

マイナンバーの提供にご協力をお願いいたします



健康保険の業務で個人番号(マイナンバー)の利用が始まります

平成28年1月以降、社会保障・税・災害対策の3分野の行政手続きにおいて、順次、マイナンバーの記載が必要になっていきます。健康保険組合でも、健康保険法による保険給付の支給等の事務において、マイナンバーを取り扱うこととなります。

平成29年1月以降は、健康保険組合に提出する書類のうち、マイナンバーの記載が必要となる書類もあります。健康保険組合では、それに先立ち今秋から被保険者・被扶養者(以下、加入者と呼びます)のマイナンバーの収集を開始します。収集については、事業所を通じての取得と住基ネット(J-LIS)を利用して取得する2つの方法を併用して収集します。平成29年1月末までに、平成29年1月1日時点の全加入者のマイナンバーを収集しますので、ご協力をお願いいたします。

健康保険組合の番号制度への取り組み



健康保険組合は、番号制度上、「個人番号利用事務実施者」といい、社会保障分野の中の健康保険の事務を行う機関としてマイナンバーを扱うため、皆様のマイナンバーの収集を行います。事業所にお勤めの方は事業主経由で、任意継続被保険者の方は直接、健康保険組合にご提出いただくこととなります。

事業主は、番号制度上、「個人番号関係事務実施者」といい、事業所にお勤めの方からマイナンバーを収集し、健康保険組合へ提出していただきます。

加入者の皆様は、マイナンバーは生涯にわたって利用する番号なので、紛失したりしないよう大切に保管してください。また事業主から、健康保険組合に提出いただくためにマイナンバーの求め(または提供同意の依頼)があつたときは、ご協力をお願いいたします。

「個人情報保護関連管理規程」の整備

マイナンバーをその内容に含む個人情報を「特定個人情報」といい、番号法では、個人情報保護法よりも厳しい措置が規定されています。健康保険組合では、皆様の大切な個人情報を収集し適切に活用するために、諸規程の整備を行い、完了しています。

今後のスケジュール

平成 28 年
10月以降

- 健康保険組合ではマイナンバーの収集を開始
マイナンバーの収集方法については、①事業所からの取得、②住基ネット(J-LIS)からの取得、と2つの経路での収集

平成 29 年
1月以降

- 任意継続被保険者については、①本人からの直接取得、②住基ネット(J-LIS)からの取得、と2つの経路での収集

平成 29 年
7月以降

- 健康保険組合に提出する「資格取得届」や「被扶養者異動届」など、いくつかの書類にマイナンバー記入欄が設けられる

- 健康保険組合と他の関係機関との情報連携開始

※住基ネットからの取得では、本人確認作業が不要です。本人の同意や突合結果の通知をする必要がありません。

健康保険業務に利用が拡大される個人番号(マイナンバー)



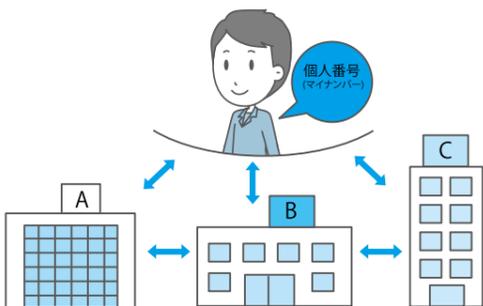
Q 1 個人番号(マイナンバー)って何?

A 1 平成27年10月から個人への通知が始まった、行政事務などで個人を識別するために使用する固有の12ケタの番号です。一人ひとりに固有の番号が割当てられ、原則として生涯を通じて同じ番号を使用します。



Q 2 マイナンバー制度とはどんなしくみですか?

A 2 複数の機関に存在する個人の情報を同一人物の情報であるという確認を行うためのしくみであり、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤(インフラ)です。



Q 3 個人番号は健康保険業務でどのように利用されるのですか?

A 3 被保険者資格取得の届出、被扶養者の届出、療養費・傷病手当金・出産育児一時金等の保険給付手続きなどの際に、個人を特定し、適切に事務を行うために利用します。

<個人情報の保護について>

個人番号(マイナンバー)をその内容に含む個人情報は「特定個人情報」とされ、個人情報保護の対象となりますが、個人番号は他の個人情報と異なり、本人の同意があっても法律で定められた場合以外に使用・提供することが禁止されています。

健康保険組合における個人番号の利用は、健康保険に関する個人番号関係事務において利用することに限定されます。健康保険組合では、法律やプライバシーポリシーなどを遵守し、適切に個人番号の情報を取り扱います。

Q 4 具体的にはどのように手続きが変わるのですか?

A 4 平成29年1月から、各種申請書・届出書の様式に個人番号欄が設けられます。平成29年1月以降、被保険者の資格取得届や被扶養者の届出を提出していただく際には、個人番号を記入していただくこととなります。また現在は、保険給付の申請書に健康保険証の記号番号を記入することとされていますが、今後は、個人番号でも手続きが可能となります。





「被扶養者の再認定」にご協力をお願いいたします

健保組合では、毎年「健康保険被扶養者確認調書」(以下、確認調書)により、被扶養者資格の再確認を行っています。これは保険給付および高齢者医療制度への納付金の適正化を図ることを目的に、当組合の被扶養者となっている方が、現在もその状態にあるかを確認させていただくための大切な調査です。対象となられた方は、配布された確認調書を事業主様を通じ、必ず提出期限内にご提出いただきますようお願いいたします。なお、確認調書により被扶養者資格の条件にあてはまらない方および確認調書が提出されない方については、被扶養者資格が削除となりますのでご注意ください。

「再認定」の確認対象となる方

当組合の被扶養者

※ただし、次の方を除きます。

- ①平成10年4月2日以降に生まれた「子」
- ②認定年月日が平成28年6月1日以降の方

確認調書の提出期限

※確認調書は9月中旬に健保組合より事業主様宛に送付いたします。

平成28年10月31日(月)健保組合必着(期限厳守)

確認調書の裏面をご参照のうえ、再認定に必要な書類を添付してご提出ください。

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

- 同居の場合は、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、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、仕送りと合計額が月額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)以上となっ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。

平成28年10月から健康保険が変わります

被扶養者認定について、「兄弟」の同居要件がなくなります

平成28年10月1日から、「兄弟」の被扶養者認定における同居要件がなくなり、別居していても収入要件等を満たせば、被扶養者として認定されることとなります。



パート・アルバイトの社会保険の適用が拡大されます

平成28年10月1日から、①~⑤のすべての要件に該当する場合は、社会保険(健康保険・厚生年金保険)の被保険者として加入することとなります。

- ① 特定適用事業所に雇用されること
- ② 1週間の所定労働時間が20時間以上であること
- ③ 雇用期間が1年以上見込まれること
- ④ 賃金の月額が8万8千円以上であること
- ⑤ 学生でないこと

※特定適用事業所：同一事業主(法人番号が同一)の適用事業所の厚生年金保険の被保険者数の合計が1年間で6カ月以上500人を超える適用事業所

なお、被扶養者であるご家族が勤め先の健康保険の被保険者となった場合は、当組合の被扶養者資格がなくなります。該当した場合は、すみやかに削除の届出をお願いします。

こんなときはどうなりますか？

適用拡大Q&A

Q 被扶養者としてガラスけんぽに加入していますが、パートとして働いていて、給与から雇用保険料が控除されています。今回の適用拡大の対象になりますか？

A 勤務先が特定適用事業所となった場合は、適用拡大の対象になる可能性がありますので勤務先に確認してください。適用拡大の対象になった場合は、当組合の被扶養者として認定できませんので削除の届出をしてください。

Q 現在、被扶養者認定の収入の範囲内でパートとして働いています。今回の適用拡大に伴い、被扶養認定の収入の限度額(年収130万円未満、または60歳以上及び障害年金受給者は180万円未満)は変更されるのですか？

A 被扶養認定の収入の限度額については変更されません。ただし、勤務先が特定適用事業所となった場合は、短時間労働者として被保険者資格を取得する場合がありますので勤務先に確認してください。

40歳以上の被扶養者の皆様へ

パート勤務先などで受けられた 健診結果のご提出をお願いします

健保組合は、国が定めた特定健診受診率の目標値(平成25～29年度の設定は85%)を達成しなければなりません。当組合に加入している被扶養者の皆様の受診も、この目標値の達成に大きく関係してきます。

もし、目標値を達成できなかった場合、国から健保組合へ金銭的なペナルティが課されることとなりますので、将来的に当組合の健康保険料率が上がってしまい、皆様にさらなる負担を強いることにつながってまいります。

パート勤務先などで健診を受診された場合、その健診結果を当組合にご提出いただかないと、せっかく受診しているのに「受診していない」とみなされ、受診率にカウントされません。大変お手数ですが、できるだけ健診結果をご提出いただき、受診率のアップにご協力くださいますようお願いいたします。

なお、ご提出いただきました健診結果等の取り扱いにつきましては、当組合の「個人情報保護管理規程」を遵守いたします。プライバシーは厳重に守られますのでご安心ください。

健診結果
コピー

ご提出いただく書類

- ①健診結果のコピー(原本はご自身の健康管理のため保管してください)
- ②問診票(特定健康診査に関する質問票)のコピー

※健診時に問診票を提出してしまい手元にない場合は、当組合ホームページからダウンロードしてください(<http://www.glasskenpo.or.jp/> [申請書一覧](#) > [保健事業に関する書式](#) に掲載。インターネット等の環境がない方は、当組合へご連絡いただければお送りします)。提出の際は、記入もれのないようにしてください。

なお、次に該当する方は、ご提出いただく必要はありません。

- 当組合が実施する健診(当組合が発行した受診券を利用した特定健診も含む)を受診された方
- 平成29年3月31日までに満40歳に達しない方

送付先および
お問い合わせ先



〒130-0026 東京都墨田区両国4-25-12
全国硝子業健康保険組合 健康管理課
☎03-3634-5792(直通)

女性(30歳以上)の皆様へ

平成29年度 春季 東振協婦人健診(平成29年4月～7月実施)のご案内について

申込み方法等、詳細につきましては平成28年11月下旬頃に事業所へお知らせいたします。

*同時期に当組合ホームページにもご案内が掲載されます。

任意継続被保険者の方はホームページをご確認くださいませよう願いたします。

インフルエンザの予防接種を 受けましょう



重症化も防ぎます



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチン —2016-2017 シーズン—

※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/ブーケット/3073/2013(山形系統)
- ・B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて含まれるウイルスの種類が変わります。

流行前に受けましょう



インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5か月間ほど効果が続くと考えられています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種しておくといでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

毎日
行おう

インフルエンザ・かぜ予防の基本



手洗い 特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



食事 1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



うがい 初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。



マスク 使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間がないように密着させます。



13歳未満のお子さんを
お持ちの方へ



3歳未満のおさんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

インフルエンザ予防接種の費用を補助します

健保組合では年度内1回に限り、1人につき税込1,000円を上限としてインフルエンザ予防接種費用の補助を実施します。申請には、医療機関に費用を支払った際に発行される**領収書(レシート可)の原本**が必要となります。忘れずにもらい、捨てずに保管しておきましょう。

任意継続被保険者以外の方は事業所ごとに健康保険ご担当者様かとりまとめた申請となります。申請できる期間

は原則として予防接種後2か月以内となっておりますので、予防接種を受けたらすみやかに申請しましょう。

●ご案内文書、申請書等は当組合ホームページからもダウンロードできます。

➡ <http://www.glasskenpo.or.jp/>
トップページ「NEWS & TOPICS」に掲載

当健保組合の理事・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30日（月）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28年5月30日～平成31年5月29日】

(敬称・役職名省略)

選定議員				互選議員				
理事長	鈴木 竹敏	株式会社鈴木	理事	岩澤 康行	岩澤硝子株式会社	監事	古川 良雄	興亜硝子株式会社
理事	中村 桂吾	中金硝子総合株式会社	理事	松本 作太	ジオマテック株式会社	議員	小森 浩	八洲貿易株式会社
	菅原 實	菅原工芸硝子株式会社		丸山 光二	不二硝子株式会社		小山 正敏	東京特殊硝子株式会社
	村松 邦男	松徳硝子株式会社		高橋 基之	第一硝子株式会社		金子 義治	日本板硝子ビルディングプロダクツ株式会社
	小泉 忠明	株式会社小泉硝子製作所		平崎 純二	柴田科学株式会社		山内 伸平	AGC グラスプロダクツ株式会社
	島本 光男	三和フロスト工業株式会社		林 洋光	クオリテックファーマ株式会社		松本 俊輔	マテックス株式会社
	七島 徹	柏洋硝子株式会社		片岡 卓也	イケダガラス株式会社		福本 勝則	日本硝子産業株式会社
	前田 憲二	全国硝子業健康保険組合		小柳 敏一	岡本硝子株式会社		柴田 貴史	東京理化学器械株式会社
監事	田嶋 文男	田嶋硝子株式会社	議員	橋本 信秀	株式会社玉俊工業所			
議員	大久保 保	株式会社大久保製薬所	議員	小森 浩	八洲貿易株式会社	議員	齋藤 雅樹 様	東京理化学器械株式会社
	植野 清	株式会社メガネドラッグ	議員	小山 正敏	東京特殊硝子株式会社	議員	岡庭 啓二 様	株式会社シンクロン
	村田 貴志	浜屋ガラス株式会社	議員	金子 義治	日本板硝子ビルディングプロダクツ株式会社			
	中村 健二	株式会社スマイルドラッグ	議員	山内 伸平	AGC グラスプロダクツ株式会社			
	榎本 晴康	コーニングジャパン株式会社	議員	松本 俊輔	マテックス株式会社			
	佐々木 勝廣	AGC 硝子建材株式会社	議員	福本 勝則	日本硝子産業株式会社			
	中川 文夫	株式会社ライクス	議員	柴田 貴史	東京理化学器械株式会社			
	本多 聡	日硝興産株式会社	議員	橋本 信秀	株式会社玉俊工業所			

長い間ありがとうございました

右記の方が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。

前議員	齋藤 雅樹 様	東京理化学器械株式会社
	岡庭 啓二 様	株式会社シンクロン

※対象は、被保険者および被扶養者

三大疾病などのサービスクラス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオンの取得のために、専門医同士の相互評価で高い評価を得た専門医をご案内するサービスです。
※対象疾患は予告なく変更されることがあります。
※地域や疾患によってはご希望に沿えない場合があります。

ベストドクターズ®サービス

※対象は、被保険者および被扶養者

- 仕事、職場の悩み
- 家庭、地域での悩み
- 心理的、精神的な悩み

相談内容

※対象は、被保険者および被扶養者

電話、または面接でカウンセリングが受けられます。面接

メンタルヘルスカウンセリング

※対象は、被保険者およびその家族

健康の不安、心の悩み、仕事のストレス、人間関係の悩み、育児のこと、介護のことなど様々な悩みや不安の電話相談です。話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなりますよ。経験豊富なスタッフが年中無休、24時間サービスの『電話健康相談』で、迅速かつ的確なアドバイスをいたします。

けんぽファミリー健康相談（電話健康相談）

仕事のストレス、人間関係の悩み
まずは電話で相談してみませんか



健康保険組合の財源は 皆さまからの保険料で 賄われています!!



将来、年金はいつから、いくらぐらいもらえるのか——ということは何多くの人の関心事になっていますが、同じ社会保障である医療保険制度について、気にかけている人はどれほどいるのでしょうか？

超高齢化社会に突入した我が国では、医療の高度化等による医療費の高騰が大きな問題となっており、今後もこの状態は続くと思われています。このような中で、国民皆保険制度を堅持し続けていくためには、生活の質の維持・向上を確保しつつ、医療費が過度に増大しないよう、必要な施策を実施することが健康保険組合に求められています。当組合では、これまで以上に医療費の適正化に向け努めてまいりますので、被保険者・被扶養者の皆さまにご理解いただき、皆さまには今後ともご協力をお願いするとともに、健康保険のルールを守り、正しいマナーでの医療機関の受診や施術所での施術を受けることを重ねてお願いいたします。

健康保険財政は、皆さまと健康保険組合の協同で守られます

●診療報酬（レセプト）点検

毎月、社会保険診療報酬支払基金より月平均45,000枚、4億5千万円相当の請求があり、この診療報酬が正しく請求されているかを確認するため、毎月全件の資格確認、内容点検を実施しています。内容点検については外部委託と併せて組合内部でも実施をしています。

●傷病手当金の審査の強化

支給決定に際し、担当医師・事業主・被保険者等に対して文書照会等による審査の強化を図っています。平成28年4月の改正省令により、健康保険法施行規則第84条第7項が新設され、資格取得直後の申請の場合について添付書類が追加されました（ホームページを参照ください）。

●「柔道整復師、はりきゅう、マッサージ」療養費の照会業務の強化

「柔道整復師」「はり・きゅう」「マッサージ」では、一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。なお、柔道整復師の療養費申請では、施術部位、施術回数、同一月に家族で施術を受けたなどといった場合は、被保険者に対する文書照会の強化を図り、適正な施術の請求に対して給付を行います。

「はり・きゅう、マッサージ」では、同意した医師、被保険者等に照会を行い、さらに症状の改善がみられない長期の施術を受けているものについては、治療の効果等を検討したうえで、支給決定をします（詳細はリーフレット『柔道整復師・鍼灸師の正しいかかり方』を参照ください）。

●ジェネリック医薬品の使用促進（年2回発行）

ジェネリック（後発）医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は約半分。医師・薬剤師に相談して、ジェネリック医薬品に替えることができたら、家計の負担・医療費をもっと軽くすることができます。

慢性疾患等でお薬を受けている方を対象に「ジェネリック医薬品の差額通知」でお知らせしています。

●医療費のお知らせ（年2回 9月、3月発行）

半年分の診療報酬を1世帯毎にとりまとめ、被保険者の方にお知らせしています（療養費（柔整）含む）。医療機関等からもらった診療明細書や領収証と見合わせて、確認してください。

請求内容に相違があった方からの連絡で医療機関からの架空請求や水増し請求が発覚しています。

●海外療養費支給申請書における重点審査

海外療養費の不正請求対策の一環として、健康保険法施行規則（大正15年内務省令第36号）第66条4項の規定が新設されたので添付書類の追加をしました（ホームページを参照ください）。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名のとおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついている滝は21ある。

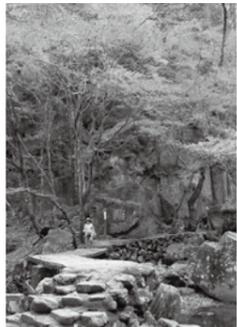
次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されている。

川の上流に向かって比較的平坦な遊歩道を行くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るか、先に行つてバスに乗ることもできる(バスの本数が少ないので事前に要確認)。

散策したあと、近くにある温泉宿でゆっくり湯につかれば、旅の疲れも癒えるだろう。



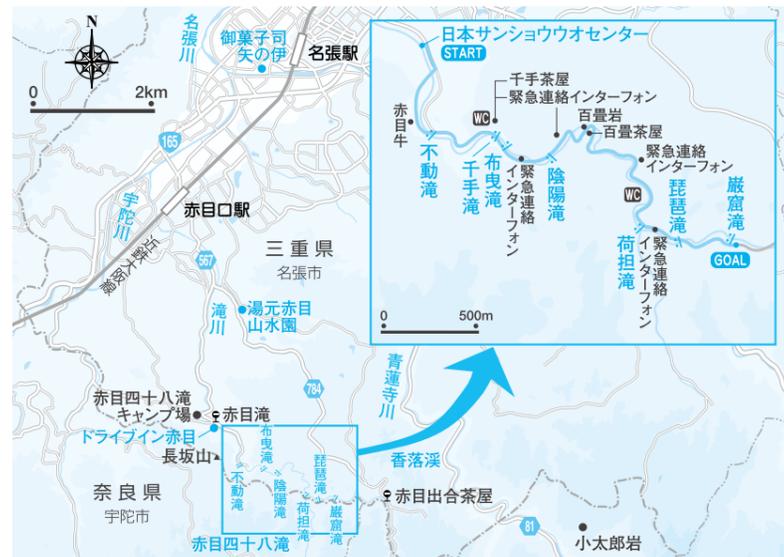
夜間の散策もライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!
期間:平成28年11月3日(木)～11月27日(日)の毎日(荒天の場合は中止)
時間:16:00～20:00
※ライトアップの時間も入山料は必要です。



▲歩きやすく整備された遊歩道



ここで入山料を支払いウォーキングスタート!
日本サンショウウオセンター
入館料:一般400円 小・中学生200円
赤目四十八滝入山料を含む
開館:8:30～17:00(4月1日～11月30日)
9:00～16:30(12月1日～3月31日)
休館日:12月28日～12月31日
電話:0595-63-3004



荷担滝
高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、渓谷一のビュースポット。



岩壁の紅葉と滝のコントラスト 赤目四十八滝を歩く (三重県・名張市)

約3.3km
約90分

赤目五瀑

琵琶滝
高さ15m、赤目五瀑の最後を飾る琵琶滝。滝の景観が楽器の琵琶の形に似ている。絶壁に囲まれた滝壺は、神秘的な濃い色に。



千手滝
高さ15m、幅4m。滝、岩、樹木、滝壺が調和した美しい滝。岩を伝って千手のように水が落ちることから千手観音にちなんでつけられたという。



不動滝
高さ15m、幅7mで、不動明王にちなんで名づけられた。「滝参り」とはこの滝に入ること、明治の半ばまではこの先には入れなかった。



不動明王が乗って現れたという伝説の赤目の牛の像を発見!

布曳滝

高さ30m、固い岩をえぐってできた滝壺は深さ約30mとか。

ガラスけんぽクラブオフ

仕事終わりにちょっとした休日でも気軽に楽しめる「カラオケ」をお得に楽しもう

◆「カラオケ」メニューの一例

全国 ビッグエコー 申込No.7000604

過ごしやすい空間に最新カラオケ機器、優れた映像、音響装置を設置

会員特典 [印刷クーポン](#) [画面提示クーポン](#)

【カラオケ室料】
一般/平日……………**30%OFF**
一般/金土日、祝前日……………**20%OFF**

●他の割引サービスとの併用不可。●1枚につき1グループまで有効。●一部ご利用にならない店舗がございます。●ビッグエコーメンバー特典(会員料金、ポイント付与、ポイント値引)との併用不可。●飲み放題込み料金制、コースパックご利用の場合は総額5%割引。●1ドリンクオーダー制の料金コースでご利用いただく場合は、ご利用料金に加えてお一人様1ドリンクのご注文をお願いします。●パーティーコースとは併用不可。

東北/関東/甲信越/北陸/東海/近畿/中国/四国/九州 カラオケ JOYSOUND直営店 申込No.7011860

もっとカラオケを楽しもう!

会員特典 [印刷クーポン](#) [画面提示クーポン](#)

【カラオケ室料】
通常……………**会員料金より30%OFF**
17:00～20:00入店……………**会員料金より50%OFF**
フリータイム……………**会員料金より10%OFF**
【パーティーコース】 **総額より10%OFF**

●ご利用1回につき1枚使用できます。●受付時に「ご利用時に必要なもの」をご提示ください。●他券、他サービスとの併用はできません。●消費税抜きの料金からの割引率になります。●本サービスはカラオケ店の室料、複合カフェ店・飲食店の利用にのみご利用いただけます。物販にはご利用いただけません。

全国 カラオケ本舗まねきねこ 申込No.7009655

まねきねこの看板が目印
フードや飲み放題メニューも充実

会員特典 [印刷クーポン](#) [画面提示クーポン](#)

【会員特典】
カラオケ室料30%OFF
または、**ポテトフライ1皿サービス**

●フリータイムは10%OFFとなります。●特別期間中(年末年始・GW・夏休み期間など)はご利用いただけません。特典対象となる日程の詳細は各店舗へお問い合わせください。●他の割引券との併用不可。●クーポンは会計前にご提示をお願いします。●店舗によってサービスが異なることがあります。

東北/関東/東海/近畿 カラオケマック 申込No.7018763

究極のリラクゼーションスペースをご提供
歓迎会・送別会・二次会パーティーにどうぞ

会員特典 [印刷クーポン](#) [画面提示クーポン](#)

【カラオケ室料】
50%OFF

●他の割引券等との併用不可。
●1枚につき1グループまで特典適用可。

「カラオケ」のあと、皆さんでお食事はいかが?

「ガラスけんぽクラブオフ」には全国津々浦々の飲食店の優待メニューを取り揃えております。ぜひ会員専用ホームページにアクセスして、グルメメニューを検索してみてください!

◆「グルメ」メニューの一例

東京 クラフトビールタップ新宿三丁目 申込No.5002764

会員特典 [印刷クーポン](#) [画面提示クーポン](#)

【飲食代金】
18%OFF

●他の割引券との併用不可。●1枚につき1グループまで利用可。
●コースでの利用不可。

東北/関東/東海/近畿 東天紅 申込No.0049694

会員特典 [印刷クーポン](#) [画面提示クーポン](#)

【ご飲食代】
10%OFF

●企画商品は割引の対象となりません。●他の割引および優待券との併用不可。
●現金でのご利用になります。●飲み放題付ご宴会プランは割引の対象外。

ご利用方法 [印刷クーポン](#) ホームページよりクーポンをプリントアウトし、ご利用当日にご提出ください。 [画面提示クーポン](#) スマートフォンに直接クーポンを表示し、ご利用時にご提示ください。

●ご利用の際は必ずホームページに掲載の利用方法・特典内容など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8月現在の情報です。予告なく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。

「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。国内宿泊、海外宿泊、レジャー、スポーツ、ショッピング、育児・介護サービスなどが優待価格でご利用いただけます。

200,000カ所以上の お得な優待メニューが、 あなたの暮らしを豊かに!	国内の宿 国内約20,000軒のホテル・旅館が 最大90%OFF ※VIP会員がホームページ限定「タイムセール」企画500円の宿をご利用の場合	レジャー 全国約700カ所の遊園地・テーマパークが 最大75%OFF ※VIP会員の場合
日帰り湯 全国約700カ所の日帰り湯施設が 最大60%OFF	グルメ 全国40,000店以上の飲食店などで 最大50%OFF	映画・エンターテインメント 全国の映画館やカラオケルームなどを 会員優待価格 で

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>

野菜のビタミンでかぜを予防しよう!

緑黄色野菜のチキンロール

ビタミンもたんぱく質もしっかり摂れる抵抗カアップメニュー

1人分/159kcal

塩分/2.3g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	1枚	
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	
にんじん	1/4本	
ほうれん草	2株 (60g)	
小麦粉	小さじ 1	
赤ワイン	大さじ 1	
A	バルサミコ酢	大さじ 1
	赤ワイン	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	はちみつ	小さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1
グリーンレタス	4枚	



作り方

①鶏もも肉は厚みがある部分に切り込みを入れて開き、塩とこしょうをふっておく。にんじんは1cm幅の拍子木切りにして茹でる。ほうれん草は1%の塩(分量外)を入れた湯で茹でる。

②肉に小麦粉を薄くまぶし、肉の上になんじんとほうれん草を1列に並べる。手前から巻き、タコ糸でしばる。
③フライパンを中弱火で温めてから②を入れ、転がしながらこんがり焼く。弱火にして赤ワインを入れ、ふたをして2

～3分蒸し焼きにする。

④Aを入れて転がしながら照りが出るまで煮からめる。
⑤フライパンから取り出し、あら熱が取れたらタコ糸を取り、食べやすい大きさに切って、レタスを敷いた皿に盛る。

旬の野菜 にんじん (βカロテン)

にんじんにはβカロテンが豊富です。βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。油と一緒に摂取すると吸収率がアップするので、ソテーにしたリドレッシングをかけて食べるのがおすすめです。



かぼちゃとカッテージチーズのサラダ

簡単に作れてビタミンも豊富なベジDISH

材料 (2人分)

かぼちゃ	150g
バター	8g
塩	小さじ 1/3
こしょう	適量
サンチュ	2枚
カッテージチーズ	大さじ 1/2

作り方

①かぼちゃは皮と種を取り除き、水から茹でる。串がスッと通るようになったらボウルに取り出し、温かいうちにバターと塩を混ぜる。
②①のあら熱がとれたら、こしょうで味を整えてサンチュを敷いた皿に盛る。カッテージチーズをのせる。

1人分/99kcal

塩分/0.7g



旬の野菜 カボチャ (βカロテン、ビタミンC・E)

かぼちゃは、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEがそろった食材で、抵抗力をつけるのに効果的です。夏に収穫されますが、3カ月前後寝かせて甘みが出てくる秋～冬が食べ頃です。



コラム

ビタミン豊富な野菜や果物でかぜやインフルエンザを予防!

気温が下がり冬本番間近になると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。これらを予防するには日頃から体の抵抗力をつけておくことが大切です。効果のある栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEです。これらは緑黄色野菜に多く含まれているので、色の濃い野菜を摂取するように心がけましょう。

ビタミンAは目や鼻の粘膜を保護して免疫細胞を活性化し、ビ

タミンCは感染に対する抵抗力を高め、ビタミンEは抗酸化作用で免疫細胞を守る働きがあり、合わせて摂ることで効果が大きくなります。

また、さまざまな食材から多様な栄養を摂ることも必要です。魚や肉のたんぱく質もバランスよく摂取して、かぜやインフルエンザにかかりにくい体をつくりましょう。