大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

冬 2019

第27号

巻頭特集
日比野会長の朝ごはん

みんなの健康広場
「横須賀支店　原田支店長」

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。

2018
健康経営銘柄
Health and Productivity

けんぽだより 冬 2019

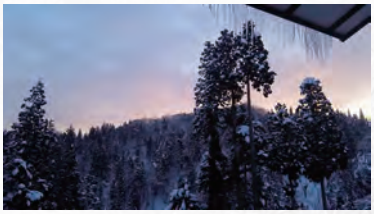
第27号

撮影　山田　育子さん

大和証券　津支店／山形の蔵王にて撮影

同僚と山形の蔵王へ行った時の写真です。
幻想的な雪景色に感動しました。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和総研　経済調査部

中田　理恵さん

山形の銀山温泉に行った際に
宿の庭から撮った朝焼けの写真です。

大和証券　大阪コンタクトセンター部

久松　偲帆さん

家族と京都へ一泊旅行へ。
何十年に一度の大寒波襲来で一夜
にして北国に来た様でした。

3　日比野会長の朝ごはん

女性の健康

6　第3回　40代を健康に過ごすために①

8　乳がん・子宮頸がん検診Q&A

9　総合健康開発センターから

10　健康習慣ひろば

12　KA・RA・DAいきいきプロジェクト

14　企業対抗! ダイエットレース

16　大和証券グループ健保掲示板

18　健診を受ける女性が増えています

みんなの写真ちょっとみせて♪

19　「寒い日でも私のおすすめ・お出かけ場所」

大募集1　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。

突撃
インタビュー

総合健康開発センター
看護師　増田早苗

けんぽだよりに初めて
ご登場いただきます!!

会長の朝ごはん

大和証券グループ本社　**日比野 隆司 会長**

大和証券グループの健康経営を牽引していただいている日比野会長に、
いつもの朝ごはんを拝見させていただきました。お忙しい毎日の中、健康を保つために
どのような工夫をされているのか、また健康観について伺ってきました。

—ご自身の今の健康を点数でつけると何点位でしょうか?

日比野会長(以下 **日**)：宴席が多いため、食べ過ぎたり、飲み過ぎたりすることもありますが、80点位でしょうか?

—ご自身の健康に80点の高得点をつけられた日比野会長。そんな日比野会長にも、体調を崩した過去の苦い思い出があるそうです。会長の若い時代の経験談から、現在の朝ごはん、そして、東京マラソンにかける思い、そして、健康への熱いメッセージを伺いました。

―早速ですが、会長の朝ごはんを教えて下さい。

日：妻が作ってくれるスムージーは何があっても毎日ですね。ほうれん草やバナナやりんごなど、野菜と果物が入っています。

『平日の朝食はこの3パターン』

写真①　お豆腐。夏は冷奴で食べます。

写真②　目玉焼き。これは名古屋のコーミこいくちソースで食べます。

写真③　ゆで野菜。

これに季節の果物がつきます。

『休日の朝食はこの2パターン』

写真④　ゴルフがある日はバナナとスムージー。

写真⑤　ゴルフがない日はピザトースト。

大変好きな朝食がこのピザトーストです。フランスパンのピザトーストが大好物で、ゴルフのない週末の朝はこれを食べます。これがちょっとした人生の楽しみですね。

写真①

写真②

写真③

写真④

写真⑤

―この朝食はどなたの考案?

日：妻との共同作品(笑)。全部好きな物なんです。豆腐大好き、野菜大好き、卵も好き。これで慣れたので、お昼まで空腹を感じることはなくなりました。

多田先生(以下 **多**)：前の日の宴席があるから食べるのを控えるということですか?

日：そう、夜は基本的に全部入ります。ビジネスランチも多いですし、昼と夜が調整できない分、朝食をコントロール。そのおかげで体重コントロールもでき、それが、ここ数年の人間ドックの良い結果につながっているかなと思っています。

―いつ頃からこの朝食を召し上がっているのでしょうか?

日：2016年の東京マラソンへの出場を意識し出した2015年の春頃からですから、4年位でしょうか。

多：お昼と夜がハイカロリーだから、一日の総カロリーを考えるとこれで十分なのでしょうね。たんぱく質も脂質もそれなりにあるので、この中で足りないものは炭水化物位ですね。

日：炭水化物をとらないのがポイントなので。

多：だからこれでいいんでしょうね。

日：ドクターのお墨付きも頂けましたね(笑)。

―東京マラソンに向けて健康に気をつけていることは?

日：体重コントロールですね。例えば体重が3kg増えると3kgの荷物を持って走るのと同じことです。それを考えると体重コントロールへの意欲が湧いてきます。

多：いい目標ですね。ちなみにマラソンをやろうと思ったきっかけは何ですか?

日：きっかけは「健康経営銘柄」に選ばれた記念事業です。ちょうど還暦とも重なり、節目のチャレンジにもなりました。東京マラソンは健康な生活を送ることのインセンティブになっています。

―健康もトップダウン。それが社員の皆さんにも伝わる

日：人事と健康保険組合と総合健康開発センターの三位一体の成果もあって、社内の健康意識は確実に高まっていますね。ここまでやっているところはあまりないかなと思います。

―仕事が忙しい時期、健康を考えられなかった時代もあったのではないでしょうか?

日：幸い、これまで大病を患ったことは無く、入院したことも手術を受けたことも無く、おしなべて健康に恵まれた63年間でした。ただ、健康への意識が低く、若さに任せて無茶をし、健康を害した時期が無い訳ではありません。ちょうど、ロンドンから帰ってきた30歳頃のことです。世の中全体もバブル期で長時間働いて当たり前、それが勲章のような時代でした。当時は、食事を摂る時間も惜しんで、好きな缶コーヒーにタバコで朝まで仕事、というのも日常茶飯事でした。そんな生活が続いていた時、今まで感じたことがない胃の痛みが襲ってきました。胃カメラの検査を受けたところ、かなりひどい胃潰瘍だったようです。投薬で一旦は治りましたが、その後も深夜残業が続いたり無理をすると痛むようになり慢性化してしまいました。これは健康人生の中での大きな汚点です。

―その頃が自分の健康を考えるようになるきっかけになったということですか?

日：年齢が上がるにつれ、仕事の責任も重くなり、一方で加齢による体力の低下を感じるようになりました。この2つのファクターで、嫌でも健康意識が強くなりました。ハーバード大学の短期留学に行く機会があったのですが、留学前の45歳の時にピロリ菌が見つかり除菌。同じ頃にタバコもやめました。本当はもう少し前から健康的な生活を意識すれば、今以上に健康だったのではないかなと思うんですよね。まあ、滑り込みセーフといったところかとは思いますが…。

―産業保健の仕事をしていると、20代30代の若くて元気、健康で体力にも自信がある、こういう「自分の健康を振り返るのが難しい人達」に、健康意識を高めてもらうにはどうしたら良いかととても悩みます。

日：それは本当に重要なこと。「後悔先にたたず」。やっぱり「年配者の言う事は良く聞かなきゃいけない」ということは健康に関しては間違いなくそうですよね。年齢を重ねた時に振り返って、あの時こうしておけば良かったと思っても、その時には、既にその病気のリスクファクターは完全には除去できない。だから、若い時に浴びる程お酒を飲んだりタバコを吸って不規則極まりない生活をしていると、やっぱり60代70代…と、加齢と共に劣化のスピードが加速して不健康度合が高まるのではないでしょうか。人生100年時代ですから、若くて元気なうちから毎日の生活、食生活などを意識して改善し、より健康な人生の中盤～後半戦を送ってほしいと思います。一方、不健康な生活を自認する、若くはない皆さんにも、健康意識を是非高めて頂きたい。自分自身、特に社長になってからは、自分だけの身体ではないので健康にはとても気をつけています。お陰様で健康になりました。病気で休むというのは久しくないですね。10年以上無遅刻無欠席無早退です(笑)。

人生100年時代、私も皆さんと共に元気で100歳まで生きようと思っています。

編集後記

大和証券グループの健康経営にも積極的に取り組んで下さる日比野会長。健康には人一倍気をつかっているという日比野会長に「朝ごはんを見せて頂けませんか?」と交渉したところ、二つ返事で「いいよー」とのご回答が!!会長に、健康に対する思いを伺えた貴重なインタビューとなりました。

総合健康開発センター、健康保険組合、人事部でお話しを伺いました。写真中央が産業医の多田慎一郎先生です。

女性の健康

第3回

40代を健康に過ごすために①

Daiwa ELLE Plan
Enjoy Lady Life Eternally

40代を迎えると新たな健康問題に向き合う準備が必要です。例えば更年期障害は知識と心構えがあるだけで、症状が軽減するとも言われています。そのため、今後起こる症状を知り、生活習慣の見直しや検診を受診するなど未然に予防することが大切です。

総合健康開発センター
保健師　中村　鈴

40歳前後の不調は“プレ更年期”かも

30歳後半から40歳半ばをプレ更年期世代といい、仕事によるプレッシャー、家事や育児など心と身体にかかるストレスによって更年期と似た症状が出て来ます。

更年期とプレ更年期の違い

更年期……「卵巣機能の低下（女性ホルモン）による不調」
プレ更年期…「卵巣機能の低下が直接的な原因ではなく、ストレスによる女性ホルモンや自律神経の乱れによる不調」

対策　ストレスや疲労が蓄積しないような規則正しい生活（バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など）と禁煙

今の時代、早めからの“ホルモン補充療法（HRT）”

40歳半ばを過ぎると更年期世代となり、徐々に女性ホルモンが低下し始めます。その後、閉経を迎える50歳前後になるとホルモンの分泌量が急激に低下します。そのため、ホルモンバランスが崩れ自律神経や感情の乱れが出やすく、個人差はありますが心身の不調（更年期障害）をきたし始めます。

HRTは更年期になり症状が出始めた頃に始めるのが一般的ですが、“健康を維持する”という意味では早期（症状が出る前）から治療を始めることも可能です。また、更年期症状以外の予防効果の部分でもHRTは注目されています。

HRTの効果

- のぼせ、ほてり、発汗などの症状改善
- 骨粗しょう症の予防
- 動脈硬化の予防
- 気分の落ち込みを和らげる
- 肌のうるおいを保つ

HRTは「乳がんや血栓症のリスクの有無」によって治療内容が変わりますので、必ず医師に相談しながら治療を始めましょう。

40歳以上は“乳がん”のリスクファクター

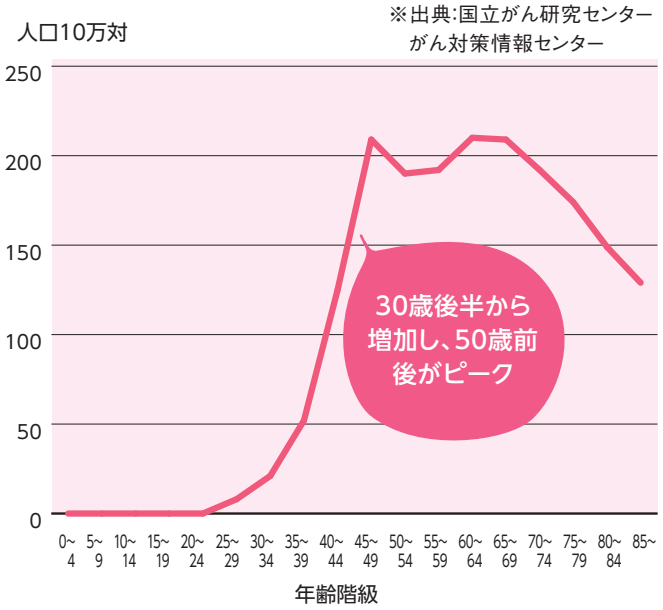
乳がんは乳腺にできるがんのことです。自覚症状の多くは“しこり”ですが、自分では触れないような小さなしこりはエコーやマンモグラフィーでしか発見することができません。乳がんは進行の遅いがんともいわれていますが、早期発見・早期治療により予後が大きくかわりますので、自覚症状がなくても40歳以上の方は積極的に検査を受けましょう。

乳がんの特徴

- 日本人女性の罹患率で**第1位**
- 日本人女性の**11人に1人の割合**で発症
- 検査はエコーやマンモグラフィーのほか、自己チェックも有効
- 早期発見による**5年生存率が90%以上**
- 一方で転移しやすく、乳房だけでなく「全身病」として治療する病気

■年齢階級別 乳がんの罹患率(2014年度)

※出典:国立がん研究センター がん対策情報センター

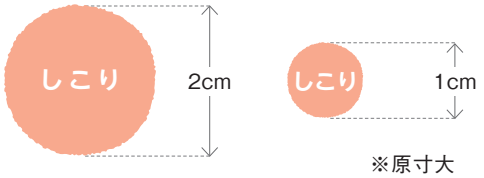


乳がんの家族歴がある場合、年齢に関わらず20代から検診を受けることをお勧めします。

■しこりの大きさと早期乳がん

自己触診でみつかるしこりは2㎝以上ですが、慣れれば1㎝の大きさにも気づけるようになります(原寸大参照)。乳がんは比較的進行が遅いため、しこりの発生から1㎝になるまでには約8年と言われています。

一般的に早期乳がんは下表の0～Ⅰ期のステージを指します。



■乳がんの病期(ステージ)分類

病期		しこりの大きさや転移の状況
0期		非浸潤がん
Ⅰ期		しこりの大きさが2cm以下でリンパ節転移なし
Ⅱ期	ⅡA期	しこりの大きさが2～5cm以下でリンパ節転移なし しこりの大きさが2cm以下で同側腋窩リンパ節レベルⅠ、Ⅱ転移あり
	ⅡB期	しこりの大きさが5cmを超えて、リンパ節転移なし しこりの大きさが2～5cm以下で同側腋窩リンパ節レベルⅠ、Ⅱ転移あり
Ⅲ期	ⅢA期	しこりの大きさが5cmを超えて、同側腋窩リンパ節レベルⅠ、Ⅱ転移あり しこりの大きさは問わず、同側腋窩リンパ節レベルⅠ、Ⅱが周囲組織に固定されている、または胸骨傍リンパ節のみに転移あり
	ⅢB期	しこりの大きさは問わず、しこりが胸壁に固定されていたり、皮膚に浮腫や潰瘍を形成しているもの(炎症性乳がんを含む)で、リンパ節転移なし、または同側腋窩リンパ節レベルⅠ、Ⅱ転移あり、または胸骨傍リンパ節のみに転移あり
Ⅳ期		しこりの大きさやリンパ節転移の状況にかかわらず、他の臓器への転移あり

※日本乳癌学会「患者さんのための乳癌診療ガイドライン」より抜粋

次回は ＊「40代を健康に過ごすために②」

無料です!

乳がん・子宮頸がん検診 よくある質問 Q & A

※ただし、35歳以上の方は人間ドックのオプションとして受診してください。

乳がん

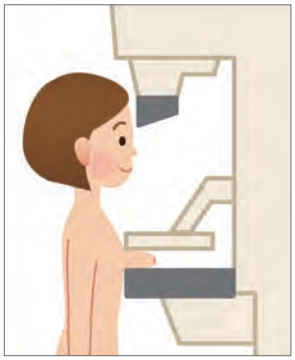
Q マンモグラフィーと超音波検査がありますが、どちらを受ければよいの?

A 一般的に30歳代までは、乳腺密度が高く、「マンモグラフィー」ではしこりが見つけにくい場合があるため、「乳房超音波」がおすすめです。40歳代以降ではマンモグラフィーを中心に受けることが望ましいと言われています。

乳房超音波

検査時間10分程度

乳房に超音波をあて、モニター画面で乳房の断面画像を見ます。触診ではわからない小さなしこりを発見でき、しこりの内部も見えるので良性か悪性かがある程度わかります。検査時の痛みはありません。



マンモグラフィ

検査時間10分程度

乳房を板のような装置にはさんで圧迫し、レントゲン撮影します。触診ではわからない小さなしこりや石灰化(カルシウムが沈着したもの)を見つけることができます。

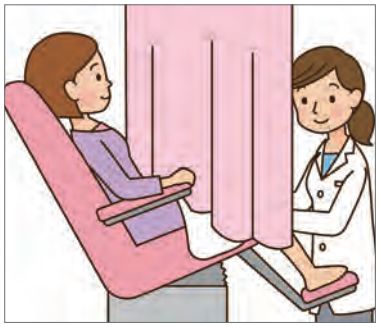
Q 乳がん検診を受けるタイミングはいつがいい?

A 月経前は女性ホルモンの影響で乳腺への血流が増し、乳腺組織も増殖傾向にあるので、触診時に乳腺が腫れているように感じることがあります。また、検査でもわかりにくいことがあるので、月経後がおすすめです。

子宮頸がん

Q 子宮頸がん検診は痛いの?

A 検診では、子宮の入り口(頸部)を軽くこすって細胞をとるだけの簡単な検査です。少し違和感があるかもしれませんが、痛みはほとんどありません。所要時間も5分程度ですみます。



Q 生理中に受けてもいい?

A 生理中は必要な細胞が十分に採取できないこともあるので、避けてください。ただし、経血が少量の場合は採取できることもあるので医師に相談してください。

不調を感じていないから… 時間がなく面倒… 私には関係ない…と思っているあなたへ

早期のがんは自覚症状がないことがほとんどです。体に不調を感じてから病院行く頃には、がんがかなり進行しているケースが多いです。がんになるかもしれないという可能性を考えて、自分のため、家族のため、後悔しないよう検診を受けましょう。

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

✚大和禁煙チャレンジ

11月に「大和禁煙チャレンジ」を実施しました!

今回禁煙継続目的で参加され、もうすぐ禁煙1年半になる南さんにお話しを伺いました!

『禁煙する「タイミング」がそろった。「これだー!」と思った。』

禁煙の一番のきっかけは先輩の「なんでタバコやめないの?」という一言。たまたま職場の先輩に禁煙を勧められた日が妻の誕生日だったという偶然も重なり、1年後まで吸わなかったら･･･と。喫煙者の少ない部署に異動したという環境要因もあり、自分の中の「これだー!」というタイミングが揃いました。禁煙開始当初はやはり辛く、気を紛らわせるために「禁煙して何日目」と指折り数えていました。「○日目」「○週目」「○か月目」と数えながら、先輩に「禁煙何日目でしょう?」というクイズを毎日出題していました(笑)。

禁煙して1年余。今は一応、100%ではありませんが、吸いたい気持ちは落ち着いています。ただ、今でもゴルフ場のティーグランドでの待ち時間に吸いたくなることがあります。いつ喫煙者に寝返ってしまうか分からないという悩みは、禁煙されてる方々と同じようにいつも持っています。

健康診断の結果は常に良かったのですが、禁煙だけは周囲から強く言われていました。唯一、気になっていた咳や痰もなくなり、健康を意識した生活に一歩近づいていると思います。自分の努力や思い入れとは違い、周囲から褒められることも特にありませんが、禁煙に成功された同僚を含め、周囲の方々に温かく見守っていただきながらなんとか禁煙を続けられています。

もちろん、私の禁煙を、きっかけをくださった先輩や妻はとても喜んでくれています。今はそれが一番嬉しいです。

大和証券株式会社　リスクマネジメント部
南 泰介さん

大和証券グループ
総合健康開発
センターの
禁煙外来

総合健康開発センターでは、完全予約制のオンライン禁煙外来も実施しています。

支店の皆さんも、TV電話で総合健康開発センター産業医の禁煙外来を受診できます。診察時間は9：30～16：00までと制限はありますが、外部医療機関を受診するより費用は抑えられます。また、費用は次回給与からの天引きとなり、お薬は社内便で数日後に手元に届きます。禁煙を考えている方、是非、一度ご検討下さい。

禁煙に関するお問い合わせは、下記までご連絡下さい。

総合健康開発センター（本社ビル内）禁煙サポートデスク	内線#002-1405
大阪支店8階	内線#130-5851
冬木ビル内	内線#924-5621

お問い合わせ先

「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、横須賀支店の原田早苗支店長にお話しを伺いました。

朝ごはんは健康のバロメーター

朝ごはん、大好きです。寝る前の楽しみは次の日の朝ごはん。「明日の朝、また朝ごはん食べられる～」と思って楽しみにして寝ます。卵かけごはんがブームの時もあったり、その時々で好きなものを食べています。名前が「早苗」だからやっぱりご飯は好きで、新米とかは本当わくわくします（笑）。朝ごはんを飲み物だけで済ますというのは絶対にないです。朝ごはんを抜くのは、本当に健診の時だけ。

原田 早苗 支店長
大和証券株式会社 横須賀支店

運動苦手な自分にもできること

私は運動が苦手なのですが、お城や城跡、旧所名跡に行くのは好きなので、散歩は好きです。なので歩きやすい靴の大切さを感じています。仕事中のパンプスもそうですが、足に合わないとエレベーターやエスカレーターをつい頼ってしまう。でも、歩きやすい靴だと、歩く量も増えストレスも少ないので重要だなと感じます。もう一つ気をつけていることは姿勢です。先日、横須賀の防衛大学の体育祭に行って学生さんの姿勢の良さに感動しまして。見ていてとても気持ち良かったです。姿勢がいいとインナーマッスルも鍛えられるんですよね。これなら私にも見習えるかなと挑戦中です。

大募集2 原稿大募集

「私のちょっとした健康習慣ひろば」への原稿を募集しています

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

- 「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」

健康を意識しての文章なら何でもOK

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

エリア総合職出身だからこそ分かったこと

もともと地元徳島でエリア総合職。その後、総合職になり本部へ。その後、横浜支店、横須賀支店へ。

エリア総合職で同じ支店に居続けるのは本当に大変です。でも、「お客様を三代続けて担当する」等というのはエリア総合職の醍醐味なんです。そんな先輩を見て尊敬しました。今NPSで私たちが目指す「紹介したい営業員」の良い例ですよね。

一方、総合職の人達は、何年かに一度転勤があって、新しい環境の地理や風土を学び、多くの新しいお客様と一からつき合うという事を乗り越えてやってきている。そのドキドキは相当なプレッシャーで本当に凄いなあと思いました。決められた期間で引き継ぐ緊張感は、エリア総合職にはなかったことなので、総合職の大変さは自分がなってみて初めて分かりました。でも今は、お客様はどこでも同じ人と人、会って話ができれば温かいことを実感しています。

また、支店長としては、お客様が信頼して下さって「同じ顔じゃなくても同じ大和証券でつないでいく」これも大切だと思います。それに、転勤することで横のつながりや社内の仕組みを知る機会が増えて勉強になっています。

今は支店長の立場で健康管理も仕事の一つなので、支店でも健康に関する休暇をとりやすい雰囲気をできるだけ作るようにしています。仕事中は人間ドックの予約も取りにくいので、「今予約したら?」って声をかけたりしています(笑)。

―地域に根差すことが大切なんですね。

先日他の支店長から、地元でマラソンをしていたらお客さんに声をかけられたと聞きました。皆、地域に根差そうと頑張っている。私も、地元徳島よりも、横須賀の方が街を歩いていて知り合いやお客様に会うようになりました。第二のふるさとのようでそれは幸せだなと思います。そういうのは皆それぞれあるのではないかなと思います。

ストレス発散方法は人と話すこと

不安やストレスは多いですが、そういう時は、同じような立場の人と話をします。自分一人で悩んでいると、自分だけできていないように感じて焦ってしまいがちです。でも、いろいろな人と話をすると、悩みを抱えているのは自分だけではないことが分かって、気持ちが軽くなる。同じような悩みを抱えている人がいることが分かるだけで安心することもあります。いろいろな人と話をするとストレス発散にもなるし、勉強にもなりますね。

編集後記

―♪～いっちかけ、にかけ、さんかけて、しかけたおどりはやめられぬ～♪

「地元徳島の阿波踊り大好きです。二拍子があればいつでも踊れます。実は唄が奥深いんですよ。甘い物も大好き。ホッとします。」会社の引き出しにはお菓子ストックも忍ばせほっと一息つける瞬間となっているそう。仕事の話はピリッと、楽しい話や甘い物の話になるとすっかり柔らかい笑顔になる、厳しさと優しさを兼ね備えた原田支店長。引き続き、皆さんの健康管理よろしくお願い致します。

●インタビュアー　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。

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「東京マラソン2019出場権」の抽選の様子、出場者インタビュー、各種インフォメーションをご紹介します!

「東京マラソン2019出場権」の抽選をしました!

KA・RA・DAいきいきプロジェクト参加者限定で応募申込を受付け、「東京マラソン2019出場権」の抽選をしました。

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、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!

望月CHOによる抽選の様子

「東京マラソン2019」出場者インタビュー

❶「からいきイベント」の中でよく申込むイベントは?
❷健康について気になるトピックは?
❸東京マラソンへの意気込みをお願いします

❶Breakfast Everydayなど毎月実施しているものは毎月申し込んでいます。

❷有酸素運動、インナーマッスル強化、ランニング。

❸2年前に出場した東京マラソンでは怪我で思うような走りができなかったので今回はベストの走りができたらと思います。東京マラソンではサポーターとともに思いっきり楽しみたいです!

大和証券　ローンビジネス部
岩越　守彦　部長

❶ウォーキングチャレンジ、Breakfast Everyday

❷ゴルフ、ジョギング、山登り等身体を動かす事。

❸本当にたくさんの応援を貰える素晴らしい大会に出場できることに感謝します。精一杯楽しんで走りたいと思います。好天に恵まれますように。

大和証券　奈良支店
磯村　英夫　次長

「東京マラソン2019」出場者インタビュー

❶ウォーキングチャレンジです。iPhoneアプリで入力でき、手間いらずです。万歩計代わりになっています。

❷食事をとり過ぎない事と、運動を継続する事。

❸東京マラソンは2012年に初めてのフルマラソンで出場しました。残り10kmはきつかったです。今回は12回目のフルマラソン、頂いたチャンスを生かして、沿道の皆さんから元気をもらいながら、自己ベストの更新を目指します。

大和総研　オープンシステム開発第一部
井手　英毅　副部長

＊ INFORMATION ＊

「ココカラビューティー ～働く女性の健康講座～」新設

D−TRAIN 大和証券グループ

10月より女性特有の健康課題や不妊治療との両立支援等、包括的な支援プラン「Daiwa ELLE Plan」を導入しました。「KA·RA·DAいきいき講座」（eラーニング）において、女性の健康について学べる新講座を登録しました。

達成付与ポイント　**300からいきポイント**

Daiwa ELLE Plan
Enjoy Lady Life Eternally

「ココカラビューティー
～働く女性の健康講座～」

女性自身がライフステージごとに訪れる心と体の変化を知ることも重要と考え、仕事への向き合い方やセルフマネジメントの方法を学べる講座です。ぜひご覧ください！

「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）

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

詳しくは…

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。

健康管理アプリ CARADA

企業対抗! ダイエットレース

東京大学がアドバイザーを務め、厚生労働省が補助金を交付する共同事業に、大和証券グループ健康保険組合が参加しました。

この事業は、「営業職」をターゲットとして、ICTを活用したメタボ予防プログラムを12社の健康保険組合が横断で実施し、その成果を科学的に検証することによって、より効果的な保健事業につなげることを目的としています。

10月17日～12月17日に実施され、当健保からは、3～8人1組の12チームが参加をしました。

イベントのPOINT

健康管理アプリCARADAに記録された歩数と体重記録に応じて日本地図上を進んでいきながら、優劣を競うダイエットレースです。

ポイント獲得方法

参加者は ❶運動（毎日平均8,000歩を目指す）
❷体重記録
❸食事指導
❹減量
の活動を通してポイントを獲得し、ポイントで競います。

参加企業

- グラクソ・スミスクライン(株)
- コニカミノルタ(株)
- ベーリンガーインゲルハイムジャパン(株)
- 東京海上日動火災保険(株)
- 日本電子(株)
- 住友生命保険(相)
- ノバルティスファーマ(株)
- (株)トプコン
- シチズン時計(株)
- アクサ生命保険(株)
- (株)内田洋行 ITソリューションズ

※順不同

参加チームの紹介

チームたけちゃん

Q 参加してよかったことはありますか?

毎日8000歩(1週間平均)を達成しなければいけないため、普段よりも歩くことを意識するようになった。また、体重計に毎日乗ることを習慣付けられた。

Q レースに参加するにあたり、心掛けていたことはありますか?

顧客訪問時にタクシーを利用せずに、歩ける距離はなるべく歩くようにした。脂質・糖質が多いものを避け、なるべく緑黄色野菜を多く食べるように心掛けた。

日々の生活習慣を見直すよいきっかけになったようですね!

優勝おめでとうございます!!

大和証券グループ健保掲示板

2019 冬

～ 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

年間医療費のお知らせをお送りします

社員(家)
任継(家)
特退(家)

書面による申告の場合　確定申告で医療費控除の申請をする場合には、この「年間医療費のお知らせ」を活用することができます

2月中旬から下旬にかけて順次、「年間医療費のお知らせ」をお送りします。このお知らせは、平成30年1月から11月にまでにかかった医療費、本人負担額、健保からの給付額等が記載されています。

昨年度から、このお知らせは確定申告の際に「医療費控除の明細書」の代わりにお使い頂けるようになりました。ぜひご活用ください。

※医療費控除用通知(e-Tax向け)メニューより印刷出力した明細情報は、医療費控除の申告手続に利用できませんので、「年間医療費のお知らせ」をご利用ください。

電子申告(e-Tax)の場合　医療費控除を電子申告(e-Tax)から申請する場合にはKOSMO Webよりダウンロードしたデータをそのまま取り込むことができます

2月中旬からKOSMO Web上に「医療費控除用通知」が掲載されます。この医療費控除用通知よりダウンロードしたファイルは、国税電子申請・納税システム(e-Tax)に取込み利用可能です。

KOSMO Web上の「医療費控除用通知(e-Tax向け)メニュー利用時の注意事項」をよくご確認の上、申告にご利用ください。

※ダウンロードしたファイルの編集は行えませんので、修正が必要な場合、国税電子申請・納税システム(e-Tax)に取り込み後、修正を行ってください。

ご注意点

- 掲載されているのは1月～11月分にかかった医療費となりますので、12月分については別途明細書を作成する必要があります。
- 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。

医療費控除の詳細および確定申告の方法について	「年間医療費のお知らせ」、国税庁ホームページに記載されている内容をよくご確認の上、お近くの税務署にお問い合わせください。

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医療費控除が受けられます

社員(家)
任継(家)
特退(家)

昨年の確定申告より、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、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。

セルフメディケーション
税 控除 対象

該当する医薬品等のパッケージには、このマークがついています。

ご注意点

●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。

制度の詳細および確定申告の方法について	日本一般用医薬品連合会ホームページ、国税庁のホームページをよくご確認の上、お近くの税務署にお問い合わせください。

保険料納付証明書をお送りしました

任継(家)
特退(家)

任継・特退のみなさまには、1月中旬に平成30年1月から12月に納めて頂いた保険料の「納付証明書」をお送りしました。

ご確認の上、確定申告等にご利用ください。

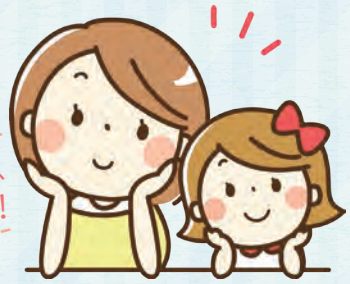
自分のために

健診を受ける女性が増えています

昨年度は配偶者の人間ドック受診率7割以上※

※40歳以上

人間ドック　生活習慣病健診　乳がん・子宮頸がん検診　のご案内



大和証券グループ健康保険組合では、人間ドック等の健診費用の補助を行っています。社員では約9割、40歳以上の被扶養者の配偶者も7割以上の方が受診をされています。是非、この機会に受診をお願いします。

■ 平成30年度人間ドック等健診概要

対象者		対象年齢（H30年4月1日現在）	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	2月28日
	任継・特退			3月31日
	女性社員	34歳以下	乳がん・子宮頸がん検診	
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	

すごーい！

配偶者（被扶養者）の方も健診の受診ができます。
日帰りドックについては、4～5万円相当の補助が受けられます。

※医療機関によって、自己負担が発生する場合もあります。

たいへーん！

健診機関によっては、すでに予約がとりにくくなっています。

詳細は、健康保険組合のホームページへ

大和健保　検索

みんなの写真ちょっとみせて♪

今回のテーマ

「寒い冬でも私のおすすめ・お出かけ場所」

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

山下 真理子さん | 大和証券　多摩支店

空気感と特別感が伝わるコメントに金印です。

この季節だからこそ、ダイヤモンド富士

冬の山中湖からは、夕刻時に富士山山頂にてダイヤモンド富士が見られます。キーンと冷たく張りつめた空気の中でのダイヤモンド富士は、キラキラ輝いていて、一瞬寒さも忘れるくらいの絶景です。

藤木 隆智さん | 大和証券　梅田支店

冬だからこそ際立つ富士山の美しさ、その後の温かい過ごし方に金印です。

初冬の富士は絶景です

私の冬のおすすめスポットは山梨県河口湖です。水陸両用バスに乗り、河口湖のど真ん中から見た初冬の富士山は絶景！風は冷たいですが、その後に食べる郷土料理「ほうとう」が体を芯から温めてくれて最高です！

中田 理恵さん | 大和総研　経済調査部

情緒あふれる写真に銀印です。

温かさを求めて温泉へ

山形の銀山温泉街です。古い街並みとガス灯の光がきれいでした。

高橋 康二さん | 大和総研BI　企業システム開発第一部

箱根の金時山へ登山

箱根の金時山です。正月にしばしば登山をしに行きます。正月は晴天日が多く、寒いからこそ空気も澄んでおり、頂上から富士山が綺麗に見えて、冬がオススメです。

富士山を代表に、美しい冬の山を眺めることができる場所が人気です。

松原 忠さん | 大和総研・BI　デジタルビジネス企画部

身近な公園においても冬を感じ、特別感が伝わる一枚です。

公園のメタセコイア巨木の林

近所の西東京市いこいの森公園に隣接する東大田無演習林のメタセコイア巨木の林。夏の緑も良いですが、特にこの冬木立の形が気に入っていて寒い時期になるとよく散歩に出かけます。

ばとらさん | 大和証券投資信託委託

町散歩に最適♪ 日本橋七福神めぐり

全長3キロ程度の日本一短い七福神巡りです。お正月じゃなければ1～2時間で十分まわり切れます。参拝して清々しい気分になった後は、ショッピングやグルメも楽しめます♪

宮﨑 奨さん | 大和総研　グローバルサービス支援部

温室であたたかく苺狩り

苺狩りは、おいしい苺が食べ放題なのはもちろん、温室が寒くない所もポイントです！

益田 茂樹さん | 大和証券　コンプライアンス部

箱根駅伝を見て学生応援

毎年お正月に行っている箱根湯本の駅前です。学生駅伝の応援で熱くなります。

ゆきさん | 大和証券投資信託委託

やっぱり冬は!?

スキー場からの眺めです。寒い冬ならではの澄んだ空気がたまりません。この写真は那須ハンターマウンテンの頂上です。

その他投稿者のおすすめお出かけ場所

1. 温かさを求めて温泉へ（草津・熱海・道後温泉など）
2. 雪のあるところへ、スキー場・雪景色（長野県善光寺平の眺め:日本3大車窓）
3. パワースポット(神社)めぐり
4. 美術館・博物館めぐり
5. フード祭り
6. 早咲きの桜(河津桜など)
7. 人が少ない冬の公園でのびのびと（新宿御苑など）
8. そもそも温かい土地へ旅行(沖縄など)

大募集3 皆さまからの投稿募集します！

けんぽだよりに採用された方へは500円分図書カードプレゼント！

次回のテーマは「“〇〇といえば…”シリーズ、“ダイエットといえば…”」(最近ダイエットをはじめてこんなことをしている！の内容がわかる風景やダイエットに役立った愛用グッズ、おすすめ食事など、ダイエット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 2/22（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8回

肥満

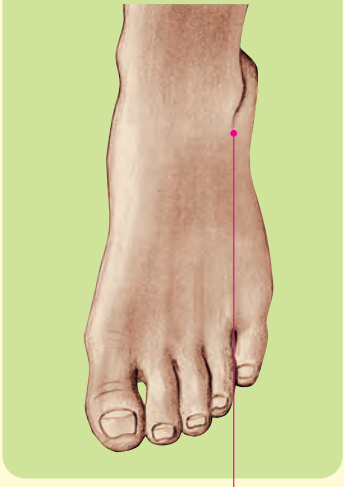
消費エネルギーに対して摂取エネルギーが過剰になると、余ったエネルギーが脂肪として体内に蓄積されます。脂肪蓄積が過剰になった状態が肥満です。肥満の基準として最も一般的に使われるのは体格指数(BMI)です。

当社グループにおいて、BMIが25以上の肥満リスク者は全体の約22%であり、特に**男性では30代から肥満リスク者の増加**が顕著にみられます。

また、体重が正常であるにも関わらず脂肪率が高い状態の"隠れ肥満(内臓脂肪型肥満)"も注意が必要です。これに高血圧・高脂血症・血糖値の上昇が重なると、動脈硬化が起きやすく致命疾患のリスクが著しく高まります。

今回は、肥満の方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



丘墟(きゅうきょ)

外くるぶしの頂点から前方斜め下のくぼみ。

日常生活の予防として大事なこと

栄養バランスのよい食事を規則的にとる

ダイエットのための欠食や低栄養は健康を損ないます。主食・主菜・副菜の3つ揃えることを心がけ、ビタミン、ミネラル、水分を十分にとり、健康的な食生活をしましょう。

過激なダイエットを繰り返さない

無理なダイエットの繰り返しはリバウンド現象を招き、かえって脂肪が蓄積しやすい体質をつくることになるので逆効果です。

体重を日々測ることで自分の体をモニタリングしよう

体重や体脂肪率を定期的に測ることで、日々の生活を振り返る場面をつくり早めに帳尻合わせをしましょう。

心地よいと感じる運動を習慣化しよう

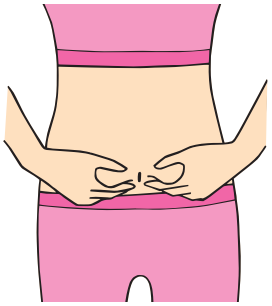
日常的に運動をすることによって、筋力や骨量を維持しながら体重をコントロールしましょう。

ツボ刺激

丘墟(きゅうきょ)は血液やリンパ液の循環をよくし、足やせに効くツボです。人差し指の腹で軽く押しましょう。左右とも30回ずつ行います。

マッサージ

腹部の贅肉(ぜいにく)を強くつまみ、何度ももみほぐしましょう。皮下脂肪を軟らかくすると、脂肪代謝が促進されます。



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)

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