

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2026.4 No. 163

Active  **Life**

小さくても癒し効果バツグン

季節の**花々**を見に行こう！

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



保健事業年間スケジュール

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 東振協女性健診
(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 東振協女性健診
(巡回会場による女性生活習慣病健診) ……10月～2月

共催事業

- 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
- 東京総合健保テニスフェスタ ……1月
- ミニマラソン大会 ……2月
- 健康・介護オンラインセミナー ……3月
- 健保連・各県連合会開催イベント ……実施時期未定

令和8年度 収入支出予算

● 一般勘定		
収入	保険料	11,944,313 千円
	その他	108,996 千円
	経常収入合計	12,053,309 千円
	調整保険料収入	166,367 千円
	繰越金	993,000 千円
	財政調整事業交付金	102,001 千円
	その他	57 千円
経常外収入合計	1,261,425 千円	
収入合計	13,314,734 千円	

支出	事務費	268,189 千円
	保険給付費	7,060,124 千円
	納付金・支援金	4,881,949 千円
	保健事業費	571,767 千円
	その他	23,321 千円
	経常支出合計	12,805,350 千円
	財政調整事業拠出金	166,367 千円
その他	34,100 千円	
予備費	308,917 千円	
経常外支出合計	509,384 千円	
支出合計	13,314,734 千円	

経常収入支出差引額 ▲752,041 千円

● 介護勘定		
収入	介護保険収入	1,460,313 千円
	その他	932 千円
収入合計	1,461,245 千円	

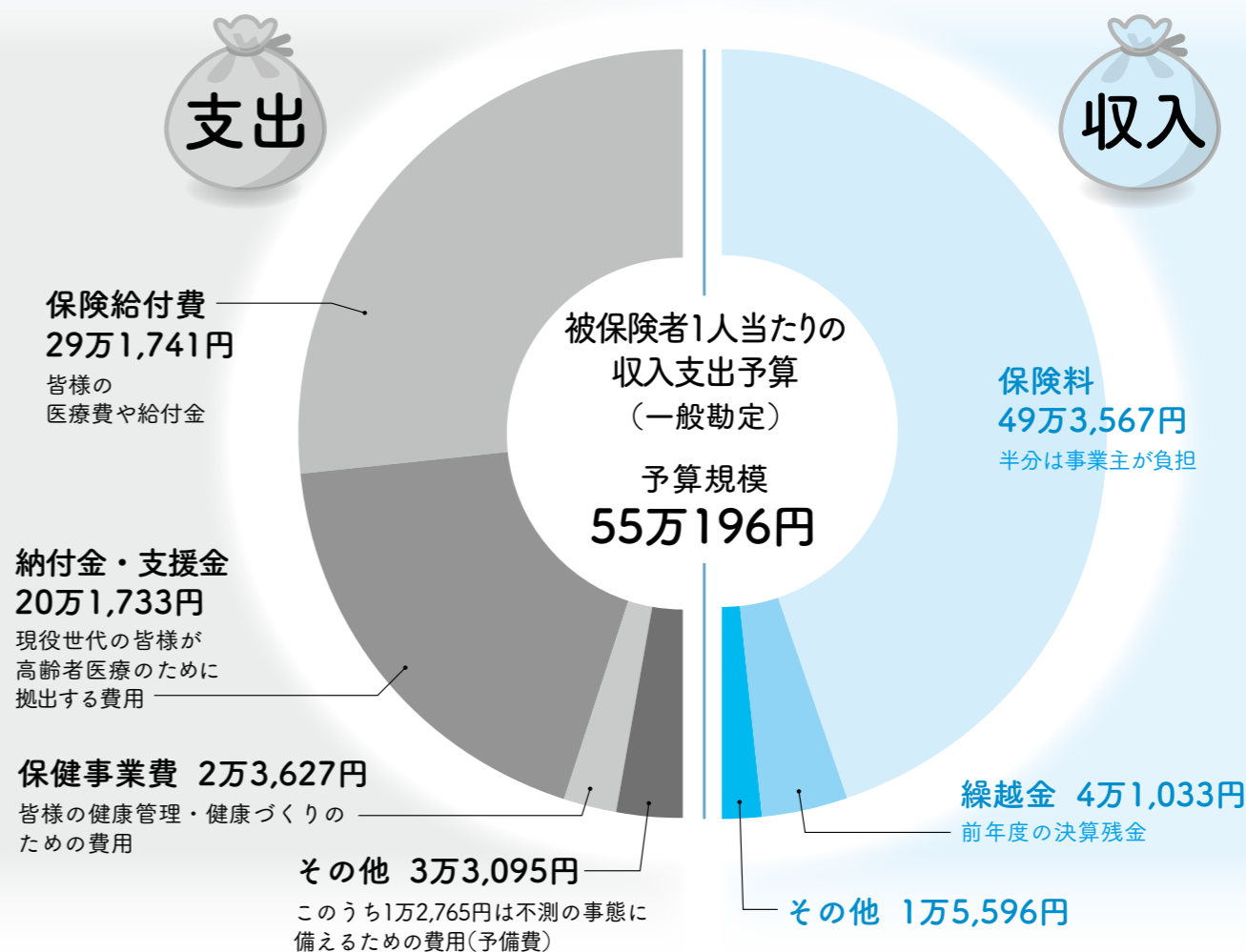
支出	介護納付金	1,418,793 千円
	介護保険料還付金	920 千円
	その他	1 千円
	予備費	41,531 千円
支出合計	1,461,245 千円	

● 子ども勘定		
収入	子ども・子育て支援金収入	270,585 千円
	その他	3,001 千円
収入合計	273,586 千円	
支出	子ども・子育て支援納付金	255,472 千円
	子ども・子育て支援金還付金	160 千円
	その他	1 千円
	予備費	17,953 千円
支出合計	273,586 千円	

一般保険料率・介護保険料率を引き下げます

～子ども・子育て支援金の徴収がはじまります～

第131回組合会において、硝子健保の令和8年度事業計画と予算が承認されました。



令和8年度 保険料率

一般保険料率(調整保険料率を含む)	9.50% (▲0.30%)
事業主・被保険者負担率	4.75% (▲0.15%)
介護保険料率	1.70% (▲0.02%)
事業主・被保険者負担率	0.85% (▲0.01%)
子ども・子育て支援金率	0.23% 新設
事業主・被保険者負担率	0.115% 新設

※一般保険料・介護保険料は3月分保険料(4月給与控除分)から、子ども・子育て支援金は4月分保険料(5月給与控除分)から適用されます。なお、任意継続被保険者は当月分保険料から適用され、事業主負担がないため全額被保険者負担です。

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1億5154万円の減少、後期高齢者支援金が同4280万円の増加となり、計48億8195万円を見込みました。また、皆様の医療費や給付金である保険給付費は、6月施行の診療報酬改定の影響や対前年度伸び率等を勘案して70億6013万円を見込みました。一方、保険料収入は、算定の基礎となる被保険者数、標準報酬月額、標準賞与額の増加を見込み、一般保険料率を9・8%から9・5%へ引き下げることとし、119億4431万円と推計しました。

この結果、経常収入支出差引額では7億520

4万円のマイナスとなりますが、前年度の決算残金を繰り入れて予算編成をすることといたしました。皆様におかれましては、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、引き続き健康管理・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。

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8年度の介護納付金は14億1880万円、これに対し介護保険収入は、介護保険料率を1・72%から1・7%に引き下げても14億6031万円と介護納付金を賄うことができる見込みです。

子ども勘定

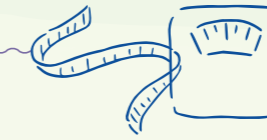
令和8年度の子ども・子育て支援金率は、国から示された被用者保険一律の0・23%となります。国へ納める子ども・子育て支援納付金は2億5548万円、皆様から納めていただく子ども・子育て支援金収入は2億7058万円となる見込みです。子ども・子育て支援金については、7ページを参照ください。

令和8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。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

ますので、ご覧くださいますようお願いいたします。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	—	🔍	🔍	🔍	🔍	🔍	🔍	🔍									2,500円～	5,000円
生活習慣病健診	年齢制限なし	年度内30歳以上 (平成9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	年齢制限なし	年度内30歳以上 (平成9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4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62年3月31日以前生まれの方)	🔍	🔍		🔍		🔍										無料(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8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8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。

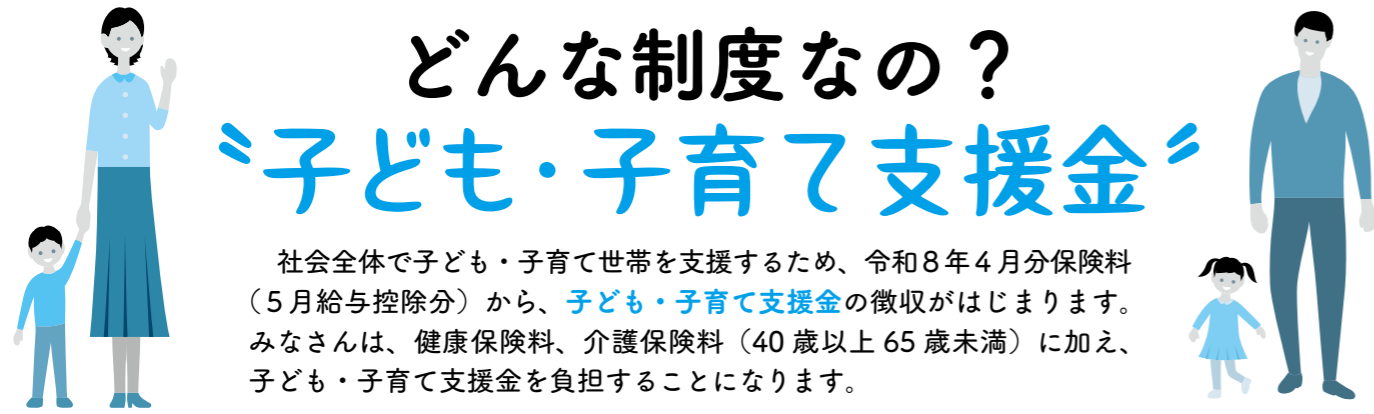
※住所変更手続きのタイミングによっては「受診券」の送付時に反映されない場合があります。
※ご自宅へお送りできなかった「受診券」は、事業主様あてにお送りします。

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「東振協女性健診」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。



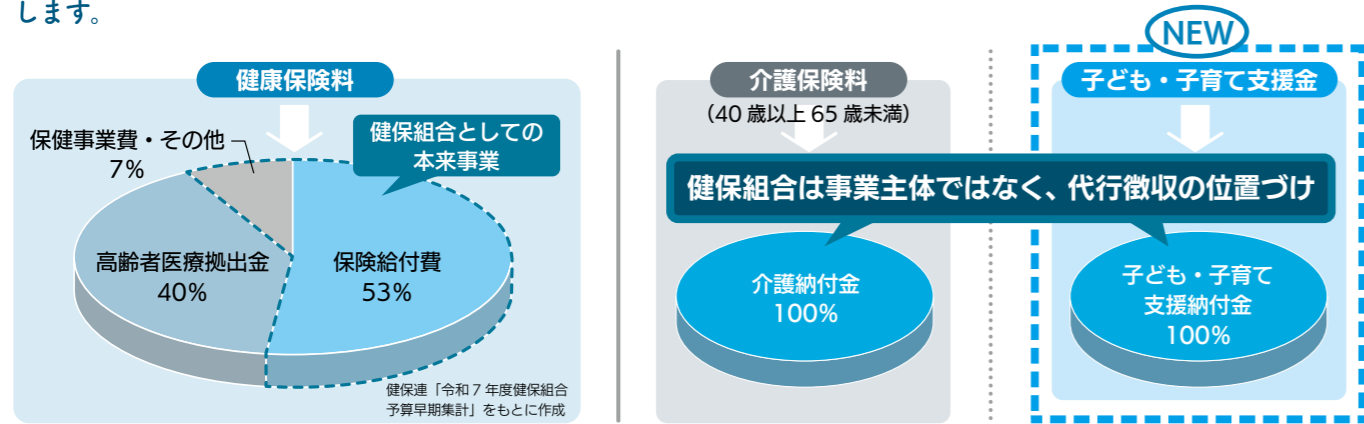
どんな制度なの？ 「子ども・子育て支援金」

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、**子ども・子育て支援金**の徴収が始まります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合が担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体ではないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納付します。



被用者保険には一律の支援金率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）です。また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

- 児童手当の抜本的な拡充**
令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額
- 出生後休業支援給付**
令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設
- 妊婦のための支援給付**
令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援
- 育児時短就業給付**
令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給
- こども誰でも通園制度**
令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設
- 国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置**
令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て支援金制度」について」



女性の皆様へ



東振協契約健診機関での婦人科検診について

【B】生活習慣病健診に追加して婦人科検診の受診ができます。（婦人科検診を実施している健診機関のみ）

婦人科検診の検査項目

婦人科検診を実施している健診機関は、硝子健保ホームページに掲載の「東振協契約健診機関一覧」をご覧ください。健診機関によって実施する検査項目が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	
子宮細胞診（医師採取法） 1,738円	超音波（エコー） 1,430円	マンモグラフィー 2,200円
2つのうち1つのみ		

受診者負担額

【B】生活習慣病健診 5,060円 + 婦人科検診

受診者負担額は税込で6,490円～8,998円です。選択をした婦人科検診の検査項目により異なります。

- * 春季と秋季に実施する「東振協女性健診」（6月と11月にご案内）は、契約が異なるため3,850円で受診できます。子宮がん・乳がん検査がセットになったおすすめのコースです。
- * 直接契約健診機関で女性生活習慣病健診を受診するよりも金額が高くなる場合があります。

注意事項

- ✓ 被扶養者は年度内30歳以上の方が対象となります。
- ✓ 【B】生活習慣病健診以外には追加できません。
- ✓ 婦人科検診単体での受診はできません。
- ✓ 「乳がん検査」について、超音波（エコー）とマンモグラフィーの併用はできません。

小さくても癒し効果バツグン

季節の花々を見に行こう！

花に秘められた健康効果とは？

眺めるだけで心身が整う！科学的にも証明された花のパワー

花を見ると「心が安らぐ」「気持ち華やか」そんな経験をしたことがありませんか？実はこれ、気のせいなどではなかったのです。国内の研究グループによると、不快な画像などでストレスをかけた人たちに花の画像を見せたところ、有意にストレスが軽減されることが科学的に証明されました。この研究で調べたのは、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾール値、血圧、脳のストレスを感じる領域の活動性などです。すべてにおいて低下、すなわちストレスの軽減効果が認められたといいます。花は、その姿を眺めるだけで心が落ち着き、血圧も安定するということが



嗅覚を心地よく刺激する花の香りのリラックス効果

見ているだけで癒される花ですが、華やかな香りも心身に様々なポジティブな効果をもたらしてくれます。花の香りには、ストレスを軽減して心身をリラックスさせる効果、集中力や記憶力を向上させる効果などが知られ、日常的に花の香りを楽しむことで嗅覚機能の維持・向上や認知症の予防・進行緩和などにもつながるとされています。香りは嗅覚を通じて脳に直接働きかけるため、リラックス効果やリフレッシュ効果に即効性を発揮してくれるのも、花の大きな魅力の一つです。

日常に花を取り入れる小さなヒント

忙しくてなかなか遠出はできないという人は、日々の暮らしのなかに花を取り入れるのもおすすめです。

- 玄関や食卓に花を一輪飾る
 - ベランダで小さな鉢植えを育てる
 - 通勤時などに道端や公園に咲く花に目を向ける
- 暮らしのなかにほんの少し花があるだけで、明るく華やいだ雰囲気になり、気持ちにもゆとりが生まれます。



寒さもやわらぎ、生命の息吹が感じられる季節がやってきました！街や公園にも春の気配が広がり、ふと足元に目を向けると、色とりどりの花々が私たちの目を楽しませてくれます。実はこの花々、美しいだけでなく、様々な健康効果をもたらしてくれるのです。これから見ごろを迎える季節の花々に目を向けて、その恩恵をたっぷり堪能してみてくださいませんか？

季節の花々を楽しもう！

これからの季節は、芝桜やチューリップ、あじさい、ひまわりなど、たくさんのお花が見ごろを迎えます。花を見るために出かける機会や歩く時間が増えれば、運動不足解消にもつながり、健康効果はさらにアップ！季節の花々から癒しのパワーをいただきましょう！

春から夏にかけて見ごろを迎える花

芝桜
4月中旬～5月上旬



地面を覆うように小さな花が一面に咲き広がり、ピンクや白、紫の絨毯を敷き詰めたような景色をつくります。

📍 フラワーパーク 公園の花壇 河川敷 など

ネモフィラ
4月中旬～5月中旬



澄んだ青色の小花が群生し、広大な敷地では空とつながるような爽やかな風景が楽しめます。

📍 フラワーパーク 植物園 大規模公園 など

ふじ
4月下旬～5月上旬



長く垂れ下がる薄紫の花房が雅な雰囲気を漂わせます。各地のふじの名所では、夜間にライトアップされた幻想的なふじ棚を見ることもできます。

📍 公園 寺社 植物園 など

チューリップ
3月中旬～5月上旬



赤や黄、白など色とりどりの花が咲き誇り、春らしい景色を演出します。色だけでなく形も種類豊富で、見比べる楽しさもあります。

📍 公園 花壇 フラワーパーク など

あじさい
6月上旬～7月上旬



青や紫、ピンクなど、土壌によって色合いが変わるのが特徴です。雨に濡れて輝く姿が美しく、梅雨の季節に彩りを添えます。

📍 公園 寺社 遊歩道 など

ひまわり
7月中旬～8月上旬



真夏の太陽に向かって咲く大輪の花には明るさと力強さが溢れ、見ただけで元気をもらえます。

📍 ひまわり畑 公園 観光農園 など

全国あちこちにある 季節の花を楽しめる スポット

春夏におすすめ！ 全国の花スポット 4選

全国には、季節の花々を楽しめるフラワーパークや植物園が数多くあります。華やかな香りに誘われて、色彩も豊かな花々を眺めながら、広々とした園内をゆっくり歩くことで軽い運動にもなり、心身がリフレッシュされることでしょ。 「見る」「歩く」「深呼吸する」というシンプルな行動が健康づくりの第一歩になります。



● 国営ひたち海浜公園
春には園内の「みはらしの丘」に咲くネモフィラが広大な花畑をつくり、一面のスカイブルーが目を奪う。
📍 茨城県ひたちなか市 馬渡字大沼 605-4

● 砺波チューリップ公園
春の「となみチューリップフェア」では、色とりどりのチューリップ数百万本が咲き誇り、華やかな大花壇や花で描く地上絵などが楽しめる。
📍 富山県砺波市 花園町 1-32

● ふじの咲く丘
春の「藤岡ふじまつり」では、形や色の異なる45種類のふじが咲き誇る。全長350mにもおよぶ巨大な藤棚は必見。
📍 群馬県藤岡市 藤岡 2690-7

● ひまわりの丘公園
夏になると整備されたひまわり畑で約40万本のひまわりが満開を迎え、大輪の花々が一面を黄色に染める。
📍 兵庫県小野市 浄谷町 1545-321

家族が就職したら 被扶養者の資格を失うの？



硝子健保の被扶養者として認定されているご家族が就職した場合、扶養から外す届出が必要です。就職以外にも、下記のように被扶養者の資格を満たさなくなった場合は届出が必要になりますので、確認しておきましょう。

どんな届出をするの？

「被扶養者(異動)届」を、事由発生から5日以内に硝子健保に届け出てください。

※「資格確認書」「限度額適用認定証」等をお持ちの場合は、あわせてご返却ください。

もし届出が遅れたら？

硝子健保の被扶養者として医療機関等にかかった場合には、医療機関等へ申し出て医療費の請求先の切替が可能か確認してください。切替ができない場合には、硝子健保負担分の医療費を後日返還していただくことになります。

どんなときに被扶養者の資格がなくなるの？

■ 就職した・他の健康保険に加入した

- ・被扶養者が就職して、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ・被扶養者がパート先で被保険者になった。

★パートやアルバイトの方も、下記①～⑤の要件をすべて満たすと、パートやアルバイト先の健康保険の被保険者になります(詳しくは、勤務先へお問い合わせください)。

- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②賃金月額が88,000円(年収約106万円)[※]以上
※ 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2カ月超見込まれる
- 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51人以上
 - ②従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

■ 収入が増加した

- ・被扶養者の収入が増加して、収入要件を満たさなくなった(コラム参照)。

■ 失業給付金を受給した

- ・被扶養者が基本手当月額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業等給付を受給するようになった。

■ 75歳になった

- ・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。

■ 別居した

- ・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(3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。

■ 国内居住要件を満たさなくなった

- ・被扶養者が日本国内に住所(住民票)を有さなくなった[※]。
※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)は除きます。

届出がなく被扶養者の資格を満たさなくなったことが確認できた場合には、遡って被扶養者から外す手続きが必要となりますのでご注意ください。

コラム 被扶養者の収入要件って？

被扶養者として認定されるためには、下記の①と②を満たすことが必要です。

- ①主として被保険者の収入により、生計を維持されている
- ・被保険者と同一世帯の場合 → 被保険者の年間収入の1/2未満
 - ・被保険者と同一世帯でない場合 → 被保険者からの仕送り(援助)額未満

②年間収入が130万円未満

※19歳以上23歳未満の場合(配偶者を除く)は150万円未満。
※60歳以上または障害がある場合は180万円未満(老齢年金、障害年金、遺族年金等を含む)。

被扶養者の年間収入について

2026年4月1日より、下記のように取り扱いが変更されました。

従来 過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて左記①②に該当すれば認定

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。

おさらいしよう!

マイナ保険証 での医療機関のかかり方

硝子健保のマイナ保険証登録率 **77%**!
(2025.12 現在)

早めの登録をお願いします!

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナ保険証での受診方法

医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

① マイナンバーカードをカードリーダーに置く

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

② 本人確認を行う

顔認証または4桁の暗証番号入力の中からかを選択して、本人確認を行います。

③ 医師などに提供する情報を選択する

本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方を受けられます。

④ 受付完了

受付が完了したらカードを取り出します。

こんなときは どうしたらいい？

- Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は？
A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の資格情報や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。
- Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は？
A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

スマホ版マイナ保険証(スマホ用電子証明書)を登録しよう!

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの場合



Androidスマホの場合



薬局でもマイナ保険証を使おう!

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方箋に対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人はメリットが大きくなります

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

有効期限に注意!

マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

【カード本体の有効期限】

- ・発行時に18歳以上の場合 → 発行から10回目の誕生日まで
 - ・発行時に18歳未満の場合 → 発行から5回目の誕生日まで
- ※2022年3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先はこちら

デジタル庁
マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

※年末年始(12/29～1/3)を除く
※盗難・紛失などによる一時利用停止は、24時間365日受付





●料理制作 エダジュン(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



ストレス軽減レシピ

副菜 スナップエンドウの塩麴マヨ和え

1人あたり
エネルギー 65kcal
塩分 0.6g



材料 2人分

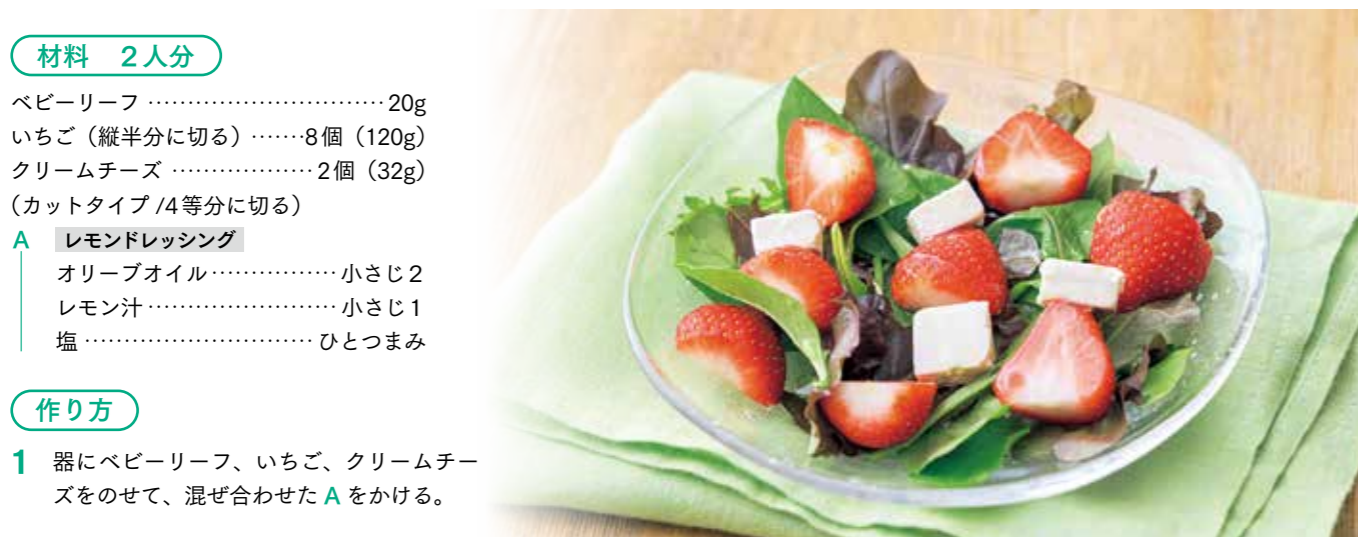
スナップエンドウ ……16本 (80g)
塩麴、マヨネーズ ……各小さじ2

作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り、熱湯で2分ほど茹で、水気を切る。
- 2 ボウルで1と塩麴、マヨネーズを和える。

サラダ いちごとクリームチーズのサラダ

1人あたり
エネルギー 121kcal
塩分 0.4g



材料 2人分

ベビーリーフ ……20g
いちご(縦半分に切る) ……8個 (120g)
クリームチーズ ……2個 (32g)
(カットタイプ/4等分に切る)

A レモンドレッシング

オリーブオイル ……小さじ2
レモン汁 ……小さじ1
塩 ……ひとつまみ

作り方

- 1 器にベビーリーフ、いちご、クリームチーズをのせて、混ぜ合わせたAをかける。

ストレスを軽減させる食材

豆腐にはセロトニンが含まれていて、精神を安定させたり、ストレスを軽減したりする効果が期待できます。辛さが苦手な方でも食べやすいように、ゆずこしょうで爽やかな辛さに仕上げます。

塩麴にはGABAが含まれており、抗ストレス成分でリラックス効果が期待できます。

いちごやレモンに含まれるビタミンCは、ストレスに対抗するアドレナリンの生成に必要な栄養素です。熱に弱いので生のままでの摂取がおすすめ！ビタミンCの豊富なフルーツ類を食べて、ストレス抵抗力を高めましょう。



主菜 ゆずこしょう麻婆豆腐

1人あたり
エネルギー 292kcal
塩分 1.3g

材料 2人分

ごま油 ……小さじ2
しょうが(みじん切り) ……1片 (10g)
鶏ももひき肉 ……150g
A 水 ……150mL
| 塩、ゆずこしょう ……各小さじ1/3

絹豆腐(1.5cm角) ……1丁 (300g)
絹さや(斜め切り) ……8枚 (20g)
水溶き片栗粉 ……全量
(片栗粉小さじ2：水小さじ2)

トッピング
鷹の爪 適量

作り方

- 1 フライパンにごま油をひき、中火でしょうがを炒める。香りがたってきたら、鶏ひき肉をそばろ状に炒める。全体が白っぽくなったなら、A、豆腐、絹さやを入れて、3分ほど煮る。
- 2 1に水溶き片栗粉でとろみをつけて、器に盛り付けて鷹の爪を散らす。



調理のポイント

鶏ひき肉はよい出汁がとれるので、水を入れたら3分ほど出汁をとるイメージで煮ます。



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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 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 ☎ 03-3634-5795



ぜひご利用ください！



1人に1つの健康ポータルサイト



「MY HEALTH WEB」は、皆様の健康管理・健康増進をサポートする、あなただけの健康ポータルサイトです。健診結果を経年で確認できたり、生活習慣改善のアドバイスをもらえたり、毎日の取り組みを記録できたりと、使えば使うほどに健康になる機能が満載です。健康につながる楽しい読み物や、貯めたポイントを使ったアイテム応募、ウォーキングキャンペーンにも参加できます。どんどん活用して健康になりましょう！

医療費情報

病院・薬局にかかった際の医療費を確認できます。データは医療費控除の際にも活用できます。
※セキュリティコードの発行が必要です。

健診結果情報

毎年の健診結果を確認できます。過去のデータも入っているので経年での変化にも気づくことができます。
※セキュリティコードの発行が必要です。

MY ページ

毎日の歩数や体重を登録すれば、グラフで進捗が確認できます。改善目標に対して「できた/できなかった」をチェックできる機能もあります。

MY HEALTH CLUB

ほぼ毎日更新される健康記事です。動画やレンビ、マンガに加え、著名人も登場します。他では見ることのできないコンテンツです。

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 「記号・番号*」「仮パスワード（西暦生年月日）」「氏名（カナ）」「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！



amazon.co.jp キオボ

貯まったポイントはアイテムの応募に利用できます！

アプリをダウンロード

iPhone Android

※初回のみ「保険者番号*」の入力が必要です。

★マイナポータル、資格情報のお知らせ、資格確認書のいずれかでご確認ください。

仕事や通勤中のけがは健康保険でかかれませんか！

労災保険の適用です



*保険証…マイナ保険証、資格確認書

仕事や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使います。労災保険の対象となるけが等で、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。労災保険の対象となるケースで健康保険を使ってしまった場合、健保組合に医療費を返還していただき、その後、労災保険の手続きが必要になります。

*通勤とは「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。なお、「通勤中」には、「帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など」日常生活に必要とされる行為をして通常の経路に戻った後も含まれます。映画館に行く、バーでの飲酒などは、上記の行為とはみなされず、通常の経路に戻っても通勤とは認められません。

たとえば、こんなときは労災保険の対象となります

業務上災害 ▶ 業務上の理由によってけがや病気になったとき

- 仕事または準備や後片付け中のけが
- 仕事にトイレに行く途中のけが
- 業務上のけがの治療等で使われた薬剤による薬疹



など

通勤災害 ▶ 通勤中にけがをしたとき

- 通勤開始後、マンションの共用部分や路上、駅でのけが
- スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが
- 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが

など

▶ 労災保険の対象となる場合、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください ◀

*受診する医療機関が、労災指定病院の場合は原則として自己負担はありませんが、やむを得ず、労災指定病院以外にかかった場合はいったん全額を立て替え払いして、後日、労働基準監督署へ請求し払い戻しを受けます。

労災なのに健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要です

労災保険が適用されるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した病院の窓口連絡し、労災保険に切り替えできるかどうか確認してください。また、健保組合にも忘れずに連絡してください。

切り替えができる場合

病院の窓口で支払った金額（一部負担金）が返還されます。受診した病院で所定の手続きをしてください。

切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった医療費については、健保組合に返還していただけます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。

詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でもお答えしていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031 [受付時間] 8:30 ~ 17:15 (土・日・祝日・年末年始除く)



クラブオフで日常をよりお得に!

「ガラスけんぼクラブオフ」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。

ガラスけんぼクラブオフでは、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。

グルメ

普段使いできるレストラン&ショップ

鎌倉パスタ



店内でお食事の方
お会計より

5% OFF

ステーキ宮

お食事メニュー
979円以上ご注文の方
お会計より



3% OFF

エンターテインメント

映画やカラオケで日々を楽しもう!



ビッグエコー



一般料金より室料

30% OFF

ほか



TOHOシネマズ



TM&©TOHO Cinemas Ltd.All Rights Reserved

映画鑑賞チケット
(TCチケット)
一般**2,000円**

1,500円

ほか

*掲載の内容は2026年3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ぼ 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。

ガラスけんぼクラブオフ

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



左のロゴが載っている
バナーを
クリックして応募!

公式アプリを使って、もっと便利に!

クーポンを画面表示ですぐ使えたり、周辺で使えるクーポンを簡単に探せたり、PUSH通知でお得情報をキャッチできたりと、スマホアプリが便利です!



ダウンロードは
こちらから



iPhone から



Android から



*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。



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。