

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2020
Autumn

No. 399

〈お申し込みはWEBで簡単!〉

無料歯科健診のご案内

〈受診券の期限は12月末日まで〉

まだ健診を受けていないご家族の方へ

〈おいしい!ヘルシー!ごちそうdish〉

さばと野菜の揚げ煮

〈その他〉

- ・うがい・手洗いキャンペーンのご案内
- ・乳幼児インフルエンザ予防接種の補助金支給について
- ・令和元年度 決算のお知らせ
- ・公告 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

「リーズナブル」なだけではありません

ジェネリック医薬品の さまざまなメリットを知っていますか？

ジェネリック薬（後発薬）のメリットは
低価格だけにとどまらず、
形状面や味の工夫なども進化中。
上手に利用したいものです。

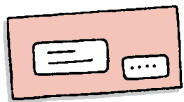
ジェネリック医薬品では
たとえばこんな工夫も！



- 形状を小さくしたり、ゼリー状に
- 飲みやすい味や香りに
- 飲み間違い防止策として文字の刻印や着色など

ジェネリック薬には、たとえば、医療現場などのニーズを受けて、錠剤を小さくしたり、甘みをつけたりなど、飲みやすく改良されている製品もあります。

ジェネリック薬の普及は、増え続ける医療費の軽減につながります。最近の後発品の数量シェアは、65.8%（2017年薬価調査）。国は、2020年9月までのなるべく早い時期に80%の達成を目指しています。今後も普及が進み、さらに身近な存在になりそうですね。ジェネリック薬を希望する場合には、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。



**ジェネリック医薬品
利用促進通知を発送します**

一部の方に11月上旬に送付します。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](#)。

公 告

公告 第1474号 【組合会理事交代のお知らせ】

令和2年9月1日

新しい理事
【選定】 山田 賢治 いすゞ自動車(株)

今までの理事
【選定】 奥村 朗 いすゞ自動車(株)

〈訂正〉BODY&MIND No.398にて掲載した公告が変更となりましたので訂正いたします。

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

正

新しい理事
【選定】 黒瀬 善文 (株)IJTT
【互選】 阿部 憲介 いすゞ自動車(株)

誤

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)

9月分(10月給与分)から保険料が変わる方がいます！

健康保険や介護保険の保険料は標準報酬月額をもとに決められています。この標準報酬月額は、毎年1回事業主からの届け出により4月～6月の3カ月の給与の平均をもとに決め直すことになっており、その年の9月分(10月給与分)から適用されます。

勤務先から発行される給与明細や社会保険料改定通知などでご確認ください。

2020年 健康保険組合 カレンダー

○は健康保険組合休業日

10 OCT.	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						

11 NOV.	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					

12 DEC.	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						

大切なご家族の健康を守るために……

うがい・手洗いをしっかり習慣づけよう!

令和2年度 うがい・手洗いキャンペーンのご案内



呼吸器系の病気の中でも、風邪はうがい・手洗いで予防できます。
「風邪予防に役立った」「うがい・手洗いが習慣づいた」と例年好評のキャンペーンを今年も行います。
この機会にしっかり習慣づけて、風邪やインフルエンザを予防し、元気に過ごしましょう!

キャンペーン内容

キャンペーンセットのうがい薬・ハンドソープで、うがい・手洗いをしっかり習慣づけましょう。

- 1 下記の申し込み書、またはいすゞ健保HPより参加申し込みをします。受け付け後、キャンペーンセット(実施案内・記録表・アンケート・うがい薬・ハンドソープ)をお送りします。
- 2 キャンペーン期間中、うがい・手洗いができたら記録表に記入します。
- 3 期間終了後、アンケート・記録表を提出してください。

実施期間

令和2年11月1日(日)～11月30日(月)

対象者

いすゞ健保の被保険者・被扶養者

- 期間終了後、記録表・アンケートをご提出いただくことが条件となります。
- お子様のみの参加は対象外となります。必ず大人の方と一緒に申し込みください。
- 同一人物による重複のお申し込みはできません。

申し込み締め切り

令和2年10月16日(金) 必着

ただし定員に達し次第、締め切りとなりますのでご了承ください。

お問い合わせ・お申し込み先

いすゞ自動車健康保険組合 北村

TEL 0466-42-0711 内線 8791-43

- 1 下記の申し込み書に記入し、締め切り日までにお申し込みください。
 - 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
 - FAX 0466-42-0712 内線 8791-60

- 2 いすゞ健保ホームページからもお申し込み可能です。

※HPからお申し込みの際は「その他通信欄」へ参加者全員の氏名を入力してください



7-健保 北村 行

申し込み締め切り 令和2年10月16日(金)必着

FAX可：0466-42-0712

内線：8791-60

令和2年度 うがい・手洗いキャンペーン申し込み書

※枠内はすべてご記入ください。

被保険者氏名	被保険者番号								
勤務地区	大森・栃木・藤沢・北海道 その他()				連絡先				
事業所名	所属部署名 ※いすゞの方は所属コード								
参加者氏名 ※対象者はいすゞ健保の 被保険者・被扶養者		歳		歳	参加人数				
		歳		歳					
		歳		歳	名				

※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には使用いたしません。

お申し込みは
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

お申し込みが
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い合わせ: 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・^{しこ}歯垢・^{しこ}歯石のチェック、^か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。

お申し込みの流れ

お申し込み

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

お申し込みおよびお問い合わせは

「**歯科健診センター**」へ

提携歯科医院情報を
ご覧いただけます

お申し込み 方法

WEB&携帯
サイト

歯科健診センター

検索

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



予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

注意事項

お申し込み

- 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。
お申し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。

委託先: 株式会社歯科健診センター TEL: 03-5210-5603

受診券(無料)の
使用期限は
2020年12月末日です

まだ健診を受けていないご家族の方へ

大切なお知らせです!!

特定健診の対象となる40～75歳未満のご家族の皆さまへ、
4月上旬に「特定健康診査受診券(以下、受診券)」をお送りしています。

「受診券」をご利用いただくと、
最寄りの医療機関にて無料で健診を受けることができます(※基本検査項目のみ)。

医療機関リストは健保連ホームページ参照 <http://hoken.kenporen.com/tokuteilist>

「受診券」の有効期限は、2020年12月末日です。期限を過ぎてしまうと有料となってしまいます。

健診の種類や受診方法は『BODY&MIND 2020年春号(No.397)』をご参照ください

ご存知ですか……☆大切なこと☆

健診を受けると
メリットがいっぱい!!
皆で健診を受けて元気な生活を
維持しましょう!!

1 日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病に関連するものです。
そこで、40～74歳の方を対象に、
生活習慣病予防に着目した特定健診を行っています!

健診を受けることで……

- 健康を確認できてご自分もご家族も安心
- 生活習慣病を未然に防いで(早期発見・早期治療で)医療費も節約

2 特定健診は、40～74歳のすべての方を対象に実施することが健保に義務づけられています。受診率が低いと、後期高齢者支援金の負担増というペナルティーを受け、保険料の引き上げにもつながりかねません!

健診を受けることで……

- 皆さんの保険料の引き上げを抑えられるようになる



パート勤務先などで健診を受けた方は……

パート先などで受けた健診に、
以下の特定健診検査項目が含まれていれば、改めて受診いただく必要はありません。

- 身長 ● 体重 ● 腹囲 ● 血圧 ● 血液検査《中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・空腹時血糖またはHbA1c》 ● 尿検査《糖・蛋白》 ● 問診《服薬・喫煙歴など》

勤務先の健診結果と質問票のコピーを健保までお送りください!!
項目に不足なくお送りいただいた方に
QUOカード1,000円分を差し上げています!

【送り先】 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

※加入者の健診および問診結果の回収は、健保に義務づけられています。

人間ドックを受診予定の場合、改めて受診いただく必要はありません。
人間ドックまたは特定健診は、年度内(4月～翌年3月)に1回、受診が可能です。

【お問い合わせ】 いすゞ自動車健康保険組合 担当：澁谷・北村 TEL：0466-42-0711 内線：8791-44



乳幼児インフルエンザ予防接種 接種料補助金支給申請書

いすゞ自動車健康保険組合 御中

申請締め切り 令和3年2月5日(金)必着

※必ず太枠内すべてご記入ください。

申請日：令和 年 月 日

被保険者氏名	フリガナ 印 なお、在職中は支給金額の受領を事業主に委任します。	被保険者番号					
勤務地区	大森・栃木・藤沢・北海道 その他()	連絡先					
事業所名		所属部署名	※いすゞの方は所属コード				
接種者氏名	フリガナ	生年月日 H R 年 月 日 歳	1回分の接種料 円	接種日 R 年 月 日			
接種者氏名	フリガナ	生年月日 H R 年 月 日 歳	1回分の接種料 円	接種日 R 年 月 日			
接種者氏名	フリガナ	生年月日 H R 年 月 日 歳	1回分の接種料 円	接種日 R 年 月 日			

※領収書の原本を下記にある「領収書添付位置」にホチキスで添付してください。コピーは無効です。
 ※この申請書は、いすゞ健保ホームページからもダウンロードできます。
 ※ご提供いただきました個人情報、当健康支援事業の目的以外には使用しません。

※〈領収書添付位置〉領収書はこちらに添付してください※

インフルエンザ予防接種料補助金支給条件

対象者

平成26年4月2日～令和2年4月1日生まれの被扶養者

補助内容

対象者1名につき、期間内に**1回分** 上限1,500円
 対象年齢の接種回数は通常1人2回ですが、いすゞ健保による補助は1回分です。
 ※厚生労働省で認可されていないワクチンは補助対象外となります。

申請・支給方法



①予防接種を受ける

- ご希望の医療機関を予約し、接種を受ける。接種時に全額を窓口で支払う。
- 領収書を受け取る。
 - ◆「インフルエンザ予防接種料」
 - ◆「予防接種者氏名」
 - ◆「医療機関名」
 が明記されているもの

※インフルエンザの明記がない場合は、診療明細書を添付してください。

②健保に申請する

- この申請書に、「領収書の原本」をホチキスで添付し、申請する。
領収書のコピーは無効。
- 接種期間……………令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)
- 申請締切……………令和3年2月5日(金)必着

③健保から補助金支給

- いすゞ自動車(株)にお勤めの方⇒給与に含めて支給。
- 上記以外の会社にお勤めの方⇒支給方法は事業所により異なりますので、勤務先の健保担当者にお問い合わせください。

お問い合わせ・申請先

いすゞ自動車健康保険組合 健康センター 北村
 ●TEL：0466-42-0711 内線：8791-43
 ●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

注意事項

- 接種の際は医師とよくご相談ください。副作用が出る場合があります。特にアレルギー体質の方はご注意ください。
- 医療機関によっては、年齢により受けられない場合がありますので、予約時にご確認ください。
- 領収書は返却いたしませんのであらかじめご了承ください。
- 申請内容について問い合わせをすることがあります。

決算のお知らせ

令和元年度の決算は、経常収入額126億38百万円、経常支出額124億84百万円で、1億54百万円の経常黒字でした。

決算の概要

● 収入支出決算概要（一般勘定）

	平成30年度	令和元年度	対前年度比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	23,241	24,891	1,650
平均標準報酬月額(円)	402,713	402,198	△515
平均標準賞与額(円)	1,587,013	1,620,072	33,059
経常収入(百万円)			
健康保険料収入	11,658	12,552	894
雑収入等	46	86	40
合計	11,704	12,638	934
経常支出(百万円)			
保険給付費	5,991	6,610	619
高齢者支援金・納付金	6,093	5,456	△637
その他	399	418	19
合計	12,483	12,484	1
経常収支(百万円)	△779	154	933

● 収入支出決算概要（介護勘定）

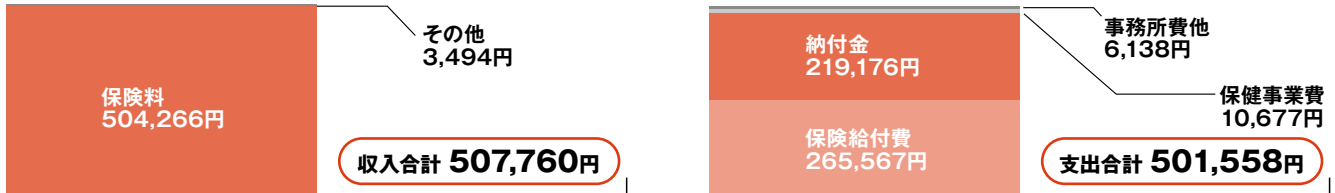
	平成30年度	令和元年度	対前年度比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	18,125	19,416	1,291
平均標準報酬月額(円)	463,796	462,609	△1,187
平均標準賞与額(円)	1,877,455	1,919,143	41,688
収入(百万円)			
介護保険料収入	1,450	1,571	121
繰入金/雑収入等	18	21	3
合計	1,468	1,592	124
支出(百万円)			
介護納付金	1,432	1,592	160
合計	1,432	1,592	160
収支差引額(百万円)	36	0	△36

● 決算残金処分

単位：円

	一般勘定	介護勘定
法定準備金	0	166,207
別途積立金	670,864,342	—
翌年度繰越金	0	0
財政調整事業繰越金	594,273	—
合計	671,458,615	166,207

● 被保険者1人当たりの決算（一般勘定）



財産の状況

● 一般勘定

単位：千円

法定準備金	別途積立金	その他財産
預貯金・信託	1,779,213	預貯金・信託 3,029,263
基金委託金・出資金	61,441	退職積立金 11,183
不動産	643,768	土地・建物 1,283,214
計	2,484,422	その他 16,912
		計 1,311,309

● 介護勘定

単位：千円

法定準備金
預貯金
201,375

保健事業の実績

① 特定健診・特定保健指導	被扶養者特定健診受診者2,349人 保健指導861人
② 保健指導宣伝事業	機関誌『BODY&MIND』を年4回発行、『わたしたちのいすゞ健保』を新入社員に配布 人間ドックおよび健診費の補助5,623人(35歳以上の被保険者・被扶養配偶者)
③ 疾病予防事業	婦人科検診1,155人(35～55歳の被保険者・被扶養配偶者) インフルエンザ予防接種の補助979人(1～6歳) こころとからだの健康相談
④ 在宅療養支援事業	高齢者訪問健康指導(63歳以上の被保険者・被扶養者)
⑤ 健康支援事業	歯科健診101人 うがい・手洗いキャンペーン609人
⑥ 保養施設	四季リゾート、リゾートトラストの保養施設 利用者2,906人



さばと野菜の揚げ煮 [1人分 420kcal]

〈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)

さば	2切れ	【調味料】	
なす	3本	酒	大さじ2
トマト	1個	酢	大さじ1
梨	小1個 (200g)	しょうゆ	大さじ1
しめじ	1/3パック	粗糖	小さじ1
酒	大さじ2		
塩	少々		
薄力粉	大さじ3~4		
オリーブ油	大さじ3		

作り方

- ① さばは流水で洗い、水気を拭き取ったら一口大に切って骨を抜く。酒と塩少々をまぶして置いておく。
- ② なすは2cm大の乱切りにして塩少々をまぶす。水分が出てきたら塩を流水で洗って、軽く絞って水分をきる。トマトは横半分に切り、種をざっと取り除いて放射状に8等分に切る。しめじは石づきを取ってほぐし、半分の長さで切る。梨は皮をむいてなすと同じくらいの大さの乱切りにする。
- ③ パットに薄力粉をふるい、①のさばの汁気をきって入れる。表面にまんべんなく薄力粉をまぶし、余分な粉は払っておく。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ2を中火で熱し、フライパンを傾けて油を寄せる。油の中にさばを加え、揚げるように炒める。すべてのさばの表面にキツネ色の揚げ色がついたら、一度油をきってパットに上げておく。
- ⑤ フライパンの油をきれいに拭き取り、残りの油を入れる。②のなすを加えて炒め、焼き色がついたら、梨、しめじを加えて炒める。トマトを加え、フライパンを揺すりながら、トマトが少し崩れるまで炒める。
- ⑥ ⑤のさばを戻し、軽く混ぜてから【調味料】を回し入れる。全体に調味料がいきわたるように、さばをそっと上下に返して混ぜる。火から下ろして、器に盛りつける。

薬膳Point

- なす、トマト、梨……体の余分な熱を取り、潤いを補う
- さば、しめじ……「気」を養い、夏バテ気味の体を元気にする
- 梨……秋の臓「肺」を乾燥から守る
- トマト、酢……トマトと酢の酸味は「肝」の働きも補い、血の巡りを改善する



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/>