大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

秋 2020

第33号

「Withコロナ」の新しい生活

私の健康習慣ひろば
「エクイティ部 三浦部長」

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。

2020
健康経営銘柄

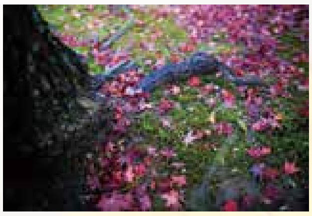
けんぽだより 秋 2020

第33号

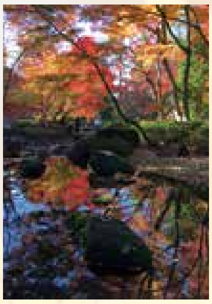
撮影　中川　晴さん

大和ファンド･コンサルティング
取締役
長野県　涸沢カールにて撮影。なつかしい写真ですが、穂高連峰を背に色づく紅葉です。今やこの季節の山小屋も三密となりどうしたものかと悩むこの頃です。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券
国際企画部
林　勁さん
紅葉狩り ふと見下ろすと足元に見つけちゃった小さな世界 @永観堂



大和証券
赤羽支店
長谷川　有紀さん
育児休業中に、近所の太田黒公園に行き美しかったので撮影しました。

3　「Withコロナ」の新しい生活

6　BeatFit & first call

女性の健康
8　精密検査

10　健康習慣ひろば

12　あなたのお口は健康ですか？

総合健康開発センターから
14　こころの健康相談Q&A

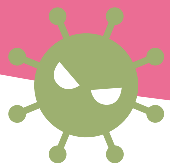
16　大和証券グループ健保掲示板

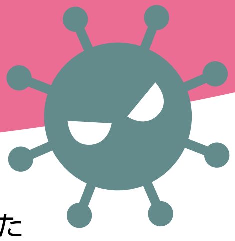
18　インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ

みんなの写真ちょっとみせて♪
19　「私の元気の源といえば…」

「Withコロナ」の新しい生活

世界各地で多くの被害をもたらしている新型コロナウイルス。
収束の見通しもたたず、コロナ感染の危険と向き合う日々は続いています。
長丁場の戦いに備えて、新型コロナウイルスとうまく共生する、
「新しい日常生活」をつくっていくことが大切になってきます。



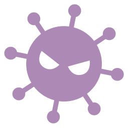


感染防止と日常生活の
両立をかなえる

新しい生活様式

新型コロナウイルスに感染した人の中には、無症状だったケースもあります。制限がゆるやかになった生活の中でも、「ウイルスはまだそばにいる」と考えて、感染を防止する行動を続けることが必要です。

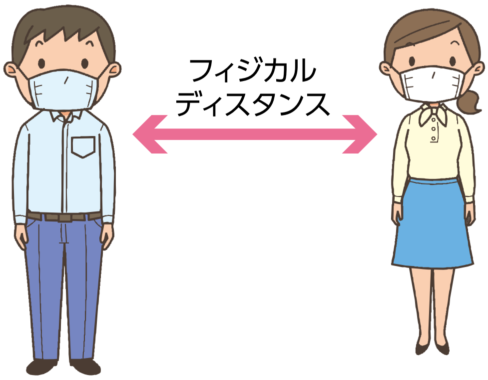
*出典：厚生労働省「『新しい生活様式』の実践例」(令和2年6月19日)

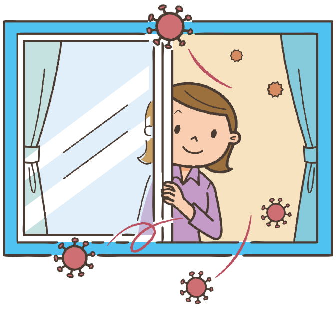


まずはこれ！対策の基本

身体的距離の確保

- 人との間隔は**できるだけ2m**（最低でも1m）
- 会話は可能な限り**真正面を避ける**
- **「密集」「密接」「密閉」の3つの密を避ける**





屋内では
こまめに換気

マスクの着用

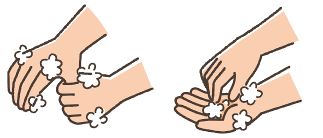
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスクを着用**

*2歳未満はマスクにより窒息や熱中症のリスクがあるため、不要
（日本小児科医会発表）

マスクには他の人にうつすのを防ぐ効果が！しぶきが飛び散らないよう、口と鼻を確実に覆うこと

手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは水と石けんを使って、ていねいに洗う（30秒が目安）



汚れが残りやすい指の間や爪の先、手首もしっかり洗う!

せきエチケットの徹底

- せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、きれいなハンカチで口と鼻を覆う

急な場合は、
服の袖で口と鼻を覆う
のもあり

毎日の健康チェック

- 毎朝、体温測定を行い、からだに異常・違和感がないか確認する

熱がある場合は
自宅で療養

移動・外出に関する注意

- 感染が流行している地域への行き来は控える
- 地域の感染状況に注意する
- 発症したときのため、誰とどこであったかをメモ
  接触確認アプリの活用も

場面別日常生活の感染予防スタイル

買い物編

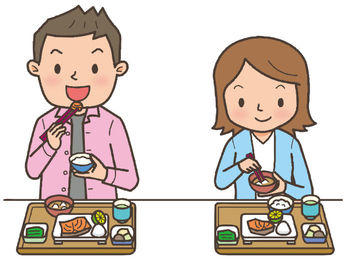
- 1人または少人数ですいている時間に
- 計画をたてて素早くすませる
- 展示品への接触はできるだけ少なく

- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは前後にスペースを

急がない場合は通販を利用

食事編

- 対面ではなく、横並びに
- 大皿は避けて、料理は別々に
- 料理に集中
  おしゃべりは控えめに
- お酌、グラス・おちょこの回し飲みは×



持ち帰りや出前、デリバリーも利用。
屋外空間で気持ちよく食事するのもあり

娯楽・スポーツ編

- 公園はすいている時間、場所で
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取る

- 予約制を利用
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は十分な距離をとって、またはオンラインで

イベント等への参加編

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱やカゼの症状がある場合は参加しない

公共交通機関編

- 電車やバスなどでは、会話は控えめに
- 可能であれば、混んでいる時間帯の利用は避ける
- 徒歩や自転車も併用する

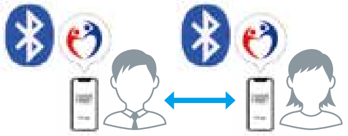
厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)のご案内

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(ブルートゥース)を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで感染拡大の防止につながることが期待されます。

【1メートル以内、15分以上接触した可能性】

・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはでません。
・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません。



※端末の中でのみで接触の情報(ランダムな符号)を記録します。
※記録は14日経過後に無効となります。
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません。
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません。

iPhoneの方はこちら
App Store からダウンロード

Androidの方はこちら
Google Play で手に入れよう

詳しくはこちら
厚生労働省ウェブサイト

「新型コロナウイルス感染症かも…」と思ったら

熱やせきなどのカゼ症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出は控えましょう。下記の症状がある人は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」やかかりつけ医等に電話で相談してください。感染が疑われる場合は指定の医療機関を紹介してもらえます。

相談の目安

- **息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある**
  ＊症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。
- **高齢者・持病がある等重症化しやすい人※で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある**
  ※糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人
- **重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている**
  ＊症状が**4日以上続く場合は必ず相談**すること。

帰国者・接触者相談センターへ相談

厚生労働省ホームページをご確認ください。

帰国者・接触者相談センター　検索

医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、「PCR検査」または「抗原検査」を行い、感染しているかを調べます。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談

厚生労働省　電話相談窓口

TEL 0120-565653 (9:00~21:00 土日·祝日も実施)

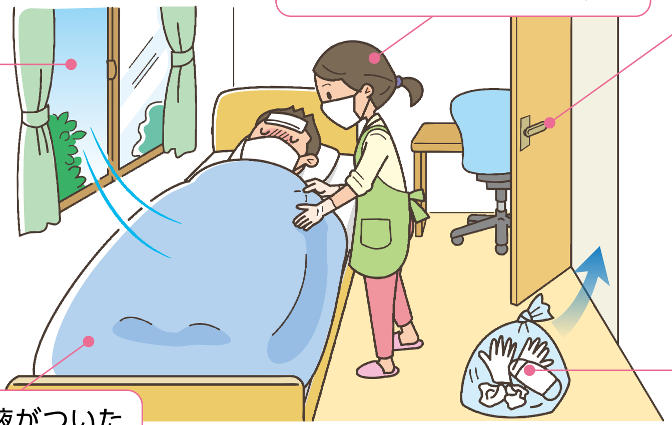
聴覚に障がいがある等電話での相談が難しい方は

FAX 03-3595-2756

上記のほか、自治体が独自に設けている相談窓口を利用することもできます。

感染が疑われる人と家庭で過ごす場合は…

家族間での感染も多く報告されています。ご家庭に、新型コロナウイルスへの感染が疑われ、自宅で療養する人がいる場合は、下記の点に注意をしてください。



- お世話は限られた人(なるべく1人・持病がない人)で
- 取っ手・ドアノブ等の共用部分を消毒。タオルや食器は共用しないこと
- 日中はできるだけ換気を
- 感染疑いがある人と他の同居者の部屋をわける
- 本人は極力部屋から出ない
- できるだけ全員マスクを着用する
- こまめに手を洗う
- 鼻をかんだティッシュ等、ゴミは密閉して捨てる
- 感染疑いがある人の体液がついた服やリネンを洗濯する

＊厚生労働省「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項(日本環境感染学会とりまとめ)」をもとに作成

最新情報はこちらでチェック

相談先や相談の目安、生活において気をつけることなどは変更になることがあります。必ず最新の情報に従ってください。
デマやフェイクニュースに惑わされないよう、公的機関などの信頼できる情報を入手しましょう。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」

厚生労働省　新型コロナウイルス　検索

STAY HOME中に
ご好評だったアプリのご紹介

BeatFit

社員対象

アプリのダウンロードはこちら ⇒

大人気スマホアプリ「BeatFit」を使って、自宅で運動不足を解消! 役職員は無料で利用できます。
ストレッチや筋トレ、ヨガ、初心者から本格派まで気軽に利用できます。
大和証券グループでは、テレワーク中、仕事の合間にできるストレッチや、
短時間で効果があるストレングスメニューが人気です。

◆アプリの利用方法◆

STEP①

上記QRコードをスマホで読み取り、「BeatFit」のアプリをダウンロード、アプリを起動、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。)

STEP②

会社メールアドレスとパスワード「daiwabeatfit」を入力し、ログイン。

詳細は、グループサイトの健康保険組合のページに登録されている、「手順書」をご確認ください。

ファーストコール

医師による健康・医療相談

first call

いますぐ初期登録！

クーポンコード
C6BGFE818FB

初期登録に必要なコードです。
登録はとても簡単！

初期登録はこちら ⇒

ご家族も登録OK

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？

24時間365日相談可能！

- 大和証券グループ健保に加入されているご家族も登録できます。
- 新型コロナウイルス感染症に関する質問も可能です。

◆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。

精密検査

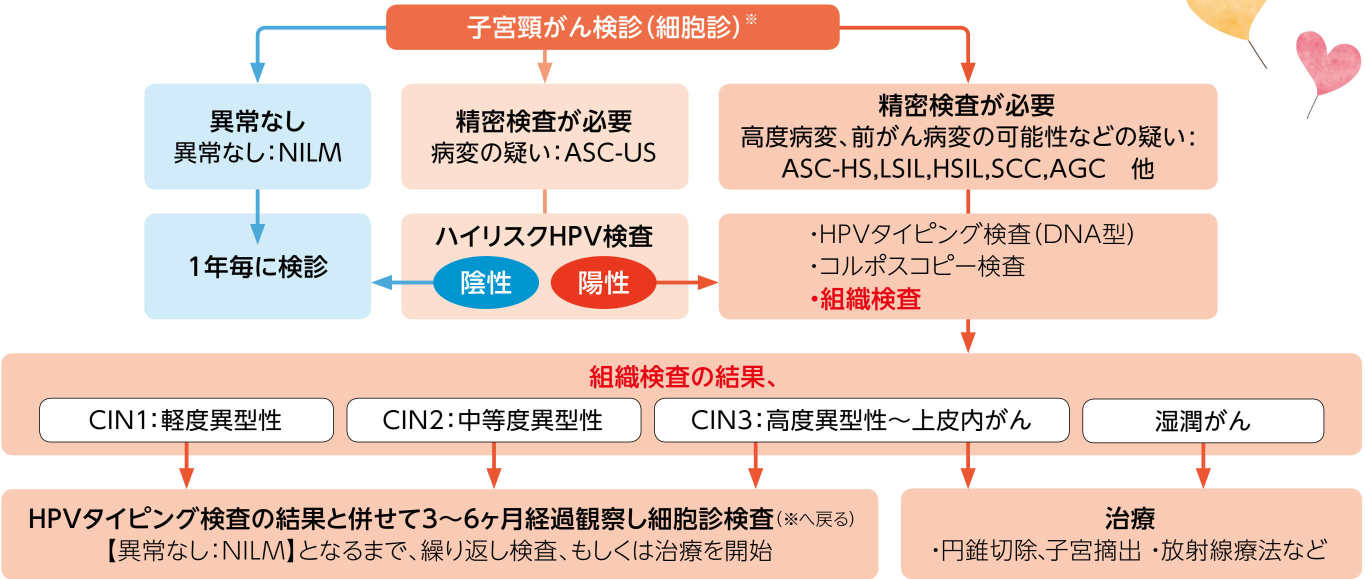
当社グループは、2019年度より女性職員は定期健康診断と同時に乳がん・子宮頸がん検診を受診できるようになり、35歳未満の女性社員においても、がん検診を受ける方が大幅に増加（約2割→8割）しました。検診は「所見なし」と確認ができる一方で、自覚症状が無いにも関わらず「所見あり」と判定されることがあります。検診は早期発見と治療が目的です。自覚症状に頼らず、まずは判定結果に従い精密検査を受けることが大切です。

総合健康開発センター
保健師　中村　鈴

検診結果の見かた～子宮頸がん～

検査結果には、「クラス（Class）」と「ベセスダ・システム」の2つの表記方法があります。より正確に分類ができる「ベセスダ分類」を参考に、判定結果後の流れについてご紹介します。ベセスダ分類は10分類あり、「異常なし：NILM」以外の場合、精密検査が必要です。子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウィルス）による感染が原因とされ、精密検査の過程ではHPV感染の有無により経過観察の期間や治療の方針が異なります。

■「子宮頸がん検査」判定結果後の流れ



検診結果の見かた〜乳がん〜

検査結果には、がんの可能性を知る指標の「カテゴリー分類」、「視触診や画像上の所見」などが記載されます。

カテゴリー分類3〜5に該当した場合、精密検査が必要となり、マンモグラフィや超音波検査の追加、細胞診などを行います。がんと診断された場合は、組織診察（針生検）、CTやMRIなど行い、がんの悪性度や広がりを調べます。基本的に乳がんと一部の良性腫瘍以外は治療の必要がないといわれています。

■「マンモグラフィ」カテゴリー分類

カテゴリー 1	特記すべき所見なし	正常の乳房にある構造物以外には、特に所見がない	
カテゴリー 2	所見はあるが精査不要	次回の検診まで経過を見ても生命予後には影響はないと思われる所見がある	
カテゴリー 3	良性しかし悪性を否定できない	精密検査において少なくとも追加の画像診断が必要であるもの	精密検査が必要
カテゴリー 4	悪性の可能性が高い	病理学的検査が必要であるもの	
カテゴリー 5	悪性	ほぼ悪性と考えられ、早期の精密検査への受診勧奨が必要であるもの	

※参考:マンモグラフィによる乳がん検診の手引き

乳がん検診の代表的な所見

●乳腺症
乳腺のさまざまな良性変化をひとくくりにして呼ぶときの総称です。しこりや痛みの症状が月経前に強くなり月経後に軽快するのが特徴です。月経周期に関係のないしこりは精密検査が必要です。

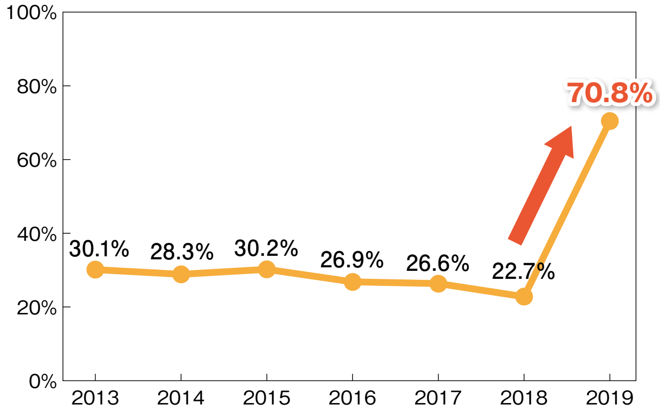
●石灰化
石灰化とはカルシウムが沈着することで、良性と悪性があります。良性は乳管からの分泌物が結晶化した状態で、がん化する心配はありません。悪性はがん細胞が増殖していく過程で作られる分泌物やがんの壊死に伴って石灰化になります。

●構築の乱れ
腫瘤が明らかではないが、正常の乳腺構築がゆがんでいるものをいいます。同一部位の手術を受けられた方では術後の変化としてこのような所見を認めることがあります。良性、悪性どちらの場合もあります。

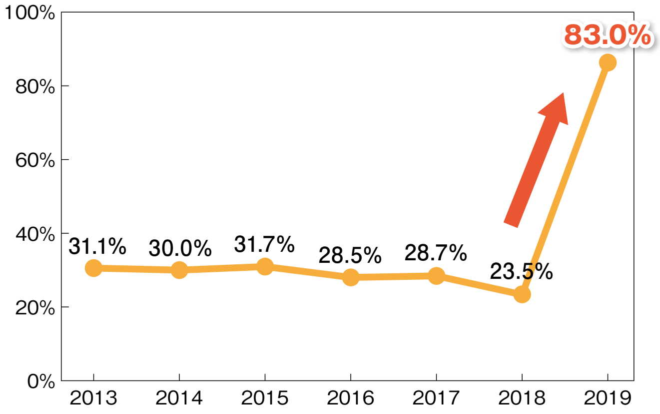
●局所的非対称性陰影
マンモグラフィ検査で左右を比べた時に部分的に非対称に見られる所見のことです。マンモグラフィだけを受けて「局所的非対称性陰影」と指摘された方は、実際にしこりがあるのか、しこりがあるように見える場合なのかを、超音波検査で確認をする必要があります。

2019年度 乳がん・子宮頸がん検診(35歳未満)の受診率が大幅に増加しました

■子宮頸がん検診受診率（35歳未満）



■乳がん検診受診率（35歳未満）



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

次回は ＊『性差のある病気（肺がん）』について

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う「健康習慣ひろば」です。

今回は、大和証券株式会社エクイティ部の三浦健一部長にお話しを伺いました。

20キロの減量に成功
～きっかけは人間ドックでの医師からの言葉～

―早速ですが、これまでの「健康エピソード」をお聞かせください

入社以来、特に健康を意識することはなく過ごして来ましたが、その結果、体重が入社してからの23年間で約20キロも増加してしまいました。なんとかせねばと思ってはいましたが、特段計画的に運動等行う訳でもない為、改善することもありませんでした。

2018年1月初旬の人間ドックを受診した際に、若い医師から「このままではまずい、やっかいなことになりますよ、本気で変えようと自分が行動しないと変えられませんがね。」と指摘され、頭に血が上り、「よ～し、今に見ていろ! 来年見返してやる!」と思い、一念発起して減量に取り組むことにしました。

以前から減量することが健康体に近づく最善の方法と言われていたからです。

三浦 健一 部長
大和証券株式会社　エクイティ部

―どのような方法で減量に取り組まれたのでしょうか

これまで自分の生活リズムに合う（減量）方法がわからず見つけられませんでした。しかし、1日2回のサプリメントを飲むことと1食を抜く方法であれば、可能でした。夕食が遅いため朝食は抜きやすく1日2食にしましたが、空腹感がとても辛く、水分で紛らわせていました。好きな微糖コーヒーも止め、無糖やお茶を飲むようにしました。

3～4か月経ってもなかなか変化がみられませんでしたが、子供が通う中学校の陸上部の父兄で地元の駅伝大会に参加することになり、準備の為に週末3km程度のジョギングを始めたことで、それ以降一気に効果

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

- **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。

が現れ始め、気が付けば約1年で20kg減量していました。久しぶりに会う同期や知人には最初は誰だか気づいてくれず、その後は必ず体の調子が悪いのかと心配してくれる程の変化でした。さすがに痩せすぎてしまったと思い、昨年3月より1日3食に戻し5kg程体重を増やしましたが、その後も体重は概ね維持しています。減量したことで、階段の昇り降り等の行動が楽になりました。何よりも、1年後の人間ドックで同じ医師からベタ褒めされたのでさすがに嬉しかったです（笑）。

—新型コロナウィルスの影響で生活スタイルに変化はありましたか ～ウィズコロナでの生活習慣～

生活スタイルの大きな変化としては、やはり感染リスクを避ける為に外食に行く習慣がほぼなくなったということですね。

飲み会がほぼなくなったことで、深酒で翌日の体調に悪影響を及ぼすこともなくなり、また、それ以上に体重が増えない（むしろ減少）する効果がありました。

一方で、通勤時等の感染防止回避の緊張感や外出抑制等によるストレスの蓄積からか、精神的な余裕（心からリラックスできる機会）が以前より少なくなっていると感じることも多くあります。そのギャップをなくして有意義な方法に完全に方向転換する術を、いかに早くマスターできるかがウィズコロナ環境下では重要になると思います（私はまだ途上ですが）。

—最近、ご自身の中で流行っている「食べ物」「運動」「趣味」「日課」などはございますか

最近に限った訳ではないですが、ディンギー（ヨット）に乗ればリラックスできますね。海上はコロナの心配もないですし。あと、これはコロナの影響ですが、英会話学習を久しぶりに再開しました。NHKのラジオ講座なので、本格的なものではありませんが、お金をかけずにできるので、続けられる気がします。

手前のヨットが私の愛艇です。
セールの後方右手の島が江ノ島です。

葉山森戸海岸にて

次回、「私のちょっとした 健康習慣ひろば」は**高松支店の中村支店長**にお話をお伺いする予定です！

編集後記

今回は、事前に「健康」にまつわる質問をさせていただき、限られた時間の中で3密を避けてのインタビューとなりました。減量エピソードを熱心にお話ししてくださり、興味深くお伺いすることができました。動機は不純と仰っていましたが、辛い期間を乗り越え継続できたことは誰にでも出来ることではなく素晴らしいです。スリムになられた姿はとても素敵です。会話の途中、ウィズコロナにより人や物事への関わり方が変わり今後は…という話題も。私も気落ちしないための前向きになれる趣味や運動習慣をみつけていこうと思います。

●インタビュアー　総合健康開発センター　中村　鈴

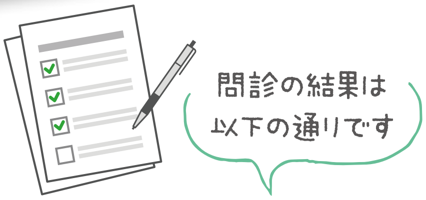
● **提出方法・提出先**　原稿をメール、社内便、郵送いずれかにて提出
住　所：〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目2番1号 3F　大和証券グループ健康保険組合
Email：kenpo@daiwa.co.jp

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。

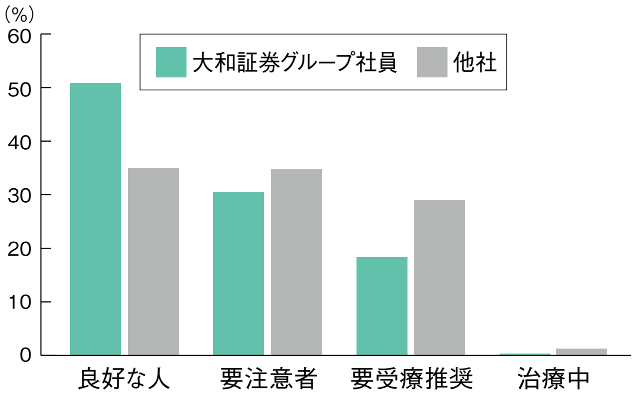
あなたのお口は健康ですか?

お口ケア30daysトライアルを実施しました

2020年6月1日から30日間、2020年度新入社員約300人が、「お口ケア30daysトライアル」に参加しました。事前にお口の状態を問診票にて回収、その結果を元に、個人にあった歯みがきへのアドバイスシート、教本、オーラルケア商品が届き、自分で立てた目標を決めて30日間のトライアルに参加しました。

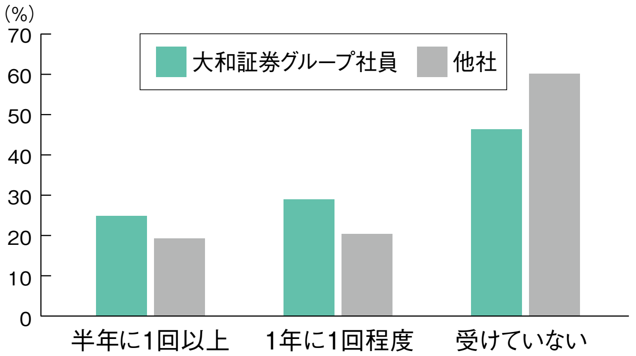


お口の状態



問診の結果から、大和証券グループは、良好な人が2人に1人、注意が必要な人は3人に1人、受療が必要と思われる人は5人に1人で、他社と比較すると、お口の状態が良好な人が多く、問題がある人は少ない、という結果になりました。

この1年間の歯科健康診査や口腔ケアの受療の状況



次に、「この1年間の歯科健康診査や口腔ケアの受療の状況」についても、半年以内に1回以上の人は3割弱、1年以内に1回受けた人は3割弱、と他社と比較して高いことが分かりました。

「健康経営」が注目される中、お口のトラブルは仕事効率の低下を招き、歯科医院への通院による欠勤等は労働損失を招くと言われています。特に、歯周病は全身疾患との関連性が明らかになっていることから、歯周病発症予防や進行抑制が重要です。

お口の健康は「全身」へ影響します

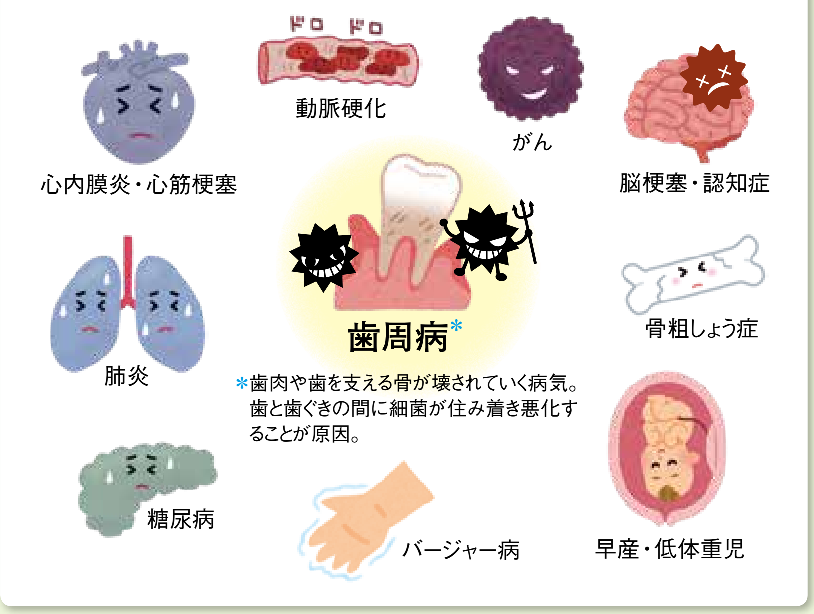
お口から
全身の健康を
守ろう!

おいしく食べられる、栄養バランスや免疫力アップ、感染予防のためにもお口の健康は大切です。

一般的に、万が一、ウイルスがお口やのどに入っても、身体が持つ防御機能がきちんと働いていれば、ウイルスによる感染症は必ずしも発症しません。なぜなら、お口やのどには唾液による「清浄作用」「粘膜保護作用」「抗菌作用」などの防御機能があるためです。

口の中の菌には、粘膜の防御機能を破壊する酵素を作り出すものがいます。その働きがウイルスなどの感染や、感染を重症化させる原因になることがあります。

歯周病菌が全身に与える影響



プラーク(歯垢)を取り除いてお口をきれいに!

そこで、**歯ブラシで細菌の巣であるプラーク(歯垢)を取り除く**ことがむし歯・歯周病予防、そして全身の健康にも効果的です。手洗いやマスクの感染予防に、お口のケアをプラスして、防御機能を高めたいですね。日ごろからお口の中をきれいにすることを心がけて「丁寧にやさしく歯みがき」を。

確認してみよう! あなたのお口は健康ですか?

自宅で過ごす時間が増えると、ついお菓子に手が伸び完食してしまう場合も…。この「だらだら食べ」。唾液による歯の修復パワーを弱めむし歯になりやすいのです。そういったお口の健康に関わる習慣や、今のお口の健康状態は実際いかがでしょうか? **セルフチェック**してみましょう。

健口習慣、いくつ実行していますか?

1	1日1回は**丁寧に**みがいている	はい	いいえ
2	**歯と歯肉の境目**をみがくようにしている	はい	いいえ
3	**デンタルフロスや歯間ブラシ**を使う	はい	いいえ
4	**甘い飲み物や食べ物**を控えるようにしている	はい	いいえ
5	口の中を**鏡でよくみる**ようにしている	はい	いいえ
6	**よくかんで食べる**ようにしている	はい	いいえ
7	1年に1回以上、**歯石をとって**もらっている	はい	いいえ
8	**かかりつけ歯科医**がいる	はい	いいえ
9	たばこは吸わない(**禁煙**)	はい	いいえ

いつまでも健康にお口を保つには、
5つ以上のよい習慣があるとよいですね。

いかがでしたでしょうか?
できることから
お試しくださいね。

総合健康開発センターから

こころの健康相談

新型コロナウイルスの感染大流行により、これまで経験したことのない生活を余儀なくされ、私たちの毎日は慣れ親しんだ日常がすっかり喪われてしまったかのような感覚に覆われています。未だ収束の兆しが見えない中、私たちはこの不安とどのように向き合っていけばよいのでしょうか。
今回、臨床心理士の住山眞由美先生よりアドバイスをしていただきました。

住山眞由美先生

Q 社会・経済活動は徐々に再開されてきていますが、自分の不安は一向に収まりません。外出するのも怖いし、咳エチケットを守らない人やマスクをつけない人を見るとイライラします。何をしていても思い切り楽しめなくなっているような気がします。

A 新型コロナウイルス感染症の流行、それに伴う自粛生活により、様々な心身の不調を体験され不安に思われている方も多いことと思います。

これらの多くは異常な出来事に対する心身の自然な反応、いわゆるストレス反応ですが、今回のような感染症流行時特有の反応があります。
それは、自分が感染したのではないか、あるいはうつしてしまったのではないかという不安や恐怖です。特に今回のような未曽有の状況では、一層敏感になって、イライラや怒りっぽさ、過度に批判的な態度や何かにつけ原因を追い求める行動にもつながります。
以前は、多少気がかりなことがあっても、家族や友人との交流や趣味、スポーツ、ペットや自然との触れ合いなど、様々な方法でストレスを発散して、心のバランスをとることもできたでしょう。しかし、現在のところ、新型コロナウイルス感染症の全貌は解明されていません。安全確実なワクチンや治療薬は開発中ですし、収束の見通しもたっていません。さらに、自分の意志とは関係なく、数々の行動制約や生活習慣の変更など不自由さも求められます。それらが大きなストレスとして降りかかり、モヤモヤとした不安が不安を呼び、気づかぬうちに大きな不安の塊となって私たちを振り回すこともあるのです。
こうなると、正しい判断力、思考力、対処能力が上手く働かなくなります。そして、自分の不安を特定の対象にすり替えて、「敵」や嫌悪の対象とする心の働きも生まれます。困ったことに、このような不安や恐怖は瞬く間に人から人へと伝染します。
マスクや消毒液の買い占め、SNSによる過剰な情報収集、他者への誹謗中傷、感染者や医療従事者への偏見差別など、ここ数か月の社会現象にはこのような心の動きが背景にあると考えられるでしょう。
感染拡大の長期化が予想される中、徹底した感染予防の実施に加え、**自分で自分をコントロールできている状態をいかに保つか**が私たちにとって最も大切と言えるでしょう。

次の3つの力を意識して生活しましょう！

①気付く力

まずは落ち着いて自分自身をゆっくりと見つめましょう。今、何が起きているのか状況を冷静に整理してみましょう。それに対して、自分はどのように感じ、何を考え、どのように振る舞っているか観察しましょう。

②聴く力

次から次へと新しい情報を追いかけるのは辞め、信頼できる情報を選択して取り入れましょう。

③自分を支える力

自分にとって安心できる環境を整えましょう。規則正しい生活や自分にとっての良い習慣は可能な範囲で保ちましょう。
気持ちを分かち合える相手と繋がりましょう。そのような相手が近くにいない場合には、積極的に相談機関を利用するのもよいでしょう。「これまでと同じ」に拘らず、新しいアイディアや体験も取り入れてみる柔軟な心も必要なのでしょう。

現在は見通しが立たない状況でも終わりは必ずやってきますし、この体験から生まれる貴重な学びもあるはずです。慎重さはもちろん必要ですが、あまり悲観的になりすぎず、自分らしさを大切に、毎日を過ごしたいものです。

参考文献：日本赤十字社「新型コロナウイルス引き起こす3つの感染症」
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」

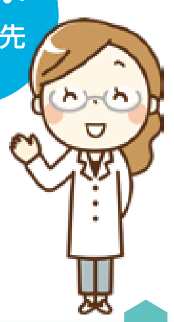
ひとりで悩まずにご連絡ください

お問い合わせ先

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7ページをご覧ください。

大和証券グループ健保掲示板

2020
秋

～ 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

2020年度 配偶者健診(被扶養者)のお知らせ

社員(家)

大和証券グループ健康保険組合では、2020年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、人間ドック等の補助を行っています。1年に1度、必ず受診をお願いします。

健診コース
34歳以下 ➡ 基本健診
35歳以上 ➡ 人間ドック

2019年度からの変更点

①「KOSMO Web」にログイン後、「定期健診予約システム」から予約。

②これまで世帯ごとだったIDとパスワードが、個人ごとに付与。

※KOSMO WebのIDは、未予約者の方に対して9月にお送りしています。

■人間ドック等健診Web予約の手順

STEP1 KOSMO Web

KOSMO Webにログインする

個人に付与されたIDを使ってKOSMO Webにログイン後、定期健診予約システムに進んでください。

※KOSMO WebのIDは、未予約者の方に対して9月にお送りしています。

STEP2 定期健診予約システム

受診する医療機関を予約、登録する

医療機関が検索できます。必要事項を入力して、予約を完了させてください。

KOSMO Webにアクセスできない場合

STEP1
医療機関を予約する

医療機関一覧はこちらから

STEP2
予約情報を(株)バリューHRに連絡する

Web登録できない方のFAX・郵送連絡票のダウンロード

詳細は、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

■お電話でのお問い合わせ
健康保険組合
TEL 03-5555-4614

予約内容の変更・取消のご連絡、予約内容の登録方法等のお問い合わせ
(株)バリューHR
健診カスタマーサービス
TEL 0570-075-707

令和元年度決算について

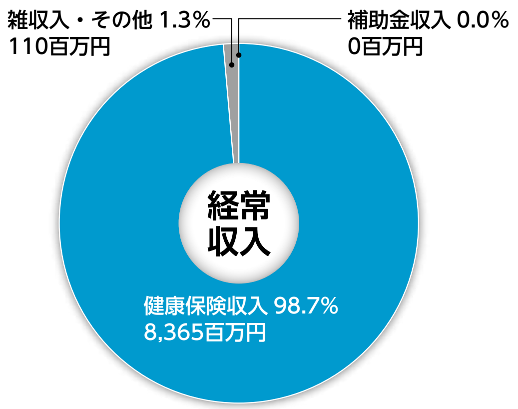
大和証券グループ健康保険組合の令和元年度決算と事業報告が7月15日に開催された組合会において可決、承認されました。

健康保険

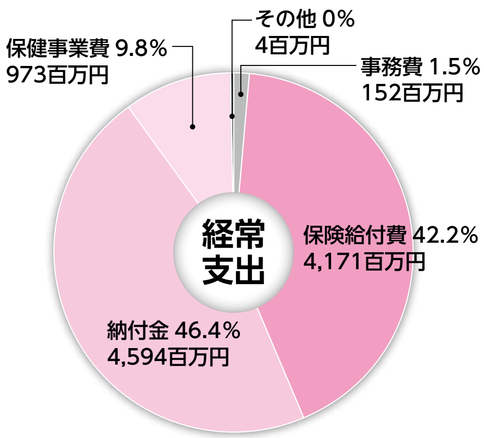
令和元年度の経常収入は、昨年度から減少して84.8億円でした。一方、経常支出は2億円増加となり、およそ14.2億円の赤字となりました。増加したのは、高齢者医療への支援金・納付金が前年度比1.3億円増加したためです。また、定期健診を人間ドックと一本化したことから、保健事業費が収入支出ともに約1億円増加しました。現在は、積立金からの補てんで対応できますが、今後も納付金が増加する見通しであるため、今後、保険料の引き上げが必要と想定されます。当健保では、引き続き財務の健全性に十分留意しながら運営に努めてまいります。

また、今後も事業主・総合健康開発センター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。ぜひ、積極的に健診受診、イベントなどご参加ください。

【健康保険決算の内訳】



経常収入 8,475百万円



経常支出 9,894百万円

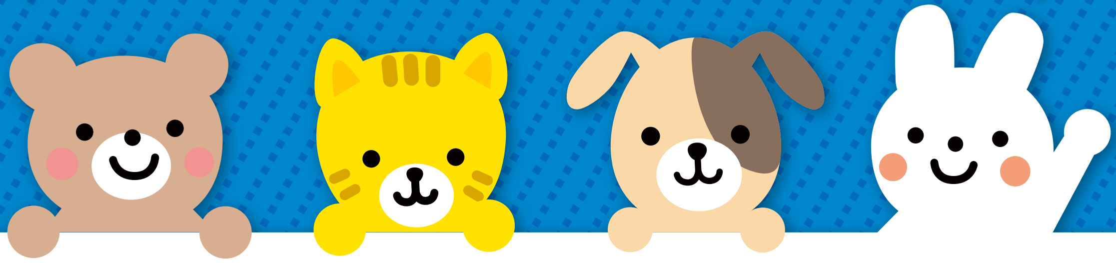
介護保険

介護保険は、収入908百万円に対し納付金が922百万円でしたので、準備金からの補てん(繰入金)で対応をしました。令和元年度も保険料率の改定を行いましたが、制度変更に伴う介護保険料率の変更は、令和2年度も行っています。

(単位:百万円)

収入		支出	
介護保険収入	908	介護納付金	922
繰越金	92	介護保険料還付金	0
繰入金	50		
合計	1050	合計	922

ご家族の方も対象です！ぜひ受けてください！



インフルエンザ予防接種費用 補助のお知らせ

対象接種期間	令和2年10月1日～令和2年12月31日
申請期限	令和3年1月18日（月）
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、ご家族（被扶養者）
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領収書原本 ※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）

詳細は
社内イントラネットから
健保ニュースを
ご確認ください。

社員の方は、KOSMO Webからの電子申請になります。

“〇〇といえば…”シリーズ vol.3

今回のテーマは

「私の元気の源といえば…」

みんなの写真ちょっとみせて♪

北野 努さん | 大和総研　ビジネスICTコンサルティング室

中年オヤジの元気の源!

買ってから3ヵ月、見た目は古びた相棒のランニングシューズ。こいつで河川敷を走るのが中年オヤジの元気の源です。気分もお腹周りもリフレッシュ!!

「素敵な相棒を見つけ、心も体もスッキリ元気チャージされている様子が伝わり金印です。」

みづきちさん | 大和証券　東京コンタクトセンター部

芸術品級のパフェ

少しだけ遠いのですが、時間を見つけては通うお気に入りのカフェ。芸術品のような色鮮やかなパフェに目から&舌から元気をもらっています!

「目でも楽しめるデザートに歓喜の声があがります。」

彩さん | DIRインフォメーションシステムズ　業務部

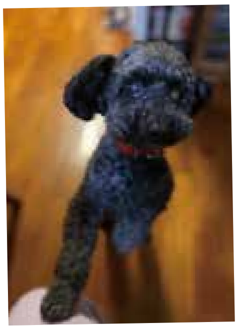
キャンプツーリング

私の元気の源といえば、1、2か月に一度出かけている、キャンプツーリングです。山の中や高原のサイトで、一人旨い酒を飲みながら、焚火を見つめて癒され、日ごろのストレスが一気に回復しております(笑)。写真は長野県佐久市の内山牧場キャンプ場です。

「密を避けテントも持参し大自然でリフレッシュ。素敵です。」

佐藤 正幸さん | 大和総研　コンサルティング部

アウトドア派の良きパートナー TEDDY



アウトドア派の我が家の一員TEDDY(12才)は朝晩の散歩を日課としていて、適度な運動と犬仲間とのコミュニケーションにより身心ともにリフレッシュされています。テレワークでは良きパートナーです。

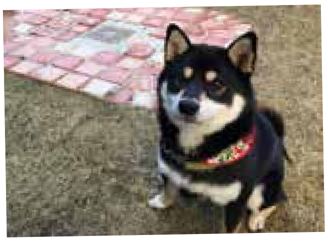
大村 岳雄さん | 大和総研　コンサルティング本部

お手製テラス席でティータイム

コロナの影響で在宅勤務が導入されたことで見つけた新たな家での過ごし方です。ベランダにある木箱を改造、天板と折り畳みの木製椅子を購入してテーブル席を設置しました。ブレイクタイムに近所の緑道を眺めながらケーキをパクリ、至福のひと時です。

益田 茂樹さん | 大和証券　コンプライアンス部

おすわりできた! 愛犬レオ

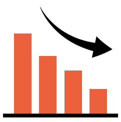


私の元気の源といえば、我が家の愛犬レオです。写真はおすわりの練習をしているところです。この時は上手に出来たのですが、普段はイタズラばかりで言う事を聞きません。でも憎めず可愛い私の元気の源です。

次回のテーマは ➡ “新しい生活様式シリーズ”身体活動編「私〇〇はじめました。●●にはまっています。」です。募集要項は裏面へ

クイズ! タバコに関する豆知識

Q 屋内を全面禁煙にした諸外国などでは、喫煙関係の病気による〇〇の数が減ったそうだ。〇〇とは?



❶借金
❷入院リスク
❸トラブル

A 屋内を全面禁煙とする罰則のある法規制は、平成28年(2016年)までに55か国で施行されています。法律によって屋内を全面禁煙とした国などでは、**喫煙関係の病気による国民の入院リスクが減少**したことが報告されています。

(WHO REPORT ON THE GLOBAL TOBACCO EPIDEMIC.2017)

答え：❷入院リスク

受動喫煙のない社会を! 大和証券グループ

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)

「Teams」からもご相談可能になりました!
担当窓口：総合健康開発センター　安田美紀／川島千恵

- 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.3

ぽっこりお腹をへこませたい

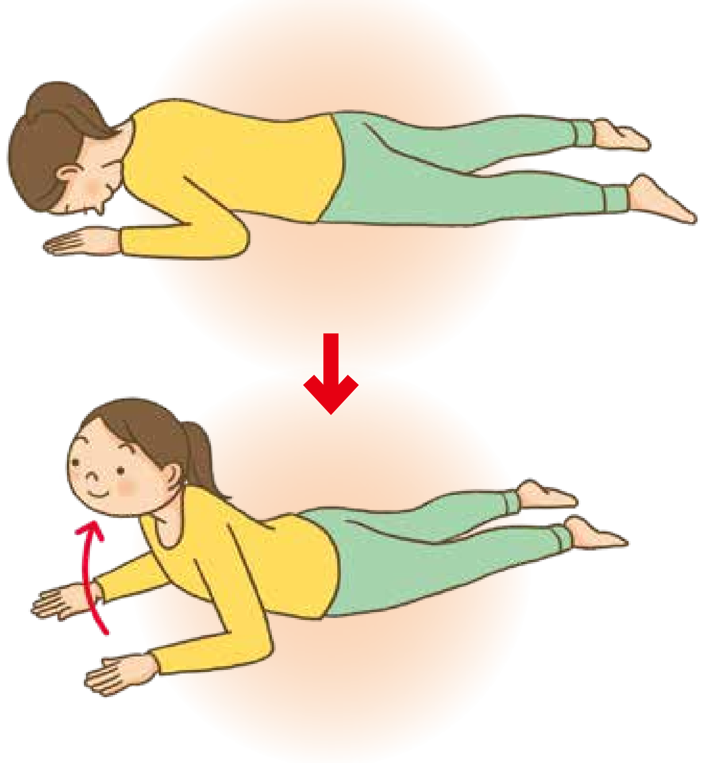
Q 全体的に太っているわけではないのですが、お腹だけがぽっこりと出ていて、運動をしてもへこみません。お酒を飲むわけでもないのになぜでしょう？

A 疲れやストレスで猫背になったり腹筋が衰えると腹圧が下がり、内臓を支えきれなくなって下腹がぽっこり出てしまいます。また、内臓を守るため脇腹がかたくなりやすく、前屈やひねる動作に制限がかかって運動の効率を下げてしまいます。

お腹や脇腹の緊張がゆるみ、姿勢が正しくなります

さあ、やってみよう！

1. うつぶせに寝て脚を腰幅にひらきます
2. 腕を曲げ、脇をとじて手のひらを床につけます
3. ひじから指先までを支えにして上半身を起こし
4. そのままゆっくり深呼吸を3～5回繰り返します



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）

※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「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！

\“新しい生活様式”シリーズ 身体活動編／

大募集2 「私〇〇はじめました。〇〇にはまっています。」の写真大募集

身体的距離の確保など感染対策の工夫が必要な新しい生活様式。そんな状況下だからこそ、体を動かすために新たに始めたこと、もしくは、身体活動アップを意識し、はまっていることはないでしょうか？ 散歩や活発な趣味といった「運動」だけでなく、家事や座り過ぎ予防など「生活動作」も含めた「身体活動」にまつわるお写真のご応募お待ちしています。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
11月20日（金）