大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

冬 2017

第19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 2017

第19号

撮影

鳥原 陽子さん

大和証券ビジネスセンター 登録業務部

京都の「金閣寺」にて撮影

2015年の元旦、この日の京都市内は61年ぶりの積雪20cm超え。
雪化粧が金閣の金色をさらに引き立てておりとても綺麗でした。

3　寒い冬の夜は、お風呂でほっこり

健康まめ知識
4　第6回　5%の減量で健康力をアップ!

ストレスのサインと対処法
6　第2回　ストレスへの対処法を身につけましょう

禁煙サポート情報
8　受動喫煙はどんなに少量でも危険です

10　健康習慣ひろば

14　KA・RA・DAいきいきプロジェクト

16　大和証券グループ健保掲示板

18　H28年度　健康保険組合　保健事業推進アンケート　実施結果

19　カロリータワークイズ間食編

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「春号」、4月の発行になりますので、ご自身で撮影された春を感じられる写真(風景写真等)をお送りください(応募方法は、12ページをご参照ください)。

寒い冬の夜は、お風呂でほっこり

お風呂の健康効果

1. 温熱効果
身体を温める効果があります。

2. 水圧効果
身体にかかる水圧で血行をよくする効果があります。

3. 浮力効果
体重が軽くなって緊張がほぐれる効果があります。

一日の終わり、湯けむりに包まれながら温かいお湯に身を沈め、何も考えない静かな時間を過ごせば、こころも身体もほぐれていきます。

お風呂は、血行を良くして身体のコリや疲れを取ってくれるだけでなく、こころのリラックスにも役立ちます。

北風の冷たい夜は、お風呂でゆっくり温まって、その日一日の疲れを洗い流しましょう。

体格指数（BMI）とは「体型を指数で表すこと」で、体重と身長から肥満の程度をチェックすることができます。

総合健康開発センター 中村 鈴

“体格指数”をご存じですか？

約15万人による調査で体格指数（BMI：Body Mass Index）22が一番病気にかかりにくく、BMI≧25は高血圧、糖尿病、脂質異常症のリスクが2倍であり、特にアジア人は比較的軽度の肥満で生活習慣病に罹りやすことがわかっています。一方、痩せの場合も普通体型に比べて生活習慣病のリスクや死亡率が高いといわれていますので、ご自身の指数を確認してみましょう。

計算式はコチラ（健診結果にも記載されています）

BMI＝体格指数＝体重（kg）÷{身長（m）×身長（m）}

肥満：25以上　**普通**：22が適正で18.5以上25未満　**やせ**：18.5未満

日本肥満学会より

内臓脂肪の有無を確認するにはコチラ（健診結果にも記載されています）

内臓脂肪面積≧100cm^2
＝ 内臓脂肪の蓄積あり
＝ へそ周りの腹囲≧男性85cm、≧女性90cm

5%の減量が効果あり！

肥満（BMI≧25）とは「身体に脂肪が過剰に蓄積された状態」で、生活習慣病を始めさまざま病気の原因となります。肥満の原因には「内臓脂肪」と「皮下脂肪」があります。内臓脂肪の場合、現体重の5%を減量することで肥満による動脈硬化、高血圧、脂質異常症などの合併症のリスクを減らすことができるといわれています（日本肥満学会）。（5%の場合：80kg→4kg 70kg→3.5kg）

また、寿命には摂取カロリーではなく脂肪蓄積量と関係性があるといわれています。肥満は万病のもと。食生活の見直しや運動習慣を身につけて、元気に長生きしたいですね。

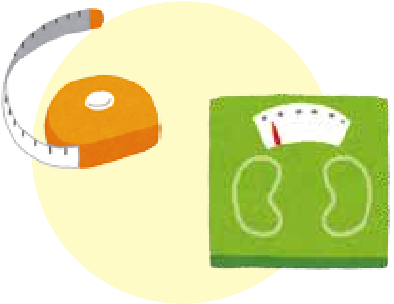
第6回 健康まめ知識

5%の減量で健康力をアップ!

●肥満は遺伝??

肥満の原因は、遺伝が3割、生活習慣が7割といわれており、食べ過ぎや運動不足など生活習慣の方が大きく影響します。「親も太り気味だから遺伝かな?」という人もいますが、食事の内容や量などが似ていれば、家族が同じような体型になるのは自然なことです。たとえ遺伝子の影響があるとしても太りやすい体質なだけなので、食事や運動に気をつけていれば、痩せることは可能です。「体質だから減量しても無駄」ということはありません。

●確実に減量するには??



- 減量体重の目標を設定する
- 3ヵ月間くらいかけてゆっくり減量する（リバウンド予防のため）
- 毎日体重や腹囲を測る

●リバウンドはなぜ起こるの??

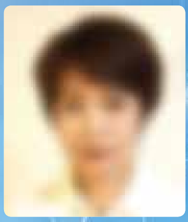
食事制限をしていると、少ないエネルギーでも体力を維持しようとホメオスタシス（恒常性）が働きます。そのため、急激に減量することで身体が危険を察知し、ある時期になると停滞期に入ります。ダイエットの効果が得られないと感じ食事量をもとに戻してしまうと身体が対応できず、余分なエネルギーと判断し、脂肪として身体に蓄積されてしまいます。

無理なく減量しリバウンド防止をするためには、ホメオスタシスを働かせないようなペース（1ヵ月に今の体重の5%以内）で減量をしていきましょう。

●女性の痩せ型（BMI＜18.5）は注意!

痩せ女性の健康問題は注目されており、低出生体重児が産まれる頻度が増えたり、貧血や糖尿病などのリスクがあることがわかっています。外見を気にして過剰なダイエットをすることは身体の不調をきたしやすいため、おすすめできません。

大和総研ホールディングス
健康開発センター カウンセラー
永岡 麻貴 先生



ストレスのサインと対処法 第2回

ストレスへの対処法を身につけましょう

ストレスコーピングとは

私たちの周りには様々なストレッサー（ストレス要因）があふれており、それに上手く対処できないときには心理面や身体面、行動面においてストレス反応が現れます。ストレスへの対処法のことを「ストレスコーピング」と呼び、ストレッサーそのものを除去・軽減する、ストレッサーに対する認知的評価（受け止め方）を変える、社会的支援を活用するなど様々なアプローチの仕方があります。ここでは、ストレス反応が表面化している、あるいは表面化しそうになったときに反応をしずめるためのコーピングをご紹介します。

コーピングのポイント

ストレス反応が体に出ているときは気分をしずめるコーピング、こころに出ているときは気分を上げるコーピングが効果的だと考えられています。

1. 今の自分の状態に合っていること
2. 思い立ったらいつでも活用できること
3. 意識的に行うこと

世間で評判のストレス解消法や健康法はいろいろありますが、今の自分に合っていないと効果が期待できません。時間やお金がかかりすぎるものも、必要なときにすぐ使うことができませんので、立派なコーピングを1つだけ持っているより、ちょっとしたコーピングをたくさん持っている方が役に立ちます。筋トレをするときに、鍛えている筋肉を意識するとトレーニング効果が高まるように、コーピングも何となくではなく意識して行うと効果的です。

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

今の自分に合うコーピングを見つけてみましょう

最近の自覚症状について、当てはまる項目の□に✓を付けてください。各カテゴリーの✓の合計個数を（　）内に記入してください。

□	首や肩がこって辛い
□	頭痛に悩まされている
□	息が詰まって胸が苦しい／痛い
□	筋肉や関節にこりや痛みがある
□	よく下痢／便秘をする
□	目が疲れて痛い
□	生理のとき気分や体調がとても悪くなる
□	おなかが痛い
□	めまい、貧血がある
□	皮膚のひどいかゆみがある
□	胃がムカムカして吐き気がある

合計（　　）個

→痛い･苦しい型

内面の葛藤を理性で抑え込もうとすると、痛みや病気となって現れることがあります。今体に現れている症状を少しでも和らげるために、手軽な方法を試してみてください。

コーピングの例

❶手浴、足浴で血行をよくする
❷カイロや温タオルで辛い部分を温める
❸人の手を当ててもらう
❹イメージトレーニングで辛さを和らげる

NGコーピングの例
・痛いところを無理に動かす
・タバコやアルコール、夜更かしで解消しようとする

□	体がだるく疲れやすい
□	よく眠れない、眠りが浅い
□	家事や仕事の能率が上がらず、何をするのも億劫
□	食事が進まず、味を感じない
□	手足が冷えやすい
□	頭が何となくぼんやりしている
□	いつも体の具合が悪い
□	消化が悪く、胃が弱っている
□	朝起きるのが辛い
□	くつろぐ余裕がもてない
□	物忘れが多い

合計（　　）個

→なんとなく不調型

慢性的な原因不明のストレスに苛まれています。常に緊張状態にあるため、自律神経が乱れがちです。こころと体の両方に働きかけ緊張をほぐすとよいでしょう。

コーピングの例

❶腹式呼吸で自律神経を整える
❷お風呂でのんびり温まる
❸簡単なストレッチ
❹温かい消化のよい食べ物をとる

NGコーピングの例
・朝から晩まで予定をぎっしり詰め込む
・友人に付き合って徹夜で飲み明かす

□	くよくよしている
□	泣きたい気持ちになる
□	気分が沈んで憂うつだ
□	人生がつまらなく感じる
□	物事を決断することができない
□	何をしても楽しくない
□	人付き合いがうまくいかない
□	人生に希望が持てない
□	人といても一人ぼっちのように感じる
□	惨めな気持ちがする
□	「あのとき～していれば」と後悔することが多い

合計（　　）個

→くよくよ型

過去の失敗などがいつまでも忘れられず、自己否定が強くなっている状態です。無理せずリラックスできる方法を見つけてみましょう。自分をいたわるような方法を試してください。

コーピングの例

❶ペットを買う、植物を育てる
❷自分にプレゼントを買う
❸日光浴をする
❹自分のペースでゆっくり散歩する

NGコーピングの例
・遊園地などに行って無理に盛り上がろうとする
・パワフルな人と会って叱咤激励される

□	気持ちが落ち着かずじっとしていられない
□	すぐカッとなる
□	いつもよりイライラする
□	人の言動がいちいち気に障る
□	思うようにならないことが多い
□	いつも緊張している
□	ちょっとしたことが気になって仕方ない
□	人から指図されると腹が立つ
□	甘いものが無性に食べたくなる
□	衝動買いをしてしまう
□	人や物につい当たってしまう

合計（　　）個

→イライラ型

内面の葛藤を外に出して対処したい気持ちが強まっている状態です。イライラを抑え込もうとせず、発散するのが効果的です。

コーピングの例

❶スポーツ観戦で思い切り盛り上がる
❷運動で汗を流す
❸今の気持ちを紙に書き出す
❹カラオケで熱唱する

NGコーピングの例
・一日中家にこもる
・イライラしてはいけないと考え無理やり抑えつける

合計の個数が多かった型のコーピング例を参考に、自分の体や気分が楽になるコーピングを見つけ、レパートリーを増やしていってください。コーピングを上手に活用し、ストレスに負けない生活を目指しましょう。

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

海外では病院や飲食店など公共の場を屋内全面禁煙とする法律を施行する国が50ヵ国あります。一方、日本は努力義務にとどまり、WHO（世界保健機関）の報告では、日本の受動喫煙防止対策は世界最低レベルです。

受動喫煙はどんなに少量でも危険です

～日本の「喫煙対策」がどんどん動き始めています！～

オリンピック開催地などの諸外国のタバコ事情

日本を除く近年のオリンピック開催地・開催予定地は罰則付きの法整備を講じています。国際オリンピック委員会が「タバコのない五輪」を目指しており、歴代の開催国は「罰則のある禁煙法」を作ってきました。これらの国では喫煙により発病する病気での入院数が減少したと報告されています。しかし**日本は現在、屋内での喫煙を禁じる法律も罰則もありません。**

Topic 1　こんなにも違うタバコの値段！

タバコ一箱の値段も、先進国では一箱1,000円以上と高く、日本は最低レベルです。他国ではタバコの値段を上げて喫煙者を減らそうとしています。

五輪開催地	年	国	タバコ一箱値段（円）	屋内禁煙の規制
バンクーバー	2010	カナダ	1,250	罰則付きの法令
ロンドン	2012	イギリス	2,100	
ソチ	2014	ロシア	220	
リオデジャネイロ	2016	ブラジル	320	
平昌	2018	韓国	500	
東京	**2020**	**日本**	**460**	**法令なし。罰則なし**

Topic 2　屋内禁煙が世界の常識！

屋根がある場所はレストランもバーも完全禁煙が世界の常識です。店を禁煙にすると、来客数が増えて、店の売り上げは増えることが、これまでの他国の研究で分かっています。

受動喫煙の害

喫煙は最強の発がん性物質!

自分はタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされる「受動喫煙」という問題があります。WHOによれば**「タバコの煙に安全なレベルはなく、受動喫煙で全世界、毎年数十万人が死亡している」**と警告しています。

タバコの煙には種々の発がん性物質が含まれおり、受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかです。心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることがわかっています。

■ 喫煙との関連が「確実」とされる主な病気

喫煙者	受動喫煙
●がん(肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部、尿路) ●虚血性心疾患 ●脳卒中 ●腹部大動脈瘤 ●末梢性動脈硬化症 ●慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核(死亡) ●2型糖尿病 ●歯周病	●虚血性心疾患、脳卒中 ●肺がん ●小児喘息 ●小児の呼吸器疾患 ●乳幼児突然死症候群

出典:喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書

厚生労働省では原則**建物内禁煙**の方向で**検討中**

2020年の東京オリンピックに向けて、厚生労働省は、受動喫煙対策強化のため、不特定多数の人が出入りする施設を中心に喫煙を規制し、違反した場合は管理者と喫煙者に罰金を科す方向で検討を進めています。その推進をはかるため、ロゴマークを公表しました。このロゴマークは、受動喫煙のない社会を目指すことに多くの人が賛同し、社会的機運を向上させるためのものです。

大和証券グループは「Smart Life Project」に賛同しています。スマート・ライフ・プロジェクトとは「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに皆が人生最後まで元気に健康で楽しく毎日がおくれることを目標にしている運動です。そのアクションの一つに「タバコの煙をなくす」があります。

受動喫煙のない社会を!
大和証券グループ本社

スマート・ライフ・プロジェクトに賛同していると、このロゴマークを当社名入りで使用することができます。

現在吸っている人は**前向きに禁煙チャレンジ**してみませんか?吸っていない人も皆健康であるために、タバコの煙の対策が必要である、ということを再確認していただきたいと思います。

けむりのない環境、つまり都市をスモークフリーにしませんか。

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

「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、より健康で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3名の方の健康改善体験談をご紹介します。

保健指導の悔しさが、ダイエットへの原動力

春日　英晴さん
大和証券
経営企画部

Q 春日さんは大幅なダイエットに成功されたと伺ったのですが。

A そうですね。5年前87kgあった体重が、一番低い時で72kgまで減少しました。現在は74kgで安定しています。

Q なぜダイエットしようと思ったのですか？

A 5年ほど前の健康診断後の特定保健指導がきっかけです。20代後半頃から、忙しさもあって夜遅い外食とお酒が続き、5年くらいであっという間に10kg増。それでも、まさか自分が保健指導の対象になるとは思っていませんでした。さらに、指導を受けた際、目標設定として「大盛りは食べない！」などと書かされたことが、衝撃的でした。

Q 具体的にはどんなことをされたのですか？

A 妻の使っている化粧品の案内に、ダイエット食品のカタログが入っていました。お金をかけないと、やり遂げられないと思い、1ヵ月分を購入。夕食はそれを食べ続けました。最初は空腹を覚えましたが、だんだん平気になり、普通の食事に戻っても、そんなに食べられなくなりました。まあ、以前が食べすぎだったんですね（笑）。
それにプラスして腹筋30回、腕立て伏せ20回程度を行うことを自分に課しました。
また、総合健康開発センターで行っている「腹八プログラム」にも参加し、お正月の帰郷の際、実家の「食え食え！攻撃」に打ち勝ちました。

Q リバウンドはなかったのですか？

A 最初の1ヵ月は結構ガクンと体重が減りましたが、その後は緩やかな減少だったので大きなリバウンドはなかったですね。

Q ダイエットによって体調の変化はありましたか？

A 一番顕著なのが血圧です。もともとちょっと高めだったのですが、太ったことで保健指導を受ける水準まで上がっていました。それが、ほぼ正常範囲になりました。

Q 成功の秘訣は何ですか？

A 1つは、無理な設定をしなかったことでしょうか。
ダイエット食品の利用も、夜だけで、朝食・昼食は普段通りでしたので、さほど苦痛はありませんでした。運動も軽めにしたので、飲みすぎた翌日でも休むことなく続けられました。
それと、周りに触れ回ること。職場でも、みんなに宣言して、みずからプレッシャーをかけました。
そしてもう1つは、お金をかけること。体重が減った時、スーツを新調しました、以前は多少太ってもいいように大きめにしていたのを、ジャストサイズで作ったのです。これはもう太れませんよ（笑）。
これからも、ごはんの大盛りやお替りはせず、毎日体重計に乗り、現状維持に努めたいと思っています。

SNSで友人と 秘密のダイエットに挑戦中!!

長澤　桃子さん

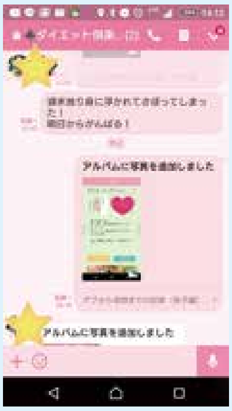
大和総研ビジネス・イノベーション 運営統括部

昨年10月から、友人と二人で"秘密のレコーディングダイエット"をしています。

SNS上に二人だけのグループを作り、毎日、「体重、体脂肪、食べたもの、運動内容」を記録し、週に一度、自分の体型を写真に撮り公開するようにしています。もちろん口外無用です。旦那にも内緒。

一人だけだとサボりがちになってしまいますが、友人と一緒なので刺激し合えて、お互い1ヵ月で約2kg減りました。公開しているので、エレベーターではなく階段を使おう、寝る前に少し運動しなくては、間食は控えよう、等、意識も高く保てていると思います。

目標は半年でマイナス7kg！あと5kg！頑張ります。



ぷちインタビュー

Q ダイエットを始めたきっかけは？

A 妊娠・出産で増えた体重が戻らず、復職時に以前着ていた服が着られなくなっていて、これはまずいと焦ったためです。

Q お友達とSNSを利用しようという発案はどんなふうにうまれたのでしょうか？

A 一人だと甘えが出てしまいますが、友人と一緒なら刺激があり、継続できるはずと、共有するツールを考えた時、手軽に写真もコメントもアップできる、普段からよく使うアプリを採用しました。お互い声を掛け合い毎日更新するようにしています。

Q 寝る前にはどんな運動をされているのですか？

A レッグレイズ（足あげ腹筋）やヒップレイズ（お尻上げ）、プランク（肘つき腕立て状態をキープ）などです。これなら無理せず続けられ、子供が寝ている横でもこっそりできます。

Q 体調・健康に変化はありましたか？

A ダイエットを始めてから出社時に永代ビル1階から6階まで階段で昇るようにしていますが、最初の頃は6階に着くころにはばてて息も切れていました。でも最近は余裕をもって昇れるように。意識して動くようになったので体力も徐々についてきたような気がします。

Q 「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」には参加していますか？

A 参加しています！子供が小さいので、なかなかウオーキングの時間は取れませんが、この"秘密のレコーディングダイエット"の内容が、ちょうど「からいきプロジェクト」みたいなものなので、このまま健康な生活を続けていきたいと思っています。

私のちょっとした
健康習慣ひろば

前向きな取り組みで糖尿病を改善

Kさん（50歳代　女性）
大和証券

“頑張るのは1/4でいい”の言葉で前向きに

定期健康診断の糖尿病の数値が高く、総合病院の受診と精密検査をすすめられました。

数値が悪いことは分かっていながら今まで放置していたので、総合健康開発センターから最初に連絡をもらった時は、「きたか」という感じ。でも実際に数値を見て、「絶句」！

「病院を紹介するのですぐに受診を」と言われ、精密検査や薬でのコントロールが始まりました。入院をすすめられたこと、定期的な通院、家で行う血糖測定、あまりの急展開に戸惑うことばかりでした。

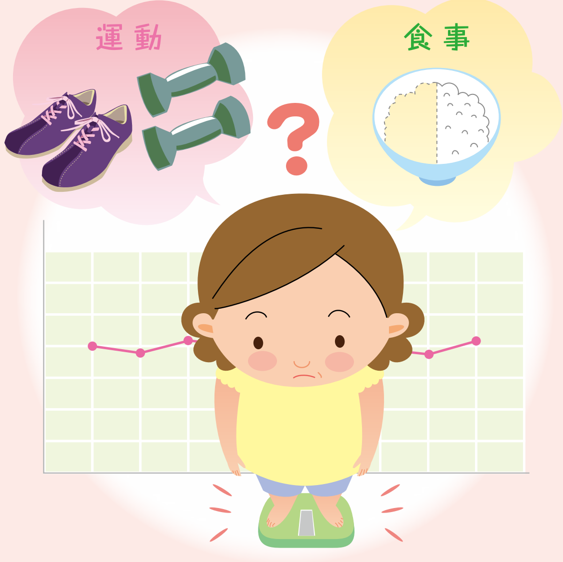
そんな中、病院の勉強会で言われたのが、「患者さんは全部頑張らなくていいから、1/4頑張ってください。1/4は薬、1/4は医療関係者、1/4は栄養士が頑張るから、患者さんは1/4でいいのです」という言葉。この一言で、肩の力が抜け、ほっとしました。自分だけが頑張るのではない。他が3/4頑張ってくれるなら、自分も1/4頑張ろうと、前向きに考えることができるようになりました。

自分が頑張るのは、「食事」「運動」「体重測定」この3つ。これをどう、日常生活に組み込んでいくか。「日々」を念頭に、まずは「勉強」。今はネット情報もたくさんあるから、その中から、自分で良い情報を選択し、それを取り込みました。

“ほんのひと手間”の大切さを実感

考えてみると、「食事」にしても「運動」にしても「レコーディング」にしても、“ほんのひと手間”を追加するだけ。頭の切り替えが大事なのではないかと思います。

まずは食事。材料は同じでもOK、家族と自分用に分けて作るといったひと手間。これはごはんを自分で作る主婦の立場を「強み」に変えれば、さほど苦になりません。「食事制限1,400kcal」と言われた時は想像がつかない数字でしたが、メニューに工夫を加えると、思ったほど質素ではありませんし品数豊富な食卓になりました。もちろん食べられない食品はありますが、調味料一つにしても、原材料を調べたり、栄養士さんに話を聞いたりして、自分の嗜好と食べていい範囲をすり合わせながら献立を考えるの



原稿・表紙写真大募集

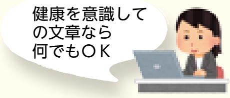
「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿と表紙写真を募集しています

募集テーマの例

- ●「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



- ●「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

が楽しくなってきました。

運動は、夕食後に散歩にでかけるようにしました。今までは夕食後はTVを見る等でしたが、その時間を運動に変えただけ。

毎日の「レコーディング」に関しては5分もかかりません。

どれも「ほんのひと手間」それをやるかやらないかだけだったのです。

一番効果があったと実感するレコーディング。皆さんもぜひ！

実際にやってみて、一番効果があったと感じるのが「レコーディング」です。

私は体調を崩してしまったために、血糖・体重・カロリー・歩数など4つの記録が必要になりましたが、それでも5分もかかりません。健康な人や予備群の人であれば、「体重」なり、「歩数」なり、「禁煙」なり、ターゲットを一つ決めて「レコーディング」すれば2分もかからないと思います。

このほんのひと手間が、きっとこれからの健康に役立つと思います。ちなみにこれはモデルさんやタレントさん達も勧めている方法です。ぜひ皆さんも始めてみてください。

お話を伺って

Kさんに順調に改善した理由とここまで続けてこられた秘訣を伺うと、「周りのサポートが整っていたから～」と謙遜されました。でも、一番頑張ってきたのは他でもないKさん本人です。重症であることを告げられた時もそれを真摯に受け止め、きちんと受診。分からないことは自分で調べたり、医務室に相談にこられたりと、常に前向きに取り組んでこられました。

毎日の血糖測定、記録、食事療法、運動療法等、突然たくさんのことをしなくてはならなくなり、最初は本当に大変な毎日だったと思いますが、生活習慣を変える為に、試行錯誤しながら、時間の使い方を工夫する姿は素晴らしかったです。

「自分自身の身体のメンテナンスをするにはいいタイミングだった」と、何事も前向きにとらえ、一つ一つに丁寧に取り組まれる姿も印象的でした。是非このまま継続され、更なる健康増進を目指していただけたらと思っています。

Kさんの生活行動変容のポイントとなったもの

★病状説明を真摯に受け止め、自身で理解
★迅速な受診
★紹介先の医師・栄養士さん達との良好な関係
★患者会等への積極的な参加
★さらに理解が深まり、日々の行動変化の強化へ

●インタビュアー
総合健康開発センター
増田 早苗

● 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。

● 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

採用された方に
カフェ券等
をプレゼントいたします。
ふるってご応募ください。

KA・RA・DA
✦ いきいきプロジェクト ✦
Healthy Lifestyle

KA・RA・DA いきいきプロジェクト

＊Healthy Lifestyle＊

平成28年11月より新プロジェクトがスタートしました！
健康づくりのイベントに参加・達成するとポイントをためることができ、
たまったポイントを景品等と交換することができます。
健康づくり、はじめませんか？

ポイントは何に交換できる？

たまったポイント数に応じて、年度末に次のような景品等と交換できます。

- **TABLE FOR TWOまたはカロリーオフセットへの寄付**
- **2018年東京マラソンへの出場権（抽選）**
- **健康関連グッズ　　等**

あなたの健康づくりが社会貢献へ

TABLE FOR TWO

20円の寄付が給食1食分へ

TABLE FOR TWOは直訳すると「二人の食卓」。先進国の私たちと開発途上国の子供たちが、時間と空間を越え、食事を分かち合うというコンセプトで、20円で1食の給食を届けることができる取り組みです。

TABLE FOR TWO

カロリーオフセットプログラム

あなたの余分なカロリーを開発途上国のカロリーへ

カロリーオフセットプログラムは、先進国の余分なカロリーを開発途上国で必要なカロリーに変換し、寄付するプログラム。当社では、プロジェクト内のイベント等へ参加して社員が得たポイントを、開発途上国が自発的にカロリーを生み出すための支援への寄付とします。

CALORIE OFFSET
Save Calorie, Save World.

上記の寄付においては、社員の交換ポイントと同額を会社からも寄付します。

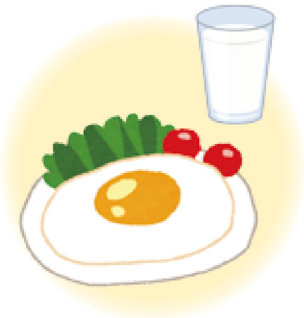
参加しませんか？ ～おすすめイベント～

当プロジェクトでは様々なイベントを用意しています。今回はその中から人気のイベントを紹介します。
毎月1日からスタートして、まずは1ヵ月間チャレンジ！
達成したら、それぞれ500ポイントが付与されます!

おすすめ！

Breakfast Everyday

忙しい朝、朝食を抜いてしまうこと、ありませんか?
朝食を摂ることは大切です。
イベントへの参加をきっかけに食習慣の見直しを始めませんか?



おすすめ！

STOP！間食！

甘いものや夜食がやめられない方!
イベントに参加して、毎日記録すると、いつのまにか間食も我慢できるようになるかもしれません。

自宅で視聴しよう！

KA・RA・DAいきいき講座

産業医や臨床心理士が体や心の健康について分かりやすく解説する講座で、D-TRAINから見ることができます。視聴後、確認テストを実施して、300ポイント!

上記イベントの実施状況を、健康情報サイト「QUPiO」に毎日記録し、各イベントの達成要件を満たすとポイントが付与されます。
他にも、レコーディングダイエット、プラス10(テン)運動、ノンアルチャレンジ、ウォーキング等、様々なイベントがあります。興味のあるイベントに気軽に参加してみませんか?

当プロジェクトの詳細については「**KOSMO Web**」**https://kosmoweb.jp/**から
ログインし、健康情報サイト「QUPiO」をご確認ください。

大和証券グループ健保掲示板

2017 冬

～ 健保からのお知らせ ～

■内は主な対象者

任継＝任意継続被保険者
特退＝特例退職被保険者
社員＝大和証券グループ各社勤務の被保険者

(家)は被扶養者の方も含む場合

「年間医療費のお知らせ」をお送りいたします

社員(家)
任継(家)
特退(家)

2月上旬から中旬に順次、社員の方は社内便等、任継・特退の方には郵送にて、「年間医療費のお知らせ」を配布いたします。

平成28年1月から11月までにかかった医療費、本人負担額、健保からの給付額等が記載されていますので、必ずご確認ください。また、確定申告で医療費控除の申告をされる方は参考にしてください。

KOSMO Webにても同期間の医療費のご確認はできますが、高額医療付加給付金の給付額の記載はありませんので、お送りする「年間医療費のお知らせ」をご参照ください。

「保険料納付証明書」をお送りしました

任継(家)
特退(家)

任継・特退の皆さまには、1月中旬に、平成28年1月から12月までに納めていただいた保険料の「納付証明書」をお送りしています。

ご確認の上、確定申告等にご利用ください。

「人間ドック(社員を除く)」・「生活習慣病健診」・「乳がん子宮頸がん検診」の受診期間は3月31日までです

社員(家)
任継(家)
特退(家)

28年度の、社員のご家族の方の「人間ドック」「生活習慣病健診」、任継・特退の本人・ご家族の「人間ドック」「生活習慣病健診」、34歳以下の女性社員の「乳がん・子宮頸がん検診」の補助対象受診期間は3月31日までです(社員の「人間ドック」は1月31日まで)。

期限を過ぎての受診は自費となりますのでご注意ください。期限間近は予約が取りにくくなります。また、不測の事情による受診日の延期もできなくなりますので、まだ、受診をされていない方は、お早目に予約・受診してください。

がんや生活習慣病は、早期発見・早期治療により治癒率が大幅にアップします。この機会にぜひ受診されることをおすすめいたします。

対象者			健診コース	受診期限
特退・任継(被保険者)		35歳以上	人間ドック	平成29年3月31日
家族(被扶養者)	特退・任継の配偶者	35歳以上	人間ドック	
	社員の配偶者	35歳以上	人間ドック	
		34歳以下	生活習慣病健診	
	配偶者以外	39歳以上	生活習慣病健診	
女性社員(被保険者)		34歳以下	乳がん・子宮頸がん検診	
社員(被保険者)		35歳以上	人間ドック	平成29年1月31日

市販薬について

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)ができました

市販薬を購入したときは**レシートを保管**しておいてください

社員(家)
任継(家)
特退(家)

平成29年1月から、薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の購入について、セルフメディケーション税制により、所得控除が受けられるようになりました*。平成30年(平成29年分として)から確定申告できますので、今からレシートを保管しておきましょう。 *適用期間は平成29年1月1日から平成33年12月31日まで。1年ごとに申告。

＊セルフメディケーション税制については、日本一般用医薬品連合会ホームページ (http://www.jfsmi.jp)をご覧ください。

対象となる薬は?

主に医療用から転用された医薬品ですが、全てが対象ではありません。対象となる薬のパッケージには、下記のようなマークがついています。対象となる薬は厚生労働省のホームページで確認できます。

セルフメディケーション 税 控除 対象

対象となる人は?

健康の維持推進および疾病予防に一定の取り組みを行う個人で、対象となる市販薬を購入した人です。一定の取り組みとは以下を指します。

・特定健康診査
・予防接種
・定期健康診断
・健康診査
・がん検診

控除される金額は?

年間購入額(今期は平成29年1月1日から12月31日まで)が合計12,000円を超えたとき、その超えた部分の金額が所得控除の対象となります。上限金額は88,000円で、生計を一にしている親族の分も含まれます。

※セルフメディケーションは、世界保健機関(WHO)において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義されています。

従来の医療費控除とどう違うの?

従来の医療費控除は、10万円(その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%の金額)を超える場合にその超えた部分の金額が所得から控除される制度です(上限200万円)。

これまで、医療費の合計が10万円を超えることがなかった人でも、対象となる薬の年間購入額が12,000円を超えれば、セルフメディケーション税制が適用できる可能性があります。 ただし、医療費控除とセルフメディケーション税制は同時に適用できません。

どちらが適用できる?セルフメディケーション税制・医療費控除

セルフメディケーション税制の対象となる市販薬について、平成29年1月1日から12月31日までの購入額が合計12,000円を超えますか?

- はい → 医療費※1が10万円※2を超えますか?
  - いいえ → **セルフメディケーション税制が適用できます**
  - はい → 次の❶、❷のどちらの額が大きいですか?
    ❶セルフメディケーション税制の対象となる市販薬の購入額の合計−12,000円(≦88,000円)
    ❷医療費※1−10万円※2
    - ❶が大きい → **セルフメディケーション税制が適用できます**
    - ❷が大きい → **医療費控除が適用できます**
- いいえ → 医療費※1が10万円※2を超えますか?
  - いいえ → **どちらも適用できません**
  - はい → **医療費控除が適用できます**

※1 健保組合の給付や保険金等で補てんされた金額は除きます。また、本人だけでなく、生計を一にする親族分を合計して申告することができます。
※2 その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%の金額

＊医療費控除については、お近くの税務署または国税庁のホームページをご覧ください。

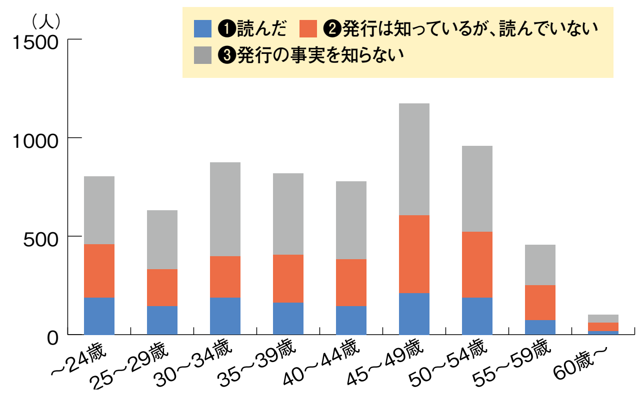
平成28年度

健康保険組合　保健事業推進アンケート
実施結果

平成28年10月に社員の方対象に実施した保健事業及び東京大学との共同研究にかかわるアンケートには、ほぼ半数(6,591名)の方にご回答いただき、ありがとうございました。保健事業に関するアンケート結果について、以下の通りご報告いたします。

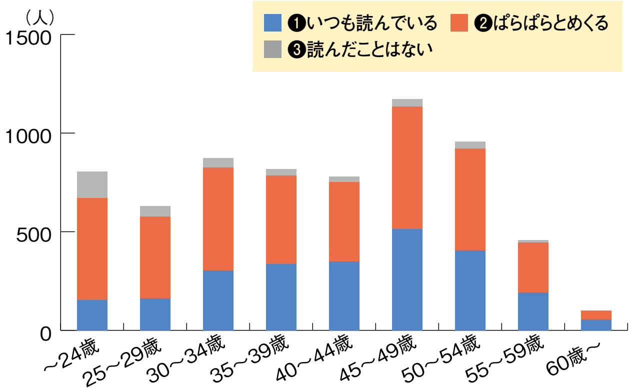
27年12月発行の「大和証券グループ健康白書2015」をご覧になりましたか?

「読んだ」は20%程度、「発行の事実を知らない」が半数近くになっています。今年度版を現在作成中です。当社グループの健康への取組みをご理解いただくために、ぜひ一度目を通していただきますようお願いいたします。



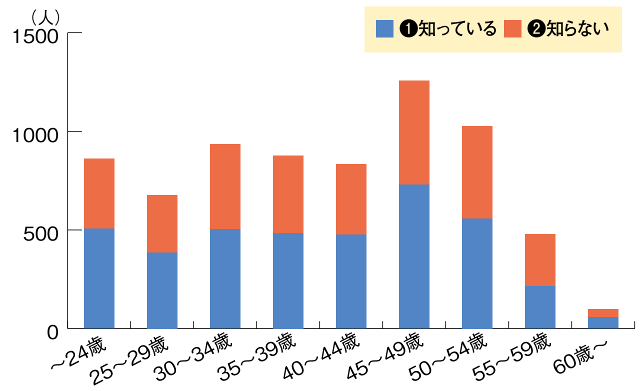
「けんぽだより」を読んでいますか?

ほとんどの方が、「読んだ」り「ぱらぱらめくった」りしていただいています。これからも健康に役立つ情報を解りやすくお伝えするよう努力してまいります。皆さまの投稿など積極的な参加もお待ちしています。



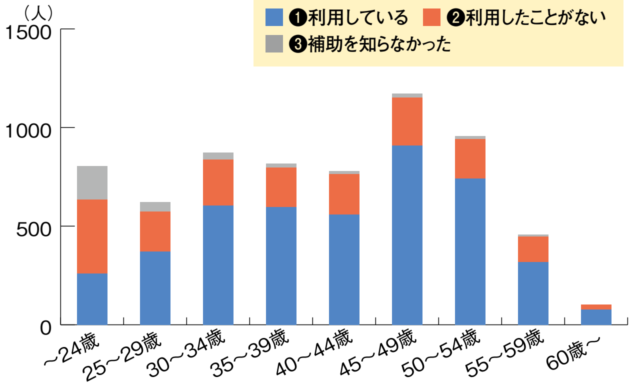
2年連続で「健康経営銘柄」に選出されていることをご存じですか?

当グループ全社が一体となった健康への取組みが評価された2年連続の選出に関しては、全年齢層、男女ともにほぼ平均して半数前後の方がご存知でした。



「インフルエンザ予防接種費用補助制度」をご存じですか?

利用されている方は67%。毎年猛威を振るうインフルエンザに負けないためにも、職場や家庭で声を掛け合い、この制度を利用してください。



その他自由意見欄では、スポーツジムにおける保健指導への肯定的意見やジムの費用補助の対象・額を増やして欲しい等の要望が多く寄せられたのをはじめ、人間ドックのさらなる充実や健康情報発信を求める意見も多数寄せていただきました。今後のデータヘルス計画の企画・運営への貴重な意見として参考とさせていただきます。

カロリー タワークイズ 間食編

間食でとってよいエネルギー量の目安は
200kcal までとなります

Q 下記の食品はタワーⒶ～Ⓔのどこに入るのでしょうか？

今、話題の…
1 ナッツ（くるみ） 10粒

スイーツ好きにはたまらない
2 ショートケーキ 1個

中華まんの王道
3 肉まん 1個

冬の定番
4 あんまん 1個

ついつい食べてしまう
5 みかん 2個

大和証券グループ　グラントウキョウノースタワー

「カロリー（食糧）」は生きるために必要なものです。ただし、必要以上とり過ぎた場合に体重が増え、ひいては生活習慣病を引き起こしてしまいます。

おやつ・間食・清涼飲料水は、食生活を豊かにするものですが、とり過ぎは要注意です。**「3食の食事摂取カロリー」と、「運動・活動による消費カロリー」とのバランスを考えて間食を選ぶのはいかがでしょうか？**

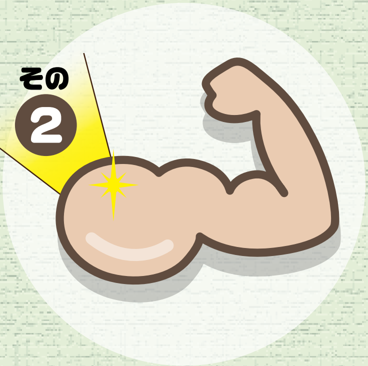
答えとポイント

❶「ナッツ10粒」＝Ⓓ：200kcal　❷「ショートケーキ」＝Ⓐ：344kcal　❸「肉まん」＝Ⓒ：228kcal
❹「あんまん」＝Ⓑ：328kcal　❺「みかん2個」＝Ⓔ：90kcal

- ❶ナッツは高カロリー高脂質ですが、栄養価（ミネラル･ビタミンE、食物繊維）がとても高く、体内での脂肪燃焼効果が高くダイエット中の間食におすすめです。しかし、食べ過ぎは要注意です。
- ❷、❹洋菓子と和菓子を比較すると、洋菓子にはバターなどが含まれている分、和菓子よりカロリーは高くなります。そして和菓子には洋菓子にあまり含まれていない食物繊維も含まれています。
- ❺みかんに代表される果物はビタミン、ミネラルが豊富で毎日2つまでを目安に摂取がおすすめです。

食事の基本は「主食･主菜･副菜･乳製品･果物」のバランスです

筋肉動かし、肩こり予防を その2



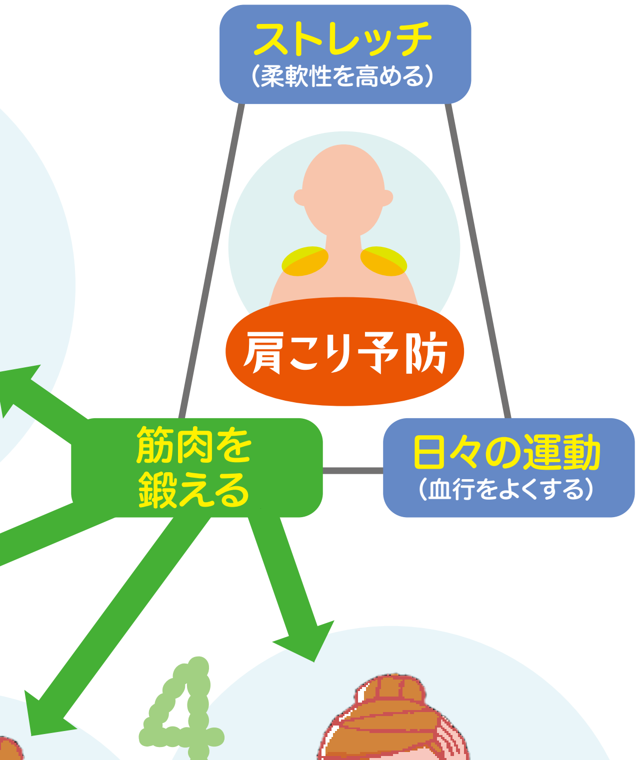
頭と手を前後・左右に押し合う

1 両手を組んで額に当て、5秒くらい頭と手を押し合う

2 両手を頭の後ろで組み、同じように手と頭を押し合い抵抗し合う

3 右手を側頭部に当て、手と頭を押し合う

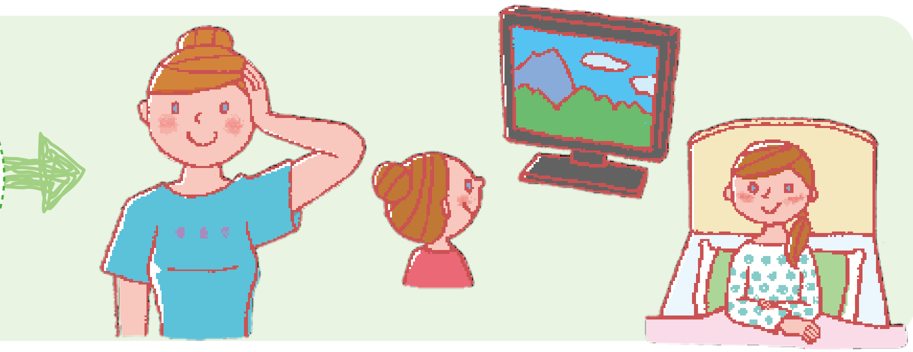
4 左も頭と押し合う



注意 肩こりにもさまざまな原因があります。すでに痛みのある方は無理せず控えてください。

普段の生活の中で まめに実践がポイント

（仕事の合間・自宅で テレビを見ながら・寝る前）



「けんぽだより夏号」へ掲載したストレッチ（UP・DOWN→CLOSE・OPEN→TWIST×2→TURN×2）にプラスして、首や肩の筋肉を鍛えて肩こりを予防しましょう

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