

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～

2018.6 No.161

特集：めざせ！健康家族

歯周病って どんな病気？ P02

歯みがきの二刀流で
歯周病予防だワン！



けんけん

全身の健康は
お口の健康から！

Contents

- P06 正しい受診のしかたってなに？
- 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



歯を失う原因 第1位「歯周病」 全身の健康もおびやかす!

歯周病は、**歯周病菌**によって起こる**感染症**で、歯を失う原因の第1位です。歯と歯肉のすき間に歯周病菌が入り込むと、菌が毒素などを出して歯肉を刺激し、炎症を起こします。

これが進行すると**歯を支えている歯槽骨まで破壊し、やがて歯を失います。**

歯周病の怖さはそれだけではありません。口の中にとどまらず、**さまざまな病気と関連がある**ことがわかってきました。

初期は自覚症状が少ないため、気づきにくい歯周病。歯周病菌の温床である

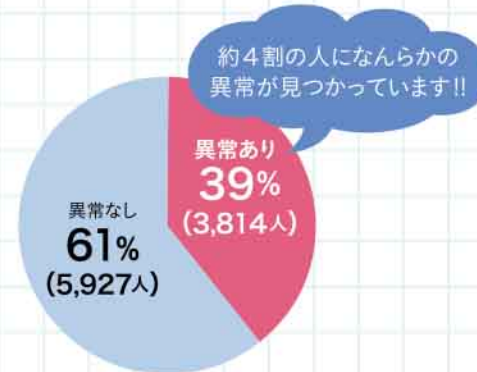
歯垢をしっかりと取り除き、**定期的に歯科健診を受けて、全身の健康を守りましょう。**

(8020推進財団2005年「永久歯の抜歯原因調査」より)

CHECK

データで見る デンソー健康保険組合の歯周病事情

歯科健診で異常が見つかった人の割合



CHECK①

約4割の人がお口の健康に問題あり!

「異常あり」のうち、治療を受けていない人は3割にものぼります。重症化を防ぐためには、異常が見つかったら必ず受診を。

※2016年度歯科健診データ、2016年度医療費分析

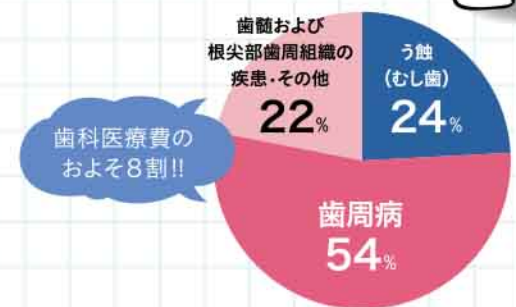


CHECK②

歯科医療費は40～50代が最も多い

歯科医療費が多くかかっているのは、子どもと40～50代。中でも40代以降は歯周病が増え、医療費の増加に影響していると考えられます。

疾患別歯科医療費構成割合



CHECK③

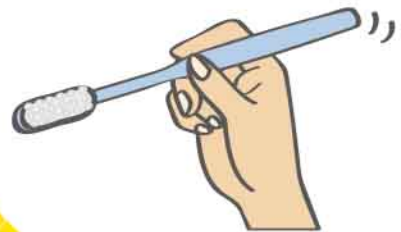
歯科医療費の約8割を歯周病などが占める!

口の中にとどまらず全身の健康に悪影響を及ぼす歯周病。体だけでなく、家計や健保の財政にも大きな負担となっています。

歯周病を防ぐ生活習慣とは?

食後は必ず歯みがき

歯ブラシはペンを持つようにし、ヘッド部分を自在に動かして。歯の根元も忘れず、強すぎない力でみがきましょう。



歯垢除去

すき間の歯垢も取り除く

歯ブラシでは落としきれない歯と歯の狭いすき間の歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってしっかり取り除きましょう。



歯垢除去

歯垢除去×ストレス解消×禁煙 で歯周病を防ぐ!

予防の基本は毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと取り除くこと。
加えて、ストレス解消や禁煙も心がけましょう。

歯科健診へ
GO!
▶P11

ストレス解消

口の中の環境を整える

ストレスで唾液の分泌が妨げられると、口の中が乾燥して細菌の繁殖しやすい環境に。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



禁煙

タバコは今すぐやめよう

喫煙によって血管が収縮すると、見た目上は歯肉の腫れや出血が抑えられるため初期症状に気づきにくくなり、重症化につながります。



(禁煙に挑戦 ▶P13)

年代別 歯周病リスクをチェック!

20~30代

✓ 気づくと何か食べているのよね



✓ お酒飲んだら、ソッコー寝ちゃう!



自覚症状なしに
ジワジワ進行!

20代で歯肉に炎症が起きていても気づかず、中高年になって初めて歯周病だと気づくことも。若いうちから予防を!

40~50代

✓ 歯間が広がってきたわ、みがけているかしら?



✓ せっかくなやめていたのに、ストレスでつい...



歯肉の腫れ、出血...
自覚症状が続々!!

歯周病の自覚症状が増えてくる年代。歯間ブラシやデンタルフロスも活用した、ていねいな歯みがき、定期的な歯科健診を!

60代以降

✓ 糖尿病が悪化してるって言われたわ...



✓ 孫に「お口クサイ」って言われちゃったよ...



歯周病が寝たきりの原因に!?

歯周病は、動脈硬化を進行させて心筋梗塞など命にかかわる病気を招くことも。さらなる予防・改善を!

女性と歯周病

妊娠中

女性ホルモンの分泌が活発になる妊娠時は、歯周病が発症・悪化しやすくなります。また、妊娠中に重症の歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクがアップします。

更年期

加齢による唾液分泌量の低下や女性ホルモン減少の影響で、歯肉に炎症が起きたり、歯を支えている骨が吸収されやすくなったりします。

女性は男性に比べて歯周病になりやすいワン



ご存知
ですか

正しい受診のしかたって なに？

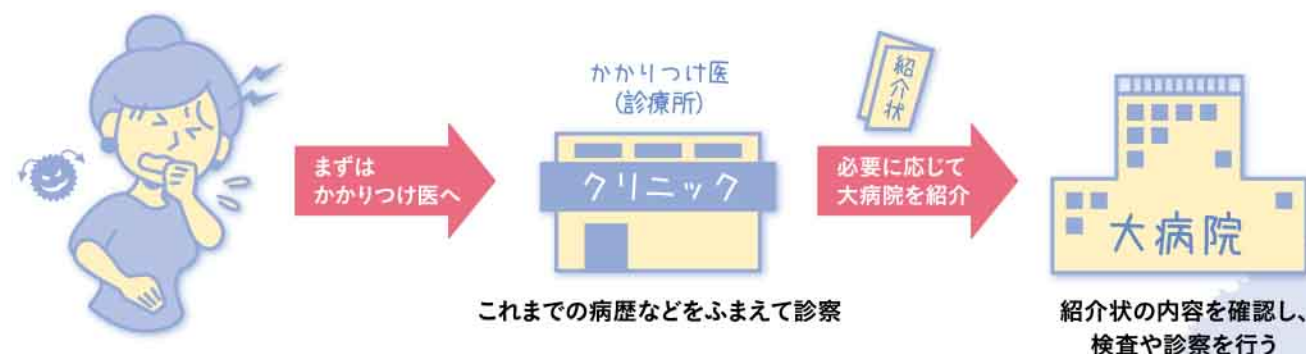
日本では、保険証を持って医療機関に行くと少ない自己負担ですぐに病気を診てもらえますが、健康保険制度の財源には限りがあり、厳しい状況が続いています。素晴らしい健康保険制度を未来に残すためにも、「正しい受診」を身に付けておきましょう。

正しい受診を
すると、お金も節約
できるんだワン！



正しい受診 1 その1 かかりつけ医を持つ

通いやすい場所にある小さな医療機関を「かかりつけ医」にして、まずはそこを受診し、専門的な検査や治療が必要になったら大病院へ行くのが、効率のよい医療の受け方です。



紹介状なしで大病院にかかる場合と特別料金がかかります。

特別料金のめやす
(全額自己負担)

200床以上の大病院…………… 約3,000円
特定機能病院(大学病院など)と
400床以上の地域医療支援病院…………… 5,000円以上

大病院は、重い病気の患者を受け持つのが役割です。そのため、紹介状のない初診患者が200床以上の大病院にかかった場合は、特別料金がかかるようになっています。

正しい受診

正しい受診 3 その3 不要な転医を繰り返す「はしご受診」はしない

安易な理由で医療機関を次々に替える「はしご受診」。同じ投薬や検査が繰り返されるため、医療費がかさむうえに、体にも悪影響です。転医は「紹介状と検査データをもってから」が原則です。まずは、医師とのコミュニケーションをとる努力をしてみましょう。



実際には検査料なども
加わって、さらに
増えるワン！



正しい受診 2 その2 休日・時間外の受診はできるだけ避ける

休日や深夜(22時～翌6時)に医療機関にかかる場合、通常の初診料や再診料に時間外加算、休日加算、深夜加算などの割増料金がかかります。できるだけ日中、加算のない時間帯に受診すると、余分な費用を払わずに済みます。

加算の種類 (いずれか1つのみ加算)	病院・診療所 (カッコ内は6歳未満と妊婦の加算額)		調剤薬局 ※営業時間内でも割増料金がかかる場合があります。
	初診	再診	
時間外加算 おおむね6時～8時・ 18時(土曜は正午)～22時・ 医療機関の休日	850円 (2,000円)	650円 (1,350円)	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円 (3,650円)	1,900円 (2,600円)	調剤技術料の1.4倍額を加算
深夜加算 22時～翌6時	4,800円 (6,950円)	4,200円 (5,900円)	調剤技術料の2倍額を加算
夜間・早朝等加算 (診療所のみ) 18時(土曜は正午)～翌8時・日曜・祝日	500円 ※診療時間内でも割増料金がかかる場合があります。		—
夜間・休日等加算 19時(土曜は13時)～翌8時・日曜・祝日	—		400円

(健康保険適用)

正しい受診 4 その4 ジェネリック医薬品を使用する

製薬メーカーが開発した新薬の特許期間が切れた後に、他メーカーが同じ有効成分で製造・販売するジェネリック医薬品。開発費が安くすむため、同じ効き目でも価格が安くなっています。

ジェネリック医薬品に替える一例

高血圧症の場合(年額)



長期にわたり
服用する人には
特におすすめだワン！



ジェネリック医薬品に替えたいときは、
医師や薬剤師に相談してみましょう。

- すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 医師の治療方針によっては、変更できない場合もあります。
- 心配であれば、1週間程度の「お試し調剤」にすることもできます。

(健康保険適用)

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

- お子さんなどの資格確認にご協力ください



各種給付金など P10

- 子ども医療費助成を受けている方は申請をお忘れなく!
- 治療用装具の適正化にご協力いただき
ありがとうございます



健診など P11

- 春夏歯ッピー健診
- 年に一度は健康チェック!



保健指導・セミナー P13

- アスキュア(禁煙支援)



その他 P14

- 理事長就退任のお知らせ
- ポータルサイト「D'sぽーたる」

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もお申し込みできます

健活カレンダー 6～10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

		6月	7月	8月	9月	10月
	被扶養者の資格確認	第1回 P10 提出(6月)	—	第2回 依頼書送付 (8月下旬)	提出(9月)	—
	巡回バス健診					
	☆〈前期〉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)			—	—
	☆〈後期〉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)	—	—	案内送付 (8月)	実施(9~12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)			
	★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	P12	通年			
	●●●●● ●●●●●					

☆…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

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(第1回)

お子さんなどの資格確認にご協力ください

回答書提出期限

6月29日(金)

第1回対象者

- 2018年4月1日現在で18歳と22歳のお子さん
- 2017年度 第1回資格確認で「収入有」の回答をされた方

依頼書・回答書送付

5月31日(木)

※対象となる被保険者あてに
「資格確認回答書」を発送

対象除外者

- 2017年4月1日以降に認定されたお子さん
- 海外出向者のお子さん
- 任意継続被保険者のお子さん

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

添付書類をお忘れなくだワン!
学生の場合…学生証のコピー
昨年「収入有」の場合…収入証明証



お子さんの医療費助成

子ども医療費助成を受けている方は申請をお忘れなく!

「子ども医療費受給者証」をお持ちのお子さんが受診され、お住まいの市区町村など、どこからも給付金が支払われない方※は、デンソー健康保険組合への申請が必要です

※デンソー健康保険組合からの給付金は、原則として受診の3ヵ月後に給与に加算して支払われます

対象者

お子さんが子ども医療費助成に該当し、
20,000円以上の窓口負担をし、
市区町村からの還付がない方

ただし、下記の場合、デンソー健康保険組合への申請は
必要ありません

- 窓口負担額が1医療機関あたり1ヵ月20,000円未満の場合
- 三重県・長野県在住のお子さん

提出書類

- ✓ 子ども医療給付金申請書
- ✓ 市区町村および健康保険組合
給付金支給明細書
- ✓ 領収証

※お子さんの子ども医療費助成の把握については、
健保登録住所で管理しています
お子さんの住民登録住所が変わったときは、**すみやかに**
「健保登録住所 登録・変更届」を提出してください

申請書・申請方法は
デンソー健康保険組合の
ホームページを見るワン!



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



療養費給付の適正化

引き続きお願いしますワン!



治療用装具の適正化にご協力いただきありがとうございます

デンソー健康保険組合では昨年6月より、治療用装具の適正化を図るため審査を強化しています。医師またはご本人様への照会・治療内容の確認等を実施しているため、申請書提出から療養費給付の支給決定までに3ヵ月程度かかります。内容によっては**支給決定までに6ヵ月以上かかるケースもあります**。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

治療用装具の原理原則とは

- ① 療養給付の補完であり、医療機関での治療手段がないときに作製されるものであること
- ② 治療遂行上、どうしても装具の作製が必要であること
- ③ 障害等により症状が固定しており、日常生活の利便性のために作製する装具は、福祉制度の対象となり健康保険の治療用装具ではないこと
- ④ 基本工作法によるオーダーメイド品であること(厚生労働省からの通知により定められた既製品については支給対象)



集団歯科健診

歯科健診は
年2回まで
補助あり!

歯ッピー健診で
歯周病を予防するんだワン!
特集も見てね♪



春夏歯ッピー健診

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

4月～8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)

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)



受診された方に
特典グッズ
プレゼント!



※(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



年に一度は健康チェック！

2018年度の健診メニュー

下記のいずれかを年に1回受診できます。ご自分に合うものをご選択ください

	健診	実施期間	個人負担等
 巡回型	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)	〈前期〉 4月～8月 (3月案内送付済)	基本検査料 2,000円
		〈後期〉 9月～12月 (8月案内送付予定)	基本検査料 2,000円
	全国巡回バス健診(女性) ※[愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)]以外	7月～2月 (3月案内送付済)	基本検査料 2,000円
 契約 医療機関型	全豊田地域巡回バス健診(男性) ※愛知	7月 (6月案内送付予定)	基本検査料 2,000円
	スマイル健診 ※巡回バス健診のない地域	通年 (3月案内送付済)	基本検査料 2,000円
	特定健診 (40歳以上の方が対象となります)	通年	(全額健保負担)
	人間ドック (20歳以上の方が対象となります)	通年	健診費用から 17,850円 (健保補助) を差し引いた額

(注1) 配偶者ならびに25歳以上の被扶養者、および任意継続被保険者の方のためのメニューです。

(注2) 人間ドックは被保険者の方も受診できますが、会社の定期健診に換えて受診する場合、健保の補助はありません。

パート先や市区町村などで健診を受けた方は結果をご提出ください

- かかりつけ医やパート先、市区町村で健診を受けたら「①提出用紙」と「②健診結果表」を提出してください
- ご提出された方にはQUOカード(1,000円分)を謝礼として進呈いたします

対象者	被扶養者(20歳以上)
申請条件	2018年4月1日以降にデンソー健康保険組合が実施する健診(巡回健診・スマイル健診・特定健診・人間ドック)以外で、指定の検査項目をすべて受診した場合
申請方法	①提出用紙と②健診結果表のコピーをすみやかに提出(受診月の翌々月末締切)

指定検査項目や提出用紙等の詳細については、デンソー健康保険組合のホームページをご覧ください

TOP画面 ▶ 【健診】生活習慣病予防健診



ご提出いただいた方に
1,000円のQUOカード
プレゼントだワン！



アスキュア(禁煙支援)

禁煙コラム・その1(全3回)

禁煙開始からの「時期」を意識して、 「予想と対策」をしよう

(株)キュア・アップ代表取締役・呼吸器内科医 佐竹晃太先生

禁煙は、時間の経過とともに脳がニコチンを欲する衝動を抑えるのが難しいですが、その時期を乗り越えられるよう準備をしておくことでスムーズに進みます。



禁煙成功のコツを
教えてもらったワン!



禁煙1ヵ月目

予想

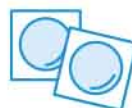
激しくタバコが吸いたくなり、
イライラする!
(ニコチンの身体的依存)

禁煙でニコチンが切れると脳がニコチンを欲するようになり、激しい衝動が起こります。

対策

ニコチンパッチを使う

毎日しっかり貼ることにより、
禁煙成功率が2倍高まるという統計もあります。



アスキュアのサポート

2ヵ月目まで

ニコチンパッチと
アプリと
オンライン面談

3ヵ月目まで

アプリと
オンライン面談で
衝動を抑える
サポート

唾液検査キットに
よる検査

6ヵ月目まで

アプリと
オンライン面談で
再喫煙を防ぐ

唾液検査キットに
よる検査

卒煙!

アプリと専門スタッフによる支援

禁煙1～3ヵ月目

予想

ついついタバコに
手を伸ばしてしまいたくなる!
(ニコチンの心理的依存)

- 目覚めた直後
- 仕事の区切り
- 食事の後
- 友人の一服 など

日々の生活にタバコを吸う癖が染み付いているため、そのシーンに直面すると、タバコが吸いたくなります。

対策

「代わりの行動」を
準備しておく

心理的依存には医薬品では対処できません。「冷たい水を飲む」「運動をする」など、タイミングをうまくかわす行動を準備しておくことが大切です。



禁煙3～6ヵ月目

予想

禁煙成功!
1本だけなら吸っても
大丈夫でしょ?
(再喫煙への衝動)

2～3ヵ月の禁煙により、脳の依存性は眠った状態になりますが、1本吸っただけでもあっという間に目覚めてしまいます。

禁煙開始後、3～6ヵ月で再喫煙してしまう人がとても多いのです(①)。



対策

気分を引き締め、
禁煙を続ける

禁煙も6ヵ月を過ぎると成功率が下がりにくくなります(②)。もう少し、がんばりましょう!



※ 出典: Nakamura et al., Valenline Japan P2_Clin Ther 2007

参加者募集!

- 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!
- 通年実施なのでいつでも始められる!

対象者

日常的にタバコを吸っている
被保険者・被扶養者
(スマートフォンが利用できる人)

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)

この機会に、
禁煙に挑戦してみませんか?

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



就退任のお知らせ

下記の通り、理事長の交代がありましたのでお知らせいたします。

理事長

就任

都築 昇司

退任

榎野 孝和



ポータルサイト

今回は、閲覧できるコンテンツの中から
「医療費のお知らせ」を紹介するワン！



D's ぽーたる

あなただけの専用ページで健康づくりをサポート！

「医療費のお知らせ」では、みなさんやご家族の
医療費や薬の情報を確認できます。

① 1ヵ月にいくら医療費がかかったかわかる！

医療費のお知らせ一覧

医療年月	保険でかかった 医療費の総額	健康組合が医療 費に支払った額	市区町村等が医 療費に支払った額	あなたが窓口で 支払った額	入院時食事療養 費	あなたが支払 った食事療養費	健康保険給付金	詳細一覧
平成30年	0	0	0	0	0	0	0	
2月								
1月								
平成29年	39,100	27,270	0	11,730	0	0	0	詳細一覧へ

ここを
クリック！

② かかった医療費の明細も確認できる！

医療費のお知らせ詳細

対象者名	医療年月 支給期間▼	医療機関名 ▼	診療 科目▲	日 数	保険でか かった医療 費の総額	健康組合が 医療費に 支払った額	市区町村等 が医療費に 支払った額	あなたが窓 口で支払っ た額	入院時食 事療養費	あなたが支 払った食事 療養費	健康保険 給付金	お薬の明細
健康太郎	H29.09	西直江入 健保医療	外来	2	12,670	9,869	0	2,801	0	0	0	0
健保太郎	H29.09	健保薬局 対谷店	調剤	2	7,720	5,404	0	2,316	0	0	0	0

ここを
クリック！

③ 薬の情報がわかる！

調剤医薬品明細

あなたが支払ったお薬代		ジェネリック医薬品へ切り替えたお薬代		記入期間可能数	
465円		347円		118回	
あなたがもたらしたお薬		ジェネリック医薬品切り替え例		削減可能額(円)	
医薬品名	1回お薬代(円)	医薬品名	製薬会社	2回お薬代(円)	①-②より
フロモックス錠100mg	315	セブカペンピロキシル塩酸塩錠100mg「ザワイ」	沢井製薬	197	118
		セブカペンピロキシル塩酸塩錠100mg「TCK」	原田化学	197	118

「お薬の情報」では、
処方された薬の名称と金額、
ジェネリック医薬品に
切り替えた場合のお薬代を
確認できます。

ジェネリック医薬品に
切り替えた場合の価格

これだけ
安くなる！

切り替えられる
ジェネリック医薬品の例

D's ぽーたる をあなたの健康ライフに
役立ててくださいね！

健活ポイントも
GETできるワン！



まずは、
D's ぽーたるの
初回登録から！



今回は(株)デンソープレアスの取り組みをご紹介します!

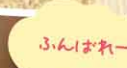
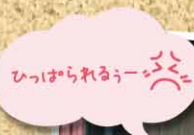
思わず童心にかえる1日 デンソープレアス運動会



Place: 豊川市 御津体育館 参加者: 105名

事業所データ (株)デンソープレアス 愛知県豊川市萩町ゲンザウ11番地16

D's レポート



ご担当者に聞きました!

Q 運動会はどんなイベントですか?

A 「全社員が一堂に集うイベントを行いたい」という社長の想いから、2年前に始まり、今回で3回目となります。2017年度は、全社員196人中105人が参加して汗を流しました。

みんなで一緒に体を動かすことで各職場での連帯を図れるほか、他部署との交流も生まれ、いきいきとした職場づくりに役立っています。

また健康面でも、日頃のストレス発散や運動不足の解消に効果があると実感しました。



Q 実施のご感想は?

A 業務中だけでは気づかないような「リーダーとしての資質」を発見できたり、他部署の方と協力して勝利をつかんで喜びを分かち合ったりと、スポーツを通じて、日常では体験できない新鮮なコミュニケーションを図ることができました。これをきっかけにして、さらに心身の健康づくりに取り組んでももらえたらうれしいです!

Q 今後のビジョンは?

A 会社と互助会の共催イベントとして、今後もぜひ続けていきたいです。
また、みんなが楽しんで参加できる運動会以外のイベントにも挑戦して、社内の健康意識を高めていこうと、アイデアを練っているところです。



トラブル回避の ネットマナー

ネットマナー 3か条

① 個人情報を安易に公開しない!

こんなケースに注意! GPS機能つきのスマホ等で撮った写真には、撮影時の位置情報が付加されることがあります。その写真をネット上に公開すると、意図せず居場所などを知られてしまうことに。設定を確認しましょう。

② 人の写真を無断で公開しない!

こんなケースに注意! 友人と一緒に撮った写真を本人の許可なくネット上に公開するのは肖像権の侵害にあたります。たとえ親しい間柄だとしても、勝手に公開することは厳禁です。

インターネットは情報収集やコミュニケーションのツールとして便利な反面、使い方を誤るとトラブルの種になることも。基本的なマナーを知っておきましょう。

～危険です“歩きスマホ”はやめよう～

歩きながらスマホを操作すると周囲への注意力がそがれ、人との接触事故や交通事故、鉄道事故などを起こすおそれがあります。うつむいて歩く姿は見た目にも美しくありません。絶対にやめましょう!



③ セキュリティ対策は万全に!

こんなケースに注意! コンピュータウイルスに感染して個人情報を盗まれると、自分だけでなく他人に被害が広がってしまうことがあります。セキュリティソフトの導入、知らない相手からのURLリンクや添付ファイルは開かないなどの対策を。

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!

鶏ささみのまきまき



鶏ささみのチカラ
良質なたんぱく質で
栄養価が高く、
低カロリーでヘルシー!

材料(4人分) 1人分278kcal

鶏ささみ.....8本
白ねぎ.....30cm
りんご.....1/2個
塩・こしょう.....少々
しそ.....8枚
オリーブオイル.....大さじ2
酢.....大さじ4
はちみつ.....大さじ2
水溶き片栗粉.....小さじ4
粒マスタード.....大さじ2
紫ほうれん草.....適宜

料理制作/本田 祥子 撮影/石田 健一 スタイル/宮澤 由香

作り方

- ① 鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き(左右に開いた状態)にする。
- ② 白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- ③ 鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き、巻き終わりをぎゅっと握る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③の巻き終わりの部分を下にして入れ、ふたをして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。

こんなとき
どうする!?

マダニや蚊による感染症

ウイルスを持つマダニや蚊※に咬ま(刺さ)れると、発熱や倦怠感などをともなう感染症を発症することがあります。深刻な状態に至るケースもあるので、しっかり対策をしましょう。

※ヒトスジシマカ(日本に生息)やネッタイシマカ

マダニや蚊を避けるポイント✓



- ☐ 海外旅行へ行く前には、旅行先で流行している感染症を確認する



- ☐ マダニや蚊がいそうな場所に行くときは、できるだけ肌の露出を避ける



- ☐ 必要に応じて虫除け剤を使用する



- ☐ ペットの体にマダニが寄生していないか確認し、ペット用のマダニ駆除剤を使用する



こんなときはここに注意✓

マダニのいそうな場所から戻ったら

- ☐ 服や体にマダニが付いていないかよく確認する
- ☐ 着ていた服はすぐに洗濯する

蚊による感染症の流行地域から帰国したら

- ☐ 症状の有無にかかわらず2週間程度は蚊に刺されないように注意する
- ☐ 少しでも体調に変化があったら早めに医療機関を受診する

マダニに咬まれていることに気づいたら

- ☐ 最寄りの医療機関を受診し除去してもらう(無理に自分でとろうとするとマダニの体の一部が残ってしまい、炎症や病気を引き起こすことがあります。)
- ☐ 除去後、万一、症状が出たら医療機関を受診し、「いつ・どこで・どこを」咬まれたのかを伝える

マダニ・蚊によるおもな感染症と症状

- マダニ……重症熱性血小板減少症候群(SFTS) 発熱や嘔吐、下痢など。重症化して死に至ることも。
- 蚊…………ジカ熱 発疹、発熱、頭痛、関節痛など。妊婦への感染で小頭症などの先天障害を起こす可能性も。
デング熱 発熱、関節痛、頭痛など。まれに重症化。



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(6月号)

記入を! 必ず 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

※参加するプランと日程の□に○をつけてください
※「スマート&アクティブプラン」「チャレンジプラン」は2年に1回参加可能です
※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

☐ スマート&アクティブプラン ※チャレンジプランとの重複参加はできません	☐ 被保険者(本人) 活動量計(1,000円) 要 ・ 不要 ----- ☐ 配偶者 活動量計(1,000円) 要 ・ 不要 どなたが参加しますか? { 氏名 生年 月 日 19 年 月 日 }	☐ 7月スタート 6/13(水)必着 ☐ 8月スタート 7/13(金)必着
☐ チャレンジプラン ※スマート&アクティブプランとの重複参加はできません	☐ 被保険者(本人) ----- ☐ 配偶者 どなたが参加しますか? { 氏名 生年 月 日 19 年 月 日 }	☐ 9/22 初回セミナー 8/22(水)必着 ☐ 10/13初回セミナー 9/13(木)必着 ☐ 11/10初回セミナー 10/10(水)必着



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♪

投稿で「健活ポイント」をGETしよう!

掃除・洗濯・料理...
バンダナで気合いを入れるワン!

どしどし
ご応募ください!

次回のテーマは「**家事の相棒**」

ロボット掃除機? それともエプロン? 普段の家事にかかせないあなたの相棒は? 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。

こちらから
アクセス

QRコード

締切: **6/30**(土)
2018年8月号に掲載

気分さっぱり
体すっきり



夏までに

美ボディを
手に入れましょう♪

バストアップを目指そう!

薄着の季節到来ですね。ハリのある豊かな胸をつくるには、大胸筋を鍛えることが効果的。今年の夏は胸を張って歩けるよう挑戦してみましょう!

あきらめないで!
Let's Try!

胸を鍛えるトレーニング

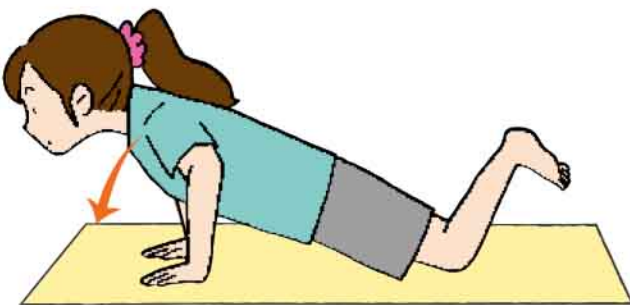
1

腕は肩幅の1.5倍くらいに広げ、手を床につく。ひじはまっすぐ。ひざを床につけて90度くらいに曲げる



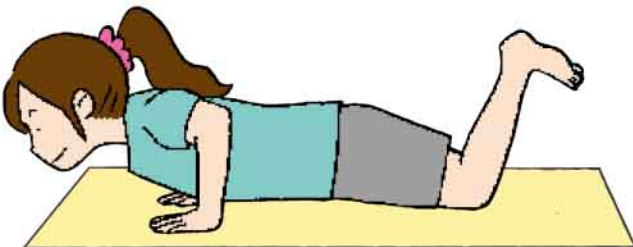
2

ゆっくりとひじを曲げながら、体を床に近づけるように下ろす。このとき腰を反らさないように注意



3

胸が床につく手前で動きを止める。体を上に起こし1の姿勢に戻る



これで効果UP!

ひざは常に90度
くらいをキープ!

4

12回×3セット行う

二の腕のシェイプアップ
にも効果的だワン!



ギャラリー
D's Gallery
June



2017年度
フォトコンテスト

「全力疾走」

まさにいさん (株)デンソー

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!

つぶやき

HOT

COOL
&

6月号のテーマ「咲いた!」



ももともさん

貰い物のシークワサーから取り出した種を
植えること6年、初めて花が咲きました!



みるきーママさん

兄弟揃って大好きな滑り台! 笑顔の花が咲き
ました♪



三日月さん

花結び編みの鞆に花のコサージュが咲きました。
これからの季節に似合うように作ってみました。
色も大きさも自在なのが手作りのよさです。



かおりんさん

娘のさくらの笑顔と花の桜、どちらも綺麗に
咲きました。



イルカさん

趣味は家庭菜園です。この時期は油断していると色々な野菜が
花を咲かせます。大根、キャベツ、ホウレンソウのお花畑になりますが、
「きれいだからいいか」と自分に言い聞かせています。



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

次回のテーマ「家事の相棒」