

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



<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23号



撮影

篠本 美和さん

大和証券 福山支店 篠本圭文さん奥様
小岩井農場で撮影

盛岡支店に勤務している時に行った、小岩井農場の桜と岩手山です。雪景色と青い空。壮大な岩手山に、息を呑みました。

未来の自分と大切な人のために

3 「乳がん・子宮頸がん検診」を受診してください。

6 ガンばるサポートの導入について

8 がん予防と生活習慣

メンタルヘルスサポート室はみなさんの"こころの健康"をサポートします

10 人はいくつになっても成長と変化を続ける

12 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 健康保険組合 保健事業推進アンケート実施結果

みんなの写真ちょっとみせて♪

19 「私のおすすめリラクゼーション(グッズ)」

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)。

未来の自分と大切な人のために

「乳がん・子宮頸がん検診」を受診してください。

23歳で子宮頸がんを経験した阿南里恵さん。

子宮全摘出の手術や、経過観察を乗り越え、
現在は後遺症と向き合いながら、
がん検診の受診率向上や就労支援に
精力的に取り組んでいます。



阿南 里恵 あなみ りえ

1981年東大阪市生まれ。2002年に大手自動車メーカーに入社、2004年に不動産ベンチャーに転職。転職の1カ月後に子宮頸がんの告知を受けて、子宮を全摘出する手術を受ける。治療と5年間の経過観察を経て、2010年から自らの闘病体験を語る講演活動を開始して、子宮頸がんの予防・啓発活動を行う。2012年より日本対がん協会の広報を担当した。2013年より、大和証券グループ本社も推進パートナーとして参加している「がん対策推進企業アクション」のアドバイザリーボードメンバーを務め、企業におけるがん検診受診率向上や就労支援の推進に取り組む。



座談会を
開催
しました！

がん対策推進企業アクション
アドバイザリーボードメンバー

阿南 里恵

大和証券グループ

総合健康開発センター・健康保険組合

大和証券グループ健康保険組合では、
阿南里恵さんをお招きして、34歳以下の女性社員を
対象とした「乳がん・子宮頸がん検診」を受ける
大切さについて考える座談会を開催しました。
WEBサイトなどに座談会の内容を掲載していますので、
ぜひお読みください。



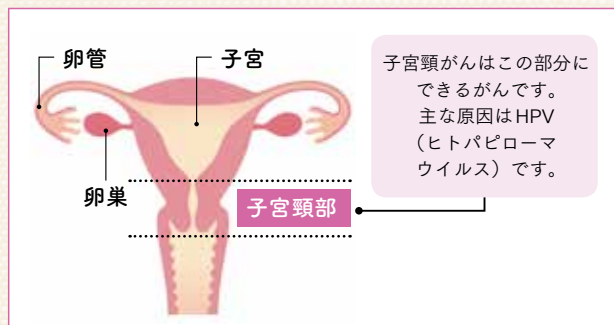
詳しくは次のページで →

「乳がん・子宮頸がん検診」を

話題にのぼった重要なポイント

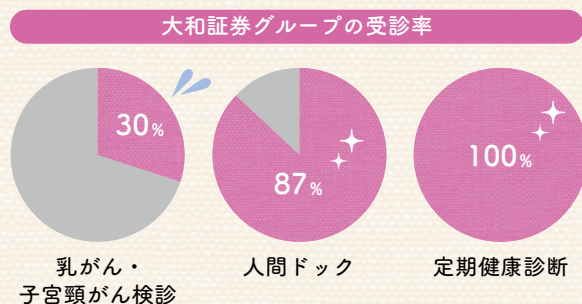
子宮頸がんは 若い世代もかかる

- 阿南さんが子宮頸がん罹患したのは23歳のときでした。
- 子宮頸がんは他のがん比べて若い世代でもかかる人が多いのが特徴で、20代、30代の女性にとっては他人事ではない病気です。



大和証券グループの 受診率は？

- 大和証券グループの定期健康診断や人間ドックの受診率は高水準です。
- 一方で、「乳がん・子宮頸がん検診」の受診率は30%とまだまだ受診していない方が多いのが現状です。



特設サイトがOPEN!

みなさまに知っていただきたいことをまとめた特設サイトがオープンしました。「乳がん・子宮頸がん検診」を受ける大切さや、検診の概要について理解を深めるためにぜひお読みください。



● インタビュー ●

上記のポイント以外にも、「子宮頸がんと妊娠」「大和証券グループの社員ががんにになったら」「がんの後の人生をどう生きるか」などのテーマについてお読みいただけます。

● チェックテスト ●

乳がん・子宮頸がんの基本的な知識の解説と、簡単なチェックテストを公開中です。テストにトライして、楽しみながらがんについて学びましょう。



34歳以下の女性社員には、インタビューの抜粋版をリーフレットにしてお届けしました。



http://www.daiwakenpo.jp/kenshin_pr/

受けてほしい理由

がんになっても
会社を「辞めない」
ことが大事

- 進行したがんは後遺症が残る可能性があります。
- 後遺症や体力低下の影響で、以前のように働けず自信を失って退職する方は少なくありません。

「休んでもいいから仕事を辞めない、辞めさせない」ことが大切です。

大和証券グループでは、がん治療を受けながら働く方を支援する「ガンばるサポート」もはじまりました
→詳しくは6ページで



年に一度、必ず「受診」を

- がんは体調が悪くなったときにはかなり進行しているので、自覚症状がないときから検診を受ける必要があります。
- がんは、周りの人の人生にも大きな影響を与えます。「がんは自分1人の問題ではない」と心に留めて、これからの人生で関わる人のためにも、がん検診を受けてください。

未来の自分と大切な人のために、毎年受診を！

✓ 34歳以下の社員は
「乳がん・子宮頸がん検診」 受診期間 5月1日～翌3月31日

✓ 35歳以上の社員は
「人間ドック」+「婦人科検診」 受診期間 9月1日～翌1月31日

✓ 任継・特退の方、被扶養者の方は
「人間ドック」または「生活習慣病健診」+「婦人科検診」 受診期間
任継・特退の方 4月1日～翌3月31日
被扶養者の方 9月1日～翌3月31日
(年齢に条件があります)



各手引きをよく読んで
お手続き
ください。



● 契約医療機関に電話で予約



● 健診予約システムに登録

詳しくは大和健保 HP「人間ドックのお知らせ」

http://www.daiwakenpo.jp/member/health/checkup_a.html



健診予約システム

<http://www.apap.jp/daiwa/pers>

ガンばるサポート

～がん就労支援プラン～

の導入について

大和証券グループでは、全ての社員が持てる能力を発揮し生き活きと活躍できる環境の整備を進めており、このたび仕事とがん治療の両立支援制度「ガンばるサポート～がん就労支援プラン～」を開始しました。

近年の診断技術や治療方法の進歩により、がんはかつての「不治の病」から「長く付き合う病気」に変化しつつあり、入院日数の短縮化と通院治療へのシフトが進んでいます。仕事をもちながらかん治療のために通院している方は33万人に上るとの推計もあります。

当社グループでは、がんにかかった社員の就労支援をさらに充実させ、適切な治療を受けながら安心して働き続けられる環境をより一層整備します。

短時間勤務や時間外労働の免除・制限等の「柔軟な勤務制度」のほか、がんにかかった社員が副作用による体調不良等に利用できる「治療サポート時間」を新設するほか、自分らしく仕事ができるよう支援するための「アピアランスサポート制度」を導入し、ウィッグや人工乳房等の費用補助を実施します。

管理職をはじめ全社員ががん患者への理解を深め、働きやすい社内風土づくりに積極的に取り組んでいきます。

ガンばるサポート ～がん就労支援プラン～

検診・診断

- 人間ドック(がん検診) (35歳以上)
- 乳がん・子宮頸がん検診 (35歳未満・女性)
- 節目年齢オプション (50歳・55歳)
- 人間ドック要精密検査 受診勧奨
- ABC 検診
- 肝炎ウィルス検査

休暇・休職

～手術・入院～

- 年休
- ライフサポート有給休暇
- 休職



復職

～仕事とがん治療の両立～

- 短時間勤務制度
- 時間外労働の制限
- 時間外労働の免除
- 治療サポート時間
- 時間単位年休
- 在宅勤務制度
- アピアランスサポート (ウィッグ、人工乳房等の費用補助)

相談体制

- こころとからだの電話相談
- 仕事とがん治療の両立支援相談<総合健康開発センター健康相談窓口>

経済的支援

- 治療費のサポート
- 高度先進医療費のサポート

風土醸成

- がん就労支援の基本方針等の表明・周知
- 研修等による、「仕事とがん治療の両立」に関する意識啓発

がんの治療方法について

がんの治療には、大きく分けて「外科療法(手術)」、「薬物療法(抗がん剤治療)」、「放射線治療」があります。働きながらかん治療を受ける人が増えている中、外来通院で行える治療法も増えています。

ここでは、がんの治療法についてご紹介します。ここに紹介する治療法や副作用はほんの一部です。がんを治療中の個々人が抱える問題はさまざまですが、これらを参考に、治療しながら就労する際の工夫や抱える問題を一緒に考えていければと思います。

手術 (外科療法)



がんが発生した部位を切除する方法です。例えば、胃の手術では回復が良ければ2週間前後で退院し、職場復帰可能なこともあります。退院後に食事を1日5～6回に分けて食べる必要が出てくることがあります。大腸の手術では、人工肛門を造る場合もあり、退院後も、日中定期的に便の処理が必要になることもあります。

薬物療法 (抗がん剤治療)



点滴や内服薬などの薬物を使う治療法です。外来通院で治療できることも多く、通院以外は体調に問題がなければ出社も可能です。吐き気や下痢、貧血などの副作用が起こることもあり、その時は、休養が必要な場合があります。また、脱毛など外見の変化を伴う副作用が出る場合もありますが、ウィッグなどの技術も進歩しています。

放射線 治療



がんが発生した部位に放射線を照射する治療です。照射後、疲労感や倦怠感、食欲不振、皮膚の変化などが起こることがあります。外来通院できる場合が多く、仕事との両立はしやすいですが、体調が悪い時は、無理せず休養や受診も必要です。

がんの発生部位、病期、がんによる症状、治療法、副作用の出方等、さまざまな違いにより、個々人が抱える問題は、本当に人それぞれです。仕事とがん治療の両立のため、他人と比べることなく、基準に囚われ過ぎることなく、本当に自分に必要な支援を受けられたらと思います。ぜひ、制度をご活用ください。仕事とがん治療の両立のために、制度を上手に活用し活躍される方が増えることを願っています。

参考サイト

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

がん予防と生活習慣

今回は、がん予防にフォーカスし、がんとタバコの関係についてお話いたします。

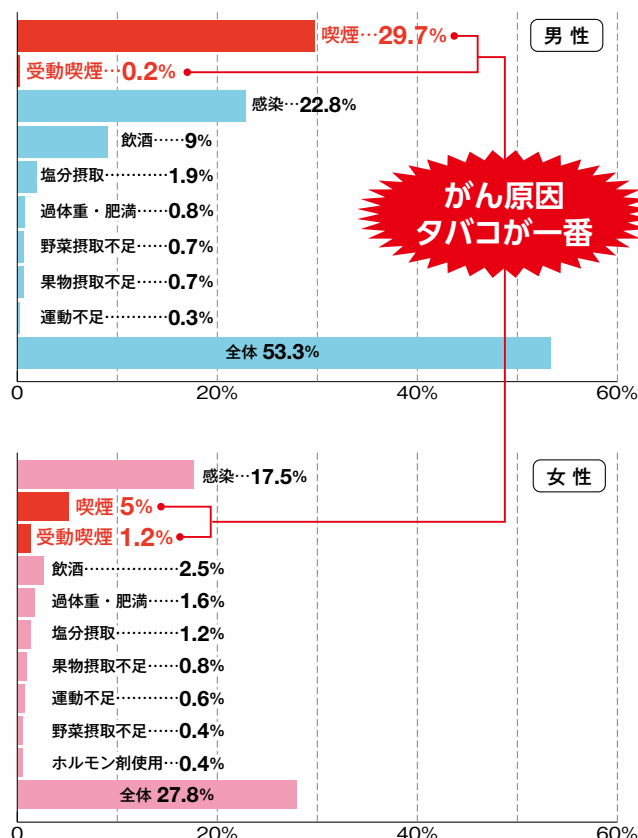
vol.1

日本人におけるがんの原因のうちタバコはどの程度？

日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんにかかると言われている、がん大国日本。がん予防を考えた際、WHOなどの国際的ながんリスク評価は欧米中心であり、それが必ずしも日本人に当てはまるとは限りません。日本では総合的な評価と科学的根拠に基づいたがん研究から「がん予防」へつながる報告が近年されつつあります。その報告で、タバコはどの程度がん発症に影響しているのでしょうか？

右表は、日本人のがんの原因が生活習慣病や感染であると思われる割合をまとめたものです。「全体」の項目は、ここにあげた生活習慣や感染が原因でがんとなったと考えられる割合です。

男女別の表において**男性では特に喫煙ががんリスクとして一番**です。割合も29.7%とタバコのがんへの影響が大きいことを表しています。逆を言えば、**タバコの煙の影響を受けなければがんを予防できる可能性**が増えると言っても過言ではありません。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス
※ Inoue, M. et al. : Ann Oncol, 2012; 23 (5) : 1362-9

タバコの影響で発病しやすいがんは肺がんだけではありません。全身へ影響がおよびます

WHOの国際がん研究機関はタバコ煙を「ヒトに対する発がん性がある」と国際的にも評価しており、タバコでがんになることは確立された事実です。日本においても、がん全体のリスクが喫煙で上昇することは確実であり、部位別でも右記図については発がんリスクが確実です。全身への影響がこの報告からもわかります。



みんなのがん予防を考える上で大切なことは？

「タバコを吸えば肺がんの原因となるでしょ？そんなこと知っているよ。」と思う方も多い中、では、吸っている人の煙ではなく、外へ漏れ出すタバコの煙(受動喫煙)とがんの関係についてはいかがでしょうか？

実は36年も前に、受動喫煙が肺がんの原因となることが、世界で初めて日本人により報告されました。そして一昨年には「受動喫煙による日本人の肺がんリスクは1.3倍」といったさらにエビデンスレベルの高い報告がなされ、受動喫煙においてもがんへの影響が確実となってきています。タバコの煙の中身は、発がん物質、化学物質がたくさん入っており、外へ漏れ出すタバコの煙は吸い込む煙よりもさらに有害とされています。みんなの健康・がん予防を考え、「タバコを吸っている人は禁煙しましょう。」そして「吸わない人も他人のタバコの煙は避けましょう。」

タバコを
吸わないこと



他人のタバコの
煙をさけること

がん予防のために おすすめしたい！

一人で禁煙しようとせず是非、専門家に相談を (禁煙補助薬の処方・禁煙サポート施設を紹介します)

禁煙すると、呼吸が楽になった、目覚めがよくなったという自覚症状や、循環器疾患のリスクが非喫煙者並みになるなど禁煙期間に応じてさまざまな健康効果が現れます。最近報告された結果によると、**禁煙年数が長いと、がんにかかるリスクがなんと非喫煙者並み**になりうることがわかりました。禁煙が早ければ早いほど、ご自身も周りも健康へ近づけます。



お問い合わせ

総合健康開発センター 禁煙サポートデスク

本社ビル内 #002-1410

大阪支店8階 #130-5851

冬木・永代ビル内 #924-5621

保健師コラム

「Protect People from tobacco smoke」って!?

先日、京都で開かれた禁煙学会に参加しました。健康格差が話題である昨今、こどもから大人まで、みんなが健康であるためにタバコとどう向き合うかについて考えてまいりました。大和証券グループ総合健康開発センターでは、**待ち時間0、完全予約制の禁煙外来**があります。他施設の禁煙外来の実情を把握することで、禁煙を希望する社会人にとって、当社の禁煙外来の環境は最大メリットで

あることを再度実感しました。無料相談、禁煙外来を是非活用してくださいね。

一方、オリンピックが近づくにつれ、受動喫煙対策についても話題となっております。受動喫煙防止を英語で表記すると「Protect People from tobacco smoke」と表現します。**「人々をタバコの煙から守る」**。英語表記の方がより伝わる気がしませんか？目指したいみんなが健康な未来を。



総合健康開発センター 安田 美紀



メンタルヘルスサポート室は みなさんの"こころの健康"をサポートします

長い一生のうちには、進学、就職、結婚、友人や肉親との別れなど、さまざまなことが起こります。たとえ「幸せな人生だ」と言い切れる人であっても、人生の過程には、嬉しいことばかりではなく、辛いこと、悲しいことも起きているはずです。時には、乗り越えることができないと感じるほどの困難に出会うこともあるでしょう。そんな時、私たちは目の前の問題や自分自身にどのように向き合えばよいのでしょうか。今回は、その指針になるひとつの考え方をご紹介しますと思います。



メンタルヘルスサポート室
カウンセラー

住山 真由美 先生

人はいくつになっても成長と変化を続ける

心 理学の中に、人が年齢を重ねていく過程で起こるこころや身体の変化について研究する「発達心理学」という分野があります。中でも、E.H.エリクソン(1902～1994)という発達心理学者は、人は、身長や体重といった身体的な発達だけでなく、社会や人と関わりを持ちながら生涯を通じてこころの発達を続けるという理論を提唱しました。人生を8段階に分け、こころの発達には一定の順序で乗り越えるべきテーマがあり、階段を一つずつ登って行くように、各テーマを順番にクリアしていくことで、健康で幸福な人生を送ることができると考えました。いわば、幸せに生きるための道すじです。もし、そのテーマを乗り越えなかった場合は、後になって、再びそのテーマが心理的な問題として表面化するのだとエリクソンは考えました。例えば、幼い子どもが厳しくしつけられたりすると、子どもは一見いい子のようにふるまいます。でも、それは本当の発達とはいえません。親の顔色を窺って従っているだけです。思春期を迎え問題が現れる子の中には、幼い頃に乗り越え身につけるべきテーマが残っていて、それが再燃して問題化していることがあるのです。

このエリクソンの考え方に基づいて、人生を発達という観点で見ると、自分の悩みは何か、自分の歴史のどこに躓きがあるのか、その背景を知り、自分の生き方を見つめなおすことができるのです。

①信頼関係を築く時期

人は赤ちゃんとしてこの世に生を受けると、お母さんにお世話され見守られながら、安心感や信頼感の基盤を築きます。人を信じるができるようになった子どもは、自分を信じる力をも得ることができ、それがその後の人生の大切な基盤になるのです。逆に言えば、お母さんを信じ、人を信じるができなければ、自分を信じることもできないのです。

②自信をはぐくむ時期

歩きはじめたり、言葉を喋りはじめたりする頃には、自分の意思で行動できるようになり、少しずつ外の世界とも触れ合うようになります。この頃になると、家庭や保育園ではしつけもはじまり、自分で自分を律することを身につけて、将来の社会性の基礎を育てます。

学童期

児童期

幼児期

乳児期

③探究心と自主性をはぐくむ時期

この時期、もっとも重要なことは遊びです。遊びを通じて、好奇心や想像力、そしてものごとを新たに生み出す創造力を養うことで、自主性や積極性が育ちます。できないと思うことでも何でも挑戦してみ、失敗や挫折を経験しながら工夫することを学びます。

④友人と体験を共有し、勤勉性を学ぶ時期

学校に通うようになると、たくさんの友達と出会い、色々な知識も身につけます。この頃になると、運動能力、考える力や判断力もついてきて、活動の範囲が広がりとても活発になるのです。同世代の仲間と体験を共有することで、社会的な活動の予行演習を行うのです。

⑤自分を客観的に 見つめるようになる時期

子どもから大人へ、こころも身体も大きく変化する非常に不安定な時期です。この頃になると、自分自身の心の世界に目が向くようになり、自分は何者かと考えたりします。これまで何の疑問もなく親に従っていたのに、急に自己主張をしたり反発したりすることもあります。また、親しい仲間や先輩、教師との付き合いを優先し、自分の理想とするモデル像に照らし合わせて自分探しをしながら、少しずつ親離れをしていきます。この時期は、恋愛や進学、人間関係に纏わる悩みや不安を感じやすい時期です。自分はどんな人間なのか、長所や短所、得意な能力などを認識して、自分の適性について考えていくのです。この時に自分に真剣に向き合う経験を通じて、「これをやってみよう」と目標が定まり、将来の進路や職業の選択へと繋がっていきます。

思春期・ 青年期



⑥仲間と親密に交わりながら、 社会に価値を生み出す時期

就職、結婚などの大きな決断をして自立の時を迎えます。社会人として、職場や家庭、地域など、それぞれが選択した様々な場所で多くの人と親密に関わりながら、自らの役割を主体的に果たして社会に貢献する時期、いわゆる「働き盛り」です。親密な人間関係の基盤をよりどころにして、自分の存在意義を確認し、さらに自分らしさを発揮しようという意欲にも繋がります。成人期の躰きは、社会との関わりが持てなくなり、孤立してしまうことです。



成人期



壮年期

⑦引き継ぎと 引き渡しの時期

仕事や子育て、家庭生活など、数十年の間、自分の人生をかけてひたすら邁進して創り上げてきた自分の財産を、今度は次の世代にバトンタッチする時期を迎えます。第一線からは退きますが、再び自分に向き合う時間とも言えるでしょう。

老年期



⑧人生の振り返り

エリクソンは、人生の終盤を老年期と呼びます。近年は長寿の時代になりましたし、そのままではまるとは言えません。老年期であってもまだまだ若々しく仕事に従事したり、積極的に社会と関わりをもつ人もいます。いかに充実した第二、第三の人生を送れるかということも大事な課題です。しかし、この時期のテーマとしては、自分の人生を振り返ることです。「良い人生だった」と満足できると、健康に幸福に人生を終うことができるでしょう。

このように見ていくと、人は生まれてから老いていくまで、一生をかけて、他者や社会と関わりながら、肉体的にも精神的にも成長し変化し続けていくことがわかります。

もちろん、成長や変化のスピードには個人差があり、すべての人が同じように決められた道のりを辿るわけではありません。また、近年の環境や社会の急速な変化、高齢化・長寿化社会を迎え、価値観やライフスタイルも大きく転換していることも考慮しなければならないでしょう。しかし、このこころの発達という視点で自分の人生を見つめなおすと、色々なことに気づくことができるのです。

今回はおおまかにエリクソンの発達心理学についてお伝えしました。もちろん、現実的にすぐに対処しなければいけない問題や深刻な悩みは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談したり、専門家を訪ねることも大事です。どうぞメンタルヘルスサポート室もお気軽にご利用ください。

参考図書 佐々木正美 著「あなたは人生に感謝ができますか？」講談社

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

お問
い
合
わ
せ
先



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、大和証券株式会社、藤沢支店の中田勇人支店長にお話を伺いました。

健康はお金にかえられないものがある！



家族の存在も後押しに。

—とてもスリムでお元気そうですが、健康には気を遣われていますか？

家族ができて健康への意識が変わりました。病気で亡くなられた先輩の小さなお子さんの姿も見ているので、お金にかえられないものがあるなって思っています。

仕事でも健康と体力が第一、健康管理は自己管理だと思うんです。

—お忙しい中で体調を崩さずにいられるコツはありますか？

食事ですね。朝はおにぎりを妻に作ってもらい、夜はできるだけ家で食べるようにしています。それから、食べ過ぎず腹八分目です。また土日に関規則正しい生活をしないと、月曜日の朝食欲がなく、俗にいう「月曜ボケ」でぼーっとしたり、声が出なかったり。ですのなるべく休日と同じリズムで過ごすことを心がけています。



中田 勇人 支店長
大和証券 藤沢支店



気持ちの切り替えは無理やりでも意識して、メリハリが大事！

—支店長という立場上、精神面でもご苦労が多いと思うのですが？

子どもの頃から、どちらかといえば自分が表に出るよりも縁の下の方の力持ちタイプ。相手がどう思っているか、自分の言ったことがどう捉えられているか……など、人一倍考えてしまう人間なので、リーダーシップはあまり得意ではないんです。なので、支店長になって、今までにないストレスを感じています。

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

自分の発する言葉には影響力があるので発言には気を遣い、職場の雰囲気作りは自分の仕事だと思っているので率先して明るくし、イライラしていてもガミガミ言わない……。これをモットーにしていますが、思うようにいかないことの方が多いんですけどね。

そんな時は、ふて寝ですね(笑)。家に帰ると仕事の話は一切しないんです。気持ちの切り替えは無理やりでも意識してやっています。子供たちと遊んだり、旅行に行ったり、買い物をしてしたりしてモチベーションを維持、余暇と仕事のメリハリをつけています。

—今後挑戦してみたいことはありますか？

サーフィンを始めました。藤沢支店に異動になって、江の島が近いし、ストレス発散にもなっています。また、マラソンを真面目にやりたいと思っています。景色が良い湘南マラソンに出たいなって。とにかく体力勝負ですから運動しないとね。そして肉体改造!! がっちりした体格になりたいんです(笑)。あとは、禁煙……。



中田支店長に禁煙をすすめてみました!

浅野 タバコは止められるご予定はありますか？

中田 家族には止めてって言われています。アイコスってどうなんですか？

浅野 アイコスはお勧めできません。知らない人も多いかと思いますが、アイコスも有害物質が出ています。且つ長期的な害はまだ分かっていないのです。

中田 ただどうしてもイライラしている時とか、やっぱり吸いたくなる。それってどうしたらいいのでしょうか？

浅野 吸いたくなる原因には「ニコチン依存」と「習慣の依存」が影響しています。「ニコチン依存」には禁煙補助剤が効果があるといわれていますが、「習慣の依存」は新しい習慣へ変える努力が必要なので、ここがご自身の踏ん張りどころです。

中田 あ〜、習慣もあるんですね。癖のような。そこをどうするか考えないとだめですね。吸いたくなったらガムをかむとかかなあ。禁煙すると太るって聞いたことがあるんですが。

浅野 禁煙すると食事が美味しいと言われる方が多いです。ただ体重増加は想定内で、体重増加のリスクよりも禁煙したほうが健康にいいと言われているので、是非禁煙を!

中田 うまいですね〜。では、目標「禁煙」!……『けんぽだより』に書いていただいて大丈夫です。僕が禁煙できたら支店も禁煙にします(笑)。



編集後記

藤沢支店に伺うと、「僕でいいんですか?」と謙虚に、大変優しく迎えてくださいました。年代的にも立場的にもたくさんの役割がある忙しい日々の中で、ご自身でバランスをとってメリハリ

のある生活をしていることがとても印象的でした。お子さんのお話になると、とても表情が柔らかく、イクメンの一面もキラリ☆。禁煙も中田支店長から始まり、輪が広がることを願っています。



●インタビュー
総合健康開発センター 浅野 優葉

● 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は昨年11月に1周年を迎えました。
今回は、からいきポイント交換による「東京マラソン2018出場権」抽選の様子、当選者へのインタビュー、
1周年記念キャンペーン“グループチャレンジ”参加者へのインタビューをご紹介します。



「東京マラソン2018出場権」の抽選をしました！

2016年度のからいきポイントの交換景品の1つだった「東京マラソン2018出場権」には、
多くの方からお申込みいただきました。

多数の応募の中から望月常務執行役（CHO:最高健康責任者）による厳正なる抽選の結果、
以下の3名が当選されました。当選者の方々、おめでとうございます！応援しています！



「東京マラソン 2018 出場権」当選者に聞きました！



大和証券株式会社
金融市場部

吉田 宗樹 次長

- ① ハーフマラソンは4年半前に一度走ったことがあります、フルマラソンは人生初です。体育会系気質なので限界まで追い込みたい気持ちと、せっかくの東京マラソンだから周りも見ながら楽しんで走りたいという気持ちの間で揺れています。安全第一で行きたいと思います。
- ② 毎日の体重管理にQUPiOを利用して、ノンアルチャレンジなどにエントリーはして見るのですが、達成できないこともあります。それでもそういったいろんなイベントに参加して日々入力することで生活スタイルを見直すきっかけになっていると思います。



大和証券株式会社
システム企画部

並木 拓也 副部長

- ① 腹囲がメタボの基準値を突破してしまったので、積極的にジョギングに取り組んでいますが、なかなか効果がでません。当日は、東京マラソンというビッグイベントを楽しみながら走りたいと思います。応援、よろしくお願いします。
- ② いろいろなイベントに参加しており、健康増進に取り組んでいます。月に8回休肝日を設けるノンアルチャレンジはいつも達成できません。

DIRインフォメーションシステムズ株式会社
アプリケーションマネジメントサービス第一部

西脇 正治 シニアSE

- ① 3年ぶりのフルマラソン。東京マラソンは一番参加したかった大会。楽しく走れるように練習します。
- ② プレゼントの景品目的で始めましたが体重を測ったり、食事を気にする様になり、日々の生活習慣が少しずつ改善されてきました。



① 意気込みは？
② KA・RA・DAいきいき
プロジェクト参加の感想は？



1周年記念キャンペーン“グループチャレンジ” 参加者に聞きました!

1周年を記念して、グループごとに目標をたてて、11月の1ヵ月間運動等に取り組む、からいきスペシャル“グループチャレンジ”を実施しました。当プロジェクト初参加者を含む多くの方に参加いただきました。3つのグループの取り組みの様子とともにご紹介します。



『朝から体を動かすことで頭がすっきりとして、
リラックスすることができました。』



グループ

久留米よかとこ会(大和証券 久留米支店)



目標

週1回 ラジオ体操の会参加&ウォーキング



参加メンバー

多田支店長(リーダー)、出満上席課長代理、
大西上席課長代理、吉田主任、白石主任、高見さん、
佐野さん、山浦さん、岡崎さん

『グループチャレンジを通して
みんなで楽しく走ることができました。
今後も継続してランニングをしていこうと思います!』



グループ

チーム柏(大和証券 柏支店)



目標

週に1度集まってジョギング



参加メンバー

垣添主任(リーダー)、浜野副部長、畠山主任、
森山主任、入野さん、諸留さん



『健康への意識が高まり、
支店のメンバーで地域のマラソンに
参加したことで連帯感が深まりました。』



グループ

ジャイアンを救え(大和証券 浜松支店)



目標

ランニングで月間42.195キロ走破



参加メンバー

糠信主任(リーダー)、松田支店長、関副部長、阿部次長、
松浦上席課長代理、上本課長代理、吉田主任、森主任、
笹木さん、林さん、濱中さん、真岡さん、武田さん



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

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

「年間医療費のお知らせ」をお送りします 医療費控除に「年間医療費のお知らせ」が 活用できるようになりました

2月上旬から中旬に順次、昨年の1月から11月分にかかった医療費を掲載した「年間医療費のお知らせ」をお送りします(社員の方は社内便等、任継・特退の方は郵送)。

平成29年度税制改正(平成30年1月1日施行)により、所得税等の医療費控除の申告手続きが、従来の「領収書」の添付に代わり、医療費等の「明細書」を添付する方式に改められました。これに伴い、医療保険者が交付する「医療費通知」を活用できるようになりました。

利用できる医療費通知は、規定の項目が記載されていることが条件となっていますが、今回配布する当健保の「年間医療費のお知らせ」はその条件を満たしたものとしますので、確定申告の際にご利用いただけます。

「年間医療費のお知らせ」に記載された内容をよくご確認の上、詳細および確定申告の方法等は、お近くの税務署または国税庁のホームページでご確認ください。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

《ご注意点》

- 「年間医療費のお知らせ」は最長で昨年11月受診分までの記載となります。当通知に記載のない医療費に関しては、従来どおりご自身での領収書の添付と「医療費控除の明細書」の作成が必要です。
- 公費負担医療、自治体単独の医療費助成、減額査定、未収金等など、当通知に反映されていないものについては、ご自身で実際に負担した額に訂正して申告する必要があります。
- (家族)療養費、(家族)出産一時金、高額療養費、高額介護合算療養費など、当通知に反映されていないものについては、実際に負担した額に訂正して申告する必要があります。
- 電子媒体による交付(KOSMO Webに掲載)されたものは紙面による確定申告には利用できませんので、今回配布する「年間医療費のお知らせ」を使用してください。
e-Taxでの申請の場合は電子媒体による通知も使用できます。

※この情報は29年12月現在のものです。変更等がある場合がありますので、税務署または国税庁サイト等でご確認ください。

「保険料納付証明書」をお送りしました

任継・特退の皆さまには、1月中旬に、平成29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。

任継(家)
特退(家)

人間ドック(社員を除く)等の健診は3月31日まで 予約・受診はお早めに!

※社員の「人間ドック」は1月31日まで

社員のご家族および任継・特退のご本人・ご家族の「人間ドック」「生活習慣病健診」、34歳以下の女子社員の「乳がん・子宮頸がん検診」の受診期間は3月31日までです。

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。

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。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

	対象者	対象年齢	健診コース	受診期限
被保険者	社員	35歳以上	日帰りドック	1月31日
	任継・特退			
	女性社員	34歳以下	乳がん・子宮頸がん検診	3月31日
被扶養者	社員の配偶者	35歳以上	日帰りドック	
		34歳以下	生活習慣病健診	
	任継・特退の配偶者	35歳以上	日帰りドック	
	配偶者以外のご家族	39歳以上	生活習慣病健診	

セルフメディケーション税制

確定申告により、特定一般医療薬品等購入費^(※) の所得控除(医療費控除)が受けられます

昨年の「けんぽだより」2017冬号にてご案内したとおり、今年の確定申告より、ご自身またはご自身と生計を一にする配偶者その他の親族のために特定一般用医薬品等を、2017年1月から12月までに12,000円以上購入した場合に、所得控除(医療費控除)を受けることができます。該当の医薬品購入時の領収書・レシートをご準備ください。

制度の詳細および確定申告の方法等は、お近くの税務署または国税庁のホームページでご確認ください。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

※特定一般用医薬品等購入費とは、医師によって処方される医薬品(医療用医薬品)から、ドラッグストアで購入できるOTC医薬品に転用された医薬品(スイッチOTC医薬品)の購入費をいいます。

※適用を受けようとする年分に健康の保持増進および疾病の予防への取組として「一定の取組(がん検診・予防接種等)」を行っている方が対象となります。

(注)セルフメディケーション税制は医療費控除の特例であり、従来の医療費控除との選択適用となります。したがって、この特例の適用を受ける場合は、従来の医療費控除を併せて受けることはできません。選択した控除を、更正の請求や修正申告において、変更することはできません。

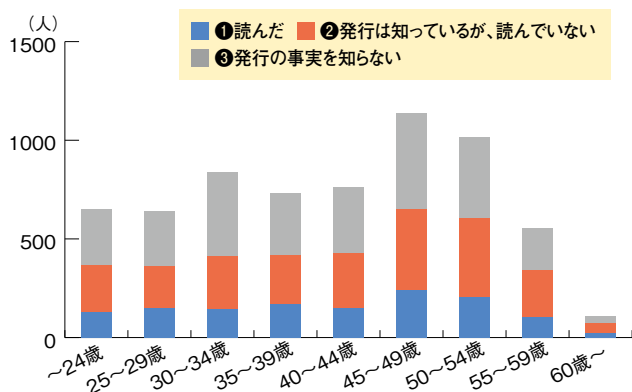
健康保険組合 保健事業推進アンケート

実施結果

平成29年10月に社員の方対象に実施した保健事業および東京大学との共同研究にかかわるアンケートには、半数近く(6,428名)の方にご回答いただきました。今後の保健事業の推進、これまでの東京大学との研究成果をもとにした分析などに活用させていただきたいと思います。保健事業についてのアンケート結果については、以下のようにご報告いたします。

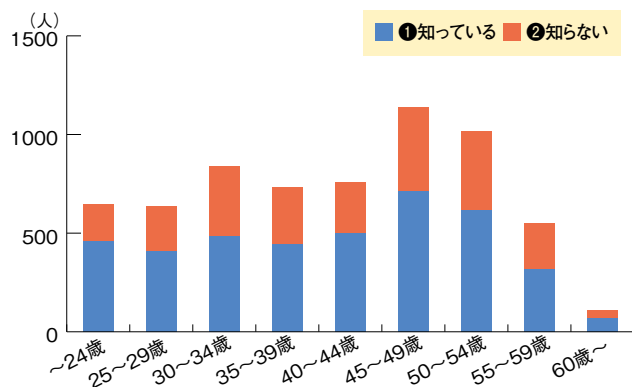
29年3月発行の「大和証券グループ健康白書2016」 をご覧になりましたか？

「読んだ」は21%程度にとどまり、「発行の事実を知らない」が43%にもなりました。昨年のアンケートに比べてあまり改善していないようです。今年度版を現在作成中です。当社グループの取り組みについてご理解していただくために、ぜひ一読をお願いします。



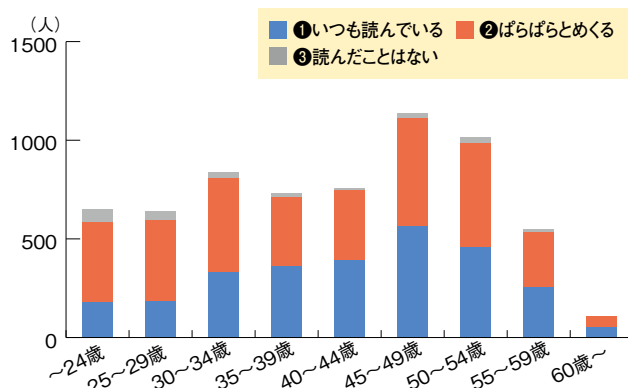
3年連続で「健康経営銘柄」に選出されていることをご存じですか？

当社グループ全体で行っている社員の健康への取り組みが評価され、3年連続の選出となりましたが、全体の63%の方がご存知でした。年齢別にも、どの年齢層の方でもご存知でした。



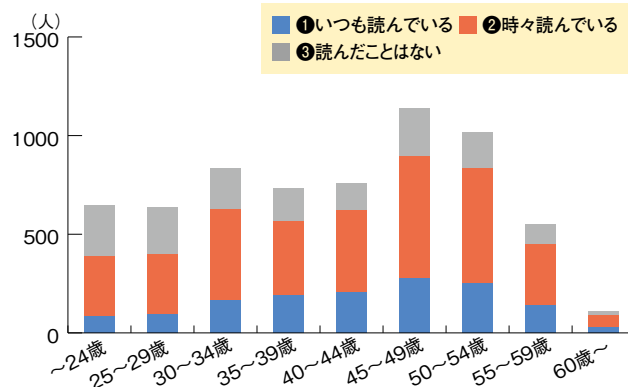
「けんぽだより」を読んでいますか？

ほとんどのの方が、「いつも読んでいる」「ぱらぱらめくって」いただいています。今後とも、健康に役立つ情報を読みやすく、わかりやすくお伝えすべく努力していきます。少しずつ増えてきていますが、皆様の投稿をお待ちしています。



イントラ上でその時々が発信される健康情報を読んでいますか？

健康開発センターから、その時々が発信される健康情報は、いつも読んでいると時々読んでいるとで75%の方が、活用していました。さらにご活用をお願いします。



その他、健診結果を見て病院を受診した、または、生活習慣を変えた(変えようと思った)と、回答者の半数近く(47.6%)が健診をご自身の健康活動につなげていました。なおアンケート結果は、被保険者の皆さまの健康維持・増進をサポートするため、今後のデータヘルス計画の立案、それに基づく保健事業実施の参考とさせていただきます。



今回のテーマ

私のおすすめ リラクゼーショングッズ

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

オーベルシュタインさん



体を動かす爽快感その理由は！
子供が卓球にハマって付き合われていますが、最近家族全員でやるようになりました。疲れるけど爽快感はあるし、何よりいいコミュニケーションになっています。

**卓球で、というより
家族と汗を流すことでリラックス。
素敵すぎます。**

くーさん



「猫がこたつで丸くなる♪」
のではなく、
のびた姿勢が何とも愛らしい。
まさに癒しです。

こたつの中の…?

私のリラクゼーション法は、愛猫といっしょに、こたつでのんびり過ごすこと。気がつくと、同じポーズで並んで昼寝していることも…?

あゆゆんさん



能観劇の心地よさ

新能終了後の舞台の写真です。外での観劇で心地いい風の中、薪のパチパチ燃える音、能やお衣装全てに癒され本当に心地のいい時間を過ごしました。皆さまもぜひおすすめです。

大村 岳雄さん



水族館年間パスポート

都内にある葛西臨海水族館で、マグロの回遊や世界各地の魚たちがのんびり、優雅に泳いでいるのを見ると癒されます。公共施設なので、年間パスポートでも4回行く程度の費用負担です。おすすめです。

まるるさん



体を癒すお灸

じわーっと温まって、リラックスできます。最近は煙の出ないタイプや、火を使わないものがお気に入り。ツボを探りながら、自分の体と向き合っています。

ねこさん



甘く味わってリラックス
ねこさん

皆さまからの投稿 **募 | 集 | し | ま | す | !**

次回のテーマは「私、運動、プラステンしています」

(日常生活にプラスして10分運動している、このグッズを愛用している、こんな風景で運動している、など運動にまつわるお写真なら何でもOK)

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

締切
2/23
(金)

テーマにあったお写真をご投稿くださった方へは
もちろん500円分
図書カードプレゼント!

携帯から
ログイン



自分でできる

ツボ刺激・マッサージ

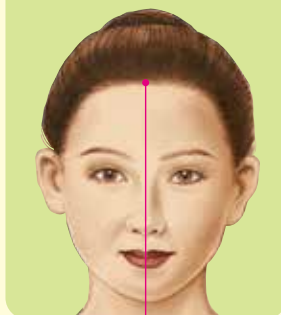
第4回



花粉症

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、涙、目のかゆみ、頭痛など多様な症状が現れる花粉症。原因となる花粉が飛散している間中、不快な症状が続きます。吸いこまれた花粉が鼻粘膜に付着すると、生体は有害なウィルスと勘違いし、抗体と反応して免疫物質ヒスタミンなどを多量に放出し、花粉を排除しようとします。こうした免疫物質が神経や血管を刺激し、症状を起こすのです。一定量を超える免疫物質が体内にとどまっていると、花粉症はある日突然発症します。そこで、今回は「花粉症」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。

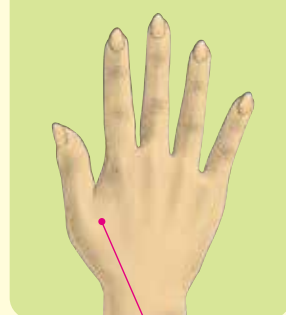
ツボの探し方①



しょうせい
上星

頭の正中線(左右中央の線)上、髪の生えぎわの左右中央の点から親指の幅1本分上。

ツボの探し方②



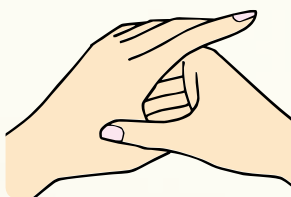
ごうこく
合谷

手の甲の、親指と人差し指の間。親指と人差し指の骨の分岐点の脇。

ツボ刺激



鼻水の治療のツボである上星の周辺を、ヘアブラシで10～20回軽く叩いて刺激します。



合谷は万能ツボで、目のかゆみにも効きます。反対の手の親指の腹を使って、合谷をぐっと押し込むように左右15回ずつ圧迫します。

マッサージ

小鼻の脇から、眉頭にある浅いくぼみ、^{きんちく}攢竹まで、両手の中指を使って左右同時に20回こすります。攢竹は鼻炎治療のツボ。アレルギー性鼻炎にも、同じ要領でマッサージをすると効果的です。



2月1日よりスタート予定

花粉飛散情報はこちら



環境省花粉観測システム
(愛称: はなこさん)

日常生活での予防として大事なことは、少しでも症状を軽くするために、原因の花粉を少しでも体の中に入れないことです。花粉症用のマスクでは1/6、メガネでは1/4程度に減少することがわかっています。そして、**帰宅後はすぐに顔を洗い、うがい**をすることをお勧めします。

また、**飲酒、喫煙、ストレス**は鼻の粘膜に**悪影響**を与える因子です。規則正しい生活とバランスのとれた食事を意識しセルフケアに努めましょう。

花粉症のお薬(アレルギー治療薬)をご希望の方は、総合健康開発センターもしくは、お近くの耳鼻科・内科をご受診ください。

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)