

ガラスけんぽニュース

# Glass

## Kenpo News

2024.4 No. 159

Active  Life

歩く速さでOK!

ゆっくり楽しく走る

### スロージョギング®



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





令和6年度 保健事業年間スケジュール

健康管理・健康づくりをサポートします!

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マスターフェスタ2024……………5月～6月
- いきいき健康づくり(ウォークラリー・スマホスタンプラリー・オンライン健康づくりレッスン、他各種イベント)……………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……………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6年度 収入支出予算

一般勘定

収入	保険料	11,865,314 千円
	その他	86,029 千円
	<b>経常収入合計</b>	<b>11,951,343 千円</b>
	調整保険料収入	159,894 千円
	繰越金	287,055 千円
	別途積立金繰入	840,000 千円
	財政調整事業交付金	126,481 千円
支出	その他	341 千円
	<b>経常外収入合計</b>	<b>1,413,771 千円</b>
	<b>収入合計</b>	<b>13,365,114 千円</b>
	事務費	239,149 千円
	保険給付費	7,053,094 千円
	納付金・支援金	5,150,011 千円
	保健事業費	540,900 千円
支出	その他	20,671 千円
	<b>経常支出合計</b>	<b>13,003,825 千円</b>
	財政調整事業拠出金	159,894 千円
	その他	1,051 千円
	予備費	200,344 千円
	<b>経常外支出合計</b>	<b>361,289 千円</b>
	<b>支出合計</b>	<b>13,365,114 千円</b>

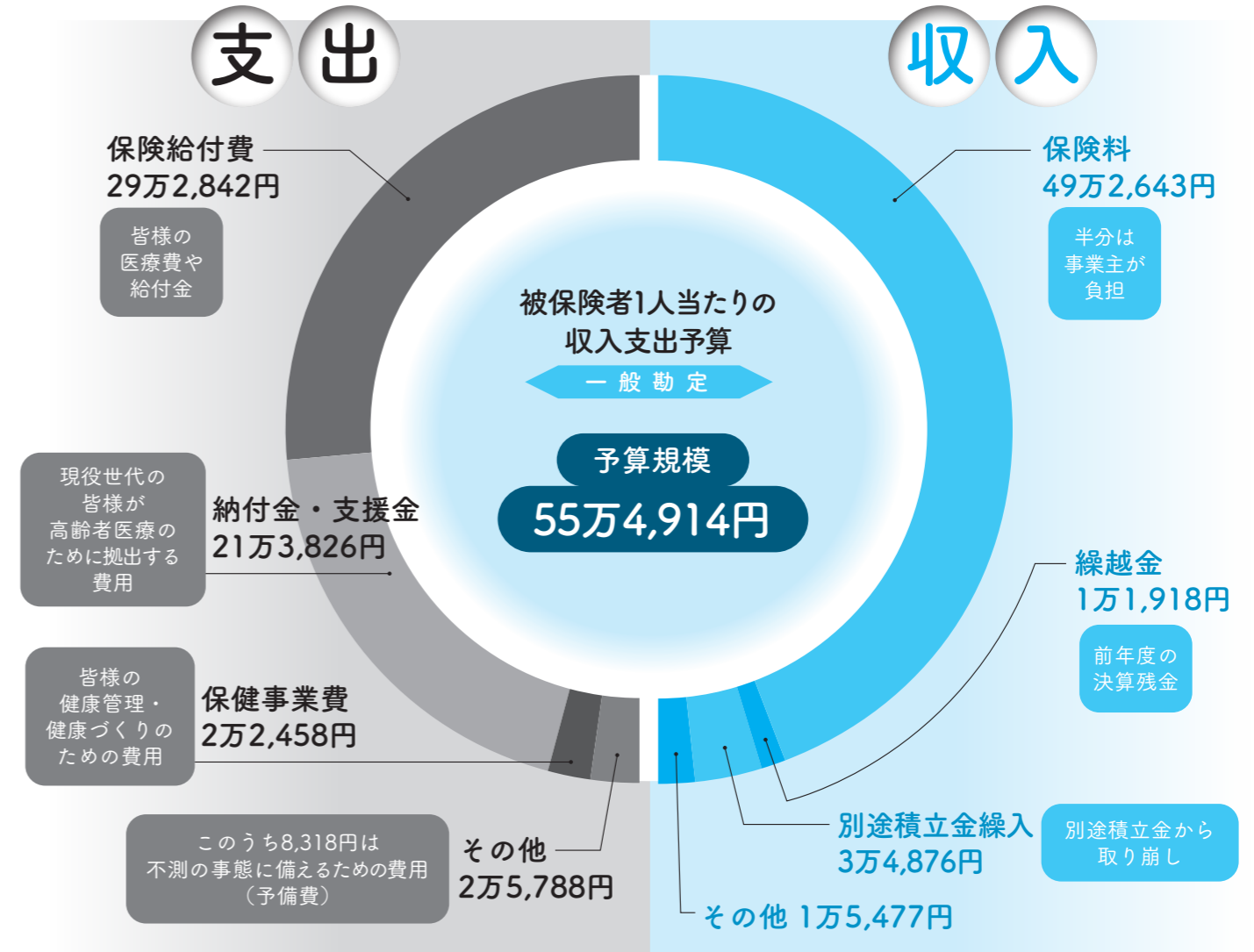
経常収入支出差引額 ▲1,052,482 千円

介護勘定

収入	介護保険収入	1,454,346 千円
	繰越金	77,311 千円
	その他	16 千円
<b>収入合計</b>	<b>1,531,673 千円</b>	
支出	介護納付金	1,481,062 千円
	介護保険料還付金	510 千円
	その他	1 千円
	予備費	50,100 千円
<b>支出合計</b>	<b>1,531,673 千円</b>	

一般保険料率、介護保険料率  
とともに据え置きで予算編成しました

第127回組合会において、硝子健保の令和6年度事業計画と予算が承認されました。



令和6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	1.72% (±0%)
事業主・被保険者負担率	0.86% (±0%)

※任意継続被保険者は、事業主による負担がないため全額被保険者負担

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6年度の介護納付金は14億8106万円、これに対し介護保険収入は14億5434万円となる見込みです。介護保険料率1・72%では介護納付金を賄うことができませんが、繰越金を活用することにより収支の均衡を図り、介護保険料率を据え置いて予算を編成いたしました。

一般勘定

健保組合が高齢者医療のために拠出する納付金・支援金は、前期高齢者納付金が前年度予算比1億8281万円の減少、後期高齢者支援金が同1億3145万円の増加となる見込みです。また、皆様の医療費や給付金である保険給付費は、診療報酬改定による影響を踏まえ、同3億2002万円の増加を見込みました。一方、保険料収入は、算定の基礎となる被保険者数の増加、標準報酬月額・標準賞与額の伸びが見込まれるため、同4億216万円の増加と推計しました。

この結果、経常収入差引額では10億5248万円のマイナスとなりますが、前年度の決算残金や別途積立金を繰り入れ、保険料率9・8%を維持して予算編成を行いました。皆様におかれましては、組合補助を利用した健診や、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」をご利用いただくなど、健康管理・健康づくりに取り組んでいただき、医療費削減にご協力をお願いいたします。

令和6年度 **保 健 事 業**

# 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。

健診コース	対象者		主な検査項目													受診者負担額 ※別途消費税	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7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7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 (平成2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60年3月31日以前生まれの方)	♡	♡		♡		♡										硝子健保が全額補助	

## 特定健診の受診対象となる皆様へ

令和6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6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。住所を変更したときは、事業所の健康保険ご担当者様を経由して硝子健保へ『住所変更届』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。

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 **家族** に異動があったときは 5日以内に **健保組合** に **届出** を!

ご家族が就職等で健康保険の被扶養者資格の要件から外れたときに、健保組合に加入したままでいると、誤って保険証を使用することで健保組合が本来支払う必要のない医療費が発生したり、高齢者医療の拠出金額を計算する基礎人数に反映されて拠出金額が増大してしまうおそれがあります。医療費や拠出金は皆様の大切な保険料でお支払いしています。保険料の増額につながることはないよう、下記のような異動があったら5日以内に異動届をご提出ください。

※異動届には被保険者証を添付してください。健保組合が交付している「高齢受給者証」「限度額適用認定証」等をお持ちの場合には、それらも併せてご返却ください。

## こんなとき被扶養者ではなくなります

### ● 就職した・他の健保組合の被保険者となった

パートやアルバイトをしている人で、次の要件をすべて満たす場合は、勤務先の健康保険の被保険者となります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円以上  
※残業代や通勤手当等は含めない所定内賃金
- ③ 2カ月を超える雇用期間が見込まれる
- ④ 学生ではない
- ⑤ 職場が次のいずれかに該当している



- ① 従業員が101人以上
  - ② 従業員が100人以下で社会保険の加入について労使合意している
- ※令和6年10月からは、①は51人以上、②は50人以下に適用拡大されます。

### ● 収入が増えた

被扶養者（学生を含む）の年収が130万円（60歳以上または障害がある場合は180万円）以上、または、被保険者の2分の1以上になった。

### ● 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、または、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなった。

### ● ハローワークで手続きし、失業給付金等の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金等を日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上受給するようになった。（ハローワークから受給資格者証が交付されましたら、写しをご提出ください。）

### ● 結婚した

被扶養者が結婚相手の被扶養者になった。



### ● 離婚した

### ● 別居した

同居が条件となる親族（配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父・兄弟姉妹以外の3親等内）が被保険者と別居した。

### ● 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となった。  
※65歳～74歳で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となった場合も同様。

### ● 亡くなった

### ● 外国に移住した

被扶養者が国内に住所（住民票）がなくなった。  
※一時的な海外渡航（留学、海外赴任、観光、保養、ボランティア等）は除く。



# 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

組合補助は1人につき  
年度内1回限りです。

婦人科検診を実施している健診機関では追加の受診ができます。

**【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		乳がん検査			
① 子宮細胞診 (医師採取法)	② 子宮細胞診 (自己採取法)	① 超音波 (エコー)	② マンモグラフィ	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
2つのうち補助は1つのみ		4つのうち補助は1つのみ			

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。
- ☑ 「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。
- ☑ **【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。)



やってみよう！

## スロージョギング

スロージョギングはハードな運動ではないので、準備運動は不要です。いつでもどこでも、すぐに始めることができます。まずは楽しく安全に、そして効果的に走る5つのポイントを紹介しましょう。

### ポイント1 速度

#### ニコニコ笑顔で走れるペース

隣の人と笑顔で会話できる速度、1人で走ると鼻歌を歌える速度で走りましょう。初心者なら時速4～5km。あくまでも「疲れない」が目安です。

### ポイント2 姿勢

#### アゴを上げて視線は遠くに

スロージョギングは姿勢が大事。アゴを上げて、視線は遠くを見るよう意識すると背筋が伸びて、呼吸がしやすくなるとともに、足をしっかり上げやすくなります。

### ポイント3 歩幅

#### 歩幅は小さく

スロージョギングは小さなジャンプの連続です。歩幅は10～20cmを目安に小さくするよう意識し、一定のリズムで小刻みに足を動かします。



### ポイント4 着地

#### 足の指の付け根辺りで着地

かかとではなく足の指の付け根辺りで着地すると、アキレス腱がバネの役割をして衝撃が和らぎ、足腰への負担が少なくなります。

### ポイント5 呼吸

#### 口を開けて自然にまかせる

鼻から吸って…や、口からゆっくり吐き切る…など、呼吸を意識してコントロールする必要はありません。口を軽く開けて、ゆっくり楽に呼吸しましょう。息が荒くなるようなら、ペースダウンを。

一般的なランニングシューズは、かかとから着地しやすいように靴底が厚くなっていますが、足の指の付け根辺りで着地するスロージョギングでは、靴底は薄いもののほうが向いています。

## がんばらなくてもいい！ まずは、「1日10分」から始めてみよう！

スロージョギングは、がんばって速く走ったり、がんばって長い時間走ったりする必要はありません。最初は「1日10分程度」を目安に、ゆっくり走ってみましょう。10分続けて走ることができない場合は、何回かに分けてもかまいません。

すでにウォーキングをやっているという人は、普段のウォーキングの合間に3～4分のスロージョギングを3回組み込んでみるのもよいでしょう。これまで運動をほとんどやっとなかった人や体力に自信のない人は、極端な話、1分を10回でもよいのです。「1分走って30秒歩く」を10回くり返せば、1日10分をクリアできます。スロージョギングは、小分けにしても効果は同じだといえます。

慣れてきたら、「1日30分、週3回」を目標にします。3分を10回、5分を6回など、その日の体調や予定に合わせて、無理のない配分で走りましょう。

大切なのは、「疲れない」ことです。ゆっくり楽しく走っててください。



## 歩く速さでOK!

# ゆっくり楽しく走る スロージョギング®

※「スロージョギング®」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。



ウォーキングでもジョギングでもない。  
その名の通り「ゆっくり走る」のがスロージョギング。  
ニコニコ笑顔で会話できるくらいの速さでゆっくり走るため、  
運動が苦手な人や体力に自信のない人も気軽に始めることができます。

ココが  
Good!

走ることが  
楽に感じる！

ココが  
Good!

足腰への負担が  
少ない！

ココが  
Good!

生活習慣病を  
予防できる！

ココが  
Good!

エネルギー消費の  
効率がいい！

「スロージョギング」とは？  
「走るのハムリ」と思っている人でも  
楽しくできる！

## エネルギー消費量は ウォーキングの約2倍！

スロージョギングとは、とてもゆっくりですが走っています。ウォーキング（歩く）はどちらかの足が常に地面に接していますが、ジョギング（走る）は両足が同時に地面から離れる瞬間があり、大腿四頭筋や大臀筋、大腰筋など大きな筋肉を使います。そのため、同じ速度でも「歩く」と「走る」では運動量に差があり、スロージョギングのエネルギー消費量はウォーキングの約2倍ともいわれています。

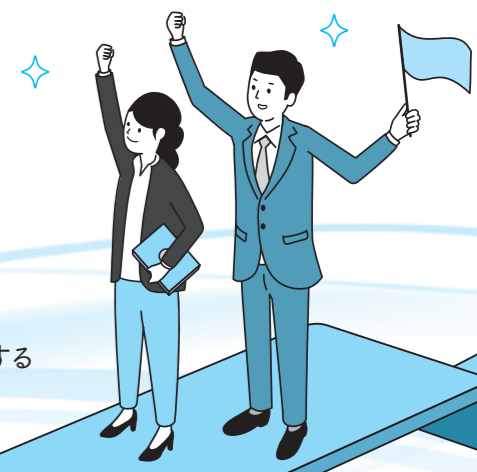
## 足腰への負担が少なく、 健康効果もいっぱい！

スロージョギングを続けることで筋力や体力が養われ、心肺機能もアップします。また、スロージョギングは有酸素運動なので、肥満や生活習慣病の予防・改善にも有効なのはもちろん、脳の活性化やストレス解消にも高い効果が期待できます。

さらに、一般的なジョギングは着地時に地面から衝撃を受けるなど、足腰に負担がかかりやすい運動です。ケガや痛みを原因に走るのを断念するケースも少なくありません。しかし、ゆっくり走るスロージョギングはこの衝撃が少ないので、足腰への負担も軽くなります。疲れないスピードで走るため、疲労も蓄積しにくく、日々の習慣として長く続けやすい種目といえるでしょう。



# 医療費が高額になった万一の場合でも、負担をぐっと減らせる高額療養費・付加給付



入院などで総医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。健康保険の法定給付には医療費が高額になった場合に備え、自己負担限度額を超えた額を給付する「高額療養費」という制度があります。自己負担限度額は、「年齢」と「標準報酬月額（被保険者が受けた報酬を50等級に区分した仮の報酬）」によって分けられています。

## 硝子健保の付加給付

硝子健保では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、医療費負担をさらに軽減することができます！

自己負担額が、右表の「付加給付」欄の金額を超えた場合、付加給付の申請ができます。



お支払いの目安は、  
受診された月の  
4カ月後です。

付加給付の申請ができる自己負担額は…

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

※ 100 円未満は不支給・切捨てとなります。  
※ 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、付加給付の対象外となります。

例えば、1カ月の総医療費が100万円かかったら…

〔70歳未満、標準報酬月額28万円、自己負担割合3割の場合(右表「区分ウ」)〕

- ① 医療費100万円－療養の給付70万円＝自己負担30万円  
硝子健保が70万円を負担するため、30万円の自己負担になります。
- ② 自己負担30万円－高額療養費212,570円＝自己負担87,430円  
高額療養費の申請をすることで212,570円が給付されます。  
なおオンライン資格確認または限度額適用認定証<sup>※</sup>で医療機関等が患者の限度額情報を確認できた場合、窓口での支払額は87,430円です。  
※硝子健保へ交付申請してください。
- ③ 自己負担87,430円－付加給付43,000円＝自己負担44,430円  
付加給付の申請をすることで43,000円が給付されます。

**つまり1カ月の最終的な自己負担は約44,400円に抑えられます！**

## 限度額適用認定証とは？

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。医療費が高額になることが見込まれる場合は、あらかじめ硝子健保に申請してください。

※限度額適用認定証の発効年月日は「申請書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歳以上で、「現役並みⅢ」「一般」区分の方は「高齢受給者証」が同様の役割を果たすため、限度額適用認定証の発行を申請する必要はありません。

マイナ保険証を利用することで、高額療養費の自己負担限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

→ 14 ページ

## 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、「区分オ」の該当にはなりません。

## 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
		高額療養費			
		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 <sup>※1</sup> 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 <sup>※2</sup>	8,000円			要
	低所得者Ⅰ <sup>※3</sup>				

※1 前年8月1日から7月31日までの1年間  
※2 低所得者Ⅱ：被保険者が市区町村民税の非課税者等である場合です。  
※3 低所得者Ⅰ：被保険者とその扶養家族全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。

“特例”も  
あります！

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。合算した額が、高額療養費の自己負担限度額を超えるとき、その超過分が支給されます。

※合算により付加給付の自己負担限度額を超えたとしても、高額療養費の自己負担限度額を超えない場合は、付加給付は支給されません。

※70歳以上の方は、金額にかかわらず全ての自己負担額が合算対象となります。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料 (2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)  
塩 ----- 小さじ1/4  
ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)  
A レモン汁 ----- 小さじ2  
塩 ----- 小さじ1/8  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



### 材料 (2人分)

しらたき ----- 100g  
レタス ----- 2枚 (80g)  
A 水 ----- 2カップ  
洋風スープの素 ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/4  
こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



## ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

194 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

\*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。

また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

## ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を!



## えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

### 材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
アスパラガス ----- 3本 (60g)  
A 白ワイン ----- 大さじ1  
塩 ----- 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう ----- 少々  
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1  
にんにく (みじん切り) ----- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>





## 硝子健保の業務別直通電話番号

給付係

傷病手当金・出産手当金・高額療養費・治療用装具等の立替払いなど各種保険給付金の申請、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、標準報酬月額の設定、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  
食事もショッピング  
もお得に!

### 「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。



#### コメダ珈琲店

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



イメージ



イメージ

#### ココス

プレミアム  
ドリンクバーセット

319円→159円

グルメ ランチやディナーをお得にご利用できます。

ショッピング 必要なものがお得に購入できます

#### 東京インテリア家具

店頭価格より**5%OFF**  
※一部対象外店舗・商品あり



#### BRUNO

3,300円(税込)以上のお買い上げで  
**5%OFF**

※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。

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



スマートフォンからもご利用いただけます

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

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



左のロゴが載っているバナーをクリックして応募!

令和6年12月2日 保険証は廃止に!

# 今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証をご利用ください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ(厚生労働省)



## マイナ保険証のメリット

### 1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



### 2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



### 3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は  
ここでできます



実証ベータ版



正式版

マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画は  
コチラ(厚生労働省)



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ  
(マイナンバーカード総合サイト)





# 健康に、新しい発見を

その道のプロフェッショナルが  
楽しく健康を取り上げるコンテンツ、  
MY HEALTH CLUB

健康増進しながらポイントが貯まる



貯まったポイントは  
アイテムの応募に  
利用できます！



楽しく健康になる記事がいっぱい！  
著名人も登場します！

毎日更新!

## 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.（交付日の上にある番号）」「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！



※初回のみ「保険者番号」の入力が必要です。保険者番号は保険証に記載されています。



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

### 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。

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)

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。