

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.46 ヘルシー旬レシピ

さといものコロッケ

いも類のなかでも低カロリーなさといもは、
実りの秋にたくさん食べても安心。

最近では一年中出回るさといもですが、お月見には皮のままゆでて
お供えするなど、秋の味覚の代表選手です。



材料(4人分)

- さといも 4個
- 塩ざけ 1切れ
- 長ねぎ 1/2本
- 小麦粉・卵・パン粉 各適宜
- 揚げ油 適宜
- 大根菜・かいわれ 各適宜
- ★ トマトケチャップ 大さじ2
- ★ ウスターソース 大さじ1

● 作り方

- ① さといもはタワシでよくこすり洗いをして、ポリ袋に入れて口を開けたまま電子レンジで9分加熱します。熱いうちにふきんに包んで皮をむき、ポウルに入れてすりこぎでつぶします。
- ② 塩ざけは焼いて皮と骨を取り除き、ほぐしておきます。長ねぎは1cm弱の小口切りにします。
- ③ ①に塩ざけと長ねぎ2切れを真ん中に入れて丸く形づくりします。
- ④ 小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、170度ほどに熱した揚げ油でゆっくりとキツネ色になるまで揚げます。
- ⑤ ④と大根菜・かいわれを器に盛りつけ、★を混ぜて添えます。



社会保険 しかが

2023

秋

Autumn

vol.452

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
- 「オンライン事業所年金情報サービス」をご利用ください
- 令和6年10月からパート・アルバイトの社会保険の加入要件が更に拡大されます
- 令和5年度 被扶養者資格再確認にご協力ください
- まだ大丈夫と後回しにいませんか? 健診受診後のケアが大切です
- 滋賀県社会保険協会費の「口座振替」納付のご利用について(お願い)
- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ
- わが家でごはん! Vol.46...ヘルシー旬レシピ



(東近江市:愛知川/愛知川沿いの国道421号を通ると山々が迫り、日によっては墨絵のような景色に出会い、秋には山々が赤・黄・緑など色とりどりになり、目を楽しませてくれます。)

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/>

年金事務所からのお知らせ

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（10月31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いたします。

「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*を電子データでe-Gov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が必要となります。

※：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

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

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

被保険者数が51人以上の企業等の 事業主のみなさまへ



令和6年10月から パート・アルバイトの社会保険の加入要件が更に拡大されます

対象となる企業

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。

この短時間労働者の加入要件が更に拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。



厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等とは？

適用事業所の厚生年金保険の被保険者（短時間労働者は含まない、共済組合員を含む）の総数（※）が1年のうち6月間以上51人以上となることを見込まれる企業等のことです。

※法人事業所の場合は、同一法人格に属する（法人番号が同一である）すべての適用事業所の被保険者の総数、個人事業所の場合は適用事業所単位の被保険者数となります。

加入対象（短時間労働者）の要件は？

被保険者数51人以上の企業等（特定適用事業所）に勤務する以下の条件に全て該当する方が短時間労働者として加入対象となります。

- 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カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



厚生年金保険の被保険者数が基準に満たない企業等であっても、被保険者の同意に基づき、短時間労働者の適用拡大の対象事業所になることができます。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

「社会保険の適用拡大」について 詳しくは以下の特設サイトをご覧ください。



適用拡大特設サイト

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



令和5年度

被扶養者資格再確認にご協力ください



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。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者様の現状確認だけでなく、**加入者の皆様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5年度 被扶養者資格再確認の流れ

確認の対象となる方:令和5年4月1日において**18歳以上の被扶養者様**

※4月1日以降に扶養認定された方は対象外です。

※該当する被扶養者様がない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。



添付書類

厚生労働省より厳格な方法による再確認を求められていることから、**事実を証明する書類**のご提出をお願いします。

- ① 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+「被扶養者現況申立書」
- ② 海外在住の被扶養者⇒海外特例要件に該当していることが確認できる書類+「被扶養者現況申立書」

詳しくは、被扶養者状況リストに同封の説明用リーフレットをご覧ください

令和4年度の実績

被扶養者から解除された人数 **約7.8万人**

高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) **約9億円**

ご協力ありがとうございました

お問い合わせ

全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ 滋賀 検索

☎ 077-522-1099

受付時間 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

まだ大丈夫と後回しにいませんか?

健診受診後のケアが大切です



健診結果に生活習慣の改善が必要と記載されていたら...

健康サポート(特定保健指導)を活用しましょう!

健康サポートとは?

自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、セルフケアができるように、保健師または管理栄養士等がオーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考えサポートします。

対象者は?

健診の結果「メタボリックシンドローム」のリスクがある40歳～74歳の方

費用は?

被保険者の保健指導にかかる費用約1～3万円相当を協会けんぽが全額補助



メタボの放置はなぜ危険?

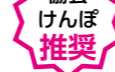
過剰に溜まった内臓脂肪に加え、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わせることで、脳出血や心筋梗塞などの重篤な病気の発症のおそれ!

従業員の病気による長期休暇や退職など会社へのダメージにもつながります。

健康サポートはどうやって利用するの?

その①

特定保健指導実施の健診機関を利用する場合



健康サポートが受けられます

- 健診受診後にお声がかかりましたら、利用しましょう!
- 当日健康サポートを利用できる健診機関はこちらからご確認ください



事業所のご担当者様は、特定保健指導に該当したら必ず受けていただくよう、従業員の皆様にご案内いただくだけでOKです。

その②

後日健康サポートを利用する場合

→4つの方法があります!

- ① 事業所様での訪問面談
- ② タブレットやパソコンなどを利用したリモートでの面談
- ③ 協会けんぽ滋賀支部での面談
- ④ 健診機関での面談

対象者がいる事業所様へ協会けんぽ(または委託業者)からご案内をお送りしますので、ご担当者は日程・場所などの調整をお願いします。

健診結果に要治療・要精密検査と記載されていたら...

すみやかに医療機関を受診しましょう!

〇×病院

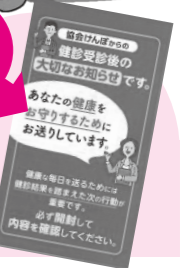
健診の結果「要治療」・「要精密検査」の判定となった従業員の方へ、受診の呼びかけは実施されていますか?生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、突然、命にかかわる重篤な病気を発症します。

健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合には必ず受診することを、事業主様や健診のご担当者様から従業員の方にお声かけいただくとともに、従業員の方が受診できるように御配慮くださいますようお願いいたします。

協会けんぽより

健診結果の血圧・血糖・脂質等の項目において「要治療」または「要精密検査」と判定され、医療機関への受診が確認できなかった方に受診を呼びかけるご案内をお送りしています。

ご自身の重症度を示す内容



滋賀県社会保険協会費の「口座振替」納付のご利用について(お願い)

滋賀県社会保険協会では令和5年度から協会費の「口座振替」を開始しています。会費納入の際のキャッシュレス化による事務効率、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、既に多くの事業所様にご利用いただいております。

会員納入を「口座振替」に変更する場合は、同封しています「預金口座振替依頼書」に必要事項をご記入いただき同封しています返信用封筒で返送してください。

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。

【口座振替のお手続き方法・提出期限】

同封の「預金口座振替依頼書」に必要事項をご記入いただき、10月31日(火)までにご返送願います。

(3枚目のお客様用は送付は不要ですので、事業所様に保管願います。)

【ご利用いただける金融機関】

全国の都市銀行・地方銀行・信託銀行・信用金庫・信用組合・労働金庫・農協・ゆうちょ銀行等がご利用いただけます。

【振替日】

毎年5月23日を基準とします。(金融機関休業日の場合は、翌営業日)

毎年4月下旬に振替日・振替金額等のご案内をさせていただきます。

秋の健康ウォーク開催のご案内

毎年ご好評いただいております「秋の健康ウォーク」を今年も開催します。健康ウォークに関する詳細および申込方法については、下記要項をご覧ください。

開催日時 令和5年9月17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

開催コース 「枝豆収穫ウォーク」

当日スケジュール マキノ駅～湖のテラス～百瀬川～枝豆(さつまいも)畑～近江中庄駅

※メタセコイヤ並木～ピ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。

お申込み方法 ①滋賀支部のホームページにアクセス!

協会けんぽ 滋賀 健康ウォーク



②参加申込書をダウンロードし記入する

③申込書を滋賀支部あてFAX送信し、完了!

対象者 全行程(約6km)を完歩出来る方

持ち物 健康保険証の写し、昼食、飲み物、少額のお金

その他 ●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。
●なお、今年は猛暑のため、「さつまいも」の生育不良が発生していますのでご了承願います。

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

※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。

NPO法人滋賀県ウォーキング協会
TEL: 077-599-4625

申込期限 9月11日(月)(先着100名)

【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)

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5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。

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。

「年金シニアライフセミナー」開催のお知らせ

定年退職は「リタイア」ではなく、これまで実現できなかったことへの挑戦のときであり、新たなライフスタイルの始まりです。長年過ごした仕事を中心とした生活からはなれ、今後の生きがいと豊かなライフスタイルを創造していただくための機会・情報提供の場として、少しでもお役にたてるように「年金シニアライフセミナー」を開催します。

日時・会場

令和5年11月9日(木) 13:30~16:30
(受付13:00~)

栗東芸術文化会館「さくら」中ホール

第58回 滋賀県社会保険委員大会後の特別講演として実施いたします。

内容

①ライフプランと生きがい
②家庭経済プラン
など、年金制度、保険制度と合わせてご説明いたします。

講師

社会保険労務士等

受講対象者

滋賀県社会保険協会会員事業所に勤務の方

参加費

無料

申込方法

下の「受講申込書」に必要事項を記入の上、FAXにてお申込みください。

FAX 077-522-3424

【申込期間】9月1日(金)~9月20日(水)
・先着順で定員になり次第締切りとします。
・締切情報をホームページに掲載します。
・受講して頂ける方には、追って受講証を送付させていただきます。

お問合せ

TEL 077-522-3458 (一般財団法人滋賀県社会保険協会)

その他

社会保険委員会加入の事業所様(委員様)には、9月下旬に別途ご案内させていただきますので、今回については受講申込書の提出は不要です。

受講申込書

ふりがな			
参加者氏名	①	②	
事業所名			
事業所所在地	〒		
連絡可能な電話番号	TEL		
※社会保険協会使用欄			

*上記情報は、当協会の事務講習会受付業務以外には使用しません。

*3名様以上でのお申込みは用紙をコピーしてください。拡大コピーも可です。



○に文字を入れてください。

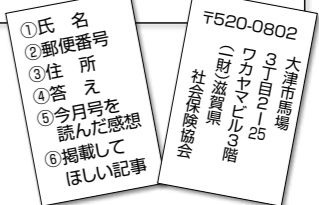
被扶養者資格再確認の対象となる方は、
令和5年4月1日において○歳以上の被扶養者様

●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、9月22日(金)必着です。前回の答えは「7月1日」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