

これで元気いっぱい

わが家でごはん！

Vol.19

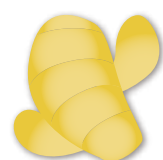
ヘルシー料理

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。

しょうがたっぷりポカポカあったかヘルシー料理

～しょうが風味スープ～

古くから漢方としても利用され、香りや辛み成分には食欲増進、保温、健胃、殺菌作用などの効能があります。少量で料理のおいしさを引き立てます。



材料(2人分)

れんこん	50g
にんじん	40g
しめじ	50g
ほうれん草	40g
しょうが	1片
ごま油	小さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
A 水	1と3/4カップ
酒	小さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
(1人分 / 52kcal 塩分0.9g)	

- 作り方**
- しょうがはせん切りに、しめじは小房に分ける。にんじんとれんこんは乱切りに、ほうれん草は3cm長さに切る。
 - 鍋にごま油を熱し、れんこん、にんじん、しょうがを炒める。Aを加えて煮立て、しめじを加えてふたをし、沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
 - 塩・こしょうで味を調え、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。

しょうが風味スープ

スープ料理が食べなくなるこの季節

社会保険しが

SOCIAL INSURANCE

2016

冬

Winter

vol.425

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

- 「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」のご提出をお願いします
- 平成29年1月より申請書の様式が変更されます。
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!
- 滋賀県ウォーキング協会の準会員証発行のお知らせ
- 下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!
- B.LEAGUEの観戦チケット(S席・自由席)をプレゼント!
- 第53回滋賀県社会保険委員大会
- くらしの3分間エクササイズ
- 家庭常備薬等の斡旋について
- わが家でごはん!Vol.19...ヘルシー料理



〔長浜市：豊国神社／安土桃山時代に豊臣秀吉が亡くなり、街の人たちが偲んで建てた豊国神社。豊臣秀吉は農民から天下人にまでなったことから、出世・勝運の神様として知られています。〕

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/>

日本年金機構

検索

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

協会けんぽ

検索

年金事務所からのお知らせ

「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」のご提出をお願いします

▶対象となる賞与

健康保険及び厚生年金保険では、被保険者が労働の対償として受ける賃金・給与・俸給・手当等については、標準報酬の基礎としていますが、年末手当・ボーナス・賞与など、年間を通じて3回以下の回数で支給されるものは、標準報酬の基礎から除き、標準賞与額として保険料を賦課することになっています。

なお、年4回以上支給される賞与は、標準報酬を決定する基礎となる報酬の対象となります。



▶賞与支払届の提出

被保険者に賞与を支払ったときは、5日以内に「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」を年金事務所に提出することになっています。算定基礎届と同様に、あらかじめ被保険者の氏名などが印字された届出用紙と賞与支払届総括表が、登録されている賞与支払予定月の前月に送られてきますので、支払年月日や賞与額などを記入して提出してください。なお、産前産後休業・育児休業に係る保険料の免除を受けている被保険者は、賞与についても保険料免除の対象となりますが、賞与支払届への記載は必要です。

また、賞与の支払いがない場合でも、賞与支払届総括表の届出は必要となります。

被保険者賞与支払届については、磁気媒体(CD・DVD)・電子申請での届出も可能です。

▶標準賞与額とは

標準賞与額とは、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額です。

標準賞与額には上限が設定されており、健康保険は年間(保険者単位で毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額)573万円、厚生年金保険は1回の支給あたり150万円(同じ月に2回以上支給されたときは合算)となっています。

▶賞与の保険料額

賞与の保険料額は、各被保険者の標準賞与額に、毎月の保険料と同様の保険料率を乗じて得た額となります。(事業主と被保険者が折半で負担)

また、子ども・子育て拠出金については、厚生年金保険の標準賞与額の総額に拠出金率を乗じて計算します。(全額事業主負担)

▶70歳以上の被用者について

70歳以上の被用者に該当する方は、健康保険に係る賞与支払届のほか「厚生年金保険70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届」を併せて提出してください。

なお、健康保険組合等の加入により、健康保険に係る賞与支払届の提出が不要であっても、「厚生年金保険70歳以上被用者 算定基礎・月額変更・賞与支払届」の提出は必要です。



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

協会けんぽからのお知らせ

平成29年1月より 申請書等の様式が変更されます。



協会けんぽ滋賀支部では、平成29年1月よりマイナンバー制度に対応し、申請書等にマイナンバー記入欄を設けた新様式に切り替えを行います。

マイナンバーの対応スケジュール(協会けんぽの取り扱い)

日本年金機構に提出される届書については、平成30年3月に変更される予定です

平成29年1月より

各申請書等にマイナンバー欄の追加を行い、他の医療保険者や行政機関との情報連携に向けたマイナンバーの収集を開始します。

平成29年7月より

マイナンバーを基に、他の医療保険者や行政機関等と情報連携の開始を予定しています。

切り替えが行われる申請書等には、マイナンバーの記入が任意のものと、記入が必須の申請書等があります。

マイナンバーの記入が**必須**の申請書等

任意継続被扶養者(異動)届

※ 日雇特例被保険者の扶養家族の届出を含む
※ 日本年金機構での取り扱いは詳細が決まり次第ご案内します。

マイナンバーの記入が**任意**の申請書等(抜粋)

任意継続被保険者資格取得届

健康保険傷病手当金支給申請書

健康保険出産一時金支給申請書

健康保険限度額適用認定申請書

等

※ 個々の申請書等については協会けんぽ業務グループまでお問い合わせください。

旧様式は使えないの?

マイナンバーの記入が任意の申請書等につきましては、旧様式の使用が可能です。

新様式の配布時期

新様式については、12月下旬から各年金事務所、商工会議所への順次設置、郵送等による配布を行います。

〈申請書に対する問い合わせ先〉

全国健康保険協会 滋賀支部 業務グループ TEL (077) 522-1104

(一財) 滋賀県社会保険協会からのご案内

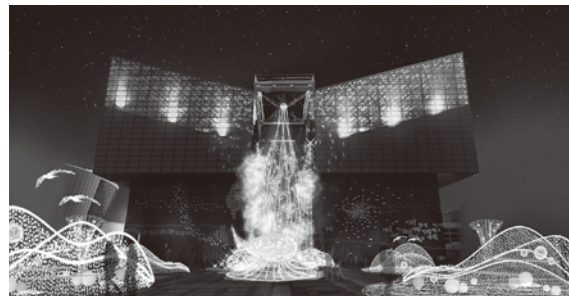
「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!

イルミネーション(冬季限定)をお楽しみください。

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券は、ご好評につき定員に達しましたが、冬のイルミネーションを楽しんでいたため、追加申し込みを可能としました。

入館補助券は枚数に限りがありますので、大口の申し込みについてはご遠慮願います。なお、申し込み方法等については社会保険しが春号の4頁をご覧ください。

また、イルミネーションの詳しい情報については、両施設のホームページをご覧ください。



▲「海遊館」

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29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、同封の「平成29年(2017年)年間事業計画」をご覧ください。なお、平成29年の「健康ウォーク」は6月4日(日)・11月26日(日)を予定しています。

下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!

温泉が恋しい季節になりました!ぜひご利用ください。

健康づくりの一環として**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、宿泊助成券を提出していただくと、**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。

なお、申し込み方法等については社会保険しが春号の4頁をご覧ください。



B.LEAGUEの観戦チケット(S席・自由席)をプレゼント!

「滋賀レイクスターズ」を応援しましょう。

ウカルちゃんアリーナで開催される『**滋賀レイクスターズ 対 アルバルク東京**』の観戦チケットをプレゼントします。

- 平成29年2月25日(土)17時開始 **S席をペアで1名さま／自由席をペアで2名さま**
- 平成29年2月26日(日)14時開始 **自由席をペアで2名さま**

応募方法は、申込者の住所・氏名・連絡先電話番号をご記入の上、下記までFAXでお申し込みください(任意様式で可)。申込み締切りは、12月22日(木)です。応募者多数の場合は、抽選といたします。なお、抽選結果はチケットの発送をもってかえさせていただきます。(チケットは12月26日(月)発送予定)

(一財) 滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424

第53回 滋賀県社会保険委員大会

社会保険委員事務講習会

社会保険委員功労者を表彰!!

11月8日(火)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて「第53回滋賀県社会保険委員大会」が200名を超える社会保険委員の参加のもと開催され、社会保険事業の推進に功績のあった方に日本年金機構理事長、日本年金機構理事、全国健康保険協会理事長、全国健康保険協会滋賀支部長、健康づくり優良事業所表彰が行われました。

心から敬意を表しますとともに、なお一層のご活躍を期待いたします。



管理栄養士 堀田幸代さん(タニタヘルスリンク株式会社)



表彰された皆さん



式典終了後は、社会保険委員大会総会が開催され、経過報告、大会決議(案)が読み上げられ満場一致で採決されました。

引き続き、全国健康保険協会より「健康アクション宣言」についての説明を行い、最後に特別講演として「タニタの社員食堂健康セミナー」と題して堀田幸代氏の講演が行われ、盛会のうちに終了しました。

社会保険委員功労者

● 理事長表彰(順不同・敬称略)

前川 甚士 医療法人 マキノ病院
奥田 敏弘 滋賀県信用組合
奥村 佳代子 株式会社 寺嶋製作所

● 理事表彰(順不同・敬称略)

下田 直輝	株式会社 琵琶湖グランドホテル	入佐 隆広	株式会社 三久保商会
瀬尾 忠廣	株式会社 日新設備	山田 史	近江鉄道 株式会社
中井 千明	社会福祉法人 しがらき会	右川 隆義	サンテクノス 株式会社
熊谷 則子	太陽住宅 株式会社	三橋 正樹	江一 株式会社

● 全国健康保険協会理事長表彰(敬称略)

中川 満雄 近江化学工業 株式会社

● 全国健康保険協会

滋賀支部長表彰(順不同・敬称略)

村上 小祐理 堅田電機 株式会社
大洞 百合子 キョウシンエンジニアリング 株式会社
西川 毅 株式会社 クサネン
三品 ひとみ 株式会社 永峯鉄工
山田 静 日新製薬 株式会社

健康づくり優良事業所表彰

桐田設備工業 株式会社
社会福祉法人 湖東会 特別養護老人ホーム 白寿荘
社会福祉法人 湖北会

くらしの3分間エクササイズ…⑥

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

座ったままのストレッチで 乗り物疲れをスッキリ!

長時間の乗り物での移動で体はガチガチ、心もワクワク…。
そんなとき、座ったままで小さな動作のストレッチをすると、
こわばった体もほぐれて、目的地に着くころには疲れ方が違ってきますよ。



キュットおしり締め

両足のももを左右から強く閉じておしりに力を入れ、5秒キープしたあと力を抜きます。2〜3回行いましょう。おしりや腰の疲れがとれます。



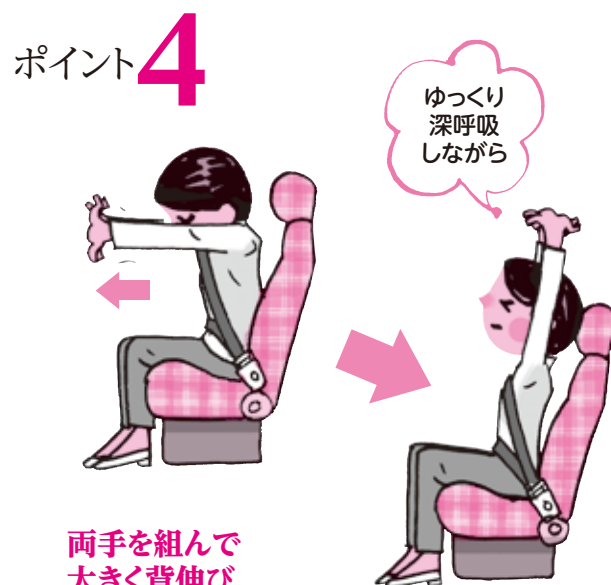
リズミカルにつま先の上げおろし

両足をそろえて、足のつま先とかかとを交互にグッと持ち上げましょう。リズミカルに10回を目安に。足のむくみを解消します。



丸くなって ひざ抱え

片方のひざを曲げて両手で胸に引き寄せ、息を吐きながら少し猫背になるようにあごをひざに近づけて腰や背中を伸ばします。そのまま10秒くらいキープ。左右2〜3回ずつ行いましょう。



両手を組んで 大きく背伸び

両手を組んで手のひらを前に向け、そのまま前の方に伸ばします。両手を組んだままそこから頭の上に上げて、深呼吸しながら10秒ほどキープしましょう。肩や背中中の筋肉がほぐれます。

家庭常備薬等の斡旋について

かぜ・花粉の流行る季節に常備薬はいかがですか?

■今回の冬号では、かぜ・花粉対策商品、季節商品、お薬を中心に買い求めやすい価格でご案内させていただきます。さらに、斡旋好評につき今回より特価品(今回限りのお得な価格)商品も掲載しており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28年度2回目のご案内となります。

次回は平成29年夏号(6月下旬)のご案内を予定しております。

なお、皆様のご不便にならないように、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。



申込書が足りない場合等の問合わせ先

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)

(一財)滋賀県社会保険協会からの事業報告

●「健康保険ゴルフコンペ」の結果

健康の保持増進のため、恒例のゴルフコンペが平成28年9月22日(木)に快晴の下、名神電王カントリー倶楽部にて開催され、熱い戦いが繰り広げられました。

●「卓球大会・教室」の結果

全国健康保険協会滋賀支部主催、滋賀県社会保険協会後援のスポーツイベントとして、第2回卓球大会・卓球教室が開催されました。下は小学4年生から幅広い年齢層が参加し、なかには20年ぶりにラケットを持たれた方もおられ、和やかな雰囲気卓球教室を進行。卓球教室後、クラス別にリーグ戦を行い、各クラスとも白熱した試合となり、レベルに応じて卓球を楽しんでおられました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。来年度も開催を予定していますので多数の皆さまのご参加をお待ちしております。



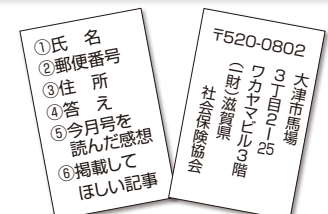
○に文字を入れてください。

全国健康保険協会では健康経営に向けて「健康○○○○○宣言」の事業に取り組んでいます。

●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、12月22日(木) 必着です。前回の答えは「健康経営」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