

平成24年度 収入支出決算 (介護勘定)

収入	介護保険収入	10億282万1千円
	繰越金	5,457万7千円
	雑収入	17万8千円
合計		10億5,757万6千円
支出	介護納付金	9億8,360万3千円
	介護保険料還付金	3万4千円
	積立金	1,822万7千円
	合計	10億186万4千円

平成24年度の基礎数値 (介護勘定)

- ★介護保険第2号被保険者数(年間平均) ..... 18,260人 <前年度比2.49%増>  
〔被保険者13,227人、被扶養者5,033人〕
- ★標準報酬月額(年間平均) ..... 38万823円 <前年度比1.27%減>
- ★総標準賞与額(被保険者1人当たり) ..... 84万4,414円 <前年度比0.82%減>
- ★保険料率 ..... 1.4%

平成24年度も、多くの方に当健保組合の保健事業をご利用いただきました

主な事業の実施状況

- 特定健診(40歳以上の被扶養者) ..... 892人
- 特定保健指導(40歳以上の対象者) ..... 動機付け支援171人、積極的支援289人
- ジェネリック医薬品のお知らせ ..... 7月2,150人、2月1,601人
- 人間ドック(35歳以上の被保険者) ..... 2,688人
- 生活習慣病健診(30歳以上の被保険者・被扶養者) ..... 9,334人
- 女性生活習慣病健診(30歳以上の被保険者・被扶養者) ..... 1,675人
- 簡易生活習慣病健診(30歳以上の被保険者) ..... 4,100人
- 若年者健診(29歳以下の被保険者) ..... 3,676人
- インフルエンザ予防接種補助 ..... 10,963人

**NEW** 平成25年度から  
新規事業がスタートしていますので、  
ぜひご利用ください

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

電話やWeb、面接で手軽に相談できるサービスです。  
専用ダイヤル 電話番号は、お配りした「ガラスけんぽニュース」でご確認ください。

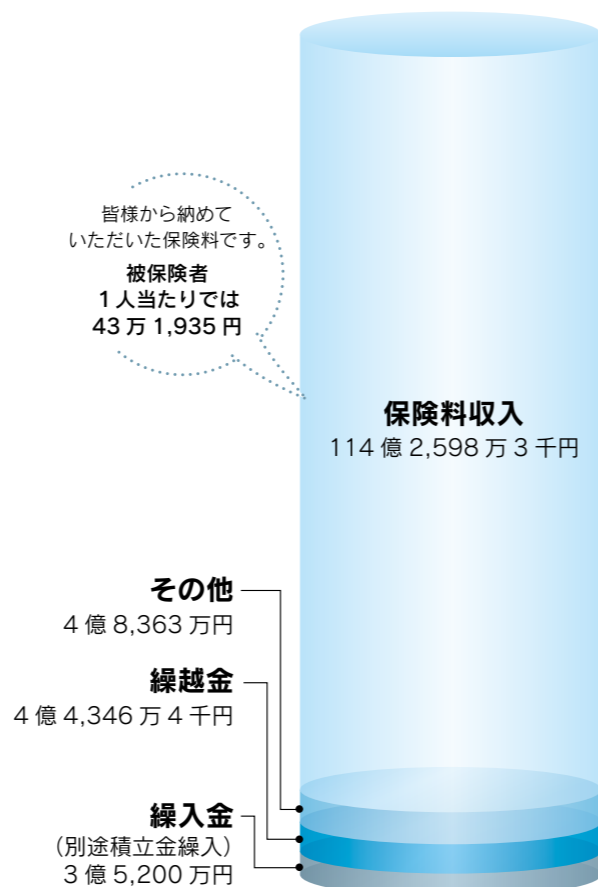
ガラスけんぽクラブオフ

会員登録すれば、宿泊やレジャー、グルメなど幅広く優待サービスが受けられます。無料会員(スタンダード会員)もありますので、まずは登録を。  
※詳細は当健保組合ホームページ( <http://www.glasskenpo.or.jp/> )をご覧ください。

平成24年度 収入支出決算 (一般勘定)

収入 127億507万7千円

経常収入 116億958万6千円

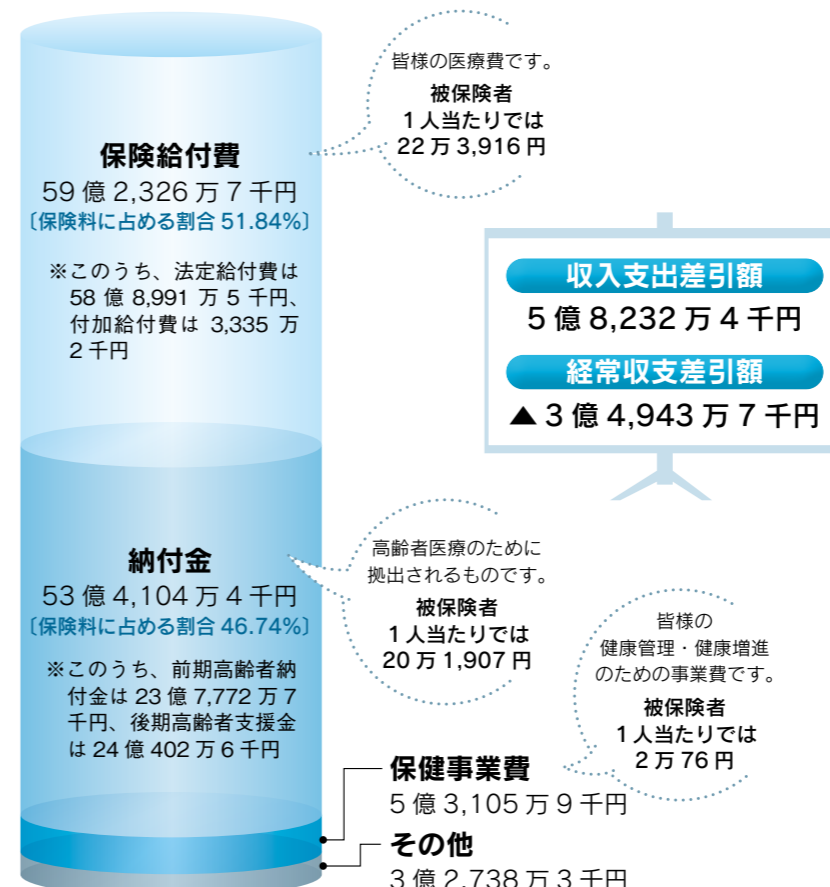


皆様におかれましては、引き続き健康管理・健康増進に取り組んでいただき、医療費節減にご協力をお願いいたします。当健保組合でも、皆様の健康管理・健康増進をサポートする事業を行っています。ぜひ、これらをご利用いただき、心身のリフレッシュにお役立ていただければ幸いです。

平成24年度、皆様の医療費である保険給付費は59億2,326万7千円となり、予算比で2億8,775万6千円減、前年度比でも3,694万8千円減となりました。納付金負担が重くのしかかるなかで、明るいニュースといえます。

支出 121億2,275万3千円

経常支出 119億5,902万3千円



平成24年度の基礎数値 (一般勘定)

- ★被保険者数(年間平均) ..... 26,453人 <前年度比0.23%減>
- ★被扶養者数(年間平均) ..... 24,128人 <前年度比0.87%増>
- ★標準報酬月額(年間平均) ..... 33万6,257円 <前年度比0.22%減>
- ★総標準賞与額(被保険者1人当たり) ..... 73万8,084円 <前年度比0.33%減>
- ★保険料率 ..... 9.2%

皆様の健康管理・健康増進をサポートします

平成24年度、皆様の医療費である保険給付費は59億2,326万7千円となり、予算比

収入の不足分については、前年度からの繰越金4億4,346万4千円、別途積立金からの繰入金3億5,200万円を充て、5億8,232万4千円の決算残金となりました。決算残金処分の内訳は、1億7,619万3千円を繰越金、28万8千円を財政調整事業繰越金として平成25年度へ繰り入れし、4億5,84万3千円を準備金として積み立てました。

保険料率引き上げも、納付金の増加が大きく、  
2年連続の経常赤字に

平成24年度の決算と事業報告が、7月8日(月)に開催された組合会で承認されました。平成24年度は保険料率を引き上げて運営にあたりましたが、高齢者医療制度への納付金負担は大きく、2年連続での赤字決算となりました。

見込みよりも赤字額は縮小も、  
厳しい財政状況は変わらず...

平成24年度予算では、保険料率を0.4ポイント引き上げ9.2%としつつも、収支両面の厳しい情勢を踏まえ、10億円を超える赤字を見込んでいました。決算では、見込みよりも保険料収入と保険給付費が改善したため、3億4,943万7千円の経常赤字に縮小できましたが、前年度から赤字額は増加しており、依然として厳しい財政状況にあるのは変わりません。

## 10月より「被扶養者の再認定」を行います

健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、『被扶養者の再認定』を毎年実施しておりますが、本年も昨年同様実施いたします。

「再認定」は、事業主様・被保険者様よりお預かりしている大切な保険料から支払われる保険給付費や高齢者医療制度における納付金・支援金等の適正化を図ることを目的としています。すでに認定されている被扶養者の方が、健康保険法に定められている被扶養者の認定基準を現在も満たされているかどうかを確認させていただくため、毎年実施するよう義務付けられているものです。

健保組合にとって大変重要な事務ですので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

詳細については10月中旬頃、事業主様を経由してご案内する予定です。

再認定の際には、「認定対象者の収入確認」もありますので、ご家族の給与明細や源泉徴収票、年金支払通知書などは処分せずに保管しておいてください。

### 「再認定」の確認対象となる方

当健保組合の被扶養者  
(ただし、次の方を除きます。)

- 平成7年4月2日以降に生まれた「子」
- 認定年月日が平成25年6月1日以降の方

### 「健康保険被扶養者確認調書」の提出期限

※確認調書は10月中旬以降、事業主様から配付されます。

平成25年12月2日(月) 必着(期限厳守)

期限までに確認調書および証明書類をご提出いただけない等、状況の確認ができない場合は、被扶養者から削除させていただきます。また、削除日以降に医療機関等で受診された場合は、医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

### 再認定ができない「よくあるケース」

- 就職や結婚などで他の健康保険に加入したが、当健保組合へ被扶養者資格の削除手続きを行わず、二重加入となっている。
- パートやアルバイトなどの給与や年金の収入が認定時よりも増えてしまい、認定基準額を超えている。
- 実の親と認定後に別居したが、必要額の仕送り(送金)を行っていない。
- 義理の親と認定時は同居だったが、その後別居した。

#### ※被扶養者として引き続き「再認定」できる認定基準額

年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ、被保険者の年収の2分の1未満であること。別居の場合は、さらに、被扶養者の収入が被保険者からの仕送り(送金)額よりも少なく、仕送りとの合計額が108,000円以上であること。

#### ※税法上と健康保険法上では収入の認定基準が異なります。

税法上の扶養控除対象は前年(1月から12月)の年間収入をみますが、健康保険法上の扶養認定は今後1年間にどのくらいの収入が見込まれるかで判断されます。年収が130万円(180万円)を超えた時点で扶養から外れるのではなく、収入が1カ月あたり108,334円(150,000円)以上見込まれるようになった時点で、扶養家族から除く手続きが必要となります。

## 「ガラスけんぽクラブオフ」の登録はお済みですか?

平成25年度から、総合会員制福利厚生サービス「ガラスけんぽクラブオフ」をスタートしました。会員になれば、宿泊施設や旅行をはじめ、レジャー施設、スポーツクラブ等で優待サービスを受けることができます。

当健保組合ホームページ(<http://www.glasskenpo.or.jp/>)から会員登録へ進むことができますので、心身のリフレッシュにご活用ください。



## 有所見率の悪化が顕著です!

- ① 男性・脂質代謝 19.75% → **21.18%**
- ② 女性・腎泌尿器 10.48% → **13.58%**

平成24年度、両国健診センターでは6,232の方が健診を受けました。有所見率のワースト1位は、男性・脂質代謝、女性・腎泌尿器となり、前年度から変更ありません。しかし、前年度の有所見率よりも大きく悪化しています。健康管理には十分ご注意ください。

### 健診項目別の有所見率ワースト5

#### ① 男性

第1位	➔	脂質代謝	21.18%	(969 / 4,574人)
第2位	➔	肝機能	12.95%	(613 / 4,734人)
第3位	⬆	上部消化管	10.50%	(379 / 3,609人)
第4位	⬆	血圧	9.36%	(444 / 4,743人)
第5位	⬇	尿酸代謝	8.57%	(360 / 4,203人)

#### ② 女性

第1位	➔	腎泌尿器	13.58%	(202 / 1,487人)
第2位	➔	脂質代謝	9.02%	(130 / 1,442人)
第3位	⬆	血液一般	6.57%	(95 / 1,446人)
第4位	⬇	肝機能	5.94%	(88 / 1,481人)
第5位	🌀	乳腺超音波	5.65%	(51 / 903人)

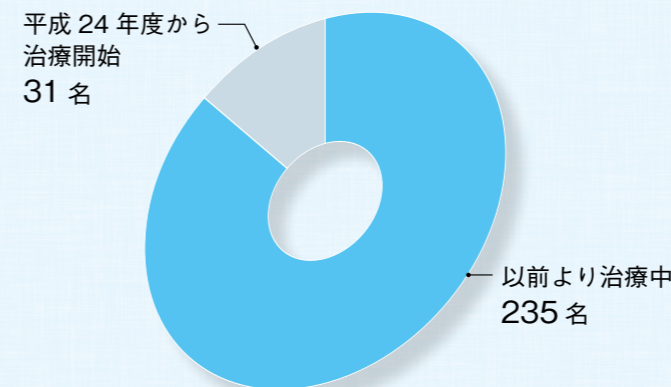
※ここでは、全受診者に対し、要再検査・要精密検査・要医療機関受診の割合を有所見率としています(治療中の方は含んでいません)。

## 健診結果 あ・ら・かろと

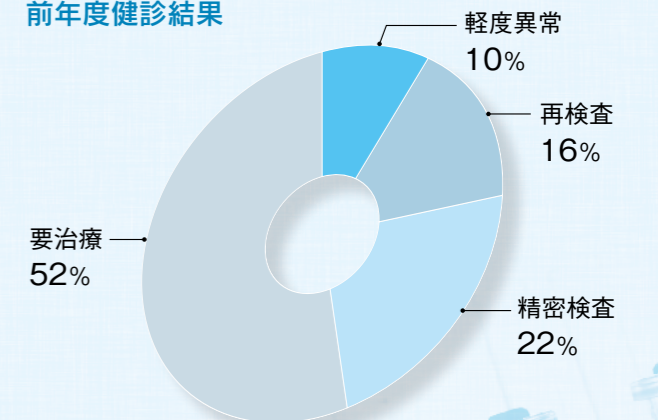
### 糖尿病検査結果の状況

判定	異常なし	軽度異常	経過観察	再検査	精密検査	要治療	治療中	合計
男性	3,329	959	2	96	42	70	241	4,739
女性	1,189	231	0	20	10	10	25	1,485
合計	4,518	1,190	2	116	52	80	266	6,224

#### 1 糖尿病治療者の内訳



#### 2 平成24年度から糖尿病の治療を開始した方の前年度健診結果



#### 3 平成24年度から糖尿病の治療を開始した方の前年度平均検査データ

空腹時血糖	156 mg/dl	平成24年度診断基準 110 mg/dl 以下
HbA1c	7.6%	平成24年度診断基準 5.2%未満

おすすめウォーキングコース

青海島自然研究路

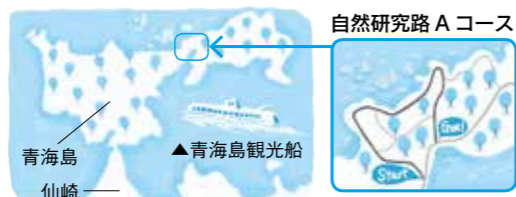
青海大橋で仙崎とつながる青海島は、日本海の荒波に浸食された奇岩や断崖が多くみられ、島全体が天然記念物に指定されている景勝地。



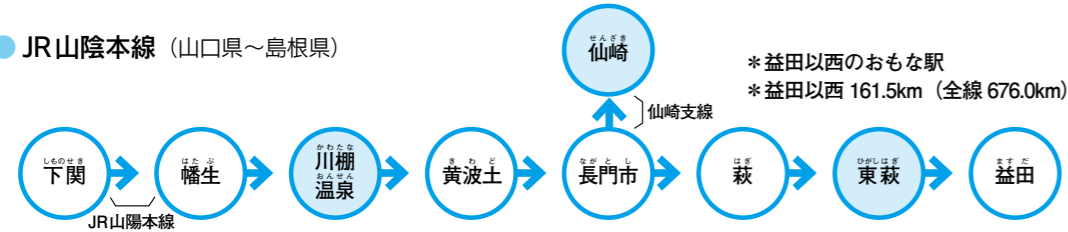
▲象の鼻と名付けられた奇岩

中心部にある自然研究路は、十六羅漢、変装行列、象の鼻などと名付けられた奇岩群を眺めながら、アップダウンに富んだコースが楽しめます。

1.2km/40分コース（自然研究路Aコース）  
 \*自然研究路までは、仙崎駅からバス15分、静ヶ浦バス停下車徒歩3分。  
 \*距離と時間は目安です。休憩・見学時間は含まれません。



● JR山陰本線（山口県～島根県）



仙崎支線・仙崎駅  
金子みすゞの故郷

大正末期から昭和初期にかけて数多くの童謡詩を残し、わずか26歳でこの世を去った詩人・金子みすゞ。やわらかく美しい感性は、故郷の仙崎で生まれたものです。



▲みすゞの胸像と「大漁」の詩碑



▲観光列車「みすゞ潮彩」は、アニメ「サザエさん」のオープニングに登場したことも

【観光列車「みすゞ潮彩」】

交通：新下関・下関駅～仙崎駅間を1日1往復（運休日・一般車両での運行日あり。要確認）  
 料金：自由席・指定席あり。指定席は大人510円・子ども250円（通常期）  
 ※車内では、みすゞにまつわるイベントを随時開催（指定席のみ）  
 ☎ 0570-00-2486（JR西日本お客様センター）

東萩駅  
城下町の面影・萩

江戸時代に城下町として栄えた萩は、木戸孝允や高杉晋作など明治維新の立役者を多く輩出し、志士たちの旧跡が残る落ち着いた町並みで知られます。



▲武家屋敷が連なる



▲吉田松陰が主宰した松下村塾

【松下村塾】

交通：東萩駅からまあるバス東回りで12分、松陰神社下車すぐ  
 営業：8時～17時  
 料金：見学自由  
 ☎ 0838-22-4643

川棚温泉駅  
川棚温泉

室町時代に発見された、歴史のある温泉地。俳人・種田山頭火はこの温泉地を心から愛し、街には「湧いてあふれる中にねている」の句碑が残されています。瓦でそばを焼く名物・瓦そばもおすすめです。



▲川棚温泉で最も高台にある寿旅館

【川棚温泉 寿旅館】

交通：川棚温泉駅から徒歩20分  
 日帰り入浴10時～21時  
 休日：不定休  
 料金：日帰り入浴700円  
 （小人500円・幼児300円）  
 ☎ 083-772-0230



▲瓦そばの元祖「たかせ」の瓦そば（1,050円）

【元祖瓦そば たかせ】

交通：川棚温泉駅から徒歩20分  
 営業：11時～21時  
 休日：木曜（祝日の場合は営業）  
 ☎ 083-772-2680



車窓が魅せる風景  
 穏やかな日ざしそそぐ山陰に  
 文人たちが愛した風景を訪ねて



理事・議員が改選されました

当健保組合理事・議員の任期満了による総選挙が5月28日（火）に行われました。就任された理事・議員は次の方々です。

【任期：平成25年5月29日～平成28年5月28日】

（敬称・役職名省略）

選定議員		
理事長	鈴木 竹敏	(株)鈴竹
理事	中村 桂吾	中金硝子(株)
	菅原 實	菅原工芸硝子(株)
	村松 邦男	松徳硝子(株)
	小泉 忠明	(株)小泉硝子製作所
	島本 光男	三和フロスト工業(株)
	七島 徹	柏洋硝子(株)
	前田 憲二	全国硝子業健康保険組合
監事	田嶋 文男	田島硝子(株)
議員	大久保 保	(株)大久保製薬所
	植野 清	(株)メガネドラッグ
	村田 貴志	浜屋ガラス(株)
	榎本 晴康	コーニングジャパン(株)
	佐々木勝廣	A G C硝子建材(株)
	中川 文夫	(株)ライクス
	古川 良雄	興亜硝子(株)
	本多 聡	日硝興産(株)

互選議員		
理事	木下 真一	イケダガラス(株)
	岩澤 康行	岩澤硝子(株)
	松本 作太	ジオマテック(株)
	丸山 光二	不二硝子(株)
	高橋 基之	第一硝子(株)
	平崎 純二	柴田科学(株)
	井野 政之	岡本硝子(株)
林 洋光	目黒化工(株) ※平成25年7月8日付就任	
監事	山岸 龍弘	山春硝子工芸(株)
議員	土屋 昌彦	A G Cガラスプロダクツ(株)
	小森 浩	八洲貿易(株)
	中村 健二	(株)スマイルドラッグ
	小山 正敏	東京特殊硝子(株)
	三橋 達夫	マテックス(株)
	岡庭 啓二	(株)シンクロン
	金子 義治	日本板硝子ビルディングプロダクツ(株)
	齋藤 雅樹	東京理化学器械(株)

長い間  
 ありがとう  
 ございました

次の方々が理事・議員を退任されました。長期にわたり、当健保組合の事業運営にご尽力いただきましたことを感謝いたします。

前理事	松田 良夫氏	松田硝子工芸(株)
	菅井 信二氏	竹本容器(株)
	伊藤 昭樹氏	東工業(株)
前議員	吉島 重治氏	目黒化工(株) ※平成25年6月10日付退任
	岩村 宗通氏	東京理化学器械(株)
	廣田 聖氏	マグ・イソバール(株)

「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

1人分/404kcal  
塩分/1.8g

# ささみと夏野菜のガーリック炒め

食は薬  
ヘルシーフード  
Recipe



## 材料 (2人分)

- 鶏ささみ…………… 2枚
- パプリカ…………… 1/2個
- さやいんげん…………… 5本
- かぼちゃ…………… 80g
- にんにく…………… 1片
- A [とうがらし (輪切り) … 少々
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- 塩…………… 2つまみ
- B [白ワイン…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ2
- 小麦粉…………… 適量
- 塩、こしょう…………… 適量
- ミックスリーフ…………… 適宜
- 雑穀米…………… 茶碗2杯分 (320g)



少量の油を先にまぶして蒸し炒めすることで、最小限の油で上手に炒められます。

## 作り方

- ① ささみは筋を取ってそぎ切りし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。パプリカはひと口大に、さやいんげんは4cm長さに切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、5mm厚さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに①、Aを入れよく混ぜる。熱したフライパンに入れ、さっと火を通したらBを入れ、フタをし、中火で1分程度蒸し炒めする。
- ③ フタを取りサッと混ぜたら器に盛り、雑穀米を添える。ミックスリーフを添え、こしょうをふる。

# ひじきときゅうりとミニトマトのごまポン酢漬け

## 材料 (2人分)

- ひじき (乾燥) …… 5g
- きゅうり…………… 1本
- ミニトマト…………… 4個
- 白ごま…………… 小さじ1/2
- ポン酢…………… 大さじ2

## 作り方

- ① ひじきは水で戻してからお湯をかけ、水気をきる。きゅうりは塩 (分量外) で板ずりして乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ② ひじきときゅうりをボウルに入れ、ポン酢を加えなじませる。
- ③ ミニトマトを②のボウルに入れて和える。
- ④ 器に盛り付け、ごまをふる。



1人分/25kcal  
塩分/1.0g

料理制作/大島菊枝 (管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田篤史 (スタイリング/久保田朋子)

# 「DASH食」で脱メタボ!

# メロンソルベ

## 材料 (4人分)

- メロン (赤肉) …… 正味 200g
- 卵白…………… 1個分
- ブラウンシュガー…………… 大さじ1と1/2
- ミントの葉 (飾り用) … 適量

1人分/38kcal  
塩分/0.0g

## 作り方

- ① 卵白とブラウンシュガーをミキサーに入れてよく回し、ひと口大に切ったメロンを加えてさらに回す。
- ② 保存容器に移し冷凍庫に入れる。途中で3~4回取り出してかき混ぜ、なめらかになるよう冷やし固める。
- ③ 器に盛り付け、ミントを飾る。



## 高血圧予防に役立つ 「DASH食」とは?

ミネラル (カリウム、カルシウム、マグネシウム) や食物繊維が豊富な野菜や果物を多くとり、良質なたんぱく質を含む魚や鶏肉をあわせてとることで、余分なナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑制しようという食事法で、アメリカで高血圧改善の成果を上げています。DASH食を食事に取り入れるポイントは、野菜たっぷりメニューに魚や鶏肉、減塩の工夫をプラスすること。香辛料を加えれば、塩味が薄くてもおいしく食べられます。※ DASH食は高血圧以外に疾患がない方が対象です。糖尿病や腎臓に疾患のある方などは、事前に医師とご相談ください。

平成25年4月から、電話やWeb、面接で手軽に相談できる  
ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリングがスタートしています  
プライバシーは厳守しますので、安心してご利用ください。

専用ダイヤル 電話番号は、お配りした「ガラスけんぼニュース」でご確認ください。

- 最近からだの調子があまりよくない…
- 育児のことでわからないことがある…
- 医療機関を案内してほしい…

そんな方は  
電話健康相談

- 職場の人間関係に悩んでいる…
- 地域の人とうまくいかない…
- 精神的なストレスがたまっている…

そんな方は  
メンタルヘルス  
カウンセリング