

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

Winter

2026

1

No.420



CONTENTS

- | | |
|--|--|
| P2 健康イベント Pep Up | P11 令和 8 年度より「子ども・子育て支援金」制度が
始まります／公告 |
| P4 Pep Up で医療費の明細を確認しましょう | P12 こころの雨宿り |
| P5 令和 8 年 4 月～人間ドック予約方法が変わります／
いすゞ健保 LINE 公式アカウントにご登録を♪ | P13 マイナ保険証をご利用ください |
| P6 お酒×タバコによる健康被害って？ | P14 電子証明書更新手続きのご案内 |
| P8 万全ですか？花粉症対策 | P16 からだよろこぶ疲労回復レシピ |
| P10 冬季契約施設について／
スポーツクラブ ルネサンス | |

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。

日々の記録チャレンジ開催

体重・歩数・睡眠時間を毎日入力するだけ！

実施期間 令和8年1月20日(火)～2月28日(土) 40日間

チャレンジ内容 日々の記録画面で【体重】【歩数】【睡眠時間】を入力すると即日ポイントが付与されます。

ポイント数 体重 **3P** 歩数 **7P** 睡眠時間 **3P** 1日最大 **13P**

入力方法 手入力
外部連携：Fitbit、Garmin、OMRON connect・スマホアプリ連携

ポイント付与 入力後、即日付与

注意事項 遡り入力期間は5日です。入力期限を過ぎても入力はできますが、ポイントは付与されません。



期間中最大
520P
獲得可能！

日々の記録画面

パソコン

スマホ(ブラウザ)

スマホ(アプリ)

令和7年度インフルエンザ予防キャンペーン

対象者 いすゞ健保加入者

接種対象期間 令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

申請方法 Pep Up「各種申請」より

※詳しい申請方法はBODY&MIND秋号(10月No.419)参照

小学生以下 対象者1名につき、申請期間内2回分までを1度に申請

中学生以上 対象者1名につき、1回まで

付与ポイント数 **小学生以下** 1人1回接種につき上限**1,500P**、最大合計**3,000P**

※接種料の合計が3,000円未満は接種料分のポイント付与
※経鼻接種は1回分となります。

中学生以上 1人上限**1,500P**

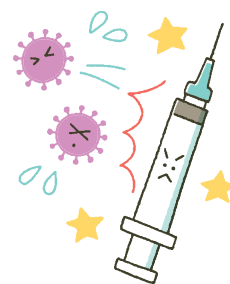
※接種料が1,500円未満は接種料分のポイント付与

ポイント付与日 令和8年2月27日(金) 予定

お問い合わせ 健康センター 担当:横井 TEL:0466-42-0711

申請締切間近

2月6日(金)まで



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 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

② PepUp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。

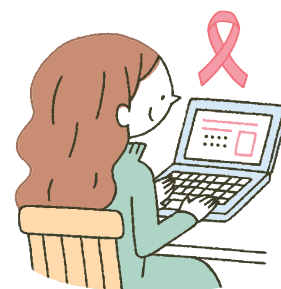
2、必須項目すべて入力し、検診結果の画像を添付。

※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。



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！

Pep Up で 医療費の明細を確認しましょう！

確認方法 Pep Up にログイン→「医療費」または「メディカル」へ進む

医療費控除について

Pep Up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、Pep Up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り、領収書の保管が必要です。

また、12月診療分の明細はPep Upで確認できるのは3月下旬となるため、2月16日～3月16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。

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。

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。

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。

(詳細は国税庁ホームページまたは最寄りの税務署までお問い合わせください)

医療費控除の申請は
確定申告時期で
なくても可能

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！



35歳以上の被保険者・被扶養配偶者へお知らせ

令和8年4月～ 人間ドック予約方法が変わります

詳細は、いすゞ健保ホームページ12月の健保からのお知らせをご確認ください。
また、対象年齢の被保険者の方には2月より健診案内を送付します(初年度のみ)。
被扶養者の方は例年通り、4月下旬頃より健診案内を送付いたします。

お知らせは
こちらから



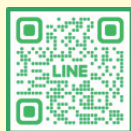
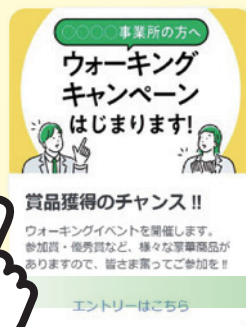
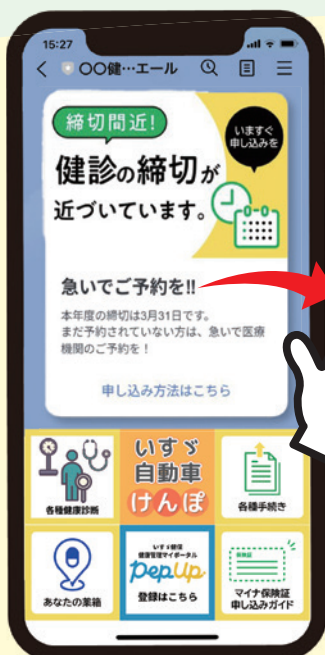
人間ドック利用申込書の廃止について

予約方法変更に伴い、健保直接契約機関で利用している「人間ドック利用申込書」は廃止となります。

※12月の健保からのお知らせを随時更新してまいりますのでご確認ください。

いすゞ健保LINE公式アカウントに ご登録を♪

健保からの重要なお知らせを毎月配信



家族みんなで今すぐ
友だち追加
しよう！



お酒×タバコによる健康被害って？

クリスマス・忘年会・新年会・お正月など、12月末から1月にかけてお酒の機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

喫煙者の方の中には、「お酒を飲むとタバコを吸いたくなる」という声を多く耳にします。今回はお酒とタバコの関係性を見ていきましょう。

「お酒×タバコ」の依存の関係

お酒に入っているアルコール、タバコに入っているニコチンはそれぞれ依存性がある物質です。

依存性のある物質は“組み合わせるとより強力になる”といわれています。

アルコールやニコチンなどの薬物は、脳内で似たような形で働くため、一緒に摂取することで相乗的に依存が強くなってしまっていることがわかっています。



がんのリスクが倍になる！

お酒とタバコを一緒にとると、健康リスクが倍になることが分かっています。

食道がんのリスクはタバコのみで2.77倍、お酒のみで2.76倍、両方摂取していると8.32倍！²⁾

発がん性物質を含むタバコのタールは、アルコールに溶けやすい性質を持っています。

お酒の席での喫煙は、タールの体内への吸収率が高まり口腔がんや咽頭がん、大腸がんなどを引き起こすリスクが跳ね上がる、まさに“凶悪タッグ”なのです。

がんのリスクを下げるためには、お酒やタバコをできるだけ控えることが大切です。

がんは、気づかないうちに進行することも少なくありません。

自分の身体は、自分自身だけでなく大切な人のためのものでもあります。

お酒やタバコと上手に付き合いながら、健康を守る生活を心がけましょう。

参考文献

- 1) Hurley, R. A., Tisdall, M. A., & Adams, J. P. (2012). Positive and negative effects of alcohol and nicotine and their interactions: A mechanistic review. The Open Addiction Journal, 5(1), 10–20. <https://doi.org/10.2174/1874944501205010010>
- 2) 愛知県がんセンター がん予防サポートセンター (2020). がんとたばこ: たばこが引き起こすがんとそのメカニズム. <https://cancer-c.pref.aichi.jp/wp/wp-content/uploads/r20107.pdf>
- 3) Chéruef F, Jarlier M, Sancho-Garnier H. Effect of cigarette smoke on gustatory sensitivity, evaluation of the deficit and of the recovery time-course after smoking cessation. Tob Induc Dis. 2017 Feb 28;15:15. doi: 10.1186/s12971-017-0120-4. PMID: 28261024; PMCID: PMC5329949.

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



今月はみんなチャレ禁煙の申し込み期間です!! (1月9日～1月30日)

年に2回しかない開催をお見逃しなく。喫煙仲間と一緒に、“そろそろタバコやめようかな”を実現してみませんか？

いすゞ健保卒煙達成者インタビュー 第6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(50代男性・喫煙歴30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

3か月に1回程度、胸が苦しくなる時があり医師に相談したところ病気が発覚。
禁煙することを決意した。

●つらかったこと

朝起きた時や食後などタバコを吸いたい時間に我慢することが本当に大変だった。
毎日吸ってしまいそうだった。

●工夫したこと

周囲の人に卒煙チャレンジしていることを伝え、退路を断った。

●卒煙してからの体の変化

太った、唾液が甘くなった



止めるのは本当に困難で、こんなにも身体が覚えているものなのかと痛感しました。禁煙には周りのサポートが必須です。ぜひ人との関わりあいのある間にチャレンジしましょう。

Bさん(50代男性・喫煙歴28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

趣味(スポーツ)をする中で、息苦しいため

●つらかったこと

飲み会。会社で喫煙している人を見たとき

●工夫したこと

プライベートな飲み会は断る、もしくは短時間で帰るようにした

●卒煙してからの体の変化

息苦しさが少しずつなくなった



飲み会や、会社の喫煙所が有社1本500円と高い、挫折した。趣味の時間を増やす事で、禁煙に繋がった。

Cさん(40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

健康のため

●つらかったこと

体重増加

●工夫したこと

特になし

●卒煙してからの体の変化

体重増加



体重は増加するが、ダイエットは挑戦したい。

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!

万全ですか？ 花粉症対策

まもなく花粉シーズン到来！市販薬をうまく活用することで、つらい症状を緩和することができます。
“セルフメディケーション”で花粉シーズンも快適に！

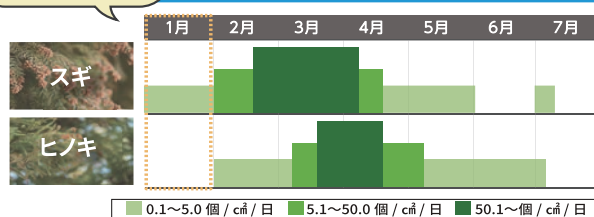


花粉の飛散量カレンダー

花粉症は早めの対策が肝心！

花粉症は、症状がひどくなる前の対策が重要です。花粉が本格的に飛び始める前に備えを始めましょう！

本格的に飛び始める前の
今が対策のチャンス！



2020 日本花粉学会誌 65(2)p55-66 より作成

でも忙しくて時間がないし、
病院に行くほどでも...



そんなときには、市販薬を活用しましょう！

医療用と同一有効成分の市販薬（スイッチOTC医薬品）も自分で購入できます！

たとえば！
ドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品の例



アレグロFX
第2類医薬品



アレルビ
第2類医薬品



アレジオン20
第2類医薬品



ロートアルガード
フリニカルショット
第2類医薬品



ナザールαARO .1%
第2類医薬品

※市販薬を服用しても症状が改善しない、悪化するなどの場合は医療機関の受診もご検討ください。

「スイッチOTC医薬品のご案内」を1月下旬にお届けします！

セルフメディケーション推進の一環として、花粉症、湿疹、関節炎などにおいて、医療機関でお薬の処方を受けている方を対象に「スイッチOTC医薬品のご案内」をお送りする予定です。対象の方には、ご自宅に業務委託先のホワイトヘルスケア（株）より郵送します。この機会にスイッチOTC医薬品への切り替えをご検討ください。

ご案内例



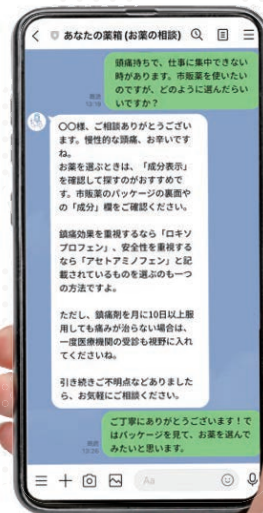
病院に行く前に スマホで“ちょっと聞ける”

お薬のオンライン相談・購入サイト
あなたの薬箱

無料のLINE 薬剤師相談が便利です

こんなお悩みをお持ちの方に！

- ✓ 副作用や飲み合わせが心配。誰かに相談して安心したい。
- ✓ 市販薬を選ぶのが難しい。自分にぴったりのお薬を教えて欲しい。
- ✓ 病院でもらったお薬の使い方について、気軽に相談したい。



LINE 薬剤師相談のメリット

¥0

何度相談しても
無料だから
安心



商品を買わずに
相談だけでも
OK



経験豊富な薬剤師が
あなた専属で
対応



役立つ健康・お薬の
情報が定期的に
届く



商品のセールス等は
一切ないので
安全

お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱



いすゞ健康保険組合 加入者限定！

／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：2026年3月31日



冬季契約施設について

優待料金でご利用いただける冬期契約施設のご案内です。
利用期間・利用方法は施設により異なります。
詳細につきましては必ず健康ホームページをご確認ください。
(※料金は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。)

配布期間 12月中旬～翌年3月末日

利用期間 シーズン中

お問い合わせ 健康センター 担当：横井 TEL：0466-42-0711

詳細はこちら▶

〈手順〉QR読み取り→遊園地・スキー場

ユーザー名・パスワードともに、06142103



ウォーミングアップとクールダウンでケガを防ぎましょう

スキーやスノーボードに限らず、運動の前後にはストレッチを行うことがケガの予防や疲労回復に効果的。
必ず実行するように心がけましょう！

ストレッチのポイント ☒呼吸を止めない ☒反動をつけない ☒伸ばしている部分を意識しながら



両腕を伸ばして上へ引き上げたり、横へ倒したりします。



膝を曲げ伸ばしたり、回したりします。



爪先を前に向け、足を前後に開き、前の足に重心をかけます。



痛くない範囲で足を左右に開き、膝を曲げ、反対の足を伸ばします。

仕事もプライベートも

RENAISSANCE

ととら1年に。



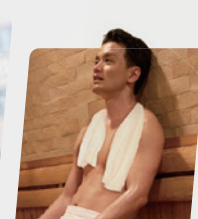
ジム



スタジオ



コワーキングスペース



サウナ&スパ

4ヵ月
ずーっと
おトク!

入会 **ジム・サウナ**
おためし会員

月々¥ **5,500**

**キャンペーン
詳細はコチラ!**

新春入会キャンペーン! 1/4(日)～2/11(水)

※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。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

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ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く)
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4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となります。 ●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。

※2025/10/1 時点 2025新春_840011119498



令和
8 年度
より

「子ども・子育て支援金」制度が始まります

令和 8 年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります。この制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新たな分かち合い・連帯のしくみです。支援金は少子化対策を促進するために児童手当の拡充・妊婦のための支援給付・育児時短就業給付などさまざまな施策に充てられます。

子ども・子育て支援金は、国が一律の支援金率を示すことになっており、1人あたり負担額（月額）は、負担率 0.4%、標準報酬月額 30 万円と仮定した場合、事業主負担 600 円／被保険者負担 600 円、合計 1,200 円程度と見込まれています。令和 8 年 4 月分保険料（5 月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて健康保険組合が徴収します。

令和 8 年度から始まり、令和 10 年度にかけて 0.4% 程度に段階的に上がるものが想定されています。ただし、国が令和 10 年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増え続けることはありません。

公 告

公告 第 1614 号

令和7年10月1日

【事業所名称変更のお知らせ】

いすゞユニテック株式会社（旧株式会社湘南ユニテック）

公告 第 1615 号

令和7年10月1日

【組合会監事交代のお知らせ】

新しい監事		
互選	源光寺 美季	いすゞ自動車（株）

今までの監事		
互選	須藤 良基	いすゞ自動車（株）

公告 第 1621 号

令和7年11月1日

【令和 8 年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定】

令和 7 年度定時算定により、9 月の平均標準報酬月額が 28 等級になりました。

この結果、令和 8 年度の任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が 440,000 円と決まりました。

令和 8 年
健康保険組合
カレンダー

1	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	

2	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	

3	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					

は健康保険組合休業日

こころの雨宿り

「ないもの」より

「今あるもの」に目を向ける

関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士



「マインドフルネス」という言葉を聞いたことはありますか？ マインドフルネスは、最近注目されているストレス低減法の一つで、過去の失敗や未来への不安に心がとらわれたときに、「今」に注意を向けることで気持ちを落ち着かせる方法です。

マインドフルネスの実践にはまず、呼吸に注意を向けるワークからチャレンジするのがおすすめ。呼吸は、私たちが絶え間なくしている身体活動なので、呼吸に注目すると、自然と「今」に注意を向けることができます。呼吸の仕方に決まりはないので、その時々自分の自然な呼吸に注目しましょう。そして、鼻を通る空気の温かさ・冷たさ、自分の身体の中にどんなふうに入気が入り出ていくのかななどを観察します。観察が難しいという方は、お腹に手をあてて、膨らんだりへこんだりするお腹の動きに注目することから始めてみてもよいでしょう。後悔や不安などで心が揺れ動いたときも、このワークを3分くらい続ければ、穏やかな気持ちになっていくのを感じられるはずです。

このマインドフルネスはメンタルヘルス不調の予防などに役立つとされ、そのメカニズムの科学的な

解説もありますが、個人的には「ないものよりも、今あるものに目を向ける」ことによる効果もあるので、と思っています。

私たちは、自分がすでに持っている「今あるもの」よりも、自分に足りないものや誰かが持っているものに目を向けがちで、こうしたクセが後悔や未来への不安を引き起こします。そんな自分に気付いたときに、マインドフルネスで自分の呼吸や身体の感覚に注意を向ければ、「いつも通り呼吸をしていられる」ことや、手に触れた物の感触、聞こえてくる外界の音、目に映る鮮やかな世界などの、自分を取り巻く「今」に幸せを感じることができます。

「ないもの」より「今あるもの」に、「できないこと」より「できること」に、どこに目を向けるかということも、マインドフルネスを有効にする秘訣^{ひけつ}になりそうですね。



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。



マイナ保険証 をご利用ください

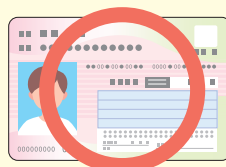
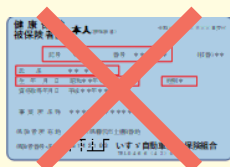


従来の健康保険証は、昨年12月2日をもって利用できなくなり、医療機関等への受診はマイナ保険証（健康保険証として利用するための登録をしたマイナンバーカード）の利用が原則となりました。

マイナ保険証で医療機関等を受診すると、本人が同意した場合に、過去の診療・薬剤情報や特定健診情報などを医師らが確認でき、より良い医療が受けられます。

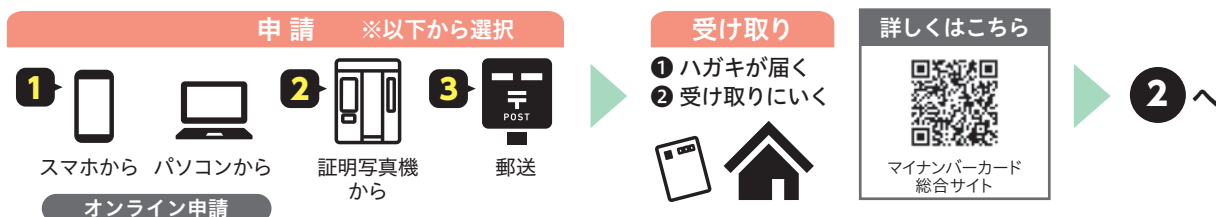
マイナ保険証の利用登録をまだされていない方は、この機会に登録の手続きを進めてくださいますようご協力をお願いいたします。

なお、旧保険証（青いカード）は暫定措置として令和8年3月末まで医療機関に持参した場合も資格が確認ができれば、受診できるとされていますが、いすゞ健保では12月1日より記号変更したため旧保険証（記号100）を医療機関に提示しても受診できません。マイナ保険証、資格確認書で受診ください。



マイナンバーカードの健康保険証利用の登録をするには！

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

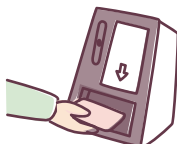


2 マイナンバーカードをお持ちの方は健康保険証利用の申し込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☒ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



スマホから

- ☒ 下記3つを準備

- ①マイナンバーカード
②マイナンバーカード読取対応のスマホ
③アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する

STEP2 「登録状況の確認」から「健康保険証」をタップし、健康保険証利用の登録画面に進む

STEP3 マイナンバーカードを読み取る

▼マイナポータルはこちらから



iPhone



Android

セブン銀行ATMで

- ☒ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申し込み



マイナンバーカード

取得して5年目または10年目の方へ 更新の手続きのご案内

＼2、3ヶ月前に封筒が届くので、手続きしてね！／

5年
ごと

電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新！



10年
ごと

カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新！



カードと電子証明書の
有効期限はマイナンバーカードの
表面で確認できます

電子証明書の有効期限が記載されていない方は、右記二次元
コードよりマイナポータルにログイン後、トップページから
マイナンバーカードを選択して確認できます。



<https://myna.go.jp/>

＼更新は有効期限の3ヶ月前からできます！／



デジ庁 カード更新

検索

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/expiration-date>

My Melody © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662363

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

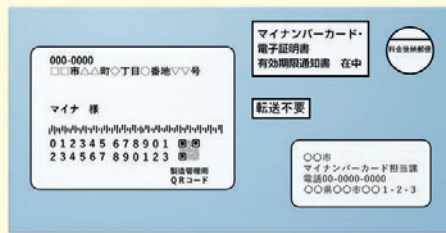
0120-95-0178

マイナンバー

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止
については24時間365日受け付けます

更新の仕方



更新が必要な方には
期限の2、3ヶ月前に、
更新の封筒がご自宅へ届きます

電子証明書の更新



5年ごとに、
ICチップ内の
電子証明書を更新！

カード本体の更新



10年ごとに、
写真も含めて
カード本体を更新！

いずれかの方法で
事前申請



オンライン申請



写真機



郵送

お住まいの市区町村窓口へ

期限が切れてしまったら

様々な行政サービス、民間サービスが、便利に利用できなくなってしまいます。
お早めに更新をお願いします。



確定申告(e-Tax)



マイナポータル



銀行・証券口座開設



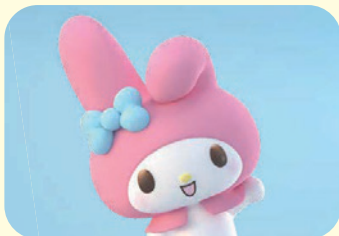
各種証明書の取得



病院・薬局

※健康保険証(保険資格の提供)としての利用は、有効期限が切れた日から3ヶ月間は可能です。

電子証明書とは？



それなあに？



間違いなく本人であることを電子的に証明して
なりすましを防ぐ、



1人に1つだけの
「鍵」のようなものです！

パスワードを忘れたりロックが
かかってしまったときはこちら



https://www.j-lis.go.jp/jpki/idreset/idreset_index.html



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。

豆腐とレタスの豆乳炒め

豆乳のまろやかさで
牛肉のうま味がグンとアップ！

ごま油とにんにくの香りが
アクセントに！



1人分

エネルギー
267kcal
食塩相当量
0.6g

作り方

- 1 レタスは手で小さめにちぎる。
- 2 フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら1を加え、しんなりするまで炒める。
- 3 2に豆腐を崩しながら加え、さらに炒める。豆腐が全体になじんだら、強火にして豆乳を加えて炒め合わせ、Aで調味する。



疲労回復ポイント

レタス

そのまま食べても調理しても、手軽に美味しく食べられるレタス。レタスに含まれるラクチュコピクリンには、鎮静・催眠作用があるとされています。



材料(2人分)

レタス……………1/2個(250g)	木綿豆腐……………200g
ごま油……………大さじ1/2	豆乳(無調整)……………150ml
にんにく(つぶしたもの)…1/2片分	A 塩……………少々
牛こま切れ肉……………100g	こしょう……………少々

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。

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QR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



いすゞ健保ホームページ

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