

これで元気いっぱい

わが家でごはん！

Vol.38

高たんぱくレシピ

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて美容にうれしいメニューです。

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

- ごぼう …………… 1本(100g)
- さつまいも …………… 1/4本(50g)
- にんじん …………… 1/3本(50g)
- 豚ロース肉 …………… 2枚(160g)
- 塩、こしょう …………… 少々
- 片栗粉 …………… 大さじ1/2
- サラダ油 …………… 大さじ3
- A しょうゆ、酒 …………… 各大さじ2
- みりん、砂糖 …………… 各大さじ1
- 水 …………… 各大さじ4
- 白ごま …………… 少々

●作り方(所要時間20分)

- ①ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4～5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- ②豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- ③①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- ④油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- ⑤器に盛り、白ごまをかける。



■453kcal
■塩分相当量3.2g
※すべて1人分

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2021

秋

Autumn

vol.444

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

ホームページはこちら



今月の記事

- 定時決定後の保険料について
- 令和4年10月から法律改正によりパート・アルバイトの社会保険の加入条件が変わります。
- 専門家活用支援事業のご案内
- 被扶養者資格再確認のご協力のお願い
- 保健指導のご案内
- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 健康機器貸出のご案内
- もらえるあなたの年金 ねんきんネットで確認しませんか!
- わが家でごはん!Vol.38…高たんぱくレシピ



およそ2100年前、崇神天皇7年に創祀され、全国3800余の日吉・日枝・山王神社の総本宮です。秋には周囲の紅葉に壮麗な社殿が映えて美しい眺めになります。

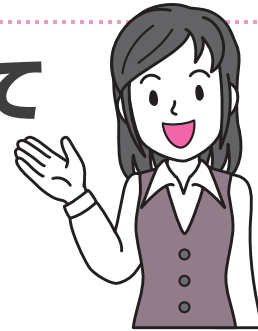
(公社)びわこビジネスマネジメント

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/>

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（11月1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」等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 ▶ 077-521-1126

草津年金事務所 ▶ 077-567-2259

彦根年金事務所 ▶ 0749-23-1112

◆自動音声案内でご案内いたします。

健康保険・厚生年金保険の手続きなどのご相談 ➡ ③番を選択

制度に関する一般的なご相談 ➡ ①番を選択 「ねんきん加入者ダイヤル」へつながります。

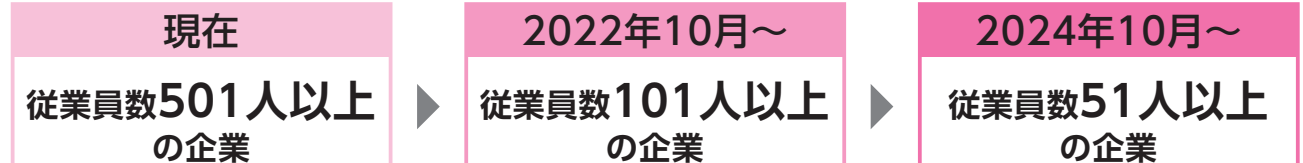
年金事務所職員にご用の方 ➡ ②番を選択 厚生年金適用調査課へつながります。

従業員数500人以下の事業主のみなさまへ

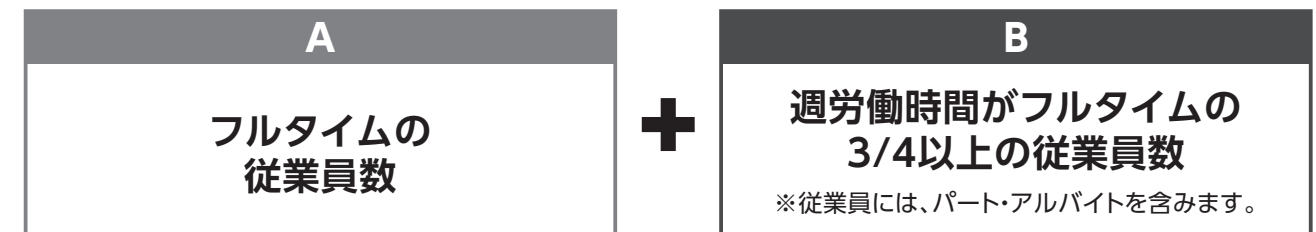
令和4年10月から

法律改正により**パート・アルバイト**の**社会保険の加入条件**が変わります。

対象となる企業



従業員数は以下のA+Bの合計「現在の厚生年金保険の適用対象者」



新たな加入対象者

新たな加入対象者は、
**右の全てにチェックが入った
パート・アルバイトの方**です。

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

専門家活用支援事業のご案内

適用拡大に関するノウハウ豊かな社会保険労務士を、年金事務所を通じて無料で派遣します。適用拡大への対応方針の検討、従業員への説明のサポート、手続きに関するアドバイスなど気軽にご相談いただけます。お近くの年金事務所にお申し込みください。

詳しくは適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>



協会けんぽからのお知らせ①

事業主・加入者のみなさまへ



令和3年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、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おります。

令和3年度につきましては、10月下旬から11月中旬にかけて順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたしますので、被扶養者資格をご確認いただき、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和3年度の予定

《確認の対象となる方》

令和3年4月1日において18歳以上の被扶養者（協会管掌健康保険）

令和3年4月以降に被扶養者となった方は除きます。

※すべての被扶養者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、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

《送付時期》

令和3年10月下旬から11月中旬にかけて順次送付いたします。

《提出期限》

令和3年12月20日(月)

《添付書類について》

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。

- 被保険者と別居している被扶養者 → 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 → 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

《扶養から外れる被扶養者の方がいる場合》

再確認の結果、被扶養者から外れる場合は、被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、外れる方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。

《令和2年度の実績》

- 扶養解除者数 約6.8万人
- 高齢者医療制度への負担軽減額（効果額） 約1億円

 全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

〒520-8513
滋賀県大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3 階

お問い合わせはこちら

TEL:077-522-1099(代) FAX:077-522-1138
※おかけ間違いにご注意ください。



協会けんぽからのお知らせ②



保健指導のご案内

※全国健康保険協会滋賀支部のご加入者様が対象です。

訪問・WEB
いずれも
無料!

特定保健指導とは?

健康診断の結果から、生活習慣病のリスクが高いと判定された方への健康相談のことです。健診結果をもとに、受診者様がご自身の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送られるように保健師・管理栄養士等がサポートいたします。健診結果に基づいて生活習慣を改善することで、メタボリックシンドロームを予防しましょう!

どうやって利用するの?

利用方法 ①

協会けんぽからの案内で利用する

協会けんぽの保健師・管理栄養士が会社へ訪問し、対象者様と面談いたします。面談日の日程調整や訪問場所等はお気軽にご相談ください。

①お昼などの 休憩時間を利用



②外回りから帰社する 夕方の時間帯を利用



NEW! ③感染症対策として リモートで面談をしたい



④営業所ごとに訪問して ほしい



⑤会議など従業員が 集まれる日を利用する



NEW! ⑥滋賀支部(大津駅前)でも 面談ができます(要予約)



利用方法 ②

健診受診日当日に健診機関で利用する

利便性向上のため、健診受診日当日に健診結果を確認し特定保健指導を実施しています。健診当日に対象者様へお声がけをしておりますので、ぜひご利用ください。

※当日ご利用いただける健診機関は協会けんぽホームページでもご確認ください。

特定保健指導業務の外部委託について

滋賀支部では、加入者さまの健康づくりの支援拡大を目指し、特定保健指導業務の一部を「株式会社ベネフィット・ワン」に委託しております。つきましては、「株式会社ベネフィット・ワン」の担当者から、文書またはお電話等でご連絡させていただくことがございますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【個人情報の取り扱い】

業務委託にあたり、委託事業者に対して情報を提供しますが、「委託業務の遂行上必要な範囲に限り使用し、ほかの目的には一切使用しない」旨の契約を交わしています。



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3階

お問い合わせはこちら

TEL: 077-522-1099(代)

FAX: 077-522-1138

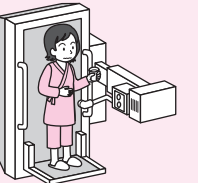
※おかけ間違いにご注意ください。



1年に1回 必ず! 健診を受けましょう!

病気を小さなうちに発見し、早期治療することで、医療費を節約しつつ健康寿命を延ばしましょう!

大きな病気を未然に防ぐ!



秋の健康ウォーク開催のご案内

毎年ご好評いただいている「秋の健康ウォーク」を今年も開催します。健康ウォークについての詳細および申込方法については、お電話で協会けんぽ滋賀支部(077-522-1099)へお申し込みください。

開催日時 令和3年9月19日(日) 午前10:00

集合場所 マキノ駅(雨天決行)

※予定定員は100名、申込多数の場合は先着順

収穫した枝豆はお持ち帰りいただけます。
お子様にはさつまいも掘りもあります♪

主催 NPO法人滋賀県ウォーキング協会

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

【健康ウォークのお問い合わせ】

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル

全国健康保険協会滋賀支部 企画総務グループ

TEL : 077-522-1099 (平日8:30~17:15)



※新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合がありますのでご参加される場合は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。

NPO法人滋賀県ウォーキング協会
TEL : 0748-36-3646

全国健康保険協会滋賀支部に申込みされると、当日参加費は**無料**です。

(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。その準会員証を提示すれば、令和3年度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、(一財)滋賀県社会保険協会のホームページをご確認ください。

健康機器貸出のご案内

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、「**健康づくり機器の無料貸出し**」を実施しています。生活習慣の見直し・改善に取り組みましょう。

お申込は協会けんぽ滋賀支部(保健グループ:077-522-1113)までご連絡ください。**費用は無料**です!

血管年齢測定

血管年齢測定は、血管の老化度、つまり動脈硬化の進み具合を調べて、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、短時間で測定できます。(貸出期間7日間)



血圧測定

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の一つです。(貸出期間1か月)



さらにお得! 健康アクション宣言にエントリーした事業所様は、**機器のレンタル期間が2倍**になります。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!

※エントリー用紙は、協会けんぽホームページからダウンロードいただくか、協会けんぽ滋賀支部までご連絡ください。

協会けんぽ滋賀支部 YouTubeチャンネル 動画配信中!

★★★協会けんぽ滋賀支部のYouTubeチャンネルのおススメ動画★★★

●申請書の書き方動画 ●健康教室のお試し動画 など



◀滋賀支部のチャンネルはこちら

もらえるあなたの年金 ねんきんネットを確認しませんか!

あなたの年金
簡単便利な
「ねんきんネット」で!

「ねんきんネット」の初回利用登録は
スマホとマイナンバーカードが便利です!

スマートフォンでの初回利用登録の手順 (マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお使いください。)

STEP1 マイナポータルへログイン

- ①マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書の**パスワード**を入力
- ②マイナンバーカードをかざして読み取り
- ③マイナポータルへの**ログインが完了**

※マイナポータルへのアクセスはこちらから →
(<https://myna.go.jp>)



STEP2 「ねんきんネット」の初回利用登録

- ④マイナポータルのトップ画面の「**もっとつながる**」を押す
- ⑤「ねんきんネット(日本年金機構)」の「**つなぐ**」を押す
- ⑥「ねんきんネット」の**初回利用登録が完了**

「ねんきんネット」は、お客様がパソコンやスマートフォン等でご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

お電話での確認(専用番号)



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分(月曜日のみ午後7時00分まで)

第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分

※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません



○に文字を入れてください。

新しく決定した標準報酬月額、○○○保険料(11月1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24日(金)必着です。前回の答えは **#8000** 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

