

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

2023

7

No.410

Summer



## CONTENTS

- |                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| P2 健康保険料の使われ方                    | P10 禁煙外来で効果的に禁煙しよう! |
| P3 健康イベント Pep Up                 | P11 卒煙チャレンジャー募集!!   |
| P4 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!     | P12 保養施設のご案内        |
| P6 「健康経営優良法人 2023」に認定されました! / 公告 | P13 コナミスポーツクラブ      |
| P7 医療費助成制度を利用されている方はご連絡を!        | P14 スポーツクラブ ルネサンス   |
| P8 特定保健指導って?                     | P15 スポーツクラブ メガロス    |
| P9 介護・健康教室のご案内 / 「高齢者訪問健康相談」のご案内 | P16 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。

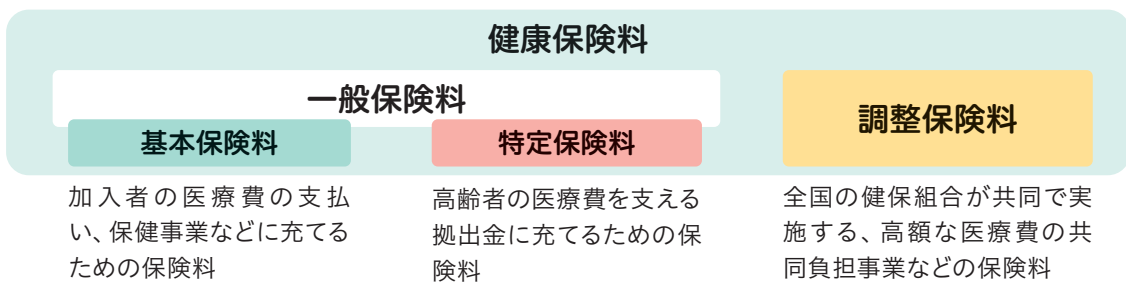
いすゞ自動車健康保険組合

ご存じ  
ですか？

# 健康保険料の使われ方

皆さんの給与から引かれる健康保険料は、主に皆さんやご家族の医療費の支払い、健康づくり・疾病予防を行う保健事業のほか、高齢者の医療費を支える「**拠出金**」（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金）として使われています。

健康保険料のうち「**特定保険料**」がこの拠出金に充てられます。拠出金の額は年々増加し、今では健保組合全体の保険料収入の4割を超えるなど、皆さんの保険料が増加する大きな要因となっています。

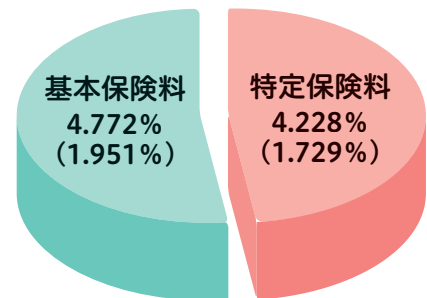


## ● 被保険者の負担する保険料額

標準報酬月額	健康保険料額	うち高齢者医療のための負担分(特定保険料額)
20万円	7,360円	3,458円
30万円	11,040円	5,187円
41万円	15,088円	7,088円
50万円	18,400円	8,645円

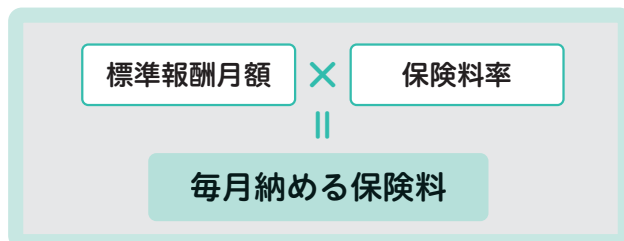
※事業主と被保険者の負担割合は6:4

## ● いすゞ健保の健康保険料率 9.0% (3.68%)



※便宜上、基本保険料に調整保険料を含めた形で表示  
( )内 被保険者負担

## ● 保険料の計算方法



給与明細を見て、  
月々の健康保険料がいくらか確認してみましょう！



## 健康イベント

# PepUp.

参加・ポイント獲得には

Pep Upへの登録が必要です。

(巻末参照)

- 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。

ほりほりしてる？

目標達成でポイントゲット

## ふれんどウォーク

Pep Up 主催「ふれんどウォーク」はエントリー不要で  
通年開催のウォーキングラリーです。

かわいい「ふれんど」が頑張るあなたを応援します。

3段階の目標歩数達成でシャベルを手に入れ、  
ごほうびをほりほりしてポイントゲット！

**参加方法** アプリ →「健康チャレンジ」  
ブラウザ →メニュー「キャンペーン一覧」

**参加条件** 被保険者・35歳以上の被扶養配偶者

**目標** 各目標地点 (5,000歩/8,000歩/10,000歩) に到達するごとにシャベルが手に入り、  
翌日ごほうびをほりほりすることができます。

歩数集計方法: Fitbit・Garmin・スマホ アプリ連携 / 手入力

**注意事項** 今日のほりほり数 (昨日集めたシャベル数) は、前日の歩数を反映。  
23時59分まで有効。翌日にはリセットされますのでご注意ください。



毎日  
開催中!

目指せ！健康博士

## 健康クイズチャレンジ

6カテゴリ全30問 (各カテゴリ5問) の健康クイズに答え、  
健康知識を身につけポイントもゲット！

**開催期間** 8/1 (火) ~ 8/31 (木)

**参加方法** アプリ →「健康チャレンジ」  
ブラウザ →メニュー「キャンペーン一覧」

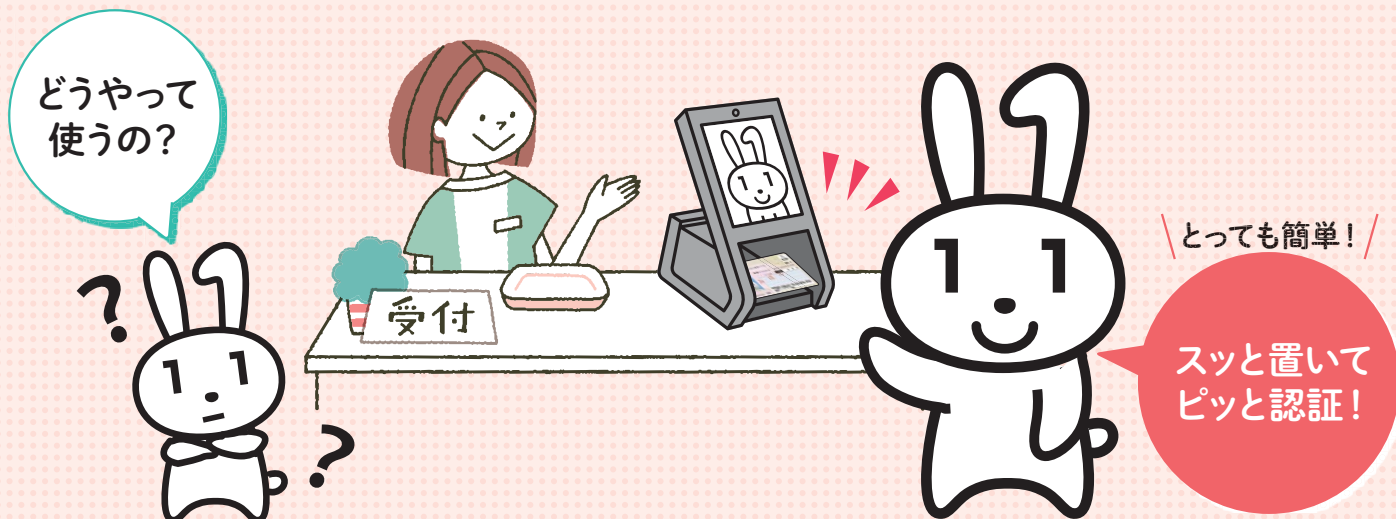
**参加条件** 被保険者・35歳以上の被扶養配偶者

**実施内容** 6カテゴリ全30問 (各カテゴリ5問)  
●各カテゴリ全5問正解で50ポイント (最大300P)  
●6カテゴリ全30問正解でさらにボーナスポイント200P

全問正解で  
ボーナスポイント  
正解するまで何度でも  
チャレンジできる



# マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!



**1** マイナンバーカードをカードリーダーに置く  
カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。

**2** オンラインであなたの医療保険資格を確認!  
マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

## 利用申込はカンタン!

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込が必要です。利用の申込は、マイナポータル\*やセブン銀行のATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでできます。

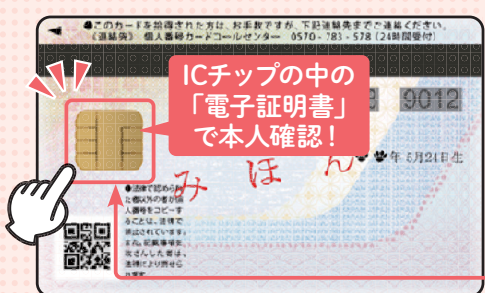
\*子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



スマホからでも申込できる!  
マイナポータルはこちらから



## マイナンバー (12桁の数字) は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー (12桁の数字) は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。

どんないいことが？

## 7つのメリット

POINT!

### 1 より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられるようになりました。



※薬剤情報は、2021年9月に診療したもののから3年分の情報が閲覧できるようになりました。

POINT!

### 2 自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで、2021年10月から、自分の特定健診情報を順次閲覧できるようになり、自分の薬剤情報を閲覧できるようになりました。



※特定健診情報は、2020年度以降に実施したもののから5年分(直近5回分)の情報が閲覧できるようになりました。

POINT!

### 3 オンラインで医療費控除がより簡単に!

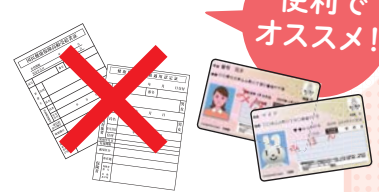
マイナポータルで、2021年11月から自分の医療費通知情報が閲覧できるようになりました。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報の自動入力が可能となりました。

※2021年9月分以降の医療費通知情報について、閲覧・自動入力が可能となりました。

POINT!

### 4 手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。



※自治体独自の医療費助成等については、書類の持参が必要です。

POINT!

### 5 医療保険の資格確認がスムーズに!

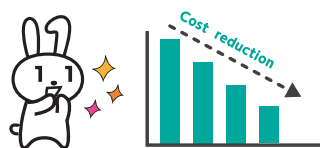
カードリーダーで顔写真を確認すれば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受け付けにおける事務処理の効率化が期待できます。



POINT!

### 6 医療費の事務コストの削減!

医療保険の請求誤り等が減少することから、医療保険者等の事務処理コストが削減でき、持続可能な制度運営につながる見込みです。



POINT!

### 7 健康保険証としてずっと使える!

就職や転職、引越をしても、マイナンバーカードを健康保険証としてずっと使うことができます。(医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。)



# 「健康経営優良法人2023」に 認定されました！

大規模法人部門 2,676法人、中小規模法人部門 14,012法人を認定

いすゞ自動車健康保険組合は、日本健康会議にて「健康経営優良法人2023」に認定されました。

加入事業所内でも以下の事業所が認定されました。

## 【大規模法人部門】

- 株式会社 湘南ユニテック (3年連続認定)

## 【中小企業法人部門】

- 株式会社 広芸インテック (2年連続認定)
- いすゞ自動車健康保険組合 (2年連続認定) ブライト500

### 健康経営優良法人認定制度とは？

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

※ホワイト500、ブライト500とは？

健康経営優良法人認定制度における上位500位に入る企業に贈られる称号。



## 公 告

公告 第1519・1520号 令和5年4月1日

### 【組合会議員・理事交代のお知らせ】

#### 新しい理事

選定	高岩 真吾	いすゞ自動車(株)
互選	大谷 賢太郎	いすゞ自動車(株)

#### 今までの理事

選定	山田 賢治	いすゞ自動車(株)
互選	阿部 憲介	いすゞ自動車(株)

#### 新しい議員

選定	八木下 剛史	いすゞ自動車(株)
互選	伊集院 菜々子	(株)IJTT

#### 今までの議員

選定	金子 武	いすゞ自動車(株)
互選	金丸 健次	(株)IJTT

### 令和5年 健康保険組合 カレンダー

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

は健康保険組合休業日

# 医療費助成制度を 利用されている方はご連絡を!

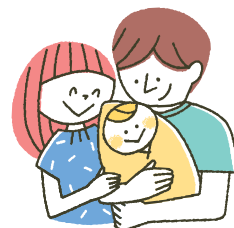
乳幼児・子ども・妊産婦・母子父子家庭・心身障がい者など、お住まいの自治体の医療費助成制度を利用されている方（被扶養者を含む）は健康保険組合までご連絡ください!

いすゞ健保では、窓口負担額が高額になった場合には、給付金を自動支給しています（申請不要）が、自治体の医療費助成の対象者の場合は、付加給付（いすゞ健保独自の給付）の支給を停止しています。自治体からの医療費助成を受けている場合に、健康保険組合からの給付金を受け取ると重複給付となり、後日返還していただくことになります。

特に下記自治体にお住まいで医療費助成をお受けになる際は必ずご連絡ください!

社会保険診療報酬支払基金に医療費助成事業を受託していない自治体の多い府県

- 山形県 ・ 岩手県 ・ 宮城県 ・ 群馬県 ・ 静岡県 ・ 愛知県 ・ 岐阜県 ・ 京都府
- 島根県 ・ 山口県 ・ 愛媛県 ・ 高知県 ・ 熊本県 ・ 鹿児島県 ・ 沖縄県



**!** Pep Upで医療費の明細を確認してください!

確認方法 Pep Upにログイン→「医療費」ページから閲覧したい対象月を選択

医療機関の窓口で医療費を支払っていないのに、窓口負担額の記載がありませんか?  
該当する場合はいすゞ健保までご連絡ください!

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 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	窓口負担額	医療費の内訳				
							国・自治体 負担額	健保負担額内訳			
						一般の給付 又は高額療養費	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	保健総合病院	2022年12月	食事療養	36	25,776	9,360					
健保 太郎	五十鈴歯科	2022年9月	歯科	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	ヘルスドラッグ isuzu店	2022年12月	通院	1	149,900	26,150	18,820	104,930			
								28,309			
									112,200		
合計						784,896	216,350	20,745	531,384	31,803	112,200

医療費の明細を確認するにはPep Upへの登録が必要です

Pep Upの登録には「本人確認用コード」が必要です。  
紛失された方は右のQRコードからお申し込みください。  
新たに加入された方は、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!

pepUp

本人確認用コード  
再発行申込フォーム



お問い合わせ・連絡先

いすゞ自動車健康保険組合 業務課 担当: 横山

TEL 0466-66-9978 (内線: 8791-32)

40歳以上の  
被保険者・  
被扶養者が対象

# 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（対面やWEB）

**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

## 積極的支援

**初回面談** 30分の個別面談（対面やWEB）

**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可能性のある方には「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、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？

病気になる前に、生活習慣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、命にかかわる病気を発症……ともなりかねません。

Point!

### 主役は自分

特定保健指導では健康づくりの専門家（保健師・管理栄養士）が、あなたの生活習慣に合わせた継続可能な方法（例：毎日体重を測定、食べる順番は野菜から、など）と一緒に考えサポートします。

Point!

### チャンスとして活用を！

特定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！

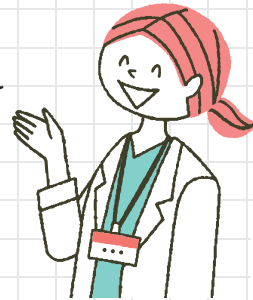
<被保険者> 会社を通して、対象者へ個人通知をお送りいたします。

<被扶養者> 特定保健指導の委託先より順次対象者のご自宅へご案内をお送りいたします。

※お申し込みがない場合は電話でご連絡させていただく場合がございます。

委託先：(株)エス・エム・エスまたは(株)保健支援センター

お説教や押し付けは  
しません！



▲詳しくはこちら

\*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んの保険料が上がる可能性があります）。



令和  
5年度

# 介護・健康教室のご案内

参加費無料  
新講座ぞくぞく

急速に超高齢化が進むなか、「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、不安や苦労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** ①オンライン講座 ②自宅学習セット(教材提供のみ) ③集合型研修講座(全国9か所の会場で開催予定)

**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型研修講座は急遽、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 担当：北村 TEL：0466-66-9978 内線：8791-43

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

社員の皆さんや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

いつでも  
お申し込み可能  
無料

申込期日  
令和6年1月31日

**対象者**

今年度(令和6年3月31日まで)

- ①60～74歳 被保険者
- ②63～74歳 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▶



**お申し込みから  
訪問までの流れ**

**健保へ申し込み**

QRコードを  
読み取り申し込み

**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、  
または電話にて、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：0466-66-9978 内線：8791-43

# 禁煙外来で効果的に禁煙しよう!

## 知っておきたい

### 喫煙による寿命短縮と禁煙のメリット

英国で行われた調査や、広島・長崎で23年間喫煙者を追跡した調査によると、**喫煙者は、生涯非喫煙者と比べて、10年程度平均余命が短くなる**と推計されています。しかしその反面、35歳より前に禁煙した場合、この余命の短縮をほぼすべて回復することも示されています。

禁煙は、いつから始めても効果がありますが、比較的すぐに表れて実感しやすいメリットには、右のようなものがあります。

また、禁煙すればニコチン切れでイライラすることも、周囲に気を使いながら喫煙する必要もなくなるうえ、周囲の人からも喜ばれます。

### 禁煙のメリット

- ✔ 体力が戻る
- ✔ 目覚めがよくなる
- ✔ 肌がキレイになる
- ✔ 食べ物がおいしくなる
- ✔ たばこ代が浮く
- ✔ たばこや喫煙所を探さなくて済む
- ✔ たばこの臭いがしなくなる
- ✔ 生活習慣病やがん、呼吸器の病気、歯周病や虫歯などにかかりにくくなる



## 禁煙外来なら一人で頑張るより効果的


禁煙外来での禁煙支援は健康保険の適用になっており、医師の指導の下、約12週間(5回)の受診で完結するプログラムで実施します。禁煙治療を受けるには、右の4つの条件が全て揃っていることが条件です。

現在主に行われているのは、ニコチンパッチを使つてのニコチン代替療法です。個人の喫煙状況による専門的な指導を受けながらの禁煙は、喫煙者が一人で禁煙するより数倍効果が高いとされています。健康保険適用の中でも、オンラインで禁煙できる医療機関もあります。

禁煙を成功させるには、家族や周囲の人に禁煙宣言をし、吸いそうになったら止めてもらうと効果的。さらに、一緒に禁煙する仲間がいると、自分だけ脱落しにくい気持ちも働き、より成功しやすくなります。

また、いすゞ健保で実施している『卒煙チャレンジャー』(11ページ参照)を活用すれば、卒煙達成者にはPepポイントをプレゼントしています。まずは卒煙チャレンジしてみませんか?

### 禁煙治療を受ける4つの条件

- 1 ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上、ニコチン依存症と診断された  
ニコチン依存症に係るスクリーニングテストはコチラ▶ 
- 2 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- 3 直ちに禁煙することを希望されている
- 4 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意している



あなたのために、ご家族のためにチャレンジ!

# 卒煙チャレンジャー募集!!

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・水を飲む等</li> </ul>

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

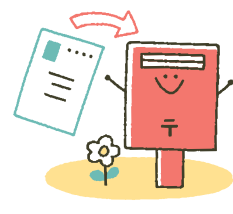


- 2 健保から案内が届く  
※ガム・パッチ選択は案内に沿って申込が必要

- 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・アンケートを提出  
※達成・未達成に関わらずご提出ください



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  
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 担当:金城

TEL 0466-66-9978 内線: 8791-44

お申し込みは  
こちら



# 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「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！

## ● 四季倶楽部 予約センター (オールシーズン 1泊 5,000円)

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 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

\*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。

## ● 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 <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

ID @507gduvo

電話予約 TEL 03-5323-8221 FAX 03-5323-7483 (平日 9:00 ~ 18:00)



LINE 公式アカウント  
友だち追加で  
うれしい情報ゲット!

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

予約専用 TEL TEL 0599-25-8181 (受付時間: 9:00 ~ 19:00)

TEL 予約時にいすゞ自動車健康保険組合加入者と申し出ることによって優待料金 (10%割引・サービス料込・税別) で宿泊できます。

住所 〒 517-0021 三重県鳥羽市安楽島町 1084



## 健康の悩みも心の悩みも、 今すぐ電話で相談してみませんか



こころやからだに不調を感じるとき、病院に行くべき? 家族の体調が心配で、家でできるセルフケアを知りたい、メンタルが不調の部下にどう対応したらいいのだろうか?

そんなときは、アプリから医療の専門家に相談を。専門知識を幅広く備えたスタッフが親身に対応します。テキストで、予約して電話で、すぐに電話で…ご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。

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>





# コナミスポーツクラブ おトクな法人会員価格のご案内

## 月会費プラン

料金プラン	まずは週1 (月4回まで)	しっかり週2 (月8回まで)	好きなだけ フリー (回数制限無し)	回数追加 利用料
カテゴリ I	5,390 円/月	7,040 円/月	9,680 円/月	880 円/回
カテゴリ II	6,270 円/月	8,140 円/月	10,670 円/月	1,210 円/回
カテゴリ III	7,150 円/月	10,120 円/月	12,540 円/月	1,540 円/回
カテゴリ IV	8,140 円/月	12,430 円/月	14,520 円/月	1,870 円/回

## 都度利用プラン

料金プラン	気軽に都度利用(A) (1回ごとのお支払い)	
カテゴリ I	1,320 円/回	法人会員利用 提携施設  880~2,860 円/回
カテゴリ II	1,760 円/回	
カテゴリ III	2,090 円/回	
カテゴリ IV	2,420 円/回	

※月会費は2023年8月より、各プラン+330円(税込)/月会費改定いたします。 ※表示価格は全て税込(消費税10%)です。

## 入会方法のご案内

新規入会なら **ラクラク便利な 法人会員WEB入会** がオススメ!

### WEB入会手続きに必要なもの

- 顔写真 (WEB入会のみ) ※1
- 健康保険証
- ご本人確認書類 ※2
- ご本人名義のクレジットカード (月会費プランのみ)
- 所属法人コード : **D856680000**
- 確認コード : **214463**

※1 ご本人のみ正面から映っているもの。6か月以内に撮影したもの。  
 ※2 運転免許証・運転経歴証明書・パスポート・在留カード・特別永住者証明書・身体障害者手帳・マイナンバーカード(顔写真付き)のいずれか。

ご入会はコナミスポーツクラブの店頭でもお手続きいただけます。

※会員登録手数料1,100円(税込)が必要です。  
 ※月会費プランのお支払いにはキャッシュカードもご利用いただけます。

WEB入会はこちら



## 全国の施設をご利用可能!

さらに都度利用プランなら、法人会員利用提携施設もご利用いただけます。



法人会員利用提携施設の施設一覧はこちら



コナミスポーツクラブの施設検索はこちら



キャンペーン実施期間中はこちらのページ(WEB入会ページ)でご案内いたします。



## 法人会員様限定 契約ロッカー特典のご案内

ロッカーに荷物を置いてラクラクジム通い!

お申込みから6か月間、一般価格から **550円(税込)引き!**

※法人月会費会員、法人都度利用会員の方で、過去6か月以内に対象施設で契約ロッカーを契約されていない方が対象です。  
 ※7か月目からは通常料金になります。

お申し込み方法

ご利用施設のフロントでお申込みください  
 ※施設により料金設定や空き状況が異なります。ご利用施設でご確認ください。

募集期間

2024年3月最終営業日まで (最終開始日:2024年4月1日)

自分専用のロッカーだから、シューズ、シャンプー、化粧品など用途に合わせて置いておけるから便利!



ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。

コナミスポーツ  
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間 平日 10:00~18:00

詳細な情報はWEBをチェック!

コナミスポーツクラブ

※受付時間は変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

https://www.konami.com/sportsclub/corp/

いすゞ自動車健康保険組合ご加入の皆さま  
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内



# ルネサンスは、ワンダーランドだ!

ジムへ行くのが楽しくない? スポーツクラブと

“サウナ”は1日のご褒美タイム!  
節電対策も、コワーキングも、ルネ活用術!  
筋トレでポジティブな自分に!  
プールでクールに夏を満喫!  
リアルでも、オンラインでも、充実のレッスン!

お得に始めるチャンス! 0円スタートキャンペーン実施中! 7/1(土) ▶ 8/13(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **9,570**円 (税込) Monthly コーポレート会員

・事務手数料 ・月会費 **1**ヵ月分

・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) **最大2ヵ月分**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0**円

ご家族もご一緒に / 2人以上なら、さらにお得! 同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分 **1,100**円(税込) 割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980**円 (税込) 1 Day コーポレート会員

レンタル用品  
通常1,760円/回(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0**円

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 2023夏\_840011119498

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから [ルネサンス 店舗一覧](#)

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。  
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

# MEGALOS スポーツクラブ メガロス

いすゞ自動車健康保険組合の皆様へ

月会費が  
毎月

**1,100** 税込  
円割引

※特定の会員種別になります。

入会時  
事務手数料

**6,600** 税込  
円が無料

\ 24時間利用型会員やオンライン会員など、ライフスタイルに合ったプランもお選びいただけます。 /

メガロスLEANBODY(オンライン会員)

月々**1,628円**(税込)

申込みは、右記二次元コードから⇒

都度利用会員

各店**2,200円**税込/回で利用可能

※会員証発行手数料1,100円(税込)が別途必要

詳細は専用サイトをご参照ください。

優待内容、各店舗の月会費、  
見学・体験、ご入会手続き等



◆ライフスタイルに合わせて、3通りの利用方法からお選び頂けます!◆

ご対象者様

※16歳以上

被保険者及びその被扶養者の方

キャンペーン | おトクなキャンペーン実施中!

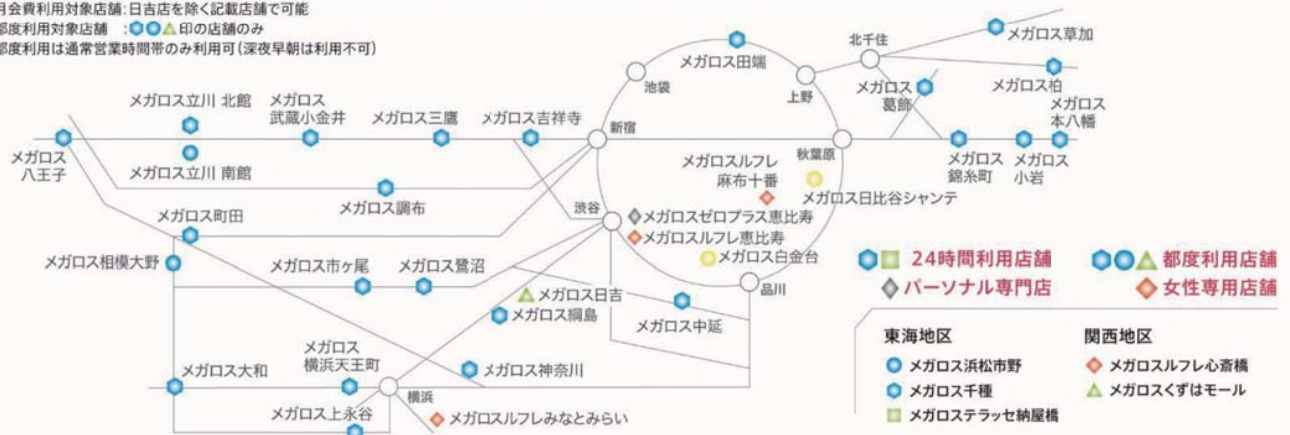
**体験無料** お一人様一回限り

キャンペーン期間：2023/6/1(木)～2023/9/30(土)

ご利用可能店舗

2022年11月1日現在

※月会費利用対象店舗：日吉店を除く記載店舗で可能  
※都度利用対象店舗：●○△印の店舗のみ  
※都度利用は通常営業時間帯のみ利用可(深夜早朝は利用不可)



野村不動産ライフ&スポーツ

法人営業部 [平日 9:00~18:00]

☎ 03-5334-8600

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。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。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士)  
撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか



血糖値の  
改善に

“ヘルシー志向”で楽しい食感！  
お肉で巻くから満足できる食べ応え

## オクラとわかめの 豚肉巻き

1人分 エネルギー 324kcal 食塩相当量 2.4g

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉…8枚(200g)  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
オクラ……………8本  
わかめ(乾燥)……………大さじ2  
サラダ油……………小さじ1

A  
梅肉……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
ごま油……………小さじ1  
グリーンカール……………適量

### 作り方

- 1 豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを取る。わかめは水で戻す。  
Aは混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉にオクラ1本とわかめ1/8量をのせてくるくと巻く。  
残りも同様に巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を中央で熱し、2の巻き終わりを下にして焼き、3~4分ほど転がしながら全体に火を通す。食べやすく切って盛りつけ、Aをかけてグリーンカールを添える。



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。

### 血糖値 改善につながる けんこうPOINT

オクラやわかめには、腸の動きを活発にしたり、老廃物の排出を助けたりする食物繊維がたっぷり。そのうち水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、血糖値の改善が期待できます。



## 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>