

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2020.10 No.152

コロナに負けない体づくり

Active  Life

運動不足解消の ヒント

全国硝子業健康保険組合 <http://www.glasskenpo.or.jp/>

自分できずこう自分の健康。健やかな長寿を目指して!!



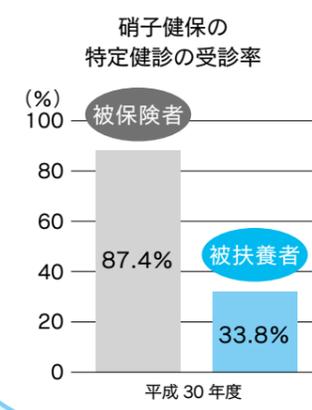
ご家庭へお持ち帰り
ください



被扶養者の皆様、健診の予約はお済みですか？

会社で健診を受ける被保険者とは異なり、被扶養者の皆様は自分で健診の予約をしなければならぬため、つい後回しにしてしまいがちです。病気のリスク管理でもっとも重要なのは、早期に発見することです。受けなかったその一年で、後悔することのないよう、必ず健診を受けましょう。

被扶養者の受診率が低調です…



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。実に3人に2人が健診を受けておらず、この方たちは病気の早期発見を逃しているかもしれません。

健診の予約申込みはお早めに！

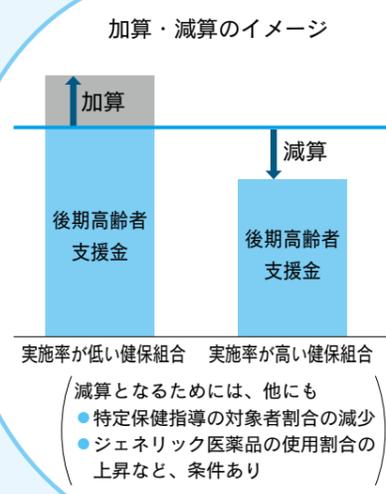
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら、年度内30歳以上の被扶養者は補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くて済みます。申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。お早めにお申し込みください。

受ければ安心！補助もあります！



健診を受けないと保険料が上がるかも？！

40～74歳の被保険者・被扶養者に対し、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。実施率が低く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もつながります。ぜひ、健診を受けてください。



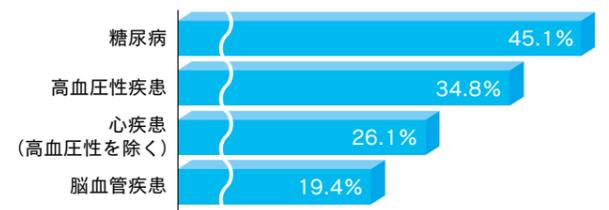
なぜ、年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。



● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

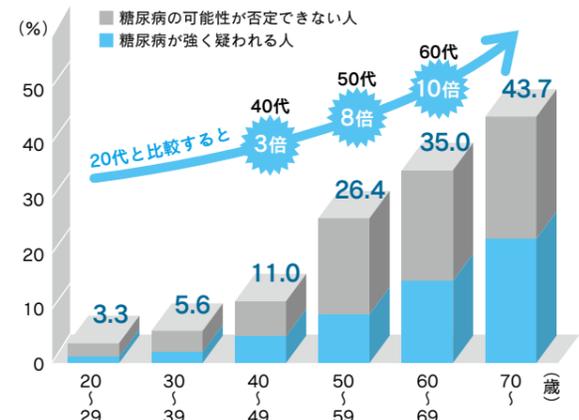


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

女性(30歳以上)の皆様へ

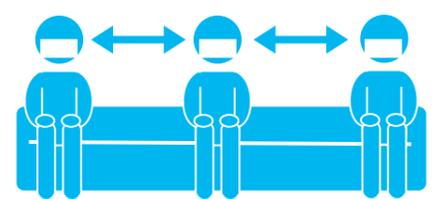
令和3年度 春季 (令和3年4月～8月実施予定) 東振協婦人健診のご案内

申込み方法等、詳細につきましては令和2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ようお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症対策に関して

新型コロナウイルス感染症に有効なワクチンが現時点でまだ開発されていないこともあり、今後の感染拡大状況によっては、健診の実施を延期・休止する健診機関も想定されます。その際は、健診機関の指示に従ってください。また、皆様におかれましても感染対策には十分にご注意いただき、受診くださいますようお願いいたします。





新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、家にいる時間が増えたり、生活リズムが変わったりして、体を動かす機会が減っていませんか？
屋内で過ごす時間が長くなると、体力の低下、生活習慣病などの発症を起こすリスクが高まります。さまざまな場面で体を動かす工夫をして、運動不足を解消しましょう。

コロナに負けない体づくり / 運動不足解消のヒント

HINT 3

筋トレ 動画を見ながら自宅ジム

自分の筋力・体力に合った無理のないものから始めてみましょう。

アドバイス /

こまめな換気も忘れずに!

プッシュアップ -腕立て伏せ-

上半身と体幹を鍛える

- 1 手は肩幅の1.5倍に開く。頭からかかとまで一直線になるように意識する。
- 2 ひじをゆっくりと曲げていき、胸が地面につく程度までおろす。
- 3 ゆっくりとひじを伸ばして1の姿勢に戻り、繰り返す。

背中まっすぐをキープすると腹筋にも効く!



エクササイズ中は自然な呼吸を保とう



ポイントを動画で確認!

ブルガリアンスクワット

下半身の筋肉量を増やし代謝を高める

- 1 椅子などひざ下ほどの高さの台の前に立ち、台つま先(または足の甲)を乗せて、背すじを伸ばす。
- 2 太ももにおなかをつけるイメージで、前方のひざをゆっくりと曲げながら上半身を前傾させる。
- 3 ひざが直角まで曲がったところで静止し、曲げたひざをゆっくりと伸ばして1に戻り、10回繰り返す。脚を替えて同様に行う。



ポイントを動画で確認!

自治体発信のご当地体操もおすすめ!

各自治体から、だれでも自宅で行える体操など、運動不足解消のヒントを動画で発信しています。中にはご当地キャラが登場するものも。楽しみながら運動したいあなたにおすすめです!

自宅で行える体操動画 厚労省

検索



アドバイス /

楽しく動けばストレスも解消!!

運動中はここに注意!

- 1 十分な距離の確保
- 1 手洗いの実施・手指消毒の実施
- 1 マスクの着用(息苦しいと感じたら運動は中止しよう)
- 1 熱中症対策として、こまめな水分・塩分の補給



- スポーツドリンクなどを飲む際には、複数の方との飲み回しは控えましょう。
- 新型コロナウイルス感染症は無症状や軽症であっても、他の人に感染を広げる例があります。感染拡大防止に努めましょう。

HINT 1

有酸素運動 家や職場の周囲で運動量アップ

人混みを避けるなど、感染拡大を防止するための配慮をしましょう。

スロージョギング

ゆっくりめのジョギングなら無理なくできる。少し息がはずむくらいのペースが目安。

少し前傾姿勢で背すじを伸ばす
歩幅は小刻みに普段の半分くらい



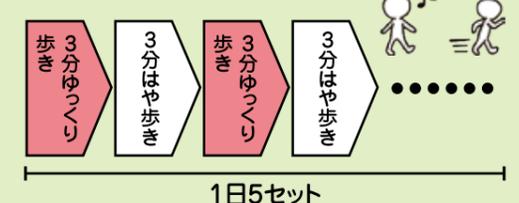
笑顔が保てるスピードで

あごはひかない

指のつけ根で着地し、真下に押すように前進する

インターバル速歩

「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法。6分間を1セットと考えて1日5セット30分を目標にするのがベスト。



アドバイス /

コロナ対策を忘れずに!

- 1 一人または少人数で実施
- 2 すいた時間、場所を選ぶ
- 3 他の人との距離を確保
- 4 すれ違うときは距離をとる

HINT 2

活動量を増やす ステイホームの過ごし方がカギ!

意識して体を動かすことで活動量を増やせます。

テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ



歯を磨きながら片脚立ち



腕や脚を大きく動かして掃除

窓ふき、風呂洗い、床掃除など



アドバイス /

意識して全身を使おう!

始める前に体調チェック!

以下の症状に一つでも当てはまる場合には、運動は控えましょう。

- 平熱を超えて発熱している
- 咳、のどの痛みなどかぜの症状がある
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がある
- 嗅覚や味覚の異常がある
- 体が重く感じる、疲れやすいなどの自覚症状がある



- 新型コロナウイルスに感染した方との濃厚接触がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにしましょう。
- 高齢者や基礎疾患等のある方は、あらかじめかかりつけ医に相談しましょう。

はり・きゅう

保険適用となる疾病

- ✓ 神経痛
- ✓ リウマチ
- ✓ 頸腕症候群
- ✓ 五十肩
- ✓ 腰痛症
- ✓ 頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。

主に上記6つが該当します。慢性病で、保険医による適当な治療手段がない場合に限り、保険適用となります。なお、対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。

あん摩・マッサージ・指圧施術

保険適用となる症状

- ✓ 筋麻痺
- ✓ 筋委縮
- ✓ 関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大など症状の改善を目的としていること。

医療上、マッサージを必要とする症状に限り、保険適用となります。なお、同一疾病により医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。



- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ① 医療機関の保険医（主治医）の診察が必要です。
- ② 同意書（文書）の交付が必要です。
- ③ 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月間です。
※あん摩・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については1カ月間です。
- ④ 施術機関が6カ月を過ぎた場合、再同意書（文書）の交付が必要です。
※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術同意書」を作成し、保険医への施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。
- 保険医の同意ある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



医療費の適正化にご協力をお願いいたします

不正の疑いのある施術や多部位、長期、頻度が高い傾向といった施術に関しては、硝子健保から施術日や施術内容などについて照会させていただくことがあります。施術記録や領収書、明細書を保管いただき、照会があった場合は期限までにご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

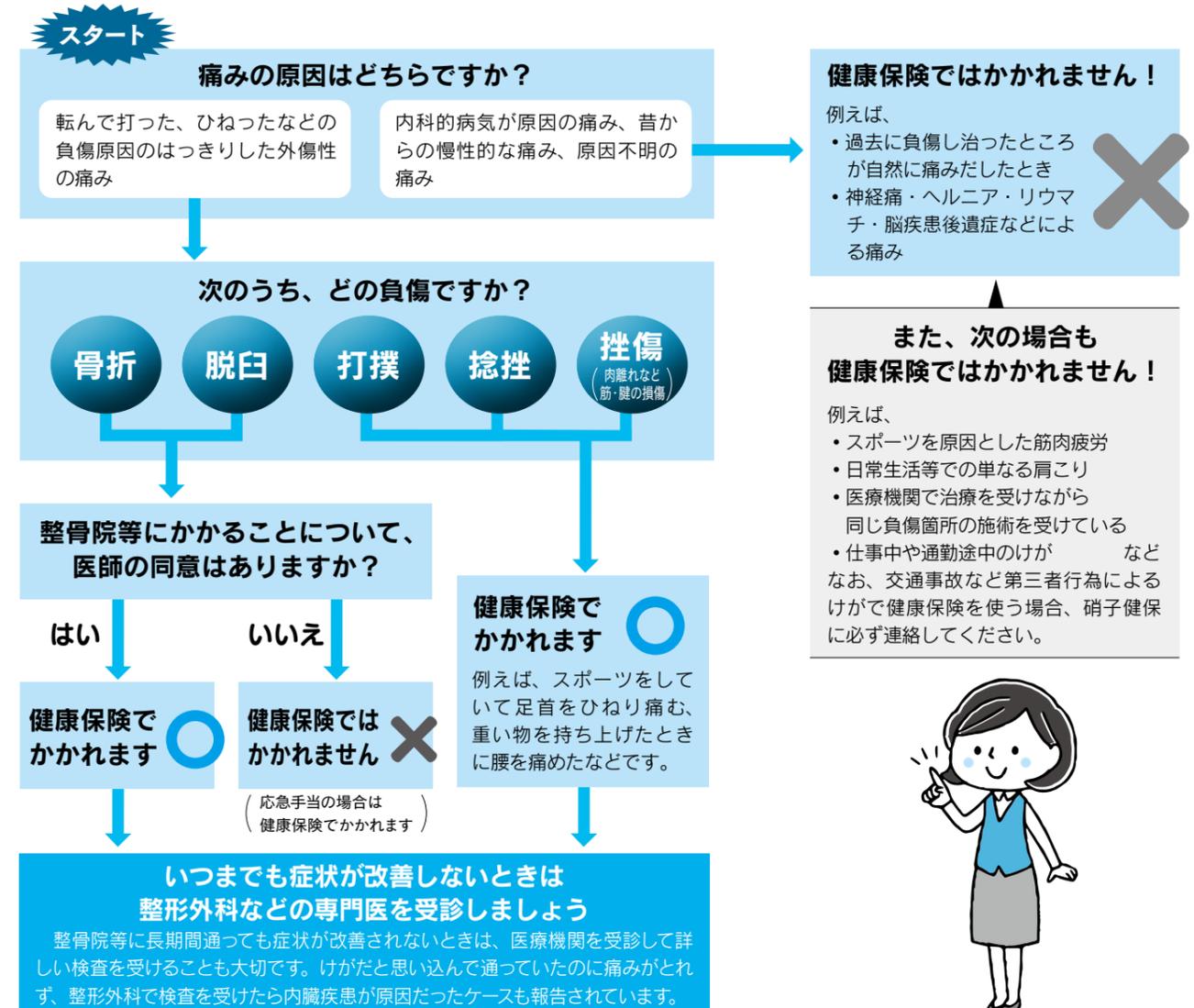
お知らせ

現金給付金の支払い方法につきまして、現在、事業所口座へお振込みをしておりますが、今後は被保険者（請求者）口座へのお振込みも可能となります。詳細が決まり次第、事業主様へ通知させていただきます。

正しく健康保険を使いましょう！

整骨院・接骨院、あん摩・マッサージ、はり・きゅう等で施術を受ける際は、健康保険が使える範囲を正しく理解し、適切に受診してください。

整骨院・接骨院 保険適用となるかどうかチャートで確認！



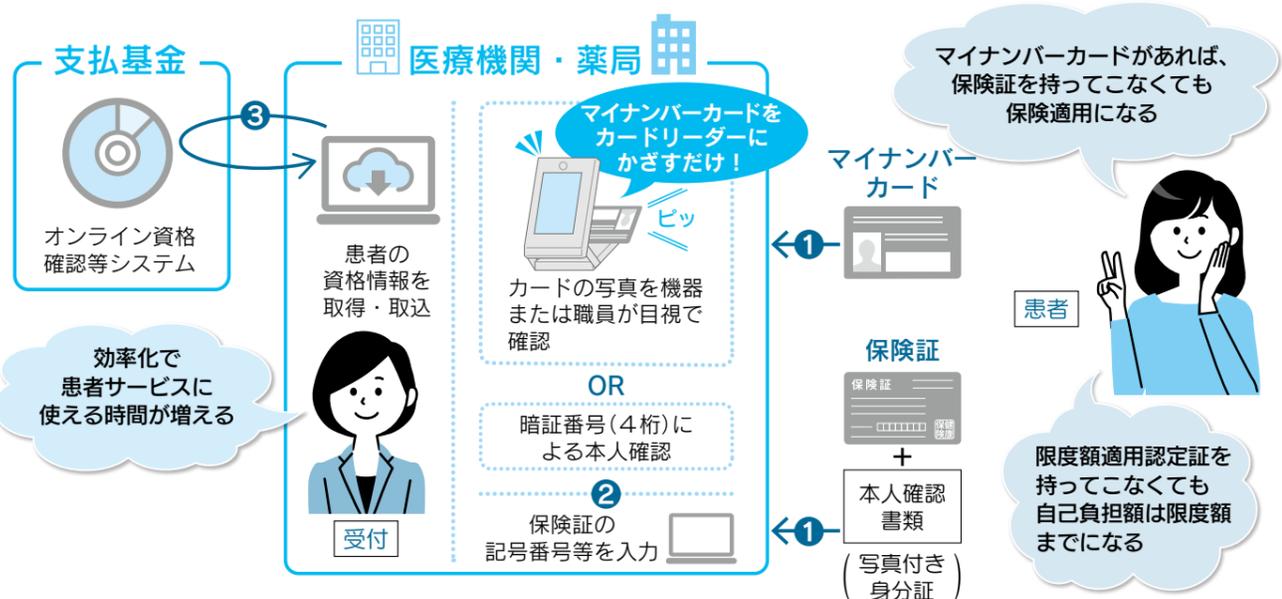
整骨院等で健康保険を使ったときは…

- 施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名しないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合でも、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

オンライン資格確認で 医療機関・薬局はどう変わる？

2021年3月から、マイナンバーカードが保険証として使えるようになり、医療機関や薬局などではオンライン資格確認が始まります。最新の資格情報を確認できるようになるので、事務作業の効率化や過誤請求が減少することなどが見込まれます。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、医療の質の向上も期待されます。

医療機関・薬局の窓口では…



マイナポータルで事前登録!

マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルで事前に登録することが必要です。また、マイナポータルで特定健診情報は2021年3月、薬剤情報は2021年10月から確認できる予定です。



マイナポータル
https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form

2021年4月～ 新規発行の保険証には、 個人識別番号が付与されます

※発行済みの保険証は、2桁番号がなくてもそのまま使えます。



2 現行の保険証の記載内容に追加

さらにマイナンバーカードを 保険証として利用すると…

薬局で…

おくすり手帳を持ってこなくても薬剤情報をわかってもらえる



医療機関で…

正確に過去の状況を伝えることができる

転職等で別の保険証になっても健診履歴が確認できる

お願い!

オンライン資格確認は、マイナンバーをもとに最新の資格情報を確認しますので、マイナンバーを未提出の方は、すみやかに硝子健保にご提出ください。

インフルエンザの予防接種は お早めに!

流行のピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。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、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までに接種をしましょう。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病(ぜんそく、心疾患、糖尿病など)のある人は、必ず受けましょう。



※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

これまで受けてこなかった人も、 今冬はぜひ予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行がインフルエンザのシーズンに重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。

多くの方が予防接種をし、インフルエンザの流行を最小化することで、医療機関においても新型コロナウイルス感染者の選別が容易になる等のメリットが期待されています。



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。

※必要記載事項: 不足の場合は別途証明書等が必要となります。

- ①日付(接種年月日)
- ②接種者氏名(フルネーム)
- ③支払金額
- ④「インフルエンザ予防接種代」と明記
- ⑤医療機関名称および連絡先(「領収印なき場合無効」とある場合は領収印も必要)

注 ご自身で記入されたものは受付不可です。

詳しくは硝子健保ホームページ「NEWS & TOPICS」をご覧ください。

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分に切る)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

A しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ
植物油…………… 小さじ1
ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)
しょうが…………… 1/2かけ分(みじん切り)
豚ひき肉…………… 100g
A [酒・しょうゆ・甜麺醬]…各小さじ2(合わせておく)
こしょう…………… 少々

●鍋のベース
B ラー油…………… 小さじ1/2
豆乳・水…………… 各1と1/8カップ
鶏がらスープの素…………… 大さじ1/4
しょうゆ・練りこま…………… 各大さじ1と1/2
もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)
ニラ…………… 1束(ざく切り)

作り方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

「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、シヨッ
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。

おうち時間を楽しむ

グルメ



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をお知
らせください。



コメダ珈琲

通常サイズの価格で
たっぷりサイズへのサイズアップ
無料

※対象商品：コメダブレンド、アメリカン、
カフェオーレ、ミルクコーヒー、ミルク、
アイスコーヒー、アイスオーレ、アイスマ
ルクコーヒー、アイスマルク
※事前に店舗情報をご確認ください。
※対象店舗以外ではご利用いただけません。

ショッピング



ビックカメラ

クーポンコード入力で
3% OFF

※クーポンコードの入力をお願い
致します。
※お一人様年間10回までご利用
になれます。
※対象外商品あり。



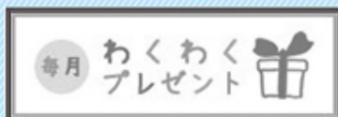
眼鏡市場

メガネ・コンタクトレンズ・
サングラス
5% OFF

※他の割引特典との併用はできません。
※補聴器・備品は除く
※店舗管理コード：NO.000212

毎日何度でもいくつでも応募OK

わくわく毎月プレゼント



左のパナーを
クリックして
応募!

お買い得ソクホウ

最大**80% OFF**の会員限定の
お得な通販サイト。



左のパナーを
クリックして
購入!

※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2020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。

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2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

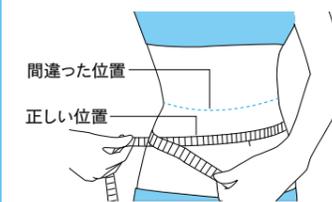
①健診結果のコピー (原本はご自身の健康管理のため保管してください)

提出前にチェックをお願いします (健診結果に下記検査項目が入っていないと、国への実績報告に含めることができません)

身長・体重
BMI 指数 (なくても可)
腹囲
血圧
中性脂肪 (TG)
HDL コレステロール
LDL コレステロールまたは non-LDL コレステロール
GOT (AST)
GPT (ALT)
γ-GTP
空腹時血糖 (食後 10 時間以上)
ヘモグロビン A1c (HbA1c)
随時血糖 (食後 3.5 ~ 10 時間)
尿酸
尿蛋白
健診機関名
健診機関医師名 (なくても可)
健診受診日

腹囲の記載がない方へ
右の「腹囲の測り方」をご覧
いただき、計測してください。
計測値は、健診結果の余白
に記入してください。

腹囲の測り方



- 直接、素肌のうえにメジャーをあてて測ります。(位置はおへその上、ウエストの細い部分ではありません。)
 - 両足をそろえて立ち、お腹に力を入れず前を向き、下を見ないでください。
 - メジャーはどの部分も床と水平になるようにします。
 - 息を吐いたときの値を記入してください。(何度か測り、同じ値が2回得られた数値を記入してください。)
- ④測定は食後を避けてください。少なくとも食後2時間後、おすすめは起床・排尿後です。

いずれか一つ実施でも OK
です。

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た特定健診も含む) を受診された方
- 令和3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 (直通)

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

業務2課 (直通)

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

健康管理課 (直通)

健診関係など保健事業に関
するお問い合わせ
☎ 03-3634-5792

代表 (庶務課)

その他のお問い合わせ
☎ 03-3634-5791

見逃した本誌のバックナンバーも閲覧できます！

硝子健保からのお知らせをタイムリーに更新しています。定期的にチェックしてください！

健康保険の手続き方法や給付内容を知りたいときはココ！



MY HEALTH WEB
はココから！
※初回登録が必要です。
公式キャラクター「へろんくん」



スマホ対応！



見 たことある？

硝子健保のホームページ
<http://www.glasskenpo.or.jp/>

硝子健保からのお知らせをタイムリーに掲載しているほか、健康保険制度の解説も充実しています。ぜひご使用のブラウザにブックマークしてください！



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？ 専用ダイヤル 0120-033-632 (無料)
メン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	

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