

これで元気いっぱい

# わが家でごはん! Vol.39 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。  
ココナッツの風味とトマトの酸味で、冬野菜がおいしく食べられるメニューをご紹介します。

## ささみと冬野菜の ココナッツカレー

夜食  
ポイント

カレーと比べて脂質が少ないカレー粉を使った、夜に食べても安心なヘルシーカレーです。  
低脂肪、高たんぱくで消化にも良いささみを使用し、ココナッツミルクでまろやかな味わいに仕上げます。

### 材料(1人分)

- ささみ ..... 1本
- ごぼう、にんじん ..... 各15g
- 白菜 ..... 1/4枚
- 小松菜 ..... 1株
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- たまねぎ ..... 1/8個
- カレー粉 ..... 大さじ1/2
- A トマト缶 ..... 100g
- ココナッツミルク ..... 100ml
- 水 ..... 100ml
- ナンブラー ..... 大さじ1/2
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 少々
- ご飯 ..... 120g
- パセリ(あれば) ..... 少々

※すべて1人分の数値

カロリー / 392kcal    脂質 / 5.5g  
塩分相当量 / 3.3g

### ● 作り方 25分(目安時間)

- 1 ささみは1cmくらいの斜め切りに。ごぼう、にんじんは大きめのさがきにする。白菜は細切り、小松菜は4cmの長さに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒めたらカレー粉を加え、香りが立ったら①を入れる。
- 3 全体に油が回ったらAを加え10～15分ほど煮る。根元に火が通り、とろっとするまで煮詰める。
- 4 ご飯を器に盛り、③をかけ、彩りにパセリを散らす。



### CHECK

ごぼうとにんじんをさがきにする事で、火が通りやすくなり、調理時間を短縮することができます。



# 社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2021

冬

Winter

vol.445

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

- 令和3年度 滋賀県社会保険委員表彰式
- 社会保険の実務 ボーナスを支払われたら
- 「医療費のお知らせ」をお送りします!
- いきなり大病院は「特別料金」がかかります
- 「賞与支払届」「賞与不支給報告書」は電子申請をご利用ください!!
- 海遊館・京都水族館の施設利用の再開について
- 従業員の健康UP 出前ウオーキングを実施致します
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- わが家でごはん!Vol.39...やさしい夜食レシピ



(公社)びわこビジターズビューロー

【野洲市:兵主大社/建立1,300年を超え、奈良時代初めの創建という、県下でも有数の古社です。池を中心とした美しい名園で国指定の名勝です。社宝として、源頼朝や徳川氏の武具が伝えられています。】

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/>

# 令和3年度 滋賀県社会保険委員表彰式

## 社会保険委員功労者を表彰!!

11月11日(木)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて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、全国健康保険協会理事長、日本年金機構理事、全国健康保険協会滋賀支部長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。



滋賀県社会保険委員連合会 村上会長



表彰された皆さん



厚生労働大臣表彰(西村 寛志 様)



厚生労働大臣表彰(藤田 みゆき 様)

### 社会保険委員功労者(順不同・敬称略)

#### ●厚生労働大臣表彰

西村 寛志 湖国精工 株式会社 藤田 みゆき 白井松新薬 株式会社

#### ●日本年金機構理事長表彰

村上 小祐理 堅田電機 株式会社 土沢 誠 株式会社 ナツハラ  
大林 佳代子 大原薬品工業 株式会社

#### ●全国健康保険協会理事長表彰

藤井 典史 株式会社 笹川組 池元 太郎 日野川流域土地改良区

#### ●日本年金機構理事表彰

鈴木 善則 近江鍛工 株式会社 前田 由香 新江州 株式会社  
鶴田 直美 西村建設 株式会社 中川 知佳子 株式会社 渡辺工業  
齋藤 弘光 株式会社 テクノスマート 滋賀事業所

#### ●全国健康保険協会滋賀支部長表彰

東 尚子 株式会社 アズマ  
矢森 貞行 株式会社 三東工業社  
古野 智子 山科精器 株式会社  
久木 宏 草津商工会議所  
石川 知見 甲賀協同ガス 株式会社  
高木 光子 株式会社 高木紙工  
西邑 好美 カネ上 株式会社  
井根口 拓美 谷庄建設 株式会社  
寺田 友子 株式会社 シガウッド  
西山 学 株式会社 ボーンフリー

## 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)します。

**本年度より「賞与支払届総括表」の添付は不要となりました。賞与支払予定月に賞与を支払わなかった場合は、「賞与不支給報告書」をご提出いただくようお願いします。**

## 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となります)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

### 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となります。「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(協会けんぽ滋賀支部の場合)は1000分の97.8【9.78%】、厚生年金保険は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3.6【0.36%】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18.0【1.80%】も事業主と被保険者が折半で負担します。

## 協会けんぽからのお知らせ①

1月中旬から順次「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?

協会けんぽでは、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費について確認していただき、健康保険事業の健全な運営を図るために、年一回「医療費のお知らせ」を発行しています。

**お知らせ内容** 【対象期間】 令和2年10月～令和3年9月受診分  
【記載内容】 医療機関名称、医療費総額、支払額など



### 〈事業主様・ご担当者様へ〉

事業所へお送りします(従業員様のご自宅ではありません)。大変お手数ですが、「医療費のお知らせ」在中と印字された封筒を**開封せず**従業員様へお渡しください。

退職された従業員様の分が届いてしまった場合は、**開封せず**同封の返信用封筒にて協会けんぽまでお送りください。詳しい内容については同封されているQ&Aもご覧ください。

### 医療費のお知らせが届いていない従業員がいるのはなぜか?

医療費のお知らせは、主に令和2年10月から令和3年9月までの間に医療機関へ受診された分が記載されていますが、対象期間中に受診されていない場合や、お知らせの対象とはならない受診(レセプトの内容の審査中など)については作成されません。

医療費のお知らせは、対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

### 医療費のお知らせを活用して医療費控除の申告をする場合の手続きは?

「医療費のお知らせ」を確定申告(医療費控除)に活用する場合は、**令和3年1～9月診療分**については、「医療費のお知らせ」に基づき、**令和3年10～12月受診分や記載のない受診分**については、医療機関等からの領収書に基づき、医療費控除の明細書も作成したうえで、「医療費のお知らせ」とあわせて申告書に添付してください。

**確定申告(医療費控除)に関しては国税庁ホームページ又は管轄の税務署にてご確認ください。**

### 便利なチャットボットをご利用ください!

医療費のお知らせに関するご質問について、AIを活用し、会話形式でご案内いたします。  
24時間365日、手軽にスマートフォンやパソコンからご利用いただけます。



◀チャットボットの利用や「医療費のお知らせ」についてはこちらから

## 協会けんぽからのお知らせ②

“上手”な医療のかかり方

### いきなり大病院は「特別料金」がかかります

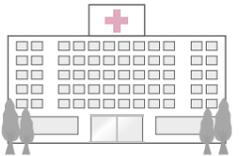
紹介状なしで大病院を受診すると、診察料のほかに「特別料金」がかかることをご存じですか?症状に応じて適切な医療機関を選びましょう。



### ▶診療所と大病院は医療の役割が異なります

「大病院の方がなんとなく安心だから」などの理由で、紹介状がないまま、いきなり大病院を受診したことはありませんか?医療機関には、診療所をはじめ、中小病院、大学病院などの大病院までさまざまな規模や設備の医療機関がありますが、それぞれの役割があります。

- 診療所: 日常的な病気やケガなどに幅広く対応
- 中小病院: 手術や入院を必要とする患者や、救急医療に対応
- 大病院: 高度な医療を必要とする患者や、重篤な患者の救急医療に対応



### ▶いきなり大病院を受診すると5,000円以上の自己負担がかかります

医療機能に応じた役割分担を進めるために、診療所等からの「紹介状」がないまま、大病院を受診した場合、診察料のほかに5,000円以上の「特別料金」を上乗せする仕組みが導入されています(緊急時を除く)。また、200床以上の病院を紹介状なしで受診した場合は、各病院が独自に設定した「特別料金」がかかる場合があります。

**特別料金は、健康保険が適用されないため、全額自己負担となります。**

適切な医療を受けるためにも、「かかりつけ医」として、身近で信頼できる診療所などを見つけおくことが大切です。かかりつけ医は地域の医療機関と連携しており、必要に応じて適切な大病院などを紹介してくれます(かかりつけ医の紹介状を持って大病院を受診する場合は、特別料金がかかりません)。

**大病院を受診するときは、かかりつけ医から紹介してもらいましょう!**

### 協会けんぽ滋賀支部 YouTubeチャンネル 動画配信中!

★★★協会けんぽ滋賀支部のYouTubeチャンネルのおすすめ動画★★★

- 各種申請書の書き方動画
- 健康経営セミナー動画
- 健康教室のお試し動画 など

滋賀支部のチャンネルはこちら ▼



コンテンツは随時更新予定♪チャンネル登録と通知の設定をよろしくお願いします!

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。



# 「賞与支払届」「賞与不支給報告書」は 電子申請をご利用ください!!

夏号にて届書作成プログラムを利用した電子申請手続きをご案内しました。  
今回は「G Biz ID」のアカウントを取得し「e-Gov」を利用して「賞与支払届」もしくは「賞与不支給報告書」を提出する方法をご案内します。

## 電子申請のご利用方法(e-Gov編)

### STEP 1

「G Biz ID」アカウント取得※1

●「電子申請 GUIDE BOOK」  
を用意しています。

### STEP 2

「e-Gov」のアプリケーションを  
インストール※2

●日本年金機構ホームページ  
にも掲載しています。

### STEP 3

「e-Gov」に「G Biz ID」を  
利用してログイン



直接入力により届書を作成、または事前に作成した届書データ(CSV ファイル)を  
添付して申請※3

※1 G Biz ID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 ブラウザの設定変更が必要になることがあります。

※3 「賞与不支給報告書」は直接入力による申請のみとなります。

上記手続きは、あくまでも電子申請の届け出の一例です。利用されるアカウントや電子証明、および使用さ  
れている労務管理ソフト等、事業所様の利用環境や手続きしたい届出によって様々な申請方法があります。

くわしくは

日本年金機構ホームページ 日本年金機構 電子申請 検索

(<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>)



## お問い合わせ先



G Biz IDについてのお問い合わせはこちら

【G Biz ID ヘルプデスク】

0570-023-797

〈受付時間〉午前9時～午後5時 ※土・日・祝日、年末年始を除く



e-Govについてのお問い合わせはこちら

【e-Gov利用者サポートデスク】

050-3786-2225

〈受付時間〉4月・6月・7月：平日：午前9時～午後7時

土日祝日：午前9時～午後5時

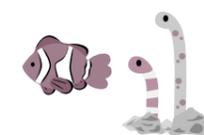
5月・8～3月：平日：午前9時～午後5時

※5月・8～3月の土・日・祝・祭日、年末年始(12月30日～1月3日)は受付を休止しております。



## 海遊館・京都水族館の施設利用の再開について

大変ご好評頂いておりました海遊館、京都水族館の利用助成を新型コロナウイルス感染  
拡大に伴い一時停止させて頂いていましたが、12月1日より利用助成を再開します。  
申込方法等は滋賀県社会保険協会ホームページで確認してください。  
入館引換券申込書は滋賀県社会保険協会ホームページよりダウンロードしてください。



## 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、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。

※詳しくは同封の2022年(令和4年)予定表をご確認ください。

## 家庭常備薬等の斡旋のご案内について

今回の冬号では、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、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。同封の「家庭常備薬等の斡旋  
のご案内」についてをご確認ください。

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



○に文字を入れてください。

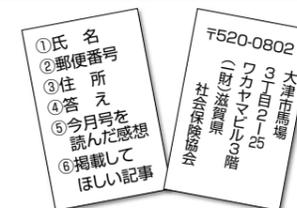
賞与支払予定月に賞与を支払わなかった場合は、  
必ず「○○○○○○○○」をご提出ください。

### ●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、12月17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。

〔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