

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2022.4 No.155

座っているときでも
“体を動かす”

Active  Life

運動を 習慣化しよう!

全国硝子業健康保険組合 <https://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



事業計画と予算

一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げます

第123回組合会において、硝子健保の令和4年度事業計画と予算が承認されました。

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
- 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」……………5月～3月
- 特定健診……………5月～3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

- 東京総合健保テニスフェスタ……………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
- 介護・健康講座開催……………2月～3月
- 健保連・各県連合会開催イベント……………実施時期未定

令和4年度 収入支出予算

科目	予算額(千円)
収入	
保険料	11,023,371
その他	79,363
経常収入合計	11,102,734
調整保険料収入	146,285
繰越金	446,168
別途積立金繰入	527,596
財政調整事業交付金	94,759
その他	3,898
経常外収入合計	1,218,706
収入合計	12,321,440
支出	
事務費	237,780
保険給付費	6,373,959
納付金・支援金	4,805,192
保健事業費	538,297
その他	18,900
経常支出合計	11,974,128
財政調整事業拠出金	146,285
その他	1,027
予備費	200,000
経常外支出合計	347,312
支出合計	12,321,440
経常収入支出差引額	▲ 871,394

介護勘定

科目	予算額(千円)
収入	
介護保険収入	1,351,156
繰越金	30,000
その他	16
収入合計	1,381,172
支出	
介護納付金	1,339,503
介護保険料還付金	360
その他	1
予備費	41,308
支出合計	1,381,172

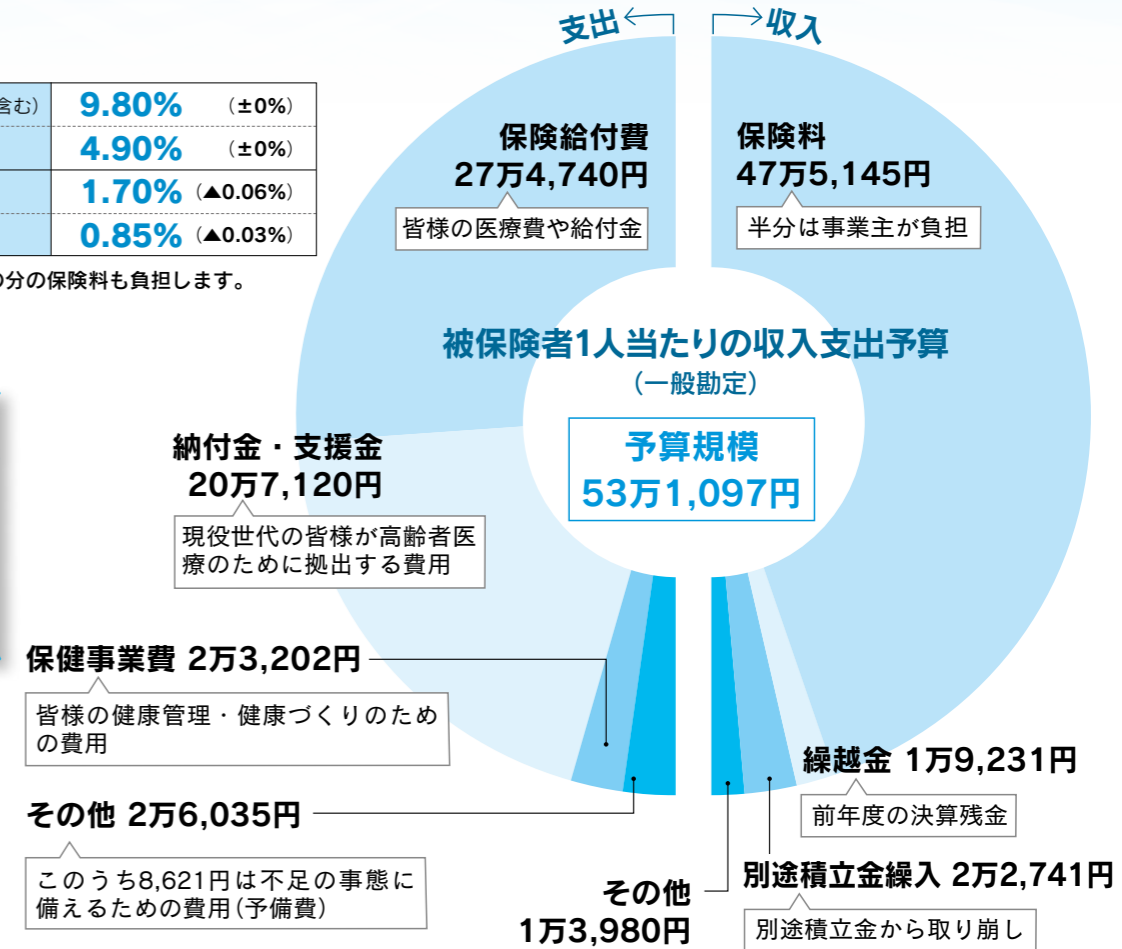
令和4年度 保険料率

一般保険料率(調整保険料率を含む)	9.80%	(±0%)
事業主・被保険者負担率	4.90%	(±0%)
介護保険料率	1.70%	(▲0.06%)
事業主・被保険者負担率	0.85%	(▲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。

高額の医療費の増加、新型コロナウイルスの変異株出現の影響を踏まえ、皆様の医療費や給付金である保険給付費は、前年度比3億238

一般勘定



介護勘定

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、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4年度の介護納付金は、前々年度の精算金によって前年度比微減の13億3950万円となる見込みです。これを賄うことのできる介護保険料率は1.7%となり、前年度から0.06%の引き下げとなります。

5万円増の63億7396万円と見込みました。一方、高齢者医療のために拠出する納付金・支援金は、前々年度の精算金によって1億4921万円減の48億519万円となる見込みです。

保険料収入については、標準報酬月額や総標準賞与額が回復傾向にあるため、一般保険料率を9.8%に据え置いても同2億1523万円増の110億2337万円となる見込みです。必要な支出を賄うためには不足しますが、繰越金、別途積立金を活用することで予算編成をいたしました。

この結果、経常収入支出差引額では8億7139万円のマイナスとなります。皆様におかれましては、健康管理・健康づくりに取り組んでいただき、医療費節減にご協力をお願いいたします。

特定健診の受診対象となる皆様へ

令和4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4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。



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、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。



令和4年度
保健事業

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。

健診コース	対象者		主な検査項目													受診者負担額	組合補助限度額		
	被保険者	被扶養者	身体計測	血圧測定	視力・聴力検査	尿検査	肺がん検査(X線)	血液検査	心電図	胃がん検査(X線)	大腸がん検査(便潜血)	眼底検査	腹部超音波検査	子宮がん検査	乳がん検査				
若年者健診	年齢制限なし		✓	✓	✓	✓	✓											1,000円～	2,000円
簡易生活習慣病健診	年齢制限なし		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓									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
生活習慣病健診	年度内30歳以上 (平成5年3月31日以前生まれの方)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							3,000円～	15,000円
女性生活習慣病健診	年度内30歳以上 (平成5年3月31日以前生まれの方)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						健診機関によっては いずれか一方のみ実施	3,500円～	18,500円
人間ドック	年度内35歳以上 (昭和63年3月31日以前生まれの方)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				15,000円～	25,000円
特定健診		年度内40歳以上75歳未満 (昭和58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。

見直しましょう！

重複受診

同じ病気で複数の医療機関にかかることです。

重複服薬

複数の医療機関にかかっている場合に、同じ効能の薬が重複して処方され、それを服用することです。

なぜ悪いの？

体に負担がかかって危険です！

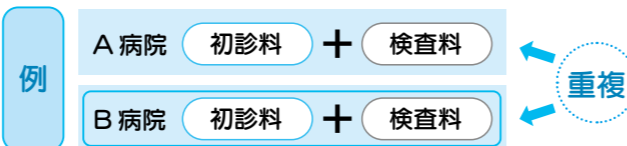
重複受診をすると、同じような検査や処置が繰り返され、体への負担や副作用が心配されます。

また、処方薬は市販薬より薬効が強いため、重複して服用すると大変危険です。



医療費のムダづかいです！

重複受診をすると、初診料をそのたびに支払い、同じような検査や処置が行われ、医療費のムダづかになります。さらに、紹介状を持たず大病院へ行った場合、初診で5,000円（歯科3,000円）以上の別途負担があります。



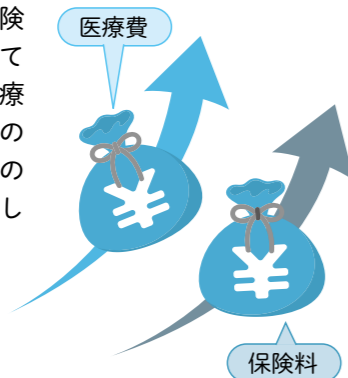
同じ医療機関で受診すれば、この部分は原則再診料だけですみます。初診料は再診料の約4倍です。

異なる医療機関で、それぞれから同じ効能の薬をもらうのは医療費のムダづかいです。皆様に処方されるまでには様々な料金がかかっています。それらの料金も処方のたびにかかることとなります。

調剤基本料	調剤をするための基本料金（薬局によって料金が異なります）
調剤料	処方せんとおりに薬を調える料金（薬の種類・処方日数によって料金が異なります）
薬材料	処方した薬の料金（厚生労働省によって料金が決められています）

保険料の引き上げにつながります！

医療費は、皆様の保険料や自己負担で賄われています。そのため、医療費が増えると健保組合の財政が圧迫され保険料の引き上げにつながってまいります。



重複受診・重複服薬を防ぐ方法

～ぜひ 実践 を～

- 他の医療機関で受診するときは「紹介状」をもらう。
- 受診時は自分の納得がいくまで質問する。
- お薬手帳を活用する。
- 医療費通知や領収書を確認する。

医療費適正化のため、受診状況等についてお尋ねすることがありますので、その際にご協力をお願いいたします。

女性（年度内30歳以上）の皆様へ

組合補助は1人につき年度内1回限りです。

令和4年度
保健事業

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。検査項目は下記のとおりですが、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。

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。上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。

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。

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。

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り 左右各5~10回

1 片足を浮かせる



床につく足が体から遠すぎると立てません。
立てそうなところに置きましょう。

2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、**ゆっくりと**
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。
「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。
今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。
座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは「体を動かす」ことに慣れましょう。

たとえ1回でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍

簡単! 解説動画はコチラ
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



CHECK!

ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ 左右各30秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を**下**に
押し込みます。



2 上体を
前に倒す

頭を下げるのでは
なく、**おへそを**
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

座っているときでも
“体を動かす”



ターゲット
お腹

膝引き寄せ腹筋トレーニング 10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。



むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ!

上のエクササイズにも取り組みましょう!

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらなるとれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



「こまめに立ち、動くことが大切」
ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。
座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まるということがわかってきました。
また、座る時間が11時間以上の人には4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究※1や、1時間座り続けるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究※2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣と言っても過言ではありません。

※1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.
※2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



「意外に怖い、座りすぎ」
デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。
座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まるということがわかってきました。
また、座る時間が11時間以上の人には4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究※1や、1時間座り続けるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究※2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣と言っても過言ではありません。
運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

Column

1日に何時間、座っていますか?

健康保険証について、大切なお知らせです

現在のお使いの保険証は、退職日の翌日から、無効となります

ご家族（被扶養者）が扶養から外れた場合は、当日から、無効となります。

ご確認ください！

よくある
勘違い

「新しい保険証が届くまで使えるだろう」
「病院で何も言われなかったから平気だろう」
「月の途中の退職だから、月末まで使えるだろう」

すべて誤りです！
保険証は使えません！



無効となった保険証は速やかに事業所へ直接ご返却ください

事業所が健保組合へ提出する「資格喪失届」「被扶養者異動届」と併せて保険証の添付が必要です。

Q 無効の保険証を使用してしまったらどうなるの？

A 後日、硝子健保へ医療費を返還していただくことになります。

保険証の取り扱いには慎重に

保険証を紛失される方が増えています。

ご注意

最近、「保険証を拾ったので本人と連絡をとりたい」と硝子健保へ連絡があり、拾得者の素性が不審であるケースが増えています。硝子健保では、個人情報保護の観点から、拾得者からの連絡には慎重に対応していますが、保険証の管理には十分ご注意ください。

給付係からのお願い

令和3年4月から、給付関係の申請書がすべて更新されています。

いまだ旧申請書でのご提出が見受けられますので、今後、給付関係の申請をされる場合は、**硝子健保ホームページに掲載されている申請書での提出にご協力ください**（旧申請書をコピーして使用されている場合は、改めてホームページからダウンロードしてご使用ください）。

※申請書への記入は、文字が消えない黒のボールペン等を使用してください。

※押印廃止に伴い、各申請書の確認欄の□に忘れずにチェックしてください。

確認欄	□	この届出については①又は②の要件を満たしたものである。 ①申請者本人（被保険者）が作成したものである。 ②記載内容については誤りがないか申請者本人が確認している。
-----	---	---

今後実施の主な制度改正について

- オンライン診療・オンライン服薬指導の恒久化（2022年4月から順次）
- 不妊治療の保険適用（2022年4月から）
- 大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ機能の強化を図るための定額負担拡充（2022年10月から）
- 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し（2022年10月から）
- 従業員101人以上事業所の短時間労働者等の社会保険加入の適用拡大（2022年10月から）
- 後期高齢者医療制度における窓口負担の見直し（2022年10月から）



ご家族が異動（就職・結婚等）された場合、

5日以内に異動届を提出してください

硝子健保に加入しているご家族に就職、結婚、引越など異動があったら、届出をお願いいたします。

ご家族が就職等で健康保険の被扶養者資格から外れたときに、健保組合に加入したままでいると、誤って保険証を使用して本来支払われなくてもよい医療費が発生してしまったり、高齢者医療の拠出金額を計算する基礎である人数に反映されて拠出金額が増大してしまったりするため、保険料の増額につながりかねません。皆様の大切な保険料を生かすためにも、下記のような異動があったから5日以内に異動届をご提出ください。

こんな場合は被扶養者の資格から外れます

就職・他の健保組合に加入した

- 健康保険の被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- パートタイム労働者及び短時間労働者に該当しお勤め先の健康保険の被保険者になった。

短時間労働者の要件

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 賃金月額が88,000円（年収106万円）※1以上
※1 残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- (3) 雇用期間が1年以上※2見込まれる
- (4) 学生でない
- (5) 職場が以下のいずれかに該当
①従業員が501人以上※2
②従業員が500人以下※2で、社会保険の加入について労使合意を行っている
※2 2022年10月法改正予定

収入が増えた

- 健康保険の被扶養者の年間収入が130万円以上※見込まれることになった。または、被保険者の収入の1/2以上になった。
※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

特に注意するケース

- ・年金額に改定があったり、基礎年金を受給するようになった場合
- ・複数の収入があった場合（パート収入と年金収入など）

一緒に住まなくなった

- 健康保険の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。
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

失業給付金を受給した

- 健康保険の被扶養者が基本手当日額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。

75歳になった

- 健康保険の被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が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です。

日本国内に住所を有さなくなった

- ただし、次のような場合は、健康保険の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



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)
撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 大原美穂

春野菜の疲労 回復レシピ

*料理のエネルギー・塩分は1人分です。
*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。



春は穏やかな気候で過ごしやすい一方、環境の変化から疲れを感じやすい旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素

ことも。疲労回復に効果的な春野菜で、体の中から元気になりましょう。をバランスよくとることができる健食をご紹介します。



POINT

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝に関与することから疲労回復効果が期待できるといわれています。麺は先に炒めておくことで、べたつかず香ばしさがアップします。シーフードミックスは、塩水につけて解凍すると、うま味が逃げずに弾力のある仕上がりになります。

POINT

たけのこにみられる白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸で食べても問題ありません。チロシンは神経伝達物質の合成成分となることから、集中力アップやストレス軽減作用が期待できるといわれています。グリーンピースは加熱しすぎると色が悪くなるため、仕上げに加えます。

●エネルギー 380kcal ●塩分 2.7g

材料(2人分)

- 焼きそば麺……………2玉
- 冷凍シーフードミックス …… 200g
- アスパラガス …… 3本 (60g)
- 玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- にんじん …… 1/5本 (30g)
- キャベツ …… 2枚 (100g)
- 鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ2
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 粗びき黒こしょう …… 少々

鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える

アスパラのシーフード塩焼きそば

作り方

- ①シーフードミックスは塩水(水…200mL、塩…小さじ1)に入れて、30分以上おいて解凍する。
- ②アスパラガスは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンを中火にかけ、焼きそば麺を入れてほぐすように炒める。麺がほぐれ、軽く焼き色がついたら、鶏がらスープの素を半量加えて混ぜ合わせ、一度皿に取り出しておく。
- ④フライパンにごま油をひいて、玉ねぎとにんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水けを切ったシーフードミックス、アスパラガス、キャベツの順で加える。
- ⑤全体に火が通ったら、残りの鶏がらスープの素を加えてひと混ぜし、③を戻し入れて炒め合わせる。皿に盛り、黒こしょうをかける。

●エネルギー 570kcal ●塩分 2.7g

材料(2人分)

- ごはん……………2皿分
- 豚ひき肉…………… 80g
- 大豆(水煮) …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- たけのこ(水煮) …… 100g
- グリーンピース(冷凍でも可) …… 20g
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- カレー粉…………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
- A ケチャップ…………… 大さじ2

大豆がたっぷりで食べごたえバツガン!

お豆と春野菜のドライカレー

作り方

- ①玉ねぎは粗みじん切りにする。たけのこは1.5cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、たけのこ大豆、カレー粉を加えてひと混ぜし、Aを加えてふたをして弱火で5分ほど加熱する。
- ④グリーンピースを加えてさっと炒め合わせる。器にごはんとカレーを盛る。

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、事業所関係の変更等、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

クラブオフで おうち時間を 楽しもう!

「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。

ガラスけんぽクラブオフでは、下記の他にもご自宅でも使える様々な優待メニューを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。

小籠包・ 点心専門店「京鼎樓」 オンラインショップ

小籠包(24個)
3,480円 → **2,784円**
(送料込)



一風堂 ECサイト 【麺ズマーケット】

対象商品**10%OFF**
一風堂博多細こしらえメンセットF
3,980円 → **3,582円**
一風堂おみやげラーメン3種セット
1,620円 → **1,458円**
ほか

※上記記載の内容については予告なく変更・終了する場合があります。予めご了承ください。

グルメ お持ち帰り、宅配などあります

ショッピング 必要なものがお得に購入できます

ムーンスター 公式アウトレット オンラインショップ

会員専用登録フォームより、
会員登録いただいたお客様
本体価格より**15%OFF**
※詳細はガラスけんぽクラブオフの
ホームページをご確認ください。



日用品通販サイト 生活応援フェアぶらす

日用品のアウトレットセール全品
30%～最大**70%OFF**
見切り品・在庫処分
バーゲン品(不定期開催)
通常価格よりさらに**値下げ**
ほか

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

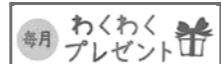
URL <https://www.club-off.com/glass>



スマートフォン
からもご利用
いただけます

何度でも応援できます!応募すれば当たるかも?

わくわく毎月プレゼント



左のバナーを
クリックして
応募!

季節の 健康Topics

春は、自律神経の乱れ にご注意を!

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



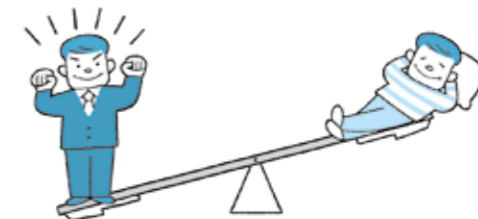
自律神経って何?

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意!

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感



交感神経 アクセル

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 ブレーキ

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	← 血管 →	拡張
上昇	← 血圧 →	低下
速い	← 心拍 →	ゆっくり
緊張	← 筋肉 →	弛緩
消化制御	← 胃腸 →	消化促進
促進	← 発汗 →	抑制

春の不調を改善! 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを



寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

まだ登録
してないの？ えっ



公式キャラクター
「ヘロンくん」



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」。
利用するには初回ユーザー登録が必要です。便利なアプリもありますので、ぜひご活用ください。

初回ユーザー登録の方法

- ① 全国硝子業健康保険組合のホームページから「MY HEALTH WEB」のバナーをクリック
- ② ログイン画面の「初回登録の方はこちら」をクリック
- ③ 「保険証の記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「氏名(カナ)」「保険証発行 No.」「メールアドレス」を入力し、送信する
- ④ 送信したメールアドレスに届いた URL をクリック
- ⑤ 画面表示に従って新しいパスワードを設定し、登録完了!



ホームページから「ガラスけんぼニュース」のバックナンバーをご覧ください！

<https://www.glasskenpo.or.jp/>

トップページ

広報誌「ガラスけんぼニュース」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。