

これで元気いっぱい

# わが家でごはん!

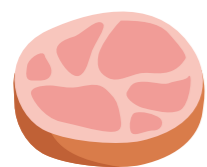
Vol.20

栄養満点料理

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。

## 野菜たっぷりサンド

### ～ポークエッグサンド～



体内にビタミンAに変わるβカロテンが豊富に含まれるにんじん。他にも彩り野菜をふんだんに使った栄養満点のレシピです。



#### 材料(2人分)

- 食パン……………8枚切り4枚
  - バター……………小さじ2
  - マスタード……………小さじ1
  - 豚もも薄切り肉……………100g
  - 塩・こしょう……………各少々
  - 卵……………2個
  - サラダ油……………小さじ1
  - にんじん……………60g
  - キャベツ……………2枚(120g)
  - 塩……………小さじ1/6
  - A { 砂糖……………小さじ1/4
  - 酢……………小さじ2
  - こしょう……………少々
  - バーベキューソース
  - { トマトケチャップ……………大さじ1
  - ウスターソース……………小さじ1
  - 玉ねぎのみじん切り……………小さじ1
- (1人分/522kcal 塩分2.7g)

#### ●作り方

- ① にんじんは千切りに、キャベツは少し太めの千切りにし、塩を混ぜ合わせて10分ほど置く。水気を絞り、Aの調味料と混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ② バターは軟らかくし、マスタードと混ぜ合わせ、パンの内側に塗っておく。
- ③ 豚肉は塩、こしょうをし、油を熱したフライパンに広げ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、卵を割り入れ、蓋をして弱火で火を通す。
- ④ ②のパン2枚分にそれぞれ①を半量ずつのせた上に③のをのせ、バーベキューソースを塗り、残りのパンを重ね、切り分ける。



#### ワンプレートで作るコツ

- パン料理のときは、卵や肉類だけでなく野菜もたっぷりサンドします。
- パンに野菜をサンドする際には、下味を付けてしんなりさせるとたっぷり挟みやすくなります。セロリや玉ねぎなどでも。
- 野菜料理をもう一品添えれば完璧! 蒸し焼き野菜サラダの材料はアスパラガスやにんじん、ズッキーニ、パプリカ、きのこなどでも。

# 社会保険 しかが

2017

春

Spring

vol.426

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!!
- 協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券の発行
- 一般財団法人滋賀県社会保険協会から「宿泊助成券」のご案内
- 「初夏の健康ウォーク」開催のご案内
- 背筋をまっすぐ伸ばして、猫背を解消!
- 年金事務所からのお知らせ
- 家庭常備薬等の斡旋について
- わが家でごはん! Vol.20…栄養満点料理



(公社)びわこビジターズビューロー

[犬上郡多賀町:多賀大社/延命長寿・縁結びの神として古くから全国的な信仰を集め、祭神として天照大神(あまてらすのおおみかみ)の両親の伊弉那岐命(いざなぎのみこと)と伊弉那美命(いざなみのみこと)を祀っている旧官幣大社です。]

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。

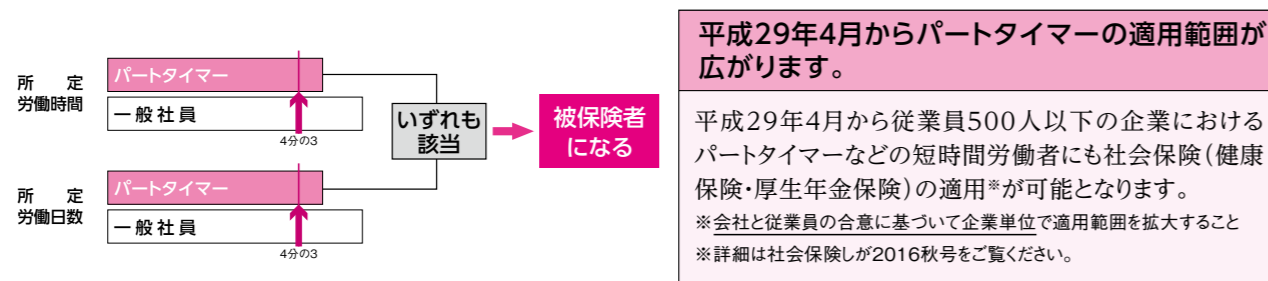
ただし、70歳以上の人は、適用事業所に使用されていても厚生年金保険の被保険者にはならず、健康保険のみの被保険者になります。

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、使用関係が常時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。

- 1週の所定労働時間および1ヵ月の所定労働日数が常時雇用者の4分の3以上



## 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。

## 協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ

平成29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下げとなります。

平成29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0.07%引き下げとなりました。介護保険料率については0.07%引き上げ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29年3月分(平成29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下がった要因

協会けんぽ滋賀支部の取り組みと加入者の皆さまのご協力により、全国平均と比べ医療費支出の伸びを抑制できたことなどから、0.07%の引き下げとなりました。

### 平成28年度の協会けんぽ滋賀支部の取り組み(一部抜粋)

- ・ジェネリック医薬品の使用促進
- ・扶養者状況の再確認
- ・資格喪失後受診による債権回収
- ・生活習慣病予防検診の実施拡大

健康保険料率 [滋賀支部]	介護保険料率
3月納付分まで <b>9.99%</b>	3月納付分まで <b>1.58%</b>
↓	↓
平成29年4月納付分~ <b>9.92%</b>	平成29年4月納付分~ <b>1.65%</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。

\*賞与については支給日が3月1日分からはなりません。

### 具体例

標準報酬月額が300,000円で40歳未満もしくは65歳以上の方の保険料額(健康保険料のみ)

現行	変更後	負担減額
<b>14,985円(折半額)</b> (9.99%)	<b>14,880円(折半額)</b> (9.92%)	<b>-105円</b>

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>17,355円(折半額)</b> (11.57%)	<b>17,355円(折半額)</b> (11.57%)	<b>0円</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 30 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)
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) *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)
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「宿泊助成券」のご案内

昨年に引き続き助成券を発行します。  
平成29年4月から新たに昼神温泉郷を追加します。

また、変更点としてぎふ長良川温泉と昼神温泉郷は1年間ご利用できるようになりました。  
なお、利用券の発送は4月上旬となります。  
ご了承ください。

健康づくり事業の一環として下呂温泉・ぎふ長良川温泉・昼神温泉郷の宿泊助成を行っています。

下呂温泉・ぎふ長良川温泉・昼神温泉郷で宿泊の際に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)。

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

## 「初夏の健康ウォーク」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、「初夏の健康ウォーク」を開催します。今回の開催会場は、お田植祭(多賀大社)を訪ねてコースです。  
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29年6月4日(日)  
午前10時～ 雨天決行
- 開催コース** 「お田植祭(多賀大社)を訪ねて」
- 当日スケジュール** 米原駅～近江鉄道フジテック駅前～鳥居本～小野～多賀大社(昼食)～近江鉄道多賀大社駅前→彦根駅
- 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
- 集合場所** 米原駅: 10:00
- 対象者** 全行程(約15km)を完歩出来る方  
※多賀大社で終了することも可能です。
- 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4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26日(日)に予定しています。  
「湖南三山の善水寺を訪ねて」  
甲西駅～磨崖仏～十二坊温泉～善水寺～三雲駅

## 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、2016年秋号に同封しました「平成29年(2017年)年間事業計画」をご覧ください。

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。

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にご加入の事業所さまへご案内

会社の福利厚生、見直してみませんか?

充実の福利厚生が、社員のモチベーションを向上させます!

- 満足度の高い福利厚生を考えたい
- 福利厚生に興味はあるが、大きな投資は考えられない
- 最近話題のメンタルヘルス対策やストレスチェックなどに関心がある

➔ 詳しくは、**同封の案内チラシ**をご確認ください



# 背筋をまっすぐ伸ばして、猫背を解消!

健康運動指導士/石井千恵

猫背は、肩こりや頭痛など体に悪影響を及ぼします。背筋を伸ばして、姿勢を改善しましょう。

背筋が伸び、姿勢のいい人は、見た目が美しく、年齢的にも若々しい印象を与えます。逆に、背中丸い猫背の人は不健康に見えます。

猫背の欠点は見た目だけではなく、体がゆがみ、肩こり、頭痛、腰痛の原因になるばかりか、内臓に悪影響を及ぼすことも。また、バランスが悪いため、頭の重みを背骨だけで支え切れなくなり、首や肩に痛みが出ます。前かがみの姿勢で歩くと、

関節で重心を修正するので股関節やひざに痛みが生じます。

一方、背筋を伸ばせば、凝りや痛みから解放されるだけでなく、自然と腹筋が強化されて内臓の働きが活発になります。便秘が解消されたり、肌のつやがよくなったりと美容面での効果も期待できます。

簡単にできる以下のストレッチを行って猫背を解消し、見た目も体の中も健康になりましょう。

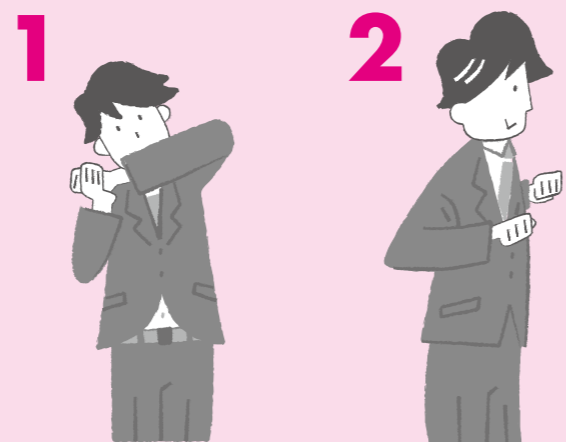
## 自宅でのびのびストレッチ



1 両手を胸の前で組み、斜め下にひじを伸ばしながら背中を丸めて、ストレッチをします。背中中の筋肉が引っ張られるようなイメージで行います。

2 両手を頭の後ろに添えて、胸を張ります。手のひらで後頭部を押すようにしながら、前かがみにならないように体幹である腹筋と背筋を引き締めます。

## オフィスできれいな後ろ姿づくり

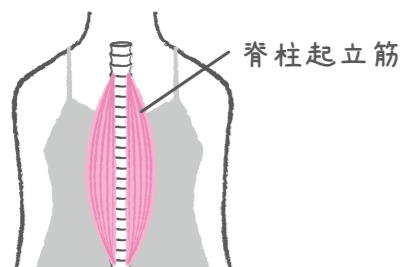


1 胸の前で両手を組みます。組んだ手を右に倒し、同時に脇腹も伸ばしながら体を右に倒します。この姿勢を15秒保ったあと、ゆっくりと戻して反対側も行います。

2 両ひじを後ろに引きます。このとき、肩甲骨の周辺を意識しながら背中中央に左右のひじを寄せるようなイメージで行います。息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

背筋力が衰えると前かがみやすくなり、猫背に。8~12回を目安に、仕事や家事の合間に行いましょう。

使う筋肉はここ!



脊柱起立筋

石井先生からのワンポイントアドバイス

疲れてくると背中丸くなり、猫背になります。猫背がくせにならないように、トイレに行くときや台所に立つときなど、チェックするタイミングを決めて、意識的に姿勢を確認するとよいでしょう。

## 年金事務所からのお知らせ

# 年金のご相談・手続きは…『予約制』をご利用ください!



待ち時間ゼロ!

### 電話予約OK ねんきんダイヤル 0570-05-1165まで

相談時間

○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。

## 家庭常備薬等の斡旋について

ご家庭・事業所に常備薬を備えておきましょう!

疾病予防の一助として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。

### 大好評につき、29年度も家庭常備薬斡旋を実施します!

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・健康食品・季節商品等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。

29年度も夏号(6月中旬)と冬号(12月上旬)の2回のご案内になります。



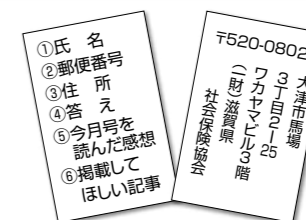
○に文字を入れてください。

協会けんぽ滋賀支部の4月納付分からの健康保険料率は○.○○%

### 応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までとじしご応募ください。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、3月31日(金)必着です。前号の答えは「標準報酬月額」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