

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2023.4 No.157

Active  Life

親子で行きたい！
キラリと輝く海辺のひととき

磯遊び &
潮干狩りへ行こう！



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



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フェスタ2023……………5月
- いきいき健康づくり(屋外イベント・オンラインイベント)
……………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5年度 収入支出予算

一般勘定

科目	予算額(千円)
保険料	11,463,152
その他	79,392
経常収入合計	11,542,544
調整保険料収入	153,306
繰越金	418,463
別途積立金繰入	850,000
財政調整事業交付金	117,213
その他	1,977
経常外収入合計	1,540,959
収入合計	13,083,503

事務費	239,896
保険給付費	6,733,070
納付金・支援金	5,201,394
保健事業費	532,517
その他	20,506
経常支出合計	12,727,383
財政調整事業拠出金	153,306
その他	1,051
予備費	201,763
経常外支出合計	356,120
支出合計	13,083,503

経常収入支出差引額 ▲1,184,839

介護勘定

科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,410,349
繰越金	100,808
その他	16
収入合計	1,511,173

介護納付金	1,489,977
介護保険料還付金	660
その他	1
予備費	20,535
支出合計	1,511,173

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5年度の介護納付金は、前々年度の精算金を差し引いても前年度比1億5047万円増の14億8998万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・817%と推計されますが、繰越金の活用により大幅な保険料率の引き上げを抑制し、令和5年度の介護保険料率を1・72%といたしました。前年度から0・02%の引き上げとなります。

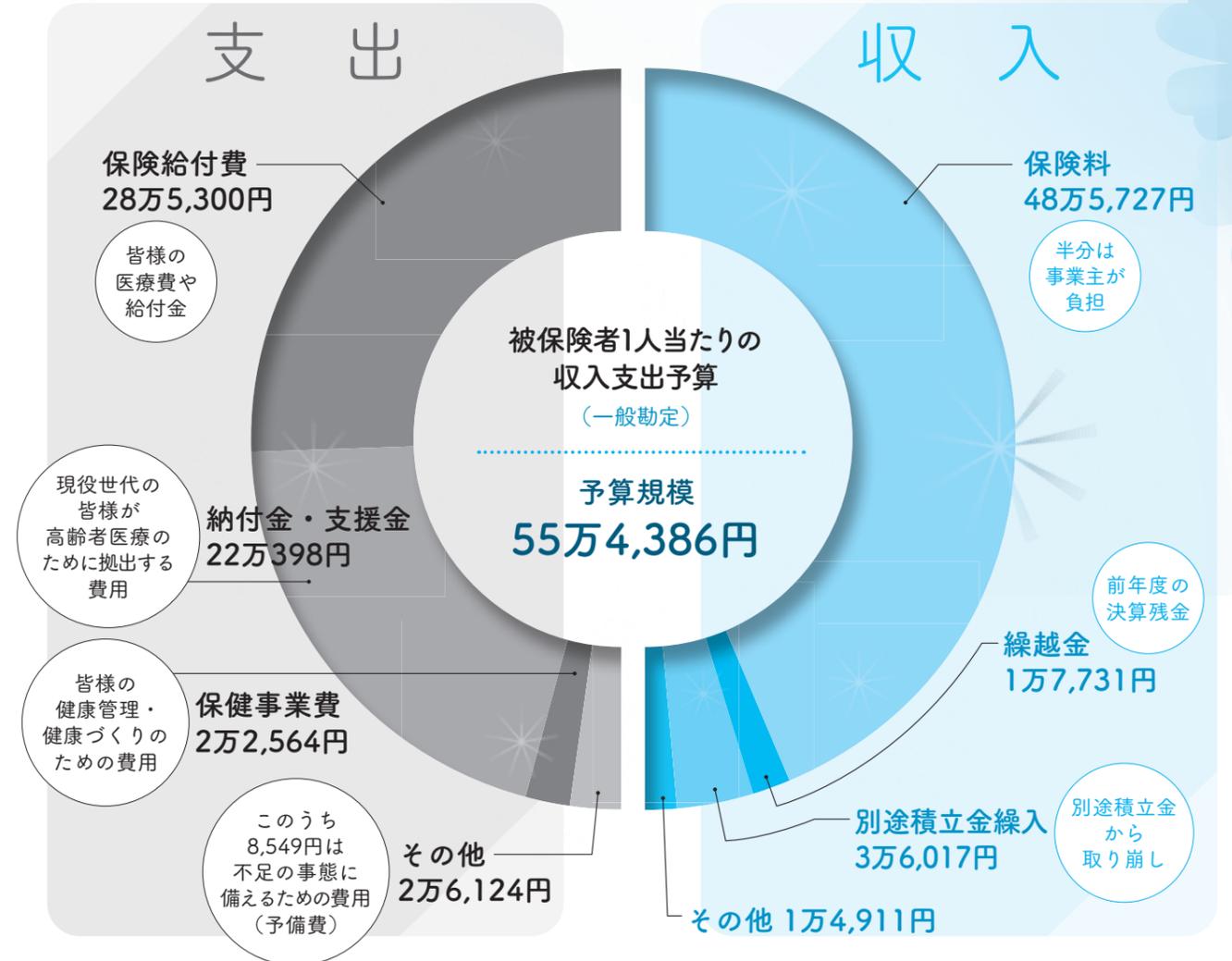
一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げとなります

第125回組合会において、硝子健保の令和5年度事業計画と予算が承認されました。

令和5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%	(+0.02%)
事業主・被保険者負担率	0.85%	(+0.01%)

※任意継続被保険者は、事業主の分の保険料も負担します。



一般勘定

皆様の医療費や給付金である保険給付費は前年度比3億5911万円増の67億3307万円、高齢者医療のために拠出する納付金・支援金は同3億9620万円増の52億139万円となる見込みです。一方、保険料収入は被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額が前年度を上回ると予想されることから、同4億3978万円増の114億6315万円となる見込みです。保険料収入だけでは保険給付費、納付金・支援金を賄うことができませんが、繰越金、別途積立金を活用することで一般保険料率9・8%を据え置いて予算編成を行いました。

この結果、経常収入支出差引額では11億8484万円のマイナスとなります。皆様におかれましては、組合補助を利用して健診を受けていただくなど、健康管理・健康づくりに取り組んでいただき、医療費節減にご協力をお願いいたします。

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。

さいますようお願いいたします。



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6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6年3月31日以前生まれの方)		○	○	○	○	○	○	○	○	○						○ ○ <small>健診機関によっては いずれか一方のみ実施</small>	3,500円～	18,500円
人間ドック	年度内35歳以上 (平成元年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59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5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5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。

傷病手当金を受給されている皆様、 病気やけがで療養中の皆様へ

障害年金のご案内



→初診日から1年6か月以上経過し、かつ、障害年金の等級に該当している場合は、障害年金を受給できます

→初診日から1年6か月以上経過していれば、その後、65歳までのいつの時点で障害年金の等級に該当しても、障害年金を請求できます

以下の 01・02 のどちらかに該当する場合には、障害年金が請求できます。請求が遅くなりますと受け取れる年金総額が減少する場合がありますので、お早めに請求してください。

01

初診日から1年6か月後^{※1}（障害認定日）に障害年金の等級に該当した場合

- 請求に際しては、以下の書類等の提出が必要です
 - ☑ 障害認定日後3か月以内に作成された診断書^{※2}
 - ☑ 診断書を作成した医療機関が初診の医療機関でない場合は、初診日証明書類
- 障害年金の等級に該当した場合、障害認定日の翌月分から年金を受給できます^{※3}

- ※1 初診日から1年6か月以内に傷病が治った場合（症状が固定した場合）は、その治った日（症状固定日）が障害認定日となります。（例：人工透析開始から3か月を経過した日、心臓ペースメーカー装着日など）
- ※2 20歳前に初診日及び障害認定日がある場合は、20歳の誕生日前後3か月以内に作成された診断書とすることができます。
- ※3 さかのぼって請求する場合は、請求時から5年より前の年金は受給できません。

02

障害認定日（原則として初診日から1年6か月後）時点では障害年金の等級に該当しないが、その後症状が悪化し、障害年金の等級に該当した場合

- 請求に際しては、以下の書類等の提出が必要です
 - ☑ 請求日前3か月以内に作成された診断書
 - ☑ 診断書を作成した医療機関が初診の医療機関でない場合は、初診日証明書類^{※4}
- 障害年金の等級に該当した場合、請求日の翌月分から年金を受給できます^{※5}

- ※4 過去に障害年金を請求したものの不支給と決定された方が、症状が悪化した等の理由により、同一傷病かつ同一初診日で障害年金を再請求する場合は、一定の条件が満たされれば、前回提出した初診日証明書類を活用できます。【令和2年10月1日より】
- ※5 65歳以降は請求できません。また、さかのぼっての請求は行えませんので、お早めに請求してください。

傷病手当金は、労務できなくなった日の3日後から通算で1年6か月間受給できます。
なお、傷病手当金受給中に傷病手当金と同じ病気やけがで障害年金を受けられるようになったときは、傷病手当金は支給されません。
ただし、障害年金の支給額が傷病手当金よりも少ないときは、その差額が支給されます。

お問い合わせは、お近くの年金事務所や年金相談センターへ

年金事務所や年金相談センターの所在地

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>



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	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。
- ☑ 「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。）

磯遊び編

磯の潮だまりにいる生き物を
楽しく観察

そもそも「磯遊び」とは、海水が引いた岩場で海辺の生き物とのふれあいを楽しむ遊びのことです。海水が引いた干潮時の岩場には「潮だまり」といって、海水の水たまりがあちこちに現れます。ここはエビやカニ、ヤドカリ、ヒトデ、ウミウシといった生き物たちの宝庫！潮だまりには海藻や植物プランクトンがよく育つうえに、大きな魚が入ってこないため、小さな生き物たちにとってはとても安全で棲みやすい場所なのです。

楽しく観察するコツ

- 潮だまりをそっとのぞいてみよう
小魚やウミウシ、エビなどが見つかるかも…。
- 石をゆっくりひっくり返してみよう
カニやヤドカリが出てきたり、裏にはヒトデやウニがくっついているかも！
※動かした石は元に戻しましょう。
- 岩をじっくり観察してみよう
岩だと思ったらカニだった！なんてことも…。
- 採った生き物はバケツや観察ケースへ
間近で観察するのに便利！
※観察したらできるだけ元いた場所に戻してあげましょう。



あと便利な道具

- ☑ 箱めがね、アクアスコープ
- ☑ たも網、金魚網
- ☑ バケツ、観察ケース（アクリル製などの透明なケース）
- ☑ ヘラ、スコップ、熊手
※岩にはりついた生き物をはがすため
- ☑ ピンセット、トング
※採った生き物や素手で触ってはいけない危険な生き物をつまむため
- ☑ 虫めがね、ルーペ
- ☑ 懐中電灯
※岩の間や穴の中を照らすため

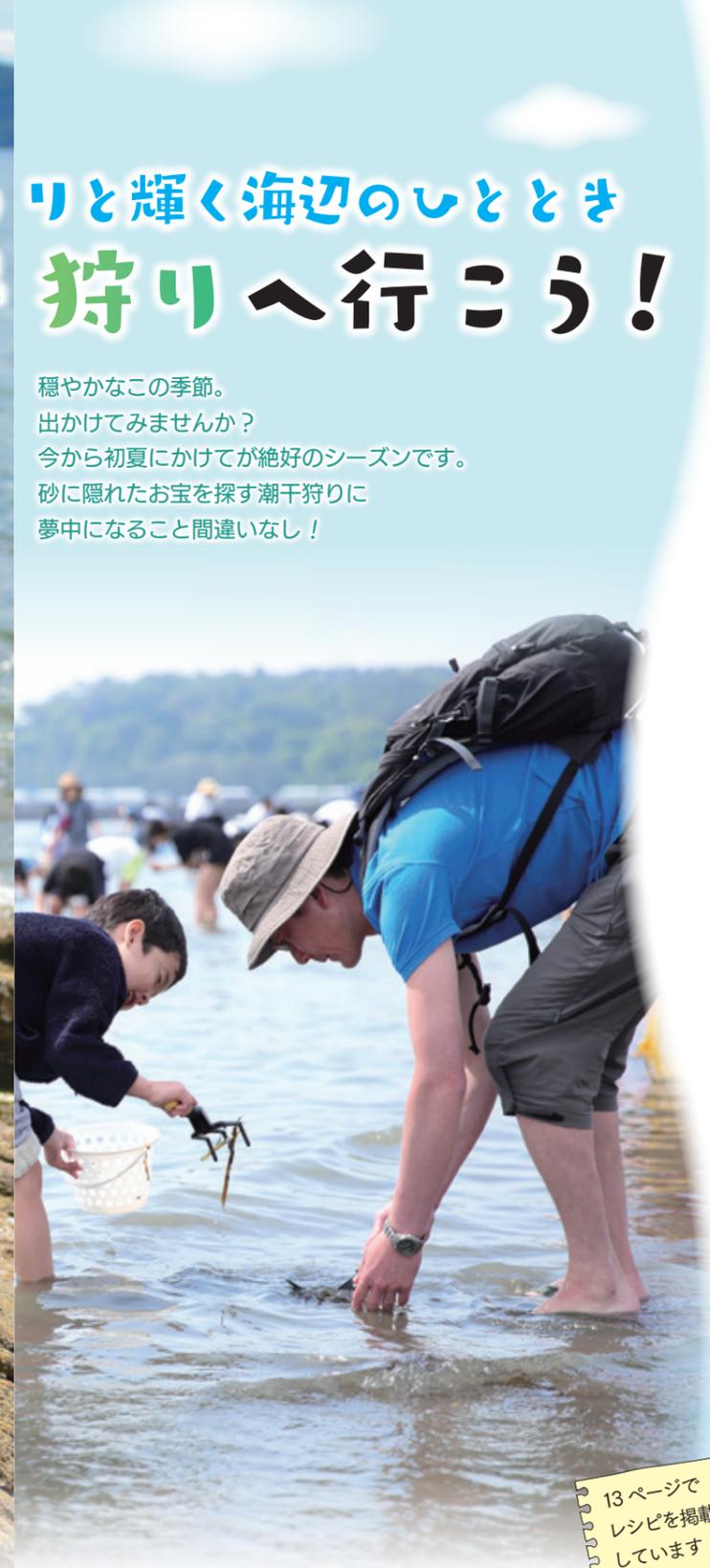


Active Life

親子で行きたい！キラリと輝く海辺のしとき 磯遊び&潮干狩りへ行こう！

ポカポカと暖かく
泳ぐにはちょっと早いけど、海辺に
潮の引いた海岸で楽しむ磯遊びや潮干狩りは、
海辺の生き物と間近でふれあう磯遊び、
子どもはもちろん、大人も

穏やかなこの季節。
出かけてみませんか？
今から初夏にかけてが絶好のシーズンです。
砂に隠れたお宝を探す潮干狩りに
夢中になること間違いなし！



潮干狩り編

干上がった浜辺で宝探し

干潮時の遠浅の砂浜で、砂の中にある貝を探る「潮干狩り」。春は一年で最も昼間に大きく潮が引くため、3～6月は潮干狩りに適したシーズンです。干上がった広い浜辺で、狙いを定めた場所を掘ると出てくる貝たちはまさにお宝！潮干狩りのイイところは、採れた貝を持ち帰って食べられるということ。潮干狩りで採れる貝の王道といえばあさりですが、産卵期前の4～5月に旬を迎えます。ぶっくりと太った旬のあさりを食べるところまで、潮干狩りの楽しみは続くのです！

あさりを見つけるコツ

- 探す場所は波打ち際が狙い目
干潮になる2時間くらい前を目指して現地に到着し、波打ち際を探そう。
- 1個見つけたら、その周辺を探そう
「1個見つけたら30個いると思え」といわれるように、あさは1カ所にまとまって生息している。
- 「あさりの目」を探そう
あさりには海水を吸い込む「入水管」と吐き出す「出水管」という2つの水管があり、水管を砂の上に出して海水を吸い込んだり、吐き出したりしている。砂の表面にその跡である小さな2つの穴（あさりの目）があれば、あさがいる可能性大！
- 「カケアガリ」を探そう
砂浜の波によって盛り上がった部分を「カケアガリ」という。カケアガリの波が当たらない側の斜面にあさがいることが多い。
- 岩や海藻の陰を探そう
波に流されて移動してきたあさは岩や海藻に引っかかりやすい。岩や海藻があったら、その周辺も狙い目。



貝の持ち帰り方

採った貝は真水でよく洗い、水気を切って氷や保冷剤とともにクーラーボックスへ。砂抜き用にペットボトルに入れた海水も、貝と一緒にクーラーボックスに入れて持ち帰る。

砂抜きの方法

- ① あさを水道水でよく洗い、表面の汚れを落とす
- ② 洗ったあさをしっかり浸るくらいの海水につける
※海水がない場合は水1ℓに対して塩30gの塩水につける
- ③ 新聞紙で蓋をして、暗所で数時間～半日程度おく
※長い時間放置すると海水が腐るので、適宜海水を換える



13ページで
レシピを掲載
しています！

潮の満ち引きを 事前に 調べておこう

磯遊びや潮干狩りは、どちらも潮が引いた岩場や浜辺で行うため、できるだけ大きく潮が引いたタイミングで遊びたいもの。潮の満ち引きは日によって異なり、1日の満潮と干潮の潮位差が最も大きくなる時期を「大潮」といいます。磯遊びや潮干狩りに行くなら、この大潮の日の干潮時が最適なタイミングです。干潮時の2時間前くらいを目指して出かけるのがよいでしょう。大潮がいつなのか、干潮が何時なのかは、「潮見表」で知ることができます。また、海辺で遊ぶときは、天候にも注意が必要です。よく晴れていても、風が強く、波の高い日は危険です。強風・波浪注意報が出ている場合などは、中止または延期を検討しましょう。

全国の潮見表 <https://tide.chowari.jp>
https://www.surf-life.blue/weather/tide_level/

海の危険な 生き物たちに ご注意！

海辺には、人間にとって危険な生き物たちもいます。誤って触ると痛みやしびれ、腫れや麻痺などを引き起こすものや、口にすると死に至る恐れのあるものもいます。遊ぶ場所で遭遇する可能性のある危険な生き物については、事前に調べておくことが大切です。また、危険な生き物を見つけたときは、絶対に素手で触らないようにしましょう。

「こんな生き物には 要注意！」

- ガンガゼ ● ハオコゼ
 - ゴンズイ ● アイゴ
 - アクララゲ ● カツオノエボシ
 - エイ ● ヒョウモンダコ
- など



健康保険証 について、大切なお知らせです

保険証は“退職日の翌日から”、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ご返却ください

事業所が健保組合へ「資格喪失届」「被扶養者異動届」を提出する際に保険証の添付が必要となります。

保険証の取り扱いは慎重に！
紛失に注意してください

保険証を紛失された場合は、事業所を経由して減失届と再交付申請書を提出することで、保険証の再交付を受けることができます。再交付後に保険証が見つかった場合は、古い保険証をご返却ください。

ご家族（被扶養者）に就職等の異動があったときは健保組合に届け出が必要です！

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」等をお持ちの場合は、それらも併せてご返却ください。

こんな場合は被扶養者資格の要件から外れます

収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（60歳以上または障害がある場合は180万円以上）、または、被保険者の収入の1/2以上になった

注意 総務省から公表された「令和4年平均の全国消費者物価指数」を踏まえて、令和5年度の年金額が前年度から引き上げとなります。改定通知を確認し総収入が基準を満たしていない場合には、被扶養者資格の要件から外れますので、異動届をご提出ください。

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
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になった



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



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
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった



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や一時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



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなった
- ※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等は除きます。



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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
- 65～74歳の方が一定の障害により、後期高齢者医療制度の被保険者になった



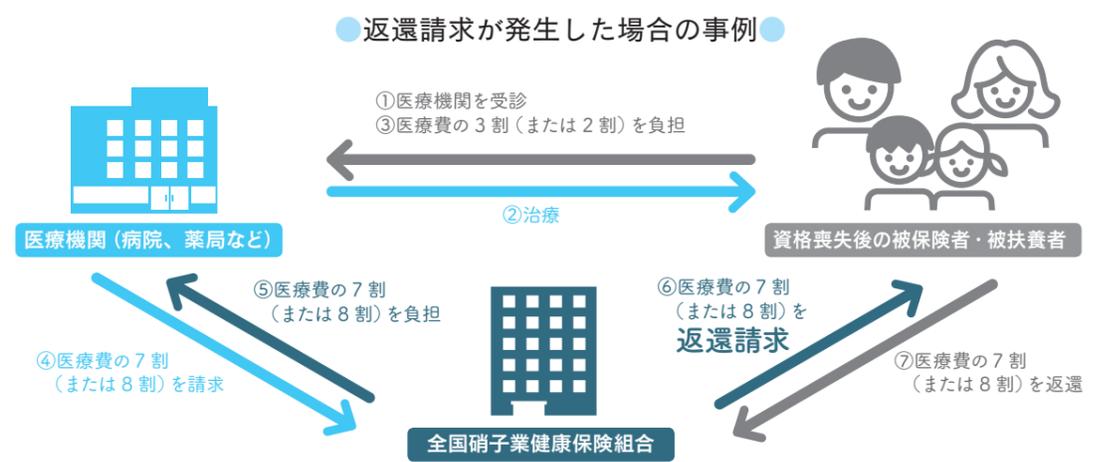
夫婦共同扶養の場合（夫婦が共働きでともに被保険者である場合）の被扶養者認定基準について

子ども等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になります。年間収入の基準は以下の通りです。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入（過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする）が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

資格喪失後の無資格受診にご注意ください！

誤って使ってしまった場合は、硝子健保が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。※医療機関からの請求時期により返還請求が遅くなる場合があります。



医療費を返還した後は…

新しく加入した保険者（健保組合、国民健康保険など）に「療養費」として請求することができます。申請方法・資格の確認等の詳細は、新しく加入した保険者へお問い合わせください。
※硝子健保に返還した際の領収証書は「療養費」の申請に必要となりますので、大切に保管してください。

注 誤って使ってしまった場合でも、すぐに新しい保険証を医療機関へ提示すれば、医療機関からの請求を新しい保険者に変更してもらえ、その場合は、上のような事務手続きは不要です。

!!
資格喪失後の受診により発生した医療費は、硝子健保が立替え払いしていることとなりますので、硝子健保より返還通知書が届いた場合は、納付期限内にお支払いいただきますようお願いいたします。

キャベツと玉ねぎを使い切りレシピ

SDGs(エスディーズ)世界を持続可能なものとするために
 つくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭
 ができる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切る事です。今
 回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 368kcal
 ●食塩相当量 2.0g

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

材料(2人分)

- キャベツ …… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- 合いびき肉 …… 200g
- A 卵 …… 1/2個
- パン粉 …… 20g
- 牛乳 …… 大さじ2
- ナツメグ …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- B トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶(200mL)
- コンソメ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に分けて切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

キャベツの

食エコ栄養 POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。



●エネルギー 142kcal
 ●食塩相当量 1.7g

野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

材料(2人分)

- あさり(殻つき) …… 200g
- キャベツ …… 1/4個(300g)
- 玉ねぎ …… 3/4個(150g)
- A オリーブ油 …… 大さじ1
- にんにく …… 1片
- 唐辛子(輪切り) …… 少々
- B 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4

作り方

- ① あさりは砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたつたらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

玉ねぎの

食エコ栄養 POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



料理制作
柴田 真希
 (管理栄養士・料理家)
 撮影 ■ 栗山 サトル
 スタyling ■ 大原 美穂

今からできるSDGs!

“ 買わずに、
 食べる分だけ購入して ”

食品ロスの主な原因の一つは「買わずに」です。スーパーなどで安くなっていたり、ついでに買ってしまった商品がありますが、冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入することが、食品ロス対策の第一歩です。

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、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 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

人気No.1 小籠包(24個)送料込
オリジナル黒酢の
小袋4袋付
3,780円 → **3,024円**
(送料込)



※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。



いきなり！ステーキ ネットショップ掲載商品

通常価格及び割引価格から
さらに**15% OFF**

※ガラスけんぽクラブオフサイト内から当メニューページにごいませパートナーサイトにて記載クーポンコードをご入力ください。

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

ビックカメラ コジマ

お会計金額**3%OFF**
オンラインショッピングでも
クーポンコードで**3% OFF**

ビックカメラ.com



日用品通販サイト 生活応援フェアぶらさ

日用品のアウトレットセール全品
最大**78%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

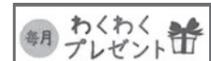
URL <https://www.club-off.com/glass>



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



左のバナーをクリックして応募！



マイナ保険証で、 受診も暮らしもスマートに

2023年4月からオンライン資格確認が義務化され、2024年秋をめどに現行の保険証は廃止される予定です。今後マイナ保険証を使える医療機関等が増えていく見込みです。

このステッカーや
ポスターが貼ってある
医療機関等で
マイナ保険証が使えます



病院での受付が自動化*！

顔認証付きカードリーダーで受付が自動化されます。顔認証で、本人確認と保険資格の確認が一度に行われます。顔写真付きなのでなりすまし防止にもなります。

*一部の業務が対面で行われる場合もあります。

初めての医療機関でも、 特定健診情報、診療情報や 今までに使った薬剤情報が 医師や薬剤師と共有できる！

過去のデータが連携されるため、データに基づく診療・薬の処方を受けることができ、重複した検査の抑止にもつながります。旅行先や災害時でも、情報連携ができます。

また、これらの情報はマイナポータル*からも確認することができます。

*政府が運営するオンラインサービス。オンライン申請や、行政機関等が保有する自身の情報の確認、行政機関等からのお知らせ通知の受信などのサービスを提供しています。



窓口で高額な医療費の 支払いが不要に！

窓口での支払いが高額になる場合、「限度額適用認定証」を提示すると、所得に応じた限度額までの支払いで済みますが、事前に健保組合へ申請が必要でした。マイナ保険証があれば、オンライン資格確認で、限度額適用認定証の提示は不要になります。

就職・転職をしても 健康保険証としてずっと使える！

転職等のライフイベントの後も、保険証としてずっと使えます。なお、医療保険者（健保組合等）が変わる場合は、脱退・加入の届出が引き続き必要です。

医療費控除も簡単に！

医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルで医療費通知情報を管理できます。マイナポータルからe-Taxに情報連携できるため、オンラインで完結し、医療費控除の確定申告が簡単になります。

初診料・再診料が変更されます

現在も、従来の保険証のほうがマイナ保険証に比べて初診料が高くなっていますが、2023年4月～12月まで特例的に初診料・再診料ともに20円（3割負担の場合は6円）引き上げられ、その差が大きくなります。これはマイナ保険証の利用を促すための措置です。

▼マイナ保険証取扱い医療機関等での追加負担（3割負担の場合）

		現行	2023年4月～12月
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし

+6円

変わらず

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日
受付！

マイナンバー
カード総合サイト





毎日の健康習慣、 MY HEALTH WEBに記録すると、 ポイントがもらえます！

昨年秋、硝子健保の「MY HEALTH WEB」に
ポイント制を導入しました。
「MY バイタル」で体重・血圧・歩数を記録すると、
ポイントが貯まります。
自動的にグラフ化もされますので、
毎日ログインして健康管理に役立ててください。



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！

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」のパナーをクリック
- 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「ガラスけんぽニュース」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「ガラスけんぽニュース」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

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。

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