

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

10

No.411

Autumn



CONTENTS

- | | |
|---|-------------------------------------|
| P2 健康イベント Pep Up | P10 無料歯科健診のご案内 |
| P3 年間医療費ゼロ世帯表彰 /
9月分から保険料が変わる方がいます! / 公告 | P11 歯周病リスク検査・リモート歯科保健指導のご案内 |
| P4 ホームページをご活用ください! | P12 今年の健康診断、まだ受けてない?! 受けなきゃもったいない!! |
| P5 医療費の明細を毎月確認できます! | P14 顔認証付きカードリーダーで同意するとどうなるの? |
| P6 郵送血液検査キット送付のお知らせ /
「高齢者訪問健康相談」のご案内 | P15 心のコーヒーブレイク |
| P7 今こそ卒煙に挑戦しよう! | P16 乳幼児インフルエンザ予防接種料補助を行います |
| P8 介護・健康教室のご案内 | P17 令和4年度決算のお知らせ |
| P9 つよい子になるぞ!! キャンペーン 2023 /
提携スポーツ施設のご案内 | P18 Pep Up |
| | P19 コナミスポーツクラブ |
| | 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.

いすゞ健保 健康管理マイポータル

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)

- ポイント付与時にいすゞ自動車健康保険組合の資格を喪失している場合、付与されません。

ウォーキングラリー開催

前回5月実施時、1,130名の方が参加されました！

令和5年11月1日からPep Up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 11/1(水)～11/30(木) 申込期間 10/2(月)～10/31(火)

申込方法 Pep Up内キャンペーン一覧、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 ※エントリーの切日(10/31)を過ぎると、参加はできません。

※遡り入力可能日数(3日間)・歩数入力切日(12/3)を過ぎた場合は反映されません。

※歩数連携の場合、こまめにPep Upを起動し、ウォーキングラリー画面にて反映を確認してください。



健康記事を読む

えっ！？健康記事を読んでポイントゲットできるの？

Pep Upでは、ご自身の健康状態に応じたおすすめ健康記事がトップページに表示されます。
健康記事を読み、記事に対する評価を行うとPepポイントがゲットできるのをご存知ですか？
おすすめの健康記事以外にも、クスッと笑えるメタボ川柳や健康レシピなどもあります。
お気に入りに追加することで、気になる記事を読み返すこともできます。



あなたの
健康状態に合わせた
健康記事
(トップページに
4つ表示)

ポイントは
記事によって
1～3P



♡お気に入りに追加

お気に入りに追加
することで
何度も読み返せる

ポチッと
評価をして
ポイントゲット♪

毎日ウォーキングが難しくても、記事を読むだけでポイントゲットできて、更に健康知識が身につく！
仕事や家事などの隙間時間にポチッとポイントを貯めよう♪

令和4年度

年間医療費ゼロ世帯表彰



令和4年4月～令和5年3月の間で、医療費がゼロだった世帯を表彰して、Pepポイントを進呈します。(令和5年度以降は実施しません)

対象期間 令和4年4月～令和5年3月

対象者 令和4年4月1日以前に健保に加入し、令和5年3月31日まで在籍していた被保険者と、その被扶養者(被扶養者は途中認定・喪失でも対象)の対象期間中の医療費(※1)を集計し、医療費がゼロだった世帯。

進呈ポイント 1,000P

実施内容 該当する世帯の被保険者(※2)に申請不要で進呈。
令和5年12月末までにPep Upへの登録が必要です。
(Pep Upにご登録がお済みではない対象者へは個別に通知を送付いたします)

(※1) 整骨院(柔道整復師)にかかった医療費、健康保険適用外の医療などは含みません。

(※2) 被扶養者のみご登録いただいている場合はポイント進呈できませんのでご注意ください。

お問い合わせ 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

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回事業主からの届出により4月～6月の3カ月の給与の平均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。

新しい保険料は、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。

公告

公告 第1526・1527号 令和5年7月3日

【組合会議員・理事交代のお知らせ】

新しい理事		
互選	石田 大地	いすゞ自動車(株)

今までの理事		
互選	大谷 賢太郎	いすゞ自動車(株)

令和5年
健康保険組合
カレンダー

10

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				

11

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	

12

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

●は健康保険組合休業日



ホームページを ご活用ください！

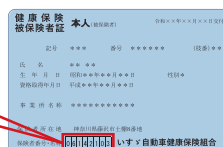
いすゞ自動車健康保険組合のホームページには、皆さんの健康保持増進や、健康保険に関する様々な情報を掲載しております。ぜひご活用ください！

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



認証が必要なページへの ログイン方法が分からない時は

ページの閲覧に、ユーザー名とパスワードが必要な場合がございます。下記画面が表示されましたら、みなさんがお持ちの保険証に記載されている8桁の数字(保険者番号)を入力してください。



この部分に記載されている8桁の数字が「ユーザー名」「パスワード」になります。

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

皆さん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

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。

医療費の明細を毎月確認できます！

令和4年12月診療分以降の医療費の明細を、毎月 Pep Up でお知らせしています！
 (年3回発行していた「医療費のお知らせ」は令和5年度より廃止しました)

● Pep Up 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することができます。
- 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。

Pep Up への
登録が必要です
(巻末参照)

! 紙面で医療費の明細の受取を希望される方へ

Pep Up の登録に必要な環境が整わないなどの理由により、やむを得ず Pep Up にご登録いただけない方を対象に、原則年に一度紙面で医療費の明細を発行します。

(紙面で発行する医療費の明細は、そのままでは確定申告の添付資料として使用できません)

●対象期間：令和4年12月～令和5年11月診療分 ●申請期間：令和5年10月1日～令和6年1月31日

●発行日：令和6年2月上旬予定

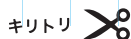
●申請方法：申請書に記入の上、下記担当あてに送付してください。

(申請書送付先) 郵送の場合…〒252-0806

社内便の場合…地区：7

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 横山あて

所属コード：健保
 医療費通知担当 横山あて



いすゞ自動車健康保険組合
 医療費通知担当 行

紙面での医療費通知発行申請書(令和4年12月～令和5年11月診療分)

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(任意継続の方は不要)		
フリガナ			生年月日		
被保険者氏名			昭和・平成	年	月 日
住所※ (居所)	〒				
社内便を希望する場合は地区と所属を記入			地区	所属	
紙面での発行を 希望する理由	1.Pep Up 未登録 3.その他()		2.Pep Up に登録できる環境がない		
来年度も紙面での医療費通知の発行を			1.希望する 2.希望しない		

※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。

(注意事項)

- ・紙面での発行を希望する理由の1・2に該当する方で、いすゞ自動車健康保険組合にて Pep Up の登録が確認できた方には発行しませんのでご了承ください。(来年度発行を希望される場合も同様です)
- ・紙面で発行された医療費通知はそのままでは確定申告に使用することはできません。
 別途「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。詳細は国税庁 HP または最寄りの税務署にご確認ください。
- ・再発行はできませんので、大切に保管してください。

令和5年度
39歳となる
被扶養者対象

郵送血液検査キット送付のお知らせ

次年度特定健康診査の対象となる今年度39歳の被扶養者様へご自宅で簡単に生活習慣病のチェックができる「血液検査キット」をお送りします。

※令和6年3月31日までに39歳となる方が対象

検査に係る費用（8,250円）はすべていすゞ自動車健康保険組合が負担します。

この機会に、ぜひご自身の健康状態をチェックしてみませんか？

対象者のご自宅へ

10月1日より
順次発送
いたします

委託会社：(株)サンプリ

在宅検査の流れ

- 1 自宅に検査キットが届く
- 2 検査キットを用いて、指先から採血
- 3 返信用封筒で検体等を郵送
※キット到着から2週間以内に採血してお送りください
- 4 2週間ほどで手元に検査結果が届く



特典

検査をご利用いただいた方を対象に、「オンライン健康相談」30日無料クーポンが付きます

※今回対象となる皆さんは、次年度（令和6年度）「特定健康診査」の対象となりますので、令和6年5月頃ご自宅へ特定健康診査受診券と健診のご案内をお送りいたします。毎年健診を受診して、健康チェックを行いましょう。

お問い合わせ いすゞ自動車健康保険組合 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

いすゞ自動車健康保険組合では、社員やそのご家族の皆さんが健やかで充実した毎日をお過ごしいただくため「訪問（電話）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。

お気軽に、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、お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



費用は無料
いつでも
お申し込み可能
申込期日
令和6年1月31日

対象者 今年度（令和5年4月1日～令和6年3月31日まで）に以下の年齢に該当する方

①60歳～74歳の被保険者 ②63歳～74歳の被扶養者

お申し込み方法 ①右のQRコードよりお申し込み

②9月にご自宅へ送付した申込チラシの申込書を郵送・または社内便で健保へ送付

申込期日 令和6年1月31日（水）まで

▼お申し込みから相談までの流れ



申し込み

QRコードまたは申込チラシの申込書をいすゞ自動車健康保険組合へ送付



訪問日時調整

事前に電話でご訪問日時をお約束（発信番号：0120-559-870）



訪問・電話支援

お約束した日時に健康相談を実施



お問い合わせ いすゞ自動車健康保険組合 担当：北村 TEL：0466-66-9978 内線：8791-43

いつやめる？

今こそ卒煙に挑戦しよう！



卒煙チャレンジャーを通年で募集しています。

喫煙者の皆さん、一度は考えたことないですか？「そろそろタバコやめようかな…」
タバコ価格の高騰や喫煙所の減少、家族からやめてほしいとお願いされたなど、「タバコをやめよう」と思ったこと、ありますよね。
少しでもやめたい気持ちがある皆さん、卒煙にチャレンジしてみませんか？

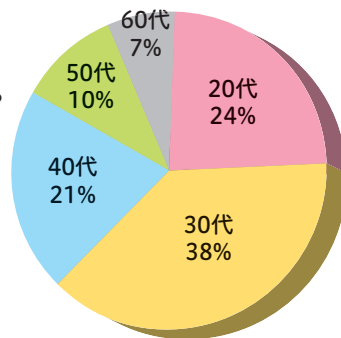
令和4年度卒煙キャンペーンまとめ

卒煙キャンペーン参加のきっかけ

▶最も多かった参加理由は、「**自分の健康のため**」でした。

参加者の声

- ・病気になったことがきっかけで、自分の健康を見直そうと思い、卒煙した。
 - ・健康診断時に、医師からタバコをやめるよう助言があった。
- 他にも家族の要望や、卒煙したい気持ちがあったが行動に移せず、職場での卒煙キャンペーンの貼り紙をみてやってみようと思ったなど様々なきっかけがありました。



参加者の年齢層

幅広い年齢層の方が参加されました。

参加された方の**20%が卒煙に成功**しています！

(※アンケート回収分のみ)

いすゞ自動車健康保険組合の喫煙率は31.8%(令和4年度)
全国の成人喫煙率は16.7%(男性27.1%、女性で7.6%) (平成31年度)

いすゞ自動車健康保険組合加入者の喫煙率は高いです。

👉 **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"> ・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

ガムパッチはいすゞ自動車健康保険組合から1箱支給します(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 1カ月毎に、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

記録表・アンケート提出者、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: 露木

TEL 0466-66-9978 内線: 8791-41

お申し込みはこちら



令和
5年度

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、コロナ禍を経験して「健康」が気になる方は多いのではないのでしょうか。

いすゞ自動車健康保険組合では、39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・健康教室の開催に参加しています。

従来の集合型研修に加え、オンライン講座もご用意しています。

ご自身の都合に合わせてご視聴できますので、ぜひご活用ください。

参加費
無料

参加条件 被保険者・被扶養者

受講形式 ①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)

参加費 無料

②自宅学習セット(教材提供のみ)

③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コースご用意
(講座内容はいすゞ健保
ホームページ参照)

申込方法 右のQRコードよりお申し込みください。
申込受付後、オンライン教材は翌週末以降、集合
研修は開催決定後に詳細案内をお送りします。



その他 新型コロナウイルス感染症拡大により、集合研修は急遽中止となる場合がございます。

オンライン講座

介護系コース

番号	講座名
1	介護のパターンと心構え、大事なものを守るための お金の話
2	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用
3	今から考えておきたい「介護とその後」への備え、相 続に向けた準備学

番号	講座名
4	介護予防
5	認知症フレンドリー講座
6	介護自宅学習セット ※テキストのみ

健康系コース

番号	講座名
7	リニューアル コロナ禍におけるストレスマネジメント
8	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く
9	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント
10	美容と健康セルフケア～東洋医学で解決!
11	NEW 怒りの感情と上手に付き合う方法

番号	講座名
12	NEW 健診結果を健康維持に活かす
13	NEW 自宅や職場で続けるエクササイズ
14	NEW 心がけよう! 眼の健康
15	NEW 知っておきたい口腔ケア
16	NEW 糖尿病をよく知ろう! 糖尿病の基礎知識
17	NEW 今年こそ目指そう! 禁煙対策

集合型研修

【昼食・飲み物つき】 時間：午前10時～午後3時まで

番号	講座名	日程	会場
18	糖尿病予防コース 血糖値測定型! 糖尿病予防講座	令和5年11月11日(土)	大阪府 大阪私学会館
		令和5年12月9日(土)	神奈川県 神奈川中小企業センタービル
		令和6年2月3日(土)	埼玉県 大宮ソニックシティ
19	初めての介護コース 介護保険と介護技術の基本を習得	令和5年12月2日(土)	愛知県 愛知建設業会館
		令和6年1月27日(土)	東京都 東京洋服会館
		令和6年3月9日(土)	神奈川県 神奈川中小企業センタービル
20	認知症介護コース 認知症フレンドリー講座	令和5年11月18日(土)	宮城県 東京エレクトロンホール宮城
		令和6年1月20日(土)	福岡県 福岡朝日ビル
		令和6年2月10日(土)	広島県 RCC文化センター
		令和6年3月2日(土)	兵庫県 兵庫県中央労働センター

※会場は、予約状況により変更される場合があります。その際は、いすゞ健保ホームページ上でお知らせします

お問い合わせ いすゞ自動車健康保険組合 担当：北村 TEL：0466-66-9978 内線：8791-43



つよい子になるぞ!! キャンペーン2023

アンケート
回答者には
プレゼントが
あるよ!

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月初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・歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ろう!
3カ月実施後、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♪



▲このような封筒でご自宅にお送りしています

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 担当:北村
TEL:0466-66-9978 内線:8791-43

提携スポーツ施設のご案内

いすゞ自動車健康保険組合では、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



スポーツクラブメガロス	コナミスポーツクラブ	スポーツクラブルネサンス
  <p>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)</p>	  <p>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)</p>	  <p>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)</p>



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)

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!!

いすゞ自動車健康保険組合では
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・遅刻等をご遠慮ください。



提携歯科医院情報
をご覧いただけます

いすゞ自動車
健康保険組合より
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：0466-66-9978 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判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603

先着 1,500名 費用は無料!!

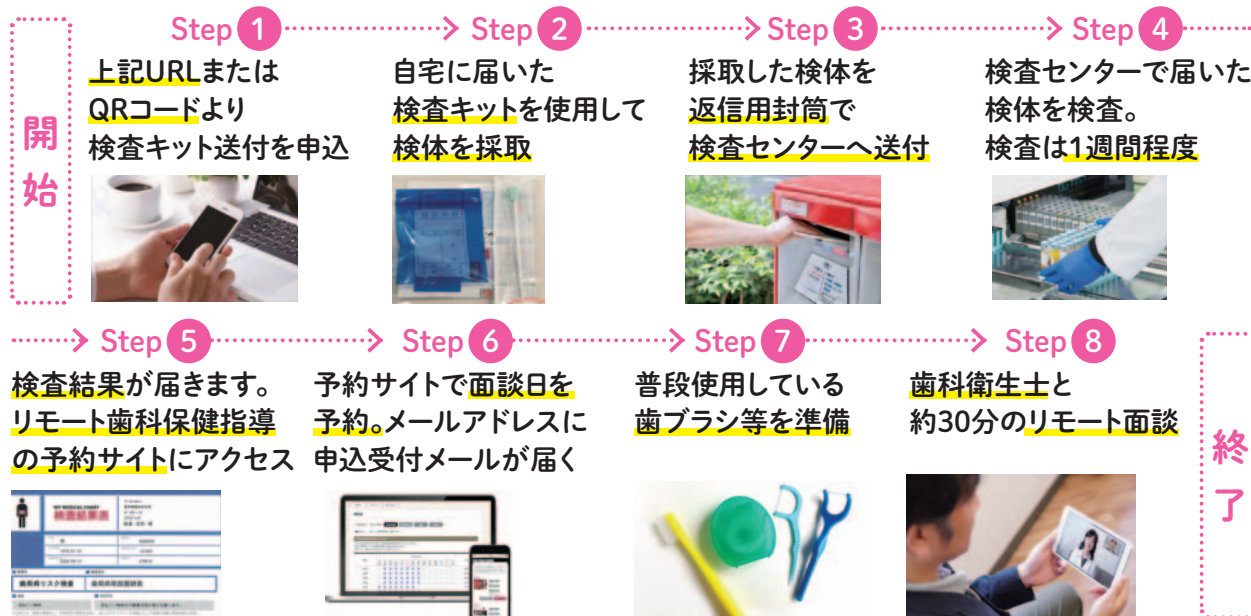
歯周病リスク検査(アドチェック)・ リモート歯科保健指導のご案内

自宅にいなから歯周病のリスク検査ができる郵送式のスクリーニング検査とブラッシング指導や自分のお口の悩みを歯科衛生士に相談できるリモート式の歯科相談サービスをセットにした新しい予防歯科事業のご案内です。

対象者	被保険者(本人)とその被扶養者(20歳以上の方)		
申込期間	令和5年10月1日(日)~10月31日(火)		
募集人数	先着1500名	費用	無料
事業委託先	H.U.ウェルネス株式会社		
申込方法	以下のURL、または右のQRコードから https://form.run/@isuzujidousya-2024		



歯周病リスク検査から保健指導までの流れはとてもシンプル



発送予定日 第一弾:10/15(日)までの申込→11月中旬頃より順次
第二弾:10/31(火)までの申込→11月下旬頃より順次

返送期間 検査キットが届いたら、検体を採取し2週間以内に返送してください。

検査結果 検査センターで検査終了後、約1週間で結果が届きます。

**リモート
歯科保健指導
予約方法** リモート歯科保健指導予約WEBサイトへは、
結果同封のQRコードよりご予約いただけます。
リモート歯科保健指導は、Zoomでの実施となります。

**本事業に関する
お問い合わせ** いすゞ自動車健康保険組合 担当:北村
TEL:0466-66-9978 内線:8791-43

40歳～74歳のご家族の皆さん

今年のご健康診断、 まだ受けてない?! 受けなきゃもったいない!!

受診券(無料)の有効期限は
令和6年3月末日まで

今年度、特定健診の対象となる40歳～74歳のご家族の皆さんへ、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健康診断を無料で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、令和6年3月31日までです。
期限を過ぎると無料で受けられなくなってしまいます。

健診の種類や受診方法は、**BODY&MIND**
2023年春号(No.409)
またはいすゞ健保ホームページより
ご確認ください



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、ご家族を含め40歳～74歳のすべての方を対象に実施することが健康保険組合に義務づけられています。

特定健診の受診率が低いと、後期高齢者支援金の負担増というペナルティを受け、今後健康保険料の引き上げとなる可能性も!

..... **健診を受けることで...**

- 皆さん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いすゞ自動車健康保険組合へお送りください!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自動車健康保険組合発行の受診券を利用した場合は対象外

QUO CARD

特定健診項目・問診、送付方法については次のページへ

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!!

ご家族の皆さん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「Pep Up」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を受診するとPepポイントが付与されます。

① いすゞ自動車健康保険組合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。

※いすゞ自動車健康保険組合に健診結果が届き、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自動車健康保険組合の資格を喪失している場合、付与されません。

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

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

※いすゞ自動車健康保険組合の受診券等利用で補助を受けている方は対象外

「特定健診項目」を受診しているか今年受診した健診結果を確認いただき、以下のいずれかの方法でいすゞ自動車健康保険組合へお送りください。
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せん。
健診結果の項目が不足なくご提供いただいた方へお礼を差し上げています。



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「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撮り、添付します。

pepUpについては、巻末参照

- 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

電子申請の場合、
Pepポイント
1,200P付与

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 ※保険証右上6ケタの番号					
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いすゞ自動車健康保険組合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直接健診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

顔認証付きカードリーダーで 同意するとどうなるの？

マイナ保険証を持参して医療機関で保険診療を受ける際に、顔認証付きカードリーダー（または暗証番号の入力）で本人確認をおこない、各情報の提供に同意すると、初めて受診する医療機関や薬局でも、**今までに使った薬の情報や過去の受診歴・診療情報などが共有され、多くの情報に基づいたより良い医療を受けることができるようになります。**

また、限度額情報の提供に同意すると、今まで**事前に申請が必要だった「限度額適用認定証」の申請が不要**になり、窓口負担額を自己負担限度額までに抑えることができます。



医師や歯科医師、薬剤師等の有資格者が確認できる情報って？

過去の手術情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

診療情報

医療機関を受診した際の診療情報

過去の手術以外の診療・お薬情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

薬剤情報

薬局等で受け取ったお薬の情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

特定健診情報

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報



事前に限度額適用認定証の準備が不要になります！

限度額適用認定証って？

窓口での支払いが高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために、所得区分を医療機関に伝える証です。マイナ保険証を使用し、窓口で同意すると所得区分を確認でき、認定証は不要となります。

限度額情報を提供しますか。



マイナンバーカード保険証利用の取扱について

マイナンバーカードの健康保険証利用において、誤って他人名義の情報が登録される等の事例があったと報道がありました。

いすゞ自動車健康保険組合では厚生労働省の通知に基づき、過去に登録した皆さんの資格情報等について調査を行い、**誤登録等の事例がないことを確認**いたしました。

引き続き加入員の皆さんに安心してご利用いただけるよう適切な運用を行ってまいります。



何をしても後悔してしまう

「あの時ああしていれば……」「何であんなことを言ってしまったのか……」などと、過去のことを悔やんでもしょうがないのに引きずってしまう。その結果、前向きになれなくなり、そんな自分がダメだと自己評価してしまう人は少なくありません。しかし、後悔することはごく当たり前のことです。後悔する理由を知り、「後悔することは普通である」という認識さえできれば、きっと自分にダメ出しをしなくなります。

元々、人の感情は原始時代に野生の中で生きていくために機能していたものです。原始時代の猛獣たちは、大きな体や鋭い牙などで敵から身を守ることができました。これに対して原始人は、体も小さくて弱く、猛獣たちに追いかけられたらひとたまりもありません。そこで原始人は、これから起こりうる事態を一生懸命に予測して、危険な局面を避けようとしてきました。これが「不安」という感情です。

不安を予測するためにはデータが必要となりますが、そのデータは過去に危険にあったこと、痛い目にあった経緯を詳細に振り返ることで蓄積されます。過去を変え

ることは不可能ですが、原始人は一度の失敗を何度も「後悔」することで、自分たちの未来を変えようとしてきました。後悔を繰り返して人は進化してきたのです。

とはいえ、現代では一度の失敗が命に関わることは滅多にありません。それなのに原始人のように何度も過去を振り返り、同等のエネルギーを費やすのは過剰なことです。その状態になる前にまず心掛けたいのが、「今のクヨクヨしている自分は次に失敗しないように分析している状態である」と認識すること。次に、問題点をきちんと明らかにして、同じ失敗を繰り返さないための分析が十分にできたと思ったら、自分の意志でキッパリ忘れてしまうことです。ただし、自分の意志で忘れられずに、疲れ果てて忘れるタイプは要注意。自分主導の忘れ方でないため、ますます自信を失ってしまいます。

もし失敗したことをまた考え始めようとしたら、「私にはもう必要ない」と切り替える練習をすることが有効です。うまく切り替えるために、趣味や休養など、気分転換のツールをいくつか用意するとよいでしょう。

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



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？ 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

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)

365日

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>



令和
5年度

乳幼児インフルエンザ 予防接種料補助を行います

令和4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。
Pep Up登録方法は巻末をご確認ください。

対象者 平成29年4月2日～令和5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、いすゞ自動車健康保険組合による
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5年10月1日～令和6年1月31日

申請締め切り 令和6年2月9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6年3月29日（金）予定

申請方法 申請には「Pep Up」登録が必要です（巻末参照。申請は被保険者からのみ）



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



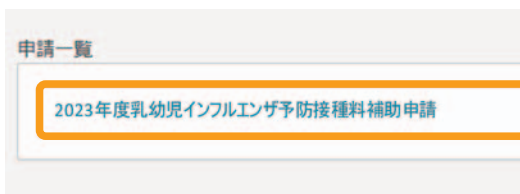
パソコン



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 2023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。

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



4 必須項目すべて入力し、「内容を確認する」

5 申請内容を確認し、「申請」

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：金城
TEL：0466-66-9978 内線：8791-44

令和4年度決算のお知らせ

令和5年7月27日 組合会報告

令和4年度の決算は、経常収入額143億98百万円、経常支出額135億71百万円で、8億27百万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3年度	令和4年度	対前年比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	25,153	25,349	196
平均標準報酬月額(円)	407,809	410,360	2,551
平均標準賞与額(円)	1,491,511	1,496,624	5,113
経常収入(百万円)			
健康保険料収入	14,130	14,331	201
雑収入等	60	67	7
合計	14,190	14,398	208
経常支出(百万円)			
保険給付費	6,958	7,166	208
高齢者支援金・納付金	6,686	5,956	△730
その他	390	449	59
合計	14,034	13,571	△463
経常収支(百万円)	156	827	671
経常外収支	269	239	△30
総収支(百万円)	425	1,066	641

決算残金処分

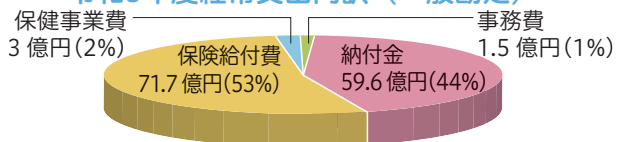
単位：円

	一般勘定	介護勘定
法定準備金	0	165,292,821
別途積立金	1,065,398,333	-
翌年度繰越金	0	0
財政調整事業繰越金	740,747	-
合計	1,066,139,080	165,292,821

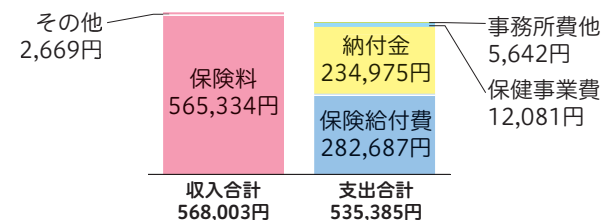
収入支出決算概要（介護勘定）

	令和3年度	令和4年度	対前年比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	19,829	19,670	△159
平均標準報酬月額(円)	465,668	469,653	3,985
平均標準賞与額(円)	1,729,327	1,748,811	19,484
収入(百万円)			
介護保険料収入	1,898	1,912	14
繰入金/雑収入等	0	0	0
合計	1,898	1,912	14
支出(百万円)			
介護納付金	1,832	1,747	△85
合計	1,832	1,747	△85
収支差引額(百万円)	66	165	99

令和3年度経常支出内訳（一般勘定）



被保険者1人あたりの決算（一般勘定）



2. 財産の状況（令和4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	6,250,239	退職積立金	13,320
基金委託金・出資金	72,131	基金委託金	2,180	土地・建物	1,048,310
不動産	643,768			その他	16,423
計	2,484,423	計	6,252,419	計	1,078,053

〈介護勘定〉単位：千円

法定準備金	
預貯金	369,746

3. 保健事業の実績

1. 特定健診・特定保健指導	被扶養者特定健診受診者 2,308人 保健指導 3,039人
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 5,172人(35歳以上の被保険者・被扶養配偶者) 婦人科検診 1,075人(35～55歳の被保険者・被扶養配偶者) インフルエンザ予防接種料の補助 354人(1歳から6歳) こころとからだの健康相談
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 41人 カゼ予防キャンペーン 2,906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2,657人

歩いて
たまる

読んで
たまる

健康になると
たまる



PepUp 早い登録が断然お得!

年間最大 **10,000** Pepポイント以上 **たまる!**

※イベント・対象者によって付与ポイントは異なります。 ※ポイント付与には期限があります。
※ポイント詳細は必ず健保 HP 内でご確認ください。

ポイントは
好きな
商品に交換!



Pep Upでこんなことができたの!? 健康のための機能が盛りだくさん

Pep Up (ペップアップ) はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのサービスです。
健康状態が見える化し、あなたの健康活動をサポートします。

貯めたポイントでほしい商品と交換

健康年齢 & 健診結果確認

健康チャレンジでポイントが貯まる

自分にあった健康記事



医療費通知がいつでも見られる

ジェネリック医薬品の確認

日々の記録 & やることリスト

健保からのお知らせ

早速

Pep Upに登録しよう!
毎月抽選でfitbit (フィット ビット) がもらえる!

📖 Pep Up への登録方法は巻末をご参照ください。



fitbit

fitbit とは?

毎日のアクティビティ、エクササイズ、そして睡眠の記録を通して、あなたの健康的でバランスの取れた生活をサポートします。

いすゞ自動車健康保険組合 健康管理マイポータル

都度利用プラン限定!

デジタル商品券 プレゼントキャンペーン

第1弾 10月 に都度利用プランで施設をご利用された方

第2弾 11月 に都度利用プランで施設をご利用された方

第1弾・第2弾、それぞれ500円分

最大 **1,000円** 分の

デジタル商品券 **プレゼント!**

1回ごとのお支払い 都度利用プラン

800~2,860円(税込)/回でご利用可能!

キャンペーン
期間

【第1弾】2023年10月1日(日) ~ 2023年10月31日(火)

【第2弾】2023年11月1日(水) ~ 2023年11月30日(木)

※特典の適用は、第1弾、第2弾、それぞれお一人様1回限りです。 ※デジタル商品券はそれぞれ、ご利用翌月の20日頃に付与いたします。 ※デジタル商品券の有効期限は発行日より180日間です。 ※法人会員利用提携施設のみを利用した場合もキャンペーン対象となります。 ※デジタル商品券のご利用にはメンバーサービスのご登録が必要です。

デジタル商品券はこんなことに使えます!

パーソナル
プログラムの体験に!

レンタル用品の
お支払いに!

都度利用料の
お支払いに!

ドリンクやウェアなどの
お買い物に!

次回の利用料が **値引き** に!

※デジタル商品券はコナミスポーツクラブ、エグザスでお使いいただけます。(提携施設ではご利用できません) ※月会費、旅行代金、他のチケット類など、当社より利用できないものとして指定した商品・サービスの代金 などには使用できません。

入会手続き方法のご案内

新規入会なら カンタン便利な 法人会員WEB入会 がオススメ!

コナミスポーツクラブの店頭でも入会のお手続きができますが、
会員証発行手数料1,100円(税込)が必要です。



スマホで
カンタン
パソコンから
でも OK!

WEB入会の流れ

- ①専用サイトにメールアドレスを入力
- ②届いたメールに記載されているURLをクリックして入会手続きを開始
- ③手順にそって必要事項を入力
- ④会員番号の発行

会員証
発行手数料
無料



WEB入会は
こちらから

WEB入会手続きに必要なもの

- 所属法人コード: **D856680000**
- 確認コード: **214463**
- ご本人証明用顔写真 ※1
- 健康保険証
- ご本人確認書類 ※2
- クレジットカード(月会費プランのみ)

※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。

全国の
コナミスポーツクラブ
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!

コナミスポーツクラブの
施設検索はこちら

法人会員利用提携施設の
施設一覧はこちら



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/>

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

毎日の食事も、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

免疫力
アップに

食材のうま味を際立たせる塩こうじで
“腸から元気”な体をつくる

牛肉とかぼちゃの 塩こうじ炒め

1人分 エネルギー 414kcal 食塩相当量 2.2g

材料(2人分)

牛薄切り肉 ……………200g
塩・こしょう ……………少々
かぼちゃ ……………200g
長ねぎ ……………1本(100g)
サラダ油 ……………大さじ1/2

A
塩こうじ ……………大さじ1と1/2
おろししょうが ……………大さじ1/2

免疫力 アップにつながる けんこうPOINT

発酵食品は腸内環境を整えることから免疫力アップにつながります。塩こうじなら味付けもできて手軽に取り入れられます。また、かぼちゃに含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用があり、免疫機能の低下を防ぎます。



作り方

- 1 牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをふる。かぼちゃは1cm厚さに切り、さらに食べやすいサイズに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、かぼちゃを両面焼く。火が通ったら長ねぎを加えて混ぜ、しんなりしたらかぼちゃの方に寄せて牛肉を加えて炒める。
- 3 牛肉の色が変わったらAを加えてサツとからめる。



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>