

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

料金後納

ゆうメール

～健保だより～

2017.10 No.157

特集：めざせ！健康家族

高血圧って どんな状態？ P02

Contents

- P06 高齢者医療制度ってなに？
- 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

塩分のとりすぎに
注意だワン！



肥満も高血圧の
原因に!?

運動習慣も
大事だって！



特集 めざせ! 健康家族 高血圧ってどんな状態?

4,300万人の 血管が危ない! “サイレントキラー”高血圧



高血圧とは、血管にかかる圧力が高すぎる状態のこと。

この状態が続くと血管の弾力が徐々に失われ、詰まったり破れたりするリスクが大きくなります。

日本人の **約4,300万人が高血圧** との試算があり、このうち診察を受けている人は **約2割**。

残りの8割には、独自に生活習慣を改善している人のほか、高血圧に気付いていない、

または放置している人が多く含まれています。

高血圧の怖さは、**自覚症状がないがゆえに放置** してしまい、

やがて命に関わる発作の引き金になりうるところ。

それを防ぐために、**健診** や **家庭血圧計** など自分の血圧を把握しましょう。

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より)

高血圧はこんな病気を引き起こす!

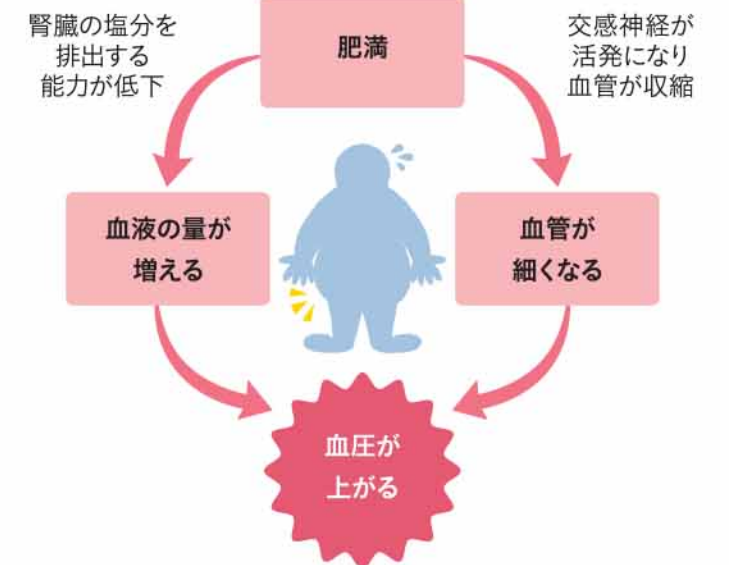
高血圧は“サイレントキラー(静かな殺し屋)”と呼ばれることがあります。
症状がないのに、体の中では動脈硬化が進行し、命に関わる重大な病気を招いてしまいます。

高血圧が引き起こす病気

脳や心臓の血管の動脈硬化が起こり、命に関わる病気になる恐れがあります。



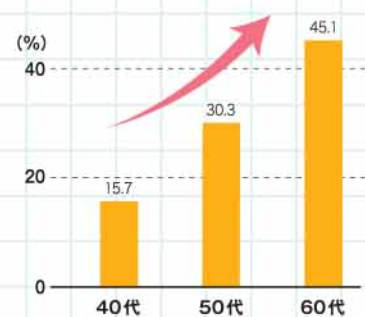
肥満と高血圧



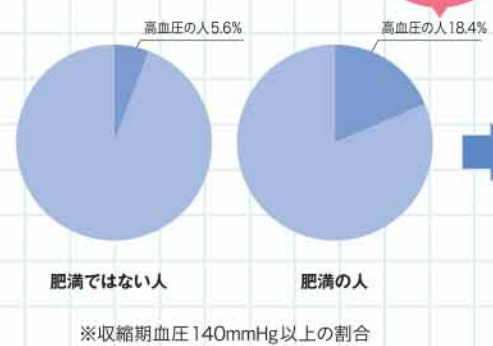
CHECK

データで見る デンソー健康保険組合の高血圧事情

年代別 高血圧の人の割合(男性)



肥満の人の高血圧割合と減量時の血圧値(女性)



血圧の平均値



高血圧にかかる一人あたりの医療費の推移



CHECK①

年齢とともに血圧が上昇!

年齢とともに血圧の値が上昇し、60代では半数近くが高血圧です。

※収縮期血圧140mmHg以上の割合
※2015年度の事業所の定期健診(男性)

CHECK②

肥満の人の高血圧割合は、そうでない人に比べ約3倍。

ただし、肥満の人でも、1年で体重を3kg以上減量した人では、血圧値が改善しています。

※2年連続健診受診者(40歳以上の被扶養者女性10,172人)

CHECK③

医療費は10年間で1.6倍!

加入者一人あたりの医療費は、2006年は12,566円だったのに対し、10年後の2016年は1.6倍の20,391円に増加しています。



高血圧に効く生活習慣とは?

工夫次第でおいしく減塩!

食塩をとりすぎると血液中の水分が増え、高血圧の原因に。1日あたり男性8g未満、女性7g未満にしましょう。



減塩

ミネラルで塩分を排出!

余分な塩分(ナトリウム)の排出や、血管を拡張させる働きのある成分を含む食品を積極的にとりましょう。

K	Mg	Ca
カリウム	マグネシウム	カルシウム
ほうれん草、バナナなど	しらす干し、納豆など	小松菜、牛乳など

減塩

減塩×減量で 血圧コントロール!

「食塩のとりすぎ」と「肥満」が高血圧の2大原因。重大な病気を引き起こす前に、食事や運動などの生活習慣を改善して血圧をコントロールしましょう。

減量

食事は腹八分目に!

肥満の人は、内臓脂肪をため込んでおり、ここから血圧を上げる働きのある物質が分泌されます。摂取エネルギーを抑えて肥満解消を。



満腹まで食べない!

減量

運動しよう!

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。肥満解消に役立つだけでなく、直接血圧を下げる効果もあります。



ウォーキングがおすすめ!

年代別 高血圧リスクをチェック!

20~30代

40~50代

60代以降

20~30代

- ☑ 休日の朝はファストフードが定番
- ☑ スナック菓子やカップラーメンは食事の代わりや夜食の強いミカタ!



「濃い味好き」の若者は、高血圧まっしぐら!?

外食や市販の弁当などは一般に「濃い味」。「食塩相当量」などの表示をチェックする習慣をつけて減塩生活を!

40~50代

- ☑ 仕事も家庭も毎日大変!
- ☑ プハ〜、仕事終わりはビールだね!



忙しい年代。でも、上手にストレス解消を

ストレスは血圧が上がる一因。自分にあったストレス解消方法を見つけましょう。飲酒は控えめに、喫煙者は禁煙にトライ!

60代以降

- ☑ 先日退職。近所づき合いの飲み食いが増えたかも...



血圧は加齢でも上昇。さらなる予防・改善を!

腎臓の働きが弱り、体内に塩分をため込みやすくなったり、動脈硬化で血管の内腔が狭くなったりするお年ごろ。よい食習慣、運動習慣を!

女性と高血圧

妊娠

妊娠20週以降産後12週までに発症する高血圧が「妊娠高血圧症候群」。重症化すると赤ちゃんの命に関わることもあります。もともと高血圧などの持病がある人はなりやすいといわれます。

更年期

更年期に入ると、血管の柔軟性や塩分の排出に作用している女性ホルモン(エストロゲン)が減少するため、高血圧の原因になります。若いころは低血圧だった人も注意が必要です。

若いうちから気をつけたいワン



ご存知
ですか

高齢者医療制度って なに？

D'sけんぽ8月号でお知らせしたとおり、年々増え続ける高齢者の医療費を支えるためにデンソー健康保険組合は毎年多額の納付金を国に納めており、健康保険組合の財政が大きく圧迫されています。高齢者医療制度とはいったいどのような制度なのでしょう？

高齢者 医療制度とは？

高齢者医療制度は2008年に創設された制度で、高齢者の医療費を国や健康保険組合など社会全体で支える仕組みです。デンソー健康保険組合は年間およそ220億円、保険料収入の約5割を国に納めています。

今回は高齢者医療制度の
仕組みに注目だワン！



高齢者医療制度・負担のイメージ

75歳(寝たきり等の場合は65歳)以上の方が加入する**独立した医療制度**です。

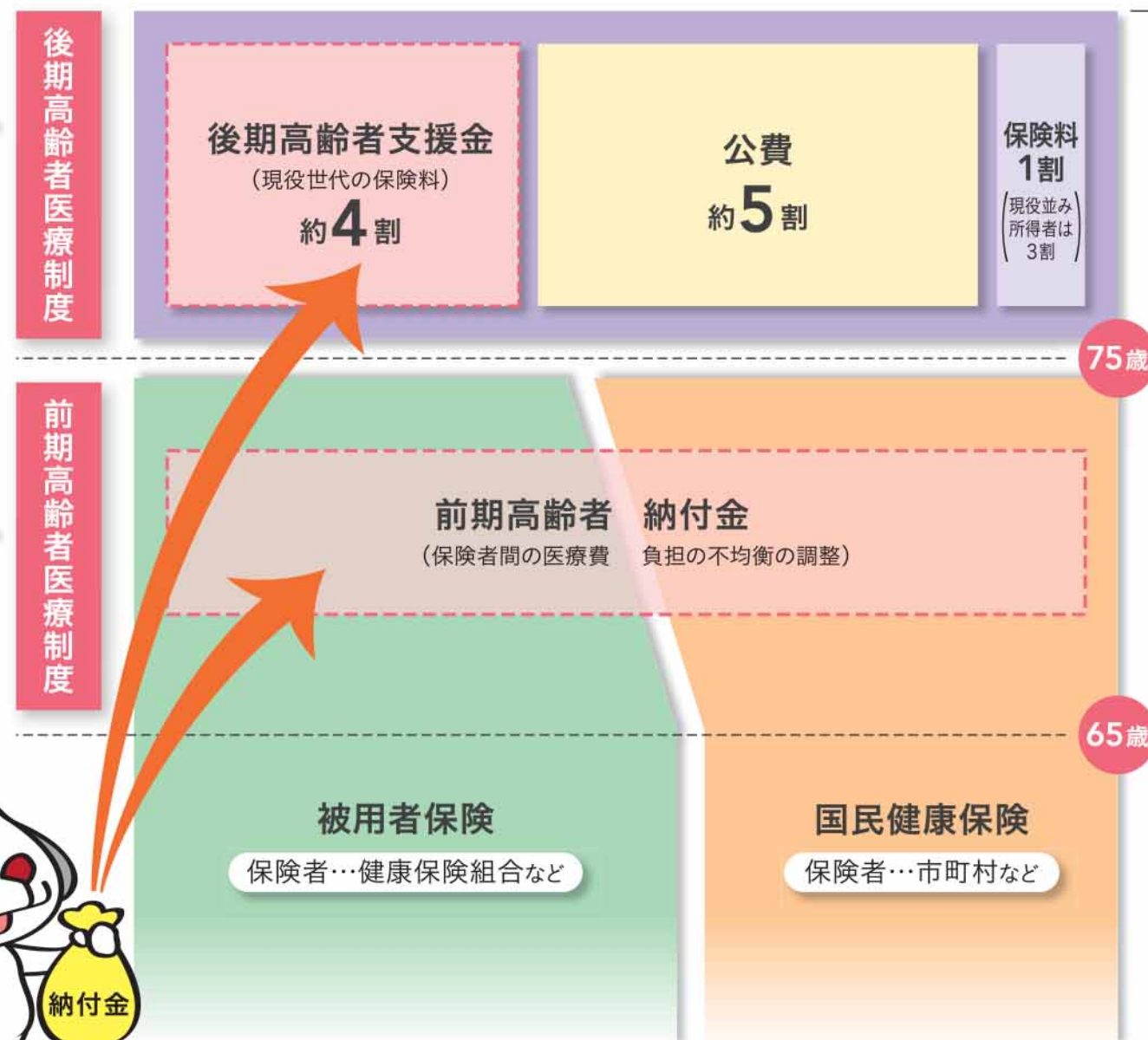
運営は都道府県ごとに全市区町村が加入する「後期高齢者医療広域連合」が行います。

65～74歳の方を対象とした、健康保険組合等の被用者保険と国民健康保険間の**医療費負担を調整するための制度**です。

65歳に達し、前期高齢者になっても75歳に達するまでの間はその時点で加入している各保険者の被保険者・被扶養者として給付等を受けます。

※前期高齢者の加入者数が多く、医療費がかかる国民健康保険の財政支援として、若年者の加入者数の多い健康保険組合などから納付金を拠出する制度。

高齢者の医療制度を支えるために
およそ220億円を
納めているんだワン



75歳以上を対象とした
独立した医療保険制度

一般の医療保険制度
(0～74歳が加入)

みなさんができること

医療や介護のお世話にならずに 健康でいきいきと

健康保険組合の財政を圧迫している納付金は、みなさんの医療費も影響しています。高齢者のみならず、みなさんが健康寿命をのばし、いつまでもいきいきと暮らすことが、健康保険組合の財政を元気にし、みなさんの家計も助けます。

まずは一人ひとり健康づくりを
意識しよう
デンソー健康保険組合の
健診・健康づくり事業を活用しよう

医療費を節約しよう
適正な受診・
ジェネリック医薬品
への切り替えなど



みなさんが健康になって
医療費が減る

みなさんの家計が助かる

健保財政も
助かる！

みんなHAPPYに
なるワン！



けんぽ 健活 インフォメーション



要チェック
だワン!



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



健診など P10

- 集団歯科健診(秋冬歯ッピー健診・ファミリー歯科健診)
- 地域巡回バス健診



健康づくり・常備薬幹旋など P11

- インフルエンザ予防接種補助 ● 常備薬幹旋 ● フォトコンテスト
- 体力づくり教室/レディースエクササイズ教室



セミナーなど P13

- チャレンジプラン



その他 P14

- デンソー労働組合創立70周年記念事業
- 健康強調月間 ● 新規加入事業所のお知らせ



デンソー
けんぽ

● 各種お申し込み・お問い合わせ

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・教室などのお申し込み・お問い合わせ

(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

<https://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

チェキラ!

健活カレンダー 10～2月

2018

※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。

	10月	11月	12月	2018 1月	2月
 被扶養者の資格確認	—	—	案内送付 (12月下旬)	—	—
 巡回バス健診	☆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) ▶ P11 実施(9～1月) ※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)				
 ☆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 ※案内は3月に送付済みです				
 ●集団歯科健診	秋冬歯ッピー健診 ▶ P10 実施(10～2月) 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部) ファミリー歯科健診 ▶ P10 実施(11～3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				
 常備薬斡旋	▶ P11 配送(9～10月)	—	—	—	—
 インフルエンザ予防接種補助	▶ P11 対象期間(10～1月)	—	—	—	—
 フォトコンテスト	▶ P12 募集(8～10月)	—	—	—	発表(2月)
 体力づくり教室	▶ P13 デンソーウェル 申込(10～11月)	—	—	実施(1～3月)	—
 レディースエクササイズ教室	▶ P13 デンソーウェル 申込(10～11月)	—	—	実施(1～3月)	—
 ★チャレンジプラン (セミナー型サポート)	▶ P13 デンソーウェル 申込(9～10月)	—	—	実施(11～5月)	—
 ★スマート&アクティブプラン (通信型サポート)	▶ P13 デンソーウェル 通年	—	—	—	—
 卒煙本・CD貸し出し・ニコラ卒煙サポート	▶ P13 デンソーウェル 通年	—	—	—	—
 らくらく禁煙コンテスト	▶ P13 デンソーウェル 申込(11月)	—	—	実施(12～1月)	—

☆…いずれかを年に1回 ●…歯科健診は年に2回まで ★…いずれかを年に1回

デンソーウェル …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)



秋冬歯ッピー健診

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全額を補助)

日程

10月～2月
(日曜日開催)

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

歯ッピー健診お申し込み・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

今回は
受診された方に
特典グッズ
プレゼント!



ファミリー歯科健診

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全額を補助)

日程

11月～3月
(日曜日開催)

申込開始日

10月2日

健診内容

- ①口腔内検査
- ②口腔内カメラ(大人のみ)
- 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

ファミリー歯科健診お申し込み・お問い合わせ

(株)あまの創健

<https://www.kenkoujin.jp/kensin/kyoudoushika/>

TEL 052-930-8071 月～土曜 9:00～17:00(祝日を除く)



受診された方に
歯ブラシと
デンタルミラーを
プレゼント!





全豊田地域巡回バス健診(女性)

健診は受けましたか？

対象者

- ・被扶養配偶者(年齢制限なし)
- ・25歳～74歳の被扶養者
- ・任意継続被保険者

※いずれも女性のみ

費用

基本検査料2,000円

(デンソー健康保険組合が約26,000円を補助)

※オプション検査は別途個人負担が発生します

健診内容

- | | |
|-------|----------|
| ①身体測定 | ④腹部超音波検査 |
| ②血液検査 | ⑤子宮頸がん検査 |
| ③胃部X線 | ⑥乳がん検査 |

オプション

アレルギー検査、ピロリ菌検査、胸部X線 など

対象地域

愛知・岐阜・三重(北部)
・静岡(西部)

受診期間

2018年1月中旬まで

申込方法

8月中旬に送付したご案内をご覧ください

7月末までに健診を未申込の方へご案内を送付しています。

ご案内が届いていない場合は、デンソー健康保険組合までご連絡ください

8月に
送付済み

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



インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザ予防接種で冬も元気に！

対象者

2002年4月2日～2017年4月1日生まれの方
(接種日にデンソー健康保険組合の被扶養者であること)

補助対象接種期間

2017年10月1日～2018年1月31日の接種分

補助金額

2,000円

予防接種料金が2,000円未満の場合は実費を補助
2回接種の場合は1回分のみ

接種補助券・補助金申請書を被保険者の
職場に送付しました！

9月に
送付済み

ご案内が届いていない場合は、デンソー健康保険組合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(横井) 0566-25-3123
Email: YUKAKO_YOKOI@denso.co.jp

Point!

お子様向け
インフルエンザ
予防接種の
費用補助です



常備薬斡旋

家庭用救急常備薬等を配送中です

次の場合はデンソー健康保険組合までお問い合わせください

- 品物が届かない場合…10月31日(火)まで
 - 内容に過不足・破損などがあった場合…11月30日(木)まで
- どちらも期日を過ぎると対応できませんのでご注意ください

届いたら必ず内容を確認してほしいワン！



Point!

家庭用
救急常備薬等の
申し込みを
された方に、
10月末までに
配送します

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場合があります)
- 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 豊氏(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。)
複数点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、本コンテストの目的以外で利用することはありません



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

1月～3月

申込締切

11月30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、下記お問い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年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、
シェイプサーキットなど
(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年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

体温めヨーガ、
骨盤調整エクササイズ
(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



チャレンジプラン

セミナー型
サポート
(6ヵ月間)

自分にあった
アドバイスが
受けられるワン!



専門スタッフがしっかりサポート!

自宅のできるから忙しい人でも大丈夫!

初回セミナー

11月18日(土)
9:00～16:30

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)

申込方法

ウェルネットから
お申し込みください

※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

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

セミナー会場

あいち健康プラザ
(知多郡東浦町)

申込締切

10月18日(水)

内容

初回セミナー

健康度チェック、実技など

6ヵ月間自宅で実践

専門スタッフがサポート

終了セミナー

効果をチェック

●内容について

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 北原 0566-25-3127

Email: NATSUMI_KITAHARA@denso.co.jp

●申込手続について

デンソー
ウェル

お問い合わせ

担当: 厚生2部(杉浦) 0566-25-7942

Email: KIMIKO_SUGIURA@denso.co.jp

デンソー労働組合創立70周年記念事業

健康フェスティバル 開催!

デンソー健康保険組合もクイズラリーウォークや
健康チェックコーナーなど共催しています。

開催日程

11月11日(土)・12日(日)
10:00~17:00
ウォーキングのみ8:00~

会場

(株)デンソー本社
愛知県刈谷市昭和町1-1

事前応募対象者

(株)デンソーおよび
(株)デンソーのグループ会社
社員・家族に限ります

お問い合わせ

デンソー労働組合 伊藤
0566-25-9940

(株)デンソー 人事部 中西
0566-55-5615

イベント詳細・事前応募方法

イベントの内容はウェルネットをご覧ください。
参加型のイベントは、事前の応募が必要になります。

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

※申込者多数の場合は、抽選にて決定します

申込締切

10月13日(金)

まずは「WELL Net」で
確認するワン!



健康強調月間 主催：健康保険組合連合会

10月は『健康強調月間』です

スローガン

健康のススメ ～あなたの健康が次世代の財産に～



新規事業所加入のお知らせ

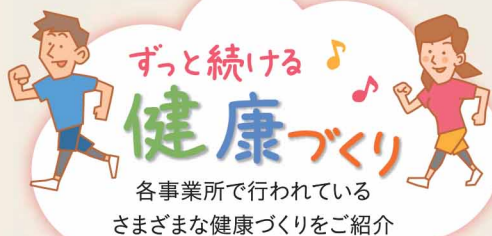
2017年10月1日よりデンソー健康保険組合に新しい事業所が加入されました!

新規加入事業所名: (株)TDモバイル

所在地: 東京都港区浜松町 被保険者数: 1,423名

よろしくお願いします
しますだワン!





今回はデンソー北海道労働組合の取り組みをご紹介します!

年に1度、
みんなで体を動かして
リフレッシュ♪

デンソー北海道運動会

Date : 2017年7月30日(日) Place : (株)デンソー北海道 参加者 : 414名

事業所データ (株)デンソー北海道 北海道千歳市泉沢1007番地195

D's レポート



お互いに気合十分!
連戦を制して勝利♪



たくさん入るように
まとめてトリアー!



たくさんのお子さんが
参加されました♪



優勝
チーム

ご担当者に聞きました!

Q 北海道運動会はどんなイベントですか?

A 他職場・自職場の交流の場づくりと、横のつながり強化を目的として2016年度から実施しています。年に1度、日々の仕事を忘れてみんなで集まり、体を動かし大きな声をだすことでリフレッシュしてもらうことも目的のひとつです。同じ空間を共有することで一体感を醸成できるイベントです。

Q 今後のビジョンは?

A 従業員・上司・家族のみなさんが楽しみながらコミュニケーションできる機会を設け、元気で活気のある会社づくりの一助となるような活動を今後も従業員のみなさんの声を広く聞きながら進めていきたいです。来年度は運動会以外のイベントにも挑戦し、みんなで会社を盛り上げていきたいと考えています。

Q 実施のご感想は?

A 2回目の開催で、不慣れな点などもあり当日はバタバタでした。しかし、職場の垣根を越えて一致団結し競技に臨む姿を見て、また、参加してくれたみなさんから「楽しかったよ」と声をいただいたことがうれしかったです。来年度に向けて推進委員が自主的にアンケートを集めたり、掲示した写真の前でみなさんが盛り上がっていたりと、コミュニケーションのきっかけづくりにもなったと感じています。

(株)デンソー北海道は
若くて元気な会社です。
来年も盛り上がるように
がんばります!!



運動会
推進委員

子どもの薬、 上手なのませ方は？

子どもに薬をうまくのませられず、悩んでいませんか？
薬をいやがるようにならないよう、薬の基礎知識や
のませ方のコツをご紹介します

～薬の基礎知識～

①医師の指示どおりにのませよう

- 抗生剤(抗菌薬)は医師から指示されたのみ方、量、
日数を必ず守り、全部のみ切る
- のませ忘れて2回分まとめて与える、家族間で薬を
使いまわすなどはしない

②剤形別の利点と欠点を知ろう

- 粉薬やシロップは錠剤に比べ、量を適切に調節できる
- シロップは保存方法や内服量を間違わないよう注意
が必要
- 坐薬は内服をいやがるときなどに便利



のませ方のコツ

粉薬

- まだ粉薬がうまくのめない場合、手の上に薬を出し、
少量の水分を含ませ、小さなお団子を作る。それを
口の中の上あごやほほの内側にこすりつけてあげると、
ミルクと一緒にのむことができる

- 粉が苦手な場合は、水かジュースに溶かすとよい

★成分が変わることがあるので、お湯には溶かさないように

シロップ(液体)

- 乳児の場合、市販のスポートや針のない注射器で、
舌の上に何回かに分けて垂らすとよい
- スプーンで与える場合は、数回に分け、スプーンを少し
奥のほうまで入れるとスムーズにのめる

坐薬

- 少量のベビーオイルや食用油を薬につけてお尻の穴
に入れ、30秒くらい肛門部を押さえる



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!

レタスとクレソンの さっぱり豚しゃぶ鍋



豚肉のチカラ

ビタミンB1が糖質の
代謝を促進!
さらに疲労回復効果も!

材料(4人分) 1人分341kcal

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	約400g
レタス	1個
クレソン	2束(約100g)
水.....	適量
昆布.....	10cm
酒.....	大さじ4
トマト	1個
ぼん酢	約160cc
ごま油	大さじ1

作り方

- ①鍋に水、昆布、酒を入れて10分ほどおいてから、中火にかける。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、クレソンは根元を切り落とす。
トマトは1cm角に切る。
- ③ボウルにトマト、ぼん酢、ごま油を合わせ混ぜる。
- ④①の鍋に豚肉、レタス、クレソンを少しずつ入れて
火を通し、③につけて食べる。

料理制作/鈴木 薫 撮影/吉田 篤史 スタyling/朴 玲愛

かぜ

季節の変わり目は、気温の変化などでかぜをひきやすくなります。対策の基本は「手洗い」と「うがい」。インフルエンザや食中毒などほかの感染症の対策にもなりますので、習慣にしましょう。

手洗いのポイント ☒



☐ 手のひら以外も ていねいに洗おう

石けんでよく洗い、流水でしっかり洗い流しましょう。

注意

袖を上げ、時計や指輪などは外して洗いましょう。



☐ 手洗い後は手早く 乾燥させる

手洗い後は、タオルなどで完全に水分をふきとりましょう。

注意

乾いたタオルやペーパータオルを使い、清潔を心がけましょう。



☐ こまめに洗う習慣を つけよう

外出から帰ってきたとき、食事の前など、こまめに手洗いをしましょう。

うがいのポイント ☒



☐ ブクブク→ガラガラ の順番でうがいを

ブクブクうがいをしたら一度水を捨て、そのあとガラガラうがいを。

注意

ガラガラうがいは、上を向いて声を出しながら行いましょう。



☐ 起床後にうがいの 習慣をつける

就寝中は、口の中で細菌が繁殖しがち。起床後すぐにうがいを。

注意

起床後、水を飲んだり、朝食をとったりする前に行いましょう。

手洗い・うがいを
習慣にするワン



「手洗い」と「うがい」をきっかけに、健康管理の意識を持つ!

手洗いとうがいだけですべての感染症を完全に撃退できるわけではありません。しかし、手洗いとうがいを習慣にすることで、自然と健康管理の意識が高まることもメリットのひとつです。まずはここから始めてみましょう。



ウェルネットからのお申し込みが便利です 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 (10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
※チャレンジプランは2年に1回参加可能です

☐ チャレンジプラン	☐ 被保険者(本人) どなたが参加しますか? ☐ 配偶者 (氏名 生年月日 19 年 月 日)			☐ 11月18日初回セミナー 10月18日 (水) 必着
☐ ニコラク卒煙サポート 毎月2日締切	ふりがな	喫煙歴	喫煙年数(年) 本 数(1日) 本	参加者続柄
	参加者①氏名			
	参加コース(どちらかに○) ☐ 仲間に参加コース 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: —)	



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**

こんにちは!
「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♪

どしどし
ご応募ください!

今回のテーマは「〇〇の秋」

秋といえば...!? あなたは何をしますか? 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: **10/31**(火)
2017年12月号に掲載

ボクは
芸術の秋だワン♪

気分さっぱり
体すっきり



姿勢を改善!

実年齢より老けてみられた…。
それは姿勢が悪いせいかもしれません。
骨盤を立てた状態で足を引き上げることで、
体幹の筋肉を鍛え、姿勢を改善しましょう!

見た目も悪いって
わかっているけど…

この姿勢が
ラクなんだよね…



あきらめないで!
**Let's
Try!**

レッグリフト

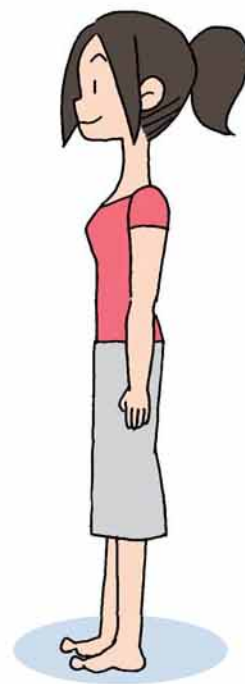
1 両足を腰幅に開いて立つ。
鼻から息を吸い、お腹を思い
切りへこませた状態を保つ

2 足を素早く引き上げ、ひざ
を抱えて片足立ちになり、
10秒間キープ

3 1のポーズに戻る



上体が動かない
ように



4 逆側も同様に行う。
左右交互に2セット

これで効果**UP!**

呼吸を止めずに、
お腹をへこませた状態
を保ちます。

ギャラリー
D's Gallery
October



銅賞

2016年度
フォトコンテスト

「最高のそりすべり」

岡本 強 さん (株)デンソー 電子基盤システム開発部

2017年度
フォトコンテスト
締切迫る!
どしどし応募を!

▶ P12

つぶやき

COOL
&
HOT

10月号のテーマ

「この夏イチバンの思い出」



さくこはさん

プールデビュー! 初めは泣いていたけど最後はこんなにニコニコに♡また来年も来ようね!



すだちちゃんさん

子ガメの放流体験に参加しました。小さな体で一生懸命足ヒレを動かし、海へと帰っていく姿は感動ものです♡



ひむかさん

子どもがダンスを習っていて、ロングアートからのバク転に成功! 仲間の拍手にとっても嬉しそうな笑顔、私もハッピーでした♪



みぼりんさん

ジュリー(沢田研二)のコンサートへ。50曲、踊り付きで2時間半熱唱! 約40年前と変わらぬ声と体力に感動しました。



次回のテーマ「〇〇の秋」(P18参照)