

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

春
2020

第32号



6年連続 健康経営銘柄2020
健康経営優良法人2020
(ホワイト500)に選定されました

みんなの健康広場
「金融市場調査部 大橋理事」

<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 森 信行さん

大和総研ビジネス・イノベーション
システム技術部

秩父の早春・桜とレンギョウ

上り坂に差し掛かると、汽笛をならし石炭をくべて旅客車を引っ張り上げる、76歳のC58363号です。

今年は検査運休との事、ゆっくり休んで復活して欲しいです。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券
府中支店
佐藤 義広さん

阿智村の花桃の里で撮影。
愛犬と一緒に都心から少し遠
かったけど一見の価値ありで
した。



大和投資信託委託
経営企画部
菊本 浩太郎さん

長野県白馬村大出の吊り橋で撮影。
正面は百名山の五竜岳、GW明け
の静かな時期に訪れた白馬です。
都会では初夏の陽気の時期ですが
白馬は春真っ盛りでした。

3 6年連続「健康経営銘柄2020」、
4年連続「健康経営優良法人2020(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2019」を作成しました

女性の健康

8 女性とお酒について

10 健康習慣ひろば

12 2020年度 健康管理スケジュールについて

総合健康開発センターから

14 こころの健康相談Q&A

15 first call

16 2020年度 予算のお知らせ

17 大和証券グループ健保掲示板

18 保健事業アンケート結果報告

みんなの写真ちよつとみせて♪

19 「健康につながるおすすめアプリ」



写真左より、佐藤看護師長、多田産業医（総合健康開発センター）、白川常務執行役（CHO）、糸井常務理事（健康保険組合）、安藤健康経営推進課長（人事部）

6年連続

4年連続

「健康経営銘柄2020」、 「健康経営優良法人(大規模法人部門)」 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6年連続で選定されました。選定企業数は40社で、6年連続での選定はわずか6社でした。また、「健康経営優良法人(大規模法人部門)」にも4年連続で選定されました。

「健康経営銘柄」とは、東京証券取引所の上場会社の中から、特に優れた「健康経営」を実践している法人をリーディングカンパニーとして選定し、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上場企業として紹介をすることで、「健康経営」の取組の促進を図るものです。

「健康経営優良法人」とは、保険者と連携し、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優れた健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

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。「イエローペーパー制度」により受診書類提出を義務化し、医療機関受診率が向上、受診勧奨を強化していることや、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に包括的にサポートを行う「Daiwa ELLE Plan」の導入、各種検診を統合した健康診査プラン、医師によるオンライン健康相談など、自社の課題や社会の変化、従業員のニーズなどに合わせて取り組みを進化させ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。



「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」の社内プロモーション用ポスター



※「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2019

大和証券グループ本社 人事部
大和証券グループ総合健康開発センター
大和証券グループ健康保険組合
2020年4月発行
<http://www.daiwa-grp.jp/>



「大和証券グループ健康白書2019」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

CHOのご挨拶

大和証券グループでは、企業理念の1つに「人材の重視」を掲げています。“競争力の源泉は人材そのもの”であると考えており、社員一人ひとりが当社で働くことに生きがいと喜びを感じ、自ら進んで自身の最大の力を発揮できる企業文化を築いていけるよう、様々な施策を導入してきました。

2005年度に女性活躍推進やワーク・ライフ・バランスなど、全ての社員が生き活きと働き続けられるための取組みを開始し、2008年度に社員の健康増進のための本格的な取組みを開始しました。社員が長きにわたって、生き活きと働き続けられる環境の整備は、まさに企業価値向上に直結することから、2015年度より、健康経営の推進体制を強化し、すでに経済産業省と東京証券取引所が共同で選定する「健康経営銘柄」に6年連続で選出されるなど、社会的にも高い評価を受けています。また、多様な働き方を実現できるよう制度整備に取組み、社員への浸透を進めています。

当白書は、定期健康診断結果やレセプト等の分析から社員の健康状態や健康に対する意識等の現状を明らかにし、取組みの効果の確認と、課題を認識して施策に繋げることを目的としています。また、白書の発刊を契機に社員一人ひとりが自身の健康増進への意識を高めることも期待しています。

大和証券グループでは、今後も積極的に健康経営を推進していきます。



CHO (Chief Health Officer : 最高健康責任者)
大和証券グループ本社 常務執行役
大和証券 常務取締役
白川香名

1

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組みの成果

これまで外部からも高い評価を受けており、2019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6年連続、「健康経営優良法人ホワイト500」にも4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。

継続的な運動習慣や食事管理などに取り組むなど、健康的な生活スタイルの社員が増加している。

III. 主な取組み

定期健康診断にがん検診まで受診可能とする検診内容の拡大を開始し、がん検診受診者数の改善を行なった。また、人間ドッグの節目年齢オプションの追加をこれまでの50・55歳に加え、60歳も対象とした。

若年層向けの健康課題解決の一環として、スマホアプリ「BeatFit」の導入を開始し、気軽に屋内外で運動ができる機会の増加を促している。また、身体の健康に加え心の健康も向上すべく、メンタルヘルスケアサポートの拡充、働きがいの向上の取組みを進めている。

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、新人の頃より生活習慣を整える意識につながる施策が求められる。

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

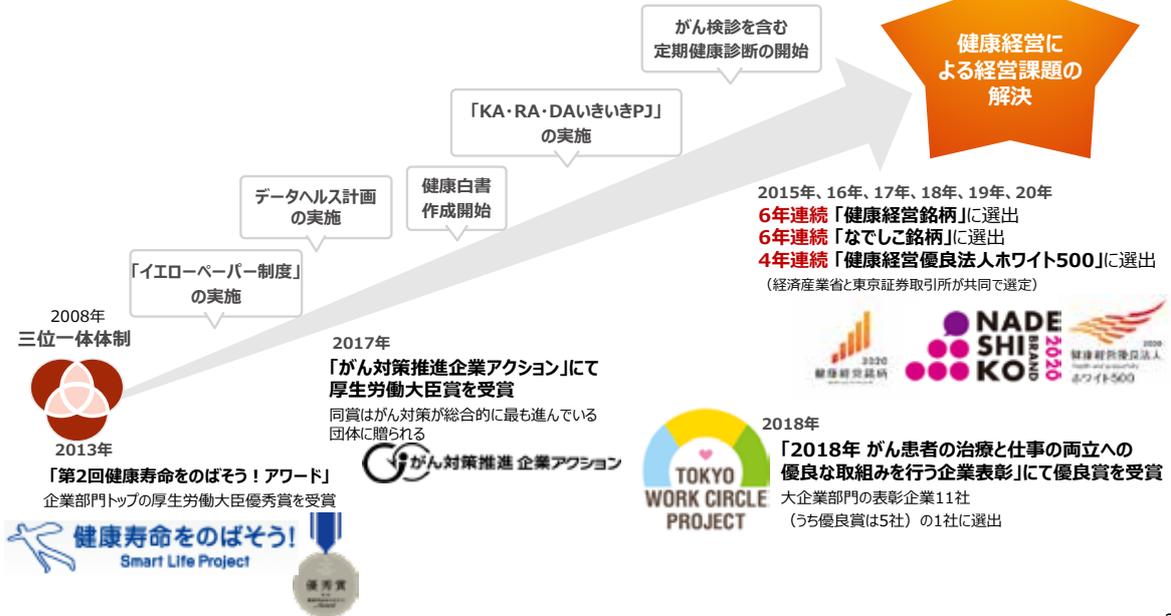
肥満対策、高血圧対策に重点を置き、それぞれのリスク保有層には引き続き保健指導を徹底、「KA・RA・DAいきいきプロジェクト」への参加も促し生活習慣改善を意識付ける

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。

2

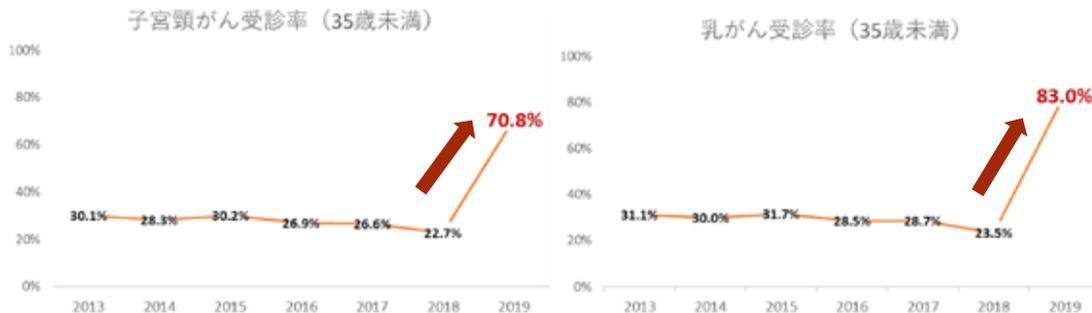
外部からの高い評価

- ・ 継続して「健康経営銘柄」「なでしこ銘柄」「健康経営優良法人ホワイト500」に選出されている
- ・ 2015年度以降はデータヘルズ計画に基づき保険事業のPDCAを推進している



がん検診受診率改善

- ・ 2019年度より各種健診を統合した「定期健康診断（がん検診含）」を開始
- ・ **35歳未満の女性がん（子宮頸がん、乳がん）検診受診率の低さがこれまでの課題であった**
- ・ 定期健康診断でがん検診まで一度に受診することが可能となったため、当該受診率が大きく改善した



※大和総研作成
 ※2014～2018年度は分母が所属人数、2019年度は分母が受診者数（速報値として算出）

取組み一覧

課題	取組み	内容
肥満・血圧の改善 若年層の生活習慣の改善 プレセンテイスムの改善	1. がん検診を含む定期健康診断の開始	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断でがん検診まで受診可能 受診のための「健診休暇」を新設（年休追加付与） 従来の50・55歳に加えて60歳も節目年齢オプション利用可能
	2. 若年層向け健康増進に向けた取組み	<ul style="list-style-type: none"> スマホアプリ「BeatFit」を活用した企画を導入 メルマガ等の情報提供に加え、若年層向けの保健指導の実施
	3. オンラインでの専門医相談窓口の設置	<ul style="list-style-type: none"> チャットやTV電話を使って、匿名で専門医に直接相談できるサービスの提供を開始 被扶養者のご家族も登録・相談が可能
	4. メンタルヘルスサポートの拡充	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルスサポート室の機能を総合健康開発センターに移管 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
	5. 働きがいの向上	<ul style="list-style-type: none"> ライフステージごとのイベントに合わせた休暇制度やサポートプラン テレワーク制度の導入

※枠線あり：新規取組み、枠線なし：継続取組み 5

これまでの取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	<ul style="list-style-type: none"> 保健指導による生活習慣改善の促進 	<ul style="list-style-type: none"> 肥満者割合の上昇 若年層男性のBMI増加量が大きい 	<ul style="list-style-type: none"> スマホアプリ「BeatFit」の利用促進 KA・RA・DAいきいきプロジェクトへの参加、継続促進
	血圧	<ul style="list-style-type: none"> エラ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 	<ul style="list-style-type: none"> 受診勧奨レベルからの早期脱却 エラーペーパー受診率、要精密検査者の受診率の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧者に対する早期施策 ICTを活用した、きめ細やかな保健指導の実施 オンライン医療相談「first call」の利用促進
若年層健康無関心層		<ul style="list-style-type: none"> QUPiO、けんぼだより等によるボリュレーションアプローチ 若年層の定期健康診断を拡充 	<ul style="list-style-type: none"> 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代男性の高い喫煙率 	<ul style="list-style-type: none"> 35歳の肥満率を2024年までに3割減 スマホアプリ「BeatFit」の利用促進 WEBで提供する健康情報を拡充し意識付け効果拡大 KA・RA・DAいきいきプロジェクトの参加率、継続率の向上
女性		<ul style="list-style-type: none"> 「Daiwa ELLE Plan」導入 受診期間の延長 カフェケットによる受診率向上策の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 20代の「朝食抜き」 30代、40代のBMIが増加 男性より睡眠で体養が取れていない割合が相対的に高い 	<ul style="list-style-type: none"> 女性特有の健康問題に関する取組み強化 「Daiwa ELLE Plan」の浸透 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
がん		<ul style="list-style-type: none"> 「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 	<ul style="list-style-type: none"> がん検診、要精密検査の受診率向上 	<ul style="list-style-type: none"> がん教育のeラーニング(がん対策推進企業アクション)導入 各種検診を統合した「定期健康診断(がん検診含)」の実施 要精密検査者への啓発及び受診勧奨
メンタルヘルス		<ul style="list-style-type: none"> ストレスチェック実施 メンタルヘルスサポート室の機能を総合健康開発センターに移管 	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルス不調への対応 	<ul style="list-style-type: none"> 慶應大学医学部との連携 メンタルヘルス不調により長期欠勤となった社員への早期の支援



女性とお酒について



総合健康開発センター
保健師 堀内 延子

近年、女子会やパーティ、自宅での夕食等、あらゆるシーンで気軽にお酒を楽しむ機会が増え、女性の飲酒は一般的になってきました。特に20代前半の女性は男性並みにお酒を飲むようになってきています。しかし、あまり知られていないことがあります。それは、「**女性は男性よりお酒が弱い**」という事です。正しい知識を持って、健康的に楽しくお酒と付き合っていきましょう。



女性の飲酒が増えた理由

1つ目は、女性の社会進出により、付き合いでお酒を飲む機会が増えたり、女性が収入を得たことで自由にお酒を飲める経済力が備わりました。2つ目は、かつて日本にあった「女性はあまりお酒を飲むべきではない」という考えから、女性の飲酒に対する肯定的な風潮に変わってきたことにあります。

また、メディアも女子会を取り上げ、「飲むのはおしゃれ」等というメッセージを発信しています。

女性の
社会進出

女性を
ターゲット
にした
マーケティング

女性の飲酒に
対する
偏見の減少

どうして女性はお酒に弱いのか？

① アルコールの分解が男性より遅い

1時間に分解できるアルコールの量は、男性の平均約8グラムに対し、女性は平均約6グラム。つまり、女性は男性の3/4のスピードでしかアルコールを分解できません。

② 女性はアルコールが薄まりにくい

アルコールは体内に入ると、水分に溶け込みます。男性より、体脂肪が多く、体の水分量が少ない女性は体内のアルコール濃度が高くなる傾向があるのです。



男性
2.5時間



ビール500mlの
代謝に必要な時間



女性
3.3時間

女性特有の「お酒による病気」

- 肝障害を起こしやすい
- 乳がんのリスクを上げる

1日に摂取する純アルコール量が10g増えるごとに、乳がんのリスクは7.1%増えるという報告があります。

- 多量飲酒は骨密度を低下させる

女性ならではの体質を知り、
お酒と上手に付き合っていきましょう。



女性の適正飲酒とは？

健康な成人男性の「節度ある適度な飲酒量」は純アルコール20g程度ですが、**女性はその1/2～2/3(純アルコール10～13g)**程度が適量とされています。

純アルコール10gのお酒

ビール・発泡酒・ 甘い果実酒 (5%) 	酎ハイ(7%) 	日本酒(15%) 	ウイスキー・ ブランデー(40%) 30mL (シングル1杯) 	焼酎(25%) 50mL 	ワイン(12%) 110mL (ワイン グラス 1杯) 
250mL (中ビン 1/2本)	350mL 1/2本	0.5合			

参考：公益社団法人アルコール健康医学協会

次回は *『婦人科検診の精密検査』

私の **ちょっとした** 健康習慣ひろば

「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、より健康に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、金融市場調査部の大橋俊安理事にお話をお伺いしました。

無理なく、 できることから健康管理

—健康のために取り組んでいる事はありますか？

何もスポーツはやっていないんですよ。ただ、毎日ではできませんが、歩きやすい日は会社から自宅まで1時間ほどかけ、歩いて帰るようにしています。

食生活では、3食欠かさず食べるようにしています。また、夕食の白米を摂らないようにして、おかずだけ食べるというのを、ここ1年続けていますね。お酒も飲めるけど飲みすぎないように、飲み会は1次会までと決めて参加するようにしています。そのためか、このところ体重は減っています。

—健康を考えるきっかけはありましたか？

年々体重が増えていって、ピーク時は今より15kgくらい太っていたので、別人のようでした。それが影響してか40代中頃に尿路結石をやったのと、人間ドックで脂肪肝を指摘されて、減量を意識するようになりました。



大橋 俊安 理事

大和証券株式会社 金融市場調査部

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、ぜひお寄せください。

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」

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



ウォーキングの1時間を有効活用

—徒歩での帰宅は大変ではなかったですか？

会社から自宅まで最初に歩いたときは2日続かないなと思ったけど、習慣になると1時間ぐらいは歩けるようになりましたね。歩いている間は英語のラジオを聴いたりして情報をインプットできるので、それが自分にとってのインセンティブにもなっています。普段、スポーツはやりようと思ってもなかなかできないのですが、歩いて帰るといのは生活に取り入れやすかったです。夕食の糖質制限もそうですが、自分の中でこれくらいだったら、“無理なくできる”ことを選んで地道にやっていくのがポイントですね。そうすれば、始めは難しく感じていたことでも習慣化しやすくなります。



▲家路最後の橋の上から



仕事が健康管理のモチベーションに

僕のいる金融市場調査部の仕事は毎日レポートを書くことなのですが、どこかで無理をして働きすぎて、体調を崩してしまったら良くないのでね。できるだけコンスタントに、体調を崩さず日々過ごせるようにすることが最大のモチベーションになっています。

部員によく言うのは、キリギリスよりアリになりましょうと。無理せずコツコツと仕事ができるほうがいいかなと思います。

次回、「私のちょっとした **健康習慣ひろば**」は **エクイティ部の三浦部長** にお話をお伺いする予定です！

編集後記

減量前の姿が想像できないほどスマートな大橋理事。運動はしていないと謙遜しつつも、普段の生活の中で無理のない範囲で、体を動かす意識を持っていらっしゃいました。仕事と健康の両面でバランスを考えて生活することが、“4～5年風邪をひいていない”という、体調管理の成果に繋がっているとわかりました。「ストレスをあまり感じない」とお話されていたのは、無理をしない自然体な生き方にあるのかもしれないね。

●インタビューー 総合健康開発センター 小島 菜奈



● 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。



2020年度

健康管理スケジュール

当社グループでは、皆さん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疾病の予防と早期発見・早期治療を目的とした健康管理を進めていきます。スケジュールは下記のとおりです。

◆健康管理スケジュール

事業内容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
対象者のみ	定期健康診断受診 (がん検診含む)	→											
	「イエローペーパー」の送付				→								
	がん検診 「要精密検査」の再通知				→								
	生活習慣見直しプログラムのご案内				→								

定期健康診断の受診

定期健康診断は、労働安全衛生法で受診が義務付けられています。1年に1度、今の自分の健康状態について知る機会です。がん検診も含まれていますので、必ず受診してください。



今年度からKOSMO Web経由で
定期健康診断の予約を入力してください

KOSMO Web <https://kosmoweb.jp/>

スマホからでも
ログインできます!



結果が届いたら…

定期健康診断を受診してから約1カ月後に受診先より結果が届きます。
必ず、結果を確認し指示に従ってください。

定期健康診断を受診してから約3~4カ月後、【対象者】に以下通知があります



確認のポイント!

- ① 検査結果
異常を指摘されている項目はあるか。
- ② 経年変化
2年前、3年前と比べて結果がどう変化しているか。

イエローペーパー（有所見者受診確認票）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・生活改善が必要”と判断された方に総合健康開発センターより通知があります。

2019年度 イエローペーパー見本

The form is titled "2019年度 イエローペーパー見本" and "2019年定期健診 有所見者受診確認票 (イエローペーパー)". It contains sections for patient details, examination results, and instructions for follow-up care. Key instructions include: "速やかに検査や治療・生活改善が必要" (Need for prompt examination, treatment, and lifestyle improvement) and "速やかに総合健康開発センターへ受診してください" (Please visit the Comprehensive Health Development Center promptly). The form also includes a table for recording examination results and a section for recording the patient's response to the notification.

内容を確認し
指示に
従ってください。

がん検診 「要精密検査」の再通知

大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん検診において「精密検査」が必要な方に総合健康開発センターより通知があります。医療機関の判定結果を必ず、確認してください。



生活習慣 見直しプログラムのご案内

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選考し、対象者には健康保険組合より案内が送付されます。





総合健康開発 センターから



毎日時間に追われ忙しく生活している私たちは、様々なストレスにさらされています。職場や家庭、自分の事など心のモヤモヤ、イライラ、心配事など問題解決の糸口を一緒に探していきましょう。今回、日々陥りがちな悩み事に、栗原真理子先生からアドバイスをしてもらいました。

Q 私なんてダメな人だ…」
「どうせ私なんてできない…」
と自分自身に自信がなくて困っています。
どうしたらいいのでしょうか？



栗原真理子先生

A 自分に自信满满という人は稀です。
多くの方は、苦手意識や
何かしらコンプレックスを抱いているものです。

この自分の苦手なことをきちんと把握しておくことは、大事な能力の一つなのです。自分の不得手を把握した上で、では、どう問題に対処するか…そこがポイントです。

自分の不得手に対しては、自分の意識が向きやすいので、周りからも悪い評価を受けていると受けとりがちです。「他の人はできているのに…」と周り自分と比較して落ち込んでしまうのもよくあることです。また、「きちんとしないと」という気持ちが強すぎて、自分でハードルをあげてしまうということもあるでしょう。

実は、自分を苦しめているのは、自分自身であることも多いのです。走り高跳びのバーを自分の飛べる高さよりも明らかに高く設定して失敗してしまうのは、自分の能力がないのではなく、バーの高さの設定ミスです。そう考えるとイメージがわくでしょうか。

まずは、今の自分にできていることを受け止めてみましょう。できていること、できてないと思うところ、そしてこれぐらいならできそうだとことを書き出します。また、周りから求められている事を過剰に受け止めすぎないか、客観的に検討してみましょう。そして、それらを照合して今できる小さなことから踏み出せばいいのです。小さなことでも「うまくいった、こなせた」という自信がまた新たなパワーになると思うのです。



ひとりで悩まずにご連絡ください

社員の方は… ●ココロの健康相談：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

お問い
合わせ先



社員と家族、健康保険組合加入の全てのみなさまには…

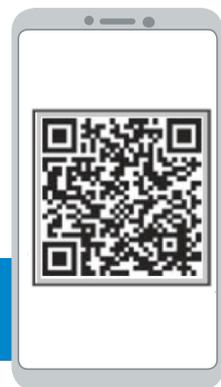
●ココロの電話相談
大和証券グループ健康保険組合
保健事業専用ダイヤル 0120-922078

●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15ページをご覧ください。

ファーストコール



いましてぐ 初期登録!



初期登録に必要なコードです。
登録はとても簡単!

クーポンコード
C6BGFE818FB

医師による 健康相談

医師が実名で 丁寧にお答えします

ひとりで悩まずに医師に
相談してみませんか?



このような相談をチャットで手軽にできます!
医師が迅速・丁寧に回答してくれます!

Case 1

お子様の体調不良に 関する相談

夕方から子供の熱があがって
きました。救急に連れて行った方が
いいでしょうか?



Case 2

ご自身の体調に 関する不安

少量の不正出血がありました。
検査では特に異常はないのですが
心配です。
どのようなことが
考えられますか?



Case 3

ご両親の症状に ついての不安

最近、母の物忘れが激しく、
認知症でないか心配ですが、
どのように対応すればいいでしょうか?



大和証券グループ限定 無料でご利用いただけます

※通常は年間6,600円



いつ役に立つかわからないからこそ気付いた今、
登録しましょう!
ご家族も登録・利用いただけます。



令和2年度 予算のお知らせ



令和2年2月20日開催の組合会において、当健康保険組合の令和2年度予算が可決されました。今年度は、介護保険料率の改定等を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

(単位:百万円)

健康保険
102億3,200万円

介護保険
12億9,300万円

経常収入	金額	経常支出	金額
保険料収入	8,237	事務費	162
その他	116	保険給付費	4,308
		納付金	4,190
		保健事業費	1,020
		その他	10
合計	8,353	合計	9,689

経常収支 ▲1,336

一般勘定

主な収入

●保健料収入

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10億円減の82.4億円を予定しています。

主な支出

●保健給付費

お医者さんにかかったときの自己負担(1~3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。また、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。

●保健事業費

皆さまの健康づくりを推進するための費用として10.2億円を見込みました。具体的には、人間ドック等健診費用、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。事業主と連携を図りながら、効果的な保健事業を計画しています。

●各種納付費

予算の4割以上が、高齢者のための医療費として国に納付されています。

●経常収支

令和2年度の一般勘定の経常収支は13.3億円の赤字予算となりました。当面は積立金・準備金からの補てんで対応できますが、今後とも適切な受診をお願い致します。

介護勘定

介護勘定の介護納付金も、平成29年度より加入者割から総報酬割へ順次変更されていましたが、令和2年度に総報酬割が全面的に適用されます。これにともなって、介護保険料率の改定を行いました。具体的には、標準報酬月額及び、標準賞与額の1.4%から1.8%に変更されています。

■保険料率と負担割合

負担割合	現行 (令和元年度)	改定後 (令和2年度)
事業主	0.70%	0.90%
被保険者	0.70%	0.90%
合計	1.40%	1.80%

介護保険
料率を
改定しました



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

医療機関における 本人確認書類の提示について

社員(家)
任継(家)
特退(家)

2020年度のオンライン資格確認の運用開始により、保険医療機関等は、マイナンバーカードのICチップを読み取ることで本人確認が可能となります。各保険医療機関等がオンライン資格確認を導入し、マイナンバーカードの掲示が普及するまでの対応として、保険証とともに本人確認書類の掲示を求められることがあります。

医療安全・犯罪被害を防止するためにも、掲示を求められた際は、医療機関の指示に従ってください。

健康保険組合へ届出が 必要です

社員(家)
任継(家)
特退(家)

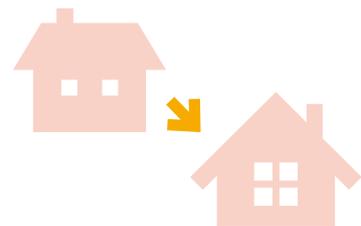
被扶養者が就職したら ➡ 喪失のお手続きを

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によりお勤め先の健康保険に加入されたら、当健康保険証は使えません。速やかに喪失のお手続きをしてください。



住所が変わったら ➡ 住所変更のお手続きを

転居されましたら、人事部への申請と合わせて、健康保険組合に対しても住所変更のお手続きが必要です。重要な書類をお届けできないこともありますので、ご注意ください。



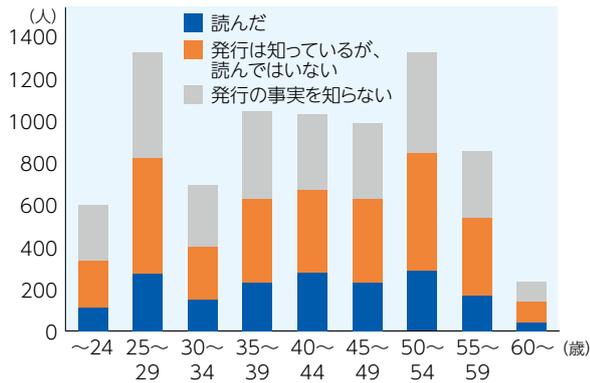
健康保険組合への届出は、すべて用紙での手続きが必要です。詳細は、健康保険組合、または各社人事部門にお問い合わせください。

健康保険組合「保健事業推進アンケート」実施結果

令和元年12月に社員の方を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6割(8498人)の方にご回答をいただきました。今度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っております。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。

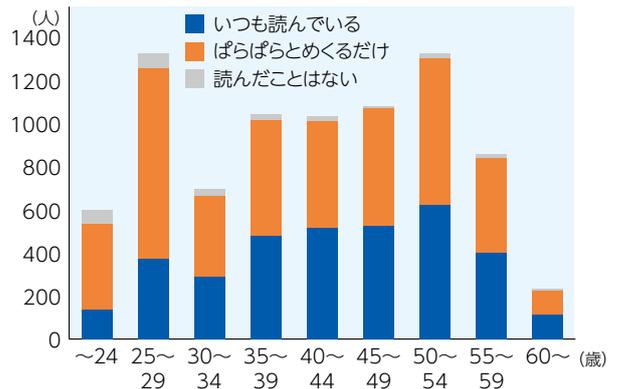


Q 平成31年3月発行の「大和証券グループ健康白書2018」はご覧になりましたか？



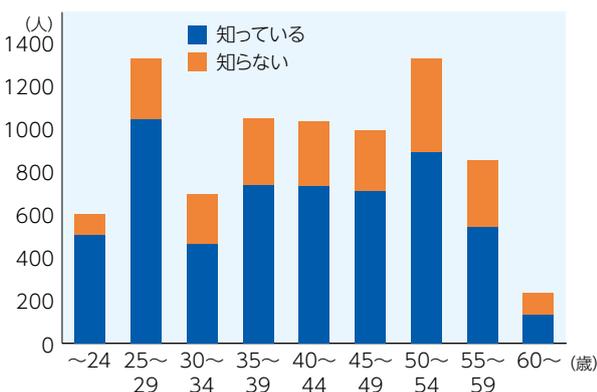
「読んだ」は22%程度にとどまり、「発行の事実を知らない」が38%でした。昨年と比較して改善されてはいるものの、認知度が低いようです。2019年度版が4月に発行され、イントラに掲載されています。当社グループの取り組みについてご理解いただくために、ぜひご一読をお願いします。

Q 「けんぽだより」を読んでいますか？



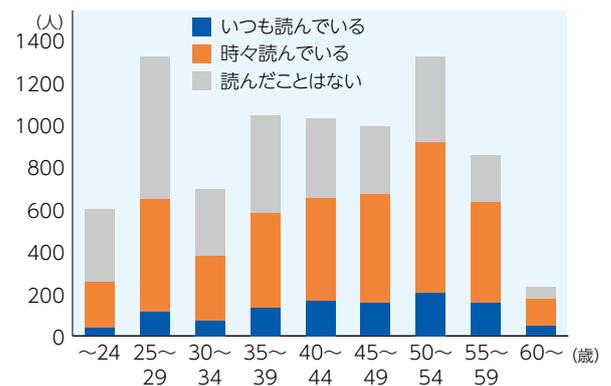
ほとんどのの方が「けんぽだより」を読んでいるようです。今後とも、健康に役立つ情報を読みやすく、わかりやすくお伝えすべく努力していきます。また、皆さまの投稿もお待ちしています。

Q 5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、5年連続の選出となりましたが、71%の方がご存知でした。(「健康経営銘柄2020」にも選ばれ、6年連続となりました。)

Q イントラ上でその時々が発信される「健康情報」を読んでいますか？



健康開発センターから、その時々が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」とで61%の方が、活用していました。保健師さんから、皆さまの身近なテーマで発信しています。ぜひ今後ともご活用をお願いします。

その他、「健診結果をみて病院を受診した」、「生活習慣を変えた」、「従来から改善に取り組み中」と、回答者の多くの皆さまが健診をご自身の健康行動につなげていました。アンケート結果は、被保険者の皆さまの健康維持・増進のため、今後のデータヘルス計画のPDCAのため、それに基づく保健事業実施の参考とさせていただきます。

健康につながる「おすすめアプリ写真」



人生MAX! 結果もMAX!

体重も血圧も人生MAXになり「マズい」と思っているところへBeatFitの案内が。三日坊主で終わると思いきやトレーナーの音声に後押しされてウォーキング中心に2か月継続。8キロ減量!

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

新妻 信介さん | 大和証券 専務取締役



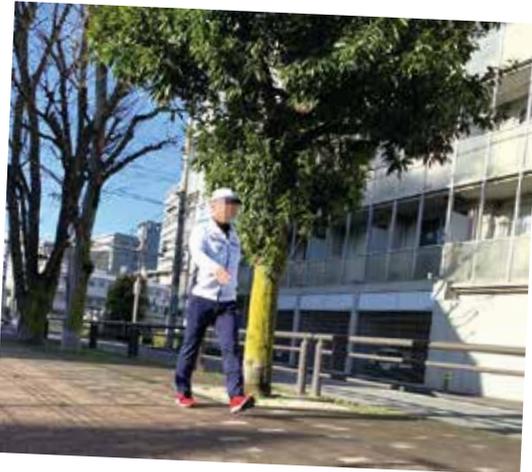
他にはこんな
ご投稿も

スキマ時間に
やっています

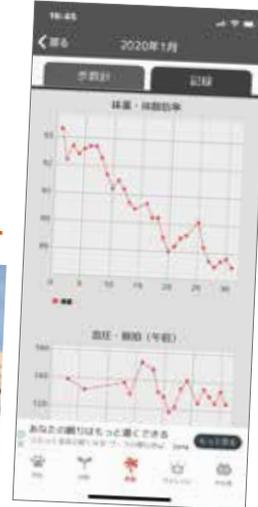


空いた時間にその日の気分にあったものを選ぶので無理なく続けられています。

じじさん | 大和証券 池袋支店



「社内推奨の
アプリご活用にて
結果を出され
大拍手です。」



こちらもおススメ!

ファーストコール



医師によるオンライン健康相談ができる、大和証券グループ健康保険組合の推奨アプリです。詳細は本誌P15をご覧ください。

コークオン



歩くだけで、ドリンクゲット可能な、歩数計アプリ

あるく、はしる、おとく、で大活用



スマホにインストールして使い、一定の歩数をクリアするとスタンプを獲得することが出来ます。さらに、そのスタンプを一定数、集めると好きなドリンク1本を自販機でもらえます。ランニングでも活用しています。

大村 岳雄さん | 大和総研 コンサルティング本部

田淵 敬子さん | 大和証券 神戸支店

Sleep Cycle



睡眠を記録分析するアプリ

目覚めが良くなりました

起床時間の30~10分(選択できません)で眠りの浅い時間にアラームで起こしてくれます。目覚めはいい方ですが、これによりさらに目覚めがよくなっている気がします。いびきなどかかないと思っていました。たまにたまーににびき1分とかかいているようです。目覚めの音も選択できてとても楽しいです。



クローバーさん | 大和証券 人事部

Li Lu La リルラ



女性のための健康支援アプリ

困った時の女性の味方!?

生理日や基礎体温などの管理ができ、今が生理周期のいつにあたるかが一目瞭然です。悩みや症状などについて、産婦人科医師のコメントがわかりやすく表示されます。質問を投稿することもできるので貴重なアプリです。



次回のテーマは ➡ “〇〇といえば…”シリーズ「私の元気の源といえば…」です。募集要項は裏面へ

クイズ!

タバコに関する豆知識

Q 紙巻タバコに代わり、最近よく見るようになった加熱式タバコ。あれって、タバコ製品に分類される?

- ① される
- ② されない
- ③ まだ分からない

A 加熱式タバコは、タバコ葉を燃やして吸う従来の紙巻タバコとは異なりますが、タバコ葉を原材料としているため、加熱式タバコもタバコ製品に分類されています。



喫煙者: 25歳



周りのため、ご自身のため、吸いづらい今だからこそ、いつでもご相談ください。

禁煙サポートデスク (相談窓口・外来)

- 大和証券グループ 総合健康開発センター …… #002-1410 (03-5555-1410)
- 大阪医務室 …… #130-5851 (06-6454-7826)
- 大和総研医務室 …… #924-5621 (03-5620-5621)

お悩み
解消

ストレッチ
Vol.2

頭痛を解消したい

Q

30代から頭痛が常であり、最近首も痛いのですが、効果のあるストレッチはありますか？

A

腕の使いすぎなどにより肩まわりや背中筋肉に疲れがたまると、首の筋肉が硬直します。首の筋肉がかたくなることで脳への血行不良がおこり頭痛が生じます。

※改善がみられない場合は内科的要因も考えられますので、お早めに医師の診察を受けてください。

さあ、やってみよう!

- ① 四つんばいになり頭頂部を床につけます
- ② ゆっくりと息を吐きながら両膝を立ててアゴを引き、首の後ろが気持ちよく伸びているところで呼吸を3回以上繰り返したら
- ③ ゆっくりと元の体勢に戻します
- ④ 3~5回繰り返し行ってください



※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)

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)

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」、9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 “〇〇といえば…”シリーズ 「私の元気の源といえば…」の写真大募集

自分にとっての元気の源は、それぞれだと思います。各々が感じる元気の源をお写真で表現してみてください。様々な角度からのご応募お待ちしております。お写真と共にエピソードやコメントもお願いいたします!



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

6月26日(金)