

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2025.10 No. 162

第2回 あるふえす 歩fes.
8・9ページを
ご覧ください
ガラスけんぽ
ウォーキング大会
開催!



全国硝子業健康保険組合 <https://www.glasskenpo.or.jp/>

自分でできよう自分の健康。健やかな長寿を目指して!!



ご家庭へお持ち帰り
ください



第130回組合会において、硝子健保の令和6年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要についてお知らせいたします。

令和6年度 収入支出決算（一般勘定）

収入支出差引額	7億6,973万円
経常収入支出差引額	2億6,929万円



保険給付費
63億5,361万円
皆様の医療費・給付金です。

被保険者1人当たり
26万4,745円

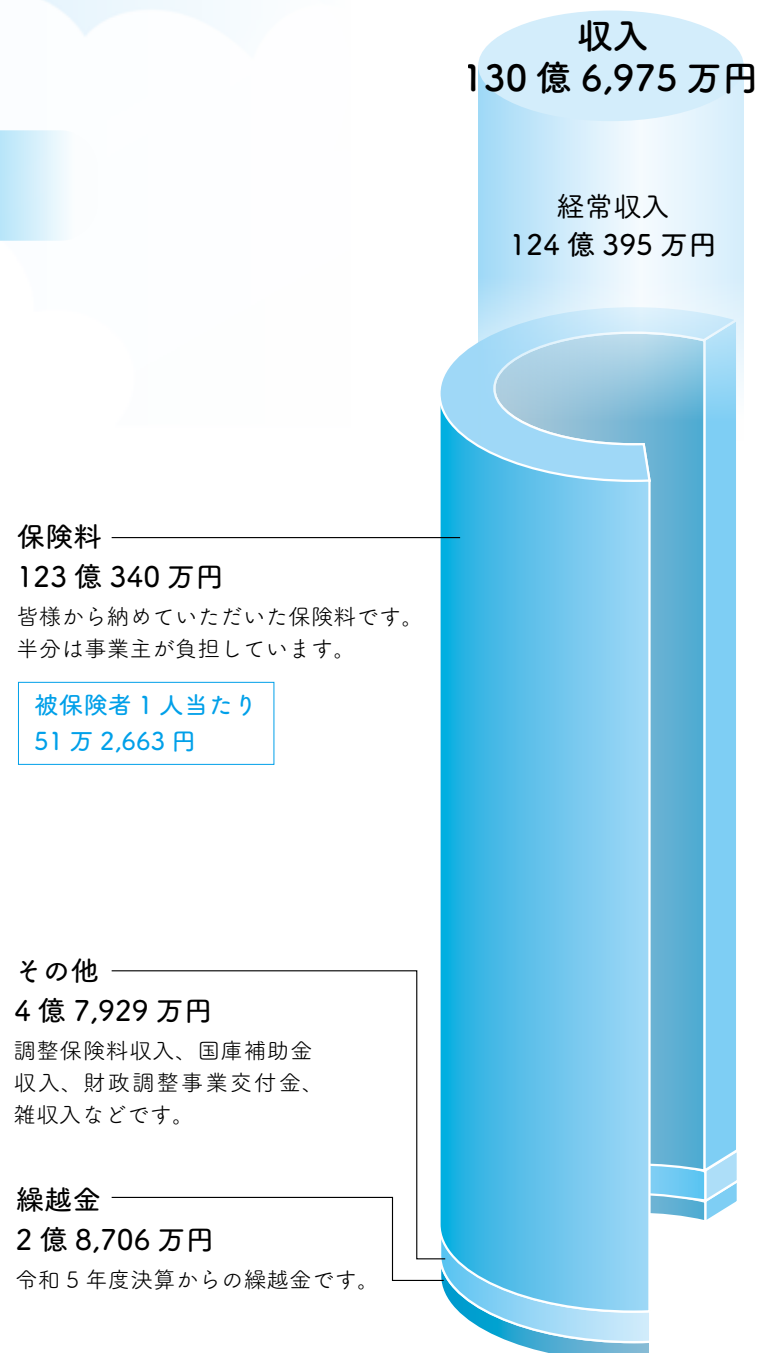
納付金・支援金
51億2,979万円
現役世代の皆様が高齢者医療のために拠出する費用です。

被保険者1人当たり
21万3,750円

保健事業費
4億6,154万円
皆様の健康管理・健康づくりのための費用です。

被保険者1人当たり
1万9,232円

その他
3億5,508万円
事務費、財政調整事業
拠出金などです。



保険料
123億340万円
皆様から納めていただいた保険料です。
半分は事業主が負担しています。

被保険者1人当たり
51万2,663円

その他
4億7,929万円
調整保険料収入、国庫補助金
収入、財政調整事業交付金、
雑収入などです。

繰越金
2億8,706万円
令和5年度決算からの繰越金です。

令和6年度

実施した主な事業

〔健康管理・健康増進〕

- ・若年者健診
- ・生活習慣病健診（簡易含む）
- ・女性生活習慣病健診
- ・人間ドック
- ・特定健診
- ・特定保健指導
- ・健診データチャート表の発行
- ・インフルエンザ予防接種の補助
- ・ガラスけんぼ
ウォーキング大会（歩 fes.）
の実施

〔医療費適正化〕

- ・柔道整復療養費の点検・照会
- ・年間柔道整復療養費通知の送付
- ・年間医療費通知の送付
- ・ジェネリック医薬品差額通知の
送付

一般勘定

令和6年度は、保険料率を9・8％に据え置き運営にあたりました。当初、経常収入支出差引額で10億5248万円の赤字予算を編成していましたが、収入において保険料の基礎数値となる被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額が予算数値を上回ったこと、支出において保険給付費、納付金・支援金が予算額内に収まったことから赤字に転換し、収入支出差引額で7億6973万円、経常収入支出差引額でも2億6929万円のプラスで終えることができました。

主な収支項目について令和5年度決算と比較すると、保険料収入は2億7159万円増の123億340万円、保険給付費は1億1447万円減の63億5361万円、納付金・支援金は1016万円減の51億2979万円となりました。基礎数値の上昇により保険料収入が増加する一方、保険給付費、納付金・支援金が減少に転じたことが赤字決算につながりました。

しかしながら令和7年度は、診療報酬改定の影響が満年度化することによる保険給付費の増加等を見込み、経常収入支出差引額で8億3492万円の赤字予算を編成したところでした。また、長期的には高齢者人口がピークに達する2040年に向けて、医療費が増加傾向にあることは変わりません。皆様におかれましては、硝子健保の保健事業をご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただきますようお願いいたします。

なお、令和6年度の決算残金について

は、準備金へ1億2029万円、別途積立金へ1億円を繰り入れ、令和7年度へ5億4909万円を繰り越しました。

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年度は、介護保険料率を1・72％に据え置いた結果、介護保険収入は15億425万円、これに対し介護納付金は14億8106万円となり、繰越金7731万円等、その他の収支項目を含めた決算残金は1億22万円となりました。決算残金については、準備金へ5702万円を繰り入れ、令和7年度へ4320万円を繰り越しました。

令和6年度

収入支出決算（介護勘定）

収入	
介護保険収入	15億425万円
繰越金	7,731万円
雑収入	2万円
収入合計	15億8,158万円
支出	
介護納付金	14億8,106万円
介護保険料還付金	31万円
支出合計	14億8,137万円

2023年度 実績分 健康スコアリングレポート

2023年度実績を反映した2024年度版「健康スコアリングレポート」が届きました。このレポートは、各健保組合の特定健診・特定保健指導の実施率や加入する人の健康状況等について健保組合平均などと比較し、見える化したものです。

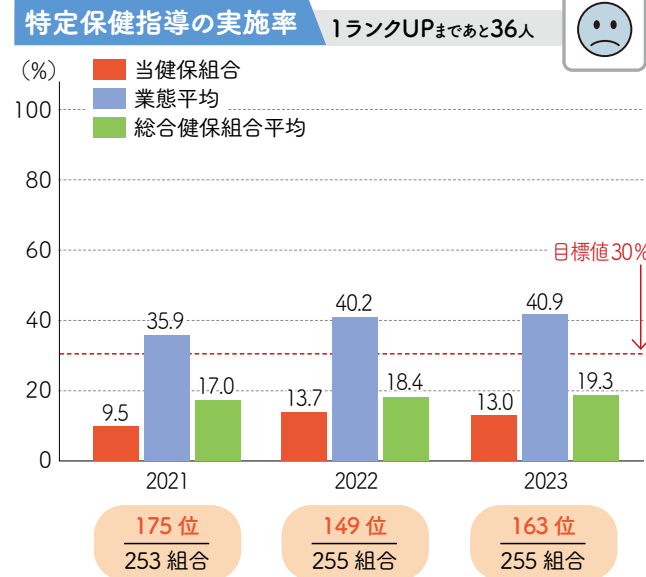
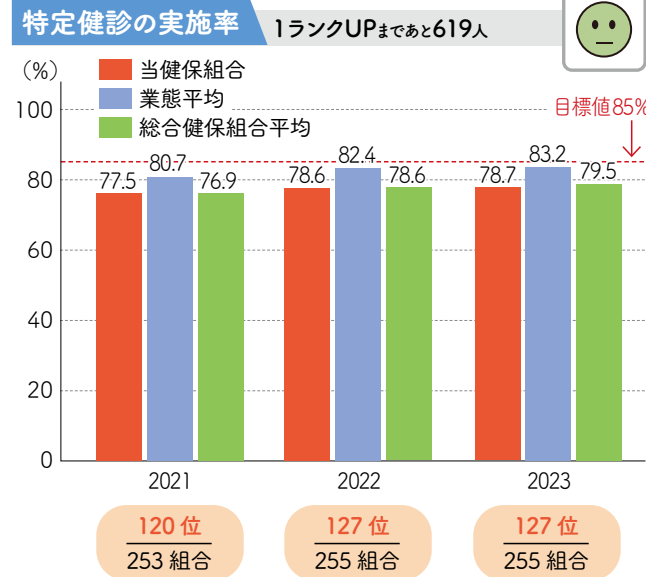
顔マーク（ランク）の見方

全健保組合平均を100とした際の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



1 特定健診・特定保健指導

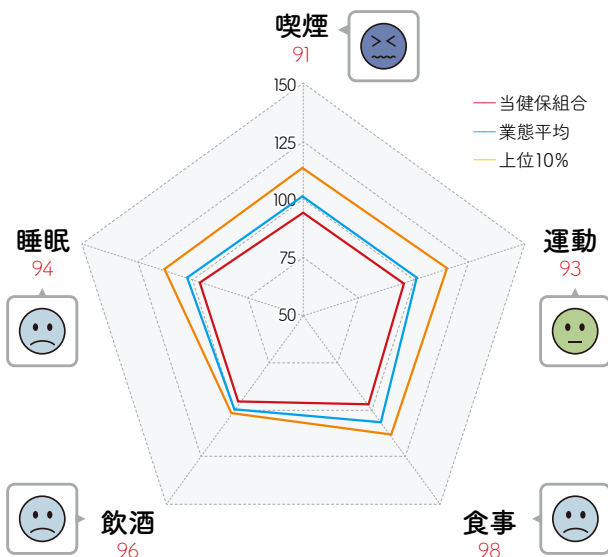
年度内40歳以上の方を対象とする特定健診・特定保健指導ともに、実施率はまだ目標値には届いていません。引き続き積極的な受診にご協力をお願いいたします。



2 生活習慣

喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合について、全健保組合平均を100とし、数値が高いほど良好な状態を示しています。すべての項目で平均を下回っていますが、特に低いのが「喫煙」と「睡眠」、「運動」です。

本誌4ページ、8・9ページをご覧ください、生活習慣の改善を目指しましょう。



生活習慣の経年劣化		2021	2022	2023	ランクUPまで
喫煙	当健保組合	90	90	91	あと118人
	業態平均	101	101	102	
	上位10%	112	113	114	
運動	当健保組合	94	91	93	あと421人
	業態平均	101	101	102	
	上位10%	112	115	115	
食事	当健保組合	98	98	98	あと225人
	業態平均	107	107	105	
	上位10%	119	116	115	
飲酒	当健保組合	97	97	96	あと305人
	業態平均	100	100	100	
	上位10%	101	101	101	
睡眠	当健保組合	94	93	94	あと377人
	業態平均	102	102	103	
	上位10%	115	114	114	

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。*また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

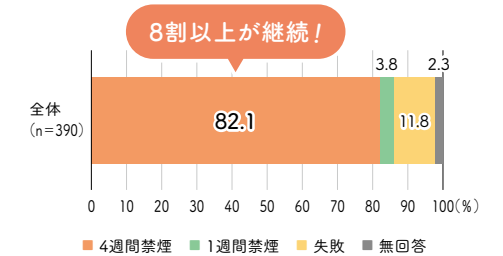
- ① ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35歳以上の場合、プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望する方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況*



*「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査（平成29年度調査）ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

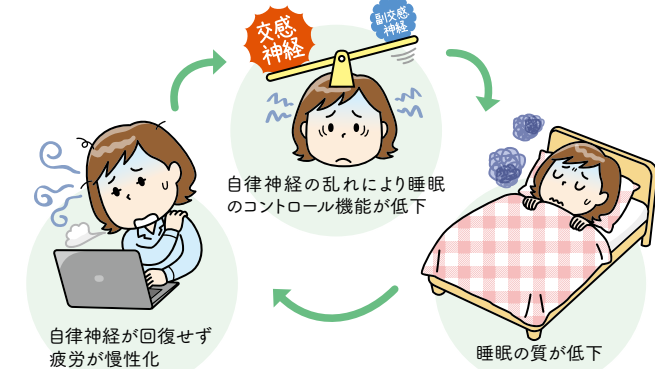
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯までOKです。



日ごろの行動と予防接種で インフルエンザを防ごう

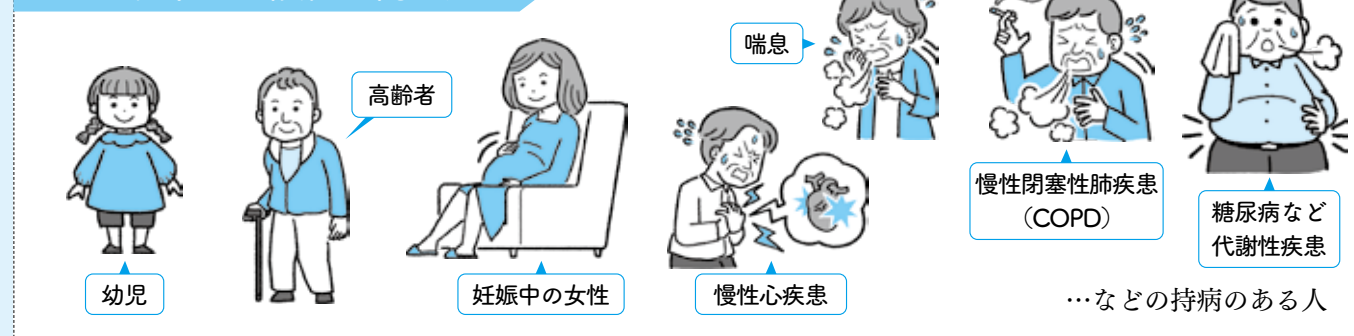
冬になると流行するインフルエンザ。高熱や関節痛を伴うなど、激しい症状が特徴です。
日ごろから予防を心がけ、流行する前に予防接種を受けておきましょう。



予防接種を受けましょう

インフルエンザ予防接種をすれば、絶対インフルエンザにかからない、というものではありませんが、発熱やのどの痛み等の発病の予防や、発病しても重症化や死亡を予防する一定の効果があります。
また、流行が予測されるインフルエンザウイルスは毎年変わります。前年に予防接種を受けた方も、改めて今年の予防接種を受けましょう。

重症化する危険性が高い人



インフルエンザ予防接種の費用を補助します

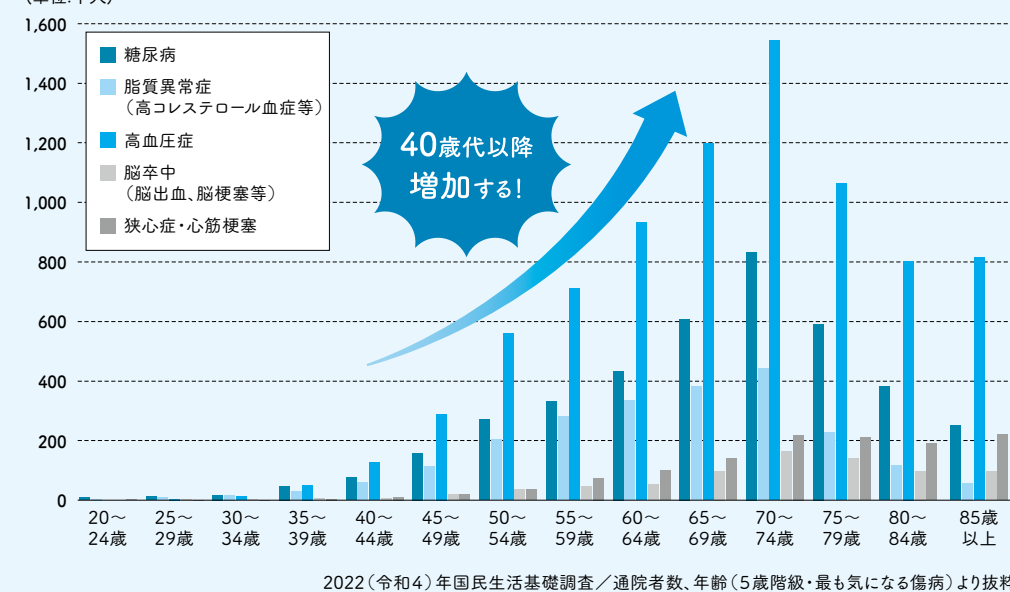
硝子健保では年度内1回に限り、1人につき税込1,000円を上限としてインフルエンザ予防接種費用の補助を実施します。申請には、医療機関に費用を支払った際に発行される領収書の原本*が必要となります。忘れずにもらい、捨てずに保管しておきましょう。
任意継続被保険者以外の方は事業所ごとに健康保険ご担当者様がとりまとめた申請となります。申請できる期間は原則として予防接種後2カ月以内となっておりますので、予防接種を受けたらすみやかに申請しましょう。

※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。

令和7年度の 被扶養者の皆様、健診はお済みですか？ 健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！



生活習慣病の通院者数 (男女総数)



内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。
健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、健診結果の指示に従い、重症化を防ぐことが大切です。

毎年健診を受けて、
自分の健康状態が
悪化していないかどうか
チェックしましょう!



40歳代は体の
ターニングポイントです。
健診を受けましょう!

女性(30歳以上)の皆様へ

令和8年度
春季(令和8年4月~8月実施予定)
東振協女性健診のご案内

申込み方法等、詳細につきましては令和7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。

第2回

あるふえす
歩fes.

ガラスけんぽ ウォーキング大会を 開催します！

健康ポータルサイト「**MY HEALTH WEB**」を使い、WEB上でウォーキング大会を開催します。

11月1日～30日の1カ月間、平均歩数が9,000歩以上の方全員に、**MY HEALTH WEB**のポイントを1,000pt、さらにQUOカードPay（500円相当）を差し上げます。
エントリーするだけでも、200ptがもらえます。

皆様、「歩fes.」に参加して運動の秋を楽しみつつ、賞品もゲットしちゃいましょう！

大会要項

今年は被扶養者も
参加できます！

参加資格者：MY HEALTH WEBに登録している方全員

エントリー期間：2025年10月1日(水)～10月31日(金)

イベント期間：2025年11月1日(土)～11月30日(日)

参加賞：エントリーすれば、
MY HEALTH WEBポイント 200pt

個人達成賞：平均歩数9,000歩以上で、
MY HEALTH WEBポイント 1,000pt + QUOカードPay（500円相当）

チーム達成賞：チームの平均歩数9,000歩以上で、
MY HEALTH WEBポイント 1,000pt + QUOカードPay（500円相当）

つまり、
チームを組んで、
個人とチームの平均歩数が
9,000歩以上なら、

MY HEALTH WEBポイント

2,200pt

+

QUOカードPay
（1,000円分相当）

がもらえます！

MY HEALTH WEB
公式キャラクター
「ヘロンくん」



なぜ、 ウォーキングなの？

時間を選ばず、元手もかからずに
できるのがウォーキングのよいこ
ろです。まとまった時間でなく、細
切れの時間でも効果があります。体
を動かすのにこれ以上の運動はあり
ません。

なぜ、 9,000歩なの？

京都府立医科大学の研究によると、健康寿
命（介護などを必要とせず、自立した生活が
できる期間）を延ばすために目標となる歩数
は1日9,000歩とのこと。9,000歩は距離
だと5～6km、時間だと約90分です。将来の
健康のために、9,000歩を目指しましょう！



詳しい
参加方法については
本誌に挟まれている
チラシをご参照
ください！



参加方法

- 1 硝子健保ホームページから、**MY HEALTH WEB**にログイン
- 2 「歩fes.」エントリーページから、10月31日(金)までにエントリー
- 3 11月の1カ月間、毎日9,000歩を目指して歩く！
- 4 12月下旬、達成状況に応じて**MY HEALTH WEB**ポイントが自動付与されます！
※ QUOカードPayについては、12月以降にMYメールでコードを配信する予定です。

MY HEALTH WEBのご利用には、 初回登録が必要です

MY HEALTH WEBを初めてご利用する場合は、ログイン画面の「初回登録の方はこちら」から、初回登録を済ませてください。また、「歩fes.」は「MY HEALTH WEBアプリ（無料）」と歩数アプリ（iPhoneアプリ「ヘルスケア」／Androidアプリ「Google Fit」）を連携させて記録します。イベント開始までにMY HEALTH WEBアプリをスマートフォンにインストールしておきましょう。
※ MY HEALTH WEBアプリをダウンロードする二次元コードは、チラシに掲載されています。



この機会にぜひ登録を！
MY HEALTH WEB
「歩fes.」以外にも
こんなことができます！

ポイント付与

MY HEALTH WEBの
ポイントはログイン時やサ
イト利用時にも貯まります。
貯まったポイントは、アイテ
ム抽選の応募に使うことが
できます。

健康情報

最新の健康情報、旬
の食材を使った季節の
レシピ、エクササイズ
方法など、ほぼ毎日更
新しています。著名人も
登場します！

医療費情報

皆様が医療機関・薬
局にかかったときの医療
費明細、ジェネリック医
薬品に切り替えた場合の
差額が確認できます。

健診結果情報

健診結果*と生活習慣改善
のアドバイスが確認できます。
* 2023年度受診分までは40歳
以上の方。2024年度受診分
からは全年齢。いずれも健診機
関から硝子健保に健診結果デー
タ（電子）の提供があった方を
対象とします。

電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です！
マイナ保険証としても利用できなくなります！

有効期限切れ にご注意を

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

今すぐ 12月から保険証が 使えなくなります

マイナ保険証 に切り替えを！

2025年12月1日に保険証の猶予期間は終了し、そのいざというとき困らないよう、今のうちにマイナ保
後お手元の保険証は利用できなくなります。 険証を準備しておきましょう。

マイナ 保険証 の作り方

1 マイナンバーカード を申請

申請方法
はココを
見てね！



マイナンバーカードを
受け取ったら…

2 保険証 利用登録

病院などに行っ
たときに、カード
リーダーにマイナ
ナンバーカードを入
れて登録



登録は
たった
30秒！

マイナ保険証で 医療をもっとスムーズに



有効期限って どこで確認できるの？

マイナンバーカードの
券面に記載されていま
す。記載がない場合は
マイナポータルからご
確認ください。

マイナ
ポータル



氏名 健康 花子
住所 〇〇〇〇〇〇〇〇1-2-3



平成〇年〇月〇日生

〇〇年〇月〇日まで有効

〇〇年〇月〇日

〇〇年〇月〇日

個人番号
カード
性別 女



CHECK！

電子証明書の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる
手続きはできま
せん。



CHECK！

マイナンバーカードの有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※更新手続き後、マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

■更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機



郵送



※電子証明書とは…「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。

引越しの際は、 マイナンバーカードの 住所変更を忘れずに

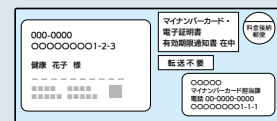
有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容（氏名・住所等）が変わるときに、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



「有効期限通知書」が 届いたら確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

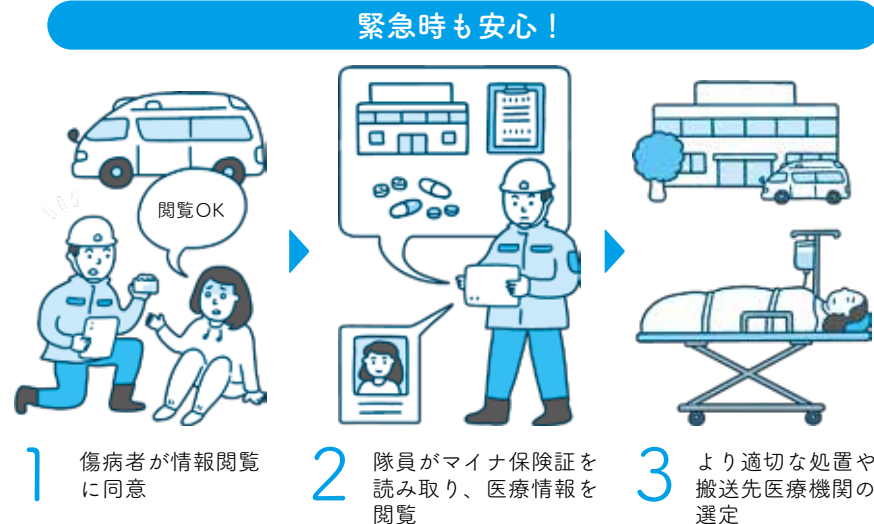
こんなとき、マイナ保険証があってよかった！

2025年10月1日から全国展開 マイナ救急

▶救急車で搬送されたとき…

救急車を呼ぶような緊急時に、傷病者が会話できない状況でも、マイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員へ伝えることができます。一刻を争う場面で、より早く・より適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能になります。

※暗証番号の入力は原則不要で、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し本人確認を行います。



▶のんでいるお薬の名前が わからないとき…



過去の診療・お薬情報を正確に覚えていなくても医師・薬剤師がデータで確認でき、よりよい医療を受けられます。

▶入院で医療費が 高くなったとき…



マイナ保険証で受診すれば、手続きなしで高額療養費における限度額を超える支払いが免除されます。

▶医療費控除の 申請をするとき…



マイナ保険証を使えば、マイナポータルから医療費情報を確定申告書に自動入力でき、作業がラクになります。

めんどな
データ入力を
省略できる！

9月中旬から開始！

マイナ保険証のスマホ搭載

2025年9月中旬から、機器の準備が整った医療機関・薬局でスマートフォンをマイナ保険証として使えるようになっております。利用するには、マイナンバーカードの保険証利用登録と、マイナンバーカードをスマホに搭載する事前準備が必要です。なお、医療機関・薬局がスマートフォンでの受付に対応していないケースもあるため、初めて利用する医療機関・薬局には引き続き実物のマイナンバーカードもご持参ください。

※マイナンバーカード機能のスマホ搭載はAndroidが2023年5月から、iPhoneが2025年6月から開始しています。



厚生労働省
ホームページ



“脳腸相関”をご存じですか？

脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて密接に影響し合っており、これを「脳腸相関」といいます。ストレスによって腹痛やお通じに異常をきたすとともに、抑うつ・不安になるなど、心身の健康と腸が関係していることがわかっています。心身の健康には他にもさまざまな要因があり、一概にいうことはできませんが、おいしくて腸内環境にいい食事は、こころと体の調子をととのえるきっかけに。簡単にできるおかずレシピを、ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。



1人分
エネルギー 393kcal
食塩相当量 1.5g

食べ応え抜群！もりもり食べられるおかずサラダ グリルチキンとさつまいものサラダディッシュ

材料(2人分)

- 鶏もも肉… 小1枚(200g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- さつまいも …… 80g
- リーフレタス …… 60g
- ミントマト …… 6個
- ゆで卵 …… 1個
- 粉チーズ(お好みで) 適量

ドレッシング

- A プレーンヨーグルト… 大さじ3
マヨネーズ 粒マスタード …… 各大さじ1
はちみつ …… 小さじ1

作り方 (調理時間：15分)

- ① 鶏もも肉は皮目を下にして厚みのある部分に切り込みを入れ、厚みを均一にしてから塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にして焼く。
- ② さつまいもは7～8mmの厚さの半月切りにして水にさっとさらし、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③ ①の皮目がこんがりとしたら裏返し、軽く押し付け、中弱火で火が通るまで5～6分焼く。フライパンの空いたスペースに②を入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ リーフレタスは一口大にちぎる。ミントマトは半分に、ゆで卵と鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に盛り付け、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

調理のポイント

- ☞ 鶏もも肉を焼いている間に次の作業を進めることで時短になります。
- ☞ アボカドやブロッコリーなどもドレッシングとよく合い、食物繊維が豊富でおすすめの食材です。

旬の食材で腸活！簡単おかずレシピ

腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、秋が旬のさつまいも・きのこ類を使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)
撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 195kcal
食塩相当量 1.7g

食材をのせて包むだけ！食欲そそる秋の香り 秋鮭ときのこの包み蒸し

材料(2人分)

- しめじ、舞茸 …… 計150g
- 長ねぎ …… 1/2本(50g)
- 鮭(無塩) …… 2切れ(160g)
- 塩麹 …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- バター …… 10g
- レモン(お好みで) …… 適量

作り方 (調理時間：15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さに2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。もう1セットも同様に作る。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

調理のポイント

- ☞ きのはエリンギやえのきなどもよく合います。
- ☞ 鮭はお好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鱈や鯛などの白身魚でもおいしくいただけます。

クラブオフで 日常をより 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。

店舗限定 ほっかほっか亭

弁当をご購入で
(2)コロッケ70円相当

1コ プレゼント

弁当をご購入で
(1)唐揚げ110円相当

1コ プレゼント

対象店舗限定 コメダ珈琲店

対象のドリンクのみ
通常サイズの価格で
たっぷりサイズへ

サイズアップ 無料

※特典は、弁当をご購入の方にのみ適用します。※1会計につき1回(1特典)利用可能。※上記の(1)～(3)のうち、一つお選びいただけます。

ENEOSモビリニア

会員様限定ご優待クーポン

ガソリン・軽油値引き：
店頭価格から
2円/リットル

ENEOSモビリニア

車でグランピング 日々の疲れを癒しましょう

藤乃煌 富士御殿場

ご宿泊の方
貸切プライベートサウナ90分間
サウナテント/全日
5,500円→3,500円

※要予約、ご宿泊日の7日前からご予約可。

※掲載の内容は2025年8月現在の情報です。内容が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※ご利用の際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。 ※画像はすべてイメージです。

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

各賞品応募できます！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！

ダウンロード無料

クラブオフアプリを使って便利に楽しもう！

ご利用方法

1 「ガラスけんぽクラブオフ」にアクセス。

※ブラウザアプリで事前(30日以内)のログインが必要です。

2 アプリストアよりアプリをダウンロード(無料)。

Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード

3 アプリ起動後、「簡単ログイン」ボタンをタップしログイン。

TAP!

※端末や設定環境などにより、ご利用いただけない場合がございます。 ※GooglePlayおよびGooglePlayロゴはGoogle LLCの商標です。
※AppleおよびAppleロゴは米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。

令和6年度 傷病手当金の 支給状況について

「傷病手当金」とは、被保険者が業務外の病気やけがで休業し給与を受けられないときに、生活のための保障として支給される給付金です。療養のために休業した日について、給与のおよそ2/3の金額を、通算1年6か月にわたり受給することができます。令和6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。



メンタルヘルス疾患が 60%を占める

● 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 (主な病名 うつ病、適応障害)	1,138 件 (59.9%)	2 億 2,661 万円
2位	新生物 (主な病名 癌)	193 件 (10.1%)	3,787 万円
3位	筋骨格系及び結合組織の疾患 (主な病名 頸椎症、腰椎椎間板ヘルニア、変形性膝関節症)	131 件 (6.9%)	2,364 万円

支給件数
1,897件
前年度より
175件増

支給総額
3億6,501万円
前年度より
2,938万円増

令和6年度の傷病手当金支給状況は、支給件数・支給総額いずれも前年度を上回る結果となりました。疾病分類別に見ますと、精神疾患が最も多く、支給件数全体の約60%を占めています。

令和元年度の精神疾患の傷病手当金は、支給件数482件、支給金額9,211万円でしたので、この5年間で約2.4倍に増加しています。

● 心の健康のために

心の不調は、誰もが経験するものですが、心の健康や病気についての理解は十分とは言えません。医療や支援が必要であることに気づいていても、相談のしづらさを感じたり、通院をためらいがちになる場合もあることから、一人ひとりが心の不調に関して正しく理解することが必要です。

また、日頃から自分自身の心の状態に目を向け、ストレスや変化に気づくことも重要です。気分が落ち込む、やる気が出ない、眠れないなどの症状が続く場合は、一人で悩まずに、信頼できる人や専門機関へ相談してみましょう。

不調を感じたら相談を

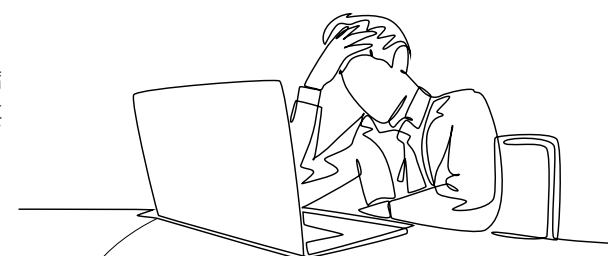
メンタルヘルスカウンセリング

心の悩み、まずは電話で相談してみませんか？

0120-033-632 無料

月～土曜日10:00～22:00

発信者番号は「通知設定」でおかけください。
ご利用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。



硝子健保の 全部のせ。

※ 右の海鮮丼は硝子健保ホームページ
を表現するイメージです



毎月15日発行
ミニニュースも
ご覧ください！



全国硝子業健康保険組合ホームページ
<https://www.glasskenpo.or.jp/>

「保険料率」「給付内容」「健診・保養施設」「手続き方法」「申請書ダウンロード」にはじまり、
「MY HEALTH WEB」や「クラブオフ」の起点でもあるホームページは、いわば「硝子健保の全部のせ」、
必要な情報が網羅されていますので、ぜひご覧ください。



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

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。