

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

2025

7

No.418

Summer



CONTENTS

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| P2 健康イベント Pep Up | P10 セルフメディケーションに取り組んでみませんか? |
| P4 Pep Up で医療費の明細を確認しましょう! | P12 「健康経営優良法人 2025」 に認定されました! / 公告 |
| P5 「訪問・電話健康相談」のご案内 / ハビネス通信 | P13 こころの雨宿り |
| P6 歯科健診に行こう! / 保養施設のご案内 | P14 健康診断は「からだ」からのメッセージ |
| P7 遡っての扶養削除にご注意を! | P15 スポーツクラブルネサンス |
| P8 加熱式タバコの健康被害って? | P16 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

Pep Up対象者

被保険者および35歳以上の被扶養配偶者

参加・ポイント獲得には
Pep Upへの登録が必要です。

(4ページ、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。

7月

NEW eラーニング(メンタルヘルス：セルフケア)

※オンラインカウンセリング
(株)コトリー制作・監修

ストレスについて基本的な知識を学びます。

自身がストレスを受けたとき、ストレスの原因や体の反応などを事前に知っておくことで、落ち着いてストレスと向き合い、上手く付き合うことができるかも知れません。

実施期間 7/1 (火) ~7/31 (木)

実施方法
①プレテストを行う
②教材を読む
③確認テストを行う

内容 ストレスの基礎知識と対処法

ポイント付与
教材読了率 100%
テスト正解率 100% } + アンケート回答で **200P**
※実施期間中、何度でも受講できます。

ポイント付与予定日 令和7年8月29日(金) 予定



8月

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 (金) ~8/31 (日)

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」

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

最大500P

正解するまで何度でも
チャレンジできる



9月

歯の健康チャレンジ



歯の健康は全身の健康にも繋がると言われているのをご存じですか？

チャレンジ概要 チャレンジ期間中に用意された「やること」に取り組み、取り組んだら☑チェックを入れてください。

実施期間 9/1 (月) ~ 9/30 (火)

注意事項

達成条件 歯の健康に関する「やること」6コースの中から

①3コース以上各20日以上を記録

②実施後アンケートに回答

ポイント付与 ①②の条件達成で**500P**

※①のみ、②のみではポイント付与なりません

- ・遡り入力期間は5日です。入力期限を過ぎると入力できなくなります。
- ・コース達成条件を満たしていてもアンケートの回答が無い場合、チャレンジ達成とならず、ポイント付与されません。

ポイント付与予定日 令和7年10月31日 (金) 予定

チャレンジ期間

締切前期間

結果表示期間

Ready to Go !

チャレンジ期間中に参加する場合、参加時期によっては達成基準を満たさない場合もありますのでご了承ください。

参加する！

チャレンジページの

参加する！ をタップしてStart



アンケートに答える

※アンケート回答は必須

回答がない場合は達成となりません



目標達成



その日に実施できたことにチェックを入れるだけ！

▼お楽しみ要素もあって楽しくチャレンジできます

ページ下の卵がチャレンジ期間中、少しずつ成長していきます。どれに成長するかはお楽しみ♪



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**

令和6年度と令和7年度の健診結果を比較し、以下の条件でPepポイントが付与されます。

付与対象

令和6年度と令和7年度両方健診を受けている方 (エントリー不要) で、

どちらの健診結果もいすゞ健保に届いている方

※いずれか一方のみでは付与対象外

※定期健康診断と人間ドックなど年度内に2回受けている場合は先にいすゞ健保に届いた結果で判定

※前年度・今年度いずれかに不足項目がある場合は、対象項目のポイントはつきません

ポイント付与時期 9月より順次付与開始 ※ただし、いすゞ健保に結果が届かない限りポイント付与されません

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	500P (令和7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 300P
		基準値外から基準値 300P

PepUpで医療費の明細を確認しましょう！

令和5年度（令和4年12月診療分）より、医療費のお知らせをPep Upによる電子閲覧へ移行しました。
（令和6年度以降、紙面では発行していません）

Pep Upで医療費の明細を確認するにはPep Upへの登録が必要です。（下記参照）

● 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で利用できる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。

／ 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！！ ／

毎月 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

獲得ポイント 毎月**30P**（登録者につき1カ月に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！



／ 医療費控除前にあわてないように！ 早めに登録して確認しよう！ ／

PepUp 登録方法 登録者続々！ポイントを貯めて健康に！

Pep Upに未登録の方はこちらから！

カンタン！下記QRコードからアプリダウンロード！「新規会員登録」から登録をお願いします。



iPhoneの方



Androidの方

STEP1

スマホでサッ！

左の2次元コードをスマホで読み取りメールアドレスとパスワードを登録

STEP2

メールがビューン！

本人確認用のメールがすぐに到着
登録用URLをクリック

STEP3

本人確認コードを入力！

登録通知に記載のある「本人確認用コード」を入力

STEP4

あ、登録完了！

・本人確認完了メールが到着
・登録したメールアドレスとパスワードでログイン

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。

.....
新たに加入された方は、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



「訪問・電話健康相談」のご案内



専門の健康相談員に相談してみましょう！

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。

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

▶ 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
63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
② 対象者あてに送付した申込書を郵送、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



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

人生
100年時代！

ハピネス通信



健康情報（食事・運動・脳トレなど）の冊子を対象者のご自宅へお送りします。
日々の健康づくりのきっかけに、ぜひご活用ください。

対象者 63歳～74歳の被保険者および被扶養者
※いずれも年度末年齢

時期 9月より順次発送

その他 同封のアンケートにご協力をお願いします。
回答者にはささやかなプレゼントをご用意しております。



お問い合わせ 健康センター 担当：北村 TEL：0466-42-0711

そろそろ、お口のメンテナンスをしませんか？



歯科健診に行こう！



日本では歯医者はまだ「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

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

保養施設のご案内

心と体をリフレッシュ！

被保険者とご家族のために宿泊施設と契約しています。詳細は必ず健保ホームページをご覧ください。また、時期によっては優待プランもご案内しています。スマホでチェックしてお得に楽しもう！



- 会員制リゾートホテル リゾートトラスト ● 手軽に楽しむ 四季倶楽部 (ほか)
- 補助金が受けられてさらにお得に宿泊できる施設もあります

ユーザ名・
パスワード共通
06142103

遡っての扶養削除にご注意を！

いすゞ健保の被扶養者の方で、遡って被扶養者の資格削除となる事例が増加しています。

被扶養者資格がない期間に受診された医療費、支給を受けた現金給付、人間ドックの補助などは全て返納いただく必要があり、場合によっては数百万円に上るケースもあります。

被扶養者資格の要件を満たしていない可能性がある場合は、必ず被保険者のお勤め先へご連絡ください。

被扶養者資格が削除される事例

- 就職先の健康保険に加入した
 - パート・アルバイトの収入が増えた
 - 安定的な仕送りをしていなかった・証明を残さなかった
 - 自営業を始めた
(認定の基準となる収入は税法上の所得額とは異なります)
- ※扶養認定についての詳細は BODY&MIND No.417 号 12・13 ページをご確認ください。
(いすゞ健保ホームページで閲覧可)

返還請求の対象となる給付・補助

- 医療機関を受診した際の医療費（7割または8割）
- 高額療養費（限度額適用認定証を使用した場合を含む）
- 整骨院・接骨院などを受診した際の料金
- 出産育児一時金
- 付加給付金
- 人間ドック利用補助金
- 各種健診利用補助金

日ごろからご家族の収入等にご注意いただき

要件を満たさなくなる場合はすみやかに手続きを！

被扶養者は要件を満たさなくなった日（事実発生日）に遡って削除となります。期間が複数年にわたる場合、返還額が高額となる場合もあります。

これらは全て被保険者と事業主が納付した保険料でまかなわれています。

皆さんが納めた保険料が、給付を受ける権利のない人への給付に使われたことになります。

正しい保険料の運用のために皆さんのご協力をお願いいたします。

…遡って扶養削除になってしまったら

すみやかに医療費の返納をお願いします

遡って扶養削除になった場合、調査を行い保険証を回収した日からおおよそ2カ月後に請求書をお送りします。

請求書に記載の金額をすみやかに指定の口座にご入金ください。

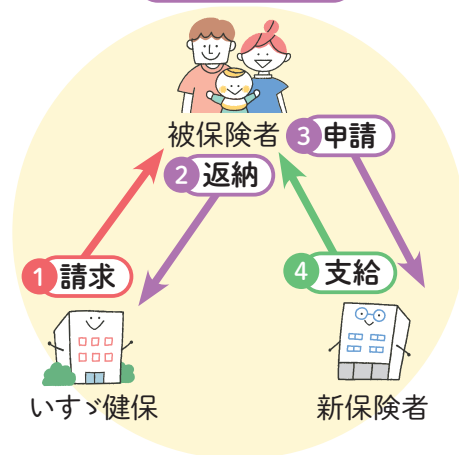
入金を確認でき次第、いすゞ健保から「領収済通知書」と「診療報酬明細書」をお送りいたします。

お支払いいただいた医療費は、いすゞ健保の次に加入した健康保険に対し、申請を行うことで再度給付を受けることができます。

ただし、時効等により給付を受けることができなくなる場合もありますのでご注意ください。

また、付加給付、人間ドック利用補助金、各種健診補助等はいすゞ健保が独自に定めたものですので、他の健康保険に申請しても払い戻しを受けることはできません。

返還請求の流れ





加熱式タバコ健康被害って？

近年、日本では紙タバコに比べ加熱式タバコの需要が高まっています。

令和5年度国民健康・栄養調査の結果によると、加熱式タバコの利用者は男性38.5%、女性42.3%と年々増加傾向です。

特に20-30代男性、30代女性については喫煙者の60%以上が加熱式タバコとなっています。

加熱式タバコは紙タバコに比べて煙が少ない、健康被害が少ないと耳にすることもありますが、

実際、加熱式タバコと紙巻きタバコにはどのような違いがあるのでしょうか？

■紙巻きタバコと加熱式タバコの違い

 紙巻きタバコ		 加熱式タバコ
タバコ葉を火で熱する 燃焼により喫煙するため、燃焼由来の有害化学物質が多い（一酸化炭素、ベンゼン、その他発がん性物質）	熱し方	タバコ葉を加工したものを電気で熱する 機械による加熱喫煙するため、温度が紙巻きタバコまで上がらず有害化学物質の発生をある程度抑えることができる。しかし、発がん性物質の種類は変わらず含有されている。
含まれている	ニコチン（有害物質）	含まれている
含まれている	タール（有害物質）	含まれている
あり	受動喫煙	あり

■「加熱式タバコ」にこんなイメージ持っていませんか？

加熱式タバコは煙が少ないので
受動喫煙の被害はなさそう

紙巻きタバコに比べると煙や臭いを感じにくく、受動喫煙の影響が少ないイメージがありますよね。ですが、**加熱式タバコにおいても受動喫煙の被害はあります。**目に見えていなくとも、周囲の方の健康に悪影響を及ぼしています。

加熱式タバコは紙巻きタバコに比べて
健康に良いイメージがある

タバコの製造・販売企業は、加熱式タバコは従来のタバコに比べて健康被害が少ない、加熱式タバコにすることで健康被害を少なくできるなどと宣伝しています。しかし、加熱式タバコは販売されてから間がなく、研究が十分に行われていないため、現段階で健康への長期的な影響について予測することは難しい状況です。そのため、健康被害が少ないと宣伝することに対しては、科学的な観点で、専門家の間から疑問の声が強くなっています。**健康のためには紙巻きタバコも加熱式タバコもやめましょう。**

参考：加熱式タバコ：
[国立がん研究センター がん情報サービス 一般の方へ]

令和7年度 卒煙チャレンジ

いすゞ健保では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つ選び、チャレンジしてみましょう！
卒煙チャレンジについて動画で紹介しています。



どのプログラムにするか迷われている方は、右のQRコードからご視聴ください。 卒煙チャレンジ動画

みんなチャレ禁煙

- 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。

ascure 卒煙

- 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。

卒煙キャンペーン

- 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。
- 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！！

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

プログラムの
詳細・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 第4弾

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10年)

- 卒煙方法
みんチャレ禁煙
- 卒煙しようと思ったきっかけ
家庭をもったため
健康に不安感をいだいた
- 工夫したこと
水をたくさん飲む、ガムを噛む
- 役立ったツールや支援法
禁煙アプリ
- 卒煙してからの体の変化
睡眠の質が向上、顔つきがよかった、味覚がよかった



YouTubeなどの禁煙動画など
おぼろげ

Bさん(40代男性・喫煙歴21年)

- 卒煙方法
卒煙キャンペーン(ニコチンパッチ)
- 卒煙しようと思ったきっかけ
血圧が高めだったこと、職場での禁煙活動推進により
卒煙しようと思った
- つらかったこと
禁煙初期にだるさと眠気があった
- 工夫したこと
禁煙補助薬を適切に使用する。
卒煙に取り組んでいることを職場内で公言する。
- 卒煙してからの体の変化
血圧が下がりました。味覚がよくなり、ご飯が美味しく
感じるようになりました



ハビースモーカーの
私でも卒煙出来た。
お金の健康増進の為
卒煙キャンペーンの利用
をお勧めします。

Cさん(60代男性・喫煙歴18年)

- 卒煙方法
卒煙キャンペーン(ニコチンガム)
- 卒煙しようと思ったきっかけ
定年を迎えるため
- つらかったこと
飲み会や食後にタバコが吸えないこと
- 工夫したこと
朝起きてや食事後等、決まった時間に喫煙することが多
かったので、まず朝起きて吸うのを我慢し、いつまで耐え
られるか工夫した
- 卒煙してからの体の変化
ごはん他、食べ物が美味しく感じる



ルーティンとなっている
時間のタバコを
やめる意識が大切
に思った。

いすゞ健保では年間200名近くの方が卒煙しています。
「いつかは卒煙したいな…」と考えている喫煙者の皆さん、
是非いすゞ健保の卒煙チャレンジにご参加ください!



セルフメディケーションに

セルフメディケーションとは、「**自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」です。
毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

セルフケア・セルフメディケーションのポイント

Point
01

規則正しい生活を心がける

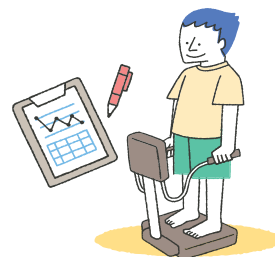
自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。



Point
03

正確な知識を持つ ～専門家を活用～

わからないことがあれば、医師や薬剤師などの医療の専門家に相談してみましょう。



Point
04

OTC医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります。



OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります

医師による
処方が必要な
医療用医薬品



スイッチ (切り替え)

薬局やドラッグストア
で購入できる
スイッチOTC医薬品



医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC医薬品に転用したものを「**スイッチOTC医薬品**」といいます。

医療用医薬品からスイッチされた
スイッチOTC医薬品の例

外用薬
インドメタシン

スイッチ
(切り替え)



サロンパスEX
第2類医薬品

ロキソプロフェン

スイッチ
(切り替え)



ロキソニンS
第1類医薬品

取り組んでみませんか？



セルフメディケーション税制でもっとおトクに！

このマークが
目印です

健康診断などを受けている人が、「セルフメディケーション税制」のマークがある市販薬を購入した際に、確定申告することにより、所得控除を受けることができます。(通常の医療費控除との選択適用となります。)

セルフメディケーション
税 控除 対象

対象医薬品を**3万円**購入した場合(課税所得400万円(※所得税率20%、住民税率10%)の場合)



18,000円が課税所得額から控除される！

所得税 18,000円 × 20% = 3,600円
(控除額) (所得税率)

住民税 18,000円 × 10% = 1,800円
(控除額) (住民税率) (上限88,000円)

トータルで
5,400円
戻ってくる！

忙しいあなたに。
お薬のオンライン相談・購入サイト

利用
無料



あなたの薬箱



- ✓ 医薬品を含む1,500商品の豊富な品揃え
- ✓ 14時までのご注文で即日発送(欠品などを除く)
- ✓ 無料でLINE薬剤師相談ができる



メリットが
たくさん！

今すぐ使えるクーポンプレゼント中！

¥1,500 クーポンGET!

対象商品：全商品

ご利用はこちら

クーポンコード：isuzu2025

利用期限：令和8年3月31日





「健康経営優良法人2025」に 認定されました！



大規模法人部門 3,400法人、中小規模法人部門 19,796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2025」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 (5年連続認定) 
- 株式会社 IJTT (2年連続認定) 

【中小規模法人部門】

- いすゞインテック株式会社 (4年連続認定) 
 - いすゞ自動車健康保険組合 (4年連続認定) 
- ネクストブライト1000

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。

※ネクストブライト1000とは？

健康経営優良法人認定制度における中小規模法人の上位501位～1500位に入
る企業に贈られる称号。



公 告

公告 第1611号 令和7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	有沢 正人	いすゞ自動車(株)
今までの 理事	選定	浅原 健一	いすゞ自動車(株)

【理事長交代のお知らせ】

- 浅原 健一前理事長から、
有沢 正人理事長に交代しました。



公告 第1601号 令和7年4月1日 【組合会議員・理事交代のお知らせ】

新しい 議員	互選	吉野 弘訓	いすゞ自動車(株)
今までの 議員	互選	中村 浩	いすゞ自動車(株)

公告 第1612号 令和7年4月1日 【事業所削除のお知らせ】

- いすゞ保険サービス株式会社 (いすゞエステート
株式会社と令和7年4月1日付合併)

公告 第1613号 令和7年4月1日 【事業所名称変更のお知らせ】

- いすゞビルドライブ株式会社 (いすゞエステート
株式会社)

令和7年 健康保険組合 カレンダー

7	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		

8	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						

9	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

こころの雨宿り

前向きに、くよくよ悩む

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



過去のことを思い出してくよくよ考えてしまうこと、ありますよね。仕事でミスをしてしまったとき、誰かに余計な一言を言ってしまったとき。考えてもしようがないと頭では分かっているけど、「何でもっと注意しなかったんだろう」「どうしてあんなことを言ってしまったんだろう」……と繰り返し考え続けてしまいます。ぐるぐる考え続けていると、次第に気分も落ち込んできて、マイナス感情にどっぷりつかってしまう、なんてことも。しかも、考えないようにしようと頑張れば頑張るほど、そのことがかえって頭に浮かんでくるのです。

心理学の研究に「シロクマ実験」と呼ばれる実験があります。実験の参加者は「シロクマのことを考えないように」と言われますが、シロクマを思い浮かべないようにしようとすればするほど、頭の中がシロクマだらけになってしまうというもの。考えないようにすればするほど、かえってそのことを考えてしまう、という現象の検証です。

そこで、試してもらいたいのが、「くよくよタイム」をつくること。やめたくてもやめられないのなら、くよくよする時間をあえて自分からつくってみるのです。例えば、今から15分間を「くよくよタイム」として、その間、徹底的にくよくよしてみましょう。ああすればよかった、こうすればよかった……こんな具合に、

くよくよと考えて考えて考え抜いてください。

試してみると、不思議なことに、あんなに頭から離れなかった「くよくよ」がスルッと手放せたりします。さらに、もうひと工夫を。頭に浮かんでくる「くよくよ」の語尾に「ぽよ」とつけてみてください。

「どうしてミスをしたんだろう、
仕事ができない人だっと思われたに違いないぽよ」
「あんなこと言うなんて嫌われちゃうぽよ」
「絶対うまくいきこないぽよ」

どうでしょうか。ふっと笑えて、肩の力が抜けてきませんか。「ぽよ」以外にも、「ぴょん」「なり」「おじゃる」などもおすすめです。好きな漫画のキャラクターや、お笑い芸人の言い回しを取り入れるのも良いでしょう。くよくよ思考に陥ってこわ張っていた心と体がフッと柔らかくなるのではないのでしょうか。くよくよ考えてしまうときには、あえての「くよくよタイム」、試してみてくださいね！



せきや ゆき

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。

健康診断は「からだ」からのメッセージ

健康診断の活用を……………

健康診断はからだの中で何が起きているかを知らせてくれるメッセンジャーです。
何らかの異常が見つかった場合は、医療機関を受診し、医師に相談し、再検査を受けましょう。
異常がなかった場合も、毎年の検査値や体調の微妙な変化を把握したり、
生活習慣を改善したりするために役立ててください。



検査項目（一例）	検査結果からわかること・そこから発生するリスク
身長・体重・腹囲	身長と体重から肥満度を算出 腹囲からは、動脈硬化などのリスクが高い「内臓脂肪型肥満」かどうか分かる
血圧	高血圧は動脈硬化や心疾患、脳卒中などさまざまな生活習慣病を合併しやすい
心電図	心機能の状態を調べる。不整脈・狭心症・心筋梗塞・ 心肥大・心筋症・心不全・心房細動などの病気がわかる
血中脂質検査	血液から中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールなどを測定 動脈硬化のリスクが高い脂質異常症かどうか分かる
血糖検査	HbA1cなどを測定。数値が高いと糖尿病の疑いがある
貧血検査	血液中の赤血球やヘマトクリット、血色素の値を調べ、 貧血の疑いがあるかどうかを検査する

健康診断結果の活用ポイント💡……………

- 生活習慣改善のきっかけに**
健康診断の結果を通して自分の生活習慣が
適切かどうかを見直し、改善に取り組みましょう。
- 病気の早期発見・治療につなげる**
ほとんどの病気は、発見が早ければ治る確率が
高くなります。早い段階では自覚症状がないこと
も多いので、健康診断でのチェックが大切です。

要再検査の結果が
ある項目については
必ず医療機関を受診
してください

健康診断結果について疑問や不安があったら… お気軽にご相談ください。

いすゞ健保 こころとからだの相談窓口

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

通話料・相談料無料

0120-627-227



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/627227>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社） **T-PEC**

いすゞ自動車健康保険組合の被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※利用条件や、地域・内容により、ご希望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。



個人情報の取扱いについて
●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報の電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととするとともに、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づき、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●応対品質の向上および通話内容の検証を目的として、音質、録音または電子的方法等により記録させていただく場合がございます。●ティーベック（株）は、個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-8-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解のうえ、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

いすゞ自動車健康保険組合

TP2310-0001L0006-2-1

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

 RENAISSANCE

オトクな法人プラン



大好評!!!
新規限定

法人ジム・サウナ
おためし会員

5ヵ月間ずっと

5,500円/月
(税込)

ライフスタイルに
合わせて

3つのプランからお選びいただけます!

一般会員の場合 22,000円/月のところ...

月払い

ジム・サウナ・スタジオ・
温浴施設が使い放題!

法人ジム・サウナおためし会員

5,500円/月
(税込)

月払い

全サービスが使い放題!
プール利用も可能

Monthlyコーポレート会員

10,450円/月
(税込)

都度払い

自分のペースで通える!

1 Day コーポレート会員

1,980円/回
(税込)



法人会員様限定プランの詳細はこちら! ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※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。

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、有人時間のみの利用となります)
●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ます。 ●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に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。

2025週年_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。

牛肉とセロリのさんしょう炒め

スタミナ食材の定番“牛肉”は
セロリとの相性抜群！



口の中に広がる
さんしょうの辛味と香りを
楽しんで

1人分

エネルギー
224kcal
食塩相当量
0.8g

材料(2人分)

牛こま切れ肉……………150g
セロリ……………1.5本(150g)
エリンギ……………1パック(100g)
ごま油……………大さじ1/2

A[塩……………少々
粉山椒……………少々
しょうゆ……………小さじ1/4

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)、『作りおきできる減塩おかず』(女子栄養大学出版部)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。

作り方

- 1 セロリは筋を取り7~8mm幅の斜め切りにし、葉はざく切りにする。エリンギは縦半分に切り、7~8mm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、1を加えて炒め合わせる。
- 3 油が全体になじんだら、Aを加えて混ぜ合わせ、仕上げに鍋肌からしょうゆを回し入れ、手早く全体をかき混ぜる。

疲労回復ポイント

牛肉

牛肉はエネルギー不足を感じたときの強い味方。牛肉に含まれるカルニチンには、体を温め脂肪燃焼を促進する効果があるとされています。野菜やきのこを組み合わせてバランスよくとりましょう。



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。

新たに加入された方は、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。

初回登録で
500P

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>