

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～

2021.8 No.179

料金後納

ゆうメール

40～74歳の方、必見！

特集

特定健診・
特定保健指導
受けていますか？ → P4

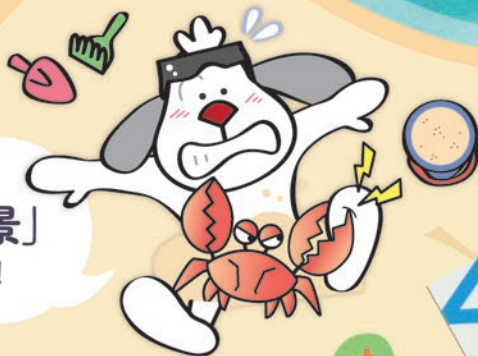


つぶやki

スタジアム

テーマは「水のある風景」

だワン！ → P20をみてね！



D's けんぽ 2021年8月号

ギラギラの太陽と青空がまぶしい夏！
熱中症とコロナ感染に気をつけながら
楽しい思い出をつくってくださいね。
デンソー健保も夏バテしないようがんばります！

CONTENTS

特集

40～74歳の方、必見！

特定健診・特定保健指導 受けていますか？

健活インフォメーション

- 8 扶養家族の資格確認
- 10 常備薬の斡旋
- 11 医療費助成制度

医療費おトクナビ ㊦

いきなり！大病院

アスワートのXントレ

プラス思考になる

健保のことも知っとかないと！

- 14 データヘルス計画
- 15 2020年度決算

疑問に答えます

新型コロナワクチン

気になる不調や病気

口内フローラの乱れ

旬の野菜で
あと1品

モロヘイヤと
もずくの酢のもの

かたい体を
やわらかく

ひざ抱えストレッチ

ぶやKi
つやキ
スタジアム

その動作に
運動効果をプラス！



8月
10月

デンソー健保が行う事業

健活カレンダー



P マークは健活ポイントの付与対象となります

マークは健活ポイントの付与対象となります		8月	9月	10月
	扶養家族の資格確認(第2回)	—	依頼書送付 (9月上旬)	回答 (10月29日まで)
	巡回バス健診	案内送付 (8月中旬)	実施(9~12月)	
	☆(後期)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)]			
	☆巡回レディース健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]以外		実施(7~2月)	
	☆医療機関健診(スマイル健診)		通年	
	巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)			
	女性のがん検診		通年	
	乳がん・子宮がん(年に1回)			
	●集団歯科健診		申込 (8月下旬~9月)	実施(10~2月)
	秋冬歯ッピー健診			
	愛知・岐阜 三重(北部)・ 静岡(西部)	—	—	申込 (10月上旬)
	ファミリー歯科健診			
	●診療所歯科健診(全国)	通年		
	インフルエンザ予防接種費用補助 (4月1日時点で生後6ヵ月~中学3年生の扶養家族)	—	案内送付	補助対象期間(10~1月)
	常備薬の斡旋	—	申込 (9月16日~10月7日)	配送(10月中旬~11月末)
	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	通年		

☆…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と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

40～74歳の方、必見！



特定健診・特定保健指導 受けていますか？

「特定健診」「特定保健指導」聞いたことがある人も、ない人も、40歳以降は身近な存在になります。

いったいどういうものなのか、知っておきましょう！

特定健診！？



✓ 特定健診(特定健康診査)とは？

法律によって健康保険組合などに対し実施が義務付けられた健診で、40～74歳の人を受診対象となっています。

ボクは、会社の健診しか受けてないけど…特定健診ってなんだろ？

私は、毎年「巡回バス健診」を受けてるけど、それは特定健診じゃないの？



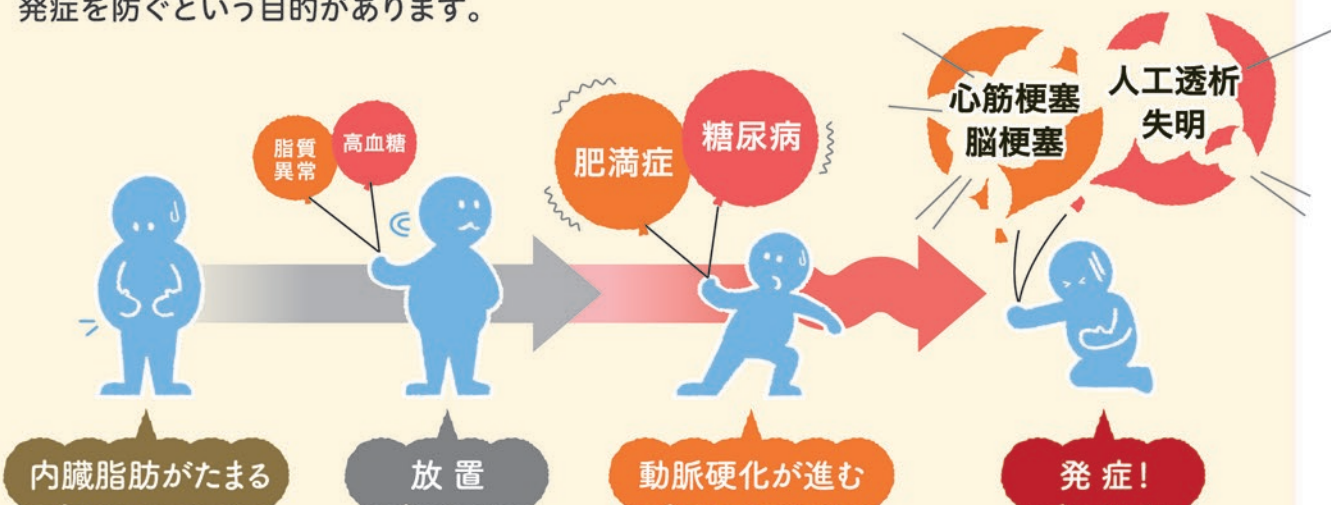
／ 安心して下さい！ ／

会社やデンソー健保の案内する健診を受けている人は、特定健診を受けたことになるんだワン！



✓ 40代以降になぜ必要？

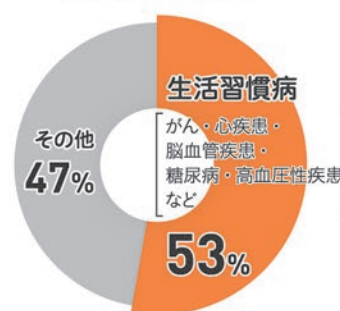
40歳以降には、メタボ(メタボリックシンドローム)から始まるさまざまな生活習慣病のリスクが高まります。そのため、腹囲の測定などから病気のリスクを早期に発見し、病気の発症を防ぐという目的があります。



生活習慣病って何が怖いの？

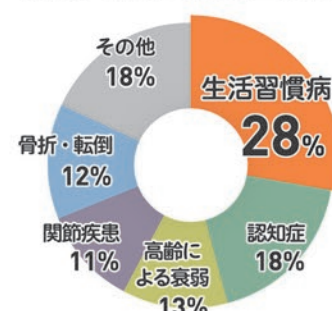
がん、心臓や脳の病気、動脈硬化、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの病気は、日本人の死因の50%以上、介護要因の30%近くにもなるんだワン！

死因別死亡割合



「2019年人口動態統計月報年計(概数)の概況」より作図

介護が必要となった主な要因



「2019年国民生活基礎調査の概要」より作図

会社で受けられる

会社で受ける定期健診の中に特定健診の検査項目がすべて入っています。



従業員本人

巡回バス健診などで受けられる

- 巡回バス健診 ●医療機関健診(スマイル健診)
- 人間ドック ●受診券による特定健診

などを受ければ、特定健診を受けたことになります。

※がん検診・脳ドックなどは特定健診を受診したことにはなりません。



家族

パート先や市町村で健診を受ける方

「特定健診の検査項目が入っているか」確認しておきましょう！



発症すると生活に大きな支障が出ることも多いのに、初期には自覚症状がない…だから、健診が重要なんだワン！

特定健診の結果、必要な人には「特定保健指導」の案内があります。次ページへ！

特定保健指導

案内されたら**必ず**受けよう！

「特定保健指導」の対象者は健診結果から選出

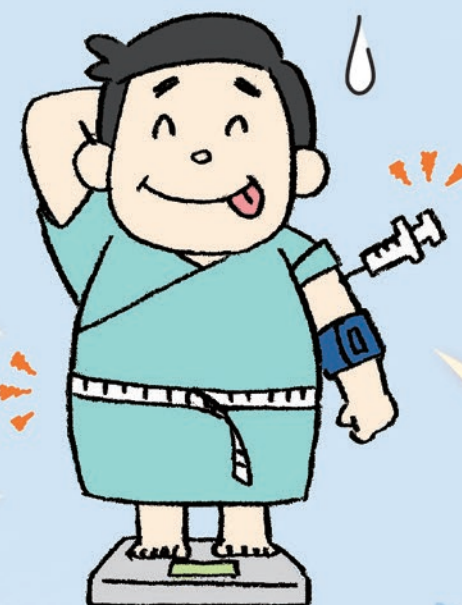
1 内臓脂肪がたまっている？

腹囲

- 男性 85cm以上
- 女性 90cm以上

BMI 25以上

3 喫煙習慣がある？



①～③の結果から、メタリックシンドロームのリスクが高い人が選出されます。

2 健診の数値に問題あり？

脂質異常
高血圧
高血糖

特定保健指導は、選ばれた人は「**必ず受ける**」べきものです

健診 + 特定保健指導

これが「きちんと健診を受けた」ことになるんだワン！



デンソー健保のみなさんの特定保健指導の受け方



従業員本人

会社が実施します

健診結果に基づいて、直接本人に連絡します。



家族

デンソー健保が実施します (40歳未満も対象)

受診場所により、実施する会社(デンソー健保より委託)が変わります。

- ・東海4県 (株)あまの創健
- ・東海4県以外 (株)カルナヘルスサポート

ムリのない時間に
専門の指導者がアドバイス

遠隔操作タブレットやスマートフォン、
電話や個別対面にて実施します。

健康のために、毎食後に
野菜ジュースを飲んでますよ。



ジュースは糖分が多いので、食事で
野菜を増やすようにしてみませんか？

体重が減って、検査数値も
改善しました！



おめでとうございます！
予想以上の結果が出ましたね。



平日の夜や土・日もOK！
自宅や車内など好きな場所で♪

自宅にしながら、
“いい情報”が聞ける
なんてステキ！



自分に合った食事や
運動アドバイスを
してもらえらんだって！

一つ気をつけるだけで大きな結果に
つながることも多いんだワン！

やってみよう！



特定保健指導はメリットたくさん

ただ体重を落とすだけでなく、
自分に合った健康につながる生
活習慣を学べる！



「よい生活習慣をセルフマネジ
メントできる人」になれる！

自覚症状のない段階から生活改
善ができ、病気が重症化するのを
防げる！



重症化

生活習慣の改善は家族の協力が大切！

お互いに「**声かけ**」「**食事のサポート**」で応援しよう！





扶養家族の資格確認(第2回)

ご家族の資格確認にご協力ください

第2回対象者

配偶者と23歳以上のお子様

対象除外者

- 2020年4月1日以降に認定された扶養家族
- 海外出向者の扶養家族
- 任意継続被保険者の扶養家族
- 2019年、2020年の資格確認で回答済みの配偶者
- 所得税で配偶者控除の対象となっている配偶者

資格確認依頼書送付

9月上旬 ※対象となる従業員本人あてに発送

回答書提出期限

10月29日(金)



必要書類の提出もあるから、
依頼書を受け取った人は
必ず確認して欲しいんだワン！

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



集団歯科健診 P

秋冬歯ッピー健診

歯科健診は
年2回まで
補助あり！

健診当日の受付時間を厳密に指定し、
時間厳守で実施することにより、
密集を回避します。

対象者

従業員本人・扶養家族

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)

日程

10月～2月上旬
(日曜日開催)

申込締切日

各会場1カ月前

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

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

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
※メールフォームが利用できない方は
電話でお申し込みください



申込開始は
8月下旬だワン！

受診された方に
特典グッズ
プレゼント！





巡回バス健診・医療機関健診 **P**



健診は、やっぱり今年も大切です！

新型コロナウイルスの感染を恐れて健診受診を控えている方もいらっしゃるのでは？
健診を受診しないことで、生活習慣病やがんなどの発見が遅れてしまう可能性があります。
簡単な治療で完治できるはずだった疾患が、発見が遅れることで治療の負荷が
大きくなったり、治療の選択肢が減ったりと、大変な事態になることもあります。

各健診機関・健診会場では、新型コロナウイルスの感染対策をしっかり行っています。
健診案内が届いたら、ぜひ、予約しましょう。



予約は先着順です。
9月以降は予約が殺到する見込みですので、お早目にお申し込みください

対象者

- 扶養家族の配偶者
- 25～74歳の扶養家族
- 任意継続被保険者

6月時点、健保が把握できる範囲での**健診未予約者**に

①～③のいずれかの案内を自宅へ発送します

東海4県在住の女性

東海4県在住の女性を除く
40歳以上の方

8月中旬

- ① 「全豊田地域巡回健診」案内
(A4サイズ)



or

- ② 「全豊田地域巡回健診」と
「特定健診受診券」がセットに
なった案内
(長3封筒サイズ)



10月

- ③ 「特定健診受診券」
(長3封筒サイズ)



案内が届かない場合は
健保へ連絡だワン！



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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



常備薬の斡旋

常備薬はそろっていますか？
不意の体調不良に備えよう！

申込期間

9月16日(木)～10月7日(木)

支払方法

原則として給与天引き(11月または12月)

※任意継続被保険者は、商品に同封の
振込用紙にて振込みをお願いします

申込資格

①と②をどちらも満たしている**従業員本人**

- ① 2021年8月31日時点、従業員本人または
扶養家族が日本在住であること
- ② 2021年10月中旬～11月の間に日本国内
で商品の受け取りが可能であること

健保補助

商品購入の半額
(上限1,500円)

配送

ご自宅(従業員本人宛)に、お届けします

- インターネット申込の場合…10月18日～11月17日
- 申込書郵送の場合…11月18日～11月30日

送料
無料

セルフメディケーション、
重要だワン！



申込方法

D's ぽーたる からお申し込みください！
従業員本人のページにボタンがあります！



▲ ログイン画面

➡ 9月16日(木)9時から
10月7日(木)24時までに
申し込みを完了してください

★従業員本人が **D's ぽーたる** に登録できず、
家族が代理で申し込む場合

➡「申込書」を郵送してください

申込書は郵送のみ
受け付けます。
FAX 不可

申込書は配付しません。

デンソー健保のホームページ(9月16日(木)9時頃
掲載予定)からダウンロードしてください。

2021年10月7日(木) (株)あまの創健 必着

D's ぽーたる 未登録の方は職場に
この封筒を配付済みですので
登録してください！



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



医療費助成制度

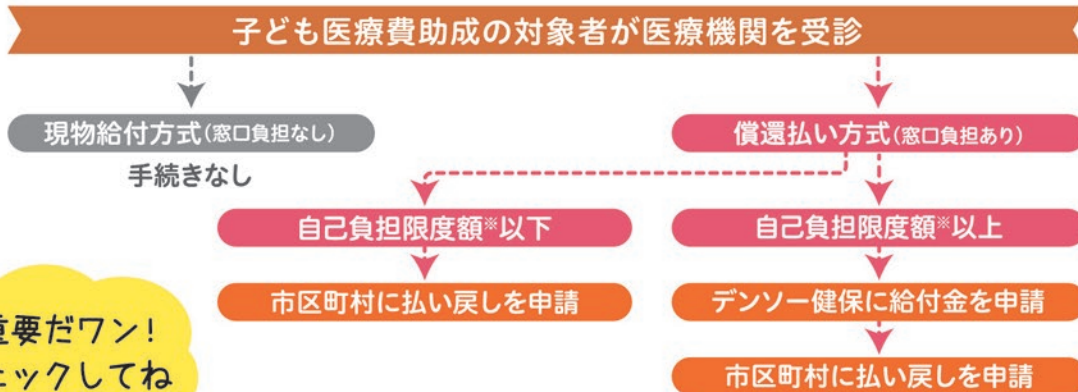
子ども医療費の申請をお忘れなく！

近年、子ども医療費助成の対象者を拡大し高校生世代まで助成を適用する市区町村が増えています。高校生世代の対象者には「償還払い方式」を取り入れている市が多いため、一旦、医療機関の窓口で自己負担分を支払ったあと、在住の市区町村に申請し払い戻しを受けることになります。子ども医療費助成制度での受診の場合は、デンソー健保からの自動還付ができません。対象のお子様が受診したら忘れずに手続きしてください。

高校生世代は特に注意！



手続きの方法



重要だワン！
チェックしてね

✓ 高校生世代のお子様※が入院し、医療費が高額になることが予想されるときは「限度額適用認定証」を申請してください。
※子ども医療費助成の対象で償還払い方式の場合

✓ 医療機関での窓口負担が自己負担限度額※以下の場合、市区町村に医療費の払い戻しを申請してください(自己負担分は原則、市区町村から還付されるためデンソー健保への申請は必要ありません)。

※自己負担限度額とは、従業員本人の所得に応じて㉗～㉙の区分ごとに設定されている自己負担額です。
詳しくはデンソー健保ホームページをご覧ください。

県外受診等で窓口負担した場合

デンソー健保への給付金申請が必要です 子ども医療費の給付金は自動還付がありません

「子ども医療費受給者証」をお持ちのお子様が、県外受診等で窓口負担をしたにもかかわらず、デンソー健保からの自動還付および市区町村からの給付が支払われない方は、デンソー健保への申請が必要です。
(デンソー健保からの自動還付は原則として受診月の3ヵ月後の給与に自動加算しています)

対象者

- 子ども医療費助成対象のお子様の受診で20,000円以上の窓口負担をし、デンソー健保および市区町村等からの還付がない方

提出書類

- 医療給付金申請書
- 領収書
- 市区町村および健康保険組合給付金支給明細書

障害者医療費助成の対象者で

窓口負担が自己負担限度額以上の方は申請が必要です

上記の子ども医療費助成と同じように、デンソー健保への申請が必要となります。とくに静岡県で受給されている方は、忘れずに申請をお願いします。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：給付 0566-25-3122
Email: kenpo_kyufu@jp.denso.com

実はデメリットが多い!?

いきなり！大病院



医療機関にかかるとき、大病院に行くのか近くの診療所に行くのか、迷ったことはありませんか？しかし紹介状なしの「いきなり大病院」はデメリットが多いのです！

大病院受診 Q & A



「いきなり大病院」についての本当のところ、お答えするワン♪



Q1

かかりつけ医、大病院の違いってなに？

最初に受診するのに望ましいのは、かかりつけ医です。診察の結果、詳しい検査や高度な医療が必要だと医師が判断した際には、適切な大病院や専門医を紹介してくれます。

A1

それぞれ役割があるんです！



担う役割に
違いがある



かかりつけ医＝診療所など
(20床未満の医療機関)
日常的な病気やけがなどに
幅広く対応

大病院 (200床以上の医療機関または
特定機能病院・地域医療支援病院)
高度な医療を必要とする患者や
重篤な患者の救急医療に対応する

A2 特別料金が追加！

紹介状なしで大病院を受診すると、診察費のほかに「特別料金」が上乗せされます。これは健康保険が使えないので、全額自己負担となります(緊急時は除く)。

大病院の特別料金

初診 5,000円以上

再診 2,500円以上

(病院により異なる)

Q2

「いきなり大病院」
でかかる費用は？

Q3

最先端の医療を受けられるから、
混んでるんでしょ？

A3

実は…外来の約4割は軽症者！

重症の方への高度な医療を提供している大病院ですが、軽症者も多く受診するために不必要に混雑したり、診察時間が短くなってしまいます。

「かかりつけ医から大病院へ」が基本ルールです。医療費のむだな出費も減らせますよ！



Athlete mental training

アスリートのXントレ

監修：公認心理師 上野幹子

プラス思考になる

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。

「プラス思考になる」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

ポジティブな考え方をクセづける

アスリートにとって「プラス思考になる」ことは、実力を発揮するための重要なスキル。プラス思考とは、やる気や強気、自信に満ちたポジティブ(楽観的)な考え方で、仕事もプラス思考で取り組めば、成果が上がりやすくなります。

試合のときだけプラス思考になることはできないため、アスリートは日ごろからポジティブな考え方をクセづけています。

そのためのメントレに「セルフトーク」があります。セルフトークは頭に浮かぶ“ひとり言”のようなもので、思考を左右します。活用してみましょう。

こんなセルフトークしていませんか…?

今日の打ち合わせイヤだな
チームのみんなと意見が合わず
おもしろくない
いいアイデアもなかなか出ない
リモートでやるのも面倒くさいな…



日常生活で使える!

プラス思考になる Xントレ

言葉で思考をコントロールする

セルフトーク

頭の中では、無意識のうちにさまざまなセルフトークが生じています。それがマイナスの言葉だと考え方がネガティブになり、プラスの言葉だと考え方がポジティブに。まず自分がどんなセルフトークを発しているか意識し、それがマイナスの言葉であれば、自分が使いやすいプラスの言葉に言い換えてみましょう。このくり返しでプラス思考が身につきます。

プラスの言葉に変換

頭の中にどんなセルフトークが生じているか意識し、プラスの言葉に換える。

自分が使いやすいプラスの言葉に換える

セルフトークがマイナスの言葉だったら

イヤだ 調子悪い
面倒だ 大変だ
おもしろくない
など ついてない



よし やるぞ
最高だ
ラッキー
うまい 楽しもう
など

こんなときに使ってみよう

緊張する場面やイヤなことに遭遇したとき、ピンチのときや苦しいときなど、マイナスのセルフトークが生まれやすいとき。

ご存知ですか？

（データヘルス計画）

健康寿命を延ばして元気で長生き

データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国をあげての取り組みです。デンソー健保では、レセプト（健保組合に請求される医療費の明細書）とみなさんの健診結果のデータを分析し、加入者の健康問題を明らかにします。そして、課題に応じた効果的な保健事業を行っています。

デンソー健保のみなさんの健康度は？

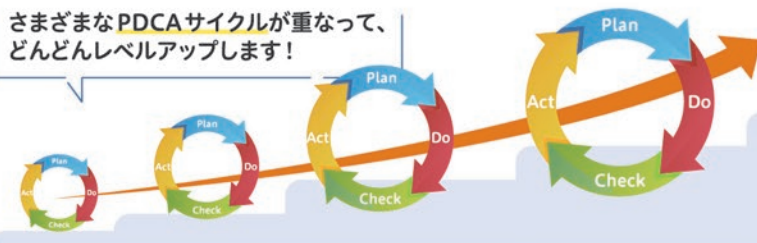


通院レベルになると、1人当たりの医療費は約**3倍**に増えます。
みなさんの保険料で運営されている健保財政も大きく圧迫されることになります。
たくさんの方が少しでも「健康」に近づけるように、データに基づいた改善施策に取り組んでいます。

データヘルス計画のイメージ



さまざまなPDCAサイクルが重なって、
どんどんレベルアップします!



健康度UP!

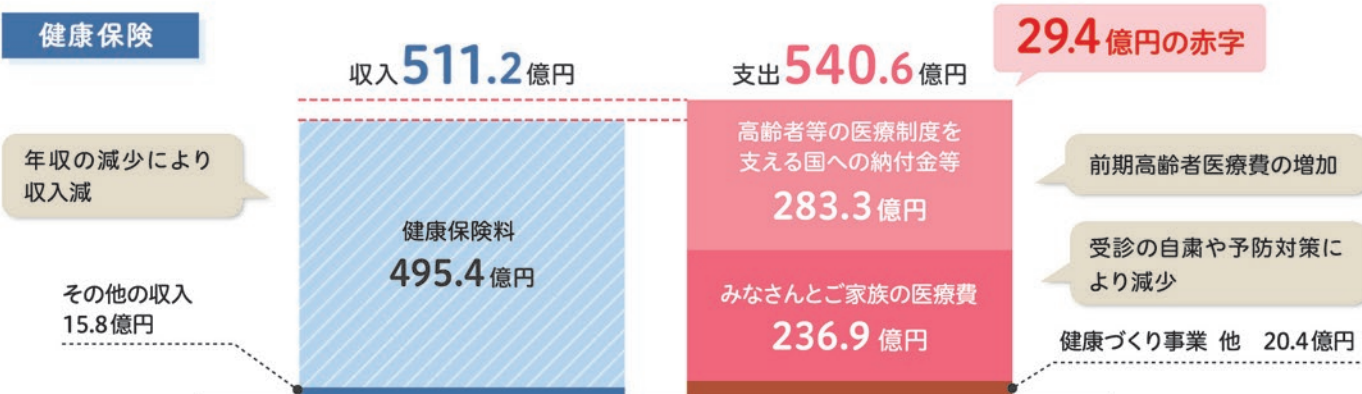
データに基づく改善「PDCAサイクル」を繰り返して実施し、従業員のみなさんとその家族の健康度アップを目指していきます。



2020年度決算をお知らせします

2020年度は、コロナ禍等での年収減の影響による保険料収入の減少が大きく、受診自粛による医療費の減少や健康づくり事業の経費節減があったものの、**29.4億円の赤字**となりました。

健康保険



介護保険(40歳以上)



ケンポの
リレキシヨ

保険給付と保健事業

健康保険組合は、みなさんが病気やけがをした場合の「保険給付」、みなさんの健康管理・健康づくりのために行う「保健事業」という2つの仕事をしています。

保険給付は今の病気やけがのためのもの、保健事業は将来の病気やけがに備えるためのものです。

保険給付(医療費)

- みなさんが医療機関等を受診した際に支払う自己負担分(3割)の残り(7割分)を支払います。
- 医療費自己負担が20,000円(1人、1ヵ月、1医療機関)を超えたときは、「付加給付」として超えた分を支払います。



- 出産したとき
 - 出産育児一時金
 - 出産手当金
- 病気やけがで休職したとき
 - 傷病手当金



など

保健事業(健康づくり)

- 家族のみなさんの健診と保健指導
 - 巡回バス健診 ●医療機関健診(スマイル健診)
 - 歯科健診
- 詳しい検診
 - 人間ドック ●脳ドック ●肺がん検診 など



家族の健診が充実してるのが、とくにジマンだワン! ぜひ受けしてほしいワン!



この「D's けんぽ」も保健事業のひとつです。

デンソー健保は、みなさんの健康をサポートしています

疑問に答えます



新型コロナワクチン



どのようなワクチン？

新型コロナワクチンは、インフルエンザや日本脳炎、ポリオなどの従来利用されてきたワクチン「不活化ワクチン」などとは異なり、「**mRNAワクチン**」という新しいタイプのワクチンです。



	種類	作り方	注射の方法
インフルエンザワクチン	不活化ワクチン	病原体そのものを利用してつくられる	皮下注射
新型コロナワクチン	mRNAワクチン	DNAに記録されている情報から、からだを構成するたんぱく質をつくりだす働きをしている「mRNA」を利用し、開発されている	筋肉注射



接種時のポイントは？

POINT ①

お住まいの自治体から案内が届きますので、内容をよく読んで申込をしてください

- 2回の接種が必要です
- 通常、1回目の接種から一定期間を空けて2回目の接種を受けます

POINT ②

こんな人は接種できません。
不明な方はかかりつけ医にご相談ください

- ワクチンの成分に対して強度のアレルギー反応を発症した経験のある人
- 発熱している人(37.5℃以上)
- 重い急性疾患にかかっている人



POINT ③

接種時に気をつけたいこと

- すぐに肩を出せる服装で出かけましょう
- 痛みは少ない注射です。力を入れずリラックスして受けましょう
- 2回目の接種後に発熱などをする場合がありますので、重要な予定は入れないようにしておきましょう

新型コロナワクチン

Q & A



Q ワクチンにはどのような効果がありますか？

A 感染予防、発症予防、重症化予防の効果が期待されています。感染予防効果については、新型コロナは感染し発症しても症状が出ないまま終わる人も多いため、本当にワクチンが感染を抑えたかどうかは現時点では不明です。

Q 副反応が心配です…

A 接種した部分の痛み、疲労感、頭痛、筋肉や関節の痛み、発熱などのほか、アナフィラキシー反応が一部報告されましたが、接種直後のアナフィラキシー反応に対しては、接種場所での経過観察、特効薬の準備など万全の対策がとられています。**安心して接種しましょう。**

Q 費用は無料ですか？ ワクチンメーカーは選べますか？

A 接種は**無料**です。
全量が少ないので、いまのところ個人が**特定のメーカーを選ぶことはできません。**



Q 変異種にも効果はありますか？

A さまざまな変異種の出現が目立っていますが、変異種への効果は各メーカーによって検証が続けられている最中です。効果が期待できるものがあれば低下するものもあるようで、**最終結論は出ていません。**

Q 接種したら、もう今までの感染対策は不要ですか？

A ワクチンを接種したからといって、絶対に感染しなくなるとは言いきれません。しばらくの間は、**これまでどおり感染対策に努めましょう。**

引き続き、
感染予防対策を！

マスクの正しいつけ方



鼻の形に合わせて
軽く折り曲げる



顔にフィットさせてつけ、
すき間がないか確認



「鼻出しマスク」
「あごマスク」は×



外すときはひもだけ持つ

マスクは正しくつけることで
飛沫の飛散・侵入を抑える効果が期待でき、
感染拡大防止につながります。

※厚労省「新型コロナワクチンQ&A」もご覧ください。 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



気になる
不調や病気

口内フローラの乱れ



私たちの口の中には約700種類100億個以上もの菌が棲みついでいて、
これらの菌の集合体のことを**口内フローラ**といいます。

口内フローラの中には、よい菌だけでなく全身の健康に悪影響をおよぼす悪い菌(むし歯菌や歯周病菌)もいて、そのバランスを保つことが健康づくりには大切です。

? 口内フローラのバランスが乱れるとどうなる?



口内フローラのバランスが乱れ悪い菌が多くなると、むし歯や歯周病、口臭などの原因になるのはもちろんのこと、全身の健康にも悪影響をおよぼします。

菌がたくさんいて、
お花畑みたいに見えるから
「フローラ」って
いうんだ!



悪い菌の増殖で 起こること



生活習慣病などの原因に

- 心筋梗塞 ●脳梗塞
- 狭心症 など

口内トラブルの原因に

- むし歯 ●歯周病
- 口臭 など

さらに

- 骨粗しょう症 ●早産
- 低体重児出産

? 口内フローラをよい状態で保つには?

口内フローラをバランスのよい状態に保ち、お口の病気を防ぐポイントを紹介します。

1 唾液を増やすように 心がける

唾液には口内フローラを
よい状態に保つための
抗菌成分が含まれてい
ます。

- 食べるときには、よく噛む
- 固いものやガムなどを噛む

唾液腺マッサージ

唾液が出やすくなるように唾液腺マッサージ
を定期的に行いましょう。

1 耳下腺



2 顎下腺

3 舌下腺

1 耳下腺



人さし指から小指まで
を頬と耳たぶの間にあ
て、奥から円を描くよ
うに回す。

2 顎下腺



耳の下からあご先ま
で、あごの内側の何か
所かを指先で押す。

3 舌下腺



両手の親指を揃え、
あごの真下から舌を
突き上げるようにゆっ
くりと押し上げる。

1～3を3回ほど繰り返す。食前がおすすめです。

2 口内を清潔に保つ

歯磨きやフロスをするなどして、歯の汚れ
をしっかりと取り除きましょう。歯科医院で
の定期メンテナンスも忘れずに!



3 禁煙をしよう

喫煙は、口の中を燻製にするようなもので、
口内の水分がなくなり、悪い菌が増殖しや
すくなります。歯周病のリスクも増加。



✓ 口の健康は全身状態にも関係あり! 大切にしよう

簡単に作れる



副菜メニュー

旬の野菜であと1品



モロヘイヤ

ごぼうと同じくらい食物繊維が多く、食後の血糖値の上昇を緩やかにする水溶性食物繊維も含まれます。

メインディッシュは

デンソー健康開発協会
ヘルシーファミリー倶楽部
を
みてね!!



1人分 51kcal
食塩相当量1.6g

モロヘイヤともずくの酢のもの

材料(4人分)

モロヘイヤ……………1束
もずく酢……………4パック
カニカマボコ…………4本
おろししょうが…………少々

作り方

- ①モロヘイヤは葉をつみ、ゆでて刻んでおく。カニカマボコは、ほぐしておく。
- ②モロヘイヤ、もずく酢、ほぐしたカニカマボコを混ぜ合わせ、おろししょうがを添える。

かたい体を
やわらかく

ひざ抱えストレッチ

お尻の筋肉は見た目を左右するだけではなく、日常のパフォーマンスにも大きく影響します。意識的に動かしてみましょう。



大殿筋(だいでんきん)

お尻の表層をおおうようについているのが大殿筋で、その下に中殿筋→小殿筋と重なっています。大殿筋を鍛えることで、姿勢改善、腰痛解消、代謝アップにつながります。さらに、お尻が引き締まって、きれいなヒップラインが手に入ります。



ひざを引き寄せて でんきん 殿筋全体を伸ばす

- ①あお向けで両ひざを立てて、左の足首を右ひざにのせる。
- ②左腕は左脚の下をくぐらせて、右ひざを両手で抱えて胸に引き寄せ20秒キープする。
- ③左右を逆にして同様に行う。

デンソー健康開発協会
ヘルシーファミリー倶楽部 (には
レベルアップ↑
エクササイズもあるよ)



つぶやキ スタジアム

8月号のテーマ「水のある風景」

たくさんの投稿
うれしいワン!



赤が映えます!

富山県・宇奈月ダムの湖面橋です。
ユムタさん

部屋とメダカと私



昨年からメダカを飼っています。
水と緑を見ていると、
暑い夏も涼しく感じます。
ころさん



寸又峡(静岡県)の湖にて...♡

橋の上が苦手で緊張していた、
恋人時代の夫。この湖を見に行った夜に
プロポーズしてくれました!
ミモザさん

楽しそうで何よりです!



バルコニー掃除中、
びしょ濡れになったので、
水着に着替えて水遊びに。
ゆうこさん

私のつぶやき

D'sけんぽを見て、非喫煙者や歯科健診の受診で健活ポイントがもらえることを初めて知りました! 貯まったら素敵な商品と交換できるし、自分の体は元気になるしで、まさに一石二鳥! 夫にも教えて、今年も健活がんばります~!

パノラマネロりんさん

私、ウーバーイーツの配達員デビューしました! ママチャリで始めたところ、クルマ生活だった私には地獄(泣)。でも好きな時間に仕事できるのは貴重で、達成感もあります。地道にこれからも頑張りたいと思います!

かめさん

健保からお知らせがあったサイト「ヘルシーファミリー倶楽部」を利用して、在宅が増えた子どもと一緒にストレッチや筋トレを始めました。少し体を動かすだけでも凝り固まっていた体が軽く感じ、気分もすっきりします!

ともさん

ウォーキングアプリ「あるくと」を健保のイベントをきっかけに始めました。夫と一緒に歩いたら、共通の話題ができて会話が増えました。知らなかった道を発見したり、草花を見て季節の変化を感じたりと、歩くことが楽しい! これからも続けていきたいです。

かめぞうさん

ご意見・ご感想も募集中!

10月号のテーマ「とてつもなくかわいいもの」

あなたのつぶやき、写真、健保へのメッセージなどを大募集! 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!

ここから応募



締切
8/31
(火)

2021年
10月号に掲載

その動作に

運動効果をプラス!

「座っているとき」編

座っていると知らない間に脚が開いていませんか? 内ももの「内転筋」が弱いと、脚が開いてしまうのです。座ったままでもOKのプチトレを取り入れて、キレイに座れる人になろう!



TV・スマホを見る



座り作業をする



デスクワーク

5分続けられるかしら?

つらい人は
文庫本でもいいよ!



実は地味に
きついよ...

内もものに効く!

座りながら 太ももペットボトル挟み

① ペットボトルには適量の水などを入れておく

② いすに浅く腰掛ける

③ 両ひざを合わせて、その間にペットボトルを挟み、そのままキープ!