

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2021 Summer No. 402

本誌をご家庭にお持ち帰りください。

〈日頃の活動量をチェック!〉

早く治る体づくり

〈職場のみんなでチャレンジしよう!〉

令和3年度卒煙チャレンジャー募集!

特定保健指導って?

〈おいしい!ヘルシー!ごちそうdish〉

鶏肉チャーシュー

〈その他〉

- ・保養施設のご案内
- ・「訪問健康相談」のご案内
- ・公告 組合会議員・監事・理事交代のお知らせ
常務理事交代のお知らせ
理事長交代のお知らせ

©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

令和
3年度

卒煙チャレンジャー募集!!

『 職場のみんなでチャレンジしよう 』

卒煙チャレンジャーを通年で募集しています。

- ▶ たばこの有害物質は、さまざまながん（特に肺がん・胃がん）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。
- ▶ 血圧にも影響が! → メタボの危険性アップ



将来、特定保健指導の対象者となる可能性が増大!!

※メタボ・特定保健指導は右ページをご覧ください。



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!

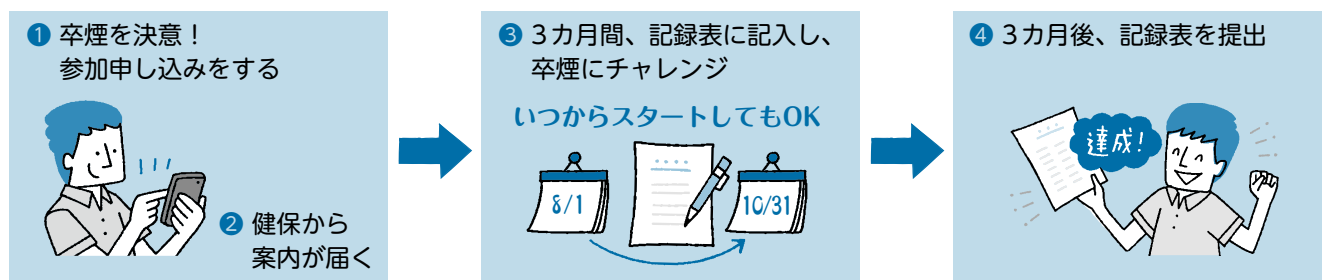
チャレンジ方法は**3種類!!** 自分に合った方法で、レッツチャレンジ!

種類	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

ガム・パッチを健保から支給します（お申し込み後、ご案内します）⇒ 卒煙チャレンジ開始!

※ガム・パッチは使用禁止条件があります。詳細はHPにてご確認ください。

参加方法



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!!

お申し込み先・お問い合わせ

いすゞ健保ホームページ・右記2次元コードよりお申し込みください。

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

社内便・FAX・郵送でお申し込みください。



特定保健指導って？

特定健診を受けっぱなしにせず、生活習慣を改善し、より健康な体に!!

動機付け
支援

初回面談 30分の個別面談

評価確認 体の状況や生活習慣の変化などを相談員と一緒に評価

初回面談 30分の個別面談

積極的
支援

継続支援 電話・アプリ等で3カ月以上、継続的にフォロー

評価確認 体の状況や生活習慣の変化などを相談員と一緒に評価

特定健診の結果、メタボリックシンドローム*に該当し、生活習慣の改善で予防効果が期待できる人には「特定保健指導」が行われます。リスクの程度に応じ「動機付け支援」と「積極的支援」があります。



*内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などになりやすい状態



特定保健指導って、どんなことをするの？

POINT 何のために？

受診する状態や病気になる前に、生活習慣病を見直すことが目的です！「今は忙しくて……」「まだ大丈夫」と先延ばしにしていると、心臓病や脳卒中などを発病……ともなりかねません。

POINT 主役は自分

保健指導では健康づくりの専門家（保健師・管理栄養士）がサポートしてくれます。あなたの生活習慣に合わせた継続可能な方法を一緒に考えます（例：毎日体重を測定、食べる順番は野菜からに、など）。

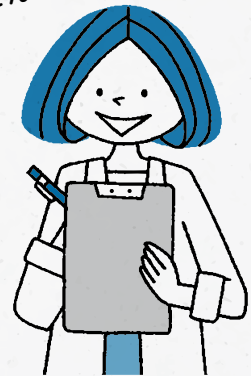
POINT チャンスとして活用を!

保健指導は日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。無料で、専門家からあなたに合ったアドバイスを受けることができます。

動機付け支援、積極的支援の対象者には順次、健康保険組合からお知らせいたします。対象の方は、この機会に特定保健指導*を受け、健康で生き生きとした生活を続けられるようにしましょう!

*特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」により健保組合に実施義務があります。希望制ではなく、法定事業のため、対象の方は必ず受けていただくようお願いいたします（※特定保健指導の実施率が国の基準より低い場合、ペナルティとして皆さまの保険料が上がる可能性があります）。

お説教や押し付けは
しません!



【お問い合わせ】

いすゞ自動車健康保険組合 担当：保健師 澁谷 TEL：0466-42-0711 内線：8791-44



▲詳しくはこちら

日頃の活動量を
チェック!

早く治る体づくり

監修／福田千晶
医学博士・健康科学アドバイザー

新型コロナウイルス感染症予防のための、
在宅勤務や外出を控えるといった新しい生活には、
思わぬ健康リスクが潜んでいます。
コロナに負けない心と体をつくり、あらゆる病気を予防しましょう。

あなたは大丈夫? 活動量減少チェック

- 家から一歩も出ない日がある
- 座っている時間が長くなった
- ジム通いや習い事をやめた
- 最近、体重が増えた
- スマホやテレビを見る時間が長くなった

→活動量の低下は、**糖尿病をはじめとする生活習慣病**
などの**リスク増加**につながります!



簡単スクワットで筋力キープ

スクワットは下半身だけでなく、体全体の筋肉を鍛える全身運動です。足を肩幅に開き、いすの背を持ちます。ゆっくりとひざを曲げ、ややきつuitと感じるところまで腰を落としたら、ゆっくりとひざを伸ばして元に戻ります。1日10～20回を目安に。

※ひざは完全に伸ばし切らないようにします。
※ひざや腰に痛みがある場合は、医師に相談のうえ実施してください。
※安定のよいいすを使い、転倒しないように気をつけてください。



本気のラジオ体操にチャレンジ

誰もが知っているラジオ体操は、所要時間約3分で全身を動かすことができる究極のエクササイズ。ラジオ体操第1は多くの人々に親しまれている内容で、ラジオ体操第2は労働に必要な筋肉を鍛えるために、第1よりも運動強度が高い内容です。

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のお知らせにて優待プランをご案内しています。



クリック

保養所&宿泊施設

▶ 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。

*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・アイソネット草津は「補助金申請書」提出によりさらにお得に利用できます。

*ダイナミック・プライシング導入施設拡大中!

最新情報は、HPでご確認ください。

新規施設オープンのお知らせ

箱根地区に「箱根スタイル」がオープン! ~元箱根に所在する客室15室のホテル~

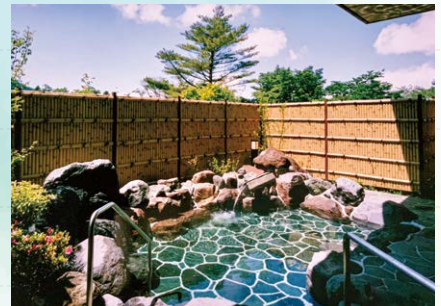
レストラン・カラオケルーム・娯楽室といった充実した付帯施設に加え、広々とした露天風呂付き温泉浴場(白濁の大涌谷温泉)を完備。芦ノ湖側の客室では天候がよいときには芦ノ湖と富士山を一望できます。なお、この施設は、1泊5,000円にとらわれず、時期や予約状況に応じた「ダイナミック・プライシング*」が導入されており、箱根地区内の同等ホテルと比較してお得な価格帯で利用できます!



施設外観



客室からの眺め



温泉(露天)

▶ リゾートトラスト 予約センター (会員制リゾートホテル)

オンライン予約

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

法人用インターネット予約システム右上「宿泊ご予約」をクリック⇒ログイン

法人ログインID: **ISZ00002** (半角) パスワード: **40600517**

ID @507gduvo



いすゞ自動車健康保険組合専用
LINE公式アカウント
友だち募集中!

▶ 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と優待料金(10%割引・サービス料込み・税別)で宿泊できます。

住所

〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1084

健康相談員が自宅への訪問や電話でアドバイス

「訪問健康相談」のご案内

いつでもお申し込み可能
無料

社員のご家族が健やかで充実した毎日をお過ごしいただくために、「訪問健康相談」を実施しています。専門の健康相談員によるアドバイスを無料で受けることができます。ぜひこの機会に、健康づくりにお役立てください。

◆専門の健康相談員(保健師・看護師・管理栄養士)が親切にサポートします。

※委託先：SOMPOヘルスサポート株式会社

◆自宅への訪問だけでなく、電話でのサポートも可能です。

- ・生活習慣の相談
- ・適正医療、服薬の相談
- ・地域の福祉事業
- ・ご家族への支援
- ・介護保険の情報 など



対象者

今年度(2022年3月31日まで)に63～74歳になる被扶養者(ご家族)



お申し込み方法

「下の申込書をFAX・社内便・郵送で送る」または「右の2次元コードより申し込み」

～申込書をお送りいただいたあとの訪問までの流れ～



案内状送付

委託先の健康相談員から案内状を送付



訪問日時調整

事前に電話で訪問日時をご連絡



訪問・電話支援

お約束した日時にご自宅に訪問し、健康相談を実施

感染症予防対策として下記の対策を実施しています

- ①健康相談員の検温実施
- ②健康相談員のマスク着用
- ③可能な限り対象者様へのマスク着用をお願い
- ④面談時は対象者様との一定の距離を確保
- ⑤面談の事前確認時に健康相談員より対象者様の体調を確認

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

キリトリ

令和3年度 訪問健康相談申込書

【社内便】地区7 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

【担当】澁谷 行

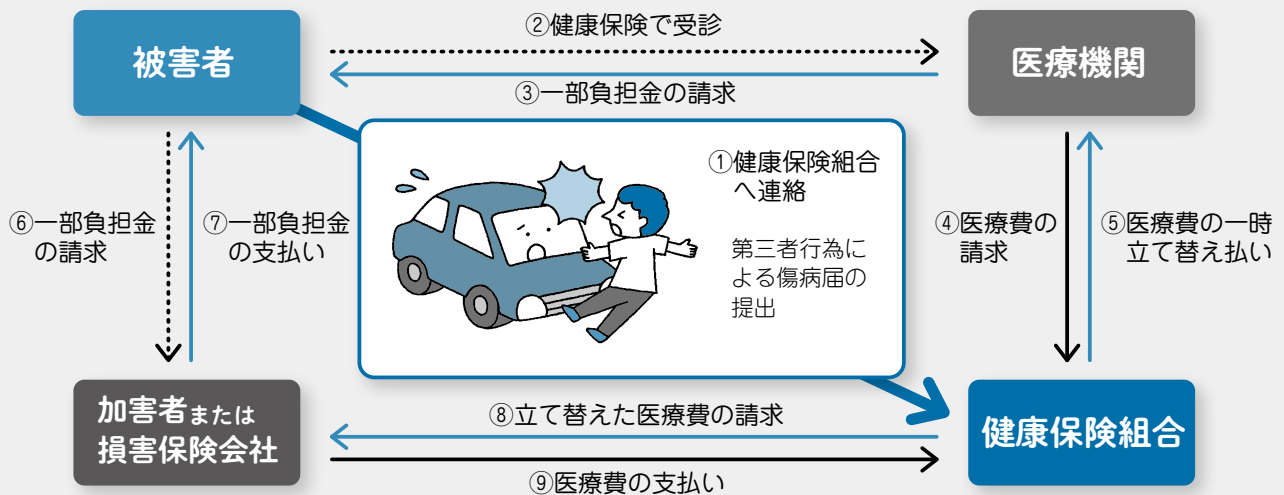
健康保険証番号			被保険者氏名	
対象となる被扶養者氏名	カナ			
	漢字			
対象となる被扶養者の電話番号				
対象となる被扶養者の住所	〒			

※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。

交通事故などにあつたとき(第三者行為)

交通事故をはじめ、第三者である他人の行為によってケガをしたり、病気になった場合も、健康保険で治療を受けることができます(業務上・通勤途上の事故を除く)。この場合、本来相手が負担すべき治療費について、健康保険組合が一時的に立て替え払いをすることになり、健康保険組合は立て替えた治療費を後日、加害者に請求いたします。そのため健康保険で治療を受ける場合は、できる限りすみやかに健康保険組合に連絡・届け出をしてください。

健康保険を使って交通事故や第三者行為が原因の治療を受ける場合の流れ



公 告

公告 第1479号 【組合会議員交代のお知らせ】

令和3年4月1日

新しい議員	
【選定】 平 憲二	いすゞ自動車(株)
【選定】 金堀 大介	いすゞ自動車(株)

今までの議員	
【選定】 高岩 真吾	いすゞ自動車(株)
【選定】 服部 昌和	いすゞ自動車(株)

公告 第1480号 【組合会監事交代のお知らせ】

令和3年4月1日

新しい監事	
【選定】 金子 武	いすゞ自動車(株)

今までの監事	
【選定】 安室 幸夫	いすゞ自動車(株)

公告 第1481号 【組合会理事・理事長・常務理事交代のお知らせ】

令和3年4月1日

新しい理事	
【選定】 大久保 尋一	いすゞ自動車(株)
【選定】 井岡 正	いすゞ自動車健康保険組合
【選定】 八木 佑介	いすゞ自動車(株)

今までの理事	
【選定】 饗場 哲也	いすゞ自動車(株)
【選定】 山本 一夫	いすゞ自動車健康保険組合
【選定】 倉西 亮	いすゞ自動車(株)

【理事長交代のお知らせ】

●饗場 哲也前理事長から、大久保 尋一理事長に交代しました。



新理事長
大久保 尋一

【常務理事交代のお知らせ】

●山本 一夫前常務理事から、井岡 正常務理事に交代しました。

2021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	19	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			



鶏肉チャーシュー

[1/6量 292kcal 塩分 1.1g]

黒酢でよりおいしく、やわらかに簡単チャーシュー

〈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

鶏もも肉	約750g(3枚)
【下味】	
塩	小さじ1/2
黒酢(または酢)	大さじ2
「しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ3~4
A しょうが(薄切り)	1~2かけ
「にんにく(薄切り)	1かけ
粉がらし	適量
フリルレタス	適量
白髪ねぎ	適量

作り方

- 鶏肉は余分な脂を除いて筋の多い部分に浅く切れ目を入れ、肉の厚いところを切って、身の厚さを均一にする。
- ①の皮目を下にして筋の多いほうを手前に置き、【下味】を肉全体にふってなじませ、手前から巻いて、タコ糸でしばる。
- 厚手の小さめの鍋に、②の巻き終わりを下にして入れる。Aと、水をひたひたに加えて火にかける。煮立ったらあくを取り、フタをして弱火で15分ほど煮る。途中、上下をひっくり返す。
- 火を止めてそのままおき、冷めたら密閉容器に移し、つけ汁をかけて冷蔵庫に入れる。食べやすいサイズに切って皿に盛り、溶きがらし、フリルレタス、白髪ねぎを添える。



Point

チャーシューは冷蔵庫で5~6日間保存が可能。食べるときは、煮汁1/2カップを温め、片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶いて加え、とろみをつけても。粉がらしは、煮汁で溶くとよりおいしくなります。

アレンジ オムライス

材料 (2人分)

鶏肉チャーシュー	1/3~1/2本
温かいご飯	250g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
ピーマン	1個
【調味料】	
酒	大さじ1
ケチャップ	大さじ2~3
塩、こしょう	各少々
卵	2個
牛乳	大さじ1
バター	大さじ1/2

作り方

- 鶏肉チャーシューを1cm角に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンを粗みじん切りにする。
- フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたらピーマン、鶏肉チャーシューを加えて炒める。
- 【調味料】をふって混ぜ、なじんだらご飯を加えて炒めあわせ、塩、こしょうで味をととのえたら皿に盛る。
- フライパンを洗ってバターを溶かし、牛乳を加えた溶き卵を加えて半熟に炒め、③にかける。

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/>