

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

本誌をご家庭にお持ち帰りください

Winter

2023

1

No.408



CONTENTS

- | | |
|-----------------------------------|---|
| P2 pepUp なにをすればポイントがもらえるの? | P8 特定健診・特定保健指導をもっと知ろう! |
| P3 pepUp ウォーキングラリー 開催 | P10 心のコーヒーブレイク |
| P4 医療費のお知らせが変わります! | P11 訪問健康相談のご案内／介護・健康教室のご案内／
提携スポーツ施設のご案内 |
| P6 冬季契約施設のご案内／公告 | P12 家族の健康ごはん |
| P7 卒煙チャレンジャー募集!! | |



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

もう登録した？登録しなきゃはじまらない!!



pepUp.

いすゞ健保 健康管理マイポータル

なにをすれば ポイントがもらえるの？

イベントに参加し、目標達成でポイントを獲得。貯めたポイントは、色々な商品に交換することができます。ポイント付与時に登録が済んでいないと獲得できません。すぐに登録を！（03 ページ下参照）

ポイントプログラム

★登録

実施期間	項目	説明	ポイント
通年	初回登録	まずは、登録でポイント獲得	500P
通年	初回登録	早めの登録でプラスポイント獲得	500P

★健康チャレンジ

実施期間	項目	説明	ポイント
冬	いすゞ健保主催 ウォーキングラリー	開催期間の平均歩数に応じてポイント獲得	平均 6,000 歩以上： 500P 平均 8,000 歩以上：1,000P
毎月	Pep Walk	1日 8,000歩 歩くと翌日くじ引きのチャンス	くじを引くたびに 3P プラス抽選で商品贈呈
通年	卒煙チャレンジ	卒煙チャレンジ達成者	1,000P
通年	健康記事を読む	おすすめの健康記事を読んで 評価するとポイント獲得	1 ~ 3P
未定	健康クイズチャレンジ	健康に関するクイズに答えてポイント獲得	全問正解で 500P
未定	日々の記録チャレンジ	やることリストの目標の中からチャレンジする ものを選択 目標達成に向けて行動する	1つ達成： 300P 2つ達成： 500P 3つ以上達成：1,000P
未定	体重測定チャレンジ	開催期間中 40 日以上継続して体重測定記録	最大 500P

★意識変容 ※健診結果が事業所から健保へ提供されている方に限ります。

実施期間	項目	説明	ポイント
年 1 回	健康年齢	実年齢≧健康年齢でポイント獲得	500P
	BMI	健診結果改善チャレンジ 前年度と今年度が基準値以内または前年度より も判定が改善していればポイント獲得	基準値以内 300P
	血圧（収縮期）		基準値以内維持 300P
	血糖（HbA1c）		基準値外から基準値 300P

★健診受診

実施期間	項目	説明	ポイント
年 1 回	特定健診	特定健診を受診された 35 歳以上の被扶養者	1,000P
年 1 回	パート先健診	お勤めされているパート先で健診を受け、健診 結果を健保へお送りいただいた場合（40 歳以上）	1,200P
年 1 回	女性のがん検診	女性のがん検診受診でポイント獲得	乳がん・子宮がんそれぞれ 500P

★その他

実施期間	項目	説明	ポイント
10月～2月	インフルエンザ	インフルエンザ予防接種の費用を申請した場合	上限 1,500P 接種料分のポイント付与
年 1 回	健康優良者表彰	4月～3月までの医療費がゼロだった場合	1,000P

※実施期間が未定のイベントは、PepUp メールやいすゞ健保HPで開催時にお知らせいたします。

※各イベント・ポイント数は予定。予告なく変更する場合があります。

※ポイント付与日はそれぞれ異なります。付与した時点で PepUp メールが届きますので、ご確認ください。 ※全員対象ではないイベントもあります。

※ポイントの有効期限は3年です。資格喪失した場合のポイントの有効期限は90日間です。91日目以降からご利用いただけなくなりますので、ご注意ください。

健康イベント

PepUp Let's Walk



ウォーキングラリー開催

みんなで楽しくポイントGET!

令和5年2月1日から、PepUp上でウォーキングラリーを開催します。
設定した目標達成でポイントゲット!ぜひご参加ください。

開催期間 2/1(水)～2/28(火)

申込期間 1/16(月)～1/31(火)

申込方法 PepUp内キャンペーン一覧、いすゞ健保主催ウォーキング
ラリー画面から参加ボタンを押してエントリー

参加条件 被保険者・35歳以上の被扶養配偶者



参加して目標達成でPepポイントGET!

目標 開催期間中の1日平均歩数

6,000歩以上達成で **500P**

8,000歩以上達成で **1,000P**

歩数集計方法: Fitbit・Garmin・スマホ
アプリ連携 / 手入力



商品券



厳選商品



ポイント

ポイントを
貯めて商品と
交換!

注意事項 ※エントリー日(1/31)を過ぎると、参加はできません。

※週り入力可能日数(3日間)・歩数入力日(3/3)を過ぎた場合は、反映されません。

※ポイント付与時にいすゞ自動車健康保険組合の資格を喪失している場合、目標を達成していても
ポイントが付与されないことがあります。

詳細はPepUp上「健保からのお知らせ」でご確認ください。

参加にはPepUpへの登録が必要です。



登録には7月にご自宅あてに発送した案内に記載されている「本人確認
コード」が必要です。

紛失された方は右のQRコードからお申し込みください。

新たに加わられた方は、加入後2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ましょう!

※紛失・新たに加わられた場合、ウォーキングラリー申込期間中にお手元に登録案内通
知が届かない可能性があります。次回ウォーキングラリーにご参加ください。



医療費のお知らせが変わります!



いすゞ健保では、保険証を使って診療を受けた時の「医療費」と「保険給付費」の明細が記載された「医療費のお知らせ」を年3回書面にて発行してきましたが、PepUpの導入に伴い、令和5年2月発行分(令和4年8月～11月診療分の明細)をもって廃止します。
令和4年12月診療分の明細より、受診月の3カ月後にPepUp上で医療費と保険給付費を確認することができるようになります。

確認方法

PepUpにログイン→「医療費」ページから閲覧したい対象月の医療費を選択

2022年12月 医療費のお知らせ兼給付金支給決定通知書 令和5年3月28日
事業所記号 100 被保険者番号 123456 氏名 健保 太郎 様

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分	日数 又は回数	医療費総額	医療費の内訳				
						窓口負担額	国・自治体負担額	一般の給付	法定給付 又は高額療養費	付加給付
健保 太郎	保健総合病院	2022年12月	入院	12	570,050	171,015		399,035	3,494	
健保 太郎	五十鈴産科	2022年12月	食事療養	36	25,776	9,360				
健保 太郎	いすゞ薬局	2022年12月	薬局	2	7,320	2,195		5,124		
健保 太郎	いすゞ薬局	2022年12月	薬局	3	12,600	3,780		8,820		
健保 花子	健康クリニック	2022年12月	通院	1	19,250	3,850	1,925	13,475		
健保 花子	ヘルズドラッグ いすゞ店	2022年12月	通院	1	149,900	26,150	18,820	104,930		
		2022年12月	高額療養費 現金給付						28,309	
		2022年12月	高額療養費付加金 現金給付							112,200

治療を受けた方の名前・受診した医療機関名は間違っていないですか?
受診した日数は合っていますか?
受診した年月は合っていますか?
(医療機関からの請求が遅れた場合など、受診月の3カ月後より後に明細が表示されることがあります)
実際はこんなに!?!
総額チェックでコスト意識を持とう!
毎月25日(土日祝日の場合は翌営業日)に3カ月前に受診した医療費を確認できます。
窓口負担額と領収書の金額は合っていますか?(保険適用外の金額は含まれていません)自治体などの助成によって窓口負担額がないのに記載がある、または助成が終わって窓口負担額があるのに記載がない場合は健保までご連絡ください。

(注) 画像はイメージです。実際に表示される画面とは異なる場合があります。

- 医療費通知をPDFでダウンロードすることができます。(PDFを印刷したものを確定申告の添付資料として利用することはできません。ご自身で「医療控除の明細書」をご記入いただくか、e-Taxにて申請してください)
- e-Taxでの確定申告時に使用できるデータをダウンロードすることができます。(e-Taxの申請方法については税務署にお問い合わせください)

個人情報の第三者への提供について

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者(健康保険組合を含む)は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされています。しかし、被保険者にとって利益となるもの、または事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人等にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについては「同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととされています。当組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものいたしますので、同意されない場合には、当組合までお申し出ください。組合規約および個人情報保護管理規程に基づき対応させていただきます。お申し出がない場合には、同意していただいたものとさせていただきます。

- 高額療養費に該当した場合には申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- 付加給付は申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- 出産育児一時金など、現金による給付を事業主経由で支給すること。
- 医療費通知を世帯分をまとめて通知すること。

減額査定について

医療費は医療機関から健康保険組合に請求されるときに、社会保険診療報酬支払基金という審査機関を経由します。
その際、請求内容の誤りや健康保険適用外の請求は減額され健康保険組合に請求されます。
医療費の明細をご確認いただき、お手元の領収書との差額がある場合、払いすぎた分の金額を医療機関に返還請求できる場合がありますので、希望される方はいすゞ健保までご連絡ください。

「医療費のお知らせ」の再発行について

PepUp上で随時医療費を確認できるようになることから、令和4年12月診療分以降紙面による「医療費のお知らせ」の再発行は行いません。
令和4年11月診療分以前の「医療費のお知らせ」は「医療費のお知らせ再発行申請書」を記入し申請いただくことで、申請のあった月の2年前までの分を紙面で再発行することができます。ただし、再発行された「医療費のお知らせ」はそのままでは確定申告の添付資料としては利用できませんのでご注意ください。

(送付先)

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 医療費通知担当

社内便の場合… 地区：7
所属コード：健保
医療費通知担当

いすゞ自動車健康保険組合
医療費通知担当 行

医療費のお知らせ 再発行申請書

記入日：令和 年 月 日

被保険者証 記号番号	記号	番号	事業所名
被保険者氏名	生年月日 昭和・平成 年 月 日		
住所*1 (居所)	〒		
再発行を希望する 診療年月*2	令和 年 月	～	令和 年 月*3
再発行理由	1. 紛失 2. 医療費助成の申請等で提出した 3. その他 ()		

(注：再発行された医療費のお知らせはそのままでは確定申告の添付資料としては利用できません)
※1 いすゞ健保に登録の住所(居所)と異なる場合は送付できません。転居した場合は、お勤め先へ申し出てください。
※2 再発行を申請する月より2年前まで申請可。
※3 令和4年12月診療分以降は申請不可。PepUp上でご確認ください。

冬季契約施設のご案内

優待料金でご利用いただける冬期契約施設のご案内です。
利用期間・利用方法は施設により異なります。ご確認の上、ご利用ください。

※料金は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



配布期間 令和4年12月中旬～令和5年3月末日

利用期間 シーズン中

お申し込みはこちら▼

**お申し込み
お問い合わせ** いすゞ自動車健康保険組合 健康センター
☎ 0466-42-0711 (内線8791-44)



新型コロナウイルス感染症対策について、各施設のホームページ等をご確認いただき、指示に従ってご利用ください。

施設名	利用方法
赤倉温泉スキー場 神立スノーリゾート 斑尾高原スキー場	保険証提示で優待料金が適用されます。
野沢温泉スキー場 水上宝台樹スキー場 車山高原 SKYPARK スキー場	
Smile Resort 舞子スノーリゾート/湯沢中里スノーリゾート/ ムイカスノーリゾート/ニノックススノーパーク/ キューピットバレイ	
FUJIYAMA 倶楽部 あだたら高原スキー場/スノータウン Yeti	施設により異なる 保険証提示、 もしくは FUJIYAMA 倶楽部 HP 「いつでも共通優待券」をプリントアウトで 5名まで。(ID: isz/PW: 2295)
西武系 苗場スキー場/かぐらスキー場/六日町八海山スキー場/ 万座温泉スキー場/軽井沢プリンスホテルスキー場/ 焼額山スキー場/妙高杉ノ原スキー場/雫石スキー場/ 富良野スキー場	施設により異なる プリンスホテル優待 HP (http://www.princehotels.co.jp/keiyaku) から優待券をプリントアウト。 (ID: prkeiyaku / PW: prkeiyaku2021)
日本スキー場開発株 川場スキー場/オグナほたかスキー場/白馬八方尾根スキー場/ 白馬岩岳マウンテンリゾート/めいほうスキー場/ つがいけマウンテンリゾート/竜王スキーパーク/ 鹿島槍スキー場 ファミリーパーク/菅平高原ハーススキーリゾート /みやぎ蔵王えぼしリゾート	施設により異なる 日本スキー場開発企業優待 HP (https://www.nippon-ski.jp/coupon/) から優待券を取得し、各施設窓口にて支払い。 (PW: gomountain)

公告

公告 第1551号 令和4年11月1日

【令和5年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定】

令和4年度定時算定により、9月の平均標準報酬月額が27等級になりました。

この結果、令和5年度の任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が410,000円と決まりました。

令和5年 健康保険組合 カレンダー

	1	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	2	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	3	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT									
	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

● は健康保険組合休業日

職場のみんなでチャレンジしよう

卒煙チャレンジー募集!!

●卒煙チャレンジ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!!



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・パッチをいすゞ自動車健康保険組合から支給します(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。詳細はいすゞ健保ホームページにてご確認ください。

参加方法

- 1 卒煙を決意!
参加申し込みをする



- 2 健保から案内が届く

- 3 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



- 4 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または、Pepポイントをプレゼント!!

お申し込み・お問い合わせ いすゞ健保ホームページ・下記QR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

TEL 0466-42-0711 内線: 8791-44

お申し込みはこちら



あなたの未来を
明るく照らす
第一歩

特定健診・特定保健指導 をもっと知ろう！

特定健診

生活習慣病改善
のきっかけに！

特定健診とはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとした生活習慣病にターゲットを絞った健診です。40歳以降メタボの方が急増するため、40～74歳のすべての方が対象です。

被保険者の方は会社の定期健康診断で対応できるようになっていますが、被扶養者である配偶者の受診率はまだまだ低い状況です。特に女性の場合、更年期以降に内臓脂肪が増える傾向にあります。健康保険組合から受診のお知らせが届いたら、必ず申し込んでください。無料で受診でき、いくつかの受診機関から選ぶことができます。

40歳以上の
メタボリックシンドローム
予備群・該当者

男性
2人中
1人

女性
10人中
1人

基本健診

身体計測・血圧測定・
血液検査・尿検査・
問診・詳細検査
(医師が必要と認めた
場合に実施)

減らしておきたい「内臓脂肪」

メタボリックシンドロームは、腹囲に加え、血圧・血糖・脂質のうち、2つが基準値を超えた場合に、該当者と判定されます。腹囲測定は内臓脂肪の蓄積状態を判断するため。男性85cm、女性90cm以上が基準となります。

人の脂肪細胞からは、体の機能を調整する「機能調整物質」が出ています。内臓脂肪が増えすぎると血圧や血糖値を下げる善玉物質が減り、血圧・血糖値を上昇させたり、血栓ができやすくなる悪玉物質が急激に増えたりします。そのため、内臓脂肪型肥満の人は生活習慣病になりやすく、今は問題がなくても、将来はなる可能性があります。さらには動脈硬化が早く進み、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気のリスクも高まります。

反対に内臓脂肪を減らすことで、これらのリスクは低減されます。

特定保健指導

メタボ脱出の
チャンス！

特定保健指導は、健診の結果、リスクに応じて専門家(保健師・管理栄養士など)によりメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援が行われます。

リスクの数によって2つのコースがあり、改善の可能性のある方が対象となります。

あなたは対象者ですか？ けして病気が見つかったというわけではないので、心配はいりませんが、放置すると生活習慣病や心筋梗塞・脳卒中などと悪化する可能性があります。

もし対象になったら、ぜひこのチャンスを活用してください。多くの方がメタボを脱出しています。

カギとなるのは 「減量」と「禁煙」

血糖・脂質・血圧などのメタボのリスクは、体重の4%程度を減量することで改善されます。そのため、保健指導の中心は食事と運動。喫煙も動脈硬化の大きな原因です。禁煙もポイントです。

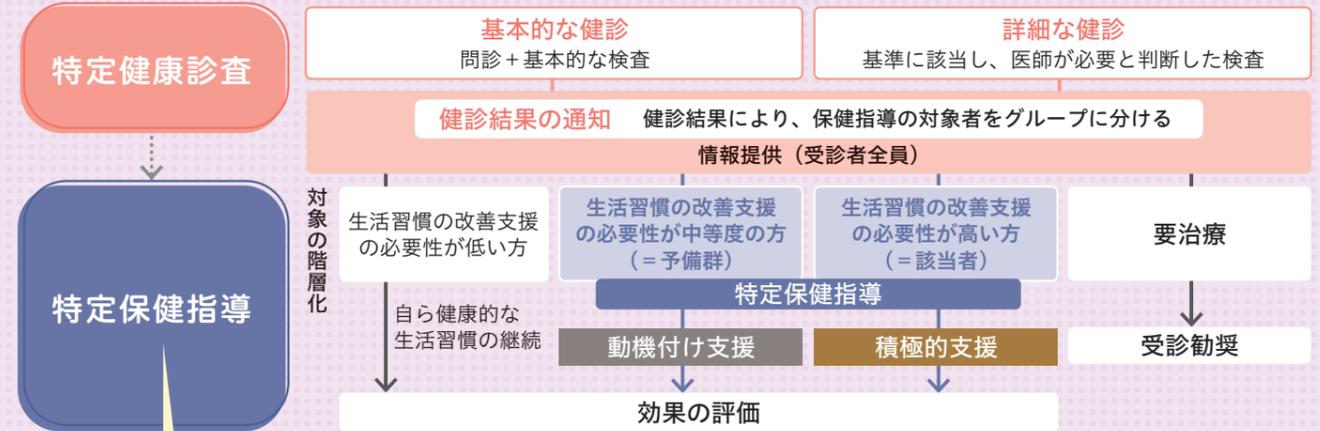
誤解していない？ 特定保健指導

保健指導というと、厳しい食事制限などをイメージしがちですが、実際は個人のライフスタイルを考え、無理のない目標を保健師等と一緒に立てられます。3～6カ月の間に減量と体重維持のコツをつかむことがポイント。途中で軌道修正もあります。

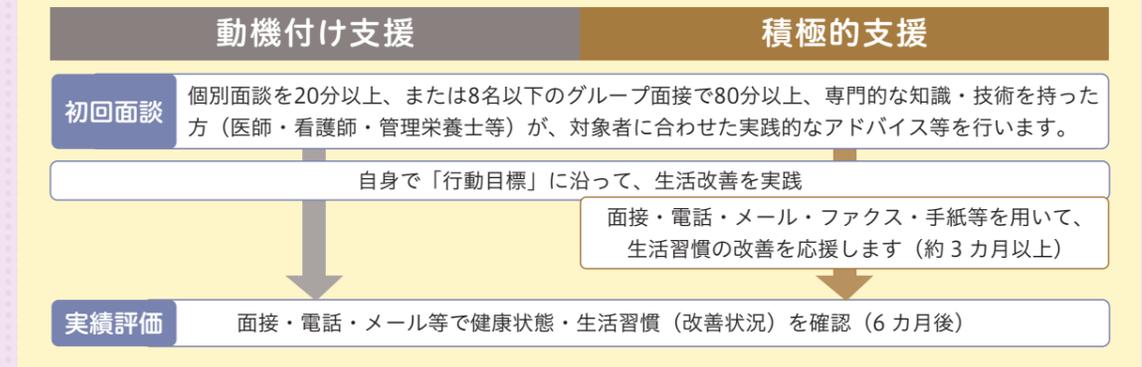
保健指導を受けた方から「生活習慣改善のコツがわかった」「食事の工夫がわかり、目からうろこだった」「保健師や栄養士等によるサポートがあるのでがんばれた」との声が届いています。対象になったら必ず受けてくださいね！



特定健康診査・特定保健指導の流れ



特定保健指導の内容



受けて正解！メリット実感！

- 1 健診結果が正しく理解でき、自分の健康状態を把握することができる
- 2 生活習慣を見直して、自分に合った計画が立てられ、実行しやすいところから始められる
- 3 継続した支援が受けられ、気軽に相談できるため脱落もしにくい
- 4 健康的な生活習慣が身に付き、体などのトラブルが解消でき、スタイルアップにも！
- 5 心疾患や脳卒中などの生活習慣病の発症やリスクを下げることができ、将来治療にかかる時間や費用の節約ができる



特定健診の
受診率の向上を
目指しています

いすゞ自動車健康保険組合では、健診結果データを元に生活習慣病の医療費抑制や、効果的・効率的な健康づくりを行うため、特定健診の受診率の向上を目指しています。何より、皆様やご家族が長く健康であるため、ぜひ特定健診の受診を！



周囲の期待に 応えるのに疲れた



家ではよきパートナー、よき親、よき家族として、職場では頼りになる上司や同僚として、友人付き合いではムードメーカーとして……。いつでも相手のことを考えて、頑張り過ぎていませんか。たとえ元々明るく外向きの性格だったとしても、常に自分のことを二の次にして頑張り過ぎれば誰だって疲れてしまいます。このような状況でまだ頑張ろうとしていると、疲労がストレスとなり、そのストレスがまた疲労を加速させてしまう、なんていうことも。うまくいかない状況やできない自分にイライラし、自己嫌悪に陥ってしまいがちです。

まず心掛けたいのが、疲れ切ってしまう前に、普段から頑張っている自分に適度に休息やごほうびをあげること。心のパワーが落ちているようなときは、ワイワイ騒ぐようなストレス発散法ではなく、おいしいものを食べたり、マッサージを受けたりするなど、自分をいたわるような休み方がおすすめです。へとへとになる前にケアできれば、深刻な事態に陥らないで済みます。

時には人に頼ることも大切です。人に迷惑を掛けない自分、常に気配りをする自分を保つことは立派ですが、疲れ切っているときまで一人で抱え込んでいるのは考えものです。状況に応じてサポートを求めることは、能力の一つ。「出掛けたついでにこれもお願いできる？」など、しなくてはならないことを少しずつ手放してみてもいいかもしれません。気軽に引き受けてもらえることも意外と多くあるものです。

「以前は難なくできたのに」と過去の自分と比べて落ち込む必要はありません。気持ちや体調には波があって当たり前。「今は少し疲れているのかな」と認識するだけでも、過度に落ち込むことを防ぎ、気持ちを切り替えやすくなります。また、その波を客観的に捉えられるようになれば、疲れそうときには休息を多めに取るなど、対策を立てられるようになってきます。少し先を見通せると、心にも余裕が生まれてくるはずです。

疲れを自覚しているなら、無理は禁物。そんなときは休むことを優先させてください。

しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』(朝日新聞出版) など著書多数。

こころとからだの健康相談

健康やこころ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。

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

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)

 0120-627-227

※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)。

●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。

QRコードより
ダウンロード



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(令和5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月に被保険者あてに送付した申込書、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



申し込み期日

令和5年1月31日まで

※いすゞ健保HP▶健康づくり
▶高齢者訪問健康相談

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。ぜひご活用ください。

「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

提携スポーツ施設のご案内

いすゞ健保では、被保険者・被扶養者様の健康づくりのために下記のスポーツ施設と提携契約をしています。

一般会員よりお得な法人料金で利用できます。

運動の習慣づけ、生活習慣病の予防・改善など、利用スタイルに合わせてぜひご活用ください。

▼ご利用に関するお問い合わせ・詳細はこちら

コナミスポーツクラブ



コナミスポーツ
お客様ダイヤル

TEL 0570-000-573

(受付時間：平日 10:00 ~ 18:00)



スポーツクラブルネサンス



ルネサンス健康経営推進部

TEL 03-5600-5399

(受付時間：平日 10:00 ~ 17:30)



いすゞ健保ホームページ(けんぽWEB)のお知らせにも期間限定のお得なキャンペーンを都度、掲載しております。

<http://www.isuzukenpo.or.jp> (トップページ▶健保からのお知らせ)

新年度からの健康づくりのためにぜひ、ご活用ください!!



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：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香



簡単にできる上品な一品

ぶりの**かぶら**の蕪蒸し きのこあんかけ

1人分
エネルギー
258kcal
塩分 **1.3g**

材料(2人分)

ぶり……………2切れ
塩……………少々
酒……………小さじ1
とろろ昆布……2つまみ
卵白……………1/2個
かぶ……………2個
えのき…………1/4パック
しめじ…………1/4パック

A だし汁…3/4カップ
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
塩……………少々

片栗粉…小さじ1と1/2
水……………小さじ3
練りわさび……少々

作り方

- ①耐熱皿にぶりをのせ、塩、酒をまぶし、とろろ昆布をのせる。かぶの葉があれば、切ってぶりの横におく。ラップをして、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ②卵白は角がピンと立つまで泡立てる。かぶは皮をむき、すりおろして水気を切り、卵白と混ぜ合わせる。器に盛った①にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③えのきは根元を切り落とし、3等分の長さ切る。しめじは根元を切ってほぐす。鍋にきのこ類とAを入れてさっと煮る。水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ④③を②にかけて、わさびを添える。

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**



しめじ

腸内環境を整え、コレステロールの上昇を抑制する食物繊維、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富。疲労回復に効果的なリジン(アミノ酸)も含まれています。

減塩 **ワザ**



あんかけ(片栗粉)

味つけをとろみのある「あん」状にすると、食材の周りにまとわせることができ、食塩量が少なくても塩味や旨味をしっかりと感じられます。

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)

健康やこころ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

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

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/>