

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2021 Spring No. 401

〈今こそチャレンジ!!〉

令和3年度 卒煙チャレンジャー募集!

〈健診・検診の不安にズーム〉

健診パスでもおとがめなし?

〈おいしい!ヘルシー!ごちそうdish〉

菜の花の昆布漬け

〈その他〉

- ・健康保険証の記載事項変更のお知らせ
- ・令和3年度 被扶養者の資格確認調査を実施します
- ・令和3年度 予算が決まりました
- ・公告 介護保険料率変更のお知らせ



©Nakamura Yoko /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



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

どうして
受けないの？

健診・検診の不安にズーム

健康状態のチェックが目的の健康診断(健診)と、特定の疾病の早期発見が目的の検診。

実は10人に3人は受けていないのが現状です。*

「時間がない」「今が元気だから大丈夫!」「痛い検査はできれば避けたい……」など
受けない理由は十人十色。

しかし、受診を遠ざける疑問や不安には誤解や思い込みも少なくありません。

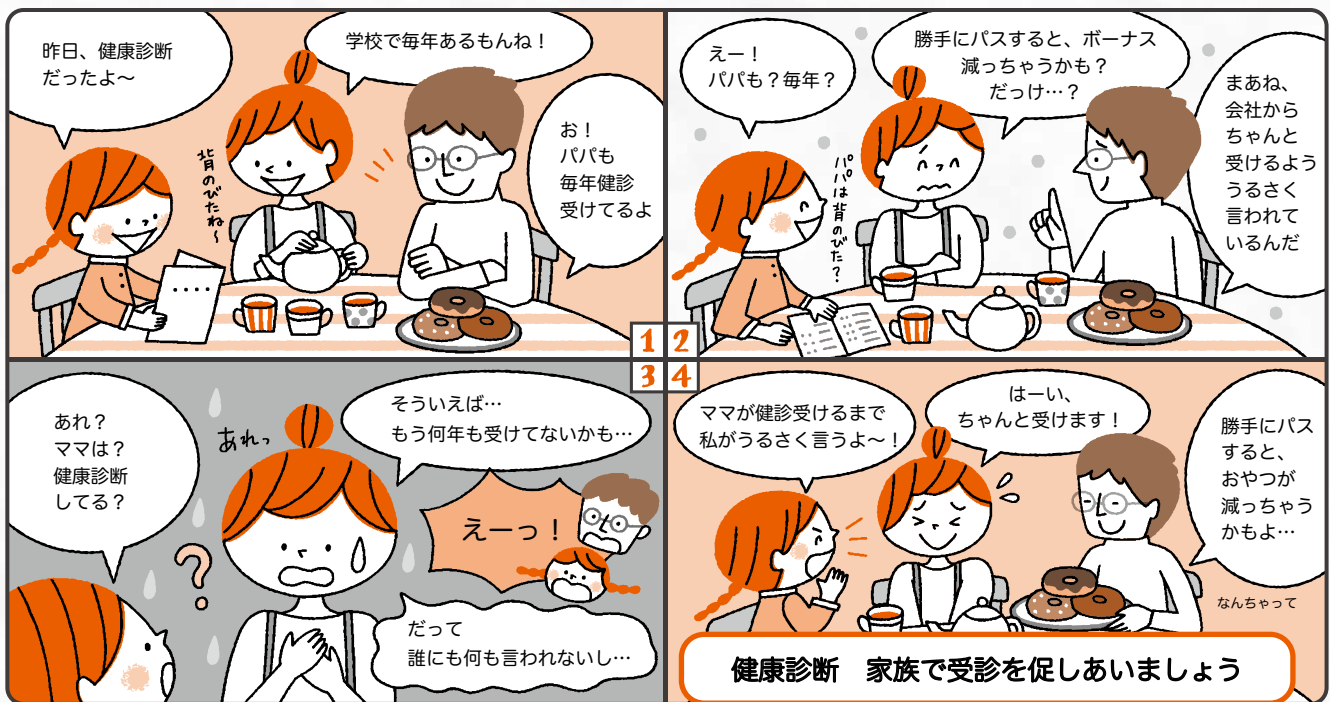
健診・検診を受けることは、自分の体に向き合い、体の状態を知る絶好のチャンスです。

定期的に受けることで、ご自身の健康づくりに役立てましょう。

監修/及川 孝光

医療法人社団
こころからの
元氣プラザ
学術特任顧問

健診パスでもおとがめなし??



定期健康診断の実施は企業の義務

企業の福利厚生のひとつである、定期健康診断。これは従業員に対するサービスではなく、**事業主は従業員に対して健康診断を実施する義務がある**ため、必ず行わなくてはなりません。この義務を「安全配慮義務」「健康配慮義務」といい、事業主はこれを確保するために働く人の**健康状態を把握・管理し、労働災害を防止**しなくてははいけません。そのため、健康診断の費用は事業主が負担します。また、健康診断を実施しなければ、事業主には罰則が科せられます。

毎年何となく受けている健康診断は、実は「労働安全衛生法」という法律の下で行われているのです。

受けないことでペナルティは?

企業に義務があるように、そこで働く人にも**健康診断を受ける法定義務があります**。これは「労働安全衛生法」で定められているほか、就業規則で受診を義務づけられていることもあります。**健診は「任意」ではなく「義務」である**ことを覚えておきましょう。

とはいえ、一度受け損ねたからといって、即ペナルティを科せられることはありません。しかし、例えば人事考課上の減点となり、**ボーナス査定に影響する可能性も考えられます**。また、部下の健康管理は上司の責任でもあります。部署や

*厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」より

定期健康診断の実施は法律で定められた義務です！

労働者を雇い入れるときは、当該労働者に対し**医師による健康診断**を行わなければならない。

(労働安全衛生規則 第43条)

事業主は労働者に対し、**1年以内ごとに1回**、医師による健康診断を行わなければならない。

(労働安全衛生規則 第44条)

深夜業などの特定業務従事者には、**年2回**の健康診断を行わなければならない。

(労働安全衛生規則 第45条)

労働者に健康診断を受診させていない事業主に対して、**50万円以下の罰金を科す**。

(労働安全衛生法 第120条1)

健康診断を受けた労働者に対し、その結果を**遅延なく労働者に通知**しなければならない。

(労働安全衛生法 第66条6、同規則 第51条4)

事業主は健康診断の結果を記録し、**5年間保存**しなければならない。

(労働安全衛生法 第66条3、同規則 第51条)

Q なぜ健診・検診の結果を会社が保存するの？

健診・検診の結果はとてもプライベートな情報だと思います。なぜそれを、会社が記録・保存するのでしょうか？

A 業務上の、負傷や疾病といった労働災害を防ぐためです。



例えば、てんかんや糖尿病、高血圧、心臓病といった持病がある人が危険物を扱ったり、人命を運ぶような業務を行うとなると、そのリスクを事業主は把握する必要があります。また、従業員も自身の健康状態を知らずに、十分な仕事はできません。そして、近年始まったストレスチェック制度では、個人個人の状況を把握するほか、チームや部署ごとの「疲れ具合」を客観的に見ることができます。その結果をもとに、仕事の振り分けを調整するなどといった活用も見込めます。



チームの受診率が極端に低い場合、それを束ねる**上司の管理能力を問われる**こともあるかもしれません。

また、企業は健康診断を実施する義務のほか、その**結果を保存する義務**もあります。これは労働基準法で定められており、健康診断の実施から5年間は保管しなくてはなりません。そのため、健康診断を受けることや、結果の提出を長期にわたり拒むことは、解雇の理由になる可能性もあるのです。ただし、健康診断結果の情報保護は厳しく規定されています。安心して、健康診断を受けてください。

被扶養者はどうなるの？

企業と従業員の関係であれば、未受診であることを把握し、周囲が受診を促すことができますが、被扶養者に対しては十分なフォローが難しいのが現状です。そのため、**被扶養者の女性は健康診断の受診率が極端に低い傾向**があります。

しかし、30・40代の女性は、乳がんや子宮頸がんといった女性特有のがんの発病率が高くなるほか、月経に関わる病気やメンタルに関わる病気にも、注意が必要な世代です。

健診・検診を定期的に行うことで、**早期発見・治療が可能**になります。せっかくの機会ですので、家族で受診を促しあい、積極的に受診しましょう。

40歳以上
(※一部35歳以上)の

令和3年度の健診が始まります

ご家族も毎年健診を受けられると知っていますか？

会社にお勤めの方は職場で毎年健康診断を受診する機会がありますが、ご家族の皆さまのなかにはご自身で健康診断を受診することにハードルの高さを感じている人も……

これって、なぜ？

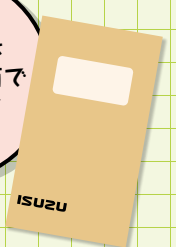


- 忙しくてついつい健診は後回し
- 費用が気になって……
- 婦人科検診も受けたいけれど、別々に受けるのは手間
- 健康だし、受けなくても問題ない
- どんな健診を受診したらよいかわからない…… 等々

皆さまがお忙しく、健診受診をためらうお気持ちはよくわかります。人間ドックをはじめとするいすゞ健保の健診は、長くても半日で終わります。40歳以上の健診は「特定健康診査」といい、メタボリックシンドロームに着目した健診です。「メタボ」と略され、聞いたことがありますよね？ このメタボは特に自覚症状がないまま進行し、気づいたときには症状がかなり進行した状態であることが多く、いち早くこのリスクを発見し、治療していくことがカギとなります。将来の健康を守るため、病気を早期発見し、治療するためにも「半日」ご自身のための時間を作ってください。ご自身の健康を守ることは、家族の健康を守ることにもつながります。



受診券はこのようなクラフト封筒でお送りしています。



いすゞ健保では、ご家族の皆さまが「健康診断」を受診しやすいよう、毎年4月上旬ごろに特定健診対象(40歳以上)の方へ受診券同封の健診案内をお送りしています。

※年齢は、年度末(令和4年3月末)での年齢です

また、健診の補助に加え、婦人科検診の補助も行っていますので、がん検診も同時に受診できます！

※ただし人間ドック or 巡回健診のオプション検査のみ補助対象

どの健診が受診可能かは、次ページのフローチャートを参照してください。

公 告

公告 第1476号 【介護保険料率変更のお知らせ】

令和3年4月1日

介護の納付金に見合った保険料収入を図るため、令和3年3月(4月徴収分)より料率を改定します。

令和3年度保険料率16.6/1000から18.6/1000に改定

事業主	被保険者	合計
9.3	9.3	18.6

2021年 健康保険組合 カレンダー

は健康保険組合休業日

4 APR.

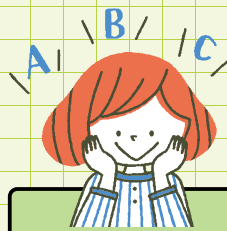
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5 MAY.

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					

6 JUN.

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					



私が受診できる健診はどれ？

はい 被保険者(従業員)の配偶者ですか? いいえ

はい (ご家族の)年齢は40歳以上ですか? いいえ

はい パート先で健診を受けていますか? いいえ

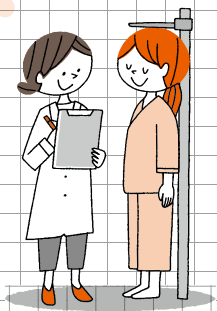
P6をご覧ください

人間ドックを受診(35歳以上) 全国巡回健診を受診(40歳以上) 受診券を用いて受診(40歳以上)

場所	関東・北海道在住 契約健診機関 健保ホームページ参照	左記以外 日本健康文化振興会(以下 JHCP) が提携する 健診機関 健保ホームページ参照	全国巡回健診会場 (株)あまの創健 詳細は5月頃に別送する 巡回健診案内を参照	お近くのほとんどの 医療機関で受診可能
申し込み方法	健保へお申し込み(健保HP、またはTEL) ↓ 資格確認のうえ「人間ドック利用申込書(以下申込書)」と詳細案内を原則社内便で送付 ↓ ご自身で健診機関へ予約	●申し込み方法が変わりました! 健保ホームページ、または対象地域の事業所にお送りしている案内掲載のQRコード(またはURL)より予約システム「けんしんナビ」にアクセスし、お申し込み ※予約調整はJHCPが行います。健診機関へ直接予約する必要はありません。	※一部巡回健診対象外の地域があります。該当地域の方には案内を送付しておりませんので別の健診をご利用ください。(周辺の県が対象であれば受診可能ですのでお問い合わせください)	希望する医療機関に直接予約(受診券を利用する旨をお伝えください)
受診方法	申込書と保険証を持参し、予約した受診日に受診	JHCP から送られてくる案内を参照		受診券と保険証を持参し、予約した受診日に受診
費用	オプションなし自己負担 40歳以上 約5,200円～ 40歳未満 約8,000円～ ※健診機関により料金は異なる	オプションなし自己負担 40歳以上 7,450円 40歳未満 15,700円	オプションなし自己負担 1,420円	自己負担なし 基本項目のみ無料 (詳細項目は全額自己負担)
支払い方法	受診当日に窓口で支払い	選択した医療機関により支払い方法が異なります ①窓口支払い可能機関 受診当日に窓口で支払い ※クレジットカード等利用可能な機関であればキャッシュレス決済も可能 ②窓口支払い不可機関 健診受診後、JHCPより届く払込票で支払い ※コンビニ支払い可能	受診後に健診結果と一緒に届く払込票で支払い	支払いなし(基本項目のみ受診の場合) ※ただし、詳細項目受診やがん検診同日受診等があった場合は窓口にて支払いが発生します
※いずれも健保補助額を差し引いた自己負担額のみ支払い				
検査内容	○特定健診:基本項目(必須) 身体計測・診察・問診・血圧測定・血液検査(脂質・血糖・肝機能)・尿検査(糖・たんぱく)			※医師の判断により詳細項目受診可能性あり
	●特定健診:詳細項目 医師の判断に基づいて実施する項目……心電図・血液検査(貧血)・眼底・血清クレアチニン検査			
	上記に加え、 視力・聴力、便潜血、胸部X線、胃部X線、腹部超音波、血液検査(腎・膵機能他) ※健診機関により実施不可項目あり	上記に加え、 便潜血	上記に加え、 便潜血	—
☆健保補助ありオプション 乳がん、子宮頸がん	☆健保補助ありオプション 胃部X線、腹部超音波、骨密度、乳がん、子宮頸がん	☆健保補助ありオプション 胃部X線、腹部超音波、骨密度、乳がん、子宮頸がん	がん検診などは自治体から発行されているクーポンをご利用ください。 ※同日受診が可能かどうかは医療機関へ問い合わせ	

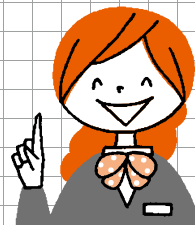
受診券が未着の方、紛失された方はご連絡ください

パート先等勤務先で健診を受ける方へ



そういえば、私はパート先で毎年健診を受けているわ。
扶養に入っているし、健保の健診を受けなければいけないの？

ご安心ください。
パート先等で健診を受けた方は再度健診を受診される必要はありません。
健診結果のコピーを健康保険組合へお送りください。
結果をご提供いただいた方には謝礼をご用意しています。
健診結果のご提供にご協力ください。



下記の健診項目に不足なく結果をご提供いただいた方に、QUO カードを差し上げております。

〈特定健診項目〉

身長、体重、腹囲、血圧、尿検査（糖・たんぱく）、血液検査*

※中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・GOT (AST)・GPT (ALT)・空腹時血糖または HbA1c

● 健診結果送付方法 ●

下記、「健診結果確認票」に記入し、健診結果のコピーと一緒に郵送、または被保険者経由でご提出ください。

郵送の場合

〒252-0806 神奈川県藤沢市土棚8番地
いすゞ自動車健康保険組合 健診担当

社内便の場合

地区：7 所属コード：健保 健診担当

キリトリ

【40歳以上】パート先などで健診を受診された方

健診結果確認票

いすゞ自動車健康保険組合
健診担当 行

※太枠内はすべてご記入ください

健診受診者氏名				被保険者番号					
生年月日	昭和	年	月	日	※保険証上部の 記号右記の番号				
健診受診日	令和	年	月	日					
受診した 医療機関	医療機関名								
	所在地 ※都道府県名のみでも可								
問 診 ※健診結果に以下の問診がある場合は回答不要です									
習慣的な 喫煙の有無	現在、習慣的にタバコを吸っていますか？ ※今までに100本以上、または6カ月以上喫煙して直近1カ月も喫煙をしている			はい	・	いいえ			
受診日現在の 服薬の有無 ^{※注1}	血圧を下げる薬を飲んでいますか？			はい	・	いいえ			
	インスリン注射または血糖を下げる薬（糖尿病の薬）を飲んでいますか？			はい	・	いいえ			
	コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬を飲んでいますか？			はい	・	いいえ			
健診受診前の 食事について	前日午後9時以降に水以外に何も飲んだり食べたりせず受診しましたか？			はい	・	いいえ			
	※いいえの場合、前回の食事から3.5時間以上空いていますか？			はい	・	いいえ			
今までに かかった病気 など	これまでに重い病気にかかったことがありますか？			はい	・	いいえ			
	※はいの場合、具体的に								
	現在、自分で気になる症状はありますか？			はい	・	いいえ			
	※はいの場合、具体的に								
	他の人から指摘されている症状はありますか？			はい	・	いいえ			
	※はいの場合、具体的に								

※注1……医師の判断・治療のもとでの服薬に限ります。

関東・北海道在住 **以外の方へ**お知らせです

2021年4月より 日本健康文化振興会**人間ドック**の 申し込み方法とお支払い方法が変わります!

	従 来	変 更 後
申し込み方法	ゆうちょ銀行「払込取扱票」を用いて申し込み	「けんしんナビ」にて申し込み ※この申し込みで日程確定ではありません
支払い方法	申し込み時に「払込取扱票」にて事前払い	①窓口支払い ②受診後に届く払込票で支払い（コンビニ可） ※①と②を選択はできません。窓口支払いが不可の医療機関を選択した場合のみ、②になります

詳しくは各事業所へお送りしている健診のご案内をご覧ください。

お申し込みは案内のQRコード（URL）、または、いすゞ健保HPからも可能です。



左側バナー「健康づくり」 > 人間ドック > 日本健康文化振興会人間ドック

2021年度 いすゞ健保の**保健事業**

皆さまの健康維持や生活習慣改善を目的に、いろいろな事業を実施しています。ぜひ、ご活用ください。



健康診断補助	疾病予防・生活習慣病予防のため健診の補助を行っています ・人間ドック …… 35歳以上の被保険者と被扶養配偶者 ・全国巡回健診 …… 40歳以上の被扶養配偶者 ・特定健康診査 …… 40歳以上の被扶養者
疾病予防	疾病予防や生活習慣改善を目的に、季節や対象者に応じたキャンペーン等を実施しています ・無料歯科健診 …… 虫歯・歯周病予防 ・つよい子になるぞキャンペーン …… お子さまの歯磨きや手洗いを習慣づけ→虫歯・風邪予防 ・ウォーキングキャンペーン …… 肥満予防・運動不足解消 ・卒煙キャンペーン …… 生活習慣の改善・卒煙サポート ・乳幼児インフルエンザ予防接種料補助
介護健康教室	介護や健康などに関する問題をよりよく解決していただくための講座を、他健保と共同開催しています
相談事業	乳幼児の健康相談から高齢者の健康相談まで対応しています (24時間・365日受付／一部相談を除く) ・こことからだの健康に関する相談窓口（相談料・通話料無料） ・訪問健康指導 …… 保健師などがご家庭を訪問し、健康づくりのお手伝いをします
契約施設	提携スポーツ施設をお得な法人料金で利用できるほか、季節に応じたスポーツや遊園施設の割引券を配布しています
広 報	健康づくり・キャンペーンのお知らせなど、健康保険情報を掲載した広報誌『BODY & MIND』を年4回発行しています
医療費のお知らせ ジェネリック医薬品 利用促進通知	・医療費や健康保険組合から支給した給付金などがわかる「医療費のお知らせ」を発行しています ・ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の自己負担軽減が見込まれる方に発行しています

令和3年度 卒煙チャレンジャー募集!!

いすゞ自動車健康保険組合では、卒煙チャレンジャーを通年で募集します。

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。



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、ニコチン製剤などを活用して効率よくチャレンジしてみませんか？ もちろん、自分に合う方法でのチャレンジも可能！

チャレンジ方法は3種類!! 自分に合った方法で、レッツチャレンジ! /

	ニコチンガム	ニコチンパッチ	自分に合った方法で
方法	たばこを吸いたくなってきたときに、15回ほどガムをかみ、ほほと歯ぐきの間に1分間置く（これを約30分～60分くり返す）	起床時に貼って、寝る前にはがす	・たばこを吸いたくなってきたときには、あめや清涼菓子を口にする ・水を飲む等（詳しくは下記参照）
目安の使用期間	12週間	8週間	自分次第
メリット	・自分が吸いたくなってきたタイミングで使用する ・喫煙本数に合わせて、使用量を決められる	起床時に貼って、寝る前にはがすだけ	副作用がない（ニコチン製剤はめまい・吐き気等が出現する可能性がある）
デメリット	・ガムの味が口に合わない（今回使用するのはミント味） ・普通のガムのかみ方とは異なる	・皮膚が弱い方はかぶれる可能性がある ・貼り替えを忘れてしまう可能性がある	自力で行うので、強い意志が必要（周囲の人に卒煙宣言することも効果的!）
効果	ニコチンパッチと同等	ニコチンガムと同等	自分次第（自己管理では難しかった場合、ニコチンパッチ・ニコチンガムを使用するコースに、再チャレンジが可能）

卒煙方法の工夫

- ・吸いたくなったら、あめや清涼菓子を口にする
- ・吸いたくなったら、冷たい水を飲む
- ・コーヒーを控える
- ・周囲の人に卒煙宣言をする
- ・たばこ・灰皿を手の届かないところに置く

参加方法

- ① 卒煙を決意！
参加申し込みをする



- ② 3カ月間、記録表に記入し、
卒煙にチャレンジ

いつからスタートしてもOK



- ③ 3カ月後、記録表を提出



参加期間

通年募集しています！

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

卒煙達成者には
粗品をプレゼント!!

※下記ニコチンガム・ニコチンパッチ使用禁止条件に該当項目がない方
(ニコチン製剤は医薬品です。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)
※同一人物によるニコチンガムとニコチンパッチの重複申し込みは不可です。

ニコチンガム・ニコチンパッチ使用禁止条件

- 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、授乳中
- ④ 重い心臓病を有する(3カ月以内に心筋梗塞の発作を起こした・重い狭心症と診断された・重い不整脈と医師に診断された)
- 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(例：発疹・発赤・かゆみ・はれ)
- ⑧ あごの関節に障害がある(ニコチンガム使用の場合)

お問い合わせ・お申し込み先

いすゞ自動車健康保険組合 健康センター 澁谷

[TEL] 0466-42-0711 内線：8791-44 [FAX] 0466-42-0712 内線：8791-60

[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

申請書に必要事項を記入し、社内便・FAX・郵送でお申し込みください。

※いすゞ健保ホームページからもお申し込み可能。その場合、その他通信欄に使用禁止条件該当項目「ある・なし」・喫煙年数・ご希望のコース(ニコチンガム・ニコチンパッチ・自分に合った方法)をご記入ください。

キリトリ

令和3年度 卒煙チャレンジャー申請書

私は、自分の健康のため・大切な人のため、卒煙にチャレンジすることを宣言します！

社内便：地区7ー健保 澁谷 行 FAX：0466-42-0712 内線：8791-60 ※コピー使用可能

被保険者番号		被保険者氏名	
希望コース ○をつけてください	ニコチンガム	ニコチンパッチ	自分に合った方法
事業所名		勤務地区	大森 藤沢 栃木 その他
連絡先		ニコチン製剤 使用禁止条件の該当	あり なし
喫煙年数		年	

キリトリ

健康保険証の記載事項変更のお知らせ

令和3年4月1日以降に発行する健康保険証の記載事項を変更いたします。

令和3年3月より、オンライン資格確認が開始されました。

これに伴い、保険証の記号・番号を個人単位化する必要があるため、令和3年4月1日以降、新たに発行される保険証には、記号・番号のほかに、2桁の枝番が追加されます。

オンライン資格確認とは？

マイナンバーカードのICチップ、または保険証の記号・番号等により、医療機関等がオンラインで資格情報の確認ができることをいいます。

発行済みの保険証は？

今年3月31日以前に発行された健康保険証は従来どおり使用できます（発行済みの保険証の差し替えはありません）。

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。

◆厚生労働省から通知されている被扶養者の前提条件は以下のとおりです。

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

Q1 その「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 又は 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。
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。

Q2 では、具体的にはどんなときに基準を満たさなくなる？

例えばこんなとき……

- ① パート収入が増えた（勤務日数の契約が増えた等）
- ② 基準月収を超える収入で短期間のアルバイトをした
- ③ 別世帯で暮らしていて、被保険者からの仕送りがなくなった

Q3 基準を満たさなくなったら、どうしたらよい？

対象者を、健康保険の被扶養者から外す手続きが必要です。

お勤め先の社会保険担当部署（人事・総務・労務など）にご相談いただき、被扶養者基準を満たさなくなった日を証明する書類を添付して届け出てください。



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てください。

確認調査の際、認定基準を満たしていないことが発覚した場合も、事実発生日にさかのぼって削除となる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条および、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、勤務先を經由して**6月4日**までに配布します。



この内容は**令和3年1月**時点の予定です。調査の対象者、時期、内容等は社会情勢に応じて変更となる可能性がありますのでご了承ください。

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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
上記以外の事業所	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*1 配偶者…年齢の区分なし *2 配偶者以外…令和3年4月1日時点で22歳以上の方

令和3年1月1日以降に認定された方、令和3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3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。詳しくは調査の際にお知らせします。

C 提出期限・提出先 7月1日(木) 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3年7月1日付で被扶養者の資格を失うことになります。

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？ 独立したお子様はいませんか？ 被扶養者の資格があるかどうか、ご家族で常日頃から話し合うようにしましょう。

自分の欲望であることに気づこう

どんなことに不安を感じますか？

不安の根底にあるのは、「欲望」です。「こうありたい」という欲望が思いどおりにならないと、人は不安を感じ、イライラします。その不安を何とかしようともがくほど、実は不安に苦しむ時間が長くなってしまいます。

監修／伊藤克人
東急病院・健康管理センター所長

思いどおりにならない現実

私たちは誰も、自分の生命を守り「よりよくありたい」という「自己保存の欲望」と、日々の生活の中であるべき自分になりたいという「自己実現の欲望」を持っています。これらの欲望の根底には、「よりよく生きたい」と思い続けてやまない心があり、普段は自分らしく生きることにその欲望が向いています。しかし、その実現が妨げられるように感じると、不安や緊張を覚えるのです。

もともとそのような欲望が強い人は、「欲望の実現が妨げられている」という感覚にも敏感で、不安を感じやすい傾向があります。私たちは不安になると、それを何とかしようとしますがうまくいかず、イライラしやすくなります。欲望は人生をよりよくするために必要なものですが、強すぎる欲望は自分を縛り、時に苦しめてしまうことがあるのです。

不安にとらわれない

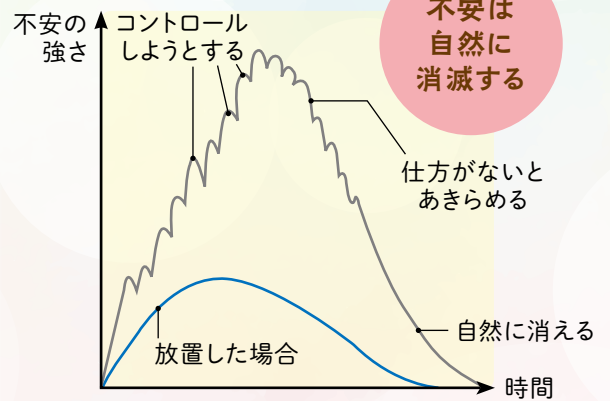
自己保存や自己実現の欲望の実現が妨げられたときに、不安や緊張を感じることは心の自然な現象です。不安や緊張、恐れといった感情は、放っておけば山形のカーブを描いて自然に消滅します。しかし、立ち向かって何とか感じないようにしようとすると、かえって山は高くなり、より苦しむこととなります。人は同時に2つのことに注意を向けることができないため、不安にとらわれず放っておいて、目の前にある「今、やらなければならないこと」に注意を向けてみましょう。また、不安な心のままで、相手が何を望んでいるのかを見極める方法に、注意を向けてもいいでしょう。

「こうあるべき」という理想と現実が違う状況だとしても、「仕方がない」とあきらめて、今の自分のままでやっていくことも大切です。そうしているうちに、自然と冷静な自分が戻ってきます。

「将来を考えると不安がこみ上げてくる……」

「仕事が思うように進まず、モヤモヤ……」

「自分の子育てが最善なのかわからない……」



不安は自然に消滅する

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

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)。

健康・こころのオンライン

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。

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!
小学生未満のお子さまが受診された場合は、**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・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
※クリーニングは別途自費(保険診療)となります

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

※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。

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/>

QRコードを携帯・スマホで読み込んで簡単お申し込み♪➡

予約の無断キャンセル・遅刻等はご注意ください。



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。
- 年度内に何回でも「無料」で受診できますが、前回受診より3カ月～半年以上空いていない場合、予約日を変更していただく場合がございます。

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、エックス線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



介護・健康教室のご案内



急速に高齢化が進むなか、「介護」を身近に感じたり、「健康」が気になる方は多いのではないのでしょうか。

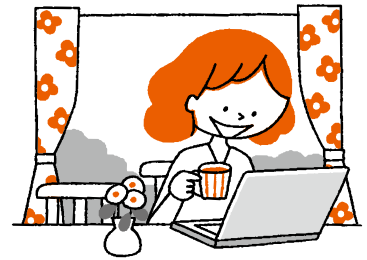
いすゞ健保では、他健保を含め、49組合が加盟する「ふれあい健康事業推進協議会」主催の介護教室・健康教室の開催に参加しています。

「**介護教室**」では、介護予防から突然の介護に備えた準備、不安や苦勞を少しでも軽減する目的の講座を用意しています。

「**健康教室**」では、生活習慣改善や健康増進、ストレスマネジメント、女性のための健康といった講座をご用意しています。

参加費は**無料**、オンライン講座となります。ぜひご活用ください。

- 参加条件** 被保険者・被扶養者
- 参加費** **無料**
- 受講形式** オンライン講座（ご自宅で好きな時間にご覧いただけます）
- 講座内容** 全7コースをご用意しています



介護系コース

番号	講座名	概要とポイント
①	介護予防と介護の基礎知識	新しい介護観で寝たきりを作らない介護予防と、知っておきたい制度の活用術
②	認知症フレンドリー講座	認知症を正しく理解して、適切な介護の実践を学ぶ
③	介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話	突然の介護に備えた、お金の知識を習得する介護準備経済学
④	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	介護を行う家族として知っておきたい5つのポイント

健康系コース

番号	講座名	概要とポイント
⑤	コロナ禍におけるストレスマネジメント	ストレスの正体と、正しく付き合う7つの行動
⑥	科学に基づく よりよい眠りのためのヒント	睡眠に関する間違った常識を正し、薬に頼らない快眠を得るコツを習得
⑦	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く	女性専門医が、さまざまな年代に起こるトラブルをサポート

申し込み方法

下記申込書、またはいすゞ健保HPよりお申し込みください。
申し込み受け付け後、いすゞ健保より詳細案内、教材をお送りします。
※いすゞ健保HP→健康づくり→介護・健康教室



その他

令和3年度4月～8月まではオンライン講座のみの募集となります。
9月以降、集合型の講座も開催予定です。
情報は広報誌『BODY & MIND』、HP上でお知らせします。

キリトリ

令和3年度 介護・健康教室申込書

各申込締切日必着

FAX：0466-42-0712

内線：8791-60

社内便：地区7-健保 健康センター 行
すべてご記入ください

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、介護を受ける方がお住まいの市区町村名				
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：8791-41

令和3年度 予算が決まりました

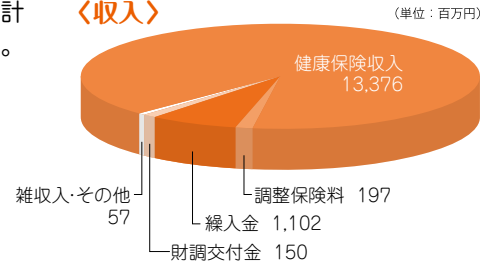
令和3年2月25日に開催された第213回組合会において、令和3年度の事業計画および予算が決定しました。経常収支で3億5千万円の赤字予算となりました。

1 一般勘定予算の概要 予算額 14,882百万円

● 予算算定基礎数値

	令和2年度	令和3年度
平均標準報酬月額	398,000円	388,000円
被保険者数	25,500人	25,070人
保険料率	90.00/1000	90.00/1000

＜収入＞

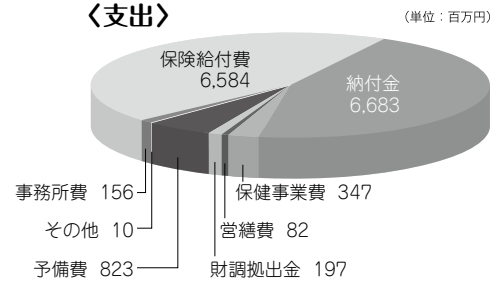


2 介護勘定予算の概要 予算額 1,843百万円

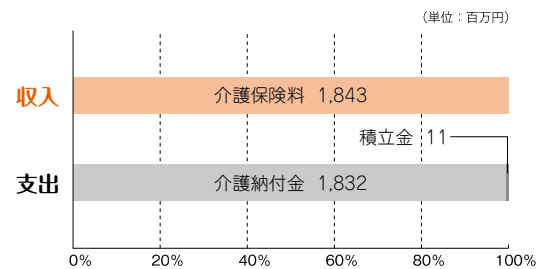
● 予算算定基礎数値

	令和2年度	令和3年度
平均標準報酬月額	461,000円	450,000円
2号被保険者たる被保険者	13,700人	13,900人
保険料率	16.6/1000	18.6/1000

＜支出＞



年々、介護保険の給付費が増え続けており、それに伴い現役世代の介護納付金の負担も増えています。納付金額に見合った保険料収入を回るため、保険料率を改定します。



3 令和3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・運営を徹底していきます。

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。

いすゞ 健保の仲間たち

いすゞ自動車健康保険組合は、いすゞ自動車(株)と37事業所、24,949人の被保険者・22,365人の被扶養者で構成されています(令和3年1月末現在)。

いすゞ自動車(株)	(株)いすゞテクノ	アイバック(株)	いすゞリーシングサービス(株)
いすゞ協和会	いすゞライネックス(株)	(株)いすゞユーマックス	(株)IJTT
いすゞ自動車労働組合	(株)いすゞ中央研究所	いすゞ自動車中国四国(株)	(株)湘南ユニテック
いすゞ自動車販売店協会	いすゞエステート(株)	いすゞエンジン製造北海道(株)	(株)シンコー
いすゞシステムサービス(株)	ロジット(株)	(株)いすゞ北海道試験場	アイメタルテクノロジー労働組合
いすゞ自動車健康保険組合	(株)IJTTサービス	いすゞビルメンテナンス(株)	いすゞ自動車近畿(株)
いすゞエンジニアリング(株)	いすゞ自動車企業年金基金	いすゞ自動車販売(株)	ワン・トランス(株)
いすゞ保険サービス(株)	(株)広芸インテック	いすゞ自動車九州(株)	トーカイ(株)
いすゞ自動車販売企業年金基金	いすゞ車体(株)	いすゞ自動車中部(株)	
いすゞ自動車エンジン販売(株)	アイ・シー・エンジニアリング(株)	いすゞ自動車東北(株)	



菜の花の昆布漬け [1人分 37kcal 塩分 1.1g]

菜の花の香りとシャキシャキ感にお箸がとまりません。アレンジも自在。

〈料理・監修〉 料理研究家・栄養士
女子栄養大学栄養クリニック特別講師

今泉久美

材料 (4人分)

菜の花 2束(約400g)
昆布 2×5cmを2枚
酒 小さじ2
あら塩 小さじ4/5(約4g)

つくり方

- 1 菜の花は軸を薄く切り落とし、水につけてシャキッとさせておく。
- 2 昆布を拭き、酒をふって10分ほどおいた後、細切りにする。
- 3 菜の花を半分の長さに切り、太い軸は縦に割って、花と軸に分けておく。
- 4 たっぷりの水(約2ℓ)を沸騰させ、あら塩小さじ4(分量外)を加える※。軸の部分を加え、20秒ほどゆでたら氷水にとる。続けて花を加え、15秒ほど同様にゆでたら氷水にとる。
- 5 あら熱がとれたら水気をしっかり絞る。
- 6 保存袋に②の昆布、⑤の菜の花、あら塩を加えて全体に混ぜたら、口を閉じて空気をしっかりと抜く。冷蔵庫に半日以上おく。

Point

1〜3日目が食べ頃。4日目以降は、オリーブ油などでサッと炒めるのがおすすめです。

※水に対して1%の塩分になるように加える。ここでは2ℓの水に対して塩20g(あら塩で小さじ4)。

アレンジ1 鯛と菜の花のオリーブ油がけ

材料 (4人分)

鯛(刺身用) 1さく(約200g)
菜の花の昆布漬け 1/2束分
オリーブ油 大さじ1
あら塩 少々

つくり方

- 1 鯛はそぎ切りにし、塩をふって5分おく。
- 2 菜の花の昆布漬けを刻み、水気を絞る。
- 3 ①の水気を拭いて皿に盛り、②をのせてオリーブ油をかける。お好みで柚子こしょうや柑橘類の汁を絞っても。



アレンジ2 菜めし

材料

ごはん お好みで
菜の花の昆布漬け お好みで

つくり方

- 1 菜の花の昆布漬けを細かく刻み、水気を絞る。
- 2 あたためたご飯に①を混ぜ合わせる。

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/>