

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～

2018.2 No.159

料金後納

ゆうメール

特集：めざせ！健康家族

高尿酸血症って どんな病気？

P02

Contents

P06 2017年度 フォトコンテスト結果発表

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

P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL

20～30代にも
増えているワン！



若い人にも増えている 高尿酸血症は メタボのアラーム!!

尿酸とは、**プリン体という物質**からできている細胞の燃えカス。これが血液中に増えすぎ、**尿酸値が高くなった状態**を高尿酸血症といいます。

生活習慣の
見直しが大事だワン!!

高尿酸状態が続くと**痛風発作**や**腎臓疾患**を引き起こしますが、

メタボリックシンドロームとも密接な関係があることがわかり、

痛風患者の**4割近くがメタボ**に該当したという研究報告もあります。

また、痛風といえば、以前は中高年の病気というイメージがありましたが、

近年は**20~30代の若い人にも増えています**。

ふだんの生活の中で尿酸値を上げる習慣がないか見直し、若いうちから予防に努めることが大切です。

(「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第2版」より)

CHECK

データで見る デンソー健康保険組合の高尿酸事情

高尿酸血症の割合(尿酸値7.0mg/dlを超える人)



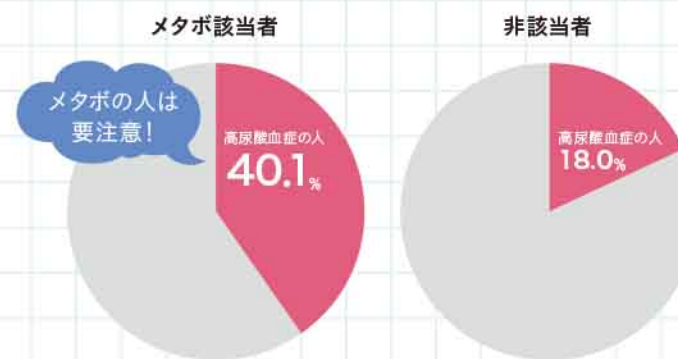
CHECK①

どの年代も男性に多い!

男女差があるのは女性ホルモンに腎臓からの尿酸の排泄を促す働きがあるためです。女性でも閉経後は注意が必要です。

デンソー健保データ: 2017年度被保険者(社員男女)26,212人、被扶養者(家族女性)15,263人

メタボ該当者・非該当者別 高尿酸血症の割合(男性)

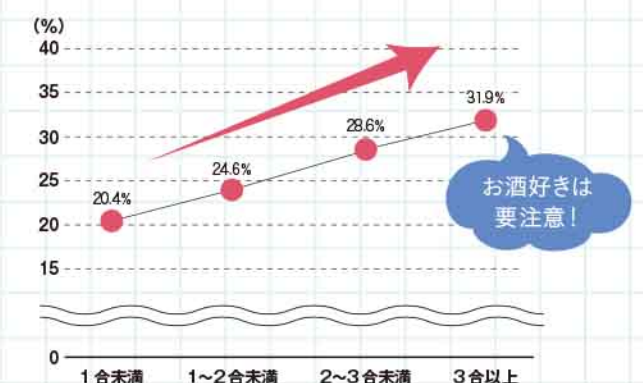


CHECK②

メタボ男性の4割が高尿酸血症!

まずは、メタボにならない体づくり。飲酒習慣を含めた食生活の改善と適度な運動がカギ。P4-5を参考にさっそく始めましょう。

1日の飲酒量別 高尿酸血症の割合(男性)



CHECK③

大酒飲みほど高尿酸血症に!

酒量にともない高尿酸血症になる人の割合が多くなります。適量は日本酒換算で1日1合(ビール:500ml、焼酎:110ml、ワイン:180ml)までです。

高尿酸血症に効く生活習慣とは?

肥満を予防・改善する

肥満は尿酸を増やし、排出を妨げます。食べすぎに気をつけ、規則正しい食生活を心がけましょう。



食事

尿酸値を上げる/下げる食品を意識

レバー、魚卵などプリン体の多い食品やアルコールは控え、野菜、きのこ、海藻、乳製品などを意識してとりましょう。



食事

食事×運動×水分 で尿酸値コントロール!

プリン体カットは大切ですが、それだけでは不十分。食以外の生活習慣も改善し、尿酸値をコントロールしましょう。

水分

水分をしっかりとり

たっぷりの水分は尿酸の排出を促します。食事とは別に、1日2ℓを目安に水やお茶をこまめにとりましょう。



運動

適度な有酸素運動

激しい運動は逆効果。ウォーキングやサイクリングなど、軽めの有酸素運動を続けるのが最適です。



年代別 高尿酸血症リスクをチェック!

20~30代

40~50代

60代以降

20~30代

- ✓ 女子会の定番は甘いカクテル&ワイン
- ✓ 細マッチョへ肉体改造だ!!



「中高年の病気」は昔の話。油断しないで!!

偏った食生活や無理な筋トレなど、尿酸値を上げる生活習慣によって20~30代にも高尿酸血症が増えています。

40~50代

- ✓ 太ったかも...



肥満に注意! 日ごろの習慣を見直して

お腹まわりが気になりだす年代。肥満は高尿酸血症の大きなリスクです。良い食習慣とともに適度な運動も心がけて。

60代以降

- ✓ 最近、昼の外食が増えたな



食べる量に気をつけ、意識して運動習慣を!

カロリー過多になりがちな外食は、量やメニューに気をつけて。体を動かす機会が減った人は、運動習慣をつけましょう。

女性と高尿酸血症

嗜好品

女性が手をのびしがちなスイーツやワインには、尿酸値アップの原因になる果糖やアルコールが含まれています。

更年期

女性ホルモンには尿酸の排出を促す働きがありますが、更年期を迎えて女性ホルモンの分泌が減ると、高尿酸血症のリスクが高まります。

ビールに限らずお酒は飲みすぎ注意だワン





岡本 強さん
(株)デンソー 電子基盤シス開発部
「飛行機より高く！」

見事なシャッターチャンスにひきつけられる作品です。飛行機を飛び越えているのがナイスアイデア。なんといっても、この写真から底抜けの楽しさが美しさとともに伝わってくるのがとてもよいです。写真を楽しんでいることが伝わってきます。

受賞者コメント

沖縄の空と海の爽快さを、姪のジャンプ力を活かして表しました。飛行機のタイミングに合わせて撮影したのがよい思い出です。写真は撮影者の気持ちも映してしまうように思えるので、自分も子どもと楽しみながら撮るように心がけています。



まさにいさん
(株)デンソー
「全力疾走」

全力疾走の熱い気持ちがはっきりと伝わってきます。2人の表情が「熱さ」を伝えるポイント。特に後部の選手の表情は熱さがよく出ていて印象的です。また、無駄のないフレーミングも作品に強さを与えています。

受賞者コメント

ボランティアカメラマンとして初めてパラトライアスロンに参加。肢体不自由の選手や視覚障がい選手の全力でのプレーに感動し、選手の姿を夢中で撮りました。障がい者アスリートの魂の波動をこれからも撮り続けたい。



和田 均さん
(株)デンソー ICT 製造部
「舞い」

「たかい、たかーい」という声が聞こえてくるような作品です。空の部分に人物がしっかり止まっているように見せることで浮遊感がはっきりと描写されています。顔の表情からもとても喜んでることがわかります。

受賞者コメント

孫は日頃から「高い高い」が大好きで、この時は初めての運動会で息子もテンションがあがったのか、いつもより高く上げていました。その中の1枚にいかにも空を舞っている様な光景が撮れたので応募しました。

テーマ「春・夏・秋・冬
健康であることの喜び」

フォトコンテスト

2017
年度

今回は123点ものご応募をいただきました。

力作ぞろいのなか、金賞1作品、銀賞2作品、銅賞3作品、健保賞4作品が入賞しました。

ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました！

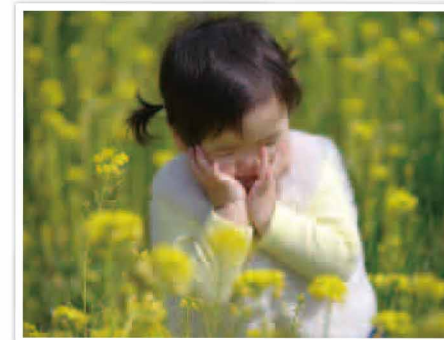


原 潔さん
任意継続被保険者
「じゃんとこい！」

なんといっても主人公がとてもいい表情をしています。いきいきとした感じがよく伝わってきます。背景が少しぼけていることで主人公の存在が強調されています。衣装が華やかなことも目をひきつけるポイントになっています。

受賞者コメント

神楽、盆踊り、ストリートダンスなど、人が舞うイベントの撮影によく出かけています。舞う人の心情の一端でも写真におさめたいと思っていますが、とても難しく、失敗を繰り返しながら挑戦し続けていきたいと思っています。「じゃんとこい」とは富山の言葉で「たくさん(みんな)来い」という意味だそうです。写真は満面の笑顔を向けてくれたお気に入りの1枚です。



猪飼 輝夫さん
(株)デンソーダイシン 製造部
「お花きれい」

お花畑での愛くるしい仕草が目にとまります。構図はオーソドックスですが、背景をぼかすことで人物が浮き上がったように感じます。優しくほれた菜の花の黄色も印象をよくしています。全体に柔らかくて優しい感じが仕上がりました。

受賞者コメント

春に息子家族と一緒に近所の菜の花畑に行った時、1歳半になる孫が可愛いポーズをしてくれた瞬間を逃さずに撮ることができました。これからも孫の成長を撮っていききたいと思います。



田邊 満弘さん
(株)デンソー サーマル生技開発部
「くるくるブランコ」

ライブ感たっぷりの作品です。まるで流れる背景のブレがブランコの動きを体感できるような感じです。ブランコに乗りながら撮影しているのだったら、撮影時カメラも人間も落下しないように気をつけてください。

受賞者コメント

子どもと公園に散歩した時のものです。ブランコで楽しそうに遊んでいたのが、より動きを付けるために流し撮りをし、さらに逆光でシャッター速度を遅くし、ストロボの光で写しとめました。これからも子どもを撮り続けたいと思います。

健保賞



Takuさん
(株)デンソー
「つまみ食いしちゃった」

派手な色彩や動きのある作品ではありませんが、この写真がかもし出すなんともいえない不思議な空気感にひかれました。真ん中を外した人物のとらえ方は、写真を見る人を非日常の世界の中に少し引きこんでくれます。

受賞者コメント

収穫した野菜を誰も見ていないと思ってバクリ。本当はみんな気づいていて、可愛らしく見守っていた思い出の写真です。これからも娘の成長を逃さないよう写真におさめていきたいです。



カメコさん
デンソーテクノ(株)
「雨あがり」

水たまりの中をじゃぶんと長靴で入っていく感じは「幼少のころ」を思い出す方も多いのでは？ 水面に姿が映っているところは、写真家アンリ・カルティエ・ブレッソンの名作「サン・ラザール駅裏」を連想しました。

受賞者コメント

梅雨の晴れ間に息子と散歩へ出かけたとき、水たまりであまりにも楽しそうに何度も往復するので記念にバチリ。なかなか前へ進めず服も濡れてしまいましたが、自分も子どものころに感じていた水たまりの魅力を思い出させてくれた大切な1枚です。

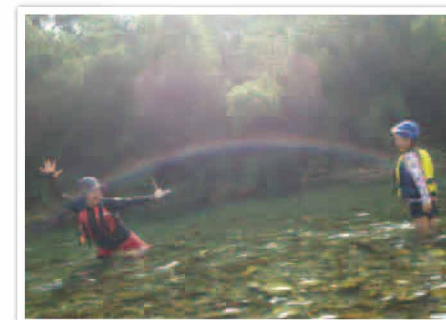


近藤 真之さん
(株)デンソー ICT 基盤開発部
「僕も見て！」

小さい窓に笑顔2つが「ぎゅっ」と詰まっているのを見ると、こちらも楽しくなってくる作品です。撮影時の声が聞こえてきそうな表情ですね。2人とも満面の笑顔で歯を出して笑っているのが面白いです。

受賞者コメント

双子の七五三でお参りに行ったときの写真です。2人が同時に笑っている写真を撮りたくても、いつも撮れなくて、たまたま撮れたのがこの写真です。選んでいただきありがとうございます。



みっちーさん
(株)デンソー
「レインボーパワー」

レンズに直接入る光のハレーションによって起きた偶然の産物をうまく使った遊び心満載の作品です。パワーを発する人と受け取る人のそれぞれのテンションや、盛り上がり方の違いが出ているのも面白さを際立たせています。

受賞者コメント

子どもと友人が仲良く遊んでいる姿を残そうとカメラを向けたとき、偶然に虹が出て、少しコミカルに撮れないかとポーズをつけたものです。たくさん笑って楽しく過ごしたひと夏の思い出を、受賞という形で残せて嬉しく思います。

総評

松原 豊さん
プロカメラマン
office369 番地 (社)日本写真家協会会員



多数の応募の中から、今回は特に動きを上手くとらえている作品を選出した結果となりました。作品は、シャッターチャンス、構図、ピント、色の再現・色彩、提出されたプリントの美しさといった5項目がポイントです。今回選出された作品は5項目をクリアされた作品ということでもできると思います。そして「面白さ」、「発見」などの要素も加わります(この点もとても重要)。これから写真を撮るときに大事に「条件」として考えていただければと思います。さまざまなヒントはインターネットなどで情報がでてきますので、お読みいただくと今後の参考になると思います。トライアンドエラーを楽しみながらいろいろやっていきましょう。楽しい写真ライフになりますように！

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

- 健康保険の被扶養者って?



健診など P11

- 全豊田地域巡回バス健診(女性)
- 高血圧受診勧奨&糖尿病重症化予防プログラム



健康づくり P13

- 春の健康ウォーク(けんぽれんあいち)



保健指導・セミナー P13

- アスクエア(禁煙支援)



その他 P14

- ポータルサイト

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 2～6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

		2月	3月	4月	5月	6月
	被扶養者の資格確認	—	—	—	依頼書送付 (5月下旬)	提出(6月)
	全豊田地域巡回バス健診(男性) [愛知]	—	—	—	—	案内送付 (6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	—	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 契約医療機関型	通年				
		※案内送付				
	●集団 歯科健診					
	秋冬歯ッピー健診	実施(10~2月)	—	—	—	—
	愛知・岐阜・ 三重(北部)・ 静岡(西部)					
	春夏歯ッピー健診	—	—	実施(4~7月)		
	ファミリー歯科健診	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) ▶ P11	通年				
	春の健康ウォーク(けんぼれんあいち) ▶ P13	申込 (2月)	—	実施 (4月7日)	—	—
		デンソー ウェル				
	4~6月実施	申込 (1~2月)	—	実施(4~6月)		
	体力づくり教室	デンソー ウェル				
	7~9月実施	—	—	申込 (4~5月)		
		デンソー ウェル				
	4~6月実施	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				
	7~9月実施	—	—	申込 (4~5月)		
		デンソー ウェル				
	★チャレンジプラン (セミナー型サポート)	デンソー ウェル	実施(11~4月)		申込 (5~6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・ ニコラク卒煙サポート	デンソー ウェル	通年			
	アスクエア(禁煙支援) ▶ P13	通年				

☆…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)。



健康保険の被扶養者って？

家族が「被扶養者」として健康保険組合に加入できるのは？

よく確認するワン！



- ① 3親等以内の親族である(75歳未満)
- ② 収入が一定限度額未満である
 - 60歳未満の方…年間収入金額130万円未満
 - 60歳以上・障がい者の方…年間収入金額180万円未満かつ
 - 同居の場合…被保険者の収入の1/2より被扶養者となる方の収入が少ない
 - 別居の場合…被保険者の仕送りが被扶養者となる方の収入より多い

※所得税法上の要件とは異なりますのでご注意ください

- ③ 主として被保険者の収入によって生計を維持している
- ④ 他の健康保険の被保険者になっていない

健康保険組合の扶養の要件を満たさない方はすみやかに届出をしてください

- 要件から外れたら5日以内に削除の手続きを
- 新たに家族を被扶養者にしたいときは追加の申請を

Point!



手続きは忘れずに必ずするワン！

配偶者の方はご注意ください！

所得税法と健康保険法の被扶養配偶者の収入要件は違います！

被扶養配偶者とは？ おもに生活面で金銭的に助けてもらう必要のある配偶者のこと

所得税法上の被扶養配偶者

所得税では控除対象扶養家族がいると一定額の所得控除が受けられます。

〈収入要件〉

- 年間合計給与収入金額150万円以下(給与以外の収入の場合は38万円以下)

※収入要件のほかにも扶養に入るための要件があります。詳細は国税庁のホームページでご確認ください

国税庁

検索

健康保険法上の被扶養配偶者

被保険者の扶養家族は健康保険料を納めることなく健康保険の給付を受けることが可能です

〈収入要件〉

- 年間収入金額130万円未満(60歳未満の方)

※その他の要件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

デンソー健康保険組合

検索

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



2018年度の健診案内を3月上旬に 送付します



対象者

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

※いずれも女性のみ

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!

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

オプション

胸部X線、ピロリ菌検査、腫瘍マーカー など

対象地域

愛知・岐阜・
三重(北部)・静岡(西部)

受診期間

4～8月まで

乳がん検査を受けましょう

推奨の
検査は
無料

乳がん検査は乳がんの他に、乳腺症やのう胞などの有無を調べる検査です。
デンソー健康保険組合では、**40歳以上の方にはマンモグラフィ、39歳以下の方には超音波(エコー)検査を推奨**しています。

早期発見できれば、早期治療が可能で治癒率も高まります。
毎年の健康診断の機会にぜひ受診してください!

40歳以上の方:マンモグラフィを推奨

マンモグラフィは「死亡率減少効果がある」と科学的に証明されている検査方法です。
乳房全体の状態を診ることができ、微細ながんを見つけることができます。

なお、マンモグラフィ検査後に「高濃度乳房(乳腺密度が高い)」と判定された方は、超音波(エコー)検査もあわせて※受けることをおすすめします。

※超音波(エコー)検査を追加される場合は、追加費用が発生します

39歳以下の方:超音波(エコー)検査を推奨

若い人は、一般的に、乳腺密度が高い(高濃度乳房)方が多く、マンモグラフィでは乳がんの判別が難しいため、超音波(エコー)検査を推奨します。



詳しくは同封のリーフレットを
読むワン!

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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



保健指導をご利用ください！

デンソー健康保険組合では、血圧や血糖値が高い方に対して健康診断後の状況確認を行い、早めの生活習慣改善による生活習慣病の発症と悪化を防ぐため、家庭訪問と電話による保健指導を提供しています。

実施内容

- ①専門の女性相談員(管理栄養士・保健師・看護師)による
電話での状況確認[全員]



- ②保健指導をご希望の場合、電話にて面談日時を調整
「連絡先伺い書」※にご記入いただいた連絡先
にお電話をさしあげます



- ③初回面談(ご自宅等での保健指導)
ご自宅等に専門の女性相談員がおうかがいし、健診結果をふまえた「適切な
病院への受診」「正しい服薬」「生活習慣の改善」等についてご説明いたします



- ④電話での状況確認
血圧が高めの方……2回程度/3ヵ月間
血糖値が高めの方…4回程度/5ヵ月間

※個人情報の取り扱いについて：個人情報は、当健康相談の関連業務以外には使用いたしません。デンソー健康保険組合（事業委託先及び専門の相談員を含む）には守秘義務があり、ご相談内容など一切の個人に関する情報は完全に守られ、また、本事業以外で使用することはありません。

対象者

健康保険組合が提供する健康診断を
2017年4月以降に受診され、その結果、
血圧・血糖値が高値の方
(対象者に案内状を送付いたします)

申込方法

- ①連絡先確認のため、案内状に同封の「連絡先
伺い書」に必要事項を記入
②FAXもしくは返信用封筒でご返送
(宛先：(株)保健支援センター)

面談場所

「ご自宅」または近隣の喫茶店等
※面談の場所は、日時調整の際に
ご相談ください

申込期限

案内状でご確認ください

委託先

(株)保健支援センター

費用

個人負担なし
(約30,000円をデンソー健康保険組合が全額補助)

● 内容について
お問い合わせ

デンソー
けんぽ

担当：保健師 榊原 0566-25-3127
(平日8:40～17:40)
Email:MIHO_SAKAKIBARA@denso.co.jp

事業
委託先

(株)保健支援センター：0120-62-3833



春の健康ウォーク(けんぽれんあいち)

元気に楽しくウォーキング!

コース (豊川市)佐奈川桜と菜の花の共演 (10.5km)	実施日程 4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 稲荷公園 (名鉄本線・豊川稲荷駅より徒歩13分)	受付時間 8:30~11:00	その他 参加案内、 コースマップ等は 3月末までに、 申込代表者全員に 社内メール等 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・お茶をさしあげます	申込締切 2月28日(水)	



お問い合わせ

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

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



アスキュア(禁煙支援)

参加者
募集!

Point!

アプリを使って卒煙!

- 通院不要だから、忙しい人でもスタート可能!
- 医師開発のアプリを使うから継続できる!
- 個人負担は3,000円(消費税別途)のみでお得!
- 通年実施なのでいつでも始められる!

実施内容 6ヵ月間 ①ビデオ通話による 専門スタッフとの面談 ↓ ②ニコチンパッチを使用(2ヵ月) しながら専用アプリを利用し、 専門スタッフが支援します ↓ ③6ヵ月の支援後、唾液検査を実施し、 禁煙成功が確認できたら 禁煙証明書を受け取ります	対象者 日常的にタバコを吸っている 被保険者・被扶養者 (ビデオ通話、スマートフォンが利用できる人)
	申込方法 DENSO CONNECTION(福利厚生)を ご覧いただくか、デンソー健康保険組合まで お問い合わせください。
	費用 個人負担3,000円(消費税別途) (デンソー健康保険組合が42,000円を補助)
参加定員 80名	実施期間 通年



お問い合わせ

担当: 保健師 畑中 0566-25-3127
 Email: YOUKO_HATANAKA@denso-kenpo.or.jp



ポータルサイト

予告

4月から
スタートする予定だワン!

D's ぽーたる

あなたの健康づくりを応援するサイト「D'sぽーたる」スタート予定!



※画面はイメージです

健保からの
お知らせ!

医療費を
チェック!

通知書を
チェック!

健康記録!

健診結果を
チェック!

アンケート調査!

ポイント
1

健診結果のお知らせ

あなたの健診結果をいつでもチェック!
経年変化も一覧で
見られるからとっても便利。

ポイント
2

医療費のお知らせ

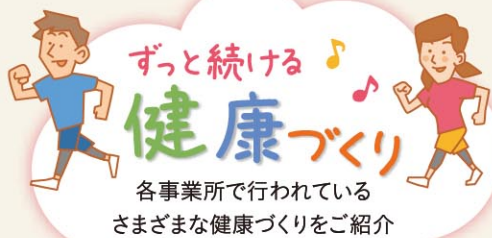
あなたやご家族の医療費を確認できます。
ジェネリック医薬品への切り替え差額も
確認できるので、節約にも役立ちます!

詳しくはD'sけんぽ4月号でお知らせします!
お楽しみに♪



「D'sぽーたる」でもっと
健康になるワン!





今回は京三電機(株)の取り組みをご紹介します!

たくさんの方が集まり
試合も白熱!

みんな真剣! 毎年恒例! ソフトボール大会!

Place: 古河市上大野グラウンド 参加者: 400名

事業所データ 京三電機(株) 茨城県古河市丘里11-3

D's レポート



※2017年はあいにくの雨で中止に...掲載写真は過去のものになります

ご担当者に聞きました!

Q ソフトボール大会はどんなイベントですか?

A 数十年前から実施しており、当社の厚生事業の中で一番たくさんの方が集まる最大規模のイベントです。みなさん真剣で、試合は白熱します。また、試合の合間に運動やリフレッシュができるよう、体力測定やスポーツ吹き矢なども実施しています。健康に興味を持ってもらえるようにしたり、女性や子どもにも積極的に参加していただけるようにするなど、脳内年齢とカラダ年齢のギャップを実感できるイベントとなっております。

Q 実施のご感想は?

A 参加者からは「楽しみにしている」といった声が多く聞かれ、実施後は「楽しかった!」と言われ、スタッフとしては苦労が報われる瞬間を感じることができます。

Q 今後のヴィジョンは?

A 人事総務部総務課総務・厚生係では「一粒で二度おいしい」をモットーに、ひとつのイベントで健康や厚生、社会貢献など複数楽しめる内容を用意するよう心がけています。女性や子どもも参加できるようなアットホームで、健康や産業保健、社会貢献などにも興味を持ってもらえるような厚生行事運営をしていきたいと考えています。





夫とのコミュニケーション術

夫が自分をわかってくれない…。
それは、ちょっとしたものの言い方に原因があるのかも。
上手に気持ちを伝えるためのヒントをご紹介します。



家事を手伝ってくれないとき

×
Bad

妻「テレビ見てるなら、少しは手伝ってよ！」
夫「うるさいな、疲れてるんだよ！」

こんなふうに ↓ 言ってみよう

○
Good

「疲れてるところ悪いんだけど、
△△手伝ってくれない？」

POINT 思いやりの言葉を頭につけて。
やってくれたら「ありがとう」も忘れずに

家計を無視して物を買いたがる時

×
Bad

夫「新製品出たって。パソコン買い替えようよ」
妻「そんなお金あるわけないでしょ！」

こんなふうに ↓ 言ってみよう

○
Good

「そうね、でも、お金は大切に
使わなくちゃ」

POINT まず肯定。夫が稼いでくれたお金、
という感謝の気持ちを込める

～「夫と自分は別の人間」を再認識しよう～

日々生活をともにしていると、「夫も自分と同じように考えてくれているはず」「言わなくてもこれくらいはわかってほしい」などと期待しがち。その期待が裏切られると、イライラしてしまうのです。夫婦といえども別々の人間なので、自分と夫の“思い”にズレがあるのは当然のことです。まずは、このことを思い出し、自分の気持ちを上手な言葉で伝えることを心がけてみましょう。

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!

お手軽ビーフシチュー



牛肉のチカラ

鉄分が豚肉や鶏肉の約2倍。
血液に作用して冷えを改善!

材料(4人分) 1人分 304kcal
牛肉(こま切れ) …………… 240g
 片栗粉 …………… 大さじ1
 たまねぎ …………… 1個
 にんじん …………… 1本
 にんにく …………… 2かけ
 サラダ油 …………… 小さじ2
 赤ワイン …………… 100cc
 水 …………… 2カップ
 デミグラスソース …………… 200g
A トマトケチャップ …………… 大さじ2
 固形コンソメ …………… 1個
 ローリエ …………… 2枚
 塩 …………… 小さじ2/3
 こしょう …………… 少々
 クレソン …………… 適量

作り方

料理制作/北嶋 佳奈 撮影/福岡 拓 スタyling/寺門 久美子

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、**A**とたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

花粉症

患者数が最も多いスギ花粉は、例年2～4月ごろ多く飛散します。抵抗力をアップさせる生活習慣を心がけるとともに、自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

基本のセルフケア ☒



☐ 花粉を近づけない

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避けましょう。



☐ 花粉に近づかない

飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を避けましょう。

参考サイト <http://kafun.taiki.go.jp>
「環境省花粉観測システム(はなこさん)」



☐ 花粉をおとす

帰宅時は衣服や髪をはらって入室し、手洗いと洗顔、うがいをしましょう。



☐ こまめに掃除をする

花粉のたまりやすい箇所は水ぶきがおすすめです。



☐ 体調管理を心がける

かぜをひくと症状悪化につながります。いつも以上に気をつけて。

喫煙やお酒の飲みすぎも
症状悪化につながるから
注意だワン



医師や薬剤師に伝えるポイント ☒

正しく伝え、症状や体質に合った薬を使用しましょう。

- ☐ くしゃみ、鼻水、目のかゆみなど具体的な症状
- ☐ 症状が出る頻度や症状の強さ
- ☐ 持病や体質、ふだん使用している薬
- ☐ 仕事や生活スタイル
- ☐ 妊娠や授乳の有無 など



花粉症の薬もジェネリックを選びましょう!

花粉症の薬は長期間服用することが多いですが、ジェネリック医薬品を選べば薬代を節約できます。効き目や安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。

デンソー健康保険組合 健康づくり事業申込書(2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

※参加する事業名の□に○をつけてください

※事業の詳細内容はデンソー健康保険組合ホームページまたはウェルネットをご覧ください

☐ 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)	参加者
	参加者①氏名	本 数(1日)	本)	続柄
	参加コース (どちらかに○)	☐ 仲間で参加コース チーム名() 参加者②氏名() ☐ 1人で参加コース 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「最近始めたアレやコレ」

最近始めたことを教えてください。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: **2/28** (水)

2018年4月号に掲載



ボクはストレッチ体操だワン♪



けんけんの
つぶやき

最近、投稿が少ないワン。
写真はなくてもOKなんだワン。
気軽に応募して欲しいワオオーン!

気分さっぱり
体すっきり



カロリー控えて
いるのに...

凹まないなあ...



ぽっこりお腹を解消!!

ぽっこりお腹の原因のひとつは、
お腹を支える筋肉が足りないから。
腰のくびれを作るインナーマッスルを鍛えて、
ぽっこりお腹を引き締めましょう!

めんどくさいで!
Let's
Try!

ドローイン

1

鼻から息を吸い、5秒かけ
てお腹をゆっくりふくらま
せる



2

口から息を吐きながら、5秒
かけてグッとお腹をへこませる



3

1のポーズに戻る



4

5セットを目安に行う

胸を張って背筋を伸ばして
から始めるんだワン



これで効果UP!

横腹に手を添えて、
力が入っているか確認
しながらトライ!

ギャラリー
D's Gallery
February



2017年度
フォトコンテスト
結果発表!
▶ P06



2016年度
フォトコンテスト

「ごはんがおいしい!!」

川瀬 康裕 さん (株)SOKEN

つぶやき
HOT & COOL

2月号のテーマ 「冬の必需品はコレ」

さとうさん

寒くなると必ず用意するのは就寝時の湯たんぽ。最近はチンして温めるタイプ(意外と暖かさが長持ち)を愛用しています。



安寿さん

抹茶です。のどの痛みや鼻水が出やすくなる季節は、朝から抹茶、食後も抹茶です!! 抹茶と気合いでかぜも治します!



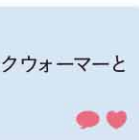
ぬくぬくさん

何といっても「こたつ」! 暖かい「こたつ」に入って、みかんにアイス。最高です!!



みるきーママさん

冷えに弱い私の必需品は、ネックウォーマーとモコモコ靴下です!



あっちくんさん

冬と言えばカイロ。しかも、今年は「マグマ」!! これで、屋外でも大丈夫。かなり暖かいです!!



イモスキーさん

10年前から冬寝る前に布団に入れて使っています。かわいい湯たんぽと自然な暖かさに家族全員癒やされています。



次回のテーマ「最近始めたアレやコレ」

お知らせ

2018年4月支払給与から下記のとおり介護保険の料率が改定されます

介護納付金の推移

〈改定理由〉・介護保険の積立金が2017年度末で赤字になること

・高齢化の進展や総報酬割の導入により国への介護納付金が増加すること

〈現在〉会社負担: 0.55%
本人負担: 0.55%
合計: 1.10%



〈2018年4月〜〉会社負担: 0.92%
本人負担: 0.92%
合計: 1.84%

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者が負担します

