大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

冬 2016

第15号

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。

けんぽだより 冬 2016

第15号

3 大和証券グループ健康白書2015（抜粋）

健康まめ知識
6 第2回　朝ごはんが大事です

栗原先生の「こころの筋トレ」をしてみよう
8 第2回　マイナス思考の悪循環を断ち切ろう

禁煙サポート情報
9 受動喫煙の害

10 私のちょっとした健康習慣ひろば　原稿大募集

大和証券グループ健康保険組合の制度紹介
12 高額医療費の給付

大和証券グループ健保ホームページ
13 健保のHPでは色々な角度から「知りたい」にアプローチ

14 胃がん基礎講座
ピロリ菌の除菌が予防に有効

15 健診等の受診期間は3月31日までです

15 アンケートにご協力ありがとうございました

第2回 健康まめ知識

寝起きにお日様の光を感じられない冬だからこそ！

新年を迎え、お正月も終わり一段と寒さが厳しくなりつつありますが皆様いかがお過ごしでしょうか?冬場は気温が低くかつ日照時間も短いため、身体的には活動性が落ち、精神的には何となくゆううつな季節ではあります。そのような季節だからこそ体を目覚めさせるひとつとして、今回は朝食の大切さをお伝えします。

① 朝ごはん 毎日食べていますか？準備していますか？

毎日多忙な社会人にとっては、朝ごはんを摂取するよりも「朝は少しでも寝ていたい」「本当に毎日食べなければならないのか」というのが正直な感想かもしれません。しかし、最近の研究、特に時間栄養学※の分野では朝ごはんの重要性が示唆されています。では朝ごはんの効果と、そして効果のある食べ方を時間栄養学の観点から「体内時計と朝食の関係」に焦点をあててお話しします。

※いつ、どんな速さで、朝昼夕どんな配分で食べるとよいか?体内時計を考慮した栄養学

② 体内時計・時計遺伝子とは？

地球にいる私達の生活は24時間という周期で一日が刻まれています。しかし、人間が本来持っている一日の周期は24.5時間です。これを「概日リズム(サーカディアンリズム)」と呼び、そのリズムを持つ機構が「体内時計」であり「時計遺伝子」によりコントロールされています。「時計遺伝子」は脳をはじめとするすべての器官に存在し、今まで20種類以上の「時計遺伝子」が確認されています。そして、この「時計遺伝子」がきちんと機能することで1日のリズムをつくり、昼夜の変動を繰り返しています。「時計遺伝子」がもし機能しなければ、私達の24時間という生活の周期と24.5時間周期である「概日リズム」とでズレが生じてしまいます。このズレが支障のないようにリセットできるようなしくみがあります。それが「時計遺伝子」なのです。

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。

朝ごはんが大事です

体内時計リセット

総合健康開発センター　保健師
安田　美紀

③ 体内時計リセット効果の高い 理想的な朝ごはん

炭水化物のみでは体内時計リセット効果が弱く、食べないのと同じ効果です。特に、炭水化物とタンパク質は必ずつけてバランスのよい食事を心がけてください。代謝があがり消費エネルギーが2割増しになります。

タンパク質：主菜

骨・筋肉などからだのもとになる。
魚、納豆、豆腐、卵
洋食ならばスクランブルエッグ、ヨーグルト、ツナ、牛乳

ビタミン・ミネラル：副菜

煮物、お浸し、野菜たっぷりの味噌汁に乾燥ワカメ
洋食ならば野菜サラダ、フルーツ

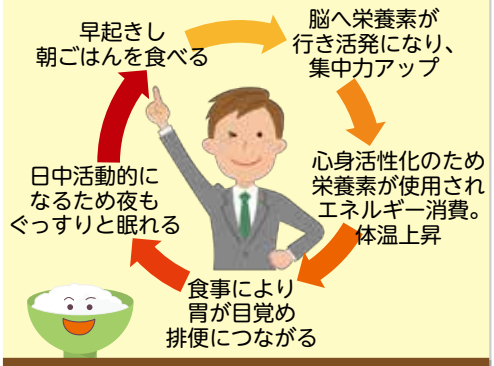
炭水化物：主食

脳のエネルギーは
炭水化物(ブドウ糖)が主役です。
消化吸収早い！頭を動かすための命綱。
玄米・五穀米おすすめ
洋食ならばライ麦パン、シリアルおすすめ

リセットポイント

- バランスよく
- 決まった時間に
- よく噛んで（30回が目安）：噛むことで脳が覚醒し活発になります。

朝ごはんを食べて しっかり体内時計をリセットすると



代謝が上がり太りづらい体質になる

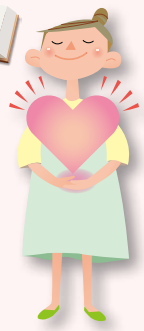
朝ごはんを食べないで 体内時計をリセットしないと

基礎代謝が減り食べる人よりも 5倍太りやすくなる

私たちの身体は食事をいつ食べたのかを目安にして活動期と休息期を決定しています。特に朝ごはんの摂取時間が重要であり、活動期の開始時間であると認識します。朝ごはんを食べないと、集中力や運動能力の低下だけでなく、生活習慣病や肥満が増加していくことにつながります。そして今は朝ごはんを食べず平気な方も、細胞機能が低下した50歳あたりに影響がでてきます。是非、この機会に朝ごはんを摂取し、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きができるように、朝ごはんの大切さを再認識していただければと思います。

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2回



こころの健康を保つために、ちょっとしたことから始められるトレーニング＝筋トレをご紹介しています。第１回では「自分の気持ちとパターンに気づくことは大切で、まずは自分の気持ちを探索してみましょう」ということをお話ししました。第２回の今回は「考えの偏りとその変え方」についてお話ししたいと思います。これ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。

マイナス思考の悪循環を断ち切ろう

気分が落ち込むとき（＝こころが元気でないとき）は、思考、気分、行動が悪循環を続けています。一般的にも「マイナス思考」という言葉が使われますが、気分が落ち込んでいるときは、まさにマイナス思考の悪循環に陥っていることが多いのです。

マイナス思考の3パターン

①自分のことをマイナスに考えすぎる

- 自分の能力を過度にマイナスに考える。「集中できない、物覚えも悪い。自分はダメな人間だ」
- 過度に自分を責める。「自分だけが悪い」

②周りの人やものごとをマイナスに考えすぎる

- 他人の気持ちを深読みしすぎる。（例「上司は自分のことを無能だと思っているに違いない」）
- 周りに理解されないと思い込む。
- 十分に考えてもみずに、解決策はないと決めつける。

③今後のことを前向きに考えられない

- 「どうせだめだ」と初めからあきらめてしまう。
- 現状がいつまでもかわらないと思い込む。

いかがでしょう?仕事上の失敗を例にとって考えてみても、冷静に考えてみると、その仕事には自分だけが関与しているわけではなかったり、取引先との関係性、景気、運などのその時の状況も影響したりしているにも関わらず、100%自分が悪いというように「思い込んで」しまうことはよくあることです。このように、思考は現実と離れてしまうことが多いのです。このような傾向は誰にでもありますが、こころに余裕があって健康なときは、「考えすぎるのはやめよう」と思えたり、自然に時間が経つと忘れていたりするものです。緊張感が続いたり、疲れがたまったり、精神的に追い込まれたりしていると、現実とは一致しない思考を堂々巡りさせてしまうのです。この**偏った思考から抜け出せなくなったとき、うつ状態や不安といった気分の変調が起こります。この思考を引きずらないことが大事なのです。**

なんとなくやる気がでなかったり、落ち込みがちだったりするとき、まずこの3パターンに陥っていないか確かめてみましょう。そして、「今考えていることが必ずしも現実ではない」、と一歩距離をとってみましょう。また**『言葉にして今の気持ち、状況を誰かに話す』ことも、自分の考えを客観的な視点から捉えなおすことに役立ちます。ひとりで抱え込まず、誰かに相談してみることはとても大切なことです。**第1回でご紹介した、まずは「自分のストレスに気づく」こと、そして今回の「自分の考えの偏りに気づき、そこから一歩距離をとってみる」ことで、マイナス思考の悪循環を予防し、こころの健康が保たれやすくなるのです。

次回は、“こころの筋トレ”第3回として、「うつ病などのこころの病気に負けない」ちょっとした生活の工夫、行動などをご紹介したいと思います。

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

総合健康開発センター
ノースタワー24発

禁煙サポート情報

「タバコは身体に有害である」。ほとんどの人が周知のことだと思います。しかしそれは喫煙者自身だけでなく、**他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」も大変有害です。**研究発表でも、受動喫煙で3歳時の虫歯のリスクが倍増すると報告もあり、吸わない人への影響も話題となっています。今回は受動喫煙の害についてお届けします。

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からのメッセージです。

- きっかけは何でも良いので勢いで乗り切ること。
- 息子のために禁煙
- 禁煙開始直後は喫煙スペースに近づかないこと。

（29歳男性）

受動喫煙の害

二次喫煙

タバコの先から出る煙
副流煙

喫煙者本人が口から吸いこむ煙
主流煙

主流煙より

ニコチン	2.8 倍
タール	3.4 倍
一酸化炭素	4.7 倍

有害物質・発がん物質が含まれています。

リスク・症状

すぐにあらわれる症状	目の痛み・目がしみる・のどの痛み、咳
長期的な影響	肺がん、脳卒中、副鼻腔がん、心筋梗塞、子宮頸がん、動脈硬化、喘息の悪化、呼吸機能の低下、糖尿病
妊婦、こどもへの影響	流産、早産、乳幼児突然死症候群

**いつもあなたの周りにいる
こどものために、家族のために、仲間のために
今年こそ、このままではいけない！と思ったあなたは…**

ニコチン依存症という病気を一緒になおしましょう。

禁煙補助薬の処方・禁煙サポート施設の紹介をいたします。下記までご連絡ください。

お問い合わせ：総合健康開発センター　（本社ビル内）　禁煙サポートデスク　#002-1405
（大阪支店８階）　#120-7826
（冬木ビル内）　#924-5621

自分なりに工夫して減量に取り組んでます。

私は、体重が学生のころから重く、血圧も遺伝的に高いので、産業医の先生や妻と相談して最近はダイエットに自分なりの方法で取り組んでいます。その一つ目は、体重の記録です。会社のデスクトップにエクセルで毎週月曜日に体重を付けて、グラフでも推移が見られるようにしています。

二つ目はできるだけ土日は体を動かそうとしています。専らゴルフの練習やジムのプールに行っています。好きなことなのでそんなに苦ではありません。

三つ目は食事です。味が濃く、量が多いものがもともと好きなので、妻にそのようなものを食べ過ぎないように、毎日たしなめてもらっています（笑）。7月から始めて、現在はピークより7kgくらい痩せたので今後も続けていきたいです。

好きなことだから続けられるお風呂とストレッチ

（総合健康開発センター保健師）

私は、週末等に運動しようと考えても継続出来たことがありません。唯一継続できていることは、毎晩お風呂に浸かることと、その後のストレッチです。元々お風呂が好きで、**どんなに遅く帰っても湯船**には浸ります。また、ストレッチをしてから寝ることで深く眠れるような気がします。

普段デスクワーク中心でＰＣを使用している時間も長いため、肩こりが慢性的にあります。**ストレッチをすることで循環が良くなり、日中の肩こり改善、体が温まったまま眠りにつくため深く眠れる**のかなと思っています。

何か好きなことから入って、無理なく継続できる健康習慣をこれからも探していきたいと思います。

野菜が手軽にとれる方法として、毎朝**グリーンスムージー**を飲んでいます。

（産業医T先生）

私も飲んでいます。
甘味：りんご・バナナ、パイン等
酸味：レモン・キウイ等季節の
　　フルーツ：みかん
野菜：小松菜・ホウレン草を
　　ミキサーに入れています。

（保健師Y）

原稿に関するご意見、お問い合わせは総合健康開発センターまでご連絡ください
内線 #002-1407

Present

次回春号「けんぽだより」にて
記事掲載に選ばれた方へは
季節のフルーツ
をプレゼントいたします。
ふるってご応募ください。

私のちょっとした健康習慣ひろば

原稿大募集

次回募集テーマの例

- 私の朝食習慣・朝食おすすめレシピ
- 体を動かすならコレ！がおすすめ

※画像・写真もお待ちしております。

「私のちょっとした健康習慣ひろば」を、今月号から毎号紙面にオープンします。社員・家族の皆様が、より健康で過ごせるためのきっかけとなるような皆様に寄り添った内容でお届けしたいと思います。ちょっとした工夫から、健康自慢まで、どんどん紹介してもらう「健康習慣ひろば」です。皆様の思う健康について、いろいろなつぶやき、感想、実行秘話など、大小問わず自由なご意見お待ちしております。皆様の「健康」への思いを是非お聞かせください。

毎号掲載予定です

身体を思い、気を付けていることが何かあれば、ぜひ紹介してください。

- 自身の健康のため、ほんの少しでも工夫されていること。
- 短時間でもコツコツ継続している健康習慣。
- 休日に健康を意識して実行していること。
- 薬内服中、治療中の方も。

上記テーマ以外でも健康を意識しての文章なら何でもOK

「私にとっての健康とは？」
「ドック受診体験記」
等

次々回夏号のテーマ

「快眠工夫・快眠グッズの紹介」

など予定しています。

ご応募お待ちしています

原稿記載していただける方こちらをご覧ください

● 記入要項 ●

- フリーフォーマットにて文章を提出。
- 文字数200～300時程度を推奨しますが自由にお書きいただいてもかまいません。

● 応募対象者 ●

- 社員の方・ご家族の方、大和証券グループ健康保険組合加入者ならどなたでも。

● 提出方法・提出先 ●

原稿をつけてメール、社内便、郵送いずれかにて提出

住所：〒104-0031
東京都中央区京橋1丁目2番1号　3F
大和証券グループ健康保険組合
Email：kenpo@daiwa.co.jp

大和証券グループ 健康保険組合の制度紹介

2

高額医療費の給付

手術が必要になってしまいました。
医療費が心配です。

大和太郎 （42歳　標準報酬月額50万円）

POINT WORD 医療費の負担割合

医療費の自己負担割合は、年齢や所得によって右表のとおりになっています。ただし、差額ベッド代、食事代、先進医療など、健康保険が適用されないものは別途自己負担です。

義務教育就学前		2割
義務教育就学～69歳		3割
70～74歳	一般（昭和19年4月1日以前生まれ）	1割
	一般（昭和19年4月2日以降生まれ）	2割
	現役並み所得者	3割
後期高齢者医療（75歳以上・一定の障害のある65歳以上）	一般	1割
	現役並み所得者	3割

3割負担でも手術となると
結構高額ですよね…

POINT WORD 自己負担限度額

収入に応じて同一月・同一医療機関（入院・外来は別、歯科は別）ごとに自己負担限度額があり、それを超えた額は高額医療費として支給されます※。

POINT WORD 限度額適用認定証

「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額部分までに軽減されます。（70歳以上は高齢受給者証の提示により不要）。「限度額適用認定証」は健康保険組合に申請すれば、交付されます。

70歳未満の方の区分	
所得区分	自己負担限度額
区分ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％
区分イ 標準報酬月額53万～79万円	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％
区分ウ 標準報酬月額28万～50万円	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％
区分エ 標準報酬月額26万円以下	57,600円
区分オ（低所得者） 被保険者が市区町村民税の非課税者	35,400円

私の場合は約8万円かぁ…

POINT WORD 合算高額療養費

1ヵ月1件ごとの自己負担額が限度額に満たない場合でも、同一月・同一世帯（被保険者と被扶養者）内で21,000円以上（70歳以上は額にかかわらず）の自己負担が複数ある場合はその額を合計することができ、合計額が自己負担限度額を超えた場合、超えた額が「合算高額療養費」として支給されます※。

POINT WORD 大和証券グループ健康保険組合の付加給付

さらに付加金が給付されます※。

大和証券グループ健康保険組合では、同一月・同一医療機関（入院・外来は別、歯科は別）での健康保険適用部分2万500円以上支払いがあった場合、支払った医療費から2万円を差し引いた額が給付されます（100円未満切り捨て）。

※支給は3ヵ月程度あとになります。

大和証券グループ健保
ホームページ

健保のHPでは色々な角度から「知りたい」にアプローチ!

http://www.daiwakenpo.jp

調べたい項目から

「あの申請用紙を素早く取り出したい」「健保の給付はどうなるの?」…知りたい内容がすぐわかります。

ご自身の状況から

「結婚した」「子供が生まれた」「医療費が高額になりそう」…さまざまなライフシーンから必要なお手続きが調べられます。

限度額適用認定証
ご自身の限度額を超える高額医療費がかかる際、医療機関へご提示ください。

最終的な負担は約2万円!

大和太郎氏(標準報酬月額50万円)が、入院により1ヵ月の医療費総額が100万円かかった場合

自己負担額 ＝ 100万円×3割=30万円
自己負担限度額 ＝ 80,100円＋(100万円−267,000円)×1% =87,430円
大和健保の付加給付 ＝ 87,430円−20,000円=**67,400円**(100円未満切り捨て)
最終負担額 ＝ 87,430円−67,400円=**20,030円**

胃がん基礎講座

ピロリ菌の除菌が予防に有効

日本人に発症するがんの中でもっとも多いのは胃がんです。しかし、早期であれば、完治がのぞめるので、定期的な検診で早期発見に努めましょう。

胃がんの危険因子は塩分・喫煙・ピロリ菌

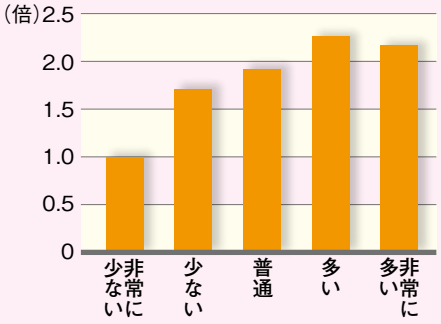
胃がんを発症する危険因子はある程度わかっています。その一つは、胃の粘膜を荒らす塩分のとりすぎです（グラフ1）。また、塩分ほど直接の関係が明らかではありませんが、タバコは胃粘膜のがん化を促進するといわれており、リスクの一つに数えられます（グラフ2）。こうした生活習慣の改善は、胃がんの予防につながります。

そして、最近注目されているのがピロリ菌という細菌です。ピロリ菌に感染するのは、ほとんどが乳幼児期とされ、日本人の中高年は約70％が感染していると考えられています。ピロリ菌の感染者のうち胃がんの人は1％以下ですが、反対に胃がんの人のピロリ菌感染率はほぼ100％といわれ、ピロリ菌の除菌が胃がんの予防に有効であることがわかってきました。生活習慣の改善やピロリ菌の除菌で、胃がんは予防できるがんともいえます。

また、最近は内視鏡検査の普及により、胃がんの約半数は早期で見つかるようになりました。予防と、早期発見・治療で、胃がんから命を守りましょう。

グラフ1 食塩の摂取量と胃がん

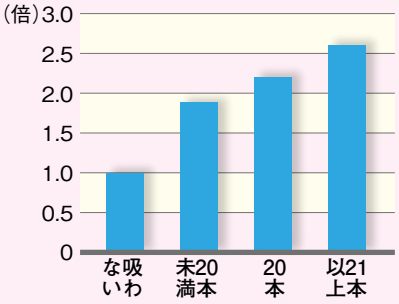
食塩摂取量が非常に少ないグループに比べ、多いグループは約2倍、胃がんになりやすい（男性の場合）。



国立がん研究センター「多目的コホート研究」より改変

グラフ2 タバコと胃がん

喫煙本数が多いほど胃がんのリスクは高くなる（分化型の胃がん・男性の場合）。



杏林大学医学部作成

検討したい ピロリ菌の除菌

ピロリ菌は胃の中にすみついて胃の粘膜を荒らし、慢性胃炎をおこします。これが進行して胃の粘膜が萎縮する萎縮性胃炎になると、胃がんを発症するリスクが高まります。

ピロリ菌を除菌すると胃がんの発症率が低くなることについては、早期胃がんを内視鏡で治療したあと、ピロリ菌の除菌を行うと、行わなかったグループより胃がんの再発が3分の1に抑えられたというデータも発表されました。

これを受けて、胃潰瘍または十二指腸潰瘍の人にしか健康保険が適用されなかった除菌が、早期胃がんで内視鏡による治療を受けたあとの人にも適用されるようになりました。

除菌の方法は、3種類の薬を1週間服用するだけです。これで約7割の人が除菌に成功しますが、除菌できなかった場合は、薬を替えて行います。

がん対策推進企業アクション
がん検診に行きましょう！

出典：がん対策推進企業アクション ホームページより　https://www.gankenshin50.go.jp/index.html

大和証券グループ本社は、“がん対策推進企業アクション”のパートナー企業となっており、
当社の活動が同団体のホームページに掲載されております。

34歳以下の女性社員の方

特例退職者制度任意継続保険ご加入の方（ご本人／ご家族の方）

社員のご家族の方

人間ドック　乳がん・子宮頸がん検診　生活習慣病健診　の

受診期間は3月31日までです

是非とも受診をご検討ください

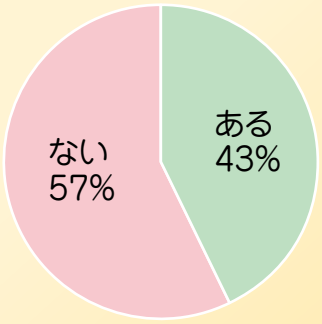
社員の方へ

アンケートにご協力ありがとうございました

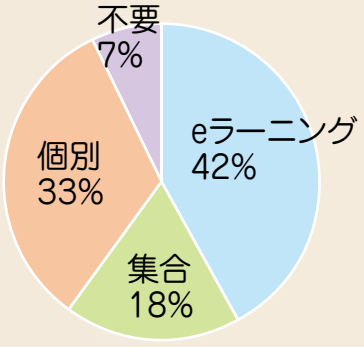
平成27年10月に実施しました、アンケートへの回答ありがとうございました。回答いただいた方は5,000名強で、回答率は約40%でした。結果を以下の通りご報告いたします。

また、回答いただいた方のうち約1,100名の方より、人間ドック等に関し貴重なご意見をいただいております。今後の保健事業に活用させていただきます。

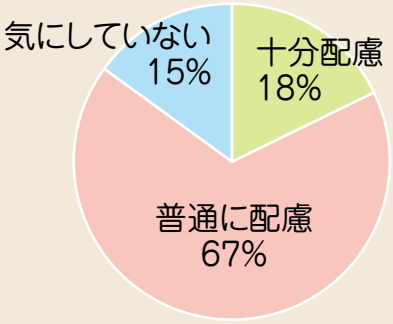
Q これまで健康について知識を習得したことがありますか？



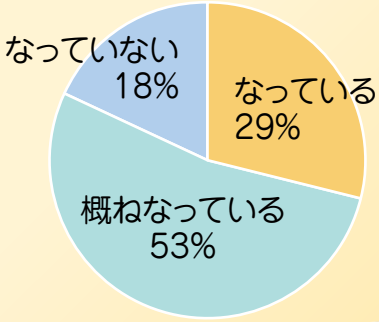
Q 健康知識の習得はどのような方法が望ましいですか？



Q 健康を意識して運動したり、食事に気を配っていますか？



Q 人間ドックの検査項目は、自分の健康リスクに応じたものになっていますか？



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

「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!

全4シリーズ

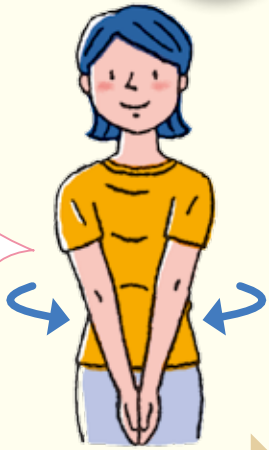
1.UP・DOWN　2.CLOSE・OPEN　3.TWIST×2　4.TURN×2

シリーズ2 肩をすぼめて開く

CLOSE　OPEN

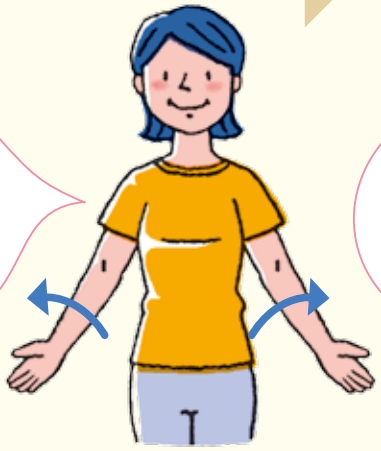
1 いざ、スタート。
息をとめない!!
ゆったりした気持ちで

肩をすぼめて、
体の前で両手のひら
を合わせます



2 1、2、3、4

胸を開いて
腕を広げます



3 5、6、7、8

肩甲骨を寄せます

ストレッチのポイント

大きく息をすって（ゆっくり呼吸）
和みながら（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

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。

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♪

大和証券グループ健康保険組合　〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F　TEL.03-5555-4600　FAX.03-5202-2018