

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

Autumn

2025

10

No.419



CONTENTS

- P2 いすゞ自動車健保 de 健康エール
- P4 「スイッチ OTC 医薬品」という選択肢があります!
- P7 健康・介護・子育て支援教室のご案内
- P8 たった3分 子宮頸がんリスク検査キット
- P10 始めるなら“今”!! 卒煙チャレンジ
- P12 お口の健康、あなたは大丈夫?
「訪問・電話健康相談」のご案内
- P13 歯周病リスク検査・リモート歯科保健指導のご案内
- P14 つよい子になるぞ!! キャンペーン 2025
郵送血液検査実施のお知らせ
- P15 令和7年度 インフルエンザ予防キャンペーン
- P16 今年の健康診断、まだ間に合います!
- P18 10年後・20年後の未来のために「特定保健指導」を受けて
生活習慣を見直しましょう
- P19 健康な未来のために生活習慣を見直してみませんか?
- P20 健康イベント Pep Up
- P22 Pep Up で医療費の明細を確認しましょう
- P23 スポーツクラブネサンス
- P24 令和6年度決算のお知らせ
- P25 健康保険組合の加入者の皆さまへのお願いです
- P26 マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください!
- P28 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

健保からのお知らせ・お得情報をLINEで配信

いすゞ自動車 健保de 健康エール

家族みんなで
追加しよう！

組合員も色々な補助や
サービスを受けることが
できます！

今すぐLINEで
友だち追加！



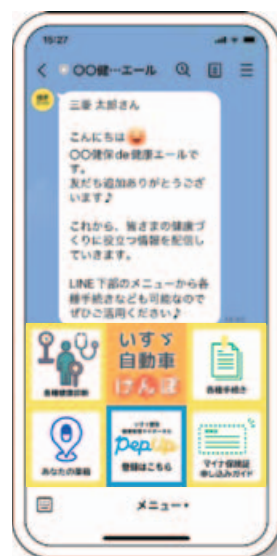
健保の重要なお知らせ見逃していませんか？

健保からの
重要なお知らせが
すぐスマホに
届く!!

生活習慣病や
がんに関する
健康知識などが
手に入る!

健診予約や
Pep Up
イベント参加
忘れを予防

手続き方法も
すぐわかる!



健保からのお知らせ・お得情報がLINEで届きます！

ご家族の健診のお知らせ(被扶養者対象)やPep Upイベントなど
健保からの大切な情報に加え、組合員の健康リテラシーが高まる健康コンテンツをお届けします！

忘れず予約できて安心！

つつい忘れがちな健診予約の締切が近づく
とお知らせが届きます。

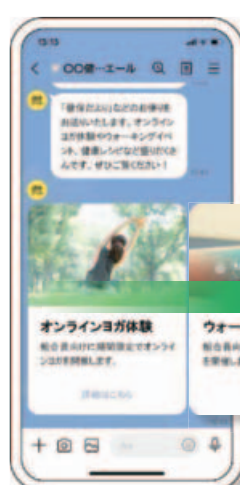


メッセージを
クリックで
かんたん予約！



知ってよかった！

運動動画や健康知識・レシピなど、日常生活に
取り入れやすい「健康コンテンツ」を配信します。



横にスワイプして
メッセージを
確認できます！



ご登録の流れ

1

LINEアプリの「ホーム」から画面右上にある「友だち追加」をタップ。



2

「QRコード」をタップし、下記のQRコードを読み込む。



3

「いすゞ自動車健保de健康エール」が表示されたら「追加」をタップ。



※スマートフォンの機種等によって表示が異なる場合があります。

お問い合わせ
(委託先)

健康エール事務局
(株)三菱総合研究所 釜澤・桑山
✉ kenkoyell-info@ml.mri.co.jp

発信元 いすゞ自動車健康保険組合

病院に行きたいけど
会社は休めないんです

病院でもらうお薬と
同じようなお薬を
気軽に使いたいんです

通院や診察の手間や
時間を省きたいんです



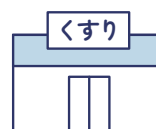
「スイッチOTC医薬品」

という選択肢があります！

スイッチ OTC 医薬品とは、もともと病院で処方されていた医療用医薬品を、病院を介さずに薬局やドラッグストアで購入できるように「スイッチ」したお薬のことです。一定期間の使用実績により**安全性が確認された成分のみが、厚生労働省の承認を経て、販売**されています。



スイッチ
(切り替え)



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品

スイッチOTC医薬品を使うとこんないいことがあります

1 手間や時間が省ける



病院に行かずに薬が手に入るため、通院や診察にかかる手間や時間を減らせます。

2 手軽に購入できる



薬局やドラッグストアはもちろん、オンラインでも購入できます。

3 お財布にやさしい



お薬だけでなく診察料や調剤料などを含めると、市販薬の方が負担を抑えられる場合もあります。

お薬のギモン、これでスッキリ!

知っておきたいお薬 Q & A

Q. OTC医薬品とスイッチOTC医薬品ってなんですか?

A. **OTC医薬品**: 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です。市販薬とも呼ばれます。

スイッチOTC医薬品: もともと病院で処方される医療用医薬品として使われていた成分を、薬局やドラッグストアで買えるようにしたお薬のことです。



Q. スイッチOTC医薬品には、どんな症状に使える薬がありますか?

A. 頭痛・花粉症・鼻炎・胃腸の不調・湿疹・肩こり・関節痛など、日常的によくある症状に対応したスイッチOTC医薬品が販売されています。成分や効能は商品ごとに異なるため、詳しくは薬剤師に相談するのがおすすめです。



Q. セルフメディケーション税制ってなんですか?

A. 対象となるOTC医薬品(市販薬)を年間12,000円を超えて購入した場合、その分について所得控除を受けることができ、結果として所得税や住民税が軽減される制度です。(詳しくは国税庁のホームページをご確認ください)

このマークが目印です

セルフメディケーション
税 控除 対象



体調に異変を感じたり、症状が改善しない場合などは、無理をせずに医療機関を受診するようにしましょう!

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

▽どちらも併用可能△ お得にセルフメディケーションに取り組もう！



今月の家庭用常備薬幹旋チラシで
スイッチOTC医薬品を取り扱っています

BODY&MIND秋号に同封している**家庭用常備薬幹旋チラシ**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**家庭用常備薬幹旋チラシ**の書類をご確認ください。

※春号で**スイッチOTC商品500円割引**対象商品を購入された方は、
対象5品目の割引は対象外です。



令和7年
健康保険組合
カレンダー

10	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		

11	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							

12	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



スマホ・PC・タブレットで
楽々視聴！

今年度は

「オンデマンド型」と「オンラインLIVE配信型」で開催！

いつでもどこでも気軽に学べる！

ライブ視聴で楽しく参加！



健康の維持や病気等の予防方法、
介護に関する正しい知識、
子育てに関する役立つ情報が
知れる・学べるWeb教室。



無料

新設！

「健康」「介護」 「子育て支援」教室

2025年度健康・介護・子育て支援教室のご案内

オンデマンド型

- 会場に集まることに不安がある方でも、**自宅で学べるから安心**です。
- 受講希望者には、教材と視聴ID・パスワードをご自宅にお届けします。
- 動画は24時間、好きな場所でパソコン・タブレット・スマートフォンなどで視聴いただけます。
- 視聴開始から2週間は何度でも視聴していただけます。（エクササイズコースは31日間）

健康系教室

- 女性のための健康（ヤングからミドル世代の女性向け）
- 女性のための健康（40歳代半ばを迎えた女性向け）
- 睡眠
- ストレスマネジメント
- 美容と健康セルフケア
- アンダーマネジメント
- 健診結果を健康維持に活かす
- 禁煙対策
- エクササイズ
- 歯の健康
- 糖尿病予防
- 眼の健康
- 肩こり腰痛膝痛予防
- がん対策
- 栄養と食事
- 認知症対策
- ロコモティブシンドローム対策（新規）
- 情報機器作業対策（新規）
- ライン長のためのメンタルヘルス（新規）

介護系教室

- 介護準備学・お金編
- 介護準備学・ストレス編
- 介護準備学・相続編
- 介護準備学・相続編
- 介護準備学・介護と仕事の両立編
- 介護予防
- 認知症介護

子育て支援系教室

2025年度新設コースになります！

- 乳幼児こころ育て（新規）
- 小学生親子かわり（新規）
- 子どものよくかかる病気（新規）

オンラインLIVE配信型

- 会場に集まることに不安がある方でも、**自宅で学べるから安心**です。
- 受講申込者には、1か月前を目途にウェビナーの事前登録の案内をお届けします。

※オリジナルのテキストを使った通信講座「自宅学習セット」も好評受付中です。

健康系教室

- 腹周り特化型エクササイズ（新規） 10月25日（土）10時

介護系教室

- 抱え込まない介護（新規） 11月15日（土）10時

お申込みはこちら→

QR読み取り後バナーを選択



*参加費 実質5,500円の所全額健保補助により**無料**

*受講後必ずアンケートにご回答下さい。

いすゞ自動車健康保険組合

お仕事が
忙しい方も…



自分の時間が
取れない方も…



たった 3 分

子宮頸がん リスク検査キット

Web で簡単申込み
自宅で検査



ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因で発症する子宮頸がん。

初期では自覚症状がないため、がん化してからの発見だと

子宮摘出のおそれや、命にかかわることも。

予約不要でスピーディーに、あなたががんになる

リスクを知ってみませんか？

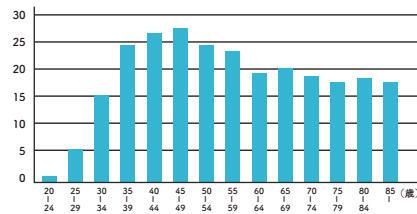
今なら
無料

ご存知ですか？ 子宮頸がんとHPV

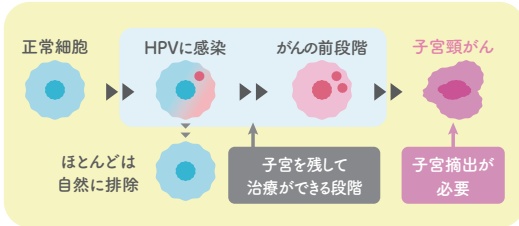
1 子宮頸がんは若い世代にもかかるがん

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、他のがんの違い、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。

※1 (人口10万人あたり) 子宮頸がんになった人の割合(2020年・全国)



子宮頸がんの原因は性交渉で感染するウイルス(HPV) 2



引用元:厚生労働省ホームページ HPVワクチンに関するリーフレット(令和6(2024)年)

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 結果はウェブで通知



HPVセルフチェック利用者の声



30代社員
**わかりやすく
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分かつらず、簡単すぎて拍子抜けしたくらいです。



20代社員
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、痛みも少ないため、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

自己負担は一切ありません。
(ご参考: 通常価格 8,580 円 (税込))

対象者

20歳～59歳(女性)の被保険者・被扶養者

※春のキャンペーンにお申し込んだいた方は対象外となります。

子宮頸がんは若年層でも発症するがんです。出来る限り本検査を受けるようにしましょう。

「いすゞ自動車健康保険組合」申し込み方法

8,580 円
が今なら無料
締め切り
11月30日まで



スマホ利用の方

- 1 二次元コードからwebサイトにアクセス
- 2 企業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
加入者専用コード

05005377

※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(2020)」を用いて H.U.POCKET 株式会社 がグラフ化
注) 日本では 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。



お問い合わせはこちら



hup_hino-center@hugp.com



H.U.POCKET

H.U.POCKET 株式会社

<https://www.hugp.com/hupocket>

始めるなら“今”!!

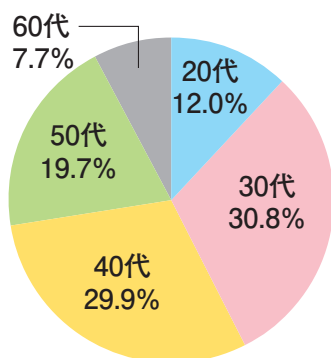
卒煙チャレンジ



「いつかは禁煙したいけど、きっかけがない」と、やめるきっかけを探している喫煙者の方がいるのではないのでしょうか。

禁煙は、早ければ早いほどいいことがあります。身体への負担を減らせるのはもちろん、喫煙所を探したりタバコを吸う時間を削減でき、タバコ代がかからないのでお財布にも優しい選択です。禁煙を始めるタイミングは早いに越したことはありません！令和6年度の卒煙チャレンジ参加者の方の声をみていきましょう。

令和6年度卒煙チャレンジまとめ



令和6年度は**117名**の方が卒煙チャレンジに参加されました！

参加したきっかけ（一部抜粋）

- 病気になって自分の健康について考えるようになった。
喫煙を続けることで様々な病気にかかりやすくなると言われ、卒煙を決意
- タバコ代が年々高くなっており、お金がもったいないので卒煙を決意

卒煙に取り組むきっかけ

1位：健康 2位：お金 3位：家族

「タバコを辞めたいけど自分一人だけでは自信がない」、
「禁煙補助薬を試してみたい気持ちはあるけど、自分で買うのはちょっとハードルが高い…」
そんな方は、健保の「卒煙チャレンジ」にご参加ください！

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。

ascore 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。

プログラムの
詳細・お申し込みは
こちら



健康センター 担当：露木 TEL:0466-42-0711

いすゞ健保卒煙達成者インタビュー 第5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(60代男性・喫煙歴41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

1. 喫煙場所が不便…仕事場の移転予定、外出先での喫煙場所探しや同行者に待たせてしまうこと
2. 経済性のムダ…年間50万円の出費。
→時間のロスは分かっていたが、ストレス解消と言い訳していたことに気づいた

●つらかったこと

不思議とイライラしなかったが、卒煙チャレンジ参加当初はタバコを吸わないために時間を持て余していた。

●工夫したこと

時間の持て余し…トイレへの離席や少し身体を動かして気分を紛らわすミントタブレットで手持ち無沙汰を紛らわした。
卒煙チャレンジに参加していることを、参加直後は周囲に伝えなかった

●卒煙してからの体の変化

咳込みが無くなった。体重は増えた。

今まで何度も禁煙にチャレンジしたが、最終的に2ヶ月で断念した要因は、「止むよう」とかんでいた。
「卒煙」する目的を明らかにする事が一番の対策です。



Bさん(50代男性・喫煙歴33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

もともとやめたいと思っていた。
子供の進学をきっかけにやめようと考えていたところ、ちょうどいいタイミングで卒煙チャレンジがあったので挑戦しようと思った

●つらかったこと

食後や飲酒後の喫煙習慣を紛らわせることがきつかった

●工夫したこと

食後はガムや飴を食べる、コンビニに近寄らない。
休日のストレッチ(ウォーキング)
タバコを辞めると、月に1万5000円浮くので、小旅行にも行きました

●卒煙してからの体の変化

タバコのおいが分かるようになった

禁煙したいと思ったら喫煙者の近くや喫煙所に近寄らない。
お酒を飲むとタバコ吸いたくなるのがきつかった。



Cさん(40代男性・喫煙歴25年)

●卒煙方法

みんな禁煙

●卒煙しようと思ったきっかけ

職場の仲間に誘われた

●つらかったこと

禁煙開始時がとにかく辛かった

●工夫したこと

ガムをよく噛んだ

●卒煙してからの体の変化

食事量は変わらないが太った



最初の1週間がとにかくつらかった。その乗り越えと意外な感想でした。

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!



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！

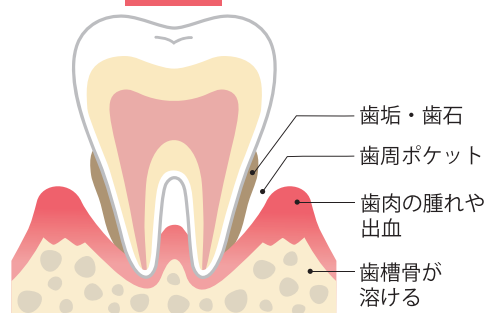


歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- | | |
|---|--|
| ☐ 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！

歯周病



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

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

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

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

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

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

①右のQRコードよりお申し込み

②9月発送のハピネス通信同封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8年1月30日（金）まで

申し込み後約1カ月後に
連絡が入ります



申し込み

QRコードまたは申込書を
いすゞ健保へ送付



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

お申し込みから
相談までの流れ



お問い合わせ 健康センター 担当：北村 TEL：0466-42-0711

先着1,000名
検査費用は無料!!

歯周病リスク検査・ リモート歯科保健指導のご案内

自宅にしながら歯周病のリスク検査ができる郵送式のスクリーニング検査と
ブラッシング指導や自分のお口の悩みを歯科衛生士に相談できるリモート式
の歯科相談サービスをセットにした新しい予防歯科事業のご案内です。

- 対象者** 被保険者(本人)とその被扶養者(20歳以上の方)
- 申込期間** 令和7年10月1日(水)～10月31日(金)
- 募集人数** 先着1,000名 **費用** 無料
- 事業委託先** H.U.ウェルネス株式会社
- 申込方法** 以下のURL、または右のQRコード、もしくは健保へTEL
<https://form.run/@isuzukenpo-2025>
- 発送予定日** 第一弾:10/15(水)までの申し込み→11月中旬頃より順次
第二弾:10/31(金)までの申し込み→11月下旬頃より順次
- 返送期間** 検査キットが届いたら、検体採取し2週間以内に返送してください。
- 検査結果** 検査センターで検査終了後、約1週間で結果が届きます。
- リモート
歯科保健指導
予約方法** リモート歯科保健指導予約WEBサイトへは、
結果同封のQRコードよりご予約いただきます。
リモート歯科保健指導は、Zoomでの実施となります。



歯周病リスク検査から歯科保健指導までの流れ



本事業に関するお問い合わせ 健康センター 担当:北村 TEL:0466-42-0711

つよい子になるぞ!!

キャンペーン2025

お子様の風邪・虫歯予防にうがい・手洗い・歯みがき習慣づけのキャンペーンを行います。

9月中旬頃、対象年齢のお子様がいるご家庭に右のようなご案内をお送りしています。

※8月初旬の情報を元にお送りしております

対象年齢 2歳～6歳(未就学)の被扶養者

実施期間 10月～12月

内容 うがい・手洗い・歯みがきができたらかレンダーにシールを貼ろう!
3カ月実施後、案内同封のアンケートに回答。
アンケート回答者にはプレゼントをご用意しています♪



▲このような封筒でご自宅にお送りしています

令和7年度
39歳を迎える
被扶養者対象

郵送血液検査実施のお知らせ

次年度**特定健康診査**の対象となる**今年度39歳**の被扶養者様へご自宅ですぐに生活習慣病のチェックができる「血液検査」のご案内をお送りしています。

※令和8年3月31日までに39歳となる方が対象

検査に係る費用(8,250円)をすべていすゞ健保が負担します。
この機会に、ぜひご自身の健康について考えてみませんか?

対象者のご自宅へ
9月下旬頃より
順次案内を
発送いたします

委託会社: (株)サンプリ

在宅検査の流れ

- 1 案内より「血液検査キット」を申し込み
- 2 検査キットを用いて、指先から採血
- 3 返信用封筒で検体等を郵送
※キット到着から2週間以内に採血してお送りください
- 4 2週間ほどで手元に検査結果が届く



特典

検査をご利用いただいた方を対象に、
「オンライン健康相談」30日無料
クーポンが付きます



※今回対象となる皆様は、次年度(令和8年度)「特定健康診査」の対象となりますので、令和8年5月頃ご自宅へ特定健康診査受診券と健診のご案内をお送りいたします。
ぜひ、健診受診をして健康チェックを行いましょう。

お問い合わせ つよい子・郵送血液検査共通 健康センター 担当: 北村 TEL: 0466-42-0711

令和7年度

インフルエンザ予防キャンペーン

いすゞ健保加入者全員が対象となります！

申請方法

Pep Up「各種申請」より

【小学生以下】対象者1名につき、申請期間内2回分まで
※2回接種分を1度に申請してください。

【中学生以上】対象者1名につき、1回まで。

接種対象期間

令和7年10月1日～令和8年1月31日

申請締め切り

令和8年2月6日（金）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1,500ポイント、合計3,000ポイント

※接種料の合計が3,000円未満は接種料分のポイント付与

【中学生以上】1人上限1,500ポイント

※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

月末締めの翌月20日頃付与

Pep Up登録に
ついては
巻末参照の上
登録ください



- 1 「スマートフォン」または「パソコン」の
HOME 画面メニューの「各種申請」をクリック

WEB版



メニューをクリック
すると、下記
項目が出てきま
すので、「各種申
請」をクリック

アプリ版

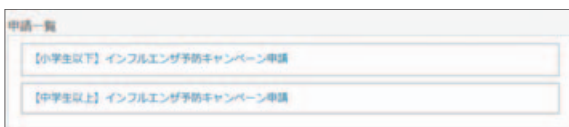


右下「その他」
をタップし、
「各種申請」
をクリック

「パソコン」のHOME画面



- 2 該当の申請ページをクリック



- 3 申請したい対象者にチェック☒をし、「新規申請」
※対象者が複数名いる場合は同時申請可能



- 4 必須項目すべて入力し、「内容を確認する」

【中学生以上】インフルエンザ予防キャンペーン申請
健保 花子（被保険者 女性）

接種料（窓口支払金額）
接種日 2024 10 10

Pepポイントは付与後にご確認ください
年齢 38

最終チェック
☐ 領収書の氏名は申請対象者ですか？
☐ 領収書に「インフルエンザ」と記載がありますか？
☐ インフルエンザの記載がない場合、診療明細書と一緒に添付していますか？

メモ

領収書添付（領収書にインフルエンザ記載がない場合、明細書と一緒に添付）

ファイル選択

キャンセル 下書き保存 内容を確認する

領収書記載の金額
※2回接種の場合は合計額

1番目と2番目は
チェック☒ 必須です

申請者が複数名いる場合は人数分の領収書添付
※2回接種の場合は該当者1名につき2回分の領収書添付

- 5 申請内容を確認し、「申請」

お問い合わせ 健康センター 担当：横井 Tel：0466-42-0711

40歳～74歳の
ご家族の皆様

今年の健康診断、 まだ間に合います！

年度末は健診機関が
混みあいますので、
ご予約はお早めに！



「半日」自身のからだに向き合う時間を作ってください

人間ドックをはじめ、健康診断の多くは長くても「半日」で終わります。

疲れを感じるが増えた、ちょっとお腹周りや肌つやが気になる…という方は面倒でも健康診断に行ってみてください。
その「気になる」原因が分かるかもしれません。

ご家族が受けられる健診の種類 ※いずれも特定健康診査項目を含む

令和8年3月31日まで受診できます

受診日は会場ごとに異なる

受診券を利用

対象 40歳以上被扶養者

自宅へ送付の健診案内同封の
受診券で最寄りの病院等で受
診できる

人間ドック

対象 35歳以上被扶養配偶者

いすゞ健保契約の健診機関で胃や腸
などの検査も受けられる（一部オプ
ション検査補助あり）

全国巡回健診

対象 40歳以上被扶養配偶者

女性専用で婦人科検診も一緒に受け
られる（一部実施不可の会場あり）

いすゞ健保 健康管理マイポータル **pepUp** は
登録しましたか？

健康診断を受診してPepポイントをゲット!!

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を受診すると
Pepポイントが付与されます。

- ① いすゞ自動車健康保険組合の健診補助を
利用し健診を受診
- ② パート先等の健診結果(特定健診項目必須)
を健保へ提供

※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。

次の方は改めて受診の必要はありません

パート先や自治体で受診済（または予定）

パート先や自治体で受診した健診に特定健診項目が含ま
れていれば、改めて受診の必要はありません。

結果と問診票のコピーをいすゞ自動車健康保険組合へ
お送りください！項目に不足なくご提供いただいた方に
QUOカードをお送りしています
(またはPepポイント付与)。

※自治体の健診にいすゞ自動車健康保険組合発行の
受診券を利用した場合は対象外

QUO CARD

特定健診項目・問診、送付方法については次のページへ

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

※いすゞ健保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)

※空腹時中性脂肪・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「2025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取り、添付します。

PepUpについては、巻末参照

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

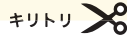
郵送または社内便でご送付ください。

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

電子申請の場合、
Pepポイント
1,200P付与

郵送・
社内便の場合、
QUOカード
1,000円分



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	被保険者記号 ※3桁または4桁		被保険者番号 ※5桁または6桁	
生年月日	昭和・平成 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？ ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1: 最近1カ月間吸っている 条件2: 生涯で6カ月間以上吸っている、または合計100本以上吸っている	1: はい(条件1と条件2を両方満たす) 2: 以前は吸っていたが、最近1カ月間 は吸っていない(条件2のみ満たす) 3: いいえ(1, 2以外)		
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)	いいえ・はい		
	②結果のコピーは全ページありますか？	はい・いいえ		

10年後・20年後の未来のために 「特定保健指導」を受けて 生活習慣を見直しましょう



今年も健保から
「特定保健指導」の通知がきたよ。
生活習慣病っていうけど、
今特に症状もないし…
毎年受けてて正直飽きたし、
受けたくないよ

特定保健指導に4年連続で
該当しているAさん(52歳)

「何も症状がないから大丈夫」
— 本当に大丈夫でしょうか？

**生活習慣病は、
初期はほとんど自覚症状がありません。**
症状が出た時には病気がかなり進んでいる場合もあります。
Aさんが特定保健指導を受けて
生活習慣改善に取り組んだときと取り組まなかったときの
10年後の姿をみていきましょう。



いすゞ健保保健師

生活習慣の改善に取り組んだ場合と取り組まなかった場合の10年後は…

保健指導を受けなかった
Aさん

健診結果の数値が悪いと
書かれているけど、
日常生活に何も支障ないな〜



毎年特定保健指導の対象
になっているけど、今元氣だし！
適当に受ければいいかな



数値が年々悪く
なっている気もするな…
でも自覚症状ないし、
このままでも大丈夫！



生活習慣の改善なし



脳出血を起こして
呂律が回らなくなり、
言葉を発することが
難しくなった

脳梗塞で片腕に
麻痺が残り、
物を掴むことが
難しくなった



10年後

保健指導を受けたAさん

40歳を超え、
自分の健康について
見直すいい機会！
頑張ってみようかな！



日常生活の
中でできることを
一緒に考えて
みましょう



出勤の時
バスに乗っているから、
歩いてみようかな

健診結果も
去年より改善した！



ご自身の決めた
目標達成に向けて取り組み、
食事や運動を意識して
生活



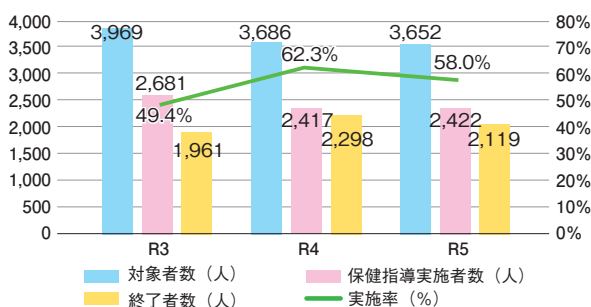
元氣に年を
重ねました。
以前と変わらず
働くことが
できています。

特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」
の規定より、**健康保険組合に実施義務**があります。
希望制ではなく、**対象となった方は全員受けて頂く**
ものです。
いすゞ健保の特定保健指導実施率はこれまで上がっ
ていましたが、令和5年度はやや低下しています。
受けられていない方、途中で終了してしまう方も多くい
らっしゃいます。
対象になられた方は必ず保健指導を受け
て、生活習慣改善に取り組ましましょう。

詳しくはこちら▶



【いすゞ健保の特定保健指導実施率の推移】



健康な未来のために

生活習慣を見直してみませんか？

▼ 血圧が高い人は

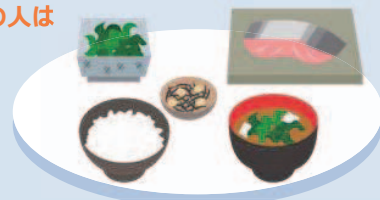
野菜を
積極的に
摂ろう



塩分（ナトリウム）の摂りすぎは、高血圧を引き起こします。野菜やイモ類、果物などに豊富に含まれているミネラルの一種「カリウム」には、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。

▼ 脂質異常症の人は

青魚や
大豆製品を
摂ろう



イワシやサンマなどの青魚には悪玉コレステロールの増殖を抑え、中性脂肪を減らす多価不飽和脂肪酸がたっぷり。大豆製品に含まれるたんぱく質と食物繊維にも同様の効果が期待できます。



▼ 尿酸値が高い人は

アルコールを
控えよう

アルコールは尿酸値を上昇させる作用があるので控えましょう。特にビールには尿酸のもとになるプリン体がお酒よりも多めに含まれているだけでなく、飲む量も多くなりがちになるので注意が必要です。



▼ BMIが高い人は

+ α の運動を
しよう

BMI（体格指数）で「肥満」と判定されたら、食生活を見直すとともに運動量を増やすことを心がけて。運動は継続することが大事。日常生活で普段行っている活動の中に+ α の運動を取り入れてみましょう。

こんなケースではどうしたらいいの？ そんなとき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）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24 時間365 日対応します。

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がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズにアクセスできます。
<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）



いすゞ自動車健康保険組合の被保険者と配偶者およ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

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は <<https://www.t-pec.co.jp/notice/>> をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等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。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、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。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

いすゞ自動車健康保険組合

TP2411-0001L0002-3-1

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。

11月ウォーキングラリー開催

要エントリー

令和7年11月1日からPep Up上でウォーキングラリーを開催します。
今回は「東海道十次」、目標達成でポイントゲット&プレゼント企画も行います。

開催期間 11/1(土)～11/30(日)

エントリー期間 10/1(水)～10/31(金)

※エントリー期間を過ぎると参加できません

参加方法 Pep Up内キャンペーン一覧、もしくは健保からのお知らせよりウォーキングラリーをクリック。
「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、OMRON connect・スマホアプリ連携/手入力

注意事項

- エントリー期間(10/31㍻)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㍻切日(12/7)を過ぎた場合、反映されません。
- 歩数連携される場合、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。

ポイント付与日 令和7年12月26日(金) 予定



🎁 2025春ウォーキングラリー 抽選プレゼント当選者発表

総勢1285名の応募があり、抽選の結果以下の方がご当選されました。(敬称略)

Fitbit

いすゞ自動車株式会社

菅野 健太

体組成計

いすゞ自動車株式会社

鈴木 豊

活動量計

いすゞビルメンテナンス株式会社
株式会社湘南ユニテック

及川 修
中村 重信

体重計

いすゞ自動車株式会社
いすゞ自動車株式会社
いすゞ自動車株式会社
いすゞ自動車株式会社
株式会社IJTT

諏訪 晶子
廣瀬 角磨
鎌田 陽子
佐藤 恵美
橋岡 優

電動歯ブラシ

いすゞ自動車株式会社
株式会社IJTT

山村 さざり
竹内 智恵子

商品は7月末までに発送済み

12月

NEW eラーニングで学ぶ 知っておきたいメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは40歳を超えると急激に増加と言われています。
正しい知識を身に付け、将来メタボにならない生活習慣、メタボ脱却のヒントを学びましょう！

実施期間 12/1(月)～12/31(水)

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 メタボの基礎知識と予防・改善方法

ポイント付与 教材読了率 100% } +アンケート回答で200P
テスト正解率 100% }
※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8年1月30日(金) 予定



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いすゞ健保の健診補助（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）
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。

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。



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16ページをご覧ください。

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ヵ月後、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！



PepUp 2段階認証必須化になります

10/15[※]
切替

昨今不正アクセスに関するニュースが増えており、パスワードの厳重な管理が求められています。

Pep Upも皆さんの大切な情報を守るために、今までのパスワードともう一つの「6ケタの数字カギ」を認証に利用
することで安全性を高めます。

▼認証方式は2つ▼

認証アプリによる認証方式

専用のスマートフォンアプリを使った6ケタの数値を30秒ごとに生成しその数値を使う方式です。

「Google認証システム」を
インストール
（このアプリは無料です）



Pep Upではこちらの方式を**オススメ**しています。

メールによる認証方式

設定が簡単ですのでいつでもできます。また「認証アプリ」の設定ができない場合、最低でもこの設定をお願いします。

認証設定

- Pep Upアプリ>その他>2段階認証設定
- Pep Upブラウザ>右上三本線メニュー>設定>2段階認証の設定画面に入ります

必ずメールアドレスを確認ください

ご登録のメールアドレスは、現在も有効ですか？

※変更の方法⇒Pep UpのFAQ「メールアドレスが変わったので変更したいです」を確認ください。

Pep Up よくある質問>登録>メールアドレスが変わったので変更したいです

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



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カ月間ずっと

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通年_840011119498

令和6年度決算のお知らせ

令和7年7月18日 組合会報告

令和6年度の決算は、経常収入額151億51百万円、経常支出額154億73百万円で、3億22百万円の経常赤字、1億9百万円の最終黒字でした。

1. 決算の概要

収入支出決算概要（一般勘定）

	R5年度	R6年度	対前年比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	25,951	26,000	49
平均標準報酬月額(円)	403,804	412,128	8,324
平均標準賞与額(円)	1,589,503	1,648,750	59,247
経常収入(百万円)			
健康保険料収入	14,704	15,076	372
雑収入等	75	75	0
合計	14,779	15,151	372
経常支出(百万円)			
保険給付費	7,646	8,078	432
高齢者支援金・納付金	6,879	6,884	5
その他	467	511	44
合計	14,992	15,473	481
経常収支(百万円)	-212	-322	-110
経常外収支(百万円)	524	431	-93
最終収支(百万円)	312	109	-203

決算残金処分

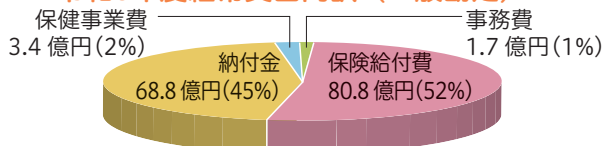
単位：円

	一般勘定	介護勘定
法定準備金	0	10,167,539
別途積立金	107,683,156	-
翌年度繰越金	0	0
財政調整事業繰越金	903,462	-
合計	108,586,618	10,167,539

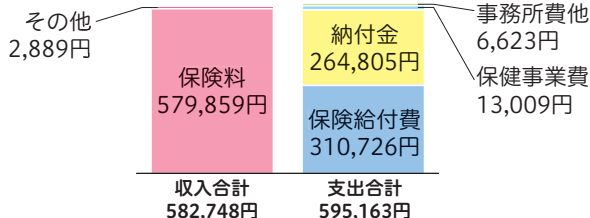
収入支出決算概要（介護勘定）

	R5年度	R6年度	対前年比
基礎数値			
平均被保険者数(人)	19,477	19,284	-193
平均標準報酬月額(円)	465,649	472,145	6,496
平均標準賞与額(円)	1,897,025	1,918,580	21,555
収入(百万円)			
介護保険料収入	1,779	1,798	19
繰入金/雑収入等	0	0	0
合計	1,779	1,798	19
支出(百万円)			
介護納付金/還付金	1,764	1,788	24
合計	1,764	1,788	24
収支差引額(百万円)	15	10	-5

令和6年度経常支出内訳（一般勘定）



被保険者1人あたりの決算（一般勘定）



2. 財産の状況（令和6年度末現在）

〈一般勘定〉

単位：千円

法定準備金		別途積立金		その他財産	
預貯金・信託	1,759,619	預貯金・信託	6,368,757	退職積立金	14,004
基金委託金・出資金	81,036	基金委託金	2,180	土地・建物	865,857
不動産	643,768			その他	55,289
計	2,484,423	計	6,370,937	計	935,150

〈介護勘定〉単位：千円

法定準備金	
預貯金	394,467

3. 保健事業の実績

1. 特定健診・特定保健指導	被扶養者特定健診受診者 2,484人 保健指導 2,202人
2. 保健指導宣伝事業	機関誌『BODY&MIND』を年4回発行、『わたしたちのいすゞ健保』を新入社員に配布
3. 疾病予防事業	人間ドックおよび健診費の補助4,735人(35歳以上の被保険者・被扶養配偶者) 婦人科検診1,408人(35～55歳の被保険者・被扶養配偶者) こころとからだの健康相談
4. 在宅療養支援事業	高齢者訪問健康指導(63歳以上の被保険者・被扶養者)
5. 健康支援事業	歯科健診 240人 かぜ予防キャンペーン 191人
6. 保養施設	四季リゾート、リゾートトラストの保養施設 利用者2,979人



健康保険組合の 加入者の皆さまへのお願いです。

健康保険組合連合会は、これまで、団塊の世代が全て75歳以上となる2025年に向けて、医療保険制度改革に関する各種の政策提言を行ってきました。この間、ある程度の制度見直しは図られたものの、依然として現役世代に過重な負担を求める構造に変わりはなく、2025年以降も危機的な状況が続くものと見込まれます。さらに2040年にかけては、高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれます。これに備え、全世代で支え合う制度へ転換するための改革を急がなければなりません。そうしなければ、国民の安心の礎である国民皆保険制度を将来世代に引き継ぐことができなくなってしまいます。

このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、私たち健康保険組合から加入者（国民）の皆さまにお願いしたいことがあります。

3つの お願い

- ① 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください。
- ② 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください。
- ③ 軽度な身体の不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけてください。

私たちの活動には加入者（国民）の皆さまのご理解とご支援が重要となります。
ぜひとも皆さまのご意見をお聞かせください。

ご意見はこちらから



⊕ 健康保険組合連合会

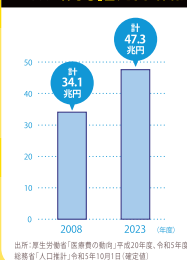
医療費の増加が続く中、
医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

き い ろ を

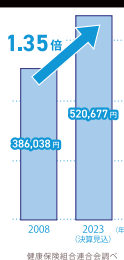
- ① **危機的状況**
医療と国民皆保険制度が
ピンチ
- ② **医療費の増加**
現在の国民医療費は
47兆円
- ③ **6割しか残らない
現役世代の
保険料**
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。
65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。

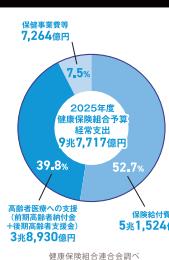
高齢者人口は15年で
2,822万人→3,623万人に増加。
医療費も約**13.2兆円増加**



年間保険料は15年で
1.35倍に!



現役世代の保険料のうち
約4割が高齢者医療に



医療と健康保険の未来を変えるのは
一人ひとりの“みどりアクション”

み ど り へ

- ① **見よう**
給与明細。
自分の健康保険料を
知ることから始めよう。
- ② **必ず健診。**
どんなに忙しくても、
- ③ **理**
解しよう、
セルフメディ
ケーションの力。

「毎月払ってるのに、
よく知らない」を、
今日で終わらせよう。



今年も、
自分のカラダと
向き合う日を。



軽い不調は、
まず自分でケアする
という選択。



マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

利用者証明用電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、“**ログインした者が、あなたであること**”を証明するものです。
- 健康保険証利用時や、インターネットサイト等に**ログインをする際**に利用します。



こんなことに使います！



- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用

※電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できません！速やかに更新をお願いします。

※マイナンバーカードには、署名用電子証明書(英数字の6～16桁)もあります。

電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、**年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで**です。

？ マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- 発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
 - マイナンバーカードの更新には、交付時に来庁が必要です。事前申請をして交付時に来庁されると、その場で新しいマイナンバーカードと交換できます。
- ※これまでと同様、**任意の代理人による受取が可能**です。方法は、お住いの市区町村の窓口へお問い合わせください。

電子証明書の有効期限を確認するには？

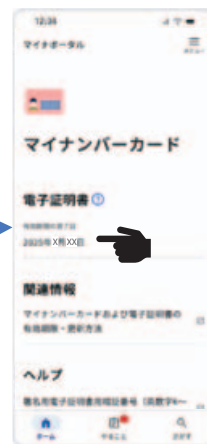
マイナンバーカードの券面(左下図の**赤枠**部分)に記載されています。
記載がない場合は、右下図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータルに
ログイン



更新するにはどうしたら良いの？

有効期限の**2～3カ月前**を目途に**有効期限通知書**(右図)が送付されます。
通知が来ていなくても**有効期限の3カ月前**から**更新**ができます。

同封のパンフレットをの一読のうえ、**余裕をもってお早め**にお住いの市区町村窓口で**更新**をお願いします。
なお、電子証明書の有効期限が切れても、お住いの市区町村窓口で**手続**を行うことで**再発行**できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続はオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒



**有効期限が切れたことを忘れて
病院等に行ったら、どうなるのですか？**



医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます

有効期限

顔認証付き カードリーダーの画面

マイナ保険証利用について

3カ月前

マイナ保険証
使える



有効期限の3カ月前時点から有効期限まで、通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。詳しくは市区町村にお問い合わせください。

次に進む



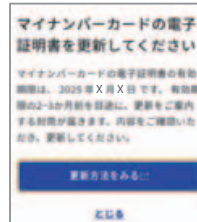
マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2～3カ月前を目処に、「有効期限通知書」の封書が届きます（詳細は26ページ参照）。お住まいの市区町村窓口等で、速やかな更新をお願いします。



注目！

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前時点から、「マイナナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。



⚠ 期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。

お早めに市区町村の窓口で電子証明書を更新してください。

次に進む



有効期限切れから3カ月間※は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、**診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**速やかに**再発行手続き**をしてください。

※ 有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間



3カ月後

マイナ保険証
使えない



3カ月を過ぎると健康保険証としても使えなくなります。

電子証明書が失効しています。

マイナナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。

証明書の更新は、市区町村の窓口で手続きが必要です。



有効期限切れから3カ月間※経過後は、マイナ保険証の利用ができません。

速やかに**再発行手続き**をしてください。

※ 有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間

※ お手元に有効な健康保険証もなく、再発行手続きをされなかった場合、3カ月以内に、**資格確認書が交付されます。**引き続き医療を受けられますので、ご安心ください。



マイナナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証の
メリット等
について



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare



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。

鮭とほうれん草のマスタード煮

粒マスタードの爽やかな酸味が効いた
濃厚クリーミーなひと皿

鮭×ほうれん草で
効率よく元気をチャージ！



1人分

エネルギー
309kcal
食塩相当量
0.9g

作り方

- 1 生鮭は3等分に切り、こしょう、タイムで下味をつける。
- 2 ほうれん草は色よくゆで、冷水にとり、水気を絞って3~4cm長さに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、1を両面焼き色がつくまで焼いたら、2を加えて炒める。
- 4 ほうれん草に油が回ったら、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、Aを加えたら火を止める。さっと全体に混ぜ合わせる。



疲労回復ポイント

ほうれん草

鉄分、他、葉酸やビタミンCを含むほうれん草は、貧血対策の強い味方。鉄分は、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食材と一緒に食べると、吸収率がアップします。



材料(2人分)

生鮭……………2切れ(180g)	オリーブオイル……………大さじ1/2
こしょう……………少々	白ワイン……………大さじ2
タイム……………少々	A [サワークリーム……………50g
ほうれん草……………3/4束(150g)	粒マスタード……………大さじ2

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に未登録の方はここから！

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>