

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



第29号



-  巻頭特集
-  **中田社長のウォーキング**
-  みんなの健康広場
-  「大宮支店 藤澤支店長」

<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 田島 忍さん

DIRインフォメーションシステムズ
エンタープライズ・サービスソリューション部
埼玉県春日部市の牛島古川公園にある
ひまわり畑で撮影

暑い夏でもたくさんのひまわりが元気をくれる
身近な癒しスポットです。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券 業務部
色部 潤さん

川崎大師風鈴市にて撮影
全国の風鈴を見ることができ
ます。



大和総研 システム企画部
後藤 あす美さん

スイス エッシネン湖にて撮影
夫の仕事でしばらく滞在したスイス。
夏の山を堪能し、元気な子が生まれ
ました。

3 中田社長のウォーキング

6 2019年度 健康管理スケジュール

9 first call

女性の健康

10 女性特有の病気を予防する「食生活」

12 健康習慣広場

14 QUPiOが新しくなりました

16 KA・RA・DAいきいきプロジェクト

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 「私の故郷自慢といえば…」

突撃
インタビュー



けんぽだよりに初めて
ご登場いただきます!!

ウォーキングを 始めました

大和証券グループ本社 中田 誠司 社長



総合健康開発センター
保健師 安田 美紀



総合健康開発センター
産業医 多田 慎一郎

—最近ウォーキングを始められたとのことですが、どのように歩かれているのでしょうか。

中田社長(以下 **中**)：朝出勤前に40～50分、自宅近くの大きな公園を歩いています。雨が降った日は、泥がつかないように公園内のアスファルトの歩道を歩いています。

多田先生(以下 **多**)：どのくらいの歩数を歩かれるのでしょうか？

中：朝は約6,000歩です。日中、社内外で移動するのでトータル約1万歩になります。

「徹底的に歩く」アプリを味方に毎日10,000歩以上キープしています

—ウォーキングを始められたきっかけは何でしょうか？

中：法人本部長、営業本部長であった頃は、お客様とのお付き合いがありますので、平日は毎日宴席、週末はほぼ全てゴルフが入っていました。ゴルフは、カートを使用しても1万歩以上歩くためか体重は増えませんでした。ゴルフは定期的に運動する非常に良いツールだったのかもしれませんが。それが社長になってからはゴルフの回数が半分以下となり、ふと気がつくのと太り始めていました。それがきっかけです。ウォーキングを始めるにあたり、かんぼ生命の「すこやかんぼくん」というアプリがあることを知り利用しています。このアプリでは1日9,000歩歩くとスタンプがもらえるのです。

多：楽しそうですね。

中：1週間分のスタンプがたまるとご褒美として抽選に申し込むことができます。当選するとファミリーマートの100円のコーヒーやスムージーが無料でもらえます。ただし、これはほとんど当たりません。私もまだ2回しか当選していません(笑)。アプリを始める前は歩数が2,000～4,000歩でしたが、4月からウォーキングを始め毎日10,000歩以上をキープし今のところ皆勤賞です。ただ、たまにピンチの時があります。先日山形へ出張に行った時は朝に歩くことが出来ませんでした。夜の宴席後にふと歩数を見たら約4,000歩でしたので、宴席が終わった後、山形の町を歩きました。5月にADB総会出席のために訪れたフィジーでは、ハード



▲フィジーの浜辺でもウォーキングされる中田社長



◀北米出張の際に入手され、お気に入りの「allbirds社の天然素材スニーカー」



▲「すこやかんぼくん」のアプリを見せてくださる中田社長

私だけが、自宅を先に出発して歩き、家族と現地待ち合わせて、食事をして、買い物をして、「じゃあね。」とまた私一人で歩いて帰ります。場所が浅草だと家族が出発する2時間40分前に出ます。徹底的に歩いていたので、自宅を起点に歩いてどれくらいの時間がかかるかが、都内ならばほとんどわかります。当時は食事もう気を付けました。「ビールを一切飲まないようにする」腹八分目だとストレスたまるので「腹九分目くらいにする」「炭水化物をなるべく食べない」そのような生活を続け、3か月で12kg体重を落としました。過去2回、同じ方法でダイエットしました。

スケジュールでしたが何とか空き時間を見つけて、浜辺を歩きました。

多：体重は変化がありましたか？

中：それが減らないです。増えませんが減らないです。

多：バランスがとれているんですね。

中：実は、昔ダイエットをしたことがあります。その時は3か月で12kg体重を落としました。何をしたかと言いますと**徹底的に歩く**ことです。土曜日、日曜日で予定が空いている時に1日最低5、6時間歩いていました。例えば吉祥寺へ家族で外出をするとなると、2時間前に



▲メルボルンでのウォーキング

—とてもきれいなフォームですね。何かスポーツなどはされていたのでしょうか？

中：「元々とても歩くのが早いのですよ。競争しているわけではないのですが私を抜いて行った人は歩行者ではありません。(笑)」

今は毎日宴席があっても、普通に食べるし、お酒も飲み、食事制限は一切やっていません。そのためかウォーキングを開始して以来体重は全く減りません。ただし、増えることもありません。

多: 本当だったら体重が増えていたところが抑えられたのでしょうか。

中: ただストレスがたまることはしたくないので、制限はせず食べたいものは食べますし、好きなお酒も飲みます。そういう中で健康を維持できて、もう少し痩せられたらなあとは思いますが。

—ウォーキングを始められて予想外のメリットはありますか？

中: 朝のウォーキングを始めて思いましたが、**けっこう気持ちがいいものです。昼間に動いていても体が軽い感じがします。何か重たいな、だるいな、ということが一切なくなりました。**

多: ストレス発散になっていらっしゃるのですかね？

中: 歩きながら色々なことを考えます。仕事のことを考えることが多いです。でも公園の中を散歩すると、ちょうど今新緑の時期でもありますし、気持ちが良くてストレスの発散にもなっています。



▲作るのも食べるのも好きだとお話される中田社長
「ベーコンとナスとピーマンの醤油バターのパスタ」調理中

「ささやかな努力」を継続し、全てのベースラインである「健康」に留意してほしい

—心や体のコンディションを保つにあたり、影響を受けたこと、またはご自身の考えなどがありますか？

中: こういう立場になって企業トップの方々にお会いすると、結構皆さん健康増進のために何かをやっている感じがします。「私も朝歩いている」「犬を飼っていて朝散歩している」という方も非常に多いです。自分の生活の中でできることを生活習慣の中に上手く取り入れられているなど感じます。**「ささやかな努力」**を皆さんされていらっしゃいますね。

多: 「ささやかな努力」素敵な表現ですね。やっきになって継続できないこともありますよね。

中: 体に良いことをしようとしているのに逆にストレスをためてしまうことは全く意味がないですから。やり方は個人個人によって違うと思います。皆が皆歩けばいいと

か、皆が犬を飼っているわけではないですしね。一人ひとりが生活習慣の中、ストレスフリーでできることを継続すると良いかと思います。

—最後に社員の方へメッセージをお願いします。

中: 健康を保てれば仕事もしっかりできるし、遊びも、趣味も楽しむことができる。ワークライフ・バランスと言いますが、そのベースラインには健康があるということを認識してもらいたいです。皆さんにはモチベーション高く、いい仕事をしてもらいたいという思いを常にもっています。是非皆さん、自分達ができる「ささやかな努力」を続けながら健康に留意して頑張ってもらいたいと思います。



▲ご家族と一緒にウォーキングされることも♪

編集後記

新緑の中、毎朝ウォーキングをされている中田社長にぴったりの、緑がある爽やかなお部屋でのインタビューでした。車での移動が多い社長が1日9千歩以上をキープされており素晴らしく思いました。そして「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」の「2019夏のウォーキングチャレンジ」に初めてご参加いただけることになりました！7月からスタートしていますが途中参加も可能です。是非皆さんもウォーキングで「ささやかな努力」を一緒にしてみませんか？



2019夏のウォーキング
チャレンジご参加希望の方



← QRコードより参加方法をご確認の上、皆さん是非エントリーを！

健康管理スケジュール

今年度は
このように
実施します！

	定期健康診断受診	イエローペーパー	生活習慣見直しプログラム
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月			
11月			
12月			
1月			
2月			
3月			

定期健康診断 の受診



契約医療機関から選んで受診してください。

2~3ヵ月で結果が送られてきます。
結果が届いたら、必ず確認し指示に従ってください。

イエローペーパー の提出

イエローペーパーは、定期健康診断の結果、“速やかに検査や治療が必要”と判断された人に送付されます。



➔ 7ページ

生活習慣 見直しプログラム (特定 保健指導)の参加



定期健康診断の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高い方にご案内します。

➔ 8ページ

当社グループでは、皆さまが健康に生活や仕事が行えるよう、定期健康診断の結果をもとに健康管理や生活習慣の健全化をすすめています。

被保険者(本人のみ) イエローペーパー の提出

提出期限

受領後2週間以内

精密検査や治療が必要な状態を放置したり、治療中であってもコントロール不良の場合、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。自覚症状がなくても放置せずに医療機関を受診し、治療や生活指導(食事や運動)を受けましょう。



今年度より、従来の社内での集団健診は廃止となり、外部の契約医療機関での受診となりました。それに伴い、**2点変更**となります。

イエローペーパーは該当者に、**定期健康診断を受診してから約3ヵ月後**に総合健康開発センターより社内便で送付されます。

**変更点
①**

今年度からイエローペーパーは結果票の中には同封されません。



イエローペーパーに記載の要受診項目を医療機関で受診しましたか？

いいえ

はい

まだ医療機関を受診していない方

→ **速やかに医療機関を受診し、【医師記入欄】**に受診結果を記入して頂き、提出。

受診先は右記のいずれか

- 1 総合健康開発センター
本店ビル24階 (#002-1408)
大阪医務室 (#130-5851)
総研医務室 (#924-5621)
- 2 かかりつけ医
(治療中の病気を普段見ている医師)
- 3 その他の任意の医療機関



既に医療機関を受診済みの方

→ イエローペーパー**【本人記入欄】**に下記項目を**ご自身で記入し**、提出。

- ・受診日
- ・受診した医療機関
- ・医師からの説明、指導内容等

**変更点
②**

本人記入欄が追加されました。



2019年度 生活習慣見直し プログラム(特定 保健指導)

内臓脂肪型肥満に着目し、
その要因となっている
食生活や運動習慣を見直し、
生活習慣病のリスクを改善するための
保健指導プログラムです。

定期健康診断の結果をもとに対象者を選考し、対象者へは健康保険組合から案内が送られますので、詳細をご確認ください。また、社員の方へは健保ニュース(イントラ掲示)を予定しております。

該当基準に合わせて、
様々なコースをご用意しています。
ICTを活用したコースの一例をご紹介します。

初めて対象に
なった方は
こちら

ベーシックコース



株式会社メディヴァ

- ・これまで実施してきた対面式を活かした寄り添い型のICT面談。
- ・専属の管理栄養士とコミュニケーションをとりながら取り組みます。

生活習慣見直し プログラムとは?

「ウェアラブル
保健指導コース」
の一例を
ご紹介します

初回面談

- 1 管理栄養士とテレビ電話を使った面談を行い、身体の状態をヒヤリングしながら3ヵ月間の行動目標を決めます。



生活改善の取り組み

- 2 初回面談で決めた行動目標を達成するため、Fitbitで歩数や消費カロリーを記録、減量に向けて体重管理を行います。継続的にチャットやテレビ電話で食事に関するアドバイスを受けることもできます。



最終評価

- 3 3ヵ月間の成果報告を行います。血液検査で結果を確認できます。

ウェアラブル保健指導コース



メドケア株式会社

- ・Fitbitを提供し、エクササイズから睡眠状態までバランスよくサポート。
- ・食事写真で専門スタッフがアドバイス。
- ・血液検査が可能。

自分で2kg減クリアコース



株式会社バリューHR

- ・初回ICT面談後、最新型のFitbitとアプリ内コミュニティで管理栄養士らと交流しながら3ヶ月で2kgの減量を目指します。
- ・ご自身でマイペースに取り組みます。

食トレダイエットプラスコース



株式会社フィッツプラス

- ・管理栄養士がアプリを使用して送った食事写真にコメントします。
- ・具体的なアドバイスでバランスのよい食習慣が身につく“正しく食べる”を無理なくサポート。
- ・健康レシピを無料配信。

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・処方はいりません)

頼れる医師があなたのお悩みをサポートいたします

チャット相談

気軽に相談



TV 電話相談



じっくり相談

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

健康保険組合
加入者様は

無料で

ご利用いただけます！

• 医師へのチャット相談、テレビ電話相談がいつでも何度でもご利用可能！

• **匿名**でご利用いただけます

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：



女性特有の病気を予防する「食生活」

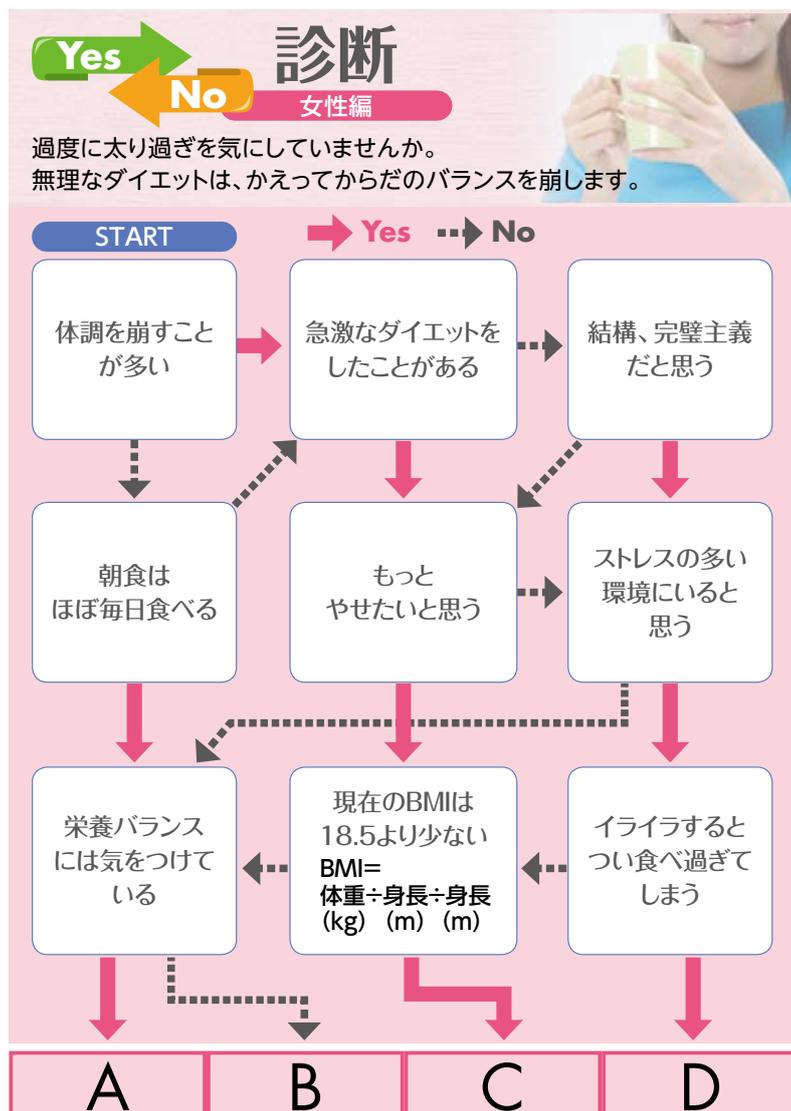
栄養バランスの偏りや暴飲暴食の積み重ねは、生活習慣病などのリスクを高めます。女性の場合、思春期や成熟期では「偏食による鉄分不足から起こる貧血」「痩せや肥満による無排卵、不妊」「飲酒習慣による乳がん」など、更年期では女性ホルモンの低下による「動脈硬化」「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「骨粗鬆症」などが考えられます。ご自身の食生活を振り返り、将来起こりうる病気に備えて今から予防していきましょう。



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

まずはあなたの食生活をチェック ※出典：農林水産省の「食とからだのチェックシート」

まずは改善すべき食生活について診断してみましょう。



Aの方 カルシウムをしっかりとって、バランスの良い食事を

正しい食生活が身についています。この調子で健やかで、しなやかな心とからだづくりを続けてくださいね。女性は更年期以降、骨粗鬆症になりやすいので、乳製品や骨ごと食べられる小魚、豆腐や厚揚げなどの大豆製品、小松菜などの青菜を積極的にとり入れれば、ほぼ完璧です。

Bの方 主食、主菜、副菜のそろった献立を目標に!

基本的な食生活は実践されていますが、栄養バランスをとるのがちょっと苦手なようですね。まず主食・主菜・副菜のそろった献立づくりを目標にしましょう。主食は穀物、主菜は肉や魚、大豆製品を使った大きなおかず。副菜は野菜や海藻、イモ、キノコなどを使った小さなおかずをバランスよくとりましょう。

Cの方 規則正しく、好き嫌いをなく食べましょう

ちょっとやせ願望が強いのではないのでしょうか。あなたの周りには多少ぼつちやりしていても、魅力的な女性はいらばいます。それに、体力がなければ、楽しいことも十分に楽しめません。まずは、できるだけ規則正しく、好き嫌いをなく食べることから始めてみてはいかがでしょうか?

Dの方 ストレス発散法を探してリラックスを!

食べることでストレスを発散することが多いようです。あなたのストレスがたまるのは、いつ、どんなとき? 食べる以外のストレス発散法は、ほかにありますか? 軽く運動をしたり、ゆっくりお風呂に入った、散歩をしたり……。食べる以外にもリラックスできる方法を探してみましょう。

気をつけたい食習慣や食生活

※出典:看護に役立つ栄養の基本がわかる事典

1 規則正しい食事で“鉄分”を摂る

女性は月経や妊娠、出産などで体内の鉄が失われやすいため、男性と比べて鉄欠乏性貧血になりやすいといわれています。不足しがちな鉄分は1日3食の食事からこまめに摂取することが重要ですが、食事で不十分の場合は鉄剤を併用します。

健康診断で「ヘモグロビン」や「フェリチン」の数値が低い方は、鉄分を摂るポイント(右記)を参考に食材を選び摂るよう心がけましょう。



鉄分を摂るポイント

- 鉄を多く含む食品**
 ・肉や魚介など、鉄が豊富な食品をしっかり食べる
- 鉄の吸収を高める成分(ビタミンC、たんぱく質)を十分に摂取**
 ・鉄を多く含む食品(肉や魚、卵など)のたんぱく質と一緒に摂ると吸収率がよくなります。
ビタミンCを多く含む食品
 ・ブロッコリー、パプリカ、かぼちゃ、オレンジ
- ・胃酸の分泌を促進させて鉄の吸収を助ける
 ・加工食品などに頼りすぎない

2 新陳代謝や成長に必要な“葉酸”

ビタミンB群の一種で、妊婦や妊娠の可能性のある人が不足すると胎児に神経管閉鎖障害が起こります。その他、過度に不足すると悪性貧血を引き起こしたり、動脈硬化が進行しやすくなるといわれています。

過剰な葉酸は健康に影響を及ぼすことはありません。また規則正しく食事を摂取していれば葉酸が不足することはありませんが、女性は意識しておきたい栄養素のひとつです。

葉酸を多く含む食品

ほうれんそう アスパラガス ブロッコリー 納豆 いちご

妊娠前・妊娠中はサプリメントで補充することが勧められています。



3 “飲酒”習慣を見直そう

男性と女性では体格の違いから適量が異なります(男性の1/2量)。それにはアルコールの分解速度や量の違いもありますが、適量以上のアルコールは女性ホルモンの濃度を高め、乳がんにかかるリスクが40%も上昇するといわれています。また、妊娠中の飲酒は先天異常(特徴的な顔貌、発育の遅れ、中枢神経系の障害など)が認められることもわかっています。

飲酒習慣のある方は、適量を守るようにしましょう。

1日のアルコールの適量20g(男性)はこのくらい

種類	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	ウイスキー
1日の適量	中びん 500ml	1合 (180ml)	グラス2杯 (240ml)	1/2杯 (90ml)	ダブル1杯 (60ml)

アルコールは男女ともに妊娠の確率が低下するとの報告もあります。妊娠希望の場合は飲み過ぎに注意を。



次回は 『『女性ホルモン剤』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おう「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券株式会社、大宮支店の藤澤 正博支店長にお話をお伺いしました。

健康管理もサステナビリティを意識して ～無理をしすぎず炭水化物を控えめに～

5～6年前に炭水化物ダイエットをしてかなり体重を落としました。体重が増えてきてスーツも私服も何もかも入らなくなってきて…。入社してから20代の頃と比べて15kgぐらい増えていました。炭水化物ダイエットが今ほど知られていない頃で、誰かに「騙されたと思ってやってみて」と言われて。本格的にやっていた時は、ご飯、麺は一切食べませんでした。1週間ぐらいですぐに効果が出て、こんなに痩せるものかと半年ぐらい続けました。一時期は15kg落としましたが、会う人会う人に病気じゃないかって言われて。さすがに、やり過ぎかと(笑)。やっぱり炭水化物を全く摂らないのは耐えられないし、続かないので、今はご飯、パン、麺などを出来る限り控える程度にしています。昔は“大盛り無料”って言われると必ず大盛りにして食べていたけれど、今は逆に「少な目で」といった感じにしています。



藤澤 正博 支店長
大和証券株式会社 大宮支店

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

—無理のない範囲での調整を心がけているのですね？

お酒の種類にも気をつけていて、一時期かなり調べました。ビールは糖質*があるけれど飲みます。でもなるべく蒸留酒にしています。糖質の面で言うと日本酒はダメで、ウイスキー、焼酎は大丈夫なんですよ。甘党なので、お菓子も食べます。お菓子やつまみにも糖質の多い物、少ない物があるので、コンビニに行ったら必ず商品の裏を見て確認しています(笑)。今は糖質がどのくらい入っているか必ず表示されていますから。糖質を確認するのは、癖になっているのかもしれませんが。

*糖質は炭水化物の一部。糖質+食物繊維が炭水化物です。



忙しくてもQUPiOとベルトの穴で自己管理

ダイエットした時は人間ドックの数値が、ものすごく改善しました。健康診断の結果が激変するのが結構面白くて。今も悪くはないですね。QUPiO*とか、結構意識して見るようにしています。健診結果が今回、前回、前々回…と見られるでしょ。炭水化物ダイエットをして、数値が改善したことを体感できたのが一番楽しいというか、励みになりました。体重も、ちょっとはリバウンドしましたが、前には戻っていない感じです。ベルトの穴の変化には気をつけていて、位置が変わってきたら、直ぐに戻すように意識しています。

*4月1日より QUPiO Plusにリニューアルしています。



体力維持と健康のためにテニスは続けていきたい

運動習慣は週に1回のテニスぐらいです。もともと学生の時にやっていたのですが、ずっと止めていました。普段は歩く機会もほとんどなくて、週末のテニスで普段の運動不足をカバーしている感じです。

この前何十年かぶりに草大会に出て、3試合のうち2試合はボロ負けして、1試合は泥仕合で勝ちました。1日で3試合はきつかったです。テニスは結構ハードなんですよ。

テニスをやっている人は高齢の人が結構多くて、意外と若い人は少ないですね。昔は大学サークルとか若い人のイメージがあったけれど、今はスクールに行くとはぼ中高年の人。だから体力をつけるためにもこの先もテニスを続けて、もう少し試合にも出てみようと思っています。

次回、「私のちょっとした **健康習慣ひろば**」は
コーポレート・アドバイザー第一部の
矢澤部長 にお話をお伺いする予定です!

編集後記

「炭水化物を控えるぐらいで、他は特に何もしていない」とおっしゃっていましたが、ダイエットに成功されただけでなく、その状態を長く維持されているのは、良い習慣の積み重ねであることがよく分かりました。食品表示を意識したり、週末にテニスに打ち込んだり、持続可能な健康管理法を見つけることの大切さを改めて知る機会となりました。

「せっかくだから支店の中も見えていく?」と帰りに案内して下さったお心遣いにも感謝しています。

●インタビューー 総合健康開発センター 佐藤 布実子



● 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。





QUPiOが新しくなりました



QUPiO+

クピオ プラス

今から始めませんか？
5年後のあなたの健康のために。

社員及び被扶養者の皆さまの健康づくりを応援するためのインターネットサービス
QUPiO Plus(クピオプラス)では、**3つの良いこと**をご用意しています。



1 あなたの健診結果から
「発症予測」が分かる

生活習慣病の発症リスクをチェック



最新の健診結果をもとに、生活習慣病(糖尿病/高血圧症/脂質異常症)の5年後の発症率を判定します。
同性同年代と比較して、どのくらいリスクがあるのでしょうか…?



もし発症リスクが高くても大丈夫。
改善すべき検査値を分析し、個別のアドバイスや改善に向けたヒントをクピオプラスが教えます。

2

社員しか参加できない

「イベントに参加!」

どんなイベントがあるの?



毎月QUPiO Plusのなかでオリジナルイベントが開催されています。簡単な目標に取り組む各種イベントは、どれも無理せず続けられるものばかり! 出来たかどうかは○×を記録するだけです! ぜひまずは1つから取り組んでみてください!!



各種コース	達成合計ポイント数
Breakfast Everyday	2,500ポイント
STOP! 間食!	
ノンアルチャレンジ	
プラス10運動	
レコーディングダイエット	

※2018年度実施例です。



3

健康づくりで

「ポイントが貯まる」

どうやってポイントを貯めるの?



ポイントは次のようにして貯めることができます。



ポイント対象となる事業は決められています。詳しくはクピオプラスに登録してご確認ください。



貯まったポイントは、社会貢献活動への寄付や、健康グッズ等の商品と交換ができます。



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 *

今回はおすすめイベント「2019夏のウォーキングチャレンジ」、
からいきポイント交換による社会貢献活動ご報告についてご紹介します!



レジャーシーズン、たくさん歩きませんか～おすすめイベント～

2019夏のウォーキングチャレンジ



ウォーキングには、病気予防、ダイエット、気分転換…など
たくさんのメリットがあります。いつでもどこでも誰でも
できる効果的な有酸素運動です。毎日の通勤も、旅行先での
観光も立派な運動といえます。「ウォーキングチャレンジ」
は各自が専用画面に記録するイベント。マイペースにでき
ます。ご自身の歩数、スマートフォンで確認していますか?
簡単な設定をするだけで歩数を自動連携で記録できます。
「ウォーキングチャレンジ」に参加して基準を達成すると、
からいきポイント取得や抽選プレゼントのチャンスが…!

今年の夏は、7月～9月の3か月間ウォーキングチャレンジを
実施します。P5のインタビュー記事にもある通り、今回は
大和証券 中田社長も参加されます。期間途中の参加もで
きます!ぜひ参加しましょう!参加申込はKOSMO Web から、
QUPIO Plusにログインしてご参加ください。「QUPIO Plus
歩数計アプリ」を利用すると、歩数記録が自動連携で
き、大変便利です。初回の手続きが完了したら、実施期間
中、1日1回アプリの同期をするだけで歩数の手入力は不
要です!詳細は社内掲示板等に登録の「7月の募集案内」
をご覧ください。

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。

※フルーツはイメージです。

* 抽選プレゼント *

「完走賞」対象者のうち、抽
選でフルーツをプレゼント!





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。



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、2018年度1,100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。2019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。



* INFORMATION *

「ココカラビューティー ～働く女性の健康講座～」



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講座をD-TRAINで受講できます。

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。

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。



平成30年度決算について

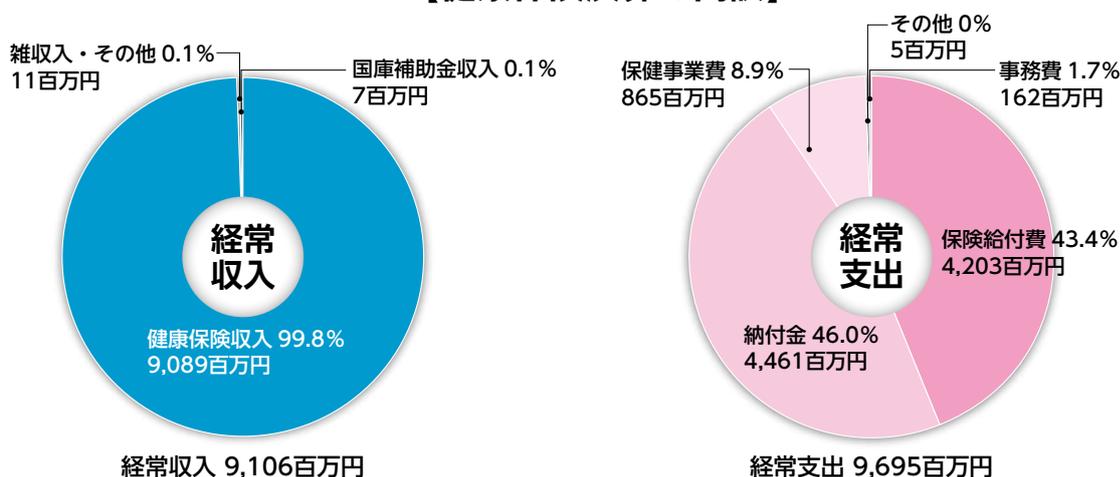
大和証券グループ健康保険組合の平成30年度決算と事業報告が7月16日に開催された組合会において決、承認されました。

健康保険

平成30年度の経常収入は、昨年度から2.1億円増加の91.1億円となる一方で、経常支出は78百万円の増加にとどまり、経常収支は前年度よりも減少しましたが5.9億円の赤字となりました。昨年まで大幅に増加した高齢者医療制度への納付金は一服しましたが、皆さんの医療費への支払いである保険給付費が88百万円増加しました。当面は、積立金・準備金からの補てんで対応していきますが、赤字が続くと将来的には保険料率を変更する必要も考えられます。引き続き財務の健全性に留意した運営を行ってまいります。

保健事業費では、事業主・総合健康開発センターと連携しながら、健診、保健指導、イベントを実施しています。ぜひ積極的なご参加、ご活用をお願いします。

【健康保険決算の内訳】



介護保険

介護保険は、収入702百万円に対し納付金が799百万円でしたので、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。制度変更に伴い、今後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	702	介護納付金	799
繰越金	119	介護保険料還付金	0
繰入金	80		
合計	901	合計	799

今回のテーマ

みんなの写真
ちょっとみせて♪

“〇〇と
いえは…”
シリーズ
vol.2

「私の故郷自慢 といえは…」

KA・RA・DA
いきいきプロジェクト
Healthy Lifestyle

しんげんもちゃん | 大和証券本店 資産コンサルタント課



山梨 浅間神社へ向かう途中の富士山

入社1年目の初めてのGW、地元山梨に帰省し大学時代の友人と富士山展望スポットの浅間神社に向かい、階段を上る足を止めて後ろを振り返った時に、新緑から望む富士の美しさに息を呑みました。

「富士と新緑の美しさが伝わる美しいお写真。
入社初の帰省で、故郷をじっくり感じられたことが伝わる
ご投稿に金印です！」



工藤 真美さん | 大和証券ビジネスセンター



「亡きおじい様を
身近に感じられる場所、
心の中にずっと居続けますね。
そのご紹介に銀印です。」



鹿児島 桜島からフェリーに乗った時の1枚
今はじき祖父と何度も行った場所へ、そこに行けば会える気がして、帰るたびに足が向かいます。

原田 早苗さん | 大和証券 横須賀支店



徳島 県庁付近から眺める眉山

徳島県庁とその前を流れる新町川、その向こうには、眉山という山が見える徳島の中心部です。ヨットが停泊しており、ここから大海原に出ることもできます。眉山は万葉集にも詠まれた山で街のシンボルです。

mizuさん | 大和証券 池袋支店

岩手 桜とSL



岩手県遠野市出身です。今年は帰省と共に桜とSL(釜石線)を見る機会が来ました。桜とSL、山と田んぼ何も無いですがいいところです。ちなみに遠野は遠野物語とジンギスカンも有名で一度は行って見て下さい。

京都 平安神宮



京都の平安神宮です。天気が良いと青空とのコントラストがより美しく雅な気分になります。周辺には動物園や美術館もあり、ウォーキングにも最適です！

「故郷周辺のご紹介と、
素敵なお写真に銅印です。」



アヒージョさん | 大和証券 人事部

次回のテーマは
「ウォーキング中の
『ナイス風景』パート2」

です。募集要項は裏面へ



遠くに見えるのは瀬戸内海です。沈む夕日と飛行機雲が偶然パラレルに。ひこくきくもになぜか懐かしさを感ずります。



香川 夕日と瀬戸内海

瀬戸内芸人さん | 大和証券 高松支店



「禁煙川柳・禁煙フレーズ・
エピソード」のご投稿
ありがとうございました。

次回けんぽだよりにて作品紹介を予定しています。お楽しみに。

社内禁煙外来の場所

- ①大和証券グループ本社 総合健康開発センター…………… #002-1410
- ②大阪医務室…………… #130-5851
- ③大和総研医務室…………… #924-5621
- ④大和オンライン禁煙外来(大和証券支店・営業所のみ) …… #002-1405

猫背を解消して若返り

まずチェック

カラダ年齢テスト

- 1 手のひらを後ろに向け、両手を背中へまわしてください。
- 2 指先を上に向け、合掌するように徐々に両手をあわせていきます。

上半身年齢

ココに注目!



上半身年齢

両手はどこまであわせられますか?!



あなたの上半身は

歳代

次にやってみよう



同時に、手のひらを外側に向けてるように腕をかえす

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(呼吸に合わせて5~8回繰り返します)

MEMO

上半身のストレッチ効果

姿勢が悪い、お腹が出てきた、ひじが痛い。実は関係ないように思えてすべて上半身がかたくなることで起こる症状です。立っている時の姿勢は気をつけていても、座っている時は意外と無自覚なものです。仕事中座っていることが

多い人は、なるべく毎日ストレッチでセルフケアをしてみてください。トイレ、休憩、ミーティングのため立ち上がった時に、また、始業前後など各々のタイミングでやっ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「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。

採用された方に
カフェ券プレゼント!



大募集 2 「ウォーキング中の『ナイス風景』」の写真大募集

「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」プラス10(テン)参加中の方や、ウォーキングチャレンジ継続中の方は是非ご応募ください。お問い合わせ先:けんぽだより写真投稿担当部
内線: #003-1405 外線: 03-5555-1410
Email: kenpo@daiwa.co.jp
締切: 8月23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
※会社名、部署名、お名前を明記してください。 ※簡単な写真の説明を添えてください。
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