

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～

2020.2 No.171

カン違いしている人多し！

子どもの 医療費は タダじゃない

Contents

- P06 2019年度 フォトコンテスト結果発表
- P08 けんぽ“健活”インフォメーション 要
チェック
- P15 D's ぼーたる 健活ポイント
- 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

みんなで
見守っているん
だワン！





カン違いしている人多し！

子どもの医療費はタダじゃない

子どもの医療費は、窓口で支払わないので一見タダに思えますが、実は違います。「タダだから」と気軽な受診を繰り返していると、将来困ったことになるかも…

1

子どもの医療費ってタダだから助かるわー♡

ちょっと待ったー

あ、けんけん！

だワン

子どもの医療費は「タダ」ではないワン！

2

でも、市区町村とデソー健保が払ってくれるからやっぱり「タダ」よね。

？

？

へー

3

NO!

ちがうんだワン！

子どもの医療費は…

健康保険料 + 税金

つまりパパの給料から出てるのと同じだワン

4

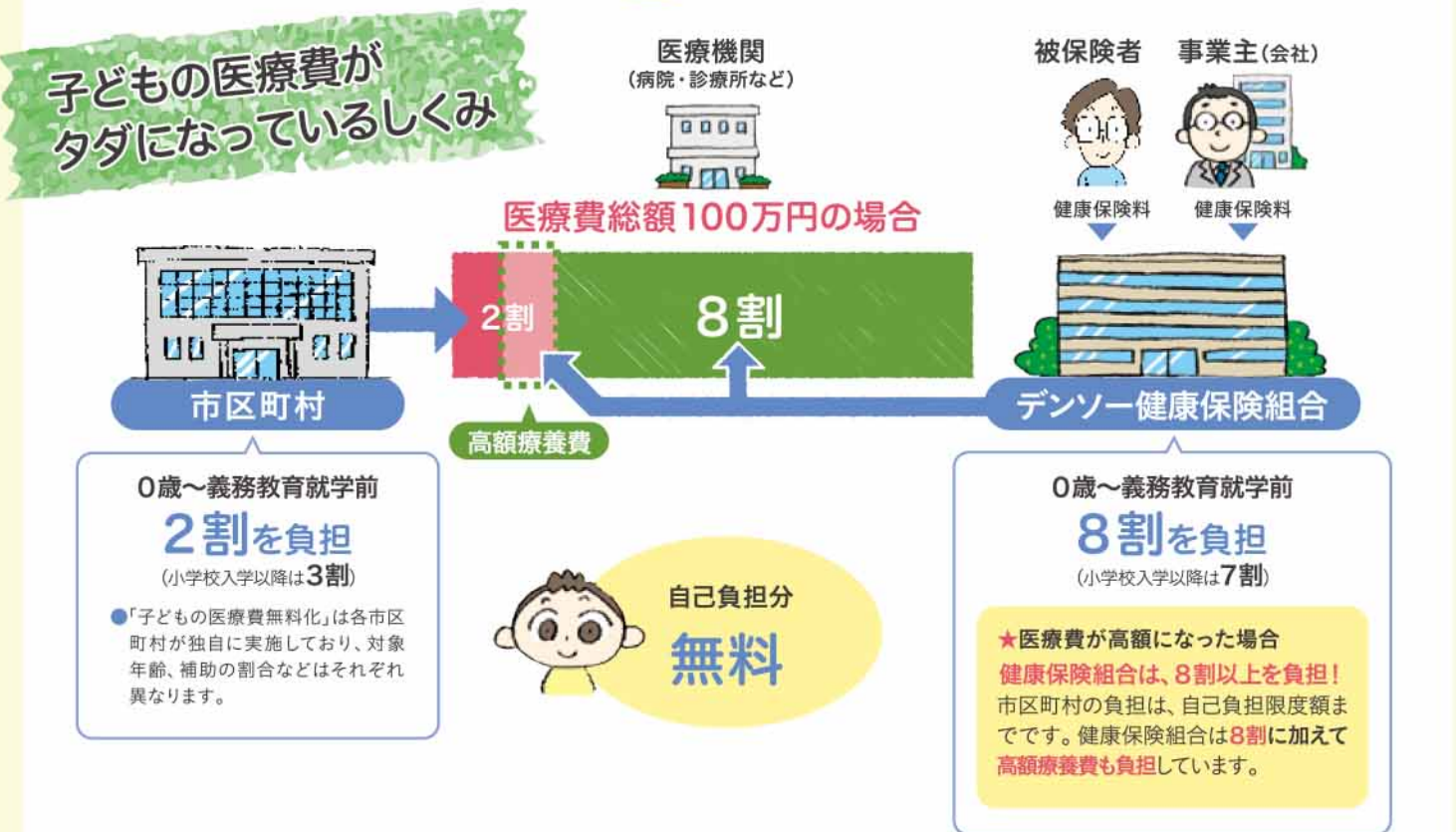
カーン！

もしかして、うちも自分たちのお金…？

ママももうお熱くないよ！

あ、はい！

そういうことだワン

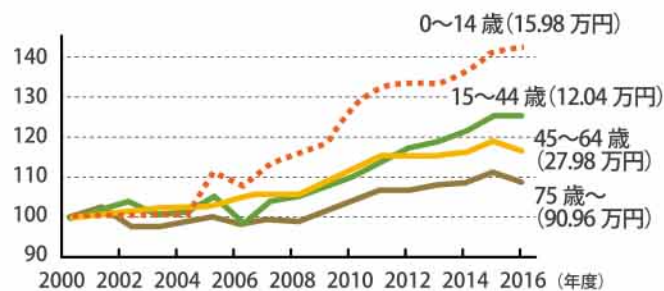


医療費の助成が広がったことで、子どもの受診は大きく増えています

(日本経済新聞 2019年8月12日記事より)

75歳以上の伸び率は低い

(2000年度を100とした指数。カッコ内は2016年度の実数)

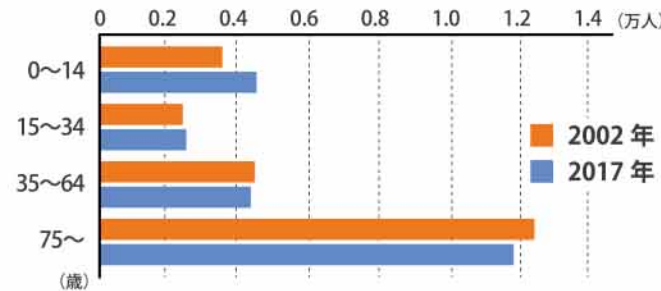


(注)厚生労働省の1人当たり国民医療費の年齢層別統計表をもとに作成。65～74歳に限定した記載なし

2000年度からの16年間の1人当たり医療費の変化を見ても、65歳以上の高齢者は10%増だった一方で、65歳未満は24%増加しています。そのうち、14歳までの子どもの医療費は42%増と大幅に増えています。

子どもの受療率がのびている

(人口10万人あたりの1日の外来患者数)



受診することがダメなわけじゃないんだワン！

でも受診が増えすぎると、将来「健康保険料アップ」や「増税」というかたちではねかえってくるかもしれません！

子どもの医療費、こんなときは…次のページへ！

子どもの医療費 いったん自己負担をして市区町村から還付がない場合、申請により費用が払い戻されるケース

ケース1 20,000円以上の窓口負担をしたとき 給付金の自動加算ができないため、申請が必要です

デンソー健康保険組合では、高額な医療費がかかった場合、手続きしなくても「自動払い方式」で給付金(高額療養費・付加金)を被保険者の給与に加算しています。しかし、子ども医療費の助成を受けられるお子さんが受診した場合は、市区町村ごとの助成内容が把握できないことから、申請をしていただくことになります。

ココに金額が記載されているのに市区町村からの返還がない方



そういえば、夏に払った25,000円戻ってないかも

子ども医療費の助成に該当しているお子さんが受診し、同一医療機関で1ヵ月に20,000円以上を窓口で支払い、デンソー健康保険組合からの還付がない場合
(三重県・長野県在住の方は除く)



1 お住まいの市区町村から還付金0円の証明をもらう

2 デンソー健康保険組合に申請をする

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

3 お住まいの市区町村に申請をする

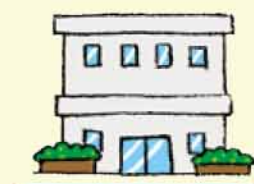
4 後日、払い戻されます

☆申請書・詳しい申請方法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。



ケース2 お住まいの県以外で受診をしたとき 自己負担分(2割)の支払いが必要です

旅先で高熱…!!



1 いったん自己負担分を支払う

20,000円以上支払った場合、ケース1へ

2 自宅に戻ってから、お住まいの市区町村に申請をする

3 後日、払い戻されます

ケース3 保険証を忘れたとき 全額(10割)自己負担になります



1 いったん医療費の全額を支払う

2 自宅に戻ってから、デンソー健康保険組合と、お住まいの市区町村に申請をする

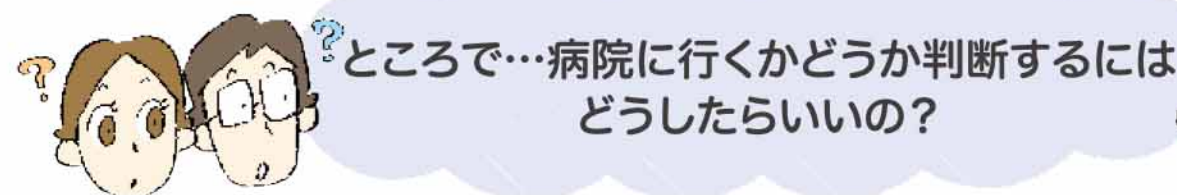
3 後日、それぞれから払い戻されます

ご注意

保険証を忘れると全額自己負担になるのは大人も子どもも同じです



出かけるときは保険証を忘れずに！だワン！



明らかに緊急を要する症状の場合は、迷わず病院にかかってください。
迷う場合には、相談サービスを活用してみましょう。

小児救急電話相談 #8000

夜間や休日の子どもの急病に困ったとき、#8000(全国同一の短縮番号)に電話すると、お住まいの都道府県の窓口につながります。看護師、小児科医師などから、対処のしかたや病院の紹介などのアドバイスが受けられます。

利用できる時間帯は都道府県により異なります

愛知県の場合：毎日 19:00～翌朝 8:00

こちらもオススメ！



Webサイトこどもの救急
日本小児科学会が監修しているホームページです。生後1ヵ月から6歳までの子どもを対象に、医療機関にかかるべきかどうかや対処法をサポートしてくれます。

詳細はこちらからアクセス

#8000

検索

2019年度 テーマ「あなたの \ Best Shot /」

フォトコンテスト

今回は202点もの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！



木村 豊さん
(株)デンソー エレ機器製造部
「今日から新幼稚園生!!」

さわやかな写真。パステルカラーのような色使いが写真を優しく仕上げています。「すごくうれしい!」気持ちが伝わってきて、表情もとてもよいので選びました。画面が傾いているのもこの写真に動きを加えています。

受賞者コメント
はじめての娘の入園式が終わり、公園へ行きました。緊張から解放されて、これから始まる幼稚園生活にワクワクとドキドキの表情を写真におさめました。私たち家族にとって、思い出深い写真が銀賞という素晴らしい賞をいただけてとてもうれしいです。



松岡 栄治さん
(株)デンソー AC製造1部
「くらげ宇宙」

時間が静止している感じと幻想的なイメージが交錯した不思議な写真。画面下に人物シルエットが入ることで現実感も感じられます。ライトアップされたくらげのグラデーションと浮遊感が印象的です。

受賞者コメント
名古屋港水族館で撮影しました。泳ぎ回るくらげの配置と傘の開き方に加え、子どもの動きに苦渋しました。くらげの動きが宇宙を思わせる作品になったと思います。選んでいただきありがとうございます。今後よい写真をたくさん撮りたいです。



森 光宏さん
(株)デンソー モータ製造部
「みんなの想い
空高く」

大胆なフレーミングとかなりのローアングル。人物は大きくないですが、風あけを楽しんでいる様子が逆光のシルエットから伝わってきます。太陽の位置と人物の場所がドラマチックな感じを強調しています。

受賞者コメント
子どもたちに風あけを見せたくて海に出かけた時の写真です。はしゃぐ姿を見ることができ、寒さも吹き飛びました。写真を選んでいただきありがとうございました。



河内一博さんご家族さん
(株)デンソー 工機部
「静かな朝」

日常でのスナップ写真や家族写真が多い応募作品の中で、この写真は異彩を放っていました。日本画のような色使いで、水色から緑色への柔らかなグラデーションがタイトルの印象を静かに感じさせてくれました。

受賞者コメント
撮影は夏。もみじを通してさわやかな気持ちになってもうれば……。人物の作品が多いのでダメもとで応募したら入賞し、うれしいです。



しばっちさん
デンソートリム(株)
「あなたの笑顔がわたしの
しあわせ」

2人のはじけるような笑顔が見ている人を幸せにしてくれます。2人を柔らかく包んでいる布の感じが、写真の印象を和ませるのに一役買っています。カメラと被写体の距離感もとてもよいです。

受賞者コメント
オープンカフェのハンモックで楽しく揺られている子どもたちの幸せな瞬間を残そうと、思わずカメラを向けました。そのとき頭に浮かんだ言葉が作品のタイトルになっています。

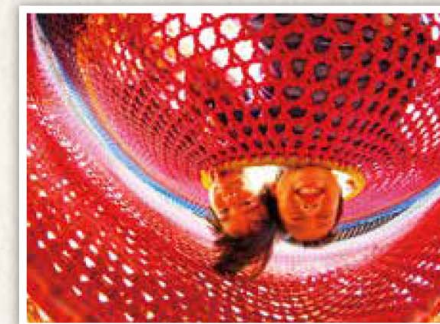
健保賞



原田 富男さん
任意継続被保険者
「うまくのったネー」

タイトルを見て「くすっ」と笑いが出ました。太陽が沈まずにポンと玉遊びのように跳ね上がりそう、面白いです。夕景のグラデーションが美しく描写されているからこそ、タイトルのユーモアが増幅されています。

受賞者コメント
夕陽が関門海峡の橋ケーブルに乗る瞬間を狙いました。フィルム時代から写真歴は長く、ボケ防止の一環として、さまざまな被写体・技法を日々楽しんでいます。



岡本 強さん
(株)デンソー ソフト生産革新部
「あみあみ」

赤色を人物の顔に写しこみながら、表情もしっかりと描写しているところがこの写真の評価を高めています。画面の真ん中の光の帯が写真に立体感を与えています。面白くてなぜか気になる写真です。

受賞者コメント
富士山こどもの国「くもの巣ネット」で、子どもたちがネットに入ったきりなかなか出てこず、名前を呼んで顔だけ出してきたところを狙いました。



まさにいさん
(株)デンソー
「あと少し!」

「びっ」と瞬間的に動きが止められていてシャープな印象を持たせてくれる、動感表現が優れた写真です。動きを止めることで、ふだんとは違う印象に気づくことも写真の魅力のひとつです。

受賞者コメント
8月上旬に開催された刈谷市のどろんこまつり。なかでも「どろんこブラッグ」は大人気。泥ふきをあげながら子どもたちがはしゃぎまわっていました。

総評



松原 豊さん
写真家
office369 番地
(公社)日本写真家協会会員

今年も多数の応募がありました。子どもを被写体とした作品が多く、風景の作品や犬や猫などペットを撮影した写真は少なめでした。そのため、子どもを撮影した写真は激戦でした。
金賞作品がiPhone8で撮影された写真であるように、スマートフォンでの応募も多数見受けられ、時代の流れを感じることもとなりました。多数の人がより身近に撮影できる機会を手に入れた、ということになると思います。パソコンやスマートフォンのアプリをうまく活用しながら作品制作を楽しんでください。

穂谷 康正さん
(株)デンソー
エレクトロニクス技術1部
「2頭身!」

それぞれ1枚ずつの作品として出されていましたが、表情の面白さを出すために2枚で選ばせてもらいました。一見バカバカしいことを大真面目にやっている点がとても面白いです。撮影した場所も非常にいい!
受賞者コメント
「楽知ん研究所」の実験講座でのひとコマ。巨大レンズいっぱい顔を見せるように、レンズと顔の距離を合わせるのに苦労しました。
『本当の僕はイケメンです』(本人談)



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



各種給付金など p10

- 医療費控除の申請(e-Tax)に利用できます

健診など p11

- 健診は計画的に毎年受けましょう!
- パート先等で受けた健診結果をご提出ください!
- 特定健診受診券の有効期限は3月31日です!

健康づくり p13

- さわやかシェイプアップ
- 春の健康ウォーク(けんぽれんあいち)
- 卒煙&紹介キャンペーン

注目!

① その他 p15

- 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 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付与対象となります

		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 P → 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月下旬)	(7月実施予定)		
	☆☆スマイル健診 P 巡回バス健診のない地域(契約医療機関型)	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 春夏歯ッピー健診 歯科健診 P	—	—	—	実施(5～7月) →	
	愛知・三重(北部)・ 静岡(西部) ファミリー歯科健診	実施(11～3月) →		—	—	—
	●診療所歯科健診(全国) P	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4日)	—	—
	レディース エクササイズ教室	申込 (2月)		実施(4～6月) →		
	7～9月実施	—	—	—	申込 (5月)	
	アスキュア (禁煙支援)	通年 →				
	卒煙&紹介キャンペーン P14	実施(11～3月) →				
	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)





医療費控除の申請 (e-Tax) に利用できます

e-Tax(国税電子申告・納税システム)で医療費控除の申請をする場合は、

D's ぽーたる で医療費控除データを作成することができます。データ作成前の準備方法は下記をご参照ください。

「医療費控除データ」を作成する前に…

STEP
1



D's ぽーたる
被扶養者の
トップページ

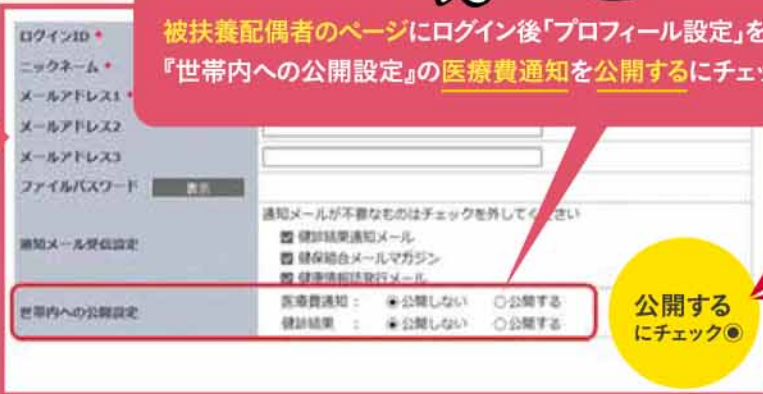


※初期設定では「公開しない」に
チェックが入っています。

被扶養配偶者の方の
「医療費通知」が、
世帯内で公開されているかどうか
確認するワン！



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◎

STEP
2



D's ぽーたる
被保険者の
トップページ



申請には世帯全員分の医療費の
データが必要なんだワン。
被保険者の方が、まとめて
ダウンロードしてください



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

医療費通知についてのお問い合わせ
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 お問い合わせ
担当：広報 0566-25-3126
Email: kouhou@denso-kenpo.or.jp



健診は計画的に毎年受けましょう！

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)

※健保補助を利用して健診を受けられるのは年度内(4月～翌年3月)1回のみです。

今年度の健診、
忘れていませんか？



来年度もきちんと
受けるんだワン！

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		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	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	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		34の医療機関と契約しています
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	その他、有料のオプション検査もあります	約1,500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

注意

東海地区のスマイル健診は、**ご自身で受診票を発行してください**

ご自身で直接、契約医療機関へ予約する

必ず「デンソー健康保険組合のスマイル健診」とお伝えください

専用サイトにて受診票を発行する

← 予約したら、お早めに！

<https://yy.kenkoujin.jp/>

あまの創健 健向人 受診票発行システム ログイン 検索

▶ 2020年3月末までに受診の方

必ず2月末までに予約し、受診票を発行してください

※受診票は2月末までしか発行できません

●受診票が発行(印刷)できない場合

下記アドレスの「受診票発行依頼書」に必要事項をご記入のうえ、(株)あまの創健に送付してください

<http://www.denso-kenpo.or.jp/jigyoku/kenshin/05/img/iraisyoy.pdf>

▶ 2020年4月以降受診の方

受診票は3月中旬に発行が可能になります

●受診票が発行(印刷)できない場合

上記の専用サイトより「**受診票発行依頼**」をしてください

後日、(株)あまの創健より「受診票」をご自宅に送付します

受診票を持って受診する

※受診票を紛失した場合は、(株)あまの創健に再発行の依頼をしてください

健診当日、2,000円を医療機関へ支払う

※デンソー健康保険組合指定項目のみ補助の対象です。オプション検査については全額自己負担

医療機関への予約のときに
「デンソー健康保険組合の
スマイル健診」で
あることを伝えてね！



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



パート先等で受けた健診結果をご提出ください！

Point!

2019年4月～2020年3月までの受診分が対象です

パート先等で今年度の特定健診を受診した方は、デンソー健康保険組合に健診結果をご提出いただくと、QUOカード1,000円分を進呈します。

対象者

2019年4月～2020年3月までに
パート先等で特定健診を受診した被扶養者

提出方法

「健診結果表」のコピーと
「提出用紙*」をデンソー健康保険組合へ提出
詳しくは、デンソー健康保険組合のホームページをご覧ください

*提出用紙はデンソー健康保険組合のホームページからダウンロードできます



QUOカード
1,000円分を
プレゼント!



2019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。

特定健診受診券の有効期限は3月31日です！

被扶養者のみなさん、年に1度の健康チェックを忘れていませんか？
まだ受けていない方は、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

2019年4月以降に
健診未受診の40歳～74歳の被扶養者

有効期限

2020年3月31日(火)まで
受診券は11月に送付済

特定健診受診券が届いていない方で、受診を希望する方は電話してほしいワン！



※健保補助を利用して健診を受けられるのは
年度内(4月～翌年3月)1回のみです。





レディースエクササイズ教室

さわやかシェイプアップ

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！

実施日程

4月～6月

申込締切

3月1日(日)

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

四季ヨーガ、骨盤調整エクササイズ、
スタイルアップピラティス など (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.j2s@jp.denso.com



春の健康ウォーク(けんぽれんあいち)

春うらら、東海市でお花見ウォーク

申込方法

WELL Netから
お申し込みください

実施日程

4月4日(土)

受付時間

8:30～11:00

コース

鉄とランのまち 自然あふれる東海市
～大池公園から聚楽園大仏まで～

〔 通常コース/約7.0km
カインドリーコース/約3.8km 〕

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

2月1日(土)～3月1日(日)

受付場所

どんでん広場
(名鉄河和線・常滑線「太田川駅」東側)

公共交通機関を
ご利用ください



昨年の春ウォークの様子

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

参加する前に「あるくと」も登録してね！
登録方法はD'sけんぽ12月号を参照ください



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.j2s@jp.denso.com



あの人が禁煙してくれたら

卒煙&紹介キャンペーン

応募期間:3月末まで

吸う人も、吸わない人も **注目!**

喫煙者が禁煙外来・アスキュアに参加すると…

**卒煙者&紹介者に
QUOカードをプレゼント!**



たばこを吸う人が
3ヵ月間、禁煙できたら
QUOカード3,000円分!!



家族や同僚など、
紹介した人にも、

QUOカード3,000円分!!

さらに
Wチャンス!
抽選で
テーマパークの
チケットも!

	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・アスキュアに 2020年3月末までに参加すること 参加後3ヵ月間以上禁煙を継続	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応募用紙をダウンロードしてください	
特 典	QUOカード3,000円分	
Wチャンス	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》	

- 禁煙外来 — 社内・社外の禁煙外来
- アスキュア — 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!

禁煙する
チャンスだワン!



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

健活ポイント

活用できて
いますか？

健活ポイントを毎月申請している人は
全体の**1割**だけなんです！

※D's ぽーたる登録対象者約12万人のうち
健活ポイント申請者はわずか1万2千人！



今月もポイント
GETだワン！
何の商品に
交換しようかな～

商品例



健活ポイントの利用上限について

商品交換できるポイント数は**1年度5,000P**まで

例えば

2018年度分ポイント
=2,500P

2019年度分ポイント
=5,500P



5,000P以内なので、
2,500P分利用可能



5,000Pを超えているので、
5,000P分利用可能

合計**7,500P**が商品交換できます！

健活ポイントの有効期限について

健活ポイントの有効期限は**最長3年**

	ポイント定義	有効期限
2018年度分ポイント	2018年度(2018年4月～2019年3月)に 付与されたポイント	2021年3月31日まで
2019年度分ポイント	2019年度(2019年4月～2020年3月)に 付与されたポイント	2022年3月31日まで

- 2020年1月に申請したポイントは2020年3月付与なので**2019年度分ポイント**
- 2020年2月に申請したポイントは2020年4月付与なので**2020年度分ポイント**

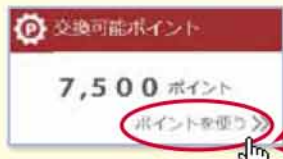


年度末は
注意だワン！

ポイント
確認方法

利用できる健活ポイント数は「健活ポイント交換サイト」にて確認できます

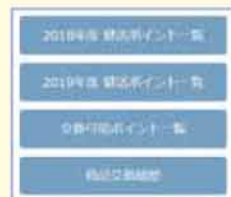
- ① D's ぽーたる内
交換可能ポイントの
「ポイントを使う」をクリック



- ② 健活ポイント交換サイトの
「MYページ」をクリック
(初回ログイン時には登録が必要です)



- ③ 年度別の健活ポイントと
有効期限などを確認できます



付与されたポイントすべて
が年度別に表示されます

商品に交換できる
ポイントが表示されます

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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



お尻の悩み…まさか「痔」?

排便時の痛みや出血、ひそかに悩んでいる女性も多いのでは? 女性になりやすい痔のタイプを知って、予防、改善に役立てましょう。



女性に多い痔はこの2タイプ

◎いぼ痔

排便時のいきみや妊娠・出産などで肛門周辺に負担がかかり、うっ血して肛門の内外にいぼができる

◎切れ痔

便秘で硬くなった便を押し出す際や下痢の勢いで、肛門の皮膚が切れたり、裂けたりする

ポイント

予防&改善 セルフケア

お尻の血流をよくする



便秘や下痢を予防する

症状が気になったら早めに受診を!

お尻のトラブルは、恥ずかしさから人に言えず悩みを抱えがちですが、出血が**大腸がん**などのサインである可能性があります。症状が気になったら早めに受診しましょう。

- 食物繊維や発酵食品、水分をとって便秘を予防
- 長時間、同じ姿勢をとらない
- 適度な運動で血行不良や冷えを改善
- 便意を感じたら、なるべくすぐにトイレへGO!
- ぬるめのお風呂につかって、肛門周辺の血行アップ
- 禁煙で血行不良を、節酒で下痢を予防

1品プラス
おいしレシピ

アスパラの和風クラムチャウダー



ヘルシーポイント

アスパラギン酸で
疲労回復、
美肌効果も!

1人分 134kcal
塩分0.7g

材料(4人分)

- にんじん……………2/5 本
アスパラガス……………4本
A [にんにく(みじん切り) ……1かけ
オリーブオイル……………大さじ1
あさり(水煮缶)……………80g
だし汁……………400cc(あさりの水煮の汁+水でもよい)
じゃがいも……………小2個
B [味噌……………小さじ2
豆乳……………200cc
ブラックペッパー……………少々

料理制作/柴田 真希 撮影/花田 真知子 スタyling/佐藤 絵理

作り方

- ① にんじんは1.5cm 角の薄切りに、アスパラガスは1.5cm の長さに切る。
- ② 鍋にAを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたったら、中火でにんじんを炒める。あさりとだし汁を加えて蓋をして煮る。
- ③ じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ④ ②にアスパラガス、じゃがいもを加えて混ぜながら煮ていったん沸騰させ、とろみがついたら、混ぜておいたBを加えて沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、ブラックペッパーをふりかける。

こつこつキレイに！
理想
BODY

骨盤の ゆがみをとる！

骨盤がゆがむと、
下腹部が太りやすくなりポッコリお腹に。
さらに冷えや腰痛、頭痛や肩こりなども…
普段あまり動かさない骨盤をしっかりと動かし、
骨盤をゆるめてゆがみを正しましょう。



Let's
Try!

ゆがんだ骨盤にアプローチ 骨盤ウォーキング

POINT

胸はつねに
正面を向くよう
意識

1

両足を伸ばして楽な姿勢で座る。
わきを引き締め、両ひじを曲げる



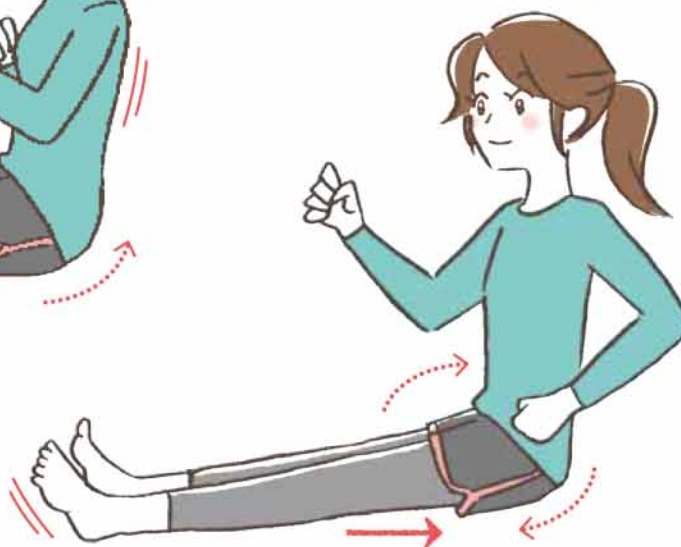
2

ウエストをひねりながら腕を
振って移動。お尻で歩く
イメージで前に進む



3

2メートルくらい進んだら、
そのまま同じ要領で後退する。
1～3を2セット



プラスαで効果UP！

エクササイズをするときは、骨のポジションや使う筋肉に意識を向けましょう。体の
深層部にあるインナーマッスルを鍛えると姿勢が良くなり、見た目も若々しくなる
うれしい効果も期待できます。

こんなとき
どうする!?

花粉症

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないように、花粉症対策を心がけましょう。

花粉シーズンになる前

- ☐ 規則正しい生活で抵抗力を高めておく
- ☐ 症状が出る前から服薬する「初期療法」を始める

ジェネリック医薬品を活用しよう!

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、薬代が半額以下になることもあります。

花粉シーズンになったら ☒

まずは花粉情報をチェックする習慣を!



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム(はなこさん)

URL : <http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉飛散情報」

URL : <https://tenki.jp/pollen/>

家にいるとき

- ☐ 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- ☐ こまめに清掃する
- ☐ 洗濯物は室内に干す

外出から帰宅するとき

- ☐ 家に入る前に衣服や髪を払う
- ☐ 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出するとき

- ☐ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきにくい素材の衣服を身につけましょう。

- ☐ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。



花粉症はなぜとこが違う!

初めて花粉症になった人は、症状が似ているため、なぜだと思い込んでしまうことがあります。違いを知り、セルフケアや治療が遅れて症状を悪化させないようにしましょう。

- ☐ 目、のどにかゆみがある
- ☐ サラサラした鼻水が出る
- ☐ 頭痛があっても軽い痛み
- ☐ くしゃみを連発する
- ☐ 熱があっても微熱程度

思い当たったら
花粉症かも…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！
楽しいおたより、ありがとうだワン！



ポイントを
ランチに
交換♪

D'sぽーたで楽しく健康管理

健康のために体重を測ってD'sぽー
たに記録しています。なにか目標が
あると続けやすいので、ポイント制度
になっているのはありがたいです。

シバザクランさん

けんけんより

健康記録や病気予防につながる行動を
したら、D'sぽーたに申請だワン！
ポイントを貯めるといろんな商品と交換
できるよ。P15を見てね★

今夜のおかず
困ったら！



「おいしレシピ」つくって みました♪

12月号のキャロットラベをつくってみ
ました！簡単なのに見た目もオシャレ♥
クセになるおいしさで箸がとまりませ
んでしたが、旦那にはイマイチだった
ようで…。男性はオシャレな料理より
唐揚げやハンバーグなど「ザ・単純」
なものが好きですねえ…なぜなん
でしょう(へへ；

ブランコさん

けんけんより

僕は男の子だけど、キャロットラベおい
しかったよ！デンソー健康保険組合の
ホームページには、お手軽なのにオシャレで
ボリューム満点のレシピもたくさん
載っているんだワン！
いろいろチャレンジしてね。

禁煙、応援します

受動喫煙によって子どもの虫歯が
2倍になるということを初めて知りまし
た。家族に喫煙者はいませんが、まわ
りには喫煙者が多いので、ぜひ禁煙
チャレンジして欲しいと思いました。

かめぞうさん



2倍!!

やめなきゃ！

けんけんより

4月から、受動喫煙防止のための対策が
国をあげてどんどん進んでいくワン。
デンソー健康保険組合の「禁煙&紹介
キャンペーン」の応募は3月末まで！自分
のためにも家族のためにも禁煙するな
ら今がチャンスだワン！

つぶやき

HOT &

COOL

どしどし投稿してね！

きれい♪



次回の
テーマは

ピンク！ピンク！ピンク！

濃いピンク色の河津桜が咲き始めると、もうすぐ春♪
ひと足お先にお花見だワン！
あなたの好きな「ピンク」を教えてください！

投稿していただいた方全員に

「健活ポイント100(P)」プレゼント！

掲載された方には、「QUO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
3/1
(日)

2020年4月号に掲載



「はいチーズ」

コハツグさん (株)デンソー エレクトリック機器製造部

フォトコンテスト

2019年度
結果発表! ➡ P06



2月号のテーマ「もふもふしたもの」

ゆうこさん

ひつじさん、もちろんウール100%。
ふんわりあったかい(^-^)



ころちゃんさん

わが家で飼っているオカメインコのコロちゃんは、手を近づけると「なでて〜♥」と、もふもふの頭を差し出してくれます。もふもふフカフカの羽毛は最高のさわり心地です!



りおごんたさん

わが家の愛犬ミニチュアシュナウザーのポンポンしっぽ。毎日、右に左に振りまくり、帰宅する家族を癒してくれる最高のもふもふしっぽです。



SeijiFさん

私のもふもふは、ファイテン製の毛布ガウンです。どこかの社長さんが着るような超リッチなもふもふ感がたまりません! 冬場は暖かく、なにより洗濯機で洗えるのが魅力です。私服の中では一番高いかも(笑)



かなみなみさん

アニマルスーツを娘に着せ、めいっぱいもこもこさせた状態で「もふもふ」を楽しみます(笑)。大きくなってきたので、今年はアニマルスーツがパンパンです。



次回のテーマ「ピンク! ピンク! ピンク!」



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QUO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