

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～

2022.8 No.183

特集 歯の健康ってなんだ!?

なるほど! 歯科健診



CONTENTS

- 8 健診を受けていないあなたが心配です!
- 10 健診・検診結果が届いたら...
- 12 常備薬の斡旋
- 13 インフルエンザワクチン接種補助

- 14 がん対策推進企業アクション
 マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしよう!
- 15 限度額適用認定証
- 16 扶養家族の資格確認 / 2021 年度決算



D's けんぽ

2022年8月号

日差しがまぶしく、
ウキウキする季節だワン!

夏バテしないように

しっかりごはんを食べるためにも、
歯科健診へ行くだワン!

熱中症にも
注意するんだワン!



CONTENTS

特集 なんだ!? なるほど!

4 歯の健康ってなんだ!?

6 なるほど! 歯科健診

健活インフォメーション

8 健診を受けていないあなたが心配です!

10 健診・検診結果が届いたら...

12 常備薬の斡旋

13 インフルエンザワクチン接種補助

14 がん対策推進企業アクション



マイナンバーカードの
健康保険証利用登録をしよう!

15 限度額適用認定証

16 扶養家族の資格確認 / 2021年度決算

17 **ちょっと気になる** スマホ老眼

18 運動1日 **60分** を目指せ! & どこでも疲労回復ストレッチ



D言葉 **ココロをのびやか** 動物と触れ合ってみませんか?



1日3食
規則正しくいただきます!



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

P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 ➡ P16	依頼書送付 (8月)	提出 (9月30日まで)	—
	巡回バス健診 P ➡ P9	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) P 巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)	➡ P9	通年	
	女性のがん検診 P 乳がん・子宮がん(年に1回)		通年	
	●集団歯科健診 P 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	➡ P6	申込 (8月下旬～9月)	実施(10～2月)
	下期歯ッピー健診 ファミリー歯科健診	➡ P7	—	申込 (10月上旬)
	●診療所歯科健診(全国) P ➡ P7		通年	
	インフルエンザ予防接種費用補助 中学生以下のお子様(2022年4月1日以前に出生)	➡ P13	案内送付 (9月中旬)	補助対象期間(10～1月)
	常備薬の斡旋 ➡ P12	—	申込 (9月14日～10月10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

みなさん、年1回の定期健診は受けていますか? 健診を受け、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見につながり、自分だけでなく家族の幸せにもつながります。新型コロナウイルスにおいては、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

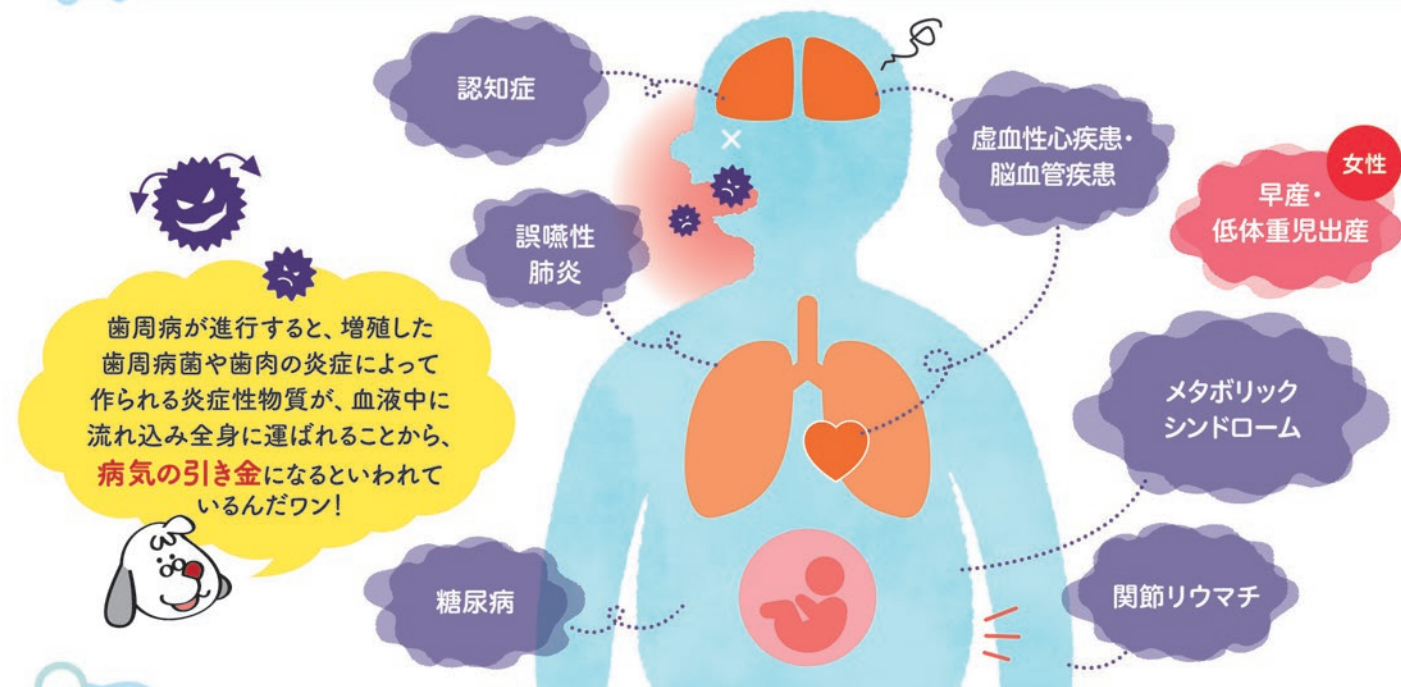
検索



若い人ほど
聞いてほしい

歯の健康って

歯周病は全身の健康に関わっている可能性が!?



あなたのお口はどんな感じ?

健康な歯



歯ぐきが淡いピンク色で、歯と歯の間の歯肉がきれいな三角になっている

セルフケアと定期健診を続けましょう

歯肉炎



歯肉が赤くなり腫れている

セルフケアと歯科医院でのクリーニングで改善の可能性あり

歯周病



歯肉がさらに赤く腫れ、歯石やプラークが見えている。中の骨が溶けている場合も...

歯科での長期の治療が必要!

☑ むし歯・歯周病リスクチェック

- ☐ たばこを吸う
- ☐ かたい物を噛むことができない
- ☐ 歯石を取ったことがない
- ☐ 歯並びが悪い
- ☐ 口呼吸のクセがある
- ☐ 肥満である

チェックがついた人は、**むし歯や歯周病で歯を失うリスクが高い!**

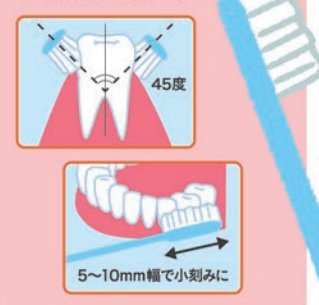
次ページのお口のケアを
実践するんだワン!

なんだ!?

歯周病もむし歯も、大切なのは日々のケア

歯ブラシの正しいあて方

歯ブラシを45度にあて、小刻みに動かす



歯ブラシは、1ヵ月に一度交換しましょう!



奥歯の内側

口を大きく開き、歯ブラシを斜めに入れて磨く。

奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの面のくぼみに毛先を水平にあてる。

歯並びがデコボコの歯

歯ブラシを縦にして、1本ずつ縦方向に動かす。

前歯の裏

歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かす。

プラスアイテム

歯間ケア用アイテム

歯ブラシだけでは、プラークは60%しか落とせません! 歯間ケアアイテムを使えば、90%近くまでキレイにできます!

歯の詰め物や欠けがある場合、フロスが引っかけたり切れたりしやすいので注意!

デンタルフロス

指にフロスを巻きつけて使うタイプと、初心者使いやすい柄がついたタイプがある。

歯間ブラシ

歯間に合わせてブラシサイズが数種あるので、自分に合ったサイズを選ぶことが大切。サイズがわからないときは歯科医院に相談を。

デンソー健保の「常備薬特選」で、上記のデンタルケアグッズが購入できます!

詳しくはp12へ!

プラスアイテム

洗口液(マウスウォッシュ)

洗口液は医薬品ではないので、むし歯や歯周病などを治す効果はありませんが、殺菌作用をもつ有効成分が配合されており、むし歯・歯周病・口臭の予防を助ける補助的な働きをします。

歯みがきの仕上げに!



液体歯みがきは、口をすすいだ後に、通常の歯みがきと同じブラッシングが必要です。

!

セルフケアとともに歯科医院でのクリーニングも必要です。
最低でも半年に1回は、落としにくいプラークや歯石を取ってきれいにしてもらいましょう!

なるほど! 歯科健診

重要

歯科健診は
何のため?

- 自分の歯の状態に合った歯のケアを身につけるため!
- むし歯や歯周病を早く見つけて、治療につなげるため!
- 自分のケアの方法が、合っているか確認するため!

基本は3カ月に1度、最低でも年に1度の歯科健診を受けよう

- ☐ むし歯や歯周病のチェック
- ☐ 口の中の粘膜をチェック
- ☐ 歯みがきの指導

今、歯科医院に通っていない人も、
ぜひ健診を受けに行ってください!

●デンソー健保では、歯科健診の補助をしています(年度内2回)

健診名		
会場で 受ける	集団歯科健診	
	歯ッピー健診 1	指定場所で受診
	ファミリー歯科健診 3	
個人で 受ける	診療所歯科健診 2	契約歯科医院で受診
	歯科健診費用補助 4	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)

※岩手・静岡・愛知・岐阜・三重・兵庫(神戸市)・福岡県以外の地域の歯科医院

集団歯科健診

1 下期歯ッピー健診 無料

- 日曜日に短時間で診てくれる
- 今年度は、年齢にかかわらずフッ素塗布をしてもらえる
- 歯に関する質問なら、気軽に相談できる
- 会場地域の歯科医院の先生が診てくれるから、かかりつけ医を見つける機会になる
- 歯ブラシセットのプレゼントあり

健診内容

- ①口腔内検査 ②口腔衛生指導(ブラッシングほか)
- ③フッ素塗布

日程

10月~2月
(日曜日開催)

申込締切日

各会場1カ月前

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 FAX 0566-70-7336 月~金曜 10:00~16:00 (祝日を除く)

申込方法

8月下旬以降に、下記ホームページより申込フォームにてお申し込みください

※申込フォームが利用できない方は、下記申込先へお電話を!



※スマートフォンからお申し込みできます
※(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

2 診療所歯科健診 無料

- 治療が必要な場合、当日、保険適用の治療をしてもらえる
(初診料の加算なし。別の日でも1カ月以内なら再診扱い)
- 通年受けられる
- 16歳以上の人は、前歯の歯冠クリーニングをしてもらえる(医師が必要と認めた場合)
- 15歳以下のお子様は、フッ素塗布をしてもらえる(医師が必要と認めた場合)

ここがおすすめ!

健診内容

- ①口腔内検査 ②歯みがき指導
- ③歯冠クリーニング ④フッ素塗布

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ある方

行きたい歯科医院に電話にてお申し込みください。
その際、「デンソー健康保険組合の無料歯科健診希望」と
お伝えください。

	歯科医院	必要書類	帳票保管場所
岩手県	岩手県歯科医師会加入の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソー岩手 健康推進センター
静岡県	静岡県歯科医師会加入の歯科医院	保険証・受診券 歯科健康診査票	(株)デンソー刈谷診療所、湖西製作所 人事課、 豊橋東製作所 各部書記 浜名湖電装(株) 人事総務部 (株)ハマデン・ピー・エス 総務部
愛知県	愛知県歯科医師会加入の歯科医院 ※愛知学院大学歯学部は対象外	保険証	—
岐阜県	岐阜県歯科医師会加入の歯科医院	保険証・受診券 歯科健康診査票	(株)デンソー 刈谷診療所 (株)デンソーワイズテック 人事総務部 (株)デンソーテン 中津川製作所 人事総務課
三重県	三重県歯科医師会加入の歯科医院	保険証・受診券 歯科健康診査票	(株)デンソー 刈谷診療所、大安診療所 (株)デンソートリム (株)デンソーパワートレインテクノロジーズ
兵庫県 (神戸市)	神戸市歯科医師会加入の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソーテン 健康推進室 (株)デンソーテンテクノセブタ 総務部
福岡県	福岡県歯科医師会加入の歯科医院	保険証 請求書 歯科健康診査票	(株)デンソー九州 総務人事室 (株)デンソーソリューション九州支社 業務企画部
上記以外	契約歯科医院(13カ所)	保険証	—

集団歯科健診

3 ファミリー歯科健診 無料

- 土・日に短時間で診てくれる
- 年齢にかかわらず、フッ素塗布をしてもらえる
- 口腔内カメラで気になる歯を見せてくれる
- 歯ブラシセットのプレゼントあり

ここがおすすめ!

D's けんぽ10月号で詳しくお知らせします。

名古屋・尾張地区の方におすすめ!

4 1~3 以外の歯科健診を受け、補助を受けたい場合は、デンソー健保ホームページをご確認ください



年に2回歯科健診を受けて、ご自身に合った歯のケアをして、
健康維持につとめましょう!

デンソー けんぽ お問い合わせ
担当: 保健事業 0566-25-3123
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com

健診を受けていない

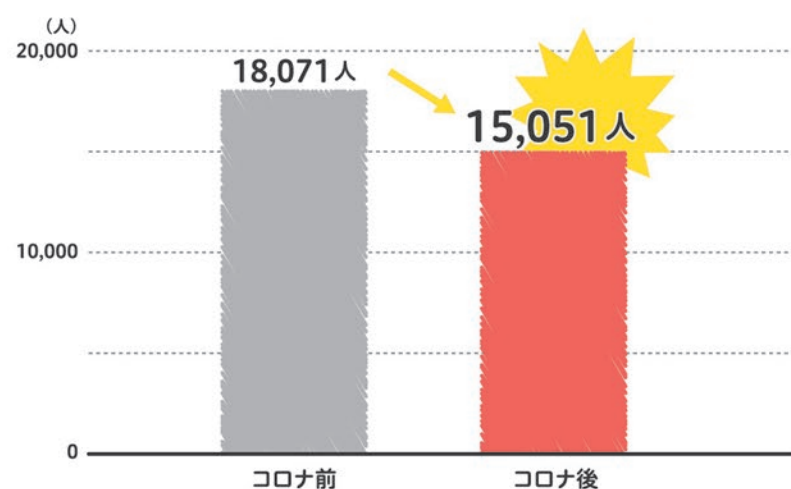
with コロナの生活も3年目に突入!

新型コロナウイルスへの感染を恐れてか、健診の受診を見送っている方が多数いらっしゃいます。

怖いのは、コロナを恐れるあまりに健診を受けないこと。生活習慣病やがんなどの発見が遅れ、簡単な治療で完治するはずの病気が重症化する危険が高まっています!

コロナが始まってから、毎年3,000人以上が未受診!

デンソー健保 健診の受診状況(家族)



えっ!

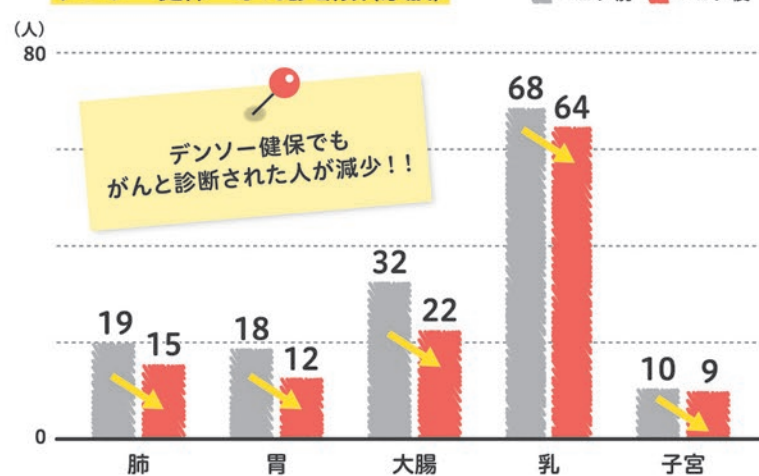


はい。未受診の人の数値が悪化していないか、心配です...

がん検診「初期」の診断が減っている!

日本対がん協会の調査では、全国の医療機関で、がん「初期」の診断数が減少していることがわかりました。

デンソー健保 がん診断数(家族)



デンソー健保でも
がんと診断された人が減少!!



今後、進行した状態でがんが発見される可能性が大きいともいえます。

そうになったら大変です!

あなたが心配です!



怖いのは
コロナではなく
未健診



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

デンソー健保から 6月時点で健診未受診・未予約の方へ
健診案内をお送りします

東海4県在住の女性
8月中旬

- ①「全豊田地域巡回バス健診」案内 (A4サイズ)
- ②「全豊田地域巡回バス健診+特定健診受診券」案内 (長3封筒サイズ)

東海4県在住の男性
8月中旬

「医療機関健診(スマイル健診)」案内 (長3封筒サイズ)

東海4県以外に在住の方
8月中旬

「巡回レディース健診・医療機関健診(スマイル健診)」案内 (長3封筒サイズ)

届いたら、必ず内容を確認して、予約をしてほしいワン!

予約はお早めに!

こんな影響も...



デンソー健保 特定健診受診者のメタボ率



放置は最大のリスク!
重症化する前に、
健診で体の点検を!

メタボになると、
生活習慣病のリスクが
高まります。



健診・検診 結果が届いたら… 活かしてほしい



自覚症状ではわからない 体からの声！

健診・検診を受けた後に届く『結果』。そこに掲載されているのはあなたの体からのメッセージです。

パラパラっと見て終わりじゃもったいない！

「健康の状態はどう？」「今の生活で問題ない？」「年々悪くなってない？」「病気が潜んでない？」

あなた自身と家族のために、健診結果をフル活用しませんか？



せっかく受けた健診・検診の結果、すぐにポイしないで！

病気の重症化を防ぐことで、体や心、お金の負担が最小限になって、みんなが助かるワーン！

再検査や精密検査は健康保険で受けることができるんだワーン！



ついやっちゃう、健診・検診 結果 あるある！

検査値あるある

😊 数値が1高くなっただけは誤差でしょ？

✖ 検査項目によっては、数値が1違うだけでも大変な場合があります！

🙄 健診の時、たまたま血圧が高かっただけ。ふだんは大丈夫…

✖ その血圧変動が危険な場合もあります！

結果の活用あるある

😞 主治医の先生に、わざわざ健診結果を見せる必要はないよね。

✖ 主治医の先生は、今の病気しか見ていない可能性もある。せっかくの機会だから見てもらおう！

判定や指導内容あるある

😊 自覚症状がないから大丈夫！

✖ 病気の大半は、かなり悪化しないと症状が現れない！

😊 前回も同じ結果で、再検査は「問題なし」だった。今回は受診しなくてもいいよね！

✖ 1回の検査では判断できない数値を確認するのが再検査。今回も同じ結果とは限りません！

😨 「要精検」ってことは、がん決定なの？

✖ 病気か否か確定させるために実施するのが精密検査。受けなきゃ、対応策も「病気でない」との診断も得られません！

😞 痔があるし、生理の終わりかけだったから「便潜血」はそのせいだね！

✖ 他の原因で便潜血が「陽性」になっている可能性もある！



健診・検診の結果について、デンソー健保や会社から連絡があった場合は対応をお願いします。

●こんな人に、連絡することがあります

生活習慣の見直しが必要な人 → 次の健診までに「異常なし」を目指してみませんか？

再検査や精密検査が必要な人 → 医療機関を受診して検査結果をご報告ください。

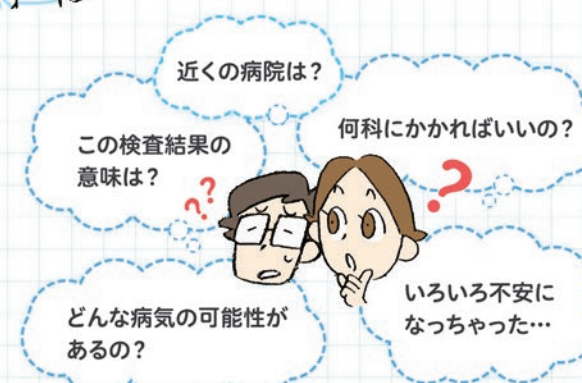
治療が必要な人 → 体の中で起きていること、受診が必要な理由を説明します。医療機関の受診結果をご報告ください。

通院している人 → デンソー健保や会社・主治医の先生・あなたのチームプレーで病気の重症化を予防しましょう！



健診・検診結果の不安や疑問は

「ここからだの健康相談」の「みんなの家庭の医学」で調べてみよう & 相談してみよう





常備薬の斡旋

常備薬をチェックしよう！
歯のケアグッズもそろってます！

セルフメディケーション、
重要だワン！



申込期間

9月14日(水)～10月10日(月)

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
(被保険者)**と**任意継続被保険者**

- 2022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
- 2022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

送料
無料

ご自宅に、被保険者の氏名にてお届けします
●インターネット申込の場合…10月17日～11月16日
●申込書郵送の場合…11月17日～11月30日

1

事前 準備

申し込みが始まる前に
D's ぽーたる にログインできるか確認しよう！

ログインできない場合のID・パスワードの再設定には時間が
かかります。

2

申込

期間

9月14日(水)9時～10月10日(月)24時

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



スマホの方はこちら



家族が代理で申し込む場合

「申込書」を郵送してください

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14日(水)9時頃掲載予定)からダウンロードしてください。

2022年10月10日(月)(株)あまの創健 必着



D's ぽーたる 未登録の方は、今のうちに

P12、P13の申請は、**D's ぽーたる** から行うことになります。今後も
ログインできるようご準備をお願いします！！



インフルエンザワクチン接種補助

接種補助申請を電子化します！

今年度より、インフルエンザ予防接種の補助金申請を
D's ぽーたる からの電子申請に変更する予定です。

中学生以下の
お子様が対象



▶ 職場での配付は、**愛知県に居住する方**の「接種補助券」のみです

愛知県
に居住

① 接種補助券 ----- 9月中旬に職場経由で配付

- ★愛知県内の病院のみで使えます。
- ★デンソー健保の登録住所が他県になっている方は、接種補助券を
配付できません。
- ★在宅勤務などで、職場で接種補助券を受け取れない方は、
接種後に **D's ぽーたる** から補助金申請をしてください。

② 補助金申請 ----- **D's ぽーたる** で申請

愛知県外
に居住

補助金申請 ----- **D's ぽーたる** で申請

補助内容は
変更ありません

補助対象：中学生以下のお子様(2022年4月1日以前に出生)
補助期間：2022年10月1日～2023年1月31日
補助額：2,000円/1回(2回接種の方は1回のみ対象)

9月中旬以降に、電子申請について詳しくご案内します

- 9月中旬 ----- 補助金申請方法をデンソー健保ホームページ・社内掲示板にてご案内
- 10月月初 ----- ① D's けんぽ10月号でご案内
② 対象のお子様がいる従業員へ、案内メールを配信

インフルエンザ予防接種に関するお問い合わせ

デンソー
けんぽ

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

新規登録に必要な仮ID・仮パスワードが
わからない方は…
こちらから再発行依頼が可能です。

デンソー健保ホームページ
「**D's ぽーたる** に関するお問合せ」



または広報まで
ご連絡ください！！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ
広報 0566-25-3126
kenpo_kouhou@jp.denso.com

ログインID・パスワードを
忘れてしまった方は…

こちらからパスワード等の
再発行が可能です。
(登録のメールアドレスが必要)



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

デンソー健保は がん対策推進企業アクションの 推進パートナーとして活動しています!

Q がん対策推進
企業アクションって?

がんによる死亡者を減らすため、がん検診の大切さを呼びかけ「受診率50%以上」を
目標にする国家プロジェクト(厚労省委託事業)です。

知っていますか?

がんは1981年より日本の死亡原因第1位※となっていますが、早期に発見できれば9割が治るといわれています。しかし、多くのがんは早期には自覚症状がありません。早期発見し、治療をするためには検診が重要です。

※参考：厚生労働省ホームページ

厚労省が指針で進める5つのがん検診

部位	検査方法	推奨年齢
肺がん	胸部X線検査	40歳以上
胃がん	胃バリウム検査	50歳以上
大腸がん	便潜血検査	40歳以上
乳がん	マンモグラフィー検査	40歳以上
子宮頸がん	子宮頸部細胞診検査	20歳以上

教えて
中川先生!



東大病院の中川恵一特任教授による、がんに対する正しい知識と最新情報を分かりやすくまとめたチャンネルがYouTubeに開設されています。いずれも1回3、4分程度と簡潔にまとめられています。

ぜひご覧ください!!
だワン!



使いこなそう
**マイナンバー
カード**

マイナンバーカードの 健康保険証利用登録をしよう!

2021年10月より健康保険のオンライン資格確認がスタート。

マイナンバーカード(マイナカード)を持参すれば、自身でカードリーダーにかざすだけで
病院受診ができるようになりました。

このポスターを掲示している
医療機関で使用できます ▶



手続きのしかた

最大で**20,000円**※相当のポイント付与!

※マイナンバーカード取得、健康
保険証利用登録、公金受取口
座の登録すべてをした場合。

マイナカードを
持っていない

①お住いの地域の役所で申請
(郵送申請やオンライン申請も可能)

②約1ヵ月後にカード発行、窓口で受領
窓口申請の場合は郵送を待つのみ。

マイナカードを
持っている

①健康保険証利用申し込み

マイナポータル「マイナ
ナンバーカードの健康保険
証利用の申込」から登録。
詳細はこちらへ



②保険証読み取り専用カードリー
ダー設置済みの病院へ行ったら、
試してみましょう

セブン銀行のATMでも申し込みできます!
(マイナンバーカードとパスワードが必要)

マイナンバーカードについてのお問い合わせ

マイナンバー
総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイ ナンバ ー

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00 / 土日祝 9:30~17:30
紛失・盗難による利用停止は24時間365日受付!

マイナンバーカード
総合サイト



医療費が高額になりそう…でも



「限度額適用認定証」は 必ず申請が必要なものではありません！

「限度額適用認定証」は、医療機関で受診したときの窓口負担を**自己負担限度額※1**まで軽減するために使います。しかし、デンソー健保では独自の給付により、1か月に20,000円以上の医療費を自己負担した場合は、後日、差額分を自動的に払い戻しされるしくみになっています。

ポイント① 窓口での支払いが難しい場合に申請してください！

医療費の3割分が、**自己負担限度額※1**
に達しない場合

窓口でいったん支払うことが
可能な場合

「限度額適用認定証」の申請をせずに、支払いをしてください。
受診月の3ヵ月後の給与に、**健保給付金※2**という項目で自動的に払い戻されます。

病院からの案内に
書いてあるから
申請するんじゃないの？



※1 自己負担限度額とは、従業員本人の所得に応じてア～オの区分ごとに設定されている自己負担額です。

適応区分	所得区分	自己負担限度額	4ヵ月目～
ア	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	標準報酬月額53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	標準報酬月額28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	標準報酬月額26万円以下	57,600円	44,400円
オ	低所得者	35,400円	24,600円

※2 健保給付金=デンソー健保独自の給付
(受診月から原則3ヵ月後の給与に自動的に加算されます)

窓口負担額-20,000円(100円未満端数負担)

- 1ヵ月、1人当たり、1医療機関(入院、外来、調剤薬局別)ごと
- 月をまたいで入院は2ヵ月となり、それぞれの月で算出
- 保険適用外(差額ベッド料・食事代等)は除く

ポイント② 注意 限度額適用認定証には有効期限があり、返却が必要です！

限度額適用認定証の有効期限は、申請を受けた月の1日から、8月31日(最長1年)です。
入院等で利用された場合、有効期限内でも**不要になった時点ですみやかに返却してください。**

●継続して認定証を使用する場合は再度申請が必要です！

令和4年9月以降も「限度額適用認定証」が必要な方は、**再度申請が必要です。**自己負担限度額
※1の区分は標準報酬月額が基準となっています。会社からデータが届き次第の発行となるため、
データの提供時期によっては9月末になることもありますのでご了承ください。

健康保険限度額適用認定証	
発行日	令和4年8月12日
発行番号	123456 0000
氏名	デンソー 太郎
性別	男
生年月日	昭和40年1月1日
住所	東京都千代田区千代田1-1-1
勤務先	デンソー 花子
勤務先住所	東京都千代田区千代田1-1-1
勤務先電話番号	03-1234-5678
勤務先業種	製造業
勤務先区分	ウ
発行所	東京都千代田市千代田2丁目41番地
発行番号	06230064
発行所	デンソー健康保険組合

令和4年8月31日までの認定証を持っている方は必ず返却だワン！
なくした場合は、連絡してほしいワン！



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



扶養家族の資格確認(2022年度)

ご家族の資格確認にご協力ください

対象者

- 第1回** 扶養家族に18歳、22歳(2022年4月1日時点)のお子様がいらっしゃる従業員
- 第2回** 扶養家族に23歳以上のご家族(配偶者・子を除く)がいらっしゃる従業員

デンソー健保の保有情報から資格確認が必要と考えられる対象者を抽出し
職場宛に**確認依頼書類を送付します**

依頼時期

- 第1回** 2022年7月(依頼済み)
- 第2回** 2022年8月

提出期限

- 第1回** 手続きが必要な方※は即時
- 第2回** 2022年9月30日(金)

※送付資料のフローチャートで要否をご判断ください。



確認依頼書類を受け取った人は、
必ず確認するんだワン！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：総務 0566-25-3121

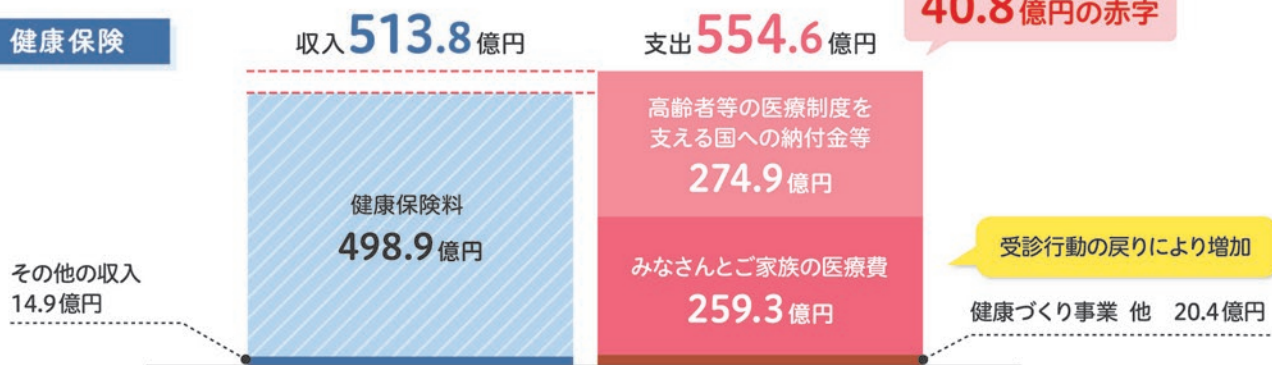
Email: kenpo_soumu@jp.denso.com

2021年度 決算

2021年度決算をお知らせします

コロナ禍での受診自粛により抑えられていた医療費が、2021年度は受診行動が戻り大きく増加したことで、
40.8億円の赤字となりました。

健康保険



介護保険(40歳以上)





ちょっと
気になる

スマホ老眼



コロナ禍の影響も加わって、スマホを長時間使用する人が増えています。
スマホを見るのは楽しいけれど、目への負担は相当なもの。
トラブルになる前に、目をいたわってあげましょう。

知ってる？

スマホ老眼

朝、起きたらスマホを見て、帰宅後は寝る前までスマホをチェック。
長時間スマホを見ることで、ピントを合わせる毛様体筋もうようたいきんがこり固まり、
若い人でも小さな文字が見えにくくなる状態です。
ふだんは1分間に20回ほどのまばたきが、スマホを見ることで5回程度に
減り、目が乾くことも一因です。



やって
みよう！

手軽にできるセルフケア

一時的なスマホ老眼や疲れなら、セルフケアで効果が期待できます。
スキマ時間でも簡単にできる方法をご紹介します！

Self Care

まばたき体操でドライアイ予防

童謡の『シャボン玉』に合わせて「目を閉じては開ける」をくり返す。
上下のまぶたがつくことを意識しよう。



Self Care

ツボを親指で押し上げる

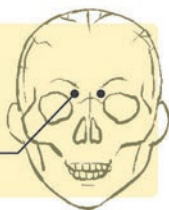
親指を攢竹のツボに置き、上方向にグーッと圧を加えていく。



目の疲れに効くツボ

眉毛の内側の端のくぼみ

さん ちく
攢 竹



Self Care

温めたり冷やしたりする

温かいおしぼりで温めたり、冷たいペットボトルを当てるだけでもOK。



ほかにもできること

- 1 暗すぎず明るすぎず、スマホの画面を調整する。
- 2 メガネやコンタクトレンズの度数は定期的にチェックする。



目にも休息が必要です。不調を感じたら目の検査を受けましょう



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 ★★★

待ち時間に

アーム相撲(二の腕)

電車やバスを待っている時間にできる、二の腕に一定の負荷をかけつづけるトレーニング。二の腕の引き締めにぴったり!

1

足を肩幅に開いて立ち、両ひじを曲げて、右手は握りこぶしを作り、左手のひらでそれを受け止めるように重ねる。

2

こぶしは下へ、手のひらは上へ、力を入れて押し合うようにしながら、ゆっくりとひじを曲げ伸ばしする。

3

手を替えて同様に行う。
(曲げる→伸ばすで約15秒、5分ほど続けて1セット)

呼吸は自然に。
息を止めないように
注意すること。

左右の二の腕の表側と
裏側を同時に刺激
できます。

わきはしっかり締め、
ひじから下だけを
動かす。

軽く腰を落として
腹筋に力を入れると
体幹が安定する。



1セット
約5分

1日2セット

約5分×2
★★★★

どこでも疲労回復ストレッチ

硬くなった筋肉をほぐして スマホ首改善

最近急増しているのが、俗に「スマホ首」と呼ばれるストレートネック。ストレッチで改善していきましょう。

手の力に抵抗して頭を
持ち上げるイメージで

左右
各3回



ストレートネック

頭を前に突き出した前傾姿勢がクセになっていると、頸椎(首の骨)のカーブが失われ、首のこりがひどくなります。

- ①あぐらをかいて座り、背すじを伸ばす。
- ②右手を左の側頭部(耳の上)にあて、左手は斜め下に伸ばし、手首を90度に曲げる。
- ③右手で頭を真横に倒すと同時に、耳の後ろから鎖骨にかけてのラインが伸びるように、左手は斜め下に伸ばし、30秒キープする。
- ④左側も同様に行う。

D言葉

ローマ字にしたときに
Dから始まる、否定的な
意味を持つ言葉です。

だって～
どうせ

でも～

だったら

だから～



「だって」「だけど」「だから」…。毎日のように頻繁に耳にするネガティブな言葉。あなたも知らず知らずのうちに、使ってはいませんか？

あ



Q 使ってはいけないの？

A ついっかり、悪気はなくても言い訳などで口にしてしまいがち。マイナスのニュアンスがあるので、聞く側も気持ちよくはないですね。作り笑顔でも気持ちが明るくなるように、言葉から前向きになれることもあります。



Q どんな言葉ならいいの？

A 肯定的な意味がある「S言葉」を最初に使うことで、いい関係が保てることがあります。例えば仕事なら、「承知しました」「失礼しました」、ふだんでも「そうですね」「すみません」など。また、S言葉でなくても、「ありがとうございます」はおすすめです。



少しの心がけで、**コミュニケーション力がUP**します♪



動物と触れ合ってみませんか？

古代ローマ時代、負傷した兵士に馬を用いたアニマルセラピーが行われていた歴史があるとか。動物は昔から、人間にとって癒やしの存在なのです。



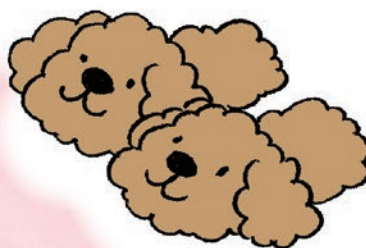
実際に見たり、触ってみる

動物園やアニマルカフェに行ったり、公園でパードウォッチングなどをしてみませんか？ ストレスがやわらぎ、リフレッシュすることができます。



写真や動画、アイテムでもOK

動物は好きだけれど気軽に触れ合える環境がない…。実は、ぬいぐるみやペットロボ、なんと写真や動画でも、癒やしをもたらす効果があります。



日々のストレス、**かわいい動物**で癒やしてみませんか？



1日3食 規則正しく いただきます!

食べるタイミングは 体調や健康を左右する

若い世代を中心に朝食を食べない人がいます。しかし、朝食を欠食すると体内時計が狂い、生体リズム※が乱れるため、時差ボケのような状態に。朝食を食べることはとても重要です。また、欠食すると1回の食事量が増えやすく、肥満や生活習慣病のリスクがアップ。いつ食べるかも重要で、食事の時間にばらつきがあったり、夕食の時間が遅いことも太る要因になります。1日3回、規則正しく食べることは、健康で元気な体づくりに欠かせません。

※体温や血圧、血糖値、消化、睡眠などのリズム。



／ いつ何食べる? ／

1日3回、規則正しく食べる コツ

朝食は起床後2時間以内、昼食と夕食はそのあと12時間以内にと、等間隔で食べるのがよいとされています。食事が不規則な日があっても、翌日、元に戻せばOK。夕食が遅くなるときは分食がおすすめです。栄養バランスのよい食事をとること、朝食をしっかり食べて夕食は食べすぎないことも心がけましょう。

理想的な食事の「タイミング」と「内容」



朝食

- 起床後、太陽光を浴びてから2時間以内に食べる。
- 糖質とたんぱく質を必ずとる。
- できれば野菜をプラスする。



昼食

- 基本的に何を食べてもOK。
- できるだけ主食・主菜・副菜がそろったものにする。
- 主食は大盛りにしない。



夕食

- 朝食後12時間以内に食べる。
- 主食・主菜・副菜がそろった定食スタイルがベスト。
- 高カロリーな揚げ物などは避け、主食と主菜は食べすぎない。



夕食時間が遅くなるときは分食を

夕方に主食、帰宅後に主菜と副菜を食べる。

