

これで元気いっぱい

わが家でごはん！

Vol.23

洋風アレンジ

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。

だし風味を生かして 洋風メニューのアレンジ

～和風あんかけオムライス～

定番のオムライスはカロリーが高めですが、野菜入りの和風あんにして、ご飯も炒めず味つけをするだけにすれば、おいしくカロリーダウンできます



材料(2人分)

ご飯	300g
A { かつお削り節	1/2袋(2g)
しょうゆ	小さじ2
バター	小さじ2
鶏むね肉(皮なし)	100g
にんじん	30g
えのきたけ	50g
ブロッコリー	80g
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ2
B { みりん	小さじ1
塩	少々
C { 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
卵	2個
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
(1人分/490kcal 塩分2.5g)	

- ⑤ ③のご飯に④をのせ、②のあんをかける。
- ④ 卵は割りほぐし、こしょうを混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、中火で半熟状に混ぜ合わせる。
- ③ 温かいご飯にAを混ぜ合わせ、器に盛る。
- ② 鍋にだし汁、にんじんを入れて煮立て、鶏肉、えのきたけを加えて煮る。Bで味を調え、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる。
- ① 鶏肉とにんじんは細切りに、えのきたけは根元を切り落として長さを3等分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

和風あんかけオムライス

バターじょうゆ味の「ご飯に半熟卵をふんわりと」

社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2017

冬

Winter

vol.429

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

- 第54回滋賀県社会保険委員大会
- 平成29年分確定申告書の医療費控除では医療費通知も添付書類に使えます
- 社会保険の実務 ボーナスを支払われたら「賞与支払届」の提出を!
- 遺族年金 被保険者が万が一亡くなったときの年金はどうなりますか?
- あなたの筋力年齢は何歳ですか?
- B.LEAGUEの観戦チケット(S席・自由席)をプレゼント!
- (一財)滋賀県社会保険協会は次の事業を行っています
- わが家でごはん!Vol.23…洋風アレンジ



(公社)びわこビジターズビューロー

(高島市:メタセコイア並木/マキノビックランドを縦貫する県道に2.4kmにわたり植えられ、「新・日本の街路樹100景」にも選定されました)

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/>

第54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(水)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて「第54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厚生労働大臣、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。



講師 草山 美佐子さん(NPO法人1億人元気運動協会理事)



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。

引き続き事務講習会として日本年金機構より「年金と雇用保険との調整について」、全国健康保険協会より「高額療養制度について」の説明を行い、最後に特別講演として「『職場でできるチェアエクササイズ』～老けない体作りをするには～」と題して草山美佐子氏の講演が行われ、盛会のうちに終了しました。

社会保険委員功労者(順不同・敬称略)

●厚生労働大臣表彰

馬場 功 株式会社 鮎家 中野 真澄 株式会社 ジョーニシ

●理事長表彰

小野 和夫 株式会社 濃中製作所 川村 哲 中川製袋化工 株式会社 長浜工場
渡辺 朗夫 株式会社 日立建機ティエラ

●理事表彰

上下 重征 滋賀特機 株式会社 大林 佳代子 大原薬品工業 株式会社
村上 小祐理 堅田電機 株式会社 橋本 茂 カシロ産業 株式会社
嶋澤 喜美恵 株式会社 オーケーエム 松居 みのり 三軌工業 株式会社

●全国健康保険協会理事長表彰

松下 久夫 名神化学 株式会社 藤木 宏明 株式会社 金陽社 関西事業部
寺井 誠 株式会社 昭建

●全国健康保険協会滋賀支部長表彰

藤井 典史 株式会社 笹川組
佐々木 匡子 有限会社 滋賀総業
福島 寿子 社会福祉法人 甲南会 甲南のぞみ保育園
嶋澤 智重子 株式会社 滋賀コンストラクション
辻 弘子 社会福祉法人 青い鳥会 彦根学園
青木 眞知子 公益財団法人 滋賀県交通安全協会

健康づくり優良事業所表彰

社会福祉法人 和光会 みどり園
株式会社 大井鉄工所
社会福祉法人 はのくに

平成29年分 確定申告書の 医療費控除では



医療費通知も

添付書類に使えます

保険者ではかかった医療費を把握していただくために医療費通知として「医療費のお知らせ」をお送りしています。平成29年分の医療費控除から、この「医療費のお知らせ」を添付書類にできるようになります。

保険者の発行する「医療費のお知らせ」は、これまでは医療費控除の申告には使用できませんでした。しかし、制度改正が行われ、平成29年分の医療費控除の申告(平成30年1月以降申告分)から、医療費の領収書の代わりに医療費通知を添付することでも医療費控除の申告ができるようになります。

医療費控除の対象になると自己負担など支払った医療費の分だけ所得が減り、税金が安くなります。医療費控除の仕組みや対象など詳しい内容については、最寄りの税務署などで相談してください。

■「医療費のお知らせ」のイメージ(保険者により様式は異なります)

医療費のお知らせ

平成 29 年 7 月 ○ 日

医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください。

治療を受けた方	診療年月	診療区分	日数	医療費の総額	保険者が支払った額	国や都道府県等が支払った額	あなたが窓口で支払った額	備考欄
健保 太郎								
○診療所	29	5	入院外	1	7,460	5,220	2,240	
○調剤薬局	29	5	調剤	1	2,900	2,030	870	
○整形外科	29	8	入院外	1	3,700	2,590	1,110	
健保 花子								
○内科	29	6	内科	3	21,700	15,190	6,510	
○内科	29	7	内科	1	4,000	2,800	1,200	
○病院	29	8	入院	1	63,000	44,100	18,900	
○整形外科	29	8	手術	6	7,600	5,320	2,280	
治療を受けた医療機関、日付、回数などに間違いがないか確認します。				医療費の合計額が分かります。自己負担額の2倍以上を保険者が負担していることを知っておきましょう。				
合 計				110,360	77,250		33,110	
29年〇月診療分から29年〇月診療分までの累計				110,360	77,250		33,110	

このお知らせについてご質問がありましたら、保険者にご連絡ください。

※「医療費のお知らせ」の発行には医療機関の受診から時間がかかるため、記載されていない分については、医療費の領収書から自身で作成した明細書を添付することになります。



平成29年分からの医療費控除の制度変更のポイント(平成30年1月以降の申告より)

●領収書ではなく「医療費の明細書」を添付する

医療費控除の対象となる領収書から、金額などを一覧にまとめた「医療費の明細書」を自身で作成して、確定申告の書類に添付します。領収書の原本は提出する必要はありませんが、5年間は保存しておく義務があります。

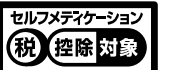
●医療費通知に掲載されていない分は明細書が必要

医療費控除の対象になる金額には、医療機関への交通費や市販薬(OTC医薬品*)に限る)の購入費用など、医療費通知に掲載されないものもあります。その分については「医療費の明細書」を作成して添付する必要があります。その場合は該当する領収書の原本の保存が必要です。

●医療費通知の原本の添付で領収書の保存が不要に

基準を満たした医療費通知(医療費のお知らせ)の原本を「医療費の明細書」として添付書類にできます。該当する分の医療費の領収書については保存が不要になります。電子交付された医療費通知については、電子署名など条件を満たしたものに限り、e-Taxの電子申告に使えます。

※OTC医薬品はセルフメディケーション税制の対象商品です。(右記マークが目印です)



※平成29年分から平成31年分までは、従来の領収書の原本を添付する方法による申告も行えます。

ボーナスを支払われたら「賞与支払届」の提出を!



賞与支払届の提出

事業主は、賞与を支給したら「被保険者賞与支払届」に被保険者ごとの標準賞与額を記入して、支給日から5日以内に、「被保険者賞与支払届総括表」と合わせて提出します。

あらかじめ賞与支払月と届出方法を年金事務所等に届け出ておくと、支払月の前月までに、賞与支払届用の被保険者氏名等が印字された届出書（またはターンアラウンドCD）が送付されます。それに被保険者ごとの賞与額を記入（または収録）し、賞与支払届総括表とともに提出します。

なお、賞与支払予定月に、賞与を支払わなかった場合でも、総括表④欄の不支給1に○を記入し、届け出なければなりません。

■ 標準賞与額

標準賞与額は、被保険者に支給される実際の賞与等額から1,000円未満の端数を切り捨てた額をいいます。

標準賞与額の対象となる賞与等とは、その名称を問わず、労働者が労働の対償として3ヵ月を超える期間ごと（年3回以下）に支給されるものをいいます。一般的に、次のようなものがあげられます。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭によるもの	現物によるもの	
賞与、ボーナス、期末手当、年末手当、決算手当、夏期手当、冬期手当、繁忙手当、もち代、年末一時金、期末一時金など賞与性のもの（年に3回以下支給されるもの）、その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの	賞与等として自社製品など金銭以外で支給されるもの（金銭に換算）	年4回以上支給される賞与等（この場合は、標準報酬月額の対象になります） 結婚祝金や大入袋など、労働の対償とならないもの

標準賞与額の決め方

健康保険、厚生年金保険それぞれに標準賞与額の上限が設定されており、健康保険では年度（毎年4月1日から翌年3月31日）累計で573万円（573万円を超える額は573万円とみなす）、厚生年金保険では1ヵ月につき（同じ月に2回以上支給されたときは合算して）150万円（150万円を超える額は150万円とみなす）が上限とされています。

標準賞与額が上限を超えているかどうかにかかわらず、届書には、実際に支払われた賞与額（1,000円未満切り捨て）を記入してください。

賞与の支給	=	年3回以下支給されるもの
▼		
事業主が賞与支払届を提出	=	1,000円未満の端数を切り捨て5日以内に賞与支払届を提出

例) ボーナスとして40万円（38歳）が支払われた場合、賞与から控除する額は？

賞与額を報酬月額欄にあてはめ標準報酬月額を決定し、保険料を控除します。
保険料は健康保険・厚生年金保険の保険料額表を参照してください。

標準報酬月額		健康保険料	厚生年金保険料
410（千円）	395,000円～425,000円	20,336円	37,273円

※40歳以上の方は介護保険が該当

テーマ 遺族年金

被保険者が万が一亡くなったときの年金はどうなりますか？

国 の年金は老齢になったときに支給される老齢年金だけでなく、万が一亡くなったときにも支給される遺族年金があります。遺族年金は、亡くなられた方の被扶養者の状況に応じて支給されます。

ご自身や家族がどのようなケースで該当するか確認してみましょう。

💰 在職中あるいは年金受給中に亡くなったときの遺族が該当します

●遺族年金は、次のA～Cのいずれかに該当した場合に支払われます。

- A. 厚生年金保険の加入中に死亡、または加入中に初診日（初めて医者にかかった日）のある傷病が原因で5年以内に死亡したとき
- B. 1、2級の障害厚生年金をうけている人が死亡したとき
- C. 老齢厚生年金をうけられる人やうけている人が死亡したとき

●次の1～4に該当する人と生計維持関係にある遺族は遺族年金がうけられます。その際、被扶養者の状況に応じて支払われる遺族年金が異なります。

【遺族年金が支払われる遺族とうけられる順位】

1. 妻または子*1または55歳以上の夫*2
2. 55歳以上の父母*2
3. 孫*1
4. 55歳以上の祖父母*2



- *1 18歳の誕生日を迎えた後の3月31日までの子・孫（または1、2級の障害のある20歳未満の子・孫）。
- *2 支給開始は60歳。ただし、遺族基礎年金をうけられる夫の場合は、60歳前から受給可能。
※先順位の人が失権しても、次順位の人が受給権を得ることはありません。

●うける年金額

遺族基礎年金 = 779,300円

子の加算額

子がいる妻の場合

子の数	加算額
1人	224,300円
2人	448,600円
3人	523,400円

子の場合

子の数	加算額
1人	—
2人	224,500円
3人	299,100円

遺族厚生年金 = 亡くなった人の老齢厚生年金の報酬比例部分の年金 × 3/4

※遺族厚生年金をうける年金額は、昭21.4.2以後生まれの人の乗率を用い、被保険者期間が300月未満の場合は300月として計算。

詳しくは日本年金機構管轄のお客様相談室にお問い合わせください

あなたの筋力年齢は何歳ですか？

何歳になってもトレーニングで若返る

筋肉量の低下は老化と直結しているといっても、悲観することはありません。それは筋肉は何歳になっても運動することで鍛えることができるからです。筋肉のトレーニングには70歳を超えても効果があります。つまり、たとえ高齢になっても、体を動かすことで筋肉量を増やし、筋肉年齢を若返らせることができるのです。

さらに適度な運動は筋肉年齢の若返りだけでなく、心臓や肺の働きを高めたり、脳の活動を活発にしたり、体の免疫力を高めたりと、さまざまな効果があります。体を動かすことで全身の若返りにつながましょう。

自宅で
カンタン！

筋肉年齢テスト



イスに座って背筋を伸ばし、背中を背もたれにつけずに測定します。手は体の横でイスを軽く握ります。

20秒で
何回できるか
チェック

1往復で1回

なるべく早く足を動かして、20秒で何回できるかを数えてください。回数が多いほど敏捷性があり、筋肉年齢が若いことになります。



若

老

あなたはどこ？
年代別の標準的な回数

20歳代以下	42回以上
30歳代	40～41回
40歳代	38～39回
50歳代	35～37回
60歳代	31～34回
70歳代以上	30回以下

できる回数が
多いほど、
素早く動ける
若々しい筋肉です

1日1分でも効果あり！

カンタン
筋肉年齢
改善トレーニング

筋肉の若返りのために筋肉年齢改善トレーニングを行いましょう。たとえ1日1分程度でも効果がありますので、短時間でも継続が大切です。ただし、足首などを痛めたことがある人は無理は禁物です。

つま先立ち歩き



つま先で立ってそのまま歩く。ふくらはぎの筋肉に効果アリ！

かかと歩き



つま先を上げた状態で歩く。すねの外側の筋肉に効果アリ！

(一財) 滋賀県社会保険協会からのご案内

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 千葉ジェッツ』の観戦チケットをプレゼントします。

- 平成30年2月3日(土)17時05分開始 自由席をペアで2名さま
- 平成30年2月4日(日)14時05分開始 S席をペアで1名さま／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(金)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25日(月)発送予定)

(一財)滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424

(一財) 滋賀県社会保険協会は次の事業を行っています

1 社会保険制度の普及並びに啓発事業の推進

2 健康づくり事業の推進

- 企業内研修へ講師(体育専門員)の無料派遣
- 健康づくり優良事業所の表彰
- 新体力テスト測定機器の貸出
- 健康づくりDVDの貸出
- 「健康卓球大会・教室」を開催(平成29年12月9日(土))
- 「ウォーキング大会」の開催(年2回)
- 温泉等優待割引事業の実施

3 事業主、被保険者等へのサービス

- 「海遊館」「京都水族館」の入館割引券の発行(年間)
- 家庭用常備薬等の斡旋のご案内
- 観劇等斡旋事業のご案内
- (webでの申し込みが可能となりました)
- 温泉(下呂・長良川・屋神)宿泊助成券(500円券)の発行
- 各種セミナーの共催
- 湯快リゾート等で利用出来る施設利用会員証の発行、(一社)全国社会保険協会連合会の斡旋事業のご案内

4 滋賀県社会保険委員連合会への支援

各種のサービス案内も掲載しています。

まずはホームページをご覧くださいませようお願いいたします。 [滋賀県社会保険協会](#) [検索](#)

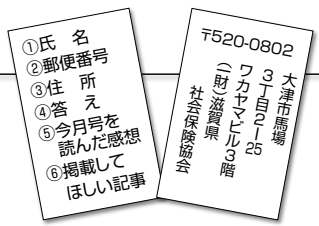
かんたんクイズ
QUIZ

○に文字を入れてください。

賞与を支給したら〇〇以内に賞与支払届と総括表を合わせて提出します。

●応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先まで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、12月22日(金)必着です。前回の答えは9月分でした。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