

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.36 春のヘルシーサラダ

蒸し焼き野菜サラダ

春野菜のやさしい甘みがギュッと凝縮

CHECK

新玉ねぎ

強い抗酸化力のあるイオウ化合物やケルセチンなどが含まれる健康食材。焼くと甘みと香ばしさが増します。

材料(2人分)

- 新玉ねぎ…………… 1個
 - スナップえんどう…………… 60g
 - オリーブ油…………… 小さじ1/2
 - A
 - ▶プレーンヨーグルト…………… 大さじ2
 - ▶粒マスタード…………… 小さじ1
 - ▶にんにくのみじん切り…………… 少々
 - ▶マヨネーズ…………… 小さじ1
- (1人分/88kcal 塩分0.1g)

アレンジ

新じゃがいも1個とアンチョビ1枚を加えると食べ応え感アップ。玉ねぎと一緒に入れて蒸し焼きにします。

※じゃがいもは皮をよく洗ってラップに包み、電子レンジ(600W)で2分加熱し、くし形に切ってから加えます。

●作り方

- ①玉ねぎはくし形に切り、スナップえんどうは筋を取る。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、玉ねぎを入れ、蓋をして中火にかける。フライパンが熱くなったら弱火にして5分焼き、ひっくり返してスナップえんどうも加え、さらに5分蒸し焼きにする。
- ③スナップえんどうは半分に割り、器に盛り、Aのソースをかける。



社会保険 しかが

2021

春

Spring

vol.442

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

ホームページはこちら



今月の記事

- 協会けんぽの令和3年度健康保険料率をお知らせします。
- インセンティブ制度
- ジェネリック医薬品に変えてみませんか!
- お薬を決めるのはお医者さんじゃないの?
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 雇用保険からの給付と年金との調整
- 一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのお知らせ
- 「施設利用会員証」のご案内
- 健康啓発DVDの貸出しについて
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 年金相談・お手続きの際は予約相談をご利用ください。
- わが家でごはん! Vol.36…春のヘルシーサラダ



(公社)びわこビジネスビューロー

〔長浜市：豊公園長浜城/豊臣秀吉が城主として過ごした長浜城は、江戸時代前期に廃城になりました。昭和58年(1983)に「昭和新城」を復元されました。内部は歴史博物館として公開されています。〕

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/>

協会けんぽの加入者・事業主の皆さまへ

協会けんぽの令和3年度 健康保険料率をお知らせします。

滋賀支部の保険料率は
「引下げ」となります。

*任意継続被保険者の方は、令和3年4月分からとなります。
*40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、これに全国一律の介護保険料率(1.79%から1.80%に変更)が加わります。

給与・賞与の
9.79%
令和3年2月分
(3月納付分)まで

給与・賞与の
9.78%
令和3年3月分
(4月納付分)から

加入者の皆さまの医療と健康を支えるため、このようなご負担につきまして、何とぞご理解をいただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせは
こちらまで

TEL 077-522-1099
受付時間/平日8:30~17:15
全国健康保険協会 滋賀支部
〒520-8513 滋賀県大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3F

ホームページからもご覧いただけます。

協会けんぽ 滋賀

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga/>



*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等については、それぞれの加入する保険者へお問い合わせください。

インセンティブ制度 皆様の取り組みで保険料率が変わる!

平成30年度から「インセンティブ(報奨金)制度」がスタートしました。この制度は、47都道府県ごとの加入者および事業主の皆様の取り組みを健康保険料率に反映させる制度です。

詳しくはこちら



5つの指標と皆様にお願ひしたいこと

滋賀支部は
総合4位!

1 特定健診等の実施率

全国順位
11位

加入者の皆様⇒協会けんぽの健診を毎年必ず受診してください。

- お勤めの方は→「生活習慣病予防健診」
- ご家族の方は→「特定健診」

事業主様⇒協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所は健診結果データを協会けんぽへ提供してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分に限る)

2 特定保健指導の実施率

全国順位
13位

特定保健指導は主に保健師等が事業所訪問し実施します。事業所で特定保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください。

3 特定保健指導対象者の減少率

全国順位
1位

特定保健指導の対象にならないように、日頃から健康づくりを心がけましょう。

4 要治療者の医療機関受診率

全国順位
31位

事業主様は、従業員の健診結果を把握し、血圧又は血糖値の項目で「要治療者(再検査含む)」の判定を受けた方に対し、医療機関への受診を促してください。

5 ジェネリック医薬品の使用割合

全国順位
20位

ジェネリック医薬品を希望する旨を医師や薬剤師に伝えましょう。

*全国順位は令和元年度実績に基づいた滋賀支部の全国順位です。

全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

将来の世代へつなぐ選択

ジェネリック医薬品に変えてみませんか!

最近、ジェネリック医薬品という言葉を目にする機会が増えています。ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。そして、ジェネリック医薬品は、お薬代の負担を軽減させるだけでなく、将来の世代へ日本の医療保険制度を維持していくためにも、とても大切なお薬なのです。

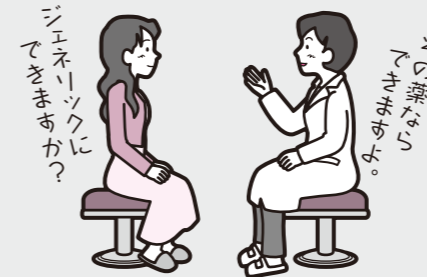
変更は簡単!

変更の希望を医師や薬剤師にお伝えください。

病院では医師の診察時、薬局では処方せんを薬剤師に渡す時に

「ジェネリック医薬品に変更できますか?」と聞いてみてください。

口頭で伝える方法



シールを保険証やお薬手帳に貼る方法



*医師の判断により変更できないことがあります。 *ジェネリック医薬品の在庫状況は医療機関・薬局により異なります。(取扱いがない場合もあります。)
*シールをご希望の方は、協会けんぽまでご連絡ください。

お薬を決めるのはお医者さんじゃないの?

医師や薬剤師と相談して、自分に合ったお薬の選択ができ、ジェネリック医薬品を選択できる機会も増えています。医師・薬剤師・患者の3者でコミュニケーションをとり、自分に最も合ったお薬の選択が大切です。

多くの試験に合格し、先発医薬品と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると承認されて初めて販売されます。

<p>✓1 有効成分、用量は同じ?</p>	<p>✓2 品質や保存性は大丈夫?</p>	<p>✓3 薬効や人体への影響は大丈夫?</p>	<p>✓4 先発医薬品と同じ基準になっている?</p>	<p>全てに合格して 承認</p>
<p>①安全性は?</p> <p>ジェネリック医薬品の安全性は、先発医薬品と同等と厚生労働省から認められています。</p>	<p>②なぜ先発医薬品より安い?</p> <p>安価なのは品質が劣るのではなく、先発医薬品ほど研究開発費等がかからないからです。</p>	<p>③どれくらい安い?</p> <p>1か月のお薬代だけでは小さく見えますが、5~10年使う薬なら差額は歴然です。</p>		

ジェネリック医薬品を調べたい・相談したい

■日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会
<http://www.ge-academy.org>

■日本ジェネリック製薬協会
<https://www.jga.gr.jp>

■独立行政法人医薬品医療機器総合機構
<https://www.pmda.go.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った事実上の使用関係をいい、試用期間中でも報酬が支払われるならば使用関係が認められます。

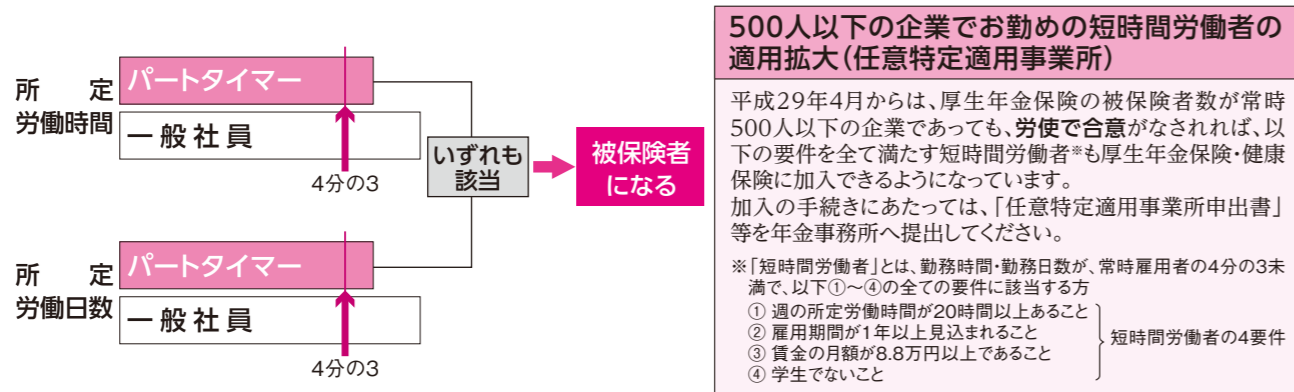
ただし、70歳以上の人は、適用事業所に使用されていても厚生年金保険の被保険者にはならず、健康保険のみの被保険者になります。75歳からは適用事業所に使用されていても健康保険の被保険者にはならず、後期高齢者医療になります。

また、事業主は「健康保険、厚生年金保険資格取得確認および標準報酬決定通知書」が届いたら、その内容を被保険者にお知らせください。

パートタイマー等も被保険者に

パートタイマー等については、使用関係が常用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ヶ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

様式コード 2200

健康保険 被保険者資格取得届
厚生年金保険 70歳以上被用者該当届

① 被保険者整理番号	② 氏名 (フリガナ)	③ 生年	④ 性別
⑤ 取得区分	⑥ 個人番号	⑦ 取得年月日	⑧ 被扶養者
⑨ 報酬月額	⑩ 備考	理由	

①個人番号

本人確認を行ったうえで、12桁の個人番号を記入します。基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を左詰めで記入します。ただし、健康保険組合への届出については、必ず個人番号を記入してください。

②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支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。**新入社員の場合は、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。**

③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。**

雇用保険からの給付と年金との調整

特別支給の老齢厚生年金などの65歳になるまでの老齢年金(以下「年金」といいます。)と雇用保険の失業給付は同時に受けられません。

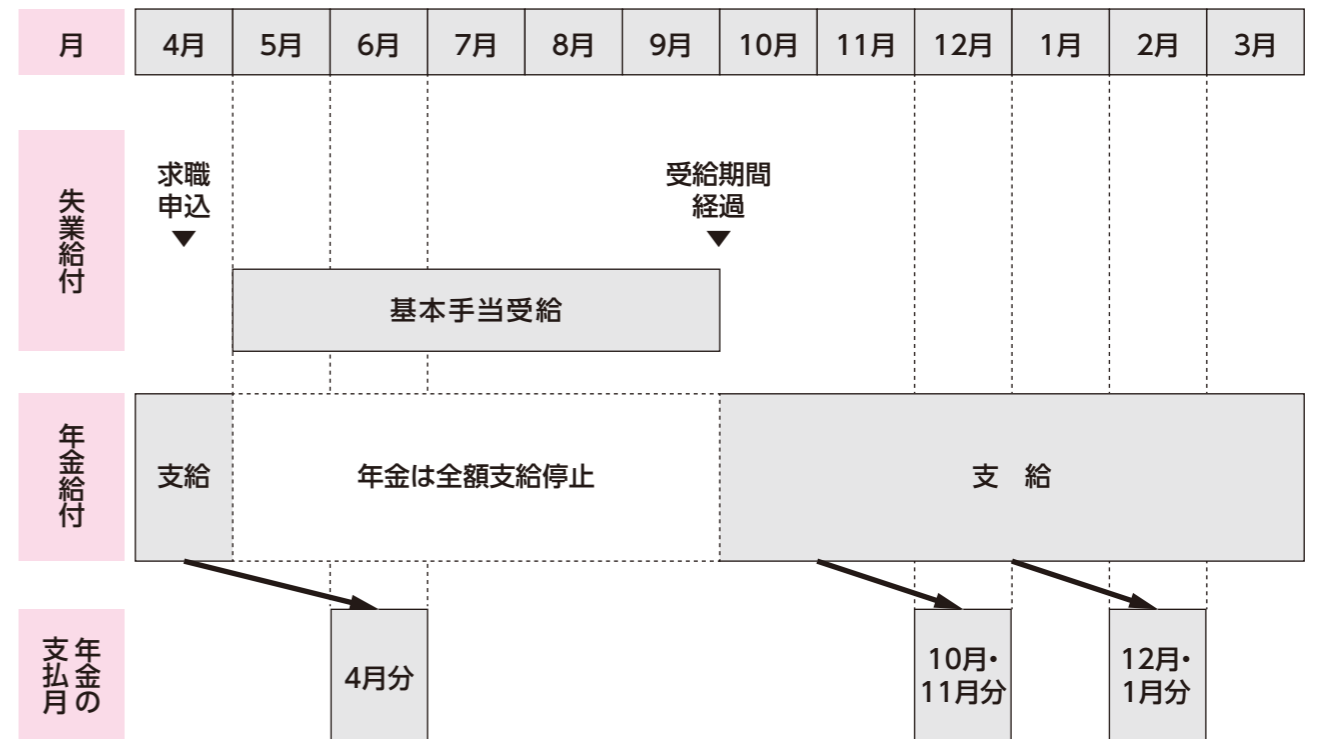
また、厚生年金保険の被保険者の方で、年金を受けている方が雇用保険の高年齢雇用継続給付を受けられるときは、在職による年金の支給停止に加えて年金の一部が支給停止されます。

雇用保険の失業給付(基本手当)との調整

ハローワークで求職の申込みを行った日の属する月の翌月から失業給付の受給期間が経過した日の属する月(または所定給付日数を受け終わった日の属する月)まで、年金が全額支給停止されます。

※求職の申込みをした後で、基本手当を受けていない月がある場合、その月分についての年金はすぐに支給されず、3ヵ月程度後の支給となります。また、基本手当の受給期間経過後、年金の支払い開始は3ヵ月程度後となります。

支給停止の基本的な仕組み



雇用保険の高年齢雇用継続給付との調整

雇用保険の高年齢雇用継続給付とは、雇用保険の被保険者期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の雇用保険の被保険者に対して、賃金額が60歳到達時の75%未満となった方を対象に、最高で賃金額の15%に相当する額を支給するものです。

厚生年金保険の被保険者の方で、年金を受けている方が雇用保険の高年齢雇用継続給付(高年齢雇用継続基本給付金・高年齢再就職給付金)を受けられるときは、在職による年金の支給停止に加えて年金の一部が支給停止されます。

支給停止される年金額は、最高で賃金(標準報酬月額)の6%に当たる額です。

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのお知らせ

(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」の入館補助券の助成を例年行っておりました。

しかし、昨今の新型コロナウイルスの影響により、感染防止策の一環として水族館の入館補助券の取り扱いが変更となり、令和3年3月31日をもって契約を一旦終了することとなりました。

例年ご好評いただき非常に残念ではありますが、今後の社会情勢を確認し入館補助事業が再開されましたらご案内させていただきます。

その他、「事業のお知らせ」を同封しております。健康増進・啓発活動にお役立ていただきたく存じ上げます。

「施設利用会員証」のご案内

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の利便と従業者の皆様の福利増進を目的として、契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を発行しておりますのでご利用ください。

主な会員施設はこちら

湯快リゾート

かんぽの宿

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

※湯快リゾート500円引き等、会員施設の割引が受けられます…詳しくは滋賀県社会保険協会のホームページを参照

※対象施設は今後も増える予定です



お申込みは同封の「事業のお知らせ」をご利用ください。



健康啓発DVDの貸出しについて

(一財)滋賀県社会保険協会では会員事業所に勤務される被保険者とそのご家族の皆さまの健康づくりをお手伝いする「健康啓発事業」を行っております。下記の健康啓発DVDを貸出ししておりますので、お問い合わせください。

1	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう	4	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 ストレスチェックを活用したセルフケア
2	ちよちよいのちよいとレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう	5	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 部下が休職する前にできること
3	トータル・ヘルスプロモーションのための 健康サポート体操		

お申込みは同封の「事業のお知らせ」をご利用ください。

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の健康向上のお手伝いを致します。(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・ウォーキングの行き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。
お問い合わせは、一般財団法人・滋賀県社会保険協会まで。

★お申込み

一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



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、令和3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、同封しました「令和3年(2021年)年間事業計画」をご覧ください。

※申し込みは協会ホームページ、「事業のお知らせ」裏面より

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 0748-36-3646

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早目にご予約ください。なお、ご予約いただけない場合は、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受付しています。



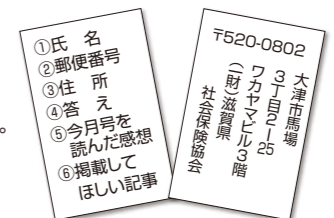
○に文字を入れてください。

協会けんぽ滋賀支部の令和3年度 健康保険料率は○.○○%です。

●応募方法

ハガキに答えをご記入の上、右の宛先までとどしどしご応募ください。正解者の中から抽選で4名様に記念品(クオカード)をお送りします。応募締め切りは、3月19日(金) 必着です。前回の答えは「1月中旬」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