

共済組合だより



今年も

ゴー!ゴー!特定健診!

詳しくは P04-05

今月号のTOPICS

- 当共済組合の財政状況と医療費の現状について 02
- ご家族(被扶養者)のみなさま! 特定健診を受けましょう! 04
- コロナ禍のいまこそ+10で健康を手に入れよう! 08
- 職場の健康づくり「出張型健康講座」 10
- 扶養状況確認調査のご案内 12
- 障害厚生・共済年金の支給要件とは? 16
- 年金情報がWebサイトで確認できます 18

当共済組合の財政状況と医療費の現状について



医療費アップ

1 財政状況と医療費の現状

▶ 短期掛金率が決まりました

「共済組合だより」令和4年3月号でもお知らせしましたが、令和4年度の短期掛金率(組合員の皆さまが負担している保険料率)は令和3年度と同じ1000分の47.5となります。

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

▶ 医療費は他都市と比較して高い状況です

当共済組合の組合員1人当たりの医療給付金額は、他の大都市共済組合の中でも高い状況です。このために、他の大都市共済組合と比較しても、組合員1人につき多くの保険料を負担している状況にあります(表)。

表 当共済組合と他の大都市共済組合の医療費比較(令和3年度予算書より推計)

	大阪市	A市	B市	C市
組合員1人当たり医療給付金額(円)	332,174	274,361	319,028	308,057
前期高齢者1人当たり医療費(円)	453,729	476,074	489,267	312,055
標準報酬月額44万円の方の 1カ月当たりの保険料負担額(円) ^{※1}	21,252	15,338	21,018	17,820
	当共済組合との差額(円)	△5,914	△234	△3,432
当共済組合との年間差額(円) ^{※2}		△70,968	△2,808	△41,184

※1 保健事業にかかる福祉掛金率を含む ※2 期末手当等支給額にかかる掛金を除く

2 医療費の削減・適正化のためにお願いしたいこと

① かかりつけ医を持つ

気軽に話のできる、身近なかかりつけの医師を持ち、治療や薬の処方等について気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談するようにしましょう。

まずは
かかりつけ医に



② 重複受診を控える

個人的な理由から、同じ病気やけがで医療機関を転々とすることは控えましょう。医療機関がかわればそのつど初診料がかかるため、再診料より割高となります。

また、重複する検査や投薬を繰り返すため、不必要な医療費を増やしてしまうだけでなく、かえって体に負担を与えてしまいます。

③ 休日・夜間受診を控える

「待ち時間が短い」「昼間は都合が悪い」等の理由で、休日や夜間に救急外来を受診することは、重症者への対応の遅れや、その救命率に影響を及ぼす恐れがあります。

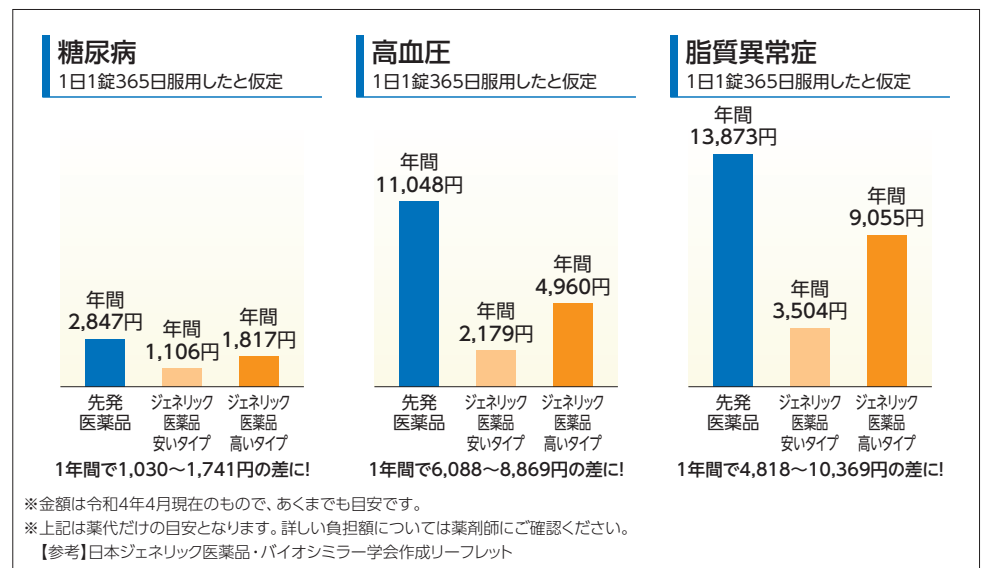
さらに、診療時間外に受診することで、「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」のいずれかが加算されることになり、医療費が増えてしまいます。

急病等のやむを得ない場合を除いて、診療時間内に受診するようにしましょう。また、子どもの急病については、全国の自治体が行っている「小児救急電話相談」(#8000)を活用してみましょう。

④ ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許期間が切れたあとに、同じ主成分・効き目で製造・販売されるのがジェネリック医薬品です。先発医薬品に比べて研究開発費がはるかに少なくなるため価格も安く、利用することで医療費を抑えることができます(右図)。

薬代の自己負担額 比較例(3割負担の場合。金額は四捨五入)



ご注意

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などは変わりませんが、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。



ご家族(被扶養者)のみなさま!

1 特定健診とは?

A. 生活習慣病予防のための健康診断です。

特定健康診査(以下「特定健診」という)は、**法律により大阪市職員共済組合が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。

検査項目

<input type="checkbox"/> 診察等 ● 問診 ● 診察 <input type="checkbox"/> 身体計測 ● 身長 ● 腹囲 ● 体重 ● 血圧 ● BMI	<input type="checkbox"/> 血液検査 ● 脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) ● 血糖(血糖、HbA1c) ● 肝機能(AST、ALT、γ-GTP) <input type="checkbox"/> 尿検査 ● 尿糖 ● 尿蛋白
--	---



2 対象者は?

A. 年度内に40～74歳になる被扶養者です。

対象者には6月以降に組合員を通じて「**特定健診の受診券(水色)**」(以下「**受診券**」という)及び「**令和4年度特定健康診査・特定保健指導のご案内**」を送付します。

※配偶者人間ドックをお申込みの方は、検査項目が重複するため、特定健診の対象外です。ほかに、産後1年以内の方等も対象外となります。



受診券



令和4年度特定健康診査・特定保健指導のご案内

3 なぜ特定健診を受けないといけないの?

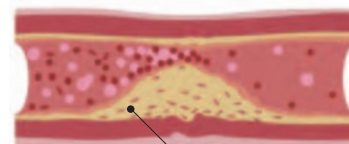
A. 内臓脂肪の蓄積を検査するためです。

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

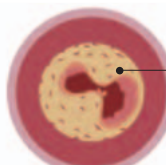
内臓脂肪の蓄積は、**血糖、中性脂肪、血圧の上昇**や**動脈硬化**などを引き起こします。

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

【動脈硬化で血液が流れなくなる!】



動脈を縦方向に割った図



コレステロール等がたまり狭くなった動脈

動脈の断面図

とく てい けん しん 特定健診を受けましょう!



4 特定健診の受診方法は?



特定健康診査受診券を利用し、 受診する場合

受診期限 **令和4年12月31日** **費用 無料**

1 特定健診を申込み

- 1 受診券(水色)を確認
- 2 実施機関を検索

当共済組合のホームページまたは
下記のQRコードから検索してください。

※検索が難しい場合は、当共済組合へ
お問合せください。



【お問合せ先】

大阪市職員共済組合保健医療係
TEL. 06-6208-7597

2 特定健診を受診する

● 特定健診の前日

検査の10時間前はお水以外の飲食物をとらない
でください。

● 特定健診の当日

★ 受診券(水色)

★ 組合員(被扶養者)証=健康保険証

● 令和3年度の特定健診結果(お手元にある場合)
受診当日または2~4週間後、受診された実施機
関から、特定健診の結果が通知されます。特定
健診の結果は、次年度の特定健診を受診する際
に必要となります。自己管理のためにも大切に
保管しましょう。

★印は忘れると
受診できません。

3 特定保健指導に該当された方のみ…

特定保健指導を受ける

特定保健指導は実施機関によって特定健診の
当日、もしくは別の日になります。詳しくは次の
ページをご参照ください。



パート先等で健康診断を受診し、 健診結果を送付する場合

特定健診同等の健診結果を送付することで特定健診
を受診したとみなすことができます。健診結果送付票
に記入し、**令和5年4月28日【必着】**までに当共済
組合にご送付いただくと、**QUOカード(500円分)**を
差し上げます。

令和4年4月1日~令和5年3月31日に 受診券を利用せず、 次の方法で受診した方

- パート先等で健康診断を受診した方
- かかりつけ医等の医療機関で受診した方

当共済組合へ健診結果送付票を 送付ください!

● 送付いただくと…

生活習慣の改善が必要な方へ特定保健指導の
利用券を送付します。当共済組合の特定健診を
受診する必要はありません。



当共済組合へ健診結果送付票を
令和5年4月28日【必着】までに不備なくご送
付いただいた方全員に**QUOカード**を差し上
げます!!

※詳細は、「令和4年特定健康診査・特定保健指導の
ご案内」P27をご覧ください。

5 特定保健指導とは？

特定健診の結果、生活習慣病を発症するリスクが高い方に実施される生活習慣改善のための支援です。

■ 対象者

特定健診受診(または健診結果送付票の返送)後、生活習慣病の発症リスクがあり、特定保健指導(動機付け支援または積極的支援)に該当された方

■ 支援内容

リスク低

情報提供

保健指導のご案内はありません。健康で長生きするために、よい生活習慣を維持しましょう。

リスク中

動機付け支援

生活習慣改善のため自分で目標や計画を立てられるよう専門家が支援します。

リスク高

積極的支援

生活習慣改善のため、自分で目標や計画を立てて実践できるよう、専門家が支援します。

■ 利用方法 特定健診を受診した**実施機関によって、利用方法が違います。**

特定健診 **当日** に特定保健指導を利用することができる場合

特定保健指導に該当された場合、実施機関より利用勧奨を行いますので、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か月後に、当共済組合から「特定保健指導のご案内」及び「特定保健指導利用券(黄色)」が届きます。



● 利用方法を選択 次のどちらかを選択してください。

最寄りの実施機関を利用する

① 最寄りの実施機関に電話予約

② 予約日に特定保健指導を利用

最寄りの実施機関を利用される場合は、次の3点を必ずお持ちください。

- 利用券(黄色) ● 組合員証(被扶養者証)=健康保険証
- 特定健診結果(令和4年度分)

ご自宅でオンライン実施機関(株)ジ・アイを利用する

Zoomミーティングを利用し、オンラインで初回面接を受けることができます。

① (株)ジ・アイに予約

Web予約: <https://coubic.com/theai/406918/book>

電話予約: 03-4567-6069(電話受付時間: 平日9時~18時)



② 予約日に特定保健指導を利用

オンライン実施機関を利用される場合は、次の2点をお手元にご用意ください。

- 組合員証(被扶養者証)=健康保険証 ● 事前にお送りする教材

※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

6 コロナ禍こそ特定健診・特定保健指導による健康管理が大切です

生活習慣病の予防・早期発見・早期治療が重要

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により健診を控えている方はいませんか。また、糖尿病や高血圧が新型コロナウイルス感染症を重症化させると聞いて、特定健診を受けるか迷っていませんか。

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は自覚症状が現れにくいいため、定期的に特定健診を受けることが生活習慣病の予防・早期発見・早期治療につながります。

命にかかわる病気(心疾患、脳血管疾患等)は、発見が遅れると、簡単な治療では完治できないため、身体への負担が大きくなり、治療の選択肢が減ってしまう場合があります。

まずは年に一度の特定健診を受けて、ご自身の身体を知ることが健康維持への第一歩です。



特定健診・特定保健指導はいいことづくし

1

生活習慣病を早期に発見できる

自覚症状が少ない生活習慣病の予防や早期発見ができます。

2

継続して健康状態を把握できる

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

3

改善すべきところは特定保健指導でサポート

特定保健指導の対象となった場合、専門家のアドバイスが受けられます。特定保健指導の目的は、利用者が自身の健康状態を正しく理解して健康に関する自己管理ができるようになること。一人で行うより効果的な生活習慣病の予防ができます。

4

医療費が節約できる

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

5

いいことづくしの特定健診・特定保健指導♪

受診券を使用すれば、7000円相当の特定健診が **無料** で受けられます! ご自身や大切なご家族のために1年に1回特定健診を受けましょう。



コロナ禍のいまこそ^{プラス}+^{テン}10で健康を手に入れよう!

^{プラス}+10: 毎日、今よりも10分多く体を動かすこと

長く続くコロナ禍で、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倍といわれています。厚生労働省の研究では、毎日、今より10分多くからだを動かす^{プラス}(+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}+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。日常で、からだを動かすタイミングを見つけて、気軽にできる^{プラス}+10を見つけてみませんか?



生活の中で
^{プラス}+^{テン}10

自分のライフスタイルに合った
^{プラス}+10を見つける (スマート・ライフ・プロジェクトより)



✓ 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分以上運動を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。P09「当共済組合とコロナ禍は、主治医に階段利用などの運動負荷量をご確認ください。」の階段表示もぜひご利用ください。

下りだけでも階段を利用する、1階から3階の部分だけ利用する等、体調に合わせて無理のない範囲で階段を利用してみましょう。

※心臓疾患、高血圧などで運動制限がある方、膝などに不安がある方は、主治医に階段利用などの運動負荷量をご確認ください。

✓ 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。ちょっと汗がむくら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。

✓ 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。

✓ 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(2000歩)になります。

✓ 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、散歩気分であ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。

西成区役所、住之江区役所と 当共済組合とのコラボ「階段表示」

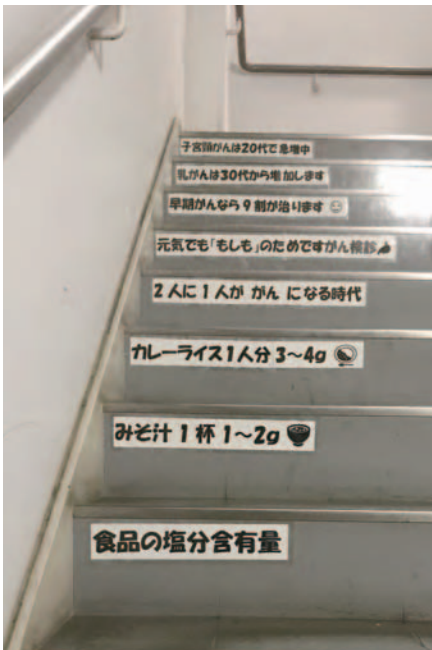
階段を利用しよう!



職員の健康意識を高める環境づくりに、熱心に取り組まれている職場があります。その一つとして、当共済組合とのコラボにより「階段利用の促進」を実施している職場を紹介します。

事例紹介1 西成区役所

令和元年10月から実施し、令和2年12月に階段表示をリニューアルされました。



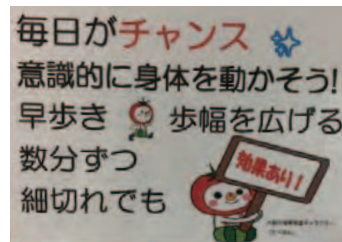
階段表示

事例紹介2 住之江区役所

令和2年11月に実施されました。



階段表示



壁表示

当共済組合とコラボしませんか?

「階段表示」は、みなさんの職場で、 簡単に作成・表示できます!

当共済組合ホームページでは、各職場で階段表示を作成して表示できるよう、作成方法やそのまま使える原寸大の例文を掲載しています。作成方法は「『階段表示』約3時間で、作ってかんたん! キレイに貼れる!」をご覧ください。

階段表示の例文は、運動(毎日プラス10分の運動・カロリー表示)、がん予防、食事(カロリー表示、食品の塩分含有量、飲酒量の目安)があり、各職場に合わせた例文や挿絵も作成できます。

また、作成から表示にかけて、当共済組合も協力させていただきますので、お気軽にご相談ください。

『階段表示』約3時間で、作ってかんたん! キレイに貼れる!

http://www.city-osaka-kyosai.or.jp/wp-content/uploads/sites/96/kaidan_hyyouji.pdf



申込み受付中!

職場の健康づくり「出張型健康講座」

3月に発行した共済組合だより(第110号)では、昨年の講座の様子と感想をお伝えしました。

令和4年度も、オンライン講座*の活用、実施会場の広さに合わせた参加人数や換気等、新型コロナウイルス感染症の感染防止に配慮のうえ、組合員の健康の保持・増進にご活用ください。

*オンラインが可能な講座は★の4講座のみです。



講座1

★ 毎日10分の習慣でストレスコーピング ～こころの健康の保持増進～

ストレスコーピングとは人間関係等の様々な場面でストレスを感じた時に対応(コーピング)する実践的技法です。

強いストレス環境を強いられる宇宙飛行士等の訓練に用いられています。

この講座では、いくつかあるストレスコーピングの型の説明や事例、毎日10分の習慣で簡単にできる実践方法を紹介します。



講座4

こころを整える運動習慣 ～体を動かしてストレス軽減～

この講座では、日常的に抱えるストレスの軽減や抑うつリスクの低減を目的として、適度に体を動かすことで、こころとからだの疲労を回復させるコツを学びます。椅子に座ってできるストレッチ(ヨガ)の実技をご紹介します。



講座5

★ 腸活で免疫力アップ ～食べ方の意識、行動を変える～

腸の不調は、便秘や下痢だけではなく、花粉症、冷え性、がんや生活習慣病にもつながりがあることをご存知ですか?腸にはカラダ全体の免疫細胞の6割が存在し、腸内環境を整えることは、免疫力を高めることにつながります。

この講座では、腸によい食べ物や食べ方、免疫力を高める方法、おすすめレシピをご紹介します。



申込み方法

各所属の担当者様から所属単位で受け付けています(申込み方法は例年と同様です)。

所属単位で実施する講座ですので、各所属の担当者様が講座を申込みます。

詳細は、令和4年4月19日に総務事務システム掲載の「出張型健康講座の実施について」をご覧ください。

講座内容の特徴

① 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に向けてオンラインでも実施可能

★印4つの講座は、オンライン講座を実施できます。

② 各所属の健康課題を意識した7種類の講座

各所属の健康状況を可視化した「データでみるヘルスケア」(共済組合だより第108号(2021年9月発行参照))を参考に、所属の健康課題の改善につながる講座内容に取り組んでいます。

③ 各講座の講師は医師、保健師、管理栄養士、臨床心理士、健康運動指導士等のスペシャリスト

講座内容を熟知した専門職が、経験を生かした説明をするなど、わかりやすい講座になっています。

④ 日常生活に取り入れることができる具体的な内容

感染予防に配慮しながら、実際に体験することで、日常生活において継続して実践できる内容です。

⑤ 講座内容への高い満足度

満足度アンケート(令和3年度)では、受講者の94.8%が講座内容について「大変よかった」または「よかった」と回答しています。

講座2

★ メタ認知を活用したセルフケア ～セルフケアによるストレスの軽減～

自分自身を客観視して、感情やモチベーションとうまく付き合うために、「メタ認知」を高めてみませんか? 「メタ認知」とは、もう一つ上の視点からものごとを客観的にとらえて考えることを指します。この講座では、メタ認知について、講義と実習を交えながら学びます。



講座3

★ 心を整える食習慣 ～食生活から心の栄養補給～

ストレスがたまるとお菓子が止まらなくなる、食べることでストレス解消をしているのにまたイライラする、そんな負のスパイラルに陥っている方はいませんか? 食生活の乱れは体の健康だけでなく、心の健康も損なう可能性があります。この講座では、食事とストレスの関係、お勧めの食材や簡単レシピもご紹介します。「タ・シ・テ・ヨ(足してよ)」食材でいつもの食事を変えてつらい・イライラする・だるい、気持ちをスッキリさせましょう。

講座6

スキマ運動で疲労回復、肥満予防 ～運動の意識・行動を変える～

運動不足や筋肉の衰えを感じて「運動しよう。」と思っても、何かと準備や時間がかかって面倒になるものです。

この講座では、日常のちょっとしたスキマ時間に、生活動作を利用してできる簡単なストレッチや、トレーニング方法を紹介し、その効果を説明します。



講座7

カラダをほぐして疲労回復 ～腰痛・肩こり改善講座～

デスクワーク等で長時間座ったり、同じ姿勢を長く続けると、特定の部位に大きな負担がかかって血行不良やコリが生じます。

この講座では、日常生活で実践できるストレッチや有酸素運動を習得して、血行促進・疲労回復を図ります。



申込み期間

令和4年
5月6日(金)～9月30日(金)

実施期間

令和4年8月16日(火)～
令和5年2月28日(火)

扶養状況確認調査のご案内

(以下「検認」という)

当共済組合では、地方公務員等共済組合法施行規程に基づき、毎年対象者を定めて、収入等の被扶養者の認定基準を、引き続き満たしているかを調査しています。

適正な給付事業の執行のためにも、調査対象となる被扶養者のいる組合員の方は、ご協力をお願いします。



令和4年度の調査対象は令和3年度に引き続き組合員の「配偶者」です

対象者が多いため、複数年度に分けて実施します。

調査の際、対象者の収入を証明する書類等を提出していただきます(下記参照)。提出書類に不備があると被扶養者の認定が取り消しとなる場合もあるので、必要な書類は大切に保管しておいてください。

■ 調査(検認)方法

- ① 調査対象の被扶養者がいる組合員に6月中旬以降、順次調査票を配付します。
- ② 調査票と必要な書類を各所属所(市長部局にあっては総務事務センター)の共済担当に提出してください。

■ 調査(検認)基準日

令和4年7月1日

■ 提出書類 対象にかかる次の書類の提出が必要です。

- 住民票(組合員と対象者の記載があり、続柄入りで個人番号(マイナンバー)の記載がないもの)
- 令和4年度の課税(所得)証明書または非課税証明書(令和3年中の収入のもの)
- 対象者に収入がある場合のみ 収入証明書類(コピー)1年分(令和3年7月～令和4年6月支給分)

例	給与、賃金、賞与等が支払われている場合	給与明細書、給与支払証明書等
	確定申告した場合	令和3年分確定申告書、収支内訳書、令和4年1月～令和4年6月までの収入がわかるもの
	年金(老齢、障害、個人、かんぽ等)を受給している場合	直近の年金振込通知書、直近の年金決定通知書、年金保険証書等金額が明記されている書類
	雇用保険の手当を受給した場合	雇用保険受給資格者証の1面から最終面まで
	傷病手当金等の手当を受給した場合	受給期間や金額が記載された通知書等
	株取引、投資信託等の配当や売買差金がある場合	取引報告書や状況の確認できる書類等
	令和3年1月～令和4年6月の間に退職している場合	退職日のわかるもの

※個々の状況により、別途書類が必要となる場合があります。

※令和4年度検認業務は「株式会社法研」に委託します。

検認に関するお問合せは、調査票配付時にお知らせするコールセンターにて受け付けます。

検認に関する



Q 公的な証明書はいつの発行分から有効ですか？

A 公的な証明書(住民票、課税(所得)証明書)については、令和4年6月1日以降の発行日のものが有効です。

Q 収入がありません。非課税証明書の提出でもよいですか？どこで取得できますか？

A 収入がない場合は非課税証明書をご提出ください。
令和4年1月1日現在、お住まいの市区町村の役場等で取得できます。

Q 検認に必要とされる住民票や課税(所得)証明書は費用がかかるため、他の書類(源泉徴収票等)で代用できますか？また、他の申請に使用する場合は写しで対応してもらえますか？

A 他の書類で代用することはできません。また、今回の検認は共済組合が実施するものであり、提出書類のご案内時に【原本】と記載のあるものは共済組合に原本を提出していただく必要があります。
住民票では組合員と被扶養者の同居別居の確認を行い、課税(所得)証明書では、給与、年金、不動産、事業収入等の収入の有無と種類を確認します。源泉徴収票だけではすべての収入状況の確認はできないため代用することはできません。
なお、直近までの収入状況を確認するため、課税(所得)証明書とは別に、令和3年7月～令和4年6月の給与明細書や年金振込通知等の写し等が必要となります。

Q 給与明細書を1年分保管していなかったため提出できません。どうしたらいいですか？

A 勤務先から再発行していただくか、給与支払証明書等を発行してもらってください。
なお、支払期間(令和4年〇月分)が入っていない給与明細書や給与支払証明書は不備となります。
書類不備により1年間の収入額が確認できない場合は検認することができないため、提出をお願いします。

Q 検認に必要な書類を提出しない場合はどうなりますか？

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

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

A 事実発生日が令和4年7月2日以降の場合は、検認を受けてください。
事実発生日が令和4年7月1日以前の場合は、調査対象外となりますので、調査票のみ返却してください。
減員の届出をされていない方は、すみやかに所属所(市長部局にあっては総務事務センター)を通じて減員の届出をしてください。

調査票等は必ず提出してください

検認を受けなかったり、提出書類に不備があると被扶養者の認定が取り消される場合があります。検認の対象となる被扶養者がいる組合員は調査票等を必ず提出してください。

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

医療費の助成を受けている方は、 当共済組合にご連絡ください

当共済組合では、お住まいの自治体で発行される医療費助成制度の医療証をお持ちの方の情報を登録・管理しています。医療費助成制度の医療証をお持ちの方は、当共済組合にご連絡ください。

Q どんな医療費助成制度が連絡の対象になるの？

各自治体で行っている次の医療費助成を受けている方は、当共済組合にご連絡ください。

- 乳幼児医療費助成制度(こども医療費助成制度)
- 老人医療(一部負担金相当額等一部助成)制度
- 重度障がい者医療費助成制度
- その他、自治体で実施している医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度

Q どうして共済組合に連絡しなくてはいけないの？

当共済組合では、組合員や被扶養者が医療機関等を受診した際の窓口負担額が一定額を超えた場合、「高額療養費」や「附加給付」として給付金を支払っています。

給付金の額は、医療機関等からの請求明細書(レセプトといいます)に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成の適用を受けているかどうかの記載がありません。このため、実際に支払った窓口負担額が、保険の基準(一般：3割負担、小学校就学前：2割負担、高齢：2割または3割負担)どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのか、当共済組合で判断できなくなっています。

医療費助成を受けている方からの連絡がない場合、保険の基準どおりの金額を窓口負担しているとみなして給付金を算定せざるを得ず、結果として、支払う必要のない方にも給付金を支払ってしまうことになります。

過剰にお支払いした給付金は、後ほど返還していただくことになります。誤った給付を防ぐため、医療費助成を受けている方は必ず当共済組合にご連絡ください。

大阪府・兵庫県・和歌山県・滋賀県にお住まいの方は医療費助成制度に該当している場合、レセプト(診療報酬明細書)に記載されるようになっていきますので、当共済組合への連絡は不要です。

奈良県にお住まいの方についても、当共済組合へのご連絡は不要ですが、高額療養費が発生する場合は、お住まいの自治体からも重複して支給されてしまう場合がありますので、その際は、お住まいの自治体でご調整ください。



連絡
不要です!

Q どうやって共済組合に連絡したらいいの？

「医療費助成制度の医療証」の写しをとり、その余白に組合員の職員番号、氏名及び昼間の連絡先電話番号を記入して、当共済組合に送付してください。

また、医療証の内容に変更があった場合や、引っ越し等でお住まいの市町村が変わったことにより医療証に変更があった場合も、その都度、当共済組合にご連絡ください。

医療費助成制度の情報を登録させていただいた方には、医療証の期限が切れる時期に、当共済組合から医療証の更新状況について照会文書を送付しますので、ご回答いただきますようお願いいたします。

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

標準報酬月額が変わる時期 定時決定



定時決定とは、年1回、7月1日において組合員である者の全員を対象に9月以降の標準報酬月額の見直しを行うことをいいます。ただし、次の人は定時決定から除きます。

- ① 6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した人
- ② 4月以降に昇格(給)や諸手当の異動により報酬が変動し、随時改定が7月、8月、9月のいずれかの月から行われる人
- ③ 7月、8月、9月のいずれかの月から、育児休業等終了時改定及び産前産後休業終了時改定が行われる人

定時決定の方法と有効期間

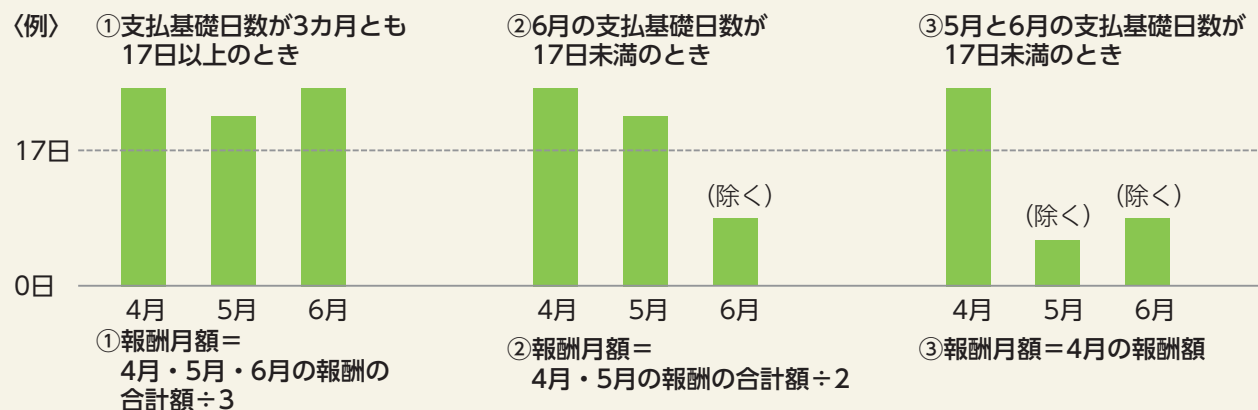
定時決定は、4月から6月に受けた報酬(給料及び諸手当(期末・勤勉手当を除く))の総額の平均額(報酬月額といいます)を標準報酬等級表にあてはめて決定します。決定された標準報酬月額はその年の9月から翌年の8月まで適用されます。

3カ月間の報酬の平均額から標準報酬月額を決定



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

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



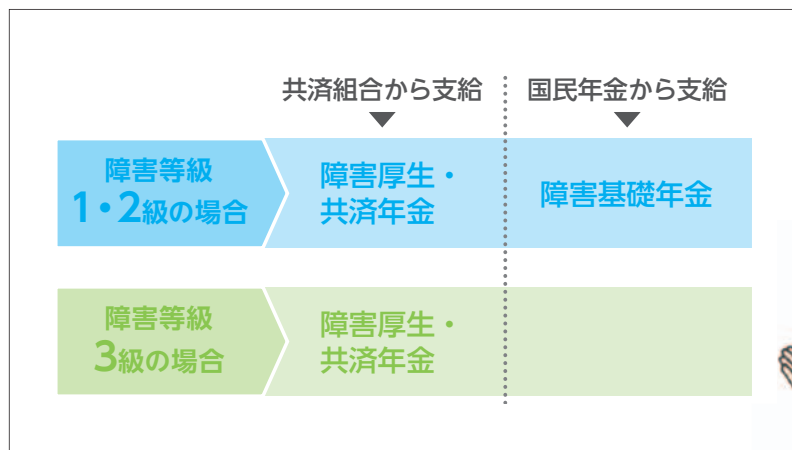
障害厚生・共済年金の支給要件とは？



組合員が在職中に初診日のある病気やけがによって在職中または退職後65歳までに一定の「障害の状態」(障害等級^{※1}が1級から3級と認定された状態)となった場合に、共済組合から障害厚生・共済年金が支給されます。

また、障害等級が1・2級と認定された場合には国民年金から障害基礎年金が支給されます。

※1 ここでいう障害等級とは、年金制度上の障害等級であり、他の制度における障害者手帳等の障害等級とは異なります。



■ 障害厚生・共済年金の支給要件

次のいずれかに該当するときに、障害厚生・共済年金が支給されます。

1 障害認定日において「障害の状態」にあるとき

在職中に初診日があり、かつ、障害認定日^{※2}において、障害等級が1級、2級、または3級に該当する程度の「障害の状態」にあるとき(障害認定日が平成27年9月30日以前の場合は障害共済年金が、平成27年10月1日以後の場合は障害厚生・共済年金が支給されます)

2 障害認定日後に「障害の状態」になったとき

障害認定日において、障害等級が1級から3級までに該当する程度の「障害の状態」になかった人が、その後65歳に達する日の前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の「障害の状態」になったとき(障害厚生・共済年金が支給されます)

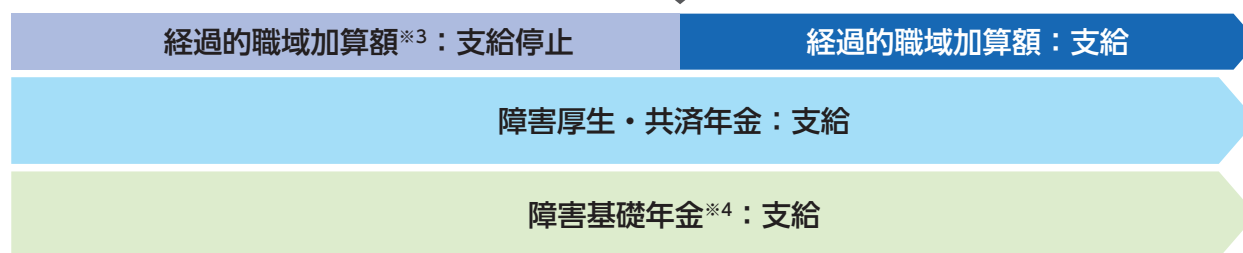
※2 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月を経過した日。または、その期間内に傷病が治った日(その症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った日)をいいます。

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

1	人工透析療法	療法開始から3カ月経過した日	8	切断・離断	切断・離断の日 ※障害手当金の場合は、創面治癒日
2	人工骨頭または人工関節挿入置換	施術の行われた日	9	喉頭全摘出	摘出日
3	人工弁、心臓ペースメーカー、植え込み型除細動器(ICD)、CRT、CRT-D装着	装着日	10	在宅酸素療法(常時)	療法開始日
4	心臓移植、人工心臓	移植日または装着日	11	脳血管障害による機能障害	初診日から6カ月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないとき
5	胸部大動脈解離や胸部大動脈瘤で人工血管、ステントグラフトの挿入置換	施術の行われた日 ※ステント留置のみの場合は対象外	12	気管切開下での人工呼吸器(レスピレーター)使用	初診日から6カ月経過日以後に、日常の用を弁ずることができない状態であると認められるとき
6	人工肛門造設、尿路変更術	施術の行われた日から6カ月経過した日	13	胃ろう等の恒久的措置実施	※神経系の障害で、現在の医学では、根本的治療方法がない疾病に限る
7	新膀胱造設	施術の行われた日	14	遷延性植物状態	障害状態に至った日から3カ月経過日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないとき

■ 在職中の障害厚生・共済年金の支給について

退職



※3 平成27年9月30日までの初診日がある方のみ支給されます。

※4 障害等級が1級または2級に該当する程度の障害の状態にある方のみ支給されます。

■ 障害厚生・共済年金の請求手続きにかかる注意点

- (1) 障害等級の認定手続きにおいて、医師の作成した診断書が必要ですが、医療機関でのカルテの保存年限(医師法で5年とされています)の関係から、障害認定日から5年が経過すると、障害認定日時点の診断書の発行を受けられないことがあります。
- (2) 年金を受ける権利の消滅時効は5年とされていますが、特別の事情がありやむを得ないと認めた場合に限り基本権が認められます。なお、基本権が認められた場合においても、時効により5年以上経過する分は支給されません。

障害厚生・共済年金を請求するには、所定の診断書により等級に該当するかどうかの審査が必要となります。障害認定日をむかえたときには、当共済組合までご連絡ください。



お問合せ ▶ 年金係 TEL 06-6208-7547、7548、7549

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

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

初めての方は
ここをクリックし、
ユーザIDを
取得してください



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)



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。

地共済年金
情報Webサイト





生活習慣病の予防

第5回 睡眠と健康の深い話

前回の生活習慣病のコーナーでは「いびき」を取り上げました。いびきや睡眠時無呼吸症候群などを伴う、安眠とはいえない睡眠は、生活習慣病の発症や病状の進行とも深い関わりがあることが分かっています。良質な睡眠を習慣づけて、健やかな日々を過ごしましょう。

1 寝不足がちな日本人

日本人の睡眠時間は短く、OECD加盟国33カ国中でも最下位にランクされています。調査された年が違うので単純には比較できませんが、最長の南アフリカの9時間13分と比べると、7時間22分しかない日本は2時間近くも睡眠が短いことになります(図1)。

睡眠時間は時代ごとの生活スタイルとも関係しています。戦後まもなくは夜11時に眠りについてきた人が、高度成長期には午前0時、そして現在では深夜1時に寝入る人も多くなり、平均して2時間ほど就寝時間が遅くなったといわれています。

就労者だけでなく、子どもや女性の睡眠時間も短くなっています。仕事をしている人は労働時間が長いことや残業、長距離通勤などの理由から、また、子どもは夜更かし、ゲーム、塾通いなどが影響していると考えられますが、もうひとつ特徴的なのが、男女間で睡眠時間が違っていることです(図2)。

日本の女性が男性よりもさらに睡眠時間が短いのは、いまだに家事や育児の負担が女性側に大きいことが原因だと考えられます。このため、平日や週末を問わず慢性的に寝不足な状態にある女性が少なくありません。

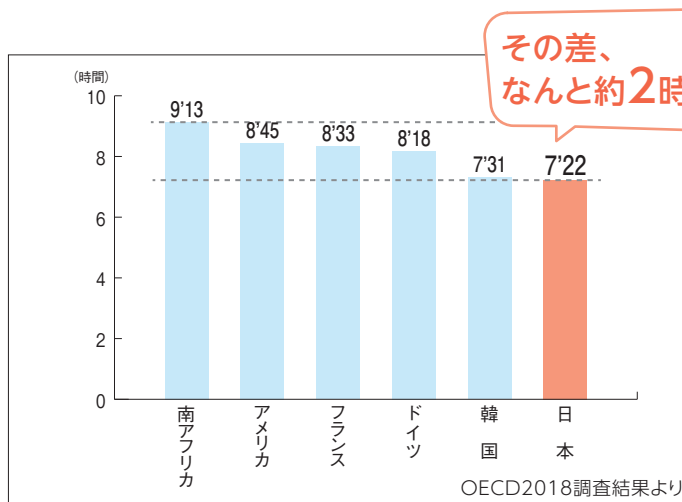


図1 睡眠時間の国際比較

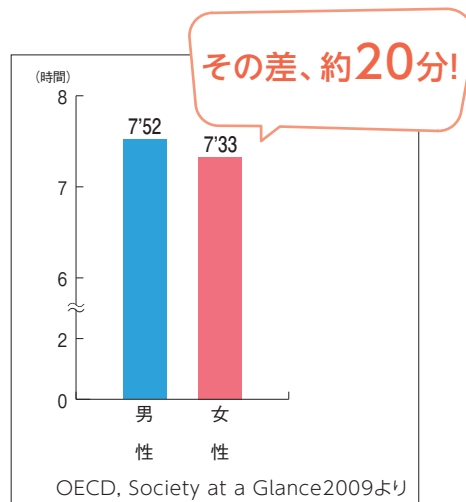


図2 日本人の睡眠時間

2 睡眠障害も生活習慣病の一種

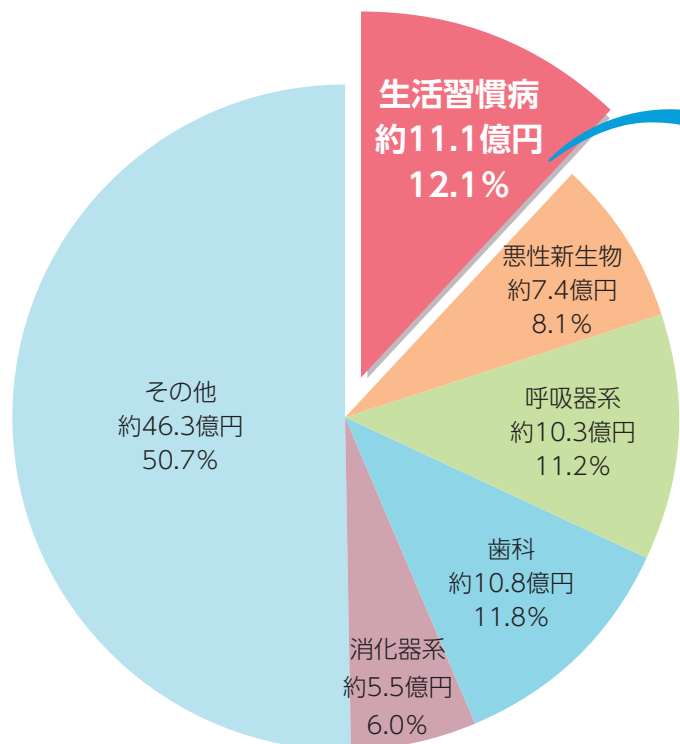
前号の「いびき」の欄で紹介した睡眠時無呼吸症候群だけでなく、慢性不眠症の患者さんも、交感神経の緊張のほか、血糖を上昇させる糖質コルチロイドの過剰分泌、うつ状態による活動性低下など、生活習慣病になるリスクをいくつも抱えています。糖尿病になる確率も、よく眠れている人と比べて1.5~2倍高いといわれています。

日々の暮らしでもすれば犠牲になりがちな睡眠。しかし毎日の積み重ねなので、睡眠のとり方で健康にも大きく影響します。不規則な食生活や運動不足、禁煙、アルコールの摂りすぎなどの生活習慣病予防の対策とあわせて、よい睡眠をとることも心がけてお過ごしください。



大阪市職員共済組合 生活習慣病にかかる医療費あれこれ

総医療費における疾患別構成割合 (令和元年度)



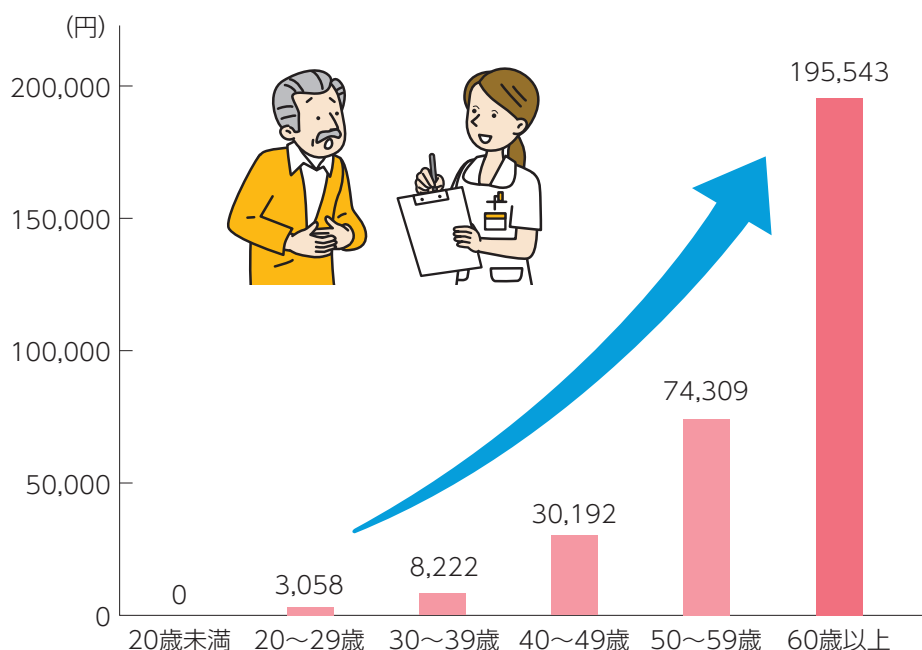
生活習慣病にかかる医療費のなかで、
高血圧性疾患が約30%を占めます。

(生活習慣病の内訳)

疾患名	割合	組合員一人あたり医療費
高血圧性疾患	27.1%	12,390円
糖尿病	17.5%	8,001円
脂質異常症	15.6%	7,132円
脳血管疾患	10.4%	4,755円
虚血性心疾患	9.4%	4,298円
腎不全	8.6%	3,932円
その他	11.4%	5,212円

※端数処理により必ずしも100%にはなりません。

年齢階層別組合員一人当たりの生活習慣病にかかる医療費 (令和元年度)



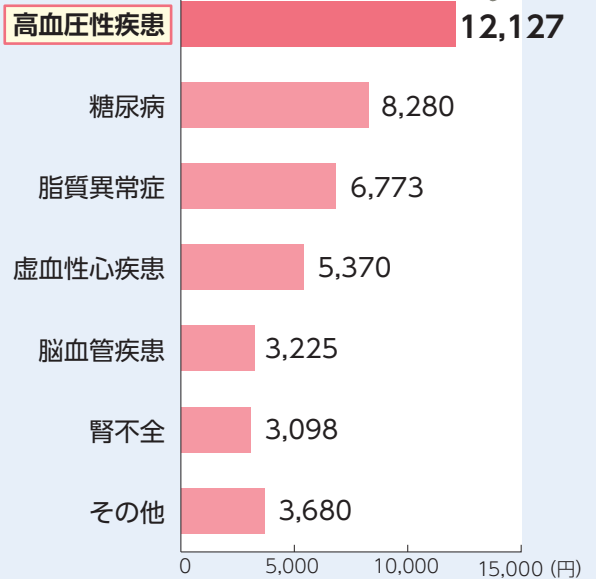
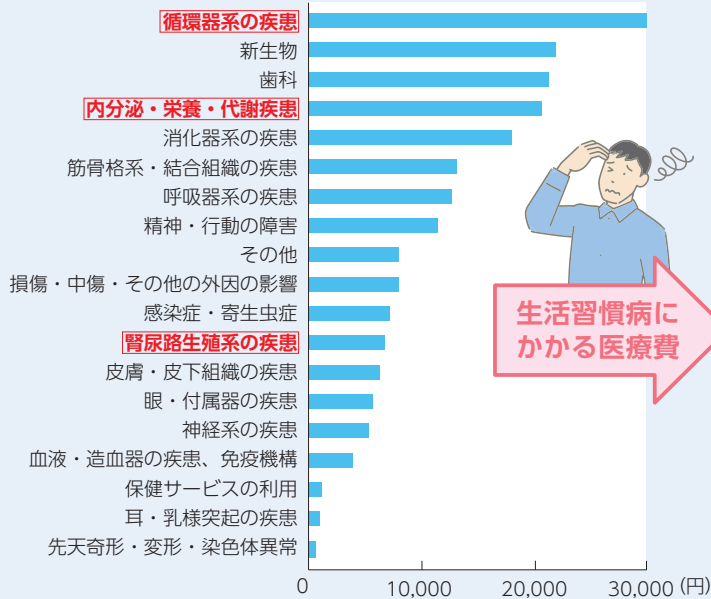
生活習慣病の医療費は、40歳代からの増加が著しく、その後50歳代から年々増加する傾向にあります。保健指導を利用し、生活習慣を改善しましょう！



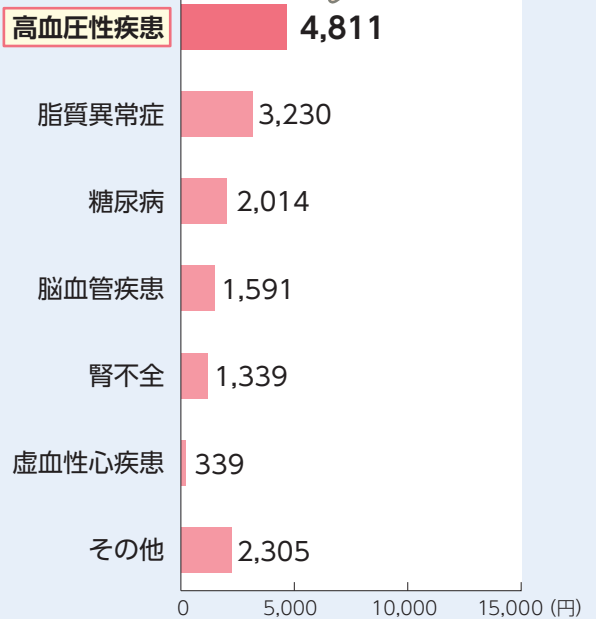
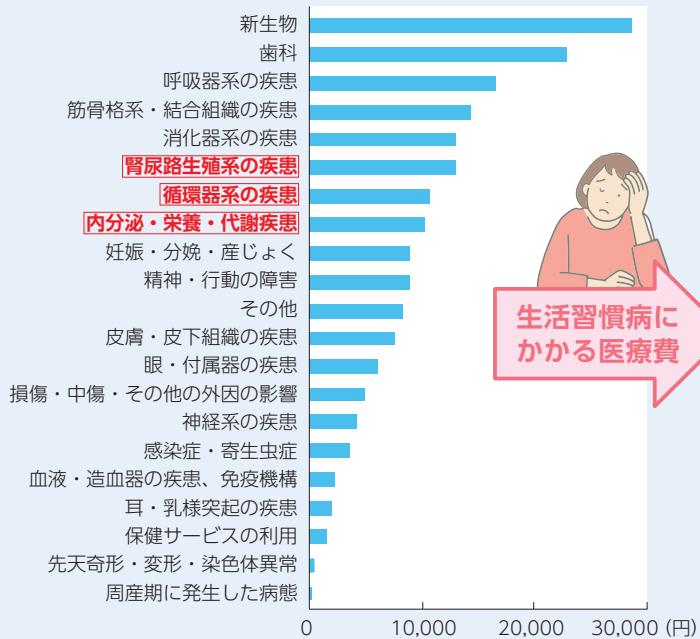
疾病別の組合員男女別一人当たり医療費 (令和元年度)

※ **赤字**：生活習慣病にかかる疾患

男性



女性



当共済組合では、健診データで生活習慣病のリスクがある組合員の方を対象に「特定保健指導」「非肥満個別保健指導」「糖尿病重症化予防事業」の保健事業を実施しています。各保健指導をご利用いただくことで、生活習慣病の早期発見・早期予防となり、生活習慣病の医療費の削減にもつながります。保健指導のご案内が届いた方は、ご自身の身体のことを見直すチャンスですので、ぜひご利用ください。



1日に必要なカロリーって？

健康な体を維持するために必要なエネルギーは、20～64歳の男性で2,200～3,050kcal、女性で1,650～2,350kcalとされています。でもこれって随分、差がありますね。エネルギー必要量は、性別、年齢、体重、身長などによっても違いますし、その人が仕事や運動でどれくらい体を動かすのかによっても違ってきます。活動量に応じた推定必要量とされるのが表1で示した数値です。活動量のレベルごとの基準は表2を参照ください。



表1 推定エネルギー必要量 (kcal)

年齢(歳)	男性			女性		
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル1	レベル2	レベル3
18～29	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75～	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

表2 活動レベル1～3の基準

レベル1	活動することが少ない。生活の大半が座位で静的な活動が中心
レベル2	普通の活動量。座位中心の仕事だが、通勤や職場内での移動、立っての作業や接客、軽いスポーツなどを行っている場合
レベル3	高い活動量。移動や立位などの作業量の多い仕事や、スポーツなどで活発な運動習慣がある場合

自分の「エネルギー必要量」を知る

では、自分の条件にあった1日のエネルギー必要量はどれくらいなのでしょう。以下のような数式で、もう少し詳しいエネルギー必要量を求めることができます。

① BMIが22となる適正体重 kg × ② 体重別の基礎代謝量 × ③ 活動レベル指数 kcal

① 適正体重 = 身長m × 身長m × 22

② 年齢別の基礎代謝量(表3)

年齢(歳)	男性	女性
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7

③ 活動レベル別の指数(男女共通/表4)

年齢(歳)	レベル1	レベル2	レベル3
18～69	1.50	1.75	2.00

①の適正体重は、肥満とはみなされないBMI18.5～25.0のうち、理想的な22を基準にしています。例えば、身長が170cmの人の適正体重は以下のように63.58kgになります。

$$\text{適正体重} = \text{身長} \times \text{身長} \times \text{BMI指数} = 1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.58\text{kg}$$

この人が40歳の男性で、デスクワークで体を動かすことが少ない人なら(活動レベル1)、1日に必要なエネルギー量は、表3と表4の数値をもとに、以下のような式で求められます。

$$\text{1日のエネルギー必要量} = \text{適正体重}63.58 \times \text{基礎代謝量}22.3 \times \text{活動レベル}1.5 = 2,126\text{kcal}$$

食事は、楽しみながらおいしい料理をいただくのが理想ですが、自分のエネルギー必要量を知ったうえで、無理のない食生活を送りたいものですね。

(参考)厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年)



おうち時間
を楽しもう!



enjoy at home

レモンの種からてふてふが

今回のおうち時間は、気分転換ができ、目にも心にもやさしいガーデニングです。広いお庭やプランターは必要ありません。ベランダや窓辺など身近なスペースで緑を楽しむ方法です。都心にあっても、たくましい自然の営みを感じ取れるかもしれません。



STEP 1 レモンを種から育てる

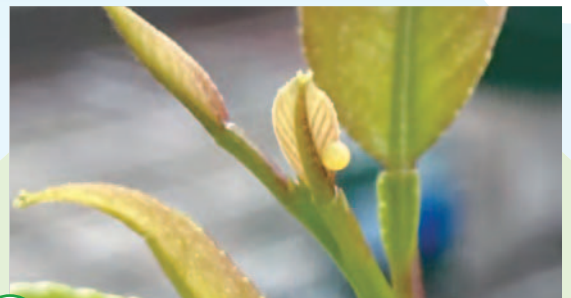
Challenge ① レモンとハーブは成長力があって料理に使えるところが共通しています。試しに、チューハイにも使うレモンから種を取り出して、濡れティッシュに置いてみましょう。表面の薄い皮をむいて種が乾燥しないようビニールなどで保護してください。

Challenge ② 1、2週間もすれば根っ子ができます。こうなれば小さな鉢かプランターに移してください。土への植え替えです。無農薬でオーガニック育ちの種からは、かなり高い確率で芽が出てきます。ワイルドですね。



STEP 3 たわわに実ったレモンの木

Challenge ⑤ 羽化した成虫の羽根が開くと、あとはもうあっという間に蝶になります。蝶は寿命が短いので、天気の良い日に早めに放してあげましょう。レモンは蝶が去った後も育ちます。鮮やかな色彩と、年を経るごとにまろやかになる味を楽しんでください。



STEP 2 我が家にてふてふが

Challenge ③ 芽が出たらある程度の大きさになるまで室内にとり入れるか、覆いで保護することをお勧めします。柑橘系の葉はアゲハ蝶などの大好物。ベランダの葉をみつけて食べに来ます。レモンはたくさんの葉をつけるので、気にならないければアゲハ蝶にも食べさせて卵も産ませてあげましょう。

Challenge ④ 卵はしばらくすると幼虫になり、さなぎへと成長します。幼虫が蝶になるまでの間、枝を折るなりして、レモンの枝ごと大きなペットボトル等に入れてあげるのがいいでしょう。



豆知識

イタリアのシチリアやカリフォルニアの印象が強いレモンですが、もともとの原産地はインドです。

今回紹介するのは大阪の方なら知らない人はいない(?)「箕面の滝」です。阪急箕面駅から2.7km、ゆっくり歩いても40分あれば着きます。学生時代にデートやグループ活動で訪れた人も多いはず。周囲の森も深く、四季折々の景色が楽しめます。

Day Trip

ちょっと

近場でリフレッシュ

Trip05 駅近の滝 その2

大阪府 箕面市 箕面の滝

落差 33m、幅約 5m。日本百景にも選ばれている名瀑です。



駅から滝までは滝道と名付けられた遊歩道が整備されています。昭和の終わり近くまでは観光馬車が通っていました。駅前にあるお店や夏場の川床は観光気分を上げてくれます。ちなみに、かつて有名だったお猿さん達は、いまは餌場を山の中に移して自然に帰っています。滝道で見かけても餌は与えないようにしましょう。

箕面の滝のおすすめポイント

- 箕面公園は季節を問わず一年中楽しめます。
- 夜には滝がライトアップされます。
- 夏場は川床が出ます。涼みながらお食事を。
- モミジの天婦羅が食べられます。
- 途中に宝くじ発祥の瀧安寺が。縁起がいいです。
- 近くに勝ち達磨で有名な勝尾寺も。めでたいです。



- 昆虫館に寄れば夏休みの宿題も一発解決!
- 6年前に被災した明治の建築「橋本亭」も再建済み。



秋の滝
箕面公園一帯は紅葉の名所です。遊歩道を歩くだけでも楽しめます。

ほな、行こか〜

休日 ウォーキング

毎日家の近くの散歩を欠かさないという方や、地下鉄の一駅分は必ず歩くという方も多いと聞きます。確かにウォーキングはジョギングよりも体への負担が少なく、長続きするようです。ジムや部屋の中での体操は続かないという方も、週末や天気の良い日のお散歩で気分転換されてはいかがでしょうか。ハイキングほど本格的ではなく、旅程を組むほど遠くの観光地でもなく。ほんの少し足を延ばせば、近くにも格好の散歩ルートがあるはずです。

■みどりのウォーキングコース

大阪市では市内の公園や街路樹、寺社の緑などを巡る「みどりのウォーキングコースマップ」を作成しています。市内24あるすべての区ごとに、コースの詳細を記した「ウォーキング案内」と地図が用意されています。

■史跡連絡遊歩道

また、市内に残る旧跡や史跡、文化遺産を巡る「大阪市史跡連絡遊歩道」のモデルコースを定め、淀川・江口コースや今里・平野郷コースなど、5種類の「歴史の散歩道」パンフレットを作成しています。どちらもHPで公開されていますので、参考にしてお散歩エリアの拡大にご利用ください。

お出かけには

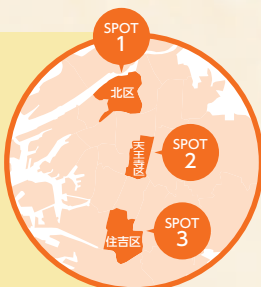
スマホや水筒も忘れずに

以前は万歩計を使っていた方も多いと思いますが、今は歩数や距離などを記録してくれるスマホやスマートウォッチでも便利です。あわせて、水分補給用のお茶やお水もお忘れなく。



おすすめ

ウォーキング SPOT



SPOT 1

藤田邸跡公園(北区)



大阪の実業家で藤田財閥の創始者が作った回遊式の日本庭園。現在は、桜之宮公園の一部、藤田邸跡公園として無料で公開されています。江戸時代にこの地にあった大長寺は、近松門左衛門の人形浄瑠璃「心中天網島」の舞台となったお寺です。荒廃したお寺を明治期の財閥、藤田伝七郎が購入しました。

SPOT 2

天王寺公園(天王寺区)



ハルカスや動物園前の公園もいまやインスタスポットです。

SPOT 3

住吉大社(住吉区)



いわずと知れた住吉さんの太鼓橋

思っている以上に身近! 熱中症は条件次第で、 誰もがかかります。

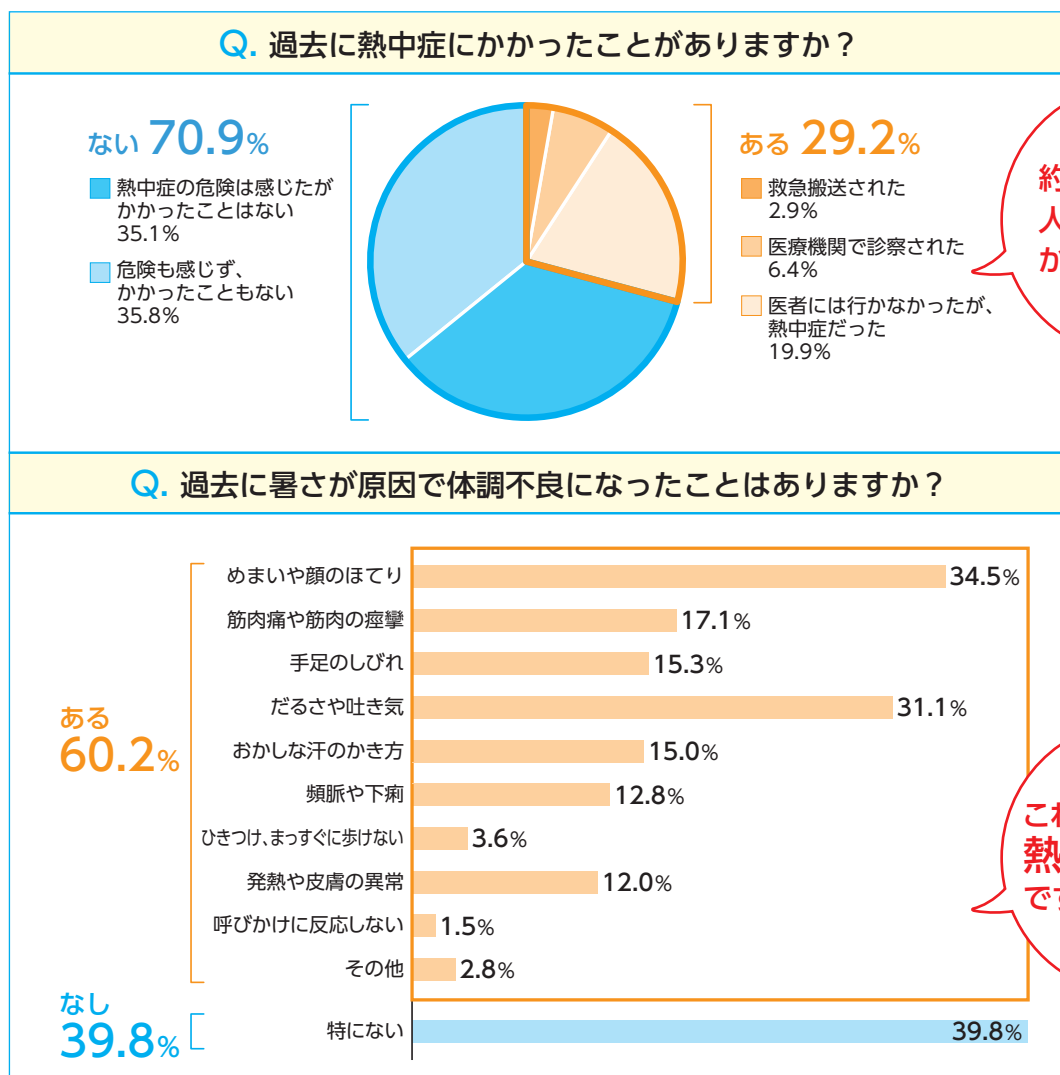
毎年夏になると、熱中症の対策を呼び掛ける報道が増えてきます。温暖化や異常気象の影響か、「観測史上最高」などの表現もよく目にするようになりました。日本気象協会は、2013年から進めている「熱中症ゼロへ」プロジェクトの一環として、2021年9月に一般の方を対象にした熱中症の意識調査を行いました。



暑さで体調不良になった人は約60%

調査では、「熱中症にかかったことがある」と答えた人は30%以下だったのにもかかわらず、「暑さに起因した体調不良を経験したことがある」と回答した人が約60%もいたことが分かりました。下図にある、めまいや顔のほてり、だるさ、吐き気、けいれん、しびれなどはいずれも熱中症に見られる典型的な症状です。

熱中症は、条件さえ整っていれば、いつ、どこで、誰がなってもおかしくありません。自分ではなっていないと思っていても、すでに熱中症にかかっている可能性があります。こまめな水分補給やエアコンの利用、十分な睡眠など、普段から予防を心がけるようにしてください。



日本気象協会「熱中症に関する意識調査」2021より

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」をしっかりと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 大阪府中央区東高麗橋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、淡路を除く)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 05

白身魚のアクアパッツァ



カロリー **138kcal** 塩分 **1.8g**

材料(2人分)

- 鯛 切り身2切れ
- あさり(砂出したもの) 1パック(約180g)
- ミニトマト 8個
- たまねぎ 1/2個
- しいたけ 3個
- にんにく 1かけ
- イタリアンパセリ 適量
- レモン お好みで

調味料

- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 適量
- 水 2カップ
- 白ワインまたは料理酒 大さじ2



今回は、日本の家庭でもよく作られるようになった「アクアパッツァ」をご紹介します。もとはイタリア南部の郷土料理で、焼いた魚を貝類や野菜と一緒に水で煮込み、旨みを引き出すメニューです。調理法は簡単、身近な食材だけでおいしく作れます。殻付きのあさりは、買い慣れないと少し面倒かもしれませんが、味の決め手になります。砂出したものも店頭と並んでいますので、上手に利用してみたいかがでしょう。あさりの旨みは、コハク酸というアミノ酸によるもの。カルシウム、亜鉛、鉄、タウリンなどが豊富です。貧血予防、肝機能の改善に役立ちます。魚は、鯛でなくても鯖などで作っても、深い味わいになります。

キャロットラペ



(カロリー83kcal 塩分0.6g)

副菜のキャロットラペはフランスのお惣菜です。今回は、手軽にピーラーで削ったまま使いましたが、さらにこれを重ねて千切りにすると、繊細な食感に仕上がります。シンプルな味付けですが、にんじんの甘みを感じるレシピです。お弁当にもぴったりなので、ぜひ作りおきしてみてくださいね。

材料(2人分)

- にんじん 1本(150g)
- 塩 小さじ 1/5
- 酢 大さじ 1.5
- オリーブオイル 大さじ1
- こしょう 適量

作り方

- ① にんじんの皮をむいて、ピーラーで薄く削る。
- ② ボウルに入れ、塩を振って10分ほど置く。少ししんなりしたら、酢、オリーブオイルを加えて、よく混ぜる。こしょうを振って仕上げる。

※スライサーなどで千切りにすると、シャキッとした食感になります。

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 あさりは、念のため、砂出しをする。海水に近い塩水(180mlにつき、塩5g)に浸し、1時間くらい置いた後、殻同士をこすり合わせて洗い、ざるに上げる。

2 たまねぎはくし切り、しいたけは4等分に切る。にんにくはみじん切りにする。ミニトマトはヘタを取る。

3 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で加熱し、鯛を入れる。こんがり焼き目がつくまで焼く。この時点では、中まで火が通っていないでもOK。くずれないように気をつける。(写真1)。



写真1

4 鯛をフライパンの端に寄せて、にんにく、たまねぎ、しいたけを加え、ひと混ぜする。少し弱火にして、あさり、水、塩、白ワインを入れる。水がはねることがあるので注意。中火に戻し、フタをして、5~6分蒸し焼きにする。途中でミニトマトを加える。こしょうで味を調え、火を止める。イタリアンパセリをあしらひ、器に盛りつける(写真2)。



写真2

共済組合だより No.111 (令和4年6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

