差出人／返還先　AD：DAISEN　〒448-0045 愛知県刈谷市新富町2丁目41番地　デンソー健康保険組合内　AD：DAISEN

料金後納

ゆうメール

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

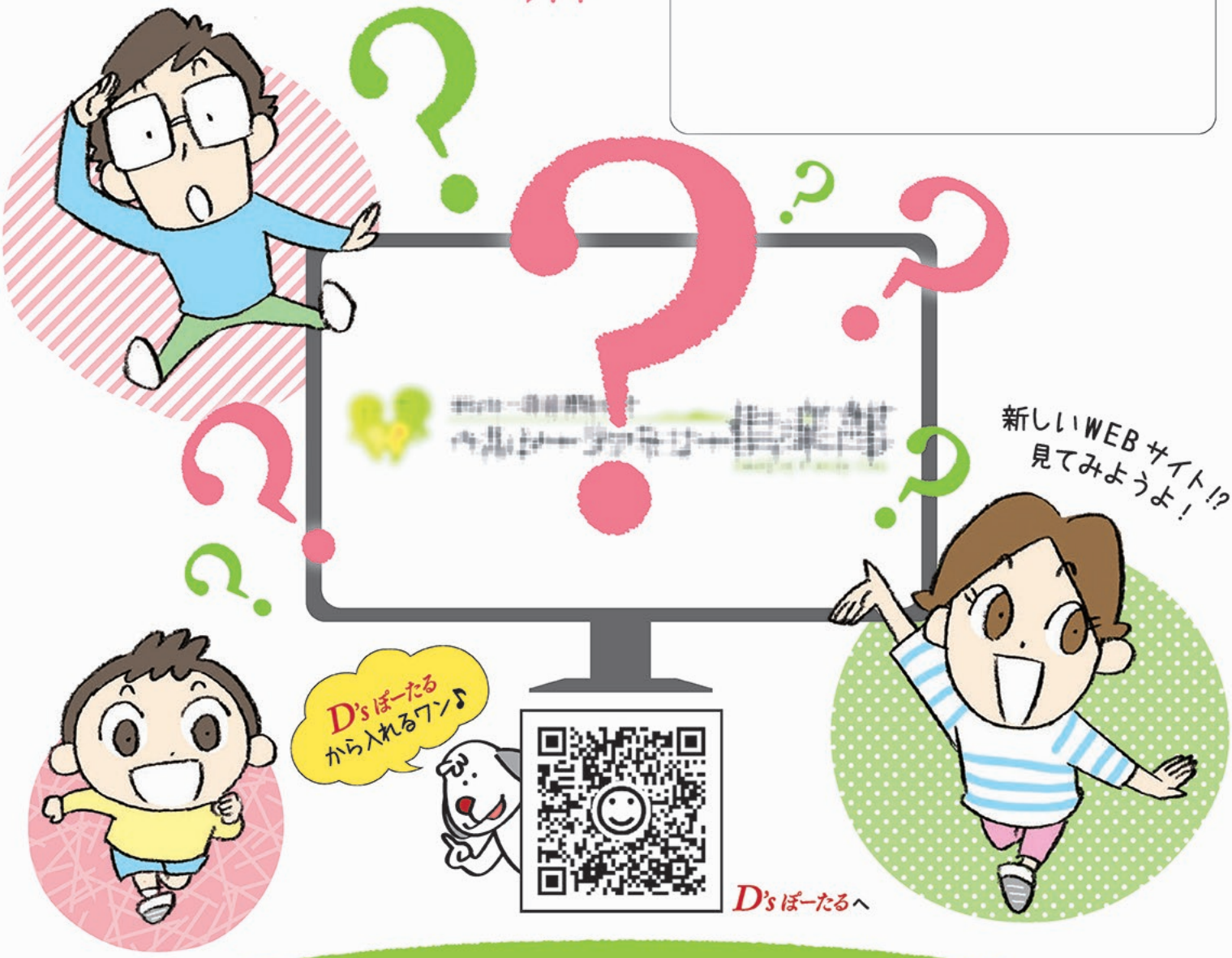
～健保だより～

2021.4 No.178

ご家族のみなさ～ん　お得に

特集 **健診を受けましょう♪**

→P4



ヘルシーファミリー倶楽部 始まります！

P11へGO

デンソー健康保険組合　https://www.denso-kenpo.or.jp　デンソー健保　検索

D's けんぽ 2021年4月号

春は始まりの季節。
ぽかぽかあたたかな日差しのもと、
デンソー健保の健康づくりサポートは新しい事業がスタートしました！
「D's けんぽ」もプチリニューアルです。

CONTENTS

特集 ＼ご家族のみなさ～ん／

4 健診を受けましょう♪

8 春から始める卒煙！

健活インフォメーション

10 扶養家族の異動があったら
11 ヘルシーファミリー倶楽部、始まります！

D's ぽーたる

12 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！

医療費おトクナビ

14 ジェネリック医薬品

アスリートのメントレ

15 ミスを引きずらない

健保のことも知っとかないと！

16 健康経営優良法人が決定しました
17 2021年度予算

気になる不調や病気

18 ドライマウス

旬の野菜であと1品

19 じゃがいもの梅マヨサラダ

かたい体をやわらかく

19 胸のストレッチ

つぶやきスタジアム ＋ その動作に運動効果をプラス！

20

4月〜8月

デンソー健保が行う事業

健活カレンダー

Ⓟマークは健活ポイントの付与対象となります

		4月	5月	6月	7月	8月
扶養家族の資格確認 ➡P10		—	依頼書送付（5月下旬）	提出（6月）➡	—	—
巡回バス健診 Ⓟ ➡P5	☆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）➡				
	☆巡回レディース健診［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（スマイル健診）Ⓟ ➡P5 巡回バス健診のない地域（契約医療機関型）		通年➡				
女性のがん検診 Ⓟ 乳がん・子宮がん（年に1回）		通年➡				
◉集団歯科健診 Ⓟ	春夏歯ッピー健診 ➡P7 愛知・三重（北部）・静岡（西部）	—	実施（5〜7月）➡			—
◉診療所歯科健診（全国）Ⓟ		通年➡				
アスキュア（オンライン禁煙支援）、卒煙本・CD貸し出し、ニコラク卒煙サポート ➡P9		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

※詳細はデンソー健保のホームページをご覧ください

新型コロナウイルスの影響により、健診を受けることに不安を感じていますか？
でも、健診を先延ばしにするのは、自分自身の健康を損ねることになりかねません。
契約健診機関もデンソー健保も感染予防対策をしっかり行って健診を実施していますので、安心して受診してください。
健診等の最新情報は、デンソー健保ホームページをご確認ください

●各種お申し込み・お問い合わせ

デンソーけんぽ 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。

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

FAX 0566-24-6301

デンソー健保 検索

お得に

ご家族のみなさ～ん

特集

健診を受けましょう♪

毎年多くの方が受診している健診！受けることを躊躇している、そこのあなた!!
あなたの健康は、家族に幸せをもたらす大きな柱です。
毎年受けている方は今年も！昨年受けなかった方は今年こそ！
病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげていけるよう、健診の予定を立てていきましょう♪

1 受けられる健診は何がある？

		0～24歳	25～39歳	40～49歳	50歳以上
女性	巡回バス健診		○	○	○
	医療機関健診（スマイル健診）		○	○	○
	人間ドック		○	○	○
	乳がん・子宮がん検診	※子宮がんは20歳以上が対象	○	○	○
	脳ドック			○	○
	肺がん検診				○
	歯科健診	○	○	○	○
男性	巡回バス健診		○	○	○
	医療機関健診（スマイル健診）		○	○	○
	人間ドック		○	○	○
	脳ドック			○	○
	肺がん検診				○
	歯科健診	○	○	○	○

基本となる健診は『生活習慣病健診』！

デンソー健保の「巡回バス健診」と「医療機関健診（スマイル健診）」は

健診費用 ~~約28,000円~~ ➡ 自己負担 **2,000円**

約26,000円は デンソー健保が負担します

しかも！ 胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診が含まれています！

2 お住まいの地域で受けられる健診を確認しましょう♪

愛知県、岐阜県、三重県北部、静岡県西部にお住まいの方

この案内

健診日程が多いのでオススメ！

巡回バス健診 全豊田地域巡回健診

		実施日程	案内時期
女性	前期	4～8月	3月上旬
	後期	9～1月	8月中旬
男性	※愛知県の方のみ	7月	6月上旬

- 巡回バス健診の場所が家から遠い
- 巡回バス健診の日程が合わない
- 岐阜県・三重県北部・静岡県西部の男性

契約の医療機関で受診

医療機関健診（スマイル健診）

実施日程	案内時期
通年	D'sけんぽ8月号にて

左記以外にお住まいの方

この案内

巡回バス健診 巡回レディース健診

医療機関健診（スマイル健診）

		実施日程	案内時期
女性	巡回バス健診 7～2月		3月下旬
女性 男性	医療機関健診（スマイル健診） 通年		3月下旬

受診者の声をご紹介します！

初めて受けた Hさん

昨年初めて受診しました。専業主婦なので、このような機会がないと、なかなか健診を受けることができません。これからも、ぜひ受診していこうと思います。

リピーターの Kさん

今年も健診をありがとうございます。毎年健康のバロメーターとして活用しています。あまり待ち時間もなく、スムーズに終わるのがうれしいです。

早期発見につながったSさん

去年、レントゲンに異常があり、病院で検査したところ肺がんが見つかりました。がんが小さかったため、お医者さんが「よく見つかったね」と驚いたほどです。命拾いをしました！ありがとうございました。

デンソーけんぽ お問い合わせ
担 当：保健事業 0566-25-3124
Email：kenpo_jigyou@jp.denso.com

③ もっと詳しくチェックしたいならコレ！

1 人間ドック

デンソー健保の補助額 **17,850円（上限）**

乳がん検診 …… +2,100円

子宮がん検診 …… +2,100円

2 肺がん検診 50歳以上の方対象

デンソー健保の補助額 **7,000円（上限）**

※胸部CT検査を受診

3 脳ドック 40歳以上の方対象

デンソー健保の補助額 **18,000円（上限）**

※MRIとMRAを受診

※胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診は、巡回バス健診・医療機関健診（スマイル健診）・人間ドックに含まれています。

忙しくて時間が取れない方や通院している方

近くの医療機関で必要最小限の検査を**無料**で受けられます。

※受診の際にはデンソー健保発行の「受診券」が必要です。ご希望の方はお電話ください。

健保の補助を受けずに、パート先や市町村で健診を受けている方

QUO

デンソー健保に健診結果をご提出いただくと

QUOカード1,000円分をプレゼント！

※乳がん・子宮がん検診の補助も受けられます

健保の補助が受けられるのは、巡回バス健診、医療機関健診（スマイル健診）、人間ドック、無料健診のいずれかを年に1回だワン！

さらに、健活ポイントもGETできるワン！

デンソーけんぽ お問い合わせ
担 当：保健事業 0566-25-3124
Email：kenpo_jigyou@jp.denso.com

歯の健康を守ろう

歯科健診は年に2回まで受診可能です

食事をおいしく楽しむためには、ずっと自分の歯をキープしたいもの。また、口の中の健康は全身の病気に大きな関わりがあり、免疫力を維持するのにも重要なポイントです。

健診名	実施地域	申込み方法など
集団歯科健診（歯ッピー健診） 【健診期間】 ●5～7月　●10～1月	西三河、東三河、知多、いなべ、湖西	無料（デンソー健保が全額負担） 春夏歯ッピー健診 受付中！ 日程 5～7月（日曜日開催） 申込締切日 各会場1ヵ月前 受診された方に特典グッズプレゼント！ 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 月～金曜 10:00～16:00（祝日を除く） TEL 0566-70-7341 ※（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もお申し込みできます https://www.happykenshin.com
集団歯科健診（ファミリー歯科健診） 【健診期間】 ●11～3月	名古屋、尾張、知多、西三河、東三河、いなべ、湖西	無料（デンソー健保が全額負担） 健診時期が近づきましたら、お知らせします！
診療所歯科健診 【健診期間】 ●通年	愛知県、静岡県、岐阜県、三重桑員地区、福岡県、岩手県、神戸市ほか	無料（デンソー健保が全額負担） 注目！ 契約歯科医院で受診可能 申込は直接医療機関へ 6月から、三重県全域の歯科医院で受診できるようになります。ぜひ、ご利用ください。 ※当日の持ち物はホームページでご確認ください。
歯科健診費用補助 【健診期間】 ●通年	上記の実施地域以外	デンソー健保の補助額　4,000円／回 希望する歯科医院で「保険適用外」で歯科健診を受けたら申請を！ ●虫歯の検査・歯肉の状態の確認など（必須の検査） ●歯磨き指導 ●オプション検査（フッ素塗布）

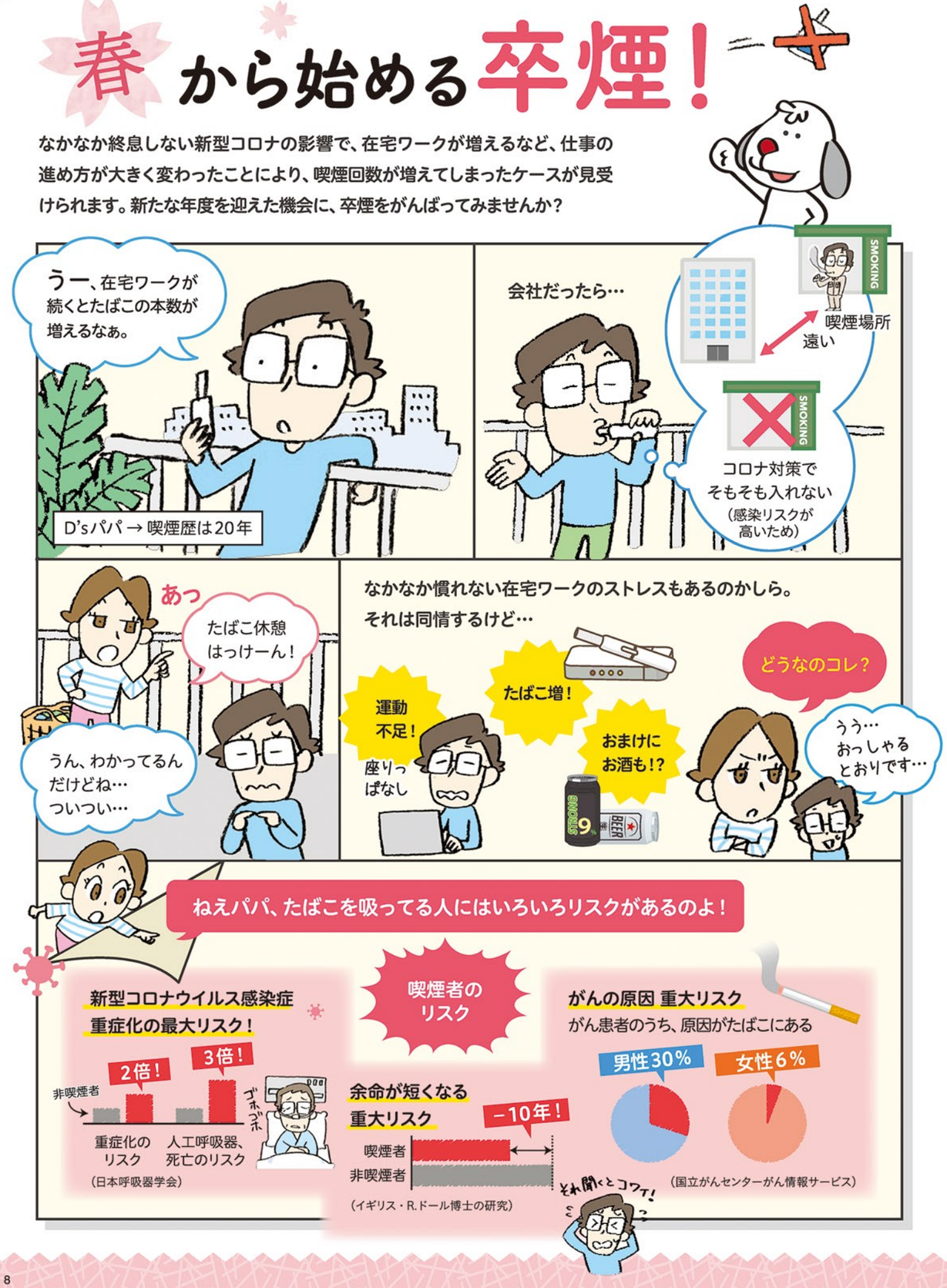
今年も健診受診を忘れずに！

歯科健診受診で健活ポイント300P/年GETできるんだワン！

詳しくは▶

春から始める卒煙！

なかなか終息しない新型コロナの影響で、在宅ワークが増えるなど、仕事の進め方が大きく変わったことにより、喫煙回数が増えてしまったケースが見受けられます。新たな年度を迎えた機会に、卒煙をがんばってみませんか？



そんなパパさんのために、デンソー健保がいろいろな卒煙サポートを用意しているワン！

パパならできるよー！

卒煙サポート本・CDの貸し出し　無料

私は、この本で卒煙できました！必死に努力したというわけでもなく、読むだけで無理なく意識が変わり、自然にやめることができました。**オススメの方法ですよ！**

（株）デンソー 執行幹部 新竹 敦 さん

そうよ！がんばって！

●他にこんなサポートも！

〈ニコラク卒煙 サポート〉
ニコチンパッチで気楽に試せる
参加費 無料 ＋ 4,000円分のニコチンパッチ

〈ascure アスキュア〉
医師が開発したアプリと医薬品でしっかりサポート
自己負担 ~~45,000円~~ →3,000円

〈禁煙治療〉
健康保険を使って「ニコチン依存症」を克服
自己負担 保険適用のため 医療費の３割のみ

へー、こんなにあるんだ！ちょっと試してみようかな？

デンソー健保の卒煙サポート、気になる人は健保ホームページへGO！

デンソー健保ホームページ > 健診・健康づくり > 卒煙サポート

扶養家族の異動があったら

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（結婚、出生）、減った（就職、離婚、死亡）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。

5日以内に届出をしてください

（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）

住所変更の際はデンソー健保へも手続きを忘れずに！！

知っておこう！

扶養家族の加入条件

健康保険の「年収」は税法上の解釈とは異なっており、個々の状況に応じて、変化が生じたときから1年間の収入としております。

例
- アルバイト収入が減ってから1年間
- 雇用保険の受給終了から1年間
- 退職後から1年間

収入基準

60歳未満	年収130万円未満	かつ、従業員本人の年収の1／2未満であること
60歳以上	年収180万円未満	
障がい者		

※ただし、妥当性を欠く場合には、実情に応じた認定が行われます。

収入の範囲

収入に含めるものは以下の通りです。

収入となるもの

給与収入（交通費等の非課税収入および賞与含む総支給額）
年金収入（老齢・遺族・障害・基金など）
投資収入（株式配当及び売却利益）
事業収入（塾経営、不動産・農業等個人事業に基づく収入）
雇用保険の失業給付・傷病手当

収入としないもの

土地を売ったことによる一時的な収入、退職金（一時金）、生命保険の満期一時金、その他一過性の収入

扶養家族の資格確認

2021年度も実施します！ ご協力をお願いします

デンソー健保に加入の扶養家族の資格確認を毎年実施しています。黄色の封書が届きましたら、内容をご確認いただき、必ずご対応ください。

必ず見てね

■ 2020年度の資格確認 結果報告

2020年度は資格確認を3回に分けて実施しました。第3回目の確認の結果、4,241人の扶養家族のうち、資格を満たされず削除手続きをさせていただいた方は、201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。

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

今春スタート!!

＼ みなさんの「生活習慣の改善」「健康増進」に ／

ヘルシーファミリー倶楽部 始まります！

「ヘルシーファミリー倶楽部」って、なに？

健康づくりに役立つ情報を、各分野の専門家の監修のもと、さまざまな角度から取りそろえたWEBサイトです。

D's ぽーたる から入れます！

知る

電子ブックなど
豊富な健康情報を掲載

探す・調べる

さまざまな病気や薬について
検索できる

聞く

健康に関する
疑問について
専門家による回答が
見られる

食べる

かんたんヘルシーレシピも
いっぱい！

動く

美骨ピラティスや
筋トレヨガなど
エクササイズの動画も
盛りだくさん！

家ごもりなどで運動不足のみなさん！ 体を動かしてスッキリしよう！

D's ぽーたる

2021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♪

2021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		
禁煙する	禁煙した・吸っていない人	1,000P／年1回	500P／年1回	

2020年度も健診を受診している場合、+1,000P

※2021年度は「健康行動の実行」メニューはありません。

健活ポイントを利用してみましょう♪

ポイント申請方法

❶デンソー健保のホームページからD's ぽーたるにログイン

★利用登録が必要です

❷D's ぽーたる内「健活ポイント申請」をクリック

❸「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

4月 ➡ 6/1

申請の前にご確認ください

- **各健診受診後の申請ですか？**
  受診日前の申請は、無効となります
- **2021年度受診分の申請ですか？**
  2021年4月1日～2022年3月31日受診分の申請ができます

※申請内容登録後の修正、取り下げは画面上ではできません。デンソー健保までご連絡ください。

ポイント確認＆商品交換方法

❶D's ぽーたる内、交換可能ポイントの「ポイントを使う」をクリック

❷「記念品交換お申し込みサイト」※の「MYページ」をクリック

※初回ログイン時は、商品発送に必要となる住所やご連絡先などの登録が必要です。

健活ポイントの有効期限について

健活ポイントの有効期限は **最長3年**

	ポイント定義	有効期限
2019年度分ポイント	2019年度（2019年4月～2020年3月）に付与されたポイント	2022年3月31日まで
2020年度分ポイント	2020年度（2020年4月～2021年3月）に付与されたポイント	2023年3月31日まで

有効期限切れ対象ポイントは、記念品交換サイト ▶ MYページ ▶ 交換可能ポイント一覧 の有効期限でご確認ください。

健康に役立つこんな商品がもらえます！

GETしたいワン！

※別途送料がかかります。
※貯めたポイントの2倍までの商品は、クレジット支払いにて交換が可能です。

デンソーけんぽ お問い合わせ
Email：kenpo_jigyou@jp.denso.com

節約効果バツグン!!

ジェネリック医薬品

新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。
新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全な薬です。
ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

ジェネリック医薬品 Q & A

ジェネリック医療品についての疑問、
お答えするワン♪

Q1
ジェネリックは薬代が
いままでより安くなるって聞くけど、
実際どれくらい安くなるの？

A1 かなり安価です！

いままでの薬（先発医薬品）の**約2〜7割の価格**になると言われています！ たとえば脂質異常症の薬をジェネリックにすると、年間で70%以上も安くなるんだよ！

こんなに節約できます！（1年間服用した場合の3割負担）

高血圧の薬（1日1回）	4,161円 ➡ 1,664円	2,497円 オトク!	60%減
脂質異常症の薬（1日1回）	6,723円 ➡ 1,839円	4,884円 オトク!	72.6%減

※薬代のみを計算した一例です（薬価は2020年12月現在）。

A2 安全です！

ジェネリック医薬品の**有効性や安全性は先発医薬品と同様**なので、安心して使えます。
さらに、味や飲みやすさを改善したり、飲み間違いを防ぐ工夫がされていたりすることもあります。

Q2
ジェネリックは安いけど、
安いから品質が劣るのでは？

Q3
ジェネリックにしてみたい！
でも難しい手続きとかあるのかな？

A3 簡単です！

医師や薬剤師に**『ジェネリックでお願いします』**、
このひとことでOKです！

Athlete mental training

アスリートのメントレ

ミスを引きずらない

監修：公認心理師　上野幹子

メンタルトレーニング（メントレ）は、自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法。
高いパフォーマンスが求められるアスリートにとって必要不可欠なスキルですが、
私たちにも有効なスキルがいっぱいです。
「ミスを引きずらない」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

早く忘れて、気持ちを切り替える

アスリートにとって「ミスを引きずらない」ことは重要なスキル。ミスから立ち直れないと目の前のことに集中できず、実力が発揮できないからです。
それは私たちもまったく同じ。仕事などでミスをしたことが頭から離れないと、ミスを重ねてしまったり、落ち込んでやる気が低下したりします。
ミスを引きずらないためには、「できるだけ早く忘れて、気持ちを切り替える」ことが大切。切り替えを身につけるメントレにパーキングやクリアリングがあります。
くり返し使っていると、ミスをしてもすぐに気持ちが切り替えられるようになります。

日常生活で使える！

ミスを引きずらないメントレ

ミスを一時停車させる パーキング

ミスをしたとき、そのことを頭の中の駐車場に一時停車させ、目の前のことに集中。反省は終わったあとにするというもの。できるだけ具体的に駐車場をイメージし、ミスを入れてしまうのがポイント。駐車場でなくても、引き出しや押し入れなどでもOKです。

ミスしたことを
駐車場に押し込んで、
目の前のことに集中。

こんなときにも使える

人からいわれた言葉に腹が立ったり、傷ついたとき、そのことを駐車場に入れると感情がコントロールできる。

ミスの記憶を忘れる クリアリング

クリアリングのポーズ。
これでミスの記憶を
リセットする。

ミスをしたら「プラスのイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」の3つでその記憶を上書きし、忘れるというもの。たとえば、「プラスのイメージ」は「うまくいった自分の姿」、「決まった動作」は「親指を立てる」、「プラスの言葉」は「OK」など。

こんなときにも使える

人前での発表などで緊張しているとき、「緊張せず成功した自分のイメージ」「決まった動作」「プラスの言葉」で緊張がほぐせる。

ご存知ですか？

健康経営優良法人

会社・健保が一体となって取り組んでいます！

「健康経営優良法人制度」は、経済産業省により質の高い「健康経営」を行っている大企業や中小企業等を認定・公表する制度で、2017年度から始まりました。健康保険組合など（保険者）と連携して、病気の予防や健康への意識づけを行っています。社員だけでなく家族をも含めた取り組みを行い、より働きやすい会社を目指しています。

2021年に認定を受けたデンソーグループ各社（順不同）

大規模法人部門

◎はホワイト500に認定（12社）

◎株式会社デンソー
◎京三電機株式会社
◎株式会社SOKEN
◎株式会社デンソーエアクール
◎株式会社デンソー FA山形
◎株式会社デンソーエレクトロニクス
◎株式会社デンソー九州
◎株式会社デンソーソリューション
◎株式会社デンソーテン
◎株式会社デンソーファシリティーズ
◎株式会社デンソー北海道
◎浜名湖電装株式会社
三共ラヂエーター株式会社
株式会社TDモバイル
株式会社デンソーウェーブ
株式会社デンソーエアシステムズ
株式会社デンソー勝山
株式会社デンソーダイシン
デンソーテクノ株式会社
株式会社デンソートリム
株式会社デンソー福島
株式会社デンソーワイズテック

中小規模法人部門

◎はブライト500に認定（3社）

◎株式会社デンソーエムテック
◎株式会社デンソークリエイト
◎株式会社デンソーパワトレインテクノロジーズ
株式会社スリーディー
株式会社デンソーEMCエンジニアリングサービス
株式会社デンソーウェル
株式会社デンソーエスアイ
株式会社デンソーサービス沖縄
株式会社デンソー宮崎
株式会社デンソー山形
株式会社デンソーユニティサービス
株式会社デンソーリマニ
株式会社デンソーロジテム

健康経営優良法人「ホワイト500」「ブライト500」

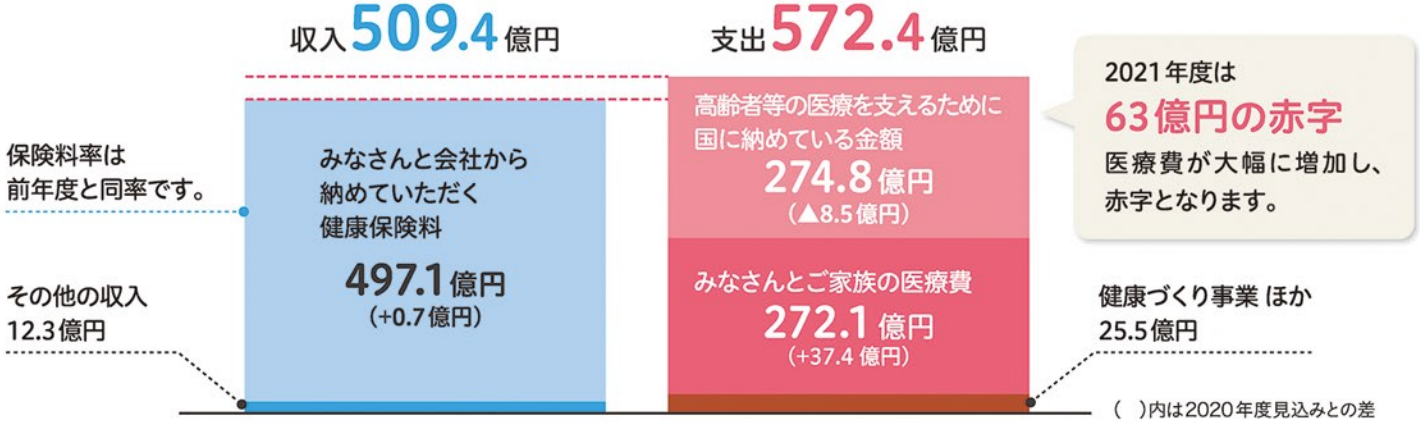
健康経営優良法人（大規模法人部門）認定法人の中で、健康経営度調査結果の上位500法人のみを通称「ホワイト500」として認定しています。また、2021年より、健康経営優良法人（中小規模法人部門）認定法人の中で、健康経営度調査結果の上位500法人のみを通称「ブライト500」として認定しています。

2021年度
予算

デンソー健保の2021年度予算をお知らせします
2月26日(金)、健康保険組合会にて承認されました

健康保険予算

2020年度はコロナ禍等の影響で保険料収入、医療費支出ともに大きく減少しましたが、21年度は医療費が例年並みに戻り大幅に増加すると予想されます。そのため、健康保険料収入ではまかなえず、収支差引は63億円と大幅な赤字となる見込みです。



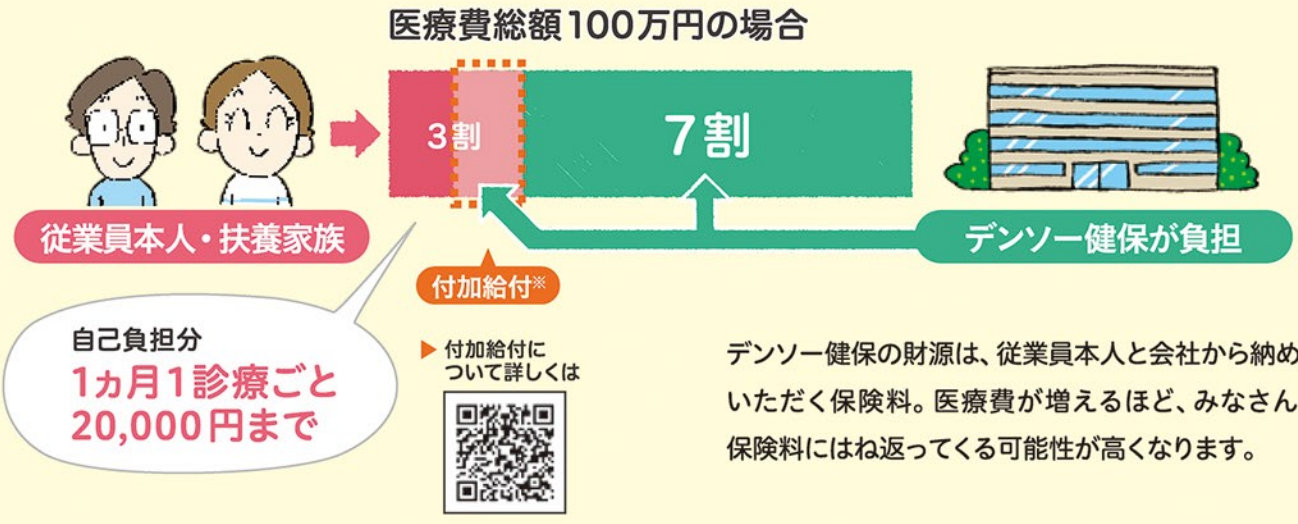
介護保険予算(40歳以上)

介護納付金の上昇により、0.7億円の赤字となる見込みです。

ケンポのリレキショ

医療費支払いのしくみとは?

みなさんが受診をしたとき、医療費の3割を窓口で支払います。残りの7割は、デンソー健保が負担しています。さらにデンソー健保では、窓口で支払った1ヵ月分の医療費から2万円を差し引いた額を後日支給する独自の付加給付※があります。子どもの医療費は、市町村により異なりますが、7～8割はデンソー健保が負担しています。



デンソー健保の財源は、従業員本人と会社から納めていただく保険料。医療費が増えるほど、みなさんの保険料にはね返ってくる可能性が高くなります。

気になる不調や病気

ドライマウス
（口腔乾燥症）

ストレスや他の病気の影響、薬の副作用などで唾液（だえき）の分泌量が減り、
口の中が乾燥してしまうのがドライマウスです。
近年、症状を訴える人が増え、国内の患者数は800万人と推定されています。

なぜ起こる？

加齢が原因と思われがちですが、加齢に伴う病気で服用している薬が、唾液の分泌に大きく影響していると考えられます。
また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水症状となった場合や日常的にストレスがあり自律神経が乱れている場合なども、ドライマウスの原因になります。

原因となる病気

●糖尿病　●更年期障害
●腎不全　●シェーグレン症候群 など

副作用でドライマウスを起こす薬

●抗うつ剤　●抗不安薬　●降圧剤
●抗ヒスタミン薬　●鎮痛剤 など

お口の健康にどんな影響がある？

① むし歯・歯周病の発症リスクが高まる

唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。

② 口臭が悪化する

ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

③ 体内に細菌やウイルスが侵入しやすくなる

口の粘膜は免疫組織であり、適度に湿っていることで体内へのウイルスの侵入を防いでいますが、乾燥すると粘膜が傷み、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

予防のポイント

唾液の分泌を促す

よく噛む

乾燥しやすい季節やエアコン使用時は注意

室内の湿度を上げる

塩分、香辛料、カフェインを含むコーヒーなどを控える

塩分、刺激物は控える

コロナ対策にも

マスクをする

☑ ドライマウスの人は

- 歯みがきをしっかりして、口の中を清潔に保つ
- むし歯や歯周病に気をつける
- 適度に水分をとる

簡単に作れる 副菜メニュー

旬の野菜であと1品

じゃがいも

春は新じゃがいもが旬を迎えます。
いも類はエネルギーが高いイメージがあるかもしれませんが、じゃがいもはさつまいもなどに比べてエネルギーが低いのが特徴です。

じゃがいもの梅マヨサラダ

材料(4人分)

- じゃがいも……200g
- にんじん……60g
- 梅干し……4個
- かいわれ大根……40g
- A マヨネーズ……大さじ2
- A 砂糖……小さじ4

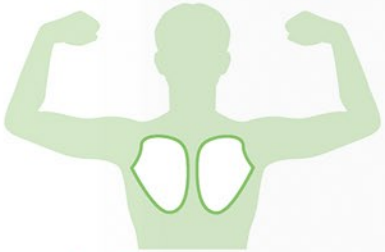
作り方

❶じゃがいもとにんじんは千切りにして4分ゆで、水気を切る。
❷梅干しは種を取り除き、たたく。かいわれ大根は根元を切り落とす。
❸ボウルに❶、❷、Aを入れて和え、器に盛る。

かたい体をやわらかく

胸のストレッチ

胸の広範囲を占める大胸筋の柔軟性を高めます。
連動している肩甲骨の可動域も広げることで、
上半身を正しく使えるようにしましょう。



大胸筋(だいきょうきん)

大胸筋は胸の表層部についている筋肉で、上腕骨を起点に扇状に広がっています。腕を内側に閉じる、腕を上げる、手で物を前方に押すなどの動作で使われます。
柔軟性を高めると、姿勢改善、肩・首こりの解消につながるほか、女性はバストアップが期待できます。

❶脚を肩幅に開いて立ち、体の後ろで両手を組む。
❷ひじを真っすぐ後ろに伸ばして肩甲骨を引き寄せ、胸を張った姿勢で20秒キープする。

開幕！

つぶやきスタジアム

あなたのつぶやき、写真、健保へのメッセージを大募集！
投稿してくださった方に健活ポイント、
掲載された方に
QUOカードをプレゼント。

募集要項　①②から選んで投稿してね。両方でも、もちろんOK！

①

8月号のテーマ
「水のある風景」

あなたの好きな「水のある風景」は何ですか？
海、川、湖、それとも飲み物…とか！？
水に関するエピソードや写真、
イラストなどを送ってね。

たくさんの投稿を
お待ちしているワン！

②

最近あったできごと、
デンソー健保へのメッセージ などなど

こちらは自由テーマです。ステキな体験や爆笑エピソードなど、ぜひ教えてください！(写真やイラストもOK！)また、デンソー健保やD's けんぽ、健保の事業についてのご意見等もお聞かせください。

投稿していただいた方全員に「健活ポイント50Ⓟ」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
5/9
(日)

2021年8月号に掲載

その動作に運動効果をプラス！

「洗濯物を干す」編

体力・筋力維持、抵抗力アップなど、運動効果を
生活動作にプラスするため、キビキビとした動きで
身体活動量を増やしましょう！

洗濯物を干す➡10分間で約25kcal消費

日々行っている家事。洗濯物を干すという動作でも、
エネルギーを消費しています！
さらに、スクワットの動きを取り入れると、
効果的なエクササイズにもなりますよ。

洗濯物干しwith青空スクワット

❶洗濯カゴは台の上ではなく、下に置く
❷姿勢は、片足を一歩前に出した姿勢に
❸洗濯物は一枚ずつカゴから取り出す
❹ゆっくりしゃがみ、立ち上がる
❺片足10枚ずつを目安に行う

出典：エクササイズと食事の最新知識　監訳：山崎元/(有)ナップ発行
※記載値は一般的な値であり、消費エネルギー量は
個人差がありますので参考としてご覧ください。