

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～

2018.4 No.160

料金後納

ゆうメール

人間関係が
うまくいかない…

仕事も家庭も
大変！

ストレスとの付き合い方が
大事だワン！

けんけん

最近
疲れやすい…

特集：めざせ！健康家族 うつ病って どんな病気？ P02

Contents

- P06 予算のお知らせ
- 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
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL



誰でもかかりうる 身近な病気 うつ病が15年で2.5倍に!!

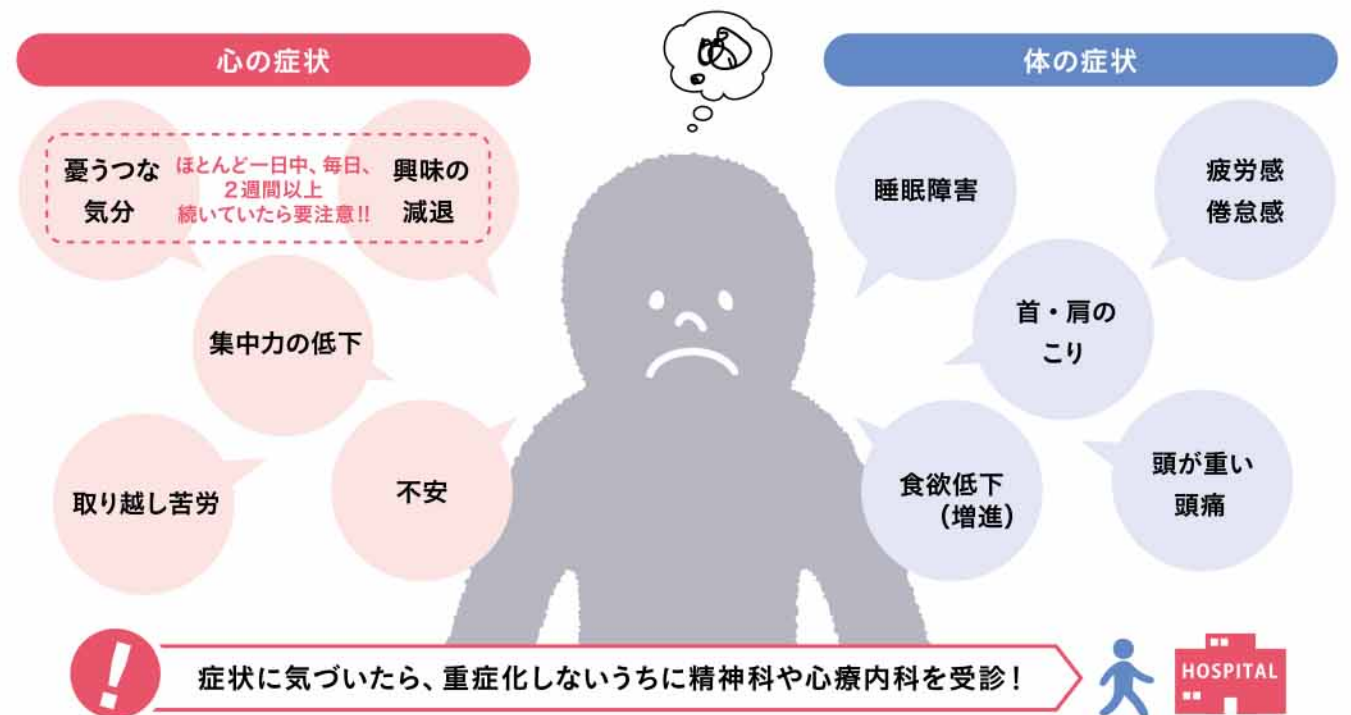
早めの対策を
心がけるんだワン!

うつ病とは、日常生活をまともに送れないほど重くつらい気分の落ち込みが一日中、ほとんど毎日続く病気です。心理的なストレスなどがきっかけで、脳の働きのバランスが崩れて引き起こされると考えられており、患者数はここ15年間で2.5倍以上に増えています。発症のきっかけは実にさまざまで、対人関係の悪化や過労などだけでなく、昇進や自身の結婚など、よいと思える変化がストレス要因になる場合もあります。春は生活に変化の多い季節です。ストレスを上手にかわすとともに、うつ病のサインに気づいたときは、早めの対策を心がけましょう。

(厚生労働省「患者調査」より)

心と脳の病気 うつ病のおもな症状

うつ病の2大症状とされているのが「憂うつな気分」「興味の減退」。この2つのどちらかひとつでも症状が続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。

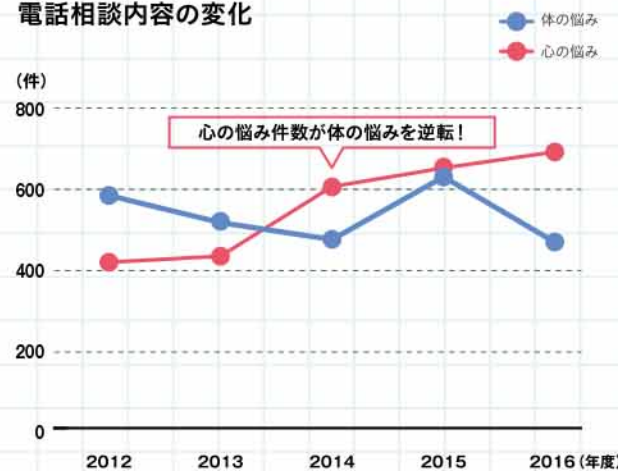


データで見る デンソー健康保険組合のうつ病事情

CHECK①

心の悩み相談の件数が年々増加!

電話相談内容の変化



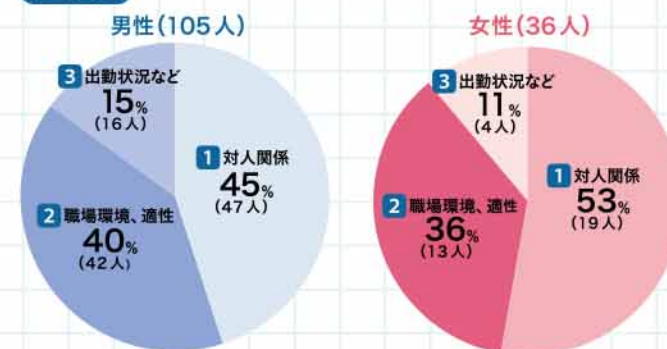
※デンソー健康保険：2016年電話相談実績

CHECK②

職場では対人関係が悩みのトップに。

心の悩み相談内容

職場関連

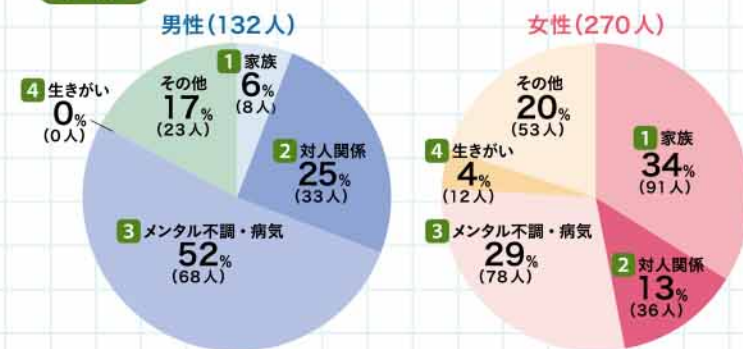


おもな内訳

- 対人関係
 - 同僚とうまくいかない
 - パワハラに悩んでいる
- 職場環境、適性
 - 会社のシステムに不満がある
 - 仕事への自信を失くした
- 出勤状況など
 - 出勤するのがつらい

個人では、家族や、対人関係に悩む女性が多い。

個人関連



おもな内訳

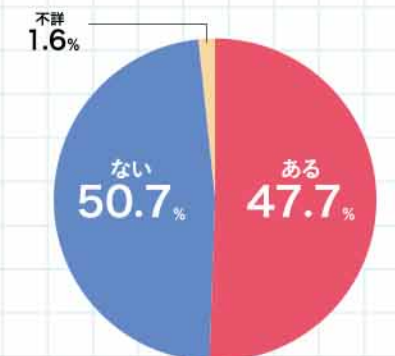
- 家族
 - 子育ての悩みを抱えている
 - 配偶者に不満がある
- 対人関係
 - 対人関係がうまくいかない
 - 恋愛・結婚の問題を抱えている
- メンタル不調・病気
 - 病気への不安がある
 - メンタル症状(うつ・不安など)で悩んでいる
- 生きがい
 - 生きがい・生き方の問題で悩んでいる

CHECK③

約半数の人が悩みやストレスあり!

「ある」割合は、性別では女性の方が高く、年代では男女ともに30代～50代が高くなっています。

悩みやストレスの有無の割合(全国)



※全国：平成28年国民生活基礎調査の概況(12歳以上。入院者、熊本県除く)

うつ病を予防する生活習慣とは?

ストレス解消法を持つ

入浴やアロマテラピー、スポーツなど自分なりのストレス解消法を。信頼できる人にグチを聞いてもらうのもひとつです。



セルフケア

ストレスへの抵抗力を高める

生活リズムを整え、起床時は太陽光を浴びましょう。食事ではビタミンやミネラルを積極的にとり、甘いものやお酒は控えめに。



セルフケア

セルフケア × 周りの気づき でストレスを上手にかわす!

ストレスをためない工夫で、うつ病を防ぎましょう。
本人が症状に気づきにくい病気のため、周りの気づきも大切です。

セルフケア

こまめに休息をとる

疲れを感じたら短時間でも休んで気分転換を。また、就寝前の飲酒やスマホを控え、質のよい睡眠を心がけましょう。



周りの気づき

悩みやつらさを聞く

家族や同僚にうつ病のサインが見られたら、やさしく声をかけを。話を聞くときは意見や否定、叱咤激励はせず、聞き役に徹しましょう。



年代別 うつ病リスクをチェック!

20~30代

✓ 育児もママ友付き合いも完璧にやらずに!!



✓ 結婚! 一家の主としてがんばるぞ!



押し寄せる変化の波を上手に乗り越えて

就職や結婚、出産など人生の転機を迎える年代。人間関係、自身の能力、育児、仕事と家庭の両立など悩み多き年代です。

40~50代

✓ 昇進、期待にこたえたい!



✓ 念願のマイホームを建てた!



さまざまな責任を一人で抱え込まないで

昇進や転勤、自宅の新築や子どもの進学による経済的な負担増など、さまざまな責任・プレッシャーが増えてくる年代です。

60代以降

✓ 明日から何をしよう…?



✓ 夫が亡くなってから眠れないの



年齢による変化を柔軟に受け止めて

若いころに比べ、健康への不安が大きくなります。また、定年退職による変化や身近な人との死別直面する年代です。

女性とうつ病

産後

出産後は、女性ホルモンの分泌量が急激に変化し、生活環境も大きく変わることから、不眠や育児への不安感が高じてうつ病につながる可能性があります。

更年期

更年期障害の症状があり、そこに子どもの自立や親の介護といったストレスが加わって「強い憂うつ感」を抱くようになることがあります。

症状が続く場合は、まず相談して欲しいワン!



悩みごとは専門の相談機関へ

心のホットライン
委託先: (株) 保健同人社

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

プライバシー厳守

2018年度 予算

デンソー健康保険組合の2018年度 の予算が、 2月28日(水)の健康保険組合会で 承認されましたので、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

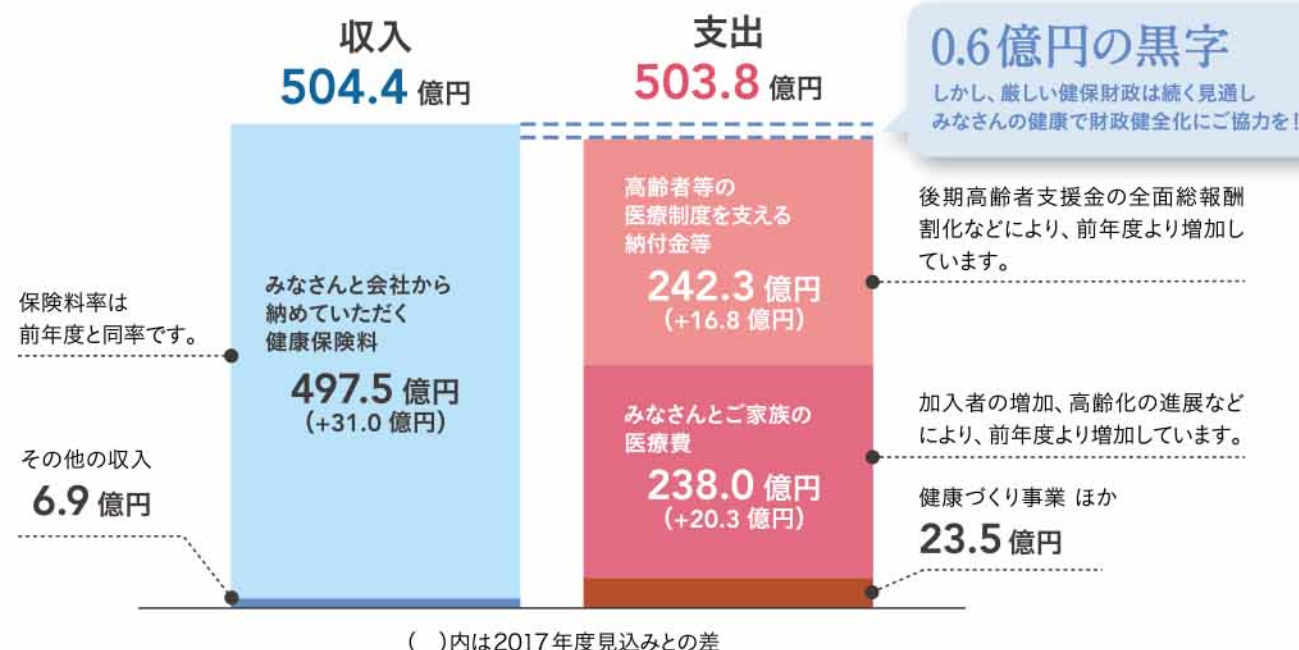
健康保険組合会の決議事案

- 2018年度事業計画.....健康経営体制・施策の充実、データヘルス計画の推進、保健事業の強化 ほか
- 2018年度予算.....健康保険勘定、介護保険勘定
- 互選議員の選挙区の変更.....(株)デンソーテンほか5社の新規加入および(株)デンソーとアスモ(株)の合併による選挙区の見直し

健康保険予算

今年度は、予算総額504億4千万円でみなさんの健康をお守りすることになりました。

医療費、納付金の支出が増加するものの、前年度実績見込みより健康保険料収入が増えるため、収支差引はかろうじて黒字となる見込みです。



介護保険予算(40歳以上)

2018年4月より、介護保険料率が引き上げられるため、18.6億円の黒字となる見込みです。しかし、今後は介護納付金の全面総報酬割化などにより、黒字額は減少していく見通しです。

介護保険料率改定のお知らせ

〈これまで〉	〈2018年4月〜〉
会社負担: 0.55%	会社負担: 0.92%
本人負担: 0.55%	本人負担: 0.92%
合計: 1.10%	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

18.6億円の黒字



家計のためにも…みんなで医療費節約！

- 1 大病院直行はやめ、まずはかかりつけ医へ
- 2 医療機関の処方薬はジェネリック医薬品を
- 3 一番の節約法、病気予防に努めよう

効率的・効果的な保健事業の実施のため、ポータルサイト「D's ぽーたる」をスタートします！

「D's ぽーたる」を活用して健康になるワン！

PI4もみてね！

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

- 2017年度の資格確認結果報告
- 扶養家族が増えたとき、減ったとき



各種給付金など P11

- 窓口での支払いを軽くする限度額適用認定証



健診など P12

- 年に一度の健康チェックを!



健康づくり P13

- 体力づくり教室
- レディースエクササイズ教室



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「D'sぽーたる」スタート!!
- 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 4～8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

	4月	5月	6月	7月	8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(女性) 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)			実施(4～8月)		
 巡回バス健診 				実施(7～2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	—	—	—		
★全豊田地域巡回バス健診(男性) [愛知]	—	—	案内送付 (6月上旬)	実施(7月)	—
 ☆★スマイル健診 契約医療機関型 			通年		
 ●集団歯科健診 春夏歯ッピー健診 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)			実施(4～8月)		
 ●診療所歯科健診(全国)			通年		
 女性のがん検診(医療機関で受診する場合) 乳がん・子宮頸がん(年に1回)			通年		
 けんぽれんあいち 健康ウォーク 	実施 (4月7日)	—	—	—	申込 (8月)
 常備薬斡旋	—	—	—	—	申込 (8月21日～)
 フォトコンテスト	—	—	—	—	応募 (8月)
 体力づくり教室 	4～6月実施 	実施(4～6月)		—	—
	7～9月実施 	申込 (4～5月)		実施(7～9月)	
 レディースエクササイズ教室 	4～6月実施 	実施(4～6月)		—	—
	7～9月実施 	申込 (4～5月)		実施(7～9月)	
 生活習慣改善	◆チャレンジプラン (セミナー型サポート) 	—	申込 (5月)	実施(7月～)	
	◆スマート&アクティブプラン (通信型サポート) 		通年		
 卒煙本・CD貸し出し・ニコラ卒煙サポート 			通年		
 アスクア(禁煙支援) 			先着80名		

☆…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 ◆…いずれかを年に1回

 …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)。

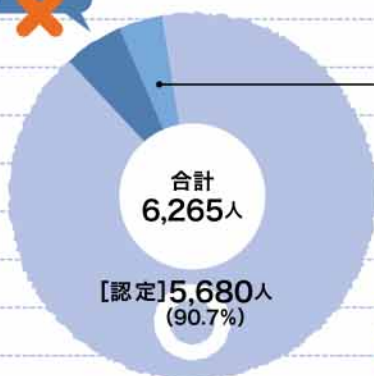


被扶養者の資格確認

2017年度の資格確認結果報告

被扶養者の資格確認を3回に分けて実施しました。調査の結果、6,265人の被扶養者のうち、継続して認定となられた方は5,680人、被扶養者の資格を満たされず削除の手続きをさせていただいた方は328人となりました。資格調査へのご協力、ありがとうございました。

【削除】328人
(5.2%)



【削除等手続中】
257人
(4.1%)

今年度も実施します。
必ず回答してください！

被扶養者として加入できる条件にあてはまらなくなったら、ただちに「削除」の届出をお願いしますワン！



被扶養者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を行います。今年度は下記の通り実施しますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

	第1回	第2回	第3回
対象者	2018年4月1日現在で18歳と22歳の子 2017年度第1回資格確認で収入有の回答をされた方	配偶者等	65歳以上のご家族
資格確認 回答書配付日	5月31日(木)	8月31日(金)	12月21日(金)
提出期限	6月29日(金)	9月28日(金)	1月31日(木)

資格確認回答書は、対象となる被保険者に発送します

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



被扶養者に関する届出

書類はホームページからダウンロードできるワン!



扶養家族が増えたとき、減ったとき

扶養家族が増えたり減ったりした場合は、必ず「健康保険被扶養者(異動)届」等の必要書類を提出してください。また、扶養家族が減る場合は、必ずその方の健康保険証を返納してください。

こんなときは

5日以内に届出をしてください

結婚

配偶者を扶養するとき

出生

お子さんが生まれたとき

就職

ご家族が就職したとき
(勤め先の健康保険の加入がなくても、一定の収入があるとき)

離婚

配偶者と離婚したとき

死亡

ご家族が亡くなられたとき

こんなとき…被扶養者異動(削除)の届出が必要です!

- 被扶養者が年金(老齢・遺族・障害年金、基金の年金等)を受給し、一定金額以上の収入*を得たとき
- 被扶養者が就職、パート・アルバイトなどの仕事を始め、一定金額以上の収入*を得たとき
- 被扶養者が他の健康保険の被保険者になったとき
- 扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき
- 被扶養者が失業手当を受給開始し、基本手当日額が3,612円(60歳以上または障がい者は5,000円)以上のとき

ご注意ください!

※被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満(60歳以上または障がい者の場合180万円)です。
また、この金額内でも生計維持関係がなければ、被扶養者とは認められません。
所得税法上の被扶養者とは異なりますので、ご注意ください。

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



医療費が高額になるとき

入院・外来・調剤薬局・指定訪問看護事業者で利用できます!

窓口での支払いを軽くする限度額適用認定証

入院や外来診療を受けるとき、事前にデンソー健康保険組合に申請し「健康保険限度額適用認定証」の交付を受けておくと、医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までですみます。



1 申請

2 受け取り

3 提出

デンソー健康保険組合

みなさん

◎費用計算が行われる前に提出しましょう!



医療機関

限度額適用認定証には有効期限があります。期限が切れた場合、デンソー健康保険組合に返却をお願いします

限度額適用認定証の申請については、デンソー健康保険組合のホームページをご覧ください

デンソーけんぽ

お問い合わせ

担当: 給付 0566-25-3122
Email: kyufu@denso-kenpo.or.jp

必要になったら申請するんだワン!





年に一度の健康チェックを！

対象者

- 被扶養配偶者
- 25歳～74歳の被扶養者
- 任意継続被保険者

申込方法

対象者の方にはご案内をお送りします
内容をご覧いただき、お申し込みください
ご案内が届かない場合は、
デンソー健康保険組合までご連絡ください

費用

2,000円

(デンソー健康保険組合が約26,000円を補助)

2,000円で
受けられるんだワン！



愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)に
お住まいの方

全豊田地域巡回バス健診(女性)

健診バスが各地を巡回します
【実施日程】(前期)4月～8月
【案内送付】3月上旬に
お送りしました



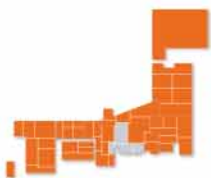
全豊田地域巡回バス健診(男性)※愛知のみ

健診バスが各地を巡回します
【実施日程】7月
【案内送付】6月上旬にお送りします

スマイル健診(巡回バス健診のない地域の方)

刈谷豊田総合病院など25の医療機関と契約しています
【実施日程】通年

※ご案内はお送りしません。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>



愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)以外に
お住まいの方

全国巡回バス健診(女性)

健診バスが各地を巡回します
【実施日程】7月～2月
【案内送付】3月下旬に
お送りしました



スマイル健診

全国約200の医療機関と契約しています
【実施日程】通年
【案内送付】3月下旬に
お送りしました





体力づくり教室・レディースエクササイズ教室

初心者でも楽しめる運動！

参加者募集

Point!

初心者歓迎！
ムリなく継続！
どこの会場でも
参加OK！

実施日程

7月～9月

申込締切

5月31日(木)

申込方法・開催日程・時間・会場・種目

WELL Net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WELL Net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(岡崎) 0566-25-5658
Email：
YUMI_OKAZAKI@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
9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

パワーヨーガ、
体幹トレーニング&
リラクゼーション
(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
9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

心体すっきりヨーガ、
インナーマッスルを
鍛えよう
(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



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
カ
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

先着80名

デンソー
けんぽ

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

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!!

あなただけの専用ページで健康づくりをサポートします。



同封のリーフレットを見て
初回登録するんだワン!

まずは、D's ぽーたるの
初回登録で
ポイントGETだワン!

「デンソー健活ポイント」 始まる!!



「健康によい習慣」への取り組みに「健活ポイント」が付与されます

登録・アクセス

健康によい習慣

ポイントゲット

グッズと交換



健康によい習慣って?

- ①自主的なウォーキング
- ②デンソー健康保険組合が実施する
保健事業への参加

例) ●各種健診 ●体力づくり教室
●つばやきHOT&COOLへの応募

D's ぽーたるの利用

初回登録、アクセス状況、アンケート等の参加状況
などに応じてポイントを付与

健活ポイントは素敵なグッズ等と 交換できます♪

健康グッズ



スポーツグッズ



獲得ポイント数によって、
選べる商品も
グレードアップするよ!

交換はD's ぽーたるから



新規加入事業所のお知らせ

2018年4月1日より、デンソー健康保険組合に新しい仲間が増えました!

New!

- (株)デンソーテン
所在地:兵庫県神戸市兵庫区 被保険者数:2,864名
- (株)デンソーテンマニュファクチャリング
所在地:岐阜県中津川市 被保険者数:708名
- (株)デンソーテン販売
所在地:兵庫県神戸市兵庫区 被保険者数:66名

- (株)デンソーテンスタッフ
所在地:兵庫県神戸市兵庫区 被保険者数:171名
- (株)デンソーテンテクノロジー
所在地:兵庫県神戸市兵庫区 被保険者数:403名
- (株)デンソーテンセブタ
所在地:兵庫県神戸市兵庫区 被保険者数:80名



今回は京三テックス(株)の取り組みをご紹介します!

初開催! 野鳥観察ウォーキングの結果は!?

Place: 渡良瀬遊水地

事業所データ 京三テックス(株) 茨城県古河市西牛谷396-1

D's レポート

2羽のカラスが休憩中



富士山が
とってもキレイ★



羽が
カッコいい...



強風の中
ガンバリました!



猫と一緒に
ウォーキング



ご担当者に聞きました!

Q 野鳥観察ウォーキングはどんなイベントですか?

A これまで、「健康増進」に特化したイベントは開催していませんでしたが、身近な自然に親しみながら歩いて楽しむイベントを企画してみました。

会社から約6kmにある渡良瀬遊水地は、野鳥が多く、冬になると猛禽類の越冬地として知られています。コミミズクがやってくると、多くの野鳥ファンが訪れます。その土手沿いを歩きながら、鳥や風景などを見ていこうというイベントです。

Q 実施のご感想は?

A 厳寒の冬だった今年。1月末の当日は、数日前の大雪の影響と強風でとても寒い1日でした。しかし、幸運なことに美しい富士山を眺めることができ、参加者はそれぞれのペースで約5kmの道のりを歩きました。肝心の野鳥は…なんと、強風のためにほとんど見る

ことがありませんでした。けれども、真っ白な富士山や日光連山がくっきりと見えたことに、驚きと感動を覚える1日となりました!

歩いた後は、地元のおいしいパン屋さんの人気パン(コロッケパン、焼きそばパン、カレーパンなど)と飲み物を配付し、こちらも大好評でした。

おいしいパンに舌鼓



Q 今後のヴィジョンは?

A 次回は、少し暖くなる3月上旬～中旬頃に時期を変更し、参加者(従業員とその家族)を増やしていきたいと思います。健康づくりはもちろんのこと、今回のような、日常にある新たな「発見」ができるイベントを提供していきたいです。



素足になれる？ 正しいフットケア

素足になることが多くなる季節の前に、かかとのガサつきはケアしておきたいもの。正しいフットケアで自信の持てる足もとを手に入れましょう。

サンダルの子節の前に。めざせ！ ツルツルかかと

●血行をよくする

冷えやむくみは肌のターンオーバーが乱れる原因に。マッサージなどで血行不良を解消しよう！

●古い角質は適度に除去

2～3週間に1回、古い角質を専用のやすりで軽く削って。削りすぎは逆に角質を厚くするので注意！

●入浴後の保湿ケアを

お風呂上がり、すぐにクリームで保湿ケアを。角質を分解する作用のある尿素入りクリームが最適！

●水虫が原因の場合も

セルフケアでなかなか改善しないときは、水虫の可能性も。医療機関を受診して検査してもらおう！

～“かかと体重”になっていませんか？～

かかると過度な体重がかかる立ち姿勢や歩き方をしていると、かかとの皮膚にストレスがかかり角質が厚くなります。「親指のつけ根」「小指のつけ根」「かかと」の3点にバランスよく体重がかかるように心がけて。



リピート確定 **元氣レシピ**
ウチの定番メニューに仲間入り！

春キャベツのテリーヌ風寿司



料理制作／本田 祥子 撮影／石田 健一 スタイル／宮澤 由香

まいたけの チカラ

食物繊維で腸内
環境を整える！
免疫力を活性化する
働きも！

材料(4人分) 1人分424kcal

まいたけ	2パック
オリーブオイル	大さじ1
ご飯	400g
酢	大さじ2強
砂糖	小さじ4
塩	少々
キャベツ	8枚
パプリカ(赤・黄色)	各1/2個
スライスチーズ	4枚
アボカド	1個
スモークサーモン	8枚
ヨーグルト	100g
塩・こしょう	少々
イタリアンパセリ	適量

作り方

- ①まいたけは細かく刻み、オリーブオイルでこんがりするまで炒める。
- ②温かいご飯にAと炒めたまいたけを混ぜ粗熱をとる。
- ③キャベツはきれいに葉をはずし、葉脈を削る。鍋にキャベツと水(分量外・大さじ6)を入れ、ふたをしてしんなりするまで加熱し、ザルにあげ粗熱をとる。
- ④パプリカとスライスチーズを1cm幅に、アボカドも種を取って縦1cm幅に切り皮を取る。
- ⑤型(またはプラスチック製の容器)に、ラップ、ゆでたキャベツの順で敷き、酢飯→パプリカ→酢飯→アボカド→酢飯→スモークサーモン→チーズ→酢飯の順に押さえながら詰めていく。
- ⑥キャベツの葉で覆い、しっかり押さええた後、型から取りはずして4人分に切る。
- ⑦イタリアンパセリをのせ、塩・こしょうを加えたヨーグルトを添える。

こんなとき
どうする!?

過敏性腸症候群

過敏性腸症候群は、検査では異常が認められないのに、下痢や便秘などお腹の不調が慢性的に繰り返される病気。予防・改善には、食生活と生活スタイルの改善が有効です。

こんな症状はありませんか? ☒

3ヵ月以内に腹痛や腹部の不快感が月に3日以上あれば注意信号!
さらに、次の項目に2つ以上当てはまれば過敏性腸症候群の疑いがあります。

- ☐ 排便すると症状が治まる
- ☐ 排便回数が増えたり減ったり変化する
- ☐ 便が硬くなったり軟らかくなったり変化する
- 症状が重いつきや長引くときは、かかりつけ医に相談しましょう

参考: RomeⅢ診断基準



規則正しくバランスよく! 食生活のポイント ☒



☐ 朝食を抜かない



☐ 刺激物を避ける



☐ 水分と食物繊維をとる

腸の働きを整える! 生活スタイルのポイント ☒



☐ 睡眠と休養でストレス解消



☐ 適度な運動をする



☐ 便意をがまんしない

他の病気が隠れている場合も

下痢や便秘の中には、大腸がんなどの病気が隠れている場合があります。血便が出た、便が細くなった、発熱や腹痛、体重減少などがあった場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

宛先注意！
デンソー
ウェル
行き

WELL Net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 (4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 ※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WELL Net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 続柄
	参加者①氏名			本 数(1日 本)	
	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: —)	

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



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「咲いた！」

きれいなお花や笑顔満開…。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。

こちらから
アクセス



締切：4/30 (月)
2018年6月号に掲載



咲いたー
咲いたー
チューリップの
花が♡



けんけんの
ひとこと

P14は読んでくれたかな？
つぶやきHOT&COOLへの応募で「健活ポイント」がGET
できるワン！ みんな、どしどし送ってね！
『D's ぼーたる』に初回登録するだけでもポイントGET
できるから、さっそくやってみよう！



体

気分さっぱり
すっきり



お風呂で疲れを解消!!

夕方になると、むくむ脚…。

お湯に浸かりながらストレッチをすると、

血行促進効果で体がほぐれやすくなります。

バスタイムを利用して、下半身の疲れを解消しましょう！



あきらめないで！
Let's Try!

下半身ストレッチ

1

ひざを曲げて浴槽に座り、
左手で右足のかかとを足の
裏からつかむ



やりにくい人は
浴槽のへりに足を
置いて行う

2

息を吐きながら右ひざを伸ばし、
左手でできるだけ体の左側へ
引き寄せて15秒保つ



3

反対側も同様に行う



入浴前後にコップ1杯の
水を飲むといいワン



これで効果UP!

足の裏側全体と
お尻の筋肉を
意識して!

4

片脚15秒ずつ×2～3セット
行う

ギャラリー
D's Gallery
April



フォトコンテスト
2018年度も
開催します!
D'sけんぼ8月号を
お楽しみに!



2017年度
フォトコンテスト

「舞い」

和田 均さん (株)デンソー ICT製造部

つぶやき

COOL
&
HOT

4月号のテーマ「最近始めたアレやコレ」

ダディーさん

以前から気になっていた「超音波うるおい
アロマディフューザー」を購入し、香りのある
暮らしを始めました。



ぐみさん

結婚して初めての主人の誕生日!! ケーキ作り
を始めました♡
ハートのチーズケーキは、大成功♪



三日月さん

子どもたちがいたときはできなかったこと!
主人が出張などで夜いないとき、一人でのんびり
ゆったり家飲みがマイブームです。



クローバーさん

投稿が好きな私。去年から川柳を始めました。
「夢を見て 作家になれる 投稿文」

ピンポンラバーズさん

運動不足解消のため、家族で卓球を始め
ました。



てぬきかなさん

最近始めたのは「やらない」こと。任せられるこ
とは他人に任せ、がんばりすぎずほどほどに。
気持ちもずいぶんラクになりましたよ♪



次回のテーマ「咲いた!」



投稿くださった方には「健活ポイント」をプレゼント! ▶ P14,18ご参照