

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2022.10 No.156

Active  Life

キャンプで
アウトドア
ライフを
楽しもう!!

コロナ禍で
疲れた心を
リセット!

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

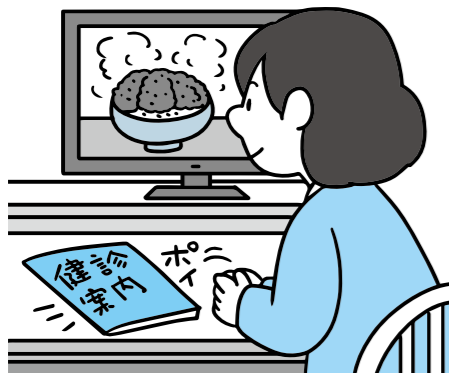


もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくともっとも改善が楽です

動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



体の中で生活習慣病の「芽」が発生

今年の健診を受けると…
芽の状態で見え



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見え



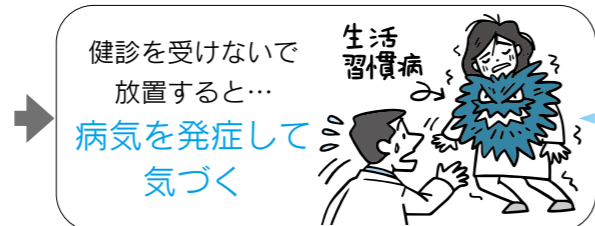
1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては特定保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見え



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。特定保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

健診を受けずに放置すると…
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

女性(30歳以上)の皆様へ

令和5年度 春季(令和5年4月~7月実施予定)

東振協婦人健診のご案内

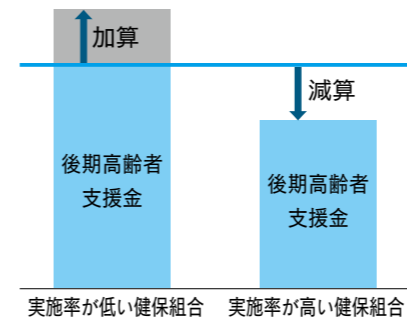
申込み方法等、詳細につきましては令和4年11月下旬頃に事業所へお知らせいたします。同時期に硝子健保ホームページにもご案内が掲載されます。任意継続被保険者の方はホームページをご確認くださいようお願いいたします。

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に加算された場合、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よう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

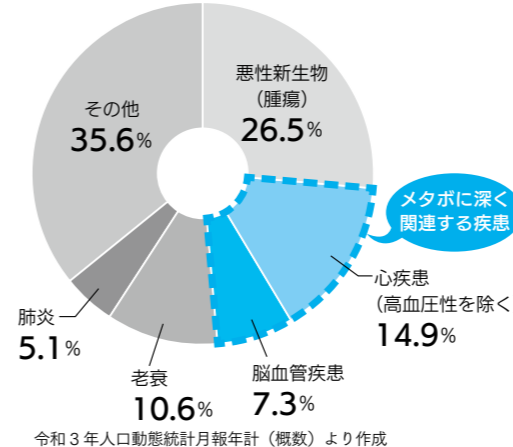


減算となるためには、他にも
●特定保健指導の対象者割合の減少
●ジェネリック医薬品の使用割合の上昇など、条件あり

死因の1/4がメタボ関連

令和3年の日本人の死因をみると、メタボが深く関連している「心疾患」と「脳血管疾患」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘みとりましょう。

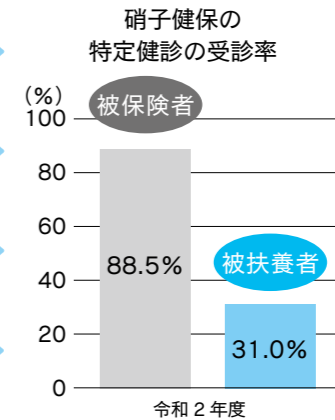
日本人の死亡原因の割合



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。健診を受けましょう。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。

キャンプでアウトドアライフを楽しもう!!

楽しいキャンプで
得るものは?

創造力や 問題解決のための判断力

キャンプに行くと、テントの設営や火起こしの作業、食事の準備や後片付けなど、やらなければならないことがたくさんあります。これらの作業は、風向きや天気を読み、時間を読み、効率性と安全性を考えながらこなさなければなりません。知らず知らずのうちに創造力や問題解決のための判断力、決断力が鍛えられます。

自然と触れ合い、 心も体もリフレッシュ

キャンプ体験者の多くが「大自然のなかで過ごす癒される」と言いますが、これは「なんとなく」や「気のせい」ではありません。その秘密は「フィトンチッド」という樹木が放つ精油成分。俗にいう「森林の香り」の元になっている成分です。フィトンチッドには自律神経の働きを整える作用があり、交感神経の過剰な働きを抑え、副交感神経を優位にしてくれます。

家族や 仲間とのコミュニケーション

食べるものから眠る場所まで、自分たちで一から作りあげるキャンプは、参加しているメンバーが一致団結して協力し合わなければ成り立ちません。テントが張れたとき、火を起こせたとき、おいしい料理ができあがったときなどは、達成感や充実感をみんなで共有することができます。

さあ キャンプを始めよう!

キャンプ場に到着したら、まずやるべきことがテントの設営。テントの設営には、思いのほか時間がかかります。テントの種類にもよりますが、初心者の場合、1～2時間はかかるものとみて、余裕を持ってキャンプ場にチェックインするようにしましょう。

テントの設営が終わって一息ついたら、食事の準備にとりかかります。しかし、炭火を起こす作業というのが、これまた時間がかかるのです。暗くなってから炭火を起こすのは大変なので、16時には作業を始めましょう。

ファミリーキャンプのタイムテーブル・1泊2日の例

1日目

- ▶ 13:00 キャンプ場にチェックイン
- ▶ 13:30 ~ テントの設営
- ▶ 15:00 ~ 休憩
- ▶ 16:00 ~ 夕食の準備開始、日が落ちてきたらランタンを点灯
- ▶ 18:00 ~ 夕食を食べ始める
- ▶ 20:00 ~ 片付け、お風呂
- ▶ 21:00 ~ 子どもは就寝、大人はリラックスタイム
- ▶ 22:00 ~ 消灯、テントの中へ

2日目

- ▶ 6:30 ~ 起床、朝のコーヒータイム、朝食準備
- ▶ 7:30 ~ 朝食
- ▶ 9:30 ~ 片付け、撤収開始
- ▶ 11:00 ~ チェックアウト

※チェックイン、チェックアウトの時間は、キャンプ場によって異なります。

大自然のなかで遊んで、食べて、眠る…非日常的な時間とを深めてくれます。涼しく過ごしやすい秋は、キャンプには絶う、あえて“不便さを楽しむ”アウトドアライフを満喫してみ

空間は、心身をリラックスさせてくれるだけでなく、家族や仲間とのつながり好の季節! 設備の整った旅館やホテルで過ごす休日とはひと味もふた味も違ませんか?

コロナ禍で
疲れた心を
リセット!

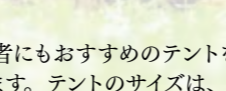
朝晩の冷え込みに要注意!

秋のキャンプは、日中は半袖で過ごせるような気温でも、朝晩は驚くほど冷え込むことがあります。重ね着できる長袖のシャツ、フリースやウインドブレーカーのような風を通さないジャケットを用意しておきましょう。また、テント内にはインナーマットや銀マットなどを重ねて敷き、シエラフ(寝袋)は「快適温度」の表示をチェックし、「0～10℃」を目安に選ぶとよいでしょう。



ドームテント

最も一般的なテント。たわませた2本のポールを交差させて設営する。



ワンポールテント

1本のポールで支える円錐形のテント。初心者でも簡単に設営できる。



ツールームテント

リビングと寝室をつくることができる。設営や撤去には時間がかかる。



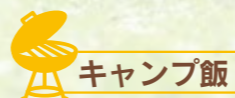
ワンタッチテント

傘のようにワンタッチで開くテント。1人でも簡単に設営できる。



●設営のポイント

- ・水位が変化する川辺や中洲などを避け、水はけのよい場所に設置する。
- ・強風が吹いたときにテントが飛ばされないよう、出入口は風下になるように設置する。
- ・雨が降ったときに雨水が侵入しないよう、テントの下に敷くグランドシートはテントよりもひと回り小さいものを使う。
- ・ベグは地面に対して直角ではなく、テントの張り綱に対して直角に打つ。

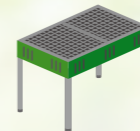


キャンプ飯

炭火を起こす係、テーブルや食器をセッティングする係、食材の下ごしらえをする係など、分担を決めてテキパキ動くのがコツ。調理器具などは自宅にあるものを活用してもよいのですが、キャンプ飯をより便利に、よりおいしくする器具を揃えるのもよいでしょう。

バーベキューグリル

バーベキューを手軽に楽しむためのコンロ。使う場所や人数に合わせて選ぼう。



ガスコンロ

お湯を沸かすときや、朝など炭火を起こす時間がないときにありと便利。風に強いアウトドア用なら屋外でも快適に使える。



ダッチオーブン

分厚い金属製の鍋で、煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げる、燻すの1台6役をこなす。直火はもちろん、蓋の上に炭を乗せて上下から熱を加える使い方もできる。



ホットサンドメーカー

キャンプの朝食といえば、ホットサンド。お好み焼き、蒸し焼きそば、焼きおにぎりなども作ることができる。



初心者でもOK! レンタルアイテムが充実しているキャンプ場を活用する

初めてのキャンプでいきなりキャンプ用品を全部揃えるのは大変です。そこで、調理器具などのレンタルが充実しているキャンプ場や、コテージやバンガローなど宿泊施設を併設しているキャンプ場を活用するのもよいでしょう。アウトドアでの料理や過ごし方に慣れてきたら、キャンプ用品を少しずつ買い揃えていくのもキャンプの醍醐味です。

スキレット

鉄製のミニフライパンで、熱伝導・蓄熱性に優れ、調理後はそのままテーブルに出すこともできる。目玉焼きやオムレツ、アヒージョやローストビーフなどを作るのに便利。



うつ病等の精神疾患における労災認定

過重労働や職場でのハラスメントなど業務上の原因がきっかけとなって、うつ病等の精神疾患を発病してしまった場合、労災災害と認定され労災保険制度から給付を受けられる可能性があります。

- 要件1 認定基準の対象となる精神障害を発病していること
- 要件2 認定基準の対象となる精神障害の発病前おおむね6カ月の間に、業務による強い心理的負荷が認められること
- 要件3 業務以外の心理的負荷や個体側要因により発病したとは認められないこと

労災保険に関する
お問い合わせ

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）



令和4年4月からの変更点 ～リフィル処方箋の導入～

リフィル処方箋が導入され、症状が安定している慢性疾患の患者は、一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになりました。患者の通院の負担軽減につながり、受診回数が減ることで医療費抑制も期待されます。

リフィル処方箋って？

リファイル可 (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで薬をもらえます。

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄にレ点と回数を記入する。
 - リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
 - 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。
- ※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外



リフィル処方箋のメリット

病院が遠くても、
近くの薬局で薬がもらえて便利！

病院の待合室での感染リスクが減る

花粉症の薬を1回の通院で
ワンシーズン分もらえると楽！

症状が安定していて、
同じ薬を長期間服用している方は、
医師に相談してみましょう。

令和4年10月からの変更点 ～大病院受診時の定額負担拡大～

紹介状を持たずに、大学病院などの特定機能病院や200床以上の地域医療支援病院を受診した場合、全額自費の定額負担が徴収されています。10月からは、その金額と対象病院が拡大されます。

①金額の拡大

	9月までは	10月からは
初診の場合	医科 5,000 円以上 歯科 3,000 円以上	医科 7,000 円以上 歯科 5,000 円以上
再診の場合	医科 2,500 円以上 歯科 1,500 円以上	医科 3,000 円以上 歯科 1,900 円以上

②対象病院の拡大

9月までは
大学病院などの特定機能病院と、一般病床が200床以上の地域医療支援病院（かかりつけ医を支援するなど、地域医療を支える能力と設備構造を持つ病院のこと）。合計約660病院。

10月からは
特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院に加え、一般病床200床以上の「紹介受診重点医療機関」も対象に。これは、他の医療機関から紹介される患者の治療を担当する医療機関を指します。



令和3年度の
傷病手当金の支給
状況を取りまとめ
ましたので、お知らせ
いたします

令和3年度の 傷病手当金の 支給状況について



支給件数

1,338 件
(前年度より228件増)



支給総額

261,051 千円
(前年度より34,052千円増)

令和3年度傷病手当金支給状況は、支給件数・支給金額・支給日数いずれも前年度を大きく上回る結果となりました。また、疾病分類別に見ますと、下表のとおり精神疾患が最も多く、次いで新生物、循環器系の疾患となっており、精神疾患による傷病手当金の支給件数が5割以上を占めております。ご自身の健康を維持するためにも、日頃から積極的に健康づくりに努められますようお願いいたします。

疾病分類別上位3疾病の支給状況

	疾病名	件数(割合)	支給金額
1位	精神及び行動の障害	726件(54.3%)	144,797,713円
2位	新生物	138件(10.3%)	31,478,566円
3位	循環器系の疾患	88件(6.6%)	25,515,697円



心の健康のためのセルフケア

私たちは生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、誰にも頼らず一人でケアするという意味ではありません。ストレスが原因で病気を発症しないためには、自分のストレスに気づいて早めに対処することが重要です。

ストレスのサインを知る

心のサイン

1. 悲しみ、憂うつ感
2. 不安感、イライラ感、緊張感
3. 無気力、やる気が出ない

体のサイン

1. 食欲がなくなる、やせてきた
2. 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
3. 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく

行動のサイン

1. 消極的になる、周囲との交流を避けるようになる
2. 飲酒、喫煙量が増える
3. 身だしなみがだらしくなる、落ち着きがない

ストレスの対処法

- ①規則正しい生活を送りましょう…日頃から規則正しい生活習慣（食事、運動、睡眠等）を心がけましょう。
- ②オンとオフを切り替えましょう…気持ちを切り替えて、緊張状態から解放される時間を持ちましょう。
- ③考え方を切り替えてみましょう…考えすぎるのではなく、別の視点から状況を見直してみましょう。
- ④周囲の人に相談しましょう…周囲の人に相談し、サポートを求めることも有効です。
- ⑤早めに受診しましょう…一人で抱え込まず早めに受診しましょう。

メンタルヘルスカウンセリングも
ご利用ください(電話番号は
裏表紙に記載しています)

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、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？

硝子健保
ホームページから！
※初回登録が必要です。

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。



あなたは大丈夫？ 硝子健保の 健診有所見率

ワースト3

女性

男性

ワースト1

脂質代謝
12.63%

令和2年度から0.23%悪化 ↓

ワースト1

脂質代謝
17.10%

令和2年度から0.98%悪化 ↓

ワースト2

血球
10.42%

令和2年度から0.48%悪化 ↓

ワースト2

血圧
14.60%

令和2年度から0.05%悪化 ↓

ワースト3

血圧
7.77%

令和2年度から0.02%好転 ↑

ワースト3

肝機能
13.89%

令和2年度から0.26%好転 ↑

令和3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。

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！

令和4年10月以降 パート・アルバイトなど 短時間労働者の社会保険適用が拡大されます

パート・アルバイトなどで働く人の健康保険や年金の保障を厚くする観点から、社会保険の適用が拡大されます。現行は企業規模の要件が従業員500人超の企業等が対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業等、令和6年10月からは51人以上の企業等が対象になります。

今まで硝子健保の「被扶養者」だった人でも、パート・アルバイト先事業所の社会保険の適用対象となり、「被保険者」に変更となる人がいます。

▶ 制度改正の対象となる人は **Step 1** と **Step 2** の両方に当てはまる人です。
(すべてにチェックが入った方は社会保険に加入することになります。)

Step 1 勤め先の従業員数が



Step 2 以下のすべてにチェックが入った人が対象です。

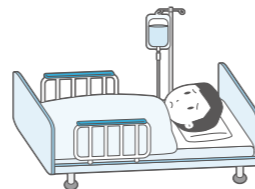
- 週の所定労働時間が**20時間以上**
- 月額賃金が**8.8万円以上**
- 2カ月***を超える雇用の見込みがある
※令和4年9月までは1年
- 学生ではない

社会保険が適用拡大されると、厚生年金保険料・健康保険料が新たに発生しますが、その分**年金、医療の保障が充実します。健康保険ではこんなメリットがあります！**

傷病手当金 病休期間中、給与の2/3相当額を支給

被保険者が業務外の病気やけがのために働くことができず、給与の支払いがないとき*には、会社を休んだ日が連続して3日間あったうえで4日目以降の仕事を就けなかった日に対して、傷病手当金が支給されます(通算1年6カ月)。

※給与が一部だけ支給されている場合は、傷病手当金から給与支給分を減額して支給されます。



出産手当金 産休期間中、給与の2/3相当額を支給

被保険者が出産のために会社を休み、給与の支払いがないときには、産前42日(多胎の場合98日)・産後56日までの間、出産手当金が支給されます。



■ 詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省 適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>



ご家族がお勤め先の被保険者となった場合は、硝子健保への手続きをお願いいたします。

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らしましょう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストラリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わらしましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終わっておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患・喘息(COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



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と取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 ■ 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

フライパンひとつで簡単! お手軽魚 料理レシピ

* 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。



魚料理は下処理が面倒だったり、何となく難しそう……と避けていませんか? 魚はヘルシーで栄養価が高いため、積極的に食べたいもの。

今回はフライパンひとつで簡単に作れ、不足しがちな栄養もひと皿でバランスよくとることができる魚を使った健食をご紹介します。



POINT

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。

●エネルギー 534kcal ●塩分 2.6g

材料(2人分)

- スパゲッティ……………180g
- 鯛(切り身)……………2切れ
- きのこ(まいたけ・しめじ・エリンギなど)……………合わせて150g
- パプリカ(赤)……………1/4個(35g)
- にんにく……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- ブロッコリー……………小6房(60g)
- 熱湯……………600mL
- 塩……………小さじ1弱(5g)
- 粗びき黒こしょう……………少々

シンプルながらも本格的な味わい

鯛ときのこのアクアパッツァパスタ

作り方

- ① 鯛は2~3等分の大きめのひと口大に切る。
- ② まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのにんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- ⑤ スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑥ ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。



POINT

主菜も副菜も同時調理がうれしいワンプレートごはん。七味唐辛子をふって、味わいに変化をつけてお楽しみください。鮭の色素成分であるアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、紫外線による目や肌へのダメージ抑制効果が期待できると考えられています。

●エネルギー 500kcal ●塩分 2.9g

材料(2人分)

- ごはん……………2杯分
- 生鮭……………2切れ
- れんこん……………1節(100g)
- 小松菜……………1/2束(150g)
- みそ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々
- バター……………10g
- 七味唐辛子……………適宜
- いらごま……………適宜
- ミントマト……………適宜

旬の秋鮭にみそバター味がマッチ!

鮭のみそバター焼きワンプレートごはん

作り方

- ① 鮭は塩こしょうをふり、下味をつけておく。
- ② れんこんは5mm幅の半月切りにし、小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭とれんこんを入れる。鮭の片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ③に小松菜を加えてれんこんと炒め合わせ、しんなりしたら、合わせたAを加えて、全体にからめる。
- ⑤ 器にごはんを④を盛りつけ、お好みで七味唐辛子、いらごまをふる。ミントマトを添える。

当健保組合の理事・議員が改選されました

当健保組合理事・議員の任期満了による総選挙が5月30日(月)に行われました。

就任された理事・議員は次の方々です。

【任期：令和4年5月30日～令和7年5月29日】

(敬称・役職名省略)

選定議員			互選議員			
理事長	鈴木 竹 敏	株式会社鈴竹	理 事	松本 作 太	ジオマテック株式会社	
理 事	菅原 寛	菅原工芸硝子株式会社		丸山 光 二	不二硝子株式会社	
	村松 邦 男	松徳硝子株式会社		高橋 基 之	第一硝子株式会社	
	小泉 忠 明	株式会社小泉硝子製作所		古川 良 雄	興亜硝子株式会社	
	島本 光 男	三和フrost工業株式会社		片岡 卓 也	イケダガラス株式会社	
	七島 徹	柏洋硝子株式会社		小柳 敏 一	岡本硝子株式会社	
	田島 文 男	田島硝子株式会社		市村 哲 之 助	市村硝子株式会社	
	功刀 恒 雄	全国硝子業健康保険組合		牧野 宗 夫	柴田科学株式会社	
監 事	村田 貴 志	株式会社HAMAYA		監 事	坪西 真 一 朗	株式会社リブワークス
議 員	佐々木 勝 廣	AGC 硝子建材株式会社		議 員	小山 正 敏	東京特殊硝子株式会社
	本多 聡	日硝興産株式会社	金子 義 治		日本板硝子ビルディングプロダクツ株式会社	
	森野 篤 行	株式会社メガネドラッグ	松本 俊 輔		マテックス株式会社	
	西川 広 子	コーニングジャパン株式会社	柴田 貴 史		東京理化学器械株式会社	
	川山 裕 二	堀硝子株式会社	橋本 信 秀		株式会社玉俊工業所	
	浜口 篤	株式会社大久保製薬所	安田 義 彦		AGC グラスプロダクツ株式会社	
	唐箕 秀 雄	株式会社ライクス	田崎 徹		アオキ株式会社	
	岩澤 宏 太	岩澤硝子株式会社	渡邊 晃 子		日本硝子産業株式会社	

選定理事 小泉 忠明 様におかれましては、令和4年8月11日にご逝去されました。

謹んでお悔やみ申し上げます。

「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。

クラブオフで休日を豊かに！

セット割引との併用割引でさらにお得に！

ゴルフ・スポーツ用品をお得に！

ピザハット

セットや割引商品にも
併用可能！
総額からさらに
5% OFF



ヴィクトリア・
ヴィクトリアゴルフ・
エルプレス

店頭表示価格より
5% OFF



※ピザ1枚以上お買い求めの際に限り有効。
※1回のご注文につき1回限り有効。
※他のクーポンとの併用不可。
※提携社(出前館・楽天デリバリー等)その他提携サイトではご利用いただけません。
※消費税込みの総額から割引。

※優待の対象は、オールスポーツショップ「ヴィクトリア」、ゴルフ専門店「ヴィクトリアゴルフ」、アウトドア専門店「エルプレス」対象。
※ポイントカード、他の割引特典との併用不可。
※チューンナップ料金、配送料金、修理加工料金、ギフト券は対象外。

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

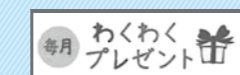
URL <https://www.club-off.com/glass>



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！

掲載内容は2022年9月現在の情報です。予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

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

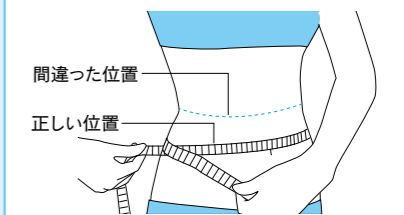
①健診結果のコピー (原本はご自身の健康管理のため保管してください)

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。)
- 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5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)

硝子健保は

あなたの健康について

毎日考えています

健康保険組合の存在意義は、加入する

被保険者とその被扶養者の健康をサポートすることです。

皆様が安心して毎日を過ごすことができるよう、

万一の場合の医療費負担を軽減する給付を行ったり、

健康づくりにつながる保健事業を行っています。

人生100年時代、健康でいることが

今後ますます価値を持つ時代になってきます。

硝子健保は、皆様が少しでも長く健康でいられるよう、

これからも努力を続けてまいります。

硝子健保の
事業内容は
ホームページで！



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いただけます！

<https://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。