

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

Autumn

2022

10

No.407



CONTENTS

- P2 登録しなきゃもったいない! **pepUp**
- P4 2022年10月より健康保険法が変わりました! / 公告
- P5 パート・アルバイトをしているご家族がいるみなさまへ / 訪問健康相談のご案内 / 介護・健康教室のご案内
- P6 つよい子になるぞ!! キャンペーン2022 / お薬の新しい受け取り方はじまりました / 9月分から保険料が変わる方がいます!
- P7 無料歯科健診のご案内
- P8 今年、健康診断は受けましたか?
- P9 40歳~74歳のパート先や自治体で健診を受けた方へ
- P10 乳幼児インフルエンザ予防接種料補助を行います
- P11 令和3年度決算のお知らせ
- P12 家族の健康ごはん

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

登録しなきゃ
もったいない!

PepUp.

健康状態の“見える化”“自分ごと化”で生活習慣を改善していくツールです。

登録者続々！ポイント貯めて健康に！

登録にはご自宅あてに発送しております案内に記載されている「本人確認用コード」が必要です。

紛失された方は健保HPよりお申し込みください。

対象者 いすゞ自動車健康保険組合加入の被保険者
35歳以上の被扶養配偶者
(令和4年度中に満了予定の任意継続者は除く)

新たに加入された方は、加入後3カ月以内に登録案内が自宅に届きます。
届いたらすぐに登録しよう！

PepUp
本人確認用コード
再発行申込フォーム



▼ご利用は、PC・スマホ(公式アプリまたはWeb)から パソコンかスマートフォンよりご登録ください

Web版で ご利用の方

PCまたはスマホでWebに接続し「ペップアップ登録」で検索してください。

ペップアップ登録 検索



▼Pep Up登録方法 登録は簡単な3ステップです

- 1 登録通知受領
- 2 専用サイトからコード入力
- 3 届いたメールをクリックして登録



登録通知に記載のURLへアクセスします
※スマホアクセスの場合はQRコードの読み込みが便利です

メールアドレスとお好きなパスワードを入力します
※パスワードは英数字8文字以上で設定

入力後自動返信されたメール記載のURLへアクセスし、利用規約確認の上登録通知に記載の本人確認用コードとご自身の生年月日を入力ください

アプリ版でご利用の方

スマートフォンのカメラでQRコードよりダウンロードしてください。

iPhone Android



▶アプリからの登録

先にアプリをダウンロードした方は「新規会員登録」よりお進みください



アプリが便利!

すでに登録した方も
アプリインストールで
さくっとポイントゲット!

アプリをインストールいただくと、スマートフォンで取得された歩数などのデータが自動連携され(※)各サービスをより便利にご利用いただくことができます。アプリにてPepUpポイント残高も確認できます!
※アプリを取得しても、スマートフォンからアプリを開いていただかないと歩数データの自動連携は行われません。歩数データの連携希望の際は、アプリを開いてください。
※アプリとWEB版では、画面表示が異なります。

すでに多くの方が
ポイント交換
しています!



PepUp.を使うほどポイントが貯まる!

健康記事の閲覧や、健康イベントにご参加いただくと、Amazonギフト券や素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。
ポイント有効期限は3年間。



Pepポイント

サービス内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでもらえるポイントの残高と、そのポイントで交換可能な様々な商品が掲載されます。

PepUp.サービス一覧

いすゞ健保HP
PepUpページ



PepUp
Q&Aはこちら



ポイント詳細はいすゞ健保HP内でご確認ください

キャンペーンや申請方法などは随時サイト内「健保からのお知らせ」にて通知いたします

ポイント獲得



●最大10年分の健診データを管理
医療費に基づいた
あなたの健康年齢を算出!
あなたの今後の健診結果を最大10年分経年で見ることが出来ます。
(結果がある方に限ります)

ポイント獲得



●楽しみながら取り組める
健康イベントを開催。
ポイントも貯まる!
部署対抗のウォーキングラリーや、同僚と競い合える健康クイズなど、楽しみながら取り組めるイベントを予定しています。

●わたしの健康状態 **ポイント獲得**

健康診断結果とアドバイスに加えて、弊社が提供する健康指標「健康年齢」とその数値の推移、利用者全体における自分自身のポジションなどが表示されます。

●ジェネリック差額通知

月々の医療費、各種給付金、また処方された医薬品名、ジェネリック医薬品との差額などを表示します。

●お薬手帳機能

PepUpの中にお薬手帳を標準装備レセプトデータから自動的に表示します。QRコード読み取りでユーザー自身でデータを登録することもできます。

●健康記事 **ポイント獲得**

運動、ヘルスケア/保健指導、成人病・生活習慣病、健康レシピ、ダイエットなど様々なジャンルの記事が利用者の健康状態に合わせて配信されます。

●日々の記録 **ポイント獲得**

体重、歩数、血圧など自分で計測し管理可能な各種データを記録・閲覧することができます。

●健康リテラシーコンテンツ

健康知識学習や、知識定着を確認するための健康クイズから構成されます。

●インフルエンザ補助金申請 **ポイント獲得**

(10ページ参照)
今年度より、PepUp.上で申請

●被扶養者健診受診 **ポイント獲得**

35歳以上被扶養配偶者
パート先で受けた健診結果を提出

●女性のがん検診 **ポイント獲得**

ドックなどのオプション受診
や自治体で受けた受診結果を提出

●年間医療費ゼロ **ポイント獲得**

年度内世帯医療費ゼロ

個人情報に関して

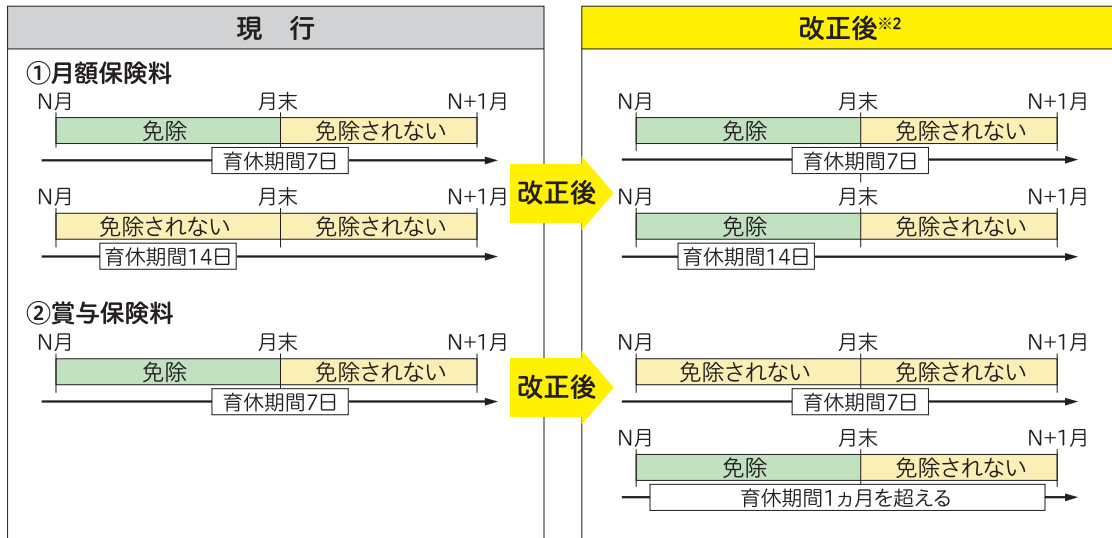
PepUpは(株)JMDCのシステムを利用して実施しています。このサイト内で扱う個人情報はいすゞ健保の基準を満たしたセキュリティーで保護されており、どうぞご安心ください。また、PepUp内に投稿されたデータ(歩数など)や、登録状況は、健康づくり活動や保健事業に活用するために健康保険組合と事業主とで共有させていただく場合があります。



2022年10月より 健康保険法が変わりました!

● 育児休業中の保険料免除要件が見直されました

これまでは「月末において育児休業等を取得している場合」のみが保険料免除の対象でしたが、短期の育児休業の取得に対応するため、育児休業開始日を含む月に14日以上^{※1}の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されます。なお、賞与に係る保険料については、1カ月を超える育児休業を取得している場合に限って、保険料免除の対象となります。



※1 産後パパ育休(出生時育児休業)期間における休業中の就業した日は含まれません。
 ※2 新たな免除要件は、施行日(2022年10月1日)以降に開始する育児休業等について適用されます。

● 短時間労働者の健康保険・厚生年金保険の適用拡大

	現行	改正後
特定適用事業所	被保険者(短時間労働者を除く)の総数が常時501人以上の事業所	被保険者(短時間労働者を除く)の総数が常時101人以上の事業所
労働時間	週の所定労働時間が20時間以上あること	変更なし
賃金	賃金の月額が88,000円以上であること	変更なし
勤務期間	雇用期間が1年以上見込まれること	雇用期間が2カ月を超えて見込まれること(通常の被保険者と同じ)
適用除外	学生でないこと	変更なし

公告

公告 第1509号 【事業所所在地変更のお知らせ】 令和4年5月1日

いすゞ自動車販売企業年金基金 神奈川県横浜市(旧東京都品川区)

いすゞ自動車販売株式会社 神奈川県横浜市(旧東京都品川区)

令和4年 健康保険組合 カレンダー

● は健康保険組合休業日

10	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	11	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	12	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							1				1	2	3	4	5						1	2	3
	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10	
	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17	
	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24	
	23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29	27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31	

健康保険の加入対象が更に広がります。 該当する方は、扶養の削除の手続きが必要です。

令和4年10月1日から、短時間労働者の社会保険の適用事業所の範囲が「従業員数500人超」の企業から「従業員数100人超」の企業へと拡大し、現在パート・アルバイトをしているご家族が、その就労先で健康保険に加入し、保険証をもらう場合があります。(P4参照)

健康保険の被扶養者として認められる年収130万円(月収108,333円)未満^{*1}の基準に変更はありませんが、この基準収入内であっても、パート・アルバイト先で健康保険に加入した場合は、いすゞ健保の扶養に入ったままではいられません。

ご家族が健康保険に加入された場合には、必ず事業主経由で扶養削除の手続きを取ってください。(健康保険加入の対象になるかどうかはいすゞ健保ではわかりません。ご家族のパート・アルバイト先にお問い合わせください。)

*1 60歳以上および障害厚生年金受給要件に該当する程度の障害がある方は年収180万円(月収150,000円)未満

健康保険の被扶養者に審査や 確認調査がある理由を知っていますか？

被扶養者は、保険料を納めることなく、医療等の給付を受けたり、保健事業に参加したりすることができます。それらの費用は、被保険者と事業主が納付する保険料より支出されます。

つまり健康保険組合では、被扶養者が増えると、収入は増えずに支出のみが増えるのです。本来資格のない方が被扶養者になっていると、保険料の引き上げや、付加給付、健診補助等の削減や廃止につながります。そのため、公平・公正な審査や調査を行い、要件を満たしている方のみが被扶養者である状態を保つ必要があるのです。



訪問健康相談のご案内

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)

◆自宅への訪問だけでなく、お電話でのサポートも可能です。

対象者

今年度(2023年3月31日まで)に63歳~74歳になる被扶養者(ご家族)

お申し込み方法



8月に被保険者宛に送付した申込書、またはQRコードよりお申し込み
いすゞ健保HPからもお申し込み可能

※いすゞ健保HP▶健康づくり
▶高齢者訪問健康相談

申し込み期日

2023年1月31日まで

お問い合わせ

いすゞ自動車健康保険組合
健康センター TEL: 0466-42-0711

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。参加費は無料、オンライン講座で、好きな時に視聴できます。ぜひご利用ください。

「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。

お申し込み方法



QRコードよりお申し込み
または、いすゞ健保HPよりお申し込み
申し込み受付後、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

お問い合わせ

いすゞ自動車健康保険組合
健康センター TEL: 0466-42-0711

つよい子になるぞ!! キャンペーン2022

お子様の風邪・虫歯予防にうがい・手洗い・歯みがき習慣づけのキャンペーンを行います。

9月中旬頃、対象年齢のお子様がいるご家庭に以下のようなご案内をお送りしています。

※ 8月中旬の情報を基にお送りしております

対象年齢 2歳～6歳(未就学)の被扶養者

実施期間 10月～12月

内容 うがい・手洗い・歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ろう!
3か月実施後、案内同封のアンケートに回答。
アンケート回答者にはプレゼントをご用意しています♪

キャンペーンに関するお問い合わせ

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

▲このような封筒でご自宅にお送りしています



お薬の新しい受け取り方はじまりました



国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。

例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて、病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。

医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。

くわしくは、医師にご相談ください。

※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。

特設サイトを
ご覧ください▼



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、3か月間の平均給与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。

Web 歯科問診「ハミエル」を活用しましょう！

PC・スマホで
たった1分！

お口のリスクを
簡単チェック!!



20 問の質問に答えるだけで

「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「生活習慣」

4 つのリスクがひと目でわかります。

たった 1 分で口腔内リスクがチェックできます。

隙間時間に
チェックして
みませんか？

ご利用方法

いすゞ 健保ホームページ、
または右記の QR コードより
アクセスして
ください。



ハミエルで

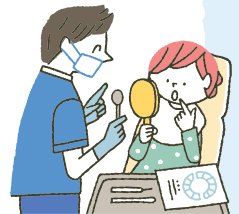
気になる結果があったらぜひ歯科医院へ!!

いすゞ 健保では

無料歯科健診も行っています。

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。

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 方法

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/>

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・遅刻等はご遠慮ください。

提携歯科医院情報を
ご覧いただけます



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、

デンタルフロスを全員にプレゼント！

※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 健康センター

担当：北村 TEL：0466-42-0711 内線 8791-43

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。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 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。

40歳～74歳のご家族の皆様

今年、健康診断は受けましたか？

受診券(無料)の使用期限は2023年3月31日まで

特定健診の対象となる40歳～74歳のご家族のみさまへ、5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)「受診券」の有効期限は、2023年3月31日です。期限を過ぎると無料で受けられなくなってしまいます。

・事前予約が必要な場合があります。申込期限は医療機関にお問い合わせください。

健診の種類や受診方法は、BODY&MIND2022年春号(No.405)またはいすゞ健保HP(右記QRコードより)をご参照ください



ご存知ですか？

健診を受けるメリットとは

1 日本人の死亡原因約6割は生活習慣病に関連するものです。

そこで、生活習慣病発生率の高い40歳～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…

- 今の身体の状態を確認できて自分も家族も安心
- 生活習慣病を未然に防いで(早期発見・早期治療)医療費も節約

2 特定健診は、ご家族含め40歳～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を受け、健康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…

- 皆様の保険料引き上げを抑えられるようになる

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♪



次の方は改めて受診の必要はありません

3月までに人間ドックを受ける予定

人間ドック受診予定であれば、重複して特定健診を受診いただくことはできません。人間ドックまたは特定健診は年度に1回受診可能です。

パート先や自治体で受診済(または予定)

パート先や自治体で受診した健診に特定健診項目が含まれていれば、改めて受診の必要はありません。**結果と問診票のコピーを健保へお送りください！項目に不足なくご提供いただいた方にQUOカードをお送りしています(またはPepポイント付与)。**※自治体の健診にいすゞ健保発行の受診券を利用した場合は対象外

QUO CARD

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：北村
TEL：0466-42-0711 内線：8791-43

特定健診項目・問診、送付方法については次のページへ

電子申請
が
お
得
！

40歳～74歳の
パート先や自治体で健診を受けた方へ

「特定健診項目」を受診しているか健診結果をご確認いただき、以下のいずれかの方法で健保へお送りください。

一つでも項目が不足すると特定健診を受診したことになります。項目に不足なく提供いただいた方へお礼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・蛋白)、血液検査※、問診(服薬・喫煙歴など)
※中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP・空腹時血糖またはHbA1c

健診結果送付方法

1 PepUpメニュー「各種申請」より電子申請
申請者ご本人が「2022年度パート先・自治体健診結果提供」より申請ください。
※申請ページ上で健診結果全ページの画像の写真を撮り、添付します。

電子申請の場合、
Pepポイント
1,200P付与

PepUpについて詳しくは2～3ページをご覧ください。

「本人確認用コード」記載のハガキを紛失された場合は、いすゞ健保HPより再発行申請ください。

郵送の場合、
QUOカード
1,000円分

2 下記、「健診結果確認票」を記入し、健診結果のコピー(全ページ)と一緒に郵送または社内便で送付ください。

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

40歳以上のパート先などで健診を受診された方へ
(受診券利用受診・人間ドック受診・全国巡回健診受診は対象外)

いすゞ自動車健康保険組合
健診担当 行

健診結果確認票

※太枠内はすべてご記入ください

健診結果は全ページコピーをお願いいたします			
健診受診者氏名	被保険者番号 ※保険証右上の番号		
生年月日	昭和 年 月 日	健診受診日	令和 年 月 日
受診した医療機関名	所在地 ※都道府県名のみでも可		
医師名(判定医)	医師の判定(診断) 例)異常なし・要精密検査など		
問診 ※健診結果に以下の問診がある場合は回答不要です			
今までにかかった病気など	既往歴(今までにかかった病気)	はい・いいえ	※はいの場合具体的に
	自覚症状(気になる症状)	はい・いいえ	※はいの場合具体的に
	他覚症状(他の人から指摘された症状)	はい・いいえ	※はいの場合具体的に
受診日現在の服薬の有無 ※医師の診断・治療のもとでの服薬に限る	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	
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、又は6か月以上喫煙して直近1か月も喫煙をしている	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	
健診結果送付前チェック	①いすゞ健保の受診券や補助を利用した健診ですか？ (※ はい と回答した方は健診機関より健保へ結果が届くので送付の必要はありません)	はい・いいえ	
	②結果のコピーは全ページありますか？	はい・いいえ	

令和
4年度

乳幼児インフルエンザ 予防接種料補助を行います

NEW

今年度よりインフルエンザ予防接種料補助はPepポイント付与に変更されました。
申請方法など詳細は下記をご確認ください。

対象者

平成28年4月2日～令和4年4月1日生まれまでの被扶養者(未就学児)

申請対象

対象者1名につき、申請期間内に**1回分**

対象年齢の接種回数は通常1人2回ですが、いすゞ健保によるポイント付与は1回分のみ

※厚生労働省で認可されていないワクチンは補助対象外

接種対象期間

令和4年10月1日～令和5年1月31日

申請締め切り

令和5年2月10日(金)まで

ポイント付与額

上限1,500ポイント

※接種料が1,500円未満は接種料分のポイント付与

ポイント付与日

令和5年3月31日(金)

申請方法

申請には「**pepUp**」登録が必要です(申請は被保険者からのみ)

※7月に対象者あてに登録用認証コードが書かれたハガキが送付されています。

紛失された場合はいすゞ健保HPより再発行申請してください。



1

「スマートフォン」
または「パソコン」の
HOME画面メニューの
「各種申請」をクリック。

スマート
フォン



パソコン



メニューをクリックすると、
下記項目が出てきますので、
「各種申請」をクリック

2

2022年度乳幼児インフルエンザ予防接種料補助申請をクリック。

申請一覧

2022年度乳幼児インフルエンザ予防接種料補助申請

3

申請したい対象者にチェック をし、
「新規申請」※対象者が複数名いる場合は同時申請可能

■新規申請

対象者選択

対象者名

健保 太郎

新規申請

4

必須項目すべて入力し、「内容を確認する」

2022年度乳幼児インフルエンザ予防接種料補助申請
健康 太郎 (被扶養者 男性)

接種費用(窓口支払金額) 4000
接種日 2022 10 10
補助金額(上限1,500円。窓口支払い額が上限未満の場合は実費) 1500
年齢 3
医療機関名 いすゞ総合病院

最終チェック
 領収書の氏名は申請対象者ですか?
 領収書に「インフルエンザ」と記載がありますか?
 インフルエンザの記載がない場合、診療明細書を添付していますか?

メモ
領収書添付

キャンセル 下書き保存 内容を確認する

領収書記載の金額

自動算出

1番目と2番目はチェック 必須です

申請者が複数名いる場合は人数分の領収書添付

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:北村
TEL: 0466-42-0711 内線: 8791-43

令和3年度決算のお知らせ

令和4年7月29日 組合会報告

令和3年度の決算は、経常収入額141億90百万円、経常支出額140億34百万円で、1億56百万円の経常黒字でした。

1. 決算の概要

収入支出決算概要（一般勘定）

	令和2年度	令和3年度	対前年度比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	25,121	25,153	32
平均標準報酬月額(円)	395,979	407,809	11,830
平均標準賞与額(円)	1,525,106	1,491,511	△33,595
収入(百万円)			
健康保険料収入	13,892	14,129	237
雑収入等	71	61	△10
経常収入合計	13,963	14,190	227
経常外収入	590	483	△107
合計	14,553	14,673	120
支出(百万円)			
保険給付費	6,252	6,958	706
高齢者支援金・納付金	6,655	6,686	31
その他	374	390	16
経常支出合計	13,281	14,034	753
経常外支出	211	214	3
合計	13,492	14,248	756
収支差引額(百万円)	1,061	425	△636

決算残金処分

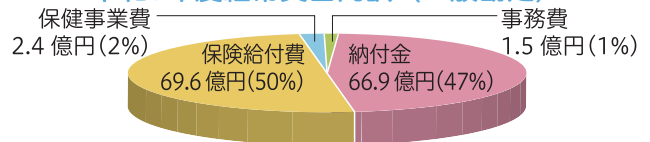
単位：円

	一般勘定	介護勘定
法定準備金	0	66,846,173
別途積立金	424,523,863	-
翌年度繰越金	0	0
財政調整事業繰越金	667,097	-
合計	425,190,960	66,846,173

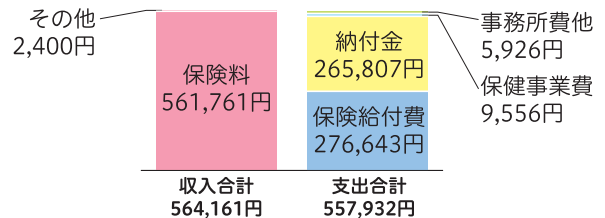
収入支出決算概要（介護勘定）

	令和2年度	令和3年度	対前年度比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	19,751	19,829	78
平均標準報酬月額(円)	455,376	465,668	10,292
平均標準賞与額(円)	1,796,715	1,729,327	△67,388
収入(百万円)			
介護保険料収入	1,671	1,898	227
繰入金/雑収入等	72	0	△72
合計	1,743	1,898	155
支出(百万円)			
介護納付金	1,739	1,832	93
合計	1,739	1,832	93
収支差引額(百万円)	4	66	62

令和3年度経常支出内訳（一般勘定）



被保険者1人当りの決算（一般勘定）



2. 財産の状況（令和3年度末現在）

〈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	1,768,524	預貯金・信託	5,184,841	退職積立金	12,708
基金委託金・出資金	72,131	基金委託金	2,180	土地・建物	1,103,581
不動産	643,768			その他	16,311
計	2,484,423	計	5,187,021	計	1,132,600

〈介護勘定〉単位：千円

法定準備金	
預貯金	204,452

3. 保健事業の実績

()内は対前年度比

1. 特定健診・特定保健指導	被扶養者特定健診受診者 2,488人(20%増) 保健指導 2,238人(3.2倍)
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
3. 疾病予防事業	人間ドックおよび健診費の補助4,207人(35歳以上の被保険者・被扶養配偶者)(12%減) 婦人科検診1,035人(35～55歳の被保険者・被扶養配偶者)(同等) インフルエンザ予防接種料の補助689人(1歳から6歳)(30%減) こころとからだの健康相談 201件(9%増)
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 50人(33%減) うがい・手洗いキャンペーン 3,060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2,553人(64%増)



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

◎料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトン
スタイリング：宮澤由香



ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に さけのマスタード クリーム煮

材料(2人分)

生さけ……………2切れ
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
にんにく……………1/4かけ
玉ねぎ……………1/2個
ブロッコリー……………60g
オリーブ油……………小さじ1
水……………1/4カップ
牛乳……………3/4カップ

1人分

エネルギー
323kcal

塩分 **1.3g**

粒マスタード… 小さじ2
バター……………小さじ1
小麦粉… 小さじ1と1/2

作り方

- ① さけは塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、さけを入れて両面を焼いたら、水、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら弱火で7~8分煮た後、牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。
- ③ バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、混ぜ合わせる。
- ④ ③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。

栄養学

メモ

さけ

赤い身に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、乳製品と組み合わせると骨が丈夫になります。



粒マスタード・牛乳

粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、食塩量を減らしても、クリーミーでアクセントのある、深い味わいに仕上げることができます。

減塩

ワザ



お気軽にご相談ください

心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)

健康や心に関するお悩みや質問に、経験豊富な専門スタッフがていねいにお答えします。また「みんなの家庭の医学」はアプリやWEBでもご利用いただけます。プライバシーは厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※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)。

健康についての相談

24時間・365日受付

心とからだについての相談

[平日]9:00~21:00

[土曜]10:00~18:00

日曜・祝日、1/1~1/3は休み

みんなの家庭の医学

アプリ紹介Webサイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>
ご利用の際には団体認証にて団体コード(保険者番号)を入力してご利用ください。

右のQRコードより
ダウンロード



いすゞ健保ホームページ

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