これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.34 カロリーオフで満腹!満足!

☆ ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、カロリーと脂質をオフ! ☆ おからのホワイトソースと秋の味覚を使った食物繊維たっぷりのグラタンです。 ☆ おからのホワイトソースと秋の味覚を使った食物繊維たっぷりのグラタンです。

秋鮭と秋野菜の豆乳おからグラタン











材料(2人分)

●さつまいも ・・・・・・・1/2本 ●鮭(生鮭) · · · · · · · 2切 ●玉ねぎ・・・・・・1/4個 ●きのこ(しめじ、まいたけなど) · · · · 150g ●オリーブ油 ・・・・・・・・ 大さじ1と1/2 ●おからパウダー ·····20g ●豆乳 ······ 200mℓ ●コンソメ ・・・・・・・・・ 小さじ1 ●塩、こしょう ・・・・・・・・・・・少々 ●粉チーズ、パン粉 ・・・・・・ 各大さじ2



●作り方 20分(目安時間)

- ①さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気 を切り、電子レンジで2~3分加熱する。 鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々(分量 外)をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこ は小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して 鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパン にオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きの こをしんなりするまで炒める。おからパウ ダーを加え、少しぱらっとするまで炒めたら 豆乳、コンソメを入れ、とろみが付いたら塩、 こしょうで調味する。
- 3耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、 粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼 き目が付くまで10分ほど焼く。仕上げにパ セリを散らす。



社会保険 SOCIAL INSURANCE

vol.440

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

- ●秋の健康ウォーク開催のご案内
- ●従業員の健康UPに! 出前ウォーキングをご活用ください
- ●被扶養者資格再確認のご協力のお願い
- ●新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合 健康保険·厚生年金保険料の標準報酬月額を翌月から改定することが可能です
- ●定時決定後の保険料について
- ●厚生年金保険における標準報酬月額の上限の改定
- ●ゆらゆらゆれて体ほぐし
- 「密閉」 「密集」 「密接」 しない!
- ●WEB申込専用家庭用常備薬等の斡旋のご案内
- ●わが家でごはん!Vol.34…カロリーオフで満腹!満足!



〔近江八幡市:教林坊/西暦605年、聖徳太子によって創建されたと伝わり、林に囲まれた地で教を説かれたことから「教林坊」と名づけられました。ご本尊の観音さまは 同じく聖徳太子作で、困難な願いも二度参れば叶う「再度参りの観音」と信仰を集めてきました。〕

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 https://www.nenkin.go.jp/ 日本年金機構

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

毎年ご好評いただいている「秋の健康ウォーク」を今年も開催します。健康 ウォークに関しての詳細および申込方法については、右の二次元バーコードより協 会けんぽ滋賀支部ホームページをご覧ください。もしくは、お電話で協会けんぽ 滋賀支部(077-522-1099)へお申し込みください。

集合場所 マキノ駅(雨天決行)

開催日時 令和2年9月20日(日) 午前10:00

※予定定員は100名、申込多数の場合は先着順

収穫した枝豆はお持ち帰りいただけます。 お子様にはさつまいも掘りもあります♪

枝豆・さつまいも掘りはいずれも参加費無料です。

主 催 NPO法人滋賀県ウォーキング協会

共 催 一般財団法人滋賀県社会保険協会

全国健康保険協会滋賀支部

【健康ウォークのお問い合わせ】 〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル

全国健康保険協会滋賀支部 企画総務グループ TEL: 077-522-1099 (平日8:30~17:15)



※新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合があります。 詳細はNPO法人滋賀県ウォーキング協会ホームページをご確認ください。

全国健康保険協会滋賀支部に申込みされると、当日参加費は無料です。

(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。その準会員証を提示すれば、令和2年度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。 準会員証をご希望の方は、(一財)滋賀県社会保険協会のホームページをご確認ください。

従業員の健康UPに!

出前ウォーキングをご活用ください

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 従業員の健康増進をお手伝いいたします。(グループ単位でも可)

★健康増進のための歩き方の指導等

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、コース地図原紙を作成します。

当日、指導員がコースを案内、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。

★出前ウォーキングのお問い合わせ・お申込み

一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



令和2年度 ************* 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、高齢者医療制度における拠出金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険法施 行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認 させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和2年度につきましては、10月上旬から下旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたし ますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願い いたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担 の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和2年度の予定

《確認の対象となる方》

令和2年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)

※令和2年4月1日以降に被扶養者となった方は確認の対象外です。

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状 況リストはお送りいたしません。

《送付時期》

令和2年10月上旬から下旬にかけて順次送付いたします。

《提出期限》

令和2年11月30日(月)

《添付書類について》

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、今年度は、下記に該当する場合、事 実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- ○被保険者と別居している被扶養者→仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- ○海外に在住している被扶養者→海外特例要件に該当していることが確認できる書類

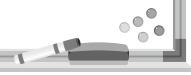
《扶養から外れる被扶養者の方がいる場合》

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、 該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《令和元年度の実績》

○扶養解除者数 約6.6万人

○高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) 約15億円



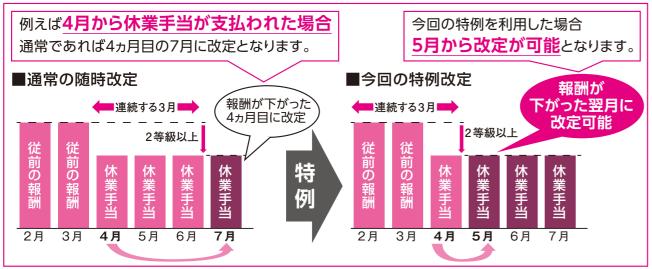
ご不明な点がございましたら、協会けんぽ滋賀支部までお問い合わせください。

協会けんぽ

滋賀支部 〒520-8513 滋賀県大津市梅林1-3-10 滋賀ビル TEL: 077-522-1099 (代表) ※平日8:30~17:15

P2 社会保険しが 2020年秋号 SYAKAIHOKEN SHIGA AUTUMN P3 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う休業で著しく報酬が下がった場合健康保険・厚生年金保険料の標準報酬月額を翌月から改定することが可能です

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により休業した方で、休業により報酬が著し **〈下がった方**について、一定の条件に該当する場合は、健康保険・厚生年金保険料の標準報 酬月額を、通常の随時改定(4ヵ月目に改定)によらず、特例により翌月から改定可能です。



※9月以降は原則、定時決定により決定された標準報酬月額となります。

ただし、定時決定が行われない7・8月改定の方は、休業回復後に随時改定の届出が必要です。

※申請により保険料が遡及して減額した場合、被保険者へ適切に保険料を返還する必要があります。

対象となる方

次のすべてに該当する方が対象となります。

- □ 新型コロナウイルス感染症の影響による休業 (時間単位を含む) があったことにより、令和2年4月から 7月までの間に、報酬が著しく低下した月が生じた方
- □ **著しく報酬が低下した月に支払われた報酬の総額(1ヵ月分)が、**既に設定されている標準報酬月額に比べて**2等級以上下がった方**※固定的賃金(基本給、日給等単価等)の変動がない場合も対象となります。
- □ 本特例措置による**改定内容に本人が書面により同意**している
 - ※被保険者本人の十分な理解に基づく事前の同意が必要となります。

(改定後の標準報酬月額に基づき、傷病手当金、出産手当金及び年金の額が算出されることへの同意を含みます。)

※本特例措置は、同一の被保険者について複数回申請を行うことはできません。

対象となる保険料

- □ 令和2年4月から7月までの間に休業により報酬等が急減した場合に、その翌月の令和2年5月から8 月分保険料が対象となります。
 - ※**令和3年1月末日までに届出があったものが対象**となります。それまでの間は遡及して申請が可能ですが、給与事務の複雑化や年末調整等への影響を最小限とするため、改定をしようとする場合はできるだけ速やかに提出をお願いします。

申請手続について

- □ **月額変更届 (特例改定用)** に申立書を添付し管轄の年金事務所に申請してください。
 - ※管轄の年金事務所へ郵送してください。(窓口へのご提出も可能です。)
 - ※届書及び申立書については日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

年金事務所からのお知らせ

定時決定後の保険料について

定時決定 (算定基礎届) によって新しく決定した標準報酬月額は、9月分保険料 (11月2日納期限分) から適用されます。



新しい保険料の計算

算定基礎届に基づいて各被保険者の新しい標準報酬月額が決定されると、日本年金機構から事業主の皆様に「被保険者標準報酬決定通知書」が送付されます。

この通知書には、定時決定の対象となった被保険者一人ひとりの新しい標準報酬月額が記載されています。この額に健康保険(年齢により介護保険も含みます)、厚生年金保険それぞれの保険料率を掛けて、被保険者一人ひとりの新しい保険料を計算します。

■ 10月に送付される「保険料納入告知額通知書」等との照合

事業主の皆様は、定時決定の対象となった被保険者全員の保険料、6月1日以降に社会保険を資格取得した方の保険料、および7月・8月・9月に月額変更 (随時改定)となった被保険者の保険料の合計額を、日本年金機構から10月に送付される9月分の保険料額を計算した「保険料納入告知額通知書」等の記載額と照合してください。金額が合わない場合は、被保険者全員の標準報酬月額等を、もう一度確認しましょう。

■ 保険料の控除

新しい標準報酬月額は9月1日から使用することになっていますので、9月分の保険料の被保険者負担分を控除するときから、 新しい保険料額となります。

また、このとき事業主の皆様は、新しい標準報酬月額を給料明細書に記載するなどして、被保険者一人ひとりにお知らせしていただくようお願いします。

厚生年金保険における標準報酬月額の止限の改定

厚生年金保険法の規定に基づき、令和2年9月から厚生年金保険の標準報酬月額の上限が変更になります。

標準報酬月額の上限の変更

厚生年金保険法における従前の標準報酬月額の上限等級(31級・62万円)の上に1等級が追加され、上限が引き上げられます。

【改定前】	月額等級	標準報酬月額	報酬月額	一般・坑内員・船員 (厚生年金基金加入員を除く)	
				全額	被保険者負担分(折半額)
				18.300%	9.150%
	第 3 1 級	620,000円	605,000円以上	113,460円	56,730円

【改定後】 一般・坑内員・船員 (厚生年金基金加入員を除く) 月額等級 標準報酬月額 報酬月額 全額 被保険者負担分(折半額) 18.300% 9.150% 605.000円以上 笋 3 1 級 620.000円 113.460円 56.730円 635,000円未満 635.000円以上 第32級 650.000円 118.950円 59.475円

(改定通知書の送付

厚生年金保険の標準報酬月額の上限改定に伴い、改定後の新等級に該当する被保険者の方がいる対象の事業主及び船舶所有者に対して、令和2年9月下旬以降に日本年金機構より「標準報酬改定通知書」をお送りします。標準報酬月額の改定に際して、事業主及び船舶所有者からの届出は不要です。

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

※すべての事務所はナビダイヤルの為、ガイダンスに沿ってご利用ください。



「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。 ゆらゆらゆれることでリラックスしながら 体をほぐす体操をご紹介します。

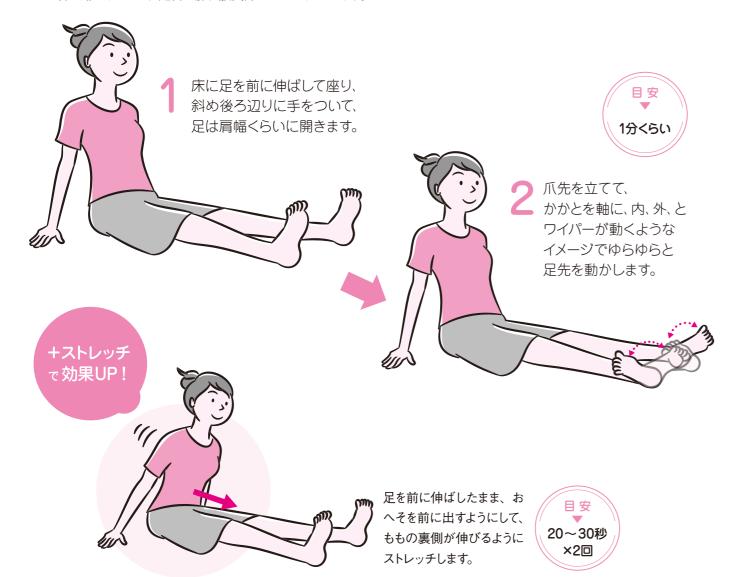
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

Check Point /

- ☑ 長時間座った後やたくさん歩いた後にお勧め
- ✓ 一緒に股関節も動くのを意識する
- ✓ 目で見て確認しながら、内側と外側を均等に動かす

足のむくみがとれやすくなる

長い間イスに座ったり、たくさん歩いたりした後には、足がだるくなったり硬くなったりしますよね。 そんなときにお勧めの体操です。足を前に投げ出して座り、足先を車のワイパーのように 左右に動かすことで、足首や膝、股関節などをほぐしましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と 十分な距離を取る!

窓やドアを開け こまめに換気を! 屋外でも密集するような 運動は避けましょう! 少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- 隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

会話をするときは マスクをつけましょう!

5分間の会話は 1回の咳と同じ

雷車や エレベーターでは 会話を慎みましょう!

WEB申込専用家庭用常備薬等の斡旋のご案内

㈱セルメスタ販売サイトからお申込みいただくと他社の斡旋販売よりも安くて便利です!!

申込方法 セルメスタ家庭用常備薬Webサイトへログイン。

https://ecarada.jp/shop/k/shigashaho/

ID:25 パスワード:001

お届け方法 個人宅に配送。購入金額が3,000円以上の場合、送料が無料。 3.000円未満の場合は、別途500円の送料がかかります。

㈱セルメスタWeb申込みのメリット

- ①価格が安い。
- ②商品の数が170品目。
- ③紙でのお申込みよりも納期が早い(約1週間でお届け)。
- ④いつでも好きな時にお申込みをしていただけます(申込期間は、1年中で、登録も24時間できます)。

さらにお得なサービス!! ㈱セルメスタに会員登録をしていただくと下記サービスが使えます

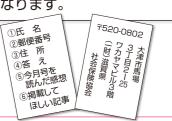
- ①商品の数が900品以上に増えます。
- ②購入金額に応じてポイントが貯まります(ポイントは、次回以降に使えます)。
- ③第1類医薬品(ロキソニン・ガスター10・リアップなど)が購入できます。

○に文字を入れてください。

標準報酬月額の上限等級が1等級追加され○○等級、 報酬月額は○○○○以上に改定となります。

ハガキに答をご記入の上、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、9月25日(金)必着です。 前回号の答えは 7月1日 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した。



「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

P6 社会保険しが 2020年秋号 SYAKAIHOKEN SHIGA AUTUMN P7