

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～

2017.12 No.158



大好物も
ほどほどに…だワン！

けんけん

特集：めざせ！健康家族

脂質異常って どんな状態？ P02

Contents

- P06 医療費控除の手続きに
「医療費のお知らせ」が役立ちます！
- P08 けんぽ“健活”インフォメーション 
- 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
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL



血液中の “あぶら”の異常で 心臓病の危険が約3倍に!!

血液中のコレステロールは細胞膜やホルモンなどの材料となり、

中性脂肪は細胞が活動する燃料となるため、体にとって欠かせない脂質(あぶら)です。

これらが多すぎる、あるいは少なすぎる状態が**脂質異常**。

動脈硬化を起こす要因となり、放っておくと、

心臓病や脳卒中などの重篤な病気を招く危険性が高くなります。

脂質のひとつである悪玉(LDL)コレステロールが多すぎると、

心臓病の危険が2.8倍になるというデータも示されています。

健診で脂質異常を指摘されたら、自覚症状がなくても

早めに対策をとるようにしましょう。

(「虚血性心疾患の一次予防ガイドライン2012年改訂版」より)

CHECK

データで見る デンソー健康保険組合の“あぶら”事情

脂質異常症の人の割合



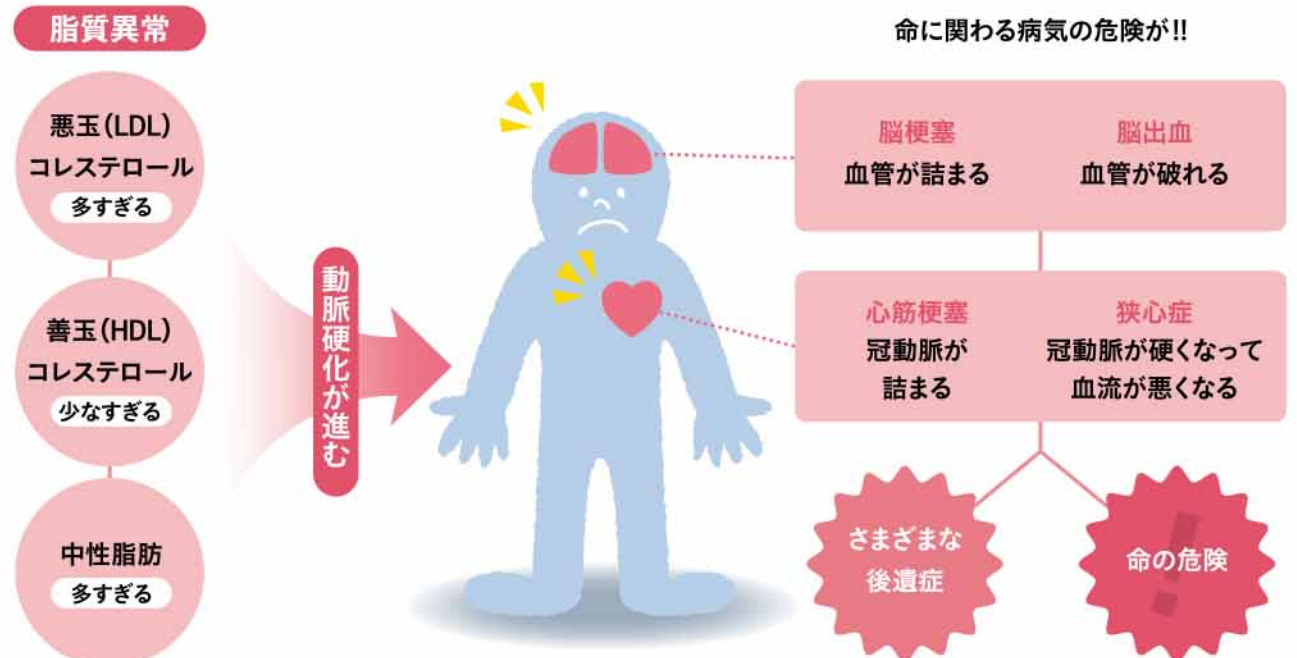
CHECK①

40代では全国より脂質異常症の人が多め!

コレステロールや中性脂肪が基準値をはずれる人は、年齢が上がるともに増加傾向にあり、40代では全国を上回っています。

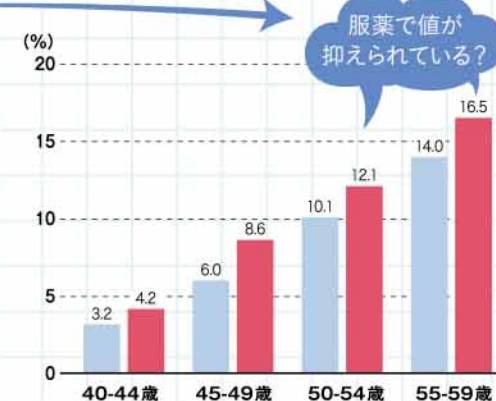
脂質異常はこんな病気を引き起こす!

脂質異常の状態にあると、血液の流れがとどこおる「動脈硬化」が促進されます。
自覚症状がないからといって放置すると、命に関わる病気を発症しやすくなります。



知らなかったワン!!

脂質異常症の薬を服用している人の割合



CHECK②

服薬者は40代、50代ともに全国より多い

薬をきちんと飲むことは大切です。
あわせて、生活習慣の改善も心がけましょう。

※全国：2016年度健保連集計(約680万人)

※デンソー健保：2016年度被保険者(男性)の定期健診データ(約3万人)

脂質異常症にかかる一人あたりの医療費の推移



CHECK③

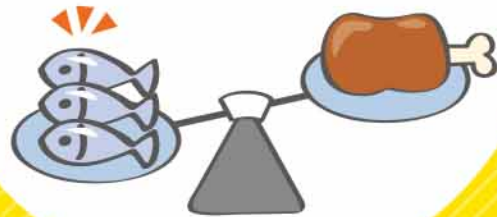
医療費は10年間で2.6倍に!

加入者一人あたりの医療費は年々増加し、ここ10年間でなんと2倍以上に膨らんでいます。

脂質異常に効く生活習慣とは?

肉より魚を多く食べる!

肉は悪玉(LDL)コレステロールを増やすので食べすぎに注意。中性脂肪を減らす青魚を多く食べるようにしましょう。



食事

食物繊維を積極的にとる!

食物繊維には、小腸でのコレステロールの吸収を抑え、悪玉(LDL)コレステロールを減らす働きがあります。



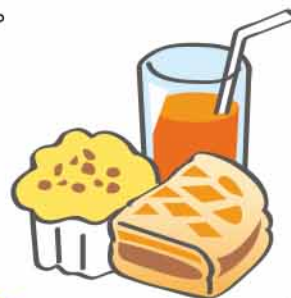
食事

食事 × 運動で 余分な“あぶら”を 撃退!!

食事

糖質は控えめに!

糖質やアルコールをとりすぎると、中性脂肪が増加します。菓子パンやジュースなど糖質の多い食品は控えめに。



運動

歩いて“あぶら”を燃やす!

手軽なのはウォーキング。少し息がはずむくらいのスピードで、1日30分、週2回以上を目標に歩きましょう。



年代別 脂質異常リスクをチェック!

20~30代

40~50代

60代以降

20~30代

- ✓ 間食が多いから、食事はあまり食べないわ



- ✓ 野菜は嫌い、肉・肉・にく〜!!



年齢は若くても 血管は老化!?

今は元気でも、偏った食生活により体内では確実に動脈硬化が進行しています。魚や野菜も積極的にとりましょう!

40~50代

- ✓ 若いころに比べて酒が増えたなあ



- ✓ 運動しなきゃ! わかっているけど...



忙しくても健康管理を 後回しにしないで

生活習慣病が増えはじめる年代。食・運動習慣改善を心がけ、“あぶら”を体のため込まないようにしましょう!

60代以降

- ✓ 毎年健診の数値が悪いけど放ったらかしだわ



病気予防、治療は積極的に。 第二の人生を楽しんで!

加齢や長年の不健康習慣によって、動脈硬化が引き金となる心臓病や脳卒中が急増。積極的に生活習慣の改善や病気の治療を!

女性と脂質異常

糖質

糖質をとりすぎると体内で中性脂肪に変えられて蓄積されます。多くの女性が好む“甘いもの”は、余分な“あぶら”を生み出す原因になります。

更年期

女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、脂質をスムーズに代謝させる働きを持っています。更年期を迎えて体内のエストロゲンの量が減ると、脂質異常のリスクが高まります。

お菓子の食べすぎ、
気をつけたいワン



ご存知
ですか

医療費控除の手続きに

「医療費のお知らせ」が 役立ちます！

これがあれば、明細書を書かなくてすむワン！

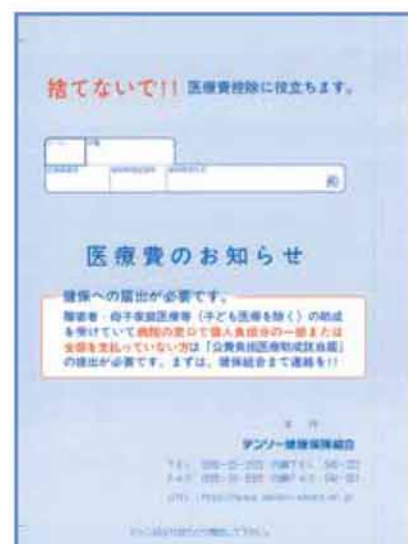


「医療費のお知らせ」があれば、
必要書類「医療費控除の明細書」の記入が省略できます

2017年分の確定申告(医療費控除)から、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要になりました。ただし、デンソー健康保険組合から送付している「医療費のお知らせ」を添付すれば、「医療費控除の明細書」の記入を省略できることになりました。

デンソー健康保険組合から「医療費のお知らせ」を送付しています

病気やけがで医療機関を受診したときの医療費をお知らせするもので、下記の時期に職場経由で送付しています。任意継続被保険者の方は、自宅に郵送しています。



送付時期

- ① 給付金の支給がある月 支給月
- ② 1ヵ月に家族で5件以上受診した月 受診月の3ヵ月後
- ③ 上記①、②に該当しないとき .. 1月・2月・3月受診分 6月
4月・5月・6月受診分 9月
7月・8月・9月受診分 12月
10月・11月・12月受診分 .. 翌年3月



届いたら内容を
確認して保管だワン



▼「医療費のお知らせ」中面イメージ

医 療 費 明 細									
受診者名	入社種別	受診月	受診回数	診療費	健康保険の負担額	C	健康保険の負担額	E	あなたの負担額
受診区医療機関名称									
受診区医療機関名称									
受診区医療機関名称									
受診区医療機関名称									
受診区医療機関名称									
受診区医療機関名称									

C+E=支払った医療費

医療費控除に「医療費のお知らせ」を使う際はココに注意！

- ☒ 「医療費のお知らせ」に記載されていないものがある場合には、領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成・添付する必要があります(当該領収書は確定申告期限から5年間要保存)
- ☒ 申告に使用する「支払った医療費」とは、「Cあなたへの支払額」と「Eあなたの負担額」の合計額です。ただし、実際に負担した金額と異なる場合は、ご自身で額を訂正してください
- ☒ 申告に使用する「保険金などで補てんされる金額」とは、「Cあなたへの支払額」の金額です

2017年分の確定申告(医療費控除)を行うにあたって、**送付済みの「医療費のお知らせ」を紛失された方**で、「2017年 年間医療費のお知らせ」の発行を希望される方は、下の申込書に必要事項をご記入のうえ、**2018年1月10日(水)までに**デンソー健康保険組合にご提出ください。2018年2月16日(金)までに職場経由で発送させていただきます(すでに退職された方は健保登録住所に送付)。

「2017年 年間医療費のお知らせ」の発行は、**2017年分の確定申告(医療費控除)を行う方のみが対象です。**

お問い合わせ

デンソー健康保険組合 給付

TEL 0566-25-3122

Email kyufu@denso-kenpo.or.jp

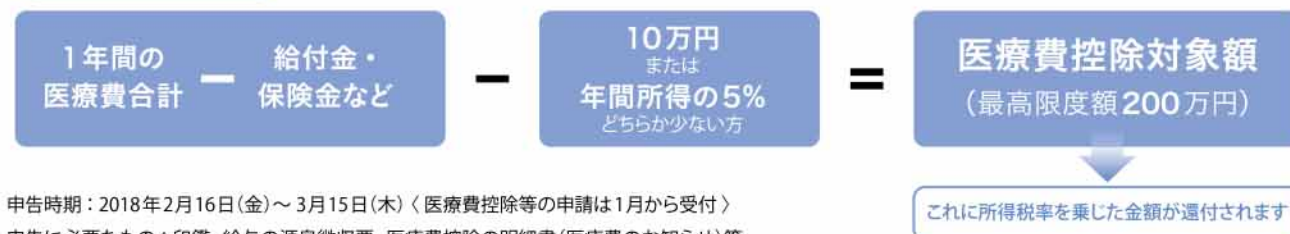
FAX 0566-24-6301

〒448-0045 愛知県刈谷市新富町2-41

医療費控除とは？

被保険者や被扶養者の分も含めて1年間の医療費が一定額を超えたとき、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

控除額の計算方法



申告時期：2018年2月16日(金)～3月15日(木)〈医療費控除等の申請は1月から受付〉

申告に必要なもの：印鑑、給与の源泉徴収票、医療費控除の明細書(医療費のお知らせ)等

【確定申告に関するお問い合わせ】最寄りの税務署にお問い合わせください 国税庁ホームページ www.nta.go.jp

〒1130 給付G行

2017年 年間医療費のお知らせ 発行申込書

締切 2018年1/10(水)

〒

※2017年1月～11月診療分になります。2017年12月に受診された明細については2018年3月上旬に送付する「医療費のお知らせ」をご使用ください

被保険者氏名	保険証記号番号	—
事業所※	所属※	
内線番号※または電話番号		

※すでに退職された方は事業所・所属・内線番号はご記入不要です

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



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

- 整骨院・接骨院のかかりかた



健診など P11

- 集団歯科健診(秋冬歯ッピー健診・ファミリー歯科健診)
- 健診をムダにしないで!



健康づくり P14

- インフルエンザ予防接種補助



セミナー・教室など P14

- チャレンジプラン

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。

チェック!

健活カレンダー 2018 12月～4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。

	12月	2018 1月	2月	3月	4月
 被扶養者の資格確認 ▶ P10	依頼書送付 (12月下旬)	提出(1月)	—	—	—
 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) ※男性(2017年度)は終了しました	実施(9～1月)	—	案内送付 (3月上旬)	実施(4～8月)
☆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)	—	案内送付 (3月上旬)	—
 ☆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	※案内送付	—
 ●集団歯科健診 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	秋冬歯ッピー健診 ▶ P11	—	実施(10～2月)	—	—
春夏歯ッピー健診	—	—	—	—	実施(4～7月)
ファミリー歯科健診 ▶ P11	—	—	実施(11～3月)	—	—
 ●診療所歯科健診(全国)	—	—	通年	—	—
 女性のがん検診 乳がん・子宮頸がん(年に1回)	—	—	通年	—	—
 インフルエンザ予防接種補助 ▶ P14	—	対象期間(10～1月)	—	—	—
 フォトコンテスト	—	—	発表 (2月)	—	—
 体力づくり教室 デンソーウェル	—	—	申込 (1～2月)	—	実施(4～6月)
 レディースエクササイズ教室 デンソーウェル	—	—	申込 (1～2月)	—	実施(4～6月)
 生活習慣改善	★チャレンジプラン (セミナー型サポート) ▶ P14 デンソーウェル	—	—	実施(11～5月)	—
★スマート&アクティブプラン (通信型サポート) 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 デンソーウェル	—	—	通年	—	—
 らくらく禁煙コンテスト デンソーウェル	—	—	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)。



被扶養者の資格確認

65歳以上の被扶養者の資格確認にご協力ください

対象者

65歳以上の被扶養者

対象除外者

- 2017年4月1日以降に認定された被扶養者
- 海外出向者の被扶養者
- 任意継続被保険者の被扶養者

協力依頼時期

12月下旬

※対象となる従業員に「資格確認回答書」を発送

提出期限

1月31日(水)



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
忘れずに提出するワン!



整骨院・接骨院のかかりかた

ご注意ください!

整骨院・接骨院で健康保険を使える範囲は限られています

● 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)

上記以外の場合、施術費用は全額自己負担となります

2016年度デンソー健康保険組合の受診状況は…



長期・高額受診者の一部の方に対し、整骨院・接骨院の受診状況をまとめた
「柔道整復療養費施術内容のお知らせ」をご自宅に発送いたしました(11月下旬)。
お手元に届きましたら、負傷箇所・日数等、内容の確認をお願いします。





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)

申込締切日

各会場1ヵ月前

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)

日程・申込方法

下記ホームページより各会場の日程をご確認いただき
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(土・日・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)

申込締切日

各会場2週間前

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)

日程・申込方法

下記ホームページより各会場の日程をご確認いただき
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(日・祝日を除く)

※スマートフォンからお申し込みできます

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!

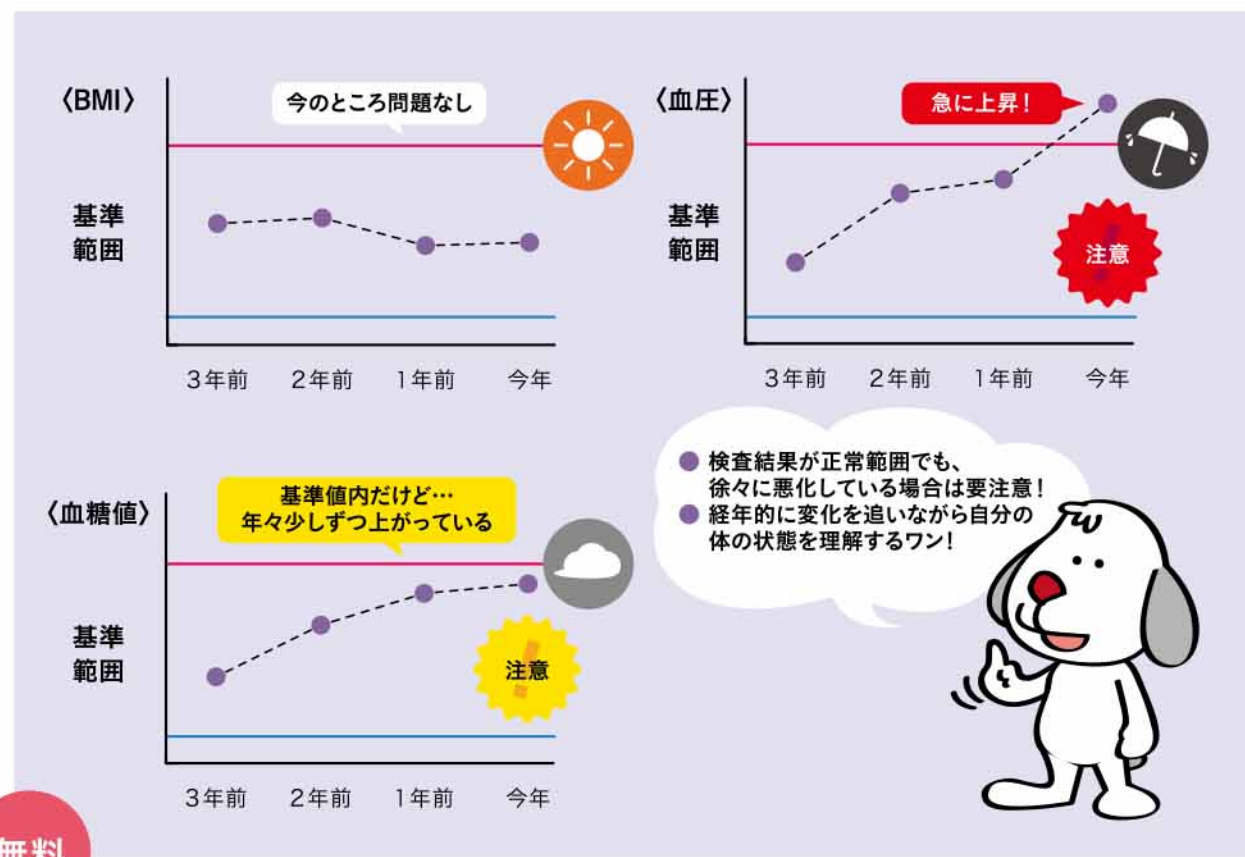


集団歯科健診を受診されない方は
診療所歯科健診を受診してください



健診結果は、毎年の変化を見ることも大切！

高血圧などの生活習慣病は知らないうちに進行し、ある日突然命に関わる深刻な事態になる恐れが…



無料

生活習慣改善サポートをぜひ受けてください！

健診の結果、「動機付け支援」「積極的支援」と判定された方に、委託業者から自宅へ保健指導のご案内をしています。メタボリックシンドロームの危険度が高いと判定された方には、医師や保健師・管理栄養士などから、生活習慣を改善するための具体的なアドバイス（保健指導）が行われます。対象となった方は必ず受けましょう。

おすすめ保健指導

すっきりボディプログラム

- お近くの会場で！
- グループでワイワイまたは個別でじっくりと！
- 健康的な食事や運動について学べる！

訪問型保健指導

- 都合のよい時間に！
- 自宅や近くの喫茶店などで！
- 専門スタッフから保健指導が受けられる！



案内が届いたら必ず受けるワン！



Q もし、がん検診の結果が要精密検査だったら？

A 必ず医療機関を受診しましょう

がん検診で「要精密検査」と判定されても、がんが決まったわけではありません。必ず精密検査を受けて状況を確認しましょう。がんは現在では早期に発見すれば完治も可能な病気です。せっかく検診を受けたのに、「**がんだったら怖いから**」「**前回も精密検査を受けたが異常はなかった**」という理由で検診を受けないでいると、とり返しのつかないことになりかねません。

大腸がん検診結果

がん検診受診者数 14,385人

これがデンソー健康保険組合の現状だワン！
※2016年度「全豊田地域巡回健診」より

異常なし 96%
(13,746人)

精密検査を受けずに不安を抱えたまま過ごすのはよくないワン！

要精密検査 4% (639人)

医療機関を受診 74%
(476人)

医療機関を受診していない 26%
(163人)

異常なし 99%
(良性ポリープ等) (469人)

大腸がん発見 1%
(7人)

早期発見で完治も可能。よかったワン！

一番怖いのは“がん検診を受けない”ことと、“**要精密検査**”“**要治療**”という結果を放置しておくこと

がん検診を受けて、「異常なし」ならひと安心。「要精密検査」「要治療」だとしても、今は医療技術の進歩により完治する可能性はひと昔前よりも格段に高くなっています。がんは徐々に進行する病気です。結果を怖がらず、がん検診を毎年受診しましょう。



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！

お子様向け
費用補助です

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！

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



予防接種はいつ受けたらいいの？

インフルエンザは例年12～3月に流行し、1～2月に流行のピークを迎えます。予防接種による効果は、接種の2週間後から5ヵ月程度と考えられているため、**12月中旬までに**予防接種を受けるといいですね。



生活習慣改善

セミナー型
サポート
(6ヵ月間)

チャレンジプラン

生活をどう見直せばよいか、
大きな病気を防ぐ
方法が学べるワン！



自宅でできるから忙しい人でも大丈夫！

初回セミナー

2月10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

1月10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：板橋 0566-25-3127
Email: ETSUKO_O_ITABASHI@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



今回は(株)デンソーエアクールの取り組みをご紹介します!

バーベキューで
元気もUP!

マレットゴルフで健康UP!

Date : 2017年9月2日(土) Place : 須砂渡マレットゴルフ場 参加者 : 約90名

事業所データ (株)デンソーエアクール 長野県安曇野市穂高北穂高2027-9

D's レポート



ご担当者に聞きました!

Q マレットゴルフ大会はどんなイベントですか?

A 会社レクリエーション活動への参加をきっかけに、体を動かす習慣づくりや社員間のコミュニケーションを図ることを目的とし、「健康増進&親睦イベント」として実施しています。マレットゴルフの後にはみんなが炭火を囲み、バーベキューも実施しています。

Q 今後のビジョンは?

A 毎年企画実施している「健康増進&親睦イベント」にプラスして、デンソー健康推進部やデンソー健康保険組合とのタイアップ活動を推進していきたいと考えています。現在「健康経営優良法人認定制度」へ申請中です。

Q 実施のご感想は?

A 参加者から、「普段話さない人とコミュニケーションがとれ、よかった」、「ルールが簡単で誰でも楽しめるスポーツなので、今後も開催してほしい」との声をいただき嬉しく思います。ホールによっては、グリーンにボールを乗せることが難しく、チームメイトとコース取りを相談しながら実施していたので、コミュニケーションの場としても役立ったのかなと思います。

来年もかやん! あります!





介護が必要な親と上手に接するには？



大切な親だから納得のいく介護をしたい……。その反面、よい関係を築けず、悩む方も少なくありません。そんな方へのヒントをご紹介します。

ゆとりをもって 介護するためのヒント

～ここに気をつけよう～

●自尊心を大切に

自分を大切に思ってくれる介護者の気持ちや態度は伝わるもの。自尊心を傷つける言動に注意しましょう。

●聞き上手に

体が弱り、心細くなっているときこそ、しっかり寄り添って話を聞くことが励ましになります。

●お年寄りのペースでゆっくりと

年をとると話が要領を得ないことが多く、動作も鈍くなります。あせらずその人のペースに合わせましょう。

●社会資源を上手に利用

一人で抱え込まずに、介護サービスなどを積極的に利用しましょう。

●胸のうちを吐き出せる人を

介護の悩みや苦労をうちあけ、安心して話せる人の絆をまわりに作りましょう。

●自分自身が健康であること

時間を見つけて運動し、バランスのよい食事を心がけて。不調があれば、後まわしにしないようにしましょう。

●気分転換を上手に、自己充電を

ショートステイなどを利用して、趣味や旅行でストレスを解消しましょう。

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!

きのこことほたての 簡単豆乳リゾット



きのこのチカラ

βグルカンの働きで免疫力アップ!
血圧の安定に役立つ
カリウムも豊富!

材料(4人分) 1人分391kcal

ほたて缶(水煮) …… 2缶(約200g)
しめじ …… 1パック
しいたけ …… 8枚
玉ねぎ …… 1個
豆乳 …… 400cc
ごはん …… 400g
粉チーズ …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ2
パセリ(飾り用) …… 適宜

作り方

料理制作/鈴木 薫 撮影/吉田 篤史 スタyling/朴 玲愛

①ほたて缶はほたと汁を分ける。しめじは小房に分ける。しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、しめじ、しいたけを加えてさっと炒め、ほたて缶の汁、豆乳を加える。軽く沸騰したら、ごはん、ほたて、粉チーズを加え、全体を混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにパセリを飾る。

こんなとき
どうする!?

ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に増加します。
わずかなウイルス量でも感染の可能性があります、
体力の弱い人は重症化することもあります。二次感染を
防ぐための対処法を知っておきましょう。

二次感染を防ごう!

嘔吐物などの処理のポイント

- ☐ 使い捨ての手袋・マスクを着用する
- ☐ 患者の使用したトイレ、食器なども消毒液で消毒したあと水ぶき・水洗いする
- ☐ 嘔吐物はペーパータオルでふき取り、床を消毒液で消毒したあと水ぶきする
- ☐ 処理に使用したペーパータオルなどは、ポリ袋に入れてから消毒液をかけ、密閉して捨てる

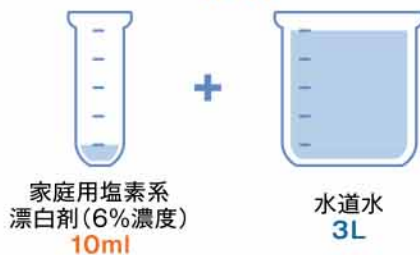
消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤で作れます

部屋や食器、シーツなどの消毒用に

塩素濃度 200ppm 消毒液

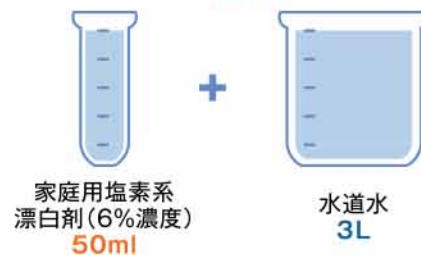
作り方



嘔吐物などの処理に

塩素濃度 1000ppm 消毒液

作り方



おもな感染経路

- 感染者の便や嘔吐物
- 感染者の便や嘔吐物が乾燥し、空気中に浮遊した粒子を吸い込む
- 感染者が不十分な手洗いで調理した食品を食べる
- 汚染された二枚貝を生、または加熱不十分のまま食べる

ウイルスが口から体内へ侵入

感染・発症
下痢、嘔吐、腹痛、
発熱など

※無症状の場合もある

ノロウイルスを広げないための心得

- 日ごろから正しい手洗いを習慣に
- 二枚貝などは、中心部を85～90℃、90秒以上加熱調理を

アルコール消毒は
ノロウイルスには効かないワン!
塩素系漂白剤を使ってね





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 (12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

※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)			☐ 2月10日初回セミナー 1月10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

教えてほしいワン!

D's けんぼのキャラクター「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!

次回のテーマは「冬の必需品はコレ!」

冬になると欲しくなるものは? 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

ボクはあったかい毛布だワン♪

締切: 12/30 (土)
2018年2月号に掲載

こちらからアクセス

気分さっぱり
体すっきり



イタタ、
腰がはってる...

家事がっらいわ...

腰痛を予防!

「立ちっぱなし」「座りっぱなし」など、
同じ姿勢をとることが多いと腰に負担がかかります。
手軽にできるエクササイズで体を動かし、腰痛を防ぎましょう!



あきらめないで!
**Let's
Try!**

座ったままエクササイズ

1

両手を胸の高さに上げて
ひじを後ろに引き、両足を
そろえる



坐骨を座面に
突きさすように
座る

2

両手を前に突き出し、上半身を
前傾させる。同時に両ひざをイ
スの角あたりに広げる



腰からではなく、
お尻を突き出すように
股関節から前傾する

3

1のポーズに戻る



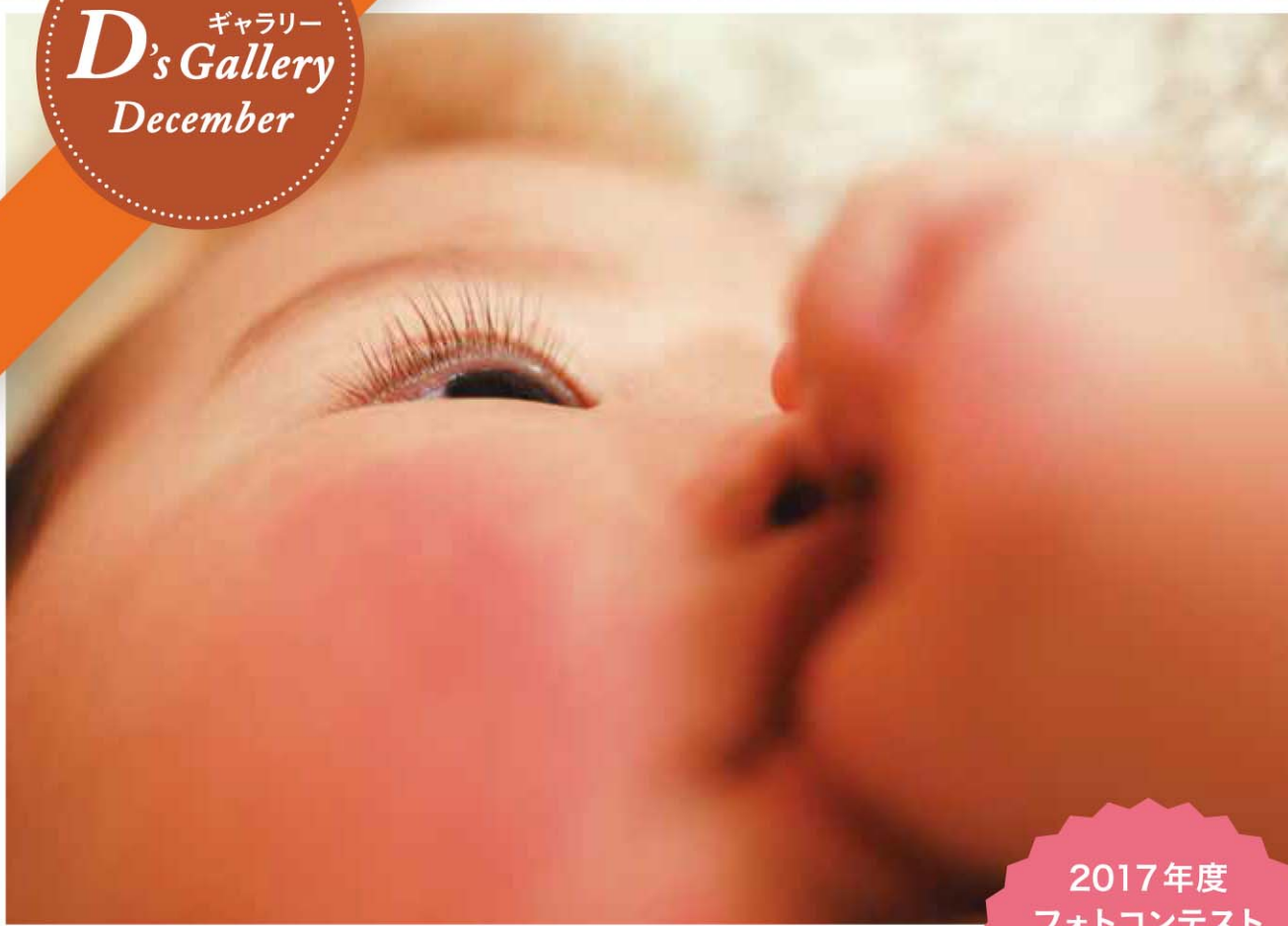
これで効果 **UP!**

2秒で前傾し、2秒で
元に戻すスピードで
行います。

8セットを目安にやってみて!
手軽にできるワン



ギャラリー
D's Gallery
December



2016年度
フォトコンテスト

「眼差し」

金森 貴志 さん (株)デンソー 先進安全技術2部

2017年度
フォトコンテスト
たくさんのご応募
ありがとうございます
結果発表は次号!

つぶやき

HOT

COOL
&

12月号のテーマ

「〇〇の秋」



なははさん

子どもが小1のとき拾ってきたどんぐりが、今年も庭で実をつけ「どんぐりの秋」に。
樹齢18年、大きくなりました。



Okさん

完走の喜びに満ちた我が家は、今年もスポーツの秋を満喫中。



イルカさん

趣味の家庭菜園はさつまいもなど収穫の秋。
芋ほりは大変ですが、大きな芋がとれたときは
思わずにっこり、疲れも吹っ飛びます。



ジャックさん

毎年恒例の登山。8歳の娘が、今年初めて頂上
まで登りました! 一家で山登りの秋です♪



次回のテーマ「冬の必需品はコレ!」

お知らせ

みなさんに健康保険組合の現状を知っていただくために、パンフレット「健康保険とお金の話」を同封したワッ!
D'sけんぼでも掲載している「医療費のお知らせ」「整骨院・接骨院のかかりかた」など大切な情報が満載。ぜひ、読んでほしいワッ!

