

これで元気いっぱい

わが家でごはん! Vol.45 ヘルシー旬レシピ

夏野菜とたこの冷やしおでん

塩分控えめの味付けながら、冷やすことで、塩味をより強く感じられます。
低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリな健康食材。
旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材
まだこ



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6~8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされていましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

材料(2人分)

- ゆでだこ …………… 120g(足2本)
- なす …………… 1本
- かぼちゃ …………… 100g
- とうもろこし …………… 1/2本
- オクラ …………… 4本
- ミントマト …………… 8個
- A 白だし …………… 大さじ2.5
- 水 …………… 2.5カップ
- 練りがらし …………… 適量

● 作り方 (所要時間25分(冷やし時間除く))

① ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとるところをむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々(分量外)を振り、もみ洗いをし、ミントマトは湯むきをする。

POINT



トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくできます。

す。ミントマトの湯むき方法は、次の通りです。
①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水中に入れ、剥がれた部分から手で皮をむく。

② Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミントマトを加え冷蔵庫で冷やす。

③ 器に盛り付け、練りがらしを添える。



■ 184kcal
■ 脂質0.9g
■ 塩分相当量3.4g
※すべて1人分

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2023

夏

Summer

vol.451

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

- 健康アクション宣言にエントリーしましょう
- 「算定基礎届」は7月10日(月)までに提出しましょう。
- 社会保険手続きは電子申請が便利です!
- 新たに京都鉄道博物館の入館引換券を発行します。
- 「海遊館」「ニフレル」「京都水族館」「京都鉄道博物館」の入館引換券等の発行
- 「施設利用会員証」のご案内
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- 令和5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.45…ヘルシー旬レシピ



(大津市: 近江坂本の慈眼堂/ 延暦寺の復興に尽力した天台大僧正の廟所。境内には、江戸時代以降の歴代天台座主の墓があり、建物は国の重要文化財に指定されている。)

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/>

協会けんぽに加入の皆さまへ～お知らせ～

『健康アクション宣言』から始まる健康経営 健康アクション宣言にエントリーしましょう



健康アクション宣言^{※1}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ご宣言いただき、協会けんぽがサポートする仕組みとなっており、健康経営^{※2}を目指す事業主の皆様と連携しています。従業員とご家族の健康を守るだけでなく、企業の生産性やイメージを向上させる健康経営を始めましょう。

※1 健康アクション宣言は、協会けんぽ滋賀支部に加入の事業所が対象です。 ※2 健康経営[®]はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営とは？ どんなメリットがありますか？

健康経営とは、従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで企業の成長を目指す経営スタイルのことです。従業員の健康状態が良くなれば、働く意欲が高まり、欠勤率や離職率も低くなるというメリットだけでなく、ブランド力の強化や人材の採用力があがるという効果も期待できます。

協会けんぽが御社の健康経営をサポートします

「健康経営といっても具体的にどうすればいいかわからない」そのような事業主の方もご安心ください。協会けんぽ滋賀支部(以下、滋賀支部)では、健康経営に取り組む事業主様が従業員の健康づくりに取り組みやすいよう、「健康アクション宣言」を通して様々なサポートを行っています。

健康アクション宣言のエントリーは、簡単です

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 滋賀支部ホームページからエントリーシートをダウンロード!
(お電話いただければ郵送します)

2 エントリーシートの取組項目をチェックのうえ、事業所・担当者様の情報をご記入ください

3 滋賀支部へ、FAX送信またはご郵送ください
(エントリー完了)

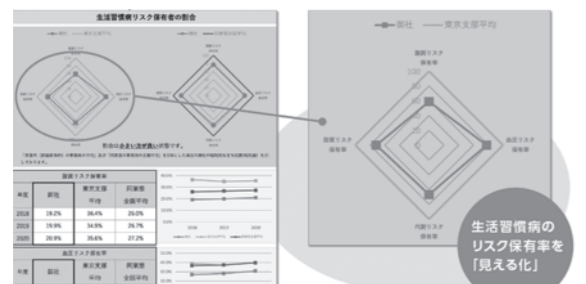


滋賀支部のサポートを受けて「健康づくり」に取り組みましょう!

エントリーいただいた事業所様には、「宣言証」をお送りします。受付などに掲示して、内外にアピールしましょう。滋賀支部のホームページにも事業所名を掲載します。

滋賀支部では「健康アクション宣言」事業所様への様々なサポートメニューをご用意しています!

事業所の健康状態を確認できる「事業所カルテ」をお届けします。(無料)



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。

健診後のフォローも!

- 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。
- 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。(参加無料)

過去の健康経営セミナーを滋賀支部YouTubeチャンネルに掲載中



優れた健康づくりを実践されている事業所様の事例をまとめた冊子をご提供します。(無料)

健康経営事例集ダウンロード版はこちら



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。(無料)



健康教室

様々な分野の健康づくりのエキスパートが無料で講座を開催します。社員の皆様の健康づくりに、ぜひご利用ください。

対象	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	教室内容 (テーマ) 1回60分 テーマ⑤を除く	①タオル筋トレで職場のパフォーマンス向上
期間	令和5年5月～令和6年3月		②姿勢バランスを整える肩こり・腰痛対策
回数	1事業所1回(1テーマ)での開催 ★健康アクション宣言をすると開催が2回に! 先着順、予定回数に達し次第受付終了		③カラダとココロを整えるストレッチテクニック
形式	原則Zoomを用いたオンライン開催 ※通信機器およびWi-Fi通信環境(通信費含む)のご用意が必要です ※講師訪問形式をご希望の場合は要相談		④動作が楽になる肩甲骨と骨盤の体操
日時	月～金曜日 9:00～17:00(開始) ※18時以降、土日の開催は要相談		⑤就寝前に快眠エクササイズ(30分)
			⑥パフォーマンスを向上させる睡眠改善セミナー
			⑦今日からできる腸活セミナー
			⑧食事の質の高め方
			⑨メンタルヘルスの基本(行動編)
			⑩メンタルヘルスの基本(思考編)
			⑪職場の元気の土台! コミュニケーション講座
			⑫今や現代病?! 目からうろこの「目」の話
			⑬健診結果のフル活用!
			⑭がんの予防とがん検診について

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

全14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無料で貸出します。研修会等社内の催し、健康経営の取り組みのきっかけ作りなど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)を測ることにより、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、指先をセンサーに置いて測定します。
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



お申込みはお早め!

健康経営優良法人認定制度にチャレンジして企業価値を高めましょう

健康づくりの取り組みが進めば、様々な顕彰制度にチャレンジして、取り組みを社内外に発信し、企業のイメージアップにつなげましょう。

健康経営優良法人認定制度とは、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、『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。認定を受ければ、社外へのアピールだけでなく、健康経営優良法人向けに、自治体や金融機関等においてさまざまなインセンティブを受けることができます。

★認定には、健康アクション宣言へのエントリーが必須項目となっています。

健康経営優良法人認定制度以外にも顕彰制度があります

滋賀支部では、健康アクション宣言にエントリーされた事業所の中から、協会けんぽの評価項目をクリアされた事業所様を「健康づくり優良事業所」として表彰しています。また、滋賀県の健康寿命推進プロジェクト表彰においての評価項目にも沿った内容となっていますので、健康アクション宣言の取組内容が進めば、滋賀県の表彰にもつながります。

「健康経営優良法人とは」
経済産業省ホームページ



健康経営優良法人2023
滋賀県内で計207法人が認定されています。

社会保険の実務

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は 7月10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10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。

社会保険手続きは電子申請が便利です!!

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。

「オンライン事業所年金情報サービス」をご利用ください

毎月の社会保険料額等の情報^{*1}を電子データでe-Gov^{*2}のマイページにお届けするサービスを実施しています。

ご利用申込みから各種情報・通知書の受け取りまでがオンラインで完結し、初回のお申込み以降は定期的にお届けします。ご利用にはGビズID^{*3}が必要となります。

※1: 次の各種情報・通知書を電子データで受け取れます。

- 社会保険料額情報
- 増減内訳書
- 基本保険料算出内訳書
- 賞与保険料算出内訳書
- 被保険者データ
- 決定通知書

※2: e-Gov電子申請サービスは、デジタル庁が運営し国の行政機関に対する申請・届出等各種手続きをオンラインで行うことができるものです。

※3: GビズIDとは、デジタル庁が運営する認証システムで、1つのアカウント(ID・パスワード)で複数の行政手続きが可能となるサービスです。

サービスを利用するメリット

1. オンラインで情報を取得できる
社会保険料額等の情報をオンラインで受け取れるため、電話による確認や郵送依頼が不要になります。
2. 早く確認できる
毎月の社会保険料額を納入告知書等が到着する前に確認できます。
3. 電子申請に活用できる
取得した被保険者データを届書作成プログラムへ読み込み電子申請で届書を作成する際に活用できます。
4. 紙の保管スペースを削減できる

GビズIDについての問い合わせ先

【GビズIDヘルプデスク】
0570-023-797

〈受付時間〉
午前9時～午後5時
※土・日・祝日、年末年始を除く

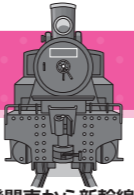
e-Govについての問い合わせ先

【e-Gov利用者サポートデスク】
050-3786-2225

〈受付時間〉
4月・6月・7月: 平日: 午前9時～午後7時
土日祝日: 午前9時～午後5時
5月・8～3月: 平日: 午前9時～午後5時

職場での掲示をお願いします

新たに京都鉄道博物館の入館引換券を発行します。



蒸気機関車から新幹線まで、貴重な54両が勢ぞろい！

滋賀県社会保険協会は新たに京都鉄道博物館の入館引換券の発行を行います。
京都鉄道博物館は、「見る」「さわる」「体験する」ことで誰でも楽しむことができる博物館です。
詳しくは、下記「入館引換券等の発行」をご確認ください。

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」「京都鉄道博物館」NEW の入館引換券等の発行

大好評につき、入館引換券等を発行します！

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」と新たに「京都鉄道博物館」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」から申込書をダウンロードし、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、入館引換券等を送付します。

※なお、ニフレル・京都水族館・京都鉄道博物館は事前にご負担金を納入して頂き、(一財)滋賀県社会保険協会が入館券を購入し、申込者に送付させていただきます。

※申込月の20日までにお申込いただけましたら、翌月初旬に送付させていただきます。(取りまとめは月1回です)

補助施設

●海遊館

(大阪市港区海岸通 1-1-10)

大人 (16歳以上または高校生以上)	2,300円 (通常2,700円)
小学生・中学生	1,200円 (通常1,400円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	600円 (通常 700円)

●京都水族館

(京都市下京区観喜寺町 35-1 梅小路公園内)

大人 (大学生を含む)	2,000円 (通常2,400円)
高校生	1,500円 (通常1,800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)	600円 (通常 800円)

③ 高校生を除く15歳以上は大人料金となります。

●ニフレル

(吹田市千里万博公園 2-1 EXPOCITY 内)

大人 (16歳以上または高校生以上)	1,800円 (通常2,200円)
子ども (小・中学生)	900円 (通常1,100円)
幼児 (3歳以上)	500円 (通常 650円)

●京都鉄道博物館

(京都市下京区観喜寺町)

大人	1,500円 → 1,100円
大学・高校生	1,300円 → 900円
中学・小学生	500円 → 300円
幼児 (3歳以上小学生未満)	200円 → 100円



◎年間を通していつでもお申し込いただけます。
◎料金が改正される場合があります。



「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
…契約施設は数多くありますので滋賀県社会保険協会のホームページをご覧ください

※対象施設は今後も増える予定です



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5年度1回目のご案内となります。次回は令和5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5年7月 3日(月)必着 →1回目商品のお届け日 令和5年7月下旬頃
②2回目締切日 令和5年7月19日(水)必着 →2回目商品のお届け日 令和5年8月上旬頃

WEB ③1回目締切日 令和5年6月30日(金) 23:59まで →1回目商品のお届け日 令和5年7月中旬頃
④2回目締切日 令和5年7月12日(水) 23:59まで →2回目商品のお届け日 令和5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 〒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

令和5年度社会保険協会費の納入の御礼とお願い

令和5年度の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した。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。

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。

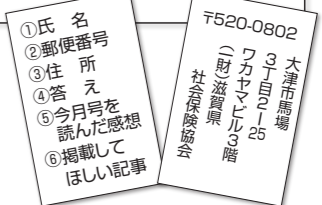
算定基礎届の対象者は○月○日現在の
全ての被保険者です。

●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(金)必着です。前回の答えは9.73%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