

これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.33 カロリーオフで満腹! 満足!

メインの中華麺を春雨に、豚ひき肉をささみに置き換えて、食べ応えのある担々麺です!

春雨担々麺

これで
カロリーオフ!!

	中華麺 (ゆで) 149kcal /100g	→		春雨 (ゆで) 80kcal /100g
	豚ひき肉 236kcal /100g	→		ささみ 105kcal /100g

材料(2人分)

- 春雨(乾燥)..... 60g
 - ささみ..... 2本
 - パプリカ(赤)..... 1/2個
 - 長ねぎ..... 3cm
 - チンゲン菜..... 1株
 - おろしにんにく..... 小さじ1
 - もやし..... 100g
 - 【A】鶏がらスープの素..... 小さじ1/2
 - 味噌..... 大さじ2
 - すりごま..... 大さじ2
 - 豆乳..... 300ml
 - 水..... 300ml
 - ごま油..... 小さじ1
 - ラー油..... 適量
- カロリー/386kcal 脂質/13.5g
塩分相当量/2.6g ※すべて1人分の数値



●作り方 15分(目安時間)

- ①春雨は熱湯をかけて5分置いたら水気を切る。ささみは粗みじん切りに、パプリカは千切りに、長ねぎはみじん切りにする。チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、さっと塩ゆでしておく。
- ②鍋にごま油、おろしにんにく、長ねぎを熱してからささみを入れ、ラー油を少々加えて炒める。ささみの色が変わったら、もやし、パプリカを加えさらに炒める。
- ③②にAと春雨を加える(上写真)。煮立ったら器に盛り、ラー油を好みの量かけ、チンゲン菜を添える。



社会保険 しが

2020

夏

Summer

vol.439

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事業のご案内
- 健康教室および健康づくり機器の無料貸し出しのご案内
- 「算定基礎届」は7月10日(金)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?
- ゆらゆらゆれて体ほぐし
- 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.33...カロリーオフで満腹! 満足!



(近江八幡市:長命寺/長命寺山(333m)の標高約250mの山腹にある寺院。西国三十三カ所第31番札所で、「寿命長遠」の御利益があるとされています。)

(公社)びわこビジターズビューロー

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

協会けんぽホームページ <https://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2年9月20日(日) 午前10時～ 雨天決行	集合場所	マキノ駅:10:00
開催コース	「枝豆収穫祭ウォーク」	対象者	全行程(約12km)を完歩出来る方
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	持ち物	健康保険証の写、昼食、飲み物、少額のお金
主催	NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 077-587-6159	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、お持ち帰りしていただけます。 ●お子様にはさつまいも掘りを用意しています。
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		

※新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合がございます。詳しくはNPO法人滋賀県ウォーキング協会ホームページをご確認ください。

健康づくり事業のご案内

- (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



被保険者様へのご案内

- (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
 - 湯快リゾート…500円引き等



詳しくは同封の事業案内もしくは、[滋賀県社会保険協会ホームページ](#)をご覧ください。

滋賀県社会保険協会

検索

協会けんぽからのお知らせ

協会けんぽ滋賀支部では、社員の健康づくりに取り組む事業主・加入者の皆様の活動を支援するため、「健康教室」および、「健康づくり機器の無料貸し出し」を実施します。職場の健康維持・増進にぜひご利用ください。申し込み方法など詳しくは、協会けんぽ滋賀支部のホームページをご覧ください。

健康教室

毎日を元気に働くためには、生活習慣病予防やメンタルヘルスの基礎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、保健師や健康運動指導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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、開催期間等変更になる可能性があります。

開催期間	令和2年6月～令和3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であつ健康保険委員に登録済であること。* ○受講者が5名以上であること。 *登録していなかった場合は、申込み時に登録させていただきます。
開催回数	○60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1つのテーマでの開催になります。
会場	○事業所内の会議室 等
開催日時	○月曜日～金曜日 9:00～18:00 平日18時以降、および、土日祝日の開催についてはご相談ください。 ○講座時間 60分



健康教室のテーマ

	タイトル
ライフスタイル 食生活改善	これなら出来る!食生活改善セミナー
	意外と知らない!健診結果の見方講座
	認知症予防セミナー
	働く女性の健康セミナー
メンタル ヘルス	職場における感染症対策セミナー
	ストレスと上手く付き合おう
運動	ストレスを少なくするコミュニケーションとは
	お手軽!健康ストレッチ講座
	肩こり、腰痛予防セミナー

さらに
お得!

**健康アクション宣言は
お済みですか?**

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回開催!健康づくり機器の無料貸し出し期間は2倍に!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!

健康づくり機器の無料貸し出し

血管年齢測定

貸出期間7日間

血管年齢測定は、血管の老化度、つまり動脈硬化の進みぐあいを調べて、血管の硬さが何歳に相当するかを算出します。測定方法は、測定器に性別・年齢等をタッチパネルで入力し、指先をセンサーにのせると、約18秒で測定します。

血圧測定

貸出期間1ヶ月

血管に絶えず圧力をかけている「血圧」は健康を左右する大きな要因です。日頃の血圧を知りましょう。



電話 **077-522-1113** 保健グループ

午前8時30分から午後5時15分まで(土日祝・年末年始除く)

ホーム

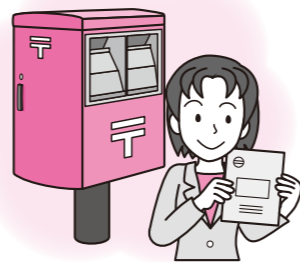
協会けんぽ 滋賀

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga/>

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は 7月10日(金)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カ月半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。

今年度については算定基礎説明会を開催いたしません。
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

カラダが硬くても大丈夫

ゆるゆる 「ゆれて」 体ほぐし

体操などで体をほぐすと、血行が良くなり、代謝の促進など、多くのメリットがあります。このコーナーでは、「体が硬いからストレッチは苦手…」という人にも簡単にできる、ゆるゆるゆるれることでリラックスしながら体をほぐす体操をご紹介します。

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

Check Point

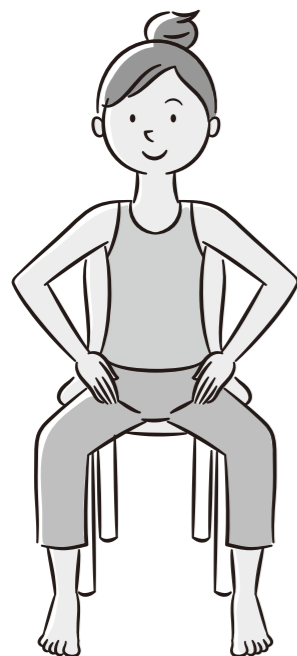
- ☑ 前屈や開脚が苦手な人にもお勧め
- ☑ 指で押す強さは「いた気持ちいい」程度に
- ☑ ももはプルプルゆるれるように動かす

股関節の柔軟性がアップする

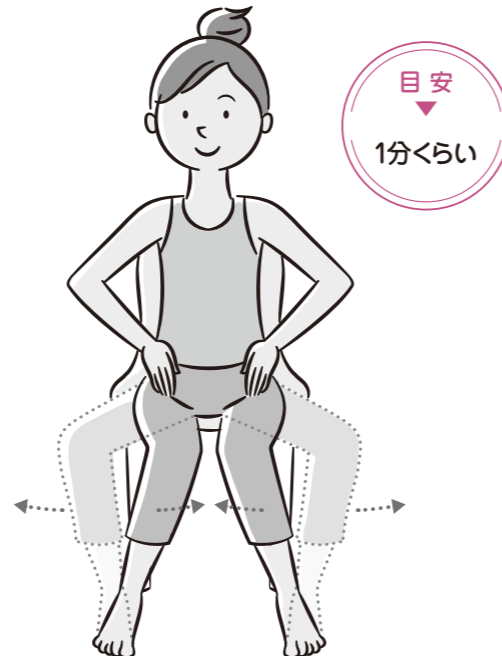
ももをゆらゆら

股関節が硬くて、前屈や開脚を頑張っても、なかなか柔らかくならないと感じている人にお勧めの体操です。股関節を指で押しながらももをゆらゆら動かします。股関節がほぐれることで歩行もしやすくなります。

1 イスに浅めに座って背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開きます。



2 足の付け根に指を立てるようにして押しながら、ももを外、中、外、中、とゆらゆらと軽くリズムカルにゆらします。



目安
1分くらい

+ストレッチで効果UP!

両足を大きめに開き、膝の辺りに手を当てて、おへそを前に出すように上体を倒してももの内側が伸びるようにストレッチします。



目安
20~30秒
×2回

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2年度1回目のご案内となります。次回は令和2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 紙 ①1回目締切日 令和2年6月29日(月)必着 →1回目商品のお届け日 令和2年7月下旬頃
②2回目締切日 令和2年7月22日(水)必着 →2回目商品のお届け日 令和2年8月中旬頃

WEB ③1回目締切日 令和2年6月26日(金)23:59まで →1回目商品のお届け日 令和2年7月中旬頃
④2回目締切日 令和2年7月7日(火)23:59まで →2回目商品のお届け日 令和2年7月下旬頃

◎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。

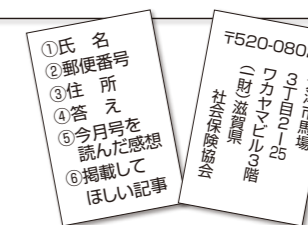
算定基礎届は○月○日から7月10日までに提出しましょう

● 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30日(火)必着です。前号の答えは9.79%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