

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2020.4 No. 151

カメラを
使う!

観光も
できる!

Active Life

フォトロゲイニング



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



介護納付金の増加に伴い、 介護保険料率を引き上げます

2月26日に開催された組合会において、硝子健保の令和2年度事業計画と予算が承認されました。

令和2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～8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」(安価な特別料金)…4月～3月
- 総合会員制福利厚生サービス
[RELO CLUB] ……………4月～3月
- 個人向け健康ポータルサイト
[MY HEALTH WEB] ……………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～2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……………実施時期未定
- 東京総合健保ミニマラソン大会……………3月

令和2年度 収入支出予算

科目	予算額(千円)
一般勘定	
保険料	11,640,454
その他	78,453
経常収入合計	11,718,907
調整保険料収入	151,430
繰越金	324,873
財政調整事業交付金	148,741
その他	9,472
経常外収入合計	634,516
収入合計	12,353,423
支出	
事務費	236,881
保険給付費	6,125,439
納付金・支援金	4,762,536
保健事業費	566,544
その他	19,572
経常支出合計	11,710,972
財政調整事業拠出金	151,430
その他	1,021
予備費	490,000
経常外支出合計	642,451
支出合計	12,353,423
経常収入支出差引額	7,935

令和2年度 介護勘定

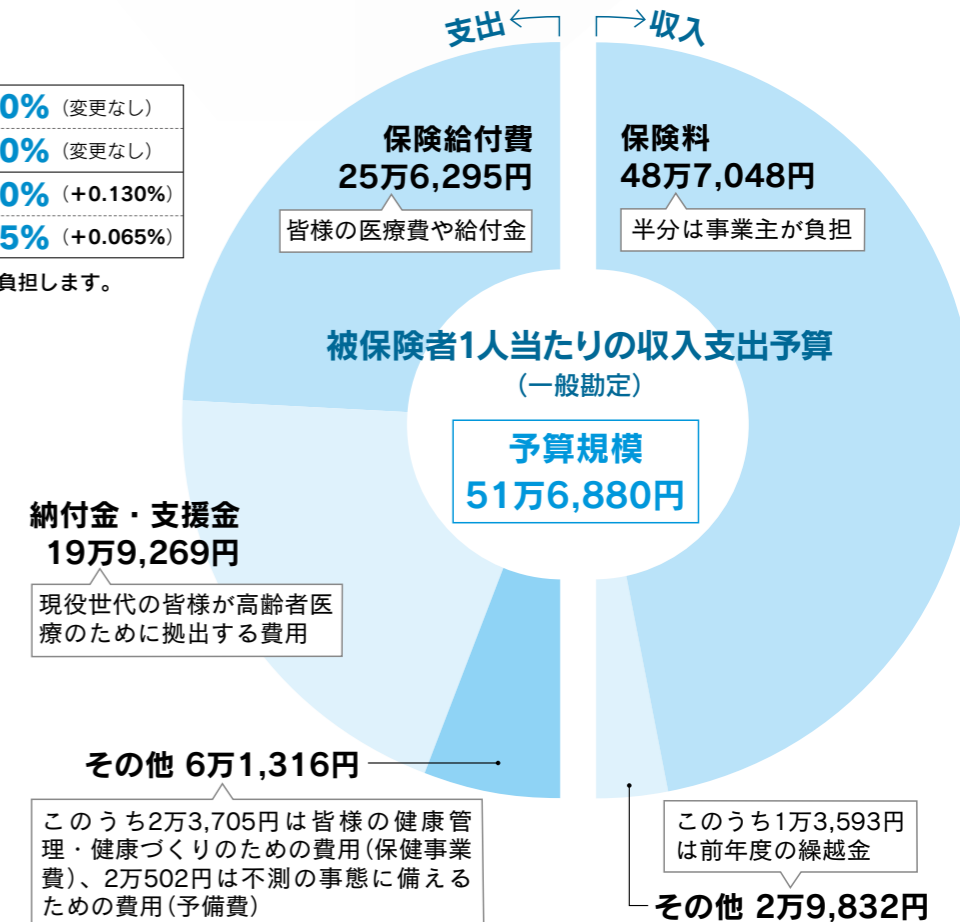
科目	予算額(千円)
収入	
介護保険収入	1,355,817
繰越金	38,045
繰入金	30,000
その他	12
収入合計	1,423,874
支出	
介護納付金	1,380,619
介護保険料還付金	300
その他	2
予備費	42,953
支出合計	1,423,874

令和2年度 保険料率

一般保険料率(調整保険料率を含む)	10.00% (変更なし)
事業主・被保険者負担率	5.00% (変更なし)
介護保険料率	1.70% (+0.130%)
事業主・被保険者負担率	0.85% (+0.065%)

※任意継続被保険者は、事業主の分の保険料も負担します。

令和2年度は、皆様の医療費などである保険給付費を61億2544万円、高齢者医療のために拠出する納付金・支援金を47億6254万円と見込みました。納付金・支援金は、



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。

令和2年度の介護納付金は13億8062万円と、前年度より増加する見込みです。取り崩す介護準備金にも限りがあることから、適正な介護保険料率を算出し、1・7%へ引き上げることといたしました。介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から納めていただいております。被保険者負担率で0・065%の引き上げとなりますが、ご理解の程よろしく願います。



前々年度の精算金により、前年度比4億5158万円の減少となります。この結果、一時的なものであっても支出全体は前年度を下回るようになったため、保険料率は据え置くことといたしました。

経常収入支出差引額は、794万円の赤字予算となります。しかしながら、この要因は前述のとおり納付金・支援金の精算金です。硝子健保では、一時的なものにとらえ、引き続き効果的・効率的な事業運営に取り組みまいります。皆様におかれましては、保健事業をご活用いただき、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

組合補助を利用して 健診を受けましょう!

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。

特定健診の受診対象 となる皆様へ

令和2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、令和2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經由して硝子健保へ『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。



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。

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歳以上 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	年度内30歳未満 組合補助を除いた額	年度内30歳未満 2,000円
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3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3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61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56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。

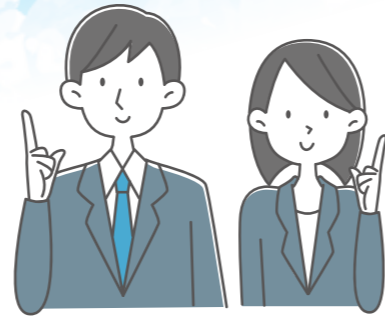
*事業所が実施する定期健診も組合補助の対象となっておりますのでご注意ください。
*年度内に重複して補助を受けた場合は費用を返還していただきます。



令和2年度 保健事業

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。

国内に居住していないと被扶養者として認められなくなります



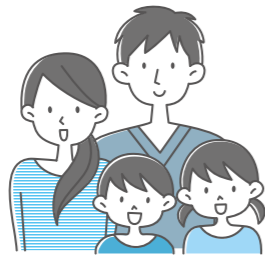
2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。今後は、国内に居住していない場合は、例外を除き被扶養者として認められなくなります。



被扶養者になれるのは？

対象者

- 被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
- 3親等内の親族で、被保険者と同居している人



収入要件

- 同居** 年間収入が130万円未満^(※1)かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満
- 別居** 年間収入が130万円未満^(※1)かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない
- (※1) 60歳以上または障害年金受給者は180万円未満



被扶養者でなくなるのは？

春は要注意！

- ① 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
- ② 被扶養者がパート先で被保険者になった
- ③ 被扶養者の年間収入が130万円以上（60歳以上または障害年金受給者は180万円以上）見込まれるようになった、または被保険者の収入の2分の1以上になった
- ④ 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- ⑤ 被扶養者が基本手当月額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

- ⑥ 被扶養者が75歳^(※2)になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
- (※2) 65～74歳で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
- ⑦ 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した

⑧ 国内に居住していない NEW!

(注意!) 国内に居住していても、「医療滞在ビザ」や「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した場合は、被扶養者として認定されません。



ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 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（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
- ⑤ 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健保組合が判断する

被扶養者でなくなったら、すみやかに届出と保険証の返却を！

被扶養者の資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と対象者の保険証を返却してください。もし誤って保険証を使用してしまった場合は、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。



組合補助は1人につき年度内1回限りです。

令和2年度
保健事業



女性(年度内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。

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。

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	

※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。

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。



こうして誕生した フォトログゲイニング

フォトログゲイニングは、長時間であること、チーム戦であること、読図による戦略性があることを特徴とした野外での長距離ナビゲーションスポーツ「ログゲイニング」を基に誕生しました。ログゲイニングでは、道なき場

ファミリーや
初心者でも
楽しめるスポーツ

観光も
できる!

参加者は、主催者から配られる地図をもとに、まずは作戦を立てます。スタートしたらチェックポイントを回り、得点を集めます。チェックポイントに到達した記録として、見本と同じ写真を撮影します。制限時間内にフィニッシュ地点に戻ったら、結果を提出します。

フォトログゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、得点を集めるスポーツ「フォトログゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。

持ち物



- 必携
 - デジタルカメラ（チームに1台）
 - 携帯電話（緊急連絡用）
 - 筆記用具
- 任意
 - コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
 - (必要に応じて) 飲み物・食べ物
 - (天候に応じて) 防寒着・雨具
 - (もしものケガなどに備えて) 保険証
 - カメラの予備バッテリー
 - 電卓

ルール



チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



カメラを使う!

観光名所や寺社仏閣、店舗などがチェックポイントに設定されることが多く、本来のログゲイニングの戦略的な面白さはそのままに、ファミリーや初心者でも手軽に楽しむことができます。また、性別、年齢、子どもを含む家族、一定年齢以上のみなど、多くのクラスが設定されることで、参加者の意欲を高める工夫がなされています。

流れ

※流れは大会により異なる場合があります。

1 スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう

2 チームで
作戦タイム



当日
配付です。

3 一斉に
スタート!

チェックポイントは
それぞれ異なるポイントが
設定されています。すべてを
回る必要はありません。
順番も自由です。



4 自分たちのペースで
ポイントを集める
できるだけ

撮影者以外の
全員が写真に
写るように
します。



5 制限時間内に
フィニッシュ!

制限時間を
過ぎると減点
されます。



6 結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7 表彰式



子どもからお年寄りまで、
一緒に楽しめるスポーツです!



ポーズをとって撮影!
得点を集めます



病院に多くかかれば早く治る、そんなことはありません！

必要以上に何度も病院を受診すると、ムダなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、かかりつけ医に相談しましょう。



軽い不調は受診しなくてもいい場合も

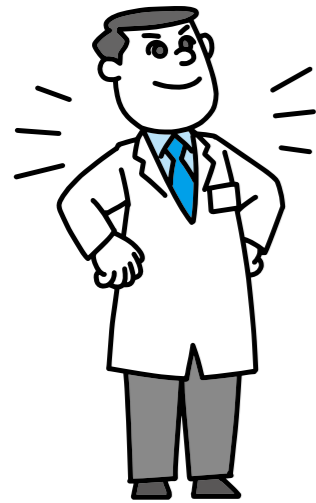
かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子をみることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。

薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。

かかりつけ医をもちましょう！

健康状態に不安があるとき、相談しやすいかかりつけ医があると安心だけでなく、はしご受診による医療費負担も軽減できます。



かかりつけ医がいると…

- あなたのふだんの健康状態や病状を把握してくれる
- そのため、あなたに合わせたアドバイスにつながる
- より詳しい検査が必要になった場合、適切な医療機関を紹介してくれる

かかりつけ医を選ぶポイントは…

- 話をよく聞いてくれる
- わかりやすく説明してくれる
- 相談しやすい雰囲気がある
- 通いやすい場所に病院がある

子どもの医療費は無料ではありません！

多くの自治体では、子どもの医療費に対して助成を行っています。窓口での一部負担金（2割～3割）を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている方も多いようですが、一部負担金以外の7割～8割は硝子健保が支払っています。

*自治体や所得によって助成の割合は異なります。



子どもの急な病気等で困ったときは、「こども医療でんわ相談（#8000）」をご活用ください。
※都道府県が開設する電話相談事業です。この他、硝子健保の「ファミリー健康相談（専用ダイヤル 0120-033-632）」もご利用ください。

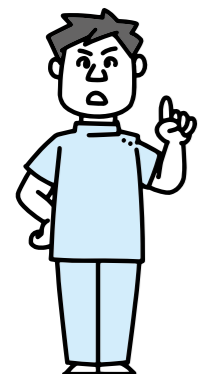
整骨院・接骨院は正しくかかりましょう！

整骨院・接骨院では、健康保険が使える施術は限られていますので、施術を受ける前にかかり方をよく理解して、正しく利用しましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
※骨折・脱臼については、応急処置以外は医師の同意が必要となります。

適正な給付を行うため、施術内容等についての照会や調査にご理解とご協力をお願いします。



知って得する 医療費節約法



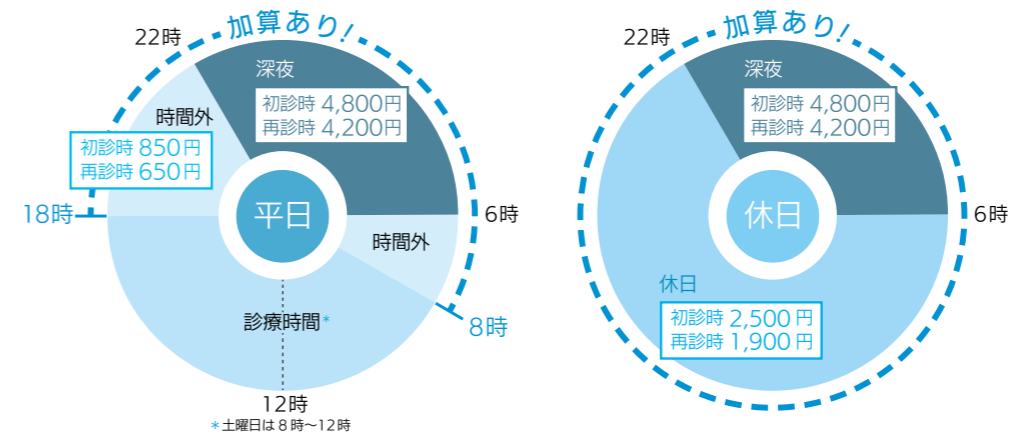
病院の窓口で皆様が負担するのは3割（または2割）ですが、残りの医療費は硝子健保が負担しています。この費用は皆様が納めた保険料より支出されていますので、ムダな医療費がかからないよう、医療費の節約にご協力をお願いいたします。

受診する時間によって医療費が増える！



病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、割増料金がかかることを覚えておきましょう。

●病院・診療所における割増料金



- ※自己負担は左記の2～3割です。
- ※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。
- ※早朝や夜間、休日に開業している診療所等では、診療時間内でも別途加算される場合があります。
- ※基本診療料（初診・再診料等）だけでなく、検査・処置料等にもそれぞれ加算があります。
- ※調剤薬局でも、時間外等には割増料金がかかります。

長期的な重複受診の方へ照会を行っています

硝子健保では、皆様の健康のため、また医療費抑制のための適正な受診を行っていただくよう、長期間におよぶ複数医療機関への受診者に対し、「医療機関での正しい受診について」を通知しております。

じゃがいもの梅マヨサラダ



調理時間 (目安) 10分

1人分
109kcal
塩分 0.9g

- 材料** (2人分)
- じゃがいも…………… 100g
 - にんじん…………… 30g
 - 梅干し…………… 2個
 - かいわれ大根…………… 20g
 - A { マヨネーズ…………… 大さじ 1
 - 砂糖…………… 小さじ 2

- 作り方**
- ①じゃがいもとにんじんは千切りにして4分ゆで、水気を切る。
 - ②梅干しは種を取り除きたたく。かいわれ大根は根元を切り落とす。
 - ③ボウルに①、②、Aを入れて和え、器に盛る。



新じゃがいも

いも類はエネルギーが高いイメージがあるかもしれませんが、じゃがいもはさつまいもなどに比べてエネルギーが低いのが特徴です。春は新じゃがいもが旬を迎えます。皮のまま食べると、よりじゃがいもらしい味わいを楽しむこともできます。

水切りヨーグルトのティラミス風

- 材料** (2人分)
- ヨーグルト…………… 200g
 - 砂糖…………… 大さじ 1
 - 食パン (耳を切り落とす) …… 30g
 - A { インスタントコーヒー …… 小さじ 2
 - 砂糖…………… 小さじ 1
 - 湯…………… 大さじ 2
 - ココア…………… 適量

- 作り方**
- ①ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをして冷蔵庫で一晩おく。
 - ②①に砂糖 (大さじ 1) を加えて混ぜる。
 - ③食パンはひと口大に切る。Aを混ぜ合わせて食パンにまんべんなく塗る。
 - ④器に③を入れて②のをせ、ココアをふる。



1人分
130kcal
塩分 0.3g

調理時間 (目安) 10分 (水切り時間を除く)



ヨーグルト

花粉症が気になるこの時期、腸を元気に保つことが大切ですが、ヨーグルトに含まれている乳酸菌は腸内環境を整え、善玉菌の活動が活発になるのを手助けします。また、ヨーグルトはカルシウムやたんぱく質も豊富です。

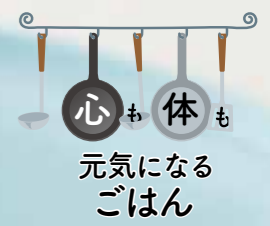
腸内環境を整える食品を毎日の食事に活用しよう

春は、「花粉症でつらい」という方もいらっしゃるかと思います。また、新生活でのストレスがたまり、自律神経の働きが乱れやすい時期でもあります。とくに花粉症の症状は、体内の免疫機能が過度に反応することであらわれますが、免疫機能で重要な役割を担っているのが腸です。そのため、腸内環境を正常に保つことは、元気に過ごすための第一歩となります。食物繊維や乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が豊富な根菜やいも類は主菜や副菜に入れるだけでボリュームもアップでき、満足感も得られます。これらの食品を料理に積極的に使用し、毎日をハツラツと過ごせるとよいですね。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

腸内環境改善ごはん



レンジでれんこんしゅうまい



れんこん

食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富なれんこんは、切り方や調理方法により、シャキシャキ感やホクホク感などさまざまな食感が楽しめます。また、加熱してもかさが減らないので、料理のかさ増しとしても使えます。餃子や肉団子、ハンバーグ、つくねなどに入れるのもおすすめです。



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)



1人分
225kcal
塩分 1.3g

- 材料** (2人分)
- えのき…………… 50g
 - れんこん…………… 50g
 - キャベツ…………… 100g
 - にんじん…………… 20g
 - 鶏ひき肉…………… 160g
 - 片栗粉…………… 小さじ 1
 - 塩…………… 小さじ 1/4
 - しゅうまいの皮… 10枚
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - 酢…………… 小さじ 2

- 作り方**
- ①えのきの石づきを切り落とし、れんこんとえのきは粗みじん切りにする。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
 - ②ボウルに鶏ひき肉、れんこん、えのき、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。しゅうまいの皮で10個分包む。
 - ③耐熱皿にキャベツとにんじんを敷き入れて、②を並べる。水 (分量外・大さじ 1/2 ほど) をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で6分加熱する。しょうゆと酢を混ぜて添える。

簡単ポイント
蒸し器がなくても、レンジ加熱でOK!

調理時間 (目安) 20分

撮影 さくらいしょうこ
スタイリング 宮沢史絵

2020年4月から、原則屋内禁煙に!

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に会う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も!
喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です(標識の掲示が必要)。

※規模の小さい既存の飲食店(客席面積100㎡以下)は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙(屋内は完全禁煙) [2019年7月~]

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

(標識例)



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア(屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備)に立ち入ることは禁止です。

「ガラスけんぼクラブオフ」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。

クラブオフ人気カテゴリーランキング

2位 エンターテイメント

1位 グルメ

3位 レジャー

メニューの一例

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**

※ガラスけんぼクラブオフのホームページをご確認ください。

メニューの一例

ドミノ・ピザ

MLピザ **30% OFF**

※MLピザ金額(税抜)より30%(税抜)を割引いたします。
※お持ち帰り割引やその他クーポン、割引・特典との併用はできません。
※ご注文時にクーポン番号「TRE0001」をお知らせください。

メニューの一例

横浜・八景島シーパラダイス

アクアリゾーツバス(水族館4施設バス)
大人・高校生以上 3,000円 ➔ **2,600円**
小・中学生 1,800円 ➔ **1,500円**
幼児(4歳以上) 900円 ➔ **700円**
シニア(65歳以上) 2,500円 ➔ **2,150円**

※ガラスけんぼクラブオフのホームページをご確認ください。

※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2020年2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できません。

ガラスけんぼクラブオフでは、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。

ガラスけんぼクラブオフ

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

マイナンバーを利用した情報連携の運用が本格スタートします!

オンライン資格確認が始まります!

2021年3月から、病院や薬局などでオンライン資格確認が始まります。

オンライン資格確認とは、患者の加入する健康保険組合の資格情報を病院などの窓口でチェックできるようにする仕組みで、最新の資格情報をその場で確認できるようになります。また、本人の同意のもと医師や薬剤師がマイナポータルで特定健診情報や薬剤情報を確認できるようになるので、医療の質の向上が期待されています。

マイナンバーが未提出であると…

オンライン資格確認を始めとした情報連携は、皆様からご提出いただくマイナンバーが基盤となっています。マイナンバーが未提出である場合は、市区町村等と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、速やかに硝子健保までご提出ください。

マイナンバーの提出方法は?

健康保険資格取得届、被扶養者異動届にマイナンバーを記載し、事業主経由で硝子健保までご提出ください。また、資格取得届、被扶養者異動届の提出時にマイナンバーを記載されていなかった場合は、別途「マイナンバー届」のご用意がありますので、硝子健保までご連絡ください。

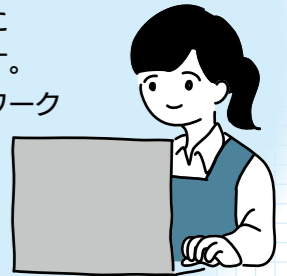


マイナンバーの“提出”はお済みですか?

情報連携とは?

情報連携とは、マイナンバー法に基づき、専用のネットワークシステムを用いて、マイナンバーから生成された符号をもとに情報をやり取りすることです。

また、その専用のネットワークシステムを利用して、オンライン資格確認が今後行えるようになります。

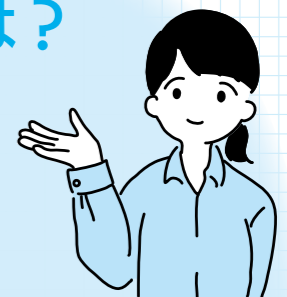


届出済のマイナンバーに誤り等があると…

2021年3月以降に想定される事象

- 医療機関等受診時に、医療機関等窓口の資格確認端末に別人の資格情報が表示されてしまう。
- 医療機関・薬局からの情報照会(健診結果、薬剤情報)時に、別人の情報が提供されてしまう。
- 加入者本人がマイナポータルで自身の情報を閲覧(健診結果、医療費情報、薬剤情報)する際、別人の情報が表示されてしまう。

つきましては、硝子健保に届出済である加入者のマイナンバーについて誤りがないか、変更されていないか、ご確認いただき、誤りや変更がある場合は、再提出してください。





医療費控除の対象かどうか、確認するのに時間がかった…。医療費をいくら使ったか、すぐに確認できる方法はないかな？

毎月の薬代が高い…。ジェネリックにするといくら減るのかな？

健診で数値が悪かったから、生活習慣を見直したい！…でも、健康的な生活習慣って何をしたらいいの？

体重や歩数を一括で管理したい！そんな便利なWEBサイトがないかな？

それ、**ぜ～んぶ** MY HEALTH WEB で できます！



公式キャラクター「ヘロンくん」

MY HEALTH WEB の利用方法

初めてご利用の際は、初回利用登録が必要です。全国硝子業健康保険組合ホームページ内「MY HEALTH WEB」バナーをクリックして、初回利用登録を済ませてください。

初回利用登録後、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、手軽に利用できます。



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ください！

<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。