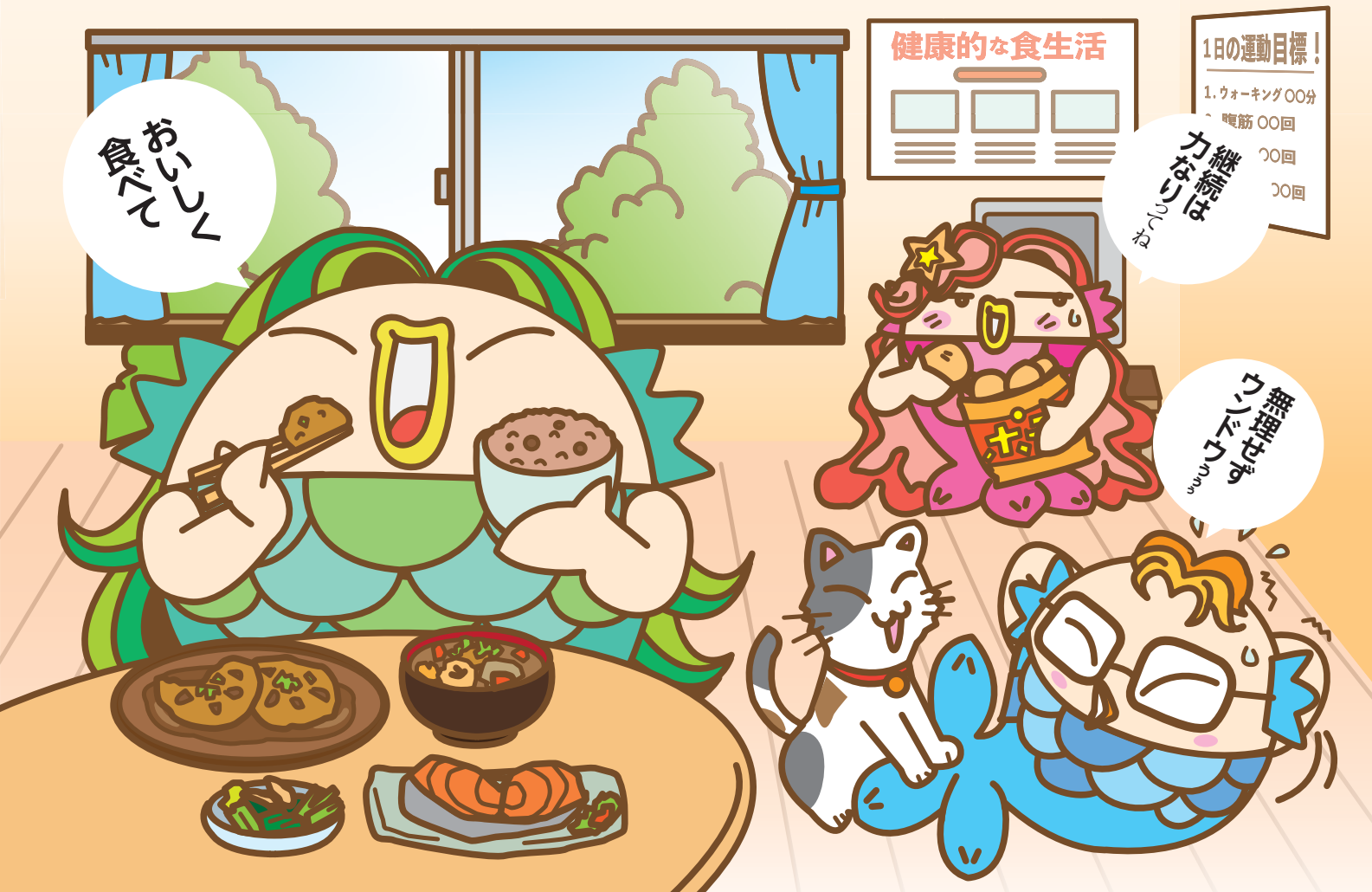


共済組合だより



今月号のTOPICS

- 3つの保健指導のご案内 02
- 糖尿病重症化予防事業とは? 06
- 他人事ではない! 身近にひそむ糖尿病 08
- 退職後の医療保険制度 14
- 離婚時の年金分割について 18
- 標準報酬月額の設定・改定の種類 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

当共済組合の3つの保健指導のご案内

健康診断の結果から、生活習慣病の予防や進行を防ぐ必要がある方に**特定保健指導**、**個別保健指導**、**糖尿病重症化予防事業**のご案内を送付しています。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あわせたアドバイスを行います。それぞれの保健指導を利用して、ご自身の健康状態を正しく理解し、自分に合った取り組みを見つけましょう。



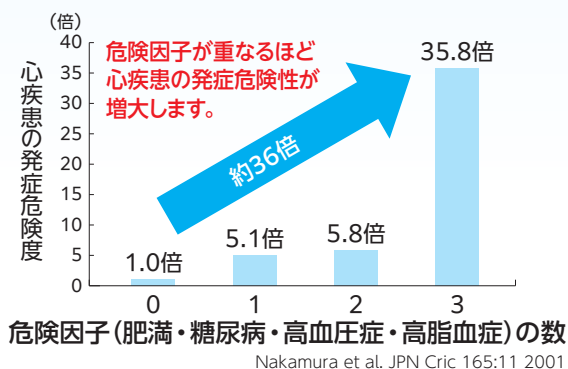
3つの保健指導はなんのためにあるの？

生活習慣病の予防や進行を予防するためです！



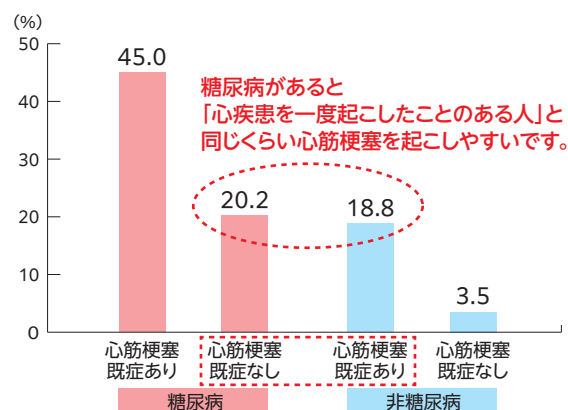
特定保健指導、個別保健指導を利用して、 自覚症状がないうちに生活習慣病を予防しましょう！

日本人の1/3を占めるメタボリックシンドロームは、「サイレントキラー」と言われ、自覚症状がないままひそかに病気が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの死をもたらす危険な病気につながります。また、肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症の危険因子のうち、3つ以上あると心疾患にかかる危険度が約36倍高くなるといわれています。特定保健指導、個別保健指導に該当した場合には放置せず、利用してご自身の生活を見直すきっかけにすることで、心疾患や脳血管疾患など大きな病気の予防につなげましょう。



糖尿病重症化予防事業を利用して、糖尿病の合併症を予防しましょう！

糖尿病は成人の失明の原因、人工透析を受ける原因の第1位であり、その他にも様々な合併症をもたらします。自覚症状がなくても血糖値が高い状態が続くと、細い動脈だけでなく太い動脈にもダメージを与えます。動脈が傷つくことで動脈硬化が進み、血管の弾力性がなくなったり詰まったりして心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を引き起こします。糖尿病の人の心筋梗塞の発症率は、既に心筋梗塞をおこしたことがある糖尿病でない人と同程度だといわれています。糖尿病重症化予防事業は治療中の方も対象です。適切な治療につながるよう専門家がサポートしますので、「受診しているから大丈夫」ではなく、主治医とも相談しながら保健指導も利用しましょう。P6～7で詳しく説明します。



7年間での心筋梗塞の発症率 (Finnish Study)



？ 収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上で特定保健指導の対象者になるって、厳しくない？ 高血圧症ってもっと高いイメージだけど。

収縮期血圧130～139mmHg、拡張期血圧80～89mmHgは、これまで「正常高値血圧」と呼んでいましたが、現在では「高値血圧」と呼びます。高血圧とは診断されないものの、正常ではない高い血圧といった意味になり、注意が必要な状態です。また、ここで忘れてはいけないのは内臓脂肪型肥満があるということです。**特定保健指導**の対象基準は、内臓脂肪型肥満に加えて、最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上であり、この基準はメタボリックシンドロームの診断基準と同じです。血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、心疾患の発症率が高くなる等死亡リスクも高まるため、自覚症状がない今のうちに生活習慣を改善して、生活習慣病を予防する必要があるんですよ。

表 血圧の詳細区分(mmHg)

分類	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

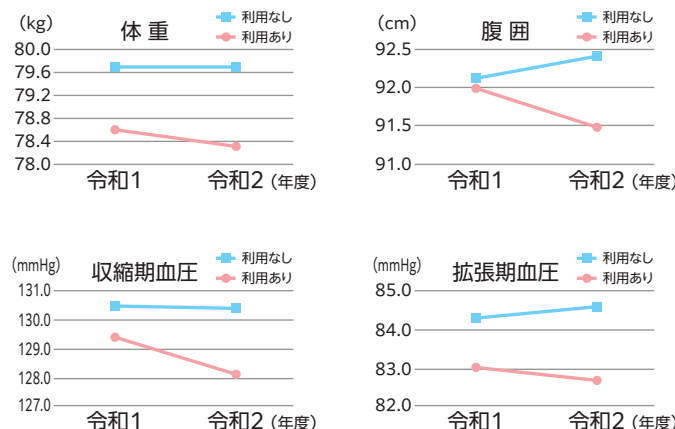
日本高血圧学会「高血圧ガイドライン2019」より



？ 保健指導を利用したら本当に効果が出るの？ 利用した人はどう思っているのかな？

特定保健指導を利用した人は、していない人と比べて、翌年度の健康診断の結果、体重、腹囲、収縮期血圧、拡張期血圧が減少しています。また、**特定保健指導**、**個別保健指導**を利用した人からはたくさんの「満足」のお声をいただいています。詳細は、P4～5をご覧ください。

組合員の特定保健指導の効果(健診結果平均値の推移)



特定保健指導ご利用者の声

特定保健指導、個別保健指導の終了後アンケートより、利用者の声を抜粋しました。より健やかな未来への第一歩を専門家が全力でサポートします! ぜひご利用ください。

特定保健指導の対象者は、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です。令和3年度は1,184名の方が初回面談を利用されました。

ベルトの穴が1つ縮まりました。



禁酒やご飯控えめが習慣になりました。



取り組んでいることをほめてもらい相談によってもらえた。返信メッセージが楽しみのになった。



コンビニスイーツの購入が週1回に減りました。今後も意識して取り組みを継続していきたい。



先着
100名!

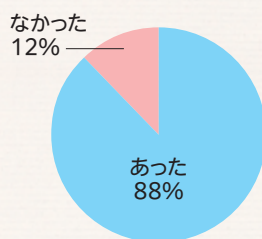
特定保健指導ご利用者様限定プログラム 運動実践スターター講座

特定保健指導の利用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中です。

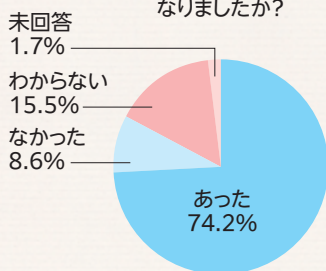
令和3年度の様子



日常生活で活用できる内容がありましたか?



運動を継続するきっかけになりましたか?



■会場・日程 体験型講座 60分/回

会場	大阪市役所	株式会社COSPAウェルネス	
開催日時	令和5年 2/10(金)/18:00~ 3/15(水)/18:00~	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。

NEW!!

令和4年度「特化型」特定保健指導のご案内

過去4年間、連続して特定保健指導の対象で、かつ4年間未利用の方を対象に「特化型」特定保健指導を実施します。対象者には後日、個別にご案内をお送りします(先着50名)。「毎年案内は来ているけど、なかなか気がすすまない」「どうせ利用しても変わらない」というあなたへ、特別なプログラムをご用意しています。この機会をお見逃しなく!

個別保健指導ご利用者の声

個別保健指導の対象者は、非肥満の方で、生活習慣病の発症リスクが高い方です。令和3年度は1,219名の方が初回面談を利用されました。

運動の動機づけになった。適度な運動とバランスの良い食生活を心掛け、健康に気を付けていきたいと思っています。



メール確認があるので、振り返る機会になりました。



食パンにつけるバターをオリーブオイルに変えるなど、少しの変化からで良いと分かり、気持ちが楽になった。



食生活をみなおして、なんらかのかたちで野菜の摂取が出来るというきっかけになりました。



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

先着
150名!

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。

令和4年度の様子



参加者が選んだ食事です。一見バランスの取れた食事ですが、2つ星! 管理栄養士が改善ポイントをお伝えします。



沢山ある食品フードモデルから、自分で選んだ食事の栄養バランスが判定されます。

■会場・日程 体験型講座 60分/回

会場	大阪市役所		ヴィアール大阪
開催日時	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。

糖尿病重症化予防事業とは？

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、受診勧奨や糖尿病専門医療機関紹介、糖尿病保健指導を行います。

■ 支援の流れ

糖尿病重症化予防事業の個別案内が届く

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

電話支援
(2回)

遠隔面接
(2回)

2・4・6カ月後
電話支援(3回)

アンケート
回収

糖尿病専門医療機関紹介

■ 支援内容

ご希望の地域にある糖尿病専門医が在籍する医療機関を紹介し、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重症化予防事業でも利用している「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時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

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。



① 安全キャップを外します。



② 測定機器を装着します。



③ 服の上からでもデータを読み込めます。



④ 入浴、運動可能! 日常生活に支障はありません。

遠隔面接にて血糖測定機器 (CGM) をご自身により装着

初回指導
(CGM装着)

タブレットを使用した面接にて、
装着方法や使い方を分かりやすくご説明します。
ご自宅で簡単に血糖値の確認が可能です。

2週間いつでも
自分でチェック可能

初回指導から
2週間後

血糖測定機器 (CGM) の返却

初回指導から
4週間後

レポートをもとに電話指導



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。

特集

他人事ではない！ 身近にひそむ糖尿病

テレビや雑誌でもよく目にするものがある糖尿病。みなさんはどんなイメージをお持ちでしょうか。「甘いものが食べられなくなる」「尿から糖が出たら糖尿病」「薬がやめられないのでは」など、様々だと思います。厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は男性の5人に1人、女性の10人に1人であり、50歳代から急激にその割合は増加します(図1)。また、糖尿病有病者と糖尿病予備群を合わせると、約2,000万人にもものぼるといわれています。自分には関係ない、と今は思われている方も、ぜひ身近に感じていただきたい糖尿病のおはなしです。



糖尿病ってどんな病気？

高血圧や脂質異常症にならぶ生活習慣病のひとつである糖尿病について、正しい知識を持っている方はどのくらいいるのでしょうか。糖尿病とはどんな病気なのか、また糖尿病になるとどんなリスクがあるのかをご説明したいと思います。

私たちが生きていくための大切なエネルギー源として血液中にブドウ糖が存在します。食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれるとエネルギーとして利用され、このブドウ糖がなくては生きていけません、高すぎてもよくありません。糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、この血液中のブドウ糖(血糖)の濃度(血糖値)が多くなる病気です。インスリンとは、膵臓から出るホルモンで、血糖値を一定の範囲におさめる働きを担っています。インス

リンが十分に働かない原因は2つあり、1つは膵臓の機能の低下により十分なインスリンを作れなくなってしまう状態、もう1つはインスリンの量は十分だが効果を発揮できない状態(肥満になるとインスリンが働きにくくなる等)です。

どの検査値で分かるの？

職場の健康診断や特定健診では、食事をとらずに測った血糖値(空腹時血糖)のほか、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の検査を行うことがあります。ヘモグロビンは、血液の中で酸素を運ぶ働きをしていますが、その一部はブドウ糖と結合します。これがHbA1cです。血糖値が高い状態が続くと、ブドウ糖と結合しているヘモグロビンが多くなるので、HbA1cが高くなります。血糖は食事の影響を受けるのに対して、HbA1cは2ヶ月程度の血糖を反映する

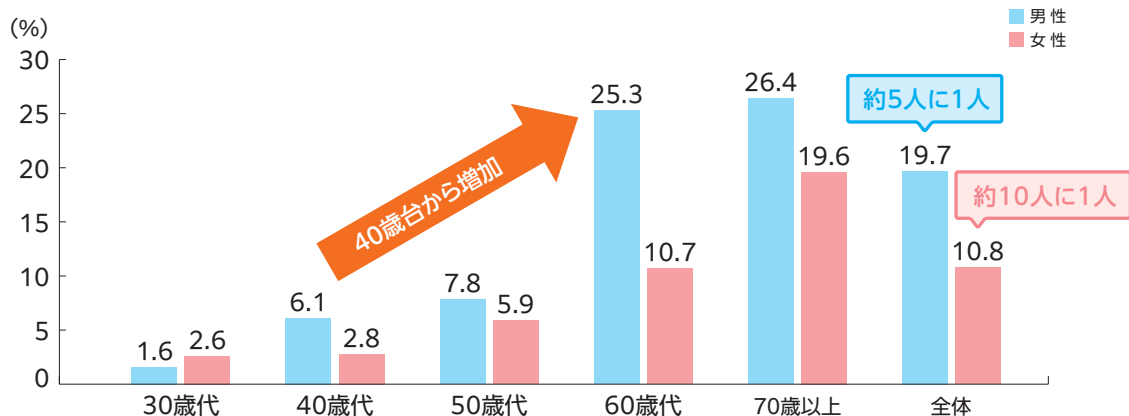


図1 糖尿病が強く疑われる人の性別・年齢別割合

厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」より

ので、直前の食事の影響を受けにくい糖尿病の指標として検査でよく利用されています。

空腹時血糖が126mg/dl以上、食事をとった後に測った血糖(随時血糖)が200mg/dl以上、あるいはHbA1cが6.5%以上と確認された場合、糖尿病である可能性が高くなりますので医療機関を受診してください。

また特定健診では、空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c 5.6%以上を高血糖の基準としています。この高血糖に該当する方も、「まだ糖尿病になったわけじゃないから、今は食生活を改善したり、運動をしたりする必要はない」と思っている方がいるかもしれません。糖尿病予備群のような初期の段階では何も症状はないので、そう考えるのは無理ありません。しかし、糖尿病の予備群の段階からからだの中では糖尿病の方と同じような変化がおきはじめています。

糖尿病になるとどうなる?

糖尿病では、かなり血糖値が高くなければ症状が現れません。健康診断で「糖尿病」「糖尿病予備群」と言われても、ピンとこず放置するひといるでしょう。しかし、自覚症状が出たときには、すでに合併症が進んでいることも少なくあ

表1 代表的な糖尿病の症状

- のどがすぐ乾き、水をよく飲む
- おしっこの回数が多く、量が多い
- なんだか疲れやすい
- お腹がすいてよく食べるのに、体重が減っていく
- 足がつったり、しびれたりする
- 目がかすんだり、黒い点が見えたりする
- ちょっとした傷が治りにくい



りません。代表的な糖尿病の症状(表1)に当てはまるものがあれば、医療機関を受診して相談してください。

糖尿病が進行すると様々な合併症がおこる可能性があります。血糖値が高い状態が続くことで血管の壁が傷つき、動脈硬化が進行します。太い血管が傷つくと、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。糖尿病の方は、そうで無い方と比べて心臓や血管の病気の発症率が3.5倍高まるという報告があります。また有名な3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、細い血管を傷つけることで失明や透析につながる可能性があります。(図2)このような合併症を発症すると、治療が大変困難になります。

糖尿病の発症や悪化を予防するには?

合併症を予防するために、普段から血糖値をよい値に保つこと、つまり血糖値をコントロールすることが大切です。血糖値のコントロールには、食生活の改善、運動、減酒や禁煙等があげられます。また、健康診断の受診により、定期的に自身の健康状態を確認することも必要です(表2)。一人で抱え込まず、医療機関で早めに相談することも良いでしょう。できることから一つでもはじめて、健康な生活をすごしましょう。

表2 糖尿病の予防には

- 食事は腹八分目でやめる
- 野菜を積極的に摂取する
- 散歩などの運動を少しずつでも始める
- 体重を2~10%減らす
- 禁煙する
- 飲酒を控える
- 健康状態の確認のために健診を受ける



図2 糖尿病の合併症



健康は
日々の積み
重ね

生活習慣病の予防

第7回 「いい睡眠」とは

睡眠時無呼吸症候群とも深い関わりのある「いびき」や、海外と比較して少ない「日本人の睡眠時間」など、これまでも何度か睡眠の話題を取り上げてきました。職場でも、なかなか寝付けない、眠りが浅い、疲れがとれない、などの会話が交わされることがあります。「たかが睡眠」と思いつつ、「ぐっすり眠る」というたったそれだけのことが、現代人にはなかなか難しい課題でもあるようです。

1 「ぐっすり」に影響する最初の3時間

質の高い眠りは、朝、目覚めたときに、「ぐっすりとよく眠れた」と自分で思える睡眠のことです。この感覚は、前夜の睡眠が深いかどうかにかかっています。

眠っている間、脳が活動して夢を見ることもあるレム睡眠と、大脳が休息して深い睡眠が得られるノンレム睡眠が交互に訪れることはよく知られていますが、このうち最も深い眠りが得られるのが、最初の1、2回目に訪れるノンレム睡眠だといわれています。つまり、寝入ってから3時間ほどの間に深い眠りに達するかどうか、「ぐっすり」の満足感に関係します。しかも、若返りホルモンともいわれる成長ホルモンは、入眠後2～3時間ほどの間に集中して分泌されます。

睡眠時の動きはすべて体内や脳内で行われていることだけに、ここはなるべく自然体を心がけましょう。特に寝る前のパソコンやストレス、夜更かしなど、無理な負担は極力かけないようにしたいですね。

2 きちんとした生活習慣を

1日は24時間。人間の体内時計は24時間11分。何もしなければ私たちの生活時間は自然にずれてきます。普段の生活では、通勤、仕事、学校、食事などがあるのでこの差が埋められています。睡眠に関していえば、この差を修正するのに最も効果的なのが、朝起きたときに太陽の光を浴びることと、朝食をきちんと摂ることです。どちらも体内時計をリセットする働きがあります。

11分は1週間もすれば1時間以上にもなる大きな時間です。朝のスタートをよくすることで、快適な一日を過ごすことにもつながります。窓を開けて深呼吸するだけでも、朝の目覚めが違ってくるはずです。

快眠のための生活習慣

- 目が覚めたらお日さんと朝食
- 運動や食事は、寝る3時間前までに
- 入浴は就寝1～3時間の間に
- 夜はカフェインを控える
- PC、スマホなどを長時間見ない

寝る前に目を温めると、
気持ちよく眠れますよ



ちなみに、

レム睡眠のレムって何の略か知っていますか？

REM=Rapid Eye Movement(浅い睡眠時に瞳が動いていることから名付けられました)

冬の味覚 みかんとブリ



「炬燵にみかん」は日本の冬の定番ともいえる組み合わせです。一方、ブリは一年中とれるとはいえ、12月から2月にかけて脂がのる時期で、大型化した寒ブリは関西のお正月料理には欠かせない食材です。お刺身から照り焼きまで、さまざまな食べ方で楽しめることも人気がある理由かもしれません。

ブリ：調理法によって変わるカロリー

ブリが正月のお膳に上がるもうひとつの理由が、縁起の良さです。ブリは稚魚のワカナからツバス、ハマチ、メジロと、成長するごとに呼び名を変える代表的な出世魚です。栄養価も高く、アミノ酸や必須脂肪酸EPA、DHAを多く含み、ビタミンB1、B2、ナイアシンも豊富です。

一般的に魚の調理は、鮮度の良いものから順に、刺身、塩焼き、照り焼き、煮付け、揚げ物などとしていただくことが適しています。鮮度の良いものは臭み成分の変化も少なく、切り身のプリプリ感や歯ごたえも楽しむことができます。同じブリでも、この調理の方法によってカロリーが大きく違ってきます。

表 調理法によるカロリーの違い

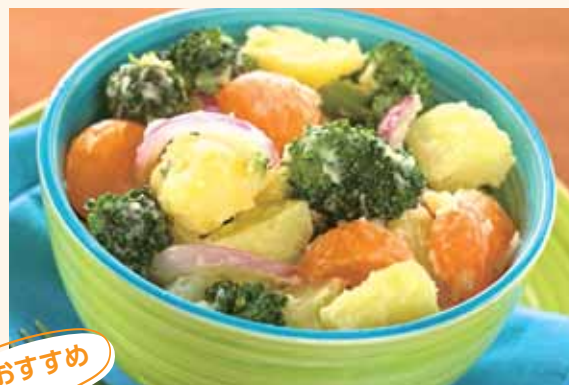
調理法	お刺身	塩焼き	煮付け	照り焼き	南蛮漬け
カロリーkcal	135	204	208	232	252

それぞれ標準的な分量(刺身は50g、その他の調理は75g)で調理
しょうゆ、塩、みりんなどの調味料を適時使用

日本で生まれた「温州みかん」

みかんはインドのアッサム地方が原産で、日本には中国を通じて伝わったとされています。かんきつ類の産地として名高かった中国の温州にちなんで「温州みかん」と呼びならわされていますが、実はこの品種は鹿児島県が原産です。中国から伝わったかんきつ類から偶然実がなったものが元になったと考えられています。和歌山の有田地区は室町時代から栽培を始め、江戸時代には「紀州みかん」として広く知られるようになりました。みかんは日本各地で栽培法の研究や品種の改良が行われ、400年以上を経たいまでは国内で最も生産量の多い果実となりました。

健康には、ご飯などの主食、野菜や魚・肉などの副菜や主菜、乳製品のほか、毎日200gの果物を摂ることがバランスのいい食事になるとされています。平均的なみかんは1個約100g、11kcalなので、ちょうど2個が適量になります。長年の改良で、むきやすく、甘く、食べやすくなったみかん。炬燵や食卓の上に常備してぜひご家族で召し上がってください。



おすすめ

みかんサラダ

ポテト、ブロッコリー、紫オニオンなどのマヨネーズ和えみかんの甘みとマヨネーズがよく合います。クリームチーズなどをちぎって加えた濃厚な味付けも◎です。そのほか

- ・シンプルにレタスとドレッシングで
- ・ちょっと贅沢! フルーツてんこ盛りサラダなどもおすすめです。

「いい湯だなあ〜」

記録的な猛暑に見舞われた今年の夏。朝に夜にと何度もシャワーを浴びた方も多いと思います。しかし、いよいよ年の瀬も迫る頃、やはりゆっくりと湯船に浸かって一日の疲れを癒したいものです。入浴は疲労回復だけでなく、心地良い睡眠、新陳代謝、コリの緩和など、シャワーにはない効果がたくさんあるといわれています。



お風呂の温熱効果

お風呂の良さはなんといってもあったかいこと。この温熱作用が、血管を広げて新陳代謝を促進させ、筋肉や関節の緊張を和らげ神経の過敏を抑制、さらに副交感神経を刺激して気持ちをリラックスさせています。

特に夜の入浴は質の良い睡眠に効果的です。早く寝入るためには就寝の1〜3時間前が理想です。適温の40度の湯で約10分、熱めの湯なら5分、みぞおち辺りまで浸かる半身浴なら30分程度が効果的だとされています。お風呂上がりには水分も忘れずに補給してください。

水圧、浮力、清浄効果等々、ええことづくめ

温熱の他にも、滞留した血液を水圧で押し戻し足のむくみなどを抑える水圧効果や、水の浮力で関節や筋肉の緊張をほぐす浮力効果、毛穴が開いて皮膚の汚れや皮脂がおちる清浄効果など、湯船に浸かることでさまざまな効果が得られます。水中でストレッチをする運動療法的な動きも、自宅の湯船でなら、人の目を気にすることなく伸びのびやれます。

美容や介護にも違いが

温泉ほどではないにせよ、家庭のお風呂でも血行が促進し肌の代謝が上がるので美肌効果があるとされています。ただし、42度以上の熱めの湯だと皮膚の乾燥を強めてしまうほか、15分以上長湯をすると、角膜中において肌の細胞や水分をつなぎとめる役割をしているセラミドを必要以上に流出させてしまうので要注意です。

週7回入浴する人は、週0〜2回の人に比べて、要介護になる割合が約3割低いという調査があります。これは高齢者14,000人を対象に3年間追跡調査を行った結果です。随分大きな差です。日本人の「お風呂好き」は、どうやらこの辺りの色んな理由があつてのことだったかもしれませんね。

自宅で
やってみよう

「いい湯だなあ〜」ポイント

- 約40度で約10分
- 熱め41〜42度なら約5分
- 半身浴なら30分(汗をかく程度)
- 就寝1〜3時間前



運動効果があがる 歩き方

私たちのもっとも基本的な移動手段=歩き。
通勤に乗り物を使うにせよ、私たちは毎日歩くことから始めて
勤め先に向かい、仕事をこなし、業務後に再び移動して家事や
プライベートを楽しむという生活を繰り返しています。程度の
差こそあれ、歩かない日はまずありません。ほんの少し意識す
るだけで、通常的生活活動である歩きが運動効果の高いもの
にグレードアップします。



もっとも身近な運動=ウォーキング

歩くことを運動レベルでとらえたものがウォーキング
です。自転車、ジョギング、水泳など、一人でできる有酸素
運動の中でもとりわけ身近だというメリットがあります。
運動強度は、1kmを15分で歩く通常の速さのウォー
キング(時速4km)では3メッツですが、やや速足と感じ
る歩き(時速5.6km)だと4.3メッツ、少しきついと感じる
速さ(時速6.4km)で5メッツと負荷を大きくすることが
できます(ちなみにジョギングは6メッツ)。

普段の歩きやウォーキングでいちばん大切なことは
姿勢です。目線を上げ、上半身を真っ直ぐに保って普段
より少し大きな歩幅で歩くのが理想です。身長を1cmほ
ど高く見せるような意識をもって歩くといい姿勢に近づ
きます。

ウォーキングは ストレスの発散にも効果的

適度な運動はタンパク質の一種「脳由来神経栄養
因子」の分泌を高め、脳の神経を発達させるといわれ
ています。運動生理学的にも、ウォーキングは脳だけ
でなく心身の健康につながる実証されていま

す。ウォーキングをすると、「第2の心臓」とも呼ばれる
ふくらはぎの筋肉が収縮します。この収縮がポンプの
ような働きをして血液を循環させ、疲労物質を溜まり
にくくします。

休みの日などに、家で寝転がっていて「今日は動い
ていないのに疲れる」と感じたことはありませんか？
そんなときは短い距離でもいいので外を歩くことを
お勧めします。血流で脳や筋肉がリフレッシュするの
で、かえって疲労感を感じにくくなります。

運動の効果が上がる歩き方

目線

20mくらい先を
見ましょう

顔

顔は上げて。
下を向かない

歩幅

普段の歩きより
5cm先延ばしにして

足元

かかとで着地し、つま先で蹴って歩く

速度

普段の歩きよ
り意識して早
めに。きつい
と感じない程
度が最適です

背

まっすぐ。1cm
ほど高く見せ
るイメージで

腕

軽く振る

退職後の医療保険制度

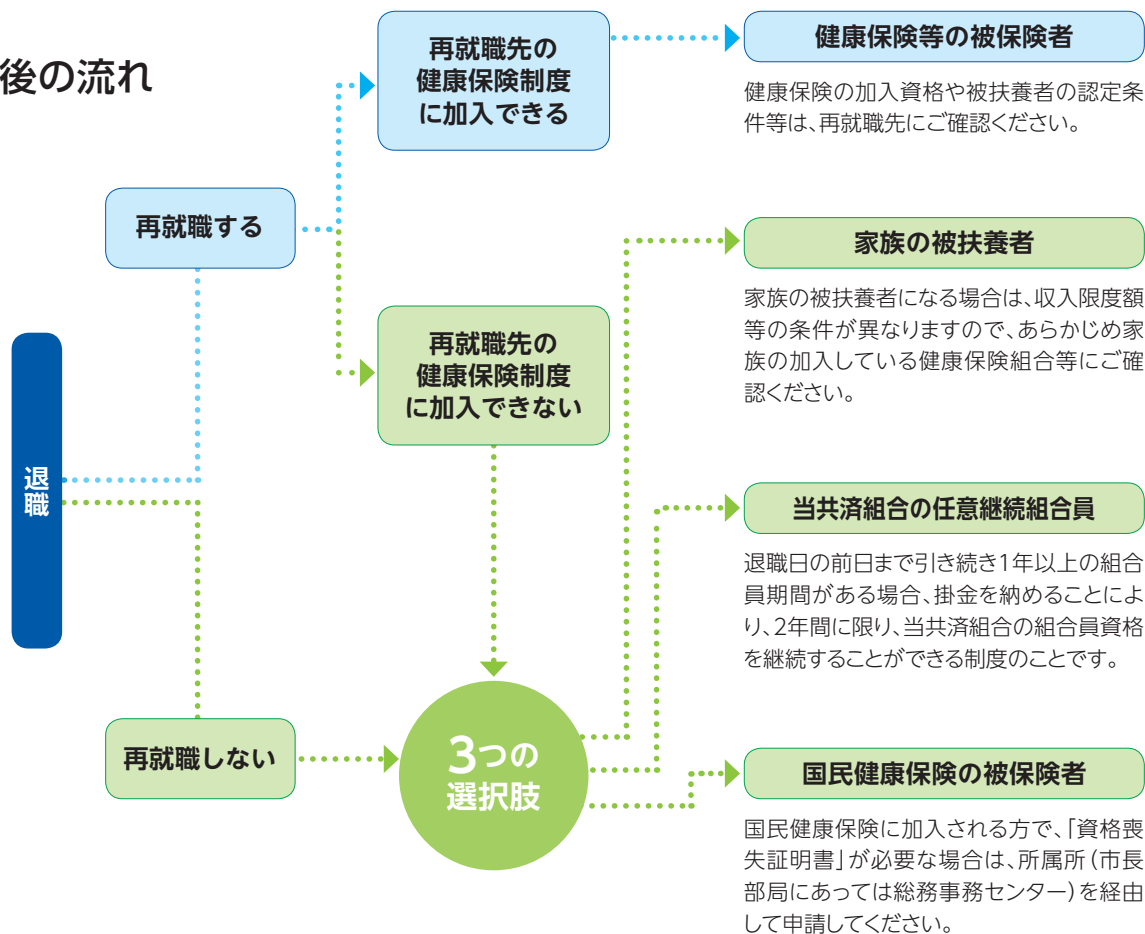
組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて当共済組合の資格を喪失します。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することになります。



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



掛金の算出方法

$$\begin{aligned} \text{短期掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{短期掛金率} \\ & \quad \text{(令和4年度は96.60/1000)} \\ \text{介護掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{介護掛金率} \\ & \quad \text{(令和4年度は17.70/1000)} \end{aligned}$$

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4年度は440,000円)

計算例

令和4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5年度は未定です。

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

【任意継続】よくあるお問合せ Q & A

Q 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

A 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 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 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 配偶者の被扶養者証はどうなりますか？

A 被扶養者証につきましては、退職時点での被扶養者情報を引継ぎ、組合員証とともに交付します。就職等により被扶養者の認定要件を満たさなくなった方については、減員の手続きが必要となりますので、速やかに当共済組合までご連絡ください。

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 ①「20時間/週」以上 ②月額賃金8.8万円以上 ③2か月超勤務見込みの方は、引き続き当共済組合への加入となります。①～③の条件に該当しない方は申請可能です。

令和4年10月共済組合の適用拡大により短期組合員になられた方について

全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入されていた非常勤職員の方は、共済組合の短期組合員となりましたが、任意継続組合員となるための組合員期間の要件については、**令和4年10月1日の前日まで**引き続き健康保険の被保険者であった加入期間を共済組合の組合員期間とみなす経過措置が設けられています。

例) 令和3年4月1日から会計年度任用職員として大阪府で引き続き勤務し、令和5年3月31日退職する場合
⇒共済組合の資格取得は令和4年10月1日となり、退職の日の前日までに継続して1年以上の組合員期間がありませんが、令和4年10月1日の前日まで引き続き健康保険の被保険者であった間が共済組合の組合員であったものとみなされるため、任意継続組合員となるための組合員期間を満たしていることとなります。

適正な申告にご協力をお願いします。

被扶養者認定されている方の収

令和4年10月から、共済組合資格の適用が拡大されたことに伴い、新たに短期組合員となった方(協会けんぽに加入していた非常勤職員の方)の被扶養者の皆さまに、**組合員被扶養者証(健康保険証)**を交付しました。

被扶養者の資格は永久に継続するものではなく、被扶養者がその要件を欠くに至った場合には、組合員は遅滞なく申告することが地方公務員等共済組合法施行規程第94条により定められていますので、**常に被扶養者の収入状況等をご確認いただき**、被扶養者としての認定要件を満たさなくなったときは、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**減員の手続き(被扶養者証の返却)**をしてください。



■ 減員の申告が必要な場合

- ① 被保険者資格を取得し健康保険証の交付を受けたとき
- ② 収入超過が見込まれるとき
- ③ 個人事業を開始したとき など

収入超過例

- ・ 基準日額^{*1}を超える雇用保険や休業補償(傷病手当金など)を受給するとき
 - ・ 公的年金を受給したとき及び年金支給額に変更^{*2}があったとき
 - ・ 公的年金の受給はないが、個人年金とその他収入の合計が年130万円を超える見込が発生したとき
- ※1 給付日額が3,612円(障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は5,000円)以上のとき
※2 老齢厚生年金等を受給していた公的年金受給者の方が、65歳になり老齢基礎年金を合わせて受給することとなり、年額が180万円を超過することとなったとき

注) 遺族年金、障害年金は非課税のため課税証明書には記載されませんが、収入に含みますのでご注意ください。
また、所得税法上の所得や1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。

被扶養者の資格調査(検認)

毎年対象者を定め、「被扶養者としての認定要件」を継続して満たしているかどうかを確認調査しています。認定要件を満たしていないことが判明した場合は、事実発生日に遡って被扶養者の資格を喪失します。



検認へのご協力
をお願いします



入状況等をご確認ください。

■年金収入のある被扶養者(配偶者等)について

今回新たにお届けいただいた被扶養者の方には、年金収入のある配偶者の方が多く見受けられました。被扶養者の収入基準は、将来に向かって1年間に見込まれる恒常的な収入すべてを対象とし、交通費等を含む総額が130万円未満(障害年金受給者又は60歳以上の公的年金受給者は180万円未満)であることです。

よって年金を受給しながら、就労(アルバイトやパート)している方は、年金の収入と給与の収入を合わせた額が、年180万円(月額15万円)を超えてしまうときは、被扶養者になることができませんので、ご注意ください。



《例：6月に65歳になり、7月分の年金額から年金収入が増える場合》

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	6月
公的年金収入(万円)	3	3	3	3	3	3	7	7	7	7	7	7	7	7
給与収入(万円)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
計(万円)	13	13	13	13	13	13	17	17	17	17	17	17	17	17

収入基準
月額15万円

超過せず

超過

減員のお手続きが
必要です*

※ 例の場合、将来に向かって1年間に見込まれる収入(17万円×12月=204万円)が180万円以上となるため、被扶養者の資格喪失日は7月1日となります。

注) 年金と給与(その他収入含む)、どちらの収入額も常に確認しておいていただく必要があります。

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。

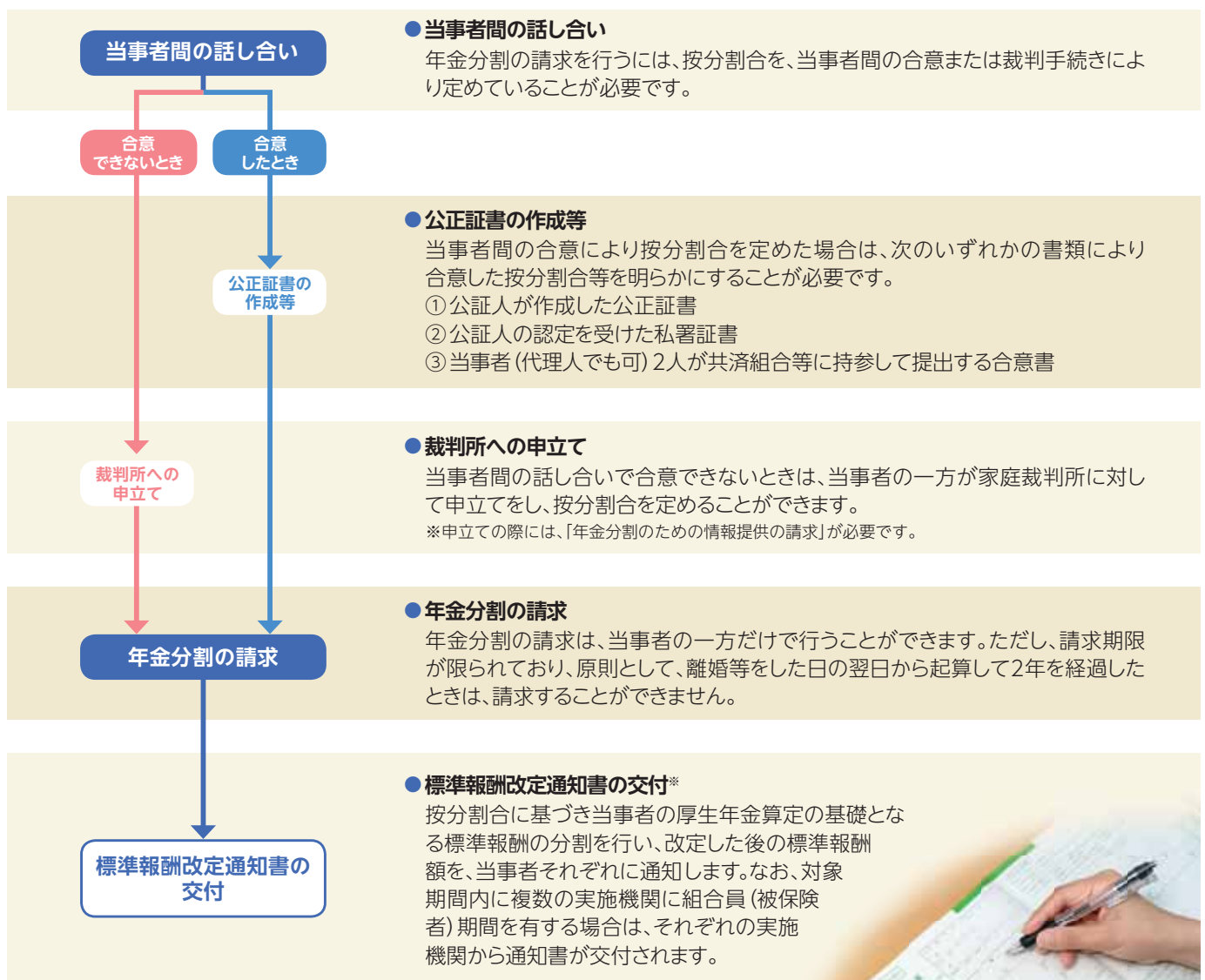
3 年金分割をするには手続きが必要

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も手続きすることもできます。



知って
おきたい!

掛金等の算定基礎となる 標準報酬月額の設定・改定の種類

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。

標準報酬月額の決定・改定の方法は、次の通りです。

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、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、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)を下回った場合は、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。

■ 産前産後休暇取得にかかる標準報酬の定時決定の保険者算定

4月から6月までの間に産前産後休業を取得する組合員が、「4月から6月までの3月間の報酬の月平均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12月間の標準報酬の月額平均額(年平均額)により算出した標準報酬の等級」を2等級以上下回る場合、その年の定時決定において、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。

令和4年
10月から

育児休業期間中の 掛金等免除要件が見直されました。

■ 同月内に14日以上育児休業を取得した場合も免除されます。

これまでの掛金等免除要件(月末時点で育児休業を取得している場合、その月の掛金等が免除)に加えて、育児休業を同月中に開始・終了し、14日以上取得した場合も、その月の掛金等が免除されます。

■ 期末手当等にかかる免除要件が変わります。

期末手当等の支給月に育児休業を取得した場合は、育児休業の期間が支給月の末日を含み1月を超える場合に限り、期末手当等に係る掛金等が免除されます。

同月内に14日以上育児休業を取得した場合

4月	月末	5月
(4月分掛金等) 免除		(5月分掛金等) 免除されない
※ 育休期間が4月中に開始・終了し14日以上であるため4月の掛金等が免除されます。		
育休期間 (4/5~4/20)		

期末手当等の支給月に育児休業を取得した場合

6月	月末	7月
(6月分掛金等) 免除		(7月分掛金等) 免除されない
※ 育休期間が6月末を含み1月を超える場合に限り、期末手当等に係る掛金等が免除されます(育休期間が6月末を含んでいても1月を超えない勤合は免除されません)。		
育休期間 (6/5~7/10)		

マイナンバーカードが健康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。



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。

申込はカンタン!

利用には
申込が必要です

スマートフォンから
マイナポータルで申込

申込時に必要なもの

- 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



セブン銀行ATMでも申込できる!



マイナンバーを 保険証として使うと

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。



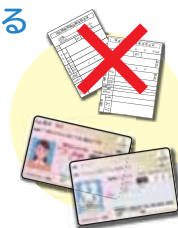
POINT! 3 オンラインで 医療費控除がより簡単に!

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 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。



利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順に進みください。

マイ ナン バー

■ 受付時間 (年末年始を除く)

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

申込方法はこちら

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



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



海辺の光景

入り組んだ海岸線と緑の岬が美しいリアス式海岸。日本では宮城から岩手、青森までの三県にまたがる三陸海岸が有名ですが、近畿周辺の若狭湾や伊勢志摩も、入り江が複雑に入り込んだ本格的リアス式海岸です。舞鶴市内の公園からリアス式の美しさが堪能できる舞鶴湾の眺望は、かつて郵政省が行った「近畿百景」の1位にも選ばれた絶景です。

舞鶴湾から外海への出入り口は1km足らず。波が静かな湾内ではカキなどの養殖も盛んです。写真は夕景の舞鶴湾。

Day Trip

ちょっと
近場でリフレッシュ

Trip07 近畿百景の1位 (京都府舞鶴市)



舞鶴や
ああ舞鶴や
舞鶴や

それって
松島ちやうの!?



市内と湾内を一望

海にもほど近く、市のほぼ中央に位置する標高301mの五老ヶ岳の山頂には、高さ約50mの五老スカイタワーがそびえています。周辺は公園になっていて子ども広場や駐車場も整備されています。近畿百景で1位に選ばれた景色は、この五老ヶ岳から望む舞鶴湾の景観です。海の青、空の青、そして緑の山々が手に取るように眺められるのはまさに圧巻。冬場、運がよければ湾内にただよう雲海を見ることが出来ます。標高325mの五老スカイタワーの展望室からは舞鶴市内も一望でき、海、山、市内とぐるり360°の景色が楽しめます。



1945年の敗戦と同時に舞鶴には外地から多くの方が引き上げてきました。この栈橋はその記念にと、平成に再建されたものです。向こうに見える鉄橋は長さ735mあり、日本海側で最大の吊り橋です。

赤レンガは神戸や横浜が有名ですが、舞鶴にも12棟の赤レンガ建築が残っています。



東郷平八郎が望んだビーフシチューがもとになって、舞鶴の海軍から始まったといわれる肉じゃが。冬の舞鶴には、松葉ガニ、寒ブリ、カキなど、おいしい海の幸がいっぱいです。



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？

OSKの
世界遺産を歩く

古市古墳群

応神天皇陵古墳
拝所へと向かう道

2019年7月、堺市の百舌鳥古墳群と、藤井寺市から羽曳野市にかけて広がる古市古墳群が「百舌鳥・古市古墳群」として世界遺産に登録されました。現在、国内に25件ある世界遺産のうち、大阪府下では唯一の世界文化遺産です。

古市古墳群は約4km四方に、日本特有の形とされる前方後円墳を始め、方墳や円墳など、120基以上の古墳が点在しています。藤井寺市内を東西に走っている近鉄南大阪線は、市の東端まで来ると南に折れて羽曳野市へと向かいますが、東西約4kmの古墳群は線路が折れ曲がるこの「つ」の字に包まれるようにして広がっています。そのため、古市古墳群へは、近鉄の高鷲駅から藤井寺駅、土師ノ里駅、道明寺駅、古市駅までのどの駅からも歩いて行くことができます。なかには允恭天皇陵や仲姫命陵のように、土師ノ里駅から歩いて数分という古墳もあります。歩き疲

れたら、途中の駅からも簡単に電車に乗って帰れる手軽さも魅力です。

世界遺産に登録されて以降、周辺の整備も進んでいます。周濠伝いが遊歩道になっている古墳や、隣接して公園が作られたところもあり、古墳巡りは格好の散策コースです。世界遺産の選考理由に「遺跡が数多く集積する地域」とある通り、何百メートルか歩くだけで(ときには数十メートルで)次々と別の古墳が現れます。古代のロマンに思いを馳せるのもよし、道沿いの草木や菖蒲園や草花園などで四季折々の自然を楽しむもよし。また、近くのお店でのひと休みや商店街で買物をして帰ることもできます。ただ、古墳が造られてから今日までの1,500年の間に、古墳と民家とが隣接しているところも少なくありません。住宅地ではあまり大きな音を立てないようご注意ください。



おすすめ古墳群

ウォーキングSPOT



仲哀天皇陵古墳

藤井寺駅から南へ約500m。濠の幅が50m以上あり水面に映る古墳がきれいです。近くにはかなり小ぶりの鉢塚古墳や割塚古墳もあります。



津堂城山古墳

藤井寺駅から北へ約1km。桜の名所で、菖蒲園や梅園などの公園も整備されています。内部調査が行われた珍しい古墳で、発見された石棺のレプリカが展示されています。



蕃所山古墳

応神天皇陵古墳のすぐ側にあります。ここは前方後円墳ではなく、直径22m足らずのかわいい円墳です。

大阪市職員共済組合
組合員さま限定住宅相談会

2023年
1/21 土

10:00~16:30
(最終受付 16:00)

参加無料 予約優先

※当日はご予約無しでもご来場いただけます。

Housing Festa 2023

ハウジングフェスタ



住まいづくりのことなら何でもご相談ください!

main corner

個別相談コーナー

- 注文住宅(新築・建売)
- マンション ○リフォーム
- 不動産仲介
- 住まいのFP相談(1組さま30分程度)
- 住まいの税務相談(1組さま30分程度)
- 住まいの資金相談(1組さま30分程度)

※当日、参加のない協定会社がございますので予めご了承ください。

カタログ・資料コーナー

- 新築・リフォームカタログ
- 税金・資金・住まいのHOW TO本

物件情報コーナー

- マンション・建売・宅地情報

予約方法

事前予約 締切 **1/16**(月)

✉ Tatsuya_Houri@tokyu-land.co.jp

(担当:東急不動産 祝部)

以下の内容をご記入のうえ、お申込みください。

【件名】ハウジングフェスタ来場予約

【本文】お名前(名字のみ)、所属、電話番号、セミナーの参加(午前/午後)・不参加

※その他のご希望があればご記入ください。



会場

グランフロント大阪 北館タワーB 10階

大阪市北区大深町3-1

※JR大阪駅の2階連絡デッキより北館へ直進。

※北館2階入って右手(サムソナイト向かい)にあるTowerB Office 入口奥エレベーターにて9階まで上がり、左奥のタリーズコーヒー横のエスカレーターで10階へお越しください。

【アクセス】

- JR:大阪駅
- 各線:梅田駅・東梅田駅・西梅田駅
- ※無料の駐車場はございません。



マイホーム計画セミナー

午前の部 11:00~12:00

知ってトクする?!

マイホーム購入のための最新税金講座

講師:USS税理士法人
税理士 嶋末 貢氏

午後の部 14:00~15:00

何かとお金がかかる時代!

賢い家づくりのライフプランニング講座

講師:ファイナンシャルプランナー
宅地建物取引士 中野 良唯氏

present 参加特典

特典① 来場プレゼント

グランフロント大阪で人気のベーカリー!

BREAD & COFFEE
LeBRESSO
- Product of Japan -

「LeBRESSO BREAD」



特典② 事前予約プレゼント

話題の
“ザ・ジャパニーズ・グルメストア”!

久世福商店
「あんバター」



- ※両特典とも当日アンケートにご記入いただいた方に限ります。
- ※両特典とも一家族さま1セットまでとなります。
- ※写真はイメージです。

画像提供:サンクセール

さらに/
スタンプラリーに
参加いただくと
記念品を進呈!

※一家族さま
1回までとなります。

event 似顔絵イベント



会場で制作して
プレゼントします!

協力:似顔絵師 かつと氏

※画像はイメージです。

感染症拡大防止対策にご協力ください



フィジカルディスタンスの確保
・開放感のある広い会場で開催します。



検温・こまめな消毒
・備品は消毒しています。



スタッフのマスク着用
・アクリルパネルを設置しています。

- 体調不良の場合はご来場を控えていただき、ご来場の際はマスク着用のうえ、咳エチケット、手指のアルコール消毒をお願いいたします。
- キッズコーナーはございませんのでご了承ください。
- 緊急事態宣言の発令など社会状況により、やむを得ず中止となる場合がございます。

ハウジングフェスタに関するお問い合わせは...

ハウジングフェスタ運営事務局 (東京建物株式会社内 担当:中井)

080-8127-0190 [受付時間/10:00~17:00 定休日/土曜・日曜・祝日
※12/24(土)~1/3(火)は休業となります。]

主催:大阪市職員共済組合住宅等あっせん事業協定会社

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 07

キノコの和風パスタ



カロリー-494kcal 塩分2.7g

材料(2人分)

- 豚ベーコン 50g
- シメジ、マイタケ 各1パック
- シイタケ 3個 ニンジン 1/2本
- ピーマン 1個 スパゲティ 200g
- ニンニク 1片

調味料

- オリーブ油 大さじ1.5
- 塩・こしょう 少々
- しょうゆ 大さじ1 バター 10g



栽培技術が進歩して、今ではキノコは年間を通じて食べられますが、秋から冬にかけて特においしく感じる食材です。キノコは野菜のように思われがちですが、菌類に分類されます。キノコはシイタケやマイタケには、免疫細胞を活発にするといわれるβ-グルカンという食物繊維が豊富に含まれています。そのほかビタミンB群やビタミンDも多く、さらにローカロリーとヘルシーなので、たっぷり召し上がってください。いろいろな種類のキノコを取り合わせると味が複雑になり、旨みが出ます。今回紹介したキノコ以外、エノキやエリンギなどでもおいしくできます。

副菜には、エビを使ったサラダです。クリスマスやホームパーティーなど、エビのお料理が一品あると食卓が華やかになります。今回は殻付きのブラックタイガーを使いましたが、ムキエビを使うともっと簡単です。気軽にぜひお試しください。

1 ベーコンを1cm幅に切る(写真1)。キノコ類を洗ってから、シメジ、マイタケはほぐし、シイタケは軸を外し、薄切りにする。ニンジン、ピーマンは千切りにする。ニンニクは薄切りにする。



写真1 厚切りベーコン

2 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火で加熱し、ベーコンを炒める(写真2)。キノコ、ピーマンを加え、塩・こしょう・しょうゆで味を調え、いったん火を止める。



写真2 ベーコンは厚切りを使うと焦げにくい

3 同時進行で、鍋に湯をたっぷり沸かし、塩小さじ1(分量外)を入れ、スパゲティとニンジンを入れ、規定の時間通りにゆでる。

4 2のフライパンを再び火にかけ、ゆで上がったスパゲティを加えて、手早く混ぜる。バターを加えて火を止め、皿に盛りつける。

エビのアボカドサラダ



(カロリー-285kcal 塩分0.5g)

材料(2人分)

- エビ 4尾 アボカド 1個
- キュウリ 1/2本 ゆで玉子 1個
- ミニトマト 2個 レタス、水菜 適宜

オーロラソース

- マヨネーズ 大さじ1.5 ケチャップ 小さじ1
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① 鍋に水1カップ、塩小さじ1、酒大さじ1(それぞれ分量外)を入れて、中火で加熱する。沸騰したらエビを殻付きのまま入れ、火が通るまで2~3分ほどゆでる。そのまま冷ます。
- ② アボカドは縦半分になり、種を除く。中身を取り出し、1cm角に切る。キュウリは縦半分にしたあと薄切り、ミニトマトは半分に切る。ゆで玉子は食べやすい大きさに切る。
- ③ マヨネーズ、ケチャップ、黒こしょうをよく混ぜる。

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。



共済組合だより No.113 (令和4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
- 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>

