

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、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。

カラフルな夏野菜を活用した、ヘルシーレシピをご紹介します

～夏野菜のキーマカレー～

ゴーヤ(苦瓜)にはビタミンCやカリウムが豊富。

特有の苦み成分が食欲を促し、夏バテ予防効果が期待できます。

豚ひき肉は低脂肪の赤身の部位を選んでカロリーダウンを。

色とりどりの夏野菜でボリューム感を出せば、見た目も食べごたえも大満足の一品に。

材料(2人分)

豚ひき肉	150g
ゴーヤ	1/4本
赤パプリカ	1/4個
ゆで枝豆	50g
玉ねぎのみじん切り	1/4個
にんにくのみじん切り	1/2片
しょうがのみじん切り	1/2片
サラダ油	小さじ2
カレー粉	大さじ1
A トマト水煮 (缶詰・カットタイプ)	150g
プレーンヨーグルト	大さじ4
トマトケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごはん	300g
プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2

(1人分/520kcal 塩分2.2g)

●作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、半月切りにする。パプリカは角切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒めてから、にんにく、しょうが、ひき肉を加えてさらに炒める。カレー粉を加えてさっと炒め、Aを加え混ぜる。沸騰したら弱火にし、ふたをして10分ほど煮る。①のゴーヤとパプリカ、ゆで枝豆を加え、ときどき混ぜながら5分ほど煮、最後に塩・こしょうで味を調える。
- 3 器にごはんと②のカレーを盛り、ヨーグルトをかける。



枝豆やゴーヤなど旬の野菜がたっぷり

夏野菜のキーマカレー

社会保険 しが

2017

夏

Summer

vol.427

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

- 事業主の皆様へ「算定基礎届」は7月10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!
- 「施設利用会員証」を発行します
- 湯快リゾート 優待利用
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を発行!
- 御社の従業員健康UP 出前ウォーキングを致します。
- ミュージカル『嵐の中の子どもたち』観劇券の斡旋
- 「宿泊助成券」のご案内
- 肩の筋肉の緊張をほぐし、肩こり解消を!
- 街角の年金相談センター草津
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について



(公社)びわこビジターズビューロー

[多賀町:多賀大社/御田植祭・毎年6月の第1日曜に多賀大社の御神田で行なわれる御田植祭り。その年一年の豊年満作を祈願するこの祭りで、御田植え踊りや豊年太鼓踊りなどが奉納される。]

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、医療費及び高齢者医療制度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、医療費及び高齢者医療制度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29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29年6月9日(金)から6月30日(金)(順次送付)
提出期限：平成29年7月31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29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29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29年5月22日時点(年金事務所で5月19日に入力が完了したもの)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。①、②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

被扶養者状況リスト
「協会提出用」



※解除となる被扶養者がいない場合、もしくは既に日本年金機構に届け出ている場合は被扶養者状況リストのみご提出ください

※高齢受給者証や特定疾病療養受療証がある場合は、併せて添付してください。

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。

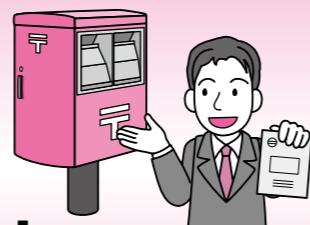
お問い合わせ先

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10日(月)までに提出しましょう。



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

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日から7月10日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。

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、今年の算定基礎届の提出の対象ではありません。

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」及び「算定基礎届の記載例」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、29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1カ月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(通常の時給決定の方法)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。

「施設利用会員証」を発行します

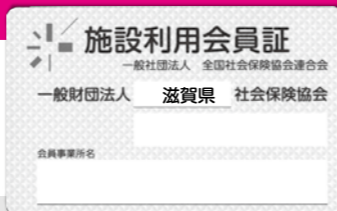
県内の対象施設

- 【優待内容】 社会保険協会会員事業所の特典割引等サービスが受けられます。
- 【利用方法】 「施設利用会員証」を施設に提示してください。
- 【利用対象者】 当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者
- 【優待内容】 利用料金から一定額を割引、一般料金から一定割合を割引など施設によって異なります。
- 【利用方法】 直接、各施設に電話等で予約し、その際、「滋賀県社会保険協会の会員である」旨を伝えてください。利用当日は「施設利用会員証」を施設に提示してください。
- 【利用対象者】 当協会会員事業所の従業員とご家族



全国の対象施設

- 湯快リゾート
- 船員保険会運営の4施設
- ホテル法華クラブグループの17施設
- 高輪・品川プリンスホテルグループの4施設
- プリンスホテル優待プラン
- 関西サイクルスポーツセンター



施設利用会員証-名刺サイズ

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)。

施設利用会員証申込書

ご希望枚数	枚	担当者名
事業所所在地(〒 -)		
事業所名		
☎ 電話番号 - -		

湯快リゾート 優待利用

- 利用対象者 都道府県社会保険協会の会員事業所の従業員と家族
- 対象施設 株式会社湯快リゾートが経営する宿泊施設
- 契約期間 平成29年5月1日～平成30年3月31日(期間満了後継続予定)
- 優待内容 (1)湯快リゾートホームページ <http://yukai-r.jp/> で案内している宿泊プランに適用。
ただし、割引プランや他の優待券との併用は不可。
(2)宿泊料金から通年、一律500円の割引(除外日は無し)。
(3)優待の適用は「施設利用会員証」1枚につき6人まで。
- 利用方法 (1)「施設利用会員証」が必要です。
(2)利用者が、直接施設へ電話により、または、湯快リゾートホームページからインターネットにより、申し込む。
(3)優待から除外される商品については、利用者が直接施設に問い合わせる。
(4)利用当日、全社連発行の「施設利用会員証」をチェックイン時に施設フロントに提示することにより、1枚につき6人までの優待を受ける。以後の申告については適用されない。

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を発行!

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を発行しています。
枚数に上限はございませんが、必要枚数でのお申し込みをお願いします。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。

お問い合わせ先

〒520-0802 大津市馬場 3-2-25 ワカヤマビル 3F (TEL) 077-522-3458
一般財団法人 滋賀県社会保険協会 (FAX) 077-522-3424

従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会のウォーキング公認指導員が御社の従業員健康向上のお手伝いを致します。お問い合わせは、一般財団法人・滋賀県社会保険協会まで。

★健康増進のための座学(ウォーキング)や歩き方の指導等

又、ご希望のハイキング・ウォーキングの行先をご指示ください。
コースの下見。コース地図原紙の作成を行います。
当日、指導員がコース案内。出発前のストレッチ(準備体操)指導、ゴール時のクールダウン(整理体操)の指導を行います。

★お申込み 一般財団法人・滋賀県社会保険協会



ミュージカル『嵐の中の子どもたち』観劇券の斡旋

劇団四季ミュージカル『嵐の中の子どもたち』の観劇券を斡旋します!

かけがえのない仲間との友情があれば、人はどんな困難でも乗り越えていける。
劇団四季のミュージカル『嵐の中の子どもたち』は、友情の大切さをみなさんに伝えたい、そんな想いから生まれたミュージカルです。

18人の子どもたちが繰り広げる、友情と勇気がつまった冒険物語。みなさん一緒に楽しんでください。

日時 平成29年8月5日(土) 午後3時30分開演 ※開場は開演の30分前です。
会場 草津市立草津クリアホール JR「南草津」駅より徒歩10分
席類 指定席(座席は選べません) ※本公演はS/A/B等の座種区分無し。
席数 20席(申し込み多数の場合は抽選)
料金 以下定価料金でのご案内になります。
指定席一般:5,400円、指定席子ども料金:3,240円
※子ども=公演当日3歳以上、小学校6年生以下

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でお申込みしてください(拡大コピー可)。

- その他
- ご当選者には、申し込み締め切り後当選の連絡をし、7月20日頃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。
 - 一般料金のチケットでお子様が入場されても、差額の返金はできません。
 - 子ども料金のチケットで一般の方が入場される場合は当日差額を頂戴いたします。
 - 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。

『嵐の中の子どもたち』観劇券申込書

平成29年6月30日(金) 締め切り

事業所名	
事業所所在地	〒
連絡先ご担当者名	電話番号
希望枚数	① 平成29年8月5日(土) 午後3時30分開演 枚

※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。

「宿泊助成券」のご案内

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)。



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	被保険者氏名
事業所所在地(〒 -)		
事業所名		
☎ 電話番号 - -		



肩の筋肉の緊張をほぐし、肩こり解消を!

健康運動指導士 / 石井千恵

首や肩に負担をかけない姿勢を心がけるとともに、定期的にストレッチをして肩のこりをほぐしましょう。

肩こりの多くは、首すじや肩の筋肉が緊張し、血液循環が悪くなることによって起こります。筋肉への血液が滞ると筋肉が酸素不足となり、筋肉内に疲労物質がたまって、その結果、筋肉が硬直して肩こりにつながってしまうのです。

長時間パソコンに向かったり、同じ姿勢をとり続けたり、あるいは猫背などの悪い姿勢でいることが肩こりになりやすい原因です。また、精神的な緊張

やストレスから肩こりが起こることもあります。肩こりは重症になると頭痛なども引き起こすため、こまめに体をリセットすることが大切です。少なくとも1時間に5分程度はストレッチをしましょう。ただし、なかには頸椎の異常など、病気が肩こりの原因として考えられる場合もあるため、痛みがひどくなるような場合は、整形外科など専門医の診断を受けましょう。



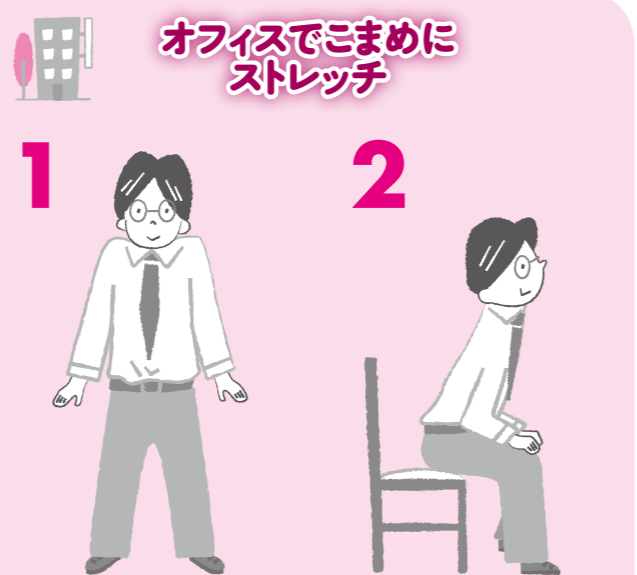
自宅でスッキリ肩こり解消

1

2

1 イスの背に両手を乗せて、ゆっくりと腰を後ろに引きながら上半身を前に倒します。肩甲骨までを意識しながら、ストレッチをしましょう。自然な呼吸で15秒続けてください。

2 壁から少し離れて立ち、両手をハの字に開いて壁にあてます。ひじを曲げ伸ばししながら、ゆっくりと腕立て伏せをします。



オフィスでこまめにストレッチ

1

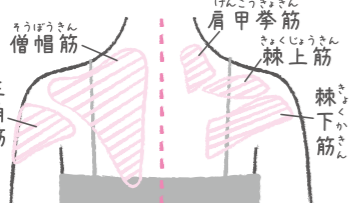
2

1 両足を肩幅くらいに開いて胸を張り、背すじを伸ばします。ゆっくりと両肩を耳の方まで持ち上げ、しばらくその姿勢をキープしたのち、ゆっくりと肩を下ろします。

2 イスに浅く腰かけた姿勢で両手を太ももに添えます。猫が背伸びをするようなイメージで「背中を前に反らし、その後後ろに引いて背中を丸める」動きをゆっくりと繰り返します。

筋肉の緊張をほぐし、血行をよくなるためのストレッチを習慣にしましょう。肩こりの予防にもなります。それぞれ8~12回を目安に行いましょう。

使う筋肉はここ!



石井先生からのワンポイントアドバイス

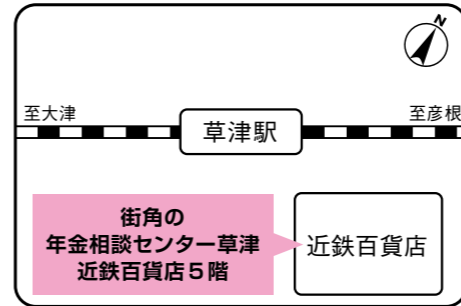
肩周辺の筋肉を柔らかくして肩の緊張をほぐすと同時に、肩こりを起こさないように筋肉を鍛えましょう。また、日ごろは肩甲骨を意識して体を動かすことはあまりないと思いますが、実は肩こり改善の決め手は背中全体をほぐすことにあります。しっかりと意識しながら、動かすことが大切です。

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いません。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。

家庭常備薬等の斡旋のご案内について

今回の夏号では、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も特価品(今限りのお得な価格)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、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のご健康の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29年度1回目のご案内となります。次回は平成29年冬号(12月上旬)のご案内を予定しております。

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29年7月10日(月)必着 →1回目商品のお届け日 平成29年7月下旬頃
②2回目締切日 平成29年7月21日(金)必着 →2回目商品のお届け日 平成29年8月上旬頃

◎期日以降は次回12月(予定)のご案内をご利用ください。
「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



〇に文字を入れてください。

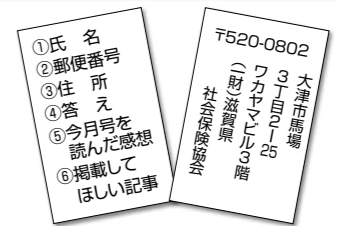
湯快リゾートの優待利用には、〇〇〇〇〇〇の申請が必要です。

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、6月30日(金)必着です。前号の答えは「9.92」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