

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2019.10 No.150

Active  Life

やってみよう!

ボルダリング

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



健診を受けないと健康保険料が上がるかも?!

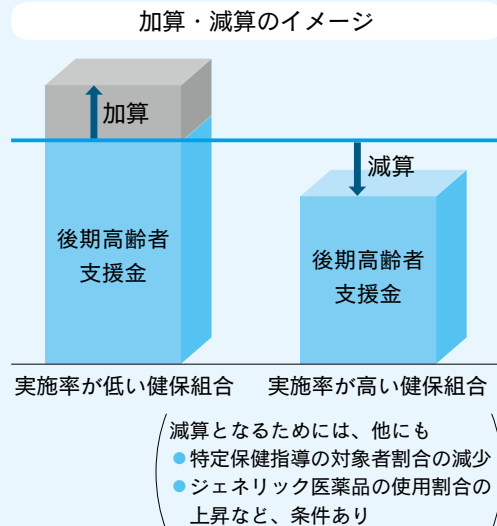
生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者(ご家族)に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、「ペナルティ」が課せられるしくみが導入されています。

この「ペナルティ」とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低い後期高齢者支援金が加算された場合、その財源をまかなうため、皆様から納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

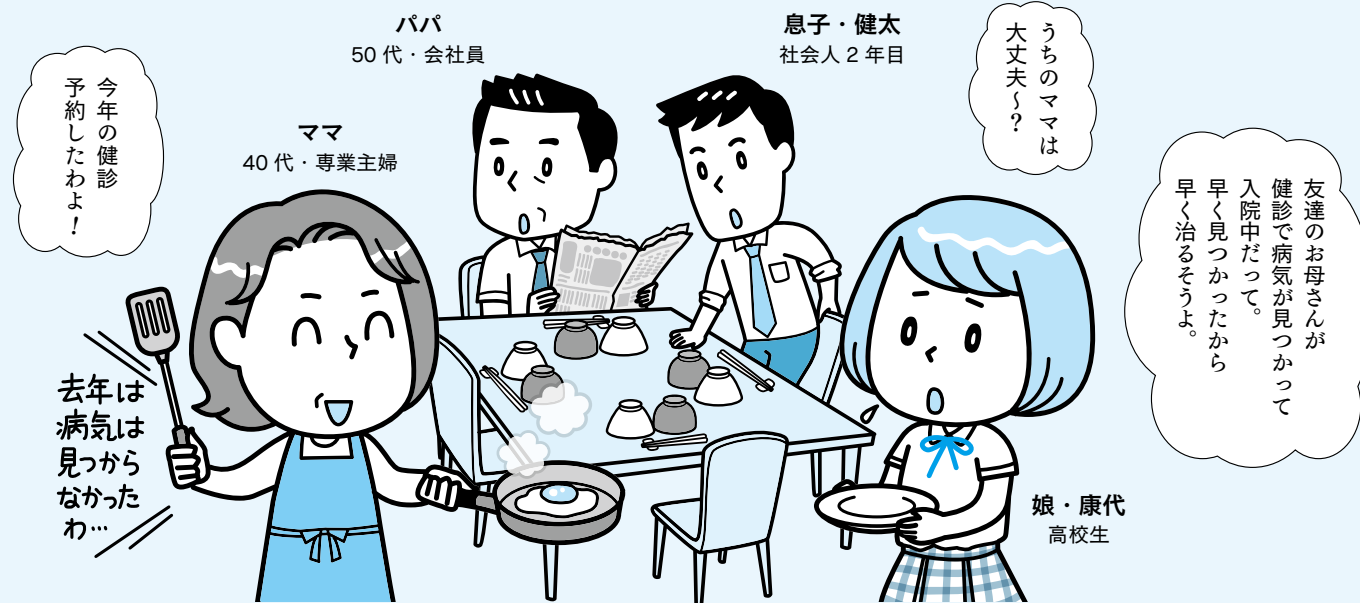
特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、皆様の家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。



健診の予約をしましたか?

被扶養者(ご家族)の皆様、今年の健診の予約はお済みですか?
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



健診を受ける理由をおさらい!

理由1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか? 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。



理由2

病気を早期発見・早期治療するため

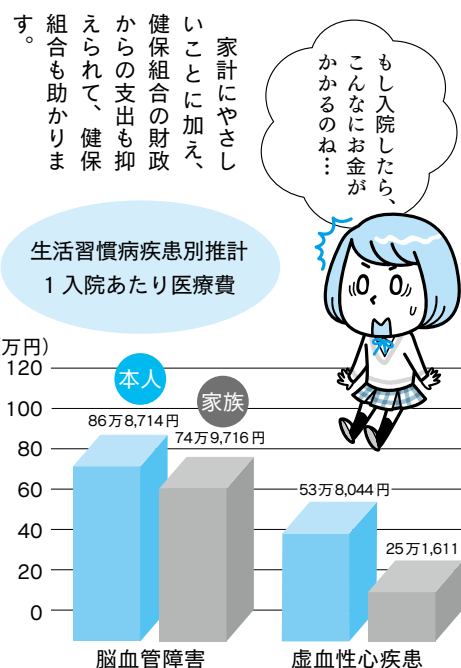
自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。



理由3

医療費の節約につながるため

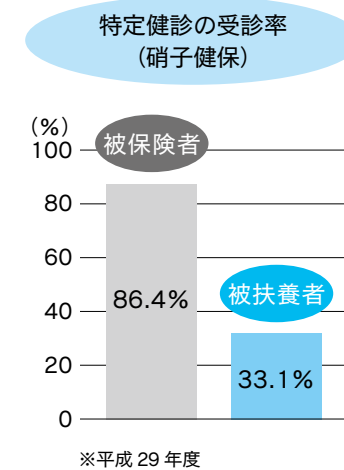
健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。



(健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)
※自己負担は基本的に上記の3割となります。
※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。

被扶養者の受診率がとても低いです

40歳以上の方を対象とした特定健診の受診率をみると、被扶養者は被保険者に比べてかなり低いことがわかります。



年1回の健診で安心をGET! 補助も受けられておトク! 予約申込みはお早めに!

被扶養者の皆様、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか?
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら、年度内30歳以上の被扶養者は補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くなります。

申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。
お早めにお申し込みください。



女性(30歳以上)の皆様へ

令和2年度 春季 東振協婦人健診(令和2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令和元年11月下旬頃に事業所へお知らせいたします。

*同時期に硝子健保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お願いします。

やってみよう!

ボルダリング



2020年の東京五輪から正式種目になった「スポーツクライミング」をご存知ですか？

五輪では、登る高度を競う「リード」、登る回数を競う「ボルダリング」、タイムを競う「スピード」の3つの複合種目として実施されます。その中で、身近に楽しめるジムや遊具も増え、認知度が上がってきたのがボルダリングです。皆様も、話題の新しいスポーツにチャレンジしてみませんか？

ボルダリングって、どんなスポーツ？

ボルダリングとは、ハーケンやはしごなどを使わずに岩壁を登るフリークライミングの中でも、ロープを使わずに、目標まで自分の体だけで登るものをいいます。岩壁の凸凹を見極め、どこに手足をのせ進めばよいかという、ルート選びの楽しみもある奥深いスポーツです。

もともとは、ロープクライミングの練習に行われてきたものが、1つのジャンルとして定着したといわれています。最近人工壁に配置された色とりどりの突起（ホールド）を登る、インドアの施設が増えたことで一般的になりました。施設内の人工壁には初心者でも登れるコースから上級者向けのコースまで用意されているので、自分の技術を磨いてステップアップを目標に楽しめます。

1 バランスよく筋力アップ

慣れないうちは腕の筋肉だけ偏って使いがちですが、慣れるにしたがって全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

2 頭も使うので脳トレにも

目標までのルートや、自分の体力と相談しながら考えるのも楽しい時間。体だけでなく頭も使います。

3 自分の体重を省みる

クライミングの最中は、腕だけで体重を支える瞬間があります。新たな目標をクリアするために、ダイエットが必要になるかも…。

4 登りきったときの達成感

なんととっても目標をクリアしたときの達成感は格別。無心で登ることで、ストレス解消にもなります。

こんなところがボルダリングの魅力！

ボルダリングが人気を集めているのは、多彩な運動効果があることです。

上半身の筋力で体を引き上げたり、下半身や体幹の力でバランスを維持します。この動作を長時間繰り返すことで筋力強化はもとより、心肺機能の強化、スタミナや体の柔軟性の向上、さらに女性にはシェイプアップを目的として人気が高まっています。また、落ちないように目の前のことにだけに集中するので余分な考えは忘れ、抱えているストレスからも解放されます。日頃偏った体の使い方や考え事の多い現代人には、まさにピッタリなスポーツですね。

特別な準備が、必要ないのも、ボルダリングの魅力です



ボルダリングは、特別な道具やウェアは必要なく、スポーツウエアや動きやすい普段着でOKです。柔らかく伸びる素材のものがスムーズに動きやすいでしょう。ただし、短パンや大きすぎるTシャツは、体がむき出しになり擦りむきやすいので初心者には向きません。

シューズは足にぴったりしたクライミングシューズを使いましょう。薄手の靴下を持参しましょう。

増えています！ボルダリング施設

ここ十数年でボルダリング施設は急増しています。ジムだけでなく、ショッピングモールや公園などにも人工壁が設置されていることもあり、気軽にボルダリングにチャレンジできる環境になってきました。レベルに合わせてコースを設定できるため、同じ施設で、親子や初心者から上級者まで一緒に楽しめます。お近くにボルダリング施設があったら、ぜひチャレンジしてみてください。



登る前にルートを入念に確認

登る前に「あのホールドに右手、次のホールドに左足…」と、つかむ場所と足を置く場所、その順番も考えておくとスムーズに登れます。



足は常に腕の下にくるように

登るときは、足を常に腕の下にある状態をキープ。1つ上のホールドをつかんだら、足も1つ上のホールドに乗せるようにして、体力を温存しましょう。



初心者必見！
おさえたいポイント
ボルダリングのコツ



被扶養者の認定基準を ご確認ください！

ご家族を被扶養者とするためには、「被扶養者になれる範囲」であることに加え、「収入要件」を満たすことが必要です。

「被扶養者になれる範囲」

被扶養者の範囲は、①75歳未満であること（75歳以上は、後期高齢者医療制度の被保険者となります）、②3親等内の親族であることが条件です。また、後述のように被保険者と同一世帯に住んでいることが条件となる方もいます。

- 被保険者と同一世帯に住んでいることが条件とならない方
 - 直系尊属（被保険者の父母、祖父母、曾祖父母）
 - 配偶者（事実上の婚姻関係と同様にある内縁関係も含む）
 - 子、孫および兄弟姉妹

- 被保険者と同一世帯に住んでいることが条件となる方
 - 伯叔父母、甥姪などとその配偶者、孫、兄弟姉妹の配偶者、配偶者の父母や子など(1)を除く被保険者の3親等内の親族
 - 被保険者と内縁関係にある配偶者の父母および子

注 「同一世帯に住んでいる」とは、被保険者と同居、生計を共にしていることをいい、同一戸籍内であるかは問いません。

「収入要件」

- 対象者が被保険者と同一世帯に住んでいる場合
 - 対象者の年間収入が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、被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

- 対象者が被保険者と同一世帯に住んでいない場合
 - 対象者の年間収入が(1)と同じで、かつ被保険者からの援助額（仕送りなど）より少ないこと。

注 収入には、交通費を含むパート・アルバイト等の給与収入だけでなく、雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。

被保険者のご家族は、認定基準を満たせば、硝子健保に被扶養者として加入できます。しかし、被扶養者が認定基準を満たさなくなった場合は、硝子健保へ被扶養者認定削除の手続きが必要となります。ご家族の認定基準にはご留意いただきますようお願いいたします。



「被扶養者の認定要件」が 変わります！

令和2年（2020年）4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合には、令和2年（2020年）4月1日で被扶養者の資格を失います。

- △現在、検討されている例外規定▽
- 留学する学生
 - 海外赴任に同行する家族
 - 海外赴任中の身分関係の変更により新たな同行家族とみなすことができる者（海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など）
 - 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で一時的に日本から海外に渡航している者（ワーキングホリデー、青年海外協力隊など）
 - その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして保険者が判断する者
- ※詳細につきましては、後日ご通知いたします。

「被扶養者の再認定」について

硝子健保では、毎年、原則18歳以上の方を対象に「健康保険被扶養者確認調査」により、被扶養者の再認定を行っています。今年度は、生年月日が平成13年4月1日以前の方を対象に被扶養者の再認定を予定しておりますのでご協力をお願いいたします。

お願い



マイナンバーの提出をお忘れなく！

硝子健保では、個人番号利用事務実施者として加入員の皆様の個人番号（マイナンバー）を収集し、市区町村等と連携を行っています。マイナンバーが未提出である場合は、市区町村等の情報連携に支障をきたし、今後のマイナンバーの有効的な利用が困難になります。マイナンバーを提出されていない場合は、速やかに硝子健保に提出してください。

「被保険者証の返却」について

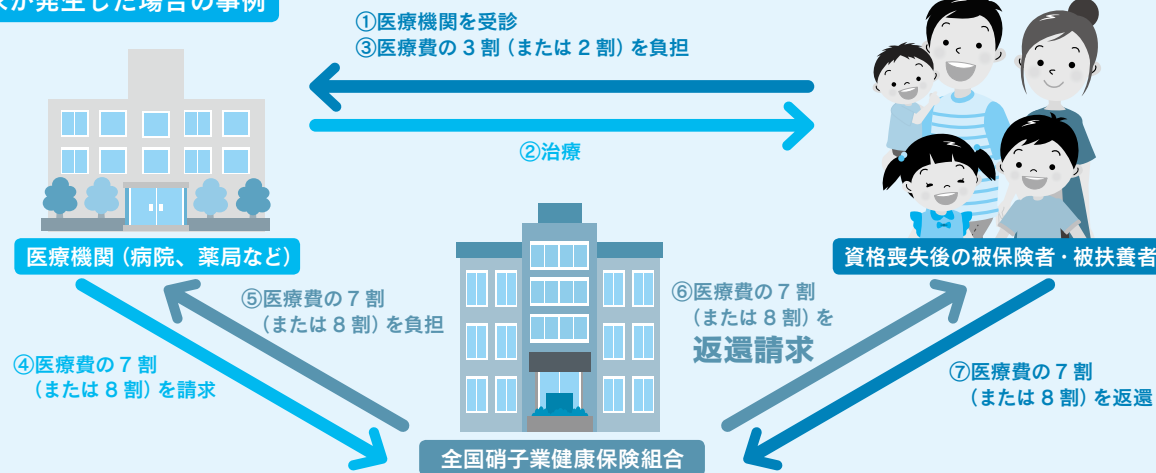
硝子健保の被保険者、被扶養者でなくなったときは、その翌日から被保険者証（保険証）は使用できなくなりますので、被保険者証を硝子健保へご返却ください。

資格喪失後の無資格受診にご注意ください！

退職などにより硝子健保の被保険者・被扶養者でなくなったときは、その翌日から保険証は使えません。誤って使ってしまった場合は、硝子健保が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

※医療機関からの請求時期により返還請求が遅くなる場合があります。

返還請求が発生した場合の事例



→ 医療費を返還した後は…

新しく加入した保険者（健保組合、国民健康保険など）に「療養費」として請求することができます。申請方法・資格の確認等の詳細は、新しく加入した保険者へお問い合わせください。

※硝子健保に返還した際の領収証書は「療養費」の申請に必要となりますので、大切に保管してください。

注 誤って使ってしまった場合でも、すぐに新しい保険証を医療機関へ提示すれば、医療機関からの請求を新しい保険者に変更してもらえこともあります。その場合は、上のような事務手続きは不要です。

硝子健保より返還通知書が届いた場合は、納付期限内にお支払いいただきますようお願いいたします。資格喪失後の受診により発生した医療費は、硝子健保が立替え払いしていることとなりますので、恐れ入りますがお支払いいただくまで厳正に対処させていただきますのでご了承ください。

2019.10.1 Tue.
サービス開始!

皆様の健康づくりを
WEBでサポートする、
硝子健保の新しい保健事業。

MY HEALTH WEB



利用には初回登録が必要です。
初回登録方法は本誌に投げ込みの
チラシをご参照ください。



公式キャラクター
「ヘロンくん」

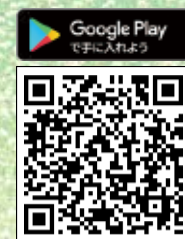
ヘロンです！
これからよろしく
お願いします！



※画面は開発中のイメージです。
実際のページと異なる場合があります。

アプリ版
**「MY HEALTH WEB」で
もっと便利に!**

スマートフォンアプリ(無料)をダウンロードして「かんたんログイン設定」を済ませておけば、もっと手軽に記録できます。各OSの無料ヘルスケアアプリと自動連携して、自動的に「MYバイタル」に歩数を登録することもできます。



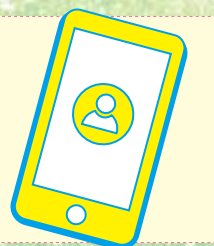
健康長寿社会の実現は、日本全体の目指すべき方向です。そして、将来の自分の健康のために、すでに健康管理や健康づくりに取り組んでいる方々があります。

硝子健保では、健康づくりをサポートするため、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設しました。健康情報の取得や自分の健康管理データの登録、医療費明細の閲覧など、皆様のデータをWEBで確認できるサービスです。

皆様の健康な毎日の生活に、お役立ていただけること間違いなしです。ぜひご利用ください!

「MY HEALTH WEB」は、下記を対象に1人1アカウント発行されています。

- 被保険者
- 被扶養配偶者(内縁含む)
- 任意継続被保険者
- 任意継続被扶養配偶者(内縁含む)



医療費明細が確認できます!

皆様が医療機関にかかった際の医療費について確認できます(世帯全員分閲覧可能)。

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をご案内します!

皆様に処方された薬にジェネリック医薬品がある場合、その差額をご案内します(世帯全員分閲覧可能)。差額を印字した「ジェネリック医薬品お願いシート」を印刷することもできますので、切り替えの際にも便利です。

健康情報を配信します!

生活習慣病の基礎知識や医療費の節約法など、さまざまな健康情報を配信します(週1回程度)。

健康管理に役立つツールがそろっています!

歩数・体重・血圧を記録できる「MYバイタル」、ライフスタイルに合わせて6つのステージから目標を設定して成果を記録する「MYミッション」があります。記録した情報は見える化され、振り返る際に便利です。

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。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、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン
・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ヒクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大切です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



インフルエンザ予防接種の費用を補助します

硝子健保では年度内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が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年度から変更しています 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、申請書等は硝子健保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

「医療費のお知らせ(医療費通知)」の発行について、変更があります

医療費のお知らせの発行について

平成31年1月から令和元年10月までに保険医療機関等で受診された医療費を掲載した「医療費のお知らせ」を発行します。令和2年2月中旬に事業所を経由して被保険者の皆様にお渡しいたします。令和元年11月、12月診療分の医療費および保険医療機関等からの請求が遅れている場合などについては「医療費のお知らせ」に反映されません。

確定申告における医療費控除の手続きについて

平成29年度税制改正により、「医療費のお知らせ」が医療費控除の医療費の明細書として活用できるようになりました。「医療費のお知らせ」に反映されていない医療費については、領収書を基にご自身で医療費控除の明細書を作成して申告を行う必要があります。医療費控除の詳しい手続きについては最寄りの税務署へお問い合わせください。

※「医療費のお知らせ」は再発行できませんので、大切に保管してください。

MY HEALTH WEB について

令和元年10月1日より「個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB」を開設いたしました。このサイトに初回登録された後、セキュリティコードを取得していただくと、世帯全員の「医療費明細」「ジェネリック医薬品情報明細」をご覧いただくことができます。

硝子健保からの「医療費のお知らせ」を待つことなく、原則4カ月後には「MYデータ」がご覧いただけますのでご利用ください。

医療費が高額になる場合は「限度額適用認定証」をご利用ください！

病気やケガで入院・外来・調剤の医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額(標準報酬月額28万円以上53万円未満の場合は約8万円)までに軽減されます。

「限度額適用認定証」の手続き方法

事前に「限度額適用認定申請書」を硝子健保に提出することが必要です。



「限度額適用認定証」の発効年月日は、申請書を受け付けた日の属する月の1日付となります。月末までに硝子健保に届くように申請してください。

きのこのアンチョビー風味のホイル焼き



1人分
90kcal
塩分 1.1g

材料 (2人分)

しいたけ……………4枚
(軸は裂き、傘は7ミリ厚さに切る)
まいたけ……………1パック (ほぐす)
しめじ……………小1パック (ほぐす)
パプリカ(赤)……………1/4個 (細切り)
にんにく……………小1かけ (薄切り)
アンチョビー……………2切れ (刻む)
オリーブ油……………大さじ1
塩……………小さじ1/5
カットレモン……………2切れ

(Check) きのご類

きのご類は低カロリーで食物繊維が豊富なので生活習慣病予防には欠かせない食材。冷凍保存するとうま味が増します。



作り方

- ①レモン以外の材料をすべてあえて、アルミホイルを二重にして包み、魚焼きグリルで焼く。
- ②レモンを添えていただく。

さつまいものトリュフ風

材料 (20個・4人分)

さつまいも(皮をむく)……………150g
(茹でてマッシュする)
ブラックチョコレート……………40g
バター……………20g
砂糖……………大さじ2
ココアパウダー……………100g

作り方

- ①マッシュしたさつまいもが熱いうちに、ブラックチョコレート、バター、砂糖を加えて混ぜ、粗熱がとれたら一口大に丸めて冷蔵庫で冷やす。
- ②ココアパウダーをまぶす。

(Check) さつまいも

脳の唯一のエネルギー源となる糖質、また食物繊維、ビタミンCが豊富。甘みを生かし、おやつにも向く食材です。



1人分
161kcal
塩分 1.0g

血中脂質が気になる人の 元気ごはん

食欲の秋! 血液さらさら成分をたっぷり含む、おいしい旬の食材で血中脂質を改善しましょう!



1人分
378kcal
塩分 1.4g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

おにぎりにしたり、だし汁をかけてお茶漬けにするのもよいですね。サンマがなければサバでもOKです。

サンマともち麦の炊き込みごはん

材料 (作りやすい分量・6人分)

サンマ……………2尾
(頭を落として2~3等分にし、内臓を除く)
塩……………小さじ1/2
酢……………大さじ1/2
米……………2合
もち麦……………1合
昆布だし……………3と3/4カップ
薄口しょうゆ……………大さじ1
小ねぎ……………1本(小口切り)
スタチまたはカボス……………3個(半分切る)

作り方

- ①サンマに塩、酢をふって10分おき、魚焼きグリルで焼く。
- ②炊飯器に米、もち麦、昆布だし、薄口しょうゆを入れてさっと混ぜ、サンマをのせて炊く(写真)。
- ③炊き上がったサンマの骨をとって身を粗くほぐして、ごはん混ぜ、器に盛り、小ねぎをちらし、スタチまたはカボスを添える。



(Check) サンマ

DHAやEPAは血中脂質をコントロールして脂質異常症の予防、改善に働きます。脂質の代謝を促すビタミンB₂も豊富。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

肉の食べすぎ、甘いものやお酒のとりすぎに注意

たんぱく質源となる肉や魚ですが、1食の適量は約80g。魚は1切れが目安になるのに対して、肉は食べすぎやすく、結果、悪玉コレステロールや中性脂肪を増やすことにつながりますので気をつけましょう。調理で使う油は1日20g(小さじ5杯)分を目安にします。また、余分な脂質の吸収を抑え、体外に排泄する働きのある食物繊維を含む野菜やきのこ、海藻などを十分にとりましょう。なお、甘いものやアルコールのとりすぎは中性脂肪値を上げる要因になるので、1日200kcalを目安にしましょう。

肉80gの目安



しょうが焼用
薄切り豚肉3枚

焼鳥
2本

ビール中ビン
1本



200kcalの目安

どら焼(小)
1個



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(木)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：令和元年5月30日～令和4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	株式会社鈴竹	理事	松本 作太	ジオマテック株式会社
理事	菅原 實	菅原工芸硝子株式会社	理事	丸山 光二	不二硝子株式会社
	村松 邦男	松徳硝子株式会社		高橋 基之	第一硝子株式会社
	小泉 忠明	株式会社小泉硝子製作所		林 洋光	クオリテックファーマ株式会社
	島本 光男	三和フロスト工業株式会社		片岡 卓也	イケダガラス株式会社
	七島 徹	柏洋硝子株式会社		小柳 敏一	岡本硝子株式会社
	田島 文男	田島硝子株式会社		市村 哲之助	市村硝子株式会社
	功刀 恒雄	全国硝子業健康保険組合		牧野 宗夫	柴田科学株式会社
監事	中川 文夫	株式会社ライクス	監事	福本 勝則	日本硝子産業株式会社
議員	大久保 保	株式会社大久保製薬所	議員	古川 良雄	興亜硝子株式会社
	村田 貴志	株式会社HAMAYA		小山 正敏	東京特殊硝子株式会社
	佐々木 勝廣	AGC 硝子建材株式会社		金子 義治	日本板硝子ビルディングプロダクツ株式会社
	本多 聡	日硝興産株式会社		松本 俊輔	マテックス株式会社
	森野 篤行	株式会社メガネドラッグ		柴田 貴史	東京理化学工業株式会社
	濱渦 健一	株式会社スマイルドラッグ		橋本 信秀	株式会社玉俊工業所
	西川 広子	コーニングジャパン株式会社		安田 義彦	AGC グラスプロダクツ株式会社
	川山 裕二	堀硝子株式会社		坪西 真一郎	株式会社リブワークス

長い間ありがとうございました

右記の方が退任されました。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。

前互選議員	小森 浩 様	八洲貿易株式会社
-------	--------	----------

「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 カラオケ まねきねこ



会員特典
室料 **30% OFF** または **ポテトフライ 1皿サービス**

メニューの一例 上島珈琲店



会員特典
お会計金額 **10% OFF**

※印刷クーポンをご利用いただく際は、クーポンを店舗で回収させていただきます。

※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8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 <https://www.club-off.com/glass>



スマートフォンからもご利用いただけます

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40歳以上の方を対象とする特定健診の実施と実績報告を国から義務付けられています。硝子健保が実施する健診を利用しない場合も、パート勤務先などで受けた健診の結果を硝子健保にご提出いただくことで、実績に含めることができます。

健診受診率が低い健保組合には、ペナルティを課せられてしまいます(詳しくは3ページをご覧ください)。ペナルティ回避のためにも、健診結果の提出にご協力をお願いします。

*ご提出いただいた健診結果は、硝子健保の個人情報保護規程を遵守し適正に管理いたします。

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コレステロールもしくはnon-HDL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、または食後3.5時間以上の随時血糖)

※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)

※問診票は硝子健保ホームページからダウンロードできます(<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、硝子健保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。

- 硝子健保が実施する健診(硝子健保が発行した受診券を利用しての特定健診も含む)を受診された方
- 令和2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)

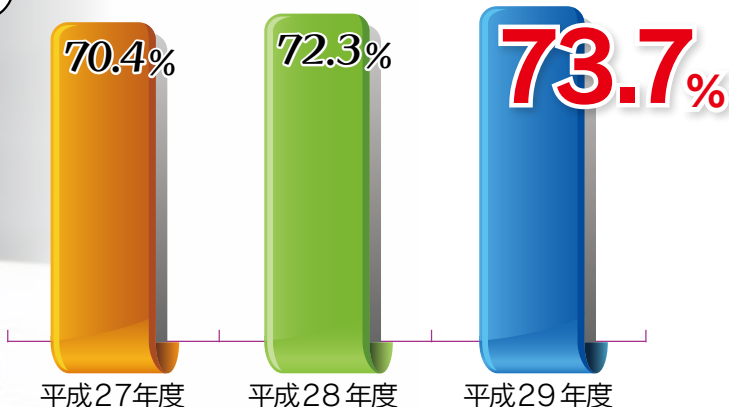
硝子健保の直通電話番号

業務1課	給付関係、労働災害、交通事故等第三者行為などのお問い合わせ	☎ 03-3634-3482 (直通)
業務2課	適用関係、保険料関係、任意継続被保険者などのお問い合わせ	☎ 03-3634-5793 (直通)
健康管理課	健診関係など保健事業に関するお問い合わせ	☎ 03-3634-5792 (直通)
代表(庶務課)	その他のお問い合わせ	☎ 03-3634-5791

●硝子健保の特定健診受診率(全体)

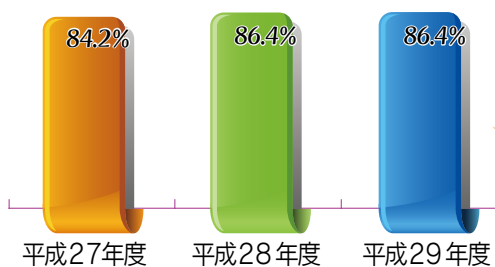
国が定める目標
(総合健保)

85%



40歳以上の皆様 特定健診を受けましょう!

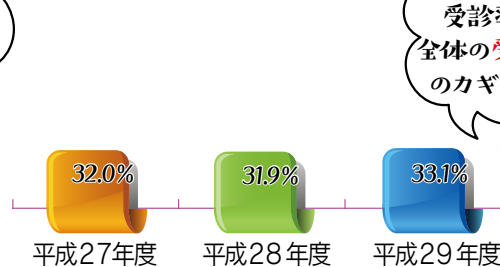
本人(被保険者)



高水準を
キープを
していますが、
まだ100%では
ありません!



家族(被扶養者)



被扶養者の
受診率向上が
全体の受診率向上
のカギです!



健康長寿社会の実現のためには、生活習慣を起因とする生活習慣病のリスクを遠ざけておく必要があります。

40歳以上を対象とした特定健診は、生活習慣病のリスクを早期に発見し、早期に改善するための健診です。その受診率の目標は各医療保険者の種別ごとに国が定めており、硝子健保の場合は85%です。

ここ数年の傾向をみると、受診率は上昇傾向にあるもののまだ目標を達成できていません。この理由は、被扶養者の受診率の伸び悩みです。特定健診は、皆様にとっても大きなメリットがあるものです。年に1回、健診受診のための時間をつくってください。

※2・3ページ、14ページもご覧ください。



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/>

トップページ

広報誌「ガラスけんぽニュース」バックナンバー

※毎号、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

心の悩み・健康の不安、まずは電話で相談してみませんか?

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

専用ダイヤル

0120-033-632 (無料)

ベストドクターズ・サービス

月～土曜日 10:00～21:00

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。