

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2020
Summer

No. 398

<第二期データヘルズ計画>

いすゞ健保の保健事業

<申請は簡単です>

メリットいっぱい マイナンバーカード

<おいしい!ヘルシー!ごちそうdish>

自身魚のピリ辛炒め煮 ゴーヤ添え



<その他>

- ・保養施設のご案内
- ・コワ〜イ 熱中症にご用心
- ・公告 事業所名称変更のお知らせ
組合会理事交代のお知らせ

©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!

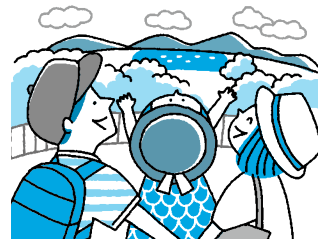


いすゞ健保ホームページでは、健康保険の各種手続き方法をはじめ、人間ドック・特定健診、契約保養所のご案内など、さまざまな情報を掲載しています。

いすゞ自動車健康保険組合

保養施設のご案内

時期によっては、いすゞ健保ホームページ
お知らせで優待プランを案内しています。
チェックしてお得に楽しもう！



● 四季倶楽部予約センター（オールシーズン 1泊 5,000円）

電話予約

TEL **03-4550-2567**
FAX **045-476-5975**

(11:00 ~ 17:00 年中無休) ※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。

*優待プランおよび事前抽選予約はいすゞ健保ホームページでご案内しています。

*フォレスト箱根・アインネット草津は「補助金申請書」提出によりさらにお得に利用できます。

● リゾートトラスト予約センター（会員制リゾートホテル）

電話予約

TEL **03-5323-8221**
FAX **03-5323-7483**

(平日 9:00 ~ 18:00)

オンライン予約

http://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** (半角) パスワード: **40600517**

● 鳥羽シーサイドホテル <http://www.tobaseasidehotel.co.jp/>

予約専用 TEL

TEL **0599-25-8181** (受付時間: 9:00 ~ 20:00)

TEL予約時にいすゞ健保加入者と申し出ることによって優待料金(10%割引・サービス料込・税別)で宿泊できます。

住 所

〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1084

公 告

公告 第1463号 【事業所名称変更のお知らせ】

令和2年4月1日

株式会社いすゞ北海道試験場 ※旧 株式会社ワーカム北海道

公告 第1470号 【組合会理事交代のお知らせ】

令和2年4月1日

| 新しい理事 | |
|-----------|-----------|
| 【選定】黒瀬 善文 | (株)IJTT |
| 【互選】平田 啓一 | いすゞ自動車(株) |

| 今までの理事 | |
|-----------|-----------|
| 【選定】南 宏滋 | (株)IJTT |
| 【互選】山本 峰子 | いすゞ自動車(株) |

2020年
健康保険組合
カレンダー

は健康保険組合休業日

| 7 JUL. | S | M | T | W | T | F | S |
|--------|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 | ④ |
| ⑤ | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| ⑫ | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| ⑱ | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| 8 AUG. | S | M | T | W | T | F | S |
|--------|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | | ① |
| ② | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| ⑨ | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 30 | 31 | | | | | | |

| 9 SEP. | S | M | T | W | T | F | S |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ⑤ | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | |

「ユワ〜イ」熱中症にご用心！

梅雨が明け、本格的な夏に移行する時期から気をつけたいのが「熱中症」。重症化すると命にかかわることもあるので、あなどることは禁物です。どのようなときに熱中症が起こりやすいのかを知って予防に努めましょう。

✓ ただの暑気あたりではない

私たちの体には、熱くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。しかし、この調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状が現れます。この状態が「熱中症」です。

熱中症被害は年々増加しており、ただの暑気あたりとあなどることは非常に危険です。高齢者や子どもは重症化しやすいため、とくに注意が必要です。

✓ 気をつけたいのはこんなとき

熱中症が起こりやすい環境的要因には「気温が高い」「湿度が高い」「風通しが悪い」「日差しが強い」などがあります。こういった環境下では汗をかいても蒸発しにくく、体の放熱がしにくくなるからです。

また、炎天下の屋外に限らず、風通しの悪い体育館や閉め切った車中など、室内で重症化する例が増えています。とりわけ、暑さを感じにくくなる高齢者は、高温の自宅で冷房をかけずに過ごし、気がついたら倒れていたというケースが典型のため、周囲が十分注意を払う必要があります。

熱中症を遠ざける 6つのポイント

1 暑さを避ける

- ▷ 高温多湿、炎天下での外出は控える。
- ▷ 外出時には日傘や帽子を使用し、日陰を選んで歩く。
- ▷ 室内ではクーラーや扇風機を利用する(めやすは室温28℃)。

2 服装は涼しく

- ▷ 通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選ぶ。
- ▷ 熱を吸収しやすい黒色の服は避ける。
- ▷ 襟元はできるだけゆるめる。

3 こまめに水分補給

- ▷ のどが渇いたと感じる前に水分をとる。
- ▷ たくさん汗をかいたときは塩分も補給。

4 急に暑くなる日に注意

- ▷ 急に気温が上がる梅雨明け後の数日間は要注意。
- ▷ 猛暑日や熱帯夜が3〜4日続いた頃に熱中症は急増する。

5 暑さにそなえた体力づくり

- ▷ ふだんからウォーキングなどで汗をかく習慣をつける。
- ▷ 食欲がないときは口当たりのよいものを選び、食事は欠かさない。

6 行動は体調にあわせて

- ▷ 朝食や水分をとらずに、暑いところで活動することは避ける。
- ▷ 体調がすぐれない人、基礎疾患のある人は熱中症になりやすいので特に注意。

熱中症のサインを見逃さない

熱中症になると、「めまい」「失神」「おう吐」「けいれん」「大量の発汗」などさまざまな症状が現れます。また、軽い症状が急変して「呼吸困難」や「意識混濁」など重い症状へ移行してしまうこともあります。熱中症の症状やサインが見られたら、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、体を冷やします。自力で水が飲めなかったり、意識がなかったりする場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

いすゞ健保の保健事業

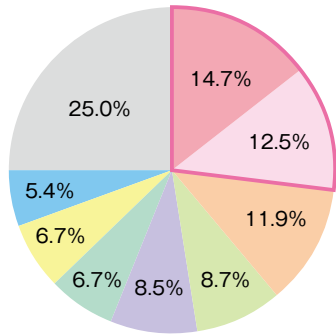
医療費データと健診データから明らかになったいすゞ健保の健康課題を解決するため、2018年度より第二期データヘルス計画としてさまざまな保健事業に取り組んでいます。

いすゞ健保の健康課題は大きく3つあります

課題
1

40歳代からの生活習慣病関連疾患(脳梗塞・高血圧・糖尿病等)の医療費が多い!!

2017年度
被保険者
傷病別医療費



被保険者の場合、生活習慣病関連疾患(太枠部分)だけで、医療費の**27.2%**を占めています。

| 傷病名例 | |
|------|------------------|
| ■ | 甲状腺障害、糖尿病 |
| ■ | 高血圧、脳梗塞、動脈硬化 |
| ■ | かぜ、鼻炎、喘息 |
| ■ | 胃潰瘍、胃炎、肝硬変 |
| ■ | 悪性新生物、悪性リンパ腫、白血病 |
| ■ | 腰痛、坐骨神経痛、関節症 |
| ■ | 腎不全、尿路結石、子宮内膜症 |
| ■ | 躁うつ病、統合失調症 |
| ■ | その他 |

その対策として **特定健診・特定保健指導(秋以降随時)**

特定健診とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防を目的として、40～74歳の方を対象に行うメタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方を対象に行う、専門スタッフ(保健師・管理栄養士)による生活習慣改善のサポートです。

まずは、今年の健診結果を確認しましょう！特定保健指導の対象ではありませんか？

特定保健指導対象者判定基準

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上

腹囲が男性85cm未満、
女性90cm未満でも
BMI(体重kg÷身長m²)が
25以上の方

リスク

- ①血糖 空腹時血糖 100mg/dl または HbA1c(NGSP値) 5.6%以上
- ②脂質 中性脂肪 150mg/dl または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③血圧 収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上
- ④喫煙歴あり(①～③のいずれかに該当する方のみカウント)

リスク該当項目が

1つの方…
動機付け支援レベル
2つ以上の方…
積極的支援レベル

リスク該当項目が

1～2つの方…
動機付け支援レベル
3つ以上の方…
積極的支援レベル

忙しい・自覚症状がない等の理由でメタボリックシンドロームの状態を放置すると、心筋梗塞や脳卒中・糖尿病等を発症しやすくなります。特定保健指導の対象の方は、ぜひこれを機に生活習慣を振り返り、生活習慣病を予防しましょう。



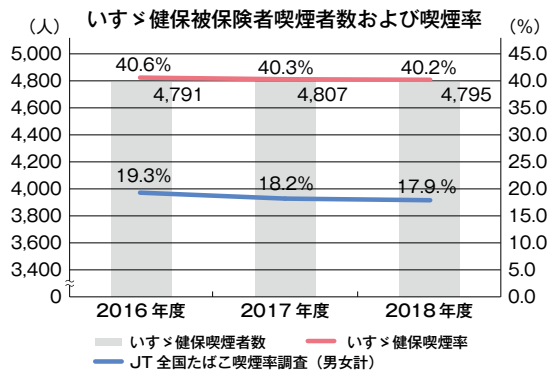
専門スタッフが、生活スタイルに合った、無理のない改善方法を一緒に考えます。「無理なく減量できた!」「体が楽になった!」などの感想をいただいております!

いすゞ健保は全国と比較して特定保健指導該当率が高い!つまり、メタボリックシンドロームの割合が高いのです!みんなで健康な体を目指しましょう!

課題 2

被保険者の喫煙率が非常に高い!!

参考：いすゞ健保と全国喫煙率の推移



- たばこに含まれる有害物質は、さまざまながん(特に肺がんや胃がんなど)の原因になります。
- 呼吸機能低下や脳卒中、心疾患のリスクをも高めます。
- 副流煙にも多くの有害物質が含まれており、特に子どもへの影響は深刻です。

健康意識の高まりやたばこの値上げの影響で、全国調査における喫煙率は年々減少しています。しかし、いすゞ健保では全国喫煙率よりはるかに高い喫煙率です!

その対策として卒煙(禁煙)キャンペーン(5月)を実施

ニコチンガムを使用し、卒煙にチャレンジする方を応援します。5月31日世界禁煙デーに合わせて実施しています。喫煙は治療が必要な「ニコチン依存症」という病気です。自分一人で「我慢」しながら卒煙を目指すよりも、専門的なノウハウを活用して効率よくチャレンジしてみませんか? 5月以外でも随時、卒煙にチャレンジしたい方を通年応援しています。ぜひ健保担当へご相談ください!!

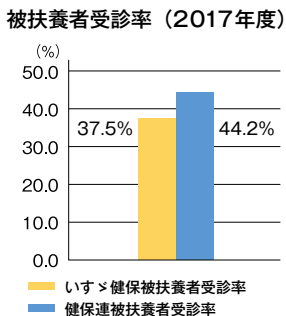


課題 3

被扶養者の健診受診率が低い!!

年1回健診を受けないと、病気の予防や早期発見・早期治療ができなくなります。

参考：いすゞ健保被扶養者受診率



こんな誤解を
していませんか?

- 昨年受けて異常なし。今年はいいでしょ?
→体の状態は1年で変化します。毎年受診して、前年と健診結果を比較して数値に変化がないか気をつけることが大切なのです。
- 毎日忙しくて1日つぶすなんて無理!
→ほとんどの健診は、半日程度で終わります。ご自身のことはもとより、大切なご家族のためにも健康につながる時間を惜しまないでください。
- 病気が見つかったら怖いからイヤ
→かりに病気が見つかったも、早期なら治療は比較的楽にすみます。健診を受けていなかったばかりに病気の発見が遅れ、手遅れになるほうがよほど怖いと思いませんか?

その対策として 特定健診・人間ドック(通年)

特定健診の対象となる40歳以上の被扶養者のみなさまへ、4月上旬に「特定健康診査受診券」とご案内をお送りしています。また、35歳以上の被扶養配偶者の方が受診いただける人間ドックでは、婦人科もあわせて補助しています。

◎その他の課題にはこんな保健事業

| 課題 | 対策 |
|--------------------|--|
| 小児呼吸器系疾患医療費が高い | 乳幼児インフルエンザ予防接種料補助(秋)、うがい・手洗いキャンペーン(11月) |
| 生活習慣病高リスクかつ未受診者が多い | 重症化予防対策受診勧奨事業(12月) |
| メタボ該当者の運動習慣が少ない | ウォーキングキャンペーン(10月)、スポーツ施設法人契約(通年) ISUZU KENPO SQUARE トレーニングマシン利用(通年) |
| 歯科医療費が年々増加している | 無料歯科健診(通年) |
| 調剤医療費が年々増加している | ジェネリック通知(11月)、家庭常備薬斡旋(4月、10月) |
| 女性特有のがんの医療費が高い | 人間ドック婦人科オプション補助(通年) |

さらに、いざというときに役に立つ、身近な問題の介護について無料で受講できる「介護健康教室」や、電話・WEBで心と体の両方の症状を無料で相談できる「こころとからだの健康相談(健康・こころのオンライン)」などもあります。詳しくは、いすゞ健保ホームページをご参照ください。

メリットいっぱい マイナンバーカード

申し込みはお早めに!



メリット1

本人確認の際の
公的な身分証明書に
なる

メリット2

コンビニなどで
各種証明書が取得できる

※お住まいの市区町村により
サービスの内容が異なります。

メリット3

確定申告などの手続きが
オンラインでできる!
(e-Tax)

さらに



2020年9月実施予定!

20,000円のチャージなどで
上限**5,000円**分の**マイナポイント**がもらえる!

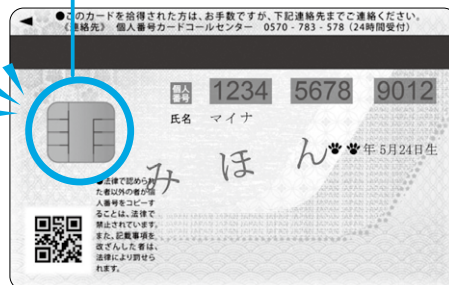
2021年3月(予定)からスタート!

健康保険証として使えるようになる!

マイナンバーカードはセキュリティ対策も万全!

顔写真付きのカードだから
なりすましを防止します!

- マイナンバーカードのICチップには**プライバシー性**
の**高い個人情報**は入っていません!
- 不正に読み出そうとすると、**ICチップが壊れます!**
- 個人認証機能は**パスワード**がないと使えません!



万が一紛失しても、**24時間365日一時利用停止**ができます!

マイナンバー
マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

申請から交付まで**約1カ月**かかります。
混み合うことも予想されますので、**早めの申請**をお願いします。

マイナンバーカードの申請は簡単です!



スマートフォン

おすすめ!

- ①スマホで顔写真を撮影。
- ②スマホで交付申請書の二次元バーコードを読み取る。
- ③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、**顔写真を登録、必要事項を入力**して申請完了。



スマホ申請は
カードの仕上がりが
早くなるよ!



パソコン

- ①カメラで顔写真を撮影。
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、**顔写真を登録、必要事項を入力**して申請完了。



証明用写真機

- ①タッチパネルから「**個人番号カード申請**」を選択。
- ②撮影用の料金を投入して、交付申請書の**二次元バーコードをバーコードリーダーにかざす**。
- ③画面の案内に従って**必要事項を入力**。
- ④画面の案内に従って**顔写真を撮影して送信**し、申請完了。



郵便

交付申請書に**必要事項**を記入し、**6カ月以内**に撮影した**顔写真を貼り付けて郵送**し、申請完了。

交付申請書をお持ちでない方は、

- ①専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードすれば、郵便で申請ができます。プリントアウトしてご利用ください。
※手書き用の交付申請書には、マイナンバーの記入が必要です。
- ②市区町村窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類(運転免許証、パスポート等)を持参の上、お住まいの市区町村へ行きましょう。

マイナンバーカード 郵便



マイナンバー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

マイナンバー
0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
※年末年始を除く

■IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合(有料)

通知カード・マイナンバーカード

050-3818-1250

マイナンバー制度、マイナポータル

050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

通知カード・マイナンバーカード
Inquiries about Notification Card
and My Number Card

0120-0178-27

マイナンバー制度、マイナポータル
Inquiries about My Number System

0120-0178-26

紛失・盗難によるマイナンバー
カードの一時利用停止については
24時間365日受付

マイナンバーカードの
申請方法は**こちら**



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



白身魚のピリ辛炒め煮 ゴーヤ添え

[1人分 304kcal]

夏野菜たっぷりの薬膳。体にたまる余分な熱を外に出し、汗とともに失う気、ミネラル、ビタミンを補いましょう。

〈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)

| | |
|------------------|--------------|
| あじ(三枚おろし) | 2尾 |
| ゴーヤ | 1/2 本 |
| セロリ | 1/2 本 |
| ミニトマト | 6個 |
| にんにく・しょうが(みじん切り) | 各小さじ1 |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| 薄力粉 | 適量 |
| オリーブ油 | 適量 |
| 豆板醤 | 小さじ1/4 ~ 1/3 |
| 花椒(中国山椒) | 小さじ1 |

作り方

- あじは腹骨をそぎ取り、3cmのそぎ切りにして酒大さじ3(分量外)、塩、こしょうをまぶしておく。ゴーヤは縦に半分に切り、種を除いて8mm幅に切る。ミニトマトはヘタを除き半分に切る。セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。
- ①のあじの水気を切り、薄力粉を薄くまぶす。フライパンにやや多めのオリーブ油を温め、あじの余分な粉をはたいて加える。両面をきつね色になるまで揚げ焼きにする。ペーパータオルの上に取り、油を切る。
- フライパンの油をきれいに拭き取る。新しいオリーブ油を入れて、にんにくとしょうがを加えて炒める。香りが立ったら花椒も加え、続けてセロリ、ゴーヤを加えて炒める。油が回ったらミニトマトも加えて炒める。トマトが少し崩れてきたら、酒大さじ2(分量外)を回しかけてふたをし、30秒蒸し煮にする。
- ③にあじを戻して豆板醤を加えてざっとかき混ぜ、塩小さじ2/3、こしょう(各分量外)で味を調える。



薬膳Point

- あじ……「**気**」を養い、胃の冷えを取り胃腸の働きを高める
- 花椒、唐辛子、にんにく、しょうが………体を温め余分な熱を出す
- ゴーヤ……「**心**」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/>