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

2024
4
No.413

Spring

CONTENTS

P2 健康イベント PepUp
P4 PepUp 招待キャンペーン
P5 ホームページをご活用ください！／提携スポーツ施設のご案内
P6 令和６年度 いすゞ健保の保健事業
P7 保養施設のご案内
P8 禁煙事業が新しくなります!
P9 無料歯科健診のご案内／「訪問・電話健康相談」のご案内
P10 令和６年度の健診が始まります
P14 健康・介護教室のご案内／公告
P15 お薬について、こんなお悩みはありませんか?
P16 被扶養者資格確認調査
P18 医療機関の受診はマイナ保険証で
P20 HPV セルフチェック &Scan
P22 通勤途中や業務中の病気・ケガは労災保険が適用されます
P23 令和６年度 予算が決まりました
P24 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

Pep Up対象者　被保険者および35歳以上の被扶養配偶者

Pep Up

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６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。
目標達成でポイントゲット！ぜひご参加ください。

エントリー期間	4/1（月）～ 4/30（火）
開催期間	5/1（水）～ 5/31（金）
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
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・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〆）を過ぎると、参加できません。 ※遡り入力可能期間（7日間）、歩数入力〆切日（7/7）を過ぎた場合、反映されません。
ポイント付与日	令和6年6月28日（金）予定

体重測定チャレンジ

健診前にカラダを把握しよう！

期間中35日以上
体重を記録すると
500PGET

令和６年５月７日から、Pep Up 上で体重測定チャレンジがスタート！
毎日体重を測定して、健診前にカラダを把握しよう！

開催期間	5/7（火）～ 6/30（日）　54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6年7月31日（水）予定
注意事項	※達成するには、5/27（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。

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５年度と令和６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5年度と令和6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	最大 **500 P**（令和６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**

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10ページをご覧ください。

婦人科検診受診

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 ポイントを付与します。

対象者　女性の被保険者および35歳以上の被扶養配偶者　※申請は対象者本人からのみ

対象期間　**令和6年4月1日～令和7年3月31日受診分**

実施内容　乳がん検査（マンモグラフィー・超音波）、子宮頸がん検査を以下のいずれかの方法で
受診された場合、ポイントを付与します。
❶いすゞ健保の補助を利用し、オプション検査として婦人科検診を受診
❷自治体などのクーポン利用や個人で婦人科検診を受診

申請方法　❶は申請不要
❷Pep 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」より「2024年度　婦人科検診」をクリック
2、必須項目をすべて入力し、婦人科検診結果の画像を添付
※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
※領収書や医療費明細書はNG

ポイント数　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・超音波を両方受診の場合でも500P

ポイント付与時期　いすゞ健保に結果が届くタイミングや申請時期によって異なります。
令和7年3月31日までに届いた分→令和7年4月末頃予定
以降、8月31日までに届いた分（令和6年度分）→令和7年9月末頃予定

注意事項　※❶❷の併用は不可。
※年度に1度のみの申請となりますので、乳がん・子宮頸がん別々に2回申請はできません。
両方申請する場合は1度に申請してください。

いすゞ健保　健康管理マイポータル

招待キャンペーン

招待者も
招待された方も
200Pゲット

Pep Up にまだ登録していない、同僚やご家族を Pep Up に招待してポイントゲット！
※新規登録された方（招待された方）は初回登録ポイント500Pもゲット

キャンペーン期間	**令和6年3月1日（金）～ 4月30日（火）**
対象者	被保険者および35歳以上の被扶養配偶者
獲得ポイント	1人招待するたびに、招待者（あなた）は200Pを獲得できます。 招待された方は、1度のみ200Pを獲得できます。 ※招待された方はPep Up登録後、招待する側になりますので、招待者としてのポイントも獲得可能。
ポイント獲得条件	招待された方がPep Up登録後、Pep Up登録日の翌日（23：59）までに招待者（あなた）から入手した招待コードを所定の欄へ入力が必要です。
ポイント付与日	令和6年5月20日（月）予定

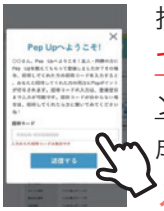
招待成立の流れ

招待する方

招待する方は、招待キャンペーンページに書いてある自分専用の招待コードをお友達に伝えます。

教える

招待される方



入力

招待された方が、新規会員登録翌日までに伝えられた招待コードを招待キャンペーンページに入力することで招待成立します。

ユーザー画面イメージ（招待する方の画面）

パソコンは左メニュー、スマートフォンはグローバルメニューに招待キャンペーンへのリンクが出ます。リンクを押すことで上記招待キャンペーンページに遷移します。

ユーザー画面イメージ（招待される方の画面）

ホームページをご活用ください！

いすゞ自動車健康保険組合のホームページには、皆さんの健康保持増進や、
健康保険に関する様々な情報を掲載しております。ぜひご活用ください！

https://www.isuzukenpo.or.jp

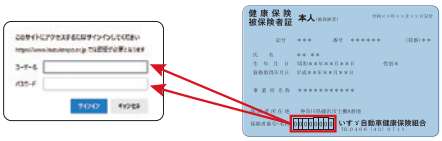
PepUp
健康状態の“見える化”“自分ごと化”で生活習慣を改善していくツールです。

スマートフォンからも閲覧しやすく

※トップページ画面は変更になる場合があります。

認証が必要なページへのログイン方法が分からない時は

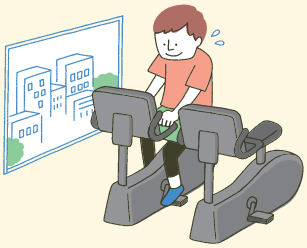
ページの閲覧に、ユーザー名とパスワードが必要な場合がございます。
下記画面が表示されましたら、皆さんがお持ちの保険証に記載されている8桁の数字（保険者番号）を入力してください。



この部分に記載されている8桁の数字が「ユーザー名」「パスワード」になります。

提携スポーツ施設のご案内

いすゞ自動車健康保険組合では、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・改善など、利用スタイルに合わせてぜひご活用ください。



▼ ご利用に関するお問い合せ・詳細はこちら

スポーツクラブメガロス	コナミスポーツクラブ	スポーツクラブルネサンス
MEGALOS スポーツクラブ メガロス法人営業部 TEL 03-5334-8600 （受付時間：平日 10:00 ～ 17：00）	KONAMI SPORTS CLUB 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）	RENAISSANCE 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。
https://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、ぜひご活用ください！！

令和6年度

いすゞ健保の保健事業

皆さん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	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 ● 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 ※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（婦人科・胃・腹部エコー）
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 ● 無料歯科健診…虫歯・歯周病予防 ● 歯周病リスクチェックキャンペーン…歯周病リスク郵送検査・リモート歯科保健指導 ● つよい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 ● ウォーキングラリー…肥満予防・運動不足解消 P ● 卒煙チャレンジ…生活習慣の改善・禁煙サポート P ● 健診結果改善チャレンジ P ● インフルエンザ予防キャンペーン P 今年度より対象者を拡大します！！ ● 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もとに健康情報冊子を配布 ● 39歳被扶養者郵送血液検査…生活習慣病リスクチェック
健康・介護教室	健康や介護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
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 ● ハピネス通信…健康情報冊子を配布 ● 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
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 P
健康管理マイポータルPepUp	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） P

P …PepUp

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！

すでに予約済みの方でも空いていれば
変更可能なので予約センターまでご連絡ください。

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になりました（4/1 宿泊分から）

これまでエクシブのご利用はスタンダードグレードに限られていましたが、この度、ラージグレードのご利用が可能となりました。
（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

エクシブ　法人予約　検索

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
法人ログイン ID：**ISZ00002**（半角）　パスワード：**40600517**

福利厚生契約法人様専用
会員リゾートホテル「エクシブ」
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）※燃料費・食材費高騰のため、令和 6 年 4 月より料金の改定となりました。

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 **03-4550-2567**（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で優待料金（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

禁煙事業が新しくなります！

今年度から、卒煙キャンペーンが新しくなります。
ご自身の禁煙に対する気持ちに合わせて、下記3つから1つ選び挑戦してみましょう！

1 みんチャレ禁煙プログラム　仲間と取り組む新しい禁煙

先着100名限定！
参加費（33,000円）が
今だけ0円

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

みんチャレ禁煙

エーテンラボ（株）みんチャレ禁煙プログラムに関するお問い合せ先
TEL：03-5422-8396（代表）　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 ascure 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

先着100名限定！
参加費（54,000円）が
今だけ0円

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

ascure 卒煙

（株）Cure App ascure（アスキュア）卒煙プログラムに関するお問い合せ先
TEL：050-3066-5944　：ascure@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

先着100名限定！

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。
今年度から、禁煙製剤の補助個数が増えました！
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

参加方法

❶卒煙を決意！
参加申し込みをする
❷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

❸３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

❹１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！

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。

お申し込みはこちら

健康センター　担当：露木　TEL：0466-66-9978　内線：8791-41

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

- □ 歯磨きにかける時間は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 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

予約の無断キャンセル・遅刻等はご遠慮ください。

- 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

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

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7年1月31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6年4月1日～令和7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
❶右の QR コードよりお申し込み
❷９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7年1月31日（金）まで

▼お申し込みから相談までの流れ

申し込み	訪問日時調整	訪問・電話支援
QR コードまたは申込チラシの申込書をいすゞ健保へ送付	事前に電話でご訪問日時をお約束（発信番号：0120-559-870）	お約束した日時に健康相談を実施

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

令和6年度の健診が始まります

40歳以上の
※一部 35 歳以上

ご家族も毎年健診を受けられるって知ってますか？

会社にお勤めの方は職場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？

- 家庭のことが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のために時間を割くの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はありませんか？

メタボリックシンドロームとは？
内臓肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

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も繋がります。

4月下旬ごろより、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６年度特定健診対象（年度末年齢40歳以上）の被扶養者

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。

ご自身が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ご参照ください。

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受診するとPepポイントが付与されます。 ❶いすゞ健保の健診補助を利用し健診を受診 ❷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13ページをご確認ください） ※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。（特定健診項目は12P参照）
ポイント付与時期	令和6年4月～令和7年3月末受領分　→　令和7年4月末予定 令和7年4月以降（令和6年度受診分）　→　令和7年8月末予定
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。

あなたが受診できる健診は？

START

あなたは被保険者（従業員or任意継続）の被扶養配偶者ですか？

- はい → あなたの年齢は40歳未満ですか？ ※年度末時点
  - はい → パート先で健診を受けていますか？
    - はい → 13ページをご覧ください
    - いいえ → A
  - いいえ → パート先で健診を受けていますか？
    - はい → 13ページをご覧ください
    - いいえ → A B C
- いいえ → C

A 人間ドックを受診（35歳以上被扶養配偶者）

契約健診機関または日本健康文化振興会どちらかの人間ドックが受けられます

契約健診機関

健診機関（いすゞ病院他11施設）の詳細は、右記QRコードよりご参照ください
（ユーザー名、パスワードは5ページをご確認ください）

申込方法
いすゞ健保へお申し込み（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～
※健診機関により料金は異なる

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の支払い

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、右記QRコードよりご参照ください
（ユーザー名、パスワードは5ページをご確認ください）

申込方法
予約システム「けんしんナビ」からお申し込み
※けんしんナビのお申し込みがないと補助適用されません。

受診方法
JHCPから送られてくる案内をご確認ください

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

②窓口支払不可機関
健診受診後、JHCPより届くメールより支払方法選択

＊いずれも健保補助額を差し引いた自己負担額のみの支払い

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　1,426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の支払い

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（受診券を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歳以上被扶養配偶者）

○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・膵機能他）
※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、
前立腺がん（PSA）※50歳以上

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

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

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

※いすゞ自動車健康保険組合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※、問診（服薬・喫煙歴など）
※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「2024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撮り、添付します。
PepUp については、巻末参照

電子申請の場合、Pepポイント1,200P付与

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

郵送・社内便の場合、QUOカード1,000円分

キリトリ

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				被保険者番号 ※保険証右上6ケタの番号	
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 ※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？ ※今までに100本以上、又は6カ月以上喫煙していて直近1カ月も喫煙をしている				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

令和6年度

ふれあい健康・介護教室のご案内

参加費無料

コロナ禍を経て「健康」が気になったり、急速に高齢化が進むなか「介護」を身近に感じたりすることが多いのではないでしょうか。

いすゞ健保では、他健保含め 39 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」主催の健康教室・介護教室の開催に参加しています。

「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。

「介護教室」では、
介護予防から突然の介護に備えた準備、不安や苦労を少しでも軽減する目的の講座をご用意しています。

参加対象 被保険者および被扶養者　**参加費** 無料

受講形式 オンライン講座　（好きな時間にご覧いただけます）　※視聴開始より 2 週間の期限つき

講座内容 全23コースをご用意しています

申込方法 右のQRコード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
※毎週金曜日締切、翌週金曜日発送予定

その他 ・各講座の詳細はホームページよりご確認ください
・リニューアル・リリース時期は変更となる場合がございます。ホームページやPep Up等でお知らせします。

講座番号		コース	時間
健康系	1	ストレスマネジメントコース 令和5年度改定版	107分
	2	令和6年5月リニューアル 女性のための健康コース① （20～40代前半向け）	30分×3
	3	令和6年5月リニューアル 女性のための健康コース② （40代後半以降向け）	30分×3
	4	令和6年4月リニューアル 睡眠コース	30分×3
	5	美容と健康セルフケアコース	90分
	6	アンガーマネジメントコース	90分
	7	健診結果を健康維持に活かすコース	85分
	8	禁煙対策コース	73分
	9	エクササイズコース	90分
	10	歯の健康コース	90分
	11	糖尿病予防コース	90分
	12	眼の健康コース	90分

講座番号		コース	時間
健康系	13	New 肩こり腰痛予防コース（令和6年4月リリース）	30分×3
	14	New がん対策コース（令和6年6月リリース）	30分×3
	15	New 栄養と食事コース（令和6年5月リリース）	30分×3
	16	New 認知症対策コース（令和6年7月リリース）	30分×3
介護系	17	令和6年7月リニューアル 介護準備学（お金）コース	45分×4
	18	令和6年7月リニューアル 介護準備学（ストレス）コース	45分×4
	19	令和6年7月リニューアル 介護準備学（相続）コース	90分
	20	介護予防コース	90分
	21	認知症介護コース	90分
	22	New 介護準備学（介護と仕事の両立）コース （令和6年8月リリース）	45分×4
	23	自宅学習セット（テキストのみ）	-

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

公 告

公告第 1542・1546 号　　令和5年12月1日

【組合会議員・監事交代のお知らせ】

新しい監事		
互選	須藤　良基	いすゞ自動車㈱

今までの監事		
互選	田野倉　仁	いすゞ自動車㈱

令和6年 健康保険組合カレンダー

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
23/30	24	25	26	27	28	29

■は健康保険組合休業日

お薬について、こんなお悩みありませんか？

待合室で
他の患者さんからの
2次感染が怖いな…

軽度の体調不良の時に、
病院でもらう薬と同じ効き目の
お薬を購入する方法は
ないかな…

ジェネリック医薬品より、
もっとお薬を
お得に買う方法は
ないかな…

そんな時には、「スイッチOTC医薬品」を使いましょう！

OTC医薬品とは？

OTCとは、Over the Counter(=カウンター越し)の略です。
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。
医療用医薬品として使用実績があり、有効性・安全性が確立されているお薬です。

OTC医薬品にするとこんな良いことがあります

1 病院の受診なしでお薬を購入できる

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。
医療機関を受診せずに薬局等で購入ができるので、薬の処方に長時間待つこともなくなります。

2 医療費控除「セルフメディケーション税制」の利用

スイッチOTC医薬品の購入金額が、生計を同じくする家族分を合計して年間1万2,000円を超えた場合に、確定申告をすると、その超過分の合計（上限8万8,000円）が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。

※セルフメディケーション税制については、国税庁のホームページをご確認ください。
※申請には購入時の領収書（レシート）が必要です。

国税庁　セルフメディケーション税制　検索

？ どんな薬がOTC医薬品なの？

対象のお薬は随時更新されますので厚生労働省のホームページをご確認ください。

厚生労働省　スイッチ OTC　検索

？ どんな薬がセルフメディケーション税制控除対象医薬品なの？

一部の対象商品には、医薬品パッケージにセルフメディケーション税制控除対象を示すマークが記載されています。
記載されていない商品もありますので、購入の際に薬剤師等店頭スタッフに確認しましょう。
また、購入時レシートまたは領収書に税制対象医薬品であることが明記されます。

セルフメディケーション 税 控除 対象

◀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

**BM春・秋号に同封している家庭用斡旋薬にもスイッチ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。
詳細は家庭用斡旋薬の書類をご確認ください。**

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、皆さん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法施行規則第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。

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であることが前提です。場合により、同居要件や国内居住要件があり、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。

また、調査の結果削除となる場合は、事実発生日にさかのぼって削除となり、その間いすゞ健保が負担した医療費を返還いただきます。

令和５年度 被扶養者資格確認調査 結果報告

資格確認対象者	4,262 人	削除となった方	224 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６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

❶全事業所の配偶者以外の被扶養者（令和６年４月１日時点で18歳以上の方）
❷給与・年金以外の収入がある方（自営業者等）
❸「年収の壁・支援強化パッケージ」に該当すると思われる方
❹いすゞ自動車㈱藤沢工場の配偶者（年齢の区分なし）
＊令和６年１月１日以降に認定された方、令和６年中に75歳になる方は対象外です。

！ この内容は令和６年２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※

※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、学生証または令和６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６年９月２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、人手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。本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。**

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、収入が増えた等の理由で、お勤め先の健康保険に加入した際は、たと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。特に、令和４年 10 月の社会保険適用拡大に伴い、被扶養者の収入基準内の収入であっても、パート先で健康保険の被保険者となる方が増えています。パート先から保険証をもらっていませんか？

▶ **年金にも影響が…ご注意ください！**

60歳未満の配偶者の方は、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 月からは、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人以上に更に広がります！

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ければなりません。

▶ **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
- いつ
- 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り込む方法は、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。

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。国民健康保険への加入が基本です。事業コストの支払いより重要である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。

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。

▶**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いられません。**

また、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いられません。

＊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。

！ 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。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

マイナ保険証 始まっています！

今から使おう！マイナ保険証　なにが変わったの？

メリット1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。（本人が同意した場合のみ）

医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。

患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの？メリット編】

Q なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

A 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は
右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？ 実践編】

手続きは簡単! マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。
ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!

＜実証ベータ版＞ ＜正式版＞
マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。

受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM

市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる! 簡単申込み編】

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しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶

健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。**医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。**当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、本記事を参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況（令和5年10月16日時点）

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 55.0%

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、
加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

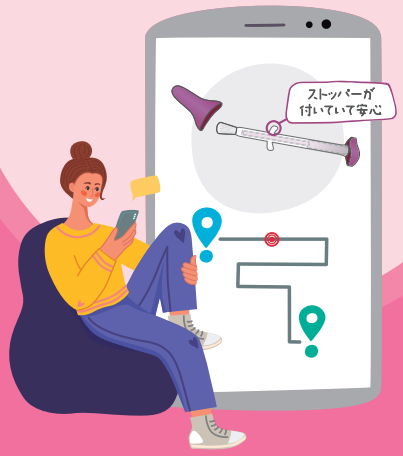
&Scan（アンドスキャン）
HPV セルフチェック

いすゞ自動車健康保険組合ご加入のみなさまへ

お仕事が
忙しい方も…

自分の時間が
取れない方も…

Web で簡単申込み
自宅で検査



たった 3 分

子宮頸がん
リスク検査キット

HPV というウイルスの感染が原因で発症する子宮頸がん。
国内では増加の一途をたどっており、生涯で 73 人に 1 人が罹患するといわれております。
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。
進行するまで自覚症状が出ず、がん化した場合、原則子宮全摘術となります。
当健保では、子宮頸がんで苦しむ方を 1 人でも減らしたいという思いから
今回郵送の HPV 検査を健保補助対象にてご提供します。

スマホ利用の方

子宮頸がんとリスク検査キットについての『**わかりやすい動画（1 分 30 秒）**』と『**お申込み**』については、こちらの QR コードからアクセスしてください。

PC 利用の方

1. URL・検索から web サイトにアクセス
2. 専用コードを入力してお申込み

&Scan 検索
https://andscan.jp
いすゞ自動車健康保険組合
専用コード
99233604
締め切り：5 月 31 日まで

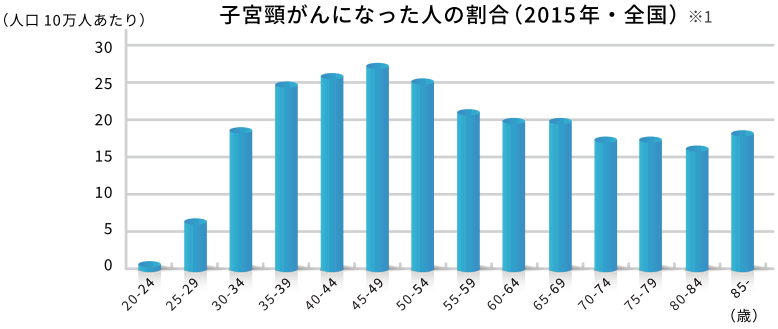
無料
〈健保補助対象〉

ご存知ですか？ 子宮頸がんとHPV

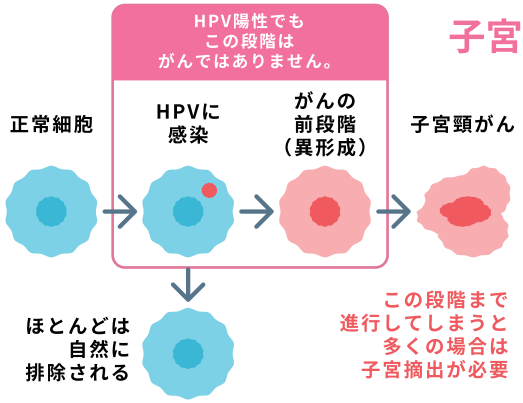
1 子宮頸がんは若い世代にもかかるがん

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、他のがんと違い、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。

子宮頸がんになった人の割合（2015 年・全国）※1



2 子宮頸がんの原因は性交渉で感染するウイルス（HPV）



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。

お申込みの流れ

1. web で申し込み
2. 自宅にキット郵送
3. 自分で採取＆郵便で返送
4. 結果は web で通知

HPVセルフチェック利用者の声

30 代 会社員

わかりやすくて簡単

キット自体使い方が簡単で、タンポンと似た要領なので、女性の方には使いやすいと思います。返送準備もあわせて１０分かからず、簡単すぎて拍子抜けしたくらいです。

20 代 会社員

痛みが少ない

キット使用前は少し怖かったのですが、使ってみると意外に小さく、痛さも少ないため、これで検査が受けられるなら本当に負担が少なく、妹や友人にもオススメしたいです。

40 代 主婦

自宅でリラックスしてできる

今まで子宮頸がん検診はどうしても恥ずかしくて苦手だったのですが、この検査は他の人に見られることなく、リラックスして出来ました。今後も定期的に受けたいです。

お申込みについて

利用料 **無料**
※健保補助対象です。
※自己負担は一切ありません。
（ご参考：通常価格 7,480 円）

対象者 **20歳以上の被保険者および被扶養者**
※子宮頸がんは若年層でも発症するがんです。出来る限り検査を受けるようにしましょう。

子宮頸がんリスク検査 申し込み方法

7,480 円
が今なら無料

締め切り 5 月 31 日まで

スマホ利用の方

1. QR から web サイトにアクセス
2. 専用ページに遷移するので、そのままお申込み

PC 利用の方

1. URL・検索から web サイトにアクセス
2. 専用コードを入力してお申込み

&Scan 検索
https://andscan.jp
いすゞ自動車健康保険組合専用コード
99233604
締め切り：5 月 31 日まで

※1 出所：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計（2015）」を用いてハッチヘルスケア社がグラフ化
注）HPV セルフチェックは子宮頸がん検診を代替するものではなく、日本では現段階では正式な検診ではありません。&Scan では、定期的な子宮頸がん検診をお勧めしています。

&Scan HPV セルフチェック
お問い合わせはこちら support@andscan.jp
Hatch Healthcare ハッチヘルスケア株式会社 https://www.hatch-healthcare.co.jp/

通勤途中や業務中の病気・ケガは労災保険が適用されます

通勤途中や業務中に病気やケガをしたときは、健康保険ではなく、労働者災害補償保険（労災保険）が適用されます。この場合、治療費の全額が労災保険の適用となり、本人の自己負担はありません。

例えば…

通勤途中に駅の階段で転倒してケガをした

客先から会社に戻る途中で交通事故にあった

出張先の工場でケガをした

こんなときは労災保険が適用になります！必ずお勤め先へご連絡ください！

労災保険Q&A

Q パート・アルバイトの場合は労災保険が適用されるの？

A されます。労災保険は雇用形態に関係なく、「雇用されて賃金を支払われるすべての労働者」に適用されます。

Q 仕事中にケガをしたが、「会社に迷惑がかかるから健康保険で治療するように」と上司。どうしたらいい？

A 労災保険適用の病気やケガについては健康保険は使用できません。勤務先が認めない場合でも労災保険の請求はできますので、最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

Q 労災保険適用の場合、どこの医療機関にかかってもOK？

A 基本的には労災指定の医療機関で受診しましょう。必要な書類（「療養の給付請求書」）を提出すれば、無料で治療を受けられます。
近くに指定医療機関がない場合は、いったん医療費を立て替えて支払い、所轄の労働基準監督署長へ請求すれば払い戻しが受けられます。

Q 取引先から直接帰宅中にケガ。通常の通勤経路とは違うけれど労災保険適用になる？

A なります。「住居（就業のための拠点となるところ）」と「就業の場所（業務を開始し、または終了する場所）」との間の移動を、合理的な経路・方法で行っていれば、通常の経路と違っていても「通勤」となり、労災保険の対象になります。

※往復の経路を「逸脱（通勤と関係のない目的で合理的な経路をそれる）」「中断（合理的な経路上で通勤と関係のない行為を行う）」した場合は、その間やその後の移動は「通勤」とはなりません（例えば、通勤の途中で「映画館に入る」「飲酒する」など）。
ただし、下記のようなケースは、逸脱・中断の間を除いて、合理的な経路に戻った後の移動は「通勤」となります。
- 日用品の購入
- 公共職業能力開発施設などで受ける職業訓練
- 選挙権の行使
- 医療機関の受診
- 要介護状態にある家族の介護　など

また、トイレに入ったり、飲み物を買ったりするささいな行為は、逸脱・中断になりません。

労働災害であるにもかかわらず、健康保険証を使用して受診し、医療費を支払った場合は、すみやかにいすゞ自動車健康保険組合にご連絡ください。

お問い合せ　業務課　担当：横山　TEL：0466-66-9978　内線：8791-32

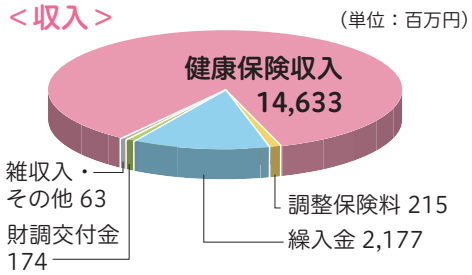
令和6年度予算が決まりました

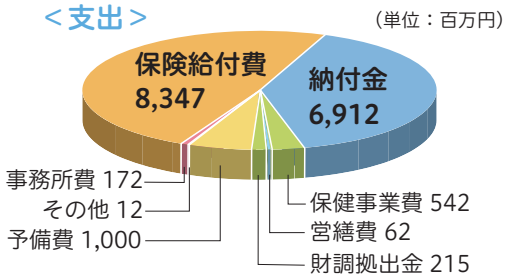
令和6年2月26日に開催された第224回組合会において、令和6年度の事業計画および予算が決定しました。経常収支で12億8千万円の赤字見込みです。

1. 一般勘定予算の概要　予算額172億6千2百万円

予算算定基礎数値

	R5年度	R6年度
平均標準報酬月額	413,800円	400,600円
被保険者数	25,720人	26,480人
保険料率	90/1000	90/1000



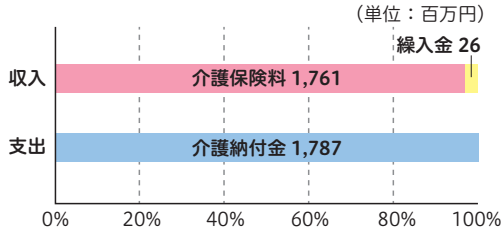


2. 介護勘定予算の概要　予算額17億8千7百万円

予算算定基礎数値

	R5年度	R6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	14,040人	14,000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6年度の料率は前年度と変わりません。



3. 令和6年度の事業について

令和6年度予算は、医療費の高騰・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、皆さん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。

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、25,934人の被保険者・21,163人の被扶養者で構成されています（令和6年1月末現在）。

いすゞ自動車（株）
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）
いすゞ自動車健康保険組合
いすゞエンジニアリング（株）
いすゞ保険サービス（株）
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）
（株）いすゞテクノ
いすゞロジスティクス（株）
（株）いすゞ中央研究所
いすゞエステート（株）
ロジット（株）
（株）IJTTサービス
いすゞ自動車企業年金基金
いすゞインテック（株）
いすゞ車体（株）
アイ・シー・エンジニアリング（株）
（株）いすゞユーマックス
いすゞ自動車中国四国（株）
いすゞエンジン製造北海道（株）
（株）いすゞ北海道試験場
いすゞビルメンテナンス（株）
いすゞ自動車販売（株）
いすゞ自動車九州（株）
いすゞ自動車中部（株）
いすゞ自動車東北（株）
いすゞリーシングサービス（株）
（株）IJTT
（株）湘南ユニテック
（株）シンコー
IJTT労働組合
いすゞ自動車近畿（株）
ワン・トランス（株）
トーカイ（株）

からだよろこぶ

疲労回復レシピ

料理制作・監修=**検見﨑 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。

さわらのくるみ焼き

ふっくら、上品な味わいのさわらに
粗く刻んだくるみのアクセント

材料（2人分）

- さわら（切り身）……2切れ
- A［しょうゆ……小さじ1/2
- A［こしょう……少々
- くるみ……20g
- オリーブオイル……大さじ1/2
- グリーンアスパラガス……3本
- にんじん……2cm（40g）
- 小玉ねぎ……3個（50g）

作り方

1. くるみは粗く刻む。
2. さわらはAで下味をつけ、1を全体にまぶしつける。
3. 鍋に湯を沸かし、グリーンアスパラガスを色よくゆで、水気をきって長さを半分に切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにしてから好みの型で抜き、小玉ねぎは7～8mm厚さの輪切りにし、それぞれゆでる。
4. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、2のさわら、残ったくるみを一緒に入れる。焼き色がつくまで両面を焼いて、中まで火を通す。
5. 器に4を盛り付け、3を添える。

疲労回復ポイント

くるみ

くるみに含まれるビタミンEには、血流を促し、体を温める働きがあるとされています。普段の料理に取り入れることで、血の巡りがよくなり、疲れ知らずの体をつくります。

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！

PepUp
本人確認用コード
再発行申込フォーム

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

BODY&MIND（春号）発行所／いすゞ自動車健康保険組合（神奈川県藤沢市土棚８番地）　TEL 0466-66-9978