

約17億5500万円の赤字予算も、  
準備金・別途積立金の繰り入れにより  
保険料率9.2%を維持します

平成25年度の事業計画と予算が、2月26日（火）に開催された組合会で承認されました。高齢者医療制度への納付金が増加し、前年度以上の赤字予算となりますが、準備金・別途積立金の繰り入れにより収入の不足分を補填し、保険料率9.2%は据え置いて運営いたします。

また、介護保険料率は、増加した介護納付金に見合う介護保険収入とするため、0.1ポイント引き上げ、1.5%としました。

納付金の大幅増により  
収支は大きく悪化

平成25年度の納付金は、前年度比4億8339万9千円増の58億4151万3千円となる見込みです。また、皆様の医療費である保険給付費は62億3373万5千円を見込んでおりますので、これだけで保険料収入を超えてしまうこととなります。

実質的な財政状況を示す経常収入支出差引額では、17億5531万2千円の赤字となっておりますが、今年度は保険料率の引き上げをせずに、保有限額が緩和されたこと

による準備金の繰り入れ、残る別途積立金の全額繰り入れにより、収入の不足分を補填する予定です。

平成26年度以降、このままの状況が続けばさらに厳しい予算編成となること懸念されますが、現在、「社会保障制度改革国民会議」において高齢者医療制度の見直し等を含め議論されています。8月を目途に見直しの方向が決定する予定となっておりますので、皆様も議論の行方に注目してください。

厳しい情勢のなかでも、  
皆様の健康管理・健康増進を  
積極的にサポート

こうした厳しい情勢ではありますが、皆様の健康管理・健康増進のための保健事業費には前年度比598万3千円増の5億9485万円を計上いたしました。

健保組合にとって重い負担となっている納付金は、定められた計算方法によって健保組合に課されるもののため、健保組合の自助努力の余地はありません。しかし、皆様に健康を維持・増進していただければ保険給付費は抑制できる可能性があり、当健保組合では健康に係る事業をより積極的に展開してまいります。

今年度は、メンタルヘルスカウンセリングをはじめとする健康相談の電話窓口を設けます。また、「ガラスけんぼクラブオフ」を新設し、幅広くレジャーにご活用いただけるようにいたしました。4ページ、6ページにそれぞれ特集ページを設けておりますので、ぜひご覧ください。

平成25年度

年間事業スケジュール(予定)

事業項目	実施月
「健康保険委員事務講習会・健康講演会」開催	4月
春季巡回会場による女性生活習慣病健診・特定健診	4月～7月
事業所巡回バスによる(簡易)生活習慣病健診・若年者健診	4月～7月
人間ドック・生活習慣病健診・女性生活習慣病健診	4月～3月
特定健診・インフルエンザ予防接種の補助	4月～3月
無料歯科健診・前期高齢者訪問相談※	4月～3月
特定保健指導・健康相談	5月～3月
秋季巡回会場による女性生活習慣病健診・特定健診	10月～1月
総会会員福利厚生サービス「ガラスけんぼクラブオフ」 <b>NEW</b> (6ページに掲載)	4月～3月
ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリングサービス <b>NEW</b> (4ページに掲載)	4月～3月
健康講座開催「メンタルヘルス対策(仮称)」 <b>NEW</b>	未確定
「東京総合健保硬式テニス大会」開催	5月
「健康フェスティバル」開催	10月～11月
「一日介護講座」開催	1月～2月
健保連・各県連合会開催イベント <b>NEW</b>	未確定
「東京総合健保ミニマラソン大会」開催	3月
高額療養費つなぎ資金貸付事業	4月～3月
出産費資金貸付事業	4月～3月
脳検査(メンバー料金) <b>NEW</b> (8ページに掲載)	4月～3月

※65歳以上のご家族が家庭訪問による健康相談を希望される場合は、健保組合にお問い合わせください。

事業の詳細は、ホームページでもお知らせいたします  
全国硝子業健保組合ホームページ <http://www.glasskenpo.or.jp/>

介護勘定 平成25年度の介護保険料率は1.5%です

平成25年度の介護納付金は、前年度比7,684万5千円増の10億6,161万5千円となりました。前年度の繰越金4,376万3千円を繰り入れても、保険料率1.4%では収入が不足しますので、0.1ポイント引き上げ、1.5%としました。介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者に納めていただいております。新しい保険料率は平成25年3月1日(平成25年3月分保険料[4月告知分]ただし、任意継続被保険者については4月分保険料)より施行いたします。

●収入		●支出	
介護保険収入	10億2,325万2千円	介護納付金	10億6,161万5千円
繰越金	4,376万3千円	介護保険料還付金	62万円
雑収入	1万1千円	積立金	479万1千円
計	10億6,702万6千円	計	10億6,702万6千円

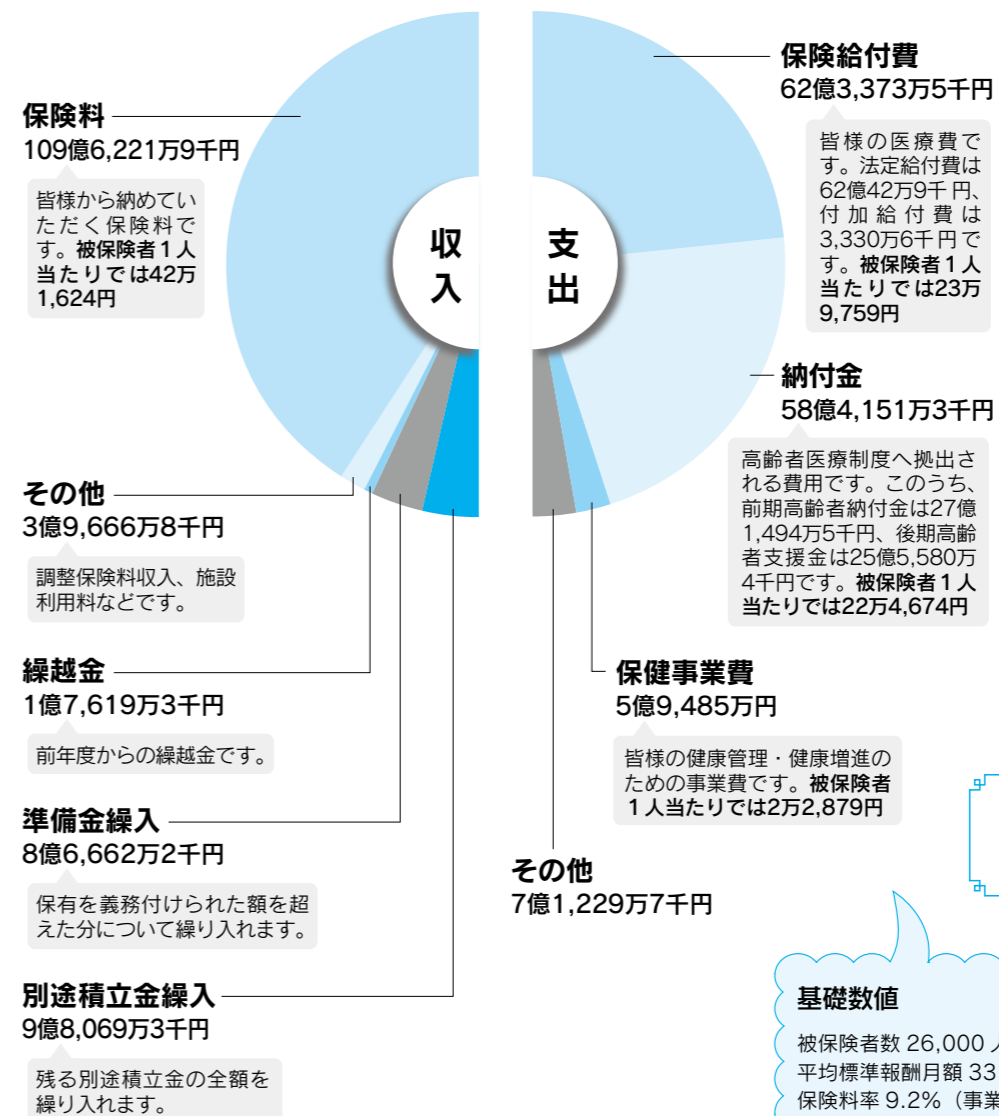
基礎数値

介護保険第2号被保険者数 18,244人  
(被保険者 13,200人、被扶養者 5,044人)  
平均標準報酬月額 37万7,000円、総標準賞与額 85億円  
保険料率 1.5% (事業主 0.75%、被保険者 0.75%)

一般勘定 平成25年度 収入支出予算

収入 133億8,239万5千円  
経常収入 111億1,716万2千円

支出 133億8,239万5千円  
経常支出 128億7,247万4千円





最初に会員登録が必要です

平成25年  
4月から

# 総合会員制福利厚生サービス 「ガラスけんぽクラブオフ」が ご利用いただけます

皆様の心身のリフレッシュのため、総合会員制福利厚生サービス「ガラスけんぽクラブオフ」をご利用いただけるようにしました。会員になれば、宿泊施設や旅行をはじめ、レジャー施設、スポーツクラブ、カラオケ、グルメ、自己啓発など多くのシーンで優待サービスが受けられます。被保険者とそのご家族だけでなく、ご友人と一緒にご利用できますので、ご活用ください。

どちらかの会員になる  
ことが必要です  
(選べる2つのスタイル)



VIP 会員

会費月額 525円 (税込) で、VIP 会員だけの特別割引価格でご利用できる優待サービスです。ご家族やご友人と外出する機会が多い方におすすめのスタイルです。

スタンダード会員

会費月額無料で、一般価格よりもお得な優待サービスをご利用いただけます。旅行や外出の機会は少なくても、少しでもお得にエンジョイしたい方におすすめです。

## 会員登録の流れ (初めてご利用される方)

全国硝子業健保組合ホームページトップ画面「ガラスけんぽクラブオフ」バナーから1へ進んでください。  
<http://www.glasskenpo.or.jp/>

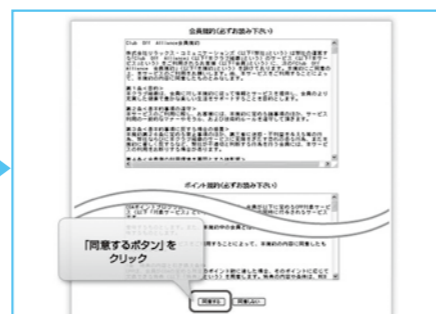
・「ガラスけんぽクラブオフ」のご利用には、あらかじめ会員登録（無料）が必要です。  
・下記「会員登録の流れ」をご確認のうえ、新規会員登録をお願いします。



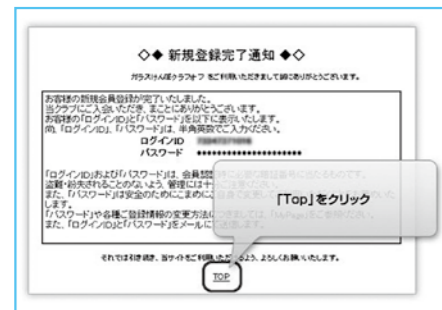
1 ページ左の「新規会員登録」ボタンをクリック



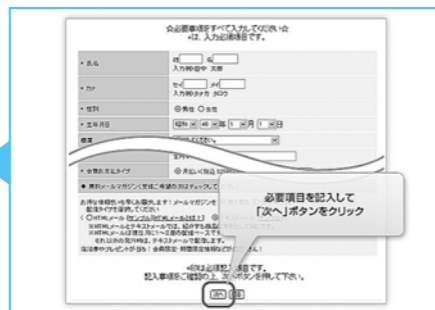
2 8桁の保険者番号を入力してください(下記参照)



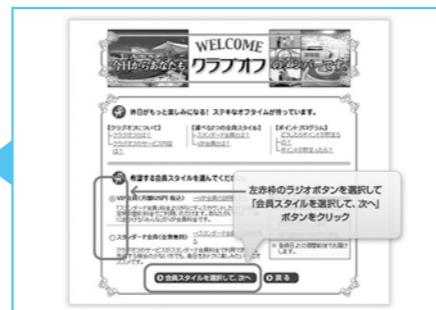
3 会員規約に同意



6 会員登録完了



5 登録画面より必要事項を入力

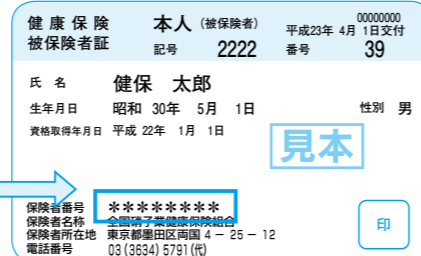


4 スタンダード会員またはVIP会員を選択

## 保険者番号は保険証に記載されています！

会員登録時には保険者番号が必要となります。保険証をご用意ください。

保険証の  
この部分を  
ご確認ください



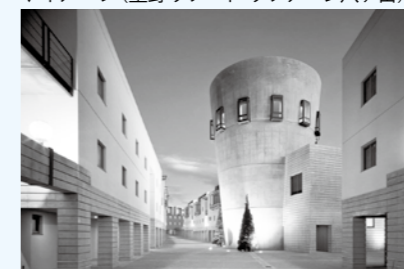
7 「ガラスけんぽクラブオフ」をご利用いただけます

## 優待サービスの一例を紹介します

### 宿泊支援サービス

- 国内宿泊施設 (全国約 2,000 施設)
- 海外宿泊施設 (全世界約 65,000 施設)
- 国内・海外パッケージツアー 等  
ex. ANA スカイホリデー 5% OFF

▼イメージ(星野リゾートリゾナーレハケ岳)



- グルメ/ホテルグルメ  
ex. 全国の指定飲食店や有名ホテルのお食事がお得にご利用いただけます

- 自己啓発  
ex. 生涯学習のユーキャン/LEC 東京リーガルマインド 等

- 家事サービス  
ex. おそうじ本舗/ニチイの家事代行サービス 等

- ショッピング  
ex. コナカ/こども商品券 等

### 生活支援サービス

- レジャー施設 (全国約 800 施設)  
ex. 各種提携割引 等
- 日帰り温泉 (全国約 600 施設)  
ex. 極楽湯、やまとの湯 等

- 映画  
ex. ユナイテッド・シネマ 映画鑑賞チケット割引 等

- 育児・介護  
ex. 各種提携割引/無料電話相談ダイヤル 等

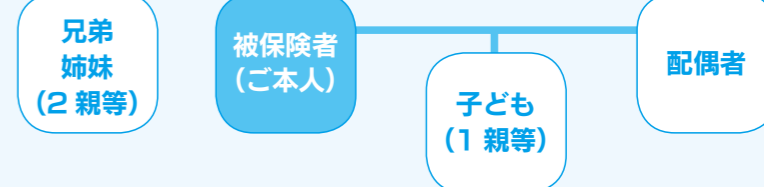
- スポーツクラブ  
ex. カーブス(女性限定) 入会金 50% 等
- エンターテインメント  
ex. カラオケ/美術館/演劇 等



※掲載内容は、すべて平成 25 年 3 月現在の情報です。内容が変更になる場合がございます。  
※ご利用の際は、利用方法・特典内容を「ガラスけんぽクラブオフ」ホームページで十分にご確認のうえお申し込みください。

## サービスの利用範囲について

- ・被保険者(ご本人)の同行があれば、ご友人もご利用いただけます。
- ・被保険者が同行できない場合、被保険者と同居の親族および2親等のご家族でも代表者としてご利用いただけます。



※詳しくは「ガラスけんぽクラブオフ」ホームページでご確認ください。



事業主・加入者の皆様へ

## 平成24年度「被扶養者資格の再確認」にご協力ありがとうございました

当健保組合では、保険給付の適正化および高齢者医療制度における納付金・支援金の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、平成24年10月から被扶養者資格の再確認を実施いたしました。

事業主および加入者(被保険者および被扶養者)の皆様には、「健康保険被扶養者確認調書」等の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

### 再確認の結果、2,500万円の財政効果となりました

東日本大震災で多くの加入者の方が被災されたことを考慮し、平成23年度の被扶養者資格の再確認を延期したため、今回は2年ぶりの実施となりましたが再確認の結果、被扶養者から除かれた人は272名(平成25年2月末現在)となり、削除による財政効果(高齢者医療制度への納付金・支援金の減少額)は2,500万円が見込まれることとなりました。

#### 被扶養者から除かれた大半の理由は次のとおりです

- ①就職したが、被扶養者資格を削除する届出をしていなかった
- ②収入基準額を超過したが、パートで働いているので削除の届出は必要ないと思った
- ③年金を受給するようになった、あるいは年金額が変更となり収入基準額を超過した

#### 被扶養者資格を削除する届出は、事実発生日から5日以内の提出が必要です

ご家族が被扶養者になる場合だけでなく、就職や収入基準額を超過した場合など、被扶養者の認定条件に該当しなくなったときも「健康保険被扶養者(異動)届」の提出が必要です。

健康保険法施行規則第50条に基づき、原則として毎年実施している「被扶養者資格の再確認」の「確認調書」で削除されるのではなく、被扶養者に異動があった場合はすみやかな届出にご協力ください。

#### 高齢者医療制度への納付金・支援金という負担

高齢者の医療費は、税金、患者負担をはじめ、健保組合、協会けんぽ、国保等の医療保険制度から拠出される費用(納付金・支援金)によってまかなわれていますが、この納付金・支援金は各医療保険者の加入者(被保険者および被扶養者)数等に応じて算出されます。

そのため、本来、健保組合の被扶養者として削除されるはずの方から届出が提出されないと、その方の分についても納付金・支援金の算出額に含まれてしまい、事業主・被保険者の皆様の保険料負担も増えてしまうことにつながります。

※平成25年度の納付金額等については、本誌2・3ページをご参照ください。

皆様からお預かりしている大切な保険料です。適正な被扶養者の届出へのご協力を切にお願いいたします。平成25年度においても、10月に「被扶養者資格の再確認」実施を予定しています。

#### 「限度額適用認定証」の有効期限にご注意

有効期限が切れた「限度額適用認定証」は、必ず当健保組合へご返却ください。

#### 住所が変わったときはご連絡ください

被保険者、被扶養者の住所が変わったときは、「住所変更連絡票」をご提出ください。

## 「かんぽの宿」が割引料金でご利用できます

当健保組合の被保険者、被扶養者とそのご家族1名につき、500円割引されます(小学生未満は除く)。



「かんぽの宿」Webサイト  
<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

「かんぽの宿」  
Webサイトから  
宿を検索して  
ください

### ご利用方法

①各宿へ直接電話またはインターネットから予約してください。  
 その際、「全国硝子業健康保険組合の組合員であること」をお伝えください。

②宿泊の際、「全国硝子業健康保険組合の保険証」をご提示ください。  
 ※保険証1枚につき、3名まで割引できます。  
 ※保険証を提示できない場合は、割引の対象とはなりません。

#### A. 電話による予約

→ご利用日の6カ月前の月の初日から予約可能  
 ※月の初日の予約に限り、受付時間は午前8時30分から

#### B. インターネットによる予約

→ご利用日の2カ月前の月の初日から予約可能  
 ※Aのほうが予約可能日が早いので、Bの予約時に満室の場合があります。

#### 備考

・宿泊料金については、各宿にお問い合わせください。  
 ・他の割引券との併用はできません。  
 ・割引対象外の日もあります。各宿へご確認ください。

## 東振協との共同事業で、「脳検査」を平成25年度から開始します

健保組合の補助はありませんが、メンバー料金で受診できます。

#### ★脳検査の種類

脳MRI(脳全体の断層画像を撮影)および  
 脳血管MRA(脳の血管の様子を立体画像化)

#### ★検査費用

1人1回28,000円(税別)以下のメンバー料金で受診できます。  
 医療機関により金額が異なりますので、東振協ホームページ(脳検査事業のご案内→脳検査契約医療機関)でご確認ください。

#### ★対象者

被保険者・被扶養者(年齢制限はありません)

「東振協ホームページ」脳検査事業のご案内

<http://www.toshinkyu.or.jp/brain/>

#### 備考

・詳細は、2月28日付でお送りしました「平成25年度 各種健診の実施について」をご覧ください。

## 40歳以上被扶養者対象の「平成25年度特定健診受診券」について

5月頃に発送予定です。任意継続被保険者で受診券が必要な方は、健康管理課(☎03-3846-3731)までご連絡ください。

## 「秋季巡回会場集合型健診(女性生活・特定健診)のご案内」について

6月下旬を目安に発送予定です。





# 渡良瀬川に沿って群馬から栃木へ

かつての鉱山線は渓谷美を誇る観光鉄道に  
わたらせ渓谷鐵道

## 水沼駅 温泉センター



赤城山東麓の猿川温泉の源泉を引湯。センター内の食事処「わたらせ庵」では、桐生が発祥ともいわれるソースカツ丼と、上州名物うどんのボリューム満点な組み合わせの「桐生丼定食」が味わえます。

▲桐生丼定食 (1,000円)

## 神戸駅 列車のレストラン「清流」



1960年代に浅草～東武日光間を走っていた「げごん号」を利用したレストラン。料理ができあがると、車内放送で案内してくれます。舞茸ごはん定食 (1,200円)

## 通洞駅 足尾銅山観光



足尾銅山は江戸時代初期に開山され、400年の歴史を持ちます。坑道を利用した見学コースには人形で探掘現場が再現され、1973年に閉山となるまでの様子を見ることができます。

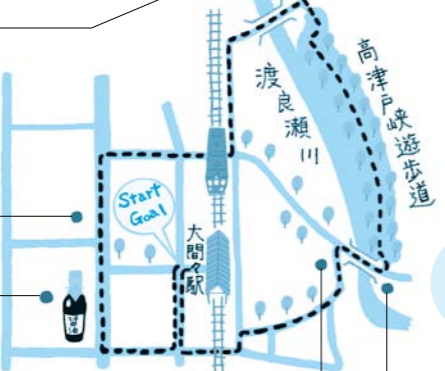
## わたらせ渓谷鐵道 (群馬県～栃木県)



コノドント館(大間々博物館) 恐竜の3Dなどが楽しめる博物館。コノドントとは、6億年～1億8千万年ほど前の海成層から見つかる歯状の化石のこと。



岡直三郎商店(大間々工場) 1787年(天明7年)創業のしょうゆ蔵。100%国産原料、木桶仕込みの「日本一しょうゆ」は、豊かなうまみが特長です。



大間々駅周辺を散策！  
トロッコ列車の発着駅である大間々駅周辺は、高津戸峡の美しい景観をはじめ、銅山の宿場町の面影を残す大間々の町並みなど、散策にぴったり。木洩れ日を浴びながら歩いてみませんか？

3km / 1時間コース  
\*距離と時間は目安です。施設見学時間は含みません。



# 歯科健診センターの「無料歯科健診」で健康に！

## カンタンに 無料で お近くの好きな時に

お申し込みができる！ 組合員（ご本人・ご家族）が受けられる！ 提携歯科医院で受けられる！  
[インターネットで全国の提携医院が確認できます。]

好きなコースで受けられる！

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診 歯科矯正相談 審美歯科治療相談 インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

WEB

歯科健診センター  
www.ee-kenshin.com/

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

携帯サイト (iモードなど)

www.ee-kenshin.com/i/



注意 予約の無断キャンセル・遅刻等にご遠慮ください。

- 申し込み
- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
  - 健診希望日は、一週間以上先の日時をご指定ください。
  - 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。
- 健診・治療
- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
  - 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
  - さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
  - 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先: 歯科健診センター 〒101-0065 東京都千代田区西神田2丁目5番8号 共和老伍番館ビル3階  
TEL. 03-5210-5603 FAX. 03-5210-5604

運営: ジーレックス・パートナーズ株式会社  
TEL. 03-5210-5610 (代表)



## 「誕生日月」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	3,706円	8,956円
若年者健診	火～土 (木を除く)	午後1時30分	1,837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。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。  
※肺がん検査(スパイラルCT)は平成25年3月末で終了しました。

ご予約・お問い合わせ

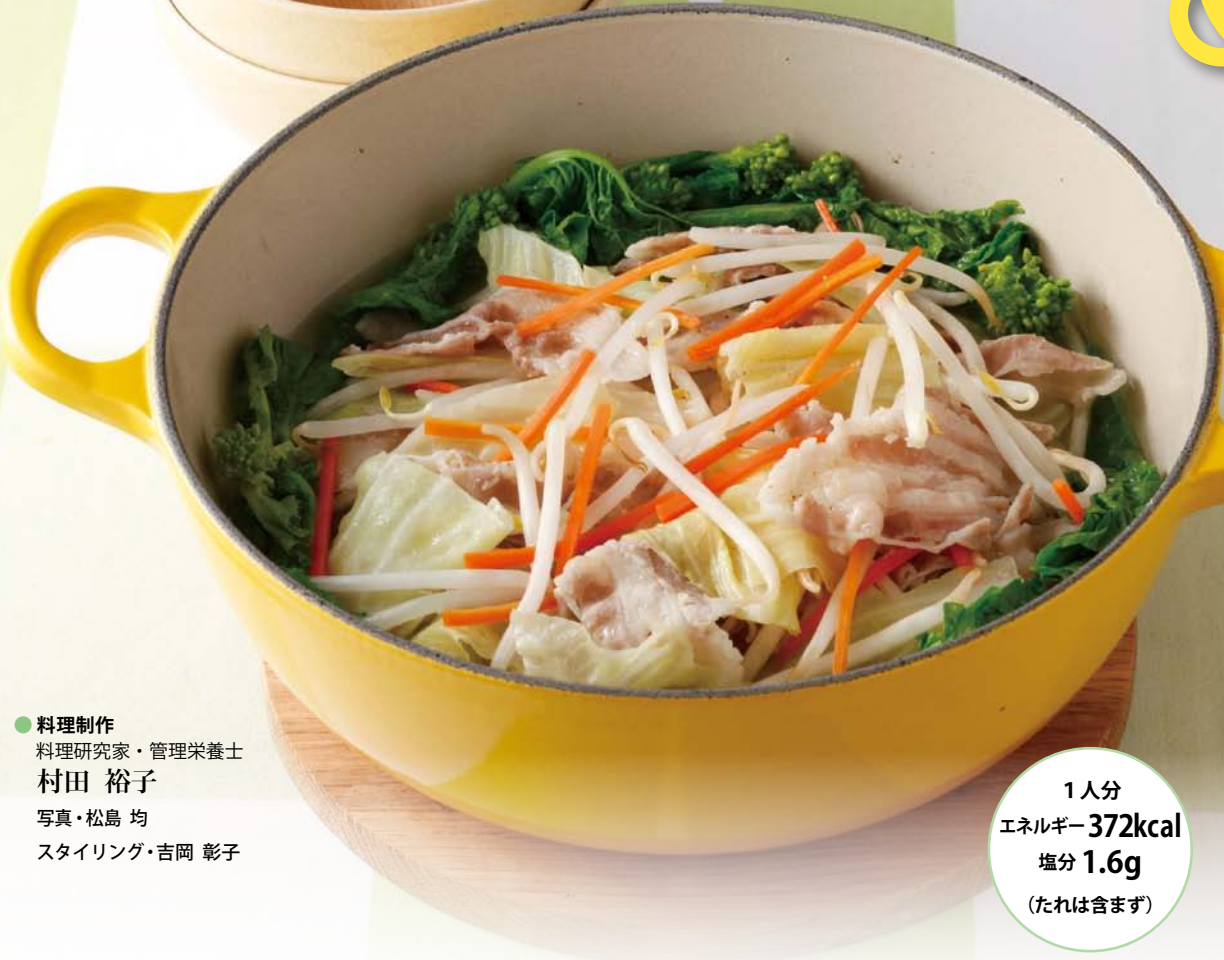
03(3846)3731  
[火～土 午前9時～午後5時]  
※日・月・祝・年末年始休み

お電話での健康相談も  
受け付けております



鍋1つで  
簡単・栄養満点  
レシピ

# 春野菜たっぷりの鍋メニュー



●料理制作  
料理研究家・管理栄養士  
村田 裕子  
写真・松島 均  
スタイリング・吉岡 彰子

1人分  
エネルギー372kcal  
塩分 1.6g  
(たれは含まず)

## 塩豚、春キャベツ、菜の花の蒸ししゃぶ

【材料】2人分

- 豚バラ薄切り肉……………150g
- 下味調味料 しょうが(すりおろし) 大さじ 1/2  
(1/2 かけ分) / 塩小さじ 1/2 / 酒大さじ 2
- キャベツ……………4 枚
- 菜の花……………1/2 束
- にんじん……………1/4 本
- もやし……………1/3 袋
- 蒸し汁 水 2 と 1/2 カップ / みりん大さじ 1 / 酒  
大さじ 2 / 塩小さじ 1/2
- 辛子しょうゆだれ 練り辛子小さじ 1/2 ~ 1 /  
しょうゆ小さじ 2
- しょうがボン酢だれ しょうが(千切り) 1/2 かけ分 /  
ボン酢しょうゆ小さじ 2

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい長さに切り、下味調味料をもみこむ。キャベツは芯を取り、5~6cm 角のざく切り、菜の花は長さを半分に切る。にんじんは皮をむき、千切りにする。
- ②鍋に豚肉とキャベツを交互に重ねながら入れて、蒸し汁をかける。
- ③ふたをして強めの中火で熱し、豚肉の色が変わり、キャベツがしんなりするまで5~6分蒸し煮にする。菜の花、にんじん、もやしを加え、ふたをしてさらに2~3分蒸し煮にする。
- ④好みでたれをつけながらいただく。

### 栄養ノート

- キャベツは、胃腸の調子をを整え胃粘膜を守るビタミンUのほか、抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれています。ビタミンU・Cは水溶性の栄養素なので、加熱した場合、汁ごと食べるのがおすすめ。
- 菜の花にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは豚肉の脂と一緒にすることで吸収率がアップ。

辛子しょうゆだれ



●1人分  
エネルギー 7kcal  
塩分 0.8g

しょうがボン酢だれ



●1人分  
エネルギー 3kcal  
塩分 0.2g

レシピの感想をお寄せください

(ハガキまたはFAXでお願いします)

抽選で3名の方に「医者からもらった薬がわかる本(株法研)」を進呈いたします



平成25年  
5月末日  
健保必着