

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.14

ヘルシー料理

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、毎回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。

納豆が主役の ピリ辛中華味のヘルシー料理

～納豆とチンゲン菜の豆板醤炒め～

独特の風味とネバネバ感がある「納豆」は日本ならではの大豆の発酵食品。低カロリーで多くの栄養素が含まれることからヘルシーフードとしても人気が定着しています。新米のほかほかごはんにのせて食べるのも美味ですが、少し目先を変えた納豆レシピをご紹介します。

材料(2人分)

チンゲン菜	2株
赤パプリカ	1/4個
にんにく	1/2片
長ねぎ	1/5本
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
豚ひき肉	100g
豆板醤	小さじ1/2
納豆	2パック
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

(1人分/239kcal 塩分1.5g)

●作り方

- チンゲン菜は大きざく切りにし、赤パプリカは細めに切る。にんにくと長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにごま油半量を入れて熱し、チンゲン菜と赤パプリカを炒め、塩・こしょうをしていったん取り出す。
- ②のあとのフライパンに残りのごま油を加え、豚ひき肉を炒める。にんにく、長ねぎ、豆板醤を加えてさらに炒め、香りが出てきたら、納豆、酒、②の野菜、しょうゆを順に加え、炒め合わせる。



栄養満点のピリ辛納豆料理

納豆とチンゲン菜の豆板醤炒め

社会保険 しが

2015

秋

Autumn

vol.420

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

SOCIAL INSURANCE

今月の記事

- 定時決定後の保険料について
- 退職後の医療保険加入の手続き
- 協会けんぽ滋賀支部卓球大会・教室開催のご案内・「健康保険ゴルフコンペ」
- 家庭常備薬等の斡旋について
- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 暮らしの3分間エクササイズ
- わが家でごはん!Vol.14…ヘルシー料理



(マキノ町:メタセコイア並木/この並木道は、四季折々の雄大な美しさで見る人すべてを圧倒します。最近では、湖西の新観光名所として脚光を浴びつつあります。)

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 <http://www.nenkin.go.jp/>

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

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、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へ「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、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、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

	保険料率
厚生年金保険	17.474% → 17.828% (平成27年9月分から変更)
健康保険	9.97% → 9.94% (平成27年4月分から変更済です)
介護保険	1.72% → 1.58% (平成27年4月分から変更済です)

ご存じですか

平成27年10月に改正する適用事務のお知らせ

● 昭和12年4月1日以前に生まれた方の70歳以上被用者該当届の提出のお願い

これまで、適用事業所に使用される70歳以上の方の老齢厚生年金の支給停止は、昭和12年4月2日以降に生まれた方を対象にしておりました。しかし、平成27年10月1日以降は、昭和12年4月1日以前に生まれた方も賃金と年金額に応じた老齢厚生年金の支給停止の対象となります。そのため、昭和12年4月1日以前に生まれた方についても、70歳以上被用者該当届の提出が必要となります。平成27年10月1日以降、該当する方についてすみやかな届書の提出をお願いします。

● 同月中の被保険者資格取得と喪失に関する保険料の取扱いが変わります

これまで、厚生年金保険の被保険者の資格を取得した月にその資格を喪失し、さらにその月に国民年金の被保険者（第2号被保険者は除きます。）の資格を取得した場合には、厚生年金保険料と国民年金保険料の両方を納付する必要がありました。しかし、平成27年10月1日以降は、国民年金保険料のみを納めることとなり、厚生年金保険料の納付は不要となります。

お問い合わせ先

大津年金事務所 適用調査課 077-521-1126 彦根年金事務所 適用調査課 0749-23-1112
草津年金事務所 適用調査課 077-567-2259

退職後の医療保険加入の手続き

会社を退職すると、健康保険の被保険者の資格を失いますので、再就職先の会社の健康保険の被保険者にならない限り、下記のいずれかの健康保険に加入し、その制度から医療給付を受けることになります。

◆ 退職前の会社の健康保険に加入する

退職前の会社の健康保険に任意継続被保険者として加入することになります。ただし、退職前に継続して被保険者期間が2ヵ月以上あることが加入の条件です。加入できる期間は2年間で、扶養する一定範囲の家族も健康保険の給付を受けられます。

! 任意継続健康保険加入時の注意点

- ・ 加入期間は最長でも2年間です。
- ・ 収入により保険料は変動しません。
- ・ 申請書の提出期限を過ぎると加入することができません。

保険料負担は……

退職前は会社も負担していましたが、その分もあわせて全額が自己負担となります。但し、負担額には上限があります。詳しいことは在職中に加入していた医療保険者（協会けんぽ、健康保険組合）へお問い合わせください。

✎ 手続

- 提出書類** 「健康保険任意継続被保険者資格取得申出書」
添付書類 収入確認のための書類（被扶養者がいる場合）
続柄が確認できる住民票（同居確認が必要な場合）
提出先 医療保険者により提出先が異なります。
全国健康保険協会の加入者：
お住まいを管轄する都道府県支部
健康保険組合の加入者：
在職時に加入していた健康保険組合
提出期限 資格喪失日（退職日の翌日）から20日以内

◆ 健康保険の被扶養者になる

家族が健康保険の被保険者で、主としてその家族に生計を維持されている場合は、健康保険の被保険者の扶養家族として健康保険の被扶養者になります。加入手続は家族である被保険者が行います。

図表 ■ 被扶養者の認定の条件（原則）

	60歳未満	60歳以上または障害者
同居	年収が130万円未満、かつ被保険者の年収の半分未満	年収が180万円未満、かつ被保険者の年収の半分未満
別居	年収が130万円未満、かつ被保険者からの送り額より少ない	年収が180万円未満、かつ被保険者からの送り額より少ない

保険料負担は……

被扶養者となるので新たな保険料負担はありません。

✎ 手続

- 提出書類** 「健康保険被扶養者（異動）届」
添付書類 収入確認のための書類
続柄が確認できる住民票（同居確認の書類が必要な場合）
提出先 家族である被保険者の勤務先（事業主経由で健康保険に提出）
提出期限 被扶養者に該当した日から5日以内

◆ 市町村の国民健康保険に加入する

任意継続健康保険に加入しない場合や、「健康保険の被扶養者」に該当しない場合は、国民健康保険に加入することになります。

退職者医療制度の廃止

会社などを退職し、被用者老齢年金の受給資格を充たす人が加入できた退職者医療制度は平成26年度末をもって新規加入できなくなりました。

保険料負担は……

前年の収入などをもとに市町村ごとに異なる基準で計算されます。具体的な保険料額は各市町村にお問い合わせください。なお、保険料は、家族の分も含めて世帯で決定され、世帯主が納付します。

✎ 手続

- 提出書類** 「国民健康保険被保険者資格取得届」
提出期限 健康保険の被保険者でなくなった日の翌日から14日以内
提出先 市町村

第1回 協会けんぽ滋賀支部卓球大会・教室開催のご案内

協会けんぽ滋賀支部では、協会けんぽに加入されている被保険者やご家族の方を対象に、第1回卓球大会を(一財)滋賀県社会保険協会の後援を得て開催いたします。

当日は卓球教室も開催しますのでどうぞ奮ってご参加ください。

- 主催** 全国健康保険協会滋賀支部(協会けんぽ滋賀支部)
- (連絡先)** 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル4階 TEL 077-522-1099
- 後援** 一般財団法人 滋賀県社会保険協会
- 日時** 平成27年10月3日(土)午後1時から
- 会場** 滋賀県立体育館 〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-12 TEL 077-524-0221

種目 参加者全員によるトーナメント(個人戦のみ実施)
※午後2時から試合を開始します。

参加資格 午後1時から1時間、全日本選手権マスターズ40代の部で、準優勝(平成24年・25年)した選手による卓球教室を行います。

募集人員 64名—先着順(募集人員を超えた場合は試合形式等を変更して出来るだけ申込者全員が参加できるようにします。)

競技方法 11本3ゲームマッチ、使用球はTSP40ミリ プラスチックボール

表彰 上位4名に賞状・賞品の授与

参加料 無料

参加申込 上記様式で社会保険協会へ郵送ください(拡大コピーのうえ、FAXでも可)。「協会けんぽしが8月号」で申込案内しています。

申込締切 平成27年9月18日(金)厳守

注意事項 大会中の負傷、物品の紛失等の事故については、一切の責任を負いません。(参加者全員、主催者で簡易なスポーツ保険に加入します。)また、駐車場問題についても参加者の責任において対応してください。

- その他**
- 初めての大会で、参加者の皆様にはご迷惑をお掛けすることがあると思いますが、ご理解とご協力をお願いします。
 - 卓球教室終了後も空いた時間で基本をマスターしてください。
 - 参加申込状況によって、リーグ戦や老若男女別に行います。

協会けんぽ滋賀支部 卓球大会参加申込書				
健康保険証記号番号	(フリガナ) 氏名	性別	生年月日	備考

上記のとおり申し込みます。
平成 年 月 日 所在地 〒 _____
事業所名 _____
事業主名 _____
電話番号 _____
一般財団法人 滋賀県社会保険協会 あて

一般財団法人 滋賀県社会保険協会から参加者募集

「健康保険ゴルフコンペ」

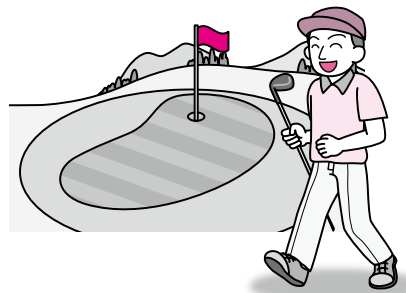
「健康保険ゴルフコンペ」の参加者募集

事業主・被保険者とそのご家族の健康の保持増進のため、恒例のゴルフコンペを下記のとおり開催いたしますので、奮ってご参加ください。

- 開催日時** 平成27年10月21日(水) 8時30分集合/9時00分スタート
- 場所** 名神竜王カントリー倶楽部 〒528-0065 甲賀市水口町春日1616 TEL 0748-62-4387 FAX 0748-62-7906
- 競技方法** 18ホールストロークプレイ(ダブルペリア方式による)
- 参加資格** 健康保険(組合管掌含む)被保険者とそのご家族
- 参加者負担金** 12,000円(セルフ(キャディー無し)の場合9,000円) ゴルフ利用税・消費税込み、昼食(限定メニュー)、ワンドリンク(昼食時)、表彰時に会食(軽食)付(負担金および個人発注分は、当日ゴルフ場へ直接お支払いください)

※70歳以上の参加者は負担金が650円の割引となります(運転免許証をご提示ください)。

- 参加人数** 40名(10組)予定
- 参加申込** 上記様式で社会保険協会へ郵送ください(拡大コピーのうえ、FAXでも可)
- 参加申込期限** 平成27年10月9日(金)



協会けんぽ滋賀支部 ゴルフコンペ参加申込書				
健康保険証記号番号	(フリガナ) 氏名	性別	生年月日	キャディー(どちらかに○)
				要・不要

上記のとおり申し込みます。
平成 年 月 日 所在地 〒 _____
事業所名 _____
事業主名 _____
電話番号 _____
一般財団法人 滋賀県社会保険協会 あて

上記それぞれのお申し込み・お問い合わせ先

〒520-0802 大津市馬場3-2-25 ワカヤマビル3F
一般財団法人 滋賀県社会保険協会
(TEL) 077-522-3458 (FAX) 077-522-3424

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内

家庭常備薬等の斡旋について

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家庭常備薬等の斡旋を年4回(春夏秋冬)実施します。

対象者 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

申込書配付 社会保険しがに同封し、事業所様に郵送しますので、従業員の方々に申込書の配付をお願いします。
※申込ご希望者様お一人につき1枚の申込書が必要となります。(足りない場合は申込書をコピーしていただくか、下記の注文取次ぎ先までご連絡ください。)

申込締切日 ①平成27年10月9日(金)までに、申込ご希望者様より申込書をお集めください。
②平成27年10月16日(金)までに、同送の「斡旋申込取りまとめ書」にお届け先をご記入いただき、お集めいただきました申込書と一緒に返信用封筒にて下記の注文取次ぎ先にお送りください。
※取りまとめいただく際、集計は必要ありません。

商品のお届け 平成27年11月中旬 予定
申込書毎(個人毎)に、袋詰めをしてお届けいたします。
※購入品が見えないように、色付の袋を使用させていただきます。

支払方法 購入商品お届けの際に、「お申込者様のお名前・購入金額を明記した用紙」と、お申込み合計金額(お申込者様の合計金額)を記入した「振込用紙(コンビニ・郵便局用)」が同送されますので、事業所様でおまとめいただきお振込みください。※振込手数料は不要です。

※電話・FAXでのお申込はご遠慮ください。

※納品後、商品の過不足・不良品、などのお問い合わせは、下記の注文取次ぎ先へご連絡ください。

注文取次ぎ先(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 大阪支社 一般財団法人滋賀県社会保険協会 係 【TEL】072-961-7471

秋の健康ウォーク開催のご案内

開催日：平成27年11月28日(土)

北向き観音と 五個荘商人が愛した紅葉公園

雨天決行
集合…JR能登川駅(9:30までに受付)
時間厳守をお願いします。
距離…12kmコース

●全国健康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。

参加者に
記念品
あり

主催：NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 Tel/Fax 077-587-6159
共催：全国健康保険協会 滋賀支部
協賛：一般財団法人 滋賀県社会保険協会

*詳細は『協会けんぽしが10月号』に掲載します。

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康事業のひとつとして、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準会員証**を発行します。この準会員証を提示すれば、平成27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。

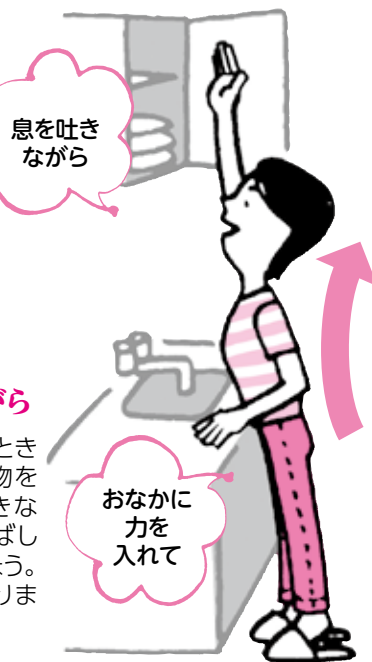
くらしの3分間エクササイズ

健康運動指導士
社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

(家事をしながらエクササイズ)

ただ家事をするだけでは、思ったより運動になりません。
体の動かし方をひと工夫して、
家事や家事の合間の時間をエクササイズの時間に変身させてしまいましょう。

ポイント1



肩のストレッチは台所仕事をしながら
台所仕事をしているときなど、高い所にある物をとるときは、息を吐きながらしっかり腕を伸ばして背伸びしてみましょう。肩のストレッチになります。腰痛にも効果的。

ポイント2



洗濯スクワットで太ももの筋トレ

洗濯物を洗濯かごから取り出すときに、背筋を伸ばしてきちんとひざを曲げるようにしましょう。1枚干すごとに1回のスクワットができ、太ももの筋力がアップします。

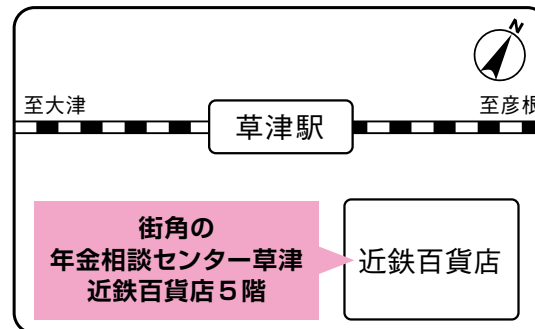
ポイント3

掃除機をかけながらストレッチ

掃除機をかけるときには、両足をそろえた状態から片足を大きく前に踏み出すようにします。後ろの足のかかとを浮かさないようにすると、ふくらはぎや太ももの後ろを伸ばすストレッチになります。



街角の年金相談センター草津



- 住所** 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」より徒歩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。(駐車券をお持ち頂きたら2時間無料です)

※相談についてはすべて無料です。

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していません。



※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。

年金に関する電話でのご相談

年金のご相談は
「ねんきんダイヤル」へ
0570-05-1165

- 電話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず一律市内電話の接続料金でご利用できます。
- 携帯電話でもご利用できます。
- IP電話、PHSからは「03-6700-1165」にお電話ください。

受付時間
○月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8:30～午後5:15まで
※毎週月曜日(月曜日が休日の場合翌火曜日)は午後7時まで受付時間を延長しています。
○第2土曜日 午前9:30～午後4:00まで
※予約制で年金相談をしています。

ねんきん定期便のご相談は
「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」へ
0570-058-555

- このダイヤルでは、「ねんきん特別便」に関するお問い合わせについてもお受けいたします。
- 電話料金は一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず一律市内電話の接続料金でご利用できます。
 - 携帯電話でもご利用できます。
 - IP電話、PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。

受付時間
○月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9:00～午後7:00まで
○第2土曜日 午前9:00～午後5:00まで

※左記の受付時間等につきましては、変更がある場合がありますので、日本年金機構のホームページをご覧ください。
【日本年金機構ホームページ】
<http://www.nenkin.go.jp/>



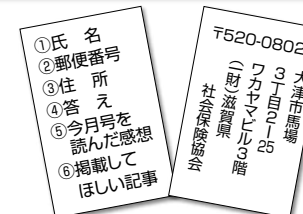
○に文字を入れてください。

任意継続被保険者となるには、退職前に継続して被保険者期間が○○○以上あることが条件です。

●応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までとじしご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。応募締め切りは、10月15日(木) 必着です。前回答の答えは「7月1日」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。



「かんとんクイズ」応募時における個人情報の取扱いについて

「かんとんクイズ」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。

「かんとんクイズ」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