

平成28年度 収入支出予算

一般勘定

科目	予算額(千円)
保険料	12,158,366
その他	82,726
経常収入合計	12,241,092
調整保険料収入	141,904
繰越金	169,780
財政調整事業交付金	136,869
その他	7
経常外収入合計	448,560
収入合計	12,689,652
事務費	223,894
保険給付費	6,244,460
納付金・支援金	5,166,363
保健事業費	493,065
その他	18,944
経常支出合計	12,146,726
財政調整事業拠出金	141,904
予備費	400,000
その他	1,022
経常外支出合計	542,926
支出合計	12,689,652
経常収入支出差引額	94,366

介護勘定

科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,182,794
繰越金	26,404
その他	11
収入合計	1,209,209
介護納付金	1,194,423
介護保険料還付金	200
積立金	14,586
支出合計	1,209,209

年間事業スケジュール

事業項目	実施月
健康保険委員事務講習会・健康講演会	4月
春季 東振協婦人健診(巡回会場による女性生活習慣病健診)	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・(簡易・女性)生活習慣病健診・若年者健診	4月～3月
特定健診	4月～3月
東振協共同事業「脳ドック」(有料)	4月～3月
総合会員制福利厚生サービス「RELO CLUB」	4月～3月
メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談	4月～3月
前期高齢者向け電話保健指導「すこやかエイジ」	4月～3月
健康講座開催「職場のメンタルヘルス対策」	未定
特定保健指導	5月～3月
インフルエンザ予防接種費用の補助	10月～3月
秋季 東振協婦人健診(巡回会場による女性生活習慣病健診)	10月～1月

共催事業

事業項目	実施月
東京総合健保硬式テニス大会	5月
健康フェスティバル (主なイベント) 骨粗しょう症・体脂肪健診・健康相談・健康講演会等 ウォークラリー・ウォーターフェスティバル	10月～11月
健保連・各県連合会開催イベント	未定
東京総合健保ミニマラソン大会	3月

介護保険料率も1.60%から 1.58%へ引き下げます

健保組合は、国の代わりに介護保険料を徴収し、介護納付金として納めています。介護保険料率は、必要な介護納付金を納めることができれば、健保組合が自由に設定することができます。

平成28年度は、前年度の繰越金2,640万円を活用することで、介護保険料率を1.60%から1.58%へ引き下げることといたしました。保険料率を引き下げても、1,459万円の積立金を確保することができる見込みです。なお、介護保険料率1.58%は、協会けんぽの介護保険料率と同率です。

	平成27年度	引き下げ幅	平成28年度
介護保険料率	1.60%	(▲0.02%)	1.58%
事業主・被保険者負担率	0.80%	(▲0.01%)	0.79%

※平成28年度の保険料率は3月分保険料から適用されます。ただし、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)。

※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。

精算等により納付金・支援金が減額したことと、 前年度の繰越金を活用することにより、 保険料率を0.3%引き下げます

健保組合に課される高齢者医療への納付金・支援金は2年後に確定されるため、前々年度の精算が発生します。当組合の平成28年度の納付金・支援金は、この精算により前年度比で約9億円減少し、51億6,636万円となる見込みです。一方で、皆様の医療費である保険給付費は、平成28年度の診療報酬改定によって全体ではマイナス改定されるものの、医療費自体は増加が予測され、同約2億円増加し、62億4,446万円となる見込みです。この結果、当組合の平成28年度の義務的経費は、114億1,082万円となります。

当組合では、上記を踏まえ、さらに前年度の繰越金1億6,978万円も活用することで、平成28年度の保険料率を10.6%から10.3%へ引き下げることといたしました。保険料率引き下げにより、保険料収入は同約2億円減少し、121億5,837万円となる見込みですが、義務的経費をはじめ、その他収支項目を踏まえても9,437万円の黒字予算を編成することができました。

しかしながら、納付金・支援金は依然として保険料の42%を占めるなど重い負担であることは変わりません。皆様におかれましては、当組合の保健事業(3～5ページをご参照ください)をご活用いただき、健康管理や健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

	平成27年度	引き下げ幅	平成28年度
保険料率 (調整保険料率を含む)	10.60%	(▲0.30%)	10.30%
事業主・被保険者負担率	5.30%	(▲0.15%)	5.15%

※平成28年度の保険料率は3月分保険料から適用されます。ただし、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)。

特定健診の受診対象となる皆様へ

平成28年度の特定健診「受診券」をご自宅へお送りします

特定健診（特定健康診査）を受診する際に必要な「受診券」を受診方法等のご案内とともに、平成28年5月中旬頃にご自宅（当組合に登録されている住所）へ郵送します。

送付対象となる方

40歳以上75歳未満の被扶養者

「あて所にたずね当たらない」等の理由により当組合へ戻される郵便物が毎年数多く見受けられます。住所を変更した場合は、事業所の健康保険ご担当者様を経由して当組合へ『住所変更連絡票』を提出してください。

※住所変更手続きのタイミングによっては「受診券」の送付時に反映されない場合があります。
※ご自宅へお送りできなかった「受診券」は、事業主様あてにお送りします。

女性(30歳以上)の皆様へ

東振協契約健診機関での婦人科検診について

東振協契約の健診機関で婦人科検診を追加して受けられます。

【B】生活習慣病健診に追加した場合は女性生活習慣病健診枠での補助（※）が受けられます。

※組合補助は1人につき年度内1回限りです。



婦人科検診の検査項目

婦人科検診を実施する健診機関は、当組合ホームページに掲載している「東振協契約健診機関一覧」をご覧ください。

検査項目は右記のとおりですが、健診機関によって実施できる検査方法はそれぞれ異なりますので、予約の際にご確認ください。

※補助できるのは「子宮がん検査」「乳がん検査」とも、各1項目のみです。

子宮がん検査	①子宮細胞診断（医師採取法）	2つのうち補助は1つのみ
	②子宮細胞診断（自己採取法）	
乳がん検査	①超音波（エコー）	4つのうち補助は1つのみ
	②マンモグラフィー	
	③医師による視触診 + 超音波（エコー）	
	④医師による視触診 + マンモグラフィー	

婦人科検診を追加した場合の受診者負担額

【B】生活習慣病健診 + 婦人科検診

受診者負担額は税別で3,500円～7,940円です。
※検査項目により金額が異なります。契約の関係で、直接契約健診機関等で女性生活習慣病健診を受診する場合よりも金額が高くなる場合があります。

女性生活習慣病健診の補助枠での計算となります。（子宮がん検査、乳がん検査 どちらか一方のみの受診でも対象）
左の組み合わせで予約をした場合は「受診連絡票」の健診コース欄に【B】+婦人科と記入し、当組合へ提出してください。

【D1】人間ドック + 婦人科検診

受診者負担額は税別で16,350円～24,380円です。
（人間ドックの受診者負担額15,000円に婦人科検診分が加算されます）
※検査項目により金額が異なります。



・婦人科検診単体での受診はできません。 ・追加できるのは【B】生活習慣病健診及び【D1】人間ドックのみです。
・「子宮がん検査」「乳がん検査」とも、組合補助の対象はそれぞれ1項目のみです。

健診は疾病の早期発見や生活習慣病の予防に大変有効です。重症化を防ぐことで医療費の抑制にもつながります。当組合では皆様の健康づくりを支援するため、保健事業として健診費用の一部を補助（※）します。また、全国の健診機関と契約を結び、皆様の資格や年齢に応じた健診コースをご用意しています。

健診は健康状態を知る第一歩です。ご自身の健康管理のためにも受診しましょう。

※組合補助は1人につき年度内1回限りです。

健診コース	補助対象者	受診者最低負担額	組合補助限度額
若年者健診	主に年度内29歳以下の被保険者	1,000円	2,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス			
簡易生活習慣病健診	年度内30歳以上の被保険者（昭和62年3月31日以前生まれの方）	2,500円	5,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス			
生活習慣病健診	年度内30歳以上の被保険者及び被扶養者（昭和62年3月31日以前生まれの方）	3,000円	15,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス			
女性生活習慣病健診	年度内30歳以上の被保険者及び被扶養者（昭和62年3月31日以前生まれの方）	3,500円	18,500円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 東振協婦人健診（春秋）			
人間ドック	年度内35歳以上の被保険者（昭和57年3月31日以前生まれの方）	15,000円	25,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請			
特定健診	年度内40歳以上75歳未満の被扶養者（昭和52年3月31日以前生まれの方）	なし	組合が全額補助
受診方法 ▶ 健保連集合契約AB			

* 当組合のホームページに受診方法の詳細や契約健診機関一覧を掲載していますので、ご覧くださいませようお願いいたします。
* 健診費用は各健診機関によって異なるため、受診者負担額は一律に同じではありません。

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。 無料 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。

24時間・年中無休の「電話健康相談」、三大疾病など重篤な患者に専門医を紹介する「ベストドクターズ®・サービス」もご利用ください。電話番号はメンタルヘルスカウンセリングと同じです！

別表1 健康保険組合等が保有する個人情報

個人情報の種類	個人情報の内容
被保険者適用情報	記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、被扶養者の有無
任意継続被保険者適用情報	記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、資格喪失時の標準報酬月額、被扶養者の有無
被保険者レセプト情報	本人・家族区分、診療区分、保険者番号、記号・番号、給付割合、診療年月、府県コード、医療機関コード、氏名、性別、生年月日、特記事項、職務上の事由、医療機関の所在地および名称、診療科、傷病名、診療開始日、転帰、診療実日数、決定点数、公費点数、一部負担金額、患者負担金額、外来負担金額、入院負担金額、高額療養費金額、薬剤負担金額、薬剤負担金額公費分、食事療養日数、食事療養日数公費分、食事療養決定額、食事療養決定額公費分、食事療養標準負担額、食事療養標準負担額公費分、診療内容、画像(レセプト画像)
被保険者健康診査情報	記号・番号、被保険者・被扶養者・事業所担当者氏名および住所、生年月日、電話番号、事業所名、受診費用、健診種別コード、健診種目名、健診受診日、健診機関名、健診機関所在地、健診結果(数値・所見・判定)、画像(X-P・眼底・超音波)、心電図波形、健診未実施項目、相談・指導内容、医師名、保健師・看護師名、疾病既往歴、家族既往歴
被保険者現金給付情報	記号・番号、氏名、生年月日、住所、電話番号、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、給与所得、基礎年金番号、年金額、医療費、装具装着日、装具購入費用、前年度所得(非課税者のみ)、移送費用、証明先医療機関名、労務不能期間、労務不能期間に受けた給与、労務不能期間の出勤状況、出産(予定)日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因(病名)、除籍簿本記載内容、埋葬に要した費用(埋葬料のみ)、請求者住所・電話番号・振込口座
被保険者柔道整復情報	記号・番号、氏名、生年月日、施術柔道整復師名、柔道整復師登録番号、画像(申請書画像)、施術年月、施術金額、傷病名、柔道整復師の振込先口座
被扶養者適用情報	氏名、生年月日、性別、被保険者との続柄、職業(学校名)、月平均収入額、同居別居の別
被扶養者レセプト情報	被保険者レセプト情報と同じ
被扶養者健康診査情報	被保険者健康診査情報と同じ
被扶養者現金給付情報	氏名、生年月日、被保険者との続柄、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、前年度所得(非課税者のみ)、医療費、装具装着日、装具購入費用、出産(予定)日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因(病名)、除籍簿本記載内容
被扶養者柔道整復情報	記号・番号、氏名、生年月日、施術柔道整復師名、柔道整復師登録番号、画像(申請書画像)、施術年月、施術金額、傷病名、柔道整復師の振込先口座、被扶養者氏名・生年月日、被保険者との続柄

上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取扱うものとする。

別表2 健康保険組合の通常業務での主な利用目的

	健康保険組合等の内部での利用に係る事例	他の事業者等への情報提供を伴う事例			
1 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 保険給付及び付加給付の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 柔整療養費にかかるパンチ入力、画像取り込み処理、受診者への照会文書発送などの委託 第三者行為に係る損保会社等への求償 健保連の高額医療給付の共同事業 			
2 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 健康保険料、介護保険料の徴収 被扶養者の認定 健康保険被保険者証、高齢受給者証の発行 	<ul style="list-style-type: none"> 算定基礎届等にかかる被保険者データの入力処理等の外部委託 			
3 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談、体育奨励事業 	<ul style="list-style-type: none"> 保健指導、健康相談に係る産業医への委託 医療機関への健診の委託 健診結果の事業者への提供 被保険者等への医療費通知 被保険者等への広報誌の配布 体育奨励事業の運営委託 契約保養施設の利用 健康保険組合連合会主催の共同事業 保健事業の事業実施(常備薬の斡旋、高齢者訪問指導事業、育児関連図書等の配布)にかかる委託 			
4 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託 			
5 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析・疾病分析 傷病(負傷の原因)の照会 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託 ジェネリック医薬品促進通知書発送の外部委託 			
6 その他	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 健康保険組合の管理運営業務にかかる記録資料 適正な経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等 業務適正処理のための照会又は回答(保険者間の情報交換等) 弁護士への業務相談 			
7 特定個人情報	番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関(以下「他機関」という。)との情報連携における利用目的				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合</th> <th>他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務にかかる給付情報等 高齢受給者負担区分判定等にかかる課税・非課税情報 被保険者資格取得事務にかかる他機関における資格情報 被扶養者認定事務にかかる課税・非課税、住民票関係情報等 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務にかかる組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務にかかる組合における資格取得、被扶養者資格関連情報 </td> </tr> </tbody> </table>	組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合	他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合	<ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務にかかる給付情報等 高齢受給者負担区分判定等にかかる課税・非課税情報 被保険者資格取得事務にかかる他機関における資格情報 被扶養者認定事務にかかる課税・非課税、住民票関係情報等 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務にかかる組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務にかかる組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合	他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合				
<ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務にかかる給付情報等 高齢受給者負担区分判定等にかかる課税・非課税情報 被保険者資格取得事務にかかる他機関における資格情報 被扶養者認定事務にかかる課税・非課税、住民票関係情報等 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務にかかる組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務にかかる組合における資格取得、被扶養者資格関連情報 				

個人情報保護に関する諸規程を改訂いたしました

マイナンバー法の施行に合わせ、個人情報保護に関する諸規程を改訂いたしました。「プライバシーポリシー」「健康保険組合等が保有する個人情報(別表1)」「健康保険組合の通常業務での主な利用目的(別表2)」以外の規程については、ホームページをご参照ください。

プライバシーポリシー

全国硝子業健康保険組合は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」といいます。)を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当健康保険組合の業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したのみに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに係る法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

平成28年4月1日より

傷病手当金 出産手当金の 支給額の算定方法が変わります！

“傷病手当金”は被保険者が業務外の病気やケガのために仕事に就くことができず休業し、給料等がもらえないとき、また“出産手当金”は被保険者が出産のために仕事を休み、給料等がもらえないときに、生活保障として健康保険組合から給付されます。平成28年3月31日までは支給開始前の被保険者の標準報酬月額で算定されていましたが、法律改正により平成28年4月1日から、支給開始される前12カ月の標準報酬月額を基に計算された金額の算定方法が変わります。

(改正前) 平成28年3月31日までの支給額

1日あたりの金額
被保険者の標準報酬日額の
3分の2に相当する額

(改正後) 平成28年4月1日からの支給額

1日あたりの金額
支給開始日(※1)以前の継続した12カ月間の標準報酬月額の平均月額を30で除した日額(※2)の3分の2に相当する額が支給日額となります。
(※1) 支給開始日は一番最初に給付が支給された日のことです。
(※2) 10円未満を四捨五入した額

支給開始日以前に12カ月の標準報酬月額がある場合

月	H27年						H28年						
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
標準報酬月額(千円)	280	280	280	280	300	300	300	300	300	300	300	300	300

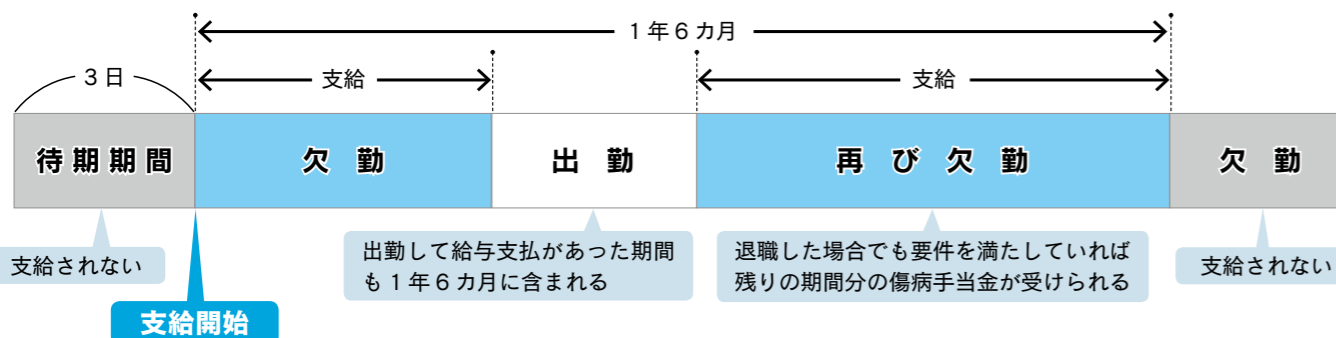
- ① 支給開始日以前の12カ月(H27.6月～H28.5月)各月の標準報酬月額を合算して平均額を算出します。
 $(280 \text{千円} \times 3 \text{カ月} + 300 \text{千円} \times 9 \text{カ月}) \div 12 \text{カ月} = 295,000 \text{円}$
- ② 平均額(295,000円)の日額を算出します。
 $295,000 \text{円} \div 30 \text{日} = 9,833.333\cdots$ (10円未満を四捨五入)
- ③ 日額の3分の2相当額の支給日額を算出します。
 $9,830 \text{円} \times 2/3 = 6,553.333\cdots$ (1円未満四捨五入) \Rightarrow 1日あたりの金額は 6,553円となります。

支給開始日以前の期間が12カ月に満たない場合

- A 支給開始日の属する月以前の継続した被保険者期間の標準報酬月額を平均した額
B 支給開始日の属する年度の前年度9月30日における当組合被保険者の平均標準報酬月額
※平成27年9月30日における当組合の平均標準報酬月額は340千円
 \Rightarrow AとBを比べて、少ないほうの額を使用して算出します。

- 支給期間は、これまでどおり同一の病気やケガおよびこれによって発した疾病について、支給開始日から最長で1年6カ月です。

同一疾病で再び休職することになった場合は、最初に傷病手当金が支給された日から通算して最大1年6カ月までとなります。途中で出勤した期間も、1年6カ月に含まれます。



ご家族が 被扶養者資格を喪失していませんか？

春は就職、進学シーズンです

ケース1

就職や結婚などで 他の健康保険に加入したとき

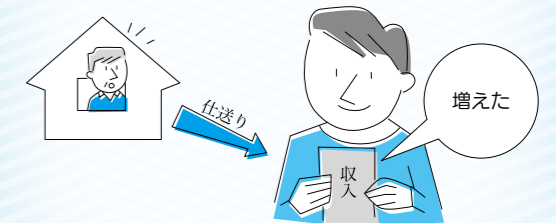
- 被扶養者が就職して、勤め先の健保組合等の被保険者になった
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった



ケース4

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった



※詳しい送金額については、健保組合にお問い合わせください。

ケース2

パート・アルバイトや年金などの 年収が基準額を超えたとき

- 被扶養者の年収が130万円※以上になった
- 被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2以上になった



※60歳以上または障害がある場合は180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金等を含む)

ケース5

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった

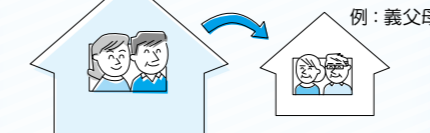


※一定の障害があると認定された65～74歳の方が、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

ケース3

別居したとき

- 同居していることが条件の被扶養者※と別居した
- 別居後、被扶養者の収入を上回る仕送りをしていない

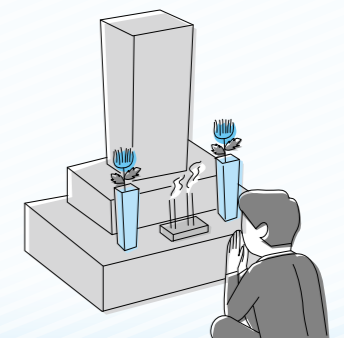


※被保険者の配偶者(内縁を含む)、子・孫、弟妹、父母などの直系尊属以外の3親等内の親族は、同居していることが被扶養者の認定条件です。
*平成28年10月1日から、兄弟の認定条件について「同居」の条件がなくなる予定です。

ケース6

亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなった



上記に該当する場合は、健保組合へすみやかに届出を！

園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を經由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースをご紹介します。

バス停、駐車場の入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷き詰められた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢に沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気によれば山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆつくりと下りよう。峠口で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く

約5.5km
約4時間

晴れた日には山頂（西峰）より富士山を望める



ワサビ田もある



ムシカリ峠分岐。山頂はすぐそこ！



大滝の路は森林セラピーロードに認定されている

落差35m



三頭大滝
森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることが出来る。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



森林館
研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。



かんぽの宿 の割引が受けられます！

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のできない場合が一部あります。

利用方法

Webサイトをご覧ください。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」とは、全国硝子業健康保険組合加入の企業で働く方やその家族が利用できるお得な福利厚生サービスのことです。

ガラスけんぽクラブオフ 家族揃って出掛けよう！ お得なクラブオフのオススメレジャーメニュー

東京	神奈川	大阪	岡山
<p>申込No.5005505</p> <p>マダム・タッソー東京</p> <p>有名人の等身大フィギュアがいっぱい！ ロンドン発の体験型アトラクション</p> <p>最大 54% OFF</p> <p>会員特典 金券</p> <p>【入場券】 大人・小人 …1,700円→2,200円→1,000円</p> <p>※3歳以上は有料。 ※事前予約不可。 ※料金の一部は当クラブが補助しています。</p>	<p>申込No.7023922</p> <p>箱根小涌園「ユネッサン」</p> <p>水着で入れるアミューズメントゾーンは 家族みんなで楽しめます！</p> <p>最大 43% OFF</p> <p>会員特典 金券</p> <p>【バスポート】 大人(中学生以上)…4,100円 VIP会員 2,300円 スタンダード会員 2,660円</p> <p>※子ども料金の設定はございません。</p>	<p>申込No.5006229</p> <p>レゴランド®ディスカバリーセンター大阪</p> <p>お子様とご家族を対象とした カラフルで創造力溢れる屋内型施設</p> <p>最大 42% OFF</p> <p>会員特典 金券</p> <p>【入場チケット】 全日券→1,650円 平日券→1,450円</p> <p>※一般料金:大人(13歳以上)2,500円、小人(3~12歳)2,000円 ※大人(16歳以上)のみ、お子様(15歳以下)のみのご入場はご遠慮いただいております。 ※平日券は一部ご利用いただけません。 ※平日券は会員専用ホームページでご確認ください。 ※平日券がご利用いただけない期間は全日券をご購入ください。</p>	<p>申込No.7023969</p> <p>ブラジリアンパーク 鷲羽山ハイランド</p> <p>ハイランド名物サンパショーは毎日開催 絶叫マシンにも乗り放題！</p> <p>最大 46% OFF</p> <p>会員特典 金券</p> <p>【入園券+フリーパス券】 小学生以上 VIP会員 1,500円 …2,200円~2,800円 スタンダード会員 1,750円</p> <p>※3歳未満は無料。 ※3歳~小学生未満の方、50歳以上の方も本チケットにてご利用可能ですが、印刷クーポンをご利用いただいた方がよりお得になります。 ※バンジージャンプは1人1回1,500円(オリジナルシャツ付)が別途かかります。</p>

ご利用方法 **金券** ホームページより金券をご購入の上、ご利用当日にご提出ください。1件につき送料390円が別途かかります。発送には1週間程度かかります。

●ご利用の際は必ずホームページに掲載の利用方法・特典内容・有効期間を十分ご確認ください。掲載の利用方法以外でお申し込みされた場合は、特典を受けられません。
●一般料金と会員料金の差額の一部はクラブオフが負担しております。 ●掲載内容は、すべて2016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ので、予めご了承ください。 ●他の特典との併用不可。

サービスの詳細や利用方法については、
会員専用ホームページにアクセスしてご確認ください！

ガラスけんぽクラブオフ **検索**
[URL] <http://www.club-off.com/glass>

のど・鼻をスッキリさせたいとき

牛肉とれんこんのピリ辛炒め

1人分
250kcal / 塩分2.3g

材料(2人分)

牛肉……………	120g	れんこん……………	中1節程度	
しょうゆ……………	小さじ1	パプリカ(赤・黄など)…	1/2個程度	
酒……………	大さじ1	にんにく……………	1かけ	
片栗粉……………	小さじ1	しょうが……………	1かけ	
A	オイスターソース…	大さじ1	ごま油……………	小さじ2
	しょうゆ……………	小さじ1	唐辛子……………	1本程度
	酒……………	大さじ1		
	みりん……………	小さじ2		

作り方

- ①牛肉はしょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。Aはすべて混ぜ合わせておく。れんこんは皮をむき、5mm程度の輪切りにする。パプリカは、短冊切りにする。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油、①のにんにくとしょうが、唐辛子を入れ、香りが出るまで炒める。
- ③れんこんを加え炒め、透明感がでてきたら取り出す。同じフライパンに牛肉を入れて炒め、色が変わったなられんこんとパプリカを加え、炒める。
- ④Aの合わせ調味料を加え、炒め合わせてから、器に盛る。



注目 れんこん→タンニン

ポリフェノールの一種であるタンニンには、抗酸化作用、殺菌作用があることから、花粉症予防に効果が期待されています。



新たまねぎと大葉のサラダ

1人分
38kcal / 塩分0.2g



材料(2人分)

A	塩……………	2つまみ
	酢……………	小さじ2
	こしょう ……	少々
	オリーブオイル…	大さじ1
新たまねぎ……………	1/2個	
桜えび……………	大さじ2	
大葉……………	5枚	

作り方

- ①Aは材料を順に混ぜ合わせておく(ドレッシング)。新たまねぎは薄くスライスし、さつと水にさらして、水気を切っておく。桜えびはフライパンで炒る。大葉は千切りにする。
- ②新たまねぎと桜えびを混ぜ合わせ、器に盛り、ドレッシングをかける。
- ③大葉を飾る。

注目 たまねぎ→ケルセチン

たまねぎに多く含まれる淡黄色の色素成分、ケルセチンは、花粉症などのアレルギー疾患の改善に役立つといわれています。



Column

免疫力アップで花粉症を撃退!

アレルギー症状のひとつ「花粉症」には、日本人の約25%が悩まされているといわれます。予防には、まず免疫力を上げて、免疫バランスを整えることが大切です。ヨーグルトやたまねぎなど免疫力を高めてくれる食材を積極的に摂りましょう。

また有酸素運動は免疫力アップに効果的なので、運動習慣のある人は、運動量を減らさないようにしましょう。屋外で運動する場合は「メガネ・マスクなどを着用する」「花粉の飛散量が少ない早朝に30分程度ウォーキングをする」など工夫し、花粉症に負けない体を作りましょう。

