

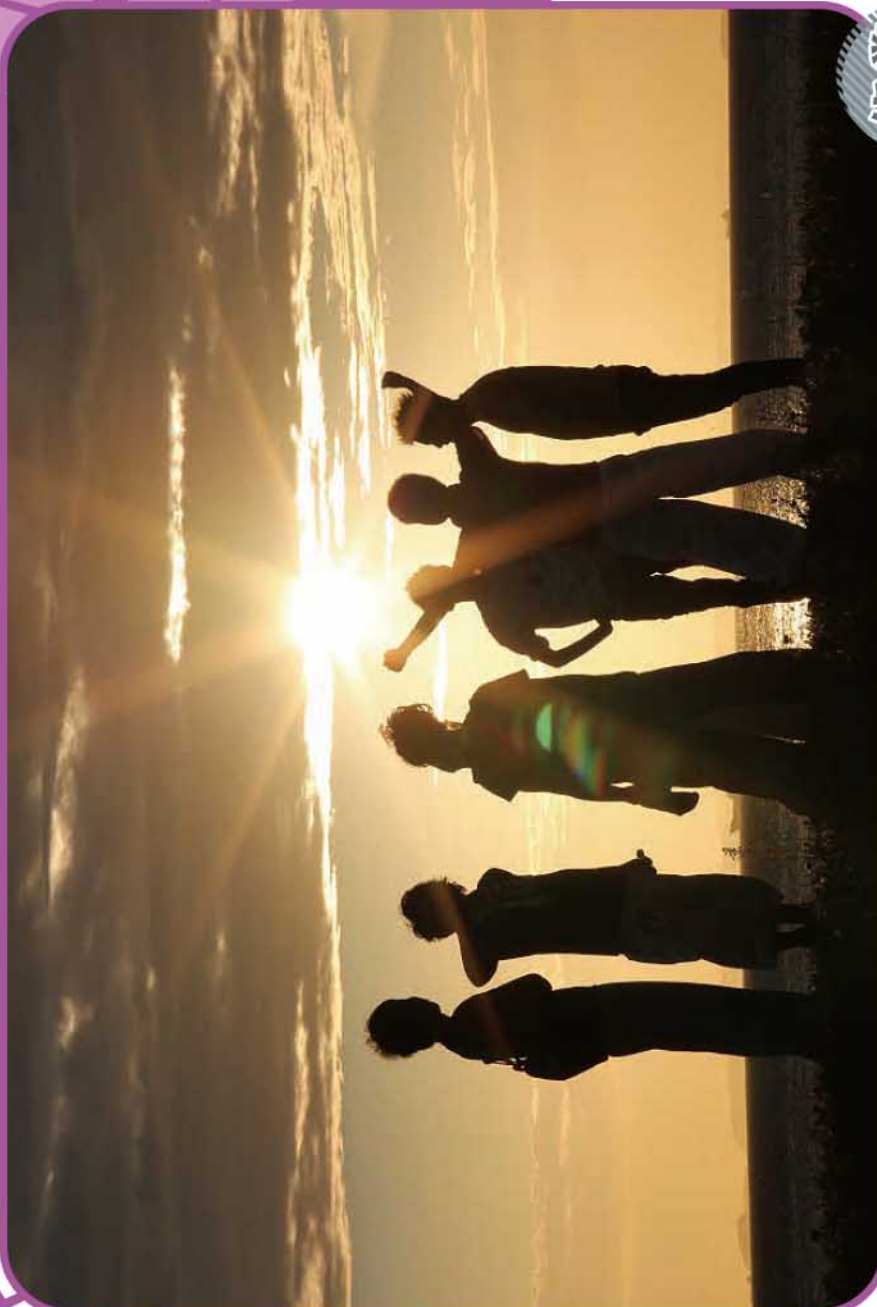
料金後納

ゆうメール

# デンソー健康保険組合 健保だより

あなたの健康づくりを応援します！

6  
2017 JUNE  
No.155



銀賞

まさにいさん (株)デンソー  
「青春回顧」

- 2 | カラダのパーツを点検しよう「耳」  
若い人にも多い「耳が聞こえにくい」
- 4 | ニャーくんのこんなときどうする!?  
O×クイズ  
子どもの医療費はタダ?
- 8 | キラリわがまちわが職場  
三共ラヂエーター (株)

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

デンソー健康 検索





カラダのパーツを  
点検しよう  
「<sup>みみ</sup>耳」

# 「<sup>みみ</sup>耳が<sup>きこえにくい</sup>聞こえにくい」

難聴というと、高齢者をイメージしがちですが、若い世代にも増えています。  
放置すると完治まで長くかかったり、聴力が戻りにくくなったりすることもあります。



## 知っておきたい難聴

難聴でもっとも多いのは老化による「加齢性難聴」、子どもに多いのは「<sup>しんしゅつせい</sup>渗出性中耳炎」ですが、  
下記のように若い世代にみられる難聴もあります。

|                                         | 原因                                         | おもな症状                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 患者数が急速に増加<br><b>突発性難聴</b>               | はっきりした原因は不明<br>ストレスや疲労、睡眠不足などが関係するといわれる    | <ul style="list-style-type: none"> <li>突然、片方の耳が聞こえにくくなる</li> <li>高音だけが聞こえなくなることがある</li> <li>耳閉感、耳鳴り、めまい、吐き気を伴うことがある</li> </ul> |
| 耳を酷使する人は注意<br><b>音響性難聴</b><br>(ヘッドホン難聴) | 大きな音を聞いたり、一定以上の音量を聞き続けたりすることで、内耳の細胞が壊れて起こる | <ul style="list-style-type: none"> <li>大きな音を聞き続けたあと起こる</li> <li>両方の耳が聞こえにくくなる</li> <li>耳閉感や耳鳴りを伴うことがある</li> </ul>              |
| 30～40代の女性に多い<br><b>メニエール病</b>           | 内耳のリンパ液の代謝が悪くなり、内耳の圧力が上がることで起こる            | <ul style="list-style-type: none"> <li>回転性の激しいめまいを発作的に繰り返す</li> <li>片方の耳が聞こえにくくなる</li> <li>耳閉感、耳鳴り、吐き気を伴うことがある</li> </ul>      |
| 20～30代の女性に多い<br><b>低音障害型感音難聴</b>        | ストレスや疲労、睡眠不足などが関係するといわれる                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>低音の耳鳴り、耳閉感を発作的に繰り返す</li> <li>低音が聞こえにくくなる</li> </ul>                                     |

## 耳をいたわる生活習慣

### 1 大きな音を長時間聞かない

- うるさい場所で仕事をするときなどは耳栓を
- ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聴くときは音量を控えめにし、1時間聴いたら30分以上耳を休ませる

### 2 運動で首や肩の筋肉をリラックス

#### 首の筋肉の緊張をゆるめる体操

首に力を入れながら、徐々に顔を左に動かして真横でとめる。力を抜きながら徐々に正面を向いてあごを引いて10秒ほどリラックスする。右側も同様に行う。



#### 肩の筋肉の緊張をゆるめる体操

両肩が耳に近づくようにぐっと上げて5～8秒静止。その後、肩の力を抜いてストンと下ろす(5回繰り返す)。



### 3 血流を改善する生活習慣を心がける

- 「食物繊維」「ビタミンB群」「肉より魚」をとる
- タバコをやめる
- ストレスや睡眠不足を解消する

## こんな症状があったらすぐに受診を！

- 片方の耳が急に聞こえなくなった
- 耳鳴りが1日中続く
- 耳鳴りが次第にひどくなっている

### 耳だけではありません！

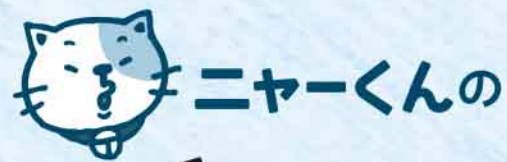
- 突然、回転性のめまいがした
- めまいを繰り返す

耳鼻咽喉科を受診しましょう



ろれつが回らない、体の片側がしびれる・力が抜ける、激しい頭痛・嘔吐があるときは、脳の病気が疑われますぞ。一刻も早く救急車を！





ニャーくんの

# 「こんなとき どうする!?!」

## 〇×クイズ

### 子どもの医療費はタダ?

**Q** 子どもを病院へ連れて行ったら、窓口での支払いが0円でした。子どもの医療費は“タダ”なののでしょうか。



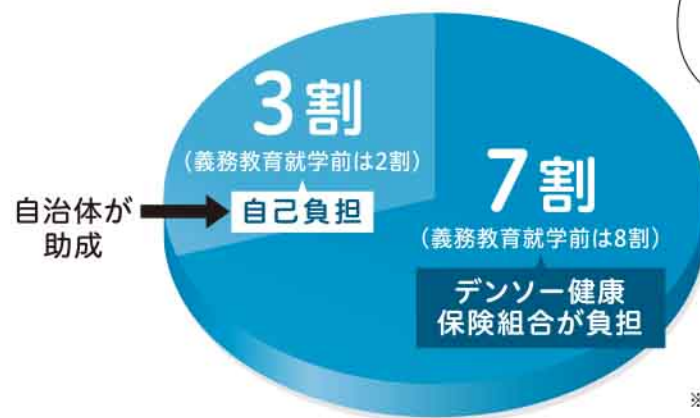
**A**



タダではありません。

医療費総額のうち、みなさんが窓口で支払う3割(2割)の自己負担分について、自治体が助成※していることが多いため窓口負担が発生しないだけです。

#### 医療費負担の内訳



※「子ども医療費助成制度」は、自治体ごとに受給要件や対象年齢が異なり、全額助成のところもあれば、一部を助成する自治体もあります。

### 子どもの受診のポイント

#### 1 受診すべきか迷ったら…まずは相談!

**小児救急でんわ相談 #8000**

看護師や小児科医師から対処の仕方や受診する医療機関等のアドバイスが受けられます。  
※利用できる時間は都道府県により異なります



**ウェブサイト こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>**

生後1ヵ月から6歳までのお子さんを対象に、医療機関にかかるべきかどうかの判断や対処の仕方をサポートしてくれます。

**デンソー健康保険組合 24時間電話健康相談**

24時間開設・年中無休・相談料無料の電話相談。→詳しくはP6へ

**重症のときは、早めに医療機関を受診してください。**

#### 2 医療費にはこんな加算がかかる

| 加算の例<br>(初診の場合) | 加算額    |        |
|-----------------|--------|--------|
|                 | 6歳以上   | 6歳未満   |
| 乳幼児加算           | —      | 750円   |
| 時間外加算※1         | 850円   | 2,000円 |
| 休日加算※2          | 2,500円 | 3,650円 |
| 深夜加算※3          | 4,800円 | 6,950円 |

患者が6歳未満の場合、乳幼児加算がかかります

診療時間外等に受診すると、6歳未満は加算額が高めです

※1 おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と正午以降(診療所ごとに異なります)  
※2 日曜日・祝日・年末年始 ※3 22時~6時

#### 3 子どもの薬もジェネリック(後発医薬品)に替えよう!

小児用のジェネリック医薬品もありますので、医師にたずねてみましょう。

おぼえておこうニャ!  
ポイント



子どもの医療費は「タダ」じゃない  
医療機関を受診する際は、  
できるだけ加算のかからない時間に!

レベルアップ de  
プレゼント!

4月号 当選者発表

「味噌煮込みきしめんセット」(10名) ※賞品は発送しました

(株)デンソー 勝本 公江さん、神谷 義博さん、北村 健さん、近藤 巧さん、  
坂本 優子さん、平野 忠司さん、松本 諒太さん/大信精機(株) 新美 きよ子さん/  
宮崎アスモ(株) 井上 明子さん/任意継続 向井 和子さん



ココロの  
ほんわか術

## ストレスがたまると 間食をしてしまう

お腹がすいているわけでもないのに、  
ストレスがたまると、ついお菓子を食べてしまう。  
そのせいか体重がじわじわ増えて肥満ぎみ…。  
間食を癖にしないためにはどうすればよいのでしょうか。



### なぜ食べたいのかを 自問する

食べ物を手にする前に「本当にお腹がすいているの?」「ストレスによる衝動なの?」と自分自身に聞いてみましょう。ストレスによる衝動なら、食べることで何も解決しない、ということに気づくことができます。



### 「食べる」以外のことをする

歌を歌う、ストレッチをする、散歩をするなど軽く体を動かすと、口さみしさがまぎれます。どうしても何か口に入りたいときは、甘くないお茶や水、果物や野菜など、カロリーの少ないものを少しだけとるようにしましょう。



### ココロと カラダの 悩みごとは

専門の相談機関に  
相談してみましょう  
(プライバシー厳守)

◆デンソー健康保険組合の「24時間電話健康相談」委託先: (株)保健同人社

専用フリーダイヤル **0120-17-1551** FAX: 03-3230-1199  
携帯電話・PHSからもご利用いただけます (送信料発信者負担)

◆デンソー健康保険組合の「心のホットライン」委託先: (株)保健同人社  
「WEB相談(無料)」 「電話相談(無料)」 「面接相談」が受けられます。

専用フリーダイヤル **0120-556-816**  
携帯電話・PHSからもご利用いただけます

詳しくはデンソー健康保険組合のホームページをご覧ください  
<http://www.denso-kenpo.or.jp>



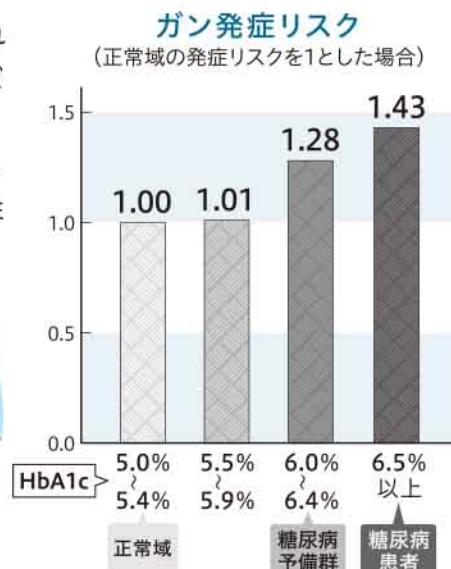
## ((( 話題の 健康情報局 )))

### 糖尿病予備群でも、ガンリスクが上昇

糖尿病患者はガンのリスクが高いことはすでに報告されていましたが、HbA1c(ヘモグロビンA1c)が糖尿病患者ほど高くなくても、ガンのリスクが高まることがわかりました。

HbA1cは過去1~2か月間の血糖値を反映するので、慢性的な高血糖がDNAを損傷し、発ガンにつながる可能性が想定されています。

また、ガン細胞の増殖には大量の糖を必要とするため、慢性的な高血糖がガン細胞を増殖させる可能性も考えられます。ガン予防のためにも糖尿病を予防する生活習慣を心がけましょう。



## ランクアップの 暮らしナビ



### 重曹で手づくり除湿剤

ジメジメとした梅雨の季節は、  
部屋の湿気が気になりますね。  
湿気取りにも効果のある重曹を使って、  
除湿剤を手づくりしましょう。

#### つくり方

- 1 口の広い空き瓶やプラスチック容器に重曹を入れる
- 2 キッチンペーパーやハンカチなど、  
空気を通しやすいもので蓋をして輪ゴムでとめる

#### MEMO

- ★重曹にアロマオイルを垂らしたり、ポプリを入れたりすれば芳香剤としても活躍します
- ★クローゼットや押入れなどは、湿気のたまりやすい下の段に置くと効果的です
- ★湿気を吸って固まった重曹は、そのまま掃除などに再利用できます





# キラリ

## わがまち◆わが職場

三共ラヂエーター株式会社

事業所  
データ

〒358-0032  
埼玉県入間市狭山ヶ原108番8  
従業員数：354名（2017年4月末現在）  
ラヂエーター、インタークーラ、EGRクーラ等の  
自動車用熱交換器の開発・生産など

全国各地にあるデンソー健康保険組合の加入事業所を訪問し、キラリと輝くみなさんのまちや職場をご紹介します。  
今回は、埼玉県南部に位置し、狭山茶で有名な入間市を訪ねました。

三共ラヂエーター（株）へ  
ようこそ！



総務人事部総務課課長  
渡辺修さん



総務人事部労務安全課  
廣瀬敬子さん

2019年に80周年を迎えるにあたり、『本業を大事にし、常に進化し続ける大型熱交換器システムサプライヤー』という目標を制定、各部門がそれぞれ具現化しようと力を合わせてがんばっています。



「三共ミュージアム創設プロジェクト」  
イチオン 当社の歴史を社内外、特に後進に正しく伝え、社員全員で共有することを目的にチームを立ち上げました。メンバーは福田社長を筆頭に社内公募で集まった総勢31名。2018年12月の完成をめざしてがんばっています。



プロジェクトを牽引する  
福田社長



社屋1階に80年の歩みや当時の製品を大きく展示

◆こんなことに取り組んでいます

三共ラヂエーター（株）「キラリ」の素

### 1 駅伝に初挑戦

昨年12月に開催された『第50回入間市駅伝競走大会』に参加しました。初出場ながら、6区間25キロを154チーム中51位という好成績でゴールすることができました。これからも参加が続けられるよう声をかけていきたいと思ひます。



### 2 清掃活動で地域貢献

入間工場周辺の霞川の清掃（除草作業）、羽村工場付近のJR小作駅周りのゴミ拾い等、清掃を通して地域との共生を進めています。交通安全に欠かせないカーブミラーもきれいにします。



### 3 安全祈願は神社から

毎年有志が80名ほど集まり、武蔵の国の守り神として祀られている大國魂神社で、安全が守られるように祈禱をしてもらっています。1月の恒例行事となっており、気を引き締めて1年を始めます。



入間市周辺のキラリをご紹介します！

わがまちへ  
ようこそ！

### キラリ① あけぼの子ども森公園

自然豊かな森の中、家族づれで楽しく過ごせます。北欧の童話をイメージした建物は遊び心がいっぱい。大人も不思議とわくわくしてきます。

◆あけぼの子ども森公園 / Tel:042-972-7711  
埼玉県飯能市大字阿須893番地の1



ここは日本？  
まるで北欧童話の  
ワンシーン



木の温もりを感じる  
素敵な空間



不思議な形の橋は  
子どもたちの冒険心  
をかきたてます



中をのぞきたくなる不思議な形の建物

木造の子ども劇場

### キラリ② 入間市博物館ALIT

博物館では、歴史や自然、お茶、科学の展示室を通して入間市の魅力を伝えています。ALITとは「Art・Archives」、「Library」、「Information」、「Tea」の頭文字を組み合わせた博物館の愛称です。

◆入間市博物館 / Tel:04-2934-7711  
埼玉県入間市二本木100



入間市の魅力を再発見



深いお茶の世界も学べます



博物館本館



入間の歴史は  
旧石器時代から  
始まります

狭山茶  
「新茶&さやま紅茶」セットを  
10名様にプレゼント！P17を見てネ



埼玉県  
入間市は  
ここ！



### ◆入間市プロフィール◆

入間市は、埼玉県の南部、東京都との県境に位置しています。

◆狭山茶の一大産地  
水はけの良い台地はお茶などの栽培が盛んで、なかでも、狭山茶の生産量は県下一を誇ります。

◆自然あふれる丘陵地  
加治丘陵や狭山丘陵など自然に恵まれた丘陵地を有し、県内では珍しい植物も生息しています。

### 編集後記

ご協力ありがとうございました！

創立80周年を前に社員のみならず、一丸となって各事業に取り組まれる姿が印象的でした。自動車産業を支え続ける三共ラヂエーター（株）さんのますますのご発展をお祈りしております。



# けんぽ INFORMATION

デンソー健康保険組合からの大切なお知らせです

## 🦷 家族そろって歯の健康チェック！

デンソー健康保険組合では、ご家族の歯の健康を守るため、日曜日に開催する**集団歯科健診（歯ッピー健診）**と、お住まいの近くの歯科医院で受けられる**診療所歯科健診**を実施しています。この2つの歯科健診をあわせて**年2回まで補助**が受けられます。

歯の健康を守ることは、全身の健康を守り、病気の重症化を予防することにもつながります。ぜひご家族で受診してください。

※健診結果等の健診情報は、デンソー健康保険組合にも報告されます

【対象者】被保険者・被扶養者

【健診内容】①口腔内検査  
②口腔衛生指導（ブラッシング他）  
③歯冠クリーニング（15歳以上で医師が必要と認めた場合のみ）  
④フッ素塗布（15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ）

【費用】個人負担なし（デンソー健康保険組合が健診費用を補助します）



## 集団歯科健診：歯ッピー健診（上期）

【受診方法】対象の方にご案内をお送りしました。内容をご覧ください、お申し込みください

【日程・会場】近日の日程でもまだ間に合います！まずはお問い合わせください

| 日程        | 会場             | 所在地      |
|-----------|----------------|----------|
| 6月 4日（日）  | あいち健康プラザ       | 知多郡東浦町   |
| 6月 11日（日） | デンソー安城健保体育館    | 安城市里町    |
| 6月 18日（日） | デンソー企業年金基金会館   | 刈谷市新富町   |
| 7月 2日（日）  | 豊田自動織機健保会館エースト | 刈谷市宝町    |
| 7月 9日（日）  | アスモ湖西健保会館      | 静岡県湖西市梅田 |
| 7月 16日（日） | デンソー企業年金基金会館   | 刈谷市新富町   |
| 7月 23日（日） | 岡崎歯科総合センター     | 岡崎市中町    |
|           | デンソー高棚ホール      | 安城市高棚町   |
| 7月 30日（日） | デンソー西尾ホール      | 西尾市下羽角町  |
| 8月 6日（日）  | デンソー企業年金基金会館   | 刈谷市新富町   |
|           | 豊橋商工会議所        | 豊橋市花田町   |



歯ッピー健診お問い合わせ

(株)システムウェルネス <http://www.happykenshin.com>  
TEL:0566-70-7341 FAX:0566-70-7336 月～金曜 10:00～16:00（祝日を除く）  
※(株)システムウェルネスは、歯科医師会から歯ッピー健診の告知・受付を委託されて運営している会社です

## 診療所歯科健診（通年）

【対象地域】愛知県・三重県（桑名市・いなべ市・木曽岬町・東員町）・岐阜県・静岡県・福岡県・岩手県に在住の方

【受診方法】希望する契約歯科医院へ直接電話予約のうえ、受診してください  
※契約歯科医院は、デンソー健康保険組合のホームページでご確認ください  
※予約の際は「デンソー健康保険組合の無料歯科健診を希望」とお伝えください  
※健診当日は、本人確認のため必ず保険証を持参してください



集団歯科健診（歯ッピー健診）・診療所歯科健診を受診できない方は

**補助制度** をご利用ください！

費用の補助は  
2017年7月受診分から  
スタート！

【対象地域】上記「診療所歯科健診」の対象地域以外に在住の方

【補助対象】①口腔内検査  
②口腔衛生指導（ブラッシング他）  
③フッ素塗布（15歳以下で医師が必要と認めた場合のみ）

【補助額】上限4,000円（4,000円以下の場合は実費額）

【申請方法】希望する歯科医院で歯科健診を受診後、デンソー健康保険組合に請求してください

〈提出書類〉●各種健診補助金支給申請書  
●領収証（レシート不可）  
●歯科健診結果表

※診療明細付領収証を必ず受け取ってください

受診者の氏名と歯科健診費用であることが明記されていることが必要です

※各種健診補助金支給申請書はデンソー健康保険組合のホームページからダウンロードできます

※保険証を使用した診察および治療は補助の対象外です



【お問い合わせ】

デンソー健康保険組合 保健事業

URL <http://www.denso-kenpo.or.jp>

Email: [jigyuu@denso-kenpo.or.jp](mailto:jigyuu@denso-kenpo.or.jp)

TEL: [内線] 549-243 [外線] 0566-25-3124

FAX: [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301



# 年に一度は健康チェック

デンソー健康保険組合は、次のような健診を行っています。  
ぜひご活用ください。



**2017年度の健診メニュー** 下記のいずれかを年に1回受診できます。

| 健 診                                                                                                |                                                         | 本人 | 家族※          | 実施期間               | 個人負担等                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|--------------|--------------------|--------------------------------------------|
| 巡回型<br>           | <b>全豊田地域巡回バス健診(女性)</b><br>※愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)          | ×  | ○            | 4月～8月<br>(3月案内送付)  | 基本検査料 <b>2,000円</b>                        |
|                                                                                                    |                                                         |    |              | 9月～12月<br>(8月案内送付) | 基本検査料 <b>2,000円</b>                        |
|                                                                                                    | <b>全国巡回バス健診(女性)</b><br>※[愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)] <b>以外</b> | ×  | ○            | 7月～2月<br>(3月案内送付)  | 基本検査料 <b>2,000円</b>                        |
|                                                                                                    | <b>全豊田地域巡回バス健診(男性)</b><br>※愛知                           | ×  | ○            | 7月<br>(6月案内送付)     | 基本検査料 <b>2,000円</b>                        |
| 契約<br>医療機関型<br> | <b>スマイル健診</b><br>※巡回バス健診のない地域                           | ×  | ○            | 通 年<br>(3月案内送付)    | 基本検査料 <b>2,000円</b>                        |
|                                                                                                    | <b>特定健診</b>                                             | ×  | ○<br>(40歳以上) | 通 年                | (全額健保負担)                                   |
|                                                                                                    | <b>人間ドック</b>                                            | ○  | ○            | 通 年                | 健診費用から<br><b>17,850円</b> (健保補助)を<br>差し引いた額 |

※ご家族向けの健診は、任意継続被保険者も受けられます

**パート先や市区町村などで  
健診を受けた方は結果をご提出ください**

みなさんの健康度にあった健康づくりサービスの提供と、健診受診について国へ報告するため、  
デンソー健康保険組合以外の健診を受けた方は、健診結果の写しの提出をお願いします。

【対 象 者】20歳以上の被扶養者

ご提出いただいた方に  
**500円の  
QUOカード  
プレゼント!**



【お問い合わせ】

**デンソー健康保険組合** 保健事業

U R L

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

Email: [jigyuu@denso-kenpo.or.jp](mailto:jigyuu@denso-kenpo.or.jp)

T E L : [内線] 549-243・244 [外線] 0566-25-3124

F A X : [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301

**「医療費のお知らせ」は  
大切に保管しましょう**

デンソー健康保険組合からお送りする「医療費のお知らせ」は、2018年から、  
医療費控除の申告の際に医療費の明細書として添付できるようになります。  
「医療費のお知らせ」が届いたら、内容を確認し、大切に保管しておきましょう。





## お子様などの資格確認にご協力ください

被扶養者の認定適正化を図るため、被扶養者の資格確認にご理解・ご協力をお願いいたします。

【提出期限】**6月30日(金)**

【実施時期】5月26日(金) ※対象となる被保険者あてに「資格確認回答書」を発送します

### 第1回対象者

- 2017年4月1日現在で18歳と22歳のお子様
- 2016年度 第1回資格確認で「収入有」の回答をされた方

### 対象除外者

- 2016年4月1日以降に認定されたお子様
- 海外出向者のお子様
- 任意継続被保険者のお子様

添付書類をお忘れなく!

学生の場合…学生証のコピー

昨年「収入有」の場合…収入証明書



【お問い合わせ】

デンソー健康保険組合 総務

U R L

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

Email: [soumu@denso-kenpo.or.jp](mailto:soumu@denso-kenpo.or.jp)

T E L : [内線] 549-212 [外線] 0566-25-3121

F A X : [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301



## 子ども医療費助成を受けている方は申請をお忘れなく!

「子ども医療費受給者証」をお持ちのお子様を受診され、お住まいの市区町村など、どこからも給付金が支払われない方※は、デンソー健康保険組合への申請が必要です。

※デンソー健康保険組合からの給付金は、原則として受診の3ヵ月後に給与に加算して支払われます

【対象者】お子様が子ども医療費助成に該当し、

**20,000円以上の窓口負担**をし、市区町村からの還付がない方

ただし、次の場合は、デンソー健康保険組合への申請は必要ありません

- 窓口負担額が1医療機関あたり1ヵ月20,000円未満の場合
- 三重県・長野県在住のお子様



【提出書類】☒ 子ども医療給付金申請書

☒ 市区町村及び健康保険組合給付金支給明細書

☒ 領収証

申請書・申請方法は  
デンソー健康保険組合の  
ホームページをご覧ください

※お子様の子ども医療費助成の把握については、健保登録住所で管理しています

お子様の住民登録住所が変わったときは、すみやかに「健保登録住所 登録・変更届」を提出してください



【お問い合わせ】

デンソー健康保険組合 給付 梅村

U R L

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

Email: [KAZUYO\\_UMEMURA@denso.co.jp](mailto:KAZUYO_UMEMURA@denso.co.jp)

T E L : [内線] 549-220 [外線] 0566-25-3122

F A X : [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301





## 専門スタッフがしっかりサポート!

健康支援プログラム  
参加者募集

各種健康支援プログラムを行っています。ぜひご参加ください。

【申込方法】ウェルネットからお申し込みください

ウェルネットURL <https://www.well-net.denso.co.jp>

※スマートフォンからお申し込みできます。インターネットを利用できない方はPI8の申込書をご利用ください

それぞれ  
2年に1回  
参加可能です

通信型サポート

### スマート&アクティブプラン 6ヵ月間

自宅でできるから  
忙しい人でも大丈夫!

【実施日程】7月～・8月～

【対象者】被保険者・被扶養者(配偶者のみ)

【参加費】個人負担なし(デンソー健康保険組合が全額補助)

【申込締切】7月スタート…6月13日(火)

8月スタート…7月13日(木)

【内 容】

| スタート        | 1・2・3ヵ月                                                                           | 6ヵ月後        |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 目標を立てて毎日実践! | <ul style="list-style-type: none"> <li>専門スタッフがサポート</li> <li>記録シートを毎月提出</li> </ul> | アンケートで効果を確認 |

6ヵ月後、7割の方が  
減量に成功しました!



### 特典

- ①「オムロン活動量計」を特別価格(1,000円)で斡旋!(希望者のみ)
- ② 記録シート3枚+アンケートを提出された方には、500円のQUOカードをプレゼント!



### チャレンジプラン2017 6ヵ月間

充実した検査やヘルシーランチなど、  
具体的なアドバイスがもらえます。

【初回セミナー】7月8日(土) 9:00～16:30

【セミナー会場】あいち健康プラザ(知多郡東浦町)

【対象者】被保険者・被扶養者(配偶者のみ)で、次の①～③に1つ以上該当する方  
①高血圧 ②糖尿病 ③脂質代謝異常

【参加費】2,000円(食事代の一部。セミナー代はデンソー健康保険組合が補助)

【申込締切】6月8日(木)

【内 容】

| 初回セミナー       | 6ヵ月間自宅で実践   | 修了セミナー  |
|--------------|-------------|---------|
| 健康度チェック、実技など | 専門スタッフがサポート | 効果をチェック |



【お問い合わせ】健康支援プログラムの内容について

デンソー健康保険組合 北原

URL <http://www.denso-kenpo.or.jp>

Email: NATSUMI\_KITAHARA@denso.co.jp

TEL: [内線] 549-271 [外線] 0566-25-3127

FAX: [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301



【お問い合わせ】申込手續について

(株)デンソーウェル 厚生2部 杉浦

ウェルネットURL <https://www.well-net.denso.co.jp>

Email: KIMIKO\_SUGIURA@denso.co.jp

TEL: [内線] 551-22044 [外線] 0566-25-7942

FAX: [内線] 551-92200 [外線] 0566-25-4516





# めざそう! タバコのない生活

卒煙サポート  
無料

## ニコラク卒煙サポート

無料

90日間の禁煙に挑戦してください!

## ニコチンパッチ5,000円分を補助!

ニコチンパッチ引換券(10日分・約4,000円)と購入補助券(1,000円分)をプレゼント!

愛知・岐阜・三重・  
大阪・東京の方に  
おすすめ!

コースは2つ

### [仲間に参加コース]

2人~3人の喫煙者仲間に参加

- ★全員が卒煙できたら...全員に1,000円のQUOカードをプレゼント
- ★誰かが脱落しても...卒煙できた方には500円のQUOカードをプレゼント

### [1人で参加コース]

喫煙者1人で参加

- ★卒煙できたら...500円のQUOカードをプレゼント

【対象者】被保険者・被扶養者で、  
日常的に喫煙している方

【申込締切】毎月2日締切

【引換方法】締切後、引換券を職場へお送りします。  
月末までに、スギ薬局で引き換えてください  
※店舗はデンソー健康保険組合のホームページを  
ご覧いただくか、デンソー健康保険組合に  
お問い合わせください



### 卒煙紹介キャンペーン・吸わない方もご協力ください!

吸わない方が、吸う方に「ニコラク卒煙サポート」への参加をすすめ、  
90日間禁煙できたら、紹介者にも500円のQUOカードをプレゼント!

### (株)デンソーとアスモ(株)の方へ

社内診療所の禁煙外来がおすすめです!

お問い合わせは各診療所まで

## らくらく禁煙コンテスト

無料

## サポート付きでラクに禁煙

参加者のうち50%の方が3ヵ月以上の禁煙に成功しています。  
初めて禁煙にトライする方にも、何度も失敗している方にもおすすめです。

【対象者】1年以上の喫煙歴があり、現在も日常的に喫煙している被保険者・被扶養者

【特典】禁煙成功者全員に500円の図書カードをプレゼント! さらに抽選でギフトカード等が当たります

【申込締切】6月30日(金)

上記以外の  
地域の方に  
おすすめ!

## 「リセット禁煙」本・CDの貸し出し

タバコに対する考え方をリセットし、我慢も忍耐もなく、  
禁煙をめざします。

【対象者】被保険者・被扶養者



【申込方法】ウェルネットからお申し込みください

ウェルネットURL <https://www.well-net.denso.co.jp>

※スマートフォンからもお申し込みできます。インターネットを利用できない方はPI8の申込書をご利用ください

DENSO  
KENPO

【お問い合わせ】卒煙サポートの内容について

デンソー健康保険組合 保健師 畑 中

URL <http://www.denso-kenpo.or.jp>

Email: YOUKO\_HATANAKA@denso.co.jp

TEL: [内線] 549-270 [外線] 0566-25-3127

FAX: [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301

DENSO  
WELL

【お問い合わせ】申込手續について

(株)デンソーウェル 厚生2部 杉 浦

ウェルネットURL <https://www.well-net.denso.co.jp>

Email: KIMIKO\_SUGIURA@denso.co.jp

TEL: [内線] 551-22044 [外線] 0566-25-7942

FAX: [内線] 551-92200 [外線] 0566-25-4516

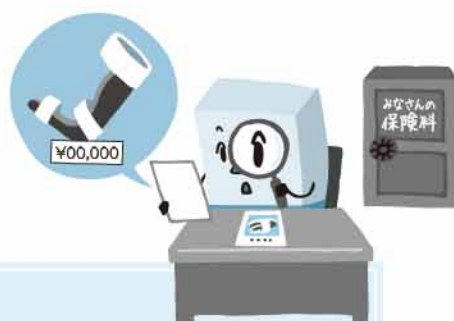


療養費給付の適正化にご協力をお願いします!

## 治療用装具を作製するときはご注意ください

昨年度から、申請時に治療用装具の写真を添えていただくなど、療養費給付の適正化にご協力いただきありがとうございます。少しずつではありますが、デンソー健康保険組合における治療用装具の実態が明らかになってきました。

療養費をはじめとする健康保険の給付金は、みなさんから納めていただく保険料から支払っています。大切な保険料を不適切な請求に対して支払うことのないよう、治療用装具の内容審査を強化していきますので、引き続きご協力をお願いするとともに、治療用装具を作製されるときには十分ご注意くださいようお願いいたします。



### 治療用装具の原理原則

- ◆ 療養の給付で果たすことのできない部分を補完するものであること
- ◆ 治療していくのに必要不可欠であること  
※日常生活の利便性向上を目的とする装具や、ケガの予防や再発防止のための装具などは対象外
- ◆ 症状が固定する以前に装着するものであること
- ◆ 個々の患者の身体に合わせたオーダーメイド品であること ※既製品は対象外

## ⚠️ご注意ください! こんな場合は療養費をお支払いできません

### case 1

#### 同じ足底装具を 屋内用・屋外用として2足作製した場合

1足のみを治療用装具の対象とし、  
1足分のみの支給とさせていただきます。  
(領収証の日付が平成29年6月1日以降分より適用)

#### 《理由》

同一装具を複数個数作製するのは、  
日常生活の利便性向上が目的と考えられ、  
治療遂行上においての必要不可欠性を欠いているため



### case 2

#### 運動時のケガの予防、再発防止、 パフォーマンスの向上を目的として 作製した場合

治療用装具とは  
認められないため、  
支給の対象外と  
させていただきます。



ご提出いただいた「装具代金の領収証」「装具作製確認書」「作製した装具の写真」を審査させていただき  
(医師や装具製作会社等にも内容を照会します)、治療用装具の原理原則から逸脱した不適切な申請に対しては、  
療養費を不支給または一部不支給とさせていただきます。



[お問い合わせ]

デンソー健康保険組合 給付

URL

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

Email: [kyufu@denso-kenpo.or.jp](mailto:kyufu@denso-kenpo.or.jp)

TEL: [内線] 549-220~225 [外線] 0566-25-3122

FAX: [内線] 549-921 [外線] 0566-24-6301





## 春のウォーキングを楽しみました!

【実施済】4月1日(土)

<コース>

### 春爛漫 徳川家ゆかりの地、 岡崎 城下町散策

けんぽれん春の健康ウォークが開催され、愛知県内の  
健保組合からおおぜいの方が参加されました。  
当日はあいにくの雨模様でしたが、  
参加者のみなさんは元気にゴールをめざしました。

デンソー健康保険組合からの参加者 2,300名



## 「健保だより」が 生まれ変わります!

次号(8月号)からデザインも一新!

より親しみやすく、わかりやすくなって  
みなさんのお手元にお届けします。

どうぞお楽しみに!



### ☑この機会にメーリングサービスにご登録を!

健診や健康づくり事業のご案内や、すぐに使える  
健康アドバイスなど、お得な情報をメールでお知らせします。

登録はデンソー  
健康保険組合の  
ホームページから



宛先注意!  
デンソー  
健保  
行き

〒1130 デンソー健康保険組合 広報行き (FAX:0566-24-6301) (2017年6月号)

## 答えてゲット! レベルアップ de プレゼント!

### 狭山茶 「新茶&さやま紅茶」セット

10名様にプレゼント!

※当選者は、8月号にて発表いたします

P9を見てね

応募者氏名

被保険者氏名

保険証記号番号

電話番号  
(自宅または携帯)

### 1 アンケート

今月号の記事でよかった(関心を持った)ページと、その理由を教えてください。

### 2 穴うめクイズ

子どもの医療費は ☐ ☐ ではなく、

デンソー健康保険組合と自治体が負担しています

P4~5を  
見てね

1と2の両方に  
答えるニヤ



締切  
6/30  
(金)



※先注！  
デンソー  
ウェル  
行き

〒1060 (株)デンソーウェル 厚生2部 文体G行き

記入内容に不備があると、お受けできない場合があります

## デンソー健康保険組合 健康づくり事業申込書 (6月号)

必ず  
記入を!

必須  
項目

|                                                                         |      |         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------|---------|------------|
| 保険証記号番号                                                                 | —    | 従業員番号   | 被保険者(本人)氏名 |
| 所 属                                                                     | 〒    | 内 線 TEL |            |
| 電 話 番 号                                                                 | (自宅) | (携帯電話)  |            |
| E メ ー ル                                                                 | (自宅) | (携帯電話)  |            |
| ドメイン等の指定受信機能を設定している場合は、当サイトからのメールが正しく受信できるよう「@hrd.denso.co.jp」を登録してください |      |         |            |
| 自 宅 住 所                                                                 | 〒    | —       |            |

参加される方のみ 記入してください ※参加する日程の□に○をつけてください  
※「スマート&アクティブプラン」「チャレンジプラン2017」は2年に1回参加可能です

|                                                                                |                                                                                                    |                                                                                          |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>スマート&amp;アクティブプラン</b><br>※チャレンジプラン2017との重複参加はできません | <input type="checkbox"/> 被保険者(本人) 活動量計(1,000円) <b>要</b> <b>不要</b>                                  | <input type="checkbox"/> 7月スタート <b>6/13(火)必着</b>                                         | <input type="checkbox"/> 8月スタート <b>7/13(木)必着</b>                             |
|                                                                                | どなたが参加しますか?<br><input type="checkbox"/> 配偶者 活動量計(1,000円) <b>要</b> <b>不要</b><br>(氏名 生年月日 19 年 月 日)  |                                                                                          |                                                                              |
| <input type="checkbox"/> <b>チャレンジプラン2017</b><br>※スマート&アクティブプランとの重複参加はできません     | <input type="checkbox"/> 被保険者(本人)                                                                  | <input type="checkbox"/> 7/8 初回セミナー <b>6/8(木)必着</b>                                      |                                                                              |
|                                                                                | どなたが参加しますか?<br><input type="checkbox"/> 配偶者 (氏名 生年月日 19 年 月 日)                                     |                                                                                          |                                                                              |
| <input type="checkbox"/> <b>ニコラック卒煙サポート</b><br>毎月2日締切                          | ふりがな<br>参加者氏名                                                                                      | 喫煙歴<br>喫煙年数( 年 本 数(1日 本)                                                                 | 参加者<br>続柄                                                                    |
|                                                                                | 参加コース (どちらかに○)<br><input type="checkbox"/> 仲間参加コース チーム名                                            | 参加者②氏名<br>参加者③氏名                                                                         | <input type="checkbox"/> 1人で参加コース                                            |
|                                                                                | 紹介者 氏 名                                                                                            | 喫煙者との関係<br><input type="checkbox"/> 家族(続柄: )<br><input type="checkbox"/> 友人(保険証記号番号: — ) |                                                                              |
| <input type="checkbox"/> <b>らくらく禁煙コンテスト</b><br>6/30(金)必着                       | ふりがな<br>参加者氏名                                                                                      | 生年月日 19 年 月 日                                                                            | アンケート提出方法<br><input type="checkbox"/> 郵送<br><input type="checkbox"/> インターネット |
| <input type="checkbox"/> <b>リセット禁煙(本・CD)貸出</b>                                 | どちらを借りますか? <input type="checkbox"/> 本 <input type="checkbox"/> CD <input type="checkbox"/> 本・CD 両方 |                                                                                          |                                                                              |

社内メール以外の  
送付方法



郵 送

〒448-8661 愛知県刈谷市昭和町1丁目1番地  
(株)デンソーウェル 厚生2部 文体G行き



FAX

0566-25-4516

※先注！  
デンソー  
ウェル  
行き

デンソー  
ウェル  
行き

新コーナー  
スタート!

コメントや写真を  
募集します!

「つぶやき HOT & COOL」

初回のテーマは:「今ハマってるもの」

応募  
方法

デンソー健康保険組合の  
ホームページからご応募ください。

こちらからアクセス!▶



◆2017年5月をもって携帯サイトの運用を終了いたしました。

みなさんが今ハマってるものは何?  
自慢したいもの、知ってほしいことを送ってください。  
写真付きでもOKです。

うちの子は  
ダンボール工作に  
ハマってるわ



締切  
6/30  
(金)

2017年8月号に  
掲載



# ◆ チェック! 季節の病気 ◆ 食中毒

食中毒は、細菌性、ウイルス性、自然毒によるもの(フグや毒キノコなど)の3つに分けられます。

気温・湿度が上がる時期は、カンピロバクターやサルモネラ、<sup>オー</sup>157など細菌性の食中毒が最も多くなるので注意が必要です。



原因菌を  
シャットアウト!

## 食中毒を防ぐ 3大原則

### 1 つけない

- ☐ 生ものを扱ったあと、ほかの家事やトイレのあとなど、こまめに手洗いをする
- ☐ 生の肉や魚介・卵を扱った調理器具は必ず洗い、熱湯などで消毒する
- ☐ まな板・包丁は、できれば肉用、魚用、野菜用を使い分ける
- ☐ 肉や魚介の汁が、生で食べる野菜や果物、調理済みの食品につかないようにする
- ☐ タオル・スポンジ・ふきん・食器・調理器具を清潔にしておく



### 2 ふやさない

- ☐ 朝夕の涼しい時間帯に買い物をする(保冷バッグや保冷剤・氷も活用)
- ☐ 調理後は早めに食べる
- ☐ 調理を中断するときや食事まで時間があくときは食品を室温に放置せず、いったん冷蔵庫へ入れる
- ☐ 冷蔵庫は10℃以下(理想は5℃以下)、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- ☐ 冷蔵庫内を清潔に保つとともに整理しておく(容量の7割程度にとどめ、冷蔵機能を低下させない)



### 3 やっつける

- ☐ 包丁やまな板などの調理器具はこまめに洗浄・消毒する
- ☐ 生で食べる野菜や果物などは流水で十分に洗う
- ☐ 生の肉や魚、卵などはよく加熱する(中心部分の温度が75℃で1分以上)  
※電子レンジを使う場合は加熱ムラがないように注意する
- ☐ 温め直すときもよく加熱する
- ☐ 古い食品はためらわず捨てる



## 冬だけじゃない! ノロウイルス対策も万全に



冬に多く発生するノロウイルスによる食中毒ですが、ノロウイルスは少ないウイルス量でも強い感染力をもつので、暑い季節でも油断は禁物です。  
手洗い、食品の十分な加熱、二次感染の防止をしっかりと行いましょう。



下痢に激しい腹痛や発熱、嘔吐、血便などを伴うときは、食中毒の可能性あります。  
一刻も早く、医療機関を受診してください。



暑さに負けたくない

# 豚肉と夏野菜の煮込み

1人分 292kcal

元気アップ  
食材

たまねぎ、にんにく

栄養素 アリシン

ビタミンB1の吸収を助け、  
疲労回復効果アップ



元気アップ  
食材

豚肉

栄養素 ビタミンB1

糖質の代謝促進、疲労回復に

料理制作／鶴田真子 撮影／愛甲武司 スタyling／寺門久美子

## この疲れに このメニュー

疲れたときは食事にひと工夫。

元気アップ食材を使って明日も笑顔に!!

材料(4人分)

豚肉(ロース) ..... 240g  
塩・こしょう(豚肉用) ..... 少々  
トマト ..... 4個  
たまねぎ ..... 1個  
ズッキーニ ..... 1本  
なす ..... 2本  
にんにく ..... 2かけ

元気アップ  
食材

元気アップ  
食材

A トマトケチャップ ..... 大さじ4  
砂糖 ..... 小さじ2 白ワイン ..... 小さじ4

パセリ ..... 少々 オリーブオイル ..... 大さじ4  
ローリエ ..... 2枚 塩・こしょう ..... 小さじ2/3程度

作り方

1. 豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
4. さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。

# 写メって送って!!

お題「今日の元気をくれたもの」

心優しい芸人さん



圭くんママさん

風邪でダウンしてる私に元気に  
なれ!と全身全霊で変顔してくれ  
ました♪



くまちゃんさん

仕事帰りに見た満開の桜!!  
タイミングよく飛行機!明日も  
いいことありそう!



ココロ晴れやかに

tomitaさん  
大好きないちご  
をたくさん食べて  
今日も元気♪

たっぷりビタミン



☆あゆみん☆さん  
変わらない態度でいつも  
甘えてきてくれる大切な  
家族♡いつも、パワーも  
らってるよ♡

肉、にく〜♡♡



ダディーさん

先輩にご馳走になった  
最高級の黒毛和牛!



ありがとう

のんちゃんさん

生後半年。この笑顔にいつも元気を  
もらってるよ!

次回から新コーナーがスタート! P18を見てね