

これで元気いっぱい

わが家でごはん！ Vol.43 高たんぱくレシピ

ミートボールと根菜の
クリームグラタン

冬が旬の根菜のほっくりした甘みに、生クリームとチーズのまろやかさが相まって、心も温まりそうなメニュー。かぶは、根だけでなく、栄養豊富な葉も食べましょう。牛肉100%のミートボール入りで食べ応えもたっぷり。

高たんぱく食材
牛ひき肉

牛の内も肉、ばら肉、すね肉などを合わせてひいたもので、うま味が強く弾力があり、さまざまな料理に使いやすい肉です。赤身が多いため、脂質は少なくたんぱく質が豊富。鉄、ビタミンB12、B6なども多く含まれています。

材料(2人分)

- 玉ねぎ…………… 1/4個
- パン粉、牛乳…………… 各大さじ1
- かぶ…………… 1個
- れんこん…………… 50g
- にんじん…………… 1/4本
- 牛ひき肉…………… 200g
- 塩…………… 少々
- 卵…………… 1/2個
- こしょう…………… 少々
- 生クリーム、牛乳…………… 各100ml
- シュレットチーズ…………… 40g
- 調味用塩、こしょう…………… 適量

●作り方(所要時間20分)

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。かぶの根は8等分、葉は3cmの長さに、れんこんは5mmの厚さの半月切りに、にんじんは小さめの乱切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ボウルに牛ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、溶き卵、こしょう、①の玉ねぎとパン粉、牛乳を入れて、よく混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸めて、熱したフライパンで転がしながら全体に焦げ目が付くまで表面を焼く。
- ④ かぶの根、れんこん、にんじん、生クリーム、牛乳を加え、とろりとするまで10分ほど煮詰め、最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、シュレットチーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。



■ 561kcal
■ 塩分相当量2.5g
※すべて1人分

社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2022

冬

Winter

vol.449

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

- 第57回 滋賀県社会保険委員大会
- 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
- 年末年始の業務について
- 申請書様式の変更について
- 健診は受けた後が大切です 治療が必要な方へ受診を勧奨していますか?
- オンライン事業所年金情報サービス
- B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!
- 「ニフレル」がイベント割の対象に
- 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.43…高たんぱくレシピ



(守山市: 比叡山東門院守山寺/ 788年(延暦7年)、伝教大師最澄が東の麓に門を構えたのが始まりとされている。比叡山の東門として、「比叡のお山を守る寺」で守山の地名の由来となった。)

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/>

第57回 滋賀県社会保険委員大会

社会保険委員功労者を表彰!!

11月10日(木)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて、新型コロナウイルス感染拡大により2年間延期していた「第57回滋賀県社会保険委員大会」が盛会に開催されました。

当日は、社会保険事業の推進に功績のあった方々の表彰式後、委員総会、事務講習会、RIZAPによる「健康セミナー」が行われました。



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(山口 太二郎 様)



講師 瀧 清吾さん(RIZAP株式会社)

社会保険委員功労者(順不同・敬称略)

●厚生労働大臣表彰

吉田 正治 田中ホールディングス 株式会社 山口 太二郎 山基建設 株式会社

●日本年金機構理事長表彰

上下 重征 滋賀特機 株式会社 熊木 英夫 公益財団法人 豊郷病院
川上 聡 大塚オーミ陶業 株式会社

●全国健康保険協会理事長表彰

鶴田 直美 西村建設 株式会社 遠藤 健 株式会社 JIC
三島 直美 オリベスト 株式会社 北川 融 株式会社 松原鉄工所 滋賀工場
成瀬 まゆみ 株式会社 ユーハイム

●日本年金機構理事表彰

森田 陽子 日本バイリーン 株式会社 滋賀工場 辻 甚誠 ホシデン化成 株式会社
山本 修一郎 甲賀協同ガス 株式会社 嶋川 緑 株式会社 肥田電器金型製作所

●全国健康保険協会滋賀支部長表彰

松岡 由理子 大津商工会議所
寺村 聡 株式会社 HIROTA
西田 紀子 株式会社 大井鉄工所
田中 あゆみ 野洲川土地改良区
田畑 尚人 平成工業 株式会社
光田 静代 株式会社 ライフテックミツダ
藤本 正幸 長和産業 株式会社
常喜 たか子 社会福祉法人 はのくに
兼山 薫 株式会社 ケン・トップカーゴ
宇野 亨 株式会社 AUC

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。

令和3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」をご提出いただくをお願いします。

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98.3【9.83%】、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16.4【1.64%】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

令和5年1月中旬から順次、事業所様あてに送付

「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、年に一回「医療費のお知らせ」を発行しています。

対象期間 令和3年10月～令和4年9月受診分

発送時期 令和5年1月中旬から順次

送付先 事業主様あて(被保険者様のご自宅ではありません)

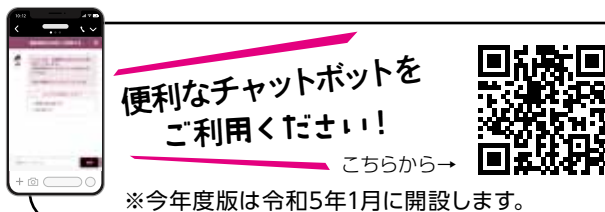


事業所のご担当者様へ

個別に封緘されておりますので、**開封せず**に従業員様へお渡しください。また、退職された従業員様の分は、**開封せず**に同封の返信用封筒にて協会けんぽまでお送りください。

●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？●

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!

※今年度版は令和5年1月に開設します。

●医療費のお知らせは確定申告(医療費控除)に使用可能です●

「医療費のお知らせ」を申告書に添付すると「医療費控除の明細書」の作成が簡略化できます。ただし、**令和4年10月から12月受診分の医療費は記載されていないため、該当期間については医療機関等からの領収書に基づき、ご自身で医療費控除の明細書を作成する必要があります。**

●確定申告(医療費控除)に関しては、国税庁ホームページまたは管轄の税務署にご確認ください●

- 年間に医療費をいくら以上支払えば、申告できるか?
- 医療費控除を受けるためにどのような手続きが必要か?
- どのような費用が医療費控除の対象となるか? など

お問い合わせは
税務署まで

国税庁からのお知らせ

Check 国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーから、スマホやパソコンで医療費控除の確定申告ができます。以下のものがあればマイナポータルと連携して医療費の情報を取得でき、「**医療費控除の明細書**」に自動入力することができます。

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン(またはICカードリーダー)

※マイナポータル連携の詳細については、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

※マイナポータル連携で医療費の情報を取得すれば、1年間分の情報が連携対象となります。(令和4年分以降)

※医療費控除の適用を受ける場合、支払った医療費から保険金等で補てんされる金額を差し引いて控除額を計算する必要がありますので、ご注意ください。

作成コーナー 検索

協会けんぽからのお知らせ②

年末年始の業務について

協会けんぽ滋賀支部の年末年始の業務につきましては、下記のとおり休業いたします。なお、**年始は令和5年1月4日(水)8時30分より業務を開始いたします。**ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

年末年始の休業期間 令和4年12月29日(木)から令和5年1月3日(火)

申請書様式の変更について

令和5年1月から 協会けんぽの申請書(届出書)の様式を変更します!

旧 様式は、**令和4年12月26日まで**に協会けんぽへご提出ください。
(令和5年1月以降は使用せず、未使用の申請書等は廃棄してください。)

新 様式は、**令和5年1月以降に**協会けんぽへご提出ください。
(令和4年中は提出しないでください。)

新様式の申請書・届出書は、協会けんぽホームページよりダウンロードいただけます
協会けんぽへの各種申請書は郵送による申請が可能です

健診は受けた後が大切です 治療が必要な方へ受診を勧奨していますか?

健診の結果「要再検査」・「要治療」の判定となった方のうち、医療機関を受診されていない従業員の方へ、受診の呼びかけは実施されていますか?今は自覚症状がなくても、放置しておくことで脳出血や心筋梗塞など命にかかわる病気に罹患してしまう可能性があります。

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には、必ず受診することを、事業主様や健診のご担当者様から従業員の方にお声掛けいただくとともに、従業員の方が受診できるように御配慮くださいますようお願いいたします。

未治療者に対する受診勧奨ポスター作成しました!

この度、受診の呼びかけをしやすように、ポスターを作成しました。社内に掲示いただき、呼びかけが実施しやすい環境づくりにお役立てください。

協会けんぽ滋賀支部の
ホームページからダウンロード
いただけます!



協会けんぽ滋賀支部加入の事業所様には、ポスターをお送りいたします。ご希望の場合は、協会けんぽ滋賀支部保健グループ(077-522-1113)までご連絡ください。(在庫限りとなります)



『オンライン事業所年金情報サービス(仮称)』が始まります!!

今回は毎月の社会保険料額等の情報※¹を電子データでe-Gov※²のマイページにお届けするサービスについてご案内します。

ご利用申込みから各種情報・通知書の受け取りまでがオンラインで完結し、初回のお申込み以降は定期的にお届けします。

ご利用にはGビズID※³が必要となります。

サービス開始時期については、日本年金機構のHPにてお知らせします。

※1：次の各種情報・通知書を電子データで受け取れます。

- ・社会保険料額情報
- ・増減内訳書
- ・基本保険料算出内訳書
- ・賞与保険料算出内訳書
- ・被保険者データ
- ・決定通知書

※2：e-Gov電子申請サービスは、デジタル庁が運営し国の行政機関に対する申請・届出等各種手続きをオンラインで行うことができるものです。

※3：GビズIDとは、デジタル庁が運営する認証システムで、1つのアカウント(ID・パスワード)で複数の行政手続きが可能となるサービスです。GビズIDの取得には2週間程度を要しますので、サービスご利用の事前にお手続きをお願いします。

サービスを利用するメリット

1. オンラインで情報を取得できる

社会保険料額等の情報をオンラインで受け取れるため、電話による確認や郵送依頼が不要になります。

初回の申込み以降は定期的にオンラインで受け取れます。

2. 早く確認できる

毎月の社会保険料額を納入告知書等が到着する前に確認できます。

3. 電子申請に活用できる

取得した被保険者データを届書作成プログラムへ読み込むことで、電子申請で届書を作成する際に、直接入力するよりも簡単に届書を作成できます。

4. 紙の保管スペースを削減できる

電子データのため、管理が楽になり、紙の保管スペースを確保する必要がありません。

また、紙の郵送を行わないことから、CO₂排出量の削減にもつながります。



GビズIDについての問い合わせ先

【Gビズ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についての問い合わせ先

【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。

B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!

「滋賀レイクス」を応援しましょう。

『滋賀レイクス』の観戦チケットをプレゼントします。

●1階指定席 ペアチケット 5組

●2階指定席 ペアチケット 5組

応募方法は、申込者の住所・氏名・連絡先電話番号をご記入の上、下記までFAXでお申し込みください(任意様式で可)。申込み締切りは、12月15日(木)です。応募者多数の場合は、抽選といたします。なお、抽選結果はチケットの発送をもってかえさせていただきます。(チケットは12月16日(金)発送予定)

(一財)滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424

滋賀レイクス

検索



「ニフレル」がイベント割の対象に

10月17日より全国旅行支援(イベント割)の対象となり、2023年1月31日まで条件を満たした場合、2割引で入館いただけます。

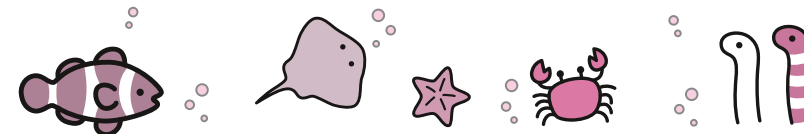
なお、イベント割はウェブのみのご案内になります。詳しくはニフレルホームページをご覧ください。

補助施設

●ニフレル
(吹田市千里万博公園 2-1 EXPOCITY 内)

割引入館料

大人 (16歳以上または高校生以上)	1,600円 (通常2,000円)
子ども(小・中学生)	800円 (通常1,000円)
幼児 (3歳以上)	480円 (通常600円)



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、お薬を中心にお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。詳しくは「家庭常備薬等の斡旋のご案内」をご覧ください。

注文取次先 (お問合せ先) 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号
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。

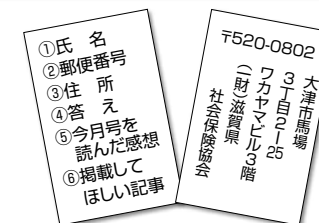
「オンライン事業所年金情報サービス(仮称)」のご利用には
○○○○○が必要です。

●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22日(木) 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