

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2021.4 No. 153



Active  Life
**ロープ
スキッピング**

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



一般保険料率を引き下げ、 介護保険料率は引き上げます

2月18日に開催された組合会において、硝子健保の令和3年度事業計画と予算が承認されました。

令和3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……………1月～2月
- 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
- 東京総合健保ミニマラソン大会……………2月
- 健保連・各県連合会開催イベント……………実施時期未定

一般勘定 令和3年度 収入支出予算

科目	予算額(千円)
収入	
保険料	10,808,140
その他	80,475
経常収入合計	10,888,615
調整保険料収入	138,909
繰越金	802,351
別途積立金繰入	479,021
財政調整事業交付金	141,386
その他	5,311
経常外収入合計	1,566,978
収入合計	12,455,593
支出	
事務費	239,193
保険給付費	6,050,114
納付金・支援金	4,954,406
保健事業費	553,032
その他	18,913
経常支出合計	11,815,658
財政調整事業拠出金	138,909
その他	1,026
予備費	500,000
経常外支出合計	639,935
支出合計	12,455,593
経常収入支出差引額	▲ 927,043

介護勘定

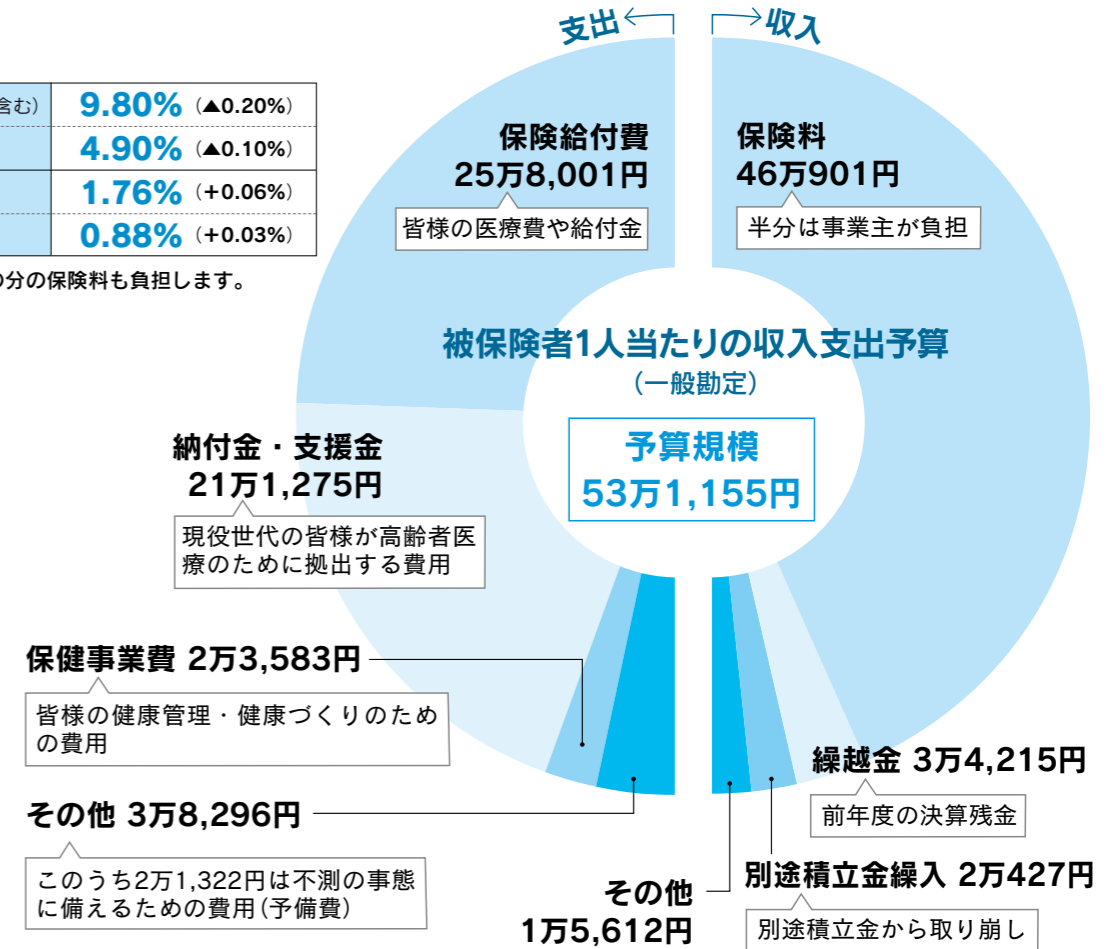
科目	予算額(千円)
収入	
介護保険収入	1,350,464
繰越金	12,236
繰入金	30,000
その他	16
収入合計	1,392,716
支出	
介護納付金	1,340,954
介護保険料還付金	360
その他	2
予備費	51,400
支出合計	1,392,716

令和3年度 保険料率

一般保険料率(調整保険料率を含む)	9.80% (▲0.20%)
事業主・被保険者負担率	4.90% (▲0.10%)
介護保険料率	1.76% (+0.06%)
事業主・被保険者負担率	0.88% (+0.03%)

※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3年度は、高齢者医療のために拠出する納付金・支援金の伸び率が今のところ緩やかであること、平成27年度から続く黒字決算



健保組合は、国の代わりに40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料をお預かりし、介護納付金として国に納めています。介護保険料率は、介護納付金を納めることができるよう、健保組合が設定しています。

令和3年度の介護納付金は、13億4095万円となる見込みです。令和2年度の決算残金1224万円、介護準備金繰入3000万円を収入に計上しますが、介護保険料率1.7%では不足する可能性もあるため、1.76%に引き上げることといたしました。皆様のご理解の程よろしくお願いたします。

により別途積立金にも少し余裕があることから、令和2年度の決算残金を活用し、一般保険料率を10%から9.8%へ引き下げることといたしました(参考:令和3年度協会けんぽ保険料率(都道府県平均)10%)。

この結果、保険料収入は前年度比8億3231万円減の108億814万円となり、經常収入支出差引額では9億2704万円のマイナスとなりますが、前述した繰越金8億235万円、別途積立金繰入4億7902万円により、収支のバランスをとる予定です。保険料率の引き下げではありませんが、抜本的に情勢が改善したわけではありません。皆様におかれましては、保健事業をご活用いただき、医療費節減へのご協力をお願いいたします。

コロナ禍でも健診は大切です！

新型コロナウイルス感染症への不安から健診を控える方がいるようです。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、病気の発見を1年遅らせてしまうことも大きなリスクとなります。

健診機関では、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底しています。コロナ禍でも、年に一度の健診で健康状態をチェックしましょう。



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。

組合補助を利用して健診を受けましょう！

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。

令和3年度
保健事業

組合補助の利用は、

1人につき年度内 1回限りです！

4月1日～翌年3月31日

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。

特定健診の受診対象となる皆様へ

令和3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3年5月中旬頃に自宅(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。

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 受診方法 契約健診機関	被保険者	1,000円～	2,000円
	補助金申請 事業所巡回バス		
簡易生活習慣病健診 受診方法 契約健診機関	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
	補助金申請 事業所巡回バス		
生活習慣病健診 受診方法 契約健診機関	年度内30歳以上の被保険者および被扶養者 (平成4年3月31日以前生まれの方)	3,000円～	15,000円
	補助金申請 事業所巡回バス		
女性生活習慣病健診 受診方法 契約健診機関	年度内30歳以上の被保険者および被扶養者 (平成4年3月31日以前生まれの方)	3,500円～	18,500円
	補助金申請 東振協婦人健診(春秋)		
人間ドック 受診方法 契約健診機関	年度内35歳以上の被保険者 (昭和62年3月31日以前生まれの方)	15,000円～	25,000円
	補助金申請		
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57年3月31日以前生まれの方)	硝子健保が全額補助	

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。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。

STEP1 硝子健保に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。あてはまる場合は、STEP2の必要書類を硝子健保に届け出てください。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



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とき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP2 次の必要書類を硝子健保に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証(交付されている場合)

※届出書の被保険者印は、押す必要はありません。

組合補助は1人につき年度内1回限りです。

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**

受診者負担額は税込で3,850円~8,734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。受診者負担額は税込で17,985円~26,818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 税込16,500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。

背面 交差跳び



初めに後ろで交差したときの姿勢を確認しましょう。人差し指を立てて握り、後ろで腕を交差させます。



動画はこちら

前まわしを3回跳んでなわに勢いをつけます。



後ろから見たところ



跳び上がりながら腕をすばやく後ろで交差させます。

後ろで腕を交差させたまま続けて跳びます。

慣れたら交差と前まわしを交互に跳ぶ背面あや跳びや、交差二重跳びにも挑戦！



上げた足の下から手を出します。

クルー ガー



動画はこちら



この姿勢で前まわしを続けます。

反対の足や、左右交互にも挑戦してみよう！



子どもから大人まで楽しめる「なわとび」は、世界中で楽しられています。スポーツとしては、「ロープスキッピング」「ジャンプロープ」という名称で、世界選手権大会も開催されています。子どものころに遊んだ跳び方以外にも、さまざまな跳び方があります。初めての跳び方にもぜひ挑戦して、日ごろの運動不足を解消しましょう！

ケン・ パー跳び



動画はこちら

初めになわを使わずに、ケン・パーを跳んでみましょう。パーのときの足幅は小さめから始めて徐々に広げていきましょう。



足元アップ



ケン

パー

ケン
(反対の足)

なわとびは最強の
トレーニング!?

コロナ禍による外出自粛をきっかけに、自宅で手軽にできるダイエットとして、なわとびが注目されています。なわとびは、ランニングやウォーキングと同じ、有酸素運動です。有酸素運動とは動く際に酸素を使う運動のことで、負荷が比較的軽く、脂肪燃焼に効果があるのが特長です。

なわとびは、運動強度に優れています。運動強度を示す指標に「メッツ (METs)」がありますが、安静時を「1」とし、何倍のエネルギーを消費するかという指標です。国立健康栄養研究所改訂版『身体活動のメッツ表』によると、なわとびのメッツは8・8(ゆっくり、毎分100ステップ未満)〜12・3(速い、毎分120〜160ステップ)。毎時8・4kmのランニングのメッツが9なので、いかなるなわとびの運動強度があるかがわかります。

道具は「なわ」だけ、少しスペースがあればできる、そして運動強度も申し分ない。そんなところが受けて、なわとびを始める人が多いでしょう。皆様も最強のトレーニングを始めてみませんか？

ロープスキッピング

(なわとび)

自己負担限度額の計算ルール

- 1 暦月ごとに計算 月の1日から末日までを1カ月として計算します。
- 2 病院・診療所ごとに計算 複数の病院や診療所にかかっている場合は、別々に計算されます。
- 3 歯科は別に計算 同じ病院に歯科があって同時に受診している場合は、別々に計算されます。
- 4 入院と外来は別に計算 同じ月に同じ病院に入院と外来でかかっている場合は、別々に計算されます。
- 5 入院時の食費や居住費は対象外 計算対象に含まれません。
- 6 差額ベッド代などは対象外 差額ベッド代、個人でつけた看護費用などは対象外です。

※医療機関から交付された処方箋により調剤薬局で調剤を受けた場合は、薬局で支払った自己負担額を、処方箋を交付した医療機関に含めて計算します。

1. 多数該当 直近12カ月の間に同一世帯（同じ健康保険に加入）で3回（3カ月）以上高額療養費に該当した場合は、4回目から自己負担限度額が減額されます。
2. 世帯合算 同一月に同一世帯（同じ健康保険に加入）で21,000円以上の自己負担が2件以上ある場合は、自己負担額を合算して計算します。
3. 特定疾病 血友病、人工透析、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群患者は、「特定疾病療養受療証」を提示すると、自己負担限度額が1カ月1万円（標準報酬月額53万円以上の人工透析患者は2万円）になります。

※この他、介護保険と医療保険の自己負担を合算して軽減する「高額介護合算療養費」制度もあります。

特例、も
あります！

付加給付の申請をお忘れなく！

硝子健保には、高額療養費に該当していなくても、一定の自己負担がある場合にお支払いする付加給付という独自の給付制度があります。自己負担額が右表の「付加給付」額を超えた場合、一部負担還元金等の付加給付の申請ができます。

付加給付は
受診された月から
4カ月後がお支払いの
目安です！

※100円未満は不支給・切り捨てとなります。
※市区町村等の条例等に定める医療費助成の対象者については、付加給付の支給対象外となります。

付加給付の申請ができる自己負担額は…

- 70歳未満「区分ア」・70歳以上「現役並みⅢ」 → 保険適用の自己負担額が140,200円以上の場合
- 70歳未満「区分イ」・70歳以上「現役並みⅡ」 → 保険適用の自己負担額が93,100円以上の場合
- 70歳未満「区分ウ」・70歳以上「現役並みⅠ」 → 保険適用の自己負担額が44,500円以上の場合
- 70歳未満「区分エ」・70歳以上「一般」

現役並み区分の方を除く、

70歳以上の方が対象となる「外来年間合算高額療養費」について

外来年間合算は、一般または低所得者区分である70歳以上の被保険者または被扶養者の方が、年間を通して外来診療の医療費負担が増えないよう配慮する観点から創設された制度です。

計算期間は「8月1日から翌年7月31日まで」の1年間で、7月31日が基準日となり、基準日時点の区分が「一般または低所得者」の方が対象となります。なお、月ごとの自己負担額が一般は18,000円、低所得者は8,000円を超え、高額療養費が支給される場合は申請をして還付を受けてください。

還付を受けたその金額を、自己負担額の年間合計から差し引いて、なお残る自己負担額が144,000円を超える場合に「外来年間合算高額療養費」の申請をすると、年間上限の超過額が支給されます。

医療費が高額になったら…

高額療養費を申請してください

高額療養費とは、高額な医療費がかかった場合、自己負担限度額を超えて支払った額の払い戻しを受けられる制度です。自己負担限度額は、「年齢」と「標準報酬月額」によって分けられています。

70歳未満の自己負担限度額

区分	標準報酬月額	自己負担限度額	
		高額療養費	付加給付
ア	83万円以上	252,600円+（総医療費-842,000円）×1% 【多数該当140,100円】	140,100円
イ	53万円～79万円	167,400円+（総医療費-558,000円）×1% 【多数該当93,000円】	93,000円
ウ	28万円～50万円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% 【多数該当44,400円】	44,400円
エ	26万円以下	57,600円 【多数該当44,400円】	
オ	低所得者	35,400円 【多数該当24,600円】	

※低所得者とは、市区町村民税の非課税者、生活保護法の被保護者等をいいます。
※「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での区分となります。

70歳以上75歳未満の自己負担限度額

区分	標準報酬月額	自己負担限度額		付加給付	限度額証
		外来・個人単位	入院・世帯単位		
現役並みⅢ	83万円以上	252,600円+（総医療費-842,000円）×1% 【多数該当140,100円】		140,100円	不要
現役並みⅡ	53万円～79万円	167,400円+（総医療費-558,000円）×1% 【多数該当93,000円】		93,000円	要
現役並みⅠ	28万円～50万円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% 【多数該当44,400円】		44,400円	要
一般	26万円以下	18,000円 【年間*上限144,000円】	57,600円 【多数該当44,400円】		不要
低所得者	低所得者Ⅱ	8,000円		24,600円	要
	低所得者Ⅰ			15,000円	

*8月1日から翌年7月31日までの1年間
※低所得者Ⅱとは、被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。
※低所得者Ⅰとは、被保険者とその扶養家族すべての方の収入から、必要経費・控除額を除いた後の所得がない場合です。
※現役並み所得者に該当する場合は、市区町村民税が非課税であっても現役並み所得者となります。

限度額適用認定証をご活用ください！

医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」を提示することで、窓口でのお支払いが高額療養費の自己負担限度額までに軽減されます。医療費の窓口負担が高額になりそうな場合は、あらかじめ硝子健保に申請してください。

※オンライン資格確認を導入している医療機関等では、限度額適用認定証がなくても窓口での支払いを自己負担限度額までとすることができます。
※限度額適用認定証の発効年月日は、「申請を受けた日の属する月の初日」です。前月にさかのぼって発行はできません。
※70歳以上の方は「高齢受給者証」が同様の役割を果たしますが、一部の区分の方（現役並みⅠ・Ⅱおよび低所得者）は限度額適用認定証が必要となる場合があります。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津さる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …… 150g
春キャベツ …… 150g
水 …… 200mL
しょうゆ …… 小さじ 2
こしょう …… 少々

作り方 ⏱ 約 10分

- あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料 (4人分)

水 …… 大さじ 2 砂糖 …… 大さじ 4
粉ゼラチン …… 5g (1袋) 牛乳 …… 200mL
グリーンピース …… 100g グレープフルーツ …… 1/4 個分

作り方 ⏱ 約 15分 (冷やす時間を除く)

- 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ …… 100g
茹でたけのこ …… 50g
さやえんどう …… 20g
にんじん …… 20g
豚薄切り肉 …… 50g

A 塩 …… 小さじ 1/8
こしょう …… 少々
春巻きの皮 …… 4枚

B 小麦粉 …… 小さじ 1
水 …… 小さじ 1/2

A ごま油 …… 小さじ 1
オイスターソース …… 小さじ 2
片栗粉 …… 小さじ 2

食用油 (焼き用) …… 小さじ 2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜
辛子醤油 …… 適宜

作り方 ⏱ 約 20分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

鈴木 竹敏 理事長が旭日双光章を受章

令和2年秋の叙勲において、当組合理事長の鈴木 竹敏氏（一般社団法人 東部硝子工業会会長）が硝子業界における永年の功績を称えられ、「旭日双光章」を受章されました。今回のご栄誉に心からお祝いを申し上げますとともに、今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

各係名称が変わりました 硝子健保の直通電話番号

給付係 傷病手当金・出産手当金・高額療養費・治療用器具等の立替払いなど各種保険給付金の申請、限度額適用認定証の交付、医療費に関すること、交通事故や第三者行為 など ☎ 03-3634-3482 FAX 03-3634-5795	健康支援係 健康診断全般、補助金（健診・インフルエンザ予防接種）、特定健診、特定保健指導  ☎ 03-3634-5792 FAX 03-3634-5687	適用・収納・徴収係 被保険者資格の取得・喪失、被扶養者の認定、賞与、標準報酬月額決定、事業所関係変更等、任意継続被保険者の手続き、保険料に関すること など ☎ 03-3634-5793 FAX 03-3634-5795	代表・総務課 組合会・理事会等に関すること、総務全般  ☎ 03-3634-5791 FAX 03-3634-5795
--	--	--	--

「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。

クラブオフでお得に過ごそう！

グルメ

お持ち帰り、宅配などあります



フロアプレステージ

お会計より
10% OFF

※店頭商品のみ利用可能。
※WEB予約、通販の利用不可。

ショッピング

必要なものがお特にお購入できます



島忠・ホームズ
5% OFF

※家具、ホームセンター全フロアでご利用いただけます。
※本券は会計前にご提示下さい。
※オンラインショップではご利用いただけません。

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、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

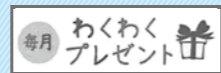
URL <https://www.club-off.com/glass>



スマートフォンからもご利用いただけます

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

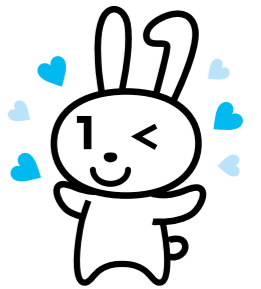


左のパナーをクリックして応募！

オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

1. 加入資格が病院窓口にてオンラインでチェックされます！

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。
※対応していない医療機関や薬局もあります。



利用申し込みはカンタン！

マイナンバーカードを保険証として利用する場合、マイナポータル（政府が運営するサイト）にマイナンバーカードの登録手続きが必要です。

健康保険証利用は
ここから
事前登録を

行政機関とのやり取りは自分専用サイト

マイナポータルで！

マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取ることができる自分専用サイト

マイナポータルサービストップはこちら



あなたの情報を手元で確認

行政機関などが保有するあなたの情報（世帯情報・税・社会保障等）を確認することができる

子育て・介護・引っ越し・その他さまざまな申請がオンラインで可能に
自宅のパソコンやスマホで申請ができる

2021年秋～ 健診結果、医療費情報、薬剤情報も確認が可能に！

オンライン資格確認のイメージ



2. 保険証に2桁の番号が追加されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

健康保険被保険者証	本人(被保険者)	令和 00001459
記号1234	番号1234567	(枝番) 01
氏名	健保 太郎	
生年月日	昭和56年 4月 1日	性別 男
資格取得年月日	令和 3年 4月 1日	
被保険者番号	06134357	
保険者名称	全国硝子業健康保険組合	
保険者所在地	東京都墨田区両国4-25-12	
電話	03(3634)5791(代)	

2 現行の保険証の記載内容に追加

個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。
現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。(保険証の差し替えは必要ありません。)



続々進化中!

MY HEALTH WEB

皆様の健康管理だけでなく、医療費明細やジェネリック医薬品差額情報も確認できる

MY HEALTH WEBは続々進化中です。

2020年12月、デザインを一新した他、「健康情報 MY HEALTH CLUB」が**大幅リニューアル**しました！
アスリートへのインタビュー記事や、レシピ、子育て、メンタルヘルスのヒントがいっぱい！
ぜひログインしてご覧ください。



初めてご利用の際は、初回登録が必要です。詳細はチラシをご覧ください。



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ください！

<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

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

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。