差出人／返還先　AD：DAISEN　〒448-8661 愛知県刈谷市昭和町1丁目1番地　デンソー健康保険組合内　AD：DAISEN

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～
2025年春号 No.190

料金後納

ゆうメール

➔P2

➔P10

➔P19

P2 特集 健康保険料率が変わります

P4 マイナ保険証を使ってみましたか？
P6 デンソー健保のみなさんは運動が足りない!?
P8 2025年度 健診・検診プラン
P10 セルフケア＋プロケアで一生、健康な歯を！
P12 家庭用常備薬斡旋
P14 扶養家族が増えたとき、減ったとき
P15 デンソー健保の2025年度予算
P16 ココロのトリセツ
P18 D's ぼーたる登録
P19 緊急アンケート D's けんぽリニューアル！みんなで「みんなの機関誌」を!!
P20 2025年度前期 健活カレンダー

2025年4月支払分給与から

健康保険料率が変わります

この度、デンソー健保では、健康保険料の計算の元となる保険料率を12年ぶりに改定いたしました。
高齢者医療への納付金等と医療費支出の増加によるマイナスの収支が続き、
現状の保険料率では運営を支えきれなくなったことが要因です。
今後さらに納付金の増加が予測されていることから、このような決断となりました。

ご理解とご協力をお願いします!

1 保険料率はどう変わる?

健康保険料率（被保険者全員）

2025年3月まで **8.2%**
- 事業主：5.012%
- みなさま：3.188%（被保険者）

こう変わる!

2025年4月から **9.2%**
- 事業主：5.623%（1.000%アップ↑）
- みなさま：3.577%（被保険者）（0.611%アップ↑）

0.389%アップ↑

※介護保険料率は1.84%（事業主:0.92%、みなさま（被保険者）:0.92%）で変更ありません。

2 なぜ健保組合の財政は苦しいの? 支出が増える2つの理由

①医療費の高騰

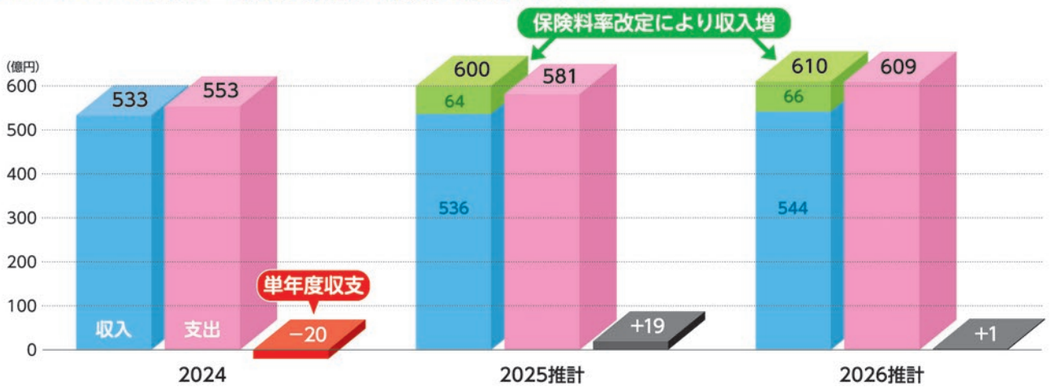
2020年のコロナ禍での受診控えにより一時的に下がったものの、その後はさらに増加しています

②増え続ける納付金

高齢者人口の増加とともに納付金は増加が続き、今後もさらに増える見込みです

健康保険 今後の収入・支出はどうなる?

医療費と納付金はますます増えますが、保険料率の改定により収入が増加し、
2025・2026年度は一時的に黒字に転換する見込みです。



3 あなたの健康保険料はこのように使われています

収入（保険料を納める）

- 従業員（本人）：3.577%（全体の39%）
- 会社：5.623%（全体の61%）— 会社が6割も負担してくれている!
- 被扶養者（家族）：被扶養者は保険料負担はなし

デンソー健康保険組合

支出（%は全支出に占める割合）

- 加入者：従業員・家族の医療費等 53.7% → 病気 けが 出産 死亡
- 加入者：保健事業 4.1% → 加入者の健康増進に向けた各種施策
- 高齢者：世の中の高齢者医療のための拠出金 納付金 42.2% → 国へ

※デンソー健保2023年度決算ベース

自分と家族の健康にしっかりと向き合ってほしいワン!

4 厳しい状況が続く中で…みなさんにお願いしたいこと

ふだんから「健康」「健康保険」へのアンテナを張る

P4へ

将来のことを考えて今から健康づくりをする

P6へ

健診を受けて、自分のカラダを知っておく

P8へ

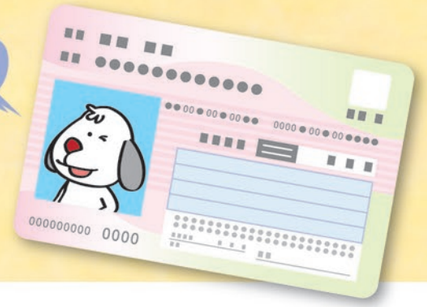
上手に薬を活用する

P12へ

保険証完全廃止まで
あと7ヵ月!

マイナ保険証を使ってみましたか?

登録はお早めにだワン!



1 利用登録が“まだ”の方はココから

マイナンバーカードがあれば、医療機関等の**カードリーダーで利用登録手続きができ、その日からマイナ保険証として利用**できます。

※事前に登録するには、「マイナポータル」もしくは「セブン銀行ATM」をご利用ください。

2 いざ! 受付! カンタン・スピーディ

受付のカードリーダーにマイナ保険証を置く

顔認証または暗証番号※を入力
※マイナンバーカード受取り時に自身で設定した4桁の番号

過去の医療情報※への同意確認をする
※診療や手術、薬、健診結果

どちらか選べます

「全て同意する」を選択するのがおすすめ

3 過去の医療情報について 全て同意する を選択すると

- ☑ 高額な医療費がかかるときの負担を**手続きなし**で軽減できます。
- ☑ **「診療・投薬歴」**を医師や薬剤師へ伝えることができます。
- ☑ 40歳以上の人は**「特定健診」の結果**も確認してもらえます。

既往歴や健康状態を把握してもらえるからとっても安心♡

カードリーダーの不具合によりマイナ保険証が使えないときは…

マイナンバーカードとともに、**「マイナポータルからダウンロードした資格情報」**または**「資格情報のお知らせ」**を一緒に提示すれば健康保険で治療が受けられます。

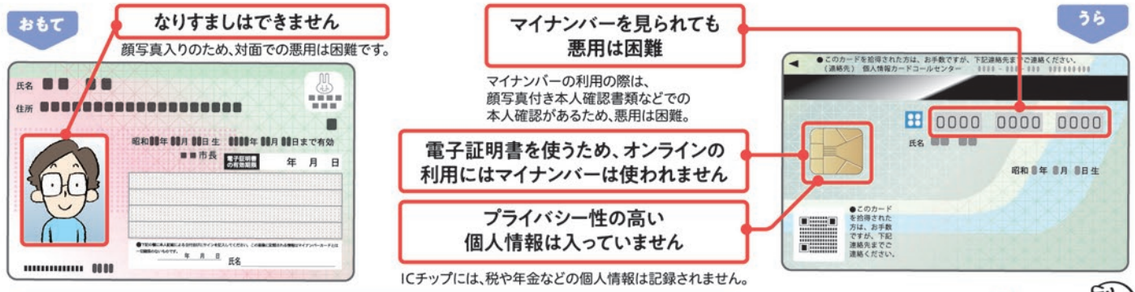
健康保険証の資格情報をスマホにダウンロードしておこう!

1. ログインし、トップページの健康保険証を選択します。
2. 健康保険証についての画面が表示されます。表示された内容をご確認ください。

「この情報を保存」から、健康保険証情報をスマホに保存しておいてください!

⚠「マイナポータルからダウンロードした資格情報」または「資格情報のお知らせ」だけでは**受診できません!**

マイナンバーカードのセキュリティって大丈夫なの?



万全のセキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能
- アプリ毎に暗証番号を設定し、一定回数間違うと機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

常に持っていてほしいワン!

マイナ保険証をお持ちでない方

従来の健康保険証

2025年12月1日までは、これまで通り使えます。

⚠ 2025年12月2日からは使えません

有効期限内に、マイナ保険証の準備をお願いします!

病院や調剤薬局に行くときは、必ず持って行きましょう

マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら

マイナンバーカード総合サイト

デンソー健保のみなさんは

運動が足りない!?

移動には自動車や電車を使い、
休日もインドアで過ごすことが多いなど、
みなさんの歩く量や体を動かす機会は減っていく傾向にあります。
急に運動を始めるのはハードルが高いですが、
日々の生活で少し工夫することで運動量を増やせます。

実はスゴイ! 大人のラジオ体操

わずか3分10数秒で
効率よく全身の筋肉を動かすことができる「ラジオ体操」。
有酸素運動と筋トレ、柔軟運動が組み込まれ、
誰でも簡単にできる体操プログラムになっています。

ラジオ体操の効果

体調改善に役立つ!
肩こりや腰痛、便秘などを改善

質のよい睡眠がとれる!
リズミカルな運動が体も心も安定させる

プロポーションがよくなる!
体のゆがみを整え、全身を引き締める

効果をアップさせるには?

- ♪ ポイントをしっかり確認する
- ♪ 使っている筋肉を意識する
- ♪ 伸ばす、脱力などメリハリをつける

ポイントを動画でチェック!

かんぽ生命WEBサイト「ラジオ体操・みんなの体操」

「職場でいつもやってる」という人も、
正しい動きを確認すると、より効果アップ!

起きてから寝るまで 毎日の生活で運動量を増やすコツ

寝起きヨガ　毎日5分ですっきりスタート

ゆったり呼吸をしながら、体を動かすことで、1日のスタートがさわやかになります。

スキマ時間に　その場で小刻みにジャンプ!

狭いスペースでもできる全身運動です。筋力・持久力がつくほか、バランス感覚を鍛え、骨粗しょう症予防にも効果があります。

1. 準備運動として「足首を回す」「膝の屈伸」「アキレス腱を伸ばす」
2. 両手は腰にあてて、背筋を伸ばして姿勢をまっすぐに
3. 膝を軽く曲げて、その場で真上にジャンプ
4. 膝を曲げたまま、つま先から着地する

20秒×4セット(インターバル各10秒)約2分

休日は　休日は楽しみながら歩ける場所へ

家でのんびり過ごすのもいいのですが、心のリフレッシュもかねつつ、歩数を増やせる場所に出かけてみましょう。

移動・仕事中　階段を見つけたらすかさず使う

職場やショッピングモールなどでは、なるべく階段を使いましょう。階段のほうがすいていて、人ごみも避けられます。

階段を上るときに使うエネルギーは、安静時の3.5倍!

まずは無理をせず、降りるときだけでもOK!

スキマ筋トレ　いつでもどこでもできる「ドローイン」

きゅっと腹部をへこませる動作「ドローイン」。腹部の筋トレになります。仕事中、家事の途中、布団に寝転んでと思いついたときに実践!

1. ゆっくり息を吸い、おなかをふくらませる
2. 息を吐きながらおなかをグーっとへこませる
3. 吐ききったらそのまま10〜30秒キープ
4. ゆっくり息を吸いながら力を抜いていく

おやすみ瞑想　1日をリセットしてぐっすり眠ろう

自分がリラックスできる場所で、10〜20分の瞑想時間。睡眠の質が高まります。

家でもカンタン! ヘルシーファミリー倶楽部の動画を活用しよう

デンソー健保「ヘルシーファミリー倶楽部」は健康づくりに役立つ情報を集めたWEBサイト。動きがわかりやすいエクササイズ動画もたくさん収録しています。ぜひ使ってみてね!

ヘルシーファミリー倶楽部には、D's ぽーたるから入れるワン!

2025年度

けんけんの健診・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!

健診の種類
巡回健診：ご自宅近くの会場で、健診バスで受けられる健診です。行きやすい会場を探してみましょう!
医療機関健診（スマイル健診）：巡回健診を受けられない場合、デンソー健保が契約している医療機関で健診を受けましょう!

愛知県、岐阜県、三重県北部、静岡県西部にお住まいの方

巡回健診
全豊田地域巡回健診

この案内

特別企画会場あります!
一部の会場では、こんな取り組みをしています。ぜひ来てね!

1. PMS・更年期など**女性の健康相談コーナー**
2. 野菜摂取量がわかる**ベジチェック体験**
3. **お子様連れOK!**

詳しくは案内をご覧ください

	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	7月 ※愛知県の方のみ	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	3月 ※愛知県以外の方 8月

左記以外にお住まいの方

巡回健診
巡回レディース健診

この案内

医療機関健診（スマイル健診）

	実施日程	案内時期
女性	巡回健診 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。

詳細はデンソー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

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

デンソー健保は、家族のみなさんの健診や、さらに詳しい人間ドックなどを補助しているんだワン!

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。

※詳細はデンソー健保ホームページをご覧ください。

人間ドック デンソー健保の補助額 **17,850円**（上限）
※対象年齢20歳以上
人間ドックは健診＋検診でより詳しく調べられます。

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

各種がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸）

乳がん無痛MRI検査

乳がんの無痛MRI検査を補助対象に追加しました!
詳細はデンソー健保ホームページをご覧ください。

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。

健診を受けないと、**健活ポイントがもらえない**んだワン!

デンソー健保の健診・検診をおすすめする理由!

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 ぽ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、健活ポイントが貯められます。

詳しくはP18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回の受診がおすすめ。
- **各種がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸）**
  自覚症状が出る前の早期発見に役立ちます。部位により受診推奨年齢が異なります。詳細はデンソー健保ホームページへ!

お口の健康は、全身の健康の第1歩
セルフケア＋プロケア で一生、健康な歯を！

**近年、歯科医療は、「治療」から「予防」へと大きく変わってきています。
これは、歯周病やむし歯にかかるのを防ぐことで、健康な歯を長く保ち、
体全体をよい状態にするという考えに基づいています。**

2025年度から
歯科健診の受診回数が
年2回➡年1回に
なりました

デンソー健保では、これまでむし歯などの早期発見・早期治療を目的に、歯科健診を無料で年2回受診できるようにしてきました。でも、**歯周病やむし歯の予防に最も効果的**なのは**日々のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアのサイクルを習慣化することです。**歯科健診は、『**継続的な口腔ケアのきっかけづくり**』。2025年度からは受診回数を年2回から年1回に変更し、**継続的な口腔ケアを支援**していきます。

継続的な口腔ケアはこの2つ！

セルフケア

・毎日の歯みがき
・補助具等での清掃
など

プロケア

・専門家による歯石除去
・セルフケアの指導
など

歯科健診はきっかけづくり

デンソー健保の歯科健診

《集団歯科健診》
歯ッピー健診
ファミリー歯科健診

診療所歯科健診

歯科健診の内容
- 歯周病・むし歯のチェック
- 前歯表面のクリーニング
- 歯科保健指導

詳しくはデンソー健保の
ホームページを
ご覧ください⬇

なぜ、プロケアが必要なの？

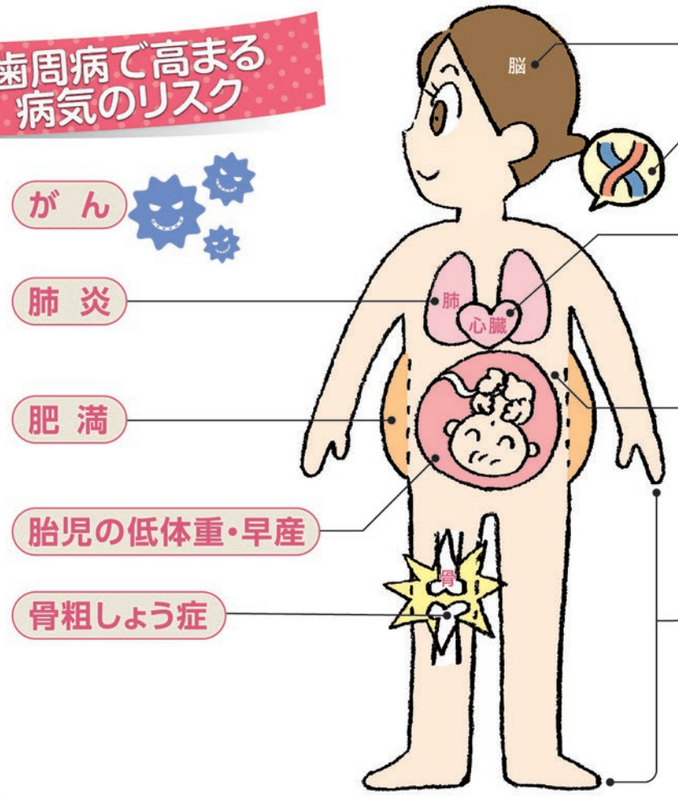
歯周病やむし歯は、初期段階では自覚症状が少なく、気づかないうちに進行してしまうことがあります。また、付着してしまった歯石は、自分では取ることができません。
定期的なプロケアを受けることて、治療が必要となる重症化を防ぐことができます。

具体的には、
3～6ヵ月に1回程度、かかりつけの歯科医院に通い、歯石除去や歯面清掃、ブラッシング指導
などをしてもらいましょう。

お口の健康は全身の健康と深く関わっています！

口腔内の健康は、全身の健康と深く関わっており、
歯周病は、糖尿病や心疾患などの全身疾患のリスクを高めることがわかっています。

歯周病で高まる病気のリスク



- **認知症**
- **動脈硬化**
- **狭心症・心筋梗塞**
  歯周病菌が血管内に侵入し、動脈硬化を促進することで狭心症や心筋梗塞のリスクが高まります。
- **糖尿病**
  歯周病が進行すると、炎症によってインスリンの働きが低下し、血糖コントロールが難しくなり、糖尿病の症状が悪化する可能性があります。
- **バージャー病**
  閉塞性血栓性血管炎ともいい、手足の血管に炎症を引き起こし血流が悪くなる病気。痛みやしびれ、潰瘍、壊死などが起こります。
- **がん**
- **肺炎**
- **肥満**
- **胎児の低体重・早産**
- **骨粗しょう症**

プラスケア うがいを習慣化しましょう！

うがいは、外から入ったウイルスや細菌を洗い流し、のどを潤すことで、
かぜ予防や口内の清潔維持に効果的な健康習慣です。

●正しいうがいのしかた

1 コップに水を用意する。

水道水でOK

2 水を口に含み、正面を向いたまま「ブクブク」する。

口の中の食べかすを浮かせて吐き出す

3 新しい水を口に含み、のどの奥まで水が届くように顔をあげて「ガラガラ」とうがいする。

「あー」や「うー」と声を出して

10～15秒を2～3回

●うがいのタイミング：起床後・外から戻ったとき・食前食後など

家庭用常備薬斡旋を活用して セルフメディケーションを実践しよう！

セルフメディケーションとは？

日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなどし、**自分の健康を自分で管理すること。**健康維持はもちろん、医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。

デンソー健保の常備薬斡旋事業は、活用のしかた次第でメリットがいっぱい。絶対に見逃せません！

幹旋回数 年2回（春と秋）

春の申込期間

5月23日(金)～6月26日(木)

●幹旋品目●
約250品

●健保補助●
セルフメディケーション税制対象商品購入額の20%
（約100品が補助対象商品）

申込資格

❶と❷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**

❶2025年4月30日時点、デンソー健保の資格があること
❷2025年6月～7月の間に日本国内で商品の受け取りが可能であること

送料 4,000円以上 無料
4,000円未満 500円

支払方法 クレジット決済または振込書

配送 ＷＥＢ **申込確認後2～3週間**で自宅へお届け
申込書 **7月中旬～7月末**にお届け

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です！

申込方法

WEBからの申込になります。スマホにも対応！

健保ホームページ ▶ D'sぽーたる ▶ 申込サイト

D's ぽーたるへの登録はお済みですか？
まだの人は今すぐ登録だワン！

P18へ

健保ホームページ「家庭救急常備薬品等斡旋」
https://www.denso-kenpo.or.jp/health_index/health_a_medicine

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

使ってみよう OTC医薬品

OTC（Over The Counter）は、「薬局でカウンター越しに購入する薬」=「市販薬」のことです

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、市販薬（OTC医薬品）を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチOTC医薬品」は効果が期待できます。

- 持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- 症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。

すごい！ 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、いろいろな手間がスイッチ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。

知ってる？ 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
お安く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！

いっぱい！ スイッチOTC医薬品は種類が豊富！

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…。

このチャンスに救急箱を見直してみませんか？

さらに！ セルフメディケーション税制の対象になります

セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、市販薬を年間12,000円以上購入した場合に所得控除が受けられる制度です。同居するご家族の分も合算できます。

- 医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- 対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認可能です。
- 確定申告が必要です。レシートを保管しましょう！

詳細はこちら

扶養家族が増えたとき、減ったとき すみやかに届出をしてください！

扶養家族が増えた（結婚・出生・退職・収入減）、減った（就職・離婚・死亡・収入増）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。
※届出は原則5日以内ですが、間に合わない場合は書類がそろい次第届出ください。

扶養家族が就職で減る場合は、以下3点を必ずセットで届出してください

① 健康保険被扶養者（異動）届【削除用】

② 加入先健康保険が発行した「資格取得年月日」のわかる書類のコピー※
※「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「資格取得証明書」など

③ デンソー健保が発行した保険証または資格確認書（お持ちの方のみ）

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 障害年金受給者	**年収180万円未満**（目安：月額150,000円未満）

※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・賞与収入（総支給額）
- 年金収入
- 個人事業収入
- 雇用保険の失業給付
- 健康保険の出産手当金・傷病手当金
- その他

収入としないもの

- 退職金などの一時的な収入

デンソー健保にて健康保険の重複加入がわかった場合は、扶養削除手続きを依頼します。必ずご対応ください。

あなたの家族は被扶養者でなくなっているかも？

2024年10月から変わっています！
厚生年金保険の被保険者が**51人以上**の企業等で働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象です。

加入対象（短時間労働者）の要件

以下の条件にすべて該当する方が短時間労働者として加入対象となります。

- 週の所定労働時間が**20時間以上**
- **2ヵ月を超える**雇用の見込みがある
- 所定内賃金が**月額8.8万円以上**
- **学生ではない**

勤務先の健康保険に加入した場合、デンソーの扶養家族から外れるから注意だワン！

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。
保険証・資格確認書の住所欄は、ご自分で訂正くださるようお願いします。

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

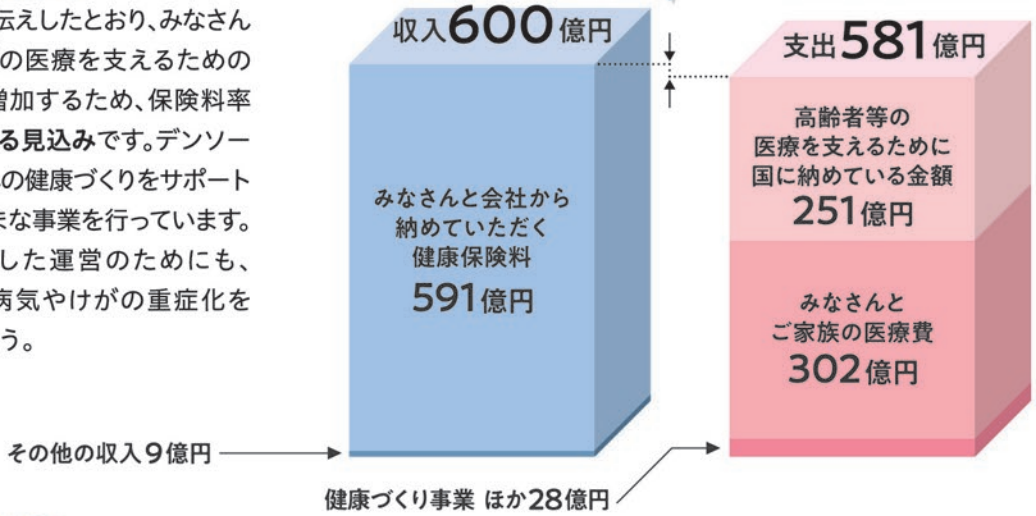
デンソー健保の2025年度予算をお知らせします

2月25日（火）、健康保険組合会で承認されたワン!

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、保険料率を改定し**黒字となる見込み**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。

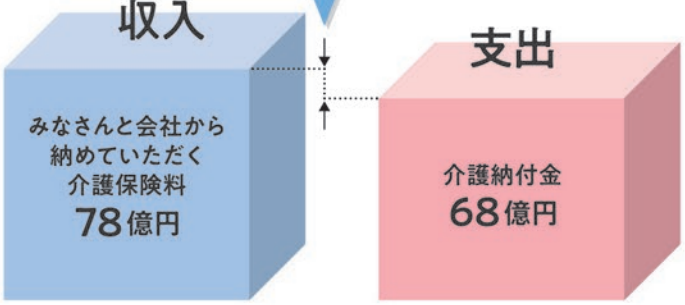
2025年度は保険料率の改定により**19億円の黒字**となる見込み



介護保険（40歳以上）

2025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。

10億円の黒字



4月から入院時食事療養費の金額が変わりました

病気やけがで入院したとき、3割の自己負担とは別に、食事代の患者負担分を支払うことになります。4月からこの金額が変更になりましたので、お知らせします。

■入院時食事療養費（1食あたり）

490円を自己負担 → 4月から → **510円**を自己負担

（上限：1日3食 1,530円）
超えた分を健康保険組合が負担します。

※この患者負担額は、本人、家族とも同額負担で、高額療養費の対象とはなりません。

ココロのトリセツ（取扱説明書）

ワクワクの春！気持ちもリセットしてより自分らしく

フレッシュな気持ちで、新しいことを始めるのにぴったりな季節です。
「何かを始めたい」「自分を成長させたい」と思っている人も多いのでは？
「運気を上げるココロのトリセツ」、ぜひ実践してみてください。

まずは「動く」で「やる気」もアップ

「やる気」を出すのに最も効果的なのは、頭の中でいろいろと考える前に「とりあえず始めてしまう」こと。そうすると、脳が「やる気スイッチ」を発動し、いつの間にかスイスイ進めているはず！

また「行動できる環境に身を置く」のも大切。「やるしかない」状況をつくり出すことで、思いもかけないパワーが発揮できます。

毎日3つの「感謝日記」

1日に感謝できることを3つ書き出す「感謝日記」をつけるだけで、幸福度が25%アップするそう。
将来への不安が減り、今の自分の生活の満足度が高くなります。

《例》
- 子どもが学校であった面白い話をしてくれた
- 夫が夕飯をつくってくれた
- 今日も1日無事に過ごせた

などなど

週に1日まとめて五善

「一日一善」という言葉がありますが、週に1日まとめて善行を行うことで、幸福度が高まるようです。よいことをすると、脳が喜びを感じる刺激となりますが、5つ行うことで強い刺激になるからです。

《例》
- 落ちていたごみを拾って、ゴミ箱に入れた
- コンビニで、お釣りを寄附した
- 道路で歩行者に道をゆずった
- 外国の方に道案内をした
- 職場の仲間に傘を貸した

などなど

使おう魔法のポジティブワード

ついついネガティブワードを口にしてしまうことがありますが、言葉を通じて脳をだますことができます。つらいことがあっても、ポジティブワードを口にすることで、気分を明るく高めることができます。

ココロを軽くするデジタルデトックス

2023年の総務省の発表によると、SNSの1日の平均利用時間は34.3分（20代は87.3分）。
よい面、悪い面があり一概にはいえませんが、長時間の使用は心に負担をかけるようです。

「やる気が出ない」「気持ちが晴れない」ときは一時的に使用しない時間をつくる（デジタルデトックス）をしてみるのもよいかもしれません。

イラっとしたら6秒のおまじない

イラっとして腹を立てることってありますよね。
でも、反射的に相手を攻撃するのは避けたいもの。
怒りの感情を爆発させないために役に立つのが「6秒のおまじない」です。
人間の怒りのピークは6秒後に収まるので、その時間はおまじないを唱えてうまくやり過ごしましょう。

《例》
- 大丈夫、大丈夫、大丈夫…
- ○ちゃん、○ちゃん、○ちゃん（大好きなペットの名前など）
- おいしいケーキ、おいしいケーキ…（自分がうれしくなる言葉）

運のよし悪しは自分次第！

「私は運が悪いほう」と思っている人、運の確率は基本的には誰でも平等です。
魚を釣りたいと思ったとき、「釣り糸を垂らす」「釣る場所を変える」などの行動と試行錯誤をすることで、魚を釣れる確率は上がります。
同じように「自分の望みが叶うように行動する」ことが大切です。

「自分は運がいい！」と思い込むのも重要。何度か失敗しても、「成功へのステップ」ととらえてあきらめなければ、叶う確率は上がるのです。

ネガティブワードには付け足しを

ネガティブワードを口にしてしまったときは、付け足しをしてみましょう。

もう無理！『… とは限らない』
私なんてダメ『… でもないかもしれない』
ずるい『… とは限らない』
最悪『… でもないかもしれない』

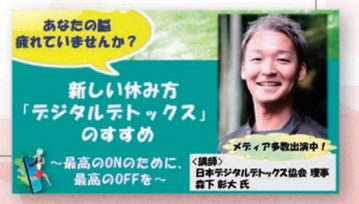
ネガティブな口癖を変換すると、本当の小さな幸せに気づくことができ、ハッピーに近づきます。

D's ぽーたるから入れます

デンソーグループ元気イキイキセミナー配信中！
「デジタルデトックスのすすめ」 URL https://www.youtube.com/watch?v=Ncxb8ikhJA8
閲覧期限 2025年8月5日

『最高のONのために、最高のOFFを』

現代においてスマホはなくてはならない、むしろ体の一部ともいえます。だからこそ体や心のように休息が必要です。自身や家族のデジタルデバイスとの付き合い方を見直してみませんか？
デンソー調査では約2割がスマホ依存の疑いあり！ あなたもスマホ依存度をチェックしてみませんか？



つらさを感じたときは早めの相談を！

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。

D's ぽーたる 被保険者と被扶養配偶者が対象
すでに90%の方が登録しています!!

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!

D's ぽーたる

医療費・給付金の確認

医療費控除
確定申告時期の
医療費控除申告に

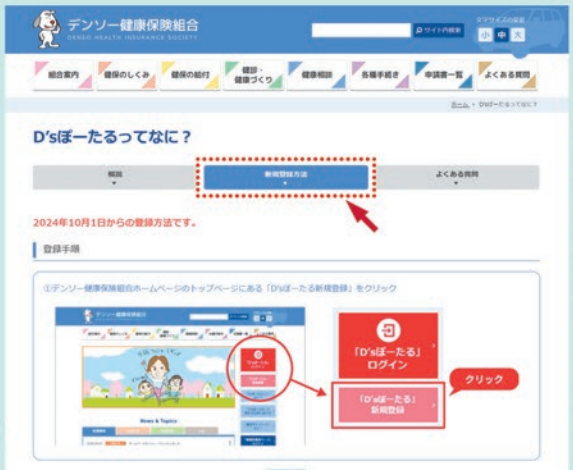
常備薬斡旋
セルフメディケーション
対象商品の購入補助に

健保発行の証明書

健活ポイント

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

新規利用登録方法は デンソー健保 ホームページから



「新規登録方法」のタブをクリックすると、
新規登録のしかたが表示されます!

みなさまへのお願いです

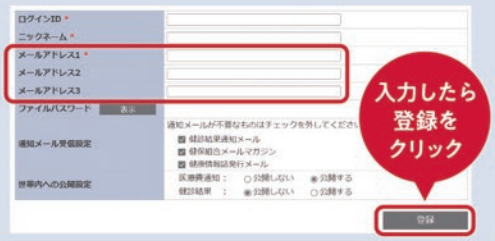
D's ぽーたるの登録メールアドレスをご確認ください。

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

D'sけんぽ リニューアル！
みんなで「みんなの機関誌」を!!

みなさん！
デンソー健保は、秋に
機関誌「D'sけんぽ」の
大幅リニューアルを
考えています！

機関誌の役割

- 健康保険制度や当健保組合独自の**給付・保健事業などを広報**する
- 健康保険組合の事業計画・報告並びに財政状況、医療情勢を提供し、**組合の事業運営への理解を深める**
- 健康情報や生活習慣病予防の情報を提供することにより日常生活習慣の改善を促し、**健康問題に対する意識を高める**

めっっちゃ
ムズカシイ！

ムズカシイだけじゃなく、
みなさんから「**届くの楽しみだな**」と
思ってもらえるようにしたいんです！

そ・こ・で！
リニューアルに向けて、
アンケートを行い、
よりよい機関誌を目指します！

注目！

回答者**全員**に
プレゼント！
さらに、抽選で
豪華プレゼント！

リニューアル後の
秋号（10月）の
感想アンケートも
答えてくれたら
ボーナスプレゼント！

ご家庭に届く
機関誌「D'sけんぽ」を、
もっと楽しく！
もっとおもしろく！

ご意見をお待ちしています！

約5分程度で終わる簡単なアンケートです

右のQRコードを読み込み、
回答してください！

匿名回答OK！
アンチ意見も大歓迎！

回答締切
5/29㊍

ただし、プレゼントを希望する場合は、
機関誌宛名ラベル右下のAとAに挟まれた数字のみ5桁を入力してください。
例：A 12345 A→ 12345 と入力

●この機関誌の宛名の方が回答するフォームです。
その他の方は、デンソー健保のメルマガからご回答ください（5月上旬発信予定）。

これを見たら
すぐに送ってね！

1 全員に
健活ポイント500p！

2 抽選で10名に
健活ポイント10,000p!!

※健活ポイントは、宛名ラベルに名前が記載されている方へ7月初旬に付与します。
※何度回答されても、プレゼント資格は1回のみとなります。

2025年度 前期 デンソー健保が行う事業

健活カレンダー

みんなの健康づくり応援するワン！

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！

Ⓟ マークは健活ポイントの付与対象となります

		2025 4月	5月	6月	7月	8月	9月
手続き	扶養家族の資格情報の確認	随時					
健診 巡回健診 Ⓟ ➡P8	☆前期全豊田地域 巡回健診（女性）［愛知・岐阜・三重（北部）・静岡（西部）］	実施（4～8月）					
	☆後期全豊田地域 巡回健診（女性）［愛知・岐阜・三重（北部）・静岡（西部）］					案内送付（8月中旬）	実施（9～12月）
	☆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（7～2月）		
	全豊田地域巡回健診（男性）［愛知］			案内送付（6月上旬）	実施（7月）		
健診	☆医療機関健診（スマイル健診）Ⓟ ➡P8 巡回健診のない地域（契約医療機関型）	通年					
	女性のがん検診 乳がん・子宮がん（年に1回）	通年					
	◉集団歯科健診 歯ッピー健診 ➡P10 愛知・三重（北部）・静岡（西部）	申込（4月）	実施（5/11～11/16）				
	◉診療所歯科健診（全国）➡P10	通年					
病気の予防	家庭用常備薬斡旋 ➡P12			申込（5/23～6/26）	発送（6月中旬～7月末）		
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（2025年4月1日以前に出生）						案内送信（9月中旬）
運動	健康ウォーク ※申込受付は終了しました 来年もご参加をお待ちしています！		実施（5/1～31）				
禁煙	ノンスモ禁煙サポート、卒煙本・CD貸し出し	通年					

☆…いずれかを年度（4月～3月）に1回　◉…歯科健診は年度内に1回

※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

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

D'sけんぽ ディーズけんぽ 2025年春号 | 発行／デンソー健康保険組合 〒448-8661 愛知県刈谷市昭和町1丁目1番地 TEL：0566-25-3121（代） URL https://www.denso-kenpo.or.jp