



「共済組合ニュース」
は、家族の皆さんと
ご覧ください。

●市内の身近な歴史的建造物シリーズ⑩ 神の井酒造株式会社〔登録地域建造物資産第80号・緑区〕
創業当初から残る主屋は安政3年築、酒蔵は大正元年築のもの。大高界限に酒蔵のまちの景観を残している。

C O N T E N T S

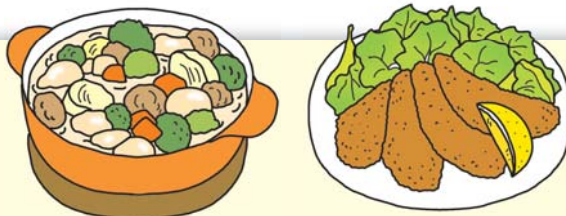
傷病手当金が受けられます……………	1	家族ハイキング大会 実施報告……………	5
平成29年度 インフルエンザ予防接種費用助成について ……	3	健康管理室たより ～「免疫」について～……………	6
心身リフレッシュ事業 平成29年度該当の方へ……………	4	食生活で健幸UP……………	7
共済組合の貸付金をご利用中の組合員の方へ ～ご確認ください～……………	4		

食生活で健幸UP

1月に入り、寒さも厳しくなりました。外から帰ってくると、温かい鍋物や汁物などの料理が恋しくなる季節ですね。鍋物や汁物は、野菜もたっぷりとれ、栄養バランスを整える料理としておすすめですが、食塩も多く摂ってしまいがちです。具たくさんにする、汁を残すなど工夫して食べましょう。今回は、「タラ」「白菜」「みかん」をご紹介します。

タラ

タラは、脂質が少なく、視力の維持や皮膚・粘膜の健康に役立つビタミンAや、骨や歯を丈夫にするビタミンDを含みます。



白菜

白菜は、ビタミンCを多く含みます。また、発がん性物質を抑制する働きのある辛味成分のイソチオシアネートや、発がん性物質の吸収や蓄積を抑制するモリブデンという微量ミネラルを含み、抗がん作用が期待できます。



みかん

みかんというと一般的に温州みかんのことを指します。ビタミンCを多く含むだけでなく、加熱調理や水で洗わずに食べるので、栄養をそのまま摂取することができます。ビタミンCは免疫機能を高める働きがあることから、風邪予防におすすめです。



■ お問い合わせ先

● 事務係 電話 972-2156

- ・組合会に関すること
- ・事業計画、予算及び決算に関すること
- ・組合の諸規程、公報に関すること
- ・財形貯蓄に関すること

● 短期給付係 電話 972-2158

- ・被扶養者の認定に関すること
- ・組合員証等の発行に関すること
- ・医療等の給付に関すること
- ・任意継続組合員に関すること
- ・負担金、掛金の徴収に関すること

● 長期給付係 電話 972-2159

- ・年金に関すること

● 事業係 電話 972-2157・2143

- ・人間ドック、脳ドックに関すること
- ・カフェテリア事業に関すること
- ・住宅資金に関すること
- ・健康診断事務に関すること

● 健康管理室 電話 972-2171・2173

- ・健康診断及び保健指導に関すること

発行 名古屋市職員共済組合

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号

<http://www.nagoyashi-kyosai.com>

名古屋市職員共済組合

検索