

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



 医師によるオンライン健康相談
「first call (ファーストコール)」

 私の健康習慣ひろば
「吉祥寺支店 山下支店長」

<https://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。



撮影 中野 利則さん

DIRインフォメーションシステムズ 経営企画部

今年2月に兵庫県の六甲山にて撮影。
六甲山の山頂近くをウォーキング中、枯れ木の枝に野鳥
「ベニマシコ」が飛来。小雪が舞う薄暗い空の下、何と
か撮影できました。

他にもこんな写真の
投稿がありました



大和証券 新居浜支店

越智 恵子さん

冠雪した霊峰石鎚山を背に走る、特急
しおかぜ。



大和証券ビジネスセンター
証券管理部

野原 悠佑さん

ショッピングセンターの大きな
クリスマスツリーに子供たちも
大はしゃぎです。

3 医師によるオンライン健康相談「first call (ファーストコール)」

4 『Good sleep Daiwa～ぐっすりダイワプロジェクト～』
を開始しました

6 いちから学ぶラジオ体操レッスン

8 健康習慣ひろば

女性の健康

10 女性に増えている大腸がん

12 大和証券グループ健保掲示板

14 被扶養者健診・特定保健指導のお知らせ

みんなの写真ちょっとみせて♪

15 「“ここに栄養を与えてくれる活動シリーズ”読書好きな方集まれ編」

16 たくさん動いて、座位時間を減らそう！

社員とその家族の健康相談に医療専門チームが24時間365日対応

チャットやTV電話を使って匿名で医師に直接相談できるサービスです。ご自身やご家族の体調についてのお悩み、健康に関する相談に対して、医師が実名で丁寧にお答えします。(※診断・診察・処方はおこないません。)

どうやって相談するの？

チャットで

医療相談



日常的な悩みはチャット形式で専門医に相談

通勤時間やお休みに
相談できるので
とても便利です。



TV電話で

産業医面談



パソコン1つで気軽に産業医と面談

モニター越しに
炎症部分を診てもらい
安心しました。



相談できる科は何があるの？

内科、小児科など12科目に対応しています。

内科	皮膚科	産婦人科	耳鼻科
精神科	整形外科	小児科	眼科
泌尿器科	外科	がん診療科	その他

いつでも相談できるの？

24時間365日受付

チャットやTV電話を使って
匿名で医師に直接相談。
全国の医師が実名で丁寧
にお答えします。



登録手順はこちらから

START!

下記URLまたは右記QRコードよりアクセス。

登録用URL ▶ https://www.firstcall.md/Account/Register/?com_ref=C6B

登録用クーポンコード ▶ **C6BGFE818FB**



STEP①

ご登録いただく メールアドレスを入力し、
「送信する」をクリック

※メールアドレスの入力ミスにご注意ください。

STEP②

登録したアドレスに届いたURLをクリック

※メールは「no-reply@firstcall.md」より届きます。

STEP③

クーポンコードを入力してください(上記参照)

- ① ニックネーム、パスワード、
生年月日、性別を入力
※上記内容は、相談の際に医師の
参考になります。
- ② 「クーポンを利用」を選択
- ③ ご案内の「クーポンコード」を入力

STEP④

ご登録完了、ご利用スタート!

不安になった時、困った時にすぐ利用できるよう事前登録しておきましょう。



社員の睡眠スキル向上のための取り組み

『Good Sleep Daiwa ～ぐっすりダイワプロジェクト～』 を開始しました

「Good Sleep Daiwa
～ぐっすりダイワプロジェクト～」
とは？

睡眠に悩みを抱えている当社グループ社員がより一層活躍するため、正しい睡眠リテラシーを身に付けるとともに、自身の睡眠の特徴を把握し、睡眠の質・スキルを向上させるプロジェクトです。



大和証券グループ（以下、当社）では、将来にわたって、社員のウェルビーイング向上により生産性を高め、組織として高いパフォーマンスを発揮し続けることを目指し、健康経営の推進に積極的に取り組んでいます。

従来より、社内オンライン診療『ダイワオンラインケア』、女性の健康施策『Daiwa ELLE Plan』、仕事とがん治療の両立支援「ガンばるサポート」等、様々な施策を行っておりますが、このたび、社員の睡眠スキル向上のための取組み『Good Sleep Daiwa ～ぐっすりダイワプロジェクト～』を導入しました。

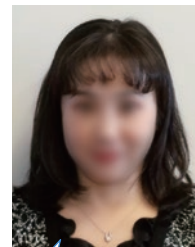
質の高い睡眠は、**心身ともに疲労を回復させ、自律神経を整え、ストレスからの回復・耐性を向上**させます。また、**仕事のパフォーマンスに対して睡眠が与える影響が大きい**ことは外部調査の結果から示されています。

一方、定期健康診断の問診結果の分析では睡眠に悩みを持つ社員が一定割合を占めていることから、当社グループ社員の睡眠スキル向上に向け、この度『**Good Sleep Daiwa ～ぐっすりダイワプロジェクト～**』を開始することとなりました。

“ぐっすりダイワプロジェクト”のロゴの作成者
人事部健康経営推進課 河瀬課長代理にロゴ
にかけた思いをお聞きました。



人事部
健康経営推進課
河瀬課長代理



睡眠は心身の疲れを回復し、私たちの元気を保つために大切なものです。
『夜から朝まで継続した快適な睡眠をとることで笑顔が増える』というコンセプトでロゴをデザインしています。

Good Sleep Daiwa ～ぐっすりダイワプロジェクト～ について

プロジェクト内容

1

睡眠の見える化



大和証券グループは、「年に1度の睡眠診断運動」に参画しています。

専用アプリをダウンロードし、事前アンケートに回答



年に一度の睡眠診断運動

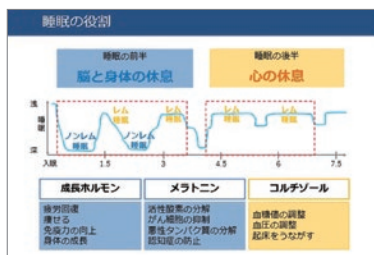
就寝時、枕元に専用アプリを起動したスマホを置いて、14日間計測。計測後、分析レポートが表示



2

睡眠知識向上

睡眠の役割や重要性に関するe-learningコンテンツを視聴



睡眠セミナー

自身の眠りを理解できるワークを実施



3

自分の睡眠を知る

自身の睡眠や生活環境に関するアンケートに回答

アンケート
に回答!



パーソナライズ睡眠レポート

睡眠の状況やアドバイスが記載されたレポートを配信



※2022年12月時点
今後内容を変更する可能性があります。

本プロジェクトの第1弾として11月に「年に1度の睡眠診断運動」を実施しました。専用アプリで睡眠計測を行い、睡眠傾向と睡眠課題を分析することができるため、ご自身の睡眠について意識し、睡眠を改善する行動につながる良い機会となりました。

第2弾として睡眠セミナーなど睡眠に関する施策を随時実施する予定です。皆さん、この機会に睡眠について考えてみませんか？





1 いちから学ぶ

指導 かんぽ生命 五日市祐子

ラジオ体操 レッスン ♪

正しいラジオ体操で健康増進!!

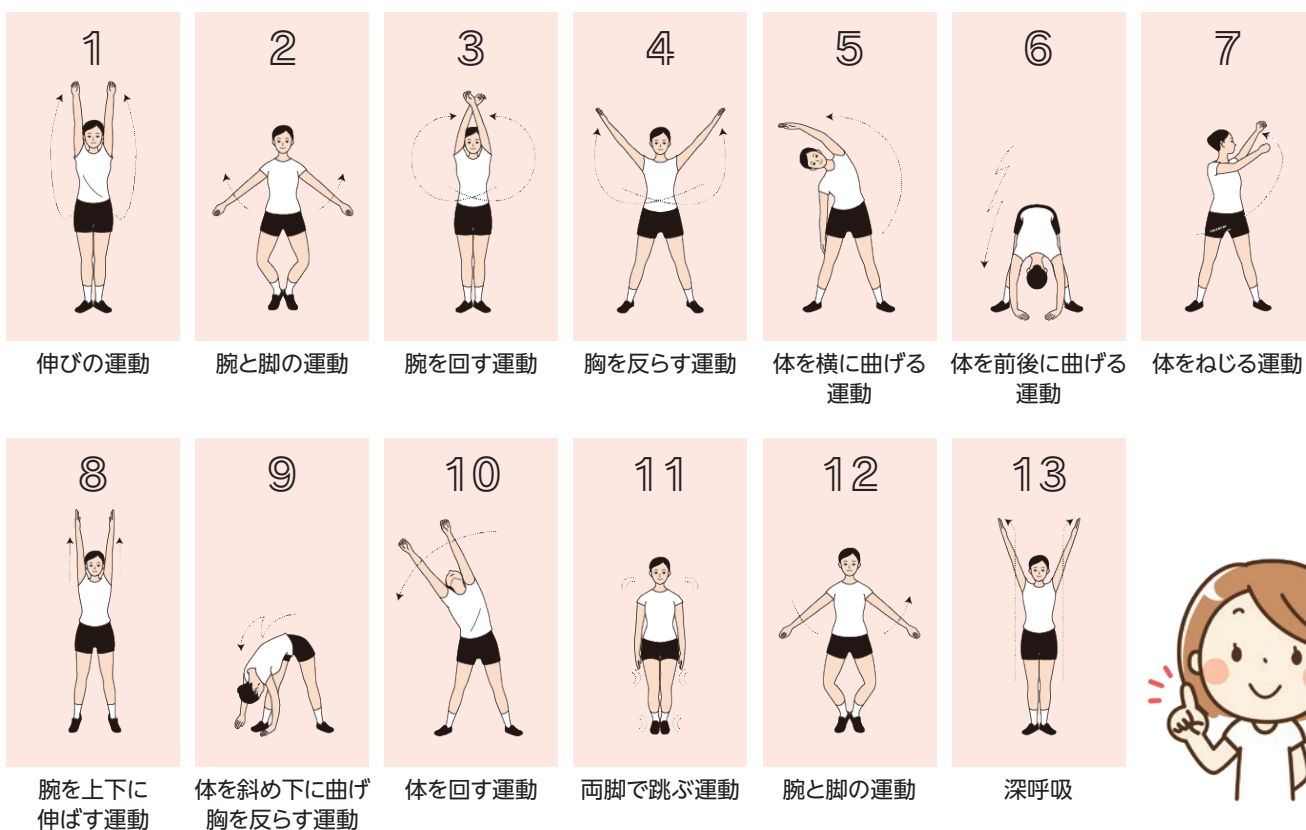
誰もが知っている「ラジオ体操」。おうち時間が増えたことで、自宅でも手軽にできる運動として「ラジオ体操」が再注目されています。

今回で5回目となる「1から学ぶラジオ体操レッスン」。ポイントを確認し、より効果的に体操しましょう。今回は「ラジオ体操第一」の9番目と10番目の運動について解説します。



ラジオ体操第一

ラジオ体操は13個の運動で出来ています!



9番目 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動 ▶

2回繰り返す

動きのポイント!

斜め下に曲げる時は、背中から太ももの裏までの斜めラインをストレッチする意識で行いましょう。腰は正面を向けたまま、上半身をねじるように、斜め下に曲げるのがポイントです。



2回

左脚を横に開き、
上体を左下に2回曲げる



上体を起こし、大きく
息を吸って胸を開く



反対側も同様に

よくある間違い



腰も一緒に
斜めを向いて
しまっている。



正しい動き



腰は正面を向けた
まま!
弾みをつけて2回
曲げましょう!

10番目 体を回す運動 ▶

2回繰り返す

動きのポイント!

腕を遠くに伸ばして、手と手との間を見ながらきれいな円を描くように回します。腰、お腹の横側、前側…と腰周辺をまんべんなく動かす意識で行いましょう。



両腕で円を描くように体を左へ大きく回す

反対回しも同様に

よくある間違い



力いっぱい大きく
動かそうとすると力ん
でしまい、腰周辺が
ほぐれません。



正しい動き



余計な力は抜いて、
腕で上体を引っ張って、
ブーン!と振り回すように!

図解提供・監修: かんぽ生命

かんぽ生命公式 YouTube チャンネル
「サクッと! ラジオ体操」も見てね!



公式Twitterは
こちらから
@radio_kampo



私のちょっとした 健康習慣ひろば

「私のちょっとした健康習慣ひろば」は、社員・家族の皆さまが、より健康に過ごせるためのきっかけとなるように、皆さまへ寄り添った内容をお届けします。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。

今回は、大和証券株式会社、吉祥寺支店の山下支店長にお話を伺いました。

健康管理は仕事の成果を出すことにつながっている



過剰な摂取エネルギーは“持ち越さない”

立场上様々な会合に出席する機会があり、週に2回ほどは必要以上の食事、お酒を飲んでしまうことがあり、その分はその週に消化すべく取り組んでいます。

最近では代謝が悪くなってきていると感じています。定期的に行っていたゴルフもコロナ禍でなかなか行けなくなりました。運動の量が明らかに減って、代謝も落ちてきている中で、太りやすくなっていると思います。そこでお酒が多くなった時に出来ることは何かと考え、週に2回、業務終了後の2時間、ジムに行くようになりました。サウナスーツを着て5km走り、その後サウナにも入っています。1回で2kgぐらい落ちますので、水分は妻の勧めもあり、1日1リットル以上意識して摂っています。併せて週末は子供が競泳をやっているの、朝一番と一緒にプールへ行って、エネルギーを消費すべく教えながら泳いでいます。



メリハリを心がけています

19時以降、仕事は完全にOFFにしています。早く仕事を終えて、早く帰って、切り替えて、早く寝て、睡眠もしっかり取っています。その日のことを翌日に持ち越さないように、規則正しい生活を送ることを心がけています。毎日その繰り返しですね。

コロナ禍のため2時間を超えることはありませんが、部下と一緒に飲みに行くこともあり、コミュニケーションを取る良い機会だと思っています。そこでお酒の量を考えながら飲むのは楽しい時間が逆にストレスになりそうなので、時間を制限することが飲酒量の制限につながると考えて飲んでいます。深酒はしません。



山下 隆介 支店長
大和証券株式会社 吉祥寺支店

原稿
大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿を募集しています

- 応募者資格 • 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。
- 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字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。



コロナ禍に支店長を拝命しました

マスクの着用によってお互いの表情が読み取りにくくなった分、声のボリュームや視線にも気を配っています。午前中からしっかりと頭を働かせて仕事をするためにも、健全な肉体・精神を作るためにも、朝早くても朝食はきちんと摂るように心がけています。主食の他にフルーツ、ヨーグルトを摂ることが多いですね。

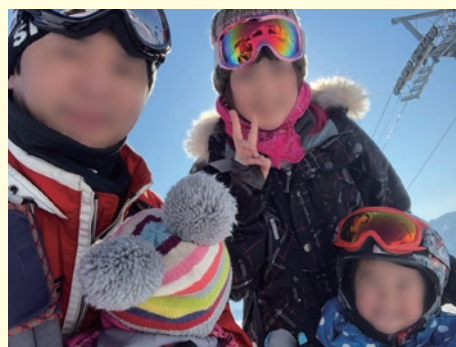


会社は仕事に来ている訳ですから、成果を出すことが一番だと思っています。仕事で成果が出ないとモヤモヤしてヤケ酒をしたり、悶々としてストレスが溜まったりして、不健康な生活につながるのではないのでしょうか。気力が充実した状態でお客様に最大の笑顔や表情をお届けできるよう、健康管理をしながら精進していきたいと思っています。



家族全員の共通の趣味として スキーに毎年行っています

レジャースキーという感じではなく、朝から晩までひたすら滑り続け、子供の無限の体力に親が必死についています。時には日帰りで行くこともあります。スキーは、生涯スポーツとしていつまでも家族で行けるように日々健康に気を付けるようしていきます。



愛犬が潤滑油です

これまでペットを飼ったことがない自分にとって不安もありましたが、妻や子どもの強い要望もあり、トイプードルを飼い始めました。これが、何をしてもどのような仕草をしても愛くるしく、もはや家族の中心になったといっても過言ではありません。精神的な癒しになり、心身に良い影響を与えてくれています。

次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は徳島支店の福田支店長にお話をお伺いする予定です!

編集後記

お客様や支店内の皆さんにベストな状態で臨むことを常に考えていらっしゃるところが印象的でした。仕事で結果が出せないと不健康な生活につながっていくとの考えから規則正しい生活を心がけ、自己管理をされているお姿がスマートに感じました。スポーツ万能で素敵なお家族とのひと時もご紹介いただき、ありがとうございました。

●インタビューー 総合健康開発センター 佐藤 布実子

● 提出方法・提出先

原稿をメールもしくは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

採用された方にAmazonギフト券等をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

女性に増えている大腸がん



女性に多いがんというと乳がんや子宮がんを思い浮かべる方が多いと思いますが、女性のがん死亡数の第1位は大腸がんです。

しかし、早期に発見し、適切な治療をすれば治る可能性が高いのも大腸がんの特徴です。早期のうちにはほとんど自覚症状がないため、年1回の定期検診が大切です。



総合健康開発センター
保健師 堀内 延子



女性のがん死亡率の第1位は大腸がん

大腸がんは近年、男女ともに増え続けており、女性のがんの死亡原因のトップです。大腸がんが増えた背景には、動物性脂肪の摂りすぎなど食生活の欧米化や生活習慣などのライフスタイルの変化が考えられています。

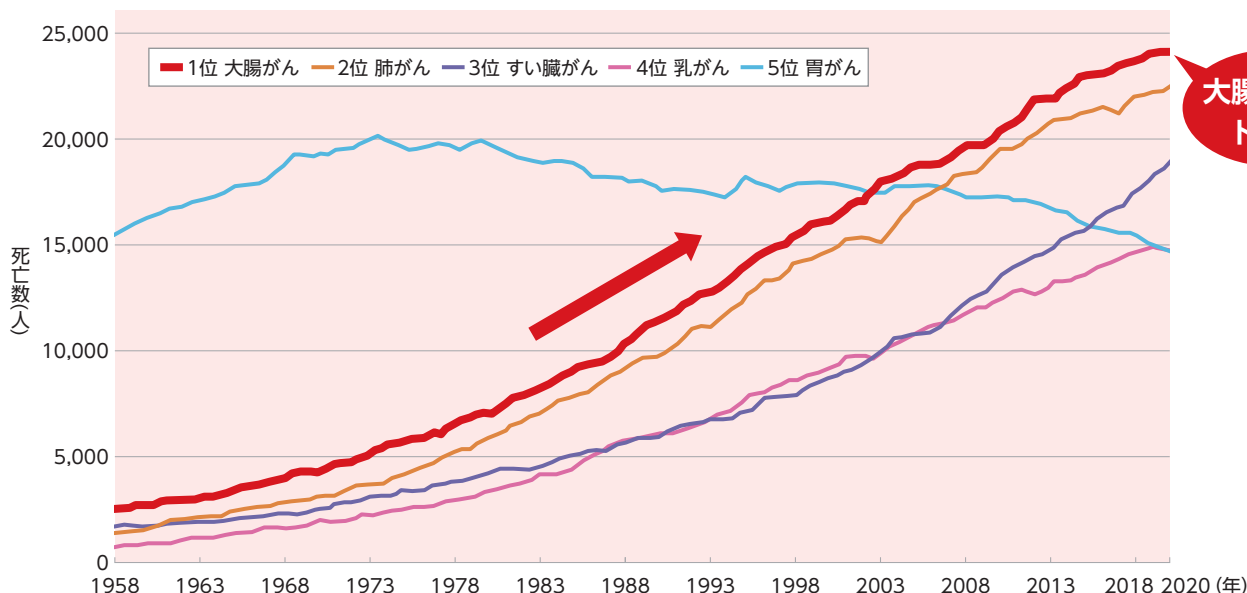
■がん罹患数の順位

2019年	1位	2位	3位
男 性	前立腺	大腸	胃
女 性	乳房	大腸	肺

■がん死亡数の順位

2021年	1位	2位	3位
男 性	肺	大腸	胃
女 性	大腸	肺	膵臓

■女性の部位別死亡数(年次推移)

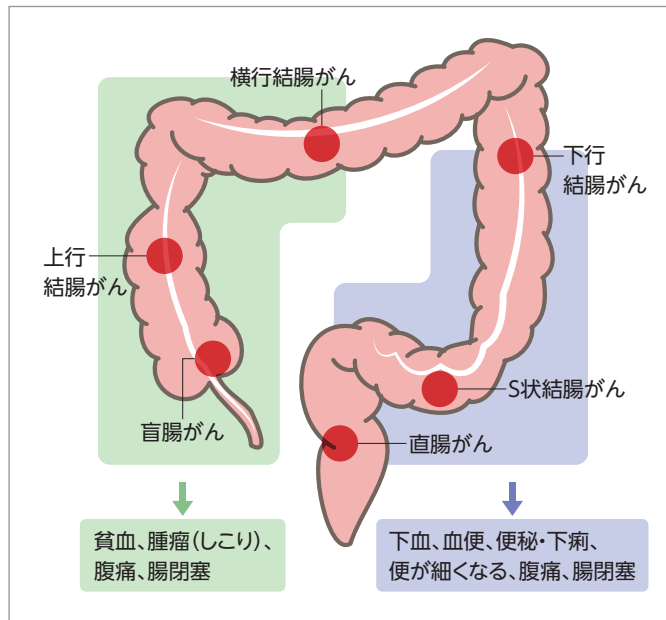


大腸がんの症状

早期は目立った自覚症状はありません。

大腸がんがどこに発生するかにもよりますが、進行するにつれて、血便、便通異常（便秘や下痢の繰り返し）、便が細い、腹痛、腫瘍（しこり）、貧血などが出てきます。

■大腸がんの症状



大腸がんのリスク要因

大腸がんの原因として、生活習慣が大きく影響していると考えられています。



- 野菜や果物の摂取不足
- 運動不足である
- 太り気味である (BMI25以上)
- タバコを吸う
- お酒をよく飲む
- 赤肉や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）をよく食べる
- 家族に大腸がんの人がいる

年1回の定期検診をかかさず、早期発見・早期治療を

症状が出にくい大腸がんを早期に見つけるためには、検診が重要です。

大腸がん検診は、便に血が混じっているかどうか2日分の便を検査する便潜血検査が有効です。便潜血検査は、大腸がんの死亡率を減少させることが科学的に認められた精度の高い検査です。早期発見すれば、9割以上が治癒します。

保健師コメント

2日分の便潜血検査でいずれか1回でも「陽性」と判定された場合は、「痔や生理のせいだ」と思い込まず、自覚症状がなくても、必ず大腸内視鏡の検査をしましょう。



確定申告で医療費控除をする方へ

医療費控除 とは？

医療費控除とは、1年間に支払った家族みんなの医療費が**10万円**(年間所得が200万円未満の場合は年間所得の5%)を超えると、税務署に確定申告することにより所得控除を受けることができる制度のことです。対象となるのは診察や治療にかかった費用や医薬品の費用、通院に必要な交通費なども含まれます。ただし高額療養費として受給したものや生命保険などの給付金は対象になりません。

電子申告の場合

2月中旬にKOSMO Web に「医療費控除用通知」が掲載されます。「医療費控除用通知(e-Tax向け)」をダウンロードし、そのまま電子申告に活用できます。



書面申告の場合

2022年分より年間医療費通知は紙面を廃止し、KOSMO Webでご提供させていただく方法に変更致しました(2023年2月中旬掲載予定)。「KOSMO Web」に掲載されている「医療費控除用通知(e-Tax向け)」を国税庁「QRコード付証明書等作成システム」に取り込み、そこで印刷した「QRコード付医療費通知(お知らせ)」を書面申告の添付資料としてご利用ください。

特 退

特例退職者医療制度ご加入の方で「年間医療費通知(紙)」の送付を希望される場合は、健康保険組合(電話03-5555-4611)までご連絡ください。

医療費節約について

 **大和太郎さん**：今年は医療費が10万円を超えなかったよ。医療費控除の申請はなしか。

 **大和花子さん**：あら？太郎さん、医療費控除はできなくてもセルフメディケーション税制の申告はできるんじゃない？

 **太郎**：えっ、セルフメディケーション税制？それってどんな制度なの？

セルフメディケーション税制

(医療費控除の特例)

自分自身での健康管理や疾病治療のための市販薬購入を対象とした控除で、世帯の年間の市販薬購入額が12,000円を超えた場合に適用されます。対象となる医薬品はスイッチOTC薬品という医療用から転用された医薬品のことで、風邪薬、胃薬、鎮痛剤などがあります。確定申告の際には購入時のレシートや領収書が必要になりますので大切に保管しておいてください。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが
ついている
医薬品が対象です



医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。



<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

 **太郎**：「セルフメディケーション税制」を利用すれば、自分の医療費も下げられるだけでなく、税の控除も受けられて一石二鳥だね。

 **花子**：そうね。市販薬を賢く使って日頃から健康管理を心掛けましょう！他にもこんな医療費の節約術があるので紹介するね。太郎さんは知ってるかしら？

お薬はジェネリック医薬品に

新薬からジェネリック医薬品に変更することで、みなさんの家計にもやさしく、さらに医療費の節減にも大きな効果が期待できます。ジェネリック医薬品は後発医薬品とも呼ばれ、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使用しており、品質、効き目、安全性が同等なお薬です。厳しい試験に合格し、厚生労働大臣の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造・販売しています。新薬に比べ開発費が少ないために、新薬より低価格なお薬です。

リフィル処方箋を活用

令和4年度診療報酬改定で「リフィル処方箋」が導入されました。症状が安定している患者について医師がリフィル処方箋を認めた場合、最大3回、医療機関にかからずに薬局で処方薬を受け取ることができます。つまり、2回分の通院にかかる時間とお金を節約できることになります。患者にとっては通院負担の軽減や利便性の向上といったメリットがあるうえ、医療費の効率化効果は年間約470億円(医療費ベース)と見込まれています。

 **太郎**：知らなかったよ！お薬はずっと飲むものもあるし、助かるね。

 **花子**：お薬代はちょっとした工夫や普段の意識で大幅に節約できることがあるの。今日から始められる医療費節約術、さっそく取り入れてみてね！

配偶者健診(被扶養者)のお知らせ

大和証券グループ健康保険組合では、2022年4月1日から健診受診日まで継続して当健保に加入しているご家族に対して、人間ドック等健診の補助を行っています。

健診のお申し込みはスマホが便利です!

- 1 健康保険組合ホームページにアクセス
<https://www.daiwakenpo.jp/>



- 2 KOSMO Webにログインする



- 3 医療機関を検索して予約、登録する
※web登録できない方専用のFAX・郵送連絡票でもお申し込みいただけます。

1年に1度、
必ず受診を
お願いします

2022年度 生活習慣見直しプログラム実施のお知らせ



対象になられた方は
是非、この機会を通じて
「健康」について
再確認してみましょう!

健康保険組合では毎年、皆様に受けて頂いた健診結果に基づき、将来の生活習慣病の予防を目的に、「生活習慣見直しプログラム」を実施しています。このプログラムは、複数の健診項目の結果を組み合わせることで生活習慣病のリスクがあると認められる方に対し、運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直す「保健指導」を受けて頂くことで、そのリスクを早期に解消することを目的としています。

実際の指導は、個人のスマートフォンやPCを活用し、Web面談やアプリチャット等により遠隔で行われます。会社が認定していますので指導は就業時間中に受けることも可能です。なお指導会社により就業時間後や休日にも受けることも可能な場合があります。

これからもいきいきと業務にお取り組み頂くための健康を維持できるよう、健康保険組合が応援いたします。

今回の
テーマは



「こころに栄養を与えてくれる活動シリーズ 読書好きな方集まれ 編」

みんなの写真
ちょっとみせて♪

田淵敬子さん

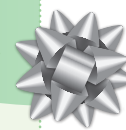
『世阿弥最後の花』 藤沢 周



去年読んだ本の中のNo.1です。情景が目につく描写や美しい日本語、読んでいて心が洗われました。その話をしたところ、90歳のお客様(女性)が「風姿花伝」を貸してくださいました。読んでよかった忘れられない2冊です。

綱川庸子さん | 大和総研 品質管理部

『タベの雲』 庄野 潤三



▲作者庄野潤三氏の名前が見える家の全景

▲作品が生まれた書斎。自然を愛した作者らしく、庭には木がいっぱいです。

丘の上の家に引っ越してきた大浦一家。自然の中大変なこともあります。子供たちは伸び伸びと育っています。平凡な日常生活を慈しむ作者の眼差し、そしてタイトルが表しているこんな日々も長く続く訳ではない、形を変えて行く黄昏の雲のようにという一抹の寂しさ。楽しい一家の姿は何度読んでも心がほっとします。

四畳半さん | 大和証券 東京コンタクトセンター

『いちばんやさしい美術鑑賞』

コロナ禍で美術館へ行く機会が増えたので、手に取ってみた本です。美術作品をどう鑑賞すればいいのかわかりやすく書いてあります。今まではなんとなく眺めていた絵画も興味をもって様々なポイントから鑑賞することができるようになり、美術館めぐりがより楽しくなりました。



松岡伸彦さん

『飛ぶ教室』
エーリヒ・ケストナー



私は自身の子供が小・中学生なのですが、この本には寄宿生同士の友情、教師のあるべき姿等子供達に伝えたい事がたくさん詰まっています。

ご投稿頂いた松岡様より読書部の存在を教えて頂きインタビューさせて頂きました。

突撃
インタビュー
番外編

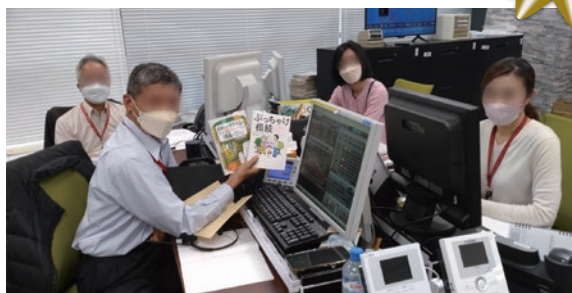
今回のテーマ「読書好きな方集まれ」にふさわしい/
神戸支店 クライアントサポート課 読書部の皆様



昨年、神戸支店に異動されてきた松岡さん。同じ部署の田淵さんが93歳のお客様と書籍を通じてお話をされている姿に「お客様と本のお話をもできる関係は素晴らしい!」と感銘を受け2名の部員から自然発生的に読書部がスタート。現在では新しい部員もお迎えされ4名で活動されておられます。

年代や役職、お客様など立場を越え「読書」を通じたつながり。興味のある分野やジャンル、感じ方はそれぞれ。みんな違ってそれがいい。

部員の皆様のご興味ジャンルは様々。マンガ、アニメ、歴史…。部員同士で本の紹介や情報交換を随時されています。先日ある本について感想を共有し合った中で、本1つをとっても読む人によって、それぞれ感じる部分、感じ方の違いを実感されたエピソードが。「歴史関係の本ばかり読んでいましたが、子どもが大きくなり子どもに紹介する書籍の幅を広げたいと思っていたところ、読書部を通じて分野の違う書籍に出会い幅が広がりました。」と松岡さん。読書部誕生のきっかけとなったお客様ご自身も読書を通じて新たなコミュニティに参加されたご様子。まだまだ読書話は続きそうです。



▲左から、脇山上席代理、松岡専事、田淵主任、早川代理

「ずっとそばにいてほしい。人生の友」

あなたにとって読書とは?と少々強引な質問にも関わらず穏やかに答えて下さる田淵さん。部員一の読書量と一目置かれる田淵さんにとって、読書とはそこに帰れば安心できる、船の錨のような存在なのかもしれません。

安心プランナーとしてのお仕事の中でお客様との読書話から始まった読書部。その本を通じたつながりが課内で広がり、それぞれのころだけに留まらず、お客様、部署…と幅が広がっていく様子を嬉しそうにお話される姿が印象的でした。

こころに栄養を与える活動シリーズとして今回は「読書」にフォーカスしました。読書に限らず、皆さまそれぞれのころが元気で幸せに、そしてつながりや本誌を通じて広がっていくような活動のご紹介を今後お待ちしております。(総合健康開発センター 安田)

次回のテーマは ➡ 「こころに栄養を与えてくれる活動シリーズ」 音楽 編 です。募集要項は裏面へ

WHOも推奨!/
move more,
sit less!



たくさん動いて、 座位時間を減らそう!



世界保健機関(WHO)より、身体活動量の低下と座りがちな生活スタイルは、心身の健康や生活の質に悪影響を及ぼす可能性があるとの報告されています。どの年齢層でも、可能な限り活動的に過ごし、長時間の座りすぎを分断することを推奨しています。活動時間を増やすことは、いわゆる運動やスポーツである必要はありません。

春号よりBeatfitの人気プログラムを取り入れた職場や自宅で身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介しています。

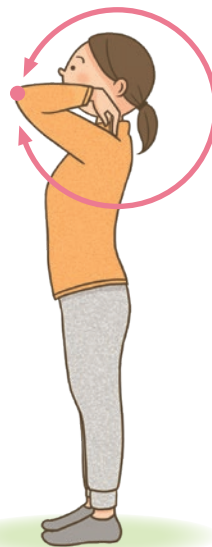
Vol.6

肩甲骨まわりをほぐすストレッチ

～Beatfit KOTONE先生の「肩こり解消 肩甲骨はがし」より～

- 1 真っ直ぐ前を向いて立ちます。
- 2 両手を肩に添えましょう。右手は右肩、左手は左肩に。
- 3 肘を前から後ろに10回、大きくゆっくり回します。
- 4 次は後ろから前に10回、大きくゆっくり回します。
- 5 肩甲骨が動くのを感じながら1～3セットやってみましょう。

*肩甲骨まわりをほぐすと、首・肩・背中がスッキリしますよ!



職場でのちょっとした隙間時間や、自宅でテレビを見ている時におすすめです。ちょっと立ち上がるだけでできるお手軽ストレッチで座り時間を削減してみませんか?

Beatfit って何?

プロトレーナーの音声ガイドと人気の音楽を聴きながら、いつでも、どこでも、楽しく、気軽に効果的な運動ができるフィットネスアプリです。役職員は福利厚生で無料でお楽しみ頂けます!

大募集

“ここに栄養を与えてくれる活動シリーズ”「音(音楽)編」の写真大募集



皆さまのここに栄養を与えてくれる活動にはどんな活動がありますでしょうか?

今回は“音”にフォーカスいたします。皆さまにとって、心地が良いと感じる「音」や元気がでる「音」「音楽」があるのではないのでしょうか?ご自身の耳に届く「音」に注意をあつめて頂き、**お気に入りの「音」や「音楽」「楽器」等のご紹介、その「音」にまつわるお写真とエピソードやコメント**をお待ちしています!

ご家族からのご応募も大歓迎!

採用された方にAmazonギフト券をプレゼント!



ここからアクセス
携帯からログイン

【お知らせ】けんぽだより表紙掲載写真の募集は当面の間見合わせることにいたします。ご了承ください。

応募者資格

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

原稿・写真をメールもしくは郵送いずれかにて提出
※会社名、部署名、お名前を明記してください。
※簡単な写真の説明を添えてください。
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

締切

3月3日(金)