

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～

2019.6 No.167

料金後納

ゆうメール



禁煙すれば
メリットいっぱい！



吸う人も、吸わない人も、
見逃せない。



令和元年、 今がチャンス！

Contents

P06 けんぽ“健活”インフォメーション

要
チェック

P13 *D's* ぽーたる

P14 けんけんの見学ツアー！デンソー高棚製作所

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





吸う人も、吸わない人も、見逃せない。/

令和元年、今がチャンス!

ご家族や仲間ではたばこを吸っている人はいますか?
体に悪いと思っていても、なかなか決心がつかない人!
この夏からさらに吸う場所が限られていきます。
そう、令和元年はたばこさよならする
チャンスですよ!
家族で応援しましょう!



チャンス!
Info

2020年4月、原則屋内禁煙になる!

昨年7月に成立した、受動喫煙防止対策強化のための法律「改正健康増進法」。
2020年の東京五輪・パラリンピック開催に向けて、受動喫煙対策が段階的に進められます。

吸えなくなるのはどんなところ?(加熱式たばこも含む)

2019年7月1日~

敷地内禁煙(屋内完全禁煙)

- 学校 ●保育所 ●病院
- 行政機関



2020年4月~

原則屋内禁煙

- 事務所 ●工場 ●飲食店
- 喫煙専用室以外では喫煙不可
※客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない。
※「加熱式たばこ専用喫煙室」のみ飲食等もOK。



- 既存の小さな飲食店(100ml以下)
- 「喫煙可」などの掲示がなければ喫煙不可
※客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない。



チャンス!
Info

他人のたばこの煙を吸うとタイヘン!

たばこの悪影響を受けるのは、喫煙者本人だけではなくありません。受動喫煙によって、歯周病のリスクが高くなるなど、たばこを吸わない周囲の人々の健康にも大きなダメージを与えます。

たばこの三大有害物質

- ニコチン
- タール
- 一酸化炭素

たばこの煙に含まれるニコチンが血管を収縮させ、血液の流れを悪くさせます。
また、一酸化炭素が組織への酸素供給を妨げ、周囲の人のお口の健康を失わせます。



10歳女児のメラニン沈着の写真です。
父親の喫煙が原因と思われる歯肉のメラニン色素沈着がみられます。

出典: 厚生労働省 e-ヘルスネット

肺がんだけじゃない! 恐ろしいリスク

- 脳卒中 ●喘息 ●心臓病 ●低出生体重児 ●早産

子ども

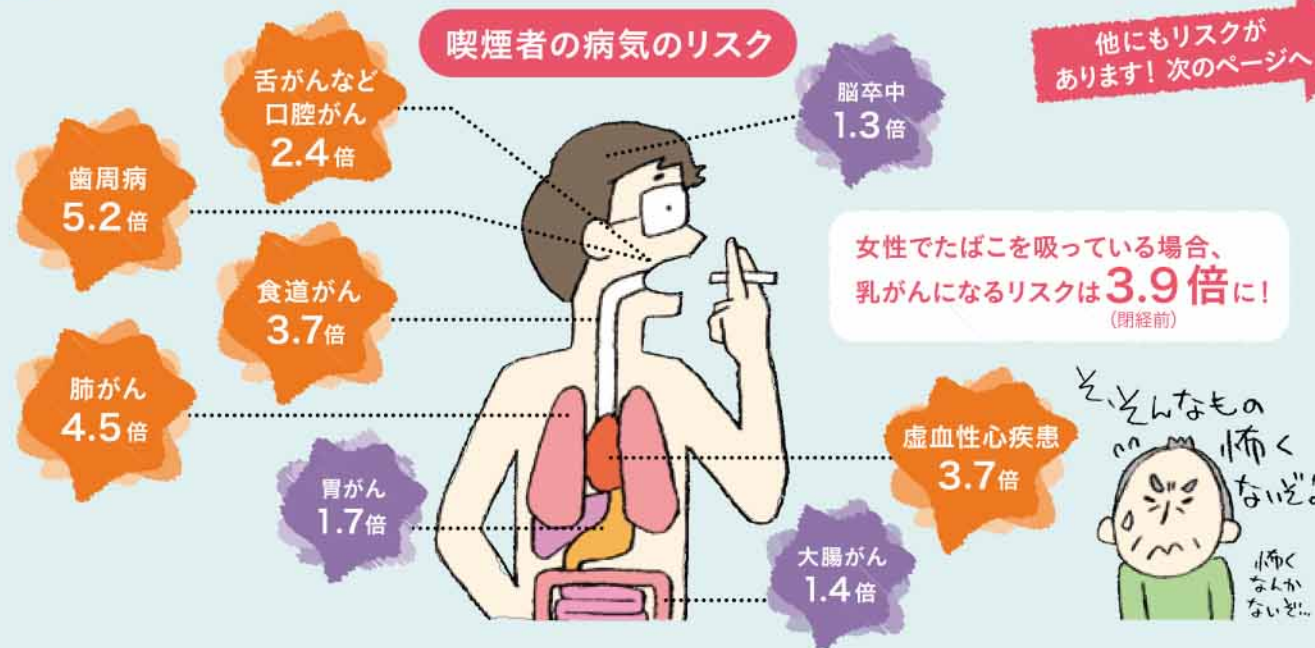
- 中耳炎 ●喘息 ●慢性の咳、息切れ
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)



チャンス!
Info

吸っている人も、もちろんタイヘン!

「たばこは体に害がある」ことは、誰もが知っていますが、具体的な健康への悪影響をきちんと知ること、やめる決心が強くなり、禁煙への一歩を踏み出せます。



チャンス!
Info

加熱式たばこだってキケン!

紙巻たばこより健康影響が少ないし、周囲に迷惑がかからないんでしょ!?



...と考える喫煙者も多いですが、大きなカン違いです。
ニコチン依存症の解決にもつながりません!

加熱式たばこ

葉たばこを加熱して、気化したニコチンを蒸気として吸い込む
(紙巻たばこと同じくたばこ事業法等で規定される)

電子たばこ

ニコチン非配合リキッドを使用した製品
ニコチン配合リキッドを使用した製品※
※医薬品及び医療機器として薬機法で規定されるため、日本では製造販売されていない。

加熱式たばこは、紙巻たばこより煙や臭いが少ない傾向はありますが、ニコチンやホルムアルデヒド(発がん物質)などの有害物質は同じように含まれています。また、アメリカのたばこ製品科学諮問委員会は、「IQOS(アイコス)が紙巻たばこより有害性が低い」というフィリップモリス社の主張を承認していません。

	加熱式たばこ(μg)	紙巻たばこ(μg)	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74



臭いの迷惑は減ったとしても、受動喫煙はゼロではない!

どうしたらやめられる!? 次のページへ

5 チャンス! Info 禁煙する理由と開始日を決めよう!

子どものために



家が新築した



お金が貯まる
別のことに使える



よし!
明日からやめるよ!



さらにやめたくなる! 家族で挑戦 ○×クイズ

1 家の中ではなくベランダなら吸ってもOK?



誰にも迷惑かけないからね~

2 たばこを吸っていると認知症になりやすいってホント?



たばこは認知症? 関係ないだろ?



ダメ!!



いいえ、ダメ!!

たばこを吸った後、30~45分くらいは、吐く息に有害物質が含まれています。髪や服、カーテンなどにも、臭いとともに有害物質がついていて、家族に健康ダメージを与えてしまいます。

脳の血管障害で起こる血管性認知症だけでなく、アルツハイマー病のリスクも高くなるという結果が出ています。

6 チャンス! Info たばこを吸う人は、癒しや安らぎを感じにくくなっている!



しかし!! 禁煙するとストレスになるのでは?

喫煙者の脳は、癒しや安らぎを感じるドーパミンやアルファ波がたばこでしか分泌されません。そのため、たばこを吸って満足感や幸福感を感じたいと思うのです。禁煙すると、3日ほどで脳が回復し始め、本来の自分を取り戻していきます。ただし、確実に禁煙することが必要です!

吸う人



物足りない...

吸わない人



あーうまい 満足

- たばこがないと、安らぎを感じられない
- 癒しや安らぎを感じやすい
- ニコチン切れのストレスなし
- 集中力が上がり、毎日が充実

3 1mgなどの軽いたばこなら、有害性が少ないの?



健康のために1mgにしよう

へん! 意味ないです!

有害性は同じです。軽いたばこといわれるものは、フィルターで空気穴が大きくなっているだけ。喫煙者はニコチンを欲してたくさん吸ってしまうため、意味がないようです。

他にもたくさんのクイズがあるよ! Let'sチャレンジ!



全国统一 けむい問模試

受動喫煙の健康影響を知ることから始めよう

けむい問模試 [検索](#) 

(株)デンソーの取り組み 屋内禁煙は2018年度末に完了

目標	2018	2019	2020	2021	2022	2023
非喫煙者率を年1%ずつアップする	70%	71%	72%	73%	74%	
受動喫煙対策	啓発セミナー	2020年度取り組みの周知展開	本社・先端研から先行して敷地内での紙巻たばこ禁止(加熱式たばこのみ可)			敷地内禁煙
受動喫煙対策						
非喫煙者率の目標(年1%アップ)						

2020年から ▶▶▶ 本社・先端研は、加熱式たばこのみ喫煙可
2023年から ▶▶▶ 敷地内禁煙(状況に応じて実施)

7 チャンス! Info 実践方法に迷ったら相談を!

ひとりでは決心が鈍ってしまう人も、第三者のサポートをうまく利用することで、早くラクに卒煙できます。デンソー健康保険組合では「禁煙アプリ」や「ニコチンパッチ」を使用したプログラムなどさまざまなサポートを用意しています。

まずは、デンソー健康保険組合にお電話を!

フリーダイヤル **0120-802-015** (月~金 8:40~17:40) 担当: 畑中

または [デンソー 卒煙サポート](#) [検索](#)

成功者に聞く!!

ええ、新車を買いまして...

子や妻が喜んでる...

くさくない...

ストレスない...



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。

要チェック
だワン!



index



各種手続きなど p08

- お子様などの資格確認にご協力ください

各種給付金など p08

- 医療費助成を受けている方は申請をお忘れなく!
- 限度額適用認定証を申請する前に

健診など p10

- 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

健康づくり p12

- 春の健康ウォーク実施報告

その他 p13

- 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

※ **P** マークは健活ポイントの付与対象となります

※マークは健活ポイントの付与対象となります

		第1回	6月	7月	第2回	8月	9月	10月	
	被扶養者の資格確認	➡P08	提出(6月)	—	依頼書送付 (8月上旬)	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		通年						—
 ● 集団 歯科健診 愛知・ 三重(北部)・ 静岡(西部)	春夏歯ッピー健診	➡P10	実施(5~7月)	—	—	—	—	—	
	秋冬歯ッピー健診	—	—	—	—	申込 (9月上旬)	実施(10~2月)		
	●診療所歯科健診(全国)	➡P10	通年						—
	女性のがん検診 乳がん・子宮頸がん(年に1回)		通年						—
	けんぼれんあいち 健康ウォーク 春と秋 年2回実施		—	—	申込 (8月)	—	実施(10月)		
	常備薬幹旋		—	—	—	申込 (9月13日~10月10日)	配送 10月中旬~11月末		
	フォトコンテスト		—	—	募集 (8~10月)				—
	レディース エクササイズ教室	7~9月実施		実施(7~9月)			—	—	
		10~12月実施		—	申込 (7~8月)		実施(10~12月)		
	アスクエア(禁煙支援)	➡P15	通年						—
	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

デンソー
ウエル …申込先はデンソーウエルです(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)

お子様などの資格確認にご協力ください

回答書提出期限

6月28日(金)

依頼書・回答書送付

5月31日(金)

※対象となる被保険者あてに「資格確認回答書」を発送

第1回対象者

- 2019年4月1日現在で18歳と22歳のお子様

対象除外者

- 海外出向者のお子様
- 任意継続被保険者のお子様

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



医療費助成

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」をお持ちのお子様や「障害者医療費受給者証」をお持ちの方が、県外受診などで一旦窓口負担をされたにもかかわらず、デンソー健康保険組合からの自動還付※や、お住まいの市区町村などからの給付金支払いがない方は、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還付金は、原則として受診月の3ヵ月後の給与に自動的に加算されます(給与明細に「健保給付金」等と表示されます)

対象者

- ① 子ども医療費助成に該当している
(三重県・長野県在住の方は除く)
- ② 障害者医療費助成に該当している
- ①・②の方で、**20,000円以上の窓口負担**をし、
デンソー健康保険組合および、市区町村
などからの還付がない方

「医療費のお知らせ」の中面をご確認ください
ここに金額が記載されているのに、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

提出書類

- ✓ 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

申請書・申請方法はデンソー健康保険組合の
ホームページをご確認ください

※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

※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

入院
手術

「限度額適用認定証の申請」をする方

—— 申請する前に一度ご確認を ——

ちょっと待って
だワン！

デンソー健康保険組合に加入している方は、健康保険組合独自の給付により、1ヵ月に20,000円以上の医療費を自己負担した場合は、後日、差額分が自動的に払い戻されるしくみになっています。そのため、必ずしも「限度額適用認定証」を申請する必要はありません。

たとえばこんな認識をしていませんか？

その1 「限度額適用認定証」を提出したら、窓口負担が20,000円で済む！



「限度額適用認定証」は、医療機関で受診したときの窓口負担を「自己負担限度額」まで軽減するために使います。「自己負担限度額」は被保険者の所得により下の表のとおり5段階に分かれており、限度額適用認定証を提示することで支払いが限度額までで済むようになります。

自己負担限度額表

適応区分	所得区分	自己負担限度額	4ヵ月目～
ア	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%を超えた額	140,100円を超えた額
イ	標準報酬月額53万～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%を超えた額	93,000円を超えた額
ウ	標準報酬月額28万～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%を超えた額	44,400円を超えた額
エ	標準報酬月額26万円以下	57,600円を超えた額	44,400円を超えた額
オ	低所得者	35,400円を超えた額	24,600円を超えた額

その2 入院案内の「持ち物一覧」に書いてあるから必ず申請しなくちゃ！



医療費の3割分が自分の自己負担限度額(上の表参照)に達しない場合や、窓口負担分の支払いが可能な方は、申請せずに一旦立て替えてお支払いいただければ、受診月の3ヵ月後の給与に「健保給付金(下記参照)」として自動加算されます。

その3 「限度額適用認定証」を提出しないと、デンソー健康保険組合の給付金がもらえない！



「限度額適用認定証」を提出しなくても、デンソー健康保険組合からの健保給付金が給与に自動加算されるので、最終的な自己負担額は20,000円で変わりません。

健保給付金 = デンソー健康保険組合独自の給付
(受診月から原則3ヵ月後の給与に自動的に加算されます)

窓口負担額 - 20,000円(100円未満端数負担)

- 1ヵ月、1人当たり、1医療機関(入院、外来、調剤薬局別)ごと
- 月をまたいで入院は2ヵ月となり、それぞれで算出
- 保険適用外(差額ベッド料・食事代等)は除く

つまり、自己負担限度額を大幅に超えるほどの高額な窓口負担を
軽くしたいときに申請するといいいんだワン！



ご注意

- 限度額適用認定証の有効期限は、申請を受付けた月の1日から8月31日まで(最長1年)で、後日返却が必要です
- 限度額適用認定証を入院等で利用された場合、有効期限内でも、不要になった時点ですみやかにご返却ください

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

6月4日から10日は「歯と口の健康 週間」です

～ いつまでも 続くけんこう 歯の力～

デンソー健康保険組合で、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。

むし歯や歯周病は自然には治りません。早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。毎日の歯みがきはもちろんのこと、定期的な歯科健診で歯のケアを心がけましょう！

寝る前に10分ほどかけて、ていねいにみがくのがオススメ！

歯科医療費が多いのは、むし歯と歯周病

デンソー健康保険組合の年代別歯科医療費



セルフケア

定期的... プロケア

1日1回は時間をかけて歯みがきを！
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。

無料で歯科健診が受けられます！
デンソー健康保険組合では、「集団歯科健診（歯ッピー健診）」と「診療所歯科健診」を実施しています。
歯の健康を守ることは、全身の健康を守り、病気の重症化を予防することにもつながります。家族で受診し、治療が必要な場合は最後まできちんと治しましょう。

春夏歯ッピー健診 P

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

5月～7月
(日曜日開催)

申込締切日

各会場1カ月前

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

(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！

歯科健診は
年2回まで
補助あり！

この機会に、家族そろって
歯の健康チェックだワン！



診療所歯科健診 P

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)

実施時期

通年

健診内容

- ①口腔内検査
- ②歯みがき指導
- 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

デンソー健康保険組合ホームページより、お近くの契約歯科医院を確認し、電話にてお申し込みください。
その際、「デンソー健康保険組合の無料歯科健診希望」とお伝えください。

岩手県	岩手県歯科医師会加入の歯科医院	必要書類	帳票保管場所
岩手県	岩手県歯科医師会加入の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソー岩手 健康推進室
静岡県	静岡県歯科医師会加入の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソー湖西製作所 浜名湖電装(株) 人事総務部 デンソー健康保険組合
愛知県	愛知県歯科医師会加入の歯科医院 ※愛知学院大学歯学部は対象外	保険証	—
岐阜県	岐阜県歯科医師会加入の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソーワイズテック 人事総務部 (株)デンソーデンマニファクチャリング 人事総務課 デンソー健康保険組合
三重県 (桑名・いなべ)	桑名歯科医師会加入の歯科医院	保険証	—
福岡県	福岡県歯科医師会加入の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソー九州 総務人事室
上記以外	各地域の契約歯科医院	保険証	—

お近くに契約歯科医院のない方は補助制度をご利用ください！

申込方法

- ①希望する歯科医院へ歯科健診を直接申し込む。
- ②健診を受け、健診費用全額*を支払い、診療明細付領収書を受け取る。 ※保険診療扱いの場合、補助対象外です。
- ③「各種健診補助金支給請求書」・領収書・歯科健診結果表をデンソー健康保険組合へ提出。

〔後日、健保補助額(上限4,000円)を支給。健診費用が健保補助額(4,000円)を下回る場合は、健診実費を補助します。〕

デンソーけんぽ お問い合わせ
担当：保健事業 0566-25-3124
Email: jigyoku@denso-kenpo.or.jp



詳細は
ホームページへGO!
だワン！





健康ウォークに参加しました！

4月6日(土)、江南市・岩倉市で恒例の「けんぽれんあいち 春の健康ウォーク」が実施され、デンソー健康保険組合も参加しました。さわやかな春の空の下、約1,900名の方が咲き誇る桜を眺めながら楽しくウォーキングされていました。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました！

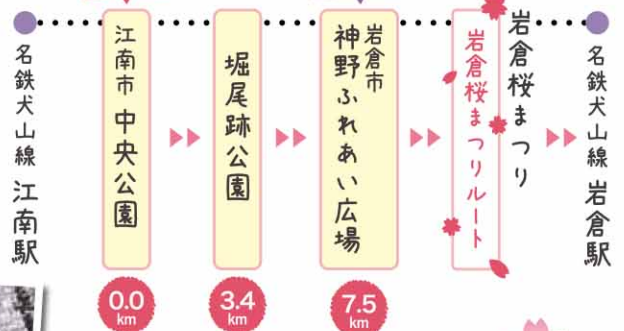


日本のさくら名所100選
五条川桜並木と
岩倉桜まつりコース

7.5km
(約2時間)

スタート

ゴール



桜満開！
笑顔も満開です！



気持ちよく歩けました！
次も参加しま〜す



桜の下で食べる
お弁当は最高！！



次回は10月に
実施予定だワン！
みなさんのご参加を
お待ちしております！



D's ぽーたる 健活ポイント Q&A

『D's ぽーたる 健活ポイント』について、よくあるご質問にお答えします。

- 『D's ぽーたる』とは、デンソー健康保険組合ホームページ内にある組合員専用のウェブサイトです。
- 『健活ポイント』とは、指定された健康づくりや疾病予防につながる行動に対して付与されるポイントです。

D's ぽーたる



疑問点を解決して、
上手に利用してください！



D's パパ

D's ぽーたるの登録に、家族みんなで同じIDとパスワードを使うことはできないの？

従業員の方(被保険者)もご家族(被扶養配偶者)も、個別のページとして運用しているため、登録は別々になります。メールアドレスが登録キーになるので、同じアドレスは使用できません。



D's ママ

「健診を受けたら健活ポイントがもらえる」って聞いたけど、
どうすればできるの？
よく分からないから、夫のページで申請してもらえばいいのかな？

D's ぽーたるにログインして『健活ポイント申請』から申請してください。
従業員・ご家族、それぞれがご自身のページより行うようにしてください。
メニュー対象外の方が申請した場合は、無効となってしまいます。



D's ママ

健診の予約をしたから、申請してもいいわよね？

健活ポイントの申請は、**事後申請**となります(非喫煙を除く)。
各種健診の場合は、受診後に申請をお願いします。申請日が
受診日より前の日付の場合、申請内容は無効となります。



D's パパ

貯めた健活ポイントは、家族でまとめて使えないの？

健活ポイントは、従業員・ご家族それぞれのポイントとなります。
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。



健活ポイントを申請しないのは、超もったいないワーン！
貯めたポイントで好きな商品GETだワン！



デンソー
けんぽ

D's ぽーたる お問い合わせ

担当：広報 0566-25-3126
Email: kouhou@denso-kenpo.or.jp



今回は

デンソー高棚製作所

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！



森の中の工場



自然あふれる木々の中に工場があり「森の中の工場」と呼ばれています。敷地内には、人工芝グラウンド・テニスコート・軟式野球場・体育館・パターゴルフ場などの厚生施設が充実し、従業員が仕事以外でリフレッシュできる環境を整えています。

また、施設は近隣住民にも利用していただき、地域とのつながりの場としても役立っています。



ビオトープ(遊歩道、ホタル飼育)でリフレッシュ

ビオトープは高棚町周辺に生息していたメダカ・モロコ・ホタルなどが住みやすい環境を復元するために、従業員のほか地元の小学生にも協力いただき、2004年に完成しました。工場構外に設置し、どなたでも自由に見学できます。4月に地域の幼稚園・小学校を招きホタルの幼虫を放流、6月上旬から7月には鑑賞会を予定しています。



(上) 鳥のさえずりが聞こえる遊歩道
(左) ビオトープ

フレッシュな学生が学ぶ デンソー工業学園



1981年に本社から転入。時代・環境の変化に柔軟に対応でき、将来職場の核となる創造力豊かな人材の育成を目的に、工業高校課程(3年)・高等専門課程(1年)・海外留学生課程(1年)の学園生約266名が学んでいます。学園生は、毎朝グラウンドでラジオ体操をすることが日課となっており、元気な掛け声が製作所中に響き渡ります。



みんな元気にラジオ体操

高棚ファクトリーツアー



デンソー初の一般見学が可能な工場見学コース。メーターの歴史と最新のモノづくりを多くの方にご覧いただきたい、との思いで2018年7月にオープンしました。製造工程の紹介や、未来のクルマ社会をイメージしたアニメーション、巨大メーターオブジェ、最新の安全技術を体験できるコーナーなどもあり、子どもから大人まで楽しみながら見学できます。



オリエンテーションシアター



最終組立てラインの見学通路

見学は無料だワン!!

会社概要

デンソー高棚製作所

所在地

愛知県安城市高棚町新道1

1974年に操業開始。コンビネーションメーター、ミリ波レーダー、画像センサー、ハイブリッド車用のパワーカードなどを製造しています。また、デンソーグループの人材育成拠点「デンソー工業学園」、物流の中核を担う「デンソーロジテム」も敷地内に構えています。

デンソーで5番目にできた製作所なんだワン!



職場の
健康づくりを紹介
仲間で卒煙に
挑戦!

チーム名

禁煙ボンバーズ



センサ&セミコンダクタ製造1部生産5課 前川課長 & 仲間のみなさん

それは、リーダー前川課長の疑問から始まった…



体に悪いことはわかっているのに、
なぜタバコを吸うんだろう？

タバコを吸う理由

- ① 仲間が吸うから
- ② 吸う場所があるから
- ③ 休憩時間にすることがないから
- ④ 落ち着くから
- ⑤ 禁煙するのが怖いから

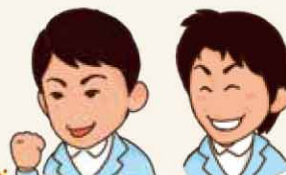
そうだ！ 仲間で取り組めば、タバコを吸う理由が減るかも。
改元と同時に屋内喫煙所がなくなる今がチャンス！



そこで… 前川課長は職場の愛煙家1人ひとりに声をかけた



平成が終わると屋内喫煙所が使用できなくなります。
私といっしょに、禁煙外来を使って卒煙してみませんか？
みんなでスタートをしよう！



すると… 8名のメンバーが立ち上がった！

私たちが禁煙ボンバーズです

前川さんがやめるなら、
挑戦しようかな！

禁煙には
興味なかったけど…。
みんなで達成するゲーム感覚？
なんとなくおもしろそう！



右から前川課長、伊藤課長(生産9課)、堀江さん、浦本さん、竹内さん、
熊丸さん、下平さん、有賀さん、本多さん

なんと！ 現在、全員が禁煙継続中です！

メンバーに聞いてみました

参加した感想は？

- 仲間がいたから大丈夫だった
- 禁煙は意外と辛くない
- 太るのが気になる

禁煙してよかったことは

- 禁煙すると世界が変わる！
- 臭いに敏感になった。咳や痰が減った
- 車が汚れない、キレイ
- 自由な時間とおこづかいが増えた
- 禁煙して子どもを抱き放題♥

前川課長から
メッセージ



職場の仲間とのコミュニケーションを一番大切にしており、今まで喫煙所が基地的な役割をしていた。仲間と禁煙に挑戦することもよいコミュニケーションになったかも…。ただ無理やり禁煙者を増やす気はない。喫煙者だった以上、気持ちは十分に理解できる。やめる理由は一人ひとり違っても、そのきっかけづくりを手伝えたら…って思います。

参加者
募集!

デンソー健康保険組合も卒煙をサポートしています



アスクエア卒煙プログラム

完全オンラインの新しい「卒煙プログラム」。医師開発の「アプリ」と、
経験豊富な「指導員」が、忙しいあなたを多面的にサポートします。

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



目のエイジングケア

「最近、なんか老けたかも…。」その原因、疲れ目による目の下のクマや小ジワかもしれません。目によい習慣で、老け顔を解消しませんか。

目によい3つの習慣

① 目のストレッチをする

- ①目をギュッと閉じ、閉じたまぶたの中で寄り目にする
(2秒キープ)
- ②正面を見て目を大きく見開き、眉毛をつり上げるようにする
(2秒キープ)

①、②をくり返す



③ 目に効く食べ物をとる

βカロテンを含むにんじんなど緑黄色野菜、アスタキサンチンを含む鮭など赤い色の魚介類が目の健康によいので、積極的にとる



② ホットタオルで温める

40度くらいのお湯で温めたタオルを目にあてる

お風呂に入りながら行うのが簡単でおすすめ



目薬を使いすぎないで！

乾いた目に必要以上にさすとムチン層が洗い流され逆効果。目薬に頼りすぎないように、スマホやパソコンを見るときは適度に目を休ませましょう。



1品プラス
おいしレシピ

ヘルシーマチェドニア

1人分 81kcal
塩分0.0g

ヘルシーポイント

酢酸パワーで、
内臓脂肪、血中脂質を
ダウン！

材料(4人分)

季節のフルーツ各種…………… 500g 程度
(いちご、オレンジ、
ぶどう、キウイなど)

酢…………… 大さじ2
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



料理制作/本田 祥子 撮影/石田 健一 スタyling/宮澤 由香

こつこつキレイに！
理想
BODY

二の腕引き締め エクササイズ

半袖の季節が近づくと、タプタプにたるんだ
二の腕が気になってしまいますよね。
たるみをなくして細く引き締めるエクササイズにチャレンジ！
通常の腕立て伏せより強度が低いので気軽にトライできます。



Let's
Try!

二の腕のたるみをなくす バック腕立て伏せ

1

両ひざを立てて脚は腰幅くらいに
開いて座り、つま先を浮かせる



POINT

手の指先は
お尻のほうを
向くように

吸う



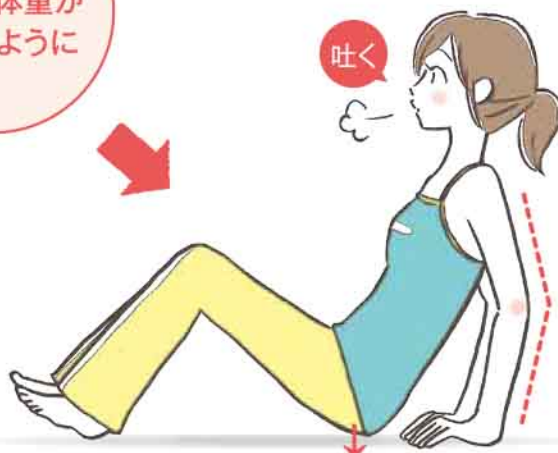
2

両わきをしめ、両腕で体重を支え
ながら、お尻を2～3cm 浮かせる

POINT

腕に全体重が
かかるように

吐く



3

両ひじをゆっくり曲げながら、お尻が
軽く床にふれる程度に下げる。
2～3の曲げ伸ばしを5セット行う

プラスαで効果UP!

自分の理想とする体をイメージしながらエクササイズを行うと効果も出やすいので、騒がしくなく集中できる場所で行いましょう。心が安らぐ音楽を流したり、好きなアロマをたくなどして、リラックスできる空間を演出するのもおすすめです。

こんなとき
どうする!?

熱中症

熱中症は真夏に起こるものと思いがちですが、体が暑さに慣れていない初夏や、湿度の高い時期も要注意。夏本番を迎える前から対策を始めましょう。

初夏から始める熱中症対策 ✓

要注意

気温が急に
上昇したとき

冬から春の間、汗をかく機会が少なく汗腺の働きが衰えていると、汗を上手にかくことができない

要注意

久しぶりに
運動したとき

要注意

雨が続く湿気が
高いとき

湿度が高くなると、汗が蒸発しにくい

汗をかくことで行っていた体温調節がうまくできず、熱中症のリスクが高まる!

対策① まずは水分補給から ✓

- のどが渇く前に飲む
- 一度にたくさん飲むよりこまめに飲む
- 大量に汗をかいたら、ミネラルを含むものを飲む

(例)経口補水液、スポーツドリンク、
ひとつまみの塩と砂糖を溶かした水
※スポーツドリンクは飲みすぎに注意しましょう



対策② 汗かきトレーニングを ✓

- 早朝や夕方の、それほど暑くない時間帯に、ウォーキングやジョギングで汗をかく
- 半身浴やサウナで汗をかく

※前後にはしっかり水分補給をしましょう



熱中症が疑われる症状が出たら

めまい、立ちくらみ、こむら返り、吐き気などの症状があったら、涼しい場所へ移動して服をゆるめ、体を冷やし、経口補水液などで水分を補給します。自分で水が飲めないときや意識障害があるときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。



D'sけんぽスクエア

4月号から、「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・紹介しています！たくさん送ってくださいワン！

4月号特集「保険証」のヒミツ 読みました！

新入社員の方への周知だったかと思いますが、保険証の大切さを、この年になっても改めて感じた次第です。

MKさん

「保険証の紛失、盗難に気をつけよう！」という記事を読んで、記号・番号をクレジットカードのように停止できないことを知りました。これからはもっと気をつけようと思います。

かめぞうさん

けんけんより

知ってるようで、意外と知らない保険証のヒミツ。興味をもってもらえてとってもうれしいワン！知りたいことがあったら、また教えてほしいんだワン！

うれしいです！



D'sファミリーにひとこと！

D'sファミリーが加わり、親近感がありました！毎号楽しみにしています！

みちこさん

けんけんより

6月号もD'sファミリーが大活躍だワン！けんけんのことも忘れないで…だワン。

みんなも応募してみてくださいね★

「つぶやきHOT&COOL」への投稿をしています。毎回、テーマに沿った内容をいろいろ思い浮かべるのを楽しんでいます♪ ポイントももらえるし♡

ちょこさん

けんけんより

いつもありがとうだワン！そうそう、投稿するだけでも健活ポイントプレゼントだから、みんな気軽に送ってほしいワン★

どしどし投稿してね！

1

D'sけんぽスクエア

- 今号の「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

ボクは麻の
シャツが
おすすめだワン♪



今回のテーマは「これで快適！熱帯夜」

寝苦しい夏の夜、エアコン以外で涼しく過ごす方法おしえてね！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
6/30
(日)

2019年8月号に掲載



2018年度
フォトコンテスト

「月面散歩」

猪飼 輝夫さん (株)デンソーダイシン 製造部

／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！

つぶやき

HOT

COOL

&

6月号のテーマ「雨の日といえば…なにをする？」

小林高史さん

お風呂。雨で冷えた体に温泉なんて、効果抜群です。温泉が遠い人はスーパー銭湯がお勧めです。今、流行りなんです！



まりりんさん

雨の日、特に夏のゲリラ豪雨のときには、あえて外に出て、家の外回りやベランダを掃除します。きれいに洗い流してくれます。



UGさん

雨でもウォーキングで健康づくり。ただし、場所は近くの巨大モール。階段も使ってスタスタ。疲れたらショッピングやラウンジで休憩。最後に酒の肴を買って帰る。



しましまぐるぐるさん

子どものスタイ作りです。毎日だと疲れるので、外にお散歩やお出かけできない雨の日だけ作ってます。

シバザクランさん

大好きな謎解きの本を開いて、ひたすら解きます。分かりそうで分からなかった謎がひらめいたときは、頭がスッキリ晴れやかになりますよ。



おくさん

ドッジボール。体育館競技なので、雨の心配もありません。娘が小学生時代に入っていたクラブのOBとして、親子で楽しんでいます。



次回のテーマ「これで快適！熱帯夜」



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