

平成30年度 収入支出予算

一般勘定

科目	予算額 (千円)
保険料	11,756,067
その他	74,135
経常収入合計	11,830,202
調整保険料収入	152,978
繰越金	450,208
財政調整事業交付金	127,441
その他	7
経常外収入合計	730,634
収入合計	12,560,836
事務費	257,052
保険給付費	6,019,115
納付金・支援金	5,094,063
保健事業費	510,303
その他	26,304
経常支出合計	11,906,837
財政調整事業拠出金	152,978
その他	1,021
予備費	500,000
経常外支出合計	653,999
支出合計	12,560,836
経常収入支出差引額	▲76,635

介護勘定

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	1,222,894
繰越金	50,198
その他	12
収入合計	1,273,104
介護納付金	1,267,260
介護保険料還付金	300
その他	2
予備費	5,542
支出合計	1,273,104

健康管理・健康づくりをバックアップする充実した保健事業

当組合の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～3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」(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	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

共催事業の年間スケジュール

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) 骨密度・体脂肪測定、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30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30年度の介護納付金は、前年度比573万円増の12億6,726万円となる見込みです。前年度からの繰越金5,020万円を活用することで、介護保険料率を1.57%に引き下げて予算を編成いたしました。なお、介護保険収入としては12億2,289万円を見込んでいます。

平成30年度 収入支出予算(一般勘定)

高齢者医療制度へ拠出する費用である納付金・支援金の伸び率がゆるやかになっていること、平成30年度の診療報酬改定がマイナス改定(全体)となったこと、保険料計算のもととなる皆様の給与・賞与が回復傾向にあることを勘案し、平成30年度の一般保険料率を10%へ引き下げることといたしました。

この結果、実質的な財政状況を示す経常収入支出差引額は7664万円の赤字予算となりますが、平成29年度決算残金の一部である4億5021万円を繰越金として繰り入れることにより必要な予算額を確保する予定です。

当組合では、一層の業務効率化を図り、サービスの向上に努めてまいります。皆様におかれましては、健診等各種事業をご利用いただき、日頃からの健康管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。

収入 125億6,084万円

経常収入 118億3,020万円

支出 125億6,084万円

経常支出 119億684万円

保険料 117億5,607万円

皆様から納めていただく保険料です。

保険給付費 60億1,912万円

皆様の医療費などです。

経常収入支出差引額 ▲7,664万円

納付金・支援金 50億9,406万円

高齢者医療制度へ拠出される費用です。

保健事業費 5億1,030万円

健診など、皆様の健康管理・健康づくりのために使う費用です。

その他 8億477万円

前年度からの繰越金、調整保険料収入、財政調整事業交付金などです。

その他 9億3,736万円

事務費、財政調整事業拠出金、予備費などです。

平成30年度の保険料率

	平成30年度	平成29年度(参考)
一般保険料率(調整保険料率を含む)	10.000%	10.300%
事業主・被保険者負担率	5.000%	5.150%
介護保険料率	1.570%	1.580%
事業主・被保険者負担率	0.785%	0.790%

※平成30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)。

一般・介護ともに保険料率を引き下げます

特定健診の受診対象となる皆様へ

平成30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30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 受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス	主に年度内29歳以下の被保険者	1,000円	2,000円
簡易生活習慣病健診 受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス	年度内30歳以上の被保険者 (平成元年3月31日以前生まれの方)	2,500円	5,000円
生活習慣病健診 受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス	年度内30歳以上の被保険者および被扶養者 (平成元年3月31日以前生まれの方)	3,000円	15,000円
女性生活習慣病健診 受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 東振協婦人健診(春秋)	年度内30歳以上の被保険者および被扶養者 (平成元年3月31日以前生まれの方)	3,500円	18,500円
人間ドック 受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請	年度内35歳以上の被保険者 (昭和59年3月31日以前生まれの方)	15,000円	25,000円
特定健診 受診方法 ▶ 健保連集合契約AB	年度内40歳以上75歳未満の被扶養者 (昭和54年3月31日以前生まれの方)	なし	当組合が 全額補助

- * 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受けられます。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。

ご確認ください

個人情報の取扱いルールが改正されています

健保組合では加入者の皆様の個人情報を預かりして、保険給付や健診事業をはじめ、各種事業運営を行っております。今までも法律に則り、個人情報を適切に管理、利活用していましたが、2017年5月30日に改正個人情報保護法が施行されたことに伴い、さらに厳重に管理、利活用しています。個人情報保護法の改正の概要をお知らせいたします。

個人情報とは？

生存する個人に関する情報で、以下のもののことです。

1. 氏名、生年月日、その他の記述等^{*1}によって個人を識別できるもの

^{*1} 文書、図画もしくは電磁的記録に記載、記録され、または音声、動作その他の方法を用いて表された一切の事項（個人識別符号を除く）。

2. 個人識別符号^{*2}が含まれるもの

^{*2} 以下①②のいずれかに該当するものであり、政令・規則で個別に指定される。

- ① 身体の一部の特徴を電子計算機のために変換した符号
顔認識データ、指紋認識データなど
- ② サービス利用や書類において対象者ごとに割り振られる符号で、特定の対象者等を識別できるもの
基礎年金番号、マイナンバー、各種保険証、旅券番号、免許証番号など

個人情報保護法の改正のポイントは？

改正個人情報保護法が施行され、取り扱う個人情報数が5,000以下の小規模事業者も規制の対象となるなど、ほとんどの事業者が対象になっています。

1. 個人情報の定義の明確化

- ① 個人情報の定義に身体的特徴等が対象となることを明確化
 - ② 要配慮個人情報^{*3}の取得については、原則として本人同意を得ることを義務化
- ^{*3} 人種、信条、社会的身分、病歴、犯罪の経歴、犯罪被害情報、その他本人に対する不当な差別、偏見が生じないように特に配慮を要するものとして政令で定めるもの。健康診断その他の検査の結果、保健指導、診療・調剤情報も含まれる。

2. 適切な規律の下で個人情報等の有用性を確保

- ① 当初の利用目的から新たな利用目的への変更要件を緩和
 - ② 匿名加工情報^{*4}の加工方法及び事業者による公表等その取扱いに関する規律を新設
- ^{*4} 特定の個人を識別することができないように個人情報を加工した情報

3. 適正な個人情報の流通を確保

- ① オプトアウト^{*5}により第三者へ個人情報を提供する場合のルールの厳格化
- ^{*5} 以下3点すべてを行った場合（オプトアウト手続、要配慮個人情報の提供は除く）、本人の同意がなくても個人情報を第三者へ提供できる。
① 本人の求めに応じてその本人の個人データの第三者への提供を停止する、② 本人の求めを受け付ける方法をあらかじめ本人に通知、または容易に知ることができる状態にする、③ 本人に通知等した事項を個人情報保護委員会に届け出る。
- ② 個人情報の第三者提供に係る記録作成、保存し、トレーサビリティを確保
 - ③ 個人情報データベース等の不正な第三者提供や盗用は「個人情報データベース等不正提供罪」として処罰

4. 個人情報の取扱いのグローバル化

- ① 個人情報を直接取得した外国事業者にも個人情報保護法を原則適用。また、個人情報保護委員会による外国執行当局への情報提供が可能に
- ② 条件を満たした場合、個人情報の外国事業者への第三者提供が可能に

5. その他

- ① 本人の開示、訂正、利用停止等の求めは、裁判上の請求権であることを明確化
- ② 個人情報保護委員会に権限を集約、立ち入り検査の権限等を追加

Key word

個人情報の第三者提供

個人情報の第三者提供は、原則としてあらかじめ本人の同意が必要です。なお、以下の3点のいずれかに該当する場合は、例外的に本人の同意がなくても提供できます。

- ① 法令に基づく場合、人の生命・身体または財産の保護に必要・公衆衛生・児童の健全な育成に特に必要・国の機関等へ協力する必要があり、かつ本人の同意を得ることが困難な場合
- ② オプトアウト手続^{*5}
- ③ 委託、事業承認、共同利用に伴って提供する場合（「第三者提供」に該当しない）

2018年度

第2期

データヘルス計画スタート!

データヘルス計画は、健診・レセプト情報等のデータ分析に基づき、保健事業をPDCAサイクルで効果的・効率的に実施するための事業計画です。

第1期データヘルス計画は2015～2017年度に実施し、第2期データヘルス計画は2018～2023年度で行います。第1期の結果に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルスへの転換、③データヘルス事業の横展開を行うように、以下の事業を計画しました。

保健事業のPDCAサイクルってなに？

保健事業の効果的かつ効率的な推進を図るために、Plan（計画）→Do（実施）→Check（評価）→Act（改善）の段階を繰り返すPDCAサイクルに沿って事業を見直し、改善しながら事業運営を行っています。

コラボヘルスってなに？

事業主との協働（コラボヘルス）は、データヘルス計画の特徴のひとつに掲げられています。事業主と健保組合がそれぞれの立場・役割で協働（コラボヘルス）を推進していくことは、加入者の健康、ひいては組織の健康を向上させることにつながります。

第1期データヘルス計画

(2015～2017年度)

医療費・健診データを活用して、3カ年でPDCAサイクルに沿った効果的な保健事業を計画・実施しました。

第2期データヘルス計画

(2018～2023年度)

6カ年計画となり、2020年度までを前期、2021年度からを後期としています。「データヘルス・ポータルサイト」を活用して、健康課題と保健事業を紐付け、目標達成につながる評価指標を設定します。

①当組合の特徴

- 被保険者の72%が男性
- 被保険者の平均年齢が43歳
- 1事業所の平均被保険者数は約50人



②第1期データヘルス計画の分析から見た当組合の課題

- 被扶養者の健診受診率が低い
- 保健指導の利用率が低い
- 循環器系疾患が他の健保組合に比べ高い
- 高血圧症、虚血性心疾患、糖尿病の医療費が他の健保組合に比べ高い



③当組合の第2期データヘルス計画

<職場環境の整備>

- 事業所ごとに適したテーマでコラボヘルスを実施する
- 禁煙キャンペーンの実施

<加入者への意識づけ>

- 特定保健指導対象外の40歳未満の加入者を対象とする健康セミナー（食事・運動等）を実施する
- 被扶養者の健診受診率向上のため、未受診者に勧奨通知を送る

<全事業所を対象とする事業>

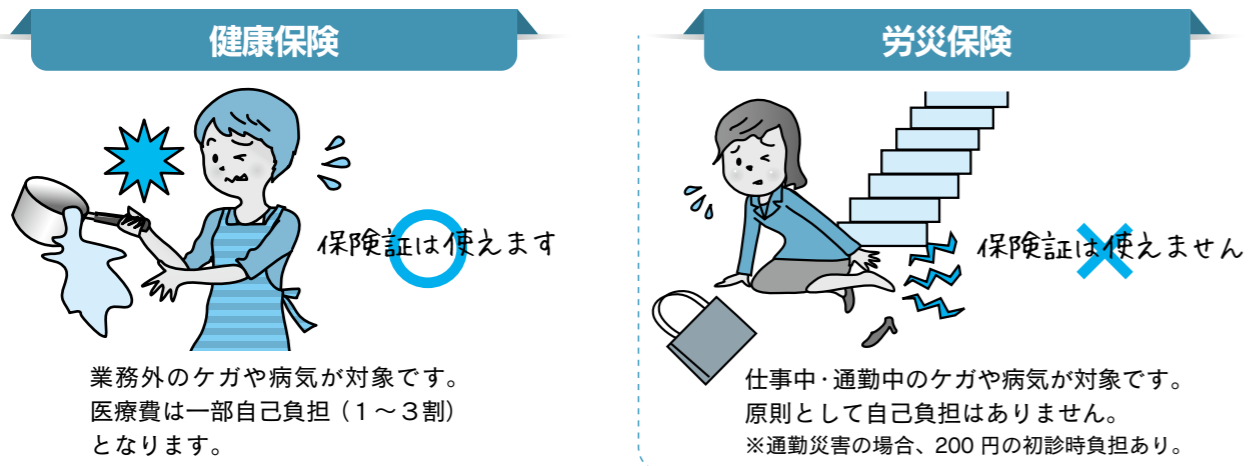
- ジェネリック医薬品の利用促進
- 前期高齢者向け電話保健指導の実施
- メンタルヘルスカウンセリング窓口の設置
- 電話健康相談窓口の設置

当組合では、データヘルス計画に則り、事業を展開していきます。加入者の皆様も、ご自分の健康を維持・増進させるためにも、事業をご活用ください。

仕事中や通勤途中のケガや病気には、健康保険は使えません

どんなケガや病気でも、健康保険証を使って受診できるものだと思いませんか？

仕事中・通勤途中のケガや、仕事・通勤との因果関係がある病気は「労災保険」の適用となり、健康保険は使えません。



労災保険の対象となるのは…

業務災害

- 仕事の準備や片付け、作業中のケガ
- 出張の交通機関・宿泊先などにおけるケガ
- 仕事中にトイレに行く、水を飲みに行くなどの生理的行為の際のケガ
- 仕事を終えて更衣室に行く途中の転倒などによるケガ
- 仕事との因果関係が明らかな病気やケガ

通勤災害

- 自宅と職場を合理的な経路・方法で往復する中のケガ（駅の階段で転倒、電車のドアで指を挟むなど）
- 出勤・帰宅途中に路上や階段などで転倒したことによるケガ
- 日常生活上の必要な行為（買い物や通院など）の後、通勤経路に戻ってからのケガ
- 自宅から得意先に直接向かう途中のケガ

★交通事故のような第三者行為によるケガであっても、仕事中や通勤途中のケガは労災保険が適用されます。

※業務災害・通勤災害に該当するかどうかは、個々のケースに応じて労働基準監督署が調査判断しますので、詳しくは労働基準監督署にお問い合わせください。

※被扶養者の方がアルバイトやパートで働いている場合、仕事中や通勤途中のケガについては勤務先の労災保険が適用されます。

もし保険証を提示してしまったら

仕事中や通勤途中のケガの治療に誤って健康保険を使用した場合は、すみやかに職場の担当者に申し出て、医療機関等で労災保険に切り替えをするお手続きをしてください。

負傷原因の照会にご協力ください

当組合では、医療機関等からの請求が外傷性の疾病（ケガなど）の場合、負傷の発生原因や状況等について被保険者の皆様へ照会を行っています。これは、適正な保険給付を行うために、その負傷の原因を確認させていただくためのものです。照会があった場合は、ご協力をお願いいたします。

労災保険に関する詳細はコチラ [公益財団法人 労災保険情報センター http://www.rousai-ric.or.jp/](http://www.rousai-ric.or.jp/)

ご家族（被扶養者）が就職されたときなどは 健保組合に届出をお忘れなく！

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族の皆様にもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「被扶養者（異動）届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれません

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。



※パート先で被保険者になる場合

- 平成28年10月から、短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。
 - 雇用期間が1年以上見込まれる
 - 1週間の所定労働時間が20時間以上
 - 月の所定内賃金が88,000円以上
 - 勤め先の従業員数が501人以上（平成29年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能）

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



別居した

- 同居していることが条件※の被扶養者と別居した。
 - 別居後、基準額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三親等内の親族は、同居していることが被扶養者の認定条件です。

仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が基準額を下回った。

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
- ※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。



75歳になった

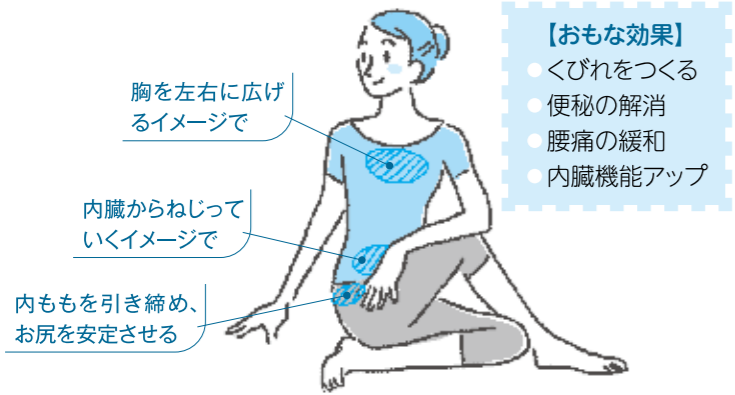
- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

ご注意ください！ 被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなったあと、保険証を使用したり、給付金、健診等の補助金を受けていたときは、当組合が負担した医療費等を返還していただくことになります。届け出忘れのないようご注意ください。

■ねじりのポーズ

- ①床に座ってあぐらをかき、右足は左足の上をまたいで立てる。
- ②右手を後方の床について上体を支え、左ひじを右ひざの外側に付ける。背筋を伸ばし、息を吸う。
- ③息を吐き、左ひじと右ひざで押し合いながら上半身を右にねじり、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。

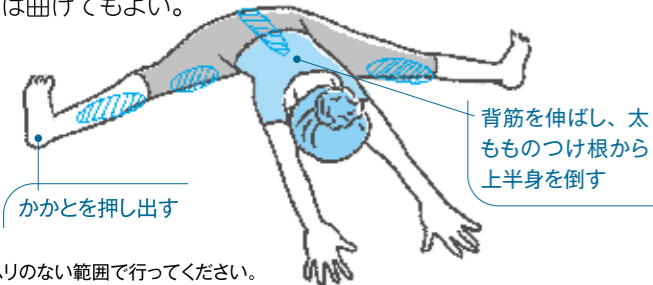


【おもな効果】

- くびれをつくる
- 便秘の解消
- 腰痛の緩和
- 内臓機能アップ

■足を開くポーズ

- ①床に座って足を伸ばし、ムリのない範囲で開く。骨盤を立てて背筋を伸ばし、足先を天井に向け、両手は腰の後ろにつく。息を吸いながら下腹部を引き上げる。
- ②息を吐きながら両手を前に移動し、上半身を太もものつけ根から前に倒す。視線は床へ。この姿勢で3呼吸。背筋を伸ばしたいので、ひざは曲げてよい。



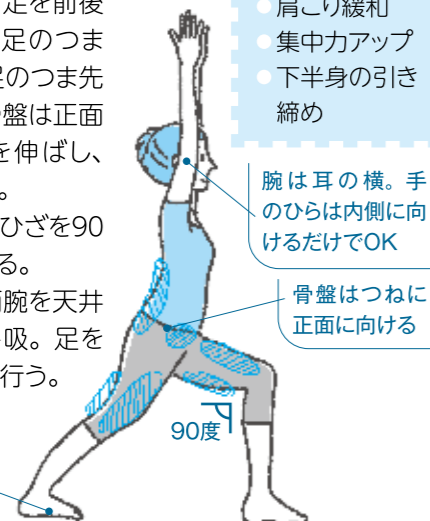
【おもな効果】

- 婦人科系の不調改善
- 冷え・足のむくみ改善
- 太もも引き締め

■英雄のポーズ

- ①左足を前に出して足を前後に大きく開く。左足のつま先は正面に、右足のつま先はやや外側に、骨盤は正面に向ける。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ②息を吐きながら左ひざを90度になるまで曲げる。
- ③息を吸いながら両腕を天井へ突き上げ、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。

小指が浮かないように意識して足裏全体で床を押す

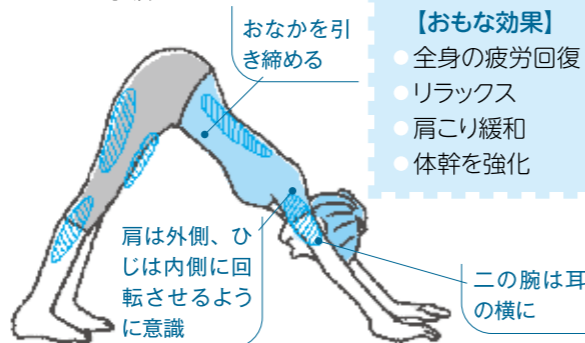


【おもな効果】

- 肩こり緩和
- 集中力アップ
- 下半身の引き締め

■下向き犬のポーズ

- ①四つんばいになり、息を吐きながらお尻を天井へ高くつき上げる。
- ②頭頂とお尻で引っ張り合うようにして背筋を伸ばす。かかとで床を押し、視線は足先へ。この姿勢で3呼吸。



「ヨガ」で心と体を整える

ヨガはストレッチ、筋トレ、瞑想の要素が入っており、心と体を整える作用があります。家でもヨガの時間を作り、1ポーズでも集中して行えば効果が得られます。家でなら忙しい人でもつづけやすいはず。まずは、週1〜2回からはじめてみましょう。

ポイント

- 1工程ずつ、ゆっくりていねいに行う。
- 痛気持ちいいところで止め、ムリをしない。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。
- ヨガが終わったら、仰向けに寝転びリラックスする。

●監修●
フリーインストラクター
今井 真紀

家ジム
おうちでちゃんと運動

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)。

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/>



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ます。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」とは…

全国硝子業健康保険組合に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。

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 <small>※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</small>		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 <small>※VIP会員の場合</small>	
日帰り湯 全国700カ所の 日帰り湯施設が 最大60% OFF		グルメ 全国の飲食店などで 最大50% OFF	
映画 全国の映画館や 全国共通観賞券などを 会員優待価格で		エンターテイメント 全国のカラオケルーム・ 美術館などを 最大30% OFF	

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>





日本
絶景紀行
〈茨城県・ひたちなか市〉

みなとのたこめし
(ひたちなか商工会議所)

“タコ”と“多幸”をかけた縁起のよい「みなとのたこめし」はひたちなか商工会議所が、市内の店舗と協力して作りあげた地元食材たっぷりの名物弁当。

● <http://www.hcci.jp/>

国営ひたち海浜公園

みはらしの丘だけでなく、大草原や砂丘ガーデン、さらには大観覧車もあり、見どころはもりだくさん。

- ひたちなか市馬渡
- <http://hitachikaihin.jp/>

**ひたちなか温泉
喜楽里別邸**

源泉かけ流しの露天風呂からの眺めは、のどかな田園風景が広がっています。

- ひたちなか市市毛
- <http://www.yurakirari.com/kirari/hitachinaka>



※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください

絶景の街を歩く **水戸藩の反射炉から湊公園へ**

いくさに備えた反射炉は、時を経て憩いの場へと姿を変えた。そして「水戸のご老公」の庭には、いまでも静かに海風が吹く。

▼反射炉は幕末の争乱で破壊されたが、昭和12年に復元。近年再塗装され、明るいイメージになった。



▼明治20年築の老舗「稲葉屋菓子店」は、眺望のよい那珂川畔に建つ。名物「反射炉のてっぽう玉」は手作りの黒飴だ。



▲湊公園 (アクセス: ひたちなか海浜鉄道「那珂湊駅」より徒歩約10分/東水戸道路ひたちなかICより車で約10分)

ひたちなか市の南部・那珂湊^{なかもみ}界隈は、那珂川と太平洋に抱かれた「水辺の街」だ。江戸時代には水戸藩の外港であり、全国指折りの商都として栄えた。いまでも少し散策すれば、歴史を感じさせる建物が目につく。

大正2年開業の風格ある那珂湊駅を出て、南へ向かう。公園の案内看板に誘われて石段を上ると、巨大な反射炉がそびえていた。これは幕末に建てられた大砲製造用の施設を復元したものだ。地元のシンボルとして愛されており、近くの老舗菓子店では反射炉にちなんだ飴が名物だという。

大きな飴玉を舌に転がし、春風の吹く湊公園へ。かつて徳川光圀公の別荘があった高台を歩かうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかくうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去りがたい場所だ。