

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.14

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。

太陽の恵みをいっぱい受けて、 栄養分がたっぷり!ヘルシー料理

～豆乳ごまだれそうめん～

トマトやきゅうり、なす、オクラなど"実を食べる野菜"(果菜)は、夏が旬。ビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの抗酸化成分(光合成によってできる植物の色素や苦みなどの成分)が豊富。水分も多いので、熱中症予防にもなります。

材料(2人分)

そうめん	3束	
鶏もも肉	1/2枚	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1/2
	塩	少々
きゅうり	1本	
トマト	1/2個	
オクラ	3本	
みょうが	1個	
青じそ	2枚	
豆乳ごまだれ		
豆乳	1カップ	
だし汁	1/2カップ	
すり白ごま	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
(1人分/532kcal 塩分2.9g)		

●作り方

- 鶏もも肉は厚みを均一に開き、Aをからめて20分ほど置く。魚焼きグリルまたはオーブントースターで10分ほど焼き、一口大に切る。
- きゅうりはせん切りに、トマトはくし形切りに、オクラはさつとゆでて小口切りにする。みょうがは小口切りにする。
- そうめんは指定のとおりゆでてざるにとり、冷水でもみ洗いし、水気をしっかり切る。器に盛り、その上に①、②、青じそを彩りよくのせる。
- 豆乳ごまだれの材料を混ぜ合わせ、器に入れて添える。



彩り野菜と照り焼きチキンで豪華な一品に

豆乳ごまだれそうめん

社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2016

夏

Summer

vol.423

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

今月の記事

- 事業主の皆様へ「算定基礎届」は7月11日(月)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2回 協会けんぽ滋賀支部卓球大会・教室開催のご案内
- 「健康保険ゴルフコンペ」を開催!
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- 下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!
- おふる上がりのエクササイズ
- 街角の年金相談センター草津
- (一財)滋賀県社会保険協会からの事業報告



(大津市:比叡山から望む琵琶湖/比叡山ドライブハイウェイから琵琶湖を一望でき起伏ある地形を楽しめます)

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/>

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28年度においても、18歳以上の被扶養者を対象に実施します。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28年6月10日(金)から7月1日(金)(順次送付)
提出期限：平成28年8月1日(月)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28年4月1日において18歳未満の被扶養者
 イ 認定日が平成28年4月1日以降となっている被扶養者
 ※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ていません。
 ※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28年5月23日時点(年金事務所で5月20日に入力が完了したものの)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

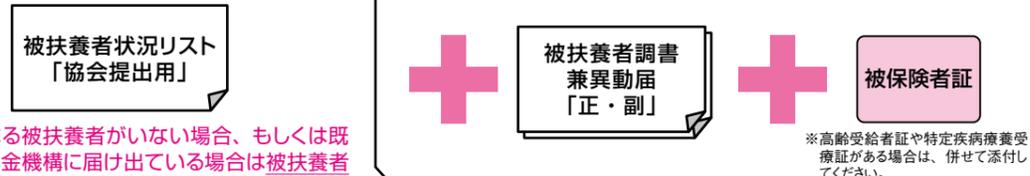
①被扶養者状況リスト ②被扶養者調書兼異動届(解除専用) ③リーフレット ④返信用封筒(※1)
 ※1 被扶養者資格の再確認専用の返信用封筒です。これ以外の書類は同封しないようお願いいたします。

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。)

*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



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削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・支援金の額に含まれ、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

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は7月11日(月)までに提出しましょう。



6月中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(金)から7月11日(月)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します。この新しい標準報酬月額にもとづき、28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(通常の定時決定の方法)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。

協会けんぽからのお知らせ

第2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2回目の卓球大会を(一財)滋賀県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28年10月2日(日)午後1時から
会場 滋賀県立体育館(別館) 〒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。

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

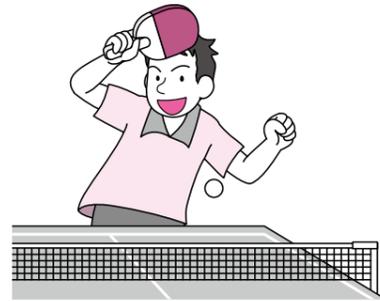
参加料 無料

申込方法 平成28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。

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

- 卓球教室には全日本マスターズ第2位の方を迎えています。
- 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。
- 体のゆがみを測定できる機器を設置しますので、お気軽にご参加ください。



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(9月1日発行予定)にてお知らせいたします。**

開催日時 平成28年9月22日(木・祝) 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 17,320円(セルフ(キャディー無し)の場合は14,080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

(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、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**で参加することが出来ます。

家庭常備薬等の斡旋のご案内について

事業主様へ

(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のご案内を実施することといたしました。

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 ①1回目締切日 平成28年7月15日(金)必着 →1回目商品のお届け日 平成28年8月上旬頃
商品のお届け ②2回目締切日 平成28年8月1日(月)必着 →2回目商品のお届け日 平成28年8月下旬頃

◎期日以降は次回12月(予定)のご斡旋をご利用ください。

「斡旋申込取りまとめ書」にお届け先のご住所等を記入いただき、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 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(お問合せ先) 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号
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券を行っています。
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。



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	-	-

くらしの3分間エクササイズ…④

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

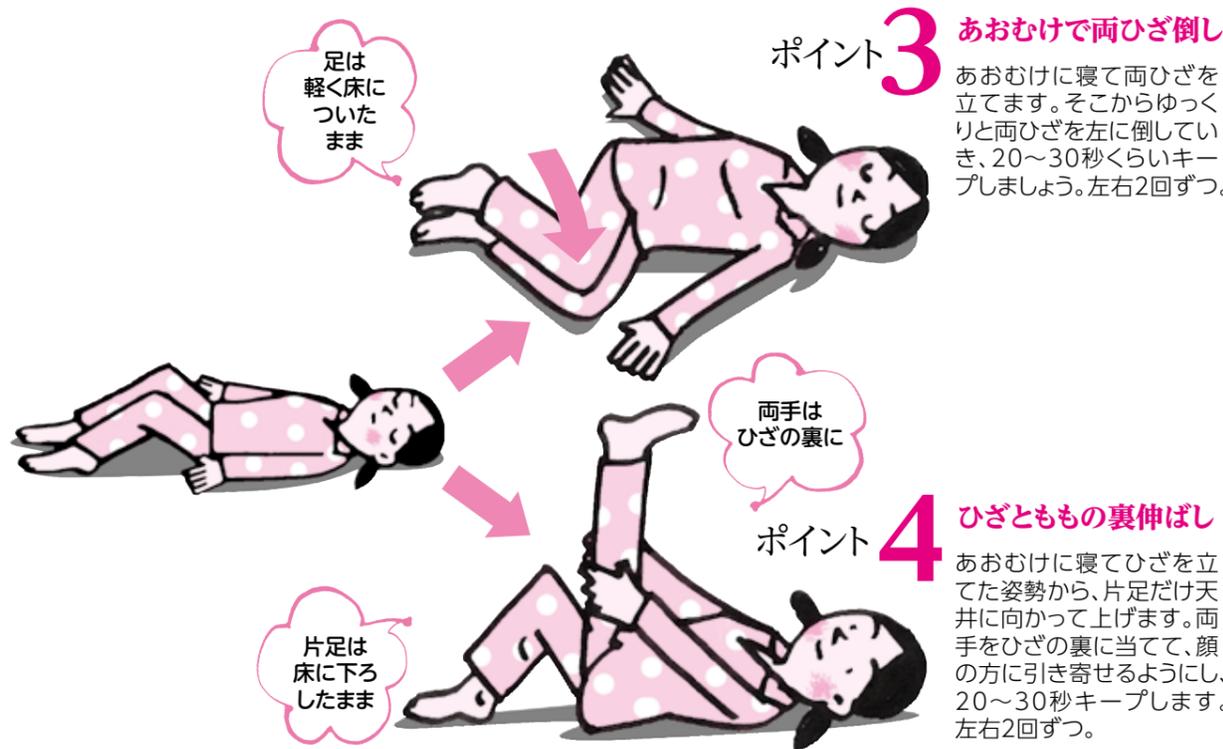
(おふろ上がりのエクササイズ)

おふろ上がりは、体をほぐすストレッチをするのに最適の時間です。
質のよい睡眠をとることにもつながるので、
よく眠れないと感じている方は、ぜひ行ってみてください。



ポイント1
壁に背中をつけて開脚
硬いのが悩みの種なのが股関節。壁に背中をつけ、ひざを伸ばして左右に広がるだけ脚を広げます。両手を横について、胸を張り、おへそを前に出すようにすると、ももの内側がよく伸びるのがわかります。30秒キープを2回。

ポイント2
うつぶせでおなか伸ばし
顔を正面に向けてうつぶせに寝た状態からひじをつけて体を起こし、腰を反らせます(腕を伸ばして反ると腰を痛めるので注意!)。20~30秒キープで、2回。



ポイント3
あおむけで両ひざ倒し
あおむけに寝て両ひざを立てます。そこからゆっくりと両ひざを左に倒していき、20~30秒くらいキープしましょう。左右2回ずつ。

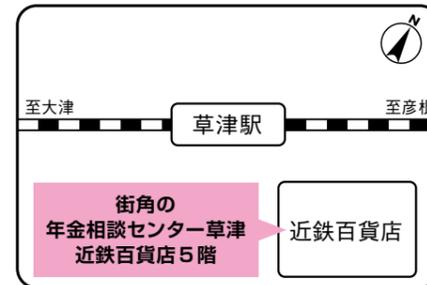
ポイント4
ひざとももの裏伸ばし
あおむけに寝てひざを立てた姿勢から、片足だけ天井に向かって上げます。両手をひざの裏に当て、顔の方に引き寄せるようにし、20~30秒キープします。左右2回ずつ。

街角の年金相談センター草津

『街角の年金相談センター草津』は、JR草津駅より徒歩1分の近鉄百貨店(草津店)5階です。
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 草津市渋川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、祝日は
お休みとさせていただきます。

※お車で越しの際、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。

(一財)滋賀県社会保険協会からの事業報告

●健康ウォーキング

4月3日(日)は200名を超す方々に参加頂き、JR大津駅を出発し三井寺下疏水、毘沙門道を経て山科駅で解散しました。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23日(水・祝)に「紅葉の高源寺を訪ねて」と題しまして秋の健康ウォーキングを予定しておりますので、是非参加してください。
なお、最後にキリンビール工場の見学を予定しております。



劇団四季の観劇券の斡旋につきましては、大阪劇場の「キャッツ」と京都劇場の「美女と野獣」が好評につき、予約がとれない状況となっておりますので、会員の皆様への斡旋のご案内はもうしばらくお待ちください。

かんたんクイズ QUIZ

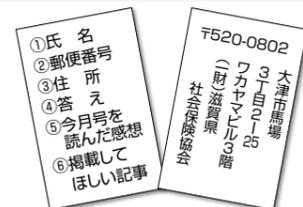
○に文字を入れてください。

健康保険被保険者の○○を再確認します。

●応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までと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(金)必着です。前回の答えは「医療費」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