

これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.29 レンジで簡単ヘルシーごはん

火を使う料理は、この時期暑くて大変。
そんなとき電子レンジを活用すれば室温も上がらず料理の時短もかきません。
スパイスなども上手に使って、おいしく夏バテを予防しましょう。

🍀 | しっとりやわらかい豚肉を | 🍀
中華風だれでさっぱりと

チャーシューのおかずサラダ

ここがヘルシー! 豚もも肉は、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、
高たんぱく質、低脂肪、低糖質。
電子レンジで加熱して冷ます間に味がよくしみ込むため、
塩分が少なめでもしっかりとした味になります。

材料(2人分) 目安時間 30分

豚もも肉(ブロック)	200g
しょうがの薄切り	2枚
ねぎ	少々
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
こしょう	少々
レタス	2枚
トマト	1個
みょうが	1個
赤唐辛子の輪切り	1/4本分
酢	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
ごま	適量

(1人分/229kcal 塩分1.4g)

●作り方

①豚もも肉を電子レンジ加熱対応のコンテナに入れ、Aを加えてからめる。そのまま常温に20分くらい置いて漬け込む。



②①にコンテナのふたをずらしてのせ、電子レンジで3分くらい加熱する。いったん取り出して肉をひっくり返し、さらに3分加熱してふたをし、そのまま冷ます。

③レタスとトマトは食べやすい大きさに切り、みょうがは千切りにする。

④③を皿に盛って薄切りにした②をのせる。その上にBを混ぜ合わせたドレッシングを回しかけ、ごまを振る。



社会保険 しかが

2019

夏

Summer

vol.435

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

- 「秋の健康ウォーク」開催のご案内
- (一財)滋賀県社会保険協会は次の事業を行っています
- 健康ライフをご提案します。
- 「算定基礎届」は7月10日(水)までに提出しましょう。
- 厚生年金はいつから受けられるのか?
- 1日3分でできる! カラダのメンテナンス
- 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.29...レンジで簡単ヘルシーごはん



(守山市: 第1なぎさ公園/「日本の渚百選」にも選ばれた、比良山系の対岸の琵琶湖沿いにある自然公園です。7月中旬頃には、約12,000本ものひまわりが見られます。)

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/>

「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** 令和元年9月15日(日)
午前10時～ 雨天決行
- 開催コース** 「枝豆収穫祭ウォーク」
- 当日スケジュール** マキノ駅～(メタセコイヤ並木)～ピックアップ～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9km)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、お持ち帰りいただけます。
 - お子様にはさつまいも掘りを用意しています。



健康経営に興味があっても何から始めればよいのか...
そんな御社に!
健康ライフをご提案します。
無料

生活習慣病予防・メンタルヘルス対策教室等

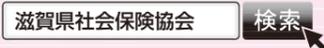
毎日を元気に働くためには、生活習慣病などの病気を予防できる知識を身につけることが大切です。健康教室では、日々の生活の中で、健康を意識し、健康づくりを実践するきっかけづくりとして、保健師・管理栄養士などの専門家が御社にうかがい、わかりやすく解説します。ぜひ、この機会に健康教室を御社で開催していただき、従業員のみなさまの健康維持・増進に取り組みしましょう!

開催期間	令和元年5月10日～令和2年3月31日
対象者	全国健康保険協会滋賀支部の加入事業所
1回あたり定員	5名以上
開催回数	50回 先着順 ※開催予定回数に達し次第、受付を終了します。 ※1事業所様 8種類の中から1つのテーマでの開催になります。 ※テーマは協会けんぽ滋賀のホームページでご確認いただけます。
会場	事業所内の会議室 等
開催日時	月曜日～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 日曜日・祝日 9:00～15:00 ※滋賀県北部地域 11:00～12:30 / 13:30～15:00 土・日・祝日開催も同様で、開催は約1時間になります。

▶▶▶ (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

- (1)機関誌「社会保険しが」を年4回(3・6・9・12月)発行
- (2)新規適用事業所、新任事務担当者等を対象とした事務説明会等を支援
- (3)各種講習会を支援
- (4)参考図書「社会保険の実務」の送付...6月
- (5)ホームページ



2 健康づくり事業の推進

- (1)企業内研修等へ講師(保健体育専門員)の無料派遣
- (2)新体力テスト測定機器の無料貸出
- (3)健康づくりDVDの無料貸出
- (4)健康ウォーキング大会の開催
(参加費は無料です...事前にご案内します)
- (5)事業所(グループ可)でのウォーキングのお手伝い
- (6)温泉等優待割引事業の実施
- (7)健康づくり優良事業所の表彰

3 事業主、被保険者等へのサービス

- (1)「海遊館」、「京都水族館」の入館補助券の発行...年間
- (2)「温泉(下呂・長良川)宿泊助成券(500円券)」の発行...年間
- (3)家庭用常備薬等の斡旋(紙媒体)のご案内...6月と12月
- (4) // (Web)の利用...年間
- (5)観劇等の斡旋...随時
- (6)施設利用会員証の発行...年間

- 〈主な会員施設〉
- 湯快リゾート
 - 船員保険会運営の4施設
 - ホテル法華クラブグループの17施設
 - 高輪・品川プリンスホテルグループの4施設
 - プリンスホテル優待プラン
 - 関西サイクルスポーツセンター
 - ダイワロイヤルホテルズの27施設
 - かんぽの宿

4 滋賀県社会保険委員会連合会への支援

- (1)滋賀県社会保険委員会連合会事業等への支援

詳しくは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まいります。

申込～開催までの流れ

ステップ① 申込書をFAX

協会けんぽ滋賀支部ホームページから健康教室の詳細と申込書がダウンロードできます。**生活習慣病予防・メンタルヘルス対策等を主題とした計8種類の中から希望のテーマを1つ選び**、必要事項をご記入の上、医療法人同仁会(社団)同仁会クリニックまでFAXをお送りください。

ステップ② 内容の打合せ

同仁会クリニックより健康教室の開催前に職場の現状をお聞きし、ご要望に沿った内容になるよう十分な打合せを行います。

ステップ③ 健康教室の開催

経験豊富な講師が御社にうかがい、わかりやすく解説します。開催後は、アンケートにご協力ください。

さらに
お得!
健康アクション宣言したら
開催が2回に

健康アクション宣言に
エントリーした事業所
様は、健康教室を**2回**
受けられます!ぜひ、こ
の機会に、健康アクシ
ョン宣言にエントリーし
てみませんか!

HPはこちら



申込書ダウンロード

協会けんぽ 滋賀

申込み・お問い合わせ

**医療法人同仁会(社団)
同仁会クリニック**

〒601-8453
京都市南区唐橋羅城門町30

電話 **075-691-7766**

FAX **075-693-6175**

健康保険委員
ご登録の
メリット

- ★健康教室を無料で受講できる!
- ★最新情報をお届け! 社員の健康づくりや実務に役立つ情報をお届けします。
- ★健康づくり機器を御社に無料貸し出し!

健康保険委員に関するお問い合わせ先 全国健康保険協会滋賀支部 企画総務グループ ☎077-522-1103

事業主の皆様へ



「算定基礎届」は 7月10日(水)までに提出しましょう。

郵送先

〒541-8533
日本年金機構大阪広域事務センター
(郵便番号と事務センター名のみで届きます)

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1日から7月10日までに上記の日本年金機構大阪広域事務センターへ、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①～④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
 - ④8月、9月改定の月額変更届の提出を予定されている方(不該当であることが判明した場合は、速やかに算定基礎届をご提出ください。)

提出するにあたって

- 記入方法については、算定基礎届送付時に同封の「算定基礎届総括表の記載例」および「算定基礎届の記載例」をご参照ください。
- 提出書類は、「被保険者報酬月額算定基礎届 70歳以上被用者算定基礎届」「被保険者報酬月額算定基礎届総括表」「被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届(7月随時改定者)(該当者がいる場合のみ)」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」「磁気媒体届書総括表」「被保険者報酬月額変更届 70歳以上被用者月額変更届(7月随時改定者)(該当者がいる場合のみ)」を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、給与明細書などで新しい標準報酬月額を被保険者に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、当年9月分以降の保険料が計算されます。
- 大阪広域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。

厚生年金はいつから受けられるのか?

自分が、いつから、どんな年金を受けられるかは、ねんきん定期便で確認できます。年金制度への加入期間が原則10年以上*あり、1年以上の厚生年金の加入期間があれば、60歳前半の老齢厚生年金(報酬比例部分のみ、または報酬比例部分と定額部分)を受けられます。

ただし、生年月日、性別によって、受け始める年齢、年金の種類が違います。厚生年金に加入の方、または国民年金のみに加入の方は、65歳になると国民年金から老齢基礎年金を受けられます。 *平成29年8月から、受給資格期間が25年以上から「10年以上」に短縮されました。

男性	女性	60歳	65歳
昭和20年4月2日～ 昭和22年4月1日生まれ	昭和25年4月2日～ 昭和27年4月1日生まれ	報酬比例部分 定額部分 ▲63歳	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和22年4月2日～ 昭和24年4月1日生まれ	昭和27年4月2日～ 昭和29年4月1日生まれ	報酬比例部分 定額部分 ▲64歳	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和24年4月2日～ 昭和28年4月1日生まれ	昭和29年4月2日～ 昭和33年4月1日生まれ	報酬比例部分	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和28年4月2日～ 昭和30年4月1日生まれ	昭和33年4月2日～ 昭和35年4月1日生まれ	報酬比例部分 ▲61歳	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和30年4月2日～ 昭和32年4月1日生まれ	昭和35年4月2日～ 昭和37年4月1日生まれ	報酬比例部分 ▲62歳	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和32年4月2日～ 昭和34年4月1日生まれ	昭和37年4月2日～ 昭和39年4月1日生まれ	報酬比例部分 ▲63歳	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和34年4月2日～ 昭和36年4月1日生まれ	昭和39年4月2日～ 昭和41年4月1日生まれ	報酬比例部分 ▲64歳	老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭和36年4月2日以後の 生まれ	昭和41年4月2日以後の 生まれ		老齢厚生年金 老齢基礎年金

長期加入者(44年以上の加入)や障害者の方は…

退職していれば報酬比例部分の受給開始年齢から定額部分も受けられます。
*長期加入者の場合、厚生年金・共済組合とも単独の加入期間で44年以上が必要です。

年金相談・お手続きの際は 予約相談 をご利用ください。

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カ月前から受付しておりますので早目にご予約ください。なお、ご予約いただけない場合は、長時間お待ちいただくこともあります。
- 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

1日3分でできる!
カラダのメンテナンス

肥満解消に効く!



健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

肥満解消には、まずまめに体を動かすことが大切。
生活の中での活動代謝を上げましょう。
特に大きな筋肉である下半身を動かすことはエネルギーをしっかりと使ったり、全身の血流を良くしたりすることにつながります。

座りっぱなしでもできる!
イスに座ってバタ足

イスに座って足を浮かせる動作は腹筋や太ももの前の筋肉を使います。さらに足を動かすと、姿勢を保持するために腹筋や背筋など上半身の体幹もしっかりするため、外出できないときでも運動になります。

基本

- ①背もたれのあるイスに背中を付け、姿勢を良くして座ります。座面に手を添えて体を支えます。
- ②両足を浮かせて、バタ足の要領で左右交互に軽く上下に動かします。
- ③そのまま3分続けます。

足を左右交互に上下させる



ポイント

足を低い位置で振ると、楽なので長い時間できますし、足を高く上げると強度を上げることができます。低くしたり高くしたりしながら、続けてみましょう。
※腰や股関節が痛くなる場合は無理をしないでください。

応用

- 基本の動作が軽くできる方は、少し負荷をかけてみましょう。
- ①基本の姿勢に加えて手を振ります。
 - ②両手を前に伸ばし、腕と足を同時に振ります。腕を上げることで強度が上がります。

腕と足を両方上下



ポイント

基本の動作から入り、応用の動作を徐々に入れながら、全部で3分になるようにしましょう。血圧が高めの方や腰痛がある方は腕を上げず、低めの位置から振るようにしましょう。

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。
令和元年度1回目のご案内となります。次回は令和元年冬号(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** 商品のお届け
- | | | |
|-----|-----------------------------|-----------------------|
| 紙 | ①1回目締切日 令和元年6月28日(金)必着 | →1回目商品のお届け日 令和元年7月下旬頃 |
| | ②2回目締切日 令和元年7月22日(月)必着 | →2回目商品のお届け日 令和元年8月上旬頃 |
| WEB | ③1回目締切日 令和元年7月 3日(水)23:59まで | →1回目商品のお届け日 令和元年7月中旬頃 |
| | ④2回目締切日 令和元年7月17日(水)23:59まで | →2回目商品のお届け日 令和元年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。
- ※webでの申込も可能となりました。
※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 大阪営業部 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

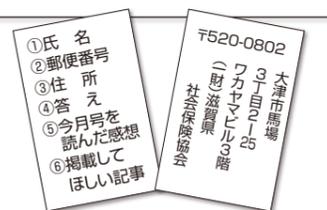
- (株)セルメスタ販売サイトからお申込みいただくと他社の斡旋販売よりも安く便利です!!
- 申込方法** セルメスタ家庭用常備薬Webサイトへログイン。(アドレスが変更となりました)
<https://shop.sukoyaka.life/shop/k/co/>
ID : shigashaho パスワード : 001
- お届け方法** 個人宅に配送。購入金額が3,000円以上の場合、送料が無料。3,000円未満の場合は、別途500円の送料がかかります。
- (株)セルメスタWeb申込みのメリット
- ①価格が安い。
 - ②商品の数が170品目。
 - ③紙でのお申込みよりも納期が早い(約1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。



かんたんクイズ QUIZ

○に文字を入れてください。
算定基礎届の提出期間は○月○日(○)まで

- 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、●月●日(●)必着です。前号の答えは9.87%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