

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

健保だよりを
リニューアル
しました！！



ニューキャラクター
けんけん

料金後納

ゆうメール

～健保だより～

2017.8 No.156



ご飯が大好き...

毎日お酒を飲む
習慣が...



特集：めざせ！健康家族

糖尿病って どんな病気？

P02

最近、
運動不足...



甘いもの
好きだけど...

Contents

- P06 決算のお知らせ
- P08 けんぽ“健活”インフォメーション 要
チェック
- P15 ずっと続ける健康づくり
- P16 ヘルスアップ女子部・元気レシピ 他
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL



6人に1人が 糖尿病かその予備群!

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの量や働きが低下し、血液中に含まれるブドウ糖がエネルギーとして使われずに余っている状態(高血糖)が続く病気のことで、現在、**糖尿病人口は約950万人**、糖尿病**予備群も含めると2,050万人**となり、これは**日本人の6人に1人**に相当します。

それにもかかわらず、糖尿病の初期は目立った症状がないため、

進行するまで気がつかない ケースがほとんど。

だからこそ大切になるのが健診によるチェック。

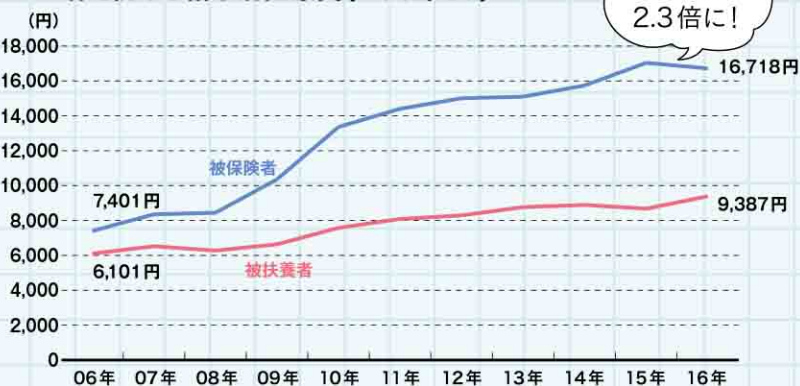
「ある日突然、大変なこと」にならないよう、**毎年健診を受けましょう。**

(「2012年国民健康・栄養調査報告」より)

CHECK

データで見る デンソー健康保険組合の糖尿病事情

増え続ける糖尿病医療費(一人当たり)



CHECK①

糖尿病医療費は10年前の約2.3倍に!

被保険者一人あたりの糖尿病医療費は2006年度7,401円でしたが、2016年度には16,718円と、2.3倍に増加! 治療が長期間におよぶと医療費の負担は大きくなります。予防に努めましょう。

※全国データ: 2015年の国民健康・栄養調査 ※デンソー健保データ: 2016年度の事業所の定期健診((株)デンソーはHbA1cを実施する年齢のみ抽出)、任継、家族向け健康診断 被保険者・被扶養者 合計26,858名

こんな症状が出たら要注意!

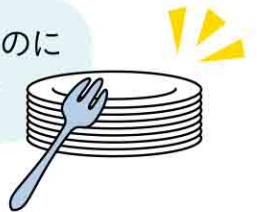
糖尿病の初期はほとんど自覚症状がありません。

こんな症状があればすでに高血糖が続き、糖尿病が進行しているかも!



体がだるい
疲れやすい

食べているのに
やせる



尿の回数・量が多い
尿のにおいが
気になる

放置すれば
恐ろしい
合併症に!

神経障害

手足がしびれる、痛む、感覚がない、めまいがするなどの症状が現れます。悪化すると手足の切断に至る場合もあります。

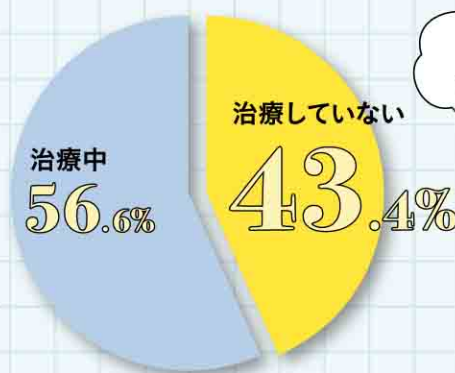
腎症

腎臓に障害が起き、腎不全に陥ると水分や老廃物が腎臓から排出できなくなり、人工透析が必要になります。

網膜症

網膜の血管が損傷を受け、視力の低下などが起こります。眼底出血や網膜剥離を起こすと失明する場合があります。

糖尿病が強く疑われるにもかかわらず、治療を受けていない人の割合

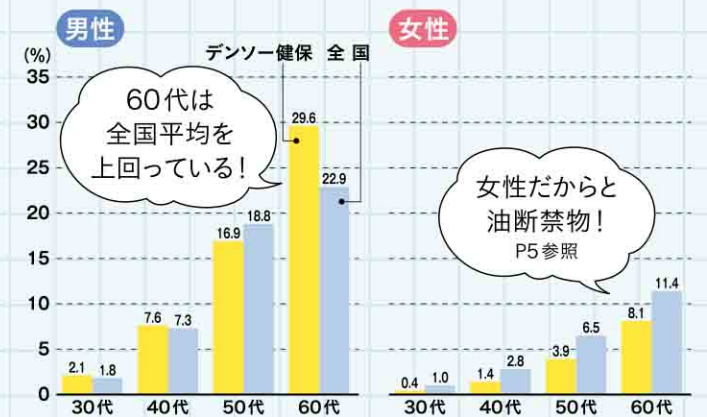


CHECK②

約半数が治療を受けずに放置!!

診断されても治療を受けなかったり、少し良くなったとたん治療をやめてしまう人が多いのも、自覚症状が乏しい糖尿病の特徴。悪化したときには治療が難しい状態になっていることも珍しくありません。

年代別 糖尿病が強く疑われる人の割合



CHECK③

若い頃のツケが中高年期に!

50代から急増。男性60代は全国平均を上回っています。ある日突然、発症するわけではありません。若い頃から健康的な生活を心がけることが大切です。

糖尿病に効く生活習慣とは?

甘いものの好きは
要注意!

適正エネルギーを知る!

体重と1日の活動量に合ったエネルギー量を算出し、毎日の食事量を決めましょう。腹八分目が基本です!

必要なエネルギー量を調べよう!

1日に必要なカロリー 日本医師会



食べる順番にこだわる!

血糖値の急上昇を抑えるには、食事は野菜→肉・魚→ご飯の順番で。食物繊維の豊富なキノコ、海藻類は毎食とりましょう。



食事 × 運動で 血糖コントロール!

糖尿病の発症にもっとも深くかかわっているのが食生活。1日3食、栄養バランスのとれた食事と、運動習慣を身につけることで血糖をコントロールし、糖尿病を予防しましょう。

基本は有酸素運動!

運動はウォーキングなどの有酸素運動が最適。エネルギー源として血中のブドウ糖が消費されます。



筋トレで血糖を消費!

筋肉量が増えれば血糖の消費量もアップ。イスに座って足の上げ下げをするだけでも、筋力が強化できます。



年代別 糖尿病リスクをチェック!

20~30代

40~50代

60代以降

20~30代

朝食ヌキ!
昼カップ麺、
夜パスタ



若くても油断していると 予備群かも!

食事の間隔があくと血糖値が上昇しやすくなります。3食を規則正しく食べ、1食あたりのカロリーを適正にとるのがポイント。また、血糖値を上昇させる炭水化物のとりすぎにも気をつけましょう。

40~50代

働き盛り!
運動? 最近してないなあ...



ストレスでつつい
スイーツ♡ 癒される~



糖尿病リスク上昇、 くい止めるなら今!

忙しくて時間がとれない人は、通勤中や昼休み、家事の合間などに体を動かすことを心がけて。血糖値が上がる食後30分~2時間後に合わせて運動をすると、食後高血糖を抑えることができます。

60代以降

糖尿病の
合併症ですね



まだまだ元気!
のはずが...

重い病気の発症が急増、 予防・改善を!

蓄積した生活習慣により、重い病気の症状が急に現れることも。そうならないよう健診結果で「血糖値高め」と出たら、食事・運動習慣に気をつけて重症化を防ぎましょう。

女性と糖尿病

スイーツ

「ケーキがお昼ご飯の代わり♪」こんなスイーツ女子はいませんか?

甘いものは血糖値を急上昇させるため、とりすぎないように注意が必要です。

更年期

女性ホルモンであるエストロゲンは、インスリンの作用を助ける働きがありますが、更年期に入ってエストロゲンの分泌が減ると血糖値が上がりやすくなり、糖尿病のリスクも高まります。

食べすぎ
注意だワン!



2016年度 決算

健康保険は黒字を確保。

デンソー健康保険組合の2016年度の決算が、6月29日(木)の健康保険組合会で承認

しかし、介護保険は赤字に

されましたので、お知らせします。

※端数処理により、合計額が合わない場合があります

健康保険決算

2016年度は高齢者医療への納付金、医療費支出ともに前年度と比べ増加しましたが、被保険者数や標準年収額増加により収入が増えたことで、なんとか11.2億円の黒字を確保できました。

黒字だからといって
安心できないワン!



11.2億円の 黒字

しかし!! 厳しい健保財政は続き
2017年度は赤字の見込み
みなさんの健康で財政健全化にご協力を!

収入
460.9 億円

支出
449.7 億円

被保険者数、標準年収額の増加により、健康保険料は前年度と比べ5.8億円増加しました

みなさんと会社から
納めていただいた
健康保険料
454.2 億円

その他の収入
6.7 億円

高齢者等の
医療制度を支える
国への納付金等
216.5 億円

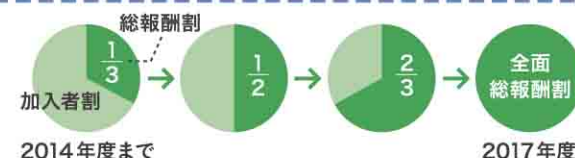
みなさんと
ご家族の医療費
212.7 億円

高齢者等の医療制度を支える費用は、前年度と比べ6.0億円増加しました
後期高齢者支援金の負担方式に導入されている総報酬割*部分が引き上げられたことなどによります

みなさんとご家族の医療費は3.1億円増加しました
加入者全体の高齢化が進んでいるため、増加し続けています

健康づくり事業、他
20.4 億円

※後期高齢者支援金の算出には、加入者の人数に応じて決める「加入者割」と総報酬額(給与+賞与)に応じて決める「総報酬割」が使われていましたが、「総報酬割」の占める割合が段階的に引き上げられ、2017年度に全面総報酬割になりました。



介護保険決算(40歳以上)

高齢化で支出が増え続けており、収支が悪化しています。
2017年度より介護納付金にも総報酬割が導入されるため、今後さらなる支出増が見込まれます。



これが続いたら
大変なことだワン!

3.2億円の 赤字

収入

支出

みなさんと
会社から
納めていただく
介護保険料
39.6 億円

介護納付金
42.9 億円

デンソー健康保険組合の健診・健康づくり事業をご活用ください
「D'sけんぽ」と「ホームページ」に情報満載!

[決めよう、守ろう、医療費節約のルール]

- 1 受診するならまずかかりつけ医へ
- 2 不要不急の時間外受診はやめよう
- 3 かかりつけ薬局を1つ決め、薬はそこでもらおう
- 4 薬をもらうときはジェネリックを希望しよう
- 5 医療機関と薬局の明細書をチェックしよう

健康が一番の
節約だワン!



けんぽ

健 活

インフォメーション

デンソー健康保険組合では、健康維持・増進に役立つプログラムや、健康診断メニューを提供しています。

上手に活用して、ご自身とご家族のヘルシーライフにお役立てください。

INDEX



要チェック
だワン!



各種お手続きなど P10

- 被扶養者の資格確認



各種給付金など P10

- 接骨院・整骨院のかかり方



健診など P11

- 集団歯科健診



健康づくり・常備薬斡旋など P11

- 体力づくり教室／レディースエクササイズ教室
- 常備薬斡旋 ●フォトコンテスト ●秋の健康ウォーク



セミナー・教室など P14

- スマート&アクティブプラン／DENSOプチ・ステイ

デンソー
けんぽ

- 各種お問い合わせ・お申し込み

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。

FAX 0566-24-6301

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

デンソー健保

検索

デンソー
ウェル

- セミナーなどのお申し込み

(株)デンソーウェル

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 0566-25-4516

<http://www.well-net.denso.co.jp>

WELL Net

検索

※スマートフォンからお申し込みできます

チェック!

健活カレンダー 8 ~ 12月

※詳細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

		8月	9月	10月	11月	12月
	被扶養者の資格確認 ▶ P10	案内送付 (8月下旬)	提出期限 (9月30日)	—	—	案内送付 (12月下旬)
	巡回バス健診	案内送付 (8月)	実施(9~12月)			
	☆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) ※男性(2017年度)は終了しました					
	☆全国巡回バス健診(女性) [愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]以外	実施(7~2月)				
		※案内は3月に送付済みです				
	☆スマイル健診 巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)	通年				
	●集団歯科健診 ▶ P11 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	—	申込開始 (9月1日)	実施(10~2月)		
	●診療所歯科健診 全国	通年				
	女性のガン検診 乳ガン・子宮頸ガン(年に1回)	通年				
	健康ウォーク ▶ P14	申込 (8月)		実施 (10月7日)	—	—
	常備薬斡旋 ▶ P12	申込 (8~9月)	配送(9~10月)		—	—
	フォトコンテスト ▶ P13	募集 (8~10月)				
	体力づくり教室 ▶ P11	申込 (8月)	実施(10~12月)			
	レディースエクササイズ教室 ▶ P11	申込 (8月)	実施(10~12月)			
	★チャレンジプラン (セミナー型サポート)	—	申込 (9~10月)	実施(11~5月)		
	★スマート&アクティブプラン ▶ P14 (通信型サポート)	通年				
	★DENSOプチ・ステイ ▶ P14 (宿泊型サポート)	申込(8月)	実施(9月)	申込(10月)	実施(11月)	—
	卒煙本・CD貸し出し・ ニコラク卒煙サポート	通年				
	らくらく禁煙コンテスト	—	—	—	申込 (11月)	実施(12月)

☆…いずれかを年に1回 ★…いずれかを年に1回 ●…歯科健診は年に2回まで

 …申込先はデンソーウェルです(デンソー健康保険組合ではありません)



被扶養者の資格確認

配偶者等の資格確認にご協力ください

対象者

配偶者等

対象除外者

- 2016年4月1日以降に認定された配偶者等
- 所得税で配偶者控除の対象となっている配偶者
- 海外出向者の配偶者等
- 任意継続被保険者の配偶者等
- 6月実施の調査対象者
- 65歳以上の被扶養者

実施時期

9月

※対象となるご家族がいる従業員の方あてに「資格確認回答書」を発送します

提出期限

9月30日(土)

**ご提出いただけない場合は、
被扶養者の資格を喪失することがあります。**

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：総務 0566-25-3121

Email: soumu@denso-kenpo.or.jp

「資格確認回答書」を受け取ったら
忘れずに提出を!



整骨院・接骨院のかかりかた

整骨院・接骨院は保険医療機関ではなく、
施術を行う柔道整復師も医師ではないため、
健康保険を使えるのは
ごく限られた範囲に限られます。

整骨院・接骨院で健康保険を使えるのは 次の5つに限られます

- 外傷性※1の打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)
- 骨折※2
- 脱臼※2

※1「外傷性」で「急性または亜急性」の「出血を伴わない」けがであることが条件です

※2骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)

Point!

正しくかかりよう!

● 負傷の原因をきちんと伝える

ジョギング中に足首をひねった・・・など、具体的に伝えましょう。

● 症状が長引くときは病院へ

症状がなかなか改善されない場合は、他の病気も疑われます。
病院で検査を受けましょう。

● 「療養費支給申請書」の記載内容を よく確認して署名(捺印)する

柔整師の施術を受け、治療内容を明記した「療養費支給申請書」に署名(捺印)する場合は、支払った金額と自己負担額、施術回数、負傷名・負傷原因、施術内容など、事実と異なっていないか確認しましょう。

● 領収証を必ずもらい、保管する

確定申告の医療費控除の対象になります。

はり・きゅう・あんまの 保険診療にもご注意を

- ◎ 対象となる症状があり、医師の同意書または診断書をもっている場合のみ、健康保険が使えます。
- ◎ 医療機関で並行して同じ傷病の診療を受けた場合は、はり・きゅうの施術は健康保険が使えません。





集団歯科健診：秋冬歯ッピー健診

日曜日に開催！
年2回まで
補助あり！

今回は
受診された方に
特典グッズ
プレゼント！



家族そろって歯のチェック！

対象者

被保険者・被扶養者

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)

日程

10月～2月

申込開始日

9月1日

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(16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)

申込方法

下記ホームページよりメールフォームにてお申し込みください

※メールフォームが利用できない方は、デンソー健康保険組合ホームページから
申込書をダウンロードしてお申し込みください

歯ッピー健診お問い合わせ

(株)システムウェルネス <https://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

※詳細は(株)システムウェルネスのホームページをご覧ください

※スマートフォンからもお申し込みできます



(株)あまの創健によるファミリー歯科健診も11月～3月に開催予定です。



体力づくり教室・レディースエクササイズ教室

はつらつヘルスアップ！

参加者募集

初心者でも
ムリなく継続！
どこの会場でも
参加OK！

Point!



実施日程

10月～12月

申込締切

8月31日(木)

申込方法・開催日程・時間・会場・種目

ウェルネットでご確認ください

※インターネットを利用できない方は、下記お問
合わせ先までご連絡ください

申込期間中はウェルネットから
応募者数の確認ができます
締切後は一切受付できません！

デンソー
ウェル

お問い合わせ

担当：

厚生2部(霜出) 0566-25-5652

Email：

HIROYO_SHIMODE@denso.co.jp

体力づくり教室

対象者

被保険者(従業員)

参加費

全11回コース 2,000円

12月度の給与から天引き
(任意継続の方は振込用紙を送付します)

種目例

バトルミックス、
パワーヨーガ、
リフレッシュヨーガ等
(会場によって異なります)

レディースエクササイズ教室

対象者

被扶養者(女性のみ)

参加費

全11回コース 3,000円

12月度の給与から天引き
(任意継続の方は振込用紙を送付します)

種目例

美姿勢ヨーガ、
腰痛・肩こり予防
改善ストレッチ
(会場によって異なります)

ご注意

- ◎お申し込みが少数のコースは開講を中止することがあります
- ◎お申し込み多数の場合は抽選になります
- ◎初回開催日の1週間前になっても参加可否の連絡がない場合は、デンソーウェルへお問い合わせください
- ◎安全確保ができないため、お子様連れの参加はできません



常備薬斡旋

1年に1度、救急箱をチェックしましょう

※医薬品医療機器等法(薬機法)に基づき運営しています



申込期間

8月10日(木)～9月5日(火)

申込方法

インターネットでお申し込みください。
デンソー健康保険組合のホームページで、
申込方法をご確認後、あまの創健の申込サイト
「家庭常備薬・健康管理用品のご案内」に
お進みください

支払方法

原則として給与天引き

※任意継続被保険者は、商品に同封の振込用紙にて振込をお願いします

申込資格

下の①と②をどちらも満たしていること

- ①2017年7月31日時点、デンソー健康保険組合の被保険者であり、被保険者または被扶養者が日本在住であること
- ②2017年9～10月に日本国内で商品の受け取りが可能であること

申込期間

8月10日(木)9:00～9月5日(火)
24:00までに申し込みが
完了していること

申込期間	商品配送期間
8月10日～20日	9月12日～29日
8月21日～29日	9月30日～10月10日
8月30日～9月5日	10月11日～20日

Point!

インターネットで
早く申し込むと、
早く届きます!
デンソー健康保険組合の
補助でお値打ちに
ご購入いただけます。

申込書は配付しません!

申込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可能です。
申込書でお申し込みされた場合の商品配送期間は、10月21日～31日です。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 保健事業 0566-25-3124
Email: jigyou@denso-kenpo.or.jp





フォトコンテスト

作品大募集！最高の瞬間を写そう！

テーマ 春・夏・秋・冬！健康であることの喜び

被写体 人物

応募規定

- 作品はすべてプリントしたものでご応募ください
★カラープリント
★2L判(127mm×178mm)からワイド四ツ切(254mm×366mm)まで
- デジタルカメラの作品は、加工したものでもかまいません(画像合成は不可)
ただし、加工の内容を明記してください
- 被写体の肖像権は、応募者の責任において承諾を得られたものとします
- 応募者はデンソー健康保険組合の被保険者と被扶養者に限ります
- 応募者本人が撮影したもので、未発表作品に限ります。他のコンテストとの二重応募は不可とします
- 入賞作品の著作権はデンソー健康保険組合に帰属し、デンソー健康保険組合ホームページ・機関誌「D'sけんぽ」などに使用します(トリミングなどの加工をすることがあります)
- 入賞者は入賞の通知を受け次第、データまたはネガ・ポジをお送りください
- 応募規定に違反した場合は、入賞後であっても失格となります

Point!

応募規定を
ご確認ください
とくに
サイズに注意!

応募方法

応募票に必要事項をご記入のうえ、
作品の裏に貼りつけてご提出ください

※応募作品は12月末頃、社内メールで返却します(郵送での返却を希望される場合は、返信用封筒と切手を同封してください)

送付先

社内メール: ㊦1130 デンソー健康保険組合 広報
郵 送: ㊦448-0045 愛知県刈谷市新富町2-41
デンソー健康保険組合 広報

審査

松原 豊(日本写真協会会員)・デンソー健康保険組合

締切

10月31日(火)

入賞作品は「D'sけんぽ」2018年2月号およびデンソー健康保険組合ホームページにて発表します

1名 金賞 (2万円分の商品券)
2名 銀賞 (1万円分の商品券)
3名 銅賞 (5千円分の商品券)

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 広報 0566-25-3126
Email: kouhou@denso-kenpo.or.jp

応募票は作品の裏に貼りつけて! たくさんのご応募をお待ちしています!

2017年度 デンソー健康保険組合 フォトコンテスト 応募票

(作品1点につき1枚の応募票が必要です。)
複数枚応募される場合はコピーしてください

締切
10/31
(火)

作者氏名	作品の題名
被保険者氏名	保険証記号番号
事業所	所属(〒)
連絡先TEL[自宅]	[職場]

撮影データの詳細(カメラ機種・レンズ・フィルム・絞り・シャッター速度、デジタルカメラの場合は加工内容等) ※わかる範囲で結構です

ご確認ください! ☐ カラープリント ☐ 2L判～ワイド四ツ切

※ご記入いただいた個人情報は、本コンテストの目的以外で利用することはありません



秋の健康ウォーク(けんぽれんあいち)

元気に楽しくウォーキング!



コース

半田市(新美南吉記念館など)(約8.5km)

実施日程

10月7日(土)

申込方法

ウェルネットからお申し込みください

受付場所

青山公園

(名鉄河和線青山駅から徒歩7分)

公共交通機関をご利用ください

受付時間

8:30~11:00

その他

参加案内、
コースマップ等は
9月末までに、
申込代表者全員に
社内メール等で
お送りします

対象者

被保険者とご家族

参加費

無料(現地までの交通費は各自負担)

特典

参加者全員に、
お弁当・お茶を差し上げます

申込締切

8月31日(木)



お問い合わせ

担当: 厚生2部(岡崎) 0566-25-5658
Email: YUMI_OKAZAKI@denso.co.jp

ウォーキングにはカメラを持って行くだワン!
ぜひフォトコンテストに応募してください!



生活習慣改善



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!

専門スタッフがしっかりサポート!



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

9月~10月~

参加費

個人負担なし(デンソー健康保険組合が全額補助)

申込方法

ウェルネットから
お申し込みください

対象者

被保険者・被扶養者
(配偶者のみ)

申込締切

9月スタート...8月10日(木)
10月スタート...9月13日(水)

※インターネットを利用できない方は
P18の申込書をご利用ください
※2年に1回参加可能です

● 内容について



お問い合わせ

担当: 北原 0566-25-3127
Email: NATSUMI_KITAHARA@denso.co.jp

● 申込手續について



お問い合わせ

担当: 厚生2部(杉浦) 0566-25-7942
Email: KIMIKO_SUGIURA@denso.co.jp



宿泊型
サポート

DENSOプチ・ステイ 6ヵ月間 旅行気分健康づくり

初回セミナー

9月30日(土)~10月1日(日)
9:00~翌15:30

セミナー会場

あい健康プラザ
(知多郡東浦町)

対象者

被保険者・被扶養者(配偶者のみ)で、
血糖値が高め(HbA1c 5.6~8.0%未満)の方

申込締切

8月30日(水)

参加費

1人2,000円、夫婦4,000円
(1泊5食付・デンソー健康保険組合が25,000円補助)

● 内容・申込手續について



お問い合わせ

担当: 畑中 0566-25-3127
Email: YOUKO_HATANAKA@denso.co.jp

ご興味のある方は
直接ご連絡
ください。



ずっと続ける
健康づくり

各事業所で行われている
さまざまな健康づくりをご紹介します

今回は(株)デンソー大安製作所の取り組みをご紹介します!

毎年好評♪
今年も1,900名超の方が
参加しました!

One大安健康ウォーク

Date: 2017年5月28日(日) Place: (株)デンソー大安製作所 参加者: 1,910名

事業所データ (株)デンソー大安製作所 三重県いなべ市大安町門前1530

D's レポート



受付では女子陸上部の
選手がお出迎え



昼食には、地産・地消、カロリーにも
配慮した当日限定お弁当も用意♪

栄養士の方も参加して、
みんなで開発しました!



うちの子供も最後まで
一生懸命歩いていました。
来年も参加させていただきます!



8km、4kmコースの
いずれかを選んで仲間や家族と
楽しくウォーキングをスタート!



元気にゴールしました

来年も
参加したいです!

GOAL!!

ご担当者に聞きました!

Q One大安健康ウォークとは、どんなイベントですか?

A 6年前からスタートした『One大安健康経営』の具体的な取り組みのひとつです。「今日も元気に会社に行きたい」と思う人を増やすために、“運動”“食”“イベント”を中心に企画運営し、今年で6回目を迎えます。参加者は初年度の500名から年々増加しており、県内のグループ会社の方も参加され、全体の約4割がリピート参加の人気イベントです。

Q 今後のビジョンは?

A 昨年度から、運動と食、禁煙等の生活習慣改善の促進を狙いとした総合的な取り組み「One大安健康チャレンジ」を実施しています。今後も各職場の「健康リーダー」と情報交換をしながら、さまざまな施策を定着させていきたいと思っています。

Q 実施のご感想は?

A ご家族や職場の仲間などと、たくさんの方が楽しく参加してくれました。日頃から、健康のために運動をしなければ…と思っている方にも、今回のイベントがきっかけになり積極的に運動するようになってもらえるとうれしいですね。

Q これから取り組む事業所担当者への
エール・アドバイスをお願いします!

A 従業員やご家族の方々のうれしさや楽しさにつながる企画を実施し、改善していくことが大切だと思います。その上で企画の趣旨に賛同していただける関係者の方を継続的に増やしていくことが、取り組みの広がりや活性化に重要なことと実感しています。



もしかして 更年期障害？

女性の「更年期」は、閉経(平均的には50歳)の前後約10年間とされています。このころは卵巣の機能が加齢とともに低下し、女性ホルモンの分泌が減って心や体の不調に悩まされやすくなります。

症状の現れ方には個人差がありますので、自分に合ったケアで心身の不調をやわらげましょう。

更年期のおもな不調

- のぼせ、ほてり、発汗 ●イライラ、不安感 ●動悸、息切れ
- めまい、疲労感 ●肩こり、腰痛、関節痛 ●膣乾燥感、性交痛

女性ホルモンの減少で起こりやすい生活習慣病

- 脂質異常症 ●骨粗しょう症

～1人でガマンしないで～

医療機関での治療も助けになります(婦人科、更年期外来、心療内科など)。セルフケアをしてもつらいときはガマンしないで受診を。

食べるとよいもの

- 肉、魚、大豆製品…女性ホルモンの原料になる
- レバー、あさり…心を落ち着かせ、やる気アップ
- ゴーヤ、セロリ…体の熱を冷まし、神経を鎮める
- 長いも…ホルモンバランスを整え、うるおいを与える

★脂質、糖質、アルコールのとりすぎに注意!

不調をやわらげる 生活ポイント

心を明るくすること

- 軽い運動や朝日を浴びることで
幸せ物質「セロトニン」を増やす
- 気持ちよく眠れるよう寝具を見直す
- ローズ、ゼラニウムなどのアロマオイルを使ってみる
- 家族に不調について話しておく

★自分が「好き」「心地よい」と思えることが一番!



リピート確定 元 気 レ シ ピ
ウチの定番メニューに仲間入り!

夏野菜のココナッツカレー



トマトのチカラ

リコピンの強力な抗酸化作用で
動脈硬化予防!
クエン酸で疲労回復!

材料(4人分) 1人分598kcal

- 鶏もも肉 …………… 約300g
- 玉ねぎ …………… 1個
- トマト …………… 2個
- オクラ …………… 12本
- なす …………… 2本
- カレー粉 …………… 大さじ2
- A [ココナッツミルク……………200cc
- 塩 …………… 小さじ1
- ごはん …………… 約600g
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 塩、こしょう …………… 少々

料理制作/鈴木 薫 撮影/吉田 篤史 スタyling/朴 玲愛

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切って塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、トマトは一口大に切る。オクラは軸を切り、板ずりしてからなめ半分に切る。なすは乱切りにして水(分量外)に5分ほどさらす。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の鶏もも肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら、①の残りの野菜を加えてさっと炒め、カレー粉を加える。香りがたったらAを加え、とろりとするまで煮る。
- ③器にごはんを盛り、②をかける。

こんなとき
どうする!?

熱中症

熱中症は、高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なくどこでも起こる可能性があります。また、体調不良などの要因が重なりとリスクが高まります。熱中症をよく知って、安全に過ごしましょう。

こんなサインは危ない!! チェックポイント ☒

重症度Ⅰ度

- ☐ めまい、立ちくらみがある
- ☐ 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ☐ 汗がふいてもふいても出てくる

➡ 水分・塩分を
補給しましょう



重症度Ⅱ度

- ☐ 頭がガンガンする(頭痛)
- ☐ 吐き気がする・吐く
- ☐ 体がだるい(倦怠感)

➡ 足を高くして休みましょう。
水分・塩分をとりましょう
自分で水分・塩分を
とれなければ、すぐに病院へ

重症度Ⅲ度

- ☐ 意識がない
- ☐ 体がひきつける(けいれん)
- ☐ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ☐ まっすぐに歩けない・走れない
- ☐ 高い体温である

➡ 水や氷で冷やしましょう
(首、脇の下、足の付け根など)
すぐに救急隊の要請を!

環境省「熱中症環境保健マニュアル」より

とくに注意したいのは



【屋内】

気づかぬうちに高温・多湿になっていることも



【子ども】

自分で水分・塩分を意識してとることが少ない



【高齢者】

温度の変化を感じにくく、汗をかきにくい



【体調不良】

体調が悪いときは熱中症が起こりやすい

熱中症対策 ☒

- ☐ 温度・湿度に気を配っていますか?
- ☐ 水分・塩分をこまめに補給していますか?
- ☐ 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよくとっていますか?
- ☐ 十分に睡眠時間はとれていますか?
- ☐ 季節にあった服(通気性・速乾性を重視)を選んでいますか?
- ☐ 涼しくなる環境づくり(グリーンカーテンなど)をしていますか?

のどが渴いていなくても、 こまめに水分補給を

のどの渴きを感じた時点で、水分減少率(体重に占める割合)は2%といわれています。これ以上になると、体調不良を感じる人がほとんどです。マイ水筒を持ち歩くなど、こまめに水分補給ができるように、近くに飲み物を用意しておきましょう。

スポーツなどで
大量に汗をかく場合には、
水分に加え、塩分の補給も必要だワン。
スポーツドリンクなどで補ってね



宛先注意！
デンソー
ウェル
行き

ウェルネットからのお申込みが便利です URL <https://www.well-net.denso.co.jp>

〒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 (8月号)

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診できるよう「@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 ※受講する日程の□に○をつけてください ※スマート&アクティブプランは2年に1回参加可能です

☐ スマート&アクティブプラン	☐ 被保険者(本人) 活動量計(1,000円) 要 ・ 不要	☐ 9月スタート 8月10日(木) 必着	
	どなたが参加しますか？ ☐ 配偶者 活動量計(1,000円) 要 ・ 不要 (氏名 生年月日 19 年 月 日)	☐ 10月スタート 9月13日(水) 必着	
☐ ニコラク卒煙サポート 毎月2日締切	ふりがな	喫煙年数(年)	参加者続柄
	参加者①氏名	喫煙歴 本 数(1日)	
	参加コース (どちらかに○) ☐ 仲間参加コース チーム名() ☐ 1人で参加コース	参加者②氏名() 参加者③氏名()	
	紹介者 氏名	喫煙者との関係	☐ 家族(続柄:) ☐ 友人(保険証記号番号: —)

宛先注意！
デンソー
ウェル
行き

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

つぶやき HOT & COOL



初めまして、「けんけん」です！

D'sけんぼのニューキャラクター「けんけん」だよ。「もっと健康&もっと笑顔」がモットーだワン♪ よろしくお願ひします。

どしどしご応募ください！

今回のテーマは「この夏イチバンの思い出」

あっというまに過ぎ去る夏。どんなことがあったか教えてください。写真付きでもOKです。

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。

※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

こちらからアクセス



締切：8/31(木)
2017年10月号に掲載



ボクは海に初めて行ったワン♪

レベルアップ de プレゼント！
6月号
当選者発表

「新茶&さやま紅茶セット」(10名) ※賞品は発送しました

(株)デンソー 青木 文明さん、市川 由美さん、伊藤 君江さん、今泉 辰彦さん、狐塚 勝司さん、島津 カンナさん、杉浦 里実さん、高尾 彩さん/デンソーテクノ(株) 土井 亜沙美さん/ (株)デンソーセールス 安部 満さん

気分さっぱり
体すっきり



ノースリーブは
ちょっと厳しい...

ダイエット
しているのに...

「フ
ル
フ
ル」



たるみを解消!

ダイエットに成功しても、二の腕のたるみがなかなかとれない...

そんなお悩みありませんか?

右手と左手を押し合って、二の腕の筋肉を効率よく鍛えましょう!

あきらめないで!
Let's
Try!

手のひら合わせツイスト

1

両足を軽く開いて立つ。
両手のひらを合わせ前方に
伸ばし、肩の高さに上げる



2

息を吐きながら、右手で左手を
押すように上半身を左にひねり、
10秒間キープ



ココをシェイプ!

上半身をひねるとき、
ひじが曲がらないように

3

息を吸いながら、
1のポーズに戻る



これで効果UP!

手のひら全体に
できるだけ力を込めて
左右で押し合います。

逆側も同様に行ってね。
左右交互に
10回で1セットだワン



ギャラリー
D's Gallery
August



2017年度
フォトコンテスト
開催決定!
どしどし応募を!

▶P13



2016年度
フォトコンテスト

「海!」

村田 誠司 さん (株)デンソー 半導体製造1部

つぶやき



8月号のテーマ

「今ハマってるもの」



tomita さん

最近歩き出した娘。家族でおそろいの靴を履いてお散歩することにハマっています。



おかざえもん さん

甥っ子和姪っ子と遊ぶことにハマっています! 甥っ子君は、今春誕生した姪っ子ちゃんにハマっているようです♡



あみあみ さん

昨年以来編み物にハマって、ずっと編んでいます。夏でも足が冷えるのでこんなレッグウォーマーもかわいいかな。



まろん さん

朝ヨガ!! 季節や自然を感じつつリフレッシュできます♡



三日月 さん

クラフト編みにハマっています。自宅でテレビ見ながらでもできますし、仕上がった時の嬉しさがなんとも言えません!!



次回のテーマ「この夏イチバンの思い出」