

平成29年度
収入支出予算

一般勘定

科目	予算額(千円)
保険料	12,104,463
その他	109,549
経常収入合計	12,214,012
調整保険料収入	140,779
財政調整事業交付金	115,316
その他	7
経常外収入合計	256,102
収入合計	12,470,114
事務費	261,719
保険給付費	6,235,021
納付金・支援金	4,760,586
保健事業費	507,159
その他	47,195
経常支出合計	11,811,680
財政調整事業拠出金	140,779
予備費	516,634
その他	1,021
経常外支出合計	658,434
支出合計	12,470,114
経常収入支出差引額	402,332

介護勘定

科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,214,988
繰越金	38,413
繰入金	18,422
その他	12
収入合計	1,271,835
介護納付金	1,261,533
介護保険料還付金	300
その他	2
予備費	10,000
支出合計	1,271,835

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

下記に平成29年度に実施予定の保健事業年間スケジュールを掲載しましたので、積極的にご活用ください。

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	5月～3月
東振協共同事業「脳ドック」	4月～3月
総会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	実施時期については未確定
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	主に流行期の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



平成29年度 収入支出予算
〔介護勘定〕

健保組合は、国の代わりに介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。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29年度の介護納付金は、前年度比6,711万円増の12億6,153万円となりました。前年度繰越金3,841万円および繰入金1,842万円を収入に加えて対応することとし、介護保険料率を前年度と同じ1.58%に設定しました。介護保険収入は12億1,499万円と見込みました。

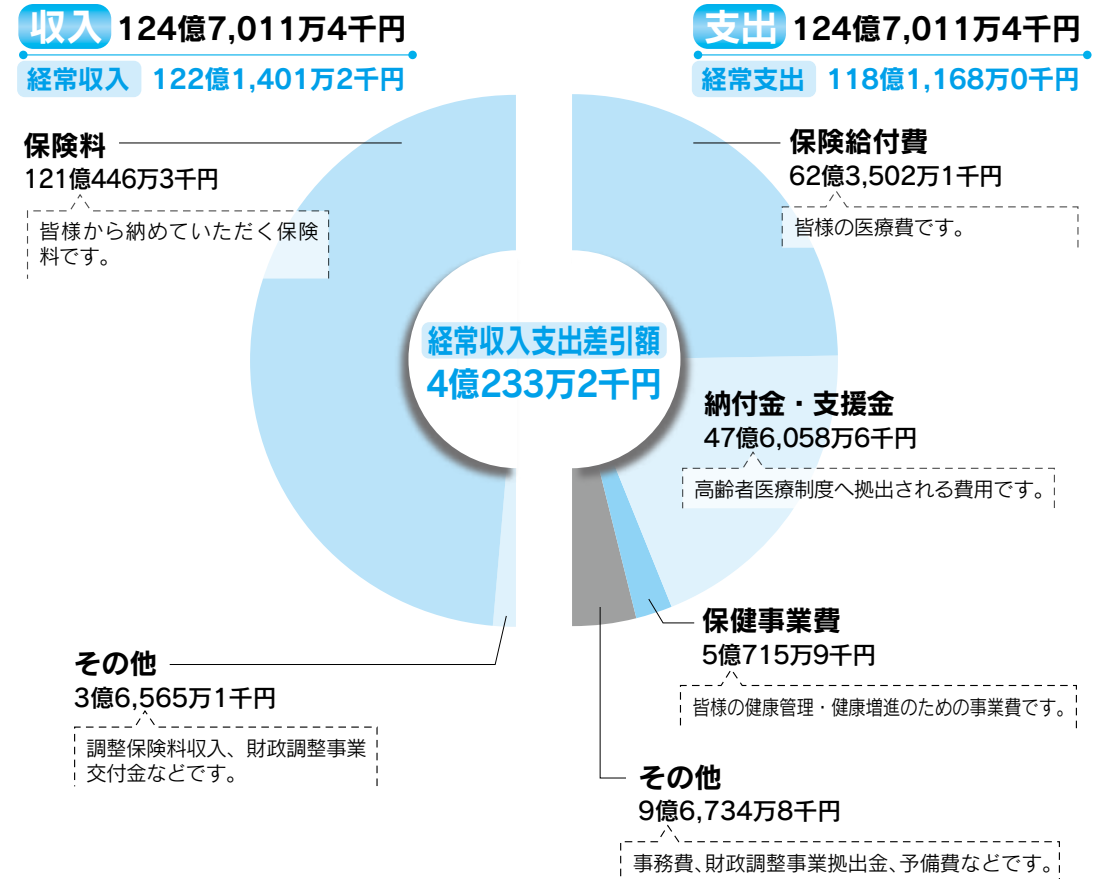
今日、社会保障制度の見直しが進められる中、健康保険においては高齢者の高額療養費の負担限度額の引き上げや後期高齢者の保険料特例軽減措置の廃止等について一定の前進が見られるものの、その内容は踏込みが不十分です。また、介護保険においても介護納付金の段階的な総報酬割導入により現役世代の負担がさらに増える内容となり、世代間の公平性や将来の安心が確保される制度には程遠い内容となっております。

そうした状況の中、当組合の平成29年度事業計画と予算が決まりました。29年度は前年度の保険料率10.3%（調整保険料率を含む）を維持して予算編成を行い、実質的な収支である経常収支差引額で4億233万円の黒字予算となっております。

具体的に金額を示して説明いたしますと、皆様の医療費である保険給付費は前年度と比較して約1千万円少ない62億3,502万1千円と推計しています。高齢者医療制度へ拠出する納付金・支援金は、前々年度の精算により前年度比4億円減の47億6,058万6千円となる見込みです。この結果、当組合の義務的経費は109億9,561万円（保険料収入の90.8%）と3.2ポイント減少しました。

当組合では、今後も事業の健全化に努めながらも、皆様の健康管理や健康づくりに資する保健事業を展開してまいります。皆様におかれましては、日々の健康増進に取り組み、健診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29年度 収入支出予算〔一般勘定〕



平成29年度の保険料率

	平成29年度
一般保険料率(調整保険料率を含む)	10.30%
事業主・被保険者負担率	5.15%
介護保険料率	1.58%
事業主・被保険者負担率	0.79%

※平成29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)。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)。

保険料率を10.3%に据え置き、
経常収支差引額で約4億円の黒字予算となりました

特定健診の受診対象となる皆様へ

平成29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29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。

《注意事項》

- ・婦人科検診単体での受診はできません。
- ・【D1】人間ドックにも婦人科検診を追加できますが、オプション扱いとなります。受診者負担額は税別で16,350円～24,380円です。※検査項目により金額が異なります。（人間ドックの受診者負担額 税別15,000円に婦人科検診分がオプションとして加算されます。）
- ・「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63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歳以上の被保険者および被扶養者（昭和63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歳以上の被保険者および被扶養者（昭和63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58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53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。

組合補助の利用は、 1人につき年度内(4月1日～翌年3月31日)1回限りです！

例年、年度初めに「事業所巡回バス健診」や「東振協婦人健診」を受診して補助を受けた方が、その後、契約健診機関でも受診してしまうケースが多く見られます。年度内2回目以降の健診費用は全額自己負担となりますので十分ご注意ください。

*事業所が実施する定期健診も組合補助の対象となっておりますのでご注意ください。

*年度内に重複して補助を受けた場合は費用を返還していただきます。

当組合では

皆様の個人情報を大切に管理しています

マイナンバーを含む特定個人情報の取扱いにつきましては、個人情報保護法第20条に定める個人データに関する安全管理措置に加えて、番号法第12条におけるマイナンバーについての安全管理措置も講ずることとされております。

当組合では、「個人番号利用事務実施者※」として次のような対策を講じております。

※マイナンバーを利用して行政事務を行う者

組織的安全管理措置

特定個人情報は、「事務取扱担当者」として任命された職員以外は扱えません。

※特定個人情報とは、「マイナンバーをその内容に含む個人情報」をさし、マイナンバーそのものも特定個人情報となります。個人情報保護法を遵守したうえで、さらに番号法も遵守する必要があります。



物理的安全管理措置

取扱い区分を明確にするために、事務所内に仕切りを設置し受付窓口と事務エリアを分けています。

技術的安全管理措置

健保組合システムにはアクセス制限を設けて、特定個人情報を取扱いできる職員を限定しています。



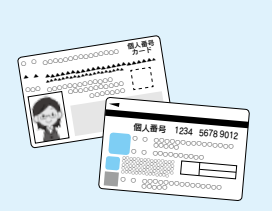
個人情報に関することは、当組合のホームページ (<http://www.glasskenpo.or.jp/>) に掲載しております。個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）や個人情報の利用目的など、詳しくはホームページをご覧ください。

平成30年以降

平成29年7月以降

今後の予定

保険証として利用できるように（平成30年4月以降を予定）



医療保険のオンライン資格確認システム整備

マイナンバーカード

*平成30年を目途に特定健診データを個人が電子的に把握・利用可能に

マイナポータル

- 医療費通知を活用した医療費控除申告手続きの簡素化
- 税・社会保険料のクレジットカード納付 など

マイナポータル

マイナポータル

平成29年7月以降は、顔写真付きの「マイナンバーカード」に保険証の機能（受診時のオンライン資格確認）の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の運用開始などが予定されております。

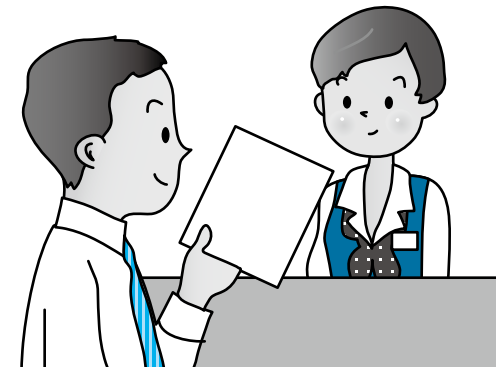
今後の予定

情報連携が進み、より便利に

マイナンバーの記入が必須の書類

被保険者資格取得届

「被保険者資格取得届」は、マイナンバーの記入欄がある届出用紙に変更することとなっておりますが、当組合では、当分の間、従来の届出用紙を使用します。マイナンバーは、備考欄あるいは「資格取得届添付用マイナンバー届」に記入して、届出いただきますようご協力をお願いします。



被扶養者（異動）届

新規に扶養申請される場合は、「被扶養者（異動）届」にマイナンバーを記入して、届出いただきますようお願いいたします。扶養申請時にマイナンバーの確認ができず「被扶養者（異動）届」に記入できない場合は、マイナンバーを確認後、速やかに「被扶養者（異動）届添付用 マイナンバー届」にて届出ください。

なお、被扶養者の認定時に必要な確認書類（収入確認書類、住民票等）は、従来どおり添付していただきますようお願いいたします。



「個人番号（マイナンバー）」の記入をお願いします



個人番号（以下、「マイナンバー」という。）制度の導入に際しましては、マイナンバーの収集および提出にご協力いただき、誠にありがとうございます。さて、平成29年1月1日以降は、健康保険の各種届出書類にマイナンバーの記入が必要となっておりますので、届出の際はご注意ください。よろしくお願いいたします。

ご家族が 被扶養者資格を喪失していませんか？

ケース1

勤め先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
- パート・アルバイト（短時間労働者）の社会保険の適用拡大により、勤め先の健康保険の被保険者となった

ケース2

結婚をして他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

ケース3

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4

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、兄弟姉妹、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。

ケース5

仕送り額が変わったとき

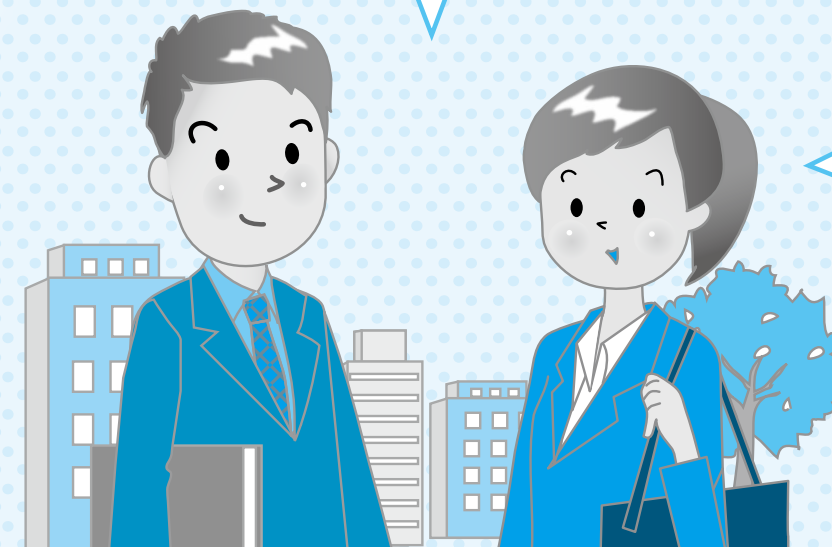
- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

※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6

亡くなったとき

- 被扶養者が亡くなった



賢い受診で 医療費を 節約しよう！

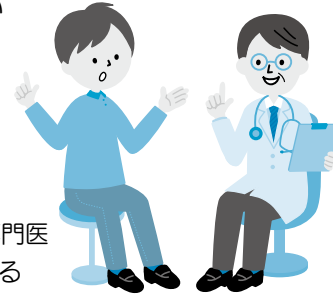
「医療費の増加をいかに抑えるか」——これは、健保組合だけでなく国全体で取り組むべき課題です。当組合では、加入者の皆様一人ひとりができること、心がけることへのご理解とご協力を呼びかけ、医療費の節減に取り組んでいます。

1 かかりつけ医を見つけましょう！

病気を治療するだけでなく、患者の病状に応じて適切な医療機関・専門医などを紹介するコーディネーターの役割もあります。

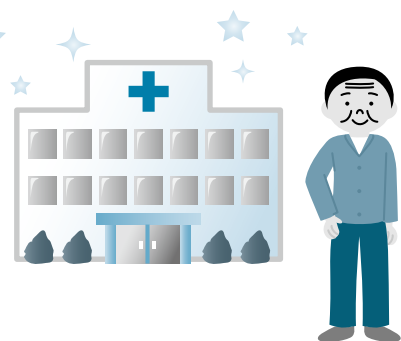
かかりつけ医選びのPoint!

- 自宅の近くで通いやすい
- よく話を聴いてくれて、説明もわかりやすい
- 治療だけではなく、日常生活のアドバイスもしてくれる
- 必要なときに大病院や専門医に紹介状を書いてもらえる



2 コンビニ受診はやめましょう！

急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診する「コンビニ受診」。単に「用事があるから」「都合がいいから」などと診療時間外に受診するのは、割増料金がかかるばかりでなく、救急医療の妨げにもなります。時間外受診は、やむを得ないときだけの利用を心がけましょう。



3 はしご受診は避けましょう！



同じ病気で、複数の医療機関を転々と渡り歩く「はしご受診」。初診料、検査、お薬が重複し、費用がかかることはもちろん、体にも負担をかけてしまいます。現在受診している医療機関では受けられない専門的な検査や治療を望む場合などは、主治医に相談して紹介状を書いてもらいましょう。

4 ジェネリック医薬品に切替えてみましょう！



ジェネリック医薬品は厚生労働省から承認されている薬であり、新薬と同じ有効成分を使っているので安全性も効き目も立証されています。慢性病にかかると長期間薬を服用することが多いため、

年単位で比較すると新薬からジェネリック医薬品に切り替えた時の差額は大きくなります。ジェネリック医薬品を処方してもらうには、医師や薬剤師にご相談ください。

5 夜間や休日などに子どもの病気で迷ったら

救急相談「# 8000」を利用しましょう！

小児救急電話相談（プッシュ回線の固定電話または携帯電話から）全国同一の短縮番号「# 8000」をプッシュすると、小児科医や看護師などの専門家に電話で相談できます。受付時間は都道府県によって異なるので、詳細は厚生労働省のホームページでご確認ください。



硝子健保の

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。

では年中無休、24時間電話で相談できます。

上記に該当する場合は、健保組合へすみやかに届出を！

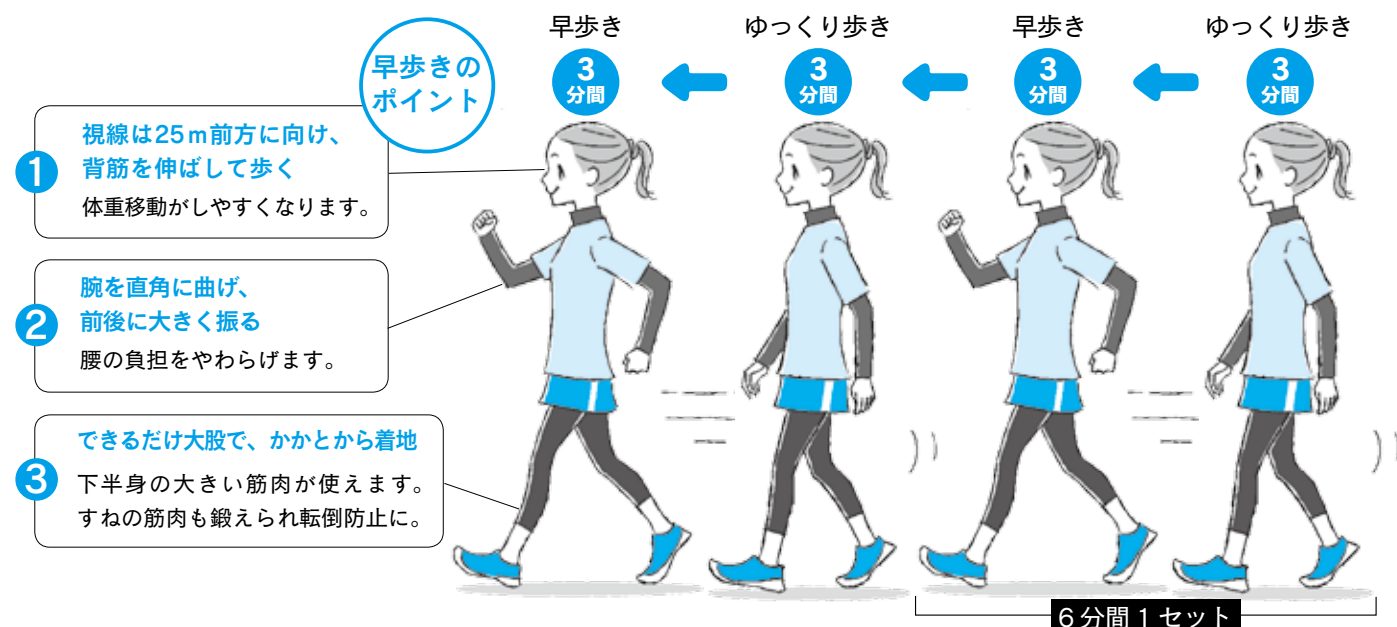
10歳若返る 「インターバル速歩」とは？

普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。
続ければ10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけを続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きををさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きまます。



1日30分、週4回を目標にします

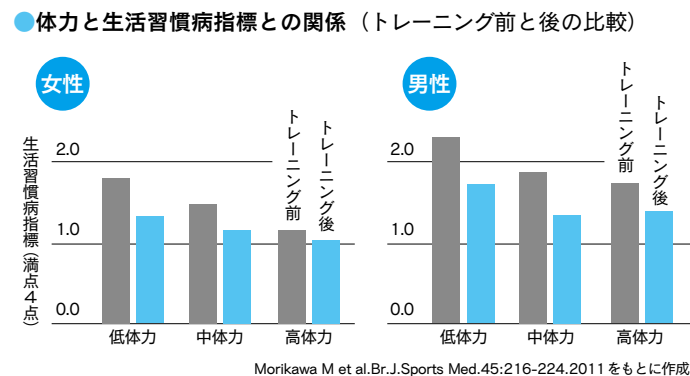
6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

「早歩き」ってどのくらいのペース？
体力や年齢によって異なりますが、「ややきつい」と感じる程度で、少し息がはずみ、会話はできるくらいのペースが目安です。

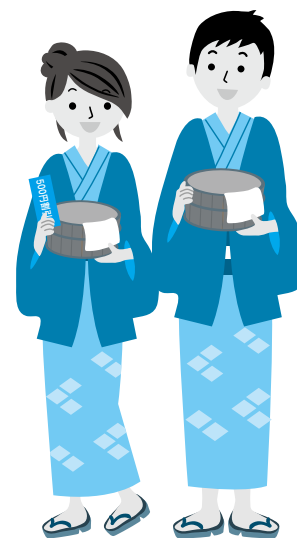
生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

中高年の男性198人と女性468人を対象に、5カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで、始めてみることをおすすめします。

- 生活習慣病指標とは (基準値を超えると1点ずつ加算)
- ①高血圧 最高血圧 130mmHg以上または最低血圧 85mmHg以上
 - ②高血糖 空腹時血糖値 100mg/dL以上
 - ③肥満 BMI25以上
 - ④脂質異常 中性脂肪 150mg/dL以上またはHDL コレステロール 40mg/dL以下



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

「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。

例えば、全国700カ所以上の遊園地・テーマパークが
会員優待価格

《メニューの一例》

マダム・タッソー東京

【入場券】
大人(中学生以上)…2,300円
小人(3歳~小学生)…1,800円

↓

1,000円

●3歳未満は無料。●別途送料390円がかかります。●料金の一部は当クラブが補助しています。

例えば、全国40,000店以上の飲食店や宅配ピザが
最大50%OFF

《メニューの一例》

上島珈琲店

【お会計金額】
10%OFF

●プレシャスポイントはご利用できません。●現金でのお支払いに限りません。●ご利用は上島珈琲店のみとなります。●他の系列店ではご利用いただけませんので、あらかじめご了承ください。

例えば、全国1,000店以上のカラオケ店が
最大50%OFF

《メニューの一例》

カラオケ JOYSOUND直営店

【カラオケ室料】
会員料金より 17:00~20:00入店
会員料金より

↓

30%OFF 50%OFF

●詳細・注意事項は会員専用サイトにてご確認ください。

●掲載内容は、すべて2017年2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。

サービスの詳細や利用方法については、必ず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>

中津・耶馬溪 新緑散歩

(大分県・中津市)

青の洞門駐車場を起点に散歩開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることが出来る。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鍬だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。

駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上ってもよいが(約30分)、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

険しい岩肌に住つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。



羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00～17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538

●耶馬溪観光リフト
営業 9:00～17:00
(10・11月は8:30～17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、
小人 250円
電話 0979-52-2515



仁王門

五百羅漢



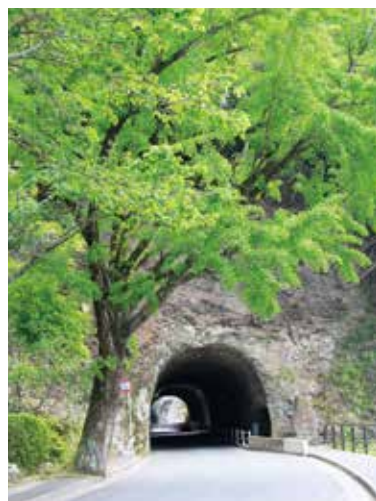
耶馬溪橋 (オランダ橋) 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m

約7.0km
約3時間



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。



耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00～17:00
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人 100円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002



青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。