

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

～健保だより～

2024.4 No.188

料金後納

ゆうメール

特集

『助け合い』それが
健康保険組合です！



CONTENTS

- P2 『助け合い』それが健康保険組合です！
- P4 健康保険組合を維持していくために
- P6 デンソー健保が行う事業
- P8 けんけんの健診・検診プラン

健活インフォメーション

- P10 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！
- P11 治療用装具の適正化に
ご協力をお願いします！
- P12 けんぽれんあいち 健康ウォーク
- P13 健活ポイントが変わります！

- P14 今から使おう！ マイナ保険証

- P16 **D's** ぽーたる 未登録の方は
必ず登録が必要です！

- P17 2024年度予算

- P18 メンタル不調は“こころのカゼ！”
早めの対処が肝心

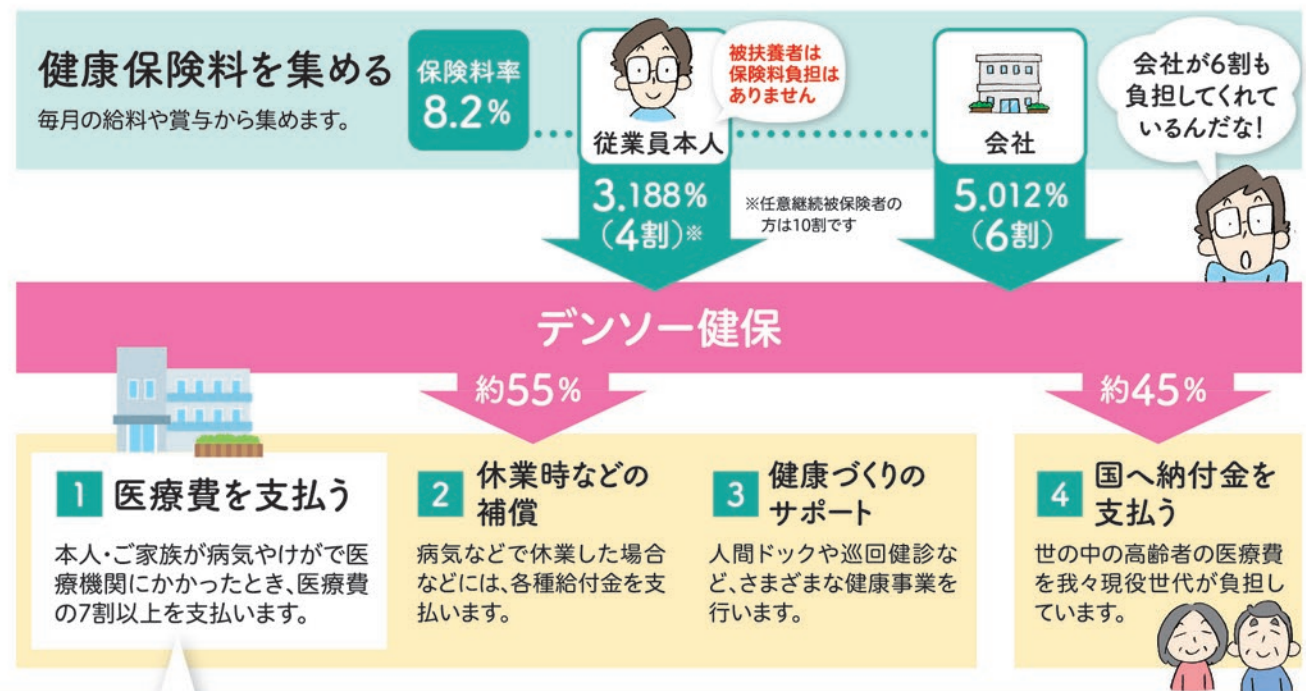
- P20 こころの健康相談窓口・健康情報サイト



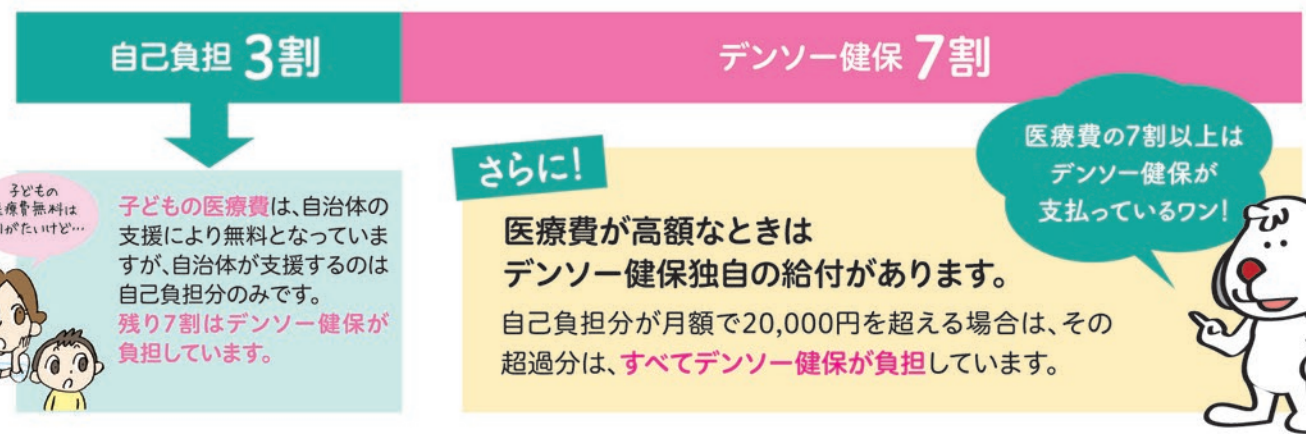
みんなで助け合う 健康保険のしくみを理解しておこう!

健康保険制度は「助け合いの制度」です。

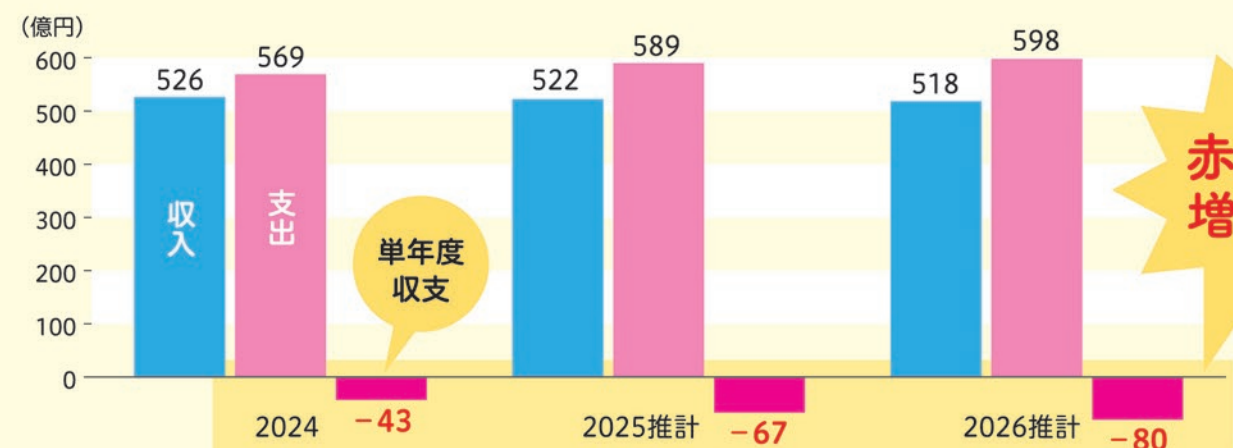
健康保険の財源は、従業員みなさんと会社が支払う「健康保険料」です。デンソー健保は、みなさんと会社から健康保険料を集め、本人やご家族が病気やけがをしたときに、医療費の支払いや休業時の補償をしています。



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。



健康保険 今後の収入・支出はどうなる?



収支悪化の要因

- 生活習慣病などの長期治療となる病気が増え、医療費は増加
- 団塊世代が後期高齢者(75歳以上)となり、国への納付金が増大



このような要因により、健保財政は大きく悪化していく見通しです!
このままでは、近いうちに、健康保険料を上げざるをえません!



ちょっと待った~!



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 の従業員本人とご家族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

医療費の増加を抑えるために、一人ひとりに何ができるか…?



次ページへ



健康保険組合を

維持していくために

大切なのは
一人ひとりが持つ
「責任意識」



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
- ➡ よい睡眠をとる
- ➡ 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 健康イベント
(ウォーキングなど)

P12へ

2 健康相談
心配なことを相談してみよう

P20へ

プラス

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、定期的にがん検診、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。



受診していなくて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

P8へ

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！



仕事があるし...

自分のためにも家族のためにも大切なことだよ！

しっかり治そう！

安心して休んだワン！

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)
休職時には、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そう！

- ➡ 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

セルフメディケーション
税 控除 対象

自分のお財布にもやさしい選択です。



デンソー健保のサポート

1 家庭用常備薬の斡旋
セルフメディケーション対象商品は、金額の20%を補助します

適正に！

ルールを守って保険治療を受けよう！

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。

- ➡ 治療用装具をつくる時
- ➡ 接骨院での治療
- ➡ あんま・はり・灸・マッサージ



P11をご覧ください

一人ひとりが「自分の健康は自分でコントロールする」を心がけると、周りの人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。健康保険制度を守るために、ご家族で話し合ってみてほしいワン！



2024年度

デンソー健保が行う事業

健診

詳しくはp8へ

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)]
- 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
- 全豊田地域巡回バス健診(男性)
[愛知]



医療機関健診(スマイル健診)

巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)

人間ドック

脳ドック ※対象年齢40歳以上

肺がん検診 ※対象年齢50歳以上

胃がん検診 ※対象年齢50歳以上

大腸がん検診 ※対象年齢40歳以上

女性のがん検診

- 乳がん・子宮がん検診

パート先等で健診を受診された場合

歯科健診

- 集団歯科健診
[愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]
ファミリー歯科健診/歯ッビー健診
- 診療所歯科健診[全国]



あなたが受診できる
健診コースは?



● 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>

デンソー健保

検索



デンソー健保では、みなさんがより健康で充実した生活を過ごせるよう、健康の保持・増進のためのさまざまな事業を行っています。下記に挙げる事業を利用して、ご家族みなさんで元気にお過ごしください!

健康・体力づくり・リフレッシュ



健活ポイント

詳しくはp13へ

- 生活習慣病のリスクが低い良好な体を維持されている方にポイントを進呈します。
- 付与された健活ポイントは最長3年(2024年度獲得ポイントは2026年度末まで)貯めることができます。
- 貯まった健活ポイントは、ステキな商品と交換ができます。



けんぽれん健康ウォーク

詳しくはp12へ

ウォーキングアプリ あるくと「aruku&」



卒煙サポート

- 家族に喫煙者がいる方にもオススメです。



インフルエンザ予防接種費用補助

- 中学生以下のお子様
(2024年4月1日時点で生後6ヵ月～中学3年生)の接種費用を補助します。

年度内1回
2,000円/人



家庭救急常備薬品等斡旋

- 春と秋に2回、斡旋します。
- 健保補助でセルフメディケーション税制対象商品が安く購入できます。



みなさんへの広報

機関誌「D'sけんぽ」

年2回、ご自宅へお届けします。

D'sけんぽ
バックナンバー



デンソー健保ホームページ

最新情報をお知らせしています。



D's ぽーたる

情報ポータルサイトです。
通知書や証明書の確認、各種申請、健活ポイントの商品交換などが行えます。

けんけんの

2024年度

健診・検診プラン

プラン1 年に1度、健診を受ける

健診 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。



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（自己負担）は たったの **2,000円!**

26,000～42,000円を
デンソー健保が補助しています!

愛知県、岐阜県、三重県北部、
静岡県西部にお住まいの方

巡回バス健診 全豊田地域巡回バス健診



この案内

	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

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

左記以外にお住まいの方

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 男性	医療機関健診 （スマイル健診） 通年	3月下旬

医療機関健診（スマイル健診）で胃部X線と 胃内視鏡検査の選択ができるようになりました!

- 50歳以上の方のみ
- 胃内視鏡検査を実施していない医療機関もあります。

詳細は健保ホームページをご覧ください。

● 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 0566-25-9622
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com



デンソー健保は、
家族のみさんの
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2 もっと詳しい検診を受ける

検診 「がん検診」など、
病気を見つけるための
検査・診察のこと。

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

プラン3 プラン1・2 以外で健診を受ける

40歳以上の方で ● 忙しくて時間が取れない方
● 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

必ずデンソー健保に結果表等をご提出ください。提出の
お礼として、**QUOカード1,000円分を進呈**します。
申請方法・提出書類等は、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! 健活ポイントもGET!

D's ば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P13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。

デンソー健保の健診を受けない方へ

3月に発送した健診案内にあるアンケートを、5月末までにご回答
ください。ご回答がない場合、従業員の職場経由で督促します。

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

をセットで届出してください

就職日以降、デンソー健保の保険証は使用できません。

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」



知っ
て
お
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

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

被扶養者の一時的な収入増に対応

年収の壁・支援強化パッケージ

2023年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、新規に扶養者を追加されるときは申請時、現在扶養されている方は年1回実施している「資格調査」で調査対象となった時に、添付書類をご提出いただき、健保で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

添付書類

①

一時的な
収入変動
に係る
事業主の
証明書

②

雇用契約書
のコピー

詳細はデンソー健保の
ホームページ
「2023.10.31付けお知らせ」を
ご覧ください。



引越・転勤をした方

住所変更の届出をお願いします

転勤・転居などにより、住民票に登録の住所を変更した方は、「健保登録住所 登録・変更届」の提出をお願いします。

※転居しても住民票登録住所を異動しない場合は必要ありません。
※健康保険証の住所欄は、ご自分で訂正くださるようお願いいたします。



デンソー健保の
ホームページ
「引越・転勤したとき」



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

治療用装具の適正化にご協力をお願いします！

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。
けがをした際などに使用する『治療用装具』は、「治療遂行上必要不可欠なもの」で、
デンソー健保がやむを得ないと認めたもののみ療養費の払い戻しが受けられます。

保険適用となる場合

以下全てを満たすもの

- 医師が診察し、治療上必要不可欠と認めたもの
- 医師が義肢装具士に指示し、採型・採寸・装着されたもの
- 装着時に医師が立ち会ったもの
- 装着日以降に受診し、治療効果の確認がされていること

保険適用とならない場合

- ✕ 原因疾患の解消（治療）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
- ✕ 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
- ✕ 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



「痛みの緩和目的」はダメ！



「包帯は面倒で不便だから」はダメ！

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しえない医学的見地からの正当な理由」が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。

審査のために

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。

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



2024 けんぽれんあいち 健康ウォーク

追加
募集

5月
開催

参加
無料

今年のウォーキングイベントはリアル版(2カ所)とWEB版の3つの中から選択いただけます！
ぜひ、この機会にウォーキングを楽しみましょう♪

開催コース ※3つの中からおひとつ選択してください。

リアル版 ①

東山動植物園



リアル版 ②

デンパーク



Web版

奥の細道
(深川～松島間)



リアル版とは？

みんなで
テーマパークを歩こう！

お申込みいただいた方全員に
入園料プレゼント！

※今からお申込みされる方へは、申込被保険者(従業員)の勤務先に5/8以降に入園整理券を送付します。
任意継続者は自宅へ郵送します。



5月中の
好きな日時に
参加OK！
(期間中1回)

テーマパーク内はご自由にウォーキングいただけます。
ぜひこの機会に、ウォーキングを楽しみましょう♪



Web版とは？

歩数を登録して
バーチャルウォーク！

サイト内マップで、目標地「余瀬」に到達した方へは、
健活ポイント400Pプレゼント！

1ヵ月間好きな時間にウォーキングして、
目標達成を目指しましょう♪

全国
どこからでも
参加OK！

参加者の中で
ランキングを
確認できます！



参加者同士で
チームを結成
できます



歩数はグラフで
確認できます！



チーム内でのチャットで、
お互い励まし合いながら
取り組みます！

実施期間

5/1(水)～5/31(金)

対象者

被保険者と被扶養者

追加申込期間

● リアル版 ● 令和6年4月15日(月)～5月6日(月)

● WEB版 ● 令和6年4月15日(月)～4月26日(金)正午まで

追加募集中!

参加料金

無料 ※リアル版:期間中1回限り

申込方法

申込みFormからお申込み

お申込みはこちらから



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

デンソー健康保険組合健康支援室 0566-25-9623
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com

健活ポイントが変わります！

加入者のみなさまが、自発的に健康づくりに取り組んでいただくことを後押しするため、2024年度から、**生活習慣病の疾病リスクが低い良好な体**(下記参照)を維持されている方に、**健活ポイント**を進呈いたします。

デンソー健保の事業を活用して、より健康なからだづくりをしてください！

生活習慣病の疾病リスクが低い良好な体とは？

血圧・血糖・脂質の治療薬を服薬していない方で
下記 ①または②に該当する方

- ① **BMI値25未満の人**(ただし、特定保健指導対象者は除く)
- ② **BMI値25以上だが、血圧・血糖・脂質の検査値すべてが基準値内の人**



項目	基準値
血圧	収縮期血圧130mmHg未満かつ 拡張期血圧85mmHg未満
血糖	空腹時血糖100mg/dl未満かつ ヘモグロビンA1c5.6%未満
脂質	中性脂肪150mg/dl未満かつ HDLコレステロール40mg/dl以上

「健康維持ポイント」が付与されます！

付与メニュー・ポイント数

メニュー	付与方法	回数	ポイント数	
			従業員	被扶養配偶者・任意継続本人
健康維持ポイント	健診結果から自動付与	年1回	2,000P	1,000P
非喫煙ポイント	健診結果から自動付与	年1回	500P	500P
医療費通知閲覧	閲覧ログから自動付与	月1回	50P	50P
D'sぼ-たる 初回登録	登録ログから自動付与	1回	500P	500P

■ 従来の申請ポイントメニューは、費用補助とポイント加算のサービス重複のため、廃止します。



獲得ポイントの確認方法

獲得ポイント数(累計3年分)は、**D'sぼ-たる**へ
ログインし、確認してください。
健康維持ポイントと非喫煙ポイントを獲得した
方には、付与時にメールでお知らせします。



健康な身体をつくって健診を受診し、
ポイント取得を目指すんだワン！
商品へのポイント交換も
D'sぼ-たる からだワン！

健活ポイントについての詳細は、
デンソー健保ホームページを
ご覧ください。



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

デンソー健康保険組合健康支援室 0566-25-9623
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



2024年12月2日 現在の保険証は廃止になります

今から使おう！ マイナ保険証

従来の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。
今のうちから、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証での受診はカンタン！

画面の指示にしたがってご利用ください。

1

顔認証つき
カードリーダーに
マイナンバーカードを置く
(カバーは外してください)
※カードリーダーには
複数の種類があります。



2

画面に顔を写して
本人確認します
または、4ケタの
暗証番号入力でも可



3

診療・お薬情報、健診情報の
提供について同意します

同意すると医師等が
お薬情報と健診情報を
見ることができます

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診
療・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
療や健康管理のために
使用します。

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

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
療や健康管理のために
使用します。

4

受付完了!

カードを
しまっ
てくだ
さい

カードを取り出して
待合室にて
お待ちください。

マイナンバー
カードの
使い方の
動画はこちら
厚生労働省



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

実はまだ
マイナンバーカードを
作っただけなんだけど...



マイナンバーカードを保険証として
利用できるようにするには、
「保険証利用の登録」が必要です
(登録は1回のみ)。

医療機関窓口の
カードリーダーで
登録できます



事前に登録しておくことも可能だワン!
その場合は、**①②**の方法でできるワン。



① マイナポータル
スマホで
簡単



② セブン銀行
ATM



医療保険の資格情報をスマホにダウンロードしておきましょう♪

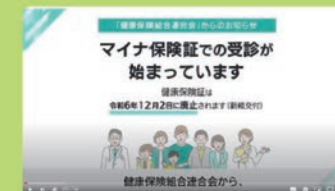
機器のトラブル等でマイナ保険証が使用できない時、ご自身の資格情報をマイ
ナンバーカードと共に提示することで、医療機関を受診することができます。
非常時等でも保険診療を受けることができるよう、マイナポータルから、スマート
フォン等携帯端末に「資格情報」を保存(ダウンロード)しておきましょう!

データの保存

① マイナポータルの「健康保険証」を開く。
② 画面下部「端末に保存」を押す。

【iPhone】
端末内「ファイル」などに保管されます。
確認するときは、選択した保存先(「ファイル」
など)を開きます。

【Android】
端末内「ダウンロード」などに保管されます。
確認するときは、「ファイル」「ダウンロード」
などを開きます。

YouTube にて、マイナ保険証のことが
よくわかる動画が公開中!

健康保険組合連合会

<https://youtu.be/r5ckNYyxv3Y>



マイナ保険証のメリット

1 医療費が少し安くなる!

従来の保険証の場合

初診料の加算	調剤管理料の加算
40円	30円



マイナ保険証の場合

マイナ保険証で受診すると、初診料の加算は20円、調剤管理料の加算は10円と
なり、どちらも20円安くなります。

	初診料 の加算	調剤管理料 の加算
マイナ 保険証	20円	10円

※患者負担は上記金額の2割ま
たは3割。初診料の加算は同一
医療機関で月1回、調剤は6カ月
に1回。
※2024年6月から、初診料の加算
は従来の保険証30円、マイナ
保険証10円になります。

節約は
ありがたい!



2 質のよい医療が受けられる!

従来の保険証の場合

他の病院で
処方されている
お薬はありますか?

お薬手帳忘れたの
薬の名前覚えてない...



マイナ保険証の場合

受診すると、あなたのお薬や診療の情
報、健診結果を医師が確認できます。
同じ薬が処方されたり、併用してはい
けない薬が処方されるリスクが減り、
正確な情報をもとに質のよい医療が
受けられます。

他院で鎮痛剤
出てますね

先生が薬の情報を
みてくれて安心だわ

鎮痛剤は
やめて
おきます



3 医療費が高額になる時も手続きが不要に!

従来の保険証の場合

入院時

あれ?
「限度額適用認定証」の
申請っているんだっけ?

あわわ...



マイナ保険証の場合

「限度額適用認定証」の手続き
は不要で、医療機関の窓口で
自己負担限度額までの支払い
で済みます。

安心して
治しましょう

手続きが
必要ないなんて
助かる!

ありがたい



マイナンバーカードをお持ちでない方は、保険証廃止後に慌てなくていいように、
2024年12月1日までに必ずマイナンバーカードを取得してください!



D's ぽーたる 未登録の方は 必ず登録が必要です！

デンソー健保からの給付金の確認や証明書、補助申請などは **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、必ず登録をお願いします！

給付金の確認

健保発行の証明書

医療費控除

確定申告時期の
医療費控除申告に

健活ポイント

常備薬斡旋

セルフメディケーション
対象商品の購入補助に

インフルエンザ
予防接種

予防接種費用
補助の申請に

10月～2月



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？

持ってない

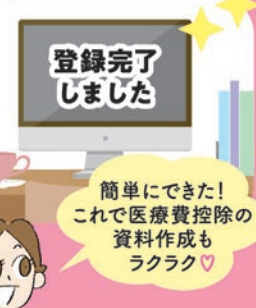
持ってる

2



これを見ながら、
登録すればいいのね！

3



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)



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

入力したら
登録を
クリック

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！

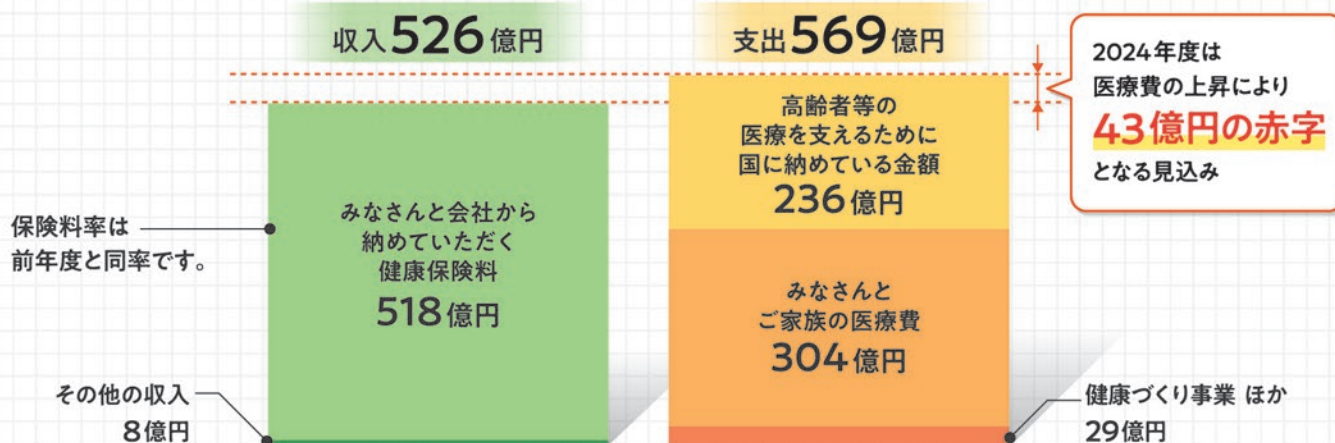
デンソー健保の 2024年度予算 をお知らせします



2月23日(金)、健康保険組合会で承認されました

健康保険

巻頭の特集でもお伝えしたとおり、みなさんの医療費、高齢者の医療を支えるための納付金の金額が増加するため、昨年度に引き続き**赤字となる見込み**です。デンソー健保では、みなさんの健康づくりをサポートするためにさまざまな事業を行っています。健保組合の安定した運営のためにも、健康意識を高め病気やけがの重症化を防いでいきましょう。



保険料率の引き上げを検討していきます

デンソー健保では、2013年度から8.2%の保険料率を維持してまいりました。しかしながら、近年は赤字財政が続いており、業務効率化も限界を迎えております。近年、他の多くの健保組合がすでに保険料率を引き上げており、今後さらに加速する見込みです。これを踏まえて、デンソー健保でも保険料率引き上げを検討せざるを得ない状況です。

加入者のみなさんには、改めて下記のご協力をお願いいたします。

家族みんなで健康づくり
【健康維持】

健診・検診の受診と2次検査
【健康チェック】

病気・けがには早めに対応
【重症化を防ごう】

医療費が少なくなれば、保険料のアップ率も最小限に抑えられます。「助け合い」の制度を維持していきましょう！

介護保険 (40歳以上)

2024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。



あれ？
何だか
いつもと
違う…



メンタル不調は

仕事だけでなく、日常生活に何らかのストレスを感じ、
こころや体に不調となってあらわれる人が増える時期です。
自分も周りの人も「あれ？いつもと違う」と気づくことが大切です。

“こころのカゼ！”

早めの対処が肝心



メンタル不調のメカニズム

仕事や学校など、日々の生活でストレスを感じたとき、早めに適切な対処ができればストレスが軽くなり、
元気を取り戻せます。その際、重要になるのが「緩衝要因」である周囲のサポートです。

仕事など 身近にある ストレス要因

- 仕事の量／質
- 身体的負担度
- 対人関係
- 職場の環境
- 働きがい
- 報酬の変動 など

ストレス要因は
コントロール
しきれない
場合が多い！



個人的要因

- 年齢、性別、性格、物の考え方



仕事外の要因

- 家族、異性関係
- 近所、周囲との関係



緩衝要因

- 上司・同僚の支援
- 友人・家族の支援



重要！

ストレス反応 (個人差あり)

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| カラダ | 頭痛、腰痛、肩こり、
胃痛、不眠など |
| こころ | イライラ、疲労、不安、
抑うつ感など |
| 行動 | 喫煙、飲酒、ギャンブル、
対人関係悪化、ミス、集中力低下など |



ストレス反応が 過剰になった結果

メンタル不調
こころがカゼをこじらせて、
動けなくなってしまう



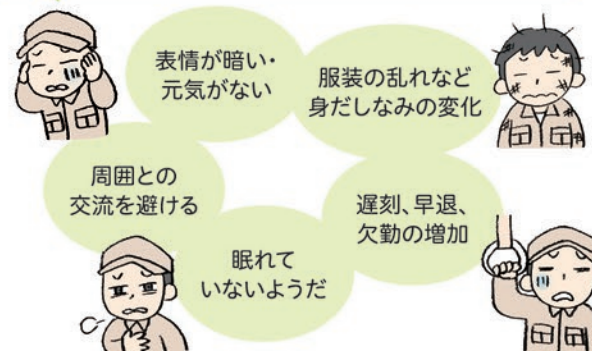
- 1 自分のストレス反応の特徴や考え方のクセを知っておき、
ストレス反応を軽くする方法を身につけておきましょう。
- 2 自分ではどうしてもなくなってしまうたら、
すぐに専門家に相談を！



家族、同僚、部下の 異変に気づこう

身近にいる人が、「なんとなく以前と違う」と感じたら、
こころの不調に陥っているのかもしれない。
また、自分のことを「元気がないね」と気づかせてくれ
る人がいるのかもしれない。

こんな状態になっていませんか？



周りの人ができるサポートは？

「いつもと違う」と感じたら
早めにサポートを！

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



これはNG！

逆効果になってしまうこと

- 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
- 叱咤激励をする
- 他の人に話の内容を漏らす



サポートするときの注意 「解決してあげなきゃ」と 気負わないこと！

相手を助けたいと思うあまり、問題を解決しよう
とすると、あなたも不調に陥ってしまうことが
あります。
専門の相談機関などに相談しましょう。



つらさを感じたときは相談窓口へ！

- 会社が用意している相談窓口へ、
早めに相談しましょう。
- 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！

- 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
最終ページをご覧ください！



早めの相談で 適切な対処を行った結果

相談者の80%以上は、
休業に至らずに
済んでいます。





思いついたらすぐ相談

こころの

健康相談窓口 健康情報サイト

どこに相談したらよいかわからない「こころの悩み」の相談窓口(🗨️)を一つにまとめました。お近くの病院が検索できたり、病気や気になる症状について調べられたりする健康情報サイト(📄)も気軽に訪れてみてください!



相談



情報

デンソー健保
ホームページ
からも入れます



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳

- 働く方、ご家族、部下を持つ方、支援する方
- 「こころの耳相談」
- 5分でできる
ストレスセルフチェック
- セルフケア



まもろうよこころ

- 相談方法、窓口の紹介
- 自殺対策の今
- ゲートキーパーになろう!

何でも
話して!



知ることからはじめよう こころの情報サイト

- こころの病気を知る
- セルフケア
- 治療や生活へのサポート



こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

- 中高校生、青少年
- ストレスとこころ
- ケースに学ぶ
- 友達のことが気になる
- 困ったときの相談先を紹介



よりそいホットライン

- 暮らしの困りごと
- DV、性暴力など女性の相談
- 外国語
Helpline for foreign people
- 性別の違和や同性愛
- さまざまな災害で
被災された方



こころの健康には
「早めの相談」が効果的!

こころの力をこじらせないためには、
一人で抱え込まずに
早めに相談窓口へ頼ることが大切です。
まずは一度、自分の気持ちを
話してみることだワン!

