

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～

2019.8 No.168

健診

受けなきゃ
もったいない！

+特定保健指導で

HAPPY LIFE

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
- P15 けんけんの見学ツアー！デンソー西尾製作所
- 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

健診には
いいこといっぱいだワン！

ボクは
毎年受けてるよ！

早く
行こうよ！

私…
受けてない





受けなきゃもったいない!

健診

+ 特定保健指導

で

HAPPY LIFE



みなさん、毎年健診を受けていますか?
健診はなんのために受けるのでしょうか?
改めて考えてみると、その重要性に気づいて、
今すぐ予約したくなるかも!?

40歳～74歳までの被保険者・被扶養者は、国の施策として、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」「特定保健指導」を受けることになっています。
デンソー健康保険組合では、40歳未満の方でも同様に受けられるよう、健診体制を整えています。

1 病気を予防するため!

健診結果に基準をはずれた数値はありませんか?
毎年検査を受けることで、変化に気づきやすくなり、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。



2 病気を早期発見・早期治療するため!

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。
治療期間も短く、身体的にも負担が少なくなります。



3 医療費の節約につながるため!

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なく済みます。家計にやさしいことに加え、デンソー健康保険組合の支出も抑えられます。

生活習慣病疾患別推計 1入院あたり医療費

※自己負担は基本的に右記の3割となります。
※高額療養費により自己負担がさらに軽減される場合もあります。
※人工透析については、自己負担が1ヵ月1万円(所得によっては2万円)となる制度があります。



(健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)

私が健診を受けないのには
いろいろあるのよ!

忙しくて行く暇がない!

1年のうち、たった半日で受けられます

じつは、結果がコワイの

本当にコワイのは、病気が進行して、
家族を悲しませることでは...?

どこで受けたらいいかわからない!

D'sけんば、健保ホームページ、
ご案内などでお知らせしています

毎日元気に過ごしてるから健康だと思う

病気の初期は自覚症状がなく、健診
でしか見つからないことが多いです

「がん検診」を
受けてるから大丈夫でしょ?

検診 ▶ 特定の病気そのものを見つけること
健診 ▶ 健康状態の確認、病気因子を
を見つけること
どちらも大切な「けんしん」です!

もうちょっとやせたら
受けようかなあ?

まずは現実を見て、次回に向けて
からだを整えていきましょう!

ご家族も毎年健診を受けましょう!

わかった!
受けるわよ!

ところで

健診結果が届いたら、
どうすればいいの?



- 数値をチェック
結果票は保管して、毎年の変化を見比べよう
- 生活習慣の見直し
- 「要再検」「要精密検査」「要治療」のときは必ず受診する

さらに「特定保健指導」の対象になった場合は、参加してください!

D'sぽーたるなら、
5年分の結果が見られます。2年連続受診すると、
健活ポイントもUP!

特定保健指導とは!?
次のページへ

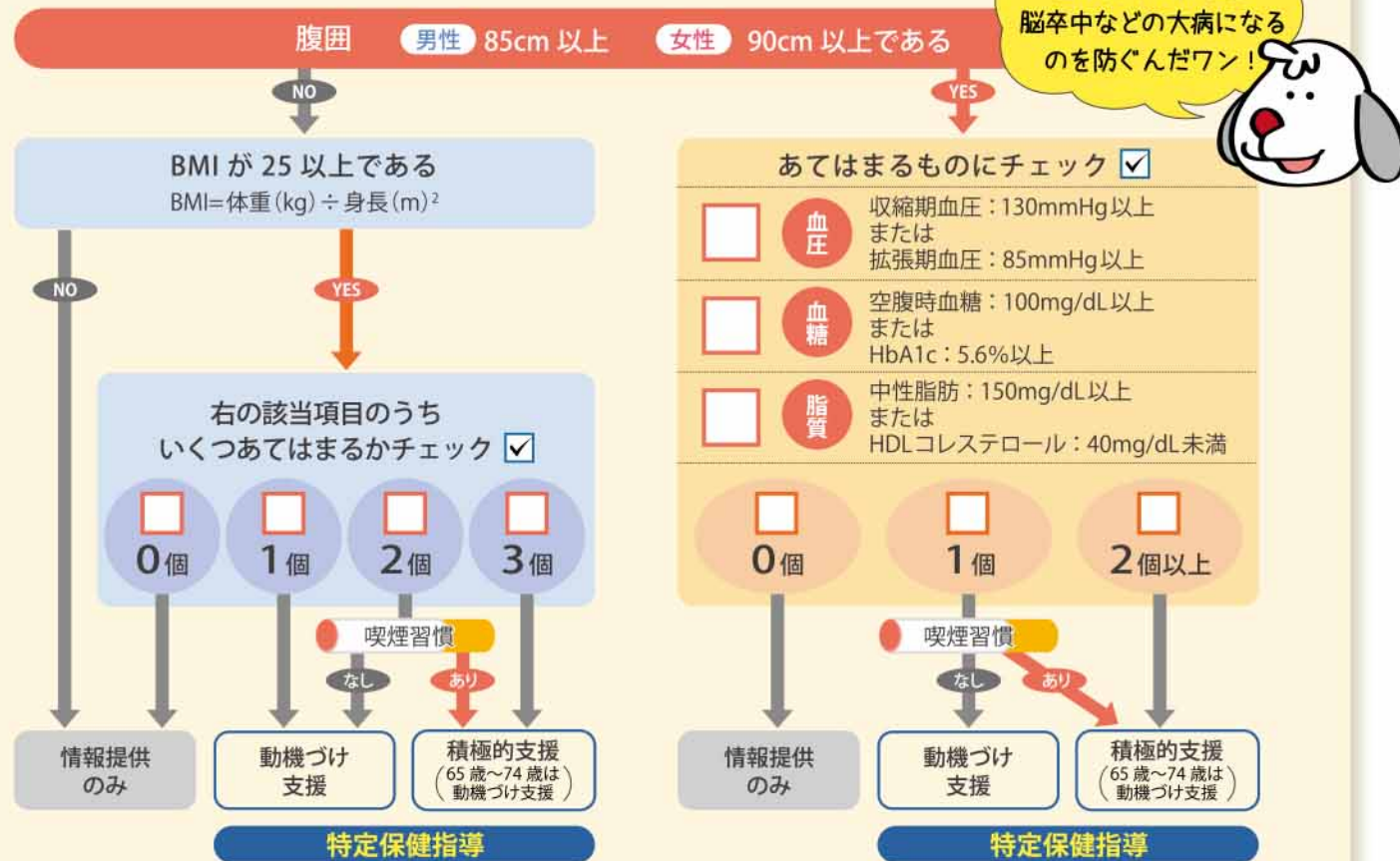
特定保健指導から始まる 未来のHAPPY LIFE



特定保健指導ってどんなもの?

健診を受けた40歳以上で、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に、「特定保健指導」の案内が届きます。参加すると、保健師や管理栄養士などの専門家からアドバイスを受けながら、生活習慣改善に取り組むことができます。

対象者はこうして選ばれる!

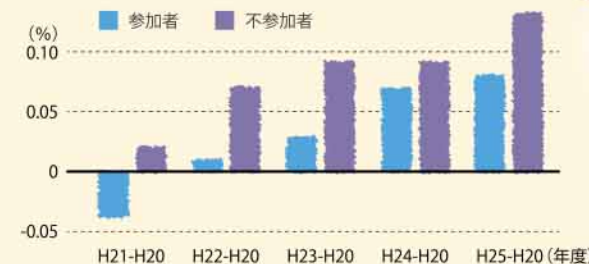


※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は、病院での治療が優先されるため特定保健指導の対象となりません。



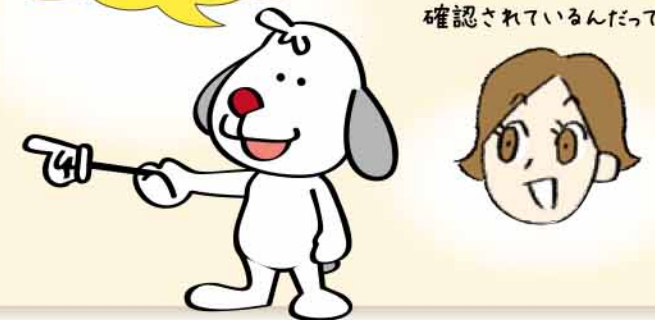
特定保健指導は 効果アリ!

特定保健指導後の血糖(HbA1c)の推移
【平成20年度との差】(積極的支援・40~64歳女性)



平成20年度に特定保健指導を受けた人は翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いているワン!

血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が確認されているんだって!



特定健診・特定保健指導の実施率UPを目指しています!

みなさんに健康に過ごしていただくことが、デンソー健康保険組合の願い。

40歳以上の方が受ける特定健診・特定保健指導の実施率を、2023年度までの目標値に向かって上げていく計画を進めています。



●デンソー健康保険組合のご家族向け特定保健指導についての詳細はP12へ!

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

- ご家族の資格確認にご協力ください

健診など p08

- 今年の健診、受けましたか?

健康づくり p09

- 救急箱の常備薬をチェックしましょう
- 最高の瞬間を写そう! 作品大募集!
- はつらつ! ヘルスアップ
- みんな、安城に集まれ!!

保健指導・セミナー p12

- 特定保健指導 ご家族のみなさんへ

その他

- 直営保養所「ヘルシーナ御津」閉館のお知らせ p09
- ポータルサイト **D's ぽーたる** p13



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 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

※ **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		8月	9月	10月	11月	12月
		第2回				第3回
	被扶養者の資格確認	依頼書送付 (8月上旬)	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(2019年度)は終了しました	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			通年		
	女性のがん検診 乳がん・子宮頸がん(年に1回)			通年		
	●集団歯科健診 愛知・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	—	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)			
	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5日)	—	—
	レディースエクササイズ教室	申込 (8月) 		実施(10～12月)		
	アスクエア(禁煙支援)			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 ●…歯科健診は年に2回まで

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)

ご家族の資格確認にご協力ください

第2回対象者

23歳～74歳の被扶養者

対象除外者

- 2018年4月1日以降に認定された被扶養者等
- 海外外出者の被扶養者等
- 任意継続被保険者の被扶養者等

依頼書・回答書送付

8月上旬に、対象となる被保険者あてに
「資格確認回答書」を送付します

回答書提出期限

9月30日(月)



ご提出いただけない場合は、
被扶養者の資格が無効になることがあるワン！

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



〈後期〉全豊田地域巡回バス健診(女性) P

お申し込みは
お早めにだワン！



今年の健診、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

健診内容

- ①身体測定
- ②血液検査
- ③胃部X線
- ④腹部超音波検査
- ⑤子宮頸がん検査
- ⑥乳がん検査

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

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

1月上旬まで

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



救急箱の常備薬を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

9月13日(金)～10月10日(木)

支払方法

原則として給与天引き(11月または12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

申込資格

①と②をどちらも満たしている**被保険者**

- ① 2019年8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 2019年10月中旬～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

健保補助

商品購入の半額(上限1,500円)

配送

送料
無料

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15日～11月15日
- 申込書郵送の場合…11月16日～11月30日

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3124
Email: jigyoudenso-kenpo.or.jp

申込方法

- インターネットで申し込む場合
9月13日(金)9時から10月10日(木)24時まで
に申し込みが完了していること

D's ぽーたる からお申し込みください！

被保険者(従業員)のページにボタンがあります！



▼ログイン画面へ



D's ぽーたる 未登録の方へ

D's ぽーたるの新規登録には、仮IDと仮パスワードが必要です



ココ！

わからない場合は、
デンソー健康保険
組合ホームページ
からご連絡ください！

- 申込書で申し込む場合

申込書は配付しません。デンソー健康保険組合のホームページ(9月13日(金)9時頃掲載予定)からダウンロードしてください。

2019年10月10日(木)あまの創健 必着

被保険者(従業員)がD's ぽーたる未登録で、家族が代理で
申し込む場合は、「申込書」で申し込んでくださいワン！



保養所閉館のお知らせ

直営保養所「ヘルシーナ御津」を閉館いたします

直営保養所「ヘルシーナ御津」(愛知県豊川市)は、1984年より保健事業としてみなさまにご利用いただいておりますが、利用者の減少、老朽化による維持コスト等を総合的に勘案し、**2020年3月で閉館すること**にいたしました。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3124
Email: jigyoudenso-kenpo.or.jp

たくさんの方にご利用いただき、
ありがとうございましたワン！





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(木)

入賞作品は「D'sけんぽ」2020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
(木)

2019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



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

10月~12月

申込締切

8月31日(土)

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

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

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!

健康維持や
運動不足解消に!



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

リフレッシュヨガ、初めての体幹トレーニング
(会場によって異なります)

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.j2s@jp.denso.com



秋の健康ウォーク(けんぽれんあいち)

みんな、安城に集まれ!!



申込方法

WELL Netから
お申し込みください

実施日程

10月5日(土)

コース

〈安城市〉歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪(8.0km)

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

申込期間

8月1日(木)~31日(土)

受付場所

(株)マキタ本社
(名鉄名古屋本線・新城駅下車、徒歩5分)

公共交通機関を
ご利用ください



安祥文化のさと

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

ウォーキングにはカメラを持って行くワン!
左ページのフォトコンテストにも間に合うワン!



お問い合わせ

担当: 厚生2部(杉浦) 0566-25-7942
Email: kimiko.sugiura.j3b@jp.denso.com



ご家族のみなさんへ 《40歳未満の方も受けられます!》

すべて
無料です!

デンソー健康保険組合では、特定保健指導として以下のプログラムを実施しています。健診を受診し、「特定保健指導」の対象になった方には、個別にご案内をお送りいたします。詳しくはご案内をご確認ください。

全豊田地域巡回バス健診を受けられた方

※愛知、岐阜、三重(北部)、静岡(西部)にお住まいの方

すっきりボディプログラム

(専門家によるセミナー)

ポイント
1

同時に、暮らしに役立つセミナーも受けられます!

- ・すっきりマネーセミナー
- ・ハッピーファミリーセミナー(託児あり)
- ・クッキングセミナー など

ポイント
2

健診当日※に受けることもできます!

※一部会場のみ

指導の対象になりそうな方は、「セミナー付会場」で受診すると、健診と指導が1日で終了します。

これから後期の健診を申し込む方は、「セミナー付会場」がおすすめ!



スマイル健診を受けられた方

※愛知、岐阜、三重(北部)、静岡(西部)以外にお住まいの方

特定保健指導KET

(相談員との個別面談)

ポイント
1

ご自宅で指導を受けることができます!

ご自宅や近くの喫茶店など、希望の場所まで相談員がうかがいます!

ポイント
2

初回面談時にクオカードプレゼント!



家族の健康は奥様から!

奥様(被扶養者)がBMI25以上の場合、なんと約4割の家庭が、ご主人(被保険者)もBMI25以上!

家族みんなの健康のためにはじめましょう

奥様が変われば、
家族みんなが
健康になるワン!

例



おかずは一人分ずつ分ける



ご飯茶碗をひとまわり小さくする



野菜は先に食べる

●ほかにも簡単にできることがたくさんあります! 特定保健指導に参加して確認してみましょう●



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 保健師 甲斐 0566-25-3127
Email: hokenshi@denso-kenpo.or.jp

D's ぽーたる Q&A

『D's ぽーたる』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。

D's ぽーたる



D's ママ

新規利用登録でメールを送ったけど、返信メールが届かないの～



迷惑メールに振り分けられている可能性があります。

info@dsportal.denso-kenpo.or.jpを受信できるようにしてください。

設定変更後、再度、新規利用登録でメールを送信してください。



D's パパ

登録したログインIDとパスワードがわからなくなったんだけど…

ログイン画面の「ログインID・パスワードを忘れた方はこちら」をクリックし、登録のメールアドレスを送信してください。



D's パパ

ログインIDとパスワードを正しく入力してるはずなのに、ログインできないよ

要注意だワン！

- 仮IDと仮パスワードを入力していませんか？
- 会社のPCパスワードやIDを入力していませんか？
文字の全角、半角に注意してご確認ください！



D's ママ

登録したメールアドレスが使えなくなっちゃった！
どうしたらいいの？

※携帯電話会社の変更等

ログイン後、「プロフィール設定」より新しいアドレスに変更してください。
修正登録後、確認メールが届きます。



(株)デンソーのグループ会社の方(被保険者)で、
会社アドレスを登録している方は、登録メール
アドレスの確認と修正登録をお願いしますワン！



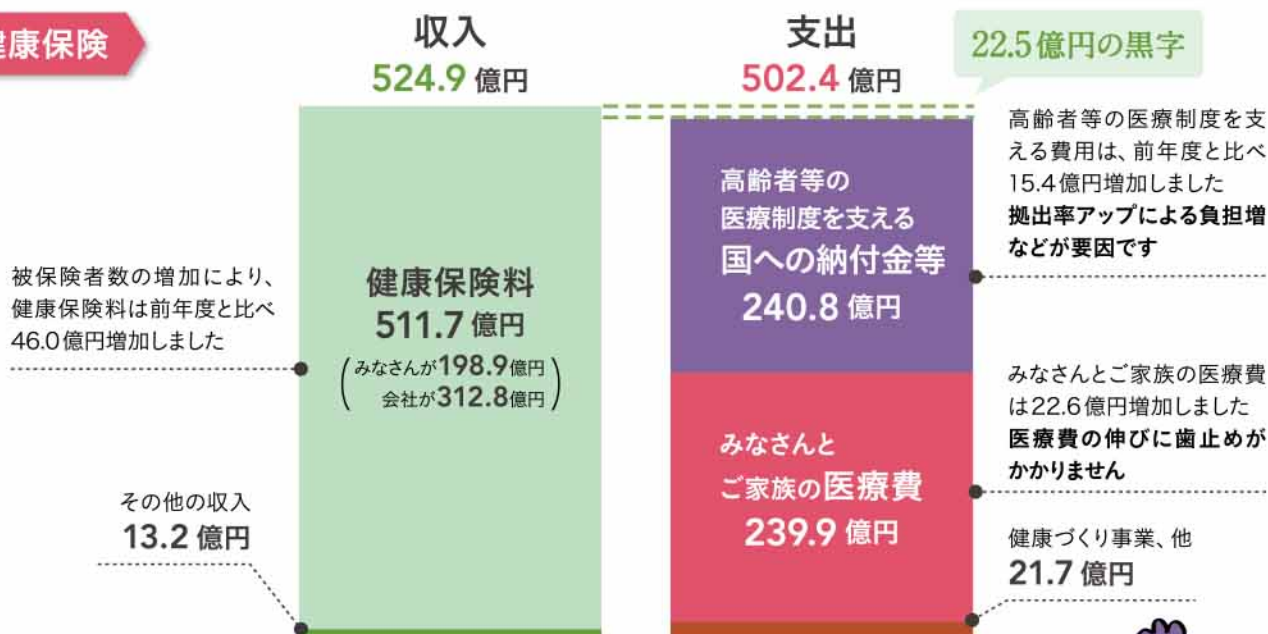
デンソー
けんぽ

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

2018年度決算をお知らせします

健康保険



2018年度は、医療費が約23億円、高齢者医療への納付金が約15億円も前年度から支出が大きく増加しましたが、被保険者数増加により収入が増えたことで、22.5億円の黒字を確保できました。

しかしながら、2019年度以降、高齢化の進展で国への納付金がさらに増加し、厳しい健保財政が続く見通しです。積立金等が底をついた場合、保険料率を見直すことになります。



タイヘン! 私たちに何ができるのかしら...

まずは、被保険者・被扶養者のみなさんに健康で過ごしていただきたいワッ!
医療費が減れば、デンソー健康保険組合の財政も元気になるんだワッ!

健保の事業をうまく利用しよう!

- 健診・特定保健指導はきちんと受けよう! (➡P02)
- 常備薬のあっせんなどを利用して、セルフケアに取り組もう! (➡P09)
- 家族ぐるみで健康づくりに取り組もう! (➡P11)



介護保険(40歳以上)

保険料率の引き上げにより収支は回復しましたが、国に納める納付金は増え続けており、予断を許さない状況です。





今回は

デンソー西尾製作所

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！

デンソー最大規模の製作所

山を造成してつくられた製作所で、海拔30mの南工場、40mの北工場、55mの東工場があり、面積・従業員数ともにデンソーで最大規模です。全部で12の工場があり、敷地内は交通量が多く、南門の前には信号機を設置しています。また、南工場と北・東工場間には県道が通っているため陸橋がかけられています。



桜並木と陸橋

みんなでグリーン活動

製作所の周囲は緑に囲まれており、特に県道両脇の桜とツツジは従業員だけではなく地域の方々からも毎年楽しみにしていただいています。構内の緑づくりとして、各部と共に緑のカーテンに取り組み、西尾市の「グリーンカーテンコンテスト」で殿堂入りした職場も！みんなが心を込めて育てたゴーヤを食堂のランチで提供するイベントも実施しています。



グリーンカーテン



おいそう
だワン！



Let's☆健活

2015年から『Let's☆健活』をスローガンに掲げ、さまざまな健康増進活動を展開しています。食堂ディスプレイでオリジナル番組を放映し、旬な健康情報を提供しています。また年2回の『健活キャラバン』では、各食堂で気軽にできる健康チェックを実施し、毎年2,000人近くが参加。健康について知るだけでなく実感することで、従業員が継続的に健康増進できるようサポートしています。



健康チェックの様子

エアリービーズの本拠地

デンソーの女子バレーボールチーム「エアリービーズ」は1972年の創部以来、西尾製作所を拠点に活動しています。2017年に西尾市、福島県郡山市とホームタウンパートナー協定を結び、バレーボール教室等を通じ地域社会とのつながりを大切にしています。新キャプテン鍋谷選手率いるエアリービーズは、今秋10月12日のV.LEAGUE開幕に向け日々練習中！

お近くで試合開催の折にはぜひ会場で応援してください！



会社概要

デンソー西尾製作所

所在地 西尾市下羽角町住崎1

敷地面積128.1万m²、従業員数9,310名(2019年5月末)を誇るデンソー最大の製作所で、カーエアコン、ラジエータ、電子制御式ディーゼル・ガソリン燃料噴射装置などを製造。1970年に操業を開始し、来年で操業50周年を迎えます！！

敷地はナゴヤドーム26個分以上なんだワン！ 広～い！





汗&ニオイを どうにかしたい

夏に気になる汗のニオイ。汗腺機能の低下や生活習慣の乱れなどが原因で、ニオイを発生させる“悪い汗”をかくことが原因です。“よい汗”をかいて、ニオイの悩みを解決しましょう。

汗、ニオってるかも!? チェック

- | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ 運動はほとんどしない | ☐ ベタベタした汗をかく | ☐ 肉や脂っこい料理が好き |
| ☐ めったに汗をかかない | ☐ 冷房の効いた部屋で過ごすことが多い | ☐ お酒を毎日飲む |
| | | ☐ 便秘がち |

1つでも思い当たったら
ニオイを発生させている
可能性大!!

～ニオイのない“よい汗”をかこう～

汗をかいて汗腺を鍛える

●運動



●入浴



食習慣、運動習慣を改善する

●酸化を防ぐビタミンA・C・E、大豆製品を積極的にとる



●お酒はほどほどに



●運動習慣、食物繊維の摂取で腸内環境を改善



(1品プラス)
おいしレシピ

枝豆ポタージュ

1人分 82kcal
塩分0.6g

ヘルシーポイント

カリウムでむくみ解消、
ビタミンB1で
疲労回復!

材料(4人分)

- 枝豆(ゆでたもの・さや付き).....400g
水.....2カップ
塩.....少々
黒こしょう.....適量
粉チーズ.....大さじ2

作り方

- ① 枝豆はさやからはずしておく。
- ② 枝豆、水をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、中火弱でひと煮立ちする直前まで温め、塩、黒こしょう、粉チーズで味をととのえる。

こつこつキレイに！
理想
BODY

体幹、わき腹、 腕を鍛える エクササイズ

季節はもう夏。今年こそ水着を着るぞ！
…でも「くびれが見当たらない！」というあなた、
今号は、わき腹を鍛えるくびれエクササイズをご紹介します♪
やや強度が高いので、無理をしない程度に行いましょう。



Let's
Try!

体幹・わき腹・腕を同時に鍛える サイドベンド

1

横向きに寝て左ひじを90度に曲げて
床につけ、右脚を少し前に出す

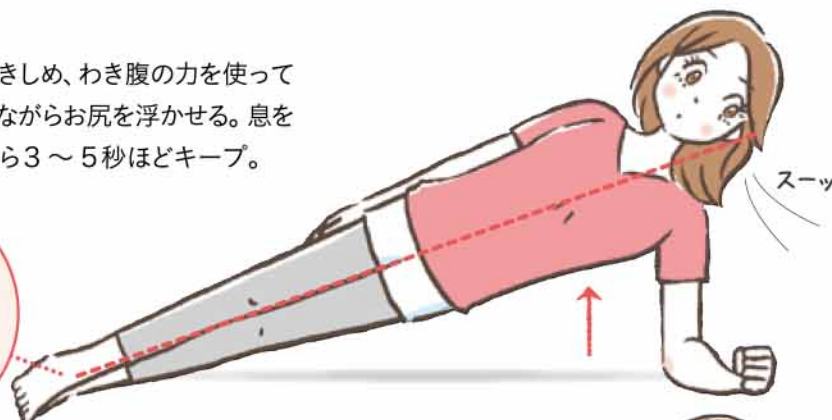


POINT

ひじは
肩の真下

2

お腹をひきしめ、わき腹の力を使って
息を吐きながらお尻を浮かせる。息を
吸いながら3～5秒ほどキープ。



POINT

頭から足先まで
を一直線に

3

息を吐きながらゆっくりお尻をおろす。
お尻のアップダウンを3セット、
反対側も同様に



POINT

呼吸を意識し
ながらお尻を
アップダウン

プラスαで効果UP!

勢いや反動を使っの動作はNG。リラックスして余計な力を抜き、ゆっくり流れる
ような動作を意識しましょう。

こんなとき
どうする!?

いびき

気道が狭くなることなどで起こりやすくなる「いびき」。音が気になるというだけでなく、睡眠の質が低下して日中の生活に悪影響を及ぼしますので、予防・軽減しましょう。

チェック! いびきが起こるおもな原因

チェックがついたら…

改善しよう

□ 肥満

首の周りや舌、
舌の奥に脂肪がつく



次の3つを意識してみよう

- 1 カロリー **とりすぎてない?**
 - よく噛んで腹八分目に
 - 糖質や脂質を控える
 - 野菜を先に食べて食べすぎ防止
- 2 体重 **今、何キロある?**
 - 毎日決まった時間に体重を測る
 - 自分の身長を入れて「肥満」かどうか
チェック $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 25 = \square \text{ kg}$ 以上は肥満!!
- 3 運動 **こまめに動いてる?**
 - いつもより15分多く歩く
 - 歯みがきしながらスクワット
 - エスカレーターでなく階段を使う

□ 加齢・ 女性ホルモンの減少

気道を支える筋肉
が衰える

口周りのエクササイズをしよう

口を閉じたまま、舌の先を口の中に
押しつけながら大きく円を描くように
1回転、同様に逆回転する
(1セット20回、1日3セットを目標に!)



□ 飲酒

筋肉の緊張が緩み、
舌が落ちやすくなる

アルコールの適量を知っておこう

- 1日のアルコールの適量 (女性はこの半分程度)
- ビール 中ビン1本(500ml)
 - 日本酒 1合(180ml)
 - ワイン グラス2杯(240ml)



□ 喫煙

鼻やのどの粘膜に炎症や
浮腫を起こしやすくなる

喫煙者は今すぐ禁煙しよう

- 周りに禁煙を宣言する
 - たばこを吸いたくなる
場所へ行かない
- デンソー健康保険組合の
サポートもご利用ください!

デンソー 卒煙サポート 検索



睡眠中に呼吸が止まっていますか?

睡眠中にいびきとともに無呼吸を繰り返していたら「睡眠時無呼吸症候群」の疑いがあります。日中の強い眠気による事故や、高血圧、心疾患などのリスクが高まりますので、早めに受診しましょう。



気になる人は耳鼻咽喉科や
呼吸器内科を受診だワン

D'sけんぽスクエア

みなさんからおたよりを募集し、紹介しています！
たくさん送ってくださいワン！

6月号についての感想をたくさんいただいて
うれしいワン！みなさんの声を参考に、
「D'sけんぽ」もどんどんパワーアップしたいワン！



6月号 禁煙特集「令和元年、今がチャンス!」「禁煙ボンパーズ」読みました♪

社会全体が禁煙の方向に向かっているのは喜ばしく、
「『喫煙可』の掲示がなければ喫煙不可」という法律
がうれしいです。「たばこがない状態」が普通で、大前
提ということですからね。

知人に、先輩からの強い勧めで吸い始めてしまった
人がいます。先輩が心おきなく吸いたかったから…!?
でも、一度吸うとなかなかやめられないのが現状です。
たばこが消えていくよう心から願っています。

シバザクランさん

高棚製作所で、職場の仲間で「禁煙ボンパーズ」を
結成し卒煙に挑戦しているという記事を読んで、とても
素晴らしいと思いました。

たばこは「百害あって一利なし」なので、彼らのように
地道にがんばって、多くの方が禁煙に成功してほしい
です。

かめぞうさん

けんけんより

たばこを人に勧めるより、みんなでやめる
ポジティブチャレンジをしてほしい…
とけんけんも思うワン。
禁煙の成功談、お待ちしておりますワン！

水分補給、
忘れずに！



「熱中症」読みました★

一昨年、室内で過ごしていたにも
かかわらず熱中症になりました。
二度とあんな目にあわないように、
しっかり対策します！

三日月さん

熱中症に注意しないといけない時期
ですので、「こんなときどうする!？」の
記事が参考になり、よかったです。

びびるさん

けんけんより

熱中症は命にかかわることもあるから、
自分の体力や若さを過信するのは禁物
だワン。まだまだ暑い日が続くから気を
つけようだワン！

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

もうすぐ新米の
季節だワン♪



次回の
テーマは 「おすすめ! ごはんのお供」

炊き立てごはんのにのせるだけでおいしい! おかわり必至の
「ごはんのお供」をおしえてね! 写真つきも大歓迎。

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
8/31
(土)

2019年10月号に掲載



銅賞

「あゆ、とったど～」

2018年度
フォトコンテスト

岡本 強さん (株)デンソー モビリティシステム開発部

／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！



8月号のテーマ「これで快適！熱帯夜」

MOMOMOさん

扇風機に濡れタオルです。濡れタオルで冷やされた空気が、風に乗って部屋全体に広がり快適です。❤❤



イモスキーさん

お風呂にハッカ油を3～5滴入れ湯船につかります。メントールの効果で、ひんやり爽快です！気持ちよく寝つけますよ。❤❤



パートタイマーりんさん

タオルケット、敷きパッドなど、すべての寝具をCOOL機能付きのものにします！汗をかく前に、霧吹きで水を自分に吹きかける原始的なクールダウンも。❤❤



ふみふみさん

すいかのフルーツポンチ♪ すいかは熱帯夜のデザートにぴったり！くりぬいたり、白玉を入れたり、子どもと一緒に遊び感覚で作ります。❤❤

ひろさん

やっぱりアイスノンですね。頭がヒンヤリすると気持ちよく、暑さがやわらぐ気がします。繰り返し使えるので経済的なのもうれしいです。❤❤



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

次回のテーマ「おすすめ！ごはんのお供」