

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～

2019.12 No.170

＼消費税10%時代がやってきた！／

節約受診を こころがけて

医療費の節約で
みんなHAPPY！



Contents

- P06 けんぽ“健活”インフォメーション
- P13 卒煙&紹介キャンペーン
- P14 ウォーキングアプリ  aruku&(あるくと)がスタート！ 
- P16 ヘルスアップ女子部・おいしレシビ
- P20 D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL





消費税 10% 時代がやってきた!

節約受診をこころがけて

10月からの消費税引き上げにともなって、医療費の負担額も増えています。できるだけ、余分な出費はおさえないもの。少しのこころがけて医療費を節約できる方法、紹介します。



医療費って大人は3割負担で助かるわよね!

医療費総額

3割

7割

患者が負担 健康保険組合が負担
※年齢などにより、負担割合は異なります。

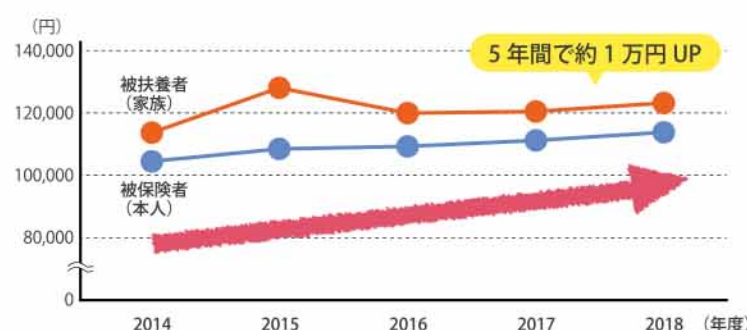
そうなんだワン! でも、今、医療費の増加で健康保険が大ピンチなんだワン!



医療費はどんどん増え続けています

日本では、「国民皆保険」といって、誰もが必要なときに必要な医療を健康保険を使って受けられます。しかし、国の医療費は、医学や医療技術の進歩、高齢者人口の増大、生活習慣病の増加などにより、年1兆円ペースで増加しています!

デンソー健康保険組合 1人当たり医療費の推移



デンソー健康保険組合に加入するみなさんの医療費についても、増加しています。増え続ける医療費を抑えるために、デンソー健康保険組合ではさまざまな健康づくり事業を行っていますが、効果が表れるのには時間がかかります。

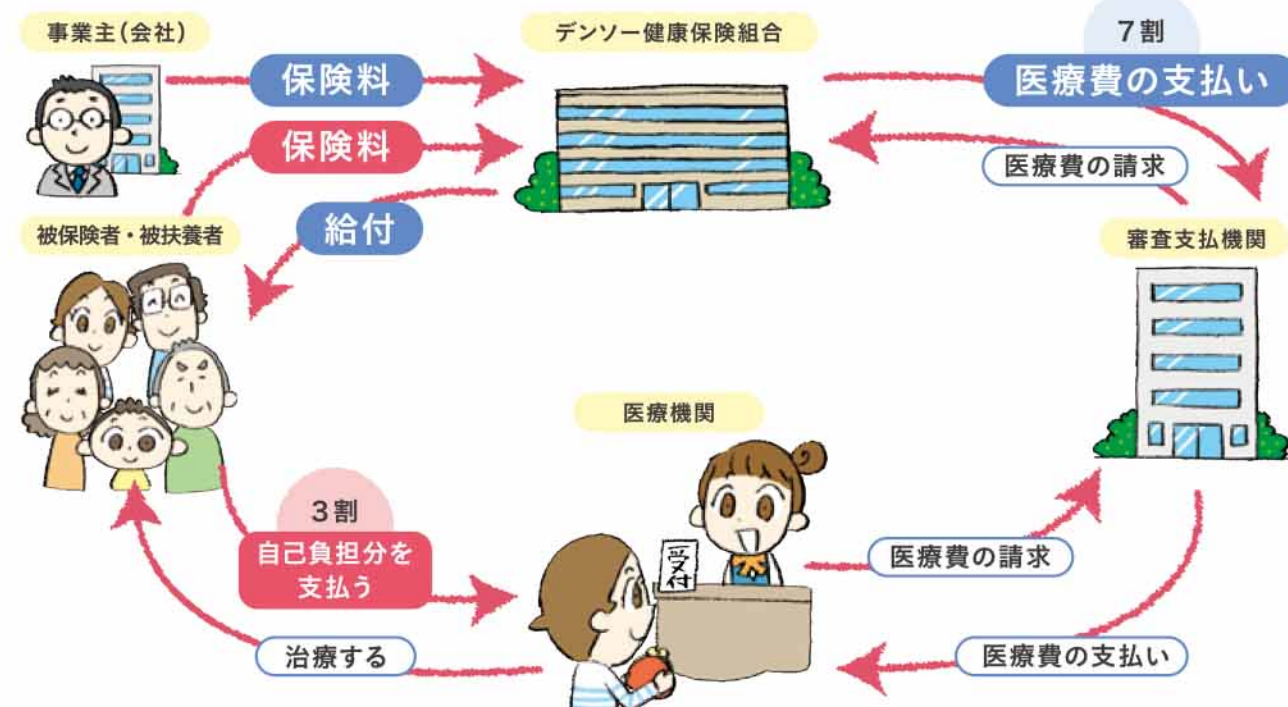
みなさん一人ひとりが、「医療費を大切に使う」意識を持って受診していただくのが、一番の対策になるんだワン!



医療費支払いのしくみ

医療費の残り7割は、デンソー健康保険組合が負担しています

みなさんが受診をすると、医療機関は残り7割分の医療費を「審査支払機関」を通じてデンソー健康保険組合に請求します。デンソー健康保険組合では、請求書をチェックし、間違いがなければ医療費を支払います。



デンソー健康保険組合の財源は、事業主と被保険者の健康保険料。つまり、医療費が増えるほど、みなさんの健康保険料にはね返ってくる可能性も高くなります。



さらに



デンソー健康保険組合は、集めた健康保険料の50%を、高齢者の医療費に使う「納付金」として国に納めています。そのため、財政状況はとても厳しく、医療費を少しでも抑えることが重要なのです。

医療費の節約法とは?
次のページへ

受診は昼間のほうがオトク

休日や夜間に受診すると料金が加算されます。
また、診療時間内でも加算される時間帯があるので注意しましょう。

加算の種類と加算額

加算の種類	加算料
時間外加算	平日：6～8時 18～22時 土曜日：6～8時 12～22時 初診 850円(2,000円) 再診 650円(1,350円)
休日加算	日曜日・祝日・年末年始・ 医療機関の休診日 初診 2,500円(3,650円) 再診 1,900円(2,600円)
深夜加算	22～6時 初診 4,800円(6,950円) 再診 4,200円(5,900円)
夜間・早朝等	平日：0～8時 18～0時 土曜日：0～8時 12～0時 初診料、再診料+500円

●いずれか1つが加算されます ●健康保険が適用されます ●()内は6歳未満の場合の額です
●夜間・早朝等加算は、必要な届出をした診療所にかかります



初診料も積もれば大金に

新しい医療機関にかかるたびに、初診料がかかります。
自分の気分や都合で次々と病院を変えるのはやめましょう。
薬や検査が重なって、体にも悪影響です。

	同じ医療機関にかかる場合	はしご受診の場合
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料730円※	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料730円※	初診料2,880円+検査料等
合計	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

※200床以上の大病院の場合は740円

●健康保険が適用されます ●地域包括診療等の届出がある医療機関の初診料は3,680円です
●6歳未満の場合はさらに高額になります ●同じ医療機関でも前の受診から1ヵ月以上あいた場合などに初診料がかかる場合があります



大病院へは「紹介状」を持って受診

自宅や会社の近くにある医療機関(診療所)を「かかりつけ医」にしましょう。
かかりつけ医で受診するようにすれば、
病歴や体質、生活習慣や健康状態を把握してもらえ、必要があれば大病院への
紹介状を書いてくれます。



●特別料金の金額

診療所 (一般病床20床未満)	かからない
大病院 (一般病床200床以上)	病院によって異なる
特定機能病院、大病院 (一般病床400床以上)	初診時5,000円以上、 再診時2,500円以上

紹介状なしで
受診すると
5,000円
以上の損



医療費節約のポイント

ジェネリック医薬品を利用してみる



ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れた後、同じ成分でつくられる薬。効き目や安全性は変わらず、低価格です。長期間の服用が必要となる慢性的な病気の場合は、とくに大幅な節約に!

高血圧 (1日1錠/1年間服用)	12,155円 → 5,880円	6,275円 おトク
糖尿病 (1日2錠/1年間服用)	8,957円 → 3,285円	5,672円 おトク
かぜ (1日2錠/7日間服用)	876円 → 282円	594円 おトク

●上記金額は薬代のみを計算した場合です ●2019年10月の薬価をもとに計算しています

市販薬でセルフメディケーションもこころがけて

軽い症状であれば、まず市販薬で様子を見ましょう。税金控除の対象になる「スイッチOTC薬」も販売されています。



健康診断でしっかり健康管理を



病気の発見が遅れると、治療は長びき、医療費の負担も大きくなります。
定期的な健診受診で、元気なうちから体の状態をチェックし、
健康管理に取り組んでいきましょう。

歯の健康も大切!
家族で受けられる
歯科健診

▶ P11へ

歯周病菌が血液や
呼吸器内に入り込むと
全身の病気につながる



医療費控除を
活用しよう!

▶ P09へ

万病の元である「たばこ」と
サヨナラしよう、してもらおう

▶ P13へ

他にも

そう、なんといっても
健康で過ごすことが
一番のトクよね!
2020年は、よりいっそう
健康づくりしていこうと。

だワン!



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

- 配偶者の資格確認にご協力ください

各種給付金など p09

- 医療費控除の手続きに「医療費のお知らせ」が使えます!
- 療養費(はり・きゅう)を正しくお支払いするため、チェックを強化しています

健診など p11

- 家族みんなで歯のチェック!

健康づくり p11

- インフルエンザの予防接種を受けよう
- 秋の健康ウォーク実施報告
- ご家族にたばこを吸う人がいる方へ

注目!

歩くといいコト
あるんだワン!

① その他

- ウォーキングアプリ  がスタート! p14
- ポータルサイト **D's ぼーたる** p15

注目!



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 2020 12～4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

		12月	2020 1月	2月	3月	4月
	被扶養者の資格確認	第3回 P08 依頼書送付 (12月下旬)	提出(1月)	—	—	—
	巡回バス健診	☆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	実施(9～1月)	—	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)		
	☆スマイル健診 P		通年	※案内送付		
	女性のがん検診 P 乳がん・子宮頸がん(年に1回)		通年			
	●集団 歯科健診 P 愛知・三重(北部)・ 静岡(西部)	秋冬歯ッピー健診	実施(10～1月)	—	—	—
	春夏歯ッピー健診	—	—	—	—	実施(4～7月)
	ファミリー歯科健診	P11	実施(11～3月)			—
	●診療所歯科健診(全国) P		通年			
	インフルエンザ予防接種費用補助	P11	接種補助対象期間(10～1月)	—	—	—
	フォトコンテスト P			発表 (2月)	—	—
	レディース エクササイズ教室	1～3月実施	デンソー ウェル	実施(1～3月)		—
		4～6月実施	デンソー ウェル	申込 (2月)		実施(4～6月)
	アスキュア (禁煙支援)		通年			
	卒煙&紹介キャンペーン	P13	実施(11～3月)			
	卒煙本・CD貸し出し・ ニコラク卒煙サポート	デンソー ウェル	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)

配偶者の資格確認にご協力ください

第3回対象者

1～6月生まれの配偶者 ※7～12月生まれの方は2020年度に実施します。

対象除外者

- 2018年4月1日以降に認定された配偶者
- 海外出向者の配偶者
- 所得税で配偶者控除の対象となっている配偶者
- 任意継続被保険者の配偶者

依頼書・回答書送付

12月中旬に、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
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ります

回答書提出期限

1月10日(金)

調査対象となられた方には
お手数をおかけしますが、
ご協力をお願いしますワン!



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

医療費控除とは?

被保険者や被扶養者の分も含めて1年間の医療費が一定額を超えたとき、
確定申告により税金が戻ってくる制度です。

控除額の計算方法

1年間の
医療費合計

給付金・
保険金など

＝

10万円または
年間所得の5%
どちらか少ない方

＝

医療費控除対象額
(最高限度額200万円)

これに所得税率を乗じた金額が
還付されます

申告時期: 2020年2月17日(月)～3月16日(月) (医療費控除等の申請は1月から受付)
申告に必要なもの: 印鑑、給与の源泉徴収票、医療費控除の明細書(医療費のお知らせ)等

【確定申告に関するお問い合わせ】最寄りの税務署にお問い合わせください
国税庁ホームページ ▶ <https://www.nta.go.jp>

2019年分の確定申告(医療費控除)を行う方で
送付済みの「医療費のお知らせ」を
紛失された方へ

「年間医療費のお知らせ」を発行します

「2019年 年間医療費のお知らせ」の発行を希望される方は、
右の申込書に必要事項をご記入のうえ、**2020年1月10日(金)までに**デンソー健康保険組合にご提出ください。
2020年2月7日(金)までに健保登録住所に発送させていただきます(健保登録住所がない方は職場経由で送付)。

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

医療費控除の手続きに「医療費のお知らせ」が使えます!

デンソー健康保険組合からの「医療費のお知らせ」は、病気やけがで医療機関を受診したときの医療費をお知らせするもので、下記の時期に職場経由で送付しています。任意継続被保険者の方は、自宅に郵送しています。



送付時期

- ① 給付金の支給がある月 → 支給月
- ② 1ヵ月に家族で5件以上受診した月 → 受診月の3ヵ月後
- ③ 上記①、②に該当しないとき →

【1月・2月・3月受診分】	6月
【4月・5月・6月受診分】	9月
【7月・8月・9月受診分】	12月
【10月・11月・12月受診分】	翌年3月

届いたらしっかり確認!
なくさないよう保管だワン

「医療費のお知らせ」があれば、必要書類「医療費控除の明細書」の記入が省略できます

2017年分の確定申告(医療費控除)から、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要になりました。ただし、デンソー健康保険組合から送付している「医療費のお知らせ」を添付すれば、「医療費控除の明細書」の記入を省略できます。

医療費明細		A	B
診療科目	診療内容	あなたが窓口で支払った額	あなたへの支払額
診療科目	診療内容	あなたが窓口で支払った額	あなたへの支払額
診療科目	診療内容	あなたが窓口で支払った額	あなたへの支払額

医療費控除に「医療費のお知らせ」を使う際はココに注意!

- ☑「医療費のお知らせ」に記載されていないものがある場合には、領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成・添付する必要があります(当該領収書は確定申告期限から5年間要保存)
- ☑申告に使用する「支払った医療費」とは、「A あなたが窓口で支払った額」の金額です。ただし、**実際に負担した金額と異なる場合は、ご自身で額を訂正してください**
- ☑申告に使用する「保険金などで補てんされる金額」とは、「B あなたへの支払額」の金額です

「医療費のお知らせ」
中面イメージ

めんどろな明細書を
書かなくてすむワン!



〒1130 健康保険組合給付G行

2019年 年間医療費のお知らせ 発行申込書

締切 2020年1/10(金)

〒

※2019年1月～11月診療分になります。2019年12月に受診された明細については2020年3月上旬に送付する「医療費のお知らせ」をご使用ください

被保険者氏名	保険証記号番号
会社名*	所属*
内線番号*または電話番号	

*すでに退職された方は会社名・所属・内線番号はご記入不要です



療養費(はり・きゅう)を正しくお支払いするため、 チェックを強化しています

一定の条件を満たさない場合は不支給になります

2019年1月から、療養費(はり・きゅう)の「償還払い※」が始まり、まもなく1年になります。デンソー健康保険組合では療養費適正化を強化しており、条件を満たさない場合は支給ができません。しっかりとご確認のうえ、申請をお願いします。

※償還払い…施術を受けた人が全額立替払いし、デンソー健康保険組合に療養費を申請して、支払いを受けます。

基準

- ①慢性病の場合
- ②医師による適当な治療手段がない場合
- ③医師が医学的所見に基づき、施術を認めた場合

①～③の条件を
すべて満たした場合に限り、
対象となります



- ✕ 本人が希望して施術を受ける場合は、対象外となります
- ✕ 同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は、対象外となります

対象となる 傷病

●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

1 病院で



2 健保に申請



3 あれ? 不支給になっちゃった…



『医師が同意書に署名していれば
療養費の対象となる』とは限りません

デンソー健康保険組合では、同意した医師に対してもその理由等を確認し、支給の可否を判断しています。支給要件に満たない場合は、はり・きゅう療養費はお支払いできませんので、ご注意ください。

※2019年4月施術分から、適正化を特に強化しております。

また、正しい保険給付を行うために、
ご本人様へ電話や文書による確認
をさせていただく場合があります。

確認業務のために、お支
払いまでには数ヵ月か
かりますので、ご理解・ご協
力をお願いいたします。



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



家族みんなで歯のチェック！

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)

申込締切日

各会場2週間前

健診内容

- ①口腔内検査
- ②ブラッシング指導
- ③口腔内カメラ(大人のみ)
- ④歯冠クリーニング
- ⑤フッ素塗布

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も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！

インフルエンザ予防接種費用補助

Point!

お子様向け
インフルエンザ
予防接種の
費用補助です

インフルエンザの予防接種を受けよう！

対象者

2004年4月2日～2019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)

接種補助対象期間

2019年10月1日～2020年1月31日の接種分

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①「補助金申請書」の提出締切は、**2月10日**
健保必着です。遅れると支給できませんので、郵送
期間を考慮し、接種後すみやかにご提出ください

「接種補助券」「補助金申請書」は再発行できません！ご注意ください

「接種補助券」「補助金申請書」をなくしてしまった場合は、下の方法で補助金申請をしてください。

1

予防接種した際に、
領収書をもらう。※領収書は、必ず接種した
お子様のお名前、接種日、
料金、内訳に「インフルエンザ
予防接種代」と明記され、
病院名が入ったものを発行
してもらうこと。

2

①の領収書に、接種されたお子様
または従業員の保険証のコピーを
添付して、デンソー健康保険組合
へ送付。

郵送

〒448-0045 刈谷市新富町2丁目41番地
デンソー健康保険組合社内
メール社内メール番号 〒1130
デンソー健康保険組合

流行シーズン到来！

ワクチン接種は12月中旬までに
済ませておきたいワン！デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3123
Email: jigy@denso-kenpo.or.jp



健康ウォークに参加しました！

10月5日(土)、安城市で恒例の「けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク」が実施され、デンソー健康保険組合も参加しました。秋風薫る絶好の行楽日和、1,250名の方が身近な歴史と自然を感じ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！



歴史と自然にふれよう

コース

ぶらり安城探訪

通常コース

約8.0km 約2時間00分

カインドリーコース

約4.8km 約1時間15分



参加賞を
どうぞ

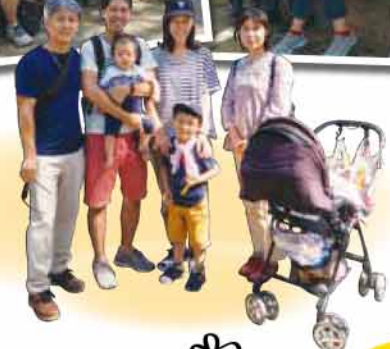


いい天気で
気持ちいいね



いただきます〜す！

子どもたちも
頑張って歩きました



次回は4月に東海市で
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！





ご家族にたばこを吸う人がいる方へ



受動喫煙による子どもの虫歯リスク

家族に喫煙者が…

受動喫煙で子どもの虫歯が2倍に!
京大チームが7万人超を解析

いない

いる 面前で吸わない

いる 面前で吸う



1.46倍



2.14倍

家族が吸うたばこの煙にさらされた子どもは、家族に喫煙者がいない子どもに比べ、虫歯になる可能性が2倍になるという研究結果があります。

「たばこ…やっぱりやめてほしい」と思ったら、今がチャンス!

卒煙 & 紹介 キャンペーン

喫煙者が禁煙外来などに参加すると、

紹介者にQUOカード3,000円分プレゼント!

3ヵ月間、禁煙できたら本人にもプレゼントします!



	たばこを吸う人	紹介者(たばこを吸わない人)
条 件	禁煙外来・アスクエアに 2020年3月末までに参加すること 卒煙後3ヵ月間禁煙を継続	デンソー健康保険組合加入の喫煙者を紹介 (本人の了承が必要です)
申込方法	デンソー健康保険組合ホームページより参加(紹介)申込書をダウンロードしてください	
特 典	QUOカード3,000円分	USJまたはディズニーリゾートのペアチケット 《抽選で10名様》

W
チャンス

- 禁煙外来 — 社内・社外の禁煙外来
- アスクエア — 医師開発の専用アプリと医薬品による卒煙支援プログラム
- ▶参加費49,500円のところ、デンソー健康保険組合の補助により3,300円で参加できます!

アスクエアってなに? デンソーの仲間が挑戦してるよ!



デンソー北海道 杉原さん
アスクエアのWebサイトに、杉原さんの体験記が掲載されています。
ぜひご覧ください。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担 当: 保健師 畑中 0566-25-3127
Email: yoko.hatanaka.j2e@jp.denso.com

アスクエア 禁煙記念日

検 索

ゲーム感覚で
楽しみながら健康と
ごほうびをGET
できるワン!



NEW
2019年12月
から

ウォーキングアプリ aruku& がスタート!

運営会社: 株式会社ONE COMPATH

利用できる人

被保険者、
被扶養配偶者

●デンソー健康保険組合の資格を喪失された方は機能の一部*が使えなくなりますが、アプリは継続してご利用いただけます。

★デンソー健康保険組合の関連機能 など

「aruku&(あるくと)」は、スマホを持って歩くだけで地域名産品が当たるウォーキングアプリです



「aruku&(あるくと)」をダウンロードすると...

あなたの歩数のランキングがでます!

自分の歩数はデンソー健康保険組合加入者の中で何位? 仲間と競ってみませんか?

W
でおトク

D's ぽーたる 健活ポイントもゲットできる!

翌月10日ごろ、D's ぽーたるに歩数が反映されます。

毎月歩いて100P ゲットしよう!

●D's ぽーたるとの自動連携には

①D's ぽーたるとの登録 ②毎月月初にアプリにログインが必要です。

順位	歩数	歩数	歩数
1位 (男)	8904		
2位 (男)	7506		
3位 (男)	6820		
4位 (男)	7823		
5位 (男)	18236		
6位 (男)	8877		
7位 (男)	1390		



「aruku&(あるくと)」の使い方

1 「住民を探す」または
「マップ」をタップ!



2 住民に近づき、依頼を
受けてあげよう!



3 時間内に指定歩数を
歩けば、依頼達成!



4 依頼達成すると住民から
お宝カードがもらえるよ!



新春! 健活ポイント4倍キャンペーン

2020年1月1日~1月31日

キャンペーン期間中に、D's ぽーたる健康記録ページで「歩数・血圧・体重」の
いずれかを20日以上登録すると、**400P ゲット!**※

通常ポイント100P + ウォーキングポイント300P

※ポイントは翌月に付与となります。

「aruku&(あるくと)」を使うと、
D's ぽーたるとに歩数が自動反映されて、
400ポイントゲットできるワン!



登録方法については、同封の「aruku&(あるくと)
登録の手順」をご確認ください



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 保健事業 0566-25-3127
Email: jigyoku@denso-kenpo.or.jp

●件名に「あるくと問い合わせ」と入れてください

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。

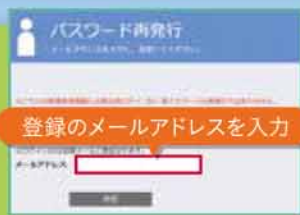
『D's ぽーたる』とは、デンソー健康保険組合ホームページ内にある組合員専用のウェブサイトです。

D's ぽーたる



D's ママ

登録したログインIDとパスワードがわからなくなっちゃった…。



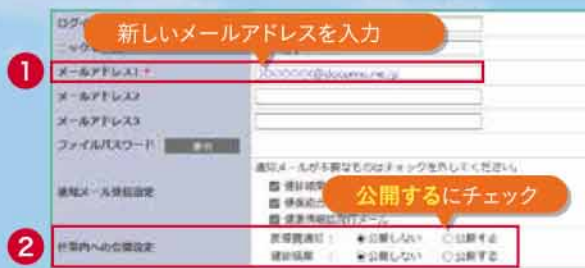
ログイン画面の「ログインID・パスワードを忘れた方はこちら」をクリックし、登録のメールアドレスを送信してください。

登録のメールアドレスがわからない場合は、登録の状況をお調べします。健康保険組合までお問い合わせください。メールの際は件名に「D's ぽーたるの登録状況確認」と入れてください。



D's パパ

登録したメールアドレスが使えなくなった！ 変更したいんだけど、どうすればいいの？



D's ぽーたるでは登録のメールアドレスがKEYとなります。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。←左の①を参照

ログインができない場合は登録をリセットすることになりますので健康保険組合までお問い合わせください。メールの際は件名に「D's ぽーたるリセット希望」と入れてください。



D's パパ

「医療費のお知らせ」を見たけど、配偶者の情報が載ってないのはなぜ？

D's ぽーたるは個人のページとしてご利用いただいています。配偶者の方の「医療費のお知らせ」を閲覧したい場合は、各人のページで「プロフィール設定」⇒「世帯内への公開設定」の「医療費通知」を「公開する」にチェックすることにより、世帯内で閲覧可能となります。↑上の②を参照



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

(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！





生理痛をやわらげたい

症状をやわらげるセルフケア

血行を促す

- 下腹部や腰周りを保温する
ひざ掛けや使い捨てカイロを使って温める。
- 入浴や足湯をする
シャワーではなく、できるだけお湯につかる。
- 温かい飲み物をとる
ココアや豆乳、ハーブティーなどがおすすめ。
- 軽い運動をする
ストレッチやウォーキングなどを無理のない範囲で。
- 体を締めつけない服を着る
タイトなジーンズなどを避け、ゆとりのある服装を。



リラックスして過ごす

- スケジュールを調整する
生理中はゆったり過ごせるよう予定を調整しておく。



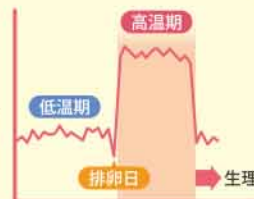
痛みをガマンしすぎない

- 市販の鎮痛薬を使う
生理が始まる1～2日前からのみ始めるとより効果的。
痛みがひどくなった、出血が増えたなど気になる症状がある人はなんらかの病気が隠れている場合があるので、一度、婦人科を受診しましょう。



基礎体温、つけていますか？

排卵が起きてから生理までの期間は約14日。基礎体温をつけていると次の生理日を予測することができるので、スケジュールの調整やタイミングよくセルフケアを行うのに役立ちます。



1品プラス
おいしレシピ

キャロットラペ

ヘルシーポイント

ビタミンEが
血流をよくして
冷え性改善!

1人分 90kcal
塩分0.9g

材料(4人分)

にんじん	1本
セロリ	1/2本
オリーブオイル	小さじ4
穀物酢	小さじ2
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粒マスタード	小さじ2
くるみ	12g
イタリアンパセリ	適量

作り方

- ① にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩(分量外)でもむ。
- ② Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③ 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

料理制作/北嶋 佳奈 撮影/福岡 拓 スタyling/寺門 久美子

こつこつキレイに!+
理想
BODY

ふくらはぎのむくみ・ 疲れを解消

「第2の心臓」といわれるふくらはぎ。
下半身にたまった血液を心臓に
戻すポンプの働きをしています。
しっかりケアして、むくみを解消し、
ブーツの似合う素敵な脚になりましょう!



Let's
Try!

バランス感覚にも効く! ふくらはぎのストレッチ



1

背すじを伸ばしたままの状態ひざを
曲げていすに座り、左足のつま先を両
手でつかむ

2

つかんだ左足のひざをゆっくり伸ばし、太も
もの裏からふくらはぎにかけてストレッチ



3

左右それぞれ10秒間キープする。10
回で1セットを1日3セット。毎食前に
行いましょう



POINT

背中が
丸まらない
ように

プラスαで効果UP!

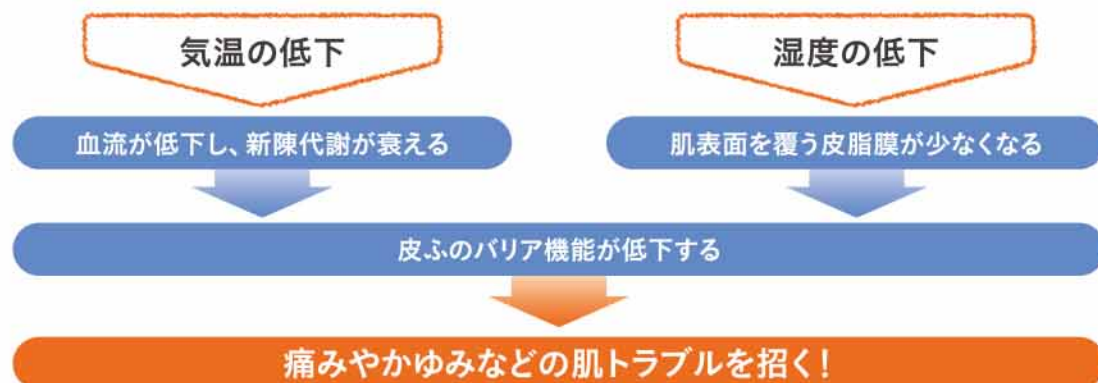
使用するいすは、ひざまでの高さが45～55cm程度が理想的です。ひざを伸ばすのが
きつい場合は、より低い踏み台などを使用し、無理のない範囲で行いましょう。

こんなとき
どうする!?

肌の乾燥

気温が低く空気が乾燥する冬は、乾燥肌やしもやけなどの肌トラブルが増える季節。早めのケアを心がければ、トラブルを最小限に抑えることができるうえ、肌のアンチエイジングにもつながります。

冬の肌トラブルはなぜ起こる?



うるおいキープのポイント✓

☐ 部屋の温度は18～20度、湿度は50～60%を目安に調整する

☐ 入浴、洗顔、手洗いの後は水分をふき取り、しっかり保湿する



☐ 暖房器具の温風を直接体にあてない。ホットカーペットの上で寝ない

☐ 入浴は適温(42度未満)で。体をゴシゴシ洗いたない

「鉄欠乏性貧血」による肌荒れにも注意

肌のケアをしても肌荒れなどが改善しないときは、「鉄欠乏性貧血」が原因となっているケースがあります。鉄欠乏性貧血は女性に多く、倦怠感や立ちくらみなどが起こりますが、肌荒れやくすみといった肌トラブルが起こることもありますので注意しましょう。

⚠ この場合、肌のケア+医療機関での治療が必要です。



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！

親子揃って歯科 健診を受けてきます！



年に2回、かかりつけの歯科医院で健診を受けていますが、子どもの部活などで予約が取りにくくなったので、10月号の「歯ッピー健診」を申し込みました。休日に親子揃って歯科健診をすませることができそうです。

ハムちゃんさん

けんけんより

平日は忙しくても、日曜日なら家族みんなで受診できるワン！「ファミリー歯科健診」なら、3月まで土日で受けられるワン。名古屋・尾張地区の方で未受診の方はP11を見てね♪

(1品プラス) おいしレシピ

かぼちゃのプリンがおいしそう♡

10月号の「おいしレシピ」読みました★
作り方も簡単、子どもたちにもかぼちゃをデザートとして出すことができるので、プリンが大好きな私はすぐに作ってみたい!! と思いました。

これからの時期、風邪に負けないようにβカロテンで免疫力アップしていきたいと思います。

プリン大好きさん

かぼちゃの
プリンのレシピも
あるよ！

けんけんより

デンソー健康保険組合のホームページで、過去にD'sけんぽで紹介したカラダにやさしい簡単レシピをたくさん見ることができるワン！
トップページ右側のバナー「今夜のおかずは困ったら？」からチェックしてね♪



家族で活用しています!!

毎号、特集記事のページを切り取り、トイレや洗面所に貼って読んでいます。
家族全員、目を通すことができ、健康意識が高まります！

ほしがきさん

いいこと
聞いたー



けんけんより

D'sけんぽをしっかりと活用してくれて、ほんとにうれしいワン(泣)。
これからも、部屋に貼ってもらえるような冊子をお届けしたいワン！

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

しあわせ♡



今回の
テーマは もふもふしたもの

あたたかい毛布にくるまって、もふもふしたいワーン。
ボクの頭の毛も、もふもふなんだよ〜♪

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
1/5
(日)

2020年2月号に掲載



「光の扉」

伊藤 淳貴さん (株)デンソー 先端技能開発部

「フォトコンテスト」

次号はいよいよ
2019年度コンテスト発表!



12月号のテーマ「赤いもの、大集合!」

ユウチチさん

赤いものといえばトナカイの鼻。もうクリスマスを楽しみにしている子どもたち。今年は子どもが2人になり、サンタも2倍働きます。❤️❤️



ケロちゃんさん

香嵐渓の真っ赤に色づく紅葉とよちよち歩きの我が子の真っ赤な頬。写真を見返しては、あつという間に過ぎ去ったあの頃を懐かしみ、心が温かくなります。❤️❤️



UGさん

赤いもので最近のお気に入りのは赤毛氈(もうせん)。正確には赤毛氈が敷かれた高座、つまりは寄席。先日週末の2日間、寄席に通い笑って過ごしました。“笑い”は何よりの健康法。みなさんもぜひ! ❤️❤️



カバさんさん

2年前、道の駅で見つけた「琉球すずめうり」。今年は100個以上の実がなりました。濃緑-薄緑-橙-赤と変化しますが、途中で腐ったりして、赤くなるのは2割程度です。❤️❤️



あきさん

撮影はまだ残暑が厳しい時期。写真を見た知人の「気温は高くても、空は正直に季節の移り目を表すんだね。幻想的な絵画のようだね」というコメントから、日本の美しい風景に感謝の気持ちがわきました。❤️❤️

次回のテーマ「もふもふしたもの」



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