これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.10 旬の野菜料理

メタボリックシンドロームの元凶ともいえる内臓脂肪は、たまりやすい反面、減らしやすいのが特徴です。 確実に内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防するために、まず食生活から見直してみませ んか。この頁では、おいしくてヘルシーな家庭料理を紹介しています。ぜひ食卓の一品としてください。

旬の野菜を 丸ごといただくヘルシー料理

~かぼちゃと鶏肉のエスニック煮~

緑黄色野菜の代表格であるかぼちゃは、β-カロテンをはじめ、ビタミンC、ビタミンE、 食物繊維などが豊富。糖質も多く含まれ、甘くホクホクとした特有の味わいが楽しめます。 夏バテした体に秋野菜で栄養分をたっぷり補給しましょう。



材料(2人分)

	·····150g
鶏もも肉・・・・・	·····150g
	小さじ1/6
	•••••少々
	·····6個
	1/2片
	1本
	・・・・・・・・各小さじ1
H 717	·····少々
	······3/4カップ
	・・・・・・・大さじ2
	・・・・・・・小さじ1
	・・・・・・・・小さじ1
1.5 11.	・・・・・・・・小さじ1
しカレー粉・・・	・・・・・・1つまみ



2014 vol.416

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

今月の記事

- ●将来の年金額の試算ができます!
- ●定時決定後の保険料について
- ●協会けんぽの申請書・届出書の様式が新しくなりました!
- ●協会けんぽからのお知らせ
- ●街角の年金相談センター大津が移転します
- ●秋の健康ウォーク開催のご案内



〔長浜:大通寺(長浜御坊)/市民から「御坊さん」と親しまれている浄土真宗大谷派の別院。表参道は石畳の道に白壁と紅殻格子の町家風商店街となっている。〕

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 http://www.nenkin.go.jp/ 日本年金機構

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

社会保険しが秋号 発行/平成26年9月(-射)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 記事提供:日本年金機構、全国健康保険協会滋賀支部

将来の年金額の 試算ができます!

ライフプランに合わせて年金額の 試算ができます!

●「将来、年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額 はいくらになるの?1

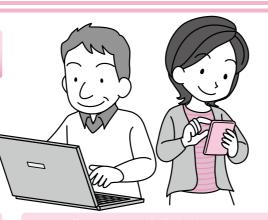
「このまま働き続けた場合、何歳から、どの程度の年金 を受け取れるの?」

など、グラフでわかりやすく表示します。

※すでに老齢年金をお受け取りの方はご利用いただけませんので、あ らかじめご了承ください。

記録の「もれ」や 「誤り」の発見が 容易になります!

いつでも、最新の 年金記録が 確認できます!



「ねんきん定期便」や 「年金振込通知書」などの 内容がご自宅で確認できます!

年金見込額試算の概要

年金見込額試算とは、今後の働き方や受給開始年齢などを入力することで、将来受給する 年金の見込額を試算できるサービスです。様々な条件で年金の見込額を試算し、表やグラフで 試算結果を比較検討できます。

●被保険者の方に、今後の働き方に応じた 年金見込額を試算いただけます。

いくつかの簡単な質問に答えることで今後の働き 方に関する情報などを入力し、それぞれの条件にお ける年金見込額を試算できます。

●受給者の方も、将来の年金額の試算が できます。

在職老齢年金の退職改定による年金額や、65歳 到達による老齢基礎年金・老齢厚生年金の金額な どの試算ができます。



┗━ 詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット

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

一 電話でのお問い合わせは、「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ

25 0570-058-555

☎03-6700-1144

社会保険の実務

担当 年金事務所 適用調査課

定時決定後の保険料について

7月に行われた定時決定(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、年金事務所から事業主 の皆様に「被保険者標準報酬月額決定通知書」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みます)、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、年金事務所から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」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、従業員 一人ひとりにお知らせしていただくようお願いします。

●9月から保険料率が変わっています!

9月分(10月31日納期限分)から、厚 生年金保険の保険料率が右表のように変わっ ています。定時決定(算定基礎届)等と併せて、 ご注意いただきますようお願いします。

	保険料率
厚生年金保険	17.120% → 17.474% (平成26年9月分から変更)
健康保険	9.97% (平成24年3月分から変更なし)
介護保険	1.55% → 1.72% (平成26年3月分から変更)

お問い合わせ先

大津年金事務所 草津年金事務所 彦根年金事務所

適用調査課 適用調査課 適用調査課

077-521-1126 077-567-2259 0749-23-1112

協会けんぽの

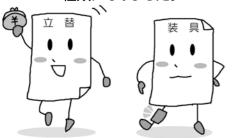
申請書・届出書の様式が新しくなりました!



平成26年7月から 加入者・事業主のみなさまにご記入いただく申請書・届出書の 様式が新しくなりました。新様式でのお手続きをお願いします。

新様式の主な変更点

今まで1種類だった療養費支給申請書が 「立替払用」と「治療用装具用」の 2種類になりました。



今まで各種給付金の申請書に記載欄があった「負傷原因 記入欄」が、独立した届出書

「負傷原因届」となりました。そのため、ケガ(負傷)により各種給付金の申請をされる際には、必ず一緒に「負傷原因届」を提出して下さい。



■ケガによる各種給付金の申請で、負傷原因届を添付する申請書■ 「療養費(立替払等)」、「療養費(治療用装具)」、「高額療養費」、 「傷病手当金」、「埋葬料(費・家族埋葬費」、「移送費」

様式変更のQ&A

◯ 従来の様式は使えなくなりますか?

従来の様式もご使用いただけますが、審査等に 時間がかかる場合がありますので、新様式への 移行を推進しております。ご協力をお願いします。

■ 新様式はどこで手に入りますか?

最寄りの協会けんぽ窓口や、ホームページから 入手できます。また、全国のセブンイレブンの 「ネットプリント」(有料)でも入手できます。

ダウンロードの注意点

ダウンロードして印刷した申請書は、

コピー機などにより複写して使用しないようお願いいたします。

※今後、新しい申請書は、スキャナを使用して読み取りを行います。コピー等により申請書の印刷が不鮮明で、 正しく読み取ることができなかった場合、事務処理が遅れることがあるため、ご協力をお願いいたします。

◎新様式はホームページから ダウンロードできます

http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga/

協会けんぽ 滋賀 検索



お問い合わせは



滋賀支部

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル4階 TEL 077-522-1099(代表)

協会けんぽ滋賀支部大会を開催しました!―

全国健康保険協会(協会けんぽ)滋賀支部は、平成26年7月30日(水)栗東芸術文化会館「さきら」中ホールにおいて、協会けんぽ滋賀支部大会を開催しました。当日は、多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。

この大会には、県内の経済団体代表者や中小企業の経営者、社会保険委員の皆さま等約240人の方が参加され、増え続ける医療費などで厳しい財政状況に陥っている協会けんぽの実情を広く各関係方面に訴えかけました。



また、基調報告の中で、医療費の伸びが賃金の伸びを上回る状況が続いており、協会けんぽの財政 状況は赤字構造に陥っていると説明し、高齢者医療への拠出金が協会けんぽの支出の4割以上を占めて いること、他の健康保険組合等と比べ保険料負担に格差が生じていることについて解説しました。

大会では最後に、事業主と加入者の皆さまの保険料負担をこれ以上増やさないように、国庫補助割合の引き上げと高齢者医療制度の見直しを訴える下記の大会決議を採択し終了しました。

記

- 一、全国健康保険協会に対する国庫補助金の補助率を健康保険法が定める上限である 20% (現在16.4%) に引き上げること
- 一、公費負担の拡充をはじめ、高齢者医療制度を抜本的に見直すこと

住所変更届提出のお願い

~受診券を平成27年4月にご自宅へお送りします~

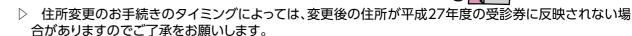
協会けんぽでは平成25年度より、加入者(ご本人)様の住所宛にご家族様(被扶養者)が特定健診を受診する際に必要な受診券をお送りしております。なお、転居等に伴う住所不明などの理由により、ご自宅にお送りすることができなかった受診券につきましては、事業主様宛にお送りして、加入者(ご本人)様等を通じ、ご家族様のお手元に届けていただきました(平成26年度も同様)。

平成27年度も加入者(ご本人)様の住所宛てにご家族様の受診券をお送りしますので、加入者(ご本人)様の住所が変更になった場合には、管轄の年金事務所に「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」を提出いただきますようよろしくお願いします。

【受診券送付対象の方】

協会けんぽの被扶養者で40歳~74歳までの方です。

【留意点】



▶ 平成27年度においても、加入者(ご本人)様の住所宛にお送りできなかった方の受診券については、事業主様宛にお送りしますので、加入者(ご本人)様等を通じ、ご家族様のお手元に届くようご協力をお願いします。

特定健診に関するお問い合わせは

保健グループ **2 077-522-1113**

P4 社会保険しが 2014年秋号 SYAKAIHOKEN SHIGA AUTUMN P5

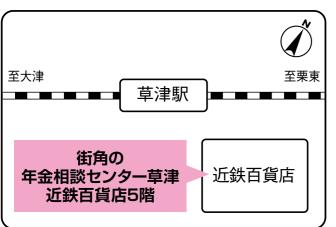


『街角の年金相談センター大津』は、JR草津駅より 徒歩1分の近鉄百貨店(草津店)5階に移転し、名 称を『街角の年金相談センター草津』とし、新たに スタートいたします。

お気軽にお越しください。

※相談についてはすべて無料で行えます。





草津市渋川1-1-50 近鉄百貨店 草津店 5階

最寄り駅

JR東海道本線・草津線 「草津駅」徒歩1分

受付時間

月~金曜日

午前8:30から午後5:15

土、日曜日、休祝日はお休みとさせていただきます。

※お車でお越しの際、近鉄百貨店の駐車場が開いていないときは、草津駅前地下駐車場をご利用ください。

ご相談内容のご案内

- ●公的年金の受給に関する相談、年金見込額の試算
- ●裁定請求書、住所変更などの諸変更届の受付
- ●源泉徴収票・支払通知書・年金証書・改定通知書などの再交付受付 €
- ●「ねんきん定期便」などの年金加入記録についての相談
- ※事業主の方からのお届けは受付けておりません。年金事務所までお問い合わせください。



お問合せ先 大津年金事務所 TEL. 077-521-5045

※街角の年金相談センターは、日本年金機構の委託を受けて全国社会保険労務士会連合会が 運営しております。

総の健康ウォーク開催の

JWA 50周年記念事業

開催日:平成26年11月9日🛢

雨天決行

高原鎌消復興応援ウォ

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は無料です。

コース ⇒ トレッキングウォーク(20Kコース)

集 合…JR草津線甲西駅南口 (9:30までに受付)

Bコース → 一般コース(10Kコース

集 合…JR草津線貴生川駅南 (11:00~12:00の間に受付)

※当日受付にて代行バス運賃400円をお支払いください

両コース共、時間厳守でお願いします。(帰りの信楽駅~貴生川駅の代行バス運賃は460円が必要です。)

催: NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 Tel/Fax 077-587-6159

催:全国健康保険協会 滋賀支部

賛:一般財団法人 滋賀県社会保険協会

びわこ京阪奈線(仮称)鉄道建設期成同盟会

*詳しい事が知りたい方は、協会けんぽ滋賀のホームページをご覧ください。

(一財) 滋賀県社会保険協会からのお知らせ

従来、社会保険委員の方を対象として開催していました「新体力テスト指導者講習会」に代りまして、今年 度は「事業所内研修会への講師派遣」に切り替えさせていただきます。

また、恒例の「健康保険ゴルフコンペ」につきましても、春には海津大崎方面で実施しました「健康ウォーク」 を秋には信楽方面で上記の概要で実施することになりましたので、今年度はとりやめとなりました。来年度はた くさんの方々に参加して頂けるようなゴルフコンペとなるように鋭意企画中ですので、楽しみにお待ちください。

○に文字を入れてください。

日本年金機構のインターネットサービスである〇〇〇〇ネットでは、最新の 年金記録の確認や将来の年金額の試算などができます。

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2名様に記念品として「手首式血圧計」をお送りします。応募締め切りは、 10月15日(水)必着です。前回号の答えは「標準報酬月額」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した。 [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。

P6 社会保険しが 2014年秋号 SYAKAIHOKEN SHIGA AUTUMN P7