

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

料金後納

ゆうメール

～健保だより～

2022.1 No.181

忘れちゃ
いけない

特集

医療費控除

→P4

つぶやki
スタジアム

テーマは「わたしの子どもの頃」
だワン！ → P20をみてね！



子どものころのパパだ！



D's けんぽ 2022年1月号

いよいよ寒さも本番となりましたね。冷え対策は万全ですか？
冷えは万病のもと。暖かい部屋でぬくぬく、こたつでごろごろする…
からだの外側からアプローチするのも大切ですが、
運動をしたり、温かい物を食べたりして、内側からも冷えを防ぎましょう。

CONTENTS

特集

忘れちゃ
いけない

4

医療費控除

8

健活インフォメーション

任意継続被保険者のみなさまへ
インフルエンザ予防接種費用補助

9

歯科健診

10

2021年度の健診

11

aruku&(あるくと) イベント

12

みんなでちょこやせ
ハッピーキャンペーン2022

13

D's ぽーたる

健活ポイントのココにご注意!!

14

2022年1月から健康保険制度が
変わりました

15

医療費おトクナビ

時間外受診の医療費加算

16

健保のことも知っとかないと!

現役世代が高齢者の医療費を支えています

17

アスリートのXントレ

集中力を高める

18

気になる不調や病気

ヒートショック

19

旬の野菜で あと1品

冬野菜の
サムゲタン風スープ

19

かたい体を やわらかく

上体起こし

20

つぶやKi スタジアム

その動作に
運動効果をプラス!



2022年

1月
4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		2022 1月	2月	3月	4月
 巡回バス健診 	☆〈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)]	—	—	案内送付 (3月上旬)	実施(4~8月)
	☆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)		案内送付 (3月下旬)	—
	☆医療機関健診(スマイル健診)  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  乳がん・子宮がん(年に1回)	通年			
	●集団 歯科健診  愛知・岐阜 三重(北部)・ 静岡(西部)	秋冬歯ッピー健診	実施(〜2月)		—
	ファミリー歯科健診	➡ P9	実施(〜3月)		—
	●診療所歯科健診(全国) 	➡ P9 通年			
	インフルエンザ予防接種費用補助	➡ P8	補助対象期間(1月)	—	—
	aruku&(あるくと) イベント	➡ P11	参加登録(1月10日~30日)	開催 (1月31日~2月27日)	—
	みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン	➡ P12	登録(〜1月30日)	実施期間(1月31日~3月27日)	
	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
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

忘れちゃいけない

医療費控除

去年は医療費が
かかってしまった...

去年は、ママが骨折、
ボクは椎間板ヘルニアで手術と、
大変な年だったなあ

健保の給付があって
助かったけど、それでも
お金がかかったわね...

それなら、
確定申告をすれば、
税金が戻ってくるワン!

確定申告

医療費控除のしくみ

1～12月に支払った医療費等の金額が
10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、
税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで
課税所得額から控除され、税金が精算されます。

控除額の計算方法

1年間の
医療費合計

給付金・※
保険金など

10万円または
年間所得の5%
どちらか少ないほう

医療費控除対象額
(最高限度額200万円)

※健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加給付
および生命保険の入院給付金など

よーし! さっそく
D's ばーたで
調べてみよう!

1年間にかった医療費
&
健保の給付金

これに
所得税率を乗じた金額が
還付されます

D's ばーたを活用すれば
医療費控除も簡単! ▶P6へ

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、
ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、
納めた所得税の一部が還付される制度です。



医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など



合計10万円以下だったら...?
ほかにも控除が受けられる
方法はないのかな?

期限が延長に
なったワン!



セルフメディケーション税制も選択できます!

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、
スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、
所得控除が受けられる制度です(2026年12月31日までの購入費)。

セルフメディケーション
税 控除 対象

ポイント

- ドラッグストアなどで購入した
スイッチOTC医薬品の金額が対象
- 領収証(レシート)の提出が必要
- 医療費控除との併用はできない



★印はセルフメディケーション税制対象商品



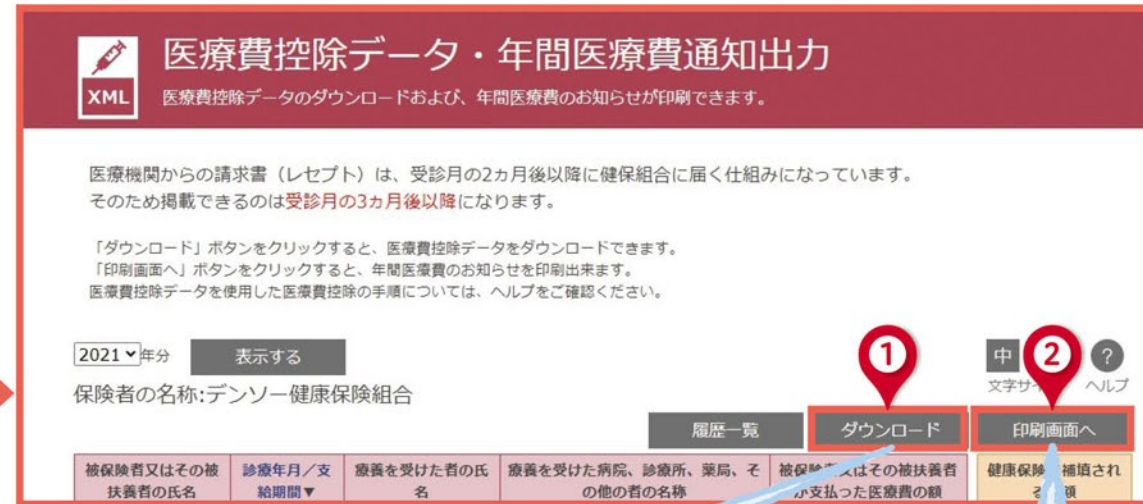
セルフメディケーション税制は、医療費控除の特例という位置づけのため、**医療費控除との併用はできません。**
スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合
は、**どちらか一方を選択して**申告をしてください。



*スイッチOTC医薬品

医師の処方が必要な医療用医薬品から転用(スイッチ)された特定の有効成分をもつ市販薬。
OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

医療費控除の手続きに **D's** ぽーたる「年間医療費のお知らせ」が使えます！



確定申告はお忘れなく！

確定申告の期限は例年**2月16日～3月15日まで**です
医療費控除等の申請は1月から受け付けています

- ★新型コロナ対策として、期間が延長になる場合があります
- ★5年間は申告することができます



D's ぽーたる で「e-Tax用」のデータも作成できます！

① ダウンロードしたい！



ダウンロードをクリックすると確認画面が表示されます。
「保存」を選択し、ご自身のPC内に**データ(XMLファイル)**を保存します。

ご注意 データ(XMLファイル)内容は、e-Taxに取込み後ご確認ください。

② 印刷したい！



指定した年度単位での「年間医療費のお知らせ」が**PDFファイル**で表示されます。
ご自身で「印刷」してください。

印刷開始

2021年**11月**受診分 ➡ **2月4日** 頃

2021年**12月**受診分 ➡ **3月上旬**

2021年 年間医療費のお知らせ	
氏名	デンソー健康保険組合
被保険者又はその被扶養者の氏名	被扶養者
診療年月/支給期間	2021年11月～2021年12月
療養を受けた者の氏名	被扶養者
療養を受けた病院、診療所、薬局、その他の者の名称	〃
被保険者又はその被扶養者が支払った医療費の額	〃
健康保険 補償される額	〃

D's ぽーたる で医療費データを閲覧できるのは**受診月の3ヵ月後**です。

D's ぽーたる に未登録の方は、
この機会にご登録ください！



新規登録の際には、デンソー健保からお知らせしている
仮ログインIDと仮パスワードが必要です。



でも…

うちには
プリンターがないから
印刷できないんだけど…



つくったPDFファイルは
近くのコンビニでも
印刷できるんだワン！



実際に負担した金額と異なる場合があります。
申告に使用する際、領収書を確認し、
ご自身で額を手書きで訂正してください。

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

任意継続被保険者のみなさまへ

例年、ご自宅へ送付していた「健康保険料の納付証明書」ですが、令和3年分については、**D's ぽーたる** にPDFで掲載いたします。

健康保険料は、確定申告の「社会保険料控除」の対象となりますのでご利用ください。

こちらに掲載されます

ご確認ください！



申告には保険料納付額の記載のみで
保険料納付証明書の提出は必要ありません。



インフルエンザ予防接種費用補助

お子様が対象です！



申請を忘れていませんか？

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被扶養者であること)

接種補助対象期間

2021年10月1日～
2022年1月31日の接種分

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

「接種補助券」「補助金申請書」を持参せずに
接種した場合

補助金申請の方法は、前号のD'sけんぽか
デンソー健保ホームページをご確認ください

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

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3123
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



歯科健診



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

名古屋・尾張地区の方、必見！ファミリー歯科健診

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！

対象者

従業員・扶養家族・任継

健診内容

- ①口腔内検査
- ②歯みがき指導
- ③口腔内カメラ(大人のみ)
- ④フッ素塗布
(15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ)

費用

個人負担なし
(デンソー健保が全額を補助)

お詫びと訂正

10月号のD's けんぽでお知らせしたホームページのURLとQRコードに
間違いがありました。ご迷惑をおかけしたことをお詫びするとともに、正しい
URLとQRコードを掲載いたします。

日程

11月～3月
(土・日曜日開催)

申込締切日

健診日の2週間前

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/shika/>



※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

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

(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お申し込みできます

お近くの歯医者さんで受けられます！診療所歯科健診

対象者

従業員・扶養家族・任継

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)



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

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。



県により、「受診券」が必要になります

受診したい県の「詳細案内」に
受診券(PDFデータ)がありますので、
ダウンロードしてお持ちくださいワン！



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3123
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



2021年度の健診 P

愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)にお住まいの方

医療機関健診(スマイル健診)は、**ご自身で受診票を発行**してください

予約

ご自身で直接、契約医療機関へ予約する

※必ず「デンソー健康保険組合のスマイル健診」とお伝えください。

発行

専用サイトにて受診票を発行する

予約したらお早めに!

<https://yy.kenkoujin.jp/>

あまの創健 健向人 受診票発行システム ログイン

検索

▶ 2022年3月末までに受診の方

必ず2月末までに予約し、
受診票を発行してください

※受診票は2月末までしか発行できません

▶ 2022年4月以降に受診の方

受診票は3月中旬に発行が可能になります

専用サイトのURLおよびログイン方法が変わります

新しいURLおよびログイン方法は3月中旬以降
デンソー健保ホームページでご確認ください。

受診

受診票を持って受診する

※受診票を紛失した場合は、ご自身で再発行してください。

支払い

健診当日、2,000円を医療機関へ支払う

※デンソー健保指定項目のみ補助の対象です。オプション検査については全額自己負担。

受診票発行の期限に
気をつけてほしいワン



今年度未受診の40歳以上の方

特定健診受診券の
有効期限は**3月31日**です!

40歳以上で未受診の方は、ご自宅の近所で無料で
特定健診が受けられる「特定健診受診券」をご利用ください。



① 電話で予約!

② 受診する!

※11月末に送付済みです。

特定健診
の受け方

受診期間

2022年3月31日(木)まで

特定健診受診券に掲載の
受診を希望する健診機関に、
電話で予約をします。

受診日に健診機関に
受診券と保険証を提示し、
健診を受けます。

※掲載されていない健診機関でも受診できる場合があります。詳細は、デンソー健保にお問い合わせください。

パート先等で受けた方

健診結果をご提出ください! 2021年4月~2022年3月受診分が対象です

パート先等で今年度の特定健診を
受診した方は、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円分を進呈します。

対象者

2021年4月~2022年3月
までにパート先等で健診を
受診した被扶養者

提出方法

「健診結果表」のコピーと「提出用紙※」を
デンソー健保へ提出。詳しくは、デンソー
健保のホームページをご覧ください。

※提出用紙は、デンソー健保のホームページからダウンロードできます。

QUOカード1,000円分をプレゼント!

パート先等で健診を
受診された場合



2021年4月以降にデンソー健保の補助を利用して健診(巡回健診・医療機関健診・人間ドック・特定健診)を受診された方は、対象外です。

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

かかりつけ医や市区町村などの健診を
受けた方も結果表を送ってほしいワン!





aruku&(あるくと)イベント

Let's Walk/

健康のため「歩く」をリスタート!



体調は悪くないけれど…、めっきり歩くことが少なくなってしまったあなた!
新年を迎え、健康のためのウォーキングをもう一度始めてませんか?



歩くチャンスを増やすコツ

少し遠いトイレや
駐車場を利用する



時間が空いたら
「足踏み」をする



ゴミ出しする前に、家の中の
落ちていたゴミを探して拾う



階段を見つけたら
必ず使う



階段を上がると、
平地を歩くよりも2.5倍も
カロリーを消費できます。
上りがつらい人は
降りることから始めて。

休日は楽しみながら
歩ける場所へ行く



スマホを見るときは、別の
部屋へ移動し、立ったまま見る



ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」でイベント開催します!

今回は、グループ対抗戦! デンソー健保で用意したグループの中から、好きなグループに参加登録してください。毎日5,000歩が目標です。より多く目標達成できたグループには、景品がたくさん当たりますよ! 参加グループの順位が上がるように、心を一つにして頑張ってみましょう。

参加登録期間: 1月10日~1月30日
イベント期間: 1月31日~2月27日

5,000歩以上歩くと
心疾患や脳卒中予防に
なるんだよ!



イベント
参加方法

D's ぽーたる「健保組合からのお知らせ」
またはaruku&の「団体お知らせ」で詳細をお伝えします。

ウォーキングアプリ「aruku&」のご利用については、
デンソー健保のホームページ
(健診・健康づくり/ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」)をご覧ください。



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 保健事業 0566-25-3123
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



ちょこやせキャンペーン

健保連愛知共同事業

kickake

みんなでちょこやせ

ハッピーキャンペーン 2022

参加費
無料



デンソー健保では健康的にやせるための減量キャンペーンを
今年も実施します。
ふるってご参加ください!

目標を決めたらポイントを貯めよう!

- 週に1回体重を入力して...
- クイズに答えて...
- コラムを読んで...

賞品ゲット



参加者の声

入力を忘れていたとき、タイミングよく
メールが来て助かりました!

体重を量るクセがついた★

自分の知識のアップデートにつながった!



貯めたポイント数に応じて

**Amazonギフト券
10,000円分等**

抽選で素敵な賞品が当たります。
※参加人数によって賞品が変わります。

参加登録はこちらから

PC・スマホ

<https://wellme3.jp/kck202201/site/>



登録
期間

2022年

1月6日木 ~ 1月30日日

実施
期間

2022年

1月31日月 ~ 3月27日日

8週間

対象者

- ① ~ ③のすべてに該当する方
- ① デンソー健保加入者様(本人・配偶者)
- ② 2022年3月末時点で39歳以下
- ③ BMI 25以上
(BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))

先着
2,300名様
限定

お問い合わせ

kickake みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン 2022 事務局
<https://wellme3.jp/kck202201/inquiry/>

※お問い合わせの前に案内サイトの「よくあるお問い合わせ」をご確認ください。

登録の際の
注意点

- *スマートフォン等で「受信指定」の設定をされている方は「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
- *個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身の負担となります。
- *個人情報の取扱いについての詳細はこちらからご確認ください。
<https://insights.jp/policy/>

*参加者の情報をデンソー健保から加入事業所へ提供する可能性があります。

企画・運営：avivo株式会社 株式会社インサイト

みんなでちょこやせハッピーキャンペーン2021の結果



多くの人が結果を
出しています!



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：榎原 0566-25-3127

Email: kenpo_hokenshi@jp.denso.com

D's ぽーたる

健活ポイントの ココにご注意！！

貯まったポイントは、
素敵な商品と交換
できるんだワン



check

1

健活ポイントをGETするには申請が必要です

- ① 2021年度分の申請の受付期間は
2022年3月31日まで！

※該当年度以外の申請は、登録はされますがポイントは付与されません

- ② 健診受診ポイントの申請は、
健診受診後に入力を！

※申請日が受診日より前の場合、登録はされますがポイントは付与されません

- ③ 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ません。その年度の該当する項目のポイントは付与できなくなります

健活ポイントの申請方法

- ① D's ぽーたるにログイン
② トップページ「健活ポイント申請」をクリック



check

2

健活ポイントには利用期限があります

2019年度(2019年4月～2020年3月)に付与されたポイントの利用期限は、
2022年3月31日までです

ポイント期限の確認方法

D's ぽーたる「交換可能ポイント」の「ポイントを使う」をクリック。
記念品交換サイト上の「MYページ」からポイントの期限が確認できます。

※記念品交換サイトは毎月1～4日はメンテナンスのためご利用できません。
5日以降に確認をお願いします。



期限が切れる前に
利用してほしいワン！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：松岡 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com

お知らせ

2022年1月から 健康保険制度が変わりました



傷病手当金
(法定給付)

支給期間の通算(合算)化

これまで

病気やけがで働けないとき、1年6ヵ月間にわたり、「傷病手当金(法定給付)」が支給されますが、支給期間の数は、途中で出勤した日があっても、暦上の1年6ヵ月でした。

1月から

治療途中で出勤したために、傷病手当金の支給対象外の期間がある場合、**支給期間を通算して1年6ヵ月になるまで支給を受けられます。**



デンソー健保には付加給付があります

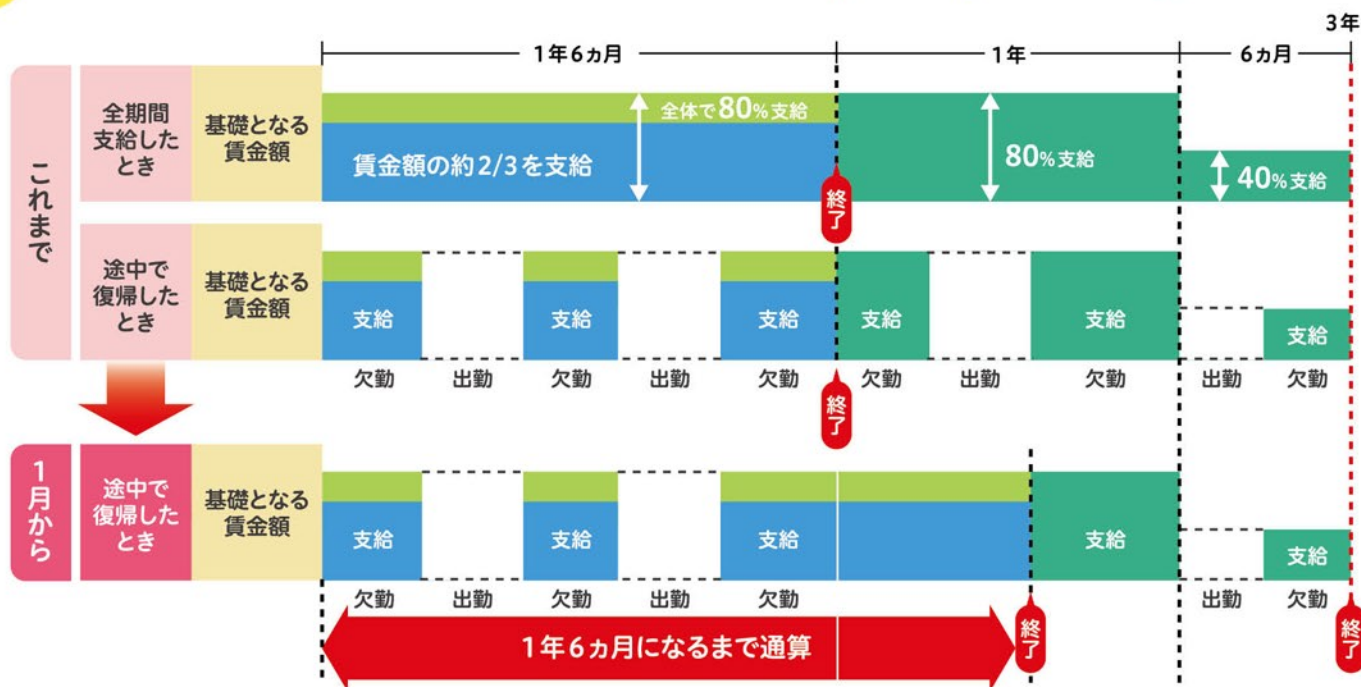
「傷病手当金付加金」は傷病手当金と同様に支給期間を通算化します。

その後の「延長傷病手当金付加金」については、**暦上の3年間で変更はありません。**

対象となるのは、**2020年7月2日以降に傷病手当金を受けられるようになった人**です。

例 がん治療のため、何度か休職した場合

傷病手当金 (法定給付) 傷病手当金付加金 (デンソー健保の給付) 延長傷病手当金付加金 (デンソー健保の給付)



任意継続被保険者

本人の申請による資格喪失が可能に

退職した後も、希望すれば「任意継続被保険者」として最大2年間、健康保険組合に加入できます。

その間、任意で脱退する規定がありませんでしたが、

2022年1月からは本人の申請により脱退できます。



意外と見過ごしがち?!

時間外受診の 医療費加算

昼間行けなかったから、
今から病院に行ってくる！
薬ももらってくるね



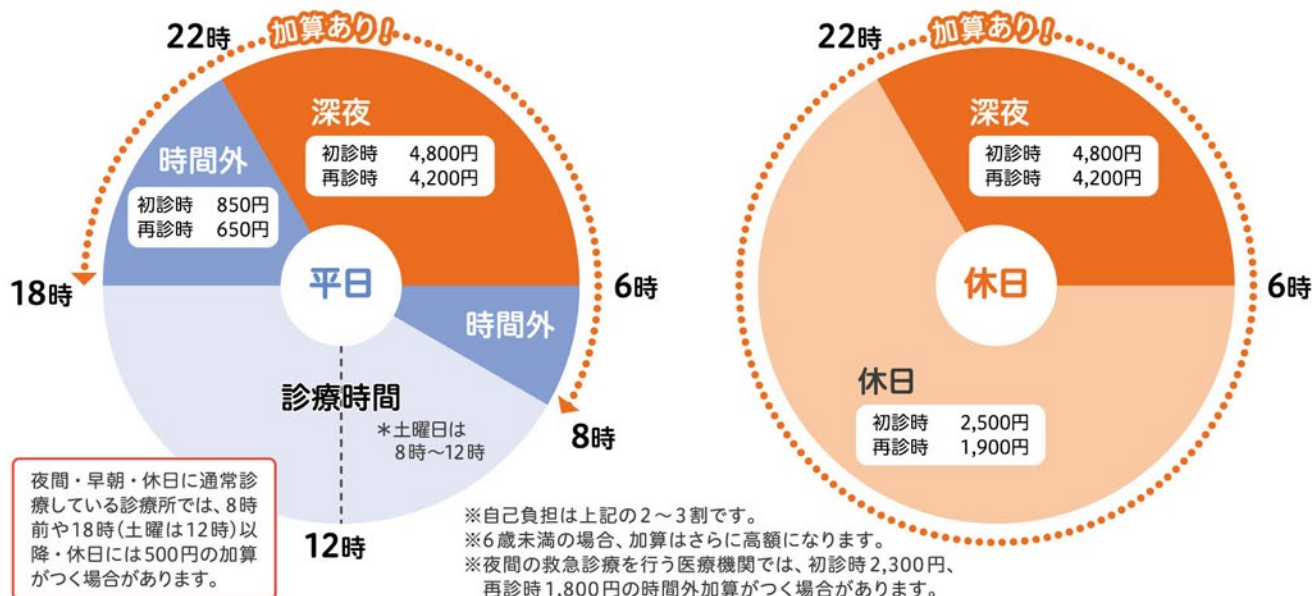
えっ

今から行くと
割増料金かかっちゃうよ！



夜間・早朝・休日は割増料金がかかります

病院・診療所における割増料金



おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、
割増料金がかかると覚えておきましょう。

調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

調剤薬局が設置されたドラッグストアなどでは、調剤窓口も夜遅くまで開いていることがありますが、こちらも加算がつきます。

処方箋は有効期間が4日間(土日・祝日含む)ありますので、
急ぎでない場合は

平日の時間内に行くのがおトクです。

緊急時以外は平日・日中に
受診するのがオススメだワン！



休日・夜間に
困ったときは

からだの相談 電話相談・WEB相談……………年中無休・24時間
こども医療 子ども医療電話相談(＃8000) ……愛知県 19時～翌8時
デンソー健康保険組合 https://www.denso-kenpo.or.jp/consultation_index



高齢者の医療費に迫る！

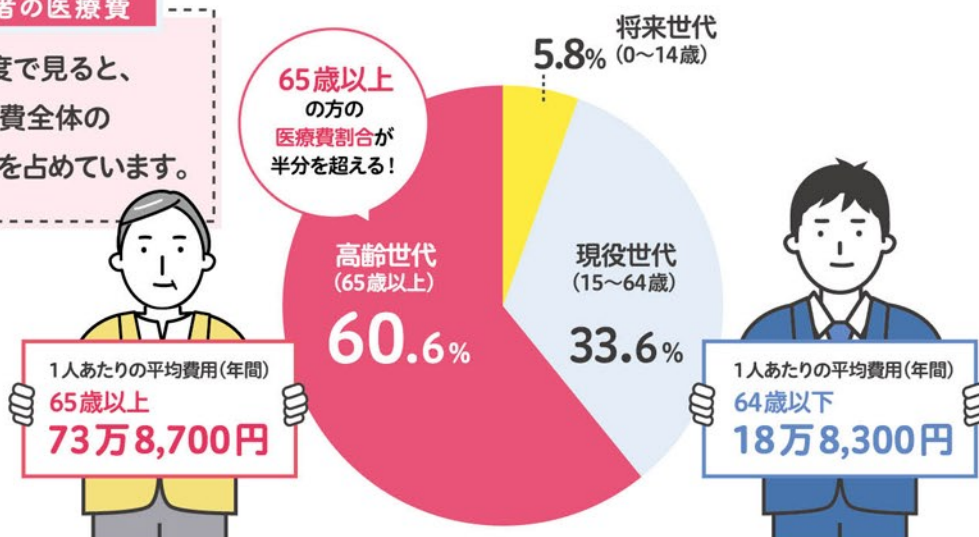
（現役世代が高齢者の医療費を支えています）

急速に高齢化が進む日本。医療費全体の中で最も多いのは、65歳以上の高齢者の医療費です。しかし、高齢者の医療費は、本人の自己負担や国保の予算だけでは賄えないため、現役世代の健康保険料からも支払われています。

世代別国民医療費の割合

膨らむ高齢者の医療費

2018年度で見ると、国民医療費全体の60%以上を占めています。



資料：厚生労働省「2018年度年齢階級別国民医療費」より作成

健康保険料が高齢者の医療費に使われるしくみ



団塊の世代が後期高齢者（75歳）となる2022年以降は、日本全体の高齢者医療費がますます膨らみます。高齢者の方々の暮らしの安心に貢献するため、デンソー健保が納める国への納付金も増加する見込みです。



集中力を高める

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あります。

今回は「集中力を高める」ためのメントレを活用して強い心を育みましょう。

いますべきことに意識を集中する



「集中力を高める」ことはアスリートにとって、もっとも重要な心理的スキル。仕事などでも集中力を高めれば、作業効率が上がり、高いパフォーマンスが発揮できます。

そのカギは、「いますべきこと」を明確にしてそれに意識を集中させ、行動に移すこと。このとき、決まった動作をすると、集中した状態を作りやすくなります。

その方法に、「パフォーマンスルーティーン」や「フォーカルポイント」などのメントレがあります。自分にあった動作を見つけて毎日続けると、アスリートのような高い集中力を身につけることができます。

日常生活で使える！

「集中力を高める」メントレ

直前に一連の動作を行う

パフォーマンスルーティーン

パフォーマンス直前に毎回同じ一連の動作を行い、集中力を高めるもの。一連の動作は自分が集中しやすいものなら何でもOK。

例 「いますべきこと」に意識を向けながらパソコンのキーボードに手を置き、目を閉じて息を吐き、「集中」と心の中で言う、など。

目印はいつも同じもので、遠くにあるものがよい。



集中しやすい、自分だけの一連の動作を見つけよう。

集中



特定の一点をみつめる

フォーカルポイント

特定の一点(場所)を目印に決め、それを見たら「集中力が高まる」と自分の中で決める。

そして、集中したいとき「いますべきこと」に意識を向けながら、特定の一点(場所)を10～20秒ほど見つめる。

気になる
不調や病気

ヒートショック



寒い季節になりましたね。体を温め血行を促進し、
気分をリフレッシュさせてくれるお風呂は素敵なリラクゼーションです。

ところが、癒しの時間も一歩間違えると、**命の危険につながります。**

温度差による血圧変動で起こる**ヒートショック**対策をして、安全にお風呂を楽しんでください。

? ヒートショックとは



暖かい場所から寒い場所（風呂場・脱衣所・トイレ等）への移動による急激な温度差により、
血圧が大きく変動し、体に負担がかかり、意識障害や心筋梗塞・脳梗塞などが起こります。
入浴中の死亡人数は全国で年間約1万4000人と推測されており、原因の多くはヒートショック
が関わっているといわれます。



予防のポイント

お風呂編

Point

1

気温差をなくす

- 脱衣所に暖房器具を設置する
- 風呂場の床にスノコやマットを敷く
- シャワーでお湯をため、浴室全体を暖める
- 入浴前にふたを開けておく



Point

2

からだの負担を減らす

- 湯船に入る前にかけ湯をする
- 湯温は41℃以下、長風呂をしない
- 食後すぐ・飲酒後の入浴は控える
- 浴槽から急に立ち上がらない



入浴前に、
同居者に
ひと声かけよう

お風呂入るよ～



トイレ編

暖房便座・暖房器具の設置

トイレに暖房器具を設置することで、
温度差を抑えられます。
場所を取らないタイプも
販売されていますので、
ご家庭に合ったものを設置しましょう。



いきみ過ぎに注意

排便の際、いきみ過ぎると心臓
への負担が大きくなります。
また、排便後は急激に血圧が
下がり、血圧が乱高下します。
ふだんからの便秘対策も重要
です。

✓ しっかり対策をして、リラクスタイムを楽しもう！

簡単に作れる



副菜メニュー

旬の野菜であと1品



長ねぎ

長ねぎは葉酸とオリゴ糖が豊富です。葉酸は細胞や血をつくる働きがあり、オリゴ糖は腸内で善玉菌を増やす働きがあります。

メインディッシュは

デンソー健康保険組合 ヘルシーファミリー倶楽部 を

みてね!!



冬野菜のサムゲタン風スープ

材料(4人分)

白菜	120g
大根	120g
長ねぎ	60g
しょうが	1かけ
サラダチキン(市販)	80g
水	900mL
押麦	24g
酒	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
糸唐辛子	適量

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。
- ②鍋に水と押麦を入れて10分ほど煮る。
- ③②に大根、長ねぎ、しょうがを加えてさらに5分煮る。
- ④③にサラダチキン、白菜、酒、鶏ガラスープの素を加えて3分ほど煮る。器に盛り、糸唐辛子を飾る。

1人分64kcal
食塩相当量1.0g



かたい体を
やわらかく

上体起こし

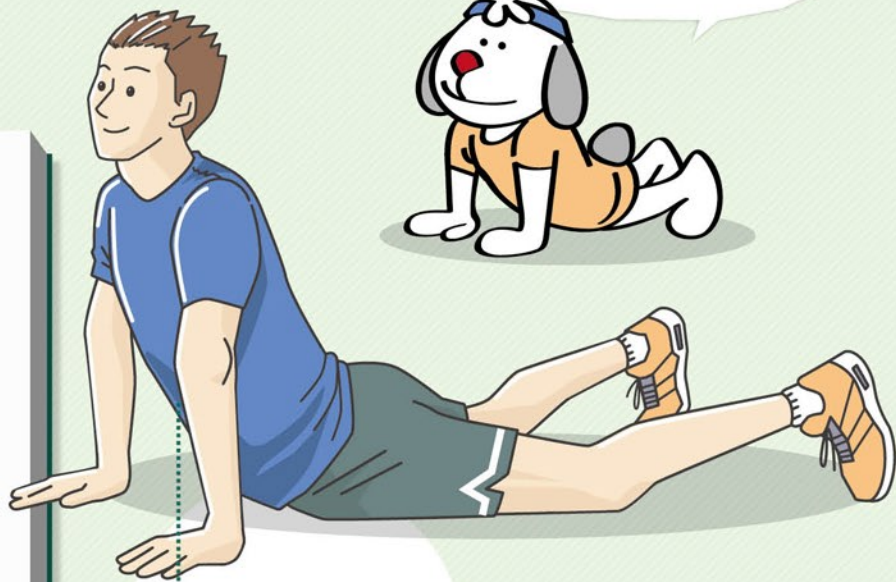
お腹の前面をしっかりと伸ばす



腹直筋(ふくちよくきん)

お腹の前面、真ん中を縦に走っているのが腹直筋で、俗にいう“シックスパック”はここを指します。からだの屈曲、回旋、側屈に関与するほか、姿勢を保つために使われます。腹直筋を鍛えようと、お腹のゆるみもなく、すっきりと引き締まり、筋肉のラインが見えるようになります。

デンソー健康保険組合 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♪



上体を起こして腹筋を伸ばす

- ①うつ伏せになって足を軽く開き、つま先を立てる。
 - ②両腕で上体を起こして腹筋を伸ばし、20秒キープする。
- ※腰は反らせすぎないように注意する。

つぶやkiスタジアム

1月号のテーマ 「わたしの子どもの頃」

こんかいもたくさん
ありがとワン!

子どもの
けんけん



アオハライド 青春&自転車

私の子どもの頃は、自転車の二人乗りもアリ(?)だったので、大好きな人と二人乗りができた時は、ドキドキでした。後ろで、ほんのりその人の香りを感じていましたねえ。本当は腰に手を回したかったけれど恥ずかしくてできず、サドルの下をギュッと掴んでいました。

あおはるさん



遺伝するかな?



今は縮毛矯正してストレートですが、この頃はくりんくりんヘア。12月に生まれる我が子も、こんなふうにくりんくりんかしら…。

ミモザさん

まさにビックリ

子どもの頃から流行っており、今もいろいろなシリーズが出ているビックリマンチョコ(オマケシール付きのチョコレート菓子)。昔は1個30円でしたが、今は1個100円と価格の違いにビックリです。

ごまさん



勲章



6歳の時に心臓の手術をしました。その時は、周りのみんなにはない傷跡がすごく恥ずかしかったのですが、大人になるにつれて、頑張った証であり恥ずかしいことでも何でもないことがわかるようになりました。そのお陰で30年間元気に生きています。今、すごく誇りに思います。

れもんさん

私のつぶやき

女性のがん検診特集で、「乳がんは30歳頃から増え始める」という記載にドキッ。なぜなら私、今年から30代に突入するからです。今までどこか他人事に感じていましたが、がんは身近に潜んでいるなあと気持ちを引き締めました。

おねこさん

1歳になった娘に毎日癒される一方で、日に日にやんちゃになっていくのでヘトヘトでもあります。疲れてしまった時には、大好きなポテトチップスを食べてリフレッシュ。食べてばかりもいられないので、スキマ時間にストレッチをがんばります!

ymsさん

つぶやkiスタジアムは今号で終了します

これまで楽しいお便りをたくさん投稿いただき、本当にありがとうございました! 「つぶやkiスタジアム」は、今号をもって終了しますが、D'sけんぽは変わらず、年4回お届けしますので、これからもよろしくお願いいたします。



デンソー健保へのご意見等は、健保ホームページ「デンソー健保へのお問い合わせはこちら」からお願いしますワン



その動作に

運動効果をプラス!

「立っているとき」編

立ったまま、ふくらはぎのアップダウン運動を取り入れましょう。下半身にたまった血液を全身へ行き渡らせることができ、迅速にタフに動ける機動力の高い体にすることができます。

立ち仕事 with

ふくらはぎのアップダウン

- ①背筋を伸ばし、足を肩幅に広げて、つま先立ちになる
 - ②かかとを下げ、つま先を上げる
- ひざは伸ばしたままで、かかとをできるだけ高く上げる
 - お尻はつきでないように気をつけよう

5秒ずつ4回
アップダウンを交互に
10回繰り返す

立ったついでに
鍛えちゃおう



調味料や道具はあえて
高いトコに置いておこうとか…



料理をするとき



歯みがきするとき



コピーをするとき