

D's けんぽ

もっと健康、もっと笑顔!

デンソー健康保険組合

～健保だより～

2020.4 No.172

料金後納

ゆうメール

特集

ぐっすり眠る
すっきり起きる

Contents

- P06 けんぽ **健活** インフォメーション **要チェック**
- P12 D's ぼーたる
- P16 迫る2022年危機! 健康保険組合はどうなる?
- P17 女子のお悩み相談・ウチ缶レシピ
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL

デンソー健康保険組合

デンソー健保

検索

<https://www.denso-kenpo.or.jp>

4月末
ホームページ
リニューアル
します!

P14



睡眠はとても
大切だワン!



ぐっすり眠る すっきり起きる

「眠る」ことは、心と体の疲れを回復させるためにとても大切です。
しかし、働く世代はとにかくと忙しく、十分な睡眠時間をとれないこともあります。
限られた睡眠時間でも、質のよい睡眠をとれる方法、知りたくありませんか？



あなたは大丈夫？ 睡眠不足チェック

- | | |
|---|---|
| ☐ 日中、軽い眠気を感じることがよくある | ☐ なかなか寝つけない、寝つきが悪い(入眠障害) |
| ☐ 寝るのが遅く、朝起きるのが苦手 | ☐ 夜中に何度も目が覚める(中途覚醒) |
| ☐ 睡眠時間はおおむね6時間以下 | ☐ 明け方に目が覚めて眠れなくなる(早朝覚醒) |
| ☐ 休日は平日より2時間以上長く寝る | |

自覚のない睡眠不足
睡眠負債

自覚のある睡眠不足
睡眠時間不足・入眠困難

チェックがついたら、
睡眠習慣を見直そう！

自覚のあるなしにかかわらず、睡眠不足は体にさまざまな悪影響があります。とくに気づかないうちに蓄積していく「睡眠負債」は要注意です。

睡眠負債が怖い理由

さまざまな病気や
症状の原因となるから

糖尿病

血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌が悪くなるために、血糖値が上昇し、糖尿病の発症や悪化が進んでしまいます。

休日は寝だめ…のあなたは
睡眠負債がたまっている！

週末などの休日に起きられず、2時間以上の寝だめをしてしまう人は、睡眠負債がたまっていると考えられます。危険信号を感じたら、なるべく早く対策をしていきましょう。

高血圧

睡眠不足になると、自律神経のうちの交感神経が緊張して血圧が高くなってしまいます。ま。

肥満

食べすぎを防ぐホルモン「レプチン」が減り、食欲を増すホルモン「グレリン」が増えるため、太りやすくなります。

免疫力の低下

睡眠時間が不足していると、ホルモンバランスが乱れて免疫機能が低下してしまい、かぜやインフルエンザ、がんのリスクも高くなります。

認知症

睡眠負債や睡眠の質が低下していると、認知症にかかるやすくなる可能性があります。

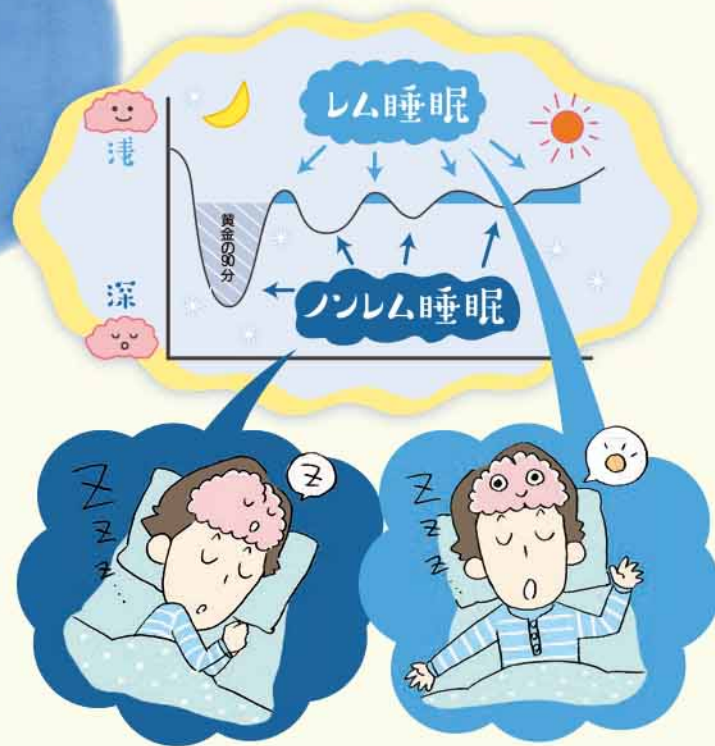
睡眠時無呼吸症候群かも

きちんと睡眠時間をとっていても、
● 大きないびきをかく
● ときどき呼吸が止まっている
● 日中に強い眠気がある
などの場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性もあります。眠気による事故の危険性や、高血圧、糖尿病、心筋梗塞・脳梗塞などのリスクも高く、危険な状態なので、早めに医療機関を受診しましょう。

睡眠のリズムを知って、質を高める

睡眠不足を解消するためには、睡眠時間を確保することが大切ですが、睡眠の質をよくすることも重要。

睡眠には、比較的起きやすい「レム睡眠(脳は起きて体は眠っている)」と眠りが深い「ノンレム睡眠(脳も体も眠っている)」があり、その波を繰り返しながら眠っています。



最初のノンレム睡眠「黄金の90分」をしっかりすることで、睡眠の質が高くなります！

最初のノンレム睡眠を深くするコツはこちら！

人は何時間眠るのが理想的？

日本人の睡眠時間は年々減少しており、先進国26ヵ国では韓国について下から2番目に睡眠が短い国となっています。※OECD(経済協力開発機構)2014年データより睡眠時間が6時間未満の人が約40%いるという調査結果もあります。

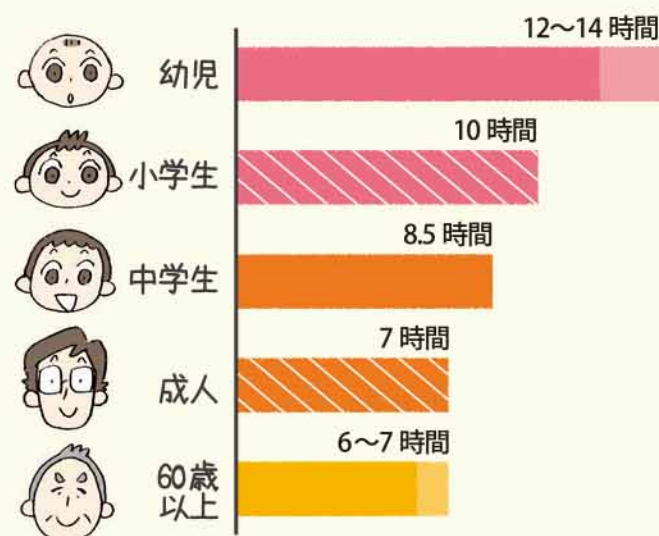
推奨される睡眠時間は右グラフのようになりますが、睡眠時間は個人差があり、必ずしも全員に共通するものではありません。

試してみよう！

1週間ごとに睡眠時間を30分ずつ変える実験を繰り返して、自分が一番元気に過ごせる睡眠時間を探してみるのがおすすめです。



年代別の睡眠時間のめやす



〈出典〉
Hirshkowitz M. et al. Sleep Health. 2015:40-43

今日からスタート！ 5つの快眠習慣

寝る前は光を避ける

明るい光は、体が活動モードになってしまいます。スマホやパソコンなどの使用は寝る1時間前までにし、その後は照明も暗めに。

朝日を浴びる

朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。毎朝、一定の時間に光を感じて、心身のリズムを変えていきましょう。

1日3食 規則正しく

朝食をきちんととることも、体内時計のリセット効果が。規則正しい食事で胃腸の活動リズムが整うことで、夜も眠りに入りやすくなります。

体温調整をする

体の中心部の体温を下げ、末端部の温度を上げるようにすると寝つきがよくなります。

- 寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入る
- 暑い季節 首の下を冷やす
- 寒い季節 靴下などで手足を温める



運動をする

心地よく疲れるウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。夜遅くの激しい運動は寝つきを悪くすることもあるので注意！

「寝だめ」したいなら「早寝・遅起き」で！

前日に夜ふかしをして、朝は遅くまで寝ると、体が「時差ぼけ」状態に。それを防ぐために、いつもの睡眠時間の前後に均等に睡眠を増やす「早寝・遅起き」にすると、リズムが乱れにくくなります。



夜勤明けに寝つきをよくしたいなら？

上の習慣に加えて、2つのポイントを試してみましょう！

- ①家に帰るまで、明るい光を浴びない
サングラスなどで太陽の光を避ける
- ②自分なりの睡眠儀式を
きちんとパジャマに着替える
リラックス効果のある音楽を聴く など

食べすぎないことも大切！
消化のよい食事にしてね



デンソー健保では、健康維持・増進に役立つ
プログラムや、健康診断メニューを提供しています。
上手に活用して、ご自身とご家族のヘルシーライフに
お役立てください。



INDEX



各種お手続きなど p08

- 被扶養者の資格確認
- 被扶養者の異動に関する届出
- 住所変更の届出



健康づくり p11

- レディースエクササイズ教室



健診など p10

- 巡回バス健診・医療機関健診
- 集団歯科健診



その他 p12

- ポータルサイト **D's ぽーたる**

**デンソー
けんぽ**

●各種お申し込み・お問い合わせ
デンソー健康保険組合

TEL 事業によって担当部署が異なります。
各ページでご確認ください。

FAX **0566-24-6301**

<https://www.denso-kenpo.or.jp>

デンソー健保 検 索

**デンソー
ウェル**

●セミナー・教室などのお申し込み・お問い合わせ
(株)デンソーウェル

TEL 事業によって担当部署が異なります。
各ページでご確認ください。

FAX **0566-25-4516**

<https://www.well-net.denso.co.jp/>

WELL Net 検 索

※スマートフォンからもお申し込みできます

健活カレンダー

4~8月



P マークは健活ポイントの付与対象となります

 被扶養者の資格確認	P08	—	依頼書送付 (5月下旬)	提出(6月)	—	—
 巡回バス健診 P P10	☆前期全豊田地域巡回バス健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]	—	—	—	実施(4~8月)	
	☆全国巡回バス健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]以外	—	—	—	実施(7~2月)	
	★全豊田地域巡回バス健診(男性) [愛知]	—	—	案内送付 (6月上旬)	実施(7月)	—
 ☆☆医療機関健診 P	巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)	P10	通年			
 女性のがん検診 P	乳がん・子宮頸がん(年に1回)	通年				
 ●集団歯科健診 P	春夏歯ッピー健診 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	P11	—	実施(5~7月)	—	
 ●診療所歯科健診(全国) P	通年					
 けんぽれんあいち 健康ウォーク	春と秋 年2回実施	デンソー ウェル	中止 (4月4日)	—	—	申込 (8月)
 レディースエクササイズ教室	7~9月実施	デンソー ウェル	—	申込 (5月)	実施(7~9月)	
 フォトコンテスト			—	—	—	応募 (8月)
 アスクエア(禁煙支援)	通年					
 卒煙本・CD貸し出し・ ニコラク卒煙サポート	通年					

☆…いずれかを年に1回 ★…いずれかを年に1回 ●…歯科健診は年に2回まで

デンソーウェル …申込先はデンソーウェルです(デンソー健保ではありません)

※詳細はデンソー健保の
ホームページをご覧ください



被扶養者の資格確認

2020年度も実施します! ご協力をお願いします

資格確認には以下の書類が必要です

デンソー健保では被扶養者の資格確認を毎年実施しています。被扶養者資格確認の依頼書(封書)が届きましたら、内容をご確認いただき、必要書類を回答書に添付してご提出をお願いいたします。

必ず見てね!

▼「被扶養者資格確認回答書」に必要な証明書類▼

ケースが重複している場合は、組み合わせてご提出ください。

1 収入確認ができる書類(コピーを提出)

パート・アルバイト A	- 前年分所得証明書、前年分源泉徴収票 のどちらかひとつ - 直近3ヵ月分の賃金明細書
自営業・不動産収入がある方	前年分の確定申告書(必要経費のわかる収支内訳書もしくは、損益計算書を含む) ※税務署受付印のあるもの
年金受給者(すべての年金)	- 前年分所得証明書 - 直近の年金振込通知書(ハガキでの通知)
収入が0円 B	前年分所得証明書または、非課税証明書
学生(全日制および大学院、専門学校、予備校)	- アルバイトをしている場合 → A と同じ書類が必要 - 収入が0円の場合 → B と同じ書類が必要 - 返済不要の奨学金を受けている場合 → 奨学金採用通知書や通帳など

2 配偶者・子ども以外の場合(同居)

1のほかに被保険者および被扶養者を含む世帯全員分が記載された、マイナンバーがない住民票(続柄記載)

3 別居の場合

1 2 のほかに被保険者からの送金証明

被扶養者を適正に認定するための大切な確認なんだワン!

そのほか、別に確認書類をお願いする場合がありますので、ご了承ください。

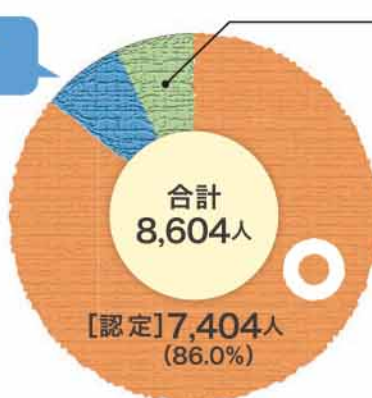


2019年度の資格確認結果報告

2019年度は被扶養者の資格確認を3回に分けて実施しました。確認の結果、8,604人の被扶養者のうち、継続して認定となられた方は7,404人、被扶養者の資格を満たされず削除の手続きをさせていただいた方は620人となりました。資格確認へのご協力、ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました!

[削除]620人
(7.2%)



[削除等手続中]
580人
(6.8%)

被扶養者として加入できる条件にあてはまらなくなったら、ただちに「削除」の届出をお願いします

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 総務 0566-25-3121
Email: kenpo_soumu@jp.denso.com



被扶養者の異動に関する届出

扶養家族が増えたとき、減ったときは、すぐに届出を

扶養家族が増えたり減ったりした場合は、必ず「健康保険被扶養者（異動）届」等の必要書類を提出してください。
また、扶養家族が減る場合は、必ずその方の健康保険証を返納してください。

こんなときは！

5日以内 に届出をしてください

結 婚

配偶者を
扶養するとき



出 生

お子さんが
生まれたとき



就 職

ご家族が就職したとき
(勤め先の健康保険の
加入がなくても、一定の
収入があるとき)

離 婚

配偶者と
離婚したとき

死 亡

ご家族が
亡くなられたとき

ご注意
ください！

扶養家族の申請等で住民票を添付するときは…

マイナンバーが記載されていない住民票を！

- ☒ 住民票にマイナンバーが記載されていないことを確認してから提出してください
- ☒ 住民票にマイナンバーが記載されている場合は、マイナンバーが見えないように処置してから提出してください

書類はデンソー健保ホームページ
からダウンロードできます



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担 当：総務 0566-25-3121
Email: kenpo_soumu@jp.denso.com



住所変更の届出

デンソー健保へも、住所変更の手続きを忘れずに！！

会社とデンソー健保は、それぞれ別にみなさんの住所データを管理しています。給付金の支払いや各種案内の送付などに必要となるため、住民票の住所を異動したときは、デンソー健保へも届出をしてください。

たとえば
こんなとき

住民票の登録住所を変更したとき

書類はデンソー健保ホームページ
からダウンロードできます



引越した

単身赴任や
下宿などで
別居した

単身赴任や
下宿から
自宅に戻った

市町村合併や
区画整理などで
住所表記が変わった

住民票の住所を
変更しない場合は
届出は不要だワン！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担 当：広報 0566-25-3126
Email: kenpo_kouhou@jp.denso.com





今年も

受けて安心！ 健康チェック

病気の予防や早期発見・早期治療のために、
今年も必ず健診を受診しましょう。

- 【対象者】 ● 被扶養配偶者
● 25歳～74歳の被扶養者
● 任意継続被保険者

【費用】 2,000円（デンソー健保が約26,000円を補助）



◀◀ この封筒の案内が届いた

愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)にお住まいの方



巡回型

健診日程が多いのでオススメ！

健診バスが各地を巡回します

女性

前期 全豊田地域巡回バス健診

実施日程 4月～8月

案内送付 3月上旬にお送りしました

前期で受けられない方は、案内に同封のアンケートを至急ご返送ください

男性

全豊田地域巡回バス健診 ※愛知のみ

実施日程 7月

案内送付 6月上旬にお送りします



施設型

医療機関健診

契約医療機関で受診します

実施日程 通年

詳しくは、デンソー健保ホームページをご覧ください

新型コロナウイルスの感染状況により、
中止する場合があります。
デンソー健保ホームページにて
お知らせしていきますので、ご確認ください



◀◀ この封筒の案内が届いた

愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)以外にお住まいの方



巡回型

女性 全国巡回バス健診

健診バスが各地を巡回します

実施日程 7月～2月

案内送付 3月下旬にお送りしました



施設型

医療機関健診

全国の医療機関(約1,400カ所)
などで受診します

実施日程 通年

案内送付 3月下旬にお送りしました

● ご案内が届かない場合は、デンソー健保までご連絡ください

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com



集団歯科健診

P

無料で
受けられるワーン!



春夏歯ッピー健診

歯科健診は
年2回まで
補助あり!

対象者

被保険者・被扶養者

費用

個人負担なし
(デンソー健保が全額を補助)

健診内容

- ①口腔内検査
- ②口腔衛生指導(ブラッシング他)
- ③歯冠クリーニング(16歳以上で医師が必要と認めた場合のみ)
- ④フッ素塗布(15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ)

申込方法

下記ホームページよりメールフォームにてお申し込みください
※メールフォームが利用できない方は、デンソー健保ホームページから
申込書をダウンロードしてお申し込みください

日程

5月～7月
(日曜日開催)

申込締切日

各会場1ヵ月前

新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります

歯ッピー健診お申し込み・お問い合わせ

(一社)歯科衛生協会

<https://www.happykenshin.com>

TEL 0566-70-7341 FAX 0566-70-7336

月～金曜 10:00～16:00 (祝日を除く)

※(一社)歯科衛生協会は、歯科医師会から歯ッピー健診の告知・
受付を委託されて運営している会社です
※詳細は(一社)歯科衛生協会のホームページをご覧ください
※スマートフォンからお申し込みできます



受診された方に
特典グッズ
プレゼント!



レディースエクササイズ教室

むくみも
スッキリ!

運動不足解消に!

実施日程

7月～9月

申込期間

5月1日(金)～31日(日)

新型コロナウイルスの感染状況により、
募集を中止する場合があります

申込方法・開催日程・時間・会場・種目

WELL Netでご確認ください

※インターネットを利用できない方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください

参加者 募集

初心者歓迎! ムリなく継続!
どこの会場でも 参加OK!

対象者

被扶養者
(女性のみ)

参加費

全11回コース 3,000円
10月度の給与から天引き(任意継続の方は振込用紙を送付します)

種目例

四季ヨーガ、骨盤調整エクササイズ、
スタイルアップピラティス など
(会場によって異なります)

ご注意

- お申し込みが少数のコースは開講を中止することがあります
- お申し込み多数の場合は抽選になります
- 初回開催日の1週間前になっても参加可否の連絡がない場合は、
デンソーウェルへお問い合わせください
- 安全確保ができないため、お子様連れでの参加はできません

申込期間中はWELL Netから応募者数の確認ができます
締切後は一切受付できません!

デンソー
ウェル

お問い合わせ

担当: 厚生2部(岡崎) 0566-25-5658
Email: yumi.okazaki.j2s@jp.denso.com



2020年度の健康づくり支援メニューと 健活ポイント数のお知らせです!

健活ポイントとは、健康づくりや疾病予防につながる行動に応じてポイントがもらえる制度。

ポイントを貯めると素敵な商品に交換できます♪

2018年度からスタートした健活ポイントも今年で3年目!

今年は「健康行動の実行」が5月から新メニューとして加わります。ぜひご参加ください。

2020年度メニューおよび付与ポイント数		本人[被保険者]	本人 [任意継続被保険者]	家族 [配偶者]
D's ぽーたる を使う	初回利用者登録	500P		
	医療費を確認する	50P/月1回		
健診を受ける	健診受診	—	1,000P/年1回	
	胃がん検診(バリウム検査または内視鏡検査)	300P/年1回	—	—
	大腸がん検診(便潜血検査)	300P/年1回	—	—
	乳がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	—
	子宮頸がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	—
	肺がん検診(胸部CT検査)	300P/年1回	—	—
	歯科健診	300P/年1回	—	—
記録をする	健康記録の入力	100P/月1回	—	—
	★健康行動の実行	100P/月1回	—	—
禁煙する	禁煙した・吸っていない人	1,000P/年1回	—	500P/年1回

2019年度も
健診を受診して
いる場合、
+1,000P

NEW 「健康行動の実行」とは??



デンソー健保が月ごとに
「テーマ」と「行動内容」を発表します



みなさんは、テーマに沿った行動を
月に10日以上チャレンジします



チャレンジできたら、D's ぽーたるの
健康記録ページ「健保テーマ」の項目に、
半角で「1」を入力してください。

どちらかひとつでも
OKだワン!

5・6月のテーマ 歯の健康

行動内容

- 1日2回以上歯を磨く
- デンタルフロスまたは歯間ブラシを使う

毎月のテーマは D's ぽーとと D's ぽーとで発表します!

健活ポイントを利用してみましょう♪

ポイント申請方法

①デンソー健保のホームページ
から D's ぽーとにログイン

★利用登録が必要です



②D's ぽーと内
「健活ポイント申請」をクリック



③「申請書入力」をクリック



申請したポイントは、
申請月の翌々月1日に
付与されます



ポイント確認&商品交換方法

①D's ぽーと内、交換可能
ポイントの「ポイントを使う」を
クリック



①「交換可能ポイント」の上限は
年間5,000ポイントまでです。

②健活ポイント交換サイト※の
「MYページ」をクリック
※初回ログイン時は登録が必要です

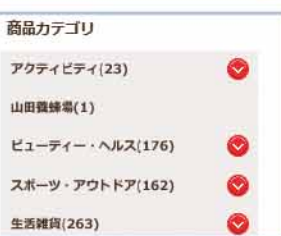


①ポイントの有効期限は
最長3年です!

※「交換可能ポイント一覧」で有効期限が確認できます

ポイント
確認

商品
交換



健活ポイント Q&A

Q1

“あると”やDKSのデータが
D's ぽーとに反映されていません。
ポイントがつか心配です。

A1

歩数データは翌月中旬にD's ぽーと健康記録に
反映されます。
翌月中旬以降にご確認ください。

Q2

商品交換に使える“交換可能ポイント”
の上限は年間5,000ポイントなのに、
それ以上の商品があるのはなぜですか?

A2

ポイントの期限は最長3年なので、最大15,000ポイントまで
使うことができます。また、貯めたポイントの2倍までの商品
はクレジット支払にて交換が可能です。

その他のQ&Aについては、D's ぽーと
「健活ポイント よくあるお問い合わせ」をご覧ください。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ
担当: 甲斐 0566-25-3127
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com

／もっと見やすく! もっと便利に!／

デンソー健保のホームページが リニューアル!

4月末
予定

／けんけんとD'sファミリーも登場!／

健保のしくみ

保険料や制度など、
デンソー健保のしくみが
いろいろわかる!

NEWS & TOPICS

当組合の最新情報
をお知らせ!

ライフシーン 検索

手続き、給付、用語の3
つのカテゴリーに分けて
いますので、知りたい情
報が探しやすい!



スマホにも
対応しています!



「お気に入り」に
登録するんだワン!

手続きの方法や申請書の
ダウンロードができます。
記入例もあり!

健診・ 健康づくり

各種健診を受けたい
ときはココをチェック

各種手続き

手続きが必要な
場合はこちら

申請書一覧

申請書のダウン
ロードはこちら

D's ぼーたる

D's ぼーたるのログイン
や疑問点はこちら



家族の加入について

健康保険では、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている家族にも保険給付を行います。この家族のことを「被扶養者」といいます。被扶養者として認定されるためには、「世帯主」という、「家族の世帯」と「収入」について一定の条件を満たしている必要があります。

知りたい項目まで
1クリックで
移動できます!

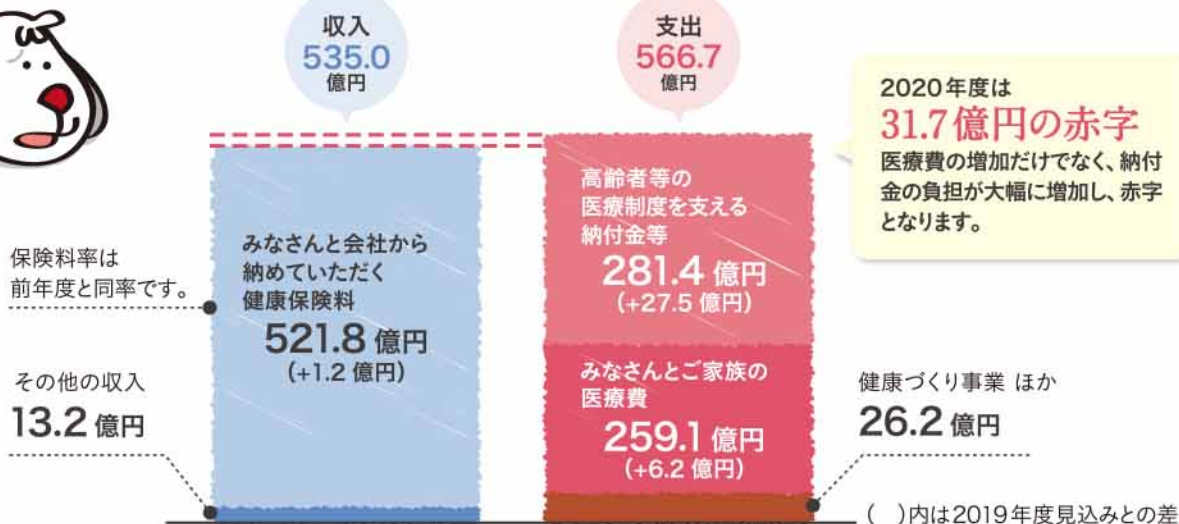
2020年度
予算

デンソー健保の2020年度予算をお知らせします

2月28日(金)、健康保険組合会にて承認されました

健康保険予算

医療費6.2億円増、納付金27.5億円増と、前年度に比べて支出が大幅に増加するため、健康保険料収入ではまかなえず、収支差引は31.7億円の赤字となる見込みです。



介護保険予算(40歳以上)

介護納付金が100%総報酬割となり、支出が大きく増える見込みです。

みなさんの健康で
財政健全化にご協力をお願いします!

① 病気予防に努めよう

② ジェネリック医薬品を利用しよう

③ 病院へ行くときはかかりつけ医へ

3.9億円の黒字

家計のためにも…
みんなで医療費
節約だワン!



お知らせ

ウォーキングアプリ

あるくとを使うと…抽選で**賞品**が当たる!!

被保険者&被扶養配偶者

限定!

デンソー健保では2019年12月より「あるくと」を導入し、約3,000名の方にご愛用いただいています。
あるくと内の賞品が「なかなか当たらない!」という声にお応えし、デンソー健保からも賞品を用意しました。

期間 5月11日~31日

抽選対象 1週間*の合計歩数が28,000歩以上、(1日平均4,000歩以上)の方

※月曜日の0時~日曜日の23時59分

賞品は、「あるくと」を見てね!



詳しくは
ココから
確認してね!

賞品は
ココで確認!

「あるくと」の登録方法は
デンソー健保ホームページ
をご覧ください



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 甲斐 0566-25-3127
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com

迫る2022年危機!

健康保険組合は とうなる?

2022年、団塊の世代が75歳に到達し、全員が後期高齢者になる2025年にかけて、高齢者の医療費が急激に増えることになります。高齢者の医療費は、健康保険組合などの保険者が「拠出金」として大部分を支えています。

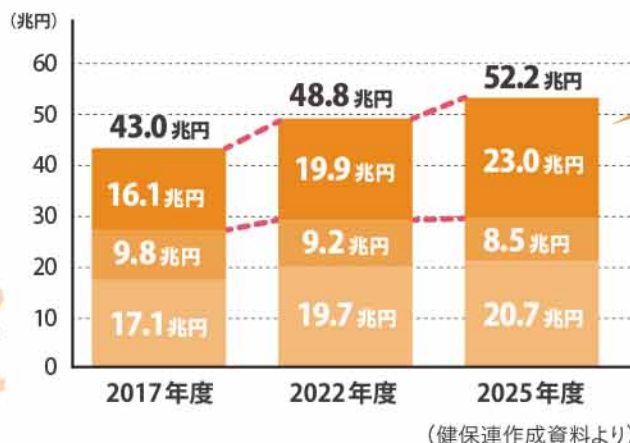
ご存知のとおり、健康保険組合の財源は、会社と被保険者のみなさんが納める健康保険料。高齢者医療費の急増は、健康保険組合の財政を直撃します。

その結果、保険料率を上げざるを得なかったり、財政の厳しい健康保険組合は解散を余儀なくされたりといった危機的な状況が心配されています。



国民医療費の動向

- 後期高齢者(75歳~)
- 前期高齢者(65~74歳)
- 0~64歳



75歳以上が急増



デンソー健保も加入している健康保険組合連合会(健保連)では、このような「2022年危機」を乗り越えるべく、政府に対して医療保険制度改革を求めるなど、さまざまな取り組みを行っています。

1 世代間の給付と負担のアンバランスを調整してほしい!

具体的要望

75歳以上の医療費窓口負担を原則2割にする など

2 医療費を大切に使い、増加を抑えたい!

具体的要望

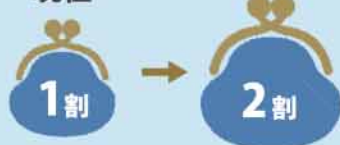
類似のものが市販されている医療用薬品を保険の対象からはずす など

3 「支える側」を増やしたい!

具体的要望

健康づくり事業などを通じて、健康で働く高齢者を増やす など

現在



健康保険組合は、加入するみなさんが医療費を大切に使う意識を持てるような活動をしていきます





近頃、目がかすむんですの…

目のピント調節力が衰える老眼は、加齢だけでなく“目の酷使”も大きな原因になるため、若くても油断は禁物です。トレーニングとマッサージで、今日から目のアンチエイジングを！

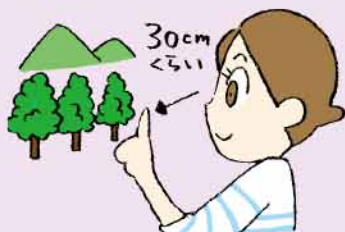


何故でしょう…

目のトレーニング

ピント調節力アップ みるみる遠近

目の前の指全体を見ながら徐々に指を目に近づけ、ピントが合わなくなったら、今度はできるだけ遠くを見る。これを10回繰り返す。



疲れ目を防止 目玉ぎょろぎょろ

視線を上→下→上…、右→左→右…、斜め右上→斜め左下→斜め右上…、斜め左上→斜め右下→斜め左上…と各往復5回動かす。



目のマッサージ

油成分の分泌促進 なでなでピンッ

上まぶたを上→下、下まぶたを下→上、下まぶたを内側→外側に各10回やさしくなでる。上まぶたと下まぶたを、各2～3回軽くつまむ。



！ 緑内障や白内障などの可能性もあります。見え方の異変に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。



カニ缶でパラパラ炒飯



349kcal
1人分 塩分1.2g

材料(4人分)

カニ缶……………1缶(100g)
コーン缶……………大さじ4(60g)
ピーマン……………2個
パックご飯……………小さめ4パック(600g)
ごま油……………大さじ2
鶏がらスープの素……………小さじ2
濃口醤油……………少々



貧血予防に効果のある
銅、抗酸化作用のある
ビタミンEが豊富!

収穫後すぐに加工され
ているから、栄養価が
安定している!



作り方

- ①カニ缶は汁気を切っておく。ピーマンはみじん切りにしておく。パックご飯は軽くほぐしておく。
- ②油を引いたフライパンを十分に熱し、ピーマンとパックご飯を炒める。ある程度火が通ればカニ缶、コーン缶を加え炒めあわせる。
- ③鶏がらスープの素で味をととのえたら、鍋肌に醤油を回しかけ完成。

監修：辻 庸子

＋ ゆがみをストップ! ＋

体幹プチトレ

冬の間にってしまった全身の“ムダ肉”を引き締める体幹トレーニングです。

春の衣替えにあわせて、
スっきりしたボディラインを手に入れましょう。

しっかり
体幹にきく!

オルタネイトスクワット

太ももが1本のラインに乗るようなイメージで両脚を引き寄せ、
下半身を安定させます。ひざがつま先よりも前に出すぎると、
ひざや股関節を痛めるので注意しましょう。

左右各
8回×2セット

1

脚を前後に開き、
両手を上に伸ばす

脚を肩幅に開き、左脚を大きく後ろに
下げ、おへそを正面に向ける。両手を
上に伸ばし、左かかとを床から離す（背
骨は伸ばしたまま、上半身の姿勢が変
わらないように体幹を意識）。

2

片ひざを床まで下ろす

5カウント数えながら左ひざを床ギリ
ギリまで下ろす。息を吸いながら5カ
ウントでもとの位置に戻る。これを
くり返す。反対側も同様に行う。

★ここが
ポイント

女性らしいボディラインをつくるには、やせるよりも「体幹」を鍛えることが大切。
体幹を意識すると、血液の循環がよくなり、体脂肪が燃焼されやすくなります。
体は軽くなり、心までリフレッシュされますよ♪

知りたい!
よく聞くワード

健康情報の見極め力

ヘルスリテラシー

私たちの周りには膨大な健康情報の中から、正しい情報を選びとり、理解・評価・活用する「見極め力」がヘルスリテラシーです。

次のポイントをおさえてヘルスリテラシーを高め、自分や家族の健康を守りましょう。

✓ 4つの「〇〇かも」で健康情報を見極めよう

1 古い情報かも ✓

現在は状況が変わっている可能性がある
るので、情報の発信日を確認する。

更新日：0000/00/00

3ヵ月で
やせました!

30代女性の声

大人気の燃焼系サブリ
燃焼成分なんと
1000mg

(参考：〇〇研究
センター報告)

2 根拠のない 情報かも ✓

出典や参考文献が記
されているか、発信者が専
門家かなどを確認する。

3 かたよった情報かも ✓

個人的な主張や体験談でないか、
他の複数の情報と比較する。

4 商業目的の情報かも ✓

どんな目的で出された情報かを確
認し、デメリットにも目を向ける。

「大人気」「大流行」などのフレーズや、
数字データの見せ方(1000mgと1gは
同量だが、前者のほうが多く感じる)に
左右されずしっかりと吟味を。

つぶやき
HOT & COOL

どしどし投稿してね!

ボクはピリ辛カレーで
シャキッと元気に
なるワン!



次回の
テーマは

食べて/
ゆううつを吹っ飛ばせ

失敗したとき、ケンカしたとき、ダル〜いとき...
食べると元気になれることってあるよね。
みんなの「パワーフード」を教えてほしいワン!

投稿していただいた方全員に
「健活ポイント100(P)」プレゼント!
掲載された方には、「QUOカード」プレゼント!!



応募方法
デンソー健保の
ホームページからご応募ください。

こちらから
アクセス



締切
4/30
(木)

2020年6月号に掲載



2019年度
フォトコンテスト

今日から新幼稚園生!!

木村 豊さん (株)デンソー エレ機器製造部

2020年度も開催します
さあ、撮影を始めよう!



4月号のテーマ「**ピンク! ピンク! ピンク!**」

川上正実さん

小さい頃からピンクが大好き♡持ち物すべてが
ピンク! そんな孫娘が選んだランドセルは…
やっぱりピンク! もうすぐ結核は1年生♡♡♡



ピンキー37さん

咲き終わったチューリップの球根をたくさんも
らったので、プランターに植えたら、2年目の
球根からもきれいな花が咲きました。♡♡♡



息子はポケモンマニアさん

主人の母が編んでくれた帽子です。昨年から流行して
いるダスティーピンク(くすんだピンク)の色がとてとても
気に入ってます! お義母さん、ありがとう〜!! ♡♡♡



ももともさん

以前、沖縄を訪れた際に見た琉球寒緋桜
です。ソメイヨシノの淡いピンクも素敵ですが、
この桜の濃いピンクも大好きです。♡♡♡



さくらやまさん

私のスポーツのテーマカラー! ジムのメンバーさんから「ピンクの人」と
言われるほど…(笑)雪不足でスキーを満喫できなかったので、ジム通
いを継続して元気をチャージします! ♡♡♡

食べて

次回のテーマ「ゆううつを吹っ飛ばせ」



すべてのつぶやき&ご意見を載せられなくてゴメンナサイ。

掲載された方には**QUOカード**、投稿くださった方全員に**健活ポイント**をプレゼントしています!

▶ P19ご参照