

料金後納

ゆうメール

D's けんぽ

もっと健康、もっと笑顔!

～健保だより～

2023.4 No.186

デンソー健康保険組合

特集

ストレスのこと、 知っておきたい!

ストレス耐性を高めよう!



笑顔で春を
過ごしましょう♪

健康は
幸せのモトだワン!

CONTENTS

P2 健活カレンダー

P4 **ストレスのこと、
知っておきたい!**

P6 **ストレス耐性を高めよう!**

健活インフォメーション

P8 2023年度 健診・検診プラン

P10 歯科健診

P11 扶養家族の届出

P12 **D's ぼ-たる**のおさらい!

P14 2023年度 健康づくり支援メニュー

P15 ヘルシーファミリー倶楽部

P16 けんぽれんあいち 健康ウォーク

P17 D's けんぽのお知らせ

P18 2023年度予算・出産育児一時金

P19 マイナ保険証を使おう!





ストレスのこと、知っておきたい!

新年度になり、新たな生活がスタート! 楽しくもあり、不安もあり…。
 生活環境が変わることが多いこの季節、
 ココロや体に不調を感じることも少なくありません。
 深刻になる前に、自分も、そして周りの人たちも早めに気づいてあげることが大切です。

PART 1 知る

ストレス = 外部からの刺激で心身に変化が生じた状態



ゴムボールを指で押すとへこむように、私たちの体も外部からの刺激に反応して変化します。
 この「**ストレス要因**」によって変化した状態を「**ストレス**」、ストレスのかかった状態を元に戻そうとする作用を「**ストレス反応**」といいます。

どんなものがストレス要因になるのかを知っておこう

暑さ・寒さ、過労、人間関係など。これらすべてがストレス要因です。
 生きている限りストレスを避けることはできません。
 時には、身近なことやうれしいできごとがストレス要因になることもあります。
 でも、適度なストレスは人にとってよい刺激になります。

ストレス要因のいろいろ

- 対人関係**
- 職場の人間関係
 - 夫婦や子どもなどの家族問題
 - 近隣トラブル など

- 環境の変化**
- 就職 ● 結婚 ● 出産 ● 昇進
 - 配置転換 ● 転勤
 - 引っ越し ● 長時間労働 など

- 喪失体験**
- 子どもの独立 ● 退職 ● 失業
 - 失恋 ● 離婚 ● 近親者との死別
 - 災害 など

- 体調の変化**
- がんや脳卒中などの重篤な病気
 - ケガ
 - 加齢によるホルモンの変化など



ココロに不調を及ぼすストレス要因を知っておくと、早めに対処したり、避けたりすることができ、ストレスの軽減に役立つんだワン。



PART 2 気づく

人によって感じ方が異なるストレス。
 それに気づくにはどうしたらいいのでしょうか?

ストレスがかかると、それを元に戻そうとするためストレス反応が現れます。

このサインを見過ごさないようにし、長く強く続かないように気をつけることが、ココロの健康を維持するために重要です。



身近な人の様子がいつもと違う…

身近にいる人が、「なんとなく以前と違う」と感じたら、ココロの不調に陥っているのかも。下の6項目にあてはまっていますか?

け 欠勤・欠席

- 仕事や学校を休みがちになる
- 「体調が悪い」と言う

ち 遅刻・早退

- 仕事や学校に遅刻したり、早退することが増える

な 泣き言を言う

- 感情が不安定になる
- 元気がない
- イライラしている

の 能率が悪くなる

- 仕事や家事、勉強など以前のようにできない
- 積極性がなくなる
- 決断ができない

み ミス

- うっかりミスや事故などが増える

や 「やめたい」と言い出す

- 気力や自信がなくなる
- 今している仕事や学校を続けられないと言う

家族、同僚、部下が「**ケチな飲み屋**」になっていない?

ストレス耐性を高めよう!

PART 3

ケア
する



まずは日々の生活を整えること。
ストレスに負けない体をつくる。

質のよい睡眠をとる

- 起床と就寝の時間を**一定**にする。
- 早寝早起き**を心がけ、朝起きたら太陽の光を浴びる。
- 寝る前は心身を**リラックス**させる。
 - ぬるめのお風呂にゆっくり入る。
 - ストレッチなどで心身をほぐす。
 - 脳や体を覚醒させる食事やお酒、コーヒー、喫煙、スマホ、考えごとなどは控える。
- 寝つけないときは**ムリに眠ろうとせず**、ゆったりとした気持ちで目を閉じておくか、一度ふとんから出る。



P20「けんけんのスヤスヤ快眠術」も参考してみてください!

趣味やボランティアで人とのつながりをもつ

- 人とかかわる趣味やボランティアなどで気の合う人と**コミュニケーション**をとる



バランスのよい食事を規則正しくとる

- 主食、主菜、副菜がそろった**栄養バランス**のよい食事をとる。
- ビタミン・ミネラル**を積極的にとる。
- 1日3回**規則正しく食べ、とくに朝食は抜かない。
- お酒は**適量**を楽しく飲む。



適度な運動を習慣にする

- ウォーキング、サイクリングなどの**有酸素運動**。
- 筋トレ・ストレッチ**などもおすすめ。



自分の性格や考え方のクセを知ろう。

ストレスへの耐性は、ものごとをどう受け止めるかにも影響されます。受け止め方は、その人の性格や考え方のクセに大きく左右されます。



ストレスを強く感じる人、それほど感じない人



性格は簡単には変えられません。でも、自分の特徴を知っていれば、行動を見直したり、考え方を修正してストレスに強くなれます。

ストレスを感じやすい性格

- 几帳面・神経質
- 完璧主義
- 頑固・こだわりが強い
- 周囲に気を使いすぎる

対策

力を入れる部分、他人に任せてよい部分を見直す、ものごとの優先順位をつけるなど、状況に応じてやり方や考え方を柔軟に変えてみる。

対策

時には、他人より自分の気持ちや考えを優先してみる。

まずは話を聞いてあげよう

- 余裕をもって時間をつくる
- 相手の話を最後まで聞く
- 他の人に聞かれないよう配慮する
- 信頼できる相談窓口を紹介する

しないほうがいいこと

- 無理に外出や飲み会などに誘う
- 話の途中でアドバイスや否定をする
- 叱咤激励する
- 他の人に話の内容を漏らす

自分だけで問題を解決しようとする、自分自身が不調に陥ってしまうことがあります。一人で抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

周りの人ができるサポートは?



つらさを感じたときは早めに相談を

デンソー健保では、加入者の健康づくりのための相談窓口を紹介、設置しています!

デンソー健保の健康相談

- こころの健康相談・健康情報
- からだの健康相談・健康情報

詳細はデンソー健保ホームページへ



デンソー健康保険組合 ヘルシーファミリー倶楽部 も使ってみよう

参考になる電子書籍や健康相談(専門家による回答)を見ることができます。



不調は早めに解決していきたいワン!



D'sぼーたるから入れます



健診で安心!



2023年度 けんけんの健診・検診プラン

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!



プラン/ ① 年に1度は **健診** を受ける

体の健康状態を、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。

プラン/ ② もっと詳しい **検診** を受ける

「がん検診」など、病気を見つけるための検査・診察のこと。

がん検診が含まれています!



さらに!

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~~ → **2,000円!** 自己負担
約26,000円はデンソー健保が負担します

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
※胃・大腸がん検査は人間ドックに含まれています。
※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 (MRI、MRA) デンソー健保の補助額 **18,000円**(上限)
※対象年齢40歳以上

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)
※対象年齢50歳以上

愛知県、岐阜県、三重県北部、静岡県西部にお住まいの方

左記以外にお住まいの方

巡回バス健診 全豊田地域巡回バス健診



	実施日程	案内時期
女性	前期 4~8月	3月上旬
	後期 9~12月	8月中旬
男性	※愛知県の方のみ 7月	6月上旬

巡回バス健診 巡回レディース健診

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	3月下旬
女性	医療機関健診 (スマイル健診) 通年	3月下旬
男性		

医療機関健診 (スマイル健診)

	実施日程	案内時期
女性	通年	個別案内はしませんので詳細は健保ホームページをご覧ください
男性	通年	※愛知県以外の方 4月 8月

デンソー健保の健診ならご都合に合わせて選べます!



●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

お問い合わせ
担当：保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyou@jp.denso.com



プラン/ ③ ①②以外で健診を受ける

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。



デンソー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と提出用紙をご提出いただくと **QUOカード1,000円分**をプレゼント!

提出用紙はデンソー健保ホームページにあります



デンソー健保の健診・検診をおススメする理由!

健診 健診は、メタボをチェックするだけのものではありません。デンソー健保では、みなさんの健康を守るために、検査項目を充実し、低価格にて実施しています。

1 検査項目が充実! 国が定める特定健診*の検査内容にプラスして、4つのがん検診も受けられる豪華版です。
※特定健診...国が定める、40歳以上の人に義務付けられているメタボリックシンドロームに着目した健診

2 すごくオトク! 検査項目が多くても、自己負担はたったの2,000円。他ではなかなか受けられません!

3 しっかり記録が残る! ... **D's ぼーたる** に登録していれば、健診結果が自動的に記録されます。さらに、本人と配偶者は健活ポイントが貯められます。詳しくはP14へ

検診 健診で調べることができない検査項目に対して費用の補助をしています。

人間ドック 左ページの健診の代わりに受診してください。

脳ドック 40歳を過ぎたら数年に1回の受診がおススメ。

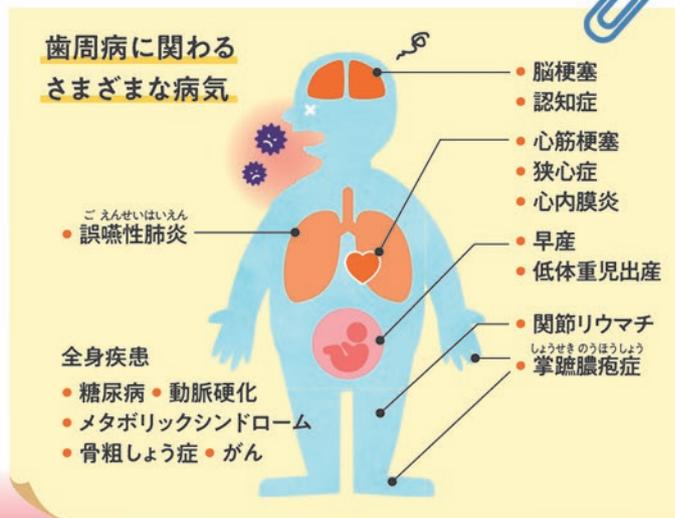
肺がん検診 50歳を過ぎたら数年に1回の受診がおススメ。



歯科健診 年2回 補助が受けられます

全身の健康には、お口のケアが不可欠!

- むし歯菌、歯周病菌や歯周病の炎症によって現れるさまざまな悪性物質は、血液の流れに乗って体のすみずみまで運ばれ、**病気の原因となり重症化のリスクも高めます。**
- 歯を失うことは、**認知症の発症にも深く関係**しています。



日常的な口腔ケアが大切です!
健診でチェック、歯科医院でクリーニングをしていきましょう!

診療所歯科健診 無料 P

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

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。

デンソー健保ホームページより、
お近くの契約歯科医院・健診当日の持ち物を確認してください。

歯科医院			
岩手県	岩手県歯科医師会加入の歯科医院	静岡県	静岡県歯科医師会加入の歯科医院
愛知県	愛知県歯科医師会加入の歯科医院	岐阜県	岐阜県歯科医師会加入の歯科医院
三重県	三重県歯科医師会加入の歯科医院	兵庫県(神戸市)	神戸市歯科医師会加入の歯科医院
福岡県	福岡県歯科医師会加入の歯科医院	上記以外	契約歯科医院(13カ所)

集団歯科健診
(歯ッピー健診・ファミリー歯科健診)も
例年どおり開催します!
ぜひご利用ください!
詳しくはデンソー健保のホームページを
ご覧ください



**上記地域以外で受診する方は
補助金申請 P**

希望する歯科医院で「保険適用外」の歯科健診を受けた場合、「**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) ※申請には、健診結果表と領収書が必要です



お問い合わせ

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

扶養家族が増えたとき、減ったとき 速やかに届出をしてください！

扶養家族が増えた(結婚、出生等)、減った(就職、離婚、死亡等)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、必ずその方の健康保険証を返却**してください。



扶養家族が**就職で減る場合**は、勤務先で加入した健康保険証を受け取り次第、

- 健康保険被扶養者(異動)届【削除用】
 - 削除対象者のデンソー健保の保険証
 - 勤務先健康保険発行の保険証コピー
- をセットで届出するんだワン！



知っておこう！

扶養家族の認定基準

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。(1月から12月の1年間ではありません)

収入基準

60歳未満	年収130万円未満 (目安：月額108,334円未満)
60歳以上	年収180万円未満 (目安：月額150,000円未満)
障害年金受給者	

※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。

雇用保険の失業給付・傷病手当、健康保険の出産手当金・傷病手当金については、日額で収入を判断します。60歳未満は3,612円/日未満、60歳以上および障害年金受給者は5,000円/日未満となります。

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
健康保険の出産手当金・傷病手当金
給付型奨学金
労働災害補償保険

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
個人年金
その他一過性の収入

2022年度「健康保険被扶養者資格確認」結果報告

確認結果は以下の通りです。ご協力ありがとうございました。

	対象者数	扶養認定外となった人数
第1回	2,816人	111人
第2回	706人	70人
合計	3,522人	181人

2023年度も被扶養者資格確認を実施します。対象者には案内が届きますので、ご協力をお願いします！

扶養認定後も、継続して基準を満たしているかを、健保組合が法令*に基づき確認します。確認対象となった場合には、期限に遅れないよう必要書類のご提出をお願いします。

*健康保険法施行規則第50条

【認定基準を満たさない場合に扶養削除が必要な理由】

認定基準を満たさない方が被扶養者のままでいると、健保財政の悪化につながり、保険料の値上がりにもつながります。

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

デンソー健保のホームページ
「家族が加入からはずれるとき」



もう登録した？

D's ぽーたるのおさらい!

デンソー健保とあなたを結ぶポータルサイト **D's ぽーたる**。
おかげさまで、対象者の75%以上の方に登録いただいています。
まだの人は、早めに登録をお願いします。

すでに**4**人のうち
3人が登録済み!
あなたはどうか?



1 医療費のお知らせ

かかった医療費の確認ができるの。

定期的チェックしているのよー。

医療機関からの請求が違って
いる場合もあるらしいから、
ちゃんと見たほうがいいね。

2 健診結果

5年分の健診結果が登録されるよ。

経年の変化がわかると、
生活習慣に気をつけよう、
って思うね。

肝機能を数値が
だんだん悪くなる!

あれ?

休肝日を
増やさなくちゃ
なあ

3 健康記録

歩数や体重、血圧などが登録できるの!
健康管理やダイエットに役立つからうれしい!

今日も
10,000歩達成!

4 通知書・証明書

この前申請した通知書が
届いてるな。
さっそく印刷しよう!

手間いらずで
便利だね!

5 P P P

D's ぽーた
るで
健活ポ
イント
を
確認
してみ
よう!

健活ポイントがたまる
とどうなるかはP14へ!

6

D's ぽーた
るに登録
すれば
デンソー
健康保
険組合
ヘルシー
ファミリ
ー倶楽部
も
使い放
題!

「それなに?」と
思ったあなた
はP15へ!



使える! 役立つ!

D's ぽーたる

今後、D's ぽーたるでしかできないことが
増えていくんだワン!
一度手続きすれば、後は簡単だワン!



D's ぽーたる どうやって登録するの?

1 登録には仮ID・仮パスワードが必要です

2 デンソー健保のホームページへ

3 このバナーをタップし、指示に従って入力してください

新規登録に必要な仮ID・仮パスワードは
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!!

お問い合わせ
デンソーけんぽ 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)

D's ぽーたる 2023年度の 健康づくり支援メニュー



2023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	4~6月は300P/月1回
	医療費を確認する	50P/月1回	
健診を受ける ポイント申請が必要	健診受診	—	1,000P/年1回
	胃がん検診 (バリウム検査または内視鏡検査)	300P/年1回	—
	大腸がん検診 (便潜血検査)	300P/年1回	—
	乳がん検診 [女性限定]	300P/年1回	—
	子宮頸がん検診 [女性限定]	300P/年1回	—
	肺がん検診 (胸部CT検査)	300P/年1回	—
	歯科健診	300P/年1回	—
記録をする	健康記録の入力	100P/月1回	
禁煙する ポイント申請が必要	禁煙した・吸っていない人	1,000P/年1回	500P/年1回

2022年度も健診を受診している場合、+1,000P

たくさん貯めるとどうなるのかな?

ポイントを貯めると、いろいろな商品と交換できるのよ!
今年も健診受けたらポイント申請しなくちゃ!



えっ! そうだったんだ!

注目! 健活キャンペーン 4~6月

4~6月の3カ月間、D's ぽーたる で医療費を確認した方に **300P/月1回** を付与します!
「医療費のお知らせ」は、いつ、だれが、どこで、いくら医療費を支払ったのかを確認できる大切なお知らせです。



- チェック事項**
- 自分や家族が受けた診療の内容が間違っていないか?
 - 診療を受けていない場合、医療費が0円になっているか?

毎月確認することを習慣にしてほしいワン!
もし、間違っていた場合は、毎月、チェックするだけで **300P** ももらえちゃう。やらない手はないわよね!

健活ポイント申請方法は
こちらから



デンソー健康保険組合 ヘルシーファミリー倶楽部 使ってみました?

健康づくりに役立つ情報を集めたWEBサイト。
各分野の専門家が監修しているから正しい知識が身につきます!



ボクは **電子図書館** がすごいと思う!
いろんなカテゴリがあって、1冊まるごと読めるんだよ。

病気や病院について検索
できるのもいいよね!
気になる症状をチェックしてみよう。



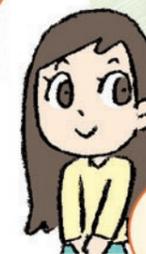
私は **エクササイズ** が楽しいわ!
動画で見られるし、家でできるのがいいわね。
雨の日でもリフレッシュできるの!



私は **料理レシピ** を活用してます!
簡単でヘルシーなレシピがいっぱいで助かってます。



健康特集 が好き!
医師による解説だから信頼できるし、とてもわかりやすいの。
あと、有名人のインタビューも
おもしろい...



ヘルシーファミリー倶楽部には、D's ぽーたる から入れます。

まだ見たことがないというあなた、
ぜひ右のQRコードからどうぞ!
D's ぽーたる 未登録の方は、登録をお願いします!



お問い合わせ
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com

けんぽれんあいち

ついに復活!



Web
で

リアル
で



健康ウォーク

コロナ禍で中止を余儀なくされていた「けんぽれんあいち健康ウォーク」が、インターネットを活用する **Web版** と愛知県内のテーマパークで開催される **リアル版** で戻ってきます!
参加は**無料!** みなさまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください!!

無料
だよ!

実施期間

5/1(月)～5/31(水)

対象者

被保険者とその家族

参加
方法

D's ぽーたるより、申込フォームに記入し送信してください。
登録メールアドレスに詳細をご連絡します。

スマホの方はこちらから



<https://www1.denso-kenpo.or.jp/kw21cu/user/enquete/enqueteViewList.jsf>

申込期限

4/26(水)まで

Web版とは?

歩数を登録して
東海道をバーチャルウォーク!

全国
どこからでも
参加OK!

沼津宿～掛川宿まで歩いた方に、
抽選でQUOPayをプレゼント!

- ・300円分 150名
- ・500円分 15名



今までとひと味違う ウォーキング!!

さまざまなコンテンツで歩数登録を楽しめます!

RenoBodyがなくても手入力可能! スマホ、PC、タブレットなどで入力可能!



参加者の中でランキングを
確認できる



参加者同士でチームを結成して、
チーム対抗戦にも参加できる



体重や日記も
記録できます!

歩数はグラフで確認できる



公開した日記に「グッドボタン」が
もらえるかも!

※参加者一人ひとりに個別のメールアドレスが必要です。

※スマートフォン向けアプリ「RenoBody」とアカウント連携すると、歩数を自動更新することができます。

※1日の歩数の入力上限は50,000歩、チーム人数の上限はありません。

リアル版はこちら

東山動植物園
Higashiyama
ZOO & BOTANICAL
GARDENS



©Nagoya City

みんなでテーマパークを歩こう

in 東山動植物園!

期間内の好きな日時に園内のウォーキングを楽しむイベントです

今回は「東山動植物園」で開催します。動物のかわいい表情、ユーモラスなしぐさなどを観察してみよう! いつのまにか、歩数も笑顔も増えること間違いなしです。

入園料 無料

※デンソー健保が全額負担。申込者には入園整理券を配付します。



D'sけんぽ 発行回数変更のお知らせ

2023年度より、

D'sけんぽは **春号・秋号の年2回発行** となります。

でも、D'sけんぽが来ないと
健診や事業のことが
わからなくなっちゃう!



冊子による情報発信の回数は減りますが、
今後は **D'sぽーたる** からのメーリングや
ホームページの内容を充実させていきます。
加入者のみなさまに、よりダイレクトに、
タイミングよく情報を発信していきます。



みなさまへの
お願いです!

D'sぽーたるの登録メールアドレスをご確認ください。

アドレスが変更になっている場合、
大切なメーリングのお知らせが届きません。
最新のメールアドレスに変更登録をお願いします。



D'sぽーたる に登録したメールアドレスを変更するには…

1 プロフィール設定
を開く



2 新たに登録したいメールアドレスを入力

3 登録した
メールアドレスに
届いたURLを開く

登録
完了

ご協力
お願いしますワン!





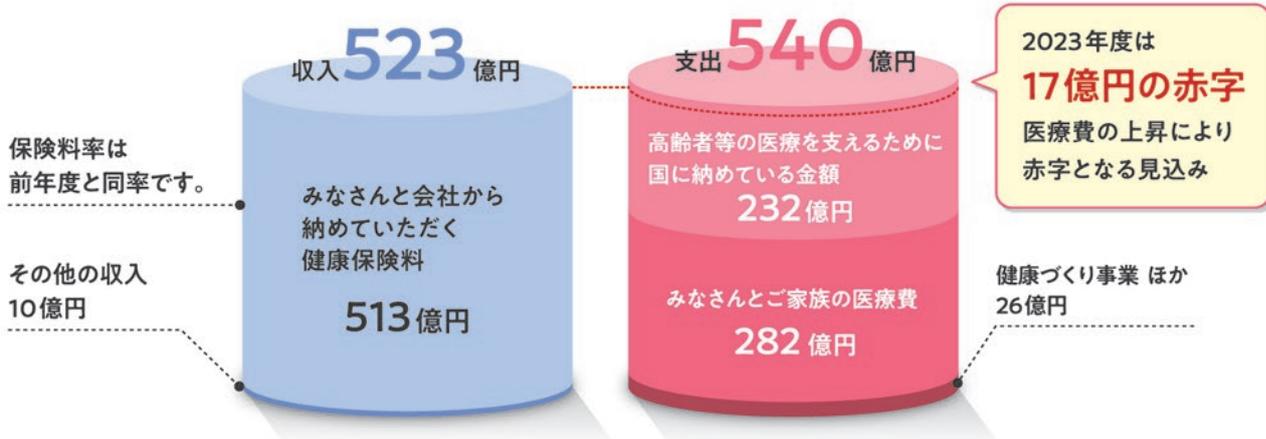
デンソー健保の 2023年度予算をお知らせします



2月24日(金)、健康保険組合会で承認されました

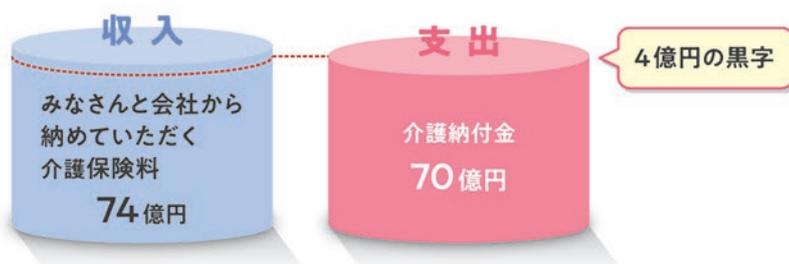
健康保険

健康保険制度の改正(下記参照)などにより、医療費は2023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。みなさん一人ひとりが健康であることが、医療費を抑えることになり、デンソー健保の安定した運営につながります。健康意識を持って、病気やけがに負けない健康づくりを進めましょう!



介護保険(40歳以上)

2023年度は、納めていただく介護保険料でまかなえる見込みです。



大切な
お知らせ

健康保険制度の改正

出産育児一時金が50万円になりました

被保険者または被扶養者が、妊娠4ヵ月(85日)以上で出産したときには、「(家族)出産育児一時金」としてデンソー健保の給付が受けられます。



これまで 420,000円
↓
2023年 4月より **500,000円**

[出産費用が500,000円未満で差額がある場合は、差額分を自動でお支払いするため手続き不要です]



「出産育児一時金」はデンソー健保から出るお金で、国から出るお金ではないんだワン! 知ってましたか?

※生産・死産にかかわらず補助は受けられます。
※1児につき一律に支給され、多児の場合は人数分になります。
※妊娠22週未満の出産の場合や、出産した医療機関が「産科医療補償制度」に加入していない場合は、488,000円になります。

デンソー健保ホームページ
「出産したとき」





マイナ保険証を 使おう!

従来の保険証では
受診料は**割高**です!!



マイナンバーカードの健康保険証登録はお済みですか?
現在、医療サービスの効率化・質の向上の実現に向けた取り組みが進められています。

原則すべての医療機関で、オンライン資格確認導入

この4月から、原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化[※]され、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになります。

[※]システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

オンライン資格確認等システムのメリット

受付時間が
削減できる



特定健診や薬剤の情報
などが、本人同意の上で
医療機関等で確認でき
ようになる

検査や投薬の重複
防止につながるなど、医療の質や効
率が高まる

☑ オンライン資格確認って?

医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認するシステムです。



従来の保険証で受診すると、自己負担6円引き上げ

4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられます。

従来の保険証		4月から	マイナ保険証	
初診	12円	➔	18円	6円
再診	なし		6円	なし

1回では少ない金額でも
回数を重ねると
大きな差になるワン!



[※]自己負担3割の場合の窓口負担です。 [※]マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

保険証として利用するにはマイナポータルでの事前登録が必要です!

保険証登録をするとこんなメリットも!

就職・転職・引越しを
しても、健康保険証とし
てずっと使える



マイナポータルで特定
健診や薬剤、医療費の
情報が見られる



「ふるさと納税」などの
手続きが簡単にできる



マイナポータルは
こちらから➔

<https://myna.go.jp/>



けんけんの
スヤスヤ
快眠術

Zzz...

いざな 快眠に誘う部屋づくり

快眠には、寝室の環境を整えることが大切です。
ちょっとしたポイントをおさえて心地よい眠りを手に入れましょう。



寝室は「眠りのための空間」。できるだけシンプルに整えよう。

湿度

快適な湿度は50～60%
乾燥しているときは
加湿器の利用を。

カーテン

厚手の遮光カーテンだと日差しや
冷気を防げる。目覚めにくい場合は
少し開けて光が入るようにしておく。

香り&音

癒やし効果のあるアロマを枕元に置いたり、
気持ちの安らぐ音楽や自然音を流すのも◎
タイマーで切れるようにしておく。

ベッド

ベッドは壁から10cm以上離して
通気性を確保する。

照明

シェード付きなど間接照明がオススメ。
寝るときはスイッチをオフ。
足元灯(フットライト)はベッドの足元側に置く。

快眠のための部屋づくりポイント

空間

寝室は「眠りのための空間」と脳に認識させることで、スムーズな睡眠に結びつく。できるだけ机やテレビ、パソコンなどは置かず、シンプルな部屋づくりを心がけよう。

光

光の刺激は脳を覚醒させてしまうため、間接照明などを使って、目に直接光源が入らないように。照明の色は暖色系がリラックスしやすい。就寝時は、ぼんやりと物が見える程度の明るさがおススメ。

温度

室温は、冬18℃、夏25℃が目安。暖房は18～22℃、冷房は25～28℃で自分の心地よい温度に調整を。エアコンの風が直接体に当たらないように風向きや寝具の位置を工夫しよう。

色

リラックスして眠りにつくためには寝室の色調選びもポイント。気持ちを落ち着ける青色、癒やし効果のある緑色、緊張を和らげる茶色などでまとめよう。