

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.13

ヘルシー料理

メタボリックシンドロームの元凶ともいえる内臓脂肪は、たまりやすい反面、減らしやすいのが特徴です。確実に内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防するために、まず食生活から見直してみませんか。この頁では、おいしくてヘルシーな家庭料理を紹介しています。ぜひ食卓の一品としてください。

食欲が高まる 乳酸菌豊富なヘルシー料理

～キムチトマト肉じゃが～

朝鮮半島生まれの漬物「キムチ」は日本の食卓でもすっかりおなじみ。本来の製法で作られたキムチには乳酸菌が豊富で、おいしさだけでなく、腸内環境の改善や免疫力アップ等の健康効果が注目されています。暑い夏を元気に乗り切るために、食欲を刺激するキムチレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- 牛肉(切り落とし) …… 100g
 - こしょう …… 少々
 - じゃがいも …… 2個
 - 玉ねぎ …… 1/2個
 - トマト …… 1個
 - キムチ …… 80g
 - ごま油 …… 小さじ1
 - A {
 - だし汁 …… 3/4カップ
 - 酒 …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - オクラ …… 2本
- (1人分/286kcal 塩分2.4g)

●作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、こしょうをふる。じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。玉ねぎとトマトはくし形切りに、キムチはざく切りにする。オクラは塩をまぶして板ずりをし、さっとゆでておく。
- ②鍋にごま油を熱し、玉ねぎを炒める。牛肉を加えて炒め合わせ、じゃがいも、A、キムチを加えてふたをし、沸騰したら弱火で15分ほど煮る。トマトを加え、さらに7～8分煮る。
- ③器に盛り、小口切りにしたオクラを散らす。



いつもの肉じゃがを韓国風にアレンジ

キムチトマト肉じゃが

社会保険 しが

2015

夏

Summer

vol.419

発行/一財滋賀県社会保険協会
大津市馬場3丁目2-25 ワカヤマビル3F
TEL.077-522-3458 FAX.077-522-3424

SOCIAL INSURANCE

今月の記事

- 「算定基礎届」は7月10日(金)までに提出しましょう。
- 健康保険被扶養者の資格を再確認します!
- 第1回 協会けんぽ滋賀支部卓球大会・教室開催のご案内
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を発行中!
- 下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!
- 平成27年度の年金改正事項
- 家庭常備薬等の斡旋について
- わが家でごはん! Vol.13…ヘルシー料理



〔守山：第一なぎさ公園/第一なぎさ公園は、「日本の渚百選」にも選ばれた湖畔のピュースポットで、ひまわりの見頃は7月中旬頃(開花時期は要問合せ)。〕

次のホームページにおいても、社会保険に関する情報を掲載しております。

日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

協会けんぽホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

事業主の
皆様へ

「算定基礎届」は 7月10日(金)までに 提出しましょう。



6月上旬に各事業所へ送付される「算定基礎届」につきましては、ご記入頂いたうえ、7月1日(水)から7月10日(金)までに下記の日本年金機構滋賀事務センターへ、同封の返信用封筒をご活用いただき、提出してください。

※なお、算定基礎届に確認調査の通知が同封されている場合は、調査時に算定基礎届を年金事務所へ持参してください。

郵送先

〒520-8515
大津市中央3-1-8 大津第一生命ビル7階
日本年金機構滋賀事務センター

▶7月1日現在の全被保険者が届出の対象

●届出の対象となるのは、7月1日現在において在職している全被保険者です。ただし、6月1日以降に被保険者となった人は、「資格取得時決定」で翌年8月までの標準報酬月額が決まっており、今年の算定基礎届では対象外です。

▶提出するにあたって

- 記載方法については、算定基礎届送付時に同封の「算定基礎届総括表の記載例」「算定基礎届の記載例」及び「事業所業態分類票」を参考にしてください。
- 提出書類は、「算定基礎届」「算定基礎届総括表」及び「総括表附表(雇用に関する調査票)」です。
- 電子媒体(CD、DVD等)で、提出される場合は、「算定基礎届総括表」「磁気媒体届書総括表」及び「総括表附表(雇用に関する調査票)」と併せてご提出願います。

▶決定通知書がきたとき

- 算定基礎届により各被保険者の新しい標準報酬月額が決まると、「標準報酬月額決定通知書」が送られてきますので、給与明細書などで各人の新しい標準報酬月額を通知するようお願いいたします。この新しい標準報酬月額にもとづき、27年9月分以降の保険料が計算されます。
- 滋賀事務センターでは多数の届書を集中して処理させていただくため、算定基礎届の決定通知書の送付については3~4週間程度のお時間をいただいております。あらかじめご了承の程お願い申し上げます。

事業主の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

年間算定の取扱いの変更について

平成23年度から、業務の性質上、例年4月~6月の報酬額がその他の月と比べて著しく変動するような場合も、保険者による報酬月額の算定を行うことが可能になっています。具体的には、(1) 当年4月~6月の月平均報酬額から算出した標準報酬月額(通常の時給決定の方法)と、(2) 過去1年間(前年7月~当年6月)の月平均報酬額から算出した標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じ、その差が業務の性質上例年発生することが見込まれる場合には、保険者算定の対象となります。この場合は(2)の過去1年間の月平均報酬額から算出した報酬月額をもとに保険者算定が行われます。ただし、年間算定することの申立書や報酬月額の比較及び被保険者の同意の書類が必要です。

事業主・加入者の皆様へ

協会けんぽからのお知らせ 健康保険被扶養者の資格を再確認します!

皆様の保険料は、医療費及び高齢者の医療費の拠出金として使用されています。協会けんぽでは、保険料負担の抑制のため、医療費及び高齢者の医療費への拠出金の適正化を目的に被扶養者の資格を再確認させていただくこととしています(原則、1年に1回)。平成27年度においては、18歳以上の被扶養者を対象に5月下旬より実施します。被扶養者資格の再確認は保険料負担の軽減につながりますので、お手数をおかけしますが、皆様のご協力とご理解をお願いいたします。

実施スケジュール

送付期間：平成27年5月29日から6月23日(順次送付)
提出期限：平成27年7月31日までに協会けんぽへ返信用封筒にて提出

再確認の対象となる方

- 協会けんぽ加入の全被扶養者(ただし、次に掲げる方は対象外です)
- ア 平成27年4月1日において18歳未満の被扶養者
 - イ 平成27年4月1日以降に被扶養者の認定を受けた被扶養者
- ※すべての被扶養者が上記アまたはイに該当する場合、再確認が不要となるため、事業主の方へ被扶養者状況リストは送付いたしません。
※上記ア、イに該当する方についても、氏名等がプリントされていますが、確認不要のため被扶養者資格の再確認の必要はありません(備考欄に「確認不要」と表示してあります)。
※平成27年5月15日現在(年金事務所での入力完了したもの)の被扶養者がプリントされています。



協会けんぽから送付するもの

- ①被扶養者状況リスト ②被扶養者調書兼異動届(解除専用) ③リーフレット ④返信用封筒(※1)
※1 被扶養者資格の再確認専用の返信用封筒です。これ以外の書類は同封しないようお願いいたします。

提出方法

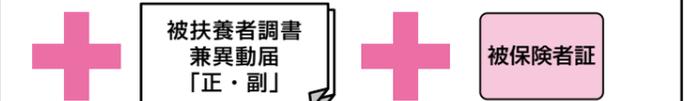
被扶養者状況リストにて被扶養者資格の再確認後、リストに事業主印を押印し、「協会提出用」を提出(2部複写の2枚目は事業主控えになります。)

被扶養者状況リスト
「協会提出用」

※解除となる被扶養者がいない場合、もしくは既に日本年金機構に届け出ている場合は被扶養者状況リストのみご提出ください

*解除となる被扶養者がいる場合のみ、リストに被扶養者調書兼異動届をあわせて提出

同封の異動届「正・副」に、解除となる被扶養者の氏名等を記入し、解除となる被扶養者の被保険者証を添付のうえ同封



※高齢受給者証や特定疾病療養受療証がある場合は、併せて添付してください。

キーワード - 納付金・支援金 -

高齢者の医療費は、公費(税金)、本人負担によるほか、協会けんぽ、健保組合、国民健康保険等の医療保険制度から拠出されますが、こうした納付金・支援金(皆様が納められた保険料によるものです)は、原則としておのこの制度の加入者(被保険者および被扶養者)の人数に応じて算出されます。そのため、本来、健康保険の被扶養者から解除しなければならない方が届け出を行っていないと、その被扶養者分についても協会けんぽの納付金・支援金の額に追加され、皆様の保険料負担も増えることになります。

詳しくは協会ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

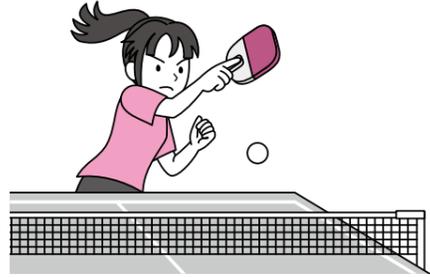
お問い合わせ先

全国健康保険協会 滋賀支部 業務グループ TEL(077)522-1104

第1回 協会けんぽ滋賀支部卓球大会・教室開催のご案内

協会けんぽ滋賀支部では、協会けんぽに加入されている被保険者やご家族の方を対象に、第1回目の卓球大会を(一財)滋賀社会保険協会の後援を得て開催いたします。
当日は卓球教室も開催しますのでどうぞ奮ってご参加ください。

- 主催** 全国健康保険協会滋賀支部(協会けんぽ滋賀支部)
- (連絡先)** 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル4階 TEL 077-522-1099
- 後援** 一般財団法人 滋賀県社会保険協会
- 日時** 平成27年10月3日(土)午後1時から
- 会場** 滋賀県立体育館 〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-12
TEL 077-524-0221



種目 参加者全員によるトーナメント(個人戦のみ実施)
※午後2時から試合を開始します。

それまでは、平成26年度大阪府社会保険協会主催の卓球大会で優勝した選手による卓球教室を行います。

- 参加資格** 全国健康保険協会管掌健康保険に加入されている被保険者とそのご家族です。—小学生より可能とします。
- 募集人員** 64名—先着順(募集人員を超えた場合は試合形式等を変更して出来るだけ申込者全員が参加できるようにします。)
- 競技方法** 11本3ゲームマッチ、使用球はTSP40ミリ プラスチックボール
- 表彰** 上位4名に賞状・賞品の授与
- 参加料** 無料
- 申込方法** 平成27年8月の納入告知書に同封される「協会けんぽ8月号」をご覧ください。
- 申込締切** 平成27年9月18日(金)厳守
- 注意事項** 大会中の負傷、物品の紛失等の事故については、一切の責任を負いません。(参加者全員、主催者で簡易なスポーツ保険に加入します。)また、駐車場問題についても参加者の責任において対応してください。
- その他**
 - ・初めての大会で、参加者の皆様にはご迷惑をお掛けすることがあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。
 - ・卓球教室終了後も空いた時間で基本をマスターしてください。
 - ・参加申込状況によって、リーグ戦や老若男女別に行います。

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内

「健康保険ゴルフコンペ」を開催!

(一財)滋賀県社会保険協会では、事業主・被保険者とそのご家族の健康の保持増進のため、恒例のゴルフコンペをリニューアル開催いたします。申込方法など詳しい募集要項については秋号にてお知らせいたします。

- 開催日時** 平成27年10月21日(水) 8時30分集合/9時00分スタート
- 場所** 名神竜王カントリー倶楽部
〒528-0065 甲賀市水口町春日1616 TEL 0748-62-4387 FAX 0748-62-7906
- 競技方法** 18ホールストロークプレイ(ダブルペリア方式による)
- 参加資格** 健康保険(組合管掌含む)被保険者とそのご家族
- 参加者負担金** 12,000円(セルフ(キャディー無し)の場合は9,000円)※昼食とワンドリンク付き、最後に表彰式(軽食付き)があります。
- 募集定員** 40人(10組)を予定

お問い合わせ先

〒520-0802 大津市馬場3-2-25 ワカヤマビル3F
一般財団法人 滋賀県社会保険協会
(TEL) **077-522-3458** (FAX) **077-522-3424**

滋賀県ウォーキング協会の準会員証発行のお知らせ

先般、滋賀県の女性の健康寿命が全国最下位というショッキングな数字が発表されました。(一財)滋賀県社会保険協会では、これを受け、健康づくり事業の一環として、NPO法人滋賀県ウォーキング協会と連携し、会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族がウォーキング大会に安心して参加頂けるよう、**滋賀県ウォーキング協会の準会員証**を発行しています。この準会員証を提示すれば、平成27年末まで滋賀県ウォーキング協会主催のウォーキング大会参加費が一般参加者**500円**のところを**300円**で参加することができます。

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を発行中!

夏休みにぜひ、行ってください。補助券は好評につき配付数を増やしました。

(一財)滋賀県社会保険協会では、会員事業所に勤務されている被保険者とそのご家族を対象に「海遊館」および「京都水族館」の入館補助券による助成を行っています。

ご希望の方は、下記申込書にご記入のうえ、(一財)滋賀県社会保険協会まで返信用封筒(必ず切手を貼ったもの)を同封のうえ、郵送にてお申込みください(拡大コピー可)。後日、入館補助券を送付します。海遊館または京都水族館の入館券購入窓口で、入館補助券と(割引)料金をお支払いください。

- 補助施設** 海遊館 (大阪市港区海岸通 1-1-10)
京都水族館 (京都市下京区観喜寺町 35-1 梅小路公園内)
- 有効期間** 入館補助券発行日から平成28年3月31日まで

割引入館料

海遊館	
大人 (16歳以上または高校生以上)	1,700円 (通常2,300円)
子ども (小学生・中学生)	800円 (通常1,200円)
幼児 (4歳以上小学生未満)	400円 (通常600円)

京都水族館	
大人	1,500円 (通常2,050円)
大学生・高校生	1,100円 (通常1,550円)
中学生・小学生	700円 (通常1,000円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	400円 (通常600円)

海遊館 入館補助券申込書

事業所名		
事業所所在地	〒 (TEL)	
申込者名	〒 (TEL)	
連絡先ご住所	〒 (TEL)	
ご希望枚数	*大人 (16歳以上または高校生以上)	枚(料金1,700円→通常2,300円)
	*子ども (小・中学生)	枚(料金800円→通常1,200円)
	*幼児 (4歳以上小学生未満)	枚(料金400円→通常600円)

※切手を貼った返信用封筒が同封されていない場合やFAX・電話での受付はできませんのでご注意ください。
※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外に使用いたしません。

京都水族館 入館補助券申込書

事業所名		
事業所所在地	〒 (TEL)	
申込者名	〒 (TEL)	
連絡先ご住所	〒 (TEL)	
ご希望枚数	*大人	枚(料金1,500円→通常2,050円)
	*大学生・高校生	枚(料金1,100円→通常1,550円)
	*中学生・小学生	枚(料金700円→通常1,000円)
	*幼児 (3歳以上小学生未満)	枚(料金400円→通常600円)

※切手を貼った返信用封筒が同封されていない場合やFAX・電話での受付はできませんのでご注意ください。
※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外に使用いたしません。

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内

下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!

健康づくり事業の一環として下呂温泉・長良川温泉の宿泊助成を行っています。下呂温泉・長良川温泉でご宿泊の際に1泊500円割引になります。また、お土産券としても利用できます。利用対象者は、会員事業所の被保険者及びご家族とその同伴者です。(ただし小学生以上)ご希望の方は、下記申込書に必要枚数を記入し、82円切手を貼付した返信用封筒(長3(定型))を同封のうえ、郵送にてお申込みください(拡大コピー可)。後日、宿泊助成券を送付します。

温泉宿泊助成券 (有効期限: 平成27年12月31日(木) 宿泊分まで)

お1泊につき500円割引 他割引や特別料金との併用ができます

下呂温泉

長良川温泉

裏面の利用できる旅館名をご確認ください。

下呂温泉・長良川温泉宿泊助成券申込書

ご希望枚数	枚	申込者氏名
事業所所在地(〒 -)		
事業所名		
☎ 電話番号		-

平成27年度の年金改正事項

●在職老齢年金の支給停止調整(変更)額が46万円から47万円に(平成27年4月実施)

60歳台前半の在職老齢年金の基準額(支給停止調整開始額28万円/支給停止調整変更額46万円)、60歳台後半の在職老齢年金の基準額(支給停止調整額46万円)は、それぞれ毎年度の物価や賃金の変動を基準にして改定されます。

支給停止調整(変更)額は名目賃金変動率によって改定され、平成27年度は従前の46万円から47万円になります。一方、支給停止調整開始額は、新規裁定者の年金額改定の基準となる率によって改定されますが、平成27年度は28万円のままです。

●共済年金を厚生年金に合わせ、被用者年金制度を一元化(平成27年10月実施)

被用者年金制度全体の公平性・安定性確保の観点から、共済年金制度を厚生年金制度に合わせる方向を基本として被用者年金制度が一元化されます。

具体的には、公務員および私学教職員の共済年金(長期給付)にかかる保険料率や給付内容が、厚生年金保険に統合され、民間サラリーマンと同一のものとなら

す(保険料率は段階的に統一)。共済年金にある公的年金としての3階部分(職域部分)の給付は廃止され(別の給付を創設)、1・2階部分の給付設計は同じものとなります。同じ報酬で同じ加入期間であれば、共済年金でも厚生年金でも、1・2階部分については同じ年金金額となるしくみに変わります。

消費税増税延期に伴い実施が先送りされている年金改正事項

①老齢基礎年金の受給資格期間の短縮

保険料の納付実績に応じた給付を行い、将来の無年金者の発生を抑えていくための措置として、老齢基礎年金の原則的な受給資格期間が現行の25年から10年に短縮されます。

②年金生活者支援給付金の実施

所得額が一定の基準を下回る低所得の老齢基礎年金の受給者(65歳以上)に対して、国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間を基礎として老齢年金生活者支援給付金が支給されます。

なお、短時間労働者に対する厚生年金保険・健康保険の適用拡大は、消費税増税延期の影響をうけないため、当初の予定どおり平成28年10月から実施されます。

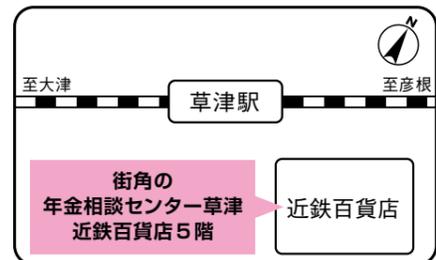
平成27年10月から実施される予定だった消費税の引上げ延期により先送りされていた左記の二つの改正事項は、「所得税改正法案」が3月31日に参議院本会議で可決・成立したことにより、**いずれも平成29年4月から実施**されることが確定しました。

詳しくは、管轄の年金事務所までお問い合わせください。

街角の年金相談センター草津

『街角の年金相談センター大津』は、JR草津駅より徒歩1分の近鉄百貨店(草津店)5階に移転し、名称を『街角の年金相談センター草津』とし、昨年11月4日より新たにスタートしております。お気軽にお越しください。

※相談についてはすべて無料で行えます。



ご相談内容のご案内

- 公的年金の受給に関する相談、年金見込額の試算
 - 裁定請求書、住所変更などの諸変更届の受付
 - 源泉徴収票・支払通知書・年金証書・改定通知書などの再交付受付
 - 「ねんきん定期便」などの年金加入記録についての相談
- ※事業主の方からの届けは受付しておりません。年金事務所までお問い合わせください。

住所 草津市荒川1-1-50
近鉄百貨店 草津店 5階

最寄り駅 JR東海道本線・草津線
「草津駅」より徒歩1分

受付時間 月～金曜日
午前8:30から午後5:15

土、日曜日、休祝日はお休みとさせていただきます。

※お車でお越しの際、近鉄百貨店の駐車場が開いていないときは、草津駅前地下駐車場をご利用ください。

※街角の年金相談センターは、日本年金機構の委託を受けて全国社会保険労務士会連合会が運営しております。

事業主様へ

家庭常備薬等の斡旋について

(一財)滋賀県社会保険協会では、この度、会員事業所に勤務されている被保険者、並びにご家族の皆様様の疾病予防や健康管理にお役立ていただきたく家庭常備薬等の斡旋を実施することといたしましたのでご案内いたします。

対象者 会員事業所に勤務されている被保険者、並びにご家族の皆様

申込書配付 申込書の配付をお願い致します。

※申込ご希望者様お一人につき1枚の申込書が必要となります。(足りない場合は申込書をコピーしていただくか、下記の注文取次ぎ先までご連絡ください。)

申込締切日 ①平成27年7月24日までに、申込ご希望者様より申込書をお集めください。

②平成27年7月31日までに、同送の「斡旋申込取りまとめ書」にお届け先をご記入いただき、お集めいただきました申込書と一緒に返信用封筒にて下記の注文取次ぎ先にお送りください。

※取りまとめいただく際、集計は必要ありません。

商品のお届け 平成27年8月下旬 予定

申込書毎(個人毎)に、袋詰めをしてお届けいたします。

※購入品が見えないように、色付の袋を使用させていただきます。

支払方法

購入商品お届けの際に、「お申込者様のお名前・購入金額を明記した用紙」と、お申込み合計金額(お申込者様の合計金額)を記入した「振込用紙(コンビニ・郵便局用)」が同送されますので、事業所様でおまとめいただきお振込みください。

※振込手数料は不要です。

※電話・FAXでのお申込はご遠慮ください。

※納品後、商品の過不足・不良品、などのお問い合わせは、下記の注文取次ぎ先へご連絡ください。

注文取次ぎ先 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号

(お問合せ先) 白石薬品株式会社 大阪支社 一般財団法人滋賀県社会保険協会 係 【TEL】072-961-7471

(一財)滋賀県社会保険協会からの事業報告

●「ライオンキングの観劇券」

春号でご案内させていただきました「ライオンキングの観劇券」は好評につき、定員に達しました。来年度は夏休み期間のご希望の日を斡旋する計画です。

●健康ウォーキング

4月11日(土)は200名を超す方々に参加頂き、海津大崎の桜並木の下、参加者全員完歩することが出来ました。

秋は、11月28日(土)に「北向き観音と五個荘商人が愛した紅葉公園」を計画していますので、是非参加してください。



○に文字を入れてください。

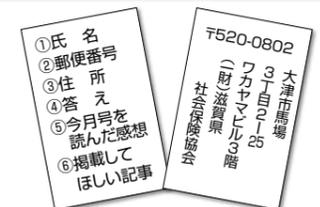
算定基礎届の対象となるのは○○○○現在において在職している全被保険者です。

●応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までどしどしご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。応募締め切りは、7月15日(水)必着です。前回の答えは「4分の3」でした。

たくさんのご応募、ありがとうございました。発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

〔記念品提供：(一財)滋賀県社会保険協会〕



「かんたんクイズ」応募時における個人情報の取扱いについて

「かんたんクイズ」応募時にいただきましたお客様の個人情報は、「当選者」の決定及び「記念品」のお引渡しを行うために利用させていただいた後、すみやかに廃棄します。

「かんたんクイズ」に係る個人情報保護に関するお問い合わせは…(一財)滋賀県社会保険協会 〒520-0802 大津市馬場3-2-25ワカヤマビル3F TEL 077-522-3458 FAX 077-522-3424