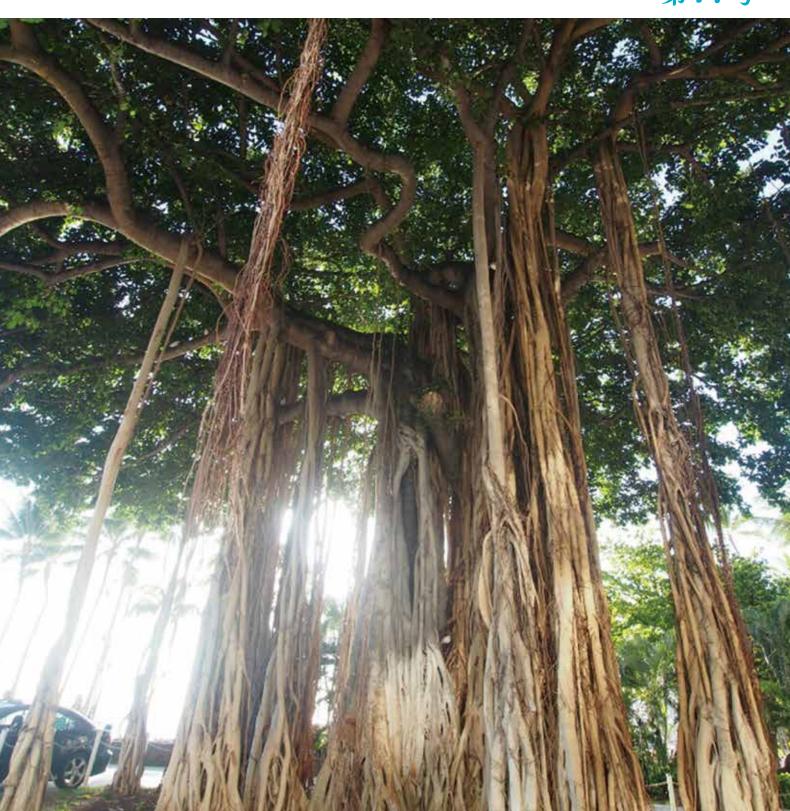
大和証券グルース健康保険組合

けんぽだより最

第17号



けんぽだより。夏



第17号

撮影

中田 高之さん

大和住銀投信投資顧問 監査部

「ハワイ オアフ島 ワイキキにて撮影 バニヤンの木」

このバニヤン(ベンガルボダイジュ)の木は菩提樹の仲間です。大きく横に広げた 枝から気根という長い根を垂らすのが特徴で、気根は地面に届くと新しい幹になり木 の成長を助けます。生命力旺盛なこの木は、長寿や豊饒の象徴でもあります。

平成28年度 健康管理スケジュール

健康まめ知識

第4回 お酒と上手にお付き合い

栗原先生の「こころの筋トレ」をしてみよう

第4回 こころの安定に役立つ呼吸法のエクササイズ

禁煙サポート情報

- 喫煙によって胃がんのリスクが確実に高くなる 7
- 健康習慣ひろば 8
- 10 平成27年度決算のお知らせ

保健指導

- 12 平成28年度生活習慣見直しプログラムについて
- 14 胃がんリスク健診 (ABC検診) および 肝炎ウイルス検診を実施しました
- 15 社員の「人間ドック」、「生活習慣病健診」が スタートします

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「秋号」、10月の 発行になりますので、ご自身で撮影された秋を感じられる写真(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)。

社員みなさまの健康寿命を延ばすために

平成28年度 健康管理スケジュール

当社グループでは、みなさまが健康に生活や仕事が行えるよう、定期健康診断の結果をもとに疾病の予防と早期 発見・早期治療を目的とした健康管理や生活習慣の健全化を進めていきます。スケジュールは下記のとおりです。

■健康管理スケジュール

月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
定期健康診断(実施済み)									
結果の配布	→								
再検査		—							
「有所見者受診確認票」の提出 1		—							
QUPiO配信			· > —						—
QUPIOHLIE	定期健康診断の結果は、9月から反映されます								
生活習慣見直しプログラム2									—
ウオーキングチャレンジ						—			
腹八分目プログラム (予定)							—		
人間ドック(35歳以上)							—		
乳がん・子宮頸がん検診(35歳未満女性社員)									→

※上記以外にも禁煙サポート、女性の健康キャンペーン等を実施・予定しています。

定期健診結果はご覧になりましたか?イエローペーパーが入っていたら医療機関で即受診を!

有所見者受診確認票(イエローペーパー)」 の提出

当社グループでは、疾病の早期治療と重症化予防を目的に、健診結果でC1(要受診) G2(要精密検査)判定のある方にイエローペーパーを同封しています。



精密検査や治療が必要な状態を放置したり、 治療中であっても検査値がコントロールでき ていないと、疾病が重症化し大きな健康上の 問題に発展することが少なくありません。



結果とイエローペーパーを持参し 医療機関で速やかに受診してください。

異常なし・有所見健康

みなさまの健康状態の急激な悪化を予防し、健康的に生活や仕事ができるよ

医療機関受診後は、イエローペーパー(右半分:医師記入欄)を総合健康開発 センターまで受領後2週間以内に必ずご提出ください。

う、イエローペーパー対象者の方へは積極的に受診を勧めています。

※重症度が特に高い方への対応

重症度が高いと産業医が判断した場合は、総合健康開発センターが継続的 に受診と治療経過の確認を行います。経過が確認できない場合には人事部を通 して所属長に確認いたします。







生活習慣見直しプログラム

こちらについては、12~13 ページに掲載しています。是非ご覧ください。



お酒は諸刃の剣です

適量のお酒はストレス発散に効果的で、ストレスが原因で起こる病気の予防にも役立っているとも言われてきました。適量の飲酒は、狭心症や心筋梗塞等の循環器疾患の発症率を下げ、死亡率も低下させるとの報告もあります。一方でお酒は60種類以上もの病気の原因になり得ると言われており、飲み過ぎると健康を損ねてしまいます。



お酒の適量とは?

厚生労働省では『男性は1日当たり純アルコールで10~19g、女性は同9gまでが最も死亡率が低く、アルコール量が増加するに従い死亡率が上昇する』「通常のアルコール代謝能力を有する日本人においては"節度のある適度な飲酒"として、1日平均純アルコールで約20g程度である』と1日当たり純アルコール20g程度が適量飲酒としています。

ただしこれはあくまで目安で、女性は男性の半分程度です。少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝能力の低い人や高齢者の方は、より少量になります。また「適量の飲酒なら大丈夫」というのは、健康障害のない方にあてはまることです。既に肝機能が低下している方、血圧の高い方は飲酒を極力控えなくてはいけません。

1日平均純アルコール40gを超える飲酒者は、様々な健康被害を引き起こしやすくなります。お酒好きの方は簡単に飲める量ではないでしょうか?

純アルコール60g以上の多量飲酒は自分の健康に悪影響を及ぼすだけではなく、アルコールがもとでトラブルを起こし、周囲の人にも迷惑をかけることも出てきますので、ここまで飲まないようにしなければいけません。

1047ルコール20gを

■適正飲酒量

種類	アルコール 度数	量	純アルコール 量	
ビール	5度	中びん1本(500ml)	約20g	
日本酒	15度	1合(180ml)	約22g	
焼酎	25度	0.6合(約110ml)	約22g	
ウイスキー	43度	ダブル1杯(60ml)	約21g	
ワイン	14度	1/4本(180ml)	約20g	
缶チューハイ	5度	500ml缶1本(500ml)	約20g	
純アルコール量の 計算式	お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8 例) ビール中びん1本…500ml×[5%÷100]×0.8=20g			











<mark>超えないように</mark> 心がけましょう



総合健康開発センター 看護師 佐藤布実子の酒と上手に付き合っていくにはどうしたらいいのか考えていきたいと思います。の酒は飲み過ぎれば健康を害することもある一方で、「百薬の長」という言葉もあります。会は誰にでもあると思いますが、時に飲み過ぎてしまうこともあるのではないでしょうか。

を楽しむ機会が増える時期です。仕事上のお付き合いや友人との楽しみでお酒を飲む



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。



■純アルコール量と健康被害

酒量 (純アルコール量)	知っておきたいこと	健康 被害
約20g	適量と言われる範囲ですが、た まには休肝日を。 体調がすぐれ ない時は飲まないように。	小
約40g	健康被害を引き起こします。 60種類以上の病気へとつなが ります。	
約60g	自分の健康だけではなく、アルコールに関するトラブルで、周囲にも迷惑をかけることが出てきます。	*

■負担がかかる臓器と病気

主な臓器	主な病気
肝臓	脂肪肝、肝硬変、 アルコール性肝炎
消化管	胃炎、胃·十二指腸 潰瘍、食道静脈瘤
膵臓	膵炎、糖尿病、胆石症
脳	急性アルコール中毒、 脳萎縮、認知障害



お酒を楽しむために 知っておきたいこと





食べながら、マイペースで

空腹時の飲酒は、胃が荒れ、酔いも早く回ってしまいます。アルコールの約80%は小腸で吸収されます。胃の中に食べ物が入っていると、アルコールが小腸にゆっくり進むのでアルコールの吸収速度も遅くなり、血中アルコール濃度の急激な上昇を抑えられます。飲酒ペースを落とすためにも、食べながらゆっくりと飲むことが大切です。

強いお酒は薄めて飲もう

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は、酔いが回りやすく、肝臓への負担も高まります。水などで薄めて、ゆっくりしたペースでお酒を楽しみましょう。

代謝能力はその日の体調や個人により違います

お酒に対する強さは、個人により違います。例えば、女性よりも男性の方が、年輩の人よりも若い人の方が、アルコール分解能力が高いとされます。また、体格によっても違います。歳を重ねてきたら、若い頃と同じ調子で飲まないようにする注意も必要です。さらに、その時の体調によっても違いますから、体調がすぐれない時は無理に飲まないようにしましょう。

お酒の強さは遺伝で決まる

アルコールは肝臓でアセトアルデヒドに分解されます。アセトアルデヒドは顔を赤くさせたり、気分を悪くさせたりする有害物質でアルデヒド脱水素酵素(ALDH)という酵素によって分解され排出されます。

ALDHには分解能力が高いとされる N型(ALDH1)と、分解能力が低下したD型(ALDH2)があります。両親から遺伝によって いずれか一つずつを受け継ぐので、NN型、ND型、DD型のどれかに分類されます。NN型はアセトアルデヒドの分解が速くたくさん飲めるタイプ、ND型はあまり飲めないタイプ、DD型は体質的にほとんどアルコールを受けつけないタイプです。日本人は人種的に約半数はD型を持っているので、アルコールを全く飲めないか、弱いことになります。遺伝で決まった自分の型は、後天的に変わることはありません。ですから自分の体質を認識し、周囲の人にも知ってもらい、体質に応じた飲み方を守っていくことが大切です。

健診・人間ドックの結果をチェックしよう

血液検査での肝臓の数値であるγ-GTP(γ-GT)、AST(GOT)、ALT(GPT)の3項目はぜひ見てください。飲酒量により、数値が上昇するので自分の飲み方が適正であるかを判断する一つの目安になります。男性ではγ-GTPが50(IU/L)以上なら飲酒によって負担がかかっている状態を示しており、100以上は速やかに飲酒量や頻度を減らす必要があります。ただし、大量飲酒しても上昇しない方もいますから注意が必要です。

ASTとALTは肝細胞内の酵素です。肝細胞が破壊されると血中に多く出てきます。ASTが ALTよりも高値になることが、アルコール性肝障害のサインの一つです。

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

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まいりました。最終回の今回は、最近その効果が注目されているマインドフルネス認知行動療法から、一番身近に取り入れることができる『呼吸法のエクササイズ』を

いつも無意識に行っている呼吸に意識を向けるだけで、こころを穏やかに保ちやすくできる工夫です。できれば日に15分ほど取り入れられれば良いのですが、まずは5分からでも取り入れてみてはいかがでしょうか。



こころの安定に役立つ呼吸法のエクササイズ

ゆったりと椅子に 座るか、あお姿みで楽なで楽なのでである。とります。座ます。合は、背筋をまっすでに伸ばし、肩を落として肩の力を抜いてください。



ご紹介したいと思います。

②目を閉じたほうが 気持ちがいいと思 う方は、目を閉じ てください。



⑤息を吸い込んだ時には静かにふくらみ、息を吐いた時には引っ込むのを感じながら、腹部に注意を集中してください。息を吸ったり吐いたりするたびに、腹部が空気を通過し、ふくらんだり引っ込んだりするのを感じてください。

④息を吸い込んでいる間も、息を吐き出している間も、呼吸のすべての瞬間に注意を集中してください。



5自分のこころが呼吸から離れたことに気づいたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻し、息が出たり入ったりするのを感じとってください。



ここで、大事なのは腹式呼吸になります。腹部をリラックスさせ、鼻や胸ではなく、もっと下の腹部に意識をもっていくことで、より穏やかな状態を作りだすことができます。このように、体の奥の呼吸を感じられる場所に注意を集中すると、表面では揺れ動いていても、リラックスしたやすらいだ気持ちになります。少しの間呼吸に注意を集中するだけで、水面が波立っていても、風の影響を受けずに穏やかな海の奥のような、緊張状態の影響を受けないですむ場所に移ることができるのです。このようにして、いつでも心の中の安定した穏やかな部分に触れる

ことができるようになると、ものの見方も変わってきます。そして、 こころの変化にまどわされることもなく、ものごとをより明確な目 で見て行動することができるようになるのです。

呼吸に注意を集中する練習は非常に単純なものです。しかし、イライラするとき、気持ちが落ち着かないときなどに、とても効果を発揮してくれます。こころの中にいつも去来するいろいろな心配ごとや気がかりなことから、ひとときでも自分を解き放つ力を呼吸は持っているのです。眠れないときもおすすめです。



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

「禁煙サポート情報」では喫煙者が禁煙を志すきっかけや禁煙に関する様々な情報を発信しています。 今回は、「胃がんとタバコ」に関する情報をお伝えします。

大和証券グループの2016年度定期健診では胃がんリスク検診(ABC検診)を実施しました。この検診は、胃 がんの原因と関連しているピロリ菌の感染有無と、胃の萎縮度を診断し、胃がんのリスクを判定する内容です。 胃がんの死亡率は全がんの中で、2013年時点で男性では2位、女性では3位ですが、胃がんリスク検診等の利 用で、早期発見につなげていきます。一方で、胃がんのリスク要因となっているタバコ。胃がん、食道がん、胃炎、 潰瘍などの消化器疾患とタバコは無関係だと思っている人が多いようです。

喫煙によって 胃がんのリスクが 確実に高くなる 📈

胃がんは、日本で最も発生率が高いがんです。胃がんリスクを高くする要 因には、ピロリ菌感染や塩分の摂取などがあり、いずれも日本人に多いこと が知られています。また、日本人男性は世界でも喫煙率が高く、喫煙と胃が んの関連が疑われます。日本人を対象とした疫学研究結果を改めてまとめ 評価した調査においても、日本では喫煙によって確実に胃がんリスクが高 くなるという結論になりました。胃がんのリスク要因である塩分摂取やピロリ 菌感染の影響を除いても胃がんの発症と喫煙は関連がありました。



(科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究より)

喫煙で上昇する胃がんの リスクは、禁煙を続ければ

低下する

いろいろリスクがあ るのはわかってい るが、禁煙のハード ルは高く難しい

わが国の男性を対象とした調査で、胃がんのリスクは、1 日の喫煙本数が多いほど上昇し、1日1箱の喫煙者でも非 喫煙者の約2倍に高まりました。一方、禁煙を15年以上続 けた人では、非喫煙者と同レベルまで低下しました。つまり、 禁煙開始時期が早ければ早いほど、喫煙開始前の状態に もどる年齢も早くなります。

胃がん、食道がん、 胃潰瘍にならないように、 早速、禁煙をお勧めします!

それは、ニコチン依存症による病気だからです。少しでも禁煙の気持ちがあ る方は是非サポートをお受けください。一緒に禁煙準備をしましょう。



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





「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、週末ウオーキングを楽しんでいる方と、「禁煙チャレンジ」で禁煙に成功した方に登場していただきます。健康づくりのヒントに、ぜひお読みください。

夫婦で楽しく歩いています!

最寄りの私鉄駅で『沿線の里地里山歩き』のパンフレットを見つけたのは昨年秋。登山は無理だけどこれなら歩けるかな?と夫婦で始めてみたら…その楽しいこと! 駅を降りるとわざと街中をはずれて丘や畑の中を歩き回るのですが、「え! こんな所にこんな自然が?」と驚きの連続です。

初級〜上級までのコースを毎週末に辿り、かれこれ20か所以上。そして気が付けば歩数もどんどんのびて、秋のウオーキングチャレンジでは二人そろって素敵な果物のご褒美をいただきました。

同様のハイキングコースは探せばたくさんあるもので、もうすっかり やみつきです。「次はどこを歩こうか?」週末がとても待ち遠しいです。

相澤 桂子さん

大和総研ビジネス・イノベーション 企業システム開発第一部 相澤裕司さんの奥様



ウオーキングで見つけたお気に入りの眺望

ふっちインタビュー

- 健康面や日常生活に変化はありましたか?
- A計画の時のウキウキ感、行く先々での思わぬ景色や出来事との出会い、電車の中や歩きながらの夫との楽しい会話…心が豊かになり、休日も充実です。里地里山歩きでは、1日3時間程度、2万歩から2万5千歩くらい歩きますが、平日も1万歩以上を意識するようになり、持久力もついてきたように感じます。
- QUPiOは活用されていますか?

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 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

肺活量の激減で 「禁煙チャレンジ」に初参加!

小須田 弘美さん 大和投資信託 商品企画部



2016年1月中旬からの30日間、当グループ社員を対象とした「禁煙チャレンジ」を実施しました。プログラムに参加し、今もなお禁煙継続している社員のお一人、小須田さんにお話を伺いました。

- 禁煙チャレンジは初参加ということでしたが、参加されたきっかけはありましたか?
- ▲ 去年の人間ドックで肺活量が前年度に比べ激減し、たまに寝入りに息苦しさを感じ始めました。友人から「父が肺気腫で大変だったから早くタバコやめた方がいいよ」と言われたことも思い出し、年明けから禁煙を初めて始めました。その直後に「禁煙チャレンジ」の案内がきて、それにものってみようと思いました。タバコ代も高いですしね。
- 実際に禁煙をしてよかったことは?
- ① 成功の秘訣は?
- A ただ買わない。それだけです。3ヵ月過ぎる頃にはたばこを思い出すこともほとんどなくなりました。
- ① この度は、健康増進の一つである「禁煙チャレンジ」にご参加いただきましたが、現在、ご自身で何か健康を考えて継続していることなどありますか?
- A ランニングは以前からやっていて、毎週10km程度は走るようにしています。また、「体幹トレーニング」も自宅でずっとやっていました。体幹をやっていると、腰痛などがなくなり、走っていても姿勢が安定します。以前は、旅行へ行く前など腰痛が出たら嫌だなと不安がありましたが、体幹トレーニング始めてからは、そういうことがなくなりました。メリットだけで、デメリットはありません。腰痛持ちの人にはとくにおすすめです。1ヵ月前に始めた「タバタプロトコル(運動方法)」も手軽に家で4分間行なうだけなのでお勧めです。歩くこと、体幹トレーニングをすることは健康年齢を伸ばすことに繋がると思います。





禁煙を始める動機とご自身のタイミングとが合致し、意志が固まってから禁煙をスタートしたこと。「禁煙チャレンジ」のプログラムも後押しになったのではないでしょうか?

インタビュアー:総合健康開発センター 保健師 安田 美紀

今回の頑張りをみなさまにお伝えしたくインタビューをお願いしたところ、快く引き受けてくださった小須田さん。第一印象からとても気さくで明るい印象の方でした。健康を考えて、自身が決めたことを実行、継続している社員の方々のご意見は日頃の健康増進のヒントになるかもしれません。今後もスタッフ一同、「健康」をキーワードとした輪が広がっていくお手伝いや応援をしていきたいと思います。

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。

> 次回秋号 「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。



■ 経常収入支出決算額 ■

経常収入合計 10,365百万円 経常支出合計 8,759百万円 経常収入支出差引額 1,606百万円



当健康保険組合の平成27年度決算が 去る7月14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。

3年連続で黒字決算だが、 保険料率引下げにより今年度は収支均衡へ

平成27年度の経常収支額は1,606百万円の黒字となりました。アベノミクス効果により市場環境が好転したこと、平成25年3月1日から保険料率を1%引上げたこと等により、平成25年度以降3期連続で黒字決算となりました。

平成28年度は、保険料率を1%引下げたこと、総報酬割制度・高齢化等により引き続き納付金の大幅な増額が避けられないこと等から、収支は均衡するものと見込まれます。

個別の項目別にみると、健康保険料収入は、前年度比3%増の10,345百万円となりました。一方、保険給付費(医療費)は同7.2%増の4,283百万円となっております。また、納付金が同10.0%増の3,547百万円、保健事業費も、人間ドック等の健診費用が増加し、同7.1%増の782百万円となっています。

データヘルス計画に基づいて保健事業を推進

平成27年度はデータヘルス計画がスタートした年でもあり、当健康保険組合でも健診データやレセプトデータの分析結果に基づいて、保健指導・重症化予防事業等の保健事業を積極的に行いました。今後もデータヘルス計画の取り組みをより一層進めるとともに、引き続き効率的な事業運営にも努めてまいります。

みなさまが健康を維持されることが、医療費を抑制し、当 組合の健全財政の維持へとつながります。健康保険組合 が実施している人間ドック等の健診や保健指導等は積極 的に受けてください。また、医療機関を受診するときは、かか りつけ医やかかりつけ薬局を作り、ムダのない適正な受診 をお願いいたします。

主な収入

●健康保険料収入

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。

■国庫補助金収入

特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるものです。

●雑収入

積立金の利子、保養所の利用料収入等の収入です。

主な支出

●事務費

当健康保険組合事務局の運営にかかわる諸経費です。

●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

高齢者医療制度へ拠出するための支出です。

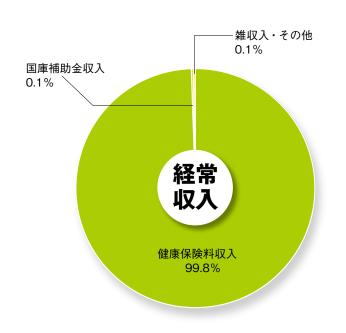
前期高齢者納付金…65歳~74歳までの前期高齢者の 医療費を支えるための拠出金です。

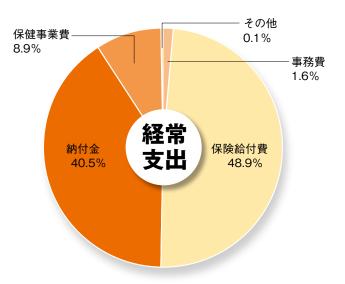
後期高齢者支援金…75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度への拠出金です。

●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。 データ ヘルス計画に基づき、健診事業や保健指導等の事業を 実施しております。

一般勘定 平成27年度経常収入支出決算



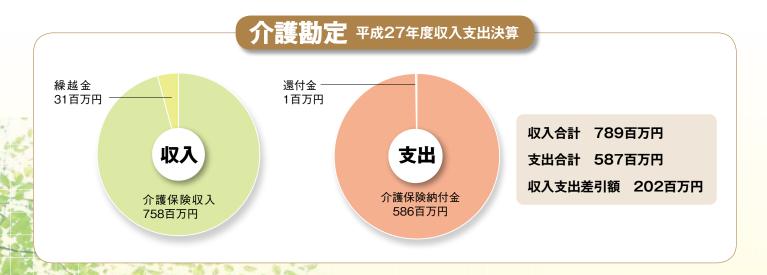


●経常収入

科目	平成27年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険料収入	10,345	713,153
国庫補助金収入	6	445
雑収入・その他	14	957
経常収入合計	10,365	714,555

●経常支出

科目			1		平成27年度 決算額(百万円)	被保険者 1人当たり額(円)
事		務		費	144	9,920
保	険	給	付	費	4,283	295,244
納		付		金	3,547	244,534
保	健	事	業	費	782	53,903
そ		の		他	3	272
経	常	支出	台	計	8,759	603,873



平成28年度生活習慣見直しプログラムについて

積極的な取り組みをお願いします

特定保健指導は、平成20年4月から厚生労働省により導入された制度です。日本人の生活習慣の変化等により、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、それを原因とする死亡が全体の約1/3にものぼる現実が制度導入の背景にありました。

当社は平成23年度から本格的に保健指導を導入し、今年で6年目となります。一人でも多くの方に 生活習慣改善の重要性をご理解いただくために、政府の基準にとらわれず幅広い社員を対象に保健指導を実施してまいりました。その結果、累計で3,833名、35歳以上の社員の方の41%に対して保健指導を行ってきました。一方では、2回3回と連続して保健指導を受けている方もおり、実施効果の低下が課題となってきています。

今年度の生活習慣見直しプログラムは、初めて対象となった方や昨年に比べて健診数値が悪化している方を中心に、右記のメニューで実施します。また、より多くの方に保健指導を経験していただくために、選考基準に該当しない方や35歳未満の方でも本人が希望する場合には対象とします(選考基準につきましては、健康保険ニュースをご覧ください)。

平成 保健指導の支援メニュー

1

従来型の保健指導による支援 (面接、電話・メール等による継続支援)

初めての方・悪化している方や一定の希望者 一対一の面接で健康に関する知識を獲得、 食事や手軽な運動から生活習慣の見直しを 実践します。



保健指導委託企業

今年度保健指導をお願いする会社を 紹介させていただきます。相手を知る ことで保健指導をより身近に感じてい ただければ何よりです。

■株式会社保健支援センター

営業店、大和証券ビジネスセンターを中心に担当していただいております。

熊本に本社を置く会社で、全国展開をしています。この度の「熊本地震」で被災しましたが、幸いオフィスへの影響は軽微であったとのこと。当初は避難所から通勤する

社員もいたそうですが、現在は全員元気に自 宅から通勤しているとのことです。

指導方法について改善を図る努力を続けており、「保健指導」の効果は満足のいくものとなっております。





2.

スポーツジム支援

保健指導を初めて利用される場合は、左記 1.の支援を受けることが利用条件となります

スポーツジムを利用するトレーニング。専属の パーソナルトレーナーがついて指導しますの で、高い効果が期待できます。 3.

冊子版QUPiOを活用した支援

過去に保健指導を受け悪化していない方向けのメニューです

冊子版QUPiOで現在の状況を把握し、健康 WebサイトQUPiOを活用して自身で生活習慣 の見直しに取り組んでいただきます。





■株式会社メディヴァ

ノースタワーや都内の一部営業店を 中心に担当していただいております。

東京都世田谷区に本社を置く会社で、女性専門の健診機関も運営しております。

指導員はすべて自前で育成しており、「保健指導」成果は高いものがあります。



■株式会社DPP ヘルスパートナーズ

重症化予防や服薬中の方の「保健 指導」を担当していただいております。

広島に本社を置く会社で、指導員は ほとんどが「保健師」です。



■スポーツクラブでの 「保健指導」は2社で行います

- ●ルネサンス
- ●セントラルスポーツ

上記2社は、「保健指導」以外でも「Benefit Station」の会員証提示で法 人会員となることができ、割引が受けられ ます。ルネサンスは、保険証提示でさらに 割引が可能です。

詳細はHP内の健康保険ニュースをご覧ください。

結果を必ず確認してください

胃がんリスク健診(ABC検診)

および肝炎ウイルス検診を実施しました

今年度の定期健康診断で、"胃がん"・"肝臓がん"の発症防止のために、「胃がんリスク検診(ABC検診)」と「肝炎ウイルス検査」を実施しました。

検査結果から適切な検査、治療を受けることで、"胃がん"・"肝臓がん"の発症リスクを大きく減らすことができます。健康診断結果に同封された「胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検査」を確認の上、必要な場合は医療機関を受診してください。

〇 胃がんリスク検診(ABC検診)について

ピロリ菌に感染すると、胃の老化現象ともいえる萎縮性胃炎が進行します。萎縮が進行すると胃がんのリスクが高まります。 胃がんリスク検診ではピロリ菌抗体検査でピロリ菌感染の有無を、ペプシノーゲン検査で萎縮性胃炎の有無を検査することができます。ピロリ菌感染を認められた場合、ピロリ菌を除菌することで、胃がんの発症を30~40%減らすことができます。萎縮が進行していない若年層ではほぼ100%胃がんを抑えることができるとの報告もあります。判定に従って、医療機関と相談してください。

なお胃がんリスク検診は、現在から将来の胃がんリスクを層別化する検診です。現在胃がんを発症しているか否かを診断する検診ではありません。

■胃がんリスク検診(ABC検診)の判定

3	判	定	ペプシノー ゲン判定	ピロリ IgG判定	胃がんの 危険度	一年間の 胃がん発生率	説明	
	А	١	_	陰性	低	ほぼО	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胃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。	
	В	3	_	陽性		1,000人に 1人	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。	
	С	;	+~3+	陽性		500人に 1人	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)	+~3+	陰性	高	80人に1人	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、除菌療法が行われる場合もあります。	

※過去にピロリ菌の除菌に成功した人でもピロリ菌抗体陽性となる可能性があります。

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高率に肝がんを合併します。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。

近年内服治療により、B型肝炎ウイルスの活動を抑制したり、C型肝炎ウイルスを排除できるようになりました。ウイルス性肝硬変でもこうした治療を行うことで肝臓がんのリスクを1/5以下に抑えることができるとの報告もあります。

判定結果		説明
	(-)	問題ありません。
HBs抗原 定性	(+)	B型肝炎ウイルスが体内に存在することを示します。体内でのウイルスの増殖がない非活動性のキャリアでも陽性になります。精密検査を受けたことがなければ、専門の医療機関(消化器内科)を受診してください。
	(-)	問題ありません。
HCV抗体 定性	(+)	C型肝炎ウイルスに感染している、または感染したことがある状態です。感染しても自然に治癒した、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などでも陽性になってしまいます。精密検査を受けたことがなければ、専門の医療機関(消化器内科)を受診してください。

※「HBs抗原定性」・「HCV抗体定性」の結果が(±)の場合は、今回の検査では判定保留です。医師と相談してください。

9月1日より/

35歳以上の社員 社員の35歳以上の配偶者(被扶養者) の方の

社員の34歳以下の配偶者(被扶養者) 社員の配偶者以外の39歳以上の 家族(被扶養者)

の方の

活習慣病健診

がスタートします

受診期間

頁 平成28年**9**月**1**日~29年**1**月**31**日

社員の被扶養者 平成28年9月1日~29年3月31日

※すでに健診予約システムへの登録は可能となっています。土曜日や期間終了間際などは混雑が予 想されますので、お早目の予約をお勧めします。

特例退職者制度・任意継続保険ご加入の方の「人間ドック」「生活習慣病健診」、34歳以下の女性社員の 方の「乳がん・子宮頸がん検診」も実施中です(平成29年3月31日まで)。

"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
- ②予約内容を「検診予約システム」または「郵送・ファックス」※にて(株)バリューHRへ登録

※乳がん子宮頸がん検診は「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

検索 http://www.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せ等は

(株) バリューHR 健診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

50歳・55歳の 社員の方へ

節目年齢オプション

通常の基本項目に加え、「頸動脈エコー(動脈硬化検査)」・「胸部CT」等をオプションで受 診いただける「節目年齢オプション」補助制度を実施します。対象の方には別途「ご案内」 をお送りしています。



オフィスで 🗐 自宅で 🏠 自分の席で 😤

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4

肩を回す

1

いざ、スタート。 息をとめない!! ゆったりした気持ちで

> ひじを曲げて 両腕を横に上げて、 前から後ろ、 後ろから前へ回す



ストレッチのポイント

大きく息をすって(ゆっくり呼吸)

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



「肩のストレッチ」を4回にわたってシリーズでお届けしてきました。仕事中は、仕事の合間、デスクに着席後、自宅ではテレビをみながら、などタイミングをみつけて実施してみてください。肩こり改善、予防効果が得られよう、下記のフレーズを口ずさみ覚えましょう。

1.UP・DOWN (肩の上げ下げ)



2.CLOSE • OPEN



3.TWIST×2



4.TURN×2



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



です。是非、続けて実践を♪