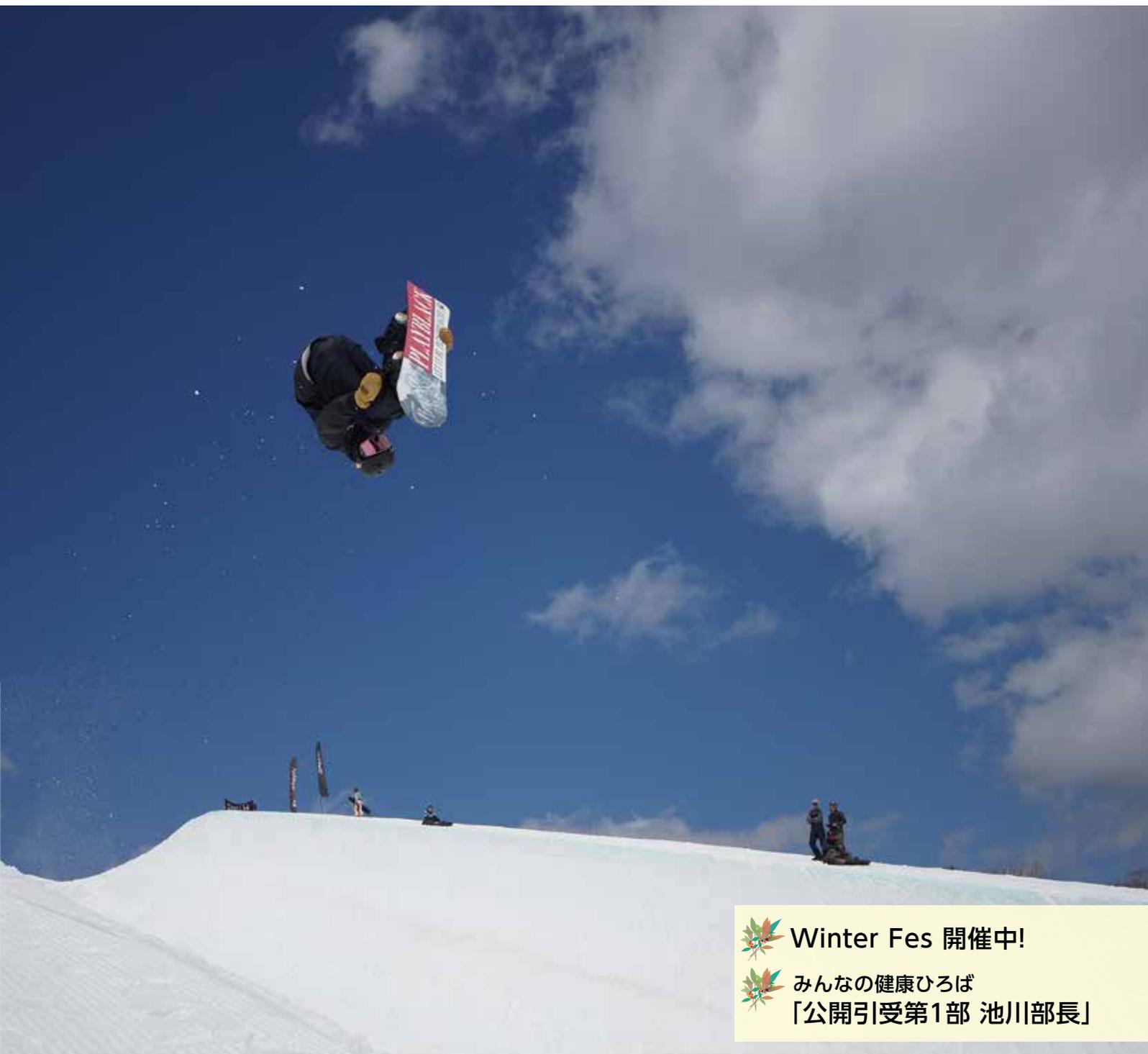


大和証券グループ健康保険組合

# けんぽだより



第31号



Winter Fes 開催中!



みんなの健康ひろば  
「公開引受第1部 池川部長」

<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 藪 伊久男さん

大和総研ビジネス・イノベーション  
ソリューション企画部

岐阜県 高鷲スノーパークの  
ハーフパイプにて撮影

プロスノーボード資格を持つ息子の大会前  
練習風景です。

## 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

北海道美瑛町の白髭の滝に  
て撮影。厚い雪の中の青みが  
かった滝水は、まさにアナ雪の  
世界でした！



DIRインフォメーションシステムズ  
経営企画部

中野 利則さん

2019年2月金剛山(大阪府)に登  
山中に撮影。食糧の乏しい厳冬の  
期間を生き抜く野鳥の美しい姿に  
感動しました。

## 3 Winter Fes

## 6 20's 30's セレクトコース

女性の健康

## 8 口腔ケア～素敵な笑顔はキレイな歯から～

## 10 健康習慣ひろば

総合健康開発センターから

## 12 「こころの健康相談」のご案内

## 14 first call

## 16 大和証券グループ健保掲示板

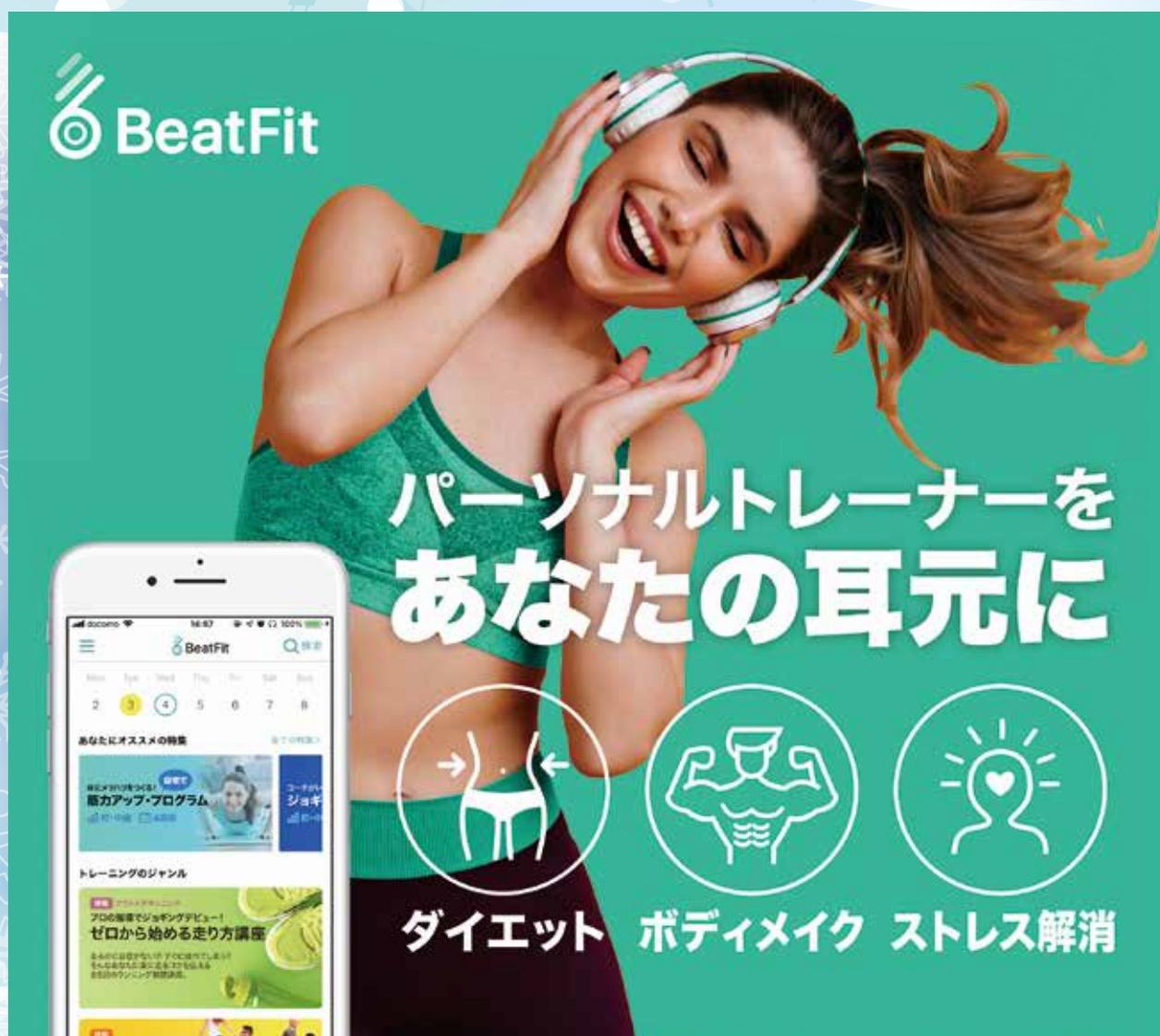
## 18 配偶者健診のご案内

みんなの写真ちょっとみせて♪

## 19 「あなたの、私のお弁当」

# Winter Fes

人気のフィットネススマホアプリ「BeatFit」と  
健康保険組合がコラボレーション!



BeatFit

パーソナルトレーナーを  
あなたの耳元に

ダイエット ボディメイク ストレス解消

2020年2月29日(土)までの「Winter Fes」期間限定で、  
無料で利用できます。

通常、本アプリの利用料金3ヵ月2,940円の  
ところ、健康保険組合が**利用料を負担**します。  
ぜひ積極的にご参加ください。

※「Winter Fes」は社員対象です。



アプリのダウンロード  
はこちらから →→→



## BeatFit

とは…?

現役のプロコーチの音声ガイドと音楽を組み合わせるトレーニングできるスマホアプリです。

マインドフルネス等  
リラックス系の  
クラスも人気。  
20~30代のユーザーが  
とても多いです!

♪ 11ジャンル500以上のクラスを  
好きな場所・時間で無制限に受講!

♪ 圧倒的な臨場感、音楽との一体感に  
より、効果的にトレーニング!

♪ 運動目的、運動レベル、運動時間等  
から自身にあったクラスを選択可能!



## ♪ 利用方法 ♪

1

自身のスマートフォンに「BeatFit」のアプリをダウンロード、アプリを起動し、画面右上のログインを選択

※画面下の「はじめての方はこちら」は選択しないでください。



アプリのダウンロード  
はこちらから →→→



2

メールアドレスとパスワードを入力し、ログイン

※11月28日(木)から順次、健康保険組合よりログインに必要な情報についてメールが送られています。詳細はメールに添付されている「手順書」をご確認ください。



## Winter Fes では、健康リテラシー向上、保健指導機会の拡充のため、他にもこんな取り組みを実施します!

### 総合健康開発センター発信 メールマガジン

期間中、20代、30代の方には、メールマガジンを通じて健康や運動に関する情報を発信します。

#### 体型、体重について

- 病気になりにくい体型(体重)は?
- 理想的なスタイルになるには何をすれば?

#### 朝食について

- 朝食をとることのメリットは?
- 忙しく食欲が湧かない朝、おすすめメニューは?

#### 睡眠について

- 気持ちよく目覚め効率的に仕事をするための質の良い睡眠とは?

など

### 保健指導

## 「生活習慣見直しプログラム」

従来35歳以上の方を対象としていた特定保健指導を35歳未満の方にも実施します。

若年者  
対象

詳しくは次の6~7ページで  
ご紹介します



# セレクトコース

# 生活習慣見直し プログラムのご案内

# 20's 30's

若年層  
対象♪



## KA·RA·DA いきいき コース

### 特徴

- TANITAの最新体重計を贈呈
- Bluetooth通信でiPhone、Androidに測定結果を送信、アプリで管理
- QUPiO Plusを使った手軽なコース
- 初回面談はスマホ等による遠隔面談、目標は個人に合わせて相談の上決定

### TANITAの体重計を贈呈



アプリで  
管理

生活習慣見直しプログラムとは、定期健診(基本健診・人間ドック)の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをするプログラムです。対象者には、メールでご案内します。メールを受領後、必ずお申込みください。

生活習慣の改善には、若いうちから取り組むことが大切です。この機会を活用し、ご自身の生活を見直し、20年後も30年後も健康で過ごしましょう。



## 自分で 目標クリア コース

### 特徴

- Fitbit INSPIRE HR最新機種を提供
- 3ヵ月で体重2キロ、おなか周り2センチ減を目標とするコース
- Fitbitアプリで自分の行動をモニタリング
- 初回面談はスマホ等による遠隔面談、目標達成に向けて自主的に取り組み

### 最新Fitbitを提供



### Fitbitアプリで行動をモニタリング

浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠の時間を表示。睡眠のクオリティをさらに高めるためのヒントも提供します。



# 口腔ケア

## ～素敵な笑顔はキレイな歯から～

女性ホルモンは歯周病やドライマウスなどへも影響を及ぼすと言われています。キレイで健康な歯を保つためには、日々のセルフケアと定期検診です。今回は口腔衛生の特徴や対策についてご紹介します。



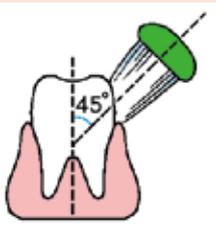
総合健康開発センター  
保健師 中村 鈴



### 女性は歯を失うリスクが高い

歯を失う原因として、う蝕(虫歯)や歯周病があります。女性は男性と比べ歯の喪失本数が多い傾向にあります。現在では歯科医療の技術的進歩、早期治療、こまめな歯科通院などから男女差は無くなってきました。しかしながら、女性は歯を失いやすい傾向にあることは変わりありません(右記参照)。

#### お口の健康を保つために～正しく丁寧な歯磨きを～



歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かします。

#### 女性のリスク

- 永久歯の萌出開始年齢が早い
- 甘味の摂取頻度が高い
- つわりによる口腔内の清潔保持が困難
- 出産回数が多いほどリスクは高い
- 女性ホルモンの低下によるドライマウスや骨粗しょう症による影響

妊娠中に歯周病になると胎盤を通して歯周病菌が胎児へ移り、早産や低出生体重児が生まれやすくなると言われています。



### “顎関節症”にも注意

近年、“顎関節症”が増えています。「口が開けづらい」「食事の際に顎が痛む」など、顎に関わる症状が特徴です。スマホやパソコンの使い過ぎにより「顎が前に出る姿勢」をとることで無意識に歯を食いしばることが原因の一つです。20～30代女性に多く現代病と言われています。歯を食いしばらないようにすることで予防でき、マウスピースも有効です。気になる症状がある場合は、悪化する前に歯科へ相談をしてみてくださいはいかがでしょうか。

## 飲み込む力を鍛える～オーラルフレイルへの対策～

噛む歯が整っていても、舌の力、唾液、飲み込む力が備わっていないと、食べ物も飲み込めません。舌や喉の筋力は、「スマホの猫背姿勢」や「加齢」の影響で低下します。40歳後半になると舌や喉の筋力が低下し始めます。閉経とともに唾液量も少なくなってきます。このような状態を「オーラルフレイル」(口腔の衰え)と呼びます。

「オーラルフレイル」は可逆性で、早期対応により健康を取り戻すことが可能といった研究結果もあり、わずかな機能低下においても早期対応に大切さが注目されています。「むせる」「飲み込みが悪い」と感じている方は、舌・唾液トレーニングを試してみてもいいかもしれません。

### 口と舌の運動

#### ■口の開閉と下のストレッチ



ア

- 1 「ア」の発音のようにゆっくり大きく口を開けます。



ン

- 2 しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめます。

#### ■舌のストレッチ



- 1 口を大きく開けて、舌をできるだけ出しします。



- 2 上唇を舌先で触ります。



- 3 左右の口角(こうかく)を舌先で触ります。

こうりんきん

#### ■口輪筋の運動



- 1 頬をふくらませて、舌を上あごに押し付けて、口から息が漏れないようにこらえます。



- 2 息を吸うように口をすぼめます。  
\*「口輪筋」は口の周りを取り囲んでいる筋肉で、口を開けたり閉じたりする時にはたらくります。

### パタカラ体操

「ラ」の発音は舌全体を上下にしっかり動かします。「パ」「タ」「カ」に「ラ」を加え、

- 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」そして
- 「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて発音しましょう。できるだけ大きな声で、はっきりと声を出すことで食べるための機能のトレーニングができます。

### 唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



しかせん  
耳下腺…耳の前、上の奥歯のあたり



がつかせん  
顎下腺…あごの骨の内側のやわらかい部分



げつかせん  
舌下腺…あごの先の内側舌の付け根部分

ドライマウスは男女比1:3と女性に多い病気です。



※サンスター「オーラルフレイルケアプロジェクト」HPより

今回は \*『女性とアルコール』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、公開引受第一部の池川忍部長にお話をお伺いしました。

## 日々の疲れを休日にリセット

～ジョギングと休息で～



### 体重は、家族と一緒にジョギングでリセット

—健康のために取り組んでいる事はありますか？

1年ほど前から土日の朝に、3～5kmジョギングをしています。これ以上増やすと負担になるので、無理をせず汗をかける程度の距離を続けています。きっかけとしては、スーツのサイズが合わなくなり、体重が増えたと感じたことですね。部長になり、宴席が増えた事が原因だと思えます。ジョギングを始めようと思った時も、小・中・高・大学時代にバスケットボールをやっていたので、身体を動かす事に抵抗はありませんでした。ジョギングコースとしては、家の近くの海沿いを走っています。朝に走ると気持ちが良いですよ。



◀ジョギングコース



池川 忍 部長

大和証券株式会社 公開引受第一部

## 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

## —ジョギングを続ける秘訣は？

次男が陸上部で長距離をやっている、普段から走っているので、『今日は走らないの？』と誘われると、じゃあ走るか！という気持ちにさせてくれます。ただ、一緒に走り始めても付いていくことができず、結局は1人で走る状態になっています（笑）。最近では、土日になると身体がうずうずして走りたくなるので、習慣となっていました。

『RunKeeper』というアプリ。GPS機能で走ったルートを記録し、それを振り返ることでモチベーションへと繋がっています。また、走る事で、食べても太らない



▲ジョギング前に次男と



## 週末の休息で疲れをリセット

### —休息の取り方やリラックス方法を教えてください。

平日の睡眠時間は4～5時間です。帰宅後は睡眠時間を確保したいので、早めに寝るよう心がけています。土日の朝はジョギングに出かけ、日中は眠たくなれば仮眠するようにしています。休日の十分な休息で平日の疲れを取り、身体を調整している感覚はあります。あとは、部署異動しても、起床時間は同じです。この生活リズムを変えずに続けていることも、健康管理には良い気がします。ここ3～4年は風邪など引いていません。



## 平日は、正しい姿勢への意識と水分補給で気分をリセット

### —仕事中に身体や心の健康面で気を付けていることはありますか？

周りからは、治っていないとの指摘を受けていますが、猫背のため、姿勢を正すよう気をつけています。また、仕事中は一息つきたくても仕事がたまりがちで、それができません。そのため、気分転換にこまめに水分を取るようにしています。水・コーヒー・ジュースなどを飲んで一息つくようにしています。

次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は  
金融市場調査部の大橋部長にお話をお伺いする予定です！

## 編集後記

忙しい毎日をご過ごされているにも関わらず、週末の過ごし方で上手く身体や心の健康を保っておられる池川部長。ここ数年体調をキープされるのは、その成果ですね。今後は、「ゴルフを本格的にやりたい。目標もしっかりある。」とお話されていました。平日は身体を動かす時間が取れない中でも、姿勢を正して過ごす事を意識されているのは、私たちが今からでも取り組めることではないでしょうか？

●インタビューー 総合健康開発センター 川島 千恵



### ● 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。





# 総合健康開発 センターから



## 「こんなお悩みを抱えていませんか？」

- ➡ ご自身のこと
- ➡ 部下や同僚のこと
- ➡ ご家族のこと

2019年10月1日より、メンタルヘルスサポート室の機能は総合健康開発センターに移管されました。産業医・精神科医と臨床心理士の連携により、これまで以上に専門性の高いカウンセリングが可能になります。社員の皆さんの心の悩み・不調・不安・ストレス等に対する相談にきめ細やかに応じるとともに、こころの健康づくりをサポートしていきます。個人のプライバシーを尊重し、相談内容は守秘されます。匿名での相談も可能です。安心してご相談ください。

### ひとりで悩まずにご連絡ください

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

#### 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

●医師によるオンライン健康相談  
「first call」(ファーストコール)  
※詳細は14ページをご覧ください。

お問い  
合わせ先



## 臨床心理士(カウンセラー)の先生のご紹介



栗原 真理子先生

人生では、さまざまなライフイベント、すなわち「変化」を経験します。進級、就職、結婚、出産、昇進、大切な人との別れ…大小さまざまです。時期や状況によっても、ポジティブに感じたり、ネガティブに感じたり、その受け止め方が異なります。

人にとって「変化」とはいい意味でも悪い意味でも「ストレス」となり得ます。疲れた時に風邪をひきやすいように、その時のコンディションによって、いつもは対処できる「ストレス」に耐えられなくなることは、特別なことではないのです。一人でストレスを抱え込むと、混乱してそこから抜け出せなくなってしまうたり、心身に悪い影響が出てしまったりする可能性が高まります。解決策は必ずあるはずで、ご一緒に整理することで、気持ちが少しでも晴れたらいいと願っています。



住山 真由美先生

毎日の生活に追われていると、目の前の現実を優先して、ついつい無理を重ねてしまいがちです。それが続くと、イライラ、集中力の欠如、頭痛や不眠などの症状が表れることもあります。重症化を防ぐには、日頃から自分のこころやからだからのメッセージに耳を傾けることはとても大切です。

「何か変だな?」と感じたらいつでもご相談ください。

また、職場での対人関係やご家庭での問題のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。



檜山 てるみ先生

快適な生活を送るには、心身の健康のバランスが大切と考えられます。そのバランスを保つためにも、からだの健康と同様にこころの健康にも気を配ることが必要です。

カウンセリングは、心身の不調を訴える方のみが受けるものではありません。悩みを抱える方が自身の気持ちや考えを第三者に話すことで、気持ちをすっきりさせたり、自分のこころの中を見つめて整理したりする場としても利用されています。他人からみるとほんの些細なことのようにも、本人にとっては不安で辛いことなど、小さな悩みの積み重ねを少しでも軽くすることで、より生き生きとした毎日が送れるようになると思います。どうぞお気軽にご相談ください。



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!



大和証券グループ健康保険組合に  
ご加入の方だけが利用できます!



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・処方はいりません)



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、  
どのような病気の可能性が  
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

今回は「アレルギー」と  
「インフルエンザの  
予防接種」について、  
first callへ  
寄せられたご相談を  
ご紹介します。

※相談内容は、ご相談者様より許可をいただいた  
ものをご紹介します

「予防接種」に関するご相談



3歳になる子供が、卵アレルギーです。  
卵アレルギーでも、インフルエンザの予  
防接種はうけられるのでしょうか?  
昨年も2回受けていますが、1回目の夜  
に熱がでたので、心配です。(30代女性)



## チャット相談

気軽に相談



## TV電話相談

じっくり相談



## 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。

**すぐに右のQRコードよりアクセスし  
初期登録してください!**

すぐに  
こちらから  
初期登録!



クーポンコード

## first call 医師からの回答

A

インフルエンザの予防接種ですが、こちらは卵アレルギーがあっても、接種は可能です。ただアレルギー反応が出る可能性もありますので注意しながらみていただく形になります。接種される病院で聞かれるのが一番と思いますよ。お大事にしてくださいね。(小児科医)



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

## 確定申告(医療費控除) 「年間医療費のお知らせ」 活用方法のご案内

社員(家)  
任継(家)  
特退(家)

書面による  
申告の場合

医療費控除の申請をする場合には、  
「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31年1月から令和元年11月にまでかかった医療費、本人の負担額、健保からの給付額等が記載されています。

平成29年度の税制改正に伴い、確定申告で医療費控除の適用を受ける場合に必要な提出書類の簡略化が図られており、「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。

電子申告  
(e-Tax)の  
場合

医療費控除を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。



ご注意

- 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)に取込み後、修正を行ってください。
- 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、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。

# 確定申告(社会保険料控除) 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31年1月～令和元年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。

# KOSMO webの機能に ついて

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、健康増進、健康管理のためにKOSMO webを導入しています。このサービスでは、医療費・ジェネリック医薬品情報の照会、定期健診の予約、健診結果の閲覧などができます。

## 通知情報照会

医療費の総額や、処方された医薬品等が照会できます。

## 人間ドック等予約

「定期健診予約システム」にアクセスできます。



健診の  
申込みは  
こちらから

ウォーキング  
チャレンジは  
こちらから

## QUPiO Plus

健康診断の結果に基づいた「生活習慣病発症予測」などを見ることができ、ヘルスケア・ポータルサイトです。また、「ウォーキングチャレンジ」等KA・RA・DAいきいきプロジェクトに参加ができます。

## 医療費控除用通知

医療費控除申請で利用する、医療費通知を取得できます。

## 電子申請

社員の方の申請は、今年度から、インフルエンザ予防接種費用補助の申請はこちらからさせていただきます。

# 配偶者健診のご案内

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受診期間は3月31日までです。終了間際や土曜日など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。



年に1度必ず受診しましょう!

## 人間ドック等健診予約の手順

### STEP 1 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。

健康保険組合HPからアクセス➡

大和健保

Q 検索



### STEP 2 予約する

医療機関・受診コースによってWeb予約ができる医療機関と、お電話が必要な医療機関があります。

### STEP 3 予約内容を登録

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

## 受診コース

34歳以下

基本健診  
+  
婦人科検診

35歳以上

人間ドック  
+  
婦人科検診

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●●●●●●

お電話での問い合わせ  
TEL 03-5555-4614

詳細は、ご自宅にお送りした「人間ドックの手引き」、ホームページからでも確認できます。



# 「あなたの、私のお弁当」

お弁当作成者 | 川田さんとご主人様の共同作品

ご紹介者 | 川田 真希さん | 大和証券 松山支店



## ご夫妻の恒例行事、 ノリ細工弁当

子どもが小学校の運動会の時に作ったノリ細工の数々です。おかずは私で、ノリ細工は幼稚園の頃からずっと主人が毎晩次の日の為に作成して、次の日に白ご飯の上に私が乗せるというプレッシャーの毎日でした(笑)。

「ポケ防止を兼ねて台所に立つ!」なんてちょっとした口実で、可愛いお嬢様の部活弁当を土日に作られています。こんなパパがいたら、きっとお嫁には行かないー? クオリティの高い、お弁当をご覧ください!(グルメなパパはお味も最高です!)

ご紹介者 | 久保田 明美さん | 大和証券 蒲田支店



## 部下にも噂のパパ弁!?

我々世代は家事にもなかなか参入できずにきましたが、これからは積極的にかかわりたいと思っています。長年の習慣で身についた早起きを、家族のために少しでも役立てればと始めた弁当作りです。残さず食べてくれるのは大きな喜びです。料理にはセンスが必要!と奥深さを少し理解しました。

お弁当作成者 | H・Tさん | 大和証券 蒲田支店

太田 典子さん | 大和証券 財務部



## おせち料理級の運動会弁当

祖父母達も来たのでお弁当は前日から仕込んで朝早くに起きて作りました。ポテトサラダが好きな子供達の為にカップに入れて食べやすいように工夫しました。みんなが満足してくれたので、大変でしたが作り甲斐があったなあ、と思います!!

こんなお弁当レシピ  
紹介サイトもあります  
「地味弁.com」のご紹介 → → →  
<http://jimiben.com>



無理せず、気張らず、みんなが幸せになるお弁当生活を提案するお弁当レシピの紹介サイトです。

次回のテーマは ➡

「健康につながる おすすめアプリ」

です。募集要項は裏面へ

いつきさん | 大和証券 上野支店



## 共感する方も 多いのでは?



息子の保育園の親子遠足用に作りました。普段お弁当を作らないので、簡単な中身にも関わらず苦労しました。保育園のお友だちやそのママたちに見られるというのがプレッシャーでしたが喜んでもらえて嬉しかったです。

富岡 大起さん | 大和証券 コンプライアンス統括部



## お子様の好きなもの尽くし パパの愛弁

家族で近くの公園までピクニックに出かけた際に作りました。上の娘がミニーマンが大好きなのでこのお弁当箱を使っています。下の娘は果物好きなのでさくらんぼが一杯食べたいということで多めに入れました。

になちゃんママさん | 大和証券 東京コンタクトセンター部

**集大成** 保育園最後の遠足のお弁当は娘リクエストのすみっこぐらしのキャラ弁。母は期待に応えるため頑張りました。来年4月からの小学校のお弁当はキャラ弁なしということで娘に了解してもらってます(ホッ)。年に2回のお弁当作りで、回を追うごとに期待が高まり、最後はすみっこぐらしでした。



お悩み  
解消

ストレッチ  
Vol.1

# 冷え性を解消したい

Q

末端冷え性で手足がいつも冷たいです。改善することはできるのでしょうか?温める方法があったら教えてください。

A

姿勢が悪い人や猫背の人は、背中の筋肉がかたくなり心機能が低下します。血液には体温を一定に保つ役割もあるので、血液の循環が悪くなると手足の末梢血管まで血液が運ばれず、手足が冷えてしまいます。

## さあ、やってみよう!

- ① 両腕を上にあげて左右の体側を伸ばし
- ② 左右10回程度カラダをひねります

肋骨間がゆるんで手足の冷えを解消しやすくします。  
お風呂などで血行がよくなったあとにすると相乗効果でカラダがより温まりますので試してみてください。

### 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)



※参考資料  
「カラダで実感  
即効簡単セルフケア  
若返りストレッチ」  
(サンライフ企画)

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「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。

採用された方に  
カフェ券プレゼント!



大募集  
2

### 「健康につながる おすすめアプリ」の 写真大募集

運動・食事・睡眠・ヘルスケア記録...など、おすすめアプリ画面のスクリーンショットや、アプリを使用していることが伝わる風景、実際の使用場面など、おすすめアプリにまつわるお写真を募集しています。アプリに関するコメント、エピソードも一緒に是非ご応募ください。



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

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

#### 締切

2月21日(金)