

これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.42 生活習慣病予防 旬レシピ

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。
ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、
腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

納豆きのこガパオライス

旬 素材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1~2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料(2人分)

- たまねぎ 1/8個
- ピーマン 1個
- パプリカ(赤・黄) 各1/8個
- にんにく 1片
- きのこ
(エリンギ、しいたけ) 100g
- バジル 適量
- 油 1/2大さじ
- 輪切りとうがらし 少々
- 鶏ひき肉 50g
- 納豆 30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー
..... 各大さじ1
- こしょう 少々
- ご飯 2膳
- 卵 2個

●作り方(所要時間25分)

- ①たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- ③皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- ④フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上に乗せる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- ⑤バジルを飾る。



■505kcal
■脂質15.0g
■塩分相当量2.8g
※すべて1人分

社会保険 しかが

2022

秋

Autumn

vol.448

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

- 会長就任のごあいさつ
- 社会保険協会費の「口座振替」ご利用のお願い
- 2023年1月から申請書・届出書を変更します
- 定時決定後の保険料について
- 在職老齢年金を受けている方の年金額について
- 令和4年10月から育児休業等期間中における社会保険料の免除要件が改正されます
- 保険証はその都度速やかにご返却ください
- 健康経営優良法人2023
- 「施設利用会員証」のご案内
- 出前ウォーキングを実施致します
- わが家でごはん! Vol.42...生活習慣病予防 旬レシピ



(公社)びわこデジタルズビューロー

(湖南市:善水寺/奈良時代中期、和銅年間(708-714)に国家鎮護の道場として建立され、和銅寺と称していました。)
宮殿風の趣をもつ荘厳でどっしりした構えの本堂は、天台仏殿代表で織田信長の兵火の時も唯一消失を免れ、国宝に指定されています。)

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/>

会長就任のごあいさつ

初秋の候 会員の皆様方には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

会員の皆様には、平素から一般財団法人滋賀県社会保険協会の事業運営にご理解と多大なご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、私儀この度6月9日をもって一般財団法人滋賀県社会保険協会長に就任いたしました。

社会保険協会の使命は、設立趣旨のとおり「社会保険に加入されている方々の健康づくりと福祉の向上及び社会保険事業の普及発展と社会保険制度の円滑な運営のために寄与すること」と考えています。

日本の社会保険制度は、「一人は万人のために、万人は一人のために」という社会保険の理念である相互扶助に基づき、「いつどこで誰が」遭遇するか分からない万が一のために、お互いに資金を出し合って助け合うため設計された世界でも優れた制度です。しかし、少子高齢化で人口が減少していく日本においては、その持続性が危惧される状況にあります。持続可能であるためには、その母集団を拡大していくことが求められている現状です。

会員の皆様におかれましては、今後とも当協会運営へのご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、会員皆様方のご健勝を祈念申し上げ、就任のごあいさつとさせていただきます。



一般財団法人滋賀県社会保険協会長
大塚 良彦

社会保険協会費の「口座振替」ご利用のお願い

平素は、当協会の事業に格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、当協会の会費の納入につきましては、4月に当協会から送付する納付書にて金融機関窓口での払込みをお願いしていましたが、令和5年度から会員事業所様のお取引金融機関のご指定口座から「口座振替」により納入いただけるようにさせていただきます。なお、「口座振替」をご希望されない場合は「コンビニエンスストアでの払込み」若しくは「ATM」・「インターネットバンキング」にてお振込み頂くこととなります。

【口座振替のお手続き方法・提出期限】

同封しました「預金口座振替依頼書」に必要事項をご記入いただき、同封の返信用封筒にて10月31日(月)までにご返送願います。

(3枚目のお客様用は事業所様にて保管願います。)

【ご利用いただける金融機関】

全国の都市銀行・地方銀行・信託銀行・信用金庫・信用組合・労働金庫・農協・ゆうちょ銀行等がご利用いただけます。

【振替日】

毎年5月23日を基準とします。(金融機関休業日の場合は、翌営業日)

4月下旬に振替日・振替金額等のご案内をさせていただきます。

一般財団法人 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

協会けんぽに加入の皆さまへ～お知らせ～

2023年
1月から

申請書・届出書を変更します

新様式の使用にご協力をお願いします



2023年1月(令和5年1月)から、より速い審査の実施と記入方法をわかりやすくすることを目的として、各申請書等の様式を変更いたします。



2023年1月以降、新様式の申請書等の使用にご協力をお願いします。

なお、2023年1月以降、旧様式はご使用いただけませんのでご注意ください。

※2022年12月以前に新様式の申請書等を提出いただいた場合、通常よりも審査に時間を要してしまうため、2023年1月以降の提出にご協力をお願いいたします。

●新様式の申請書等は、2022年11月以降に協会けんぽのホームページから入手できます。

ダウンロード手順

協会けんぽ 検索

協会けんぽのホームページ(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)にアクセスしてください。



この「申請書ダウンロード」ボタンをクリック。

ご希望のカテゴリをクリック▶該当の申請書を選択しクリック。

申請書様式を手書き用・入力用から選択してダウンロード。

11月～12月の間は、新・旧両様式の申請書を掲載していますのでお間違いのないようご注意ください。

全国のコンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で印刷できる「ネットプリント」(有料)でも入手できます。※「ネットプリント」は2023年1月から新様式に対応します。

様式変更のポイント

- 文字の読み取り精度を高め、より速い審査を行うため、マス目化した記入欄を増やしました。
- 記入方法をわかりやすくするため、記述を求める記入欄から項目を選択する記入欄に変更しました。

お手続きはすべて郵送で行うことができます

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

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（10月31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へ「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まれます）、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月に送付される納入告知額通知書との照合

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。

在職老齢年金を受けている方の年金額について

～在職定時改定の導入～

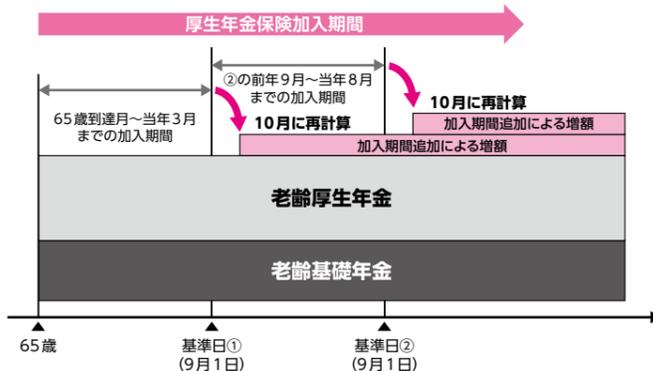
これまでの取扱い

老齢厚生年金の受給権者が厚生年金保険の被保険者となった場合、65歳以降の被保険者期間は資格喪失時（退職時・70歳到達時）にのみ年金額を改定する際の計算に含まれていました。

令和4年4月以降の取扱い

65歳以上の受給権者は在職中であっても、毎年1回年金額の改定が行われます。

基準日（9月1日）において厚生年金保険の被保険者である65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者については、前年9月～当年8月の厚生年金被保険者期間を老齢厚生年金の計算の基礎に加え、10月分（12月支払）から年金額の改定が行われます。



事業主の皆さまへ

令和4年
10月から

育児休業等期間中における社会保険料の免除要件が改正されます。

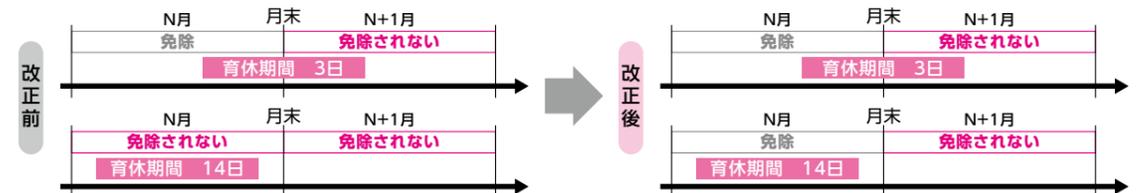
育児休業等期間中の社会保険料の免除とは

被保険者から育児休業または育児休業に準ずる休業を取得することの申し出があった場合に事業主からの届出により、育児休業の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの社会保険料が免除となる（被保険者・事業主とも）制度です。

この度、全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）の公布にともない、令和4年10月から育児休業等期間中の保険料の免除要件が改正されます。主な改正内容は次の2点です。

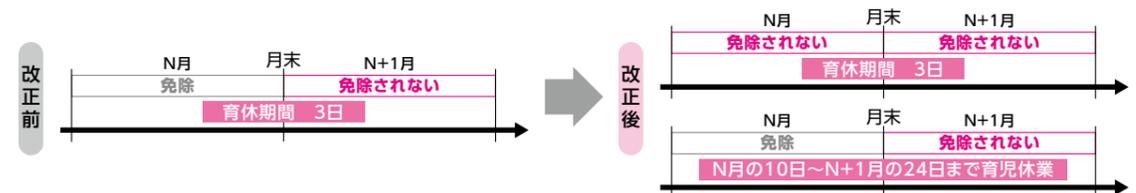
① 月額保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、**同月中に14日以上育児休業等**を取得した場合にも免除されます。



② 賞与保険料

育児休業等を1月超（暦日で計算）取得した場合のみ免除されます。



お問い合わせ先

大津年金事務所 ▶ **077-521-1126**

草津年金事務所 ▶ **077-567-2259**

彦根年金事務所 ▶ **0749-23-1112**

◆自動音声案内でご案内いたします。

健康保険・厚生年金保険の手続きなどのご相談 → ③番を選択

制度に関する一般的なご相談 → ①番を選択 「ねんきん加入者ダイヤル」へつながります。

年金事務所職員にご用の方 → ②番を選択 厚生年金適用調査課へつながります。



あとでまとめて返そう…はトラブルのもと

保険証はその都度速やかにご返却ください



協会けんぽでは、退職された方、扶養を外れた方などの保険証を速やかに回収することにより、資格を失った保険証での医療機関受診を防止し、医療費の適正化に努めています。

保険証未回収の資格喪失者に対しては、協会けんぽおよび日本年金機構から**保険証返却をお願いする文書催告を1か月以内に最大3回行っています**。催告を受け取られた方（退職された方・扶養を外れた方）から、「すでに会社へ返却した」との連絡を多数いただいております、不信感を持たれる方もいらっしゃいます。

回収できた保険証は、他の方の回収を待たず、その都度速やかにご返却ください。

電子申請を含む資格喪失届や被扶養者削除の手続きの際→保険証は**日本年金機構へ**
上記の届け出に間に合わなかった場合→後日保険証回収→保険証は**協会けんぽへ**

Check Q 適用拡大により被保険者となった従業員の方から、これまで使用した扶養家族の保険証をどうしたらよいのか聞かれました。どこへ返却すればいいですか？

A. 被保険者の方がお勤めの会社へ返却するようお伝えください。

例 被保険者である夫の扶養家族として健康保険に加入していた妻がパート先で被保険者として適用された場合の保険証の返却先→夫の勤務先
被保険者の勤務先事業所にて認定解除の届出を行う際の添付書類として保険証が必要になります。扶養家族の保険証は必ず被保険者の勤務先へお返しください。

健康経営優良法人2023 ～認定基準や申請期間等が公表されました～

社会保険しが夏号にてご案内した『健康経営優良法人2023』の認定基準や申請期間等が公表されました。健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営®に取り組む企業の「見える化」を進めるため、**経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議が認定する制度**です。健康経営優良法人2022では、滋賀県内で計164法人が認定されています。

認定を受けた企業は、対外的イメージが向上し、融資や自治体の入札等で優遇を受けたりしています。この機会に、健康経営優良法人認定にむけてチャレンジしてみませんか？詳細は健康経営優良法人認定事務局ポータルサイトでご確認いただけます。

詳しくは、健康経営優良法人認定事務局ポータルサイトへ



ACTION! 健康経営 (日本経済新聞社)

認定基準や申請方法を案内した「健康経営セミナー」アーカイブを動画配信中!

協会けんぽ 滋賀支部 YouTube チャンネル



健康経営優良法人2023 申請期間
大規模法人部門：令和4年8月22日から令和4年10月14日 (17時)
中小規模法人部門：令和4年8月22日から令和4年10月21日 (17時)
★協会けんぽ滋賀支部に加入の事業所様が申請をされる場合は、滋賀支部の「健康アクション宣言」へのエントリーが必須です。

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「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員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

湯快リゾートグループ

プリンスホテル優待プラン

ダイワロイヤルホテルズ(大和リゾート株式会社)

※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

お申込みは協会ホームページの「事業のお知らせ」をご覧ください。



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。

★お申込み：一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



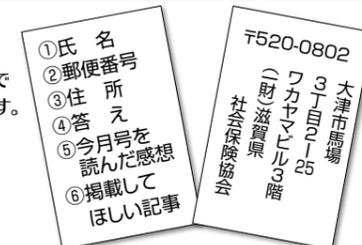
○に文字を入れてください。

定時決定によって新しく決定した標準報酬月額、○○○保険料から適用されます。

●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、9月26日(月)必着です。前回の答えは「健康アクション」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