大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

春
2018

第24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 春 2018

第24号

撮影

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

千鳥ヶ淵にて撮影

普段は喧騒の中、ビジネスマンが働いてますが、休日の昼下がりで桜咲く中、ボートの上で子供の笑い声が聞こえてました。

3　4年連続「健康経営銘柄2018」、2年連続「健康経営優良法人2018(ホワイト500)」に選定されました

4　WORLD CANCER DAY

5　「優良賞」受賞 ガンばるサポート ～がん就労支援プラン～

6　「大和証券グループ健康白書2017」を作成しました

10　総合健康開発センターから

12　健康習慣ひろば

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

14　自分が自分であること

16　KA・RA・DAいきいきプロジェクト

20　平成30年度　予算のお知らせ

21　大和証券グループ健保掲示板

22　受診期間がスタートしています

みんなの写真ちょっとみせて♪

23　「私、運動、プラステンしています(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「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・大串正樹氏、日比野会長、澤穂希氏

4年連続「健康経営銘柄2018」、2年連続「健康経営優良法人2018（ホワイト500）」に選定されました

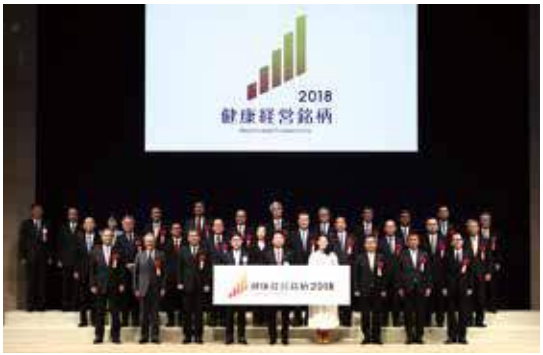
大和証券グループ本社は、経済産業省と東京証券取引所が共同で選定を行った「健康経営銘柄」において、社員の健康に関する取り組みについて優れた上場企業として四年連続で選出されました。選出企業数は26社で、四年連続での選出はわずか6社でした。

「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。

また、昨年から始まった「健康経営優良法人2018（ホワイト500）」にも二年連続で選定されました。「健康経営優良法人2018（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500社認定するものです。

大和証券グループでは、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。グループ各社の役員が出席する「健康経営推進会議」を四半期ごとに開催し、人事部・健保組合・産業保健スタッフが強く連携するグループ包括的な推進体制を築いています。健康づくりのポイントインセンティブプログラム「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」、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～」など、創意あふれる様々な施策を継続的に展開していることが評価されました。

大和証券グループでは、社員が長きにわたって元気に活き活きと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。



※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

WORLD CANCER DAY

ワールドキャンサーデー　2018.2.4 日

みなさんは、2月4日がワールドキャンサーデー（世界対がんデー）ということをご存知ですか?

ワールドキャンサーデーには、世界が一体となってがんへの意識を高め行動しようと、毎年、世界各地で様々な取り組みが展開されています。

日本では、世界的組織である国際対がん連合（UICC）の日本委員会が、東京で、医師や著名人、がん患者ら19名が語り合う市民公開講座を開催し、300名を超す聴衆を前にそれぞれがメッセージを伝えました。19名のうちの1人に、企業代表として、大和証券グループ本社の望月常務執行役（CHO：最高健康責任者）が登壇。「同僚ががんになってもまた働けるように支えることができる」とのメッセージを伝え、2017年に当社グループに導入した「ガンばるサポート～がん就労支援プラン～」を紹介しました。

19名の中には、衆議院議員の武見敬三氏や、服部学園理事長の服部幸應氏や女優の生稲晃子さんも参加されました。

大和証券グループ本社　望月常務執行役

登壇者のメッセージ

「健康的な学びの場をつくろう」
林 和彦（東京女子医科大学がんセンター長）

「優れたがん医療人材を育てよう」
今村 定臣（日本医師会 常任理事）

「わたしは助けを求めることをためらわない」
宇津木 久仁子（がん研有明病院婦人科副部長）

「がんは予防できる」
中釜 斉（国立がん研究センター 理事長）座長

「同僚ががんになってもまた働けるよう支えることができる」
望月 篤（株式会社大和証券グループ本社 常務執行役 CHO 人事担当）

「わたしはがんになっても働くことをやめない」
松本 陽子（全国がん患者団体連合会副理事長／愛媛がんサポートおれんじの会理事長）

「わたしはがんと生きていくことができる」
生稲 晃子（女優）

「健康的な職場をつくろう」
佐々木 昌弘（厚生労働省がん・疾病対策課長）

「医療政策に声をあげよう」
武見 敬三（参議院議員）

「全てのがん患者に優れた医療を!」
門田 守人（日本医学会会長／堺市立病院機構理事長）

WE CAN.I CAN.

つながる力、つなげる想い
みんなでできる　ひとりでもできる

がんという病に立ち向かうために、わたしたちは組織として個人として、どんなことができるのでしょうか?私たちは信じます。ひとりひとりの力で世界はきっと変わる。ワールドキャンサーデーは、世界中で人々ががんのために一緒にできることを考え、約束を取り交わし、行動を起こす日です。

平成29年度　東京都

がん患者の治療と仕事の両立への優良な取組を行う企業表彰

「優良賞」受賞

このたび大和証券は東京都が主催する「がん患者の治療と仕事の両立への優良な取組を行う企業表彰」において「優良賞」を受賞しました。

東京都では、がんの治療と仕事の両立支援に関する取組として、がんに罹患した従業員が治療と仕事の両立が可能となる優良な取組を行っている企業を表彰しています。また、その取組を広く周知することで、多くの会社でがんをはじめとした傷病を抱える従業員に対する治療と仕事の両立の促進を図っています。

大和証券は、幅広く丁寧な支援制度を構築していることや仕事とがん治療の両立を支援する「ガンばるサポート～がん就労支援プラン～」の導入において、治療サポート時間やアピアランスサポート等、独自の取組みを実施している点等が評価されました。

3月2日に開催された表彰式において、望月常務執行役がプレゼンターの向井亜紀さんより表彰状と楯を授与されました。

写真左より、向井亜紀さん、望月常務執行役

ガンばるサポート ～がん就労支援プラン～

大和証券グループでは、全ての社員がもてる能力を発揮し、活き活きと活躍できる環境の整備を進めており、2017年10月より、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～」を導入しました。

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、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ています。

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

総合健康開発センター ノースタワー24発

総合健康開発センターから

10年後も元気でいられますか? 総合健康開発センターは、みなさんのずっと元気を応援します

✚定期健康診断について
✚女性の痩せについて

「5月から定期健康診断が始まります」

～健康の指標となる定期健康診断をご活用ください～

定期健康診断は、自分の健康を意識し仕事や生活スタイルまで踏み込んで振り返ってみる大切な機会です。事前の注意を守り、体のSOSをキャッチしましょう。

定期健康診断前の注意事項

- 前日の夕食は、脂肪の多い物・甘い物・アルコールを控えてください。
- 前日の夜9時から健診終了までは飲食はしないでください。ただし水・お茶は飲むことが可能です。
- 持病の薬を内服中の方は、主治医に健診当日の内服可否についてご確認ください。

定期健康診断結果が届いたら

結果が届いたら、必ず一度は目を通してください!

絶対に捨てないでください!!

諸手続きの際に必要な場合があります
- 生命保険に加入するとき
- セルフメディケーション税制を使うとき等

指示に従い、早めの受診を!

自分では大したことない異常と思うかもしれませんが、大きな病気が隠れている可能性もあります。

定期健康診断に向けて体調を整える等、準備をする方もいるかもしれません。しかし、定期健康診断は今の健康状態について、医療介入が必要な状態か、また、今後ご自身が気をつけることは何か等を、他覚的にとらえるものです。「定期健診に向けて体調を整え、いい結果を出したい」という気持ちも分かりますが、そこに執着し過ぎるのではなく、**「結果が出たら必ず確認」**を習慣にしてください。そして「安全で健康に働く」ために、自分の健康を振り返るツールの一つにしましょう。

健康診断結果が出たら、振り返るポイントは2つ

❶今回の指摘項目

各項目で異常を指摘されている項目はあるか、また、その数値や内容。

❷経年変化

2年前、3年前と比べて結果がどう変化しているのか。改善しているのか悪化しているのか。

結果の原因に何か思い当たることはありませんか。改善のために自分にできることはないでしょうか?健診結果一つにしても、「自分で考えられること」、「自分で行動できること」がたくさんあります。是非、受けっぱなしにせず、自分の将来の健康のために健診結果を活用してください。

若い女性 栄養飢餓状態

食糧難だった終戦直後よりも

平成28年国民健康栄養調査で20代女性の平均エネルギー摂取量は、**1,631kcal**。これは終戦から半年後の1946年2月時点の「都市部」の平均値の**1,696kcal**よりも少ない。

女性が1日に必要なエネルギーは、20代・30代でおよそ2,000kcal。

若い女性の“食に対する無関心”や“痩せたい願望”が背景にあるようです。

健康診断の自分のBMI（体格指数）をみてみましょう

BMIの計算式

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m) \times 身長(m)}$$

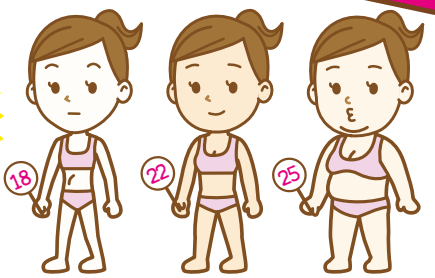
■肥満度の判定基準（日本肥満学会2000）

	BMI
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満（1度）	25以上30未満
肥満（2度）	30以上35未満
肥満（3度）	35以上40未満
肥満（4度）	40以上

あなたのBMIは？

20代女性 5人に1人が 痩せ

出典：平成28年国民健康栄養調査



BMIが18.5未満（痩せ）ってだいたいどのくらい？

例1 身長155cmなら 体重**44.4**kg未満

例2 身長160cmなら 体重**47.4**kg未満

若い時期の痩せすぎってどんなリスクがあるの？

1

月経不順・無月経

2

貧血、冷え症、低血圧とそれに伴う症状

3

生まれてくる赤ちゃんが2,500g未満の低出生体重児になるリスクが高くなる

4

将来、骨粗鬆症になりやすい

食は健康にあり

you are what you eat

直訳すると**「あなたは、あなたが食べるものである」**となります。これは、食べるものは健康に重要な役割を持っていることを強調した表現であると言えます。女性の一生はホルモンとともにあります。そのホルモンの材料となるのは毎日の食事です。栄養の偏りや低栄養に注意した、バランスのよい食事が大切です。

「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、大和証券株式会社、岡崎支店の北見 憲之支店長にお話しを伺いました。

「一緒に駅伝に参加しませんか？」の一声が、運動やる気スイッチON

―健康に関して何か取り組んでいることはありますか？

入社時より体重が10kg増えた頃から、身体を鍛えたい、しぼりたいと思っていました。ただ、週末ゴルフをしても大した運動にならないし、食べることが大好きで炭水化物を抜くことはできない。食で体重を落とすことは自分にはできないと思っていました。なので、過去に特定保健指導でお酒の飲み方などの指導を受けたり、毎日体重を2回測ったりして体重管理をしています。その甲斐あってか5年前から体重は変わっていませんよ。この仕事をしていたら体重は右肩上がりですからね…。

そんな中、昨年末、社員から「駅伝に参加します。支店長にも参加してほしいんですけど…」と誘われました。支店長として「支店の子が企画してくれたイベントなら一緒に盛り上げよう!」という気持ちが常に一番にあるので、1月の岡崎市民駅伝競走大会への出場を即決しました。

北見 憲之 支店長
大和証券　岡崎支店

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

通勤をバスからランニングへ 限られた時間の中で効率的な練習を目指す

—大会本番まで期間は短かったと思うのですが、練習などされましたか?

学生時代、陸上の中長距離をやっていましたが、それ以来まともに走っていない状況でした。ゴルフをやめて週末ランニングに置き換えればいいのだけど、ゴルフもやめられないぐらい大好き。まだ小さい子供と家族との時間も大切にしたい。それに加えて駅伝の練習もしないといけない。

そこで、バス通勤をランニングに置き換えて時間を捻出しました。片道3km、遠回りして5kmくらいですね。

ランニングで得られた健康効果は10年分!

大会へは15人の大所帯で参加しました。5人で1チームとなり、結果はあまりにひどくて言えないくらいですが、支店の皆でやったことは楽しかったですよ〜。

そして楽しいだけでなく、さらに嬉しいことがありました。今まで週末は一生懸命ゴルフをやるので、10年来、肩こりがひどいのと背中の張りが強いのとで体調がすごく悪かったんです。でも、あんなに辛くて悩まされてきた肩こりと背中の張りが、ランニングを始めてから全くなくなりました。本当に!今、めちゃくちゃ体調が良いです(笑)。それに朝走ると走った直後だけでなく、午前中は身体がずっと温かいです。身体の調子が最高だからやめられない。この体調が維持できるのであればランニングはやめられないですよ!

これを機に自分以外にもランニングを始めた人もいましたし、一緒に続けていきたいですね。

宣言します!「来年の駅伝大会で1位をとる!」

これを言うと皆ズッコケていますけど(笑)そのためには体重を5kg減量しないと。「初めは駅伝に誘っただけなのに、今は支店長のほうがノリ気になり火がついてしまった」と思われているんじゃないですか(笑)。

編集後記

心身ともに充実した岡崎ライフを過ごされている北見支店長。

家族のサポートがあり、“証券”の仕事ができることへの「感謝」。支店社員の方への「感謝」。日々当たり前のように過ごしていても当たり前ではなく何かに支えられている「感謝」。たくさんの「感謝」を持って仕事に臨んでおられる北見支店長の姿が印象的でした。

雪が降った次の日のインタビューでとても寒い日でしたが、家族愛と支店愛が伝わり、心が温かくなりました。来年の駅伝の結果、楽しみにしています。

●インタビュアー
総合健康開発センター　堀内　延子

● 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。

● 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。

● 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。

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

『君たちはどう生きるか』という漫画が話題になっています。原作は80年も前に出版された児童書で、主人公である15歳の少年コペル君が、日常の出来事をきっかけに、叔父さんとの対話を通して自分自身に向き合い、迷ったり悩んだりしながら自己に目覚めていく物語です。コペル君は、物語の最後に、等身大の自分らしい答えを見つけることができました。

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

自分が自分であること

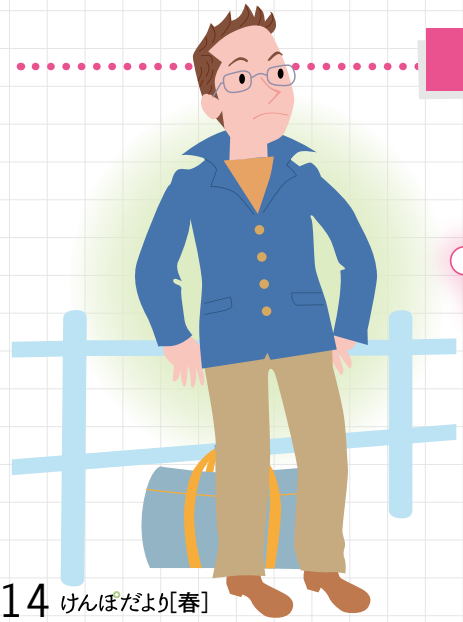
心理学者E.H.エリクソン(1902～1994)は、身体的にも精神的にも、子どもから大人への過渡期である思春期・青年期に、自分がどのような人間であるのかをしっかり認識することが必要だと考えました。**完璧で理想的な答えを求められているわけではありません。自分が強く信じられるものは何か、何を得意として何に価値をおいているのか、長所や短所は何か、自分を客観的に見つめて自分なりの答えを導きだすことに意味があるのです。**それには仲間や人生の先輩との交流も大切です。そのような経験を経て、ようやく「自分はこういう人間である」という感覚や、「これこそが自分らしさだ」という自己肯定感や自信が生まれてくるのです。

このような過程を経験できないと、「自分」というものがわからなくなり、周囲に流されたり、不安定な状態になったりしやすいのです。また、人生の重大な決定を下すことも難しくなります。

しかし、エリクソンの生きた時代に比べ、社会環境は大きく変わりました。価値観が多様化し、生き方の選択肢も広がっている現代では、「自分らしさ」や「自分の生き方」を見つけるには、もう少し長い時間を要するかもしれません。

また、生活環境やライフステージの変化、人生の大きな転機となるような出来事に遭うと、誰でも、多少なりとも、自分に違和感が生じて自分らしさがわからなくなったり、それまでの自分の生き方で良かったのか、これからどうしたら良いのか、不安になったり戸惑うことがあります。しかし、自己探索を続け、自分に合った生き方や働き方を見つけ直すことで、多くの場合は危機を乗り越えられます。**「自分はどんな人間なのか」「どう生きたいのか」という問いは、生涯を通じて自分に問い直し、確認していく必要があるのでしょう。**

日々、カウンセリングをする中で、よく見られる事例をいくつかご紹介します

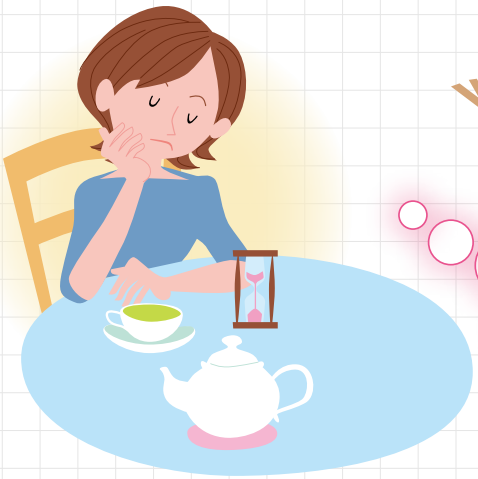


A君(20代)

これまで親の言う通りに生きてきた。親が薦める大学にも入学した。けれども、授業には興味が持てず、学生生活が楽しいと思えない。やりたいこともわからない。学生生活が一体何の役にたつのだろう?

B男さん（40代）

入社以来、どんなことにも積極的に挑戦し、経験を積んできた。仕事にやりがいを感じ、順調に昇進もして、自分の人生は順風満帆だと思っていた。しかし、ある日、ふと自分の限界を感じてしまった。「もう自分は会社に必要とされていないのではないか」と、何とも言えない虚しさを感じ、やる気もなくなってしまった。



C子さん（50代）

結婚と同時に仕事を辞め、妻として母として、夫や子どもに尽くすことが自分の生きがいと信じていた。子どもが独立した頃から、「これからどうしよう」「自分の人生とは何だったのだろう」と思うようになり、寂しさや憂うつな気持ちに襲われるようになった

人生の折々で自分の生き方に迷いが生じ、立ち止まったり、気持ちが揺れたりするのは珍しいことではありません。A君は、自分がどう感じているのか、これまではっきり意識してこなかったのかもしれません。また、B男さんは、若い頃と同じ気持ちでがむしゃらに頑張り続けていたのかもしれません。C子さんは、生きがいであった子育てが終わり、自分の役割や存在価値がなくなったように感じているのでしょうか。

このような気持ちになったら、それまでの自分の生き方や働き方を振り返ってみましょう。そして、今、自分は何を感じ、何を考えているのか、大事なものは何か、自分に焦点づけて、ゆっくりと向きあってみましょう。また、家族や友人に協力を求めて、話を聞いてもらってもよいでしょう。

それでも解決できなかったり、日常生活にも支障が出るほど辛いと感じる場合には、早めに専門機関に相談することが必要です。

参考図書　参考：吉野源三郎著「君たちはどう生きるか」岩波文庫
佐々木正美著「あなたは人生に感謝できますか」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

お問い合わせ先

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

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＊

今回は、冬号に引き続き、KA・RA・DAいきいきプロジェクト1周年記念キャンペーン“グループチャレンジ”の様子をご紹介します。

1周年記念キャンペーン“グループチャレンジ”参加の様子

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グループに参加いただきました。

参加メンバー

中村さん<リーダー>、河野副部長、野原副部長、島野次長、山口次長、相場次長、船戸次長、竹内次長、渡部上席課長代理、渡辺課長代理、三原課長代理、高野課長代理、中島課長代理、藤井課長代理、安達課長代理、河原課長代理、高橋主任、黒澤主任、小森谷主任、半澤主任、佐川主任、森田主任、近藤さん、後藤さん、岩崎さん、田邉さん、石森さん、平岩さん、鈴木主事

グループ名

KK　ウォーキング部　2017
（大和証券 決済部）

目標

目指せ! 一日〇〇歩!!

歩数は無理のない程度で各自目標を決めました。

メンバー同士、同じ目標を共有し、時折ウォーキングネタで盛り上がり、歩くことでより健康的で楽しい一ヵ月となりました。

ダンスを完成させたという
達成感が大きく、チームの
団結力が深まりました。

参加メンバー
羽田野さん<リーダー>、
小林さん、松本さん

グループ名
MONNAGirls
（大和総研 経営コンサルティング第三部他）

目標
週に1度集まって Perfumeのダンス練習

参加の一番の目的である
健康な体をつくるという点でも、
毎回の練習で汗を流し、
楽しみながら達成できました!

毎朝のトレーニング
積み重ねにより、
店頭での座る姿勢が
良くなったように思います!

参加メンバー
丸橋課長代理<リーダー>、
井口次長、阪部上席課長代理、
大窪課長代理、尾藤課長代理、
一色主任

グループ名
井口と5人のやまとなでしこ（大和証券 松山支店）

目標
毎朝体幹・丹田を鍛える。つま先立ち&腹式呼吸トレーニング!

1周年記念キャンペーン“グループチャレンジ”参加の様子

みんなで挑戦することで、1ヵ月間毎日
取り組むことができ、また仲間意識も強まり、
会話も増え、一石二鳥どころか、良いことだらけの
プロジェクトになったと思います。

グループ名

大阪PBジャンヌダルキング
（大和証券 プライベートバンキング部大阪）

目標

**チーム全員がフラフープを
30秒以上回せるようになる!**

参加メンバー

井上上席課長代理<リーダー>、
松本上席課長代理、髙橋さん

最初は数秒すら回すことができず悔っていたフラフープ、
毎日練習と報告をしあい、段々と回せる時間が長くなりました。

グループ名

同期IKIIKI会
（大和総研 基盤技術第一部他）

目標

**昼食後は全員で
フロアまで階段使う!**

励ましあいながら、
途中でくじけずに
取り組むことができました。

参加メンバー

山本課長代理<リーダー>、
宮﨑課長代理、
谷内課長代理、
松本課長代理、
吉永課長代理、
長谷川課長代理

「昼食後」という
きっかけがあることで、
適度な運動をできました。
今後も継続して
いきたいと思います。

**他にも多くのグループが参加し、
自由なテーマで楽しみながら運動しました。**

2017年度取得のからいきポイント交換について

KA·RA·DAいきいきプロジェクトへの参加によってたまった「からいきポイント」は、社会貢献活動への寄付（TABLE FOR TWOを通じた寄付）や健康関連の商品等と交換できます。

2017年度に取得したからいきポイントの交換期間は、2018年5月中を予定しています。自身のからいきポイントは、QUPiOの画面で確認できます。詳細については社内掲示板等で案内しますので、ご確認ください。

TABLE FOR TWO

「東京マラソン EXPO2018」ご報告

「東京マラソンEXPO」は、ナンバーカードを引き換えにくる日本全国及び海外からの3万6千人のランナーを含め、10万人以上が訪れる日本最大のランニングのトレードショーとして2月22日～2月24日に開催されました。大和証券グループのブースでは、KA·RA·DAいきいきプロジェクトについて広くアピール。配布した「カライキマグネット」は来場者に大変好評でした。

（広報部）

小松専務執行役、望月常務執行役

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30年度

予算のお知らせ

平成30年度予算

平成30年2月13日開催の組合会において、当健康保険組合の平成30年度予算が可決されました。今年度は、介護保険料率の改定等を見込んだ予算編成を行いました。

健康保険 平成30年度 予算

（単位：百万円）

経常収入	金額	経常支出	金額
保険料収入	9,100	事務費	173
その他	14	保険給付費	4,222
		納付金	4,487
		保健事業費	884
		その他	11
合計	9,114	合計	9,777
経常収支			▲664

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2億円増の91.1億円を予定しています。

経常収支

平成30年度の一般勘定の経常収支は6.6億円の赤字予算となりました。当面は積立金・準備金からの補てんで対応できますが、今後とも適切な受診をお願いいたします。

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をしています。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。

保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として8.8億円を見込みました。具体的には、人間ドックをはじめとした各種健康診断、特定保健指導やKA・RA・DAいきいきプロジェクトの運営費用などが含まれます。事業主と連携を図りながら、効果的な保健事業を計画しています。

各種納付金

65歳以上の前期高齢者納付金、75歳以上の後期高齢者支援金等、高齢者医療を支えるために拠出している費用です。算定方法の変更で、昨年度には各種納付金が保険給付費を上回るまで増加していますが、昨年で変更は終了しているため、今年は前年比横ばいを見込んでいます。

介護勘定

介護勘定の介護納付金も、平成29年度より加入者割から総報酬割へ順次変更されていきます。これにともなって、介護保険料率の改定を行いました。具体的には、標準報酬月額の0.8%から1%に変更されています。

		現行（平成29年度）	改定後（平成30年度）
負担割合	事業主	0.40%	0.50%
	被保険者	0.40%	0.50%
	合計	0.80%	1.00%

大和証券グループ健保掲示板

2018 春

～ 健保からのお知らせ ～

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

治療用装具の療養費支給申請にあたってはご注意ください

社員(家)
任継(家)
特退(家)

治療用装具に係る療養費の申請にあたっては、その適正な支給のため、「療養費・付加金支給申請書」に以下の書類の添付をお願いします。

1	**以下の事項が記された証明書**
	①患者の氏名、生年月日および傷病名 ②保険医療機関の名称および所在地ならびに診察した保険医の氏名 ③保険医が疾病または負傷の治療上、治療用装具が必要であると認めた年月日 ④保険医が義肢装具士に製作等を指示した治療用装具の名称 ⑤保険医が治療用装具の装着(適合)を確認した年月日
2	**以下の内容が記された領収書**
	①料金明細(内訳別に名称、採型区分・種類等、価格を記載) ②オーダーメイドまたは既製品の別(既製品の場合、製品名を含む。) ③治療用装具を取り扱った義肢装具士の氏名
3	**当該装具の写真(患者が実際に装着する現物であることが確認できるもの)**
	靴型装具に係る支給申請書の提出(※)に際し、原則、必要となります。 ※平成30年4月1日以降の支給申請書提出について適用

保険医の診察や義肢装具士への指示を経ずに患者への採型・採寸、装着または販売等がされた治療用装具について、療養費を支給することはできませんのでご注意ください。

任継の保険料が決定しました

任継(家)

各人の毎月の保険料は「標準報酬月額×保険料率」で決められます。平成30年度の標準報酬月額は50万円または従前の標準報酬月額のいずれか低い方となります。

詳細は3月にお送りしたご案内をご確認ください。

受診期間がスタートしています

1年に一度、必ず
受診をしてください!

詳細は、検診の手引きを
お読みいただき、
お申込みください。

自己負担なし!

乳がん・子宮頸がん検診

(4月1日現在、34歳以下の女性社員の方)

受診期間
平成30年5月1日～平成31年3月31日

人間ドック

(特例退職者制度・任意継続保険ご加入の方)

受診期間
平成30年4月1日～平成31年3月31日

お手元にない方は、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

※社員の方、社員の被扶養者の方の人間ドック・生活習慣病健診は9月1日からとなります。

みんなの写真ちょっとみせて♪

今回のテーマ

私、運動、プラステンしていますグッズ。

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

森 信行さん | 大和総研 BI システム技術部

「頑張っている感が一番伝わる写真で、応援したくなります。影響力大です。」

腹筋ローラー

バキバキの腹筋を夢見て、腹筋ローラーを始めました。最近『立ちコロ』ができるようになりましたが、腹筋が割れる気配ありません。誰か正しい使い方をご教授ください。

ボマさん | 大和証券（被扶養者）

サッと縄跳び

縄跳びにハマっています。色んな跳び方をひとつずつマスターするのが楽しい！スキマ時間に、玄関先などでササッと運動できるところも気に入っています。

「まさしくプラステン。スキマ時間にできる運動のご紹介がナイスです。」

田口 哲さん | 大和総研 フロントシステム開発第三部

格闘技でリフレッシュ

会社帰りのストレス発散！ブラジル発祥の格闘技の Capoeira。体も柔らかくなり、適度な運動でストレス発散しています！

「スタイリッシュな立ち姿勢。体も心もしなやかになる予感がします。」

林 勁さん | 大和証券 エクイティ部

プラステン つもりつもれば壮大に…

マレーシアのキナバル、という熱帯雨林の綺麗な山です。入社後４千メートル級を毎年登っています。体力維持が当初の目的でしたが、いまや異文化や大自然と触合い、写真に収めることが趣味になりました。

くーさん | 大和証券投資信託委託

通勤ウォーキングのルーティンは?

毎朝、ふた駅手前で下車して 2km のウォーキング。途中にある小さな神社で、その日の業務を思い浮かべつつ一日の無事をお祈りして、一日がスタートします。

たんたんさん | 大和証券ビジネスセンター

こんな使い方もあり!

家のペットボトルを使い、スクワットをしています。筋肉もりもりを目指します。

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「あなたの街の禁煙マーク・おすすめ禁煙グッズ」

道路や看板、お店にある禁煙マークは身近にありませんか？または、禁煙にチャレンジした際の必須アイテムやグッズなど、禁煙にまつわるお写真ならば何でもＯＫです。

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 5/25（金）

ここからアクセス

携帯からログイン

自分でできる

ツボ刺激・マッサージ

第5回

偏頭痛

偏頭痛は、20代から40代の女性に比較的多く見られる発作的な頭痛（血管性頭痛）です。頭の片側または一部がズキズキと脈打つように激しく痛み、吐き気、嘔吐、めまい、視覚障害などを伴うことがあります。

光、音、匂いに対して極度に敏感になり、からだを動かすと痛みが増すのが特徴です。痛みが始まる前に目の前が白くなるなど、前兆が自覚できる人もいます。偏頭痛の原因は明確ではなく、脳や脳を包んでいる硬膜、脳と硬膜の血管や三叉神経が関係すると考えられています。

今回は、偏頭痛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

足の甲の、第四指と第五指の間の線上で骨が交わるくぼみ。

日常生活の予防として大事なこと

規則正しい生活をしよう

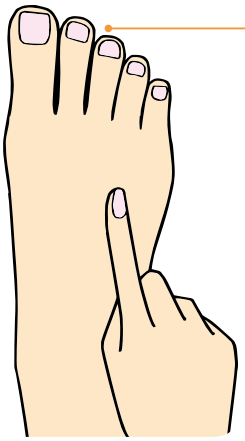
空腹や睡眠不足が偏頭痛を誘発することが多いといわれています。睡眠と食事は規則的に。

適度な運動を習慣化しよう

からだをよく動かすことで健康的な疲労感が得られ、熟睡できるようになります。

ストレスは軽いうちに解消しよう

緊張やストレスが偏頭痛を誘発します。ツボやマッサージをとり入れつつ、リラックスできる時間を確保し、心に余裕をもちましょう。

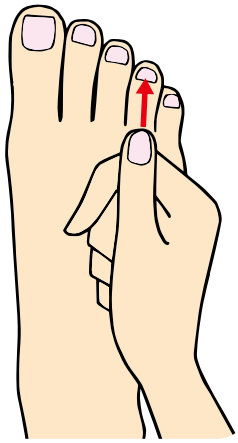


ツボ刺激

側頭部につながるツボである臨泣（りんきゅう）を刺激すると、痛みがやわらぎます。息を吐くリズムにあわせ、人差し指の先で圧迫します。気持ちよく感じる程度の強さで、両足とも5～6回ずつ繰り返します。

マッサージ

足指の第四指に親指の腰を当て、爪先に向かってゆっくりしごきます。気持ちよく感じる程度の強さで、両足とも20回ずつ行います。



我慢できない痛みが続き、慢性化している方は、総合健康開発センター（本社ビル水曜日午後：頭痛専門医清水）もしくは、お近くの内科・神経内科（頭痛外来）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）

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