

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～

2020. 10 No.175

料金後納

ゆうメール

改めて知りたい
ワタシのからだ

デンソー健康保険組合

デンソー健保

検索

<https://www.denso-kenpo.or.jp>



Contents

- P06 けんぽ **健活** インフォメーション **要チェック**
- P08 証明書の「電子化」ってどういうこと???
- P16 セルフメディケーションで上手な健康管理を

- 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

改めて知りたい ワタシのからだ

女性ホルモンの変化と気をつけたい病気

20～30代半ば

ワタシはまだ若いし、
出産してないから大丈夫でしょ？

ストレスで女性ホルモンの
バランスが崩れやすい

女性として心身ともに充実し、妊娠・出産に適した時期です。仕事や家庭で多くの役割をこなすためにストレスが多く、月経トラブルが起こりやすくなります。

**気をつけたい
不調や病気**

- 月経前症候群(PMS)や月経困難症など
- 子宮筋腫 ●子宮内膜症 ●子宮頸がん
- マタニティブルー ●産後うつ

若くても油断は禁物だワン！
とくに女性の病気は気をつけて

「冷え」は万病のもと！

- お腹や腰回り、首・手首・足首を冷やさない
- お風呂は湯船につかってしっかり温まる
- 冷たい飲み物・食べ物をとり過ぎない

からだの「冷え」を放っておくと、血行不良から免疫力が低下し、病気になりやすくなるといわれます。

30代後半～40代半ば

子どもの世話や仕事が忙しくて、
自分は後回しだわ…でも元気よ！

女性ホルモンの分泌量が
減少し始める

体力の衰えや「無理がきかなくなった」と感じることもある年代。がんのリスクも高まるため、健康を過信せず、婦人科や女性外来、健診を活用して健康管理をしていきましょう。

**気をつけたい
不調や病気**

- 子宮筋腫 ●子宮内膜症 ●子宮頸がん
- 乳がん ●卵巣がん ●胃がん
- 大腸がん ●肺がん ●生活習慣病

忙しいときほど自分のからだも
気づかってほしいワン！

若くても過信は禁物「骨粗しょう症」

- カルシウムを積極的にとる
- 適度な運動を習慣にする
- 日光を1日15分程度は浴びる

閉経後の女性に多い病気ですが、栄養バランスの偏りや無理なダイエットによって若い女性にも増えています。

近年、急激な社会の変化によって、女性のライフスタイルが大きく変わりました。女性のからだや健康にも影響しており、婦人科系の病気にかかる人も増えています。ライフスタイルの中に、病気予防や定期的な健康診断を組み入れることが大切な時代です。

女性ホルモンの分泌量は一生を通じて大きく変化し、それによってからだや心の状態、起こりやすい不調や病気も変わります。自分の段階を知っておくと、体調管理や病気予防のヒントになります。

40代後半～50代半ば

最近疲れやすくて…更年期？
気になるけど、ガマン、ガマン。

女性ホルモンが減少し、
さまざまな不調も

多くの女性が50歳頃に閉経を迎えます。卵巣機能の低下・停止により女性ホルモンが急激に減り、閉経前後10年間くらいはさまざまな更年期症状が起こりやすくなります。

**気をつけたい
不調や病気**

- 更年期障害 ●子宮筋腫 ●子宮内膜症
- 子宮頸がん・子宮体がん ●乳がん ●卵巣がん
- 胃がん ●大腸がん ●肺がん
- 肥満・生活習慣病 ●骨粗しょう症

病気って、知らない間に
進行するものなんだワン！

無理せず乗り越える「更年期」

- ガマンせずに休む、治療する
- 趣味など、楽しむ時間を持つ
- 大豆イソフラボンを積極的にとる

ほてり、のぼせ、めまい、肩こり、不眠、イライラなど症状はさまざま。気になる場合は医師に相談しましょう。

50代後半～

この年になると、少々悪いところがあるってあたり前よ。気にしないわー

女性ホルモンに守られていた
骨や血管、肌、粘膜などに変化が

子どもの独立、家族の介護、夫の退職など、環境の変化が多くストレスがたまることも。からだの変化も大きいので、食事や運動などに気を使い、日常に楽しみを見つけましょう。

**気をつけたい
不調や病気**

- 肥満・生活習慣病 ●骨粗しょう症
- 子宮頸がん・子宮体がん ●乳がん
- 卵巣がん ●胃がん ●大腸がん ●肺がん
- 泌尿生殖器の萎縮による膀胱炎や尿漏れ

楽天的なのはいいけれど、
改善しないと、だんだんひどくなるワン！

なるほど

女の人って
大変なんだなあ

ママはいつも元気いっぱいだけど、
もしも病気になったらどうすればいいんだ！？

わが家は
大丈夫なのかな…

ママは元気じゃないと
やだー！

女性特有のがんに注意!!

乳がん

30代から増え、女性のがん第1位

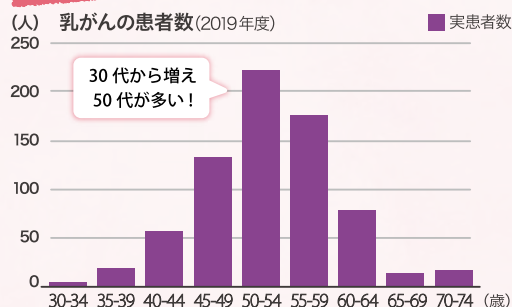
こんな人は気をつけよう

- 妊娠・出産経験がない、少ない
- 初潮が早かった(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 乳がんにかかった近親者がいる
- 肥満
- 飲酒量が多い
- 喫煙している

早期発見・早期治療でほぼ完治!

早い段階で発見し治療すれば、完治して普通の生活が出来ます。月に一度のセルフチェック、年に一度の検診を習慣にしましょう。

デンソー健保では

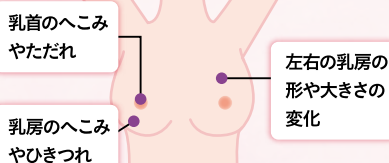


乳がんセルフチェック!

生理が終わった1週間後がおすすめ。閉経後は、チェック日を決めて行います。

鏡の前で乳房をチェック

両手を下ろした状態、上げた状態、横を向いた状態で次のことを観察する。



リンパ節のチェック

わきの下に指先を入れ、しこりがないか確かめる。



分泌物のチェック

乳首をつまんで、異常な分泌物がないか確かめる。



あおむけになって、しこりをチェック

あおむけに寝て背中にタオルを入れ、片腕を上げる。親指を除いた4本の指の腹を使って乳房から鎖骨付近までまんべんなく触り、しこりがないか確かめる。



子宮がん

低年齢化している頸がん、増加傾向の体がん

こんな人は気をつけよう

- 生理時以外に出血がある
- おりものの異常がある
- 生理が不順
- 下腹部痛や腰痛がある



- セックスを経験した年齢が低い
- セックスの相手が複数いる



- 妊娠・出産経験がない、少ない
- 肥満、糖尿病、高血圧がある

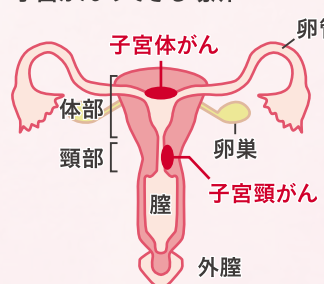
子宮頸がん

子宮体がん

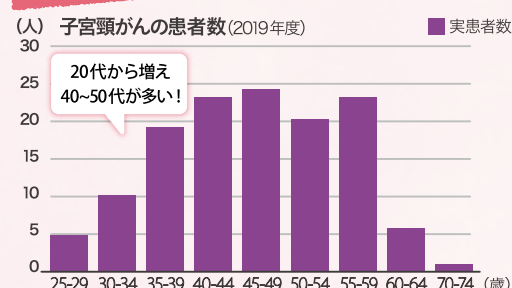
早期発見・早期治療で子宮を残せる

子宮がんは、検診でしか早期発見は見込めない病気。まずは、20歳から年に一度の子宮頸がん検診を受けましょう。また、気になる症状があるときは、すぐに受診しましょう。

子宮がんのできる場所



デンソー健保では



デンソー健保のオトクな健診を受けていますか?

健保が約26,000円補助しているからオトクなんだワン!



デンソー健保の健診はメリットいっぱい!

安い!

婦人科検診の項目を含む充実した検査が、わずか**2,000円**で受けられます!



骨密度測定など、有料のオプション検査もありますので、ぜひご利用ください。

早い!

所要時間は2~3時間で、忙しい人も都合がつけやすくなっています!



対象者

- 被扶養配偶者(女性)
- 25~74歳の被扶養者
- 任意継続被保険者

近い!

全国で受けられるようになり、自宅から近い場所を選ぶことができます。



こんな健診を行っています

巡回バス健診

健診バスが各地を巡回します

医療機関健診

契約医療機関で受診します

お住まいの地域	受けられる健診	受診期間	ご案内	主な健診項目
愛知・岐阜・三重(北部)・静岡(西部)	巡回バス健診 ※女性のみ	後期 (9~2月)	前期に未受診の方のみ 8月中旬 ご案内が届いていない場合は、 デンソー健保までご連絡ください	①身体測定 ②血液検査 ③胃X線 ④腹部超音波 ⑤大腸がん ⑥子宮頸がん ⑦乳がん
	医療機関健診 (スマイル健診)	通年		
上記以外	巡回バス健診 ※女性のみ	2021年2月まで	3月に 発送済	その他、 有料オプション検査 もあります
	医療機関健診 (スマイル健診)	通年		



健診日程が多いから、私はいつも巡回バス健診を利用してまーす!

新型コロナウイルスの影響等により、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





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



各種手続きなど

p08

- 証明書の電子化ってどういうこと???



健康づくり

p12

- 常備薬の斡旋
- インフルエンザ予防接種費用補助



健診など

p10

- 集団歯科健診
- がん検診・「要二次検査」といわれたら…



その他

p14

- 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

<https://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

2021
10~2月



P マークは健活ポイントの付与対象となります

P マークは健活ポイントの付与対象となります		10月	11月	第3回 12月	2021 1月	2月
	被扶養者の資格確認	—	—	依頼書送付 (12月下旬)	—	—
	巡回バス健診 P	☆(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(2020年度)は終了しました				
		☆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				
	☆医療機関健診(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				
	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・岐阜 三重(北部)・ 静岡(西部)	秋冬歯ッピー健診 ➡ P10	実施(10~1月)			
		ファミリー歯科健診 ➡ P10	申込 (10月上旬)	実施(11~3月)		
	●診療所歯科健診(全国) P	通年				
	常備薬斡旋 ➡ P12	申込 (10/8)まで	配送(10月中旬~11月末)		—	—
	インフルエンザ予防接種費用補助 ➡ P13	接種補助対象期間(10~1月)				—
	フォトコンテスト	事業見直しのため中止します				
	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	中止	—	—	—
	レディースエクササイズ教室	デンソー ウェル	中止		—	—
	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



…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影響等により、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

2021年4月～の



証明書の「電子化」って どういうこと???



デンシカ?
便利だよ

8月号のD'sけんぽに
「証明書を電子化します」って書かれて
いたけど、見た?



ん?
なにかあったの?

お隣の旦那さん、ケガして入院してるんだって!
医療費のうち、健保にいくら給付してもらえる
のか知りたいのに、時間がかかるらしいの...



心配
よね~

うちは **大丈夫!**



登録している **D'sポータル** の「医療費のお知らせ」で
医療費が確認できるんだよ! 給付金としてもらえる
金額も載ってるよ!



毎月確認
してね

ホントだよ

会社をお休みしている間、
お給料は
出ないの?



うん。でも、健保からお休みしている間の保障として
「傷病手当金」がもらえるよ

支払われる金額は「支給決定通知書」っていうので、
お知らせしてくれるんだよ



支給される金額



「支給決定通知書」は2021年4月から電子化される書類に含まれているから、
D'sポータル で確認できるようになるんだよ!
ほかにも、デンソー健保から他の健保に移るときに必要な
「資格喪失証明書」も電子化されて、いつでも必要な時に印刷できるのさ!

いろいろ
便利ね!



紙で出してもらうと
手元に届くまで時間が
かかるから

少しでもスムーズな
手続きができるように
電子化にするみたいだよ



パパ、詳しいのね

ステキ♡



D'sポータル について、わからないことがあれば
デンソー健保のホームページ を見るといいよ!

隣の奥さんにも教えてあげてね♪

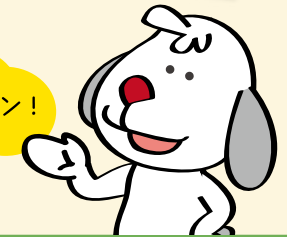
D'sポータル ってなに? という方は...



8月上旬にお送りした「**D'sポータル**
ご利用マニュアル」にも、**D'sポータル**
でできることや健活ポイントの紹
介、利用者登録のしかたが詳しく
載っています。



スマホでも見られるワン!



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

D'sポータル の登録がうまくできない方は**P15**を見てね!

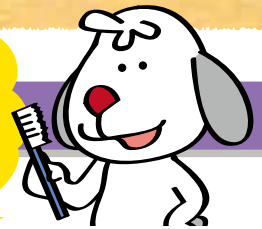


集団歯科健診

P

歯科健診は
年2回まで
補助あり!

健診は、愛知県歯科医師会交付の
「歯科医療機関における
新型コロナウイルス感染症への
対応指針」に基づき実施します



秋冬歯ッピー健診

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)

日程

10月～1月
(日曜日開催)

申込締切日

各会場1ヵ月前

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、デンソー健保ホームページから
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)

※スマートフォンからお申し込みできます

※(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



受診された方に
特典グッズ
プレゼント!

新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります

ファミリー歯科健診

名古屋・尾張地区の方、必見!

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)

日程

11月～3月
(土・日曜日開催)

申込締切日

健診日の2週間前

健診内容

- ①口腔内検査
- ②口腔内カメラ(大人のみ)
- ③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、デンソー健保ホームページから
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!

新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります



がん検診

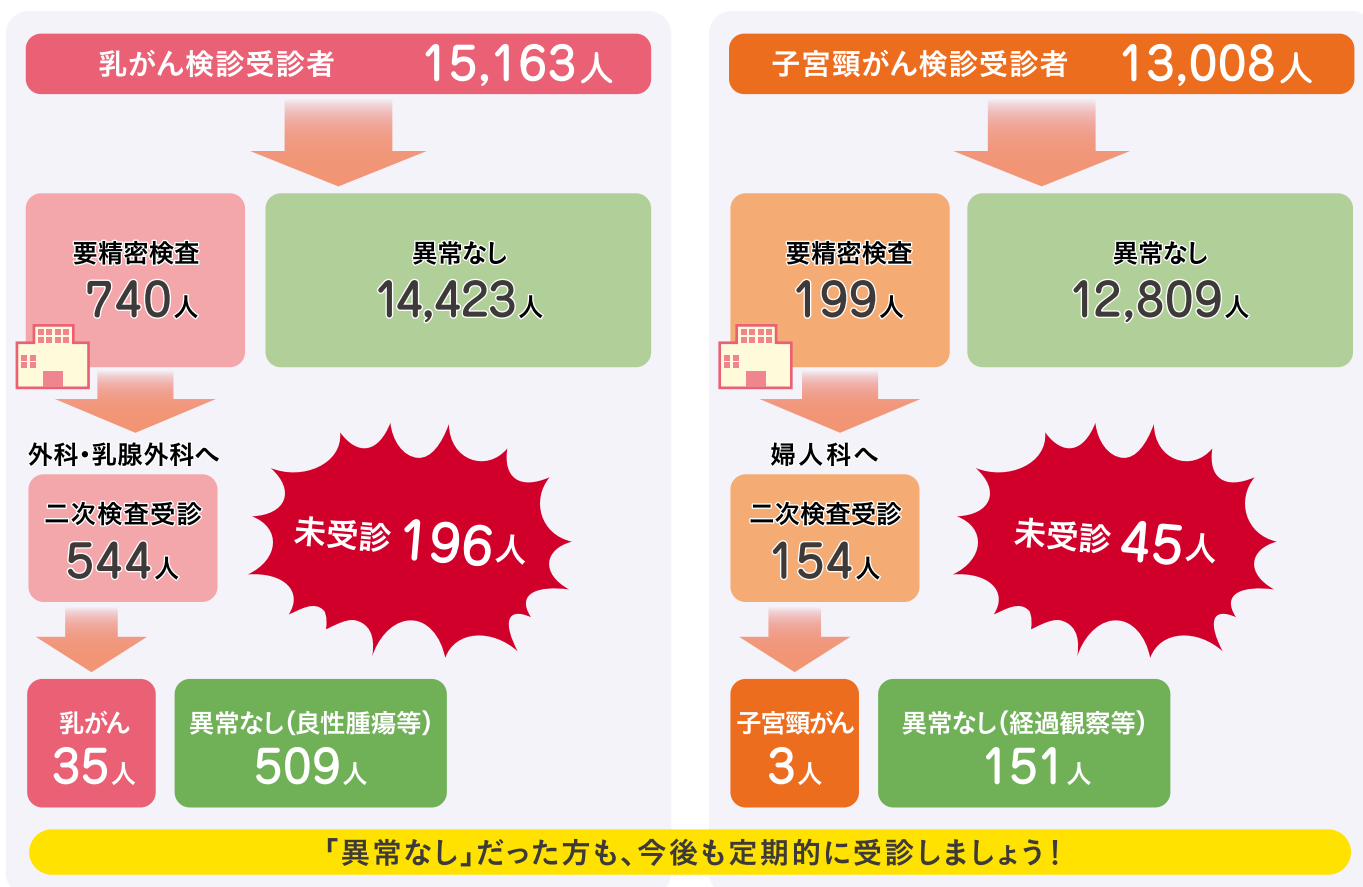
がん検診で「要二次検査」といわれたら…

がん検診で「要二次検査」と判定されても、がんであるとは限りません。
もし、がんだとしても、早期発見できれば「治る病気」となりつつあります。
必ず二次検査を受けて、結果を確かめましょう。



デンソー健保の乳がん検診・子宮頸がん検診の結果

※2019年度「全豊田地域巡回健診」
「巡回レディース健診」
「医療機関(スマイル健診)」より



未受診の理由 (アンケートより)

コロナが不安だから

今年はコロナ禍のため、受診を迷うことがあるかもしれませんが、**放置すれば後悔することにもなりかねません**。事前に医療機関に確認し、早めに受診しましょう。

自覚症状がない

がんの初期は、まったく自覚症状がありません。**検査でしか発見できない**ケースがほとんどです。

過去に受診したが異常なし

過去に二次検査を受けて「異常なし」だった方が、**今回も「異常なし」とは限りません**。毎回二次検査になる…という方も自己判断はせず、必ず医療機関の指示に従ってください。

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当：保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



常備薬の絆旋

ウイルス・感染予防の
商品が充実してるワーン!



申込みの締切は**10月8日(木)**です!
急いで!!

※医薬品医療機器等法に基づき運営しています

申込期間

10月8日(木)まで

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 2020年8月31日時点、デンソー健保の
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 2020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16日～11月16日
- 申込書郵送の場合…11月17日～11月30日

申込方法

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!



➡ **10月8日(木)24時までに**
申し込みを完了してください

◀ ログイン画面

★被保険者(従業員)が **D's ぽーたる** に登録できず、
家族が代理で申し込む場合

➡ 「申込書」を郵送してください

申込書は配付しません。

デンソー健保のホームページからダウンロードして
ください。

2020年10月8日(木) (株)あまの創健 必着

申込書は郵送のみ受付 **《FAX不可》**



D's ぽーたる 未登録の方は、
P15を見てね!

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com



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



流行シーズン近づく…予防接種は忘れずに！

対象者

2005年4月2日～2020年4月1日生まれの方
(接種日にデンソー健保の被扶養者であること)

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

補助金申請書(裏面)の提出締切

2021年2月8日(月) 健保必着

接種補助対象期間

2020年10月1日～
2021年1月31日の接種分

接種補助券・補助金申請書のご案内を
被保険者の職場に送付しました！

9月に
送付済み

ご案内が届いていない場合は、まず職場で確認してください

13歳未満は2回接種。スケジュールに余裕を
もって受けてほしいワン！



ご注意

「接種補助券」「補助金申請書」を持参せずに
接種した場合は、下記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の領収書と届いた「接種補助券」
「補助金申請書」をセットにして
デンソー健保へ送付する。

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



かぜとインフルエンザの違い

かぜ

鼻水やのどの痛み
など局所症状

一年を通し
ひくことがある

症状

流行の
時期

イン
フル
エン
ザ

38℃以上の発熱
やせき、のどの痛
み、全身の倦怠
感や関節の痛み
などの全身症状

1～2月が流行の
ピーク。ただし、
4～5月まで散
発的に流行する
こともある

健康づくりプログラムの見直しについて

保健事業の見直しに伴い、一部地域のみで利用可能な下記プログラムについては、2020年度をもって廃止することになりました。ご利用くださっていたみなさまには大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

今後は「いつでも」「だれでも」参加・利用できる事業として、健康づくり動画の配信等を実施いたします。決定しましたら、またお知らせいたします。

**対象
プログラム**

①体力づくり教室

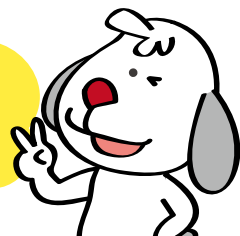
②レディースエクササイズ

③ジム・プール費用補助 (2021年3月をもって補助を終了します)

D's ぽーたる

健活ポイントの申請をお忘れなく!!

ポイントを貯めて、
素敵な商品と交換
するんだワン



2020 年度メニューおよび付与ポイント数

		本人[被保険者]	本人 [任意継続被保険者]	家族 [配偶者]
D's ぽーたる を使う	初回利用者登録	500P		
	医療費を確認する	50P/月1回		
健診を受ける	健診受診	—	1,000P/年1回	
	胃がん検診(バリウム検査または内視鏡検査)	300P/年1回	—	—
	大腸がん検診(便潜血検査)	300P/年1回	—	—
	乳がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	—
	子宮頸がん検診[女性限定]	300P/年1回	—	—
	肺がん検診(胸部CT検査)	300P/年1回	—	—
	歯科健診	300P/年1回	—	—
記録をする	健康記録の入力	100P/月1回	—	—
	健康行動の実行	100P/月1回	—	—
禁煙する	禁煙した・吸っていない人	1,000P/年1回	—	500P/年1回

2019年度も
健診を受診して
いる場合、
+1,000P

毎月 1,000 名以上の方が取り組んでいます

「健康行動の実行」を続けて健活ポイント GET!

9・10月のテーマ
「運動」

行動内容 /
プラス

10

今より10分/日多く体を動かして
健康寿命※を延ばそう!

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

10月も続けて
がんばるぞ!



“1日30分以上の軽く汗をかく運動”をしている方は、継続ができていればOKです

11・12月のテーマ
「睡眠」

行動内容

- 朝起きたら、外の光を浴びる
- 就寝の1時間前から強い光(パソコンやスマホなど)を避ける

どちらかひとつでも
OKだワン!



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。

※「1」以外の数字を入力すると、カウントされません



さっそくD's ぽーたる「健康記録」画面にアクセス!

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 甲斐 0566-25-3127
Email: kenpo_jigyuu@jp.denso.com

D's ぽーたる

未登録の方はいませんか?!



あなたの健康を応援するサイト D's ぽーたる は、医療や健康に関するデータを集約するだけでなく、2021年4月から、各種証明書を電子化し、サイト上で確認や印刷ができるようになるなど、ますます便利に進化しています。

「まだ登録していない」という方は、お早めに登録を!

かんたん3ステップで登録してみよう!

ステップ

1

未登録の方に届いている封筒を確認!

封筒の中に、仮ログインID・仮パスワードの記載された用紙と、「ご利用マニュアル」が入っています。

8月中に送付
しています!

この封筒
です!



ステップ

2

デンソー健保ホームページ
「D's ぽーたる新規登録」の画面で
自分のメールアドレスを入力し、送信!

ご注意

- 初めに、登録するメールアドレスで info@dsportal.denso-kenpo.or.jp からメールが受信できるよう、設定してから入力してください。
- 登録者一人ひとりに個別のメールアドレスが必要です。被保険者と被扶養配偶者で同じメールアドレスは使えません。



入力

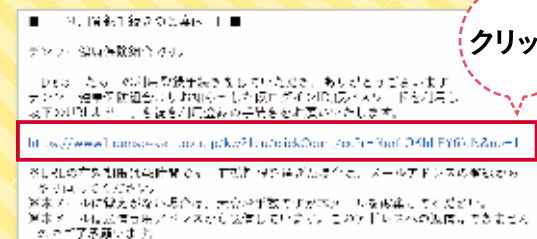
ステップ

3

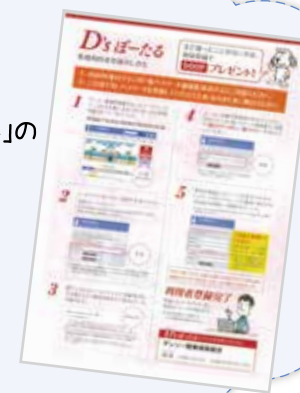
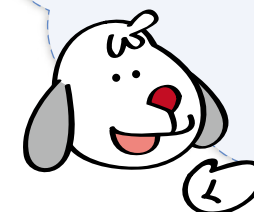
入力したメールアドレスに届く
「利用手続きのご案内」に記載の
登録用 URL へ GO!

あとは、案内に従って仮ログインID・仮パスワードを入力、手続きするだけです。

クリック



わからないときは、
「ご利用マニュアル」の
最終ページを見て
ほしいワン!



自分が登録済みかどうか、
忘れてしまった...

という人は

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」からご連絡ください!



ココ!

セルフメディケーションで 上手な健康管理を



セルフメディケーションのポイントを教えて!

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です



日頃から体力や抵抗力が落ちないように
運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配る

信頼できるかかりつけ医や
かかりつけ薬局を
見つけておく



年1回の健診、体重・血圧測定など、自分の健康状態を把握する

軽い不調はOTC 医薬品と
休養などで
セルフケアする

こんな不調のときは、まず市販薬(OTC 医薬品)で様子をみよう

軽い発熱・
頭痛

胃腸の不調

虫刺され、
肌荒れ、かゆみ

花粉症・
季節性
アレルギー

目の疲れ

胃の調子が
イマイチだなあ...

まずはドラッグストアで
薬剤師に
相談してみよう!



OTC 医薬品(OTC: Over the Counter の略)とは、薬局などで医師の処方せんなしで購入できる医薬品のこと。病院にかかるほどの不調ではないとき、病院にかかる時間がないとき、病院がお休みのときなどのセルフケアに役立ちます。

あっ

レシートは大切に
保管してください!



ご存じ
ですか?

セルフメディケーション税制

セルフメディケーション
税 控除 対象

OTC 医薬品の年間購入額が12,000円を超えた場合、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられる制度です(2021年までの特例)。医療費の自己負担が10万円を超えた場合に対象になる医療費控除と併用することはできませんが、控除を受けやすい制度のため、レシートは捨てずに保管しておきましょう。

このマークの
ある薬が対象





大人なのにニキビが恥ずかしい…

肌が乾燥してバリア機能が低下すると、機能を回復しようとして皮脂が分泌されます。これが過剰になると毛穴が詰まって炎症を起こし、大人ニキビに…。正しいケアを心がけて、美肌を維持しましょう！



めざせ！ ニキビ知らずのつるつる美肌

ゴシゴシ洗顔は厳禁！

こすらずにやさしく洗いましょう

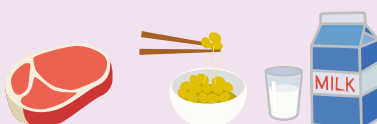
やさしい 洗い方



- ① 刺激の少ない洗顔料を泡立て、なでるように洗う
- ② ぬるま湯ですみずみまで洗い流す
- ③ 清潔なタオルでこすらずに水気をふきとる
- ④ すぐに化粧水などで保湿する

肌の代謝を促す食事を

たんぱく質とビタミンB₆をとりましょう



●たんぱく質を多く含む食材
肉、魚、卵、大豆、牛乳など



●ビタミンB₆を多く含む食材
サケ、マグロ、バナナ、にんにくなど

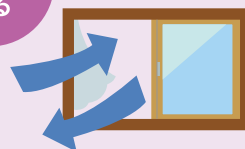
暖房による乾燥に注意

湿度の調節をしながら使いましょう



加湿器を 使う

換気を する



！ かゆみを伴う場合、かいて肌を傷つけると症状が悪化することがあるので早めに対策をしましょう。



さんま缶のアヒージョ



料理制作：辻 庸子

材料(4人分)

さんま蒲焼缶 …………… 2缶(200g)
さつま芋 …………… 1本(240g)
マッシュルーム缶 …………… 1缶(70g)
にんにく …………… 4片
オリーブ油 …………… 180cc(大さじ12)
塩 …………… 小さじ1/2
ローズマリーまたはパセリ …………… 適量

1人分 568kcal
塩分1.6g



骨まで食べられるから
カルシウムたっぷり。
不足しがちな鉄分もとれる！

食物繊維が豊富に含まれ、
腸内環境をととのえる！



作り方

- ① さつま芋は皮つきのままよく洗い、1cm幅のいちょう切りにする。マッシュルーム缶は水気を切っておく。にんにくは縦半分に切る。
- ② 小さめのフライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りが出たらさつま芋を入れて軽く混ぜ合わせ、そのまま5分程煮る。
- ③ さんま蒲焼とマッシュルームを加え、軽くさんまをほぐして混ぜたら2分程加熱する。
- ④ 塩で味をととのえ完成。器に盛り、ローズマリーやパセリをお好みで添える。

＋ ゆがみをストップ! ＋

体幹プチトレ

背中が弱いと猫背になりやすく、おなかもポッコリ…
落ちにくい背中の肉をほぐして、しっかり引き締めましょう。

背筋を
鍛える

ニートゥーアーム

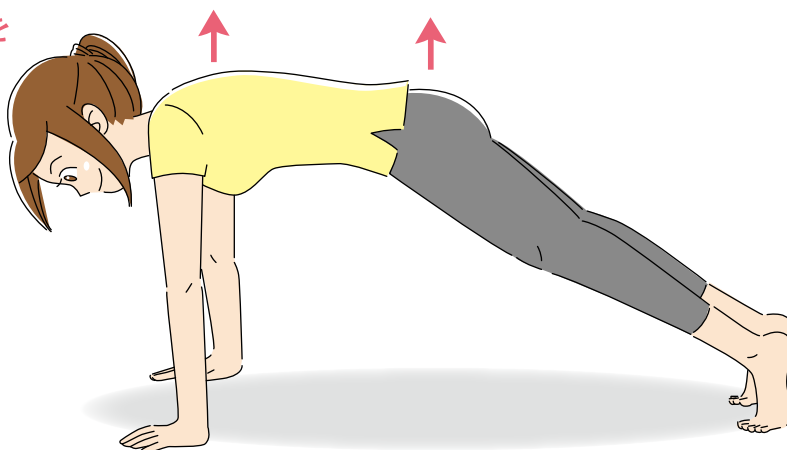
お尻が下に落ちないように体幹を使って安定させます。
頭は前に、かかとと後ろに押し出し、
背中は天井方面に押し上げるように意識しましょう。

左右各
4回×2セット

1

よつんばいから両足を
後ろに下げる

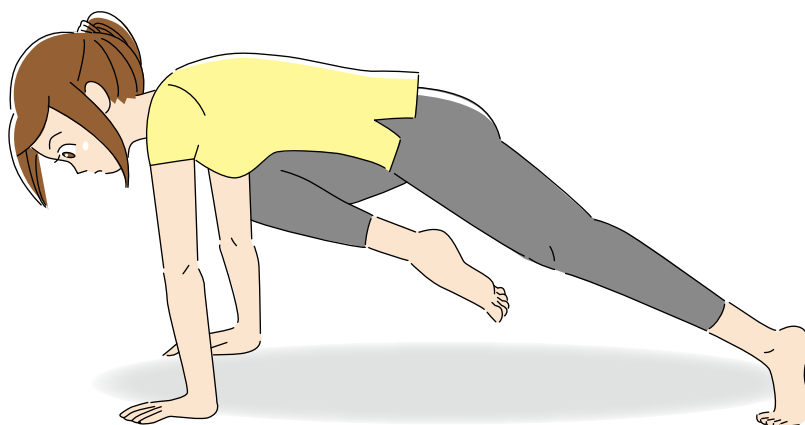
手首の真上に肩がくる
位置で、よつんばいにな
る。ひざを伸ばして
つま先を立て、お尻を
持ち上げる。



2

片ひざで片ひじを
タッチする

右ひざを曲げ、右ひじ
の外側にタッチした
ら、もとの位置に戻す。
反対側も同様に行い、
これをくり返す。



ここが
ポイント

レベルダウン よつんばいの姿勢で両ひざを床につけ、その状態で片ひざを片ひじの外側にタッチする。

美しい姿勢をつくるために、忘れがちだけど欠かせないのが背筋のトレーニング。
トレーニングの形のまねをするだけでなく、鍛える筋肉を意識するのがポイントです。

知りたい！
よく聞くワード

スマートミール (認証制度)

健康な食の証^{あかし}



このマークが目印です

「健康な食事(スマートミール)・食環境」を提供している店舗や事業所を認証する制度があるのをご存じですか？

お近くの認証店舗等を知っておき、食事選びの際に役立てましょう。

スマートミール認証店舗ってどんなところ？

全国の認証店舗等はここから ▶ <http://smartmeal.jp/> 持ち帰り弁当などを販売する店舗や事業所も含まれます

〈基準①〉

“ちゃんと”食べたい

女性や
中高年男性向け

- 450～650kcal未満
- 主食 150～180g(目安)
- 主菜 60～120g(目安)
- 副菜 140g以上
- 食塩相当量 3.0g未満

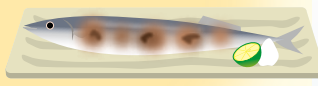
基準をクリアしたバランスの よい食事がとれる

副菜



野菜・きのこ・
海藻・いも

主菜



魚・肉・卵・
大豆製品

主食



ご飯・パン・めん類

〈基準②〉

“しっかり”食べたい

男性や身体活動量の
高い女性向け

- 650～850kcal
- 主食 170～220g(目安)
- 主菜 90～150g(目安)
- 副菜 140g以上
- 食塩相当量 3.5g未満

※厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。

栄養情報を見て
メニューを選ぶ

Menu

本日の
おすすめ
ランチ

- たんぱく質 Og
- 野菜量 Og



NO SMOKING

店内禁煙

つぶやき

HOT

&

COOL

どしどし投稿してね！

座って足を浮かせて腹筋！
体がポカポカしてくるワン♪



次回の
テーマは

あったかいんだから！

今年も寒い冬がやってくる…！

冬を快適に過ごすための「あったか～いコツ」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(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
10/31
(土)

2020年12月号に掲載



あなたの笑顔がわたしのしあわせ
しばっちさん デンソートリム(株)



10月号のテーマ「ほんとは教えたくないけど…(健康法)」

とまとさん

蒸し干し生姜を作って、寒い時期は毎日食べます。免疫力アップや抗酸化作用など、美容・健康効果が生の生姜の400倍もあるそうです。



ぴんころさん

毎食前に歯医者さんで習った口を大きく動かす「あいうべ体操」をしています。唾液がよく出て、虫歯予防だけでなく、わが家はかぜ知らず!



YOUさん

母の勧めで、朝にコップ1杯のトマトジュースにエゴマ油をスプーン1杯混ぜて飲んでます。食生活が良くないのに体調が崩れないのはこのおかげ?



レジーナさん

ストレス解消になるモリಂಗア茶。抹茶に似た味で、爽やかです。飲み終わった茶葉は抹茶アイスに混ぜて、おいしさを二度味わってます。

ポチャさん

寝る前のゴキブリ体操です! 寝転んだまま、手足を真上にあげて、1分ほどとにかくバタバタ手足を動かします。運動不足にもリフレッシュにもいいですし、よく眠れる気がしますよ。



冬に向けて、みんなで
免疫力UPだワン!



次回のテーマ「あったかいんだから!」



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