

共済組合だより



今月号のTOPICS

- 保健指導は新型コロナウイルス感染症に負けない身体づくりを応援します … P2
- ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診は受けられましたか?
令和2年度特定健康診査はもう始まっています … P2
- 組合員のみなさま、保健指導を利用しましょう … P4
- データでみるヘルスケア … P10
- 令和元年度決算が承認されました … P16
- 掛金等の算定基礎となる 標準報酬月額が変わる時期 … P18
- 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 … P22



保健指導は新型コロナウイルス感染症に 負けない身体づくりを応援します

新型コロナウイルス感染症は、高血圧、糖尿病、腎臓病、循環器疾患といった基礎疾患を持っている方が重症化しやすいといわれています。

また、感染症を予防するために外出する機会が減り、運動不足や食生活の乱れによる肥満が問題になっています。肥満があると体内で炎症が起こりやすくなり、ウイルスと戦うための免疫力が低下するおそれがあります。その他肺への酸素供給を改善する治療薬が効きにくくなることから、肥満の解消が重要になります。

保健指導は、食事・運動・休養について一人ひとりの生活スタイルに合わせた無理のない改善ポイントを利用者と共に考えます。生活習慣を整えると身体の免疫力も高まります。保健指導を利用して新型コロナウイルス感染症に負けない身体づくりをはじめましょう。

ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診は受けられましたか?

令和2年度特定健康診査は もう始まっています

無料

実施期間 令和2年7月1日～令和3年3月31日

特定健診(特定健康診査)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康診断です。

対象者

40～74歳の被扶養者

※令和2年4月1日時点で当共済組合の資格のある方

※対象者の方には7月に「受診券(青色)」及び「令和2年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」を送付しています。



受診方法

1 お近くの実施機関を検索

- ① リーフレットで確認する。
- ② 大阪市職員共済組合のHP内の「特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧」を参照する。
- ③ 右記のQRコードを読み取る。
(②と同じページがでてきます。)



2 希望の実施機関に電話で申込む

3 特定健診を受診する

受診券と健康保険証を忘れずにご持参ください。

よくある質問

Q 対象者なのに
受診券が届いて
いないのですが。

A 配偶者人間ドックの受診
(予定)者等、年齢要件
以外の対象外の方には
送付しておりません。特
定健診の検査項目は配
偶者人間ドックの検査項
目に含まれています。

Q 配偶者人間ドックを
キャンセルしました。
特定健診を受けることは
できますか？

A 特定健診を受けることができま
す。キャンセルした場合は、受診
券を発行しますので、当共済組
合ホームページにある「特定健
康診査受診券等交付申請書」を
ご記入いただき、当共済組合あ
てに送付してください(通送可)。

Q パート先で健康診断を
受けたから、今年は
受けなくてもいいですか？

A 健康診断の結果を「健診結果送
付票」にご記入いただき、未利
用の受診券とともに令和3年4月
30日(金)(必着)までに当共済組
合に送付をお願いします。不備
なくご送付いただいた方にQUO
カード500円分を差し上げます。

特定保健指導に該当された方へ

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、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高い方に実施する生活習慣を改善するための支援です。

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。

※特定健診と別の日に特定保健指導を利用される方には、健診日の約2カ月後に特定保健指導利用券を郵送します。その場合、利用券の期限(令和3年3月31日)までにお手元に届けるために、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。

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、
右の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 9:00～18:00)

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・特定保健指導について知りたい方は当共済組合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

組合員のみなさま、 保健指導を利用しましょう

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の初回面接はどの会場でも受けられますので、ぜひご利用ください！

特定保健指導とは

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高い方に実施する、生活習慣を改善するための支援です。

支援の流れ

- 1 初回面接 (約 30 分)**
生活習慣の改善に向けて、ライフスタイルに合わせた具体的な目標づくりをお手伝いします。
健診結果について説明▶改善方法の相談▶具体的に達成できる計画を一緒に立てます。
- 2 生活習慣改善の取り組みをサポート (管理栄養士がサポートします！)**
食習慣の改善や運動習慣、減量に向けた取り組みを3カ月間、手紙や電話等で定期的にサポートします。
- 3 振り返り**
3カ月間の振り返りを行い、次回の健診にむけたアドバイスをを行います。

利用特典

特定保健指導を利用して継続的に運動を実践しませんか？

- 1 マンツーマントレーニング体験1回 (要予約)**
専門スタッフと一緒にトレーニングを行うので、1人で行うよりも効率的に運動ができます。
- 2 体成分測定無料測定2回分 (要予約)**
筋肉や脂肪の電気抵抗の違いから、腕や足、胴体等部位別の体成分を測定します。
- 3 フィットネスクラブコ・ス・パ無料利用6回**
トレーニングジム、プール、スタジオ、サウナ等が無料で利用できます。



特定保健指導
ご利用者様
限定プログラム

運動実践 スター講座

無料

先着100名様

特定保健指導を機会に運動習慣を見直したい方、運動に取り組みたいけど時間が取れない方等、これから運動習慣づくりにチャレンジされる方に向けての運動プログラムを開催します。

対象者 特定保健指導の対象者で初回面接を利用された方

プログラム内容

● 日常生活の中で継続して実践できるエクササイズをご紹介

お腹周りのスリム化やスムーズな歩行が期待できる運動を実践により学びます。

● スマートウォッチを使って運動量を見える化

スマートウォッチ^(※)の利用により消費エネルギーや歩数を自動的に記録し、スマートフォンのアプリと連動させて記録を見える化することで、より効果的な健康づくりを目指します。特定保健指導の継続支援でスマートウォッチのデータを活用し、生活習慣改善のサポートを行います。
※スマートウォッチは差し上げます。



持ち物

ジャージや運動靴は必要ありません！

・水分 ・汗拭きタオル ・スマートフォン ・筆記用具

参加人数

1開催あたり約10名

会場及び日程等

会場	大阪市役所 (6回実施)	株式会社オージースポーツ (4回実施)
日程	12/9 (水)、12/16 (水)、1/19 (火)、 1/26 (火)、2/19 (金)、2/24 (水)	11/21 (土)、12/19 (土)、 2/13 (土)、3/6 (土)
スケジュール	17:30 ~ 受付開始 18:00 ~ 運動講座 18:30 ~ スマートウォッチの説明 18:45 終了予定	12:00 ~ 受付開始 12:30 ~ 運動講座 13:00 ~ スマートウォッチの説明 13:15 終了予定

申込方法



①WEB予約



②電話予約



③郵送予約

※運動実践スター講座は、特定保健指導の初回面接を受講してからのご利用となります。
初回面接日もしくは初回面接日以降の日程で申込みください。

開催日等の詳しい情報は特定保健指導パンフレットをご確認ください。

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、生活習慣病の発症を予防するための支援です。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。

支援の流れ

1

初回面接 (約30分)

●保健師による面接(約15分)

健診結果と現在の身体の状態を詳しく、わかりやすく説明してくれます。生活習慣を改善するコツを学べます。

●管理栄養士による面接(約15分)

健診結果と食生活の関連を詳しく説明してくれます。食生活の改善に向けてのポイントを学べます。



2

パワーアシストプログラム

郵送またはメールで簡単な現状確認シートが送られてきます。

1カ月後▶アシストレーター

2カ月後▶アシストレーター

3カ月後▶最後のアシストレーター

記入後
返送

個別のアドバイスシート送付

3カ月ごとに、ご利用者様の生活に合わせた個別のアドバイスをを行います。

初回面接時に計画した生活習慣改善のための目標達成に向けて、継続した支援を行います。

初回面接会場での新型コロナウイルス感染症対策

特定保健指導及び個別保健指導の初回面接会場では、下記の対策を実施します。新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。

ご利用者様へ ご協力していただきたいこと

- ・発熱や咳、くしゃみといった風邪症状がある場合は委託業者へ**事前連絡**をお願いします。
- ・会場へは**マスクを着用**してお越しください。
- ・体温計による**体温測定**にご協力ください。(事前に体温測定をお願いする場合があります。)
- ・**手指消毒**にご協力ください。
- ・会場の人数を制限してできる限り**面接開始時間でのご来場**をお願いします。
- ・会場内における**大声での会話は避けて**ください。



保健指導会場での取り組み

- ・入口での体温測定、体調確認を実施します。
- ・飛沫対策としてスタッフのマスク着用及び対面席にアクリル板等の仕切りを設置します。
- ・対面席の距離は最低1m空けてソーシャルディスタンスを確保します。
- ・各所に消毒液を設置します。
- ・窓や出入口を開放し、換気を強化します。
- ・面接終了後、利用者ごとに面接場所の消毒を実施します。



糖尿病受診支援とは

HbA1c7.0%以上の方に、糖尿病による合併症の発症・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在籍医療機関紹介支援、糖尿病保健指導支援を行います。

サポート回答書



支援の流れ

糖尿病受診支援の個別案内が届く

尿中に糖やたんぱく、アルブミンが出ていないか同封の尿テープで確認し、「サポート回答書」を委託業者へ送付

糖尿病専門医療機関以外の病院に受診中の方

糖尿病保健指導支援を希望

糖尿病保健指導 【支援内容】

ご自宅でタブレットによる遠隔面接(通信費無料)を受けて、血糖測定機器を2週間装着します。血糖測定結果から、生活習慣に合わせたアドバイスや主治医と連携した治療継続を支援します。希望により糖尿病専門医療機関を紹介します。

未受診・治療中断中の方

糖尿病専門医療機関紹介を希望

糖尿病専門医療機関紹介 【支援内容】

ご希望の地域にある糖尿病専門医在籍医療機関を紹介し、治療継続に向けて支援します。紹介後、お電話による受診状況の確認を行います。

支援内容の充実化を図りました！

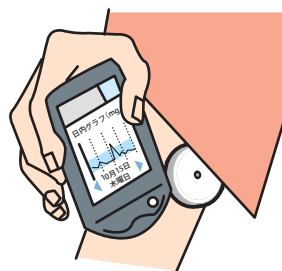
初回案内

初回案内の封筒に尿テープを同封しています。尿中の糖、たんぱく、アルブミンを測定し、ご自身の体調をご確認ください。



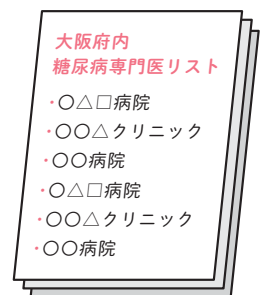
糖尿病保健指導支援

初回面接は、委託業者から郵送されるタブレットを利用した遠隔面接になります。Wi-Fi がなくてもご自宅で簡単に利用できます。血糖測定機器 (CGM) の利用により血糖をチェックすることができます。



糖尿病専門医療機関紹介支援

ご希望の地域にある糖尿病専門医在籍医療機関を紹介します。



※イラストはイメージです。

生活習慣病関連医療費・ 疾病別組合員一人あたり医療費

当共済組合は、加入者のみなさまの健康を守るため、健診や保健指導を実施し、安心して医療を受けていただけるよう取り組んでいます。

また、保険料の上昇を抑えるために、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療による医療費の抑制に努めています。

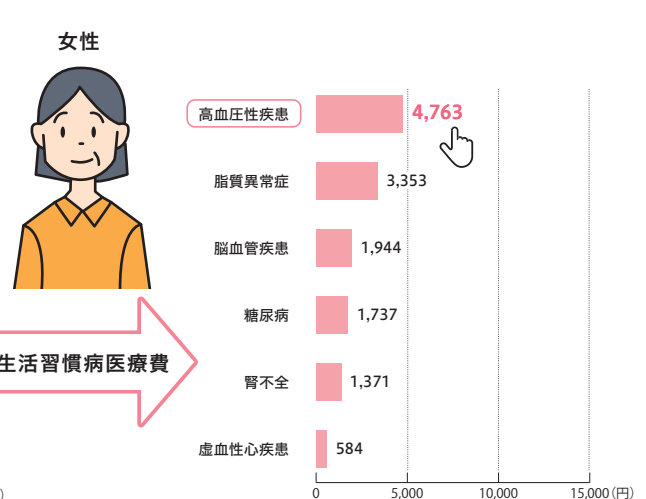
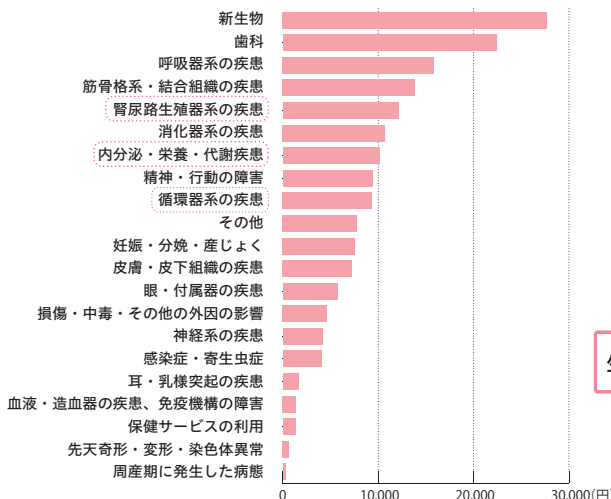
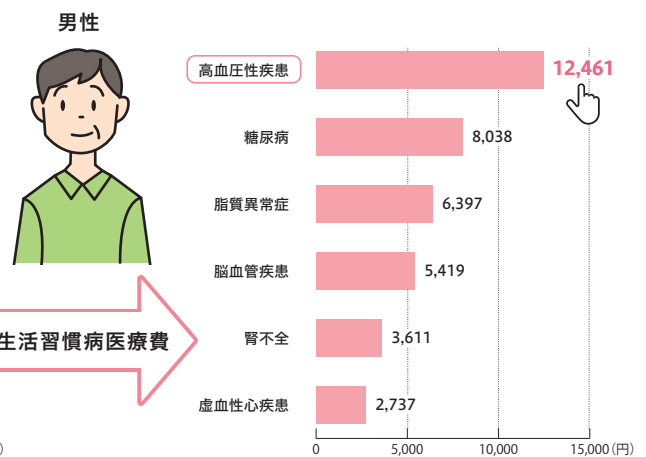
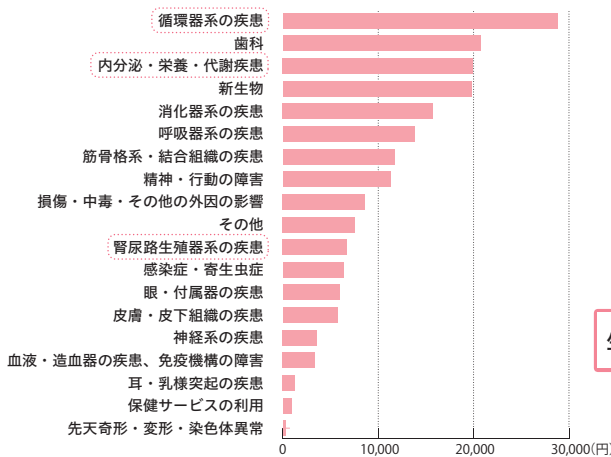
1人あたりの医療費で最も高いのは高血圧です

生活習慣病の医療費は40歳代から著しく増加します。これは、中年太りといわれるように、40歳から筋肉量が減少して脂質やコレステロールが高くなり、肥満傾向になることが関係しています。

疾病別の組合員1人あたりの医療費を性別でみると、男女ともに高血圧性疾患の医療費が最も高いのがわかります。

※ : 生活習慣病にかかる疾患

疾病別の組合員一人あたり医療費（男女別）（平成30年度）



- ①男性は、生活習慣病の医療費のうち循環器系の疾患が最も高い。
- ②生活習慣病の医療費について、男女共に、高血圧が最も高い。
- ③生活習慣病の医療費は、全ての疾患において男性が女性より一人あたりの医療費が高い。

特定保健指導、個別保健指導、糖尿病重症化予防事業の利用は、高血圧等の生活習慣病の早期発見・早期予防につながり、生活習慣病の医療費削減が可能です。

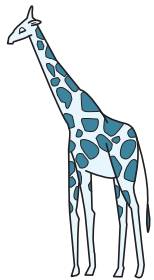
高血圧

あなたは生活習慣病のリスクを持っていませんか？

あなたの血圧は高くないですか？

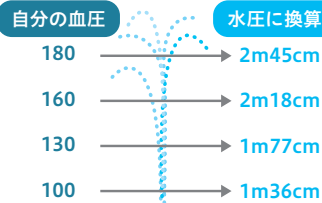
人間は全身に血液を運んで老廃物を回収し、酸素と栄養を運んでいます。キリンの血圧が260/160mmHgと高いように、頭のとっぺんまで血液を押し上げるには血圧（心臓が血液を押し流す力）が必要です。血圧を水圧にすると、下の図（自分の血圧を水圧にすると？）になり、血圧160mmHgは2m以上の噴水の勢いになります。心臓はその圧力で毎日約10万回全身に血液を送り、血管はその圧力に耐えています。

血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中や心疾患にかかるリスクや死亡リスクが高くなります。高血圧で引き起こされる病気は脳卒中、心臓病、腎臓病等があり、認知症のリスクになることもわかっています。

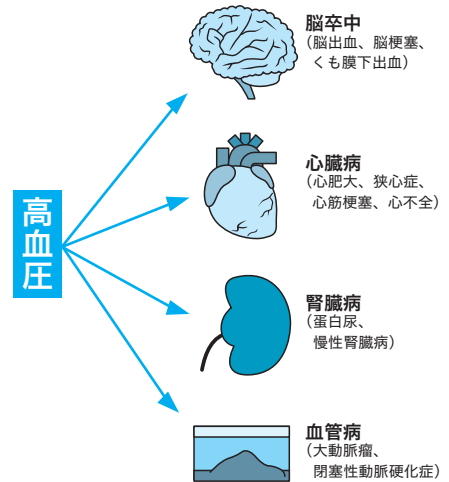


キリンの血圧
260/160mmHg

自分の血圧を水圧にすると？



高血圧を放置すると…



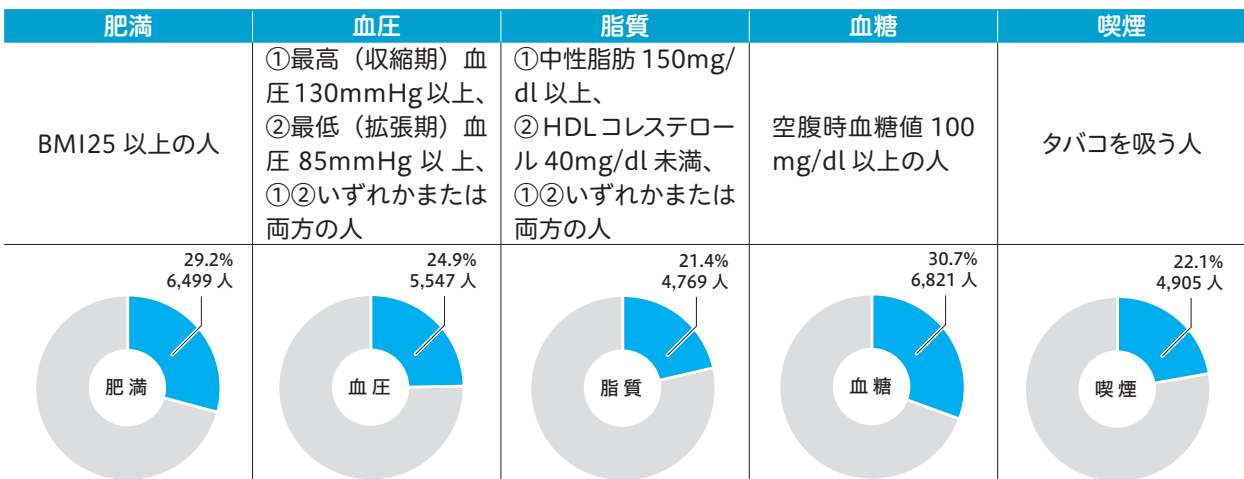
〈血圧の詳細区分 (mmHg)〉

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
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

あなたは生活習慣病のリスクを持っていませんか？

次の図は当共済組合の組合員(約22,250人)における生活習慣病のリスクを持つ組合員の割合です。生活習慣病のリスクを減らすために、まずは体重を3～4%減らし、内臓脂肪を減少させることから始めましょう。

組合員の生活習慣病リスク保有率 (平成30年度)



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り組み、組合員の健康意識の向上・生活習慣病の改善に向けた取り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。

〇〇局における

〈健康状況〉生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況	リスク	スコア	状態
肥満	肥満リスク	75	C (⦿)
血糖	血糖リスク	75	C (⦿)
脂質	脂質リスク	72	C (⦿)
肝機能	肝機能リスク	69	C (⦿)
血圧	血圧リスク	58	C (⦿)

※数値が高いほど、良好な状態 [大阪市平均:100]

▲ 2019年度 ● 2018年度

2019年度

〈生活習慣〉適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣	リスク	スコア	状態
喫煙	喫煙リスク	77	C (⦿)
睡眠	睡眠リスク	88	B (⦿)
飲酒	飲酒リスク	82	C (⦿)
運動	運動リスク	91	A (😊)

※数値が高いほど、良好な状態 [大阪市平均:100]

▲ 2019年度 ● 2018年度

2019年度

「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。

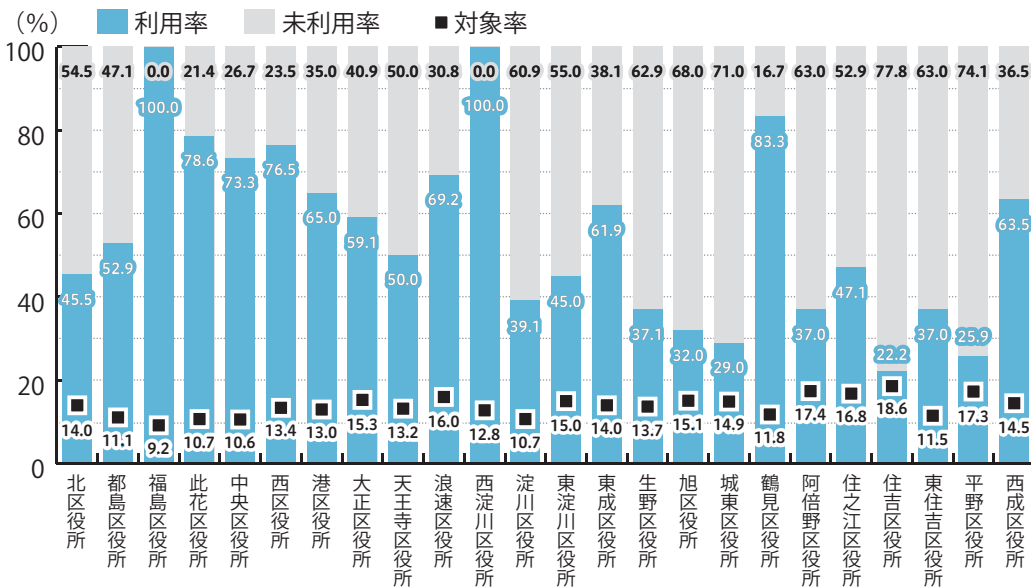
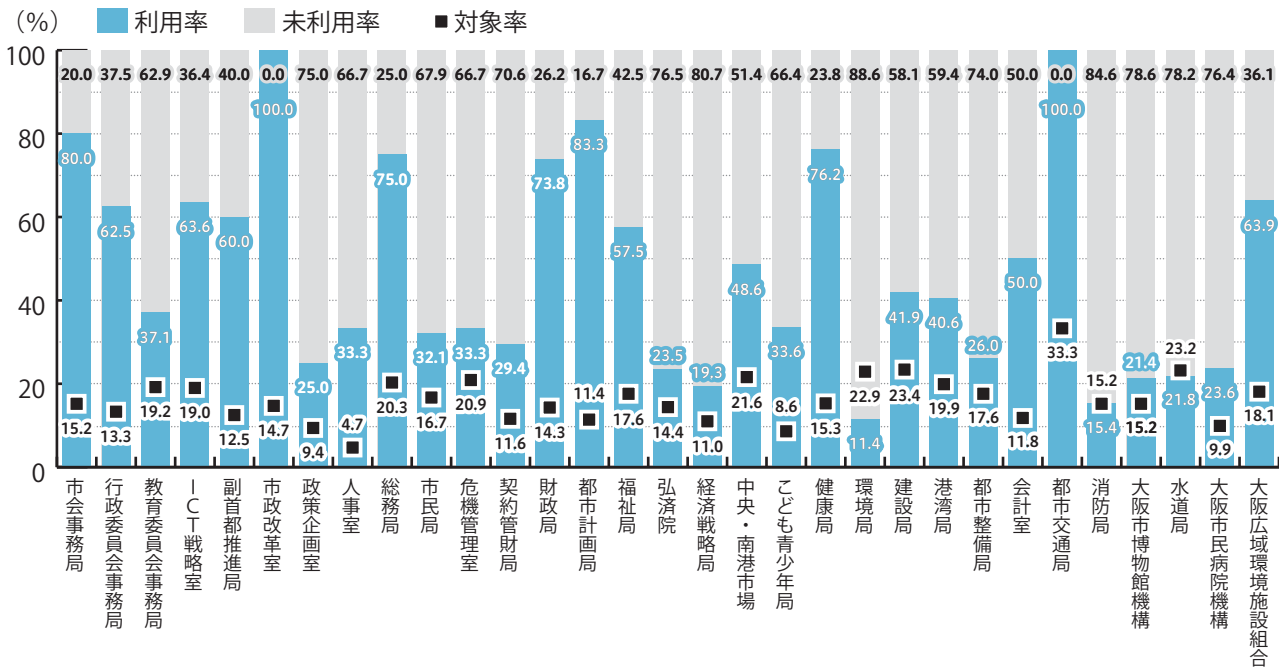
年齢や性別等から職場によって対象率は違います。

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ンシング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

◆各所属の特定保健指導対象率と利用率(令和元年度)

大阪市全体	対象率：16.1%	利用率：35.4%
-------	-----------	-----------



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。

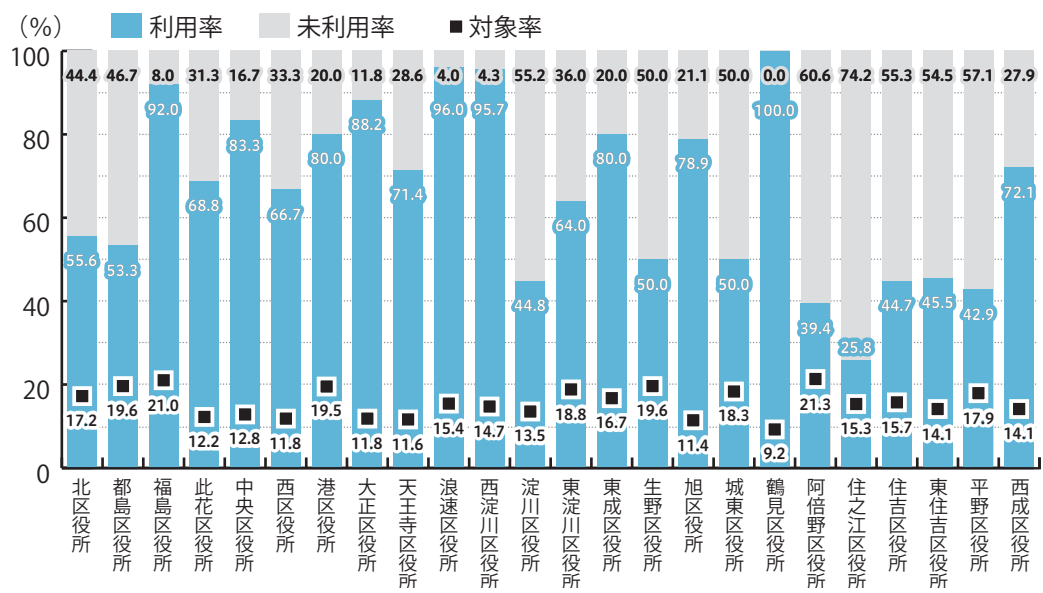
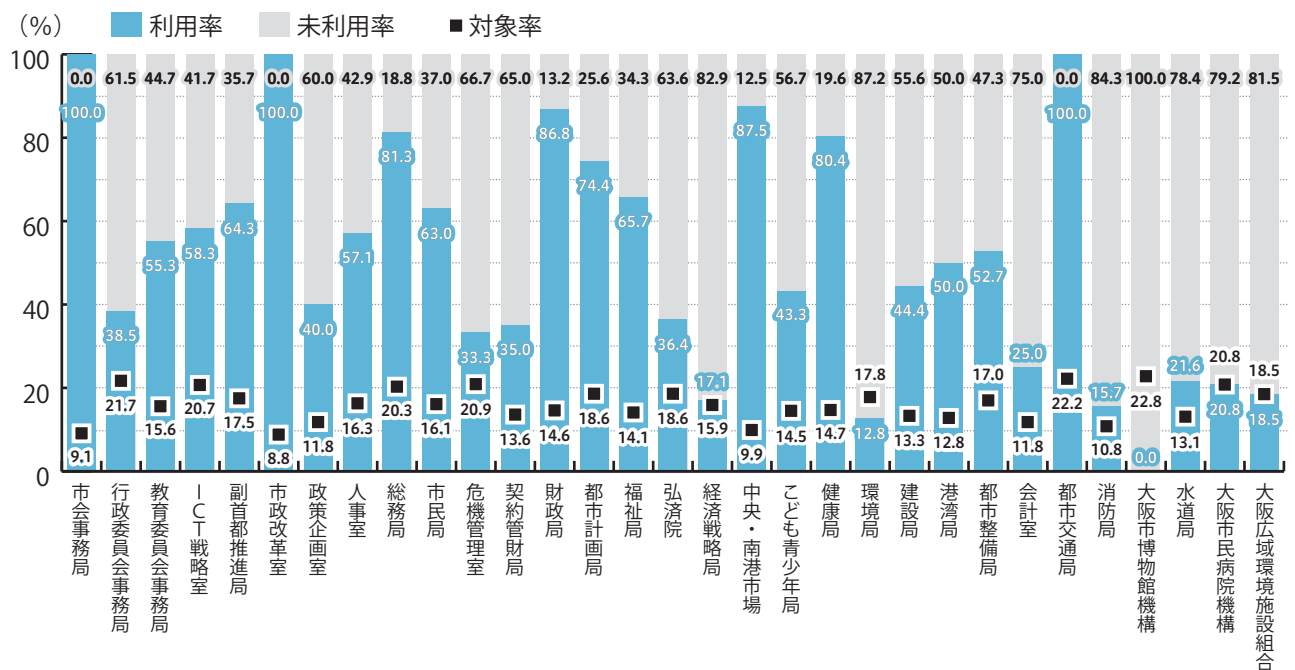
個別保健指導の対象者は**非肥満**ですが、血圧・脂質・血糖の数値が高く受診を必要とする方です。

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も重要になります。

◆各所属の個別保健指導対象率と利用率(令和元年度)

大阪市全体	対象率：14.0%	利用率：42.7%
-------	-----------	-----------



定期的に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。

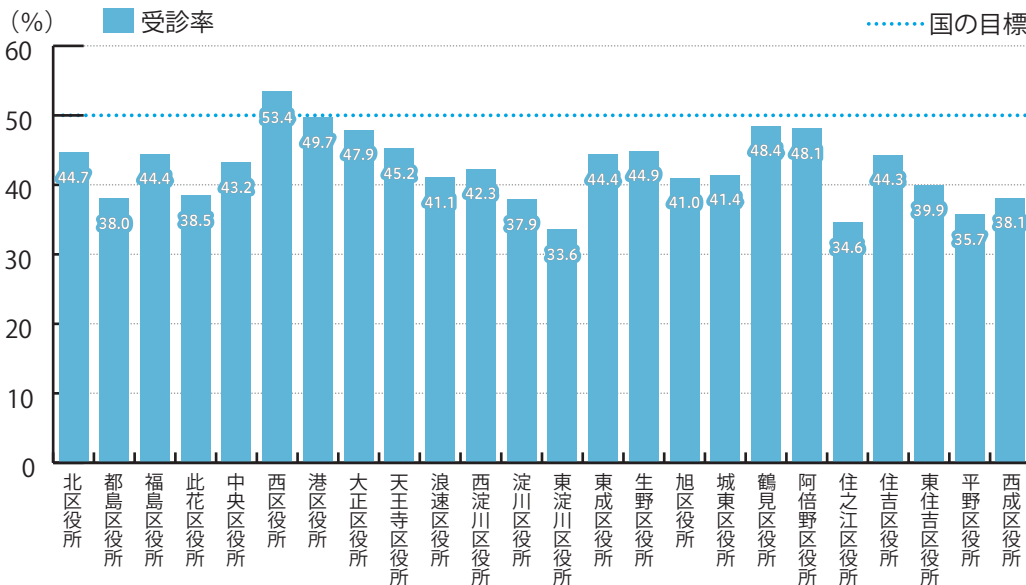
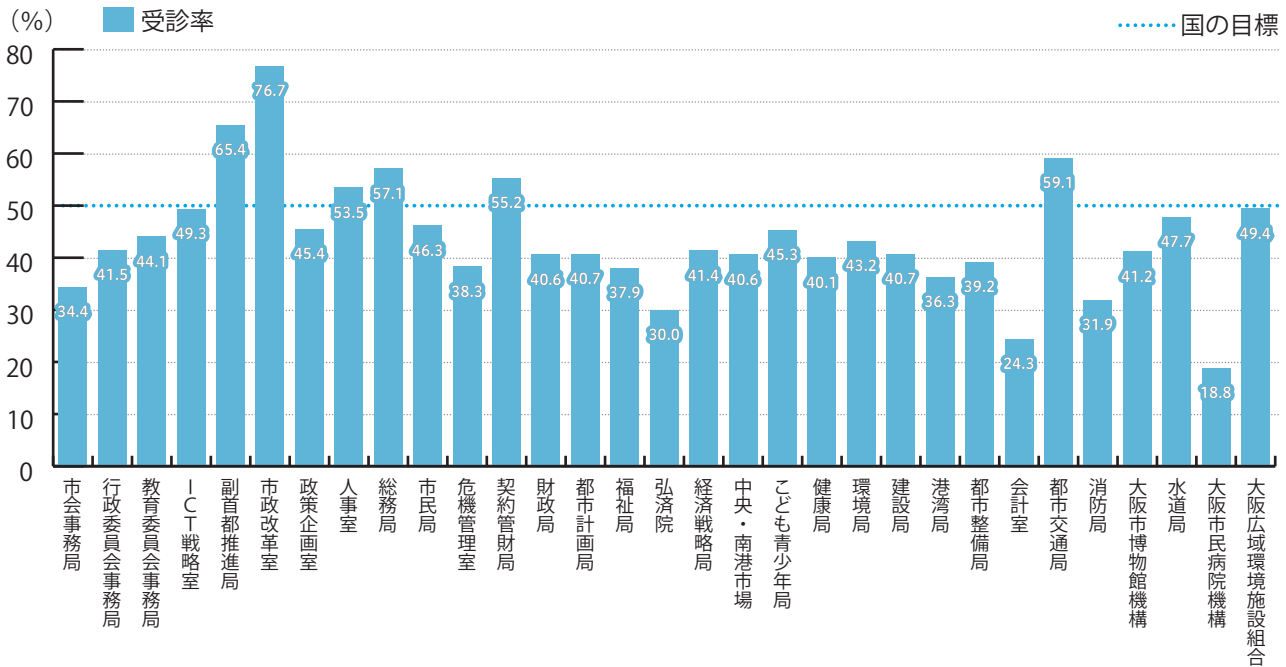
一人あたりの医療費で最も高いのは、男性で循環器系の疾患、女性でがん*です。また、5大がん関連医療費(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)での一人あたりの医療費で最も高いのは、男性で大腸がん、女性で乳がんです。

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

◆各所属のがん検診受診率(令和元年度)

大阪市全体	受診率：38.9%	国の目標：50%
-------	-----------	----------



薬代を減らしたいときは ジェネリック医薬品がおすすめ!

ジェネリック医薬品とは?

先発医薬品(新薬)の特許期間が切れてから、先発医薬品と同じ有効成分を使って作られた医薬品で、先発医薬品のあとに出る薬のため、後発医薬品とも呼ばれます。

安全なの?

国の定めた承認基準をクリアしているため、品質も安全性も認められています。

効き目は?

先発医薬品と同じ成分を使用しているため、効き目もほぼ同じです。

どうして安い?

先発医薬品の特許期間が切れた後に、同じ有効成分を使用して作られているため、研究・開発費用等が抑えられているからです。

ジェネリック医薬品を勧める理由は?

- ①ジェネリック医薬品を使用することで薬代が安くなります。
種類によって様々ですが、先発医薬品の半額以下になる薬もあります。
- ②飲みやすくなった薬もあります。
形や大きさを変えたり、苦みを抑える等の工夫がされた薬もあります。
- ③ジェネリック医薬品を選択することで国の医療費の削減につながります。
医療費の削減に取り組むことで、お子さん、お孫さんの世代まで安定した医療保険制度を維持し続けることにつながります。



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等は変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、特にアレルギー体質の患者さんの場合は、注意が必要になります。医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

ジェネリック医薬品 Q & A

Q 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のですが…?

A 「お試し調剤」という方法が選べます。お試し調剤と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等がある場合は、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。

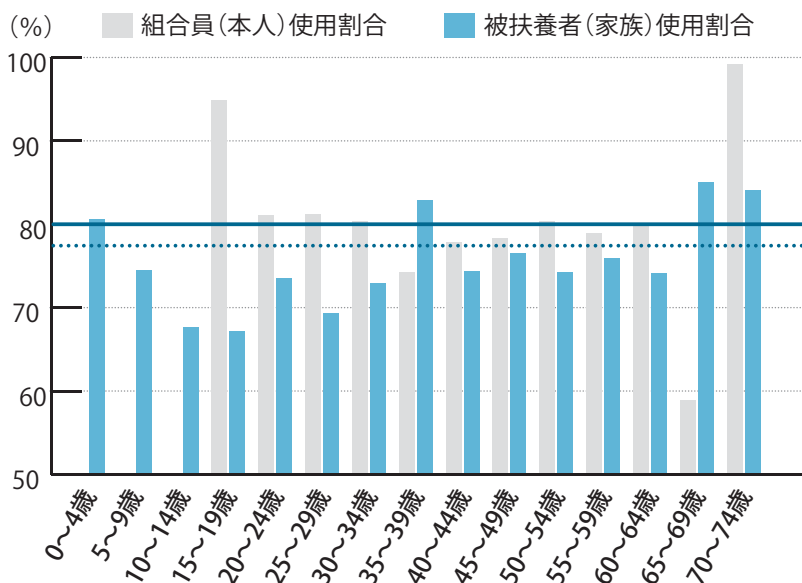
組合員の
みなさまへの
お願い!

お薬をもらうときに ジェネリック医薬品が あることを思い出してください!!

平成29年6月の閣議決定において、「2020年(令和2年)9月までに、ジェネリック医薬品の使用割合を80%とし、できる限り早期に達成できるよう、更なる使用促進策を検討する。」と定められています!

当共済組合でのジェネリック医薬品使用率は令和2年6月現在、
全体で77.21%となっており、令和2年9月の目標80%を達成できていません!
ジェネリック医薬品を使用されていない方は処方が可能かぜひご検討ください!

ジェネリック医薬品使用割合



令和2年9月目標80%

当共済組合平均使用率77.21%

- 組合員(本人)の方は一部の年齢層において80%に達していません。
- 被扶養者(家族)の方は多くの年齢層において80%に達していません。

※本ページを参考にジェネリック医薬品の処方が可能かご検討ください!

Q 自治体の医療費助成制度(公費負担医療)を受けている場合、薬代は無料か補助されるので、安価なジェネリック医薬品を使用する必要がないのでは?

A 公費負担医療でも、医療保険者負担分(8~7割)は事業者の負担金と組合員のみなさまに負担いただいている掛金等で支払われています。ジェネリック医薬品を使うことで医療費の削減・適正化につながりますのでご協力をお願いします。

令和元年度決算が承認されました

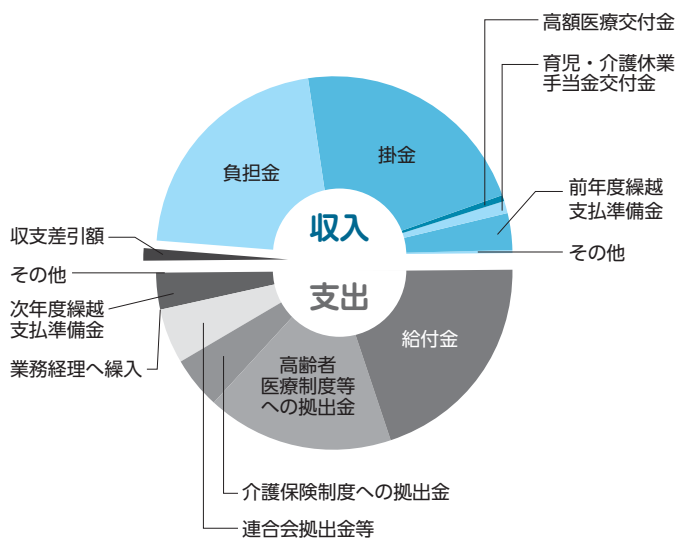
令和2年6月18日の組合会にて、令和元年度の決算が承認されましたので、
おもな経理の概要をお知らせします。

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		20,184,410千円
負担金	金	8,961,785千円
掛金	金	9,043,458千円
高額医療交付金		253,493千円
育児・介護休業手当金交付金		439,450千円
前年度繰越支払準備金		1,353,813千円
その他		132,411千円

支出総額		20,728,001千円
給付金	金	8,338,705千円
高齢者医療制度等への拠出金		6,952,099千円
介護保険制度への拠出金		1,972,086千円
連合会拠出金等		2,103,297千円
業務経理へ繰入		32,872千円
次年度繰越支払準備金		1,316,319千円
その他		12,623千円



収支差引額 \triangle 543,591千円

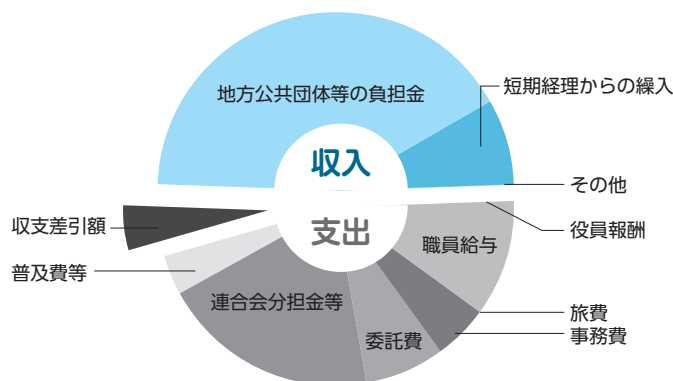
前年度から繰越した利益余剰金を充当します。

業務経理

短期給付及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		218,352千円
地方公共団体等の負担金		176,699千円
短期経理からの繰入		32,872千円
その他		8,781千円

支出総額		197,036千円
役員報酬	金	78千円
職員給与	与	44,766千円
旅費	費	672千円
事務費	費	21,489千円
委託費	費	31,236千円
連合会分担金等		83,689千円
普及費等		15,106千円



収支差引額 21,316千円

利益余剰金として次年度に繰越します。

保健経理

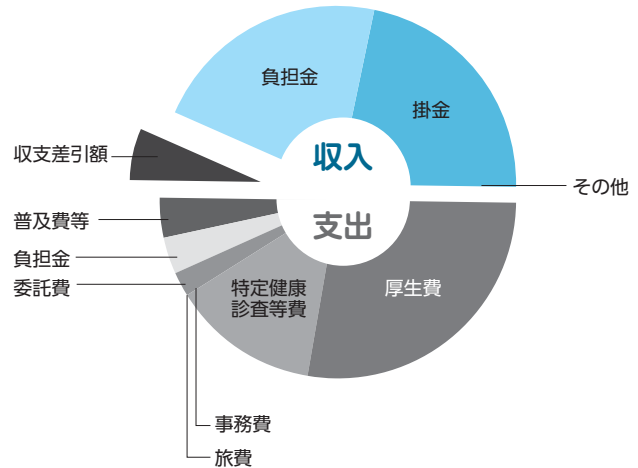
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金、貸付経理からの繰入金等をおもな資金としています。

収入総額 264,565 千円

負担金	131,189 千円
掛金	132,992 千円
その他	384 千円

支出総額 301,863 千円

厚生費	165,791 千円
特定健康診査等費	79,850 千円
旅費	127 千円
事務費	203 千円
委託費	12,917 千円
負担金	21,115 千円
普及費等	21,860 千円



収支差引額 △ 37,298 千円

前年度から繰越した利益余剰金を充当します。

貸付経理

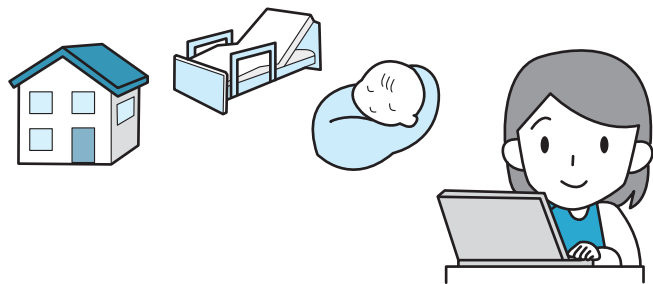
住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 35,538 千円

組合員貸付金利息	31,988 千円
その他	3,550 千円

支出総額 18,533 千円

負担金	4,319 千円
連合会払込金	4,603 千円
その他	9,611 千円



収支差引額 17,005 千円

利益余剰金として次年度に繰越します。

上記以外の経理を含め、令和元年度決算の詳細は、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

標準報酬月額とは、当共済組合の掛金・負担金や傷病手当金等の短期給付、老齢厚生年金等の算定の基礎となるもので、組合員の受ける報酬月額(基本給+諸手当)に基づき決められます。

標準報酬月額は、原則として年1回の決まった時期(毎年9月)に見直しが行われます。

また、1年の途中で報酬が大きく変動した場合や産前産後休業、育児休業等を終了した時点でも、標準報酬月額の見直しが行われることになっています。

◆標準報酬月額の決定・改定の種類

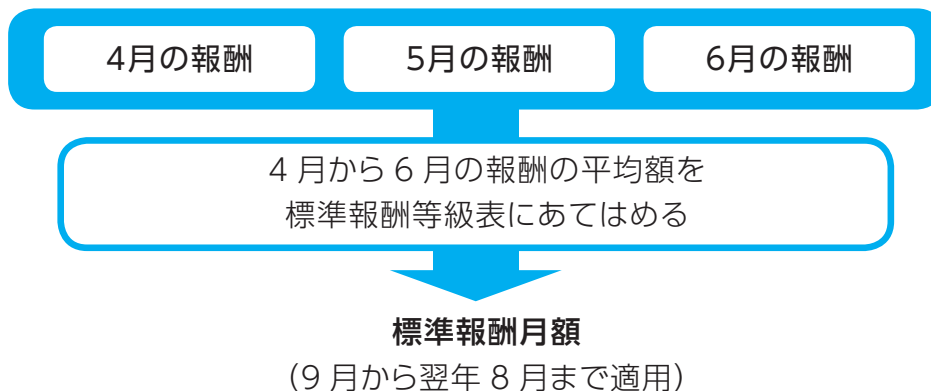
定時決定	年1回の決まった時期(毎年9月)の見直し
随時改定	報酬が大きく変動したときに行う改定
育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した時点での改定
産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した時点での改定

定時決定

申出不要

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カ月間の報酬月額の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬月額を決定します。これを定時決定といいます。

決定された標準報酬月額は原則として、その年の9月1日から翌年の8月31日までの適用になります。



対象者 7月1日現在の全組合員

ただし、次の場合は定時決定の対象となりません。

- 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とき
- 7月から9月までのいずれかの月から随時改定・育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定が行われるとき

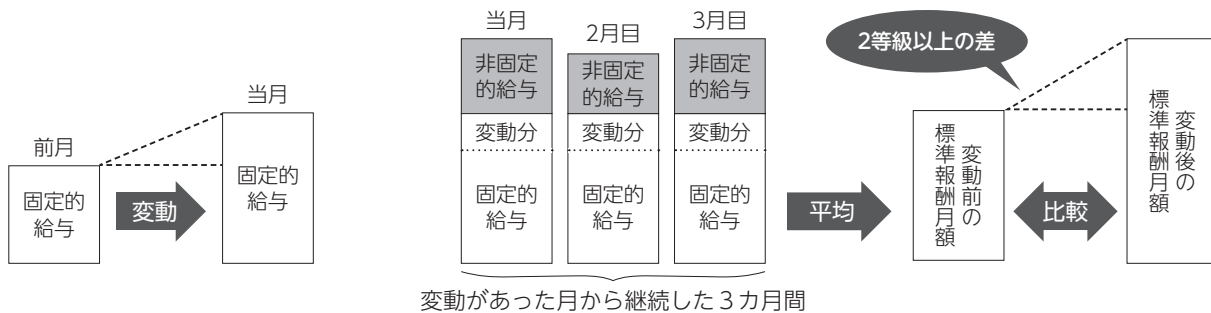
随時改定

申出不要

定時決定により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
れますが、その間に昇給・昇格等により報酬
の額が大きく変動した場合は、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るため、標
準報酬月額を改定することになっています。
この改定を随時改定といいます。

対象者 9月から翌年の8月までの間に報酬の額が
変動し、次の3つの全てに該当する人

- ① 固定的給与に変動があったとき
- ② 変動があった月から継続した3カ月の間に支払われた報酬
(諸手当を含む)の平均月額に該当する標準報酬月額と、
従前の標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じたとき
- ③ 3カ月とも支払基礎日数が17日以上であるとき



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休業等に係る3歳に満たない子を養育する
場合、当共済組合に申出をしたときに改定が行われます。

この改定は、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低下した場合等に行われる改
定で、2等級以上の差がない場合でも改定が行われます。

育児休業等終了時改定は、育児休業等終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額を報酬月額
として、標準報酬月額を改定します。

対象者 育児休業等を終了し、3歳未満の子を養育する組合員

育児休業等終了時改定は組合員の申出により行われます。

ただし、次の場合は申出ができません。

- 育児休業等を終了した日の翌日から産前産後休業を開始する場合
- 育児休業等を終了した日以後に当該育児休業等に係る3歳未満の子を養育しない場合

産前産後休業終了時改定

申出必要

産前産後休業(産前42日(多胎妊娠の場合は98日)、産後56日)を終了した組合員が、産前産後休業を終了した
日においてその休業に係る子を養育する場合に、当共済組合に申出をしたときに改定が行われます。

育児休業等終了時改定と同様に、2等級以上の差がない場合でも改定が行われます。

産前産後休業終了時改定は、産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額を報酬
月額として、標準報酬月額を改定します。

対象者 産前産後休業を終了し、子の養育をする組合員

産前産後休業終了時改定は組合員の申出により行われます。

ただし、次の場合は申出ができません。

- 産前産後休業を終了した日の翌日から育児休業等を開始する場合
- 産前産後休業を終了した日以後に当該産前産後休業に係る子を養育しない場合

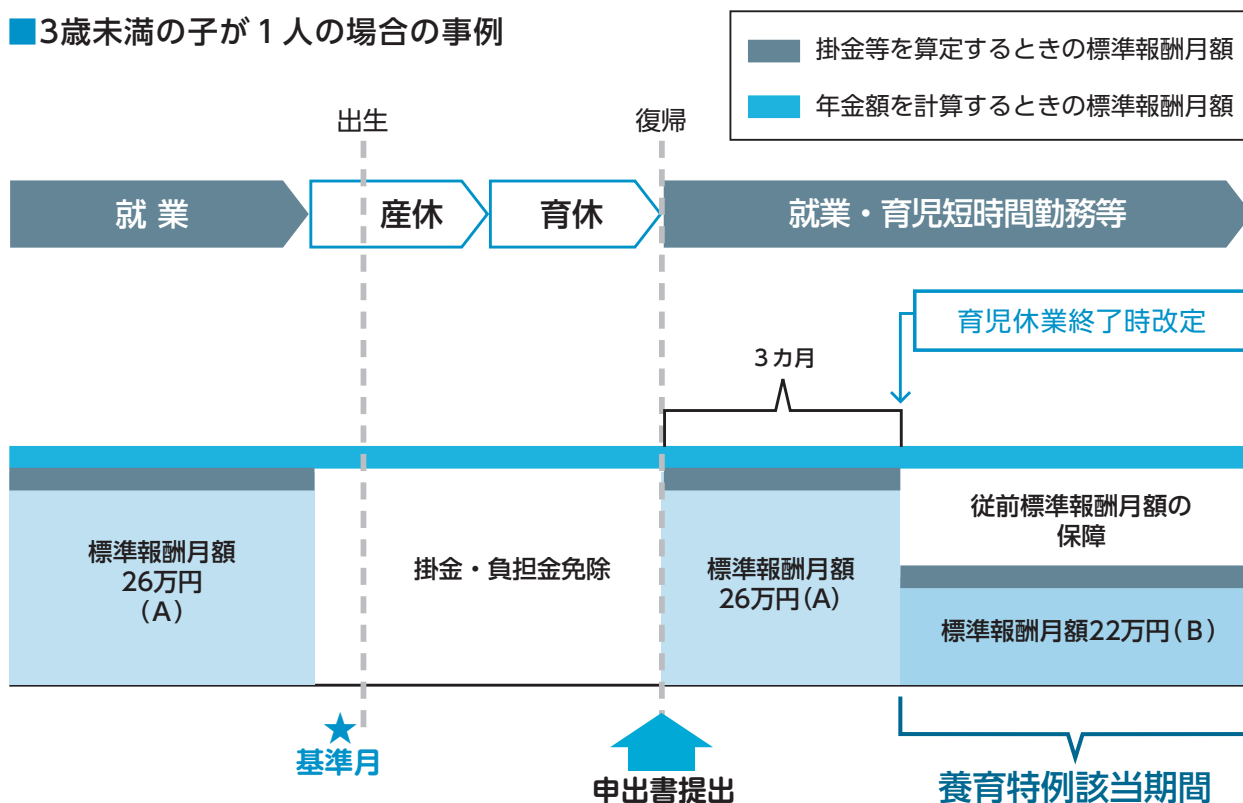
3歳未満の子を養育している期間の特例(養育特例)

申出必要

3歳未満の子を養育している間に、勤務時間の短縮等により、養育期間前の標準報酬月額(従前標準報酬月額)を下回った場合には、申し出ることにより、養育期間前の高い標準報酬月額で年金額が計算される「養育特例制度」の適用を受けることができます。これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中の報酬の低下による年金額の減少を避けることができます。

なお、この特例は、将来の厚生年金保険給付や退職等年金給付が低くなることを避けるための措置であることから、短期給付の算定の基礎となる標準報酬月額には適用されません。

■3歳未満の子が1人の場合の事例



基準月=3歳未満の子を養育することとなった日(子を出産したとき等)の属する月の前月となります。

標準報酬月額の上限額改定について

標準報酬は、厚生年金保険給付に係るものが31等級(88,000円～620,000円)、退職等年金給付に係るものが30等級(98,000円～620,000円)に区分されています。令和2年9月に、これらの標準報酬の上限額が改定され、現行の最高等級の上に1等級追加されています。

	現行の最高等級(令和2年8月まで)	改定後の最高等級(令和2年9月から)
厚生年金保険給付	第31等級620,000円 (報酬月額605,000円以上)	第32等級650,000円 (報酬月額635,000円以上)
退職等年金給付	第30等級620,000円 (報酬月額605,000円以上)	第31等級650,000円 (報酬月額635,000円以上)

標準報酬等級表

標準報酬は、標準報酬等級表により、以下のとおり区分されています。

- ・短期給付・福祉事業……98,000円～1,390,000円（46等級）
- ・厚生年金保険給付……88,000円～650,000円（32等級）
- ・年金払い退職給付（退職等年金給付）……98,000円～650,000円（31等級）

標準報酬等級			月額	報酬月額		1等級格差
短期給付等	長期給付			円	円以上	
	厚生年金	年金払い退職給付 (退職等年金給付)	円			円
	1		88,000	93,000	93,000	
1	2	1	98,000 ^{※1}	101,000	101,000	10,000
2	3	2	104,000	107,000	107,000	6,000
3	4	3	110,000	114,000	114,000	6,000
4	5	4	118,000	122,000	122,000	8,000
5	6	5	126,000	130,000	130,000	8,000
6	7	6	134,000	138,000	138,000	8,000
7	8	7	142,000	146,000	146,000	8,000
8	9	8	150,000	155,000	155,000	8,000
9	10	9	160,000	165,000	165,000	10,000
10	11	10	170,000	175,000	175,000	10,000
11	12	11	180,000	185,000	185,000	10,000
12	13	12	190,000	195,000	195,000	10,000
13	14	13	200,000	210,000	210,000	10,000
14	15	14	220,000	230,000	230,000	20,000
15	16	15	240,000	250,000	250,000	20,000
16	17	16	260,000	270,000	270,000	20,000
17	18	17	280,000	290,000	290,000	20,000
18	19	18	300,000	310,000	310,000	20,000
19	20	19	320,000	330,000	330,000	20,000
20	21	20	340,000	350,000	350,000	20,000
21	22	21	360,000	370,000	370,000	20,000
22	23	22	380,000	395,000	395,000	20,000
23	24	23	410,000	425,000	425,000	30,000
24	25	24	440,000	455,000	455,000	30,000
25	26	25	470,000	485,000	485,000	30,000
26	27	26	500,000	515,000	515,000	30,000
27	28	27	530,000	545,000	545,000	30,000
28	29	28	560,000	575,000	575,000	30,000
29	30	29	590,000	605,000	605,000	30,000
30	31	30	620,000	635,000	635,000	30,000
31	32	31	650,000 ^{※2}	665,000	665,000	30,000
32			680,000	695,000	695,000	30,000
33			710,000	730,000	730,000	30,000
34			750,000	770,000	770,000	40,000
35			790,000	810,000	810,000	40,000
36			830,000	855,000	855,000	40,000
37			880,000	905,000	905,000	50,000
38			930,000	955,000	955,000	50,000
39			980,000	1,005,000	1,005,000	50,000
40			1,030,000	1,055,000	1,055,000	50,000
41			1,090,000	1,115,000	1,115,000	60,000
42			1,150,000	1,175,000	1,175,000	60,000
43			1,210,000	1,235,000	1,235,000	60,000
44			1,270,000	1,295,000	1,295,000	60,000
45			1,330,000	1,355,000	1,355,000	60,000
46			1,390,000	1,390,000	1,390,000	60,000

※1 報酬月額が101,000円未満の方の短期給付等と年金払い退職給付（退職等年金給付）の標準報酬の月額は98,000円となります。

※2 報酬月額が635,000円以上の方の厚生年金保険給付と年金払い退職給付（退職等年金給付）の標準報酬月額は650,000円となります。

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2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項及び第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ハ及びロに定める額に変更があったため、令和2年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金及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%〕	13,896 円	13,832 円
180 日を超える期間の給付上限相当額〔50%〕	10,370 円	10,322 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

()内は給付割合

	変更後	従来
給付上限相当額（日額）〔67%〕	15,294 円	15,221 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

禁煙外来の すすめ



最近、喫煙所が少なくなり探すのも大変だし、そろそろ禁煙してみようかな…でも、前にチャレンジしたときは失敗しちゃったから難しいかな…。

こんな気持ちで迷っているなら、禁煙外来で医師のサポートを受けながら禁煙してみませんか？

禁煙外来では、禁煙補助薬を用いての禁煙指導を行っており、薬なしに比べて約3～4倍、成功率が高いことがわかっています。特に、たばこをまずく感じるようになる経口禁煙補助薬は、医師の指導の下でなければ使えませんが、最近は「オンライン診療」も受けられるようになっています。

意外と安い禁煙外来

禁煙外来での医療費

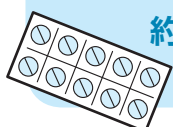
※12週間分、3割負担の場合

ニコチン代替療法
(ニコチンパッチ使用)の場合



約13,000円

経口禁煙補助薬
(バレニクリン使用)の場合



約20,000円

12週間のたばこ代

1箱500円、毎日1箱
喫煙の場合



約42,000円

たばこ代の
半分くらいの
金額で
済むよ！



禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版

「オンライン禁煙プログラム」の メリット

直接医療機関に通院することなく、パソコンやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。

- ① 外来の待ち時間を解消
かんたんWEB予約で待ち時間を最小限に
- ② 通院の手間を解消
スキマ時間を活用してオンライン診療
- ③ 薬を受け取る手間を解消
利用者の指定場所に禁煙薬を配送

※ここに掲載したメリットは、ご利用するプログラムにより異なる場合があります。

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）



本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率が変わります

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、これらの率の改定についての関連情報等を掲載していきますので、是非、ご覧ください。

<https://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「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付（退職等年金給付）⇒地共連の定款で定める事項（基準利率等）」からご覧いただけます。

🔍 地方公務員共済組合連合会 検索

地方公務員共済組合連合会

おおさか健活マイレージ「アスマイル」をぜひご活用ください！

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。

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、楽天グループのア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。



歩く
300
pt

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!



体重を記録
50
pt

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。

歯を磨く



50
pt

朝食をとる



50
pt

人間ドックや
健康診断を受ける



1,000
pt

健康コラムを
読む



50
pt

アンケートに
答える



200
pt

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!

ポイント取得方法



特定健診を受ける



特典をゲット!

※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:ヘルステア / Android:Goolefit]

スマホをお持ちでない方も…

専用歩数計(有料)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

検査値が
気に
なったら

脂質異常症と生活習慣

監修：寺本民生（帝京大学臨床研究センター センター長）

「脂質異常症」とは

「脂質異常症」とは、中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロール（以下LDL）が増え過ぎるか、HDL（善玉）コレステロール（以下HDL）が不足する病気です。

中性脂肪は血液中の貯蔵エネルギーで、使われないと体脂肪になります。

コレステロールは細胞を作る成分で、LDLは体にコレステロールを届け、HDLは余分なコレステロールを回収していますが、両者のバランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まり、全身に合併症が起こりやすくなります。

なぜ脂質異常症になるの？

肥満、特に内臓脂肪型肥満になると中性脂肪やLDLが増えやすく、HDLが減りがちになります。

また女性は閉経すると女性ホルモンが減少し、LDLが増えやすくなります。

このほか、遺伝による家族性の脂質異常症もあります。

いずれの場合でも、右図のような習慣は脂質異常症を悪化させます。

脂質異常症の何が問題？

脂質異常症はほかの生活習慣病がなくても動脈硬化を進めるため、虚血性心疾患や脳卒中の大きなリスクになります。特にLDLが高いと心臓や脳の血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

また中性脂肪が増えると血管を傷つけてLDLが血管に入り込みやすくなることも知られています。

検査の基準値	中	H	L
	中性脂肪 (mg/dℓ)	HDLコレステロール (mg/dℓ)	LDLコレステロール (mg/dℓ)
1 基準範囲	150 未満	40 以上	120 未満
2 保健指導判定値	150 ～299	35 ～39	120 ～139
3 受診勧奨値	300 以上	34 以下	140 以上

※LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールを測定する場合の基準値は、基準範囲 150 未満、保健指導判定値 150～169、受診勧奨値 170 以上（単位：mg/dℓ）です。

※特定健診における基準値

こんな習慣が脂質異常症を招く！



脂質異常症と関連して起こる重大な病気

虚血性心疾患

突然死の原因第1位で、心臓の冠動脈が詰まる狭心症や心筋梗塞。上記の検査のいずれが異常となった場合でもリスクが高まる。

脳卒中

介護が必要になる主な原因の1つ。血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳出血などがある。

タイプ別 血管の老化を防ぐ 生活習慣

1▶2▶3と進むごとに注意すべきことが多くなります。できるだけ早く生活習慣の見直しを。

はじめに
肥満を
チェック!

肥満 (BMI*25 以上) の人は減量を。
体重の3%前後の減量で改善の見込みがあります。
*BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

あなたの体重の3%は?
現在の体重 kg × 0.03
= あなたの3%は kg

※ **L** は高 LDL、**H** は低 HDL、**中** は高中性脂肪、**全** は全てのタイプに共通の対策です

食 事

その他の生活習慣

基準範囲の人

検査項目(上記 ※ 参照)別に、対策をまとめました。実践する生活習慣の確認を。

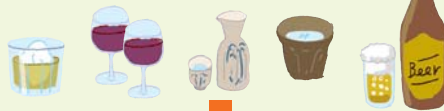


全 味わいつつゆっくり食べる

L 中 野菜や海藻、きのこ類をとる

中 お酒は適量の範囲で

お酒の適量：ビール(5度)中びん1本、ワイン(12度)グラス少なめ2杯、日本酒(15度)1合、焼酎(25度)ぐい飲み2杯(水割り1対1でコップ1杯)、ウイスキー(40度)ダブル1杯のうちいずれか1つ。女性はこの半分。
※上記はあくまで目安です。体質・年齢などによっても異なります。



全 早歩きや散歩で有酸素運動。姿勢を良くして効果アップ!



全 **確認しよう!**…親族に家族性の脂質異常症や心臓病・脳卒中にかかった人がいたら高リスクなのでまず確認を!

保健指導判定値の人

左頁上の検査項目で「2」レベルの項目がある人は、検査項目別に、より積極的な対策を。

自分にできそうな目標を立て、毎日の状況を日記やメモに残すとなお効果的です。



全 食事での脂肪を減らす

L H コレステロールを多く含むものを控える

L 動物性のあぶらは、できるだけ控える

L 大豆製品や青魚など、良質なあぶらを。ただし、とり過ぎは肥満のもと

L LDLの吸収を防ぐ食物繊維を多く含む食品をとる

中 炭水化物(甘い食品や主食など)を控えめに

中 お酒は糖質が多いので控える

あなたの目標は?



全 水泳や水中ウォーキングで有酸素運動を

全 筋トレで筋肉を増やす



全 喫煙者は禁煙を!

肥満の人は... 急激なダイエットは避け、1か月1~2kg程度のペースで減量を

受診勧奨判定値の人



目立つ症状は現れにくいですが、必ず継続して受診を。特にほかにも生活習慣病のある人は、動脈硬化がさらに進みやすくなります。虚血性心疾患や脳卒中の発作のものは体内で着々と進む動脈硬化。上記を参考に生活習慣の見直しもお忘れなく!

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

いわしバーグ

エネルギー 222kcal | 食塩相当量 0.9g | (1人分)

材料

いわし…3~4匹(240g) / 溶けるチーズ…40g / オリーブ油…大さじ1(12g) / トマトケチャップ…大さじ2(30g)

〈A〉

たまねぎ…1/4個(50g) / にんにく…1片(5g) / パプリカ(赤)…1/4個(50g) / バジル…4~5枚(2g) / 塩…小さじ1/4(1.5g) / こしょう…少々 / パン粉…大さじ2(8g)

作り方

- 1 いわしは手開きにし、骨と皮を取り除き、包丁でたたく。
- 2 たまねぎ、にんにく、パプリカはみじん切りにし、バジルの葉は細切りにする。
- 3 ボウルに1を入れ(A)を全て加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 3を4等分にして、それぞれの真ん中に溶けるチーズを入れ、丸める。
- 5 フライパンにオリーブ油を入れ熱し、4を乗せ、中火で片面ずつ焼き上げる。器に盛りケチャップを添える。



キャロットライス

エネルギー 247kcal | 食塩相当量 0.9g | (1人分/180g)

材料(作りやすい分量)

米…2合 / にんじん…100g / ツナ水煮缶…80g / しょうゆ…小さじ1(6g) / 塩…小さじ1/2(3g) / パセリ(ドライ)…少々

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げ、30分ぐらい置く。
- 2 にんじんは皮付きのままよく洗い、すりおろす。
- 3 炊飯器に1、ツナ水煮缶を汁ごと、しょうゆ、塩を入れ、目盛りまで水を注ぎ、2をのせて炊飯する。
- 4 炊き上がったたらさっくりと混ぜ、器に盛り付けパセリを振る。



切干し大根のサラダ

エネルギー 125kcal | 食塩相当量 0.9g | (1人分)

材料

切干し大根…30g / きゅうり…1本(100g) / かに風味かまぼこ…2本(18g) / ノンオイルドレッシング(青じそ風味)…大さじ2(30g) / マヨネーズ…大さじ1(14g) / すりごま(白)…小さじ1(3g)

作り方

- 1 切干し大根はよく洗い、水に20分ほどつけて戻す。水気を絞る、食べやすい長さに切る。
- 2 きゅうりは細切りにし、軽く塩(分量外)をする。しんなりしたら水で洗い、水気を絞っておく。かに風味かまぼこは細く裂いておく。
- 3 ボウルにノンオイルドレッシングとマヨネーズを入れ、よく混ぜたら、すりごまと1と2を入れ混ぜ合わせる。



料理制作・監修:管理栄養士 宮川 純子