

これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.37 やさしい夜食レシピ

簡単に作れて、夜遅くに食べても体にやさしい夜食レシピ。
爽やかな酸味で、食欲UP&疲労回復効果のある夏にぴったりのメニューをご紹介します。

夏野菜ソースの豆腐ステーキ丼

夜食
ポイント

豆腐は、植物性のたんぱく質や大豆オリゴ糖、食物繊維を含むので、代謝がUPし、腸内環境を整えてくれます。加えて、低脂肪・高たんぱくなので腹持ちも良く、夜食に最適な食材です。

材料(1人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/4丁(75g)
- 片栗粉 …………… 小さじ1/2
- 塩、こしょう …………… 少々
- ミニトマト …………… 3個
- ズッキーニ …………… 1/4本
- 黄パプリカ …………… 1/4個
- 【A】めんつゆ …………… 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ1/2
- 片栗粉 …………… 小さじ1
- 水 …………… 大さじ2
- 雑穀ご飯 …………… 150g

※すべて1人分の数値

カロリー／390kcal 脂質／3.9g
塩分相当量／1.8g

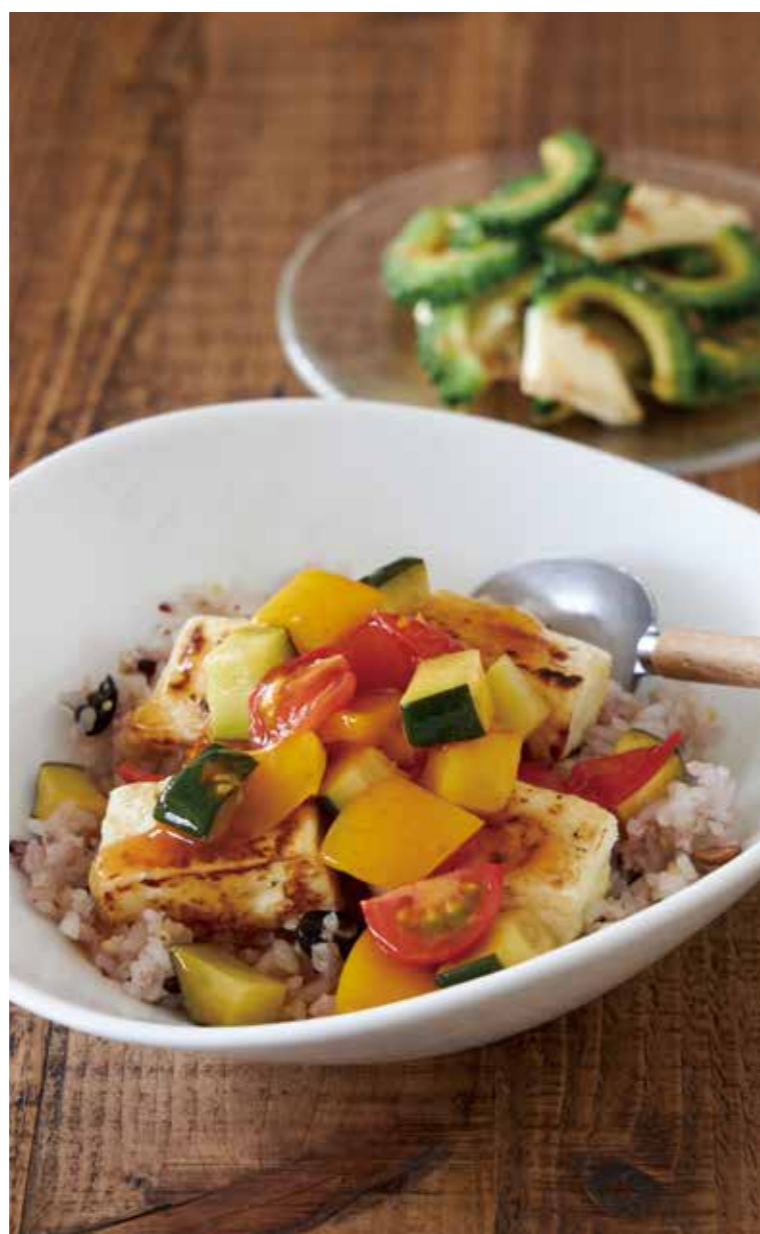


●作り方 15分(目安時間)

- ①米に雑穀ミックスの素を混ぜて炊いておく(冷凍保存したものでもOK)。木綿豆腐は一口大に切り、ざるにのせて5分ほど置き、軽く水切りをし塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ②ミニトマトは4等分する。ズッキーニ、黄パプリカは1cm角に切る。
- ③テフロンフライパンを熱し、中火で①の木綿豆腐を全面こんがり焼く。
- ④耐熱ボウルにAを入れよく混ぜたら、②を加えてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。よく混ぜたら再度1分加熱する。
- ⑤丼に雑穀ご飯をよそい、③をのせ、④をかける。

CHECK

中火で焦げ目をしっかり付けると風味が良くなります。片栗粉を付けたカリッとした食感が出ておいしくなりますが、手間を省きたいなら、なくても大丈夫です。



社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2021

夏

Summer

vol.443

発行/(一)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

- 健康教室のご案内
- ご存じですか? 上手な医療のかかり方
- 「算定基礎届」は7月12日(月)までに提出しましょう。
- 社会保険手続きは電子申請でカンタンに!
- 「秋の健康ウォーク」開催のご案内
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 海遊館・京都水族館の施設利用について
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- 令和3年7月 オンライン事務講習会開催!
- わが家でごはん! Vol.37...やさしい夜食レシピ



(公社)びわこびスタースターズ

(守山市:大庄屋諏訪家屋敷/江戸時代から庄屋として残されている歴史の古い建造物です。母屋、客殿、茶室など歴史の古い建造物で守山市指定文化財。平成30年には日本遺産に追加認定されました。)

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

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

協会けんぽからのお知らせ

無料!
オンライン受講可!

健康教室のご案内

協会けんぽ滋賀支部では、従業員の健康づくりをサポートするため、「健康教室」を実施します。専門知識を有した保健師や健康運動指導士などが皆さまの健康維持・増進をサポートいたします! 右下の二次元バーコードからお申込みいただけます。

健康教室		開催期間
食事	1.今すぐ取り組める 肥満予防・改善のススメ	令和3年5月～令和4年3月
	2.こころも身体も腸から! 体質改善のための「腸活」セミナー	
運動機会	3.運動する時間がない人必見! ながら運動で健康になろう	対象
	4.デスクワークに潜む危険 VDT症候群 予防・改善セミナー	
メンタルヘルス	5.自分にも相手にも優しくなる セルフケア講座	開催回数
	6.職場キーマンのためのラインケア ～管理職に求められる「見る・聴く・繋ぐ」～	
その他 健康増進に関する内容	7.正しい睡眠でパフォーマンス向上 ～睡眠改善セミナー～	会場
	8.受けっぱなしはもったいない! 健診結果の見方と生活習慣病予防	
	9.吸う人も吸わない人も たばここと健康の話	
	10.女性はもちろん、男性にも知ってほしい! 女性の健康と活躍推進	
	11.今押さえておくべき 感染症対策について学ぶ	
		開催日時
		〇事業所内の会議室等 ※オンライン受講も可
		〇開催開始時間 9:00～18:00(約60分) ※土日の開催も可能!ただし、祝日は開催不可。

※WEB申込やオンライン受講時の通信料は事業所様のご負担となります。

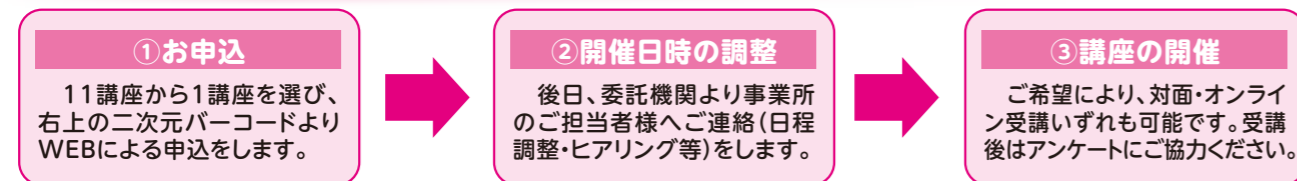
健康教室のお申込
はこちらから!!▶

※委託機関(株式会社
ドクタートラスト)のHPへ



申込フォームURL <https://doctor-trust.co.jp/form/healthseminar12/>

◆お申し込みの流れ◆



【お申込・お問合せ先】 (委託機関) ※お申込・お問合せ先をご確認のうえ、お間違えのないようにご注意ください。

株式会社ドクタートラスト
〒541-0041 大阪市中央区北浜三丁目1-22
あいおいニッセイ同和損保淀屋橋ビル10階
電話: **06-6209-2500**
(受付時間 平日9:30～18:00)

※本事業は、協会けんぽ滋賀支部が株式会社ドクタートラストへ委託して実施しております。ご提供いただいた事業所情報等は、委託業務の遂行上必要な範囲に限り使用し、他の目的には一切使用いたしません。

ご存じですか? 上手な医療のかかり方 ～みんなの医療を守るために、お願いがあります～

日常的な病気やケガは身近な診療所を受診し、日中の診療時間内に病院に行くこと、かかりつけ医をもつことが、上手な医療のかかり方の基本です。適切かつ効率的に受診することで、医療費や家計への負担も抑えることができます。適切な受診で医療の質を保ち、みんなの医療を守りましょう。

① かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

【かかりつけ医のメリット】

日頃の健康状態(体質、アレルギー、病歴、生活習慣など)を把握してもらえ、病気の早期発見や予防につながります。専門の医療機関での治療が必要な場合も、かかりつけ医からの「紹介状」があれば、受診がスムーズです。

② 夜間や休日診療は 重篤な急患のためにあります

夜間や休日の「時間外診療」は緊急性の高い救急搬送患者のために設置されています。平日日中とは診療体制が異なるため、検査等も十分にできないことがあります。急な症状でなければ、休日や夜間を避け、平日の診療時間内に「かかりつけ医」に診てもらいましょう。

③ 子ども医療電話相談「#8000」

子どもが休日や夜間に病気やケガをしたときに相談できる全国共通の電話番号です。「#8000」にかけると、お住まいの都道府県相談窓口へ自動転送され、小児科医や看護師より子どもの症状に応じた適切な対処方法等の助言を受けられます。

※滋賀県の子ども医療電話相談連絡先
電話: **077-524-7856**
●月～土曜日: 18:00～翌8:00
●日曜日・祝日: 9:00～翌8:00

④ 医師以外にも相談できます

市販薬を含めお薬の飲み方や効能のことで質問や相談があれば、病院や薬局にいる薬剤師に聞いてみましょう。病気やケガの間、どのように過ごすか(療養方法)については、看護師にも相談できます。

医療機関には、地域の医療機関や行政保健・福祉サービス機関に関する相談、退院後のかかりつけ医との地域連携ができる相談窓口(地域連携室等)を設けているところもあります。



もしかして、控えてませんか?

- ☑ かかりつけ医への相談
- ☑ 生活習慣病の健診・受診
- ☑ 乳幼児健診・予防接種
- ☑ がん検診

生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定通り受けましょう。

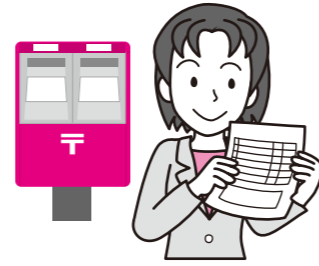
全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ
〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

お問い合わせはこちら

TEL:077-522-1099(代) FAX:077-522-1138
※おかけ間違いにご注意ください。



事業主の皆様へ



「算定基礎届」は 7月12日(月)までに提出しましょう。

郵送先

〒541-8533
日本年金機構大阪広域事務センター
(郵便番号と事務センター名のみで届きます)

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12日までに、同封の返信用封筒をご活用いただき、提出してください。

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ての被保険者です。ただし、以下の①～④のいずれかに該当する方は、算定基礎届の提出が不要です。
 - ①6月1日以降に資格取得した方
 - ②6月30日以前に退職した方
 - ③7月改定の月額変更届を提出する方
 - ④8月、9月改定の月額変更届の提出を予定されている方(不該当であることが判明した場合は、速やかに算定基礎届をご提出ください。)

提出するにあたって

- 記入方法については、算定基礎届送付時に同封の「算定基礎届の記載例」をご参照ください。なお、令和3年度から「被保険者報酬月額算定基礎届総括表」を廃止いたしましたので提出は不要です。
- 提出方法については、「届出用紙」以外に「電子申請」や「電子媒体」により提出いただくことができます。「届書作成プログラム」を利用した「電子申請」については 次頁をご確認ください。

決定通知書が届いたとき

- 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められると、「標準報酬決定通知書」が送られてきますので、給与明細書などで新しい標準報酬月額を被保険者に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、当年9月分以降の保険料が計算されます。
- 大阪広域事務センターでは多数の届書を集中して処理するため、算定基礎届の決定通知書の送付については1カ月半程度のお時間をいただいておりますので、ご了承をお願い申し上げます。

年間算定の取扱いについて

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(通常の定時決定の方法)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。その際は、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。

事業主の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

社会保険手続きは 電子申請でカンタンに!

「電子申請」とは、インターネットを利用して申請・届出をする方法です。インターネットを経由するため、いつでも・どこでも手続きができます。

また、申請するために移動したり郵送する必要がないため、書面やCD・DVDで行う申請に比べて、コストがかからないなどのメリットがあります。ぜひこの機会に、電子申請をご利用ください。

電子申請のメリット

- 24時間365日、いつでも申請が可能です。
- 年金事務所に行かなくても、職場や出先などから申請が可能です。
- 移動時間や交通費、郵送費などのコスト削減が期待できます。

電子申請のご利用方法

STEP 1

「G BizID」のアカウント取得※1

STEP 2

申請データの作成

STEP 3

届書作成プログラムから申請!※2



- ※1 G BizIDとは1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。
- ※2 届書作成プログラムとは届書を簡易に作成・申請できるプログラムで日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

日本年金機構 電子申請

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

電子申請の方法はこの他にも「e-Gov」を利用した方法等もあります。詳細は日本年金機構ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】

○G BizID 関係

経済産業省「G BizID」ヘルプデスク 0570-023-797

受付時間:月～金曜日:午前9時～午後5時

※土、日、祝日、年末年始はご利用いただけません。

○届書作成プログラム関係

「ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)」

0570-007-123 (ナビダイヤル)⇒「2番」をお選びください。

03-6837-2913 (050から始まる電話でおかけになる場合)⇒「2番」をお選びください。

受付時間:月～金曜日:午前8時30分～午後7時

第2土曜日:午前9時30分～午後4時

※土、日、祝日(第2土曜日を除く)、年末年始はご利用いただけません。



「秋の健康ウォーク」開催のご案内

ウォーキングは、ゆっくりと時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる身近な健康法です。健康な体と心づくりのために、「秋の健康ウォーク」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

なお、全国健康保険協会滋賀支部に申込み、登録された方は当日の参加費(500円)は無料です。

開催日時	令和3年9月19日(日) 午前10時～ 雨天決行	集合場所	マキノ駅：10：00
開催コース	「枝豆収穫祭ウォーク」	対象者	全行程(約5km)を完歩出来る方
当日スケジュール	マキノ駅～枝豆(さつまいも)畑～近江中庄駅 ※メタセコイヤ並木～ピックランドを経由するコースもございます	持ち物	健康保険証の写、昼食、飲み物、少額のお金
主催	NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 077-587-6159	その他	●参加申込み等、詳細につきましては「協会けんぽしが8月号」にてご確認ください。 ●予定定員は100名。(申込み者多数の場合は先着順。) ●枝豆畑で枝豆を収穫し、お持ち帰りしていただけます。(無料) ●お子様にはさつまいも掘りを用意しています。(無料)
共催	(一財)滋賀県社会保険協会 全国健康保険協会滋賀支部		
後援	滋賀県社会保険委員会連合会		

※新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合がございます。詳しくは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。
※昨年は用意していた「さつまいも畑」がイノシシにより全て食べられたため、大変な迷惑をおかけしました。本年は「さつまいも畑」を移動させて栽培しています。尚、今年のさつまいも掘りはお子様に限定させていただきます。

コロナ禍により、外出自粛が続いて、運動不足になってませんか？ 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

海遊館・京都水族館の施設利用について

大変ご好評頂いています海遊館、京都水族館は新型コロナウイルスの影響により緊急事態宣言が発令されているため、臨時休館していましたが、6月1日より一部営業が再開されました。

詳しくは各施設のホームページをご確認ください。

施設利用事業の再開の際は滋賀県社会保険協会ホームページでご案内させていただきますのでご確認ください。よろしくお願いいたします。

※今年度より新たに水族館「ニフレル(万博記念公園)」も追加します。



かんたんクイズ QUIZ

○に文字を入れてください。

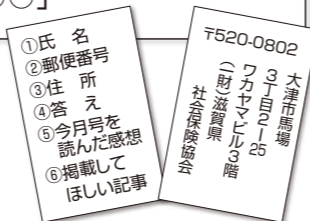
子どもが休日や夜間に病気やケガをしたとき、医師や看護師に相談できる全国共通の番号は「○○○○○」

●応募方法

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名様にクオカードをお送りします。応募締め切りは、6月30日(水)必着です。前号の答えは「9.78%」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

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、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疾病予防や健康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。

令和3年度1回目のご案内となります。次回は令和3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 **紙** ①1回目締切日 令和3年7月5日(月)必着 →1回目商品のお届け日 令和3年7月下旬頃
②2回目締切日 令和3年7月21日(水)必着 →2回目商品のお届け日 令和3年8月中旬頃

WEB ③1回目締切日 令和3年7月2日(金)23:59まで →1回目商品のお届け日 令和3年7月中旬頃
④2回目締切日 令和3年7月13日(火)23:59まで →2回目商品のお届け日 令和3年7月下旬頃

◎申込締切日以降は次回12月(予定)のご斡旋をご利用ください。

「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。

※webでの申込も可能となりました。

※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 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号

(お問合せ先) 白石薬品株式会社 大阪営業部 一般財団法人滋賀県社会保険協会 係 【TEL】072-961-7471

令和3年7月 オンライン事務講習会開催!

健康保険事務を担当されている方のために、制度や手続き方法などをご案内する講習会をZoomを使用したウェビナー方式で開催いたします。ぜひご参加ください。

講習内容	○全国健康保険協会 滋賀支部 「実務的! 申請書の書き方」および「健康教室」について ・傷病手当金、任意継続、限度額適用認定証・高額療養費 ・健康教室のご案内 ※講習内容はいずれも予定です。変更となる場合があります。	実際の申請書を用いた実務的な研修です!
日時	令和3年7月6日(火) 14:00~15:30(受付は13:30~)	
申込	事前の申し込みは不要です。 当日は下部ZoomのミーティングIDとパスコードでアクセスし、ご視聴ください。 ※資料は滋賀支部HPに公開いたします。(7/1(木)公開予定) https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga/ 資料はこちら▶	
その他	①あらかじめZoomアプリのダウンロードをお願いします。 なお、アプリの使用方法に関するご質問はお受けできません。 ②Wi-Fi圏外で視聴される場合等、データ通信料にご注意ください。 ③画像や音声配信しますので、予め通信環境をご確認ください。 ④後日YouTubeで配信予定のため、映像の録画・録音はお控えください。	
お問合せ	全国健康保険協会滋賀支部 企画総務グループ 〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階 ☎077-522-1103 (平日8:30~17:15)	

Zoomのミーティング ID・パスコード

ミーティングID 915-4350-2552
パスコード 593376

