

けんぽだより

先着1,000名様
限定!

cookpadの
プレミアムサービスを
無料提供します!

冬
2014

第12号

* CONTENTS *

- 健康保険組合アンケートご協力ありがとうございました
- 冬の感染症にご注意!
- 先着1,000名様限定!cookpadサービスを無料で提供!
- お酒を飲むとき 決めようマイルール
- 医療費控除で税金の一部が戻ります
- メンタルケア ココロが軽くなる

大和証券グループ健康保険組合

<http://www.daiwakenpo.jp/>

本誌は当健保組合のホームページでもご覧になれます。

健康保険組合アンケート ご協力ありがとうございました

● 1/3以上の方から回答を得ることができました ●

大和証券グループ健康保険組合では、7月から8月にかけて、加入者のうち、社員・特例退職・社員の配偶者の方を対象にアンケートを実施いたしました。社員36%、特例退職の方70%、配偶者の方38%の回答率で、平均37%でした。アンケート結果の一部を紹介させていただきます。当健保では、このアンケート結果および皆様からいただいたコメントに留意しながらデータヘルス計画を策定・実施していきます。

ウェブサイトの認知度

当健保のホームページの認知度は8割を超えていましたが、医療費通知サービスのKOSMO Webおよび健康情報サイトのQUPiOの存在を知らない方、知っていても利用したことがない方が大半でした。今後は、できるだけ多様な方法で加入者の方に健保の活動をお知らせしていくつもりですが、ぜひともこれらのウェブサイトログインしてみてください。当健保のホームページは、ID・パスワード不要となっています。また、SPIRITを利用できる社員の方はKOSMO Web、QUPiOのID、パスワードをSPIRIT上で確

認できます。SPIRITを利用できない社員の方、社員ではない配偶者の方、特退の方には、「けんぽだより」の送付に合わせ、KOSMO WebのID、パスワードを別途送付しております。QUPiOにはKOSMO Webからログインできます。

当健保のホームページ	URL: http://www.daiwakenpo.jp/
KOSMO Communication Web	URL: https://kosmoweb.jp
QUPiO	URL: https://ap.qupio.jp/daiwakenpo/login

図1 KOSMO Communication Webの認知度

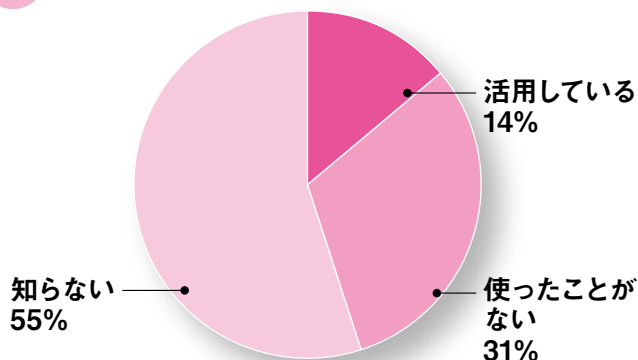
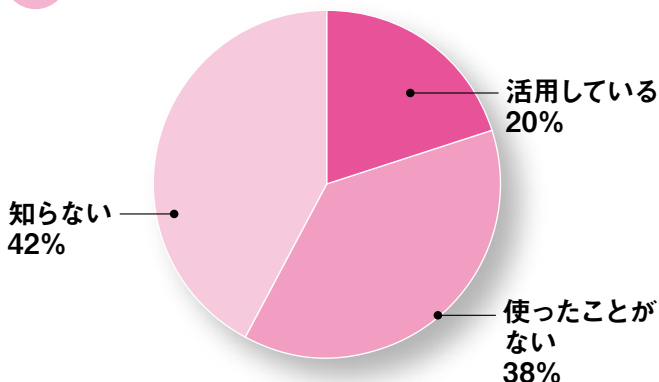


図2 QUPiOの認知度



人間ドックの補助

1万円までの自己負担であれば人間ドックを受診するとの回答が最多でしたが、皆様からは、現在の補助額の継続を望むとの意見が多く寄せられています。この質問事項を入れたのは、他の健保と比較すると当社の人間ドックへの補助が厚いという事情によります。特に社員の場合は、春にほぼ全員が健康診断を受診していま

すが、人間ドックの受診項目と重複しているものが多く、一部検査が過剰になっている可能性があります。一方で、加入者の方にとってリスク要因が高い項目の検査が実施されていないことも考えられます。この点につきましては、今後、産業医の先生、人事部と協議を行い、慎重に方向性を決定していきたいと思っています。

図3 人間ドック・自己負担がいくらまでなら受診しますか

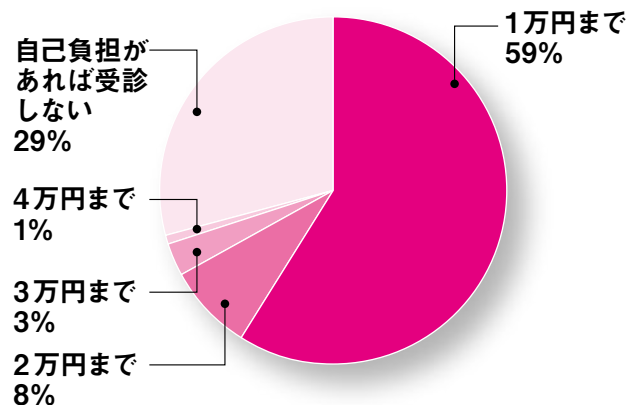
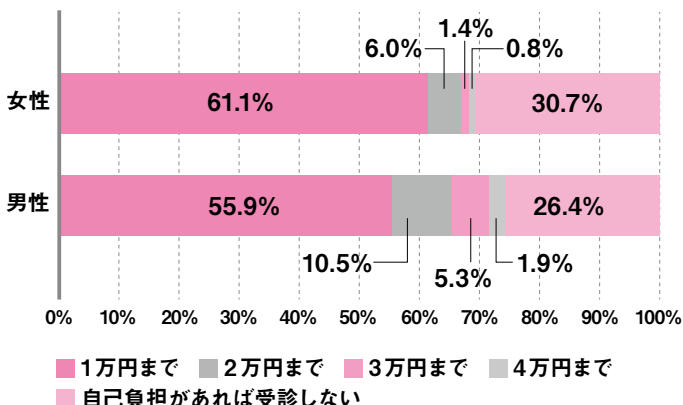


図4 人間ドック・自己負担がいくらまでなら受診しますか(男女別)



健康な人を評価する取り組み

健康な人を評価する取り組みについては約2/3の方が好意的に回答されています。インセンティブとしては男女、年代を問わず健康関連商品（歩数計やヘルシア）への関心が高いようです。

図5 健康な人を評価する取り組みをどう思いますか

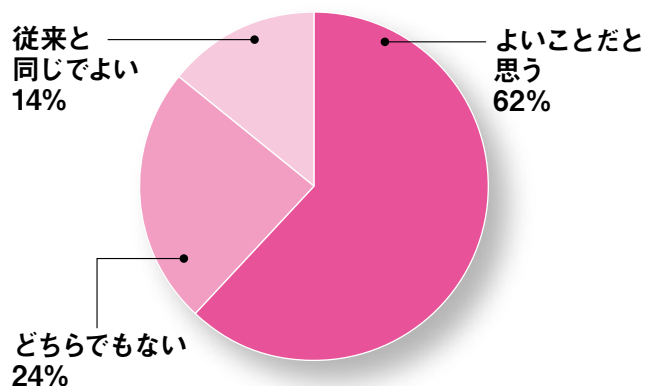
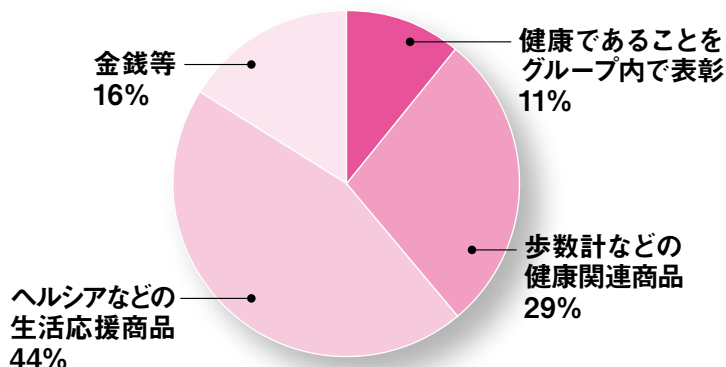


図6 健康な人を評価する場合、どのようなインセンティブがよいですか



健康への関心

健康への関心は皆さん非常に高いですね。テーマ別で見ると、女性は食生活、男性は運動に関心が高いようです。ストレスについては、女性の方が関心が高いですね。

図7 健康への関心はありますか

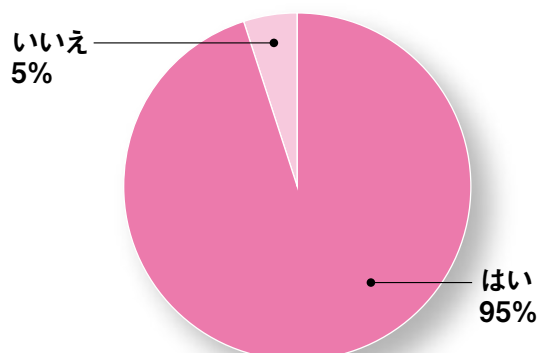
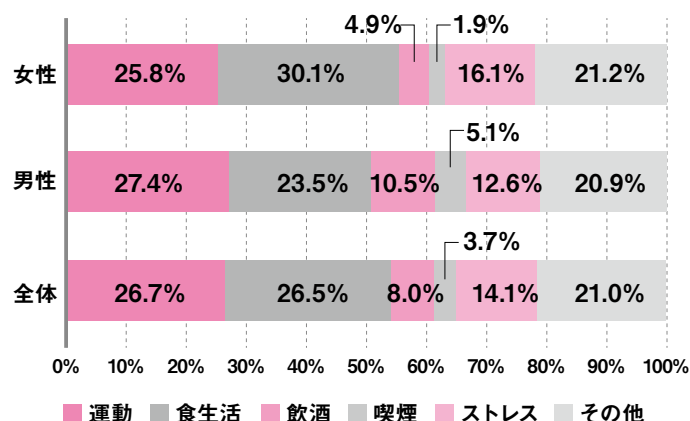


図8 健康について関心のあるテーマ



自分の健康への関心度

自分の健康状態を認識されている方は約半数です。また、自分の健康への関心度が高く常に情報収集されている方が26%、普通に心がけると回答された方は72%で、合計すると98%になります。自分の身体のことですから当然のことでしょうね。

図9 自分の健康状態の認識度

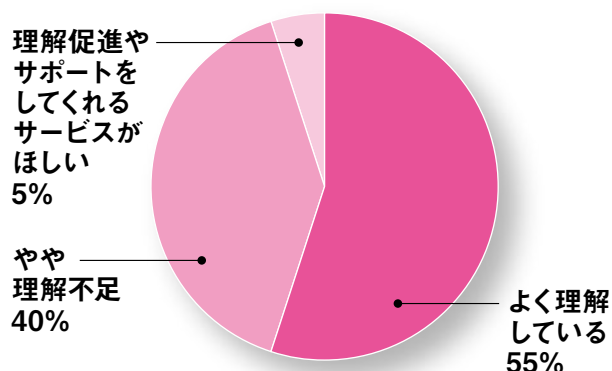
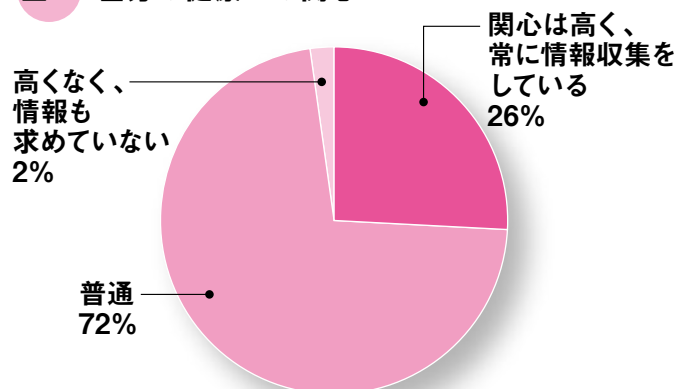


図10 自分の健康への関心



冬の感染症にご注意!

監修

独立行政法人国立病院機構 東京病院
外来診療部長 永井 英明

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。十分な睡眠とバランスのよい食事で体調を整えるだけでなく、マスク着用や手洗い・うがいなどでしっかり予防しましょう。



インフルエンザ

38℃以上の高熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性あります。できるだけ早く医療機関を受診してください。早めに受診することは自分のからだのためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後は2日程度休養してから職場へ復帰しましょう。

予防のために、マスク着用、手洗い・うがいだけでなく、インフルエンザワクチンの接種も受けましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、もしかかって重症化を防ぐことができます*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。

*感染を100%予防するものではありません。

とくにおすすめします

- ① 高齢者 肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心
- ② 持病のある方 慢性の呼吸器疾患、心血管系疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患、糖尿病など
- ③ 子ども

RSウイルス

ウイルスによる呼吸器の感染症で、多くの子どもがかかります。乳幼児では細気管支炎、肺炎など重症化しやすく、乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因の一つとも考えられています。おもちゃやおしゃぶりなど子どもが口に入れるものを清潔にするだけでなく、手洗い・うがいを徹底させてください。

こんなときは医療機関を受診してください

- ☒ タンが詰まったせきをする
- ☒ ゼーゼーのどが鳴る音(喘鳴)がする
- ☒ 発熱している
- ☒ 数時間で突然重症化することがある(細気管支炎)

ノロウイルス

おう吐や下痢を引き起こす感染性胃腸炎です。感染力が強く、汚染された食物(感染者が調理したもの、ウイルスを持った二枚貝など)を食べて感染するルート、患者の便や吐物に触れた手を介して感染するルート、患者のおう吐物が乾燥して舞い上がったほこりを吸い込むことによって感染するルートがあります。免疫力の低い乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化しやすいので、とくに注意が必要です。また、症状が治まったあとも、1週間から1ヶ月は便の中にウイルスが排出されるので、要注意です。

- 外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、しっかり手洗いをする
- カキなどの二枚貝や加熱調理する食品は、内部まで火を通す。中心温度85度で1分以上の加熱が目安
- まな板・包丁などの調理器具やふきん、調理台はいつも清潔に保つ

正しい手洗いの仕方

手のひらをよくこすり石けんを泡立てる



1

指先、爪の間を念入りに洗う(両手)



2

手の甲を片方の手のひらでこする(両手)



3

親指と手のひらをねじって洗う(両手)



4

手首までていねいに洗う(両手)



5

流水でよくすすぎ、水気をふき取る



6

正しいマスクのつけ方

せき・くしゃみをするときは、せきエチケット!

- ①せきやくしゃみが出るときはマスクをする。
- ②マスクがないときはハンカチやティッシュなどをあてて、せきやくしゃみが飛び散らないようにする。
- ③使用後のティッシュはすぐにゴミ容器に捨てて、その後すぐに手洗いをする。

あごが出ていない



鼻の部分にすきまがない

- ①鼻と口の両方を確実に覆う。
- ②ゴムひもを耳にかける。
- ③フィットするように調整する。

提供内容

- クックパッドのプレミアムサービス（2ヶ月間）
人気レシピが分かる人気順検索や専門家による毎日の献立や
レシピの提案など。
- レシピ&ダイエットのコツ配信サービス（毎日、6ヶ月間）
- ためになる&読んで楽しいメール配信（月1回、6ヶ月間）

先着1,000名様限定

健康は
食から!

人気レシピサイト

クックパッド
Cookpad のサービスを

無料 で提供!



大和証券グループ健康保険組合では、加入者の皆様の生活の質の維持・改善のため、さまざまな保健事業を展開していく方針です。今回のCookpad（クックパッド）サービス提供もその一環です。先着1,000名様限定で、Cookpadのさまざまなサービスを無料でご利用いただけますので、ぜひお早めにお申し込みください。

好評であれば、さらに類似のサービスを提供することを計画しています。

お申し込みは
12月末まで!

人数に達し次第、受付終了します

お申し込みは、次頁記載の方法の他、QUPiOのリンクからお申し込みいただけます。QUPiOにはKOSMO Webからログインできます。

なお、KOSMO WebにはログインのためID及びパスワードが必要です。社員の方はSPIRITのファイル参照でID及びパスワードを確認できます。SPIRITを利用できない社員の方、配偶者の方、特退の方には、別途、ID及びパスワードを郵送しております。この機会にKOSMO WebそしてQUPiOにログインしてみてください。



ここから
お申し込み
いただけます

cookpad ダイエット

栄養学のプロが厳選した
レシピ&ダイエットのコツを毎日無料配信！



成功の理由2

何よりおいしい！
しかも、簡単！
だから続く

管理栄養士オススめのレシピは、ヘルシーだけど味気ない……？
いいえ！おいしくて、しかも簡単でなければ続かないという想いから、毎日の食事が楽しみになるレシピ配信にこだわりました。



成功の理由3

効率良く目標達成
するコツも
アドバイス

クックパッドダイエットの管理栄養士は、ダイエットのプロでもあります。自己流では知ることのなかった、効率良くやせるコツも続々と配信していきます。

もちろん
こちらも
無料配信です！



今なら特典つき！

クックパッドのプレミアムメニューが無料で見れる！

今回ご登録いただいた全員に、特典として、料理レシピ検索サイトNo.1のクックパッドプレミアムサービス（有料）を2ヶ月分、無料でプレゼント！「人気順検索」「目的別絞り込み検索」「カロリー・塩分表示機能」など人気の機能がすべて無料でご利用いただけます。

さらに、先着10名様には電子レンジで簡単にできるヘルシー調理器具「ルクエ」をプレゼント！お申込は、下記から、今すぐ！



※写真はイメージです。

管理栄養士、厳選！

こんなレシピ
自分じゃなかなか
思いつかない！

やせたいけれど、うまいかわからない。
そんな方たちが、続々成功しています。

成功の理由1

食のプロがあなたのダイエットを
徹底サポート！

私たちの身体は、食べたものでできています。1日3食、1年で約1000食以上摂る食事は、体重はもちろん、健康面や見た目までも、大きく変える力を持っているのです。クックパッドダイエットが提供するのとは、そんな「食」からのアプローチ。栄養学のプロ、管理栄養士厳選のレシピで、あなたやご家族のダイエットを徹底サポートします。自己流で失敗してきた人たちが、続々と成功しているこのサービス。今回、先着1000名様に限り無料で配信させていただきます。どうぞ、お早めにご登録を！

※ダイエット目的だけでなく、「高コレステロール」「高血圧」「高血糖」の方のためのレシピ配信も人気。詳しくは下記へお問い合わせください。

カジキのマスタードソース添え



カジキは良質のタンパク質を
す。カリウムが多く含まれ余
を排出するので高血圧予防に
す。

材料 (1人分)

カジキ
塩コショウ

マグロとアボカドのタルタル



マグロとアボカドのタルタルにカリカリの食パンを入れてボリュームアップさせました。
クックパッドDiet

材料 (1人分)
マグロ
アボカド
醤油
わさび

100g
1/4個
小さじ1/2

やせてきれいになれる
毎日、無料配信！



先着 1,000名様に限り！

無料配信！

今すぐ登録！まずは、下記アドレスへ空メールをお送り下さい！

recipe_daiwa@cookpad-dietlab.jp

お問合せ先：クックパッド ダイエットラボ
Mail▶recipe_support@cookpad-dietlab.jp 電話▶03-4578-5800

QRコードからも！



うマイルール

飲んだ分動いて使う

飲みすぎは胃にも肝臓にも負担をかけます。しかもアルコールはけっこう高カロリー。飲みすぎは内臓脂肪を増やすもとになります。



飲んだ分をウォーキングで消費するには…(体重70kgの人の速歩で)

速歩15分 75kcal	速歩30～40分 150～200kcal				速歩50分 250kcal		
							
ワイン (100ml)	缶ビール (350ml)	ウイスキー (70ml)	焼酎(25度) (120ml)	日本酒 (180ml)	チューハイ (500ml) 焼酎170ml+炭酸330ml	ビール (大びん663ml)	

※厚生労働省「保健指導における学習教材集 C-14」より作成

マイルールを決めよう

★肉や魚のたんぱく質、野菜などは毎食必要です。

●休肝日は週2日

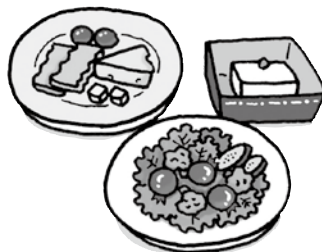


●適量を守る (左ページ参照)



●おつまみに気をつける

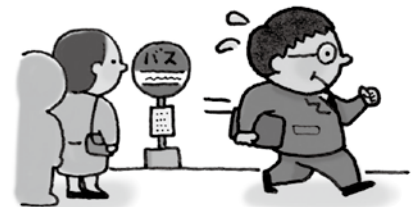
- チーズ、豆腐など良質なたんぱく質を
- ✕ 揚げもの、ナッツ類などは少なめに
- ✕ 珍味や塩辛、柿の種など塩分の多いものに注意
- 野菜メニューも忘れずに



●深夜まで飲まない



●飲みすぎたら翌日はなるべくたくさん歩く



ちょこっとメンタルアドバイス



ストレス解消の友だから

お酒は自分にとって、喜びや悲しみを共にしてきた友人であり、人間関係をスムーズにしてくれるものであり、また一番の癒しである…。お酒好きな人のお酒に対する思いというのは深いものです。大事な友人だからこそ、自分の健康状態を保って、長くきちんとつきあっていきたいもの。さあ、今日はどうしますか？

宴会シーズン到来!! お酒を飲むとき 決めよ

適量を守る 休肝日を決める

アルコールのエネルギー量を知っていますか?

適度のアルコールはストレス解消に役立ち、健康にもプラスですが、それはあくまでも適量を守ってのこと。飲みすぎればエネルギーオーバーにもなります。

1日 これくらい が適量		
ビール 中びん1本 500ml (200kcal)		ワイン グラス2杯240ml (175kcal) 
日本酒 1合180ml (196kcal) 	焼酎 (25度) 100ml (146kcal) 	ウイスキー ダブル1杯60ml (142kcal) 

きのう飲んだお酒はいったいどれくらい?

計算してみよう!



アルコールの種類	自分が1日に飲む量	×100ml 中のエネルギー量	小 計
ビール(淡色)	ml	× 40kcal ÷ 100 =	kcal
ビール(発泡酒)	ml	× 45kcal ÷ 100 =	kcal
日本酒	ml	× 109kcal ÷ 100 =	kcal
ワイン	ml	× 73kcal ÷ 100 =	kcal
梅酒	ml	× 156kcal ÷ 100 =	kcal
焼酎(25度)	ml	× 146kcal ÷ 100 =	kcal
ウイスキー、ブランデー	ml	× 237kcal ÷ 100 =	kcal

合計

kcal

摂取したアルコールのエネルギー量をご飯に換算してみると…
(茶わん1杯140g=235kcal)

kcal ÷ 235 kcal

= 茶わん 杯

※ただし、ご飯とアルコールとは栄養成分が異なります。

医療費控除で

税金の一部が 戻ります



1年間(1月1日～12月31日)に支払った医療費の合計が10万円または所得金額の5%を超えた場合、所得税の確定申告をすると、その超えた分が課税対象から控除され、その分税金の一部が戻ってきます。出産や入院をした年や、家族の介護費用を負担しているケースが当てはまる可能性があります。詳しくは税務署までお問い合わせください。

国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp/>

医療費控除の計算方法

医療費控除
(上限200万円)

=

1年間に支払った
医療費^{※1}

-

健保組合の給付^{※2}や
保険金等で
補てんされる額

-

10万円	所得金額 ^{※3} の 5%
いずれか低い方	

- ※1 本人と扶養家族の医療費だけでなく、生計を一にする親族の分についても、申告者本人が支払っていれば、ここに含めることができます。
 ※2 健保組合の給付には、「高額療養費」「出産育児一時金」などがあります。「傷病手当金」「出産手当金」はここに含める必要はありません。
 ※3 給与(給料・賞与)の他に配当収入などがある場合は、それらの合計額となります。

こんな場合は 医療費控除の対象と なる?

メガネを買うための 検眼費用は?

検眼の目的が目の治療のためではない場合は、医療費控除の対象となりません。

なる?

ならない?

不妊症の治療代は?

医師による診療の対価として支払われた不妊症の治療費や人工授精の費用も医療費控除の対象となります。

個室の差額ベッド代は?

治療上必要な場合は医療費控除の対象となりますが、患者の希望で個室に入院した場合は医療費控除の対象となりません。

「医療費明細」は 領収証の代わりになる?

健保組合が被保険者にお知らせしている医療費明細は領収証の代わりにはなりませんので、医療費控除を受けることはできません。領収証は必ず保管しておきましょう。



パソコン、スマートフォンから、「KOSMO Web」で月々の医療費の明細が確認できます。

【ログイン画面】



メインメニュー画面



「通知情報照会」
をクリック

通知情報照会メニュー画面



「医療費照会」
をクリック



ココロが
軽くなる

独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長
大野 裕

運動は記憶力の 低下を防ぐ

適度な運動は体だけでなく、脳にも
良い影響を及ぼすことがわかっていま
す。

脳への効果でよく知られているのは、
運動の認知機能低下予防効果です。
私たちは誰でも年をとっていくと記憶
力が落ちてきます。体験さえも忘れて
しまう認知症は病気ですが、年齢とと
もに記憶力が落ちてくるのは生理的な
変化で、やむを得ないところがありま
す。ところが、運動をしていると、年
とともに落ちてくる記憶力の低下を防
ぐことができるのです。

うつ病の治療にも 役立つ

運動はまた、気持ちを持ち上げる効
果があることもわかっています。辛い体
験をして気持ちが落ち込んでいるとき
に運動すると、気持ちが軽くなってく
るのです。もちろん、うつ病のために
日常生活に支障が出てきているように

運動は心のリフレッシュに役立つ

あれば、休養しながら治療を受ける必
要があります。しかし、治療を受けて
体が軽くなってきたら、体を動かすこ
とを考えてください。運動がうつ病の
治療に役に立つという研究成果が報告
されています。



運動は、なぜ 心の健康によいのか

運動が気分の落ち込みに効果があ
る、その理由については、よくわかって
いません。体を動かしていると考え込
まないですむとか、気分転換になると
か、いわゆる心理的な効果があるとい

う人がいます。快感を引き出す脳の中
のエンドルフィンと呼ばれる化学物質が
増えるという人や、うつ病で減っている
とされるセロトニンを増やすという人も
います。

理由はどうであれ、効果があるとい
うのはたしかなようです。

有酸素運動が効果的

治療が必要になるほどではない軽い
落ち込みに対しても、運動は効果的で
す。有酸素運動と呼ばれる、呼吸が速
くなるような運動がとくに効果がある
とされています。イヤなことがあって落
ち込んでいるときや、なぜか気分が晴れ
ないときには、無理のない範囲で体を
動かしてみると良いでしょう。



悩んだり、
困ったりしたとき
気軽にダイヤル！
あなたの
健康コンシェルジュ

こころとからだの電話相談



0120-922078

- 相談料・通話料無料*
- プライバシー厳守
- 24時間年中無休

当健保加入者にご利用
いただけます。

*メンタルヘルスの
面接は年度内5回
まで無料



大野裕先生監修の携帯サイト『うつ・不安ネット』<http://cbtjp.com> パソコンサイト『うつ・不安ネット』<http://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

※携帯サイトはdocomo、au、SoftBankからご利用いただけます。

cookpad ダイエット

レシピ&ダイエットのコツ配信サービス



食のプロ！管理栄養士が厳選した
ダイエットレシピ&コツを
毎日無料配信します！

こんなレシピ
自分じゃ思いつかない！

食事でここまで変わるんだ。

続けて結果が楽しみになるレシピ、毎日毎日、**無料配信！**



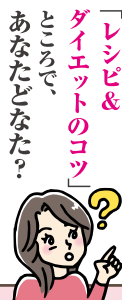
とはいったものの…



主人の健診結果に
私のこのお腹回り…さすがに
ダイエット始めないと
まずいわね…



私はクックパッド
ダイエットラボの
管理栄養士です。
それぞれの健康目的に
合わせたレシピを厳選して
毎日メール配信する
サービスをしているのですが、
大変ご好評をいただいて
いるんですよ。



クック
パッド
ダイエット
ラボが提供する
「レシピ&ダイエットの
コツ配信サービス」
を利用してみませんか？



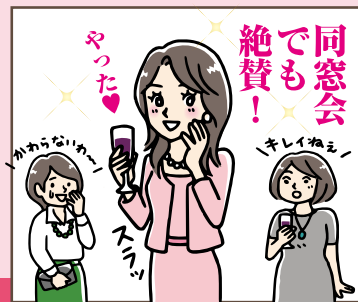
早速、その夜から…



たとえば、
ご夫婦でダイエット
されるのでしたら半年で
体重の5%減をめざす
レシピを毎日配信します。
カロリーや
栄養バランスだけでなく
おいしさにもこだわった
レシピで、何より簡単！
ご利用いただけます！



続けて、結果…



実はおかげで私も3kg落ちて
ウエスト7cm減！



あなたがどう！ママの食事のおかげで
ベルトの穴
2つも違うよ！

先着 1,000名様限定
無料配信！

まずは今すぐ登録！下記アドレスへ空メールをお送り下さい！

recipe_daiwa@cookpad-dietlab.jp

中面7ページも
あわせてチェック！▶