

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.15

ヘルシー料理

メタボリックシンドロームの元凶ともいえる内臓脂肪は、たまりやすい反面、減らしやすいのが特徴です。確実に内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防するために、まず食生活から見直してみませんか。この頁では、おいしくてヘルシーな家庭料理を紹介しています。ぜひ食卓の一品としてください。

ぶりと冬野菜の あったかヘルシー料理

～ぶりのかぶら蒸し～

寒さが厳しくなると、うま味も栄養分も増した、かぶ・大根・白菜などの“白い冬野菜”が店頭をにぎわせます。寒い冬は、冬野菜たっぷりのヘルシー料理で、乗り切りましょう。



温かいきのこのあんを
たっぷりかけて

ぶりのかぶら蒸し

●作り方(2人分)

- 1 ぶり2切れは酒小さじ1、塩小さじ1/6をふり、器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 2 かぶ大1個は皮をむき、すりおろして水けをきる。
- 3 卵白1/2個分を硬めに泡立て、②に片栗粉小さじ1を混ぜ合わせて①にかける。ラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
- 4 生しいちご1個は石づきを取って薄いちご切りにする。えのきたけ20gは根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
- 5 鍋にだし汁1/2カップ、みりん小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少量、④を入れて煮立て、水小さじ2で溶いた片栗粉小さじ1でとろみをつける。
- 6 ③に⑤のあんをかけ、2cmの長さに切ったみつば2本を添える。

(1人分/243kcal)



社会保険 しが

SOCIAL INSURANCE

2015

冬

Winter

vol.421

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

今月の記事

- マイナンバーへの対応準備はお済みですか?
- 出産手当金が支給されます
- 「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!
- 滋賀県ウォーキング協会の準会員証発行のお知らせ
- 下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!
- TKbjリーグの観戦チケット(S席)をプレゼント!
- 第52回滋賀県社会保険委員大会
- くらしの3分間エクササイズ
- 家庭常備薬の斡旋について
- わが家でごはん!Vol.15…ヘルシー料理



(多賀町:多賀大社/「お多賀さん」の名で親しまれる滋賀県第一の大社。古くから多くの信仰を集め、豊臣秀吉もその祈願成就により米一万石を寄進している。)

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 <http://www.nenkin.go.jp/>

協会けんぽホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

事業主・マイナンバー担当の皆さまへ

マイナンバーへの対応準備はお済みですか？

平成27年10月から、国民一人ひとりにマイナンバー(12桁の個人番号)が記載された、「通知カード」が送付されます。

事業主は平成27年10月以降、従業員等*からマイナンバーの提示を受け、平成28年1月からは、税・社会保障・災害対策でマイナンバーの運用が始まります。このため、事業主は、マイナンバーへの対応準備が必要です。
*従業員に加えて、役員やパート、アルバイト、契約社員を含む。

■マイナンバーへの対応、3つのポイント

ポイント ① マイナンバーを従業員等から取得するとき…

- 利用目的をきちんと明示してください。例えば「源泉徴収票に記載して提出します」と明確に伝えましょう。
- 本人確認を厳格に行ってください(なりすましの防止)。
本人確認には**身元確認**(運転免許証やパスポートなど)と**番号確認**(通知カードや住民票(番号付き))の両方が必要です。
個人番号カードがあれば、身元確認と番号確認がこのカード1枚でできます。個人カードは、本人が市町村に申請することにより、平成28年1月より発行されます。



マイナンバー
広報キャラクター
マイナちゃん

ポイント ② マイナンバーは税・社会保障・災害対策の関係以外の利用・提供はできません

→事業主について法令で定められたマイナンバーの利用目的は、税・社会保障・災害対策の関係の書類類への記載、提出に限られ、マイナンバーを社員番号や顧客管理番号として使うことはできません。

●マイナンバーを利用する税・社会保障関係の主な書類類と記載・提出時期(予定)

税

- *平成28年1月1日提出分からマイナンバーまたは法人番号を記載。
- ◆給与所得者の扶養控除者(異動)申告書
- ◆従たる給与についての扶養控除等(異動)申告書
- ◆給与所得者の保険料控除申告書兼給与所得者の配偶者特別控除申告書
- ◆退職所得の受給に関する申告書
- ◆公的年金等の受給者の扶養親族等申告書 など

雇用保険

- *平成28年1月1日提出分からマイナンバーを記載。
- ◆雇用保険被保険者資格取得届
- ◆雇用保険被保険者資格喪失届 など
- *平成28年1月1日提出分から法人番号を記載。
- ◆雇用保険適用事業所設置届 など

健康保険・厚生年金保険

- *平成29年5月31日までの政令で定める日以降提出分からマイナンバーを記載。
- ◆健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届
- ◆健康保険・厚生年金保険被保険者資格喪失届
- ◆健康保険被扶養者(異動)届 など
- *平成28年1月1日提出分から法人番号を記載。
- ◆新規適用届 など

※国民健康保険の各種提出書等は平成28年1月1日提出分からマイナンバーを記載。

ポイント ③ マイナンバーの保管は必要な場合だけです

→不必要になったら、速やかに廃棄・削除しなければなりません。

保管できるケース

- ◎翌年度以降も継続的に雇用契約がある場合
- ◎法令により、一定期間保管が義務づけられている場合

安全管理措置を講じておきましょう

◎マイナンバーなど個人情報が漏洩・紛失しないよう、次のような準備が必要です。

組織的・人的安全管理措置

- ▶マイナンバーを取り扱う担当者を明確にしておく。
- ▶マイナンバー制度の概要を従業員等に教育・研修する。
- ▶社内規程を見直す。

物理的・技術的安全管理措置

- ▶書類を細かく裁断するシュレッダーを配備する。
- ▶書類を保管するカギつきの棚を用意する。
- ▶取り扱い担当者以外はアクセスできないしくみづくりを行う。
- ▶ウイルス対策のソフトウェアの導入、アクセスパスワードの設定。
- ▶取り扱い担当者の席にパーテーションを設置したり、座席の位置を工夫したりする。

出産のために仕事を休み、会社から給料を受けられないときは

出産手当金が支給されます

被保険者が出産のために会社を休み、その間会社から給料を受けられないときは、出産手当金が支給されます。(任意継続被保険者を除く)

支給要件 被保険者が次の3つの要件すべてに該当したときに支給されます

- ①協会けんぽ(組合管掌健康保険の方は、健康保険組合)の被保険者であること
- ②妊娠4カ月(85日)以降の出産※のため会社を休んでいること
※早産・死産・流産・人工中絶を問いません
- ③給与の支給がないこと
(給与が一部支給されている場合は、出産手当金支給額と調整されます)

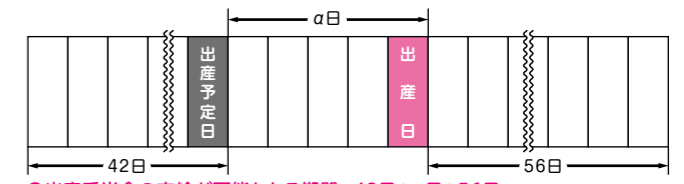


支給される金額・期間

- ◆支給額 休業1日当たり、標準報酬日額の3分の2に相当する額(注)
- ◆支給期間 出産日(出産予定日より遅れた場合は出産予定日)以前42日(多胎妊娠の場合98日)から、出産日後56日までの範囲内で会社を休んだ期間

【出産が予定日より遅れた場合】

予定日より遅れて出産した場合は、実際に出産した日までの期間も支給されます。
例えば、出産予定日よりも出産日が4日遅れた場合は、その遅れた4日も支給されます。



●出産手当金の支給が可能となる期間=42日+α日+56日

(注)平成28年4月から、1日当たりの支給額は、直近1年間の標準報酬月額平均の3分の2に相当する額に計算基準が変更されます。

支給額の計算方法は…

支給額 = 標準報酬日額(標準報酬月額を30で割った額) × 3分の2 × 支給日数

計算例

標準報酬月額(給与の月額): 28万円 支給日数: 98日
609,560円が支給されます [280,000円 ÷ 30 × [3分の2] × 98 = 609,560円]

※標準報酬日額とは、標準報酬月額を30で割ったもので、その額に5円未満の端数があるときはこれを切り捨て、5円以上10円未満の端数があるときはこれを10円に切り上げたものです。

- 事業主から給与の支払いを受けた場合は、出産手当金の支給額が調整(減額)されます。
- 出産手当金と傷病手当金の両方を請求可能な場合は、出産手当金が優先し、傷病手当金は受けられません。

手続き方法

- 出産手当金支給申請書をご記入のうえ、事業主の証明と医師・助産師の証明をもらってから、協会けんぽ各都道府県支部(組合管掌健康保険の方は健康保険組合)へご提出ください。
- 申請の際には、労務に服することができなかった期間を含む賃金計算期間とその期間前1ヵ月分の賃金台帳と出勤簿(タイムカード)のコピーの添付をお願いします。役員等の場合で出勤簿や賃金台帳のコピーがないときは、議事録のコピーを添付してください。
- 産前、産後分を分割して申請される場合、産前分の申請書に医師または助産師から出産予定年月日及び出産年月日の証明を受けられたときは、産後分の申請書には医師等の証明を省略することができます。

資格喪失後の継続給付

退職等により被保険者でなくなった場合、以下の要件を満たすと、被保険者期間より引き続いて出産手当金を受給することができます。

- ①資格喪失する日の前日までに継続して1年以上被保険者期間がある(任意継続被保険者期間は除く)。
- ②退職日に出勤していない。
- ③出産日(実際の出産が予定日後のときは出産の予定日)以前42日から出産日後56日の期間中に退職している。

【出産手当金についてのお問い合わせ先】

全国健康保険協会 滋賀支部 業務グループ TEL (077) 522-1104

(一財) 滋賀県社会保険協会からのご案内

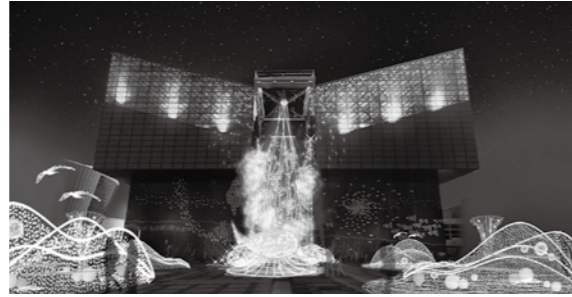
「海遊館」「京都水族館」の入館補助券を追加発行!

イルミネーション(冬季限定)をお楽しみください。

「海遊館」「京都水族館」の入館補助券は、ご好評につき定員に達しましたが、冬のイルミネーションを楽しんでいたため、追加申し込みを可能としました。

入館補助券は枚数に限りがありますので、大口の申し込みについてはご遠慮願います。なお、申し込み方法等については社会保険しが夏号の5頁をご覧ください。

また、イルミネーションの詳しい情報については、両施設のホームページをご覧ください。



▲「海遊館」

滋賀県ウォーキング協会の準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。この準会員証を提示すれば、平成28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。

詳しくは、同封の「平成28年(2016年)年間事業計画」をご覧ください。なお、平成28年度の「健康ウォーク」は4月3日(日)・11月23日(祝)を予定しています。

下呂温泉と長良川温泉 宿泊助成券を発行中!

温泉が恋しい季節になりました!ぜひご利用ください。

健康づくりの一環として**下呂温泉・長良川温泉の宿泊助成**を行っています。

下呂温泉・長良川温泉でご宿泊の際に、宿泊助成券を提出していただくと、**1泊500円割引**になります。また、お土産券としても利用できます。

なお、申し込み方法等については社会保険しが夏号の5頁をご覧ください。



TKbjリーグの観戦チケット(S席)をプレゼント!

「滋賀レイクスターズ」を応援しましょう。

平成28年2月28日(日)14時から滋賀県立体育館で開催される『滋賀レイクスターズ 対 金沢武士団』の**S席をペアで4名さまにプレゼント**します。

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18日(金)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。

(一財) 滋賀県社会保険協会 FAX 077-522-3424

第52回 滋賀県社会保険委員大会

社会保険委員事務講習会

社会保険委員功労者を表彰!!

11月11日(水)、栗東芸術文化会館「さくら」中ホールにおいて「第52回滋賀県社会保険委員大会」が250名を超える社会保険委員の参加のもと開催され、社会保険事業の推進に功績のあった方に厚生労働大臣、日本年金機構理事長、日本年金機構近畿ブロック本部長、全国健康保険協会理事長、全国健康保険協会滋賀支部長、一般財団法人滋賀県社会保険協会会長表彰が行われました。心から敬意を表しますとともに、なお一層のご活躍を期待いたします。



津野陽子さん



厚生労働大臣表彰を受けられた久保さん



表彰された皆さん



式典終了後は、社会保険委員大会総会が開催され、経過報告、大会決議(案)が読み上げられ満場一致で採決されました。

引き続き、社会保険委員事務講習会を開催。最後に特別講演として津野陽子氏の講演が「企業における健康経営～生産性のアップは従業員の健康から～」と題して行われ、盛会のうちに終了しました。

社会保険委員功労者

● 厚生労働大臣表彰(敬称略)
久保 八重子 株式会社 小漆間工業

● 日本年金機構理事長表彰(順不同・敬称略)
岸田 雪子 安曇川電子工業 株式会社
松下 久夫 名神化学 株式会社
堀尾 真知子 医療法人 敬愛会

● 日本年金機構近畿ブロック本部長表彰(順不同・敬称略)
吉川 明彦 一般財団法人 近江愛隣園 中西 久子 株式会社 中西園材
杉澤 きよみ 長岡産業 株式会社 土川 武彦 株式会社 大橋
重森 悟 浅野運輸倉庫 株式会社 法山 玲子 せんねん灸 株式会社
川上 聡 大塚オーミ陶業 株式会社 熊木 英夫 公益財団法人 豊郷病院

● 全国健康保険協会理事長表彰(順不同・敬称略)
奥村 佳代子 株式会社 寺嶋製作所

● 全国健康保険協会
滋賀支部長表彰(順不同・敬称略)

高野 厚子 株式会社 イキ
西川 司 株式会社 澤村
後山 愛子 社会福祉法人 メイブル
大隅 満津代 京滋ガステック 株式会社
大橋 眞美子 株式会社 大長
西堀 悦子 株式会社 SHIMADA

健康づくり優良事業所

● 一般財団法人滋賀県社会
保険協会会長表彰(順不同・敬称略)

社会福祉法人 近江神宮仁愛会
近江OFT 株式会社
井樋建設 株式会社

くらしの3分間エクササイズ…②

健康運動指導士
社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

(通勤の合間にエクササイズ)

時間がなくて運動できないという人は、
通勤の合間を利用しては。
ちょっとした工夫でエクササイズの時間に早変わりします。



歩き方でメタボ腹解消

通勤や仕事で歩くときは、駅や目的地までおへその下を引っ込めて歩きましょう。骨盤が回転しやすくなり腹筋が使われるのでウエストが引き締まります。やや大股で歩くと、ももやおしりの筋肉も使うことができます。



かばんで肩こり解消

かばんの重さを利用して肩や背中のかりをほぐしましょう。電車やバス、信号を待っているときに、かばんを持っているほうのひじを少し後ろに引いて背中や腕にギュッと力を入れ、5秒くらいキープしたら緩めます。



電車を待つ間に片足バランス

電車などを待つ間に、バランス感覚を養いましょう。片方の足を軽く浮かせて片足立ちになります。おへその下に力を入れて呼吸を楽にしながらバランスをとります。体の中心軸を意識して行いましょう。



電車の中で軽く背伸び

電車で吊革につかまったときにお勧め。少しかかとを浮かせて、おなかを引っ込め、背中中は曲げずに揺れにのびましょう。体に軸をつくるトレーニングになるのでゴルフも上達します。

家庭常備薬等の斡旋について

■ かせ及び花粉症対策としてご活用ください。

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きたく家庭常備薬等の斡旋を実施します。



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

申込書記付 社会保険しがに同封し、事業所様に郵送しますので、従業員の方々に申込書の配付をお願いします。
※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、注文取次ぎ先までご連絡ください。)

申込締切日 ①平成28年1月8日(金)までに、申込ご希望者様より申込書をお集めください。
②平成28年1月15日(金)までに、同送の「斡旋申込取りまとめ書」にお届け先をご記入いただき、集めていただい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。なお、集計は不要です。

商品のお届け 平成28年2月初旬を予定
申込書毎(個人毎)に、袋詰めをしてお届けいたします。袋は色付きですので購入品は見えません。
※支払方法等については、下記注文取次ぎ先にご照会ください。

注文取次ぎ先(お問合せ先) 〒578-0954 東大阪市横枕12番19号
白石薬品株式会社 大阪支社 一般財団法人滋賀県社会保険協会 係 【TEL】072-961-7471

(一財)滋賀県社会保険協会からの事業報告

● 「健康保険ゴルフコンペ」の結果

健康の保持増進のため、恒例のゴルフコンペが平成27年10月21日(水)に快晴の下、名神電王カントリー倶楽部にて開催され、熱い戦いが繰り広げられました。
その結果、優勝は志村保秀様でした。来年は、よりたくさんの方に参加して頂けるよう、秋の祝日開催で計画しています。

● 「卓球大会・教室」の結果

全国健康保険協会滋賀支部主催、滋賀県社会保険協会後援のスポーツイベントとして、第1回卓球大会・卓球教室が開催されました。下は小学4年生から幅広い年齢層が参加し、なかには20年ぶりにラケットを持たれた方もおられ、和やかな雰囲気卓球教室を進行。卓球教室後、クラス別にリーグ戦を行い、各クラスとも白熱した試合となり、レベルに応じて卓球を楽しんでおられました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。
来年度も開催を予定していますので多数の皆さまのご参加をお待ちしております。



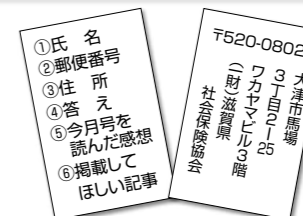
○に文字を入れてください。

出産手当金の支給額は、休業1日当たり、○○○○○○の3分の2に相当する額となっています。

● 応募方法

ハガキに答をご記入の上、右の宛先までとじしご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に記念品をお送りします。応募締め切りは、12月25日(金)必着です。前回の答えは「2ヵ月」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