

これで元気いっぱい

# わが家でごはん!

Vol.30

ヘルシーごはん

寒い時期には体を温める効果のある、根菜をたっぷりと料理に使いましょう。  
特に食物繊維の豊富な根菜は腸内環境を整え免疫力アップにつながり、風邪の予防なども期待できます。

## えびと山いもの和風テリーヌ

温活  
Point

- 山いものは、ビタミンやミネラル類が豊富で消化促進、高血圧の予防に期待。
- ネバネバ成分には疲労回復、糖質の吸収、腸内環境を整える効果があり。
- 肌荒れの改善、風邪の予防にも効果を発揮。

材料(2人分×2回分)

えび(殻をむいたもの)	100g
しいたけ	2枚
三つ葉	20g
片栗粉	小さじ2
山いも	200g
A	
生クリーム	大さじ2
卵白	1個
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/5
(1人分/122kcal 塩分0.8g)	

### ●作り方

- ①えびは背ワタを取り、粗く刻む。しいたけは軸を取って半分に切って薄切りにし、三つ葉は根元を落として2cmほどの長さに切る。
- ②①をボウルに入れ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③山いもをすりおろしてAを混ぜ、②を混ぜ合わせる。
- ④油を薄く塗ったコンテナ容器に③を流して表面を平らにし、ふんわりとラップを掛ける。500Wの電子レンジで約7分間加熱し、そのまま冷まして切り分ける。

### レンジPoint

- テリーヌの生地は平らに均等に流し、加熱ムラをなくす。
- テリーヌは熱が加わると膨らむので、ラップはふんわり掛けてつぶれないようにする。
- こんにゃくはレンジで下加熱して、熱を通すと同時に臭みを消す。
- 煮物は加熱後にふたをして蒸らし、味を浸透させる。



# 社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2019  
冬  
Winter  
vol.437

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56回滋賀県社会保険委員大会
- 「医療費のお知らせ」をお送りします
- 「賞与支払届」の提出を!
- 「ねんきんネット」で厚生年金記録の確認や年金の見込額試算ができます!
- BIWA-TEKU あるいてスタンプ!でかけてポイント!
- B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!
- 家庭常備薬等の斡旋について
- スキー場優待利用のご案内
- わが家でごはん!Vol.30...ヘルシーごはん



(公社)びわこデジタルズビューロー

〔長浜市:余呉湖/賤ヶ岳(約422m)を一つ隔てた琵琶湖の北にあります。古くは、琵琶湖を大江(をおうみ)、余呉湖を伊香(いか)の小江(をうみ)と称し、天女の羽衣や龍神・菊石姫の伝説が残る神秘的湖です。別名「鏡湖」とも呼ばれます。〕

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 <https://www.nenkin.go.jp/>

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



# 第56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7日(木)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて「第56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。



表彰された皆さん



厚生労働大臣表彰(村上 康彦 様)



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「電子申請の促進について」、全国健康保険協会より「インセンティブ制度の状況について」の説明を行い、特別講演として「『ストレスは小さな気づきから』～心理学でトラウマは解消できる～」と題して森 勇介氏の講演が行われ、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

村上 康彦 近江織物 株式会社

##### ●日本年金機構理事長表彰

小西 由紀 社会福祉法人 和光会 みどり園 森 康伸 アキレス 株式会社  
藤澤 一弘 安全索道 株式会社

##### ●日本年金機構理事表彰

寺井 誠 株式会社 昭建 山崎 三千子 帝産湖南交通 株式会社  
若山 欣吾 公益社団法人 滋賀県私立病院協会 清水 義隆 株式会社 ナショナルメンテナンス

##### ●全国健康保険協会理事長表彰

杉澤 きよみ 長岡産業 株式会社  
後山 愛子 社会福祉法人 メイプル

##### ●全国健康保険協会滋賀支部長表彰

伊川 禎夫 株式会社 クリスタル光学  
藤居 正雄 株式会社 ケイテック  
和泉 美智代 日精工業 株式会社  
中島 康雄 株式会社 西島電機製作所  
平石 恵子 日本コロライズ工業 株式会社  
角川 さゆり 社会福祉法人 湖北会  
小財 美紀子 大丸工業 株式会社  
吉澤 幸代 国友工業 株式会社

##### ●健康づくり優良事業所表彰

株式会社 昭建  
山科精器 株式会社  
株式会社 シガウッド

## 協会けんぽからのお知らせ

1月中旬～

# 「医療費のお知らせ」をお送りします

### 「医療費のお知らせ」とは?

医療機関等を受診した際の医療費総額や、支払額をお知らせするとともに、健康や医療費に対する関心を高めていただく目的でお送りしています。



### 確定申告に使えるの?

平成29年分の確定申告から、医療費控除の申告手続きに「医療費のお知らせ」がご利用できるようになりました。



### ●●● お知らせする内容 ●●●

送付期間 ▶ 令和2年1月中旬より順次発送

送付先 ▶ 事業主宛(被保険者様へお渡してください)

対象期間 ▶ 原則として平成30年10月～令和元年9月診療分

記載内容 ▶ 医療機関名称、医療費の総額、加入者の支払い額など

#### Q1

記載されている金額が領収書と違うのでは?

自治体からの助成などにより、実際に支払った金額と異なる場合があります。確定申告にお使いになる場合は、申告者ご自身で実際にご負担された金額で申告してください。



#### Q2

なぜ10月～12月は記載されないのですか?

医療費のお知らせの作成には、医療機関から協会けんぽに送られてくる医療費データが必要となりますが、受診月から協会けんぽに届くまで約3か月かかります。2月の確定申告の時期までにお届けするため、9月診療分までの記載となっています。10月～12月診療分も確定申告される場合は領収書に基づき申告をしてください。

#### Q3

「医療費のお知らせ」の写しや、インターネットサービスで取得した情報を印刷したものでも確定申告に使用できますか?

使用できません。確定申告には「医療費のお知らせ」の**原本**をお使いください。



◎確定申告の手続きについては、国税庁HPでご確認ください。

## 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!



#### 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」に被保険者ごとの賞与支払額などを記入して、支給日から5日以内に、「被保険者賞与支払届総括表」と併せて提出します。

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支払額などを記入（または収録）し、被保険者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、被保険者賞与支払届総括表②欄の1.不支給に○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。

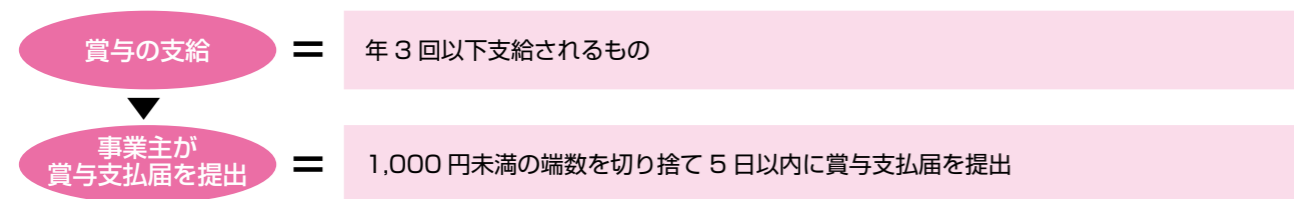
標準賞与額の対象となる賞与等とは、その名称を問わず、労働者が労働の対償として3ヵ月を超える期間ごと（年3回以下）に支給されるものをいいます。一般的に、次のようなものがあげられます。

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。



#### 保険料額は標準賞与額×保険料率で計算

各被保険者の標準賞与額に保険料率をかけて算出した金額が賞与の保険料額になります（「標準報酬月額・保険料月額表」を使用するのではなく、標準賞与額に直接、保険料率をかけて計算します）。

保険料率は毎月の保険料の場合と同様、健康保険（協会けんぽ）は1000分の98.7【9.87%】、厚生年金保険が1000分の183【18.3%】で、事業主と被保険者が折半で負担します。子ども子育て拠出金は1000分の34【0.34%】で事業主が負担します。

なお、介護保険料を納める期間（40歳到達月から65歳到達月の前月まで）に支払われた賞与については、健康保険料に併せて介護保険料1000分の17.3【1.73%】も事業主と被保険者が折半で負担します。

## 年金相談・お手続きの際は 予約相談 をご利用ください。

#### ご予約いただくと…

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます!
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します!

#### 予約相談の実施時間帯

- 8:30~18:00（月曜日）
- 8:30~16:00（火~金曜日）
- 9:30~15:00（第2土曜日）

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

### 予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ!

# 0570-05-4890

〈予約受付番号受付時間〉 月~金(平日) 8:30~17:15

- 予約相談希望日の1ヵ月前から受付しておりますのでお早目にご予約ください。  
なお、ご予約いただいていない場合は、長時間お待ちいただくこともあります。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも予約相談の受付をしています。

## 「ねんきんネット」で 厚生年金記録の確認や年金の見込額試算ができます!

### ◇厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きにもれがないか、納め忘れがないか確認できます!

#### 確認できるもの

- ◆厚生年金加入記録
  - 厚生年金の加入月数
  - 資格取得・喪失年月日
  - お勤め先の名称
  - 標準報酬月額・標準賞与額 等
- ◆国民年金加入記録
  - 国民年金の納付月数等

### ◇様々な条件に応じた年金の見込額試算

#### 試算方法

- ◆現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「かんたん試算」
- ◆今後の収入やその期間を自分で設定して試算できる「質問形式で試算」
- ◆「質問形式で試算」に加え、より詳細な条件を設定して試算できる「詳細な条件で試算」

#### 老後の生活設計を考えるのに便利です!

- ⇒受給開始年齢を遅らせた場合や 未納期間を納付した場合などの試算が可能!
- ⇒年金受給開始年齢、各年齢ごとの年金の見込額などが表やグラフで表示されます!

### ◇他にも厚生年金加入者の方々に便利な機能があります!

- ◆電子版の「ねんきん定期便」や「被保険者記録照会回答票」の確認・ダウンロード
- ◆持ち主のわからない年金記録の検索もできます。

ご利用登録は、とってもカンタン 日本年金機構のホームページで! [ねんきんネット](#) 🔍 検索





めっちゃスキやねん!  
ヘルスUP

あるいてスタンプ!でかけてポイント!  
**BIWAKO**

楽しく健康づくりを実践・体験!! 健康づくりの意識付けと習慣化を目的とした気軽に参加できる健康推進アプリ

**バーチャルウォーキングラリー**  
Virtual walking rally  
歩いた歩数でチャレンジバーチャルでびわこ一周!

**モバイルスタンプラリー**  
Mobile stamp rally  
魅力あふれる各市町のコース内のスポットにチェックイン!

**健康手帳**  
Health note  
健診受診や対象イベントに参加でポイント取得!

ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう。  
自分の健康は『自分』で守る。

**BIWA-TEKU**  
びわテク

ためた健康ポイントで賞品をもらおう!

健康促進に関するアクションで健康ポイントをためよう!

こちらから無料でダウンロード

Google Play  
Download on the App Store

詳細はBIWA-TEKU公式サイトへ

※ 参加費は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとに参加ください。 ※ 交通費・車や飛行機代も自己負担です。 ※ 健康が第一と見做されず、健康に悪影響を及ぼす行為は行いません。 ※ App、Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。 ※ Google、Android、およびAndroidのロゴ、Google PlayはGoogle Inc.の登録または登録商標です。

大津市、草津市、栗東市、甲賀市、湖南市、高島市、東近江市、米原市、竜王町、彦根市、多賀町  
全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県市町村職員共済組合、滋賀県薬剤師会

(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。  
●令和2年2月29日(土) 14時05分開始 ペアチケットを2名さま  
●令和2年3月1日(日) 14時05分開始 ペアチケットを3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27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1月10日(金)発送予定)  
(一財)滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424 滋賀レイクスターズ 検索

**「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、冬のイルミネーションを楽しんでいただくため、追加申し込みを可能としました。  
なお、申し込み方法等については滋賀県社会保険協会HP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。

**家庭常備薬等の斡旋について**

**かぜ・花粉の流行る季節に備えましょう!**

■今回の冬号では、かぜ・花粉対策商品、季節商品、お薬を中心にお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、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けるよう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。

**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)

○ **スキー場優待利用のご案内**  
(一財)滋賀県社会保険協会では、従業員様の福利厚生の充実の為にスキー場の優待利用が新たにはじまります。(白馬八方尾根スキー場など)詳しくは同封のチラシをご確認ください。

○に文字を入れてください。

**かんたんクイズ QUIZ**

保険料額は○○○○○×保険料率で計算します。

● **応募方法**  
ハガキに答えをご記入の上、右の宛先までどしどしご応募ください。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、12月23日(月)必着です。前号の答えは「2019年10月」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。

①氏名  
②郵便番号  
③住所  
④答え  
⑤今月号を読んだ感想  
⑥掲載してほしい記事

〒520-0802 大津市馬場3丁目25番3号  
社会保険協会 滋賀支部

**「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