

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



第21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

出川ゆみさん

大和証券ビジネスセンター 約定管理部

ギリシャ サントリーニ島にて撮影

一昨年の夏休みに訪れたギリシャのサントリーニ島です。

- 3 がん対策推進企業表彰「厚生労働大臣賞」受賞
- 4 どう高めますか？健康リテラシー
- 6 長寿化時代のレジリエンス
- 8 平成29年度 健康管理スケジュール
- 10 健康習慣ひろば
- 12 禁煙サポート情報
- 14 KA・RA・DAいきいきプロジェクト
- 16 平成28年度決算について・特例退職者・社員の被扶養者の方へ
- 18 「人間ドック等」の予約・受診はお早めに！
- 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「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、10ページをご参照ください)。

がん対策推進企業表彰 「厚生労働大臣賞」受賞



大和証券グループ本社は、がん対策推進の国家プロジェクト「がん対策推進企業アクション」に参加する2,260社の企業のうち、がん対策が総合的に最も進んでいる企業として選ばれ「厚生労働大臣賞」を受賞しました。

当社グループが実施した全社員向けの「胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検査」、人間ドックでの50・55歳の社員を対象とした「節目年齢オプション」、人間ドックの複数年未受診者への受診勧奨、健康リテラシー向上のためのeラーニングなどの積極的ながん予防への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いきいきと働き続けられる環境を整備するため、今後もがん対策を含め社員の健康保持・増進に向け積極的に取り組んでいきます。



表彰の記念品を授与された望月常務執行役（左）

どう高めますか？ 健康リテラシー

第2回

健康リテラシーを高めるために、より良い健康情報を得ましょう

今回は、「より良い健康情報の得方」について特集します。

より良い健康行動に移すための情報を得るには、どうしたらいいのでしょうか。



総合健康開発センター
看護師

増田 早苗

合言葉は「いなかもち」

現代は情報爆発と言われる程、たくさんの情報がネット等に溢れています。健康で悩んだとき、何を信じればいいのか困った経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。今回はそんなときに役立つコツをお伝えします。

情報を得るときのポイントは、「いつ」、「何のために」、「書いた人はだれか」、「元ネタは何か」、「違う情報を比べたか」の5つの頭文字をとって『いなかもち』ということがあります。ぜひ皆さんも、新しい情報を得たとき、『いなかもち』に照らし合わせ、正確な情報か、自分にとって有用な情報か等、確認する癖をつけてください。

い つ？

記事作成日



例) 治療法を探したい
情報が古いと、もっと新しい治療法があることも

ホームページ作成日

本の出版年

な んのために？

- ひょっとするとただの宣伝かも



本の前書きや
あとがき

か いた人は誰？

- 書いた人や情報を発信している出版社、ホームページ運営者などをチェック
- 筆者の専門分野や所属学会などを調べる。インターネットの匿名には要注意



も とネタは何？

- 科学的な根拠がなく、個人の意見や主張のこともある
- 「利用者の声」に都合のいいものばかり載っていないか

ち がう情報と比べた？

- 他の人が書いた本やホームページなどと見比べよう
(聖路加国際大学プロジェクトチームの教材を基に作成)

情報元が
ある



健康情報
「いなかもち」
で確認



2016年9月8日 日本経済新聞プラスワンより

ネット検索するときは「ac.jp」「go.jp」

「ac.jp」は教育機関、「go.jp」は政府系のサイトです。ネット検索するときはこのようなサイトを参考にするのも一つの方法です。



<補足：インターネットを利用する際の注意点：自分の責任で選択する>

インターネットは非常に便利ですが、利用した責任は自分にあるということを忘れないでください。インターネットなどの医療情報の中には、現在の標準的な医療に合わないものや、科学的な根拠のあいまいなものがあつたりします。提供された情報を鵜呑みにせず常にリスクを考え、情報の中身を自ら検証する意識をもって利用し、情報利用の結果も冷静かつ公平に評価ができる余裕が必要です。

健康リテラシーの育成にかかわる授業実践の紹介 —情報をもっと詳しくみてみよう—

下の表はある中学校で行われた「健康リテラシーの育成にかかわる授業」の中で実際に使われた資料です。この表に照らし合わせながら健康情報を読み解いていきます。この表を使うと、健康情報をより詳しく読み解け、理解が深まります。また、正しい情報か、本当に自分に合う情報か等の判断がしやすくなります。



健康情報評価カード

情報を評価する項目(どれにも当てはまらない場合は0点とする)		評価得点
情報提供者の所属 「誰が」	営利目的のない専門家や団体(医者・研究所・省庁・学会など)	2点
	営利目的もある健康関係の団体(医薬品会社・テレビ番組・雑誌広告)	1点
	所属不明または営利目的の強い団体や個人	0点
情報提供の目的 「どのような目的で」	研究の発表	2点
	情報の提供	1点
	営利目的が強い	0点
科学的根拠 「何を根拠に」	学会や論文で発表された内容を説明	2点
	専門家としてわかっている知識を説明	1点
	出典先(引用先)の示されたデータを使用	1点
	体験者の声やお礼の手紙	0点
	事前事後の比較写真や感想	0点
副作用や害について	副作用や害についても記述している	2点
	副作用や害がないという証拠を示している	1点
	副作用や害についてふれていない	0点
広告の表現方法	結果やわかったことを通常の表現で説明	1点
	誇大表現を使用(即効性・奇跡の・話題の・絶対・万能など)	0点
評価	6点以上 A 信頼できる	合計 点 評価 A・B・C
	4点以下 B 少し信頼できる	
	3点以下 C 疑うべき	

※山本浩二、渡邊正樹、健康情報リテラシーを育てる中学校保健授業の研究

—健康情報評価カードの開発と授業効果の分析— 日本教科教育学会誌2014;36(2):29-38.

アメリカやイギリスなどいくつかの国では、子供の頃から「からだや健康」に関する教育がすすめられています。しかし、日本では、からだについて系統的に学ぶ機会が整えられてきませんでした。正確な情報を得るためには、大人も「からだや健康」や「健康情報の見方・読み解き方」を学ぶ必要があるのです。

現在、様々な自治体や学校などで、健康リテラシーを高める取り組みが始まっています。興味を持った方は是非、下記の【参考サイト】や【参考文献】等も参考にし、知識を深めてください。そしてそれを実践し、他の人にも伝えてみてください。伝えることで周りの人の健康や意識も変わります。

次回は健康リテラシーをどう健康行動につなげるか、実際に自分はどうしたらいいのかについて、特集します。

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

参考文献 福田洋・江口泰正 編著「ヘルスリテラシー 健康教育の新しいキーワード」
・聖路加大学院の図書館情報、地域社会への取り組み



長寿化時代の レジリエンス

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



大企業の役員を退任した後、起業して85歳を過ぎても世界的に活躍されている知人がおります。お会いするたびに生き生きとした表情で「生涯現役ですよ」と様々な新しい知識や情報を教えてくださる智者です。わたくしも年齢に左右されることなく、健康を追求しながら、社会に貢献する仕事を続けていきたいと考えております。

100年ライフをイメージできますか？

長寿化時代に入り、『健康の価値』がより大きくなってきました。寝たきりなどの状態ではなく、『健康寿命を延ばす』ことが重要と、様々な領域で言われています。官公庁においても、健康寿命を延ばすための施策が増えています。

まさに、100年ライフをイメージしながら生きる智慧・戦略が必要な時代に入ったと言えます。いったん退職しても再び他の仕事をする人が増え、『仕事人生のステージ』が長くなると予測できます。このような変化の下では、過去のロールモデル（生き方のお手本になる人）が通用しなくなります。より柔軟に、新しい生き方を模索する必要がでてまいります。

100歳以上の人は、全国で61,763人
(2015年国税調査より)



「レジリエンス」という言葉をご存知でしょうか

元々は物理学用語で「外力による歪みを跳ね返す力」を言いますが、心理学の世界では、「ストレスや逆境から回復・復元するしなやかな心の弾力性」を意味します。このレジリエンス力を高めておくことが、長寿化時代の流れに乗るためのヒントかもしれません。

しなやかな柳は強い風雨に薙ぎ倒されそうになっても必ず元の姿に戻ります。稲穂も風で倒されても、何度も何度も力強く元に戻ってきます【しなやかさは強さになります】。

柔軟でしなやかな心をもって、 更なる成長と、健康や活力の充実へ

大和総研で臨床心理士として仕事を始めて久しいですが、職員の皆さまやご家族の声に耳を傾けていますと、日々「新しい状況の変化」にどのように適応していくか…多くの問題解決に迫られていることを実感します。

変化すること（ストレス）に抵抗を感じたり、不安感が強まることもあるかもしれません。そのようなとき、思い出してください。『私達は、変化や逆境の中で、何度も回復しながら成長し続ける存在』であることを。

長寿化に伴い、金銭面の工夫や投資も必要でしょうが、家族関係・友人関係・健康などについて、新たな視点で新しいバランスを考えていくことも重要です。

KA・RA・DAいきいきプロジェクトの様々な健康の取り組みについて、ご夫婦や家族、友人とコミュニケーションするのも素晴らしいことです。

困ったとき、人に相談することもレジリエンス力を強めてくれます。

「今、できること」を前向きに行動するのもよいでしょう。

年代ごとに人生テーマも違いますが、今までの20代、30代、40代、50代、60代などとは違う、新しい「100年時代の人生戦略」が検討され始めています。

柔軟でしなやかな心、新しい思考様式・新しい知識の獲得が求められているように思います。時には新しい人とのつながり（ネットワーク）を求めていく必要性にも迫られるでしょう。

このような「変化」や「移行」に適応するためには、「選択肢」を広げる創造的柔軟性が大きな力になります。

健康に関心を持ち、新しい時代の変化を受け入れつつ自分を柔軟に変化させ、更なる成長につなげていくのです。

今後、健康と活力を充実させることの重要性がますます高まってまいります。新たな知識やスキルの再習得への投資、家族や友人と過ごす時間、自己の心や身体の健康にも投資することは、長寿化時代には必須になってきます。余暇時間も増えていきます。ジムで運動することもよいですが、「マインドフルネス」のように自宅でひとりでもできるストレスコーピングを増やすのもよいでしょう。



参考図書：リンダ・グラットン／アンドリュー・スコット著「ライフシフト 100年時代の人生戦略」

お問
い合
わせ
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

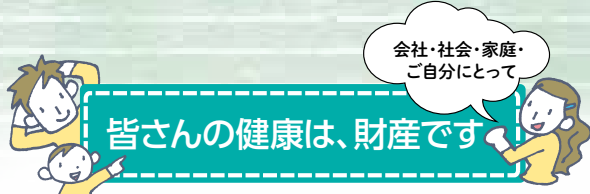
大阪支店8階：内線#130-5851 外線06-6454-7826

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



平成29年度 健康管理スケジュールについて

当社グループでは、皆さんが活き活きと会社生活が送れるよう、今年度も健康管理をサポートしていきます。
下記スケジュール表をご参考に、健康増進に向けて積極的に取り組んでいきましょう。

月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
定期健康診断(実施済)									
結果の配付	→								
再検査	→	→							
「有所見者受診確認票」の提出	→	→							
QUPIO配信	→	→	→	→	→	→	→	→	→
生活習慣見直しプログラム	→	→	→	→	→	→	→	→	→
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)	→	→	→	→	→	→	→	→	→
KA・RA・DAいきいきプロジェクト	→	→	→	→	→	→	→	→	→
(代表イベント①)ウオーキングチャレンジ 秋				→	→	→	→	→	→
(代表イベント②)腹八分目プログラム(ADVANCE夏・冬)	→	→				→	→	→	→
禁煙サポート	→	→	→	→	→	→	→	→	→
女性の健康キャンペーン(予定)									→

受領後2週間以内に提出してください

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 (7月～順次)

体重が増加傾向の方、
リスクのある方は「支援
対象者」です。保健指導
をぜひご利用ください

健康診断結果に基づき
経年変化を考慮して支援
対象者を選考します。支援
対象者には直接もしくは所
属長を通して日程調整等
の連絡をしますので、積極
的にご参加ください。



生活習慣見直しプログラム

保健指導の 支援メニュー

保健指導による支援 (従来型)

主に、特定保健指導(メタ
ボ指導)の対象者へ、面
接、電話・メール等による
継続支援を行います。指
導者と共に生活習慣の見
直しができます。



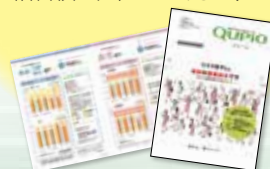
スポーツジム支援 (当社独自)

スポーツジムにてパーソナル
トレーナーがついて指導をいたしま
す。ただし、初回面接の支援を受
けることが利用条件です。



「冊子型QUPIO」を 活用した支援

体重が増加している人を主に
対象とし「冊子版QUPIO」配布後、
QUPIOのWebサイトを活用して
生活習慣の見直しができます。



乳がん・子宮頸がん検診



- 無料で受けられます!** ※35歳以上の方は人間ドックのオプションとして受診してください
- 命を救える可能性が高いがんだからこそ、必ずご受診を!**



「乳がん検診」

よくある質問に保健師中村が答えます!

Q 乳がんになる人が増えていると聞きますが、どれくらい増えているのですか?

A 乳がんは女性が患うがんの中で最も多いがんです。数年前までは二十数人に1人が罹患していましたが、最近では12人に1人と増加傾向です。

Q マンモグラフィーと超音波検査がありますが、どちらがおすすめですか?

A マンモグラフィー単独の検診では「死亡率減少効果がある」と報告されており、視触診との併用で40歳以上では「死亡率減少効果があるとする根拠がある」とされています。優れた検査方法ですが、若くて乳腺が発達している場合、乳がんを判別しにくい場合があります。一方、超音波検査は、乳腺密度の高い人や若い人への検査に適していると言われていいますので、20〜30歳代の方にはお勧めしています(超音波単独検診の死亡率減少効果については研究中です)。



「子宮頸がん検診」

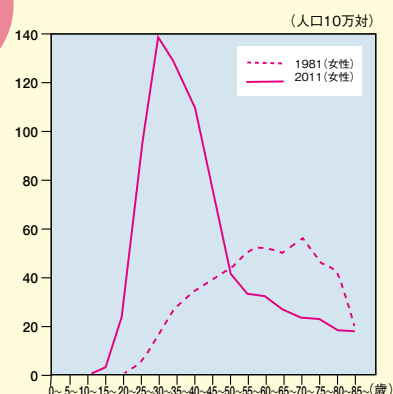
よくある質問に保健師安田が答えます!

Q まだまだ若いし不調を感じません。それでも受けないとダメですか?

A 不調が早期から現れるがんもありますが、無症状のまま経過するがんもあります。特に、子宮頸がんについては、20歳代から病気にかかる可能性があり若い世代の発症も多く、是非がん検診を受けてほしいです。

Q はじめて「子宮頸がん検診」を受けるので心配です。

A 何事もはじめてだと緊張しますよね。そのままの思いを医師や看護師に検査前に伝えると、配慮してもらえます。検診の流れとしては、問診(質問に答える)→視診(子宮頸部を観察)→子宮頸部細胞診(子宮内部をこすって細胞をとる)→内診(膣部と腹部を手で確認する)です。視診と細胞診は膣の中をみるため、膣鏡(クスコ)を挿入します。緊張すると痛みを感じるため力をぬくことがポイントです。



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おう「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券千住支店の柴 麻衣子支店長にお話を伺いました。

仕事も健康も常に「スーパーポジティブ」に前進！



「健康オタク」が元気の素

—健康にはとても気を使っているんですけど…。

私、自称「健康オタク」なんです。食生活には気を配っています。それと、「手洗い・うがい」の励行。学生時代インフルエンザにかかりスキー合宿に行けず悔しい思いをしたり、会社に入ってから毎年夏冬に高熱を出し、会社に迷惑をかけてしまい、困っていました。そんなとき、知り合いのお医者さんから、「手洗い・うがい」の大切さを教えていただきました。特に女性はつい手を口にもってきてしまい、そこから菌が入ってしまうケースが多いと伺い、とにかく何かを触ったら手を洗うように。するとそれ以降はぴたりと咽頭炎もなくなりました。簡単なことですが、効果は抜群です。手間暇かからないので、皆さんもぜひ！

そして、インフルエンザの予防接種と人間ドックは毎年必ず受けています。特に婦人科の病気で受診しているという話は身近でも聞くので…。もしも自分だったらと思うと怖いですね。「婦人科検診の受診率が低い」という話を聞きますが、正直意外です。

「まさか自分は」と思うのかもしれませんが、安心の一つとして絶対に受けた方がいいと声を大にして言いたいです。



柴 麻衣子 支店長
大和証券株式会社
千住支店

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



ストレスは「発散」より「溜めない」

—トライアスロンをされていたそうですね。

地元（宮崎）で、通っていたジムを通じて仲間と一緒に始めました。厳しいスポーツですが、「スイム→バイク→ラン」の最後のマラソンは爽快感しかありません。ストレス発散はもとより、この経験は仕事にも生きていると思います。東京に来てからは、できなくなってしまったので残念です。

—今はどのようにストレス発散をされているのですか？

ストレスを発散することは大切ですが、溜まったストレスを解消するのは大変だと思うのです。なので、まずは「ストレスは溜めない」ことです。

宮崎では、トライアスロンやジムなどで仕事と全く違う話をして、ぐっすり休むという日々でしたが、東京に来て一変。最初の数年は仕事のための生活でした。話すのは会社の人のみ、帰ってからは誰ともしゃべらないという毎日が続く、気づかぬうちに体調不良をおこしていました。これではだめだと思い、「会社以外の人と1日1回はしゃべる」ということを意識してみました。まずはコンビニの店員さんとも話題を見つけて話すようにしました。ゴルフも始めてみました。話すことで近所のゴルフ仲間とも親しくなれ、会社とは違う繋がりもでき、自然とストレスを感じるものが少なくなりました。



他人は変わらない、ならば自分が変わる

—お話を伺っていると、とても穏やかな雰囲気を感じられるのですが…。

一言でいうと田舎者だからでしょうか（笑）。自称「スーパーポジティブ」。これはもう昔からです。常にポジティブでいるように心掛けています。仕事でもプライベートでも、大変なことは日々あります。でも、何か起きたら、「これを乗り越えたら自分はすごく成長する」と思ったり、逆に最悪なケースを想像して「それよりは良かった」と安心したり…。壁にぶつかったとき、だからやめるとか一歩ひくのではなく、解決するにはどういう方法があるか？これまでと違う方法をやってみよう！と考えます。愚痴るだけでは解決策は生まれない。じゃあ、現状をどう変えようか！と考えます。よく「他人と過去は変わらない」と言いますが、それなら自分が変わるしかありませんからね。



編集後記

「10年20年先の健康のことを考えていますか？」という質問に、「自分が70歳80歳になったときのことも考えています」とおっしゃられた柴支店長。常に先を見据えながら前向きに取り組む姿はまさに地元宮崎の常夏の太陽のよう。健康をテーマに話を聞きに伺いましたが、物事への取り組み方・心の持ち方など幅広く勉強にな

るお話をたくさんいただきました。健康に関しても「手洗いなど日常生活行動の大切さ」「予防や健診の大切さ」など、誰でも真似できるお話を伺え、是非、皆さんにも日々の行動や予防の大切さが広がればいいなと思いました。

●インタビュー
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。

禁煙サポート情報

「禁煙サポート情報」では、これから禁煙しようと考えている人だけでなく、タバコをやめるつもりがない人、現在禁煙中の人、さらに吸わない人への情報も発信していきます。

今回は禁煙外来のご紹介をします。

こんなに
お得で確実！

成功率の高い禁煙外来 ぜひご利用を

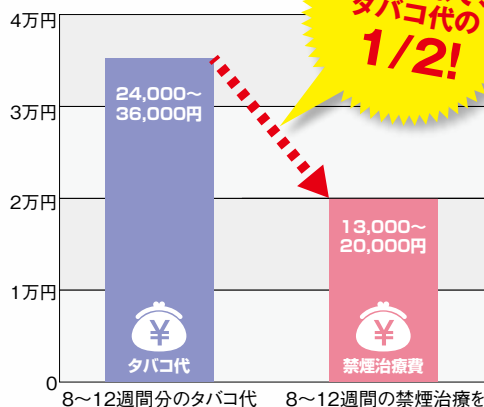


医師と一緒に取り組むことで、禁煙成功率が**80%に**

なかなかタバコをやめられないのは、ニコチンの持つ依存性が大きく関与しています。ニコチン依存症は、治療が必要な病気ですから、病院で医師と一緒に禁煙を進めるのが成功の近道です。病院で行われている禁煙治療のプログラム（計5回）を終了した人のうち、約80%は、治療完了時に少なくとも4週間は禁煙を続けられていました。タバコをやめようという強い意志は必要ですが、医師や薬を上手に使って、確実に禁煙を進めていきませんか？

Q. 禁煙外来いくらかかる？

病院で健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。自己負担3割として、8～12週間で13,000円～20,000円程度です（処方薬によって異なります）。タバコを1日1箱吸う人の8～12週間にかかるタバコ代が、24,000～36,000円ですから、**禁煙治療の自己負担額は、タバコ代の約1/2ですみます**。1人での禁煙は無理でも、医師と一緒に禁煙できて、しかもタバコ代よりも安いとなれば、タバコをやめるのもいいなと思いませんか？（詳しくは医療機関にお問い合わせください）



ファイザーすぐ禁煙.jp <HP> 「禁煙外来について学ぶ」より

Q. 外来で使用する薬は？

- ① ニコチンを含まない飲み薬 …… ▶ 7日間の準備期間後に禁煙開始
- ② ニコチンパッチ …… ▶ パッチ使用と同時に禁煙
(市販薬より高濃度なパッチのご用意あります)

Q. スケジュールは？

12週間で5回の診察を通じて、禁煙効果を実感できます。



禁煙外来検索（社外）はこちらです▼▼▼

禁煙治療に保険が使える医療機関：日本禁煙学会 ▶ <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>
すぐ禁煙.jp：禁煙外来へようこそ。お医者さんと一緒に禁煙 ▶ <http://sugu-kinen.jp/>

禁煙外来はちょっと…、というあなた！

医師と話す前に、**社内看護師と相談(電話・面談)**は随時可能です！

禁煙サポートスタッフよりメッセージ いつでもご相談お待ちしております **無料**

禁煙をしたい、禁煙に少し興味がある、そんな方をいつでもお待ちしております。リピーターもたくさんいます。それだけ禁煙は難しいものと感じています。そのため、少しでも楽にやめたいとお考えになっている方は禁煙補助剤の使用をお勧めします。総合健康開発センターでは医師の診察のもと処方することができます。支店の方はお近くの病院をご紹介しますのでご連絡ください。禁煙はご本人のタイミングです。ご家族が背中を押してあげるのもきっかけになるかもしれませんね。いつでもお待ちしております。



大和証券グループ本社
総合健康開発センター
保健師 浅野 優葉



「禁煙したいな」と思ったときが始めどきです。ご自身のため、ご家族のため、この機会に医務室と一緒にチャレンジしてみませんか？お一人ではなかなか勇気が出ないという方も、まずはお気軽にご相談ください。いつでもお待ちしております！

大和総研ホールディングス 健康開発センター
保健師 コエ 由香

大阪医務室は、産業医1名・保健師2名が毎日常駐しています。禁煙についての質問や呼気一酸化炭素濃度測定は随時受け付けており、産業医が在席している時間は薬の処方(飲み薬・ニコチンパッチ)が可能なため、ご自分の症状に合わせて選択していただけます。

年々喫煙できる場所も減少しており、そろそろ禁煙しようかなという人も多いのではないのでしょうか。効果なんてないよ、失敗したらどうしよう等色々な思いがあると思いますが、禁煙は思い立ったときがはじめどきです。「今日から禁煙したい!」方へも可能な限り対応しますので、お気軽にご相談ください。



大和証券グループ本社
大阪医務室
産業医 家門 裕子
保健師 山崎 恭子
保健師 加藤 絵里

**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) #130-5851
(冬木・永代ビル内) #924-5621

▶ 総合健康開発センターの禁煙外来相談室



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

昨年11月から始まった当プロジェクト。昨年度末までにたまったポイントを
5月に景品や寄付等に交換した方も多いのではないのでしょうか？
今回はからいきポイントの交換と歩数計アプリについてご紹介します！



からいきポイント、みんなは何に交換した？

景品人気ランキング

1位



音波式電動歯ブラシ

2,240P

2位



蒸気でホット アイマスク

1,410P

3位



柚子&はちみつ

940P

このほか以下のような景品があります。
2017年度のポイント交換は
2018年5月予定です。



990P



1,350P



990P



1,140P



1,480P



1,520P



2,310P



4,020P



4,950P



5,280P



5,720P



からいきポイント、みんなは何に交換した？

東京マラソン

大変多くの方にお申込みいただきました。
当選者は2018年2月の東京マラソンへ出場します。
当選者の方には2017年8月頃に連絡いたします。



寄付～社会貢献～

社会貢献活動への寄付は
84,800ポイントの交換申
込みがありました。会社か
らも同額を寄付し、合計
169,600円寄付します。

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。



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に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。



「歩数」はどうやって確認していますか？

便利なアプリを使って「歩数」の確認をしよう！

歩数データが「QUPiO」とデータ連携
(歩数はアプリで「QUPiO」に同期できます)

ログインID・PWをアプリが記憶
(毎回ID・PWを打たなくても大丈夫)

詳しくは…



アプリ起動 歩数を確認



QUPiOログイン



アプリでの
利用イメージ

参加イベントの日々入力が可能

パソコンで「KOSMO Web」ログイン⇒「QUPiO」⇒「お知らせ」⇒「歩数が自動入力できます」をご覧ください。

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。



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

平成28年度決算について

大和証券グループ健康保険組合の平成28年度決算と事業報告が7月13日に開催された第202回組合会において可決、承認されました。

健康保険

平成28年度の経常収入は、保険料率の下げ、報酬減等により前年度比1,526百万円減少し、8,839百万円となりました。一方、経常支出は、保険給付費は横ばいであったものの、納付金が前年度比450百万円の増加となったのに加え、保健事業費が113百万円増加したため、合計で514百万円増加の9,273百万円となりました。その結果、経常収支は、433百万円の赤字となりました。

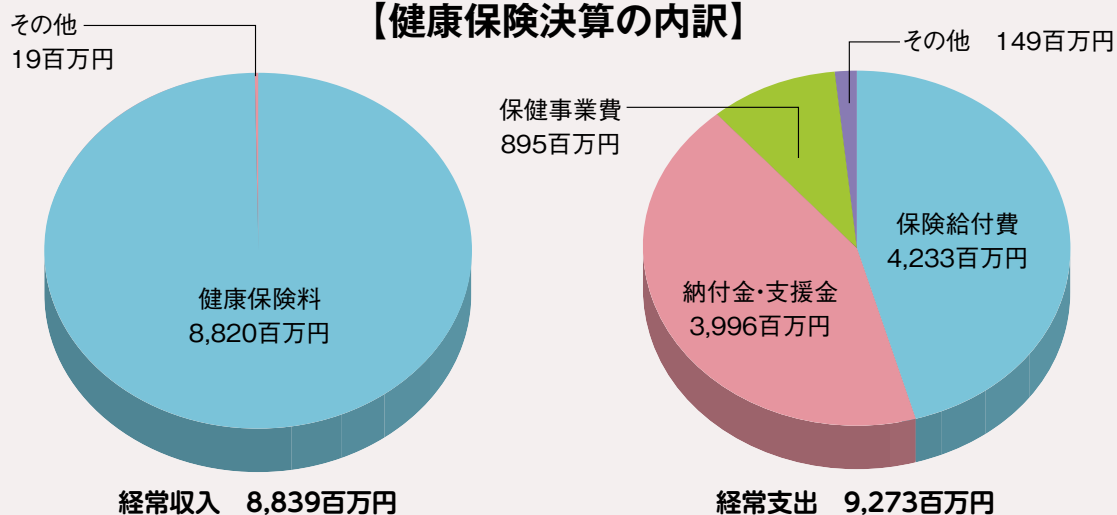
皆さまの健康づくりを支援する健診等の保健事業は、平成27年度からスタートしたデータヘルス計画に基づき計画通り実施しました。

今後は「健康経営」を実践する事業主とのコラボ事業も進めてまいりますので、会社や総合健康開発センター、健康保険組合等から、健診・人間ドック、イエローペーパー、特定保健指導のご案内等を受領しましたら、積極的なご対応をお願いいたします。

介護保険

介護保険は、保険料率の下げ等により216百万円の減収となりましたが、収支は24百万円のプラスとなりました。既にお知らせしました通り、介護保険制度の変更が国会で承認されたことから、平成30年度には介護保険料率の引き上げが必要になる見通しです。

【健康保険決算の内訳】



特退加入者や社員の被扶養者を対象とした 「タブレット端末」を利用した保健指導の実施について

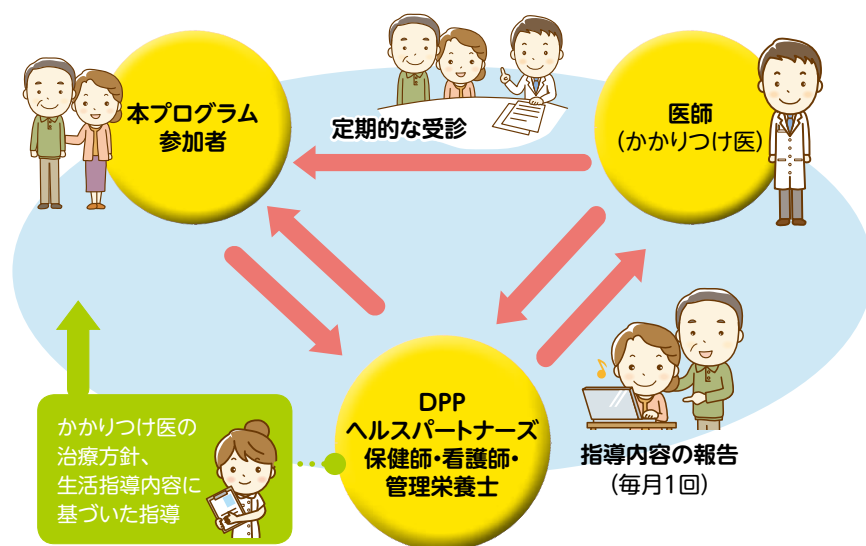
特例退職者制度へ加入の皆さまと社員の被扶養者の方のうち、生活習慣病で通院中の方へ、保健師・看護師による専門支援のお知らせです。

社員の方へは、生活習慣見直しのために、国の基準に基づく特定保健指導や通院と並行した専門支援を実施しております。

一方、特退や被扶養者の方へは、支援を行う場所の確保が難しいことから、これまで実施できませんでした。今年度はタブレット端末を利用することで、ご自宅で専門支援を受けられる機会を提供することを検討しております。

対象の方へは、健康保険組合か株式会社DPPヘルスパートナーズからご連絡させていただきますので、是非ご参加いただきますようご案内いたします。

特退(家)
社員(家)



下記の通りの流れで
専門支援が実施されます



タブレット端末が郵送で届きます



タブレットのテレビ電話機能を使って面談を実施します

「高齢受給者負担割合の定期判定」および 「健康保険被扶養者確認(検認)」にご協力をお願いします

70歳以上の特退の皆さまに、「高齢受給者の定期判定のお願い」をお送りしています。

70歳以上の方の医療費の負担割合は、ご本人の収入と70歳以上の被扶養者の収入により決定されます。課税証明書のご提出により判定を行い、9月から適用となります。

また、当健保にご加入のご家族(被扶養者)がいる特退の皆さまに、「健康保険被扶養者確認(検認)のお願い」をお送りしています。被扶養者に認定させていただいている方が、現在も適正な状況であるかどうかを確認させていただく調査です。

双方とも大変重要な調査ですので、ご提出がまだの方は、至急ご対応くださいますようお願いいたします。

特退(家)

「人間ドック」等の 予約・受診はお早目に!

9月1日より**社員**および**社員のご家族**(被扶養者)の受診が開始されます。

土曜日や期間終了間際などは医療機関の混雑が予想されます。

胃内視鏡検査は予約が取りにくい状況となっていますので、お早目の予約をお勧めします。

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

人間ドック

社員の34歳以下*の配偶者(被扶養者)
社員の39歳以上*の配偶者以外の
家族(被扶養者)の方の

生活習慣病健診

受診
期間

社員

平成29年9月1日～30年1月31日

社員の被扶養者

平成29年9月1日～30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。

- 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30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

- ① 契約医療機関での受診
- ② 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わせ等は

(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を実施いたします

通常の基本項目に加え、「頸動脈エコー」・「胸部CT」・「前立腺腫瘍マーカー(男性)」・「経膈エコー(女性)」・「子宮体部細胞診(女性)」を受診いただけます。詳しくは、「人間ドックの手引き」をご覧ください。



今回のテーマも

「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

健明さん

第 2 弾

pan cake さん

ばーだーさん

クロワッサン...実は休日に



休日に1週間分のパン生地と焼豚を作り、パン生地は冷凍、焼豚は冷蔵。平日は毎朝、パン生地を電子オーブンレンジで焼いて、焼き立てクロワッサンを楽しんでいます。



「毎朝の朝食」奥さんへ感謝♡

コンビニで買って軽く済ますお父さんが多い中、毎日、早朝から温かい朝ごはんを作ってくれる奥さんに感謝です（最近、種類の増えたトマトにこだわっています）。



簡単ピザトースト

今日の朝ごはんです。簡単ピザトーストを作ってみました☆

テーマにあったお写真を
ご投稿くださった方へはもれなく
500円分図書カードプレゼント！

みなさまからの投稿募集します！！

次回のテーマは「ウォーキング中のナイス風景」

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

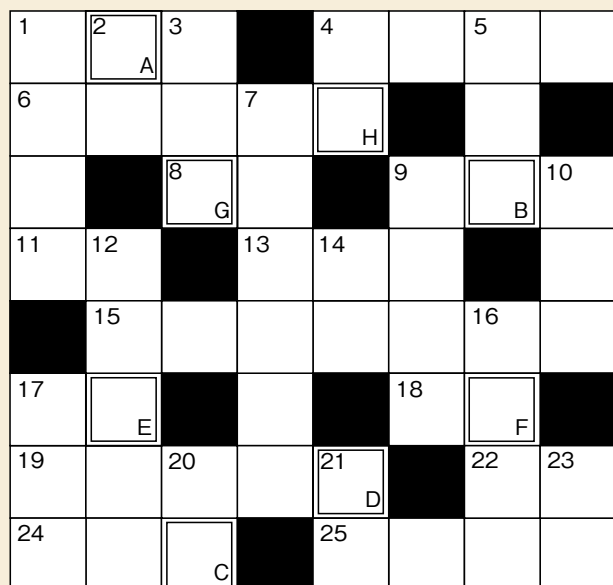
締切
8/25
(金)

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



タテのカギ

- 1 ノッポの夏の花。種から食用油を採取
- 2 ト音記号のもとになっている英文字
- 3 更衣室でどうぞ
- 4 偶数は丁、奇数は?
- 5 オペラの出演者さんたち、職業は?
- 7 「翼よ、あれがパリの灯だ!」で有名
- 9 アンコウやコウモリダコが在住
- 10 エナジードリンク飲んでカメにリベンジ?
- 12 「ボセイデンジャパン」はこのスポーツ
- 14 破れずに、ハマった奴はつまらない
- 16 宝くじで最高の賞
- 17 神主さんが「かしこみかしこみ〜」
- 20 独活と書く山菜
- 21 鼻ピアスするとき、そりゃモ〜痛かったさ
- 23 お茶にもビールにもなる穀類

ヨコのカギ

- 1 黒くて細い海藻。大豆を入れた五目煮などに
- 4 レスリングの選手が、試合中に携帯
- 6 バターの代用品として誕生
- 8 結んでくれる神社はどこかしら?
- 9 米国に50
- 11 左右のホッペがクルミでぶっくり
- 13 ドラえもんの公園に、ドドンと三本
- 15 主婦たちが集まっておしゃべり
- 17 屋根の出っぱり。下にツバメの巣
- 18 ひい、ふう、みい、よ...次は?
- 19 今もあるのか、乙姫の住まい
- 22 ジェリーを追いつけるネコ
- 24 フルーツは高いほど甘い。値段ではなく
- 25 詰め、投了、千日手は何の用語?

答え

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

ヒント 吸わない人にもタバコの害が

けんぽだより 夏編

自分でできる

ツボ刺激・ マッサージ

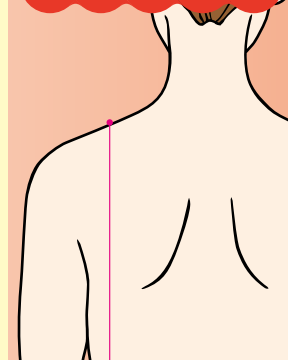
第2回



肩こり

厚生労働省の「国民生活基礎調査(平成25年)」によると、私達が日常生活で自覚している症状のなかで、肩こりは女性では1位、男性では2位になっています。また、パソコンなどのVDT(Visual Display Terminals)作業における身体的な症状においても「肩こり」が上位となっており、重い頭を支えるため首から肩には常に大きな負担がかかっています。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、肩こりの軽減につながります。今回は「肩こり」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。

ツボの探し方

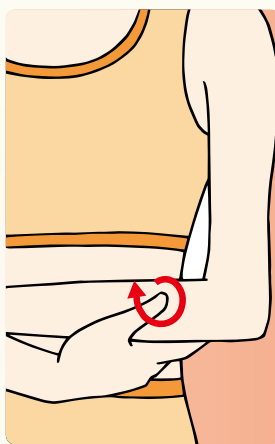


けんせい
肩井

肩の先端と後ろの首の付け根を結ぶ線上の真中。

マッサージ

ひじを曲げたとき内側にできる横じわの親指側の端から、指3本手首寄りにある手の三里も肩こり解消のツボです。片方のひじを軽く曲げ、反対側の手の平で前腕部を支え、親指の腹を使って手の三里をグルグル回しながら押します。左右とも1～3分間ずつマッサージします。



ツボ刺激

けんせい
肩井は肩こりのツボです。反対側の手の親指を除く4本の指先を使い、吐く息に合わせて深くゆっくり押します。左右ともに5～10回ずつ押しましょう。



肩こりの原因の代表的なものが、「同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレス」によるものです。うつむいた姿勢を長く続けると負担が増えます。背筋を伸ばした姿勢を意識し、夏場はエアコンの冷気が直接当たらないようにスカーフなどを利用し冷気を避けることもお勧めです。



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)