

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～

2023.9 No.187

特集

健診・検診や 保健指導を 受けてほしいんです！

P4



健診、検診
受けていますか？



CONTENTS

P2 健活カレンダー

P3 被扶養者の資格確認・
限度額適用認定証

P8 **2023年度下期
健診・検診ガイド**

P10 医療費の確認していますか？

P11 歯科健診

P12 **家庭用常備薬斡旋が
変更になります**

P14 インフルエンザ予防接種費用補助

P15 **D's ぽーたる** 登録方法

P16 健活ポイント

P17 2022年度決算

P18 脚の筋肉は何歳？
適度な筋力で免疫力もアップ

P19 現代女性の健康管理は
女性ホルモンがカギ

2023年度後期 デンソー健保が行う事業

健活カレンダー



デンソー健保はさまざまな事業を行っています。

家族みなさんでご活用ください！

		2024											
		9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月				
手 続 き	扶養家族の資格情報の確認	随時											
	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)]	—	—	—	—		—	案内送付 (3月上旬)	実施 (4~8月)				
健 診	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)]	実施(～1月中旬)					—	—	—				
	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)	通年											
	巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)												
	女性のがん検診	通年											
	乳がん・子宮がん(年に1回)												
	●集団 歯科健診 下期歯ッビー健診	下期申込 (9月末まで)	実施(10～2月)					—	—				
	愛知・岐阜・ 三重(北部)・ 静岡(西部)	ファミリー歯科健診	—	申込 (10月上旬)	実施(11～3月)					—			
	●診療所歯科健診(全国)	通年											
	病 気 の 予 防	インフルエンザ予防接種費用補助 中学生以下のお子様(2023年4月1日以前に出生)	案内 送信 (9月中旬)	補助対象期間(10～1月)				—	—	—			
常備薬の斡旋		—	申込 (10/13～ 11/16)	配送 (11月～12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											
禁 煙													

☆…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

●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
けんぽ

デンソー健康保険組合

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

デンソー健保

検索



2023年度 扶養家族の資格情報の確認を行っています

確認内容

扶養家族の方が、就職先や勤務先で新たに健康保険に加入された後、デンソー健保の扶養削除手続きを実施していただいているか、確認を行います。

税法上の扶養家族の削除手続きが完了していても、健康保険は別の制度であるため、別途、削除手続き(異動届・必要書類の提出・デンソー健保の保険証返却)が必要となります。

対象者

デンソー健保へ扶養削除手続きをされていない方に削除依頼の案内を送付します。
お手元に届いた場合は、重複加入となっているため、すみやかに手続きをお願いします。



健康保険の重複加入は
認められていないワン!

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

有効期限を確認!

限度額適用認定証を返却してください!

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。

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。

なくした、破損したなどで返却ができない場合はご連絡ください。

●継続して認定証を使用する場合は再度申請が必要です!

2023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★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	
令和 4 年 4 月 18 日迄	
記号 1	番号 123456 00
氏名	デンソー 太郎
生年月日	昭和 40 年 1 月 1 日
氏名	デンソー 花子
生年月日	昭和 40 年 5 月 1 日
適用期間	令和 4 年 4 月 1 日 至 令和 5 年 3 月 31 日
適用区分	ウ
所在地	愛知県刈谷市新富町2丁目41番地
電話番号	06230064
発行	デンソー健康保険組合

有効期限を
要チェックだワン!
なくした場合は、
連絡してほしいワン!



Q.「限度額適用認定証」の申請が必要なのはどんな場合?

A. 窓口での支払いが難しい場合のみです。

医療費の3割分が、
自己負担限度額★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

限度額適用認定証を申請せず、支払いをしてください。
受診月の3ヵ月後の給与に、自動的に払い戻されます。



★自己負担限度額についてはこちら➡



オンライン資格確認を導入した医療機関などでは、限度額適用認定証を提出しなくても、自己負担限度額★で済みます。医療機関の窓口でご確認ください。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 給付 0566-25-9620

Email: kenpo_kyufu@jp.denso.com

デンソー健保は
あなたの
健康コンシェルジュ



思わぬ大病が発覚して、家族みんなに心配をかけてしまったらタイヘンです。そうならないために、健診・検診・保健指導を活用して、病気の芽を摘んでいきましょう！
デンソー健保がきめ細やかに、真摯に…「健康コンシェルジュ」として全力でサポートします。

健診・検診や保健指導を受けてほしいんです！

聞いてください！
健保スタッフの想い

「久々の健診で病気が発覚し、
入院・手術になった」

「保健指導を受けなかった人が、
救急車で病院に運び込まれた」

という話を聞きます。



その度に、私たちに
もっとできることは
なかったのか…とつらく、
悲しい気持ちになります。

未受診の方、ぜひ一度、
未来の幸せについて
考えてみてください。



デンソー健保からの健診案内が
煩わしいという方もいるかもしれません。
でも、たとえ「おせっかい」と
思われてもいい、
これからも健診・検診、
保健指導の大切さを
伝えていきます。



その理由は…下にあります

健診・検診や保健指導を
受けてほしい6つの理由

その1

大切な仲間だから
元気でいてほしい

ご家族のみなさんは、デンソー健保の大切なメンバーです。将来にわたり、健康で幸せな生活をおくっていただきたいと心から願っています。



その2

会社も従業員には
元気に働いてほしい

会社も従業員とご家族の健康を支えたいと考えています。みなさんの「元気」が会社の今後につながるからです。



その3

健保組合に
義務化されている
重要事業である

国民全体の健康度を上げるために、健診などの事業は、国からデンソー健保の義務として指定されています。



その4

医療費増加による
財政圧迫が著しい

近年は、医療の高度化などにより、医療費が激増しています。予防が可能、もしくは早い段階で治療すれば治る病気も多くあります。健診や保健指導によって重症化を防げれば、医療費が減らせます。



その5

対象者が健診や
保健指導を
受けることで、国への
納付金が減らせる

みなさんが、健診や保健指導をきちんと受けると、国から課せられる納付金が減額になるシステムになっています。受診率アップに力を貸してください。

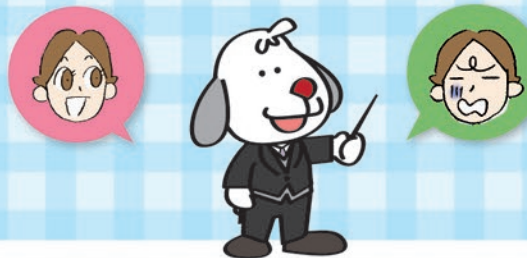


その6

みんなが元気でいれば、
加入者や会社が
支払う保険料が
減らせるかも

健診等の受診率が悪い、医療費がさらに増加などが続けば、健康保険料が上がります。しかし、健康な人が多ければ、減らすことも可能です。





あなたの未来、

A B どちらを選びますか？

A 健診・検診を受ける

1

さ、奥さま
巡回健診で
ございます。

まあ！
がん検診も入った健診が
2,000円で受けられるのね！

2

健診会場にて

本日、メタボ指導を
ご案内しておりますよ。

えっ！
専門スタッフからの
健康アドバイスが無料
なの！？

3

診療所
歯科健診

歯科健診
費用補助

集团歯科健診
(歯ッピー健診・
ファミリー健診)

わあ、
都合に合わせて選べる
のね～

どれにしよう
かしら

歯科健診も各種
とりそろえて
ございます。

4

いかがでしょう。
健康サポートは
お任せを！

すごく安心
できるね!!

健康



健康コンシェルジュを活用して、定期的に健診、検診を受けることで、
病気の重症化を防ぎ、**末永く幸せに暮らしました。**



B 健診・検診を受けずに過ごす

1

夕食とお弁当の
準備に片付け、
明日は保護者会も…

掃除が終わったら
パートでしょ、
お迎え…

2

最近、
疲れやすいなあ…

大丈夫？

ボクは職場で
健診を
受けているけど、
ママはずっと
受けていないよね？

そんなヒマ
ないものー

3

そして、
1年後…

クラァ

ママ！

ポポポポ

4

当面は入院が
必要です。
後遺症があるかも…

あぁ 健診を
受けていれば…

どうしよう
…!!



健診・検診を受けなかったために、気づかぬうちに病気が進行しており、
家族に心配をかけてしまいました。



デンソー健保の健診・検診、保健指導

健診関係

健診

- 従業員本人 会社から案内がきます。
- 家族 デンソー健保から案内がきます。
少ない負担で充実した検査項目の
健診が受けられます。



▶ 詳しくはp8へ

検診

- 従業員本人 会社の健診に追加して受けられます。
- 家族 デンソー健保から案内がきます。
がん検診など、種類がいろいろあります。



▶ 詳しくはp8へ

保健指導

メタボ指導

- 従業員本人 会社から案内がきます。
- 家族 健診時もしくはデンソー健保から案内がきます。
費用はデンソー健保や会社が負担するため、自己負担なし。
専門スタッフによるパーソナル指導が受けられるチャンスです。



歯科健診

- 従業員本人 家族 デンソー健保から案内がきます。
- 個別健診と集団健診がありますので、都合のいいほうを選択。
どちらも受けられない場合は、補助申請をご利用ください。



▶ 詳しくはp11へ

あなたが受けられない理由は何でしょう？

元気だから…

実は、無自覚のまま
進行している病気が
多いんです！

通院してるから…

主治医の先生は、全身の
検査まではしていないはず。
健診で確認しましょう！

忙しいから…

忙しい方ほど、知らない
間に病気になっている
ことがあります！

面倒だから…

年に一度、自分のカラダに
向き合ってください。そうすれば
安心して過ごせますよね？

どんな理由があっても、
しっかり受けるほうが
いいんだワン！



健診・検診や保健指導を
受けずにいると
大変なことになるかも…

みなさんには
上のマンガのような後悔を
してほしくないんです！



デンソー健保では、時間とお財布に負担のかからない健診・検診、保健指導をご用意しています。
しっかり活用して、家族みんなで元気に過ごしていきましょう！

2023年度下期 健診・検診

けんけんの 健診・検診ガイド

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！



大変！健診の予約を
忘れてた～！！

何を受けたら
いいのかしら？

基本となる健診は「生活習慣病健診」

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
約2,000円！
約26,000円は
デンソー健保が負担します

しかも！

胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん
の検診が含まれています！

主な健診項目

- ①身体測定 ②血液検査
- ③胃X線（50歳以上）
- ④腹部超音波
- ⑤大腸がん
- ⑥子宮頸がん ⑦乳がん
- その他、有料オプション検査もあります

デンソー健保の健診はメリットいっぱい！

早い！

所要時間は2～3時間で、
忙しい人も
都合をつけやすい！

安い！

婦人科健診の項目を含む
充実した検査がわずか
2,000円で受けられる！

近い！

全国で受けられるように
なっており、自宅から
近い場所を選べる！

6月時点で健診未受診・未予約の方へ

デンソー
健保から

健診案内を
お送りしました

対象者

- 被扶養配偶者
- 25～74歳の被扶養者
- 任意継続被保険者

東海4県在住の女性

①「全豊田地域巡回バス健診」案内
（A4サイズ）

または

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

「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

「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）

届いていたら、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

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。

▶ 2024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

▶ 2024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

受診票発行の期限に
気をつけてほしいワン！

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。

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。

対象者

- 40歳以上

※受診の際にはデンソー健保発行の「特定健診受診券」が必要。ご希望の方はお電話ください。



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-9622
Email：kenpo_jigyoku@jp.denso.com

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。

提出用紙



医療費の確認してますか？

デンソー健保では、あなた（ご家族含め）が医療機関を受診した際に、窓口で支払った金額や、デンソー健保からの給付金などの詳細を、受診月の約3ヵ月後（月遅れの場合あり）に「D'sぽーたる」に掲載しています。

まれに、受診をしていないにもかかわらず、「医療費のお知らせ」に受診記録が載るケースがあります。

ご自身の受診記録に間違いがないか、できるだけ毎月確認してください。

そういえば
チェックしなきゃ...



チェックポイント

1. いつ、誰が
2. どこへ（〇〇医院など）
3. 何日（何回）
4. いくら（あなたが窓口で支払った額）

ちなみに、
受診していない月でも、
間違いがないか
「医療費のお知らせ」を確認すると
健活ポイントがつくんだワン！

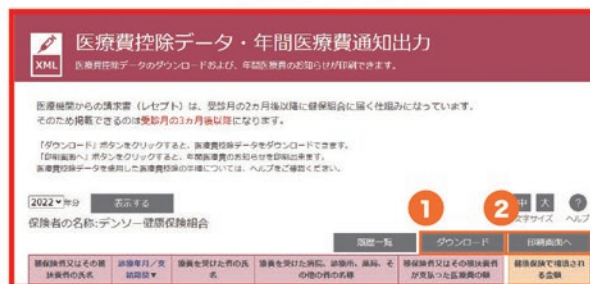


※医療費の内容に心当たりがない、不明な点がある場合は、右の連絡先までご連絡ください。→ Email: kenpo_kyufu@jp.denso.com

「医療費控除」の手続きに利用できる 「年間医療費のお知らせ」も掲載しています！

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！



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。

注意 データ(XMLファイル)内容は、e-Taxに取り込み後
ご確認ください。

! 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。

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)

▶ マイナポータルを利用し確定申告することもできます。

マイナポータルに関するお問い合わせ→マイナンバー総合フリーダイヤル
電話番号 0120-95-0178(通話料金無料)※音声ガイダンスに従って、4番を選択

受付時間 **9:30～20:00** 平日
9:30～17:30 土日祝(年末年始を除く)

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** **2023年11月受診分▶2月6日頃**
2023年12月受診分▶3月上旬

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！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担 当：給付 0566-25-9620

Email: kenpo_kyufu@jp.denso.com



歯科健診 年2回補助が受けられます

歯のケアで一番大事なタイミングは 朝?昼?夜?



正解は、**夜**



寝ている間は唾液が減って、口の中の細菌が増えやすくなります。
寝る前には細菌を減らしておくことが大切です。

日中はうがいで済ませた人も、
就寝前はハブラシと歯間ブラシなどで、
歯に張り付いている細菌を落として、
洗口液で除菌するのがベストなんだって!



続けよう!



しっかりケアした
次の朝は、
口の中のネバつきや口臭が
改善されるよ!

やってみてね



自分に合ったセルフケアは、歯科健診で教えてもらおう!

歯科健診は、自分の歯の特徴に合ったケアのしかたを教えてもらうよい機会。
歯科医の先生や歯科衛生士さんにいろいろとアドバイスをもらいましょう!

診療所歯科健診

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

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 (14カ所)

土日に実施する、
集団歯科健診の
歯ッピー健診・ファミリー健診も
開催予定だワン!



詳しくは
デンソー健保の
ホームページから
ご覧ください



上記地域以外で自費で歯科健診を
受けた方は**健診費用の補助金**を 
申請できます!

補助の対象:口腔内検査、歯科保健指導、
健診時に行うフッ素塗布(15歳以下のみ)
補助上限:**4,000円まで/回** 年2回まで
「各種健診補助金支給申請書」・健診結果表・領収書の3点で申請。

申請書は、
デンソー健保の
ホームページから
入手してください



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担 当: 保健事業 0566-25-9623
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com

注目!

家庭用常備薬幹旋が 変更になります

デンソー健保の常備薬幹旋事業は、**多くの方がうれしい事業に生まれ変わります!**
活用のしかた次第ではメリットがいっぱい。絶対に見逃せませんよ!

	昨年まで	今年から
購入できる人	被保険者・任継被保険者	被保険者・任継被保険者・ 被扶養配偶者
健保補助	購入代金の 50% (上限 1,500 円)	スイッチ OTC 医薬品購入額の 20% (1 商品 5 個まで、補助合計額に上限なし)
幹旋品目	約 80 品	約 250 品 (うち 100 品 が補助対象のスイッチ OTC 医薬品)
送料	無料	4,000 円以上 無料 4,000 円未満 500 円
配送	申込期間終了後	WEB: 申込後 2 週間以内 にお届け 申込書: 12/11 ~ 12/31 にお届け
支払方法	給与天引き	クレジット決済または振込書
WEB サイト	—	リニューアル! スマホにも対応
幹旋回数	年 1 回	年 2 回 (春と秋) ※23 年度は秋のみ

みんなうれしい!
今年から、こう変わる!!

申込期間

10月13日(金)~11月16日(木)

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)**、**任意継続被保険者**、**被扶養配偶者**
- ①2023年9月30日時点、デンソー健保の資格があること
 - ②2023年11月~12月の間に日本国内で商品の受け取りが可能であること



お待たせしました!

奥様も **D's ぽーたる** から
購入できます!

しかも、すごく
オトクです!



品数も豊富!

もともと安い販売価格
+
デンソー健保の補助で
20%値引き!

ドラッグストアより
オトクなんです!



スイッチ OTC 医薬品は種類がいろいろ!
かぜ・鎮痛・花粉症薬などもそろっています。

いつも使ってるあの薬が安く手に入るかも…

ドラッグストアには
なかなか、行けないのよね…



病院の待ち時間、
苦手だからよかった



スイッチ OTC 医薬品は、病院で
処方される薬と同じ成分の薬です!

つまり
**効き目が
強い!**

病院に行かなくても
デンソー健保のホームページ
から購入できちゃいます。
この機会に、「常備薬」として
購入しておくことを
おすすめします!



病院に行く手間が省けます!

移動時間、待ち時間、診察代などなど…
スイッチ OTC 医薬品ならかかりません。

※症状が重い場合は、医療機関を受診してください。

この機会に救急箱を
見直してみませんか?

申込方法

WEBからの申込になります。

健保ホームページ → **D's ぽーたる** → 申込サイト

健保ホームページ「家庭救急常備薬品等幹旋」

https://www.denso-kenpo.or.jp/health_index/health_a_medicine



被扶養配偶者の方へ
D's ぽーたるへの登録はお済みですか?
まだの方は今すぐ登録を! → **p15**へ



デンソー
けんぽ
お問い合わせ
担当: 保健事業 0566-25-9622
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com

インフルエンザ予防接種費用補助



費用補助が**10月1日開始!**
お子様が接種したら申請を忘れずに!



デンソー健保では、お子様のインフルエンザの感染・重症化予防のため、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	----- 2023年10月1日~2024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	----- 2008年4月2日~2023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

補助金申請は
2024年2月12日(月)
までに!!
スマホでも
できるワン!



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

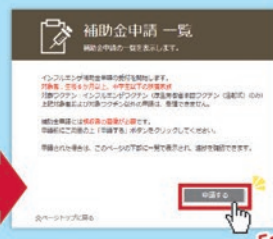
- 1 9月下旬に職場経由で補助券を配付
- 2 接種を受ける医療機関の窓口へ提出
- 3 接種代金から補助金額を差し引いて支払う

補助対象の
お子様がいます人だけ、
申請ボタンが見えます

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** ばーたるに、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 ばーたる トップ



「申請する」を
クリック!

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: **2024年2月12日(月)**

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。

注意だワン!

領収書は接種した
お子様のお名前でもらってください。

注意だワンワン!

領収書の写真は、ピンボケ
していないか確認してから
アップロードしてください。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 保健事業 0566-25-9623
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



家庭用常備薬斡旋、インフルエンザ予防接種などなど…

D's ぽーたる

申請の前に

登録状況の確認を!

デンソー健保への補助申請や給付金の確認は **D's ぽーたる** で行います。
これまで「必要ない」と思っていた方も、今後はいろいろな事業・申請に活用しますので、
各事業が始まる前に登録状況の確認をお願いします。

常備薬斡旋

スイッチOTC
医薬品購入補助に
10月~11月

P12~13

医療費控除

確定申告時期の
医療費控除申告に

P10

**インフルエンザ
予防接種**

インフル費用補助の
申請に
10月~2月

P14

健活ポイントの
申請

P16



一度手続きすれば
後は簡単だワン!

D's ぽーたる 未登録の方は、今のうちにご登録を!



1 登録には仮ID・仮パスワードが必要です
この封筒持っていますか?

持っている

2 **今すぐ登録!!**
D's ぽーたる
詳しくご紹介します

3 **登録完了
しました**

持っていない



これを見ながら、
登録すればいいのね!



簡単にできた!
これで医療費控除の資料作成も
ラクラク♡

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」



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

健活ポイント



申請し忘れていませんか？

健活ポイントには利用期限があります

2021年度(2021年4月～2022年3月)に
付与されたポイントの利用期限は、
2024年3月31日までです

2023年度に受けた健診は、
2023年度中に申請しないと
ポイントがつかない
から注意だワン！



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！

2023年度メニューおよび付与ポイント数 (P)

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		
	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		
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	
記録をする	健康記録の入力	100P/月1回		

2023年度
健診を受ける
ポイント申請が必要
+1,000P

2022年度も
健診を受診して
いる場合、
+1,000P

あるくとか DKS アプリを利用していない人は…
健康記録は、自分でも入力OKです。毎月月末までに入力すると、ポイントがつきますよ！

ポイントを貯めるとどうなるの？



ポイントを貯めると、いろいろな商品と交換できるんです！
体力づくりや行楽に、こんな商品はいかが？

例



消費カロリー計付なわとび



ジムボール



体重体組成計



LEDランタン



ハンドルボトル

お知らせ

来年度は、
メニューを大きく変える予定です。
健康を意識してもらえように、
健診結果をもとに、より多くの方に
自動でポイント付与されるようにしていく予定です。
詳細は、4月号にてご案内します。



お楽しみに！



デンソー
けんぽ

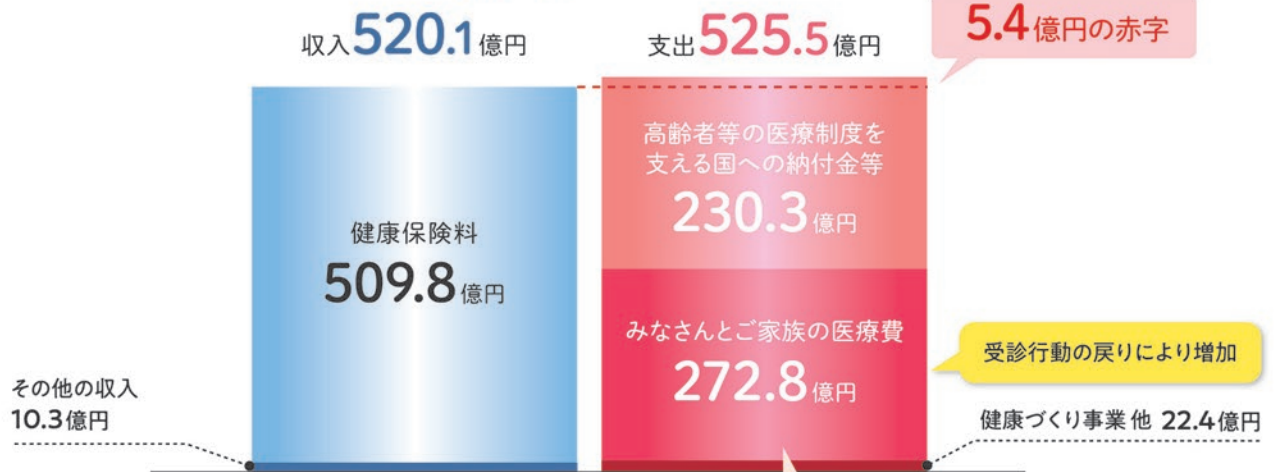
お問い合わせ

担 当：保健事業 0566-25-9623
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com

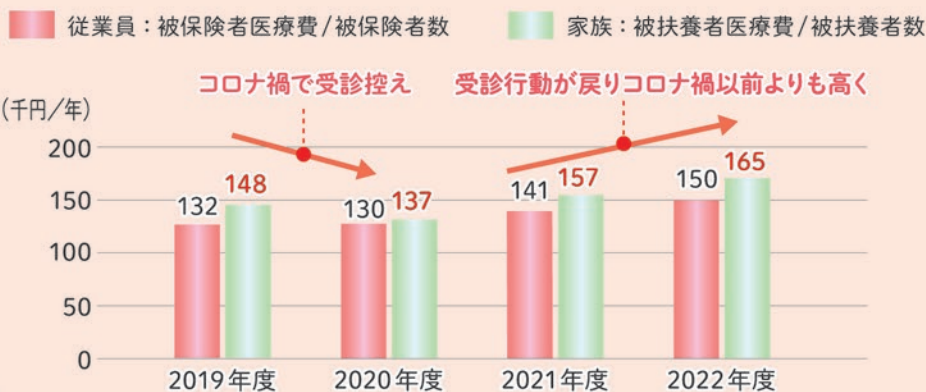
2022年度決算をお知らせします

健康保険

コロナ禍での受診自粛により抑えられていた医療費が、2022年度は受診行動の戻りやコロナ患者の増加などにより増え、**5.4億円の赤字**となりました。



1人当たり医療費 (本人負担 + 健保負担)



健康保険はみなさんの相互扶助により支えられています。
一人ひとりが健康に心がけ、医療費の抑制に努めましょう!

介護保険 (40歳以上)





脚の筋肉は何歳？

適度な筋力で免疫力も

アツプ
UP

年とともに、筋力が少しずつ減少していきます。脚の筋肉が衰えると、体のバランスを調節するコントロール能力も衰えてしまいます。カンタン体力測定で、あなたのカラダ年齢をチェックしませんか？



脚力とバランス感覚をチェック！

片足で椅子の座り立ちが何回できるか？

1



POINT

太ももの上に
置いた手を下に
滑らせるようにして
利き脚だけで立つ。

椅子に浅く座り、利き脚の膝を曲げ、
両手を利き脚の太ももに置き、
反対の足を床につけず立ち上がる。

2



POINT

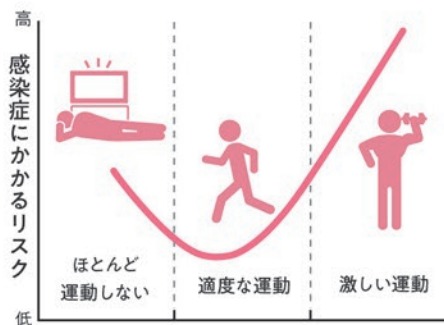
膝が痛い人は
無理に
行わない。

そのままの姿勢でまた座る。
時間に関係なく、①～②を何度繰り返す
ことができるかを数える。

測定評価

10回	男性	20歳代
8回	男性	30歳代
6回	男性	40歳代
5回	女性	20歳代
4回	男性	50歳代
	女性	30歳代
3回	女性	40歳代
2回	男性	60歳代以上
	女性	50歳代
1回	女性	60歳代以上

※男性は筋力があるため、上記の評価になる。



運動をしない、または激しい運動をする、
いずれの場合も免疫が下がってしまい、
かぜなどの感染症にかかりやすくなります。

カラダ年齢が
実年齢より
高くなったあなた…
筋力不足かも
しれないワン！

冬に向けて
「適度な運動」で
筋力と免疫力を
アップしなきゃ！



筋力不足を感じた
あなたへおすすめ
エクササイズ

脚の筋力と体のバランス感覚を養う

▶①～④を1セットとして5～10セット繰り返す。

1



正座をする。

2



右脚を前に出し、
右手を右膝の
上に置く。

3



前に体重をかけながら、
左手も左膝の上に
置いて立ち上がる。

4



ふらつかないように
バランスをとりながら
起立姿勢をとる。

POINT

繰り返すうちに
バランスが
崩れがちになるので、
ゆっくり、上手に
バランスをとって
行いましょう。

適度な
運動って？

① 毎日60分、
積極的に体を動かす

・歩く ・犬の散歩 ・掃除
・自転車に乗る ・速歩をする

+

② 週2回以上、1回30分以上、
息が少し弾む程度の運動

・軽い筋トレ ・ボウリング
・ウォーキング ・ラジオ体操

まずは、無理なく
「毎日+10分」
程度の運動を
取り入れて
みませんか？

現代女性の健康管理は

女性ホルモンがカギ

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

女性ホルモンの働き

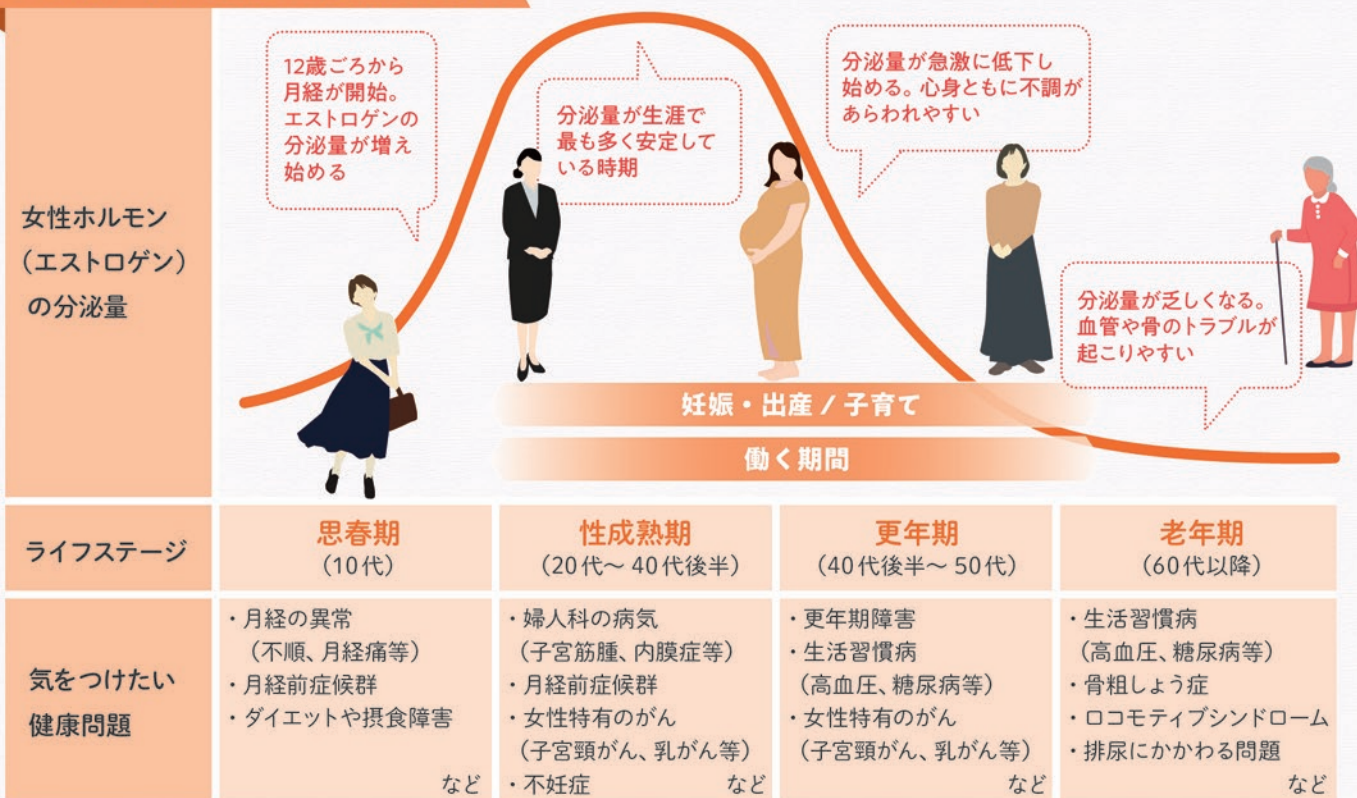
女性ホルモン（エストロゲン）は主に卵巣から分泌されます。子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚にハリや潤いをもたせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなどの作用があります。

健康との関係

女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL※の向上につながります。

※Quality Of Life（生活の質）の略

ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。

「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます。

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ





はじめよう

見直そう

快眠を手に入れる生活習慣

眠りが変われば毎日が変わります。
今日からできる簡単な方法で快適な眠りを手に入れましょう。

はじめよう

「光を浴びよう」

快眠のカギを握るのは「体内時計」ですが、その周期は24時間より少し長め。体内時計のズレは快眠の大敵なので、目覚めたら太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、夜の睡眠へ向けてリズムが整います。



「ちょこっと昼寝」

午後に眠くなるのは生体リズムのなせるワザ。そんなときは昼寝をしましょう。疲労回復はもちろん、集中力や記憶力も高まるといわれています。長さは15分程度がおすすめですが、1分でも効果が期待できます。



「1駅テクテク」

夕方から、就寝の3時間くらい前までの時間に軽い有酸素運動をすると、寝つきがよくなるといわれています。簡単なのは仕事帰りに1駅手前で降りて少し早足で歩くこと。定期的に行うことが大切です。



見直そう

「とりあえずコンビニ」

夜に強い光を浴びると、睡眠のリズムが後ろにずれるといわれています。コンビニの明るい照明は快眠の妨げ。遅い時間に立ち寄るのはできるだけやめましょう。



「眠くなくてもベッドへGO」

眠くなくても寝床につくのはNG。意気込みが空回りして寝つきが悪くなるうえ、「眠れない」という悪い記憶が強に残ってしまいます。寝床には眠くなってからつき、なかなか寝つけないときは読書などで気分転換を。ただし、スマホやPCなどはタブーです。