

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

2024

1

No.412



CONTENTS

- | | | | |
|----|------------------------------|-----|----------------|
| P2 | DepUp やることチャレンジ～生活習慣～開催 | P8 | 健康・介護教室のご案内／公告 |
| P3 | 冬季契約施設のご案内 | P9 | 無料歯科健診のご案内 |
| P4 | 医療費の明細を確認してください | P10 | 心のコーヒープレイク |
| P6 | たばこを吸わなくなったら1番つらい時期はいつでしょう?? | P11 | 提携スポーツ施設のご案内 |
| P7 | 婦人科検診受診／乳幼児インフルエンザ予防接種料補助 | P12 | 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。

やることチャレンジ～生活習慣～開催

所定の条件をクリアし、アンケート回答で500ポイントプレゼントします。
年末年始で乱れがちな生活習慣を整えよう！

参加は簡単♪
「やること」選択して
☆印を入れるだけ

開催期間 1月22日(月)～2月29日(木)

事前エントリー 1月15日(月)～開始

※2月5日までに参加しないと
条件クリアとなりません

チャレンジ概要

チャレンジ期間

締切前期間

結果表示期間



やることチャレンジ～生活習慣～

参加する ボタンを押して開始



取り組んだことに
☆印を入れる



アンケートに答える
※アンケート回答は必須
回答しない場合は達成となりません

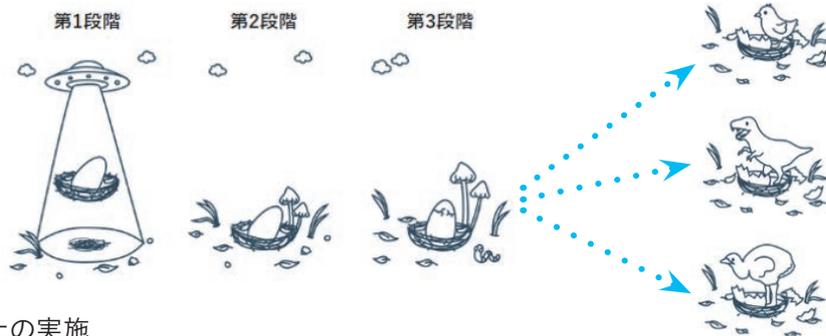


目標達成

チャレンジ方法 7コースのうち、3コース以上選択し、各コースの条件をクリアできたら☆印を入れます



▼ページ下部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♪



コース達成条件 各コース25日以上の実施

チャレンジ達成条件 3コース以上達成および「生活習慣アンケート」の回答

注意事項

- 期間中いつでも開始できますが、2月5日までに参加開始されないと条件クリアとなりませんのでご注意ください。
- 遡り入力期間は3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がされません。

冬季契約施設のご案内

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。ご確認の上、ご利用ください。
 ※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 令和5年12月中旬～令和6年3月末日

利用期間 シーズン中

お申し込みは
こちら▼

**お申し込み
お問い合わせ** 健康センター 担当：北村
 ☎ 0466-66-9978 内線：8791-43



新型コロナウイルス感染症対策について、各施設のホームページ等をご確認いただき、指示に従ってご利用ください。

施設名	利用方法	
赤倉温泉スキー場 神立スノーリゾート 斑尾高原スキー場 野沢温泉スキー場	保険証提示で優待料金が適用されます。	
群馬みなかみほうだいぎスキー場 車山高原 SKYPARK スキー場		
Smile Resort 舞子スノーリゾート/湯沢中里スノーリゾート/ ムイカスノーリゾート/ニノックススノーパーク/ キューピットバレイ		施設により異なる いすゞ健保ホームページ（健康づくり→遊園地・スキー場）掲載の「Smile Resort 共通割引券」をプリントアウト、画像提示。
FUJIYAMA 倶楽部 あだたら高原スキー場/スノータウン Yeti		施設により異なる 保険証提示、もしくは FUJIYAMA 倶楽部ホームページ「いつでも共通優待券」をプリントアウトで5名まで。(ID: isz/PW: 2295)
西武系 苗場スキー場/かぐらスキー場/六日町八海山スキー場/ 万座温泉スキー場/軽井沢プリンスホテルスキー場/ 焼額山スキー場/妙高杉ノ原スキー場/雫石スキー場/ 富良野スキー場	施設により異なる プリンスホテル優待ホームページ (http://www.princehotels.co.jp/keiyaku) から優待券をプリントアウト。 (ID: prkeiyaku / PW: prkeiyaku2021)	
日本スキー場開発株 川場スキー場/オグナほたかスキー場/白馬八方尾根スキー場/ 白馬岩岳スノーフィールド/めいほうスキー場/ つがいけマウンテンリゾート/竜王スキーパーク/ 鹿島槍スキー場 ファミリーパーク/菅平高原スノーリゾート/ みやぎ蔵王えぼしリゾート	施設により異なる 日本スキー場開発企業優待ホームページ (https://www.nippon-ski.jp/coupon/) から優待券を取得し、各施設窓口にて支払。 (PW: gomountain)	

～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。



医療費の明細を確認してください

令和5年度より、医療費のお知らせは Pep Up での電子閲覧に移行しました。

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（巻末参照）

確認方法

PepUp. にログイン→メディカル→医療費ページから閲覧したい診療月の医療費を選択

2022年12月 医療費のお知らせ兼給付金支給決定通知書 令和5年3月28日

事業所記号 100 被保険者番号 123456 氏名 健保 太郎 様

対象者名	医療機関名	診療年月	診療区分	日数 又は回数	医療費総額	医療費の内訳				
						窓口負担額	国・自治体 負担額	健康負担額内訳		
								一般の給付	法定給付 又は高額療養費	付加給付
健保 太郎	保健総合病院	2022年12月	入院	12	570,050	171,015		399,035	3,494	
健保 太郎	五十鈴歯科	2022年9月	歯科	2	7,320	9,360	2,195	5,124		
健保 太郎	いすゞ薬局	2022年12月	薬局	3	12,600	3,780		8,820		
健保 花子	健康クリニック	2022年12月	通院	1	19,250	3,850	1,925	13,475		
健保 花子	ヘルストラッグ isuzu店	2022年12月	通院	1	149,900	26,150	18,820	104,930		
		2022年12月	世帯合算高額療養費 現金給付							28,309
		2022年12月	世帯合算高額療養費付加金 現金給付							112,200

治療を受けた方の名前・受診した医療機関名は間違っていますか？

受診した日数は合っていますか？

受診した年月は合っていますか？（医療機関からの請求が遅れた場合など、受診月の3カ月後より後に明細が表示されることがあります）

実際はこんなに！？総額チェックでコスト意識を持とう！

毎月25日（土日祝日の場合は翌営業日）に3カ月前に受診した医療費を確認できます。

窓口負担額と領収書の金額は合っていますか？（保険適用外の金額は含まれていません）自治体などの助成によって窓口負担額がないのに記載がある、または助成が終わって窓口負担額があるのに記載がない場合はご連絡ください。

（注）画像はイメージです。実際に表示される画面とは異なる場合があります。

減額査定について

医療費は医療機関から健康保険組合に請求されるときに、社会保険診療報酬支払基金という審査機関を経由します。

その際、請求内容の誤りや健康保険適用外の請求は減額され健康保険組合に請求されます。

医療費の明細をご確認いただき、お手元の領収書との差額がある場合、払いすぎた分の金額を医療機関に返還請求できる場合がありますので、希望される方はいすゞ自動車健康保険組合までご連絡ください。

個人情報の第三者への提供について

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者（健康保険組合を含む）は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされています。しかし、被保険者にとって利益となるもの、または事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人等にとって合理的であるとはいえないものについては、あらかじめ公表しておいて被保険者から特段明確な反対・留保の意思表示がないものについては「同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととされています。いすゞ自動車健康保険組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものとしたしますので、同意されない場合にはお申し出ください。組合規約および個人情報保護管理規程に基づき対応させていただきます。お申し出がない場合には、同意していただいたものとさせていただきます。

- 1 高額療養費に該当した場合には申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- 2 付加給付は申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- 3 出産育児一時金など、現金による給付を事業主経由で支給すること。
- 4 医療費通知を世帯分をまとめて通知すること。

医療費控除の申請は
確定申告時期で
なくても可能

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るため、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15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。

なお、医療費控除などの還付申告であれば、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)

❗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 所属コード：健保
いすゞ自動車健康保険組合 医療費通知担当 横山
医療費通知担当 横山

キリトリ ✂

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 2.Pep Up に登録できる環境がない 3.その他 ()				
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。詳細は国税庁ホームページ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。

たばこを吸わなくなってから 1番つらい時期はいつでしょう??

卒煙にチャレンジしてから1番つらい時期はいつだと思いますか?

日本禁煙学会によると、禁煙を始めてから、**最初の3日間**が特につらいと言われています。

たばこを吸わなくなったことで体がニコチンを欲する「**ニコチン離脱症状**」が強く出るからです。

ニコチン離脱症状とは…

依存性のある薬物の反復使用を中止することで起こる症状。
通常1週間、長くて2～3週間で消失しますが、個人差があります。

◆よく見られる症状 イライラする、集中できない、頭痛がする、元気が出ない、落ち着きがない、
たばこを吸いたくてたまらない、眠気、口さみしく食欲が増すなど

▶このつらい時期の過ごし方が禁煙成功のカギとなります!

卒煙に取り組む前に、たばこを吸いたくなったときの対処方法を考えておきましょう。

<対処方法の例> 身体を動かす、手先を使う作業をする、水を飲む、顔を洗ったり歯磨きをした
りしてすっきりさせる、吸ったつもりの貯金をする、卒煙チャレンジを始める
前に、家族や同僚にいつから卒煙チャレンジを始めるか宣言しておく。



卒煙成功に向けて、「**周囲の人々のサポート**」が、卒煙成功に近づきます。

- 離脱症状について理解する
- 「たばこを吸いたくなったときの対処方法」を知っておく。実際に卒煙に取り組んでいる人がたばこを吸いたくなっていたら対処方法を実施するよう声をかける。
- お酒の席、喫煙所に誘わない。

皆さんの周りで卒煙に
取り組まれている方がいたら、
ぜひ卒煙成功に向けて
応援してください!

👉 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



婦人科検診受診 女性のがん検診

いすゞ自動車健康保険組合では、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 ポイントを付与します。

対象期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日受診分

対象者 女性の被保険者および35歳以上の被扶養者

※対象者本人が申請してください

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

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、ポイントを付与します。

- ① いすゞ自動車健康保険組合の補助（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

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、「2023年度 婦人科検診」をクリック。

2、必須項目をすべて入力し、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。



乳幼児インフルエンザ予防接種料補助

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 **ポイント付与日** 令和6年3月29日（金）予定

※接種料が1,500円未満は接種料分のポイント付与

申請方法 被保険者より申請ください

HOME画面メニュー「各種申請」をクリックし、「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。

※詳しい申請方法はBODY&MIND秋号（10月No.411）参照

お問い合わせ 健康センター 担当：金城

TEL：0466-66-9978 内線：8791-44



申請締め切り間近
2月9日（金）まで

令和
5年度

健康・介護教室のご案内

参加費無料

オンライン講座

1～6 介護系

番号	講座名
1	介護準備学(お金)
2	介護準備学(ストレス)
3	介護準備学(相続)
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

7～17 健康系

番号	講座名
7	ストレスマネジメント
8	女性のための健康
9	睡眠
10	美容と健康セルフケア
11	アンガーマネジメント
12	健診結果を健康維持に活かす
13	自宅や職場で続けるエクササイズ
14	眼の健康
15	口腔ケア
16	糖尿病の基礎知識
17	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	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	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	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

※最少催行人数に達さない場合、開催中止となります。

お申し込み方法 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。



お問い合わせ 健康センター 担当：北村
TEL：0466-66-9978 内線：8791-43

公告

公告第1528号

令和5年10月1日

【事業所名称変更のお知らせ】

いすゞインテック株式会社(旧株式会社広芸インテック)

公告第1529号

令和5年11月1日

【令和6年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定】

令和5年度定時算定により、9月の平均標準報酬月額が27等級になりました。
この結果、令和6年度の任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が410,000円と決まりました。

公告第1531・1536号

令和5年10月1日

【組合会議員・理事交代のお知らせ】

新しい理事			今までの理事		
選定	鳩石 祐二	(株)IJTT	選定	黒瀬 善文	(株)IJTT

令和6年 健康保険組合 カレンダー

● は健康保険組合休業日

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

お口の健康、あなたは大丈夫？

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！

世界トップレベルの長寿国である日本ですが、歯の健康についてはまだまだ遅れています。国民医療費における歯科医療費は、心臓病や脳卒中などの循環器系の病気やがんに次いで高くなっています。

歯周病やむし歯で歯を失い、食べ物をきちんとかめなくなると、胃腸障害が起こったり、栄養が偏ったりして全身の健康に影響します。**歯周病やむし歯は口から始まる生活習慣病**という認識をもち、さまざまな場面で生活習慣を改めることが大切です。



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

歯科健診に行こう！

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。たとえ症状が出ていなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックしてもらえば早期の段階で治療することができます。家族みんなで、かかりつけ歯科医を決めて通うようにしましょう。



お申し込みはWEBで簡単！

無料歯科健診のご案内

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ください



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



「粗探し」をする自分がイヤ



誰かと会えば、その人の悪いところばかりをチェック。職場の同僚や家族、友人に対して、嫌いなわけではないのに粗や欠点ばかり探してしまう。なぜ、人は「粗探し」をするのでしょうか。

「粗探し」のルーツは原始時代まで遡ります。原始時代は、食料や縄張りの争いが激しく、原始人同士で殺し合うこともありました。したがって、原始人が最も怖れたものは、トラでも熊でもなく「人」でした。そもそも人は、本能的に人の粗や欠点を探して、「あいつはたいしたことがない」「自分より劣っている」と認識することで、安心しようとする生き物なのです。

しかし、現代において過剰な粗探しはマイナスです。粗探しが悪化すると、自分も他人から粗探しをされているのではという被害妄想が強くなります。些細なことでも悲観的になり、粗探しを続ける自分自身が一番の敵となります。

そうなる前に心掛けたいのが、「不安のムダ遣い」をやめること。現代人は、お互いにそこまでの敵意を持っているわけではありません。だから、他人の視点に対して不安でいるよりも、他人の良い点を探そうと意識したほうが気持ちにも余裕が生まれます。

インターネットと距離を置くこともオススメです。ネット上では「匿名」で情報を発信できるため、ネガティブなことを言いやすく、言ったことに対する反撃の危険がありません。普段では絶対使わないような攻撃的な言葉、嘘の情報もあふれています。「見ているだけ」と思っている、無意識のうちに心は不安定になり、人の欠点を見つけて安心したい、攻撃したいという欲求が強くなります。「夜9時以降は見ない」など、自分なりの方法でネットと距離を置いてみると気持ちが少し楽になるはずです。

では、身近に粗探しをする人がいる場合はどうすればよいのでしょうか。粗探しをする人は常に粗探しをしているわけではなく、エネルギーを消耗しているときに、不平不満を言ったり、ネガティブなことに目がいたりする傾向があります。そのため、まずは相手が「弱っている」ことを認識する。次に相手から言われたことに対して、基本はスルーすること。それが難しければ、表面上は「そうですね」とあっさり答えて、「言いたいことを言わせてあげる」ことで弱っている相手を助けているくらいの気持ちでいるとよいでしょう。

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

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365日

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)

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>



みんなの
家庭の医学



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れます



期間限定 **1/8(月) ▶ 2/12(月)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450** 円 (税込) **Monthly** コーポレート会員

- 事務手数料
- 月会費 **1** か月分
- タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2** か月分

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) **1Day** コーポレート会員

レンタル用品 **入会当日** **0** 円

通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!
"カラダ測定"も無料でできます!

RENAISSANCE 店舗の詳細は ➡ [ルネサンス 店舗一覧](#)

*特典はルネサンスに初めてご入会される方(入会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。*8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。(1dayコーポレート会員は対象外)*レンタル用品のお取り扱いは店舗により異なります。*オアシスMonthlyコーポレート会員は法人補助の適用外となります。*2名以上の同時入会の場合それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引となります。

いすゞ自動車健康保険組合ご加入の皆さま
提携施設 (東急スポーツオアシス) 法人利用のご案内
お近くの東急スポーツオアシスを法人価格で利用いただけます。



今年こそ好奇心実現。
さあ、始めよう! **2024**

お得なプラン
オアシスMonthlyコーポレート会員 月会費 **10,450** 円(税込)/月

提携記念 **2024年**
新春0円キャンペーン 1/8(月・祝)~2/12(月・祝) 詳しくはこちら

事務手数料 5,500 円 0 円	月会費 最大2 か月分 0 円	さらに / フルレンタル 最大2 か月分 0 円
---------------------------------	-------------------------------	--

*東急スポーツオアシスの店舗でオアシスMonthlyコーポレート会員に登録いただく全国東急スポーツオアシスをご利用いただけます。(REFEEL 至北東2.4 Plusを除く)。*上記特典は、東急スポーツオアシスに初めてご入会される方(過去半年以内に在籍のない方)のみ適用。フィットネス個人会員からオアシスMonthlyコーポレート会員への変更はキャンペーン対象外です。*オアシスMonthlyコーポレート会員は法人補助の適用外となります。*キャンペーン月を含む8ヵ月間在籍が必須です。*在籍期間内に解約される場合、解約金5,500円(税込)をお支払いいただきます。

オアシス法人ご利用方法

- まずはルネサンスの法人専用ページで法人(コーポレート)番号をご確認ください。ルネサンスの法人専用ページはこちら ➡
- 東急スポーツオアシスの店頭でお手続きください。その際に、「法人(コーポレート)番号」をご提示ください。*ネット入会は現在お受付しておりません。

202401オアシス 8-0011119498

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、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

むくみ・だるさ
の解消に

“塩分控えめ”のやさしいとろみに足す
ピリッと辛い山椒が味の引き締め役

鶏胸肉と小松菜の 山椒とろみ煮

1人分 エネルギー 242kcal 食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

鶏胸肉 1枚 (250g)
片栗粉 適量
小松菜 1/2袋 (100g)
しいたけ 3個 (40g)

A
だし汁 1と1/2カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/8
粉山椒 少々

むくみ・だるさ

解消につながる

けんこうPOINT

塩分のとり過ぎはむくみやだるさの原因に。煮汁のとろみを食材にからませ、山椒の香りを加えることで薄味でも十分満足できて、減塩につながります。また、不足しがちなビタミンを含む小松菜で、だるさを解消！



作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。小松菜は5cm長さに切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。
- 鍋にAを煮立てて、鶏肉を入れる。2分ほど煮たら、小松菜、しいたけを入れてサッと煮る。器に盛り粉山椒をふる。



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ホームページ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>