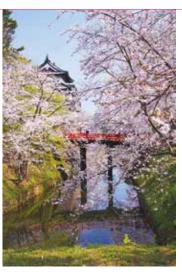
大和証券グループ健康保険組合

第16号



けんぽだより



第16号

けんぽだより表紙掲載写真募集

けんぽだよりの表紙に掲載する写真 を募集いたします。次回は「夏号」、 7月の発行になりますので、ご自身 で撮影された夏を感じられる写真(風 景写真等)をお送りください(応募 方法は、8ページをご参照ください)。

- 3 「健康経営銘柄2016」に選定されました
 - 健康まめ知識
- 4 第3回 腹八分目で健康生活をめざそう!
 - 栗原先生の「こころの筋トレ」をしてみよう
- 6 第3回 抑うつ的な気分に負けない生活を心がけよう
 - 禁煙サポート情報
- 7 間接受動喫煙の害
- 8 健康習慣ひろば
- 10 平成28年度予算のお知らせ
- 12 2016年度定期健康診断に検査項目を追加します
- 15 「人間ドック」、「乳がん・子宮頸がん検診」のご案内





健康経営銘柄2016に選定されました

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

大和証券グループ本社は、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、経済産業省と東京証券取引所が共同で主催する「健康経営銘柄2016」に、昨年に引き続き2年連続で選定されました。

「健康経営銘柄」とは、東京証券取引所に上場している企業の中から「健康経営」に優れた企業を選定し、長期的な視点からの企業価値の向上を重視する投資家にとって、魅力ある企業として紹介することを通じ、企業による「健康経営」の取り組みを促進することを目指すものです。

大和証券グループは、社員の健康保持・増進のマネジメントの責任者として「CHO(Chief Health Officer:最高健康責任者)」を設置し推進体制を強化しているほか、健康増進イベント(ウォーキング・腹八分目プログラム)への参加や健康の保持・増進に関する研修受講により一定の成果を収めた社員にポイントを付与するインセンティブの仕組みを運用するなど、様々な取り組みを行っていることが評価されました。

大和証券グループでは、今後も従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、戦略的に取り組んでいきます。





なぜ腹八分目が良いの?

日本では昔から「腹八分に医者いらず」ということわざがあります。江戸時代 の儒学者・貝原 益軒が記した医学書『養生訓』においても、「珍味の食に対する とも、八九分にしてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり」と腹八分目が推奨 されています。では、腹八分目の食事がなぜ健康に良いのでしょうか?科学的見 地からみてみましょう。

マウスを使った日本での研究

食事の量を80%に制限したマウスは、食べ放題にしたマウスに比べて1.6倍も 長生きしたという研究報告があります。また、この研究ではカロリー制限によって 免疫力が高まることも指摘されています。

食事を食べ放題にしたマウス……平均寿命 74 過

食事量を 80% に抑えたマウス………平均寿命 122 過

マウス以外にもアカゲザルなどの様々な実験動物を用いた研究から、腹八分 目、つまり一定のカロリー制限によって血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロール値 が改善し、動脈硬化による血管障害(高血圧や心筋梗塞、脳卒中など)・糖尿病や 癌などの生活習慣病の予防、さらには寿命の延長に腹八分目の効用が指摘される ようになったのです。

また、カロリー制限と健康長寿の関係でサーチュイン遺伝子の関与の可能性が 言われています。このサーチュイン遺伝子は、誰もが持っていて普段はスイッチが OFFになっているのですが、カロリー制限することでスイッチがONになります。 スイッチがONになるとサーチュイン遺伝子が活性化して細胞の老化を制御して 細胞の死滅を抑える働きをすると考えられています。サーチュイン遺伝子以外に もカロリー制限で活性化する体内機構が見つかり、研究されています。

もちろん腹八分目の食事というのは、食事の量やカロリーをただ減らせばいい というものではありません。栄養バランスは十分に保った上で、食事量とカロリー **を減らすのがコツ**です。



腹八分目を実践するには?

次の「腹八分目の感覚」「腹八 分目のポイント」を参考に、食事 の量を減らしてみましょう。健康 や若々しさが維持できます。

腹八分目の感覚

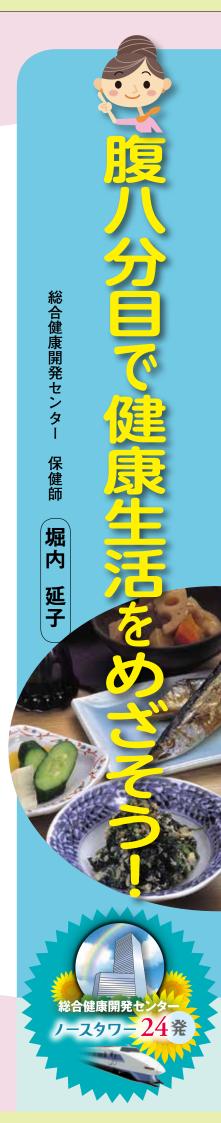
- ●もうちょっと食べたい気がする
- ●少し足りない程度
- ●食後に眠くならない
- ●あともう一口というところで お茶を飲んでみると忘れられる



食べ物を摂取すると、徐々に血液中のブトウ糖濃度 が上がっていきます。その情報が脳にある満腹中枢 を刺激し、その後、私たちは満腹を感じることができ

ます。脳が食べ物サインを受け取るのは食事を始めてから約20分後の ため、早食い傾向の人は満腹中枢が食事に気づく前に、既に食べ過 ぎ状態になってしまっている可能性もあります。「よく噛んで」「15分 以上かけてゆっくり食べる」を心がけてみてください。





第3回健康とはなし 知識





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。





"腹八分目プログラム"を実施しました

2015年12月14日から30日間、総合健康開発センターでは、"**腹八分目プログラム" 〈通称: ハラハチ〉**を実施しました。誰にでも無理なく取り組める生活改善の一つとして、「腹八分目の心得」(下記)を意識しながら行っていただくプログラムで、今年で5回目となります。暴飲暴食になりがちなこの時期に「年末年始太りを予防する」ことが目的の一つです。今回のプログラム参加数は594名で、ほぼ9割の方が"年末年始太り"を予防することができました。



参加者の声

- ●意識することと意識しないこととの違いを実感。やはり「意識する」ことが大切だとわかりました。
- ●同じ職場で、同僚と一緒にプログラムに参加することで、モチベーションの維持につながりました。
- ●毎日、体重計にのる習慣をつけておくと自覚できてよい。
- 参以前は必ず、お正月後、2~3kg は増えていました。クリスマス、忘年会、お正月、新年会とイベントが重なる中、腹八分目を実行するのはつらい場面もありましたが、体重を減らしたいという思いが強かったため、何とか乗り切ることができました。
- 参今回のプログラムに参加を決めてから、会社ではエレベーターを使わずに 階段を使用したり、徒歩通勤を心がけました。

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 <u>第3回</u>

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 = 筋トレをシリー ズでご紹介しています。第3回の今回は「うつ病などの心の病気に負けない」 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。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せください。



負けない生活を心がけよ

(1) 十分な休養をとりましょう

無理をせずに、エネルギーを充電しましょう。

②健康的な生活を心がけましょう

- 三食きちんと食べる
- ・過度の飲酒を避ける…飲酒は睡眠を浅くし、 抑うつ的な気分を悪化させます。
- ・運動をする…体力増進、気分の向上につなが ります。汗ばむ程度に、できれば週3回以上。
- 睡眠をとることはとても大事です…6~8時間。

③楽しみ、くつろぎの時間を大切にしましょう

疲れが残らない範囲なら、何をやっても結構 です。

自分なりの趣味:飲食、スポーツ、読書

仲間の活用:相談、おしゃべり

リラックス:入浴、マッサージ、音楽

リフレッシュ: 睡眠、旅行

4 深呼吸でリフレッシュを

緊張しているとき、ストレスが強いとき、呼吸 が浅くなり、肩もこわばっていることに気づかれ るかもしれません。一息、ゆっくりと深呼吸をし てみましょう。

見 則的な生活を送ることは、身体だけではなく精神の安定のためにもとても大事なことなのです。疲れや 睡眠不足からくる身体のだるさは、気分の落ち込みにも非 常に影響をもたらします。身体が不調なときに、気持ちもふ さぎ込んでしまうといったご経験があるのではないでしょう か?

また、趣味がない、息抜きのためのこれといった習慣が ないと思われる方もいらっしゃると思います。難しいことを 急に取り入れるのではなく、朝、一杯のコーヒーをゆっくり

味わってみる、そんな気軽にできそ うなことから始めてみましょう。コー ヒーの香りや味に集中してみてくだ さい。本当にコーヒーの味、香りに 集中できたとき、自分がいろんな雑 多なことからしばし解放されている ことに気づかれることでしょう。



今回ご紹介しましたのは、あくまでも普段の生活に取り 入れられる予防的なことです。状況が複雑だったり、何ら かの症状を自覚したりする場合は、自分一人で解決しよう とせずに、お早めに専門機関にご相談されることをおすす めいたします。

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



禁煙サポート情報

大和証券グループ総合健康開発センター発信の禁煙サポート情報では、喫煙者の方が禁煙を志 すきっかけとなる情報や、非喫煙者の方へも、正しい知識や禁煙をサポートできるような情報を提供し たいと思っております。

この度、新年度を迎え新入社員の方は「けんぽだより」を初めてご覧になると思います。

厚労省(中央社会保険医療協議会)は4月から若者に対する[ニコチン依存症]の保険適応条件 の緩和を決定しました。このように国としても、若年層の喫煙は、依存症のリスクを高める恐れがあると して禁煙を推奨しています。新入社員を始め皆様の禁煙を、私たち総合健康開発センタースタッフも 応援しています。タバコを止めるなら、総合健康開発センターまで是非ご連絡ください。

先輩タバコ すすめないで! すすめるなら

今回は、前回に引き続き受動喫煙の害についてお届けします。他人のタバコの煙を吸わされる 「受動喫煙」は大変有害です。さらに最近は、タバコがないのに残留したタバコの煙の影響で健 康被害を受ける間接受動喫煙(三次喫煙:サードハンドスモーク)の害も警戒されています。

喫煙者が身に着けているものな どから発せられるタバコ臭



壁や床、カーテンなどにしみ込 んだタバコ臭



低濃度であれ、 24時間影響を受ける 可能性があります



直前に部屋の中で喫煙者が喫煙していた場合、あるいは、喫煙者が喫煙した後に入室した場合 など、タバコ煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛・衣類・部屋(車内)のカーテン・ソファなど に付着し、揮発したものが汚染源となる間接的な受動喫煙被害が三次喫煙です。換気扇を使用し たり窓を開けて換気を行っても、三次喫煙の**リスクを完全に排除はできません**。タバコ煙から排出 されるニコチンや他の有害物質のほとんどは、物の表面について長い間揮発し続けるためです。

対策は?

非喫煙者の方へできるだけタバコ臭がある場所に近づかない、喫煙者の方に理解を求める。 **喫煙者の方へ** 特に乳幼児・妊婦のそばでの喫煙はご遠慮ください。

あなたのそばにいる方、横にいる方が受動喫煙により苦しんで声を出せずにいるかもしれません

ニコチン依存症という病気に立ち向かうお手伝いをいたします!

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・永代ビル内)

#924-5621



今回のテーマ

- ●腹八分目プログラム参加者の声を聞きました
- ●2015秋のウォーキングチャレンジに参加して



^* 腹八分目プログラム

腹八を通じて覚えた

習慣

できないと信じ込んでいた禁煙があっさり2週間で成功してしまうと、みるみる太ってしまいました。

食事制限が嫌で通勤にウォーキングを取り入れてみたところ、隅田川の四季を感じられ、楽しく続けることができました。いつしかジョギングに変わり、気づくと体重はピークから12kg減。ただ、根っからの大食漢なところは相変わらずでした。

腹八プログラムが行われることを知り、新たなチャレンジとして参加することにしました。ひもじく感じながらも過半の日で腹八することができ、体重は3.5kg減りました。期間中だけではなく、開始1週間前から徐々に食事量を減らしていったこと、ジョギングも継続していたことが効いたのだと思います。

腹八どころか腹二まで減らした日もあり、ご飯を余らせてしまい 妻の顰蹙を買ったこともありました。

腹八を通じて覚えたゆっくり食事を楽しむ習慣は、ライフスタイルとして継続したいです。



原稿・表紙写真大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿と表紙写真を募集しています



- ●「快眠工夫・快眠グッズの紹介」
- ●「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。
- ●表紙に掲載する 写真も募集して おります

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
- ・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生活習慣
- ・休日に健康を意識して実行していること

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

「私のちょっとした健康習慣ひろば」は、社員・家族のみなさまが、より健康で過ごせるためのきっかけとなるように、みな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、2015年度の秋から年末・年始にかけて、大和証券グループ健康保険組合、総合健康開発センターが実施した健康増進プログラムの参加者の方の感想を掲載しております。意欲的な参加者の方々のご意見から、日頃の生活改善へのヒントが見えるかもしれません。





ウォーキングチャレンジ

- ─秋のウォーキングチャレンジにご参加いただきありがとうございました。 清水様は1日平均約28,000歩でしたが、今までもこれくらい歩いていらっ しゃったのでしょうか?
- 清水) いいえ、せいぜい10,000歩くらいでしたね。今回の参加で、外交の際などでもなるべく徒歩を心がけました。おかげで、イベントが終了した今でも自然と歩いています。無理に頑張るのではなく、今日はちょっとあの辺まで歩いてみようかな…くらいの気持ちが、長続きにつながっていると思います。
- ―ウォーキングチャレンジは初参加とのことですが、きっかけはなんですか?
- **清水)** やはり、研鑽ポイントが10ポイント付加されるということが大きかったですね(笑)。
- 一健康増進には役立ちましたか?
- **清水)** 宴会シーズンに重なったので、ちょうどその分が消化された感じでしょうか。年とともに新陳代謝が悪くなっているので、運動の大切さを実感しました。
- ―ほかにもなにかスポーツをされていますか?
- **清水)** 月に2回くらいダイビングを。健康のためというよりリフレッシュです。会社や健保でスポーツクラブの補助などを、充実してもらえるとうれしいですね。
- -QUPiOへの歩数入力は毎日されていましたか?
- 清水) 携帯アプリから自動入力できたので楽でした。QUPiOへのログインも簡単なので、過去の検診結果の数値を見比べたりして利用しています。



採用された方には季節のフルーツ等の プレゼントをお送りします

● 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。

● 提出方法•提出先 ●

原稿または表紙写真をメール、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

● 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。

次回夏号 「けんぽだより」 にて 記事掲載に選ばれた方へは

季節のフルーツ等

をプレゼントいたします。 ふるってご応募ください。



平成 28 年度

予算のお知らせ

平成28年2月17日開催の組合会において、当健康保険組合の平成28年度予算が可決されました。今年度は、保険料率の変更、診療報酬の改定、法律改定等の影響、後期高齢者支援金の算出方法の変更等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険

102億6,300万円

介護保険

7億3,400万円

平成28年3月から保険料率が変更されました

		27年度	28年度	変更幅
一般保険料率		8.5%	7.5%	▲1.0 %
負担割合	事業主	5.5%	5.0%	▲0.5%
	被保険者	3.0%	2.5%	▲0.5%
介護保険料率		1.10%	0.80%	▲0.30%
負担割合	事業主	0.55%	0.40%	▲0.15%
	被保険者	0.55%	0.40%	▲0.15%

※新料率の適用は28年3月からですが、社員の方の給与からの天引きは4月からとなります。 特例退職被保険者、任意継続被保険者の方は4月からの適用となります。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は、保険料率の変更を反映し、94.9億円と前年度比8.7億円の減収を予定しています。

おもな支出

●保険給付費

お医者さんにかかったときの窓口自己負担(1~3割)以外の医療費は、保険給付費として健保組合が負担しています。また、出産や傷病時の各種手当金なども保険給付費に含まれます。

平成28年度は診療報酬改定、法律改定(出産手当金・傷病手当金の支給額の算定方法の見直し等)等の影響を考慮し、前年度比横ばいの41.9億円を計上しました。

●保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として8.7億円を見込みました。昨年からスタートしたデータヘルス計画においては、事業主との連携を図りながら、計画に基づいた保健事業を着実に推進してまいります。また、後述のように春の定期健診において実施するABC検診や肝炎ウイルス検査の費用も計上しております。

●各種納付金

みなさまの保険料の4割以上が、高齢者の医療費として国へ拠出されており、大きな負担となっています。また、この負担割合は年々着実に増加しております。今年度は65歳から74歳の医療費(前期高齢者納付金)として16.0億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として22.4億円、退職者給付拠出金として1.5億円、合計で40億円支出いたします。

現在、後期高齢者医療制度への支援金の算出方法が段階的に引き上げられており、平成28年度の変更(総報酬割部分を1/3から2/3へ引き上げ)を見込んだ額となっております。

●経常収支

平成28年度の一般勘定の経常収支は2.8億円の 黒字予算となりました。今後も効率的な健保運営 を図っていきます。

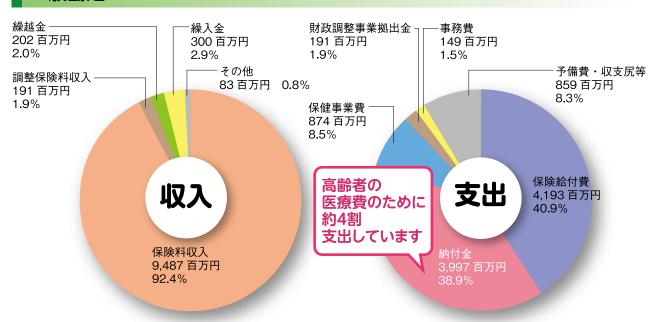


予算の 基礎数値 (一般勘定)

- ■被保険者数
- ■標準報酬月額
- ■平均年齢
- ■扶養率

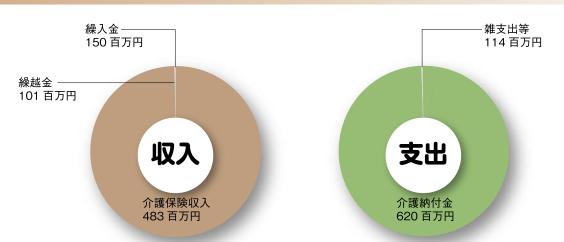
14,635人 515,512円 39.4歳 0.91人 平成28年度 収入支出予算を グラフでみると・・・

一般勘定





介護勘定





2016年度定期健康診断に

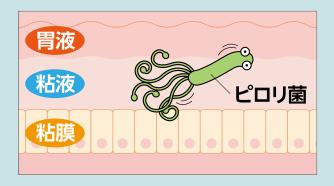
ABC検診・肝炎ウィルス検査 を追加します

胃がんおよび肝がんのリスク軽減を図るため、今春の定期健康診断では、役職員全員に胃がんリスク検診(ABC検診)およびB型、C型肝炎ウイルス検査を行います。 両検査とも血液検査のため新たな検査の負担はありません。

胃がんのリスク判定を行うために ABC検診が追加されます

胃がんとピロリ菌、萎縮性胃炎の関わり

胃がんの発症には、ヘリコバクターピロリ(ピロリ菌)が 強く関連していることが分かっています。ピロリ菌に感 染していると、感染していない人に比べて胃がんの リスクが10倍以上との報告もあります。またピロリ菌を 除菌すると胃がんのリスクが低下する可能性も報告さ れています。



ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎を発症し、胃の粘膜が徐々に萎縮します(胃の老化現象)。この萎縮が強いほど胃がんのリスクが高まります。

ABC 検診

ピロリ菌抗体検査とペプシノーゲン検査にて胃がんの リスクを判定します。

ABC検診は現在から将来の胃がんリスクを層別化する検診です。現在胃がんに発症しているかを診断する胃がん検診ではありません。

ピロリ菌抗体検査

陽性の場合、ピロリ菌に感染している、あるいは感染していた状態を示します。除菌療法を行いピロリ菌の除菌に成功した人でも陽性になることがあります。

ペプシノーゲン検査

胃全体の萎縮を判定します。陽性の場合、胃粘膜の萎縮 が疑われます。



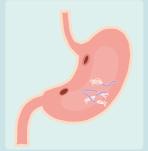
ABC検診の判定

ABC 分類	A 群	B 群	C 群	D群
ピロリ菌抗体検査	陰性(一)	陽性(+)	陽性(+)	陰性(一)
ペプシノゲン検査	正常(一)	正常(一)	異常(+)	異常(+)
胃の状態	胃粘膜萎縮はない	胃粘膜萎縮は軽度	胃粘膜萎縮が 進んでいる	胃粘膜萎縮が高度
胃がんの危険度	低			高
	ほぼゼロ	1000 17-11	500 J /- 1 J	90 1 7 1 1
一年間の胃がん発生頻度	ははゼロ	1000 人に 1 人	500 人に 1 人	80 人に 1 人

認定 NPO 法人 日本胃がん予知・診断・治療研究機構 HP を参考にして作成。 ABC 検診について詳細にお知りになりたい方は、同機構の HP をご参照ください。 http://www.gastro-health-now.org/

ABC検診 の結果から 検診結果は、次のA群~D 群のいずれかに分類されます。過去にピロリ菌の除菌に成功した人でも、ピロリ菌抗体が陽性となる可能性があります。主治医と相談の上、定期的な経過観察を受けてください。

A群/ピロリ菌の感染もなく、胃 粘膜の萎縮も弱い状態 です。胃がんになるリスク は低いと考えられます。自 覚症状のある人や過去 に内視鏡検査を受けてい ない人は内視鏡検査の 必要性について医師と相 談してください。 B群/ピロリ菌に感染していますが、粘膜の萎縮は軽度です。胃がんのリスクはやや高く、定期的な胃の検査が勧められます。ピロリ菌の除菌治療を医師と相談してください。



C群/ピロリ菌に感染しており、

胃粘膜の萎縮も認めます。胃がんのリスクは高く、医師と相談の上、胃内視鏡検査とピロリ菌の除菌が勧められます。

D群/胃粘膜の萎縮が進行してピロリ菌が住みづらい環境となり、ピロリ菌が検出できない状態です。胃がんのリスクは非常に高く、医師と相談のうえ速やかな胃内視鏡検査が勧められます。またピロリ菌感染が持続している可能性もあり、除菌療法が行なわれる場合もあります。

ピロリ菌の除菌療法

通常は1週間の内服治療(抗生物質2種類と胃酸 抑制薬1種類)を行うと8~9割の人から、ピロリ菌を



排除することができます。また最初の除菌療法に失敗しても、抗生物質を一種類変更した2次除菌療法を行うことで、さらに9割の人から除菌することができます。つまり2次除菌まで行えば、ほとんどの感染者からピロリ菌を除菌することができます。



除菌に成功すると

胃の萎縮が改善傾向になり、胃がんのリスクが低下します。しかしながら胃がんのリスクがゼロに

なるわけではあ りません。除菌 療法後も定期 的な内視鏡検 査など経過観察 が必要です。

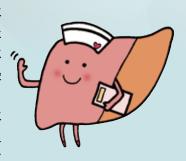




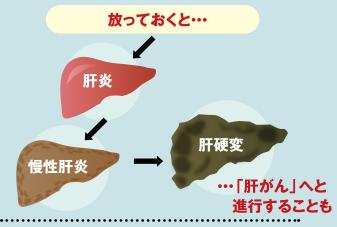
B型肝炎およびC型肝炎ウイルス感染を調べるためにHBs抗原および HCV抗体検査が追加されます

肝炎ウイルスは慢性肝炎、肝硬変、 肝がんの原因となります

B型肝炎ウイルスに 小児期に感染すると キャリアになり、成人に なると約2割の人が慢 性肝炎を発症します。 またC型肝炎ウイルスに 感染すると約7割の人 が慢性肝炎を発症しま



す。ウイルス性慢性肝炎は、放置すると、多くは肝硬変に進行し、肝がんを合併することがあります。日本における肝がんの約8割はB型あるいはC型肝炎ウイルスが原因です。



沈黙の臓器 肝臓

肝臓は余力のある臓器で、健康な肝臓であれば半分なくなっても生きていけます。また肝臓は再生力も強く、半分切除されても元の大きさに再生します。そのため、少々肝臓に炎症があっても症状が出ません。慢性肝炎でも進行しないと症状が出ないのです。また、血液検査で、ASTやALTといった肝機能検査に異常がな

い場合でも、肝炎ウイルスに感染していることがありま す。知らず知らずの感染に注意が必要です。

治療法は日々進歩しています

B型慢性肝炎に対する治療は、内服薬を飲み続ける ことで**肝硬変への進行が抑えられる**ようになってきまし た。治療により肝がんの発症率も低下します。

C型慢性肝炎に対しては、3ヵ月間(時に6ヵ月)の内服治療で9割以上の患者さんからウイルスを排除することができるようになり、肝硬変への進行を止められるようになりました。早期に治療すれば肝がんの発症率も極めて低くなります。

このようにウイルス性肝炎の治療は、内服薬で高い 効果が得られるようになっています。

肝炎ウイルス検査とは

次の検査が陽性になった場合、これまで医療機関で 詳しい検査を受けたことがなければ、専門の医療機関 を受診しましょう。

HBs抗原

陽性の場合、B型肝炎ウイルスが体内に存在することを示します。B型慢性肝炎、肝硬変でも陽性になりますが、体内でウイルスの増殖がない非活動性のウイルスキャリアでも陽性になります。

HCV抗体

C型肝炎ウイルスに感染している、あるいは感染したことがある状態を示します。感染しても自然に治癒したり、過去にインターフェロンなどで治療しウイルスが排除できた場合にも陽性になってしまいます。



人間ドック

34歳以下の女性社員の方 (4月1日現在)

乳がん・子宮頸 がん検診

平成28年 4月1日~ 平成29年 3月31日

受診期間が スタートしています

平成28年 5月1日~ 平成29年 3月31日



"がん"は、早期発見・早期治療によ り治癒率が高くなります。

あなたや大切な人のために、ぜひ この機会に受診してください。



費用補助の 条件

- ●契約医療機関での受診
- ❷予約内容を「健診予約システム |または「郵送・ファックス※ |にて (株)バリューHRへ登録

※乳がん・子宮頚がん検診は「郵送・ファックス」での登録は不可

詳しくは、お送りしている「人間ドックの手引き」「乳がん・子宮頸がん検診 の手引き」をよくお読みいただき、お手続きください。

大和証券グループ健康保険組合ホームページでもご確認いただけます。

大和健保

http://daiwakenpo.jp



(株)バリューHRへ登録後の変更・取消し、受診承認書に関する お問い合わせ等は

(株) バリューHR カスタマーサービス TEL:0570-075-707(平日9:30~18:00 土日祝休)

E-mail: kensin-dsg@apap.jp

*社員の方、社員の被扶養者の方の人間ドック・生活習慣病健診は9月1日からとなりますので、ご注意ください。



オフィスで 自宅で 合 自分の席で 条

簡単ストレッチ



ストレッチの効能

筋肉のこり防止、心身リラックス効果、 けが予防

全4シリーズ

1.UP • DOWN

2.CLOSE • OPEN

3.TWIST×2

4.TURN×2

「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!

シリーズ3

ひじを曲げて上半身をひねる

TWIST ×

いざ、スタート。 息をとめない!! ゆったりした気持ちで

> 背筋を伸ばして いすに腰掛け 胸の前で片方の 手首を握る



ストレッチのポイント

大きく息をすって(ゆっくり呼吸)

木 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



1, 2, 3, 4

5、6、7、8

握った手を 水平に保ったまま 後ろに引き、 上半身をひねる



手を替えて、 逆の方向も行う。 頭を動かさないことが ポイント



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



です。是非、続けて実践を♪