

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

Spring

2022

4

No.405



CONTENTS

- P2 令和4年度 いすゞ健保の保健事業
- P3 保養施設のご案内 / 提携スポーツ施設のご案内
- P4 接骨院・整骨院で健康保険が使える範囲は限られています
- P5 卒煙チャレンジャー募集 !!
- P6 無料歯科健診のご案内
- P7 令和4年度の健診が始まります
- P8 あなたが受診できる健診は?
- P10 パート先や個人で健診を受けた方へ
- P11 令和4年度 介護・健康教室のご案内
- P12 健康保険の被扶養者についてご確認ください
- P13 令和4年度 被扶養者の資格確認調査を実施します
- P14 心のコーヒーブレイク
- P15 令和4年度 予算が決まりました
- P16 家族の健康ごはん



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

令和4年度 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、さまざま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	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"> ● 人間ドック…35歳以上の被保険者と被扶養配偶者 ● 全国巡回健診…40歳以上の被扶養配偶者 ● 特定健康診査…40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者
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"> ● 無料歯科健診…虫歯・歯周病予防 ● つよ子になるぞキャンペーン…お子様の歯磨きや手洗いを習慣づけ→風邪予防 ● ウォーキングキャンペーン…肥満予防・運動不足解消 ● 卒煙キャンペーン…生活習慣の改善・卒煙サポート ● 乳幼児インフルエンザ予防接種料補助
介護健康教室	介護や健康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
相談事業	乳幼児の健康相談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) <ul style="list-style-type: none"> ● こころとからだの健康に関する相談窓口(相談料・通話料無料) ● 訪問健康指導…保健師などがご家庭を訪問し、健康づくりのお手伝いをします
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
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

ペップアップ

PepUp

が始まります

健診結果の内容やイベント参加などでポイントがもらえます!

PepUpは、スマホやPC等を使い、一人ひとりの健康状況等の記録や閲覧をすることで健康サイクルを作ることができるWEBサービスです。
(被保険者／35歳以上の被扶養配偶者対象)

※ポイントは、ギフト券などと交換することができます。

▶ 詳細は次回夏号(7月発行)でお知らせします

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)

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

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。

● リゾートトラスト予約センター (会員制リゾートホテル)

電話予約 TEL **03-5323-8221**

FAX **03-5323-7483**

(平日 9:00 ~ 18:00)

オンライン予約 https://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html

「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

● 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 ~ 20:00)

TEL 予約時にいすゞ健保加入者と申し出ることにより優待料金(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

提携スポーツ施設のご案内

いすゞ健保では、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・改善に利用スタイルに合わせてぜひご利用ください。



▼ ご利用に関するお問い合わせ・詳細はこちら

コナミスポーツクラブ



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)



スポーツクラブルネサンス



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)



いすゞ健保ホームページ(けんぽWEB)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。

<http://www.isuzukenpo.or.jp> (トップページ▶健保からのお知らせ)

新年度からの健康づくりのためにぜひ、ご利用ください!!



接骨院・整骨院で健康保険が 使える範囲は限られています

接骨院・整骨院は、保険医療機関ではないため、健康保険の適用範囲が制限されています。
たとえ看板や広告に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースだけです。

○ 健康保険が使える場合 (外傷性の負傷のみ)

負傷原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性にいたっていない下記のものに限られます。

- 打撲 ● 捻挫 ● 肉離れ（挫傷）
- 骨折 ● ひび（不全骨折） ● 脱臼

※骨折、ひび、脱臼は応急手当を除き、医師の同意が必要です。

※骨・腱・筋・関節・靭帯などのケガが保険適用となります。

✕ 健康保険が使えない場合 (病気による痛み／原因不明の痛み)

- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 同じ部位の治療を病院で受けながらの施術
- 日常生活による肩こりや疲れ
- スポーツなどによる肉体疲労の回復目的
- 加齢からの痛み
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 脳疾患などの後遺症
- 内科的原因による疾患
- 労災保険適用の通勤時や勤務中の負傷

● 施術が長期になるときは、医療機関の受診をお勧めします

接骨院・整骨院に長期間(3カ月以上)かかりながら、症状の改善がみられないときは他の疾患が原因となっている可能性があります。専門医の治療が必要なケースもありますので医療機関を受診してみましょう。

● 受診内容の照会にご理解とご協力をお願いします

いすゞ健保では「医療費の適正化」の一環として、健康保険で接骨院・整骨院を受診された方に書面で受診照会をさせていただく場合があります。

これは、接骨院・整骨院からの請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか、また負傷原因と施術内容が健康保険の対象となるかを確認するために行っています。照会文書が届きましたら提出期限までにご回答いただきますようお願いいたします。なお、内容確認のためにも領収証等の保管をお願いいたします。

(この照会文書の発送・回収等については、ガリバー・インターナショナル(株)に委託しております。)



公告

公告 第1501号 【事業所名称変更のお知らせ】 令和3年12月1日

IJTT 労働組合 ※旧アイメタルテクノロジー労働組合

令和4年 健康保険組合 カレンダー

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

● は健康保険組合休業日

達成者ゾクゾク! 今年こそチャレンジ!

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! → **メタボリックシンドロームの危険性アップ**
→ 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が可能です!

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	・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

ニコチンガム・パッチを健保から支給します(お申し込み後、ご案内します) → 卒煙チャレンジ開始!

※ニコチンガム・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

- 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、記録表を提出



卒煙達成者には
粗品をプレゼント!!

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

お申し込み先・お問い合わせ いすゞ健保ホームページ(健康づくり→キャンペーン→卒煙チャレンジャー)・
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:山形

TEL 0466-42-0711 内線:8791-41





Web 歯科問診『ハミエル』を活用しましょう！

20問の質問に答えるだけで
「むし歯」「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？

PC・スマホで
たった1分！
お口のリスクを
簡単チェック!!

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!!
いすゞ健保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・^{しこう}歯垢・^か歯石のチェック、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。

提携歯科医院情報をご覧いただけます

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・遅刻等はご遠慮ください。



いすゞ健保より
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：0466-42-0711（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。

40歳以上の

※一部 35 歳以上

令和4年度の健診が始まります

ご家族も毎年健診を受けられるって知っていますか？

会社にお勤めの方は会社で毎年健康診断を受診する機会がありますが、ご家族の皆様はご自身で健康診断を受診するというのはなかなかハードルが高い…なぜ？



- 忙しくてついつい健診は後回し
 - 料金が気になって…
 - 婦人科検診も受けたいけど別々で受けるのは手間
 - 健康だし問題ない
 - どんな健診を受診したら良いかわからない
- …等々

皆様がお忙しく健診受診をためらうお気持ちはよく分かります。

いすゞ健保の健診は、人間ドックをはじめ健診時間自体は長くても半日で終わります。

40歳以上の方の健診は「特定健康診査」と言い、メタボリックシンドロームに着目した健診です。「メタボ」と略され聞いたことがありますよね？このメタボは特に自覚症状がないまま進行し、気づいたときには症状がかなり進行した状態であることが多く、いち早くこのリスクを発見し治療していくかがカギとなります。

これからの健康を守るため、病気を早期発見し治療するためにもご自身のための時間を「半日」作ってください。

ご自身の健康を守ることは家族の健康を守ることに繋がります。



いすゞ健保ではご家族の皆様が「健康診断」を受診しやすいよう、今年度特定健診対象(40歳以上)の方へ受診券同封の健診案内をお送りします。(4月下旬ごろより順次発送)

※年齢は年度末(令和5年3月末)での年齢です

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！

※ただし人間ドックor全国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。



どの健診が受診可能かは次のページのフローチャートを参照ください。

令和4年4月より『対象の加入員全員』日本健康文化振興会人間ドックが利用可能に！

※ 35 歳以上の被保険者・被扶養配偶者

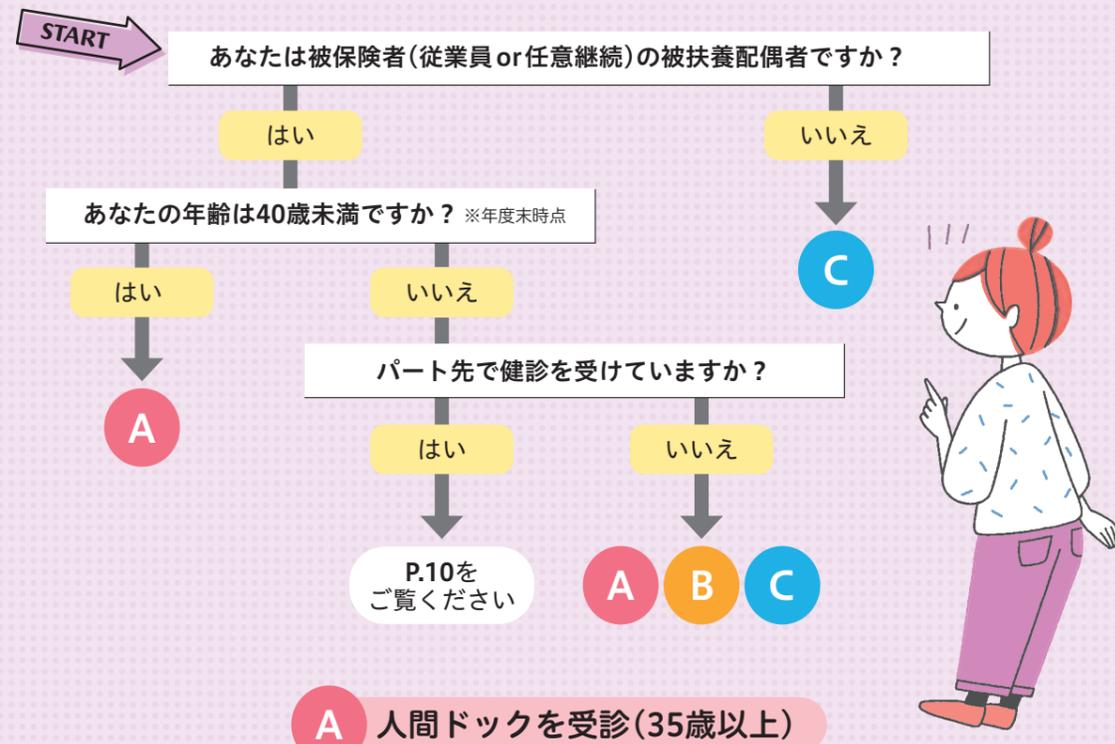
お住まい近くの健診機関が利用可能になりました！※日本健康文化振興会契約の健診機関に限る
健診機関が遠く、健診受診をあきらめていた方もぜひご活用ください。

従来		変更後	
関東・一部北海道在住	いすゞ健保が契約する健診機関のみで受診	35 歳以上の被保険者・被扶養配偶者	①いすゞ健保が契約する健診機関 ②日本健康文化振興会人間ドック(全国約 2,000 施設) ※補助は従来通り年度内 1 回のみ 他健診との併用不可
上記以外	日本健康文化振興会人間ドックで受診		

詳細・お申し込みはいすゞ健保ホームページをご確認ください。▶
左側バナー「健康づくり」>人間ドック



あなたが受診できる健診は？



A 人間ドックを受診(35歳以上)

契約健診機関

健診機関の詳細は、
健保ホームページをご参照ください



NEW 関東と一部北海道にお住まいの方も健保契約機関以外にJHCPを利用できるようになりました！
お近くの健診機関で受診できます！

- 申込方法** 健保へお申し込み(健保HP、またはTEL)
資格確認のうえ「人間ドック利用申込書(以下申込書)」と詳細案内を原則社内便で送付
ご自身で健診機関へ予約
- 受診方法** 申込書と保険証を持参し、予約した受診日に受診
- 費用** オプションなし自己負担
40歳以上 約5,200円～
35歳～39歳 約8,000円～
※健診機関より料金は異なる
- 支払方法** 受診当日に窓口で支払い
*健保補助額を差し引いた自己負担額のみ支払い



日本健康文化振興会(以下JHCP)が提携する健診機関

健診機関の詳細は、
健保ホームページをご参照ください



- 申込方法** 予約システム「けんしんナビ」からお申し込み
※健診機関との予約調整はJHCPが行います。健診機関への予約は必要ありません。
- 受診方法** JHCPから送られてくる案内をご参照ください
- 費用** オプションなし自己負担
40歳以上 7,450円
35歳～39歳 15,700円
- 支払方法** 選択した医療機関により支払方法が異なります
 - ①窓口支払可能機関
受診当日に窓口で支払い
※クレジットカード等利用可能な機関であればキャッシュレス決済も可能
 - ②窓口支払不可機関
健診受診後、JHCPより届く払込票で支払い
※コンビニ支払い可能
 *いずれも健保補助額を差し引いた自己負担額のみ支払い

B 全国巡回健診を受診(40歳以上)

全国巡回健診会場 (株)あまの創健

詳細は6月頃に別送する巡回健診案内をご参照ください

※一部巡回健診対象外の地域があります。該当地域の方には案内を送付しておりませんので、他の健診をご利用ください。
(周辺の県が巡回健診の対象であれば、そちらで受診可能ですのでお問い合わせください)

- 受診方法** 予約日の1週間ほど前に送られてくる案内をご参照ください
- 費用** オプションなし自己負担 1,420円
- 支払方法** 受診後に健診結果と一緒に届く払込票で支払い
*健保補助額を差し引いた自己負担額のみ支払い

C 受診券を利用して受診(40歳以上)

お近くのほとんどの医療機関で受診可能

詳細はQRコードをご参照ください



- 申込方法** 希望する医療機関に直接予約(受診券利用する旨をお伝えください)
- 受診方法** 受診券と保険証を持参し、予約した受診日に受診
- 費用** 自己負担なし 基本項目のみ無料
※詳細項目は全額自己負担
- 支払方法** 支払いなし(基本項目のみ受診の場合)
※ただし、詳細項目受診やがん検診同日受診等があった場合は窓口にて支払いが発生します

各健診の検査項目

A 人間ドックを受診(35歳以上)

- 特定健診**:基本項目(必須)
身体計測・診察・問診・血圧測定・血液検査(脂質・血糖・肝機能)・尿検査(糖・蛋白)
- 特定健診**:詳細項目
医師の判断に基づいて実施する項目
心電図・血液検査(貧血)・眼底・血清クレアチニン検査
- 上記に加え、
視力・聴力、便潜血、胸部X線、胃部X線、腹部超音波、血液検査(腎・膀胱機能他)
※健診機関により実施不可項目あり
- ★**健保補助ありオプション**
乳がん、子宮頸がん

B 全国巡回健診を受診(40歳以上)

- 特定健診**:基本項目(必須)
身体計測・診察・問診・血圧測定・血液検査(脂質・血糖・肝機能)・尿検査(糖・蛋白)
- 特定健診**:詳細項目
医師の判断に基づいて実施する項目
心電図・血液検査(貧血)・眼底・血清クレアチニン検査
- 上記に加え、
便潜血
- ★**健保補助ありオプション**
胃部X線、腹部超音波、骨密度、乳がん、子宮頸がん

C 受診券を用いて受診(40歳以上)

- 特定健診**:基本項目(必須)
身体計測・診察・問診・血圧測定・血液検査(脂質・血糖・肝機能)・尿検査(糖・蛋白)
- 特定健診**:詳細項目
医師の判断により詳細項目受診可能性あり
- がん検診などは自治体から発行されているクーポンをご利用ください。
※同日受診可能かは医療機関へお問い合わせください

受診券が未着の方、
紛失された方は
ご連絡ください

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 0466-42-0711 内線 8791-43



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



そういえば、私はパート先で毎年健診を受けているわ。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、重複して受診される必要はありません。
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。



下記健診項目に不足なく結果をご提供いただいた方に、QUOカードを差し上げております。

特定健診項目 (いすゞ健保の受診券や補助を利用しての受診は対象外です)

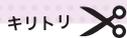
身長、体重、腹囲、血圧、尿検査(糖・蛋白)、血液検査※・問診(喫煙・服薬等)
※中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・GOT(AST)・GPT(ALT)・空腹時血糖またはHbA1c

健診結果送付方法

下記、「健診結果確認票」を記入し、健診結果のコピーと一緒に郵送または被保険者経由でご提出ください。

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 宛

社内便の場合 → 地区：7 所属コード：健保 健診担当 宛



40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

健診結果のコピー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 <small>※保険証右上部の番号</small>
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 <small>※都道府県名のみでも可</small>		
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 <small>※医師の診断・治療のもとでの服薬に限る</small>	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か月以上喫煙して直近1か月も喫煙している		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)		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

急速に高齢化が進むなか、「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。

「介護教室」では、介護予防から突然の介護に備えた準備、不安や苦勞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 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)
集合研修講座(全国4か所の会場にてご参加いただけます)

講座内容 全14コースをご用意しています

申込方法 下記申込書、またはいすゞ健保ホームページ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。

※いすゞ健保ホームページ→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研修講座は急遽、中止となる可能性がございます。

中止の場合いすゞ健保ホームページにてご案内させていただきますのでご参加前の確認をお願いいたします。

●オンライン版 WEBにて参加いただく録画型のコースです

介護系	①介護準備学(お金)コース	突然の介護に備えた、お金の知識を習得する介護経済準備学
	②介護準備学(ストレス)コース	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用 介護家族として知っておきたい5つのポイント
	新規コース	
	③介護準備学(相続)コース	介護と相続は密接な関係、もめないためにも聞いて知っておこう
	④介護予防コース	新しい介護感で寝たきりを作らない介護予防と、知っておきたい制度の活用
健康系	⑤認知症介護コース	認知症フレンドリー講座 認知症を正しく理解するために
	⑥ストレスマネジメントコース	コロナ禍におけるストレスマネジメント ストレスと付き合い方7つの行動
	⑦女性のための健康コース	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く 女性専門医が、さまざまな年代に起こるトラブルをサポートします
	⑧睡眠コース	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント 睡眠に関する間違った常識を正し、薬に頼らない快眠を得るコツを習得
	新規コース	
⑨美容と健康セルフケアコース	参加型ストレッチ・ツボ押し・マッサージ	

●集合研修版

指定の会場にて参加していただく研修講座です

会場開催の日程・申込締切日は、健保ホームページにてご確認ください。

開催都市

東京(23区)、神奈川(横浜市)、
愛知(名古屋市)、大阪(大阪市)

介護系	⑩はじめての介護コース (実技・自立を促す在宅介護の実践)	身近な人に介護が必要になったときに備えて
	⑪認知症介護コース (認知症VR体験あり 階段、幻視、自動車の運転)	認知症フレンドリー講座 認知症を正しく理解するために
健康系	⑫糖尿病の予防と基礎知識(血糖値測定)	生活習慣が及ぼす血糖値変化 食習慣と血糖 室内でできるトレーニング実践
	⑬エクササイズコース	継続できるお気軽ダイエット 無理なく続けられるダイエット成功の秘訣

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため昼食や飲料の提供は中止します。

●自宅学習版

テキストを使ってご自宅でいつでも学習いただけます

自宅学習コース(テキストのみ)	⑭自宅で学ぶ介護の生活術
-----------------	--------------

キリトリ

令和4年度 介護・健康教室申込書

社内便 地区7-健保 担当:健康センター 行
FAX 0466-42-0712 内線 8791-41

すべてご記入ください

被保険者番号		事業所名	
所属部署名(所属コード)		連絡先	
申込講座	講座番号	開催日	月 日 開催都市
参加者氏名			
参加者住所	〒		
現在介護を必要とする方がご家族の中にいますか?	いる ・ いない	いる場合、介護を受ける方の市区町村名	
講座の中で聞きたいこと・質問等			

※ご提供いただきました個人情報、当健康支援事業の目的以外では使用しません。

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:山形
TEL 0466-42-0711 内線 8791-41

健康保険の被扶養者について ご確認ください

健康保険では、法律等で定められている条件を満たすご家族を「被扶養者」として認定しています。

厚労省から通知されている被扶養者の前提条件がコチラです

- 同一世帯に属している場合 …被扶養者の収入が基準額未満、かつ被保険者の収入の2分の1未満
- 同一世帯に属していない場合 …被扶養者の収入が基準額未満、かつ被保険者からの仕送り額より少ない



その「基準額」とは？

被扶養者	基準年収	基準月収
60歳未満の方	130万円	108,334円
60歳以上 又は 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	150,000円

ポイント

健康保険の被扶養者の収入は、1月～12月の累計金額では考えません。給与、年金、営業収入等は、本来、常に月収が基準額未満である必要があります。しかしながら、予期せず、収入がオーバーしてしまう可能性もありますので、常に直近3カ月の平均が基準月収内であれば、基本的には被扶養者として認めています。ただし、突出して収入が多い月がある場合には扶養の削除を行ってください。



では、具体的にはどんなときに基準を満たさなくなる？

例えばこんなとき…

- 例1：パート収入が増えた（勤務日数の契約が増えた等）
- 例2：基準月収を超える収入で短期間のアルバイトをした
- 例3：別世帯で暮らしていて、被保険者からの仕送りがなくなった



基準を満たさなくなったら、どうしたらいい？

対象者を、健康保険の被扶養者から外す手続きが必要です。お勤め先の社会保険担当部署（人事・総務・労務など）にご相談いただき、被扶養者基準を満たさなくなった日を証明する書類を添付して届け出てください。

正しく扶養削除の手続きを行っていなかった場合、家族手当や、国民年金第3号にも影響が出る可能性があります。扶養に入っているご家族の収入や生活状況について、常日頃より気にかけてください。確認調査の際、収入オーバーだった事が発覚した場合も、事実発生日に遡って削除となりますのでご注意ください。

令和4年度 被扶養者の資格確認調査を実施します

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為の調査です。

なお、この調査は健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省からの指導に基づき毎年行っており、今回対象となっている方は、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ので、ご注意ください。調査概要は次のとおりです。

A 調査対象者

- ① 全事業所の配偶者以外の被扶養者（令和4年4月1日時点で22歳以上の方）
- ② 下記事業所の配偶者（年齢の区分なし）

- いすゞ協和会
- いすゞ自動車労働組合
- いすゞ自動車販売店協会
- いすゞシステムサービス株式会社
- いすゞ自動車健康保険組合
- いすゞエンジニアリング株式会社
- いすゞ保険サービス株式会社
- いすゞ自動車販売企業年金基金
- いすゞ自動車エンジン販売株式会社
- 株式会社いすゞテクノ
- いすゞライネックス株式会社
- 株式会社いすゞ中央研究所
- いすゞエステート株式会社
- ロジック株式会社
- 株式会社IJTT サービス
- いすゞ自動車企業年金基金
- 株式会社広芸インテック
- いすゞ車体株式会社
- アイ・シー・エンジニアリング株式会社
- 株式会社いすゞユーマックス
- いすゞビルメンテナンス株式会社
- いすゞ自動車販売株式会社
- いすゞリーシングサービス株式会社
- 株式会社IJTT
- 株式会社湘南ユニテック
- ワン・トランス株式会社

※いすゞ自動車(株)以外の、本社が東京・神奈川・千葉にある事業所です。

令和4年1月1日以降に認定された方、令和4年7月31日までに75歳になる方は対象外です

B 事前に準備が必要な証明書類（調査まで、必要書類の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 …3月以降の連続した3カ月の給与明細の写し
- 「学生である子・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
- 対象者が「子」で、被保険者の配偶者（=対象者の父または母）が扶養に入っていない場合 …被保険者の配偶者の収入証明（3月以降の連続した3カ月の給与明細の写しや最新の年金通知等）
- 対象者が「配偶者・子」以外で、同一世帯に扶養に入っていない16歳以上の方（被保険者の子以外）がいる場合 …その方の収入証明（3月以降の連続した3カ月の給与明細の写しや最新の年金通知等）

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、令和4年度発行とわかる学生証または在学証明書の写しで代替できます。夏休み前に必ずご準備ください。

C 提出先 勤務先健康保険業務担当部署

D 提出期限 7月以降を予定しています。

皆様の費用的、物理的な負担を可能な限り減らすことができるよう、調査を簡略化する方法を現在検討中です。詳細は、確認調査配布時にご案内いたしますのでご了承ください。

特別な事情なく期限までに書類の提出がなかった場合、被扶養者の資格を失うこととなります。

調査は、対象被扶養者がいる一般被保険者の方に、勤務先を經由して配布します。



この内容は令和4年1月時点の予定です。調査の対象者、時期、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。

春は異動のシーズンです。就職したご家族はいませんか？収入が多くなったご家族はいませんか？独り立ちしたお子様はいませんか？被扶養者の資格があるかどうか、ご家族で常日頃から話し合うようにしましょう。





仕事、子育て、介護……、 もう頑張れない



ただでさえ仕事が忙しい働き盛り世代。晩婚化・晩産化や少子高齢化の影響で、仕事に加えて、子育てや親の介護などを同時にこなすことを余儀なくされ、ヘトヘトになっている人も少なくありません。

無茶な両立を気力で乗り切ろうとしても、いつかは限界がやってきます。身も心も弱っていても本来の力を発揮できるはずもなく、次第に自信を喪失していくことに。自分の能力や努力が足りないと感じるためたさや無力感を感じて、最終的には仕事を辞めてしまう……。そういった例が増えていきます。

もう仕事を辞めるしかない——。そんなことばかり考えるようになってきたら要注意。オーバーワークの可能性が高いです。既に心の病に片足を踏み入れているかもしれません。

まずは休みましょう。仕事が忙しくて休めない？ そんなことを言っている場合ではありません。元気でいればこそ、子育ても介護も仕事もできるはず。まずは3日、それでもまだ元気が出なければ1週間。四の五の言わずとにかく休むこと。

さらに「仕事を辞める」など大きな決断は先送り

にすることをおすすめします。疲弊し切っているときは、視野が狭まり、正常な判断ができない状態になりがちです。悲観的な発想しか浮かばず、その道しか残されていないように思ってしまうのです。

例えば、仕事を辞める前に、他人の手を借りられませんか。育児も介護も、公共・民間、いろんなサービスがあるはず。それを利用して。つらい胸の内をカウンセラーなど、プロに聞いてもらうのはどうでしょう。職場に事情を話したら、仕事の調整や短時間勤務への切り替えなどしてもらえるかもしれません。大きな決断はとりあえず棚上げし、まずは休んでから、他にできることがないか検討してみてください。一人で抱え込まずに、家族や親しい友人、プロなどに相談すると、思ってもみなかった解決策が出てくることもあります。

必死で頑張ってきた自分を十分労って、少し休憩を。今はしっかり休んで、元気を取り戻すことが、あなただけでなく、周りの人にとっても良い結果につながるはず。必ず。

しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学卒業後、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。

ここから健康相談

健康やこころに関するお悩みや質問に、経験豊富な専門スタッフがていねいにお答えします。また「みんなの家庭の医学」ではアプリやWEBでもご利用いただけます。プライバシーは厳守されますので、お気軽にご相談ください。

健康についての相談 24時間・365日受付

こころについての相談 [平日] 9:00～21:00 [土曜] 10:00～18:00
日曜・祝日、1/1～1/3は休み

相談料・通話料無料
(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

 0120-627-227

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます(5回/年まで無料)。

●みんなの家庭の医学

アプリ紹介Webサイト ▶ <https://service.kateinoigaku.jp/>

ご利用の際には団体認証にて団体コード(保険者番号)を入力してご利用ください。

4/1(金)より
ダウンロード可能



令和4年度予算が決まりました

令和4年2月25日に開催された第217回組合会において、令和4年度の事業計画および予算が決定しました。経常収支で4億7千万円の赤字見込みです。

1. 一般勘定予算の概要 予算額151億6千7百万円

予算算定基礎数値

	令和3年度	令和4年度
平均標準報酬月額	388,000円	403,000円
被保険者数	25,070人	25,300人
保険料率	90/1000	90/1000

2. 介護勘定予算の概要 予算額18億8千万円

予算算定基礎数値

	令和3年度	令和4年度
平均標準報酬月額	450,000円	460,000円
2号被保険者たる被保険者	13,900人	14,000人
保険料率	18.6/1000	18.6/1000

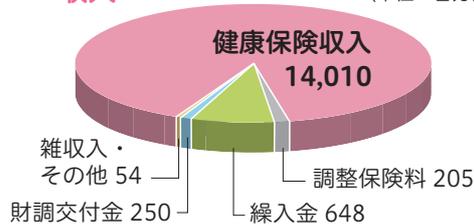
3. 令和4年度の事業について

今後の少子高齢化社会を見据えた持続的な健康保険の運営を目指し、健康経営（生涯現役化、医療費の抑制）と電子化等による健康保健業務の効率化を推進していきます。

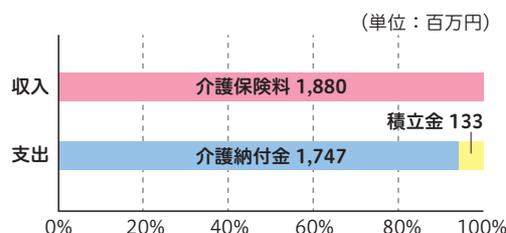
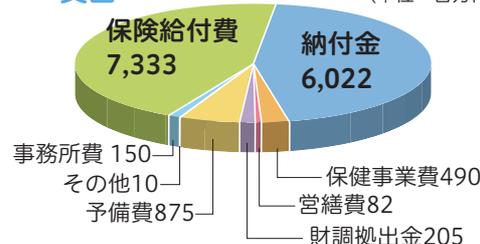
保険業務では、従来通り法令・規約に基づいた公正・適切な扶養認定・保険給付を行い、医療費の適正化活動を強化しつつ、より良いサービスを提供できるよう取り組んでいきます。またマイナンバー及び医療費・健診データの活用拡大に伴い、引き続き厳格な個人情報管理・運営を徹底していきます。

保健事業では、健康寿命延伸のためデータの活用（データヘルス）や事業主との協業（コラボヘルス）を通じて、より一層の質の向上を図っていきます。

< 収入 > (単位：百万円)



< 支出 > (単位：百万円)



いすゞ健保の仲間たち

いすゞ自動車健康保険組合は、いすゞ自動車(株)と36事業所、24,959人の被保険者・22,155人の被扶養者で構成されています(令和4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	いすゞライネックス(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)	(株)広芸インテック	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)	



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

●料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)
撮影：原ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香



さわやかな風味が口に広がる たいと グレープフルーツの カルパッチョ

1人分
エネルギー
172kcal
塩分 **1.0g**

材料(2人分)

- | | | |
|------------------|---|------------------|
| たい(さく) ……………150g | A | レモン汁 …… 小さじ1と1/2 |
| グレープフルーツ ……1/2個 | | 塩 …………… 小さじ1/5 |
| ルッコラ …………… 1株 | | こしょう …… 少々 |
| ミックスリーフ …… 30g | | はちみつ …… 小さじ1/2 |
| | | オリーブ油 …… 小さじ2 |

作り方

- ①たいはそぎ切りにして、塩少々(分量外)を振る。
- ②グレープフルーツは房から実を取り出す。ルッコラは3cm長さの切り、ミックスリーフと混ぜて器に敷き、たい、グレープフルーツを盛る。
- ③Aを混ぜ合わせた後、オリーブ油を加えて混ぜたドレッシングを、全体に回しかける。



栄養学

メモ

たい

良質なたんぱく質が豊富に含まれた低脂肪の白身魚。血圧上昇を抑制する働きのあるタウリン、血行促進効果が期待できるナイアシンなども多く含まれています。



減塩

ワザ

柑橘類 (グレープフルーツ・レモンなど)

柑橘類の酸味は、塩味を引き立てる効果があります。そのため食塩量を抑えても、物足りなさを感じることなく、おいしくいただけます。



Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ
管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。

お気軽にご相談ください

こころとからだの健康相談 ☎ **0120-627-227**

・相談料・通話料無料(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

健康やこころに関するお悩みや質問に、経験豊富な専門スタッフがていねいにお答えします。また「みんなの家庭の医学」ではアプリやWEBでもご利用いただけます。プライバシーは厳守されますので、お気軽にご相談ください。

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます(5回/年まで無料)。

健康についての相談
24時間・365日受付

こころについての相談
[平日]9:00~21:00
[土曜]10:00~18:00
日曜・祝日、1/1~1/3は休み

みんなの家庭の医学

アプリ紹介Webサイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>
ご利用の際には団体認証にて団体コード(保険者番号)を入力してご利用ください。

4/1(金)より
ダウンロード可能



いすゞ健保ホームページ <http://www.isuzukenpo.or.jp/>