

新年のご挨拶

皆様が健康な毎日を過ごせるよう、積極的な事業運営を心がけます



全国硝子業健康保険組合
理事長 鈴木 竹敏

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。事業主、被保険者の皆様のお陰をもちまして、当健康保険組合は昭和37年5月1日の設立から、今年で節目となる50周年を迎えることとなります。

さて、平成23年は東日本大震災とそれに伴う原発問題により、日本経済は先行き不透明な状況に陥りました。昨年、健保連が発表した平成22年度決算見込みでは、健康保険組合全体で4154億円の大幅赤字を計上し、赤字組合は全組合の約8割に達しました。過去最悪だった平成21年度に次ぐ大幅赤字で、厳しい健保財政を改善するために保険料率を引き上げた組合は、過去最高の415組合となりました。

健康保険組合を巡る情勢が厳しさを増す一方で、社会保障制度の見直しも急務となっております。昨年、政府・与党は消費税を引き上げて社会保障財源にあてる「社会保障・税一体改革案」をとりまとめました。しか

し、引き続き健康保険組合に過重な負担を強いる内容となっております。今後、高齢者医療制度など医療関連制度の改革が公平な制度となることを期待しつつ、今後の論議の行方に注目してまいりたいと思います。

円高基調や欧州危機およびタイの洪水の影響による景気悪化の状況下においても、健康保険組合の役割である「病气やけがをしたときに生活の保障をする」「加入者の健康生活をサポートする」、この二つの役割をきちんと果たすことが必要です。健康保険組合といえども、保険給付や保健事業を滞りなく行っていくためには財源の確保が必要です。引き続き効率的な事業運営を心がけることはもちろん、被保険者の皆様が健康で元気に毎日を過ごせるよう、特定健診をはじめ各種健診事業、健康づくり事業を積極的に展開してまいります。皆様におかれましては、当健康保険組合が実施する保健事業を有効に活用し、日々の健康管理に役立て、健康生活をお送りいただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、皆様にとってよき一年となりますよう心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

平成24年 健保の展望

社会保障改革は財源の確保、 そして公平な負担と給付が課題に 増税と同時に医療費等の抑制も 社会保障の改革にとって不可欠

政府は平成24年、東日本大震災の復興と「社会保障と税の一体改革」を同時に推し進めなくてはならず、健康保険組合を取り巻く環境は一段と厳しくなりそうです。財源の確保はもとより、制度改革に伴う給付と負担の整合性、効率化、さらに平成24年度に予定されている診療報酬と介護報酬の同時改定の行方が改革の試金石となるでしょう。

政府によると、一体改革で必要と見込まれる公費負担財源は、平成27年度で約2・7兆円。これに基礎年金、高齢者医療、介護保険の「高齢者3経費」にあてる消費税不足分約14兆円を加えると同年度で必要となる追加財源は約17兆円に上ります。また、復興に要する財源については約9・2兆円と見込んでおり、社会保障を維持するための財源は「2010年代半ばまでに段階的に消費税率を10%（現行5%）まで引き上げる」（「社会保障・税一体改革案」）としていますが、医療・介護の伸び率を抑え、むだを削ることは不可避です。厚生労働省の平成22年度「医療費の動向」では、医療費総額は前年度に比べ3・9%、約1・4兆円



増加し、過去最高の36・6兆円となりました。医療費の増加は8年連続で、小児科、産科、外科などの急性期の入院医療を重点的に評価した平成22年度の診療報酬改定も影響したものとみられます。

これに対し、平成22年度の健康保険組合決算見込みの概要によると、経常収支差引額は4154億円の赤字で、過去最悪だった平成21年度の5234億円に比べ1080億円改善したものの、過去2番目の赤字となりました。赤字決算は3年連続で、全健康保険組合の76・5%が赤字の状況でした。なお、赤字額の減少は、過去最高の

415組合（全健康保険組合の約3割）が保険料率を引き上げ、保険料収入の確保に努めた結果です。

改革案では「総報酬割」で 支援金負担が増えるしくみに

しかし、この健康保険組合の努力も、現行制度下で高齢者が増え医療費が膨張すれば、焼け石に水に等しいといえます。政府の「一体改革案」では、高齢世代の医療費は財源が足りなくなれば、健康保険組合からの「支援金」を増やしてまかなうしくみになっているからです。しかも、給与など報酬に応じて負担するしくみに全面的に移行する「総報酬割」案が検討されており、改革の空洞化、後退が懸念されます。

4月の診療報酬と介護報酬の同時改定では医療と介護の連携、在宅と医療機関等の役割分担が主要テーマとなっています。団塊の世代（約660万人）が高齢化し、医療と介護の垣根がだんだん低くなる今、縦割り行政を改善して効率化を図る必要があります。健康保険組合としても、予防機能とともにチェック機能を発揮し、国民が安心して頼り得る改革に向けて取り組まなくてはならないでしょう。

(注) 掲載内容については、平成23年10月7日現在の情勢に基づき構成しています。

体を温める作用のあるジンジャー（しょうが）は、寒い冬に欠かせない食材のひとつです。ジンジャーパワーを上手に活用して、かぜや冷えから身を守りましょう！

かぜ予防、冷え解消に効果バツグン！

ジンジャーパワーで、冬もポツカポカ！



「かぜのひき始めには、しょうが湯を飲むといい」といわれるように、ジンジャーは、漢方では薬効のある食材として、欧米やインドではスパイスの一種として用いられ、さまざまな健康効果が期待されてきました。理由は、独特の辛味成分にあります。

ジンジャーに含まれるジンゲロールなどの辛味成分は、体内のとりわけ自律神経に適度な刺激を与え、血液の循環をよくして、新陳代謝を活発化させ、体を芯から温めてくれる働きがあります。さらに、食欲増進や疲労回復効果もあるので、手足や体の冷えだけでなく、疲れが抜けないうちや季節の変わり目による体調不良のときなどにも、積極的に取り入れてみましょう。また、ジンゲロールには腸のぜん動運動を高めて、老廃物の排泄をよくする作用もあり、美肌やダイエットを気にする女性にも好まれています。こうした健康効果を背景に、ジンジャーを使ったお菓子やお酒、インスタントスープなど、多彩な商品がデパートやコンビニの店頭にも並んでいます。薬味の代表格として親しまれてきたようですが、この冬は薬味だけでなく、ジンジャーそのものを楽しんでみませんか。

冬にピッタリのジンジャーレシピ

作ってみよう！

ジンジャーティー



- しょうが（20g程度）をすりおろして、おろし汁を容器に移す。
- 紅茶や緑茶に、①のおろし汁（小さじ1杯）を飲む直前に加える。

POINT

しょうがは繊維に沿ってすりおろせば、そのまま加えてもおいしく飲めます。おろし汁をガーゼなどで絞るとより飲みやすくなります。

ジンジャーはちみつ

- しょうが（100g～200g）は皮の薄いものを選び、よく洗って薄くスライスする。
- 水を張ったボウルに①を入れ、30分ほどアクを抜く。
- 広口のビンなど保存用の容器に②を入れ、その上からはちみつ（200ml）をかけてフタをする。そのまま涼しい場所で1週間ほど寝かせる。

POINT

ジンジャーエキスたっぷりののはちみつは、料理の隠し味や甘味づけにもおすすめ。漬けたしょうがは、そのまま食べてもおいしいです。

しょうが湯

- 大きめのマグカップに7分目の水を入れ、すりおろしたしょうが（小さじ1）、片栗粉または葛粉（小さじ1）を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ラップをして、電子レンジで1分加熱する。
- 電子レンジから取り出してよくかき混ぜ、もう1回ラップをして、さらに1分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、しっかりとかき混ぜてから、好みの味つけをする。

POINT

味つけは、「りんごのすりおろし+はちみつ」で甘めに、または、「かつおぶし+みそ」で和風にするとおいしく飲めます。

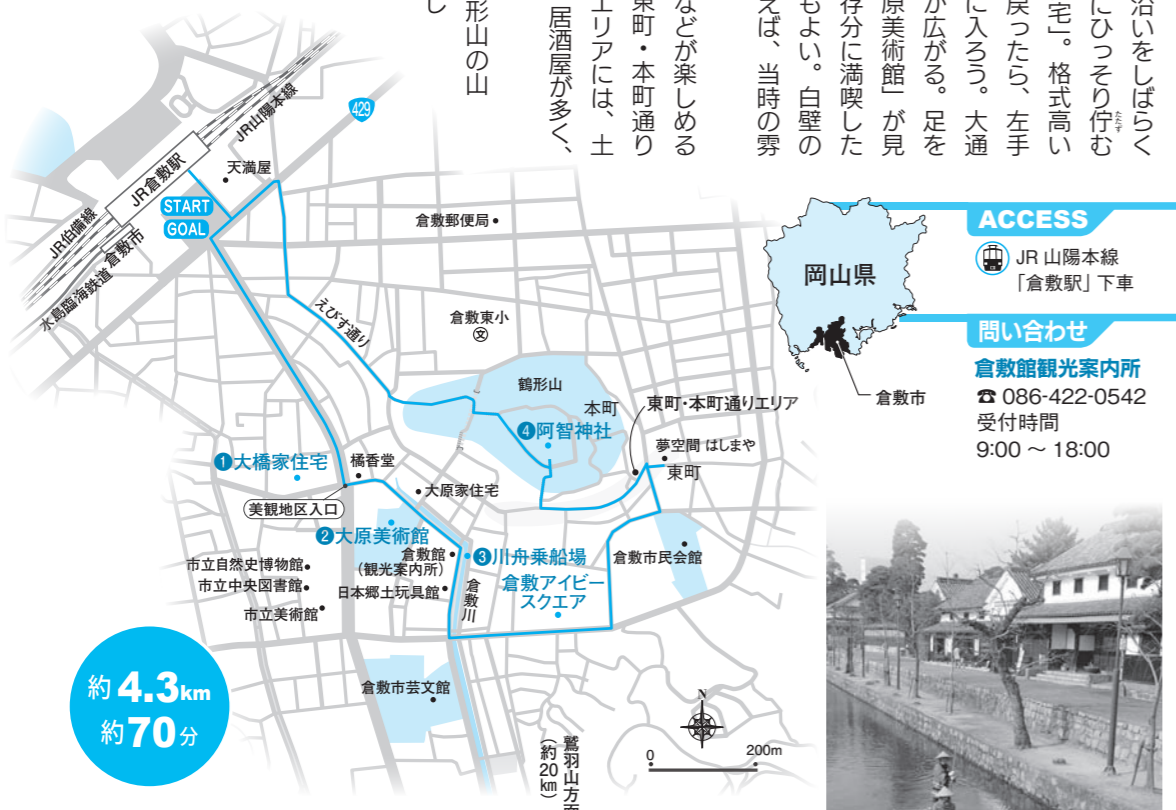
歴史と伝統を今に伝える白壁の町 倉敷美観地区を歩く



JR倉敷駅を出発し、大通り沿いをしばらく歩くと、右手に伸びる小道の先にひっそり佇むのが江戸時代の町屋「大橋家住宅」。格式高い屋内を見学して、再び大通りへ戻ったら、左手に見えてくる通りから「倉敷美観地区」に入ろう。大通りの喧騒から一転、趣ある白壁の町並みが広がる。足を進めると間もなく、立派な西洋建築「大原美術館」が見えてくる。西洋と東洋の貴重な美術品を存分に満喫したら、倉敷川で川舟流しを体験してみるのもよい。白壁の町並みを眺めながらゆったりと川面を漂えば、当時の雰囲気を感じることが出来る。

倉敷川沿いを散策した後、陶芸体験などが楽しめる「倉敷アイビースクエア」を経由して、東町・本町通り方面に進もう。落ち着いた風情漂うこのエリアには、土蔵や町屋を改装したカフェやギャラリー、居酒屋が多く、みやげ物を探したり、一息つくのもよい。

本町通りの北にある階段を上ると、鶴形山の山頂にある「阿智神社」に到着する。参拝したら、小道を通って商店街「えびす通り」に向かう。昔懐かしい商店が並びアーケードを抜けると、ゴールの倉敷駅が見えてくる。当時の建造物や暮らしを活かしたつ、新しい息を吹き込んだ倉敷美観地区。静かな時間の流れとともに、心休まるひとときを過ごせたらどう。



ACCESS
JR山陽本線「倉敷駅」下車

問い合わせ
倉敷館観光案内所
☎ 086-422-0542
受付時間 9:00～18:00



3 暮らしき川舟流し
船頭さんのガイドを聞きながら、600mを20分ほどかけてゆつくりと航行。

乗船料 大人 300円、小人（5歳～小学生）150円

営業時間 9:30～16:00の30分ごと（12月～2月は土日祝のみ）

定休日 第2月曜日（祝日は営業）、年末年始、悪天候時、その他不定休あり

電話 086-422-0542



4 阿智神社
標高約40mの鶴形山の頂上に鎮座する、倉敷市街地の総鎮守。海の守護神であり、交通交易、財宝、芸術、美の神でもある宗像三女神が祀られている。境内にある樹齢500年ともいわれる阿知の藤でも有名。

1 大橋家住宅
江戸後期の豪商・大橋家の住宅。倉敷町屋の典型を示す代表的な建物で、国の重要文化財の指定を受けている。

開館 9:00～17:00
(4月～10月の土曜日は18:00まで)

休館日 金曜日(12月・1月・2月のみ)、年末年始

入館料 大人500円、高齢者(65歳以上)・小中学生300円

電話 086-422-0007



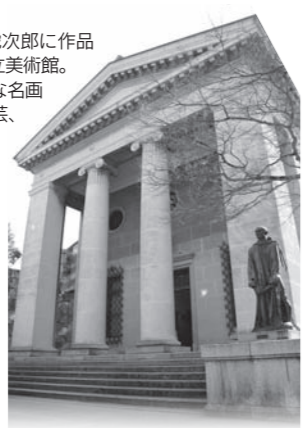
2 大原美術館
倉敷の実業家・大原孫三郎が、友人で画家の児島虎次郎に作品の収集を依頼して設立した、日本初の西洋美術の私立美術館。本館にはエル・グレコやモネ、マティスなどの貴重な名画が並び、分館、工芸・東洋館には日本の現代美術や陶芸、東洋の古美術等、幅広いジャンルの美術品が展示されている。

開館 9:00～17:00
(入館は16:30まで)

休館日 月曜日(祝日、7月下旬～8月・10月・11月は開館)、年末年始(本館は1月1日から、2日以降全館通常通り開館)

入館料 一般1,300円、大学生800円、小・中・高生500円(大原美術館、工芸・東洋館、児島虎次郎記念館共通券)

電話 086-422-0005





皆様

平成22年度 高額医療費の状況 1カ月100万円以上の医療費が347件

平成22年度の高額医療費の状況は、1カ月100万円以上の医療費が347件(表1)となり、1カ月の最高額は901万8,800円となりました(表2)。

22年度に当健保組合が保険医療機関に支払った医療費総額は49億9,294万円、被保険者1人当たりの年間平均医療費は18万6,415円となっています。健康保険組合連合会(健保連)が発表した同年度の高額医療費では、1カ月1,000万円以上の超高額医療費は174件で過去最多を記録し、そのうち上位15件は2,000万円を超えるものとなりました。1カ月の最高医療費は「血友病B」の4,639万2,680円で、この額も過去最高額となっています。

健保連発表の最高医療費は、当健保組合の年間医療費総額

●表1 ※1カ月100万円以上の医療費

区分	21年度件数	22年度件数	対前年度比較増減
200万円未満	235	263	28
300万円未満	37	52	15
400万円未満	14	24	10
500万円未満	9	3	-6
600万円未満	2	1	-1
600万円以上	2	4	2
合計	299	347	48

のほぼ1%に当たります。仮にこの医療費が当健保組合に請求された場合、収支のバランスが保たず、年度途中であっても保険料率の引き上げにつながりかねません。

病気の早期発見、早期治療のために、まず毎年の健診による健康チェックを行っていただくことが必要です。万一、病気が見つかり、治療を受けるようになった場合でも、適切な治療で重症化を防ぐことができれば体の負担も軽く、増大する医療費の削減にもつながります。

皆様からお預かりしている保険料を大切に扱うためにも、健保組合はこれからも健康増進・病気予防のお手伝いをさせていただきます。皆様におかれましても健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

●表2

1カ月の医療費	主傷病名
9,018,800円	先天性心奇形
7,690,310円	先天性心奇形
6,668,020円	大動脈解離
6,634,670円	大動脈弁狭窄症
5,826,300円	僧帽弁狭窄兼閉塞不全症
4,876,520円	連合弁膜症
4,160,410円	僧帽弁閉塞不全症
4,004,280円	くも膜下出血
3,920,930円	ファロー四徴症
3,918,130円	特発性側弯症

★パスワードは、お配りした「ガラスけんぽニュース132号」でご確認ください。



皆様

ホームページの一部コンテンツに認証を設定しました

当健保組合ホームページのメンタルヘルス対策コンテンツ「上手にストレスコントロール こころしなやかに」に、認証を設定しました。

パスワードは、当健保組合の保険者番号 [] です。引き続きご利用をよろしく申し上げます。
※パスワードは、半角でご入力ください。



任意継続被保険者をご検討中の皆様

平成24年度の標準報酬について

健康保険法第47条の規定による平成24年度の標準報酬は340,000円となりました。

任意継続被保険者として当健保組合に引き続き加入する場合、退職時の標準報酬か、全被保険者の平均の標準報酬かどちらか低いほうを採用することになります。

この標準報酬は、平成24年4月1日～平成25年3月31日まで適用されます。



皆様

インフルエンザ予防接種の費用を補助します！



1人1,000円を限度に、年1回インフルエンザ予防接種費用の補助を行っています。申請方法は、「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」と「実施者名簿」に「領収書の原本」を添えて、当健保組合健康管理課にお送りください。

任意継続被保険者以外の方は、会社ごとにとりまとめた申請となります。申請書等は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

<http://www.glasskenpo.or.jp/>

「誕生日」には健診を

～東京近郊の方は、当健保組合の健診センターがおすすめです～

●硝子健保 両国健診センターのご案内

健診コース	実施曜日	受付開始時間	受診者負担額(税込)	定価
人間ドック	火～土	午前8時30分	15,750円	42,000円
生活習慣病健診	火～土	午前9時、午後1時30分	3,150円	18,900円
女性生活習慣病健診	火・土	午前9時	3,675円	21,000円
簡易生活習慣病健診	火～土(木を除く)	午後1時30分	3,916円	8,956円
若年者健診	火～土(木を除く)	午後1時30分	2,068円	3,937円
特定健診(40歳以上の被扶養者)	火～土(木を除く)	午後1時30分	なし	6,825円
健康相談	火～土	午後3時	被保険者無料	被保険者無料

※年度内2回目の受診は定価となります。
※巡回健診車および疾病予防事業(補助)との重複受診は補助対象外となります。
※休館日は、日・月・祝・年末年始となります。
※予約時にオプション検査も追加できます。
肺がん検査(スパイラルCT) 10,000円、前立腺がん検査(血液検査PSA) 1,365円、乳がん検査(乳腺エコー) 3,675円、心疾患検査(血液BNP) 500円。

●ご予約・お問い合わせ

03(3846)3731
[火～土 午前9時～午後5時]

お電話での健康相談も受け付けております



呼吸が止まるいびきは 要注意！睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、その名のとおり、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。

大きく分けて「中枢性」と「閉塞性」の2種類があり、多く見られるのは閉塞性のもので、閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、睡眠時にのどの筋肉がゆるみ、気道がふさがってしまうために起こります。肥満によりのどがせまくなっている人、慢性的鼻炎の人や、あごが小さい人などに起こりやすく、大きないびきの特徴です。

無呼吸と呼吸を繰り返すために熟睡できず、日中に強い眠気を感じるなど、社会生活に支障が生じます。また、睡眠時の酸素不足のために循環器の機能に負担がかかり、高血圧、不整脈、狭心症、心筋梗塞、心不全、脳梗塞、糖尿病といったさまざまな病気が発生したり、悪化するおそれがあります。

症状としてはいびきのほかに、日中の眠気、熟睡感のなさ、起床時の頭痛、眠っている間に呼吸が止まるなどがあります。心当たりのある人は、「眠気テスト」を行ってみてください。11点以上の人は医療機関の受診をおすすめします。

♥ 眠気テスト ♥

- 1 座って読書をしているとき
- 2 テレビを見ているとき
- 3 人が大勢いる場所(会議の席や劇場・映画館など)で、じっと座っているとき
- 4 他人が運転する車に、休憩なしで1時間ほど乗っているとき
- 5 午後、横になって休憩しているとき
- 6 座って人と話をしているとき
- 7 昼食後、静かに座っているとき(飲酒はしていないものとする)
- 8 自分で車を運転中に、交通渋滞などで2、3分停車しているとき

※「エプワース眠気尺度」より

上記1～8に、下記の当てはまる点数を入れ、足してください。

- 眠くなることは、めったにない … 0点
- ときどきは眠くなる … 1点
- 眠くなることが多い … 2点
- いつも眠くなる … 3点



白菜と豚肉の重ね蒸し

ミルフィーユ風に重ねた白菜と豚肉に、ニラソースがよく合います。

白菜にはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、
かぜやインフルエンザの予防効果が期待できます。



材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉	150g
白菜	200g
にんじん	20g
しょうが	1片
長ねぎ	1/2本
酒	大さじ1
水	大さじ2
ニラ	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ゴマ油	小さじ1



作り方

- ①豚肉は脂身を切り取る。
- ②にんじん、しょうがはせん切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③白菜は大きめのザク切りにする。
- ④フライパンに下から③、②、①の順で繰り返し重ね入れ、最後に白菜でおおう。酒、水を加え、ふたをし、中火にかける。煮立ったら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。
- ⑤ニラは小口切りにし、Aを混ぜる。
- ⑥④を切り分けて器に盛り付け、⑤をかける。

冬野菜で免疫力アップ！
おいしくかぜを予防しよう



1人分
168kcal

塩分
0.9g



カロリーダウンの
コツ

豚肉は脂身を切り取ることで、カロリーを大幅に減らせます。

110kcal
ダウン

