うちけんは ~@Rだより~ 2021.10 No.180

ゆうメール

(物) 知っておきたい がん検診 →P4



D'sけんぽ 2021年10月号

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋… 気温も下がって快適に過ごせる季節ですね。 かぜやインフルエンザの流行シーズンでもありますので、 感染予防対策をがんばりましょう!



CONTENTS

特集

_{知っておきたい} がん検診

健活インフォメーション

- 8 歯科健診
- 9 常備薬の斡旋
- 10 インフルエンザ予防接種費用補助

D's ぽーたる

- 11 健活ポイントの申請をお忘れなく!!
- 14 医療費の確認等ができます!

健保のことも知っとかないと!

12 ジェネリック医薬品を使っていますか

医療費おトクナビ 🖲

整骨院・接骨院のかかり方

気になる不調や病気 〇

感染症対策を再確認

TXV-LOXZILV

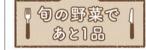
自信を持つ

15

16

18

19



きのこのアンチョビ風味の ホイル焼き

19 かたい体をやわらかく

上体前屈



その動作に 運動効果をプラス!









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	の付与対象となります		10月	11月	12月	2022 1 月
3	扶養家族の資	格確認(第3回)		回答 (10月29日まで)	_	_	-
	巡回	☆〈後期〉全豊田地域巡回バス健診 「愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西語			実施(~12月)	\rightarrow	-
<u>(</u>	バス健診	☆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(~2月)	
U.)					通	年	
U.)	女性のがん検 記 乳がん・子宮がん		▶ P6		通	年	
T7	●集団 歯科健診 (P	秋冬歯ッピー健診			実施(10	0~2月)	
(愛知・岐阜 三重(北部)・ 静岡(西部)	ファミリー歯科健診	▶ P8	申込 (10月上旬)		実施(11~3月)	
Ų,	●診療所歯科	建診(全国) P	▶ P8		通	年	
	常備薬の斡旋		▶ P9	申込 (10月7日まで) 配	送(10月中旬~11月末)	_	_
		デ予防接種費用補助 生後6ヵ月~中学3年生の扶養家族)	▶ P10		補助対象期間	图(10~1月)	
		ンライン禁煙支援)、 し出し、ニコラク卒煙サポート			通	年	
0 %				100		3. 1981/2015 of 10	

☆…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

MX 0566-24-6301

デンソー健保 検索

働きざかりの

知っておきたい



からん検診

日本では、約半数の人が何らかのがんにかかるといわれています。

しかも、がんにかかる人の3割は働き世代!

あなたも例外ではありません。

でも、早期に発見して治療できれば、ふつうの暮らしを続けることが可能です。 何より大切なのは「検診」です!



がんの一番のリスク要因はなんといっても<mark>喫煙だワン!</mark>



他にも次のような リスクがあります

報告されているおもながん要因

肺がん ……… 排気ガス、粉塵

胃がん ……… ヘリコバクター・ピロリ菌持続感染

大腸がん …… 赤肉・加工肉、飲酒、肥満、高身長

がん ……… 初経年齢が早い、閉経年齢が早い、 妊娠・出産がない、運動不足、飲酒

妊娠・出産かない、 連動

子宮頸がん… 性交渉による ヒトパピローマウイルス感染 リスクを減らす健康習慣、

「5つの健康習慣」を実践することで リスクがぼ半減すると言われているワン!

5つの健康習慣

減塩、 野菜や果物を とる 禁煙 飲酒は適量 食生活

世代…?!



身体活動

運動

適正体重の 維持

喫煙者は、 リスクが高いのか!





会社で検診が受けられる人は必ず受診しましょう。

扶養家族の方は巡回バス健診、医療機関健診(スマイル健診)で受けられます。



胃がん検診



全国的には減少傾向にあるものの、デンソー健保加入者の2020年度死亡原因で一番多いがんであり、まだ罹患者数も多いがんです。

検査方法 冒部X線検査

造影剤(バリウム)を飲んで、X線撮影をし、胃の様子をチェックします。

大腸がん検診

40歳代で増え始めます。罹患者が一番多いがんです。自分で便を採取する だけの簡単な検査です。



検査方法 便潜血検査

大腸にがんやポリープがあると、便が通るときにこすれて出血します。 便を採取して血液が混じっていないか調べます。

自己判断は しないで

痔や生理であったとしても、大腸の病気が隠れているかもしれません。自分で判断せずに、 精密検査を指示された場合はきちんと受けて、正しく診断をしてもらいましょう。

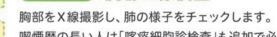
分で判断せずに、結果表しまう。

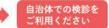
肺がん検診



50歳代から増え始めます。喫煙は大きなリスク因子ですが、喫煙者でなくても 肺がんになるケースが増えています。

検査方法 胸部X線検査







デンソー健保では、より詳しく調べられる胸部CT検査の費用補助をしています。 50歳以上の方は一度は受診されることをおすすめします。





検査方法 胸部CT検査

胸部X線では発見が困難な、小さながんや淡いがんを見つけることができます。

女性は他にも大切な検診が あります。次ページへ!



女性のかん検診



女性は、若い世代にもがんにかかる人が多いのです。 自覚症状は、初期にはほとんどなく、 気づいたときにはかなり進行している可能性もあります。

対象年齢になったら検診を受けるようにしましょう!

デンソー健保で行っている 全豊田地域巡回バス健診、 医療機関健診(スマイル健診)、 全国巡回バス健診では、女性のがん検診も



乳がん検診

女性に最も多いがんで、30歳代頃から増え始めます。



検査方法 マンモグラフィ

乳房をX線撮影し、がんがないかをチェックします。痛みに個人差があります が、月経1週間前を避け、なるべくリラックスして受けましょう。 40歳以上におすすめします。



検査方法 乳腺超音波(エコー)

皮膚の上から高周波をあてて画像を調べる検査。乳腺が発達している若い人、 授乳中の人、乳腺濃度が高い人は、マンモグラフィと併用するのがおすすめです。



月1回、月経後1週間ぐらいに行うのがよく、閉経した人は日を決めて行います。 自己検診をしても乳がん検診は必要。



形や皮膚のようすをチェック

鏡の前で、両手を上げた状態と下ろ した状態で、乳房の大きさや形に左 右差がないか確認する。



しこりをチェック

指の腹で乳房を圧迫しながら、うずを描く ようにゆっくり手を動かし、しこりがない かチェックする。乳頭を軽くしぼるように つまみ、分泌物がでないかもチェックする。

子宮頸がん検診



妊娠・出産の適齢期である20~30歳代に増えています。検診では、がんにな る前の状態で発見できるので、定期的な検診で、発症を未然に防ぐことができ ます。恥ずかしがらずに検査を受けましょう!

検査方法 子宮頸部細胞診

子宮の入口(頸部)の細胞を専用のブラシでこすって採取し、がん細胞がないか を調べる。

P5~6でご紹介した 5つのがん検診は、

国のがん対策として行っています

(G)

定期的に検診を受けることで早期がんを発見でき、

治療によってがんによる死亡を減らせることが科学的に 証明されています!

胃がん 大腸がん 肺がん

でも…

もしも「要精密検査」 「要再検査」に なったら?



「がんだ」って 言われたら怖い! 受けたくないなぁ・・

> それに毎日忙しくて 時間もないし…

要精密検査になっても 必ずしもがんとは限りません!

「要精密検査」といわれても、必ずしも病気だと決まった わけではありません。

すぐに治療が必要な状態かを見極めるのが、精密検査 (二次検査)です。早めに見極めることで、選べる治療 法の選択肢が広がったり、「異常なし」の場合も早く 判明し、不安な気持ちで過ごす期間も短くなりますの で、精密検査(二次検査)は早く受けましょう!

精密検査を受けて「良性」「心配なし」と 言われたことがある方へ

検診を受けても、また前回と同じように「要精密 検査」になる可能性があります。できれば精密検 査を受けた医療機関を定期的に受診して、経過を 診てもらいましょう。



「早期がん」を発見するチャンスを逃さないで!

がん検診で早期がんを みつけられる期間 がん細胞 :0.01mm



10~20年かけて1cmに成長

数年単位で加速度的に大きくなる

「早期がん」は、乳がんでいうと直径2cmまでの期間です。1cm以下のがんは検診での発見が難しいため、 がんを早期のうちに発見できる期間は約1年半。それを逃すと進行がんとなり、加速度的に大きくなって しまいます。定期的ながん検診と、きちんと精密検査を受けることがあなたを救います。



っと元気でいてほしいから、

あなたは天使なの? ぜっったいに (受けるわっ



歯科健診(P

歯科健診は 年2回まで 補助あり!

健診は、愛知県歯科医師会交付の 「歯科医療機関における新型 コロナウイルス感染症への対応 指針」に基づき実施します

ファミリー歯科健診

名古屋・尾張地区の方、必見!

①口腔内検査

対象者

従業員·扶養家族·任継

費用

個人負担なし (デンソー健保が全額を補助)

日程

申込締切日

11月~3月 (土・日曜日開催)

健診日の2週間前

健診内容

②歯みがき指導

③口腔内カメラ(大人のみ) ④フッ素塗布

受診された方に 歯ブラシと デンタルミラーを プレゼント!

申込方法

下記ホームページより各会場の日程をご確認いただき、 申込みフォームにてお申し込みください

https://www.kenkoujin.jp/kensin/kyoudoushika/



※申込み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FAXしていただくか、またはデンソー健保へお問い合わせください

ファミリー歯科健診お問い合わせ

(株)あまの創健

TEL 052-930-8071 月~土曜 9:00~17:00(日・祝日を除く)

※スマートフォンからもお申し込みできます

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

診療所歯科健診

対象者

従業員·扶養家族·任継

費用

個人負担なし (デンソー健保が全額を補助)

実施時期

通年

健診内容

無料だワン

- ①口腔内検査
- ②歯みがき指導
- ③歯冠クリーニング(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

まずは、デンソー健保ホームページより、 お近くの契約歯科医院を確認してください





※お近くに契約歯科医院がない方は、デンソー健保の 補助制度をご利用ください。

> 詳細はデンソー健保 ホームページへGO! だワン!



お問い合わせ

担 当:保健事業 0566-25-3123





常備薬の斡旋

まだ間に合うよ!

申込みは10月7日(木)まで! まだの人はお急ぎください!



10月7日(木)まで

支払方法

原則として給与天引き(11月または12月)

※任継本人は、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·任継本人
- ●2021年8月31日時点、従業員・任継本人または 扶養家族が日本在住であること
- 22021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(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

担 当:保健事業 0566-25-3124 Email: kenpo_jigyou@jp.denso.com



申込方法

D's ぽーたるからお申し込みください!

従業員・任継本人のページにボタンがあります!





10月7日(木)24時までに お申し込みを 完了してください

★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、

デンソー健保のホームページからダウンロード してください。

2021年10月7日(木)(株)あまの創健必着





(ソフルエンザ予防接種費用補助

お子様への補助です!

接種が終わったら、忘れずに申請を!!



対象者

2006年4月2日〜2021年4月1日 生まれの方

(接種日にデンソー健保の扶養家族であること)

補助金額

2,000円

予防接種金額が2,000円未満の場合は実費を補助 2回接種の場合は1回分のみ

補助金申請書(裏面)の提出締切

2022年2月11日(金)健保必着

接種補助対象期間

2021年10月1日~ 2022年1月31日の接種分

接種補助券・補助金申請書のご案内を従業員本人の職場に送付しました!

9月に 送付済み

ご案内が届いていない場合は、まず職場で確認してください

お住まいの自治体から費用助成がある場合でも併用可能です! 自治体からの補助がある場合、残りの差額をデンソー健保が補助します

「接種補助券」「補助金申請書」を持参せずに接種した場合 下記の方法で補助金申請をしてください!

1 予防接種した際に、 領収書をもらう。



※領収書は、必ず接種したお子様のお名前、接種日、料金、内訳に「インフルエンザ予防接種代」と明記され、病院名が入ったものを発行してもらうこと。

2 「補助金申請書」と①の領収書をセットにして デンソー健保へ送付する。

郵送

〒448-0045 刈谷市新富町2丁目41番地デンソー健康保険組合

社内.

社内メール番号 〒1130 デンソー健康保険組合

いつ頃接種を受ける?

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から5ヵ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。

※13 歳未満の場合は4週間あけた2回接種となります。 計画的に1回目を受けておきましょう

予防接種の効果は?

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。

感染症•予防接種相談窓口

TEL 03-5276-9337 (9:00~17:00、土日祝日、年末年始を除く) ※厚生労働省が業務委託している外部の民間会社により運営されています。

D's ぽーたる

PP

健活ポイントの

申請をお忘れなく!!



2-0-				
2021	F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	初回利用者登録	50	OP	
を使う	医療費を確認する	50	P/月1回	
記録をする	健康記録の入力	100P/F	10	-
	① 健診受診		1,000P/年	10
	②胃がん検診(バリウム検査または内視鏡検査)	300P/年1回	_	2020年度も
	3大腸がん検診(便潜血検査)	300P/年1回	_	健診を受診している場合、
健診を受ける	4 乳がん検診[女性限定]	300P/年1回	_	+1,000P
	⑤子宮頸がん検診[女性限定]	300P/年1回	_	
	⑥肺がん検診(胸部CT検査/胸部レントゲンは不可)	300P/\$	F10	
	☑歯科健診	300P/\$	F10	
禁煙する	③禁煙した・吸っていない人	1,000P/年1回	500P/年	10

▶ 上記①~8の項目は申請が必要です!

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*たるにログイン



2. D's ばーたる 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

9/3





注意事項

- ①今年度分の申請の受付期間は2022年3月31日 ※該当年度以外を申請されると、登録されるがポイントは付与されない
- ②健診受診ポイントの申請は、健診受診後に入力 ※申請日が受診日より前の場合、登録されるがポイントは付与されない
- ❸一度申請すると、修正・削除・取下げ不可
 - ※申請内容が間違っている場合や、事実と異なる場合、ポイントは付与されない その年度の該当する項目のポイントは付与できなくなる

お間違いのないよう、申請してください!!

- 今年度に獲得したポイントの<mark>有効期限は、2024年3月末</mark>まで

お薬代が節約できます!

ジェネリック医薬品を使っていますか

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と品質は同じで値段が安いお薬です。その理由は、 新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が 減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、デンソー健保の財政健全化にも 効果が期待できます。



のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にも のみやすく工夫されたものもあります。





錠剤をゼリー状や



間違ってのまない ように文字や色で工夫



味やにおいを改良

だから子どもも

ジェネリック医薬品

子どもの医療費は 無料ではありません

みなさんの 健康保険料と税金で まかなわれて います

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。そのため、子どもの医療費は 無料だと思いがちですが、医療費の8割(就学後は7割)をデンソー健保、2割(就学後 は3割)を自治体が負担しています。 ※自治体により所得制限を設けたり、一部負担の場合もあります。



D's ぽーたるで、薬がジェネリック医薬品に 替えられるか、確認できます! D's ぽーたるに入るには 登録が必要です!



見ることができます。

処方された薬についての情報と、 ジェネリック医薬品に替えた場合の金額を

等U2章 1,691,340 1,214,335 12,093 466,962 6,650 4,600 148,300 日 12月 59,790 41,853 0 17,937 0 0 0 11月 58,560 40,992 0 17,568 0 0 0	0 (1)(1-5)
11A 58,560 40,992 0 17,568 0 0 0	0 EH S
	0 0
10月 74.700 52.290 0 22.410 0 0 0	0 🕮 🕥
101	
9A 75,990 53,193 0 22,797 0 0 0 III	0 (3)
8月 62,390 43,673 0 18,717 0 0 0 III	
7月 63,590 44,513 0 19,077 0 0 0 回	0 @
6月 69.940 48.958 0 20.982 0 0 0 回	
5月 716,410 531,884 0 196,576 6,650 4,600 148,300 回	148,300



ヘルシーファミリー倶楽部で、

薬について調べることができます

ヘルシーファミリー倶楽部に D's ぼーたるから入れます



上部のタブをクリック、もしくは下から直接検索が できます。



ジェネリック医薬品の一覧が記載されて います。

D's ぽーたるで 医療費の確認・データ作成 各種証明書の確認・印刷 ができます!

医療や健康に 関するデータが つまったお役立ちサイト 未登録の方は 今すぐ登録を!

あなたの健康を応援するサイト D's $i\xi$ ーたる は、自分が使った医療費をチェックでき、確定申告 (e-Tax) で利用する XML データのダウンロード・印刷ができます。また、各種証明書を電子化し、サイト上で確認や印刷することも可能です。

他にも

- ●歩数や体重を記録できる
- ●利用することで「健活ポイント」が貯まり、 好きな商品と交換できる
- ●過去5年分の健診結果が確認できる
- ●健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」が 利用できる

メリットいっぱいです



まだ登録してない!

というあなたへ…



未登録の方には、オレンジの封筒を お送りしています。





これを見ながら、 登録すればいいのね!

封筒の中に、仮ログインID・ 仮パスワードの記載された用紙と 「登録マニュアル」が入っています!





簡単にできた! これで医療費控除の資料 作成もラクラク♡

<mark>オレンジの封筒</mark>が見つけられない方は デンソー健保にご連絡ください! **■**



○○整骨院



整骨院・接骨院のかかり方

最近からだの疲れが とれないし、駅前の整骨院に 行こうかな





健康保険が 使えるんじゃない?

ちょっと待って!

健康保険が使える「施術」は限られています

整骨院や接骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても、 すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。 健康保険が使えるのは以下の場合に限られます。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態にいたって いない、下記のケガに限られます。

骨折、脱臼、打撲、 捻挫、挫傷(肉離れなど)

※骨折、脱臼は、応急処置を除き あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合

- ●日常生活からくる疲労や肩こり
- ●スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- ●症状の改善がみられない長期の施術
- 椎間板ヘルニア、神経痛、五十肩、 関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 労災保険が適用となる勤務中、 通勤中の負傷

整骨院・接骨院にかかるときは…

負傷原因を正しく伝える

「いつ、どこで、どの部位を負傷し、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えてください。

内容をよく確認して から署名する 「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容を確認してから署名してください。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず全額自己負担になることがあります。

領収書は必ず 受け取り保管する 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の 金額と間違いがないか確認しましょう。

デンソー健保から施術内容 等を照会する場合があります デンソー健保では健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日 や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活 用するため、照会の依頼があった際はご協力をお願いいたします。

※照会業務はガリバー・インターナショナル(株)に委託しています。



気になる 不調や病気

感染症対策を再確認



気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスが空中に飛散し活動しやすい環境になります。 新型コロナウイルスだけではなく、かぜ、インフルエンザにも注意しなければなりません。 引き続き、ウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけましょう。

寒い時期に 流行する感染症 インフルエンザ・・・・・・かぜに比べて症状が重く、重症化することもある ノロウイルス ・・・・・・・急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症

RSウイルス・・・・・・・非常に感染力が強い、呼吸器の感染症 → 今年はとくに流行中!



感染対策の基本「正しい手洗い」をおさらーい!

●手の平

4 親指のまわり



⑤ 爪・指の先









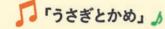
手洗いのポイント

- ●石けんをよく泡立てる
- ●30秒ほどかけて丁寧に洗う
- ●洗い残しが多い手の甲、指の 間、親指のつけ根、指先を意識
- ●十分な流水でよく洗い流す
- ●手をふき乾燥させる (タオル等の共用はしないこと)

手洗いができないときは、アルコール消毒も有効です。手をパタパタ振って乾かすとアルコールが揮発し効果が半減する



うたいながらしっかり手洗い





- もしもし かめよ かめさんよ せかいの うちに おまえほど
- どうして そんなに のろいのか
- 2 なんと おっしゃる うさぎさん そんなら おまえと かけくらべ むこうの 小山(こやま)の ふもとまで どちらが さきに かけつくか
- どうせ ばんまで かかるだろう ここらで ちょっと ひとねむり
- 4 これは ねすぎた しくじった ピョンピョン ピョンピョン ピョンピョンピョン あんまり おそい うさぎさん グーグー グーグー グーグーグー さっきの じまんは どうしたの

楽しく手洗いをするために 歌を取り入れてみてはいかがですかっ 絵本のように物語が進んでいく歌は、 楽しみながら手洗いをするのに ぴったりです。



☑ 引き続き、感染リスクを減らす生活を心がけましょう!

中健康保険組合連合会

こまめな手洗い



窓を開けて 定期的な 換気



毎日

体温チェック



大切な人を

守るために

ひとりひとりの小さな行動が大きな思いやりに。 感染予防でつながる、やさしさの輪。









ソーシャル



www.kenporen.com



自信をもつ

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あります。

今回は「自信をもつ」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

うまくできるイメージを脳に焼きつける



「自信をもつ」ことは、新しいことに挑戦したり、高いパフォーマンスを発揮するうえで大切です。人は慣れていることは自信をもってできます。それは、何度もやっているうちに"うまくできるイメージ"が脳に焼きつくからで、スポーツなどの練習も、理想の動きを脳に焼きつける作業です。脳は現実とイメージをうまく区別できません。そのため、何度も"うまくできるイメージ"をすると、「何度もうまくできる経験をした」と勘違いし、苦手なことや経験の浅いことでも自信をもってのぞめるようになります。この脳のしくみを利用したメントレが「メンタルリハーサル」です。

日常生活で使える!

「自信をもつ」メプトレ

イメージで練習や予行演習をする

メンタルリハーサル

理想のプレー(動作)や試合展開(本番のようす)を何度も思い 浮かべ、"うまくできるイメージ"を脳に焼きつけてイメージ どおりに体が動くようにするもの。

自分の目を通して見たイメージと、自分を第三者から見たイメージの2つの視点で行うと効果的。また、ミスをして冷静に対処している場面をイメージしておくと、より自信が高まる。

こんなときに使える

人前で話すことに自信がないとき、苦手な業務や コミュニケーションをしなければいけないときなど。

[POINT]

✓ リラックスして行う

✓ リアルにイメージする

視覚だけでなく、聴覚や身体感覚、感情、周囲の状況などもリアルにイメージする。

✓ ゆっくりイメージする

ゆっくりでないと、脳はイメージを残せない。徐々に 実際のスピードに近づける。







きのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富なので、生活習慣病 予防には欠かせない食材。冷凍保存するとうま味が増します。





意のこの

アンチョビ風味の水イル焼き

材料(4人分)

作り方

1 1 47 90 kcal

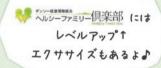
食塩相当量1.18

- ●しいたけの軸は裂き、かさは7ミリ厚さに切る。 まいたけとしめじは、ほぐしておく。パプリカは 細切りにし、にんにくは薄切り、アンチョビは 刻んでおく。
- 2レモン以外の材料をすべてあえて、アルミホイ ルを二重にして包み、魚焼きグリルで焼く。
- ③レモンを添えていただく。



上体前屈

肩甲骨(けんこうこつ)の周辺をしっかり 伸ばして、背筋にスイッチを入れましょう。









背筋(はいきん)

背筋には僧帽筋、広背筋などがあり、上半身の 安定と可動のために使われています。日ごろから 猫背ぎみの人は、背筋が衰えている可能性大。 背筋を鍛えて肩甲骨の動きがよくなると、背中や 二の腕が引き締まり、首・肩のこりの予防にも つながります。

手を組んで上体を前に倒す

- ●ひじから先を立てるようにして顔の前で両 腕を交差させて両手を組む。
- ②上体を前に倒して20秒キープする。 このとき肩甲骨が左右に開き、腰も伸びて いることを意識する。







10月号のテーマ 「とてつもなくかわいいもの」



俺打ったよ! ホームラン! やったね! ゆきさん



日に日に変化していく様子が かわいくてたまらな~い♥ おにぎり 持ってお出かけしたいなっ! 梅子さん



三兄妹の末娘2歳。お兄ちゃん達も もちろんかわいいんですが、仕草が 「女子」のかわいさはまた格別です! りんさん





伊勢シーパラダイスのカワウソです。 小さな手とカメラ目線がとてつもなく かわいかったです。 miiさん

私のつぶやき

健活ポイントを利用してタニタの ヨガマットをもらいました! 中心線 も書いてあり厚みもあってとても 使いやすいです。ヨガに行くのが、 いっそう楽しくなりました♪ ありがとうございました^_^

ミキティさん

最近、マイナス思考で落ち込むこと が増えてきました。8月号の「アス リートのメントレ」を読み、私にも できるかも! と前向きになれました。 毎日、プラスの言葉に変換していこ うと思います。

クローバーさん

「病気は治療するより、予防する 方が簡単」という記事を目にして、 さっそく1日1万歩を目標に家事 やウォーキングで体を動かすよう にしました。家の中でも小まめに 動くことで歩数が増えるので意識 的に体を動かしていきたいです。

イモスキー さん

何年も前から育て ている、鉢植えの パイナップルがつい に今年、実をつけま



⊕ ももとも さん

ご意見・ご感想も募集中!/

1月号のテーマ「わたしの子どもの頃」

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!



10/31

2022年 1月号に掲載

その動作に 運動効果をプラ 「外出するとき」編

散歩や外出時に早歩きとふつう歩きを交互にすることで、 筋力がつき代謝が上がり、体脂肪が燃えやすくなります。 たくさん食べちゃったな…そんなときも怖くない!



ちょっとした待ち時間に



散歩·外出 with

ミックスウォーキング

- ●早歩き(3分間)とふつう歩き(3分間)をくりかえす 1セットが6分、1日に5セット=30分が理想 ●早歩きの目安→全速力の7割程度、ややきついと
 - 感じる速さ ●週4日以上を目標に、2分ずつでも5分ずつでもOK!





30分程度、 歩けるとベストだけど 細切れでもOK!

ふつう歩き!

30 分運動したときの消費カロリー (体重 70 kgの人の場合)

普通歩行 (時速 4km) ··· 約 110kcal -早歩き (時速 6km) ··· 約184kcal

