

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～

2019.2 No.165

特集：めざせ！健康家族

ロコモって (ロコモティブシンドローム) なに？ P02

Contents

- P08 けんぽ“健活”インフォメーション **要チェック**
- P16 ヘルスアップ女子部・元気レシピ
- P18 ずっと続ける健康づくり
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL

腰イタ…
年のせいかな？！

それロコモ
予備群かも？！

“転ばぬ先”の運動で
ロコモ予防だワン！

けんけん

いろいろなことが
できます

注目

D's ぽーたる

あなたはもう、登録した？ ▶P14



20代~70代の 2人に1人が ロコモ予備群



若い人も
他人事じゃないワン!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称: **ロコモ**)とは、

加齢や運動不足などが原因で **骨や関節、筋肉といった運動器の機能が落ち、**

介護が必要になる **危険性が高まったり、実際に介護が必要になったりする状態のことです。**

体が動く若いうちには実感がわきませんが、その下地は **日々の生活習慣** によって作られています。

今日からロコモ対策を実践し、**健康寿命***を延ばして **充実したシニアライフ**をめざしましょう。

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間
(「ロコモチャレンジ! 推進協議会 調査」より)



どうしてロコモになるの?

①~⑥に1つでもあてはまったら「ロコモ予備群」になる確率が高いといえます。

- ① 運動の習慣がない
- ② 日常の活動量が少ない
- ③ 偏食になりがち
- ④ 肥満・やせすぎ
- ⑤ 体を酷使している
- ⑥ 腰痛や膝痛を放置している

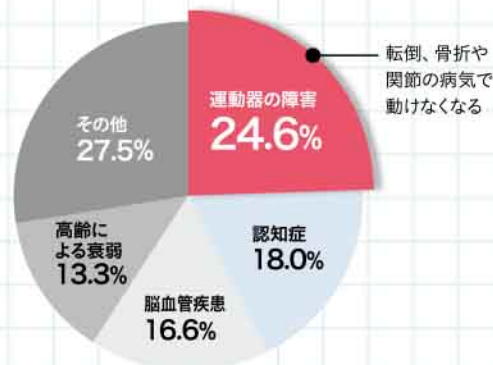


働き盛り世代
からのロコモ対策
が重要です!

CHECK

データで見る日本のロコモ事情

要支援・要介護になった原因



CHECK①

要支援・要介護になる原因の第1位!

ロコモが悪化すると、支援や介護が必要になってしまいます。要支援・要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の障害です。

※2016年国民生活基礎調査より

筋肉量の20歳からの変化率



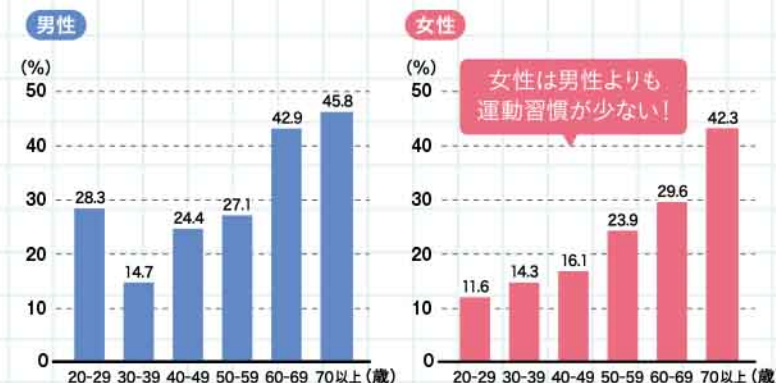
CHECK②

50歳を過ぎると筋肉量が急激に減る

筋肉量は40歳から減り始め、50歳を越えると急激に低下します。筋肉量を減らさないようにするには、運動や食生活の改善が必要です。

※「日本人筋肉量の加齢による特徴」日本老年医学会2010: (47)52-57より(出典を参考にして改変)

運動習慣のある人の割合



CHECK③

働き盛りの世代は運動量が少ない

忙しい日々をおくっているためか、若い世代の運動量が少なくなっています。この間にロコモが進行する可能性も…。

※2017年国民健康・栄養調査結果の概要より

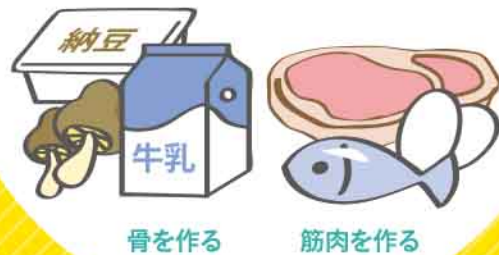
ロコモ予防には
食事と運動だね!



ロコモに効く生活習慣とは?

丈夫な骨や筋肉になる 栄養素をとる

骨を作るカルシウム、ビタミンD・K、筋肉を作るたんぱく質、ビタミンB₆を積極的にとりましょう。



骨を作る

筋肉を作る

食事

バランス感覚や 下半身の筋肉を鍛える

運動能力を高めると転倒予防に。運動には骨を丈夫にする効果もあります。



片脚立ち

姿勢をまっすぐにして立ち、片方の脚をゆっくり持ち上げてキープする。床につかない程度でOK。左右1分間ずつ×1日3セット。

※転倒に備えて、つかまる物のそばで行ってください。

運動

骨や筋肉を強くする習慣で ロコモを予防!

骨量や筋力の低下は若い世代から始まっているので、食事や運動で維持していく必要があります。また、関節は負担をかけすぎると傷んでしまうので、生活動作に気を配り、大切に使いましょう。

お酒

飲むなら適量を守って

お酒を飲みすぎると、骨を作る細胞の働きを妨げます。



1日の適量 (例) ビール 中びん1本まで ワイン ボトル4分の1まで

※女性は上記の半量程度に

体重

適正体重をキープしましょう!

肥満の人は、膝や腰の関節に大きな負担がかかります。また、やせすぎると骨や筋肉がどんどん弱くなります。



年代別 ロコモリスクをチェック!

20~30代

- ✓ とにかくやせたい! 肉もごはんもガマン、ガマン...



- ✓ 2階に行くのももちろん、エレベーターで!



今が骨量や筋力のピーク。でも...

今のうちから、運動や食事に気をつけて骨や筋肉、関節を丈夫に維持しておかないと老化が早く進むことになります。

40~50代

- ✓ マラソンでムリしてヒザを痛めちゃったよ...



- ✓ 運動? もともとあまり好きじゃないの



骨量、筋力の低下は始まっている

骨や筋肉の衰え、関節の異常は自覚しにくいものですが、意識して対策をしないと、ロコモへまっしぐらです。

60代以降

- ✓ イタタ...でも、病院は面倒だわ



- ✓ このごろよくつまずくようになったな...



あきらめずにロコモ対策を!

バランス感覚や筋力の低下は、骨折、寝たきりにつながるのとくに気をつけましょう。また、痛みがあったら放置せず、早期治療を。

女性とロコモ

更年期

女性ホルモン(エストロゲン)には、骨量を保つ働きがありますが、閉経によって分泌量が急激に低下すると、古い骨の破壊が進み、骨量が減少します。

喫煙

喫煙は、骨から血液中へのカルシウムの流出を防ぐ女性ホルモンの分泌を妨げ、骨量の減少をまねきます。

女性は男性より3倍も骨粗しょう症になりやすいから注意だワン





コハツグさん
(株)デンソー エレクトリック機器製造部
「はいチーズ」

並べられた多数の写真の中で、目を引きつけられた作品。窓ガラスにくっつけた目鼻がベチャンとして、無邪気な感じがとても楽しめます。服装の色もポイントのひとつになっています。素敵な写真に出会うことができました。

受賞者コメント.....
娘が窓ガラス越しに遊んでいた時、まるでウインクをしているような瞬間に出会えて興奮しました。素晴らしい賞に選んでいただきありがとうございます。感動で涙が出そうでした。これからもかけがえのない瞬間を残していきたいと思います。



伊藤 淳貴さん
(株)デンソー 先端技能開発部
「光の扉」

画面構成の非常に美しい写真。色彩と影、特に色の重なりが美しく表現されています。現実の光景ですが、透明感や色つきのシルエットなどから非現実感があふれています。

受賞者コメント.....
さまざまな光彩が映し出した形状が扉に見え、不思議そうに覗いている親子の姿を切り取りました。このような賞をいただけて嬉しく思います。今後もいろいろな場所・場面向き、たくさん写真を撮って残していきます。



猪飼 輝夫さん
(株)デンソーダイシン 製造部
「月面散歩」

とても不思議な感じを受ける写真です。偶然にシャボン玉と頭が重なったのでしょうか？ 足元に動きがあることで、このまま本当に空に浮かび上がっていきそうに見えますね。

受賞者コメント.....
レインボーに輝くシャボン玉が宇宙服のヘルメットのような姿が撮れました。撮影時は孫の表情や動きとの戦いで大変でしたが、楽しい思い出になりました。日々成長していく孫の姿をたくさん残してあげたいと思っています。



岡本 強さん
(株)デンソー モビリティシステム開発部
「あゆ、とったど～」

“GET”という感覚が非常によく伝わってきます。いい瞬間、いい表情を捉えています。背景に写る人達の表情や動きが、この写真をさらに生き生きと面白く表現しています。

受賞者コメント.....
入賞作品に選んでいただきありがとうございます。前職の仲間家族と初めて“やな”に行った時の写真です。何度もあゆに逃げられた後、やっとつかまえた瞬間の笑顔を見ながら、つかまえました。



新沼 賢一さん
(株)デンソー 生産技術部
「春一番」

映画のスクリーンの1シーンを見ているような印象を受けます。日常にもいるような面白いシーンがありますね。瞬間の時間を止めて見せてくれる写真の特性が生きています。

受賞者コメント.....
土手に寝転んで、大阪空港に着陸してくる飛行機と空と娘と一緒に写る瞬間を狙って撮影しました。フォトコンテストで賞をいただくのが初めてなので非常に嬉しいです。今後も良い写真を残していけるように勉強していきたいです。



大澤 賢吾さん
(株)デンソー エンジン機器技術部
「高い高い大好き♡」

「幸せ感」満載な写真ですね！ 青空の中にひととき映えるおそろいの赤い洋服と子供の顔を照らす太陽の光が、写真の幸せ感を増幅。左側の空間も余韻を感じさせてくれます。

受賞者コメント.....
「高い高い」が大好きで、いつもとても喜んでくれます。キレイな青空と娘の笑顔のベストショットです。これからも家族との思い出を大切にしていきたいと思っています。

健保賞



まさにいさん
(株)デンソー バワトレ生技開発部
「GOAL!」

現場の臨場感をしっかりと捉えています。よく見る正面からの写真とは反対側からの撮影が、この写真の面白さを引き出しています。高く掲げられた両手から喜びが伝わります。

受賞者コメント.....
バトラライアスロンを見て感動し、昨年5月に国際大会を見に横浜に行きました。写真はその時の感動のゴールシーンです。今年もさらに感動のシーンを撮れるように努力します。



大澤 紗矢香さん
(株)デンソー 健康推進部
「冷やし中華はじめました」

とてもかわいらしいメイキングフォト、ひとつずつ演出物を配置して撮影する手間と時間に敬意を表して1票。錦糸玉子に扮したお子さんの最高の笑顔が、作品をさらに楽しいものに。

受賞者コメント.....
季節に合わせたお昼寝アートを撮影しています。最初は寝ていただけだった娘もだんだん走り回るようになって大変ですが、とても良い記念です。これからも娘の成長をお昼寝アートに残していきたいと思います。



鬼窪 妙子さん
(株)デンソーエアークル 品質保証部
「祭りのあとに」

きちんと干された2枚の法被がメインですが、タイトルも含めて静かに見つめるといろいろな想像が浮かびます。屋根の青、サッシの縦横ラインなどの構成も作品を面白くしています。

受賞者コメント.....
池田八幡神社例大祭の若衆を卒業した長男と父親が着た法被。お祭り大好きな2人の、揃いの法被を洗って干したら今年のお祭りも無事終了。久しぶりにカメラを使いたくなり、その瞬間の気持ちがシャッターを切らせました。



近藤 祐太さん
(株)デンソー北海道 保全課
「空まで届けノブドウの実」

なんだこれは!?と思わせられる写真。被写体の切り取り方ひとつで不思議な世界が生まれますね。右斜めに走るラインが、左の実の存在感を強める効果を発揮しています。

受賞者コメント.....
秋のある日、妻がノブドウを近所で発見したと興奮した様子で報告してきたので、カメラを持って現場へ急行すると、歩道わきの木にツルを巻きつけ、美しい実をつけていました。雨上がりのよく晴れた朝で、光輝くような実が表現できました。

テーマ「あなたのBest shot」

フォトコンテスト

2018
年度



今回は194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！



総評

松原 豊さん
写真家
office369 番地
(公社)日本写真家協会会員

今回も多数の作品があり、写真熱の高まりを感じさせてくれます。動きある被写体の瞬間を捉えたもの、しっかりとした構図で見せてくれたもの、セッティングをしてメイキングフォトを楽しんでいるものなど多様な作品に出会えました。選んだ作品は、並べたときの印象や存在感が強く、目を引きつける魅力のある写真です。また、写真とタイトルのマッチングにも注目しています。写真と同様、タイトルでも目にとまるように工夫を重ねてくださいね。写真展などで、他人がつけているタイトルを探るのもよい方法かもしれません。撮影した写真をじっくりと見ながら考えてみましょう。エンジョイ！ フォトライブ。

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



給付 P10

- **D's ぽーたる** 医療費のお知らせ



健診など P11

- 巡回バス健診 **P** ・スマイル健診 **P**
- 忘れていませんか? 今年度の特定健診 **P**



P マークが付いている
健診は、**D's ぽーたる** から
「健活ポイント申請」が
できるワン!



健康づくり P12

- ヘルスアップで若々しく!
- 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 **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

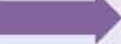
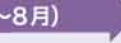
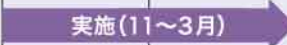
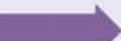
チェキラ!



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

※**P**マークは健活ポイントの対象となります

※  マークは健活ポイントの対象となります		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) 
 巡回バス健診  → P11	★全豊田地域巡回バス健診(男性) [愛知]	—	—	—	—	案内送付 (6月上旬)
	☆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 (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)	(7月実施予定)		
	☆☆スマイル健診 巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)  → P11	通年 				
 ●集団 歯科健診 春夏歯ッピー健診 愛知・ 三重(北部)・ 静岡(西部) 	ファミリー歯科健診	—	—	—	実施(5~8月) 	
		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 				
	春の健康ウォーク(けんぽれんあいち)  	申込 (2月)	—	実施 (4月6日)	—	—
 レディース エクササイズ教室	4~6月実施  	申込 (2月)	—	実施(4~6月) 		
	7~9月実施 	—	—	—	申込 (5月)	—
	生活習慣改善 ◆スマート&アクティブプラン (通信型サポート) 	通年 				
	アスクエア(禁煙支援) 	先着80名 			新年度スタート 	
	卒煙本・CD貸し出し・ ニコラク卒煙サポート 	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 ◆…他の生活習慣改善プログラムとの併用不可

…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)



医療費控除に使えます！ぜひ、ご利用ください

e-Tax(国税電子申告・納税システム)で医療費控除の申請を行うときに利用できるデータを、**D's ぽーたる** からダウンロードできます。ただし、事前に準備が必要です。下記をご確認ください

ダウンロード前に
準備が必要です！

- 医療費控除の申請には、世帯全員分の医療費のデータが必要となりますので、**被保険者の方が、まとめてダウンロード**を行ってください。
- 初期設定では、ご自身の医療費(お子様等含む)のみが閲覧可能の状態になっていますので、**被扶養配偶者の方の「医療費のお知らせ」が世帯内で公開されている状態へ変更**することが必要です。**被扶養配偶者の方のページにて**以下のような設定変更をしてから、ダウンロードをお願いします。

D's ぽーたる トップページ



被扶養配偶者の方は
要注意だワン！



被扶養配偶者のページにログイン後「プロフィール設定」を開き
『世帯内への公開設定』の**医療費通知を公開する**にチェック！

公開する
にチェック●

データを
ダウンロード



被保険者のページにログイン後
『医療費控除データ作成』をクリック！
ダウンロード方法はヘルプを確認してください。

デンソー
けんぽ

医療費のお知らせのお問い合わせ
担当：給付 0566-25-3122
Email: kyufu@denso-kenpo.or.jp

デンソー
けんぽ

D's ぽーたる のお問い合わせ
担当：広報 0566-25-3126
Email: kouhou@denso-kenpo.or.jp



巡回バス健診・スマイル健診 **P**

2,000円

受けなきゃ
もったいないワン!



受けて安心! 健康チェック

充実した健診がたった2,000円で受けられます!

(デンソー健康保険組合が約26,000円補助しています)

お住まいの地域	受けられる健診	受診期間	健診内容	健診機関・会場数
愛知	巡回バス健診 (男性)	7月 6月に対象者にご案内をお送りします	①身体測定 ②血液検査 ③胃X線 ④腹部超音波 ⑤子宮がん ⑥乳がん その他、有料のオプション検査もあります	約10会場 健診バスが各地を巡回します
愛知 岐阜 三重(北部) 静岡(西部)	巡回バス健診 (女性)	前期(4~8月) 後期(9~12月) 3月に対象者にご案内をお送りします※前期分		前期:約300会場 後期:約150会場 健診バスが各地を巡回します
	スマイル健診	通年		未定
上記以外	巡回バス健診 (女性)	7~2月 3月に対象者にご案内をお送りします		約2,000会場 健診バスが各地を巡回します
	スマイル健診	通年 3月に対象者にご案内をお送りします		全国約2,000の医療機関と契約しています

予告

東海地区スマイル健診の **受診方法が変更** になります!

①

ご自身で医療機関に予約する

受診できる医療機関が増えます!



②

(株)あまの創健にFAXまたはE-mailにて、
受診券発行を依頼



③

受診券を持って受診する

詳しくは、3月以降にデンソー健康保険組合ホームページまたは、
(株)あまの創健ホームページに開設される**専用サイト**をご覧ください。

5月以降に受診する
健診のご予約分から、
変更予定だワン!



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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



特定健診 **P**

忘れていませんか？今年度の特定健診

受診券の
有効期限は

2019年3月31日

までです！

まだ受けていない方

ご自宅の近所で **無料** で特定健診が
受けられる「特定健診受診券」をご利用ください

対象者

- 2017年4月～2018年8月に健診
未受診の40歳～74歳の被扶養者

発送時期

11月下旬に送付済



案内が届いていない方で、
特定健診の受診を希望する
方は電話してほしいワン！



パート先等ですでに受けた方

健診結果をご提出ください！

パート先等で受けた健診結果をデンソー健康保険組合に
ご提出いただいた場合、QUOカード1,000円分を進呈します

Point! 2018年4月～2019年3月までの受診分が対象です

提出方法等、詳しくはデンソー健康保険組合のホームページから
キーワード検索



QUOカード
1,000円分を
プレゼント



2018年4月以降にデンソー健康保険組合の補助を
利用して健診(巡回健診・スマイル健診・人間ドック・
特定健診)を受診された方は、対象外です。

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



レディースエクササイズ教室

ヘルスアップで若々しく！

実施日程

4月～6月

申込締切

2月28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

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

6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

骨盤調整エクササイズ、リフレッシュヨガ等
(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

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



春の健康ウォーク(けんぼれんあいち)

申込方法

WELL Netから
お申し込みください

みんなでLet'sウォーキング

実施日程

4月6日(土)

コース

江南市・岩倉市 五条川桜並木と岩倉桜まつり(9.2km)

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

2月28日(木)

受付場所

江南市 中央公園
(名鉄犬山線・江南駅から0.8km)

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3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!
今回のフォトコンテストに応募してください!



おトク!



アスクア卒煙プログラム

参加者
募集!

費用

個人負担3,000円(税抜き)

「やめられない」と思っているあなたにオススメ!

アスクア参加特典

2019年3月までに、
アスクアに参加された方とご家族へ
QUOカード合計5,000円分
プレゼント!!(先着300名)

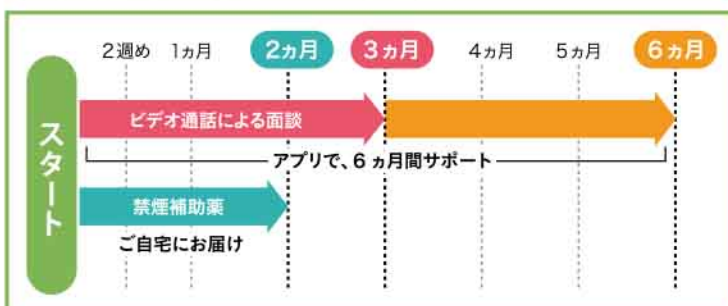
禁煙成功で
健活ポイント1,500 P!!

さらに/



もうやめたい
けど...

医師開発の専用アプリと医薬品でしっかりサポート



面談時間(予約制)

火~土曜日12:00~20:00
(1回30~45分)

指導員は、禁煙学会・禁煙科学会認定の指導資格を持つ看護師・薬剤師です。初回から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

デンソー
けんぼ

お問い合わせ

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

あなたはもう、登録した？

D's ぽーたるでいろんなこと ができるワン!



健活ポイント^Pを貯めて、ステキな商品をGET! [★]

医療費を確認!
※健活ポイント対象 ^P

歩数等を入力!
※健活ポイント対象 ^P

クリック! ^P

申請しなきゃもったいない!

健活ポイントの詳細、商品交換は

- STEP 1 D's ぽーたるとログイン
STEP 2 健活ポイント「ポイントを使う」をクリック
STEP 3 健活ポイント交換サイトで商品チェック!



STEP3から委託先の外部サイトにリンクしています。外部サイトの初回ログイン時には、名前や送付先情報などの登録が必要になります。ご了承ください。

商品一例



海の旨味
3,050^P



ソープディスペンサー
5,000^P

ほかにもたくさんの商品があります!

健活ポイントのご利用には **D's ぽーたると** への登録が必要です。
D's ぽーたると 未登録の方へ、3月に「利用登録のご案内」をお届けします。
お手元に届きましたら、ぜひご登録をお願いします!

まずは登録!

案内到着を待てない人は、ホームページからご連絡ください!

注目 健活ポイントを活用しよう!

2018年10月からスタートしたポイント制度。健康づくりや病気予防につながる行動(健診など)を **D's ぽーたると** から申請すると、ポイントがもらえます。貯まったポイントはさまざまな商品と交換できますよ!

登録してないあなたは、損してる!?

●1月までに申請した人のポイント獲得例(被扶養者女性)

登録	500 ^P (+500 ^P)	1,000 ^P
医療費の確認	50 ^P × 4	200 ^P
健診受診		1,000 ^P
乳がん・子宮がん検診		600 ^P
歯科健診	300 ^P × 2	600 ^P
健康記録	200 ^P × 4	800 ^P
禁煙		1,500 ^P
合計		5,700 ^P

まだ間に合う
お急ぎください!

今から登録すれば
3,500^P 獲得できます!

登録		500 ^P
医療費の確認	50 ^P × 2	100 ^P
健診受診		1,000 ^P
健康記録	200 ^P × 2	400 ^P
禁煙		1,500 ^P
合計		3,500 ^P

つぶやき
HOT & COOL
〈P20〉

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

どしどし
ご応募ください!

今回のテーマは「からだも心も♥ オススメあったかメニュー」

思わず誰かにすすめたくなる、あったかメニューを教えてください! 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。

こちらから
アクセス



締切: 2/28 (木)
2019年4月号に掲載

ボクは肉まん
だワン!





やってる？ 乳がん自己チェック

乳がんは、女性がもっともかかりやすいがんです。早期発見のため自己チェックを行う習慣をつけ、異常に気づいたら次の検診を待たずに乳腺外科を受診しましょう。

乳がん自己チェックの方法

(毎月1回：月経の5日後を目安に、閉経後の人は覚えやすい日を決めて行う)

鏡の前で

① 見てチェック!

- 左右の乳房の形や大きさに変化がないか?
- 乳房にへこみや引きつれがないか?
- 乳首にへこみやただれがないか?



両手をおろして



両手をあげて

片方ずつ

② 触ってチェック!

- 乳房にしこりがないか?
指の腹で胸の中央部に向かって滑らせるようにまんべんなく圧迫する
- 乳頭から分泌物が出ないか?
乳首を軽くつまみ、乳をしぼるようにする



※あおむけに寝て、触れる側の肩の下に座布団などを入れた状態で触れると乳房が広がり、しこりを発見しやすくなります。



自己チェックでは見つからないケースもあります。
定期的な検診は必ず受けましょう。

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!

大根の白雪グラタン



大根のチカラ
アミラーゼの
消化促進効果で
胃もたれ解消!

材料(4人分) 1人分455kcal

大根 600g
鶏もも肉 1枚
たまねぎ 1個
オリーブオイル 適量
塩・こしょう 少々
ホワイトソース

バター 大さじ4
小麦粉 大さじ4
牛乳 400ml
塩 小さじ1
こしょう 少々
チーズ 40g

料理制作/伯母 直美 撮影/巢山 サトル スタyling/出川 七恵

作り方

- ① 大根は1.5cm角に切ったものを10分ゆで、水気を切っておく。
- ② たまねぎをスライス状に切り、鶏肉は一口大に切る。オリーブオイルを熱したフライパンに、たまねぎと鶏肉を入れて炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ 厚手の鍋にバターを熱し、小麦粉を入れヘラで混ぜな

がら弱火で炒める。牛乳を加え、とろみが出るまで混ぜながら加熱する。

- ④ ③に①と②を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器にオリーブオイルを塗り、④を入れて刻んだチーズをのせる。220℃のオーブン※で、表面に焼き色が付くまで10分焼く。

※魚焼きグリルまたはオーブントースターでもよい。

こんなとき
どうする!?

ドライアイ

目の表面が乾きやすくなり、目の疲れやかすみ、ゴロゴロ感などを起こすドライアイ。放置すると目に傷がついて重大な眼病になることもあります。空気が乾燥しがちな冬は特に注意しましょう。

チェック! ドライアイになりやすい生活習慣 ☒

チェックがついたら…

改善しよう

☐ 部屋が乾燥している

- 加湿器などで乾燥を防ぐ
- 冷暖房の風が目にあたらないようにする



☐ パソコン、スマホ、テレビを長時間見ている

- 適度に目を休ませる
- パソコンなどの画面は、目より下の位置に
- 意識的にまばたきをする



☐ コンタクトレンズを使っている

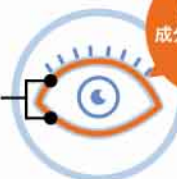
- 説明書どおりに正しく使う
- 長時間つけっぱなしにしない



☐ アイメイクを目のふちギリギリまでしている

- 目のふちギリギリのメイクは避ける
- メイクはきちんと落とす

マイボーム腺
涙の油分を分泌



化粧品の
成分でつまって
しまう!

ゲームのやりすぎも
注意だワン!



ホットバックでアイケアを

お風呂に入りながら40度くらいのお湯で温めたタオルを目にあてます。マイボーム腺の脂が溶け出し、涙の蒸発を防ぐ効果があるほか、目の疲れも回復させます。





今回はデンソートリム(株)の取り組みをご紹介します!

球技大会が復活! 新種目も加えて秋の1日を満喫

Place : デンソー大安製作所 運動施設

事業所データ デンソートリム(株) 三重県三重郡菟野町大字大強原字赤坂2460

D's レポート



ご担当者に聞きました!

Q 球技大会を行ったきっかけは?

A 運動系のイベントとして、毎年デンソー大安運動会に参加していましたが、さらなる取り組みとして「健康ウォーキング」「球技大会」を昨年度から追加しました。とくに秋の球技大会は、リーマンショック以後、長らく中止となっていたところ、従業員より「またやりたい」との熱い要望があったため復活したものです。以前は、ソフトバレーとソフトボール、卓球の3種目でしたが、従業員の要望を聞いてフットサル、3on3を新たに追加しています。



Q 実施のご感想は?

A 当日は164名が参加して、熱闘が繰り広げられました。参加者の感想を紹介します!

フットサルの大会に参加しました。昨年度は6チームだったのが8チームに増え、女性2名の参加もあり、大変盛り上がりました。ふだんは関わりが少ない部署の方とつながることもできました。天候もよく、健康的な汗をかいてすがすがしい気分でした!

Q 今後のヴィジョンは?

A 球技大会については、毎年継続していく計画です。健康づくりの取り組みとしては、「同好会支援制度」が今年度下期より復活したこともあり、運動系の同好会がいくつか結成される予定です。そうした同好会活動への支援を含め、今後もさらに健康増進活動を会社として推進していきたいと考えています。

気分さっぱり
体すっきり



寒くなると
背中を丸めて
猫背になりがち



猫背改善で後ろ姿美人に

自分ではなかなかチェックしにくい背中中のぜい肉。

猫背の人は背中中の筋肉が弱くなり、脂肪がつきやすくなります。

また、猫背は肩こり、腰痛、頭痛といった不調にもつながります。

背中中の筋肉を引き締めて猫背を改善しましょう！

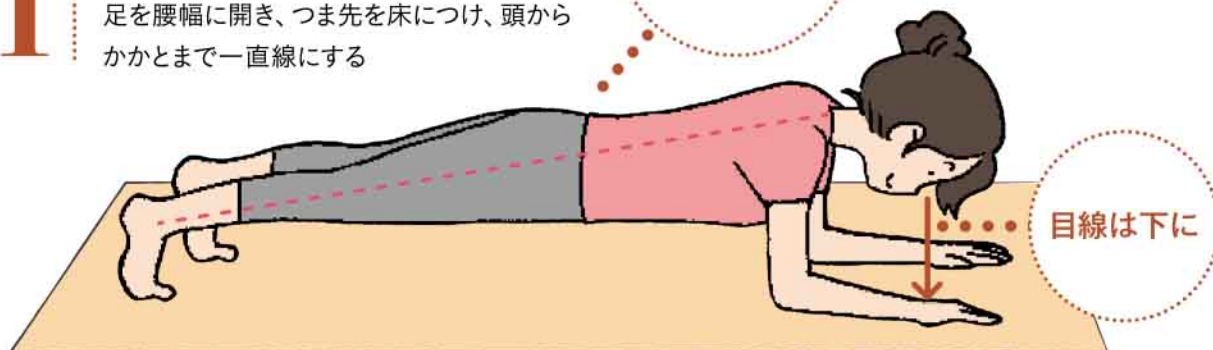
あきらめないで！
**Let's
Try!**

美姿勢アップ&ダウンプランク

1

うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。
足を腰幅に開き、つま先を床につけ、頭から
かかとまで一直線にする

腰が下がらない
ように注意

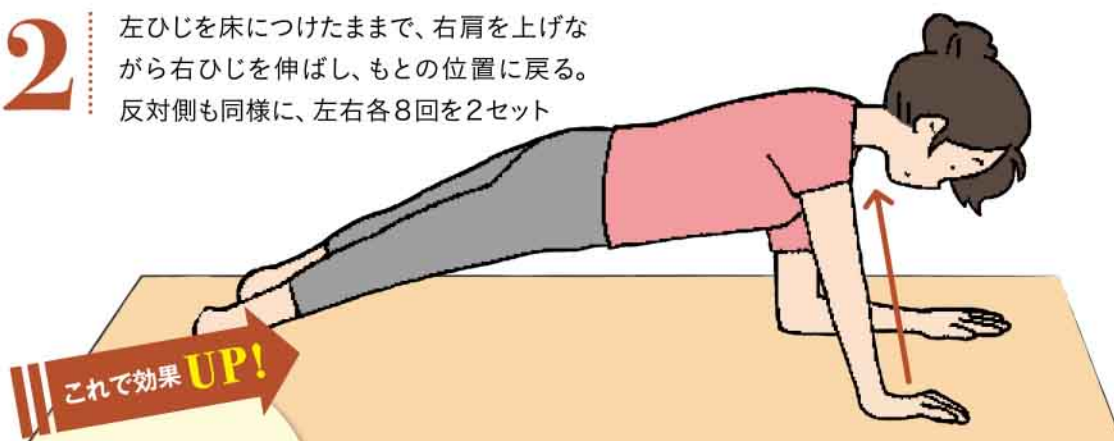


2

左ひじを床につけたままで、右肩を上げな
がら右ひじを伸ばし、もとの位置に戻る。
反対側も同様に、左右各8回を2セット

これで効果UP!

背中とお尻、
おなかの筋肉に
効いているのを
意識しよう



難しい人は、ひざを床に
つけたままでもOKだワン！

ギャラリー
D's Gallery
February



銅賞
2017年度
フォトコンテスト

「お花きれい」

猪飼 輝夫さん (株)デンソーダイシン

2018年度
フォトコンテスト
結果発表!

▶ P06

つぶやき

HOT

COOL
&

2月号のテーマ「キラキラしたもの」

しーらかんすさん

沼津で食べた海鮮丼のイクラ★屋外の席で、日光に照らされキラキラしていました。もちろんおいしかったです!



トントんさん

娘達の笑顔。毎月必ず1日にキラキラした目で「お小遣い、ちょうだい♪」と言ってきます…。



りんごさん

寒くなる前に、主人が窓掃除をしてくれました。おかげで窓からのぞくお月様が、一段と輝いて見えます♡



カメコさん

毎年家族で初詣に行きますが、そこから眺める朝日はキラキラで、全身で浴びると心が洗われ背筋がのびます。



misakiさん

冬のシャボン玉、日に照らされてキラキラでした!



ミキティさん

紅葉を見に行きました。こんな風景を目にしたら、50過ぎの私でもセンチメンタルになってしまいます ♪(´▽`*)♪



次回のテーマ「からだも心も♡ オススメあったかメニュー」



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!

▶ P15ご参照