

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.48 ご当地健康レシピ

千葉県のご当地料理 太巻きずし

スマホでも見られる!



見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

健康食材

焼きのり



焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。

材料(2人分)

- 卵 1個
- 塩、サラダ油 少々
- いんげん 5本
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

●作り方(調理時間45分)

- ①卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ③②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- ④巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ⑤④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ⑥巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央にのせ両側から包むように巻く。
- ⑦8等分に切り分けて器に盛る。

POINT 1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。



425kcal
たんぱく質10.7g
脂質3.5g
炭水化物91.3g
塩分相当量2.6g
※すべて1人分

社会保険 しかが

2024

春

Spring

vol.454

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

- 令和6年度の保険料率が決定しました
- マイナンバーカードを健康保険証として利用できます
- 退職後の健康保険の手続きについて
- 従業員を採用したときは「資格取得届」を!!
- 「ねんきんネット」で厚生年金記録の確認や年金見込額の試算ができます!
- 「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
- 従業員の健康向上に!! 出前ウォーキングを実施致します。
- 令和6年度 社会保険協会費の納入のお願い
- わが家でごはん! Vol.48ご当地健康レシピ



(大津市:天孫神社 舞殿/天孫神社は奈良時代(西暦782年)に創建され、平安時代(西暦806年)には近江に行幸された平城天皇が、当社を仮の御所として禊祓いをされました。社号の由緒には数々ありますが、一つには近江の国には大倭神徳の厚い社がありそれを昔の人々は一宮~四宮と称しました。)

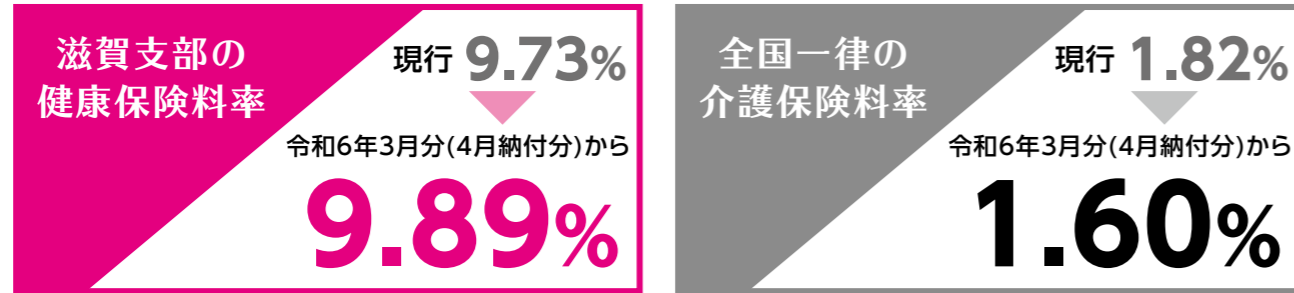
次のホームページにおいても、社会保険に関する情報を掲載しております。

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/>

協会けんぽの加入者・事業主の皆様へ 令和6年度の保険料率が決定しました

協会けんぽ滋賀支部の保険料率は令和6年3月分保険料(4月納付分)から下記の通り、変更となります。加入者の皆様の医療と健康を支えるため、保険料のご負担につきまして、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



*40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。
 *賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。
 *任意継続被保険者の方は、令和6年4月分から変更となります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの(以下マイナ保険証)を使って、医療機関を受診してみませんか?

マイナ保険証で受診するメリット

安心して利用ができる!!
 ◆特定健診や診療の情報を医師と共有できるため、自身の健康・医療データに基づく医療が受けられる!
 ◆お薬の情報も医師・薬剤師と共有できることにより、重複投薬などのリスクが減少!
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

こんなに便利!!
 ◆マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単!
 ◆医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要!
 ◆就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要!
 ◆高齢受給者証の持参も不要!

マイナ保険証で受診するための準備

✓ **まずはマイナンバーカードを取得**

申請方法 以下の3つからお選びください
 ①オンライン申請(スマホまたはパソコンから) ②証明写真機から ③郵送

交付通知書(はがき)が届いたら、マイナンバーカードを受け取りにいく

✓ **マイナンバーカードをお持ちの方は健康保険証利用の申込み**

申込方法 以下の3つからお選びください
 ①医療機関のカードリーダーから ②スマホアプリ「マイナポータル」から ③セブン銀行ATMから

マイナ保険証についての詳細はこちらから >>>



協会けんぽHP



退職後の健康保険の手続きについて

退職により健康保険の資格を喪失されると、**退職日の翌日から保険証が使用できなくなります。**退職日から1日も空かずに再就職をされる場合を除き、下記の選択肢のいずれかの加入手続きが必要となります。

| | ①協会けんぽの任意継続被保険者 | ②国民健康保険の被保険者 | ③家族の健康保険の被扶養者 |
|-----|--|------------------------|--------------------|
| 手続き | お住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ資格取得申出書を提出 | お住まいの市区町村役場の国民健康保険担当課へ | 家族の勤務先の事業所を通じて届け出 |
| 保険料 | 退職時の標準報酬月額 ※令和6年度は上限30万円 × 都道府県支部の保険料率 原則2年間 金額に変更はありません | 前年の所得などにより決定 | 協会けんぽの被扶養者の場合は負担なし |



以下をご確認ください

「特例対象被保険者」に対して国民健康保険料を軽減する制度があります
 倒産・解雇などにより失業された方(特定受給資格者および特定理由離職者)には国民健康保険料の軽減制度があります。詳しくは、お住まいの市区町村役場へご確認ください。

| | |
|------|--|
| 加入要件 | 退職日(資格喪失日の前日)までに継続して 2か月以上 の被保険者期間があること。前に加入していた任意継続被保険者期間は含まれません。 |
| 加入方法 | 資格喪失日(退職日の翌日)から 20日以内 に、お住まいの協会けんぽ都道府県支部へ資格取得申出書を提出(必着)してください。提出期限が土、日、祝日など協会けんぽの休業日にあたる場合は、翌営業日までとなります。退職日より前のご提出はできません。 |
| 加入期間 | 任意継続被保険者となってから 2年間 ただし、以下の理由に該当した場合は2年を経過する前であっても資格を喪失します。 a) 毎月の保険料を納付期限までに納付しなかったとき b) 就職等により、健康保険等の被保険者となったとき c) 任意継続被保険者でなくなることを希望したとき d) 被保険者の方が亡くなられたとき e) 被保険者の方が後期高齢者医療制度の被保険者となったとき |

社会保険事務ご担当者の方へのお願い

従業員が退職された際は、ご家族の保険証もあわせて速やかに回収し、「被保険者資格喪失届」に添付の上、退職日後5日以内に日本年金機構大阪広域事務センターへ送付してください。電子申請の場合は、手続き後すぐに保険証を送付してください。返却が遅れた場合、退職された従業員に保険証が返却されていない旨の文書が届く場合がありますので、ご了承ください。

送付先
 〒541-8533 大阪市中央区久太郎町4-1-3 大阪御堂筋ビル
 日本年金機構大阪広域事務センター



任意継続保険制度の詳細はこちらから >>>



協会けんぽHP



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か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101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100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 2200 | 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) (氏名) | ③ 生年 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 【基礎年金番号】 【基礎年金番号】 | 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) ⑨ (現物) | ⑩ (合計) ⑪ 備考 | ⑫ 被扶養者 0.無 1.有 |
| 住所 | 理由 | |

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。**

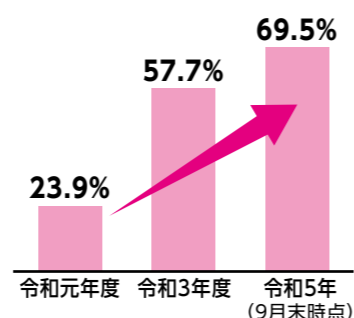
届出には電子申請をご利用ください!!

電子申請のメリット

- いつでもどこでも申請可能**
オンラインで24時間365日申請ができます
- コスト削減**
郵送料・交通費の削減ができます
- 処理が早い**
紙の届出と比べ、正確に速く処理されます

※紙で申請した場合 約3日(郵送にかかる日数や受付に要する日数は除く)
※健康保険証は日本年金機構の処理後、2営業日で健康保険協会から発送されます。

主要な届出の電子申請割合



「ねんきんネット」で 厚生年金記録の確認や 年金見込額の試算ができます!

◆厚生年金加入記録の確認

会社を退職した後、国民年金の加入手続きにもれがないか、納め忘れがないか確認できます!

確認できるもの

- ◆厚生年金加入記録
○厚生年金の加入月数 ○資格取得・喪失年月日 ○お勤め先の名称 ○標準報酬月額・標準賞与額 等
- ◆国民年金加入記録

◆様々な条件に応じた年金見込額の試算

試算方法

- ◆現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する「**かんたん試算**」
- ◆今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する「**詳細な条件で試算**」

老後の生活設計を考えるのに便利です!

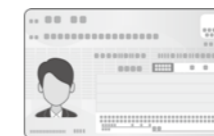
- ➔受給開始年齢を遅らせた場合や未納期間を納付した場合などの試算が可能!
- ➔年金受給開始年齢、各年齢ごとの年金の見込額などが**表やグラフ**で表示されます!

「ねんきんネット」のご利用は 「マイナポータル」との連携が便利です!

お手元にご用意ください

※事前にスマートフォンにマイナポータルアプリをインストールするようお願いします。

①マイナンバーカード



②数字4桁のパスワード

(例) 1 2 3 4

※マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」

お問い合わせは



0570-058-555

050から始まる電話でおかけになる場合は
03-6700-1144

受付時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分(月曜のみ午後7時00分まで)
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分
※祝日(第2土曜日は除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません

★大好評★

「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「事業のおしらせ」から申込書をダウンロードし、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(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。



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 |

※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いただき、(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。

「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(一財)滋賀県社会保険協会まで、お申し込みください。



施設利用会員証申込書は→



メリット1 利用1グループにつき、「会員証」1枚で同伴者も優待料金でご利用いただけます。
※施設により人数制限があります。予約時等にご確認ください。

メリット2 多くの施設でこの「会員証」がご利用いただけます。

メリット3 お申し込みをいただいた会員事業所様へ配付しますので、有効期間内(会員証到着時～2026年3月31日)であれば、何度でもご利用(再利用)いただけます。

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)
- 亀の井ホテルグループ

従業員の健康向上に!! 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年間事業に参加できる会員証を発行します。この会員証を提示すれば、令和6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。

「令和6年(2024年)年間事業計画」は、滋賀県ウォーキング協会のホームページを確認してください。
※会員証の申し込みは社会保険協会ホームページ、「事業のおしらせ」をご覧ください。 <https://www.shiga-shahokyo.or.jp/event>

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 TEL 077-599-4625

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券を秋以降に実施予定。詳しくは「社会保険しが秋号」でお知らせします。

令和6年度 社会保険協会費の納入のお願い

平素は、当協会の事業に格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、当協会の会費納入につきましては、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、既に多くの事業所様にご利用いただいております。口座振替を実施していただける事業所様はご連絡ください。用紙を送付します。

- 「口座振替」による納入の場合**
令和6年4月中旬に「口座振替のお知らせ」を送付します。令和6年度年会費は5月23日にご指定の口座から引落しさせていただきます。
- 「コンビニエンスストアからの払込みの場合」**
令和6年4月中旬に「コンビニエンスストア」専用の払込票(納入のご案内)を送付しますので、5月末日までに納入していただきますようお願いいたします。
- 「インターネットバンキング」等からの振り込みいただく場合**
口座振替実施事業所様以外の事業主様には、コンビニエンスストア専用の払込票を送付します。同封しています案内にATM・インターネットバンキング等からお振り込みいただく場合の振込先を記入していただきますようお願いいたします。

当協会は「社会保険に加入されている方々の健康づくりと福祉の向上及び社会保険事業の普及発展と社会保険制度の円滑な運営のために寄与する」設立趣旨にご賛同いただいている県内の多くの会員(事業主)様からの会費により運営しています。引き続き、当協会運営へのご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



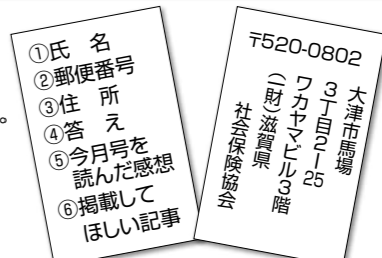
○に文字を入れてください。

令和6年度の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(クオカード)をお送りします。応募締め切りは、3月22日(金)必着です。前回の答えは「1,000」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