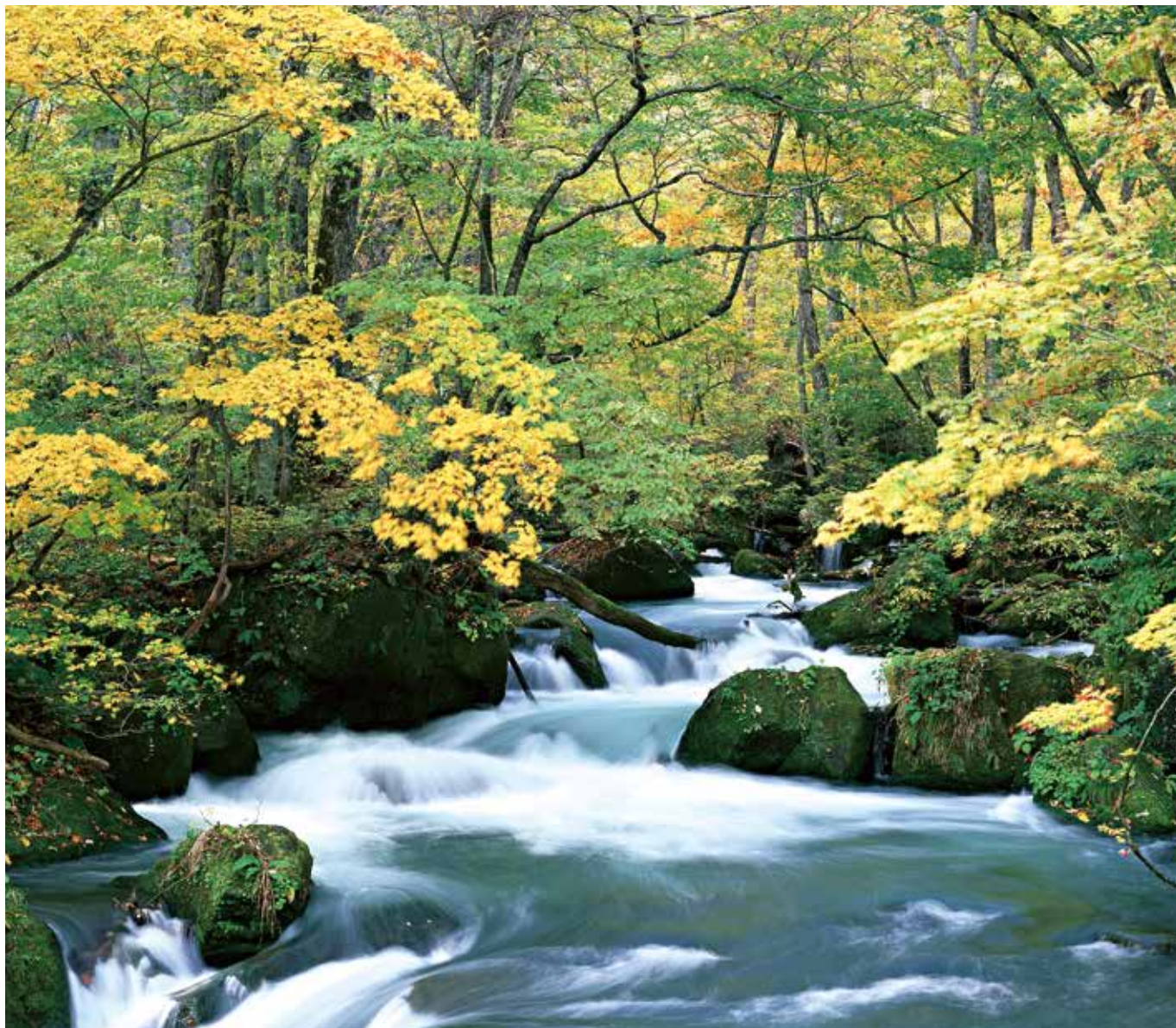


けんぽだより



リニューアルしました!

第14号



平成26年度決算のお知らせ	2
食物繊維の多い食事のパワー	4
「こころの筋トレ」をしてみよう	6
禁煙サポート情報	7
健康経営について	8
重症化予防の保健指導を 始めています	10

大和証券グループ 健康保険組合の制度紹介	12
健保のホームページを リニューアルしました!	13
QUPiOリニューアルのご案内	14
検診等の受診期間が スタートしています	15
簡単ストレッチ「肩」	裏表紙

平成26年度

決算の お知らせ

当健康保険組合の平成26年度決算が
去る7月13日に開催された組合会に
おいて承認され、決定いたしました。

■経常収支は昨年度並みを確保

平成26年度の経常収支額は、昨年度並みの約20億円弱の黒字を確保しました。黒字額は全額別途積立金勘定の積み増しとなり、将来の医療給付・納付金等の備えになります。

保険料算出の基準となる総標準賞与額が前年度比ほぼ横ばいとなったこと、標準報酬月額が同約1万円増加したことなどから、経常収入は同約1億円増加しました。一方、高齢者医療制度に対する納付金が1.3億円増加しましたが、保険給付費が0.3億円減少したため、昨年度並みの黒字額となったものです。

■今後の見通し

健康保険連合会の報告によると、平成27年度の予算見込みでは、健保組合全体で1,492億円の経常赤字となっており、赤字組合は全組合の約7割となっています。赤字の主な原因は、高齢者医療制度への納付金です。

収入支出決算額

収入合計

105億1,500万円

支出合計

82億7,000万円

収入支出
差引額

22億4,500万円

●経常収支差引額 19億7,000万円

新聞報道等で既にご存知の方も多いかと思いますが、この納付金のうち、後期高齢者支援金の計算方法を、平成29年度にかけ段階的に総報酬割に変更することが決定され、健保組合の負担がさらに大きくなります。また、高齢化の進展に伴う納付金の増加もあり、納付金額が増加することは確実な状況です。

このような状況下、当健保の財政状況は、保険料率を変更した平成25年度初めから比べると大幅に改善しました。しかし、前述の通り納付金が継続的に増加する見通しであり、経済的な外部環境が変化すると将来的に経常黒字を維持することが難しくなるかもしれません。当健保では、引き続き財務の健全性に十分留意しながら運営に努めてまいります。

* 主な収入 *

●健康保険収入

被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。

●雑収入

積立金の利子、保養所の利用料収入などです。

* 主な支出 *

●事務費

当健保事務局の運営にかかわる諸経費と組合会関係費です。

●保険給付費

みなさまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。

●納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～

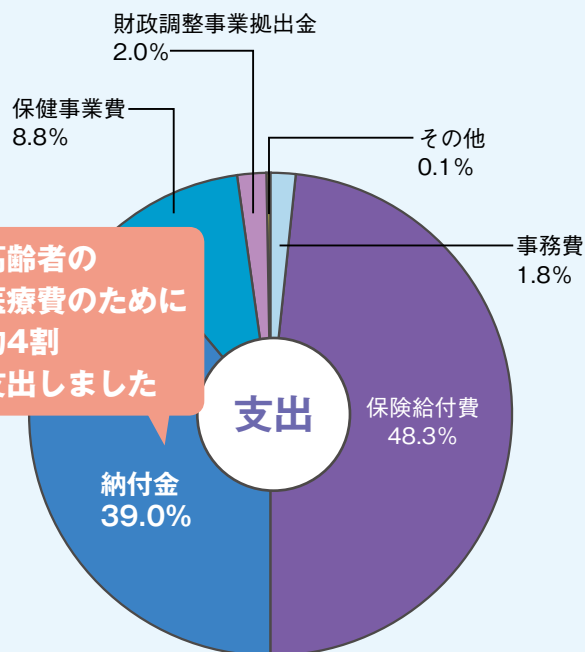
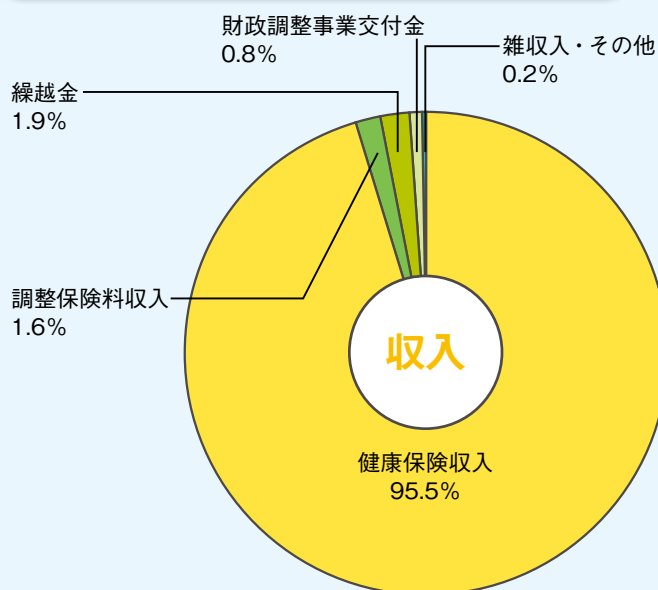
74歳までの前期高齢者の医療費を支える納付金と75歳以上が加入する後期高齢者医療制度への支援金からなります。

●保健事業費

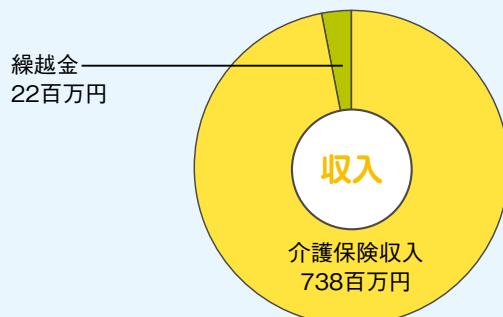
みなさまの健康づくりを支援するための費用です。特定健診・人間ドック、特定保健指導等の費用です。



一般勘定 平成26年度収入支出決算



介護勘定 平成26年度収入支出決算



収入合計 760百万円

支出合計 609百万円

収入支出
差引額 151百万円

* 一般勘定 * 平成26年度収入支出決算

収入

(単位：百万円)

科目	平成26年度 決算額	平成25年度 決算額
健康保険収入	10,043	9,957
調整保険料収入	168	158
繰越金	195	55
財政調整事業交付金	79	90
雑収入・その他	30	31
収入合計	10,515	10,291

支出

(単位：百万円)

科目	平成26年度 決算額	平成25年度 決算額
事務費	145	164
保険給付費	3,996	4,028
納付金	3,224	3,089
保健事業費	730	718
財政調整事業拠出金	168	158
その他	7	7
支出合計	8,270	8,164

差引残金 2,245百万円

食物繊維の多い食事

第1回

健康

まめ

知識

1 そもそも食物繊維って？

肉や魚にはほとんど存在せず、野菜や豆類、穀類、海草といった植物にだけある食物繊維。

かねてから便秘予防にはいいことは知られていたのですが、「吸収されない」「必要な栄養素まで出してしまう」食べ物のカスだと考えられていました。しかし、1971年にイギリスのバーキット博士が「食物繊維の摂取量が少ないと大腸がん発生のリスクが高くなる」との仮説を発表してからというもの、急速に食物繊維への関心が高まり、**身体に不可欠な栄養素、第6番目の栄養素**であると位置づけられました。

2 食物繊維の効果 (vs 糖尿病)

最近の研究結果で、シリアルが主要な繊維質摂取源となっている対象において、**糖尿病の予防効果**があったという結果があります。食事の繊維質量が1日26g以上と最も多い群では、1日19g未満と最も少ない群に比べ、2型糖尿病の発症が18%低く、継続的に高繊維食を摂取していると**2型糖尿病のリスクが低い**ことが示されました。また、1日の摂取量が増加するにつれて糖尿病リスクが低下することも報告されています。

つまり、食事に高繊維食を多く取り入れる人では血糖管理と体重の両方の助けとなり、結果として2型糖尿病リスクを低下させることになるのです。

食物繊維のさまざまな健康効果

★生活習慣病の発症予防★

- ブドウ糖吸収速度をゆるやかにする
- コレステロールの吸収を抑制し排泄を促進する
- 血圧の上昇を抑える



★肥満の予防・改善★

- 満腹感をもたらす



ぼやぼや

不溶性食物繊維

穀類・豆類・シリアル・野菜

ぬるぬる

水溶性食物繊維

こんぶ・わかめ・こんにゃく

★便秘・大腸がんを防ぐ★

- 便の量を増やして便通をよくする
- 腸内細菌バランスを整える



★歯ぐきやあごを強くする★



3日本人は実際どれくらいの 食物繊維を摂取しているの？

食物繊維摂取目標量

男性 20g 以上

女性 18g 以上

※日本人の食事摂取基準
2015年版

20g 以上 → 14g 前後



60年前の
平均摂取量

現在の
平均摂取量

仮にレタスだけで
食物繊維目標値を
満たすには…

レタス3個以上！



レタスM玉
可食部490gの食物繊維
5.4g×3個=16.2g

4食物繊維を増やす ポイント、コツ

食物繊維の摂取量を増やす必要性を理解しても、実際に行動をおこすことは、なかなか難しいですね。そこで、コツをお教えします。

穀類は主食として1日3回食べるチャンスがあるので、白米に玄米や雑穀を混ぜたり、胚芽精米にかえたり、食パンを全粒粉パンにかえることで簡単に食物繊維を増やすことができます。また、穀類(雑穀・玄米など)は毎日欠かさず食べる主食ですので、ほかの食品とは違い、食物繊維量を増やすため**確実に続けられる優れた健康食品**といえます。

1 朝食のシリアルからはじめてみましょう

まずはきっかけとして、食物繊維が含まれるシリアルを朝食に試すのはいかがでしょうか？一食分で5g程度の食物繊維が含まれているものがあります。「Bran」「Fiber」とか書かれているものがよいでしょう。



2 玄米や全粒パンに換えましょう

白米や通常のパンよりも玄米や全粒パンの方が食物繊維が多く含まれています。一食で約2gの食物繊維がとれます。

3 メニューに野菜を取り入れましょう

今よりもっと野菜を取り入れましょう。ビタミン・ミネラルも摂れてよりヘルシーです。

4 豆類や海藻類(ひじき・わかめなど)を食べるようにしてみましょう

豆類は不溶性食物繊維、海藻類は水溶性食物繊維を多く含みます。とくに海藻類は低カロリーで肥満の予防・改善効果も大。

食物繊維のとり方にも**注意**があります！

● 食物繊維をたくさん摂るときは必ず水も多く飲むようにしましょう

1日1.5リットル(飲水として)が目安。不溶性ばかり摂取すると、そもそも便が硬くなり、便秘につながってしまう恐れがあります。同時にたっぷりの水分も一緒に摂ることが大事です。

● 同時に必須なビタミン・ミネラルもしっかり摂るようにしましょう

食物繊維には栄養素を吸着し、ビタミンなど吸収を阻害する働きがあります。そのため、**バランスが大切**です。**毎食の野菜は欠かさず**摂取しましょう。



穀物
シリアル
の
パワ

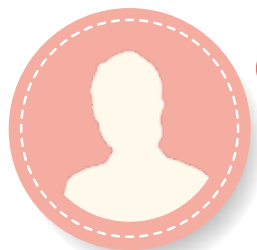
総合健康開発センター 保健師

安田 美紀

総合健康開発センター
ノースタワー24 発

大和証券グループ本社では、グループ全社員の健康管理、健康増進を図るための保健施設として「総合健康開発センター(本社ノースタワー・大阪ビル・総研冬木ビル)」を設置しています。役職員一人ひとりの健康増進を目的に、日々健康管理業務、診療業務ならびに健康相談などを行っています。今後は、健康情報のひとつとして、医療従事者の視点から、「健康豆知識」「栗原先生の「こころの筋トレ」をしてみよう」「禁煙サポート情報」の3つのテーマについて本誌に掲載していきます。





総合健康開発センター
臨床心理士
栗原 真理子先生

栗原先生の「こころの筋トレ」をしてみよう 第1回

からだ
身体の健康を保つために、適切な栄養と適度な運動が有効なのは、みなさんよくご存じのことでしょう。では、こころの健康を保つためには、どんなことが有効でしょうか。おそらく多くの方が普段気にとめられない、こころの健康、…実は、こころの健康のためにも、ちょっとしたことから始められるトレーニング＝筋トレがあるのです。ここでは、身近に取り入れられる“こころの筋トレ”をシリーズでご紹介していきます。

こちらのシリーズは、認知行動療法の考え方をベースにしています。もっと深く知りたい、専門的なサポートを受けてみたいと思われる方は、どうぞお気軽にお問い合わせください。

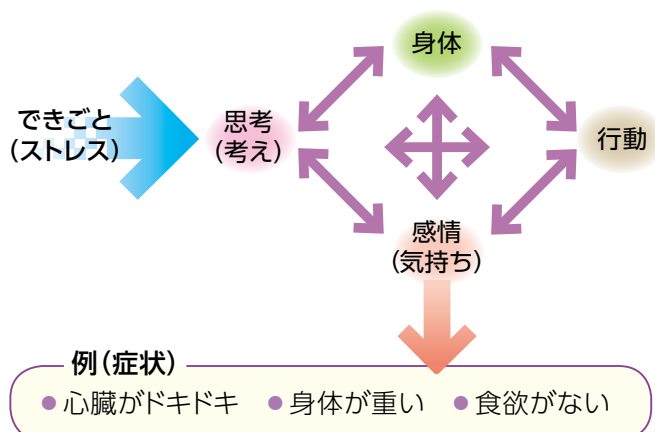


まずは自分の気持ちを探索してみよう

人間は状況に応じて反応をします。また、人間の反応は、気持ち、身体、考え、行動の4つの側面に分けることができます。特定の状況に応じて、特定の気持ちを抱き、身体が特定の反応を起こし、ある考えを持ち、ある行動を起こすわけです。これらの4つの側面は互いが互いに影響を及ぼし合って、状況に対する反応を形成しています。この反応には、その人その人のパターンがあります。このパターンに気づくことは、ストレスに遭遇したときのこころの健康を保つために、とても有効です。

たとえば、心臓がドキドキしやすい、身体が重い、食欲がない、などの症状は一般的によくみられるものです。しかし、身体の異変として自覚されるこれらの症状の背景には、

ストレスに遭遇したときの個々のパターン



不安や抑うつが隠れていることが多くあります。この不安な気分、憂うつな気分が自分にあることに気づくことが、まず初めのステップになります。この不安や憂うつを、人は毎日の生活の中で、程度はさまざまですが、感じながら生活をしています。その1つ1つのできごとをクローズアップして、こころの動きをたどってみましょう。

その際、紙に書きだしてみるのもとても有効です。そうすると、自分はどんなときに不安になりやすく、また落ち込みやすいのだろうか…といったパターンが捉えやすくなります。そういった自分の気持ちとパターンに気づくこと、これはとても大事なことです。なぜならば、知らない間にストレスをため込んで、身体の症状として出てくる前にそれを予防することができるようになるからです。

どのような感情を抱き、どのような身体の反応が起こるかは人間が自分で意識的に変えることはできません。しかし、幸いなことに、どのように考え、どのように行動するかは、ある程度人間の意識の支配下にあります。そして、これらの4つの側面は互いに密接に影響し合っていますから、考えや行動を変えることによって、感情や身体反応を変えてゆく…つまり、不安な気持ちや憂うつな気持ちを改善し、身体も健康な状態を保てるようになる、というわけなのです。

次回は、“こころの筋トレ”第二弾としてこの考えの変え方についてとりあげる予定です。

お問い合わせ先



大和証券グループ総合健康開発センター 本社ビル内：内線#002-1410

その他の相談窓口

社員の方は…「こころの健康相談」：精神科医や臨床心理士、産業医による相談です
大和証券グループ総合健康開発センター

大阪支店8階：内線#120-7826

冬木ビル内・永代ビル内：内線#924-5621

メンタルヘルスサポート室(本社ビル内)：内線#003-1411~1416

社員と家族、健康保険組合加入の全てのみなさまには…

「こころとからだの電話相談」：大和証券グループ健康保険組合 保健事業
専用ダイヤル 0120-922078



禁煙サポート情報

たばこは身体に悪い。ほとんどの人が周知のことだと思います。しかしながら、いざ禁煙となるとニコチン依存と習慣的依存など様々な理由により実行するのは難しいことです。禁煙スタートは個々のタイミングがありますが、**禁煙準備はいつでもできます**。そのきっかけ、助けになるような情報を、シリーズでお届けします。



みんなでつなげよう

禁煙の大きなわ

これから禁煙する方へのエールです。過去に禁煙にチャレンジし成功した**大和社員**のメッセージを載せていきます。



- 人に言われて始めたのではなく、自分で止めると誓って始めたことが、成功の秘訣だと思います。
- 禁煙のポイントは「肩の力を抜いて、頑張りすぎないこと」

(大和証券 39歳男性)

衝撃! たばこは口腔内環境へこんなにも影響が

非喫煙者

みずみずしいピンク色の歯肉
光沢のある白い歯
おいしく食事が味わえる
爽やかな息
健康な歯周組織



喫煙者

メラニン色素による歯肉の黒色化
タールの沈着による歯面の着色
味覚の鈍麻
不快な口臭
進行した歯周病



喫煙は歯周病(歯槽膿漏)の二大危険因子のひとつで、喫煙と歯周病は密接に関連しています。写真でご覧いただくように、その差は歴然です。歯や歯茎の着色といった見栄えだけではなく、口臭、しわがれ声などにも喫煙の影響は出てきます。また、歯周病にかかりやすだけでなく、更に治療をしても治りにくいと言われています。

出典: 特定非営利活動法人日本歯周病学会「『タバコ』と歯周病のない世界」を目指して

このままではいけない! と思ったあなたは…



今年度も禁煙チャレンジ行います

平成22年度から始まり今回で8回目となります。これまでに約300名の方が参加しています。

禁煙チャレンジとは?

大和社員対象「1ヵ月間、参加者一斉に禁煙に挑戦する」イベントです。ぜひこの機会に、あなたも禁煙してみませんか。

- Point1 国内・海外どこからでもご参加できます。
- Point2 個人でもグループでも参加できます。
- Point3 身近な人にサポーターになってもらうサポーター制度もあります。
- Point4 毎日応援メールが届きます。
- Point5 禁煙チャレンジに挑戦した先輩がたくさんいます。



お問い合わせ: 総合健康開発センター 禁煙サポートデスク #002-1405

健康経営について

「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが、
将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、
従業員の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に取り組むことです。

「健康経営」が企業価値の向上と 社会課題の解決に貢献

少子高齢化が進行する中、生産年齢人口の減少や社会保障費の増大など、我が国を取り巻く状況は厳しさを増しています。生産年齢人口は平成25年に32年ぶりに8,000万人を下回り、今後も減少が続くと見込まれています。また、国民医療費は平成24年度に39兆円を突破、平成37年度には約60兆円に達する見込みです。

今後、企業においても同様の状況が予想される中、企業が自らの経営課題として「健康経営」に取り組むことにより、「従業員の生産性向上」「企業価値の向上」、さらに「医療費の適正化」を同時に実現することが重要です。

企業が従業員の健康管理を経営的な視点でとらえ、戦略的に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。また、国民のQOL（生活の質）の向上や国民医療費の適正化など、社会課題の解決に貢献するものであると考えられます。



大和証券グループでは、
今後も健康増進の取り組みを
積極的に行います

平成27年3月、大和証券グループ本
社は、経済産業省と東京証券取引所
が共同で選定を行った「健康経営銘柄」
において、従業員の健康に関する取り
組みについて優れた
上場企業として選
出されました。



これは、人事部・
健康保険組合・産
業保健スタッフが強
い連携のもと、グ
ループの健康増進に
向け、定期健診後
の有所見者対策、
生活習慣病対策、

大和証券グルー
プ本社は、平成
27年3月に「健
康経営銘柄」に
選出されました

禁煙支援、女性の健康支援をはじめと
する様々な取り組みを行っていることが
評価されたためです。

今後も人事部、健康保険組合、産業
保健スタッフの連携を強化し、ご家族や
ご退職者を含めた全ての健保加入者の
健康増進に向けた取り組みを積極的
に行っていきます。

重症化予防の 保健指導を始めたいです

積極的なご参加をお願いします



重症化予防プログラム

広島大学大学院が研究開発した「自己管理プログラム」を応用し、日本で初めて、CKD（慢性腎臓病）ハイリスク群への支援を行っています。同じ疾患をお持ちの方でも、抱えている問題は千差万別。このプログラムでは、お一人おひとりに専属の医療職（看護師・保健師）がつき、オーダーメイド方式で健康の悩みをお伺いします。みなさまのかかりつけ医の治療方針のもと、指導を行うため、「先生から言われたこととちがう！どちらを信じたらいいの…」などの心配はありません。忙しい日々の中、生活習慣の見直しを、ひとりで行うことは難しいことです。このプログラムでは、ライフスタイルや体調に応じて、病気の基礎知識からセルフモニタリング・フットケアの方法、服薬についてなどのアドバイスをを行います。

【重症化予防】

じゅうしょう・か・よぼう

病気が進行し、症状が重篤になる前に、生活習慣の見直しを図ること。

大和証券グループ健康保険組合では、昨年度よりみなさまの健康診断のデータから、とくに生活習慣を見直す必要があると考えられる方を対象に、重症化予防プログラムを実施しております。



CKDの合併症

糖尿病性腎症・腎炎

腎臓の糸球体の細い血管が悪くなり、身体の中の老廃物をろ過する機能が低下します。自覚症状がほとんどないため、気づかない間に進行し、透析に至る場合があります。

腎硬化症

腎臓の血管が動脈硬化を起こし、腎機能低下をもたらす病気です。腎硬化症で腎不全に陥ると、腎臓以外の臓器も動脈硬化が進行していることがあり、生命に関わる危険な病気です。

脳梗塞・心筋梗塞

コレステロールのかたまりが血管をふさぎ、酸素が届かなくなることにより細胞が死んでしまいます。死亡率が大変高く、一命を取り留めても後遺症が残ることがあります。



実は、日本では成人の8人に1人がCKDにかかっていると言われています。腎臓は「沈黙の臓器」と言われており、機能が20%以下になるまで身体に異変が出ることはありません。腎臓が悪くなると脳や心臓にも影響が及びます。趣味に仕事に没頭していて、気づいたときには…という方が多い怖い病気です。

01

慢性腎臓病

CKD
(慢性腎臓病)
という病気を
ご存知ですか？

聞かせてください!

面談

- 生活習慣
- 飲んでいるお薬
- 体重、血圧、脈拍、血糖値
- 健康について不安に感じていること

など

聞かせてください!

電話

- 生活習慣にわかりがないか
- お身体にわかりがないか

など



02

プログラム

対象の
みなさまには
「専門支援」
としてご連絡
しています

基本的なプログラム期間は、約6ヵ月。これは、生活習慣を見直し、行動変容※を起こすのに必要な期間の目安と言われています。その期間中に、実際にお会いする「面談指導」と、お電話で状況を確認する「電話指導」を組み合わせたプログラムです。面談指導は1回から3回、電話は5回から9回で、お身体の状態にあわせて変動します。

※行動変容：1980年代に禁煙の研究から導かれた、「行動変容ステージモデル」というものがあります。厚生労働省でも紹介され、現在多くのヘルスケア事業で実践されています。

04

不健康
レベル

不健康な生活習慣を
そのままにしないで!
あなたの健康
何レベル?



厚生労働省生活習慣病対策室
資料をもとに作成

lv.1

- 不適切な食生活
(エネルギー、食塩、脂肪の過剰等)
- 身体活動、運動不足
- 喫煙 ●過度の飲酒
- 過度のストレス

lv.2

- メタボリックシンドローム
- 肥満 ●高血糖
 - 高血圧 ●高脂血

lv.3

- 肥満症(とくに内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病 ●高血圧症
- 高脂血症

lv.4

- 虚血性心疾患
(心筋梗塞、狭心症等)
- 脳卒中(脳出血、脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症
(失明、人工透析等)

lv.5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下・要介護状態

03

参加した
人の声

仕事が忙しくて面倒だと思っていたけれど、参加して良かった。このタイミングで病気と向き合えたから仕事を続けられると思う。

健診データが何を意味しているのか、説明がわかりやすく、辛抱強く一緒に考えてくれたことがうれしかった。

プログラムに参加していなかったら食生活が自己流のままだった。プログラムに参加して、正しい知識が身に付き、自分の身体に向き合うようになった!

業務委託先 株式会社DPPヘルスパートナーズ東京支社

東京都中央区銀座6-2-1 Daiwa 銀座ビル9階

電話 03-6274-6571 (代表) HP <http://dp.php.jp>

株式会社DPPヘルスパートナーズ

設立75周年を迎えました

大和証券グループ健康保険組合は、昭和15年5月30日に設立され、今年で75周年となります。詳細は、大和証券グループ誌「不二2015-Ⅲ 5月号」の70～71ページに記されておりますのでご参照ください。

健康保険組合とは？

健康保険組合は、健康保険法に基づいて、**本来、国が行うべき被用者医療保険事業を代行する公法人**とされております。監督官庁は厚生労働省の地方支部局である地方厚生(支)局で、当健保の場合は関東信越厚生局です。上部組織として健康保険組合連合会があります。健保組合は会社の部署の一つと思われる方が多いかもしれませんが、会社とは別法人です。また、医療情報等の個人情報については、健保組合において厳正な取り扱いが求められており、被保険者の方の同意を得ることなく会社と個人情報を共有することはありません。

健保組合独自の事業を行うことができます

健保組合は公法人ですが、**一定の範囲内で独自の制度を定めることができます**。例えば、人間ドックの費用をいくらまで補助するか等は、監督官庁の意向等を確認する必要はなく、健保組合が独自に決定することができます。

次号から、当健保の制度をご紹介します！

今後、本誌のなかで、定期的にかつできるだけわかりやすく、当健保の制度紹介をさせていただく予定です。なお、この記載内容は、当健保のホームページにも掲載してあります。いつでも参照できますので、ぜひともご利用ください。もちろん健保にお電話していただいても結構です。

「けんぽだより」の発行体制について

「けんぽだより」を加入者のみなさまへの重要なコミュニケーション手段とすべく、今後は次のような発行体制をとらせていただきます。

1. 原則として、1月、4月、7月、10月の季刊で発行します。
2. 健保、総合健康開発センター、大和証券グループ本社のスタッフが協力して作成にあたります。
3. 社員のご家族様のために、ご自宅へも送付します。

大和証券グループ健保 ホームページ

健保のホームページを リニューアルしました!

スマートフォン
にも対応
しています



<http://www.daiwakenpo.jp>



被保険者だけでなく、被扶養者の方もご利用可能です

ヘルシーファミリー倶楽部

「気になるあの病気・薬を調べたい」「会社の近所や通勤沿線で病院を探したい」「最近メタボ気味だけどおすすめのダイエット方法は?」など最新の健康情報から、病気・薬・病院の検索まで、健康に関するあらゆる情報を提供します。



こことからだの健康相談 (24時間無料電話相談窓口)

健康に対する不安・心配は誰でもあるものです。また、突然体調を崩したり、ケガをしたり、子どもの様子がおかしい、ということはいつ起きてもおかしくありません。「こことからだ健康相談」では、いつでも(24時間年中無休)、通話料無料で、有資格者と相談することができます。なお、プライバシーは完全に保護されています。相談内容が外部(会社・健保等)に漏れることは絶対ありません。ひとりで悩まずにぜひご利用ください。



リニューアル のご案内

KOSMO Web から
アクセスできます

ご利用いただいております健康情報サイトQUPiO (クピオ) がリニューアルいたしました。PCやスマホでより見やすく、使いやすくなりました。ぜひ、この機会にログインしていただき、健康づくりにお役立てください。



1 画面デザイン リニューアル

スマートフォン、PC画面デザインを一新いたしました。見やすさおよび操作性を意識しています。スマートフォン向けには画面を最適化しています。



step1

step2

step3

2 セルフナビ 『健康宣言』の追加

健診結果に基づき、あなたに最適な行動計画をQUPiOがご提案します。保健指導ノウハウを活かして効果が高く取り組みやすい目標設定が可能です。健康な自分をイメージした『健康宣言』をしていただきます。



3 健康年齢コンテンツ の追加

加齢による悪化傾向がある5項目(収縮期血圧/拡張期血圧/LDLコレステロール/空腹時血糖/HbA1c)の結果および判定から算出しています。

* QUPiO登録健診データ=190万人



人間ドック

乳がん

子宮頸がん

検診等の受診期間がスタートしています

すでに「人間ドックの手引き」、「乳がん・子宮頸がん検診の手引き」等でお知らせしておりますように、大和証券グループの加入者を対象とした各種健診がスタートしております。期間内の受診をお願いします。なお、費用補助の条件は下記の通りとなります。くれぐれもご注意くださいいたします。

ご夫婦の方は、ご一緒に受診をおすすめします

費用補助の条件

- ① 契約医療機関での受診
- ② 契約医療機関への予約を(株)バリュー HRを通して行う



受診期間

社員(35歳以上)	平成27年9月1日～平成28年1月31日
女性社員(34歳以下)	平成27年4月1日～平成28年3月31日
社員のご家族	平成27年9月1日～平成28年3月31日
特例退職者／任意継続者およびご家族	平成27年4月1日～平成28年3月31日

予約から受診の流れ

電話予約による手続き



ネット予約・Web登録できない方の手続き等の詳細は、「人間ドックの手引き」や「乳がん・子宮頸がん検診の手引き」をご覧ください。

大和証券グループ健保のホームページにも上記手引きを掲示しております。



オフィスで 自宅で 自分の席で

簡単ストレッチ

肩

ストレッチの効能

筋肉のこり防止、心身リラックス効果、ケガ予防

全4シリーズ

1.UP・DOWN

2.CLOSE・OPEN

3.TWIST×2

4.TURN×2

シリーズ1 肩の上げ下げ

UP

DOWN

1

いざ、スタート。ゆったりした気持ちで、息をとめない!!

腕を自然に下げて
肩の力を抜きます



2

1、2、3、4

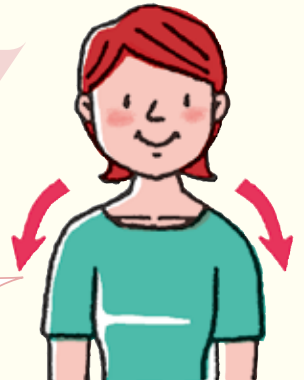
両肩をギュッと
引き上げます



3

5、6、7、8

力を抜いて
両肩をストンと下ろす。
肩を下したときの
筋肉の緩んだ感覚を
意識する



注意

肩こりにもさまざまな原因があります。すでに痛みがある方は、無理をせず控えてください。

「肩・首がこる」

定期健康診断において

大和社員の申告した自覚症状 **連続No.1!**

ストレッチのポイント

大和

大きく息をすって(ゆっくり呼吸)

みながら(気持ちのよい程度で
反動つけない)

のばす場所を意識しよう



疲れを感じる前に行うと、**予防効果大**です。是非、続けて実践を♪