

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2024
December

12

第121号

ご家族の方も一緒に
お読みください

マイナ保険証の
登録したよ!

マイナ保険証は
メリットがたくさん!

手続きなしで高額な医療費の
窓口負担が不要になるなど、
他にもメリットがたくさん!

いいね!

過去に処方された
お薬や特定健診の情報を
見させてもらうね。

*受診時に本人の同意が必要

今月号の TOPICS

- 2 組合員証等の交付は終了しました
マイナ保険証にご登録ください!
- 4 当共済組合の3つの保健指導のご案内
- 8 座りっぱなしに要注意!!
- 9 日常生活の中で身体活動量アップ!
- 10 退職後の医療保険制度
- 12 被扶養者認定されている方の収入状況等をご確認ください
- 14 離婚時の年金分割について
- 16 年金情報がWebサイトで確認できます



組合員証等の交付は終了しました マイナ保険証にご登録ください!

組合員証・組合員被扶養者証(以下「組合員証等」という)は、令和6年12月2日をもって新規交付・再交付が終了しました。医療機関等には、マイナ保険証*を提示して受診することが基本となっています。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。う。

*マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証にはどんなメリットがある?

メリット1 データに基づくより良い医療が受けられます

- ◆過去の診療情報や特定健診の結果を医師と共有できます。
- ◆医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- ◆旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

メリット2 高額な窓口負担が手続きなしで軽減されます

医療費が高額になるとき、「限度額適用認定証」を事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら認定証なしで負担が軽減されます。共済組合への手続きは不要です。

*組合員が限度額負担区分「低所得者」に該当する場合は手続きが必要です。

*限度額負担区分の詳細については、当共済組合ホームページをご確認ください。

(トップページ>短期給付>高額な医療費がかかったとき)

スマートフォンはこちらから



メリット3 医療費の節約になります

マイナ保険証で受診すると、従来の組合員証等で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

	初診料の加算	調剤管理料の加算
従来の組合員証等	30円	30円
マイナ保険証	10円	10円

*患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

メリット4 各種手続きがより簡単・便利に!

マイナポータルは、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧が可能になり、医療費控除の手続きに活用できます。



! マイナンバーカードを健康保険証として利用するには以下3つのステップが必要です。

STEP 1 マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請



マイナンバーカード▲
総合サイト

STEP 2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①「マイナポータル」から行う
- ②セブン銀行ATMから行う
- ③医療機関・薬局の受付で行う



iOS版アプリ▶



Android版アプリ▶

STEP 3 医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付をする

マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル▶ **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの健康保険証利用について
(厚生労働省)▶



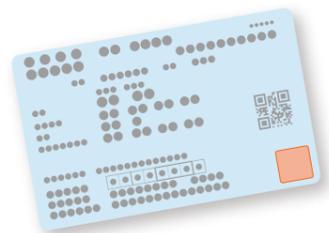
組合員証等交付終了後の変更点▶このように変わりました

交付済みの組合員証等

経過措置として、すでに交付されている組合員証等については、**令和7年12月1日まで使用いただけます。**

有効期限の令和7年12月1日までは破棄せず大切に保管いただき、有効期限を経過した組合員証等は各自で破棄をお願いします。

有効期限までに資格喪失した場合は、当共済組合へ組合員証等の返納が必要です。



▶「資格情報通知書」を交付

新規採用者や新たに被扶養者の認定を受けた方に「資格情報通知書」を交付します(A4紙様式。有効期限なし)。「資格情報通知書」のみでは医療機関等の受診はできません。

▶「資格確認書」を交付

マイナンバーカードを取得していない方やマイナ保険証の利用登録を行っていない方などに交付します(プラスチック製・カード型(黄色)、有効期限5年以内(任意継続組合員は2年以内))。

医療機関等の窓口で「資格確認書」を提示することにより受診できます。

申請が必要な方:マイナ保険証での受診が困難な方など(令和6年12月から交付)。

申請が必要でない方:交付済みの組合員証等を所持されている方のうちマイナンバーカードを取得していない方、電子証明書有効期限切れの方、マイナ保険証利用登録を行っていない方、利用登録解除を申請した方など(令和7年9月から順次交付予定。詳細が決まりましたら、当共済組合ホームページ等でお知らせします)。

▶マイナ保険証の利用登録解除

マイナ保険証の利用登録を行っている方は、任意でマイナ保険証の利用登録の解除の手続きを行うことができます。

申請方法など詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。

(トップページ>短期給付>マイナ保険証の利用登録解除を行うとき)



お問合せ▶保健医療係 電話06-6208-7591、7592、7593

当共済組合の3つの 保健指導のご案内

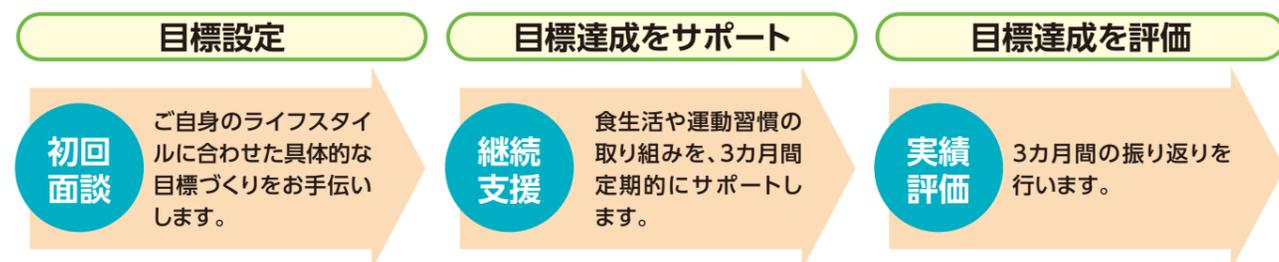


定期健康診断の結果、各保健指導に該当された方には、ご案内をお送りします。
ご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すチャンスです。
この機会にぜひ、保健指導をご利用ください。

① 特定保健指導とは？

メタボリックシンドロームで生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が高く期待できる方に対して、約3カ月間、生活習慣を見直すサポートを行います。

支援の流れ



令和6年度から特定保健指導が大きく変わりました!!

① 自分の好みに合わせて事業者を選択できます。

特定保健指導の初回面談は、「対面型」と「ICT型」のどちらかの方法を選択して受けていただけます。対面型は「シンクヘルス株式会社」、ICT型は「RIZAP株式会社」が特定保健指導を実施します。内容については、当共済組合ホームページをご覧ください。

(トップページ>各種事業>保健事業(特定健康診査・特定保健指導・個別保健指導・糖尿病重症化予防事業))



スマートフォンはこちらから▶

② 結果を出すことを重視! 指導内容が充実しています。

「結果を出してくれるかどうか」を重視して、事業者を選定しています。

初めて特定保健指導の対象になった方はもちろん、これまで特定保健指導を受けて効果がなかったと感じている方にも、ぜひ受けていただきたい内容です。

特定保健指導の 利用について

- ◆ 職場で受けていただいた定期健診の結果、特定保健指導に該当した方が利用できます。
- ◆ 「対面型」と「ICT型」の両方を利用することはできません。

シンクヘルス株式会社が実施する

「対面型」の特定保健指導

Feature 01 対面での個別アドバイス
プログラムで使用するアプリについて、対面で使い方の説明が受けられます。また、アプリを使用しないプログラムもありますので、ICTが苦手な方も安心です。

Feature 02 アクセスの利便性の向上
市内約30カ所の会場で実施します。勤務地の近くで受けていただけるよう、アクセスの利便性を向上させています。初回面談の日程や会場については、案内文書をご確認ください。

Feature 03 アプリで生活習慣の見える化
血糖センサーや塩分チェックを使用することで、日頃の生活習慣を振り返ることができ、食事面など自分に合わせた改善ポイントを見つけることができます。



RIZAP株式会社が実施する

「ICT型」の特定保健指導

申し込みの締め切り日は、**令和7年1月26日(日)**です。

Feature 01 専属トレーナーが個別アドバイス
好きな日時で面談予約:平日9時~20時・土曜9時~18時
保健師・看護師・管理栄養士などの有資格者が、3カ月間あなた専属で担当します。ご自身の状況に応じて、無理なく続けられる生活習慣改善プランをご提案します。面談は全てオンライン会議ツール「Microsoft Teams」を利用するため、ご家庭からご参加いただけます。

好きな日時で面談予約後、
専属トレーナーによるオンライン面談



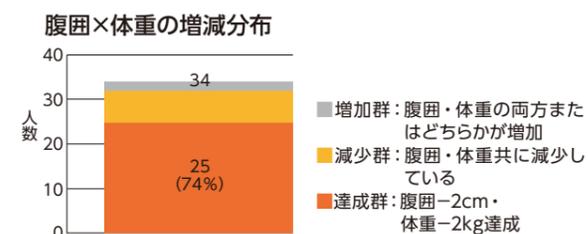
*Microsoft Teamsは、米国Microsoft Corporationの、米国およびその他の国における登録商標または商標です

Feature 02 chocoZAPサービス使い放題
chocoZAP店舗やアプリが利用できます。chocoZAPアプリは運動動画をいつでも好きな時に見放題! またLIVE配信では、トレーナーと一緒にリアルタイムで楽しく運動をすることができます。体組成計+ヘルスウォッチがアプリと自動連携するため、進捗管理もラクです。



Feature 03 アプリで生活習慣の見える化
ご自身に合った無理のない食事や運動を実践していただけます。アプリに食事や運動を記録するだけで、あなたの身体の状態や生活習慣を見える化できます。専属トレーナーはアプリのデータを分析し、プログラム中にもあなたに合わせてプランを改善していきます。

令和5年度、複数回特定保健指導の対象に該当した方を対象にRIZAP株式会社による特定保健指導を試行的に実施した結果、参加者の7割以上の方がプログラム実施期間に、**腹囲-2cm、体重-2kg***を達成しました。
* 国における特定保健指導の主要達成目標



② 個別保健指導とは?

非肥満の方のうち、将来において生活習慣病などで治療を必要とする可能性が高い方に、生活習慣を見直すサポートを行います。ご自身に合った無理のない活動の提案や食生活の改善など、オーダーメイドのチャレンジを設定し、チャレンジが習慣化することを目指して3カ月間、専門職が伴奏し、サポートするプログラムです。オンラインもしくは各区役所等大阪市内各所(約30カ所)にて実施している対面による初回面談を受けることができます。



個別保健指導を利用された方は、翌年の健診結果の数値が改善していました!

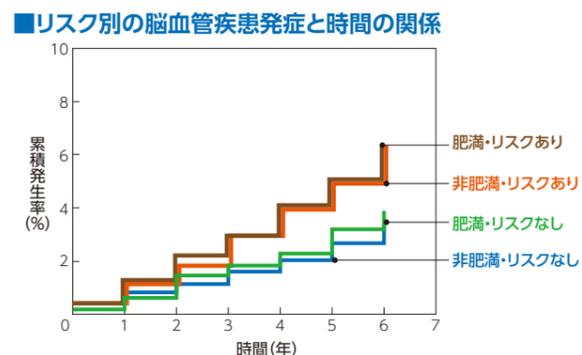
近年、非肥満の方の循環器疾患発症リスクが着目されており、非肥満の方に対する保健指導の必要性も認識されるようになってきました。事業の効果検証として、利用者と未利用者における1年後の健診結果を比較したところ、利用者で**収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪の数値が有意に改善**していたことがわかりました!

肥満でなくてもリスクがあると、脳血管疾患などの発症率は高くなります!

個別保健指導の対象者は、「非肥満・リスクあり」グループに該当します。

〈このグラフから読み取れること〉

- 「非肥満・リスクあり」グループは、肥満ではなくても将来的に、脳血管疾患を起こす可能性が高まります。
- 「非肥満・リスクあり」グループは、「肥満・リスクあり」の人と脳血管疾患発症リスクに大きな差はありません。



個別保健指導を利用された方限定で、「食生活実践スターター講座」が受けられます!

個別保健指導の初回面談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に開催しています。食品フードモデル(食育SATシステム)を使用した体験型の講座で、講座参加後もご自宅で健康食材を体験できます。



印刷物や画面等の媒体と違い、具体的な量を「さわる」ことができます。ICタグを内蔵しており、選んだ食事内容を瞬時に分かりやすく表示します。

個別保健指導の利用について

職場で受けていただいた定期健診の結果、個別保健指導に該当した方が利用できます。

③ 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・進行を防ぐことを目的とし、受診勧奨や専門医療機関の紹介、保健指導を行います。治療中であっても、生活習慣の改善は必要です。それぞれの治療内容や生活習慣に合わせたアドバイスが受けられます。また、疾患や治療、合併症等に関する相談に対応できます。まだ受診につなっていない方はもちろん、治療中の方もぜひ積極的にご利用ください。



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。

また、ご自宅の近くなどで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することもできます。紹介後、電話による受診状況の確認を行います。

血糖測定機器(CGM)について

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中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

利用者の声

- 保健指導を受けて、自分でも変えなければならなかったと思っていた生活習慣を変えるきっかけになった。
- 気になっていた症状や、主治医には聞けなかったことが相談できて、自分の体のことが理解できるようになった。
- 支援が終わっても継続して取り組みたいと思った。

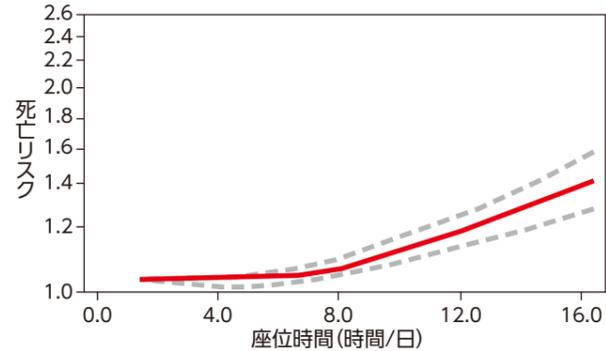
座りっぱなしに要注意!!

座位時間が長くなると死亡リスクは上昇する?!

WHO(世界保健機関)が公表した「身体活動・座位行動ガイドライン」では、『座りすぎはがん、2型糖尿病のリスクを高める』と座りすぎによる健康への悪影響について注意を促しており、座位行動は世界的に注目されています。

座位行動とは、「デスクワークや、座ったり寝転んだりした状態でテレビやスマートフォンを見るなど、座位や臥位で行われるエネルギー消費1.5メッツ以下の覚醒中の行動」と定義されています。また、座位時間と死亡リスクの関係を検討したコホート研究のメタ解析では、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが、図1のとおり報告されています。

図1 座位時間と死亡リスクとの関係



座位時間が長いほど、死亡リスクは上昇!!



『今より少しでも多く身体を動かす』がポイント!

座りすぎによる健康への悪影響が注目されています。厚生労働省は今年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」「今より少しでも多く身体を動かす」ことを推奨しています。成人は1日60分以上(1日8,000歩以上)、高齢者は1日40分以上(1日6,000歩以上)と数値が示されていますが、これはあくまで目安です。体力や健康状態、生活環境などには個人差があるので、無理のない範囲で今より少しでも多く身体を動かすことを目標に取り組んでください。

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今より少しでも多く身体を動かす

図2 身体活動・運動の推奨事項一覧(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023より)

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を1日40分以上(1日約6,000歩以上)(=週15メッツ・時以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上【筋力トレーニング※2を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を1日60分以上(1日約8,000歩以上)(=週23メッツ・時以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の)運動を週60分以上(=週4メッツ・時以上)【筋力トレーニングを週2~3日】	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

日常生活の中で身体活動量アップ!

万人に共通する身体活動量の目安はありません! 健康のためには「今より少しでも多く身体を動かす」がキーワード! 自身のライフスタイルに合わせて「これならできるかな」というものを見つけ、1つでも実践してみてください。

時間帯別 身体活動量アップのためのアイデア



ラジオ体操 ● ジョギング ● 散歩 プラス10分歩きませんか?



通勤時

- 早歩き・歩幅を広くして歩く
- 1駅区間歩く ● 駅の階段を使う
- 自転車通勤 ● 電動アシスト自転車でもOK!



仕事中

- 階段を使う
- 上の階のトイレを使う
- こまめに立ち上がって歩く
- 軽く体操をする



家事

- 徒歩や自転車で買い物へ行く
- 掃除機やほうきを使った掃除
- お風呂掃除
- 庭の草むしり
- 床磨き

※一般的な家事の中でも、これらは身体活動量が多いです。積極的に取り組みましょう!



帰宅中

- 早歩き・歩幅を広くして歩く
- 1駅区間歩く ● 駅の階段を使う
- 電車の中で座らない



- ウォーキング ● 運動施設に通う
- TVを見ながら筋トレやストレッチ ● 子どもやペットと活発に遊ぶ

推奨されている
身体活動量を歩行数に換算すると、
20~64歳では1日当たり8,000歩、
65歳以上では6,000歩相当です。
10分の歩行は
約1,000歩に相当します。



〈参考資料〉 法研. へるすあっぷ21. 2024年6月号(NO.476).
厚生労働省. 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023. 令和6年1月.
厚生労働省. 身体活動量アップで健康維持のアクティブプラン. 2023年8月版.
国立健康・栄養研究所. WHO 身体活動および座位行動に関するガイドライン. <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/undo.html>. (2024年10月16日アクセス可能).

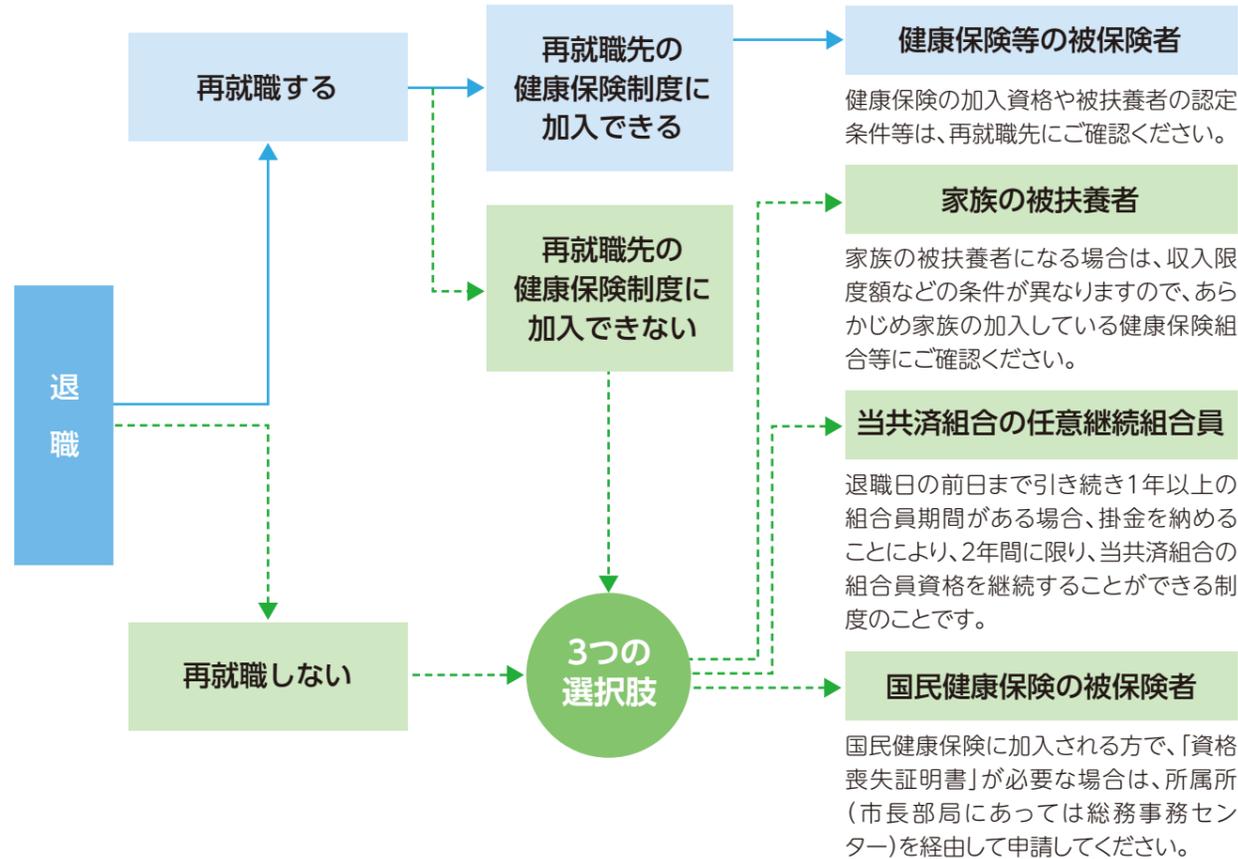
退職後の医療保険制度

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となります。

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・資格確認書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



任意継続組合員となった場合の掛金の算出方法

$$\begin{aligned} \text{短期掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{短期掛金率} \\ & \quad \text{(令和6年度は103.56/1000)} \\ \text{介護掛金} &= \text{掛金算定の基礎となる標準報酬月額} \times \text{介護掛金率} \\ & \quad \text{(令和6年度は17.70/1000)} \end{aligned}$$

(40歳以上65歳未満)

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6年度は410,000円)

【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イケないのですか?

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をご確認ください。なお、年度末退職者に限り、事前申請を受け付けます。毎年2月下旬頃に所属所(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 配偶者の被扶養者認定はどうなりますか?

A 被扶養者認定につきましては、退職時点での被扶養者情報を引き継ぎます。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、すみ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・被扶養者証・資格確認書等は、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。退職時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カ月を超える勤務見込みをすべて満たす方は、引き続き当共済組合への加入となります。①～③の条件いずれかに該当しない方は申請可能です。



計算例

令和6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 ▶ 410,000円 × 103.56/1000 = 42,459円
介護掛金 ▶ 410,000円 × 17.70/1000 = 7,257円
掛金合計 ▶ 42,459円 + 7,257円 = 49,716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7年度は未定です。

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

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 収入状況等をご確認ください

組合員の配偶者や子、また父母等、組合員の収入によって生活している方は、組合員の被扶養者となることができます。被扶養者と認められた方は、短期給付(病気・けが等に対して行う給付)等を受けることができます。

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5日以内に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(被扶養者証または資格確認書の返却)をしてください。



▶ 減員の申告が必要な場合

- ①新たに加入された健康保険組合等において、被保険者資格を取得したとき
- 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》

- ・時給の変更や雇用形態の変質により、将来に向かって1年間に見込まれる収入が130万円(月額約11万)を超える見込みとなったとき
- ・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
- ・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
- ・年金とその他収入の合計が年180万円以上見込まれるとき

※1 給付日額が3,612円(障害年金受給者または60歳以上の方は5,000円)以上のとき

※2 老齢厚生年金等を受給していた方が、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

ご注意ください!

収入は、遺族年金や障害年金をはじめ、厚生年金、共済年金、企業年金、個人年金、給与収入(交通費含む)、不動産収入、事業収入、利子及び配当など課税非課税にかかわらず、すべての収入(社会保険料等を控除する前の金額)が対象となります。また、1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。

▶ 被扶養者に2つ以上の収入がある場合

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(障害年金受給者または60歳以上の方は180万円未満)であることです。

掛け持ちでアルバイトやパートをしている方や、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、**すべての収入(交通費含む)を合わせた額**が、収入基準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。

※年金と給与(その他収入を含む)、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。

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の確認調査をしています。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

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

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ものではなく、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。
※婚姻の取り消し、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

- 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を上限額とします。

- 分割の場合(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

- 分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間
- 分割の対象となるすべ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の標準報酬月額
- 按分割合の範囲

請求について

当事者双方もしくはどちらか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、請求をした方にのみ提供します。
- 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。

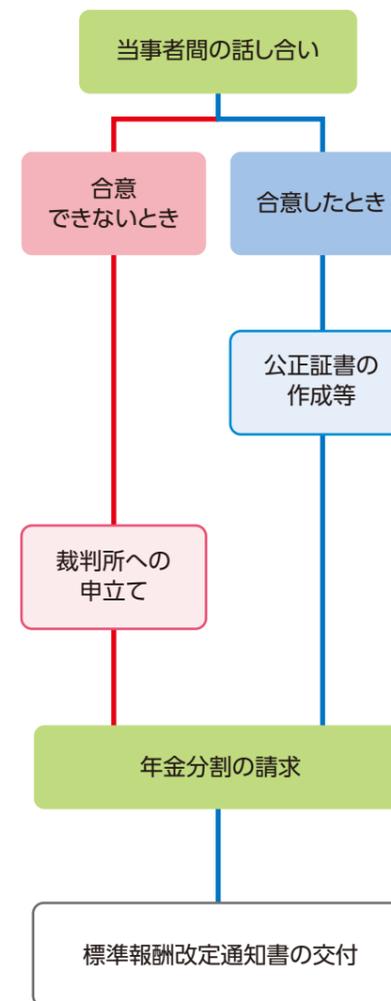
3 年金分割をするには手続きが必要

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)〉



◆当事者間の話し合い

年金分割の請求を行うには、按分割合を、当事者間の合意または裁判所手続きにより定めている必要があります。

◆公正証書の作成等

当事者間の合意により按分割合を定めた場合は、次のいずれかの書類により合意した按分割合等を明らかにする必要があります。

- ①公証人が作成した公正証書
- ②公証人の認定を受けた私署証書
- ③当事者(代理人でも可)2人が共済組合等に持参して提出する合意書

◆裁判所への申立て

当事者間の話し合いで合意できないときは、当事者の一方が家庭裁判所に対して申立てをし、按分割合を定めることができます。

※申立ての際には「年金分割のための情報提供の請求」が必要です。

◆年金分割の請求

年金分割の請求は、当事者の一方だけで行うことができます。ただし、請求期限が限られており、原則として、離婚等をした日の翌日から起算して2年を超えたときは、請求することができません。

◆標準報酬改定通知書の交付*

按分割合に基づき当事者の厚生年金算定の基礎となる標準報酬の分割を行い、改定した後の標準報酬額を、当事者それぞれに通知します。なお、対象期間内に複数の実施機関に組合員(被保険者)期間を有する場合は、それぞれの実施機関から通知書が交付されます。

※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に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。

お問合せ ▶ 年金係 ☎06-6208-7547、7548、7549

年金の最新情報を パソコンで手軽に閲覧!

※スマートフォンやタブレットでは閲覧できません。

年金情報が Webサイトで 確認できます

利用対象者

組合員及び 過去に組合員であった方

次の方は対象者にはなりません。

- 昭和54年12月以前に退職され、退職一時金全額受給期間(年金を受け取るために積み立てた掛金を退職一時金として全額受給した場合の当該期間)のみ有する方
- 当共済組合の退職または老齢の年金受給権を有する方
- 老齢厚生年金の支給開始年齢にすでに到達されている方



閲覧できる内容

- 年金加入履歴及び加入期間
- 将来受給することに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の申し込みが必要です。

歯のハテナ?

監修 ● 有山よしのぶ歯科医院 院長 有山 佳伸

毎日の歯磨きは歯ブラシだけで十分?

歯磨きするとき、歯ブラシのブラッシングだけで終わっていませんか。それだけでは歯と歯の間にプラーク(歯垢)が残っています。

プラーク除去率	歯ブラシのみ	歯ブラシ+デンタルフロス	歯ブラシ+歯間ブラシ
	61%	79%	85%

出典：日歯保存誌.48.272 (2005年)

1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシでプラークを除去

歯磨きで歯についたプラークを落とすことは、むし歯や歯周病を防ぐ基本。歯ブラシと併せて歯と歯の間が狭いところはデンタルフロス、広いところは歯間ブラシを使ってプラークをしっかりと除去しましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシは毎食後の歯磨きときに使うのが理想ですが、1日1回、夜の歯磨きときだけでもOK。こどもも3歳ごろからデンタルフロスを使った仕上げ磨きをすることがすすめられています。

デンタルフロス(歯と歯の間が狭い部分)

- フロス(糸)だけのものとホルダーつきがあり、初心者は後者がおすすめ。
- 歯と歯の間にフロスを前後に動かしながら入れ、歯に沿わせながら数回上下に動かしてプラークを除去する。

歯間ブラシ(歯と歯の間が広い部分)

- L字型とI字型がある。サイズは歯と歯の間より小さめを選ぶ。
- 歯ぐきを傷つけないようにブラシをゆっくり歯と歯の間に入れ、少し角度を変えながら数回、前後に動かしてプラークを除去する。

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

脳を活性化する ウォーキング

最近、もの忘れが増えた、集中力が続かない…などを感じていませんか。それは脳の機能が衰えてきているサインかも。もっと歩いて脳を活性化しましょう。

いくつになっても 歩くことで脳は活性化する

一般的に脳の神経細胞は加齢とともに減少し、脳の機能も衰えていきます。しかし、ウォーキングなどの有酸素運動をすると、いくつになっても脳の神経細胞同士のつながりが増え、記憶をつかさどる脳の海馬の神経細胞が新生され、記憶力や集中力などが向上することがわかっています。

がんばるよりも 楽しく続けていくことが大切

ウォーキングで脳を活性化するためには、少し息が弾むくらいの速さで1日に30分くらい歩くことがよいとされています。ただし、無理をして疲れたり、歩くことにストレスを感じると逆効果になるため、がんばるよりもできる範囲で楽しく続けていくことが大切です。

脳を活性化するウォーキングのポイント

POINT 1

日常生活に取り入れる

通勤時や昼休み、週末など日常生活に歩くことを取り入れると続けやすい。

POINT 2

心地よいペースや時間で

元気なときは早歩きモード、ゆったりと過ごしたいときは散歩モードでもOK。

POINT 3

脳を刺激する工夫を

いつもと違う道を歩くなど脳を刺激する工夫をすると、より効果的。



簡単セルフチェック

これ、なんの「びょうき」? /

ノロウイルス 感染症 編

今、体に不調を感じていることはありませんか？
実はそれ、大変な病気の症状かもしれません。
セルフチェックで、自分の体の状態や
病気のリスクを知りましょう。

昨夜から激しい嘔吐と下痢の症状が出ています。体がだるくて、微熱もあります。よくないものを食べてしまったんでしょうか…?



あなたの今をチェック

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛の症状がある
- 微熱がある(38度以下)
- 頭やのどが痛い
- 倦怠感や寒気を感じる

もしかしたら「ノロウイルス感染症」かも?

広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすノロウイルス。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢ですが、頭痛など他の症状も伴うことがあります。おおむね2~3日で回復するのが一般的ですが、脱水症状などにより重篤化する場合があります。症状が回復したあとも1~2週間程度、ふん便中にウイルスを排出し続けるため、二次感染にも注意が必要です。

受診のめやす 嘔吐や下痢が続くとウイルスも排出され続けるため、感染拡大につながります。早めに受診・治療して症状を改善しましょう。

日ごろから予防・対策をしよう

とにかく手洗い! 日頃の対策が重要

帰宅時にしっかりと手洗い&うがいをし、食事前やトイレのあとにも入念に手を洗いましょう。感染対策として大切なことは「ノロウイルスを持ち込まない・つけない」ことです。



十分な加熱調理で ウイルスをやっつける

85度以上で90秒以上加熱した食品をとるようにしましょう。とくに貝類は十分に火を通して。調理器具は熱湯で殺菌するなど、調理場や道具類のウイルス除去にも気を配りましょう。



しっかり消毒して 感染を拡大させない

感染者の嘔吐物などを処理したあと、手や床などに残ったウイルスで感染が拡大してしまう場合があります。嘔吐物がついたものは分けて洗浄・消毒をするなど細やかな処置が重要です。





監修:温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

「オシャレ建築な温泉」の巻

カパ子
見栄えのよい料理は、食べる前からワクワクするよね。温泉も一緒よ。
建物の雰囲気がいいと、温泉への期待も高まるということじゃな。
そうそう。外観がオシャレで、温泉もよければサイコー♪
注文の多いカパ子を満足させる温泉を紹介しよう。

ふっしやさんおんせん 仏生山温泉

施設オーナーの本業は建築家。自ら設計した温泉施設は、一見カフェかギャラリーのようなじゃ。天井が高く自然光があふれるフリースペースで、利用者は思い思いの時間をすごすことができるぞ。浴室ももちろん。トトロの源泉がかけ流しされた湯舟の中で読書もできる。この上ないぜいたくじゃのう。



所 香川県高松市仏生山町乙114-5
☎ 087-889-7750
¥ 大人(中学生以上)700円、
子ども(3歳~小学生)350円
時 平日:11:00~24:00、
土日祝:9:00~24:00(最終受付23:00)
休 火曜日
交 電車:高松平電鉄「仏生山駅」から徒歩約10分
車:高松自動車道高松中央インターから約15分
HP <https://busshozan.com/>

ラムネ温泉館

設計は東京大学名誉教授である建築家・藤森照信氏。焼杉としっくい組み合わされた外壁と、銅版の三角屋根が特徴で、絵本に出てきそうなたたずまいじゃ。名前のとおり、湯には無数の炭酸の泡が浮かび、パチパチとはじけておるぞ。全身が細かい泡で包まれる感動をあじわってほしいものじゃ。



所 大分県竹田市直入町大字長湯7676-2
☎ 0974-75-2620
¥ 大人(中学生以上)500円、
子ども(3歳~小学生)200円
時 10:00~22:00(最終受付21:30)
毎月第1水曜日(1月と5月は第2水曜日)
交 電車:JR豊肥本線「豊後竹田駅」からバスで約40分
車:大分方面から県道30号線「長湯山脇三叉路」を左折。橋を渡り左折後すぐ
HP <https://lamune-onsen.co.jp/>

泉質:炭酸泉 **色:**無色透明 **温度:**32度
適応症:高血圧症、動脈硬化症、冷え性、疲労回復など



天然温泉も韓国式岩盤浴も楽しめる！ 彩都天然温泉すみれの湯

地下1000mから湧き出す温泉が自慢のスーパー銭湯よ。露天風呂にある大きな浴槽は上下2段に分かれているの。上段ではぬるめのかけ流し源泉が、下段では少し熱めの温泉が楽しめるわよ。カパ子は、屋内の強めのジェットバスや、足元にお湯を張った漢方スチームサウナに癒されたよ。韓国式岩盤浴千ムジルバン(別料金)も人気で、日によってはヨガ教室もあるんだって。今度は開催日に来よう♡

泉質 単純温泉(低張性、中性、低温泉)
備考 源泉かけ流し浴槽あり
色 茶褐色
温度 約29.5度
pH pH:7.2
適応症 疲労回復・健康増進など

所 大阪府茨木市清水1-30-7 **☎** 072-643-4126
¥ 平日 大人(中学生以上)880円、子ども(5歳~小学生)440円、3~4歳:150円
土日祝 大人(中学生以上)980円、子ども(5歳~小学生)490円、3~4歳:150円
時 平日:9:00~26:00 土日祝:6:00~26:00(最終受付25:00)
休 年中無休 ※設備点検のための休業あり
交 電車:大阪モノレール彩都線「豊川駅」下車徒歩約5分、JR「茨木駅」、阪急「茨木市駅」「山田駅」「北千里駅」、北大阪急行「千里中央駅」から送迎バスあり
車:大阪市内から新御堂筋と国道171号線の交差点(豊野)を右折、茨木・京都方面へ約4km
HP <https://sumireno-yu.com/>



・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 ～

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。

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。

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・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。

近畿労金

安心信頼

全労済

● お問い合わせは

株式会社 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

☎ info@seikyo-home-kinki.co.jp

イイコージ **0120-6-11502**

HPはこちらから

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。

大阪市職員共済組合組合員さま限定住宅相談会

ハウジングフェスタ

Housing Festa

2025年 1/25 土

個別相談コーナー

1相談につき1組さま30分程度

- 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
- 住まいの資金相談

※住まいのFP相談と住まいの資金相談は予約優先につき、受付状況によってはご相談いただけない場合がございます。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

住まいづくりは “知る” と 楽しい!

参加 無料 予約 優先 10:00~16:30 (最終受付 16:00)

※当日はご予約無しでもご来場いただけます。

マイホーム計画セミナー

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

午前の部 11:00~12:00 午後の部 14:30~15:30

資産運用はしっかりと! 住宅ローンと上手につきあう方法

わが家の資金計画から見るマイホームに合うのは一戸建?マンション?

予約方法

事前予約 締切 1/20 (月)

HASHIMOTO_rina@star.sfc.co.jp

(担当:住友林業 橋本)

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。

※お送りいただいた個人情報は当ハウジングフェスタの予約受付を行う目的にのみ使用いたします。

※事前予約プレゼントは事前予約締切日までにご応募いただいた場合に限りです。

会場

グランフロント大阪 北館タワーB 10階 ナレッジキャピタルカンファレンスルーム

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、左手奥のタリーズコーヒー手前にあるエスカレーターで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。

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 (ミサワホーム近畿内) 担当:原

080-9303-6451 [受付時間/10:00~17:00 定休日/火曜・水曜]

※2024年12/24(火)~2025年1/5(日)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会

参加特典

特典1 来場プレゼント 協会会社からの記念品

特典2 事前予約プレゼント KOMEKUUTO 「Pebora(1本)」 各銘柄はなくなり次第終了となります。

特典3 スタンプラリープレゼント 久世福商店 「大人のしゃけしゃけめんたい(1個)」

※参加特典は当日アンケートにご記入いただいた方に限りです。

※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。

似顔絵イベント

アイコンや待受画面に! 手のひらサイズ! パソコンで描く コースターに描く

デジタル似顔絵 コースター似顔絵

※当日先着順で定員に達し次第終了となります。 ※画像はイメージです。

協力:イラストレーター いしいたつや氏

○会場内のスタッフは全員マスクを着用いたします。ご来場者様のマスク着用につきましては任意となります。○やむを得ず中止となる場合がございますので予めご了承ください。

花博記念公園 ハウジングガーデン

大阪市最大規模

モデルハウスが30棟

楽しいイベント盛りだくさん!

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる花博ハウジングフェアを開催しております。住まいづくりに関する相談会も実施しており、あなたのお悩みや不安を解消いたします。

Welcome!!

詳しいイベント情報は WEBサイトにて公開中!

花博住宅展示場 3つのポイント

1 モデルハウス 見学予約

モデルハウス見学は 事前予約がおすすめ!

- 時短効率的
- プロがご案内
- 優先的に見学

・当日待ち時間なし

・事前に要望が伝えられる

・住まいづくりのプロと出会える

・打合せがスムーズ

見学予約はこちらから▶

2 ご成約キャンペーン

期間中に花博展示場の出展モデルハウスで、ご成約頂いた方に

カタログギフト プレゼント!(5千円相当)

カタログギフトに同梱のアンケートにお答えいただいた方に さらに クオ・カード ペイ 3,000円分プレゼント!

※キャンペーンは予告なく変更・終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

3 住まいのサービスデスク

参加無料

「住まいづくりが初めて」という方のための相談窓口です。経験豊富な相談員が中立・公正な立場でアドバイスいたします。

お電話での問合せ・申込み ※10:00~18:00

☎ 06-6915-3580

WEBでのご予約はこちら▶▶▶

花博 記念公園 ハウジングガーデン

HANA HAKU MEMORIAL PARK HOUSING GARDEN

〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目2番

営業時間 10:00~18:00

駐車場 駐車場完備

センターハウス、もしくはゲートハウスにてアンケート回答のお客様は入庫後3時間無料

主催/一般財団法人 大阪住宅センター 後援/大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店

住まいに、人に、安心を。

花博住宅展示場

tel.06-6915-3571 https://housing-garden.jp/hanahaku/

ご来場プレゼント引換券

ミストと光で焚き火風の演出! 卓上加湿器

引換期間 1/31(金)まで

事前スマホアンケートはこちら

期間までに引換券をご持参のうえ、受付でアンケート受付メール画面をご提示下さい。事前にスマホからお答え頂きます。ご覧の貴品をプレゼントいたします。

※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。 ※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。 ※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。 ※写真はイメージです。



おかずレシピ 大根

野菜を美味しく、たくさん食べられるおかず&副菜レシピをご紹介します。毎日の献立に取り入れ、無理なく野菜不足を解消しましょう。



つじよこ
監修 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。



鶏肉と大根の甘辛照り煮

栄養成分 1人分

- カロリー292kcal ●たんぱく質18.1g
- 脂質15.7g ●炭水化物16.1g ●食塩2.4g

調理時間
20分

材料 2人分

- ・鶏もも肉……………小1枚(200g)
- ・大根……………4.5cm(160g)
- ・人参……………1/3本(50g)
- ・三つ葉……………適量
- ・小麦粉……………小さじ2
- ・マヨネーズ……………小さじ1
- ・砂糖……………大さじ1.5
- ・酒……………大さじ1
- ・顆粒和風だし……………小さじ1/2
- ・水……………1カップ(200cc)
- ・濃口醤油……………大さじ1.5

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。大根は皮をむき1.5cm幅のいちょう切りに、人参は一口大の乱切りにする。三つ葉は2cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に大根と人参を入れ、水を容器の底から1cm程度入れる。ふんわりとラップをし、レンジで3分加熱しておく。
- ③鶏肉に小麦粉をまぶし、マヨネーズを熱したフライパンに並べて焼く。全体に焼き色がついたら大根と人参を入れ、油がなじめばAを加えて煮立たせる。
- ④フタをして弱めの中火で7分煮たら、醤油を加えてざっくり混ぜ、さらに3分煮る。フタを開けて中火にし、照りが出るまで3~4分煮たら完成。器に盛り、三つ葉を添える。

調理のポイント

鶏肉は小麦粉をまぶすと旨味が逃げず、味もよくなじみます。また、マヨネーズで炒めてから煮ることで、コクがアップします。火が通りにくい根菜はレンジで下茹ですること、短時間でも味がしみ込みやすくなります。

調理時間
8分



大根と揚げ玉の柚子胡椒サラダ

栄養成分 1人分

- カロリー66kcal ●たんぱく質2.2g
- 脂質3.3g ●炭水化物7.5g ●食塩1.0g

材料 2人分

- ・大根……………5cm(160g)
- ・水菜……………1株(30g)
- ・かいわれ大根(赤)……………1/3パック(15g)
- ・ポン酢……………大さじ1
- ・すりごま……………小さじ2
- ・柚子胡椒……………小さじ1
- ・揚げ玉……………大さじ2
- ・鰹節……………適量

作り方

- ①大根は皮をむき、食べやすい長さでせん切りにする。水菜とかいわれ大根も食べやすい長さに切る。Aの調味料はよく混ぜ、ドレッシングを作っておく。
- ②大根は5分ほど冷水にさらし、しっかりと水気を切る。大根、水菜、かいわれ大根を器に盛り、揚げ玉と鰹節をかけて完成。食べる直前にドレッシングをかける。

大根の栄養素 美肌効果のある「ビタミンC」、胃腸の調子を助ける「消化酵素」

大根には美肌効果のあるビタミンCが含まれています。ビタミンCは免疫力を向上させる働きもあるので、風邪をひきやすい季節はとくに意識して摂取してほしい栄養素です。また、でんぷん、たんぱく質、脂質などを分解する消化酵素も多く含まれています。胃もたれや胸やけを改善する働きがあるので、胃腸の調子が優れないときにオススメの食材です。

