

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



第22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



第22号



撮影

中野 利則さん

DIRインフォメーションシステムズ 経営企画部

兵庫県三田市の有馬富士で撮影

登山中に小鳥(メジロ)が熟した柿を食しているのを発見、
急いでリュックサックからカメラを取り出し撮影しました。

家族の職場訪問にて

- 3 「乳がん自己触診乳房モデル」を設置しました
- 4 どう向き合いますか？ 健康リテラシー 最終回
- 6 こころが疲れていて相談したい場合、あなたならどうしますか？
- 8 健康習慣ひろば

禁煙サポート情報

- 10 クリーンな職場作りを目指して 支店向け喫煙対策「脱☆煙」
- 12 KA・RA・DAいきいきプロジェクト

KA・RA・DAいきいきプロジェクト

- 14 腹八分目プログラムADVANCE (夏ハラハチ)
- 16 大和証券グループ健保掲示板
- 18 インフルエンザ予防接種 積極的に接種を！

みんなの写真ちょっとみせて♪

- 19 「ウォーキング中の“ナイス風景”」

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「冬号」、1月の発行になりますので、ご自身で撮影された冬を感じられる写真(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)。

家族の職場訪問にて 「乳がん自己触診乳房モデル」を設置しました

大和証券グループ本社(本店ビル・グループ会社)では、8月18日に「家族の職場訪問」を開催しました。家族の皆さまが訪れるこの機会に、健康保険組合・人事部・総合健康開発センターでは、24Fの総合健康開発センター内特設ブースに「乳がんの自己触診モデル」を設置しました。近くにはキッズスペースを用意したため、お子さま連れのご家族もたくさん来られました。乳がんの早期発見のため「乳がん検診の受診」と「自己検診の実施」の大切さに気付いていただく機会となったのではないのでしょうか。



来室者の感想

- しっかり触らないとわからないのね！
- 日頃自己触診はしていないので、月経1週間後チェックと決めてやってみようと思います
- しこりが、ゴツゴツして固く動かないものと動くものがあるわ



企画者 総合健康開発センター
看護師
佐藤 布実子

「家族の職場訪問」時に、私達医療職は何かできるか？を考え、健康に関する啓発活動のひとつとして、「乳がんの自己検診」をテーマに企画をしました。ご家族も含めた女性に対しての初の試みで、興味を持ってもらえるか心配でしたが、多くの方に来ていただきました。この機会に自己検診を習慣付け、自分の健康に関心を持つきっかけになれば幸いです。



どう向き合いますか？ 健康リテラシー

最終回

健康リテラシー最終回は、「健康とどう向き合うか」です。
少し難しい内容かもしれませんが、ぜひお付き合いください。



総合健康開発センター
看護師

増田 早苗

自分の健康は自分が決める（自分の健康に責任を持つ）

健康リテラシーは、「自分の健康のためにいちばん適した行動を選べる力」です。健康リテラシーは正しい情報を得ることだけでなく、それを自分の行動につなげていくことが大切です。自分の健康・人生・命について向き合い、自分のことをどこまで、見つめ、考え、受け止められるか、そのこと全てが「自分の健康は自分が決める」ことにつながっていくのです。

これまで、健康のために、健康情報の得方や健康リテラシーの高め方等をお伝えしてきました。今度は矢印を自分に向けてみましょう。

「健康を自分ごと化する」

さまざまな分野でつかわれている「自分ごと化」。ここでは「健康」に当てはめて考えてみます。

「健康を自分ごと化する」とは、「自分の健康と向き合う」ということです。あなたは自分の健康と向き合っていますか？



「自分の健康と向き合う」

「健康」と聞いて、まず何を思いますか。「健康でいられるのは当然」と思いませんか。それとも「努力しても変わらない」でしょうか。「自分の身体のことなんて考えたことなかった」、逆に「十分向き合っている」などなど…あなたの「健康」に対する考え方はどれに近いですか。また、あなたは、

自分の健康のために、何か行動をしていますか。

自分の健康と向き合うとは、「自分の健康状態や健康への考え方、実際の行動を自覚する（振り返る）」ということです。自分自身と向き合い、振り返るのは難しい作業ですが、未来の健康のために、まずは現状を自覚することがとても大切なのです。





「自分の健康をコントロールする」

自分の健康と向き合えるようになると、健康をコントロールすることもできるようになってきます。「健康をコントロールする」とはどのようなことでしょうか。下の流れに沿って例をあげてみます。

	現状把握	情報を入手・理解	決定・実行	振り返り
例1	冬に2回は風邪をひく	風邪予防情報を集め、理解	例) 手洗い・うがいの励行	結果、どうだったか
例2	肩こりがひどい	肩こりの改善方法を集める	例) 姿勢を見直す、肩こり体操	肩こりの程度は怎么样了か
例3	コレステロールが高いと指摘されている	改善方法を集め理解	例) 食生活の改善	データは改善したか

例にあげたように、普通のありきたりのことで構いません。自分に当てはめてみてください。日常の何気ない行動にも健康を左右することがあることに気づくのではないのでしょうか。



「最後に」

現代はたくさんの情報が溢れる時代です。情報をどう理解し行動するかが個々人に問われています。また、「どんな価値観を持ちどう生きるか」も問われています。自分の考え次第で、情報の理解の仕方や行動も変わってくるからです。

忙しい毎日かもしれませんが、健康リテラシーを高め、

- 「より正しい情報を選ぶ」
「間違った情報に惑わされない」
- 「自分らしい人生(健康)を選ぶ」
- 「自分を守る」
- 「自分の人生・健康に責任をもつ」

ことにつなげていきましょう。



編集後記

よく、こんなことを言われます。「その人が健康だと、その友達の友達も健康。その人が喫煙者だと、その友達の友達も喫煙者」。人とのつながりは、健康においても、好循環にも悪循環にもなりえます。皆さんの行動が周りの人達の健康の好循環につながりますように。

お付き合いいただきありがとうございました。少しでも皆さんの健康のお役にたてたら幸いです。

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

参考文献 ヘルスリテラシー 健康教育の新しいキーワード／福田洋・江口泰正 編著

こころが疲れていて 相談したい場合、 あなたならどうしますか？

皆さまが活用できるご相談場所をご紹介します！

プライバシーは
厳守されます
安心してご相談
ください



社員の方のご相談場所はこちら

メンタルヘルスサポート室 カウンセリング

内線#003-1411 ~ 1415 外線03-5555-1411 ~ 1415

●フリーダイヤル ☎0120-355-251

●メール ✉ soudan@daiwa.co.jp



カウンセラーのご紹介

メンタルヘルスサポート室
カウンセラー

住山 眞由美 先生

「病気になったら」「子どもが不登校になったら」「将来独りになったら」、私たちの毎日の生活に不安や恐怖の種は尽きることはありません。でも、不安や恐怖を全く感じなかったら私たちが生き延びるのはもっと難しくなるでしょう。なぜなら、不安や恐怖は、本来、危険をいち早く察知し、外敵に備えるためのサインであり、いわば人類が長い時間をかけて獲得してきた、こころとからだを守る大事な防衛システムだからです。

私たちが生活している現代の社会は、以前とは比べものにならないほどのスピードで複雑化・多様化し、刻々と変化し続けています。誰にとっても、うまく乗り切るにはかなりのエネルギーを要す『ストレス社会』と言えるでしょう。さらに、私たちは、家庭、職場、あるいは学校、趣味の仲間など、いくつもの

社員・任継・特退・ご家族(被扶養者)

大和健保加入の方どなたでもご利用できます

こころとからだの電話相談

メンタルヘルスカウンセリング



	面接カウンセリング	電話カウンセリング
予約方法	上記専用ダイヤル 月曜～土曜 午前10時～午後8時 祝日・年末年始(12/29～1/4)を除く	上記専用ダイヤル 月曜～土曜 午前10時～午後6時 祝日・年末年始(12/29～1/4)を除く
相談時間	各施設により異なる 約50～60分	月曜～土曜 午前10時～午後10時 1日1回約20分
費用	本人・家族(被扶養者)とも1人5回まで無料 (6回目からは有料)	無料
提携場所	全国主要都市約160カ所の提携機関 (平成29年10月現在)	—

※「こころとからだの電話相談」では、健康・医療・介護に関する電話相談を24時間・年中無休で対応しています。

場面をかけもちし、多くの人と関わりながら生活をしています。人や社会との関わりはさまざまな恩恵をもたらしますが、同時に強いストレスを感じることもあります。強いストレス、あるいは長時間ストレスに晒され続けてこころの警告ランプがついた状態が続くと、次第にこころの防衛システムがうまく作動しなくなり、やがて、私たちのこころやからだに「いつもの自分と違う」変化がみられるようになります。イライラ、頭痛や発熱、集中力が持続しないなど、人によって表れ方は様々です。このような変化は、私たち誰に起こっても不思議ではありません。けれども、警告ランプを無視したり放置しないことが何より大事です。また、何をストレスと感じるのか、何故そう感じやすいのかも人それぞれです。心身の変化に早めに気づき、適切に対処すれば、じきにいつもの自分らしさを取り戻せるようになるものですが、だましだましの生活を続けていると、日常生活にも支障が生じるようになります。ストレスチェックの結果なども参考にして、日頃から自分の心身の状態に関心をもつことを習慣にして、ストレスとの上手な付き合い方を身に付けていきましょう。



メンタルヘルスサポート室では、皆さまのこころの健康を保つためのお手伝いをしています。「気持ちが落ち込んでいる」、「ストレスの対処法がわからない」などこころの不調にまつわることがありましたら、一人で抱え込まず、どうぞお気軽にご相談ください。また、すでに辛い症状が出ている場合には、お早めに医療機関にご連絡なさることをおすすめいたします。

総合健康開発センター「こころの健康相談」

本社ビル（ノースタワー 24F） 内線#002-1410 外線03-5555-1410

永代ビル内 内線#924-5621 外線03-5620-5621

大阪支店8階 内線#130-5851 外線06-6454-7826

からだに疲れを感じるのと同様に、こころにも疲れが溜まって、時としてなかなか解消されないことがあります。そのようなこころの疲れは不眠や食欲不振（または増加）、抑うつ感やイライラ感、不安として表れることがあります。

何かいつもと違う感覚があるとき、お気軽にご相談ください。



カウンセラーのご紹介

総合健康開発センター
カウンセラー

栗原 真理子 先生

WEB上で相談できます

STEP 1 ログイン

大和証券グループ健康保険組合ホームページ

<http://www.daiwakenpo.jp>



をクリック➡最下段

参考リンク

「こころのWeb相談」をクリック

➡パスワード「922078」でログイン

「お知らせメール」送付先の
e-mail アドレス（任意）を
登録する。

こちらから
アクセス➡



STEP 2 相談内容を記入

登録したe-mail アドレス
（任意）にWEB相談URL
が届く。相談内容を記入
して送信する。



STEP 3 回答内容を確認

e-mail アドレス（任意）に相談回答完了の連絡メールが
届く。STEP1のとおりログインして回答を閲覧する。

安心してご相談を 相談者のプライバシーは厳守されます。また、相談者の許可なく、名前や相談内容を会社に報告することはありません。

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QUPiOを活用し健康管理に取り組んでいる大和証券大阪支店の高塚峰生支店長にお話を伺いました。

忙しい日々の中でも、できることを少しずつ積み重ねる



年齢の節目に体のメンテナンス

—時々ビル内でお見かけしますが、最近かなり体型が変わられたように思うのですが…。

あ、わかりますか？ 40歳の節目に禁煙にチャレンジして10周年、50歳の今年は体重を落とそうと決意。でも、付き合いが多く食事に気をつけるのはむずかしいので、ウォーキングを始めることにしました。仕事中は車中心のため、それ以外のところで小まめに歩くようにしています。会社の帰りに自宅まで歩いたり、休日には大阪城へ足を運んだり…。今では季節を感じながら歩くのが楽しみとなりました。

支店のみんなに「ダイエットします!」と宣言してスタートしたのですが、気のせい、それに刺激を受けてダイエットする人が増えた気がします(笑)。



QUPiOが大活躍!

—健康管理のモチベーションを保つのは大変だと思うのですが、秘訣はありますか?

モチベーションになっていることが二つあります。



高塚 峰生 支店長
大和証券 大阪支店

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

一つは健康診断の結果。今までは毎回当たり前のようイエローペーパー[※]が入っていたのですが、今年は数年ぶりに入ってなかったんです！ 検査値が改善されているのを見るとモチベーションがあがります。

もう一つはQUPiOです。今年の5月に、「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」のウォーキングチャレンジを知り、少し興味もありましたので、この機会に初めて登録してみることにしました。日々歩いた歩数や体重を入力するとグラフで“見える化”され、実績が確認できます。それを毎日見ることでモチベーションを保つことができます。社内でライバル登録をし、互いに競い、声をかけ、励まし合うのもなかなかいい刺激です。今まではやる気に波があったのですが、QUPiOへの毎日の入力記録がレコーディングダイエットのようなやる気を維持する効果につながっていると感じています。

※イエローペーパー：定期健診結果で要受診（C1）・要精密検査（G2）判定のある方に配布される「有所見者受診確認票」のこと。



挑戦!42.195kmのウォーキング

5月3日、大阪の自宅から京都にある実家へ徒歩での帰省に挑戦しました。距離を地図で測定したらちょうど42km。そこでフルマラソンの距離を歩いてみることにしました。

この日歩いたのは48,415歩。一人で7時間くらいかけて歩きました。

残念ながら35km地点で志半ば…。そこからはタクシーで実家まで（笑）。

でも、このような気持ちにさせたのは、これもKA・RA・DAいきいきプロジェクトの一つである「ウォーキングチャレンジ」に申し込み、スイッチが入ったからなのだと思います。そうではないと自ら5万歩も歩こうという気持ちがわいてこないですからね。次回は42km歩ききることを目指します!!



大阪→京都の徒歩
帰省にチャレンジ
したときの歩数計



健康経営銘柄の企業で働く者として

実はもう一つ、大きなモチベーションとなっているものがあります。会社の取り組みが評価され、健康経営銘柄に選ばれたことです。名刺にも健康経営銘柄のロゴを入れているのですが、これをお客様にお渡しするとすぐに話が広がります。企業規模の大小があっても「社員の健康管理が大切である」という意識は世の中全体の動きだと思います。だからこそこれから自分自身が健康であり続けたいと思います。

編集後記

数年前から同じビルで時々お見かけしていましたが、少しずつ体型が変化されているなど感じており、いつかの秘訣を伺いたいと思っていました。今回インタビューをさせていただき、高塚支店長が健康管理をととても楽しそうに話してくださったことが印象的でした。またQUPiOについては、ライバル登録

ができる等、役立つテクニックとして皆さまへお伝えしたい内容となりました。

QUPiOは健診結果の確認や入力した体重や歩数をグラフで表示することもできます。自分自身の健康管理にQUPiOをとり入れて活用している皆さまのお声を、この健康習慣ひろばでも是非お待ちしております。



●インタビュー
総合健康開発センター
大阪医務室 加藤 絵理

● 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

5月31日 **WORLD NO TOBACCO DAY**

WHO(世界保健機関)の定める
世界禁煙デーに合わせて

「**脱☆煙**」を実施

※世界禁煙デーとは、WHO(世界保健機関)が昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定めたものです。喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこ健康に関する活動計画」を開始しました。

「**脱☆煙**」とは?

「**脱☆煙**」とは支店の“1日禁煙”を目指し、2014年からスタートしたイベントです。各支店で“1日禁煙”や、支店に合った喫煙対策を実施します。2017年もたくさんの支店が様々な取り組みを実施しました。



各支店どんな取り組みをしたのでしょうか

- 第1位 支店内に禁煙ポスターを貼った
- 第2位 朝会で禁煙デーの話をした
- 第3位 喫煙所を1日閉鎖した
- 第4位 就業時間内禁煙にした

今年もたくさんの支店が参加しました

松戸支店、難波支店、銀座支店、日比谷支店、明石支店、千住支店、立川支店、静岡支店、岡崎支店、岸和田支店、鹿児島支店、蒲田支店、一宮支店、西宮支店、厚木支店、青葉台支店、松江支店、福山支店、名古屋駅前支店、徳山支店、山形支店、広島支店、五反田支店、鳴海営業所、鷺沼営業所、代々木上原営業所

担当者の方 お疲れ様でした

参加した支店の感想をご紹介します

- 月1回こういった日を設けてもいいと思った、また参加したい
- 終日禁煙にして、空気が良く仕事の能率が上がった気がする
- 吸わない人にも声をかけて盛り上げてもらった
- メールや朝会で事前に周知していたため何とか1日禁煙できた
- これをきっかけに「止めようかな」と言っていた若手もいたので良いきっかけになったと思う
- 今回の禁煙デーはたった一日ながら禁煙を考える良いきっかけになったと実感しています



2年連続参加しています

難波支店「社員の声」

職場作りを 目指して

私も禁煙しようと思っているため、禁煙を考える良い機会になったと思っています。このような機会があると健康のことを考えるため、定期的にあってもよいと思います。禁煙がうまくいったら、次は食生活の改善、特にバランスのとれた食事を心掛けたいと思っています。

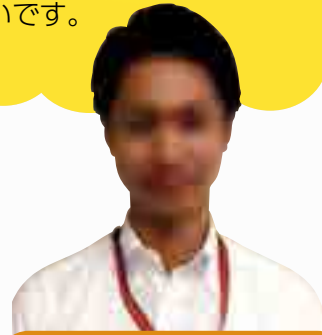


稲垣上席課長代理



禁煙だけにとどまらず健康のことを考えるまで至ったことがとても素晴らしいです。ご自身のタイミングで禁煙ができるといいですね。

「脱☆煙」をきっかけに禁煙を始めました。正直、禁煙だけでは効果ないのではと思っていましたが、時間を有効活用できるようになり、妻も喜んでくれ、試してみて良かったです。禁煙を機に、体型維持も心がけるようになりました。今後、他の健康にもチャレンジしたいです。



中嶋課長代理

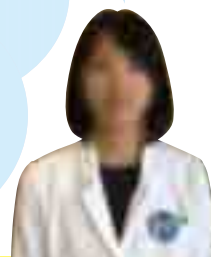
(現：京都支店)



試しにやってみた 1日禁煙が完全禁煙！とても素晴らしいです。是非他のことにもチャレンジしてください。

支店の喫煙対策のために、世界禁煙デーに合わせて実施する「脱☆煙」と銘打ったキャンペーンを4年前より実施してきました。難波支店は、2年連続で参加しています。「脱☆煙」をきっかけに禁煙、また禁煙を考えた社員がいると聞き、お話を伺いました。お二人とも「脱☆煙」がきっかけでご自身の健康を考える瞬間があったことを嬉しく思っています。今後もこの企画が、たばこを吸う人も吸わない人も「喫煙と健康」を考えるきっかけとなり、少しでも支店の喫煙対策が進めばと思っています。これからもクリーンな職場作りを目指して、取り組みの工夫をしていきたいと思っています。たばこに関するご相談がありましたら、いつでもご連絡ください。

総合健康開発センター 保健師 浅野 優菜



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は昨年11月に始まり、
まもなく2年目に突入します。今回は参加者のインタビューと
おすすめイベントについてご紹介します！



参加者に聞きました！ ～社員インタビュー～

Q KA・RA・DAいきいきプロジェクトを
知ったきっかけは？

A Daiwa Woman's Forumで同じ班になった方
から教えていただき、面白そうだと思いました。
達成してためたポイントを景品に交換でき、
やってよかったと実感しました。

Q 今までに参加したイベントの中で
おすすめのものは？

A おすすめは“ノンアルチャレンジ”です。社内の
交流や飲み会が大好きなので誘いがあればつ
い毎日でも行きたくなりますが、QUPiOの入
力画面に×が続くと土日を含めて少し控えよ
うと思うようになりました。日々の取り組みに
ついては、業務終了後のSPIRIT入力時に、
QUPiOへの入力もあわせて行うようにしてい
ます。1分もかからないので今ではルーティン
になっています。

Q 健康や美容について
特に心がけていることは？

A 健康管理も美容も「食事」が最も大切だと考



大和証券 渋谷支店
番場 淑子 課長代理

え、自炊をしています。調理師免許とナチュラル
フードコーディネーターという資格も取得し
ました。

Q 若い世代へ一言！

A 多忙な毎日の中ではついなおざりになりますが、
健康は日々の積み重ねであると実感して
います。このプロジェクトは日々の生活の中
でのよい意識づけになると思います。健康づくり
が習慣になるように、若い人こそ参加してみ
ると良いと思います！



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。
今回はその中からウォーキングチャレンジを紹介します。

今秋は
11月スタート予定!

ウォーキングチャレンジ

「一駅分歩く」「なるべく階段を使う」など意識して、たくさん歩いていますか？

「ウォーキングチャレンジ」は毎年春と秋にそれぞれ3か月間実施しています。

歩数を記録するだけなので、とても簡単で、世界中どこにいても参加できます。この秋、レジャーを楽しみながらこつこつと運動、してみませんか？

また、続けることでイベントの期間以外でも、歩数に対する意識が高まります。ぜひご自身の健康管理に役立つきっかけにしてください。

達成したら
からいきポイント
1,200ポイントが
付与されます!



ポイント付与条件

完走賞

1日平均**5,000歩**以上、入力日数**80%**以上

全員にからいきポイントが1200ポイント付与されます

特別賞

1日平均**10,000歩**以上、入力日数**80%**以上

45歳以降のライセンス認定制度対象の方に初回のみ研鑽ポイントが10ポイント付与されます。



「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



参加イベントの日々入力が可能

アプリでの
利用イメージ

パソコンで「KOSMO Web」ログイン⇒「QUPiO」⇒「お知らせ」⇒「「QUPiO歩数計アプリをご利用ください」

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。



[腹八分目プログラム ADVANCE]

通称: 夏ハラハチ

を実施いたしました。

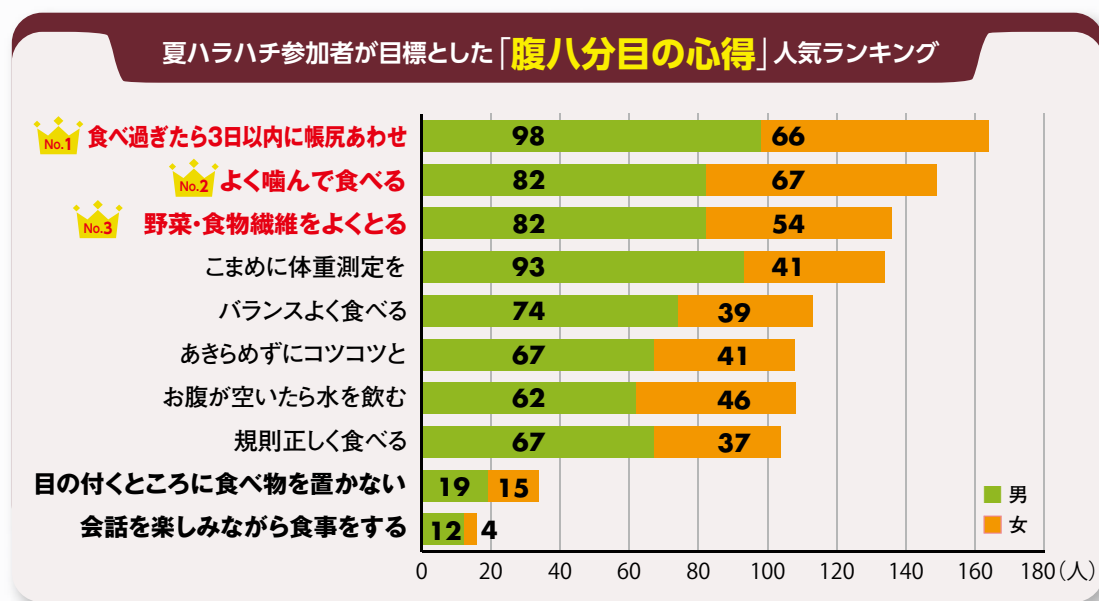


食べ過ぎ、暴飲暴食は、肥満や生活習慣病を引き起こすリスクを高めます。

体型が気になる季節、そしてビールがおいしくなる季節の7月、613名の方が減量や体重増加を阻止するために「夏ハラハチ」に取り組みました。

今回の「夏ハラハチ」では、生活改善の基本姿勢である「腹八分目の心得」をまもり、さらに健康的な食事の摂り方を身につけるための資料「あなたの食事行動のズレとクセ」を参加者に配布しました。そして、これらを参考にしながら、各自設定した目標にチャレンジしていただき、その結果353名もの方が減量・体重維持に成功!

次回は、忘年会太り、お正月太りが心配な12月末からの実施となります。参加されたことがない方は是非ご参加ください。



上位3つの心得は、皆さまの習慣として定着してきつつあるようです。その中でも「食べ過ぎたら3日以内に帳尻あわせ」は「こまめに体重測定を」と同時に目標にされている方も多く、**体重を測る→食べ過ぎたと自覚する→調整する** といった生活改善の好循環となり、減量や体重維持につながる大切な心得です。

一方、皆さまの目標にあまり選ばれなかった心得に「会話を楽しみながら食事をする」があります。実は、食事の摂り方次第で痩せることが可能で、食べ方を意識するための心得です。楽しみながら食事をする
と自然にゆっくり食事をする
ことになり、満足感を得やすく食べ過ぎを予防できます。最近の研究では、楽しみながら食事をする
と「オレキシン」というホルモンが活性化され血糖の上昇を抑え脂肪を過剰にため込むことを防ぐ効果も報告されています。

会話を楽しみながら食事をし、より満足できる食事を心がけながら、本当に食べたい食物をよく噛んで、味わって食べてみてはいかがでしょうか?



ハラハチ
初参加!

2017年腹八分目プログラムADVANCE

参加者インタビュー

無理のない目標と、
いわゆる「普通の人の食事」を
心がけたことが成功の秘訣

佐藤 和宏 さん

大和証券 名古屋支店



Q 初めて腹八分目プログラムにご参加いただきありがとうございます。なぜ参加しようと思ったのですか?

A 日頃からとりあえず「痩せたい」とは思いつつも、ダイエット前の最後の晚餐がずっとずっと続いており、この機会に乱れた食生活を改めようと思いました。

Q ハラハチ心得の「規則正しく食べる」・「野菜、食物繊維をよく摂る」・「3日以内に帳尻合わせ」を目標にされていましたが、実際、実行してみての感想をお聞かせください。

A 朝・昼は抜かずに低カロリーでしっかり食べることを基本に、夜は食べたいものを食べながら質・量共に3日間でバランスをとるように心掛けました。食事時間も規則的だと無駄に食べないようになります。

Q 今回3kgの減量に成功されていましたが、何か秘訣はありますか?

A 月3kg目標だと極端な食事制限をする必要もなく、いわゆる「普通の人の食事」をとることを心掛けました。夜は糖質を制限し豆腐や納豆など大豆製品を中心に、オリーブオイルなど体に良いものは欠かさず取り入れました。最大ネックのアルコールは糖質カットの発泡酒のみに限定しました。また、毎日QUPiOへ入力しレコーディングすることで現実味ができました。

Q さらに、取り組もう、チャレンジしようと考えていることはありますか?

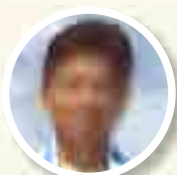
A まだまだ標準体重を大幅にオーバーしているため、今後一層の食事に対する工夫と休日のウォーキング・筋トレなど体を動かすことを意識し減量に取り組みたいです。

ハラハチ
先輩!

2016年

年末・年始の腹八分目プログラム

参加者コメント



森 信行 さん
大和総研
ビジネス・イノベーション
システム技術部

Good!

お酒を飲んだ日はご飯やそば・うどん等の炭水化物を摂らないと誓ったことが体重減に結びつきました。それより、些細な夫婦喧嘩で、妻の実家を訪れなかったこと(例年、朝から晩まで飲み食べ続ける)が大きかったかもしれません。(笑)



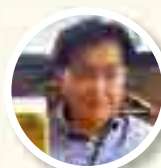
篠崎 好五 さん
大和証券 藤沢支店

妻に頼んでご飯を半分にしてもらい、ランチもご飯を半分にしました。炭水化物の多いチャーハンやカレーライス等は避け、魚介類を意識して摂り、「もしもし亀よ…」を頭で唱えながら**よく噛み、食事時間を今までより長く**しました。週末はハイキングに参加したり、山歩き、ウォーキングをしたおかげで体重は減少(1~2kg)しました。しかし、平日は消費カロリーが少ないせいか、元に戻ってしまいました。やはり、摂取カロリーをもっと減らさないといけないのかな。でも、それが難しい…。

2017年

夏ハラハチ

参加者コメント



田尻 竜一 さん
大和証券ビジネスセンター
受託総務部

7月中旬に夏季休暇をいただき家族と沖縄旅行に行きました。観光もさることながら何と言っても楽しみは、久しぶりに集まる家族と沖縄料理を前にオリオンビールで乾杯すること。石垣牛、アグー豚、ゴーヤチャンプル、ラフテー、ソーキそばなど食べ過ぎるだろうなと思ったので、**旅行の前後は頑張って「ハラハチ」ならぬ「ハラロク」を敢行**。「ハラロク」が奏功し、月末の体重は月初マイナス100gでした。

Good!

Good!

皆さま3回以上
ご参加いただい
ています!

■内は主な対象者

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

(家)は被扶養者の方も含む場合

人間ドック等健診実施中 予約・受診はお早めに!

社員(家)
任継(家)
特退(家)

費用補助対象の「人間ドック」「生活習慣病健診」「乳がん・子宮頸がん検診」が現在実施中です。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。ぜひこの機会に受診してください。

対象者(年齢は29年4月1日現在)		受診期限	受診内容
35歳以上の社員		平成30年1月31日	人間ドック
上記以外の方	社員の35歳以上の配偶者 任継・特退の35歳以上の本人・配偶者	平成30年3月31日	人間ドック
	社員の34歳以下の配偶者 39歳以上の家族(配偶者以外)		生活習慣病健診
	34歳以下の女性社員		乳がん・子宮頸がん検診

※期限をすぎた受診は費用補助の対象とはなりません。

終了間際や土曜日は医療機関の予約がとりにくくなりますので、お早目に予約・登録及び受診をお勧めします。

特に、35歳以上の社員の人間ドックは受診期間が**平成30年1月31日まで**となっています。事由の如何にかかわらず、期限を過ぎての受診はすべて自己負担となりますので、余裕をもって予約・受診してください。

受診対象者や受診内容、予約・登録・受診方法等の詳細は、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」または健康保険組合ホームページにてご確認ください。

転勤等で住所が変わったら、 健保へ変更のお手続きを!

社員(家)
任継(家)
特退(家)

人事異動などで、転居されましたら、「保険証記載事項変更届」にて住所の変更のお手続きを忘れずにお願いします。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、任継・特退の方は住民票住所です(特退の方は住民票の添付が必要)。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、必ずお手続きください。

また、ご結婚等でお名前が変わった場合や、ご家族がご就職などで収入が増えたり、勤務先から保険証が発行されたりした場合も、お手続きが必要です。詳細は健康保険組合ホームページをご覧ください。

平成29年8月から 70歳以上の方の高額療養費の 上限が変更されました

特退(家)
社員(家)

高額療養費制度とは、ひと月に支払う医療費が高額になった場合に、支払う額を決められた上限額までにとどめる制度です。

平成29年8月、平成30年8月と段階的に見直されることになっています。

平成29年8月からの変更は以下のとおりです。

区分	平成29年8月からの変更		平成30年8月からの変更	
	外来(個人)	外来+入院(世帯ごと)	外来(個人)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み 標準報酬 28万円以上	44,400円	80,100円 + (医療費-267,000円)× 1% <44,400円>※2	57,600円	80,100円 + (医療費-267,000円)× 1% <44,400円>※2
一般 標準報酬 26万円以下※1	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 <44,400円>※2

※1 収入の合計が高齢者複数世帯の520万円未満、単身世帯383万円未満の場合も含む

※2 < >内の金額は、過去12カ月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目以降の限度額(多数回該当)

平成30年8月からは、現役並み所得区分について細分化した上で限度額が引き上げられ、一般区分については外来上限額が引き上げられ年間上限が設けられる予定です。

治療用装具の不正請求にご注意ください!

治療用装具と称して、安眠枕やオーダーメイドの靴を販売し、健康保険組合に不正な請求をする業者が増えています。

治療用装具を作るには、医師の診断を仰ぎ、医師の指示の上で業者に依頼する必要があります。こうした過程を経ずに、高価な枕や靴をあたかも3割負担で購入できるように勧められ、保険証の提示を求められるケースでは、業者の不正請求が疑われますので、安易に購入しないでください。不正請求が認められた場合、保険給付はできませんのでご注意ください。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

インフルエンザ予防接種

—積極的に接種を!—

本年度も、当健保ご加入の方に、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。
ご自身のためにも、周りの方のためにも、積極的な接種をお勧めします。



対象接種期間	平成29年10月1日～平成29年12月31日
申請期限	平成30年1月19日(金)必着
対象者	接種日に当健保に加入している被保険者(本人)および被扶養者(家族)
補助金額	実費相当額 但し上限一人4,000円まで

必要書類 インフルエンザ予防接種補助申請書 ※一家族一枚の申請書にまとめて一括で申請の事
領収書原本 ①接種者全員の氏名および接種者ごとの金額 } が明記されているもの
②インフルエンザ予防接種費用である旨

詳しくは、健康保険組合ホームページや各社ポータルサイト等に掲載の「健保ニュース」(任継・特退の方はご自宅に送付のご案内)をよく読んで、お手続きください。

インフルエンザワクチンは、
接種すればインフルエンザに
絶対にかからない、というもので
はありませんが、ある程度発病を
阻止し、たとえかかっても症状が
重くなることを防ぐ効果があ
ります。

ワクチン接種に加え、普
段からの心がけで予防効
果をアップできます。



インフルエンザ 予防のポイント

1 部屋の温度や湿度を適度に保つ

加湿器などを活用して乾燥を防ぎましょう



2 手洗いやうがいを心がける

正しい手洗いの実行を。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です



3 咳エチケットを守る

咳・くしゃみを人に向けない、人ごみではマスクをする、使用後のティッシュ等はすぐにゴミ箱に入れるなどのマナーをまもることで、感染の拡散がおさえられます



4 規則正しい生活で免疫力を落とさない

栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことが大切です





今回のテーマ

ウォーキング中の “ナイス風景”

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

参加の皆さまの投稿です

あゆゆんさん



朝の富士山

旅行に行った際に朝のウォーキングで撮影したものです。見事な富士山、緑色が綺麗な松の木がとても美しくお気に入りです。

旅行中でも
ウォーキング! 銅印

村上 達郎さん



秋らしさと清々しさが伝わる
ナイス風景 金印

群馬水上の朝さんぽ
行った「群馬県のみなかみ」で、朝の散歩途中に見た風景です。あまりにも、綺麗だったので思わず一枚パチリ!!

猫まんまんさん



スイス、ツェルマットのウォーキング ☆

エーデルワイスとマッターホルンを写してみました。絶景でした。この日は約2万歩です。

ひらみさん



大阪の淀川ウォーキング

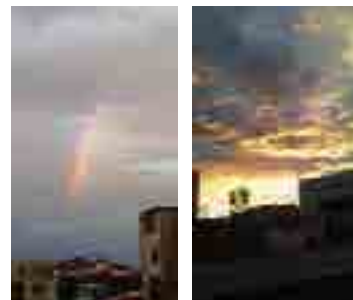
いつもウォーキングをしている大阪の淀川から見た風景です。梅田の都心から1km程度ですが、こちら側から見るとは少ないので新鮮に感じます。

ウォーキング中の
リアルな風景が伝わり銀印

壮大な写真と
歩数が金印

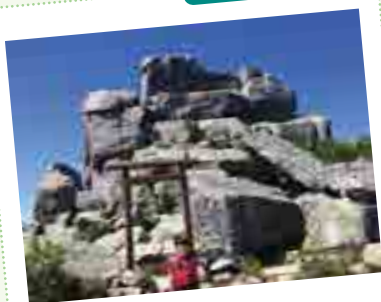
青島 明子さん

振り返れば、、虹



解りますか? 歩く先に短いけれど、うっすら虹が。夕焼けが前、虹が後になります。

山が好きさん



金峰山の五丈岩

夏休み中に子供と登った山梨県の金峰山頂上近くにあります。この様な物が自然に存在するとは驚きでした。

森 信行さん

夏の谷川岳



写真では綺麗で緩やかな稜線ですが、所々鎖に頼らないと登れません。下り終わった時には足がガクガクしていました。

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!

皆さまからの投稿 | 募 | 集 | し | ま | す | ! |

次回のテーマは「私のおすすめリラクゼーショングッズ」です
(安眠グッズ、これがあれば気持ちが落ち着く……などなど)

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

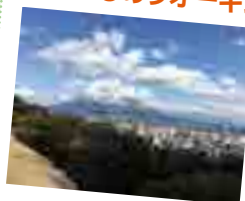
携帯からログイン

締切
11/24
(金)

こちら
アクセス



腹ごなしのウォーキング中に、桜島



鹿児島市内に住む親戚に会いに行った時に撮った一枚です。城山観光ホテルにてお昼ご飯を食べた後の、腹ごなしのウォーキング中に桜島を拝むことができました! 雲がいているのが少し残念!

工藤 真美さん

自分でできる

ツボ刺激・ マッサージ

第3回

疲労



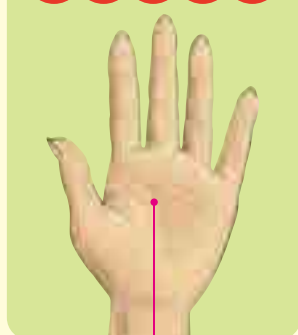
仕事や運動で筋肉を使いすぎると、細胞内に疲労物質である乳酸がたまり、限度を超えると筋肉が固くなり、血管や神経が圧迫されて不快な症状があらわれます。疲労感は、働きの

ぎを防ぎ、身体を休ませるための一つの防衛反応と考えることもできます。ストレスを解消し、栄養と休養をしっかり確保することによって、たいていの疲労は回復するものです。

季節の変わり目などの何となくだるい感じは、主に体内時計のずれや睡眠不足が原因です。夜更かしや寝不足が日常化すると、自律神経が乱れ、交感神経と副交感神経の交代リズムが狂うために疲れが抜けにくくなります。

今回は「疲労」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



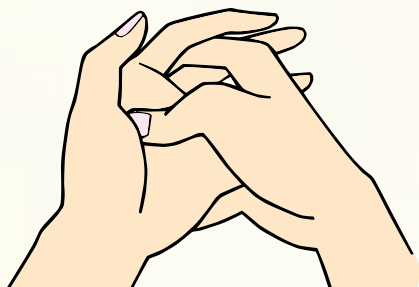
ろうきゅう

労宮

手の指を軽く握ったとき、中指の先端が手の平に当たるところ。

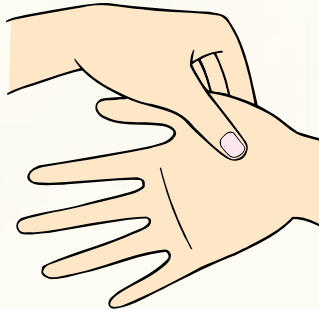
ツボ刺激

ろうきゅう
労宮とは「疲労の宿るところ」という意味。上半身の血流を促し、酸素供給量を増やしてストレス性の症状を緩和するツボ。両手を組み、反対側の手の親指で5秒間強く押し、ゆっくり力を抜きましょう。左右とも、これを5回ずつ行います。



マッサージ

手の平の親指の付け根のふくらみの中央にあるちゅうか
注夏は疲労回復のツボ。反対側の手の親指を注夏に当て、他の指を裏に回して支えながら、表と裏から親指のふくらみを圧迫します。左右とも5秒間ずつ各5回行いましょう。



日常生活での予防として大事なことは、**休養と睡眠**です。疲れがたまってきたことに気づいた場合には、お風呂にゆっくりつかり、早めに寝て、その日のうちに解消をしましょう。運動などによる軽い疲労感がかえって心地よいものです。秋の気候を味方にして清々しい空気の中、汗ばむ程度のウォーキングやジョギングをおすすめいたします。

**疲れがたまっているのに眠れない、
だるさが強くて何もやる気にならない場合はご相談を**

「疲労」は身体やこころの健康が損なわれている初期症状の場合もあります。症状が続く場合は総合健康開発センターまでご相談ください。

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）

