

D's けんぽ

もっと健康、もっと笑顔！

～健保だより～

2023.1 No.185

デンソー健康保険組合

料金後納

ゆうメール

特集

試してみたら便利だった！

強い味方の

スイッチOTC 医薬品



CONTENTS

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------|
| 7 | 2022年度の健診 | 14 | 任意継続被保険者のみなさまへ／
扶養家族の異動届の提出 |
| 8 | 2023年4月 から
胃がん検査の補助対象者が50歳以上に | 15 | 「年間医療費のお知らせ」を利用して確定申告しよう！ |
| 10 | お正月太りの解消法 | 16 | 第三者行為にあったらすみやかに届出を |
| 12 | ウイルスに負けないお口に！ 歯科健診 | 17 | マイナンバーカードを作ったら、
登録も忘れずに |
| 13 | インフル補助申請まだ間に合います！／
健活ポイントには利用期限があります！ | | |

寒さも本番!

お鍋のおいしい季節がやってきたワン!
今回の特集は **スイッチOTC医薬品**。

コロナも
インフルも
しっかり対策して
のりきるワン!

スイッチOTC医薬品を
活用すれば、時間とお金の
節約になるんだワン!

D's けんぽ

2023年1月号

OTCは
Over The Counter
の略なんだよー

4ページを
見てね

CONTENTS

4 試してみたら便利だった! 強い味方の **スイッチOTC医薬品**

6 さっそく始める 花粉症対策

健活インフォメーション

7 2022年度の健診

8 2023年4月 から 胃がん検査の補助対象者が50歳以上に

10 お正月太りの解消法

12 ウイルスに負けないお口に! 歯科健診 インフル補助申請まだ間に合います! / 健活ポイントには利用期限があります!

14 任意継続被保険者のみなさまへ / 扶養家族の異動届の提出

15 「年間医療費のお知らせ」を利用して 確定申告しよう!

16 第三者行為にあったらすみやかに届出を

17 マイナンバーカードを作ったら、 登録も忘れずに

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 TCH 涙に癒やされよう

20 おやつは3時に いただきます!



デンソー健保が行う事業

健活カレンダー

マークは健活ポイントの付与対象となります

	2023 1月	2月	3月	4月
巡回 バス健診 P	—	—	案内送付 (3月上旬)	実施(4~8月)
☆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(~2月)		案内送付 (3月下旬)	—
☆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)			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)	実施(~2月)	—	—	—
下期歯っぴー健診 ファミリー歯科健診			実施(~3月)	—
●診療所歯科健診(全国) P			通年	
インフルエンザ予防接種費用補助	補助対象期間(1月)	—	—	—
みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン	登録(~1月29日)	実施期間(1月30日~3月26日)		—
アスキュア(オンライン禁煙支援)、 卒煙本・CD貸出し、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とインフルエンザが心配な季節がやってきました。みなさんはもう健診を受けましたか? まだの方は、自分自身とご家族の幸せのために、すぐに予約をしましょう。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



試してみたら
便利だった!

強い味方の

スイッチ OTC 医薬品



クイズ
です

お医者さんで処方される薬は、
調剤薬局でしか買えない?

答えは

NO!!

ドラッグストアやインターネットで買える薬もあります!

それが **スイッチ OTC 医薬品**



買えないんじゃないの?



そうなの?

スイッチ
OTC 医薬品の
メリット

SWITCH!



病院に行く手間や
待ち時間がかからない!

忙しくて、なかなか医療機関に
行けない人には助かります



ドラッグストアなどで
いつでも購入できる

急な不調や休日でも、買い物の
ついでに購入できます



医療費が安くなることも
あります

医療機関で処方してもらう場合は、
診察料や調剤料などもかかってい
ます

スイッチ OTC* 医薬品とは?

医療機関で処方されていた医療用医薬品が、長期間にわたる使用実績から安全性や有効性が認められ、市販薬に転用(スイッチ)されたもの。同じ有効成分を含んでいるので効き目も同等です!

※Over The Counter=「薬局でカウンター越しに購入する薬」という意味。



スイッチ OTC 医薬品ってどんな薬があるの? ?



アレルギー薬

かゆみ止め

軽い不調や慢性的な体調不良に対応する
さまざまな薬があります。転用認可を受ける
薬もどんどん増えています!

厚生労働省 スイッチ OTC 対象品目リスト



スイッチ OTC 医薬品の例

- 胃腸薬.....ガスター10(第一三共ヘルスケア)
- 胃腸薬.....アシノンZ錠(ゼリア新薬工業)
- 鎮痛剤.....ロキソニンS(第一三共ヘルスケア)
- かゆみ止め.....リンデロンV軟膏(シオノギヘルスケア)

花粉症の薬は P6へ

スイッチ OTC 医薬品購入ガイド

1 医療機関での処方薬
の種類がわかるよう
に**お薬手帳**を持って
いくと安心。

D's ばーたる
でも確認できます



2 **薬剤師**にお薬手帳を見せて、自分に合う薬を
探してもらいましょう。



3 ほら、あっという間に
買えました!



4 スイッチ OTC 医薬品は、「セルフメディケーション税制」の対象です。レシートは、保管しておきましょう!



セルフメディケーション
税 控除 対象

詳細はこちら!



試してみたら便利だった！
スイッチOTC医薬品

さっそく始める



花粉症対策



花粉症は、アレルゲンとなる花粉が飛び始める前からの対策が重要です。

また、スイッチOTC医薬品でのセルフメディケーションに取り組みやすい不調でもあるので、ぜひ活用してみてください！

花粉が飛ぶ前の対策チェックリスト



✓ 花粉症グッズは揃えた？

マスク・ゴーグル型メガネ・帽子など

✓ 薬は準備した？

医療機関の処方箋やスイッチOTC医薬品(下記参照) など

✓ 体調はととのえてる？

規則正しい生活・バランスのよい食事・
十分な睡眠時間が免疫力を高めます

✓ 部屋が乾燥しすぎていない？

室内が乾燥していると、目のかゆみや鼻づまりなどの花粉症の症状が悪化しやすくなります

スイッチOTC医薬品のアレルギー薬をご紹介します

※名称変更や販売中止になる場合があります

内服薬

処方薬の成分名	スイッチOTC薬販売名	メーカー
エバステン	エバステルAL	興和
セチリジン	新コンタック鼻炎Z	グラクソ・スミスクライン・ コンシューマー・ヘルスケア・ジャパン
エピナスチン	アレジオン20	エスエス製薬
フェキソフェナジン	アレグラFX	久光製薬
	アレルビ	皇漢堂製薬
	スカイブブロンHI	日野薬品工業
ロラタジン	クラリチンEX	大正製薬
メキタジン	アルガードクイックチュアブル	ロート製薬
	ストナリニ・ガード	佐藤製薬
アゼラスチン	ムヒAZ錠	池田模範堂

点鼻薬

処方薬の成分名	スイッチOTC薬販売名	メーカー
クロモグリク酸	エージーノーズアレルカット	第一三共ヘルスケア
	ロートアルガードST鼻炎スプレー	ロート製薬
オキシメタゾリン	ナシビンMSスプレー	佐藤製薬

いつも病院でもらってる薬がある！

点眼薬

処方薬の成分名	スイッチOTC薬販売名	メーカー
ベミロラストカリウム	ノアールPガード点眼液	佐藤製薬
アシタザノラスト	アイフリーコーワAL	興和
	アレジフェンス	わかもと製薬
クロモグリク酸、 プラノプロフェン	マイティアアルビタット	アリナミン製薬
	マイティアアイテクトアルビタット	アリナミン製薬
	ロートアルガードクリアブロック	ロート製薬
	ロートアルガードクリアマイルド	ロート製薬
ケトチフェン	アイリスAGガード	大正製薬



薬がいつでもすぐに
手に入ると思うと安心！

今年は病院に行かずに試してみようかしら





2022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「健向Navi」にて受診票を発行する **予約したらお早めに!**

https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/

①「健診予約」から「ネットワーク健診 発券する」を選択 ②受診予定日・健診機関を登録

③受診票の印刷へ

※ご自宅で印刷できない場合は「あまの創健」に印刷する」を選択してください。



▶ 2023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

▶ 2023年4月以降に受診の方

受診票は3月下旬に発行が可能になります

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!

※10月中旬に送付済みです。

特定健診
の受け方

受診期間

2023年3月31日(金)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! **2022年4月~2023年3月受診分が対象です**

パート先等で今年度の生活習慣病健
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

2022年4月~2023年3月
までにパート先等で生活
習慣病健診を受診した被
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。

パート先等で
受診された場合



QUOカード1,000円分をプレゼント!

! 2022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_jigyoyu@jp.denso.com

かかりつけ医や市区町村などの生活習慣病健診を
受けた方も結果表を送ってほしいワン!





巡回バス健診
医療機関健診
(スマイル健診)

2023年4月 から

胃がん検査の

補助対象者が50歳以上になります

変更の理由

1 厚労省の指針※に基づく 適切な胃がん検診の実施

※がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針

●指針で定める胃がん検診

胃がん検診 胃部X線検査または
胃内視鏡検査 ▶ 50歳以上



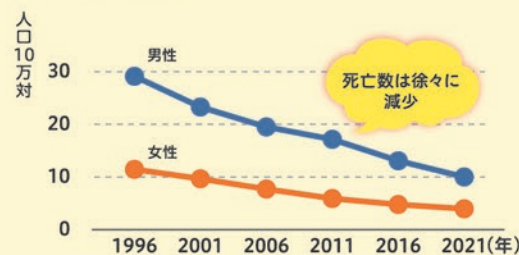
2 胃がん罹患者、 死亡者の減少

胃がんは、ピロリ菌への感染が原因となる場合が多いことがわかっていますが、衛生環境が整った現代は、感染者が減少し、胃がんにかかる人も減少しています。

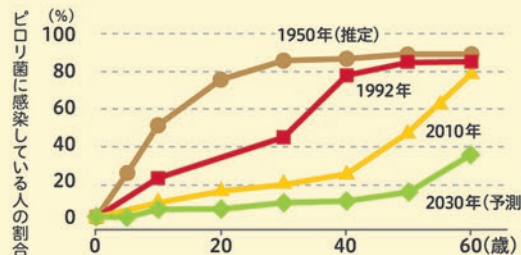
また、医療の進化により、死亡者も年々減っています。



胃がん死亡率 年次推移 (75歳未満調整死亡率)
(厚生労働省人口動態統計)



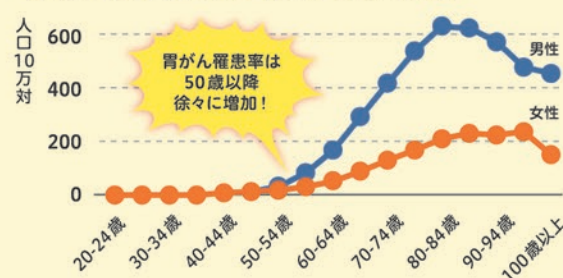
日本人の年代別ピロリ菌感染率
(出典：北海道大学大学院医学研究科 浅香正博名誉教授)



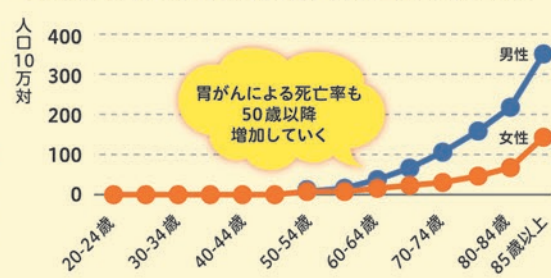
若年層は
ピロリ菌感染率が
低い!

3 罹患率、死亡率ともに50歳以降増加

年齢階級別 胃がん罹患率(2019年) (全国がん登録)



年齢階級別 胃がん死亡率(2021年) (厚生労働省人口動態統計)



4 胃がん検査にもデメリットあり 胃がん検査のメリットが 大きいのは50歳以上

がん検査には早期発見による死亡率減少等のメリットがありますが、誤嚥、便秘、放射線被ばく等のデメリットもあります。

検査の放射線量は健康に影響はないと考えられていますが、ゼロではないため、胃がんリスクが高くなる50歳以上の方に胃部X線検査を推奨します。

*胃がん死亡率・罹患率：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」のデータをもとにグラフを作成。



49歳以下 の扶養家族・任意継続の方へ

これまで

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)には、年齢に関係なく胃がん検査(胃部X線検査)が含まれていました。

2023年4月から

49歳以下の方が胃がん検査(胃部X線検査)を受診する場合は検査費用が個人負担になります。

※検査費用は受診する医療機関によって異なります。

●ピロリ菌検査で陽性になったことがある方(除菌済み含む)は、将来胃がんになりやすいため年齢にかかわらず定期的な胃がん検査をお勧めします。



50歳以上 の扶養家族・任意継続の方へ

胃がんになる人が増加する年代です!

P8の③にもあるとおり、50歳以降は胃がんのリスクが高まります。しかし、定期的な検診で早期発見できれば治る可能性が高く、治療による体への負担も軽くなります。

胃部X線検査で
わかるがん

健康な胃は表面がなめらかですが、がんやポリープなどがあると、でこぼこした突起などが現れます。早期の場合、自覚症状はないため、検診でしか発見できません。



表面がなめらかできれい

正常な胃



表面に小さなふくらみや
でこぼこができる

早期がん



腫瘍、でこぼこがはっきりわかり
範囲も広がる

進行がん



ほうっておくと
危険だワン!

この段階で
見つけたらワン!



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

お正月太り



解消法

年末年始、ついつい食べ過ぎて
体重が増えてしまった！
という方は、**今がチャンス**です。

それは、体重をはかるだけ！



でも、1人では続かないですよね…。

おすすめの方法があります！

kickake みんなでちょこやせ ハッピーキャンペーン 2023

キャン
ペーン中に
すること

週に1回体重を
入力するだけ！

ポイントを貯めて
賞品ゲット！

豪華賞品が
抽選で当たるワッ！

PC、スマホからご登録ください。
[https://wellme.jp/camp/denso/
kck202301/site/](https://wellme.jp/camp/denso/kck202301/site/)



Amazonギフトカード
10,000円分など

対象

デンソー健康保険組合
BMI 23以上の加入者（被保険者・被扶養配偶者）
BMI=体重÷身長(m)÷身長(m) ※特定保健指導に参加中の方は内容が重複するため対象外です

登録
期間

2023年
1月6日 金 ~ **1月29日** 日

実施期間 1/30(月)から8週間

参加費無料

先着
1,000名
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2023春 事務局
<https://wellme.jp/camp/denso/kck202301/inquiry2/>
※お問い合わせの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」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」を設定されている方は、「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負担となります。
※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)

それは、右ページ ちょこやせハッピーキャンペーン

昨年参加者の声



参加してよかった
98%

また参加したい
98%



効果

2カ月間で
減量できた人 **73%**
平均減量率 **-2.7%**

え、たったの**2kg**? と思ったあなた!

70kgの人だと
約2kg減

短期間で急激にやせるのは**リバウンド**しやすいんだワッ。
楽しく続けられることを見つけて、
お正月太りを解消しちゃおう!



デンソー
けんぽ

お問い合わせ
担当: 畑中 0566-25-3127
Email: kenpo_hokenshi@jp.denso.com



歯科健診 P

ウイルスに負けない体は、まずお口のケアから

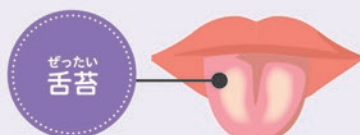
口の中には、細菌がたくさんいるのをご存知ですか？ 常在細菌といって、体を守る働きを示すものもありますが、悪さをする細菌もあります。この悪さをする細菌やウイルスを減らすことが大切です。

細菌の塊2種



プラーク
(歯垢)

歯の表面や、歯周ポケットにたまった細菌



ぜったい
舌苔

舌の表面についた細菌

口腔の免疫が十分に働くには、
これらの細菌を口腔ケア
(歯みがきやクリーニング)に
より減らすことが大切です。

歯周病を
放置すると…



歯周ポケット

歯周ポケットはどんどん深くなり、プラークや舌苔の
ような細菌の温床ができてしまいます。

歯周ポケットにたまった歯周
病菌は、ウイルスが感染しや
すい環境をつくりだしてしまひ
ます。

体を守る働きの細菌が活躍できるよう、
歯科医院でチェックしてもらい、
口腔ケアにつとめましょう！

今年度の健診は済みましたか？
歯科健診は年2回補助が受けられます！

診療所歯科健診 P 無料

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・ビー・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プタ 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	—

上記地域以外で受診する方 P

希望する歯科医院で「保険適用外」で歯科健診を受け、
「各種健診補助金支給申請書」で申請
デンソー健保の補助額 上限4,000円/回(年2回まで)

詳しくは
デンソー健保の
ホームページを
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_jigyuu@jp.denso.com



インフルエンザ予防接種費用補助

接種・申請まだ間に合います！

今年度から **D's ぽーたる** での電子申請に変わりました！



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)

接種補助対象期間

2022年10月1日～
2023年1月31日の接種分

補助金額

上限2,000円/人
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

申請入力後、未入金の方は、申請が受理されているか、**D's ぽーたる** で進捗を確認ください。不受理になっている場合は、理由を確認し、再度申請される場合も、左記期限内に入力してください。

補助金申請の入力期限

2023年2月12日(日)まで申請入力可

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_jigyuu@jp.denso.com

D's ぽーたる

昨年健康に留意されたご褒美に
健活ポイントで「いいもの」と交換しませんか？



3年間のポイントを合算して、**最高で15,000 P**が商品交換に利用できます。ご自身へのご褒美に、何か「いいもの」と交換してください！

交換サイトには、上限 30,000 P の商品が載っています。
足りない分のポイントは、1 P = 1 円で、クレジットカード払いが可能です。

商品例 明日の健康につながる商品いろいろあります！



5,500 P

オムロン
音波式電動歯ブラシ



3,240 P

山田養蜂場
蜂蜜・蜂蜜漬2本セット



5,500 P

オムロン
体重体組成計

貯められるポイント数は**1年度につき5,000 P**まで

例えば

2020年度残ポイント
= 2,500 P



2021年度残ポイント
= 5,000 P



2022年度残ポイント
= 3,000 P



合計**10,500 P**が
商品交換できます！

健活ポイントには利用期限があります

2020年度(2020年4月～2021年3月)に
付与されたポイントの利用期限は、
2023年3月31日までです

今年度のポイントをもろうチャンスは、まだまだあります！

- 毎月医療費通知を見る
- 健康記録をつける
- 健診を受診する

健康活動に取り組んで、健活ポイントを最大限もらいましょう！
ポイント申請は、**2023年3月31日まで**です



2020年度分の残ポイントは、
使わないと消滅しちゃうから
気をつけるんだワン！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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

任意継続被保険者のみなさまへ

「健康保険料の納付証明書」を **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。

1月中旬頃から
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。

ご家族の異動届、提出忘れはありませんか？

扶養家族が勤務先で健康保険に加入された場合は
デンソー健保の扶養からはずす手続きが必要です

扶養家族の異動届をまだ提出していない方は、至急以下の書類をご提出ください。



勤務先で加入する健康保険が優先！
デンソー健保の扶養からはずし、保険
証も返却しなきゃいけないんだワン！

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

※所属の健保業務担当者（株）デン
ソーは所属書記さん）、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

令和4年
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カ月を超えて**見込まれること（※）

※2カ月以内であっても、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。

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

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。



「年間医療費のお知らせ」を利用して 確定申告しよう!

税金が戻って
くるワーン!



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)

これに所得税率を乗じた
金額が還付されます

※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

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

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!



医療費控除データ・年間医療費通知出力
医療費控除データのダウンロードおよび、年間医療費のお知らせが印刷できます。

医療機関からの請求書(レセプト)は、受診月の2ヵ月後以降に健保組合に届く仕組みになっています。そのため掲載できるのは受診月の3ヵ月後以降になります。

「ダウンロード」ボタンをクリックすると、医療費控除データをダウンロードできます。
「印刷画面へ」ボタンをクリックすると、年間医療費のお知らせを印刷できます。
医療費控除データを使用した医療費控除の手続きについては、ヘルプをご覧ください。

2022年度 表示する

保険者の名称:デンソー健康保険組合

医療機関等の名称	診療年月/支払額	診療を受けた者の氏名	診療を受けた病名、診療所、薬局、その他の医療機関の名称	診療費又はその支払額	健康保険で補填される金額
デンソー健康保険組合	2022年1月	田中 太郎	風邪	1,000円	0円
デンソー健康保険組合	2022年2月	田中 太郎	風邪	1,000円	0円
デンソー健康保険組合	2022年3月	田中 太郎	風邪	1,000円	0円

確定申告の期限
例年**2月16日～3月15日まで**
医療費控除等の申請は1月から
受け付けています
★5年間は申告することができます

「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

2022年11月受診分 ▶ 2月6日 頃
2022年12月受診分 ▶ 3月上旬



実際に負担した金額と異なる場合があります。領収書を確認し、
違っている場合はご自身で額を手書きで訂正してください。

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。
PDFファイルは、お近くのコンビニでも印刷できます!

e-Taxのお問い合わせ ➡ 国税庁

▶ <https://www.e-tax.nta.go.jp/> (e-Tax 国税電子申告・納税システム)

確定申告のお問い合わせ ➡ 最寄りの税務署

▶ <https://www.nta.go.jp/> (国税庁ホームページ)

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



自動車事故(第三者行為)にあい、健康保険証を使って治療を受けました

すみやかに **デンソー健保に届け出てください**



他人(第三者)の行為によるけがの治療は、本来加害者が医療費を払うべきものです。

健康保険証を使って治療を受けた場合は、デンソー健保が一時的に医療費を立て替え、後日加害者に請求しますので、**すみやかにデンソー健保に連絡し**、必要書類の提出をお願いします。

(提出しないと保険証を使用した治療はできません)

自動車事故にあった場合

おちついて!

1 けがを確認

必要場合は救急車を。



2 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなど。



3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも連絡を。



4 医療機関を受診

外傷がなくても、早めに受診を。



5 デンソー健保に連絡

健康保険を使う場合はデンソー健保に連絡を。



連絡を忘れずに
だワン!

こんなときも
第三者行為
です



自転車とぶつかった



他人のペットに
かまれてけがをした



スキーで他人と
ぶつかった



自損事故で同乗者に
けがをさせた

「負傷原因調査」に
ご協力をお願いします

デンソー健保では、**医療機関からの請求書(診療報酬明細書)**により「**外傷性の疾病**」が**疑われる**場合、その負傷原因を確認するための調査を行っています。これは、負傷原因が業務上や通勤途上での負傷でないか、交通事故などの第三者の行為による負傷でないかなどを確認するためのものです。「**負傷原因報告書**」が**お手元に届いた際**には、ご協力をお願いします。

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

ご注意ください

業務中や通勤時のけがは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用され、健康保険は使えません。



使いこなそう

マイナンバー
カード 4

マイナンバーカードを

作ったら、登録も忘れずに

マイナンバーカードの健康保険証利用申し込み・公金受取口座の登録をすることで、
15,000円分のマイナポイントがもらえます。



健康保険証としての利用申し込みをすれば
7,500円分のマイナポイントGet!

公金受取口座を登録すれば
7,500円分のマイナポイントGet!



マイナポイントの申し込み期限は、2023年2月末までです。お忘れなく!

健康保険証としての利用申し込みを行いましょう!

申し込みは、スマートフォンやパソコンを使用する「マイナポータル」、またはセブン銀行ATMから行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



公金受取口座の登録を行いましょう!

申し込みは、健康保険証としての利用申し込みと同様、「マイナポータル」から行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。



https://myna.go.jp/html/account_information.html



健康保険証利用申し込みと公金受取口座登録について

- スマホの場合は専用アプリが必要です。
- パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。
- マイナポイントの申し込みと一緒に、健康保険証利用申し込みも行えます。
また、マイナポイントを取得するには、マイナポイントの申し込みが必要になります。
マイナポイントの申し込み、健康保険証としての利用申し込み、公金受取口座の登録など、詳しいことは、次のサイトをご覧ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/navigation/step2-1-1.html>





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 ★★★

エコバッグを持ちながら

首&肩の筋トレ

買い物で重くなったエコバッグを有効活用。2種類の動作で首・肩のこりを解消しながら、首から肩のラインを引き締めます。

スタート

ひじ曲げ



ひじを肩の高さまでゆっくり引き上げて、エコバッグをからだに沿わせるように持ち上げ、ゆっくり下ろし、スタートの姿勢に戻る。



肩すくめ



ひじを伸ばしたまま、肩をすくめるようにしてエコバッグを持ち上げ、2〜3秒キープし、スタートの姿勢に戻る。

各10回
ずつ

約5分
★★★★

脚を肩幅に開いて立ち、エコバッグを両手で持って、背すじを伸ばす。

どこでも疲労回復ストレッチ

背中と肩甲骨まわりをほぐして

猫背を改善

猫背は、肩こりや腰痛だけでなく、血行不良による胃腸の不調や冷えをまねきます。

ストレッチで姿勢をリセットしていきましょう!

①両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。



②手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。



背中と肩甲骨周りの筋肉がほぐれるのを意識しよう!

10回
×2回

Point

- 正しいフォームで行い、筋肉にしっかり負荷がかかっていることを意識する。
- 呼吸を止めないようにする。

TCH

Tooth Contacting Habitの略語で、
歯列接触癖ともいいます。



人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していませんが、TCHの人は強くかみしめてしまいます。そのため、歯に負担がかかり、ぐらついたり折れたりするだけでなく、むし歯や歯周病が悪化しやすくなります。

Q あなたもTCHかも? チェック!

A 姿勢を正して唇の上下を軽く接触させてから、歯がどこも触れないよう軽く離してみましょう。

- ☐違和感がある
- ☐頬の内側や舌のまわりに歯型がつく



当てはまったら、TCHの可能性が**あります**。

Q どうすればよくなるの?

A 「歯を離す」「リラックス」など書いた紙を身の周りに貼り、見るたびに脱力するようにします。



続けていると、次第に貼紙を見なくても脱力できるように。夜中の歯ぎしりが軽減する人もいます。



お口のトラブル防止のためにも、**意識して脱力してみましょう!**



涙に癒やされよう

泣いたあとにスッキリしたという経験はありませんか?
「涙を流す」ことには、自律神経を整える効果があります。



泣くとリラックスできる

涙を流して感情を表に出すことで、**副交感神経**が優位(=脳がリラックスした状態)になります。泣くことによるリラックス作用は、睡眠に匹敵するといわれています。

自律神経の状態



泣けるツボを探そう

リラックス効果が得られるのは、**感動したときや共感したとき**に流す涙。感動する場面は人によって異なります。自分なりのツボを見つけてみましょう。



ときには**思いっきり泣いて心をリラックス**させましょう!



おやつは3時に いただきます!

健康なおやつ の 食べ方を知っておこう

おやつは従来、食事を補う「補食」であり、1日3食とったうえで必要なときだけ食べるのが原則です。

食べ方にも注意しないと、肥満の要因になります。おススメのタイミングは午後3時ごろ。1日の中で、食べたものがもっとも脂肪になりにくい時間帯です。

また、昼食と夕食の間隔は7時間以上あくことが多いため、あいだでおやつを食べると空腹の時間が減り、仕事の能率低下や夕食の食べすぎを防ぐことができます。

3時の おやつは

仕事の能率や 集中力が高まる

血糖値が下がり、 働きが低下した脳に エネルギー源を補給 できる。



食べても 脂肪になりにくい
午後3時ごろは、 体の脂肪を増やす物質 (BMAL1) の分泌量が 少ない。

夕食の 食べすぎを防ぐ
空腹がやわらぎ、適量の 夕食で満足できる。

量と質が大事!

3時のおやつ の 食べ方

午後3時であっても、おやつを食べすぎは禁物。必ず、適量を守って食べましょう。また、スナック菓子や甘い砂糖菓子よりも、不足しがちな栄養素を補えるものがおススメです。

飲みものにも注意を。甘い飲みものばかり飲んでいると、カロリーをとりすぎてしまいます。

食べすぎないコツは?

- 商品パッケージに表示されているカロリーを確認するクセをつける。
- 適量内で上限の量を決め、その分だけを取り分けてから食べる。



1日のおやつ の 適量の目安は

男性は220~305kcal/日
女性は165~235kcal/日※1

おやつのカロリーは、1日のエネルギー摂取量の10%が目安。

定番おやつのカロリー (目安) ※2

- ミルクチョコレート 50gで280kcal
- ソフトビスケット 50gで260kcal
- ポテトチップス 50gで280kcal
- しょうゆせんべい 50gで190kcal

おススメのおやつは?



- 乳製品
たんぱく質が多く、 腹持ちがいい。

●ナッツ

ビタミンや 食物繊維が多く、 腹持ちがいい。



- くだもの
ビタミンや食物 繊維が多い。

※1: 成人(18~64歳)の推定エネルギー必要量(日本人の食事摂取基準2020年版)より算出。

※2: 日本食品標準成分表2015年版(七訂)より。作り方や使う材料によってカロリーは異なります。