

●あなたの生活に健康と安心を

# 共済組合だより



➡詳しくはP6~7へ

## 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…………… P2
- ご家族(被扶養者)のみなさん、特定健診を受けましょう!…………… P4
- 保健事業に関する健康調査結果(平成30年度)…………… P6
- セレッソ大阪 運動プログラム実施報告…………… P8
- メンタルヘルス専門相談窓口のご案内…………… P12
- 令和元年度 扶養状況確認調査のご案内…………… P14

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 当共済組合の財政状況と医療費の現状について

## 財政状況と医療費の現状

### 短期掛金率が下がりました

「共済組合だより」平成31年3月号でもお知らせしましたが、平成31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1000分の49.00となり、前年度から1000分の0.1下がりました。

これは、加入者数の減少に伴い、給付額が減少したこと、および、当共済組合が負担する拠出金が減少したことによるものです。

ただし、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突出しています

当共済組合の医療費は、他の大都市共済組合の中でも一番高く突出しています。このために、他の大都市共済組合と比較しても、多くの保険料を負担している状況にあります。

	大阪市	A市	B市	C市
組合員1人当たり医療給付金額(円)	360,528	280,068	312,238	299,520
前期高齢者1人当たり医療費(円)	633,573	506,730	346,930	459,357
標準報酬月額44万円の方の1ヵ月当たりの保険料負担額(円)	21,912	15,558	18,810	19,580
当共済組合との差額(円)	—	6,354	3,102	2,332
年間差額(円)	—	76,248	37,224	27,984



# 今後の課題

## 医療費の削減・適正化のために

### 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、治療や薬の処方など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。

### 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。医療機関が替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」などの理由で、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。



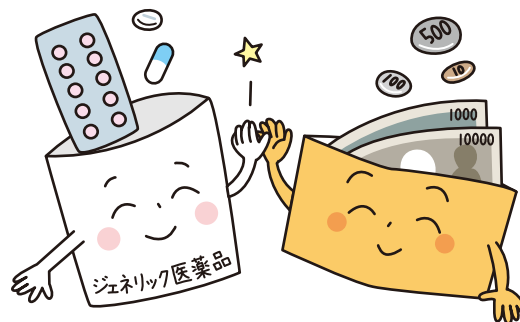
	加算される時間帯	加算額※【 】内は6歳未満
時間外加算	● 診療時間外(おおむね午前8時前と午後6時以降)(土曜日は正午以降) ● その病院が休診日としている休日以外の日	初診:850円 【2,000円】 再診:650円 【1,350円】
休日加算	● その病院が休診日としている休日(日曜・祝日・年末年始)	初診:2,500円【3,650円】 再診:1,900円【2,600円】
深夜加算	● 午後10時～午前6時	初診:4,800円【6,950円】 再診:4,200円【5,900円】

※健康保険が適用されます

急病など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ははるかに少なくなるため価格も安く、利用することで費用を抑えることができます。



生活習慣を改善し、病気を予防することや、病気を早期発見・早期治療することで最も効果的に医療費を抑えることができます。そのためにも、生活習慣を見直し、健康増進に努め、特定健診や特定保健指導、がん検診等を積極的に受診しましょう。

# ご家族(被扶養者)のみなさん、

## 特定健診とは

特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病の予防のためにメタボリックシンドローム(※)に着目した健診です。

(※)メタボリックシンドローム:内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。



### 対象者

40～74歳の被扶養者

※対象者の方へは、6月以降に受診券とパンフレットをお送りしています。

※配偶者人間ドックをお申込みの方は、検査項目に含まれているため、対象外です。

### 健診項目

#### 診察等

- ・問診
- ・診察



#### 身体計測

- ・身長
- ・体重
- ・BMI
- ・腹囲
- ・血圧



#### 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-GT)



#### 尿検査

- ・尿糖
- ・尿蛋白



## 特定保健指導とは

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に実施される生活習慣を改善するための支援です。

### 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(積極的支援または動機付け支援)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、実施機関より利用勸奨いたしますので、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

- ①特定健診の2～3ヵ月後に「特定保健指導利用券(黄色)」が届きます。
- ②実施機関を右記のご案内または当共済組合のホームページで検索し、お電話で予約してください。
- ③特定保健指導利用券、組合員(被扶養者)証(健康保険証)、特定健診結果(令和元年度分)を持参し、特定保健指導(初回面接)をご利用ください。



※特定健診および特定保健指導の詳細は、6月以降に送付する「令和元年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」をご覧ください。

# 特定健診を受けましょう!

## 特定健診の受診方法



### 特定健康診査受診券 (以下「受診券」という)を利用する場合

受診券を令和元年12月31日までに利用すると7,000円相当の補助が受けられ、**費用が無料になります。**

#### 1 特定健診を申込み

- ①受診券を確認
- ②実施機関を検索  
当共済組合のホームページまたは右記の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。



実施機関一覧

#### 【お問合せ先】

大阪市職員共済組合保健医療係  
☎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摂らないでください。

##### 《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
  - ・平成30年度の特定健診結果(お手元にある場合)
- ※★印は忘れると受診できません。

受診当日または2~4週間後、受診された実施機関から、特定健診の結果通知があります。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。

#### 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

実施機関によって、特定保健指導を特定健診当日に利用する場合と別の日に利用する場合があります。実施機関へご確認ください。



### 受診券を利用しない場合

(パート先等で健康診断を受診した場合や  
かかりつけ医等の医療機関で受診した場合)

特定健康診査同等の結果を健診結果送付票に記入し、令和2年4月30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。**

#### 平成31年4月1日~令和2年3月31日に 受診券を利用せず、下記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ご送付ください

ご送付いただくと…

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いたします。

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2年4月30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、「令和元年度特定健康診査・特定保健指導のご案内」P28をご覧ください。

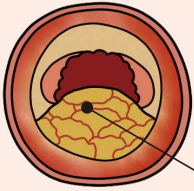


## なぜ特定健診を受けないといけないの？

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。  
メタボに注目しているのはどうしてでしょうか。

### 動脈硬化で血液が流れなくなる！

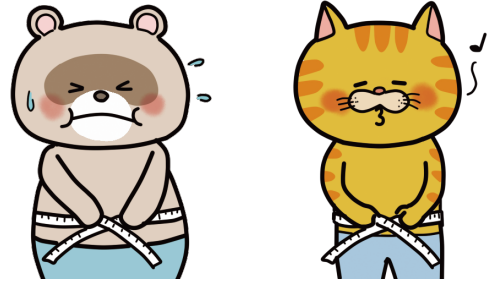
動脈の断面写真



動脈を縦方向に割った図



コレステロールなどがたまり狭くなった動脈



内臓脂肪の蓄積は、血糖、中性脂肪、血圧などの上昇や動脈硬化を引き起こします！

健康診断で血糖、中性脂肪、血圧の値が高かった方は、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。

## メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームは、へその高さで腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の内臓肥満に、「**中性脂肪が高いかHDLコレステロールが低い※1**」または「**高血圧※2**」「**高血糖※3**」の3つのうち、いずれか2つ以上に当てはまる状態をいいます。

これは、内臓脂肪が多くて生活習慣病になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状況です。

### 内臓脂肪の蓄積

腹囲  
(へそ周り)

男性……………85cm以上  
女性……………90cm以上



### 血清脂質異常 ※1

①中性脂肪……………150mg/dl  
②HDLコレステロール……………40mg/dl  
①②のいずれかまたは両方

### 高血圧 ※2

①最高(収縮期)血圧……………130mmHg以上  
②最低(拡張期)血圧……………85mmHg以上  
①②いずれかまたは両方

### 高血糖 ※3

空腹時血糖値……………110mg/dl以上

メタボリック  
シンドロームの  
診断基準は  
こちら！



内臓脂肪の蓄積に加えて2つ以上当てはまると

**メタボリック  
シンドローム**

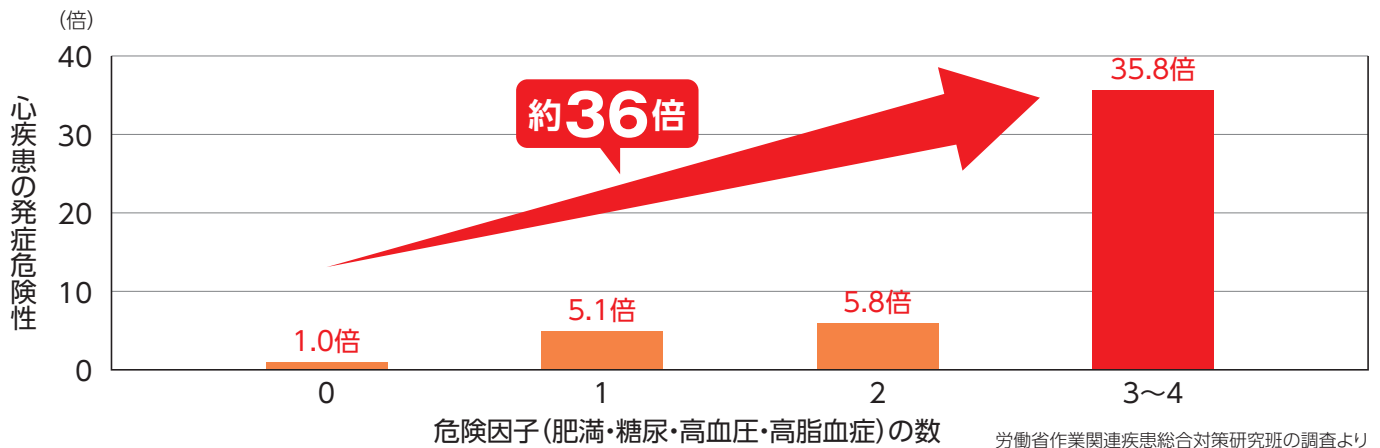


太くなった腹囲1cmは、体重1kgに相当し、3日分の食事のカロリーとほぼ同じ、約7,000Kcalになります。

食べすぎと運動不足が重なると太り、太ってくると動くのもおっくうになり、さらに体重が増えます。この悪循環を断ち切るには、バランスのよい食事や、10分/回程度、1日合計30分以上のウォーキングなど有酸素運動を行うことが効果的です。

## なぜ生活習慣病を放っておくといけないの？

### 危険因子が重なるほど心疾患の発症危険性が増大します



日本人の3分の1を占めるメタリックシンドロームは“**サイレントキラー**”と言われるように、自覚症状がないままひそかに病気が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等の死をもたらす危険な病気につながります。

また、**死の四重奏**ともいわれ、「肥満」「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」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倍高くなります。

さらに、血圧、脂質、血糖のどれか1つでも数値が高いと、残りの2つも高くなる「**トリプルリスク**」の可能性もあります。



## 特定健診・特定保健指導はいいことづくし♪

### ■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受診ができます。

### ■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。

### ■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です。1人で行うより効果的な生活習慣病の予防ができます。

### ■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。

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、7,000円相当の健診が**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。



# 保健事業に関する健康調査結果

## (平成30年度)

平成30年9月～10月にかけて保健事業に関する健康調査を実施しました。多岐にわたる質問にもかかわらず、多くの組合員様から回答をいただきました。ご理解・ご協力ありがとうございます。

今回、調査結果から把握した内容の一部をお伝えします。今後も今回の調査結果を活かし、組合員様の健康の保持増進にむけた保健事業の改善に努めてまいります。

また、調査結果の詳細は **大阪市職員共済組合** 文字サイズ 中 大   をご覧ください。

### 調査目的

組合員様の日頃の健康の取り組み、保健事業へのニーズや課題を明らかにし、健康情報の提供方法、必要な環境整備の検討、保健事業の改善を図る

### 調査対象

平成29年度に特定保健指導の対象者※であった組合員様  
※特定保健指導の対象者:職場の定期健康診断(特定健康診査)の腹囲や血圧等の結果により生活習慣病の発症リスクが高い方

### 調査方法

調査票を逡送にて送付回収

### 回答数等

対象者数 5,056人 送付数 1,129人 回答数 470人  
回答率 41.6%

### 健康調査結果

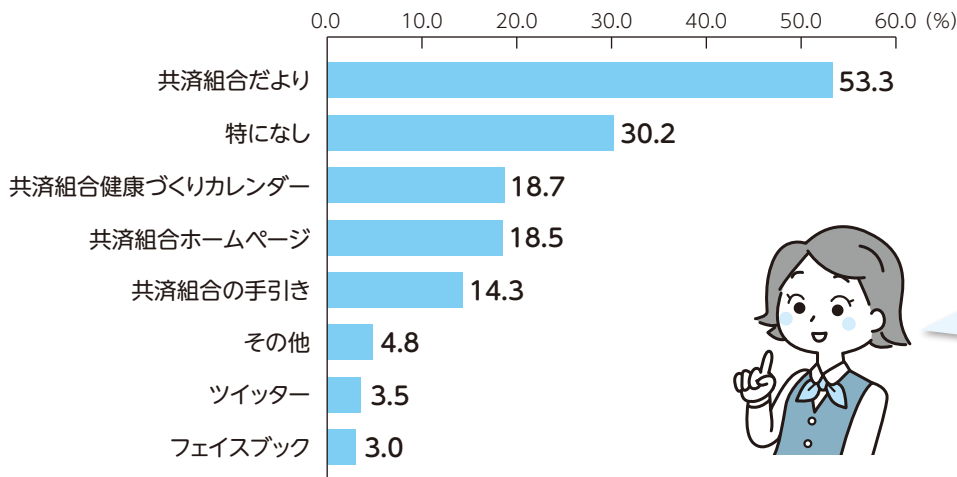
【年齢】40歳以上～60歳未満 82.5% 【性別】男性 89.8%、女性 10.2%  
【自身の健康への関心】とてもある・まあある 89.2%  
【健康状態】よい・まあよい 79.0%  
【運動中の膝、腰、手、足、首等に痛みや違和感】とてもある・まあある 56.9%  
【これまでの減量取り組み】ある 73.0%(リバウンド 47.5%、体重維持 25.5%)

(回答者の属性)



回答いただいた特定保健指導対象者の組合員の年齢は、40歳以上～60歳未満が82.5%、男性が89.8%で、ご自身の健康に関心をお持ちの方は89.2%と健康への関心が高いことがわかりました。79.0%の方が健康状態がよいと回答されていますが、56.9%の方が運動中の膝などの痛みや違和感があること、73.0%の方がこれまでに減量の取り組みをされており、47.5%の方がリバウンドしていることから、肥満の軽減につながる身体への負担が少ない運動指導事業等を検討してまいります。

### 保健事業の情報について希望する発信方法(複数回答)



当共済組合の保健事業について希望する発信方法は「共済組合だより」が53.3%でした。

30.2%の組合員様が希望する発信方法は特にないと回答していることから、共済組合だより、カレンダー、ホームページの保健情報の充実をはかり、皆様に興味を持っていただける内容となるよう、努めてまいります。



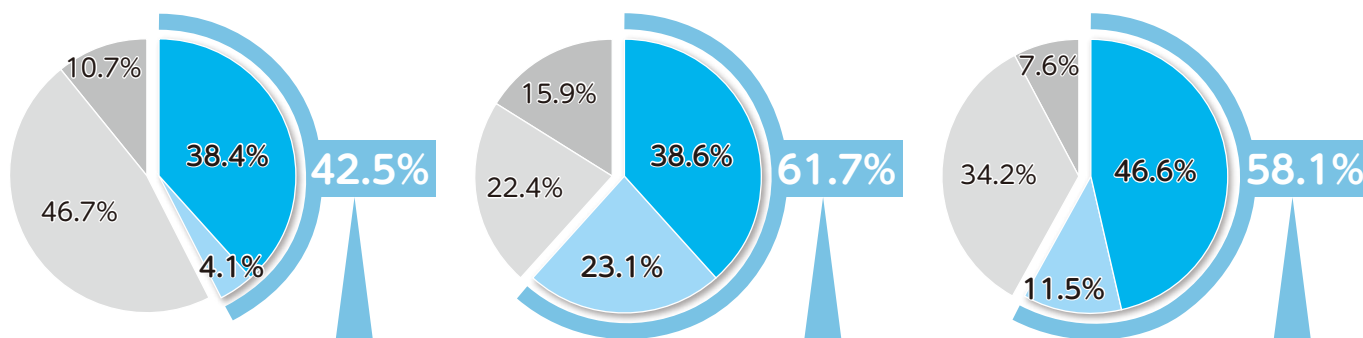


## 日常生活での活動状況等

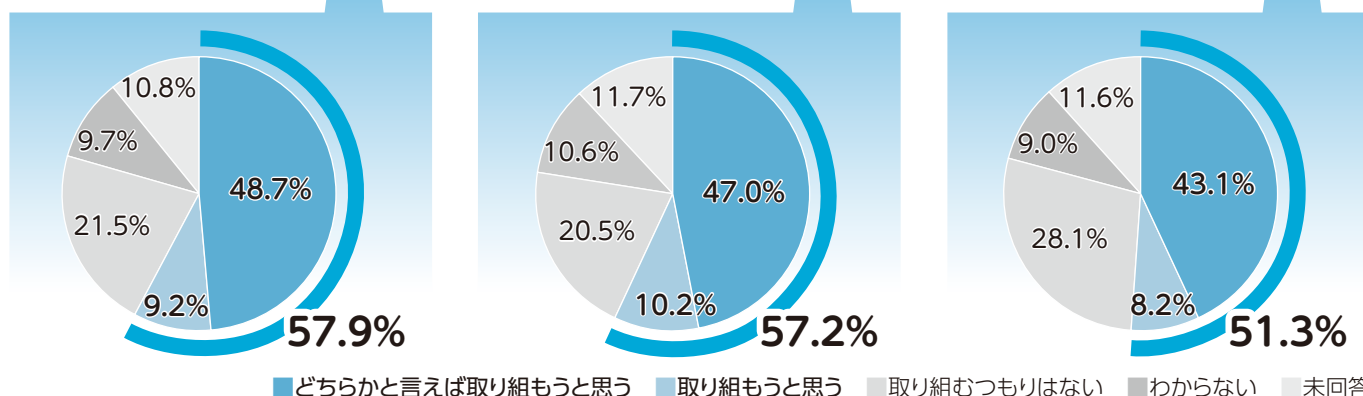
### 実践の有無

■ほとんどしていない ■まったくしていない ■ほとんどそうしている ■いつもそうしている

日常生活でこまめに動くようにしている 30分以上の運動を週2日以上行っている エスカレーターなどを使わず階段を利用している



### 今後の取組 今後取り組んでみようと思いますか？

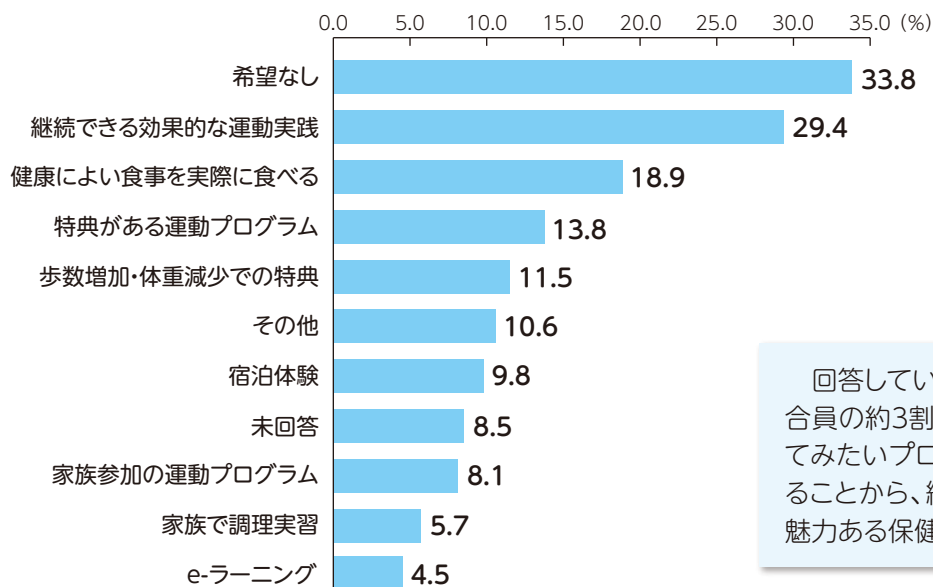


■どちらかと言えば取り組もうと思う ■取り組もうと思う ■取り組むつもりはない ■わからない ■未回答

「日常生活でこまめに動くようにしている」「30分以上の運動を週2日以上行っている」「エスカレーターなどを使わず、階段を利用している」という質問で「ほとんどしていない・まったくしていない」と回答した組合員の約5～6割が「どちらかといえば取り組もうと思う・取り組もうと思う」と回答していることから、歩行や階段利用の促進等、日常生活において意識して運動できる支援を検討してまいります。



## 生活習慣病予防のために利用してみたいプログラム(複数回答)



回答していただいた特定保健指導対象者の組合員の約3割が生活習慣病予防のために利用してみたいプログラムの希望がないと回答していることから、継続できる効果的な運動実践等の魅力ある保健事業を検討してまいります。

セレッソ大阪と大阪市職員共済組合がコラボした

# セレッソ大阪 運動プログラム 実施報告

平成31年2月～3月にかけて組合員を対象に実施した「セレッソ大阪 運動プログラム」は、定員40名のところ61名の応募がありました。

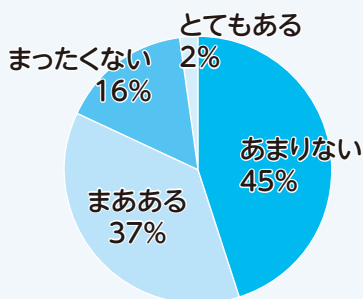
運動プログラムは大阪市立長居球技場で土曜日の午前中に全3回行われ、大反響のうちに終了しました。そこで、今回は運動プログラムの様子と参加者の声をお届けします。

## 参加者はどんな人?

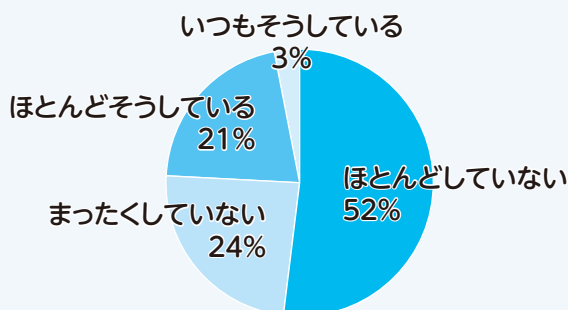
(アンケート回答者38名より)

【年齢】 40～50歳代 79% 30歳代 13% 60歳以上 5% (無回答3%) 【性別】 男性 45%、女性 47% (無回答8%)

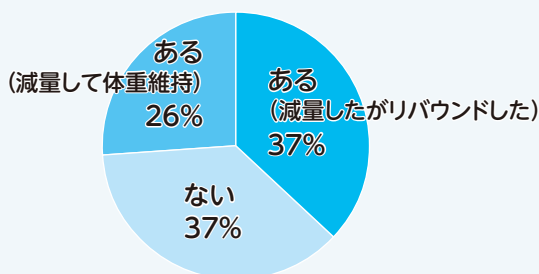
● 運動中に膝、腰、手、足、首等に痛みや違和感がありますか?



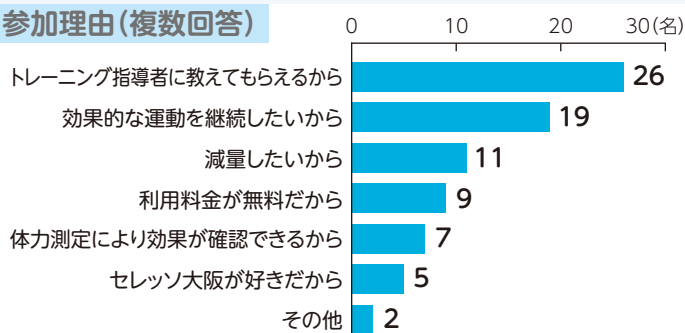
● 30分以上の運動を週2日以上行っていますか?



● これまで減量に取り組んだことがありますか?



参加理由(複数回答)



## 実施内容

### 1回目 「測定(身長、体重、体脂肪率、柔軟性、筋力、持久力)」「ストレッチ」

セレッソ大阪 運動プログラム トレーニングガイドに沿って、スクワットや関節のストレッチをしました。

### 2回目 「狭いスペースでできるエクササイズ」

セレッソ大阪 運動プログラム サーキットトレーニングガイドに沿って、狭いスペースでもできるいろいろなパターンのエクササイズを、20秒間ずつ休憩をはさみながら一通り行いました。

### 3回目 「測定(身長、体重、体脂肪率、柔軟性、筋力、持久力)」「ウォーキングやジョギングなどを含めたエクササイズ」

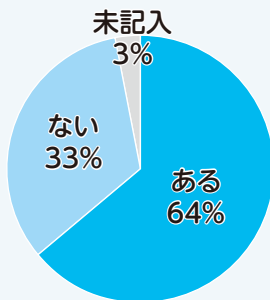
スクワットやストレッチを自宅で継続したみなさまの中には、1回目より体重や体脂肪が減少した方、柔軟性などが向上した方がみられました。



## 参加者の声

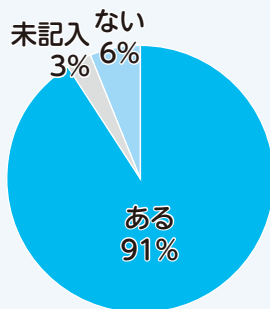
(最終アンケート回答者33名より)

### ●参加前後で体調の変化はありましたか？



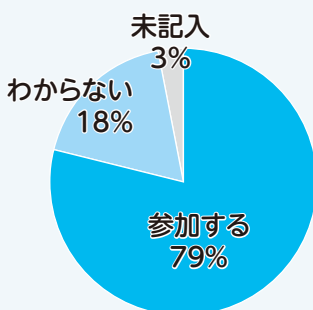
- ◆ 五十肩が改善した
- ◆ 肩の可動域が広がった
- ◆ 柔軟性、体が軽くなった
- ◆ 肩こり、腰痛がなくなった
- ◆ 1回目より楽になった
- ◆ 筋力がついた様に思う
- ◆ 腕立て伏せができるようになった
- ◆ 参加後は毎日体の痛みがあった
- ◆ 筋肉痛が少なくなってきた

### ●参加前後で運動(身体を動かすこと)についての意識に変化がありましたか？



- ◆ 常に頭のどこかで身体を動かすよう意識がもてた
- ◆ 体が軽くなった
- ◆ 続ける気持ちになった
- ◆ 階段を上るように心掛けた
- ◆ 何らかの形で運動を継続しないといけないと強く思った
- ◆ 柔軟運動だけでも継続してやろうと思った
- ◆ やり方が正しければ効果を感じられるので、積極的に動かすようになった
- ◆ 回数ではなく、どこの筋肉、関節を動かすことを目的としているのか意識するようになった
- ◆ 気持ちが明るくなった
- ◆ 最低限のストレッチをしておく意識がついた
- ◆ 職場で階段を使うようになった(B2→7F)
- ◆ 少しやわらかくなった感じがする

### ●今後も運動プログラムに参加されますか？



#### 意見・感想

- ◆ 運動の持続はできたが、これから4月の年度はじめとなり、仕事が忙しくなり、夏になり、暑くなり、運動から遠のくような…
- ◆ 1回だけのプログラムではなく“次がある”と思うので、トレーニングを継続できて楽しかった
- ◆ ていねいに教えていただき大変わかりやすかった。できる限り運動していきたいと思う
- ◆ プログラムを組んでいただきましたが日々のトレーニングはまったくできなかった。どうやる気を出すか考えないといけないと思った
- ◆ 平日に継続するのは難しくできなかったが、1日一つの運動ストレッチでもしようと思った
- ◆ 普段使わない筋肉を使うことでしんどくなるが、これを継続することによって疲れにくくなると思う
- ◆ ていねいな指導ありがとうございました。これからも続けていこう
- ◆ たくさんの運動が学べてとてもよかった

# メンタルヘルス専門相談窓口のご案内

いつもと違うからだやこころのサインに気付いていますか？  
一人で悩まず誰かに相談したり、話を聴いてもらったりすることで安心感を得られることもあります。  
専門相談窓口を上手に利用して、問題解決に向けての第一歩を踏み出してみませんか？

個人情報厳守されますので安心してご利用いただけます

## メンタルヘルス専門相談窓口

大阪市職員カウンセリングルーム

<b>対象者</b>	本市職員(水道局・学校園を除く)・家族	<b>電話相談</b>	<b>受付時間</b>	月・金曜日 12:15~13:00、14:00~15:30
<b>場所</b>	大阪駅前第1ビル8階		<b>連絡先</b>	<b>06-6345-4524</b>
<b>カウンセリング</b>	<b>予約 受付時間</b>		<b>その他</b>	土日祝・年末年始を除く 臨床心理士・保健師が対応
	<b>連絡先</b>	月~金曜日 9:00~17:15 <b>06-6345-4197</b>		

## 外部委託カウンセリング・電話相談

職員が所属する局の委託先をご利用ください。(平成31年4月1日~令和2年3月31日)

	消防局・水道局・学校園を除く本市職員	水道局	
<b>委託先</b>	(株)セーフティネット	キャリアマネジメントコンサルティング(株)	
<b>対象者</b>	職員・家族		
<b>電話相談</b>	<b>受付時間</b>	月~金曜日 9:00~21:00 土曜日 9:00~18:00 (日祝・12月29日~1月3日除く)	月~金曜日 10:00~20:00 土曜日 10:00~17:00 (日祝・12月29日~1月5日除く)
	<b>電話番号</b>	<b>0120-810-443</b> ※携帯から利用可。 IP電話からは利用できない場合があります。	<b>0120-953-768</b> ※携帯から利用可。 IP電話:06-6459-3892
<b>Web相談</b>	<b>メールアドレス (半角英数)</b>	osakacity@safetynet.co.jp ※返信には数日を要します。	eapm@cmck.co.jp ※返信には数日を要します。
<b>面接相談</b>	<b>予約受付時間・電話番号</b>	上記、電話相談と同様	
	<b>面接利用時間</b>	月~金曜日 10:00~18:00 土曜日 10:00~16:00 (日祝・12月29日~1月3日除く)	月~金曜日 10:00~20:00 土曜日 10:00~17:00 (日祝・12月29日~1月5日除く)
	<b>費用</b>	5回まで無料 (同一年度内6回目以降は自己負担)	回数に制限なく無料
	<b>持ち物</b>	特になし	
<b>問合せ先</b>	人事課(厚生) 6208-7534	職員課(研修・厚生) 6616-5443	

※この他に、医療機関やお住まいの市町村・保健所等の相談窓口、所属によって産業保健スタッフによる相談もあります。

# 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。



## 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)
- 小児ぜん息等医療費助成制度
- 重度障がい者医療費助成制度
- 老人医療(一部負担金相当額等一部助成)制度
- ひとり親家庭医療費助成制度
- その他、自治体で実施している医療費助成制度

## 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。

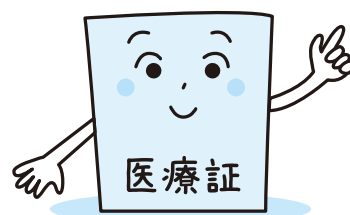
給付金の額は、医療機関等からの請求明細書(レセプトといいます)に基づき算定していますが、レセプトには一部を除き、医療費助成の適用を受けているかどうかの記載がありません。このため、実際に支払った窓口負担額が、保険の基準(一般：3割負担、小学校就学前：2割負担、高齢：1割または2割負担)どおりの金額なのか、医療費助成の適用を受けて軽減された金額なのか当共済組合で判断できなくなっています。

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となります。**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・奈良県にお住まいの方は、連絡は不要です(ただし大阪市以外の大阪府下にお住まいの方で「小児ぜん息等医療費助成制度」に該当する場合はご連絡が必要です)。

連絡不要です!



## 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、氏名およ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、引越し等でお住まいの市町村が変わられた場合も、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 ☎06-6208-7591、7592、7593

# 令和元年度 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、収入など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。

## 令和元年度の調査対象は組合員の「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。

### お問合せコールセンター

ご不明な点は、検認業務を委託している(株)法研コールセンターにお問合せください。

☎0800-800-0313

令和元年6月19日(水)～7月25日(木)9:00～19:00 ※土日祝日を除く

### 調査(検認)基準日

令和元年7月1日

### 提出書類

対象者にかかる次の書類の提出が必要です。

- 1 住民票(続柄入りで組合員と対象者の記載があるもの)
- 2 令和元(平成31)年度の所得証明書または非課税証明書(平成30年中の収入のもの)
- 3 【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(平成30年7月～令和元年6月支給分)

#### 【例】

- 給与、賃金、賞与などが支払われている場合▶給与明細書、給与支払証明書など
- 確定申告した場合▶平成30年分確定申告書、収支内訳書、平成31年1月～令和元年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、年金保険証書など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
- 傷病手当金など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など
- 株取引、投資信託など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など
- 平成30年7月～令和元年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。



知っておきたい

# 標準報酬月額が変わる時期

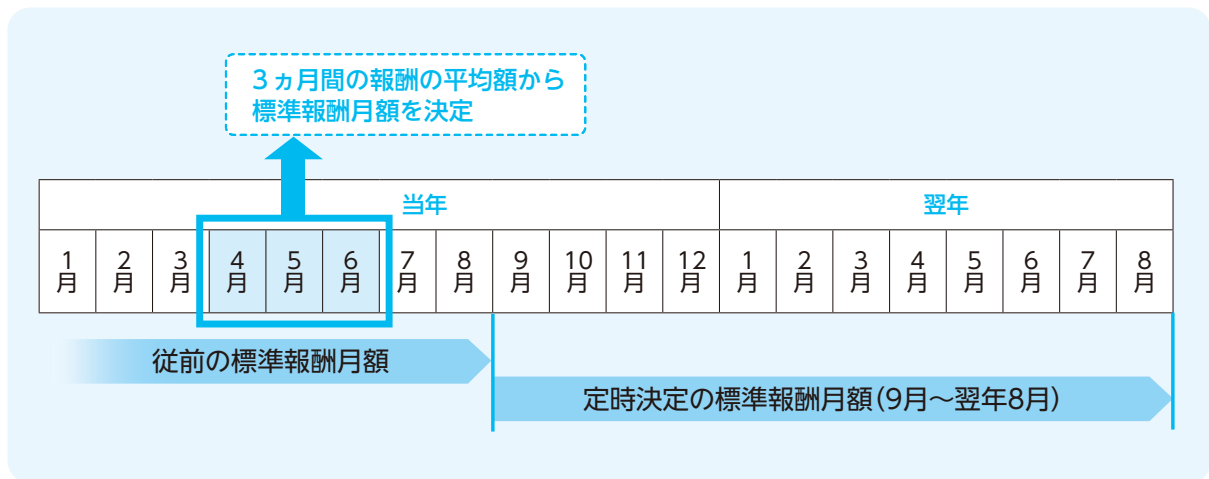
〔定時決定〕

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。

- ①6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
- ②4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
- ③7月、8月、9月のいずれかの月から、育児休業等終了時改定および産前産後休業終了時改定が行われる人

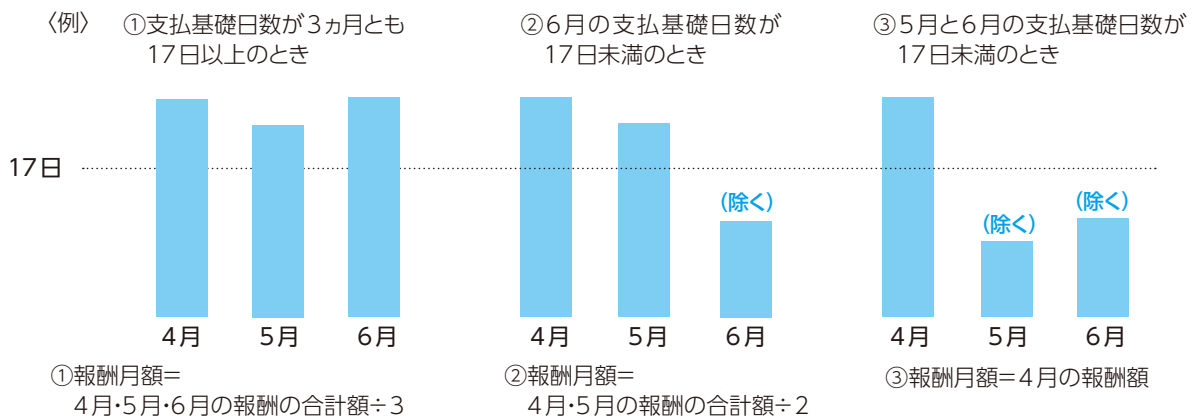
## ▶定時決定の方法と有効期間

定時決定は、4月から6月に受けた報酬(給料および諸手当(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。



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日以上を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。





# 年金情報が Webサイトで確認できます



地共済年金  
情報Web  
サイト

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サイトからユーザーIDの申込みが必要です。

## ▶ 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



## ▶ 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)



身につけよう!

# 熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が昨年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう!

## なんで熱中症になるの?

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

## どれだけ知ってる? 熱中症

知識①

### 熱中症を起こしやすい人ってどんな人?

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）なども注意が必要です。



知識②

### 熱中症を起こすのはどんなとき?

最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT値（暑さ指数）<sup>\*</sup>」を確認し予防のための対策をとりましょう。

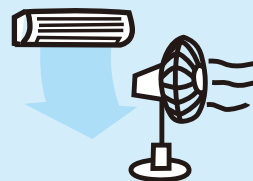
<sup>\*</sup> WBGT値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。



知識③

### どんな場所が危ない?

- 屋外 炎天下では直射日光やコンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



## 熱中症の対処法

のどの渇きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わずに救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかわることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処をすぐに行いましょう。

### 軽症

- 主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
- 対処法 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を

### 中等度

- 主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下
- 対処法 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

### 重症

- 主な症状 意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害
- 対処法 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす

# 夏場の脳梗塞に注意しましょう!

脳卒中は寒い冬場に発症しやすいというイメージがありますが、脳卒中のなかでも脳梗塞は6～8月の夏にも多く発症し、初期症状が似ているため熱中症とまちがえやすいといわれます。暑さが本番を迎えるこれからの時期は、熱中症とともに脳梗塞への注意が必要です。

## 脳卒中のタイプで発症する季節が違う

脳卒中とは、脳の血管が破れたり詰まったりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が壊死を起こす病気です。発症すると一命を取りとめても重度の後遺症が残ることもあり、寝たきりや認知症の原因にもなっています。

脳卒中は、血管が破れるタイプの「脳出血」「くも膜下出血」と、血管が詰まるタイプの「脳梗塞」に

分けられます。このうち「脳出血」と「くも膜下出血」は冬場に多く見られますが、「脳梗塞」は夏場にも多く見られます。夏は大量に汗をかくため脱水状態になりやすく、体内の水分が不足すると血液は粘度を増し、血のかたまり（血栓）ができて血管が詰まりやすくなるからです。

## 脳梗塞の予防と対策

脳梗塞が発症しやすいのは、6～8月の夏場、睡眠中と起床後2時間以内といわれます。そのため就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むようにしましょう。適度な水分摂取は脱水を防ぎ、脳梗塞だけでなく熱中症の予防にもなります。

ただし、脳梗塞は他の季節でも発症し、加齢や生活習慣と深い関係があります。脳梗塞の3大危険因子といわれる高血圧、高血糖、脂質異常を予防するため、日ごろから食事や運動、喫煙、飲酒など生活習慣を改善することが重要です。

### 水分不足を防ぐポイント

#### 時間を決めて水分補給

のどの渇きを感じなくても時間を決めて少しずつ水を飲みましょう。



#### お酒の飲み過ぎに注意

お酒には利尿作用があるため、脱水症状が進んでしまいます。



#### 就寝前・起床後にコップ1杯の水を

睡眠中は水分補給ができないので、就寝前と起床後に水分補給をしましょう。



#### 冷房で室温や湿度をコントロール

睡眠中も汗をかいて体内の水分は失われます。上手に冷房を使って室温や湿度を調整しましょう。



### こんな兆候があったら

### すぐに救急車を呼びましょう

めまい、ふらつきは熱中症でもみられますが、顔や体の半身にまひなどがあれば脳梗塞が疑われます。脳梗塞の治療の遅れは命にかかります。おかしいと思ったらすぐに救急車を呼びましょう。

#### 脳梗塞の前触れ

- 片方の手と足に力が入らない。
- 顔を含む、身体の半身がしびれる。
- ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。



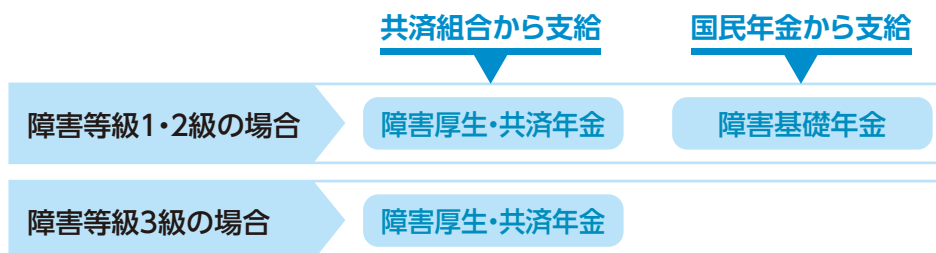
- 片側の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、物が二重に見える。
- めまいがする。
- ふらついて立てない、歩けなくなる。

# 障害厚生・共済年金

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<sup>※1</sup>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。

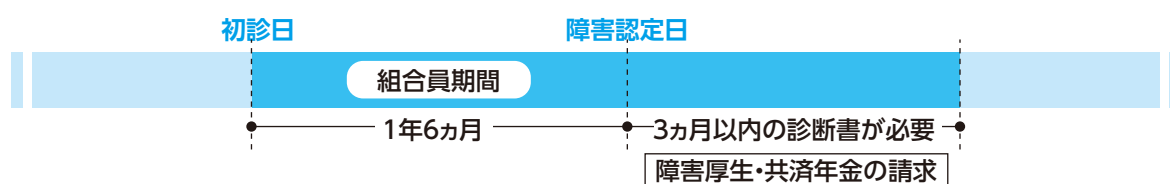
### ①障害認定日において「障害の状態」にあるとき

在職中に初診日があり、かつ、障害認定日<sup>※2</sup>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ヵ月を経過した日。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ヵ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人工透析を初めて受けた日から起算して3ヵ月を経過した日
- ②人工骨頭または人工関節を挿入置換した日
- ③心臓ペースメーカーまたは人工弁を装着した日
- ④人工肛門を造設した日または尿路変更を施術した日から起算して6ヵ月を経過した日
- ⑤新膀胱を造設した日
- ⑥喉頭を全摘出した日
- ⑦在宅での酸素療法を開始した日
- ⑧肢体を切断または離脱した日
- ⑨脳血管障害による機能障害で初診日から6ヵ月経過した日以後に、医学的観点から機能回復がほとんど望めないと認められるとき（機能回復目的のリハビリが行われている場合は、症状固定と取り扱うことはできません）等

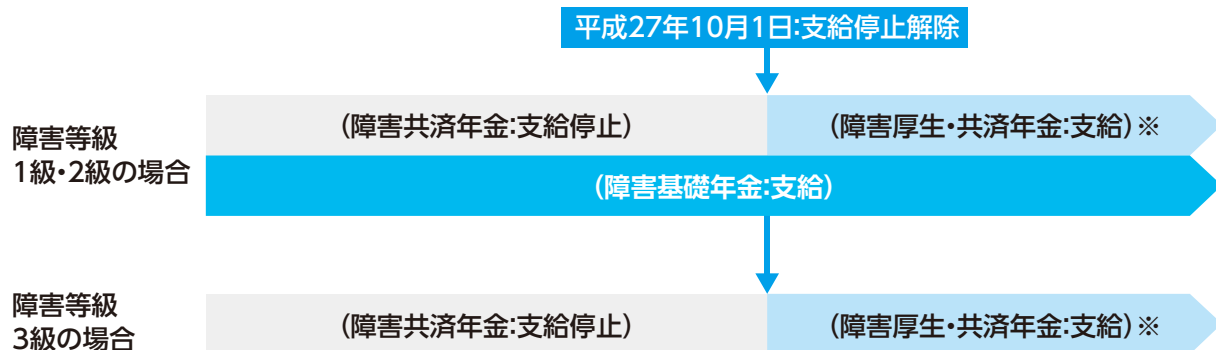
# の支給要件とは？

## 在職中の障害厚生・共済年金の支給等

障害厚生・共済年金は在職中でも支給されます(職域部分を除く)ので、早めに請求手続きを行うことをおすすめします。

- 1 障害等級1・2級の場合に支給される「障害基礎年金」は、在職中でも全額支給されます。
- 2 初診日から相当期間が経過し、障害認定日に遡って年金の支給を受ける場合でも、時効により、最大でも5年分しか遡れません。
- 3 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年以上経過すると、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。
- 4 障害認定日に遡って「障害共済年金」の支給を受ける場合、平成27年9月分までは、給与との調整による支給停止となります。平成27年10月分以降は「被用者年金制度一元化」により、「障害厚生年金」と同様に給与との調整による支給停止はありません(在職中は、職域部分が支給停止となります)。

### ▶ 在職中の組合員の場合



※在職中は、職域部分が支給停止となります。

障害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 ☎06-6208-7547、7548、7549

# 血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したまましていると、糖尿病になってしまうかもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こしてしまいます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

## 健診で糖尿病のリスクを知る検査

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。  
受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

## ●特定健診で気をつけたい検査項目●

### 空腹時血糖

食後10時間以上の空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を測定します。  
検査したときの血糖の状態がわかります。

保健指導判定値  
100mg/dL以上  
受診勧奨判定値  
126mg/dL以上

### HbA1c (NGSP値)

赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。  
過去1～2カ月間の血糖値の平均がわかります。

保健指導判定値  
5.6%以上  
受診勧奨判定値  
6.5%以上

### 尿糖

尿中のブドウ糖の有無をみます。  
通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿細管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。

判定値  
陽性 (+)

注) 血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

随時血糖：保健指導判定値 100mg/dL以上・受診勧奨判定値 126mg/dL以上

\*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

## 健診後

## 早めに対策をとった場合と放置した場合

### 35歳から「血糖値が高め」のBさんの場合



朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにごはん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでいることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

### 40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。



要経過観察？  
血糖値がちょっと高いだけだね

### 「血糖値が高め」と指摘されたら、早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣（環境要因）が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

改善を  
実行！

高血糖状態を  
放置！

## 早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意！



食後の運動は、食後高血糖に効果的

1日3食規則正しくとる

### 血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。

### 血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、あとから入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

## 血糖値が正常になり、健康を維持！

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



### 健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

## 高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



積極的に運動はしない

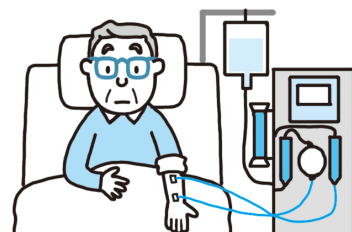
朝食抜きなので、昼食はドカ食いする

### 糖尿病を発症！

糖尿病は気づかいうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

## 糖尿病の合併症を発症！

57歳、だるさやむくみの症状が出て糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



### 糖尿病を放置し続けると…

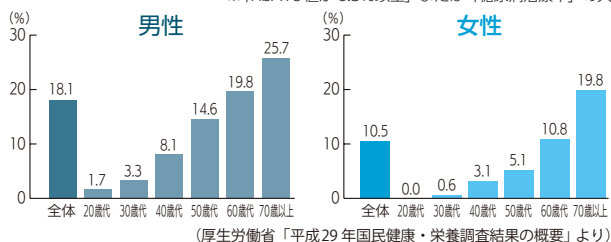
神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

## 成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

### ●糖尿病が強く疑われる人\*の割合(20歳以上)

\*「HbA1c値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性18.1%、女性10.5%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることとなります。

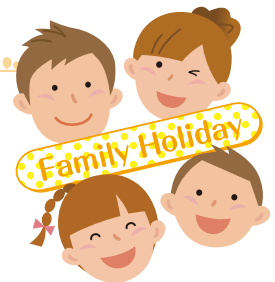
40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、共済組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

家族で楽しむ  
おでかけガイド

**Doko**  
どこいく?  
**iku?**

# 変わり種 植物園で 癒されよう!

樹々の緑や草花の彩りが美しい季節は、  
それぞれにちょっと個性的な植物園に出かけてみませんか。  
はじめて出会う樹々や草花に驚きと発見が…。  
そこでしかできない興味深い体験が家族で楽しめますよ。



1

大阪府 交野市

## 大阪市立大学 理学部附属植物園

### 日本と世界の樹林散策を疑似体験

大阪府下最大級の植物園。4つの尾根と3つの谷があるダイナミックな地形に、日本の代表的な11の森と世界の樹林型を復元。高さ30mを超えるメタセコイヤの林は、写真スポットとしても人気があり、日本で2番目に古い苗木が現存。当園が育成に注力している絶滅危惧植物についても学べる。



園内ガイドツアーも実施  
(開催日時などはHPにて要確認)



うわーっ  
すごく大きな木が  
いっぱいだー!



☎ 072-891-2059  
📍 交野市私市2000  
🕒 開園時間: 9:30~16:30  
(入園は16:00まで)

📅 月曜日(祝日等の場合は開園)  
年未年始 12/28~1/4  
※警報発令により休園になる場合あり(要問い合わせ)

くわしくはコチラから  
▶ <http://www.sci.osaka-cu.ac.jp/biol/botan/>  
大阪府立大学理学部附属植物園 検索

¥ 入園料: 大人 350円  
中学生以下 無料  
📄 予約: 不要



■ 京阪交野線「私市(きさいち)駅」より  
徒歩約6分  
■ JR学研都市線「河内磐船駅」より  
徒歩約20分



### 約250種を展示 日本産樹木 見本園

各樹木に解説が添えてあり、日本の代表的な樹木の名前と、樹形や樹皮、葉、花、実などの特徴を覚えらる。



常緑広葉樹、落葉広葉樹、  
針葉樹の順に配置

### 野生植物の 危機について学べる 西日本絶滅危惧 植物エリア

自生地で絶滅の危機にある植物を園内で育成。別に、絶滅危惧植物について解説した展示室もあり。



2019年4月2日  
オープンの新エリア

### 約80品種の ムクゲなどが咲き誇る 夏咲き花木 エリア

フヨウ、キョウチクトウ、サルスベリなどを栽培。当園で交配・作出したムクゲも見応えたっぷり。



緑に映える  
花々の艶やかさに  
心も元気に



2 奈良県 奈良市

# 春日大社 萬葉植物園

## 万葉集に詠まれた草花を堪能

昭和7年、万葉集にゆかりの深い春日野の地に、日本最古の萬葉植物園として開園。万葉集に詠まれた約300種の草花を歌碑とともに堪能できる。国内に正式な実生種は1,000本もないとされる「むらさき」や、地方によっては天然記念物とされる「青蓮」など、貴重な植物にも出会う。



かすがにないちやや  
正門横の春日荷茶屋では  
万葉粥がいただける



## 万葉人の心を実感 萬葉園



万葉集に登場する万葉植物を約300種植栽。ゆかりの万葉歌や植物解説とともに鑑賞できる。

万葉名で詠まれた植物の8割以上を展示

今、注目の万葉集!

## まるで龍のような老巨樹 臥龍のイチイガシ



龍が横たわるとく堂々と幹と枝がそびえ立つ姿は、奈良市指定文化財にも。

そばにある浮舞台では春秋2回雅楽を奉納

- ☎ 0742-22-7788
- 〒 奈良市春日野町160
- 🕒 開園時間:  
3~10月/9:00~17:00(入園は16:30まで)  
11~2月/9:00~16:30(入園は16:00まで)
- 📅 休 3~11月/無休  
12~2月/月曜日(祝日等の場合は翌日)
- 💰 拝観料: 大人(高校生以上) 500円  
小人 250円
- 📅 予約: 不要

くわしくはコチラから  
▶ [http://www.kasugataisha.or.jp/h\\_s\\_tearoom/manyou-s/](http://www.kasugataisha.or.jp/h_s_tearoom/manyou-s/)  
萬葉植物園 検索

■ JR大和線・近鉄奈良線「奈良駅」より、奈良交通バス(春日大社本殿行)約11~15分「春日大社本殿」下車すぐ、または、奈良交通バス(市内循環外回り)約9~13分「春日大社表参道」下車徒歩約10分

3 兵庫県 神戸市

# 神戸市立森林植物園

## 生きた植物本来の姿を体感

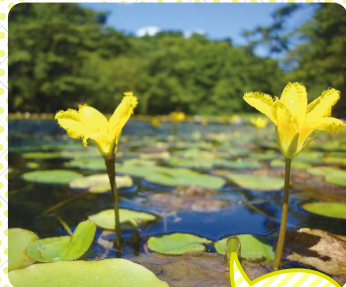
六甲山地の一角に、日本の代表的な樹木や世界各地の樹木を自然生態を生かした形で植栽。約1,200種類(うち外国産は約500種類)の樹木が、原産地別に展示され、それぞれ異なる雰囲気味わいながら森林散策できる。ニホンカモシカの観察会や探鳥会なども実施している。



高床式の休憩所がある「ブリスぺンの森」エリア



## 水辺植物に憩う 長谷池



スイレンやアサザなどの花が水辺を美しく演出。水中から顔を出すラクウショウ(ヌマスギ)の木の根っこも必見。

夏は葉を水面に浮かべて咲くアサザが見ごろ

## 世界一の巨木の輪切りを公開 森林展示館



六甲の自然や園内の季節の植物を紹介するコーナーもあり。2階では四季折々の企画展示を実施。

圧巻! 樹齢約2000年のジャイアントセコイア

- ☎ 078-591-0253
- 〒 神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2
- 🕒 開園時間: 9:00~17:00(入園は16:30まで)  
※散策イベント開催時は変更あり(HPにて要確認)
- 📅 休 水曜日(祝日等の場合は翌日) 年末年始 12/29~1/3  
※散策イベント開催時は変更あり(HPにて要確認)
- 💰 入園料: 大人(15歳以上) 300円  
小人(小・中学生) 150円
- 📅 予約: 不要

くわしくはコチラから  
▶ <https://www.kobe-park.or.jp/shinrin/>  
神戸市立森林植物園 検索

■ 神戸電鉄「北鈴蘭台駅」より無料送迎バス約10分下車すぐ  
■ JR[三ノ宮駅]より神戸市バス約40分「森林植物園前」下車すぐ ※4~11月の土・祝のみ運行

# 体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。

## 美脚になりたい人は…

普段の歩きで脚を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント!



おすすめウォーキングエクササイズ

## 片脚支持歩きで上半身の体重移動をスムーズに!

歩幅の目安は足ひとつ分

\*10歩を1セットとして2~3セット行う。

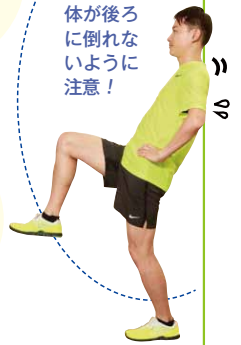
1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

ひざをスッと伸ばす

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

NG!

体が後ろに倒れないように注意!



## 二の腕を引き締めたい人は…

軽めのダンベル(500g程度)を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをしながら歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ!



おすすめウォーキングエクササイズ

## ひじまわし歩きで肩甲骨まわりの柔軟性をアップ!

\*10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2~3セット行う。

1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

2 ひじで円を描くようにまわしながら歩く。

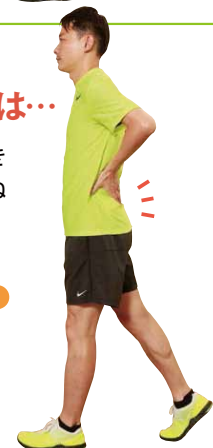
肩甲骨を動かす感じ



## お腹まわりをスッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同じ時にひねる!



おすすめウォーキングエクササイズ

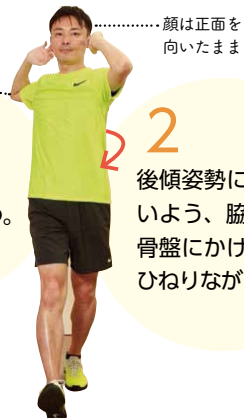
## ひねり歩きで上半身を自然にひねる感覚をつかむ!

\*普段の歩行より歩幅はやや広めに。10歩を1セットとして2~3セット行う。

ひじは後ろに引くことを意識

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。

2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。



### ウォーキングを楽しむコツ

#### ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう!

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化を追えると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

最近は、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。





# 「『ぬる湯』を楽しもう」の巻

暑い夏でも温泉がおすすめ。とくに温度が34～39℃程度の「ぬる湯」は、体への負担が少なく、ゆっくりつかって疲れを癒すことができます。今回は夏にうれしい「ぬる湯」の紹介です。



## ぬる湯が楽しめる！ 関西近郊のおすすめ温泉

### 吉川温泉よかたん (兵庫県三木市)

炭酸含有量の豊富な源泉が自慢の日帰り施設。ぬるめの源泉かけ流しの源泉槽は、濃厚な炭酸泉をじっくり楽しめると大人気。県内外から訪れるリピーターが多い。

- 所** 兵庫県三木市吉川町吉安 222
- ☎** 0794-72-2601
- ¥** 大人(中学生以上)600円 小学生300円 未就学児無料
- 時** 10:00～22:00(最終受付21:00)
- 休** 月曜(月曜が祝日の場合は翌火曜)
- HP** <https://www.76-2401.com/>

### ホテル祖谷温泉 (徳島県三好市)

日本三大秘境ともいわれる祖谷の深谷に建つ。谷底にある露天風呂へはケーブルカーで下る。目の前に広がる美しい景観と、自噴する泡付きのよい湯は外国人からも人気が高い。

- 所** 徳島県三好市池田町松尾松本 367-28
- ☎** 0883-75-2311
- ¥** 日帰り入浴(露天風呂)大人1,700円、子ども900円
- 時** 7:30～18:00(最終受付17:00)
- 休** 年中無休
- HP** <https://www.iyaonsen.co.jp/>

#### ◆ぬる湯の5大メリット

- ① 体温に近い温度なので体への負担が少ない
- ② ゆっくり入浴できるため温泉成分を体に取り入れやすい
- ③ 副交感神経が活発になり心身ともにリラックスできる
- ④ 胃腸の働きがよくなる
- ⑤ 免疫力がアップする

#### ◆おすすめの泉質

- ・二酸化炭素泉&硫黄泉
- どちらも血管拡張効果が高い泉質で、温度が低くても体が温まりやすい



### ゆりの山温泉 (和歌山県勝浦市)

簡素な公衆浴場ながら、遠方からも温泉ファンが訪れる。豊富な湯量を誇り、加温・加水・消毒なしの湯が、浴槽からざあざあとおふれ出す光景は贅沢の極み。

- 所** 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町二河 9
- ☎** 0735-52-5106
- ¥** 大人300円 小人200円
- 時** 9:00～22:00(最終受付21:30)
- 休** 火曜(祝日の場合は営業)
- HP** <https://www.nachikan.jp/> (那智勝浦町観光協会)

## ほっこりつかろ♪ オススメ温泉

### 阪神間の新温泉 「ラウレアリゾート」

2018年、尼崎市に誕生した日帰り入浴施設。介護施設を運営する社会福祉法人が運営しており、平日の昼間は介護予防型通所サービスの利用者限定で、一般の入浴は平日夜と土日・祝日となっています。大規模な施設ではありませんが、源泉かけ流しの岩風呂やつぼ湯をはじめ、人口炭酸泉やサウナもあり、しっかり楽しめます。温かく滑りにくい畳を浴室に敷き詰め、体を冷やさない配慮が優しい。美味しいジェラートを味わえるカフェもありますので、湯上がりにぜひお試しを♪

この温泉の ココがすごい

- ゆっくりくつろげる穴場的温泉
- 良心的な価格設定
- オシャレで居心地のよい館内
- 内湯は畳敷き

「ラウレアリゾート」

**泉質**：ナトリウム一塩化物・炭酸水素塩温泉 **色**：うくいす色  
**温度**：42.1度 **pH**：6.5 **備考**：かけ流し浴槽あり  
**適応症**：軽症高血圧、軽い高コレステロール血症など

**所** 兵庫県尼崎市富松町3丁目2-43 ☎ 06-4950-0265  
**¥** 大人(中学生以上)600円※別途入湯税75円、小学生400円(税込)、3～5歳300円(税込)、2歳以下無料  
**時** 平日17:00～22:00(最終受付21:00)、土日祝9:00～22:00(最終受付21:00) **休** 不定休  
**交** **電車**：阪急神戸線「武庫之荘駅」から徒歩約15分  
**車**：名神高速「尼崎IC」から約8分  
**HP** <http://www.laulea-resort.jp/>



災害時にも  
役立つ!

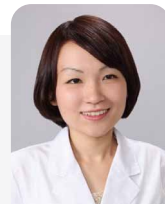
# 缶詰活用 レシピ

夏

忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単で美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



## サバ缶のトマト煮

ご飯やパン、パスタとも相性◎

1人前/カロリー：288kcal 塩分：1.3g

### 材料 (2人分)

サバ缶(味噌煮) …… 1缶(190g)  
カットトマト缶 …… 1/2缶(200g)  
玉ねぎ …… 1/2個(100g)  
にんにく …… 1/2片  
オリーブ油 …… 小さじ1  
顆粒コンソメ …… 小さじ1/4  
パセリまたはバジル …… 少々  
粉チーズ …… 適量



### 作り方

- 1 玉ねぎはスライスし、にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンに油とにんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらサバ缶、トマト缶を加え、軽くサバをほぐして混ぜたら3分程度煮込む。
- 3 コンソメで味を調え完成。器に盛り、パセリやバジル、粉チーズなどをお好みでかける。



### 調理のポイント

- 味付けはコンソメだけなのでとても簡単です。サバ缶を使うので、下処理などの手間もありません。
- 暑い夏は煮込み料理を避けたいくなりますが、缶詰なので煮込み時間も短く済みます。

調理時間:10分



## アドバイス

今回は常温で保存できる玉ねぎを使用しましたが、なすやズッキーニ等の夏野菜、冷蔵庫に余ったその他の野菜やきのこ、大豆の水煮など何でも美味しく仕上がります。

## 栄養

- サバ缶は骨や血合いまで丸ごと食べられるので、生のサバに比べて栄養価が高い優れたもの。骨を強くするカルシウム、脳を活性化させるDHA、内臓脂肪を減らすEPAが含まれています。DHAやEPAはサバ缶の汁に溶け出しているため、汁ごといただきます。
- トマト缶に使われているトマトは完熟してから収穫されるため、生のトマトよりリコピンが豊富です。リコピンには抗酸化作用があり、さまざまな病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。油と一緒にすると吸収率が上がるので、サバ缶の油と組み合わせて調理しましょう。

共済組合だより No.99 (令和元年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)

電話 ● 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

URL <http://www.city-osaka-kyosai.or.jp>  
E-mail [ba0010@ii.city.osaka.jp](mailto:ba0010@ii.city.osaka.jp)