

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. 12 No.176

Contents

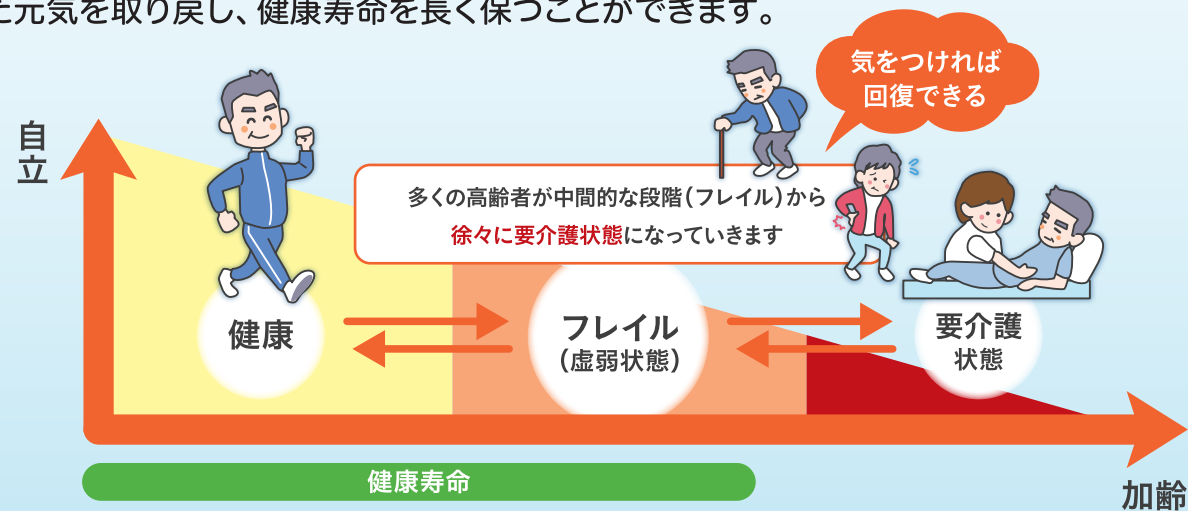
- P06 けんぽ **健活** インフォメーション **要チェック**
- P14 **D's** ぽーたる 健活ポイント
- P16 健診を受ける理由、受けない理由
- P17 女子のお悩み相談・ウチ缶レシピ
- P20 D's ギャラリー・つぶやきHOT & COOL





フレイル 要支援・要介護の危険性が高い状態です

フレイルは、健康と要介護状態の中間地点にあたります。この段階で日常生活を改善できれば、また元気を取り戻し、健康寿命を長く保つことができます。



フレイルの3つの要素

フレイルは、「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の3つが重なって起こります。健康な人と比べると、さまざまなリスクが高まり、介護が必要な状態に近づきやすくなるのです。



転倒の危険
1.3 倍!

日常生活が
不自由になる
リスク
2 倍!

死亡リスク
2.2 倍!

フレイルとは、高齢者の「虚弱状態」のことで、加齢によって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。フレイルを放置すると、寝たきりなどの「要介護状態」になってしまいます。「まだまだ先のこと…?」、いいえ、健康寿命を保つためには、若いうちからフレイル予防が大切なのです。



かんたんフレイルチェック

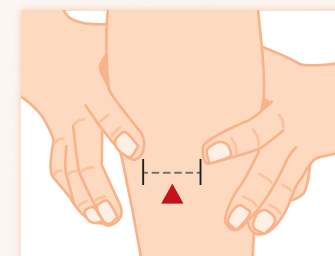
東京大学高齢社会総合研究機構：飯島教授考案

1 イレブンチェック ☒ 本来は65歳以上の方が対象ですが、40代・50代以上の方もチェックがつく場合があります。将来のリスクを知るために役立ちます

栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
口腔	③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤ 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

こちらのチェックが多いほど危険信号

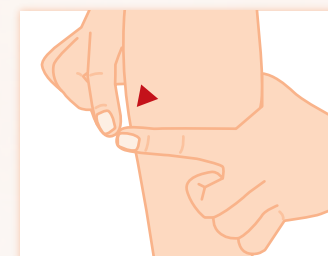
2 指輪っかテスト いすに座って、ふくらはぎの一番太いところを指で囲ってみよう



囲めない



ちょうど囲める



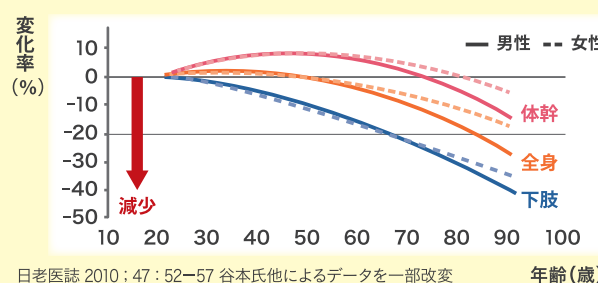
すきまができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

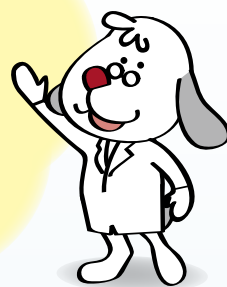
転倒・骨折などのリスクも高い!



筋肉量の20歳からの変化率

筋肉は、40歳ごろから徐々に減少していきます。低栄養や運動不足などが続くと、筋力がどんどん落ちて、フレイルやサルコペニアになっていきます。フレイル予防には、今からの生活改善が必要です!

栄養+運動のセットで 体力低下を予防しよう!



新型コロナ対策による外出自粛の影響で、食事のかたよりや運動不足を感じている人が多いのでは？
年齢が若くても、かたよった生活が続くと心身に影響があり、将来のフレイルリスクが高まります。
改めて、生活習慣を見直してみましょう。

栄養

バランスのとれた食生活を

パンや麺などの、手軽にとれる主食ばかり食べていたり、好きなものばかり食べる生活は、必要な栄養素が不足しがちです。筋肉と骨を丈夫に保つことが、若さにつながります。

栄養バランスについては、**D'sけんぽ8月号**も見ね!

デンソーけんぽホームページにバックナンバーが掲載されています▶



こんな食生活は
かたよりすぎ&
栄養不足です



たんぱく質をしっかりとろう

1日2食は
肉か魚の主菜を食べる

おすすめ!



手軽に食べられる
サバ缶をおかず
に取り入れよう

大豆も
おすすめ!

納豆は、たんぱく質と
骨を強くする
ビタミンKもとれる



カルシウム、ビタミンDも忘れずに

強い骨をつくってくれる
栄養素をとる

おすすめ!



カルシウム
牛乳 1杯、
ヨーグルト1カップなど



ビタミンD
魚・きのこ類に含まれる

1日15分程度の日光浴



運動

毎日こつこつと運動を続けることで、筋肉や骨が弱くなるのを防ぐことができます。毎日歩く、家の中で筋トレをするだけでもOK。ストレス解消にもつながっていきます。

その1 1日8000歩のウォーキング+速歩

50歳を境に、歩行能力が急激に落ちるといわれます。
普通歩きと早歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」を意識してみましょう。

1日の歩数 (そのうち速歩時間)	予防・改善できる可能性のある 病気など
7000歩(15分)	動脈硬化、骨粗しょう症、がん
8000歩(20分)	高血圧、糖尿病、脂質異常症
10000歩(30分)	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩(40分)	肥満

参考：地方独立行政法人 東京健康長寿医療センター(中之条研究)

ウォーキングアプリ
aruku&を活用しよう



健活ポイントも
ゲットできる
ワン!



スマホを持って歩くだけ!
ゲーム感覚で楽しめる!
歩数ランキングでやる気が持続!

その2 筋トレに取り組もう

生活に筋トレを取り入れましょう。
筋肉は、使わないとどんどん衰えていきます。
見た目も不健康で老けて見られがちになって
しまいます。

やってみよう!

ご当地体操

全国各地でつくられている「ご当地体操」に
チャレンジ!
慣れてきたら、本格的なトレーニングにも
挑戦してみよう。

ご当地体操 厚労省

検索



筋トレがつらすぎる...という人は
まずウォーキングで体力づくりを

その1で紹介したような
インターバル速歩や階段
上り下りをプラスして負荷
を高めることで、筋力が
強化されます。その後、
筋トレを始めるのがおす
めです。

うう...
腹筋がきつくて無理...



食べて、動いて、
たくさん笑うのが
健康の基本だワン!



「年のせい」とあきらめていませんか?

高齢になって起こる多くの病気や骨折などの原因は、フレイル、サルコペニアだといわれています。
元気なうちから、意識して生活するだけで、健康寿命はもっと延ばせるようになります!



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 p09

- 被扶養者の資格確認(第3回)



各種給付金など p08

- 医療費控除



健診など p10

- 巡回バス健診・特定健診
- 集団歯科健診



健康づくり p12

- インフルエンザ予防接種費用補助
- 常備薬の斡旋
- みんなでちょこやせハッピーキャンペーン



その他 p14

- ポータルサイト **D's ぽーたる**

健活カレンダー

2021
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



被扶養者の資格確認

▶ P09

12月 2021 1月 2月 3月 4月

提出(1月) →



巡回
バス健診

●P

▶ P10

☆(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

実施(9~2月) →

案内送付
(3月上旬)

実施(4~8月) →

実施(7~2月) →

案内送付
(3月下旬)



☆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)

▶ P10

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・岐阜・
三重(北部)・
静岡(西部)

秋冬歯ッピー健診

▶ P11

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

▶ P12

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



みんなでちょこやせ
ハッピーキャンペーン2021

登録
(12月7日~1月10日) → 実施(1月11日~4月4日) →



アスクエア(禁煙支援)

通年 →



卒煙本・CD貸し出し・
ニコラ卒煙サポート

通年 →

☆...いずれかを年に1回 ●...歯科健診は年に2回まで

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
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
デンソー健保 検索 https://www.denso-kenpo.or.jp



医療費控除

医療費控除の手続きに「医療費のお知らせ」が使えます！

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：2021年2月16日(火)～3月15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/>

「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」の記入が省略できるため、2021年4月の帳票電子化に先行して、D's ぽーたる で「2020年度年間医療費のお知らせ」が印刷できるようになります！



Point 1

印刷可能となる時期は現在調整中です。
(2021年2月中旬ごろを予定)
詳しくは2021年2月号にてお知らせ
します！

Point 2

世帯全員分の医療費データが必要になるため、
D's ぽーたる内の設定が「公開する」に変更されます。

世帯内への公開設定
医療費通知： ☐ 公開しない ☒ 公開する
健診結果： ☒ 公開しない ☐ 公開する

D's ぽーたる に未登録の方は、この機会にご登録ください！

※新規登録の際には、デンソー健保からお知らせしている
仮ログインIDと仮パスワードが必要です。



この封筒を
見るんだワン！



被扶養者の資格確認(第3回)

配偶者の資格確認にご協力ください

第3回対象者

7～12月生まれの配偶者

対象除外者

- 2019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

11月下旬に、対象となる被保険者あてに「資格確認回答書」を発送します
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15日(金)

「資格確認回答書」を受け取ったら
忘れずに提出するワン！



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

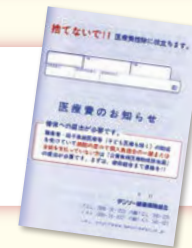
担当：総務 0566-25-3121
Email: kenpo_soumu@jp.denso.com

Point 3

D's ぽーたる で医療費データを閲覧できるのは受診月の3ヵ月後です。
2020年12月受診分は2021年3月上旬に閲覧可能となります。

Point 4

紙で送付している「医療費のお知らせ」は2021年3月までとなります。
2021年4月からはD's ぽーたるでの掲載のみとなります。



Point 5

帳票の電子化を進めるため、
紙での「2020年度 年間医療費のお知らせ」は、発行いたしません。

次の①～③にすべて該当する方で、お困りの方はご相談ください！

- ① パソコン(会社含む)・スマートフォンをお持ちでない方
- ② 確定申告(医療費控除)を行う方
- ③ 紙で送付済の「医療費のお知らせ」を紛失した方

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



巡回バス健診・特定健診 P

東海4県にお住まいの
今年度未受診の女性の方

東海4県の全豊田地域巡回健診は
2021年1～2月、まだ予約可能です!

ぜひご利用
ください

予約の方法

(株)あまの創健のサイトから予約ができます

健向人 全豊田

検索

TEL 052-930-8071 月～土曜日 9:00～17:00(日・祝日を除く)

今年度未受診の
40歳以上の方

特定健診を受診してください!

10月下旬に、健診未受診・未予約の40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の方へ「特定健診受診券」をお送りしました。



無料で! 近所で!

受診券で受ける
「特定健診」とは

特定健診とは、40歳以上の方が受診する、生活習慣病を早期発見・予防するための健診です。生活習慣病の発症のリスクがある方を対象に、生活習慣改善のための特定保健指導も行っています。必要最小限の検査項目になっており、短い時間で受けられるので、忙しいあなたにオススメ!

特定健診の受け方

受診期間 2021年3月31日(水)まで

①電話で予約!

特定健診受診券に掲載の受診を希望する健診機関に、電話で予約をします。

②受診する!

受診日に健診機関に受診券と保険証を提示し、健診を受けます。

※掲載されていない健診機関でも受診できる場合があります。詳細は、デンソー健保にお問い合わせください

今年度まだ受診していないのに、特定健診受診券が届かない人はお問い合わせくださいワン!



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

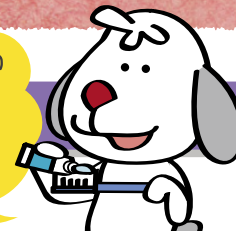
担当: 保健事業 0566-25-3124
Email: kenpo_jigyoku@jp.denso.com



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

お急ぎください

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

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

(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も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!

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

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

(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

今年の予防接種はお済みですか？

接種補助対象期間

2020年10月1日～2021年1月31日の接種分

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

※お住まいの自治体から費用助成がある場合も併用可能です。

補助金申請書(裏面)の提出締切

2021年2月8日(月) 健保必着

❗「補助金申請書」の提出締切は、**2月8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

コロナ・インフル・かぜに勝つ！ 免疫力UPを

- 生活リズムを規則正しく
- バランスのよい食事をとる
- 歯みがきと入浴をきちんとする
- 適度な有酸素運動をする
- 笑顔・深呼吸でイライラ解消

予防接種だけでなく、
免疫力を高める生活で
冬を元気に過ごして
ほしいワン！



ご注意
ください

接種補助券・補助金申請書は再発行できません！

「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、デンソー健保へ
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



常備薬の斡旋

11月に配送を完了しました！！

家庭用救急常備薬等の申し込みをされた方に、
11月末までに配送しました。

届いてなかったら、
連絡してほしい
ワン！！



次の場合はデンソー健康保険組合までお問い合わせください

- 品物が届かない場合、
内容に過不足・破損などあった場合…12月18日(金)まで
どちらも期日を過ぎると対応できませんのでご注意ください

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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



ちょこやせキャンペーン

健保連愛知共同事業

kickake

みんなでちょこやせ

参加費
無料

ハッピーキャンペーン2021

デンソー健保では健康的にやせるための減量キャンペーンを今年も実施します。
ふるってご参加ください！

キャンペーン概要

週に1回体重を入力するだけ！

意志が弱いボクでも
続けられる



PP

ポイントを貯めて…

賞品ゲット

体重を測るのが
日課になったわ♪



PP

Wでポイント

Kickake内で300ポイント以上
貯めた人には、健活ポイント
300 PP プレゼントします！！
※2021年6月付与



参加登録はこちらから

<https://wellme3.jp/kck202101/site/>

貯めたポイント数に応じて
抽選で素敵な商品が
当たります。

※参加人数によって賞品が変わります。



登録
期間

2020年 12月7日 月～1月10日 日

実施
期間

2021年 1月11日 月～4月4日 日 12週間

対象者

デンソー健保の
被保険者・被扶養配偶者

先着
2,500名様
限定

お問
い合
わせ

kickake みんなでちょこやせ
ハッピーキャンペーン 2021 事務局
<https://wellme3.jp/kck202101/inquiry/>

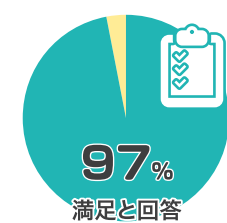
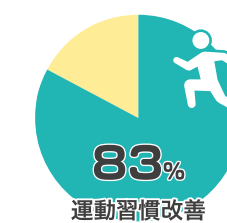
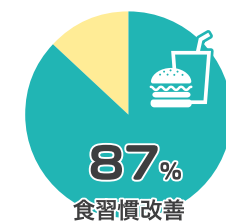
※お問い合わせの前に案内サイトの「よくあるお問い合わせ」をご確認ください。

登録の際の
注意点

※スマートフォン等で「受信指定」の設定をされている方は「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身の負担となります。
※個人情報の取扱いについての詳細はこちらからご確認ください(<https://insights.jp/site/privacypolicy.html>)。

企画・運営：avivo株式会社 株式会社インサイト

みんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2019の成果



昨年参加
1797名の実績

たくさんの人が
結果を出しています！

デンソー
けんぽ

お問い合わせ

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

D's ぽーたる



健活ポイントのお知らせ



「健康行動の実行」でポイントが
GETできるのは **12月まで**です!

行動内容

11・12月のテーマ
「睡眠」

- 朝起きたら、日光を浴びる
- 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

※快眠のポイントはD'sけんぽ2020年4月号を見直してみよう!

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

健活ポイントの期限にご注意ください!!

「交換可能ポイント」の期限は最長3年間!

期限が切れる前に
利用してほしいワン!



2018年度分のポイント利用期限は、**2021年3月31日まで**です。欲しい商品の交換にポイントが足りない場合は、今年度中にチャレンジできるメニューがないかご確認いただき、ぜひポイントGETしてください!

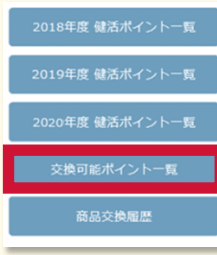


歯科健診を受けて
なかったわ

ポイント期限の確認方法

D's ぽーたる「交換可能ポイント」の「ポイントを使う」をクリック。
記念品交換サイト上の「MYページ」からポイントの期限が確認できます。

※記念品交換サイトは毎月1～4日はメンテナンスのためご利用できません。
5日以降に確認をお願いします。



12月中に

D's ぽーたるに登録している
メールアドレスへ

「ポイント期限切れお知らせメール」

をお送りするワン!

(2021年3月31日に期限が
切れるポイントが残っている
方対象 ※11月時点情報)



デンソー
けんぽ

お問い合わせ

担当: 甲斐 0566-25-3127

Email: kenpo_hokenshi@jp.denso.com

保険証の番号が個人単位に変わります

2021年3月から、医療機関で患者の健康保険資格をオンライン確認できる「オンライン資格確認システム」が始まります。これに伴い、保険証番号が個人単位の番号に変わります。

この変更に伴うデンソー健保の対応

- 従来の保険証記号番号では個人を特定できないため、枝番を追加し、全員個別の番号に変更します。



ポイント

- 1 現在の保険証は、そのままご利用いただけます。更新はありません。
- 2 2021年4月以降に発行する保険証から、枝番が記載されます。

2021年3月(予定)からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

保険証として利用するにはマイナンバーカードの作成と事前登録が必要です
政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で事前登録してください

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。
また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

マイナポータルとは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請(子育てワンストップサービス)ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」
<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。

マイナポータル
はこちらから▼



マイナンバーカード



保険証機能を
追加!





受ける理由、受けない理由

「健診ね…受けたほうがいいのはわかってるんだけど」と思いながら、足が遠のいている人はいませんか？
そんなみなさんへのメッセージです！

忙しいから健診が受けられない！

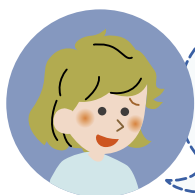


健診を受けなくちゃとは思んだけど、
家や子どものことで忙しくて、ついつい
後回しになっちゃうのよねー。

年とともにだんだん体に悪いところが出てくるから、
受けたほうがいいよ！ オレだって、血压高めって
言われて塩分控えてるだろ？
健診は半日あれば終わるんだし、予約したら？
子どもはオレが引き受けるからさ！



結果が怖いから受けてないのよ。

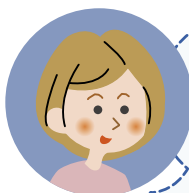


健診を受けて、何か病気が見つかったら怖いじゃない？
入院なんてことになったら困るし…

でも、もし悪い病気を放置したせいで取り返しがつかなくなったらどうするの？ 家族みんなが困るし、後悔するわよ？ 今は、早めに治療すれば、治る病気も多いんだから！



コロナが怖いから、医療機関に行きたくない。



今年は自粛期間も長かったし、医療機関に行ってコロナに感染するのが怖いから、わざわざ行く気にならないわね。

そうねー、わかる！
ただ、コロナって生活習慣病の人が重症化しやすいらしいのよね。それが怖いなあ。だから、しっかり全身状態を診てもらったほうが安心だと思うわ！ 私、健診を受けてから食事や運動に気をつけていたら体重が減ったのよ！



健診で乳がんを早期発見！



入院なんてビックリしたよ！
早期に発見できてよかったね。ダンナさんもお子さんもほっとしたんじゃない？

ほんと、「元気だけがジマン」って言ってたのにね。
デンソー健保の巡回健診に乳がん検診が入ってたおかげで、発見できたの。早く見つかってラッキーだったねって、お医者さんにも言われたわ！
これからも健診を受けて健康づくりに励むことにする！



いかがでしたか？ 元気に毎日を過ごすために、健康は不可欠です。
体のケアの一環として、年に一度は健診デーをつくるのが、あなたの未来につながります。





暑くてしかたない、これって…

閉経前後の女性には、ほてりや動悸、イライラ、憂うつなどのさまざまな更年期症状が表れることがあります。体や心の不調にとまどい、つらさを抱えている人は、セルフケアを実践してみましょう。



もしかして更年期？ カラダ&ココロをケアしよう

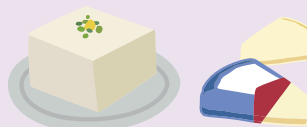
食べ物で元気をチャージ

- 玉ねぎ、しょうが、紅茶など



血行を促進

- 大豆製品、乳製品、卵など



心を穏やかにするセロトニンが増える！

心の免疫力をアップ

- 軽い運動で筋肉を動かす
- 朝日を浴びる
- 生活リズムをくずさない



よい眠りで疲れをリセット

- 夜の激しい運動や寝酒をさける
- 寝る前に血行を促すストレッチをする
- 心地よい寝具、ナイトウェアを使う



股関節のストレッチで冷え改善！

！更年期症状が日常生活に支障をきたすほど強く表れる場合は、婦人科の受診を検討しましょう。



ツナ缶の和風クリームパスタ

料理制作：辻 庸子

材料(4人分)

スパゲッティ	320g
水	5カップ(1ℓ)
かぼちゃ	200g
ツナ缶	2缶(140g)
ホワイトソース缶	1缶(280g)
顆粒和風だしの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ4
青ネギ、刻み海苔	各適量



油に溶け込んだ魚の旨味や、血液をサラサラにするDHA・EPAをとれる！

手間のかかるホワイトソースも缶詰なら失敗なくラクラク！



作り方

- ① スパゲッティは半分に折って、水に3時間以上浸けておく。かぼちゃは5mm幅にスライスして食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ缶の油を大きめのフライパンに熱し、かぼちゃを炒める。両面に軽く焼き色がついたら端に寄せ、スパゲッティを浸けた水、だしの素、塩を入れて沸騰させる。
- ③ スパゲッティを加え、全体をお湯に浸したらふたをして2分ゆでる。
- ④ ホワイトソースとツナを加え、クリーム状になるまで2分程度煮詰める。醤油で味を調え、器に盛り、青ネギや刻み海苔をちらして完成。

＋ ゆがみをストップ! ＋

体幹プチトレ

お尻は女性がコンプレックスを持ちやすいパーツ。
だらんと垂れたお尻を持ち上げ、丸みのある美しいヒップラインに。

お尻を
やわらかく

ヒップストレッチ

背中が丸くならないように、背すじを伸ばし骨盤を立て、
お尻の筋肉をゆっくりストレッチしましょう。

左右各
1回×1セット

1

両ひざを立てて座る

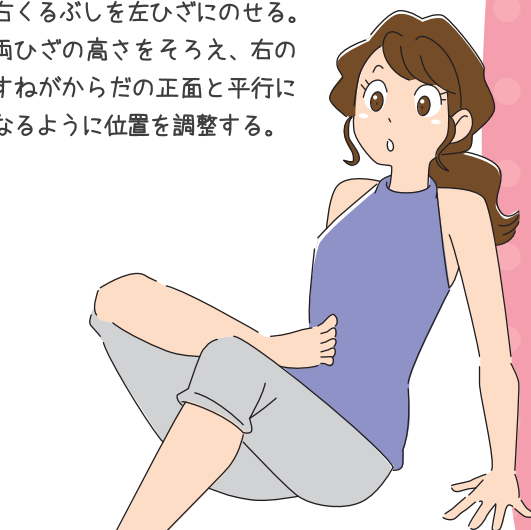
両手は指先を正面に向けて、
楽な位置に置く。



2

片脚を逆側の脚にのせる

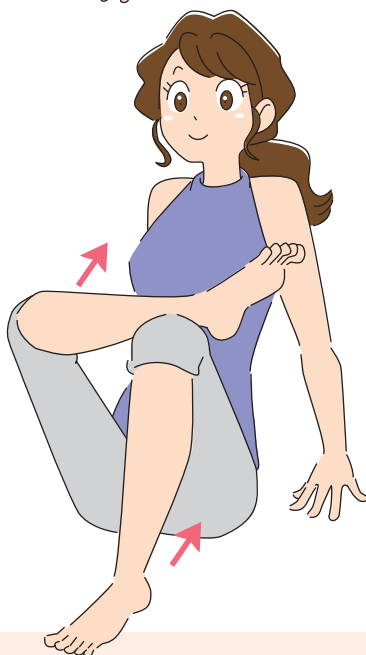
右くるぶしを左ひざにのせる。
両ひざの高さをそろえ、右の
すねがからだの正面と平行に
なるように位置を調整する。



3

かかとをお尻に近づける

右のすねを胸に寄せるように、
左のかかとをお尻に近づけ10秒
キープ。1の位置に戻り、反対
側も同様に行う。



レベルダウン

脚をひざにのせにくいときは、
立てている軸足の高さを低く
して調整します。

ここが
ポイント

ふだんから座りっぱなしの人や、運動不足の人はお尻が硬くなっています。
まずは、お尻をやわらかくほぐすことから始めましょう。

知りたい！
よく聞くワード

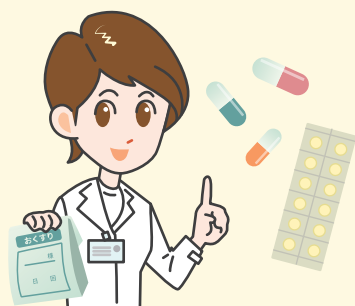
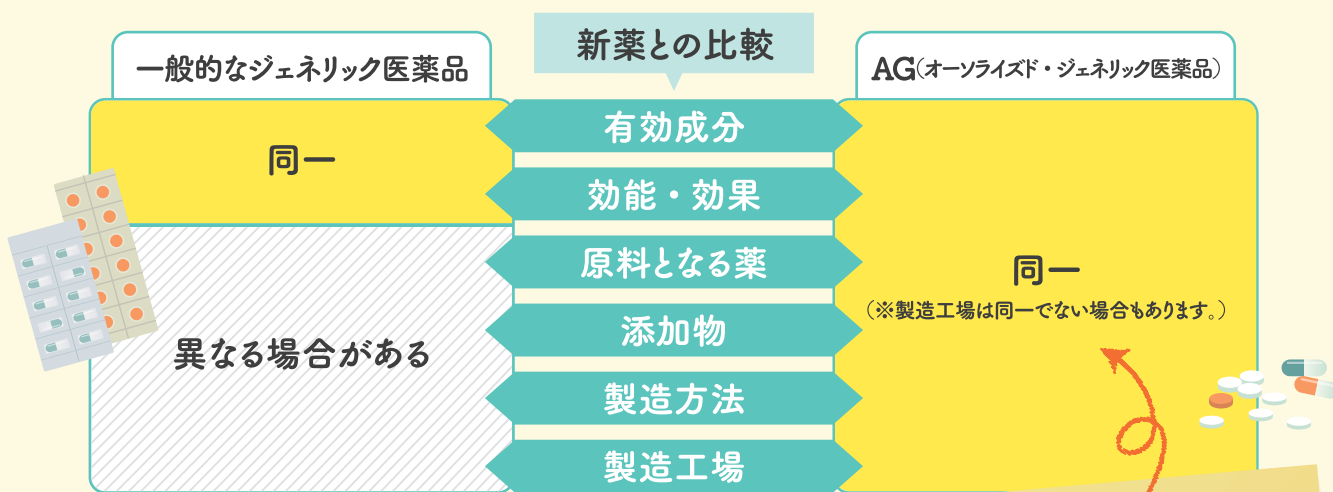


イコール

新薬と＝のジェネリック

AGとは、原料や製法がすべて新薬(先発医薬品)と同一のジェネリック医薬品。一般的なジェネリック医薬品と同様、新薬より価格が安く、薬の新しい選択肢として注目されています。

新薬と「同一」で安心・安価なジェネリック



一般的なジェネリック医薬品より 早く販売されます

AGは新薬メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売しているため、特許が切れたのちに製造・販売される一般的なジェネリック医薬品と比べて早く販売されます。

※すべての一般的なジェネリック医薬品にAGがあるわけではありません。

つぶやき
HOT & COOL

どしどし投稿してね！

牛乳をたっぷり使った
シチュー、おいしく
できたワン！



次回の
テーマは

2021は丑年です！

もーもー COWCOW

子(ね)年も残りわずか。

もうすぐ丑(うし)年を迎えるワン

牛に関する「もの」や「こと」があったら教えてほしいワン！

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

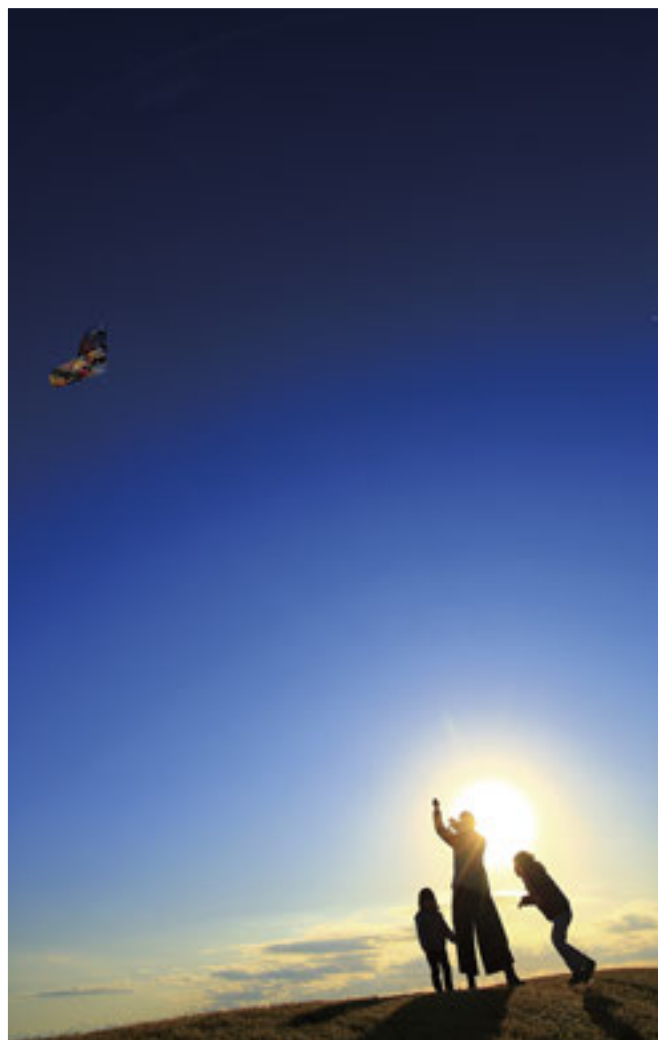
デンソー健保の
ホームページからご応募ください。

こちらから
アクセス



締切
1/5
(火)

2021年2月号に掲載



2019年度
フォトコンテスト

みんなの想い空高く

森 光宏さん (株)デンソー モータ製造部

2020年度は
中止します



つぶやき

COOL

HOT &

12月号のテーマ「あったかいんだから！」

イモスキーさん

「3つの首」を温めると効率よく体を温めることができるとか。冷え性の私は、手首にリストバンド、足首にレッグウォーマー、首にはネックウォーマーが必須アイテムです! 💕💕



ゆうこさん

背中の中(肩甲骨あたり)に肌着の上からカイロを貼る。寒さによるこわばりからの肩こりがラクになりますよ。💕💕



そのっぺちゃんさん

水筒のお茶の中に「しょうがパウダー」を入れています。飲むと体が少し温かくなります。おかげでかぜ知らずで、冬を乗り越えられそうです。💕💕



三日月さん

寒い日は、両手を「握って開いて」を繰り返します。なんだか気持ちも軽くなるし、温まります! お試しください。💕💕

ハムちゃんさん

鍋料理を食べます! アツアツのお鍋で体はもちろん、部屋も暖まり一石二鳥。体温も上がるのでかぜ予防になります。💕💕



みんなも
試して
みてね



次回のテーマ「もーもー COWCOW」



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