

共済組合だより



おいしく食べて
健康管理

ウォーキング最高!

お菓子は
ちやうんちやう?

やめられない
とまらない!

開催中!

食生活実践スターター講座

申込み
受付中!

運動実践スターター講座、始まる!

今月号のTOPICS

- 3つの保健指導のご案内
 - ・糖尿病受診支援 02
 - ・食生活実践スターター講座 04
 - ・運動実践スターター講座 06
- 心臓病や脳卒中を防ぐ生活スタイルを続けよう 08
- 退職後の医療保険制度 14
- 出産費・家族出産費の支給額が変わります 16
- 離婚時の年金分割について 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
- マイナンバーカードが健康保険証として利用できます! 22

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
糖尿病受診支援、個別保健指導、特定保健指導の案内を
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。3つの保健指導を利用して
生活習慣を見直し、健康でコロナに負けない身体づくりを目指しましょう!

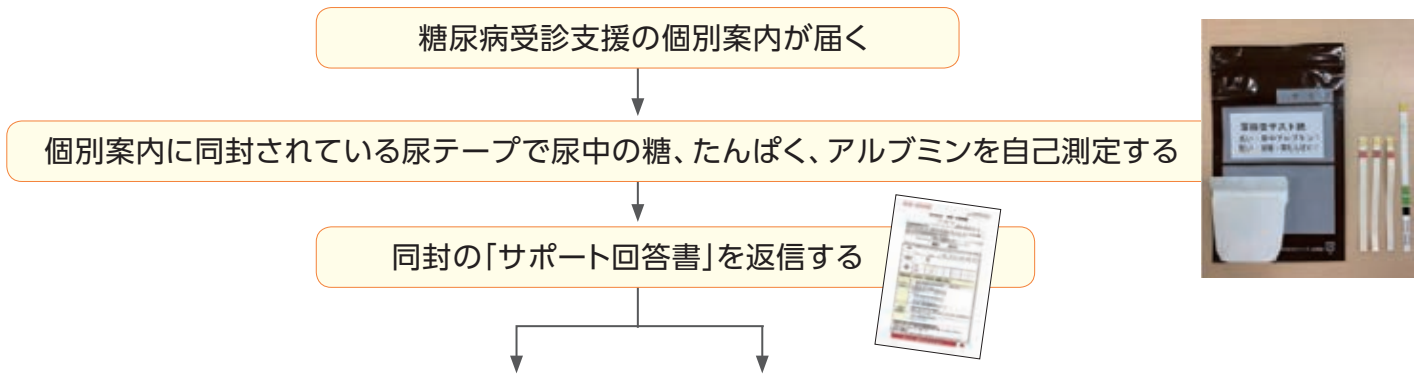


糖尿病受診支援

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。

■ 糖尿病受診支援の流れ



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。



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。



糖尿病保健指導ってどんなことをするの？

■ 保健指導の流れ



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!

今、注目されている血糖測定機器 (CGM)

- 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。
- 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。



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

利用者の声

- 目に見えて数値が分かった。餅やパンなどが上がり、全粒粉入りのパンやパスタは上がりにくいなど、どうなったら血糖値が上がるか分かったのでも参考になった。(60代男性)
- 自宅で初回面接を受けることができて外出の手間がなく良かった。(40代男性)
- 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、自分の身体のこと理解できるようになった。(40代男性)
- 支援が終わっても、継続して取り組みたいと思った。(60代男性)
- テレワークで生活リズムがくずれてしまったので、食事内容には注意するようになった。(50代男性)
- もう少し若いときに指導を受けられていたら良かった。(50代男性)

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。

■対象者 先着150名様

令和3年度個別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

■参加人数

1講座定員10名

プログラム内容

- 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。

実物大の食品フードモデルを使った食育SAT(サット)システムとは?



栄養指導に活用される実物大の食品模型を「フードモデル」といいます。

食育SATシステム運用の流れ(一食分チェック)

フードモデルの特徴

- 印刷物や画面等の媒体と違い、具体的な量を示し「さわる」ことができます。
- ICタグを内蔵しており、選んだ食事内容を瞬時にわかりやすく表示します。

※一人あたりの体験時間約1~2分(フードモデル選択時間を除く)



チェックしたい食事をフードモデルで選んで…

載せたら瞬時に名人度判定!!

わかりやすい栄養指導

栄養指導フードモデル総合サイト <http://www.foodmodel.com/>

■会場・日程 体験型研修 60分/回

会場	大阪市役所	ヴィアール大阪
開催日時	令和4年 1/28(金)/18:30~、2/10(木)/18:30~	令和4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。

「食生活実践 スターター講座」が 始まっています!

「血圧や血糖値が高いのは体質だから仕方ない。」
「コレステロール値が高いのは更年期だから仕方ない。」
そんな声から生まれたのがこのプログラムです。年齢や体質により進行する動脈硬化を緩やかにする健康的な食事について、管理栄養士が全力でサポートします!

ここがPOINT!

POINT1 測って体験♪ SATシステムを使用した栄養バランスの可視化

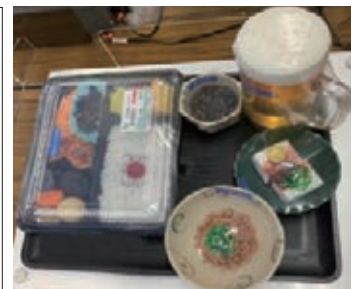
日常で食べている食事の内容を食品フードモデルから選択してトレーにのせると、栄養素が一目でわかります!



たくさんある食品フードモデルから食事を選びます。



選んだ食事の栄養バランスを判定します。*判定画面は一例です。



POINT2 食べて体験♪ 健康管理食(4食)を自宅で美食 ※メニューは一例です。

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)。



糖質を抑えたい方向け
炭火焼鶏つくねとおかず5種

[糖質10.9g 食塩相当量1.6g]



塩分を抑えたい方向け
えびカツとおかず5種

[食塩相当量1.3g]



脂質を抑えたい方向け
ポークソテーセット

[脂質8.1g 食塩相当量1.7g]

参加者の声

- 自分では気を付けているつもりでも、もっとどういったことに留意すればいいかが可視化されてわかりやすかった。
- 何を食べたか思い出せず、少し注意して振り返ることも必要と認識した。野菜が足りないことを認識したので、努力していきたいと思った。
- 具体的な摂取量が示されていて参考になった。
- 保健指導を受けるだけでなく、講座を受けることでより知識を深めることができ勉強になった。
- 実際に健康管理食を食べてみて、栄養バランスに留意しても美味しく食べられることが分かったので今後試してみたい。
- 自宅で家族と一緒に健康管理食を食べてみて、食生活改善の参考になった。

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		株式会社オージースポーツ		
開催日時	令和4年 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~	令和4年 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年度に講座を申し込まれていた方で、新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言下のためスマートウォッチのみ配付された方も受講できます(スマートウォッチをご持参ください)。

※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。

「運動実践 スターター講座(令和2年度)」の 参加者の声を紹介します!

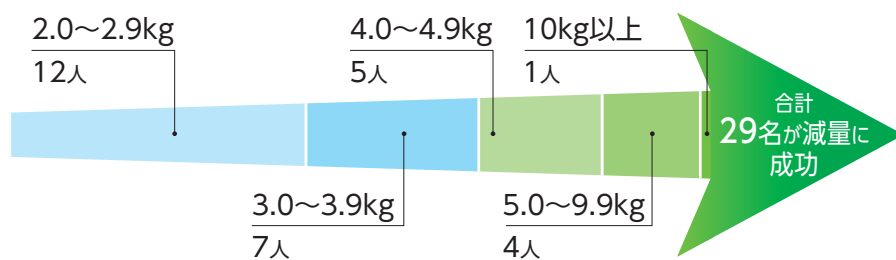
令和2年度はコロナ渦にもかかわらず、148名と多くの方にご参加いただきました。「継続して日常生活でも活かせる運動を学べた」、「目標の体重に近づいた」、と嬉しいお声をいただきましたのでご紹介します!



講座の様子

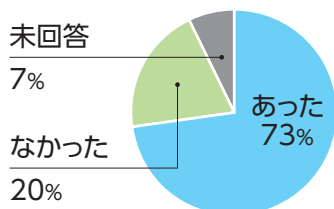
参加者データ

■ 講座終了後に2.0kg以上減量した参加者数

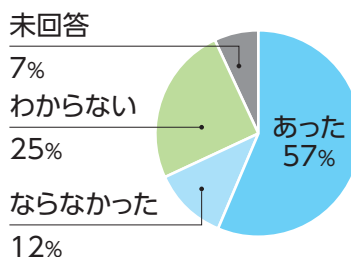


■ 参加者の声(アンケート回答者108名より)

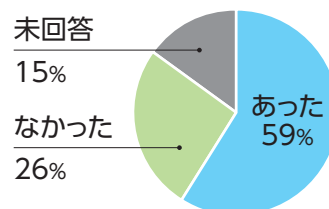
日常生活で活用できる
内容がありましたか?



運動(身体を動かすこと)を
継続するきっかけになりましたか?



参加前後で運動(体を動かすこと)に
ついて意識に変化はありましたか?



※構成比は、小数点以下第1位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%になりません。

- 日常生活の空き時間に軽い運動を心掛けるようになった。
- エレベーター、エスカレーターを使用せず、階段を使用するようになった。
- 「動くこと」と「体重を測ること」の継続につながった。
- ストレッチを継続している。
- 今回の講座をきっかけに運動をする習慣が身についた。
- 受講してから、毎日8000歩歩くことを目標にしている。
- スマートウォッチを活用してランニングをするようになった
- スマートウォッチのおかげで仕事をしているだけでも1日1万歩は歩いていることが分かった。
- スマートウォッチの睡眠モニターが役に立った。全然寝ていないと思って、意外に寝ていることが分かった。
- 歩くことに前向きになれた。睡眠時間を意識するようになった。



ご案内

緊急事態宣言が発出された場合、感染症対策を徹底した上で講座を実施します。
多くの方のお申込をお待ちしています。

特集

心臓病や脳卒中を防ぐ 生活スタイルを続けよう ～日常生活でのちょっとした工夫～



心血管疾患※を予防するために推奨されている生活スタイルを、日常生活に取り入れてみませんか？

※ 心筋梗塞や脳梗塞等、動脈硬化により血管の内腔が狭窄し、臓器への酸素を豊富に含んだ血液の供給が不足する疾患

不健康な食生活や運動不足は、 高血圧、糖尿病、脂質異常症の リスクを高めます

血管の内膜に悪玉のコレステロールがたまり、血液のとおり道が狭くなったり、ふさがってしまう動脈硬化。

この動脈硬化そのものには自覚症状はなく、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を起こして初めて気付くこともまれではありません。

ここでは、“心臓病や脳卒中を予防する生活スタイルを続けるコツ”を紹介します。

「日常生活でのちょっとした工夫」の中から、一つでも、できることから始めませんか？

心臓病や脳卒中を予防する 「日常生活でのちょっとした工夫」

(欧州心臓病学会(ESC)「心血管疾患を予防するためのガイドライン」より)

■ 禁煙する

50歳未満の喫煙者の心血管疾患リスクは、非喫煙者の5倍と高くなります。禁煙は、心臓病などによる死亡リスクを大幅に減らす最も効果的な予防策です。

■ 運動・身体活動を増やす

運動はほとんどの人に効果があります。また、身体活動を増やすために、歩数計や活動量計を持ち歩くことも考えてみましょう(図1)。

ウォーキングなどの
中強度の運動や身体活動

→ 週に2時間30分～
5時間以上



または



高強度の有酸素運動

→ 週に1時間15分～
2時間30分以上

図1 すべての年齢の成人に勧めている運動量

■ 座位時間を減らす

座ったまま過ごす時間をなるべく減らし、立ち上がって軽い活動をする時間を意識しましょう。

■ 植物ベースの食事を増やす

心血管疾患を防ぐために、肉や加工肉などの動物性食品をとり過ぎている人は、全粒穀物、野菜、豆類、大豆、ナッツ類、果物などの植物ベースの食品を増やしましょう。

■ 加工肉は食べ過ぎず魚を食べる

加工肉の食べ過ぎに注意し、週に1度以上は健康的な脂肪を含む魚を食べましょう。

■ アルコールを飲み過ぎない

アルコールの摂取量は1日あたり約23g程度まで。純アルコール換算で週に最大100gまでといわれています(図2)。



図2 一日あたりの適切な飲酒量

ちょっと一息

知っ得情報

「コーヒー」は死亡率が減少する飲み物って本当?

健康に良い食品について情報が流れると、アツという間にその食品がスーパーの棚から消える。そんな状況を見て「本当に健康にいいの?」と、その効果を疑問に思われる方もいるでしょう。

最近の研究で死亡率が減少する飲み物としてよく耳にする「コーヒー」は、心臓病などの予防に効果があるといわれるカフェインやポリフェノール(クロロゲン酸)が含まれています。

カフェインには交感神経を刺激する作用があり、コーヒーを飲んだ直後は血圧や血糖の値が上昇します。しかし、コーヒーを日常的に飲み続けると、体脂肪の燃焼が促されると考えられています。

また、ポリフェノール(クロロゲン酸)には強い抗酸化作用があり、炎症やストレスを抑えて動脈硬化を予防するといわれています。

例えば、欧州心臓病学会は英国で実施した50万人対象の大規模研究の結果から、「コーヒーを1日に0.5~3カップ飲んでいると、すべての原因による死亡リスクが12%、心血管疾患による死亡リスクが

17%、脳卒中の発症リスクが21%、それぞれ減少する。」と発表しています。

さらに、心臓のMRI検査による画像分析から、コーヒーを毎日飲んでいる人は、飲まない人に比べ、心臓のサイズや機能がより健康的であることもわかりました。

また、日本人におけるコーヒー摂取と全死亡および疾患別死亡リスクを調べる研究では、男女共に1日5杯未満のコーヒー摂取によって死亡全体のリスクが有意に低下し、特に女性では、1日1~2杯のコーヒー摂取による死亡リスクが低下していました。

その他、国立国際医療研究センターの40~69歳の日本人約5万6,000人を対象とした研究では、コーヒーを飲む回数が1日3~4杯の人は、「ほとんど飲まない」人に比べて、2型糖尿病を発症するリスクが、男性で17%、女性で38%低下すると発表しています。





たった3分の全身運動 ラジオ体操



「ラジオ体操、よーい」

誰もが一度は聞いたことがある掛け声です。小学生だった頃の夏休みの思い出と重なる人も多いと思います。実はこのラジオ体操、昭和初期から始まってすでに1世紀近い歴史があります。

ラジオ体操坊や、略して「ラジ坊」。1978年、ラジオ体操のイメージキャラクターとして誕生しました。



今年で満93歳

ラジオ体操は1928(昭和3)年に初めてラジオ放送されました。同じ年、同じ東京中央放送局(いまのNHK)から大相撲が中継され、前年の大みそかには『ゆく年くる年』の元になった『除夜の鐘』も始まっています。以来、ラジオ体操第1(1951年)、第2(1952年)、みんなの体操(1999年)と新しい形を加えながら発展しました。

市民の健康やスポーツの環境づくりの一環として、ラジオ体操を推進する自治体も少なくありません。



実年齢より20歳も若くなる?!

ラジオ体操にどれくらいの効果があるかを調べた調査があります。条件は「週5回以上、3年以上続けて」

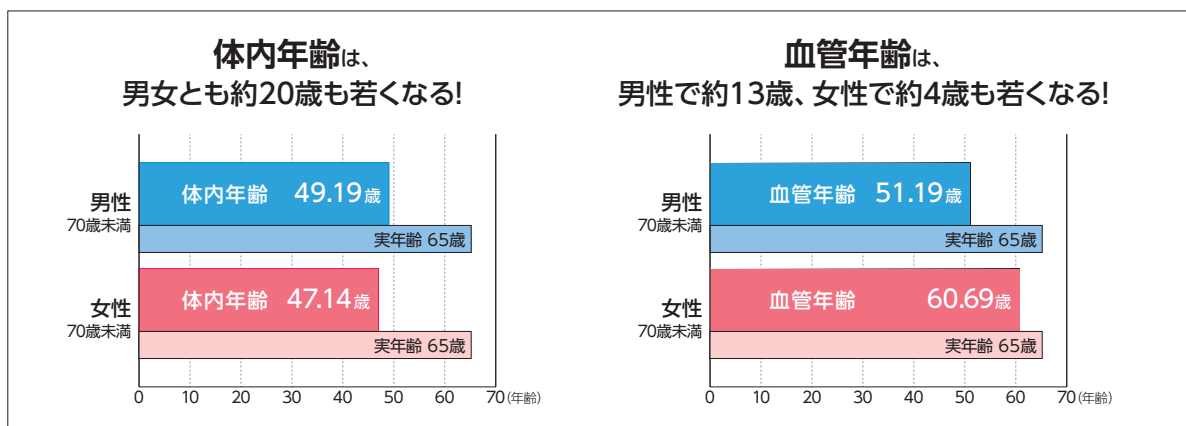


図 ラジオ体操を継続している人の体内年齢と血管年齢

いる人」。55歳以上の男女で世代別に調べられましたが、どの年代でも実年齢より10～20歳、体内年齢が若いことが分かりました。骨密度、活力、呼吸機能なども良好で、血管年齢や体力年齢も実年齢より若く保てます(図)。



「第1」と「第2」の違いって?

ラジオ体操第1は、老若男女を問わず誰でもできるようにつくられた体操です。第2は筋力強化などの要素が加わっているため、第1より運動量が多く、テンポも速くなっており、職場向けにつくられたといわれています。逆に、第1や第2と比べて運動量が抑えられているのがみんなの体操です。高齢者に負担が少ないように工夫され、椅子に座ったままの座位運動なども考案されました。

どの体操も、いつでも、どこでも、だれでも、できることが基本になっています。筋力や体力だけでなく体内の調整効果まで計算されているのも、長く支持されてい

ラジオ体操のいいところ

体を鍛える

400以上の筋肉を使って、全身を動かす



いつでも、どこでも、だれでも、できる

全身運動!



体を助ける

腹部の体幹を刺激し内臓を活性化させる



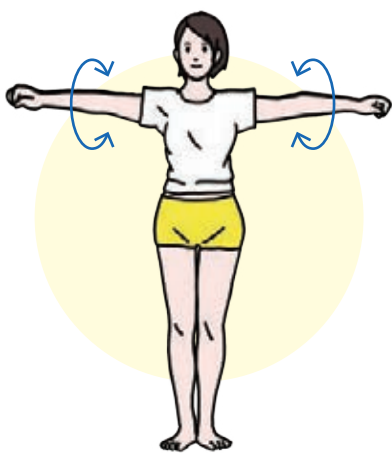
体を正す

左右均等の構成で、体のゆがみを正す

る大きな理由です。ラジオ体操は、ラジオだけでなくテレビでもYouTubeでも見ることができるので、ぜひご自宅で試してください。

自宅でやってみよう!

ラジオ体操の動きから

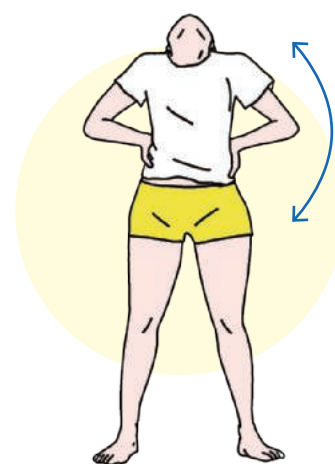


腕を回す運動

肩甲骨回りの筋肉を回し、肩関節を柔らかくし、肩こりや首筋の疲れをとる。

体を横に曲げる運動

背骨を柔軟にし、脇腹の筋肉を伸ばすことで、消化器官の働きを促進する。



体を前後に曲げる運動

腰椎部の柔軟性を高めて、腰への圧迫を除く。腰痛予防に効果的。

「セルフケア」って、なに？

働く人の健康を職場で見守る産業医の業務でいちばん多いのが、メンタルヘルスへの対応だといわれています。「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に定められている4つのケアのうちの1つに「セルフケア」があります。

「セルフケア」とは自分自身がストレスに気づき、メンタルヘルス不調を予防・対処すること。

忙しいときには忘れがちですが、この「セルフケア」の大切さを今一度確かめてほしいと思います。



こころの健康づくりを大切に

セルフケアは、英語のニュアンスから「自分の健康をケアする」「自己療法」といった意味に捉えがちです。しかし、心の健康づくりを推進する厚生労働省は、「内面のストレスに早く気づいて、自発的に対処し、予防にあたること」を推奨し、ストレスによるメンタル面のケアや、自身での気づきを重要視しています。

ホームページなどでの啓発も熱心で、働く人のメンタルサポートサイトとして「こころの耳」を開設しています。取組み事例の紹介だけでなく、最近ではテレビのバラエティなどで活躍しているタレントを登場させた「ポジティブ・シェアリング」や心を整える「リラクゼーションYOGA」などをアップして、コンテンツの充実を図っています。

早く気づいて、うまく付き合おう

サイト内には、自分のストレスや疲労度がチェックできるページも用意されています。どちらもQ&A形式で、5分もあればチェックできます。またヨガやストレッチなども、体の強張りや疲れ、肩、首など、部位や症状ごとに詳しく説明されています。

いまの自分の状態を知るために

● 職場のストレスセルフチェック(全57問)
<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



● 働く人の疲労蓄積度セルフチェック(全20問)
<https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>



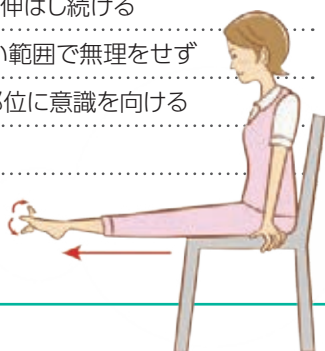
紙面で動きを伝えることはできませんが、ここではストレッチをするときのポイントと、目の疲れをほぐすツボをご紹介します。

自宅や職場で
やってみよう

● ストレッチのポイント

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉をほぐし、血の巡りを促し、気持ちをリラックスさせる効果があります。

- 弾みをつけずにゆっくり伸ばす
- 呼吸は止めずに自然に行う
- 10～30秒ほど伸ばし続ける
- 痛みを伴わない範囲で無理をせず
- 伸ばしている部位に意識を向ける
- 笑顔で行う



● マッサージでツボを刺激

人間の体に「気」が流れていると考えられる東洋医学。ツボを刺激することで気の流れをスムーズにし、体調を回復させます。

どうしりょう
瞳子膠 目の神経を活性化

目尻の外側のくぼみに人差し指をあて、息を吐きながら押します。

ごうこく
合谷 頭をすっきりさせ緊張をほぐす
手の甲で、親指と人差し指の骨が交わる手前、指がグッと入るところの合谷に親指をあて、人差し指の付け根に向けて強めの力で押します。





おうち時間
を楽しもう!



enjoy at home

お掃除って楽しい!?

簡単お手軽ハウスクリーニング術

「年の瀬だから、いつもよりキレイにする」「こんなときこそ、普段やらないところを丁寧に」というのもひとつの考え方です。しかし、いま気になっているところを、普段から手入れしておけば、年末の大掃除も苦になりません。いろんな方法を試して、お掃除を楽しみましょう。



新聞紙で窓をピカピカに

窓の汚れは新聞紙を濡らして拭くと簡単に落とせます。印刷インクの油分が汚れを落とし、コーティング剤の役割も果たしてくれます。ぜひ、晴れた日に。



カーペットの中の埃まで

絨毯やカーペットの上を、強めにゴム手袋でなぞるだけ。ゴムの摩擦の原理で、奥に潜んでいるペットの毛や髪の毛、埃などがびっくりするくらい掻き出せます。



シンクの水垢退治に「酢」

白い水垢は水分に含まれていたミネラルが乾いて浮き出たものです。食用の酢やレモンなどの柑橘系を吹きかけて掃除をすればきれいに、しかも安心して仕上がります。



水回りや狭い所はストッキングで

蛇口や排水溝などの水垢はストッキングを使うとさらに気持ちよく落とせます。棚や棧など水気がないところでも、ナイロン素材が静電気で埃を吸い取ってくれます。



100円ショップのお掃除グッズも強い味方です!



ご家族で手作りのリースを

12月はクリスマスツリーを飾るご家庭も多いと思いますが、リースもおススメです。お子さまの手作りでも雰囲気を楽しめますし、期間にきまった縛りがないので慌てて片付ける必要もありません。飾ればお部屋が一気に明るくなります。



退職後の医療保険制度

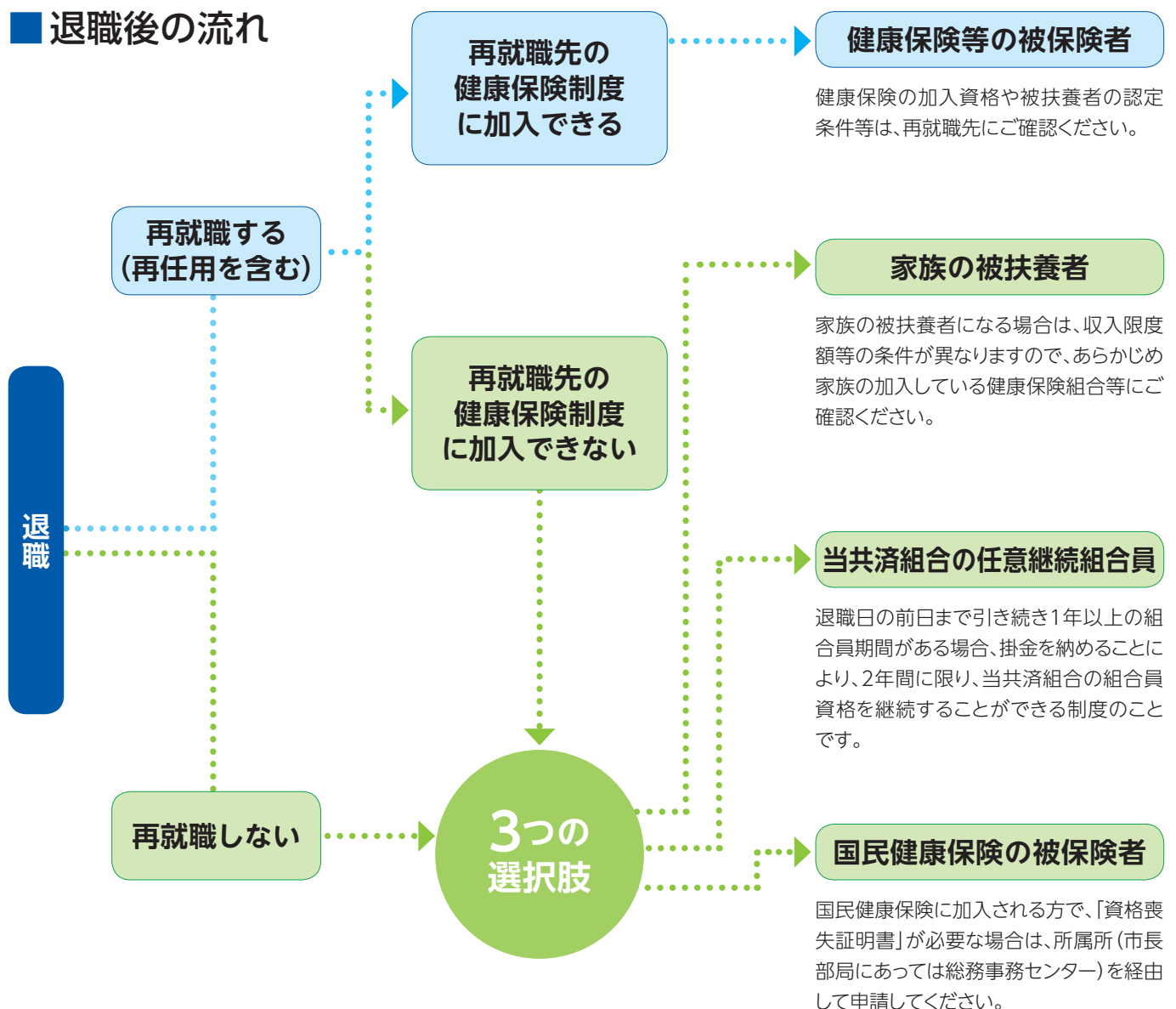
組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて当共済組合の資格を喪失します。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することになります。



退職者は、組合員証・被扶養者証等を必ず返却してください!

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!!

退職後の流れ



お問合せ ▶ 保健医療係 TEL 06-6208-7591、7592、7593



Q 退職者は必ず任意継続の手続きをしないとイケないのですか？

A 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 申請手続きの期限はいつまでですか？

A 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 申請方法を教えてください。

A 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 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 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 退職前の組合員証は、いつまで使えますか？

A 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 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 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

短期掛金	=	掛金算定の基礎となる 標準報酬月額	×	短期掛金率 (令和3年度は96.60/1000)
介護掛金	=		×	介護掛金率 (令和3年度は17.70/1000)

標準報酬月額は、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3年度は440,000円)

計算例

令和3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 × 17.70/1000 = 7,788円
 掛金合計 42,504円 + 7,788円 = 50,292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4年度は未定です。

出産費・家族出産費の支給額が変わります

令和4年1月1日より、産科医療補償制度の掛金が1万6千円から1万2千円に引き下げられることを踏まえ、出産費及び家族出産費の支給額が40万4千円から40万8千円に引き上げられます。



支給額	現行	→	令和4年1月1日～
	40.4(42)万円		40.8(42)万円

※（ ）内は、在胎週数22週以上で「産科医療補償制度」に加入の医療機関等で出産した場合に、産科医療補償制度の掛金相当額が加算された額となります。産科医療補償制度の対象の場合は、支給額は42万円で現行と変更ありません。

ところで… 妊娠したら何キロ増える？

妊娠中のお腹の張り具合で「男の子かな、女の子かな」といった会話が交わされたのは、ひと昔もふた昔も前のこと。今では超音波を見て、出産前の赤ちゃんの性別を教えてもらえることがあります。ただし、あくまでも「予想」の範囲内。外から見たお腹の形でも超音波でも、赤ちゃんの正確な性別は分かりません。

厚生労働省の『妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針』では、バランスのよい食事や栄養素の解説とともに、妊娠中の体重増加の目安を紹介しています。身長と体重から算出されるBMI別に表示されていますが、必ずしも全員が同じように増えるわけではないので、あくまで参考値です。



■ 妊娠中の体重増加指導の目安		
妊娠前の体型		妊娠中の体重増加
低体重	BMI18.5未満	12～15kg
普通体重	BMI18.5～25.0未満	10～13kg
肥満1度	BMI25.0～30.0未満	7～10kg
肥満2度以上	BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまで)

※低体重～肥満2度以上は、日本肥満学会の肥満度分類に準じています。
 ※産婦人科診療ガイドライン産科編2020では、「体重量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」としています。

お母さんと赤ちゃんの体と心のゆとりは、周囲の温かいサポートから生まれるものです。電車やバスの中で、マタニティマークを付けている人が立ったままで見かけますが、私たちもやさしい気持ちでお母さんや赤ちゃんを見守りたいですね。



生活習慣病の予防

第3回 血圧ってなんだ!?

血圧は一般的には動脈内部の圧力のことで、心臓から送り出される血液量と血管の抵抗で決まります。心臓の収縮に応じて高い低いがあり、高血圧の診断基準になります。血圧は加齢やストレス、生活習慣などでも変化するため、定期的に測定することが健康を管理するうえで大切です。

1 体調管理の見える化に

複雑な検査とは違い、血圧は市販の機器を使ってご家庭で正確に測ることができます。健康志向の高まりを受けて、最近のスマートウォッチに血圧測定の機能を導入することも検討されているほどです。生活習慣病は幸いにも1日2日で重症化する病気ではありません。わかりやすいBMI(体格指数)などとあわせ、明快に数値で表示される血圧を、もっと有効に活用したいものです。

ちなみにBMIは体重÷身長²で求められます。日本肥満学会は18.5~25を「普通体重」、22を「適正体重」としています。22を維持するのは難しいかもしれませんが、統計的にもっとも病気になりにくい体重とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長}^2(\text{m}) \quad 22 \text{がベスト}$$



2 血圧が高いとリスクも高くなる

日本高血圧学会が定めるガイドラインでは、収縮期血圧140/拡張期血圧90mmHgの値がいずれか一方でも超える場合は、高血圧に分類されます。正常血圧(120/80mmHg未満)と比べると、いちばん重いⅢ度高血圧(180/110mmHg以上)では、循環器病のリスクが5倍も高くなります。

■ 成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧	
	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

※e-ヘルスネット(厚生労働省)より抜粋

3 家庭で測る血圧は低い?

家庭で測る血圧は、病院などと比べると約5mmHg低いといわれています。日本高血圧学会も、家庭での高血圧の基準を上135/下85mmHgと5mmHg低く設定しています。また人によっては、「白衣高血圧」といって、診察室などで緊張して高めに測定されることがあるようです。逆にストレスや喫煙などが影響して、家庭や職場の方が病院より高くなることもあります。これを「仮面高血圧」といいますが、こちらは原因があることが多いので注意が必要です。

血圧は朝起きてから1時間以内、リラックスした状態で測ってね



離婚時の年金分割について

1. 離婚時の年金分割制度とは

離婚等*をして当事者の合意または裁判所の決定があれば、婚姻期間中の厚生年金記録(標準報酬月額、標準報酬賞与額)を分割できる制度です。

- 厚生年金額を分割するものではなく、厚生年金の算定の基礎となる厚生年金記録を分割するものです。また婚姻期間中の厚生年金記録には共済組合以外の期間も含まれます。
- 離婚等から原則2年を経過すると分割の請求はできなくなります。

*婚姻の取消し、または、事実上婚姻関係と同様の事情にあった方について当該事情を解消した場合を含みます。(以下同じ)

年金分割の対象期間は

- 離婚をした場合は、婚姻が成立した日から離婚が成立した日までの期間
- 婚姻の取り消しをした場合は、婚姻が成立した日から婚姻が取り消された日までの期間
- 事実上の婚姻関係と同様の事情にあった当事者について、当該事情が解消したときは、婚姻の届出をしていないが事実上婚姻関係と同様の事情であった当事者の一方が当該当事者の他方の被扶養配偶者である国民年金第3号被保険者であった期間

分割の割合

年金分割の対象期間の当事者双方の厚生年金記録の合計額の2分の1を上限とします。

- 分割の割合(按分割合といいます)は当事者の合意または裁判手続きにより定めます。

3号分割制度について

離婚時の年金分割制度には、年金分割の割合を定める方法(合意分割)とは別に、国民年金第3号被保険者期間について、被扶養配偶者であった方からの請求により相手方の厚生年金記録を2分の1ずつに分割する制度(3号分割)があります。

- 平成20年4月1日以後の国民年金第3号被保険者期間中の記録に限られます。

2. 年金分割のための情報提供(情報通知書)の請求

年金分割のための按分割合を決めるために必要な情報の提供を共済組合等に対して請求することができます。

情報提供の内容

- 分割の対象となる全ての厚生年金被保険者期間
- 分割の対象となる全ての厚生年金被保険者期間に係る当事者それぞれの対象期間標準報酬総額
- 按分割合の範囲

請求について

当事者双方もしくは一方からの請求ができ、離婚等の成立の前後を問わず行うことができます。

情報の提供先

- 当事者双方から請求があった場合は、双方に提供します。
- 当事者一方から請求があった場合は、
 - ・ 離婚等をしている方については、当事者双方に提供します。
 - ・ 離婚等をしていない方については、請求をした方のみ提供します。

また、「年金分割のための情報通知書」のほかに、50歳以上の方または障害厚生年金を受けている方で希望される方に対しては、年金分割をした場合の年金見込額をお知らせします。

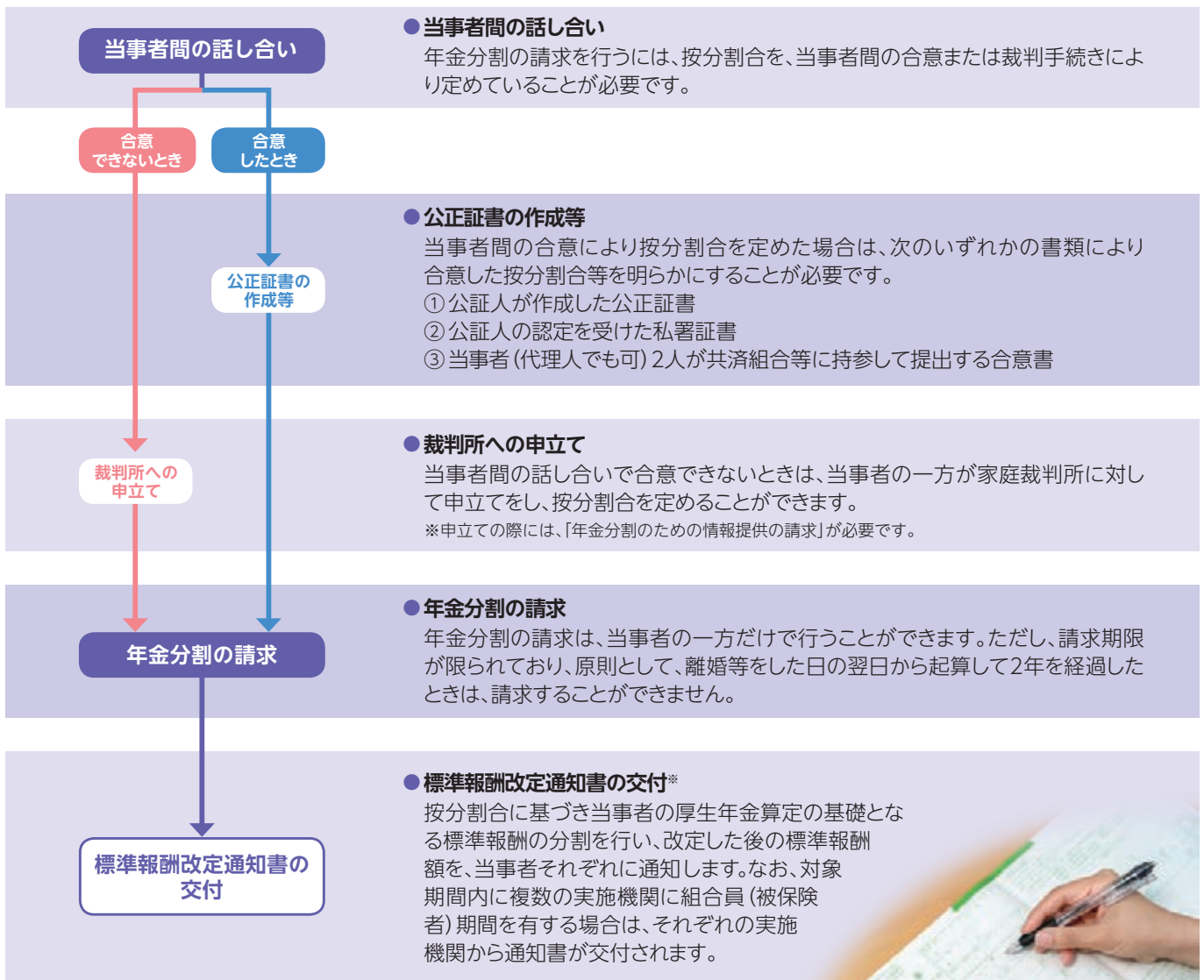
3.年金分割をするには手続きが必要

離婚時の年金分割制度は年金分割の請求(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年以内の請求が必要です。原則2年を過ぎると分割の請求ができませんのでご注意ください。

■ 基本的な手続きの流れ(合意分割)



*年金分割を受けた年金を受給するには、ご自身の受給資格要件を満たすととも別途請求が必要です。

年金分割のための情報提供の請求、離婚時の年金分割の請求(標準報酬改定請求)については、共済組合にお問合わせください。住所地を管轄する年金事務所で手続きすることもできます。

お問合せ ▶ 年金係 TEL 06-6208-7547、7548、7549

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

申出不要	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
申出必要	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

申出不要

■ 定時決定

組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年7月1日において、現に組合員である者の4月から6月までの3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

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

申出必要

■ 産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了した組合員が、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

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)

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。

基準月は、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。



マイナンバーカードが健康



1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く

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。



2 オンラインであなたの医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。



利用には申込が必要です

申込はカンタン!

スマートフォンからマイナポータルで申込



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
(またはPC+ICカードリーダー)
- ③ アプリ「マイナポータル AP」のインストール

iPhone



Android



セブン銀行ATMでも申込できる!



保険証として利用できます!

※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



どんないいことが? 7つのメリット

POINT!

1 より良い医療が可能に

初めての医療機関でも、過去の薬剤情報等が医師と共有できます(本人同意による情報共有)。



POINT!

2 自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで、自分の特定健診情報、薬剤情報を閲覧できるようになります。



※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。

POINT!

3 オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルで、自分の医療費通知情報が閲覧できるようになります。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となります。

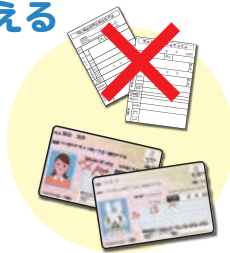


POINT!

4 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

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を超える支払が免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。



POINT!

5 医療保険の資格確認がスムーズに!

カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができます。

POINT!

6 医療費の事務コストの削減!

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減できる見込みです。

POINT!

7 健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイ ナン バ ー

受付時間(年末年始を除く)

0120-95-0178

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

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!**



▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について

Inquiries about My Number System

0120-0178-26

マイナンバーカード等

Inquiries about My Number Card etc.

0120-0178-27

マイナンバーカードの
↓申請方法はこちら↓



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

「初詣」という言葉が使われるようになったのは意外に新しく、大正時代に入ってからのことです。明治時代に始まった、「お正月は電車に乗って少し先の神社に参拝しよう」という鉄道会社の宣伝が浸透したからだといわれています。100年以上前にも、2月のチョコレートと似た仕掛け人がいたということですね。恐るべし……。しかし、日の出を拝む習慣は古くから日本にあります。今回は元日の朝に拝む初日の出のスポットを紹介します。

Day Trip

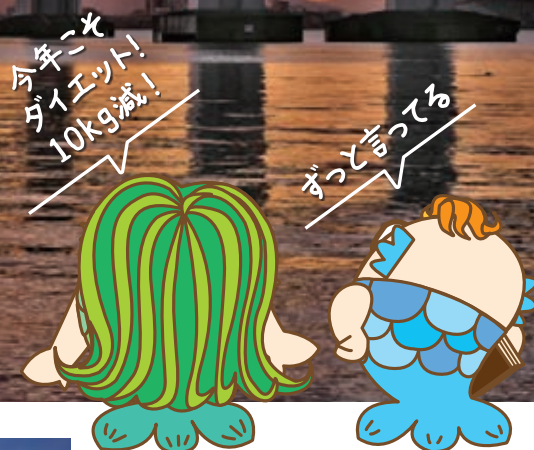
ちょっと
近場でリフレッシュ

Trip03 迎春

初日の出を見に行こう

●琵琶湖西岸

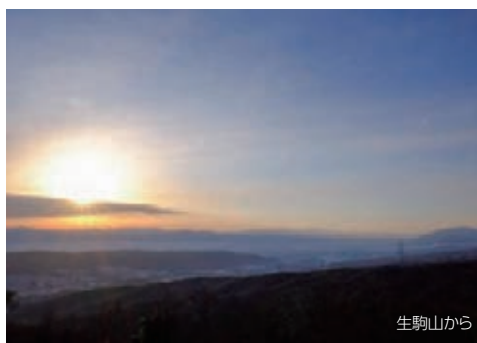
同じ水辺に昇る朝日でも、琵琶湖をはさんでの眺めは、対岸の薄明かりや琵琶湖大橋越しのモダンで幻想的な雰囲気が漂います。湖西線に沿ってたくさんスポットがありますが、神社などの聖域もあるので駐車や混雑にはご注意ください。



小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)の作品に、人々が柏手を打ちながら昇る朝日を拝む様子が描かれています。明治の中頃、島根県松江市での光景です。いまは街中で朝日に手を合わせている人を見かけることはありませんが、ご来光を見に山登りをしたり、お正月に初日の出のスポットをめざしたりという人は多いと思います。無病息災や幸せを願う元旦には、できるだけ混雑を避けて、安全安心な場所からゆっくりと初日の出を拝みたいものですね。

●三重県鳥羽市相差

伊勢半島まで行くと、太平洋から昇る日の出が見えます。海水浴場としても人気のある相差は、海岸線に沿って旅館や民宿が建ち並んでいるので、朝早く散歩して、海辺で心ゆくまで「一年の計」を誓うこともできます。



●金剛山・生駒山

金剛山は奈良との境にあり、大阪府一高い山です。大阪でいちばん早く初日の出を見ることができます。生駒山は中腹にあるお寺の境内のほか、生駒スカイラインからも見ることができます。※金剛山ロープウェイは現在運行停止中です。※生駒山は年末年始に交通規制がかかることがあります。

●梅田スカイビル空中庭園展望台

イギリスのタイムズ紙に「世界を代表する建築」に選ばれてから、梅田スカイビルは大阪観光のマストスポットになりました。高さ170mある展望台が露天で、ガラス貼りではないのも魅力です。元旦は人数を制限して未明から営業しています。東京スカイツリーの初日の出にだって負けていません。

※2022年の詳細はHPで確認ください。



※年末年始は、コロナ対策などで入場や通行に制限がかかることがあります。各地の観光情報にそって行動するようにしてください。

2022年2月2日 中之島にアートの新たな プラットフォームが誕生

構想から約40年を経て、来年、いよいよ開館を迎える「大阪中之島美術館」。国内外の近現代美術を中心に、収蔵作品は約6,000点、関西最大級の展示室を持つ美術館の誕生は、大きな話題を集めています。

“黒いキューブ”が目を引く斬新な建物は、1・2階を自由に通り抜けできる空間として開放。館内のショップやレストランへは、展示会の鑑賞の際はもちろん、普段使いで訪れることもできます。また多方面に開いた出入口からは、連絡デッキを通じて大阪市立科学館や国立国際美術館などと接続する予定。近隣の施設とつながることで、境界のミュージアム巡りが、いっそう楽しくなりそうです。様々な歴史的建築や博物館等の施設が集まる文化・芸術の中心地に誕生する「大阪中之島美術館」。中之島エリアを盛り上げる注目の新名所へ、ぜひお出かけください。



開館記念

『Hello! Super Collection 超コレクション展 —99のものがたり—』 2022年2月2日(水)～3月21日(月・祝)

開館記念展覧会として、コレクションから代表的作品を選び、全展示室で一堂に公開！それぞれの作品にまつわる99の物語と共に紹介します。チケットも販売中です。



開館イベント「アートなさんぽ」

スマートフォン片手に中之島を散歩しながら、エリア内の施設にある所蔵作品の写真を集めるデジタルスタンプラリー、「アートなさんぽ」が2022年2月28日(月)まで開催中。

開館に先駆けて、貴重な名画に描かれた世界を巡り、自分だけの物語を楽しめます。作品画像を集めていくと、抽選で美術館オリジナルグッズをプレゼント。

(詳細は右の二次元コードから専用サイトにアクセスください)
※掲出場所が閉館している場合は、撮影をお控えください。

2月に
オープン
するんだって!!



<https://nakka-art.jp>



大阪中之島
美術館
NAKANOSHIMA
MUSEUM OF ART,
OSAKA

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



大阪市職員共済組合員の皆さまへ

個人型確定拠出年金

iDeCo

～ご相談は、りそなへ！～

豊富なご相談窓口

全国のりそなグループ店舗の窓口(※) & 土日もつながる専用コールセンターが、ご相談を承ります！

(※)りそな銀行・埼玉りそな銀行・関西みらい銀行・みなと銀行の店舗を含みます。

カンタン資料請求

資料請求は、スマホ・PCで最短5分で完了。

選べる！運用商品

充実した商品ラインアップから、お客さまにあった運用商品をお選びいただけます。

りそな銀行 大阪公務部

(TEL) 06-6268-1670

(営業時間) 平日9:00～17:00



お手軽

健康レシピ File 03

カロリー **561kcal** 塩分 **3.1g**

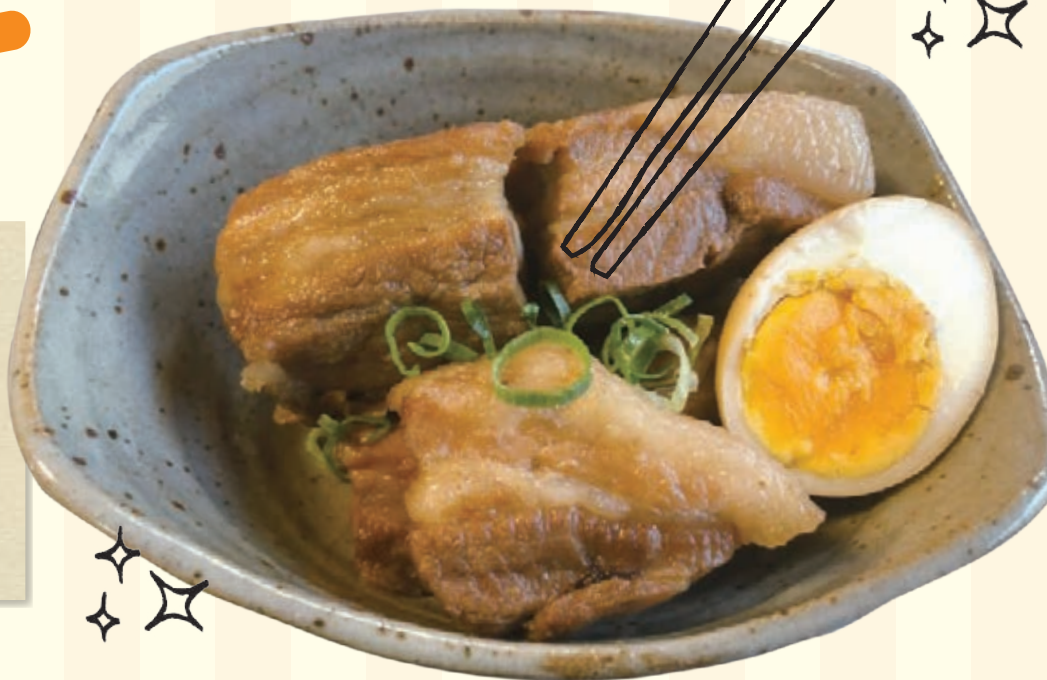
材料(2人分)

- 豚バラかたまり肉 250g
- 酒 大さじ2
- 水 300ml
- 青ねぎ 適宜

調味料

- A (しょうが 1かけ 砂糖 大さじ2
- 濃口しょうゆ 大さじ2)

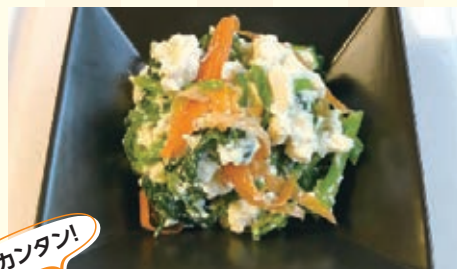
豚の角煮



寒い冬には、ほっこり温かい煮物が食べたくなりますね。今回は、クリスマスやお正月などのメニューとしてもおすすめしたい、豚の角煮をご紹介します。豚肉の脂を取り除くための下ゆでは必要ですが、お鍋ひとつで調理できます。

豚肉は、「疲労回復のビタミン」と呼ばれる、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復やスタミナアップに役立つほか、精神の安定に効果があるといわれています。

副菜は、青菜を使った白あえです。ほうれん草は年中出回っていますが、旬を迎える冬には特においしくなります。独特の香りがある春菊と合わせると、深みのある和え物に仕上がります。春菊の香りは約10種類の香り成分が合わさったもので、胃もたれや食欲不振に効果があるとされています。ほうれん草、春菊ともにβ-カロテン、ビタミンCを多く含んでいますのでたっぷり召し上がってくださいね。



超カンタン!

ほうれん草と春菊の白和え (カロリー88kcal 塩分0.6g)

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 200g
- ほうれん草 3株
- 春菊 3株
- にんじん 50g
- 砂糖 小さじ1
- 淡口しょうゆ 小さじ1
- 白すりごま 大さじ1/2

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れる。電子レンジで1分30秒ほど加熱し、水切りをする。
- ② ほうれん草、春菊を洗う。根元に土が残りやすいので、ボウルに水を張り、根元をしばらくつけておくと汚れが落ちやすい。
- ③ 鍋に湯をわかしてにんじんをゆで、ざるに上げる。次に春菊をゆで、水にさらしてから、ざるに上げる。春菊の葉は火が通りやすいのでゆで過ぎないように注意する。同様にほうれん草もゆでる。それぞれ3~4cmに切り、しっかり水気を切る。
- ④ 水切りした豆腐をすりつぶす。すり鉢、すりこぎがない場合は、ボウルに入れてフォークの背でつぶす。砂糖、しょうゆ、白すりごまを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④とほうれん草、春菊、にんじんを和える。和えてから時間が経つと水分が出るので、食べる直前に和える。

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 豚肉を4cm角に切って、ビニール袋に入れ、酒を入れてもみ込む(写真1)。



写真1

2 鍋に豚肉を入れて、肉がたっぷりかぶるくらい水(分量外)を入れ、中火にかける。浮いてくる脂をていねいに取り除きながら、(写真2)15分ほど下ゆでする。



写真2

3 ゆでた水を捨て、鍋をざっと洗い、豚肉と新たに水を加えて、中火にかける。煮立ってきたら、Aを入れて、弱火で加熱する。落とし蓋をして、30~40分煮込む。落とし蓋がない場合は、アルミホイルを鍋の大きさに合わせて使う。

4 豚肉に火が通ったらできあがり。器に盛り付け、青ねぎを散らす。

※ゆで玉子と一緒に煮込むのもおすすめです。その場合は、3のタイミングで加えてください。

共済組合だより No.109 (令和3年12月発行) 大阪市職員共済組合 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20 (大阪市役所4階)

- 庶務係 組合員資格等 6208-7541 掛金等 6208-7581 住宅貸付等 6208-7596 ● E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593 健診等 6208-7597 ● URL http://www.city-osaka-kyosai.or.jp
- 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549

