

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.18

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、毎回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。

たんのう

和食で堪能したい味覚の秋 鮭と小松菜を活用した、ヘルシー料理

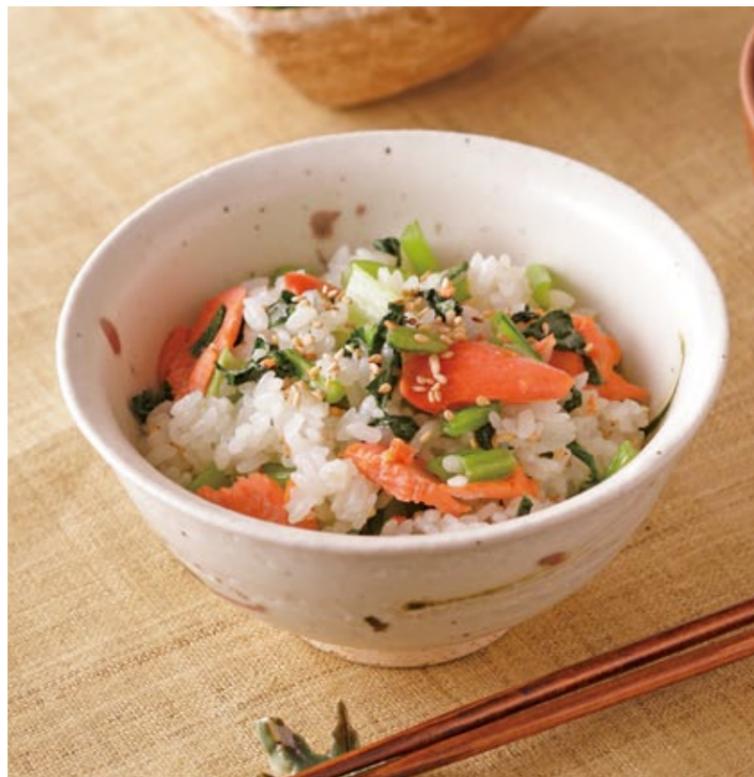


緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、
β-カロテンやビタミンC・K、カルシウム、鉄などが多く含まれます。
ほうれん草に比べてアクが少ないので、
下ゆでしないで手軽に使えるのも魅力です。

材料(2人分)

- ごはん …………… 300g
- 甘塩鮭 …………… 大1切れ
- 酒 …………… 小さじ1
- 小松菜 …………… 100g
- 塩 …………… 少々
- ごま油 …………… 小さじ1
- いり白ごま …………… 小さじ1

(1人分/386kcal 塩分0.9g)



●作り方

- ① 鮭は酒をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を取り除き、大きめにほぐす。
- ② 小松菜は1~1.5cm長さに切り、塩をふってもみ、水気を絞る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の小松菜を炒める。①の鮭を加えてさっと炒め合わせる。
- ④ 温かいごはん③とごまを加えてさっくり混ぜ、器に盛り、ごまを少々ふる。

和食で堪能したい味覚の秋

鮭と小松菜の混ぜごはん

社会保険 しが

2016

秋

Autumn

vol.424

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

- 定時決定後の保険料について
- 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が始まります
- 意識していますか?仕事と健康管理
- 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」
- 家庭常備薬等の斡旋について
- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 暮らしの3分間エクササイズ
- 劇団四季「美女と野獣」のご案内
- わが家でごはん!Vol.18…ヘルシー料理



[湖南市:善水寺/国宝建築物の1つである善水寺。国指定重要文化財の仏像が11月中旬~下旬に公開されます。]

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/>

定時決定後の保険料について

7月に行われた定時決定(算定基礎届)によって新しく決定した標準報酬月額、9月分保険料(10月31日納期限分)から適用されます。



新しい保険料の計算

算定基礎届に基づいて各被保険者の新しい標準報酬月額が決定されると、年金事務所から事業主の皆様へ「被保険者標準報酬月額決定通知書」が送付されます。

この通知書には、定時決定の対象となった被保険者一人ひとりの新しい標準報酬月額が記載されています。この額に健康保険(年齢により介護保険も含まれます)、厚生年金保険それぞれの保険料率を掛けて、被保険者一人ひとりの新しい保険料を計算します。

10月に送付される納入告知額通知書との照合

事業主の皆様は、定時決定の対象となった被保険者全員の保険料、6月1日以降に社会保険を資格取得した方の保険料および、7月・8月・9月に月額変更(随時改定)となった被保険者の保険料の合計額を、年金事務所から10月に送付される9月分の保険料額を計算した「保険料納入告知額通知書」の記載額と照合してください。金額が合わない場合は、被保険者全員の標準報酬月額等を、もう一度確認しましょう。

保険料の控除

新しい標準報酬月額は9月1日から使用することになっていますので、9月分の保険料の被保険者負担分を控除するときから、新しい保険料額となります。

また、このとき事業主の皆様は、新しい標準報酬月額を給料明細書に記載するなどして、従業員一人ひとりにお知らせしていただくようお願いします。

●9月から保険料率が変わっています!

9月分(10月31日納期限分)から、厚生年金保険の保険料率が右表のように変わっています。定時決定(算定基礎届)等と併せて、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

	保険料率
厚生年金保険	17.828% → 18.182% (平成28年9月分から変更)
健康保険	9.94% → 9.99% (平成28年4月分から変更済です)
介護保険	1.58% (据え置き)

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が始まります

平成28年10月1日から、特定適用事業所に勤務する短時間労働者は、新たに厚生年金保険等の適用対象となります。

●特定適用事業所の要件

同一事業主の適用事業所の厚生年金保険の被保険者数の合計が、1年で6ヵ月以上、500人を超えることが見込まれる場合は、特定適用事業所として短時間労働者の適用拡大の対象となります。

●短時間労働者の要件

勤務時間・勤務日数が常時雇用者の4分の3未満で、以下の①～④の全てに該当する方が適用拡大の対象となります。

- ①週の所定労働時間が20時間以上であること
- ②雇用期間が1年以上見込まれること
- ③賃金の月額が8.8万円以上であること
- ④学生でないこと

※10月から厚生年金保険料の下限が変更になります。
尚、料率表は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

大津年金事務所 適用調査課 077-521-1126 彦根年金事務所 適用調査課 0749-23-1112
草津年金事務所 適用調査課 077-567-2259

意識していますか?

仕事と健康管理

体調が万全でなければ仕事で良い結果は出せません。健康を守るのは仕事の一部です。

社会人になると「体調管理も仕事のうち」とよくいわれます。確かに、元気でなければ能力を最大限に発揮できませんし、体調を崩して会社を休むことになれば仕事の穴埋めを誰かが行うことになってしまいます。働く上で健康を維持するのは「基本中の基本」なのです。

もちろん、健康管理の中には生活習慣病の予防も含まれます。若い頃は痩せていたのにいつの間にか肥満になり、健診の結果が気になっている人も多いのでは。生活習慣病の多くは治療のために長期にわたって医療機関への通院が必要になるため、仕事に影響することも考えられます。新人に健康管理の重要性を指摘するためにも、年齢を重ねるほど健康に気を使しましょう。

また、11月を過ぎて気温が下がるころになると風邪を引いてしまう人も増えてきます。職場で周囲の人にうつさないためにもせきエチケットをしっかりと行いましょう。インフルエンザ対策として、流行前に予防接種を受けておくのもお勧めです。

仕事

ちょっとでも 体を動かそう

体を動かすことで気分もリフレッシュ! 仕事のできる人ほど時間を見つけて体を動かしています。

せきエチケットで 感染拡大を防ぐ

周囲の人に風邪・インフルエンザなどの感染を広げないために、症状があるときは必ずマスクを。

禁煙しよう

タバコは万病のもとです。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。健康保険で禁煙治療も受けられます。

栄養バランスの 良い食事を

飲み過ぎ・食べ過ぎに注意。野菜を増やして栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

しっかり睡眠

睡眠不足では集中力も途切れがち、仕事の能率が上がりません。免疫力の低下で体調も崩しやすくなります。



注目キーワード 健康経営 近年、従業員の健康が企業の収益性に影響を与えているという「健康経営」の考え方が広がっています。働く人が健康であれば病気による休職・退職が減り、活力のある職場で生産性も上がります。このため、経営者の側から従業員に健康管理を呼び掛けたり、職場の完全禁煙など健康的な職場環境を整える取り組みを実施する企業が増えています。
※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

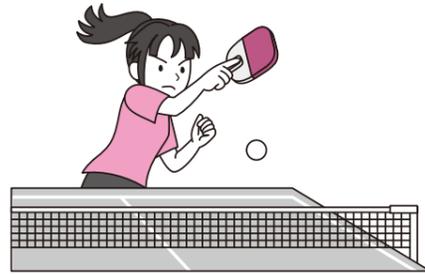
健康管理

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28年10月2日(日)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** クラス別に試合を行います



※午後2時から試合を開始します。(1時間程度卓球教室を行います)
全日本選手権マスターズ40代の部で、準優勝(平成24年・25年)した選手による卓球教室を行います。

- 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。(参加賞有)
- 参加料** 無料
- 参加申込** 平成28年8月の納入告知書に同封される「協会けんぽしが8月号」をご覧ください。
- 申込締切** 平成28年9月23日必着となっております。
- 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。

オプションイベント 参加者や同伴の方にも卓球以外でも楽しんでいただけるよう、体のゆがみ計測器「ゆがみーる」を設置し、専門スタッフが対応します。是非ご利用ください。

一般財団法人 滋賀県社会保険協会から参加者募集

「健康保険ゴルフコンペ」

「健康保険ゴルフコンペ」の参加者募集

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下記のとおり開催いたしますので、奮ってご参加ください。

- 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(組管管掌含む)被保険者とそのご家族

- 参加者負担金** 15,820円(セルフ(キャディー無し)の場合12,580円)ゴルフ利用税・消費税込み
※昼食(すぎ焼き)とワンドリンク付き、最後に表彰式(軽食付き)があります。
(負担金および個人発注分は、当日ゴルフ場へ直接お支払いください)
※70歳以上の参加者は負担金が650円の割引となります(運転免許証をご提示ください)。

- 参加人数** 40名(10組)定員に達し次第締切とさせていただきます。
※当日はゴルフ場主催のオープンコンペ(肉コンペ)にご参加いただけます。
肉コンペはハーフの集計とします。

- 参加申込** 右記様式で社会保険協会へ郵送ください(拡大コピーのうえ、FAXでも可)
- 参加申込期限** 平成28年9月9日(金) 厳守

協会けんぽ滋賀支部 ゴルフコンペ参加申込書				
健康保険証記号番号	(フリガナ) 氏名	性別	生年月日	キャディー (どちらかに○)
				要・不要
				要・不要

上記のとおり申し込みます。
平成 年 月 日

所在地 〒 _____
事業所名 _____
事業主名 _____
電話番号 _____

一般財団法人 滋賀県社会保険協会 あて



上記それぞれのお申し込み・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**

家庭常備薬等の斡旋について

家庭常備薬申込期間を延長させていただきます!

夏号にて8月1日締切でご案内させていただきました家庭常備薬等の申込期間を好評につき9月30日まで延長させていただきます。ぜひお申込ください。

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。

風邪が流行する前に備えとして家庭常備薬斡旋をぜひご利用ください。

申込期間 9月1日～9月30日 **納品日** 10月下旬

お申込書は夏号で配布させていただきました申込書をお使いください。
※夏号配布の申込書に記載されている申込締切日と納品日につきましては上記の日程に変更となります。

申込書が足りない場合等の問い合わせ先 白石薬品株式会社 大阪支社 滋賀県社会保険協会係 TEL.072-961-7471(平日9:00～17:00)

秋の健康ウォーク開催のご案内

紅葉の高源寺を訪ねて

キリンビール工場見学もあります。

開催日: 平成28年11月23日(水)祝 **雨天決行**

集合 JR河瀬駅(9:30までに受付) 時間厳守をお願いします。 **距離** 15kmコース

●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は無料です。

- 主催**: NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 Tel/Fax 077-587-6159
- 共催**: 全国健康保険協会 滋賀支部
- 後援**: 一般財団法人 滋賀県社会保険協会

*詳細は『協会けんぽしが10月号』に掲載します。

参加者に
記念品
あり

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康事業のひとつとして、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。

準会員証をご希望の方は、下記「申込書」に住所・氏名・生年月日等をご記入の上、当協会まで郵送かFAXでお申し込みください。郵送の場合は、申込書をコピーしたものを送りください。平成28年末まで有効な準会員証をお送りします。また、次以降分につきましては、12月にご案内します。

「準会員証」申込書

住所 (送付先)	〒 _____		
氏名	生年月日		
電話番号 (連絡先)			

※準会員証と併せて(一財)滋賀県社会保険協会発行の「健康ウォーキング滋賀(特別編)」を送付させていただきます。

くらしの3分間エクササイズ

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

(テレビを観ながらエクササイズ)

目や耳はテレビ画面にくぎづけでも、体は案外いろんな動きができるもの。
画面から目が離れるような大きな動きはできませんが、
ポイントを絞って行えば、テレビを観ながらでもエクササイズ効果は十分です。



指を反らせてストレッチ

親指から1本ずつ、しっかり握って反らせていって、両手の指を全部伸ばします。手の血流がよくなって、腕や肩の疲れがとれます。1本5～10秒ずつ。



前後左右に腕振り

腕を振ることで肩甲骨を動かし、肩こりを軽くすることができます。ひじを曲げて走るようなつもりで腕を前後に振ります。前後だけでなく左右に振ったり、振る速さを変えたりしてみましょう。30～50回くらい。



いすに座りながら 体ひねり

腰や背中のかりをとるストレッチです。左手を背もたれに、右手を左のひざに当て、体を左にひねります。右も同様に。左右各20～30秒くらいずつ。



一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内 ミュージカル『美女と野獣』観劇券の斡旋

劇団四季ミュージカル『美女と野獣』の観劇券を斡旋します!

(一財)滋賀県社会保険協会では、劇団四季ミュージカル『美女と野獣』の観劇券を斡旋いたします。
『美女と野獣』は、観る人の心を魅了し続ける超人気大作です。京都では6年ぶり3度目の上演となります。
ディズニーと劇団四季の夢のミュージカル『美女と野獣』。アニメーションをしのぐスケールと臨場感はこの舞台上でしか味わえません。
世界中をとりこにした奇跡のロマンスを、どうぞお見逃しなく!ぜひ、この機会にご鑑賞ください。

- 日 時 平成29年3月18日(土) 午後5時30分開演
平成29年4月15日(土)・16日(日) 午後1時開演
- 場 所 京都劇場 (JR京都駅ビル内)
- 座 席 S席
- 席 数 各日50席
- 料 金 10,000円 (通常10,800円)
- お申込み方法 右記申込書にご記入のうえ、(一財)滋賀県社会保険協会まで
郵送またはFAXでお申し込みしてください(拡大コピー可)。
- そ の 他 ●ご当選者には、2月上旬にチケットを送付します。
●お申し込み後の変更・取消はお伺いできません。
●座席位置のご指定はできません。
●ご観劇当日3歳以上のお子様は必ずお席をお求めください。
●座席をお隣同士(グループ毎)に確保できない場合がございます。

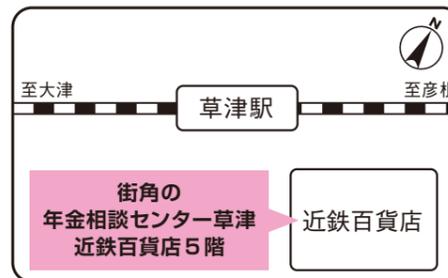
『美女と野獣』観劇券申込書

平成28年9月29日(木) 締め切り

事業所名			
事業所所在地	〒		
連絡先担当者名	電話番号		
ご希望日時・枚数	① 平成29年3月18日(土) 午後5時30分開演	枚	
	② 平成29年4月15日(土) 午後1時開演	枚	
	③ 平成29年4月16日(日) 午後1時開演	枚	
(ご希望の日時に○印をしてください。)			

※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。

街角の年金相談センター草津



- 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、休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。(駐車券をお持ち頂きましたら2時間無料です)
※相談についてはすべて無料です。

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
 - 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
 - 裁定請求書、住所変更などの諸変更届の受付
 - 「ねんきん定期便」などの年金加入記録についての相談
- ※事業主の方からのお届けは受付けておりません。

※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。

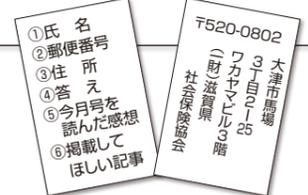


○に文字を入れてください。

近年、従業員の健康が企業の収益性に影響を与えているという「○○○○」の考え方が広まっています。

●応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までとしどしど応募ください。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、9月30日(金)必着です。前号の答えは「資格」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