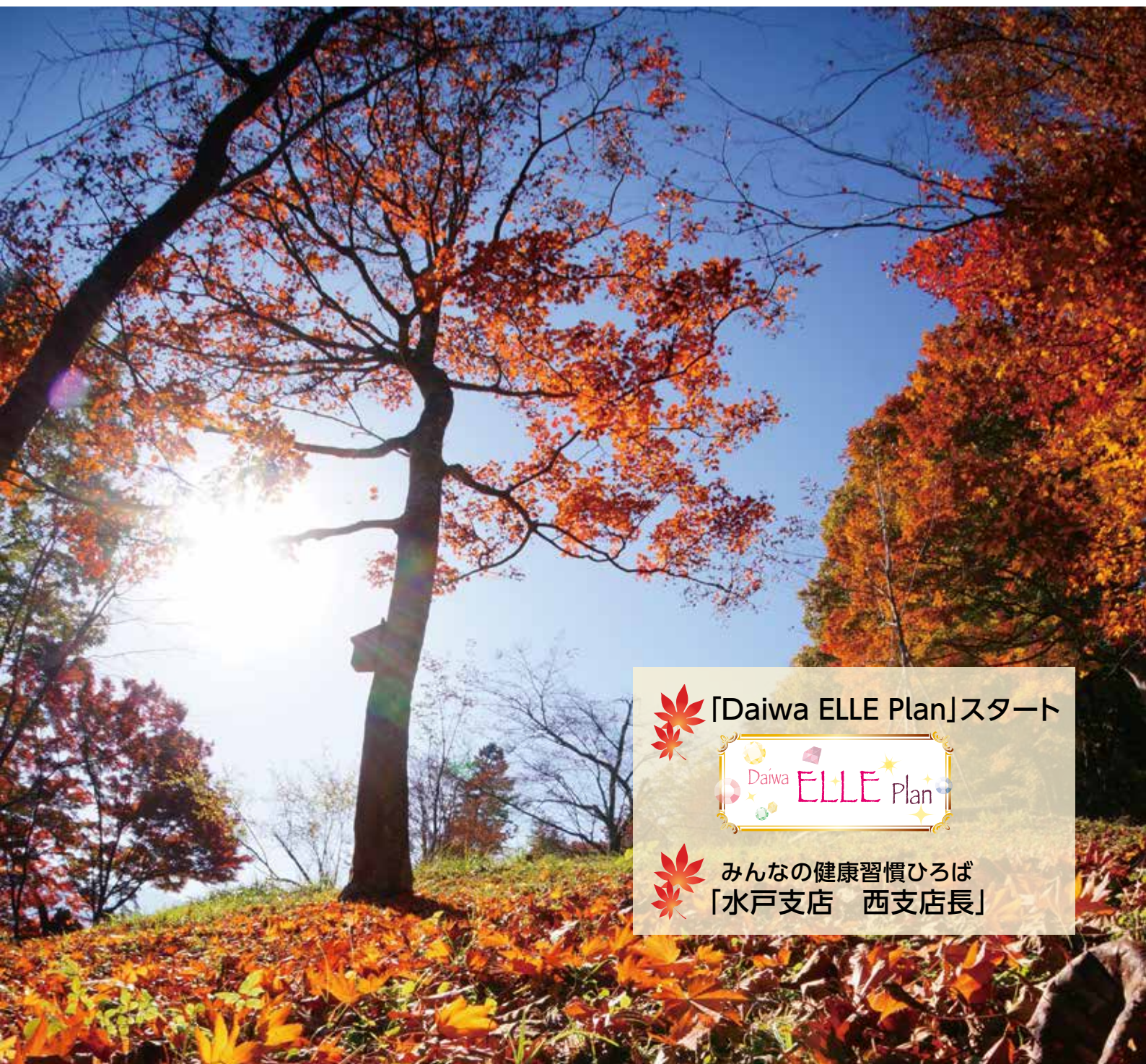


大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



第26号



「Daiwa ELLE Plan」スタート



みんなの健康習慣ひろば
「水戸支店 西支店長」

<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

宮崎 奨さん

大和総研 グローバル支援部
奥多摩にて撮影

奥多摩湖の斜面にハイキング用の道があり、そこに立つ木と空と落ち葉の絨毯を撮りました。秋にはたくさんの木々が紅葉し、見事な景色となるおすすめスポットの一つです。

3 Daiwa ELLE Plan 2018年10月スタート

女性の健康

4 第2回 20～30代を健康に過ごすために

6 ずっと元気でいられる食事って!?

8 健康習慣ひろば

10 自身の「思い込み」に気づいていますか

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 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ

みんなの写真ちょっとみせて♪

19 「私のおすすめ・お手軽 野菜料理」

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)。



Daiwa ELLE Plan

KENPO
DAYORI
2018/Autumn
NO.26

2018年10月スタート!

Started in October 2018!

女性の健康課題や環境づくりをサポートします。

大和証券グループは、若手からベテランまで全ての社員がモチベーション高く働き続けられる環境を整備すべく、様々な施策を実施しております。全ての社員が生産性高く、健康でいきいきと働き続けられるよう、従来より健康経営の推進に力を入れてきました。

特に女性には、ライフステージによる女性ホルモンの変化が原因となる様々な健康課題があります。近年、ライフスタイルの変化により、その影響は多様化しており、女性特有の健康課題や不妊治療への理解を進めることで、社会的責任を果たし、健康経営の実現、生産性の向上につながると考え、このたび包括的な支援として「**Daiwa ELLE Plan**」を導入します。



Daiwa ELLE Plan について

	20代	30代	40代	50代	60代
検診	乳がん・子宮頸がん検診費用補助 (35歳未満)		●人間ドック(がん検診) 35歳以上 ※50・55歳 節目年齢オプション		
妊娠・出産	●母性健康管理 ●育児休職				
休暇	●エル休暇 ●年次有給休暇 ●時間単位年休 ●ライフサポート有給休暇 ●休職				
健康 リテラシー の向上	●女性の健康情報の発信 ●医師・保健師による健康に関する研修の実施(新入社員研修等) ●全管理職向け「チーム力を強化する、上司が学ぶ部下の健康」(eラーニング) ●KA・RA・DA いきいきプロジェクト「ココカラビューティー～働く女性の健康講座～」				
相談体制	●総合健康開発センター「婦人科相談」 ●こころとからだの電話相談 ●ベストドクターズ®・サービス(名医紹介)				
両立支援	●仕事と不妊治療との両立支援 ●エル休暇 ●在宅勤務制度 ●ライフサポート有給休暇 ●特定不妊治療費補助制度 ●互助会による療養費貸付 ●管理職向け研修および女性向け健康リテラシー講座 ●相談窓口			※新たに導入する制度・施策 はピンク、性別を問わず利 用できる制度・施策は●	
	●仕事とがん治療の両立支援「ガンばるサポート」				

※新たに導入する制度・施策はピンク、性別を問わず利用できる制度・施策は●



検診から妊娠・出産、休暇、健康リテラシーの向上、相談体制、仕事と治療の両立等の制度・施策を包括して「**Daiwa ELLE Plan**」とし、女性社員が健康にいきいきと働き続けられるよう支援します。

ポイント

- *子宮頸がん検診
- *禁煙
- *些細なことでも遠慮せず
早めに婦人科受診

20～30代を 健康に過ごすために



20代から“健康”と言われてもピンと来ないと思いますが、若いときからの健康意識は40代以降を健やかに過ごすために大切です。

仕事やプライベートが充実し、将来のライフプラン(キャリア、結婚、出産)を考える時期です。20代に入ると女性ホルモンが安定してくる一方、女性特有の病気について意識してほしい年代でもあります。健康管理を後回しにせず、自分の健康も充実させましょう。



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

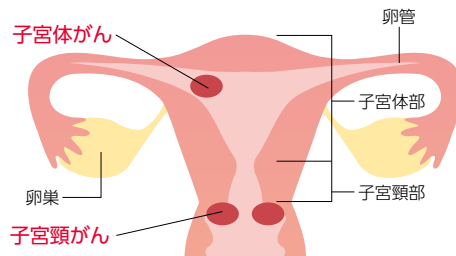
20歳を過ぎたら“子宮頸がん”に気をつけよう

子宮頸がんは20代女性のかかるがんの第1位。罹患者は20代から急増し30～40代で発症のピークを迎えます。子宮頸がんはヒトパピローマウィルスによる感染が原因で、性交渉の経験があれば誰でも感染します。感染しても多くの場合は自然に消滅しますが、1割ほどは持続感染しその一部ががん化します。初期症状がなく定期的な検診で早期発見することが大切です、早期であれば100%の治癒が可能です。

検診では「細胞診」と「内診」を行います。検査では子宮内を触れるため違和感がありますが、痛みはほとんどありません。

子宮がんは2種類ある

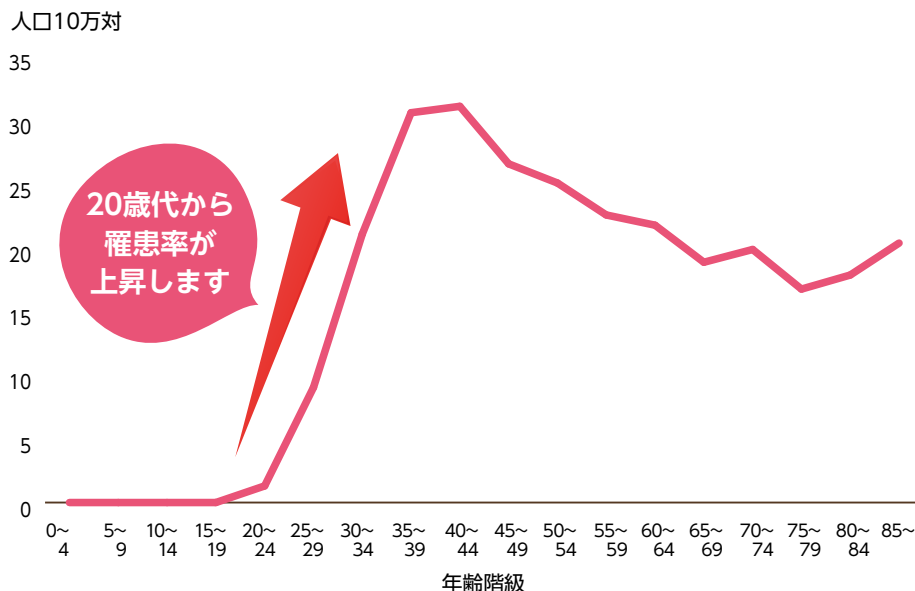
子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」があり、若いうちからかかるのは「子宮頸がん」です。



子宮頸がんの特徴

- ・罹患者の若年化
- ・誰もがかかる可能性あり
- ・早期であれば100%治癒
- ・早期発見と予防には1年ごとの検診

年齢階級別 子宮頸がんの罹患率(2014年度)



タバコは女性の大敵

タバコは“がん”に限らず卵巣にもダメージを及ぼし、喫煙期間が長いほどその影響は大きくなります。タバコに含まれる有害物質が卵細胞を障害し、閉経を1年から4年ほど早めると言われています。早期の閉経は更年期を早く迎えるため、動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞などのリスクが増加します(アメリカでは、46歳未満で閉経を迎えた場合、リスクが2倍になるという報告があります)。

また、タバコは不妊の原因になるほか、妊娠中の喫煙は流産や低体重児、産後は赤ちゃんへの受動喫煙などの影響があります。自分自身の健康のため、家族への影響を避けるため、禁煙を。

禁煙には美容効果もあります。お肌の張りや化粧のノリが良くなり、シワも増えません。若いときは気づきませんが、年齢を重ねると差がはっきりと出てきます。



増えている“不妊症”

不妊で悩んでいる夫婦は約10組に1組と言われていますが、近年、妊娠を考える年齢が上昇していることもあり、この割合はもっと高いと予想されています。加齢とともに「卵子の質の低下」や「卵子の数が減少」していくため、自然妊娠や不妊治療の成功率が減少していくことがわかっています。妊娠には適齢期があることを理解し、妊娠を望む場合は計画的に考えていく必要があります。

年齢とは関係なく卵管の閉塞や子宮の奇形などが原因であったり、男性側が原因のこともあります。まずは健康であることを確認するために、産婦人科へ相談を。

不妊とは

妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間妊娠しないものをいい、一定期間とは1年が一般的な定義となっています。

「いつかは…」と期待を胸に時間が過ぎてしまうことも。1年間で妊娠できなければ治療を検討しましょう。妊娠の機会を逃さないでください。



女性に多い“うつ病”

女性はストレスに関連する不安やうつ状態になりやすく、うつ病のリスクは男性の2倍です。社会的立場から発症することもあります。女性ホルモンとの関係でみると、月経前、産後、閉経前後などのエストロゲンの変動がみられる時期は、うつ病を発症しやすいと言われています。

また、イライラや憂うつなどの月経前症候群や産後うつなどを経験している女性は閉経前後でもうつ症状を自覚する人が多いようです。体質的にエストロゲンの変動に対する感受性が強いことが考えられています。

ストレスをゼロにすることはできません。大切なのはストレスを溜めすぎないことです。「ちょっと心配」と思ったときは1人で抱えず相談しましょう。



今回は

*「40代女性の健康について」



「単身赴任応援プロジェクト」



※このマークは、単身赴任の方が1(ひとり)でも仲間と共に食の健康をキープしてほしいという思いをこめて「11」の数字をモチーフに作りました。

総合健康開発センター 保健師 安田 美紀

ずっと元気で いられる食事って!?

私たちの健康は、毎日の食事によって維持・増進しています。そして「食べること」は生命ある限り続ける行為です。そのため「無理」や「がまん」が伴うものではなく「おいしさ」や「楽しさ」を感じつつ、健康を保てるように食事時間を大切にしたいものです。しかし、時には自制も必要です。欲望のままに食事をしてしまうと健康を損ねてしまうこともあります。

このたび、自制しづらい環境で生活されている単身赴任の方向けに情報をお届けいたします。是非ご覧ください。



ポイントは

3っ

1 主食、副菜、主菜を 組み合わせましょう

主食、副菜、主菜のどれが欠けても、多すぎても、バランスが悪くなります。右記のように食事バランスを表したコマがあり、バランスが悪いとコマが倒れてしまいます。



バランスの良い例



バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、
主菜が多すぎる例)

2 朝食は欠かさずに 食べましょう

朝食の欠食は、1回の食事量が多くなり、過食につながる可能性があるため、肥満等の生活習慣病の発症を助長します。また、午前中のエネルギー供給が不十分となるため、体調が悪くなったりするなどの問題が多く指摘されています。

野菜スープやバナナ1本、ヨーグルトからでも良いので何か口にすることから始めましょう。

3 もっと野菜を! 副菜は1日5つが目安

外食・中食(調理済み食品を自宅で食べること)では、野菜は不足がちです。積極的に野菜の多い料理を選びましょう。



「いただきます」をする前に

3つのお皿があるか確認しバランスをとろう

(主食・主菜・副菜)

主菜 1っ

- 目玉焼き、卵焼き
- 豆腐、納豆
- サラダチキン
- ノンオイルツナ



手のひら1枚分

副菜 1~2っ

- 野菜たっぷり味噌汁
- 野菜たっぷりスープ
- ほうれん草のお浸し
- サラダ (ブロッコリー・トマト・きゅうり)



両手1杯分

主食 1っ

- ご飯
- パン
- フランスパン
- ベーグル



握りこぶし1個分

だけど、現実はこの食事なんて自分で用意できない…



主菜 副菜…
主食…

「お手軽朝食」の例

主食は必ず!
たんぱく質もあればなおよし

主食 + 主菜 1っ

- たまご・ツナサンド
- おかかごはん
- 卵かけごはん
- 鮭おにぎり
- 納豆巻き



油が多く
バランスが悪い朝食例

果実 1っ

- みかん
- りんご・キウイなど

牛乳・乳製品 1っ

- 牛乳
- ヨーグルト



メロンパン、惣菜パン
1皿のみ

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う「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券株式会社、水戸支店の西 浩治 支店長にお話を伺いました。

人生初のフルマラソンへ挑戦 ～きっかけは「自分時間の捻出が目的」だった!?～

—人生初のフルマラソンを走ると伺いましたが。

秋に「水戸黄門マラソン」に出ます。フルマラソンは走ったことがないのですが、水戸支店がスポンサーという兼ね合いと、週末20km位は走るようにしているので、思い切って挑戦することにしました。

—ランニングのきっかけをお聞かせください。

始めたのは10数年前、子どもが産まれてからです。丁度その頃、仕事に詰まり、プライベートに詰まり…(笑)。自分の時間がとれず、ストレスを感じていました。自分の時間を持ちたかったことと、不摂生な生活を繰り返していたので、唯一自由になる朝早い時間に走ってみたところ「短時間で」、「家庭に迷惑をかけることなく」、「ストレス解消になる」!こんないいことはない、始めたのがきっかけです。

今では旅行の時も靴を持参して、家族が寝ている間にホテルを抜け出して走るんです。ずっと続けられるいい趣味だなと思っています。

走ることは仕事にも良い影響がありました。悩んでもどうすることもできないのにマーケット、顧客対応とネガティブ思考が押し寄せてきましたが、今ではランニングを通し頭の中がスッキリ整理され、体調も良くポジティブ思考になり月曜日を迎えることができます。



西 浩治 支店長

大和証券株式会社 水戸支店

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



想像力の大切さ「失敗して学ぶか、想像して失敗せず学ぶか」

—「健康」って何でしょうか？

「失敗して学ぶか、想像して失敗せず学ぶか。」身体が悪くなってから治すのか、それとも、その時を想像して今からコントロールするのか、想像することでしょうか。想像することが大切なのは、健康も仕事も同じです。どうにもならないこともあります、想像して防げることもありますもんね。

—想像力ですね。

そうですね、健康は無限に続くものではなくて、抵抗して、あらがわないと現状維持できない、難しいものなのではないかなと思っています。今46歳なので余計にそう思うのかもしれません、ここからより果敢に挑戦しないと、この先この健康を維持するのは難しいのではないかなと思うんです。仕事にも、ある程度の体力が必要なんじゃないかなと思って。

あっ、これも想像力ですね(笑)。自分、できているかな？



運動でも仕事でも困難な方法を選択しチャレンジ

懇意にしてくださる家電量販店の名誉会長の方に、困ったときの簡便法として「得するか、損するかならば損する方を選べば間違いない」と何度も教えて頂きました。私なりの解釈として悩んだ場合、楽な道でなく、厳しい、困難な道を選ぶことだと思っています。運動でも仕事でも困難な方法を選択しチャレンジ。辛く、泣きたいときもありますが、それは、成長している証だと思っています。



自分の役割

—以前、「おごらず、くさらず、前向きに」こんな言葉を紹介されていましたが…。

仕事ができれば周りから評価して貰え鼻も高くなってしまいうものですが、それはお客様あっての話。周りの助けがあって結果がついてくる。自分が中心ではなく、与えられた自分の役割を驕ることなく全うする。腐ってしまうのは甘えであって周りに悪い影響しかないので、前向きに直向きにやっていくのが周りを幸せにすると思うのです。健康、体調管理も同じだと思います。



編集後記

今回はTV電話でインタビューという受けにくい環境の中、こちらに伝わりやすい言葉を選んでお話しして下さい、気遣いを感じました。ご自身のことを、「健康にこだわった支店長」と捉える、そんな支店長の元で働く社員の皆さんが、少しでも健康に近づきますよう願っています。10月の「水戸黄門マラソン」の完走、応援しています。

●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。



自身の 「思い込み」に 気づいていますか ～バランスのよい考え方を身につけよう～



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

気分(感情)は物事の捉え方で決まります。

そのため、自身の物事の捉え方を知ることがとても大切になってきます。一つの物事でも、その捉え方は人によって異なり、そこにはその人なりの“捉え方のクセ”が見られます。

今回は、7つの思考パターンを見ていくことで、自己理解を深めていただくとともに、バランスのよい思考への切りかえ方についてお伝えしたいと思います。



メンタルヘルスサポート室
カウンセラー

檜山 てるみ 先生

1 べき思考の思い込み

自分の意見を曲げず、「〇〇すべき」という考え方を強く持っています。神経質で、正義や公平さを買き通そうとしますが、それらが守られないと、嫌悪や怒り、嫉妬などの感情を抱きやすくなります。



2 減点思考の思い込み

人と比較して、自分は劣っていると思い込んでいます。結果、自信が持てずに行動を回避しがちで、敗北感や劣等感、憂うつ感などを抱きやすくなります。



3 悲観思考の思い込み

将来に対して悲観的で、何かうまくいかないことがあると、今後もううまくいかないのではないか、と思い込んでしまいます。些細な出来事を拡大解釈して大事のように考えてしまいがちで、不安感や恐怖感、緊張感などを抱きやすくなります。



4 無力思考の思い込み

問題が生じた時、自分にはコントロール不能で、「自分にはできない」と根拠のない決めつけをしてあきらめてしまいがちです。また、自分に自信がないため、他人や環境に振り回されて、疲労感を抱きやすく、この思い込みでは、漠然とした不安感や、無力感、脱力感を抱きやすくなります。



5 自責思考の思い込み

何か失敗をしたとき、全て自分自身が悪いと自己関連付けしがちで、そのことに多くの時間を費やします。まじめで、責任感が強い人に多く見られ、この思い込みによって、不安感や罪悪感、羞恥心、焦りなどを抱きやすくなります。



6 他責思考の思い込み

柔軟性に乏しく、頑固で、物事を白黒はっきりさせたい気持ちが強いこともあり、曖昧な状況に耐えることに困難さがあります。何か問題が生じると、他人を非難、批判しがちで、周囲に不満を持ちやすいなど、怒りの感情を抱きやすくなります。



7 無責思考の思い込み

問題が生じて、いつの間にか問題は解決すると信じ、「我、関せず」の立場をとります。厄介な問題に巻き込まれることを嫌がり、面倒なことを回避しがちで、何事にも意欲が高まらず、この思い込みが強くなると、疲労感を抱きやすくなります。



参考例

昼間、折り返しの電話がほしいと友人の留守電にメッセージを残したが、夜になっても電話がかかってこない。

べき思考

→メッセージまで残したのだから、すぐにでも電話を折り返すべき



怒り

悲観思考

→事故等、大変なことがあったのかもしれない



不安、心配

自責思考

→友人を怒らせるようなことを何かしたかな



不安、焦り

ここまで読んで、皆さんはどう思いましたか?思い込みをしやすいでしょうか。複数該当している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。もしそうだとしたら、どんな思い込みをしやすいでしょうか。ただし、思い込みを持つことが決していけないというわけではありません。例えば、「我、関せず」(無責思考)の立場をとることで、自身の葛藤やトラブルなどの苦しみを避けられ、そのことにより精神的な安定が一時的にもたらされることもあります。問題は、自身の気づいていない思い込みが、強く、そしてクセになってしまうことなのです。

では、どうしたら強く、 クセになっている思い込みを和らげ、 「バランスのよい考え方」が できるようになるでしょうか。

その方法を3つの段階に分けて進めていきたいと思います。最初は上手いかわからないかもしれませんが、何回かやっていくうちに少しずつ慣れていくと思いますので、諦めずに続けてください。

1 紙に出来事、 そこで生じた自身の考えを書きます。

次に、その考えが正しいと思う理由、および正しくないと思う理由をそれぞれできるだけ書いてください。紙に書くことで、自身の現在置かれている状況から距離を取り、客観的に物事を捉えやすくなります。



正しくないと思う理由の考え方の
ヒントとして、
以下のような質問を念頭におきながら
考えると進めやすくなります。

- もしほかの人が同じような状況で、同じような考え方をしていたら、あなたはなんと言っているでしょうか？
- 以前にも似たようなことが起きたことはないですか？その時はどのような考え方をし、最終的にどうなりましたか？
- あなたの親しい人なら、この状況をどのように見て、何と言うと思いますか？

2 一通り思いつく理由を書いたら、 それぞれの理由をしばらく眺めてください。

思い込みが強くなると、一つの視点からしか物事を判断することができなくなってしまう、その思い込みが、その方の中では事実として認識されやすくなってしまいます。そのため、ここで大事なことは、必ずしも“自身の考え(正しいと思う理由)≠事実”を知ることです。



3 バランスのとれた思考にするために、正しいと思う理由と正しくないと思う理由の間に「しかし」、「けれども」といった言葉を入れてつなぎ合わせて、一つの文章にしてください。

13ページの
「例」を
ご覧ください。

例として、先述の参考例 5 自責思考を使ってみたいと思います。

出来事

昼間、折り返しの電話がほしいと友人の留守電にメッセージを残したが、夜になっても電話がかかってこない。

考えたこと

友人を怒らせるようなことを何かしたかな。

正しいと思う理由

- ・友人はいつもすぐに返信をくれる
- ・以前にも友人を怒らせてしまったことがある

正しくないと思う理由

- ・着信に気づいていないかもしれない
- ・友人にも予定がある
- ・先日会ったとき、笑顔で別れた

しかし けれども

友人はいつもすぐに返信をくれる。しかし、今回は何か事情があって、着信に気がついていないのかもしれない。

前にも友人を怒らせてしまったことがあったけれども、先日会ったときには笑顔だった。



いかがでしょうか。繰り返していくうちにご自身の思い込みのクセも見えやすくなってきます。この作業をしていく過程で重要なことは、正しいと思う理由、正しくないと思う理由それぞれを完全に否定しないことです。思考において、プラスの考えでも、マイナスの考えでも、どちらか一方に考えが偏ることは、事実の一部にしか目がいかなくなり、現実には起きていることの客観性が失われてしまいます。よって、考えをどちらか一方に強引にもっていくというより、両方に目を向けることで、バランスのよい考え方を身につけることができ、現実的・適応的な問題解決の方法に少しずつ意識が向けられるようになっていきます。

*参考資料

足立啓美ほか 著、イローナ・ボニヴェル 監修 『子どもの逆境に負けない心を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」』法研 2014年／大野裕・田中克俊 著 『保健、医療、福祉、教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル』きずな出版 2017年／イローナ・ボニヴェル 著、成瀬まゆみ 監修、翻訳、永島沙友里 他 翻訳『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』国書刊行会2015年／久世浩司 著、松尾陽子・朝戸ころも その他『マンガでやさしくわかるレジリエンス』日本能率協会マネジメントセンター 2015年



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*

5月の交換申込期間に2017年度中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交換の景品人気ランキング、季節の人気イベント、歩数計アプリについてご紹介します!



からいきポイント、どんな景品と交換できるの?

ー景品人気ランキングー

1位

ヘルシア緑茶

5,000P



2位

蒸気でホット
アイマスク

1,430P



3位

ネック
マッサージャ

5,780P



このほか以下のような景品があります。ポイントは3年度繰り越し可能で、1年度の上限は3,000ポイントとなります。2017年度取得分のポイント交換では、26種類の景品の中から好きなものを選んで交換いただきました。景品はポイント交換申込期間に社内掲示板、QUPiO画面で案内します。

~1,000P

- ピラティスヨガボール
- 柚子&はちみつ



1,000P~

2,000P~

- ケシミンクリーム
- プロキシデント歯ブラシ
- ファインスーパーフード
(チアシード&キヌアセット)



5,000P~

健康づくりが社会貢献へ

一番多くの社員の方が選んだ交換先は「社会貢献活動への寄付(TABLE FOR TWO、カロリーオフセットプログラム)」でした!

会社からの寄付も合わせて、
合計227,460円寄付しました。

3,000P~

- 音波式電動歯ブラシ
- ヨガマット



運動の秋、何から始める? ~おすすめイベント~

KA・RA・DAいきいきプロジェクトでは、様々なイベントの中から自由に選んで参加いただけます。定番イベント「ウォーキングチャレンジ」は、この春にも多くの方が参加し、宿泊券が抽選で当たる「ウォーキングあいうえおぎゃらりー」などの企画も大変盛り上がりしました。秋も参加しませんか?

ウォーキング
チャレンジ
実施中!



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。



からいきポイント
達成したら
1,200ポイントが
付与されます!

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。

ポイント付与条件



「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」⇒「「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。



■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

配偶者健診 実施中! 11人に1人がかかります ～日本人女性が罹患するがん1位「乳がん」～

社員(家)
任継(家)
特退(家)

新たに乳がんと診断される人は毎年5万人を超え、女性がかかるがんの中では最も多いがんです。

自覚症状のない早期に検診で発見をして治療すれば、9割以上は完治

たった一つのがん細胞が検査で分かる1センチほどの大きさになるには、10年～20年かかります。しかし、1センチのがんはたった1～2年で2センチほどの大きさになります。しこりが2センチ以下の早期で発見するには、1年ごとの検診が必要です。

※出典:がん対策推進企業アクション ホームページ、「乳がん・子宮頸がん検診」を受けてほしい理由ホームページ

配偶者の方も年に1度、健診を受診してください!

● ● ● ● ● 配偶者の健診受診状況把握されていますか? ● ● ● ● ●

費用補助の受診期間は3月31日までです。終了間際や土曜日などは医療機関の予約が取りにくくなりますので、お早目にご予約されることをおすすめしています。



社員の配偶者	
34歳以下	生活習慣病健診
35歳以上	人間ドック

詳細はご自宅にお送りした利用の手引き、ホームページからでも確認ができます。



大和健保

検索

お電話での
問い合わせ

TEL 03-5555-4614

受診
期限 3/31 まで

健康保険組合にお届けください!

社員(家)
任継(家)
特退(家)

被扶養者が就職したら

健康保険の被扶養者であった奥様や、お子様などが、ご就職等によりお勤め先の健康保険に加入されたら、当健保組合の扶養からはずれることになります。手続きは自動的にには行われませんので、速やかに脱退のお手続きをしてください。



住所変更したら

転居されましたら、特例退職被保険者、任意継続被保険者はもちろん、役職員を含めた全ての加入者の住所変更のお手続きが必要です。社員の方のお届け住所については、住民票に関わらず、現在お住まいの住所です。最新のご住所がないと、重要な書類等をお送りできない場合がありますのでご注意ください。

お手続きについては、大和証券グループ健康保険組合のホームページからご確認ください。すべて用紙での手続きになります。



秋のウォーキングチャレンジ開催!

社員(家)
任継(家)
特退(家)

今年も秋のウォーキングチャレンジが開催されます。

参加方法はQUPIOで登録をして、日々の歩数を入力するだけ。**参加することでポイントがたまり、社会貢献への寄付や、健康関連商品などへ交換できます。**

是非、この機会に運動の秋を楽しみましょう!



春のウォーキングチャレンジの報告

前回4月~6月の3ヵ月間に渡って開催された春のウォーキングチャレンジも、沢山の方にご参加を頂きました。「体重が減って、尿酸値が改善した。」「ウォーキングの習慣ができた。」など運動が習慣化でき、健康への意識が向上したとの声も聞くことができました。

インフルエンザ 予防接種費用補助のお知らせ

社員の方は、支店や医務室等で
集団接種することも可能です。

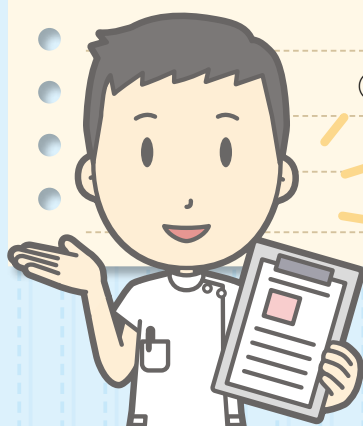
- **対象接種期間** 平成30年10月1日～平成30年12月31日
- **申請期限** 平成31年1月18日(金)必着
- **対象者** 接種日に当健保に加入している被保険者(本人)および
被扶養者(家族)
- **補助金額** 実費相当額 但し、上限一人4,000円まで
- **必要書類** ①インフルエンザ予防接種補助申請書

※一家族一枚の申請書にまとめて申請すること

②領収書原本

※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

※インフルエンザ予防接種費用である旨が明記されているもの



マメな手洗いと
咳エチケットで
「かからない」、
「うつさない」。

インフルエンザは感染力が強く、容易に周囲に感染します。自身のためだけでなく、ご家族、職場のみなさんのためにもマスク、ハンカチなどで鼻と口をおおい、感染の拡散をおさえましょう。

※参考：厚労省 HP

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu/keihatu-collabo-apply.html>



今回のテーマ

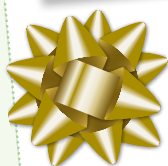
「私のおすすめ・

“お手軽” 野菜料理」

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

かーさん | 大和証券 人事部



秋らしさ、美しさ No.1。
秋の实り、そして彩りを感じさせる
野菜サラダですね。この完成度に
金印です。

秋盛りだくさんサラダ

秋野菜、きのこをたっぷり使ったサラダを作りました。サラダにする
と罪悪感なくたっぷり食べられます。

工藤 真美さん | 大和証券ビジネスセンター



野菜があれば
お弁当も華やかに
ピクニックの時に作ったお弁当です。
栄養や彩りを考えると、野菜は欠かせま
せん。

内田 百合子さん | 大和総研 BI (被扶養者)

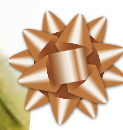


率直に、
このレシピで
食べてみたい!と
思いました。

時短おかず!
水菜とツナの和え物

作り方は、水菜をよく洗い5センチ幅に切り、ツナ缶を水菜の上に乗せる。ごま油と市販のすき焼きのたれを和えるだけ。忙しくても簡単においしく野菜をとれるので、おすすめです!

あゆとさん | 大和総研 BI 企業システム開発第三部



小分け冷凍という、
手軽に野菜を
取り入れる方法の
ご紹介に銅印

お手軽No.1、
人参と小松菜の煮びたし

小分け冷凍して前日から冷蔵庫で自然解凍すると美味しく食べられます!

ばとらさん | 大和証券投資信託委託



秋鮭の南蛮漬け

野菜をたくさん使ったさっぱり甘酢あんは、ご飯がすすみます。

とまとさん | 大和証券 システム企画部



秋鮭のムニエル

鮭のムニエルに、きのこをたっぷり使ったソースをかけてみました!

皆さまからの投稿 募 集 し ま す ! !

次回のテーマは「寒い冬でも私のおすすめ・お出かけ場所」

外出のハードルがやや高くなる冬。いざ出かけてみると、とても清々しい気分になった場所。新たな発見があった場所。また行きたくなる場所等。皆様におすすめしたい、冬場の外出場所を意識したお写真ならば何でも OK です。お写真とコメント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
11/30
(金)

こちら
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7回



腰痛

腰痛は現代人に多く、再発・慢性化しやすい症状の1つです。

当社の定期健康診断結果においても腰痛は全体の約15%の方が自覚されており、「肩、首がこる」に続く症状であります。

今回は、腰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



い ちゅう
委中

ひざの真裏、横じわの中央。
膝窩動脈の上。

日常生活の予防として 大事なこと

太りすぎないように心がけよう

体重が増えると腰への負担が大きくなり、腰痛が起きやすくなります。

正しい姿勢を保とう

椅子に座るときには奥まで腰掛け、背筋を伸ばして。同じ姿勢を続けるときは、ときどきストレッチ体操をして筋肉をほぐしましょう。

腹筋・背筋を鍛えよう

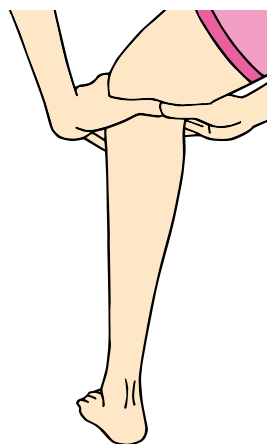
適度な運動によって、日頃から腰の周囲の筋肉を強化しておくこと。水泳やウォーキングが最適です。

足に合った歩きやすい靴をはこう

足に合わない靴やハイヒールが腰痛を誘発することもあります。立ち仕事をしている人は、とくに注意が必要です。

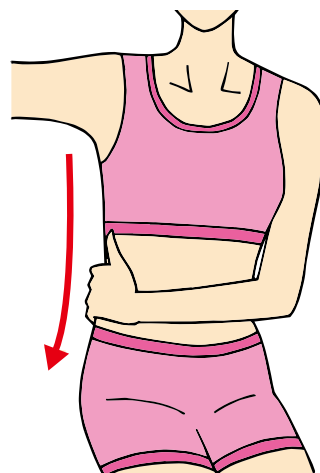
ツボ刺激

委中は腰痛治療のツボ。両手で片ひざを抱えるようにもち、重ねた左右の親指で、ひざの中心に向かって軽く押します。これを左右のひざに5~6回ずつ、ゆっくり行います。強く押しすぎて血管や神経を傷めないよう注意してください。



マッサージ

椅子に腰掛け、わきから腰まで縦方向に20回、手の平で強くさすります。



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）