差出人／返還先　AD：DAISEN　〒448-0045 愛知県刈谷市新富町2丁目41番地　デンソー健康保険組合内　AD：DAISEN

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～
2020.6 No.173

特集

腸キレイで、超キレイになりました

デンソー健康保険組合
http://www.denso-kenpo.or.jp

デンソー健保　検索



Contents

P06　けんぽ健活インフォメーション　要チェック！
P14　突撃！ デンソーアスリート飯
P16　健保は高齢者の医療費も負担しています
P17　女子のお悩み相談・ウチ缶レシピ
P20　D'sギャラリー・つぶやきHOT & COOL



腸キレイで、超キレイになりました



大腸には、100兆個以上もの腸内細菌が住んでいます。腸内環境が悪くなると、
便秘や下痢だけでなく、体のさまざまな不調につながります。
腸を整えて、心身ともにキレイを目指しましょう！

あなたのウンチは？ 便の状態で腸内環境をチェック！

理想的な 快便タイプ

1日1～3回出て、おなかに残る感じがない



表面がなめらかでやわらかく、大きさはバナナ1本～1本半くらい。色は黄土色か茶色で、スルリと出て、排便後もすっきり。



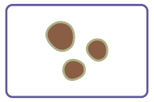
やわらかい半固形状。スムーズに出て、排便後に残っている感じがなく、おなかがすっきりしている。

毎朝、便が出るのが理想的ですが
頻度よりも、「気持ちよく排泄できるか」
「健康的なウンチか」が重要です！

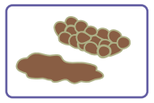


悪玉菌が強い 便秘タイプ

3日以上排便がない、または排便があっても、
おなかに残る感じがする



うさぎのフンのようにコロコロした硬い便。出すときに苦労して、いきんでしまい、肛門が傷つくことも。においがとても強い。



バナナ状ではあるものの、表面がデコボコしたコロコロ便が固まっている状態。色はこげ茶色で、においも強い。

こんなときは、病気が潜んでいることも…

- 薄い色や、赤・黒などの便が続くとき
- 下痢がずっと治らないとき

※気になる症状があるときは受診してください。

あなたの腸年齢は何歳？

腸年齢チェックシート



腸年齢の目安がわかるチェックシートです。自分に当てはまるものをチェックしてください。

生活習慣

- ☐ 1日の運動量が30分以下だ
- ☐ タバコをよく吸う
- ☐ 顔色が悪く、老けて見られる
- ☐ 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ☐ おならがくさいと思う
- ☐ 寝付きが悪く、寝不足気味
- ☐ ストレスをいつも感じる



食事

- ☐ 朝食はとらないことが多い
- ☐ 朝食はとるが、短時間ですませる
- ☐ 食事の時間は決めていない
- ☐ 野菜不足だと感じる
- ☐ 肉が大好き
- ☐ 牛乳や乳製品が苦手
- ☐ 週に4回以上、外食をする
- ☐ アルコールを毎日飲む



トイレ

- ☐ お通じの時間が決まっていない
- ☐ いきまないと出ないことが多い
- ☐ 排便後も便が残っている感じがする
- ☐ 便が硬くて出にくい
- ☐ コロコロした便が出る
- ☐ ときどき便がゆるくなる
- ☐ 便の色が黒っぽい
- ☐ 出た便が便器の底に沈みがち
- ☐ 便がくさいと思う、人にそう言われる

判定

☑ の合計数により、あなたの腸年齢は右のようになります

若い人でも腸年齢が老化している人が多い！

- ☑ 4個以下 …… 実年齢
- ☑ 5～9個 …… 実年齢+10歳
- ☑ 10～14個 …… 実年齢+20歳
- ☑ 15個以上 …… 実年齢+30歳

参考文献：辨野義己著「腸内細菌の驚愕パワーと仕組み」C&R研究所　2016年

腸を整えると こんな効果があります



- 太りにくくなる
- 病気にかかりにくくなる
- 免疫力を高める
- ストレスに強くなる
- お通じがよくなる

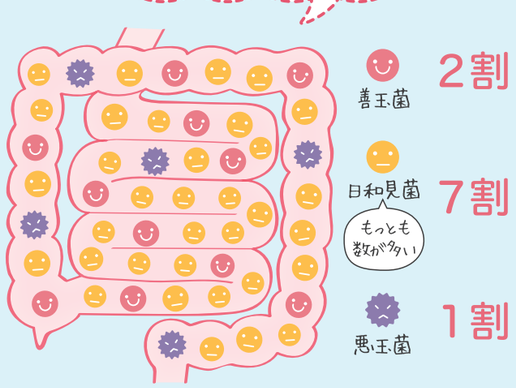
具体的な方法は、次のページへ

大切な腸内環境

腸のなかにはたくさんの細菌がいて、善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣の乱れによって、腸内細菌のバランスが崩れると便秘や悪臭のもとになります。

さらに、体内の免疫細胞の5～7割が腸内に集まっているため、腸内細菌のバランスが崩れると免疫力が下がり、アレルギーやかぜなどの感染症にかかりやすくなるのです。

腸内細菌の理想的な割合



腸がイキイキするライフスタイル

きちんと朝食をとる

胃に食べ物が入ると、大腸が動いて排便をうながします。野菜たっぷりの具だくさんみそ汁は、食物繊維と発酵食品を同時にとれます。



排便リズムを意識する

朝をあわただしく過ごしていると、排便のタイミングを逃しがちです。便意をガマンしていると次第に感じなくなってしまうので、注意！



腸内環境を整える3つのポイント　つくる　そだてる　だす

1 つくる　食物繊維をとって、便のかさを増やそう

おすすめ食材

食物繊維

不溶性食物繊維

便のかさを増やし、腸を刺激して排便をうながす

穀物や野菜、イモ類、マメ類に多く含まれる



サツマイモ、インゲンマメ、大豆、ごぼう、オクラ など

水溶性食物繊維

便をやわらかくし、有害物質も吸着して体外へ出す

海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる



ひじき・こんぶ、キノコ類全般、りんご、ドライいちじく など

2 そだてる　発酵食品などで腸内環境を整える

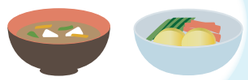
おすすめ食材

乳酸菌

植物性乳酸菌

塩分が多いものは、食べすぎに注意！

みそ、しょうゆ、漬物、キムチ、酒かすなど



動物性乳酸菌

含まれる菌がいろいろあるので、自分に合うヨーグルトを探してみましょう

ヨーグルト

1つのヨーグルト（毎日100～300g）を10日間食べてみて、お通じや便の状態の変化をチェック！



納豆菌・大豆オリゴ糖

1日1パックを目安に

納豆　ヤマイモやメカブ、キムチなどと合わせて食べると、より効果あり！



3 だす　腸周りの筋肉を鍛えて、押し出す力をつける

毎日10～15分のウォーキングなど

体を動かすことで、腸の動きも活発に！



腹筋を鍛える

便をしっかり押し出せるようになります！

水平足踏み

両足を腰幅に開き、両手を腰に当てる。
片脚ずつ、太ももが床と平行になる高さまで上げる。





男性は過敏性腸症候群にも注意!

慢性的に腸が不安定な状態（便秘・下痢）になる「過敏性腸症候群」は、とくに40代男性に多い病気です。ストレスや食生活の乱れによって、腸内に悪玉菌が増えている状態です。「3つのポイント」を参考に、腸内環境を改善していきましょう。

※大腸がんや大腸ポリープ等、他の病気の可能性もあるので、不調が続くときは受診してください。



けんぽ Ken Katsu 健活 インフォメーション



デンソー健保では、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。

INDEX

各種お手続きなど …… P08
- 被扶養者の資格確認（第1回）
- 証明書等の電子化を検討

各種給付金など …… P09
- 子ども医療費助成制度

保健指導・セミナー …… P10
- 加熱式たばこは安全？・アスキュア

健診など …… P12
- 診療所歯科健診

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

●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 0566-25-5658
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

Ⓟマークは健活ポイントの付与対象となります

		6月	7月	8月	9月	10月
被扶養者の資格確認 ➡P08		第1回 依頼書送付（6月下旬）	提出（7月）	第2回 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）］	6/14まで中止	実施（6月15日~8月上旬）		—	—
	☆〈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月上旬）	実施（9~12月）	
	☆巡回レディース健診（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）	—	—	—
☆★医療機関健診 Ⓟ 巡回バス健診のない地域（契約医療機関型）		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・岐阜・三重（北部）・静岡（西部）	春夏歯ッピー健診	—	実施（7月）	—	—	—
	秋冬歯ッピー健診	—	—	申込（8月下旬~9月）	実施（10~12月）	
◉診療所歯科健診（全国） Ⓟ ➡P12		通年				
けんぽれんあいち 健康ウォーク 春と秋 年2回実施	デンソーウェル	—	—	申込（8月）	実施（10月）	
常備薬斡旋		—	—	—	申込（9月15日~10月8日）	配送（10月中旬~11月末）
フォトコンテスト		—	—	応募（8~10月）		
レディースエクササイズ教室	デンソーウェル		~~実施（7~9月）~~ 中止			—
	10~12月実施 デンソーウェル	—		申込（7月下旬~8月）	実施（10~12月）	
アスキュア（禁煙支援） ➡P11		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

デンソーウェル …申込先はデンソーウェルです（デンソー健保ではありません）

新型コロナウイルスの感染状況により、**健診等の開催を中止する場合があります。**デンソー健保ホームページにてお知らせしていきますので、ご確認ください

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

7月24日（金）

依頼書・回答書送付

6月30日（火）

※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

- 2020年4月1日現在で18歳と22歳のお子様など

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

就職されたお子様などの「資格確認回答書」が届いたら、すぐに被扶養者削除の手続きを！お忘れなくだワン！

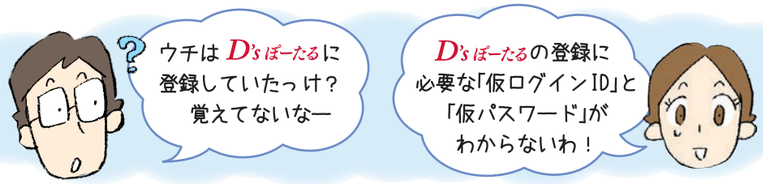


デンソーけんぽ お問い合わせ
担 当：総務 0566-25-3121
Email：kenpo_soumu@jp.denso.com

証明書等の電子化を検討していきます

「困った!!」となる前に、D's ぽーたる にご登録を！

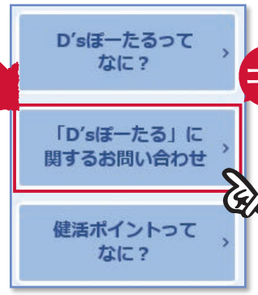
デンソー健保では、現在は紙で発行している「資格喪失証明書」等の電子化を考えていく予定です。
電子化した場合には、D's ぽーたる にて通知（掲載）することを検討していきますので、
PC・スマートフォンをお持ちの方で未登録の方は、お早めにご登録ください！





●デンソー健保ホームページ

D's ぽーたる の登録状況がわからないときや、「仮ログインID」と「仮パスワード」の再発行をしたいときは、デンソー健保に連絡するワン！



デンソー健保ホームページの「D's ぽーたる」に関するお問い合わせから連絡ができるんだワン！



デンソーけんぽ お問い合わせ
担 当：広報 0566-25-3126
Email：kenpo_kouhou@jp.denso.com

子ども医療費助成制度



対象のお子様は、申請をお忘れなく！

近年、子ども医療費助成の対象者を拡大し高校生世代まで助成を適用する市区町村が増えています。愛知県54市町村のうち、高校生世代の入院にも子ども医療費を助成する市は19市（刈谷市・安城市・豊田市・名古屋市等）あり、その中で外来の医療費も対象とする市は９市あります※。※2020年４月時点

高校生世代の対象者には「償還払い方式」を取り入れている市が多いため、一旦、医療機関の窓口で自己負担分を支払ったあと、在住の市区町村に申請し払い戻しを受けることになります。

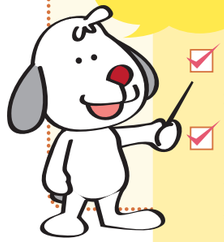
子ども医療費助成制度での受診の場合は、デンソー健保からの自動還付がありません。**対象のお子様が受診したら忘れずに手続きしてください。**

手続きの方法

子ども医療費助成の対象者が医療機関を受診

- **現物給付方式（窓口負担なし）**
  - 手続きなし
- **償還払い方式（窓口負担あり）**
  - **自己負担限度額※以下**
    - **市区町村に払い戻しを申請**
  - **自己負担限度額※以上**
    - **デンソー健保に給付金を申請**
    - **市区町村に払い戻しを申請**

重要だワン！チェックしてね



- ☑ **高校生世代のお子様※が入院し、医療費が高額になることが予想されるときは「限度額適用認定証」を申請してください。**※子ども医療費助成の対象で償還払い方式の場合
- ☑ **医療機関での窓口負担が自己負担限度額※以下の場合は、市区町村に医療費の払い戻しを申請してください**（自己負担分は原則、市区町村から還付されるためデンソー健保への申請は必要ありません）。

※自己負担限度額とは、**被保険者の所得に応じて㋐～㋔の区分ごとに設定されている自己負担額**です。
詳しくはデンソー健保ホームページをご覧ください。

県外受診等で窓口負担した場合

デンソー健保への給付金申請が必要です
子ども医療費の給付金は自動還付がありません

「子ども医療費受給者証」をお持ちのお子様が、県外受診等で窓口負担をしたにもかかわらず、デンソー健保からの自動還付および市区町村からの給付が支払われない方は、デンソー健保への申請が必要です。
（デンソー健保からの自動還付は原則として受診月の3ヵ月後の給与に自動加算しています）

対象者

- 子ども医療費助成対象のお子様の受診で20,000円以上の窓口負担をし、デンソー健保および市区町村等からの還付がない方

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
- 領収書

デンソーけんぽ お問い合わせ
担 当：給付 0566-25-3122
Email：kenpo_kyufu@jp.denso.com

知っておきたい 加熱式 たばこは安全？







諏訪内（すわない） 要（よう） 課長
異動で今は他部署にいるが、久々に元職場を訪れた

D'sパパ、久しぶりだね！ あ、**加熱式たばこに変えた**んだ？

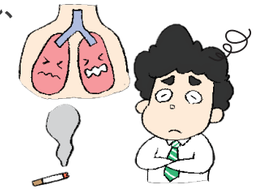
諏訪内課長、お久しぶりです！ 課長も1本どうですか？

いや、オレ**禁煙した**んだよ。



えっ！ あんなに「たばこは**コミュニケーションには欠かせない**」って言ってたのに!?

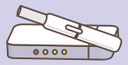
そうそうそう。会社にいる間は絶対やめない、って思ってたんだけどさ。ちょっと階段上っても息切れするようになって…。**新型コロナウイルス感染症**のこともあるし、もっと**肺をいたわらなくちゃヤバい**と思ってね。



あー、わかります！ だから、ボクも加熱式に変えたんですよ！
会社も紙巻たばこ禁止を進めているし。※



紙巻たばこ
たばこの葉に直接火をつけ煙を吸う



加熱式たばこ
たばこの葉を加熱しニコチンなどを含んだ蒸気を吸う

加熱式たばこだから安全!?



それなんだけど、**「加熱式たばこだから安全」ではない**んだよね。



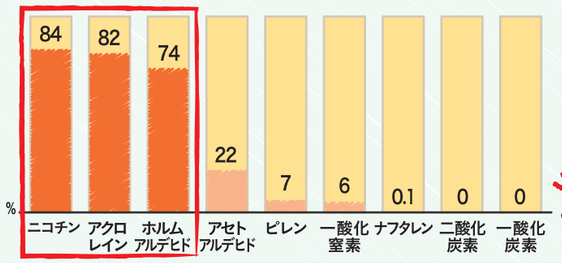
でも、加熱式たばこは有害物質を90%カットした、って広告が・・・



実は、その広告って「**9つの有害物質の平均で90%カット**」と書いてあるんだ！
これが、そのカラクリなんだよ。



メーカーが比較した成分はこちら



有害物質の上位3つは、ほとんど減ってないだろう？



ほんとだ。だから「平均」でごまかしてる…の!?



火をつけないから、一酸化炭素や二酸化炭素がなくなるのは当然だし…

※（株）デンソーでは、「2023年敷地内禁煙」をチャレンジ目標として設定し、20～21年にかけて紙巻たばこを禁止にする取り組みを進めています。
これは、受動喫煙を段階的に減らすための計画であり、加熱式たばこを推奨するものではありません。

そもそも、たばこの有害物質って何種類あるか、知ってる？



さっき出てきた9種類でしょ？



200種類以上！
しかも、そのうち少なくとも50種類が発がん性物質なんだ！

しかも、メーカーの広告には載らないけれど、大幅に増えた有害物質もあるんだ！



例えば
アセナフテンは**約3倍**の増加！

アセナフテンって、**殺虫剤**に使われる成分なんだワン！



それに、グリセロールやプロピレングリコールなどを大量に肺に吸い込むことは、人間がまだ経験していないこと。だから、そのリスクや10～20年後の健康影響はまったくわからないんだ。



それから、受動喫煙の被害がないというのも間違い。大切な家族をたばこの被害に巻き込みたくないよね。



WHOもこんな報告をしてるよ！

1. ほとんどの有害物質の濃度は、紙巻たばこと同じである！
2. 紙巻たばこになかった新たな化学物質、毒性のある化学物質も含まれる。



けど、D'sパパが加熱式たばこに変えたのは、禁煙にも心が動いてるってことだろ？
デンソー健保がいろいろサポートしてくれるから、チャレンジしてみたら？

きっと世界が変わるよー！
お金も貯まるしね★

ありがとうございます 課長！

はい！ 今度こそがんばってみます！



参加者募集

アスキュア卒煙プログラム

「やめられない」と思っているあなたにオススメ！

費　用　健保補助あり
個人負担 ~~45,000円~~⇒3,000円（税抜）

●デンソー健保のオンライン卒煙サポート
「アスキュア」なら、アプリで無理なく卒煙できるよ！

お問い合わせ
デンソーけんぽ
担　当：保健師 畑中0566-25-3127
Email：kenpo_hokenshi@jp.denso.com

診療所歯科健診 P

無料で歯科健診が受けられます！

歯科健診は年２回まで補助あり！



対象者

被保険者・被扶養者

費用

個人負担なし
（デンソー健保が全額を補助）

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

まずは、デンソー健保ホームページより、お近くの契約歯科医院を確認してください。

A お近くに契約歯科医院がある方

行きたい歯科医院に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。

	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 デンソー健康保険組合
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)デンソーテン　中津川製作所　人事総務課 デンソー健康保険組合
三重県 〈桑名・いなべ〉	**桑員歯科医師会加入**の歯科医院	保険証	—
兵庫県 〈神戸〉	**神戸市歯科医師会加入**の歯科医院	保険証 歯科健康診査票	(株)デンソーテン　健康推進室 (株)デンソーテンテクノセブタ　総務部 デンソー健康保険組合
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 請求書	(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	—

B お近くに契約歯科医院がない方

デンソー健保の補助制度をご利用ください！！

①希望する歯科医院へ保険適用外で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、診療明細付領収書と歯科健診結果票を受け取る。
※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申請書」・領収書（原本）・歯科健診結果票（写し）をデンソー健保へ提出。
〔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。〕

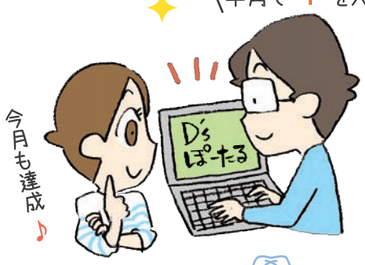
詳細はデンソー健保ホームページへGO！だワン！

デンソーけんぽ
お問い合わせ
担 当：保健事業 0566-25-3123
Email：kenpo_jigyou@jp.denso.com

D's ぽーたる

「健康行動の実行」を続けて健活ポイントをGET！

2020年度から、健活ポイントの新メニューとして
「健康行動の実行」が加わりました。
まずは、テーマに沿った行動を月10日以上チャレンジ！
チャレンジできた日は、D'sぽーたるの健康記録ページ
「健保テーマ」の項目に半角で“1”を入力してください。



6月も続けてチャレンジ！

5・6月のテーマ「歯の健康」

行動内容
- 1日2回以上歯をみがく
- デンタルフロスまたは歯間ブラシを使う



7・8月のテーマ「食事」

行動内容
- ひと口30回以上噛んで食べる
- 野菜料理を1日1回以上食べる
- 休肝日をつくる　※厚生労働省の健康情報サイトを参考に設定

どれかひとつでもOK！

デンソーけんぽ
お問い合わせ
担 当：甲斐 0566-25-3127
Email：kenpo_jigyou@jp.denso.com

家族で！ 室内で！ ひとりで！

レジ袋でストレス解消

外に出ないときには、家にあるレジ袋で遊んでみてはいかが？ 思いきりパンチやキックをすれば気分もすっきり、腕や脚の筋力アップにもなります。モノや人にぶつからないよう注意して楽しんでくださいね。

用意するもの

スーパーやコンビニのレジ袋

空気を入れて口をしばり、ボール状にするだけ！



トス
バレーボールのように、高くトス



パンチ
トスで上がった袋を、サンドバッグのようにパンチ



アタック
トスで上がった袋を、手の平で思いきりアタック



キック
空中の袋を、なるべく高い位置でキック

そらに…

リフティング
サッカーボールのように、ひざや足先で袋を蹴って落とさないようにするチャレンジ



ウイルスなんて吹き飛ばせ！

突撃！デンソーアスリート飯

デンソーグループには、日本を代表するアスリートが多数在籍し、日々、自身を鍛えチームや会社のために汗を流しています。そんなみなさんに、デンソー健保が突撃インタビューを敢行しました。





女子ソフトボール部
デンソーブライトペガサス
川畑（かわばた） 瞳（ひとみ）選手

鹿児島名物「鶏飯（けいはん）」は大切な郷土の味！

好きな食べ物

お寿司！特に好きなのはサーモンで、卵、甘えび、茶わん蒸しもはずせません。以前、応援職場の方に高級寿司店に連れて行ってもらい、あまりのおいしさに驚愕し、大好物になりました。

1996年生まれ　鹿児島県鹿児島市出身。
神村学園高等部からデンソーブライトペガサスへ。
ニックネームは「ばた」。趣味はスポーツ観戦。

食生活で心がけているのは？

主食・主菜・副菜・果物・乳製品をバランスよく食べます！寮では、チーム専属調理師がアスリート向けのおいしい料理を出してくださいます。試合でパワーを発揮できる源です！



オフに行きたいのは？



静岡の有名店「さわやか」のハンバーグや、TVで見たトロトロ系オムライスを食べに行ってみたいですね。帰省時には、家族で「鶏飯」。錦糸卵、蒸し鶏、きくらげなどが乘っていて、だし汁で食べるんですよ。

デンソーブライトペガサス公式HP https://brightpegasus.denso.com/



女子バレーボール部
デンソーエアリービーズ
中元（なかもと） 南（みなみ）選手

趣味は「お菓子づくり」と「カフェめぐり」♥

好きな食べ物

オムライス。デミグラスソースとケチャップライスの組み合わせが好きです。愛知県内のおいしいお店を探しています。おすすめがあったら、ぜひ教えてください♪

1997年生まれ　千葉県千葉市出身。
柏井高校からデンソーエアリービーズへ。
チーズケーキも大好き。

食生活で心がけているのは？

苦手なものでもなるべく食べるようにしています。ブロッコリーが苦手だったのですが、今は食べられるようになりました！



元気が出る！食べ物は？



チゲスープ、担々麺などの辛いもの。キムチが好きで、自分でも豚キムチ炒めをつくったりします。最近のマイブームはいちご。この春は、いちご狩りやいちご系デザートを満喫しました！

デンソーエアリービーズ公式HP https://airybees.denso.com/



女子卓球部
デンソーポラリス
小道野（おどの） 結（ゆい）選手

オフはヤギのいる喫茶店で「小倉トースト」を♪

好きな食べ物

あんこが好きです！こしあんでもつぶあんでも可。甘いものを食べたいとき、洋菓子よりも和菓子のほうがカロリーが少ないので、あんこが入っているものに、ついつい手がのびてしまいます。

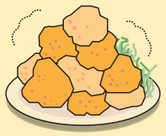
1993年生まれ　神奈川県平塚市出身。
横浜隼人高校からデンソーポラリスへ。
趣味は一眼レフカメラできれいな写真を撮ること。

食生活で心がけているのは？

食べたいものより、必要な栄養素がバランスよく摂れるように意識して食べるものを選びます。毎日ベストなコンディションで練習できるように、体調に合わせています。



思い出の味と言えば？



母がつくる「でっかい唐揚げ」です！私の元気がないときによくつくってくれました。うれしくて何個でも食べられたことを覚えています。

デンソーポラリス公式HP https://polaris.denso.com/



女子バスケットボール部
デンソーアイリス
赤穂（あかほ） ひまわり選手

疲れたときには、「おいしいお肉」がイチバン！

好きな食べ物

リーグ中は「生もの禁止」につき、焼肉！試合の翌日などは食べたくなりますね。特に好きな部位はタンで、2〜3人前は食べちゃいます。オフシーズンには、大好きなお寿司を解禁します。

1998年生まれ　石川県七尾市出身。
昭和学院高校からデンソーアイリスへ。
コートネームは「コウ」。趣味はゲーム。

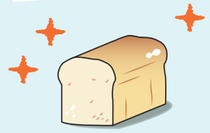
食生活で心がけているのは？

エネルギー消費が激しいスポーツなので、体重を減らさないように量をたくさん食べるようにしています。体づくりのためにバランスにも気をつけています。

最近のマイブームは？

焼かずに食べてもおいしい「生」食パンが好きです。最近、刈谷近辺に食パン専門店がたくさんオープンしているので、お気に入りのお店を見つけたいです！





デンソーアイリス公式HP https://iris.denso.com/



女子ボート部
山領（やまりょう） 夏実（なつみ）選手

レースのための「自炊」が、いつしか趣味のひとつに

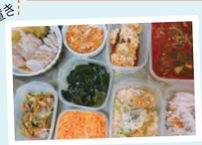
自宅でのつくり置き

好きな食べ物

魚。海沿いの町で育ち、小さな頃から新鮮な魚をよく食べていました。特にサバ・サンマ・ブリを塩焼きやお刺身でいただくのが好きです。日本に生まれてよかった（笑）。

1991年生まれ　福岡県北九州市出身。
熊本大学からデンソー女子ボート部へ。
得意料理は「鶏ハム」。絶品です！

元気が出る！食べ物は？



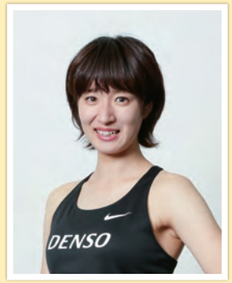
誰かにつくってもらったご飯は、愛情や想いがこもっていて格別です。特にレース前や海外遠征中に握ってもらうおにぎりは最高に元気が出ます！

休日の過ごし方は？

焼きたてのおいしいパンを求めて、リフレッシュと軽い練習を兼ねてロードバイクでパン屋さんへ。ハード系のパンが好きで、休みの前日は、どこのパン屋に行こうかとワクワクしながら調べています。



デンソーボート部公式HP https://www.denso.com/jp/ja/about-us/sports/team/rowing/



女子陸上長距離部
デンソーフリートセローズ
池内（いけうち） 彩乃（あやの）選手

得意料理は沖縄で教わった「サーターアンダギー」です！

好きな食べ物

オムライス。あの黄色と赤の色合い、丸いフォルム…、大好きです。自分でもたまにつくりますが、ナイフを入れたらパカッと開く憧れのオムライスは、まだ成功したことがないです。

1994年生まれ　京都府京都市出身。
立命館大学からデンソーフリートセローズへ。
趣味はお散歩。

食生活で心がけているのは？

体を冷やさない食事は大切。冷たいものを控えるのはもちろんのこと、砂糖の多いもの、夏野菜、麦茶、緑茶などは摂る量・タイミングに気をつけます。野菜はしっかり摂りたいので、加熱して食べます。



ゲン担ぎに食べるものは？



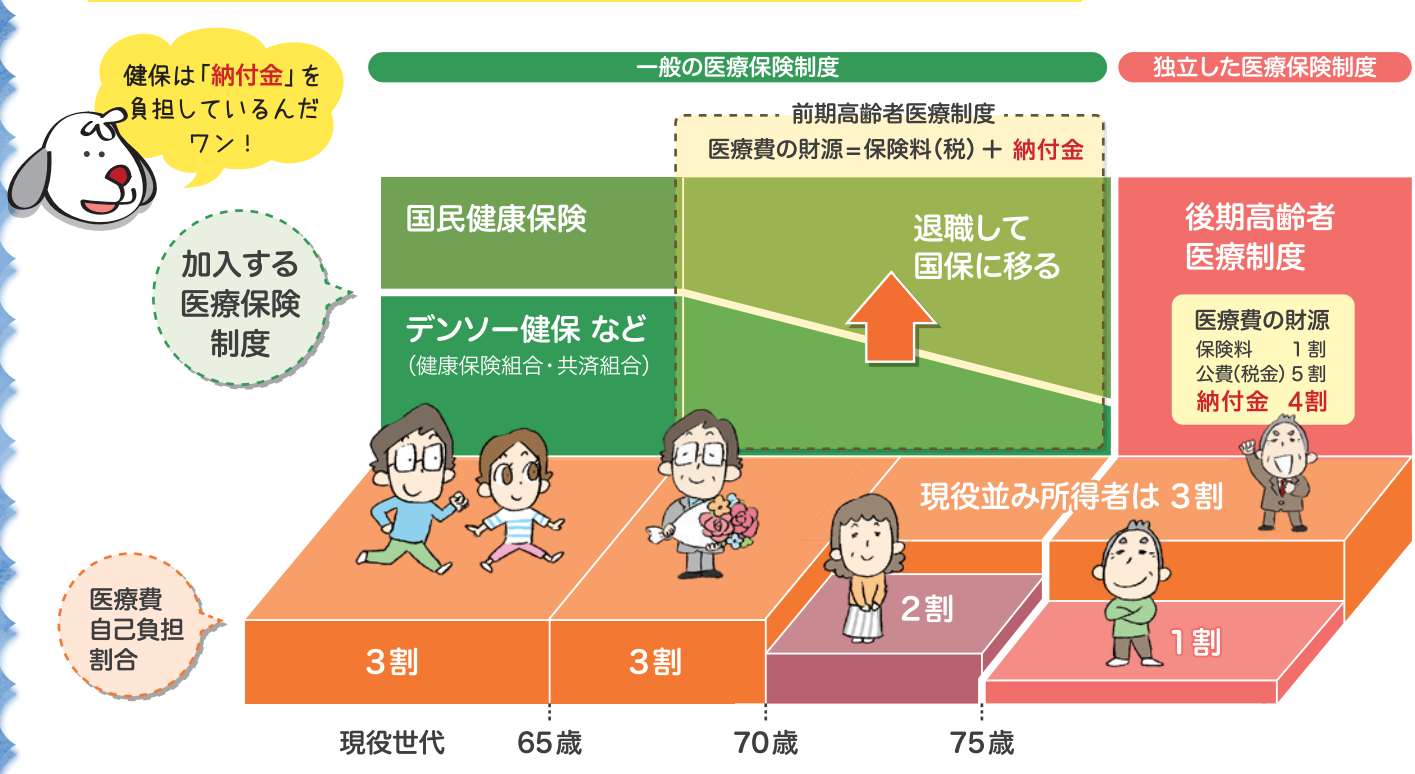
高校の頃は、大幅な記録更新となった日に初めて食べたお菓子「カムカムグレープ」が願掛けになっていました。今は、「うなぎ」。大安にある「錦」のひつまぶしがお気に入り！

デンソーフリートセローズ公式HP https://fleetserows.denso.com/

健康保険組合は
高齢者の医療費も負担しています

歳をとるごとに体の悪いところが増え、医療費が多くかかってしまうのは自然なこと。そのため「高齢者の医療費は、国民みんなで負担しよう」と健康保険組合などが「納付金」を納め、医療費を負担するしくみが高齢者医療制度です。

年齢ごとに加入する医療保険制度の違いと医療費の自己負担割合

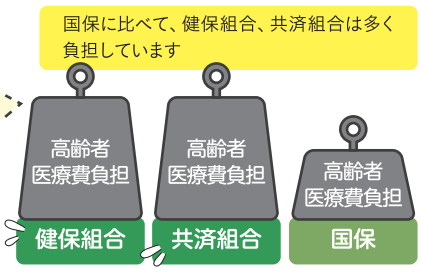


1 74歳までは、一般の医療保険制度（健康保険組合、国民健康保険など）に加入します。

2 65歳を過ぎると、退職して国保に入る人が増えてきます。そのため、65～74歳の間は「前期高齢者医療制度」というしくみで、医療費の財源を全体でシェアしています。

3 75歳からは「後期高齢者医療制度」という独立した医療保険制度に加入します。

高齢者医療に対する支出のしくみには問題があります。前述の「高齢者の医療費は、国民みんなで負担しよう」という考え方が元にあるにも関わらず、現在は、健康保険組合などの一部の人たちにかたよった負担構造になっているのです。



こうした構造を変えていくため、健保組合は国にしくみの改革を求めています。

みなさんも元気にお過ごしください！

高齢者医療費の負担によって、厳しい財政運営を強いられるなか、デンソー健保が今できるのは、現役世代のみなさんの医療費が増えないように健康づくりをサポートすること。健診などを積極的に活用して、元気な毎日を過ごしましょう。



女子のお悩み相談

この頭痛、お天気のせいかしら？

季節の変わり目や台風が通過するときなどにあらわれる、頭痛、めまい、耳鳴り、関節痛、うつなどの体調不良。急激な寒暖差や気圧の変化で自律神経のバランスが乱れることが原因で、「気象病」とよばれています。



自律神経のバランスを整えるD'sママの1日

朝食は必ず食べる

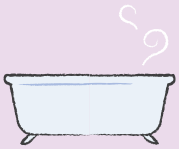
睡眠中に下がった体温を上げ、交感神経のスイッチオン！





眠る準備をする

寝る直前のスマホ・PC操作、飲酒はNG！





太陽の光を浴びる

“睡眠ホルモン”メラトニンの分泌量アップで夜は快眠

軽い運動をする

ウォーキングや首・肩のストレッチで血行促進＆リフレッシュ

湯船につかる

ぬるめのお風呂にゆっくりつかってリラックス

気象病とうまくつきあっていくために、天気と体調不良の関係を一定期間記録しておくのもよいでしょう。

あるもの使って！ ウチ缶レシピ

アスパラガスとミックスビーンズのスパニッシュオムレツ



1人分 431kcal 塩分1.2g

材料（4人分）

- 卵……6個
- 粉チーズ……大さじ6
- ツナ……小2缶（軽く汁気をきる）
- オリーブ油……大さじ4
- アスパラガス……200g（小口切り）
- ミックスビーンズ……1缶（140g）
- 塩、こしょう……各少々



面倒な下処理なしで、魚の良質なたんぱく質がとれる！



不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える！



作り方

1. 卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
3. 半熟状になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。

※お好みでケチャップ（分量外）を添える。

料理制作：牧野 直子

✦ゆがみをストップ!✦

体幹プチトレ

女性らしいパーツとして、デコルテケアは外せません。
肩甲骨を引き寄せて、胸を開くような姿勢を意識しましょう。

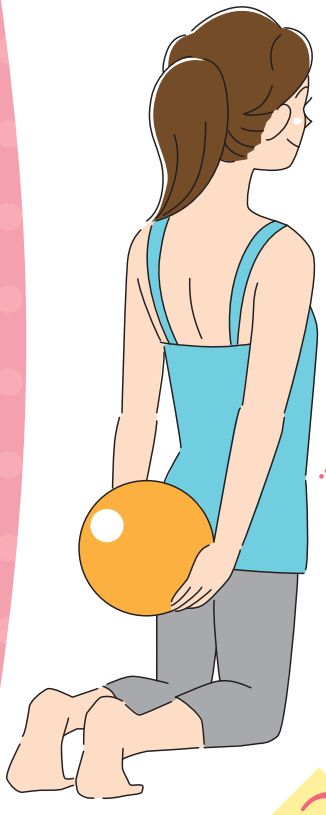
デコルテをキレイに

バストアップストレッチ

背中を鍛えて胸が開くようになると、姿勢がよくなり、年齢とともに気になってくるバストを高い位置でキープできます。

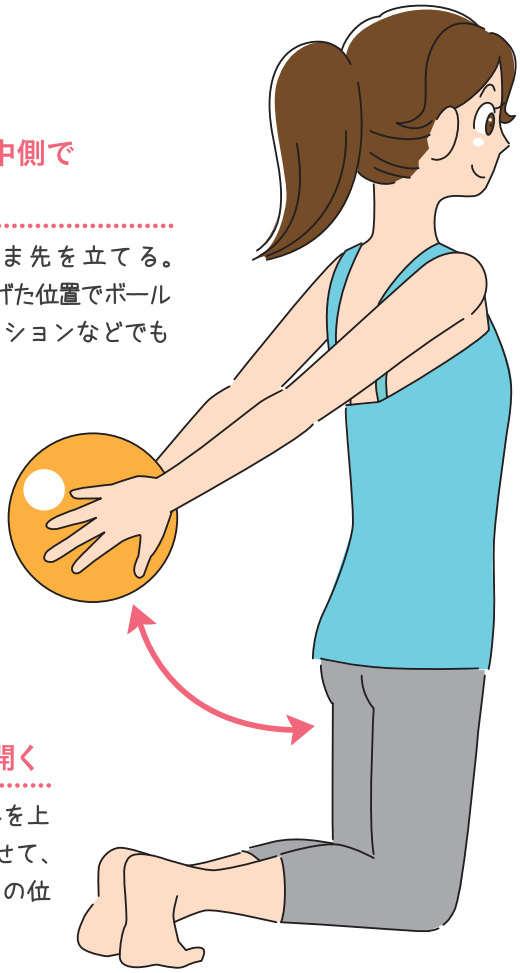
※ひざが痛い場合は、立って行ってください。

8回×2セット



1 ひざ立ちになり背中側でボールを持つ

ひざ立ちになり、つま先を立てる。背中側で自然に手を下げた位置でボールを持つ。ボールはクッションなどでも代用可。



2 ボールを引き上げて胸を開く

息を吸いながらゆっくりボールを上に引き上げ、肩甲骨を引き寄せて、胸を開く。息を吐きながらもとの位置に戻す。これをくり返す。

ここがポイント

腕を伸ばすときは、ひじを曲げずにできるだけ上に引き上げます。上半身がぐらつかないように体幹を意識しましょう。

知りたい！よく聞くワード

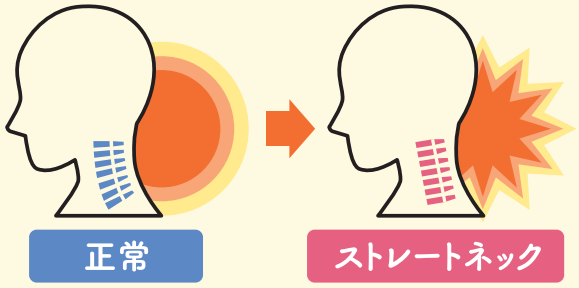
スマホ症候群

スマホ使いすぎ病

最近、スマホを含む携帯情報端末を長時間使用することが原因と思われる体の不調を訴える人が増えています。
便利で楽しいアイテムのスマホが不調の原因にならないよう、適切に使いましょう。

原因は「長時間」「うつむきがち」な姿勢にある

スマホを使うとき、うつむきがちな姿勢を長時間続けると、首の骨の正常なカーブがなくなる「ストレートネック」を引き起こします。



さまざまな不調の原因に！

- 首や肩の異常なコリが寝ても消えない
- 手や腕、指のしびれや痛みがある
- 上を見上げようとすると首の後ろが痛い
- 肩が上がりにくい
- よく寝違える
- よく頭痛が起こる

など

スマホを使うときはこんな姿勢で



スマホを目の高さに ✓
スマホを持つ手の肘を固定するとgood！

連続して長時間使わない ✓
30分を目安に休憩し、首や肩のストレッチを！

背筋を伸ばす ✓

つぶやき HOT & COOL

どしどし投稿してね！



次回のテーマは

海は広いな 大きいな

家族、友人との思い出、海を舞台にしたお気に入りの作品など、海にまつわる「もの」「こと」を教えてほしいワン！

投稿していただいた方全員に
「健活ポイント100Ⓟ」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
デンソー健保の
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（火）

2020年8月号に掲載



ギャラリー D's Gallery June

銀賞 2019年度フォトコンテスト

くらげ宇宙

松岡 栄治さん （株）デンソー AC製造1部

2020年度も開催します
さあ、撮影を始めよう！

つぶやき COOL HOT & 食べて

6月号のテーマ「ゆううつを吹っ飛ばせ」

三匹のこぶたママさん
私の元気の源！家族の「お誕生日ディナー」です。日頃ケンカする旦那様にも、反抗期の息子たちにも、必ず手づくりのごちそうを。



くーさん
辛いもので吹っ飛ばします！　写真はマレーシアの「青とうがらし入りラーメン」です。辛かったけど、異国の不安やゆううつが吹っ飛びました。



シゲさん
納豆・自然薯等々、体にいいネバネバが大好きです。子どもは大嫌いなので、いつかわかる日が来てほしいものです。

ウイングさん
イライラした時には、クッキーとかチョコ系のお菓子を子どもに隠れて食べます。甘い物を味わうことで、少し気分もリフレッシュ！

レジーナさん
かつお節から出汁をとってつくった「おみそ汁」。インスタントとは比べ物にならないほど癒されて、元気が出ます。

Alfredさん
神戸の老舗ラーメン店「もっこす谷上店」に行きます。たっぷりの自家製チャーシュー・ネギ・ニンニク・ニラ唐辛子で元気モリモリです！

次回のテーマ「海は広いな 大きいな」

すべてのつぶやき＆ご意見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