

これで元気いっぱい

# わが家でごはん!

Vol.25

筋活メニュー

体を動かすために不可欠な筋肉。運動だけでなく食生活からサポートするには主成分となる良質のたんぱく質をしっかり取る「筋活」メニューが大きなポイントになります。

おいしい食事で、健康で元気な毎を送りましょう。

## きれいなボディをつくる筋活メニュー

### ～牛肉と彩り夏野菜の卵炒め～

- 高たんぱく質・低脂肪の牛赤身肉と卵が筋肉の基礎づくり!
- ピーマンには、たんぱく質のアミノ酸代謝や合成に欠かせないビタミンB<sub>6</sub>が豊富です。

#### 材料(2人分)

牛もも薄切り肉	100g
A	
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
こしょう	少々
長ねぎ	1/4本
ピーマン	2個
トマト	1個
みょうが	2個
卵	2個
B	
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
サラダ油④	小さじ1
サラダ油⑤	小さじ2
C	
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	各少々
(1人分/257kcal)	
たんぱく質17.8g 塩分1.4g	



良質たんぱく質の牛肉と卵に、  
緑黄色野菜でボリューム満点!

### 牛肉と彩り夏野菜の卵炒め

- 作り方
- ①牛肉を一口大に切り、Aを混ぜ合わせる。
- ②長ねぎは斜め切り、ピーマンは乱切り、トマトはくし形切り、みょうがは縦に4等分に切る。
- ③卵を溶いてBを混ぜ、サラダ油④を熱したフライパンで半熟状になるまで炒めて取り出す。
- ④フライパンをさっときれいに拭き、サラダ油⑤を加えて熱し、①と②の長ねぎを炒める。火が通ったらピーマン、トマト、みょうがを加えてさっと合わせ、Cで味を調える。
- ⑤④に③を戻し入れて、さっと炒め合わせる。

# 社会保険 しかが

2018

夏

Summer

vol.431

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

- 会長就任のご挨拶
- (-財)滋賀県社会保険協会は次の事業を行っています
- 「秋の健康ウォーク」開催のご案内
- 被扶養者資格の再確認とマイナンバーの確認について(平成30年度の実施)
- 事業主の皆様へ「算定基礎届」は7月10日(火)までに提出しましょう。
- 年金給付(障害)について
- めっちゃスキやねん! BIWAKO
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- WEB申込専用家庭用常備薬等の斡旋のご案内
- わが家でごはん! Vol.25…筋活メニュー



(公社)びわこビジターズビューロー

(マキノ高原/キャンプ、グランドゴルフ、温泉、スキー等、四季を通して子供から大人まで楽しむことができます。)

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/>

# 会長就任のご挨拶

一般財団法人滋賀県社会保険協会  
会長 廣瀬 一輝 (廣瀬パルプ工業株)

梅雨の候、事業主様ならびに従業員の皆様におかれましては、日頃より当協会の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、本年6月の評議会の決議を受け、理事会を開催し、前会長 曾我部 輝雄の後任として当協会の会長に就任することとなりました。

今年は医療計画・介護保険事業計画など医療制度の大きな改革が一斉にスタートしました。また、国民健康保険の運営主体も都道府県へ移行され、医療費に大きな影響のある診療報酬・介護報酬の同時改定など、まさに節目の年です。このような重要な時期に会長として就任し、改めてその責務の重大さに身の引き締まる思いです。皆様方の一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

当協会では、今年も社会保険に加入されている被保険者ならびにそのご家族の福利を増進し、社会保険制度の円滑な運営と健全な発展に寄与すべく、事業を推進してまいる所存でございますので、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

事業主・加入者の皆様へ

# 協会けんぽからのお知らせ 被扶養者資格の再確認と マイナンバーの確認について(平成30年度の実施)

協会けんぽでは、高齢者医療制度における納付金及び保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しています。

平成30年度は、上記に加えて、被扶養者様及び70歳以上の被保険者様のうち、協会けんぽが管理している基本情報と住民票の情報が相違している等の理由から、マイナンバーの確認ができない方について、マイナンバーの確認作業を同時に実施いたします。

## 実施スケジュール

送付期間：平成30年6月上旬(順次送付)

提出期限：(マイナンバー確認リスト)平成30年6月29日(金)までに協会けんぽへ返信用封筒にて提出  
(被扶養者資格の再確認)平成30年8月17日(金)までに協会けんぽへ返信用封筒にて提出

## 確認の対象となる方

### 〈被扶養者状況リスト〉

協会管掌健康保険の平成30年4月1日において、18歳以上の被扶養者様。  
※すべての被扶養者様が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主様へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

### 〈マイナンバー確認リスト〉

被扶養者様及び70歳以上の被保険者様のうち、マイナンバーが未登録となっている方。  
※マイナンバーが未登録となっている方がいない場合は、事業主様へマイナンバー確認リストはお送りいたしません。



## 協会けんぽから送付するもの

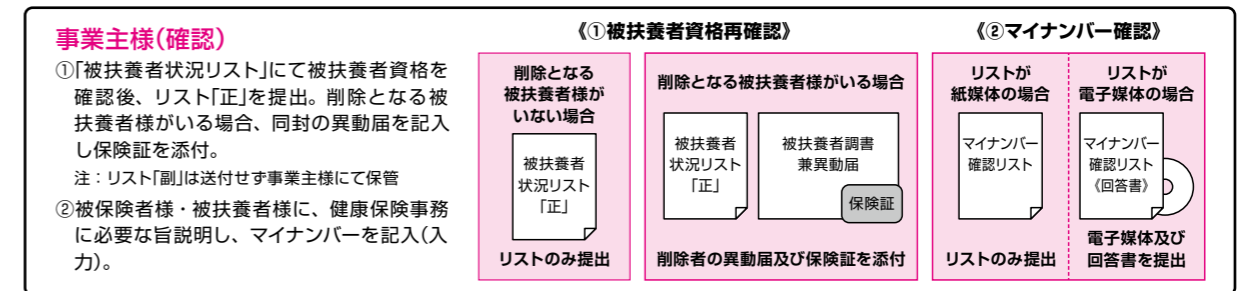
### 〈被扶養者資格の再確認〉

①被扶養者状況リスト ②被扶養者調査兼異動届(解除専用) ③リーフレット ④返信用封筒(※1)  
※1 被扶養者資格の再確認専用の返信用封筒です。①、②以外の書類は同封しないようお願いいたします。

### 〈マイナンバーの確認〉

マイナンバー収集業務(対象者が9名以下の事業所は紙媒体、対象者が10名以上の事業所はCD-Rにて入力)  
①マイナンバー確認リスト ②説明用リーフレット ③返信用封筒(協会私書箱設置)

## 提出方法



返信用封筒にて協会けんぽへ送付(8月17日提出期限)  
※6月上旬送付の「マイナンバー確認リスト」につきましては、6月29日が提出期限です。

協会けんぽ(内容確認) ①被扶養者資格再確認  
「被扶養者状況リスト」の内容確認後、削除となる被扶養者様がいる場合は、被扶養者(異動)届を日本年金機構へ回送します。

協会けんぽ(内容確認) ②マイナンバー確認  
「マイナンバー確認リスト」の内容確認後、マイナンバーの登録を行います。

日本年金機構(審査・送付) 被扶養者審査削除処理後、被扶養者(異動)決定通知書を事業主様へ送付します。

※被扶養者(異動)決定通知書を事業主様へ返送するまでに、1ヵ月程度お時間をいただく場合がございます。そのため、お急ぎの場合は、同封の被扶養者調査兼異動届を使用せず、通常の被扶養者(異動)届により年金事務所へ直接ご提出ください。

### 事業主様(保管)

送付された被扶養者(異動)決定通知書を事業主様にて保管  
※削除となる被扶養者様がない場合、送付されるものではありません。  
※協会けんぽが実施する被扶養者資格の再確認時以外の「健康保険被扶養者(異動)届」は日本年金機構(各都道府県事務センター等)へ直接ご提出ください。

詳しくは協会ホームページをご覧ください、下記までお問い合わせください。

お問い合わせはこちら

被扶養者状況リスト・マイナンバー確認リスト専用ダイヤル(平成30年8月31日まで)

**0570-200-455**

受付時間：月～金曜日 8：30～17：15 ※土・日・祝日は除く

## ▶▶▶ (一財)滋賀県社会保険協会は次の事業を行っています ▶▶▶

- 1 社会保険制度の普及並びに啓発事業の推進
- 2 健康づくり事業の推進
- 3 事業主、被保険者等へのサービス
- 4 滋賀県社会保険委員連合会への支援

詳しくは同封のチラシ・(一財)滋賀県社会保険協会ホームページをご覧ください。



※海遊館、京都水族館の利用助成は、年間を通じて行っております。



## 「秋の健康ウォーク」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、「秋の健康ウォーク」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9月22日(土)

午前10時～ 雨天決行

開催コース 「マキノの『メタセコイヤ並木』を訪ねて」

当日スケジュール マキノ駅～(メタセコイヤ並木)～ピックランド～枝豆畑～近江中庄駅

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

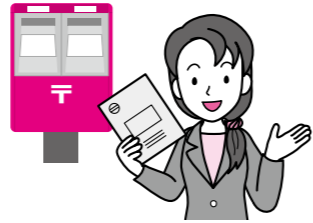
集合場所 マキノ駅：10：00

対象者 全行程(約14km)を完歩出来る方

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8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。)  
●枝豆畑で枝豆を収穫します。

事業主の皆様へ



# 「算定基礎届」は 7月10日(火)までに提出しましょう。

郵送先

〒520-8515  
大津市中央3-1-8 大津第一生命ビル7階  
日本年金機構滋賀事務センター

6月中旬に各事業所へ送付される「算定基礎届」につきましては、ご記入頂いたうえ、7月2日から7月10日までに上記の日本年金機構滋賀事務センターへ、同封の返信用封筒をご活用いただき、提出してください。

7月1日現在の全被保険者が届出の対象

- 届出の対象となるのは、7月1日現在において在職している全ての被保険者です。ただし、以下の①～③のいずれかに該当する方は、算定基礎届の提出が不要です。
- ①6月1日以降に資格取得した方 ②6月30日以前に退職した方 ③7月改定の月額変更届を提出する方

提出するにあたって

- 記載方法については、算定基礎届送付時に同封の「算定基礎届総括表の記載例」及び「算定基礎届の記載例」を参考にしてください。
- 提出書類は、「被保険者報酬月額算定基礎届」「被保険者報酬月額算定基礎届総括表」です。
- 電子媒体 (CD、DVD) で提出される場合は、「被保険者報酬月額算定基礎届総括表」「電子媒体届書総括票」と併せてご提出願います。

決定通知書がきたとき

- 算定基礎届により各被保険者の新しい標準報酬月額が決められると、「標準報酬決定通知書」が送られてきますので、給与明細書などで各人の新しい標準報酬月額を通知するようお願いいたします。この新しい標準報酬月額にもとづき、30年9月分以降の保険料が計算されます。
- 滋賀事務センターでは多数の届書を集中して処理させていただくため、算定基礎届の決定通知書の送付については1カ月程度のお時間をいただいております。あらかじめご了承の程お願い申し上げます。

## 年間算定の取扱いについて

業務の性質上、例年4月～6月の報酬額がその他の月と比べて著しく変動するような場合も、保険者による報酬月額の算定を行うことが可能になっています。具体的には、(1) 当年4月～6月の月平均報酬額から算出した標準報酬月額 (通常の定時決定の方法) と、(2) 過去1年間 (前年7月～当年6月) の月平均報酬額から算出した標準報酬月額との間に2等級以上の差が生じ、その差が業務の性質上例年発生することが見込まれる場合には、保険者算定の対象となります。この場合は(2)の過去1年間の月平均報酬額から算出した報酬月額をもとに保険者算定が行われます。ただし、年間算定することの申立書や報酬月額の比較及び被保険者の同意の書類が必要です。

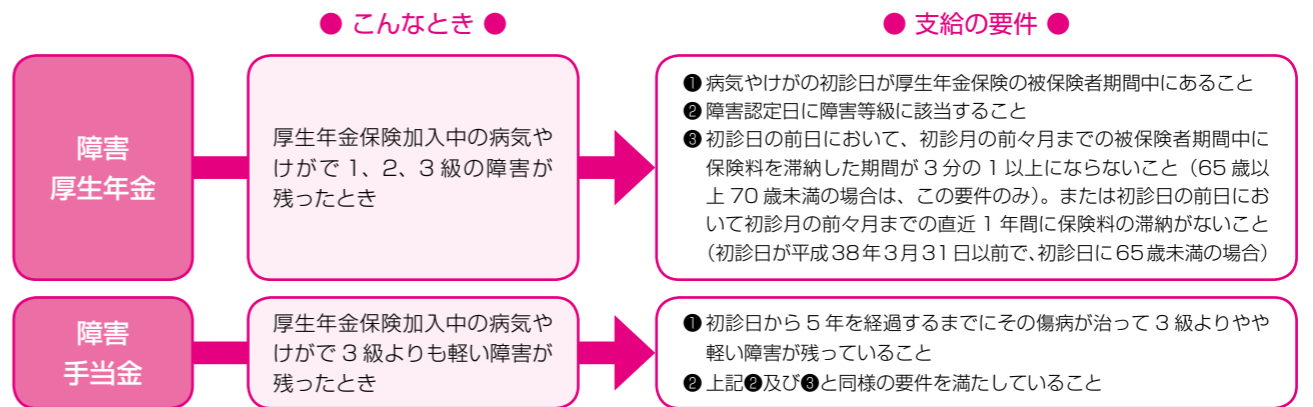
事業主の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

# テーマ▶年金給付(障害)について

障害厚生年金は、厚生年金保険に加入している間の病気やけがが原因で障害が残ったときに、その生活を支えるために厚生年金保険から支給される給付です。

障害の程度によって1級から3級に分かれ、1級または2級の障害厚生年金を受ける場合は、国民年金から障害基礎年金も併せて支給されます。1、2級の障害厚生年金には、配偶者の加給年金額が加算され、1、2級の障害基礎年金には18歳の年度末までの子、または20歳未満で1、2級の障害状態の子の加算額が加算されます。3級の障害には障害厚生年金のみが支給され、3級よりやや軽い障害には一時金で障害手当金が支給されます。

障害厚生年金が支給される要件

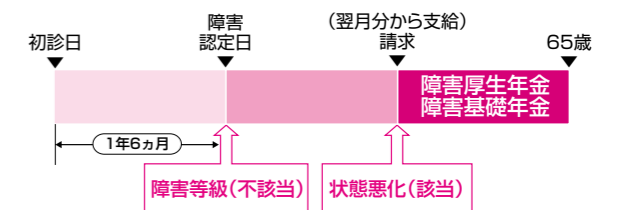


厚生年金保険加入中の病気やけがで受ける障害給付

1級障害	2級障害	3級障害	3級よりやや軽い障害
1級 障害厚生年金	2級 障害厚生年金	3級 障害厚生年金	障害手当金
1級 障害基礎年金	2級 障害基礎年金		

障害認定日のあとで障害が重くなったとき

障害認定日に障害等級に該当せず、障害厚生年金や障害基礎年金が受けられなかった人が、その後、状態が悪化して障害等級に該当した場合は、請求することで障害厚生年金や障害基礎年金を受けることができます。(これを「事後重症制度」といいます)ただし、65歳を過ぎてからの請求はできません。支給は、請求した月の翌月分から行われます。



加給年金額と子の加算額

対象者：1・2級の障害基礎年金・障害厚生年金を受け取る権利がある方が対象

	名称	金額	加算される年金	年齢制限
配偶者	加給年金額	224,300円	障害厚生年金	65歳未満であること (大正15年4月1日以前に生まれた配偶者には年齢制限はありません)
子2人まで	加算額	1人につき 224,300円	障害基礎年金	・18歳になった後の最初の3月31日まで ・国民年金法施行令に定める障害等級1級・2級の障害の状態にある場合は20歳未満
子3人目から		1人につき 74,800円		

・配偶者が老齢(退職)年金(加入期間20年以上または中高齢の資格期間の短縮特例に限る)または障害年金を受け取る間は、配偶者加給年金額は止まります。  
・平成23年3月までは、障害年金を受ける権利が発生した時点で、要件を満たす配偶者や子がいた場合にのみ加算していました。平成23年4月の法律改正により、障害年金を受ける権利が発生した後に要件を満たす配偶者や子がいる場合にも加算することになりました。

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



歩いた歩数でチャレンジ  
バーチャルでびわこ一周!

モバイル  
Mobile stamp rally  
スタンプラリー



スタンプを収集しました!  
魅力あふれる各市町のコース内の  
スポットにチェックイン!

健康手帳  
Health note



健診受診や対象イベントに  
参加でポイント取得!

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



※参加費は、事前に健康診断を受けるなど、万全の健康管理のもとご参加ください ※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(歩行者注意) ※体調が悪いときは無理せず休憩したり中止するなど  
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

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

## 家庭常備薬等の斡旋のご案内について

今回の夏号では、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、この度、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。

平成30年度1回目のご案内となります。次回は平成30年冬号(12月上旬)のご案内を予定しております。

**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** 申込書の配付をお願い致します。

※申込ご希望者様一人につき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** ①1回目締切日 平成30年6月21日(木)必着 →1回目商品のお届け日 平成30年7月下旬頃

**商品のお届け** ②2回目締切日 平成30年7月13日(金)必着 →2回目商品のお届け日 平成30年8月上旬頃

◎申込締切日以降は次回12月(予定)のご斡旋をご利用ください。

「斡旋申込取りまとめ書」にお届け先のご住所等を記入いただき、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** 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** 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号

(お問合せ先) 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

## WEB申込専用家庭用常備薬等の斡旋のご案内

(株)セルメスタ販売サイトからお申込みいただくと他社の斡旋販売よりも安く便利です!!

**申込方法** セルメスタ家庭用常備薬Webサイトへログイン。

<https://ecarada.jp/shop/k/shigashaho/>

ID: 25 パスワード: 001

**お届け方法** 個人宅に配送。購入金額が3,000円以上の場合、送料が無料。3,000円未満の場合は、別途500円の送料がかかります。

(株)セルメスタWeb申込みのメリット

- ①価格が安い。
- ②商品の数が170品目。
- ③紙でのお申込みよりも納期が早い(約1週間でお届け)。
- ④いつでも好きな時にお申込みをいただけます(申込期間は、1年中で、登録も24時間できます)。

さらにお得なサービス!! (株)セルメスタに会員登録をいただくと下記サービスが使えます

- ①商品の数が900品以上に増えます。
- ②購入金額に応じてポイントが貯まります(ポイントは、次回以降に使えます)。
- ③第1類医薬品(ロキソニン・ガスター10・リアップなど)が購入できます。



○に文字を入れてください。

Q.協会けんぽ滋賀支部がオススメする、健康増進のためのウォーキングアプリは?

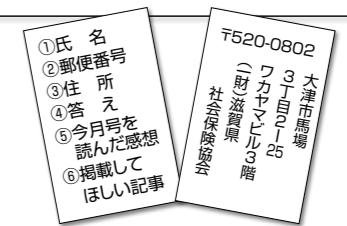
A. 「○○テク」

### ●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、6月29日(金)必着です。前回の答えは「9.84」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