

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～

2022.10 No.184

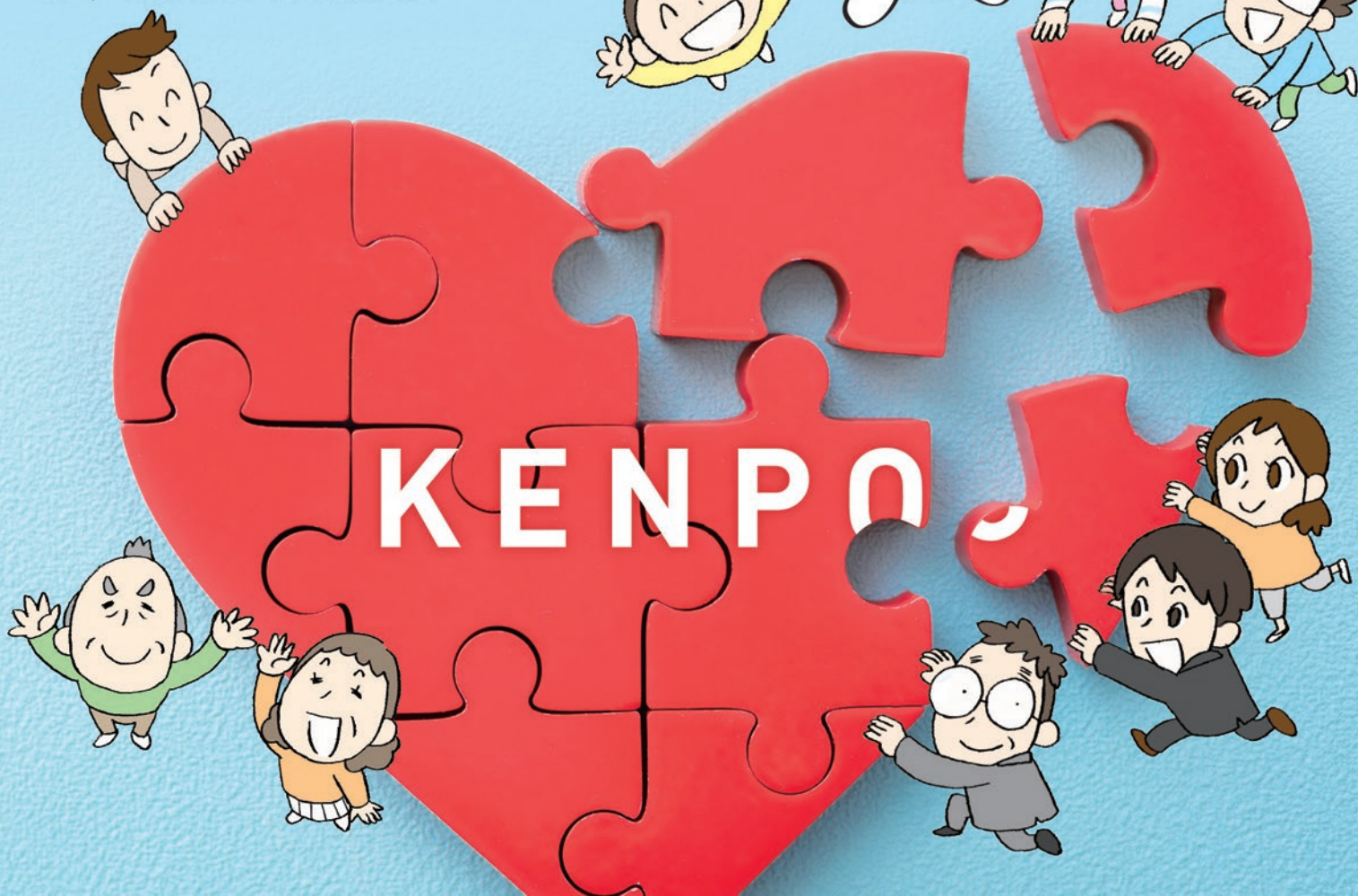
特集 健康保険ってなんだ!?

助け合いの制度を
維持していくために

CONTENTS

- 8 こんなとき 整骨院・接骨院で健康保険は使えません
- 9 治療用装具を作製するときはご注意ください
- 10 インフルエンザ予防接種費用補助
- 12 常備薬の斡旋
- 13 歯科健診
- 14 10月からの健康保険制度改正
- 15 使いこなそう マイナンバーカードの
「保険証登録」でこんなに便利に!
- 16 10月はピンクリボン月間です!

健保は助け合いの
制度だワン!



食欲の秋、読書の秋、芸術の秋が
やってきたワ！ 今回の特集は
健康保険と助け合い。

病気やけがの治療には
助け合い制度が
大きな意味を持つんだワ！

D's けんぽ

2022年10月号



見せて見せて

さあ、みんなで
健康保険について学ぼうー！

これも読んでー

CONTENTS

特集 なんだ!? なるほど!

4 健康保険ってなんだ!?

6 助け合いの制度を
維持していくために

健康インフォメーション

- 8 整骨院・接骨院で健康保険は使えません
- 9 治療用器具を作製するときにはご注意ください
- 10 インフルエンザ予防接種費用補助
- 12 常備薬の斡旋
- 13 歯科健診
- 14 10月からの健康保険制度改正

15 **マイナンバーカード** マイナンバーカードの
「保険証登録」でこんなに便利に!

16 10月はピンクリボン月間です!

17 **ちょっと気になる** 今年の冬のウイルス対策

18 運動1日 **60分** を目指せ! & どこでも疲労回復ストレッチ

19 **話題の KEY WORD** 脂肪味 **ココロを** 遠くを眺める

20 **からだの** 食事の腹八分目で
ごちそうさま!



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

	10月	11月	12月	2023 1月
扶養家族の資格確認	回答 (10月29日まで)	—	—	—
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)] P16 ☆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(〜12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) P16	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) 下期歯ッピー健診 P13 ファミリー歯科健診 P13	申込 (10月上旬)	実施(11〜3月)		
●診療所歯科健診(全国) P P13	通年			—
常備薬の斡旋 P12	申込 (10月10日まで)	配送(10月中旬〜11月末)	—	—
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) P10	補助対象期間(10〜1月)			—
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

年1回の健診はもう受けましたか? 新型コロナウイルスの流行で、健診を受けることに不安を感じるかもしれませんが、病気の早期発見・自分と家族の幸せにつながります。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



健康保険ってなんだ!?



「みんなで助け合う」健康保険のしくみを理解しておこう!

健康保険制度は「助け合いの制度」です。

健康保険の財源は、従業員みなさんと会社が支払う「健康保険料」です。デンソー健保は、みなさんと会社から健康保険料を集め、本人やご家族が病気やけがをしたときに、医療費の支払いや休業時の補償をしています。

健康保険料を集める

毎月の給料や賞与から集めます。

保険料率8.2%

3.188% (4割)※

5.012% (6割)

デンソー健保

約50%

約50%

1 医療費を支払う

本人・ご家族が病気やけがで医療機関にかかったとき、医療費の7割以上を支払います。

2 休業時などの補償

病気などで休業した場合などには、各種給付金を支払います。

3 健康づくりのサポート

人間ドックや巡回健診など、さまざまな健康事業を行います。

4 国へ納付金を支払う

世の中の高齢者の医療費を我々現役世代が負担しています。

会社が6割も負担してくれているんだな!

※任意継続被保険者の方は10割です

病気やけがをしたとき、**本人やご家族は自己負担分のみ**を払うことで医療が受けられます。
残りの分はすべてデンソー健保が支払っています。

自己負担 3割

デンソー健保 7割



子どもの医療費は、自治体の支援により無料となっていますが、自治体が支援するのは自己負担分のみです。
残り7割はデンソー健保が負担しています。



もし、入院や手術などで、高額な医療費がかかることになっても安心だね!

私たちの医療費は、従業員みなさんと会社による「みんなで助け合う」しくみのおかげなのね!



さらに!

医療費が高額なときは
デンソー健保独自の給付があります。

自己負担分が月額で20,000円を超える場合は、その超過分は、**すべてデンソー健保が負担しています。**

医療費の**7割以上**は
デンソー健保が
支払っているワン!



ちょっと待って!



不健康な人が多くなってしまうと、デンソー健保の財政も厳しくなっていきます。

厳しい理由

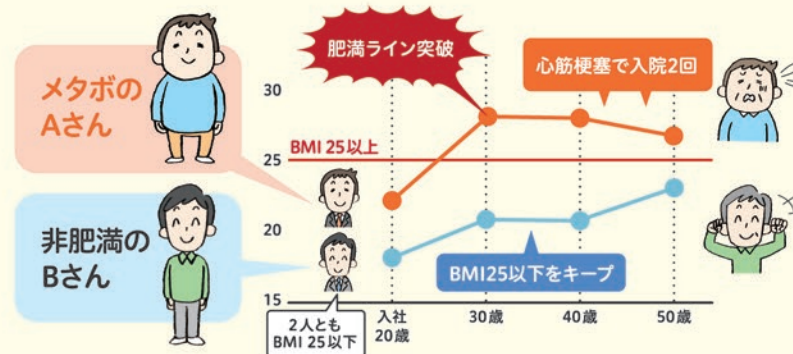
- 1 の医療費がだんだん増加している
- 4 の国へ納める納付金が増加している



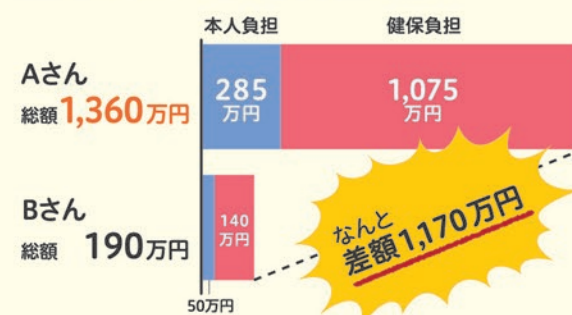
今の健康保険料では、早晚、**助け合いの制度が維持できなくなる**かもしれません。

制度を維持していくためには…?

モデルケースでみてみよう!



直近の16年間の合計医療費



入社時には、肥満ではなかったAさんですが、10年後には肥満となり、50歳になるまでに大病を繰り返しています。
医療費も高額となり、Aさん本人もデンソー健保も大きな負担となっています。



次ページへ

助け合いの制度を維持していくために

一人ひとりが「責任意識」を持とうね！



できること

1

高めよう！健康意識

病気にならないカラダづくりを進めていこう！

- ☐ 規則正しく食べる
- ☐ 十分寝る
- ☐ 適度な運動をする
- ☐ ストレスを感じたら早めに休養、気分転換



デンソー健保
の
サポート

① D's けんぽ・ヘルシーファミリー倶楽部
健康づくりの情報がいっぱい！

② 電話健康相談
心配なことを相談してみよう

過信しない！

毎年

健診受けてカラダチェック



本人 → 会社の定期健診は必ず受診



ご家族 → デンソー健保が案内する健診を受診

そのほか、定期的ながん検診、節目には人間ドックや脳ドックを受け、からだの状態をチェックしよう。

受診していないと大きな病気になると、迷惑かけることになるもんね！



デンソー健保
の
サポート

① 特定保健指導

案内があったら、必ず受けてメタボリックシンドロームを解消しよう！

② 検診の補助

がん検診や人間ドック・脳ドックの補助があります

③ 歯科健診

年2回まで補助があります



できること

2

病気になってしまったら

まずは早く治すことを考えよう！

自分のためにも
家族のためにも
大切なことだよ！



安心して
休むんだワン！



デンソー健保
の
サポート

① 保険給付・付加給付など
医療費の自己負担分以外を
負担します

② 傷病手当金(本人)
休職時の給与に代わる
手当金を支払います

ひと工夫！
くすりの買い方見直して

- ☐ ジェネリック医薬品を選ぶ
- ☐ スイッチOTC医薬品(花粉症の薬など)をドラッグストアで購入

自分のお財布にも
やさしい選択です。



セルフメディケーション
税 控除 対象

デンソー健保
の
サポート

① D's ぽーたるの
医療費情報

薬の履歴や、ジェネリック
医薬品に替えられるかを
確認できます

② 家庭用常備薬の
斡旋

よく使う薬を便利・
オトクに購入できます

適正に！
ルールを守って保険治療

健康保険を使うにはルールがあり、医療機関以外で使う場合は注意が必要です。

- ☐ 整骨院・接骨院での治療
- ☐ あんま・はり・灸・マッサージ
- ☐ 治療用装具をつくるとき

次ページもぜひご覧ください

「自分と家族が健康に過ごす」ことによって、みんなや会社までもが元気になり、医療費を抑えることができます。何から始めるか、ご家族で話し合ってみてほしいワン！



こんなとき

整骨院・接骨院で 健康保険は使えません



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。外傷性のけが(骨折・脱臼・捻挫・挫傷)には使用できますが、肩こりや筋肉疲労、原因不明の症状には、健康保険が使えませんのでご注意ください。

(健康保険の対象については、デンソー健保ホームページを確認してください)

病気による痛み・原因不明の痛み

➡ 健康保険 **×**

- | | |
|--|-----------------------------|
| ● 日常生活による肩こり・痛み・疲れ | ● 脳疾患後遺症などの慢性病 |
| ● スポーツなどによる筋肉痛 | ● 過去の交通事故等による後遺症 |
| ● 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり | ● 仕事中や通勤途上におきた負傷(労災保険対象) など |

さらに…

こんなときは全額自己負担になります!!

例 同じけが(部位)で、同時期に医療機関と整骨院にかかった

10/29 → 10/31 → 11/2 → 11/3 → 11/4

整形外科で「左足関節捻挫」と診断。
外用薬を7日分処方

整骨院で同じ部位に対して施術を受ける

医療機関を受診して、医師の治療(薬の処方含む)が継続している間は、同じけが(部位)に対し、整骨院・接骨院での施術(重複受診)に健康保険を使うことはできません。月をまたいても同様です。

デンソー健保から、施術内容等を照会させていただく場合があります

整骨院・接骨院からデンソー健保への請求内容と、実際に受けた施術内容等が一致しているかを確認するため、施術を受けた方へ、詳細を照会させていただく場合があります。なお、お手元に届いた照会文書は、整骨院・接骨院へは提出しないでください。

みなさんから納めていただいた健康保険料を適切に利用するための照会です。ご協力をお願いしますワン!

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

療養費給付の適正化にご協力をお願いします!

治療用装具を作製するときは ご注意ください

治療上の必要があり、医師から指示を受け治療用装具を作製し、装具費用を装具業者に支払った場合、所定の手続きを行えば、デンソー健保から療養費の払い戻しを受けることができます。

その場合、デンソー健保では、申請された装具が健康保険の適用となる「治療用装具」であるかどうかの審査を行います。

審査により、治療用装具と認められない場合には、療養費の全部または一部が支給されないことがありますのでご注意ください。

保険適用となる「治療用装具」って
どんなもの?

保険適用

- 治療上必要不可欠な装具であり、医師の指示のもと作製された装具であること
- 原因疾患の患部に直接作用し、原因疾患を解消させる目的であること
- 装具作製後、装着について保険医の確認、その後継続的に効果検証がされていること
- 症状固定前であること



このような装具は健康保険では
治療用と認められません!

保険適用外

- 日常生活の向上や改善が目的で、常に着用し半永続的に使用する装具
- 原因疾患の解消目的でなく、症状としての痛みの緩和(除痛)を目的とした装具
- 手術や処置によって解消状態にある原因疾患の再発予防を目的とした装具
- スポーツの際に装着し、患部の保護、けがの予防を目的とした装具
- リハビリ目的や症状固定後に装着した装具
- 美容目的の装具

障害等により症状が固定しており、日常生活の利便性のために必要な装具は、福祉制度の対象となるため健康保険は適用となりません。お住いの市区町村へお問い合わせください。



医師の指示で装具業者が作製・装着した装具であっても、
健康保険適用とならない場合があります

「医療機関で治療が果たせない医学的見地からの正当な理由」とあるとデンソー健保が認める場合に限り、療養費の支給対象となります。たとえ、医療機関や装具業者から「装具は健康保険の対象になるので後で払い戻しが受けられる」と説明があっても、デンソー健保の支給基準を満たしていない場合は支給対象にはなりません。

デンソー健保では、治療用装具の適正化を図るため審査を強化しています。医師またはご本人への照会・治療内容の確認等を実施しているため、申請書提出から療養費給付の支給決定までに3ヵ月程度かかります。内容によっては支給決定までに6ヵ月以上かかるケースもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



インフルエンザ予防接種費用補助



2022年度インフルエンザ予防接種の 費用補助、**10月1日開始!**



デンソー健保では、お子様のインフルエンザの感染・重症化防止のため、予防接種の費用を補助しています。毎日の手洗い・手指消毒とともに、流行前に予防接種を受けておきましょう!

- 補助対象期間** ----- 2022年10月1日～2023年1月31日の接種分
※流行する前にお早めに接種ください
- 補助対象者** ----- 2007年4月2日～2022年4月1日生まれのお子様
(接種日にデンソー健保の加入者であること)
- 補助金額** ----- 上限**2,000円/人**
(2回接種の場合は1回分のみ、2,000円未満の場合は実費を補助)
- 対象ワクチン** ----- 厚生労働省承認ワクチン(注射式)のみ

今年度から電子申請が
使えるワン!



愛知県に居住で、
補助券が使える方

愛知県に居住で、補助券が
使用不可・入手不可の方

愛知県外に
居住の方

従来どおり

- 9月下旬に職場経由で補助券を配付
- 接種を受ける医療機関の窓口へ提出
- 接種代金から補助金額を差し引いて支払う

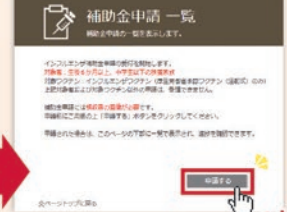
補助対象のお子様がいる人だけ、
申請ボタンが見えるんだワン!



申請方法が変わります!

- ステップ1** 接種後、医療機関で接種代金を全額支払い、**領収書を必ずもらう。**
- ステップ2** **D's ぽーたる**に、被保険者のアカウントでログインし、「インフルエンザ予防接種補助金申請」にアクセスする。

D's ぽーたるトップ



- ステップ3** 補助対象者を選択し、必要項目を入力。
- ステップ4** 領収書の写真を撮り、アップロードし、登録する。

補助金申請締切: **2023年2月12日(日)**

登録が完了すると、「インフルエンザ予防接種補助金申請」内の「補助金申請一覧」に、進捗が表示されます。

「申請する」を
クリック!

申請には、予防接種された方のお名前が発行されている領収書が必要です。
領収書には、見本のように必要事項の記載があることをご確認ください。



例

領 収 書

1 デンソー太郎 様

3 令和〇〇年〇月〇日

5 ￥2,500

2 但 インフルエンザ予防接種代として
上記正に領収いたしました。

刈谷市〇〇町1-1-1
TEL 0123-34-5678

4 けんぽ医院
院長 健康 康夫

見本

領収書の必須項目

- 接種者の個人名(フルネーム)
- 受診内容(インフルエンザ予防接種代として)
- 接種年月日
- 医療機関名住所連絡先
- 支払金額

忘れずに



注意事項

- 接種されたお子様一人ひとりの登録が必要です。領収書は、個別に発行してもらってください。
- 必ず被保険者のアカウントで、**D's ぽーたる**にログインして申請してください。被扶養者の画面には、申請ボタンは表示されません。
- 医療機関で補助券を使用し接種した場合、補助金申請はできません。

こんなときはどうなるの?

自治体からの 助成がある場合

自治体の助成を使用後の
残金を申請してください。
(窓口で接種費用が減額されず、
自治体へ申請する場合は、自治
体名と助成金額を、**D's ぽーたる**
の申請欄に記載してください)

領収書に「インフル エンザ予防接種代」と 但し書きがない場合

領収書と明細書、または領
収書と母子手帳の接種履
歴のページを並べて、1枚
の写真を撮り、アップロー
ドしてください。名目不明
の領収書は受理しません。

2回接種の方が、 2回接種分を一括で 支払いされた場合

申請するときは、1回分の
金額を入力してください。

その他

- 申請した内容を、医療機関へ確認する場合があります。
- 申請した個人情報については、補助金支給以外の目的には使用いたしません。
- 退職日以降の申請は、受理できません。

接種は
2023年1月31日(火)
までに

補助金申請は
2023年2月12日(日)までに!
スマホでもできるワン!



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



常備薬の斡旋

申込みをお忘れなく！
10月10日(月)まで！！



申込期間

10月10日(月)まで

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**



- ① 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
- ② 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

申込

期間

10月10日(月)24時まで

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



ログイン画面



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)



家族が代理で申し込む場合

FAX不可

「申込書」を郵送してください

申込書は配付しません。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。

2022年10月10日(月)(株)あまの創健 必着

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



歯科健診 P

歯科健診は年2回まで補助あり！
今年度まだ受診していない人はぜひ！

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

ここがおすすめ！

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 月～金曜 10:00～16:00 (祝日を除く)

※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

申込方法

左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、左記申込先へお電話を！

集団歯科健診

2 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

名古屋・尾張地区の方におすすめ！

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口腔内カメラ(大人のみ) ④フッ素塗布
⑤歯面清掃(歯石除去ではありません)

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

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 9:00～16:00 (日・祝日を除く)

※スマートフォンからお申し込みできます

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、
申込フォームにてお申し込みください

<https://www.kenkoujin.jp/kensin/shika/>



※申込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

3 診療所歯科健診

無料

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。

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



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

10月からの 健康保険制度改革

パートなどの短時間勤務でも、勤務先で健康保険に加入するケースが増えます

扶養家族が勤務先で健康保険に加入された場合は、「健康保険被扶養者（異動）届」等を提出してください。



勤務先の健康保険が優先されるので、
デンソー健保の扶養からはずさないとい
けないんだワン！

提出書類

- 「健康保険被扶養者（異動）届」※
- 扶養からはずれる方の健康保険証（原本）
- 勤務先で加入された健康保険証コピー

※所属書記さん、またはデンソー健保
ホームページより入手してください。
（下のQRコード）

社会保険加入の条件（①～⑤をすべて満たすこと）

- これまで
- ① 従業員が501人以上（500人以下は労使の合意が必要）の事業所に勤務
 - ② 勤務期間1年以上
- 10月以降も変更なし ▶ ③ 1週間の所定労働時間が20時間以上 ④ 月額賃金8.8万円（年収106万円）以上 ⑤ 学生ではない
- 10月から
- ① 従業員が101人以上の事業所に勤務
 - ② 勤務期間が2ヵ月を超えて見込まれること（※）
- ※2ヵ月以内であっても、契約更新される場合があれば、期間当初からの加入が必要。

育児休業中の「健康保険料・厚生年金保険料」の免除要件が見直されます



育児期間を
決めるときの
参考にしよう！

給与からの保険料免除要件



賞与からの保険料免除要件

- これまで
- 賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合、賞与からの保険料を免除
- 10月から
- 賞与月の月末を含めて、連続1ヵ月超の育児休業を取得した場合に限り賞与からの保険料を免除

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

「家族が加入からはずれるとき」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。



紹介状なしで大病院を受診したときの「定額負担」増

紹介状を持たずに大学病院など大きな病院を受診すると、全額自己負担の定額負担が求められます。
この金額が10月からアップし、対象病院も拡大されます。

- 定額負担（全額自己負担）
- 初診時：最低5,000円が最低7,000円に
- 再診時：最低2,500円が最低3,000円に
- 対象病院 大学病院などの特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院に加え、一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関も対象となります。

アップ

気になる症状があれば、まずは
かかりつけ医に相談を。必要であ
れば大病院への紹介状を用意して
くれます。紹介状があれば定額負
担はかかりません。

使いこなそう

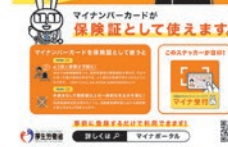
マイナンバーカード③

マイナンバーカードの「保険証登録」でこんなに便利に!

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。今後、どんどん増えていく予定です。



▲ステッカー



▲ポスター

医療機関での使い方

- 1 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください



- 2 本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する
→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



- 3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない

特定健診情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

10月から マイナ保険証で受診した場合、従来の保険証よりオトクに!

マイナ保険証対応システムを導入している医療機関で受診するとき、マイナ保険証を使うと、従来加算されていた額より低い負担額になります。

【初診の場合】

	これまで	10月から
マイナ保険証を使う	21円	6円
従来の保険証を使う	9円	12円

マイナ保険証の
ほうが安く済む!



※システムを導入していない医療機関では、従来の保険証のみの取り扱いとなるため、追加負担はありません。

「マイナンバーカードの取得」、「保険証登録」をまだしていない、という方は、さっそく手続きを進めてください!

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンはこちらから





10月は ピンクリボン月間です！



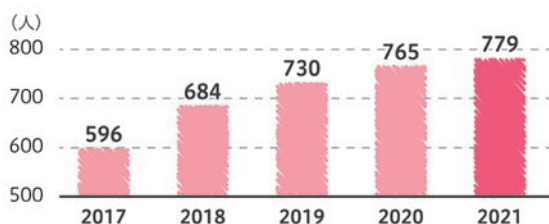
ピンクリボンとは

乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。

女性の11人に1人が乳がんになる時代です

デンソー健保に加入する女性従業員・家族も、毎年罹患者が増加しています。

●乳がん治療をしている人の推移 (2017年度～2021年度)



年代では
40代後半から
急増！

乳がんは他人事ではありません！でも、早期発見と適切な治療を受ければ生存率は高い病気です。

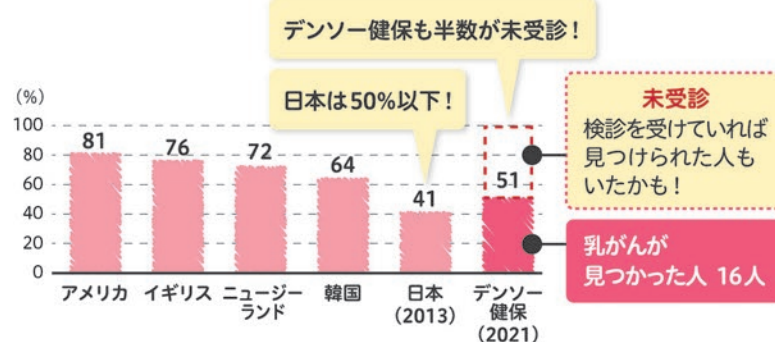


早期発見のために毎年がん検診を受けましょう

日本はがん検診の受診率が低く、先進国で唯一がんによる死亡者が増加している国です。

2021年度のデンソー健保に加入する家族の乳がん検診受診率は51%。そのうち、16人に乳がんが見つかりました。残り49%の人が検診を受けていたら、さらに早期発見につながったと思われます。

●乳がん検診の受診率 諸外国との比較 (50-69歳・2012、2013年)



未受診のあなたへ デンソー健保の健診案内

東海4県にお住まいの方
8月にご案内した巡回バス健診、または医療機関健診(スマイル健診)で受診できます

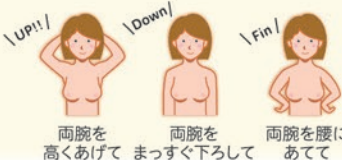
東海4県以外にお住まいの方
3月にご案内した巡回レディース健診、医療機関健診(スマイル健診)で受診できます

乳がんは自分でも見つけれられる数少ないがんです。月に1回は「自己検診」を！

毎月1回のセルフチェックで、乳房に変化がないか確認する習慣をつけましょう。乳腺の張る月経前1週間をさけて行うのがおすすめです。

見てチェック

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房をチェック



ひきつれ・くぼみ・ただれはありませんか？

触ってチェック

がんが発見しやすい場所を意識して触ります

●しこりができやすい場所



わきの下にしこりがないかも確認！

気になる場所はありませんか？



ちょっと
気になる

今年の冬の ウイルス対策

気温が下がり、空気が乾燥すると、新型コロナ、インフルエンザなどのウイルスの感染力が強まります。

引き続き、感染リスクを減らす生活を心がけてください。



改めて
確認！

「やったつもり」になっていませんか？

対策を始めてから時間がたつと、行動が省力化される傾向が見られます。

手洗いやアルコール消毒などの基本的な対策について、下のような心当たりはありませんか？

手洗いは…

NG



手のひらだけをササッと。

OK



手のひらだけでなく、手の甲、指先や爪の間、手首も忘れずに洗う。

アルコールによる手指消毒は…

NG



手を少し湿らせる程度の量で数秒間。

OK



500円玉程度の量を手のひらにとる。ポンプ入りならばポンプを下まで完全に押し切って出てくる量が適量。手指消毒剤が乾くまでは30秒ほどかかる。

感染症
対策に

大人のワクチン接種にはどんなものがあるの？

ワクチンにはさまざまな感染症を予防する効果があります。大人が受けておきたいワクチンについて紹介します。

接種を検討したいワクチン

分類	どんな病気や病原体を予防するか	その病気に大人がかかったときの影響
免疫があるか、疑わしいときは検討すべきワクチン	風しん	妊婦がかかると、胎児が「先天性風しん症候群」をおこすことがある。
	麻疹(はしか) 水ぼうそう(水痘) おたふくかぜ	水ぼうそうは、大人がかかると重症化しやすい。比較的若い世代に免疫をもっていない人が多い。
がん予防に役立つワクチン	B型肝炎	慢性肝炎になると肝硬変や肝臓がんになることがある。
高齢者が重症化しやすい病気のワクチン	帯状疱疹	痛みのある皮膚症状をおこす。神経痛が長引く場合がある。
	肺炎球菌	肺炎のほか、中耳炎、副鼻腔炎、髄膜炎など。
流行時に身を守るワクチン	インフルエンザ 新型コロナウイルス	高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすい。
生活状況に応じて受けたいワクチン	はしか 破傷風	発症数は少ないが、致死率が高い。ペットを外で飼っていたり、日曜大工などで汚れた傷をつくる人は接種がすすめられる。

※大人が受けるワクチンの多くは任意接種です。個人の状況に応じて、かかりつけ医などに相談してください。



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 ★★★

布団の上で寝ながら

ヒップアップトレーニング

朝起きたときや夜寝る前、布団で横になった姿勢で行う筋トレです。体を持ち上げて足先まで伸ばすだけでヒップアップ!



- 1 あお向けになり、かかとがひざの真下あたりにくるように両ひざを立て、お腹から引き上げるようにお尻を持ち上げる。

Point

肩からひざが一直線になるまでお尻を持ち上げる。

Point

肩から足先が一直線になるように。



- 2 お尻を持ち上げたまま、片脚を肩から足先までが一直線になるように真っすぐ伸ばす。この姿勢を3秒キープ。

- 3 上げた脚とお尻を元に戻す。

左右各10回

- 4 反対の脚も同様に行う。

約5分

★★★★

どこでも疲労回復ストレッチ

血の巡りをよくして

夏バテによるだるさを解消

血液の循環が悪いと疲労物質が抜け切らず、なかなかだるさもとれません。

胸の筋肉をほぐせば、肩が軽くなり姿勢の改善にも役立ちます。

肘が直角になるように

- 1 体の右側を壁に向けて立ち、右肘を肩の高さに上げて、肘から手のひらを壁につける。



顔もできるだけ左に

- 2 右肘を壁につけたまま、全身を左側へ回し、1分間キープする。
- 3 腕を入れ替えて、同様に行う。

左右各3回

1日2回

NG/肘は伸ばさない



Point

体を回すときに、腕が壁から離れないようにしましょう。

脂肪味

脂肪味に鈍感な人は食べ過ぎて
しまい、肥満や生活習慣病のリスク
が高くなるとわれています。



「脂肪味」とは、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」と同じ味覚の一つで、「第6の味覚」と呼ばれているものです。脂肪味に敏感になれば、食べ過ぎや肥満の防止になるかもしれません。

Q どうして敏感になると 食べ過ぎを防げるの？

A 「脂肪味」に敏感な人は、少量の脂肪でも感じることができるため、食べ過ぎを抑えられる可能性があります。味を感じる味蕾(みらい)は10日ほどで生まれ変わるといわれているので、味覚の改善にチャレンジしてみませんか？



チャレンジの
方法は右へ▶

Q どうすれば敏感になるの？

- A
- ①揚げもの▶ 焼きもの・蒸しもの
 - ②脂身の多い肉.....▶ 赤身肉や鶏むね肉、白身魚
 - ③ラーメン▶ うどん・そば
 - ④ケーキなど洋菓子.....▶ せんべいなど和菓子
 - ⑤マヨネーズ▶ ノンオイルドレッシング
 - ⑥バターなど乳製品.....▶ 低脂肪製品

10日間置き換えてみましょう。10日を過ぎたら食べてもOKですが、くれぐれもとりにすぎないように。

参考：クローズアップ現代ホームページ



味覚が敏感になったら、**おいしいと感じるものが増えるかも♪**



遠くを眺める

目はスマートフォンやパソコンによって日々ダメージを受けています。
ときには力を抜いて、目を休ませてあげましょう。



遠くを眺めると...

近くを見る際、目はピントを合わせるために緊張した状態になり、この状態が続くととても負担がかかります。

反対に、遠くを見るときには弛緩します。遠くや、いろいろな距離を見ることは、目にとってよいことなのです。



目と心を休めるために

眼鏡やコンタクトレンズを使っている人も、裸眼で遠くのものを見ることで改善することがあります。雲や星など特定のものを見るのが効果的。静かに、そして不規則に瞬く星明かりは、揺らぎがあり、心を癒やす効果も満点です。



星による**ヒーリング効果**で癒やされてみませんか？



食事は腹八分目で ごちそうさま!

「おなかいっぱい」は 食べすぎのサイン

「食事はおなかがいっぱいになるまで食べるもの」と思っていないですか。昔から「腹八分目に医者いらず」といわれ、おなかいっぱいまで食べるのは食べすぎで、肥満の原因になります。自分のBMI（体格指数）が、右の「目標とするBMIの範囲」を超えていれば、カロリーオーバーの可能性が。「腹八分目」を心がけましょう。

腹八分目の食事量は、性別や年齢、体型、その日の身体活動量などによって変わります。「おなかいっぱいではない」けれど、「心地よく食べた感じがある」のが腹八分目の目安です。



目標とするBMIの範囲

【BMI＝体重kg÷身長m÷身長m】

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.0

※出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

このBMIを超えていれば
カロリーオーバー
の可能性が

／ 早食いはダメ! /

腹八分目で食事を終える コツ

早食いすると、「満腹になってきた」という情報が脳に届く前に食べすぎてしまいます。そのため、腹八分目で食事を終えるためには、ゆっくり時間をかけて食べ、腹八分目のタイミングを逃さないことが大切です。また、精神的な満足感が得られると、「おなかいっぱいなのに食べてしまう」というのを防ぐことができます。

ゆっくり時間をかけて食べよう

よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、おのずとゆっくり食えることになる。ひと口、20～30回噛むことを目標にする。



毎食、野菜を食べる

野菜は食物繊維が多く、よく噛む必要がある。毎食、野菜を食べれば、ゆっくり食えることにつながる。



精神的な満足感を得る工夫をしよう

ながら食べをしない

パソコンなどを見ながら、ながら食べをすると、食事に集中できず、おいしさや食べる喜びなどを感じにくい。



小さめのお皿に盛る

満足感は目でも感じる。小さめのお皿に盛れば、料理が多く感じられ、お皿いっぱい食べたという満足感が得られる。

