

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



第25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

木城 みづきさん

大和証券 国立支店

タヒチ・ボラボラ島にて撮影

挙式のため訪れたボラボラ島の水上コテージより。どこまでも続く青空、海のグラデーション…地上最後の楽園に魅了されました。

3 女性新入社員に健康リテラシー向上のための研修を実施

女性の健康

4 第1回 女性ホルモンと月経前症候群

6 総合健康開発センターから

8 健康習慣ひろば

10 より良い睡眠、とれていますか？

12 健康情報サイト「QUPiO」をご活用ください！

14 QUPiO利用者に聞きました！

15 KA・RA・DAいきいきプロジェクト

16 特定保健指導のお知らせ

18 大和証券グループ健保掲示板

みんなの写真ちょっとみせて♪

19 「あなたの街の禁煙マーク・おすすめ禁煙グッズ」

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「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、8ページをご参照ください)。

祝・入社

女性新入社員に 健康リテラシー向上の ための研修を実施

※健康リテラシー：健康面での適切な意思決定に必要な、基本的健康情報やサービスを調べ、得、理解し、効果的に利用する個人的能力



無料で「乳がん・子宮頸がん
検診」が受けられるので、是非
受けてくださいね。



皆さんの明るい笑顔に元気をもらいました。
仕事をする上でも身体が資本です。
何か心配なことがあったらいつでも
「婦人科相談窓口」に連絡くださいね!

女性の新入社員を対象に、総合健康開発センターの中村保健師による健康リテラシー向上のための研修を実施しています。女性特有の体調の変化や、婦人科系のがん、飲酒や喫煙等の生活習慣におけるリスクや、当社グループの女性の健康サポートについて、初めて知っていただく機会です。



大和証券グループでは、健康保険組合と会社が連携し、34歳以下の女性社員のために、がんの早期発見を目的とした「乳がん・子宮頸がん検診」、女性の健康について何でも相談できる総合健康開発センターの「婦人科相談窓口」、女性社員の健康リテラシー向上のための情報発信等のサポート等を行っています。

今後もさらに制度を充実していきます。ぜひご活用ください。

**婦人科
相談窓口** ご相談は電話、個別面談どちらでも
受付けております。

問い合わせ先：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) 内線：#130-5851 外線：06-6454-7826

女性ホルモンと 月経前症候群



女性の体調や病気はホルモンの影響を受けやすく、ライフステージによってその症状はさまざまです。また、昔と比べ現代の女性は病気を抱えやすくなりました。

そのため、女性は起こりうる身体の変化や病気、予防や対策を考えながら健康管理をしていく必要があります。またそれは自分自身の健康だけでなく、家族にも関わることです。男性も女性のホルモンと体調の関係を理解しサポートしましょう。

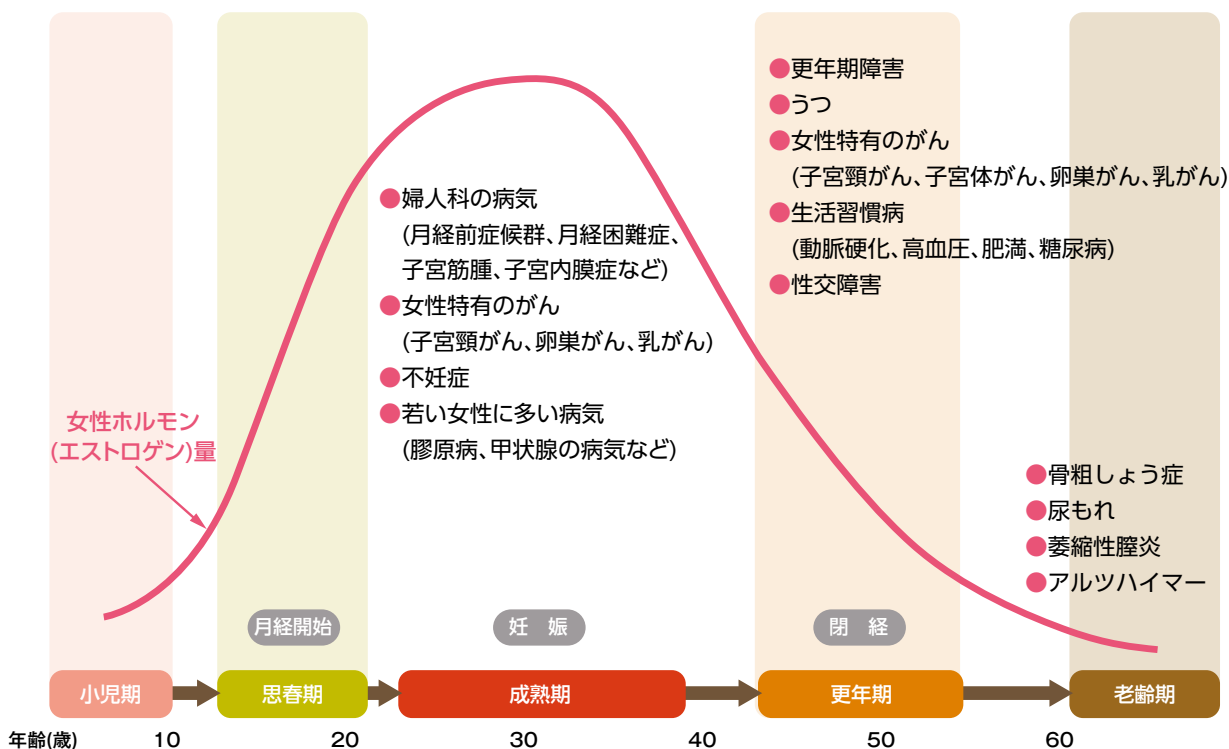


総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

現代女性は病気を抱えやすい

現代の女性は戦前の女性と比べて「初経が早い」「出産回数が減少している」ため、生涯に起こる月経回数が約9倍も増えています。月経回数が多いことで「女性ホルモン(エストロゲン)の長期間の分泌」や「子宮や卵巣の疲弊」によって、乳がん、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮体がん、卵巣がんのリスクが高くなっています。

■女性のライフステージと健康課題



10代はココロとカラダのアンバランスが生じやすい

思春期に入ると、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が本格的となり、乳房の発育や身長伸び、初経など、カラダの変化が見られ始めます。

初経は12歳前後で始まりますが、現代では栄養状態の改善で初経が早まっていると言われています。初経が早いことでココロがカラダの成長に追いつかず、戸惑いを感じたり精神的に不安定になることもあるようです。10歳頃から少しずつカラダの変化について伝えていき、ココロの成長が伴うようにご家族が優しく見守り寄り添うことが大切です。

諸外国では、思春期の頃(月経が始まる)からかかりつけ医を持ち始め、婦人科への敷居が低くなり検診の習慣も身に付くそうです。そのため、婦人科疾患の早期発見や治療につながり死亡率が減少傾向にあります。

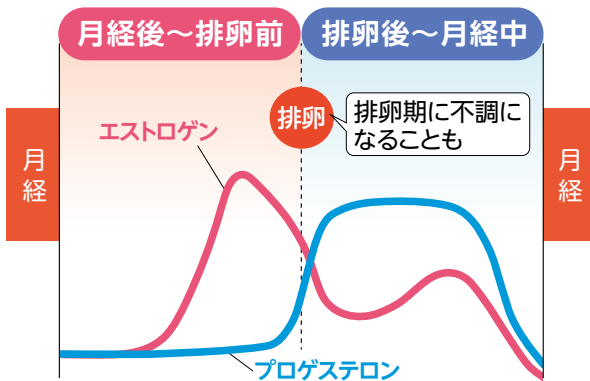


月経痛は病気の可能性がある

初経から2~3年経過すると、月経周期や期間・量などが安定し始め排卵周期が確立してきます。その頃になると、個人差はありますが、ホルモンバランスの変調によって精神的症状や身体的症状が現れることがあります。

女性ホルモンには2種類(エストロゲン・プロゲステロン)あり、月経周期においてそれぞれが増減しながら日々変化します。そのため、月経周期の時期によって起こる症状が異なります。

■女性ホルモンと体調の関係



月経後~排卵前

“エストロゲン※1”の分泌量が増え、「心身が安定し体調が良い時期」
※1 卵胞ホルモンといわれ、卵巣内で卵子が成熟するときに分泌されるホルモンのこと

排卵後~月経中

“プロゲステロン※2”の分泌量が増え、「頭痛や腹痛、イライラなど心身ともに不安定になりやすい時期」
※2 黄体ホルモンといわれ、排卵後に妊娠を助けるために分泌されるホルモンのこと

月経に伴う症状は「当たり前、我慢すること」と思いがちですが、症状の程度によっては治療が必要な場合もあります。例えば、月経痛があると鎮痛剤を使用することが多いと思いますが、実は子宮内膜症の可能性も否定できません。月経痛も病気と考える時代です。

月経前症候群(PMS)や月経困難症は積極的に婦人科へ相談

20代前後になるとPMSや月経困難症に悩む女性が増えてきます。

PMSとは

月経開始の3~10日くらい前から始まる精神的、身体的症状で月経開始とともに減退ないし消失するもの

月経困難症とは

日常生活に支障をきたし治療の対象となるもので、月経直前または月経開始とともに始まる身体的症状(腹痛や腰痛、頭痛など)で1~2日で症状が軽減するもの

ホルモン剤による治療で症状は軽減できますので、何かしら症状のある際は、お子様も含め、まずは婦人科に相談を。



次回は

*「20~30代女性の健康について」

女性全体の約40%は何らかのPMS症状があり、2~10%は月経困難症、月経困難症の4人に1人は子宮内膜症と言われています。日常生活に支障をきたすほどの症状は、生活の質(QOL)の低下、子宮内膜症や不妊のリスクを伴います。



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
- ＋ 大和オンライン禁煙外来

「定期健康診断結果は届きましたか？」

諸手続きの際に必要な場合があります。

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、絶対に捨てないでください！

健康診断結果が出たら、まず確認するポイントは **2** つ

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。

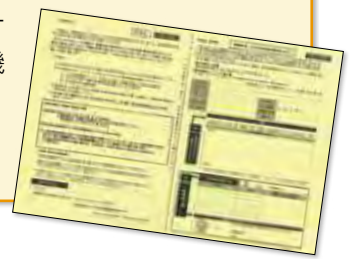
① 今回の指摘項目
各項目で異常を指摘されている項目はあるか、また、その数値や内容。(正常範囲内か、少しの逸脱か大きな逸脱か)

② 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。

黄色い紙(有所見者受診確認票) イエローペーパーについて

(※ C1・G2該当者)

定期健康診断結果に黄色い紙が入っていたら、早急に受診し書類の提出が必要です。精密検査や治療が必要な状態を放置したり、治療中であっても検査値がコントロールできていないと、疾病が重症化し大きな健康上の問題に発展することが少なくありません。該当の方は、健診結果とイエローペーパーを持参し医療機関へ速やかに受診し、提出をお願いします。



大和オンライン禁煙外来の新設について

総合健康開発センターでは、「大和オンライン禁煙外来」を新設しました。本部と各支店のTV電話を利用し、禁煙外来を行います。是非、ご活用ください。

禁煙外来の他にも様々な喫煙対策を実施しています。何かありましたらいつでもご相談ください。お待ちしております。

◆大和証券グループ総合健康開発センターの禁煙支援体制

- 1 禁煙外来の提供**
完全予約制・待ち時間0の禁煙外来です。
※オンライン禁煙外来を新設しました。支店の方も「禁煙外来」の受診が可能になりました！
- 2 禁煙相談窓口(禁煙サポートデスク)の提供**
全国どこからでも、電話・メールでのご相談を受け付けております。
- 3 「KA・RA・DA・いきいきプロジェクト」の禁煙チャレンジイベント実施**
参加者一斉に1か月間禁煙に挑戦、参加者には応援メール、応援資料が届きます。
- 4 支店向けの喫煙対策**
大和禁煙デー(5/31)に各支店でできる喫煙対策を実施
[対策例]・ポスター掲示 ・一日喫煙室閉鎖 など

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 #002-1410
外線：03-5555-1410
(大阪支店8階) #130-5851
(冬木・永代ビル内) #924-5621

『アルコール関連問題』って何?

今回は、
アルコールとの
付き合い方に
注目



看護師佐藤が
担当します!

アルコールによる健康問題の危険性は、1日平均飲酒量に比例してほぼ直線的に上昇します。

多量飲酒は肝臓だけではなく脳や心臓、膵臓などの全身の臓器を傷めます。

飲み過ぎは健康への悪影響だけではなく、職場での生産性を低下させたりする等の社会的な問題も無視できません。

こうしたアルコールに関係した問題のすべてを“アルコール関連問題”と呼びます。

アルコール関連問題の多くは、多量飲酒者が引き起こしています。多量飲酒とは「1日に純アルコール換算で60gを超える飲酒」と厚生労働省は定義し、注意を呼びかけています。純アルコール60gとは、ビールで中びん3本、日本酒で3合、25度焼酎で300mlにあたります。

現在の飲酒習慣が適正であるか、チェックしてみませんか?

純アルコール換算表

| お酒の種類 | 量 | アルコール度数 | 純アルコール量 | |
|-------|-------|---------|---------|------|
| ビール | 中びん1本 | 500ml | 5度 | 約20g |
| 日本酒 | 1合 | 180ml | 15度 | 約22g |
| 焼酎 | 0.6合 | 約110ml | 25度 | 約22g |
| ウイスキー | ダブル1杯 | 60ml | 43度 | 約21g |
| ワイン | 1/4本 | 180ml | 14度 | 約20g |



飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)

現在の飲酒習慣が適正なものなのか、あるいは健康への被害や日常生活への影響が出るほどの問題があるものなのか、テストで確認してみましょう。
該当するもっとも近い回答を選び、その番号を選び、数字の合計を出してください。

Q1 あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?

| | | |
|-----------|------------|------------|
| 0 飲まない | 1 1か月に1度以下 | 2 1か月に2～4度 |
| 3 1週に2～3度 | 4 1週に4度以上 | |

Q2 飲酒するときは通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか?

| | | |
|----------|----------|----------|
| 0 10～20g | 1 30～40g | 2 50～60g |
| 3 70～90g | 4 100g以上 | |

※純アルコール量が選択肢に当てはまらない場合は、近い物を選んでください

Q3 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?

| | | |
|---------|----------------|----------|
| 0 ない | 1 1か月に1度未満 | 2 1か月に1度 |
| 3 1週に1度 | 4 毎日あるいはほとんど毎日 | |

Q4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

| | | |
|---------|----------------|----------|
| 0 ない | 1 1か月に1度未満 | 2 1か月に1度 |
| 3 1週に1度 | 4 毎日あるいはほとんど毎日 | |

Q5 過去1年間に、飲酒のせいで通常あなたが行うことになっていることができなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

| | | |
|---------|----------------|----------|
| 0 ない | 1 1か月に1度未満 | 2 1か月に1度 |
| 3 1週に1度 | 4 毎日あるいはほとんど毎日 | |

Q6 過去1年間に、飲み過ぎた翌朝、アルコールを摂取しないと動けなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

| | | |
|---------|----------------|----------|
| 0 ない | 1 1か月に1度未満 | 2 1か月に1度 |
| 3 1週に1度 | 4 毎日あるいはほとんど毎日 | |

Q7 過去1年間に、飲酒後に、後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか?

| | | |
|---------|----------------|----------|
| 0 ない | 1 1か月に1度未満 | 2 1か月に1度 |
| 3 1週に1度 | 4 毎日あるいはほとんど毎日 | |

Q8 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

| | | |
|---------|----------------|----------|
| 0 ない | 1 1か月に1度未満 | 2 1か月に1度 |
| 3 1週に1度 | 4 毎日あるいはほとんど毎日 | |

Q9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがケガをしたことがありますか?

| | | |
|------|----------------|------------|
| 0 ない | 1 あるが、過去1年にはなし | 2 過去1年間にあり |
|------|----------------|------------|

Q10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるように勧めたことがありますか?

| | | |
|------|----------------|------------|
| 0 ない | 1 あるが、過去1年にはなし | 2 過去1年間にあり |
|------|----------------|------------|

判定

20点以上……アルコール依存症疑い群

10～19点…危険な飲酒群

1～9点……危険の少ない飲酒群

0点……非飲酒群



「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、債券営業部の谷川 弘 部長にお話しを伺いました。

常に一定以上の健康レベルは維持

—本日は「健康」をテーマにお話しを伺いたいと思います。

健康か〜、僕、そんなに健康じゃないですけど(笑)。地方の支店長でいた時は通勤中は歩かない、仕事でも支店長車だから、「いつ歩くねん」って感じでした。それで毎日飲んでいたら太ってきて、さらに血圧も高くなってしまって…。友人から「血圧を下げるなら体重を落とすのが一番」と言われたので、まずはご飯の量を減らしました。あとは、最寄駅の一つ前の駅で降りて歩いたり、階段を使うようにしたら、減量もできて血圧も下がったんですね。

私の健康ライフは以上ですけど(笑)。

 **自分のサイクルは自分で作り出す**
—スポーツは何かされていますか？

元々スポーツは好きで、「やったことがないスポーツを0から始める」ということをしたくて、平日にナイターでテニスをしています。テニスの日は、早めに仕事を終わらせて汗を流す。当たり前ですけど、早く帰ると家族



谷川 弘 部長
大和証券株式会社 債券営業部

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

とも一緒に食事できます。週に1回運動を取り入れることで、今までと違う生活のサイクルが作れました。

あとは、睡眠。寝ることは大好き。朝は4~5時には起きるので、できれば9時台、せめて10時位には寝たい。お酒も飲むことは多いですが、深酒はしない、早く切り上げるよう努めている。ゴルフは単に好きだから毎週行っていますよ。体に悪いんじゃないかと思う位(笑)。

健康の大切さはお客様からも学んだ ~最低限、基礎体力は損なってはならない~

支店長をやっていた時、地元の経営者の方々と交流することがあり、そういうお客様を通じて、体のことについても本当にたくさんのことを学ばせて頂きました。80歳過ぎた現役の経営者の方とゴルフに行くと、皆さんやっぱり基本体力があるんですね。「そういう健康」の上に、全て成り立っているなあと痛感させられてきました。だから、基礎体力は損なってはならない。体をガタガタにしたら、自分の仕事上の切れ味、意思決定能力含め、トータルで仕事に悪影響が出てくる。だからビジネスパーソンとして、最低限の健康は維持していきたいですね。

今後の目標、人生の目標 ~「こころとからだ」はつながっている~

—人生の目標の中に「健康」というワードはありますか？

10年後は今よりガタがきていると思うので、できるだけ今の状態を維持できるようにしたいですね。ゴルフでいうと10年後も200ヤードを飛ばしたいというのが目標。あとは、やっぱりメンタル面も含めて健康じゃないと、「柔軟な発想」だったり「アイデア」だったり「ひらめき」だったりって起きないですね。「こころとからだ」ってつながっているから、そういう意味で一定以上の健康レベルは維持していきたいと思っています。

—最後に若手社員へメッセージをお願いします。

たばこは吸うな。やめた方がいい。ご飯は食べ過ぎるな。お酒の飲み過ぎには若いうちから気をつける。酒は飲んでも飲まれるな。自分がこんなこと言っても全然説得力ないですけどね。(笑)

編集後記

お酒も好き、美味しいものも好き、仕事も忙しい。そんな中、自然に健康になる構図を自分で作り出し、健康行動が生活の一部となっている谷川部長。仕事上だけでなく、健康における「意思決定」の大切さまで理解されていらっしゃる様子でした。健康の捉え方・実行力の素晴らしさには脱帽です。是非、持ち前の切れ味で、「自然な健康管理」を、ご自身含め周囲の方へも更に広めて頂けたらなと期待しております。



●インタビュー
総合健康開発センター 増田 早苗

● 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。



より良い睡眠、とれていますか？



総務省の「平成28年社会生活基本調査」によると、日本人の平均睡眠時間は7時間40分と男女共に過去25年間減少傾向となっています。不眠の訴えをもつ人は年々増加しており、日本人成人の3人に1人は何らかの不眠の症状を感じていると報告されています。皆さん睡眠時間は確保できていますか？

自分の眠りをチェックしましょう

この表は世界保健機構(WHO)が作成した世界共通の不眠症の判定法です。自分の不眠の度合いをはかる目安として、チェックしてみましょう。

アテネ不眠尺度(AIS) 不眠症の自己評価

過去1ヵ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

| | | | |
|---|--------------------------------------|----|------------------------------|
| 1 | 寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？ | 0 | いつもより寝つきは良い |
| | | 1 | いつもより少し時間がかかった |
| | | 2 | いつもよりかなり時間がかかった |
| | | 3 | いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった |
| 2 | 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？ | 0 | 問題になるほどのことはなかった |
| | | 1 | 少し困ることがある |
| | | 2 | かなり困っている |
| | | 3 | 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった |
| 3 | 希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？ | 0 | そのようなことはなかった |
| | | 1 | 少し早かった |
| | | 2 | かなり早かった |
| | | 3 | 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった |
| 4 | 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか？ | 0 | 十分である |
| | | 1 | 少し足りない |
| | | 2 | かなり足りない |
| | | 3 | 全く足りない、あるいは全く眠れなかった |
| 5 | 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？ | 0 | 満足している |
| | | 1 | 少し不満である |
| | | 2 | かなり不満である |
| | | 3 | 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった |
| 6 | 日中の気分はいかがでしたか？ | 0 | いつもどおり |
| | | 1 | 少し減った |
| | | 2 | かなり減った |
| | | 3 | 非常に減った |
| 7 | 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？ | 0 | いつもどおり |
| | | 1 | 少し低下した |
| | | 2 | かなり低下した |
| | | 3 | 非常に低下した |
| 8 | 日中の眠気はありましたか？ | 0 | 全くなかった |
| | | 1 | 少しあった |
| | | 2 | かなりあった |
| | | 3 | 激しかった |
| | | 合計 | 点 |

[1~3点]・・・睡眠がとれています [4~5点]・・・不眠症の疑いが少しあります [6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです

より良い睡眠のための処方箋

*参考：健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

より良い睡眠の為、ご自分にもできることがあります。下記の「より良い睡眠のための処方箋」を参考に、できることから、毎日の睡眠に取り入れてみましょう。

規則正しい3度の食事と規則的な運動を

- 朝食は心と体の目覚めに重要です。
- 運動習慣は夜の熟睡を促します。



必要な睡眠時間は人それぞれ、加齢で徐々に短くなる

- 加齢とともに実際に眠ることができる時間は短くなります。

| | | |
|-----|---|-------|
| 25歳 | … | 7時間 |
| 45歳 | … | 6.5時間 |
| 65歳 | … | 6時間 |

必要な睡眠時間以上に長く寝床につくと、中途覚醒が増加するため、熟睡感が減ります。日中に過剰な眠気がなければ、睡眠時間は足りています。眠りが浅い時はむしろ「遅寝→早起き」で睡眠時間を短くすると、深い眠りが多くなります。



いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止・手足のぴくつき・むずむず感・歯ぎしり・日中の激しい眠気は要注意。専門的な治療の必要な病気が隠されている場合があります。



それでも眠れない場合は専門家(睡眠外来・メンタルクリニックなど)に相談を

睡眠不足が連日続くと、欠勤、遅刻、早退、作業能率の低下などにより生産性が低下します。場合によっては、「交通事故」を引き起こすなどヒューマンエラーの危険性を高めます。平日の睡眠不足が続くと、休日にしっかり眠っても、日中の作業能率は十分に回復しません。睡眠不足による疲労蓄積を予防するため、毎日の睡眠時間を確保しましょう。

寝る前に、刺激物は避けましょう

- 寝酒は中途覚醒を増やし、睡眠の質を悪化させます。
- 就寝前の喫煙や夕食以降のカフェイン摂取は避けましょう。(※ただし、カフェインの覚醒作用には個人差があります。)



ニコチンは強い覚醒作用があり、ニコチンの作用は約1時間続きます。



カフェインは寝つきを妨げ、睡眠時間を短縮させます。



朝、目が覚めたら日光を取り入れる

起床後、太陽の光を浴びることによって、体内時計のリズムがリセットされます。その後、15～16時間後に眠気が出現するため、起床後はなるべく早く太陽の光を浴びましょう。



良い睡眠のためには、環境づくりも重要

- 自分にあった心身のリラックス法を見つけましょう。(音楽・アロマ・体操・呼吸法・入浴など)
- 就寝前のPC、スマートフォンの使用はやめましょう。
- 無理に眠ろうとすると、逆にリラックスできなくなります。

30分以上入眠できなければ一度寝室を離れ、気分を変えましょう。

寝床で眠れずに苦しむ体験が続くと、寝床と眠れない事が関係づけられ、寝床につくとかえって目がさえてしまうようになります。



健康情報サイト

「QUPiO」を ご利用ください!

健康保険組合では、加入者の皆さまの生活習慣病を予防し、より健康な生活をサポートするため、健康情報提供プログラム「QUPiO(クピオ)」を導入しています。インターネット環境があれば、PC・スマホからいつでもアクセスができます。皆さん自身の健康のために、ぜひ積極的にQUPiOを利用してください。



簡単ステップでQUPiOにログイン

- 1
- 2
- 3

KOSMO Communication Web

社員と健康保険組合の情報連携のためのシステムです。

- 医療費通知情報照会・医療費控除用通知
- 医薬品情報照会
- 人間ドック・乳がん子宮頸がん検診予約
- QUPiOへのログイン

QUPiOの活用方法

あなただけの健康づくりをはじめましょう

QUPiOには活用できるコンテンツがたくさんあります

POINT 1

KA・RA・DA いきいきプロジェクト

大和証券グループ健康保険組合オリジナルのイベント

イベントに参加、達成するとポイントがたまります! ポイントは社会貢献への寄付や健康関連商品などへ交換できます!

「毎日朝食をとる」など気軽に参加できるイベントがあります

POINT
2

行動計画を立てる

あなたの健診結果やお好きな取組み方法に合わせて、オススの行動計画をご提案。
やり方は簡単。画面のステップに沿って選択していただくだけ!



① チャレンジする項目を選ぶ

気になる改善取組みをチェック

② 行動計画を選ぶ

あなたにオススの行動計画
をチェック

③ 健康宣言や数値目標を決める

なりたい自分をイメージして
宣言内容や数値を決定

POINT
3

健康づくりに役立つコンテンツが満載

190万人に
配信中

健康コラム

ここでしか読むことの出
来ない健康コラム



トラベル ウォーク

日々の歩数の入力
で国内国外の名所
を旅行



あなたの健康状態を確認しましょう

わかりやすく健診結果を
確認できます

POINT
4

健診結果をみる

ひと目で健診結果の全体状況がわかります。各項目ごとに経年変化・ランキングを呈示、
改善のためのワンポイントアドバイスもあります。



① 健診結果を見る

健診結果の数値をもとに、要注
意項目を確認

② 健康ランキングを見る

ご自身の健康状態に着目する
ための“きっかけ”

③ 健康年齢を見る

200万超の健診データから判定

QUPiO 利用者に聞きました!

大和証券
プロダクト・ソリューション
企画部(育児休職中)
内海 あゆみ 課長代理



Q

QUPiOをどのように使っていますか?

▶ 歩数管理に役立てたり、健康診断結果を見て改善計画を立てるために使っています。産後の体重管理にも利用しています。

A

どのくらいの頻度で使っていますか?

▶ スマホからQUPiO歩数計のアプリをダウンロードしたので、歩数は毎日チェックし2～3日に一度、KA・RA・DAいきいきプロジェクトの入力をしています。

お薦めの健康維持の方法があれば教えてください。

▶ 毎日青汁を飲むこと、子供を抱っこしてお散歩すること、なるべく階段を使うことです。

お薦めのQUPiOの使い方があれば教えてください。

▶ 歩数管理や健康管理の動機付けに利用すると良いと思います。KA・RA・DAいきいきプロジェクトに参加し、毎日記録することにより、自然と健康に気遣うようになっておすすめです。

Q

QUPiOをどのように使っていますか?

▶ 体重管理や歩数管理、KA・RA・DAいきいきプロジェクトに参加してポイントを貯めています。

A

どのくらいの頻度で使っていますか?

▶ 毎朝通勤時間に昨日の結果を入力するようにしています。

KARADAいきいきプロジェクトに参加されたことはありますか?

▶ 毎月、STOP間食・プラス10運動・ウォーキングチャレンジ・レコーディングダイエットに参加しています。

お薦めの健康維持の方法があれば教えてください。

▶ 睡眠と運動が大事だと考えています。しっかりと睡眠時間を確保し、土日は好きなテニスやゴルフをして積極的に体を動かすことによって、体調も気持ちも変わります。

お薦めのQUPiOの使い方があれば教えてください。

▶ アプリを使って体重管理をしていたのですが、同じことをするなら、ポイントが貯まるQUPiOでやろうかなという軽い気持ちでやっています。KA・RA・DAいきいきプロジェクトは意識付けになっていいと思います!

大和証券
広島支店
篠田 美里 主任



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*

5月はからいきポイントの交換月間でした。
昨年度末までにたまったポイントを寄付や景品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の一つ、社会貢献活動への寄付についてご紹介します。



あなたの健康づくりが社会貢献につながる

からいきポイントの交換商品として、多くの方にNPO法人「TABLE FOR TWO International」を通じた社会貢献活動への寄付をご選択いただきました。

※「TABLE FOR TWO」とは、世界の人口70億人のうち、約10億人が食糧不足に苛まれる一方、先進国を中心とした10億人が肥満や生活習慣病に苦しむという不均衡を解消するべく始まった日本発の取組みです。

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。

TABLE FOR TWO



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、開発途上国の菜園作りなどを通じて、農業の生産向上支援やインフラ整備をするための費用に寄付する取り組みです。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。



社会貢献活動への寄付は、たくさんの社員の皆さまのご賛同をいただき、2017年度214名の方から交換申込がありました。なお、社員の皆さまからの寄付と同額を会社からも寄付しています。

2018年度も、ぜひKA・RA・DAいきいきプロジェクトで健康づくりに取り組みましょう。

大和証券グループは、国連にて採択された「SDGs(持続可能な開発目標)」を、世界を牽引する重要な目標と捉え、社会的課題の解決に積極的に取り組んでいきます。

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

生活習慣見直しプログラム

～特定保健指導のお知らせ～

特定保健指導は、平成20年度から厚生労働省により導入された制度で、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること(病気の予防)を目的としています。

生活習慣見直しプログラムは平成23年度から実施しております。**去年度は約3,000名**の方に当プログラムを実施させていただき、多くの方々のご自身の生活習慣を見直すきっかけとなっています。

今年度も、特定保健指導基準での対象者選考を行うことに加え、服薬中の方や若年層で保健指導を希望される方についてもプログラムを実施しています。



平成30年度 保健指導の支援メニュー

保健指導による支援

面接・電話・メール等による継続支援

一対一の面接で健康に関する知識を獲得、食事や手軽な運動から生活習慣の見直しを実践します。

保健指導委託企業

HSC 保健支援センター
健康 project.2020
株式会社保健支援センター

MEDIVA
Medical Innovation and Value-Added
株式会社メディヴァ

DPP Disease Prevention Program
ヘルスパートナース
株式会社DPP



スポーツジム支援

スポーツジムを利用するトレーニング。専属のパーソナルトレーナーがついて指導しますので、高い効果が期待できます。1ヵ月4回コース(セントラル)と、3ヵ月9回コース(ルネサンス)の2つをご用意しています。

提携企業

RENAISSANCE
スポーツクラブ ルネサンス

CENTRAL
CENTRAL SPORTS
セントラルスポーツ



平成30年度の変更点

変更点1

今年度から、被扶養者に対してもICTを活用した保健指導(オンライン保健指導)も実施しており、従来取り組めていない被扶養者にも導入することができました。

従来の特定保健指導と異なり、スマートフォンを活用し、テレビ電話とアプリチャットにより管理栄養士の指導を受けていただくことができます。また、Fitbitを利用して、自動的に歩数、心拍数などデータ管理しています。いつでもどこでも自分の空いた時間に受けることができるので、気軽に無理なくプログラムを続けることができます。



START

遠隔特定保健指導の流れ



①アプリをダウンロード



②ユーザー登録
初回テレビ電話予約



③初回テレビ電話(30分)



④アプリチャット
テレビ電話



⑤血液検査
キット実施



⑥テレビ電話(10分)

GOAL (3ヶ月後)



管理栄養士が現在の身体の状態等をヒアリングしながら3ヶ月間の具体的な目標を一緒に決めていきます。

定期的にチャットやテレビ電話を利用して管理栄養士からアドバイスを受けられます。

自宅でキットを使用し簡単採血後ポストに投函するだけです。指先の血液4～5滴で採血できます。

血液検査結果を基に、管理栄養士から最終的な3ヶ月間の報告とプログラム終了後にも実施いただけるアドバイスをいたします。

保健指導委託会社



変更点2

2年連続積極的支援対象者については、去年よりも状態が一定以上改善していれば、今年度については、動機付け支援相当でよくなりました。

平成29年度決算について

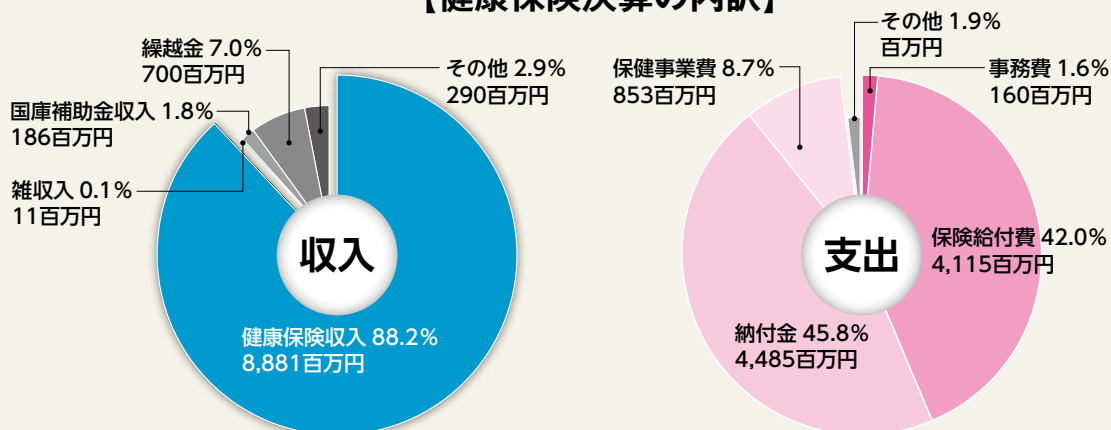
大和証券グループ健康保険組合の平成29年度決算と事業報告が7月11日に開催された組合会において決、承認されました。

健康保険

平成29年度の経常収入は、昨年度から横ばいの88.9億円でした。一方、経常支出は3.3億円増加となり、およそ7億円の赤字となりました。これは平成29年度、後期高齢者医療制度への支援金が総報酬割に完全移行し、納付金が増加する見通しであるため、将来的に保険料率を変更する必要も考えられます。当健保では、引き続き財務の健全性に十分留意しながら運営に努めてまいります。

また、今後も事業主・総合健康開発センター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。ぜひ、積極的に健診受診、イベントなどご参加ください。

【健康保険決算の内訳】



介護保険

介護保険は、収入548百万円に対し納付金が728百万円でしたので、準備金からの補てん(繰入金)で対応をしました。平成30年度は、保険料率の改定を行いましたが、制度変更に伴い、今度も段階的に介護保険料率の変更をしていく必要があります。

(単位:百万円)

| 収入 | | 支出 | |
|--------|-----|----------|-----|
| 介護保険収入 | 548 | 介護納付金 | 729 |
| 繰越金 | 21 | 介護保険料還付金 | 0 |
| 繰入金 | 280 | | |
| 合計 | 849 | 合計 | 729 |



今回のテーマ

あなたの街の禁煙マーク・おすすめ禁煙グッズ

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

内山 直樹さん | 大和総研 プロジェクト 監理部



**集まれば
素敵なデザインに**
中央区や江東区の歩道の上に、ひと知れず置かれている禁煙のマーク。足下にあつて、気がつかない人も多いですが、すてきなデザインのものもあります。煙草を吸う人も吸わない人も、たまには着目してあげてください。

くーさん | 大和証券 ディスクロージャー部



努力の証 禁煙本

写真のような本を常にスーツの内ポケットに入れ、暇さえあれば読んで我慢しました! そうして禁煙に成功したのが10数年前。やめる辛さを再び味わいたくないので、以来一本も吸っていません (^_^)

「幾度のチャレンジの末、10年以上完全禁煙、その努力に大拍手。金印以上です!」

ごみまるさん | 大和総研 グローバルサービス支援部



大人の責任として

娘の通学路にある看板です。看板に書いてあるようなことを守るのはもちろん、良きにつけ悪しきにつけ、大人の言動を子供は真似するので、常に手本となるべく行動したいと思っています。

「未来ある子どもを煙から守る、という大人としての視点。ずっと大切にしたいですね。」

入江 晶子さん | 大和証券 東京コンタクトセンター部



本社のビルにもたくさんあります
千代田区で散歩中に見つけました。千代田区は禁煙マークがいっぱいあります。

シュナウザーさん | 大和証券 システム企画部



人通りが多い場所に...
ついに千代田区周辺も3月から禁煙になりました。しかし、喫煙所の壁は足元が空いているから、高層ビルまでないので煙が漏れています。

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・お手軽 **野菜料理**」

ちょっと野菜のある食卓を意識してみた。よく噛む食材を使ってみた等、少しでも健康を意識した一品のお写真ならば何でもOKです。お写真とコメントやレシピをお待ちしております!

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
8/24
(金)

こちらから
アクセス

携帯から
ログイン



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!

自分でできる

ツボ刺激・マッサージ

第6回



不眠

睡眠は、全身の正常な機能を保ち、快適で健康な毎日を過ごすために欠かせない生活リズムの基盤です。睡眠不足になると、思考や記憶といった脳の働きが低下するほか、疲労感、肌荒れ

などさまざまな障害が起きます。不眠は、体内リズムと生活リズムの不調、内臓疾患、ストレス、食事など複数の原因によって起きます。生活リズムを規則正しくし、体内リズムに合わせる必要があります。

睡眠時間には個人差があります。しかし、寝つくまでに1時間以上かかる、夜中に何回も目がさめるといった症状が改善せず1か月以上にわたって続く場合や、日中に精神や身体の不調を自覚する場合は不眠と判断されます。

ツボの探し方



しつみん
失眠

足裏、かかとのふくらみの中央

今回は、不眠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。

日常生活の予防として大事なこと

起床時間を一定にし、太陽の光を浴びる

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。なるべく同じ時刻に起床をし、早朝に光を浴びることで体内時計を調整しましょう。

無理に寝ようとしない

「寝なくては」という焦りや緊張が、ますます眠気を遠ざけます。静かな音楽を聴いたり本を読んだりしてみましょう。ただしスマホの閲覧はやめましょう。

ゆっくり入浴しよう

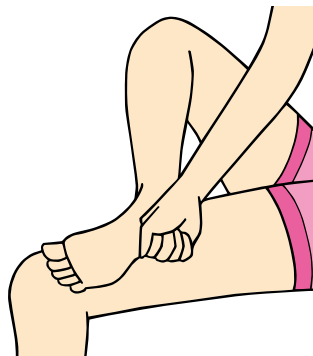
お風呂でリラックスし、芯まで温まると副交感神経が優位になり、寝つきやすくなります。

汗ばむ程度の軽い運動をしよう

心地よい程度の疲労感が健康な眠気を誘います。

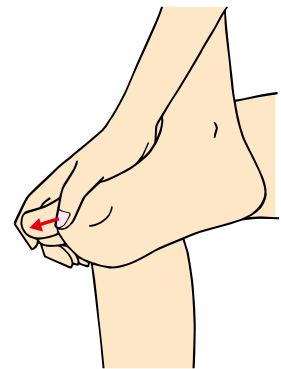
ツボ刺激

左右の失眠をこぶしで30回、強く叩きます。失眠は不眠症の特効ツボです。刺激するうちに下半身の血行がよくなり、呼吸が深くなり、脳の神経的な興奮が鎮められて心身がリラックスしてきます。



マッサージ

足を裏返し、第一指の裏を、第一関節から指先に向かって、親指の腹でしごき上げます。左右とも10回。布団に入ってリラックスしているときや、寝る前にテレビを観ているような時間に、このマッサージを行いましょう。



どうしても不眠が治らないときには専門医に相談しましょう。不眠症は精神科や心療内科で診てもらえます。精神科に行くことに対して気が重い方はまず、かかりつけ医に相談してみるのいいでしょう。

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)