

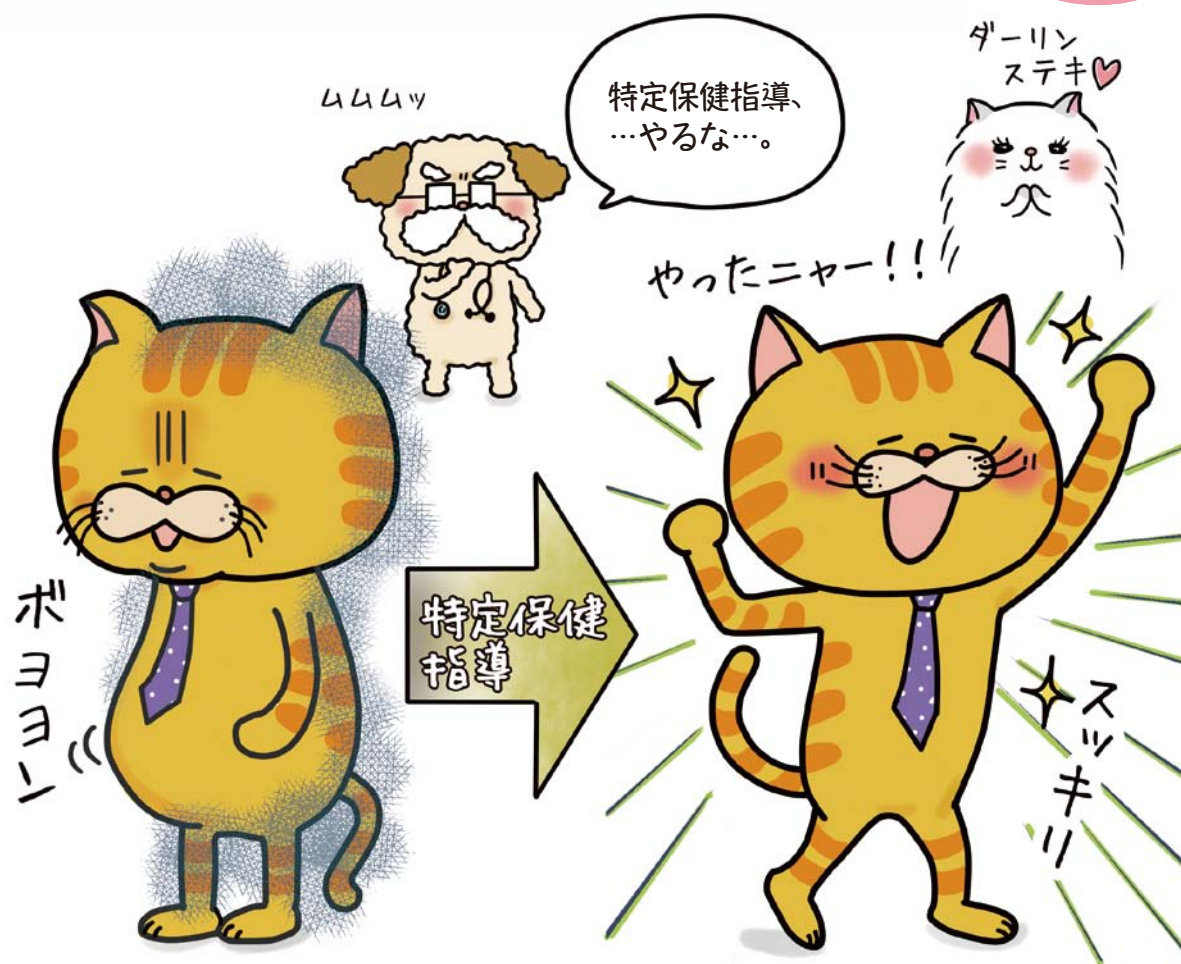
●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2017

9

第92号



➡詳しくはP2・3へ

今月号の TOPICS

- 生活習慣病の発症リスクがある方へ、特定保健指導を実施します!..... P2・3
- 非肥満で生活習慣病の発症リスクがある方へ、個別保健指導を実施します!..... P4
- 糖尿病受診支援(糖尿病重症化予防事業)を実施します!..... P5
- がんを知り、がんを予防する 98%はピロリ菌が原因「胃がん」..... P6
- 平成29年度からの制度改正のお知らせ..... P10・11
- 平成28年度決算が承認されました..... P18・19

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

生活習慣病の発症リスクがある方へ、 特定保健指導を実施します!

特定保健指導とは、メディカルスタッフが生活習慣改善のサポートを行います。
メタボリックシンドロームのリスクに応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」の2つの支援があります。

ご家族(被扶養者)のみなさん

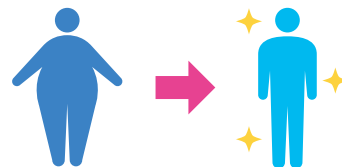
特定健康診査(または「健診(検査)結果送付票」の返送)後、対象者には当共済組合から特定保健指導のご案内と
利用券(黄色)をお送りします。

ご案内※または当共済組合のホームページから実施機関を選び、お申し込み後ご利用ください。

特定保健指導はメリットがいっぱい!

- ★メディカルスタッフが健診結果や現在の状態について、丁寧に説明してくれます。
- ★体重が減少することで、生活習慣病のリスクが軽減されます。
- ★生活習慣病のリスクの回避で、医療費の節約にもなります。

2人に1人、減量に成功しています!



昨年度、特定保健指導を利用した
56人中28の方が体重減少しています。

健診をかかりつけ医等やパート先にて受けられた方 「健診(検査)結果送付票」をご返送ください!

- かかりつけ医等の医療機関で健診を受けた方
- パート先等で健康診断を受けた方

※「健診(検査)結果送付票」は、6月頃にお送りしている「平成29年度
特定健康診査・特定保健指導のご案内」のP30にあります。

ご返送いただくと…

生活習慣病のリスクが高い方には、
「特定保健指導の利用券(黄色)」をお送りします。

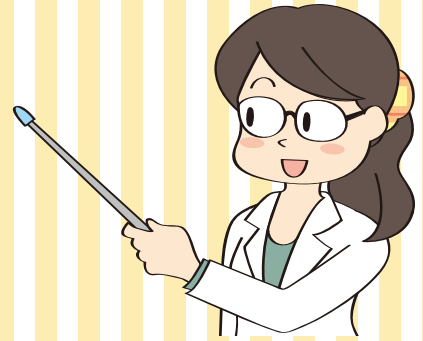
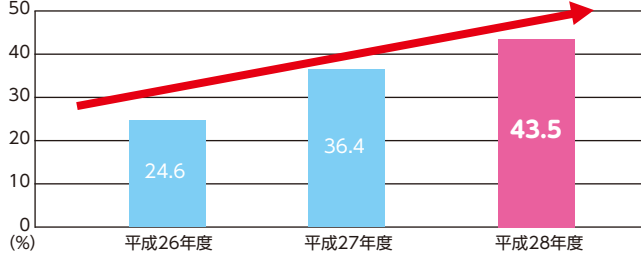
昨年度はたくさんのご返送をいただき、ありがとうございました。

※詳しくは、「平成29年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」をご確認ください。

※「平成29年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」がお手元がない場合や実施機関の検索が難しい場合は、当共済組合(電話:06-6208-7597)へお問い合わせください。

ご利用いただいている方が、増えています!

特定保健指導 利用率の推移 (40歳以上の組合員)



組合員のみなさん

職場の定期健康診断(特定健診)後、対象者には当共済組合から特定保健指導の個別案内をお送りします。
※9月以降、順次お送りします。

ご案内の中から、会場または希望日から初回面談日を選び、お申し込み後ご利用ください。

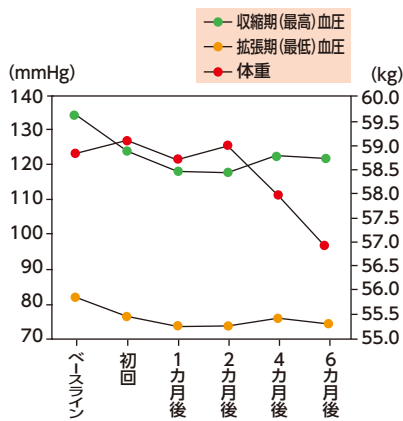
平成27年度の特定保健指導利用者の

53.2%が体重減少に成功しました!

検査値の改善には減量が一番効果的です!

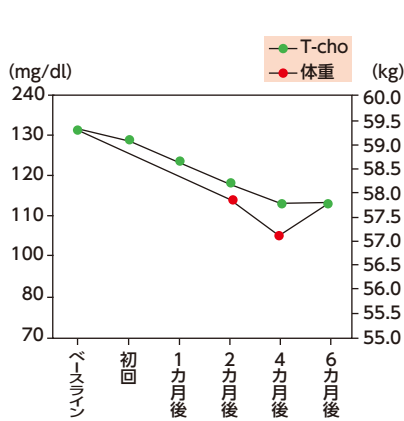
高血圧

6カ月で体重2kg減
収縮期血圧13mmHg以下



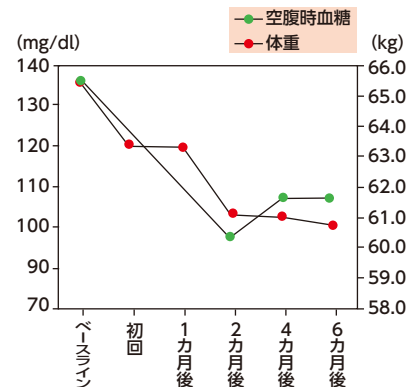
脂質異常症

6カ月で体重1.5kg減
血清総コレステロール9.3mg/dl低下



耐糖能異常*

6カ月で体重4.6kg減
空腹時血糖14mmHg低下



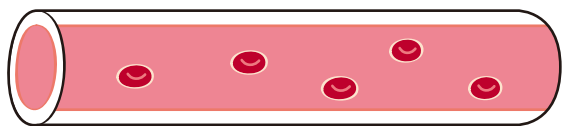
*耐糖能異常とは、血糖値が正常値より高いが、糖尿病と診断されるほどの高血糖状態ではない状態

〔岡山明編著『健康教育マニュアル』（一般社団法人 日本家計計画協会 2014年7月）より引用〕

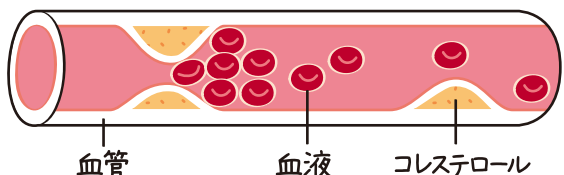
生活習慣病を放置することで 引き起こされる動脈硬化とは・・・

動脈硬化とは血管の老化で、動脈の内側にコレステロールがたまって血管が狭くなったり、硬くなったりした状態です。動脈硬化が進むと血液が流れにくくなったり、詰まったり、破れやすくなります。動脈は全身に酸素や栄養分を運ぶライフラインであり、これが詰まったり破れたりすると、その先の組織は死んでしまいます。そのため、心疾患や脳血管疾患、腎臓病などの深刻な病気を引き起こしてしまうのです。

正常な状態



動脈硬化がすすんだ状態



血管

血液

コレステロール

非肥満で生活習慣病の発症リスクがある方へ、 個別保健指導を実施します!

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出始めた方へ、生活習慣病の発症予防のための支援を行います。
職場の定期健康診断後、対象者には、9月頃から順次ご案内をお送りします。

内容

生活習慣病の発症リスクの程度に応じて、「生活習慣の改善指導」と「受診勧奨と治療の継続支援」の2つを6カ月間行います。

今年度の委託業者

医療法人あけぼの会

保健師と管理栄養士、両方の専門家からアドバイスを受けることができます。

※通常、専門職1人のみからアドバイスを受けることが多いです。



対象者には、9月以降にご案内をお送りします!

実際の個別保健指導では、どのようなアドバイスをしているのかのぞいてみましょう!

〈今の食事、少しでも変えてみませんか?〉

食べ方で

茶碗を小ぶりにすれば
(普通盛り→軽<1杯)
84kcalダウン!

ごはんひと口
(約15g)25kcal

ぎょうざひと口
(1個)58kcal

ノンオイルドレッシング
(和風)にすれば
68kcalダウン!

マヨネーズひとかけ
(大さじ1杯)80kcal

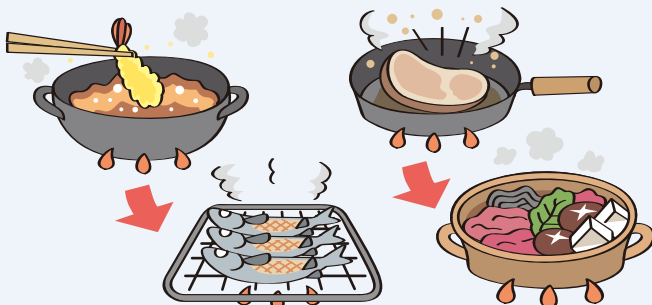
発泡酒ロング缶
(500ml)240kcal

厚さを変えれば
エネルギーダウン!
食パン(1枚あたり)
4枚切り:238kcal
6枚切り:158kcal
8枚切り:119kcal

トーストひと口
(食パン6枚切りを約1/6枚)
36kcal



調理法で



揚げる、フライパンで
炒める・焼く

ゆでる、蒸す、
網焼きで油脂分カット!

例 ぶりの南蛮漬け
↓
ぶりの塩焼き

高
エネルギー
↓
低

生活習慣の改善に向け、
スモールチェンジを
提案します。



-48kcal

糖尿病受診支援(糖尿病重症化予防事業)を実施します!

糖尿病受診支援とは

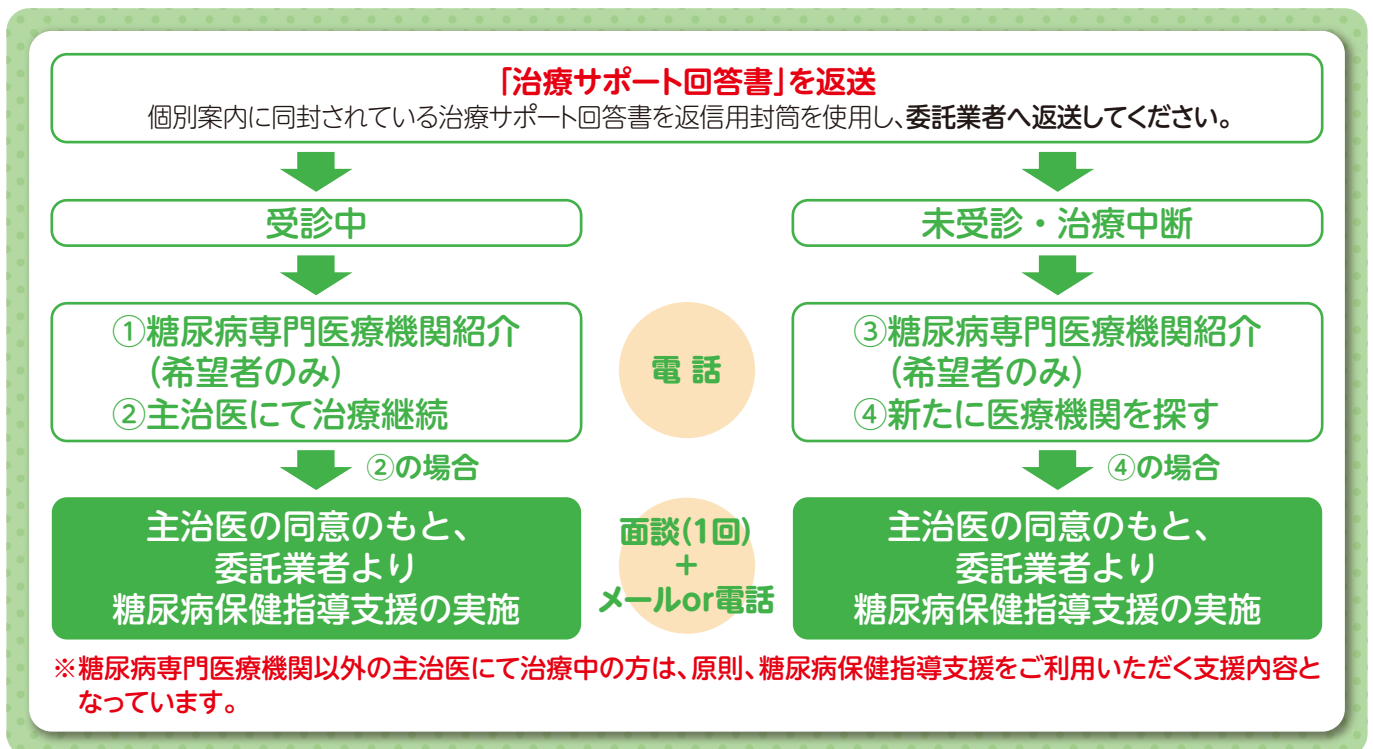
糖尿病の合併症の発症・進行を防ぐことや医療費の抑制を目的とし、受診勧奨支援や糖尿病専門医療機関への紹介、糖尿病保健指導支援を行います。

職場の定期健康診断後、対象者には、9月頃から順次ご案内をお送りします。

対象者

HbA1c7.0%以上の方(「糖尿病治療ガイドライン2014-2015」糖尿病合併症予防のための目標HbA1c7.0%未満)

サポート内容



糖尿病保健指導支援とは…

初回面談 生活習慣や通院状況から今後のプランを作成します。

継続をサポート メディカルスタッフが定期的にメールや電話であなたをサポートします。

選べる!面談方法



糖尿病の合併症・進行の予防のため、個性の高いきめ細やかな支援がとても重要です。この機会に、ぜひ、ご利用ください。

※糖尿病専門医療機関以外の主治医にて治療中の方は、原則、糖尿病保健指導支援をご利用いただく支援内容となっています。

ゴール

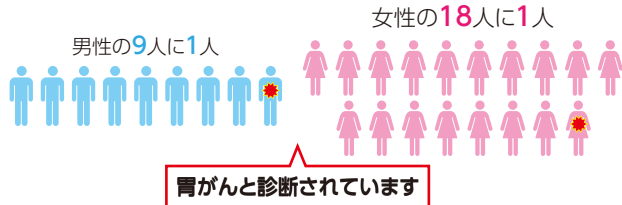
各種数値の改善、
目標達成を確認します。

がんを知り、がんを予防する

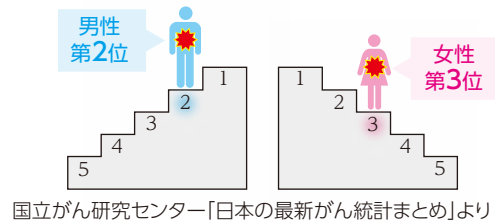
98%はピロリ菌が原因「胃がん」

日本で1年間で胃がんにかかる人は、男性で約9万人、女性で約4万1千人です。すべてのがんの中で、これは男性の1位、女性の第3位を占めています。死亡数では、男性の第2位、女性の第3位が胃がんです。

胃がんの罹患率



胃がんの死亡数



胃がんの主なリスク要因

胃がんが発生する原因については、多くの研究が行われており、「多量の塩分」や「多量の飲酒」、「喫煙」などの要因が指摘されています。その中でも、胃がんの主な原因とされているのが、「**ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)**」です。

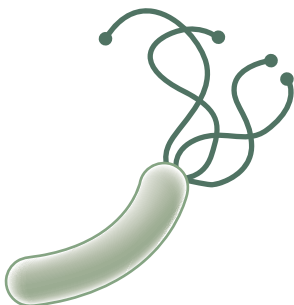
ピロリ菌とは…

ピロリ菌とは、胃の粘膜に感染するらせん状の細菌です。飲み水や食べ物から感染すると考えられており、年齢とともに感染率は高くなっています。

ピロリ菌は、胃潰瘍や胃炎を引き起こす原因になり、胃炎が慢性化するとがんになる可能性もあります。胃の中は強い酸性に保たれていて、細菌は通常生きられません。この菌は自らアルカリ性のバリアを作り、生き延びられる仕組みを持っています。

ピロリ菌がいても必ず胃の病気になるとは限りませんが、もし感染していることがわかったら除菌することもできるので、ピロリ菌の感染の有無が気になる方は、検査や除菌治療について医療機関に相談してみましょう。

検査はどうやって?



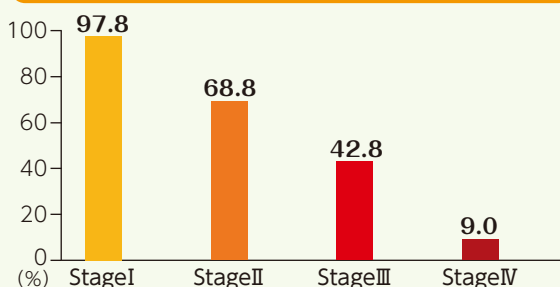
検査には、内視鏡検査(胃内を直接観察し、患部の一部を採取して検査する)の他、内視鏡を使わない簡単な検査(血液や尿や便、また呼気を採って調べる)など、複数の方法があります。※当共済組合のがん検診でオプション検査として実施している医療機関もあります。詳しくは、お申し込みされた医療機関にお問い合わせください。

除菌治療はどうやって?

感染が判明した場合は、服薬による「除菌療法」でピロリ菌を退治することができます。ピロリ菌の除菌には、胃酸の分泌を抑える薬と抗生物質(抗菌薬)が用いられます。この薬を1日2回(朝夕)、1週間服薬する方法が一般的です。服薬が終了して4週間以上経過後、ピロリ菌が残っていないか再び検査を行います。この検査でピロリ菌が見つからなければ除菌成功です。除菌後も定期的に内視鏡検査を受け、経過観察をしていく必要があります。

早期がんは、ほぼ完治します!

胃がんの5年相対生存率(2008年診断例)



出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの統計'16」
※Stageは、がんの進行度を数値で表したものです。

がんと聞くと死を連想してしまう人もいますが、**発見が早ければほぼ完治します。**

胃がんの場合は、Stage Iの初期段階で発見された場合の5年相対生存率が95%です。初期であればほぼ確実に治ります。入院せず、日帰り手術で治療できることも少なくありません。

日本人の2人に1人ががんになると言われています。毎年、がん検診を受診し早期発見・早期治療につなげていくことが大切です。

※5年相対生存率…がんと診断された方のうち、5年後に生存している割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかを数値で表したものです。数値が高いほど、治療で生命を救えるがん、ということができる。



“節度のある飲み方で”

お酒とよいお付き合いをしませんか？

“酒は百薬の長”と言いますが、お酒は健康によくも悪くも影響を及ぼします。どちらになるかは、あなたの飲み方次第です。“節度のある飲み方”で、お酒と楽しくお付き合いしましょう。

Lesson 1 おさらいしよう！お酒の影響

適量のお酒は、血行がよくなる、気分が明るくなる、ストレスが和らぐなどのよい影響がありますが、飲みすぎると体に負担をかけ、さまざまな病気のリスクを高めます。



アルコールでリスクが高まる病気はこんなに多い！

脂肪肝 肝炎 肝硬変 急性すい炎 慢性すい炎 糖尿病 心不全 高血圧 脳梗塞 脳出血 不整脈 メタボリック シンドローム うつ 認知症 口腔がん 咽頭がん 食道がん 肝臓がん 大腸がん 逆流性食道炎 痛風 など

※参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)

Lesson 2 知っておこう！お酒の適量

日々、飲みすぎていませんか？
ほろ酔い程度でストップするのが、“節度のある飲み方”です



1日の適正飲酒量(このうちのどれか1つが1日の目安です)

ビール………中ビン1本(500ml) 日本酒……1合(180ml)
焼酎(25度)…0.6合(約110ml) ワイン……1/4本(約180ml)
ウィスキーまたはブランデー…ダブル1杯(60ml)

女性はこれより少ない量に抑え、妊娠中および授乳中の飲酒は避けましょう。

※参考:健康日本21(厚生労働省)

Lesson 3 始めよう！“節度のある飲み方”

「おいしければいい」「楽しければいい」は、もう卒業し、お酒をおいしく楽しむ“節度のある飲み方”を心がけましょう。



節度のあるお酒の飲み方 3つの提案

提案1 お酒をおいしく飲める つまみを3品用意しよう！

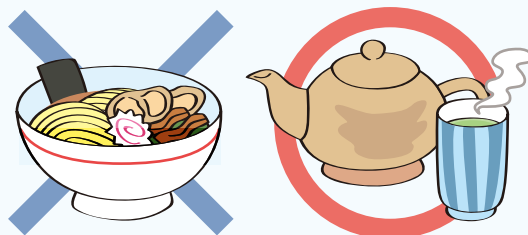
濃い味つまみやスナック菓子などはお酒がすすみやすいので、薄味でヘルシーなつまみをバランスよく用意しましょう。豆腐や刺身などのたんぱく質を1品、野菜や海藻など2品を目安に。つまみを味わうことでお酒のペースも自然とゆっくりになります。

提案2 シメはラーメンではなく 温かいお茶を！

陽気になる、おしゃべりが軽快になるなどはお酒のよい効果。こままでが適量です。泥酔しないように、温かいお茶などで酔いを覚まし、また、週2日は休肝日を設けましょう。

提案3 飲み放題ではソフトドリンクも オーダーしよう！

飲み放題の宴会などでは、つい飲みすぎてしまいがちです。お酒の合間にソフトドリンクも頼んで、飲みすぎや酔いすぎに気をつけましょう。アルコールには利尿作用があるので、ソフトドリンクを飲めば水分補給になるうえ、翌日の二日酔い防止にも役立ちます。





ジェネリック医薬品 Q&A



Q ジェネリック医薬品が安いのはなぜですか？

A 先発医薬品に比べて、開発のコストが抑えられるためです

一般的に、製薬会社が1つの先発医薬品を作り出すには、10年から20年もの長い年月と、高額のコストがかかります。そのため、先発医薬品を開発した製薬会社には20年から25年の特許期間が認められ、その間、独占的に製造・販売することができます。

ただし特許期間が切れると、ほかの製薬会社でも先発医薬品と同じ有効成分で、同じ効果をもつ薬を製造・販売することができます。これがジェネリック医薬品です。

ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べると、研究開発期間や費用を大幅に抑えて製造することが可能なため、先発医薬品の2割から7割という安い値段で販売できるのです。厚生労働省から承認も受けており、価格が安いとはいえ、効果や安全性は、先発医薬品とほぼ同等です。



Q ジェネリック医薬品はどんな病気の薬にありますか？

A 身近な病気から慢性疾患まで数多くの病気に対応しています

医療費の節減に効果が期待されているジェネリック医薬品は続々と開発されています。生活習慣病をはじめ、かぜや花粉症などの身近な病気、抗がん薬など、幅広い病気にジェネリック医薬品は対応しています。

特に節約効果が高いのが、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や関節リウマチ、不整脈、ぜんそくやアレルギーなどで長期間薬を服用する人。1カ月当たりの節約額はあまり高くないと感じたとしても、長期間で考えれば節約効果は大きくなります。

また、花粉症などは、症状が出るのは1年のうちで限られた期間ですが、毎年使用するので、長い目でみればジェネリック医薬品に切り替えることでこちらも薬代を節約できます。

高血圧の薬代(3割負担)の比較 (1日1錠、1年間服用)	
先発医薬品	ジェネリック医薬品
7,280円	1,340円

1年で5,940円安い

※金額は薬代のみの目安です。
※代表的な先発医薬品と最も安いジェネリック医薬品で比較しました。
参考:日本ジェネリック医薬品学会「ジェネリック医薬品について」

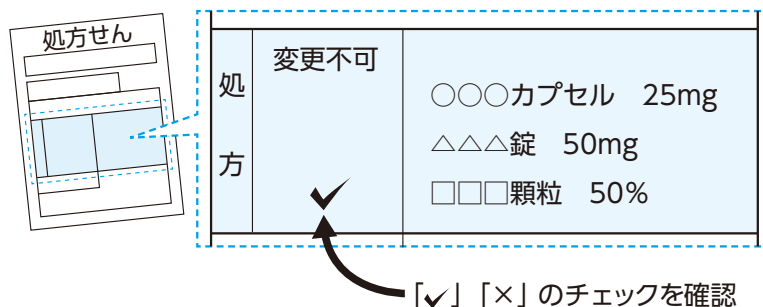
Q ジェネリック医薬品をもらうにはどうすればいいですか？

A まずは医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品希望」と相談してみるとよいでしょう

ジェネリック医薬品を利用するには、まず医師や薬剤師に相談しましょう。

医師からもらった処方せんに、「変更不可」の欄に「✓」や「×」の印がない、または商品名ではなく一般名(その薬の有効成分名)が書かれている場合は、ジェネリック医薬品に変更が可能です。

また、いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのが不安という方は、「分割調剤」から始められます。処方された日数分のうち、最初に短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらい、体調の変化や副作用がなければ残りの分もジェネリック医薬品にしてもらう仕組みです。利用したい場合は、調剤薬局に処方せんを出すときに薬剤師に申し出ましょう。



Q ジェネリック医薬品を扱っている薬局を探すには？

A ジェネリック医薬品推奨マークがあるかどうか1つの目安になります

ジェネリック医薬品の取り扱いに積極的な薬局を探すには、ジェネリック医薬品に関するポスターや、日本ジェネリック医薬品学会が認定した薬局に配付しているゴールドマーク、シルバーマーク(右記)などが1つの目安になります。

ただ、最近はそうした掲示がなくても、ジェネリック医薬品を扱っている薬局は増えています。すでにかかりつけの薬局をもっている人は、窓口でジェネリック医薬品を取り寄せてもらうことが可能かどうか聞いてみましょう。

また、院内処方(病院内で薬を調剤する)の医療機関でも、外来患者にジェネリック医薬品を出すところが増えています。通常、置いているジェネリック医薬品の種類は多くありませんが、診療時に医師に相談してみるとよいでしょう。



ゴールドマーク

ジェネリック医薬品に積極的に取り組んでおり、300種類以上の品揃えがある薬局、医療機関に配付される。



シルバーマーク

患者からのジェネリック医薬品への変更依頼や相談に応じる姿勢を示した薬局、医療機関に配付される。

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。

平成29年度からの制度改革のお知らせ

①70歳以上の方の高額療養費制度が変更されます

変更内容

- 第1段階目(平成29年8月から)
従来の枠組みを維持したまま、自己負担限度額を引き上げ。一般区分の自己負担限度額については多数該当を設定。
- 第2段階目(平成30年8月から)
現役並み所得者については区分を細分化し、自己負担上限額を引き上げ。一般区分については自己負担上限額を引き上げ。

従来

[]は多数該当※2

区分	外来	自己負担限度額
現役並み所得者 (標準報酬 28万円以上)	44,400円	80,100円+ (総医療費-267,000) ×1% 〔44,400円〕
一般	12,000円	44,400円
低所得者※	II	24,600円
	I	15,000円



○第1段階目【平成29年8月から】

区分	外来	自己負担限度額
現役並み所得者 (標準報酬 28万円以上)	57,600円	80,100円+ (総医療費-267,000) ×1% 〔44,400円〕
一般	14,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 〔44,400円〕
低所得者※	II	24,600円
	I	15,000円

※市町村住民税非課税者(組合員のみ非課税者の場合はII、医療保険上の世帯全員が非課税者の場合はI)

※2 多数該当とは、当月を含む過去12カ月以内に高額療養費に該当した月が3カ月以上あった場合、4回目以降は自己負担限度額が低くなる制度です。

②70歳以上の方の高額介護合算療養費の所得区分と自己負担限度額が変更されます

変更内容

現役並み所得者の区分を細分化し、自己負担限度額を引き上げ。

【従来】

区分	自己負担限度額	
現役並み所得者 (標準報酬 28万円以上)	670,000円	
一般	560,000円	
低所得者	II	310,000円
	I	190,000円



【平成30年8月から】

区分	自己負担限度額	
標準報酬83万円以上	2,120,000円	
標準報酬53万円～ 標準報酬79万円	1,410,000円	
標準報酬28万円～ 標準報酬50万円	670,000円	
一般	560,000円	
低所得者	II	310,000円
	I	190,000円

毎年8月から翌年7月までの12カ月間に、医療と介護の自己負担額の合計が限度額を超えると高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。

○第2段階目 【平成30年8月から】

区分		外 来	自己負担限度額
標準報酬 83万円以上		252,600円+(総医療費-842,000)×1% 〔140,100円〕	
標準報酬 53~79万円		167,400円+(総医療費-558,000)×1% 〔93,000円〕	
標準報酬 28~50万円		80,100円+(総医療費-267,000)×1% 〔44,400円〕	
一 般		18,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 〔44,400円〕
低所得者*	Ⅱ	8,000円	24,600円
	Ⅰ		15,000円



③65歳以上の方の生活療養標準負担額が変更されます

変更内容

標準負担額を段階的に引き上げ(指定難病患者を除く)。

【従来】

区分	生活療養標準負担額(居住費)
一 般	320円/日
厚生労働大臣の定める者*	0円/日
指定難病患者	0円/日

【平成29年10月から】

区分	生活療養標準負担額(居住費)
一 般	370円/日
厚生労働大臣の定める者*	200円/日
指定難病患者	0円/日

【平成30年4月から】

区分	生活療養標準負担額(居住費)
一 般	370円/日
厚生労働大臣の定める者*	0円/日
指定難病患者	0円/日

65歳以上の方が療養病床に入院した場合は、食費および居住費の自己負担が発生し、その際の自己負担額を生活療養標準負担額といい、今回は居住費部分について変更があります。

※厚生労働大臣の定める、入院治療の必要性の高い状態が継続する患者。

お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591~3

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

平成29年6月27日付の厚生労働省告示により、雇用保険法第18条第1項および第2項に基づき雇用保険法第17条第4項第2号ハおよびロに定める額に変更があったため、平成29年8月1日以後、次のとおり育児休業手当金およ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%〕	13,622円	12,927円
180日を超える期間の給付上限相当額〔50%〕	10,165円	9,647円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	470,000円	440,000円

介護休業手当金

	変更後	従来
給付上限相当額（日額）〔67%〕	14,992円	14,207円
給付上限相当額を超える標準報酬の月額	500,000円	470,000円

パパ・ママ育休プラス制度適用時の 支給期間延長要件が見直されました

パパ・ママ育休プラス制度適用時における、保育所に入所できない等の理由によって、育児休業手当金支給期間延長をする際の判断要件が見直されました。

今までは、パパ・ママ育休プラス制度適用時においても、1歳到達日までに保育所等へ入所希望手続きを行う必要がありました。今回の見直しによって、パパ・ママ育休プラス制度の適用時に育児休業手当金支給期間の末日が1歳到達日以後になっている場合は、その「支給期間の末日」において、当該手当金支給期間の延長要件である待機児童であるか等の判断を行うこととなりました。

【施行日】 平成29年7月1日

【対象】 施行日以後に、パパ・ママ育休プラス制度による育児休業手当金支給期間の末日が到来する者

育児休業手当金支給期間が延長されます

現在、1歳到達日以後の期間について育児休業等をする必要があると認められるものとして地方公務員等共済組合法施行規則に定められている要件に該当する場合は、その子が1歳6カ月到達日まで育児休業手当金支給期間が延長されていますが、平成29年10月1日より、1歳6カ月到達日以後の期間についても同要件に該当する場合は、**該当子の2歳到達日まで延長**できるように改正されます。

【施行日】 平成29年10月1日

【対象】 該当子の1歳6カ月到達日以後も、地方公務員等共済組合法施行規則に定められている要件に該当する者

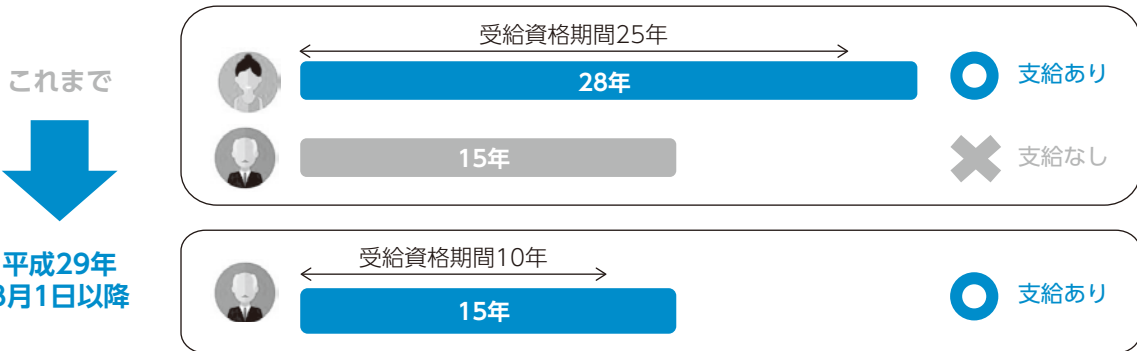
お問い合わせ：保健医療係 ☎06-6208-7591、7592、7593

平成
29年8月
から

年金を受け取るために必要な期間が 25年から10年に短縮されています

老齢年金を受け取るためには、保険料を納めた期間および申請して保険料の免除を受けた期間などを合算した「受給資格期間」が原則として25年以上必要でした。

しかし、「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律(平成28年法律第84号)」の施行に伴い、平成29年8月1日から受給資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになりました。



受給資格期間が10年以上25年未満の方で、生年月日が下表に該当する方には、日本年金機構から本人宛に「年金請求書(短縮用)」と「年金の請求手続きのご案内」が黄色い封筒で下記のスケジュールのとおり順次送付されています。(共済組合期間のみの方へは、共済組合から別途別封筒で送付しています)

	生年月日	送付時期
1	大正15年 4月2日～昭和17年 4月1日	平成29年2月下旬～3月下旬
2	昭和17年 4月2日～昭和23年 4月1日	平成29年3月下旬～4月下旬
3	昭和23年 4月2日～昭和26年 7月1日	平成29年4月下旬～5月下旬
4	昭和26年 7月2日～昭和30年10月1日【女性】 昭和26年 7月2日～昭和30年 8月1日【男性】	平成29年5月下旬～6月下旬
5	昭和30年10月2日～昭和32年 8月1日【女性】 大正15年 4月1日以前の生まれの方 共済組合等の期間を有する方	平成29年6月下旬～8月上旬



※日本年金機構から送付される封筒の見本

ご注意!

- 遺族年金(遺族厚生年金および遺族基礎年金)はこれまで同様、お亡くなりになられた方の受給資格期間が25年以上必要です。
- 該当される方(親族や知人の方も含む)で「年金請求書」が届いていない場合や、ご不明な点がございましたら、当共済組合までご連絡ください。

お問い合わせ：年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

地共済年金情報Webサイトを ご利用ください



地共済年金
情報Web
サイト

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

利用対象者

組合員およ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。

- (1) 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
- (2) 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- (3) 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

●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の申し込みが必要です。

閲覧できる内容

- (1) 年金加入履歴および加入期間
- (2) 将来受給することとなる老齢厚生年金等の見込額
- (3) 標準報酬月額等および標準賞与額等の記録
- (4) 保険料納付額(組合員の方のみ)
- (5) 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)



本年10月から年金払い退職給付に係る基準利率および 終身年金現価率なら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、ぜひ、ご覧ください。

<http://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「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。



あなたの
年金の
加入状況等を
お知らせ

毎年誕生月に 「ねんきん定期便」を送ります

59歳までの方対象

平成27年10月1日に「被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律」が施行され被用者年金制度は一元化されました。

この被用者年金制度の一元化後は、現に加入している(または最後に加入していた)公的年金制度とその被保険者種別に応じて、各実施機関から「ねんきん定期便」を送ることとなりました。

この「ねんきん定期便」は毎年誕生月(ただし、各月1日生まれの方は、その前月)に送付します。

通知内容

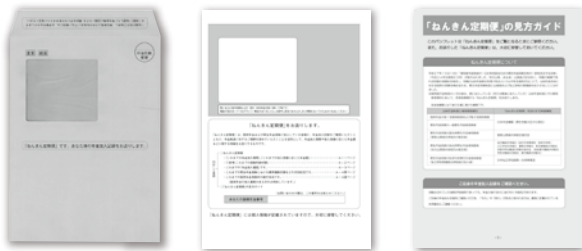
ねんきん定期便に記載されている項目	50歳未満の方	50歳以上の方 (58歳まで)	35歳・45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦月額などの月別状況これまでの厚生年金保険における標準報酬			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

※ねんきん定期便は59歳までの方に送付

送付物

●35歳・45歳の方、59歳の方

封筒(角2)に通知とパンフレットを同封して送付します。



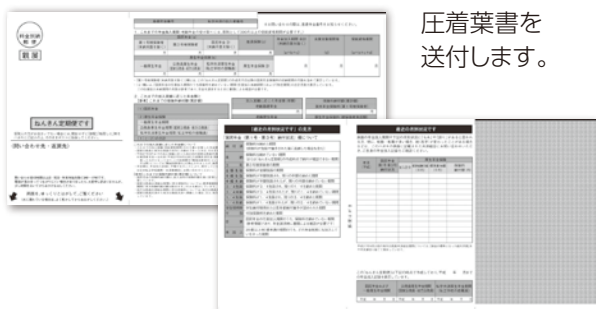
「ねんきん定期便」をもらっていない方は、
当共済組合までご連絡ください。

お問い合わせ:庶務係

☎06-6208-7541

7581

●50歳未満の方



圧着葉書を
送付します。

●50歳以上の方(58歳まで)



圧着葉書を
送付します。

アニサキスによる 食中毒に気をつけて



アニサキスは寄生虫(線虫)の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。

アニサキス幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

Check

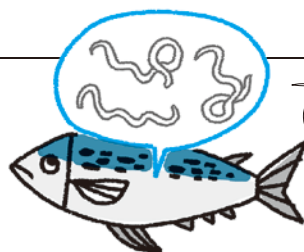
あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- 寒い季節は食中毒の心配がないので、生魚をよく食べる。
- 生魚は酢でしめたり、わさびを使ったりすれば、食中毒のリスクはなくなると思う。
- 鮮度の高い魚介類なら、食中毒の心配はないと思う。

特に注意が必要な魚介類

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。魚介類の内臓に寄生していますが、鮮度が落ちてくると内臓から筋肉に移動します。



長さ2~3cm程度で、白い糸のように見えるのが特徴です。

症状は激しいみぞおちの痛みや嘔吐

激しいみぞおちの痛みや腹痛、嘔吐などがあり、アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。医療機関では魚介類を生食し、アニサキスによる食中毒の疑いがあることを伝えます。

また、魚介類を食べた後にじんましんなどのアレルギー反応が出たことのある人は、アニサキスアレルギーにも注意が必要です。アナフィラキシーショックを引き起こす重症例も報告されています。

急性
胃アニサキス症

食後数時間~10数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐を生じます。

急性
腸アニサキス症

食後10数時間~数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

アニサキスの正しい予防法

アニサキスによる食中毒を予防するには、以下の点に注意しましょう。なお、一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさびでは、アニサキスは死滅しません。

- ⇒ 魚を購入する際は鮮度の高いものを選び、低温(4℃以下)で保存する
- ⇒ 魚を丸ごと1匹で購入した際は、すみやかに内臓を取り除き、よく洗う
- ⇒ 内臓を生で食べない
- ⇒ 調理時と食べるときに目視でよく確認してアニサキスがいれば除去する
- ⇒ 加熱する(60℃では1分、70℃以上)
- ⇒ 冷凍処理する(-20℃で24時間以上)



新鮮な魚を買い、内臓をキレイに取り除きます。

報告件数は10年で

20倍以上に

厚生労働省の調査によると、アニサキスによる食中毒の報告件数は、平成18年は5件だったのに対し、平成28年には126件に上り、20倍以上に急増しています。

この背景には、平成25年以降に厚労省の食中毒統計の項目にアニサキス加わり、実態調査が進んだことに加え、流通の発達により、さまざまな魚介類を生で食べる機会が増えていることなどがあります。



高コレステロールさんの 食ベテク

「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。

LDLコレステロール値を下げる基本の食事は、コレステロールを増やす食品を食べすぎないこと。そして、内臓脂肪が増えるとメタボのリスクが高まり動脈硬化が進行しやすいため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長続きしません。

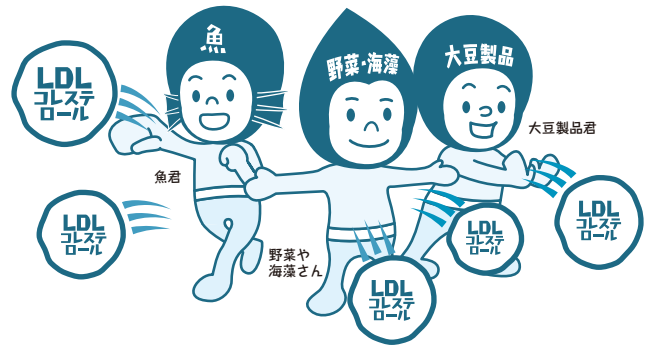
そこで食ベテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましょう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。

「コレステロールを増やすものを
食べすぎない」
「エネルギーをとりすぎない」

+

LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を
積極的にとる

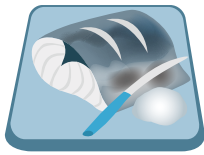


積極的にとりたいもの

■旬の魚や青魚

不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHC（ドコサヘキサエン酸）が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

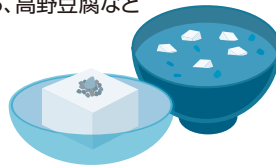
本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、サケ、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



■大豆製品

植物性の脂質（植物性コレステロール）が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



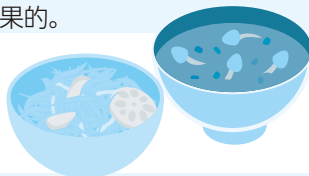
■野菜・海藻・きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。特に水溶性食物繊維の多いものが効果的。

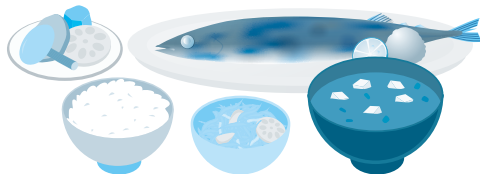
[野菜]ゴボウ、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリー など

[海藻]ワカメ、ひじき、昆布 など

[きのこ]シイタケ、なめこ など



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食は LDLコレステロールを減らす理想的な食事



食べすぎに注意したいもの

■飽和脂肪酸の多いもの

飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

■コレステロールの多いもの

食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。

うなぎ、レバー、たらこやいくら、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

■中性脂肪を増やすもの

メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK

平成28年度決算が承認されました

平成29年6月16日の組合会にて、平成28年度の決算が承認されましたので、おもな経理の概要をお知らせします。

短期経理

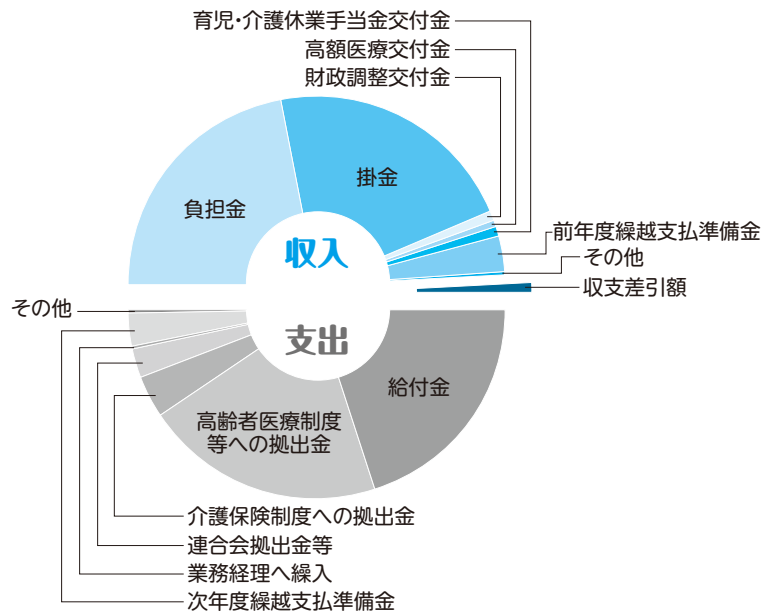
組合員とその被扶養者の病気やけが、出産、死亡、休業、災害に対して給付を行う経理です。組合員の掛金や事業主の負担金等をおもな資金としています。

収入総額 26,597,089千円

●負担金	12,002,349千円
●掛金	11,593,757千円
●財政調整交付金	516,663千円
●高額医療交付金	295,025千円
●育児・介護休業手当金交付金	401,113千円
●前年度繰越支払準備金	1,716,905千円
●その他	71,277千円

支出総額 27,006,980千円

●給付金	10,844,636千円
●高齢者医療制度等への拠出金	11,136,233千円
●介護保険制度への拠出金	1,964,414千円
●連合会拠出金等	1,276,404千円
●業務経理へ繰入	30,907千円
●次年度繰越支払準備金	1,740,519千円
●その他	13,867千円



収支差引額 ▲409,891千円

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

業務経理

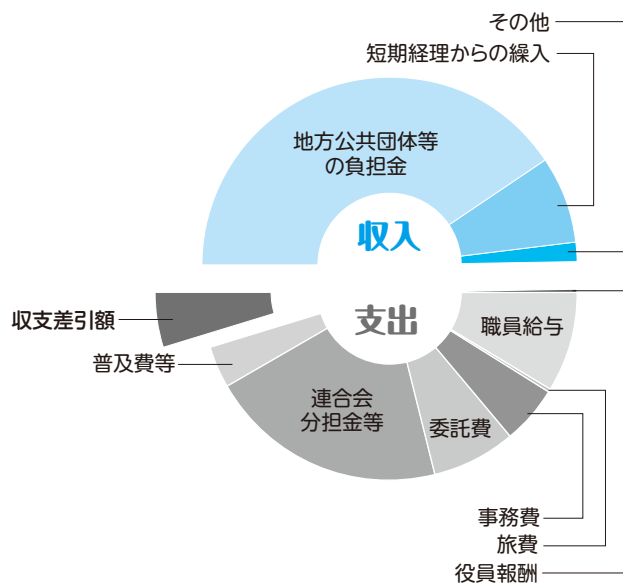
短期給付および長期給付に係る事務費を執行する経理です。地方公共団体等の負担金や短期経理からの資金の繰入れ等をおもな資金としています。

収入総額 205,410千円

●地方公共団体等の負担金	166,900千円
●短期経理からの繰入	30,907千円
●その他	7,603千円

支出総額 186,871千円

●役員報酬	104千円
●職員給与	35,422千円
●旅費	994千円
●事務費	21,552千円
●委託費	29,469千円
●連合会分担金等	84,113千円
●普及費等	15,217千円



収支差引額 18,539千円

利益剰余金として次年度に繰越します。

保健経理

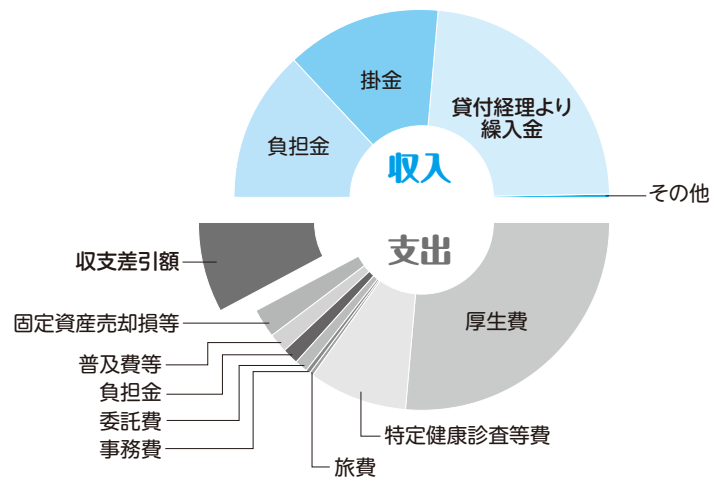
組合員とその被扶養者の健康の保持・増進を目的に、各種検診事業や健康教育等に要する経費を執行する経理です。組合員の掛金や事業主の負担金、貸付経理からの繰入金等をおもな資金としています。

収入総額 646,419千円

●負担金	170,059千円
●掛金	172,799千円
●貸付経理より繰入金	300,000千円
●その他	3,561千円

支出総額 547,027千円

●厚生費	343,705千円
●特定健康診査等費	117,096千円
●旅費	207千円
●事務費	231千円
●委託費	14,336千円
●負担金	17,483千円
●普及費等	20,910千円
●固定資産売却損等	33,059千円



**収支差引額
99,392千円**

利益剰余金として次年度に繰越します。

貸付経理

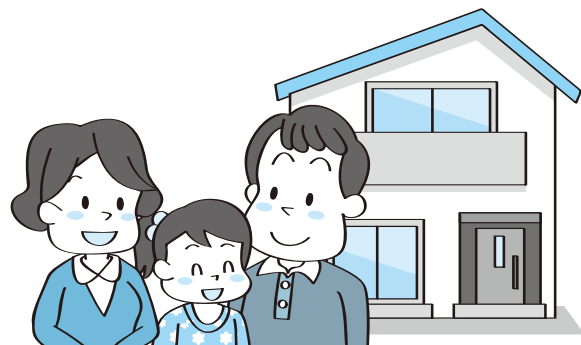
住宅取得・高額医療・出産により、組合員が臨時に資金が必要となったときに貸付を行っている経理です(現在、住宅貸付は新規の貸付を休止しています)。

収入総額 173,939千円

●組合員貸付金利息	173,057千円
●その他	882千円

支出総額 334,900千円

●支払利息	4,576千円
●連合会払込金	18,239千円
●保健経理への繰入金	300,000千円
●その他	12,085千円



**収支差引額
▲160,961千円**

前年度から繰越した利益剰余金を充当します。

上記以外の経理を含め、平成28年度決算の詳細は、当共済組合ホームページに公開していますので、ご覧ください。

早ければ
早いほど
有利!

住宅ローンの利息を減らす 2つの方法!

現在、当共済組合の住宅貸付金の金利は2.66%(介護貸付金2.40%、災害貸付金2.22%)と民間の金融機関の金利に比べて高い利率設定となっており、お支払いいただく利息も高額になっています。その結果、民間の金融機関よりも長期間返済することになっています。借換えや繰上返済は早ければ早いほどお得です。支払利息を減らすためには、次のような方法が効果的です。ぜひご検討ください。

1 民間の金融機関に 借換えをする!

現在、当共済組合で借っている住宅ローンを金利の低い民間の金融機関へ借り換えることで支払利息を減らすことができます。



モデルケース

残高500万円 返済残期間10年
月賦返済額が30,000円の人
金利**0.6%**の金融機関に借り換えた場合…

借換えしないときの 返済総額	約 625 万円
借換えしたときの 返済総額	約 540 万円

約**85**万円減額

※保証料等の借換え諸費用は15万円として試算しています。
金額はあくまで参考であり、借換え先金融機関の金利や返済期間、月賦返済額等によって返済総額は変わってきます。また、金融機関の審査条件により借り換えできない場合もありますのでご注意ください。

2 貸付金を 繰上返済する!

毎月の返済とは別に、任意の金額を繰り上げて返済することができます。

一括で貸付金を全額返済できなくても、まとまったお金ができたときにコツコツと一部ずつでも繰上返済するだけで、最終的に支払う利息は大きく変わってきます。

モデルケース

残高250万円
月賦返済額が20,000円の人
30万円を一部返済した場合…

一部返済しないときの 返済総額	約 295 万円
一部返済したときの 返済総額	約 285 万円

約**10**万円減額

※残高が多い人、毎月の返済額が少ない人ほど、減額される金額は大きくなります。この機会にぜひご検討ください。

お問い合わせ：庶務係 ☎06-6208-7596

自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

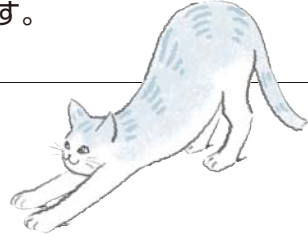
肩のコリをゆるめる 猫ねじりのポーズ

長時間のデスクワークで肩がカチカチ…。その原因は、長時間の前かがみの姿勢が肩に負担をかけることに加え、肩の筋肉が緊張しているため。そんなときには、肩甲骨の筋肉を伸ばす「猫ねじりのポーズ」が最適です。

IMAGE

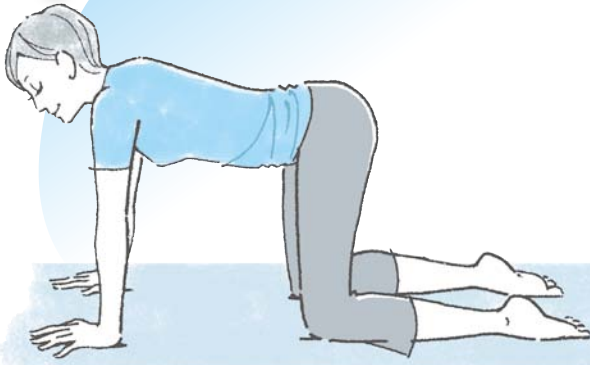
猫が気持ちよく伸びをしているように

猫が伸びをするときのような、しなやかで柔らかい動きをイメージしながら、背中を気持ちよく反らせましょう。



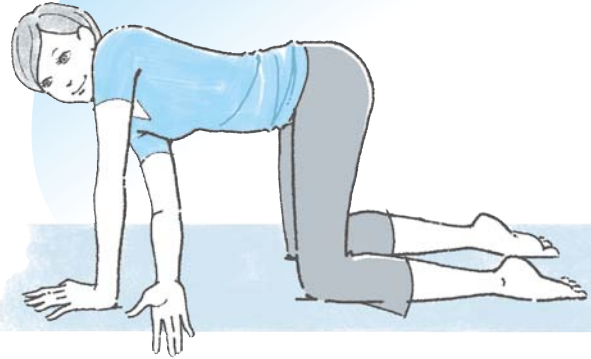
1

よつんばいになる。



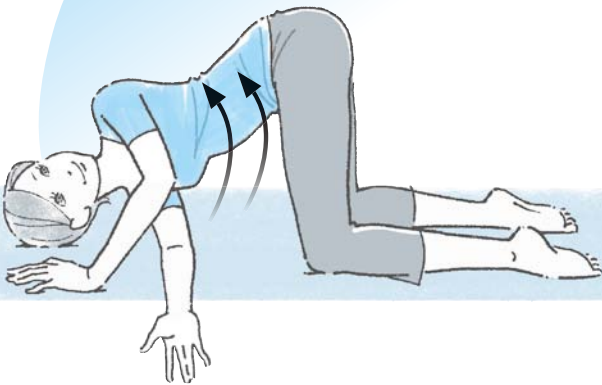
2

右手を左手の下にすべらせて、右肩を床に近づける。



3

頭と右肩から右腕全体を床につけて、上半身をひねる。ゆっくりと深呼吸を5回行う。



4

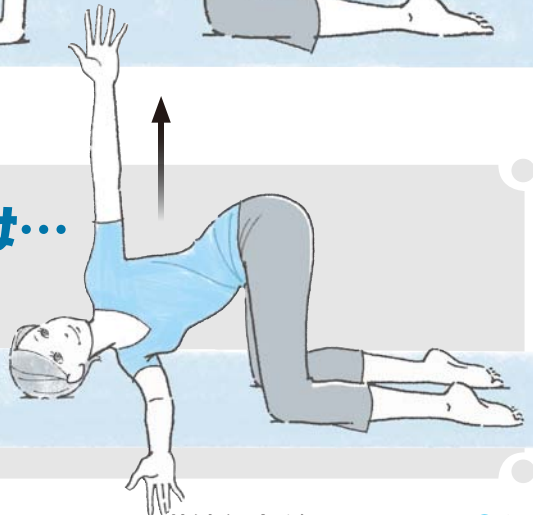
上半身を起こす。左側も同様に行う。



レベル
アップ

よりカラダをほぐしたいときは…

上記3と4の間に左腕を上方へまっすぐ伸ばします。このとき、手先を意識するのではなく、左の胸の奥から腕が引っ張られているようなイメージで。左腕を大きく回してもよいでしょう。肩甲骨がよりほぐれます。



知らないうちに進行し、
命にかかわる発作の引き金になる

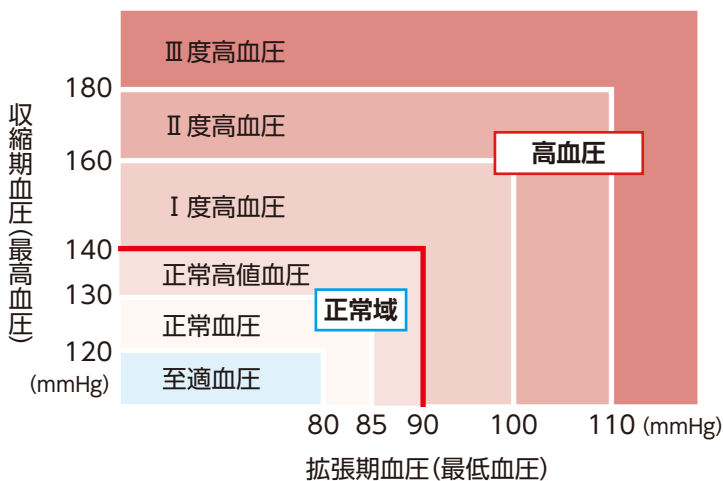
高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起ってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

家庭で血圧を測ってみましょう

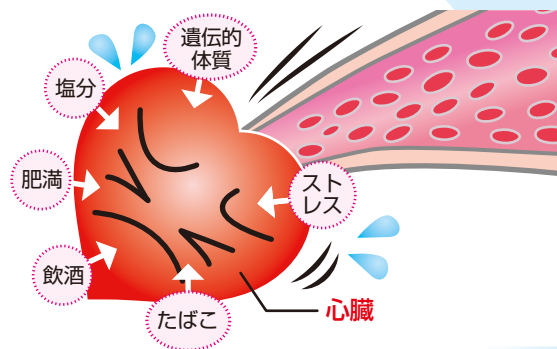
高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。



資料:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」

何らかの原因により 血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分のとりすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。



家庭血圧の 正しい測り方

- 「上腕血圧計」を選ぶ
- 朝と晩に測定する
※朝:起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩:就寝直前
- トイレを済ませ、1~2分イスに座ってから測定する
- 1機会原則2回測定し、その平均を取る



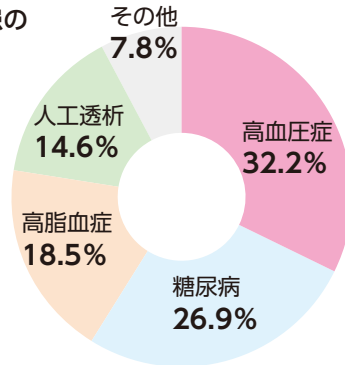
※出典:特定非営利活動法人日本高血圧学会

医科入院外の医療費では、 高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成27年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患※の医療費構成割合では、高血圧症32.2%、糖尿病26.9%、高脂血症18.5%の順に高い結果となりました。本人(被保険者)・家族(被扶養者)別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人33.1%・家族29.4%とともにトップです。

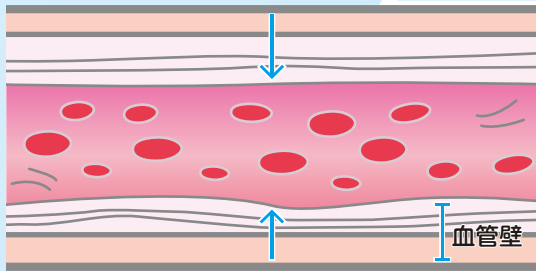
※糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析

●生活習慣病10疾患の
医療費構成割合
(医科入院外)



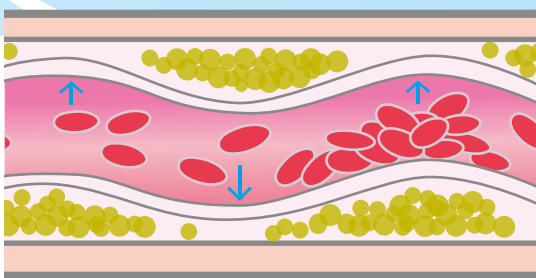
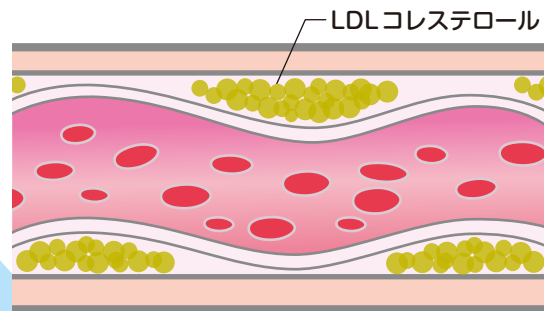
高い圧力に対抗するために 血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。



血管の内側に LDLコレステロールが溜まっていく

血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDLコレステロールが溜まりやすくなります。LDLコレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

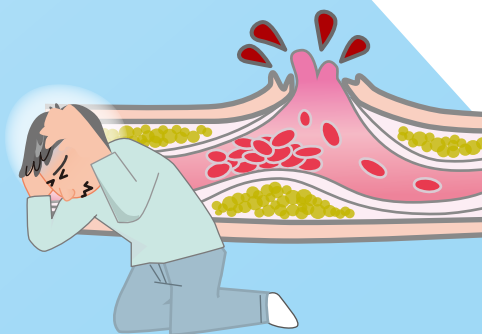


動脈硬化が進み、 血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなると(動脈硬化)、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。

血液が流れなくなる 血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかわります。



Go!Go!

家族でお出かけ

recipe

週末は、 ファミリー収穫祭!

秋野菜、ゲットするぞ!

黒豆枝豆
おいしそうだな

りんごの
食べ放題、
うれしいな!

{ この秋は、旬の野菜やフルーツを自分の手で収穫してみませんか。もぎたて・採りたてはおいしさも格別。子どもたちに食べ物の大切さを教えるよい機会にもなりますよ。 }

recipe1 | 大阪府 富田林市

富田林市農業公園 サバーファーム

大地の恵みを体験!

広さ、甲子園球場約5個分の広大な農業公園。大切に育てられた野菜やフルーツの収穫が体験できる。もぎたてのおいしさをその場で味わったり、採れたて素材を使ったお菓子づくりに挑戦したり。収穫したものをお土産に持ち帰ることもOK。ドライフラワーリース作りなどを体験できる工作教室も開催。



入り口ゲート



採れたて野菜の
おいしさを味わえる
「BBQハウス」

くわしくはコチラから
▶ <http://www.savor-farm.or.jp/>
サバーファーム 検索



持ち帰りもOK! 野菜収穫体験

秋キャベツ、秋じゃがいも、さつまいも、ダイコンなど、秋が旬の野菜を自分の手で掘り出してゲット。

収穫時期 野菜ごとに異なる
(HPにて要確認)

料金 野菜ごとに異なる
(HPにて要確認)



大きなおいもが
掘り出せるよ

食べ放題つき! フルーツ狩り

ブドウやミカンなどの収穫にトライ。もぎたてフルーツのおいしさをたっぷり堪能できる。

収穫時期 フルーツごとに異なる
(HPにて要確認)

料金 フルーツごとに異なる
(HPにて要確認)



ブドウ狩りは1房の
お土産付き
(中学生以上)

無料、気軽に参加OK 植え付け体験

イチゴ、菜の花、玉ねぎなどの植え付けを体験。イチゴは、収穫時期に1パックお土産がもらえる。

開催日 HPにて要確認

開催時間 10:30~12:00

定員 各30名 料金 無料



子どもたちも
思わず夢中!

- ☎ 0721-35-3500
- 〒 富田林市甘南備2300
- 🕒 開園時間: 4~9月 / 9:30~18:00 (入園は17:00まで)
1~3・10~12月 / 9:30~17:00 (入園は16:00まで)
- 📅 休 月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始12/29~1/3
- 💰 入園料:
大人(高校生以上) 700円
小人(4歳以上中学生以下) 300円
*入園料の他に、各体験別に体験料が必要
- 📅 予約不要(持ち込みBBQは完全予約制)



■ 近鉄長野線「富田林」駅より無料送迎バス約20分、「サバーファーム」下車すぐ

■ 南海高野線「金剛」駅より無料送迎バス約40分、「サバーファーム」下車すぐ

しい茸ランド かさや

自然の中で遊食三昧!

三田市の山あいにある、自然たっぷりのレジャー施設。自分で採ったしい茸を三田牛などと一緒にその場でバーベキューにして味わえる。しい茸の知識や美容健康効果などが学べる貴重な食育体験もあり。黒豆枝豆の収穫やさつまいも掘りを楽しむことも。ほかに、立杭焼きの陶芸体験、世界の珍しい昆虫を集めた昆虫標本館など、多彩なレジャーを堪能できる。



しい茸の育て方などを学ぶ食育体験も実施(予約制、有料)



無農薬+原木栽培 しい茸狩り&バーベキュー



自然栽培のしい茸を収穫してバーベキューに。もぎたてにしかない芳醇な香りと新鮮なおいしさに感激。

収穫時期 1年中
料金 バーベキューのコースごとに異なる(HPにて要確認)

原木の栄養素を吸収したしい茸は味も格別

- ☎ 079-568-1301
- 〒 三田市上相野373
- 🕒 営業時間: 9:00~17:00 (最終受付 15:30)
- 📅 休 年末年始
- ¥ 入園料: 無料 各体験ごとに異なる料金が必要
- 📞 予約推奨 (TELにて要確認)

くわしくはコチラから
▶ <http://www.kasaya.net/>
しい茸ランド かさや



しい茸 もっと食べたい!!

ひと味ちがうおいしさ 黒豆枝豆狩り

かんたんに収穫できるのも魅力



愛情たっぷりに育てられた黒豆枝豆を収穫。大粒のやわらかな肉質と、ほくほくした食感が楽しめる。

収穫時期 10月上旬~10月下旬
料金 800円/2株



■ JR福知山線「相野」駅より徒歩約10分
※JR「相野」駅より無料送迎バスあり

高島市マキノ農業公園 マキノピックランド

旬のフルーツを満喫!

栗をはじめ、季節のフルーツなどが収穫できる観光果樹園。農業や化学肥料の使用を極力控えた作物を栽培しており、滋賀県推奨の環境こだわり農産物の認証も取得。地元農家の農産物直売所やジェラート・コーナー、バーベキューテラスのあるレストランも併設。芝生広場でピクニック気分を味わったり、センターハウスでくつろぐことも。グラウンドゴルフも楽しめる。



2.4kmの「メタセコイア並木」は、新・日本街路樹百景にも選定



平地の栗園で安心 栗ひろい

落ちている栗を拾ってネットへ



甲子園球場の約13倍の広さ、約2万本の栗の木が並ぶ栗園で栗ひろい。定められた重さ分をお土産にできる。

収穫時期 9月中旬~10月下旬頃

料金
大人(中学生以上): 1,600円(1kgのお土産付き)
小人(小学生): 800円(500gのお土産付き)
幼児(3歳以上): 料金設定なし、要申し出

- ☎ 0740-27-1811
- 〒 高島市マキノ町寺久保835-1
- 🕒 営業時間: 4~10月/ 9:00~18:00 (最終受付 16:00) 11~3月/ 9:00~17:00 (最終受付 16:00)
- 📅 休 水曜日(祝日の場合は翌平日)
- ¥ 入園料: 無料 各体験ごとに異なる料金が必要
- 📞 予約不要

くわしくはコチラから
▶ <http://マキノピックランド.com/>
マキノピックランド



あっ、あのりんご、採りたいなっ!

60分、食べ放題 りんご狩り

りんごはお気の方をクルッと上に向けて収穫



60分の間に自分で収穫したりんごを好きなだけ食べて、さらに、定められた個数を持ち帰ることもできる。

収穫時期 10月下旬~11月下旬頃(開催日要確認)

料金
大人(中学生以上): 1,500円(6個のお土産付き)
小人(小学生): 1,000円(4個のお土産付き)
幼児(3歳以上): 500円(お土産なし)



■ JR湖西線「マキノ」駅下車、市バスマキノ高原線にて10~20分、「マキノピックランド」下車すぐ



「温泉宿の選び方」の巻



温泉旅行の成否をにぎる宿選び。温泉重視派は、宿の魅力的なホームページや写真に惑わされず、温泉をしっかりチェックしましょう。ポイントを紹介します。

チェックその1 温泉の鮮度



宿の住所と、温泉の湧出地をチェックするべし。「温泉分析書」を見ればわかる。

脱衣所とかに貼ってある紙ですね。



ホームページで公開しているところも多い。敷地内に泉源があればベスト。近いほうが「新鮮」なのはいうまでもない。遠くから引き湯をすれば、その分鮮度が失われるんじゃ。



温泉もビールも鮮度が肝じゃ



チェックその2 温泉の使い方



大きな浴槽に温泉ドバドバが最高♪

湯量が豊富な温泉場ばかりではないぞ。限りある温泉を工夫して提供しているのがよい宿じゃ。



たとえば?

大浴場や露天風呂は加水・循環、内湯は源泉と使い分ける、などじゃ。



その他のチェックポイント

◆温泉情報を詳しく公開

加温・加水、消毒の有無、湧出量、成分など、詳しい情報公開は自信がある証拠。



◆飲泉ができる

飲めるほど新鮮な状態ということ。よい温泉の目安になるが、数は少ない。



ほっこりつかろう オススメ温泉

料亭の趣があるスーパー銭湯

上方温泉一休 京都本館

山沿いの閑静な一角に、料亭のような佇まいのスーパー銭湯があります。自家源泉の湯は、別名「美人の湯」とよばれるアルカリ性単純温泉。トロリとした肌触りが心地よく、湯上がり後は肌がツルツルになると評判です。露天ゾーンは、滝が眺められる「滝の湯」と、原生の松の木を活かした「松の湯」があり、男女週替わり。あふれる自然に囲まれて、ゆったりとした時間が過ごせます。

近くには観梅で有名な「青谷梅林」や、四季折々に花を楽しめる花のみちコースがあり、散策もおすすめです。

この温泉のココがすごい

- 地下から湧きだす温泉をかけ流し
- 温泉は再利用せず完全排水
- 料亭のような風情ある佇まい

上方温泉一休 京都本館

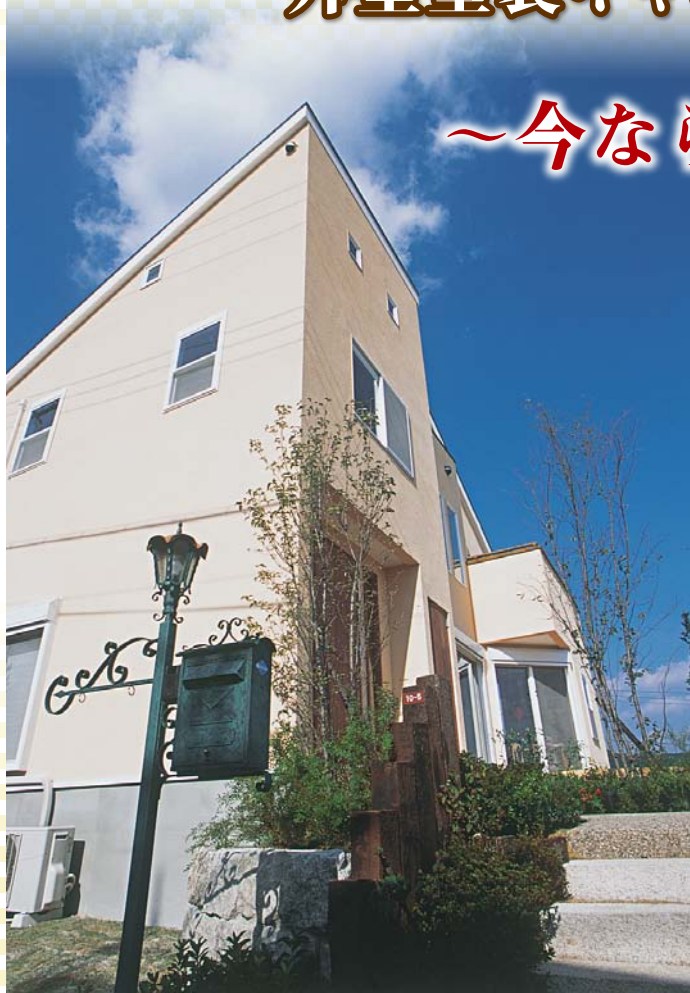
泉質：アルカリ性単純温泉 備考：源泉かけ流し槽あり
色：薄く白濁 温度：25.4度 pH：9.42
適応症：慢性消化器病、疲労回復など

所 京都府城陽市中芦原 25-2 ☎ 0774-54-1419
料 大人 1143 円 (税別)、子ども (4 歳～小学生) 572 円 (税別)
時 10:00 ~ 25:00 (最終受付 24:00) 休 第 2 火曜
交 電車：近鉄「新田辺駅」より、京都京阪バス「一休温泉前」(HP にバス無料利用券あり)
車：国道 24 号線「山城大橋東詰」交差点から国道 307 号線を宇治田原方面へ約 3km
HP <http://www.onsen19.jp/>



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 **62万円**
(税別)

延床面積
30坪
目安価格 **75万円**
(税別)

※ 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



0120-6-11502

イイコージ

(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

電話受付：月曜～金曜の午前9時～午後5時まで。

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



料理制作/北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影/福岡拓
●スタイリング/寺門久美子

揚げないミルフィーユカツ



1人分

313kcal/塩分1.7g

材料 2人分

- パン粉……………適量
- サラダ油……………大さじ1
- 豚肉(ロース・薄切り)……………6枚
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- スライスチーズ……………1枚
- しそ……………4枚
- 薄力粉……………適量
- 溶き卵……………適量
- キャベツ(葉)……………1~2枚
- トマト……………1/2個
- ソース……………適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。

Pick up 豚肉

●たんぱく質

豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。



調理のコツ!

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッと食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。

