペーン

注意  
条件  
事項

- 個人のお客さまが対象です。●お一人さま一回限りとさせていただきます。●無通帳※1口座と同一口座をりそなグループアプリに登録いただくことが条件となります。
- りそなクラブのご契約があることが条件となります。●2019年10月31日(木)までに、無通帳※1、またはりそなグループアプリのいずれかをご利用いただいているお客さまが、キャンペーン期間中にりそなグループアプリセットアップおよび無通帳※1への切替が完了している場合も対象となります。●りそなグループアプリのセットアップ、無通帳※1への切替には諸条件があります。●条件によってはキャンペーン対象外となる場合があります。●詳細は、店頭またはホームページをご確認ください。



口座管理には、りそなグループアプリが便利！

#### □ あなたの口座をいつでも確認

普通預金や定期預金、資産運用やローンなど、口座の状況をワンタップで確認できます。クレジットカードの引落としなど、将来の入出金予定も照会できます。

#### □ さまざまな銀行取引がカンタンに

振込・振替をはじめ、さまざまな銀行取引をご利用頂けます。よく使われる取引はワンタップですぐに対応。



キャンペーンに関するお問合せは、店頭または「コミュニケーションダイヤル」まで

0120-24-3989

※自動音声に従い、**[3]** **[#]**を押してください。受付時間は24時間となります。  
(ただし、土曜23時～日曜8時、日曜23時～月曜7時の時間帯を除きます。)

※プッシュ回線またはプッシュ音の発信可能な電話機からご利用ください。※年末年始につきましては、受付時間が異なる場合があります。

マイゲート(インターネットバンキング)での無通帳※1への切替手続きについて

0120-01-7820

※受付時間は平日9:00～21:00、土・日・祝日9:00～17:00です。

※自動音声に従い、**[1]**を押してください。

※1月1日～3日、5月3日～5日はご利用いただけません。※土・日・祝日は操作方法のみのお取扱いとなります。

(※1)無通帳はインターネット通帳「TIMO」のことを指します。

災害時にも  
役立つ!

# 缶詰活用 レシピ

冬

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。簡単で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。



## ツナ缶の和風クリームパスタ フライパン1つで簡単調理!

1人前/カロリー：539kcal 塩分：2.9g

### 材料 (2人分)

スパゲッティ……………160g  
水……………500cc  
かぼちゃ……………100g  
ツナ缶……………1缶 (70g)  
ホワイトソース缶……………1/2 缶 (140g)  
顆粒和風だしの素……………小さじ 1/2  
塩……………小さじ 1/4  
濃口醤油……………小さじ 2  
青ネギ、刻み海苔……………各適量



### 作り方

- 1 スパゲッティは半分に折って、水に3時間以上浸けておく。かぼちゃは5mm幅にスライスして食べやすい大きさに切る。
- 2 ツナ缶の油をフライパンに熱し、かぼちゃを炒める。両面に軽く焼き色がついたら端に寄せ、スパゲッティを浸けた水、だしの素、塩を入れて沸騰させる。
- 3 スパゲッティを加え、全体をお湯に浸したらフタをして2分茹でる。
- 4 ホワイトソースとツナを加え、クリーム状になるまで2分程度煮詰める。醤油で味を調え、器に盛り、青ネギや刻み海苔をちらして完成。



### 調理のポイント

- スパゲッティは水に浸けておくと短い時間で茹でることができます。また、あらかじめ半分に折っておくと少量の水で茹で上がります (浸けた水も無駄にならない!)



調理時間:10分



※スパゲッティを水に浸ける時間は含まない。



### アドバイス

非常時ではトッピングはお好みでOKです。普段の食事の場合は、チーズやバターを加えても美味しく仕上がります。

### 栄養

- ツナ缶の油には魚の旨みが溶け込んでいるだけでなく、血液をサラサラにするDHAやEPAなども含まれています。油は捨てずに無駄なく使いましょう。
- かぼちゃには免疫力を高めるβカロテンが豊富に含まれており、体調を崩しやすい冬にオススメの食材です。とくに皮の部分はβカロテンが豊富なので、一緒に調理しましょう。βカロテンは油と一緒にとると吸収率が上がるので、ツナ缶の油で調理することにより寒さに負けない身体づくりにもつながります。