

ヘルシーライフを応援する

# BODY & MIND

2025

4

No.417

Spring



## CONTENTS

- P2 健康イベント Pep Up
- P4 Pep Up 令和7年度年間予定
- P5 令和7年度 いすゞ健保の保健事業
- P6 令和7年度 健診のご案内
- P8 令和7年度 いすゞ健保卒煙チャレンジ
- P10 セルフメディケーションに取り組みましょう
- P11 あなたの薬箱
- P12 被扶養者資格確認調査
- P14 ふれあい健康・介護・子育て教室のご案内
- P15 自宅で行える子宮頸がんリスク検査のお知らせ
- P16 無料歯科健診のご案内／  
「訪問・電話健康相談」のご案内
- P17 令和7年度 予算が決まりました
- P18 保養施設のご案内
- P19 スポーツクラブ ルネサンス
- P20 からだよろこぶ疲労回復レシピ



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

令和7年5月1日から、Pep Up 上でウォーキングラリーを開催します。  
今回の称号は「企業鮮士ウォーキング」モジャコ社員からブリ社長を目指し、頑張りましょう！  
目標達成でポイントもゲット！ぜひご参加ください。

エントリー期間 4/1(火)～4/30(水)

エントリー方法 Pep Up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

開催期間 5/1(木)～5/31(土)

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・OMRON connect・スマホアプリ連携/手入力

※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で反映を確認してください。

- 注意事項
- エントリー期間(4/30㊦)を過ぎると、参加できません。
  - 遡り入力可能期間(7日間)、歩数入力㊦切日(6/7)を過ぎた場合、反映されません。

ポイント付与日 令和7年6月30日(月) 予定



## 前回開催時のランキング上位20名に聞いてみました。

**Q1** 今回ウォーキングラリーを実施するにあたって、意識したこと、こんなことをして歩数を増やしたなどを教えてください。

- 休みの日に歩いて出かける
- 会社に早めに行って近隣をウォーキング
- あと数歩で大台を超えるなら頑張る
- 仕事中の歩き方、子供と散歩
- そもそも通勤の往復で1万歩超える

**Q2** 普段なかなか歩く機会がない方にアドバイスなどあればお願いします。

- 車に頼りすぎないこと、車のちよい乗りをなくす
- 公共交通機関を使う、または徒歩に切り替える
- 無理じゃない距離からはじめれば続くとします
- 目的を作って、移動手段は歩きに変える
- 歩くことは常に意識することが大事で、会社の一駅前で降りて歩く、買い物の時も歩いていくなど小さな事に積み重ねが大事です
- 習慣にする事が一番だと思う

アドバイスを  
参考に頑張って  
みよう！



## ウォーキングラリー参加者抽選プレゼント企画

実施後アンケートまで回答すると抽選にチャレンジできます。

ぜひ、ご応募ください！

※プレゼントの内容はアンケートにてご確認いただけます。



## 体重測定チャレンジ

目標体重を決めて取り組んでみましょう！

毎日体重を測定・記録することで、体型や健康状態の変化に気付くことができます。ぜひこの機会に目標体重を決めて、生活習慣改善に取り組んでみましょう！

開催期間 5/7(水)～6/30(月) 55日間

参加方法 Pep Up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  
※最初に必ず「参加する」ボタンを押してください。押さずに体重入力してもカウントされず、ポイント付与されません。

体重入力方法

- ・チャレンジページから直接入力
- ・Pep Upアプリやブラウザ（「マイデータ」「日々の記録」から直接入力）
- ・Pep Upアプリとデータ同期（iOS：ヘルスケア、Android：Google Fit）

ポイント付与日 令和7年7月31日（木）予定

注意事項

- ・達成するには、5/26（月）までにエントリーし記録していく必要があります。
- ・遡り入力可能期間（7日間）、体重入力〆切日（7/7）を過ぎた場合、反映されません。

期間中35日以上  
体重を記録すると  
**500PGET**



## 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ポイントを進呈します。

対象期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日受診分

対象者 女性の被保険者および被扶養者  
※申請は「受診者本人」が行ってください（34歳以下被扶養者は被保険者より申請）

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（HPVリスクチェック検査結果は対象外）

ポイント付与 **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、ポイント付与します。

- ①いすゞ健保の補助（人間ドック・巡回健診）を利用しオプション検査として婦人科検診を受診
- ②個人で婦人科検診を受診

申請方法

- ①は申請不要
- ②Pep Up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、「2025年度 婦人科検診」をクリック。
  - 2、必須項目すべて入力し、検診結果の画像を添付。※領収書や医療費明細書での申請不可  
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。
- ・いすゞ健保にて内容の精査後ポイント付与となるため、内容精査にお時間を要する場合があります。
- ・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は付与されません。



## 特定健診受診

ご家族が健康診断を受診すると、Pepポイント**1,000P**付与されます。

対象者 35歳以上の被扶養配偶者

詳細は6ページをご覧ください。

健康になって  
ポイントも  
稼ごう！

# PepUp.

## 令和7年度 健康イベント年間予定

今年もPep Upを利用した様々な健康イベントを計画しました。  
登録済みの方は「参加を！」、未登録の方は「登録をして参加を！」

※Pep Up登録については巻末参照

4月		10月	
5月	ウォーキングラリー 体重測定チャレンジ	11月	ウォーキングラリー
6月	体重測定チャレンジ	12月	eラーニング
7月	eラーニング	1月	日々の記録チャレンジ
8月	健康クイズチャレンジ	2月	日々の記録チャレンジ
9月	歯の健康チャレンジ	3月	

さらに！ご存じですか？  
確認するだけでポイントがもらえる！！

### 医療費のお知らせ確認チャレンジ

医療費の明細を確認するだけで毎月30ポイントがもらえる！  
こまめに医療費をチェックして、健康意識をUP！

**参加方法** 医療費のお知らせ公開日（毎月25日、土日祝日の場合は翌営業日）  
から31日以内に医療費のお知らせを確認

**対象者** 被保険者・35歳以上の被扶養配偶者

**獲得ポイント** 毎月**30P**（登録者につき1か月に1回、年間最大**360P**）  
医療費が0円の月でも確認すればポイントが付与されます  
（お知らせ設定で医療費が0の場合でもメール通知を受け取るように設定  
すれば公開日にメールから確認することができます）

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。

Pep Upに登録すれば、  
追加の登録や入力は  
一切ナシ！  
毎月の医療費が0円でも  
ポイントGET！



## PepUp. Pepポイントの有効期限にご注意ください

Pep Up導入から今年で3年目を迎えます。  
イベント等で貯めたポイントの有効期限は付与から3年後の月末です。  
初回登録ポイントなど交換がまだの方はお早めに交換ください。

あなたのPepポイント

所持ポイント	今月期限のポイント	来月期限のポイント
利用可能ポイント総額	5,715 pt	0 pt

※ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失効します。（Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残ります）

ポイントは  
様々な商品に交換  
できます。



# 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、いろいろ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・ 特定保健指導	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・任意継続被保険者</li> </ul> <p>※オプション補助：人間ドック（婦人科、PSA/50歳以上）、全国巡回健診（胃・腹部エコー・婦人科）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定保健指導・・・40歳以上の被保険者・被扶養者</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・・・加入者全員</li> <li>● 歯周病リスクチェックキャンペーン・・・郵送検査+リモート歯科保健指導</li> <li>● つよい子になるぞ!!キャンペーン・・・お子様の歯磨き・手洗いうがいの習慣づけ</li> <li>● 40歳未満被保険者対策・・・今年度35歳の被保険者へ健診結果を元に健康情報冊子を配布</li> <li>● 39歳被扶養者郵送血液検査・・・生活習慣病リスクチェック</li> <li>● HPVリスク検査・・・20歳以上の女性対象、郵送検査</li> <li>● 卒煙チャレンジ・・・生活習慣の改善・禁煙サポート</li> <li>● ウォーキングラリー・・・肥満予防・運動不足解消</li> <li>● 健診結果改善チャレンジ</li> <li>● インフルエンザ予防キャンペーン</li> </ul>
健康・介護・ 子育て支援	健康や介護、子育て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
	新生児のいる家庭に月齢冊子を毎月お送りします（満1歳まで）
電話相談	こころやからだの相談、乳幼児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）
前期高齢者事業	60歳～74歳を対象に健康情報や医療費についての情報提供をおこないます
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハピネス通信・・・健康情報冊子を配布</li> <li>● 訪問・電話健康相談・・・保健師などがご家庭を訪問または電話にて、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 
健康管理 マイポータル Pep Up	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、健康イベント開催、医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知、インセンティブポイント付与など） 

40歳以上の

※一部35歳以上

令和7年度 健診のご案内

# ご家族も毎年健診を受けましょう



## 4月下旬より、対象者のご自宅へ受診券同封の健診案内をお送りします

**対象者** 令和7年度特定健診対象(年度末年齢40歳以上)の被扶養者

※4/1時点で資格のある方へ送付します

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!

※人間ドックor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。



## 「半日」自身のからだに向き合う時間を作ってください

人間ドックをはじめ、健康診断の多くは長くても「半日」で終わります。

疲れを感じるが増えた、ちょっとお腹周りや肌つやが気になる...という方は面倒でも健康診断に行ってみてください。

その「気になる」原因が分かるかもしれません。

## ご家族が受けられる健診の種類 ※いずれも特定健康診査項目を含む

### 受診券を利用

**対象** 40歳以上被扶養者

自宅へ送付の健診案内同封の受診券で最寄りの病院等で受診できる

### 配偶者の方

8月までの受診で  
早期健診受診特典  
あり!!

詳細は自宅送付の健診案内をご覧ください。

### 人間ドック

**対象** 35歳以上被扶養配偶者

いすゞ健保契約の健診機関で胃や腸などの検査も受けられる(一部オプション検査補助あり)

### 全国巡回健診

**対象** 40歳以上被扶養配偶者

女性専用で婦人科検診も一緒に受けられる(一部実施不可の会場あり)

登録はお済みですか?

いすゞ健保 健康管理  
マイポータル Pep Up

## 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「Pep Up」に登録して健康診断を受診しましょう♪(登録方法は巻末参照)

**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)をいすゞ健保へ提供(詳しくは右のページ参照)

※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。

※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、付与されません。

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



私はパート先で毎年健診を受けているんだけど、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、再度健診を受診される必要はございません。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<sup>\*</sup>、問診(服薬・喫煙歴など)

※空腹時中性脂肪・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「2025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。

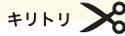
**PepUp**については、巻末参照

- 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・  
社内便の場合、  
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・人間ドック・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	被保険者記号 ※3桁または4桁			被保険者番号 ※5桁または6桁					
生年月日	昭和・平成	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？ ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1カ月間吸っている 条件2:生涯で6カ月間以上吸っている、または合計100本以上吸っている							1: はい(条件1と条件2を両方満たす) 2: 以前は吸っていたが、最近1カ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 3: いいえ(1,2以外)	
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)							いいえ・はい	
	②結果のコピーは全ページありますか？							はい・いいえ	





令和7年度

# いすゞ健保卒煙チャレンジ

今年度、いすゞ健保の卒煙チャレンジは3つのプログラムを用意しています。  
ご自身の卒煙したい気持ちに合わせて1つを選び、卒煙に取り組んでみませんか？

## 1 みんなチャレ禁煙 仲間と取り組む新しい禁煙

**特徴** 禁煙補助薬と専用アプリで取り組む3カ月間のプログラムです。  
禁煙を目指す仲間（匿名）が5人1組のチームを組み、禁煙の辛さや不安を分かち合いながら禁煙を目指します。

**こんな人におすすめ!** 1人では禁煙を続けることができる自信がない、禁煙仲間と励ましあいながら取り組みたい



■ エーテラボ(株)みんなチャレ禁煙プログラムに関するお問い合わせ先  
TEL: 03-5422-8396 (代表) | 〆: minchalle.kinen@a10lab.com  
※受付時間: 平日10時~17時 (お電話の際は禁煙の担当者をお呼びください)

## 2 ascore 卒煙プログラム 卒煙カウンセラーとマンツーマンで取り組む卒煙プログラム

**特徴** 禁煙補助薬と医師により開発された専用アプリで取り組む6カ月間のプログラムです。  
卒煙カウンセラーについては、専門の教育を受けた医療資格保持者となり、マンツーマンでサポートします。

**こんな人におすすめ!** 禁煙についての知識が豊富な相談員にサポートしてもらいながら禁煙に取り組みたい



■ (株)Cure App ascore(アスキュア) 卒煙プログラムに関するお問い合わせ先  
TEL: 050-3066-5944 | 〆: ascore@cureapp.jp  
※受付時間: 平日10時~17時 (土日祝日・その他弊社が規定する休日を除く)

## 3 卒煙キャンペーン ご自身の禁煙状況・喫煙習慣を記録して取り組むプログラム

**特徴** ご自身で卒煙方法を選択し取り組む3カ月間のプログラムです。  
ご自身の喫煙本数・取り組み状況を記録して、禁煙状況・喫煙習慣が見える化して取り組みます。  
**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!!**

\\ **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、(ほぼ)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>

### 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し込みが必要

- 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・未達成にかかわらずご提出ください

**参加期間** 通年募集しています! ※「みんなチャレ禁煙」はプログラム実施時期が決まっています。今年度の参加申し込み時期は令和7年6月と令和8年1月です。詳しい日程はいすゞ健保ホームページをご確認ください。

**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

**注意事項** 参加費用は0円ですが、参加者は必ずアンケート提出をお願いします。  
3つのうちから1つを選択してください。1人1つまでです。  
先着人数に達した時点で本キャンペーンは終了となります。ご了承ください。

**お申し込み・お問い合わせ** いすゞ健保ホームページ・右記QRコードよりお申し込みください。

健康センター 担当: 露木 TEL: 0466-42-0711

お申し込みはこちら



## いすゞ健保卒煙達成者インタビュー

卒煙チャレンジに参加し、現在も禁煙を継続している3名の方に、卒煙への取り組みについて伺いました。皆さん卒煙をしようと思ったきっかけは様々ですね。「そろそろタバコを辞めたいな…」と検討されている喫煙者の皆さん、是非参考にしてみてください。

### Aさん(30代男性・喫煙歴14年)

- 卒煙方法 みんなチャレ禁煙
- 卒煙しようと思ったきっかけ  
タバコも値上がりする中で、タバコ代がもったいないと思い始めるようになりました。しかし丸腰で禁煙をする勇気もなくあきらめていたところ、「卒煙チャレンジ」を知り禁煙を始めようと思いました。
- つらかったこと  
最初の3日間の離脱症状
- 工夫したこと  
ガムを噛んだり気分転換をした
- 卒煙してからの体の変化  
体重が増えました



卒煙チャレンジを始める前に詳しい説明や補助薬を頂けました。つらかったのは最初の3日間でしたが補助薬のおかげで乗り切る事ができて禁煙を成功させる事ができたのでチャレンジしてよかったと思います。

### Bさん(30代男性・喫煙歴17年)

- 卒煙方法 aszure卒煙プログラム
- 卒煙しようと思ったきっかけ  
住居費等生活費が高む中、節約をしようと思った
- つらかったこと  
繁忙期の禁煙
- 工夫したこと  
長期休暇中は元々喫煙本数が極端に減っていたので、ゴールデンウィークに合わせて禁煙を始めた。
- 卒煙してからの体の変化  
タバコのにおいが分かるようになった



失敗しても気にせず、禁煙中も気負わずいけば良いと思う。吸う本数が減ればそれ成果だし、あまり無理して止めても一時的な禁煙になったばかりではしょうがないね。

### Cさん(50代男性・喫煙歴20年)

- 卒煙方法 卒煙キャンペーン(自分に合った方法)
- 卒煙しようと思ったきっかけ  
健康のことを考えて40代前半に一時期卒煙に成功していたが、現職場に転職してから時々吸うようになった。自分自身が病気になったことでもうやめたいと思った。
- つらかったこと  
精神面で辛かったが体を酷使することで吸いたい状況にできなかった。
- 工夫したこと  
仕事中でも気分転換のときに数分筋トレをした
- 卒煙してからの体の変化  
筋トレをしていたので体が少し引き締まった。



仕事中等々でも吸いたくなったら筋トレと深呼吸でのりきる!ほかにも推し活など夢中になれることを見つけたのしく卒煙しましょう。

令和6年度の卒煙チャレンジは、**100名以上**の方が参加されました。  
今年度も、卒煙チャレンジは通年で開催しています。  
ご自身の禁煙に対する気持ちに合わせて、挑戦してみましよう!

# セルフメディケーションに 取り組みましょう

「セルフメディケーション」という言葉を耳にしたことはありますか？

セルフメディケーションとは、「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」(\*1)です。

ご自身の健康を管理し、身体の不調や健康への不安を感じたときにはスイッチOTC医薬品などを用いて自ら手当てすることが大切です。

健康な毎日を送るために、セルフメディケーションの習慣をつけましょう。

今日からできる！

## セルフメディケーション

### ① 規則正しい生活を心がける

家族や自分の健康管理に積極的に関わることで知識が向上し、生活習慣病の予防や健康維持に役立ちます。



### ② スイッチOTC医薬品の活用

市販薬（OTC医薬品）を活用することで、軽度な身体の不調は自分で手当てすることができます。



このマーク(\*2)が目印です！



### ③ 正確な知識を持つ ～ 専門家を活用しましょう

不十分な知識によるセルフメディケーションでは、悪い結果を招くこともあります。わからないことや不安なことは、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。



### ④ 健康と生活習慣をチェック

健康診断結果について医師や薬剤師などの専門家に相談しながら、生活全般を見直すことが大切です。



\*1…WHOによる定義 \*2…日本一般用医薬品連合会セルフメディケーション税制マーク

## ● 活用していますか？ スイッチOTC医薬品

OTC医薬品とは…医師の診察がなくても、お店のカウンター越しに購入できる一般医薬品のことを言います。

病院で処方される医薬品と同じ有効性・安全性が確立されているお薬を診察なしで購入できます。

薬の処方に長時間待つこともなくなります。

医師による処方が必要な**医療用医薬品**



スイッチ

ドラッグストアで購入できる同一有効成分の**OTC医薬品**



## 今月の家庭用幹旋薬でスイッチOTC医薬品を取り扱っています

「BODY&MIND」春号に同封している家庭用幹旋薬にもスイッチOTC医薬品の取り扱いがあります。

また、1家庭につき1人まで年間1回に限り、スイッチOTC医薬品をお得にご購入いただけます。

詳細は「BODY&MIND」に同封している家庭用幹旋薬の書類をご確認ください。

次ページの「あなたの薬箱」もご利用できます。



お得な「市販薬」を簡単に探せる

お薬の相談・購入サイトオープン



あなたの薬箱

「あなたの薬箱」を利用する3つのポイント

point  
01



健保推奨で安心の  
オンライン市販薬検索!

point  
02



24時間365日  
いつでも利用ができる!

point  
03



お薬選びで迷ったら  
薬剤師にLINEで相談!

病院受診と市販薬はどちらが安い?

薬剤師に  
支払うお金

医師に  
支払うお金

約1,470円

調剤料

診察料

お薬代

VS

約198円~

OTC 医薬品代

支払うのは  
お薬代だけ!



病院受診の場合

(ロキソニン錠 60mg12錠の場合)



市販薬の場合

(スイッチOTC医薬品12錠の場合)

「あなたの薬箱」初回登録の流れ

誰でも簡単3ステップ

1

QRを  
スキャン

2

メールアドレス  
を設定

3

健康保険の情報入力

「あなたの薬箱」へのご登録をパソコンで行う場合はURLで検索!  
<https://otc.whitehealthcare.co.jp/>

登録無料のQRをスキャン!



初回登録時に、あなたの薬箱で利用できる

1,500円分のクーポンプレゼント!!

クーポンコード (2026年3月末まで)

isuzu2025



# 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。

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！

## 令和6年度 被扶養者資格確認調査 結果報告

資格確認対象者	4421人
削除となった方	113人

- 令和5年度調査より、営業所得等がある方（自営業者等）は、毎年調査を行うことになりました。
- 令和5年度調査より、調査対象者の年齢を18歳以上に変更しました。



## 令和7年度 被扶養者資格確認調査 ご案内

- 引き続き、情報連携にて事前に対象者の収入等の状況を確認し、調査を行います。
- 下記に記載している「年収の壁・支援強化パッケージ」に該当すると思われる場合、調査を行う可能性があります。
- 対象となった場合には、**必ず期日を守って、書類を提出してください。**

### A 調査対象者

- ① 全事業所の配偶者以外の被扶養者（令和7年4月1日時点で18歳以上の方）
  - ② 営業所得等がある被扶養者（自営業者等）
  - ③ 「年収の壁・支援強化パッケージ」に該当すると思われる方
  - ④ いすゞ自動車(株)本社・栃木工場の配偶者（年齢の区分なし）
- \* 令和7年1月1日以降に認定された方、令和7年中75歳になる方は対象外です。

！ この内容は令和7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。

### B 事前に準備が必要な証明書類（調査まで、必ず保管をお願いします！！）

- 自営業者の方 ▶ 最新の確定申告書類（添付書類含む）
- 「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」の仕送りか確認できる書類です。学生である子の場合、学生証またはR7年度発行とわかる在学証明書の写しで代用できます。夏休み前に必ずご準備ください。

### 必要になるかもしれない証明書類（念のため、調査まで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 ▶ 1月以降の給与明細の写し

### C 提出先 勤務先健康保険業務担当部署

### D 提出期限 令和7年9月1日（予定）

## 「年収の壁・支援強化パッケージ」について

令和5年10月20日より、雇用契約等による恒常的な収入が被扶養者の収入基準内であるものの、人出不足による一時的な収入増加である場合には、事業主の証明書を提出し、健康保険組合が認める場合に、連続2回（2年）まで、被扶養者として認定および継続加入が可能となりました。

いすゞ健保では、確認調査のタイミングで、パート先の事業主証明をお願いする予定です。証明書の提出が必要な場合は健保から、事業主を通してご連絡します。依頼がなければ証明書の提出は不要です。支援強化パッケージに該当する旨のご連絡もいただく必要はありません。

健康保険の被扶養者とは、健康保険法で定められた三親等内の家族であり、将来にわたり安定的・継続的に主として被保険者の収入によって生活されている方が前提です。場合により、同居要件や国内居住要件等も満たしている必要があります。

その上で被扶養者自身の収入、被保険者の収入との比較、その世帯状況等を総合的に判断し、健康保険組合が審査をして認められます。税扶養とは、考え方、審査基準等が異なりますのでご注意ください。

# 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。

### ▶ 年金にも影響が…ご注意ください！

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、いす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。

令和6年10月から、社会保険適用拡大の対象事業所が、厚生年金の被保険者が51人以上以上に更に広がりました。

## 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いたことが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と認められません。

▶ **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1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となれる方の収入は、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。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。ただし、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、常に直近3カ月の平均月収が基準月収内であれば削除しなくても良いこととしています。

▶ **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、働きだした（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、いす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。

令和  
7年度

# ふれあい健康・介護・子育て教室 のご案内

NEW

- 参加対象** 被保険者・被扶養者
- 参加費** 実質 5,500 円のところ健保全額補助により**無料**  
\*受講終了後必ずアンケートにご回答ください。
- 申込方法** 右記 QR コードより申し込み
- 講座内容** **全 34 コース**をご用意しております  
\*申し込み 1 回につき 3 コースまでとなります。
- 教材** オンデマンド型 (旧: オンライン型) ・自宅学習・オンライン Live (**NEW**)  
毎週金曜日AM締切、翌週木曜日発送
- その他** 各講座の詳細は必ず健保ホームページよりご確認ください  
新講座・オンライン Live 開催日につきましては詳細決まり次第必ず健保ホームページ等でお知らせします。

↓QRコード読み取り後、下記のバナーをクリック



## コース一覧

\*申し込み可能講座につきましては、申し込みフォームにてご確認ください\*

	コース
健康対策	ストレスマネジメント
	女性のための健康(ヤングからミドル世代へ)
	女性のための健康(40才代半ばを迎えた方へ)
	睡眠
	美容と健康セルフケア
	アンガーマネジメント
	健診結果を健康維持に活かす
	禁煙対策
	エクササイズ
	歯の健康
	糖尿病予防
	眼の健康
	栄養と食事
	認知症対策

	コース
健康対策	肩こり腰痛膝痛予防
	がん対策
	<b>NEW</b> ロコモティブシンドローム対策
	<b>NEW</b> 情報機器作業対策(長時間のパソコン作業)
<b>NEW</b> ライン長のためのメンタルヘルス	
介護対策	介護準備学(お金編)
	介護準備学(ストレス編)
	介護準備学(相続編)
	介護予防
	認知症介護
	介護準備学(仕事と介護の両立編)
自宅学習セット(テキストのみ)	
子育て	<b>NEW</b> 子供の発達と社会資源(就学前)
	<b>NEW</b> 子供の発達と社会資源(就学後)
	<b>NEW</b> 子供のよくかかる病気

## NEW オンライン Live 配信

オンラインLive講座では、開催当日講師に質疑応答ができます!  
開催時期につきましては確定次第必ず健保ホームページ等でお知らせします。

健康	コース
女性のための健康(実践編)	
腹回り特化型エクササイズ	
正しい姿勢	
マインドフルネス	

介護	コース
抱え込まない介護	

お問い合わせ 健康センター TEL:0466-42-0711



4

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			

5

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

6

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					

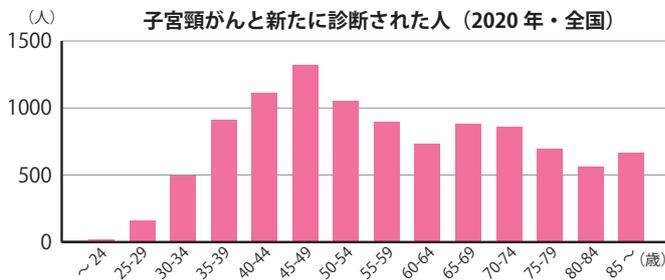
は健康保険組合休業日

# 始めよう 子宮頸がん予防

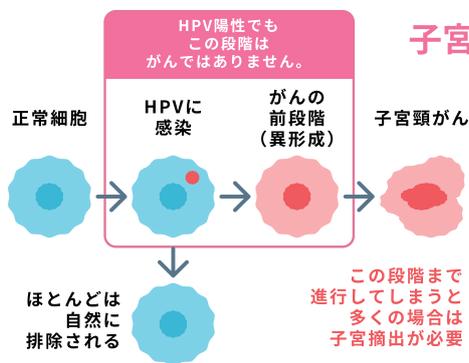
## ご存知ですか？ 子宮頸がんとHPV

### 1 子宮頸がんは若い世代にもかかるがん

性交渉の経験がある女性なら、**誰でも**子宮頸がんになる可能性があります。子宮頸がんは、他のがんの違い、20代から増え始め、30代から40代の女性に多いがんです。近年、特に20代から40代で**急増**しています。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」



### 子宮頸がんの原因は性交渉で感染するウイルス (HPV)

2

子宮頸がんの原因ウイルス (HPV) は**性交渉**で感染します。HPVはたいてい知らないうちに消失します。しかし、まれに感染が続くことがあり、数年から10年以上かけてがんになることがあります。初期には症状がないため自分ではがんであることに気づきません。子宮頸がんまで進行すると、**子宮摘出手術**が必要となり妊娠、出産は望めなくなる場合があります。

## いすゞ健保では、**自宅**でできる 子宮頸がんリスク検査を実施しています

子宮頸がんは、20代後半から罹患者が増加しており、若年層の方でも定期検診が必要です。当組合では、子宮頸がんを苦しむ方を1人でも減らしたいという思いから、今年も郵送のHPV検査を全額健保補助でご提供します。

昨年度は約2,500の方が利用されました。

今年も無料で  
実施します！

**対象者** 20歳~59歳 女性被保険者・被扶養者

**費用** 無料 (全額健保負担)

**申込方法** 対象の方に申込案内を順次ご自宅にお送りします

**注意事項** HPV検査はあくまで「リスク検査」です  
定期的 (2年に1回) な子宮頸がん検診をお勧めします

郵送検査なら、  
お仕事忙しい方も、  
自分の時間が取れない方も、  
自宅で簡単に検査できる



かけがえのない健康を守るために 今、子宮頸がんを予防しましょう

# 歯科健診に行こう！

新年度、お口のメンテナンスをしてみませんか？



日本では歯医者はまだまだ「痛くなったら」行くところ、という認識が根強いです。初期症状の少ない歯周病やむし歯は、痛みや出血などの自覚症状が出るころにはかなり悪化していることがあります。症状がなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックしてもらえよう、家族でかかりつけ医を決めて通うようにしましょう。

## ✓ 歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯磨きにかかる時間は1回3分未満 | <input type="checkbox"/> 甘い食品やジュースが好き  |
| <input type="checkbox"/> 毎食後に歯磨きをしていない    | <input type="checkbox"/> 口で呼吸することが多い   |
| <input type="checkbox"/> 歯医者には痛みが出てから行く   | <input type="checkbox"/> お茶を飲む習慣がない    |
| <input type="checkbox"/> 歯間ブラシなどを使ったことがない | <input type="checkbox"/> 硬い食品はあまり食べない  |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシをしばらく交換していない | <input type="checkbox"/> 口の中がネバつくことが多い |

チェックした項目が多いほど、歯周病・むし歯のリスクが高い状態といえます。できることから改善しましょう！

お申し込みは  
WEBで簡単！

## 無料歯科健診のご案内

提携歯科医院情報をご覧いただけます

お申し込み  
方法

WEB  
&  
携帯サイト

歯科健診センター 検索 <https://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♪



注意事項

お申し込み  
健診・治療

- 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。
  - 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。
- 委託先：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603

健康相談員が  
自宅への訪問や  
電話でアドバイス

## 「訪問・電話健康相談」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

対象者 今年度（令和7年4月1日～令和8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8年1月30日（金）まで



費用は無料  
いつでも  
お申し込み可能  
申込期日  
令和8年1月30日

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 健康センター 担当：北村 TEL：0466-42-0711

# 令和7年度予算が決まりました

令和7年2月25日に開催された第228回組合会において、令和7年度の事業計画および予算が決定しました。経常収支で6億5百万円の赤字見込みです。

## 1. 一般勘定予算の概要 予算額170億4千9百万円

予算算定基礎数値

	R6年度	R7年度
平均標準報酬月額	400,600円	415,000円
被保険者数	26,480人	26,220人
保険料率	90.0/1000	90.0/1000

## 2. 介護勘定予算の概要 予算額17億6千6百万円

予算算定基礎数値

	R6年度	R7年度
平均標準報酬月額	467,000円	467,000円
2号被保険者たる被保険者	14,000人	13,960人
保険料率	17.0/1000	17.0/1000

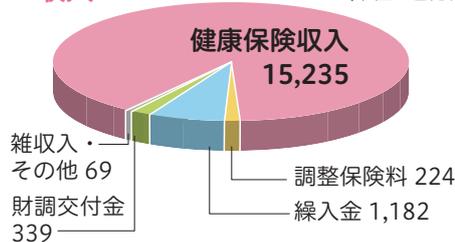
介護納付金に見合った保険料率の設定が必要となります。令和7年度の料率は前年度と変わりません。

## 3. 令和7年度の事業について

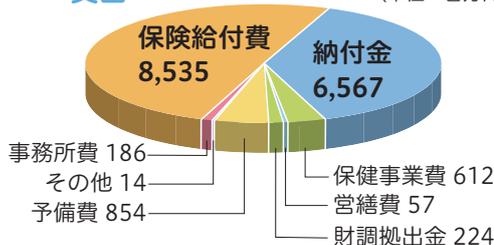
令和7年度予算は、医療費の高騰・後期高齢者支援のための納付金の増額により経常赤字となりますが、皆様一人ひとりの健康寿命の延伸と医療費負担の抑制を進めていくために、中長期的な視野に立ち、意志を持って健康事業を強化していくというものになります。なお引き続き財政安定性は確保できているため、現在の保険料率は維持・据え置きといたします。

保険業務に関しては、従来通り法令・規約に基づいた公正・適切な資格認定と保険給付を遂行していくとともに、マイナンバーや医療費データの活用拡大に伴い、厳正な個人情報の管理・運営を徹底していきます。また健康事業では、加入各社との協業と各種データの活用を進めることで、効果的・効率的な諸施策を展開していきます。

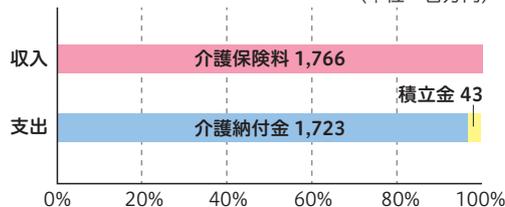
<収入> (単位：百万円)



<支出> (単位：百万円)



(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37事業所、25,883人の被保険者・20,791人の被扶養者で構成されています(令和7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)	いすゞインテック(株)	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)	

# 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！

## ● 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です

エキシブのご利用はスタンダードグレードに加え、ラージグレードのご利用が可能です。(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** (平日 9:00 ~ 17:00)

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

スタンダード G 会員 ID: **ISZ00002** (半角) パスワード: **40600517**

ラージ G 会員 ID: **lsz00001** (半角) パスワード: **16084037**



福利厚生契約法人様専用  
会員リゾートホテル「エキシブ」  
**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！

## ● 四季倶楽部 (オールシーズン 1泊 6,000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ホームページ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

**3,200円引き!**

1泊2食付き

**7,800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

**3,200円引き!**

1泊2食付き

**7,800円(税込)**で

利用できます



予約センター TEL **050-3310-5927** (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 TEL **0599-25-8181** (受付時間: 9:00 ~ 19:00)

TEL 予約時にいすゞ健保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。

所在地 〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町 1084

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



新しい自分

に出会おう。



まずはおためし!

法人ジム・サウナおためし会員

5カ月間ず——っとお得!

5,500円/月

0円 1ヵ月目  
2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月  
6ヵ月目以降 通常料金\*

※ご入会の会員種別によって異なります。

♥ 初心者大歓迎! お得に始めるなら、今! ♥

春キャンペーン実施中! 4/7(月) ~ 6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分  
さらに 0円 + タオル&シューズ  
レンタル 最大2ヵ月分  
0円 (最大4,180円相当)

ルネサンス公式  
オンラインショップ  
2,000円分  
クーポンプレゼント!

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます (詳細は右記二次元バーコードからご確認ください)

Monthly  
コーポレート会員  
ジム、スタジオレッスン  
プール、温浴施設が利用可能!  
月額: 10,450円

新プラン  
法人ジム・サウナ  
おためし会員  
筋トレもサウナもスタジオ  
レッスンも... まずはおためし!  
月額: 5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品  
タオル(大小セット)・シューズ  
Tシャツ・ハーフパンツ  
0円 (最大1,760円相当)  
入会当日

1Day  
コーポレート会員  
1,980円/回



キャンペーン  
詳細はこちら

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

ジム・サウナ  
おためし会員  
【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間での利用となります) ●ジム、スタジオ  
レッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート  
会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限りです。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時を選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

店舗の詳細はこちらから ➡ ルネサンス 店舗一覧 検索

※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 ●透気をはきている方 ●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

2025春\_840011119498



# 疲労回復レシピ



料理制作・監修=検見崎 聡美 撮影・スタイリング=スタジオ・クラスター

「最近、なんだか疲れやすい」「体がだるい」など、お悩みの人はいませんか。  
疲れたときに積極的にとりたい食材をふんだんに使った、「疲労回復レシピ」で、元気をチャージしましょう。

## 鯛とキャベツのこしょう蒸し

疲れた胃腸がほっこり癒やされる  
たっぷりキャベツと鯛の蒸し物

ピリツと辛みが効いた  
あっさり塩味！



1人分

エネルギー  
225kcal  
食塩相当量  
0.3g

材料(2人分)

鯛(切り身)……………2切れ(160g)	A	白ワイン……………大さじ2
キャベツ……………1/4個(250g)		水……………50ml
赤唐辛子……………1本		塩……………少々
オリーブオイル……………大さじ1/2		粗びき白こしょう……………適量
にんにく(つぶしたもの)…1/2片分		
ミニトマト……………10個		

作り方

- 1 キャベツは大きめのざく切りにする。赤唐辛子は手でちぎる。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが立ったらキャベツを敷き、その上に鯛、ミニトマトをのせ、Aを加える。蓋をして、弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- 3 塩を加えて鯛の身が崩れないように全体になじませ、こしょうを振る(お好みでたっぷり)。

疲労回復ポイント

キャベツ

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は、胃腸の粘膜を保護し、胃腸の元気をサポートします。この他にも、消化を助けるジアスターゼや抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なキャベツは、疲労回復に欠かせないパワフル食材です。



Profile

けんみざき さとみ ● 料理研究家・管理栄養士。赤堀栄養専門学校卒業。料理家である故・滝沢真理氏に師事。独立後は雑誌、書籍を中心に活躍中。初心者でもおいしく作れるレシピが大人気。栄養、健康面に配慮したセンスのよい料理には定評がある。著書には、「いちばんやさしい基本のおかず」(成美堂出版)、『作り置きできる減塩おかず』(女子栄養大学出版社)の他、生活習慣病の予防をテーマとした多数の書籍を手掛ける。

初回登録で  
500P

## PepUp. 登録方法 登録者続々！ポイントを貯めて健康に！

登録には「本人確認用コード」が必要です。  
本人確認用コードが不明な場合、右のQRコードより再申請を行ってください。

新たに加わられた方は、資格情報のお知らせ発行後2カ月以内に登録案内が自宅に届きます。届いて1カ月以内の登録で+500ポイント付与。

PepUp.

本人確認用コード  
再申請フォーム



いすゞ健保ホームページ

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