

D's けんぽ

もっと健康、もっと笑顔!

～健保だより～

2019.4 No.166

デンソー健康保険組合

料金後納

ゆうメール



健康保険被保険者

本人(被)

DENSO

「保険証」 のヒミツ

Contents

- P06 けんぽ“健活”インフォメーション 
- P12 D's ぽーたる
- P15 けんけんの見学ツアー! (株)デンソーテン
- P16 ヘルスアップ女子部・おいしレシピ
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL



みんな
知ってる?

けんけん





小さなカードの大きなパワー 「保険証」の

ヒミツ

会社に入社すると、デンソー健康保険組合から「健康保険被保険者証」(一般的に保険証といわれています)が交付されます。
入社した本人は「被保険者」、認定を受けた家族は「被扶養者」となります。
病気やケガ等で病院にかかるとき、保険証を病院(保険指定医)の窓口で提示すると、医療費の一部を負担するだけで必要な医療が受けられます。
小さなカードですが、価値のある大切なものなのです。

表面

被保険者本人の保険証

正式名称。一般的には「保険証」と呼ばれます

みなさんの保険証の記号・番号(被保険者・被扶養者とも同じ番号)。申請や問い合わせのときに必要になります

健康保険被保険者証		本人(被保険者)	DENSO
記号 12	番号 12345678	平成 29 年 4 月 1 日 交付	
氏 名	デンソー タロウ デンソー 太郎		
生 年 月 日	昭和 52 (1977) 年 1 月 16 日	性別	男
資格取得	平成 29 年 4 月 1 日		
保険者所在地	愛知県刈谷市新富町 2 丁目 41 番地		
保険者名称	デンソー健康保険組合		
保険者番号	0623006 TEL 0566253121		

デンソー健康保険組合に加入した日

家族である被扶養者の保険証

対象者の名前・生年月日など



健康保険被保険者証		家族(被扶養者)	DENSO
記号 12	番号 12345678	平成 29 年 4 月 1 日 交付	
氏 名	デンソー ハナコ デンソー 花子		
生 年 月 日	昭和 52 (1977) 年 2 月 13 日	性別	女
資格取得	平成 29 年 4 月 1 日		
被 保 険 者	デンソー 太郎		
保険者所在地	愛知県刈谷市新富町 2 丁目 41 番地		
保険者名称	デンソー健康保険組合		
保険者番号	06230064 TEL 0566253121		

デンソー健康保険組合を示す保険者番号

(注)平成31年3月以降の発行分より、事業所(会社)名の記載がなくなりました。

裏面

共 通

ご自身で住所の記入をお願いします

注意事項	保険医療機関等において診療を受ける際には必ずこの証をその窓口で渡してください。 ※任意継続被保険者の場合有効期限内であっても喪失日以降は無効となります。		
住 所			
備 考			
※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。 記入方法は、1から3までのいずれかの項目から選択してください。			
1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。			
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。			
3. 私は、臓器を提供しません。			
(1 または 2 を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、× を付けてください。)			
【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】特記欄:			
署名年月日:	年	月	日
本人署名(自筆):	家族署名(自筆):		

臓器提供を考えている場合には、○とサインで意思表示をしておきましょう



※年齢などにより、負担割合は異なります。

保険証のマメ知識

高齢者になると「保険証」が増えたり変わるってホント?!

ホントです



70~74歳の方

「保険証」+「高齢受給者証」になる

70歳になると、医療費の自己負担の割合や限度額が変わります。そのため保険証のほかに、「高齢受給者証」が交付されます。

75歳以上の方

新しい「保険証」に変わる(65歳以上で一定の障害があると認定された方も)

75歳からは「後期高齢者医療制度」に加入することになり、運営主体の「広域連合」から新しい保険証が交付されます。

※デンソー健康保険組合の被扶養者ではなくなるので、手続きが必要です。

知ってる?

正しい保険証の取り扱い方

- 1 病院にかかるときは、必ず持っていこう
- 2 病院に預けず、自分でしっかりと保管しよう
- 3 人に貸したり借りたりしない(法律で禁止されています)
- 4 記載内容を修正しない(ただし、住所が変わったときは、ご自分で住所欄を変更してください)
- 5 失くしたり、破損したら、すぐに届け出る(次ページ参照)

POINT!
保険証は1人1枚ずつあります。いつも決まったところに保管しておいてください



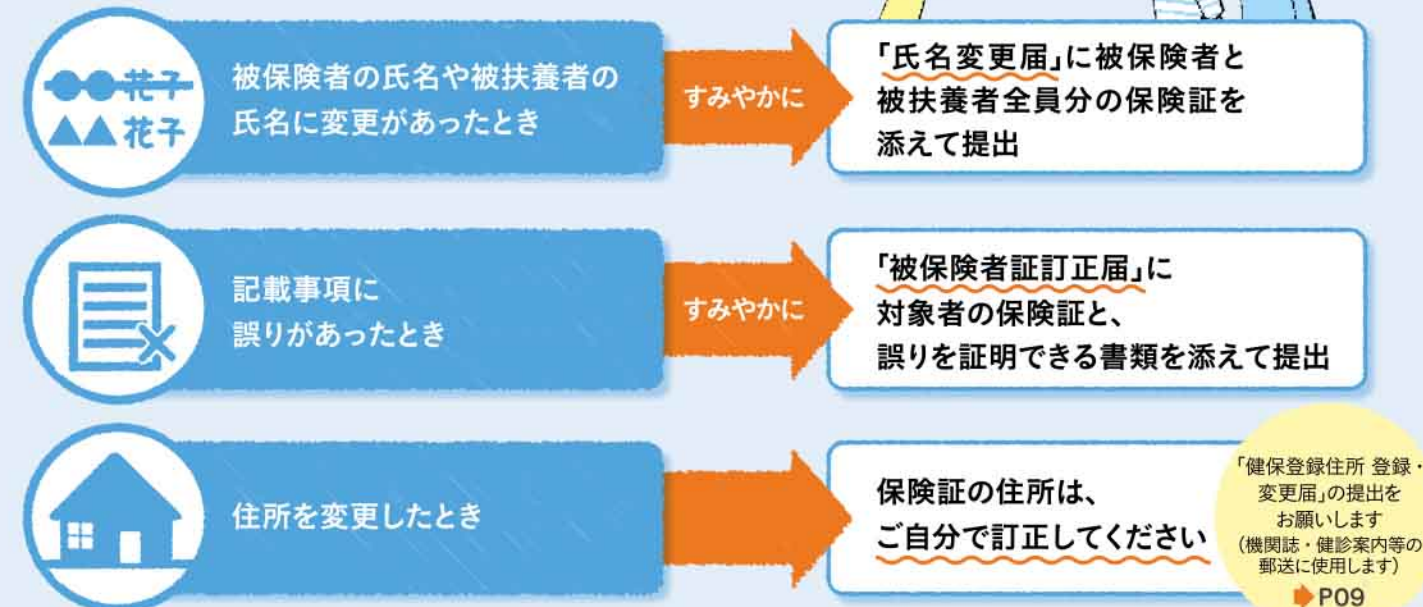
保険証には手続きが必要な場合も... 次のページへ!

保険証には届出が必要なときも

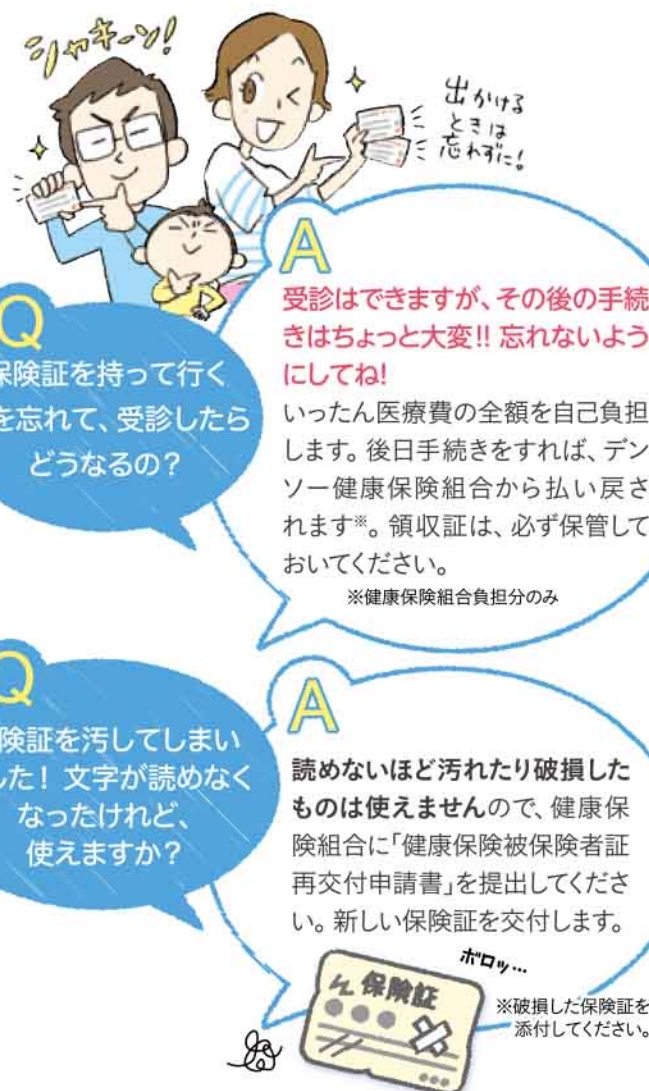


ある!

★事由により届出書類のほかに添付書類が必要になります。



「保険証」のヒミツQ&A が、もっとよくわかる



要注意

保険証の紛失や盗難には気をつけよう!

保険証は、クレジットカードのように記号・番号を停止・変更することはできません。失くした保険証が悪用され、勝手に医療費が使われていたり、身分証明として使われていたりという事例もあります。

紛失や盗難にあった場合は、
すぐに警察とデンソー健康保険組合に届け出てください



※万一悪用され、身に覚えのない請求が来た場合は、支払わずに、警察や国民生活センターに相談してください。

●保険証について、わからないことがあるときは、
ホームページ・デンソー健康保険組合まで!

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



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 p08

- 2018年度の資格確認結果報告
- 資格確認には書類が必要です
- 扶養家族が増えたとき、減ったときは届出を!
- 引越したら、住所変更の手続きも忘れずに

健診など p10

- 年に一度は健康チェック!
- 春夏歯ッピー健診

健康づくり p11

- レディースエクササイズ教室

その他 p12

- 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

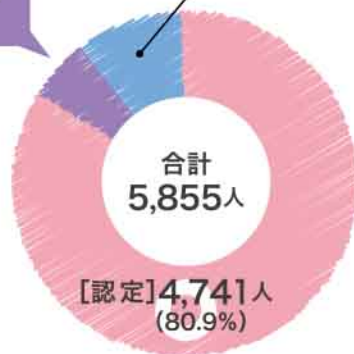


2018年度の資格確認結果報告

2018年度は被扶養者の資格確認を3回に分けて実施しました。確認の結果、5,855人の被扶養者のうち、継続して認定となられた方は4,741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410人となりました。資格確認へのご協力、ありがとうございました。

ご協力ありがとうございましたワン！

【削除】410人
(7.0%)



【削除等手続中】
704人
(12.0%)

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

資格確認には以下の書類が必要です

デンソー健康保険組合では被扶養者の資格確認を毎年実施しています。被扶養者資格確認の依頼書が届きましたら、内容をご確認いただき、必要書類を回答書に添付してご提出をお願いいたします。

▼「被扶養者資格確認回答書」に必要な証明書類▼

ケースが重複している場合は、組み合わせてご提出ください。

被扶養者を適正に認定するための大切な確認なんだワン！
ご理解とご協力をお願いいたします



1 収入確認ができる書類(コピーを提出)

パート・アルバイト	● 前年分所得証明書、前年分源泉徴収票 のどちらかひとつ ● 直近3ヵ月分の賃金明細書
自営業・不動産収入がある方	● 前年分の確定申告書(必要経費のわかる収支内訳書もしくは、損益計算書を含む) ※税務署受付印のあるもの
年金受給者 (すべての年金)	● 前年分所得証明書 ● 直近の年金振込通知書(ハガキでの通知)
収入が0円	● 前年分所得証明書または、非課税証明書
学生 (全日制および大学院、専門学校、予備校)	● 学生証または、在学証明書 ※アルバイトをしている場合は、上記「パート・アルバイト」と同じ書類が必要 ● 返済不要の奨学金を受けている場合は、奨学金採用通知書や通帳など

2 配偶者・子ども以外の場合(同居)

1 のほかに被保険者および被扶養者を含む世帯全員分が記載された、マイナンバーがない住民票(続柄記載)

3 別居の場合

1 2 のほかに被保険者からの送金証明

そのほか、別に確認書類をお願いする場合がありますので、ご了承ください。



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ーン!



扶養家族が増えたとき、減ったときは届出を!

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

ご注意
ください!

扶養家族の申請等で住民票を添付するときは…
マイナンバーが記載されていない住民票を!



マイナンバー
記載なし

- ☒ 住民票にマイナンバーが記載されていないことを確認してから提出してください
- ☒ 住民票にマイナンバーが記載されている場合は、マイナンバーが見えないように処置してから提出してください

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



住所変更の届出

引越したら、住所変更の手続きも忘れずに

デンソー健康保険組合の保険証をお持ちの方が住民票の住所を異動されたときは、「健保登録住所 登録・変更届」を提出してください。

たとえば
こんなとき

住民票の登録住所を変更したとき



引越した

単身赴任や
下宿などで

別居した

単身赴任や
下宿から

自宅に戻った

市町村合併や
区画整理などで

住所表記が変わった

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





年に一度は健康チェック！

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

費用

2,000円

(デンソー健康保険組合が約26,000円を補助)

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

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

契約医療機関に行って受けます 【実施日程】 通年

詳しくは、[デンソー健康保険組合ホームページ](#)をご覧ください



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】4月中旬に
お送りします



スマイル健診

全国の医療機関と契約しています

【実施日程】通年

【案内送付】4月中旬に
お送りします



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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



春夏歯ッピ一健診

歯科健診は
年2回まで
補助あり!

キラリと輝く歯を
めざすんだワン!



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)

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

歯ッピ一健診お申し込み・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一健診の告知・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も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!



レディースエクササイズ教室

軽やかなカラダに!

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!

気軽に応募して
ほしいんだワン!



実施日程

7月～9月

申込締切

5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

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

コアトレ&リラクゼーション、スタイルアップピラティス 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!



お問い合わせ

担当: 厚生2部(岡崎) 0566-25-5658
Email: YUMI_OKAZAKI@denso.co.jp

2019年度の健康づくり支援メニューと付与ポイント数をお知らせします!

健活ポイントの2019年度の健康づくり支援メニューと付与ポイント数が決まりました。
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** から申請すると、ポイントがもらえ、素敵な商品に交換できます。
健康にも生活にも役立つ **D's ぽーたる** をぜひご活用ください!

2019年度メニューおよび 付与ポイント数		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			
	医療費を確認する(未受診でもOK!)	50P/月1回			
健診を受ける	健診受診〔配偶者限定〕	—	—	1,000P/年1回	
	胃・大腸がん検診〔従業員限定〕	各300P/年1回		★18年度に健診を受診している場合、 +1,000ポイント! 19年度の申請時に「18年度も受診」に チェックを入れてください。	
	乳がん・子宮頸がん検診〔女性限定〕	—	各300P/年1回		
	肺がん検診(CT検査)	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〕	100P/月1回			
禁煙する・ 吸っていない	禁煙した・吸っていない人	1,500P/年1回			

被扶養者(女性)のポイント獲得例

初回登録	500P
医療費の確認 50P×12	600P
健診受診 (18年度の受診も申請したので、+1,000ポイント)	2,000P
歯科健診	300P
禁煙	1,500P

P 合計4,900P

被保険者(男性)のポイント獲得例

初回登録	500P
医療費の確認 50P×12	600P
がん検診受診	300P
歯科健診 300P×2	600P
健康記録 100P×12	1,200P
禁煙	1,500P

P 合計4,700P

健康づくり支援新メニューの追加も検討中です! お楽しみに!

健活ポイント Q&A

D's ぽーたるのご利用には、登録が必要です。
未登録の方へ、3月下旬～4月末にご案内が
届きますのでご確認ください。

Q1

申請したけどポイントが付いていないみたい。
いつ付くの?

A1

申請月の翌々月1日に付与されます。

4月に申請 → 6月1日に付与

Q2

ポイント数はどこで確認できるの?

A2

D's ぽーたる マイページ
で確認できます。



Q3

ポイントの利用に期限はあるの?

A3

最長3年です。詳細は健活ポイント商品交
換サイトの「MYページ」で確認してください。

Q4

家族別々にもらったポイントは一緒に
利用できないの?

A4

現在のシステムでは
合算して利用することはできません。



Q5

欲しい商品にポイントが足りない…。
ポイントが貯まるまでは交換できないの?

A5

貯めたポイントの2倍までの商品はクレジット
支払にて交換可能です。

Q6

スマホのアプリで歩数をカウントしています。
健康記録にデータの取り込みはできないの?

A6

現在のシステムでは取り込むことができません。
検討は行っています。

※DKSをご利用の方は翌月中旬に反映されます。
(DKSとは、(株)デンソーにて運用されているシステムです。)

デンソー健康保険組合の2019年度の予算が、2月25日(月)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

健康保険予算

今年度は、予算総額536億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、納付金の支出が前年度比25.4億円と大幅に増加するものの、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8.8億円の黒字となる見込みです。



保険料率は
前年度と同率です。

その他の収入
13.0億円

収入
536.0億円

みなさんと会社から
納めていただく
健康保険料
523.0億円
(+12.0億円)

支出
527.2億円

高齢者等の
医療制度を支える
納付金等
253.3億円
(+12.5億円)

みなさんとご家族の
医療費
247.3億円
(+12.9億円)

2019年度は
8.8億円の黒字

しかし、医療費や納付金などの
支出が増えるため、2020年
度以降赤字に転じる見込み
です。
みなさんの健康で財政健全
化にご協力を！

健康づくり事業 ほか
26.6億円

()内は2018年度見込みとの差

介護保険予算(40歳以上)

新規事業所の編入等による被保険者数の
増加により、収入が増加。
しかし支出も、総報酬割の導入が進み、納付
金額が増えています。

収入

みなさんと
会社から
納めていただく
介護保険料
73.0億円
(+1.2億円)

支出

介護納付金
58.6億円
(+7.4億円)

14.4億円の黒字

()内は2018年度見込みとの差

「健康経営銘柄2019」「健康経営優良法人2019」発表！

2019年2月21日(木)に公表された「健康経営銘柄2019」「健康経営優良法人2019」で、
デンソー健康保険組合の加入事業所から19法人が認定されました。

健康経営銘柄 2019

株式会社デンソー 3年連続



健康経営優良法人 2019 19法人

【大企業部門】

アンデン株式会社

株式会社SOKEN 2年連続

株式会社デンソー 3年連続

デンソー企業年金基金、デンソー健康保険組
合も共に認定

株式会社デンソー ITソリューションズ

株式会社デンソー岩手

株式会社デンソーエアクール 2年連続

株式会社デンソー FA山形

株式会社デンソー勝山

株式会社デンソー九州

株式会社デンソーセールス

株式会社デンソーテン

株式会社デンソーファシリティーズ 2年連続

【中小企業部門】

株式会社デンソーウェル

株式会社デンソーエムテック 2年連続

株式会社デンソークリエイイト 2年連続

株式会社デンソーパワートレインテクノロジーズ

株式会社デンソーロジテム



今回は

株式会社 デンソーテン

デンソー健康保険組合に加入している事業所をご紹介します!

“TEN”のルーツは…

社名の“TEN”は最高・至上を意味する「天」のことです。会社の歴史は古く、今から100年ほど前、1920年の川西機械製作所より始まりました。

“TEN”は、商品である真空管の商標として決められたもので、「商売は誠実に! 商品は至高無上のものを作る!」という想いが込められています。企業理念“誠”として、今その精神を大切にしています。



意外な横顔 コネクティッドで60年間の実績

カーナビゲーションのイメージが強い会社ですが、タクシー配車システムにも携わっています。1954年にタクシー用FM無線機を製品化、デジタル無線機の導入実績はトップクラスを誇ります。最近では、AIを活用した新たなサービスも提供しています。また、商用車向けにもクラウドと連携したドライブレコーダーを展開し、ドライバーの安全運転をサポートしています。

タクシー用
無線機

ドライブレコーダー

音楽活動が盛んな企業風土です!

音に携わる企業であり、音楽が好きな従業員が多いことも特徴の一つ。社内には楽器が設置された会議室もあり、定時後に練習できる環境が整っています。年に数回、従業員有志による音楽イベントが開催され、食堂がなんと! ライブ会場へと早変わり!!

いつも大盛況! 音楽!



社内音楽イベントはとても楽しいですよ!



楽器が設置された会議室

練習して
みたいワン★



セミナーなどで健康増進活動

健康診断結果の活用など、健康をテーマに役立つ情報を毎月発信している他、生活習慣病の予防として若手従業員向けのセミナーを行い、メンタル・運動・食事に関するアドバイスをしています。また、ウォーキングなど3ヵ月間の目標を設定しチャレンジすることで、従業員が楽しみながら健康習慣をつけられるよう工夫しています。

けっこう
難しいワン!



ヘルスアップセミナーでヨガ体験

会社 概要

株式会社 デンソーテン

所在地

兵庫県神戸市兵庫区御所通1-2-28

従業員数

2,938名 ※2018年3月末現在

資本構成の変更により、2017年11月1日よりデンソーグループに仲間入りしました。

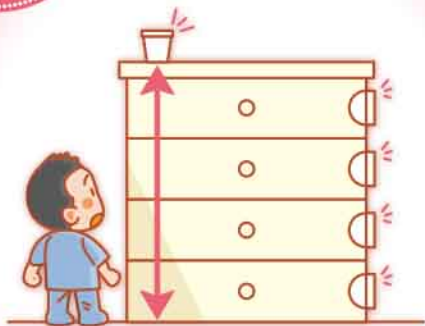
カーオーディオ/ナビゲーション機器、エンジンやエアバッグ等の電子制御機器、AIを活用したタクシー配車システムなどを展開するカーエレクトロニクスメーカーです。

歴史のながーい
会社だワン!





子どもの誤飲に注意を!



誤飲を防ぐ環境づくりを

- 子どもの口に入るサイズものは手の届かない場所へ置く
- 引き出しにストッパーをつける
- タバコや吸い殻の入った灰皿は絶対放置しない
- 使ったものはすぐに片付ける

興味のあるものをなんでも口に持っていくようになるのは、子どもの発達段階のひとつ。この時期の誤飲事故を防ぐため、日ごろから環境を整えておきましょう。

誤飲に気づいたときは

- ◎意識がない、けいれんを起こしているなど重症のときはすぐに救急車を呼ぶ
- ◎何を、どれくらい飲み、どれくらいの時間がたったか、変わった様子(症状)がないかを確認する
- ◎何らかの症状がある場合は、すぐに医療機関を受診する

判断に迷ったら「中毒110番」へ相談を!

一般専用ダイヤル

【大 阪】072-727-2499 (365日24時間対応)

【つくば】029-852-9999 (365日9～21時対応)

日本中毒情報センター

検 索



春ごぼうサラダ

1人分 113kcal
塩分0.6g

ヘルシーポイント

食物繊維が
コレステロールや
糖の吸収を抑制!
便秘の解消にも◎

材料(4人分)

- ごぼう..... 1本
にんじん..... 2/5本
- A
- すりごま..... 大さじ4
酢..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1
塩..... 少々
鶏ひき肉..... 100g
かいわれ大根..... 1/2パック

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ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっつつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分ゆで、ザルにあげて水気を切り、熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ、色が変わるまでゆで、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

こつこつキレイに！
理想
BODY

ウエストシェイプで メリハリボディ！

くびれのある引き締まったウエストは、
女性らしいボディラインに欠かせないですね。
背骨を中心に上体をひねるエクササイズで、くびれ美人を目指しましょう！
体がかたい人はひざを曲げてトライしてもOK。



Let's
Try!

ウエストのくびれをつくる 背骨ツイスト

1

両足を肩幅くらいまで開いて座り、
両手を頭の上にのせる

POINT

つま先は真上を
向くように



POINT

腕と肩に力が
入らないように



2

背筋を伸ばし息を吐きながらゆっくり
と上体をひねり、息を吸いながら元の
姿勢に戻る

POINT

ウエストを
ひねっている
ことを意識して



3

反対側にも同様にひねる。それぞれ
3往復行う。終わったら、両足を
揺らして、股関節をゆるめる。

プラスαで効果UP！

エクササイズは食事の2時間後くらいに行うのがベスト。食べたものが消化される
前に運動すると消化不良の原因になる可能性があります。反対に、空腹時は血糖値
が低くなり、気分が悪くなることもあります。

こんなとき
どうする!?

お酒を上手に飲むには

お花見や歓迎会など、飲酒の機会が増える新年度。飲み方に注意しないと肝臓に負担をかけ、肥満や高血圧症につながることも…。健康的に楽しみながら飲む方法を身につけましょう。

1日の飲酒、適量はこのくらい ☒

※いずれか1種類を飲む場合

※女性は下記の半量程度に



ビール

中びん1本まで



ワイン

グラス2杯弱



ウイスキー

ダブル1杯



日本酒

1合弱



焼酎(25度)

0.6合弱

適量以外にも心がけて 体にやさしい飲み方 ☒

☐ お酒と水を
交互に飲む

☐ 高脂肪・高塩分
のおつまみは控える

☐ 深夜まで飲まない

☐ 強いお酒は
薄めて飲む

☐ バランスよく
食べながら飲む

たんぱく質…赤身の肉、魚、卵、豆腐
食物繊維…野菜、キノコ
ビタミンB群…魚、うなぎ
ビタミンA、C、E…レバー、野菜、ナッツ など

過信して毎日たくさん
飲んじゃダメだワン!

多く飲めることと肝臓の強さは別物

「酒に強い」人は、顔が赤くなる、頭痛、吐き気などの症状の原因「アセトアルデヒド」の分解能力が高い人です。ただし、その人の肝臓が強いとは限りません。



2019年4月より、デンソー健康保険組合に新しい仲間が増えました。

●日本ワイパブレード(株)

所在地:埼玉県加須市大字下高柳字沼頭311番地
被保険者数:1,052名

●(株)デンソーFA山形

所在地:山形県天童市石鳥居二丁目1番57号
被保険者数:295名

New!

D'sけんぽスクエア

今号から、「つぶやきHot & Cool」だけでなく、みなさんからいただいたおたよりも募集・紹介するワーン！たくさん送ってくださいワーン！

明るく読みやすい紙面になったね

カラーページが増えて、とても読みやすくなったと思います。自宅に送付されるのが、とてもありがたいです。

かつばさん

けんけんより

4月号もプチリニューアルしたんだワーン！さらにパワーアップする「D'sけんぽ」をよろしくだワーン！

D's ぽーたる、登録したよ！

D's ぽーたるに登録して、ポイントが少しずつたまってきました！お米などももらえるようなので、何にしようか…楽しみです。

キラキラママさん

けんけんより

ブラボー！D's ぽーたるは、健康づくりに役立つうえに、がんばるほどポイントが増えて商品と交換でき、とってもオトクなんだワーン！

マンガのページがほしいな…

おもしろいイラストやマンガがあるといいなと思います。難しい内容をわかりやすく説明してほしい。

ひつじさん

けんけんより

P2-5「保険証のヒミツ」にD'sファミリーが登場したワーン！どうだったか、また感想を聞かせてほしいワーン！



どしどし投稿してね！

1

D'sけんぽスクエア

- 今号「D'sけんぽ」の感想
- 「D'sけんぽ」で取り上げてほしいこと
- デンソー健康保険組合への質問・要望 など

D'sけんぽに掲載する可能性がありますので、ペンネームの記載をお願いします。

2

つぶやき
HOT & COOL

ボクは外に出て
カタツムリを
探すワーン♪



次回の
テーマは

「雨の日といえば…なにをする？」

しとしと…外は雨…あなたは何をして過ごしますか？写真付きも歓迎です。

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!!



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
(火)

2019年6月号に掲載



「春一番」

新沼 賢一さん (株)デンソー 生産技術部

「フォトコンテスト」

2019年度も開催します
さあ、撮影を始めよう!



4月号のテーマ「からだも心も♥ オススメあったかメニュー」

ぴんころさん

子どもが大好きなチーズフォンデュ。あつあつチーズとニコニコ笑顔でポッカポカです^▽^



ハムちゃんさん

紅茶に蜂蜜としょうがパウダーを入れます。からだの芯から温まるのでオススメです。



さつまいもさん

小さめのサツマイモをレンジでチンし、アルミホイルに包んで魚焼きグリルで焼くと、ホクホクのおいしいおやつに。



ミキティさん

オススメはミネストローネです。トマトはからだに良いし栄養満点! 冷蔵庫整理にもなりますよ^_^

ひろさん

水餃子が我が家では人気です。野菜やうずらの卵も加え、スープの味がしみ込んだ餃子はアツアツで最高です。



はれさん

カフェラテにシナモン、ジンジャー、ナツメグのパウダーを入れて毎朝飲みます。ときどきホイップを追加して自分へのごほうびに。



次回のテーマ「雨の日といえば」



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!

▶ P19ご参照