

# 共済組合だより



健康診断の結果から  
該当される方に  
保健指導のご案内を  
お送りします。  
ぜひ利用しましょう!

☞詳しくはP02～

たくさん申し込んでね!

## 今月号のTOPICS

- 組合員のみなさま、保健指導を利用しましょう…………… 02
- ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診はもう受診されましたか? …… 08
- 生活習慣の見直し・改善ポイント…………… 10
- データでみるヘルスケア…………… 14
- 令和2年度決算が承認されました…………… 18
- 掛金等の算定基礎となる標準報酬月額が変わる時期…………… 20
- 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 …… 23

# 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は、どの会場でも受けられます。  
また、オンラインで自宅から初回面接を受けることも可能です！  
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。

- ① 健診結果について説明 → ② 改善方法の相談 → ③ 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

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、次回の健診に向けたアドバイスを行います。

### 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？

特典  
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。

特典  
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。

特典  
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。



無料

## 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 先着150名様

令和3年度の特定保健指導初回面接を申込みされた方、または受けられた方

※初めて講座を受講される方が対象です。

### ■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講座定員10名

### 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。



スマートウォッチを使用した講座です。



※写真はイメージです。

### ■会場・日程 体験型研修 60分/回

会場	大阪市役所 (5回実施)	株式会社オージースポーツ (10回実施)		
開催日時	<b>令和3年</b> 2/ 3(木)/18:00~ 2/14(月)/18:00~ 2/22(火)/18:00~ 3/ 4(金)/18:00~ 3/15(火)/18:00~	<b>令和2年</b> 12/11(土)/12:30~ 12/18(土)/12:30~ <b>令和3年</b> 1/18(火)/18:00~ 1/22(土)/12:30~	1/29(土)/12:30~ 2/19(土)/12:30~ 2/25(金)/18:00~ 3/ 2(水)/18:00~ 3/12(土)/12:30~ 3/19(土)/12:30~	

### ■申込方法



WEB予約



電話予約



郵送予約

### ■ご案内

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。

※令和2年度新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言下においてスマートウォッチ配付のみの方は、お渡ししたスマートウォッチをご持参いただいて講座にご参加ください。

※特定保健指導を受けていただくことが必須となりますので、運動実践スターター講座のみの受講はできません。

※特定保健指導の継続支援が終了した方は受講できません。

# 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況を詳しく、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 支援レター&アンケート

2カ月後 アンケート

3カ月後 アンケート

記入  
後  
返  
送

個別のアドバイスシート送付



1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。

## 新型コロナウイルス感染症対策

初回面接の会場等では、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**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。
- **検温**にご協力ください。
- **手指消毒**にご協力ください。
- 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。
- 飛沫対策として対面席にアクリル板を設置します。
- 対面席の距離は最低でも1m(できれば2m)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、換気を強化しています。
- 面接終了後、利用者ごとに面接場所の消毒を実施します。



## ご案内 オンライン 面接

初回面接の利便性を高めるため、令和3年度はオンライン面接日を12日設定しています。WEB会議システム「ZOOMミーティング」を使用します。ぜひご利用ください。

### メリット

- 手軽に参加できる!
- 勤務先や自宅の近隣に会場がなくても受けられる!
- 移動時間・交通費がかからない!
- 外出を自粛できる!
- 子育て中でも休日に自宅を受けられる!



無料

## 個別保健指導ご利用者様限定 プログラム

NEW!!

## 食生活実践スターター講座



食品フードモデル(SATシステム)を使用し、個別保健指導で学んだ食生活の改善方法を楽しみながらより実践的に生活の中に取り入れてもらうことを目的とした講座です。

## プログラム内容

## ■対象者 先着150名様

令和3年度の個別保健指導初回面接を申込みられた方、または受けられた方

## ■参加人数

1講座定員10名

- 食品フードモデル(SATシステム)を使用した体験型研修60分/回となります。
- 実際に日常で食べている内容をフードモデルから選び、テーマに応じた振り返りを実施します。その場でおひとりおひとりに合った食生活の改善ポイントをお伝えします。
- 日常生活の中で感じている疑問点などのやり取りをする場を設けています。

## あなたの身体の状態にあった健康管理食を体験してみましょう。

健康管理食は、それぞれ脂質・血糖値・血圧が高めの方向けがあり、4食1セットになります。ご自身にあった内容のセットを、講座終了後、ご自宅にお届けします(冷凍)。



## ■会場・日程 体験型研修 60分/回

会場	大阪市役所 (9回実施)	ヴィアール (6回実施)
開催日時	令和2年 10/ 6(水)/18:30~ 10/19(火)/18:30~ 11/ 2(火)/18:30~ 12/ 6(月)/ 9:30~、13:00~ 12/13(月)/ 9:30~、13:00~ 令和3年 1/28(金)/18:30~ 2/10(木)/18:30~	令和2年 11/ 6(土)/ 9:30~、11:00~ 11/20(土)/13:00~ 令和3年 1/22(土)/13:00~ 2/19(土)/13:00~ 3/26(土)/13:00~



## ■申込方法



電話予約



郵送予約

## ■ご案内

開催日等の詳しい情報は個別保健指導パンフレットをご確認ください。

※個別保健指導を受けていただくことが必須となりますので、食生活実践スターター講座のみの受講はできません。

※個別保健指導の継続支援が終了した方は受講できません。

# 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療機関紹介支援、糖尿病保健指導支援を行います。

## ■ 支援の流れ

糖尿病受診支援の個別案内が届く

個別案内に同封されている尿テープで尿中の糖、たんぱく、アルブミンを自己測定する

同封の「サポート回答書」を返信する



### 糖尿病保健指導支援

#### ■ 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、健康管理の専門家である保健師、看護師、管理栄養士にご相談いただけます。血糖測定機器(CGM)を2週間装着し、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。

#### ■ 流れ



### 糖尿病専門医療機関紹介支援

#### ■ 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。



## 血糖測定機器(CGM)とは？

### 今、注目されているのが「血糖測定機器(CGM)」

生活習慣を改善して血糖をコントロールする方法として、今、注目されているのが、当共済組合の糖尿病受診支援でも利用している「血糖測定機器(CGM)」です。

### 血糖測定機器(CGM)が注目されている理由



1回の装着で2週間連続して24時間血糖を測定できる



装着時の痛みがなく装着中の入浴など日常生活に支障がない



15分おきに血糖値がグラフ化される



見たいときにいつでも血糖値を見ることができる



改善した食事内容や運動量の効果を確認できる



倦怠感や不眠等の症状と血糖値の関連がわかる

## 糖尿病保健指導支援を受けて血糖測定機器 (CGM) を体験しよう!

### ■ 血糖測定機器 (CGM) のメリット

- 身体にセンサーを2週間装着し、グルコース(糖)の値を測定できます。  
グルコース濃度は血糖値と近い動きをするので、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。

### ■ 装着の流れ ※遠隔面接の際に詳しく説明します。



### ■ 指導の流れ



#### 利用者の声

- リアルタイムで自分の血糖値の動きを実際にみることで、生活リズムとの関係が分かった。
- 生活面で食事や運動の改善につながった。



# とく ご家族(被扶養者)のみなさま! 特

## 令和3年度の特特定健診受診期



### 特定健診ってなに?

生活習慣病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。法律により当共済組合が40歳以上の加入者に実施することが義務付けられています。



### 家族(被扶養者)みんなが対象なの?

令和3年4月1日時点で当共済組合の資格があり、年度内に40歳～74歳になる被扶養者が対象です。

対象者には令和3年6月以降に「受診券(青色)」と「令和3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。



受診券



令和3年度特定健康診査・特定保健指導のご案内



### どうやって受診したらいいの?

実施機関を検索し、希望の実施機関に電話でお申込みください。

特定健診を受診する際には受診券と健康保険証を忘れずに持参してください。

#### 実施機関検索方法

- ①「令和3年度特定健康診査・特定保健指導」のご案内で確認する。
- ②大阪市職員共済組合ホームページの「特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧」を参照する。
- ③右のQRコードを読み取る。(②と同じページがでてきます。)



# てい けん しん 定健診はもう受診されましたか？



## 限は令和3年12月31日です!!

### 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)者や、妊娠中または出産後1年以内の方等、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4年4月28日(木)〔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。



### 特定健診の結果により、特定保健指導のご案内があった方へ

#### ● 特定保健指導とは

特定健診受診(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。

#### ● 特定保健指導利用方法

##### 1. 特定健診 **当日** に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。特定健診当日に利用する場合、利用券は不要です。

##### 2. 特定健診と **別の日** に利用する場合

特定健診受診日の約2カ月後に対象者へ「特定保健指導のご案内」及び「**特定保健指導利用券(黄色)**」を送付します。次のいずれかを選択し、特定保健指導をご利用ください。

最寄りの実施機関で  
特定保健指導を利用

① 最寄りの実施機関を検索し、電話で予約する (P8の検索方法と同様)

② 次の3点を持参し、予約日に利用する

利用券(黄色)・組合員証(被扶養者証)=健康保険証・令和3年度分  
特定健診結果

初回面接をオンラインで簡単に利用できます!

オーグスポーツ(委託業者)で  
特定保健指導を利用

① オーグスポーツに電話で予約する

連絡先: 06-6262-3472(受付時間: 平日9時~18時)

② 次の2点を用意し、予約日に利用する

組合員証(被扶養者証)=健康保険証・事前にお送りする教材

特集

# 生活習慣の 見直し・改善ポイント



Point  
01

## 意外と多い「やせメタボ」

### やせていれば生活習慣病になるリスクは少ない？

非肥満でも生活習慣病リスクはあります。個別保健指導対象者の方は、保健事業を利用して生活習慣を見直しましょう。



生活習慣病といえば肥満との関係が強いイメージがありますが、実は、非肥満の方も生活習慣病のリスクが高いのをご存知ですか？

当共済組合員の非肥満の約14,600人のうち、3割の約5,000人が保健指導や受診が必要で、1割の約1,600人がすでに血圧や血糖等の薬を服用しています。

アジア人は非肥満でも糖尿病等の生活習慣病になる人が多く、「インスリン抵抗性(インスリンが効きにくい状態)」が関係しているといわれています。

脂肪の多くは皮下脂肪や内臓脂肪といった脂肪組織に蓄えられますが、それ以外の肝臓や筋肉に蓄えられると、インスリン抵抗性を引き起こす脂肪肝や脂肪筋になります。

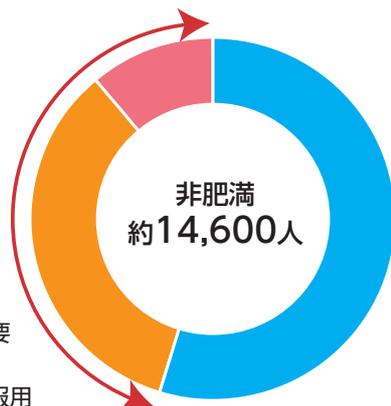
例えば、脂肪筋は筋肉でのインスリンの効きを悪くして、筋肉に糖が取り込まれにくくなり、血中の糖を増やしてしまいます。

また、ある研究では、非肥満の日本人男性は、内臓脂肪の蓄積よりも脂肪肝があると、インスリン抵抗性が強くなることから、運動や食事などの生活習慣の改善を必要としています。

当共済組合員の  
非肥満約4割が  
やせメタボ

約1割が薬を  
服用

- 保健指導や受診が必要(やせメタボ)
- 血圧や血糖等の薬を服用



## 運動時間がない人も大丈夫! 「日常生活の活動」も立派な運動です

健康の秘訣は、自分にあった運動を早く見つけて習慣化することといわれますが、日常生活の細切れ時間を利用して体をこまめに動かすことも立派な運動です。

次の工夫で歩数を増やし、体にたまった脂肪を撃退しましょう!

## 日常生活で座ったままの時間を減らし、歩数を増やすための工夫

(糖尿病ネットワーク「オーストラリア糖尿病協会の歩数を増やすための工夫」より)

### 歩数を少しずつ増やしていく

1回30分のウォーキングを週に5日行うのが理想的ですが、それができない場合は、ウォーキングの時間を1日に3～5分でも良いので、少しずつ増やしていくことから始めましょう。

### 歩数計アプリを持ち歩く

歩数をカウントできるスマホのアプリをもっていると、ウォーキングへの意欲が増します。まずは1、2週間、ためしに運動アプリを使ってみましょう。歩数のカウントが増えるのを見ると嬉しくなるはずです。慣れてきたら、1日の歩数を500歩、1,000歩と増やしていきましょう。



### 運動は続けることが大切

体重60kgの人が30分の活発なウォーキングで消費できるカロリーは約130kcal。少ないと思うかもしれませんが、1年続ければ4万kcal以上を消費できます。運動は続けることが大切です。

### 車やバスに乗らない

鉄道やバスをよく使う人は、いくつか手前の停留所で降りて、目的地まで歩いてみましょう。10～15分のウォーキングでもかなりの歩数になります。

### 外出はバスや電車で、なるべく階段を使うようにする

外出するときは、車やタクシーはなるべく使わないよ

うにして、バスや電車を使いましょう。また、駅にあるエスカレーターやエレベーターを使わずに、できる限り階段を使うようにしましょう。

### 昼食時間に歩く

ランチタイムの余った時間にウォーキングなどをして体を動かしましょう。歩いていると街の様子がわかり、思わぬ発見もあります。

### 移動中に座らない

疲れているときは電車やバスの座席に座りたくなりますが、体力に余裕があるときは座らないようにしましょう。立っただけでも体の消費カロリーを増やすことができます。

### 事前に医師に相談を

高血圧や糖尿病の治療を受けている人は、事前に医師に効果的で安全な運動のやり方について聞いておきましょう。糖尿病の薬物療法を行っている人は、低血糖への対策が必要となる場合もあります。



## Point 02

# 「薬さえ飲んでいれば大丈夫」が 通用しないのが糖尿病です

糖尿病治療の基本は生活習慣の改善です。服薬しているから大丈夫というものではありません。糖尿病受診支援事業対象者の方は、保健事業を利用して生活習慣を改善するように心がけましょう。

糖尿病の治療は、薬の力だけでは血糖を適正な値に下げることが難しく、食事と運動の生活改善を基本に、適切な薬を組み合わせることが大切です。

とはいえ、長年の生活習慣を変えるのはとても難しく、改善を促すきっかけや強い意志を養う意識への働きかけが必要になります。

## 今日からすぐできる 「高血糖を防ぐの食事の工夫」

「高い血糖値は、放っておいたら良くなる」ということはありません。高血糖の状態が続くと、合併症のリスクが高まります。快適な生活を続けるために、次の工夫を参考にしてください。

## 血糖値を急上昇させないための 食事の工夫

(糖尿病サイト「高血糖を防ぐための「アクションプラン10」」より)

### ■「ベジタブルファースト」でいこう

食事はまず野菜から。サラダや温野菜、野菜スティックがおすすです。その後から食べる糖質の吸収がゆっくりになります。



### ■糖質の「重ね食い」に注意

うどん+かやくご飯、パスタ+パンのような、糖質が主体のメニュー2種を一度に食べるのは考えもの。野菜不足も心配です。

### ■食べ過ぎ、脂質のとり過ぎはNG

目指すは「腹八分目」。糖質を控えめにしても、肉や揚げものなどから脂質をとり過ぎないように気をつけましょう。

### ■食事は抜かない。夕食は早めに

欠食すると、次の食事で食後高血糖を起こしやすくなります。遅めの夕食は、寝ている間の高血糖と肥満のもとです。

### ■よくかんで、ゆっくり食べよう

満腹感が高まり過食が抑えられるとともに、かむことで腸からインスリン分泌を促すホルモンが出ます。

※基礎疾患がある方、病気療養中の方など、運動に関して何らかの制限が必要な方は医師の指導に必ず従ってください。

## よくかんで、 ゆっくり食べるための工夫

(糖尿病ネットワーク「「ゆっくり食べる」ことが糖尿病対策に 噛む力が低下すると心筋梗塞や脳卒中のリスクが上昇 よく噛むための8つの対策」より)

### ■ひと口の量を減らす

多くの人のひと口で噛む回数は、食物の量によって変わりません。ひと口の量を減らして噛む回数を増やしましょう。

### ■食事の時間に余裕をもつ

忙しい毎日、時間に追われると、つい早食いになってしまいがちに。スケジュールを調整して、食事の時間を十分にとることで、噛む回数を増やしましょう。



## ■ 食べることに集中する

テレビやスマートフォンを見たり、パソコンの前で仕事をしながらの食事は、食べることに集中できなくなるだけでなく、食べ過ぎにもつながります。食べる時はスマートフォンの電源を消し、なるべく食べることに集中しましょう。楽しみながら食事をするのが、ゆっくりと食べることにつながります。



## ■ まずは噛む回数を5回増やす

ひと口の噛む回数をいきなり増やすのは大変です。まずは5回増やして、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。

## ■ 歯ごたえのある食材を選ぶ

ゴボウやレンコンなどの根菜類や、きのこ、コンニャク、海藻類、ナッツ類(アーモンド、クルミ)など、食物



繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食品を副菜に取り入れましょう。

## ■ 食材は大きく、厚めに切る

食材を一口大に切ると、飲み込める大きさになるまで噛むようになり、自然に噛む回数も増えます。みじん切りや千切りよりは、乱切りなどのように大きく厚めに切りましょう。

## ■ 薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。



## ■ 食事はなるべく家で

ファストフードやレストランでの外食は、1回の食事量が多く、ついつい食べ過ぎに。また、多くは栄養価が低く、食事時間も少なくなる傾向があります。家で家族といっしょに時間をかけて食べるのが理想的です。



# 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ひとり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、次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>

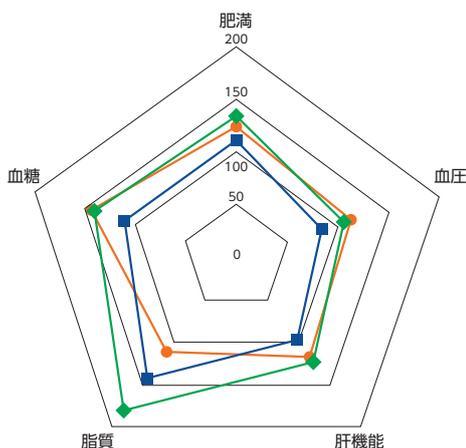
### 健康状況

#### 生活習慣病リスク保有者の割合

※数値が高いほど、良好な状態 [大阪市平均：100]

肥満リスク	111	😊
B		
血圧リスク	85	😞
C		
肝機能リスク	98	😊
B		
脂質リスク	143	😊
A		
血糖リスク	111	😊
A		

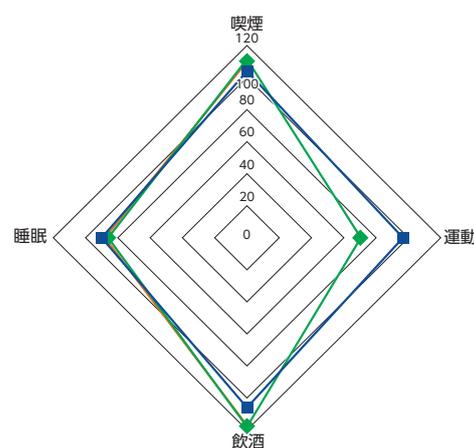
令和2年度



### 生活習慣

#### 適正な生活習慣を有する者の割合

※数値が高いほど、良好な状態 [大阪市平均：100]



■ 令和2年度  
◆ 令和元年度  
● 平成30年度

喫煙リスク	106	😊
B		
運動リスク	95	😞
B		
飲酒リスク	106	😊
B		
睡眠リスク	90	😊
A		

令和2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。

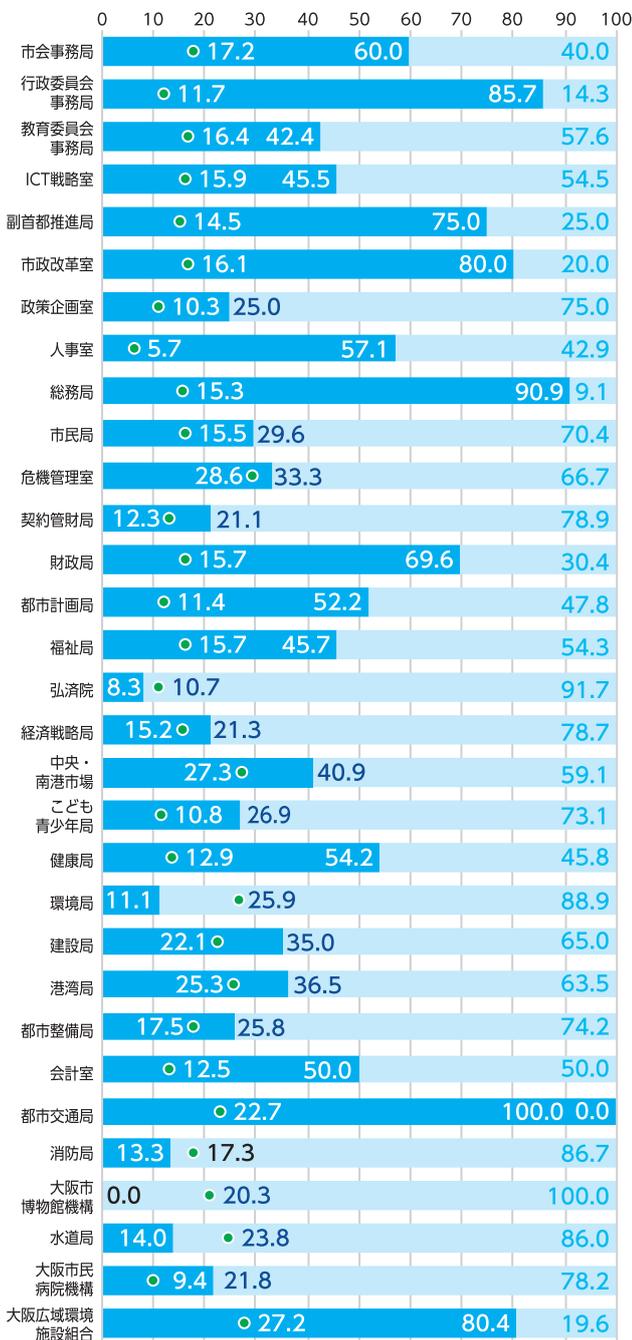
肥満の人が近い関係にいと、その考えや行動様式に影響されやすく、親しい友人も肥満になるということを科学的に証明された研究\*もあることから、職場環境は肥満に影響することも考えられます。

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

### 各所属の特定保健指導 対象率と利用率(令和2年度)

大阪市全体 対象率 **17.1%** / 利用率 **32.5%**

■ 利用率 ■ 未利用率 ● 対象率



# 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2年度)

大阪市全体

対象率 / 利用率  
15.2% / 40.0%

■ 利用率 ■ 未利用率 ● 対象率



## 定期的ながん検診を受診していますか？

次の図は、各職場のがん検診受診率です。一人あたりの医療費で最も高いのは、男性は循環器系の疾患、女性はがん\*です。また、5大がん関連医療費(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)の一人あたりの医療費で最も高いのは、男性は肺がん、女性は乳がんです。

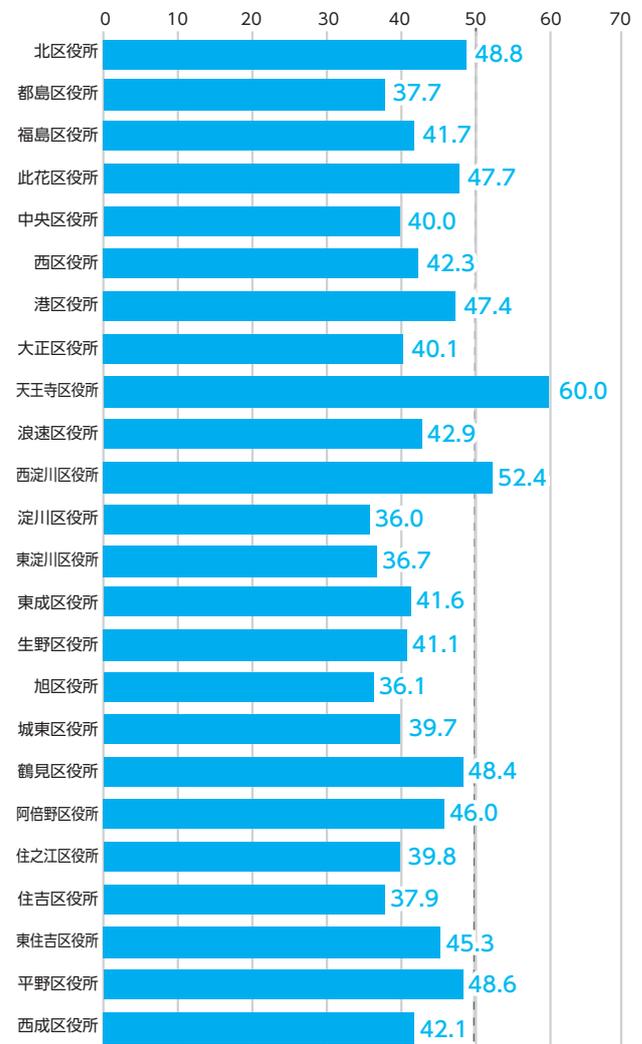
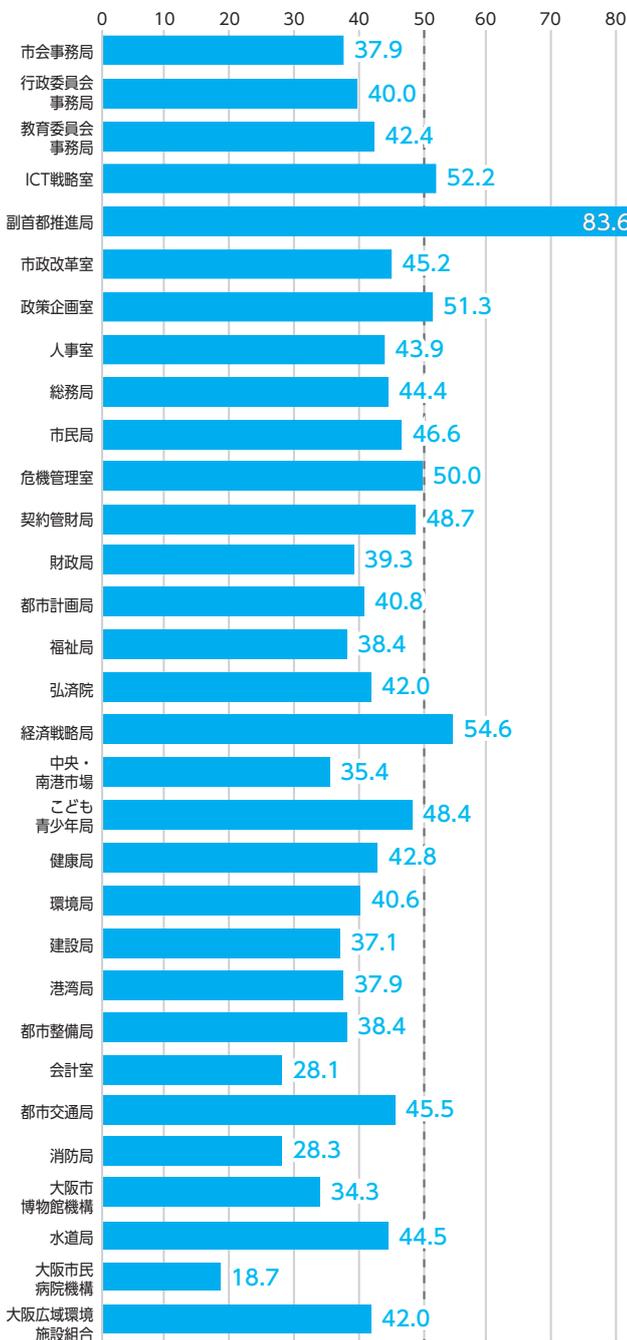
がんの大きさが1~2cmの早期がんを発見すれば、9割が完治できます。定期的ながん検診を受診しましょう。

※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2年度)

大阪市全体 **受診率 38.1%**

■ 利用率    - - - 国の目標



## 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 20,092,295千円**

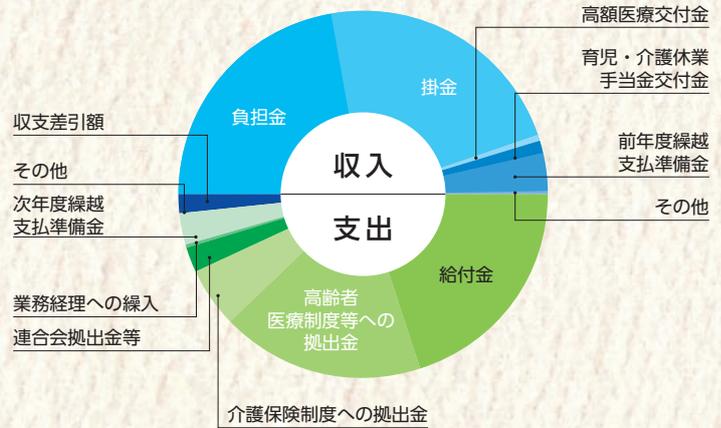
負担金	8,952,676千円
掛金	9,036,879千円
高額医療交付金	255,874千円
育児・介護休業手当金交付金	448,635千円
前年度繰越支払準備金	1,316,320千円
その他	81,911千円

**支出総額 19,322,730千円**

給付金	7,846,141千円
高齢者医療制度等への拠出金	6,987,948千円
介護保険制度への拠出金	2,171,904千円
連合会拠出金等	1,044,544千円
業務経理への繰入	29,191千円
次年度繰越支払準備金	1,232,911千円
その他	10,091千円

**収支差引額 769,565千円**

利益余剰金として次年度に繰越します。



# 令和 決算が承認

令和3年6月17日の組合会  
認されましたので、おもな経

## 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 193,726千円**

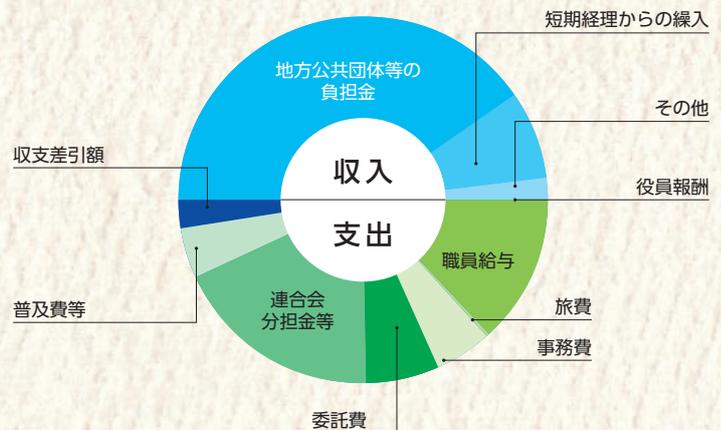
地方公共団体等の負担金	157,009千円
短期経理からの繰入	29,191千円
その他	7,526千円

**支出総額 184,505千円**

役員報酬	104千円
職員給与	51,236千円
旅費	89千円
事務費	21,420千円
委託費	25,371千円
連合会分担金等	70,790千円
普及費等	15,495千円

**収支差引額 9,221千円**

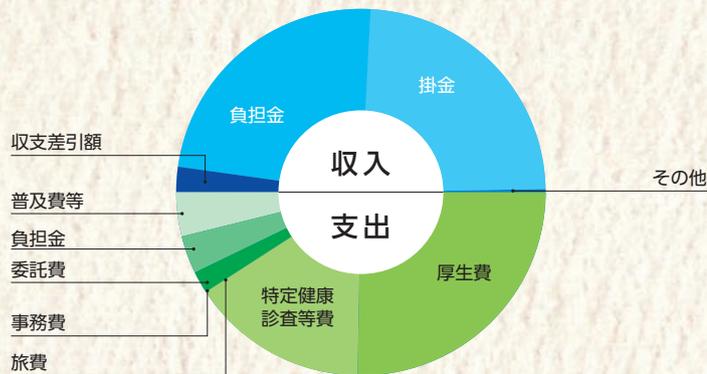
利益余剰金として次年度に繰越します。



上記以外の経理を含め、令和2年度決算の詳細は、当共済組

# 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。



<b>収入総額</b>	<b>265,922千円</b>	
負 担 金	金	132,025千円
掛 金	金	133,629千円
そ の 他		268千円

<b>支出総額</b>	<b>278,663千円</b>	
厚 生 費		142,433千円
特 定 健 康 診 査 等 費		85,278千円
旅 費		23千円
事 務 費		144千円
委 託 費		11,000千円
負 担 金		18,193千円
普 及 費 等		21,592千円

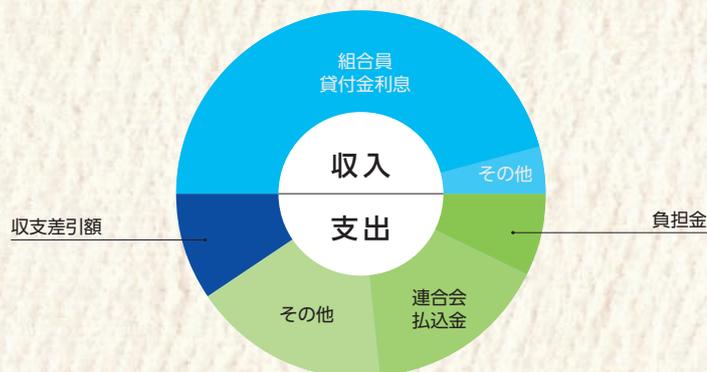
<b>収支差引額</b>	<b>△12,742千円</b>
前年度から繰越した利益余剰金を充当します。	

# 2年度 されました

にて、令和2年度の決算が承  
理の概要をお知らせします。

# 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）。



<b>収入総額</b>	<b>27,065千円</b>	
組 合 員 貸 付 金 利 息		24,814千円
そ の 他		2,251千円

<b>支出総額</b>	<b>22,104千円</b>	
負 担 金	金	4,028千円
連 合 会 払 込 金	金	8,698千円
そ の 他		9,378千円

<b>収支差引額</b>	<b>4,961千円</b>
利益余剰金として次年度に繰越します。	

<http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/aramashi/kessan/>



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

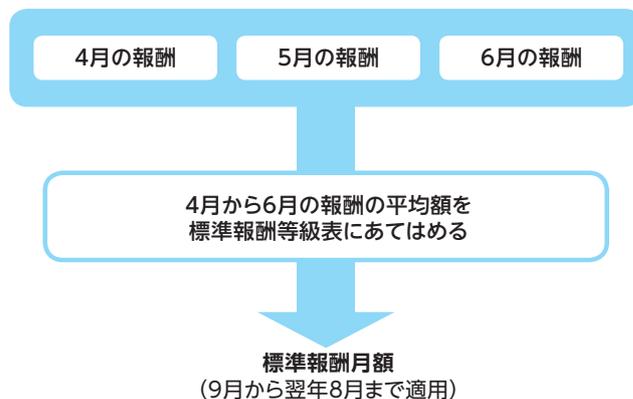
組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日において、現に組合員である者の4月から6月までの3カ月間の報酬月額の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬月額を決定します。これを定時決定といいます。

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

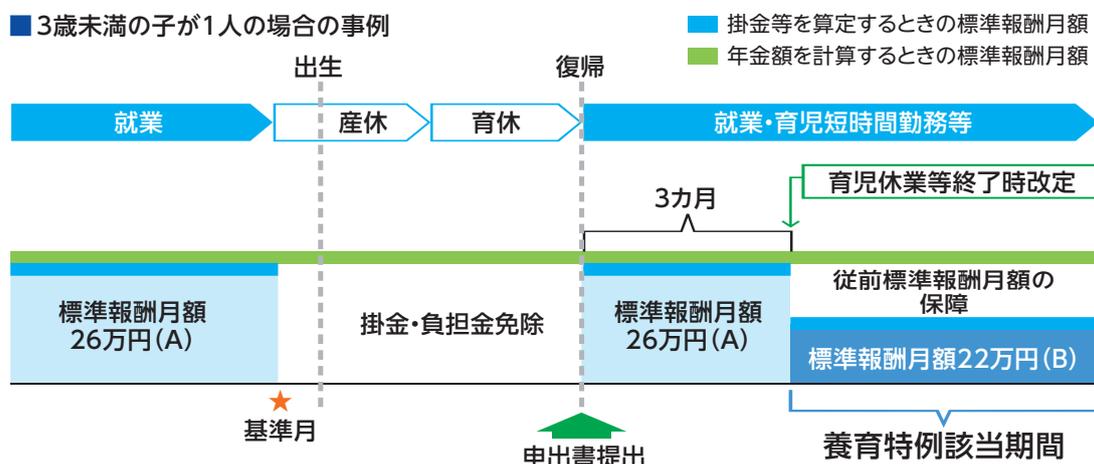
産前産後休業終了時改定は組合員の申出により行われます。ただし、次の場合は申出ができません。

- ・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。



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。

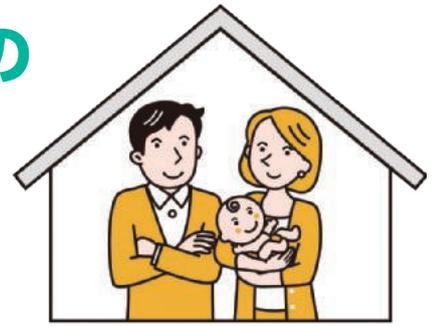
- 短期給付・福祉事業…98,000円～ 1,390,000円 (46等級)
- 厚生年金保険給付…88,000円～ 650,000円 (32等級)
- 年金払い退職給付(退職等年金給付)…98,000円～ 650,000円 (31等級)

標準報酬			月 額	報酬月額		1等級格差	
等 級		長期給付		円	円以上		円未満
短期給付等	厚生年金						
	1		88,000	～	93,000		
1	2	1	98,000 <sup>※1</sup>	93,000	～ 101,000	10,000	
2	3	2	104,000	101,000	～ 107,000	6,000	
3	4	3	110,000	107,000	～ 114,000	6,000	
4	5	4	118,000	114,000	～ 122,000	8,000	
5	6	5	126,000	122,000	～ 130,000	8,000	
6	7	6	134,000	130,000	～ 138,000	8,000	
7	8	7	142,000	138,000	～ 146,000	8,000	
8	9	8	150,000	146,000	～ 155,000	8,000	
9	10	9	160,000	155,000	～ 165,000	10,000	
10	11	10	170,000	165,000	～ 175,000	10,000	
11	12	11	180,000	175,000	～ 185,000	10,000	
12	13	12	190,000	185,000	～ 195,000	10,000	
13	14	13	200,000	195,000	～ 210,000	10,000	
14	15	14	220,000	210,000	～ 230,000	20,000	
15	16	15	240,000	230,000	～ 250,000	20,000	
16	17	16	260,000	250,000	～ 270,000	20,000	
17	18	17	280,000	270,000	～ 290,000	20,000	
18	19	18	300,000	290,000	～ 310,000	20,000	
19	20	19	320,000	310,000	～ 330,000	20,000	
20	21	20	340,000	330,000	～ 350,000	20,000	
21	22	21	360,000	350,000	～ 370,000	20,000	
22	23	22	380,000	370,000	～ 395,000	20,000	
23	24	23	410,000	395,000	～ 425,000	30,000	
24	25	24	440,000	425,000	～ 455,000	30,000	
25	26	25	470,000	455,000	～ 485,000	30,000	
26	27	26	500,000	485,000	～ 515,000	30,000	
27	28	27	530,000	515,000	～ 545,000	30,000	
28	29	28	560,000	545,000	～ 575,000	30,000	
29	30	29	590,000	575,000	～ 605,000	30,000	
30	31	30	620,000	605,000	～ 635,000	30,000	
31	32	31	650,000 <sup>※2</sup>	635,000	～ 665,000	30,000	
32			680,000	665,000	～ 695,000	30,000	
33			710,000	695,000	～ 730,000	30,000	
34			750,000	730,000	～ 770,000	40,000	
35			790,000	770,000	～ 810,000	40,000	
36			830,000	810,000	～ 855,000	40,000	
37			880,000	855,000	～ 905,000	50,000	
38			930,000	905,000	～ 955,000	50,000	
39			980,000	955,000	～ 1,005,000	50,000	
40			1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000	50,000	
41			1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000	60,000	
42			1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000	60,000	
43			1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000	60,000	
44			1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000	60,000	
45			1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000	60,000	
46			1,390,000	1,355,000	～	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3年7月28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号ハ及びびロに定める額に変更があったため、令和3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%)	13,722円	13,896円
180日を超える期間の給付上限相当額(50%)	10,240円	10,370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%)	15,102円	15,294円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	500,000円	530,000円



## 生活習慣病の予防

### 第2回 7つの健康習慣

1955年、当時の厚生省(いまの厚生労働省)は40代から60代に多くみられたがんや心疾患などの病気を「成人病」と名付けました。しかしその後、加齢より食事や運動などの生活習慣の影響が大きいことが分かり、1996年に厚生労働省が「成人病」を「生活習慣病」と改めました。

カリフォルニア大学のブレスロー教授は、7,000人もの人を対象にした大規模な調査で、生活習慣と健康の密接な関係を指摘しました。生活習慣病の予防に度々引用される「ブレスローの7つの健康習慣」です。調査では、**7つの健康習慣を守っている人は、60歳くらいまで平均以上の健康度**ですが、**1つか2つしかない人は、30歳を過ぎと早くも健康度が平均以下**になっています。

## 7つの健康習慣

- 1 煙草は吸わない    2 定期的な運動    3 酒は適量or飲まない    4 睡眠は1日7-8時間



- 5 適正体重を維持    6 朝食を食べる    7 間食をしない



7つの習慣は、いつまでも健康でいるための基本的な生活習慣です。

# 年金情報がWebサイトで確認できます

## ✓ 利用対象者

組合員及び過去に組合員であった方



## ✓ 閲覧できる内容

- 年金加入履歴及び加入期間
- 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- 標準報酬月額等及び標準賞与額等の記録
- 保険料納付額(組合員の方のみ)
- 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)



次に掲げる方は対象者にはなりません。

- 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
- 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- 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

URL <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

地共済年金情報Webサイト



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。

地方公務員  
共済組合連合会から  
お知らせ

## 本年10月は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 有期年金現価率の値に変更はありません

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

URL <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。

# 自家製香り油で 家庭料理を大変身

コロナ禍で外出しての食事に制限がかかるなか、毎日家で用意しなければいけない料理にうんざりした人もいれば、逆につくる楽しさに目覚めた人も多いようです。この際ステイホームを逆手にとって、ちょっと手の込んだ味付けに挑戦してはいかががでしょうか。今回は、家庭の定番料理に独自の風味が演出できる「香り油」の作り方をご紹介します。



**「香り油」**ってご存じでしたか。植物油などに辛味や香りを移した調合油のことで、ごま油やラー油なども香り油の一種です。香味野菜や香辛料の豊かな風味が油にプラスされて、料理の大きなアクセントになります。冷蔵庫で保存がきくので、一度作っておけばプロ級の味が我が家で簡単に楽しめます。



はっかく  
**甘い香りの「八角油」**

肉類や野菜をザクザク切って強火で炒めるだけの炒め物は、家庭料理の定番。手軽なのですが、変わり映えしないと思いませんか。こんな時に役立つのが八角油です。八角は八角茴香らういせきやうの果実を乾燥させたもので、星型の形状と独特の甘い香りが持ち味。材料の臭み消しや食欲を増進させ、胃を温めたりする効果があります。

八角油自体にはあまり香りはありませんが、火を加えると強い香りを発し、いつもの炒めものが一気にグレードアップ! スキレットに油とニンニクを入れてエビやマッシュルームを温めるアヒージョも、オリーブ油を八角油に変えたとなんエキゾチックな味に変身します。

## カンタン 作り方

- 1 八角を10粒ほど用意しましょう。割れたカケラでも構いません。フライパンに100mlほど植物油を注ぎ、八角を入れ、静かに加熱します。
- 2 八角を焦がさないよう時々菜箸でかき混ぜ、しばらく熱してから火をとめます。そのまま自然に冷ました後、密閉容器に移して冷蔵庫で保存します。



ツォンジャン  
**万能選手の「葱姜油」(ねぎ油)**

和・洋・中のジャンルを問わず、料理にコクと旨味をプラスし、冷たいままでも使えるのが葱姜油です。葱姜油はとても香りが高く、豆腐にかけても、炒め物や和え物の下味にしてもよく、また、お湯をかけるだけの即席麺に数滴垂らすだけでも思いがけないおいしさに。

この時期、疲労や食欲不振にオススメなのが葱姜油を使ったサラダうどん。乾麺を茹でて氷水で冷やし、冷蔵庫にある諸々の野菜をカラフルに盛ります。茹でた豚のスライスや缶詰のシーチキンでたんぱく質を補充。食べる直前に、葱姜油とうどんつゆを混ぜたお汁をかけます。和と中華の香りとうまみがブレンドされ、鼻腔を刺激し食欲をかきたてます。

## カンタン 作り方

- 1 玉ねぎ200g、生姜100gを薄切りにして鍋に入れ、植物油250gを注いで中火で熱します。冷蔵庫に白ネギがあれば、これも薄切りにして投入。
- 2 野菜がぎつね色になったら火を止め、熱いうちに漉します。冷めてから密閉容器に入れ冷蔵庫で保存します。



山地が多い日本では、いたるところに滝があります。なかでも関西は歌に詠まれるなどして、古くから親しまれた滝がたくさんあります。しかも駅から歩いて行けるところに本格的な名瀑が! 今回は山登りやキャンプはちょっとという人でも、気軽に楽しめる滝を紹介します。

# Day Trip

ちよつと

近場でリフレッシュ

## Trip02 滝見のハイキング

### 駅から0.4km 神戸 布引の滝

#### 雌滝

駅にいちばん近い雌滝でも迫力満点。秋の紅葉も見事です。



新緑もいけど紅葉もキレイなの



コロナが収まったら、みんなで行こうね。



#### 雄滝

布を引いたように流れ落ちる水しぶき。名前の由来になったともいわれています。



布引の滝は、雌滝、鼓ヶ滝、夫婦滝、雄滝という4つの滝の総称です。駅にいちばん近い雌滝は新神戸駅から約400m、大人の足で5分もあれば着いてしまいます。さらに200m行くと、最大落差43mという本格派の雄滝を見ることができます。周辺の道はハイキング道として整備されているので、まだ行ったことがない方はこの機会にぜひ一度、「駅近の滝見ハイキング」にお出かけください。

### ちよつと 足を延ばせば

#### ● 異人館

異人館のある北野町までは1km強。自然と住宅地に近いのも神戸の魅力です。

#### ● 布引貯水場

雄滝の先には、猿のかずら橋や布引貯水場があり、秋には紅葉が楽しめます。

#### ● 布引ハーブ園

新神戸駅からロープウェイですぐ着きます。

### その他 歩いていける近郊の滝

箕面の滝(箕面市)

滝畑四十八滝(河内長野市)

赤目四十八滝(三重県名張市)



遊歩道がきちんと整備されているので、坂道でも安心して歩くことができます。時折り神戸の街並みが顔を出します。

# 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 **68万円**  
(税込)

延床面積  
30坪  
目安価格 **82万円**  
(税込)

※ 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

お手軽

# 健康レシピ File 02

## 秋鮭のホワイトシチュー

カロリー-484kcal 塩分2.3g

### 材料(2人分)

- 生鮭 2切れ にんじん 小1本
- じゃがいも 1個 ほうれん草 1/2束
- しいたけ、しめじ、エリンギ合わせて 200g
- オリーブオイル 大さじ1 小麦粉 適量
- 塩 小さじ2/3 水 400ml
- 牛乳 300ml 塩・こしょう 少々

### 調味料

- A (バター 20g 小麦粉 大さじ2)



秋に旬を迎える鮭は、栄養価の高い魚です。ミネラルやビタミンをバランスよく含んでいます。鮭の赤い色は、アスタキサンチンという色素で、抗酸化作用があり、免疫力を高めるとわれています。また、鮭のタンパク質はほかの魚よりも消化・吸収のよいのが特長です。秋においしいきのこ類をたっぷり入れて、シチューにして召し上がってください。バターと小麦粉を練ったものを入れると市販のルーを使わなくても、風味豊かなシチューに仕上がります。塩鮭を使う場合は、塩を控えめにしてください。

副菜は、かぼちゃやさつまいもの甘さを生かしたキッシュです。キッシュは、本来パイ生地にも卵液を流し込む料理ですが、今回はギョーザの皮を使ってお手軽に作ります。皮のパリパリとした食感も楽しんでくださいね。



超カンタン!

### かぼちゃやさつまいものキッシュ

(1個あたり カロリー-98kcal 塩分0.3g)

### 材料(約4個分)

- 卵 2個 マヨネーズ 大さじ1
- ピザ用チーズ 20g かぼちゃ 50g
- さつまいも 30g ギョーザの皮 4枚
- パセリ 適宜 アルミケース 4個

### 作り方

- 1 かぼちゃ、さつまいもは1cm角に切る。それぞれ耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ、チーズを加えて混ぜる。完全に混ぜていなくてもOK。
- 3 アルミケースにギョーザの皮を広げる。ダーツを寄せ、カップの形を作る。2の卵液を少しずつ流し入れ、かぼちゃ、さつまいものをのせる。好みでパセリのみじん切りを飾る。
- 4 オープントースターで、表面に焼き色がつかまで3~5分加熱する。

料理制作・監修：栄養士 藤岡智子  
ブックカフェ経営を経て、栄養士&フードライターとして活動中。「時短&ヘルシー」をモットーにしたレシピを提案している。



1 鮭の切り身から骨を外し、食べやすい大きさに切る。小麦粉をまぶす(写真1)。



写真1

2 (A)バターを室温に戻し、小麦粉を加えてよく練る(写真2)。



写真2

3 にんじん、じゃがいもは5mm程度の半月切り、きのこ類は食べやすい大きさに切る。ほうれん草は沸騰した湯でゆでて、水にとった後、ざるに上げる。水気を絞り、2cmに切る。

4 鍋にオリーブオイルを入れ中火にかける。1の鮭を入れて色よく焼き、取り出す。その鍋ににんじん、じゃがいも、きのこ類を入れて、中火で2~3分炒める。水と塩を加え、中火で10分ほど煮る。材料がやわらかくなったら牛乳を加え、鮭を戻し、弱火で煮る。

5 煮立ってきたら、鍋から煮汁をとり、ボウルに入れた(A)に少しずつ加えて、溶きながらのばしたら、鍋に少しずつ戻し、弱火で10分煮る。火から下ろす少し前にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

