

社会保険 しかがみ

SOCIAL INSURANCE

2018
秋
Autumn
vol.432

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

- 卓球大会・教室開催のご案内
- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 草津年金事務所内協会けんぽ出張相談窓口は平成31年1月31日をもって終了します
- 定時決定後の保険料について
- あなたの年金 簡単便利なねんきんネットで!
- 年金を受けるためには請求手続きが必要です
- 年金相談・お手続きの際は予約相談をご利用ください。
- 目覚めよBody!ヨガ
- (一財)滋賀県社会保険協会は次の事業を行っています
- 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.26…脳活料理



(公社)びわこビクターズビューロー

〔甲賀市：櫛野寺本堂の紅葉／奈良時代末期、最澄が霊夢を感じて櫛(イチイ)の生木に十一面観音像を彫り、それを本尊として開山したといわれます。昔は33年ごとの開扉以外は拝観できない秘仏でしたが、現在は、春と秋に特別拝観期間が設けられています。〕

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

日本年金機構

検索

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

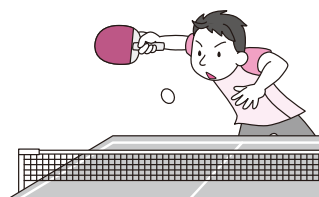
協会けんぽ

検索

協会けんぽからのお知らせ

第4回 卓球大会・教室開催のご案内

第4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。詳しくは平成30年9月の納入告知書に同封される「協会けんぽしが9月号」をご覧ください。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30年10月14日(日)午後1時から
会場 滋賀県立体育館別館 〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-12
種目 クラス別に試合を行います
※午後2時から試合を開始します。(1時間程度卓球教室を行います)
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。

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。(参加賞有)

参加料 無料

参加申込 平成30年9月の納入告知書に同封される「協会けんぽしが9月号」をご覧ください。

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。

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。また、当選者には案内をいたします。)

オプションイベント 参加者や同伴の方にも卓球以外でも楽しんでいただけるよう、目の反射神経を測定する「ビジョンチェックシンガン」を設置し、専門スタッフが対応します。是非ご利用ください。

秋の健康ウォーク開催のご案内 枝豆収穫祭ウォーク

開催日：平成30年9月22日(土) 午前10時～ **雨天決行**

集合 マキノ駅(10:00までに受付)
時間厳守でお願いします。

解散 近江中庄駅

距離 8kmコース

全国健康保険協会滋賀支部に申込みされた方は当日の参加費は無料です。

主催：NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 Tel/Fax 077-587-6159
共催：一般財団法人 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

*詳細申し込みは「協会けんぽしが8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。

準会員証をご希望の方は、HPIにてご確認ください。

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。
お問い合わせは、一般財団法人・滋賀県社会保険協会まで。

★お申込み 一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



草津年金事務所内に設置しています

協会けんぽ出張相談窓口 は

平成31年1月31日をもって

終了します

ご理解・ご協力をお願いします。



このたび、草津年金事務所内に設置しております協会けんぽの相談窓口を、平成31年1月31日（木）で閉鎖します。今後ともより一層のサービス向上等に努めてまいりますので、加入者および事業主の皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

平成31年2月1日以降、協会けんぽへの申請書等は、郵送による申請にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、申請書等は協会けんぽホームページよりダウンロードできます。

ホームページ

協会けんぽ 滋賀

検索

- ◇健康保険制度や申請方法などをご確認できます。
- ◇各種申請書をダウンロードできます。

是非、ご利用ください。

ご提出・お問い合わせ先



全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル4階

【電話番号】

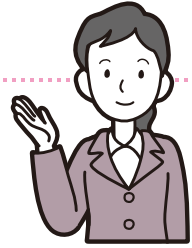
- ・業務グループ 077-522-1104 (健康保険の給付・任意継続・保険証等再交付について)
- ・レセプトグループ 077-522-1106 (第三者行為(交通事故等)・返納金について)
- ・保健グループ 077-522-1113 (健康診断・保健指導について)
- ・企画総務グループ 077-522-1103 (広報・庶務・健康保険委員について)

【受付時間】 午前8時30分から午後5時15分まで (土・日・祝日・年末年始を除く)

年金事務所からのお知らせ

定時決定後の保険料について

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、日本年金機構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、日本年金機構から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、被保険者一人ひとりにお知らせしていただくようお願いします。

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

あなたの年金 簡単便利なねんきんネットで!

■ 日本年金機構ホームページ画面イメージ



ぜひ、この機会に利用登録してみませんか?

「ねんきんネット」のご利用登録は、こちらのボタンから

その1

新規登録画面から**必要事項**を入力してください。

- ※1 アクセスキー
- ※2 基礎年金番号
- 氏名、生年月日、性別
- 郵便番号、住所 等

その2

日本年金機構においてご本人様確認を行い、**ユーザID**をお届けします。 ※3

その3

ユーザID・パスワードを使用して「ねんきんネット」へ**ログイン**してください。

※1 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用してお申し込みをいただくことで、即時にユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」に記載されている17ケタの番号です。

※2 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。

※3 アクセスキーをお持ちでない方には、ご利用登録の日から概ね5日程度で「ねんきんネット」ユーザIDを記載したハガキをお送りします。

詳しくはWEBで!

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

ねんきんネット

検索

年金を受けるためには請求手続きが必要です

受給年齢になったら年金請求を!

年金は受給資格を満たしただけでは、受けることはできません。**年金請求の手続きが必要です。**
年金請求は受給年齢の誕生日の前日から手続きができます。在職中で給料が高く、年金を受けられない場合でも手続きを済ませておけば、年金を受けられるようになりますと、自動的に年金が支払われます。

年金請求から年金受給まで

1 年金請求の準備

「ねんきん定期便」などで加入期間にもれや誤りがないか、確認しておく。受給資格期間が足りない場合は年金相談を受けるなどして対応策を考える。

2 年金請求書が送付される

受給年齢になる3ヵ月前に日本年金機構(共済組合)から年金請求書が送付される。

3 年金請求書を記入・提出する

必要事項を記入のうえ、年金請求書を年金事務所(共済組合、以下「年金事務所等」)に提出する。

4 年金請求書の審査

年金事務所等では提出された年金請求書に基づき、受給要件の確認、年金額の計算を行う。

5 年金証書、年金決定通知書が送付される

1~2ヵ月後、年金事務所等から年金証書、年金決定通知書が送られてくる。

6 年金の支払い

1~2ヵ月後、初回の年金が振り込まれ、金融機関に年金が振り込まれている方には振込通知書が届く。

年金請求書が受給年齢になる3ヵ月前に届く

「年金請求書」が届かない場合

日本年金機構に登録されている住所が現住所と異なる可能性があります。お近くの年金事務所までお問い合わせください。

年金相談・お手続きの際は

予約相談

をご利用ください。

ご予約いただくと…

- ①お客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます!
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します!

予約相談の実施時間帯

- 8:30~18:00 (月曜日)
- 8:30~16:00 (火~金曜日)
- 9:30~15:00 (第2土曜日)

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18:00まで予約相談を実施しています。

予約の申し込みは
「予約受付専用電話」へ!

0570-05-4890

〈予約受付番号受付時間〉 月~金(平日) 8:30~17:15

- 予約相談希望日の1ヵ月前から前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- お近くの年金事務所でも受付しています。

 **日本年金機構**
Japan Pension Service

目覚めよ Body!

ヨガ

健康運動指導士
ジャズミン・ケア・フィットネス代表
黒田恵美子

ヨガは体の柔らかい人がやるもの。
そんなイメージはありませんか。
自宅で簡単にできる動作で、
ヨガの世界を味わってみましょう。

私たちの体は、本来、自分で健康になる力をもっています。その力を呼び戻そうとするのがヨガの考え方です。

いちばん大切なのが呼吸。さまざまなポーズがありますが、それに合わせた呼吸をすることでこわばった体と心がほぐれます。まず、始める前に腹式呼吸を1~2分行います。おなかを膨らませながら息を大きく吸い、おなかをへこませながらゆっくり息を吐きます。徐々に細く長く吐いていきましょう。

ふだんの生活では、気づかないうちに息を止めていることが多いものです。呼吸に注意を払うようにすると、イライラした気持ちが鎮まるのが体感できます。

ヨガの動作はストレッチにも多く取り入れられているように、硬くなった筋肉や関節を柔らかくし、骨格のゆがみを軽減してくれる効果もあります。動作を続けることで、体の末端まで血流がよくなって内臓の働きが高まるのです。

まず、簡単なポーズからヨガを体験してみましょう。

ヨガのワンポイント

一口にヨガといっても実は多くの系統があります。その目的も健康の維持、瞑想などさまざま。体験してみて自分に合ったタイプを選ぶとよいでしょう。

近年、スポーツクラブなどで行われているものは、アメリカ由来のものが多いようです。



三日月のポーズ

足をそろえて息を吸いながら両手を頭上で手のひらを合わせます。息を吐きながら左へ倒していき、10秒くらいで戻します。反対側も同様に。

効果

脇腹の引き締め
&
気持ちのリフレッシュ



猫のポーズ

肩とひざを90度にして息を吐きながらおへそをのぞき込みます。息を吸いながら、天井を見るように頭を反らせる動作を繰り返します。

効果
ウエスト・ヒップの引き締め
&
内臓の働きがよくなる



ねじりのポーズ

あぐらをかいて右手は後ろ、左手は右ひざに。息を吸いながら背筋を伸ばし、吐きながら右側にひねって後ろを見て、10秒くらいで戻します。反対側も同様に。

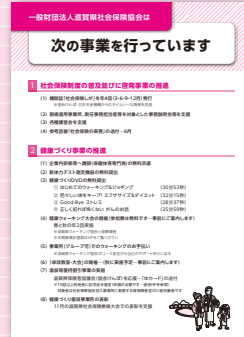
効果

ウエストの引き締め
&
猫背を解消

▶▶▶ (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
- 3 事業主、被保険者等へのサービス
- 2 健康づくり事業の推進
- 4 滋賀県社会保険委員連合会への支援

(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。

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

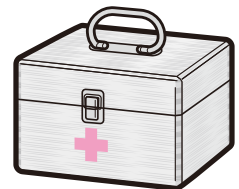
お届け方法 個人宅に配送。購入金額が3,000円以上の場合、送料が無料。3,000円未満の場合は、別途500円の送料がかかります。

(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して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。



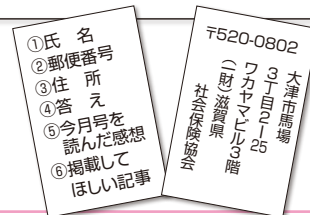
○に文字を入れてください。

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、○月分保険料(10月31日納期限分)から適用されます。

● 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5名様に記念品をお送りします。応募締め切りは、9月20日(木) 必着です。前号の答えは「ビワテク」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

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.26

脳活料理

物事を考えたり、全身の指令を出す脳。脳が健康的に働くには、エネルギー源となる糖質の補給とたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランス良く食べることが大切です。普段の食事から楽しく「脳活」していきましょう。

鯖のカレーピカタ

脳活
Point

- オメガ3系が豊富な青魚、オメガ9系のオリーブ油で脳の働きを柔らかく!
- リン脂質や必須アミノ酸豊富な卵で、記憶力&集中力アップ。
- 食物繊維が豊富な野菜で、緩やかに糖質を摂取。

材料(2人分)

鯖	2切れ
A { しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	60g
しめじ	100g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	適量
卵	1個
B { しょうゆ	小さじ2
ケチャップ	小さじ1

(1人分 / 326kcal たんぱく質23.4g 塩分1.8g)

●作り方

- ①鯖は1切れを三等分に切り、混ぜ合わせたAにつける。
- ②にんじんは輪切り、玉ねぎは縦半分に切り、ブロッコリーは小房に分け、さらに半分の厚さに切る。しめじは石突きを取り、小房に分ける。
- ③フライパンでオリーブ油を半分入れて熱し、②を入れたらふたをして、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ④①の鯖の汁気を切り、全体に小麦粉と溶き卵を順にまぶす。
- ⑤フライパンをきれいに拭いて弱火に掛け、残りのオリーブ油を熱して④を弱火で焼く。途中でひっくり返してさらに焼き、残った溶き卵を繰り返しながら焼き上げる。
- ⑥器に③と⑤を盛り合わせ、混ぜ合わせたBを掛ける。

