

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2020
Spring

No. 397

<こんなときはこんな届出を>

知っておきたい! 健康保険の大切な手続き

<お申込みはWEBで簡単!>

無料歯科健診のご案内

<おいしい!ヘルシー!ごちそうdish>

山菜と魚介のちらし寿司

<その他>

- ・令和2年度被扶養者資格確認調査
- ・ご家族も毎年健診を受けましょう
- ・卒煙キャンペーンのご案内
- ・令和2年度予算が決まりました
- ・公告 事業所一括適用のお知らせ
一般・介護保険料率変更のお知らせ
事業所編入のお知らせ
傷病手当金・出産手当金支給日追加のお知らせ

©Namiko Matsuura/a.collectionRF /amanaimages

いすゞ健保ホームページを
ご活用ください

ケータイ・スマホでもご覧いただけます

スマホ
からも
OK!



いすゞ健保ホームページでは、健康保険の各種手続き方法をはじめ、人間ドック・特定健診、契約保養所のご案内など、さまざまな情報を掲載しています。

いすゞ自動車健康保険組合

健康保険の被扶養者についてご確認ください

健康保険では、法律等で定められている条件を満たすご家族を「被扶養者」として認定しています。

◆ 被扶養者の国内居住要件について ◆

令和2年4月1日より、健康保険の被扶養者認定要件に「日本国内に住所を要すること（日本に住民票があること）」が新設されました。この国内居住要件は、住民基本台帳に住民登録されている（住民票がある）かどうかで判断します（明らかに日本での居住実態がない場合、例外的に国内居住要件を満たさないものと判断される場合もあります）。

したがって、住民票が日本にない場合、本来は被扶養者と認められないこととなりますが、下記の例外に該当する場合には、**確認書類を添付して届け出る**ことによって、引き続き被扶養者となることができます。

国内居住要件の例外	確認書類（いずれか）
① 外国において留学をする学生	VISA、その年度発行のものとなる学生証・在学証明書の写し
② 外国に赴任する被保険者に同行する者	事業主による帯同である旨の証明、VISAの写し
③ 観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者	VISA、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ 上記①から④までに掲げるもののほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者	※個別に判断

今後、ご家族が渡航したり、帰国したりする際には、お勤め先を通して手続きを行う必要があります。

例えばこんなとき

- 例 1** 家族が留学したり、海外赴任に帯同することになった（非居住者になるが、国内居住要件の例外に該当する）
1. 「住所変更届」（海外の住所は、国名だけで可）
 2. 「被扶養者国内居住例外該当届」
 3. 上記表に記載の確認書類

- 例 2** 海外にいた家族が日本へ帰国した
1. 「住所変更届」
 2. 「被扶養者国内居住例外不該当届」

- 例 3** 外国籍の妻が、親の介護のため母国へ戻り、日本に戻る目途がたない → **扶養削除となります**
1. 「健康保険被扶養者（異動）届」
 2. いすゞ健保の保険証



◆ 被扶養者の削除について ◆

関東信越厚生局の指導により、いすゞ健保では、令和2年4月1日より、被扶養者の削除日の事実確認を徹底します。扶養削除の手続きを行うときは、「健康保険被扶養者（異動）届」と、いすゞ健保の保険証に加え、添付書類が必要です。

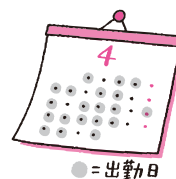
例えばこんなとき

- 例 1** パートで働いていて、収入が増えた（勤務日数の契約が増えた等）
- 収入オーバーになる前の3カ月+オーバー後1カ月の給与明細の写しや、収入オーバーになる前の契約書+オーバー後の契約書の写し等

● 収入について <厚生労働省から通知されている「被扶養者」の大前提条件です!! >

同一世帯に属している場合 → 被扶養者の収入が基準額未満、かつ被保険者の収入の2分の1未満

同一世帯に属していない場合 → 被扶養者の収入が基準額未満、かつ被保険者からの仕送り額より少ない



基準額とは？

被扶養者	基準年収	基準月収
60歳未満の方	130万円	108,334円
60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある方	180万円	150,000円

ポイント

健康保険の被扶養者の収入は、1月～12月の累計金額では考えません。税扶養とは異なります。給与、年金、営業収入等がある場合は、常に直近の3カ月の平均が基準月収未満である必要があります。

- 例 2** 別居している家族への経済支援をやめた → 行っていた最後の3カ月の仕送り証明の写し

その他の場合については、いすゞ健保ホームページの「被扶養者削除に必要な添付書類一覧表」をご覧ください、お勤め先の社会保険担当部署（人事・総務・労務など）に問い合わせ、提出してください。

正しく扶養削除の手続きを行っていなかった場合、家族手当や、国民年金第3号にも影響が出る可能性があります。扶養に入っているご家族の収入や生活状況について、常日頃より気にかけるようにしてください。**確認調査の際、認定基準を満たしていなかったことが発覚した場合も、事実発生日に遡って削除となりますのでご注意ください。**

被扶養者の資格確認調査を実施します

被扶養者資格確認調査は、皆さまからお預かりしている大切な保険料で健全な財政運営をするため、すでに認定されている方が現在も条件を満たしているかを再確認するための調査です。

なお、この調査は健康保険法施行規則第50号および厚生労働省からの指導に基づき毎年行っており、今回調査対象となっている方は、この調査で認定条件を満たしていると確認できた方だけが被扶養者としての資格を継続できますので、ご注意ください。

調査概要は次のとおりです。

調書は対象被扶養者がいる一般被保険者の方に、勤務先を経由して
6月5日までに配布します！



A. 調査対象者

事業所	*1 配偶者	*2 配偶者以外
いすゞ自動車(株)本社・栃木工場	○	○
上記以外の事業所		○

*1 配偶者…年齢の区分なし

*2 配偶者以外…令和2年4月1日時点で22歳以上の方

令和2年1月1日以降に認定された方、および令和2年7月31日までに75歳になる方は対象外です

B. 事前に準備が必要な証明書類

調査まで、必要書類の保管をお願いします!!

- パート、アルバイト等の収入がある場合 ➡ 3月以降の連続した3カ月の給与明細の写し
- 「学生である子・単身赴任」以外で、住民票上別世帯の場合 ➡ 3月以降の連続した3カ月の仕送りの証明
- 対象者が「子」で、被保険者の配偶者(対象者の父または母)が扶養に入っていない場合
➡ 被保険者の配偶者の収入証明(3月以降の連続した3カ月の給与明細の写しや最新の年金通知等)
- 対象者が「配偶者・子」以外で、同一世帯の扶養に入っていない16歳以上の方(被保険者の子以外)がいる場合
➡ その方の収入証明(3月以降の連続した3カ月の給与明細の写しや最新の年金通知等)

・仕送りの証明とは、銀行振込・現金書留の控え等、「被保険者から、対象被扶養者へ、いつ、いくら」の仕送りが確認できる書類です。
・学生である子の場合、令和2年度発行とわかる学生証または在学証明書の写しで代替できます。夏休み前に必ずご準備ください。

※被扶養者の状況によって、他にも提出していただく書類があります。詳しくは調査のときにお知らせします。

C. 提出期限・提出先 7月1日(水) 厳守・勤務先健康保険業務担当部署

配布される「健康保険被扶養者確認調書」に必要事項を記入・捺印のうえ、証明書類を添付してご提出ください。

特別な事情なく期限までに書類の提出がなかった場合、令和2年7月1日付で被扶養者の資格を失うこととなります。

春は異動のシーズンです。

就職したご家族はいませんか？収入が多くなったご家族はいませんか？独立したお子さまはいませんか？被扶養者の資格があるかどうか、ご家族で普段から話し合うようにしましょう。

知っておきたい!

健康保険の大切な手続き

こんなときはこんな届出を

保険証を紛失したり、被扶養者に異動が生じた場合などは手続きが必要です。こんなときは事業主を通してすみやかに健康保険組合へ届出をしてください。
【各申請書はいすゞ健保ホームページからダウンロード可】



保険証を紛失・き損したとき

ただちに

「健康保険被保険者証紛失(き損)届・再交付申請書」を提出



転居など住所を変更したとき
結婚などで氏名に変更があったとき

5日以内に

「住所・氏名変更届」を提出



就職・結婚・出生・死亡など
被扶養者に異動があったとき

5日以内に

「健康保険被扶養者(異動)届」を提出



退職や死亡などにより、
被保険者の資格を失ったとき

5日以内に

家族全員分の保険証を返却



退職後引き続き
いすゞ健保への加入を希望するとき

20日以内に

「健康保険任意継続被保険者資格取得申請書」を提出

こんなときはこんな給付が受けられます

医療費を高額負担したとき

医療費が高額になりそうとき

【限度額適用認定証】

事前に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出し、認定証の交付を受けることで窓口負担を軽減できます。

【高額療養費・付加給付金】

1カ月の自己負担金が限度額を超えたとき。

受診月のおよそ3カ月後に事業所経由で支給

限度額：一般所得者 30,000円 上位所得者 57,000円

※申請は必要ありません

やむを得ず保険証を提示せずに 診療を受けたとき

【療養費】

保険診療基準額から自己負担分を引いた額

コルセット・ギプス・治療用眼鏡等、 治療用装具を作成したとき

出産したとき

【出産育児一時金】

1児につき42万円 (産科医療補償制度加算対象出産ではない場合は404,000円)

出産のため仕事を休み、 給料の支払いを受けなかったとき

【出産手当金】

休業1日につき直近12カ月の平均標準報酬月額額の30分の1の3分の2相当額を支給

病気やけがで仕事を休み、 給料の支払いを受けなかったとき

【傷病手当金・傷病手当金付加金】

休業1日につき直近12カ月の平均標準報酬月額額の30分の1の3分の2相当額を支給

死亡したとき

【埋葬料(費)】

50,000円

令和2年度の健診が始まります

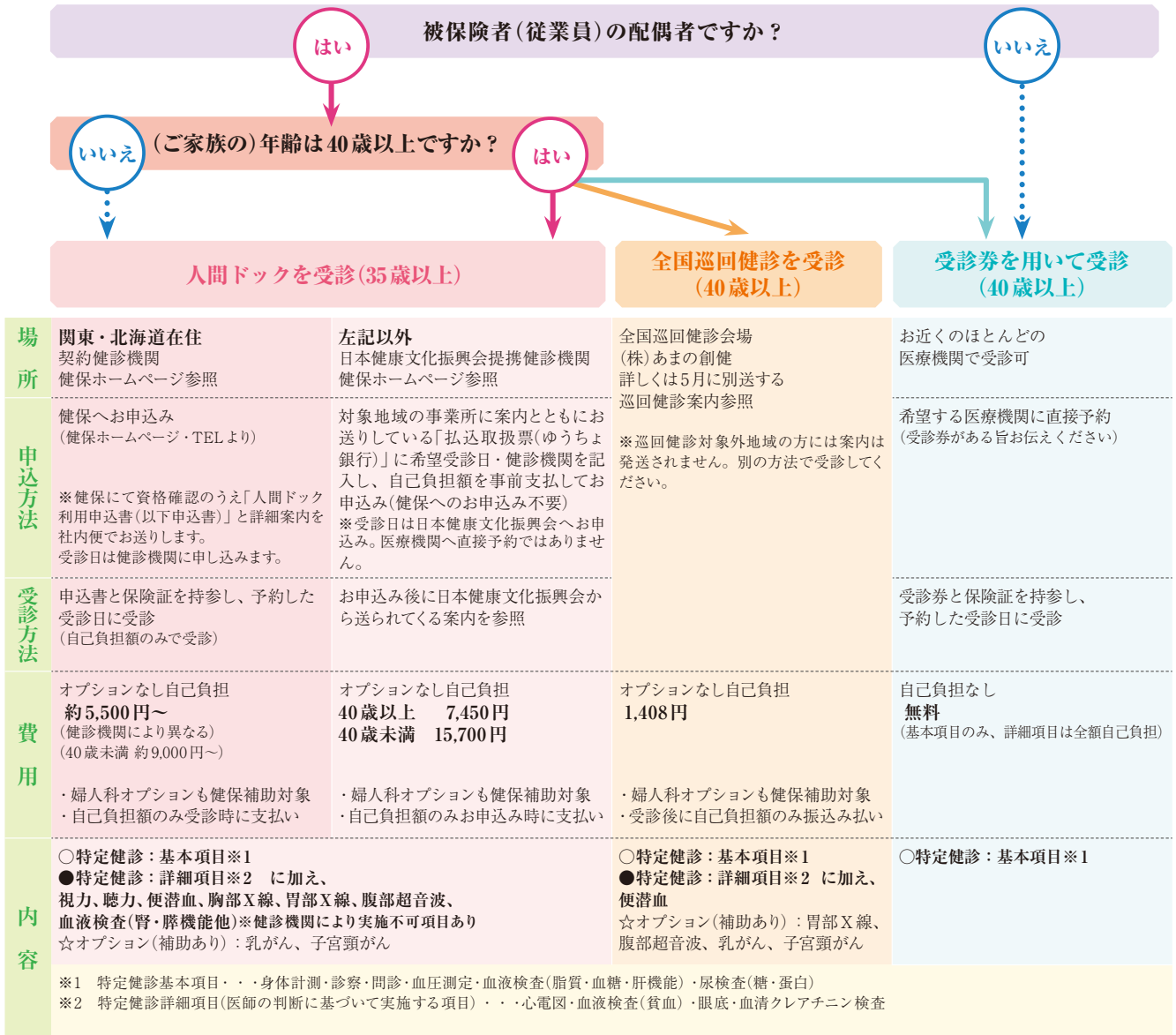
ご家族も毎年健診を受けましょう

特定健診対象(40歳以上)のご家族のみなさまには、4月上旬に健診案内とともに特定健康診査受診券(以下、受診券)をお送りします。今年度も健診を受けましょう。

受診券はこのようなクラフト封筒でお送りしています。



ご家族のみなさまが受診できる健診は？



＜パート等勤務先で健診を受ける方へお願い＞

健診と問診結果のコピーをいすゞ健保へご提供ください
(項目不足なく健診結果を提供いただいた方にQUOカードを差し上げています)

※提供先→社内便 地区：7 所属コード：健保 健康センター

(送付方法がわからない場合、ご連絡いただければ返信用封筒をお送りします)

【 受診券が未着の方、任意継続で受診券を希望される方はご連絡ください。】

令和
2年度

介護・健康教室のご案内

参加費
無料

急速な高齢化が進む中、寝たきりや認知症など介護や健康の悩みは誰にとっても身近な問題となっています。現在介護をされている方はもちろん、ご自身やご家族が安心して老後を迎えるための備えとして、介護や健康をテーマとした各種教室を全国で開催しています(他健康保険組合と共同実施)。ぜひご参加ください。

- 参加条件** 被保険者・被扶養者
- 参加費** 無料(会場までの交通費は自己負担) ※受講料・昼食代は健康保険組合が負担します。
- 講座内容・日程** 介護ほか各種講座を全国各地で土曜日に開催しています(下表参照)。一部、水曜日夜間コースもあります。

- 申込方法** 申込書に記入し、各講座申込締切日までにお申込みください。いすゞ健保ホームページ「健康づくり」→「介護・健康教室」からもお申込み可能です。申込書受付後、いすゞ健保から詳細案内を発送いたします。 ※他健康保険組合との共同事業のため、お申込状況により抽選になる場合があります。



講座内容			
介護	A はじめての介護 在宅介護の基本的な考え方	基礎的な知識、要介護者・介護者双方にとって安全・安楽な介護を実践から学ぶ	
	B 認知症介護 認知症の正しい理解と日常生活	認知症当事者の世界を理解するVR体験の後、認知症の方を介護するにあたってのポイントを学ぶ	
	C 施設見学 施設の上手な活用と見学	介護保険サービスの中身や施設サービスの特徴等について学び、施設見学し、施設の生活について認識を深める	
	D 介護準備学(お金) 突然の介護に備える介護準備経済学	介護が必要となる前に心構えや費用、生活、仕事、行政サービスなど今考えておくべきことを多方面から学ぶ	
	E 介護準備学(相続) 介護と相続に向けた準備学	介護への心構えやストレスを溜めない介護法、介護と時間軸が繋がる相続まで見据えた準備について学ぶ	
	F 認知症(夜間) 認知症の症状とその対応	認知症を正しく理解し、まずは認知症の基本的な症状と対応を学ぶ	
	G 介護準備学(夜間) 今から備える介護準備学	介護離職をしないために、自身の人生設計も考えたうえで、どう介護するのかを考える	
	健康	H 糖尿病予防 糖尿病の予防と基礎知識	一定の時間ごとに血糖値を測定し、食事と運動の身体への影響や糖尿病という病気を再確認し、その予防に役立てる
		I ストレス・睡眠 ストレスの正しい理解と睡眠障害	ストレスの正しい理解や心身へ影響する病気、メンタル耐性を整える方法、ストレスと睡眠障害の関係などを学ぶ
		J 女性のための健康 女医に聞く女性のからだごと健康サポート	女性のメンタルヘルスや健康管理を経験豊富な女医と学び、リラクゼーション体験学習(=リフレクソロジー)
K エクササイズ がんばらないダイエット		測定機器でカラダ年齢を知り、食事・運動による無理なく続けられるダイエット成功術を学ぶ(実技あり)	
L 認知症予防 認知症のリスクを最小限に抑えよう		軽度認知症発症のメカニズムや予防対策、認知症予防クイズで頭の体操や頭と体で同時に行うコグニサイズを学ぶ	
M 睡眠(夜間) 睡眠の問題を解決しよう		ストレスと睡眠の関係から、薬に頼らない改善法までを学ぶ	
N 笑い免疫(夜間) 免疫力を高める笑い		笑いの効用と笑いヨガを日常生活にいかに取り入れるかを体験しながら学ぶ	

開催日・場所・申込締切											
講座番号	開催日(土)	開催都市		講座内容	申込締切(木)	講座番号	開催日(土)	開催都市		講座内容	申込締切(木)
1	5/16	東京	23区	K	4/23	27	10/24	愛知	豊橋市	B	10/1
2	5/16	大阪	大阪市	E	4/23	28	10/28	東京	23区	N	10/1
3	5/23	神奈川	横浜市	A	4/23	29	10/31	神奈川	横浜市	L	10/8
4	5/30	埼玉	さいたま市	D	5/7	30	11/7	東京	23区	L	10/15
5	6/6	東京	23区	C	5/14	31	11/7	大阪	大阪市	H	10/15
6	6/13	大阪	大阪市	K	5/21	32	11/14	神奈川	横浜市	C	10/22
7	6/13	福岡	福岡市	B	5/21	33	11/14	愛知	名古屋市	D	10/22
8	6/20	神奈川	川崎市	B	5/28	34	11/18	大阪	大阪市	M	10/22
9	6/20	宮城	仙台市	C	5/28	35	12/5	東京	23区	E	11/12
10	6/27	東京	23区	A	6/4	36	12/12	神奈川	相模原市	I	11/19
11	7/4	神奈川	横浜市	I	6/11	37	12/12	広島	広島市	L	11/19
12	7/4	兵庫	姫路市	L	6/11	38	12/19	愛知	名古屋市	H	11/26
13	7/8	東京	23区	G	6/11	39	12/19	大阪	大阪市	L	11/26
14	7/8	大阪	大阪市	N	6/11	40	1/16	東京	23区	H	12/24
15	8/22	愛知	名古屋市	I	7/30	41	1/16	大阪	大阪市	B	12/24
16	9/9	東京	23区	M	8/6	42	1/23	神奈川	横浜市	E	12/24
17	9/9	大阪	大阪市	F	8/6	43	1/30	東京	23区	D	1/7
18	9/12	神奈川	横浜市	K	8/20	44	1/30	大阪	大阪市	J	1/7
19	9/26	東京	23区	J	9/3	45	2/6	大阪	大阪市	I	1/14
20	9/26	大阪	大阪市	A	9/3	46	2/13	東京	23区	I	1/21
21	10/3	神奈川	横浜市	D	9/10	47	2/13	兵庫	神戸市	E	1/21
22	10/3	大阪	大阪市	C	9/10	48	2/20	神奈川	横浜市	H	1/28
23	10/10	北海道	札幌市	J	9/17	49	3/6	埼玉	さいたま市	K	2/11
24	10/14	東京	23区	F	9/17	50	3/6	大阪	大阪市	D	2/11
25	10/14	大阪	大阪市	G	9/17	51	3/13	東京	23区	B	2/18
26	10/17	東京	八王子市	A	9/24						

※13・14・16・17・24・25・28・34は水曜日夜間コースです(18:30～20:00)。食事はつきません。
※開催会場、時間等詳細はいすゞ健保までお問い合わせください。

令和2年度 介護・健康教室申込書

社内便 地区7-健保 担当:健康センター 行
すべてご記入ください

各申込締切日必着
FAX 0466-42-0712
内線 8791-60

被保険者番号		事業所名	
所属部署名(所属コード)		連絡先	
申込講座	講座番号	開催日	月 日 開催都市
参加者氏名			
参加者住所	〒		
現在介護を必要とする方がご家族の中にいますか?	いる ・ いない	いる場合、介護を受ける方の市区町村名	
講座の中で聞きたいこと・質問等			

※ご提供いただきました個人情報は、当健康支援事業の目的以外では使用しません。

【お問い合わせ】 いすゞ自動車健康保険組合 担当:健康センター
TEL: 0466-42-0711 内線: 8791-42

お申込みはWEBで簡単!

無料歯科健診のご案内

「歯科健診センター」による、無料の「歯科健診」を実施しています。

受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、虫歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。

簡単に

お申込みが
できる!

無料で

加入者(ご本人・ご家族)が
受けられる!

お近くの

提携歯科医院で受けられる!

※インターネットで全国の
提携医院が確認できます。

好きなときに

受けられる!

いすゞ健保より受診者へプレゼント♪

無料歯科健診を受診された方の中から毎月抽選で10名様にデンタルフロスをプレゼントします!
小学生未満のお子様を受診された場合は、先着40名様に親子歯磨きセットをプレゼント!

※受診確認のため、プレゼントの発送が遅れる場合があります。



プレゼントに関するお問合せ: いすゞ自動車健康保険組合 担当: 北村 TEL: 0466-42-0711 (内線8791-43)

健診内容

一般歯科健診

所要時間 約15分

虫歯・歯周病・歯垢・歯石のチェック、歯並びと噛み合わせの
チェック、その他お口に関わるご相談

その他、担当医に限り歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談のコースもご利用いただけます。

お申込みの流れ

お申込み

歯科健診
センターへ予約
(下記参照)

予約

歯科健診
センターから
歯科医院に予約

確認

詳細決定後、歯科健診
センターより「歯科健診
ご案内」メールを受信

健診当日

「歯科健診ご案内」
メールを持参し、
予約日時に医院へ

お申込み方法

お申込みおよびお問合せは「**歯科健診センター**」へ
※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

WEB&携帯
サイト

歯科健診センター

検索

<http://www.ee-kenshin.com/>

提携歯科医院情報も
ご覧いただけます



予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

お申込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。
お申込みは必ず歯科健診センターまでお願いいたします。
- 受診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療

- **二次健診、診察治療には費用が発生いたします。**
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合は、レントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療の開始につきましては、担当医師との十分な相談のうえでご判断ください。

注意事項

委託先: 株式会社歯科健診センター TEL: 03-5210-5603

令和
2年度

卒煙キャンペーンのご案内

～5月31日は世界禁煙Day～

キャンペーン内容

禁煙補助薬「ニコチンガム」を使い、記録をつけて無理なく卒煙

達成し方には
QUOカードを
進呈!

1 卒煙を決意、参加申込み



受付後、キャンペーンセット(実施案内・ニコチンガム・記録表)をお送りします。

2 記録表で1カ月間自己管理

5/31～6/27



3 1カ月後、

記録表を提出



実施期間

令和2年5月31日(日) ☆世界禁煙Day☆ ～令和2年6月27日(土)

参加条件

20歳以上の被保険者・被扶養配偶者で、1年以上常習的に喫煙している方

※すでに健康保険適用の禁煙治療を受けている方は対象外です ※同一人物による重複のお申込みはできません

※下記ニコチンガム使用禁止条件に該当項目がない方

(ニコチンガムは医薬品です。症状の悪化や副作用が起こりやすいため、1つでも該当項目があると使用できません)

ニコチンガム使用禁止条件

- ① 非喫煙者
- ② すでに他のニコチン製剤を使用している
- ③ 妊婦または妊娠していると思われる
- ④ 重い心臓病を有する
- ⑤ 急性期脳血管障害(脳梗塞・脳出血等)と診断されたことがある
- ⑥ うつ病と診断されたことがある
- ⑦ 本剤の成分によるアレルギー症状を起こしたことがある
- ⑧ あごの関節に障害がある

お申込み締切

令和2年5月15日(金) 必着 ただし、定員に達し次第締切となりますのでご了承ください。

お問い合わせ・お申込み先

いすゞ自動車健康保険組合 担当:健康センター

●TEL 0466-42-0711 内線:8791-42

●FAX 0466-42-0712 内線:8791-60

申込書に記入し、申込締切日までにお申込みください。

※いすゞ健保ホームページからもお申込み可能。その場合、その他通信欄に該当項目「ある・なし」と喫煙年数を入力ください。

●社内便 地区:7 所属コード:健保 ●郵送 〒252-0806 神奈川県藤沢市土棚8番地

ケータイ・スマホからも
お申込みいただけます



[令和2年度] 卒煙キャンペーン申込書

社内便 地区7-健保 担当:健康センター 行

すべてご記入ください

申込締切 令和2年5月15日(金)必着

FAX可:0466-42-0712 内線:8791-60

被保険者番号		被保険者氏名	
事業所名		所属部署名 いすゞの方は所属コード	
勤務地区	大森・栃木・藤沢・北海道 その他()	連絡先(内線・外線)	
参加者氏名 1		※ニコチンガム使用禁止条件 喫煙年数	該当項目「ある・なし」 年
参加者氏名 2		※ニコチンガム使用禁止条件 喫煙年数	該当項目「ある・なし」 年

※ニコチンガムの使用禁止条件は「ある・なし」いずれかに○してください。

※ご提供いただきました個人情報は、当健康支援事業の目的以外では使用しません。

ちりも積もれば
日本を救う

目指せ！ 医療費節約マスター

日本の医療保険制度は厳しい局面を迎えています。誰もが安心して医療を受けられる制度を持続させるためには、一人ひとりが賢い医療消費者となって、医療費の無駄をなくすことが大切です。皆さんが窓口で支払う金額は医療費のほんの一部です。上手に病院を利用して医療費節約マスターを目指しましょう！

Lesson 1

はしご受診をしない

ひとつの病気で安易に医療機関を変えると、診察や検査、投薬が重複し医療費が増えるだけでなく、体にも負担がかかります。これはセカンドオピニオンとは異なる受診です。医師の指示を守り、説明は納得いくまで聞きましょう。まずは、きちんと医師とのコミュニケーションを！

Lesson 2

かかりつけ医を持つ

日常的な病気の診察や生活習慣病対策などは、まず身近なかかりつけ医に相談しましょう。紹介状がないまま大病院を受診すると、初診料が5,000円以上高くなることもあります。

Lesson 3

受診は診療時間内

時間外・休日受診は割り増し料金が加算されます。やむをえない場合を除き控えましょう。診療時に聞き忘れたことを電話で問い合わせることも再診扱いとなり有料です。平日の遅くまで開業している診療所や薬局では、診療時間内でも加算があります。

Lesson 4

領収書をもらい確認を ～医療に対する コスト意識を持つ～

いすゞ健保では、年3回「医療費のお知らせ」を配布しています。内容をチェックして、不明な点はお問い合わせください。医療費控除申告の添付資料として利用することもできますので、領収書とともに大切に保管してください。

Lesson 5

ジェネリック医薬品を利用しよう

効能・効果は新薬とほぼ同等で、価格は約半分の「ジェネリック医薬品」を上手に利用しましょう。いすゞ健保では、「ジェネリック医薬品利用促進通知」を一部の方に送付します（2月上旬送付予定）。通知が届いた方は、ぜひこの機会に医師に相談のうえ、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

こころとからだの健康相談

相談料・通話料無料、プライバシー厳守で、専門の相談員がサポートします。



0120-627-227

相談料・通話料無料

(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

健康についての相談

24時間・365日受付

健康・
こころの
オンライン

こころについての相談

[平日] 9:00～21:00 [土曜] 10:00～18:00
日曜・祝日、1/1～1/3は休み

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます
(5回/年まで無料)。

電話では
言いづらい...
そんなときは
WEB相談も
ご利用ください



いすゞ健保ホームページからアクセス



WEB上で相談・回答の確認ができるほか、電話相談やカウンセリングのご利用方法も掲載しています。

令和2年度 予算が決まりました

令和2年2月20日に開催された第211回組合会において、令和2年度の事業計画および予算が決定いたしましたのでお知らせいたします。

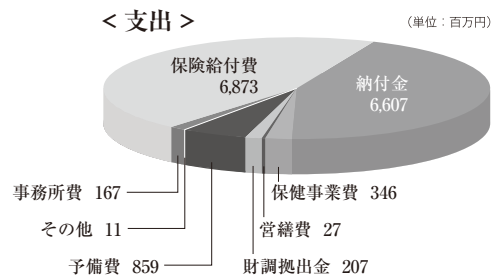
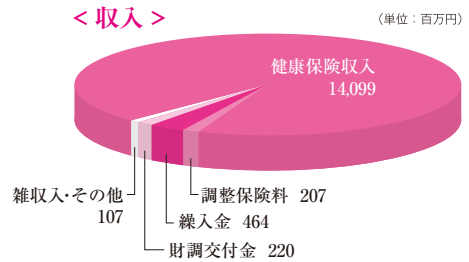
平成22年度より10年間維持してきました一般保険料も、保険給付費や納付金の増加により、現行の保険料率では支出を賄えなくなってきました。したがって、料率変更について審議を行い、引き上げについて決定いたしました。これにより、経常収支で1億6千万円の黒字予算となりましたが、今後高齢者医療制度への納付金の負担増加が見込まれます。また、医療の高度化による医療費も年々増加傾向にあります。健康保険組合を安定的に維持・運営していくために、今後も皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

1 一般勘定予算の概要 予算額15,097百万円

◆ 予算算定基礎数値

	平成31年度	令和2年度
平均標準報酬月額	397,000円	398,000円
被保険者数	25,200人	25,500人
保険料率	80.00/1000	90.00/1000

増え続ける保険給付費と納付金を賄うため、令和2年度より保険料率を改定いたします。

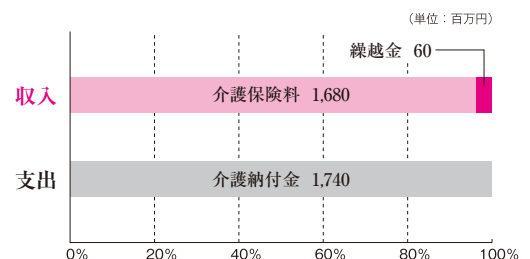


2 介護勘定予算の概要 予算額 1,740百万円

◆ 予算算定基礎数値

	平成31年度	令和2年度
平均標準報酬月額	464,000円	461,000円
2号被保険者たる被保険者	13,450人	13,700人
保険料率	15.60/1000	16.60/1000

介護納付金は、被保険者数の増加、また総報酬割全面導入の影響を受け、大幅に増加となりました。よって介護納付金に見合った保険料収入とするため、保険料率を改定いたします。



3 令和2年度の事業について

健全な運営を維持するため、法令・規約に基づいた適切な扶養認定・保険給付を行います。また、医療費の適正化活動を強化し取り組んでまいります。

さらに、マイナンバーの活用拡大に備え、より厳格な個人情報管理・運営を徹底してまいります。

保健事業では、医療費・健診データを活用し、事業主と協同して実効性のある第2期データヘルス計画を展開し、従来にも増した保健事業の質向上を図ります。

健康増進施設については、トレーニングジム施設や多目的ホールを活用し、健康増進に役立つ多様な事業を実施いたします。

休日はみんなでリフレッシュ!

保養施設 のご案内

被保険者とご家族のために宿泊施設と契約をしています。
詳細はいすゞ自動車健康保険組合ホームページでご覧いただけます。
予約は各予約センターへ直接ご連絡ください。



四季倶楽部

全施設 / 365日同一価格

全国に施設があり、組合員以外でも利用できます。宿泊利用は、午後3時(ただし、7・8・9月は午後4時)から翌日午前10時までです。

1泊5,000円 朝食500円 夕食2,500円(1泊2食付8,000円)〈税別〉

P プレミアム施設は料金体系が異なります。
ホームページよりご確認または予約センターまでお問い合わせください。

いすゞ自動車健康保険組合所有の保養所(フォレスト箱根・アイソネット草津)

※下記2施設は、補助金が受けられますのでさらにお得に利用できます。「補助金申請書」を宿泊当日、現地施設に提出してください。申請書はいすゞ自動車健康保険組合ホームページ、および現地フロントにあります。

2020年4月1日より補助金を増額(1,000円→2,000円)いたしましたのでぜひご利用ください。

2,000円引



フォレスト箱根 [大涌谷温泉]

所在地	神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1285-12
電話	0460-84-5588(フロント)
客室	洋室8室、和室9室
主な施設	展望大浴場・露天風呂・サウナ・ジャグジー・カラオケルーム・麻雀室・体育館・研修室
みどころ	桃源台・芦ノ湖・箱根ロープウェイ・箱根美術館・小涌谷・大涌谷・駒ヶ岳・箱根ガラスの森美術館・星の王子さまミュージアム

2,000円引



アイソネット草津 [草津温泉]

所在地	群馬県吾妻郡草津町大字草津246-15
電話	0279-88-4127(フロント)
客室	洋室4室、和洋室2室 ※全室メゾネット式
主な施設	大浴場・露天風呂・サウナ
みどころ	湯畑・頌徳公園・喜美の湯他18カ所の共同浴場・光泉寺・草津温泉スキー場・西の河原公園・草津音楽の森国際コンサートホール・テルメテルメ

ご予約・お問い合わせ 四季倶楽部予約センター

電話予約 TEL 03-4550-2567 (平日11:00~17:00)

<2020年4月1日より>土曜、日曜、祝日および4/30~5/6、8/11~14、12/28~31は休業

FAX 045-476-5975

※利用日の2カ月前の1日から予約可能

オンライン予約 <http://www.shikiresorts.com/>

「施設オーナーログイン」画面から
アカウント ISUZU(半角) 認証コード 06142103
※利用日の8週間前の同曜日(56日前)から予約可能

* 電話予約の場合、一般の方よりも最大で30日早く予約できます。

* 会員専用の優先室があります。

* 期間限定で優待プラン(1,000円引)の利用ができます。

* ゴールデンウィーク・夏休み・お盆期間・年末年始の事前抽選予約に参加できます。

* 宿泊当日分のご予約およびキャンセルは、休業日用の専用ダイヤル03-4550-2577(11:00~17:00)にお掛け直してください。

※優待プランおよび事前抽選予約は

いすゞ自動車健康保険組合ホームページでご案内しています。



直営施設

箱根



強羅彩香

神奈川県足柄下郡箱根町強羅1320-304

箱根



箱根和の香

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原
字小塚山1285

箱根



箱根仙泉閣

神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷483-2

箱根



ヴィラ箱根80

神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下476

箱根



箱根星の家

神奈川県足柄下郡箱根町宮城野
字日影山1358-4

熱海



熱海青青荘

静岡県熱海市西山町18-6

熱海



シオン熱海

静岡県熱海市小嵐町9-17

熱海



熱海望洋館

静岡県熱海市桃山町8-27

葉山



プレーゴ葉山

神奈川県三浦郡葉山町一色2233

那須



ベルフォーレ那須

栃木県那須郡那須町大字湯本206

軽井沢



ヴァンパール軽井沢

長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉
字長倉山5956-32



八ヶ岳



ハヶ岳エレガンス

長野県諏訪郡富士見町境4440-1

飛騨高山



飛騨高山荘

岐阜県高山市西之一色町3-950-1

京都



京都加茂川荘

京都府京都市北区小山下内河原町6

湯布院



ゆの香湯布院

大分県由布市湯布院町川上1986-21

ワンランク上の極上ステイ

P プレミアム施設

グレードの高い施設やスイートルーム・貴賓室などの特別室がご利用いただけます。プレミアムな贅沢をご堪能ください。

四季倶楽部の宿をまるごと貸切!

貸切プラン 50,000円(税別)～

ご家族のお祝い事や同窓会・社内旅行や研修に。ぜひご利用ください。
※詳細はホームページで!



提携施設

東北



愛真館

岩手県盛岡市繁字塗40-4

東北



八幡平ライジングサンホテル

岩手県八幡平市第1地割590-226

東北



エンゼルフォレスト那須白河

福島県岩瀬郡天栄村羽鳥高戸屋39

甲信越



ホテル古柏園

山梨県笛吹市石和町市部822



甲信越



文化北竜館

長野県飯山市大字瑞穂7332-2



甲信越



ホテル星川館

長野県下高井郡山ノ内町大字平穂2941-50

甲信越



黒姫ライジングサンホテル

長野県上水内郡信濃町野尻瑞穂3807-5

甲信越



ホテル ホワイトイン北志賀

長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬11700-1

甲信越



NASPAニューオータニ

新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2117-9



近畿



神戸メリケンパークオリエンタルホテル

兵庫県神戸市中央区波止場町5-6



近畿



奥琵琶湖マキノグランドパークホテル

滋賀県高島市マキノ町西浜763-2

中国



ゆのごう美春閣

岡山県美作市中山1144

中国



鷺羽山下電ホテル

岡山県倉敷市大島1666-2

四国



ホテルサンシャイン徳島

徳島県徳島市南出来島町2-7-1

四国



オーキドホテル

香川県小豆郡土庄町港新町5165-216

九州



ホテル長崎

長崎県長崎市立山2-16-1

九州



i+Land nagasaki

長崎県長崎市伊王島町1-3277-7

九州



ホテルサンパリー

大分県別府市石垣東10-2-33

九州



ホテルサンパリーアネックス

大分県別府市石垣東10-1-20

九州



ホテルジェイズ日南リゾート

宮崎県日南市北郷町郷之原甲2821-1

提携施設とは

各旅館・ホテルが、客室の一部を四季倶楽部の料金で提供している施設です。施設を運営しているのは各旅館等で、四季倶楽部はオンライン予約システムを提供しているのみです。予約は各旅館等との直接契約となりますのでご注意ください。



リゾートトラスト利用案内

(申し込み方法はWEB、FAX、TELのいずれも可能)

※いすゞ自動車健康保険組合契約施設として、会員制リゾートホテルがリーズナブルな料金でご利用いただけます。会議・慰安旅行等のグループ旅行でも利用可能です(詳細はいすゞ自動車健康保険組合ホームページをご覧ください)。

宿泊料金

ルームチャージ制施設 8,000円(税別)~/1室
 その他の施設 4,000円(税別)~/1名

※時期によってはお得なプランもあります。

詳細は、予約時またはいすゞ自動車健康保険組合ホームページでご確認ください。

夕食料金

レストラン 日本料理・フランス料理・イタリア料理・中華料理・ブッフェなど
 4,000円(税、サービス料別)~

ご利用資格者

いすゞ自動車健康保険組合の被保険者および被扶養者

※上記資格者が同行すれば、上記以外の方も利用可能です。

ご利用可能ホテル

エクシブ	那須白河&ザ・ロッジ&ドギーヴィラ・山中湖・軽井沢&パセオ・蓼科・箱根離宮・湯河原離宮・初島クラブ・伊豆・浜名湖・鳥羽&アネックス&別邸・琵琶湖・京都 八瀬離宮・白浜&アネックス・有馬離宮・淡路島・鳴門&ザ・ロッジ	
サン メンバーズ	リゾーピア	箱根・熱海・久美浜・別府
	サンメンバーズ	ひるがの・京都嵯峨・神戸
	シティ	東京新宿・名古屋白川・名古屋錦・鹿児島
ホテルトラスティ	東京ベイサイド・金沢 香林坊・名古屋 栄・名古屋・名古屋 白川・心斎橋・大阪 阿倍野・神戸 旧居留地	

申し込み開始日・方法

WEB予約は1カ月前の同日より、FAX・TEL予約は1年前の同日より受付開始です。

※上記日程が予約センター休業日の場合は、翌営業日より受付・回答をいたします。

※次年度4月以降の予約は1月から受付開始です。

※お申し込みの際は、事業所名と保険証番号をお知らせください。

※ザ・ロッジ(那須白河・鳴門)、シティ、トラスティはWEB予約対象外ホテルです。



利用者

WEB・FAX・TELにてお申し込みください。

予約結果通知 当日または翌営業日

ご予約確定後の、「変更」「キャンセル」等



予約センター
(リゾートトラスト)

キャンセル料

● エクシブ…休前日・特別営業期間は3日前よりキャンセル料を申し受けます。

● リゾーピア、サンメンバーズ、ザ・ロッジ(那須白河・鳴門)…通常期間は7日前から、特別営業期間^(注)は14日前からキャンセル料を申し受けます(日程変更・人数減も対象)。

● ホテルトラスティ…前々日よりキャンセル料を申し受けます。

(注) 特別営業期間：年末年始12/30~1/5、ゴールデンウィーク4/29~5/5、夏休み7/25~8/20

ご予約・お問い合わせ リゾートトラスト株式会社 東京MRP予約センター

電話予約

TEL 03-5323-8221 (平日9:00~18:00) ※土曜、日曜、祝日、年末年始・ゴールデンウィーク・お盆は休業

FAX 03-5323-7483

オンライン予約

https://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html

「宿泊ご予約」画面から

法人ログインID ISZ00002 パスワード 40600517

リゾートトラスト 法人WEB

検索



エクシブ那須白河／ザ・ロッジ
 福島県西白河郡西郷村
 大字熊倉字雀子山3
 TEL.0248-25-8111



エクシブ那須白河ドギーヴィラ
 福島県西白河郡西郷村
 大字熊倉字雀子山3
 TEL.0248-25-8111



エクシブ山中湖
 山梨県南都留郡山中湖村平野562-12
 TEL.0555-65-9000



エクシブ軽井沢
 長野県北佐久郡軽井沢町追分
 字東かじか沢23-1
 TEL.0267-46-3331



エクシブ軽井沢パセオ
 長野県北佐久郡軽井沢町追分
 字東かじか沢21-1
 TEL.0267-46-3331



エクシブ蓼科
 長野県茅野市蓼科高原北山4035
 TEL.0266-71-8111



エクシブ箱根離宮
 神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下112-2
 TEL.0460-85-0111



エクシブ湯河原離宮
 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上
 字丸山631-1
 TEL.0465-60-2555



エクシブ初島クラブ
 静岡県熱海市初島800
 TEL.0557-67-3000



エクシブ伊豆
 静岡県伊東市富戸1317-5243
 TEL.0557-51-0001



エクシブ浜名湖
 静岡県浜松市西区村櫛町
 字志津ノ前4620
 TEL.053-488-0111



エクシブ鳥羽
 三重県鳥羽市安楽島町字二エ212-1
 TEL.0599-26-4411



エクシブ鳥羽アネックス
 三重県鳥羽市安楽島町字二地169-2
 TEL.0599-26-4400



エクシブ鳥羽別邸
 三重県鳥羽市安楽島町字二エ212-8
 TEL.0599-21-2666



エクシブ琵琶湖
 滋賀県米原市磯1477-2
 TEL.0749-52-6111



エクシブ京都 八瀬離宮
 京都府京都市左京区
 八瀬野瀬町74-1
 TEL.075-707-2888



エクシブ白浜
 和歌山県西牟婁郡白浜町才野
 字西山1670-76
 TEL.0739-42-2522



エクシブ白浜アネックス
 和歌山県西牟婁郡白浜町才野
 字西山1670-44
 TEL.0739-43-0101



エクシブ有馬離宮
 兵庫県神戸市北区有馬町1661-11
 TEL.078-907-4111



エクシブ淡路島
 兵庫県洲本市小路谷字古茂江1275-3
 TEL.0799-23-3300



エクシブ鳴門
 徳島県鳴門市北灘町折野
 字上三津167-3
 TEL.088-683-8111



エクシブ鳴門ザ・ロッジ
 徳島県鳴門市北灘町折野
 字上三津167-3
 TEL.088-683-8111



リゾートピア箱根

神奈川県足柄下郡箱根町
強羅1320-1239
TEL.0460-82-0011



リゾートピア熱海

静岡県熱海市東海岸町13-93
TEL.0557-83-5959



リゾートピア久美浜

京都府京丹後市久美浜町
湊宮1302-2
TEL.0772-83-1380



リゾートピア別府

大分県別府市堀田7組-1
TEL.0977-25-2111



サンメンバーズひるがの

岐阜県郡上市高鷲町
ひるがの4670-362
TEL.0575-73-2221



サンメンバーズ京都嵯峨

京都府京都市右京区
嵯峨広沢南野町27-1
TEL.075-882-8771



サンメンバーズ神戸

兵庫県神戸市中央区熊内町
4-13-21
TEL.078-251-1381



サンメンバーズ東京新宿

東京都新宿区西新宿3-5-13
TEL.03-3349-8601



サンメンバーズ名古屋錦

愛知県名古屋市中区錦3-13-30
(サンホテル名古屋内)
TEL.052-971-2781



サンメンバーズ鹿児島

鹿児島県鹿児島市堀江町19-14
(ホテルサンプレックス鹿児島内)
TEL.099-225-5511



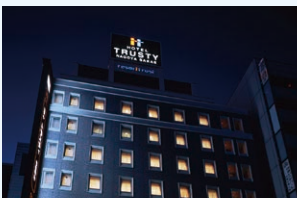
ホテルトラステイ東京ベイサイド

東京都江東区有明3-1-15
TEL.03-6700-0001



ホテルトラステイ金沢 香林坊

石川県金沢市香林坊1-2-16
TEL.076-203-8111



ホテルトラステイ名古屋 栄

愛知県名古屋市中区錦3-15-21
TEL.052-968-5111



ホテルトラステイ名古屋

愛知県名古屋市中区錦2-11-32
TEL.052-221-5511



ホテルトラステイ名古屋 白川

愛知県名古屋市中区栄2-7-13
(ヴィア白川内)
TEL.052-221-7931



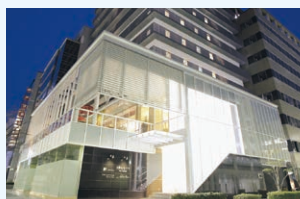
ホテルトラステイ心齋橋

大阪府大阪市中央区南船場3-3-17
TEL.06-6244-9711



ホテルトラステイ大阪 阿倍野

大阪府大阪市阿倍野区
阿倍野筋1-5-10-300
TEL.06-6530-0011



ホテルトラステイ神戸 旧居留地

兵庫県神戸市中央区浪花町63
TEL.078-330-9111



ホテルトラステイプレミア 日本橋浜町

東京都中央区日本橋浜町2-30-4
TEL.03-6634-1120



ホテルトラステイプレミア 熊本

熊本県熊本市中央区桜町3-20
TEL.096-300-8000



リゾートトラスト予約申込書 (兼) 確認書

コピーして皆様でお使いください。

申込書送付先
リゾートトラスト(株)MRP予約センター
TEL. 03-5323-8221
FAX. 03-5323-7483

申込者が送付
予約可否回答

申込日	年 月 日
会員名	いすゞ自動車健康保険組合
申込者(被保険者)	
事業所	
保険証記号-番号	
回答先FAX	※こちらに返信します。必ずご記入ください

◆お客様の個人情報について◆
当社は、本お申し込みにより適正に取得したお客様の個人情報を、お客様へのサービス提供のために、収集、利用、提供、および登録します。お客様の個人情報の適正な取り扱いとプライバシー保護に十分配慮するとともに正確性、機密性の維持に努めるべく個人情報を厳重に管理するものとします。詳しくは「個人情報等の取り扱いに関する規程」
https://www.resorttrust.co.jp/corporate/privacy_toriatsukai/ をご覧ください。

※太枠内をご記入ください。
必ず被保険者本人がお申し込みください。

利用日程	第1希望	年 月 日()~ 月 日()	泊
	第2希望	年 月 日()~ 月 日()	泊
希望ホテル	第1希望		第2希望
<input type="checkbox"/> 日程を優先します <input type="checkbox"/> ホテルを優先します <input type="checkbox"/> 満室の場合、リゾートトラストの他のホテルを紹介してほしい			
ご利用者名	フリガナ	ご利用者連絡先	自宅or勤務先 携帯
住所	〒		
宿泊人数	大人 男性	人 (歳)	合計人数
	大人 女性	人 (歳)	
	小人 6歳以上・小学6年生以下	人 (歳)	部屋グレード
	添寝幼児*5歳以下	人 (歳)	
(5歳以下の寝具が不要な幼児の人数を記入してください。)			標準(A) 喫煙・禁煙 (ご希望の際はご選択ください。)
食事内容	夕食 1泊目	和食・洋食・中国 ビュッフェ・その他	夕食 2泊目
	コース	× 名	コース
		× 名	
		× 名	
朝食	和食・洋食・バイキング	朝食	和食・洋食・バイキング
大人	名 小人 名 幼児 名	大人	名 小人 名 幼児 名
プランのご利用	※プランご利用の場合はプラン名をご記入ください。 プラン利用 する・しない プラン名[]		
①当社のホテルは何回目ですか。【 はじめて・ 回目 】			
②ご利用の目的・背景などありましたらご記入ください。例)結婚記念日・お誕生日など 【 】			
◀その他ご要望欄▶		◀リゾートトラスト回答欄▶ ※お問合せの際、予約番号が必要になります。	
※アレルギーがある場合はお知らせください。			

◆キャンセル料金のご案内◆
日程/ホテル変更・室数減・キャンセルの場合は、下記の通りキャンセル料金を申し受けます。
①エクスプレス
トップシーズン(土曜日・祝前日・年末年始・ゴールデンウィーク・夏期など)に限り、宿泊日の3日前17時以降からご宿泊代の50%または100%のキャンセル料を申し受けます。
※年間のカレンダーにより対象日が変わります。詳細はご予約結果のお知らせメールにてご案内させていただきます。
②リゾートピア、サンメンバーズ、ザ・ロッジ
・通常期間:7日前より
・特別営業期間(4/29~5/5、7/25~8/20、12/30~1/5):14日前より ※特別営業期間は朝食付きのご利用に限ります。
③ホテルトラスティ:前々日よりキャンセル料金を申し受けます。
◆予約の回答について◆
お申し込み日から3営業日以内に記載いただいた宛先に予約の回答をFAXで返信いたします。(16時以降の着信は翌日着信の扱いとさせていただきます。)



ホームページをご活用ください!

<http://www.isuzukenpo.or.jp>

ケータイ・スマホはこちらから⇒



申請書類一覧

各種の届出書類をExcel、PDFデータでご提供しています。プリントしてお使いください。

健康づくり

健診・人間ドック、各種キャンペーンなど保健事業のご案内です。

保養所&宿泊施設

みなさまが気軽にご利用いただける施設のご案内です。

健康保険のしくみ

健康保険のしくみや役割、保険給付などについてわかりやすく解説しています。

お問い合わせ

ご要望やご質問などがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

健康・こころのオンライン

健康に関する悩みをさまざまな方法で解消します。

キーワード検索

必要な情報をキーワードで検索できます。



健保からのお知らせ

健康保険組合からの最新のお知らせを随時更新しています。

※トップページ画面は変更になる場合があります。

各種申請書のダウンロードが可能です

保険証を紛失してしまったときの『健康保険被保険者証紛失(き損)届・再交付申請書』や医療機関窓口での自己負担額を軽減する『限度額適用認定申請書』もこちらから!



知りたい情報をいつでもすぐ見られる!

いすゞ自動車健康保険組合のホームページを、ぜひご利用ください。



山菜と魚介のちらし寿司 [1人分 401kcal]

身近な食材を使ってできるわが家の薬膳。
春の訪れを感じながら、おいしく体内デトックスしましょう。

〈料理・監修〉

管理栄養士・国際中医師・国際中医薬膳管理師
植木 もも子

材 料 (2人分)

米……………1合
昆布……………3cm

【すし酢】

酢……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
おろししょうが……………大さじ1

【漬け汁】

おろしわさび……………小さじ1
しょうゆ・日本酒……………各大さじ1

白ごま……………大さじ1/2
刺身(たい、まぐろ、ほたて、いか、えびなど)

……………150g
ふき……………細いもの1本
糸三つ葉……………1束
山うど……………1/2本

作り方

- ① メモリどおりの水を加えた米の上に、昆布を置いてごはんを炊く。炊き上がった後昆布を取り出し、5分蒸らす。
- ② ポウルにごはんをあげ、【すし酢】を全体に回しかけて手早く混ぜる。白ごまを振ってさらに混ぜ、おおいで熱を取ったらひと山にまとめ、固く絞った濡れ布きんをかけておく(ラップはNG)。
- ③ 刺身は表面に酒(分量外)を振って軽く洗う。ペーパータオルの上にとり、食べやすい大きさに切ったら【漬け汁】に加え10～15分おく。
- ④ ふきは適当な長さに切って皮をむき、斜め薄切りにする。濃いめの塩水に5分程浸してあくを抜き、沸騰した湯で色が鮮やかになるまでゆでる。すぐに冷水にとり、冷めたら水けを切る。
- ⑤ 山うどは2～3等分に切って皮を厚くむき、酢水に漬けながら5mm厚さに縦に切る。さらに5mm角になるように切ったら、再び酢水に戻してひと混ぜし、水気を切る。
- ⑥ 糸三つ葉は、葉を数枚飾り用に残してあとは5mm長さに切る。すし飯に、ふき、山うど、糸三つ葉を加えてしゃもじで切るように混ぜ、器に盛る。
- ⑦ 漬け汁を切った刺し身をすし飯の上に散らし、飾り用の糸三つ葉を飾る。

薬膳Point

山菜…食物繊維が多く、排泄を促す苦味を持つものが多い
酢飯…酸味が「肝」の働きを助ける
三つ葉としょうが…気の巡りを促す
魚介…たんぱく質のタウリンが「肝」の働きを補う



お気軽にご相談ください

こころとからだの健康相談
☎ 0120-627-227

●相談料・通話料無料(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

健康についての相談 24時間・365日受付

こころについての相談 [平日] 9:00～21:00
[土曜] 10:00～18:00
日曜・祝日、1/1～1/3は休み

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます(5回/年まで無料)。

こころとからだの相談ポータルサイト
健康・こころのオンライン

- WEB上で相談・回答の確認ができるほか、電話相談やカウンセリングのご利用方法などを掲載。
- よく寄せられる相談内容や季節ごとの健康情報、セルフチェックなどお役立ちコンテンツが満載。

いすゞ健保ホームページから、
ID(保険証下部に記載の数字8桁)でログイン

ケータイ・スマホはこちらから▶



いすゞ健保ホームページ

<http://www.isuzukenpo.or.jp/>