

ヘルシーライフを応援する

# BODY & MIND

Springs

2023

4

No.409



## CONTENTS

- |     |                     |     |                                 |
|-----|---------------------|-----|---------------------------------|
| P2  | 健康イベント <b>DepUp</b> | P12 | 介護・健康教室のご案内／「高齢者訪問健康相談」のご案内     |
| P4  | 令和5年度いすゞ健保の保健事業     | P13 | 医療費の明細を毎月 <b>DepUp</b> で確認できます! |
| P5  | 保養施設のご案内            | P14 | ホームページをリニューアルしました!／公告           |
| P6  | 今年こそあなたも卒煙チャレンジ!    | P15 | 被扶養者資格確認調査                      |
| P7  | 無料歯科健診のご案内          | P17 | 提携スポーツ施設のご案内                    |
| P8  | 令和5年度の健診が始まります      | P18 | 心のコーヒーブレイク                      |
| P9  | あなたが受診できる健診は?       | P19 | 令和5年度予算が決まりました                  |
| P11 | パート先や個人で健診を受けた方へ    | P20 | 生活習慣病改善サポートレシピ                  |



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

## 健康イベント

# PepUp.

参加・ポイント獲得には  
PepUp への登録が必要です。  
(巻末参照)

- ポイント付与時にPepUp未登録の場合にはポイントはつきません。
- ポイント付与時に健康保険組合の資格を喪失している場合、付与されないことがあります。

### ウォーキングラリー開催

令和5年5月1日から、PepUp上でウォーキングラリーを開催します。  
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 5/1(月)～5/31(水)

申込期間 4/10(月)～4/30(日)

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「参加する」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

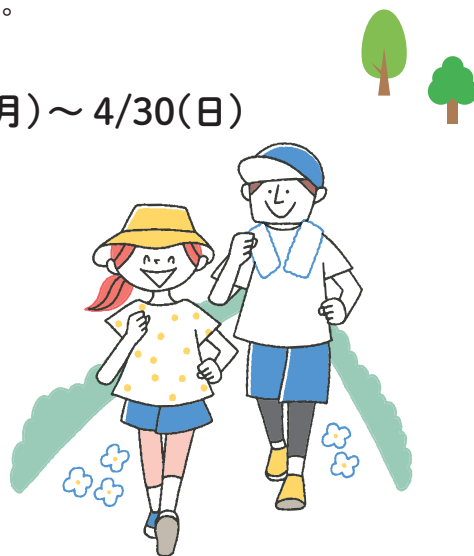
目標 開催期間中の1日平均歩数

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

注意事項 ※エントリー〆切日(4/30)を過ぎると、参加はできません。  
※遡り入力可能日数(3日間)・歩数入力〆切日(6/3)を過ぎた場合は反映されません。



### 体重測定チャレンジ

健診前に身体を把握しよう！

令和5年5月10日から、PepUp上で体重測定チャレンジがスタート！  
毎日体重を測定して健診前に身体を把握しよう！

開催期間 5/10(水)～6/30(金) 52日間

申込期間 5/10(水)～5/27(土)

申込方法 PepUp内体重測定チャレンジページから「参加する」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

注意事項 ※達成するには、5/27(土)までにエントリーし、記録していく必要があります。  
※遡り入力可能日数(3日間)・体重入力〆切日(7/3)を過ぎた場合は反映されません。

期間中35日以上  
体重を記録すると

**500P  
GET**



## 健康年齢・健診結果改善チャレンジ

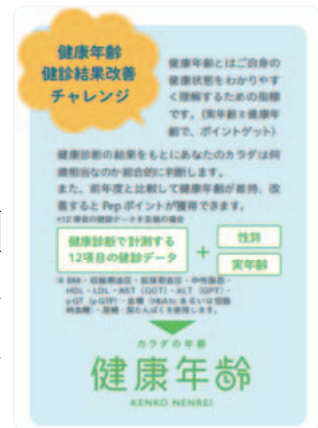
健診結果の改善・維持で**最大1,400P**

4月より令和3年度と令和4年度の健診結果を比較し以下の条件でPepポイントの付与を開始します。

令和3年度・令和4年度両方健診を受けている方（エントリー不要）で、  
令和4年度健診結果がいすゞ健保に届いた方対象  
（35歳以上の被扶養配偶者含む）

※人間ドックと定期健康診断など年度内に2回受けている場合は先に受診した結果で判定  
※前年度・今年度いずれかに不足項目がある場合には、ポイントはつきません。

項目	説明	ポイント
健康年齢	実年齢≧健康年齢でポイント獲得	最大 <b>500 P</b> （令和4年度判定）
健診結果改善チャレンジ	前年度と今年度が基準値以内 または今年度基準値以内に改善 でポイント獲得	BMI・血圧・血糖 それぞれ最大
		基準値以内維持 <b>300P</b> 基準値外から基準値 <b>300P</b>



## 婦人科検診受診

### 女性のがん検診

いすゞ健保では、女性のがん検診受診促進を行っています。

婦人科検診（乳がん・子宮頸がん）を受診された加入者の方へ、Pepポイントを付与します。

対象期間 **令和5年4月1日～令和6年3月31日受診分**

対象者 女性 of 被保険者および35歳以上の被扶養者

付与対象検査 乳がん検査（マンモグラフィー・超音波）、子宮頸がん検査

ポイント数 **乳がん検査、子宮頸がん検査 それぞれ500P**  
※乳がん検査はマンモ・超音波 両方受診の場合でも500P

実施内容 いずれかの方法で受診された場合、ポイントを付与します。

- いすゞ健保の補助を利用しオプション検査として婦人科検診を受診
- 自治体や個人で婦人科検診を受診

申請方法 ①は申請不要

②PepUpより申請（お手元に婦人科検診結果をご用意ください）

1、HOME画面メニュー「各種申請」をクリックし、「2023年度 婦人科検診」をクリック。

2、必須項目をすべて入力し、検診結果の画像を添付。

※乳がん・子宮頸がんいずれか、または両方受診したことが分かる画像を添付

注意事項 ※①②の併用は不可。

※いすゞ健保に健診結果が届き、内容の精査後にポイント付与となりますので付与までにお時間を要します。

詳細はPepUp上「健保からのお知らせ」でご確認ください。

令和5年度

# いすゞ健保の保健事業



皆様の健康維持や生活習慣改善を目的に、さまざま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おこなっています <ul style="list-style-type: none"><li>● 人間ドック…35歳以上の被保険者と被扶養配偶者</li><li>● 全国巡回健診…40歳以上の被扶養配偶者</li><li>● 特定健康診査…40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者</li></ul>
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イベント・キャンペーン等を実施しています <ul style="list-style-type: none"><li>● 無料歯科健診…虫歯・歯周病予防</li><li>● 歯周病チェックキャンペーン…歯周病リスク検査(郵送)・歯科保健指導</li><li>● つよい子になるぞキャンペーン…お子様の歯磨きや手洗いを習慣づけ→風邪予防</li><li>● ウォーキングラリー…肥満予防・運動不足解消 <b>P</b></li><li>● 卒煙キャンペーン…生活習慣の改善・卒煙サポート <b>P</b></li><li>● 乳幼児インフルエンザ予防接種料補助 <b>P</b></li><li>● 健診結果改善チャレンジ <b>P</b></li></ul>
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) <ul style="list-style-type: none"><li>● こころとからだの健康に関する相談窓口(相談料・通話料無料)</li><li>● 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</li></ul>
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、新入社員向けガイド「わたしたちのいすゞ健保」の発行
医療費のお知らせ	保険証を使って医療機関を受診したときの医療費と、健康保険組合から支給した給付額をお知らせしています <b>P</b>
健康管理 マイポータル PepUp	健康年齢や個人に合わせた健康情報の提供 (健診結果、健康記事、健康記録、医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知、健康イベント、インセンティブポイント付与) <b>P</b>

**P** …PepUp

# 保養施設のご案内



時期によっては、いすゞ健保HP「健保からのお知らせ」で優待プランを案内しています。チェックしてお得に楽しもう！

すでに予約済みの方でも空いていれば変更可能なので予約センターまでご連絡ください。

福利厚生契約法人様専用  
会員リゾートホテル「エクシブ」  
**LINE 公式アカウント**



友だち追加は  
こちらから

ID: @507gduvo

- 1 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス！
- 2 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信！
- 3 「LINE 友だち限定」のうれしい情報が届く！

## ● リゾートトラスト (会員制リゾートホテル)

ラージグレードのお部屋がご利用可能になりました (4/1 宿泊分から)  
これまでエクシブのご利用はスタンダードグレードに限られていましたが、この度、ラージグレードのご利用が可能となりました。(一部ホテルを除く)  
広々としたお部屋でゆったりと、リゾートでのご滞在をお楽しみください。

予約センター TEL **03-5323-8221** FAX **03-5323-7483**  
(平日 9:00 ~ 18:00)

オンライン予約 ご予約は「法人用インターネット予約システム」より

スマートフォンかパソコンからお申し込みいただけます。

<https://houjin.rtg.jp>

「宿泊ご予約」画面から

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



## ● 四季倶楽部 (オールシーズン 1泊 5,000円)

四季倶楽部施設の中で下記2施設は、いすゞ健保所有の保養所のため補助金が受けられますのでさらにお得に利用できます。(補助金申請書の提出が必要です。申請書はいすゞ健保HPおよび現地フロントにあります)

### フォレスト箱根 [大涌谷温泉]

所在地 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 1285-12

補助金利用で

**2,000円引き!**

1泊2食付き

**6,800円(税込)**で  
利用できます



### アイソネット草津 [草津温泉]

所在地 群馬県吾妻郡草津町大字草津 246-15

補助金利用で

**2,000円引き!**

1泊2食付き

**6,800円(税込)**で  
利用できます



予約センター 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 <https://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。  
\*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! 時期や予約状況によっては更にお得な価格帯で利用できます。

## ● 鳥羽シーサイドホテル <https://www.tobaseasidehotel.co.jp>

予約専用 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ことにより優待料金(10%割引・サービス料込・税別)で宿泊できます。

所在地 〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町 1084

チャレンジャーぞくぞく!

# 今年こそあなたも卒煙チャレンジ!

● 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!!



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



# 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

「虫歯」「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・<sup>しこう</sup>歯垢・<sup>か</sup>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・遅刻等はお遠慮ください。

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。

令和5年度の健診が始まります

40歳以上の  
※一部 35歳以上

# ご家族も毎年健診を受けられるって知っていますか？

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、ご家族の皆様はご自身で健康診断を受診するというのはなかなかハードルが高い…なぜ？



- 忙しくてついつい健診は後回し
  - 料金が気になって…
  - 婦人科検診も受けたいけど別々で受けるのは手間
  - 健康だし問題ない
  - どんな健診を受診したら良いかわからない
- …等々

皆様がお忙しく健診受診をためらうお気持ちはよく分かります。  
いすゞ健保の健診は、人間ドックをはじめ健診時間自体は長くても半日で終わります。

40歳以上の方の健診は「特定健康診査」と言い、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かがカギとなります。

これからの健康を守るため、病気を早期発見し治療するためにもご自身のための時間を「半日」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繋がります。



いすゞ健保ではご家族の皆様が「健康診断」を受診しやすいよう、今年度特定健診対象(40歳以上)の方へ受診券同封の健診案内をお送りします。(4月下旬ごろより順次発送)

※年齢は年度末(令和6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全国巡回健診のオプション検査のみ補助対象

受診券はこのようなクラフト封筒でお送りしています。



どの健診が受診可能かは次のページのフローチャートをご参照ください。

いすゞ健保 健康管理マイポータル **pepUp** は登録しましたか？

## 健康診断を受診してPepポイントをゲット!!

ご家族の皆様が健康診断を受診すると、Pepポイント **1,000P** が付与されます。(申請は不要)

Pepポイントは様々な商品や商品券、各種ポイントなどへ交換ができます。

ぜひ「PepUp」に登録して健康診断を受診しましょう♪ (巻末参照)

**対象者** 35歳以上の被扶養配偶者

**実施内容** いずれかの方法で健診受診するとPepポイントが付与されます。

① いすゞ健保の健診補助を利用し健診を受診

② パート先等の健診結果(特定健診項目必須)を健保へ提供

※特定健診基本項目や問診(喫煙・服薬)に不足があるとポイント付与されない場合があります。

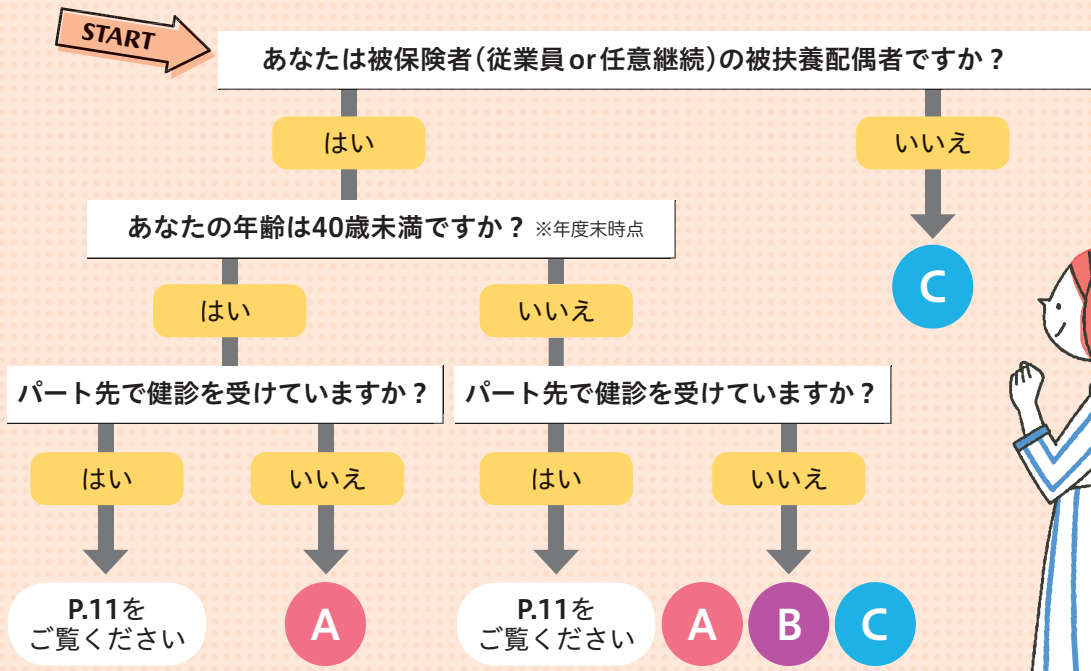
**注意事項** ※①②の併用は不可。

※いすゞ健保に健診結果が届き、内容の精査後にポイント付与となりますので付与までにお時間を要します。

※ポイント付与時にいすゞ健保の資格を喪失している場合、付与されないことがあります。



# あなたが受診できる健診は？



## A 人間ドックを受診(35歳以上)

契約健診機関または日本健康文化振興会どちらかの人間ドックが受けられます

### 契約健診機関

健診機関(いすゞ病院他11施設)の詳細は、いすゞ健保HPをご参照ください



**申込方法** いすゞ健保へお申し込み(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

**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

**費用** オプションなし自己負担  
40歳以上 約5,200円～  
35歳～39歳 約8,000円～  
※健診機関により料金は異なる

**支払方法** 受診当日に窓口で支払い  
\*健保補助額を差し引いた自己負担額のみ支払い



### 日本健康文化振興会(以下JHCP)が提携する健診機関

健診機関の詳細は、いすゞ健保HPをご参照ください



**申込方法** 予約システム「けんしんナビ」からお申し込み  
※健診機関との予約調整はJHCPが行います。健診機関への予約は必要ありません。

**受診方法** JHCPから送られてくる案内をご参照ください

**費用** オプションなし自己負担  
40歳以上 7,450円  
35歳～39歳 15,700円

**支払方法** 選択した医療機関により支払方法が異なります

①窓口支払可能機関  
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窓口支払不可機関  
健診受診後、JHCPより届くメールより支払方法選択

\*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

払込票から電子請求書へ変更されました

## B 全国巡回健診を受診(40歳以上)

### 全国巡回健診会場 (株)あまの創健

詳細は6月頃に別送する巡回健診案内をご参照ください

※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、他の健診をご利用ください。(周辺の県が巡回健診の対象であれば、そちらで受診可能ですのでお問い合わせください)

**受診方法** 予約日の1週間ほど前に送られてくる案内をご参照ください

**費用** オプションなし自己負担 1,420円

**支払方法** 受診後に健診結果と一緒に届く払込票で支払い  
\*健保補助額を差し引いた自己負担額のみのお支払い

## C 受診券を利用して受診(40歳以上)

### お近くのほとんどの医療機関で受診可能

詳細はQRコードをご参照ください



**申込方法** 希望する医療機関に直接予約(受診券利用する旨をお伝えください)

**受診方法** 受診券と保険証を持参し、予約した受診日に受診

**費用** 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

**支払方法** 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

## 各健診の検査項目

### A 人間ドックを受診(35歳以上)

○**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・蛋白)

●**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

★**健保補助ありオプション**

乳がん、子宮頸がん

### B 全国巡回健診を受診(40歳以上)

○**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・蛋白)

●**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、便潜血

★**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

### C 受診券を用いて受診(40歳以上)

○**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・蛋白)

●**特定健診**:詳細項目

医師の判断により詳細項目受診可能性あり

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。

※同日受診可能かは医療機関へお問い合わせください

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



受診券が未着の方、紛失された方はご連絡ください

35歳以上の被扶養配偶者  
40歳以上の被扶養者

## パート先や個人で健診を受けた方へ

※いすゞ健保の受診券等利用で補助を受けている方は除外



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診されている方は、重複して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、お礼をご用意しております。健診結果の提供にご協力ください。



### 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 **Peplip**メニュー「各種申請」より電子申請  
申請者ご本人が「2023年度パート先・自治体健診結果提供」よりご申請ください。  
※申請ページ上で健診結果全ページの画像の写真を取り、添付します。

**Peplip**については、巻末参照

電子申請の場合、  
Pepポイント  
1,200P付与

- 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ご送付ください。

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

郵送の場合、  
QUOカード  
1,000円分



35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

※太枠内はすべてご記入ください

## 健診結果確認票

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 <small>※保険証右上6ケタの番号</small>
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 <small>※都道府県名のみでも可</small>		
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 <small>※医師の診断・治療のもとでの服薬に限る</small>	血圧を下げる薬を飲んでますか？	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か月以上喫煙していて直近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  
5年度

# 介護・健康教室のご案内

参加費無料

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、49の健康保険組合が加盟する「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。ぜひご家族でご活用ください。

「**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ご用意しています。

「**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)・自宅学習セット(教材提供のみ)  
集合研修講座(全国9か所の会場にてご参加いただけます)

**講座内容** 全20コースをご用意しています(詳細はいすゞ健保HPをご確認ください)

**申込方法** いすゞ健保HPよりお申し込みください。

申込受付後、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

**その他** 新型コロナウイルス感染拡大により集合研修講座は急遽、中止となる可能性がございます。



**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 内線 8791-41

健康相談員が  
自宅への訪問や  
電話でアドバイス

## 「高齢者訪問健康相談」のご案内

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(令和5年4月1日～令和6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** 右のQRコードより申し込み



申し込み  
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:北村 TEL:0466-42-0711 内線:8791-43

# 医療費の明細を 毎月 PepUp で確認できます！

令和 4 年 12 月診療分より、PepUp で医療費の明細を確認できるようになりました！  
(年 3 回発行していた「医療費のお知らせ」は令和 5 年 2 月発行分にて廃止しました)

## ● PepUp での電子閲覧にはこんなメリットが！

- ☑ 受診月の 3 カ月後、毎月 25 日（土日祝日は翌営業日）に確認できます。
- ☑ スマートフォンでいつでもどこでも医療費の明細を確認できます。
- ☑ e-Tax で使用できる XML 形式データをダウンロードできます。（令和 5 年 4 月 10 日より）
- ☑ ペーパーレス化により、経費削減のほか個人情報漏洩リスクを軽減。

## ● PepUp で医療費の明細を確認するには、 PepUp への登録が必要です

登録には「本人確認用コード」が必要です。

紛失された方は右の QR コードまたはいすゞ健保 HP から  
お申し込みください。

新たに加入された方は、保険証交付後約 2 カ月で登録案内  
が自宅に届きます。届いたらすぐに登録しましょう！

※ PepUp への登録が困難な方で、紙面で医療費の明細を希望される方へは、前年の 12 月～11 月診療分の医療費の明細を紙面で発行する申請を受け付け、申請された方へは 2 月以降に紙面で医療費の明細をお送りします（確定申告の添付書類としては使用できません。別途「医療費控除の明細書」の作成・添付と領収書の保管が必要です）。**申請期間・申請書はいすゞ健保 HP にてご案内します。**



## 医療費控除について

PepUp より医療費の明細の XML 形式データをダウンロードし、「医療費控除の明細書」にかえて確定申告の医療費控除の電子申告（e-Tax）に使用することができます。この場合、法令上領収書の保存は必要ありません。

ただし、書面で申告する場合に、PepUp の画面を印刷して使用することはできません。「医療費控除の明細書」を作成し添付する必要があるため、領収書の保管が必要です。

**また、12 月診療分の明細は PepUp で確認できるのは 3 月下旬となるため、2 月 16 日～3 月 15 日の確定申告の期間内に申告する場合は 12 月診療分の「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。**

なお、医療費控除などの還付申告だけであれば、確定申告期間とは関係なく、毎年 1 月 1 日からいつでも申告することができ、5 年前まで遡って申告できるため、**確定申告の期間を過ぎたからと言って還付申告ができなくなるということはありません。**（詳細は国税庁 HP または最寄りの税務署までお問い合わせください）

# ホームページを リニューアルしました！

いすゞ健保ホームページを見やすく、使いやすいホームページとなるよう、全面的にリニューアルいたしました。皆さまの健康保持増進や、健康保険に関する様々な情報を掲載しておりますので、ぜひご活用ください。



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

**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。

**必要な情報が  
すぐにわかる**

皆さまのニーズに合わせて、必要な情報を見やすく整理しました。

スマートフォンからも  
閲覧しやすく



**最新情報のご案内**

いすゞ健保からのお知らせを随時更新。便利な検索機能付きでより使いやすくしました。

**こころとからだの健康相談  
みんなの家庭の医学**

健康に関する悩みをさまざまな方法で解消します。

**お問い合わせ**

ご要望やご質問などがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

※トップページ画面は変更になる場合があります。

## 公告

公告 第1512号 令和4年12月1日

【一部負担金の特例の追加】

いすゞ自動車(株) 横浜診療所

公告 第1513号 令和5年3月1日

【介護保険料率変更のお知らせ】

令和5年度保険料率 18.6/1000 から 17.0/1000  
事業主・被保険者 各々 8.5/1000

令和5年  
健康保険組合  
カレンダー

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

● は健康保険組合休業日



# 被扶養者資格確認調査

～被扶養者要件の再確認をお願いします～



被扶養者資格確認調査は、皆様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。この調査は健康保険施行規則第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、対象となる方は、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。

## 令和4年度 被扶養者資格確認調査 結果報告

昨年度も調査にご協力いただきありがとうございました！

資格確認対象者	2,758人
削除となった方	146人

- 令和4年度の調査は、マイナンバーによる情報連携を使用して、事前に情報を取得しました。
  - 所得証明書情報
  - 日本年金機構からの年金（課税・非課税）情報
  - 他の健康保険等の資格情報
- 得られた情報から、継続認定できる方、扶養削除が必要な方、より詳細な情報が必要な方を判断し、添付いただく書類をなるべく少なくすることができました。



## 令和5年度 被扶養者資格確認調査 ご案内

この内容は令和5年1月時点の予定です。調査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。

- 令和5年度より変更となります。
  - 重要** ① 調査対象者の年齢を18歳以上に拡大します
 

…これまで22歳以上としていた対象年齢を変更します。18歳以降、就職したり収入が増える方が多くなること、また多くの健康保険組合が18歳（または16歳）以上を対象としているため、変更が必要と判断しました。
  - 重要** ② 営業所得がある方の調査を毎年行います
 

…昨今、働き方が多様となり、自営業を行う被扶養者が激増しています。健康保険の被扶養者の基準となる収入は、税法上の営業所得とは異なりますが、勘違いしたまま被扶養者として保険証を使用している場合があります。当健保では、配偶者の調査は事業所毎に4年に1度としていたため、令和4年度調査ではかなり過去に遡って扶養削除となった方がいました。遡って扶養削除となる期間をなるべく短くし、また本来被扶養者として認定できない方を早く判断するための改善です。
- マイナンバーによる情報連携を行う範囲を広げます（予定）
  - 所得証明書情報
  - 日本年金機構からの年金（課税・非課税）情報
  - 他の健康保険等の資格情報
  - 雇用保険受給情報
  - 住民票の世帯情報



### A 調査対象者

- 全事業所の配偶者以外の被扶養者（令和5年4月1日時点で18歳以上の方）
  - 右記事業所の配偶者（年齢の区分なし）
  - 右記事業所以外の配偶者で営業所得がある方
- \*令和5年1月1日以降に認定された方、令和5年7月31日までに75歳になる方は対象外です。

- いすゞ自動車中国四国（株）
- いすゞ自動車東北（株）
- いすゞエンジン製造北海道（株）
- （株）シンコー
- （株）いすゞ北海道試験場
- IJTT労働組合
- いすゞ自動車九州（株）
- いすゞ自動車近畿（株）
- いすゞ自動車中部（株）
- トーカイ（株）

### 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

「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<sup>※1</sup>

※1 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」の仕送りを確認できる書類です。

### C 提出先 勤務先健康保険業務担当部署

### D 提出期限 令和5年8月1日（予定）

# 毎年の調査で削除となることが多い具体例をご紹介します

## 就職し、新しい保険証を取得していたが、削除手続きを忘れていた

ご家族が就職、収入増等で、お勤め先の健康保険に加入した際は、例え短期間であっても扶養から削除しなければいけません。特に、令和4年10月社会保険適用拡大に伴い、パート先で健康保険に加入した方が増えています。いずゞ健保以外の保険証を持っていないか、ご家族に確認してみてください。

### ▶ 年金にも影響が…ご注意ください！

60歳未満の配偶者の方は、パートやアルバイト先で一旦健康保険・厚生年金に加入すると、自動的に国民年金第3号被保険者でなくなります。その為、いずゞ健保の被扶養者から削除する手続きや、再度扶養に入る手続きをきちんとしておかないと、年金記録が途絶え未納扱いになります。

## 安定的・継続的な仕送りをしていなかった／仕送り証明を残していなかった

住民票上で同一世帯に属していない家族の場合、被扶養者となるためには対象者の年間収入額より、被保険者からの経済支援の金額の方が多く認定要件のひとつとなります。そのため、被保険者は、被扶養者に対して、安定的かつ継続的な仕送りを行っていない限りなりません。

▶ **手渡しではなぜダメなのか？** 公平・公正な審査となるように証拠は書類で確認することを原則とし、客観的に見て認めることができるものに限定しています。

▶ **事実を客観的に認めることができる書類とは…？**

- 被保険者から
- 被扶養者へ
- いつ
- いくら

が確認できる書類 ▶

- 金融機関で振込をしたときの控え
- 金融機関通帳で振込の事実を記帳したもの
- 郵便局の現金書留の控え など…

被保険者の口座から被扶養者が自分でカードや通帳を使って引き出す方法や、数カ月分まとめて振込む方法は、対象者の生活実態を常に把握・確認し、支援している状態とは言えないので認めていません。「今月は自分の出費が多かったので仕送りができなかった」等は、その被扶養者の生計を主として維持している立場とは言えなくなります。給与が最低一カ月に一度支払われるのと同じように、仕送りは毎月行ってください。

## パート、アルバイト等の収入が多いことを知らなかった

健康保険の被扶養者には、満たすべき収入基準があります。

被扶養者となる方の区分	基準年収	基準月収
60歳未満の方	130万円未満	108,334円未満
60歳以上 または 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	180万円未満	150,000円未満

※上記収入基準を満たし、かつ、年間収入が被保険者の年間収入の1/2未満であること

### ▶ 対象となる収入は、必ずしも1月～12月の累計収入ではありません。

その先の見込年収が基準内かどうかを考えます。常に基準月収内で就労していれば、見込年収は基準内となります。しかしながら、パート・アルバイトは、収入が安定的ではないため、突発的な理由で基準月収を上回ってしまった場合は、翌月で調整されていて、直近3カ月の平均月収が基準月収内であれば容認しています。ただし、1年の中に閑散期があるから繁忙期に沢山収入を得て良いということではありませんのでご注意ください。ひと月だけであっても、著しく収入が多い月がある場合には、扶養削除となる場合もあります。

調査時に限らず、常に基準月収内で働いていることを確認してください。

### ▶ 期間に定めのある雇用契約でも、月額を12倍した額を年収としますので、その契約期間中は被扶養者ではられません。

\*年間収入の限度額を超えてからでなく、働きたした（収入が増えた）時点より被扶養者削除となります。

\*就職したが健康保険に加入できない場合（試用期間を含む）も同様に、就職した時点から削除となります。

健康保険に加入しないパートやアルバイトであっても、基準を超える収入があるときには、被扶養者のままではられません。**後になって判明した場合でも、判明した時点ではなく事実発生日にさかのぼって削除となるのが原則です。**対象の方がその期間に医療機関を受診していたのであれば、いずゞ健保が負担した分を返還していただくことになります。日ごろから、ご家族の収入等には留意していただき、要件を満たさなくなった場合、すみやかに手続きをしてください。



## 自営業者は「営業所得」の金額が基準内であれば良いと勘違いしていた

自営業の方は、本来経済的に自立した存在であり、他の者からの収入ではなく、自己の責任と権限のもとで収入を得ることを選択した方です。基本的には、ご自身で国民健康保険に加入してください。事業コストの支払いより重要な、自分自身の健康保険の加入をしないことは、社会通念上不合理であると考えられます。極めて小さな規模の事業を営んでいる方に限って、被扶養者と認めています。

自営業を行う場合、税法上はかなり幅広い範囲の支出が経費と認められ、その経費を差し引いた金額が営業所得となり税金の算出基礎となります。しかし、健康保険の被扶養者の収入は、その営業所得で審査を行うのではなく、営業収入（総収入）から、事業を営むための最低限必要な経費のみを引いた金額で判断します。営業所得が基準未満だからと言って被扶養者となれる訳ではありません。

最低限必要な経費とは、例えば売上原価です。それ以外の経費については、その事業によって異なりますので、業種や事業内容、事業の形態等によって、健康保険組合が個別に判断することになります。

自営業者とは、経済的に自立し収入を得ることを自ら選択した方です。被扶養者となれるのは極めて零細な事業を営んでいる方に限られます。



## 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利用ください。



▼ ご利用に関するお問い合わせ・詳細はこちら

NEW

スポーツクラブメガロス

MEGALOS



スポーツクラブ  
メガロス法人営業部

TEL 03-5334-8600

(受付時間：平日 10:00 ~ 17:00)

コナミスポーツクラブ

KONAMI  
SPORTS CLUB



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

Re  
RENAISSANCE



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。

<https://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、ぜひご利用ください!!



## SNSを見ると疲れる、 でも離れられない



ストレス解消法が、時としてストレスを増大させてしまうことがあります。本来は楽しいはずのことが、結果的に自分に害を及ぼすのにやめられない……。これは「しがみつきの状態」です。アルコールや過食などが分かりやすいかもしれませんが、いつかはストレスに対処できたように思えても、長期的に見ればエネルギーを消耗し、ひいてはうつ病などの心の病にもつながりかねません。

コミュニケーションツールとして今や欠かせなくなったSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）も、若い人を中心にしがみつきの代表例になりつつあります。元気がないときにSNSで他人の充実した（ように見える）様子を目の当たりにすると、自分とのギャップを見いだして落ち込み、相手の幸せを素直に喜べない自分を見いだしてはまた落ち込む。おまけに、他人からどう思われているか過敏になり、無意識のうちにネガティブな色眼鏡で物事を眺めているため、周囲は敵だらけ、世界中が自分を攻撃しているように思えてしまう。その

結果、自己憐憫や自己嫌悪の負のサイクルから抜けられなくなってしまうのです。

そんなときは、SNSと距離を置くのが一番。まずは物理的に離れましょう。一番簡単なのは、寝てしまうこと。できれば3日間、睡眠をたっぷりとってください。シンプルですが極めて有効な対処法です。

SNSはちょっとした気分転換や一時的に悩みを棚上げするのに最適で、手軽にストレスを解消するには便利なツールです。反面、手軽で便利だからこそそのめり込みやすく、見なくてよい情報を検索し続けては、落ち込んでしまいます。

とはいえ、SNSを悪者だと決めつけるのも、悪循環に陥る自分をダメだと思い過ぎるのももったいない。すべきことは、メリット・デメリットをきっちり把握した上でSNSと付き合うことです。手放せない自分に気付いたら、それは疲れのサイン。“SNSも遊びに行くのも中止して寝倒す！”若い人なら、これでかなり回復します。お試しください。

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。

健康の悩みも心の悩みも、今すぐ電話で相談してみませんか

社外相談窓口



こころとからだの健康相談

0120-627-227

プライバシー厳守・  
相談無料

からだの相談

24時間365日

こころの相談

平日9時～21時、土曜10時～18時（日・祝日、1/1～1/3は休み）

電話相談のほか、アプリ・WEB からメール相談、アプリから電話相談や相談予約が可能です。アプリ・WEB から相談サービスをご利用いただくには、会員登録のうえ所属団体の登録が必要です。表示される案内に従って、**団体コード【06142103】**をご入力ください。

WEB版▶<https://kateinoigaku.jp> プロモーションサイト▶<https://service.kateinoigaku.jp>



みんなの  
家庭の医学



App Store  
ダウンロード



Google Play  
ダウンロード

# 令和5年度予算が決まりました

令和5年2月24日に開催された第220回組合会において、令和5年度の事業計画および予算が決定しました。経常収支で4億6千万円の赤字見込みです。

## 1. 一般勘定予算の概要 予算額163億3千3百万円

予算算定基礎数値

	令和4年度	令和5年度
平均標準報酬月額	403,000円	413,800円
被保険者数	25,300人	25,720人
保険料率	90/1000	90/1000

## 2. 介護勘定予算の概要 予算額17億6千4百万円

予算算定基礎数値

	令和4年度	令和5年度
平均標準報酬月額	460,000円	467,000円
2号被保険者たる被保険者	14,000人	14,040人
保険料率	18.6/1000	17.0/1000

概算で支払っている令和3年度介護納付金が確定し、相殺される戻入金が多かったため、令和5年度に支払う金額が下がります。よって、支払う納付金に見合った保険料収入にするため、保険料率を改定します。

## 3. 令和5年度の事業について

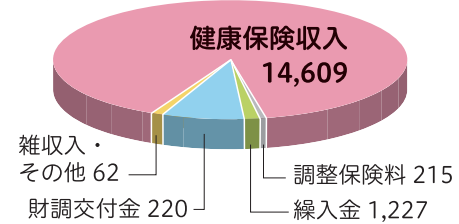
今後の少子高齢化社会を見据えた持続的な健康保険の運営を目指し、健康経営（生涯現役化、医療費の抑制）と電子化等による健康保健業務の効率化を推進していきます。

保険業務では、従来通り法令・規約に基づいた公正・適切な扶養認定・保険給付を行い、医療費の適正化活動を強化しつつ、より良いサービスを提供できるよう取り組んでいきます。またマイナンバーおよび医療費・健診データの活用拡大に伴い、引き続き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、健康寿命延伸のためデータの活用（データヘルス）や事業主との協業（コラボヘルス）を通じて、より一層の質の向上を図っていきます。

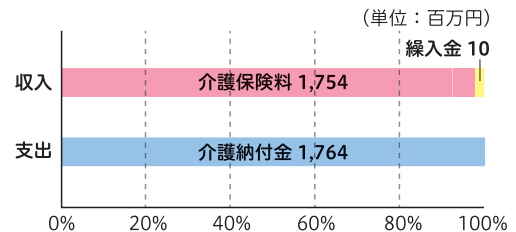
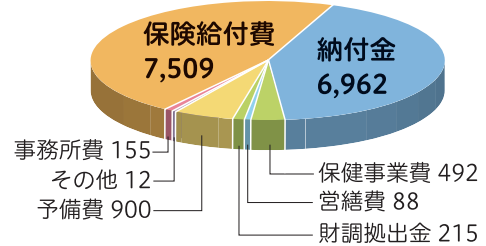
### <収入>

(単位：百万円)



### <支出>

(単位：百万円)



## いすゞ健保加入事業所

いすゞ自動車健康保険組合は、いすゞ自動車(株)と36事業所、25,437人の被保険者・21,611人の被扶養者で構成されています(令和5年1月末現在)。

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

健診の数値が  
気になりだしたら

# 生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。 監修 新谷友里江（料理家・管理栄養士）  
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか



貧血の  
改善に

ふわっと広がる磯の香りと  
“鉄分豊富”なあさりのうま味が引き立つ

## あさりとブロッコリーの サッと蒸し

1人分 エネルギー 200kcal 食塩相当量 1.6g

### 材料(2人分)

あさり	200g	オリーブ油	大さじ 1/2
ベーコン (ブロック)	50g	水	1/4 カップ
ブロッコリー	100g	白ワイン	1/4 カップ
玉ねぎ	1/2 個	塩・こしょう	少々
んにく	1 かけ		

### 貧血 改善につながる けんこうPOINT

鉄分は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率が高まるため、これらを含むあさりとブロッコリーの組み合わせは、鉄欠乏性貧血の改善にぴったり。血液をつくるために必要なビタミンB12や葉酸もとれて◎です。



### 作り方

- あさりは砂出しし、殻と殻をこすり合わせてしっかり洗う。ベーコンは拍子木切りにする。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たらベーコンを加えて炒め、あさり、玉ねぎ、ブロッコリーを加えてサッと炒める。
- Aを回し入れて蓋をし、あさりの口が開くまで弱火で4~5分蒸し煮にする。



### Profile 新谷友里江

にいやゆりえ  
料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。

## pepUp 登録方法

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。紛失された方は右のQRコードまたはいすゞ健保HPからお申し込みください。

新たに加入された方は、保険証交付後約2カ月で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！



いすゞ健保ホームページ

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