

笑顔をももる定期便(圧着ハガキ) 健常者の家族向け

ハガキ・宛先面

料金後納郵便



開封前に宛先をご確認ください。  
誤配達の場合は、お手数ですが「誤配」と表側へ記入し  
未開封のまま郵便ポストへ投函をお願いいたします。

笑顔をももる定期便

このご案内は2024年8月16日時点の情報で作成しています。



SOMPOひまわり生命保険株式会社

〒100-8963  
東京都千代田区霞が関3-7-3 損保ジャパン霞が関ビル

お問い合わせ先 ☎ 0120-563-506

受付時間:月～金 9:00～18:00 土 9:00～17:00  
(日曜日、祝日および12月31日～1月3日は除きます)

差出人:SOMPOホールディングス株式会社 〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1

返送先:〒107-8691 日本郵便株式会社 赤坂郵便局 郵便私書箱第35号

ハガキ・裏面

当社は、「認知症に備える・なってもその人らしく生きられる社会」を目指し、年1回「笑顔をももる定期便」をお届けします。「笑顔をももる定期便」では、認知症に関する「気づき」や「お役立ち情報」をご紹介します。



歯周病は認知症のもと!?

歯周病は自覚症状がないまま進行する怖い病気。  
この歯周病が、実は認知症を誘発する一因でもあるという研究結果が報告されています。

認知症の予防には、まず歯周病対策を

かねてより歯周病は、誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病など多くの病気と関係するといわれて来ましたが、2020年に発表された九州大学のマウスを使った研究で、「歯周病菌を投与したマウスは、アルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβが10倍近く増える\*1」ことが新たに解明されました。これはつまり「歯周病予防」がアルツハイマー型認知症の発症と進行を遅らせることにつながると、大きな期待が寄せられています。

※1「歯周病菌感染は全身の脳老人斑成分を脳内輸入させる～歯周病によるアルツハイマー型認知症関与を解明する新しい発見」2020.7.3九州大学が発表

歯みがきと歯間ケアと定期健診が大切

歯が抜けて噛めなくなるだけでは済まされない「歯周病」の恐ろしさ。その予防対策は、高齢者になるほど気をつけなくてはならないことなのかもしれません。そこでおすすめが、毎日の歯みがきに加えて、歯間ブラシやフロスを使っての歯間ケアです。さらに、定期的な歯科医院での健診やクリーニングも習慣にして、認知症予防につながる歯周病予防を心がけましょう。



(監修:福田晃治 ふくだ歯科院長)

中面をご覧ください

1

2

笑顔をももる定期便(圧着ハガキ) 健常者の家族向け

ハガキ・宛先面から開いた中面①

郵便ハガキ

ご家族連絡先登録制度 でお問い合わせや書類請求がスムーズに!

2024年8月16日時点の情報で作成しています。

ご契約情報

保険種類名	無解約返戻金限定告知骨折治療保険
証券番号	
契約者名	
被保険者名	

ご家族登録情報

氏 名	
住 所	宛先に同じ
生年月日	
電話番号1	
電話番号2	
メールアドレス	

登録情報の確認をお願いします

お客さまは、ご契約者様からご家族連絡先として登録されています。  
ご契約者様に代わって、次のような対応が可能です。

契約内容の  
お問い合わせ

例

- 保障内容
- 各種金額の試算
- ご請求手続きの履歴

手続き書類の  
取り寄せ

例

- 改姓
- 契約者の変更
- 受取人の変更
- 保険料振替口座の変更

制度利用時に登録情報を確認させていただくことがありますので、  
登録内容に誤りや変更がないかご確認ください。

登録ご家族の改姓・氏名の訂正

宛名面に記載のお問い合わせ先にご連絡ください。  
※登録ご家族を別の方にする場合は、ご契約者様からの連絡をお願いします。

氏名以外の訂正または変更

〈ご家族登録情報用サイト〉に以下からアクセスのうえ、  
訂正・変更をお願いします。  
宛名面に記載のお問い合わせ先でも承ります。

スマートフォンの場合は、左のコードを読みとってください。  
パソコンやタブレットの場合は、以下のURLを入力してください。  
<https://www4.himawari-life.co.jp/HZN01/>

保険料の振替不能時には**ご契約みまもり便**をお届けします!

当社の認知症保険には、業界初となるMCI（軽度認知障害）  
に対する保障を組み込んでいます。  
「軽度認知障害一時金」お支払い以降、保険料振替不能時には  
大切な保障が途切れないように、ご家族にもお知らせします。

ハガキ・宛先面から開いた中面②

予防のために大事なこと

4つの認知機能を「知的活動」で高めよう！

認知機能を刺激する知的活動を積極的に行い、  
認知機能をまんべんなく鍛えましょう！  
みんなでワイワイ楽しみながら、コミュニケーションをとりながら行うことがコツです。

空間の全体的なイメージをつかむ

視空間認知機能

低下すると…

時計が読めない。  
どこにいるかわからない。  
知らない人に触られたくない。  
道に迷う。  
自宅にいるのに家に帰りたい。



おすすめは

- 塗り絵 ● 貼り絵
- 絵を描く ● 生け花
- アレンジメント ● 園芸
- 文字当てゲーム
- シルエット当てゲーム



複数のものから特定のものを選択し、  
はっきり意識できる

注意機能

低下すると…

交通標識を見落とす。  
何を言っているのかよくわからない。  
以前はできたことを失敗する。  
交通事故を起こす。  
水の流しっぱなし。  
火や電気を  
消し忘れる。



おすすめは

- 文字探しゲーム
- パズル ● 手芸
- 声当てゲーム



観察や記憶で蓄えた情報を整理統合し、  
新しい関係をつくりだす

思考力

低下すると…

会話がうまく成り立たない。  
考えがまとまらない。  
暴言・暴力。  
イライラ・不安・焦燥感。



おすすめは

- 50音作文
- 川柳・俳句・短歌・詩
- 文字を書く
- しりとり ● クイズ



何かの作業を行うとき、  
頭の中に必要な情報をおく

作業記憶

低下すると…

手順を忘れて失敗する。  
それまでできていた家事や  
仕事がうまくできない。  
髪や体をきちんと洗えない  
など不衛生な状態に。



おすすめは

- パズル
- 数字の逆唱
- 料理
- ボードゲーム

