

# 共済組合だより



## 今月号のTOPICS

- 3つの保健指導のご案内 ..... P2
- ご好評につき追加開催決定! 運動実践スターター講座 ..... P3
- 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 ..... P4
- あなたは大丈夫!? 座りすぎが健康リスクを高めます ..... P5
- +10で健康を手に入れよう! ..... P6
- 退職後の医療保険制度 ..... P12
- 離婚時の年金分割についてご説明します ..... P14
- 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 ..... P16
- 年金情報がWebサイトで確認できます ..... P19
- 利用申込受付開始! 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! ..... P22



# 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  
**特定保健指導**・**個別保健指導**・**糖尿病受診支援**のご案内を送っています。  
保健師や管理栄養士といった専門家がご自身の生活状況に合わせてアドバイスします。  
ご自身の健康状態を正しく理解して、健康のための第一歩を踏み出しましょう。

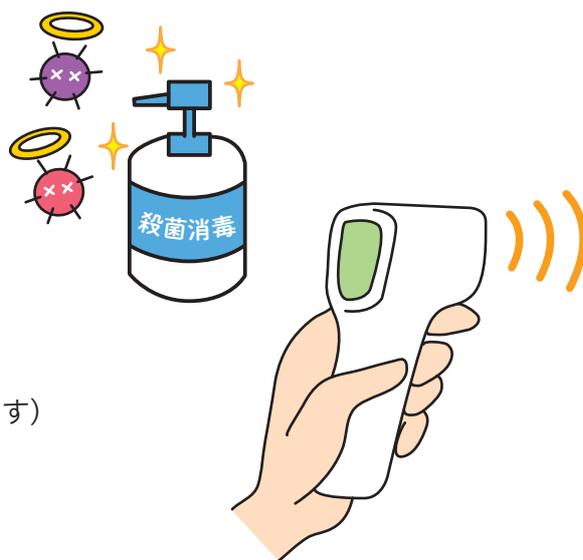
## 特定保健指導・個別保健指導 を 利用して生活習慣病を予防しましょう

初回面接は市役所や区役所、ATCやあべのルシアス等、どの会場でも受けられます。  
勤務時間内であれば、市内出張で受けることができます。  
仕事の合間や自宅の近く等の利用しやすい会場で、自身の健康について一緒に考えてみませんか。  
※ICT(情報通信技術)を利用した遠隔面接も実施しています。  
遠隔面接の利用をご希望される場合は、委託業者にお問合せください。

### 初回面接会場での感染症対策

コロナ禍においても、安心してご利用いただけるよう感染症対策を徹底しています。

- 1 マスク着用を徹底しています
- 2 入口での検温・体調確認を実施しています  
(事前に体温測定をお願いする場合があります)
- 3 各所に消毒液を設置しています  
(手指消毒にご協力ください)
- 4 対面する席にはアクリル板等の仕切りを設置します
- 5 待機スペースでは座席の間隔を空けています
- 6 換気を強化しています  
(一時的に窓や出入口を開放して換気を行うことがあります)
- 7 ソーシャルディスタンスの確保を徹底します  
(最低1m、できれば2m)
- 8 面接終了後、利用者ごとに消毒を実施します



面接会場は、密にならないよう人数にも配慮しています。

生活習慣を今一度見直して、健康でコロナに負けない身体づくりを一緒に目指しましょう！

無料

ご好評につき  
追加開催決定!

特定保健指導ご利用者様限定プログラム

先着100名様 → 先着150名様

(50名様追加しました!)

# 運動実践スターター講座

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取り組みたい方に向けての運動プログラムを開催します。

スマートウォッチを活用した運動習慣の見える化と省スペース・短時間でも実践できる効率的な筋力トレーニングで着実な体重コントロールにチャレンジしましょう。

## 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します

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が見える化

スマートウォッチ<sup>(※)</sup>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が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

## 追加日程及び会場

会場	株式会社オーグスポーツ	
日程	平日：1/29 (金)、2/26 (金)	土曜日：1/16、1/23、3/13
スケジュール	18:00 ~ 受付開始 18:30 ~ 運動講座 19:00 ~ スマートウォッチの説明 19:15 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

※お申込み、空き状況の確認はWEB予約が便利です。

## 申込方法



①WEB予約



②電話予約



③郵送予約

※運動実践スターター講座は、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。

# 糖尿病受診支援 を利用して 糖尿病の合併症を予防しましょう

※糖尿病の合併症を予防する血糖コントロールの目標値はHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)7.0%未満です。

## 利用者の声

気になっていた症状や、  
主治医には聞けなかったことが  
相談できて、自分の身体のことを  
理解できるようになった

支援が終わっても継続して  
取り組みたいと思った



保健指導を受けて、自分でも変えなければ  
ならないと思っていた生活習慣を変える  
きっかけになった(背中を押してくれた)

自宅で初回面接を  
受けることができて良かった

糖尿病受診支援は治療をしている方も対象です。主治医に相談しているし…  
薬を飲んでいるから大丈夫…と思っている方も、ぜひご利用ください。

## 支援内容を充実させました!

### 【今年度新たに取り入れた内容】

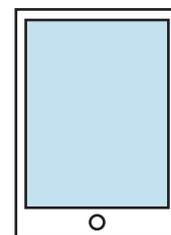
#### 尿検査テスト紙(尿テープ)で尿に糖やたんぱくが出ていないかチェック

対象者全員の初回案内に、尿検査テスト紙(尿テープ)を同封しています。  
尿中の糖やたんぱく、アルブミンを測定し、ご自身の体調を確認することができます。



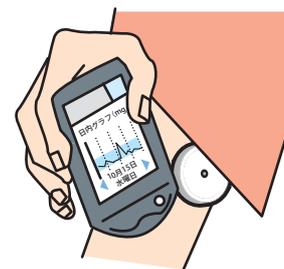
#### 簡単・便利!ご自宅で初回面接

糖尿病保健指導の初回面接の数日前にタブレット(iPad)と教材がご自宅に届きます。  
タブレットは設定済みなので、操作は簡単。通信費はかからず、無料で受けられます。  
また、使用した機器を返送する際の費用もかかりません。



#### 血糖測定機器(CGМ)で血糖値をチェック

CGMとは、身体にセンサーを2週間装着し、糖の値を測定できる機器です。  
血糖値の変動を知ることができます。  
血糖の変動傾向を把握することで、より良い血糖コントロールや管理が可能になります。  
センサーは初回面接時に詳しく説明しながら装着するため安全です。装着していても日常生活に支障はありません。



あなたは大丈夫!?

## 座りすぎが健康リスクを高めます

### 日本人の座位時間は世界最長『7時間』

日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間という結果がシドニー大学等オーストラリアの研究機関の調査でわかりました。

長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症等健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

1日に11時間以上座っている人は、座る時間が4時間未満の人に比べて死亡リスクが40%高まるといわれています。

また、米国の大規模な疫学調査では、1日6時間座っている人は、座る時間が3時間未満の人に比べてがんによる死亡リスクが女性で34%、男性で17%高いことがわかりました。



### 日常の中で『動く』ことを意識しよう！

人間の体の筋肉の約70%は下半身に集中しています。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エコノミークラス症候群を予防しましょう。

#### 30分に1回立ち上がって動く

デスクワークでは30分に1回、難しければ1時間に1回、立ち上がって動くことを意識しましょう。コピーを取りに行く、トイレに行く、水分補給をする、立つことを促してくれるアプリを活用する等の行動を意識的に取り入れましょう。

#### 座っているときでも足を動かす

つま先を引き上げたり、ふくらはぎを軽くもんだりする等、エコノミークラス症候群の予防方法を参考にしましょう。

また、おすすめなのがかかとの上げ下ろしをする「貧乏ゆすり」です。「健康ゆすり」とネーミングを変えて足を動かしましょう。

### エコノミークラス症候群を予防するための足の運動

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



# 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

## 新型コロナウイルス感染症と肥満

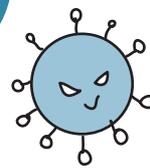
新型コロナウイルス感染症が終息する目途がつかない中、運動不足や食生活の乱れによる『肥満』が問題になっています。

肥満や運動不足は、免疫力を低下させるといわれ、米国の研究では、肥満の人はそうでない人に比べて、新型コロナウイルス感染症に感染するリスクが約1.5倍、重症リスクは約1.7倍、死亡リスクは約1.5倍と報告されています。

感染  
リスク  
1.5倍

死亡  
リスク  
1.5倍

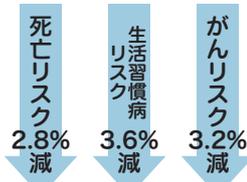
重症  
リスク  
1.7倍



## 健康リスクを減らす「+10」

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%、生活習慣病の発症を3.6%、がんの発症を3.2%減らすといわれています。

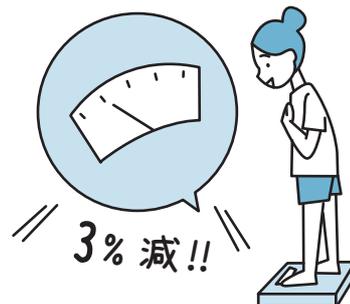
プラス・テン  
+10を1年間継続すると、1.5kg～2.0kgの減量効果が期待できます。



1年継続で  
1.5kg～2.0kg減

## 健康的な減量「3%ダイエット」

3～6カ月かけて現在の体重を3%減らすと、「たまりやすく、減りやすい」内臓脂肪が減って、血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪等の数値が改善するといわれています。



## 自分に合った 「+10」を見つける

(スマート・ライフ・プロジェクトより)

1日の生活を振り返り、自分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。



### 毎日 10 分早歩き

苦しくならない程度のスピードで、早歩きをすることは立派な「運動」です。早歩きは生活習慣病の予防に効果がある運動として科学的に実証されています。ちょっと汗ばむくらいの運動強度で十分に効果があります。通勤のときや、ちょっとした移動時間を1日10分の運動習慣にしましょう。



### 家から 10 分歩く

歩いてちょっとした10分の距離。ついついクルマを使って歩くチャンスをなくしていませんか？スーパー、病院、本屋さん。面倒がらずに歩いていけば往復で20分と2000歩になります。



### エレベーターを階段に

階段の昇降は軽いジョギングと同程度の運動強度があり、有酸素運動になります。20分以上運動はしないと脂肪が燃えないと思われがちですが、細切れでも効果に差はありません。



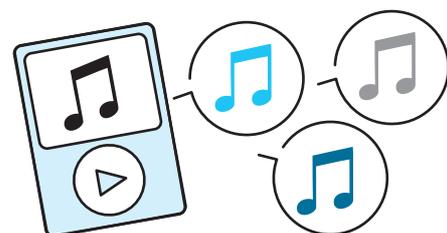
### あと 10 分歩く

生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性で8000歩が目安といわれており、平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度多く歩くだけで十分に効果があります。



### 3 曲分、歩く

好きな音楽を聴いていれば時間が経つのもあっという間です。外出するときは、散歩気分になるべく歩いて移動する。ポップスで3曲分の約10分程度を歩くと、1日に足りない1000歩が補えます。



検査値が  
気に  
なったら

# 糖尿病と生活習慣

監修：寺本民生（帝京大学臨床研究センター センター長）

## 「糖尿病」とは

体のエネルギー源となる「血糖」が使い切れず、血液中で余っている状態を「高血糖」といい、それが続くようになると「糖尿病」と診断されます。

血糖値は食事により上がり、血糖値を下げる働きをもつ「インスリン」というホルモンの働きで次第に下がります。しかしインスリンの働きが悪くなったり、分泌量が減ったりすると、血糖値が下がりにくくなってしまいます。また、HbA1cは血糖と結合したヘモグロビンの量を示す検査で、検査値は過去1～2か月の血糖値の量を反映しています。

## なぜ高血糖になるの？

活動に必要な量より多く、食事をとっているためです。

特に「糖質」は食後すぐに「血糖」に変換されるので、「高血糖」になりやすい食品です。主に穀類（米飯・めん類・パン・とうもろこしなど）や砂糖、果物、いも類などに多く含まれています。

## 高血糖の何が問題？

放っておくと血糖が酸化して血管を刺激し、動脈硬化を引き起こします。肥満の人は高血糖になりやすいので特に注意を。どちらもメタボリックシンドロームのリスクです。

放置すると三大合併症（右参照）の危険が高まり、さらに脳卒中や虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）を引き起こして生命が危ぶまれる場合も。

### 検査の基準値

	血糖値 (mg/dℓ)	HbA1c (%)
1 基準範囲	100 未満	5.6 未満
2 保健指導判定値	100～125	5.6～6.4
3 受診勧奨判定値	126 以上	6.5 以上

※特定健診における基準値。血糖値は空腹時血糖が基本だが、やむを得ない場合は随時血糖（食べ始めから3時間以上10時間未満の血糖値）でも可。基準値は空腹時と同じ。

## こんな習慣が高血糖を招く！



### 糖尿病の三大合併症

**末梢神経障害** 手足の感覚のマヒなどから始まり、重症化すると下肢切断が必要な場合も。

**網膜症** 目の網膜の血管が傷んで起こる。成人の失明の原因の第2位。

**腎症** 腎臓の血管が傷み、機能が低下。人工透析が必要になると、生活に大きな制限が。

# 「高血糖」から引き返す **食事** と **身体活動**

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%  kg

## 食 事

## 身体活動

### 基準範囲の人

血糖値を上げない基本的な習慣を身につけましょう。2に近づいている場合、この段階での習慣づけが大切です。



- 朝食・昼食はしっかり、夕食は軽めに。
- 主食・主菜・副菜をバランスよく
- 甘い物は控えめに
- お酒は適量の範囲で  
お酒の適量：ビール中瓶1本、ワイングラス2杯弱、日本酒1合、焼酎（25度）100ml、ウイスキー（40度）ダブル1杯のうちのいずれか一つ。（女性はこの半分）



- エネルギー消費のため、できるだけ歩く
- 気晴らしには体を動かして!



### 保健指導判定値の人

より積極的な食習慣や身体活動の改善を。自分にできそうな目標を立て、毎日の生活状況を日記やメモに残すとなお効果的です。



- 糖の吸収を抑える野菜や海藻から先に食べる
- 寝る前2時間は何も食べない
- 油脂の多い料理は1食1品まで
- 飲み物は無糖に
- 自分が食べている食事のエネルギー量を意識し、包装やメニューなどで確認



- 上下2階分（1階から3階など）は階段を使う
- 家事や趣味で積極的に体を動かす
- 食後に散歩などの有酸素運動をする（糖質は脂質より前にエネルギーとして使うため）



あなたの目標は？

### 受診勧奨判定値の人



生活習慣の改善だけでは、検査値の改善は難しくなってきました。継続的にかかりつけ医を受診しつつ、上記のような生活習慣の改善も並行して行いましょう。

あきらめず、根気強く続けることで、進行は食い止められます。

無理なく誰でもできる!

# 日常ながら運動



# いつでもどこでも姿勢を正そう

日常生活活動の一つひとつは、ちょこまか動くことで健康づくりに効果的な運動に変えることができます。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)

## 姿勢はすべての運動の基本

日常生活のすべてに共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢。姿勢を正す習慣は、日常ながら運動を意識する練習になります。姿勢を保つエネルギー消費量自体は少ないのですが、長時間維持することでエネルギー消費量は多くなります。



### 姿勢を正すことでの健康効果

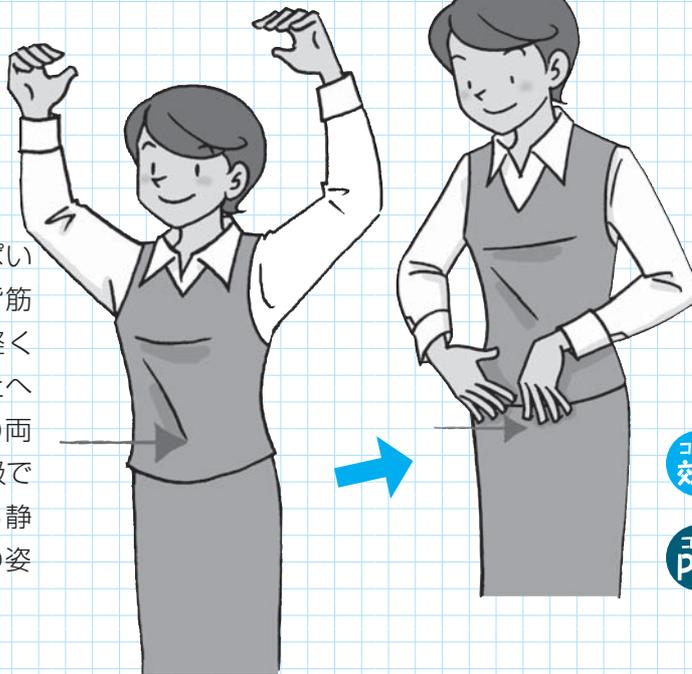
- 姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる
- 背中・お腹・背筋の引き締め運動になる
- 余分なエネルギーを無理なく自然に消費する「やせ体質」になる

## 背筋シャキッ、お腹ギュッ

一度に行う目安 30秒+10秒

1

両手を上げ、胸いっぱい大きく息を吸い、背筋を伸ばしてあごを軽く引き、お腹をギュッとへこませてからゆっくり両手を下げる。自然呼吸で鼻から吸って口から静かに吐きながら、その姿勢を30秒維持する。



2

このあと、さらにお腹の空気を絞り出すように、もう一押し力を込めて、指先で下腹部をギュッと押しながら10秒維持する。

ココに効く! 背中・お腹

ココがPoint 姿勢を正すと、すべての日常ながら運動の効果がアップ! 必ずマスターしましょう。

### Nagara Column

#### きつい運動をしない

きつい運動を急に行ったとき、翌日からだるくなって動きが鈍くなった経験はありませんか? これは体がエネルギー節約モードに入るため、特に運動不足・中高年の人にこの傾向が強く現れます。きつい運動効果も、その後ぐうたら生活では水の泡。日常生活活動をちょこまか積み重ねて、確実に運動量を増やしましょう。

## コミュニケーションの小箱

相手も自分も気持ちよく毎日を過ごすために

### 誰もが誰かの 応援団

トレノケート株式会社  
人材教育コンサルタント/産業カウンセラー/  
国家資格キャリアコンサルタント  
田中淳子



応援してくれる  
誰かが、  
きっといます



**30** 歳の頃、恩師に出した年賀状の返事に、こんなメッセージが添えられていました。

「いつも応援団のつもりでいるよ」。

新しい仕事へ変わろうとしている時期だったため、この一言にはずいぶん勇気づけられました。たびたび年賀状を取り出しでは眺めたものです。

この恩師は、中3の生意気盛りだった私たち生徒の話をよく聞いてくれた先生。私が50代になった現在も年賀状のやりとりが続いています。

人を励ますとき、つい「頑張って」と声を掛けてしまいがちですが、言われた側は、その一声をうれしく感じつつも、「もう十分頑張っているのに……」と思うこともあるでしょう。それは、「頑張って」という言葉の陰に、「あなた」という主語が隠されているから。「(あなたが)頑張れ」。懸命に頑張っているとき言われれば、プレッシャーにもなりかねません。

一方、「応援団のつもりでいるよ」は、「(私は) 応援団」というように、主語は

「私」。「自分主語」で伝えられる言葉は、素直に受け止めやすくなります。余計なプレッシャーは与えずに、ちゃんと見守っている、気にかけていることは十分に伝わります。応援され、力もより湧いてくるかもしれません。

**私** たちは決して一人で生きているわけではありません。必ず誰かに支えられて生きています。

助けてもらいたいと思ったら、まずは自分の周囲の誰かを応援してみましょう。同僚でも家族でもすれ違った誰かでも構いません。誰かを「応援」しようという気持ちがあれば、どこかの誰かから自分もまた「応援」してもらえる日が、きっとやって来ます。

ある方に、こんなことを言われたことがあります。「よくGive and Take. (ギブ・アンド・テイク) と言うでしょう？本当は、Give, Give and Take.なんだよね。たくさんGiveすると、誰かからいつか返ってくる。そのくらいの気持ちでいることが大事だよ」と。

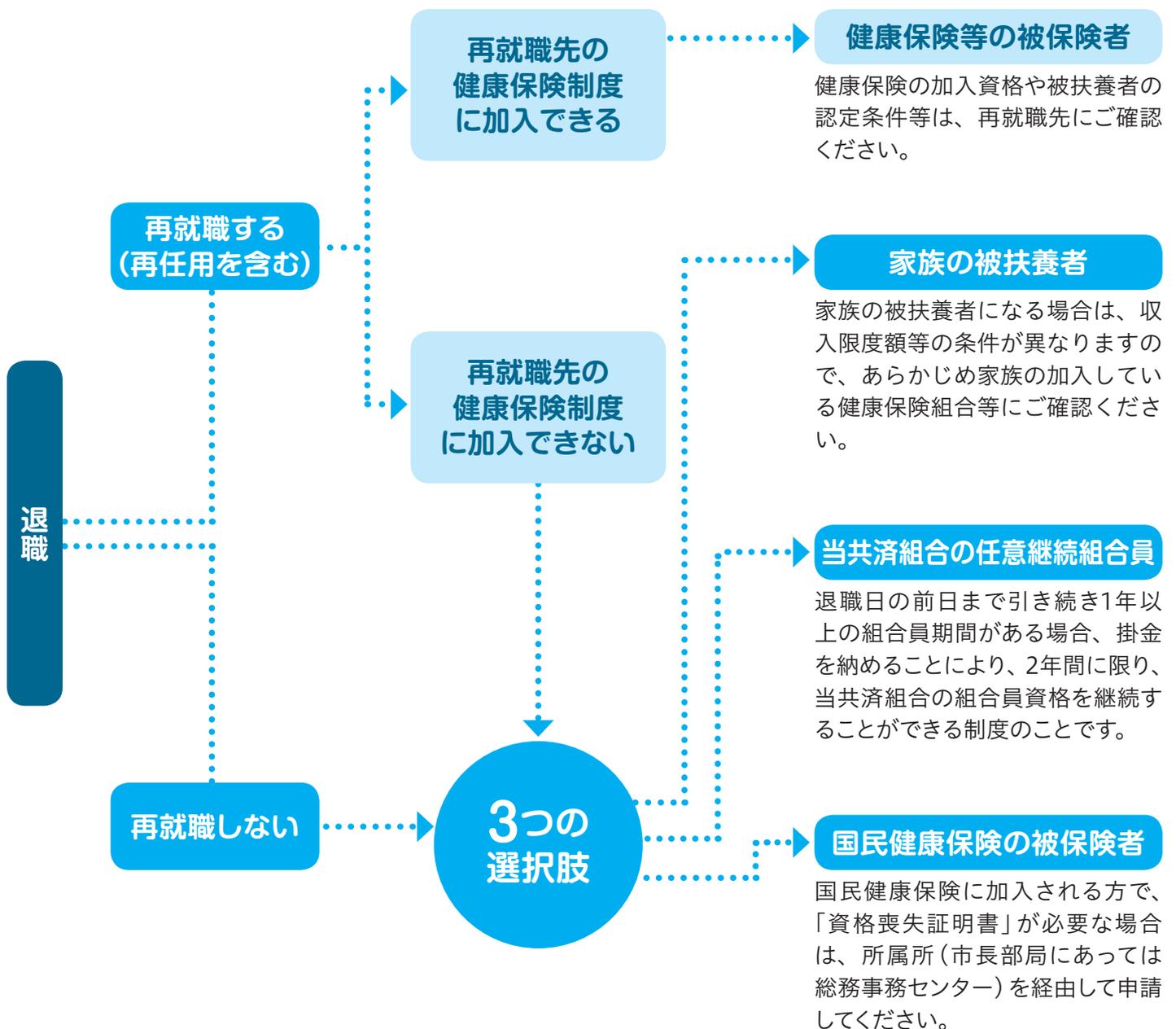
#### Profile

たなか じゅんこ ● 1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に「現場で実践！ 若手を育てる47のテクニック」(日経BP社)、「ITエンジニアとして生き残るための「対人力」の高め方」(共著、日経BP社)など。

# 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当共済組合の資格を喪失します。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になります。

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!!**



**Q<sub>1</sub>** 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？

**A<sub>1</sub>** 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加入する場合、家族の扶養に入る場合、国民健康保険に加入する場合は任意継続の手続きはできません。

**Q<sub>2</sub>** 申請手続きの期限はいつまでですか？

**A<sub>2</sub>** 退職日の翌日から19日以内に申請をし、掛金を振込んでください。申請期限を過ぎると資格を継続することができません。

**Q<sub>3</sub>** 申請方法を教えてください。

**A<sub>3</sub>** 窓口への来所または郵送により申請できます。

詳細は当共済組合のホームページでご確認ください。

なお、年度末退職者に限り事前申請を受付します。毎年3月上旬頃に所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じ、申請方法等の案内通知を配付予定です。

**Q<sub>4</sub>** 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？

**A<sub>4</sub>** 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。

**Q<sub>5</sub>** 退職前の組合員証は、いつまで使えますか？

**A<sub>5</sub>** 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。

**Q<sub>6</sub>** 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？

**A<sub>6</sub>** フルタイムの方は当共済組合、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(任期付職員も同様)。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

$$\begin{array}{l} \text{短期掛金} \\ \text{-----} \\ \text{介護掛金} \end{array} = \begin{array}{c} \text{掛金算定の基礎となる} \\ \text{標準報酬月額} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{短期掛金率} \\ \text{(令和2年度は96.60/1000)} \\ \text{-----} \\ \text{介護掛金率} \\ \text{(令和2年度は17.40/1000)} \end{array}$$

### 計算例

令和2年12月31日に退職した組合員が任意継続した場合の1カ月当たりの掛金額

※退職時標準報酬月額500,000円の場合

短期掛金 440,000円×96.60/1000 = 42,504円

介護掛金 440,000円×17.40/1000 = 7,656円

掛金合計 42,504円 + 7,656円 = 50,160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3年度は未定です。

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2年度は440,000円)

# |||||| 離婚時の年金分割についてご説明します |||

離婚等をして、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「標準報酬月額及び標準賞与額」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「標準報酬月額及び標準賞与額」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及び標準賞与額を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。

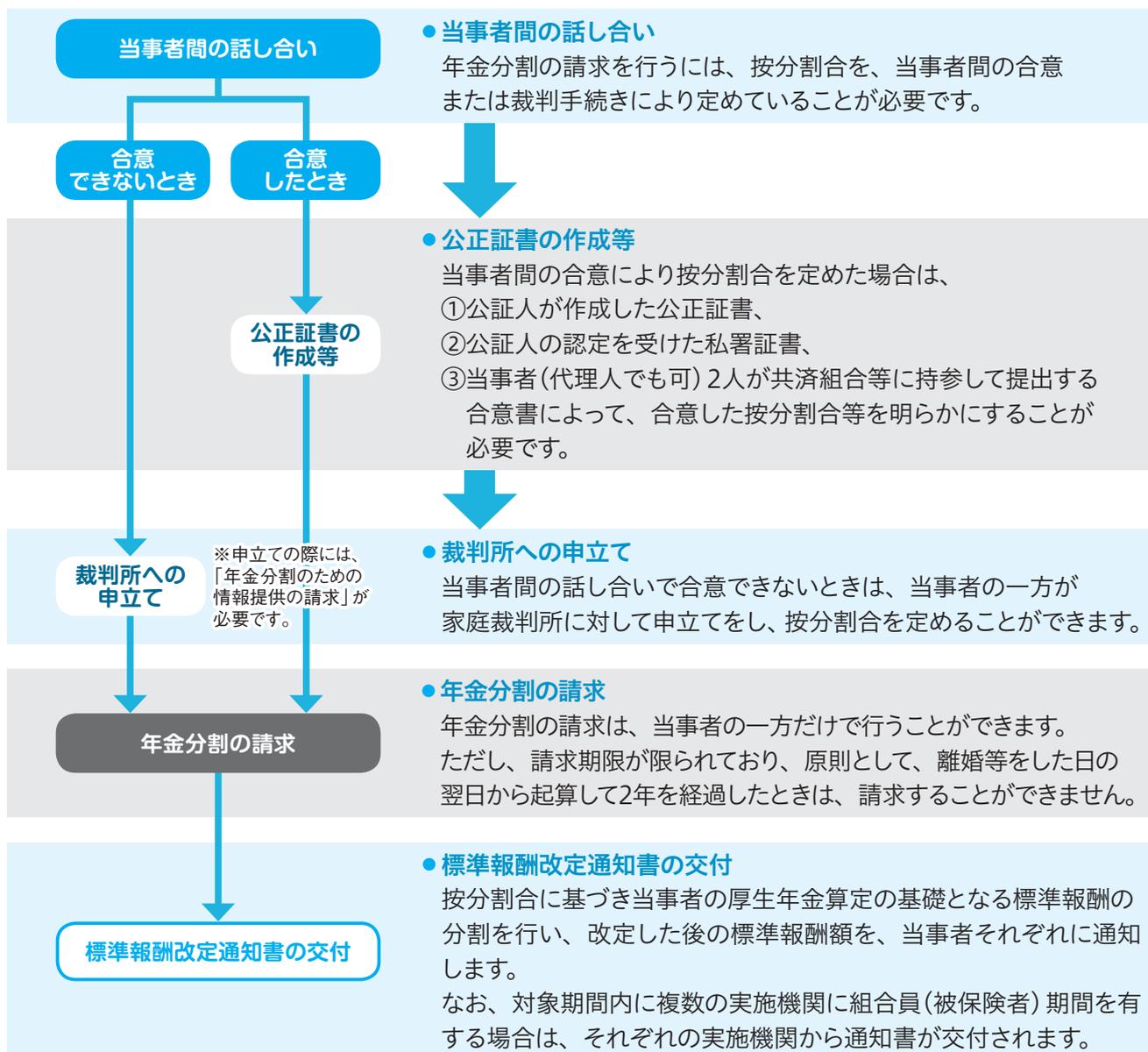
#### ●請求期限の特例

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カ月以内。

## 基本的な手続きの流れ



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

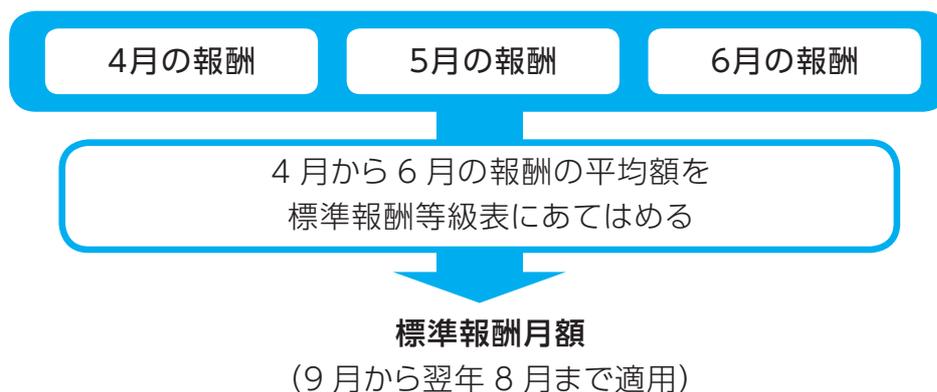
定時決定	年1回の決まった時期(毎年9月)の見直し
随時改定	報酬が大きく変動したときに行う改定
育児休業等終了時改定	育児休業等を終了した時点での改定
産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了した時点での改定

## 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方

- 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



## 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。

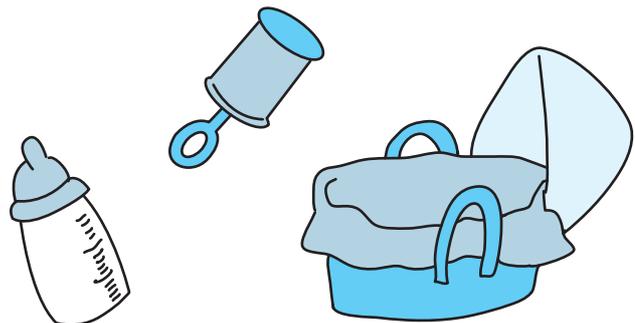
産前産後休業終了時改定は、産前産後休業終了日の翌日が属する月以後3カ月間に受けた報酬の平均額を報  
酬月額として、標準報酬月額を改定します。

**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



## 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

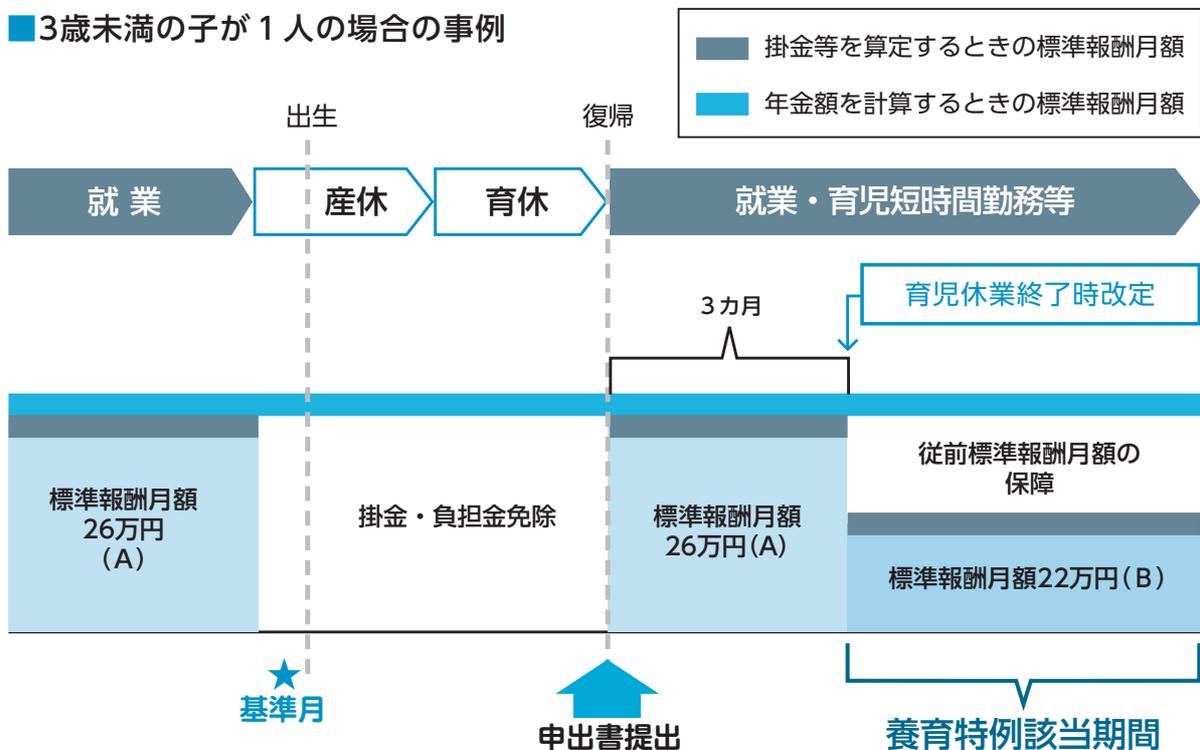
## 3歳未満の子を養育している期間の特例(養育特例)

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。

# 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の申し込みが必要です。

## ▼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) 当共済組合の退職または老齢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した

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

# 健康生活の ススメ

## 冬の食中毒 対策



食中毒は季節を  
問わず発生しています!  
油断しがちな冬も、  
食品の衛生管理や  
手洗いなどをしっかりと  
行いましょう。

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐  
常葉大学健康科学部 教授  
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。「人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ」(講談社) など著書多数。

## 冬も注意！ウイルス性食中毒

食中毒は、菌などが繁殖しやすい夏の間だけ注意すればよいと思いませんか。実は、患者数が最多なのは冬に流行するウイルス性食中毒です。

中でも代表的なのがノロウイルスです。非常に感染力が強く、潜伏期間は24～48時間。吐き気・おう吐・下痢・腹痛などの症状が突然起こります。

## 知っておきたい!感染ルート

ノロウイルスの感染ルートは、大きく分けて3つ。1つは人から人への感染。感染者との直接接触などによる感染や、感染者のおう吐物・便などを介した感染です。恐ろしいことに、感染者が排便後にトイレのふたを開けたままで水を流すだけでもウイルスが空气中に拡散することがあります。

2つ目は、人から食品、そして食品から人への感染です。食品を取り扱う人の手を介してウイルスが食品につき、それを食べた人が感染します。元々食べ物がウイルスに汚染されているわけではなく、調理する人などが感染していたり、何らかの原因で手指や調理器具にウイルスがついたりして、食品が汚染されることによって起こります。

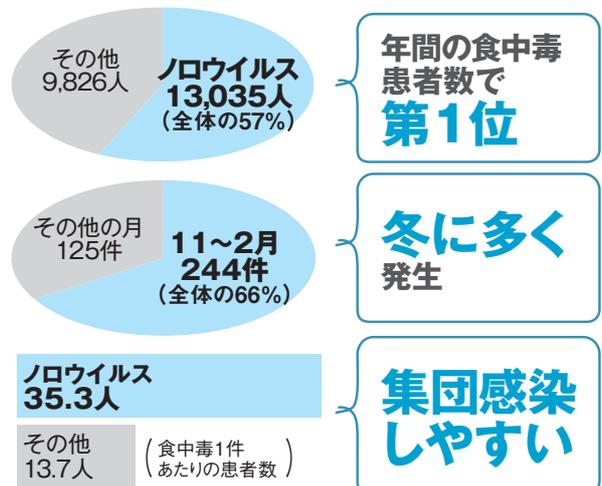
3つ目は食品から人への感染です。ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生や加熱不十分

分で食べて感染します。

## ノロウイルス感染を防ぐには

ノロウイルス感染を防ぐには、まずは手洗いの徹底が欠かせません。特に食事前やトイレの後、調理前後はせっけんで手洗いを。また、食品からの感染を防ぐために、十分な加熱と衛生管理も心掛けて。加熱が必要な食品は、中心部85度以上で90秒以上加熱し、しっかり火を通しましょう。調理器具は熱湯消毒などで日頃から清潔に保つことも大切です。

## 数字で見る! ノロウイルス



出典：厚生労働省「食中毒統計」(平成22～27年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る)

正しい知識で撃退！

# ノロウイルス

## ウソ？ 5つの

### ホント！

手はせっけんで洗わなくても、消毒用アルコールを使えば大丈夫？

✕ ウソ



一般的な消毒用アルコールだけでは、感染予防の効果は期待できない。あくまでせっけんの補助として使用する。

感染しても症状が出ない人がいる？

○ ホント



感染しても、かぜ程度の症状しか出ないことも。その場合でも、体内に保有されたウイルスから、感染を広げてしまう恐れがある。

症状が治まっても体内にノロウイルスが残っている？

○ ホント

下痢などの症状が数日で治まっても、1週間から長くて1カ月もの間はノロウイルスが便と共に排出され続け、感染を広げる恐れがある。症状が治まっても、しばらくの間は普段以上に手洗いなどをしっかり行う。

症状が出たら、下痢止めや吐き気止めの薬を服用すればいい？

✕ ウソ

下痢やおう吐はノロウイルスを外に排出するための体の反応。むやみに薬で止めてしまうと、ノロウイルスが体内に残り回復を遅らせる場合。まずは十分な水分補給で脱水症状を防ぎ、かかりつけ医などに相談を。

ノロウイルスに汚染された食品は、見た目・においだけでは分からない？

○ ホント



食品の見た目・においだけでは、判別不可能。二枚貝などの生食は極力避ける。加熱が必要な食品は食品の中心部の温度85度以上で90秒以上の加熱を。

## 「かかったかな？」と思ったら

現在、ノロウイルスに効果的な治療薬はありません。発症から数日間で症状が治まる場合が多いものの、高齢者や子供など抵抗力が弱い人は症状が悪化しやすいので特に注意が必要です。

感染が疑われる症状が出たら、速やかにかかりつけ医や最寄りの保健所に相談を。症状や食事内容、周囲の人の感染状況などを、メモにまとめるなどして詳しく伝え、適切な診断につなげましょう。

おう吐物等の処理には塩素消毒液を使い、適切に処理をして、感染拡大を防ぎましょう。

### おう吐物等の消毒にも使える！塩素消毒液の作り方

<p>調理器具・設備などの消毒</p> <p>濃度0.02%</p>	<p>=</p>	<p>家庭用塩素系漂白剤の原液 次亜塩素酸ナトリウム濃度6%</p> <p>漂白剤</p> <p>ペットボトルキャップ 約1杯分(5ml)</p>	+	<p>消毒液</p> <p>水で薄めて、合計1.5ℓのペットボトル一杯まで水を入れる</p>
<p>おう吐物・便の消毒</p> <p>濃度0.1%</p>	<p>=</p>	<p>家庭用塩素系漂白剤の原液 次亜塩素酸ナトリウム濃度6%</p> <p>漂白剤</p> <p>計量カップ 約25ml</p>	+	<p>消毒液</p> <p>水で薄めて、合計1.5ℓのペットボトル一杯まで水を入れる</p>

※必ず漂白剤の使用上の注意を確認し、作業時はゴム手袋やマスク、ゴーグルをつける。誤飲を防ぐためペットボトルに「消毒液」と表示する。

利用申込受付開始！

# 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！

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



## 医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。



利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

☑ まずは必要なものをチェック！



- ① 申込者本人のマイナンバーカード  
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone

Android



STEP1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。  
※「マイナポータルAP」は閉じてください。

スマホからのアクセスはこちら！



STEP2

- 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

- 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

- マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバーPRキャラクター  
マイナちゃん



ここをクリック!



## どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても  
健康保険証として  
ずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、  
初めての医療機関等でも、  
今までに使った正確な薬の  
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで  
自身の特定健診情報や  
薬剤情報・医療費情報が  
見られる！



マイナポータルを通じた  
医療費情報の自動入力で、  
確定申告の医療費控除が  
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても  
高額療養費制度における  
限度額以上の支払が免除される！



※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、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づくことはありません。  
※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



## いつから使えるの？

### 現在

- マイナポータルで、利用申込受付中！



マイナンバーカードの  
申請はお早めに！

### 2021年3月（予定）から

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

### 2021年10月（予定）から

- マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

### 2021年分所得税の確定申告（予定）から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



申込方法は  
特設ページでも  
確認できます！



[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

## 健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合  
フリーダイヤル

マイナンバー  
**0120-95-0178**

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～18時30分

# 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



電子マネー  
WAONポイント



dポイント



EdyギフトID



nanacoギフト



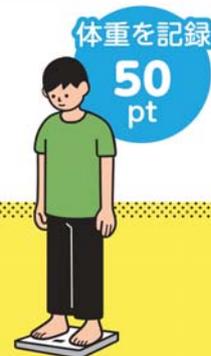
QUOカード

●[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



1 特定健診を受ける



2 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。

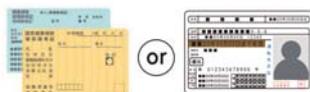


### 2 メールアドレスを登録

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

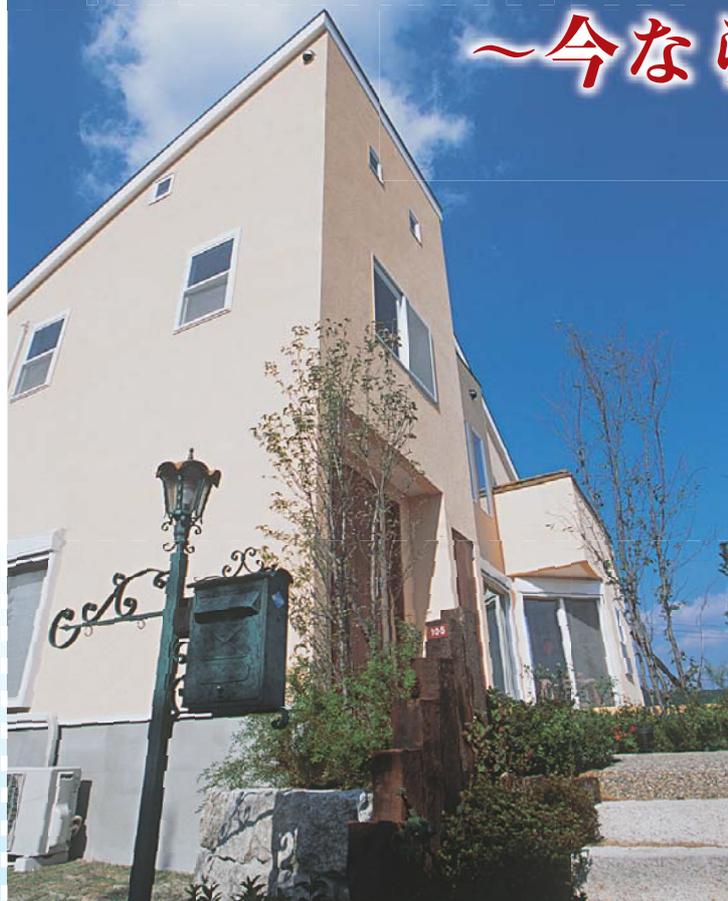
<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>

2020年3月 現在

# ようこそリフォーム

## 外壁塗装キャンペーン

～今なら足場代無料～



ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積

25坪

目安価格

62万円

(税別)

延床面積

30坪

目安価格

75万円

(税別)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが、壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。屋根塗装は含みません

無料見積りのご予約はフリーダイヤルにお電話ください。

### 住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。

住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかり引き継いでおりますので、「我が家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

#### 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

イイコージ



0120-6-11502

(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

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





# りそな銀行のおトクなポイントサービス! 「りそなクラブ」

## ポイントがたまる

普段の銀行のお取引で  
ポイントが**どんどんたまります!**

(例) 給与のお受取り、  
りそなデビットカードのご利用など



## ポイントを使う

ショッピングに使える  
ポイントやマイルなどに  
交換できます!

(パートナー企業は20社以上)



## うれしい優遇特典

ステータスに応じて  
りそなやコンビニATMの  
振込手数料などが**実質無料!**



ATM  
手数料  
¥0



さらに! 家族みんながおトクになる!

2020年10月  
スタート

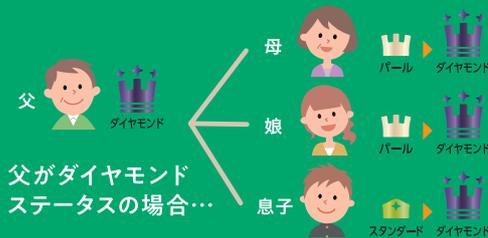
## 家族サービス「ふぁみりそな」

ふぁみりそな

特典  
1

### 家族でステータス共有!

家族みんなで高いステータスに。  
優遇特典も家族いっしょでおトク!  
※ステータスが「ルビー」以上の方がいる場合。



家族も全員  
ダイヤモンド  
ステータスに!

特典  
2

### 家族でポイントをわけあえる

ためたポイントは家族間でプレゼント  
できます。家族みんなのポイントを  
まとめて使うこともできます!

特典  
3

### ポイント還元率10%UP!

家族がそれぞれ、各月の獲得合計  
ポイントの10%上乘せで受け取れます!  
※定例加算ポイントが対象です。

口座開設、りそなクラブ、家族サービス「ふぁみりそな」の  
年会費は無料です! 詳細はWebをご覧ください。

※サービスのご利用にはお申し込みが必要です。  
※登録できる家族の範囲は①配偶者と子供、②両親と兄弟姉妹のいずれかとなります。



## 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

## 彩りカナッペ

エネルギー 269kcal | 食塩相当量 1.0g | (1人分)

## 材料と作り方

サンドイッチ用ライ麦パン／白パン…各2枚(各60g)

パンは1枚を4等分にしてオーブントースターで軽く焼く。

〈ブルーチーズとはちみつ〉

ブルーチーズ…40g／はちみつ…小さじ2(14g)／くるみ…4粒(12g)

ブルーチーズは4等分しパンにのせ、はちみつを掛け、くるみをのせる。

〈アボカドディップ〉

アボカド…1/2個(100g)／レモン汁…小さじ1/2(2.5g)／クリームチーズ…大さじ1(15g)／マヨネーズ…大さじ1/2(6g)／小えび(ゆでておく)…4尾(20g)／セルフィーユ(あれば)…1本

アボカドは皮と種を取り除いてレモン汁を掛けてつぶし、クリームチーズとマヨネーズを加えて混ぜる。パンにアボカドディップと小えびをのせ、セルフィーユを飾る。



〈サーモンディップ〉

さけほぐし身…40g／たまねぎ(みじん切り)…大さじ1(10g)／パセリ(みじん切り)…小さじ1(1g)／生クリーム…20ml／こしょう…少々

材料を全て混ぜてパンにのせる。

〈タブナード〉

黒オリーブ(種なし)…10粒(20g)／ケーパー…小さじ1/2(0.5g)／にんにく…1片(5g)／オリーブオイル…大さじ1(12g)／こしょう…少々／スプラウト(飾り用)…適宜

ミキサーにスプラウト以外の材料を入れ、細かくしたらパンにのせて、スプラウトを飾る。

## かきのおからクリームグラタン

エネルギー 258kcal | 食塩相当量 0.9g | (1人分)

## 材料

かき(むき身)…140g／えのきたけ…1束(200g)／ブロッコリー…1/2株(100g)／長ねぎ…1/2本(50g)／白ワイン…大さじ1(15g)／溶けるチーズ…40g／黒こしょう…少々  
〈おからホワイトソース〉

おから…100g／おろしにんにく…小さじ1(3g)／牛乳…200ml／生クリーム…100ml／みそ…小さじ1(6g)

## 作り方

- 1 小鍋におからホワイトソースの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせてから弱火で煮詰める。
- 2 かきはよく洗っておく。えのきたけは2cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分ける。長ねぎは斜めに細切りにする。
- 3 フライパンに2と白ワインを入れ、ふたをして中火にかける。しんなりしたら、1の半量を加え、混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿に3を入れ、残りの1を掛け、溶けるチーズをのせてオープン(200°Cに予熱)で15分ほど焼き、黒こしょうを振る。

## 根菜ミネストローネ

エネルギー 115kcal | 食塩相当量 0.9g | (1人分)

## 材料

長ねぎ…1本(80g)／ごぼう…1/2本(80g)／にんじん…1/2本(100g)／大根…1/8本(100g)／じゃがいも…1個(100g)／にんにく(スライス)…1片(5g)／トマト水煮缶…1缶(400g)／水…200ml／オリーブ油…大さじ1(12g)／塩…小さじ1/2(3g)／こしょう…少々／粉チーズ…大さじ2(12g)／パセリ(みじん切り)…大さじ1(3g)

## 作り方

- 1 長ねぎは縦に4等分して8mm長さに切る。ごぼうは皮をこそげ取り、にんじん、大根、じゃがいもは皮をむいて、それぞれ8mm角のさいの目切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。香りが出たら1を入れ、じっくりと炒め、トマト水煮缶をつぶしながら入れ水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込む。塩、こしょうで味を整え、皿に盛って粉チーズとパセリを散らす。

料理制作・監修：管理栄養士 宮川 純子