

これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.41 高たんぱくレシピ

高野豆腐のチーズカツ 夏野菜ヨーグルトソース

衣を付けて揚げた高野豆腐は、カロリー控えめながら、ボリューム満点で食べ応えがあります。ヨーグルトと夏野菜のソースが、夏らしい爽やかな味わいです。

高たんぱく食材

高野豆腐



豆腐を凍らせ、低温熟成させた後乾燥させた日本の伝統的な保存食。全体の50%を占めるほどたんぱく質が豊富で、高野豆腐100g分のたんぱく質は豆腐4丁分に相当します。低カロリーでミネラル豊富な健康食材です。

材料(2人分)

- 高野豆腐 ……2枚
- スライスチーズ ……2枚
- バジル ……3~4枚
- 小麦粉、パン粉 ……適量
- トマト、きゅうり ……各15g
- A □ヨーグルト ……大さじ2
- 塩、こしょう ……少々
- 油 ……適量
- ペペーリーフ、レモン ……適量

●作り方(所要時間25分)

- 1 高野豆腐はひたひたの水(分量外)で10分ほど戻したら、両手で挟んで軽く水気を絞り、長辺にポケット状の切り込みを入れる。

POINT



高野豆腐は、戻しすぎるとやわらかくなってしまいますので注意しましょう。

- 2 トマトときゅうりをみじん切りし、Aと混ぜる。
- 3 スライスチーズ、バジルを1の切り込みに挟んで、小麦粉と同量の水で溶いたものを付けパン粉をまぶす。
- 4 フライパンに多めの油を熱して、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 5 ペペーリーフと一緒に盛り付け、2をかけた後、くし形に切ったレモンを添える。



405kcal
塩分相当量2.3g
※すべて1人分

社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2022

夏

Summer

vol.447

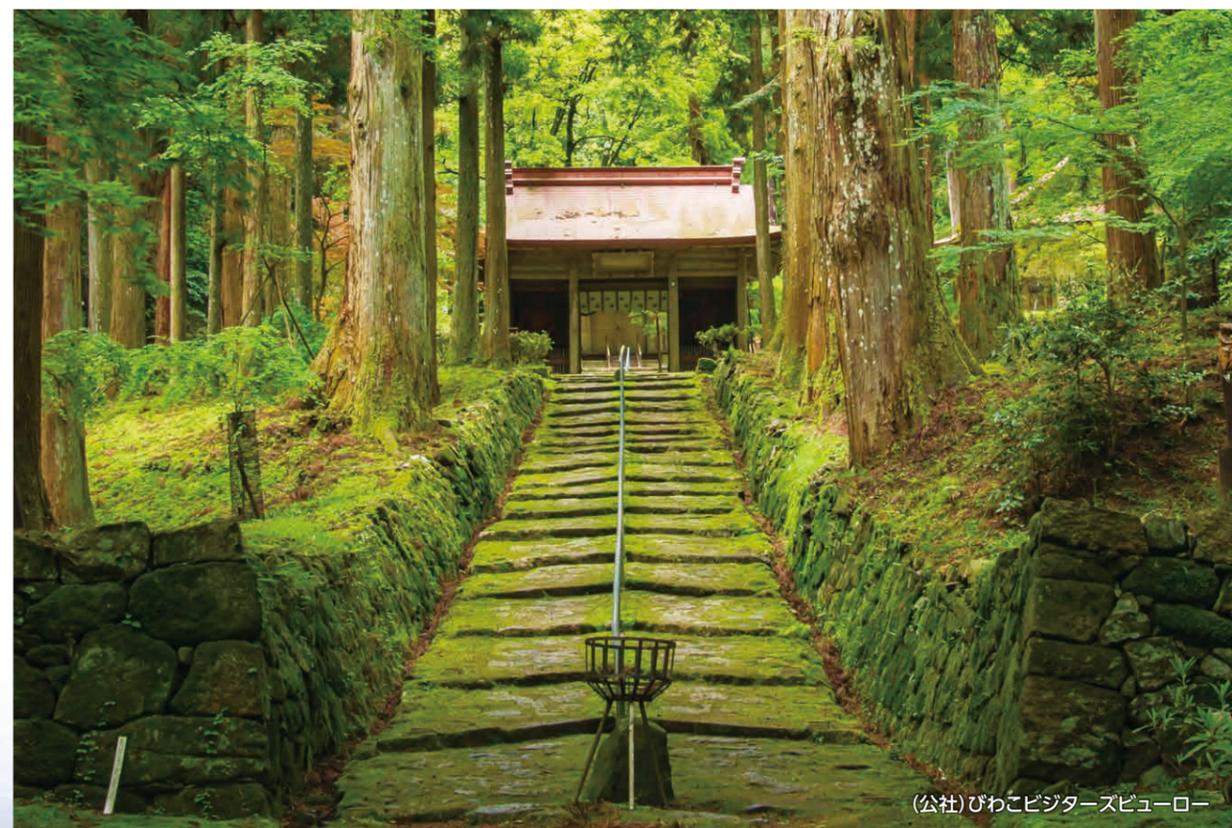
発行/(一)滋賀県社会保険協会
大津市馬場3丁目2-25 ワカヤマビル3F
TEL.077-522-3458 FAX.077-522-3424

ホームページはこちら



今月の記事

- 事業所全体で健康づくりに取り組み
- 「算定基礎届」は7月11日(月)までに提出しましょう。
- 社会保険手続きは電子申請をご利用ください
- 「秋の健康ウオーク」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。
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- 令和4年度社会保険協会費の納入の御礼とお願い
- わが家でごはん! Vol.41…高たんぱくレシピ



(公社)びわこビジターズビューロー

(栗東市: 金勝寺/奈良時代に良弁(687-773)が開基しました。本堂の左側虚空蔵堂に安置されている木造虚空蔵菩薩半跏像は、広大な知恵と福德のある菩薩で「十三詣りの仏」として信仰されています。)

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/>

事業所全体で健康づくりに取り組み 健康経営優良法人認定を目指してみませんか

従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、事業主が従業員の健康づくりを積極的にサポートし、従業員が健康で元気に働く職場を作るスタイルを「健康経営®」といいます。

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のメリット

“従業員の健康増進と活力向上” “組織の活性化や生産性の向上” “企業負担の軽減”
“企業イメージや業績の向上” “優秀な人材の獲得や人材定着率の向上” “リスクマネジメント”

従業員の健康保持・増進のための取組は、事業所にとって、大きな財産となります

「健康経営優良法人認定制度」とは、特に優良な健康経営に取り組む企業の「見える化」を進めるため、経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議が認定する制度です。認定を受けた企業が、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

1 健康経営優良法人認定のスタートは「健康アクション宣言」から！

協会けんぽ滋賀支部に加入の事業所様が、健康経営優良法人認定の申請をするには、協会けんぽ滋賀支部の「健康アクション宣言」へのエントリーが必須となっています。健康アクション宣言は、事業所全体で「健康づくり」に取り組むことを事業主の皆様に宣言いただき、その取組を協会けんぽがサポートする仕組みとなっています。エントリーに条件や費用の発生はございませんので、まずは健康アクション宣言へエントリーしてみましょう！

1 自社の現状を把握するため、滋賀支部の「健康度チェックシート」で確認してみましょう。

2 取組のテーマや担当者を決し、「エントリーシート」に記入して滋賀支部へ提出しましょう。

**健康アクション宣言
エントリー完了**

チェックシート・エントリーシート
健康アクション宣言詳細はこちら



健康アクション宣言 滋賀 検索

2 協会けんぽのサポートを受けて「健康づくり」に取り組みましょう！

「健康づくり」の基本は、

- ① 健診を受けていただき、健康状態を把握すること、
- ② 生活習慣の改善が必要な方は特定保健指導を利用していただき、生活習慣を見直すこと、
- ③ 治療が必要な方は医療機関を受診していただき、早期に治療を始めること、です。

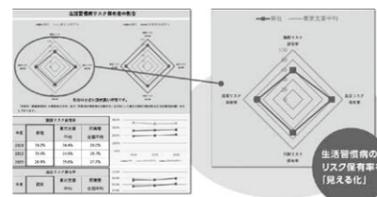
協会けんぽがしっかりサポートいたします

- 被保険者の方の生活習慣病予防健診費用の一部を補助しています。
- 健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された40歳～74歳の被保険者の方は、無料で保健師・管理栄養士等による特定保健指導が受けられます。
- 健診の結果、医療機関への受診が必要と判定された方のうち、未受診の方へ、文書等で受診勧奨を行っています。

健康アクション宣言へエントリーされた事業所様へのサポート

- 事業所の健康状態を確認できる「事業所カルテ」をご提供いたします。

※事業所規模等に応じて、事業所別ではなく業態別カルテを提供することがあります。



- 事業所内に掲示いただける「健康アクション宣言証」を交付しています。また協会けんぽ滋賀支部ホームページに健康アクション宣言事業所として名称を掲載します。(掲載しないこともできます)
- 健康経営優良法人認定制度の認定要件や手続き方法、健康増進の取り組みなどをご案内する「健康経営セミナー」を開催しています。

過去の健康経営セミナーを配信しています。
滋賀支部YouTubeチャンネル



健康経営事例集
ダウンロード版は
こちらから



- 健康づくりに積極的に取り組んでおられる事業所様の事例をまとめた冊子をご提供します。
- 健康づくりに役立つ情報や冊子「季節のけんこう」を随時ご提供いたします。
- 事業所内での健康づくりに役立つ健康教室や、健康測定機器の貸出を無料で行っていきます。

様々な分野の健康づくりのエキスパートを派遣いたします。オンラインでの受講も可能です。社員の皆様の健康づくりに、ぜひご活用ください。

健康教室

対象	協会けんぽ滋賀支部の加入事業所であつ受講人数が5名以上であること
期間	令和4年5月～令和5年3月
回数	90回 先着順、予定回数に達し次第終了 ※1事業所1回ですが、健康アクション宣言事業所のみ、2回受講いただけます
会場	(訪問型)お申込みいただいた事業所内(遠隔型)Zoomを用いたオンライン受講 ※遠隔型をご希望の場合は通信機器およびWi-Fi通信環境(通信費含む)をご用意ください。
日時	月～土曜日 9:00～17:00の間で60分 ※日曜日は応相談。日時の調整をいただく場合あり。

教室内容(テーマ)

- ① 目覚めスッキリ快眠エクササイズ
- ② 基本を見直すウイルス感染対策
- ③ 健診結果を活かす健康づくり
- ④ 腸内環境を整える腸活スタイル
- ⑤ はたらくヒトのタンパク質入門
- ⑥ タオル筋トレで職場のパワーアップ
- ⑦ リラックス上手になろう
- ⑧ 動きにくさを痛みにしない腰痛対策
- ⑨ メンタルヘルスマネジメントの基本
- ⑩ メンタルヘルス対策(セルフケア)
- ⑪ できる!アンガーマネジメント
- ⑫ 職場の円滑なコミュニケーション術
- ⑬ タバコはなくても大丈夫
- ⑭ 男性にも聞いて欲しい働く女性の健康問題
- ⑮ 肩こりや目の疲れにオフィスのVDT対策

健康教室の申込方法や申込用紙はこちら



協会けんぽ 滋賀 健康教室 検索

全15テーマの健康教室お試しショート動画も掲載中!

健康測定機器の貸出

健康づくりに役立つ機器を貸出しています。集団健診時のオプション、研修会など社内の集まりの催し、健康経営の取組のきっかけ作りなど、社員の方々が集う機会にぜひご利用ください。

糖化度測定器	体内のたんぱく質の焦げ付き(糖化反応)を測ることで、生活習慣病などのリスクを知ることができる健康機器として注目されています。
血管年齢測定器	動脈硬化の進み具合を調べ、血管の硬さが何歳に相当するかを算出します。性別・年齢等を入力し、指先をセンサーにのせて測定します。
血圧測定器	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。日頃の血圧を知りましょう。

健康測定機器貸出の申込方法や申込用紙はこちら

協会けんぽ 滋賀 健康機器 検索

お申込みはお早めに!

3 健康経営優良法人認定制度に申請しましょう！

健康づくりの取組みの達成状況をチェックして、健康経営優良法人認定申請書を作成しましょう。

今回の健康経営優良法人2023の認定基準や申請方法などは、経済産業省ホームページにてご確認ください。(例年、7月頃公表され、8月末～10月中旬の間が申請期間、認定法人は翌年3月中旬に発表されています。)

協会けんぽ滋賀支部では、健康経営優良法人2023概要の公表を受けて認定基準や変更点などをご案内するセミナーを予定しています。

「健康経営優良法人とは」
経済産業省ホームページ
はこちら



健康経営優良法人2023
滋賀県内で計164法人が
認定されています。

認定! 健康経営優良法人に認定されたら...

日本健康会議より認定証が交付され、「健康経営優良法人」ロゴマークの使用が可能となります。会社のパンフレットに掲載するなど、従業員や求職者、関係企業や金融機関にアピールして、対外的なイメージアップに活用しましょう。自治体や企業によるインセンティブが受けられる場合があります。



「算定基礎届」は 7月11日(月)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11日までに、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「算定基礎届の記載例」をご参照ください。なお、令和3年度から「被保険者報酬月額算定基礎届総括表」を廃止いたしましたので提出は不要です。
- 提出方法については、「届出用紙」以外に「電子申請」や「電子媒体」により提出いただくことができます。「電子申請」については次頁をご確認ください。

決定通知書が届いたとき

- 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、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するため、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ので、ご了承を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。その際は、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とご協力をお願いいたします。

いつでも!

どこでも!

カンタンに!

社会保険手続きは 電子申請をご利用ください

電子申請とは申請・届出を、紙やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請がいちばん
早い!

電子申請なら紙や電子媒体での申請よりも早く処理がされます。例えば健康保険証は、紙で申請するより3～4日早く届きます。

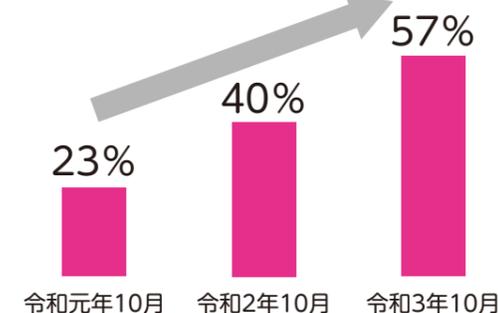
Q 電子申請のメリットは何ですか?

A 24時間365日いつでもどこでも申請可能です。郵送費などのコスト削減も期待できます。

Q ネットワークは安全ですか?

A セキュリティに配慮し、安全な仕組みを構築しています。

主要な届出の電子申請実施率



電子申請による届出が
増えています!

ご利用に関するお問い合わせは日本年金機構ホームページをご覧ください

初めて電子申請をご利用の方は「[電子申請ご利用案内動画](#)」をご覧ください。また、よくあるお問い合わせは「[電子申請相談チャット](#)」をご利用ください。



日本年金機構 電子申請 検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>

「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、滋賀県社会保険協会に申込み、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4年9月18日(日) 午前10時～ 雨天決行	集合場所	マキノ駅 10:00までにお集まりください。
開催コース	「枝豆収穫ウォーク」	対象者	全行程(約4km)を完歩出来る方
当日スケジュール	マキノ駅～枝豆(さつまいも)畑～近江中庄駅 ※メタセコイヤ並木～ビックランドを経由するコースは、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。	持ち物	健康保険証の写し、昼食、飲み物、少額のお金
申込期限	8月31日(水)	その他	●参加申込みにつきましては下記申込書にてお申込みください。 ●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。(無料) ●お子様には「さつまいも掘り」を用意しています。(無料)※手袋・小さいシャベルがあると便利です。
主催	NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 〒520-0802 大津市馬場3-1-12 TEL 077-599-4625		
共催	(一財) 滋賀県社会保険協会		
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。
 ※「さつまいも掘り」はお子様(小学生以下)に限定させていただきます。なお、雨天の場合、「さつまいも掘り」は中止となります。

滋賀県社会保険協会		申込み期間 令和4年8月1日～令和4年8月31日
「秋の健康ウォーク」申込書 FAX: 077-522-3424		
1. (代表者)氏名	2. 事業所名	
3. (代表者)住所		
4. 参加者氏名		
5. 連絡可能な電話番号	No.	

※1～5をご記入ください。なお、小学生以下のお子様に参加する場合、お名前の後に(小)と記入してください。
 ※赤枠内は社会保険協会記載欄ですのでご記入はしないでください。
 ※9月上旬に参加証を代表者に送付しますので、参加当日に持参ください。

コロナ禍により、外出自粛が続いて、運動不足になってませんか? 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



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4年度1回目のご案内となります。次回は令和4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4年7月1日(金)必着 →1回目商品のお届け日 令和4年7月下旬頃
	②2回目締切日 令和4年7月19日(火)必着 →2回目商品のお届け日 令和4年8月中旬頃
WEB	③1回目締切日 令和4年7月1日(金)23:59まで →1回目商品のお届け日 令和4年7月中旬頃
	④2回目締切日 令和4年7月13日(水)23:59まで →2回目商品のお届け日 令和4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。

2022年1月17日よりゆうちょ銀行料金改定に伴い
 商品代を現金でお振込みの場合には、(白石薬品が手数料を負担していますが)別途加算料金(110円)は払込ご本人様負担となりますのでご注意ください。

※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 (お問合せ先) 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号
 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

令和4年度社会保険協会費の納入の御礼とお願い

令和4年度社会保険協会費の納入につきましてはご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
 さて、当協会の会費の納入につきましては、納付書にて金融機関窓口での払込み等をお願いしていましたが、令和5年度から会員事業所様の利便性等からお取引金融機関のご指定口座から「口座振替」により納入いただけるようにさせていただきます。なお、「口座振替」をご希望されない場合は金融機関窓口でのお取り扱いが出来なくなることから、「コンビニエンスストアでの払込み」若しくは「ATM」・「インターネットバンキング」での振込みとなります。
 お手続き方法等につきましては、9月の「社会保険しが秋号」にてご説明させていただきます。
 引き続き当協会事業へのご賛同をいただき、ご協力賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



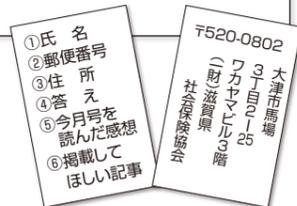
○に文字を入れてください。

健康経営優良法人認定のスタートは
 「○○○○○○○宣言」から!

●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(木)必着です。前回の答えは9.83%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