

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～

2022.4 No.182

特集

健診・検診って なんだ!?

捨てちゃうかな!?



健診のご案内!?
よくわからないや



ちょっと待った!!

健診・検診はとっても
大事なことです!
くわしくは → P6へ!

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

検索



ジェネリック医薬品

最大70% **損** してる!

POINT!
1

ジェネリック医薬品のおさらい

Lesson!

- 先発品の特許が切れた後に製造・販売する薬
- 先発品と効き目・安全性は同じ
- 先発品より20～70%価格が安い

こんなメリットも!

使いやすく改良されたものも多い

錠剤の大きさを小さく 味やにおいを改良

にがいよめ のめたよめ

POINT!
2

D's ぽーたる で今までの薬をチェック!

「医療費のお知らせ」から進んでいくと、過去に使用したもので、ジェネリックに替えられる薬がわかるようになっています。

損してたかも!

「明細一覧へ」をクリック!

診療年月	保険で支払った医療費の総額	保険が支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額	あなたが支払った医療費の総額
令和2年(2020年)12月	199,620	139,734	0	59,886	0	0	0	0	0
	13,070	9,349	0	3,721	0	0	0	0	0

「明細一覧へ」をクリック!

対象者名: OOOO
診療年月 支給期間: 令和〇年〇月
医療機関/調剤薬局名: OOOOクリニック

あなたが支払った医療費	ジェネリック医薬品へ切り替えたお薬代	最大削減可能額
1,710円	737円	973円

1,710円が737円に!
973円も安くなった! 57%オフ

POINT!
3

医療機関では処方せんをチェック!

処方せん

処方せんを受け取ったら、ジェネリック医薬品に変更できるか確認しよう

これからはトクしよう!

Check!

チェックや署名が入っていないければ、ジェネリックに変更できません。替えられる薬はありませんか?

変更できる薬があったら

- ①薬剤師さんに直接「替えてください」と言う
- ②言いにくい場合は、あらかじめ保険証やお薬手帳に「ジェネリック医薬品お願いシール」を貼っておく

なぜ?..

使わないの...?

替えてもそれほど安くないでしょう?

近い将来、自分たちや子ども世代にも負担が!

あなたの負担は2～3割ですが、残りは健康保険料や税金から支払われています。薬剤費の増加が続くと、健康保険料が上がってしまうかも。また、日本全体にも影響があります。現在のようない医療制度が崩壊し、安価に医療を受けられない日が刻々と迫っています。

医師から勧められなかったから...

付録のシールを活用!

貼っておくだけで、ジェネリックを使いたいことがわかるので、スムーズに変更できます。

使い慣れた薬のほうが安心だから、替えたくない!

「お試し調剤」や「オーソライズドジェネリック」はいかが?

■お試し調剤(分割調剤)
一定期間だけジェネリックを試せるシステム。
処方せんが1ヵ月となっても、まず1週間分だけ試してみ、問題がなければ残りの3週間分も調剤してもらうことができます。元の薬に戻すこともできます。

■オーソライズドジェネリック(AG)
先発品メーカーから許諾を受けたジェネリック医薬品。
先発品とまったく同じ作り方(原薬、添加物や製造方法、製造工場等)をしているジェネリック医薬品です。

先発品 = AG だから安心

注目!

4月号 特別付録
ジェネリック医薬品お願いシール

よく見つけたわね...
ては、ひとこと

シールを使ったアナタはもっと幸せになる~



ジェネリックを使ったことがある人も、保険証やマイナンバーカード、お薬手帳に貼っておこう!

家族全員分に貼っておくのがおすすめ!



キラキラした日差しに、
フワフワした空気が心地よい
季節だワン!

毎年ウキウキの春を迎えるためにも、
健診・検診で全身チェックをして
おくのが大人のタシナミだワン。

D's けんぽ

2022年4月号



健診・検診

健診・検診にレッツゴー……



CONTENTS

特集 なんだ!? なるほど!

6 **健診・検診ってなんだ!?**

8 **なるほど! 特定保健指導**

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 資格喪失後の受診

12 子どもの医療費 タダだと思ったら大間違い!!

13 早期発見には欠かせない! がん検診

14 **健保のこと**も知っとかないと!

デンソー健保の2022年度予算をお知らせします

16 **マイナポータル**で
「わたしの情報」を確認!

D's ぼーたる

健活ポイントの申請をお忘れなく!!

18 **運動1日60分**を目指せ! & どこでも**疲労回復**ストレッチ



気象病



とりあえず
「笑って」みよう♪



栄養バランスよく
いただきます!



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		4月	5月	6月	7月	8月
	扶養家族の資格確認 	—	依頼書送付 (5月下旬)	提出(6月) 	—	—
 巡回バス健診  	☆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(スマイル健診)  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  愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	—	実施(5/9~8/1) 			—
	●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			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

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



デンソー健康保険組合

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

デンソー健保

検索

健診・検診ってなんだ!?



けん しん
健 診

けん しん
検 診

からだの健康状態を、基準値を作って総合的に確認するプログラムのこと。「健康診断」「健康診査」の略称。

「がん検診」など、病気を見つけるための検査・診察のこと。

デンソー健保は、
家族のみなさんの健診や、
人間ドックなどの検診を
サポートしているんだワン!



ミッション

1 年に1度は健診を受ける

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

胃がん・大腸がん・
乳がん・子宮がん検診が
含まれています!

さらに!



愛知県、岐阜県、三重県北部、
静岡県西部にお住まいの方

巡回バス健診
全豊田地域巡回健診



この案内

実施日程		案内時期
女性	前期	4~8月
	後期	9~12月
男性 ※愛知県の方のみ		7月
		6月上旬

左記以外にお住まいの方

巡回バス健診
巡回レディース健診



この案内

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
	巡回レディース健診	3月下旬
女性	医療機関健診 (スマイル健診)	通年
	医療機関健診 (スマイル健診)	3月下旬

- 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

実施日程	案内時期
医療機関健診 (スマイル健診) 通年	D'sけんぽ8月号 にて

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

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



ミッション

2 もっと詳しい検診を受ける

※胃・大腸がん検査は人間ドックに含まれています

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
子宮頸がん検診 +2,100円

※被保険者が会社の定期健診として受診した場合は補助できません。

脳ドック デンソー健保の補助額 18,000円(上限)

肺がん検診 (胸部CT検査)

デンソー健保の補助額
7,000円(上限)



ミッション

3 歯科健診もきちんと受ける

お口のチェックも忘れないで!



	健診名	受診方法	申込み方法など
会場で受ける	① 集団歯科健診 ●歯ッピー健診 ●ファミリー歯科健診	指定場所で受診	無料 デンソー健保が全額負担
	② 診療所歯科健診	契約歯科医院で受診	無料 デンソー健保が全額負担
個人で受ける	③ 歯科健診費用補助	希望する歯科医院で「保険適用外」で歯科健診を受けて申請	デンソー健保の補助額 4,000円/回(年2回まで)

詳しくは、
デンソー健保
ホームページを
ご覧ください



●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_jigyoku@jp.denso.com



なるほど!

特定保健指導

40歳以上の人は、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された場合に特定保健指導の対象となります。選ばれし者のあなたは、必ず受けること。

健診+特定保健指導で、すべてをコンプリート！健康的なからだにも近づきます。

トクテイホケンジドウ？

なんか…
怪しい勧誘じゃないの？

怪しくないワン！
デンソーグループだけでなく、
国全体で実施している、
最も安心な「健康づくり支援」
なんだワン！



会社とデンソー健保がタッグを組み
生活習慣病リスクの高い人の**生活改善を応援**しています！



「特定保健指導は受けるのが当然」なのです！

デンソー健保のみなさんの特定保健指導の受け方

会社が実施

健診結果に基づいて、
直接本人に連絡します



従業員本人

★対象者は全員受けます

デンソー健保が実施

健診結果に基づき、健診時、もしくは
後日「(株)あまの創健(委託先)」から
連絡します



家族

★40歳未満も対象です

従業員本人、家族、誰かが倒れたら、
生活がままならなくなります。



放置して、病気が重症化する
ほど、医療費が上がり、家計を
圧迫します。



医療費がどんどん上がると、
健康保険料も上がってしま
います。

受けない未来を
想像してみよう



特定保健指導

利用は
無料！

利用費用
~~約1～4万円~~

自己
負担 **0円！**

費用は、全額デンソー健保や
会社が負担します

あなたなら **A** **B** どちらを選ぶ？

おなかがつかえて
去年のパンツがはけない

3ヶ月で-3kg



A 特定保健指導を受けて、まず
は無理なく3kg減を目指す



B 超能力を使って
強く念じてみる

脂肪がつきにくい食べ方を知りたい



A 特定保健指導を受けて、
質問してみる



B 「脂肪が溶けるサプリ」
をネット通販で買う

将来病気にならないか不安になる



A 特定保健指導を受けて、
アドバイスを聞いてみる



B よく当たる占い師を
求めて、全国を巡る

ダイエットに挫折しそう…



A 特定保健指導で話して
スッキリ



B あきらめて新弟子検査
を受けることにする

B を選んだあなた、本気で健康のことを考えていますか？

今すぐあなたが変わらなきゃ、
未来がつまらないものになってしまうかも！
特定保健指導は、あなたの味方です。



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健指導 0566-25-3127

Email: kenpo_hokenshi@jp.denso.com





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、5日以内に届出をしてください！

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、必ずその方の保険証を返却**してください。

扶養家族が**就職で減る場合**は、同封の「健康保険被扶養者(異動)届【削除用】」を使って、早めに届出するんだワン！



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(株式配当および売却利益)
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

出生時の届出の際、添付書類が追加になります

出生により扶養家族が増える場合は、今後1年間の収入の多い方の扶養家族とすることが決められています。そのため、2022年度より「健康保険被扶養者(異動)届」を提出する場合の収入の確認を厳格化し、**従業員の配偶者の収入証明***の提出が必要となります。(ただし、デンソー健保の扶養家族として加入されている場合は提出不要です)

※収入証明となるものの例(どれか一つ)

- 源泉徴収票(写)
- 直近3ヵ月分の給与明細(写)
- 1年間の見込み収入証明書 等

従業員(子の父親)の扶養家族として追加する場合、子の母親の収入証明の提出が必要になるんだワン！



なお、今後1年間の収入が夫婦同額の場合は、主として生計を維持する方の健康保険に加入とします。

また、扶養認定後に夫婦の年間収入が逆転した場合は、扶養異動が必要です。(育休期間中は除く)

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

「家族の加入について」はデンソー健保のホームページでもご確認ください。



資格喪失後の受診

資格喪失後に医療機関を受診した場合は、医療費を返還していただきます！

従業員本人の退職やご家族の就職等により、デンソー健保の加入者でなくなったときは、資格喪失日以降、保険証は使用できません。

Q 保険証はいつまで使えるの？

A 保険証の使用期限は
従業員本人 → 退職日まで
ご家族 → 扶養から外れる日の前日まで

上記以降は、たとえお手元に古い保険証があっても**絶対に使用しないでください**

期限を過ぎた保険証は捨てたりせずに、ただちにデンソー健保に返却だワン！



Q 資格喪失日以降に保険証を使ってしまったら？

A デンソー健保が負担した医療費(7~8割)を返還していただきます

返還と新しい健保等への請求の流れ

- 1 デンソー健保から「返還通知」を送付します
- 2 納付期限までにコンビニもしくは天引き(株)デンソーのみ)でお支払いください
- 3 受診した日に加入していた新しい健保等へ療養費として請求してください

デンソー健保の組合員資格を喪失した方が保険証を誤使用すると...

デンソー健保が負担した医療費は、本来負担すべき他健保等に代わり「デンソー健保が立て替えた」という状況になりますので、返還が必要です。

みなさんや会社からの大切な健康保険料を適切に使っていくため、ご返還いただくまで厳正に対処させていただきます。

就職で扶養から外れたお子様などに『就職先の保険証が交付される前だったため、手元にあったデンソー健保の保険証を使ってしまった』という方が多くみられます。

新しい健康保険に加入した場合は、「保険証交付日」ではなく、「資格取得日」以降にデンソー健保の資格を喪失します。以降は古い保険証は使用できません。

保険証を持たずに医療機関を受診する際は、新しい健保等および受診する医療機関窓口を確認してください。

ご存じですか？

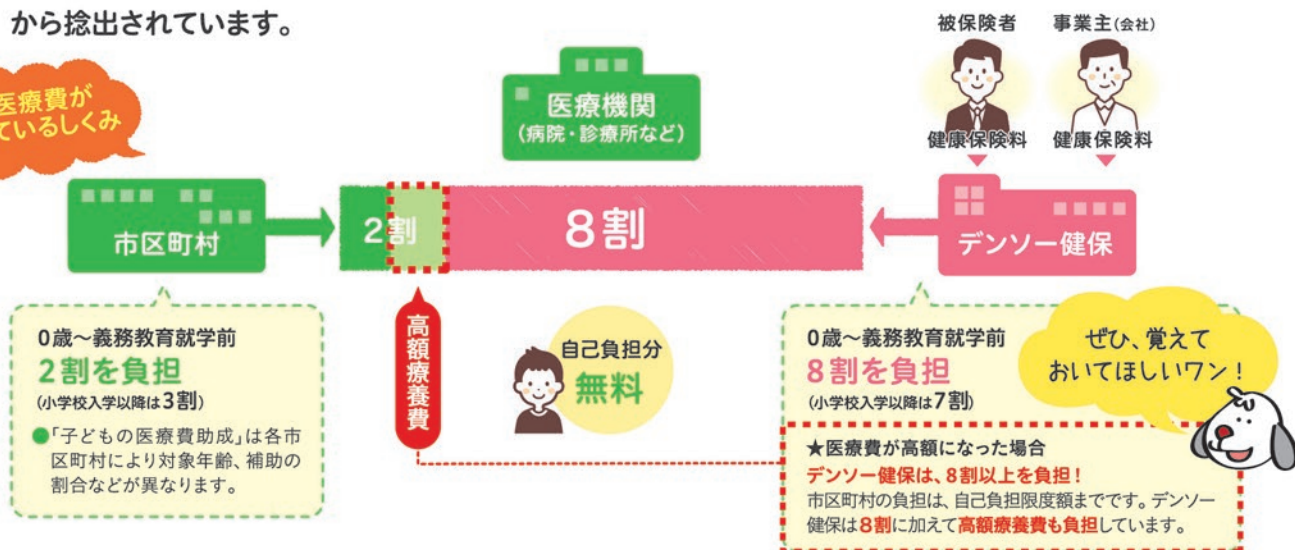
子どもの医療費

タダだと思ったら大間違い！！



子ども医療費は、お住まいの市区町村の助成と、デンソー健保の負担により、無料となっています。一見、お金がかからないように感じますが、その費用はみなさんや会社からの健康保険料、税金から捻出されています。

子どもの医療費が
タダになっているしくみ

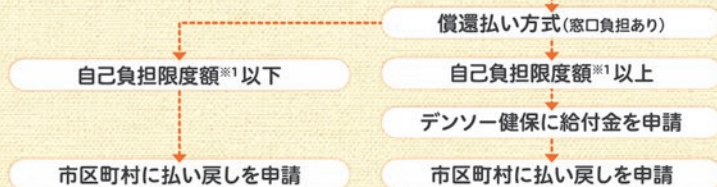


子どもの医療費を窓口負担したときは申請を忘れずに！

近年、子ども医療費助成の対象者を高校生世代まで拡大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」を取り入れている自治体が多く、いったん窓口で自己負担分を支払い、後日、在住する自治体に申請し払い戻しを受けることになります。窓口負担が自己負担限度額以上になった場合は、デンソー健保へも給付金の申請が必要です。

高校生世代は特に注意！

子ども医療費助成の対象者が医療機関を受診



✓ 高校生世代のお子様^{※2}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。

※1 自己負担限度額は、従業員本人の所得に応じて⑦～④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。
※2 子ども医療費助成の対象で償還払い方式の場合

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場合は、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自己負担限度額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

- 子ども・障害者医療給付金申請書 ● 領収書
- 市区町村および健康保険組合 給付金支給明細書

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

「子ども・障害者医療給付金申請書」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。



早期発見には
欠かせない!

がん検診

初期のがんは自覚症状がないことも多く、症状があらわれたときは、進行していることが珍しくありません。がんによる死亡を防ぐためには、がん検診を定期的に受診し、早期に発見・治療することが大切です。

がん検診は何歳から?

がん検診にはデメリットもあり、がんになる可能性が低い若い世代は、メリットよりもデメリットが大きくなる場合があります。また、部位によりがんになりやすい年齢が異なるため、国が推奨するがん検診の年齢を参考に、がん検診を受けることをおすすめします。



国が推奨するがん検診

検診の種類	検査項目	対象年齢	頻度
肺がん検診	問診、胸部X線 ※ハイリスク者は喀痰細胞診追加	40歳以上	毎年
胃がん検診	問診、胃部X線または胃内視鏡	50歳以上	1回/2年
大腸がん検診	問診、便潜血検査2日法	40歳以上	毎年
乳がん検診	問診、マンモグラフィー	40歳以上	1回/2年
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部細胞診(医師採取)	20歳以上	1回/2年

※ハイリスク者：喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人

がん検診のメリット・デメリット

メリット

- がんによる死亡を防ぐ
- 早期発見により、身体に負担の少ない治療を選択できる
- 大腸ポリープ等、がんになる前の病変が発見できる

デメリット

- がんができる場所等によっては発見しづらいことがあり、結果が「異常なし」でも「がんがない」とは限らない
※ただし、定期的に検診を受けることにより発見できる可能性も高くなり、がんによる死亡を回避できる率が高まる
- 結果的に不必要な二次検査や治療を受けることになる可能性がある
※がんではない場合、本来なら不必要な検査等で心身に負担をかけることになる
※命に影響しないがんもあるが、検診段階では区別がつかず、不必要な治療を受ける可能性がある
- X線による被爆や内視鏡による出血などの可能性がある

コロナ禍による「受診控え」で進行がんが増えている!?

日本対がん協会の調査によると、2020年にがんと診断された件数が前年から約9%減少し、特に早期がんの診断が減ったことがわかりました。そのため、**今後はがんが進行した状態で見つかるケースが増える**と懸念されています。

コロナ禍により、2020・2021年はデンソー健保加入のご家族も健診受診者が減少し、がんが発見される人も減少しています。



健診の重要性は、
コロナ禍でも変わらないワン。
大切なあなたの健康を守るため、
毎年必ず健診を受けて
ほしいワン!!



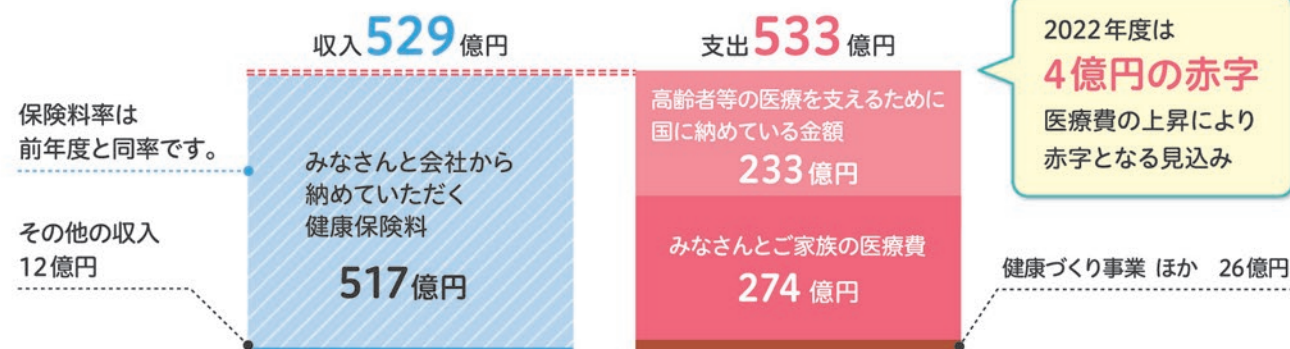
デンソー健保の 2022年度予算をお知らせします

2月24日(木)、健康保険組合会で承認されました



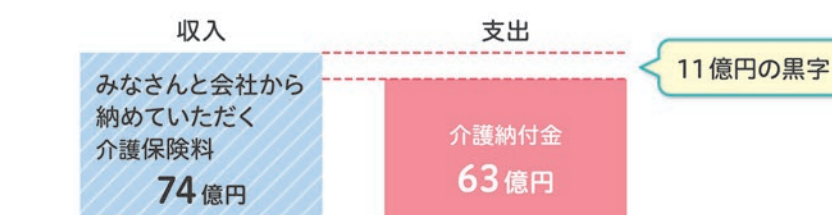
健康保険

コロナ禍で一時減少した医療費は、昨年度から例年並みに戻り、22年度も継続的に増加すると予想されます。そのため、みなさんと会社から納めていただく健康保険料収入ではまかなえず、赤字となる見込みです。



介護保険(40歳以上)

20年度に納めた介護納付金に戻るにより、黒字となる見込みです。



大切なお知らせ

2022年4月から、不妊治療に健康保険が適用されます

これまでの不妊治療は、人工受精や体外受精などには健康保険が使えず、治療をあきらめるケースも多くありました。そこで、4月から不妊治療にも健康保険が適用されることとなりました。(下記は一部であり、まだ適用されない不妊治療もあります)

4月から健康保険が適用される不妊治療(一部)

生殖補助医療…女性は43歳未満が対象

●胚移植術

- ・新鮮胚移植
- ・凍結・融解胚移植

40歳未満の場合は6回、
40歳以上43歳未満の場合は3回算定できる。

●受精卵・胚培養管理料

受精卵、胚の培養と管理を行った場合に算定する。

●採卵術

排卵直前に卵巣から卵子を取り出す技術。

●体外受精・顕微授精管理料

体外受精は精子と採卵した卵子を体外で受精させる方法。
うち顕微授精は顕微鏡で見ながら精子を卵子に注入する。

男性不妊治療

●精巣内精子採取術

・単純なもの
・顕微鏡を用いたもの
無精子症などの場合に、
切開して精巣から精子を採取する手術。

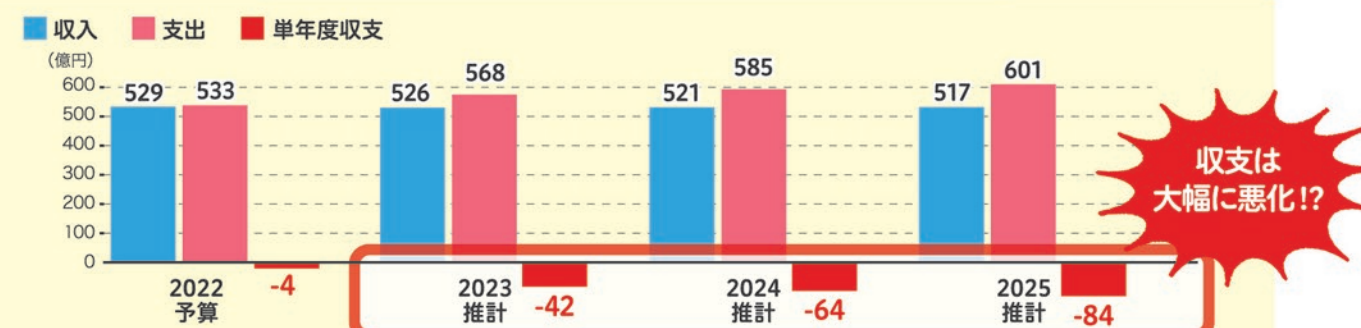
●勃起不全薬

一部の勃起不全薬(バイアグラ、シアリス)が、
不妊治療の対象となった男性に処方される場合に限り、健康保険が適用される。処方可能な医療機関などに制限が設けられる予定。

※3月まで体外受精・顕微授精に対して行われてきた特定不妊治療費助成制度は撤廃されます。

デンソー健保の安定した運営のために

健康保険 今後の収入・支出はどうなる？



- 生活習慣病などの長期治療となる病気が増え、医療費は増加傾向にある
- 22年から団塊世代が後期高齢者(75歳以上)となり、デンソー健保から国への納付金が増大する

このような要因により、
健保財政は大きく悪化していく見通しです！
このままでは、将来、健康保険料を上げざるをえません！



私たちに
できること



一人ひとりが健康を保つことで、医療費を抑える

日頃からの健康づくりを心がける!

悪化すると治りにくい病気にかからないようにして、将来の医療費を抑える

健診・検診を受け、早期改善、早期治療につなげる!

生活習慣病……定期的な健診受診や特定保健指導参加による早期改善
がん……検診を受けて早期発見・早期治療
むし歯・歯周病…集団歯科健診などによる定期チェック

病気になる前の対応で、負のスパイラルを断ち切ろう!



使いこなそう

マイナンバーカード①

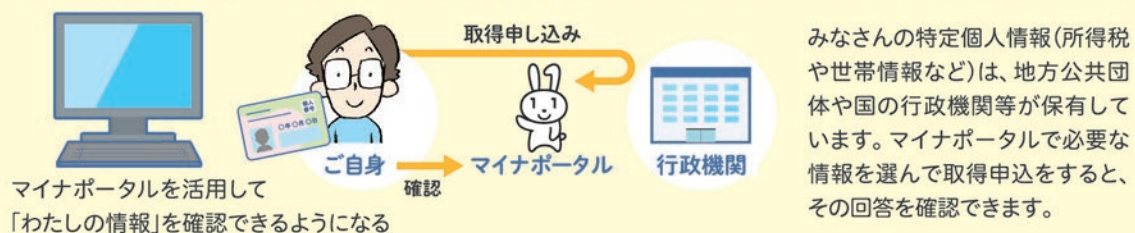
マイナポータルで

「わたしの情報」を確認!

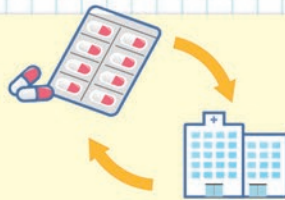
昨年秋から本格的に始まった「オンライン資格確認」。マイナンバーカードや保険証の記号・番号等を使って、医療保険の資格情報の確認ができるしくみです。政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」に登録することで、行政機関が持っている「自分の情報」を確認できます。



オンライン資格確認システム なにが便利?



初めての医療機関に行ったときも、その医療機関と合意すれば、過去使用した薬の情報を医師等と共有できる



登録するとマイナンバーカードが保険証として使える



次号で詳しくお伝えします!

ご注意

●健康保険組合等への加入届出は引き続き必要です。●対応していない医療機関もあります。

マイナポータルの「わたしの情報」で確認できること

医療給付費

高額療養費や出産育児一時金などの給付情報

特定健診情報(40歳以上)

メタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報

薬剤情報

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報(注射・点滴等も含む)、ジェネリック医薬品切替可能情報

- その他、保険証の情報なども確認できます。
- デンソー健保が提供する特定健診情報の更新は年に1回です。最新の情報が見られない場合があります。

マイナポータルを使うための3ステップ

Step 1

ご自身のマイナンバーカードと、登録した利用者証明用電子証明書パスワード(4桁)を用意

申請方法は
こちらから



Step 2

パソコン・ICカードリーダライタもしくはスマートフォンを用意



Step 3

利用者登録を行う

田中 太郎

登録

詳しくはマイナポータルのサイトへ <https://myna.go.jp/>



D's ぽーたる 健活ポイントの 申請をお忘れなく!!

ポイントを貯めて、
素敵な商品と交換
するんだワン



2022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		
記録をする	健康記録の入力	100P/月1回		
健診を受ける	①健診受診	—	1,000P/年1回	
	②胃がん検診(バリウム検査または内視鏡検査)	300P/年1回	—	—
	③大腸がん検診(便潜血検査)	300P/年1回	—	—
	④乳がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	—
	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X線は不可)	300P/年1回	—	—
	⑦歯科健診	300P/年1回	—	—
禁煙する	⑧禁煙した・吸っていない人	1,000P/年1回	500P/年1回	

2021年度も
健診を受診して
いる場合、
+1,000P

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 ぽーたーにログイン

★利用登録が必要です



2.D's ぽーたー 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



注意事項

①2022年度分の申請の受付期間は2023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。

間違いのないよう、申請してください!!

2022年度に獲得したポイントの有効期限は、2025年3月末まで



合わせ技で!!

運動1日60分を目指せ!

運動不足の解消に、まずは、「歩く」と同じくらいの強度の運動を1日60分以上行うことが目標です。小さな運動を積み重ねて計60分を目指そう!

運動強度のめやす 歩く ★★★

お風呂あがりに

バスタオルでエア懸垂

「ながら運動」を積み重ねて運動量を増やそう!

ふだん使わない背中の筋肉にアプローチ。

ぜい肉が落ちやすくなる!

肩甲骨をダイナミックに動かそう!



往復10回

約5分

★★★★☆

1

バスタオルの両端を引っ張り合うように持ち、腕を伸ばして頭上でかまえる。

2

息を吐きながら、しっかりと力を込めて、肩甲骨を引き寄せるようにして腕を下ろし、肩の後ろにバスタオルを引き下げる。

3

息を吸いながら腕を伸ばし、元の姿勢に戻る。



常にバスタオルがピンと張っているように、両腕で引っ張り合う

どこでも疲労回復ストレッチ

腰ひねりで柔軟性を回復

腰痛改善

日常でこまめに行うと、腰の疲労回復に効果的。背すじを伸ばした正しい姿勢を意識して。

座っているとき

- ① 上体を右側にひねって、両手で背もたれをつかむ。
- ② そのまま30秒キープ。
- ③ 左側も同様に行う。

左右各3回



立っているとき

- ① 右ひざを前にして脚を前後に開き、右ひざを軽く曲げる。
- ② 腕を振り回すように、遠心力で体を右に大きくひねる。
- ③ 左側も同様に行う。

左右各10回

ウエストラインをひねるように意識しよう!



another care

腰のマッサージ

握りこぶしを腰に当てて、小さな円を描くようにマッサージ。



気象病

天気の変化によって
引き起こされる
からだや心の不調の
ことです。



気象病の主な症状



「雨の日や低気圧のときは、どうも調子が悪い…」

「体調が天候に左右されてつらい…」と感じる人は気象病かもしれないよ。

Q なぜ調子が悪くなるの？

A 季節の変わり目、梅雨や台風が多い時期などに不調を感じる人が多いみたい。
気圧・気温・湿度などの変化によって自律神経が乱れることが原因だと考えられているよ。



Q どうすれば予防できるの？

A 気象病には、「内耳」の血流が深く関係しているから、耳のマッサージがおすすめ。
両耳をつまんで上下・左右にひっぱたり、ゆっくり5回ほどまわしてマッサージしよう。
朝・昼・晩、毎日行うようにすると予防効果があるよ。



症状がひどい人は、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてね！



とりあえず「笑って」みよう♪

笑いの効果は、脳の活性化・自律神経を整える・痛みを忘れる…
などなど、驚くほどあります。あなたの「笑いのツボ」はなんですか？



笑いで免疫力アップ！

笑うと、がん細胞や細菌に感染した細胞をやっつける「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化。
病気への抵抗力がアップします。



作り笑いでも効果あり！

楽しいことがない、そんな日も口角を上げて笑顔の表情を作ってみましょう。
筋肉の動きで、脳が「笑っている」と錯覚し、心が「快」の状態に変化。



楽しく笑えば腹筋や表情筋の筋トレになり、アンチエイジング効果も！！



栄養バランスよく いただきます!

健康なからだをつくる

5大栄養素

5大栄養素は「エネルギーになる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きによって健康なからだづくりをします。

どれが欠けても、どれを多くとりすぎても、健康とはいえません。



バランスが
大事だワン!!



／ むずかしい! /

栄養バランスのよい食事をとる **コツ**

食事のとき「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえると、栄養バランスがよくなります。

昼食で副菜がとれなくても、夕食に副菜を1品足すなどして1日トータルでバランスよく食べればOK。

できるだけいろいろな食品をとること、1日1回「果物」と「牛乳・乳製品」をとることも心がけましょう。

栄養バランスのよい食事の基本

