

これで元気いっぱい

# わが家でごはん!

Vol.49 ご当地健康レシピ

## 静岡県のご当地料理 がわ

スマホでも見られる!



冷たくて栄養もしっかり取れる、夏にピッタリなご当地料理。  
かつおのたんぱく質とナイアシンの含有量は、魚の中でトップクラス。  
かつおをふんだんに使用したレシピです。

健康食材

### かつお



ビタミンB群の一種であるナイアシンは、糖質、たんぱく質、脂質のエネルギー代謝を助けるなど、体の機能を正常に働かせる役割を果たします。また、おなかと背中の中にある赤黒い部分の血合いには、ビタミンやミネラル、鉄分が多く含まれています。

#### 材料(2人分)

- きゅうり …………… 1/2本
- 小ねぎ …………… 少々
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 青じそ …………… 4枚
- しょうが …………… 1かけ
- かつおの刺し身  
(なければたたきでも可) …………… 100g
- みそ …………… 大さじ1
- 梅干し …………… 大1個
- 水 …………… 300mL
- 氷 …………… 適量
- そうめん …………… 1束

#### ●作り方(調理時間15分)

- ①きゅうり、小ねぎは小口切りにする。玉ねぎはスライスする。青じそ、しょうがは千切りにする。
  - ②かつおを細かく刻み、半量のみそ、種を抜いてつぶした梅干しを加え、なじませる程度に、一緒にたたく。
- POINT**  
かつおは細かくし過ぎない方が、食感が楽しめます。
- ③ボウルに残りのみそと水を入れ、少し溶き伸ばしたら①と②を加え、水を入れ、かき混ぜる。
  - ④そうめんは表示通りゆでたら水で洗って氷水で冷やし、ザルに上げ水を切る。
  - ⑤器に④を盛り、③をかける。

■165kcal  
■たんぱく質17.2g  
■脂質1.2g  
■炭水化物23.8g  
■塩分相当量2.7g  
※すべて1人分



# 社会保険 しかが

2024

夏

Summer

vol.455

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

- 「健康アクション宣言」にエントリーしましょう
- 従業員の皆様の健康づくりに役立つサポートメニューのご案内
- 医療機関の受診はマイナ保険証で
- 「算定基礎届」は7月10日(水)までに提出しましょう
- 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!!
- 「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6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.49…ご当地健康レシピ



〔東近江市：東近江市あいらうマーガレットステーション/農産物の流通・加工、人的交流、観光、情報の5つを統括した田園公園化の拠点として、平成7年10月にオープンしました。メイン施設の「田園生活館」は英国風の建物で、「新しい豊かな田園生活」を施設全体で提案します。〕

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/>

協会けんぽに加入の皆様へ～お知らせ～

# 健康経営®で会社を元気に 「健康アクション宣言」にエントリーしましょう

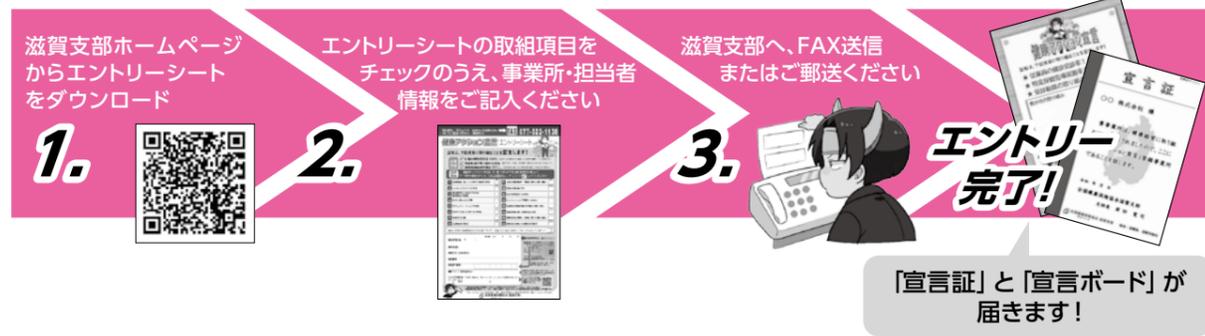
## 協会けんぽが貴社の健康経営をサポートします

協会けんぽ滋賀支部では、健康経営®※1に取り組む事業主の皆様をサポートする取り組みとして「健康アクション宣言」※2事業を行っております。健康経営とは従業員の健康を重要な経営資源として捉え、従業員の健康づくりに積極的に取り組む経営スタイルのことで、近年、求職者や投資家などから「健康や働き方に配慮している会社」への関心が高まっており、取り組む事業所が増えています。

※1 健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。  
※2 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。

## 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。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！



## 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。認定を受けた事業所は求職者へ好印象を与えるほか「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」として社会的な評価を受けられ、企業価値の向上も期待できます。



健康経営優良法人の認定を受けるには、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です。

## 滋賀県内の健康経営優良法人2024認定法人



年々増加

大規模法人部門 **22**法人  
中小規模法人部門 **220**法人  
中小規模法人部門のうち  
協会けんぽ滋賀支部に加入 **192**法人



認定法人についてはこちら  
(経済産業省ホームページ)

協会けんぽに加入の皆様へ～お知らせ～

## 従業員の皆様の健康づくりに役立つサポートメニューのご案内

**健康診断** 被保険者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。

**健康教室** 様々な分野の健康づくりの専門家がオンラインもしくは事業所内での講座を開催する、健康教室をご利用いただけます。(無料) ※上限数に達し次第、終了

**対象** 滋賀支部加入事業所で健康保険委員が在籍し、受講者が5名以上  
※複数事業所の合同受講も可

**期間** 令和6年5月～令和7年3月

**回数** 1事業所 1講座(60分)  
★健康アクション宣言エントリー事業所は、2講座受講可能!

**講座カテゴリ** ●身体活動・運動 ●食事・栄養 ●メンタルヘルス ●その他

**日時** 月～金曜日 9:00～18:00(開始)  
土曜日 9:00～17:00(開始)

[健康教室の申込方法・申込用紙はこちら](#)

**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ています。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。 ※上限数に達し次第、終了

**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。

**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・申込用紙はこちら](#)

**事業所カルテ** 事業所の健康課題を数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化したものです。

健康アクション宣言エントリー事業所限定!

生活習慣病予防のリスク保有率を見える化

※事業所の規模等に応じて、「健康度カルテ【業態別】」を提供する場合があります。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は **マイナ保険証** で  
※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの  
今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?



マイナ  
保険証  
始まっています!



**メリット 1** 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!  
マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



**メリット 2** 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!  
マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。(本人が同意した場合のみ)

事業主の皆様へ



# 「算定基礎届」は 7月10日(水)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)

「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。

## 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 Biz 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 Biz 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 Biz 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 Biz 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>)



★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。



詳しくはこちらをご覧ください

※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。  
※申込月の15日までにお申し込みいただけましたら、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)

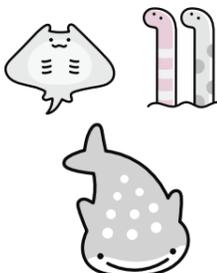
大人 (16歳以上または高校生以上)	2,300円 (通常2,700円)
小学生・中学生	1,200円 (通常1,400円)
幼児 (3歳以上小学生未満)	600円 (通常700円)

休館日について→



●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)
こども (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)

●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みいただけます。  
◎料金が改正される場合があります。

③ 高校生を除く15歳以上は大人料金となります。

## 「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

## 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6年度1回目のご案内となります。次回は令和6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6年7月15日(月)必着 →1回目商品のお届け日 令和6年8月中旬頃	②2回目締切日 令和6年7月31日(水)必着 →2回目商品のお届け日 令和6年8月下旬頃
	WEB	③1回目締切日 令和6年7月15日(月)23:59まで →1回目商品のお届け日 令和6年8月上旬頃	④2回目締切日 令和6年7月31日(水)23:59まで →2回目商品のお届け日 令和6年8月中旬頃

◎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。

※webでの申込み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6年度社会保険協会費の納入の御礼とお願い

令和6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、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」により納付をお願いしています。「口座振替」をご希望されない場合は、「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」でお振込していただけます。  
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。

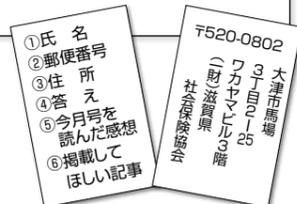
健康保険証は2024年○月○日で廃止となります。

### ●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5名様にクオカードをお送りします。応募締め切りは、7月12日(金)必着です。前回の答えは9.89%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