

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



第20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。



撮影

柴田 恵美子さん

大和証券 人事部

南アフリカ共和国 ナマクワランド にて撮影

普段は砂漠地帯なのですが、春の一時期だけ、雨が降り、野生の花畑が一面にできて現地の人たちには「神々の花園」とよばれているそうです。

- 3 「健康経営銘柄2017」、「健康経営優良法人2017」に
選定されました
- 4 「大和証券グループ健康白書2016」を作成しました
- 8 ご存知ですか？健康リテラシー
- 10 がん治療を行いながら仕事を続けるときのメンタルヘルス
- 12 健康習慣ひろば
- 14 KA・RA・DAいきいきプロジェクト
- 16 平成29年度予算のお知らせ
- 17 大和証券グループ健保掲示板
- 18 平成29年度「人間ドック」・「生活習慣病健診」・
「乳がん・子宮頸がん検診」のご案内
- 19 みんなの写真ちょっとみせて♪「みんなの朝ごはん」

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、12ページをご参照ください)。



写真左より、経済産業大臣政務官・中川俊直氏、日比野会長、スポーツコメンテーター・小谷実可子氏



「健康経営銘柄 2017」、 「健康経営優良法人 2017(ホワイト 500)」 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、経済産業省と東京証券取引所が共同で選定を行った「健康経営銘柄」において、社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三年連続で選出されました。

「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。

さらに、今年度から新たに始まった「健康経営優良法人 2017 (ホワイト500)」にも選定されました。「健康経営優良法人 2017 (ホワイト500)」とは、経済産業省と日本健康会議が共同で、保険者と連携して優良な健康経営を実践している法人を2020年までに500社認定するものです。

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、健康推進プロジェクト「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」を導入。

ウォーキング、腹八分目プログラムなどへの参加や健康リテラシー講座の受講などにポイントを付与し、社会貢献活動への寄付や健康関連の景品等に交換できる取り組みを実施。さらに健康づくりの自助努力を給与に反映するポイントインセンティブの仕組みを導入するなど、工夫あふれる様々な取り組みが評価されました。

大和証券グループでは、社員が長きにわたって元気に働き続けられる環境を整備するため、今後も社員の健康増進を経営的な視点で捉え、積極的に取り組んでまいります。



ご存知ですか？ 健康リテラシー

第1回

今号より「健康リテラシー」について特集します。
最近よく耳にするこの言葉、皆さんはご存知ですか？



総合健康開発センター
看護師

増田 早苗さん

もしも今

「健康リテラシー」の説明のその前に…ちょっと想像してみてください。もしも今、下記のような状況になったらどんな行動をしますか。

- 突然、後頭部を殴られるような痛みを感じたら…
- 突然、胸をおさえる位のものすごい胸痛が起きたら…
- 大きな病気(がんなど)を指摘されたら…
- 人間ドックの結果でコレステロールの値が高いと指摘されたら…
- 38度を超える熱が出たら…
- 蜂に刺されたら…

それはどんな行動ですか？ どこからどんな情報を得て、どう判断して意思決定・行動をしますか？
その根拠は何ですか？

これが、「健康リテラシー」です。

健康リテラシーとは

健康リテラシーは様々な言葉で定義付けされていますが、「**自分の健康のためにいちばん適した行動を選べる力**」と、理解しておくのが一番簡単かもしれません。身近な例でいうと、病院等で「医師や看護師の説明、薬の説明書、同意書、パンフレットなどをきちんと理解し、必要に応じて質問をして、適切な意思決定や行動ができる能力」にあたります。

「健康リテラシー」のポイントは、「情報を得て、意思決定する」ということ。そして、「行動に移す」ことが何より重要です。



自分の健康リテラシーはどのくらいある？

健康リテラシーを測定する方法のひとつとして「CCHL尺度」という指標があります。自分に当てはめてみてください。

日本人は医療知識は多いものの行動に移せていないことが問題とされています。

そこで、自分の健康リテラシーがどの程度あるのか、みてみましょう。

【一般向けヘルスリテラシー尺度(CCHL)】

あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。

	全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらでも ない	まあそう 思う	強くそう 思う
1. 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる	1	2	3	4	5
2. たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる	1	2	3	4	5
3. 情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
4. 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5
5. 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

●結果は、20点以上を高い、20点未満を低いとする基準はありますが、得点が高いほど、健康リテラシーが「高い」と判断されます。

CCHL尺度を用いた研究より

企業に勤めるオフィスワーカーを対象とした研究では、CCHL尺度で測定された健康リテラシーが高い人ほど、より健康的な喫煙・食事・運動などの生活習慣をもち、身体の不調が少ないことが示されています。また、職場でのストレスに対しても、より適応できていることが示唆されています。

5年後も10年後も自分が健康でいられるためにはどんな力が必要？[振り返りの重要性]

5年後・10年後の自分を想像してみてください。自分や家族は何歳になっていますか？家族の状況は？仕事は？健康は？このように、自分の将来を具体的に想像すると、将来の健康のために今何をしなければならぬかを振り返り、考えやすくなります。また、「受診のとき」「健康診断や人間ドックの結果が届いたとき」等のタイミングも、健康を考える良い機会です。

これからの人生、より健康に過ごすために、何を選択し行動するのか、決めるのは自分自身なのです。より良い意思決定のために、より良い情報収集の方法を身につけていきましょう。

今回は、「より良い健康情報の得方」について掲載します。

参考サイト 「健康を決める力」(<http://www.healthliteracy.jp>)

このサイトは、内容量が多いですが、参考になる資料がたくさん載っています。ぜひ、ご参考に。

参考文献 「健康・医療の情報を読み解く」中山健夫／「患者のための医療情報収集ガイド」北澤京子／「食べ物とがん予防」坪野吉孝

がん治療を行いながら 仕事を続けるときの メンタルヘルス

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

山口 裕子 先生



日本人の死因の1位である「がん」。2016年がん統計予測(国立がん研究センター)によると、全がんの罹患数(新たにがんと診断された数)は初めて100万例を超え、高齢化とともに今後もさらに増えると考えられています。

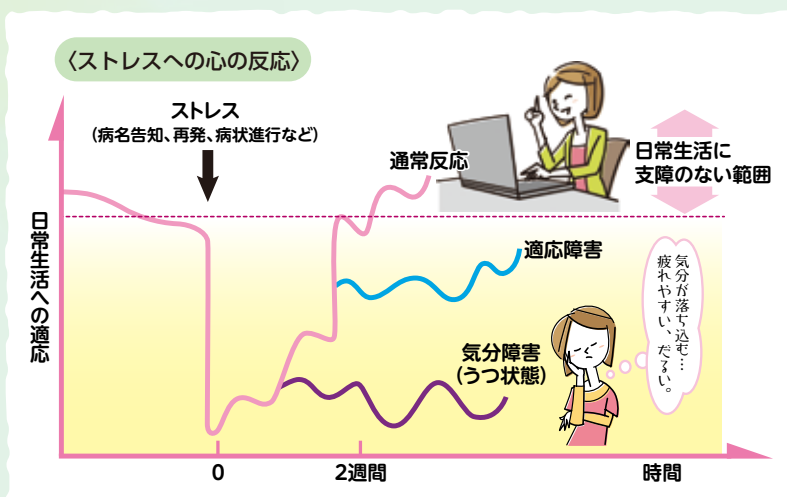
自分や仲間などが、がんと診断される場面に遭遇することも、珍しいことではなくなるかもしれません。がんに限らず病気を指摘され、それを受け止めるとき、どのような心のサポートがあるのでしょうか?今回は、国公立病院でがん患者さんとそのご家族の心理的支援を行ったご経験のある山口先生から、働きながらかん治療を行う両立支援に関するお話です。



がんと言われたときの心の変化や反応とは

病名を告知されたとき、心に大きなストレスをもたらします。不安や怖れで気持ちが不安定になり落ち込んでしまうことは、ある程度は、自然で普通の反応です。「そんなはずはない、何かの間違いに決まっている」とすぐに認めることができなくなることもあります。心を守る防衛的な、通常の反応と言えます。「食生活が悪かったのか…」「もっと早く受診していれば…」と自分を責める心理も起こります。また、「なぜ、自分だけがこんな目に遭わなくてはならないのか」などと怒りを感じることもあるでしょう。告知した先生の伝え方や態度に怒りを覚えることもあります。不安で眠れなくなることや、胸が締め付けられるようにつらくなることもあります。

多くの方々がこのようなストレスに直面しています。がんのメンタルヘルス(心理的サポート・心のケア)は告知された時点から始まります。もちろん、治療中や治療が終わった後も続きます。治療中の患者さんに対しては、腹式呼吸を取り入れたメディテーションや、音楽療法・落語等の笑いによる免疫向上の取り組みも行われます。うつ的な気分になりますと、免疫機能が



「国立がん研究センター がん情報サービス」より

低下するため、治療後の経過観察中のメンタルヘルスも大切です。

不安で気持ちが揺れ動くときは、家族や友人、担当医・看護師・保健師や心の専門家につらい気持ちを話してみましょう。気持ちを吐き出してみると、心の負担が少し軽くなり気持ちが前向きになることが多いものです。そうすると、治療に対しても前向きな姿勢になれるます。



情報探しは、まず「がん情報サービス」から

不安でたまらなくなり、ネットで様々な情報を収集する方も多いのですが、ここで注意したい点があります。「人は不安感が強いとき、否定的悲観的な情報に目を奪われがちになり易く、さらに絶望的な気分になる可能性が高い」ことです。客観的で正確な情報を知ること、治療への励みに繋がることも多いと思いますので、情報収集の方法にご留意ください。『国立がん研究センター がん情報サービス』のサイトには、様々な情報がアップされています。その中にある「各都道府県のがんに関する情報」をご覧ください。『国立がん研究センター がん情報サービス』のサイトには、様々な情報がアップされています。その中にある「各都道府県のがんに関する情報」をご覧ください。

「国立がん研究センター がん情報サービス」
<http://ganjoho.jp>



また、患者さんを支えるご家族全体のストレスも見過ごすことのできないテーマです。「家族として、どのように支えたらよいのか迷います」「伝えるとよい言葉はどんなことですか」等ご家族の悩みも多々生じます。患者さんにとって、ご家族の支えはとても大切ですが、その家族を支えるネットワークも重要です。がん情報サービスのサイトには、「ご家族、周りの方へ」というページもありますので、参考になさってください。

医学の進歩により、がんは「長く付き合う病気」になっています。厚生労働省は、「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」を公表しています（H28年2月）。

治療を続けながら安心して働き続けることができる環境整備、職場づくりについて述べられています。一人一人が両立支援に関する情報をいつでも入手できる時代になりました。

“治療しながら仕事を続ける”ためには、上司や周囲の方々のご理解ご支援が重要であることは言うまでもありません。対応に困ったときには、下記窓口までご相談ください。

お 問 い
合 せ 先



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

本 社 ビ ル 内：内線#002-1410 外線03-5555-1410

大 阪 支 店 8 階：内線#120-7826 外線06-6454-7826

冬 木 ビ ル 内・永 代 ビ ル 内：内線#924-5621 外線03-5620-5621

メンタルヘルスサポート室(本社ビル内)：内線#003-1411~1416 外線03-5555-1411 ~ 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

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、デジタル機器を上手に健康管理に取り入れている大和証券 千葉支店 の小林雄太支店長にお話を伺いました。※取材日現在は多摩支店長のため、内容は当時のままとなっています。

ウェアラブル端末※との出会いで、ストイックな自分から、“楽で、楽しく” ヘシフトチェンジ。 ※身に着けて持ち歩くことができる情報端末の総称

「迷わず来られましたか？ 多摩支店は奥まったところに店舗がありますが、来客数は多いんですよ」と、気さくで穏やかな笑顔で出迎えてくださった小林支店長。なにやら両手に腕時計のようなものが。「(右手首を指さし) これ、FitBit (リストバンド型のウェアラブル端末)。使いすぎてボロボロになってしまい3代目です。あまりにも良かったので両親の誕生日にもプレゼントしました。(左手首を指さし) こっちはアップルウォッチ!」



小林 雄太 支店長
大和証券株式会社
千葉支店

大好きなものとの出会いが転機に

高校時代から始めたアメフトで、ストイックな毎日を送っていましたが、いざ止めると体重が増え、もう少しで100kg超えという事態に直面。



どうにかしなければ…と始めたのが、さらにストイックなマラソン。でも長続きはしません。

そして7年前、もともと小学生時代のファミコンから始まり現在の最新機種まで、とにかくゲームが大好きな小林支店長が出会ったのがこのウェアラブル端末。着用するだけで、スマートフォンに連動して歩数、距離、階段数、消費カロリー、睡眠時間、寝返りの

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



自身の健康のため、ほんの少しでも工夫していること、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など

募集テーマの例

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」
- 「体を動かすならコレ!がおすすめ」
- 表紙に掲載する写真も募集しております

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 外線 03-5555-1410

回数まで、日々の生活が客観的にモニタリングされます。「昨日歩いたルートはこれ!こちらが過去のデータ!」スマホ画面を指さしながら、もうウェアラブル端末愛が止まりません。



運動はゲーム感覚で楽しく楽に

ストイックなマラソンから、ゲーム感覚で楽しく楽しむウォーキング(目標設定毎日最低1万歩)などへの切り替えという“脱ストイック”が健康管理の秘訣となったようです。

以前、疲労感がすごくてたまっていて、体力の温存を心がけたのに一向に疲れがとれず、栄養不足が原因かと思いきや、食事が増やすと太る…という負のサイクルにはまった時期がありました。しかし、ウォーキングなどで、適度な運動をするというサイクルに変更すると、「当時は古い乾電池。腐ったようなエネルギーが充満している感じがしたけど、今はフレッシュなエネルギーがあふれています」と充実した笑顔で話してくださいました。



データ分析も健康法の一つ

健康管理でもう一つ大切な睡眠についても「寝返りの回数が多い時は飲みに行った後だということがわかり、意識して飲み過ぎないようにになりました。長時間眠るより、短時間で良質な睡眠のほうが私の体に合っているようです」と取り込んだデータをフル活用。

「データ分析が大好きなんです。豊富なデータ量も魅力ですね! QUPiOも過去の健診データが見られるので、よく利用しています。今後もどんどん蓄積されていくと思うと、楽しみです」。

脱ストイックと言いながら、今度はマラソンにリトライしたい、高尾山が近いので山登りもしてみたい…という小林支店長。大好きなものを活用し、楽しむことのできる毎日こそが、元気の源だと教えていただきました。

編集後記

リストバンド型のウェアラブル端末を使用しているとの情報(うわさ)をもとに、小林支店長の元へ伺ったものの、はたしてその実態は?といった心配は無用でした。両手首に装着した姿で登場された小林支店長は、デジタル機器に囲まれたご自身を楽しんでいらっしゃるように見えてきました。

さらに詳しく観察するため、はずしていただくようお願いしたら「ちょっと汚れていますが…」と。しっかり使い込んでいる愛着感がたつぷりと伝わり、私もそんな小林支店長に感化され欲しくなりました。楽しい雰囲気は波及していくものですね。ちょっとした健康の工夫の波が皆さまのもとへ伝われば嬉しいです。



●インタビュー (写真左)
総合健康開発センター
安田 美紀

● 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・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*

新年度が始まり、仕事やプライベートで新たな目標に向けて
動き始めた方も多いのではないのでしょうか？
春です！健康生活、はじめませんか？

「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」への参加者の声 ～「どのイベントに参加しましたか」「参加した感想は？」～



❖**Breakfast Everyday** 私は今まで朝食をとらなかったのですが、このイベントへの参加をきっかけにきちんと食べる習慣ができました。新年度は朝食の内容も意識したいと思います。

❖**プラス10運動** どんな運動でも良いということだったので、「1駅前から歩く」「朝、子どもと一緒にラジオ体操をする」「就寝前に柔軟体操をする」の中から、できることを1つ取り組むようにしました。少し肩こりが治ってきたかな。



❖**ウオーキングチャレンジ** スマートフォンを活用すると歩数を自動で計測できるため、記録の手間もなく便利でした。歩数を見ると、努力が数字に表れてうれしい気持ちになります。春もまたチャレンジします！

❖**レコーディングダイエット** 年度初めに受けた定期健康診断の結果を見て、ダイエットを目標に決めました。次の健康診断で成果が出ることを願って、毎日体重をはかっています。



❖**STOP! 間食!** もともと毎日甘いものを食べていたため、ダイエット目的で同僚と一緒にチャレンジすることになりました。達成状況を○×で記録するようになると、以前より間食を我慢できるようになりました！お肌の調子も良くなった気がします。

❖**ノンアルチャレンジ** 社会人になってからお酒を飲む機会が増えて、気づけば毎日飲むように。「休肝日を週に2回つくる」という目標なので、無理なく取り組みました。



いつまでも健康でありたいというのは、誰もが持つ願いです。
とはいえ忙しさに紛れ、改めて健康づくりに取り組むのは難しいですね。
まずは、日々のちょっとした生活を見直してみませんか。
日常生活の積み重ねこそ、健康生活への第一歩です。





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、それぞれポイントが付与されます！

ノンアルチャレンジ

500P

歓送迎会シーズンです。飲みすぎには気を付けましょう。

まずは週に2日、休肝日を作りませんか？



週に2回から！



レコーディングダイエット

500P

もうすぐ定期健康診断がスタートします。昨年からの体重やお腹回りの数値は変化していませんか？

ダイエットは、日常的に計測・記録することからはじめましょう！

禁煙チャレンジ(6月実施予定)

1000P

過去に禁煙にチャレンジしたことのある方、ついつい吸ってしまいますよね？

「禁煙チャレンジ」では毎年多くの方が禁煙に成功しています！

今年も6月に実施します。あなたもチャレンジしませんか？



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、^{デン}プラス10運動、ウォーキング等、さまざま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。





平成 29 年度

予算のお知らせ

健康保険平成29年度予算

(単位：百万円)

平成 29 年 2 月 15 日開催の組合会において、当健康保険組合の平成 29 年度予算が可決されました。今年度は、介護納付金を含む各種納付金への制度変更を見込んだ予算編成を行いました。

経常収入	金額	経常支出	金額
保険料収入	8,906	事務費	147
その他	13	保険給付費	4,456
		納付金	4,468
		保健事業費	886
		その他	12
合計	8,919	合計	9,969
経常収支			▲ 1,050

一般勘定

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、皆さまからの保険料です。今年度は、前年度比ほぼ横ばいの89.2億円を予定しています。

経常収支

平成 29 年度の一般勘定の経常収支は 10.5 億円の赤字予算となりました。別途積立金からの補てんにより当面は保険料率を変更する必要はないと思われますが、今後とも適切な受診をお願い致します。

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。前年度比若干増の44.6億円を計上しました。

●保健事業費

皆さまの健康づくりを推進するための費用として8.9億円を見込みました。具体的には人間ドックや平成27年からスタートしたデータヘルス計画の費用が含まれます。平成29年度は第二期（平成30年度～平成34年度の5ヵ年計画）の計画策定期です。事業主と連携を図りながら、効果的な保健事業を計画したいと思います。

●各種納付金

平成29年度は、後期高齢者医療制度への支援金が総報酬割に完全移行する年になります。その結果、前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金の合計額は44.7億円となる見込みです。保険給付費以上の負担が求められることとなります。

介護勘定

介護勘定も、介護納付金の総報酬割への制度変更が始まることにより 2 億円弱の赤字予算となりました。平成 30 年度にはさらに負担が増すため、保険料率の変更が必要となる可能性があります。

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

被扶養者が就職したら脱退のお手続きを! 住所が変わったら変更のお手続きを!

健康保険の被扶養者であったお子様や奥様などが、ご就職等によりお勤め先の健康保険に加入されたら、すみやかに当健保の脱退のお手続きをしてください。お手続きのないまま、当健保の保険証をご使用されますと、後日医療費のご返金や、お勤め先健保への請求等、お手続きが煩雑になります。

ご就職後は、当健保の保険証は使用せず、①「被扶養者増減・異動届」②それまでご使用されていた当健保の保険証③新しい保険証のコピーを当健保あてお送りください。

また、人事異動などで、転居されましたら、住所の変更を「保険証記載事項変更届」にてお届けください。社員の方のお届け住所は住民票に関わらず、現在お住まいの住所となっています(特例退職の方は住民票住所です)。最新のご住所のお届けがないと、重要な書類等をお送りできない場合がありますので、ご注意ください。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

特例退職制度ご加入の方へ!

特例退職制度ご加入の方へは、「健康いきがづくり教室」の2017年の活動予定のチラシを同封しております。当団体は当健保と関係はありませんが、特例退職制度を有する企業の同制度加入者向けに、健康づくり活動を提供している団体です。健康づくりの一助としてご活用ください。

特退(家)

個人番号(マイナンバー)について!

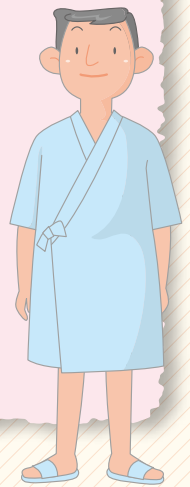
社員及びその被扶養者の方の個人番号は、法令等の定めに従い事業主より、また、任意継続・特例退職制度の被保険者及びその被扶養者の方の個人番号は直接、当健保へご提供いただいております。一部の未提出の方につきましては、必要に応じ、番号法に基づき住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)経由で当健保に提供されます。なお、住基ネットから取得できなかった方には、当健保より直接ご連絡いたします。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

「人間ドック」 「生活習慣病健診」 「乳がん・子宮頸がん検診」のご案内

積極的な
受診を!!!

平成29年度



大和証券グループ健康保険組合費用補助対象の平成29年度人間ドック等健診が特退・任継の方(4月1日)を皮切りに順次開始されます。「人間ドックの手引き*」をよくお読みいただき、お手続きのうえ受診してください。健康保険組合ホームページにも、すでに詳細をアップしておりますのでご参照ください。

※ 特退・任継の方には配布済み。34歳以下女性社員には「乳がん・子宮頸がん検診の手引き」を配布。

※ 35歳以上社員及び社員家族該当者には6月末配布予定です。受診開始は9月1日ですが、健診予約システムへの登録は7月1日から開始されますので、予約・お手続きをお早目にすませ、受診終了までお手元で大切に保管してください。

平成29年度人間ドック等健診概要

対象者		年齢 (平成29年4月1日現在)	健診コース	受診期間
社員	本人(被保険者)	35歳以上	人間ドック	平成29年9月1日～30年1月31日
	女性本人(被保険者)	34歳以下	乳がん・子宮頸がん検診	平成29年5月1日～30年3月31日
	配偶者(被扶養者)	35歳以上	人間ドック	平成29年9月1日～30年3月31日
		34歳以下	生活習慣病健診	
	配偶者以外(被扶養者)	39歳以上		
特退・任継	本人(被保険者)	35歳以上	人間ドック	平成29年4月1日～30年3月31日
	配偶者(被扶養者)	35歳以上		
	配偶者以外(被扶養者)	39歳以上	生活習慣病健診	

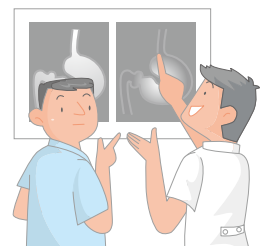
※平成29年4月1日から受診日まで継続して当健保に加入されている方に限られます。

日本人の2人に1人は“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。“がん”は最も身近な病気と言っても過言ではありません。

一方、生活習慣の見直しや、“がん”になる前の段階での治療により、未然に防げるものもあります。また、医学の進歩により、早期発見・早期治療で「治る病気」にもなっています。健診を受けない方の理由の一つに、「病気が見つかるのが怖いから」があげられていますが、そうして放置したことにより発見が遅れることこそ、本当に「怖い」ことです。

ご家族のためにも、友人や職場の周りの方のためにも、そしてなによりご自身が後悔しないためにも、ぜひこの機会に受診してください。

早期発見!
早期治療!



受診期間以外での受診は補助できません。期限間近になりますと予約が取れなかったり、急な事情での延期・変更ができなくなりますので、お早目に予約・受診されることをお勧めいたします。



今回のテーマは

「みんなの朝ごはん」

みんなの写真
ちょっとみせて♪

KA・RA・DA
いきいきプロジェクト
Healthy Lifestyle

参加のみなさまの投稿です

OTOUさん



今日の朝食です

米飯の量は少なめにしています。
卵と納豆は醤油などかけてません。

ポッキーさん



バナナから朝食 はじめてます

からだいきいきプロジェクトに参加して、会社に来てから朝ごはんを食べるようにしています。

くまモンさん



ダイエット目的に 平日朝ごはんスタート

メニューは味噌汁、納豆、卵の花、めかぶ酢に牛乳と、だいたいこんな感じです。通勤時間が長く朝は早いので、作り置き味噌汁のほかはスーパーやコンビニで購入したものを器に盛って手早く済ませています。

M・Sさん



グリーンスムージー

小松菜・りんご・キウイ・パイン・レモンが入っています。苦味を抑えるには酸味のレモンがよい役割しています。

りんごさん



青森の郷土料理 「けの汁」

青森の郷土料理です。ぜんまいや高野豆腐、ニンジン、こんにやくなどたくさんの具材が入っているお味噌汁です。

みなさまからの投稿募集します！ 次回のテーマも「みんなの朝ごはん」

お問い合わせ先：けんぽだより写真投稿担当部
内線：# 003-1407 / 外線：03-5555-1410
E mail：kenpo@daiwa.co.jp

携帯からログイン



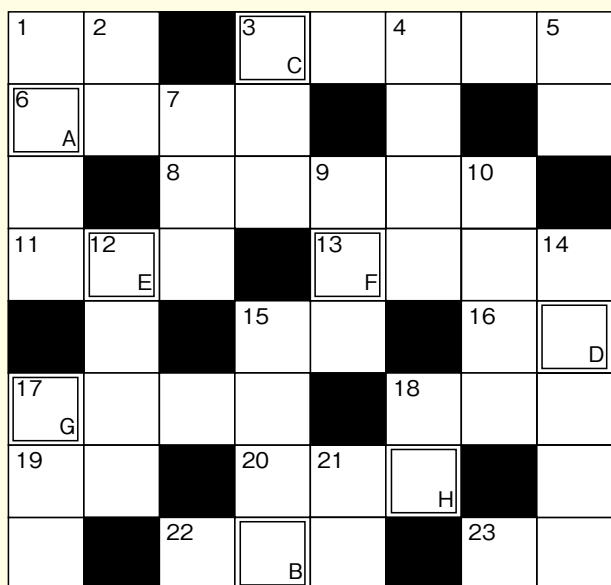
ここからアクセス

締切
5/26
(金)

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。
A～Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---



タテのカギ

- 雨後にニョコニョコ、重ね着の子
- 一ノ口。右でなければこの漢字
- 腓と書き「ふくらはぎ」のこと
- 後足に水かき、ダム作り名人
- 魚なのにゲンゴロウとは
- うるさいは、何月の蠅?
- 襲われるといつウツウ...
- ポルトガルの首都です
- 申込みは「白手袋の投げつけ」
- ハバネロの上をいくキャロライナ!
- カップケーキ状の焼き菓子です
- あ〜)))...効かせて歌って歌手気分
- 肋骨の下。禁煙でキレイに
- 「〇〇に釘」。漬物に鉄分補給??



ヨコのカギ

- 「腐っても」と食して腹痛に
- コレの缶詰、なぜか台形
- 角が取れて丸くなったなあ。
...人じゃなく文具
- 公明であることのとえ。水槽みたいね
- 虎子が欲しけりゃ、ココに入らないと
- 東も酵母も、日本語では一緒
- バカボンのパパ、妻をこう呼ぶ
- 犬も歩けば〜疲れて脚がコレに
- 「歯舞」はハボマイ。「択捉」は?
- バレンでゴシゴシ...あ、文字が裏返し!
- 煙やうらら、焚いてアロマテラピー
- 南東は巽(辰巳)。反対の北西は?
- 売られて買った痛かった
- 一本じゃ飯が食えん!

ヒント

社員が健康になれば会社も...

自分でできる ツボ刺激・ マッサージ

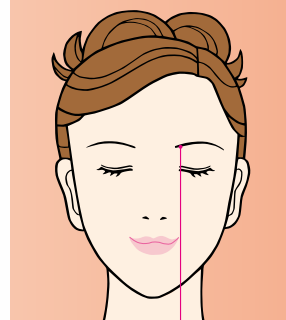
第1回

疲れ目・かすみ目

厚生労働省の調査*によると、パソコンなどのVDT (Visual Display Terminals) 作業における身体的な疲労や症状を感じている労働者の割合は68.6%にのぼっています。そして、身体的な疲労や症状の内容をみると「目の疲れ・痛み」が90.8%で1位となっています。日々、心身共にリラックスする時間を意識的に作り出すことで、目の疲れの軽減につながります。今回は「疲れ目・かすみ目」の症状緩和におすすめのツボ刺激とマッサージをご紹介します。

※平成20年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況

ツボの探し方



さん ちく
攒竹

眉頭(目頭上の眉毛の中)にある浅いくぼみ。

ツボ刺激

疲れ目には、血行を促す攒竹の刺激がいちばんよく効きます。両手の親指の指先を、それぞれツボに当て、目を閉じて3秒間押し放します。強く押し過ぎないように注意しながら、5~6回繰り返しましょう。



マッサージ

眉頭にある攒竹から眉毛の下に沿って中指で軽くなぞり、こめかみのやや前方にある太陽のツボをギュッと押しましょう。太陽はこめかみの脈打っているところの前方にあるくぼみで、指で押すと心地よい痛みがあります。左右同時に10回繰り返すと、目のかすみ改善します。かすみ目には、耳たぶのマッサージも効果的。左右の耳たぶを同時に、親指と人差し指でつまむようにして、やさしく刺激します。

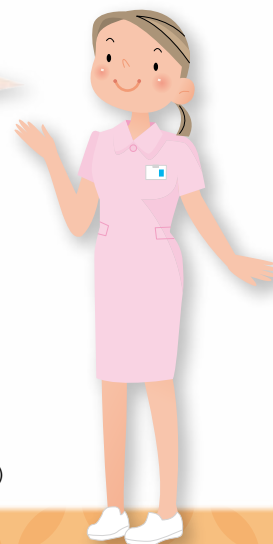


日常生活での予防は、目を休ませることです。集中するとつい長時間連続でPC作業をしてしまいがちですが、間に休憩をはさめるといいですね。

意識して瞬きをしたり、目の乾燥を防ぐため目薬を利用するのも良いですよ。

目に何か変化を感じた場合はすぐ受診を

目に何か変化が起きたときには、なるべく眼科を受診しましょう。そして、いつまでも目を守り、快適な生活を続けてください。



参考資料:「自分でできるツボ刺激&マッサージ」監修:秋元恵美(杏林大学保健学部生理学非常勤講師・医学博士)