

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.44 ヘルシー旬レシピ

さわら 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。
春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、
汁までおいしくいただけます。

旬食材 鯖



豊富に含まれている不飽和脂肪酸（DHA、EPA）には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料(2人分)

- 鯖切り身 …………… 2切れ
- 塩、こしょう …………… 適量
- あさり(殻付き) …………… 200g
- にんにく …………… 1片
- たけのこ(水煮) …………… 80g
- 春キャベツ …………… 200g(3~4枚)
- スナップえんどう …………… 6本
- ミントマト …………… 4個
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- 白ワイン …………… 大さじ3
- 水 …………… 100ml

作り方(所要時間20分(あさりの砂抜き時間除く))

1 あさらは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミントマトはヘタを取る。

3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。

4 3の周りに1のあさり、2を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。

5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。



■ 249kcal
■ 脂質10.3g
■ 塩分相当量2.6g
※すべて1人分

社会保険 しかが

2023

春

Spring

vol.450

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5年度健康保険料率をお知らせします。
- 生活習慣病予防健診の補助を拡大します!
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 「ねんきんネット」で厚生年金記録の確認や年金見込額の試算ができます!
- 「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」の入館引換券等の発行
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 「施設利用会員証」のご案内
- 令和5年度社会保険協会費の納入のお願い
- わが家でごはん! Vol.44…鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ



[大津市：琵琶湖南西にある三井寺は、正式名称を「長等山園城寺」といい、天台宗の総本山です。琵琶湖を見守り1200年余、幾多の苦難を乗り越えてきた不死鳥寺として知られています。]

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/>

協会けんぽの加入者・事業主の皆様へ

令和5年度の保険料率が決定しました

滋賀支部の健康保険料率	
現行	令和5年3月分 (4月納付分)から
9.83%	▶ 9.73%

全国一律の介護保険料率	
現行	令和5年3月分 (4月納付分)から
1.64%	▶ 1.82%

*40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
*賞与には、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
*任意継続被保険者の方は、令和5年4月分から変更となります。

健康保険料率は都道府県単位です —インセンティブ制度— 皆様の取り組みが滋賀支部の保険料率を下げます

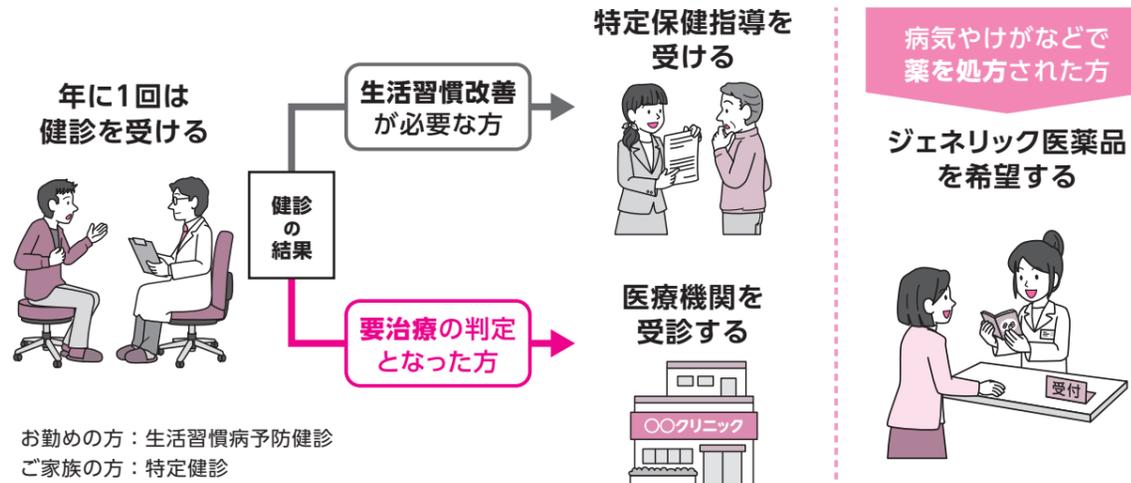
インセンティブ制度とは、協会けんぽの加入者及び事業主の皆様の取り組みを5つの指標に応じて、支部ごとにインセンティブ(報奨金)を付与し、各都道府県支部の「健康保険料率」に反映させる制度です。(令和5年度は、上位23支部までがインセンティブの対象となります。)

5つの指標と滋賀支部の順位(令和3年度実績) ※↗は対前年度より順位が上昇、↘は対前年度より順位が下降。

特定健診の実施率 (及び伸び率)	特定保健指導の実施率 (及び伸び率)	特定保健指導対象者の減少率	要治療者の医療機関受診率 (及び伸び率)	ジェネリック医薬品の使用割合 (及び伸び率)	総合
5位 ↗	32位 ↘	20位 ↘	45位 ↘	44位 ↘	34位 ↘

令和5年度の保険料率は令和3年度の取り組み結果を反映しています。その結果、令和5年度については全国で34位となり、残念ながらインセンティブを受けることはできませんでした。

未来にご負担いただく保険料のために、加入者の皆様へお願いしたい取り組み



さらに充実、協会けんぽの「健康づくり」事業

35歳以上の被保険者(ご本人)対象

令和5年
4月
スタート!



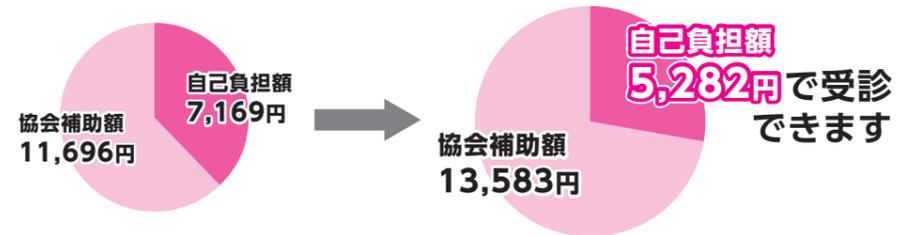
生活習慣病予防健診の補助を拡大します!

協会けんぽでは、加入者の皆様の生活習慣病の早期発見のため健診を実施し、年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助しています。令和5年度(令和5年4月～令和6年3月)より、被保険者(ご本人)様が対象の生活習慣病予防健診に対する補助の割合を拡大し、皆様の負担割合を38%から28%へ引き下げます。

総額18,865円(最高)の一般健診が

令和5年3月まで

令和5年4月から



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸
子宮 乳房 までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は別途自己負担が必要です。
令和5年4月より一般健診と同様に自己負担を軽減します。

事業主の皆様へ

労働安全衛生法に基づく定期健診の項目も含んでいますので、従業員の皆様の定期健診に代えてご利用いただけます!

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

一般健診に追加できる付加健診(総額最高9,603円)も自己負担額を軽減します

令和5年3月まで ▶ 最高4,802円 → 令和5年4月から ▶ 自己負担額最高**2,689円**

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な内容の健診です。

令和6年4月スタート! 令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、**45歳、55歳、60歳、65歳、70歳**も対象になります。

健診は受けた後の行動こそが大切です! 滋賀支部YouTubeチャンネルにて動画配信中

「健診は受けた後が大切」です。
健診受診後の行動とは?
さらに、その行動が保険料率を変える?

そのギモン、
野洲のおっさんが
答えます!



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ふ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。

パートタイマーについては、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か月の所定労働日数が常時雇用者の4分の3以上

同一事業主の適用事業所の厚生年金保険被保険者数が常時101人以上の特定適用事業所に勤務する短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険の適用が義務づけられています。さらに被保険者数が常時100人以下の事業所の短時間労働者についても、**労使の合意に基づき適用拡大が可能**となっています(国・地方公共団体は規模にかかわらず適用)。

資格取得届の書き方と記載例

様式コード 2200	健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 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) (名)	③ 生年 (氏)
④ 取得区分 1.健康・厚生 2.共済 3.共済出向 4.船保任継	⑤ 個人番号 【※必ず記入してください】	⑥ 資格取得年月日
⑦ 報酬月額 ⑧ (通貨) ⑨ (現物)	⑩ (合計) ⑦+⑧+⑨	⑪ 備考
⑫ 住所	⑬ 理由	⑭ 被扶養者

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桁の番号を左詰めして記入します。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。**新入社員の報酬月額は、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

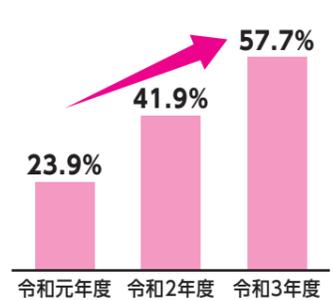
採用の日など使用関係の事実が発生した日を記入してください。**試用期間や研修期間であっても、使用関係があり給与の支払があれば、その初日から被保険者となります。**

届出には電子申請をご利用ください!!

電子申請のメリット

- いつでもどこでも申請可能**
オンラインで24時間365日申請ができます
- コスト削減**
郵送料・交通費の削減ができます
- 処理が早い**
資格取得届を電子申請した場合の平均処理日数
令和4年4月 0.7日

主要な届出の電子申請割合



※紙で申請した場合 約3日(郵送にかかる日数や受付に要する日数は除く)
※健康保険証は日本年金機構の処理後、2営業日で健康保険協会から発送されます。

「ねんきんネット」で 厚生年金記録の確認や 年金見込額の試算ができます!

◆厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きにもれがないか、納め忘れがないか確認できます!

確認できるもの

- ◆厚生年金加入記録
○厚生年金の加入月数 ○資格取得・喪失年月日 ○お勤め先の名称 ○標準報酬月額・標準賞与額 等
- ◆国民年金加入記録

◆様々な条件に応じた年金見込額の試算

試算方法

- ◆現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「**かんたん試算**」
- ◆今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する「**詳細な条件で試算**」

老後の生活設計を考えるのに便利です!

- ➔受給開始年齢を遅らせた場合や未納期間を納付した場合などの試算が可能!
- ➔年金受給開始年齢、各年齢ごとの年金の見込額などが表やグラフで表示されます!

◆他にも厚生年金加入者の方々に便利な機能があります!

- ◆電子版の「ねんきん定期便」や「被保険者記録照会回答票」の**確認・ダウンロード**
- ◆持ち主のわからない年金記録の**検索**もできます。

ご利用登録は、とってもカンタン 日本年金機構のホームページで

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

ねんきんネット

検索

お問い合わせは



0570-058-555

050から始まる電話で
おかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分(月曜のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

職場での掲示をお願いします

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内 「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」の入館引換券等の発行

大好評につき、入館引換券等を発行します！

滋賀県社会保険協会の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として、「海遊館」の入館引換券、「ニフレル」の入館券、「京都水族館」の前半割引入場券を発行します。

ご希望の方は、協会ホームページの「事業のおしらせ」から申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、必ず返信用切手(84円)を貼付し、送付先を記載した封筒を添えて(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。後日、入館引換券等を送付します。

※なお、ニフレル・京都水族館は事前にご負担金を納入して頂き、(一財)滋賀県社会保険協会が入館券を購入し、申込者に送付させていただきます。



補助施設

●海遊館

(大阪市港区海岸通 1-1-10)

大人 (16歳以上または高校生以上)	2,300円 (通常2,700円)
小学生・中学生	1,200円 (通常1,400円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	600円 (通常 700円)

●ニフレル

(吹田市千里万博公園 2-1 EXPOCITY 内)

大人 (16歳以上または高校生以上)	1,800円 (通常2,200円)
子ども(小・中学生)	900円 (通常1,100円)
幼児 (3歳以上)	500円 (通常 650円)

●京都水族館

(京都市下京区観喜寺町 35-1 梅小路公園内)

大人 (大学生を含む)	2,000円 (通常2,400円)
高校生	1,500円 (通常1,800円)
小学生・中学生	1,000円 (通常1,200円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	600円 (通常 800円)

③ 高校生を除く15歳以上は大人料金となります。

◎年間を通していつでもお申し込みいただけます。

◎料金が改正される場合があります。

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



滋賀県ウォーキング協会の会員証 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年間事業に参加できる会員証**を発行します。この会員証を提示すれば、令和5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。

「令和5年(2023年)年間事業計画」は、滋賀県ウォーキング協会のホームページを確認してください。

※会員証の申し込みは協会ホームページ、「事業のおしらせ」をご覧ください

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 077-599-4625

「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
…契約施設は数多くありますので滋賀県社会保険協会の
ホームページをご覧ください

※対象施設は今後も増える予定です



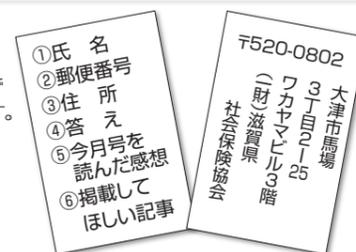
○に文字を入れてください。

令和5年度の協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率は○.○%となります。

●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、3月17日(金)必着です。
前回の答えは「GビズID」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