

世代間負担の公平性を図るため、高齢世代の負担が段階的に拡大

されます

健康保険・介護保険等制度を持続可能なものにするため、平成29年8月から平成32年度にかけて段階的に実施されます。

1 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上75歳未満の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成29年8月と平成30年8月の2段階で引き上げられます。

改正前			1段階目(平成29年8月~平成30年7月)			2段階目(平成30年8月~)		
所得区分	1カ月の自己負担限度額		所得区分	1カ月の自己負担限度額		所得区分	1カ月の自己負担限度額	
	外来・個人	入院・世帯		外来・個人	入院・世帯		外来・個人	入院・世帯
現役並み所得者 標準報酬月額 28万円以上	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 〔44,400円〕	現役並み所得者 標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 〔44,400円〕	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (医療費 - 842,000円) × 1% 〔140,100円〕	
一般 標準報酬月額 26万円以下	12,000円	44,400円	一般 標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 〔44,400円〕	標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (医療費 - 558,000円) × 1% 〔93,000円〕	
住民税非課税	低所得II 年金収入 80~160万円	8,000円	住民税非課税	低所得II 年金収入 80~160万円	8,000円	標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (医療費 - 267,000円) × 1% 〔44,400円〕	
	低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円		低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円	一般 標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 〔44,400円〕
住民税非課税	低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円	住民税非課税	低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円	住民税非課税	低所得II 年金収入 80~160万円	8,000円
住民税非課税	低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円	住民税非課税	低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円	住民税非課税	低所得I 年金収入 80万円以下	15,000円

※年間8月~翌年7月 ※〔〕内は多数該当(直近12カ月間に、すでに3回以上高額療養費の支給を受けている場合)

2 70歳以上の高額介護合算療養費の自己負担限度額が見直されます

毎年8月から翌年7月までの12カ月間に、医療と介護の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えると、高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。平成30年8月から、70歳以上75歳未満の人がいる世帯について、高額介護合算療養費の自己負担限度額が所得区分に応じて見直されます。

~平成30年7月		平成30年8月~		
所得区分	年間の自己負担限度額	所得区分	年間の自己負担限度額	
標準報酬月額28万円以上	670,000円	標準報酬月額83万円以上	2,120,000円	
標準報酬月額26万円以下	560,000円	標準報酬月額53~79万円	1,410,000円	
住民税非課税	低所得II 年金収入80~160万円	標準報酬月額28~50万円	670,000円	
	低所得I 年金収入80万円以下	標準報酬月額26万円以下	560,000円	
住民税非課税	低所得II 年金収入80~160万円	住民税非課税	低所得II 年金収入80~160万円	310,000円
住民税非課税	低所得I 年金収入80万円以下	住民税非課税	低所得I 年金収入80万円以下	190,000円

3 〔後期高齢者医療制度〕 保険料の軽減特例が段階的に廃止されます

75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度の保険料は、負担を軽減する特例措置が実施されています。その特例措置が段階的に廃止されます。

	平成29年度	平成30年度	平成31年度
低所得者の所得割額	2割軽減	軽減なし	
被扶養者だった人の均等割額	7割軽減	5割軽減	加入から2年を経過する日まで5割軽減(以降軽減なし)

4 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

	~平成29年9月	平成29年10月~	平成30年4月~
医療区分I	320円/日	370円/日	370円/日
医療区分II・III (医療の必要性の高い人)	0円/日	200円/日	
難病患者	0円/日	0円/日	0円/日

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者の負担はありません)。

5 〔介護保険〕 介護納付金の算出に総報酬割が段階的に導入されます

介護保険は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、この算出方法が変更され、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が段階的に導入されます。平成29年8月から介護納付金の1/2が総報酬割となり(年度全体で1/3)、平成32年度に全面総報酬割となります。報酬水準が高めの健保組合では、介護納付金の負担が増える見込みです。

	平成29年8月~	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

主な介護保険の給付の見直し

高額介護サービス費が見直されました

平成29年8月から、高額介護サービス費の一般区分の自己負担限度(1カ月あたり)が37,200円から44,400円に引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には、年間上限額446,400円が新たに設けられました(平成32年7月までの時限措置)。

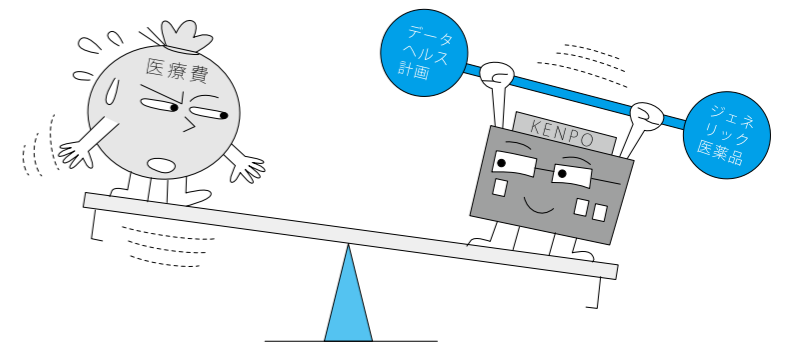
現役並み所得世帯の自己負担割合が引き上げられます

平成30年8月から、現役世代並み所得世帯(単身世帯で年収383万円以上、2人以上世帯で年収520万円以上)の介護保険の自己負担割合が2割から3割に引き上げられます。

健保組合は、国民皆保険の一翼を担う存在として、医療費の円滑な支払いだけでなく、加入する被保険者・被扶養者の健康管理・健康づくり事業に取り組んでいます。しかし、加速する高齢化等による医療費の増加に加え、平成29年度からは後期高齢者支援金が全面総報酬制になるなど、健保組合の負担は増える一方です。

健保組合の収入のほとんどは、皆様（現役世代）と事業主から納めていただく保険料です。その保険料も、健保組合の支出増加によって上昇を続け、現役世代の負担は限界に達しています。財源が限られるなか、健保組合は医療費の増加に対応するための取り組みを続けています。

医療費増に対応するための 健保組合の取り組み



特定健診等の実施率によるペナルティ・インセンティブも平成30年度から拡大へ

平成30年度は、特定健診等実施計画の第3期も始まります。特定健診・特定保健指導は、データヘルス計画と相互に連携して実施していかねばならない重要な事業であり、その実施率によって後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）・減算（インセンティブ）が行われています。第3期では、このペナルティ・インセンティブも拡大される予定で、健保組合には実施率アップに向けた取り組みが求められています。

当組合は「総合健保組合」です	
加算対象	現行(平成29年度) 特定健診・特定保健指導実施率0.1%未満 ▶ 段階的に引き上げられ、総合健保組合： 平成30年度に特定健診実施率50%未満、平成31年度に特定保健指導実施率5%未満 単一健保組合： 平成30年度に特定健診実施率57.5%未満、平成31年度に特定保健指導実施率10%未満
加算率	現行(平成29年度) 0.23% ▶ 段階的に引き上げられ、平成32年度に最大で法定上限の10%

※減算については、加算の規模と同じになるように検討中

平成27年度からスタートしたデータヘルス計画は、レセプトデータや特定健診データを活用して効果的・効率的に保健事業（健康管理・健康づくり事業）を進め、将来の医療費を減らしていく取り組みです。3年間に及ぶ試行錯誤の第1期を経て、平成30年度から始まる第2期は「本格稼働」の時期と位置づけられており、健保組合には、「加入者の多様なニーズに応える予防・健康づくりの専門家集団」として新たに生まれ変わることができるか、その進化と成果が求められています。

当組合でも、第2期の計画策定に向け、加入者の実情に応じた取り組みを目指していきます。

事業主にも浸透する 健康づくりの意識

データヘルス計画の実践にあたっては、事業主との協働も重要な要素の1つです。健康管理・健康づくりのノウハウをもった健保組合と、その周知徹底に長けた事業主が協働することにより、効果的・効率的な保健事業につながるためです。従業員の健康は企業の業績にも影響するため、積極的に従業員の健康管理・健康づくりに関与する事業主も増えてきています。

ジェネリック医薬品の普及促進は、 医療費削減に即効性

医療の質を落とさず、医療費の削減につながるのがジェネリック医薬品です。健康づくり事業に比べ、医療費削減に即効性があることから、健保組合は普及促進に力を入れています。

国もジェネリック医薬品の普及促進を目指しています。「経済財政運営と改革の基本方針2017（骨太方針2017）」では、普及率（数量ベース）80%の目標達成時期を平成32年9月までとしました。さらに、薬価制度の抜本改革に向け、平成29年末の取りまとめに向けて議論が重ねられる見込みです。

「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査」（以下、確認調査）により、被扶養者資格の再認定を行っています。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つていらっしゃる方が、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、配布された確認調査を事業主様を通じ、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、確認調査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査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11年4月2日以降に生まれた「子」
- ②認定年月日が平成29年6月1日以降の方

確認調査の提出期限

※確認調査は9月中旬に健保組合より事業主様宛に送付いたしております。

平成29年10月31日（火）
健保組合必着（期限厳守）

確認調査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。

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（60歳以上または障害年金受給者は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（同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。

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。

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を達成しなければなりません。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(4ページ参照)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しまいます。

被扶養者の皆様が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

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、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）

注：以下の検査項目（特定健診項目）を満たしているもの

- 問診（既往歴、自覚症状、他覚症状） 身体計測（身長、体重、腹囲、BMI指数） 血圧測定 検尿（糖、蛋白） 肝機能検査（AST〔GOT〕、ALT〔GPT〕、γ-GTP） 脂質代謝検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪） 糖代謝検査（空腹時血糖もしくはHbA1c）

※1項目でも欠落していると、国への実績報告に含めることができませんので、提出の際は不足のないようお願いいたします。

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30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30年度 春季 東振協婦人健診（平成30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29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ようお願いいたします。

流行前に受けましょう

インフルエンザ 予防接種

Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないうもりだ。

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

感染ではなく、発症を抑えます

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ます。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。



インフルエンザを
予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める
…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化

することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満の子どもは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



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に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カ月以内**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。

※平成29年度から変更しました 医療機関名・接種者氏名等の記載がないものは、別途証明等が必要になります。

●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

交通事故など、第三者行為でケガや病気をしたときは…

必ず「健保組合」にご連絡ください!

交通事故など、第三者行為で負傷したり病気になったりした場合でも、健康保険を使って治療を受けることができます。ただし、その治療費は本来、加害者が負担すべきものです。健保組合は一時的に立て替え払いをし、後日、加害者（損害保険会社）に健保組合が立て替えた治療費を請求することになります。そのため、保険証を提示して治療を受けたときは、必ず健保組合までご連絡ください。

「第三者行為」とは…

交通事故やケンカ、他人のペットに咬まれるなど、第三者（加害者）から損害（ケガや病気）を受ける不法行為をいい、次のような場合が該当します。

交通事故



購入食品や飲食店での食中毒



ケンカ



スキー・スノーボード等の衝突・接触事故



他人の犬に咬まれた



海やプールで他人の遊具と衝突



ゴルフ場で他人の打球が当たった



建物上層階からの落下物、工事現場のはみ出した資材につまずいた



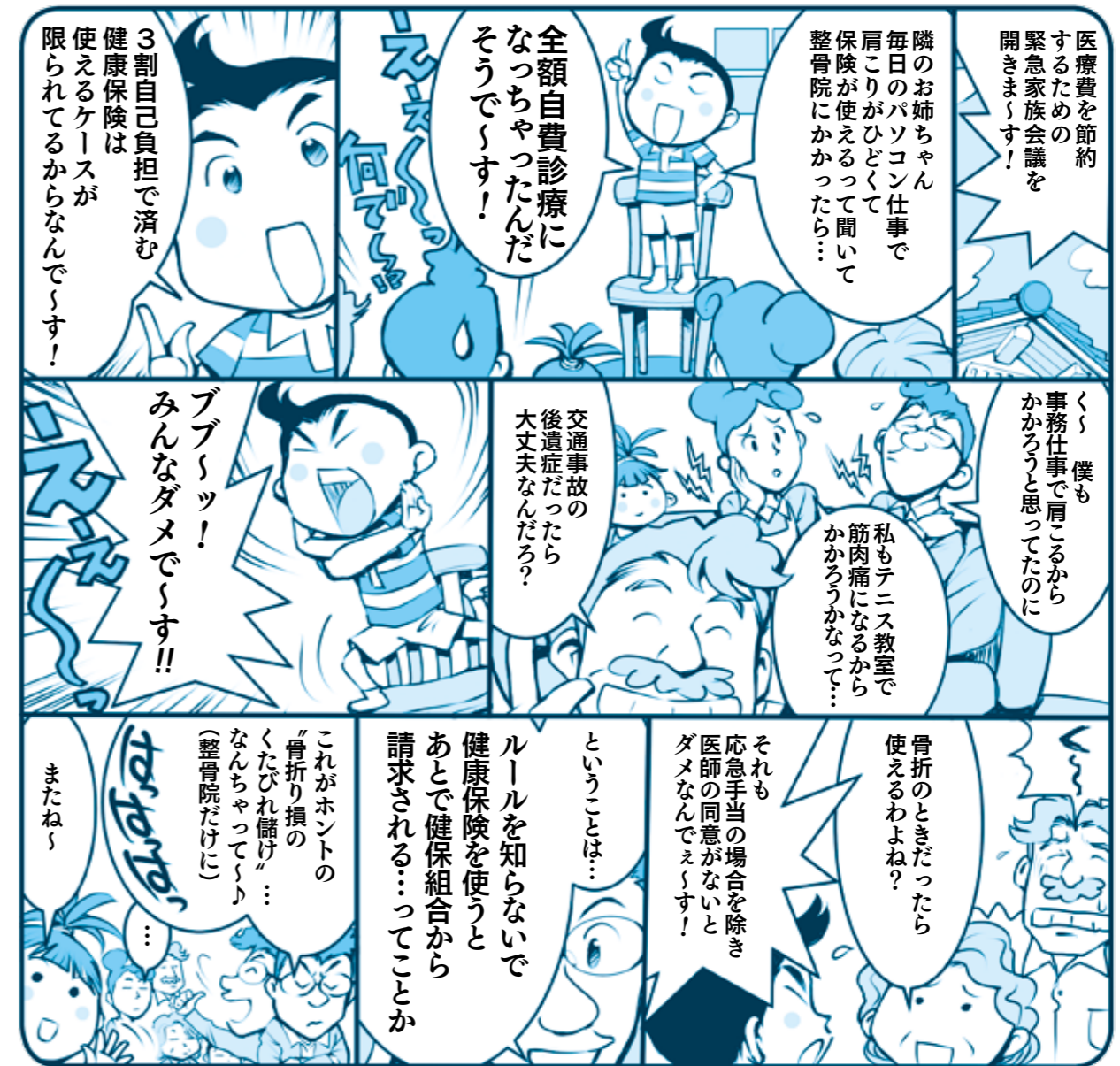
事故にあったときは… もしも事故にあったら、慌てず冷静に対処しましょう。

- 小さな事故でも警察に届け出る。
- スキー場、ゴルフ場などでの事故は、管理事務所等に届け出る。
- 事故の相手（加害者）の住所、氏名、年齢、職業、連絡先など身元を確認する。
- 目撃者の協力を求める。
- 交通事故では、車種、ナンバー、運転免許証、車検証、自賠責保険会社と証明書番号、任意保険加入の有無などを確認する（相手が勤務中の場合は、勤務先名称、所在地、連絡先も確認する）。
- ケガの程度が軽くても、必ず医師の診察を受ける（数日後に後遺症が出たときに、事故との因果関係が立証できないことがあるため）。

※保険証でケガ等の治療を受ける場合は、必ず健保組合に連絡をしてください。
 ※車同士の事故、自損事故、自転車事故でケガをし、保険証で治療を受ける場合は、必ず警察に連絡し、警察（自動車安全運転センター）が発行する「交通事故証明書」等を健保組合に提出してください。

示談は慎重に

事故当事者との間で安易に示談をされると、その後の治療費は健康保険法に定める「損害賠償請求権の代位取得」ができないため、相手（加害者）が負担すべき治療費であっても被害者に請求することがありますので、ご注意ください。



接骨院・整骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師の施術を受ける場合、次の条件を満たさなければ健康保険が使えません。健康保険の使える範囲を理解して、接骨院・整骨院にかかりましょう。

健康保険が使えるのは

- 急性の外傷性のケガによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）
- 骨折・不全骨折、脱臼の応急手当（応急手当以外は、あらかじめ医師の同意が必要です）

こんな場合は健康保険が使えません!

（費用は全額自己負担になります）

- × 日常生活からくる疲労、肩こり、腰痛
- × スポーツによる筋肉疲労や疲労改善の施術
- × 病気（神経痛、リウマチ、五十肩、ヘルニアなど）による痛み・こり
- × 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
- × 以前に負傷した部位の痛みや過去の交通事故等による後遺症の施術
- × 保険医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

健保組合からお問い合わせをする場合があります!

当組合では、医療費適正化の観点から、健康保険で柔道整復師の施術を受けた方に対し、書面やお電話で「施術照会」をさせていただく場合があります。この照会は、健康保険法に基づき行うものです。照会にご協力いただけない場合、保険給付の全部または一部が制限されることがありますので、必ずご回答をお願いいたします。なお、この照会は、当組合から「カリバー・インターナショナル(株)」に業務委託し、実施しています。

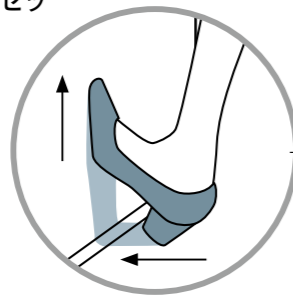
医療費の適正化にご協力をお願いします

接骨院・整骨院では、健康保険の使える範囲が決められています

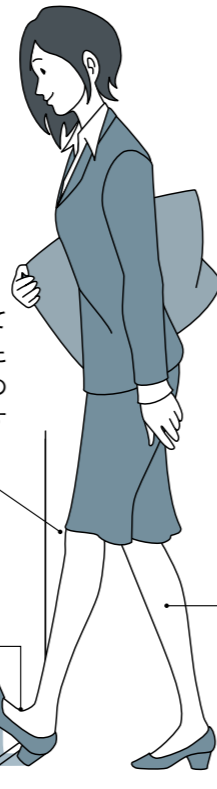
ふくらはぎストレッチ

- 1 電車内の扉や駅内の壁、柱または家の壁など（以後、壁と表記）に向かって立ち、できるだけ壁に近いところにかかとを置いた状態で、つま先を上げて壁につける。
- 2 ひざをしっかりと伸ばしたまま、腰を壁に近づけて、ふくらはぎを伸ばす（特にひざの裏あたりを伸ばす）。
- 3 痛みを感じない程度に伸ばしたまま 30 秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に 3 セットほど行う。

つま先ができるだけ高い位置になるように、壁にかかとを近づけたほうがよく伸ばせる。



ひざが曲がってしまうとまったく効果がないので、よく伸ばすこと。



●効果

ふくらはぎは立っているとき、歩いているときに常に使われるため、硬くなりやすい筋肉です。この部分のストレッチは、ふくらはぎの緊張から発生する腰痛や肩こりの解消に効果があります。また、全身の疲労回復にもつながります。

反対の足と両手は楽な位置でOK。

通勤途中にストレッチ

電車、バス、etc.

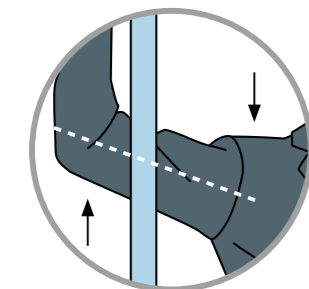
どんなに忙しい人でも、毎日ちょっとした「スキマ時間」はあるはず。そんなスキマ時間を利用して運動不足を解消しましょう。

胸ストレッチ

- 1 ひじを 90 度になるように曲げ、ひじが肩より数cmほど高くなるくらいに上げる。
- 2 1のひじの内側を電車やバスのポール（または家の柱や壁）にあてる。
- 3 そのまま胸を前に押し出すようにして胸の筋肉を伸ばす（ひじが後ろに押される形になる）。
- 4 痛みを感じない程度に伸ばしたまま 30 秒程度その姿勢を維持する。反対の胸も同様に、交互に 3 セットほど行う。

ひじを上げるときに肩も上げてしまうと効果が半減するので、肩は落とすままで。

反対の手と両足は楽な位置でOK。



ひじの位置が肩より低いと、あまり効果がないので注意。



●効果

胸の筋肉は、意外と緊張して硬くなっていることが多いもの。胸の筋肉が硬くなると、それに連動して背中や肩の筋肉も硬くなります。胸のストレッチは、肩こりや背中の張りの解消につながります。

※肩に痛みがある人は、無理のない範囲のひじの高さで行うようにしてください。

スキマストレッチ

指導 ■ スポーツ & サイエンス トレーナー・健康運動指導士 清水 忍

かんぽの宿なら、ちょっとお得に泊られます（利用協定）

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）。



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/>



予約の際は、「全国硝子業健康保険組合の組合員」とお伝えください。宿泊の際は、「当組合の保険証」をご提示ください。

※保険証1枚で1泊につき3名様まで割引になります。保険証をご提示されない場合は、割引対象となりませんのでご了承ください。なお、他の割引券等の併用はできません。また、割引対象外の日もあります。詳しくは各宿へご確認ください。

「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。※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。

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》

横浜・八景島シーパラダイス



【アクアリゾートバス（水族館4施設バス）】

大人・高校生 3,000円
小・中学生 1,750円

↓
2,400円 1,250円

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》

本格炙り 海と大地
楽蔵／楽蔵うたげ



【ご飲食代】

10%OFF

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》

ビッグエコー



【カラオケ室料】

平日 30%OFF
金・土・祝前日 20%OFF

↓

●掲載内容は、すべて2017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。

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>

紅葉に染まる 長瀨を歩く

(埼玉県・長瀨町)

まずは長瀨駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5kmほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ渡る。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることもできる。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀨駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1kmほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けて宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

宝登山小動物公園
ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出会う。
● 9:40 ~ 16:30 (季節により異なる)
● 無休
● 大人(中学生以上) 430円
● 小人(3歳以上) 220円
● 0494-66-0959

宝登山神社
宝登山神社奥宮
宝登山頂駅
宝登山麓駅

宝登山ロープウェイ
宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。
● 9:40 ~ 17:00 (季節により異なる)
● 無休(整備点検休業あり)
● 大人(12歳以上) 片道480円、往復820円
● 小人(6歳以上) 片道240円、往復410円
● 0494-66-0258

埼玉県立自然の博物館
月の石もみじ公園
上長瀨駅
田野沢橋

約9.5km 約2時間



埼玉県立自然の博物館

国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオパラドキシア」の復元骨格(写真下)などを展示。

- 9:00 ~ 16:30 (7、8月は~17:00)
※入館は閉館30分前まで
- 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29 ~ 1/3、臨時休館あり
- 一般200円
大学生・高校生100円 中学生以下無料
- 0494-66-0404



金石水管橋

歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。



宝登山神社

神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産霊神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。

● 0494-66-0084

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



SLパレオエクスプレス

主に週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰口駅まで1日1往復する。

- 乗車区間の普通乗車券 + SL座席指定券 720円
またはSL整理券(自由席) 510円
(いずれも大人・小児同額)

● 048-523-3317

(秩父鉄道 SL係 9:00 ~ 17:00 年中無休)



月の石もみじ公園

約2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。

● 無料

● 0494-66-3311 ((一社)長瀨町観光協会)