

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

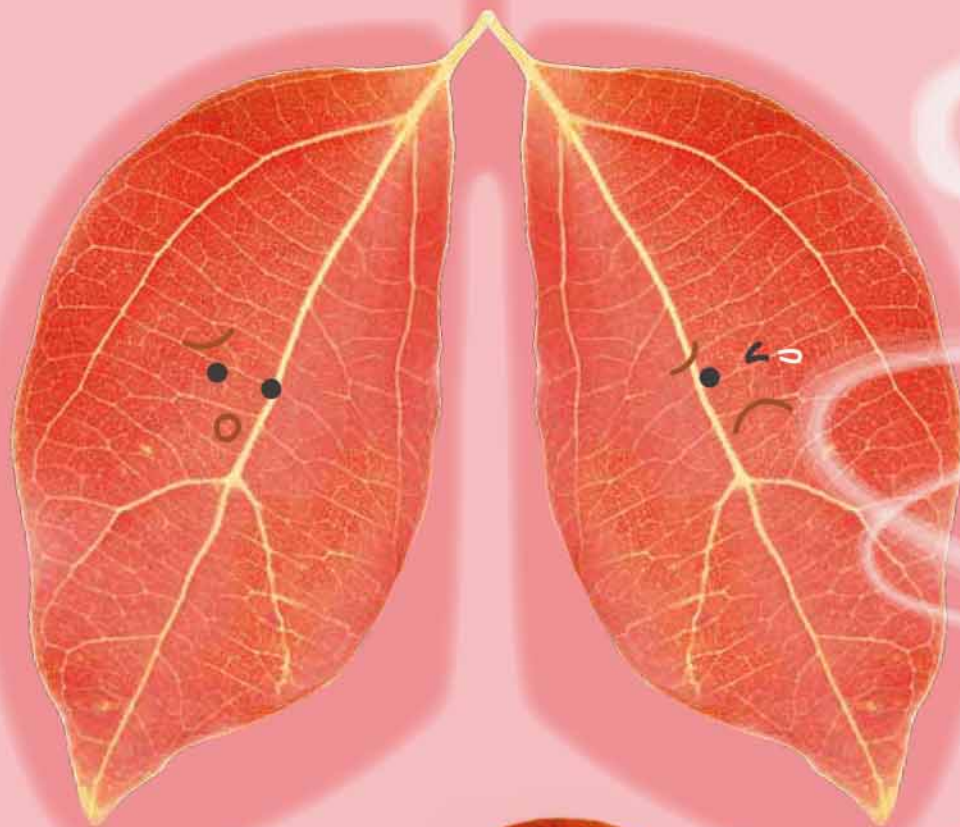
ゆうメール

～健保だより～

2018.10 No.163

特集：めざせ！健康家族

COPDって どんな病気？ P02



実は怖い
肺の病気だワン！

けんけん

Contents

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

注目

D's ぽーたる
健活ポイントがスタート！◆P6



“肺の生活習慣病”

COPD(慢性閉塞性肺疾患) 最大の原因はタバコ

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、有害物質を慢性的に吸い込むことによって気管支や肺泡に炎症が起こり、体に酸素を十分に取込めない状態が続く病気です。放置していると安静時でも息苦しくなるため体力や筋力が衰え、寝たきりや早期死亡につながりやすくなります。

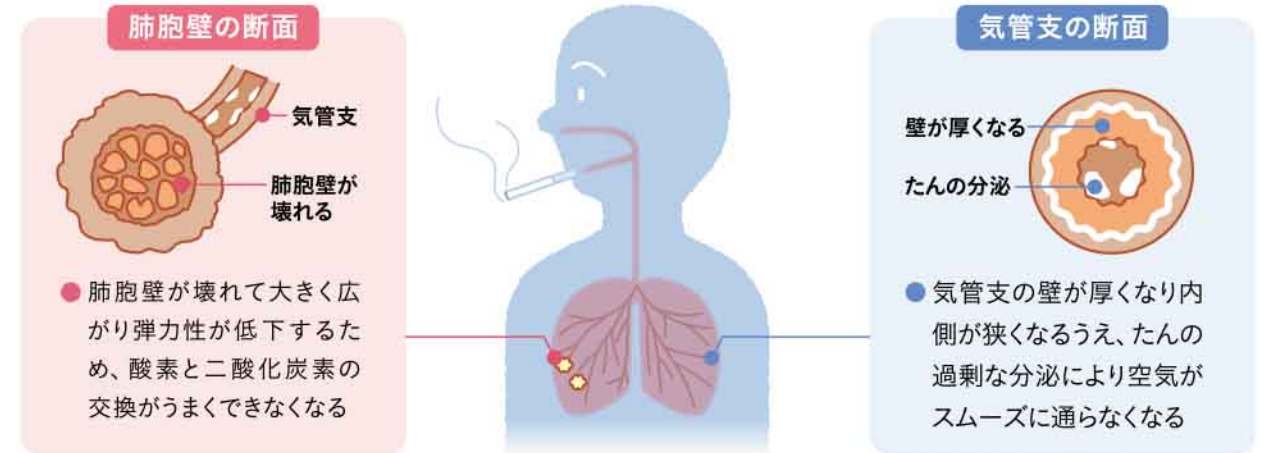
また、COPDになると心筋梗塞、脳梗塞、肺がんの発症や糖尿病が悪化するリスクが高まります。

こうした合併症を防ぐためにも、兆候に早めに気づき、

検査や治療、日常のセルフケアを始めることが大切です。



タバコで呼吸困難に!! COPDがおこるしくみ



重症化すると自力での呼吸が困難になり酸素吸入が必要に…

こんな人は
COPDかも…

思いあたったら、
早めに呼吸器科を
受診し検査を!

●階段や坂道を上ると、
すぐに息切れする

●呼吸するときに
ゼーゼー、
ヒューヒューいう



●かぜをひいていないのに、
せきやたんが止まらない

●タバコを吸っている、
または
以前吸っていた



CHECK

データで見る デンソー健康保険組合のCOPD事情

年代別 COPDの人の割合



CHECK①

高齢になるほど有病率が高くなる

COPDは長い時間をかけて肺の組織が壊れていく病気。一度壊れた組織は元に戻らないため、できるだけ早期に禁煙し、進行をくい止めることが大切です。

※デンソー健康保険組合の2017年レセプトデータより
(慢性気管支炎を含む広義のCOPD)

日本における死因順位*と死亡数

※老衰、不慮の事故、自殺を除いた順位



CHECK②

進行すると命に関わる病気

息切れやせきなど、よくある症状から始まるCOPD。進行すると呼吸不全におちいり、命に関わる重大な病気であることを認識しましょう。

※平成27年(2015)人口動態統計(確定数)の概況より

COPDの推定患者数と治療患者数

治療を受けている
約26万人



ほとんどの人が
治療を受けて
いない!!

CHECK③

ほとんどの人が治療を受けていない!

命に関わる病気であるにもかかわらず、全国で500万人近くもの人がCOPDであることに気づかず治療を受けていないと推測されます。

※NICE(Nippon COPD Epidemiology)スタディ 2001、平成26年患者調査の概況より

COPDを防ぐ生活習慣とは?

喫煙年数が長くても 禁煙は必須

誰でも加齢とともに肺の機能は低下しますが、喫煙者はその速度が早くなります。しかし、禁煙すればその時点で年齢相応の低下速度に近くなります。

何歳からでも、
まず禁煙!



禁煙

卒煙サポートを利用しよう

デンソー健康保険組合では、さまざまな卒煙サポートを行っています。上手に活用して、一日も早く禁煙を!



P14を見てね

禁煙

禁煙 × 運動で 肺機能の低下を防ぐ!

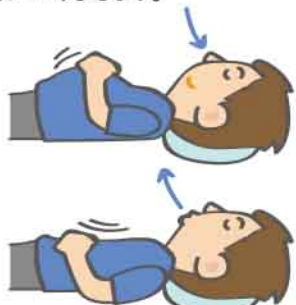
COPDを予防するには早い時期に禁煙することが第一です。

加えて、筋肉を増やし、心肺機能を維持するために、体を動かしましょう。

運動

腹式呼吸で深い呼吸を

横隔膜を上下に動かす「腹式呼吸」は効率のよい呼吸法。お腹の動きを手のひらで確かめながら身につけましょう。



鼻から深く吸う ▶ お腹がふくらむ
口からゆっくり吐く ▶ お腹がへこむ

運動

歩いて体力と筋力をつける

歩くことは最も安全で効果的な運動です。息を長く吐く呼吸を心がけながら、歩くことを習慣づけましょう。



歩くとき、息を吸う時間の
倍の時間をかけて息を吐く

年代別 COPD リスクをチェック!

20~30代

40~50代

60代以降

20~30代

✓ 食後の一服はうまいね~



少しでも肺年齢の
若いうちに卒煙を!

今は症状がなくても、喫煙により肺の機能は徐々に低下。さらに、周りの人の体も危険にさらしていることを忘れないで。

40~50代

✓ 最近息切れがする...
運動不足かな?



✓ かぜでもないのに、
せきが出るわ



あれっ? と思ったら
すぐ対策を!

若いころからタバコを吸っていた人は、症状が出始める年代です。あれっ? と思ったら少しでも早く禁煙して、進行をくい止めることが大切です。

60代以降

✓ 歩くの遅くなったんじゃない?



“年のせい”と思わず、
すぐに受診を!

発症が最も多い年代ですが、息切れなどの症状を“年のせい”と思って、診断や治療を受けない人が多いのが現状です。

女性とCOPD

肺の
感受性

女性は男性に比べて、喫煙に対する肺の感受性が高く、少ない喫煙量でもCOPDを発症しやすいといわれています。

更年期

女性ホルモンには動脈硬化を抑制する働きがあります。COPDの人は更年期以降、脳卒中などの発症リスクがさらに上昇します。

喫煙者でなくても家族が
タバコを吸う場合は
受動喫煙に注意だワン!



D's ぽーたる 健活ポイント がスタートだワン!



あなたの「健康づくり」を応援する「健活ポイント」がいよいよスタート!

「健活ポイント」は、D's ぽーたるの初回登録や健康記録の入力などで獲得することができます。

貯まった「健活ポイント」は素敵な商品と交換することができます。みなさん、どんどん貯めてくださいね!



初回登録するだけで
500ポイント

さらに、10月31日までに
登録すれば
+500ポイント
もらえるんだワン!

初回登録は、
ココをクリック!

4月にお送りした「D's ぽーたるのご登録について」の案内をご用意ください。
(なくしてしまった人は、デンソー健康保険組合までお問い合わせください!)

D's ぽーたる でできること



かかった医療費について知りたい
ときはココを見よう!

歩数や体重の記録は
ココから入力しよう!

健活ポイントの詳細は
ココでチェック!

健活ポイントの申請は
ココからやろう!

ポイントの商品交換は
2018年12月からスタート!
商品ラインナップは
こちらからご覧ください。

2018年度に獲得できるポイント

2018年度に獲得できるポイント		本人[被保険者]		家族[配偶者]・任意継続被保険者	
		男性	女性	男性	女性
D'sぽーたるを 使う	初回利用者登録	500P(10月中登録で+500P)			
	医療費を確認する(未受診でもOK!)	50P/月1回			
健診を受ける	健診[配偶者限定]	—	—	1000P/年1回	
	胃・大腸がん検診[従業員限定]	各300P/年1回			
	肺がん検診(CT検査)	300P/年1回			
	乳がん・子宮頸がん検診[女性限定]	—	各300P/年1回	—	各300P/年1回
	歯科健診	300P/半年1回			
運動をする	健康記録の入力(20日以上登録) [歩数・血圧・体重のどれかひとつ以上]	200P/月1回			
禁煙する・ 吸っていない	禁煙した・吸っていない人	1500P/年1回			

ポイント獲得例

Aさん(家族[配偶者])

初回登録 1000
+
健診 1000
+
歯科健診 300
+
健康記録 1200
+
禁煙 1500
計 5000ポイント/1年

Bさん(本人[被保険者])

初回登録 1000
+
がん検診・
歯科健診 900
+
健康記録 400
+
禁煙 1500
計 3800ポイント/1年

Cさん(本人[被保険者])

初回登録 500
(11月以降登録)
+
医療費確認 300
+
がん検診 300
計 1100ポイント/1年



貯まった健活ポイントは
素敵な商品と12月から
交換できます!

※ポイントの有効期限は3年です。

1000ポイントの商品例



Frosch

3000ポイントの商品例



つや姫(お米)

5000ポイントの商品例



グラインダー

などなど

詳細は、デンソー健康保険組合の
ホームページやD's ぽーたるをご覧ください

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

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!

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。

INDEX



給付 P10

- 「あはき」と健康保険



健診など P11

- 秋冬歯ッピー健診・ファミリー歯科健診
- 健康診断は受けましたか？



健康づくり・常備薬斡旋など P12

- 家庭用救急常備薬等、配送中！
- 予防接種を受けて冬も元気に！
- 最高の瞬間を写そう！作品大募集！
- はつらつ！ヘルスアップ！



保健指導・セミナー P14

- アスクエア(禁煙支援)

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 10～2月

2019

※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。

	10月	11月	12月	2019 1月	2月
 被扶養者の資格確認	—	—	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) ▶ P12 ※男性(2018年度)は終了しました ☆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(9～1月)					—
実施(7～2月)					
 ☆スマイル健診 契約医療機関型	通年				
 ●集団歯科健診 愛知・三重(北部)・静岡(西部)	秋冬歯ッピー健診 ▶ P11 ファミリー歯科健診 ▶ P11				
実施(10～1月)					—
申込(10月上旬)					
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				
 常備薬斡旋 ※2018年度の申込受付は終了しました	▶ P12	配送(10～11月)	—	—	—
 インフルエンザ予防接種補助	▶ P12	対象期間(10～1月)			—
 フォトコンテスト	▶ P13	募集(8～10月)			発表(2月)
 体力づくり教室	▶ P14 デンソーウェル	申込(10～11月)		実施(1～3月)	
 レディースエクササイズ教室	▶ P14 デンソーウェル	申込(10～11月)		実施(1～3月)	
 生活習慣改善	▶ P14 デンソーウェル	申込(9～10月)		実施(11～2月)	
★チャレンジプラン (セミナー型サポート)					
★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・ニコラク卒煙サポート	▶ P14 デンソーウェル	通年			
 アスクア(禁煙支援)	▶ P14	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)。



適正な受診



と健康保険

条件をよく
確認するんだワン!



健康保険は、医師による診察、治療などを受けたときのみに使えることになっています。ごく一部ですが、あん摩・マッサージ・指圧、はり・きゅうなどでの治療(医療類似行為)にも使える場合があります。ただし、**医師の同意書が必要などの条件があるので、ご注意ください!**

健康保険が使えるのには
条件があります

本人の希望だけで受ける
場合は使えません!

あん摩

マッサージ

指圧

医療上、
施術を必要とする症例に
限り、健康保険が使えます

対象となる主な症状

筋麻痺

関節拘縮

など

ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

医師が交付する
施術への「同意書」
が必要です



脚が痛いから
マッサージしてもらおう...

健康保険は
使えません!

はり

きゅう

慢性病で医師による適当な
治療手段がない場合に限り、
健康保険が使えます

対象となる主な症状

神経痛

リウマチ

頸腕症候群

五十肩

腰痛症

頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な
症状とするものについては、上記以外でも認められる
ことがあります。

医師が交付する
施術への「同意書」
が必要です

病院に行ってるけど
「はり」や「きゅう」も
やってもらおうかな...

健康保険は
使えません!

ご注意
ください!

※病院で同じ傷病の治療を
受けている間は、健康保
険の対象とはなりません。

全額自己負担
だワン!





集団歯科健診

歯科健診は
年2回まで
補助あり!

家族そろって
歯のチェックだワン!



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～1月
(日曜日開催)

申込開始日

9月1日

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

(一社)歯科衛生協会

<https://www.happykenshin.com>

TEL 0566-70-7341 FAX 0566-70-7336

月～金曜 10:00～16:00(祝日を除く)



※(一社)歯科衛生協会(旧(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(一社)歯科衛生協会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

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
(土・日曜日開催)

申込開始日

9月17日

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)

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!





〈後期〉全豊田地域巡回バス健診(女性)

まだ受けていない人は
お早目にだワン!



健康診断は受けましたか?

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月上旬まで

申込方法

8月中旬に送付したご案内をご覧ください

6月末時点で健診未申込の方へ、
ご案内を送付しています

8月に
送付済み

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 0566-25-3124
Email: jigyou@denso-kenpo.or.jp



常備薬斡旋

家庭用救急常備薬等、配送中!

次の場合はデンソー健康保険組合までお問い合わせください

- 品物が届かない場合…11月30日(金)まで
 - 内容に過不足・破損などがあった場合…12月20日(木)まで
- どちらも期日を過ぎると対応できませんのでご注意ください

届いたら必ず内容を
確認だワン!

Point!
家庭用
救急常備薬等の
申し込みを
された方に、
11月末までに
配送します



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



インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けて冬も元気に!

対象者

2003年4月2日~2018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)

補助金額

2,000円

予防接種金額が2,000円未満の場合は実費を補助
2回接種の場合は1回分のみ

接種補助対象期間

2018年10月1日~2019年1月31日の接種分

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!

9月に
送付済み

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

Point!
お子様向け
インフルエンザ
予防接種の
費用補助です

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

応募するだけで健活ポイント
GETだワン!



最高の瞬間を写そう! 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

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

はつらつ！ヘルスアップ！



実施日程

1月～3月

申込締切

11月30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

腰痛肩こり
予防改善ヨーガ、
やさしいピラティス
(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、お子様連れでの参加はできません



禁煙コラム・その3(最終回)

アスキュア(禁煙支援)

最近発売された加熱式タバコにも害がある

(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

加熱式タバコの安全性や有害性に対して、懸念を示す研究が増えています

先着80名！
禁煙するなら
今がチャンス！

アスキュアを利用して
タバコからしっかり卒業して
ほしいワン！



スイス・ベルン大学の研究

- アイコスに、一酸化炭素・多環式芳香族炭化水素・揮発性有機化合物といった発がん性物質を含む有害物質が含まれている。紙巻きタバコより多く含まれる物質もあった。

日本禁煙学会の見解

- 加熱式タバコにも紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれており、生産過程で蓄積する放射性元素ポロニウム、ニトロソアミン等の発がん性物質が含まれる。



加熱式タバコ

このほか、「電子タバコ」の使用に対して否定的な研究も発表されてきています

- 「電子タバコによる禁煙効果を否定」(「あなたの健康百科」より)
- 「電子タバコは若者を喫煙に導く」(「メディカルトリビューン」より) など

いずれの「タバコ」も、ご自身の健康や周囲のためにはなりません。やはり「タバコはやめるにしかず」です。



卒煙サポートについて詳しくは、
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.co.jp



今回は(株)デンソー福島の取り組みをご紹介します!



笑顔と歓声があふれる! デンソー福島 ボウリング大会

Place: ボウルアピア郡山

事業所データ (株)デンソー福島 福島県田村市船引町光陽台26番地

D's レポート



ご担当者に聞きました!

Q ボウリング大会はどんなイベントですか?

A 従業員の健康維持と相互交流を深めることを目的として、従業員会の主催で開催しています。ボウリングには、有酸素運動と筋力維持の効果があるといわれます。また、年齢や技術の差に関係なく、あらゆる方々が一緒に楽しむことができ、チームをつくって盛り上がることでできる種目ということで選びました。

立派な賞品ゲットしました!!



Q 実施のご感想は?

A 当日は115名が参加し、個人・団体と上位入賞を目指して大変な盛り上がりとなりました。チーム分けは「くじ引き」とし、ふだんは接する機会のない他部署の仲間たちとの交流も図れるようにしました。また、家族もOKとしたため、子ども連れでの参加者も多く、リラックスした雰囲気の中で、全員が楽しみながら体を動かすよい機会となりました。

Q 今後のヴィジョンは?

A 今後も引き続き、健康づくりと交流の場として継続していく予定です。歴史が新しく(2008年4月設立)、平均年齢も若い会社なので、コミュニケーションの場として互いの理解を深めていけたらと願っています。



子どもの偏食、 どうしたら？

試してみよう、
好き嫌い対策



① 苦味と酸味をやわらげる

子どもは「苦味」「酸味」が苦手な傾向にあります。細かく刻んでほかの食材と混ぜたり、味付けを変えて食べやすく工夫してみましょう。

② 食感のよさを心がける

食感の悪さが「嫌い」の原因になることも。細かく刻んでやわらかく調理したり、ソースをあんかけ風にしたりと、食感を意識してみましょう。

子どもの好き嫌いは、1歳半ごろから増え始め、4歳ごろをピークに減少していくといわれています。無理に食べさせず、対処法を試してみましょう。

～個別対応が必要になることも～

極端な偏食には、栄養不足や肥満などが心配されるケースや、発達障害などほかの病気がかくれていることも考えられます。心配な場合は、地域の子育て相談窓口などを利用するとよいでしょう。

③ おやつの量と時間を守る

間食でお腹がいっぱいになると食事時に食欲がわかず、苦手なものはとくに食べられなくなります。おやつは時間を決め、量は控えめに。

④ 家族と一緒に食べる

子どもの嫌いな食べ物を、家族がおいしそうに食べている姿を見せるのもおすすめ。苦手なものを少しでも食べたらたくさん褒めてあげましょう。

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!

秋鮭の焼きマリネ



材料(4人分) 1人分 257kcal

にんじん 1本
なす 2本
かぼちゃ 200g
しめじ 2パック
鮭 4切れ

A 酢 大さじ4
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
生姜 2かけ分
オリーブオイル 大さじ2

鮭のチカラ

DHA・EPAで
血液サラサラに!
アスタキサンチンには
若返り効果も!

作り方

① にんじん、なすは5mm幅のななめ薄切りに、かぼちゃは7mm幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。

※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。

② バットにAを入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。

③ フライパンにかぼちゃとにんじんを入れてふたをし、火が通るまで焼いたら②につける。

④ 同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、しめじを焼き、②につける。

⑤ 鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける。

料理制作/本田 祥子 撮影/石田 健一 スタyling/宮澤 由香

インフルエンザ

インフルエンザの特徴は、急な高熱、関節や筋肉の痛みとだるさです。乳幼児、高齢者、妊婦、持病のある人などは重症化することもあり、十分な注意が必要です。予防と対処法を確認しましょう。

予防のポイント ☒



☐ 帰宅時や食事前は
しっかり手洗い



☐ 外出時にマスクをつける



☐ 栄養、休養を十分にとる



☐ 室内の換気や加湿をする



☐ こまめにうがいをする



☐ 流行前に予防接種を受ける

◆ P12

かかってしまったときの対処法 ☒

☐ 安静にし、1週間程度は外出を避ける

☐ 症状が改善しても、せきエチケットを守る

せき
エチケット
とは

- 顔にフィットさせる
ようにマスクをつける
- ティッシュなどで
鼻と口を押さえる
- ティッシュはフタ付きの
ごみ箱に捨てる



1m以上

- 近くに人がいるときに、
せき・くしゃみなどをする場合は、
顔をそむけて1m以上離れる

流行シーズンになる前に
禁煙だワン!



タバコを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる?!

タバコの煙は、のどや肺に炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後に肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

デンソー健康保険組合 健康づくり事業申込書 (10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

※「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

☐ チャレンジ プラン	☐ 被保険者(本人)		☐ 11/10 初回セミナー 10/10 (水) 必着	
	どなたが 参加しますか? ☐ 配偶者 (氏名 生年 19 年 月 日)			
☐ ニコラク 卒煙 サポート 毎月2日締切	ふりがな		喫煙年数(年)	参加者 続柄
	参加者①氏名		喫煙歴 本 数(1日)	
	参加コース (どちらかに○)	☐ 仲間参加コース 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**



P **BOOK**

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!!

どしどし
ご応募ください!

次回のテーマは「**おいしい秋**」

食べすぎには注意だワン

秋といえば、食欲の秋! あなたの好きな秋の味覚、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: **10/31** (水)
2018年12月号に掲載



体 気分さっぱり すっきり

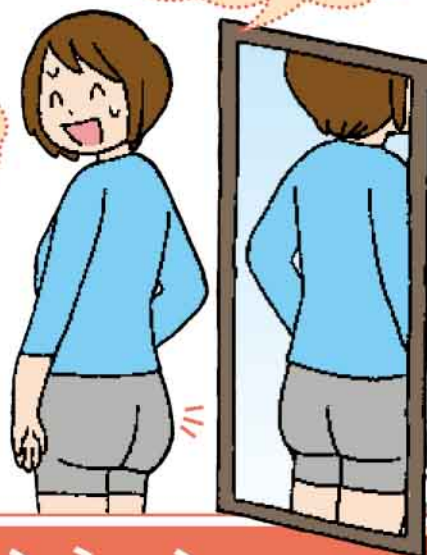


しばらく見ないうちに

垂れてきたかも!?

垂れ尻解消!

最近、自分のお尻を鏡で見たことがありますか?
おいしいものがたくさん食べられるこの季節は要注意!
ボディのシルエットがなんとなくゆるんできたような……!?
そんなときは、簡単エクササイズでヒップラインをきれいに!



あきらめないで!
Let's Try!

ヒップエクステンション

1

いすの背をつかみ、おなか
に力を入れあごを軽く引き、
姿勢をととのえる



2

背すじは伸ばしたままで、両ひざを
曲げてからだを落としながら、左ひ
ざを胸のほうに引き寄せる



3

右ひざを伸ばしてからだを
持ち上げると同時に、左脚
を腰の高さまで後ろに引き
上げる(脚は上がる高さで
OK)。これをくり返す。反対
側も同様に行う



腰が反り
すぎないように
注意

これで効果UP!

脚を後ろに
引き上げるときは、
みぞおちから
ゆっくりと

軸脚は
なるべく曲がら
ないように

左右各8回を
2セットだワン!



ギャラリー
D's Gallery
October



2018年度
フォトコンテスト
締切迫る!
どしどし応募を!

▶ P13



銅賞

「じゃんとこい!」

2017年度
フォトコンテスト

原 潔さん 任意継続被保険者

つぶやき

HOT

COOL

&

10月号のテーマ「夏休みの思い出」

かいそうさん

お盆に実家に帰省すると毎年恒例の、孫たち全員でやる「流しそめん」です。子どもたちは食べるよりも流すことが楽しくなり、大人たちが必死で食べることに… (笑)。夏休みの宿題の絵日記もできて一石二鳥です。



ももともさん

家族で沖縄に行きました! どこまでも青い海…、見ているだけで癒されました♪ 名古屋が気温39℃の日に、あちらは30℃。本当に今年の名古屋の夏は暑かったと改めて実感しました。



みぼりんさん

人生初のスイーツバイキングに行ってきました。60分食べるゾ! とはりきっていたのですが… 15分でギブアップ。どんなに好きな物でも、ほどほどが一番おいしいですね。



ぶんぶんさん

今年、東海4県各所で開催されたインターハイの応援に行ってきました。出場している選手たちだけでなく、応援している部員や家族、みんなが一生懸命な姿に「青春っていいな!」と思いました。

ダディーさん

特別優待券を利用して南知多ビーチランドへ。「イルカにタッチ」は子どもたちだけでなく、私もテンションが上がりました!



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

次回のテーマ「おいしい秋」

デンソー労働組合70周年記念事業

全社運動会で「健康ブース」が出店されます!

開催日時: 10月14日(日) 9:30~15:00

会場: (株)デンソー高棚製作所 デンソー全社運動会(休憩スペース 近隣エリア)

実施内容: 健康チェック(雨天時は体育館)・ウォークラリー(雨天中止)

お問い合わせ先

健康ブースについて: デンソー労働組合 伊藤 0566-25-9940
全社運動会について: (株)デンソー人事部 中西 0566-55-5615

事前申し込み不要
どなたでも
参加できます

仲間や家族と参加してね。
参加者特典もあるワン!

