

平成26年度の保険料率について

2ページに掲載したとおり、大幅な支出の増加に対応するため、健康保険・介護保険とも保険料率を引き上げざるを得ない予算編成となりました。しかし、協会けんぽの保険料率と比較すると、まだ当組合のほうが低率を維持しています。

厳しい財政状況ながらも、皆様の健康増進・健康管理のための保健事業については組合業務の効率化を図り、以前の水準を下回ることなく実施していく予定です。皆様におかれましては、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■保険料率の比較

	全国硝子業健保		参考：協会けんぽ 平成26年度(全国平均)
	平成25年度	平成26年度	
一般保険料率	9.20%	9.90% (+0.70%)	10.00%
事業主・被保険者負担率	4.60%	4.95% (+0.35%)	5.00%
介護保険料率	1.50%	1.60% (+0.10%)	1.72%
事業主・被保険者負担率	0.75%	0.80% (+0.05%)	0.86%

- ・平成26年度の保険料率は、3月分の保険料から適用されます(4月給与控除分)。
- ・任意継続被保険者は、4月分の保険料から適用されます。 ※任意継続被保険者は、事業主の分の保険料も負担します。

まだある! 全国硝子業健保が協会けんぽよりも優れているポイント

医療費負担を大きく軽減する付加給付

付加給付とは、健保組合が独自に設けるプラスαの給付のことで、協会けんぽにはない給付です。例えば、高額な医療費がかかった場合、高額療養費が支給され、1カ月の自己負担額は約80,000円となりますが、当組合ではさらに44,400円を超えた分を付加給付として支給しています。つまり、差額の約35,000円をプラスαの給付として受けることができます(一般所得者の場合)。

健康増進・健康管理をバックアップする充実した保健事業

各種教室、イベント、レジャーに役立つ法人契約など、当組合では多彩な保健事業を実施しています。いずれも、同種・同業の事業所が集まってつくられる健保組合のメリットを活かし、より実態に即した事業展開を行っています(右記)。

平成26年度	年間事業スケジュール(予定)	実施月
当組合事業	「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
	総合会員制福利厚生サービス「ガラスけんぽクラブオフ」	4月～3月
	メンタルヘルスカウンセリングサービス・ファミリー健康相談	4月～3月
健康講座「メンタルヘルス対策(仮称)」開催	未確定	
共催事業	「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	未確定
共同事業	「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)	4月～3月

事業の詳細は、ホームページでもお知らせいたします <http://www.glasskenpo.or.jp/>

義務的経費の確保と円滑な事業運営のために、
保険料率を9.9%に引き上げます

平成26年度の事業計画と予算が決まりました。皆様の医療費である保険給付費が前年度比1億3346万円増、高齢者医療制度へ拠出する納付金が同1億8011万円増となることが見込まれ、またここ数年収入の不足分を補てんするため取り崩してきた別途積立金も平成25年度末で底をついたことから、保険料率の引き上げを行って平成26年度予算を編成することとなりました。

しかしながら、それでもなお12億746万円もの赤字予算となります。皆様におかれましては、日々の健康増進に取り組まれるとともに、健診の受診をはじめとする健康管理にご留意いただき、少しでも医療費の節減にご協力いただければ幸いです。

平成26年度 収入支出予算〔一般勘定〕

収入 135億8,545万2千円
支出 135億8,545万2千円
経常収入 119億1,207万8千円
経常支出 131億1,953万6千円



平成26年度 収入支出予算〔介護勘定〕

平成26年度の介護納付金が前年度比1億2,701万円増の11億8,862万円となるため、前年度の繰越金3,492万円を充てても収入が不足します。そのため、介護保険料率を0.1ポイント引き上げ1.6%とし、11億3,817万円の介護保険収入を見込みました。なお残る収入の不足分については、準備金から1,600万円を繰り入れて対応します。

平成26年4月から 産前産後の休業期間中も 保険料免除に



対象
平成26年4月30日以降に
産前産後休業が終了となる方

育児休業等期間中の健康保険料は、負担の軽減をはかるため、事業主からの申し出により被保険者本人負担分および事業主負担分ともに免除されています。

さらに平成26年4月からは、産前産後休業期間中の健康保険料についても、事業主からの申し出により免除されることになりました。

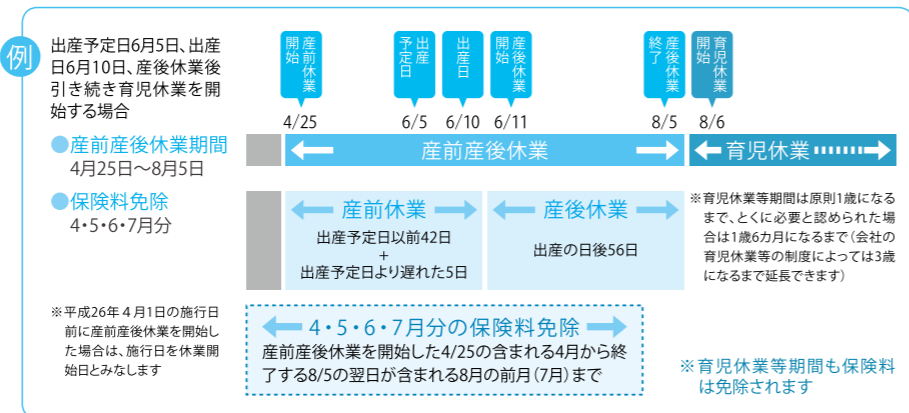
産前産後休業期間とは？

出産の日（出産の日が出産予定日より遅れた場合は、出産予定日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産の日後56日の間のうち仕事を休んだ期間



産前産後休業中の健康保険料免除期間

産前産後休業を開始した日の含まれる月からその産前産後休業が終了する日の翌日が含まれる月の前月までの期間



産前産後休業終了後の標準報酬月額改定の特例

対象
平成26年4月1日以降に
産前産後休業が終了となる方

産前産後休業終了後に育児休業を取得せず復職し、育児等を理由に報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額の改定をすることができます。

※標準報酬月額は、産前産後休業終了日の翌日が含まれる月以後の3カ月間に受けた報酬（支払基礎日数が17日未満の月は除く）の平均額により決定し、その翌月から改定されます。
※育児休業等終了後も標準報酬月額改定の特例があります。



70～74歳の一般所得者・低所得者の医療費自己負担割合が1割から2割へ段階的に引き上げられます

これまで、特例により70～74歳の一般所得者・低所得者の医療費自己負担割合が1割に据え置かれていましたが、平成26年4月1日以降に70歳に達した方（昭和19年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月以後の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。なお、自己負担割合が2割となっても、70～74歳の高額療養費の自己負担限度額は、変更ありません。

平成26年3月31日以前に70歳に達した方については、4月1日以降も特例が継続され75歳到達まで自己負担割合は1割となります。

※現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）は、3割負担で変更はありません。

皆様の大切な保険料を有効に活用するために

健保組合では伸び続ける保険給付費対策として、これまで以上に整骨院等の施術に係る負傷原因照会等の調査を厳格に取り組み、さらに療養費全般（はり・灸、あん摩・マッサージ、海外療養費）においても適正化の強化を図ります。皆様からお預かりしている大切な保険料を適正な医療費支払に使うためにも、ご理解とご協力をお願いいたします。

療養費の申請内容について、健保組合から皆様にお尋ねすることがあります！

～ 柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ～

皆様の身近にある整骨院・接骨院等の施術所。数も増え、いつでも気軽に利用できますが、病院・診療所等と違い下表のとおり「健康保険の使える範囲」が限られています。

健康保険が使えます

- ◆ 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲または捻挫等（いわゆる肉離れを含む）と診断または判断され、施術を受けたとき
* 骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。
- ◆ 骨・筋肉・関節のけがや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき

健康保険の対象にはなりません

- ◆ 単なる（疲労性・慢性性な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
- ◆ 保険医療機関（病院、診療所等）で治療中の同じ負傷等
- ◆ 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷
* アルバイトやパートの方であっても、労災保険の適用になります。

柔道整復師の請求の中には、架空請求・水増し請求といった内容が、新聞等でも取り上げられており、健康保険の対象とならない施術の請求や不適切な請求も一部に見受けられます。

このため、厚生労働省より、「柔道整復師施術療養費の適正化への取り組み」について健保組合等の保険者に対し、患者調査等の適切な実施に努めるよう通知が発出されています。

そこで、適正な保険給付をするために調査が必要と判断される場合には、文書や電話等で、負傷原因、施術年月日、施術内容、施術日数等の照会を実施していますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

皆様には施術を受けた記録、領収書の保管をしていただき、照会がありましたらご自身で回答書に記入されるようお願いいたします。

なお、この照会文書の「発送、回収及び問い合わせ対応」は、委託事業者（ガリバー・インターナショナル（株）保険管理センター 所在地：東京都中央区）に業務委託して行います。

具体的には、委託事業者から被保険者宅へ照会文書が郵送されますので、内容をご確認のうえ記入をし、同封の返信用封筒で、ご返送くださいますようお願いいたします。

回答をいただけない場合は、申請のあった「柔道整復師施術療養費支給申請書」を柔道整復師に返戻いたしますので、回答書は必ずご提出ください。

～ 海外療養費の適正化にご協力ください～

被保険者や被扶養者が海外に在住または旅行中に病気やけがで受診したときの費用は、「海外療養費」として申請により払い戻しが受けられますが、先般、他の保険者で海外療養費の不正請求事例が複数明らかになりました。このため厚生労働省より海外療養費の不正請求を未然に防止する観点から、審査の強化等の対策を講じるよう通達がありました。

今後、海外療養費の支給申請の際に、海外渡航期間等について確認のため、パスポート（写）の提出をお願いしたり、海外勤務の被保険者や海外に在住する被扶養者についても、必要に応じて、事業主への確認や被扶養者の状況等の確認をさせていただく場合等がありますので、ご協力くださいますようお願いいたします。



◆青梅鉄道公園

8台のSLのほか、初期の新幹線などが展示されています。ミニSLへの乗車や運転シミュレーターも楽しめるので、子どもたちに大人気です。

電話：0428-22-4678
営業時間：10時～17時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
料金：小学生以上100円
アクセス：青梅駅から徒歩15分



◆吹上しょうぶ公園

約10万本のはなしょうぶが植栽されています。

電話：0428-22-1111
営業時間：9時～17時
休園日：水曜日
料金：無料（6月のイベント開催期間は200円）
アクセス：東青梅駅から徒歩15分



◆河辺温泉梅の湯

河辺駅すぐ近くの温泉です。源泉かけ流しのひのき湯のほか、岩風呂や寝ころび湯など、数種類のお風呂があります。

電話：0428-20-1026
営業時間：10時～23時30分
休業日：第3水曜日
料金：大人840円、子ども420円
アクセス：河辺駅から徒歩1分



◆豆らく

旬の野菜や、豆腐・大豆・厚揚げなど豆を使ったバリエーション豊かな料理を提供しています。写真のメニューは、「二色のざる豆腐膳」（1,300円）。

電話：0428-78-8223
営業時間：11時～16時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
アクセス：沢井駅から徒歩5分



都心から日帰りで楽しめる
緑豊かな東京・奥多摩へ



*営業時間や休業日、サービス内容、消費税率引き上げ後の料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。



川のせせらぎと渓谷美を楽しみたい
御岳渓谷遊歩道（東京都青梅市）

所要時間のめやす：1時間5分
距離：4.3km
問い合わせ先：0428-24-2481
（青梅市観光協会）



多摩川に沿うようにして遊歩道が整備された御岳渓谷。コースはJR御嶽駅を起点に下流の軍畑駅まで徒歩で1時間ほどの距離です。

川の兩岸は木々の緑であふれており、季節によってはソメイヨシノやヤマユリなど美しい花々も咲き、訪れる人の目を楽しませてくれます。

静かに流れる多摩川ですが、ときには釣りやラフティングを楽しむ人々の姿も。遊歩道を歩いて楽しむのもよし、レジャーで汗を流すのもおすすめです。

レジャーの計画の前に、ぜひご覧ください！

当組合では、レジャーの計画に役立つサービスを法人契約しています。ご家族でのレジャーとなると、なにかと費用がかさむものです。ひとまず各サービスを登録しておくだけで、お得な情報が手に入りますので、ぜひご活用ください。

かんぽの宿

全国各地の「かんぽの宿」を利用する際、当組合の被保険者、被扶養者とそのご家族1名につき、500円の割引が受けられます（小学生未満は除く）。

★「メンバーズカード」の発行でさらにお得！
（入会費・年会費無料）

利用するほどポイントが貯まり、貯まったポイントは支払いの際に使えます。また、会員限定プランやチェックアウト時間の延長、お誕生月のプレゼントなど、うれしい特典も多彩です。Webサイトから、宿泊予約と同時に入会することができ、初回のご利用から特典を受けることができますので、ぜひご入会ください。
※500円割引とメンバーズカードの特典を併用して受けることができない場合が一部あります。



利用方法

Webサイトをご覧のうえ宿を探し、インターネットか電話にて予約してご利用ください。

<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>



ガラスけんぽクラブオフ

国内宿泊施設約20,000カ所、海外宿泊施設約200,000カ所、国内・海外パッケージツアー、日帰り温泉などのレジャー施設、スポーツクラブ、グルメなどに幅広く使うことのできる総合会員制福利厚生サービスです。被保険者とそのご家族だけでなく、ご友人も一緒にご利用可能です（利用範囲については、Webサイトをご参照ください）。

★まずは会員登録を…、キャンペーン実施中です!!

ガラスけんぽクラブオフを利用する際には、初めに会員登録をすることが必要です。

■スタンダード会員であれば、月額料金無料で、一般価格よりお得な優待サービスをご利用いただけます。

■VIP会員であれば、月額会費500円+（消費税）で、スタンダード会員よりさらにお得にサービスをご利用いただけます。

利用方法

当組合ホームページ(<http://www.glasskenpo.or.jp/>)トップ画面「ガラスけんぽクラブオフ」からWebサイトへと進み、会員登録のうえご利用ください。会員登録の際、「保険証」に記載されている情報が必要になりますので、お手元にご用意したうえでアクセスしてください。

会員登録で「すてきなギフト」が当たるチャンス!

平成26年6月30日までに会員登録すると、抽選で10名様にカタログギフトが進呈されます。

健康とキレイをつくる 春のデトックス朝食メニュー

1人分/261kcal
塩分 2.2g

ヨーグルトと サーモンのトースト

朝食に、バター代わりにヨーグルトを使ったヘルシーなトーストはいかがですか？
スモークサーモンにヨーグルトの酸味がよく合います。

材料（2人分）

ライ麦パン（玄米パンでも）… 2枚
ヨーグルト（無糖）…………… 200g
スモークサーモン…………… 6枚
新たまねぎ…………… 1/8個
ディル（パセリでも）…………… 2枝
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
ミックスリーフ…………… 適量
レモン（くし型切り）…………… 2切れ
オリーブオイル（お好みで）… 小さじ1

作り方

- ①ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお皿などの重しをのせ、冷蔵庫で一晩放置し水切りする。
- ②新たまねぎは薄切りにし、ディルは葉をつんでみじん切りにする。ライ麦パンはトーストする。水切りヨーグルトは塩、こしょうで味を調える。
- ③パンにヨーグルトを塗り、サーモン、新たまねぎの順にのせてディルをふる。皿にミックスリーフ、レモンを添える。お好みでパンにオリーブオイルをかけ、レモンを絞る。



菜の花の温泉卵サラダ

旬の菜の花にとろとろの温泉卵を添えて。
新たまねぎのドレッシングが菜の花のほろ苦さを引き立てます。

材料（2人分）

菜の花…………… 1/2束
温泉卵…………… 1個
A 新たまねぎ（みじん切り）… 大きじ1
酢…………… 小さじ1
粒マスタード…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 小さじ1
ハチミツ…………… 小さじ1
塩…………… 1つまみ
こしょう…………… 少々

作り方

- ①菜の花は根元を切り落とし、くきの固い部分は包丁を浅く入れる。サッと下ゆでして流水にとり、水気をしっかり絞る。
- ②器に①を盛り付けて温泉卵をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

1人分/82kcal
塩分 0.8g



健康管理課の電話・FAX 番号が
新しくなりました

健診・保健指導・インフルエンザ予防接種の補助等に関するお問い合わせなどは、下記までご連絡ください。

全国硝子業健康保険組合 健康管理課

新電話番号 03-3634-5792

新FAX番号 03-3634-5687

メンタルヘルス
カウンセリング

経験豊かな専門カウンセラーが電話または面接で対応いたします。
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。

電話番号は、配付した「ガラスけんぼ ニュース」でご確認ください。携帯からもご利用いただけます。自動音声ガイドに従い、サービスをご選択ください。サービス内容によって受付時間が異なります。詳細は当組合ホームページをご覧ください。

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