

ガラスけんぽニュース

# Glass

## Kenpo News

2019.4 No. 149

Active  Life  
ゼロからはじめる  
トレッキング

全国硝子業健康保険組合 <http://www.glasskenpo.or.jp/>  
自分でできずこう自分の健康。健やかな長寿を目指して!!

ご家庭へお持ち帰り  
ください



# 保険料率を維持し、 充実した保健事業を行います

2月21日に開催された組合会において、硝子健保の平成31年度事業計画と予算が承認されました。

平成31年度 **保健事業**  
**年間スケジュール**

## 健康管理・健康づくりを バックアップ!

### 硝子健保事業

- 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……………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

- 東京総合健保硬式テニス大会……………5月
- 健康フェスティバル……………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31年度 硝子健保 収入支出予算

一般勘定	
科目	予算額(千円)
保険料	11,966,885
その他	89,576
<b>経常収入合計</b>	<b>12,056,461</b>
調整保険料収入	158,119
繰越金	462,507
財政調整事業交付金	137,809
その他	16,733
<b>経常外収入合計</b>	<b>775,168</b>
<b>収入合計</b>	<b>12,831,629</b>
事務費	254,367
保険給付費	6,134,530
納付金・支援金	5,214,118
保健事業費	549,860
その他	19,614
<b>経常支出合計</b>	<b>12,172,489</b>
財政調整事業拠出金	158,119
その他	1,021
予備費	500,000
<b>経常外支出合計</b>	<b>659,140</b>
<b>支出合計</b>	<b>12,831,629</b>
<b>経常収入支出差引額</b>	<b>▲116,028</b>

介護勘定	
科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,272,061
繰越金	71,923
繰入金	4,064
その他	12
<b>収入合計</b>	<b>1,348,060</b>
介護納付金	1,337,758
介護保険料還付金	300
その他	2
予備費	10,000
<b>支出合計</b>	<b>1,348,060</b>

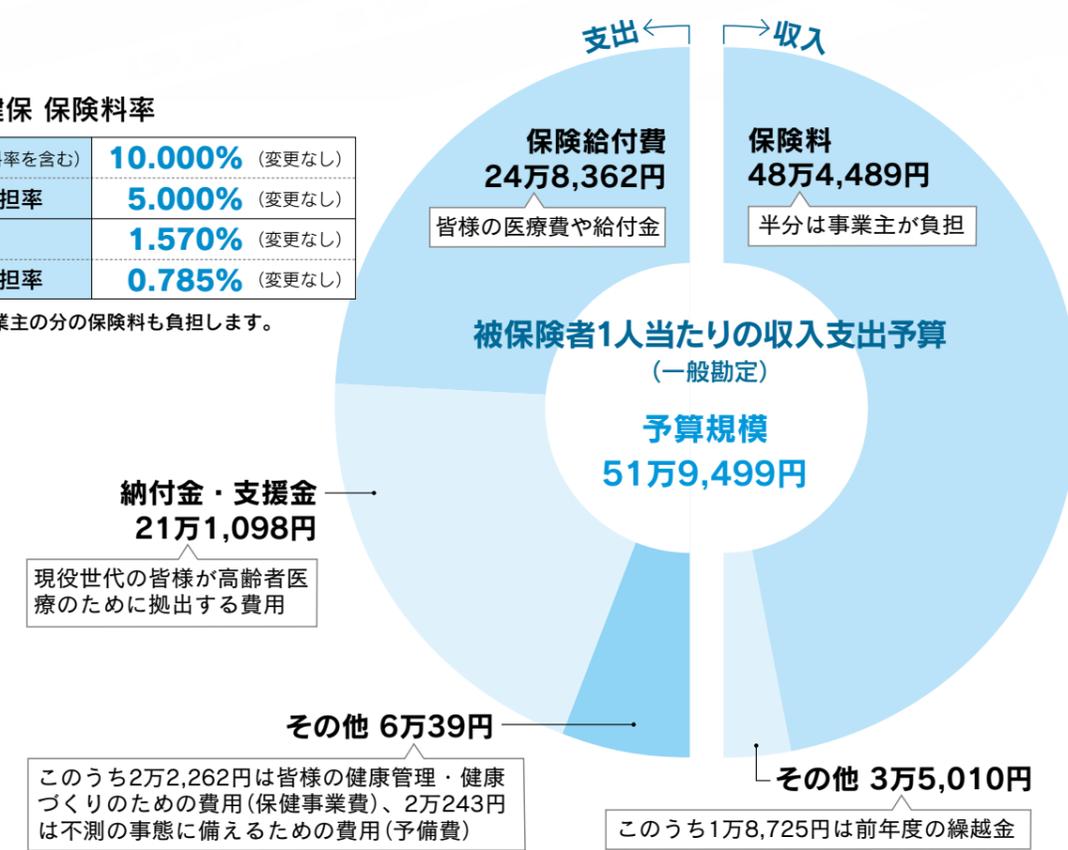
平成31年度 硝子健保 保険料率

一般保険料率(調整保険料率を含む)	<b>10.000%</b> (変更なし)
事業主・被保険者負担率	<b>5.000%</b> (変更なし)
介護保険料率	<b>1.570%</b> (変更なし)
事業主・被保険者負担率	<b>0.785%</b> (変更なし)

※任意継続被保険者は、事業主の分の保険料も負担します。

皆様の医療費などである保険給付費を  
119億6689万円と見込む一方、  
保険料率を据え置き、保険料収入を

**一般勘定**



平成31年度の介護納付金は、13億3776万円となる見込みです。前年度からの繰越金7192万円を活用することで介護保険料率を据え置き、予算を編成いたしました。なお、介護保険収入としては12億7206万円を見込んでいます。

**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31年度の介護納付金は、13億3776万円となる見込みです。前年度からの繰越金7192万円を活用することで介護保険料率を据え置き、予算を編成いたしました。なお、介護保険収入としては12億7206万円を見込んでいます。

健保組合は、引き続き効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。皆様におかれましては、保健事業をご利用いただき、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

硝子健保では、引き続き効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。皆様におかれましては、保健事業をご利用いただき、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

61億3453万円、高齢者医療のために拠出する納付金・支援金を52億1412万円と見込みました。その他、皆様の健康管理・健康づくりのための保健事業費5億4986万円などを見込み、経常収入支出差引額は1億1603万円の赤字予算となりますが、前年度からの繰越金4億6251万円を活用して対応する予定です。

組合補助を利用して契約健診機関で受診する方は、予約後に『契約健診機関 受診連絡票』を必ず硝子健保に提出してください。  
硝子健保ホームページからもダウンロードできます。

平成31年度  
保健事業

硝子健保のホームページに健診コースごとの検査項目、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。



また、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。

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	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	被保険者	年度内 30 歳以上 2,500円 年度内 30 歳未満 組合補助を除いた額	年度内 30 歳以上 5,000円 年度内 30 歳未満 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		
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 (平成 2 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 (平成 2 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 60 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 55 年 3 月 31 日以前生まれの方)	硝子健保が全額補助	
受診方法	健保連集合契約AB		

※組合補助は1人につき年度内1回限りです。

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。

年齢に応じた健診コースをご用意しています。  
硝子健保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、皆様の資格やことで医療費の抑制にもつながります。重症化を防ぐ

組合補助を利用して  
健診を受けましょう！

## 特定健診の受診対象となる皆様へ

平成 31 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 31 年 5 月中旬頃にご自宅(硝子健保に登録されている住所)へ郵送します。

なお、「あて所にたずね当たらない」等の理由により硝子健保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硝子健保へ『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。

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。

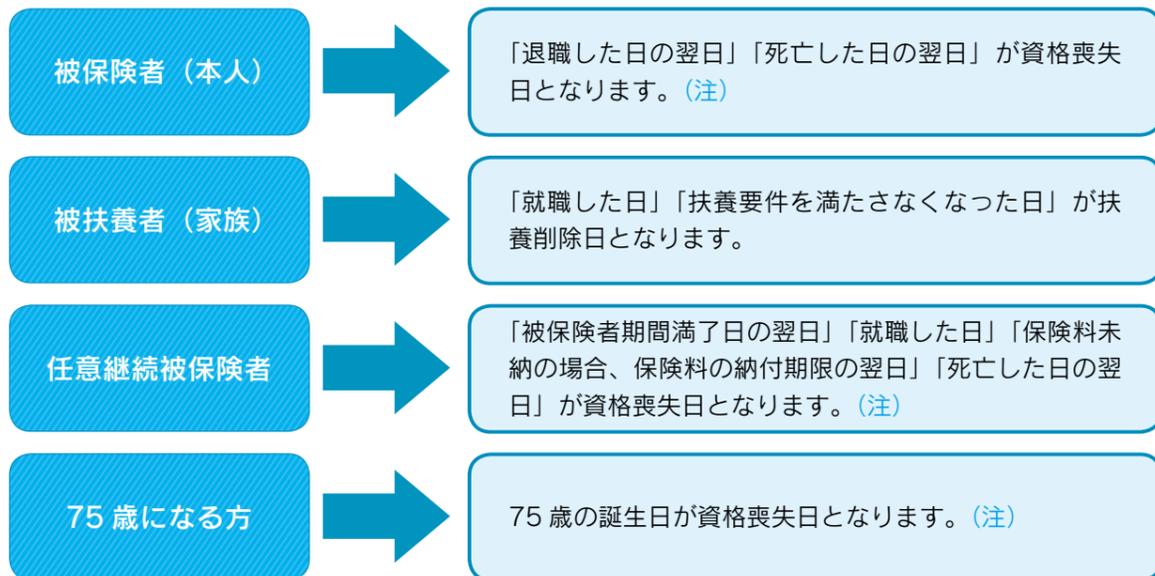
\*年度内に重複して補助を受けた場合は費用を返還していただきます。

# 被保険者証の返却をお忘れなく！



被保険者証は、硝子健保の被保険者・被扶養者であることを示す証明書です。被保険者・被扶養者としての加入資格がなくなったときは、資格喪失後5日以内に被保険者証を硝子健保へご返却ください。

## 資格喪失日以降、硝子健保の被保険者証は使えなくなります



(注) 被保険者の資格喪失日以降は、被扶養者の方々も被保険者証が使えなくなります。被保険者証をまとめて返却くださいますようお願いいたします。

## 被保険者証を紛失し、返却できない場合は？

硝子健保へ「健康保険被保険者証滅失届」をご提出ください。  
なお、失くしてしまった被保険者証が見つかった場合には、すみやかに硝子健保へご返却ください。

## 「高齢受給者証」「限度額適用認定証」の返却もお忘れなく！

### 「高齢受給者証」

高齢受給者証の交付を受けていた70歳以上75歳未満の方は、資格喪失後、被保険者証とともに「高齢受給者証」をご返却ください。

### 「限度額適用認定証」

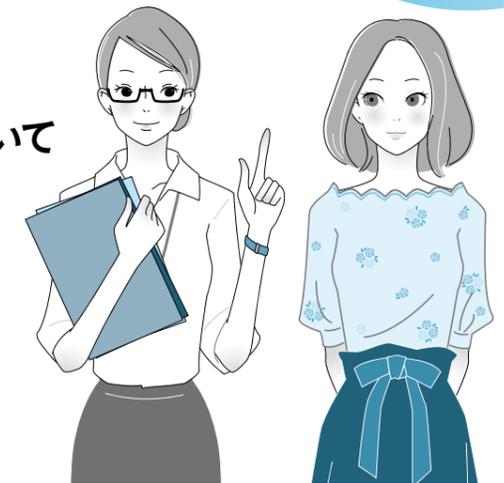
限度額適用認定証の交付を受けていた方は、資格喪失後、被保険者証とともに「限度額適用認定証」をご返却ください。

# 女性(年度内30歳以上)の皆様へ

組合補助は1人につき  
年度内1回限りです。

## 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。



## 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、硝子健保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（医師採取法）	2つのうち 補助は1つのみ
	②子宮細胞診（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です。
- 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、硝子健保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。



トレッキングをはじめる前の準備

- 普段からストレッチなどで筋肉をほくしておこう
- 行きたい山を決めたら、書店やインターネットでコース案内書などを入手しよう
- 危険な場所や迷いやすい場所はしっかりチェックしておこう

用意するもの

デイパック／トレッキングシューズ／地図／コンパス／雨具／ペットボトルまたは水筒（スポーツドリンク・水）／ライト／食料品／ストック／防寒着・防寒小物／日よけ帽子／虫除けスプレー／日焼け止め／絆創膏・テーピング／携帯電話 など

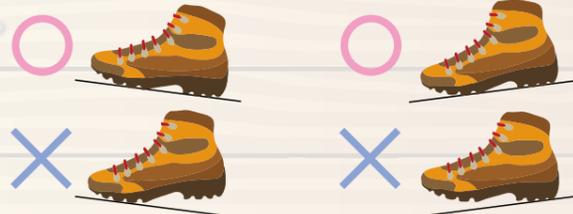


正しい歩き方

- 歩幅は意識して小さくする
- 登りも下りも、靴底を地面にフラットに着地する
- 登りはかかとから、下りはつま先から踏み込むように意識すると、靴底全体が斜面とフラットになり、滑りにくい

登りはかかとから

下りはつま先から



観光協会や自治体のホームページの情報を参考にするのもおすすめです。見どころや距離・かかる時間なども解説されていたりします。事前の準備を入念に行い、安全なトレッキングライフにしてみてください。

平地を歩くウォーキングよりも一歩進んださまざまな健康効果が秘められています。健康増進・ストレス解消のために、大自然

トレッキングには、  
の中を歩いてみませんか？

挑戦してみよう  
トレッキングに  
一歩一歩、起伏のある大地を踏みしめながら進むトレッキングは、速度にすると通勤時の半分くらいのスピードですが、運動強度は「ちょっとキツイな」と感じるレベルに達します。トレッキング初心者は、左記を参考に半日程度の日帰りトレッキングからスタートしてみましよう。

挑戦してみよう



最初は低山や里山  
からはじめよう！



トレッキングの装備をそろえると、つい本格的な山登りがたくなりますが、最初は低山や里山など、身近で道が整備された山からはじめようにしましょう。現在の自分の体力の確認にもなりますし、装備の過不足チェックにもなります。周囲に山登りが趣味の人がいれば、同行してもらったり、初心者向けの山を教えてもらったりするのもよいでしょう。

健康づくりの基本といえば、「歩く」ことです。ウォーキング・ブームが定着して久しい昨今、これからの季節に注目したいのが「トレッキング」です。トレッキングとは、ひとことで言えば「山歩き」のこと。登頂を主な目的とする登山とは異なり、トレッキングは登頂にこだわらず、あくまでも自分のペースで、自然とのふれあいを楽しみながら山の中を歩くことを目的としています。

ゼロからはじめる

トレッキング

長時間続けられる  
トレッキングは  
究極の有酸素運動



運動には、短距離走のように瞬間的に力を出し切る「無酸素運動」と、ウォーキングのように酸素を多く取り込みながら長時間行うことのできる「有酸素運動」があります。有酸素運動のなかでも、健康増進に最も効果的なのは、呼吸がやや乱れ、「ちょっとキツイな」と感じる程度の運動です。トレッキングは、その代表格です。さらに、自然の景観を楽しみながら歩けるので、時間を感じさせず、長時間続けることができます。まさに、「究極の有酸素運動」といえるでしょう。ただし、「運動として歩くこと」に慣れていない人は、まずは「ウォーキング」からはじめることをおすすめします。歩くことに自信がいたら、トレッキングに挑戦してみましよう。

健康によいこと  
たくさん！  
トレッキング



大自然に触れて  
ストレス解消になる！

樹木が発散する揮発性物質「フィトンチッド」には、ストレスホルモンを低下させる効果があり、心をリラックスさせてくれます。

生活習慣病の  
予防・改善になる！

血圧や血糖値、中性脂肪を低下させる効果などがあり、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

免疫力を高めて  
がん予防になる！

森林浴は、「NK細胞」と呼ばれる免疫細胞を活性化することがわかっており、がん予防にも効果が期待できます。

# 必ず硝子健保にご連絡ください！

交通事故など、第三者行為でケガを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となります。そのため、保険証を使って治療を受けたときは、必ず硝子健保までご連絡ください。

## 「第三者行為」とは？

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

自動車やバイク、自転車等の交通事故	暴力行為等によるケガ
他人のペットにかまれたとき	食品や飲食店で食べたものが原因の食中毒
スキー・スノーボード等の接触事故	その他、工事現場からの落下物等によるケガ など

※仕事中や通勤途中でのケガは、労災保険の給付の対象となり、健康保険では診療を受けることができません。事業所所在地を管轄する労働基準監督署へご相談ください。

交通事故で相手がいない「自損事故」、暴力行為で相手が逃げて不明な事故、自転車同士や自転車と歩行者等の事故でも届出が必要です。

## 交通事故にあったら…

- 1 安全を確保** 双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。
- 2 加害者を確認** 加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。
- 3 警察へ連絡** 小さな事故でも、警察へ連絡が必要です。
- 4 医療機関を受診** 一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。
- 5 健保組合へ連絡** 保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

## 自転車を利用される方へ

近年、自転車による事故が増えています。道路交通法上、自転車は軽車両に位置づけられますので、道路交通法の遵守はもちろんのことですが、万が一、交通事故にあつたときに備えて自転車保険に加入しておくことで安心です。自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病にあたります。保険証を使って治療を受けた場合は、「第三者行為による傷病届」を健保組合へ届け出てください。また、警察への連絡も忘れずにしてください。

※車の任意保険に付随する人身傷害特約が自転車事故も補償する場合がありますので、確認してください。

## 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。

## 《はり・きゅう、あんま・マッサージ》療養費のお知らせ

はり・きゅう、あんま・マッサージ療養費の保険適用となる施術の支払い方法には、「償還払い」と「受領委任」があります。硝子健保は、従来より療養費の原則である「償還払い」を採用しています。「償還払い」とは、施術時に受診者が施術費用の全額を負担し、後日健保組合へ療養費の申請をすることにより支給される方法です。

覚えておきたい

# 整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合は限られています。また、健康保険が使えるときにも注意していただきたいことがあります。

## 誤解しないで！ 健康保険が使える場合は限られています



### 健康保険が使える

- 骨折※・脱臼※ ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。
- 打撲・捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

### 健康保険が使えない（例）（全額自己負担）

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善の見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷

### 整骨院・接骨院は病院とは違います

整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術をします。柔道整復師は医師ではないため、病院と同じように検査・治療を行うことはできず、健康保険が使えるケースは限られています。

## 整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント



### ☑ 「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

### ☑ 領収書は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、そのつど領収書をもって保管してください。医療費控除を受ける際にも必要になります。

### ☑ 施術が長期にわたる場合は病院へ

整骨院・接骨院の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

### ☑ 負傷原因を正確に伝える

外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事中や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

### 健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

## BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分  
98kcal  
塩分 1.3g

### 材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)  
(2cm幅に切る)  
レタス…………… 2枚 (60g)  
(小さめにちぎる)  
トマト…………… 小1個 (100g)  
(1cm角に切る)  
水…………… 2カップ  
顆粒コンソメ…………… 小さじ1  
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

### 作り方

- 鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

### (Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



## いちごとバナナのスムージー

### 材料 (2人分)

いちご…………… 150g  
バナナ…………… 1本 (100g)  
ヨーグルト…………… 1カップ  
はちみつ…………… 大さじ1

### 作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

### (Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分  
162kcal  
塩分 0.1g

### バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選んでくださいね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



## 生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、  
元気な毎日を送るには、  
栄養バランスのとれた  
朝ごはんが大事です!



1人分  
431kcal  
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

### 便利術!

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

## アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

### 材料 (2人分)

卵…………… 3個  
粉チーズ…………… 大さじ3  
ツナ…………… 小1缶  
(軽く汁気をきる)  
オリーブ油…………… 大さじ2  
アスパラガス…………… 100g  
(小口切り)  
ミックスビーンズ…………… 70g  
塩、こしょう…………… 各少々

### 作り方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン (直径18~20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。  
※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



### (Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)



## 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、硝子健保の被保険者・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、「硝子健保の保険証」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が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する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。

<メニューの一例>

### 「チケット郵送」イオンシネマ ACカード



映画鑑賞チケット 一般  
1,800円 ➡ 1,300円

### くいもの屋 わん



お会計  
10% OFF

### 東京お台場 大江戸温泉物語



入館料 大人(中学生以上)  
平日 2,720円 ➡ 1,986円  
土日祝 2,936円 ➡ 1,986円  
入館料 小人(4歳~小学生)  
全日 1,058円 ➡ 540円

※ご利用の際は必ずホームページに掲載の利用方法・特典内容を十分にご確認の上、お申し込みください。掲載の利用方法以外でお申し込みの場合は、特典は受けられません。※掲載内容はすべて2019年3月現在の情報です。内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。※掲載の画像はイメージです。※他の特典との重複適用は出来ません。※消費税引き上げに伴い、金額が変更となる場合がございます。

ガラスけんぽクラブオフでは、他にも様々な優待メニューがご利用いただけます。また、期間限定のお得なメニューも随時登場しますので、ぜひ会員専用ホームページをご覧ください。

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>



スマートフォンからもご利用いただけます

## 知って防ぐ 季節の病気

環境の変化があった人は要注意！

# 五月病



春の年度替わりで生活環境が大きく変化した人は、五月病に注意が必要。五月病は環境の変化にうまく適応できずにおこる「気分の落ち込み」や「体のたるさ」などの不調のこと。5月ごろによくみられることからこう呼ばれています。新しい環境への適応にはたれても強い緊張や不安が伴います。知らず知らずのうちにたまったストレスが、5月の連休などでひと息ついたのをきっかけに不調として現れます。一過性のものですが、長引くとうつ病に発展することもあるため、環境の変化があった人は五月病の予防に努めましょう。

### ストレスへの抵抗力を高める

質のよい睡眠をとる  
睡眠はストレスや疲労の回復に重要。早めに就寝し、起床の時間は一定にして太陽の光を浴びる。休日朝寝坊はほどほどに。寝不足なら30分程度昼寝を。



バランスのよい食事を規則正しく  
ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚、卵の料理の「主菜」、野菜や海藻の料理の「副菜」がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3回、規則正しくとる。

## 五月病の予防対策

### ストレスをためない工夫をする

焦らない、がんばりすぎない  
新しい環境になかなか適応できなくても焦らず、自分のペースで取り組む。また、引き受けすぎたり、完璧にやろうとせず、7~8割できたらよしとする。

悩みやつらさを抱え込まない  
悩みや困ったことがあれば、1人で抱え込まずたれかに相談する。つらいとき、家族や信頼できる友人に話を聞いてもらうだけでも心が軽くなる。



こまめにストレスを解消する  
趣味や適度な運動で心身をリラックスさせたり、気分転換することを心がける。

### こんな症状があれば五月病かも

- 気分が落ち込む
- 眠れない
- 体がだるい、疲れやすい
- マイナス思考に陥りやすい
- 思考力や集中力が低下する
- 頭痛や胃痛、食欲低下がある



ストレス解消や休息を心がけても、症状の改善がみられないときは医療機関に相談しましょう。



# 硝子健保の普及率は、75.4%です。

平成 30 年 10 月現在、硝子健保のジェネリック医薬品の普及率は 75.4% (数量ベース) です。

新薬は、発売されるまでの研究開発に多くの時間や費用がかかるため、開発した製薬会社には、約 20 ~ 25 年の特許期間が与えられます。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間満了後に新薬と同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。新薬より開発費用が少なくすむため、価格を抑えられます。

ジェネリック医薬品は、新薬と同一の有効成分を同一量含んで作られています。国の厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されています。お薬の形や色、味、添加剤などは変えてもよいことになっているため、見た目や添加剤が異なることがありますが、有効性や安全性に違いはありません。

政府は、ジェネリック医薬品の普及率について、平成 32 年 9 月までのなるべく早い時期に 80%以上にする目標を掲げています。現在、服用しているお薬がジェネリック医薬品でない方は、医療費負担を軽減できる可能性がありますので、ぜひご検討ください。



ホームページから「ガラスけんぽニュース」のバックナンバーをご覧いただけます！

<http://www.glasskenpo.or.jp/>



広報誌「ガラスけんぽニュース」バックナンバー

※毎月、発行月に最新号を掲載します。

## ファミリー健康相談

年中無休・24時間サービス

## デジタルヘルスカウンセリング

月～土曜日 10:00～22:00  
※面接予約受付：月～土曜日 10:00～20:00

## ベストドクターズ・サービス

月～土曜日 10:00～21:00

心の悩み・健康の不安、まずは電話で相談してみませんか？

専用ダイヤル

**0120-033-632** (無料)

携帯・PHSからもご利用できます。発信者番号は「通知設定」でおかけください。  
ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

Best Doctors® およびベストドクターズは Best Doctors, Inc. の商標です。