

ぱぱっと作れる簡単レシピ



もう一品欲しい、というときに使えるレシピをご紹介します。時短で簡単で、食卓が充実します。

大阪いずみ市民生活協同組合
(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

かつおたたきの和風サラダ

【作り方】

- ①かつおのたたきは7mm厚さに切る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。かいわれ大根は根元を切り落とし、人参はせん切りにする。
- ③ボウルに①、②を入れ、和風ごまドレッシングで和える。
- ④器に盛り、しょうがのせん切りをのせる。

材料(4人分)

- ☐ かつおのたたき …… 200g
- ☐ 玉ねぎ …………… 1個
- ☐ かいわれ大根 …… 50g
- ☐ 人参 …………… 5cm
- ☐ しょうがのせん切り… 1片分
- ☐ 市販の和風ごまドレッシング…適宜



もくじ

特集

知っておこう! ねんきん定期便 …… P2・3

ほけんのはなし

ご存知ですか? メディカルアシスト …… P4

健康情報

ご存知ですか?「三大疾病」 …… P5

ぱぱっと作れる簡単レシピ …… 表紙・P6・7

2019年10月「火災保険」値上げ? …… P8

みなさんはご自分のねんきん定期便をよくご覧になったことはありますか?年金はなにかとニュースに取り上げられ、他人事ではないのですが、内容が複雑でとっつきにくく、結局自分はいくら年金をもらえるのかわからず、漠然とした不安があるのではないのでしょうか?そこで、ねんきん定期便を確認すれば将来自分がいくら年金をもらえるかがわかり、公的年金への理解が深まります。このコーナーではねんきん定期便についてご紹介します。



ねんきん定期便ってなに?

- **何 が 書 いて 有 る か** ▶ 保険料納付の実績や将来の年金給付に関する情報が記載されています。
- **誰 に、いつ送られるか** ▶ 国民年金、厚生年金の被保険者に対して「誕生月」にハガキで郵送されます。1日生まれの方は誕生月の前月に郵送されます。また、日本年金機構が節目年齢と定める35歳・45歳・59歳の加入者には封書で届きます。
- **ねんきん定期便の様式とは** ▶ 50歳未満と50歳以上では様式が異なり、老齢年金の見込み額が異なります。50歳未満では加入実績を基に計算した老齢年金の額が表示されています。50歳以上では現在加入している年金制度に60歳まで同じ条件で加入し続けたと仮定して計算した老齢年金の見込み額が表示されています。

平成31年度「ねんきん定期便」(50歳未満)

オモテ

※お問い合わせの際は、照会番号をお伝えください。

①40歳未満の方は、この「ねんきん定期便」が、前年より増額しています。
②40歳以上の方は、60歳から70歳まで減額されています。
※年金受給額を減らす場合は、年金額が減少します。
(70歳未満の場合は、65歳と比較して最大42%減)

最近の月別状況です

月別	国民年金	厚生年金	老齢年金
1月	10,000円	15,000円	10,000円
2月	10,000円	15,000円	10,000円
3月	10,000円	15,000円	10,000円
4月	10,000円	15,000円	10,000円
5月	10,000円	15,000円	10,000円
6月	10,000円	15,000円	10,000円
7月	10,000円	15,000円	10,000円
8月	10,000円	15,000円	10,000円
9月	10,000円	15,000円	10,000円
10月	10,000円	15,000円	10,000円
11月	10,000円	15,000円	10,000円
12月	10,000円	15,000円	10,000円

お客さまへのお知らせ

①この「ねんきん定期便」は、60歳から70歳まで減額されています。
②年金受給額を減らす場合は、年金額が減少します。
(70歳未満の場合は、65歳と比較して最大42%減)

ウラ

1. これまでの保険料納付額 (累計額)

項目	金額
(1) 国民年金保険料 (※1)	円
(2) 厚生年金保険料 (※2)	円
(3) 国民年金保険料 (※3)	円
(4) 厚生年金保険料 (※4)	円
(5) 国民年金保険料 (※5)	円
(6) 厚生年金保険料 (※6)	円
(7) 国民年金保険料 (※7)	円
(8) 厚生年金保険料 (※8)	円
(9) 国民年金保険料 (※9)	円
(10) 厚生年金保険料 (※10)	円
(11) 国民年金保険料 (※11)	円
(12) 厚生年金保険料 (※12)	円
(13) 国民年金保険料 (※13)	円
(14) 厚生年金保険料 (※14)	円
(15) 国民年金保険料 (※15)	円
(16) 厚生年金保険料 (※16)	円
(17) 国民年金保険料 (※17)	円
(18) 厚生年金保険料 (※18)	円
(19) 国民年金保険料 (※19)	円
(20) 厚生年金保険料 (※20)	円
(21) 国民年金保険料 (※21)	円
(22) 厚生年金保険料 (※22)	円
(23) 国民年金保険料 (※23)	円
(24) 厚生年金保険料 (※24)	円
(25) 国民年金保険料 (※25)	円
(26) 厚生年金保険料 (※26)	円
(27) 国民年金保険料 (※27)	円
(28) 厚生年金保険料 (※28)	円
(29) 国民年金保険料 (※29)	円
(30) 厚生年金保険料 (※30)	円
(31) 国民年金保険料 (※31)	円
(32) 厚生年金保険料 (※32)	円
(33) 国民年金保険料 (※33)	円
(34) 厚生年金保険料 (※34)	円
(35) 国民年金保険料 (※35)	円
(36) 厚生年金保険料 (※36)	円
(37) 国民年金保険料 (※37)	円
(38) 厚生年金保険料 (※38)	円
(39) 国民年金保険料 (※39)	円
(40) 厚生年金保険料 (※40)	円
(41) 国民年金保険料 (※41)	円
(42) 厚生年金保険料 (※42)	円
(43) 国民年金保険料 (※43)	円
(44) 厚生年金保険料 (※44)	円
(45) 国民年金保険料 (※45)	円
(46) 厚生年金保険料 (※46)	円
(47) 国民年金保険料 (※47)	円
(48) 厚生年金保険料 (※48)	円
(49) 国民年金保険料 (※49)	円
(50) 厚生年金保険料 (※50)	円
(51) 国民年金保険料 (※51)	円
(52) 厚生年金保険料 (※52)	円
(53) 国民年金保険料 (※53)	円
(54) 厚生年金保険料 (※54)	円
(55) 国民年金保険料 (※55)	円
(56) 厚生年金保険料 (※56)	円
(57) 国民年金保険料 (※57)	円
(58) 厚生年金保険料 (※58)	円
(59) 国民年金保険料 (※59)	円
(60) 厚生年金保険料 (※60)	円
(61) 国民年金保険料 (※61)	円
(62) 厚生年金保険料 (※62)	円
(63) 国民年金保険料 (※63)	円
(64) 厚生年金保険料 (※64)	円
(65) 国民年金保険料 (※65)	円
(66) 厚生年金保険料 (※66)	円
(67) 国民年金保険料 (※67)	円
(68) 厚生年金保険料 (※68)	円
(69) 国民年金保険料 (※69)	円
(70) 厚生年金保険料 (※70)	円
(71) 国民年金保険料 (※71)	円
(72) 厚生年金保険料 (※72)	円
(73) 国民年金保険料 (※73)	円
(74) 厚生年金保険料 (※74)	円
(75) 国民年金保険料 (※75)	円
(76) 厚生年金保険料 (※76)	円
(77) 国民年金保険料 (※77)	円
(78) 厚生年金保険料 (※78)	円
(79) 国民年金保険料 (※79)	円
(80) 厚生年金保険料 (※80)	円
(81) 国民年金保険料 (※81)	円
(82) 厚生年金保険料 (※82)	円
(83) 国民年金保険料 (※83)	円
(84) 厚生年金保険料 (※84)	円
(85) 国民年金保険料 (※85)	円
(86) 厚生年金保険料 (※86)	円
(87) 国民年金保険料 (※87)	円
(88) 厚生年金保険料 (※88)	円
(89) 国民年金保険料 (※89)	円
(90) 厚生年金保険料 (※90)	円
(91) 国民年金保険料 (※91)	円
(92) 厚生年金保険料 (※92)	円
(93) 国民年金保険料 (※93)	円
(94) 厚生年金保険料 (※94)	円
(95) 国民年金保険料 (※95)	円
(96) 厚生年金保険料 (※96)	円
(97) 国民年金保険料 (※97)	円
(98) 厚生年金保険料 (※98)	円
(99) 国民年金保険料 (※99)	円
(100) 厚生年金保険料 (※100)	円
(101) 国民年金保険料 (※101)	円
(102) 厚生年金保険料 (※102)	円
(103) 国民年金保険料 (※103)	円
(104) 厚生年金保険料 (※104)	円
(105) 国民年金保険料 (※105)	円
(106) 厚生年金保険料 (※106)	円
(107) 国民年金保険料 (※107)	円
(108) 厚生年金保険料 (※108)	円
(109) 国民年金保険料 (※109)	円
(110) 厚生年金保険料 (※110)	円
(111) 国民年金保険料 (※111)	円
(112) 厚生年金保険料 (※112)	円
(113) 国民年金保険料 (※113)	円
(114) 厚生年金保険料 (※114)	円
(115) 国民年金保険料 (※115)	円
(116) 厚生年金保険料 (※116)	円
(117) 国民年金保険料 (※117)	円
(118) 厚生年金保険料 (※118)	円
(119) 国民年金保険料 (※119)	円
(120) 厚生年金保険料 (※120)	円
(121) 国民年金保険料 (※121)	円
(122) 厚生年金保険料 (※122)	円
(123) 国民年金保険料 (※123)	円
(124) 厚生年金保険料 (※124)	円
(125) 国民年金保険料 (※125)	円
(126) 厚生年金保険料 (※126)	円
(127) 国民年金保険料 (※127)	円
(128) 厚生年金保険料 (※128)	円
(129) 国民年金保険料 (※129)	円
(130) 厚生年金保険料 (※130)	円
(131) 国民年金保険料 (※131)	円
(132) 厚生年金保険料 (※132)	円
(133) 国民年金保険料 (※133)	円
(134) 厚生年金保険料 (※134)	円
(135) 国民年金保険料 (※135)	円
(136) 厚生年金保険料 (※136)	円
(137) 国民年金保険料 (※137)	円
(138) 厚生年金保険料 (※138)	円
(139) 国民年金保険料 (※139)	円
(140) 厚生年金保険料 (※140)	円
(141) 国民年金保険料 (※141)	円
(142) 厚生年金保険料 (※142)	円
(143) 国民年金保険料 (※143)	円
(144) 厚生年金保険料 (※144)	円
(145) 国民年金保険料 (※145)	円
(146) 厚生年金保険料 (※146)	円
(147) 国民年金保険料 (※147)	円
(148) 厚生年金保険料 (※148)	円
(149) 国民年金保険料 (※149)	円
(150) 厚生年金保険料 (※150)	円
(151) 国民年金保険料 (※151)	円
(152) 厚生年金保険料 (※152)	円
(153) 国民年金保険料 (※153)	円
(154) 厚生年金保険料 (※154)	円
(155) 国民年金保険料 (※155)	円
(156) 厚生年金保険料 (※156)	円
(157) 国民年金保険料 (※157)	円
(158) 厚生年金保険料 (※158)	円
(159) 国民年金保険料 (※159)	円
(160) 厚生年金保険料 (※160)	円
(161) 国民年金保険料 (※161)	円
(162) 厚生年金保険料 (※162)	円
(163) 国民年金保険料 (※163)	円
(164) 厚生年金保険料 (※164)	円
(165) 国民年金保険料 (※165)	円
(166) 厚生年金保険料 (※166)	円
(167) 国民年金保険料 (※167)	円
(168) 厚生年金保険料 (※168)	円
(169) 国民年金保険料 (※169)	円
(170) 厚生年金保険料 (※170)	円
(171) 国民年金保険料 (※171)	円
(172) 厚生年金保険料 (※172)	円
(173) 国民年金保険料 (※173)	円
(174) 厚生年金保険料 (※174)	円
(175) 国民年金保険料 (※175)	円
(176) 厚生年金保険料 (※176)	円
(177) 国民年金保険料 (※177)	円
(178) 厚生年金保険料 (※178)	円
(179) 国民年金保険料 (※179)	円
(180) 厚生年金保険料 (※180)	円
(181) 国民年金保険料 (※181)	円
(182) 厚生年金保険料 (※182)	円
(183) 国民年金保険料 (※183)	円
(184) 厚生年金保険料 (※184)	円
(185) 国民年金保険料 (※185)	円
(186) 厚生年金保険料 (※186)	円
(187) 国民年金保険料 (※187)	円
(188) 厚生年金保険料 (※188)	円
(189) 国民年金保険料 (※189)	円
(190) 厚生年金保険料 (※190)	円
(191) 国民年金保険料 (※191)	円
(192) 厚生年金保険料 (※192)	円
(193) 国民年金保険料 (※193)	円
(194) 厚生年金保険料 (※194)	円
(195) 国民年金保険料 (※195)	円
(196) 厚生年金保険料 (※196)	円
(197) 国民年金保険料 (※197)	円
(198) 厚生年金保険料 (※198)	円
(199) 国民年金保険料 (※199)	円
(200) 厚生年金保険料 (※200)	円
(201) 国民年金保険料 (※201)	円
(202) 厚生年金保険料 (※202)	円
(203) 国民年金保険料 (※203)	円
(204) 厚生年金保険料 (※204)	円
(205) 国民年金保険料 (※205)	円
(206) 厚生年金保険料 (※206)	円
(207) 国民年金保険料 (※207)	円
(208) 厚生年金保険料 (※208)	円
(209) 国民年金保険料 (※209)	円
(210) 厚生年金保険料 (※210)	円
(211) 国民年金保険料 (※211)	円
(212) 厚生年金保険料 (※212)	円
(213) 国民年金保険料 (※213)	円
(214) 厚生年金保険料 (※214)	円
(215) 国民年金保険料 (※215)	円
(216) 厚生年金保険料 (※216)	円
(217) 国民年金保険料 (※217)	円
(218) 厚生年金保険料 (※218)	円
(219) 国民年金保険料 (※219)	円
(220) 厚生年金保険料 (※220)	円
(221) 国民年金保険料 (※221)	円
(222) 厚生年金保険料 (※222)	円
(223) 国民年金保険料 (※223)	円
(224) 厚生年金保険料 (※224)	円
(225) 国民年金保険料 (※225)	円
(226) 厚生年金保険料 (※226)	円
(227) 国民年金保険料 (※227)	円
(228) 厚生年金保険料 (※228)	円
(229) 国民年金保険料 (※229)	円
(230) 厚生年金保険料 (※230)	円
(231) 国民年金保険料 (※231)	円
(232) 厚生年金保険料 (※232)	円
(233) 国民年金保険料 (※233)	円
(234) 厚生年金保険料 (※234)	円
(235) 国民年金保険料 (※235)	円
(236) 厚生年金保険料 (※236)	円
(237) 国民年金保険料 (※237)	円
(238) 厚生年金保険料 (※238)	円
(239) 国民年金保険料 (※239)	円
(240) 厚生年金保険料 (※240)	円
(241) 国民年金保険料 (※241)	円
(242) 厚生年金保険料 (※242)	円
(243) 国民年金保険料 (※243)	円
(244) 厚生年金保険料 (※244)	円
(245) 国民年金保険料 (※245)	円
(246) 厚生年金保険料 (※246)	円
(247) 国民年金保険料 (※247)	円
(248) 厚生年金保険料 (※248)	円
(249) 国民年金保険料 (※249)	円
(250) 厚生年金保険料 (※250)	円
(251) 国民年金保険料 (※251)	円
(252) 厚生年金保険料 (※252)	円
(253) 国民年金保険料 (※253)	円
(254) 厚生年金保険料 (※254)	円
(255) 国民年金保険料 (※255)	円
(256) 厚生年金保険料 (※256)	円
(257) 国民年金保険料 (※257)	円
(258) 厚生年金保険料 (※258)	円
(259) 国民年金保険料 (※259)	円
(260) 厚生年金保険料 (※260)	円
(261) 国民年金保険料 (※261)	円
(262) 厚生年金保険料 (※262)	円
(263) 国民年金保険料 (※263)	円
(264) 厚生年金保険料 (※264)	円
(265) 国民年金保険料 (※265)	円
(266) 厚生年金保険料 (※266)	円
(267) 国民年金保険料 (※267)	円
(268) 厚生年金保険料 (※268)	円
(269) 国民年金保険料 (※269)	円
(270) 厚生年金保険料 (※270)	円
(271) 国民年金保険料 (※271)	円
(272) 厚生年金保険料 (※272)	円
(273) 国民年金保険料 (※273)	円
(274) 厚生年金保険料 (※274)	円
(275) 国民年金保険料 (※275)	円
(276) 厚生年金保険料 (※276)	円
(277) 国民年金保険料 (※277)	円
(278) 厚生年金保険料 (※278)	円
(279) 国民年金保険料 (※279)	円
(280) 厚生年金保険料 (※280)	円
(281) 国民年金保険料 (※281)	円
(282) 厚生年金保険料 (※282)	円
(283) 国民年金保険料 (※283)	円
(284) 厚生年金保険料 (※284)	円
(285) 国民年金保険料 (※285)	円
(286) 厚生年金保険料 (※286)	円
(287) 国民年金保険料 (※287)	円
(288) 厚生年金保険料 (※288)	円
(289) 国民年金保険料 (※289)	円
(290) 厚生年金保険料 (※290)	円
(291) 国民年金保険料 (※291)	円
(292) 厚生年金保険料 (※292)	円
(293) 国民年金保険料 (※293)	円
(294) 厚生年金保険料 (※294)	円
(295) 国民年金保険料 (※295)	円
(296) 厚生年金保険料 (※296)	円
(297) 国民年金保険料 (※297)	円
(298) 厚生年金保険料 (※298)	円
(299) 国民年金保険料 (※299)	円
(300) 厚生年金保険料 (※300)	円
(301) 国民年金保険料 (※301)	円
(302) 厚生年金保険料 (※302)	円
(303) 国民年金保険料 (※303)	円
(304) 厚生年金保険料 (※304)	円
(305) 国民年金保険料 (※305)	円
(306) 厚生年金保険料 (※306)	円
(307) 国民年金保険料 (※307)	円
(308) 厚生年金保険料 (※308)	円
(309) 国民年金保険料 (※309)	円
(310) 厚生年金保険料 (※310)	円
(311) 国民年金保険料 (※311)	円
(312) 厚生年金保険料 (※312)	円
(313) 国民年金保険料 (※313)	円
(314) 厚生年金保険料 (※314)	円
(315) 国民年金保険料 (※315)	円
(316) 厚生年金保険料 (※316)	円
(317) 国民年金保険料 (※317)	円
(318) 厚生年金保険料 (※318)	円
(319) 国民年金保険料 (※319)	円



6月28日に公的保険アドバイザー協会理事 山中伸枝様のセミナーに参加してきました。このセミナーでは、公的年金の重要性、公的年金とどのように向き合っていくかを教授いただきました。なかでも「ねんきん定期便」の大切さを再認識させられましたので皆様にもご紹介したいと思います。



届け出はとても重要

もし会社員や公務員の方が転職しようとする場合、気を付けなければならないのが、「種別変更届」です。会社等を退職し無職期間がある場合、その期間は第一号被保険者となり、ご自分で国民年金の保険料を納めなければなりません。また、妻帯者であった場合、その妻も第3号被保険者から第一号被保険者になるため、市区町村の役所・役場の国民年金窓口で手続きが必要です。そして、妻の保険料も収める必要があります。未納期間があると将来受取る年金が減ってしまうため、届け出・手続きはきっちり行いましょう。

未納期間はこわい？

年金保険料の未納期間は将来もらえる年金額の減少以外にご家族にもデメリットをおよぼす可能性があります。もし不幸にもご自身がなくなられたとき、未納期間があるせいで残されたご家族に「遺族年金」が支払われない可能性がでてくるのです。



上図はご本人が20歳から自営業、家族構成は妻と2歳の子供1人、20歳～25歳まで国民年金保険料払い込み済み、25歳から亡くなる30歳まで保険料を滞納していた場合のケースです。

簡単に遺族基礎年金の受給要件をご紹介しますと①被保険者期間に対して保険料納付済期間が2/3以上あること、または②亡くなった月の前々月までの1年間に保険料を滞納した期間がないことが受給要件となります。

(遺族基礎年金は「子育て年金」の意味合いがあるため、18歳年度末までの子か一定の障害のある20歳までの子がいる必要があります。)

上図の場合25歳から亡くなる30歳まで保険料を滞納したせいで、残された家族は遺族基礎年金を受け取ることができず、20歳から25歳まで納めていた保険料は掛け捨てとなってしまいます。

年金の種類

年金は「請求」しないともらえないのはご存知でしょうか？受給資格があったのに請求しなかったから年金をもらい損ねた、とならないように年金にはどのようなものがあるか知っておきましょう。

国民年金	老 齢	老齢基礎年金	付加年金	
	障 害	障害基礎年金		
	死 亡	遺族基礎年金	寡婦年金	死亡一時金
厚生年金	老 齢	老齢厚生年金		
	障 害	障害厚生年金	障害手当金	
	死 亡	遺族厚生年金	中高齢寡婦加算	

上記の他に生きていれば受給できていたであろう給付を亡くなったことにより受け取れなかった場合、一定の遺族が請求することで受給できる「未支給年金」があります。

また、上記以外にも支給される年金などがあり、受給資格や受給金額については日本年金機構のホームページで確認してみましょう。

ご存知ですか？

メディカルアシスト

(お電話で各種医療に関する相談ができるサービスです。)

健康診断で高脂血症を指摘され、治療が必要と言われましたが、どうしたらいいのでしょうか？

一般健康相談

さまざまなおからだの悩みについてお答えします。ご自身やご家族の症状について病院で受診した方がいいのか、健康診断結果への不安や、現在治療中の方が抱えている悩み等に関する相談から、育児・発育などのご相談にもお答えします。



子供の熱が下がりません。救急病院を受診した方がいいのでしょうか？

緊急医療相談

突然のケガや病気、子供の誤飲などについて、緊急度を判定し、常駐の救急科専門医および看護師が、応急処置を含め24時間お電話でアドバイスします。



旅行中に急に体調を崩したのですが、ここから一番近い病院を教えてください。

医療機関案内

夜間・休日の救急医療機関や仕事先・旅先での最寄りの医療機関など、全国45万件のデータベースからお客様のご要望にあった医療機関等をご案内します。

この2〜3ヶ月、背中がきりきりと痛むことがあります。以前テレビで見た、すい臓がんの症状に似ている気がするのですが…

予約制専門医相談

さまざまな診療分野の専門医が、医療・健康電話相談をお受けします。(診療分野ごとに事前予約が必要です。)



出張先で緊急入院。容体も落ち着いてきたので、自宅の最寄りの病院へ転院したいのですが、手続きが複雑で…

転院・患者移送手配

転院される時、民間救急車や航空機特殊搭乗手続き等、一連の手配を承ります。(実際の転院移送費用は、このサービスの対象外です。)



健康診断で乳がんの可能性のある腫瘍が発見されました。現在精密検査中ですが、手術の可能性が高いです。どのように医療機関を選んだらいいですか？

がん専用相談窓口

がんに関するさまざまなお悩みに、経験豊富な医師や看護師、メディカルソーシャルワーカーがお答えします。(より専門的なアドバイスをお聞きになりたい場合には、別途、専門の医師を予約させていただきます。)

こんな時、新コープのケガ保険に加入しておられる方は、メディカルアシストにお電話を！24時間365日常駐する医師と現場経験豊富な看護師がご相談に応じます。



▶ 2018年4月～2019年3月のご相談件数

全国で下記の件数のご相談がありました！

電話着信件数	相談件数	内 訳			
		一般健康相談	緊急医療相談	医療機関案内	その他
2,290件	4,401件	3,406件	90件	130件	775件

*電話着信1件で、症状相談を受け、受診目安、ホームケアをアドバイスした場合は、相談件数は3件になります。

ケガ保険以外にもご加入の保険によっては、さまざまなサービスを利用できる場合があります。ぜひ一度ご加入の保険の付帯サービスも確認してみてください!!

ご存知ですか？

「三大疾病」



「三大疾病」と聞いて、全くご存じでない方は、ほとんどいらっしゃるかもしれません。でも「入院する人の4分の1は三大疾病が原因」ですとか、「死因の半数以上は三大疾病」などと聞くと心配になりますよね。今回はそんな怖い三大疾病についてのデータを紹介します。

三大疾病とは

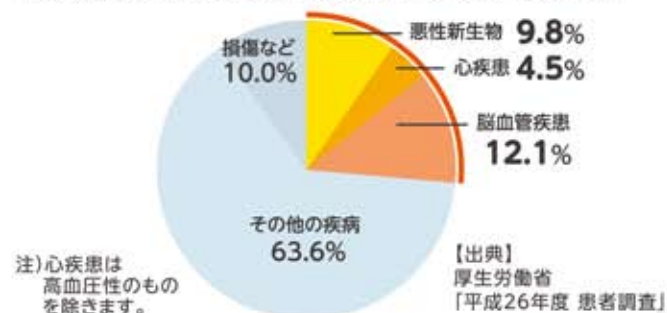
一般的に「三大疾病」とは「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」のことを指します。

もちろん先天的なケースも含まれますが、その多くは「生活習慣」が原因と言われています。



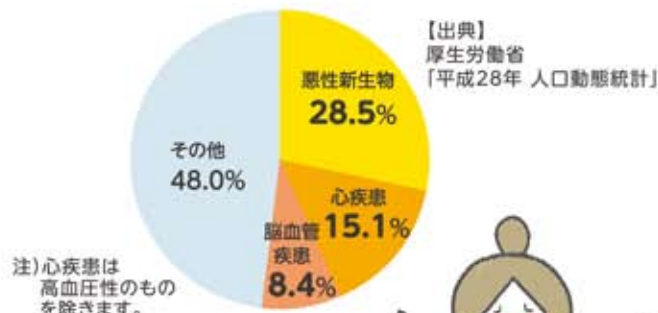
約4人に1人が「三大疾病」による入院

傷病別の入院患者構成割合(下図)を見てみると、三大疾病による入院は全体の**26.4%**に及ぶことがわかります。



死因の半数以上が「三大疾病」

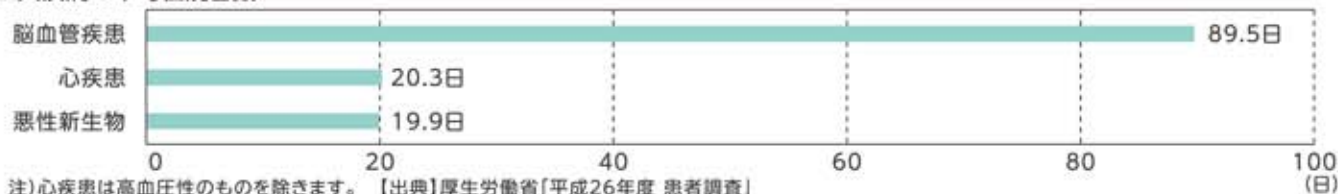
死因のうち、三大疾病によるものは全体の**52.0%**です。



「三大疾病」により入院された場合は入院日数が長期化

入院期間は一般的な病気入院よりも長期にわたる場合が多いです。

▶三大疾病の平均在院日数



「三大疾病」への備えについて

まとめると、「三大疾病」は

- ① になってしまう人が多く、
- ② さらにお亡くなりになってしまうことも多く、
- ③ 入院も長引くことが多い病気といえます。

つまり「備え」としては、生活習慣を整えてとにかく予防することが最優先ですが、次に「なってしまった時の医療費」をどう確保するかについて、日ごろから想定して準備しておくことが必要だと言えますね。





ぱぱっと作れる簡単レシピ



(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

豆苗と豆腐のサラダ



材料(2人分)

- 豆苗 …… 1/2パック
- 豆腐 …… 1丁
- ポン酢醤油 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 味付のり …… 3枚

【作り方】

- ①食べやすく切った豆苗と手でくずした豆腐を混ぜ、ポン酢醤油・ごま油をかける。
- ①味付のりを散らす。

アボカドツナ丼



材料(2人分)

- アボカド …… 1個
- トマト …… 1個
- ツナ缶 …… 80g
- レタス …… 2~3枚
- ごはん …… 400g
- レモン汁 …… 大さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ2
- しょうゆ …… 少々
- 塩 …… 少々
- マヨネーズ …… 大さじ1/2

【作り方】

- ①ツナ缶は油を切ってマヨネーズで和えておく。
- ②アボカド・トマトを一口大に切り①であえる。
- ③ごはんの上に太めの千切りにしたレタス・ツナ・アボカド・トマトをのせる。

(株)京都コープサービスおすすめ

大豆とアボカドのサラダ



材料(作りやすい分量)

- CO-OP大豆ドライパック …… 140g(1缶)
- アボカド …… 1個
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ミニトマト …… 3個
- レモン汁 …… 大さじ3
- 塩・こしょう・粗びき黒こしょう …… 各少々

【作り方】

- ①アボカドは種をとって皮をむき、粗くつぶしてレモン汁を混ぜる。玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは小さく切る。
- ②①と大豆ドライパックを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。仕上げに粗びき黒こしょうをふる。

ウインナーとザクザク野菜のホットサラダ



材料(2~3人分)

- ブルストウインナー …… 1袋
- 春キャベツ …… 3枚
- スナップえんどう …… 8個
- グリーンアスパラガス 4本
- 黄パプリカ …… 1/2個
- 塩 …… 小さじ1/4
- オリーブ油 …… 大さじ3
- しょうゆ・みりん …… 各大さじ1
- 練りワサビ …… 小さじ2/3

【作り方】

- ①春キャベツは1口大、アスパラは4cmの長さ、パプリカは8等分に切る。スナップえんどうは筋を取る。
- ②鍋に湯を沸かし、ブルストウインナーを入れて約2分茹でる。A、①を加えて火が通るまで茹で、ザルに上げて水気をきる。
- ③ボウルにBを混ぜ、②を加えて味をなじませる。

(株)タクスおすすめ

カプレーゼ



材料(3~4人分)

- トマト …… 2個
- モッツアレラチーズ …… 2個
- 生ハム …… 4枚
- オリーブ …… 16個
- バジル …… 1枝
- 塩・こしょう …… 各適量
- エキストラバージンオリーブオイル …… 大さじ4

【作り方】

- ①トマト、モッツアレラチーズは5mm厚さの輪切りにし、生ハムは1枚を4つに切る。
- ②皿に1を交互に並べ、塩・こしょうをふる。オリーブ、ちぎったバジルの葉を散らし、エキストラバージンオリーブオイルをかける。

キムチそば飯



材料(2~3人分)

- ご飯 …… 茶碗1杯分
- 中華麺 …… 1玉
- 豚薄切り肉 …… 100g
- キャベツ …… 50g
- 白菜キムチ …… 100g
- 塩・こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- 焼きそばソース …… 大さじ2
- 焼肉のタレ …… 大さじ1~お好みの量
- あさつき(小口切り) …… 適量

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツは細切りにする。白菜キムチは食べやすくざく切りにする。中華麺は2cm幅くらいに細かく切る。
- ②鉄板にサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらキャベツを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
- ③②に中華麺を入れてほぐしながら炒め、ご飯も加えて炒め合わせる。焼きそばソースを加えて全体になじませ、白菜キムチを加える。仕上げに焼肉のタレをまわしかけ、ひと炒めしてあさつきを散らす。

(有)パル企画おすすめ

ほたての からし酢味噌 和え

材料(2人分)

- ほたて貝柱…約100g(4粒)
- 青ねぎ…1/2束
- 白味噌…小さじ2
- 米酢…小さじ2
- 練り辛子…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/3



【作り方】

- ①ほたて貝柱は包材の表示のように解凍して、厚みを半分にスライスしてさらに2つに切り分け、半月形に。
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし、沸騰したらねぎを根元から入れ、10秒ほどして葉先まで入れて茹で、ザルに上げる。
- ③ねぎが冷めたらよく絞り、2〜3cmの長さに切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と③を加えて和える。

トマトと じゃこの 和えもの

材料(4人分)

- トマト…4玉
- ちりめんじゃこ…40g
- だし汁…大さじ4
- しょうゆ…小さじ2
- 塩…少々
- 酢…大さじ3
- 青ねぎの小口切り…少々



【作り方】

- ①トマトはくし形に切る。
- ②ちりめんじゃこは熱湯をかけ、水気をきる。
- ③①、②をAで和えて器に盛り、青ねぎをちらす。

コープエイシスおすすめ

ぶりの レンジ照り焼

材料(4人分)

- ぶり…2切れ
- しょうゆ…小さじ1/2
- 青ねぎ…1束(100g)
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 片栗粉…小さじ1/4



【作り方】

- ①ぶりにしょうゆをふり、下味をつける。青ねぎは4〜5cmに切る。
 - ②Aの材料を合わせる。
 - ③皿にねぎの白い部分を敷いて、ぶりをのせ、残りのねぎをのせてAを回しかける。
 - ④ラップなしで電子レンジ(500W)で4〜5分加熱する。途中でAを2〜3回かける。
- ※電子レンジのワット数をご確認し、中の様子を確かめながら調理しましょう。

えびと アスパラの 冷やし鉢

材料(2人分)

- えび(中)…4尾
- アスパラガス…1束
- たけのこ水煮…40g
- しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
- だし…3/4カップ
- うす口しょうゆ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 塩…少々
- 片栗粉…小さじ1
- 水…小さじ2
- 木の芽…適宜



【作り方】

- ①片栗粉は分量の水で溶く。
- ②えびは背わたと殻を除き、2〜3つのそぎ切りにする。アスパラは根元の皮をむき、3〜4cmの斜め切り、たけのこは、ひと口大の薄切りにする。
- ③小鍋にAを煮立て、アスパラ・たけのこを中〜弱火で約5分煮る。火を強めてえび・しょうがを加え、①を回し入れ、とろみがついたらしばらく煮て火を止める。
- ④粗熱をとり、器に盛り冷やす。お好みで木の芽を飾る。

(株)奈良コープ産業おすすめ

トマトの マリネで冷奴

材料(2人分)

- トマト…2コ
- 塩…小さじ1〜2
- オリーブオイル…大さじ1〜2
- バジル(乾燥可)…適宜
- 豆腐…適宜



【作り方】

- ①トマトをダイスカットにする。(熟してないトマトがおすすめ)。
- ②カットしたトマトに、塩とオリーブオイルを入れ混ぜる。バジルも入れ、混ぜ合わせる。
- ③豆腐にかける。

大根と きゅうりの ゴマからしあえ

材料(2人分)

- 大根…1/4本
- 人参…1/3本
- きゅうり…1/2本
- すりごま…大さじ3
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- ねりからし…少々



【作り方】

- ①大根、ニンジンを細切りにし、塩をふってレンジで5分加熱する。
- ②きゅうりは細切りで塩もみした物を合わせてすりごま、しょうゆ、砂糖、練からいを混ぜ合わせたもので和える。



2019年10月「火災保険」値上げ?

自然災害にも役立つ火災保険を見直すなら「今」

【改定率の例】(2018年5月21日金融庁長官への届出、2018年6月15日適合性審査結果通知受領)
保険金額が建物2,000万円、家財1,000万円の場合

	M構造		T構造		H構造	
	都道府県	改定率	都道府県	改定率	都道府県	改定率
三大都市圏	東京都	+20.4%	東京都	+6.3%	東京都	+6.2%
	大阪府	+12.0%	大阪府	+1.8%	大阪府	▲2.6%
	愛知県	+7.2%	愛知県	▲1.5%	愛知県	▲9.8%
最大	鹿児島県	+40.1%	熊本県	+24.4%	熊本県	+25.9%
最小	愛媛県	+4.1%	三重県	▲8.7%	三重県	▲17.3%

※建物構造の種類 M構造:鉄筋コンクリート造等の共同住宅
T構造:鉄骨造等の耐火構造などの建物
H構造:木造住宅等のM・T構造以外の建物

【出典】損害保険算出機構



ご存知ですか?

火災保険は「台風」や「大雨による水災」などを補償する大変重要な役割を果たしてくれます。

「火災だけ」に特化したものではありません。

2019年多くの都道府県で火災保険の値上げが実施される見込みです。

火災保険の参考純率見直しは2014年以来、4年ぶりとなります。

参考純率の引き上げの背景には、大雪や台風などの自然災害、水漏れ損害の増加などで保険金の支払いが増加していることがあります。

西日本豪雨や大型台風など風水害が相次いだ2018年の保険金支払い額は大手3社で計1兆円規模に膨らむ見通しで、去年のような風水害が今後も続けば、家計や企業の保険料負担が増える基調が続く可能性があります。

10月には消費増税も予定され、負担増の秋に災害への保険も追い討ちがかかります…

そこで…見直しのポイント!

値上がり前に10年の長期契約の火災保険に加入すると、長期割引が適用され、保険料の負担を軽減ができます!

現在、1年更新などの短期の火災保険に加入中の方も値上がり前に長期保険に切り替えることで保険料負担を軽減することができます!家計への負担を最小限に抑える為に是非今のうちに見直しをおすすめします!



■近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名	生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合 (株)コープ大阪サービスセンター	生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス	西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業	生活協同組合コープしが	(株)タクス
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画	わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター