

料金後納

ゆうメール

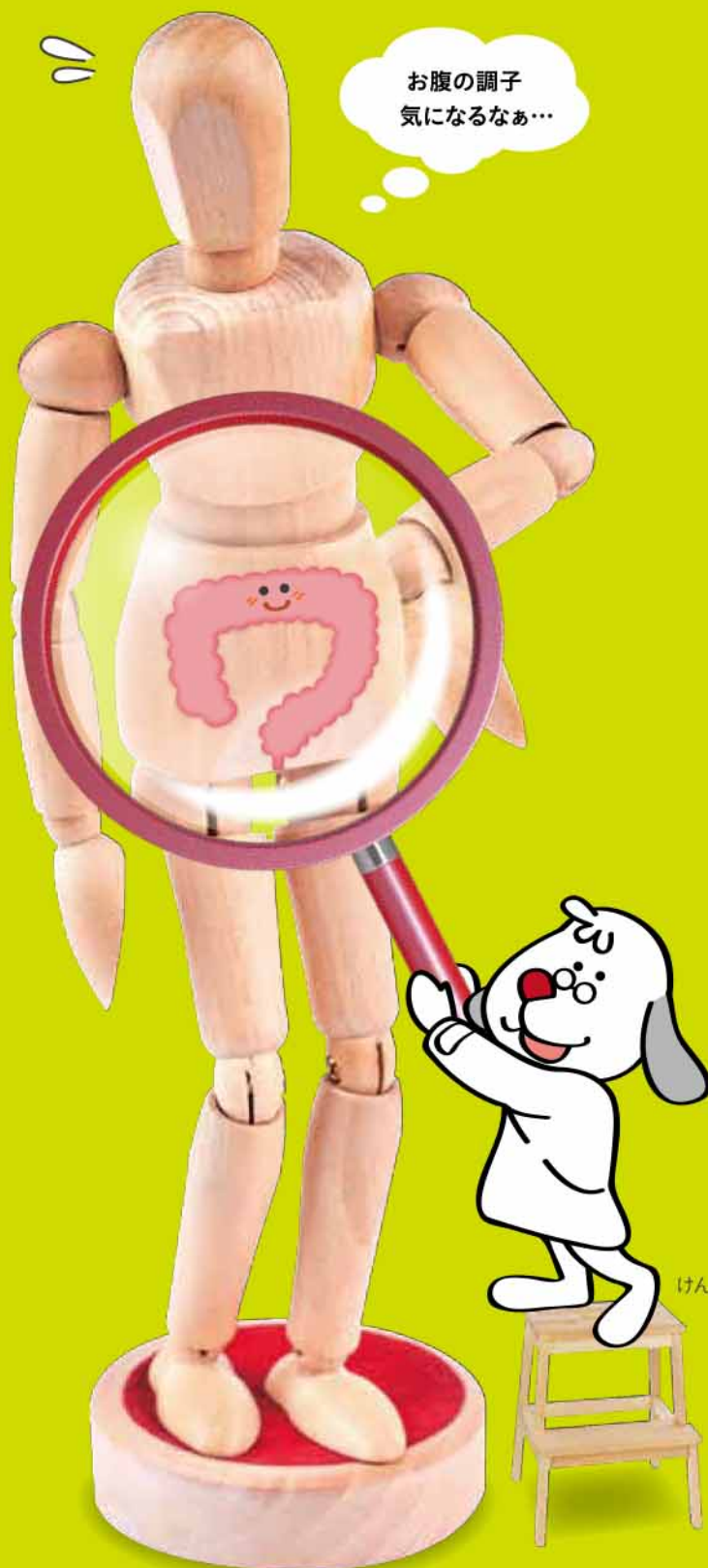
D's けんぽ

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～

2018.8 No.162



特集：めざせ！健康家族

大腸がんって どんな病気？ P02

Contents

P06 決算のお知らせ

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

要
チェック

年に一度の健診が
“チョー”大事だワン！

けんけん

注目

D's ぽーたる

の登録はお済みですか？ ◆P14



かかる人が多いがん 「大腸がん」



長さ約2mの **大腸(結腸・直腸・肛門)**に発生する **大腸がん**。最新の統計によると日本では最もかかる人が多いがんで、新たに大腸がんと診断された人は1年間で約14万9,500人とされています。

年代別では **40代**からかかる人が増えはじめ、**50代**で急増、高齢になるほど増えていきます。

大腸がんは早期に発見して適切な治療を受ければ、ほぼ100%治すことができる **“治りやすい”がん** です。

生活習慣改善で予防につとめるとともに、**早期発見・早期治療** のため年1回は健診を受けましょう。

(国立がん研究センターがん情報サービス「2017年のがん統計予測」
「2013年 年齢階級別罹患率(全国推計値)」より)

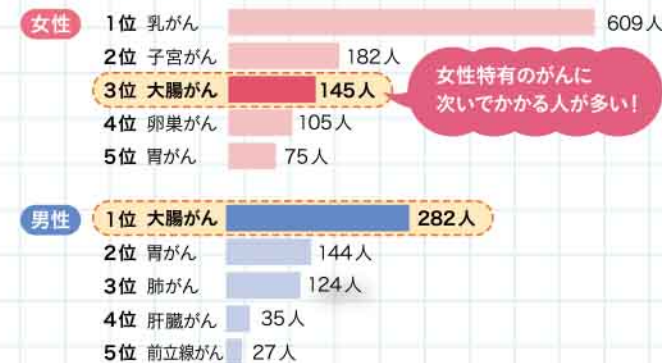
健診受けて
よかった!!

早期発見できれば
怖くないワン!

CHECK

データで見る デンソー健康保険組合の大腸がん事情

男女別 がん患者数トップ5



CHECK①

男女とも大腸がん患者数は上位に

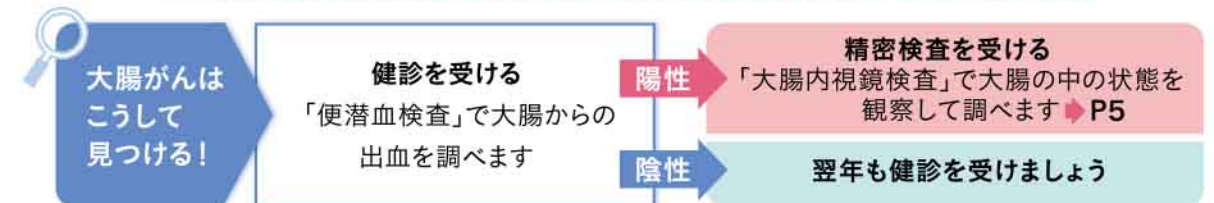
全国の統計と同様に、がんの中でも大腸がんは患者数が多いことがわかります。

※2017年レセプトデータより ※大腸がんは「結腸がん+直腸がん」の人数

早期発見が大切!! 大腸がんのを見つけ方

検査を毎年受けていると、大腸がんの約90%は治せる段階で発見できるといわれています。
年1回は健診を受け、陽性だったら必ず精密検査も受けましょう。

デンソー健康保険組合のすべての健診には「便潜血検査」が含まれています



大腸がんの初期は自覚症状がほとんどないため、次のような症状が出たときは、進行している可能性があります。



便潜血検査の判定結果



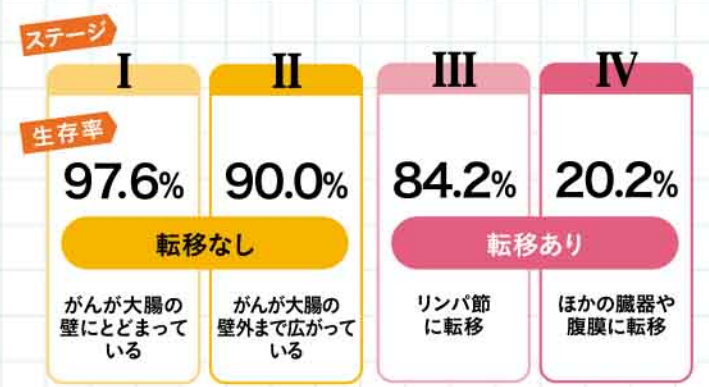
CHECK②

約5%の人に「がんの疑い」の判定

要精密検査の結果が出たからといって、必ずしも「がん」というわけではありません。怖がらず、安心するためにも必ず精密検査を受けましょう。

※2017年度全豊田地域巡回健診受診状況より

大腸がんのステージと5年生存率



CHECK③

早期発見なら100%近い生存率

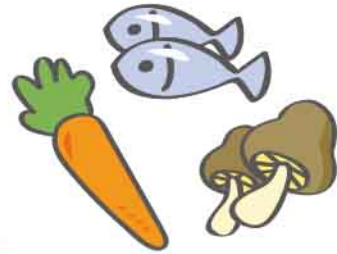
発見が早ければ早いほど、高い確率で治すことができます。初期には自覚症状がほとんどないので、大腸がん検診が重要な役割を果たします。

※全がん協: 部位別臨床病期別5年相対生存率(2007-2009年診断症例)より

大腸がんを防ぐ生活習慣とは?

食習慣を見直す

野菜や魚を中心に食物繊維、カルシウム、ビタミンDが多く含まれる食品を積極的にとりましょう。



食事

体を動かす習慣を

まとまった時間をとれない場合は、日常生活の中で歩くなどの軽い運動でもよいので、体を動かす習慣を身につけましょう。



運動

減量しよう!
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

生活習慣改善 で大腸がんの危険因子を撃退!

大腸がんのおもな危険因子は肥満や運動不足、お酒の飲みすぎ、喫煙です。
生活習慣を見直して予防しましょう。

節酒

お酒はほどほどに

1日の適量の目安は次のとおりです。



※女性は上記の半量程度に
※いずれか1種類を飲む場合

禁煙

タバコは吸わない

タバコを吸う人は、吸わない人に比べて大腸がんを発症するリスクが約1.4倍高いというデータがあります。



年代別 大腸がんリスクをチェック!

20~30代 40~50代 60代以降

20~30代

✓ 仕事帰りのスイーツが楽しみ!



✓ 昼食しっかり食べるから、朝食はパス!



今はスリムでもすぐに
肥満の仲間入り!?

若いうちに偏食や欠食を続けていると、肥満へまっしぐら。大腸がんだけでなく、生活習慣病のリスクが高くなります。

40~50代

✓ 朝から階段なんて上りたくないよ



✓ 健診? どこも悪くないから行かないわ



油断は禁物!
がんにかかる人が増え始める

若いころのツケで病気の芽が出始める年代。生活習慣を改善して予防につとめ、定期的な健診受診で早期発見を!

60代以降

✓ 要精密検査?
大腸がんではないと思うわ



✓ 仲間と飲んだら吸っちゃうよなあ



がんで亡くなる人が
最も多い年代

加齢や悪い生活習慣の積み重ねによって、がんを発症する人が急増。健康管理への意識をより高め、生活を楽しんで。

女性と大腸がん

健診

最初の便潜血検査は、少量の便を提出するだけの簡単な検査です。しかし、「痛そう」「恥ずかしい」「痔かも」という思い込みから、きちんと検査や受診をしない人が多いようです。
命のために、まずは健診を受けましょう!

精密検査でおもに行われる
「大腸内視鏡検査」はこんな検査です

- 小型カメラの付いた内視鏡を肛門から大腸内に入れて観察します。内視鏡の操作技術は進歩しています。
- 検査着、検査用のパンツを着用して行います。
- 腫瘍やポリープがあれば、必要に応じて組織を採取したり、切除などの治療を行ってもらえます。

恥ずかしがって受けないのは絶対ダメだワン



健康保険は黒字を確保。

デンソー健康保険組合の2017年度の決算が、6月21日(木)の健康保険組合会で承認

介護保険は引き続き赤字に

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

健康保険決算

2017年度は高齢者医療への納付金、医療費支出ともに前年度と比べ増加しましたが、被保険者数増加により収入が増えたことで、なんとか13.0億円の黒字を確保できました。

黒字だけど、
今後は厳しいワン！

医療費・
納付金

13.0億円の

黒字

しかし!! 厳しい健保財政は続き
2018年度は赤字の見込み
みなさんの健康で財政健全化にご協力を!

収入
476.6 億円

支出
463.6 億円

被保険者数の増加により、
健康保険料は前年度と比べ
11.6億円増加しました

みなさんと会社から
納めていただいた
健康保険料
465.8 億円

その他の収入
10.8 億円

高齢者等の
医療制度を支える
国への納付金等
225.5 億円

みなさんと
ご家族の医療費
217.3 億円

高齢者等の医療制度を支える費用は、前年度と比べ8.9億円増加しました
後期高齢者支援金に総報酬割※が100%適用されたことなどによりです

みなさんとご家族の医療費は4.6億円増加しました
加入者全体の高齢化が進んでいるため、増加し続けています

健康づくり事業、他
20.8 億円

※総報酬割は、給与・賞与の額に応じて支援金の額を決める方式のため、標準年収の高い健康保険組合ほど負担が大きくなります。

介護保険決算(40歳以上)

2017年度より介護納付金にも総報酬割※が導入されたため、収支が悪化しています。今後もさらなる支出増が見込まれるため、2018年度より保険料率を1.84%に引き上げました。

※2020年度には、全面総報酬割になります。

これからも負担が
増えそうだワン!

9.3億円の赤字

収入

支出

みなさんと
会社から納めて
いただいた
介護保険料
39.8 億円

介護納付金
49.0 億円

デンソー健康保険組合の健診・健康づくり事業をご活用ください
広報誌「D'sけんぽ」とホームページ、
ポータルサイト「D'sぽーたる」に情報満載!

健康情報を
手に入れたい



▶ P2~P5、
P16~17へ

病気を
早期発見したい



▶ P11へ

病気やけがの
セルフケアをしたい



▶ P11へ

健康づくりに
取り組みたい



▶ P10、P13、
P19へ

D's ぽーたる
に登録してね!
▶ P14へ

一人ひとりの健康づくりを
応援しているんだワン!

けんぽ 健 活 インフォメーション

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。

要チェック
だワン!



INDEX



各種お手続きなど P10

- 配偶者等の資格確認にご協力ください



健診など P11

- 受けて安心! 健診で健康チェック



健康づくり・常備薬斡旋など P10

- みんなで元気にウォーキング
- 救急箱は定期的にチェックしましょう!
- 思い出をカタチに! 作品大募集!
- 元気に楽しくヘルスアップ!



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」

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

チェック!

健活カレンダー 8～12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

	8月	9月	10月	11月	12月
 被扶養者の資格確認 ▶ P10	依頼書送付 (8月下旬)	提出(9月)	—	—	依頼書送付 (12月下旬)
 巡回バス健診	☆〈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) ※男性(2018年度)は終了しました ▶ P11	案内送付 (8月)	実施(9～1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)		
 ☆スマイル健診 契約医療機関型			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		
 ●集団歯科健診	秋冬歯ッピー健診 愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	—	申込 (9月上旬)	実施(10～1月)	
	ファミリー歯科健診	—	—	申込 (10月上旬)	実施(11～3月)
 ●診療所歯科健診(全国)			通年		
 常備薬斡旋 ▶ P11		申込 (8～9月)	配送(10～11月)		—
 フォトコンテスト ▶ P12		募集 (8～10月)			
 けんぽれんあいち 健康ウォーク 春と秋 年2回実施		申込 (8月)		実施 (10月6日)	—
 体力づくり教室 ▶ P13 デンソーウェル		申込 (8月)	実施(10～12月)		
 レディースエクササイズ教室 ▶ P13 デンソーウェル		申込 (8月)	実施(10～12月)		
 生活習慣改善	◆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(7～11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		通年			
 アスクア(禁煙支援) ▶ P13		先着80名			

☆…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2回)

配偶者等の資格確認にご協力ください

第2回対象者

配偶者および23歳～64歳の被扶養者

対象除外者

- 2017年4月1日以降に認定された配偶者等
- 所得税で配偶者控除の対象となっている配偶者
- 海外出向者の配偶者等
- 任意継続被保険者の配偶者等

依頼書・回答書送付

8月下旬に、対象となる被保険者あてに「資格確認回答書」を発送します

回答書提出期限

9月28日(金)

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

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るワン!



秋の健康ウォーク(けんぽれんあいち)

申込方法

WELL Netから
お申し込みください

みんなで元気にウォーキング

実施日程

10月6日(土)

コース

(犬山市)国宝犬山城から中山道鷺沼宿へ(約8.5km)

受付時間

8:30～11:00

特典

参加者全員に、お弁当・お茶をさしあげます

参加費

無料(現地までの交通費は各自負担)

対象者

被保険者とご家族

申込締切

8月31日(金)

受付場所

石作公園
(名鉄犬山線・犬山駅から徒歩約10分)

公共交通機関を
ご利用ください

その他

参加案内、コースマップ等は9月末までに、
申込代表者全員に社内メール等でお送りします

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

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





常備薬幹旋

今年度から商品が
増えたワン!



救急箱は定期的にチェックしましょう!

※医薬品医療機器等法に基づき運営しています

申込期間

8月21日(火)～9月24日(月)

健保補助

商品購入の半額(上限1,500円)

支払方法

原則として給与天引き(10月または11月)

※任意継続被保険者は、
商品に同封の振込用紙にて振込みをお願いします

配送

ご自宅(被保険者宛)に、お届けします

●インターネット申込の場合…10月1日～11月20日
●申込書郵送の場合…11月11日～11月30日

送料
無料

申込資格

①と②をどちらも満たしていること

- ① 2018年7月31日時点、デンソー健康保険組合の被保険者であり、被保険者または被扶養者が日本在住であること
- ② 2018年10～11月の間に日本国内で商品の受け取りが可能であること

申込方法

- デンソー健康保険組合のホームページ・D'sぽーたるから常備薬幹旋サイトへ
8月21日(火)9時から9月24日(月)24時まで
に申込みが完了していること
- 申込書
2018年9月24日(月)あまの創健 必着
※申込書は配付しませんので、デンソー健康保険組合のホームページ
(8月21日掲載予定)からダウンロードしてください

D'sぽーたるで、毎年のお申込みが手間いらず!

常備薬幹旋サイトでの面倒なID取得の手間がなくなります。お申込み前にD'sぽーたるをぜひ、ご登録ください

P14
へGO!!
➡

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



〈後期〉全豊田地域巡回バス健診(女性)

受けて安心! 健診で健康チェック!

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 |

有料オプション

胸部X線、アレルギー検査、ピロリ菌検査など

対象地域

愛知・岐阜・三重(北部)
・静岡(西部)

受診期間

2019年1月中旬まで

申込方法

8月10日頃に送付予定のご案内をご覧ください

6月末時点で健診未申込の方へ、
ご案内を送付します

8月に
送付予定

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

健活ポイントも
GETできるワン!



思い出をカタチに! 作品大募集!

テーマ あなたのBest Shot

被写体 指定なし(人物・風景なんでもOK!)

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ことがあります)
- 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(水)

入賞作品は「D'sけんぽ」2019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

金賞 1名 (2万円分の商品券) 銀賞 2名 (1万円分の商品券) 銅賞 3名 (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!

締切
10/31
(水)

2018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。)
複数枚応募される場合はコピーしてください

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は、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

元気に楽しくヘルスアップ!

参加者募集

初心者歓迎!
ムリなく継続!
どこの会場でも
参加OK!

Point!

実施日程

10月～12月

申込締切

8月31日(金)

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
12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

バトルミックス、
パワーヨーガ、
リフレッシュヨーガ等
(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

免疫力アップヨーガ、
基礎体力向上
トレーニング
(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) 禁煙コラム・その2(全3回)

タバコのリスクを改めて理解しよう

(株)キュア・アップ代表取締役・呼吸器内科医師 佐竹晃太先生

喫煙は、成人の死亡要因の第1位であり、がん、肺疾患、糖尿病など多くの病気を引き起こしたり、悪化させる要因になります。

喫煙が要因でがんで死亡する人が約8万人!

日本でタバコが引き金となって発病し、亡くなった人数は年間13万人にのぼると推定されます。そのうち、約8万人ががんで亡くなっています。タバコを吸う人を減らすことが最も効果のあるがん対策なのです。

生活習慣病の発症、重症化にも悪影響!

- 高血圧の喫煙者 → 脳卒中発症リスクが非喫煙者の3.8倍
虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)発症リスクが健常人の4.5倍
- 糖尿病の喫煙者 → 心血管死亡リスクが健常人の2.56倍 (1日15～34本の喫煙の場合)
- 脂質異常症の喫煙者 → 虚血性心疾患発症リスクが健常人の6倍

危険因子に関連する病気と死亡数



アスキュアについて詳しくは、デンソー健康保険組合ホームページから。

キーワード検索

アスキュア 卒煙

検索

もしくは

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 の登録はお済みですか？

10月からスタートする「健活ポイント」の商品交換は **D's ぽーたる** からしかできません！
ご登録がまだの方は、お早めに!!

10月までにご登録いただいた方には、ボーナスポイントをプレゼントするワン!



「デンソー健活ポイント」

「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

今年度、D's ぽーたるにユーザー登録した人や健診などを受診した人には、申告等により「デンソー健活ポイント」が付与されます。



ポイント付与メニュー

- 健診の受診…配偶者限定メニュー!
- 任意がん検診の受診(胃・肺・大腸・乳・子宮)
- 歯科健診の受診
- 健康記録の入力(歩数・体重・血圧など)
- タバコを吸わない・やめた
- D's ぽーたるの登録
- 医療費通知の閲覧

and more…まだまだ増える予定です。

- 年間7000～9000ポイントのメニューをご用意!
※ポイント利用は
上限5000ポイント/年まで

- ポイントの有効期限は3年!
貯まったポイント数に応じて、
素敵な商品と交換できます。

【交換商品の一例】

健康グッズやレジャーグッズ、美容グッズやグルメなどのご褒美メニューもあります!



D's ぽーたる には

仮IDと仮パスワードが必要だワン!
わからない方は、お問い合わせだワン!

お問い合わせの際には、
お手元に保険証をご用意ください!

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



常備薬の申込みも簡単に!
常備薬斡旋サイト専用のIDを
取得せず申込みできるワン♪
(申込対象者: 被保険者)
P11も見ろんだワン!

ご存知ですか?

健康経営優良法人



ずっと続ける

健康づくり



会社・健保が一体となって
取り組んでいます!



「健康経営優良法人」とは、特に質の高い健康経営を行っているとして認定された大企業や中小企業等のことです。健康保険組合等と連携して、病気の予防や健康への意識づけを行っています。社員だけでなく家族も含めた取り組みで、より働きやすい会社を目指しています。



2018年に認定を受けた
デンソーグループ各社 (50音順)

大規模法人部門

ホワイト 500

アスモ 株式会社 (現:デンソー)

株式会社 SOKEN

株式会社 デンソー 〈健康経営銘柄〉

株式会社 デンソーエアクール

株式会社 デンソーファシリティーズ

中小規模法人部門

株式会社 アイピックス

株式会社 デンソーエムテック

株式会社 デンソー技研センター

株式会社 デンソークリエイト

今回認定された会社以外にも、
多くのグループ会社が「健康宣言」を
公表し、健康経営を促進しています

健康経営優良法人への
第一歩!

健康宣言の例

デンソー 健康宣言

デンソーは、社員一人ひとりが健康で、個々の能力や個性を発揮することにより、会社がさらに活性化すると考えます。また、健康な心身からうまれる笑顔と情熱は人を惹きつけ、元気な会社づくりの推進力となります。これまで取り組んできた健康施策を進化させるとともに、経営理念にある『個性を尊重し活力ある企業をつくる』ために、より社員が健康でいきいきと働くことのできる会社づくりに努めることを宣言します。

取り組み項目の例

必須項目

- 経営者・全社員が健診を受診
- 体制の整備と法令の遵守

その他

- 社員の家族の健康にも積極的に取り組む
- 社員への受診勧奨に取り組む
- ストレスチェックの実施
- 健康経営の実践に向けた環境整備
- 受動喫煙対策
- 社員の感染症予防
- メンタル不調者への対応

など

家族の健康なくして、
社員の健康なし!

みなさんにもいきいき
過ごしてほしいワン!





つらい冷えから 体を守るには？

冷房の効いた部屋、冷たい飲食物、入浴はシャワーだけ…。
「夏冷え」が招く不調の元凶は、体温低下による血行不良
です。夏こそ積極的に体を温めましょう。

4つの“温活”で夏冷え解消！

下半身には全身の筋肉の70%が集中しているため、下半身を鍛えると効率よく熱がつくれます。

オススメ運動

- つま先立ち
- スクワット
- ウォーキング



動く

1



食べる

2

体を温める働きのある食材を知って、積極的にとりましょう。

温め食材

- りんご
- にんじん
- ねぎ
- しょうが
- 紅茶
- スパイス(唐辛子、カレー粉など)

お腹や首、手首・足首を温めると、そこで温められた血液が全身を巡ります。

温めグッズ

- 腹巻
- ストール
- レッグウォーマー



温める

3

浸かる

4



湯船に浸かると、体が温まると同時に水圧で圧迫され、血流を促します。

効果的な入浴法

- 38～41度のぬるめのお湯
- 15～30分くらいの半身浴

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！

カレーパエリア



カレー粉のチカラ

代謝を促進するから
ダイエットの強い味方に！
冷え性や肩こりの
改善効果も！

材料(4人分) 1人分339kcal

- えび……………8尾
- ズッキーニ……………1本
- たまねぎ……………1個
- にんにく……………2かけ分
- ミニトマト(赤・黄・緑)……………計16個
- オリーブオイル……………大さじ2
- 米……………4合
- 水……………660ml
- 塩……………小さじ3弱
- カレー粉……………大さじ1
- とうもろこし(缶詰)……………60g
- パセリ(みじん切り)……………適量
- 黒こしょう……………適量
- レモン……………2個

料理制作/本田 祥子 撮影/石田 健一 スタyling/宮澤 由香

作り方

- ① えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れさらに炒める。
- ③ 米が少し透き通ってきたら、水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざっと混ぜる。
- ④ 中火弱にし、ふたをして10分間加熱する。
- ⑤ 10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再びふたをしてさらに5分間加熱する。
- ⑥ 器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾る。

夏バテ

夏バテは、暑さや寒暖差、紫外線などによって自律神経のバランスがくずれることで起こります。予防・改善するには、自律神経に負担のかかる生活習慣を改めることが大切です。

夏バテの症状 ☒



☐ 汗をかきにくい



☐ 倦怠感がある



☐ 胃腸の調子がよくない



☐ 食欲がわかない

5℃以上の温度差は
夏バテの原因になるワーン!

夏バテで免疫力が落ちると夏かぜも
ひきやすくなります!! 予防・改善を。



予防・改善のポイント ☒

- | | |
|--|--|
| ☐ エアコンの設定温度を下げ・上げすぎない | ☐ 規則正しい生活リズムを保つ |
| ☐ 帽子などで紫外線対策をする | ☐ 水分補給をこまめにする |
| ☐ バランスのよい食事を心がける | ☐ 質のよい睡眠をとる |



油断しないで! “秋バテ”にも注意しよう

夏バテをなんとか乗り切ることができても、秋にかけての季節の変わり目には要注意。夏の間、意識して体をいたわっておかないと、その疲れが秋口にドッと出てしまう可能性があります。

デンソー健康保険組合 健康づくり事業申込書(8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

※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 どなたが参加しますか? ☐ 配偶者 活動量計(1,000円) 要 ・ 不要 氏名 生年 月 日 19 年 月 日	☐ 9月スタート 8/10(金) 必着 ☐ 10月スタート 9/13(木) 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) どなたが参加しますか? ☐ 配偶者 氏名 生年 月 日 19 年 月 日

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



投稿していただいた方全員に「健活ポイント」プレゼントだワン!
掲載された方には、「図書カード」プレゼントだワン!!

BOOK

どしどし
ご応募ください!

次回のテーマは「夏休みの思い出」

ボクは家族で
バーベキューをしたワン♡

今年の夏休みや子どものころの夏の思い出など、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。

こちらから
アクセス



締切：8/31(金)
2018年10月号に掲載



気分さっぱり
体すっきり



こう暑いと...

冷たいものばかり
とっちゃうのよね

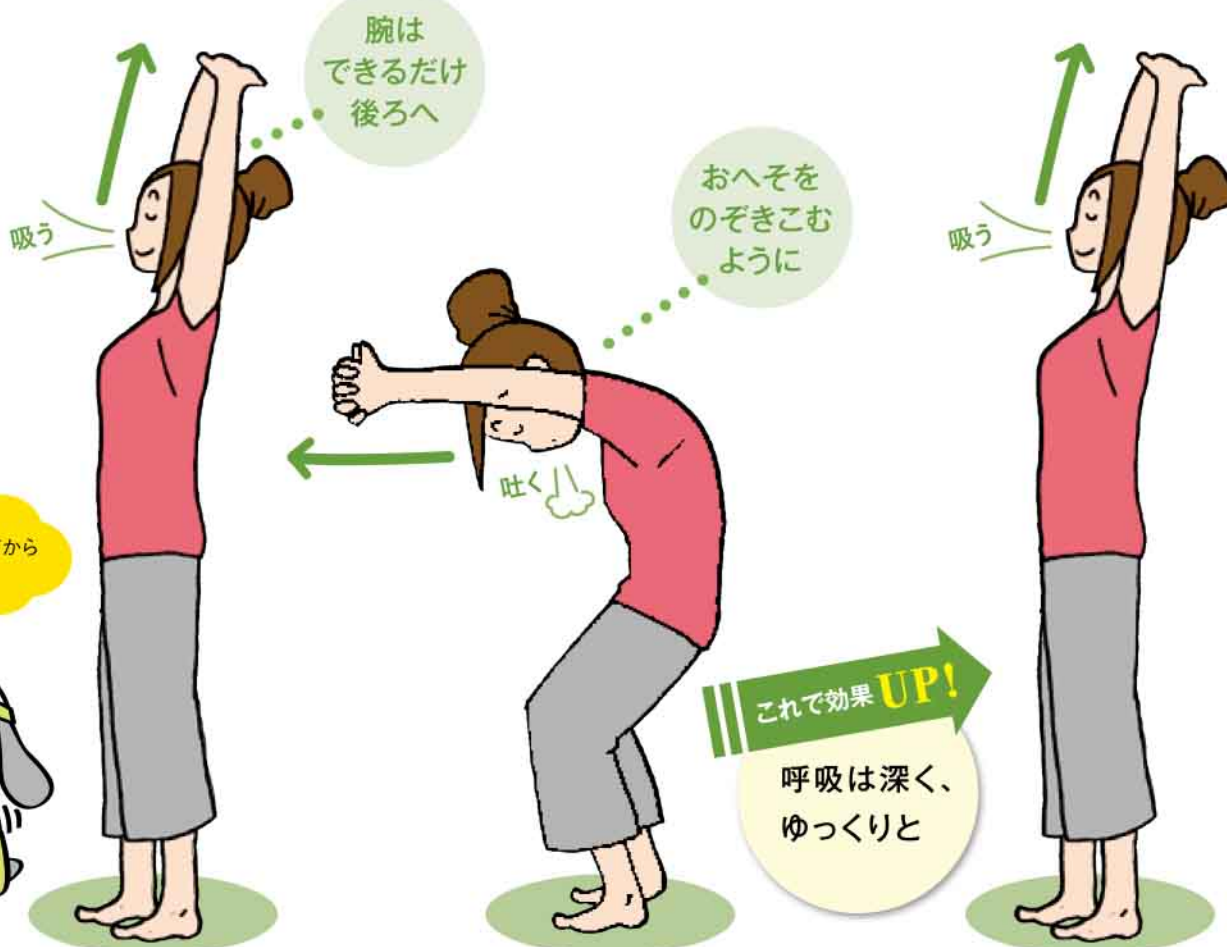


胃腸の働きを改善!

冷房の効かせすぎや、ジュースやアイスクリームなどで胃腸が弱くなっていませんか? 胃腸の働きが悪くなると、疲れやだるさ、冷えなどの原因になります。お腹の血流アップとリラックスで胃腸の調子を整えましょう!

あきらめないで!
Let's
Try!

お腹ストレッチ

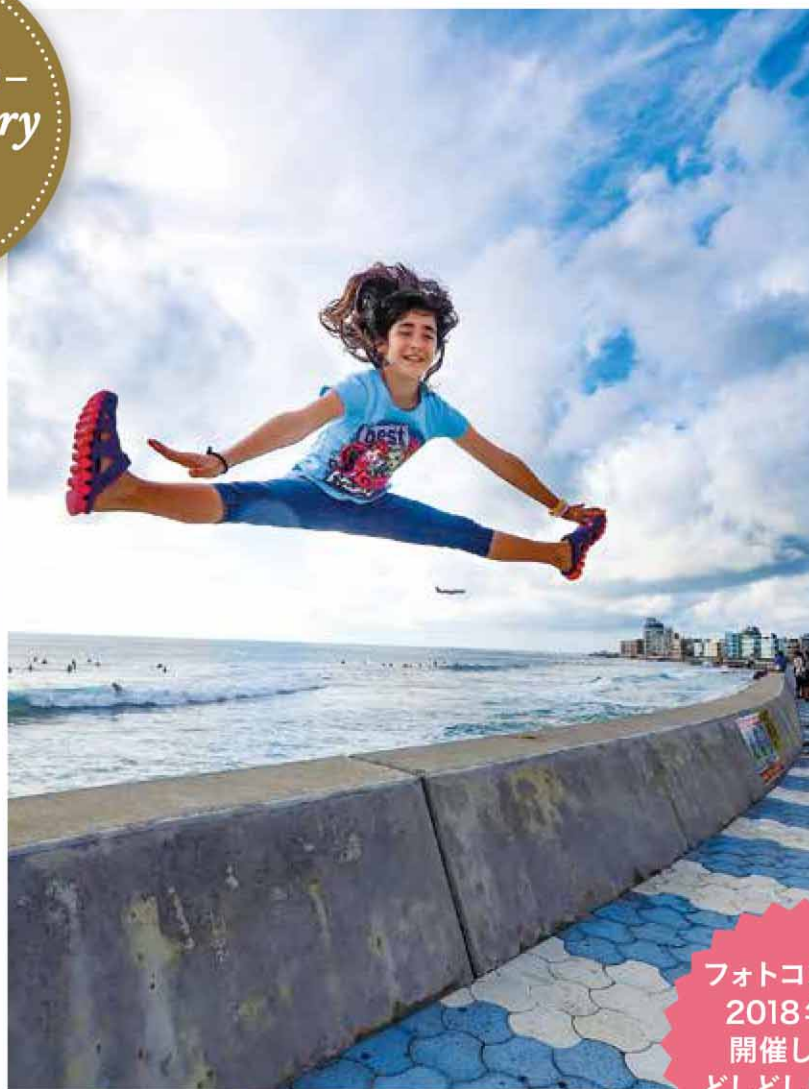


1 足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上に向けて両手を組む。鼻からゆっくりと息を吸い込み、お腹を膨らませながら組んだ手をゆっくりと頭上に上げる

2 口からゆっくりと息を吐きながら前かがみになり、お腹をへこませる。このとき背中を丸めて下を向き、ひざを軽く曲げる

3 鼻からゆっくりと息を吸いながら、1の最初の姿勢に戻る。これを10回繰り返す

ギャラリー
D's Gallery
August



フォトコンテスト
2018年度も
開催します!
どしどし応募を!

▶ P12



「飛行機より高く!」

2017年度
フォトコンテスト

岡本 強さん (株)デンソー 電子基盤シス開発部

つぶやき

HOT

COOL

&

8月号のテーマ「家事の相棒」

Okさん

粘着カーペットクリーナー。コロコロするだけできれいになる。エコで、気持ちよく、ストレス皆無。気づいたらざっと掃除ができて、普段の家事に欠かせない私の相棒である。



頼もしい相棒がいると
家事がはかどるワン!



りゅうさん

BGMでやる気スイッチをON!
その時の気分で選曲をし、気分を上げて料理や掃除に
いそんでいます!



みるきーママさん

洗濯から乾燥までこなしてくれる
洗濯機は、私の大切な相棒です!



三日月さん

老(劣)眼鏡が使えない私の家事の相棒は「虫メガネ」。
賞味期限、レシピ、取説など、確認するときは手放せません。
ライトもついた頼もしい相棒です。



いぬ犬さん

掃除、料理などは、キッチンタイマー
で時間を決めて行こうと思ったより早く
終わりますよ!



次回のテーマ「夏休みの思い出」



すべてのつぶやきを載せられなくてゴメンナサイ。

掲載された方には図書カード、投稿くださった方全員に健活ポイントをプレゼントしています!

▶ P18ご参照