

これで元気いっぱい

わが家でごはん!

Vol.22

栄養満点料理

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、毎回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。

豆腐ハンバーグのロコモコ丼

ボリュームたっぷりの一皿メニュー。

きのこは超低エネルギーで食物繊維が豊富。

うま味もたっぷりなので、おいしく食べながらダイエットや便秘解消に効果的。

材料(2人分)

A	合いびき肉	100g
	塩	小さじ1/6
	こしょう・ナツメグ	各少々
木綿豆腐	1/2丁	
長ねぎのみじん切り	1/4本分	
オリーブ油	小さじ1	
バター	小さじ2	
しめじ	1パック	
B	赤ワイン	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ3
	しょうゆ	小さじ2
ごはん	300g	
トマト	1/2個	
アボカド	1/4個	
ミックスリーフ	30g	

(1人分/536kcal 塩分2.2g)

●作り方

- 豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、15分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、2等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で1分、弱火で3分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
- ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- トマト、アボカドは角切りにする。器にごはんを盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。



ワンプレートで作るコツ

- ハンバーグはひき肉と豆腐を合わせてヘルシーに。低エネルギーのきのこや野菜を活用して、彩りも栄養バランスもアップさせつつ、おいしくカロリーコントロールを。
- 食事の満足感や栄養価を一層高めるために、スープをプラス。数種類の緑黄色野菜を組み合わせ、色も味わいも濃厚に。

社会保険 しかが

SOCIAL INSURANCE

2017

秋

Autumn

vol.428

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

今月の記事

- 定時決定後の保険料について
- 自分自身の「年金」、簡単便利な『ねんきんネット』のご利用を!
- メンタルヘルス対策・生活習慣病予防の健康教室のご案内
- 従業員の健康UP 出前ウォーキングを実施致します。
- 秋の健康ウォーク開催のご案内
- 「施設利用会員証」を発行します
- フィジカル・ミニトレーニング
- 卓球大会・教室開催のご案内
- わが家でごはん! Vol.22... 栄養満点料理



(湖南市: 善水寺/宮殿風の趣をもつ荘厳でどっしりした構えの本堂は天台仏殿代表で織田信長の兵火の時も唯一消失を免れ、国宝に指定されています。)

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。

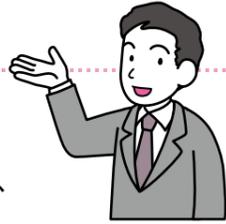
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

協会けんぽホームページ <http://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

7月に行われた定時決定(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「被保険者標準報酬月額決定通知書」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」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、従業員一人ひとりにお知らせしていただくようお願いします。

保険料率が変わります!

9月分(10月31日納期限分)から、厚生年金保険の保険料率が右表のように変わります。定時決定(算定基礎届)等と併せて、ご注意ください。よろしくお願いいたします。

	保険料率
厚生年金保険	18.182% → 18.3% (平成29年9月分から変更)
健康保険	9.92%
介護保険	1.65%

※新しい保険料率表は8月の納入告知額通知書と一緒に送られています。

お問い合わせ先

大津年金事務所 適用調査課 077-521-1126 彦根年金事務所 適用調査課 0749-23-1112
草津年金事務所 適用調査課 077-567-2259

自分自身の「年金」、 簡単便利な『ねんきんネット』のご利用を!

☆24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで、最新の年金記録を確認できます!

☆将来受け取る年金の「見込額」を、様々な条件に応じて、自分で試算できます!

☆年金手帳(基礎年金番号)があれば、ご利用登録は簡単!

詳しくはWEBで!

http://www.nenkin.go.jp/n_net/

ねんきんネット

検索



協会けんぽからのお知らせ

メンタルヘルス対策・生活習慣病予防の 健康教室のご案内

無料

全国健康保険協会滋賀支部委託事業

平成30年
3月31日まで

毎日を元気に働くためには、生活習慣病などの病気を予防できる知識を身につけることが大切です。健康教室では、日々の生活の中で、健康を意識し、健康づくりを実践するきっかけづくりとして、医師・保健師などの専門家が御社にうかがい、わかりやすく講演(実践)します。

ぜひ、この機会に健康教室をご利用いただき、職場の健康維持・増進に取り組みましょう!

対象	■全国健康保険協会滋賀支部の加入事業所 ■健康保険委員に登録済 ※健康保険委員に登録していなかった場合は、申込み時に登録します。 ■受講者が5名以上
開催回数	70回 先着順 ※1事業所様 1つのテーマでの開催になります。 ※開催予定回数に達し次第、受付を終了します。
会場	事業所内の会議室 等
開催日時	月曜日～土曜日 9:00～18:00 日曜日・祝日 9:00～17:00 ※滋賀県北部地域 11:00～12:30 / 13:30～15:00 土・日・祝日開催も同様で、開催は約1時間になります。

さらに
お得! 健康アクション宣言したら
開催が2回に
健康アクション宣言にエントリーした事業所様
は、健康教室を2回受けられます!
ぜひ、この機会に、健康アクション宣言にエ
ントリーしてみてください!

経験豊富な講師が職場の実状に応じたプログラムを提供

	健康教室のプログラム	【担当職種】
メンタルヘルス対策	① オフィスで活かすメンタルヘルスの基礎知識 ～ストレスマネジメントとリラクゼーション法～ 実践 過度なストレスは、日々の生活において活力となります。しかし、過度なストレスは心身の健康を損なう要因となります。ストレスの基礎知識を学び、生活習慣の見直しと簡単に実施できるセルフケアを習得します。	医師 臨床心理士 保健師等
	② コミュニケーション向上セミナー ～性格傾向を自己分析! 思考パターンを見直しましょう～ ストレスに対する耐性はできごとの捉え方や受け止め方に大きく左右されます。性格傾向を自己分析して思考パターンを見直すことで、ストレスに強い心のあり方を考えます。	
	③ オフィスで実践! アンガーマネジメント ～怒りの感情をコントロールするために～ 怒りの感情を上手にコントロールすることは、円滑なコミュニケーションに役立ちます。特に叱責する場面などの感情的になりやすい時に効果的な感情のコントロール法を学びます。この機会に部下や後輩に対する伝え方を見直しましょう。	
生活習慣病(糖尿病)予防	④ GI(グリセミック・インデックス)を上手に活用 ～食後高血糖を抑え、肥満予防に活かすポイント～ 現代人に急増しつつある糖尿病をはじめ生活習慣病の予防・改善の観点からも注目されているキーワード「GI(グリセミック・インデックス)」。	医師 保健師 管理栄養士
	⑤ 栄養バランスを良くする食事の秘訣 ～食事バランスガイドで、1日の食事目安量を覚えよう～ 自分が1日に何をどれだけ食べたらよいか意外と知らない方が多いのではないのでしょうか。糖尿病を始めとする生活習慣病の原因の一つで過食が知られていますが、栄養バランスの乱れも大きな要因です。食事バランスガイドを上手に活用して普段の食事の栄養バランスをアップさせましょう。	
	⑥ 日常生活にひと工夫! 基礎代謝を上げるには? ～いつでもどこでもすぐできる筋力トレーニング～ 実践 日常生活の活動量によって基礎代謝は変化し、生活習慣病の発症リスクにも影響を及ぼします。現在の生活に無理なく運動を取り入れ、基礎代謝を上げて生活習慣病を予防していきましょう。	
	⑦ オフィスで実践! お手軽エクササイズ ～上手に身体を動かして運動不足を解消しよう～ 実践 糖尿病を予防するために適度な運動習慣は必要です。日常生活の中に上手く運動を取り入れて身体を動かすことは運動不足の解消につながります。運動がもたらす身体への効果と仕事の合間にできる筋力トレーニングをご紹介します。	
		理学療法士 健康運動 指導士

まずはお電話ください

電話 075-691-7766 (月曜日～金曜日 9:00～17:30)
医療法人同仁会(社団)同仁会クリニック 京都市南区唐橋羅城門町30

【申込み手続きの流れ】

Step1 電話で申込み 希望のテーマを1つ選び、医療法人同仁会(社団)同仁会クリニックに電話で申込み。(※後日、申込書をFAX)	Step2 内容の打合せ 健康教室の開催前に職場の現状をお聞きし、ご要望に沿った内容になるよう十分な打合せを行います。	Step3 健康教室の開催 経験豊富な講師が事業所におうかがいし、わかりやすく講演(実践)します。
---	---	---

健康教室や健康アクション宣言の詳しくは 協会けんぽホームページをご覧ください。

協会けんぽ 滋賀

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga>

従業員の健康UP 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。
お問い合わせは、一般財団法人・滋賀県社会保険協会まで。

★お申込み 一般財団法人 滋賀県社会保険協会 TEL 077-522-3458



秋の健康ウォーク開催のご案内

湖南三山の善水寺を訪ねて

開催日：平成29年11月26日(日) 雨天決行

集合 甲西駅(9:30までに受付) 解散 十二坊温泉 距離 12kmコース
時間厳守をお願いします。

全国健康保険協会滋賀支部に申し込まれた方は当日の参加費は無料です。

主催：NPO法人 滋賀県ウォーキング協会 Tel/Fax 077-587-6159

共催：全国健康保険協会 滋賀支部

後援：一般財団法人 滋賀県社会保険協会

十二坊温泉の
入湯チケットを
お渡しいたします。

*詳細申し込みは「協会けんぽしが9月号」に掲載します。

(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。この準会員証を提示すれば、平成29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、下記「申込書」に住所・氏名・生年月日等をご記入の上、(一財)滋賀県社会保険協会まで郵送かFAXでお申し込みください。郵送の場合は、申込書をコピーしたものを送りください。平成29年末まで有効な準会員証をお送りします。また、次年以降分につきましては、12月にご案内します。

「準会員証」申込書

住所 (送付先)	〒		
氏名			生年月日
電話番号 (連絡先)			

※準会員証と併せて(一財)滋賀県社会保険協会発行の「健康ウォーキング滋賀(特別編)」を送付させていただきます。

「施設利用会員証」を発行します

県内の対象施設

【優待内容】 社会保険協会会員事業所の特典割引等サービスが受けられます。

【利用方法】 「施設利用会員証」を施設に提示してください。

【利用対象者】 当協会会員事業所の被保険者とその被扶養者

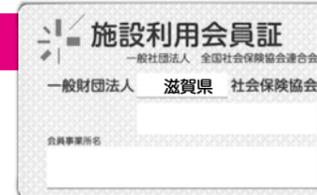
【優待内容】 利用料金から一定額を割引、一般料金から一定割合を割引など施設によって異なります。

【利用方法】 直接、各施設に電話等で予約し、その際、「滋賀県社会保険協会の会員である」旨を伝えてください。利用当日は「施設利用会員証」を施設に提示してください。

詳しくは、(一財)滋賀県社会保険協会ホームページをご確認ください。

全国の対象施設

- 湯快リゾート
- 船員保険会運営の4施設
- ホテル法華クラブグループの17施設
- 高輪・品川プリンスホテルグループの4施設
- プリンスホテル優待プラン
- 関西サイクルスポーツセンター



施設利用会員証-名刺サイズ

お申し込み・お問い合わせ先

〒520-0802 大津市馬場3-2-25 ワカヤマビル3F
一般財団法人 滋賀県社会保険協会
(TEL) 077-522-3458 (FAX) 077-522-3424

ご希望の方は、下記申込書にご記入のうえ、(一財)滋賀県社会保険協会まで返信用封筒(必ず82円切手を貼ったもの)を同封のうえ、郵送にてお申し込みください(拡大コピー可)。

施設利用会員証申込書

ご希望枚数	枚	担当者名
事業所所在地(〒	-)
事業所名		
☎ 電話番号 - -		

一般財団法人滋賀県社会保険協会は加入事業所さまの被保険者並びに被扶養者の健康増進を推進するため、滋賀県保険者協議会と共催しています温泉等優待割引事業「ゆカード」について、平成29年度より優待割引実施施設(同封のお湯めぐりパンフレット参照)で「ゆカード」を10回以上利用された方に記念品を進呈することとしました。

記念品を希望される方は、優待割引実施施設を利用した領収書若しくはレシート(余白に利用者の氏名をお書きください。)10回分をとりまとめ、ホームページ掲載の申込書に添付してお申し込みください。記念品の進呈は一人さま年度内1回とさせていただきます。

なお、領収書等につきましては確認後、記念品と一緒に返却させていただきます。

詳しくは、(一財)滋賀県社会保険協会ホームページをご確認ください。



申し込み先(送付先)

〒520-0802
滋賀県大津市馬場3-2-25
ワカヤマビル3F
一般財団法人 滋賀県社会保険協会
TEL.077-522-3458



ぽっこりおなかを 引き締めよう!

健康運動指導士 / 石井千恵

内臓脂肪はたまりやすいが、減らしやすい。 筋肉を鍛えて、脂肪を燃焼させましょう!

薄着になると、気になってくるのがおなかのライン。おなかには体の中で最も内臓脂肪（内臓の周囲や腹筋の内側などにつく脂肪）がたまりやすい部位ですが、内臓脂肪は皮下脂肪（腰回りやおしり、太ももなどの下半身にたまる脂肪）に比べて燃焼しやすい性質があるため、運動をすることで簡単に減らすことができます。

おなかを引き締めるためには、脂肪を燃やす器官

である「筋肉」を鍛えることが何よりも大切。筋肉を増やせば、代謝も上がり、脂肪が燃えやすい体になります。

今回ご紹介するエクササイズは、ふだん忙しくて体を動かす時間がとれない人も、また、運動が苦手な人でも、気軽に取り組むことができます。以下のエクササイズをそれぞれ8~12回を目安に行いましょう。自然な呼吸で続けてください。

おうちでクッション エクササイズ



※クッションがない場合は、枕や座布団でもかまいません。

クッションを背中といすの間に挟みます。息を吐くタイミングで、腹筋を引き締めながら背中のクッションを押しつぶしていき、息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ります。

クッションをおなかに抱えます。そして、両手のひらでクッションをぐっと押しつぶすと同時に、おなかの力を使って、クッションを押し返すようにして腹筋を鍛えます。

オフィスでシェイプアップ エクササイズ



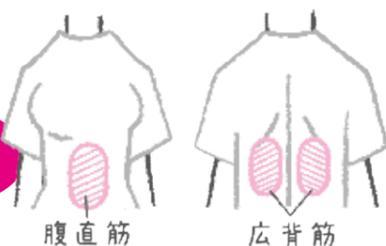
※立位でも座位でもかまいません。

おなかに両手を当てます。次に、後ろを振り返りながら、おなかに添えた両手を背中側に滑らせ、おなかに力を入れます。ゆっくりと戻って、反対側も行います。

両手をわき腹におきます。息を吐くタイミングに合わせて、おなかに力を入れてウエスト周りを引き締めます。

腹筋に力を入れるタイミングをつかむことが、ウエストを引き締める近道です。こんな簡単エクササイズでも、こまめに取り組めば十分に効果が期待できます。「継続は力なり!」さあ、さっそく始めてみましょう。

使う筋肉は
ここ!



腹直筋

広背筋

石井先生
からの
ワンポイント
アドバイス

「あっ、ウエストが細くなった!」と実感するためには、腹筋を鍛えるだけでなく、背中側も鍛えて体幹全体を引き締めることが大切です。息を吐きながら、おなかに力を入れましょう。引き締まったウエストをイメージしながら行ってください。

協会けんぽからのお知らせ

第3回 卓球大会・教室開催のご案内

第3回卓球大会を(一財)滋賀県社会保険協会の後援を得て開催いたします。詳しくは平成29年10月の納入告知書に同封される「協会けんぽしが10月号」をご覧ください。
当日は卓球教室も開催しますのでどうぞ奮ってご参加ください。

主催 全国健康保険協会滋賀支部(協会けんぽ滋賀支部)
(連絡先) 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル4階 TEL 077-522-1099
後援 一般財団法人 滋賀県社会保険協会
日時 平成29年12月9日(土)午後1時から
会場 滋賀県立体育館別館 〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-12
種目 クラス別に試合を行います

※午後2時から試合を開始します。(1時間程度卓球教室を行います)
全日本選手権マスターズ40代の部で、準優勝(平成24年・25年)した選手による卓球教室を行います。

募集人員 64名——先着順(募集人員を超えた場合は試合形式等を変更して出来るだけ申込者全員が参加できるようにします。また、当選者には案内をいたします。)

競技方法 11本3ゲームマッチ、使用球はTSP40ミリ プラスチックボール

表彰 上位4名に賞状・賞品の授与。(参加賞有)

参加料 無料

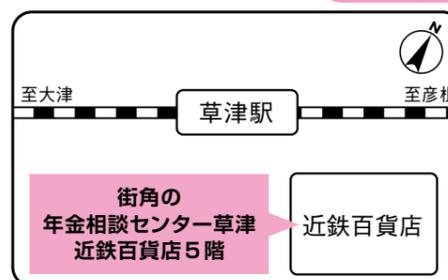
参加申込 平成29年10月の納入告知書に同封される「協会けんぽしが10月号」をご覧ください。

注意事項 大会中の負傷、物品の紛失等の事故については、一切の責任を負いません。(参加者全員、主催者で簡易なスポーツ保険に加入します。)また、駐車場問題についても参加者の責任において対応してください。



オプションイベント 参加者や同伴の方にも卓球以外にも楽しんでいただけるよう、体のゆがみ計測器「ゆがみーる」を設置し、専門スタッフが対応します。是非ご利用ください。

街角の年金相談センター草津



住所 草津市渋川1-1-50 近鉄百貨店 草津店 5階

最寄り駅 JR東海道本線・草津線「草津駅」より徒歩1分

受付時間 月~金曜日 午前8:30から午後5:15

土、日曜日、休日はお休みとさせていただきます。

※お車で越しの際、近鉄百貨店の駐車場が開いていないときは、草津駅前地下駐車場をご利用ください。(駐車券をお持ち頂きましたら2時間無料です)

※相談についてはすべて無料です。

ご相談内容のご案内

- 公的年金の受給に関する相談、年金見込額の試算 ●源泉徴収票・支払通知書・年金証書・改定通知書などの再交付受付
 - 裁定請求書、住所変更などの諸変更届の受付 ●「ねんきん定期便」などの年金加入記録についての相談
- ※事業主の方からのお届けは受付けておりません。

※街角の年金相談センターは、日本年金機構の委託を受けて全国社会保険労務士会連合会が運営しております。

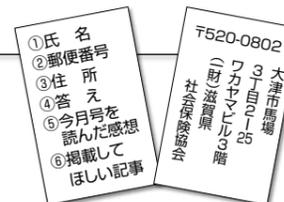


○に文字を入れてください。

厚生年金保険料は〇〇月から変わります

●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、9月20日(水)必着です。前号の答えは「施設利用会員証」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