

共済組合だより



詳しくは P4・5へ

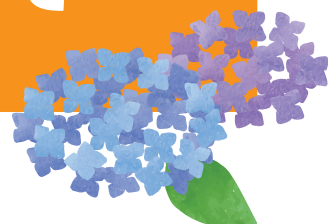
今月号のTOPICS

- 当共済組合の財政状況と医療費の現状について P2
- ご家族(被扶養者)のみなさま、特定健診を受けましょう! P4
- 職場の健康づくり「出張型健康講座」の申込受付期間を変更しています ... P8
- 令和2年度 扶養状況確認調査のご案内 P10
- 新型コロナウイルス感染症について P12
- 令和3年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります! P16



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

短期掛金率が下がりました

「共済組合だより」令和2年3月号でもお知らせしましたが、令和2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47.5となり、前年度から1000分の1.5下がりました。

これは、拠出金率の引き下げに伴い連合会拠出金が減少したこと、及び、財政調整適用除外に伴い連合会返還金が不要となったことによるものです。

ただし、当共済組合における財政状況は、以前と変わらず厳しいものとなっているため、引き続き、医療費の削減・適正化の対策が求められています。

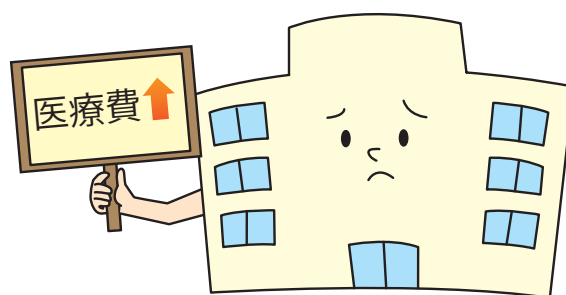
医療費は他都市と比較して突出しています

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)	339,824	289,674	315,796	297,525
前期高齢者1人当たり医療費(円)	596,533	374,995	386,695	498,138
標準報酬月額44万円の方の 1カ月当たりの保険料負担額(円) ^{※1}	21,252	14,678	19,690	18,260
	当共済組合との差額(円)	△ 6,574	△ 1,562	△ 2,992
当共済組合との年間差額(円) ^{※2}		△ 78,888	△ 18,744	△ 35,904

※1 保健事業にかかる福祉掛金率(100分の0.8)を含む

※2 期末手当等支給額にかかる掛金を除く



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、治療や薬の処方等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のは控えましょう。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」等の理由で、休日や夜間に救急外来を受診することは、重症者への対応の遅れや、その救命率に影響を及ぼす恐れがあります。

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

	加算される時間帯	加算額 ※【 】内は6歳未満
時間外加算	<ul style="list-style-type: none">●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	<ul style="list-style-type: none">●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	<ul style="list-style-type: none">●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

急病等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、利用することで医療費を抑えることができます。



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)のみなさま

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、心臓病や脳卒中等の動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。

対象者

40～74歳の被扶養者

※対象者の方へは、7月以降に受診券とパンフレットをお送りしています。

※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
- 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

なぜ特定健診を受けないといけないの？

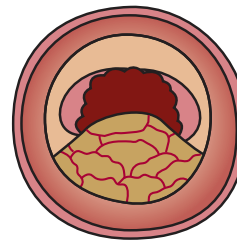
特定健診は、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドロームに着目した健康診断、つまり「メタボ健診」です。

内臓脂肪の蓄積は、血糖、中性脂肪、血圧等の上昇や動脈硬化を引き起こします！

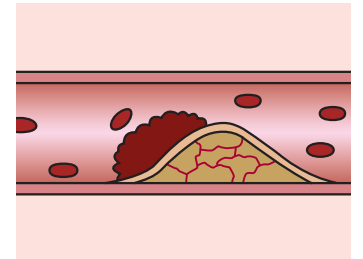
健康診断で血糖、中性脂肪、血圧の値が高かった方は、生活習慣病の前段階「メタボリックシンドローム」のうちに、内臓脂肪、体重を減らして、動脈硬化や生活習慣病を予防することが大切です。

動脈硬化で血液が流れなくなる！

コレステロール等がたまり狭くなった動脈



動脈の断面図



動脈を縦方向に割った図

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、へその高さで腹囲が男性85cm以上、女性90cmの内臓肥満に、「**中性脂肪が高い**」か**HDLコレステロールが低い**」または「**高血圧**」「**高血糖**」の3つのうち、いずれか2つ以上に当てはまる状態をいいます。

これは、内臓脂肪が多くて生活習慣病になりやすく、心臓病や脳等の血管の病気につながりやすい状況です。

メタボリックシンドロームの診断基準はこちら！

内臓脂肪の蓄積

腹囲(へそ周り)
男性…85cm以上 女性…90cm以上

A 血清脂質異常

- ①中性脂肪 …150mg/dl以上
- ②HDLコレステロール …40mg/dl未満
- ①②いずれかまたは両方

B 高血圧

- ①最高(収縮期)血圧 …130mmHg以上
- ②最低(拡張期)血圧 …85mmHg以上
- ①②いずれかまたは両方

C 高血糖

空腹時血糖値 …110mg/dl以上

内臓脂肪の蓄積に加えて2つ以上当てはまると**メタボリックシンドローム**

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

受診券を令和3年3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 特定健診を申し込む

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。



お問合せ先

大阪市職員共済組合保健医療係

☎ 06-6208-7597

【実施機関一覧】

※検索が難しい場合は、当共済組合へお問合せください。

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

●令和元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

特定保健指導は実施機関によって健診日の当日もしくは別の日になります。詳しくはP6をご参照ください。

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、令和3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。**

令和2年4月1日~令和3年3月31日に 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
令和3年4月30日[必着]までに不備なく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、「令和2年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」P28をご覧ください。



※特定健診と別の日に特定保健指導を利用される方は、特定健診の約2カ月後に特定保健指導利用券を郵送します。令和3年1月1日以降に特定健診を受診されると、利用券の期限(令和3年3月31日)までにお手元に届かないことから、特定健診は令和2年12月31日までに受診していただくようご注意ください。

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

特定健診の2～3カ月後に「特定保健指導のご案内」及び「特定保健指導利用券(黄色)」が届きます。

利用方法を選択 ▶ 次のどちらかの方法を選択してください。

利用券(黄色)を使って、
最寄りの実施機関を
利用する

① 最寄りの実施機関に電話予約

② 予約日に特定保健指導を利用

最寄りの実施機関を利用される場合は、次の3点を必ずお持ちください。

- 利用券(黄色)
- 組合員証(被扶養者証) = 健康保険証
- 特定健診結果(令和2年度分)

利用券(黄色)を使わず、
カルナヘルスサポート
(委託事業者)を利用する

カルナヘルスサポートは、タブレットを利用して
初回面接をご自宅ですぐ簡単に利用できます!

① カルナヘルスサポートに電話予約

連絡先：050-5306-6702 (電話受付時間：平日 9時～18時)

② 予約日に特定保健指導を利用

- 組合員証(被扶養者証) = 健康保険証
- タブレット(カルナヘルスサポートから自宅に届きます)

※利用券は返却いただきますので、破棄せずにお持ちください。



※特定健診および特定保健指導の詳細は、7月以降に送付する「令和2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・特定保健指導について知りたい方は当共済ホームページをご覧ください。

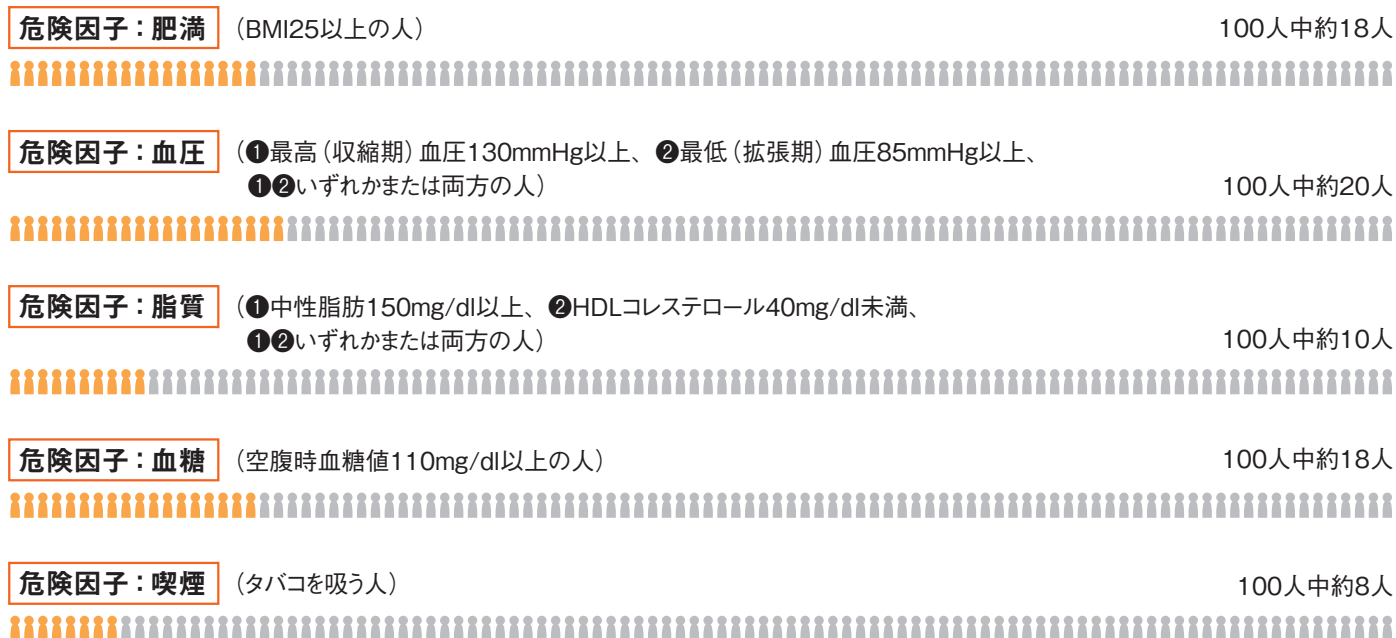
🔍 特定健診・特定保健指導

🔍 サイト内検索

あなたは生活習慣病の危険因子を持っていませんか

次の図表は、生活習慣病の危険因子を持つ当共済組合の被扶養者^(※)が100人中何人いるかを表したものです。今が生活習慣病を予防できるチャンスです。禁煙や体重を3%減らすことから始めて危険因子を減らしましょう。

(※) 平成30年度に特定健診を受診した被扶養者



特定健診・特定保健指導はいいことづくし

◆生活習慣病を早期に発見できる

自覚症状が少ない生活習慣病の予防や早期受診ができます。

◆継続して健康状態を把握できる

毎年受診することで自身の健康状態の変化がわかり、生活習慣をどのように改善すればよいかの指標になります。

◆改善すべきところは特定保健指導でサポート

特定保健指導の対象となった場合、専門家のアドバイスが受けられます。特定保健指導の目的は、利用者が自身の健康状態を正しく理解して健康に関する自己管理ができるようになることです。1人で行うより効果的な生活習慣病の予防ができます。

◆医療費が節約できる

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

いいことづくしの特定健診・特定保健指導♪

受診券を使用すれば7,000円相当の健診が**無料**で受けられます！

ご自身や大切なご家族のために1年に1回特定健診を受けましょう。



職場の健康づくり 「出張型健康講座」の 申込受付期間を変更しています

3月に発行した共済組合だより(第102号)では、「出張型健康講座」の申込期間を令和2年5月1日～6月30日とご案内しましたが、新型コロナウイルス感染症の発生动向に伴い、令和2年5月7日(木)～令和2年9月30日(水)に変更しています。詳細は令和2年4月21日の総務事務システムのお知らせ「出張型健康講座の実施について」をご覧ください。

また、講座の実施期間は令和2年8月17日(月)～令和3年2月26日(金)です。新型コロナウイルスの発生动向によって、実施会場の広さに合わせた参加人数や換気等にご配慮ください。

※申込みは各所属の担当者様からの申込みになります。

ぜひ、令和2年度も出張型健康講座をご活用いただき、組合員様の健康の保持・増進にご活用ください。

講座内容

① マインドフルネス瞑想でストレス軽減

マインドフルネス瞑想は、不安や落ち込みにとらわれない力やストレスを抱える力をつける方法として近年注目されています。また、科学的にもその効果が確認されています。

本講座は、マインドフルネスの考え方を知り、日常生活で実践できる基本的な瞑想法を体験的に学びます。

② 考え方の癖を修正して ストレスに強くなる

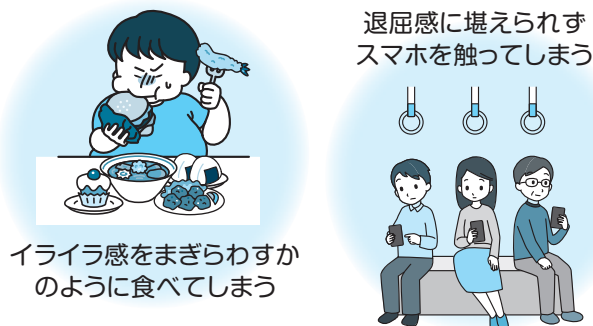
仕事のトラブルやプライベートの悩み等、生きていく中で様々な問題に直面したとき、心身のバランスは崩れやすくなります。

本講座は、認知行動療法に基づく自己分析のモデルを学び、心身のバランスを保ちながら、柔軟に問題解決を図っていくための考え方やその習得方法を体験的に学びます。

日常の中でマインドフルネス



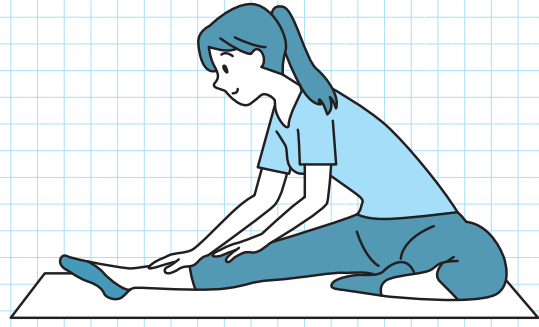
こんなこと、ありませんか？



出張型健康講座

申込
期間

令和2年5月7日(木)～
令和2年9月30日(水)



③ 自律神経を整えてストレス軽減 ～ベジアロマでカラダをいたわる～

「心地の良い香りに癒される。」こんな経験はないですか？

本講座は、香りが自律神経を整え、ストレスを軽減することを学びます。特に野菜(薬味・ハーブ)が持つ香り「ベジアロマ」を中心に、香りの効果、薬味の情報、レシピをご紹介します。



自律神経を整えてストレス軽減

ベジアロマでカラダをいたわる



ベジタブル



アロマセラピー

野菜がもつ「香り」には、疲れた心と体をリラックスしてくれる“アロマのような働き”があります。

④ 自律神経を整えてストレス軽減 ～ストレッチ・呼吸法でカラダをいたわる～

本講座は自律神経を整える方法として腹式呼吸法とストレッチ方法をお伝えします。自律神経のバランスを整えながら、筋肉への血流量を促すストレッチを中心に実践し「インナーユニット」を鍛えます。

⑤ 食べ方の意識、行動を変える ～目で見ると、食品中の糖質・油分・塩分～

「糖質の多い食事は血糖値が上がりやすい。」「油脂を取りすぎるとコレステロールに影響する。」「高血圧には塩分に気をつける。」等、よく耳にすることをより理解できるよう、本講座は普段食べている食品や料理の糖分・油分・塩分を実際に見て確かめ、それらを減らす方法を紹介します。

⑥ 脂肪を貯めない運動習慣 ～太りにくいカラダづくり～

デスクワークが中心の方、休日にあまり動かない方は、活動量が少ないといわれています。

本講座は、忙しい中でも太りにくいカラダをつくるために、日常の姿勢を見直し、少しの工夫で普段の歩行や階段移動をエクササイズに変えるポイントをお伝えします。

⑦ 腰痛・肩こり改善講座 ～カラダをほぐして疲労回復～

デスクワークで長時間座ったり、作業中同じ姿勢を長時間続けることは、身体の特定の部位に大きな負担をかけて、血行不良やコリの原因になります。

本講座は、日常生活の中で実践できるストレッチや有酸素運動による血行促進、疲労回復をご紹介します。

令和2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、収入等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。



令和2年度の調査対象は令和元年度に引き続き組合員の「配偶者」です

対象者が多いため、複数年度に分けて実施します。


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認定が取り消しとなる場合もあるので、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。

お問合せコールセンター

ご不明な点は、検認業務を委託している(株)法研コールセンターにお問合せください。

 **0800-800-0313**

令和2年6月19日(金)～7月27日(月)9:00～19:00
※土日祝日を除く

調査(検認)基準日

令和2年7月1日

提出書類

対象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もの)
- 2 令和2年度の課税(所得)証明書または非課税証明書(2019年中の収入のもの)
- 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(令和元年7月～令和2年6月支給分)

- 例**
- 給与、賃金、賞与等が支払われている場合▶給与明細書、給与支払証明書等
 - 確定申告した場合▶令和元年分確定申告書、収支内訳書、令和2年1月～令和2年6月までの収入がわかるもの
 - 年金(老齢、障害、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、年金保険証書等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
 - 傷病手当金等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等
 - 株取引、投資信託等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等
 - 平成31年1月～令和2年6月の間に退職している場合▶退職日のわかるもの

※個々の状況により、別途書類が必要となる場合があります。

検認に関する Q & A

Q.1 公的な証明書はいつの発行分から有効ですか？

A.1 公的な証明書（住民票、課税（所得）証明書）については、**令和2年6月1日以降の発行日のものが有効です。**

Q.2 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？

A.2 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。**
令和2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。

Q.3 検認に必要とされる住民票や課税（所得）証明書は費用がかかるため、他の書類（源泉徴収票等）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？

A.3 **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（所得）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の確認はできません。
なお、直近までの収入状況を確認するため、課税（所得）証明書とは別に、令和元年7月～令和2年6月の給与明細書や年金振込通知等の写し等が必要となります。

Q.4 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？

A.4 勤務先から**再発行**していただくか、**給与支払証明書**等を発行してもらってください。
支払期間（令和2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。

Q.5 検認に必要な書類を提出しない場合はどうなりますか？

A.5 被扶養者として認定基準を満たしていても、地方公務員等共済組合法施行規程第97条及び第100条第2項の規定により、現在お持ちの「被扶養者証」は無効となる場合があります。
検認を受けずに無効となった「被扶養者証」を使って医療機関等で受診した場合は、当共済組合が負担した医療費等を返還していただくこととなりますので、検認調査へのご協力をお願いします。

Q.6 被扶養者の収入の増加により認定基準を満たさないことが判明しました。どうしたらいいですか？

A.6 事実発生日が令和2年7月2日以降の場合は、検認調査を受けてください。
事実発生日が令和2年7月1日以前の場合は、調査対象外となりますので、調査票のみ返却してください。
減員の届出をされていない方は、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）を通じて減員の届出をしてください。



**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認定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

新型コロナウイルス感染症について

※新型コロナウイルス感染症の情報は、日々更新されているため、最新の情報を知りたい方は厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」をご参照ください。

令和2年度を迎えてから今も続く新型コロナウイルス感染症。

“ウイルスが見えない” “ワクチンや薬がない” “病気についてよくわからない”と、“**ないない**”不安に振り回されていませんか？

今回は、みなさまの不安が少しでも軽くなり「自分のため、みんなのためにできることから始めよう!」とっていただける情報をお伝えしたいと思います。

詳細は令和2年5月1日の総務事務システムのお知らせ「共済組合 新型コロナウイルス感染症の健康不安を軽減するリンク集データの送付について」をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症について気をつけること

新型コロナウイルス感染症は、約8割の方がかかっても軽症のまま治りますが、60歳以上で病気をもっている方（心臓病、糖尿病、肺疾患、がん、透析患者）、免疫障害のある方は重症化するリスクが高いといわれています。

ここでは、それぞれが新型コロナウイルス感染症について気をつけることをお伝えします。

糖尿病の方は、良好な血糖コントロールを維持することが大切です

血糖値が高い状態が続くと次の理由から、感染症にかかりやすくなります。普段から、良好な血糖コントロールを保ちましょう。

～血糖値の高い状態が続くと～

- ・ウイルスや細菌から体を守る好中球（白血球の一種）の機能が低下する
- ・免疫反応が低下する
- ・血流が悪くなる
- ・神経障害により感染症が悪化しやすくなる
- ・ホルモンやインスリンを効きにくくする物質が増えて血糖値がより上昇しやすくなる

糖尿病ネットワーク「新型コロナウイルス 糖尿病の人が注意すべきポイント」より

心臓病の方は、いつもと違う咳や息苦しさを感したら主治医に相談しましょう

咳や息苦しき等の肺炎の呼吸器症状は、心不全が悪くなったときの症状と似ています。熱を伴うときはもちろんのこと、いつもと違う咳、息苦しさを少しでも感じたら電話で主治医に相談しましょう。

日本循環器学会「心臓病患者の新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」より

気管支喘息の方は、喘息をコントロールすることが大切です

気管支喘息は気道の慢性炎症が存在する状態です。ウイルスに感染して気管支炎になると重症化するリスクが高いと考えられます。気道炎症を抑える吸入ステロイド薬等により、日頃から喘息をコントロールしましょう。

日本アレルギー学会「新型コロナウイルス感染における気管支喘息患者への対応 Q&A (医療従事者向け)」より

がんの治療をされている方等の免疫障害[※]の方は、電話・オンライン診療等について主治医に相談して感染する機会を減らしましょう

※ウイルスや細菌等から体を守る白血球の数が少ないか、その機能が低下している状態

電話・オンラインによる診療や処方、新型コロナウイルス感染症拡大による時限的・特例的な対応です。まずはその利用について主治医に相談しましょう。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について」

日本臨床腫瘍学会「新型コロナウイルス感染におけるがん患者への対応 Q&A」より

高齢者の方は、生活不活発（動かないこと）による筋肉量の減少に気をつけましょう

寝たきりの状況が2週間続くと、失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するといわれています。生活不活発による筋肉量の低下で生活動作が難しくならないように、自宅でできる運動等を行いましょう。
厚生労働省「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」より

妊婦の方が妊娠後期に新型コロナウイルスに感染しても、経過や重症度は妊娠していない方と変わりません

胎児のウイルス感染症例が海外で報告されていますが、現時点で胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。しかし、妊娠中に肺炎を起こすと、妊娠していない時に比べて重症化しやすいという意見があるため、日頃の感染予防が重要です。

厚生労働省「妊婦の方々などに向けた新型コロナウイルス感染症対策をとりまとめました」より

子どもは、成人に比べて感染者数は少ないですが、感染のしやすさは成人と変わりません

子どもは、成人に比べて感染者数や重症化する割合は低いですが、呼吸状態が悪くなることがあるため、年齢の低い乳児等は注意が必要です。

日本小児科学会「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」より



まずは、感染しないためにできることから始めましょう

咳エチケットと手洗いをする

咳エチケット

咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側等を使って口や鼻をおさえましょう。

手洗い

コロナウイルスは、手を介して体内に侵入することが多いと言われています。

公共の場所から帰ったとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、ご飯を食べる前後等に手洗いをしましょう。



十分な睡眠・バランスに配慮した食事・適度な運動や入浴で免疫力を高める

睡眠不足やストレスは免疫力を弱めます。ウイルスから私たちを守ってくれる免疫細胞の力を高めるためには、睡眠や栄養をきちんと取り、からだを冷やさないことがとても大切です。

- 十分な睡眠をとり、疲労の回復や栄養の吸収を高めましょう
- ビタミンやアミノ酸等の栄養をバランスよくとり、免疫細胞の約7割がいる腸内環境を整えましょう
- 適度な運動や入浴で体温を上げて、免疫の活動を助けましょう

良い睡眠で快適生活

睡眠不足と生活習慣病

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



たかが睡眠不足と侮っていませんか。
睡眠不足は、疲れがとれないだけでなく、高血圧や肥満、
がんなどにも影響します。
生活習慣病を予防・改善するためにも、良い睡眠は必須なのです。

体は眠っている間に メンテナンスされるから…

私たちの心身は、睡眠不足があると、メンテナンスが十分にできなくなります。睡眠不足はメンタルヘルスだけでなく、生活習慣病などとも深い関係があるのです。

ここでは、様々な研究により明らかになってきた生活習慣病と睡眠の関係をご紹介します。

眠りの間に行われていること

- ① 脳の休息 ② 記憶の整理・定着
- ③ 疲労の回復 ④ 内臓や筋肉のメンテナンス
- ⑤ ホルモンの分泌 ⑥ 免疫機能の維持・増強



●肥満

睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減ります。そのため睡眠不足は、食べ過ぎを招き、肥満になりがちです。深夜にお腹がすいて眠れなくなるのも、こうした影響かもしれません。

肥満になると、脂肪細胞からアディポサイトカインと呼ばれるホルモン様物質が色々と分泌されます。その多くは、生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)



を引き起こす作用があることがわかっています。

●糖尿病

肥満が糖尿病の原因となることはよく知られていますが、睡眠不足はまた、インスリンの働きを悪くします。これをインスリン抵抗性といいます。インスリンは血糖値を下げる唯一のホルモン。働きが悪くなれば、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病へと進みます。

●高血圧

睡眠不足だと交感神経が優位な状態が長く続きます。血圧は交感神経が優位だと高くなるので、睡眠不足だと、なかなか血圧が下がらなくなります。また、睡眠中に何度も目覚める場合は、その間、交感神経が優位に働くので、睡眠の質も低下するのです。

●睡眠時無呼吸症候群

肥満の人に多く、就寝中の大きないびきや呼吸停止にパートナーなどが気づいてみつかることが多い病気です。

睡眠中にのどの筋肉がゆるむと、肥満者ではのどにたまった脂肪が気道を塞ぎます。苦しさをしばしば目が

覚め、睡眠不足となり、日中に眠気があらわれます。

さらに、無呼吸等により取り入れる酸素が減り、ヘモグロビンが増え過ぎて血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を招いてしまうのです。

●がん

がんは、遺伝子に変異することから始まり、がん細胞は約20年もかけて細胞分裂を繰り返し、徐々に大きながんとなります。

免疫にはがん化を抑制する働きもあり、体の状態が良いときはその作用がきちんと働きますが、睡眠不足だと免疫力が低下し、がんの増殖を抑制できなくなります。

生活習慣と睡眠の密接な関係

生活習慣病は、生活習慣が大きな原因となる病気ということです。睡眠もまた、これらの生活習慣とは密接に関係しています。

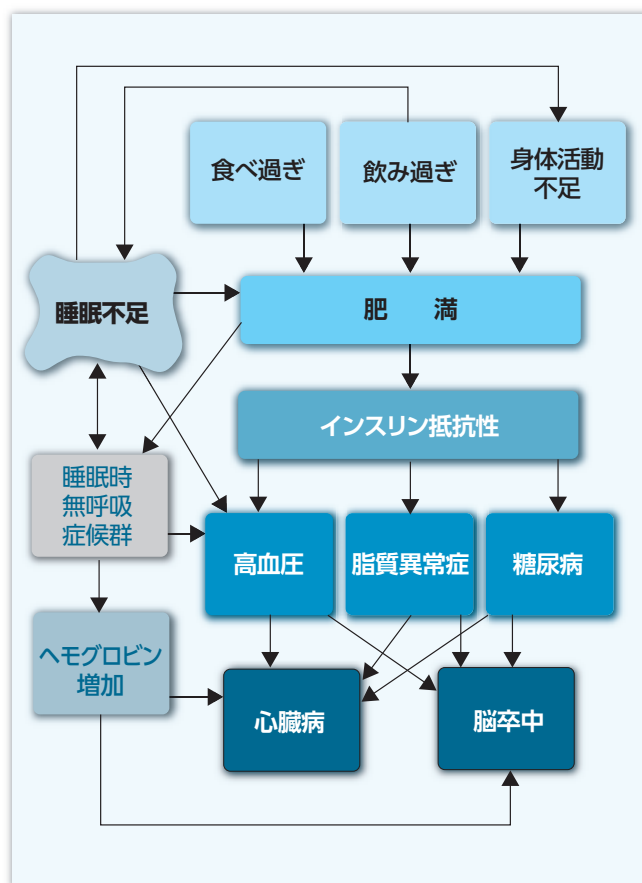
たとえば睡眠不足だと日中眠くなり、活発に活動できず、本来身体活動で使うはずだったエネルギーが余って肥満を招きます。

またお酒やお茶には利尿作用があり、寝る間に飲むと途中で起きることが多くなり、睡眠不足に。特にお酒は、睡眠の質の低下を招きます。

今現在、生活習慣病と診断されていない人も、このような生活習慣があれば将来生活習慣病にも睡眠障害にもなる確率が高くなるのでご注意ください。

不眠も生活習慣病も現代病

人間は長い間、日が昇ると起き、日が沈むと眠るという生活を続けてきました。また、食べ過ぎて太るような



ことは、生活に余裕があるごく一部の人のみに限られていました。体を使って働き、夜は疲れで熟睡したことでしょう。こうした生活のもとでは、生活習慣病は少なかったに違いありません。

生活が便利になった世の中だからこそ起こる不眠や生活習慣病は、まさに現代社会だからこそ起こる「現代病」といえるでしょう。本来の生体リズムにできるだけ近づけた生活を送り、心身ともにイキイキと暮らしたいものです。

睡眠

Q & A

Q

睡眠時間は長いほど健康的？

A

長ければ良いというわけではなく、一般的には平均睡眠時間が7時間前後で、最も死亡率が低いことがわかっています。

睡眠時間が長くても短くても死亡リスクは上がる傾向ですが、睡眠時間が長い場合、なぜ死亡率が上がるのか、はっきりしたことはまだわかりません。ただし、質の良い睡眠をとることは生活習慣病の予防に効果的ですので、朝起きたとき、「すっきり目覚め、良く眠ったと思える」睡眠時間の確保を心がけましょう。



令和3年3月から、 マイナンバーカードが健康保険証として 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健康保険証として利用できるしくみ^{*}が導入されます。

※現在の健康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健康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健康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等でも、同じマイナンバーカードを健康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健康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、病院や薬局等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、加入する共済組合等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、健康保険証を提示しなくてもすむようになります。

また、健康保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、今後、健康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。

さらにこんな
メリットが！

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 新たな健康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、健康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 マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

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、税や年金等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

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カ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

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）

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

マイナンバーの申請方法はこちらから▶



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：2割または3割負担）どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのかが当共済組合で判断できなくなっています。

医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、保険の基準どおりの金額を窓口負担しているとみなして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・兵庫県・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、氏名及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します。

お問合せ

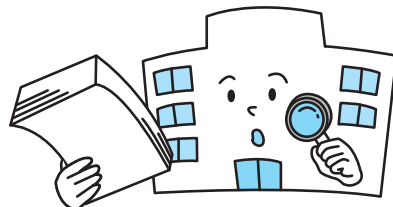
保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

知って
おきたい

標準報酬月額が変わる時期 定時決定

定時決定とは、年1回、7月1日において組合員である者の全員を対象に9月以降の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。

- ① 6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
- ② 4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
- ③ 7月、8月、9月のいずれかの月から、育児休業等終了時改定及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(給料及び諸手当(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。

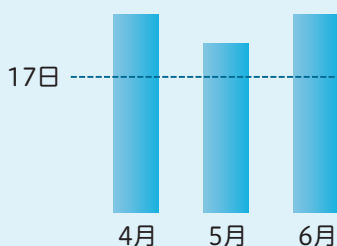
3カ月間の報酬の平均額から標準報酬月額を決定

当年												翌年							
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
従前の標準報酬月額												定時決定の標準報酬月額(9月~翌年8月)							

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

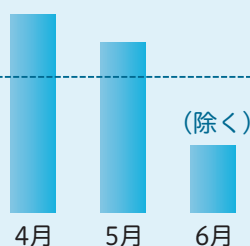
定時決定は4月から6月が算定基礎月となりますので、この間に支払基礎日数が17日未満の月があればこれを除いて算定することとなります。

〈例〉 ① 支払基礎日数が3カ月とも17日以上するとき



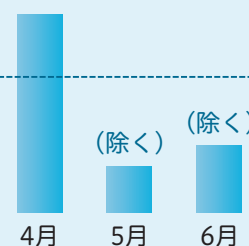
① 報酬月額 =
4月・5月・6月の報酬の
合計額÷3

② 6月の支払基礎日数が17日未満のとき



② 報酬月額 =
4月・5月の報酬の合計額÷2

③ 5月の6月の支払基礎日数が17日未満のとき



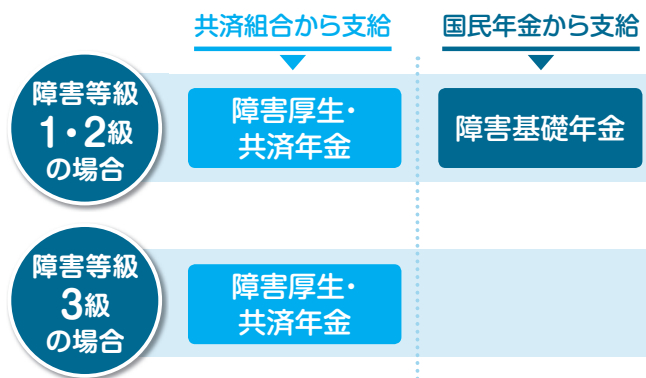
③ 報酬月額 = 4月の報酬額

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

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)

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

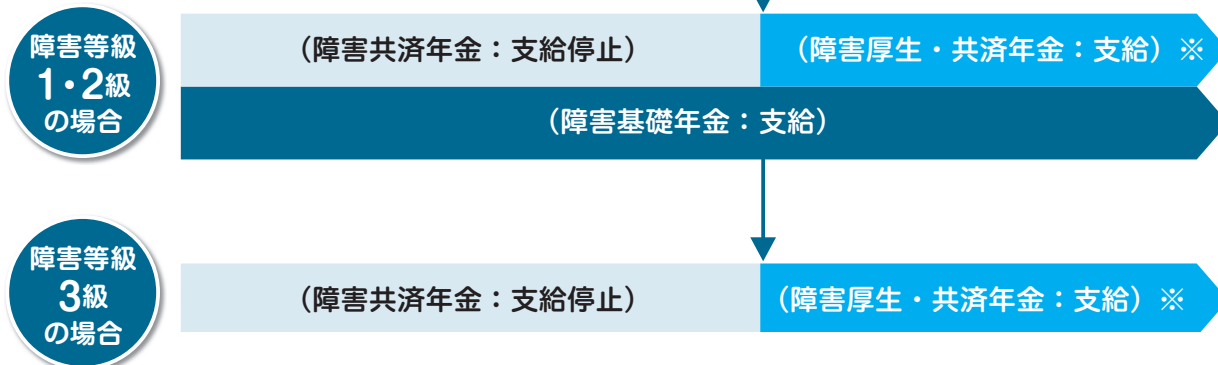
- | | |
|---|--|
| ①人工透析を初めて受けた日から起算して3カ月を経過した日 | ⑦新膀胱を造設した日 |
| ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日 | ⑧喉頭を全摘出した日 |
| ③心臓ペースメーカー等または人工弁を装着した日 | ⑨在宅での酸素療法を開始した日 |
| ④心臓移植、人工心臓 | ⑩肢体を切断または離断した日 |
| ⑤胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、ステントグラフトの挿入置換 | ⑪脳血管障害による機能障害で初診日から6カ月経過した日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき(機能回復目的のリハビリが行われている場合は、症状固定と取り扱うことはできません) 等 |
| ⑥人工肛門を造設した日または尿路変更を施術した日から起算して6カ月を経過した日 | |

■ 在職中の障害厚生・共済年金の支給等

- 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

平成27年10月1日：支給停止解除



※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

おおさか健活マイレージ「アスマイル」をぜひご利用ください！

おおさか健活マイレージ「アスマイル」は、ウォーキングなどの健康行動を楽しく続けて、健康寿命を延ばすことなどを目的として大阪府が提供するサービスです。

大阪府民（18歳以上）であれば無料でご利用いただくことができますので、ご自身の健康管理、健康づくりにぜひお役立ててください！

また、大阪府以外の自治体でも同様のサービスを提供しているところがありますので、お住まいの自治体のホームページなどでご確認ください。

大阪府

毎月 ¥3,000 相当の電子マネー等が当たるチャンス!

おおさか健活マイレージ

アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

STEP 1
1 アプリをダウンロード!

App Store からダウンロード Google Play で手に入れよう

STEP 2
2 毎日の健康活動を記録!

歩く 歯を磨く 体重を記録 コラムを読む

STEP 3
3 毎週・毎月の抽選で当たる!

毎週の抽選 コーヒー・スムージー など

毎月の抽選 ¥3,000 相当の電子マネー等

ポイント交換ができる
電子マネー等の一例



●[nanaco(ナナコ)]と[nanacoギフト]は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。●[nanacoギフト]は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。●[楽天Edy(ラクテンエディ)]は、楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。●[EdyギフトID]は、楽天Edy株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。●[WAON(ワオン)]は、イオン株式会社の登録商標です。



アスマイルは、日々の健康活動で 〈抽選ポイント〉が貯まります!



貯まったポイントを使って、毎週・毎月の抽選でプレゼントが当たる!
毎日が楽しくなるアプリです。

<p>歯を磨く</p> <p>50 pt</p>	<p>朝食をとる</p> <p>50 pt</p>	<p>人間ドックや 健康診断を受ける</p> <p>1,000 pt</p>	<p>健康コラムを 読む</p> <p>50 pt</p>	<p>アンケートに 答える</p> <p>200 pt</p>
--------------------------	---------------------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------

日々のデータもわかる!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数など、
毎日記録できます。
過去のデータも、いつでも見られます。



健康情報もお届け!

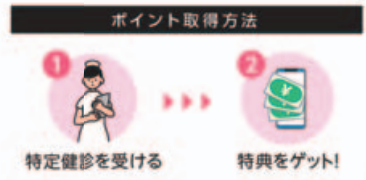
季節ごとの情報や、話題のダイエットなど
健康コラムを発信しています。
他にも、大阪府内のイベント情報など
お役立ち情報もあります。



さらに!

40歳以上の市町村国民健康保険に加入の方限定

特定健診の
受診で **¥3,000** 相当の電子マネー等を
必ずプレゼント!



※初回のみ¥3,000相当。2回目以降は¥1,000相当の電子マネー等のプレゼントとなります。

参加方法はこちら!

1 アプリをダウンロード!
右記のQRコードからアプリを
ダウンロードしてください。



2 メールアドレスを登録
お使いのメールアドレスを入力してください。

3 本人確認書類を登録
本登録には、健康保険証または
免許証の登録が必要です。



参加資格 大阪府在住の18才以上の方 大阪府内の市町村に住居登録がある方

※アスマイルでは、右記のアプリと連動いたします。[iOS:ヘルスケア / Android:Goolefit]

スマホをお持ちでない方も...

専用歩数計(赤)で 参加できます。

※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

- 1 申込用紙に必須事項をご記入ください。
申込書は、アスマイルサイトからダウンロードしていただくか、
自治体の窓口などに設置しています。
- 2 専用の歩数計が着払いで届きます。
料金は2,750円(税込・送料含む)です。お届け時にお支払いください。
- 3 専用リーダーにかざすと、歩数が記録され
抽選ポイントが貯まります。
専用リーダーは自治体の窓口や、ローソン(Loppi端末)に設置しています。

詳しくはアスマイル サイトをご覧ください。下記までお問い合わせください。

お問い合わせ **おおさか健活マイレージ アスマイル事務局**
Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266 受付時間 9:00~17:00(12/29~1/3除く)

詳しくは▶ **おおさかアスマイル**
<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>

2020年3月 現在

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



寝る前に心身をリラックス

寝る前には心身をリラックス。1日を通して頑張った心身を癒すことで、気持ちよく入眠できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

あぐらストレッチ

一度に行う目安 60秒×3セット

- 1 床に座り左右の足裏を合わせ、背筋はできるだけ真っ直ぐ伸ばして両手で足をつみ込む。
- 2 背筋は伸ばしたまま目を閉じ、息を吐きながら、かかとを徐々に手前に引き寄せる。さらに上体を前にゆっくり倒して静止する。ひじで太ももの内側を軽く押し、股関節の周辺を伸ばす。



ココに効く! 股関節、ストレス解消

ココがPoint 背筋を伸ばしたまま前に倒す。

寝ながらひざ倒し腰ねじり

一度に行う目安 左右各30秒×2セット

ココに効く! わき腹、腰痛・便秘予防、ストレス解消

ココがPoint 両肩を浮かせない。



- 1 仰向けに寝て、両ひざを立て、お腹をへこませ、両手を横に伸ばす。
- 2 立てたひざをそろえたまま、足を横に倒し、顔は足と逆向きにねじる。ゆっくり呼吸しながら30秒キープする。反対側も同様に。

布団で手足ブラブラ

一度に行う目安 30秒×2セット

- 1 仰向けになり、両手両足を上げる。
- 2 力を抜いて、両手両足をブラブラと小刻みに揺らす。



ココに効く! 全身、冷え・むくみ予防、ストレス解消

ココがPoint ゆったりした気持ちで行うと、すっきり入眠できる。

Nagara Column

疲れたら動こう

疲労を感じると、すぐに横になって体を休ませようとしていませんか? しかし現代の仕事は、肉体疲労よりも手先の部分疲労や眼精疲労、肩・腰の緊張疲労、精神疲労が多くなってきています。そんな疲労を解消するには適度に体を動かすことが効果的で、それ自体が気分転換にもなります。

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IDの申込みが必要です。

▼利用対象者

組合員及び 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



▼閲覧できる内容

- (1) 年金加入履歴及び加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等及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）



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 大阪府中央区東高麗橋2番5号

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

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

セイキョウホーム近畿

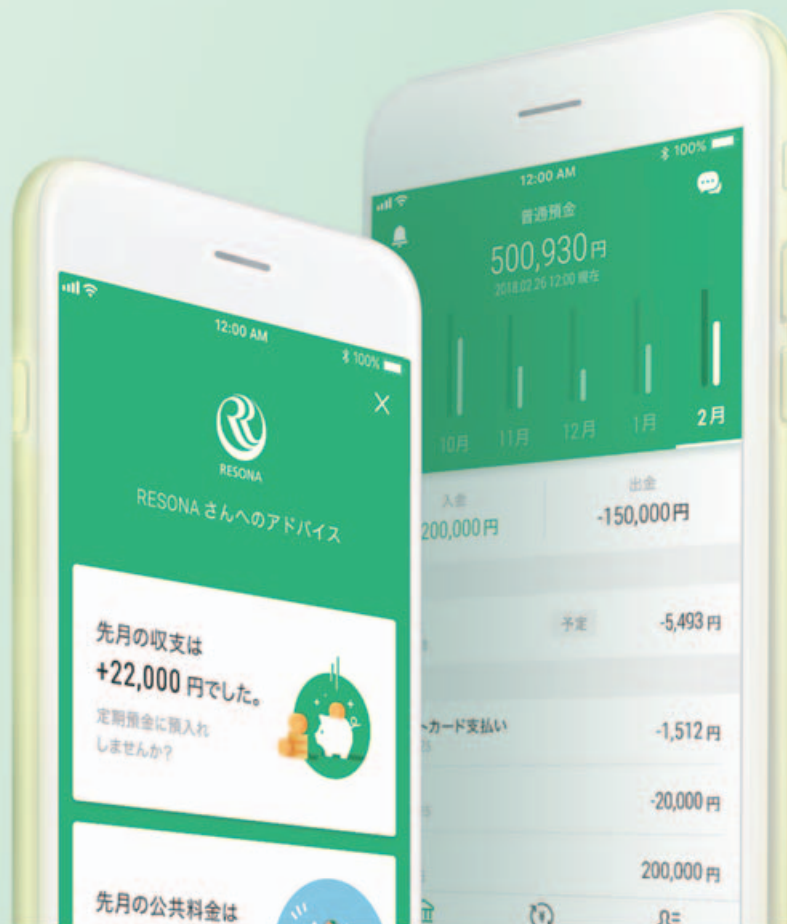
検索



スマホがあなたの銀行に。
りそなグループアプリ



GOOD DESIGN AWARD 2018年度受賞



りそなグループアプリを
ダウンロード

またはApp Store・Google Playで検索

りそな

ご注意事項

●りそな銀行、埼玉りそな銀行のキャッシュカードをお持ちの方がご利用いただけます。●マイゲート(インターネットバンキング)のメイン口座にてご利用いただけます。また、スマートフォン1端末につき、りそな銀行、埼玉りそな銀行の普通預金1口座のみご利用いただけます。●詳しくは当社HP等をご確認ください。



りそな銀行 埼玉りそな銀行

2018年11月19日現在

栄養バランスレシピ



組み合わせることで、健康な体のもととなるエネルギー、食塩、栄養をバランス良くとることができる1食分のレシピです。



写真は1人分

そばのサラダ仕立て

エネルギー **317kcal** | 食塩相当量 **1.5g** | (1人分)

材料

ゆでそば…600g / きゅうり…1本(100g) / みょうが…2個(20g) / パプリカ(黄・赤)…各1/4個(各50g) / ミニトマト…8個(120g) / オクラ…4本(40g) / セロリ…1本(80g) / もずく…1カップ(200g) / 切りのり…大さじ2(2g) / 一味唐辛子…お好みで
〈ドレッシング〉(合わせておく)
オリーブ油…大さじ3(36g) / バルサミコ酢…大さじ2(30g) / しょうゆ…大さじ1(18g) / ナンプラー…大さじ1(18g)

作り方

- ゆでそばは湯通しして水洗いし、水気を切っておく。
- きゅうりとみょうがは斜め細切り、パプリカは種を除いて縦に細切り、ミニトマトは1/4に切る。オクラはゆでて食べやすい大きさに切り、セロリは茎の部分のスジを取り除いて斜め薄切りにする。
- ボウルにゆでそばときゅうり、みょうが、パプリカ、セロリを入れ、半量のドレッシングと混ぜ合わせる。
- もずくは食べやすい長さに切り、残りのドレッシングと混ぜておく。
- 3を皿に盛り付け、周りにミニトマトとオクラをのせ、4と切りのりを上から掛ける。お好みで一味唐辛子を掛けていただく。



手羽のさっぱり煮

エネルギー **149kcal**

食塩相当量 **1.1g**

(1人分)

材料

手羽先、手羽元…各4本(200g) / なす…2本(140g) / たまねぎ…1個(200g) / 木の芽(あれば)…4枚(2g)
〈煮汁〉
しょうゆ…1/4カップ(58g) / 酢…1/4カップ(50g) / 水…1カップ(200g) / 三温糖…大さじ2(18g) / しょうが(薄切り)…1片(15g) / さんしょう…少々

作り方

- なすは皮をしま状にむき、縦に6等分したら水にさらしてアクを抜く。たまねぎはくし形切りにする。
- 鍋に煮汁の材料を全て入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、手羽先、手羽元と1を入れて、アクを取りながら20分ほど煮る。火を止めてそのまま粗熱が取れるまで置き、味を含ませる。



- 器に盛り付け、木の芽を飾る。
※煮汁は飲まずに残してください

料理制作・監修：
管理栄養士 宮川 純子