

当組合ホームページを リニューアルしました!



スマートフォンにも
対応しています!

平成25年11月1日に、当組合ホームページをリニューアルしました。
「よりわかりやすく」「より使いやすい」を念頭に、利用者の目線で再構成しました。スマートフォンやタブレットPCにも対応したホームページとなりましたので、時間や場所を選ばずに必要な情報を入力することができるようになりました。
ライフシーンから検索できる健康保険制度の解説・手続き方法に加え、よくある質問にお答えしているページもプラスしています。「こんなときはどんな給付があるんだっけ?」「健診はどこで受けられるのかな?」「電話健康相談の番号はなんだっけ?」など、当組合に加入する皆様のさまざまなニーズに応えるホームページができましたので、ぜひ活用ください。

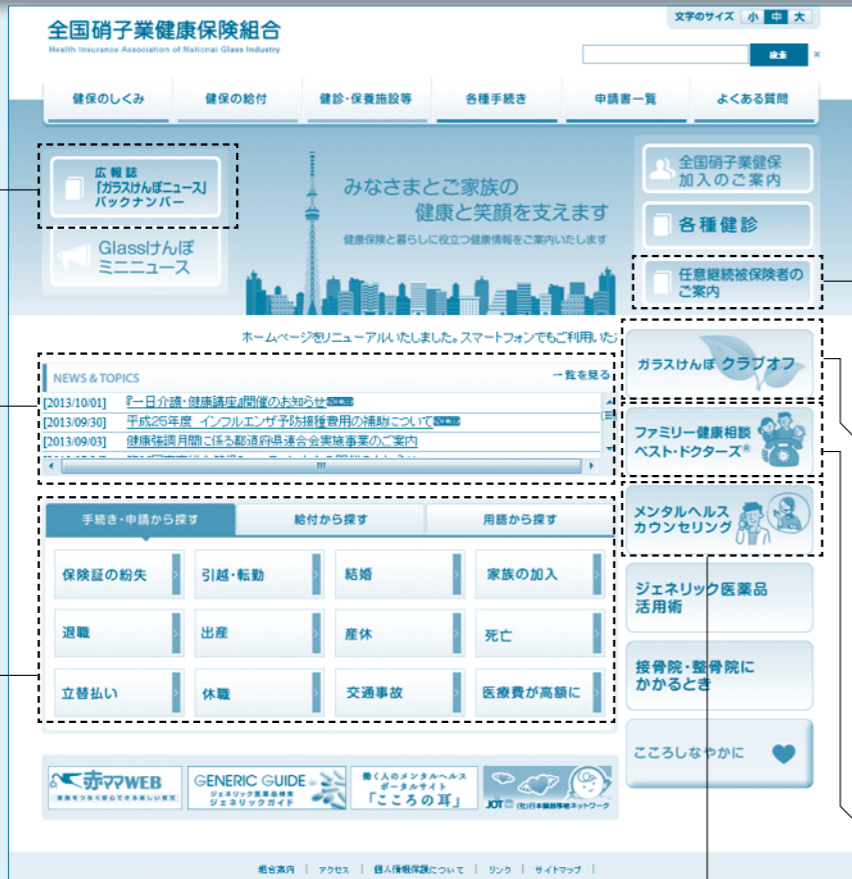
<http://www.glasskenpo.or.jp/>

本誌のバックナンバーが掲載されています。見逃した記事の確認にご活用ください。

当組合からの最新のお知らせです。各種イベントなどのご案内もありますので、定期的にご覧ください。

健康保険制度について、「手続き・申請から探す」「給付から探す」「用語から探す」の3つの方法から目的の情報を探することができます。

面談または電話でメンタルヘルスのカウンセリングを受けることができるサービスをご案内しています。



退職する場合でも、一定の条件を満たした方であれば引き続き当組合に加入することができます。手続き方法の確認や保険料を前納した場合のシミュレーションができます。

国内宿泊、海外宿泊、レジャー、スポーツ、ショッピング、育児・介護サービスが優待価格でご利用できるサービスです。

24時間365日対応の無料電話健康相談サービスの概要をご案内しています。夜間や休日など、受診を迷ったときにご利用ください。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族の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。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、社会保障制度改革国民会議の報告書がまとまり、今後順次改正法案が提出される見通しです。健保組合にとって重い負担である高齢者医療への納付金については、残念ながら私たちが求める公費の投入・拡充は報告書に盛り込まれず、新たに平成27年度以降の後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入と、それによって浮く財源を国民健康保険への支援に転用する案が示されています。国の責任を健保組合に転嫁するもので、決して受け入れることはできません。

また、平成24年度から3年間で約700万人の団塊世代が前期高齢者へ移行することから、納付金の増加は確実です。このままでは高齢化に伴う負担のつけは健保組合に回され、さらに厳しい財政状況となることは避けられません。健康保険組合連合会では、引き続き政府に対し、現役世代の負担軽減と医療費の伸びの抑制など、持続可能な制度の再構築を求めています。



全国硝子業健康保険組合
理事長 鈴木 竹敏

健保組合は依然として厳しい財政状況が続いています。平成24年度決算見込では、全国約1400の健保組合の経常赤字は総額2976億円に達し、現行の高齢者医療制度がスタートした20年度以降5年連続の赤字となりました。25年度予算では、経常赤字が4573億円とさらに悪化する見込みであり、3年連続で約4割の健保組合が保険料率を引き上げている状況は異常事態と言わざるを得ません。

こうしたなか、安倍内閣の「日本再興戦略」に基づき、平成26年度にすべての健保組合が「データヘルス計画(仮称)」を作成することになりました。医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)データと特定健診・保健指導データの突合により対象者を抽出し、より効果的な保健事業を実施していくこととなります。こうした保健事業によって皆様の健康寿命の延伸を図り、医療費の伸びを抑制することが健保組合の存在意義であると考えます。

皆様におかれましても、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品使用による医療費の低減などにご協力くださいますよう、お願い申し上げます。最後となりましたが、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



平成24年度 高額診療報酬明細書 (レセプト) 1 カ月で 100 万円以上の医療費が 389 件

平成 24 年度に医療機関から当組合に請求のあった高額なレセプトの上位 10 件は、**表 1** のとおりです。月額 100 万円以上を超えるレセプトは 389 件 (前年度 402 件) で、最高額は 844 万 3,390 円 (前年度 992 万 4,180 円) でした。

この最高額の医療費を例にとりますと、窓口負担額 (3割) は 253 万 3,020 円ですが、「限度額認定証」を医療機関に提示することで 16 万 1,864 円に軽減され、さらにこの金額に対する当組合の付加給付金として 11 万 7,400 円を被保険者に還付することにより、被保険者の最終的な自己負担額は 4 万 4,464 円となりました。一方、当組合が医療機関と被保険者に支払った金額は 839 万 8,926 円となりました。

平成 24 年度の当組合平均標準報酬月額より算出された 1 人当たりの保険料月額は 3 万 936 円ですが、健保組合は 271 人分の保険料をこの医療費の支払いに要したことになります。

表 2
健保組合全体の高額レセプト上位 10 件

順位	月額医療費	主傷病名
1	84,811,650 円	血友病 A
2	52,355,610 円	後天性血友病 B
3	49,439,860 円	血友病 A
4	48,425,510 円	血友病 A
5	41,058,410 円	血友病 B
6	35,786,390 円	血友病 A
7	34,503,840 円	血友病 B
8	32,816,920 円	重症心不全
9	27,672,400 円	血友病 B
10	26,564,370 円	完全大血管転位症

※月額医療費は、入院レセプト 1 件の金額です。

病気を重症化させないためにも、病気の早期発見・早期治療はその後の医療費抑制につながります。被保険者・被扶養者の皆様におかれましては、年に一度は健診を受けていただき、ご自身の健康管理にご留意いただきますようお願いいたします。

「インフルエンザ予防接種補助申請」 & 「春季会場集合型健診申込み」はお早めに!!

当組合では、年 1 回 1 人 1,000 円を限度に、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。

平成 26 年 4 月から始まる春季会場集合型健診 (女性生活・特定健診) の申込み締切は、平成 26 年 1 月 15 日までのです。

※どちらも任意継続被保険者の方もご利用できます。

～詳しくは、健保組合健康管理課までお問い合わせいただくか、健保組合ホームページをご覧ください～

表 1
当組合の平成 24 年度高額レセプト上位 10 件

順位	月額医療費	主傷病名
1	8,443,390 円	急性肝不全
2	6,379,060 円	急性心筋梗塞
3	6,241,850 円	ファロー四徴症
4	5,497,110 円	急性骨髄性白血病
5	5,304,350 円	解離性大動脈瘤
6	4,995,280 円	特発性心室細動
7	4,607,740 円	くも膜下出血
8	4,515,390 円	急性骨髄性白血病
9	4,371,170 円	肥大型心筋症
10	4,340,440 円	急性肝不全

※月額医療費は、入院レセプト 1 件の金額です。

健康保険組合連合会 (健保連) が公表した、平成 24 年度の全国 1,421 の健保組合全体の高額レセプト状況では、月額 1,000 万円を超えるレセプトが前年度 (179 件) から 75 件増加し、過去最高の 254 件となりました。最高額は、**表 2** のとおり 8,481 万 1,650 円で、仮にこのレセプトが当組合に請求された場合、なんと 2,740 人分もの月額保険料が必要となります。

血友病では、遺伝子組み換え技術を利用した高額な薬剤が開発されたこと、心不全等の心臓疾患は平成 23 年 4 月に高額な埋込型補助人工心臓 (1,800 万円) が保険適用されたこと、さらには 10 位の完全大血管転位症は新生児の先天性の病気ですが、その手術 (保険適用) は 1,000 万円を超えるなど、医療の高度化と高額化により高額レセプトは増加傾向が続いており、医療保険財政に与える影響は非常に大きくなっています。

働き盛り世代も

「ロコモ」は人ごとじゃない!

要注意

最近話題の「ロコモ」をご存じですか? 骨や関節、筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。平成 25 年度スタートの「健康日本 21 (第 2 次)」では、健康寿命を延ばすことを目標に掲げ、ロコモの認知度向上を目指しています。

急増するロコモ予備群

ロコモとは、正式にはロコモティブシンドローム (運動器症候群) といひ、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態をさします。要介護・要支援認定を受けている人の 3 分の 1 は、関節の病気や転倒による骨折といった運動器の障害によるもので、現在、ロコモおよびロコモ予備群は全国に約 4700 万人いるともいわれます。加齢とともに筋力やバランス能力が低下し、関節の痛みやふらつきなどが生じて、転倒や骨折をしやすくなります。また、骨粗しょう症や変形性関節症、脊柱管狭窄症などの骨や関節の病気が原因となることもあります。進行すると歩行が困難になり、介護が必要な状態、いわゆるロコモになってしまいます。

若いうちの運動習慣でロコモ予防を

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力が衰え、**50 歳以上の 7 割はロコモ**またはロコモ予備群と推定されています。特に、女性や肥満の人に多く見られます。予防には、**適度な運動習慣**が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。また、**食生活**でも、骨をつくる栄養素のカルシウム、その吸収を助ける**ビタミン D**、筋肉を強化する働きのあるたんぱく質などを積極的にとりましょう。

衰えやすい下半身を鍛えよう!

ロコモにならない運動習慣

※足腰に痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。

開眼片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げて立ちます。
左右 1 分間ずつ×1 日 3 回
●転倒しないように、机などつかまるものがある場所で行いましょう。

スクワット

脚を肩幅に開き、背筋を伸ばして、イスに腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろし、イスにお尻をつけずに元に戻します。
1 セット 5~6 回×1 日 3 回
●深呼吸をするペースで、安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどの運動を積極的に行いましょう。40、50 代の運動習慣で、将来大きな差が出ます。

片脚立ちで
靴下が
はけなくなった



家でつまずいたり
滑ったりする



「またまた大丈夫」といっアナタ、コレ大丈夫か? 若い人も意外に難しい!?

日本整形外科学会では、ロコモ度を確認するための「ロコモチェック」7 項目を提唱しています。高齢者向きではありますが、この 2 項目は若い世代にも心当たりがあるのでは…。1 つでも当てはまればロコモ予備群です。自己チェックしてみましょう。

※日本整形外科学会「ロコモチェック」より抜粋

【坊っちゃん列車】

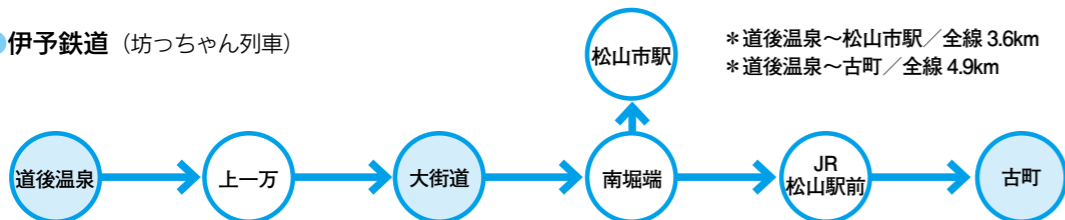
木目調の内装と乗務員の制服がレトロ感を誘います。終端駅では手動による方向転換を見ることができます。

☎ 089-948-3323 (伊予鉄道株式会社)



**文豪たちが描いた町を
マッチ箱のような汽車が行く**

●伊予鉄道 (坊っちゃん列車)



道後温泉駅

【道後温泉本館】

道後温泉の顔、道後温泉本館。明治27年建造の三層楼の建物は国重要文化財です。

☎ 089-921-5141



【つぼや菓子舗の団子】

『坊っちゃん』で主人公が食べたとされているのが、つぼや菓子舗の団子。しっとりとした餡が特徴。抹茶と坊っちゃん団子のセットで500円です。

☎ 089-921-2227 (つぼや菓子舗)



大街道駅

【松山城】

松山市の中心部勝山にそびえる松山城。現存する数少ない天守のひとつです。



【坂の上の雲ミュージアム】

同名小説にちなんだ展示をしているほか、松山市におけるまちづくりの中核施設として機能しています。

☎ 089-915-2600



【鯛めし】

鯛の煮汁で炊く鯛めしは代表的な郷土料理です。(五志喜・要予約)

☎ 089-933-3838 (五志喜)



松山市内

【俳句ポスト】

市内、路面電車内、フェリー内など93カ所にさまざまな形状の俳句ポストが設置されています。2カ月に1度審査があり、入選すれば記念品がもらえます。



古町

松山総合公園を歩く



▲展望塔からの眺め

松山市街地を見渡す45.3haの広大な公園です。四季折々の花々を眺めながらの遊歩道ウォークは爽快です。

*各施設の営業時間・定休日・料金等は事前にご確認ください。

KENPO INFORMATION

「被扶養者の再認定」にご協力ありがとうございました

事業主、ご担当者ならびに被保険者の皆様、昨秋に実施しました被扶養者の再認定にご協力ありがとうございました。

認定削除となられた方については、すみやかに当組

合の保険証をご返却いただきますようお願いいたします。認定削除の方が誤って当組合の保険証を使用されますと、当組合より医療費を請求することになりますのでご注意ください。

任意継続被保険者の平成26年度の標準報酬月額について

平成25年9月30日における全被保険者の標準報酬を平均した額は334,680円で、この標準報酬月額および適用年月日は右記のとおりです。

※任意継続被保険者資格を取得する場合は、退職時の標準報酬月額と、右記の標準報酬月額の低いほうを適用することになります。

標準報酬月額	340,000円
標準報酬日額	11,330円
適用年月日	平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

平成26年4月から、両国健診センターが「健診プラザ 両国」として生まれ変わります

両国健診センターの今後の運営について理事会で協議を重ねました結果、平成26年3月末日で健保組合の自主運営を中止することに決定いたしました。

平成26年4月からは運営主体が変わり、医療法人社団 さわかき済世 葛飾健診センターの施設「健診プラザ 両国」として引き続き健診を継続することになり

ます。受診方法・料金は変更せず、今までどおり受診できますので、今後とも健康管理に同健診施設をご利用くださいますようお願い申し上げます。

長きにわたり、全国硝子業健康保険組合直営健診センターとして多くの方にご利用いただき、誠にありがとうございました。

「誕生日月」には健診を

～東京近郊の方は、当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

消費税率の変更により税込額が変わります

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。

●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

家庭で実践！

理想の
バランス献立

食べすぎ・飲みすぎの体を 発酵食品でリセット

1人分/391kcal
塩分 3.9g

1人分/192kcal
塩分 0.9g



味噌チーズ雑穀 焼きおにぎり

1人分/53kcal
塩分 0.6g

材料 (2人分)

雑穀ごはん……………茶碗2杯 (200g)
 長ねぎ (みじん切り) ……1/4本 (25g)
 A [みそ……………小さじ2
 みりん……………小さじ1
 溶けるチーズ……………10g

作り方

- ①雑穀ごはんは、一口大にぎって丸型に押しつぶす。
- ②ねぎをみじん切りにし、Aの材料を混ぜ合わせる。
- ③①の上に②とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

長いもと切り干し大根の キムチ和え

材料 (2人分)

長いも……………50g
 切り干し大根 (乾燥) ……10g
 白菜キムチ……………50g
 白ごま・黒ごま…各少々
 大葉……………適宜

作り方

- ①長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- ②切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- ③①と②を和え、大葉をしいた器に盛り付け、白ごま・黒ごまをふりかける。

鶏つくねの 酒粕鍋

材料 (2人分)

れんこん……………30g
 長ねぎ……………1本
 (つみれ用1/4本、鍋用3/4本)
 長いも……………20g
 しょうが……………1片 (5g)
 鶏ひき肉……………150g
 卵黄……………1個分
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/6
 かたくり粉……………10g
 白菜……………1～2枚 (150g)
 にんじん……………1/3本 (40g)
 生しいたけ……………2枚 (40g)
 しらたき……………40g

酒粕汁

だし汁……………400cc
 酒粕……………100g
 A [みそ……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2
 白すりごま…小さじ1

作り方

- ①れんこんと長ねぎ (1/4本) はみじん切り、長いもとしょうがはすりおろしておく。
- ②鶏ひき肉に①と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- ③白菜はザク切り、にんじんは薄く切って好みの型で抜き、長ねぎ (3/4本) は斜め切りにする。生しいたけは石づきを取ってかさの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さ切る。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけながら、酒粕をこし器でこす。Aを加えて味を調べ、②と③を入れて、つみれに火が通るまで中火で10～15分煮込む。

メンタルヘルスカウンセリング

当組合の被保険者・被扶養者であれば、どなたでもご利用いただけます

経験豊かな専門カウンセラーが電話または面接で応対いたします。相談者のプライバシーは、会社・当組合に対しても完全な秘密保持がされます。

●自動音声ガイドに従い、サービスをご選択ください●

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。

面接相談予約は②をプッシュ
 全国主要都市で対応
 予約 月～土曜日 (日・祝・年末年始は休み)
 受付 午前10時～午後8時

電話相談は③をプッシュ
 すぐに相談ならこちら
 予約 月～土曜日 (日・祝・年末年始は休み)
 受付 午前10時～午後10時

電話相談の予約は④をプッシュ
 翌日以降の電話相談を予約
 予約 月～土曜日 (日・祝・年末年始は休み)
 受付 午前10時～午後6時