

これで元気いっぱい

# わが家でごはん!

Vol.16

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。

## 彩り豊かなヘルシーパスタ

### ～えびと春野菜のカルボナーラ～



柔らかくてふっくら甘い春キャベツ。ビタミンCやK、葉酸が豊富な食材です。カロリー抑えめ春野菜を取り入れたアイデア料理です。



#### 材料(2人分)

- スパゲッティ…………… 120g
- キャベツ…………… 3枚
- 菜の花…………… 80g
- 〔無頭えび…………… 小10尾
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 卵…………… 2個
- 卵黄…………… 2個分
- A 粉チーズ…………… 大さじ3
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少々
- バター…………… 小さじ2
- にんにくの薄切り…………… 2枚
- 粗びき黒こしょう…………… 少々

(1人分/538kcal 塩分2.2g)



#### ●作り方

- ① えびは背ワタを取り、尾と1節分を残して殻をむき、塩・こしょうをする。キャベツは大きめのざく切りに、菜の花は3cmの長さに切る。Aの材料はボウルで混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の1%の塩(分量外)を加え、スパゲッティを表示通りにゆでる。ゆで上がる2分前に菜の花を加え、一緒にゆで上げ、水気をきる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、にんにく、えびを入れて炒める。キャベツを加えてさらに炒め、②を加えてさっと炒め合わせる。Aが入ったボウルに移し、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

#### カロリーダウンのポイント

- カルボナーラは生クリームを使わなくても、ボウルで卵黄多めの溶き卵と混ぜ合わせれば、なめらかでおいしくできます。
- ベーコンの代わりに低カロリーで見た目も豪華なえびを使い、スパゲッティの量を少なめにして、野菜をたっぷり加えれば、ボリューム感は損ないません。
- 季節に合わせて、アスパラガスやスナップえんどう、パプリカ、ブロッコリー、カリフラワーなどを組み合わせても。

# 社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2016

春

Spring

vol.422

発行/(-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

#### 今月の記事

- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 平成28年度の健康保険料率改定のお知らせです。協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率は引き上げとなります。
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券の発行
- 下呂温泉と長良川温泉「宿泊助成券」を発行しています!
- 「春の健康ウォーク」開催のご案内
- 滋賀県ウォーキング協会の準会員証発行のお知らせ
- 家庭常備薬等の斡旋について
- ぐらしの3分間エクササイズ
- 平成28年4月1日より健康保険法が改正されます
- わが家でごはん! Vol.16…ヘルシー料理



(彦根市:彦根城/天守をはじめ二重の濠や石垣、城壁など高い評価を得ている日本の城郭建築の粋といえるものであります。)

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/>

# 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!

新たに従業員を採用したとき、事業主は資格取得日から5日以内に「被保険者資格取得届」を提出してください。

## 被保険者となる人

社会保険に加入している会社、工場、商店など(適用事業所)に常時使用されている人は、本人の意思や国籍、年齢、年金受給の有無等にかかわらず、健康保険・厚生年金保険の被保険者となります。

「常時使用されている人」とは、雇用契約書の有無などは関係なく、適用事業所で働き、労務の対価として給料や賃金を受けるとい使用関係が常用的であることをいいます。

ただし、70歳以上の人は、適用事業所に使用されていても厚生年金保険の被保険者にはならず、健康保険のみの被保険者になります。

また、事業主は「被保険者資格取得確認及び標準報酬月額決定通知書」が届いたら、その内容を被保険者にお知らせください。

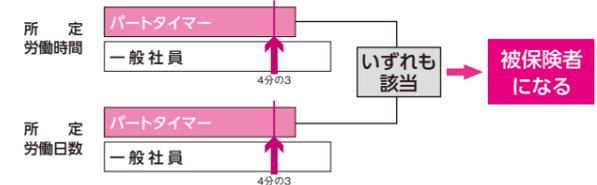


## パートタイマーは

パートタイマーなど短時間労働者については、使用関係が常用的雇用関係にあるか否かで判断します。その目安は、勤務時間および勤務日数ともに次の基準を満たしたときに被保険者となります。

- ①1日または1週間の勤務時間が一般従業員の所定労働時間のおおむね4分の3以上であること。
- ②1ヵ月の勤務日数が一般従業員の所定労働日数のおおむね4分の3以上であること。

※ただし、これらは一つの目安であり、一律にこれにあてはめて機械的に決めるのではなく、就労の形態、内容を総合的に考えて判断します。



## 資格取得届の書き方と記載例

### ①基礎年金番号

年金手帳または基礎年金番号通知書の基礎年金番号を確認して記入してください。(年金手帳等の添付は不要です)  
年金手帳などを紛失し、番号がわからないときは、「年金手帳再交付申請書」を添付してください。

### ②資格取得年月日

採用の日など使用関係の事実が発生した日を記入してください。  
試用期間や研修期間であっても、使用関係があり給与の支払があれば、その初日から被保険者となります。

### ③報酬月額

報酬月額には、基本給や通勤・家族手当など金銭で払われるもののほか、定期券・食事・住宅など現物で支給されるものも含まれます。  
また、残業などの諸手当も見込みにより含めて記入してください。  
新入社員の報酬月額は、資格取得日現在で決められた給料などの月あたりの総額を記入してください。

## 健康保険の保険料の算定の基礎となる標準報酬月額の上限額の引き上げ

上限 121万円 → 上限 139万円

※標準賞与額もあわせて見直し、年間上限を540万円から573万円に引き上げ。

## 協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ

# 平成28年度の健康保険料率改定のお知らせです。協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率は引き上げとなります。

平成28年度の協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率を決めるにあたり、算定の基準となる全国平均の健康保険料率は前年と同様に10%へ据え置くことが決定されました。これをもとに滋賀支部の地域性を加味した結果、前年と比べて健康保険料率は0.05%引き上がることとなりました。介護保険料率については据え置きが決定されています。

健康保険料の変更時期につきましては、平成28年3月分(平成28年4月納付分)の健康保険料から変更になります。

大変お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ○前年度より保険料率が上がっている要因

前年より滋賀県内の総報酬額(給与収入等)は伸びていますが、それよりも医療費の伸びが大きかったため保険料率に影響し、0.05%分の上昇となっています。

健康保険料率 [滋賀支部]	介護保険料率
3月納付分まで <b>9.94%</b>	3月納付分まで <b>1.58%</b>
↓	↓
平成28年4月納付分～ <b>9.99%</b>	平成28年4月納付分～ <b>据え置き</b>

※協会けんぽ以外の保険者(健康保険組合等)にご加入の方の保険料については、それぞれの加入する保険者へお問い合わせください。

※40歳から64歳までの方は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。変更後の健康保険料率の適用は3月分(4月納付分)からとなります。また、賞与については支給日が3月1日分からとなります。

### 具体例

標準報酬月額が300,000円で40歳から64歳までの方の保険料額(介護保険料を含む)

現行	変更後	負担増額
<b>17,280円(折半額)</b> (11.52%)	<b>17,355円(折半額)</b> (11.57%)	<b>+75円(折半額)</b>

〈「協会けんぽの保険料率」についてのお問い合わせ先〉

全国健康保険協会 滋賀支部 企画総務グループ TEL(077)522-1099

職場での掲示をお願いします

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」の入館補助券の発行

### 大好評につき、本年度も入館補助券を発行します!

(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82円切手を貼ったもの)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  
(京都市下京区観音寺町 35-1 梅小路公園内)

**有効期間** 入館補助券発行日から平成 29 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)
こども (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)
被保険者氏名	
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) *こども (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、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)
被保険者氏名	
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、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。

## 「春の健康ウォーク」開催のご案内

ウォーキングは、ゆっくりと時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる身近な健康法です。健康な体と心づくりのために、「春の健康ウォーク」を開催します。今回の開催会場は、観桜の道 小関越えコースです。

ぜひ、ご参加ください。

なお、全国健康保険協会滋賀支部に申込み、登録された方は当日の参加費(500円)は無料です。

**開催日時** 平成28年4月3日(日)  
午前10時～ 雨天決行

**開催会場** 観桜の道 小関越え

**主催** NPO法人 滋賀県ウォーキング協会  
TEL 077-587-6159

**共催** (一財)滋賀県社会保険協会  
全国健康保険協会滋賀支部

**後援** 滋賀県社会保険委員会連合会

**当日スケジュール**  
(到着時刻等は見込みです)

午前9時30分～	受付開始：JR大津駅
午前10時	開会：諸注意・体操等
午前10時頃	出発：JR大津駅を出发
	浜大津～三井寺下疏水～小関町～四ノ宮～毘沙門堂
午後3時頃	解散：JR山科駅

**集合場所** JR大津駅前

**対象者** 健康で全行程(約14km)を完歩出来る方

**持ち物** 健康保険証の写、昼食、飲み物、少額のお金

**その他**

- 参加申込み等、詳細につきましては「協会けんぽしが3月号」にてご確認ください。
- 予定定員は100名。(申込み者多数の場合は先着順。)

※当日参加も可能です。

秋は、11月23日(祝)に紅葉の名所を予定しています。  
(紅葉の高源寺を訪ねて)  
JR河瀬駅～尼子駅～高虎公園～高源寺～道の駅「こうら」～キリンビール～近江鉄道高宮駅

## 滋賀県ウォーキング協会の準会員証 発行のお知らせ

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、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、**滋賀県ウォーキング協会の準会員証**を発行します。この準会員証を提示すれば、平成28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。

詳しくは、2015年秋号に同封しました「平成28年(2016年)年間事業計画」をご覧ください。

**NPO法人 滋賀県ウォーキング協会事務局 TEL 077-587-6159**

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」を発行しています!

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82円切手を貼ったもの)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、宿泊助成券を送付します。



下呂温泉・長良川温泉宿泊助成券申込書			
ご希望枚数	枚	被保険者氏名	
事業所所在地(〒)			
事業所名			
		☎ 電話番号	

## 家庭常備薬等の斡旋について

もしもの時に役に立つ常備薬! この機会にご家庭・事業所にいかがですか?

■ 次回、夏号にて虫刺され・日焼け止め・お薬等を中心に  
お買い求めやすい価格でご案内させていただきますので、ぜひご利用ください。

### 事業主様へ

(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、並びにご家族の皆様の疾病予防や健康管理にお役立ていただきたく安価でお薬をお買い求めできる家庭常備薬等の斡旋をご案内しています。

平成27年度は夏・秋・冬と3回ご案内しましたが、**平成28年度は夏号(6月下旬)と冬号(12月上旬)の2回のご案内に変更します。**

なお、皆様のご不便にならないように、夏・冬共に申し込み期間を長くしましたので、ぜひ斡旋をご活用ください。

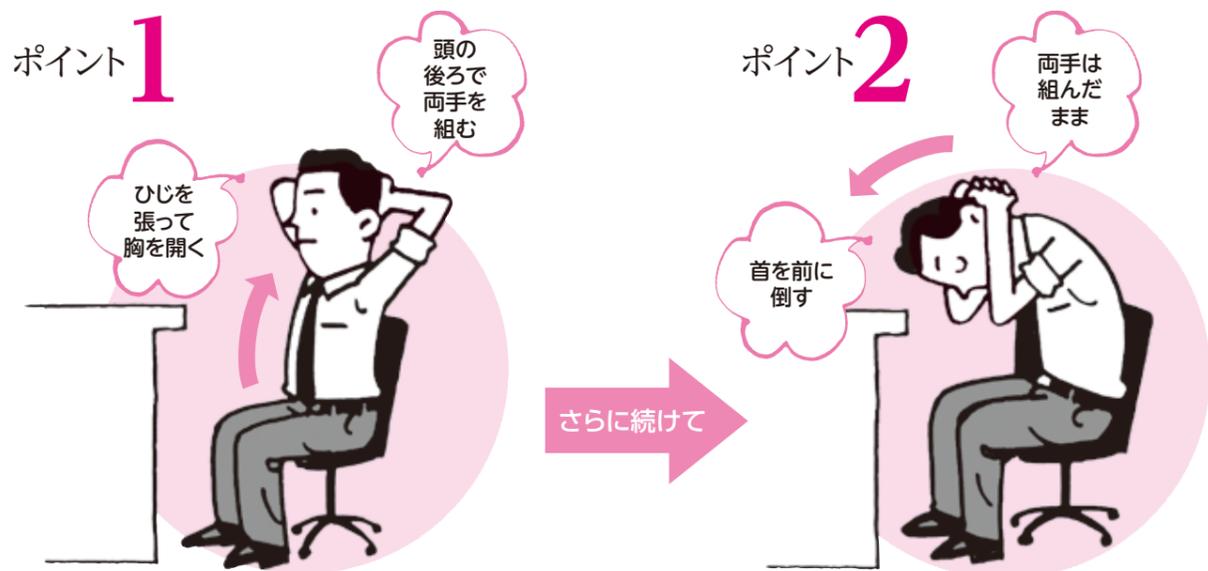


# くらしの3分間エクササイズ…③

健康運動指導士  
社団法人ケア・ウォーキング普及会  
黒田 恵美子

## 仕事の合間のエクササイズで 疲労回復と集中力向上!

便利なパソコンはオフィスワークの必需品。  
でも、長時間の同じ姿勢での作業は、こりや疲れを起こしやすくなる困った面も。  
そこで、仕事の合間にエクササイズを行い、  
疲労回復と集中力向上に役立ててみましょう。



### デスクで肩、胸の ストレッチ

頭の後ろで両手を組みます。  
ひじを張って胸を開き、10~20秒くらいキープ  
します。

さらに続けて

### デスクで首、背中の ストレッチ

頭の後ろで両手を組んだまま、頭を抱えて首を  
前に倒し、首の後ろや肩甲骨の間を10~20秒  
くらい伸ばします。

### ポイント3

#### いすに座ったままで 腹筋運動

いすに浅めに腰掛け、腕組みをします。  
おへそを引っ込めるように意識しながら  
背もたれに背中を近づけ、背中が触る手  
前くらいで5~7秒キープ。1回でも効果  
があるので、1日数回行うとよいでしょ  
う。息は止めずに行います。



## 平成28年4月1日より健康保険法が改正されます



持続可能な医療保険制度を構築するために医療保険制度の財政基盤の安定化、  
および医療保険の保険給付対象となる療養の範囲の適正化等の措置を講ずることを  
目的に法律改正がおこなわれます。

### 紹介状なしで特定機能病院を 受診する際の定額負担の導入

紹介状なしの大病院受診時の定額負担の導入。  
定額負担の金額については、5,000円以上とされて  
います。

### 入院時の食事代について、 在宅療養との公平性の観点から、 調理費が含まれるように段階的な引き上げ

(低所得者、難病・小児慢性特定疾病患者の負担は  
据え置きになります)

年度	平成27年度	平成28年度	平成30年度
(1食あたり)	260円	360円	460円

### 傷病手当金、出産手当金の 支給額計算の見直し

標準報酬日額を算定する期間が変わります。

#### 〈現行〉

支給日の属する月の標準報酬月額 $\times$ 30分の1。

#### 〈改正後〉

支給を始める日の属する月以前の直近の継続した  
12ヵ月間の標準報酬月額を平均した額の30分の1。

※手当金の支給額は標準報酬日額の3分の2です。



詳しくは  
協会けんぽホームページを  
ご覧ください

協会けんぽ  検索

## 年金に関する電話でのご相談

### 年金のご相談は 「ねんきんダイヤル」へ

0570-05-1165

- 電話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず一律  
市内電話の接続料金でご利用できます。
- 携帯電話でもご利用できます。
- IP電話、PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。

- 受付時間**
- 月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8:30～午後5:15まで  
※毎週月曜日(月曜日が休日の場合翌火曜日)は午後7時まで受付時間を延長  
しています。
  - 第2土曜日 午前9:30～午後4:00まで  
※予約制で年金相談をしています。

### ねんきん定期便のご相談は 「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ

0570-058-555

このダイヤルでは、「ねんきん特別便」に関するお問い合わせについてもお受けいたします。

- 電話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず一律  
市内電話の接続料金でご利用できます。
- 携帯電話でもご利用できます。
- IP電話、PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

- 受付時間**
- 月曜日～金曜日(祝日を除く) ※左記の受付時間等につきましては、  
変更がある場合がありますので、日本年  
金機構のホームページをご覧ください。  
[日本年金機構ホームページ]  
<http://www.nenkin.go.jp/>
  - 月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9:00～午後7:00まで
  - 第2土曜日 午前9:00～午後5:00まで



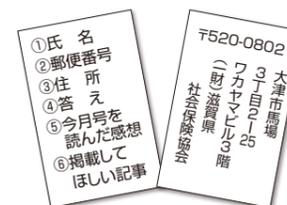
○に文字を入れてください。

健康保険料率が上がる要因は○○○の伸びが大きかったからです。

### ●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、4月15日(金) 必着です。  
前号の答えは「標準報酬日額」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。



### 「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