

共済組合だより



今月号のTOPICS

- 組合員のみなさまへ 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
- 協会けんぽに加入している非常勤職員の方は、健康保険が共済組合に切り替わります … 10
- データでみるヘルスケア…………… 12
- 高血圧のおはなし…………… 16
- 禁煙のススメ…………… 17
- 令和3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

組合員のみなさまへ

保健指導を利用 しましょう



定期健康診断の結果、保健指導に該当された方には、
ご案内をお送りします。

特定保健指導と個別保健指導は、市内約30カ所の会場で実施します。会場は、お送りするご案内または当共済組合ホームページをご覧ください。また、「会場までいくのはなあ…」という方は、自宅からオンラインで保健指導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の作成

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 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100名様

令和4年度の特定保健指導初回面接を申し込まれた方

■持ち物

飲みもの、汗拭きタオル、スマートフォン、筆記用具

■持ち物

1講座定員10名



ジャージや運動靴は
必要ありません!

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が見える化

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、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。



※写真はイメージです。

スマートウォッチを
使用した講座です。

■会場・日程 体験型研修 60分/回

会場	大阪市役所 (2回実施)	株式会社COSPAウェルネス (8回実施)	
開催日時	令和5年 2/10(金)/18:00~ 3/15(水)/18:00~	令和4年 12/17(土)/12:30~ 令和5年 1/14(土)/12:30~ 1/19(木)/18:00~	1/28(土)/12:30~ 2/ 3(金)/18:00~ 2/18(土)/12:30~ 3/ 7(火)/18:00~ 3/11(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。

※令和元年度、2年度に同講座を受けられた方は、お渡ししたスマートウォッチを持参し、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びます。

● 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びます。



2 3カ月間継続プログラム

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。

今年度も実施! オンライン面接のご案内

初回面接の利便性を高めるため、令和4年度はオンライン面接日を13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で受けられる!



無料

個別保健指導ご利用者様限定 プログラム

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4年度の個別保健指導初回面接を申し込まれた方

■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 (11回実施)		ヴィアーレ大阪 (4回実施)
開催日時	令和4年 10/25(火)/18:00~ 12/ 9(金)/18:00~ 12/26(月)/18:00~	令和5年 1/25(水)/18:00~ 2/ 3(金)/ 9:30~、13:00~ 2/13(月)/18:00~ 3/ 1(水)/ 9:30~、13:00~ 3/14(火)/18:00~ 3/20(月)/18:00~	令和4年 11/26(土)/13:00~ 12/17(土)/13:00~ 令和5年 1/14(土)/13:00~ 1/28(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。

※令和3年度に同講座を受けられた方は、健康管理食のお渡しはできません。

※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。



生活習慣病の予防

第6回 いい歯は、健康にもいい

政府は今年、国民全員が毎年歯科検診を受けるように義務付ける制度の検討を始めました。健康な歯は生活習慣病など、さまざまな病気の予防に役立ち、ひいては生涯医療費を抑えることにつながります。歯をはじめとする口腔衛生は、健康とは切っても切れない関係にあります。

1 歯周病が大きく影響

健康な歯の本数が減って噛む機能が衰えると、肥満や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。最近の研究では、成人が歯を失う最大の原因でもある歯周病そのものが、生活習慣病と深い関わりがあることが分かっています。

歯周病は歯を支えている歯茎や骨が壊されていく病気です。歯だけでなく、原因菌となる歯周病菌が体内に入ると、さまざまな病気の要因となります。例えば、血管に侵入することで動脈硬化を誘導する物質が出て、プラークと呼ばれる脂肪性沈着物をつくり血管を狭めます。このプラークが流れて脳などの血管の細い部分に詰まると、脳梗塞などの脳血管疾患となります。

糖尿病にも大きな影響があります。血糖値をコントロールしているインスリンは、歯周病菌が血中に入ると働きが悪くなります。また逆に、血糖コントロールが悪いと歯周病も重症化しやすくなります。糖尿病患者はそうでない人に比べ2倍以上歯周病にかかりやすいとされています。

2 歯にも長寿を

よく噛んで健康寿命を延ばそうと、1989年に「8020運動」が始まりました。歯周病などで歯を失うことなく、80歳で20本以上の歯を保とうという運動です。運動が始まった30年以上前は、歯が4、5本しか残っていない人がほとんどで、20本以上そろっている人は7%しかいませんでした。現在はようやく半数を超えましたが、歯が20本以上ある人と19本以下の人とでは、なんでも噛んで食べることのできる割合は倍近い差があります。

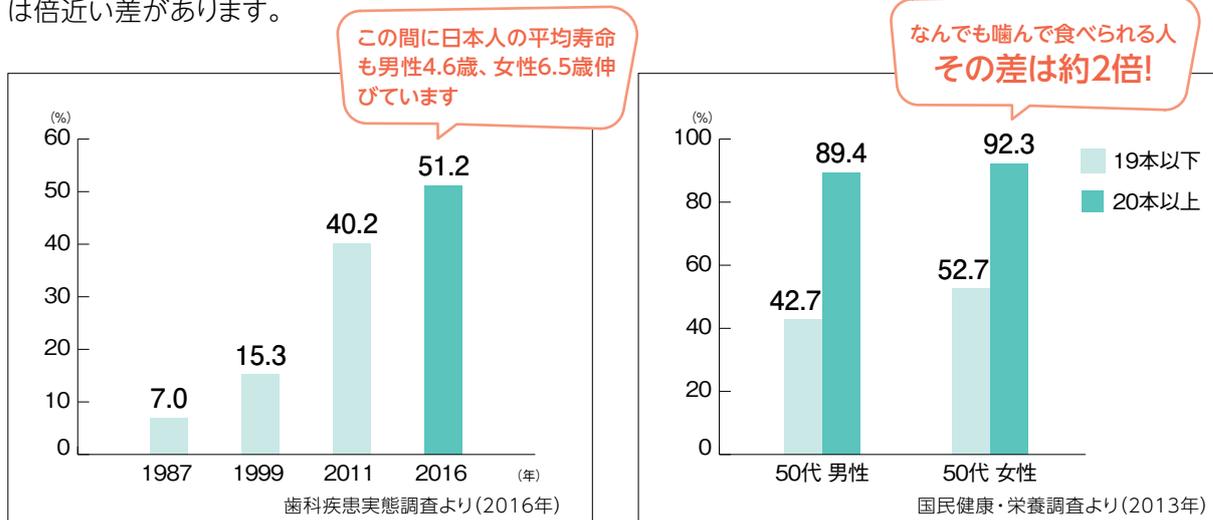


図1 80歳で20本以上、歯を保っている人の割合

図2 「なんでも噛んで食べられる」人の割合

健康のための 運動習慣

体にいいと分かっているけど、体操や腹筋、ジョギングなどのハード系の運動は続けるのが難しいものです。お金を払ってジムに通っているのならまだしも、自宅で続けるとなると、まずモチベーションを上げるためにメンタルの闘いに打ちかかってから、ということになり……。そもそもスタートラインが遠かったりしがちです。

本誌に『休日ウォーキング』の記事を掲載していますが、「歩き」は暮らしにも密着した動きで、継続しやすい運動です。では、歩くことで、一体どれくらいの運動をしていることになるのでしょうか。



強度3メッツ以上を、週に23エクササイズ以上

厚生労働省が2013年から23年にかけて取り組んでいる「健康日本21(2次)」では、生活習慣病の予防や改善のために「強度3メッツ以上の運動を週23エクササイズ以上」することが推奨されています。本誌でも何度か取り上げている「^{プラステン}+10」も、この厚生労働省の取り組みがもとになっています。

メッツとは運動強度の単位です。安静にしているときを1メッツとし、普通の歩行なら3メッツとなります。日常生活の活動が何メッツに相当するかを表に示しています。

1エクササイズはメッツに活動時間をかけたもので、正確にはメッツ・時と表されます。1エクササイズに相当する身体活動を図に示しています。例えば、4メッツの身体活動を15分行った場合、4メッツ×1/4時間=1エクササイズとなります。目標とされる週23エクササイズを達成するためには、1日3エクササイズ以上の活動が必要ということになります。日常生活の中で自然と行っている活動も立派な運動になることを意識し、積極的に動きましょう。

メッツ	身体活動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏・ストレッチ
2.5	植物の水やり・ヨガ
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す・家での軽い体操
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・ラジオ体操第1・階段をゆっくり上る
4.3	やや速めに歩く(94m/分)
4.5	ラジオ体操第2
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ

普通の歩きより意識して速めに歩きましょう



表 身体活動のメッツ一例

運動	生活活動
<ul style="list-style-type: none"> 軽い筋力トレーニング 20分 バレーボール 20分 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行 20分
<ul style="list-style-type: none"> 速歩 15分 ゴルフ 15分 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもと遊ぶ 15分 自転車 15分
<ul style="list-style-type: none"> 軽いジョギング 10分 エアロビクス 10分 	<ul style="list-style-type: none"> 階段昇降 10分
<ul style="list-style-type: none"> ランニング 7~8分 水泳 7~8分 	<ul style="list-style-type: none"> 重い荷物を運ぶ 7~8分

図 1エクササイズに相当する活発な身体活動



とく ご家族(被扶養者)のみなさま! 特

令和4年度の特定健診受診期

1 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。



2 家族(被扶養者)みんなが対象なの?

令和4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4年6月以降に「受診券(青色)」と「令和4年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」を送付しています。



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 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組合員被扶養者証*を忘れずに持参してください。

実施機関検索方法

- ①「令和4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と同じページが表示されます。)



*組合員被扶養者証とは、健康保険証のことです。



てい けん しん 定健診はもう受診されましたか？



限は令和4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5年4月28日(金)〔必着〕までに当共済組合に送付をお願いします。不備なくご送付いただいた方にQUOカード500円分を差し上げます。



■特定健診の結果により、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)・組合員被扶養者証・令和4年度分特定健診結果

オンラインでの面接指導が
受けられます!

ジ・アイ(委託業者)で
特定保健指導を利用

- ① ジ・アイに予約する
Web予約の場合▶右のQRコードを読み取り、
予約サイトにアクセスしてください。
電話予約の場合▶03-4567-6069(受付時間:平日9時~18時)
- ② 当日、スマートフォンで特定保健指導を受けてください。





協会けんぽに加入している非常勤職員の方は、 健康保険が共済組合に切り替わります

令和2年6月に公布された「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、令和4年10月から、被用者保険(厚生年金・健康保険)の適用が拡大されたことに伴い、地方公務員共済組合制度においても、共済組合の適用が拡大されます。

これにより、これまで協会けんぽに加入していた非常勤職員(再任用短時間勤務職員・会計年度任用職員等)の方は、令和4年10月1日からは共済組合の組合員(短期組合員)として、短期給付(医療保険)・福祉事業を受けられるようになります。

なお、長期給付(年金制度)については、これまでと同様、日本年金機構の適用となります。

参考1：被用者保険の適用表

要件	平成28年10月～(現行)	令和4年10月～(改正)	令和6年10月～(改正)
事業所の規模	常時500人超	常時100人超	常時50人超
労働時間	1週の所定労働時間20時間超	変更なし	変更なし
賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2カ月を超えて使用される見込み	変更なし
適用除外	学生でないこと	変更なし	変更なし

参考2：社会保険制度の適用表

勤務形態	社会保険	
常勤職員	短期給付 福祉事業 長期給付	共済組合
非常勤職員(被用者保険の適用となるもの) ① 週20時間以上勤務 ② 賃金月額8.8万円以上 ③ 2カ月超勤務見込み ④ 学生ではない	短期給付 福祉事業	健康保険(協会けんぽ) → 令和4年10月1日からは共済組合
	長期給付	厚生年金(日本年金機構)
上記に該当しない非常勤職員	短期給付 福祉事業 長期給付	国民健康保険 国民年金

※ 「臨時的任用職員」の場合、任用後は共済組合に加入し組合員となっておりましたが、令和4年10月1日からは長期給付が適用除外となり、短期組合員となります。また、任用期間が2カ月以内の場合は、共済組合の資格を取得しません。ただし、任用期間が令和4年10月1日をまたぐ場合は、任用期間満了まで組合員となります。

※ 後期高齢者制度に加入している組合員は適用が異なります。

被扶養者(配偶者等)が、 勤務先から健康保険証の交付を 受けたときは共済組合へ届出が必要です!

当共済組合の被扶養者証(健康保険証)をお持ちのご家族の方が、**被保険者資格を取得し健康保険証の交付を受けた場合は、当共済組合の被扶養者証(健康保険証)は使用できませんので、減員の手続き(被扶養者証の返却)をしてください。**

短時間勤務職員に対する被用者保険(健康保険・厚生年金)の適用拡大により、**パート・アルバイトの方でも、働き方に変わりがなくても、被保険者資格を取得する可能性があります**ので、被扶養者の方の社会保険加入状況に変更がないか、ご確認ください。

被扶養者の方の社会保険の適用の詳細については、被扶養者の方のお勤め先へお尋ねください。

■減員の手続き方法

提出先：所属所(市長部局は総務事務センター)

提出期限：すみやかに

申請に必要な書類	申請書	①「被扶養者申告書」(市長部局は電子申請)
	添付書類	②減員される方の被扶養者証(健康保険証) [※] ③健康保険の資格取得日の確認ができる書類 (例)・新しく交付された健康保険証の写し ・健康保険被保険者資格証明書 ・雇用形態変更証明書の写し

※資格喪失後(新しい健康保険証が届くまでの間等)は、当共済組合の被扶養者証(健康保険証)は使用しないでください。

資格喪失後に被扶養者証(健康保険証)を使用された場合は、当共済組合が医療機関等に支払った医療費を返還していただくことになります。



適正な申告にご協力をお願いします。

被扶養者の社会保険加入状況や収入状況については常に確認し、被扶養者資格を満たさなくなったときは、届出が遅れないよう注意してください。

被扶養者の認定基準は、大阪市職員共済組合のホームページに掲載しています。

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



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」

「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。

当共済組合は、「データでみるヘルスケア」を活用して、各職場と健康課題を共有し、健康リスクの把握と対応策を考えています。

たとえば、健康状況の一つ「肥満」のリスクが高い職場には、特定保健指導を受けやすい環境づくりを提案したり、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>

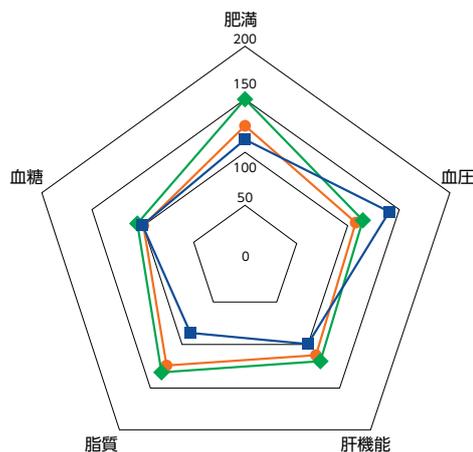
健康状況

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	112	B	😊
血圧リスク	142	A	😄
肝機能リスク	100	B	😊
脂質リスク	87	C	😞
血糖リスク	101	B	😊

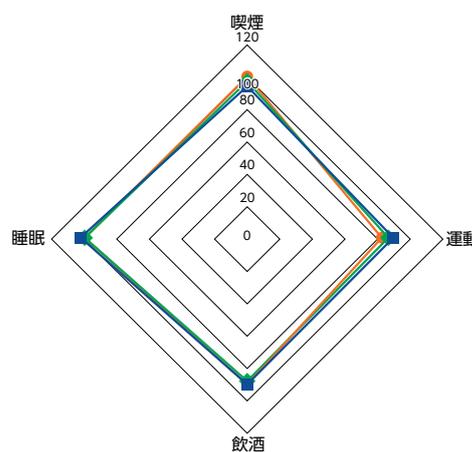
令和3年度



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3年度
◆ 令和2年度
● 令和元年度

喫煙リスク	93	C	😞
運動リスク	89	B	😊
飲酒リスク	90	C	😞
睡眠リスク	108	A	😄

令和3年度

「職場環境」は肥満に影響する?!

下の図は、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。

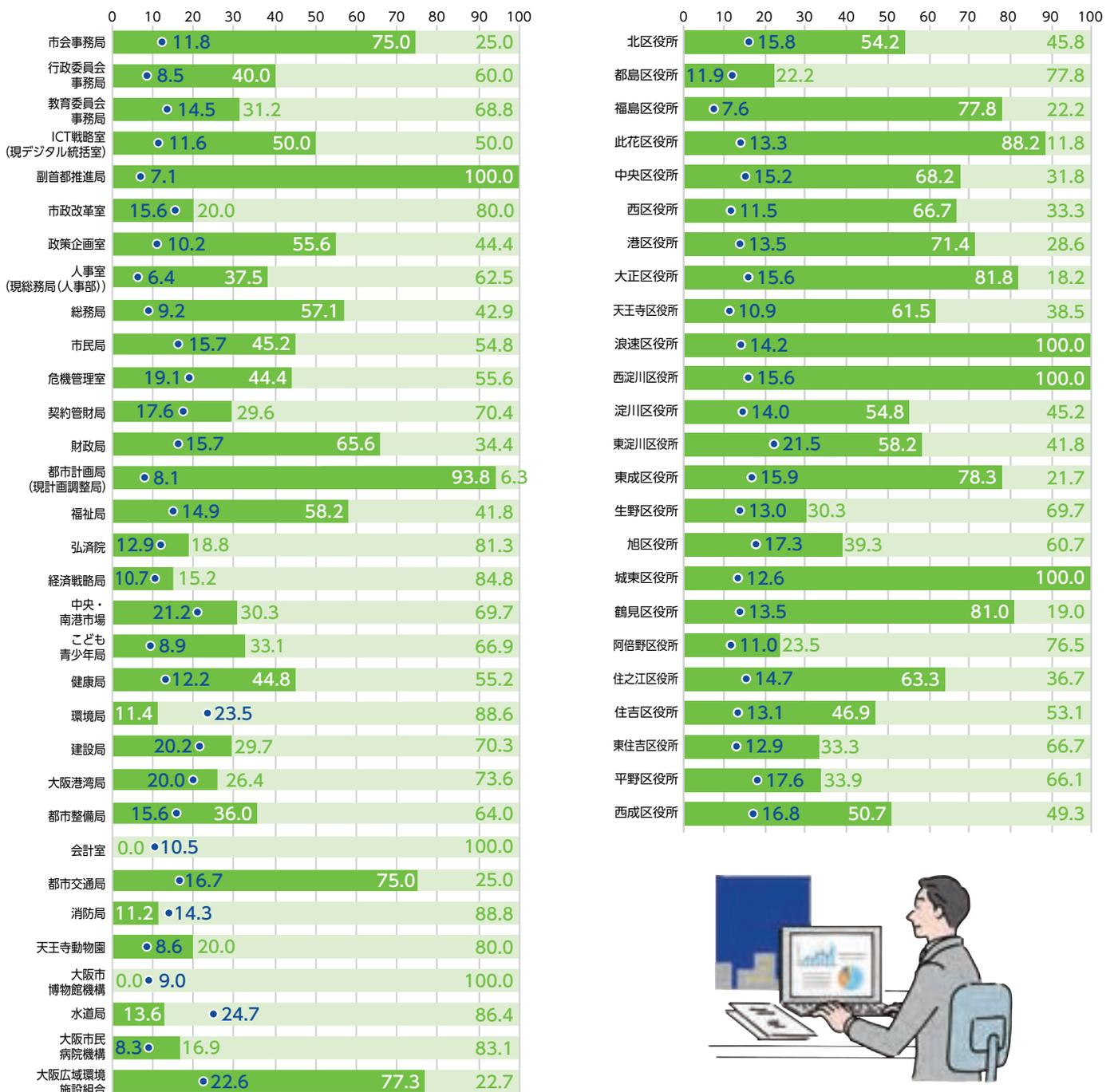
肥満の人が近い関係にいと、その考えや行動様式に影響されやすく、親しい友人も肥満になるということが科学的に証明された研究*もあることから、職場環境は肥満に影響することも考えられます。

*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3年度)

大阪市全体 対象率 **15.4%** / 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?!

下の図は、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。

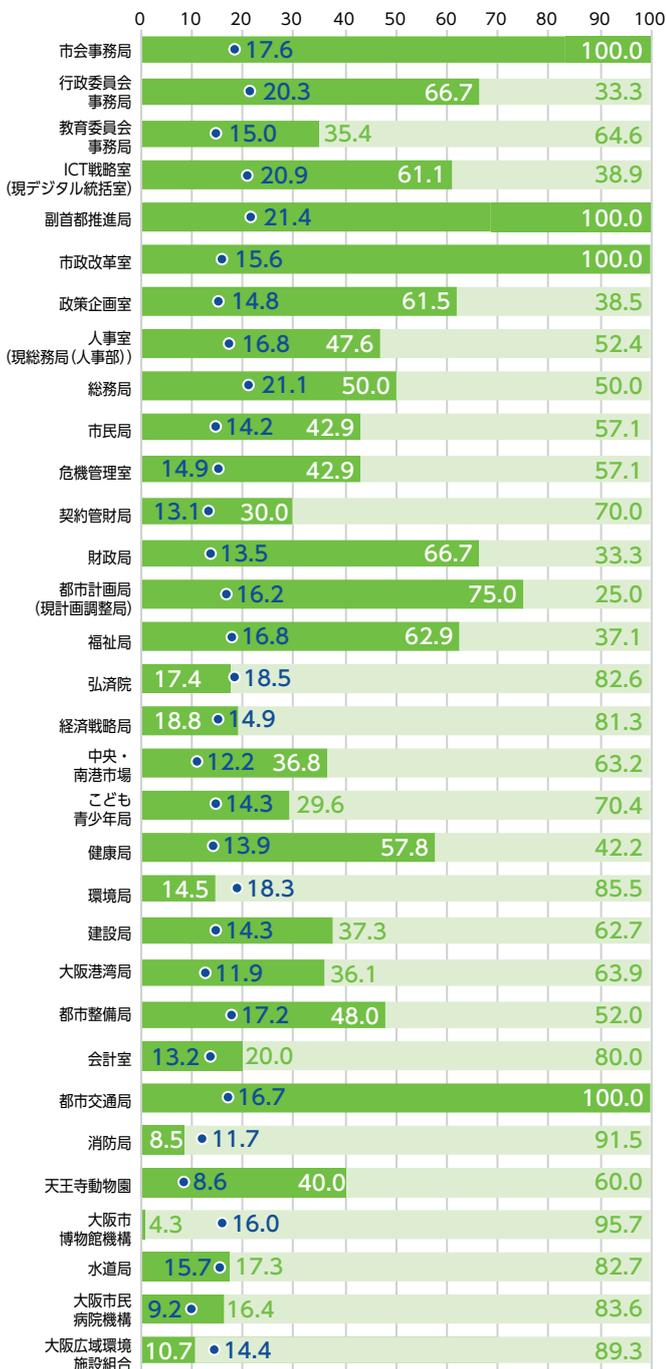
血圧が130～139/80～89mmHgは高値血圧、140/90mmHg以上は高血圧になりますが、血圧が高いと認識していない組合員もみられることから、組合員の健康の保持・増進に向けて、職場からの働きかけはとても重要になります。

各所属の個別保健指導 対象率と利用率(令和3年度)

大阪市全体

対象率 / 利用率
14.2% / 36.1%

■ 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？

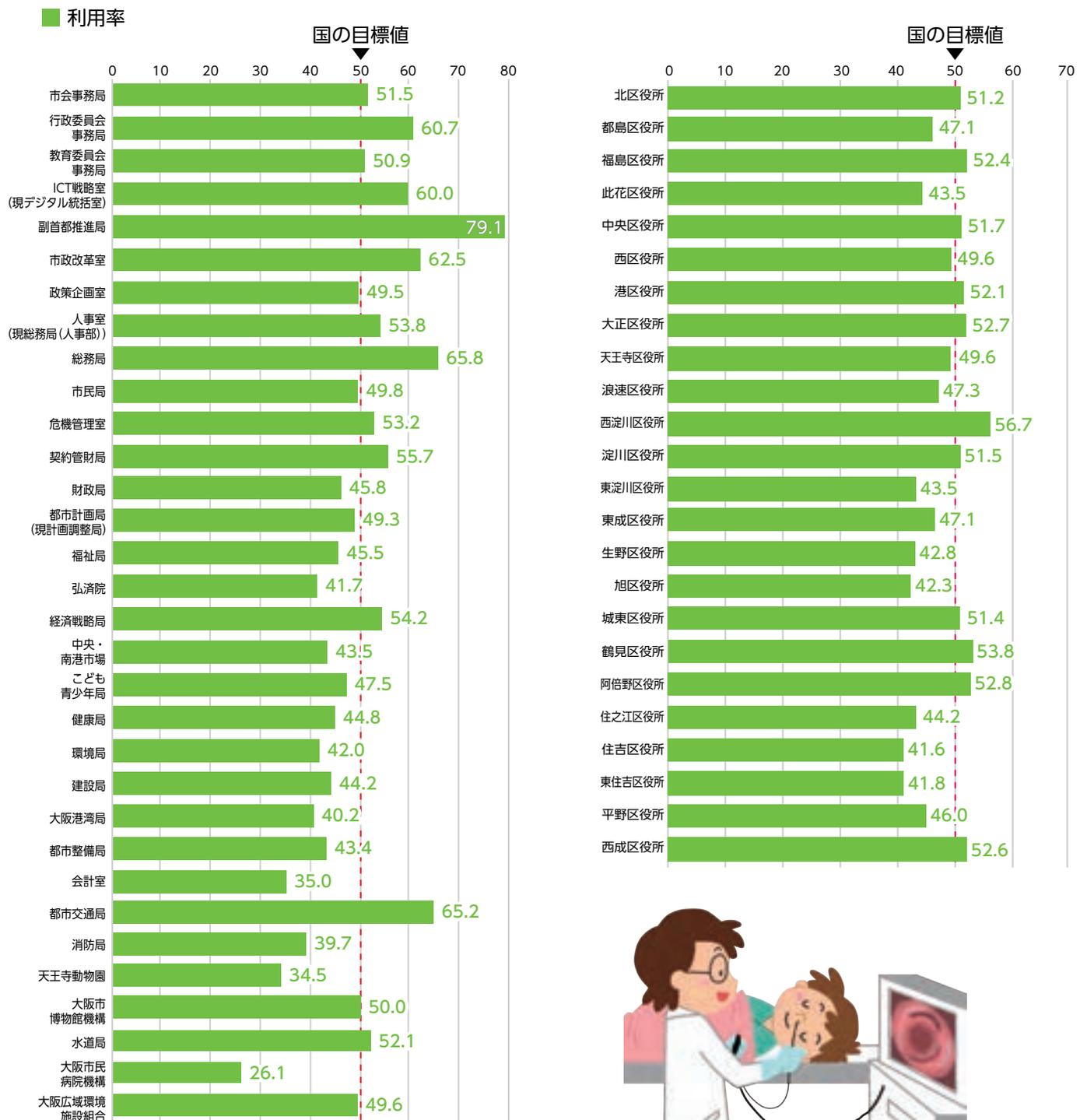
下の図は、各職場のがん検診受診率です。一人あたりの医療費で最も高いのは、男性は循環器系の疾患、女性はがん※です。また、5大がん関連医療費(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)の一人あたりの医療費で最も高いのは、男性は肺がん、女性は乳がんです。

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3年度)

大阪市全体 **受診率 44.0%**

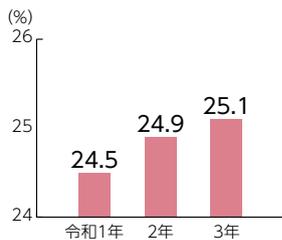




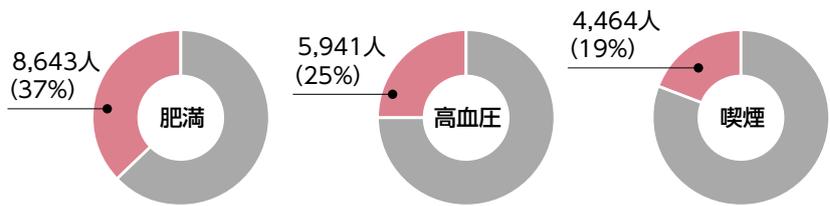
高血圧のおはなし

前回の共済だより6月号では、疾病別の組合員一人当たりの医療費は男女ともに高血圧性疾患が最も高いことをグラフでお示しました。また、高血圧のリスクを持つ組合員の割合は年々高くなっています(グラフ1)。皆さんにとって身近な「高血圧」ですが、実は知ってるようで知らないこともたくさんあるのではないのでしょうか。すでに治療中の方にもそうでない方にも、皆様に知って欲しいおはなしです。

【グラフ1】 組合員における高血圧の割合



【グラフ2】 組合員における生活習慣病リスクのある者の割合



高血圧を早期発見し治療する目的は、合併症を防ぐためです。高血圧の影響はまず、血管壁が弱い細い血管に現れ、細い血管が多い臓器ほど早く障害されます。具体的には脳や眼(網膜)、腎臓などです。さらに高血圧が長く続き、太い血管も障害されるようになると、心臓病や動脈瘤破裂などの命に関わるような病気を引き起こしてしまうこともあります。

高血圧の人の大部分は、原因を特定できない「本態性高血圧」というタイプです。腎臓や神経系などなんらかの遺伝的な異常に、塩分の摂りすぎや過食などの生活習慣や環境の要因が加わって起こります。

下に血圧を上げる要因を幾つかお示しました。他にも、加齢や体質、性格(一人ですべてを抱え込むタイプの人)など自分の力ではどうしようもできない要因もありますが、**自分の力で変えられるものもたくさんあるのです。中でも、一番のポイントはやはり減塩です!**

血圧を上げるもの

塩分の摂りすぎ/ストレス/睡眠不足/過度のアルコール摂取/日常の運動不足/肥満/動脈硬化などの病気など

高血圧川柳



高血圧に関する川柳、標語コンテスト2022より

目標、1日6g未満!*

減塩のコツを知りましょう

- 1 新鮮な食材を用いれば、薄味でも満足感のある料理に。
- 2 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用し、塩や醤油だけに頼らない味付けを。レモンを絞るだけでも◎
- 3 普段使っている調味料を低塩のものに変えてみましょう。色々出ているので、楽しみながら試しては。
- 4 外食や加工食品、インスタント食品は出来るだけ控えましょう。
- 5 麺類の汁を全部残せば2~3gもの減塩になります。
- 6 具沢山の味噌汁はおすすめです。
- 7 栄養成分表示の食塩相当量をチェックするクセをつけましょう。

外食をして、どのお店も味付けが濃いと感じるようになったら減塩生活が定着してきた証拠です! まずはどれか1つでも実践してみませんか?

*高血圧治療中の方の目標値ですが、予防のために一般の方にも推奨されています。

参考文献: 一般社団法人 日本臨床内科医会「わかりやすい病気のはなしシリーズ9 高血圧」
日本高血圧学会HP



禁煙のススメ



NO SMOKING
電子タバコもご遠慮ください。

前ページの**グラフ2**でお示したように、組合員の約2割は喫煙者です。長年喫煙されている方の中には、「ずっと吸っているけど自分は健康だから大丈夫」「今さらやめても仕方がない」「タバコを吸わないと逆にストレスが溜まるから不健康だ」とお考えの方もいるかもしれません。しかし、それらはすべて誤った認識です。まず、喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関連があることが数多くの研究から明らかになっており、**予防可能な最大の死亡原因**とされています。これらの病気の中には自覚症状が現れにくいものもあり、現在健康であるからと言って将来も健康でいられるという保証はありません。また、禁煙するのに遅すぎるということはありません。もちろん若年で禁煙するほど効果がありますが、50歳で禁煙しても余命が6年長くなることがわかっています。

■ 喫煙とストレス

喫煙者の1日の気分の変化を調べた研究によると、喫煙している人のストレス感は喫煙する前に高く、喫煙した直後に低下し、次の喫煙までの間に増加することがわかっています。喫煙をされている人の中には、ストレス解消のために吸っているという方もいると思いますが、ストレスを作り出しているのは**ニコチン依存症による禁断症状**で、喫煙によりその禁断症状が緩和されるため、ストレスが軽減されたと感じるだけなのです。つまり、喫煙はストレス解消法というのは思い込みで、実はストレスを作り出す原因(ストレスラー)なのです。禁煙の際には、離脱症状によってストレスは一時的に高まりますが、禁煙に成功した人ではタバコから解放されることによってストレスが低下し、精神的健康度も改善することがわかっています。禁煙を成功させるためにはストレスマネジメントの方法を学ぶことも有効です。

■ 加熱式タバコは安全??

最近では加熱式タバコの種類も増え、健康のことを考えて加熱式タバコに切り替える方も増えていると思います。タバコ会社は、加熱式タバコの煙に含まれる有害物質の量が紙巻タバコの煙に含まれる量よりも少ないため、切り替えによってリスクが減ると謳っていますが、本当にそうでしょうか。

確かに、紙巻きタバコのように燃焼することで出ている有害物質は出なくなりますが、燃焼させなくても出てくる有害物質はあります。また、加熱式タバコの方が多い有害物質の成分もありますし、測定や評価がなされていない成分も多いため、本当に病気のリスクが減るかどうかは何とも言えないのが現状です。一つ言えるのは、**加熱式タバコも無害ではない**ということです。

■ 意思の力ではなく、医師の力を

これを読んでおられる皆様の中には、これまで何度も禁煙に失敗されている方もいるかもしれません。

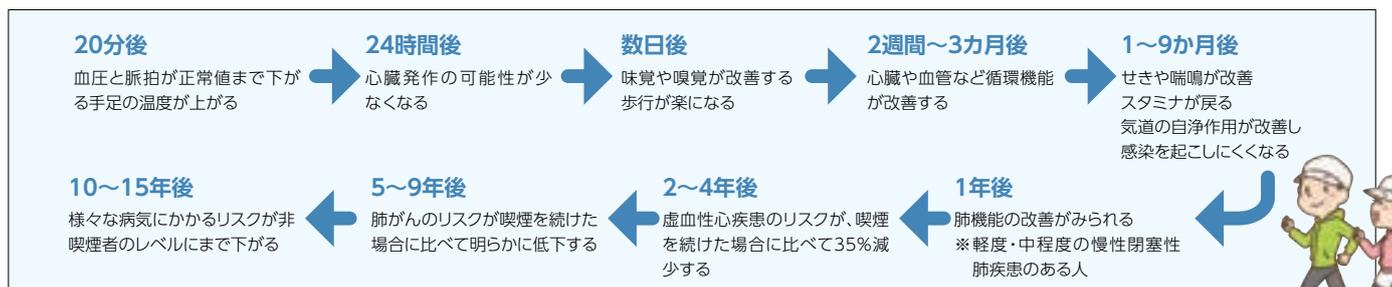
自分には出来ないと自信をなくしている方もいるのではないのでしょうか。

しかし、禁煙は失敗しても何の損もありません。失敗しただけで病気になるわけではなく、元の喫煙者に戻るだけのことです。

禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。失敗を恐れず、「とりあえずやってみる」くらいの気楽な気持ちを持つことも大切です。

禁煙治療には健康保険が適用されます。(適用基準を満たした場合)2020年度からは加熱式タバコ使用者も対象と認められました。ニコチン依存度に合わせた貼り薬や飲み薬の処方され、禁煙についてのアドバイスを受けることもできます。

喫煙による健康改善



参考文献：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトe-ヘルスネット
社会福祉法人恩賜財団済生会ホームページ「禁煙センセイに聞いた頑張り不要な禁煙のススメ」

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 19,943,457千円

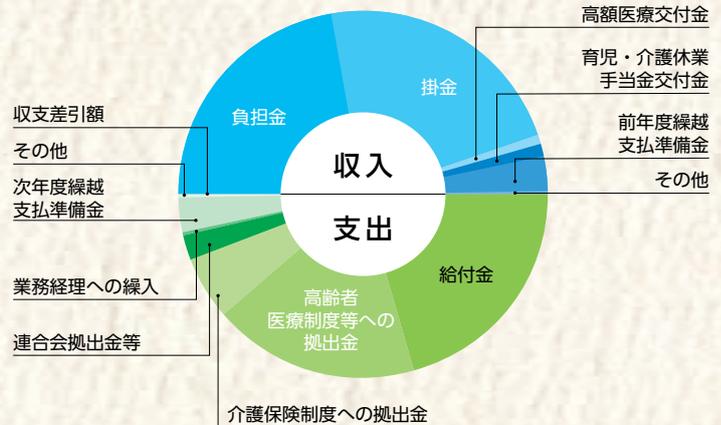
負担金	8,916,740千円
掛金	9,001,387千円
高額医療交付金	301,558千円
育児・介護休業手当金交付金	461,374千円
前年度繰越支払準備金	1,232,911千円
その他	29,487千円

支出総額 20,790,575千円

給付金	8,619,286千円
高齢者医療制度等への拠出金	7,510,100千円
介護保険制度への拠出金	2,246,769千円
連合会拠出金等	1,015,702千円
業務経理への繰入	28,500千円
次年度繰越支払準備金	1,359,413千円
その他	10,805千円

収支差引額 △847,118千円

前年度から繰越した利益余剰金を充当します。



令和 決算が承認

令和4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 190,147千円

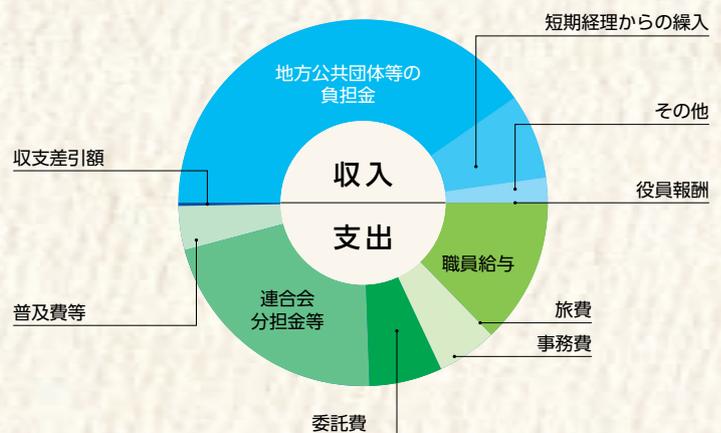
地方公共団体等の負担金	153,902千円
短期経理からの繰入	28,500千円
その他	7,745千円

支出総額 195,728千円

役員報酬	78千円
職員給与	50,261千円
旅費	27千円
事務費	21,524千円
委託費	25,038千円
連合会分担金等	83,248千円
普及費等	15,552千円

収支差引額 △5,581千円

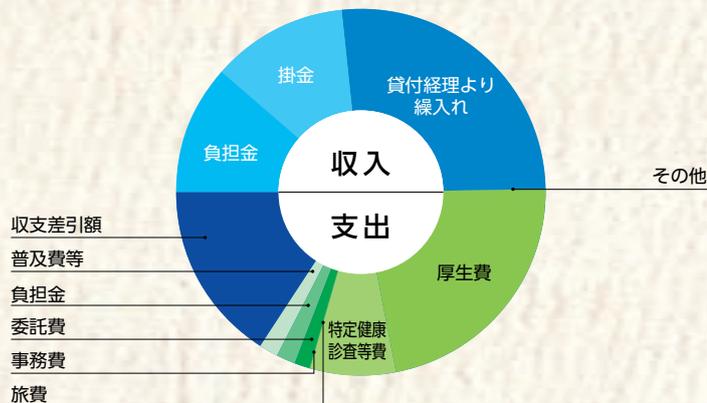
前年度から繰越した利益余剰金を充当します。



上記以外の経理を含め、令和3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。



収入総額	564,642千円
負担金	131,320千円
掛金	132,902千円
貸付経理より繰入れ	300,000千円
その他	420千円

支出総額	387,723千円
厚生費	249,227千円
特定健康診査等費	86,054千円
旅費	10千円
事務費	200千円
委託費	13,165千円
負担金	19,104千円
普及費等	19,963千円

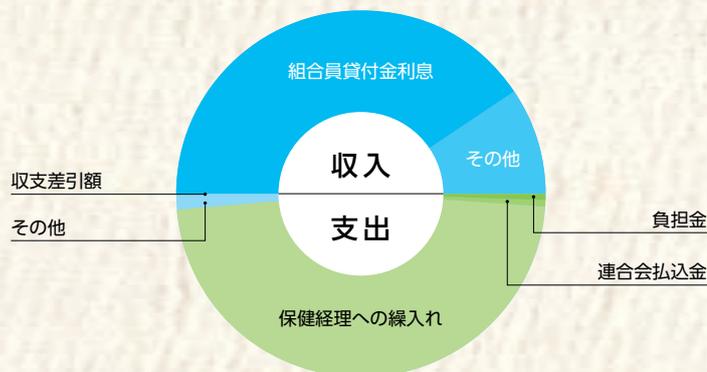
収支差引額	176,919千円
利益余剰金として次年度に繰越します。	

3年度 されました

にて、令和3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)。



収入総額	23,510千円
組合員貸付金利息	19,191千円
その他	4,319千円

支出総額	315,185千円
負担金	3,658千円
連合会払込金	3,853千円
保健経理への繰入れ	300,000千円
その他	7,674千円

収支差引額	△291,675千円
前年度から繰越した利益余剰金を充当します。	

<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

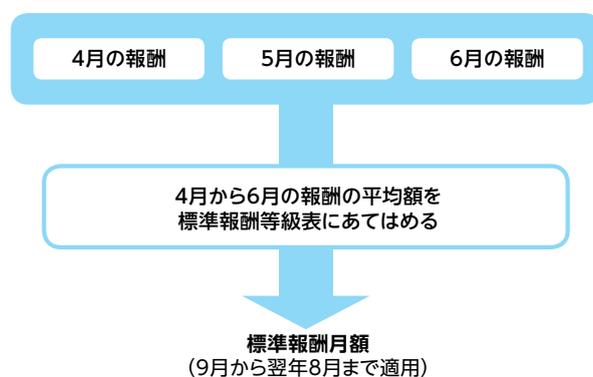
組合員が実際に受ける報酬と、すでに決定されている標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、**毎年7月1日**において、現に組合員である者の4月から6月までの3カ月間の報酬月額の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬月額を決定します。これを**定時決定**といいます。

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



産前産後休業取得者の定時決定における保険者算定(令和4年4月1日から)

申出必要

4月から6月までの間に産前産後休業を取得する場合、当該4月から6月までの3カ月間の報酬の月平均額により算出した標準報酬の等級が、産前産後休業を開始した日の属する月以前の直近の継続した12カ月間の各月の標準報酬の月額の平均額を報酬月額として算出した標準報酬の等級を2等級以上下回るときは、申出により、年平均額を報酬月額として、同年9月からの標準報酬を決定します。

■随時改定

申出不要

定時決定により決定された標準報酬月額は、その年の9月から翌年の8月まで適用されますが、その間に**昇給・昇格等により報酬の額が大きく変動した場合**は、実際に受けている報酬と決定されている標準報酬月額との間に隔たりが生じることになるため、標準報酬月額を改定することになっています。この改定を**随時改定**といいます。

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

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



■ 育児休業等終了時改定 申出必要

育児休業等を終了した組合員が、育児休業等を終了した日においてその休業等に係る**3歳に満たない子を養育する場合、当共済組合に申出をしたとき**に改定が行われます。

この改定は、職場復帰後の勤務形態が育児短時間勤務や部分休業等により報酬が低下した場合等に行われる改定で、2等級以上の差がない場合でも改定が行われます。

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

【対象者】 育児休業等を終了し、3歳未満の子を養育する組合員

育児休業等終了時改定は組合員の申出により行われます。ただし、次の場合は申出ができません。

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

■ 産前産後休業終了時改定 申出必要

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

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

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

【対象者】 産前産後休業を終了し、子の養育をする組合員

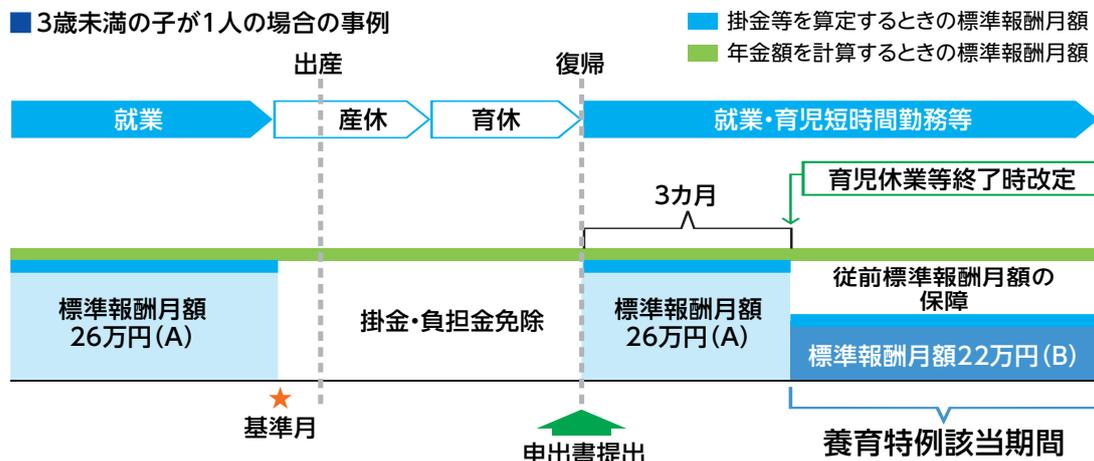
産前産後休業終了時改定は組合員の申出により行われます。ただし、次の場合は申出ができません。

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

■ 3歳未満の子を養育している期間の特例(養育特例) 申出必要

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

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



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。

■ 令和4年10月から標準報酬等級表が変わります

- 短期給付・福祉事業…58,000円～ 1,390,000円 (50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)…88,000円～ 650,000円 (32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						
			58,000	～	63,000		
			68,000	63,000	～ 73,000	10,000	
			78,000	73,000	～ 83,000	10,000	
	1	1	88,000*1	83,000	～ 93,000	10,000	
	2	2	98,000	93,000	～ 101,000	10,000	
	3	3	104,000	101,000	～ 107,000	6,000	
	4	4	110,000	107,000	～ 114,000	6,000	
	5	5	118,000	114,000	～ 122,000	8,000	
	6	6	126,000	122,000	～ 130,000	8,000	
	7	7	134,000	130,000	～ 138,000	8,000	
	8	8	142,000	138,000	～ 146,000	8,000	
	9	9	150,000	146,000	～ 155,000	8,000	
	10	10	160,000	155,000	～ 165,000	10,000	
	11	11	170,000	165,000	～ 175,000	10,000	
	12	12	180,000	175,000	～ 185,000	10,000	
	13	13	190,000	185,000	～ 195,000	10,000	
	14	14	200,000	195,000	～ 210,000	10,000	
	15	15	220,000	210,000	～ 230,000	20,000	
	16	16	240,000	230,000	～ 250,000	20,000	
	17	17	260,000	250,000	～ 270,000	20,000	
	18	18	280,000	270,000	～ 290,000	20,000	
	19	19	300,000	290,000	～ 310,000	20,000	
	20	20	320,000	310,000	～ 330,000	20,000	
	21	21	340,000	330,000	～ 350,000	20,000	
	22	22	360,000	350,000	～ 370,000	20,000	
	23	23	380,000	370,000	～ 395,000	20,000	
	24	24	410,000	395,000	～ 425,000	30,000	
	25	25	440,000	425,000	～ 455,000	30,000	
	26	26	470,000	455,000	～ 485,000	30,000	
	27	27	500,000	485,000	～ 515,000	30,000	
	28	28	530,000	515,000	～ 545,000	30,000	
	29	29	560,000	545,000	～ 575,000	30,000	
	30	30	590,000	575,000	～ 605,000	30,000	
	31	31	620,000	605,000	～ 635,000	30,000	
	32	32	650,000*2	635,000	～ 665,000	30,000	
			680,000	665,000	～ 695,000	30,000	
			710,000	695,000	～ 730,000	30,000	
			750,000	730,000	～ 770,000	40,000	
			790,000	770,000	～ 810,000	40,000	
			830,000	810,000	～ 855,000	40,000	
			880,000	855,000	～ 905,000	50,000	
			930,000	905,000	～ 955,000	50,000	
			980,000	955,000	～ 1,005,000	50,000	
			1,030,000	1,005,000	～ 1,055,000	50,000	
			1,090,000	1,055,000	～ 1,115,000	60,000	
			1,150,000	1,115,000	～ 1,175,000	60,000	
			1,210,000	1,175,000	～ 1,235,000	60,000	
			1,270,000	1,235,000	～ 1,295,000	60,000	
			1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000	60,000	
			1,390,000	1,355,000	～	60,000	

*1 報酬月額が93,000円未満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)の標準報酬の月額は88,000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4年7月22日付けの厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項及び第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ハ及びロに定める額に変更があったため、令和4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%)	13,878円	13,722円
180日を超える期間の給付上限相当額(50%)	10,356円	10,240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%)	15,266円	15,102円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	530,000円	500,000円

カロリーの話

フルーツの糖分

食欲の秋や味覚の秋などといいますが、冬のミカンや春先から夏にかけてのイチゴ、桃、スイカなど、身近にある種類だけでも、果物は年中切れることがありません。野菜と同様、美容と健康にいいイメージもあって、食事のかわりに果物ですます人もいるほどです。しかし、果物には意外と多くの糖分が含まれています。食べ過ぎには注意が必要です。



果物と野菜の違い

果物は水分やビタミン、ミネラル、食物繊維をたくさん含んでいます。野菜と違うのはブドウ糖や果糖、ショ糖などの糖質を含むことです。糖質はエネルギー源に変わるため、果物を食べ過ぎると糖質の過剰摂取で肥満や中性脂肪の増大につながることがあります。

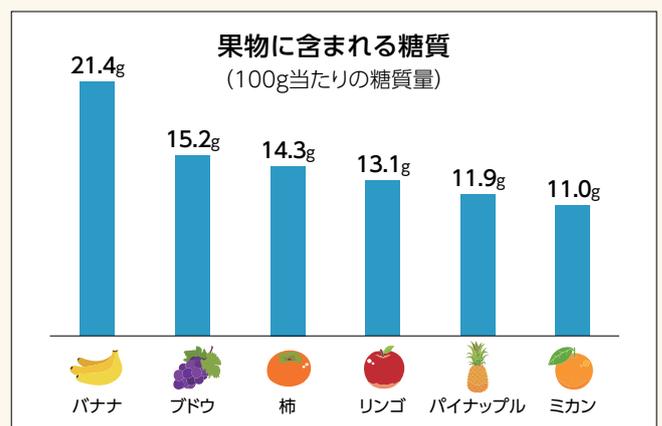
果物に含まれているビタミンは、おもにビタミンCです。野菜ほどたくさんの種類のビタミンはありません。同様に、果物のミネラルはカリウムが主で、野菜のように鉄分やカルシウムをたくさん摂取することはできません。

糖質は原則「1g=4kcal」

そもそも血糖値は血中のブドウ糖の濃度を測るものなので、糖分のとり過ぎは要注意です。果糖はブドウ糖に比べると吸収が遅いですが、糖新生によりブドウ糖に変換されます。このようにして吸収された糖質は、原則

「1g=4kcal」のエネルギー源となります。

果物の場合、1日に食べる量はこぶしひとつ分ともいわれます。リンゴ半個、バナナ1本、イチゴ16粒くらいでおよそ80kcalになります。基本はあくまでも「適量」。食べ過ぎに気をつけて、旬の味覚を楽しみたいですね。



【日本食品標準成分表2020年度版】より

最初の一 滴

醤油は日本で生まれた調味料です。鎌倉時代に宋から伝わった金山寺味噌の汁を改良したのが、いまの醤油になったといわれています。その汁を日本で最初に醸造したのが湯浅町です。湯浅町は「最初の一 滴」を生み出した街として、2017年に日本遺産に認定されています。

Day Trip

ちよつと
近場でリフレッシュ

Trip06 湯浅町 (和歌山県)



醤油蔵が並ぶ内堀。日本酒の醸造蔵が並ぶ街並みとどこか似ていますね。



「歴史ある街並み」と「食」

湯浅町はもともと熊野古道につながる宿場町として栄えていました。深い山中を歩くことが多い熊野古道では珍しく、街並みの中を古道が通っています。中世には醤油醸造を始めとした商工業が発展しました。今に残る街並みからも当時の繁栄がしのべられます。

海運や漁業も盛んで、醤油などを運ぶ船にあわせ、漁港ではあじ、さば、しらすなどの豊かな海の幸が水揚げされています。有田地区にあるだけに、ミカンや三宝柑などの山の幸も絶品です。



ソイソースは今や世界の調味料!



北町通、浜町通、中町通などには古い時代の建物や記念碑、装い物がたくさん残っています。

しらすは1年を通じて獲れますが、なかでも春しらすと秋しらすはおいしさも別格。10月に開かっている「紀州湯浅のギョギョつとお魚まつり」も期待大です。



ほな、行こか〜

休日 ウォーキング

天気の良い日
普段よりほんの少し足を延ばして
すてきな散歩コースで
くつろぎませんか？

大阪市の
お隣さん

お子さまと一緒に
リフレッシュ

東大阪でくつろぐ

東京の大田区と並んで、モノづくりのまちとして知られている東大阪市。

ラグビーの聖地「花園」でも有名ですが、ラグビー場のすぐ隣にある**花園中央公園**は、とくに子育て世代の若い人たちに人気がある公園です。鶴見区の花博記念公園ほどの広さはありませんが、子どもが何時間も熱中して遊べる遊具の数や大きさと圧倒しています。古くからの店が並び、昭和レトロな雰囲気漂わせている**石切参道商店街**も、最近では若い人の姿をたくさん見かけます。

石切劔箭神社(石切さん)を過ぎてさらに東へと向かうと、奈良との境となる生駒山一帯に、大阪府民の森の**くさか園地**、**ぬかた園地**、**なるかわ園地**など

の自然豊かな公園やハイキング

コースが整備されています。何時間もかけて歩く本格的なコースだけでなく、近鉄枚岡駅から1〜3キロで着く、**枚岡山展望台**やなるかわ園地の**ぼくらの広場**のような手ごろなコースがたくさんあります。大阪市内も一望できるので、家族連れにも人気です。

10月から始まるNHKの朝ドラ『舞いあがれ!』では、長崎の五島列島と東大阪が舞台です。モノづくりのまちで、夢の飛行機作りに情熱を燃やす若者たちの物語です。大阪市内のお隣さんでもある東大阪市。なにやら今年後半から来春にかけてブレイクする予感!?

東大阪市おすすめ

ウォーキング
SPOT 

SPOT 1 花園中央公園



大阪市内から遊びに来る子育て世代のパパママも多いとか

SPOT 2 花園ラグビー場



ラグビーワールドカップの会場として2018年に生まれ変わりました。

SPOT 3 「石切さん」前の商店街



石切劔箭神社の参拝客にまぎって、若い人の姿もよく見かけます。

SPOT 4 枚岡山展望台から



生駒山系には大阪平野が望めるスポットがたくさんあります。

年金情報がWebサイトで 確認できます

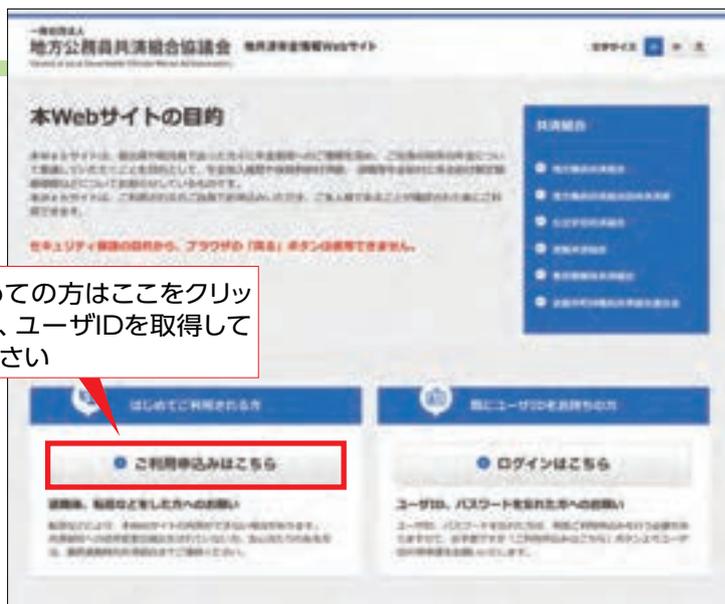


利用対象者

組合員及び 過去に組合員であった方

次の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



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



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 有期年金現価率の値が**変わります**

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率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。

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 06

ポークソテー フルーツソース添え

カロリー-440kcal 塩分1.1g

材料(2人分)

□豚ロース肉 2枚

調味料

□酒 大さじ2 □塩・こしょう ひとつまみ

□オリーブ油 大さじ1.5 □小麦粉 適宜

ソース

□キウイ 1個 □酢 大さじ1

付け合わせ

□キャベツ、温野菜など適宜



かぼちゃの豆乳スープ



(カロリー283kcal 塩分0.8g)

材料(2人分)

□かぼちゃ 1/4個 □にんじん 1/2本
□玉ねぎ 1/2個 □オリーブ油 大さじ1/2
□バター 10g □水 200ml
□豆乳(成分無調整) 200ml □塩・こしょう 少々
□みそ 小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、皮はむかずにそのまま一口大に切る。にんじんは5mmのいちょう切り、玉ねぎは一口大に切る。
- 2 鍋を中火にかけ、オリーブ油とバターを入れ、にんじんと玉ねぎを炒める。バターだけではこげやすいので、オリーブ油も入れる。かぼちゃを加えてさらに炒め、塩・こしょうをする。
- 3 玉ねぎが透き通り始めたら、水を加えてフタをして、中火で加熱する。かぼちゃがやわらかくなったら弱火にして豆乳を加え、分離しないように静かに混ぜる。さらにみそを入れて溶かし、火を止める。

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。



暑い夏が終わり、過ごしやすくなりましたね。食欲が湧くこの時期、お肉を食べてパワーをつけましょう。今回、食材として取り上げた豚肉は、疲労回復の働きがあるビタミンB群が豊富です。中でも、体内の糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1は牛肉の8~10倍といわれています。ビタミンCを多く含むキウイを使った、酸味のあるソースを添えてください。

一緒に召し上がっていただきたいスープは、栄養価が高い豆乳がベースです。カボチャと取り合わせると、甘みを感じるやさしい味わいになります。ただ、豆乳が分離しやすいので、静かにそっと混ぜてください。お味噌を少しだけ加えると、失敗なく味が整います。

1 豚肉は、筋を切り、包丁の背で軽く叩いておく。バットに入れ、酒を振り、塩・こしょうして冷蔵庫で10分ほど置く。

2 ソースを作る。キウイをおろし金ですりおろし、ボウルに入れて酢と混ぜる(写真1)。

3 豚肉を冷蔵庫から取り出し、キッチンペーパーなどで水気を拭き、小麦粉をまぶす(写真2)。

4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で加熱し、片面を2分ずつ焼く、中まで火を通す。お皿に付け合わせとともに盛り付け、キウイソースを添える。



写真1



写真2

共済組合だより No.112 (令和4年9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
- 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593 健診等 6208-7597
- 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549

- E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

