

ガラスけんぽニュース

Glass

Kenpo News

2026.9 No.164

第3回 **歩fes.** あるふえず
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



決算の概要について

第132回組合会において、硝子健保の令和7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7年度

収入支出決算（一般勘定）

収入支出差引額	14億3,397万円
経常収入支出差引額	6億4,801万円

支出

123億5,071万円

経常支出

121億7,971万円

保険給付費

65億681万円

皆様の医療費・給付金です。

被保険者1人当たり
26万8,433円

納付金・支援金

50億649万円

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
20万6,538円

保健事業費

4億5,652万円

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
1万8,833円

その他

3億8,089万円

事務費、財政調整事業拠出金などです。

収入

137億8,468万円

経常収入

128億2,772万円

保険料

127億1,708万円

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
52万4,632円

その他

5億1,851万円

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

5億4,909万円

令和6年度決算からの繰越金です。

令和7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
- ・ガラスけんぽウォーキング大会（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

令和7年度

収入支出決算（介護勘定）

収入

介護保険収入	15億4,893万円
繰越金	4,320万円
雑収入	55万円
収入合計	15億9,268万円

支出

介護納付金	14億3,373万円
介護保険料還付金	16万円
支出合計	14億3,389万円

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ますよう、健保組合が設定しています。

令和7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15億4,893万円、これに対し介護納付金は14億3,373万円となり、繰越金4,320万円等、その他の収支項目を含めた決算残金は1億5,878万円となりました。決算残金については、全額を準備金へ繰り入れました。

令和7年度は、保険料率を9.8%に据え置き運営に当たりました。当初、経常収入支出差引額で8億3,492万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14億3,397万円、経常収入支出差引額でも6億4,801万円のプラスで終わることができました。

主な収支項目について令和6年度決算と比較すると、保険料収入は4億1,368万円増の127億1,708万円、保険給付費は1億5,320万円増の65億6,811万円、納付金・支援金は1億2,330万円減の50億6,499万円となりました。

しかしながら令和8年度は、子ども・子育て支援金制度のスタートに伴う皆様の負担軽減のため一般保険料率を9.5%に引き下げ、経常収入支出差引額で7億5,204万円の赤字予算を編成したところです。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7年度の決算残金については、準備金へ2億4,065万円、別途積立金へ2億円を繰り入れ、令和8年度へ9億9,300万円を繰り越しました。

一般勘定

2024年度 実績分 健康スコアリングレポート

2024年度実績を反映した2025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。

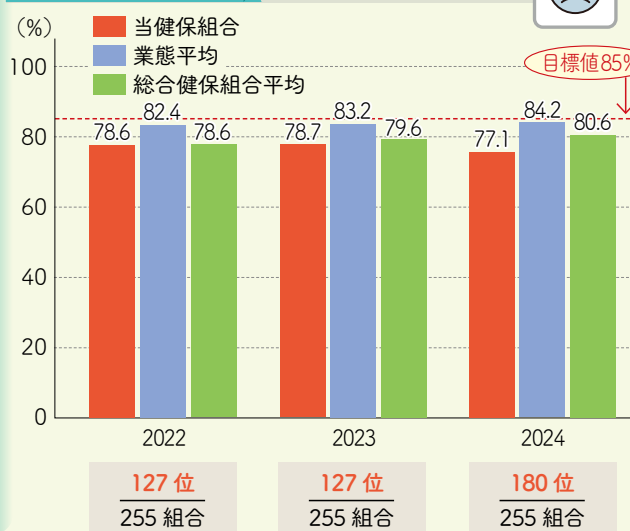


1 特定健診・特定保健指導

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。

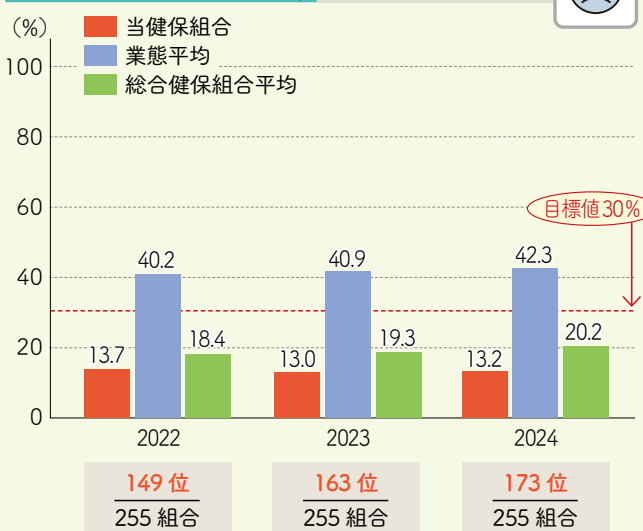
特定健診の実施率

1ランクUPまであと306人



特定保健指導の実施率

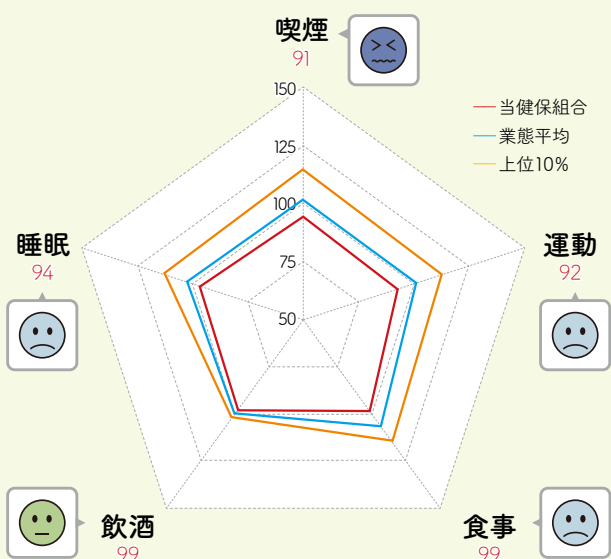
1ランクUPまであと56人



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。



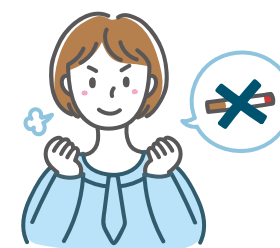
生活習慣の経年劣化		2022	2023	2024	ランクUPまで
喫煙	当健保組合	90	91	91	あと114人
	業態平均	101	102	101	
	上位10%	113	114	115	
運動	当健保組合	91	93	92	あと52人
	業態平均	101	102	101	
	上位10%	115	115	114	
食事	当健保組合	98	98	99	あと71人
	業態平均	107	105	105	
	上位10%	116	115	116	
飲酒	当健保組合	97	96	99	あと249人
	業態平均	100	100	100	
	上位10%	101	101	101	
睡眠	当健保組合	93	94	94	あと357人
	業態平均	102	103	103	
	上位10%	114	114	114	

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち？

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ！

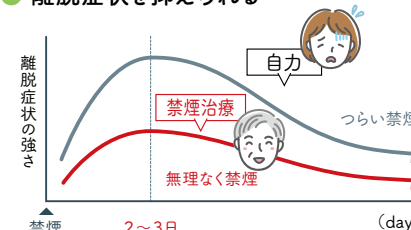


自力で禁煙を試みた場合、2～3日にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

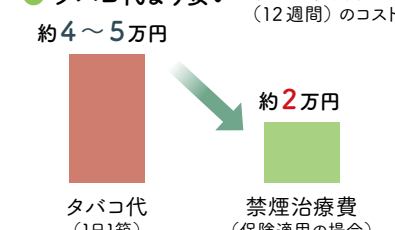
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版」（厚生労働省）より作成

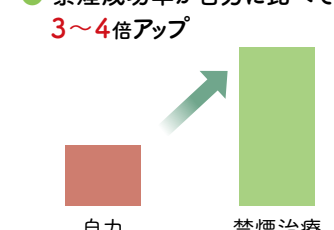
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い



● 禁煙成功率が自力に比べて



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関検索はこちら



答え A

私を整える 快眠メソッド

キーワード

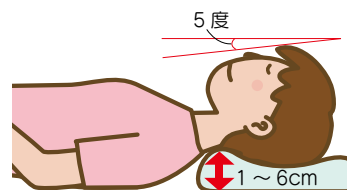
枕

枕の役割は、仰向けになったときに、頭から首筋、肩口にかけてS字のカーブにより生じるすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことです。寝起きに首の痛みや肩こりを感じる場合、枕が体に合っておらず、首を支えられていない可能性があります。

自分にピッタリの枕を選ぶポイント

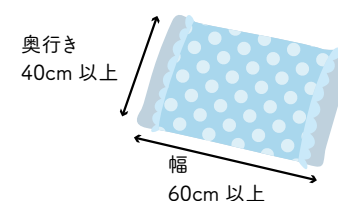
1 頭部と首の高さ

仰向けで寝る際の首の角度は布団の表面から約5度、頸部のすき間の深さは約1～6cmが快眠によいとされています。枕が高すぎると首の痛みやこり、口呼吸の原因に、低すぎると頭が不安定になり、やはり首に負担がかかります。



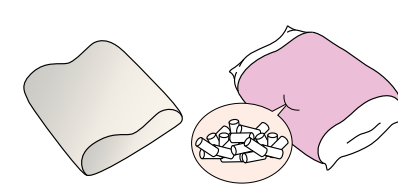
2 理想の枕の幅は自分の頭3つ分

左右どちらに寝返りを打っても頭が落ちないように、枕は頭3つ分の幅を確保します。肩口までカバーできるだけの奥行きも考慮しましょう。一般的には「幅60cm以上、奥行き40cm以上」が枕幅の目安とされます。



3 素材は好みで選ぶ

素材は、好みと生活スタイルに合わせて選びましょう。たとえば、パイプ素材は耐久性・通気性・弾力性に優れ、丸洗いもできます。低反発ウレタンは頭や首の形にフィットしますが、湿気や直射日光に弱い面もあります。



日ごろの習慣と予防接種で インフルエンザに備えよう

インフルエンザは、突然の高熱や倦怠感、関節痛を伴うなど、全身症状が現れるのが特徴です。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化します。前年に予防接種を受けていても、改めて今年の予防接種を受けましょう。

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染

感染者の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを近くの人吸い込むことにより感染します。人混みを避け、症状のある人と接触した際には、必ず手洗いがいをしましょう。

また、自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけてください。

※咳エチケット…咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること

接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。感染者との直接接触を避け、不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。



12月中旬までに予防接種を終わしましょう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月持続するといわれます。肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終わておく目安です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませておきましょう。

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。



予防のための3つのポイント！

十分な休養と バランスのとれた食事

十分な睡眠、適度な運動、整った生活リズム、バランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせることが重要です。日々の生活を見直しましょう。



手洗いの徹底・ 予防接種

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぎます。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けることも大切です。



室内の温度・湿度の 適切な管理

低温で乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60%以上を保ちましょう。



マンガで納得！ 健診を受ける理由

被扶養者の皆様、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の皆様は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていれば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



年に1回の健診で健康状態を確認できます

健診は1年のうちで
半日程度です

病気になったら、治療のための通院や入院などに長い時間を要するだけでなく、金銭的な負担も増えてしまいます。健診を受けて病気の芽を早めに摘んでおきましょう。

病気を早期発見
するための健診です

自分では健康だと思っても、自覚症状がないまま進行している病気はたくさんあります。健診を受けて早期発見できれば、早めに治療や生活習慣の改善に取り組みます。

通院での診察と
健診は別物です

持病などでの通院は、原因となる病気や不調を訴えた箇所の診察・治療が目的です。それに対し、健診の検査項目は多岐にわたり、体の状態をチェックしてくれます。

女性の皆様へ

令和9年度春季
(令和9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8年11月中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。



※その他、被扶養者の皆様を対象とした通年実施の健診もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

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。

10月1日～31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（1,000円相当）
を差し上げます。
エントリーするだけでも、500pt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

参加資格者：MY HEALTH WEBに登録している被保険者・被扶養配偶者

エントリー期間：2026年9月1日(火)～9月30日(水)

イベント期間：2026年10月1日(木)～10月31日(土)

参加賞：エントリーすれば、
MY HEALTH WEBポイント500pt

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（1,000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（1,000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

2,500pt

+

QUOカードPay
（2,000円分相当）

がもらえます！

MY HEALTH WEB
公式キャラクター
「へろんくん」

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ところです。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。

今回のマップは「紅葉巡り」！
ゴールの高千穂峡到達で
達成賞
クリアです！



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！

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、9月30日(水)ま
でにエントリー
- 3 10月の1カ月間、毎日9,000歩を目指して歩く！
- 4 11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、11月以降にMYメールでコード
を配信する予定です。

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！

MY HEALTH WEBのご利用には、初回登録が必要です



MY HEALTH WEBを初めてご利用の場合は、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」+「ヘルスコネクト」）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。

●高額療養費の計算例●

1カ月の医療費が100万円の場合（標準報酬月額が28万円～50万円の場合）

医療費総額
100万円

高額療養費の 計算ルール

高額療養費は、診療報酬明細書*1件ごと（月ごと、1人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別、院外処方は合算）に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や差額ベッド代は対象外となります。

*診療報酬明細書…医療機関が健康保険組合に医療費を請求するために、行った処置や使用した薬剤等を記載した明細書のこと。

合算高額療養費

1カ月・1件ごとの自己負担額が限度額に満たない場合でも、同一月・同一世帯内（同じ健康保険に加入）で21,000円以上の自己負担が複数ある場合は、その額を合算できます。合計額が自己負担限度額を超えた場合、申請により「合算高額療養費」として支給されます。

※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。

保険給付
7割
70万円

マイナ保険証で受診すれば
自己負担限度額を超える
支払いは発生しません

マイナ保険証で受診すると、窓口負担は自己負担限度額（計算例では92,940円）で済みます。

※資格確認書で受診する方は「限度額適用認定証」を事前申請し、窓口で提示することが必要です。

自己負担限度額を
超えた額は
高額療養費として支給



高額療養費
207,060円

自己負担
3割
30万円

自己負担限度額
92,940円
(※)

硝子健保の付加給付

硝子健保では、法定給付に加えて「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。自己負担額が以下の金額を超えた場合、付加給付の申請ができます。

標準報酬月額83万円以上の方	→	140,100円
標準報酬月額53～79万円の方	→	93,000円
標準報酬月額50万円以下の方	→	44,400円

※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。

100万円かかって
約44,400円で済むのは
安心だね

最終的な
自己負担

48,500円
自己負担額
44,440円

(※) $85,800円 + (100万円 - 286,000円) \times 1\% = 92,940円$



令和8年8月 から 高額療養費制度が 見直されました

「高額療養費制度」は、医療機関や薬局の窓口で支払った額が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、令和8年8月から月額の自己負担限度額が引き上げられました。また、新たに「年間上限」が導入され、多数回該当の上限額は据え置いて、長期療養者の経済的負担に配慮した見直しが行われました。

さらに、令和9年8月からは所得区分が細分化される予定です。

年間上限が新しく導入され、
長期療養中の方の経済的負担に配慮します

標準報酬月額	現行		令和8年8月～		
	月額上限	外来特例 (70歳以上)	月額上限	年間上限	外来特例 (70歳以上)
83万円以上 (現役並みⅢ)	252,600円+ (医療費－842,000円)×1% (140,100円)	—	270,300円+ (医療費－901,000円)×1% (140,100円)	1,680,000円 (月額平均140,000円)	—
53万円～79万円 (現役並みⅡ)	167,400円+ (医療費－558,000円)×1% (93,000円)	—	179,100円+ (医療費－597,000円)×1% (93,000円)	1,110,000円 (月額平均92,500円)	—
28万円～50万円 (現役並みⅠ)	80,100円+ (医療費－267,000円)×1% (44,400円)	—	85,800円+ (医療費－286,000円)×1% (44,400円)	530,000円 (月額平均約44,200円)	—
26万円以下 (一般)	57,600円 (44,400円)	18,000円 (年144,000円)	61,500円 (44,400円)	530,000円 (月額平均約44,200円)	22,000円 (年216,000円)
住民税非課税 (70歳未満)	35,400円 (24,600円)	—	36,900円 (24,600円)	290,000円 (月額平均約24,200円)	—
住民税非課税 (70歳以上)	24,600円	8,000円	25,700円 (24,600円)	290,000円 (月額平均約24,200円)	11,000円 (年96,000円)
一定所得以下 (70歳以上)	15,000円	8,000円	15,700円	180,000円 (月額平均15,000円)	8,000円

〈 〉内の金額は多数回該当（療養を受けた月以前の1年間に3回以上、高額療養費に該当した場合の4回目以降）の自己負担限度額

副菜

2種のきのこことバジルのマリネ



材料 2人分

エリンギ (乱切り) ……1パック (100g)
 しめじ (石づきを切り、ほぐす) ……1パック (100g)
A レモン汁、バジル (乾燥) ……各小さじ2
 オリーブオイル ……小さじ1
 塩 ……小さじ1/4

作り方

- エリンギ、しめじは乾燥しないよう水にサッとくぐらせ、耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ (600W) で2分半加熱する。加熱後に出た水気をしっかり切る。
- よく混ぜた**A**と**1**を和える。

1人あたり
 エネルギー 47kcal
 塩分 0.3g



きのこはおすすめ食材!

- マリネ液は油を多く使うイメージですが、きのこには旨み成分の1つであるグアニル酸が含まれているので、少量の油でもおいしさを感じやすく、脂質ダウンにはおすすめの食材です。香りがよいバジルを使うと、最後まで飽きずに食べやすくなります。

サラダ

ちくわとブロッコリーの香味サラダ

材料 2人分

ブロッコリー (小房に分ける) ……1/3株 (80g)
 ちくわ (斜め切り) ……2本 (60g)
A 鷹の爪 (種なし・輪切り) ……1/2本分
 長ネギ (みじん切り) ……1/3本 (30g)
 ポン酢しょうゆ ……大さじ1

作り方

- ブロッコリーは水でサッと濡らして、耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ (600W) で2分半加熱する。
- 混ぜた**A**とちくわ、**1**を和える。



脂質オフのポイント

- 油を使わないドレッシングなので脂質オフになります。長ネギのみじん切りで香味感を、鷹の爪で辛さを足すので、油を使わずともおいしく仕上がります。
- ちくわの魚介の旨みのおかげで、少ない調味料でも満足感のあるサラダが完成します。

主菜

電子レンジ de 鶏チャーシュー

材料 2人分

鶏もも肉 ……大1枚 (300g)
A しょうゆ ……大さじ2
 酒、みりん ……各大さじ1
 すりおろししょうが、すりおろしにんにく ……各小さじ1

作り方

- 耐熱ボウルに皮を取った鶏肉と**A**を入れてよく揉み込み、ラップをして、電子レンジ (600W) で4分加熱する。一度取り出して、裏返し、再度4分加熱する。粗熱が取れたら薄切りにする。



カロリーダウンの工夫

- 鶏肉の皮は脂質が多くカロリーが高いです。皮を取るだけでカロリーを約40%もダウンでき、ヘルシーに仕上がります。

脂質をとりすぎないレシピ

脂質異常症予防



Check!

作り方の動画はこちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26autumn01.html>

調理のポイント



電子レンジを使って失敗なしで作れます。電子レンジで加熱した後、ラップのまま粗熱が取れるまで冷ますと、さらに味の染み込みがよくなります!

お皿に盛りつける場合は…

トマト (小1個) と一緒に盛りつけ、小ネギを添えると彩りが豊かになります。調味料を揉み込んで味をしっかりなじませているため、煮汁を多く口にしないでおいしく食べられます。煮汁は全部食べると塩分が高くなるので、食べる量は全体の1/3程度を目安にしましょう。



1人あたり
 エネルギー 220kcal
 塩分 1.2g

※煮汁は1/3を食べる想定 (お皿に盛りつけた場合) で栄養計算しています。

見逃した本誌の
バックナンバーも
閲覧できます！

硝子健保からの
お知らせを
タイムリーに
更新しています。
定期的にチェック
してください！

健康保険の
手続き方法や
給付内容を
知りたいときは
ココ！



MY HEALTH WEB
はココから！
※初回登録が必要です。



公式キャラクター
「ヘロンくん」

マイナ保険証で医療をもっと便利に！

～マイナ保険証への切り替えにご協力をお願いいたします～



令和7年12月2日をもって従来の健康保険証は完全廃止となり、マイナ保険証の利用が基本となりました。マイナ保険証は、皆様の医療機関・薬局のかかり方をぐっと便利にする存在です。まだマイナンバーカードを保険証登録していない方は、ぜひ登録をお願いいたします。

ココが便利！

データに基づく、
よりよい医療が
受けられます

医療機関・薬局での受付時、マイナ保険証で情報提供に同意すると、「過去の手術情報」「診察・お薬情報」「特定健診等の情報」を医師・歯科医師・薬剤師が確認できるようになります。初めての医療機関・薬局でも正確に情報が伝わり、適切な医療が受けられます。

ココが便利！

手続きなしで高額療養費の
自己負担限度額
までに抑えられます

高額療養費制度は、1カ月の医療費の自己負担額が上限を超えた場合、超えた分が支給される制度です。マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きがなくても窓口の支払いは高額療養費の自己負担限度額までで済みます。※保険適用外の診療・差額ベッド代・入院時の食事負担額などは対象外です。

ココが便利！

万一の際に役立ちます
(マイナ救急)



救急搬送時にも、マイナ保険証の情報を活用することで、「搬送中の適切な応急処置」「迅速な医療機関選定」につながります。

見たことある？ 硝子健保のホームページ <https://www.glasskenpo.or.jp/>

硝子健保からのお知らせをタイムリーに掲載しているほか、健康保険制度の解説も充実しています。ぜひご使用のブラウザにブックマークしてください！



スマホ対応！



マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードには有効期限があります。有効期限の2～3カ月前に市区町村から「有効期限通知書」が送付されますので、お手元に届きましたら、更新手続きをお願いいたします。

電子証明書

有効期限 ……発行日から5回目の誕生日まで

更新方法 ……マイナンバーカードと「有効期限通知書」を持って、市区町村の窓口で更新手続き

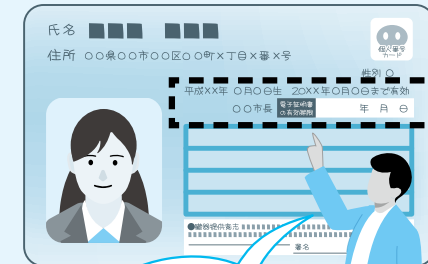
マイナンバーカード本体

有効期限 ……発行日から10回目の誕生日まで（18歳未満は5回目の誕生日まで）

更新方法 ……「有効期限通知書」の記載を確認し、スマホ・PC、証明写真機、郵送のいずれかで申請

注意

電子証明書の有効期限が切れてしまっても3カ月間はマイナ保険証として利用できますが、それ以降は利用できません。マイナ保険証が利用できない = 健康保険が使えない ということです。お早めに更新手続きをお願いいたします。



ここを確認
しましょう



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。

グルメ

外食も優待でお得！

！ 松のや

ロースかつ定食
+
トッピングポテサラ

120円引き
ほか



！ ココス

プレミアム
ドリンクバーセット

税込319円

↓
税込**286円**



エンターテインメント

温泉と癒しで心も体もリフレッシュ

大江戸温泉物語



宿泊代金
お一人様1泊あたり
500円補助

整体×骨盤 カラダファクトリー



1,000円チケット

↓
950円チケット

※掲載の内容は2026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

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

※アプリのリニューアルにより画像や内容
が変更になる可能性があります。



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。