

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2021.10 No. 154

Active  Life

ランニング& サイクリングのススメ

全国硝子業健康保険組合 <https://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



その受けない理由は後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度の健診を受けるようにしましょう。

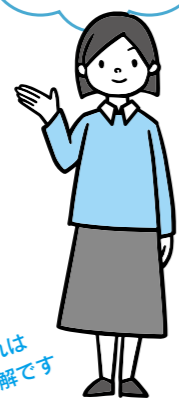
健康だから、受ける必要はないわ



自分ではわかりません

病気については、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院してるから、診てくれてるはずよ



それは誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえていかどうかはわかりません。健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気があつたら、怖いじゃない



放置するほうが怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。不安を感じながら毎日进行して悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、そんな時間ないわ



将来の時間のことも考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることとなります。健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けおきましょう。

女性(30歳以上)の皆様へ

令和4年度 春季(令和4年4月~7月実施予定)

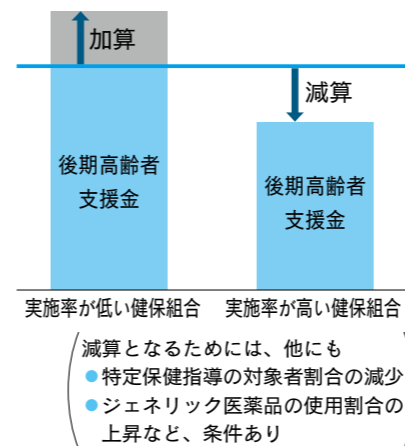
東振協婦人健診のご案内

申込み方法等、詳細につきましては令和3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。

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もつながります。ぜひ、健診を受けてください。

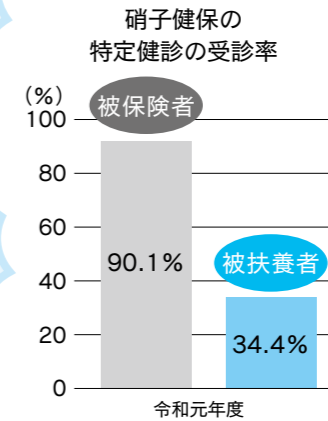
加算・減算のイメージ



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。

準備運動を
忘れずに

Let's ランニング

ポイント1 呼吸でリズムをつくる

息を吸うよりも吐くほうに意識を集中して、なめらかに大きく吐きます。短く区切らずに長く「スーツ、ハーツ」と呼吸します。

ポイント2 正しいフォームで走る

肩はリラックスしたまま肘は低い位置で振ります。肘と手首が体に沿うようにしましょう。腰は常に高い位置を保つよう意識します。

ポイント3 定期的に走る

毎日走る必要はありませんが、走る曜日を決めて規則的に取り組みましょう。慣れてきたら距離や回数を増やしていきます。

ポイント4 走る場所を選ぶ

いつも舗装道路を走っているとケガのリスクが高まります。時間に余裕があれば公園の芝生や土の上を走って気分転換しましょう。

ランニング & サイクリングのススメ

Let's サイクリング

ポイント1 フォームを身につける

サドルの高さはペダルが下に来たときに少し膝が曲がる位置がベスト。ロードバイクなら膝がまっすぐ伸びる高さにします。背中や腕が突っ張らないように力を抜きましょう。

ポイント2 円を描くように漕ぐ

ペダルを踏むときは前に少し押し出すように、ペダルが下に来たときは少し蹴り上げるように漕ぎます。円を意識して漕ぎましょう。

ポイント3 適度な速度と距離で

1日に10km程度から始めましょう。メタボ予防やダイエットが目的なら、時速20km以上の速度で30分以上の走行が理想。はじめから長距離に挑戦するのは危険です。

ポイント4 メンテナンスを忘れずに

タイヤの空気は十分に入れましょう。押してみても少しへこむ程度が目安です。定期的にチェーンに注油し、車体の埃や汚れを拭くことで事故につながる故障を防ぎます。

有酸素運動の
ストレス解消
効果

- ① ストレスホルモンであるコルチゾールの分解を促す
- ② セロトニンやドーパミンなどの快楽物質が分泌される
- ③ 交感神経と副交感神経のバランスを整え、良質な睡眠を助ける

健康維持にも効果的なのです。自転車に乗って風を切って走ったとき、気持ちよく感じたことはありませんか？ それは、移り変わる視界から刺激を受けたり、速度を感じたりしたときに、脳から快楽物質と呼ばれるドーパミンが分泌されるためです。人はドーパミンが分泌されると快感を得ます。その快感がストレス発散やリラクゼーションにつながるのです。また、神経細胞が活性化されるので集中力も高まります。

このような効果はランニングでも同様に行うことができます。うつ病のリハビリプログラムの一環としてランニングを取り入れる病院もあるほどで、患者たちの回復に効果を発揮していると言われていました。達成感を得るために速くたくさん走るのではなく、無理のないペースでゆっくり走るだけでも、走り終わった後にリラックスした感覚が得られます。短時間でも時間を見つけて、継続的に取り組むことで、ストレスを溜めない生活習慣を身につけましょう。

秋は屋外での運動の本シーズン。日差しがやわらぎ、涼しい風が吹き始めたら、手軽にアクティビティを楽しむチャンス。ランニングやサイクリングで秋風を感じながら体も心もリフレッシュしましょう！

ランニング & サイクリングで健康に！

ランニングやサイクリングは、家の周辺でいつでも始めることができる手軽な運動のひとつ。どちらも有酸素運動の代表格とされ、生活習慣病予防に高い効果を発揮します。たとえば、中性脂肪の血中濃度を低下させ脂質異常症を改善したり、低血糖因子であるインスリンの感受性を高め、糖尿病を予防すると言われています。もちろんメタボ予防やダイエットにも効果的。その日のコンディションに合わせて自分自身で負荷を調整できるのも魅力です。

忙しい人は短時間で高い負荷がかかるランニング、時間に余裕のある人は長時間のサイクリングがおすすめです。

ココロの健康にも効果的!?

体の健康への効果と比べるとあまり知られていませんが、ランニングやサイクリングは心の

ケガや病気で会社を休んだときは「傷病手当金」が受けられます

被保険者が業務外のケガや病気のために仕事を休み、給料等がもらえないときは、生活保障として「傷病手当金」が支給されます。

支給される額

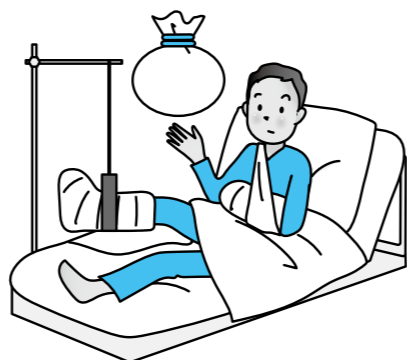
休業1日につき **標準報酬日額*の2/3相当額**

*支給開始月を含む直近の12カ月の各月の標準報酬月額を30で割った額

支給条件

以下4つのすべての条件に該当したとき、傷病手当金が支給されます。

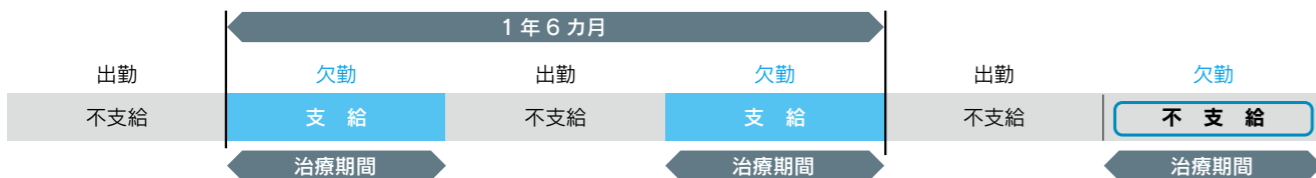
- ①業務外のケガや病気のための療養中であること。業務上の場合は労災保険の適用となります。
- ②ケガや病気の療養のため仕事につくことができないこと。
- ③続けて3日以上休んでいること。 ※休み始めの3日間は「待期間」といい、傷病手当金は支給されません。
- ④給料等の支払いが受けられないこと。 ※給料等をもらっても、その額が傷病手当金より少ないときは差額が支給されます。



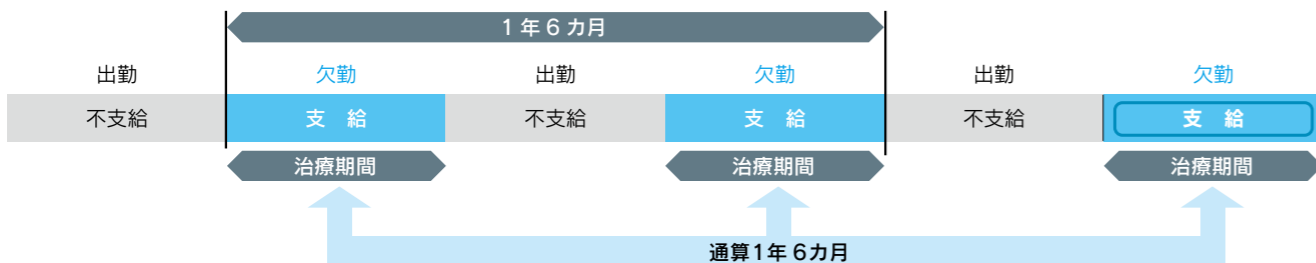
令和4年1月から支給期間が変わります

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされていますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立の観点から、療養期間中の柔軟な所得保障を行うことができるように、通算して1年6か月まで支給されるようになります。

現行の傷病手当金支給期間



改正後の傷病手当金支給期間



お知らせ

70歳以上の方（現役並み区分の方を除く）で令和2年8月1日から令和3年7月31日までの1年間で「外来年間合算高額療養費」に該当される場合は、申請書を送付いたしますので硝子健保までご連絡ください。

お問い合わせ先 業務1課給付係 ☎ **03-3634-3482** (直通)

仕事中・通勤中のケガには、健康保険は使えません

労災保険の適用です!

健康保険は、労働災害以外の事由によるケガや病気に保険給付を行います。仕事中のケガや通勤中のケガは労災保険の対象となり、健康保険は使えませんのでご注意ください。

たとえば、労災保険の対象となるケースはこんな場合です

業務上災害

業務上の理由によってケガや病気になったとき

- ・仕事中または準備や後片付け中のケガ
- ・仕事中にトイレに行く等の生理的行為の際のケガ
- ・出張中のケガ（私的行為は除く）

通勤災害

通勤中にケガをしたとき

- ・通勤開始後、マンションの共用部分や路上、駅でのケガ
- ・スーパー等への立ち寄りを済ませ、通勤経路に戻った後のケガ

仕事・通勤との因果関係があるケガ・病気は労災保険の適用となります。
労災保険の対象となる場合、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。

※受診する医療機関が労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず労災指定病院以外にかかった場合はいったん立て替え払いをして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。



在宅勤務等テレワークの方も事業場における勤務と同様に、ケガや病気についても労災保険に該当する場合があります（私的行為を除く）。

たとえば、テレワーク中に労災認定を受けたケース



自宅でパソコン業務をしていたところ、トイレに行くため作業場所を離席、作業場所に戻りイスに座ろうとした際に転倒。→職場内での歩行や移動行為と同様に考えられ、業務に付随する行為に起因して災害が発生。業務上と認められる。



自宅で作成した資料を郵便で会社へ送るため、郵便局へ向かっている途中で転倒。→業務遂行中に業務に起因して災害が発生しており、業務上と認められる。



労災保険についての
お問い合わせ先

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」をご利用ください。
労災保険相談ダイヤル ☎ **0570-006031** 受付時間8:30～17:15（土日祝日、年末年始を除く）

血圧 (高血圧)

- 検査項目** 収縮期 (最高) 血圧、拡張期 (最低) 血圧
- 進行すると… 全身のあらゆる血管が傷つき、破裂する危険も。
 - 改善には… 食塩の摂取量を減らすことがポイント。1日6g未満を目安に減塩につとめましょう。

脂質代謝 (脂質異常症)

- 検査項目** 総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、Non-HDLコレステロール
- 進行すると… 動脈硬化が進んで心臓病や脳卒中の要因に。
 - 改善には… 大きな要因は食生活の乱れ。脂肪の種類に注意し、コレステロールの摂取を制限することが必要です。摂取エネルギーを適正に保ちつつ、糖質・脂質・たんぱく質をバランスよくとりましょう。

肝機能 (肝機能異常)

- 検査項目** AST、ALT、γ-GTP、コリンエステラーゼ、HBs抗原、HCV抗体
- 進行すると… 肝炎から脂肪肝を経て肝硬変となり、さまざまな合併症を引き起こす。ウイルス感染が原因だと肝がんの危険性も。
 - 改善には… 食べ過ぎに注意し、添加物や保存量の多い加工品等を控えましょう。また、減塩につとめてお酒はほどほどに。

血球 (貧血)

- 検査項目** 赤血球数、血色素量、血清鉄、ヘマトクリット値、血小板数
- 進行すると… 体が慢性的な酸欠状態となり、めまいや息切れで日常生活がつかなくなる。
 - 改善には… 食事量が減ると鉄分も不足しがちになります。偏食やダイエットに心当たりはありませんか？

あなたは大丈夫？

硝子健保の
健診有所見率

ワースト3

令和2年度の東振協契約健診機関の受診実績から、硝子健保の健診有所見率を算出しました。各健診項目について、**D** 要診察～**F** 継続治療と判定された率で男女別にワースト3を発表します。皆様が注意すべき健診項目といえますので、ぜひご確認ください。

女性

ワースト1

脂質代謝
12.40%

ワースト2

血球
9.94%

ワースト3

血圧
7.79%

男性

ワースト1

脂質代謝
16.12%

ワースト2

血圧
14.55%

ワースト3

肝機能
14.15%

判定基準

A 異常なし

B 軽度の異常

C12 1年後再検査

C6 6カ月後再検査

C3 3カ月後再検査

D 要診察

E 要精密検査

F 継続治療

下にいくほど
要注意!

生活習慣改善に **MY HEALTH WEB** をご活用ください



健診結果を確認して生活習慣を改善してみようと思ったら、個人向け健康管理ポータルサイト「MY HEALTH WEB」が便利です。目標を設定して成果を記録する「MYミッション」、生活習慣改善に役立つ情報が随時更新されています。ぜひ、あなたの健康パートナーとしてご活用ください。



硝子健保ホームページから!
※初回登録が必要です。



オンライン資格確認の利用にあたり

～10月までに、延期されていたオンライン資格確認がスタートする予定です～

基本情報・個人番号
(マイナンバー)が未提出で
あったり、誤りがあると...

想定される事象

マイナンバーカードおよび
健康保険証によるオンライン
資格確認を行うことができ
ず、窓口での確認の手間や待
ち時間が発生してしまう。

急な入院や手術が必要に
なった場合に限度額情
報を確認することができ
ず、一時的に高額な支払
いが発生してしまう。

加入者本人がマイナ
ポータルで自身の情報
を閲覧する際、別人の情報
が表示されてしまう。



※すでにお届けいただきました個人番号(マイナンバー)が正しい番号かどうか、お問い合わせいただいても、番号法の利用範囲外のためお答えすることができませんので、ご了承ください。

お願い

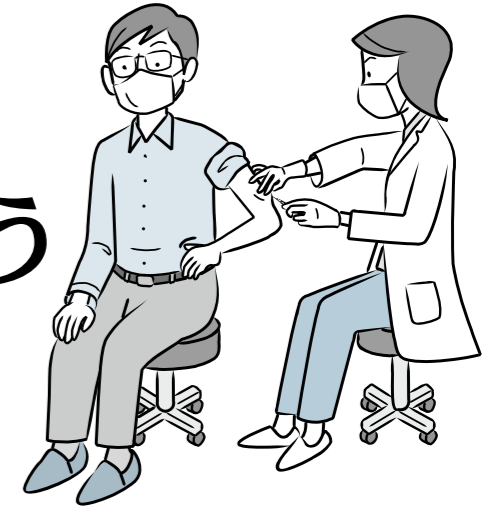
被保険者取得届・被扶養者異動届に記入いただく基本情報【氏名・生年月日・性別・住所】については、住民基本台帳に記載されている情報をご記入ください。また、個人番号(マイナンバー)についても正確な届出をお願いします。

なお、すでに届出済みの基本情報・個人番号(マイナンバー)に誤りや変更がある場合には、再届出してください。

マイナポータルへの事前登録が必要です!

マイナンバーカードは、医療機関等の窓口でいきなり提示しても、健康保険証として使えるわけではありません。マイナンバーカードを健康保険証としてオンライン資格確認を利用する場合には、マイナポータル(政府が運営するサイト)への事前登録が必要になります。

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けましょう



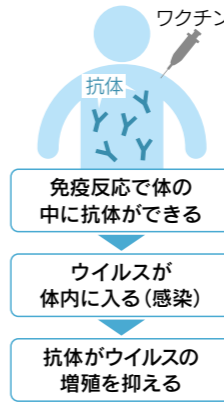
昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつけられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

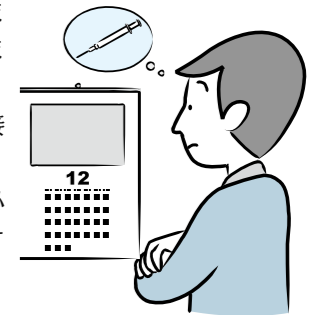
ワクチンのはたらき



予防接種は 12月中旬までに終わよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種(初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種)が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの?

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (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)

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。



●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 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん……………50g 水……………200mL
にんじん……………20g 豆乳……………200mL
チンゲン菜……………1株 (100g) みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群!

材料 (2人分)

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ……………100g しょうゆ……………小さじ1
たまねぎ……………1/4個 (50g) 豚ひき肉……………180g
パプリカ……………1/4個 (40g) 食用油……………小さじ1
塩……………小さじ1/4 水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1/2
こしょう……………少々 +水小さじ1

作り方 約20分

- まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

満足感と旨みたっぷり高血糖予防レシピ

田島 文男 理事が黄綬褒章を受章

令和3年春の褒章において、当組合理事の田島 文男氏（田島硝子株式会社 会長）が、硝子業界における技術や事績を称えられ、「黄綬褒章」を受章されました。今回のご栄誉に心からお祝い申し上げますとともに、今後のますますのご活躍をお祈り申し上げます。

「健康企業宣言」等に参加されている事業所をご紹介します！

健康企業宣言とは？

- 健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。
- 企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、働く人の健康管理に対する意識が変わります。
- 「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」、「健康経営優良法人のロゴマーク」の社内掲示や対外的な広報等により、企業イメージの向上を図ることができます。
- 健保組合では、この取り組みをサポートします。



※五十音順

アオキ株式会社	健康優良企業 銀の認定 健康経営優良法人 2021 認定
AGCディスプレイグラス 米沢株式会社	健康経営優良法人 2021 認定
岡本硝子株式会社	挑戦中
新潟岡本硝子株式会社	挑戦中
二光光学株式会社	挑戦中
株式会社西尾硝子鏡工業所	健康優良企業 銀の認定
HARIO株式会社	健康優良企業 銀の認定
マテックス株式会社	健康優良企業 銀の認定 健康経営優良法人 2021 認定

「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。

クラブオフでおうちブルメを楽しもう！

レンジで簡単に温めて食べられます

いきなり！ステーキ ネットショップ



PFS人気セット
4,990円 → **4,241円**
PFS牛たんセット
5,990円 → **5,091円**
PFS満足セット
7,690円 → **6,536円**

※他サービスとの併用不可

お持ち帰りできる

バーガーキング

ワッパー®チーズ Jr.+
テリヤキワッパー® Jr.+
フレンチフライ (L) ×1+
ドリンク (M) ×2
1,390円 → **1,000円**



クーポン番号 515

アポカドワッパー® Jr.
Mセット

790円 → **680円**

クーポン番号 517

※店内でのご飲食、お持ち帰り、共に同一価格です。
※他の割引サービスとの併用はご遠慮ください。
※一部店舗では取り扱っておりません。
※機器のメンテナンスにより販売できない時間帯がございます。
※クーポン内容の変更は承りません。
※金額は全て総額表示(税込み価格)です。
※クーポンは予告なく変更、中止させていただく場合がございます。

有効期限 **10月1日～12月31日**

ガラスけんぽクラブオフでは、他にもご自宅でも使える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

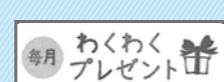
URL <https://www.club-off.com/glass>



スマートフォン
からもご利用
いただけます

何度でも応募できます！応募すれば当たるかも？

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！

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

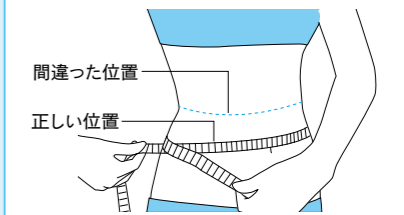
①健診結果のコピー（原本はご自身の健康管理のため保管してください）

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		
血液検査	脂質	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
	肝機能	GOT (AST) GPT (ALT) γ-GTP
	血糖	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）
尿検査	尿糖	
	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



- (1) 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。)
 - (2) 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。
 - (3) メジャーはどの部分も床と水平になるようにします。
 - (4) 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。)
- 注 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（<https://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4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 健康支援係

☎ 03-3634-5792 (直通)

ご利用のブラウザに ブックマークを！

硝子健保のホームページ
<https://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。
ぜひご利用のブラウザにブックマークしてください！



公式キャラクター
「へろんくん」



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

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

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。