大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

春 2019

第28号

健康経営銘柄2019
健康経営優良法人2019
（ホワイト500）に選定されました

みんなの健康広場
「横浜支店　菅間支店長」

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。

けんぽだより 春 2019

第28号

撮影 林　勁さん
大和証券　エクイティ部
あしかがフラワーパークにて撮影

いささかに 思ひて来しを足利に
　　咲ける藤見て 一夜経ぬべし

他にもこんな写真の投稿がありました

大和証券　新居浜支店
越智　恵子さん

四国山脈の麓、愛媛県西条市。以前は不法投棄でゴミだらけだったこの場所。地元の方々の努力で、こんなに素敵な場所になりました。

大和総研　フロンティアテクノロジー本部　デジタルビジネス企画部
松原　忠さん

埼玉県秩父市・清雲寺のしだれ桜。その白い花と周りの紅枝垂れの乱舞が見事です。樹齢は600年で県指定の天然記念物です。

3 5年連続「健康経営銘柄2019」、3年連続「健康経営優良法人2019（ホワイト500）」に選定されました

4 「大和証券グループ健康白書2018」を作成しました

女性の健康

8 40代からも健康に過ごすために

10 健康習慣広場

12 KA・RA・DAいきいきプロジェクト

15 企業対抗! ダイエットレース

16 First Call

18 大和証券グループ健保掲示板

20 2019年度　予算のお知らせ

22 保健事業アンケート結果報告

みんなの写真ちょっとみせて♪

23 「ダイエットといえば…」

写真左より、経済産業副大臣　関芳弘氏、中田社長、青木愛氏

5年連続「健康経営銘柄2019」、3年連続「健康経営優良法人2019（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5年連続で選出されました。選出企業数は37社で、5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、「健康経営優良法人2019（ホワイト500）」にも3年連続で選定されました。「健康経営優良法人2019（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2020年までに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～」、女性特有の健康課題を包括的にサポートする「Daiwa ELLE Plan」の導入など、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。

今後も社員の働きがいを高め、能力を最大限発揮できる環境をさらに整備していきます。

※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

「大和証券グループ健康白書2018」を作成しました。
「健康白書」では下記の点について記述しております。

1. 大和証券グループにおける健康経営の推進体制
2. 大和証券グループにおける健康増進の取り組みの成果
3. 現状の課題
4. 今後の方針

エグゼクティブサマリー

本白書は、大和証券グループの健康課題とそれを解決するための体制・取り組みの現状についてまとめた報告書である。

Ⅰ. 大和証券グループにおける健康経営の推進体制

2008年度に保健事業の実効性を高める目的で、会社の安全配慮義務と被保険者の健康づくりの観点から、人事部・総合健康開発センター・健保組合が協力した三位一体の体制を構築した。

2015年度には、CHOの選任や健康経営推進会議の開催等、健康経営推進体制の強化を図った。

Ⅱ. 大和証券グループにおける健康増進の取り組みの成果

これまで外部からも高い評価を受けており、2018年度も様々な健康増進施策に取り組んだ。

「健康経営銘柄」には5年連続、「健康経営優良法人ホワイト500」にも3年連続選出されており、継続的な健康増進策に取り組む企業として資本市場における認知度を確実に高めている。

健康的な生活スタイルの社員が増加している。

Ⅲ. 2018年度の主な施策

女性活躍推進を後押しするための新たな施策を実施。女性特有の健康課題への理解を進め、生産性の向上を目指すため包括的な支援策として「Daiwa ELLE Plan」を導入。「エル休暇」の新設、「ココカラビューティー～働く女性の健康講座～」および健康リテラシー向上研修の導入、健康仕事と治療の両立支援として「特定不妊治療費補助制度」等を開始。

仕事とがん治療が両立できる環境整備施策である「ガンばるサポート」の一環として、ガンの早期発見に向け要精密検査者および複数年連続検診未受診者に対する受診勧奨策を実施した結果、2018年度の人間ドック受診率は約90%（速報値）に。

ICTを活用したオンライン遠隔特定保健指導（メタボ指導）を開始、被扶養者に対する特定保健指導（メタボ指導）を拡充。

Ⅳ. 現状の分析と課題

肥満者の割合は全体として増加傾向が続いている。年齢を経るごとに肥満者数は増加する傾向があるため、健康に対する意識付けを若年より図る必要性がある。特に若年層では、男性の高い喫煙率や男女とも朝食抜きの割合に増加傾向が見られるなど、生活習慣にも課題があり、肥満対策とあわせて、新人の頃より健康的な生活習慣をつける意識につながる施策が求められる。

また、血圧に関して受診勧奨レベルに該当する者は男女ともに上昇傾向にある。また、一度受診勧奨レベルに該当すると、翌年、翌々年も同レベル以上に留まる割合も高い。そのため、受診勧奨レベル以上に該当する者に対する早期の対応が必要となっている。

Ⅴ. 今後の方針

肥満対策、高血圧対策に重点を置き、それぞれのリスク保有層には引き続き保健指導を徹底、「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」への参加も促し生活習慣改善を意識付ける

若年層には、定期健康診断の拡充の他、早期に健康に対する意識を持たせるため、健康に関する知識・情報を得られる機会の充実を図る

1

大和証券グループにおける健康経営の位置づけ

企業理念

人材の重視　大和証券グループの**競争力の源泉**は人材

経営戦略

環境整備　社員の「生産性」「活躍度」「働きがい」を最大化することでクオリティNo.1を実現

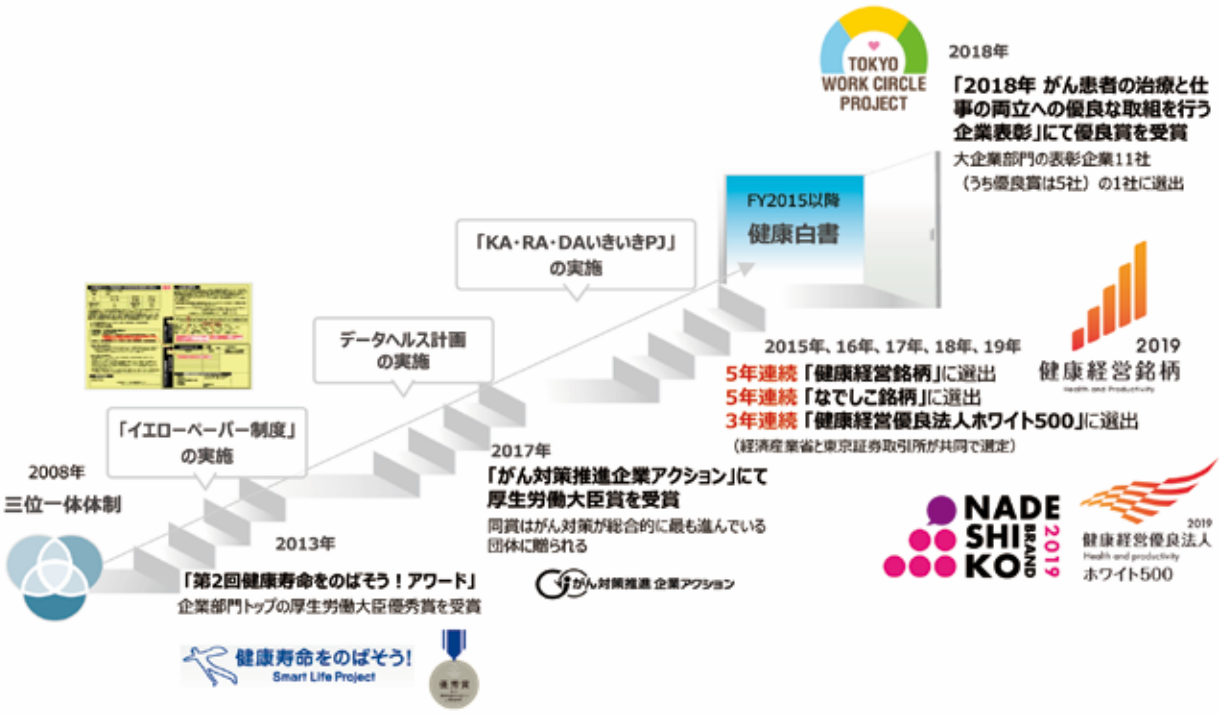
経営施策

健康経営　社員の活力向上や生産性の向上等の **組織の活性化**

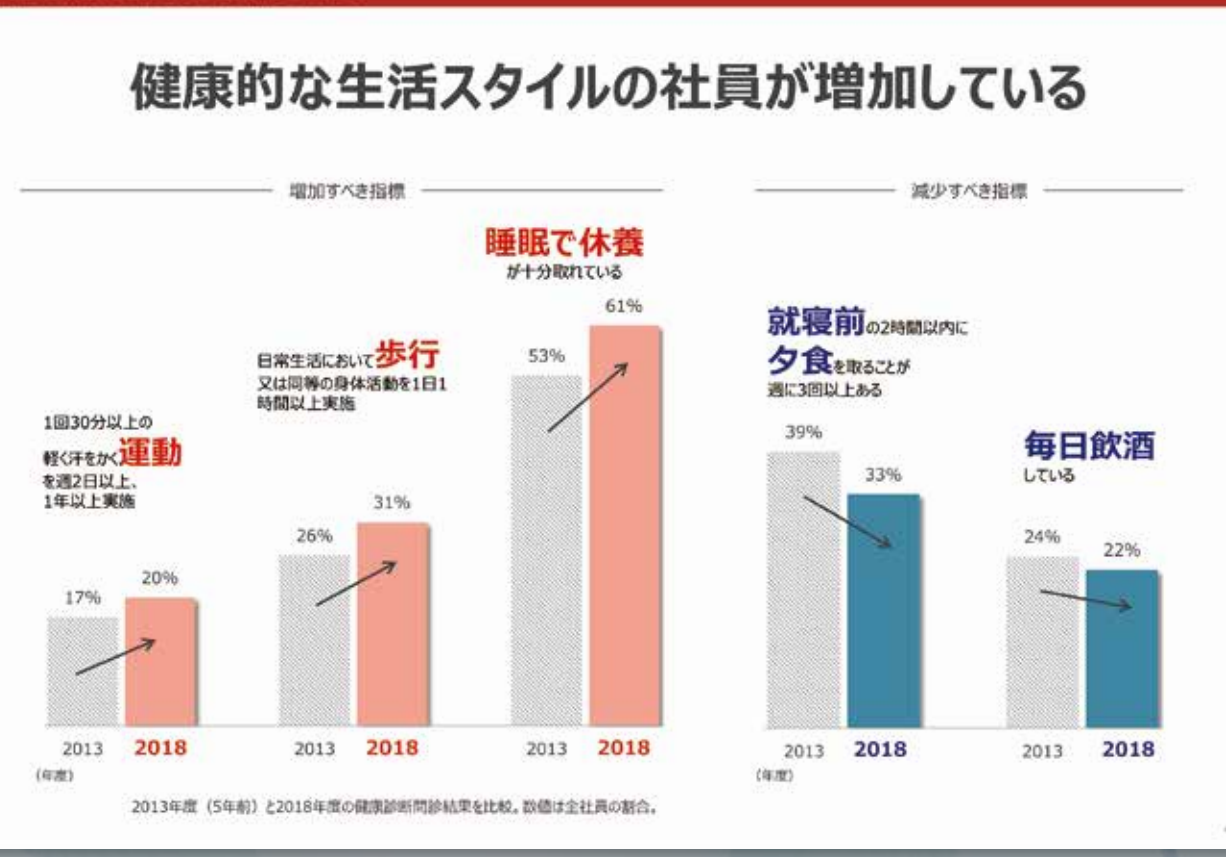
※「健康経営」は特定非営利法人健康経営研究会の登録商標です。

2

外部からの高い評価



健康診断問診結果からみる取組みの成果



2018年度の施策一覧

1．女性の健康推進「Daiwa ELLE Plan」

2．ガンばるサポート
～人間ドック（がん検診）要精密検査者および複数年連続未受診者への受診勧奨～

3．ICTを活用した遠隔特定保健指導（メタボ指導）

4．単身赴任者の食生活応援プロジェクト

5．大和禁煙デー・大和オンライン禁煙外来

6．グループ会社の自主的な取組み

5

これまでの取り組みからみえてきた現状の課題と今後の方針

		これまでの施策	現状の課題	今後の課題解決の方針
健康リスク保有層	肥満	・保健指導による生活習慣改善の促進	・肥満者割合の上昇 ・若年層男性のBMI増加量が大きい	● KA・RA・DAいきいきプロジェクトへの参加、継続促進 ● 高血圧者に対する早期施策 ● 特定保健指導（メタボ指導）の徹底による意識付け ● ICTを活用した、きめ細かな保健指導の実施※
	血圧	・イエローペーパーによる受診率向上策の実施 ・保健指導による生活習慣改善の促進	・受診勧奨レベルからの早期脱却 ・イエローペーパー受診率、要精密検査者の受診率の向上	
若年層 健康無関心層		・QUPiO、けんぽだより等によるポピュレーションアプローチ	・20歳時体重より10Kg以上増加した者の割合増加 ・20代の「朝食抜き」割合の増加 ・20代男性の喫煙率増加	● 若年層の定期健康診断を拡充、健康への意識付け施策※ ● KA・RA・DAいきいきプロジェクトの参加率、継続率を高める ● WEBで提供する健康情報を拡充して意識付け効果を高める
女性		・「Daiwa ELLE Plan」導入 ・受診期間の延長 ・カフェチケットによる受診率向上策の実施	・20代の「朝食抜き」 ・30代、40代のBMIが増加 ・男性より睡眠で休養が取れていない割合が相対的に高い	● 若年層の健康への意識付け施策 ● 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～」（講師：対馬ルリ子先生）による啓発 ● 女性特有の健康問題に関する取組み強化
がん		・「ガンばるサポート～がん就労支援プラン～」導入 ・人間ドック（がん検診）の節目年齢オプション ・各種受診勧奨施策	・がん検診、要精密検査の受診率向上	● 各種検診を統合した「定期健康診断（がん検診含）」の実施※ ● ICTを活用した「専門医相談窓口」の設置※

6

女性の健康

第4回

40代からも健康に過ごすために

Daiwa ELLE Plan
Enjoy Lady Life Eternally

個人差はありますが、40歳後半になるとホルモンの低下により、がんや生活習慣などのリスクが自然と高まります。健康的に年齢を重ねる上で、日頃からの生活習慣は大切です。20代からの積み重ねが大きく影響してくるため、「まだ先のこと」「自分は大丈夫」とは思わずに若いうちから常に気を付けていきましょう。

総合健康開発センター
保健師　中村　鈴

40歳後半から増え始める“子宮体がん”

子宮体がんは子宮内膜がんと言われ、近年増加傾向にあります。自覚症状の約90%が「不正出血」と言われており、閉経後の不正出血は要注意です。原因としては、女性ホルモン（エストロゲン）が長期間分泌し続ける状態にあることと言われており、肥満、不妊、未経産婦、月経不順（無排卵周期症）などはリスクが高いとされています。

早期発見には子宮内膜の肥厚が確認できる“経腟エコー検査”をお勧めします。この検査はオプション対応となるため検診では自費となってしまいますが、自主的に実施しましょう。

“LDLコレステロール”と“心筋梗塞”に注意

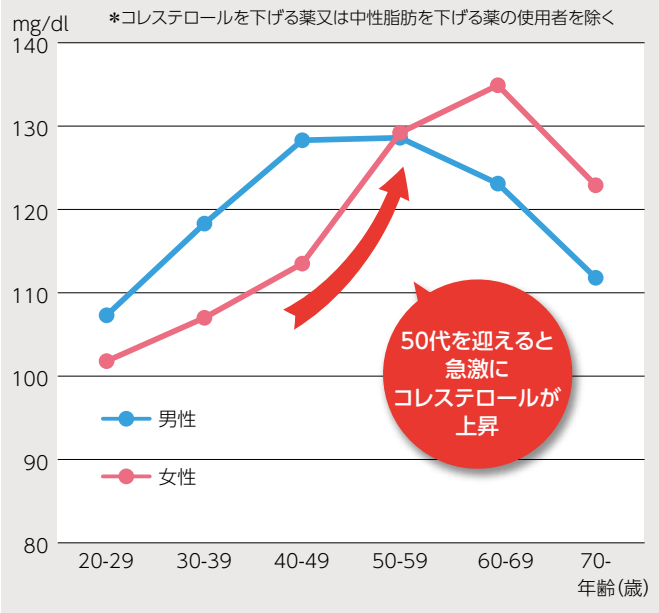
女性ホルモン(エストロゲン)は女性の健康を守っていると言っても過言ではないほど、普段気付くことが出来ない働きをしています。

しかし、閉経を迎えるとエストゲンの分泌量低下によって脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、同時に動脈硬化の進行によって心血管障害(狭心症、心筋梗塞、脳卒中など)の危険性が高まるとされています。健康的に更年期や老年期を過ごすために日頃からの規則正しい生活習慣はとても大切です。食生活の見直しや運動習慣を心がけましょう。

エストロゲンの役割

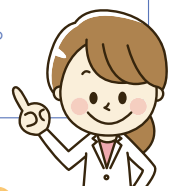
- 内臓脂肪の蓄積を予防
- 血管の老化を予防
- 糖代謝を改善
- 皮膚の若さを保つ　など

■血清コレステロール値の年齢別平均値



*「平成29年度 国民健康・栄養調査報告」をもとに作成

糖尿病や喫煙の既往がある女性は、男性と比べて2倍も心血管障害にかかりやすいと言われています。偏食やタバコには気を付けましょう。

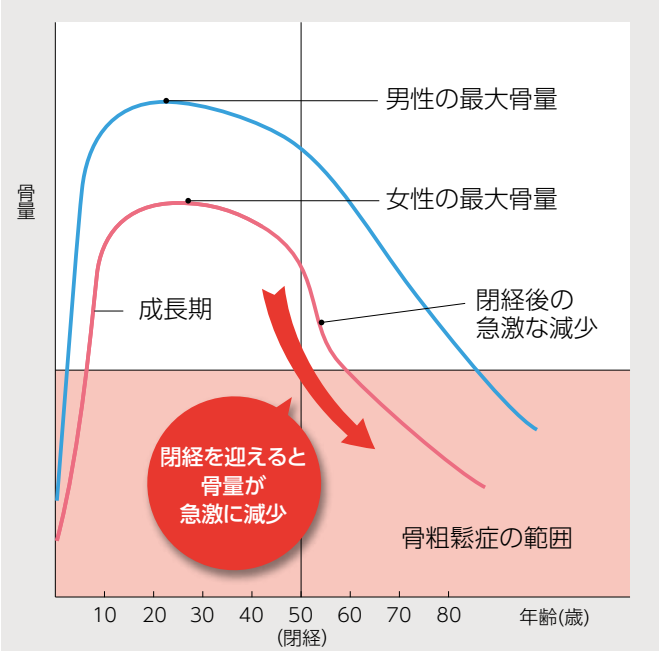


“骨粗鬆症”による寝たきりを予防

女性ホルモンの低下によりカルシウムの吸収が低下し徐々に骨密度が減少していきます。60歳半ば以降、慢性的に女性ホルモンが不足してくると、年齢的要素も加わり、骨が弱くなり些細な外力で骨折するようになります。これが骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると、転倒しただけでも骨折(脊椎圧迫骨折・大腿骨頚部骨折)し、日常生活に支障を来し寝たきりになる確率が高くなります。

閉経前後からホルモン補充療法(HRT)を開始することで、骨粗鬆症を30%予防できることが明らかになっています。これはHRTの効果のひとつです。

■年齢別骨密度



次回は　*「『食生活』について」

「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、横浜支店の菅間 洋平支店長にお話しを伺いしました。

食事では調整できない分、どこでリカバリーするか

できることからコツコツと

すごく気にしていることはありませんが、ただやはり支店長になると日頃の運動量が減ることもあり、それをどこでリカバリーしようかなと考えています。これは最大のテーマです。

―健康のために取り組んでいることは?

食事よりは身体を動かす方に気を使っています。身体を動かすと言っても通勤中や休日にできること、大分支店にいた時代は手頃な山へ登ることもありましたが、現在はめげずに長い階段を昇る、週末は目的もなく散歩するとか…。地元のロータリークラブや支店でもマラソンランナーはいますが、自分は走ることは苦手なのでできることからコツコツと。

―学生時代にスポーツは?

今では想像もつかないとは思いますが、高校生までは剣道をしていました。今ではスポーツ観戦のプロです(笑)。

菅間 洋平 支店長
大和証券株式会社　横浜支店

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

体脂肪について

帳尻合わせは3日以内に

脂質は12時間、炭水化物やたんぱく質は1～2日で体脂肪に変わると言われています。思ったよりも早く蓄積されるため、食べ過ぎた時は3日以内に食事量を調整することが理想です。食事を抜くことは逆に体脂肪を溜め込みやすくなるので止めましょう。

食欲は健康のバロメーター

夜は会食などが多く調整できないことが多いのですが、時には食べ物もちょっと気を付けます。食べ過ぎのサインはスーツのウエストに確実に現れるので、日々その戦いです。黄色信号が灯っている時のお昼は「おそば」ですね。横浜支店周辺は誘惑がいっぱいあるのでなるべく身にならないものを選びます。

―ストレスの発散方法は?

また飲食はストレス発散にもなっているような気がします。食欲は健康のバロメーター。体調が良いときは食べ物も美味しく感じます。

ポジティブがモットー

営業という仕事は良いことばかりではありません。厳しいこともある中で、心の持ちようは大事。「前を向いて仕事をしないと」という気持ちは常にあります。お客様には色々なことを教えていただいています。経験豊富な方との会食は仕事に限らず、勉強になり刺激を受け、良い人生経験にもなっています。

―数年後の自分の「理想」はありますか?

「健全な精神は健全な肉体に宿る」といわれていますからね。年齢を重ねても若い頃と同じようには無理だとしても自分の中の健康はキープしたいです。

次回、「私のちょっとした　**健康習慣ひろば**」は
大宮支店　藤澤支店長　にお話しをお伺いする予定です!

編集後記

外見も内面もスマートな菅間支店長。「特に気にしてはいないんですよ」と謙虚さの中から、無意識に取り組まれている日頃からの積み重ねが現在の心と身体の健康につながっていることがとてもわかりました。快くお話ししてくださりありがとうございました。最後にさらっと「マラソンに挑戦したい気持ちはあるが一歩も進んでいない…とでも言っておこう」というお言葉、印象に残っています。やはり、できることからコツコツとですね。

●インタビュアー　総合健康開発センター　中村　鈴

● 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2周年記念キャンペーン「からいきスペシャル“グループチャレンジ”」の様子、
各種インフォメーションをご紹介します!

2周年記念キャンペーン「からいきスペシャル“グループチャレンジ”」の様子

グループごとに目標をたてて、11月の1ヶ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。

＊グループ名
大和ネクスト銀行

＊目標
**「エレベーターなんて使わない!
階段があるじゃない♪ or 1駅ウォーキング」**

＊参加メンバー
大和ネクスト銀行　経営企画部　山室次長<リーダー>
他、会社内有志が参加

1フロア=1ポイント、
1駅ウォーキング=20ポイントで
換算した1日あたりの目標を各人が立て、
日々チャレンジした結果、
全体の目標合計ポイントを
大幅に上回りました。
今後も体を動かすきっかけに
していきたいと思います。

＊グループ名
森バス（大和証券　静岡支店）

＊目標
**「みんなで週に1度、体育館で
バスケットボールの練習」**

＊参加メンバー
福澤上席課長代理<リーダー>
横田次長、生田目さん、森田さん

毎週月曜日に19時～21時の時間で、
地元の社会人から中学生まで
幅広い年齢の方が参加し、
全員で基礎から応用まで練習をしています。
参加してから3か月ほどですが、
基礎的な動きとバスケットのいろはを
楽しく学べました。

＊グループ名
E−mothers（大和証券 豊中支店）

＊目標
**「お昼休みにストレッチ!で
E−mothers!!」**

3kgのボールを更衣室に用意し、
毎日、お昼休みの前後に各自で短時間の
ストレッチを行いました。仕事、家事、育児で
疲れた体をほぐすことで心も体もすっきり。
午後の業務にも集中して取り組めました。

＊参加メンバー
山本（絵）主任<リーダー>
林上席課長代理
丹課長代理、吾郷主任
多賀主任、土肥主任
森田さん、東江さん

2周年記念キャンペーン「からいきスペシャル“グループチャレンジ”」の様子

毎日、皆で楽しみながら
ストレッチ、スクワットを行っています。
朝にストレッチを行うことで、
爽やかに一日をスタートできる
気がします!

＊ グループ名
やまとなでしこ(大和証券 松山支店)

＊ 目標
「朝会後にストレッチ、夕会後にスクワット!」

＊ 参加メンバー
松岡課長代理<リーダー>
阪部上席課長代理、大窪課長代理、一色主任、一色さん

＊ 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**

「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。「働く女性の健康」についての第一人者である産婦人科医の対馬ルリ子氏による分かりやすい講座ですので、ぜひご覧ください。

2018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を通じてたまった「からいきポイント」は、社会貢献活動への寄付や健康関連の商品等と交換できます。2018年度に取得したからいきポイントの交換期間は、2019年5月中を予定しています。
なお、「QUPiO」は2019年度に「QUPiOプラス」に名称が変更となり、機能が追加されます。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。

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 Plus」をご確認ください。

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、当健保からは、3〜8人1組の12チームが参加をしました。

参加71チーム中、当健保からは10位以内に6チームが入り、大健闘しました。

企業対抗戦

第4位 大和証券株式会社

チーム対抗戦

成績優秀賞 第1位 チームたけちゃん〈公開引受部(大阪)〉

参加メンバー

小林聡之さん、増田芳宏さん、大脇義典さん、中島祐輔さん、月井祥太さん、山本遼一さん

毎日、体重計に乗ることを習慣付けられました。

成績優秀賞 第3位 チームまかせなさい〈横浜支店〉

参加メンバー

中村修さん、清水良幸さん、白井克幸さん

歩数が不足するときは夕食後に散歩するなど、日々の歩数管理を行いました(マジメか!)。

成績優秀賞 第4位 センター美魔女チーム〈新宿センタービル支店〉

参加メンバー

松下かおりさん、石山絵美子さん、伊藤美保さん、中嶋紀子さん、長谷川晶子さん、福原紀香さん、山本保奈美さん

first call

医師による

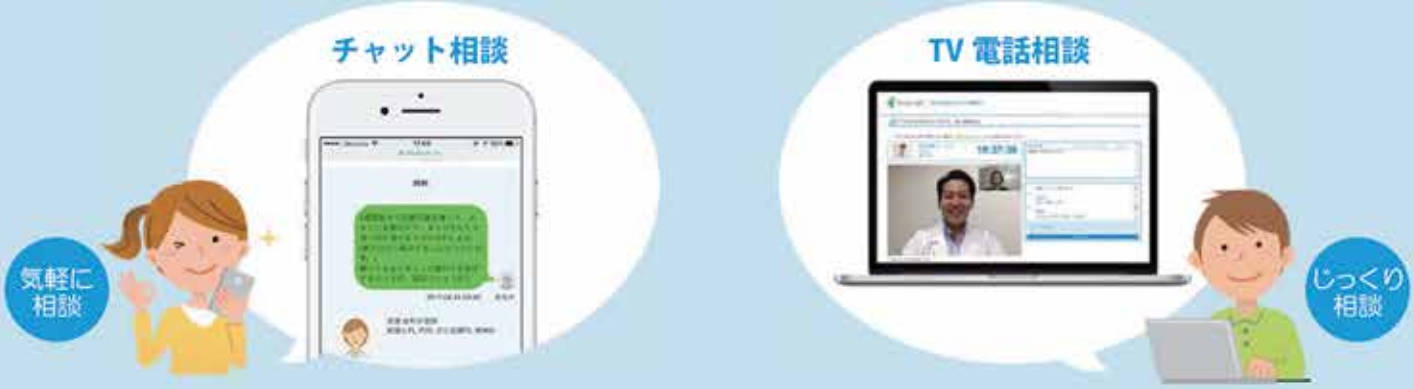
オンライン健康相談「first call」

無料

チャットやTV電話を使って匿名で医師に直接相談ができるサービスです。ご自身やご家族の体調についてのお悩み、健康に関する相談に対して、医師が実名で丁寧にお答えします。（※診断・診察・処方は行いません）

気になるカラダの不調やお悩みを医師に相談してみませんか？

頼れる医師があなたのお悩みをサポートいたします



気になることがあったら、まずは first call で医師にご相談を

- いつでも医師にチャット形式で直接相談が可能です
- 実名の医師が相談内容に対して、丁寧にお答えします
- 詳しく相談したい場合は、15 分間の TV 電話相談がおすすめです
- 相談科目は全 12 科目。画像を添付した相談も可能です

相談科目例 ※相談科目は全 12 科目

小児科や産婦人科、精神科、内科などの様々な領域を専門とする医師が参加。
ちょっとした相談など、お気軽にご相談ください。

小児科
お子さまの体調が心配なときや、病院が診療時間外のときに受診すべきかどうかの判断の目安などについて

産婦人科
月経や妊娠、婦人科系の病気、女性ホルモンの影響による不調など、女性特有の症状について

精神科
お酒やインターネットゲームなどがやめられないといった依存症や、うつ、不眠、対人恐怖などの心の病について

内　科
こんな時どうしたらいいのかな？体調に関するちょっとしたご相談や、内科関連のセカンドオピニオンなどに

眼　科
疲れ目やドライアイ、メガネやコンタクトレンズに関わること、目に関することならなんでも

整形外科
肩こりや腰痛、膝の痛みなど、日常のちょっとした困りごとから関節リウマチなどの専門的なことまでなんでも

外　科
手術に関する疑問や、手術前後のちょっとした不安など、ご自身だけではなくご家族の手術に関することなど

がん診療科
手術や化学療法、放射線療法など、様々ながんに関する治療のこと、がん患者さんの普段の生活に関する疑問など

健康保険組合加入者様は **無料**でご利用できます！

- 医師へのチャット相談、TV 電話相談が**いつでも何度でも** ご利用可能！
- **匿名**でご利用できます

健保名：大和証券グループ健康保険組合
登録用URL：https://www.firstcall.md/Account/Register/?com_ref=C6B
登録用クーポンコード：[redacted]

START
上記URL
または
QRコード
よりアクセス

STEP1
ご登録いただく
メールアドレスを入力し、
「送信する」をクリック

※メールアドレスの入力ミスにご注意ください

STEP2
登録したアドレスに届いたURLをクリック

※メールは「no-reply@firstcall.md」より届きます。

クーポンコードを入力してください
※上記参照

STEP3

①ニックネーム、パスワード、生年月日、性別を入力
※上記内容は、相談の際に医師の参考になります

②「クーポンを利用」を選択

③ご案内の「クーポンコード」を入力

STEP4

運営会社
株式会社Mediplat　first call運営事務局　MAIL：co-info@mediplat.jp
月～金（祝日・年末年始を除く）10:00～17:00
※お問合せの際は、健保名をお伝えください。

大和証券グループ健保掲示板

2019 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

2019年度から健診が変わります

大和証券グループでは、社員・ご家族のさらなる健康増進・疾病予防のため、2019年度から下記の通り健診制度をはじめ、各種サービスの拡充を実施しています。

社　員

1 各種検診を統合した「定期健康診断」を実施

本年度より、従来の社内での健診を廃止し、35歳未満の方を含め健康保険組合の契約医療機関での受診となります。

35歳以上の社員については、春の定期健診・人間ドックをそれぞれ受診して頂いていましたが、定期健康診断を契約医療機関で受診することでがん検診まで一度に受診できるようになりました。また、34歳以下の社員については、より充実した検査項目を受診することができます。

2018年度まで	2019年度より
法定 定期健康診断	法定 定期健康診断 (がん検診含む)
任意 人間ドック(がん検診) 乳がん・子宮がん検診	

本年度より「健診予約システム」が「定期健診予約システム」に移行しておりますので、案内をよく確認の上、早期受診をお願いします。

2 ICT(情報通信技術)を活用した特定保健指導を導入

社員(家)

対面方式から、スマホ等の通信機器を利用する方式に変更します。これにより、被扶養者の保健指導の受診も容易になります。

3 専門医相談窓口を設置

社員(家)
任継(家)
特退(家)

チャット・TV電話による外部の専門医相談窓口を設置します。各専門家の医師に直接相談をすることができます。

※詳細は、P16-17をご確認ください。

4 健康情報WEBの拡充

社員(家)
任継(家)
特退(家)

健康情報提供サイト「QUPiO」が「QUPiO Plus(クピオプラス)」にリニューアルし、サービスが拡充されます。健康診断の結果や健康関連情報の閲覧のほか、WEB上で当社独自の「KA･RA･DAいきいきプロジェクト」を実施しています。生活習慣病5年後の発症予測機能や、食事の写真からカロリーを計算する機能などの追加機能が5月より利用可能になります。

社員(家)
任継(家)
特退(家)

被扶養者が就職したら → **脱退のお手続きを!**

住所が変わったら → **変更のお手続きを!**

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。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。

2019年度

予算のお知らせ

2019年2月14日開催の組合会において、 当健康保険組合の2019年度予算が可決されました。今年度は、一般勘定で健診制度変更に伴う措置を保健事業費に盛り込みました。また、介護勘定では、今年度も介護納付金増加に対応した介護保険料率の改定等を盛り込んでいます。

収入支出予算額

健康保険	108億1,326万円
介護保険	11億3,041万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	2.5%	5.0%	7.5%
介護保険※	0.7%	0.7%	1.4%

※介護保険料率は2019年3月に1.0%から1.4%に変更されました。

一般勘定 >>

主な収入

●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。今年度は前年比1.5億円増の92.5億円を予定しています。

主な支出

●保険給付費

お医者さんにかかったときの自己負担(2～3割)以外の医療費は、保険給付費として健康保険組合が負担をしています。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。

今年度は10月からの消費税増税にともなう診療報酬改定による影響と、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩による医療費増を考慮して、保険給付費は44億円を見込んでいます。

●保健事業費

皆さまの健康づくりのための費用で、約10億円を見込みました。具体的には定期健診、人間ドック等の各種健康診査、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。事業主連携を図りながら、効果的な保健事業を行っていきます。

●各種納付金

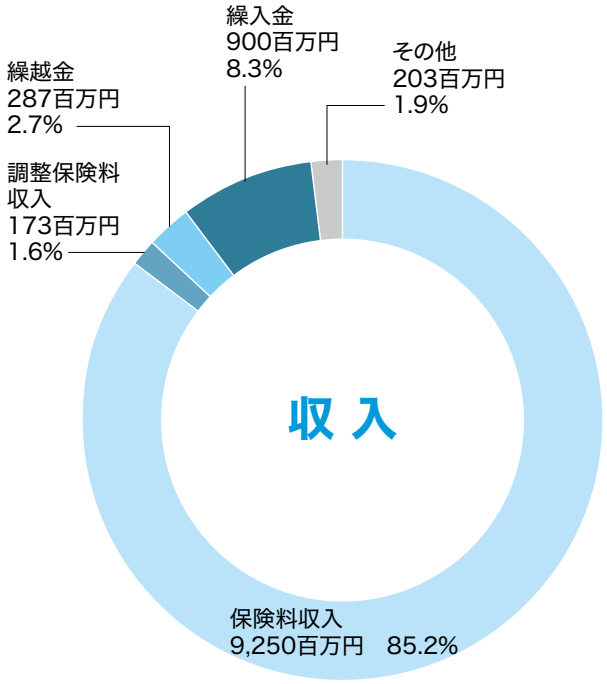
皆さまの保険料の4割以上が、高齢者のための医療費として国に拠出されており、保険給付費を上回る状況が続いています。今年度は65歳以上の前期高齢者納付金として19.1億円、75歳以上の後期高齢者支援金として26.8億円、合計で45.9億円支出いたします。

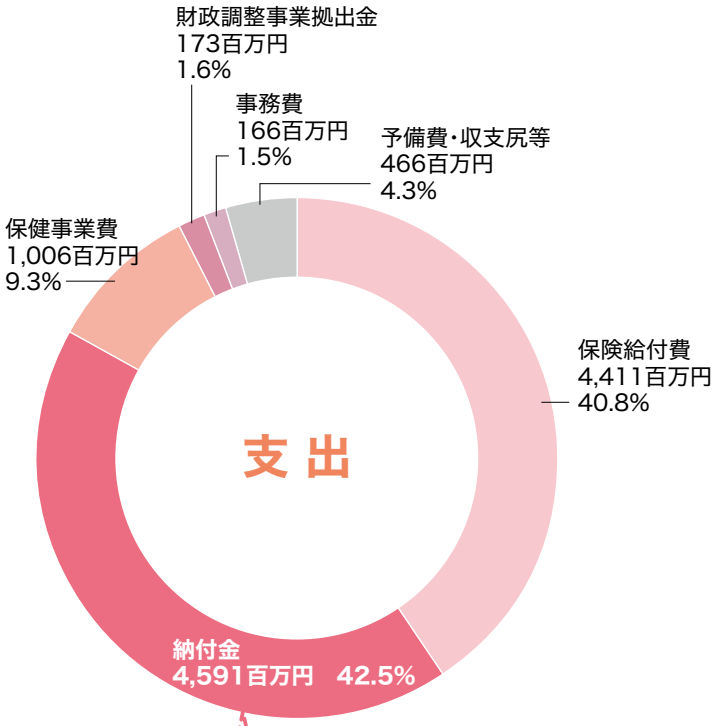
介護勘定 >>

健康保険組合では、市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護納付金の計算方法についても、総報酬割が順次導入されており、負担の増加に合わせて介護保険料率を変更しています。今年度は前年度の1.0%から1.4%に変更されました。(今年度は3／4が総報酬割、1／4が加入者割となっています。)

2019年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 >>

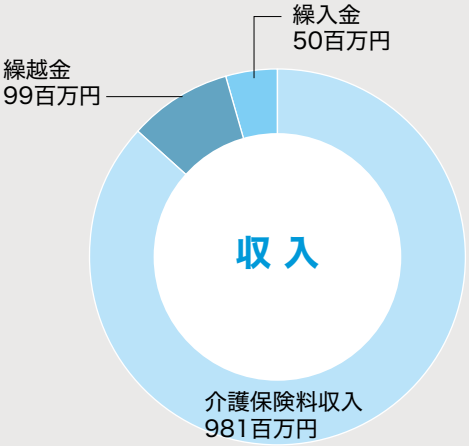


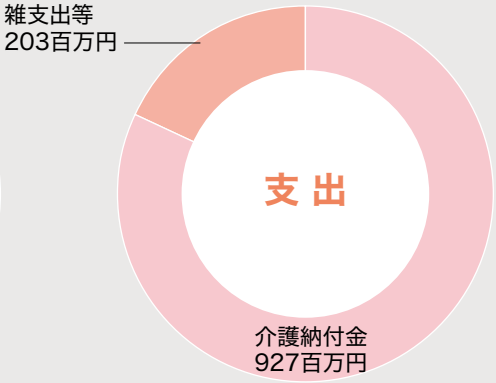


高齢者の医療費のために
4割以上支出しています

支出を1人当たりでみると…

介護勘定 >>



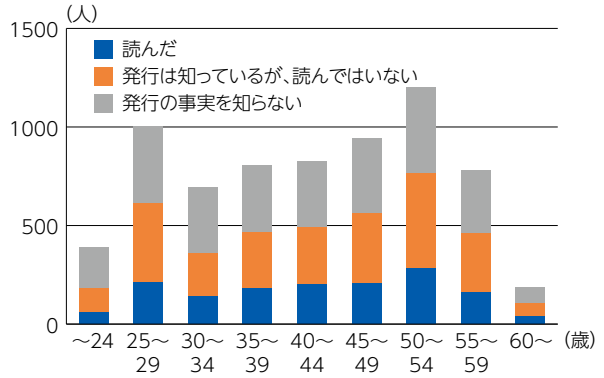


平成30年度

健康保険組合 保健事業推進アンケート 実施結果

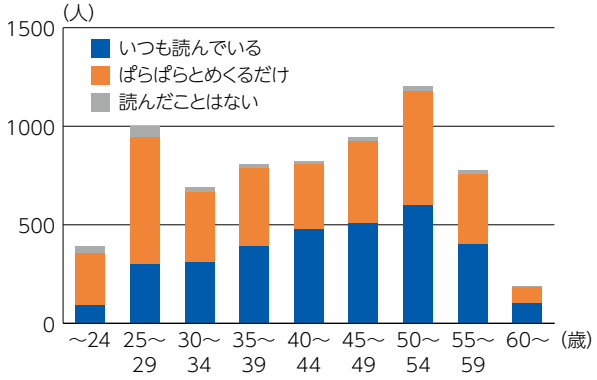
平成30年11月に社員の方対象に実施した保健事業および東京大学との共同研究にかかるアンケートには、約半数（6,861名）の方にご回答をいただきました。今後の保健事業の推進と、これまでの東京大学との研究成果をもとにした継続分析などに活用させていただきたいと思います。保健事業についてのアンケート結果は、以下のようにご報告いたします。

Q 平成30年3月発行の「大和証券グループ健康保険白書2017」をご覧になりましたか？



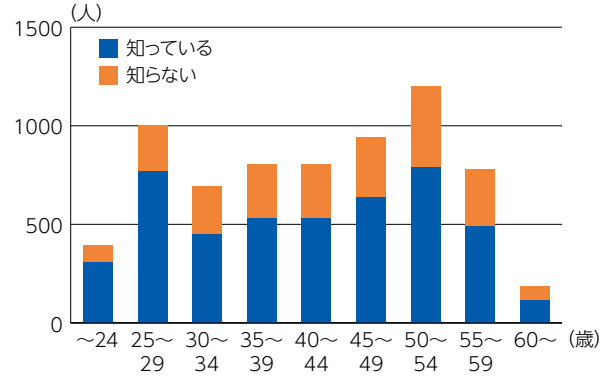
[読んだ]は21%程度にとどまり、[発行の事実を知らない]が41%にもなりました。昨年のアンケートに比べてあまり改善していないようです。2018年度版が3月に発行され、イントラに掲載されています。当社グループの取り組みについてご理解していただくために、ぜひご一読をお願いします。

Q「けんぽだより」を読んでいますか？



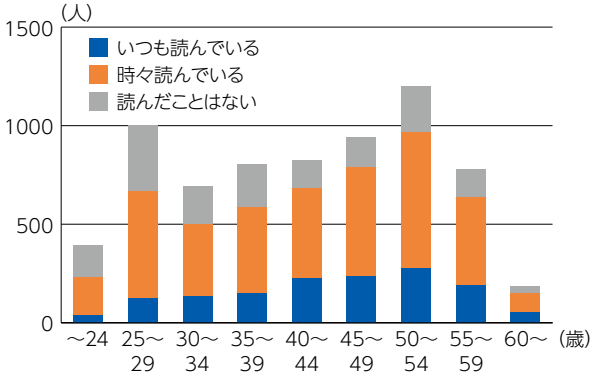
ほとんどの方が、「いつも読んでいる」「ぱらぱらめくって」いただいています。今後とも、健康に役立つ情報を読みやすく、わかりやすくお伝えすべく努力していきます。少しずつ増えてきていますが、皆様の投稿をお待ちしています。

Q 4年連続で「健康経営銘柄」に選ばれていることをご存知ですか？



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、4年連続の選出となりましたが、全体の67%の方がご存知でした。社員の健康保持・増進への取り組みが評価されています。（今年2月に、「健康経営銘柄2019」に選ばれ、5年連続となりました。）

Q イントラ上でその時々に発信される「健康情報」を読んでいますか？



健康開発センターから、その時々に発信される健康情報は、「いつも読んでいる」と「時々読んでいるでいる」とで76%の方が、活用していました。さらにご活用をお願いします。

「健診結果を見て病院を受診」、「生活習慣を見直した」、「従来から改善に取り組み中」との回答が、回答者の半数以上（57%）となり、多くの方が健診をご自身の健康管理に役立てていました。アンケート結果は、被保険者の皆様の健康維持・増進のため、データヘルス計画のPDCAのため、またそれに基づき行う保健事業の参考とさせていただきます。

みんなの写真ちょっとみせて♪

今回のテーマ

“○○といえば…”シリーズ vol.1

「ダイエットといえば…」

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

Miroさん｜DIRインフォメーションシステムズ　システム技術部

2020年東京オリンピック正式種目 スポーツクライミング

『高さ』と『迫力』が伝わるお写真、そして旬のスポーツのダイエットに金印です。

決められた突起物(ホールド)だけで登り、登りきった時の達成感が魅力です。筋力が身につき、ダイエット効果もあります。そのため体脂肪率12%以下をキープしています。(写真:千葉県印西市松山下公園総合体育館)

山田 育子さん｜大和証券　津支店

ボクシング

ダイエットと言えば、ボクシングー痩せるだけでなく、体力も付き、ストレス解消もできます。

ダイエット効果だけでなくストレス解消までできる、かっこいいご投稿に銀印です。

くらずしさん｜大和証券　東京コンタクトセンター部

挫折です…

ダイエットといえば挫折です。レッグスリマー、骨盤スリムチェア、ダンベル、禅食(置換えダイエット)…買った当時は頑張っていました。少し痩せましたが、いつの間にか辞めて体重もいつの間にか戻っていました。

ダイエット経験者ならば多くの人が共感できるコメントに銅印です

高橋 康二さん｜大和総研BI企業システム開発第一部

ダイエット本

『ゼロトレ』というダイエット本です。去年の8月からほぼ毎日続けています。1回10分以内でできるため続けやすく、特にお腹まわりが引き締まります。ダイエットだけでなく、姿勢も良くなるというのも魅力です。

くーさん｜大和証券投資信託委託

スマホにデータを転送できる体重計

この体重計だと楽しみながら体重管理を続けられます。当然、取り込んだデータはQUPiOに記録して、努力の成果を確認してますよ。お気に入りのジョギングシューズはもちろんのこと、追いかけっこに付き合ってくれる愛猫も立派なダイエットグッズです?!

S.Kさん｜大和証券投資信託委託

内ももを鍛えられる『レッグマジック』

雨の日も、狭い空間でも使える便利品です。家族全員で愛用しています。

植野 愛子さん｜DIRインフォメーションシステムズ

SUP！

SUP(スタンドアップパドル)です! 体幹がものすごく鍛えられて陸に上がるとヘトヘトです。でも乗っている間は気持ちよくて楽しくダイエットできます! 場所は都内の旧中川で気軽にできます。

次回のテーマは「私の故郷自慢」です。募集要項は裏面へ

受動喫煙のない社会を! 大和証券グループ

大募集！ 5月31日は大和禁煙デー

ご家族の方・社員の方

1 「禁煙川柳・禁煙フレーズ・エピソード」を募集します　5/31まで

明るく、わかりやすく、禁煙、サポート意識につながる文言を募集します。

テーマ例
- 受動喫煙の害(タバコの煙で困ったこと、迷惑したこと)
- 家族の禁煙に感謝　等

詳細はここからアクセス

投稿先　kenkokaihatsu@daiwa.co.jp

採用された方にはプレゼントがあります！

これから禁煙したい人、ただいま禁煙中の方

2 6月スタート「禁煙チャレンジ」のチャレンジャー募集

この機会に皆で一斉に禁煙はじめませんか?禁煙したい方、継続したい方をサポート(メール)します。詳細は社内のイントラ(5月掲示)情報をご参照ください。

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

職場で 自宅で どこでもできる

若返りストレッチ

肩こり解消して若返り

Vol.1 FILE

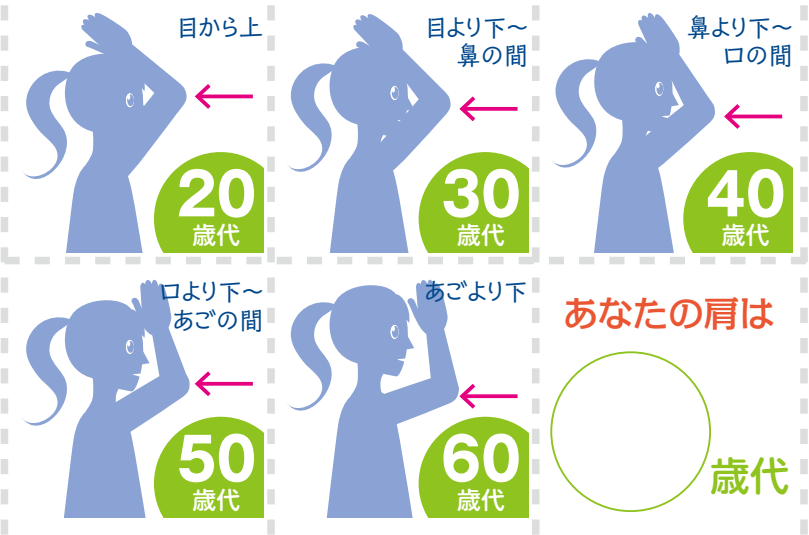
まずチェック

カラダ年齢テスト 肩年齢

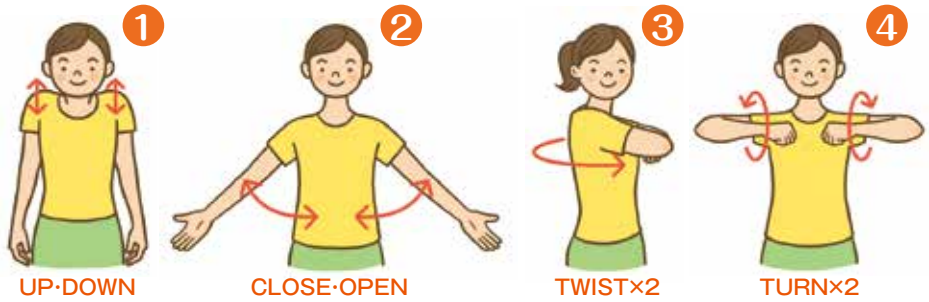
1 からだの前でひじとひじをくっつけ、手のひらをしっかりと指先まで合わせてください。

2 ひじが離れないようにゆっくりと手を上方へ上げます。

ひじはどこまで上がりますか?



次にやってみよう



ストレッチのポイントは3つ

1 **大**きく息をすって（ゆっくり呼吸）

2 **和**みながら（気持ちのよい程度で反動をつけない）

3 のばす場所を意識しよう

MEMO 肩が上がらなくなる原因は?

肩まわりの筋肉はカラダの中でも特にかたくなりやすい部位。なぜなら腕や頭部を支えるために常に緊張しているからです。**昨年度の当社大和証券グループ定期健診においても、自覚症状としては常に1位。**長時間デスクワークされている方など、日常生活で腕を上げる動作が少ない人ほど肩まわりの筋肉の緊張が続き、筋肉内に疲労物質がたまるのでさらに筋肉がかたくなります。こまめにストレッチを心がけてみてはいかがでしょうか?

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しています。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。

採用された方にカフェ券プレゼント!

大募集2 みなさまからの投稿大募集

次回のテーマは「私の故郷自慢」です。
(あなたの故郷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
締切　5月24日(金)

採用された方に図書カードプレゼント!

ここからアクセス 携帯からログイン

- 応募者資格　社員の方・ご家族方、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　原稿・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

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