

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.24 腸活でお腹すっきり

腸は食べ物を消化するだけでなく、老廃物の排出や解毒、ビタミンの合成なども行う体内最大の免疫器官で、メンタルヘルスや生活習慣病にも大きく関連しています。腸内環境を整える腸活には、善玉菌を増やして腸の働きをスムーズにすることが大切。毎日の食事で善玉菌を増やし元気な腸を目指しましょう。

ジューシーな豚肉を 酸味のあるソースでさっぱりと ～ポークソテーオレンジヨーグルトソースがけ～

腸内環境を整えるための「腸活」。
腸がキレイになると整腸作用はもちろん、免疫力や代謝もアップし、
ダイエット効果も期待できます。

材料(2人分)

- 豚肉(ロースかつ用) 2枚
 - 塩 小さじ1/5
 - こしょう 少々
 - 小麦粉 適量
 - スナップえんどう 150g
 - エリンギ 2本
 - オリーブ油 小さじ1
 - ローズマリー 1本
 - 塩 小さじ1/6
 - こしょう 各少々
 - (オレンジソース)
 - オレンジ 1/2個
 - プレーンヨーグルト 1/2カップ
 - A[はちみつ 小さじ1
 - 練りからし・塩・こしょう 各少々
- (1人分/337kcal 塩分1.6g)

作り方

- ① オレンジソースを作る。ペーパータオルをざるに敷き、ヨーグルトを15分ほど置いて水気を切る。オレンジは薄皮をむいていちよう切りにする。それらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ② スナップえんどうは筋を取って縦半分にし、エリンギは一口大に切る。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して③を入れ、中火できつね色になるまで焼いたら、弱火で2～3分焼く。豚肉を裏返して、同様に焼く。空いている所に②とローズマリーを入れ、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤ ④を皿に盛り合わせ、①のソースをかける。



腸活 Point

- スナップえんどうやエリンギなど食物繊維の多い野菜で整腸作用がアップ。
- 乳酸菌の多いヨーグルトに善玉菌を増やすはちみつをプラス!

社会保険 しかが

2018

春

Spring

vol.430

発行/(-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

- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券の発行のご案内
- 一般財団法人滋賀県社会保険協会から「宿泊助成券」のご案内
- 滋賀県ウォーキング協会の準会員証発行のお知らせ
- 協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ(保険料率改定)
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 高齢基礎年金・高齢厚生年金
- めっちゃスキやねん!BIWAKO
- 「初夏の健康ウォーク」開催のご案内
- ねんきん加入者ダイヤルについて
- わが家でごはん! Vol.24...腸活でお腹すっきり



(公社)びわこビジネスビューロー

〔長浜市：慶雲館/当時の総理大臣・伊藤博文が命名し、長浜の迎賓館として使われていました。琵琶湖と伊吹山が一望でき、当時の新聞に「美麗壯観同地に冠たるものなり」とあります。〕

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/>

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」「京都水族館」の入館補助券の発行

大好評につき、本年度も入館補助券を発行します！

(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とそのご家族に「海遊館」および「京都水族館」の入館補助券による助成を行います。

後日、入館補助券を送付します。海遊館または京都水族館の入館券購入窓口で、入館補助券と(割引)料金をお支払いください。

補助施設 海遊館
(大阪市港区海岸通 1-1-10)
京都水族館
(京都市下京区観喜寺町 35-1 梅小路公園内)

有効期間 入館補助券発行日から平成 31 年 3 月 31 日まで

割引入館料

海遊館	
大人 (16歳以上または高校生以上)	1,700円 (通常 2,300円)
子ども (小学生・中学生)	800円 (通常 1,200円)
幼児 (4歳以上小学生未満)	400円 (通常 600円)
京都水族館	
大人	1,500円 (通常 2,050円)
大学生・高校生	1,100円 (通常 1,550円)
中学生・小学生	700円 (通常 1,000円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	400円 (通常 600円)

一般財団法人 滋賀県社会保険協会から「宿泊助成券」のご案内

健康づくり事業の一環として下呂温泉・ぎふ長良川温泉・昼神温泉郷の宿泊助成を行っています。

下呂温泉・ぎふ長良川温泉・昼神温泉郷でご宿泊の際に1泊500円割引になります。また、お土産券としても利用できます。利用対象者は、会員事業所の被保険者及びご家族とその同伴者です。(ただし小学生以上)

滋賀県ウォーキング協会の準会員証 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準会員証**を発行します。この準会員証を提示すれば、平成30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。

詳しくは、同封しました「平成30年(2018年)年間事業計画」をご覧ください。

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会事務局 TEL 077-587-6159

同封の「事業のお知らせ」の裏面の申し込み用紙をご利用ください。
詳しくは滋賀県社会保険協会HPまで!!



協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ

平成30年度の

健康保険料率改定のお知らせです。

協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率は引き下げとなります。

平成30年度の協会けんぽ滋賀支部の健康保険料率を決めるにあたり、算定の基準となる全国平均の健康保険料率は前年と同様に10%へ据え置くことが決定されました。滋賀支部の健康保険料率は、前年と比べて0.08%引き下げとなりました。介護保険料率についても0.08%引き下げとなります。

平成29年度と同様に健康保険料の変更時期につきましては、平成30年3月分(平成30年4月納付分)の健康保険料から変更になります。

○前年度より保険料率が下がった要因

協会けんぽ滋賀支部の下記の取り組みと加入者の皆さまのご協力により、0.08%の引き下げとなりました。

平成29年度の協会けんぽ滋賀支部の取り組み(一部抜粋)

- ・ジェネリック医薬品の使用促進
- ・被扶養者資格の再確認
- ・資格喪失後受診による債権回収
- ・生活習慣病予防健診の受診、事業所健診データの取得

健康保険料率 [滋賀支部]

3月納付分まで **9.92%**

平成30年4月納付分~ **9.84%**

介護保険料率

3月納付分まで **1.65%**

平成30年4月納付分~ **1.57%**

※協会けんぽ以外の保険者(健康保険組合等)にご加入の方の保険料については、それぞれの加入する保険者へお問い合わせください。

※40歳から64歳までの方は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

※賞与については支給日が3月1日分からとなります。

具体例

標準報酬月額が300,000円で40歳未満もしくは65歳以上の方の保険料額(健康保険料のみ)

現行	変更後	負担減
14,880円(折半額) (9.92%)	14,760円(折半額) (9.84%)	120円

標準報酬月額が300,000円で40歳から64歳までの方の保険料額(介護保険料を含む)

現行	変更後	負担減
17,355円(折半額) (11.57%)	17,115円(折半額) (11.41%)	240円

◀「協会けんぽの保険料率」についてのお問い合わせ先▶

全国健康保険協会 滋賀支部 企画総務グループ TEL(077)522-1099

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とは関係なく、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。

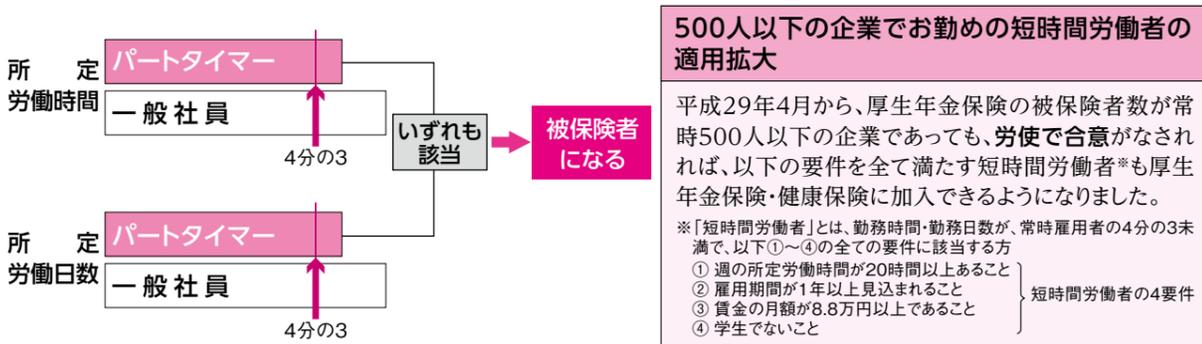
ただし、70歳以上の人は、適用事業所に使用されていても厚生年金保険の被保険者にはならず、健康保険のみの被保険者になります。75歳からは適用事業所に使用されていても健康保険の被保険者にはならず、後期高齢者医療になります。

また、事業主は「被保険者資格取得確認及び標準報酬月額決定通知書」が届いたら、その内容を被保険者にお知らせください。

パートタイマーは

パートタイマーなど短時間労働者については、使用関係が常時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ヵ月の所定労働日数が常時雇用者の4分の3以上



資格取得届の書き方と記載例

① 基礎年金番号

年金手帳または基礎年金番号通知書の基礎年金番号を確認して記入してください。(年金手帳等の添付は不要です)
年金手帳などを紛失し、番号がわからないときは、「年金手帳再交付申請書」を添付してください。

② 資格取得年月日

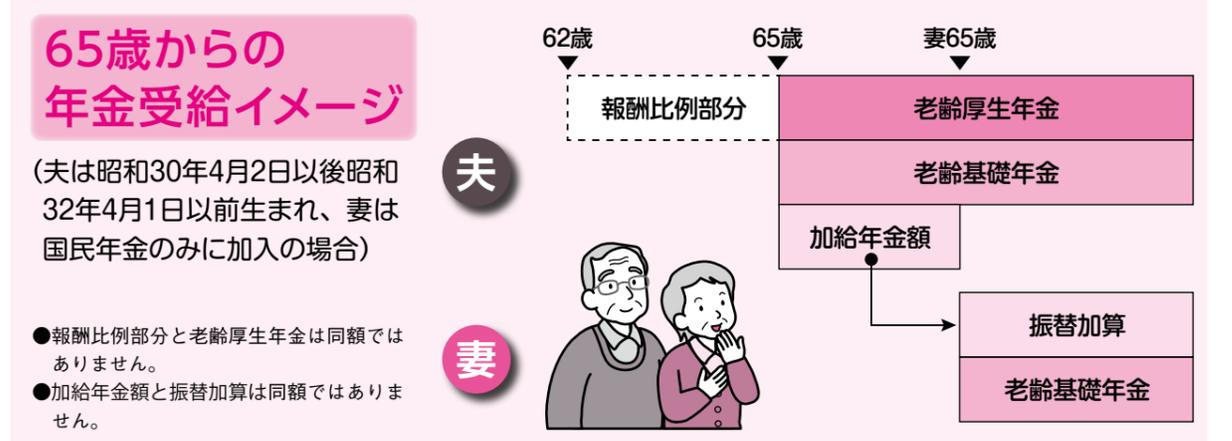
採用の日など使用関係の事実が発生した日を記入してください。
試用期間や研修期間であっても、使用関係があり給与の支払があれば、その初日から被保険者となります。

③ 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。

テーマ (65歳からうけられる年金) 老齢基礎年金・老齢厚生年金

60～64歳からうけていた特別支給の老齢厚生年金の定額部分および報酬比例部分は、65歳になるとそれぞれ「老齢基礎年金」「老齢厚生年金」に切り替わります。また、それまで年金がうけられなかった人も、65歳から「老齢基礎年金」「老齢厚生年金」がうけられます。



老齢厚生年金の計算式

平成15年3月以前の加入期間

$$\text{平均標準報酬月額}^* \times \text{給付乗率A} \times \text{厚生年金保険の加入月数}$$
 +
 平成15年4月以後の加入期間

$$\text{平均標準報酬額}^* \times \text{給付乗率B} \times \text{厚生年金保険の加入月数}$$

*平均標準報酬月額は、在職中の給料の平均額で賃金水準にあわせて再評価する。
 平均標準報酬額は、在職中の給料・賞与の合計を加入月額で割った額で賃金水準にあわせて再評価する。

老齢基礎年金の計算式

$$779,300\text{円} \times \frac{\text{国の年金の加入月数}^{*1}}{40\text{年 (加入可能年数}^{*2})} \times 12$$

*1 平成21年3月以前の保険料免除期間がある場合、全額免除は月数×1/3、4分の3免除は月数×1/2、半額免除は月数×2/3、4分の1免除は月数×5/6で計算。
 平成21年4月以後の保険料免除期間がある場合、全額免除は月数×1/2、4分の3免除は月数×5/8、半額免除は月数×3/4、4分の1免除は月数×7/8で計算。
 20歳から60歳になるまでの厚生年金期間及び国民年金第3号期間も含まれます。
 *2 昭和16年4月2日以後生まれの人は40年。ただし、昭和16年4月1日以前生まれの者を対象に生年月日により25～39年で満額の老齢基礎年金がうけられる経過措置がある。

●生年月日別給付乗率 (単位は千分の一)

生年月日	給付乗率A	給付乗率B
昭 14.4.2～昭 15.4.1	7.876	6.058
昭 15.4.2～昭 16.4.1	7.771	5.978
昭 16.4.2～昭 17.4.1	7.657	5.890
昭 17.4.2～昭 18.4.1	7.543	5.802
昭 18.4.2～昭 19.4.1	7.439	5.722
昭 19.4.2～昭 20.4.1	7.334	5.642
昭 20.4.2～昭 21.4.1	7.230	5.562
昭 21.4.2以後	7.125	5.481

※昭和14年4月1日以前生まれは省略。

定額部分より老齢基礎年金が低額なら老齢厚生年金に経過的加算をプラス

特別支給の老齢厚生年金の定額部分よりも、老齢基礎年金が低額となる場合は、その差額が老齢厚生年金に「経過的加算」として上乗せされます(経過的加算は、受給開始年齢の引き上げにより定額部分がうけられない人もうけられます)。

配偶者が65歳になったら加給年金額は振替加算に(昭和41年4月1日以前生まれ)

加給年金額は、配偶者が65歳になると支給が打ち切られ、配偶者自身の老齢基礎年金に「振替加算」が上乗せされます。

☆前回「冬」号記載(賞与支払届)にかかるお詫びと訂正

前号P4「賞与支払届の提出」記事内において、賞与から控除する額について、「賞与額を保険料額表の報酬月額欄にあてはめ標準報酬月額を決定し保険料を控除する」旨誤った記載がありました。正しくは、賞与の保険料控除額については、「標準報酬月額・保険料月額表」を使用するのではなく、各被保険者の「標準賞与額」に直接、定まった保険料率を掛けて計算し、半額を賞与より控除していただく取扱いとなります。誤った記載について、ご迷惑をお掛けし、お詫びし訂正いたします。

めっちゃ
スキやねん!

ヘルス
UP

あるいてスタンプ!でかけてポイント!

BIWAKO

楽しく健康づくりを实践・体験!! 健康づくりの意識付けと
習慣化を目的とした気軽に参加できる健康推進アプリ

バーチャル
Virtual walking rally
ウォーキングラリー



モバイル
Mobile stamp rally
スタンプラリー



健康手帳
Health note



ポイントをためて『健康で長生き!』を目指そう。

自分の健康は『自分』で守る。



ためた
健康ポイント
で賞品を
もらおう!

健康促進に関する
アクションで
健康ポイント
をためよう!

こちらから無料で
ダウンロード



詳細はBIWA-TEKU
公式サイトへ



※参加者は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとに参加ください。 ※交通ルールや歩行マナーを守り、事故には十分注意してください(歩きスマホ)。 ※体調が悪いときは無理せず休んだり中断するなど
体調管理に気を配りましょう。 ※Apple、Appleのロゴは米国および他国のApple Inc.の登録商標です。 ※「Google」、「Android」および「Android ロゴ」、「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

お問合せ: BIWAKO スキやねん保険者協議会サポートデスク 050-3702-1640 (受付時間 平日 9:00~17:00)

~ サポートデスクは2018年1月10日から2018年3月31日までとなります ~

滋賀県、大津市、草津市、栗東市、甲賀市、湖南市、高島市、東近江市、米原市、竜王町、多賀町、全国健康保険協会滋賀支部

「初夏の健康ウォーク」開催のご案内

ウォーキングは、ゆっくりと時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる身近な健康法です。健康な体と心づくりのために、「初夏の健康ウォーク」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

なお、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(500円)は無料です。

開催日時 平成30年5月20日(日)

午前10時~ 雨天決行

開催コース 「千団子祭「三井寺」を訪ねて」

当日スケジュール 膳所駅~石場~県庁前~京町~札の辻~長
等神社~三尾神社~三井寺~(自由行動)~
大津駅

主催 NPO法人 滋賀県ウォーキング協会

TEL 077-587-6159

共催 (一財) 滋賀県社会保険協会

全国健康保険協会滋賀支部

後援 滋賀県社会保険委員会連合会

集合場所 膳所駅: 9:30

対象者 全行程(約12km)を完歩出来る方

※三井寺で終了することも可能です。

持ち物 健康保険証の写、昼食、飲み物、少額のお金

その他 ●参加申込み等、詳細につきましては「協

会けんぽしが4月号」にてご確認ください。

●予定定員は100名。(申込み者多数の場合
は先着順。)

※当日参加も可能です。

秋は、9月22日(土)に予定しています。

「マキノの『メタセコイヤ並木』を訪ねて」

日本年金機構では、事業所さまからの厚生年金の加入等に関する
一般的なお問い合わせ(届出手続きや届書の処理状況等)について、

ご利用
を!



「ねんきん加入者ダイヤル」での対応を開始いたしました。

TEL 0570-007-123 【ナビダイヤル(全国どこからでも)】

ナビダイヤルについて

一般の固定電話からおかけになる場合は、**全国どこからでも市内通話料金**でご利用いただけます。

一般固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、**通常の通話料金**がかかります。

受付時間: 月~金曜日 8:30~19:00 第2土曜日 9:00~17:00



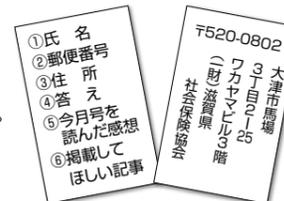
○に文字を入れてください。

平成30年4月納付分からの滋賀県の健康保険料率は○.○%になります。

●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
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20日(火)必着です。
前回の答えは「5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