

これで元気いっぱい

# わが家でごはん! Vol.47 ヘルシー旬レシピ

## まだらの冬野菜あんかけ中華風

あんかけのとろみを強めにする事で、減塩しても塩味を感じやすく、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

**旬 食材**  
まだら



春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防にお薦めの食材で、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

材料(2人分)

- はくさい …………… 1/2枚(50g)
- えのき …………… 1/2株
- れんこん …………… 50g
- にんじん …………… 30g
- しょうが …………… 1片
- 大葉 …………… 4枚
- まだら …………… 2切れ
- 塩、こしょう …………… 各少々
- 片栗粉 …………… 適量
- ごま油 …………… 大さじ1
- A 水 …………… 200ml
- オイスターソース …………… 大さじ1
- 鶏がらスープの素 …………… 小さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ2
- こしょう …………… 少々

● 作り方 (所要時間25分)

- 1 はくさいは太めの千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2の両面を焼いたら皿に盛る。



**POINT**

まだらの両面を焼いてからあん合わせること、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら1の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 4によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 3に5をかけ、大葉をのせる。



■ 223kcal  
■ 脂質6.3g  
■ 塩分相当量2.3g  
※すべて1人分

# 社会保険 しかが

2023

冬

Winter

vol.453

発行/(-) 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

- 「医療費のお知らせ」をお送りします
- 協会けんぽの年末年始の業務について
- 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- 健診は受けた後が大切です 治療が必要な方へ医療機関への受診を勧奨していますか?
- ボーナスを支払われたら「賞与支払届」の提出を!
- 「賞与支払届」「賞与不支給報告書」は電子申請をご利用ください!!
- 「オンライン事業所年金情報サービス」をご利用ください!!
- なんばランド花月 よしもと祇園花月指定席予約引換券のご案内
- 「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
- 家庭常備薬等の斡旋のご案内について
- B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!
- 「施設利用会員証」のご案内
- わが家でごはん! Vol.47...ヘルシー旬レシピ



[長浜市: 四足門/菅浦には、東と西の入口に、それぞれ茅葺きの棟門があります。この門は4脚で、中世から明治維新まで集落の四方の入り口にあったことから四足門と呼ばれています。集落の入り口にあることから、村の出入りの検札が行われていたと推測されます。]

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/>

令和6年1月中旬から下旬に順次、事業所様あてに送付

## 「医療費のお知らせ」をお送りします

### ●「医療費のお知らせ」とは？

協会けんぽでは、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費について確認していただき、健康保険事業の健全な運営を図るために、年に一回「医療費のお知らせ」を発行しています。

**発送時期** 令和6年1月中旬から下旬にかけて順次

**送付先** 事業主様あて(被保険者様のご自宅ではありません)

去年より1ヶ月短縮  
されているため  
ご注意ください



**対象期間** 令和4年10月～**令和5年8月**  
(受診分)

今年度におきましては、送付時期を可能な限り早めるため、記載する受診期間を変更いたしました。令和5年9月以降の受診分については、医療機関等からの領収書での確認が必要です。ご了承ください。



### 事業所のご担当者様へ

個別に封緘されておりますので、**開封せず**に従業員様へお渡しください。また、退職された従業員様の分は、**開封せず**に同封の返信用封筒にて協会けんぽ滋賀支部までお送りください。

### ●医療費のお知らせが届いていない従業員がいるのはなぜ？

対象期間中に受診されていない場合や、お知らせの対象とはならない受診(レセプトの内容の審査中など)については作成されません。

### ●医療費のお知らせは確定申告(医療費控除)に使用可能です

「医療費のお知らせ」を申告書に添付すると「医療費控除の明細書」の作成が簡略化できます。ただし、令和5年9月から12月受診分の医療費は記載されていないため、当該期間については医療機関等からの領収書に基づき、ご自身で医療費控除の明細書を作成する必要があります。

### ●確定申告(医療費控除)に関しては、国税庁ホームページまたは管轄の税務署にご確認ください

- ▶ 年に医療費をいくら以上支払えば、申告できるか？
- ▶ 医療費控除を受けるためにどのような手続きが必要か？
- ▶ どのような費用が医療費控除の対象となるか？ など

お問い合わせは  
**税務署**まで

### 国税庁からのお知らせ

**Check!** 国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーから、スマホやパソコンで医療費控除の確定申告ができます。以下のものがあればマイナポータルと連携して医療費の情報を取得でき、「医療費控除の明細書」に自動入力することができます。

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン(またはICカードリーダー)

※マイナポータル連携の詳細については、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。  
※マイナポータル連携で医療費の情報を取得すれば、1年間分の情報が連携対象となります。(令和4年以降)  
※医療費控除の適用を受ける場合、支払った医療費から保険金等で補てんされる金額を差し引いて控除額を計算する必要がありますので、ご注意ください。

作成コーナー 検索

## 協会けんぽの年末年始の業務について

協会けんぽ滋賀支部の年末年始の業務につきましては、下記のとおり休業いたします。なお、年始は令和6年1月4日(木)8時30分より業務を開始いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

**年末年始の休業期間** 令和5年12月29日(金)から令和6年1月3日(水)

## 整骨院・接骨院の正しいかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかる場合、「協会けんぽ」から療養費としてその一部が支払われます。しかし、その治療には、健康保険が使える場合と、使えない場合があります。柔道整復師(整骨院・接骨院)へのかかり方を正しくご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いします。

### 健康保険が**使える**場合

※一部自己負担となります

- 急性などの外傷が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
- ※骨折と脱臼は、**医師の同意**が必要です(応急処置を除く)

### 健康保険が**使えない**場合

※全額自己負担となります

- 単なる肩こり、筋肉疲労、体調不良
- スポーツ等の肉体疲労からの回復目的
- 病院等で、同じ負傷を治療されている場合

## 健診は受けた後が大切です 治療が必要な方へ医療機関への受診を勧奨していますか？

健診の結果「要再検査」・「要治療」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。

### 未治療者に対する受診勧奨ポスター作成しました！

社内に掲示いただき、受診の呼びかけをしやすい環境づくりにお役立てください。

### 協会けんぽ滋賀支部のホームページからダウンロードいただけます！

協会けんぽ滋賀支部加入の事業所様には、ポスターをお送りいたします。ご希望の場合は、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。

(在庫限りとなります)



## 社会保険の実務

# ボーナスを支払われたら「賞与支払届」の提出を!



### 賞与支払届の提出

事業主は、賞与を支給したら「被保険者賞与支払届」に被保険者ごとの賞与支払額などを記入して、支給日から5日以内に提出します。

また、賞与支払予定月に賞与を支払わなかった場合は、「賞与不支給報告書」をご提出いただくようお願いします。

### ■ 標準賞与額

標準賞与額は、被保険者に支給される実際の賞与等額から1,000円未満の端数を切り捨てた額をいいます。

標準賞与額の対象となる賞与等とは、その名称を問わず、労働者が労働の対償として3ヵ月を超える期間ごと（年3回以下）に支給されるものをいいます。一般的に、次のようなものがあげられます。

賞与の対象となるもの		賞与の対象とならないもの
金銭によるもの	現物によるもの	
賞与、ボーナス、期末手当、年末手当、決算手当、夏期手当、冬期手当、繁忙手当、もち代、年末一時金、期末一時金など賞与性のもの（年に3回以下支給されるもの）、その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの	賞与等として自社製品など金銭以外で支給されるもの（金銭に換算）	年4回以上支給される賞与等（この場合は、標準報酬月額の対象となります） 結婚祝金や大入袋など、労働の対償とならないもの

## 「賞与支払届」「賞与不支給報告書」は電子申請をご利用ください!!

今回は「GビズID」のアカウントを取得し「e-Gov」を利用して「賞与支払届」もしくは「賞与不支給報告書」を提出する方法をご案内します。

### 電子申請のご利用方法(e-Gov編)

**STEP 1**  
「GビズID」アカウント取得※1

●「電子申請・電子送付GUIDE BOOK」を用意しています。

**STEP 2**  
「e-Gov」のアプリケーションをインストール※2

●日本年金機構ホームページにも掲載しています。

**STEP 3**  
「e-Gov」に「GビズID」を利用してログイン



直接入力により届書を作成、または事前に作成した届書データ(CSV ファイル)を添付して申請※3

※1 GビズIDとは1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

※2 ブラウザの設定変更が必要になることがあります。

※3 「賞与不支給報告書」は直接入力による申請のみとなります。

上記手続きは、あくまでも電子申請の届け出の一例です。利用されるアカウントや電子証明、および使用されている労務管理ソフト等、事業所様の利用環境や手続きしたい届出によって様々な申請方法があります。

くわしくは

日本年金機構ホームページ

日本年金機構

電子申請

検索

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



## 「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。

### サービスの概要及び利用方法については、日本年金機構のHP「年金Q&A」をご覧ください

※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。GビズIDの取得には2週間程度を要しますので、サービスご利用の事前にお手続きをお願いします。

### 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。

初回の申込み以降は定期的にオンラインで受け取れます。

#### 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むことで、電子申請で届書を作成する際に、直接入力するよりも簡単に届書を作成できます。

#### 4. 紙の保管スペースを削減できる

電子データのため、管理が楽になり、紙の保管スペースを確保する必要がありません。

また、紙の郵送を行わないことから、CO<sub>2</sub>排出量の削減にもつながります。



### 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

※5月・8～3月の土日祝祭日、年末年始(12月30日～1月3日)は受付を休止しております。

NEW

## なんばグランド花月 よしもと祇園花月 指定席予約引換券のご案内



©YOSHIMOTO KOGYO

「指定席予約引換券」の交付を希望される会員事業所様は、先ず滋賀県社会保険協会までお電話でお申し込みください。ご利用方法を詳しくご案内します。

（指定席予約引換券とは）  
漫才やコント、落語、新喜劇をお好きな日時、時間にご家族や友人とお楽しみ頂けます！（特別興行期間：年末年始、貸切公演などはご利用不可）ぜひ劇場で思いっきり笑って、記憶に残る思い出作りを！

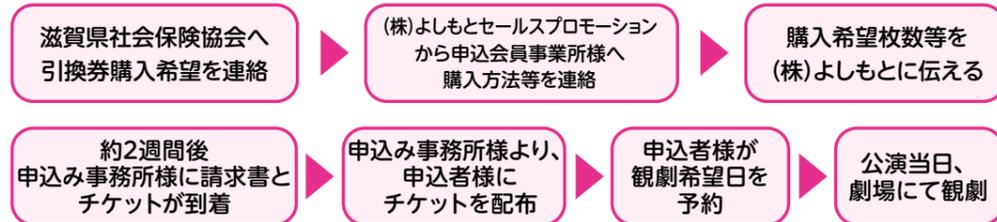
### ご利用料金

劇場	一般価格	ご発注～99枚	ご発注100枚～
なんばグランド花月	4,800円(1階)	3,800円	3,600円
よしもと祇園花月	3,800円	3,100円	3,000円

※本券は1枚につき1名様のみご使用頂けます。1予約につき5名様までご予約可能です。  
※5名様以上の団体ご予約は、吉本興業までお問い合わせください。  
※本年度の有効期限は、令和6年3月31日までとなります。

お問い合わせ：（一財）滋賀県社会保険協会 TEL：077-522-3458（平日 9:00-17:00）

### お申し込みの流れ



【注意事項】※特別興行期間（年末年始・GW・お盆・夏休み）、貸切公演ではご利用不可。 ※5歳以上または身長110cm以上のお子様はお席が必要。  
※座席の指定はできません。座席数には限りがございます。 ※引換券の切替日は電話ダイヤルが混み合う場合がございます。ご注意ください。  
※詳細は予約引換券購入時にお伝えいたします。 ※申込み～約2週間後に予約引換券をお渡しいたします。

## B.LEAGUEの観戦チケットをプレゼント!

「滋賀レイクス」を応援しましょう。

『滋賀レイクス』の観戦チケットをプレゼントします。

当選者はお好きな日程を選び観戦いただけます。

- 1階指定席 ペアチケット 5組
- 2階指定席 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、12月14日（木）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12月15日（金）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 検索



## 「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。

会員証を希望される場合は、「施設利用会員証申込書」に必要事項をご記入いただき、返信用封筒（84円切手貼付）を同封のうえ郵送でお送りください。

### 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)
- 電の井ホテルグループ

※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

施設利用会員証申込書は→



## 「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

### 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「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「事業のお知らせ」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。

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

## 家庭常備薬等の斡旋のご案内について

家庭常備薬等を中心にお買い求めやすい価格でご案内しています。また、特価品（今回限りのお得な価格商品）を多数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、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けるよう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。詳しくは「家庭常備薬等の斡旋のご案内」をご覧ください。

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



○に文字を入れてください。

標準賞与額は、被保険者に支給される実際の賞与等額から  
○○○○円未満の端数を切り捨てた額をいいます。

### ●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、12月22日（金）必着です。前回の答えは「18歳」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