大和証券グルース健康保険組合

けんぼだより 秋 2019

第30号



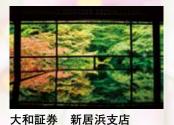
けんぽだより 秋 2019



撮影 小長谷 えりなさん 大和総研ビジネス・イノベーション 金融システム開発第3部 岐阜県白川郷にて撮影 黄金色に輝く稲穂とカカシ、そして合掌造りの 家屋が織り成す美しい風景に思わずシャッター を切りました。

第30号

他にもこんな写真の投稿がありました



越智 恵子さん 京都、瑠璃光院のもみじ。磨 き込まれたテーブルの写り込

みが見事です!



金融システムソリューション第3部 鈴木 遥香さん

昨年ふらりと行った、京都の鞍馬寺 の写真です。

3 未来の自分のために今できること、していますか?

女性の健康

- 6 女性ホルモン剤とは
- 8 健康習慣ひろば
- 10 大和禁煙デー (禁煙川柳入賞作品発表・実施報告)
- 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
- 17 first call
- 18 予防接種について

みんなの写真ちょっとみせて♪

19 「ウォーキング中の『ナイス風景』パート21

「かっこよくなりたい」 「きれいになりたい」 あなたの理想は?

未来の自分のために 今できること、していますか?

健康リテラシー

30代、40代、50代…いくつになっても いきいきと輝いて働きましょう。 健康なカラダづくりのためには努力が 不可欠。

まずはできることから始めよう!



未来+. 健康なあなた

睡眠

運動



大和証券グループでは、すべての社員が健康で活き活きと働き続けられる 環境を整備しています。

当社グループの社員は、便利でお得な福利厚生パッケージサービス 「ベネフィット・ステーション」が利用できます。フィットネスクラブのおすすめ メニューを、4~5ページでご紹介いたします。



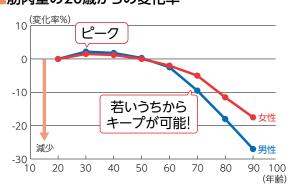




若くてカッコいい体をキープできる

年をとると、筋肉量や骨量と同時に基礎代謝が低下し て体脂肪がつきやすくなり、いつの間にか体脂肪がつき やすい体になりがちです。でも、若いうちから運動をして 「貯筋」をしておけば、基礎代謝量をキープでき、40代・ 50代になってもカッコいい体を維持できます。

■筋肉量の20歳からの変化率



*日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学2010:(47):52-57を基に作成

体調が良くなる・ 将来の病気を予防できる

運動習慣をつけておくと、将来の生活習慣病(糖尿病・ 心臓病・がんなど)の予防にも役立ちます。一方で、「体力 がアップし、集中力が高まる」「血流が良くなって肌がき れいになる」といった効果も。「今の自分」への投資につな がるのも魅力的な点です。

こころもスッキリ

運動すると、精神を安定させストレスを軽減する幸せ ホルモン「セロトニン」が増えることがわかっています。特 に軽いランニングや自転車こぎ、水泳のような同じ動作 を繰り返しおこなうリズム運動が効果的です。ストレスを 発散してポジティブになれたら、仕事のパフォーマンスも 向上するかもしれませんよ?

けんぼだより[秋]



主な利用方法



会員証 提示

※「Web会員証」 も利用可

詳細についてはベネフィット・ステーション のサイトをご覧ください。

11 6 1/10		
施設名	都度利用料	月会費
ティップネス	1,500円	2,200円OFF
KONAMI SPORTS CLUB コナミスポーツクラブ	880円~	5,390円~
RENAISSANCE スポーツクラブ ルネサンス	1,650円	9,350円
CENTRAL SPORTS セントラルスポーツ	1回550円~	_
ゴールドジム	1,280円	入会登録料 無料

■ベネフィット・ステーション サイト利用方法



140万以上のメニュー& 何度でも利用可能

ベネ・ステ

Q、検索





女性の健康

第6回



女性ホルモン剤とは

女性の身体は、卵巣から分泌される女性ホルモン (エストロゲンとプロゲステロン)によってコントロール されています。卵巣は脳からの指令で女性ホルモンを 分泌しており、女性ホルモン剤はその指令を調整する お薬です。それが一般的に"ピル"と言われるものです。

女性ホルモン剤で実感できる効果として、「月経が順調になり楽になる」「お肌がきれいになる」「避妊と妊娠が計画的にできる」「更年期が楽になる」「かかりつけ医ができる」などさまざまです。

近年女性ホルモン剤は日本でも身近になってきました。メリットやデメリットについてご紹介します。



総合健康開発センター 保健師 中村 鈴



低用量ピル

低用量ピルとは、1999年に使用可能となった避妊目的のホルモン剤です。女性ホルモンである、エストロゲンとプロゲステロンの合剤で、①排卵の抑制、②子宮内膜の増殖抑制、③子宮頸管粘液の変性、によって妊娠を予防することができます。発売当初は、避妊が目的(OC)でしたが、子宮内膜症や月経困難症の治療(LEP)としての効果も明らかとなり2008年から保険適用となっています。

服用条件として考慮しなければならない点がいくつかあります。年齢、生活習慣病や喫煙の有無によっては服用を見合わせることもあります。医師の指示に従って治療を受けてください。



低用量ピルによる影響

避妊 以外の 利点

- 良性乳房疾患(線維線種など) ↓
- 子宮体がん ↓
- 子宮内膜症の症状緩和
- 月経困難症、月経前症候群の改善
- 卵巣がん↓

病気のリスク

- 虚血性脳卒中↑
- 喫煙者の虚血性心疾患
- 消化器症状 ↑
- 子宮頸がん★(5年以上の服用)
- 静脈血栓塞栓症↑





ホルモン補充療法(HRT)

閉経前後に女性ホルモンの分泌量が低下することで 起こる様々な症状(更年期障害)を改善するために、ホル モンを補充する治療法のことです。

更年期障害とは、「卵巣機能の低下による女性ホルモ ンの分泌量の減少」「本人の性格や器質」「仕事や家族関 係などの環境要因」が重なった結果起こる様々な不快症 状のことをいいます(図参照)。女性ホルモンの低下によ る場合は、女性ホルモンを補充することで症状の改善に つながります。





大塚製薬「更年期ラボ」より

ホルモン補充による影響

効果

- 更年期症状などの改善
- 早発閉経の改善
- 骨粗しょう症の予防
- 脂質異常症の予防

病気の リスク

- 乳がん
- 静脈血栓塞栓症 ↑
- 脳卒中や心筋梗塞 ↑
- 子宮内膜がんや卵巣がん

HRTによる乳がんのリスクが気になる方も多いと思い ます。リスクは約1.8倍と言われており、予防には定期 的な検査と自己検診が勧められています。

「排卵や月経は妊娠のための生殖機能であり、 デトックス効果はない」と婦人科医はお話しして います。生理的現象を薬で調整することに違和感 を思う方も少なからずいらっしゃると思います。し かし女性ホルモン剤は正しく使用することで、生 活の質の向上につながります。選択肢のひとつと して、活用してみてはいかがでしょうか。

まずは婦人科にご相談ください。



*『「女性の口腔衛生」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、コーポレート・アドバイザ リー第一部の矢澤 紀倫部長にお話をお伺いしました。

探究心をもって何事にもチャレンジ

―健康のために何か取り組んでいることは?

健康のために、と思ってやっていることはないのです が、週末にジョギングは欠かさずやっています。30歳くら いから継続的にジョギングを5~10kmほどしています。週 末に流す汗はデトックス効果のようでいいですよ。大会に 出ることはありませんが、20年走り続けています。

興味を持つとすぐにやってみたいと思うので、取り組 んだことは多々あります。どれも長続きしませんけどね (笑)。サーフィンをかじってみたり、水泳に取り組んでみ たりといろいろとやってきましたが長続きはせず、ジョギ ングだけは長く続いています。



お付き合い程度ですがゴルフも やっています。最近、登山も始めま した。昨年、塩害で紅葉が見られ ず、山に行けば紅葉が見られるか もしれないと思ったからです。また 登山でそろえた救急キットがきっ かけで救命講習も受けました。来 年はまた違うことを始めているか もしれません。



矢澤 紀倫 部長

大和証券株式会社 コーポレート・アドバイザリー第一部

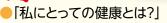
稿。表紙写真

「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

健康を意識しての 文章なら何でもOK



「ドック受診体験記し

「体を動かすならコレ!がおすすめ」



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

―今まで健康について考えるきっかけはあったのでしょうか?

睡眠時間は短い方で毎日4時間程度しか寝ていなくても問題ないのですが、40歳くらいの時に睡眠時間が極端に少ない生活が続きました。基本的にストレスは上手く発散できていると思っているのですが、その時は肉体的にもストレスが重なっていたのでしょうね。風邪の時に内服した鎮痛剤が誘因となり胃潰瘍になりました。それ以来、自分の健康管理の仕方や睡眠に関して意識しています。



1日の食事量のバランスを意識して

3年程前から朝昼ご飯は同じものを毎日食べています。朝食はバナナにたっぷりなきなことはちみつ、牛乳をかけたもの。昼食はサンドイッチ1パック。夕食は家で<mark>腹八分目を意識</mark>して食べています。

以前、宴席等で夕食をたくさん食べてしまうと翌朝全くお腹が空かなかったんです。その状態で3食普通に食べていると1日中空腹感がないまま過ごすことになるんです。朝食を抜いて調整することはいけないので、空腹感を持つためには、1日の食事量のバランスをとってコントロールするしかない。そのため、この食事内容が習慣となりました。

また、料理に興味をもって始めたことがあります。"男のパスタ道"という本があり、油と塩の使い方・必要量、ゆで時間等を調整し、いかに究極のペペロンチーノを作れるかという内容なんですが、毎週のように研究しながら作っていました。美味しそうな料理があれば作ってみたくなります。

お酒は「飲まない」というか「飲めない」んです。採血時のアルコール消毒でさえ、皮膚が赤くなってしまうので触れないんです。なので、お酒を飲まないのも健康の秘訣です(笑)。



今後チャレンジしたい事は?

常々思っていて始められないことがあります。20代の頃は結婚式などで讃美歌を聞く機会が多かったのですが、この年になると自然と般若心経を聞く機会が多い(笑)。今後は「仏教の世界」を学んで心の在り方などを突きつめてみたいと思っています。

次回、「私のちょっとした 健康習慣ひろば」は 公開引受第一部の池川部長 にお話をお伺いする予定です!

長続きしている"ジョギング"に対して、大会出場を目的にしたり、走りきる 達成感を得るためではないとお話されていました。朝食を摂るのと同じく当 たり前の習慣として日常生活の一部になっておられるのだと感じました。

様々なことに興味を持ち、実践・挑戦されている矢澤部長。「受験勉強の 時、国語の文章問題の続きが気になって仕方なくなり、終わるとすぐ本屋に 直行した。」という逸話も。明るく話しやすいお人柄で笑いの絶えないインタ ビューでした。1年後、また何に取り組まれているのか、お話が聞きたいです。





● 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



大和禁煙デー

たくさんの ご投稿、 ありがとう ございました

禁煙川柳・ 禁煙フレーズ・ エピソード」

おめでとうございます!

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。そして2020年4月から原則屋内禁煙となり、禁煙機運も高まりつつあります。

STATE OF THE PARTY OF THE PARTY

望まない受動喫煙をなくすには、吸っている人も吸わない人もタバコについて正しい情報を知る・考えることが大切だと考え、「5月31日大和禁煙デー」のタイミングに合わせご家族の方、社員の方より川柳を募集いたしました。







学 愛 D G y その気にさせるじけても

大和証券株式会社 営業サポー

やめるから、 大和証券株式会社 グローバルエクイティ・セールス第一部 火をつけて!

予想を上回る応募があり、その中から健康保険組合、人事部、 総合健康開発センターにて選ばせていただいた入選作を発表いたします。

大和証券 病院でもられ 徳山支店 n な 美智子 (1 おう さん

けんこうを 大和総研 わしてわ オープンシステム開発第二部 たばこ害 川本 晃宏 か さん る

タバコやめ 大和証券ビジネスセンター 制度事務部 家族旅行のたお金で

気 大和総研 歩きたばこれにしてよ 田中 この 彰

大和証券 禁煙す 池袋支店 一言 さん

エピソード つき川柳

自分はずーっと肥満気味の傾向はあるものの、健康体だと 思っていました。ところが体調不良に伴い精密検査をしたと ころ、病気が発見されました。幸いにも初期の発見だったの で対応後の経過は良好なのですが、告知の際に何が原因か? という家族からの問いに医者は「原因ははっきりしませんが、 タバコではないかと言われています。」というお答え。 この時の家族の顔が忘れられません。

さん

タバコにより悲しむ人が増えないよう切に思 うことが伝わるエピソード川柳に拍手です。 当時のご本人とご家族のお気持ちが、今な お思い出されるのですね。

エピソード つき川柳

アレ?まさか

禁煙成功? ナイストライ‼

大和証券

広報部

チアガール

さん

近くの席に喫煙者が座っていると、業務 中、意外と周囲の席でも臭うもの。それ が、いつのまにか、気が付くと臭わなく なっている人がいる?! こっそり禁煙に チャレンジしていたんだなぁ~ かっこ いいじゃん! とランチの話題になるこ とも。周りの人は、あなたの努力気づい てますよ!



大和証券

くもくと

煙を吸わず

仕事する

とってもハートフルな川柳ですね。 身近な方を温かく応援すること が、きれいな空気への近道かもし れません。

令和の禁煙第一号

大和総研

システム企画部

さん

エピソ-

つき川柳

味見つけ タバコ忘れて 我 忘 n

得ありきです)

400円×2箱/日=800円

喫煙で ストレス解消

大和証券 基幹システム開発第一部 匿名希望 それ本当? さん

勧められると禁煙を 煙に巻く

大和総研 システム技術第二部 さん

> 1日2 煙草40年で 1日2箱

三人家族

さん

ベンツー

大和総研

公開引受第 直部樹

タバコ代 大和証券 ランチに載せて 公開引受第三 三 直 部 樹 ご馳走 さん

ナイスアイデア!ご家族からの素敵な禁煙のすすめ方で すね。客観的データは説得性があり、そこにご家族の愛 が加わると100人力ですね♪

800円/日×365日×40年=1,168万円 → ベンツ1台

子供が生まれる時も、自分が病気になった時でさ

えもタバコを止めなかった父。娘が、ふとこれまで

のタバコ代を算出したところ、ベンツ1台分相当と

なることが発覚。この面白い衝撃でついに父がタ

バコをやめてくれました!(もちろん娘の真剣な説

喫煙 大和総研 心话 総 務 田 中 と体の 吾津子 無 駄

遣

さん

その1本 大和総研 総務部 置いてみる 吾津子 さん

貯めたお金で禁煙で 大和証券 川崎支店 野島 笑顔 直彦 買 さん ì

たばこ免許を病む前に 大和総研 財務部 禁煙総研 財務部 自 主 返 さん

禁煙で 大和証券 東京コンタクトセンター 健康UP やまみや 人気も さん

いないのに 大和証券 東京コンタクトセンター 臭いが残る 消臭LOVE さん 存在



WHO(世界保健機関)「世界禁煙デー」に合 わせ5月31日を、タバコを吸う人も吸わない 人もタバコと健康について考える日「大和禁煙 デー | と定めました。





にクリーンな職場環境 づくりを目指しました! 「大和禁煙テ

何をしt=?

- 朝会等で「大和禁煙デー」 「禁煙チャレンジ」の 話をした
- 部署内に
- 禁煙ポスターを貼った
- パンフレットを設置、
- 位 回覧した
- 「大和オンライン 禁煙外来」の話をした
 - ※上記写真は実施例です。

■実施ご報告頂いた支店数



本年度ご協力頂いた大和証券支店は 83支店・23営業所と年々増加してお ります。さらに、ここ3年毎年ご協力・ ご理解がある支店は以下の6支店と なります。

| ご協力ありがとう/ **ございました** /

- 青葉台支店
- ●岸和田支店
- ●静岡支店
- ●明石支店
- ●難波支店
- ●鹿児島支店

みなさんに 知ってもらいたい!

タバコ2大topics

※他人のタバコの成分を吸わされること。喫煙者が吸い込む成分より、タバコの先からでる成分はかなり有害。

Topic 1

受動喫煙[※]対策が強化され、 ルールになりました

2018年7月、改正健康増進法が成立し、「望まない受動喫 煙|をなくすためのルールが定められました。受動喫煙の影 響を受けないよう、レストランや居酒屋も禁煙化する全面施 行は2020年4月1日ですが、学校や病院、行政機関などでは 敷地内禁煙が2019年7月から実施されました。

Topic 🕊

新しい「加熱式」も タバコで、危険です



近年、利用者が急増している加熱式タバコ。当社において も、20~30代男性の利用率が高い結果も出ています。「健 康被害が少ない| 「周りの人に影響がない| と思われがちで すが、健康リスクがあるということがわかってきており、WH Oもはっきりと、加熱式タバコはタバコ製品であり、その規 制も紙巻タバコと同様にされるべきとコメントしています。

吸えなくなるのはどんなところ?

原則敷地内 禁煙

飲食店

原則屋内 禁煙

オフィス・ 事業所など

原則屋内 禁煙

貸切バス・ タクシー

禁煙





多くの施設に おいて屋内が 原則禁煙に

「喫煙可能な 施設 | は標識 掲示が義務



未成年は喫煙 エリアへの立 入禁止



違反の場合は 過料(罰金)あ 1)

加熱式タバコが危険な2大理由

病気のリスクは減らない

加熱式タバコからもアルデヒド類などの発がん物質が発生しま す。量が減っても発がんリスクが減る保証はありません。

周囲の人への悪影響の可能性がある

加熱式タバコを使用した人の呼気には有害物質 が含まれています。近くで使用されたことで、周囲 の人の39%が気分不良・のどの違和感・目の痛み などを感じた、という論文も発表されています。





※参考資料:産業医科大学 産業生態科学研究所 大和 浩 教授

「大和オンライン禁煙外来」で 「禁煙チャレンジ」しました。



メールで予約もでき、 通院も便利だったので続けることができました



禁煙チャレンジと禁煙外来の回覧が所長から回ってきたことがきっかけです。

正直、禁煙する気は今まで無かったのですが、タバコが 与える影響、健康面と経済面また家族に与える影響があ ることを回覧の中にある資料で確認し、やめられたらい いなと思い、禁煙チャレンジに参加しました。

一人の力では不安でしたので、合わせて禁煙外来も利 用しました。

本来、禁煙外来を受けようと思うと、仕事終わりや、休日に行くことになり、たぶん続きませんでした。

しかし大和オンライン禁煙外来の利点はメールで予約し、TV電話会議で問診を受け社内で禁煙補助薬を受けとることができ、業務時間の隙間で対応できたのが良かったです。家族、職場、総合健康開発センターの皆さんの支えがあり、今も禁煙が続いてます。

上司と一緒に チャレンジできたことを嬉しく思います



徳島支店 一希 主任

健康面のことや仕事上お客様への影響のことを考えると、我慢をするくらいならばそもそも無くした方が良いと思っていた最中、「禁煙チャレンジ」について上司と話題となり申込みました。申込み時に社内の禁煙外来を利用しながらチャレンジできることを知り、上司と共にオンライン禁煙外来も利用しました。

当初は禁煙経験がなかったので心配でした。しかし日々総合健康開発センターよりサポートメールが送られてくることで励みになったこと、上司と同時に禁煙に取り組み、状況確認し合ったことが禁煙継続につながったと思います。一人で参加するより禁煙のモチベーションを保つことができました。気持ち次第で禁煙はできます。

上司と共に禁煙できたことを嬉しく思います。



「大和禁煙チャレンジ」

参加者募集中

お問い合わせは下記連絡先へ

ペア参加、 グループ参加も 大歓迎!

手放場

やっぱり 社内 新すすめ! 禁煙外来

待ち時間なく、 費用負担少なく、 社内で通院可能です。 11大和オンライン禁煙外来

(大和証券支店・営業店のみ)… #002-1405

2大和証券グループ本社

総合健康開発センター…… #002-1410

3 大阪医務室······ # 130-5851 4 大和総研医務室····· # 924-5621



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秋のウォーキングチャレンジ」、 KA·RA·DAいきいき講座「ココカラビューティー」視聴者の声についてご紹介します!



食欲の秋?運動の秋?食べたらたくさん歩きましょう



夏のウォーキングチャレンジに参加された方、いかがでしたか。中田社長が初参加という ことで大いに盛り上がりましたね! ぜひ秋も続けてウォーキングを習慣にしましょう。





けんぽだより夏号より

👺 2019秋のウォーキングチャレンジ

今年の秋も3ヶ月間ウォーキングチャレンジを実施します。実 施期間は別途お知らせします。

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 歩数計アプリーを利用 すると、歩数記録がQUPiO Plus に自動連携でき、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「11月の募集案 内」をご覧ください。



達成したらからいきポイント 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 のみ研鑚ポイントが10ポイント付与されます。

KA·RA·DAいきいき講座「ココカラビューティー」視聴者の声







女性の健康課題を包括的に支援する「Daiwa ELLE Plan」の、健康リテラシー向上の一環として、KA・RA・DA いきいき講座に「ココカラビューティー〜働く女性の健康講座〜」を登録しています。視聴者の声をご紹介します のでぜひ参考にしてください。



20代女件

たまに体調不良になりますが、今まであまり気にせずにいました。 この講座が自分の体との付き合い方のヒントになったと思います。 また、これから先、年代ごとに何が起こるのか、何に気を付ければ よいか知るきっかけになりました。

講師の説明がとても分かりやすかったです!

キャリアアップと並行して女性ならではの悩みが増え てきました。

現代の女性の働き方を踏まえていて、具体的な対策について学べ、 すぐに役立つ内容だと思います。

私はスマートフォンで視聴しましたが気軽に受講できてよかったです。 さっそく後輩に勧めました。女性はもちろん、男性にもお勧めです。















D-TRAIN TOP ▶ Myメニュー ▶ コース ▶ カテゴリ「健康管理」 > KA·RA·DAいきいき講座





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。



大和証券グループ健保掲示板

2019 ¥¥

~ 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

配偶者の方も年に1度、健診を受診してください



社員(家) 任継(家) 特退(家)

大和証券グループ健康保険組合では、該当年度4月1日から健診受診日まで継続して当健保に加入している 配偶者に対して基本健診、人間ドック等の補助を行っています。

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ご予約が取りにくくなっている医療機関もありますので、早めのご予約をおすすめしています。

受診コース

34歳以下

基本健診



人間ドック

人間ドック等健診予約の手順

STEP 医療機関を選択する

「定期健診予約システム」にログインして、医療機関を選択してください。



STEP² 予約する

医療機関・受診コースによってWebで予約が完結する場合と、お電話が必要な場合があります。

STEP: 予約内容を登録

お電話で予約をした場合は、予約内容を「定期健診予約システム」に登録してください。

スマホからもアクセスできます



ユーザーID

保険証記載の「記号-番号」

パスワード

保険証記載の「番号」

例)

ユーザーID:2-21●●●● パスワード:21●●●●

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

Q、検索



お電話での問い合わせ

TEL 03-5555-4614



医師による first call オンライン健康相談 「first call」





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!

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)



病気についての 原因や適切な治療法が 知りたい

この症状、 病院に行くべき? どこに聞けばいいの

この症状は、 どの様な病気の可能性が 考えられるかな

対面で直接 お医者さんに聞きにくい 悩みがある…



子供や家族が こんなとき、 どういった対応をすれば いいんだろう







被扶養者のご家族も ご登録いただけます

実名の医師がすみやかに回答し てくれる画期的なサービスが大好 評です!

ぜひ、すべての加入者様にご利用 頂きたいと思います。

すぐに左のQRコードよりアクセ スし初期登録してください!



予防接種について お知らせします

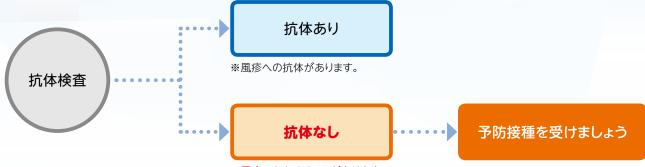
※無料クーポン券による 風疹抗体検査・予防接種が受けられます

1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性の方対象

1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性は、風疹の抗体検査及び予防接種が原則無料となります。

風疹の流行を防ぐため、厚生労働省は抗体を持つ割合が低く感染しやすい1962年4月2日~1979年4月1日 生まれの男性を公的な予防接種の対象とすることとしました。令和元年~約3年間、抗体検査を含めた費用は原 則無料です。詳細は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※参考:厚労省HP



※風疹にかかるリスクがあります。

*2019年4月以降、順次クーポン券が発送されていますが、自治体により対応が異なるため、 お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※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を受けることも可能です。

対象接種期間 … 令和元年10月1日~令和元年12月31日

申 請 期 限 … 令和2年1月17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領収書

※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

②インフルエンザ予防接種補助申請書(任継・特退)

*計員の方は、原則電子申請になります。詳細は健保ニュースをご確認ください。

 $KA \cdot RA \cdot DA$ いきいきプロジェクト

Healthy Lifestyle



隅田川沿いの朝ウォー

今年4月から東京単身赴任です。毎朝50分程度のウォー キングをしており、その時間が夏の初めには夜明けごろ になります。きれいだったので隅田川の蔵前橋あたりで 立ち止まり、シャッターを押しました。

「朝のウォーキングが習慣となっている ことが伝わるコメントとお写真に金印です!

スタートされたばかりの 単身赴任生活中に、新 しい風景のご紹介あり がとうございます。」



朝焼けウォーキング

秋屋 知則さん 大和総研

毎日見ていると、まわりが明るくなる時間が早くなり太陽が昇る位置が動くことに 気が付きます。また暑い季節以外だと、照度だけでなく5時前後が、体感的に気温 がもっとも低いように感じられるのが不思議です。



「毎日歩いているからこそ 気づく素敵な投稿です。 朝に太陽を浴び運動し 食事をすると、からだも 頭もしっかり目覚め、 体内リズムの点からも ナイスですね!」



「早朝の静寂の中から聞こえるお経、 心が清められそうなウォーキング風景に銅印です。」

かあさんさん人大和証券

こんな景色が広がつ ていると、自然と早起 きしてお散歩したくな りますね。



森 信行さん 大和総研BI システム技術部



赤岳の 山頂直前の急登

秋の空に向かって奇麗な稜線 が続いています。お父さんと 小学生も登っていました。

ウォーキング中に見 つけた風景です。朝 の5時頃。朝焼けが きれいでした。そし て、午前6時。流氷 のようでした。 歩く ことで空を見上げる ニンも増えました。





ど静かです。の風景です。いつもは多くの人で賑の風景です。いつもは多くの人で賑早朝、暑くなる前のウォーキング中

└工藤 真美さん|大和証券ビジネスセンター

肥後細川庭園

散歩に行った時に撮っ た写真です。庭園には 坂もあり、登ったところ からの景色も良かった です!



次回のテーマは「あなたの、私のお弁当」

です。募集要項は裏面へ





岩返りストレッチ

基礎代謝をUPして若返り



まずチェック

1 両足をそろえて立ち、ひざが曲がらないよう 注意しながらカラダを前に倒してください。

2床に向かって両手をの ばし、5秒以上動かず にいられる姿勢まで前 屈します。

カラダ年齢テスト

171 注目!

指先から床までの距離は どのくらいですか?



床からの距離 が10cm未満

指先が 5本全てつく

> 床から10cm 以上離れている

指先が どれか1本でも 床につく

> あなたの 下半身は

歳代

次にやってみよう



かがむ

崩さないところまで



かがんだときの上体の位置を動かさないように 意識しながら、お尻を真上に上げるようにひざを 伸ばす。このとき呼吸は止めず、 できるだけゆっくりと伸ばす





ひざを伸ばすときに、 上体が先に起きない ように 注意しましょう。

プストレッチのポイントは

- 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

老化防止は下半身から

全身の筋肉の約75%をしめている下半身の筋肉。運動も せず歩くことが少なくなると脚の筋肉が細くなってかたくな るだけでなく、**基礎代謝量も落ちるため太りやすいカラダ**

になります。また転びやすくなったり、ひざが痛いなどの症 状が出るので老化の進行の引き金に…。 つまり毎日一歩で く歩くことがアンチエイジングになるのです!

ま続け

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「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。

> 採用された方に カフェ券プレゼント!

「あなたの、私のお弁当」の

昼のお弁当から行楽弁当まで、お弁当のお写真お待ちしていま す。自薦、他薦どちらもOKです。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: #003-1407 外線: 03-5555-1410

Email: kenpo@daiwa.co.jp

締切:11月22日(金)

ROOK

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