

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.40 高たんぱくレシピ

鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

サンラータン

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱ辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材

鶏むね肉



低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料(2人分)

- 鶏むね肉 1/2枚
- しょうが 1かけ
- 長ねぎ 1/4本
- ゆでたけのこ 50g
- そらまめ 50g
- ミントマト 4個
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 卵 1個
- 酢 大さじ2
- 塩、こしょう、ラー油 適量

● 作り方 (所要時間75分)

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2~3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。
- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミントマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミントマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2~3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

■ 278kcal
■ 塩分相当量1.4g
※すべて1人分



社会保険 しかが

2022

春

Spring

vol.446

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

- 協会けんぽの令和4年度健康保険料率をお知らせします。
- インセンティブ制度
- BIWA-TEKU あるいてスタンプ!でかけてポイント!
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 年金制度改正法(令和2年法律第40号)順次施行されます
- B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!
- 「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」の入館補助券等の発行
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 「施設利用会員証」のご案内
- 健康啓発DVDの貸出しについて
- わが家でごはん! Vol.40...鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯



(公社)びわこビジネス・ズビューロー

〔大津市：琵琶湖疎水/琵琶湖の湖水を京都市へ流すために、明治時代に作られた人工水路。桜の名所として知られ、近代化産業遺産として認定されています。〕

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

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

協会けんぽ滋賀支部からのお知らせ

協会けんぽの加入者・事業主の皆様へ

協会けんぽの令和4年度 健康保険料率をお知らせします。

滋賀支部の保険料率は
「変更」となります。

*任意継続被保険者の方は、令和4年4月分からとなります。
*40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、これに全国一律の介護保険料率(1.80%から1.64%に変更)が加わります。

給与・賞与の
9.78%
令和4年2月分
(3月納付分)まで

給与・賞与の
9.83%
令和4年3月分
(4月納付分)から

加入者の皆様の医療と健康を支えるための保険料です。何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

お問い合わせは
こちらまで

TEL 077-522-1099
受付時間/平日8:30~17:15
全国健康保険協会 滋賀支部
〒520-8513 滋賀県大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3F

ホームページからもご覧いただけます。

協会けんぽ 滋賀

検索

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



*協会けんぽ以外の保険者(健康保険組合等)にご加入の方の保険料等については、それぞれの加入する保険者へお問い合わせください。

インセンティブ制度 皆様の取り組みで保険料率が変わる!

「インセンティブ(報奨金)制度」は、47都道府県ごとの加入者および事業主の皆様の取り組みを健康保険料率に反映させる制度です。

5つの指標と皆様にお願したいこと

滋賀支部は
総合8位!

1 特定健診等の実施率

全国順位
14位

加入者の皆様⇒協会けんぽの健診を毎年必ず受診してください。
○お勤めの方は→「生活習慣病予防健診」
○ご家族の方は→「特定健診」
事業主様⇒協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所は健診結果データを協会けんぽへ提供してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分に限る)

2 特定保健指導の実施率

全国順位
16位

特定保健指導は主に保健師等が事業所訪問し実施します。事業所で特定保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください。

3 特定保健指導対象者の減少率

全国順位
5位

特定保健指導の対象にならないように、日頃から健康づくりを心がけましょう。

4 要治療者の医療機関受診率

全国順位
11位

事業主様は、従業員の健診結果を把握し、血圧又は血糖値の項目で「要治療者(再検査含む)」の判定を受けた方に対し、医療機関への受診を促してください。

5 ジェネリック医薬品の使用割合

全国順位
22位

ジェネリック医薬品を希望する旨を医師や薬剤師に伝えましょう。

*全国順位は令和2年度実績に基づいた滋賀支部の全国順位です。

全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

めっちゃスキやねん! BIWAKO

あるいてスタンプ!でかけてポイント!

楽しく健康づくりを実践・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

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
参加してポイント取得!

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。

BIWA-TEKU
ビワテク

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

※参加者は、事前に健康診断を受けらるなど、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。(歩行者専用) ※体調が悪いときは無理せず休憩したり中断するなど体調管理にも気を配りましょう。 ※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 Oreo」、「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、彦根市、多賀町、長浜市、近江八幡市、守山市、野洲市、全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県市町村職員共済組合、地方職員共済組合滋賀県支部

従業員を採用したときは「資格取得届」を!!

新たに従業員を採用したとき、事業主は資格取得日から5日以内に「被保険者資格取得届」を提出してください。

被保険者となる人

社会保険に加入している適用事業所に常時使用されている人は、本人の意思や、国籍、年金受給の有無等にかかわらず、健康保険・厚生年金保険の被保険者となります。

「常時使用されている人」とは、雇用契約書の有無などは関係なく、適用事業所で働き、労務の対価として給料や賃金を受けるといふ事実上の使用関係をいい、試用期間中でも報酬が支払われるならば使用関係が認められます。

パートタイマーについては、使用関係が常用的雇用関係にあるか否かで判断します。その目安は、勤務時間および勤務日数ともに次の基準を満たしたときに被保険者となります。

- 1週の所定労働時間および1カ月の所定労働日数が常時雇用者の4分の3以上

同一事業主の適用事業所の厚生年金保険被保険者数が常時501人以上の特定適用事業所に勤務する短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険の適用が義務づけられています。さらに被保険者数が常時500人以下の事業所の短時間労働者についても、**労使の合意に基づき適用拡大が可能**となっています(国・地方公共団体は規模にかかわらず適用)。

資格取得届の書き方と記載例

様式コード 2 2 0 0	健康保険 厚生年金保険 被保険者資格取得届 70歳以上被用者該当届	
① 被保険者整理番号	② 氏名 (フリガナ) (氏)	③ 生年 5.昭和 年 月 日 7.平成 年 月 日 9.令和 年 月 日
④ 取得区分 1.健康・厚生 3.共済出向 4.船保任職	⑤ 個人番号 【通年】 【通年】 【通年】	⑥ 種別 1.男 5.男(基金) 2.女 6.女(基金) 3.坑内員 7.坑内員(基金)
⑦ 報酬月額 ⑧ (通貨) 円 ⑨ (現物) 円	⑩ (合計 ⑦+⑧) 円	⑪ 備考 該当する項目を○で囲んでください。 1. 70歳以上被用者該当 2. 二以上事業所勤務者の取得 3. 短時間労働者の取得(特定適用事業所等) 4. 退職後の継続再雇用者の取得 5. その他
⑫ 住所 日本年金 〒	⑬ 理由 1. 海外在住 2. 短期在留 3. その他	

①個人番号

本人確認を行ったうえで、12桁の個人番号を記入します。基礎年金番号を記入する場合は、年金手帳等に記載されている10桁の番号を左詰めで記入します。ただし、健康保険組合への届出については、必ず個人番号を記入してください。

②報酬月額

報酬月額には、基本給や通勤・家族手当など金銭で支払われるもののほか、定期券・食事・住宅など現物で支給されるものも含まれます。また、**残業などの諸手当も見込みにより含めて記入してください。**新入社員の報酬月額は、資格取得日現在で決められた給料などの**月あたりの総額を記入してください。**

③資格取得年月日

採用の日など使用関係の事実が発生した日を記入してください。**試用期間や研修期間であっても、使用関係があり給与の支払があれば、その初日から被保険者となります。**

届出には電子申請をご利用ください!!

日本年金機構においては、電子申請による届出処理を更に迅速化させるためのシステム改修を行い保険証発行までの日数も短縮されました。

資格取得届の電子申請の平均処理日数 ※保険証は日本年金機構の処理完了後、協会けんぽから2営業日で発送となります。

平成31年4月	令和2年4月	令和3年4月
3.3日	1.4日	0.5日

【参考】(令和3年4月)

紙の平均処理日数:2.9日(郵送および受付処理にかかる日数を除く)

年金制度改正法(令和2年法律第40号)順次施行されます

令和2年6月5日に公布された「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律(令和2年法律第40号)」が、令和4年4月以降順次施行されますが、このうち令和4年4月からはじまる在職老齢年金の見直しについて説明します。

在職による老齢厚生年金の支給が停止される基準額の見直し(令和4年4月1日施行)

老齢厚生年金を受け取られている方が厚生年金保険に加入し、年金の基本月額と総報酬月額相当額の合計額が一定の基準額を超えた場合、年金の全部又は一部が支給停止されます(在職老齢年金制度)。

令和4年4月から60歳以上65歳未満の在職老齢年金について、年金の支給が停止される基準額の見直しが行われ、65歳以上の在職老齢年金と同じ基準額に緩和されます。

これまでの取扱い

60歳以上65歳未満の在職老齢年金の支給が停止される基準額は28万円です。

令和4年4月以降の取扱い

60歳以上65歳未満の在職老齢年金の支給が停止される基準額は47万円(令和3年度基準額)へ引き上げられ、65歳以上の在職老齢年金と同じ基準額になります。

【在職老齢年金による調整後の年金支給月額の計算式】

- 年金の基本月額と総報酬月額相当額との合計が47万円以下の場合

$$\left(\begin{array}{|c|} \hline \text{年金の} \\ \text{基本月額} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{総報酬月額} \\ \text{相当額} \\ \hline \end{array} \right) \leq 47\text{万円} \rightarrow \text{全額支給}$$

- 年金の基本月額と総報酬月額相当額との合計が47万円を超える場合

$$\left(\begin{array}{|c|} \hline \text{年金の} \\ \text{基本月額} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{総報酬月額} \\ \text{相当額} \\ \hline \end{array} \right) > 47\text{万円}$$

$$\text{年金の基本月額} - (\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - 47\text{万円}) \div 2$$

参考

・年金の基本月額

⇒加給年金額を除いた老齢厚生年金(報酬比例部分)の月額

・総報酬月額相当額

⇒(その月の標準報酬月額)+(その月以前1年間の標準賞与額の合計)÷12

【例:年金の基本月額が10万円で総報酬月額相当額が26万円、合計額36万円の場合】



B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!



「滋賀レイクスターズ」を応援しましょう。

大津市内での開催予定の『滋賀レイクスターズ』の観戦チケットをプレゼントします。

- 1階指定席 ペアチケット 5組 当選者の皆様にはスポンサーチケットをお送りいたしますので、各自で専用サイトよりお申し込みください。
- 2階席 ペアチケット 5組

応募方法は、申込者の住所・氏名・連絡先電話番号をご記入の上、下記までFAXでお申し込みください(任意様式で可)。申込み締切りは、3月9日(水)です。応募者多数の場合は、抽選といたします。なお、抽選結果はチケットの発送をもってかえさせていただきます。(チケットは3月9日(水)発送予定)

(一財)滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424

滋賀レイクスターズ 検索

職場での掲示をお願いします

一般財団法人 滋賀県社会保険協会からのご案内

「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」の入館補助券等の発行

大好評につき、入館補助券等を発行します!

滋賀県社会保険協会の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として、「海遊館」の入館引換券、「ニフレル」の入館券、「京都水族館」の前売割引入場券を発行します。

ご希望の方は、協会ホームページの「事業のおしらせ」の申込書に必要事項を記入の上、必ず返信用切手(84円)を貼付し、送付先を記載した封筒を添えて(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。

後日、入館補助券等を送付します。

補助施設

- 海遊館 (大阪市港区海岸通 1-1-10)
- ニフレル (吹田市千里万博公園 2-1 EXPOCITY 内)
- 京都水族館 (京都市下京区観喜寺町 35-1 梅小路公園内)

割引入館料

大人 (16歳以上または高校生以上)	2,000円 (通常2,400円)
小学生・中学生	1,000円 (通常1,200円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	500円 (通常 600円)

大人 (16歳以上または高校生以上)	1,600円 (通常2,000円)
子ども(小・中学生)	800円 (通常1,000円)
幼児 (3歳以上)	500円 (通常 600円)

大人	1,800円 (通常2,200円)
高校生	1,400円 (通常1,700円)
小学生・中学生	900円 (通常1,100円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	500円 (通常 700円)

◎年間を通していつでもお申し込みいただけます。

③ 高校生を除く15歳以上は大人料金となります。

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。

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



滋賀県ウォーキング協会の準会員証 発行のお知らせ

(一財)滋賀県社会保険協会では、健康づくり事業の一環として、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、令和4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。

詳しくは、12月の社会保険しが冬号に同封しました「令和4年(2022年)年間事業計画」をご覧ください。

※申し込みは協会ホームページ、「事業のおしらせ」をご覧ください

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 0748-36-3646

「施設利用会員証」のご案内

全国の社会保険協会の共同事業として、会員事業所様の利便と従業員の皆様の福利増進を目的として、契約施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」を発行しておりますのでご利用ください。

主な会員施設はこちら

湯快リゾートグループ

プリンスホテル優待プラン

ダイワロイヤルホテルズ(大和リゾート株式会社)

※湯快リゾート500円引き等、会員施設の割引が受けられます…詳しくは滋賀県社会保険協会のホームページを参照



※対象施設は今後も増える予定です



お申込みは協会ホームページの「事業のおしらせ」をご覧ください。

健康啓発DVDの貸出しについて

(一財) 滋賀県社会保険協会では会員事業所に勤務される被保険者とそのご家族の皆様の健康づくりをお手伝いする「健康啓発事業」を行っております。下記の健康啓発DVDを貸出ししておりますので、お問い合わせください。

1	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう	4	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 ストレスチェックを活用したセルフケア
2	ちょよいのちょいトレ2.0毎日筋活部 筋肉を育ててメタボを予防しよう	5	元気な職場をつくるメンタルヘルス7 部下が休職する前にできること
3	トータル・ヘルスプロモーションのための健康サポート体操		

お申込みは協会ホームページの「事業のおしらせ」をご覧ください。



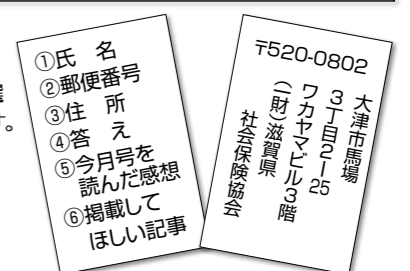
○に文字を入れてください。

協会けんぽ 滋賀支部の健康保険料率は○.○○%となります。

● 応募方法

ハガキに答えをご記入の上、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4名様に記念品(クオカード)をお送りします。応募締め切りは、3月18日(金) 必着です。前回の答えは「賞与不支給報告書」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