

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



 「ダイワオンラインケア」始動！

 私の健康習慣ひろば
「高松支店 中村支店長」

<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 越智 恵子さん

大和証券 新居浜支店

三重県御在所にて撮影。
ロープウェイで上がると、いちめん銀世界。
青空に樹氷の花が咲きました。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和総研
ビジネス・イノベーション
事業企画部

藪 伊久男さん

スノーボード ハーフパイプ競技
に取り組んでいる息子の練習
風景。コロナの影響はありますが、
自身のスキルアップに取り組
んでいます。



大和総研
フロンティアテクノロジー部

伊東 俊哉さん

練馬区の光が丘公園で撮影。
あまりの雪に驚いて出社前に
急いで撮影しました。

3 「ダイワオンラインケア」始動!

7 20代・30代対象 スマートチャレンジコース

8 健康習慣ひろば

女性の健康

10 性差のある病気「肺がん」

総合健康開発センターから

12 こころの健康相談Q&A

14 BeatFit & first call

16 大和証券グループ健保掲示板

17 配偶者健診(被扶養者)のお知らせ

18 「保健事業推進アンケート」実施結果

みんなの写真ちょっとみせて♪

19 「私〇〇ははじめました。●●にはまっています。」身体活動編



2020年11月2日
から診療開始

「ダイワ オンラインケア」 始動!

ダイワ
オンラインケアは
社員対象です。

総合健康開発センターでは、「Teams」を活用したオンライン診療である「ダイワオンラインケア」を11月より開始しました。

大和証券グループ健康保険組合にご加入の全国に勤務される社員の皆様が、総合健康開発センター（本社ビル）の医師による診察や相談を受けることが可能になりました。

診療においては、生活習慣病に対する診察が中心となります。数値の比較的安定している高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、慢性胃炎、また、花粉症などのアレルギー疾患のほか、禁煙治療にも対応します。薬はご自宅に郵送いたします。

今後も当センターでは社員の皆様が健康に、そして安全に業務を遂行できるように診療を行っていきます。



大和証券グループ
総合健康開発センター
センター長 多田 慎一郎

ダイワオンラインケアについて



診療時間

月～金曜日
10時～12時／14時～16時



薬の受取

総合健康開発センターで処方し、
レターパックでご自宅へ郵送
(郵送費は会社負担)



診察対象

花粉症、アレルギー鼻炎、慢性蕁麻疹、高血圧、糖尿病、脂質異常症、消化器疾患（逆流性食道炎、過敏性腸症候群、胃炎）、喘息などの呼吸器疾患、高尿酸血症、慢性腰痛、慢性頭痛



- 禁煙外来、相談（医師、保健師）
- こころの健康相談（精神科医・臨床心理士）
- からだの健康相談（産業医）



利用の流れ

詳細は各社の社内掲示をご確認ください。



STEP1

ダイワオンラインケア
予約・問診



STEP2

Teamsで
診察・相談



STEP3

薬はご自宅へ
郵送



予約にはMicrosoftのBookingsアプリ
を利用し、診察の空き状況の確認・予約
を行います。

※上記利用できない場合は、総合健康開発
センターまでお問い合わせください。
(内線: #002-1410 外線: 03-5555-1410)

【予約画面イメージ】



利用者の声

ダイワオンラインケア(オンライン診療)を受けてみました!



大和証券 引受審査部
藤原高志 副部長

定期的に薬を頂戴しています。
今回のダイワオンラインケアでは、施薬のための問診に加えて、10月に受けた**人間ドックの結果をTeamsで共有しながらアドバイス**を受けることができました。
いつもの診察と変わらず、違和感は全くありませんでした。薬を自宅に送っていただけるのは大変に便利です。

仕事を終えてからの通院や処方箋をもらって**薬局に行く手間が省けて**大変ありがたく思っております。
処方されたお薬も翌日自宅に届き、**Amazonプライムより早いね**と妻が言っておりました。
また、**病院で密な状況で待たず**、待合のわずらわしさから解放されて、とても良いシステムです!



大和証券 亀戸支店
宮崎直人 次長

薬を梱包し、
当日発送
します



お薬は自宅に
届きますので
便利です!



テレビ朝日、11/10(火)
「スーパーJチャンネル」で
当社のオンライン診療が
報道されました!



ダイワオンライン禁煙外来を受けてみました！

金沢支店
禁煙チームの皆様
に『大和オンライン
禁煙外来』を
利用した感想を
伺いました！



禁煙外来を『ダイワ
オンラインケア』で
実施しています！

◀後列 阪従 柊平主任、
前列左から
濱本将太主任、
三浦誠副部長、
辻拓馬主任

質問内容

- ① オンライン禁煙外来利用のきっかけは？ ② 利用して良かった点は？
③ 金沢支店禁煙チームで禁煙し良かった点は？

阪従 柊平主任

- ① ニューノーマルへの転換を迫られていること。経済や政治そして身近な生活習慣や働き方などが、これまでとは大きく変わっていくことになると予想されます。世の中の大きな変化の中で自らの生活習慣の転換を考えたこと、まずできることとして喫煙習慣からの決別なら可能であろうと思ったことがきっかけです。
- ② 時代の変化で生まれた新しい常識のオンライン診療を体験していること。
- ③ 身近の周囲の仲間を巻き込んだ責任が今回の挑戦に成功している理由と考えられる点。

濱本 将太主任

- ① 尊敬する上司にすすめられて。
- ② 隙間時間に禁煙外来を受けることができ、仕事にも支障がなかった点。
- ③ 禁煙仲間とモチベーションを高めあうことができました。



辻 拓馬主任

- ① 社内の禁煙ブーム。
- ② 時間をとらない。気楽にお話を聞ける。
- ③ 仲間がいることで、吸うことに対しての罪悪感が芽生えました。

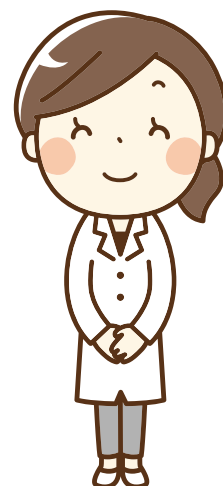


▲金沢禁煙チームを
作って下さった
三浦副部長



『ダイワオンラインケア』
から、禁煙外来・禁煙相
談予約できます。

【問い合わせ先】
大和証券グループ
総合健康開発センター
002-1410
TEL 03-5555-1410



20歳代

30歳代

対象

生活習慣見直し
プログラムのご案内

スマートチャレンジ コース

スマートチャレンジコースは、20歳代、30歳代の方を対象とし、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症等）を予防することを目的としています。プログラムは、健康増進や生活の質の向上も期待できるため、食事や運動などで自身の生活習慣を見直す良いチャンスです。対象者には、定期健康診断の結果を基に、メールでご案内します。

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。

特徴

◆ タニタの体組成計を贈呈

※昨年版の生活習慣見直しプログラムに参加して、体組成計をお持ちの方は対象外です。

健康保険組合より
体組成計を提供！



◆ Bluetooth 通信で iPhone、Androidに測 定結果を送信、アプリで 管理

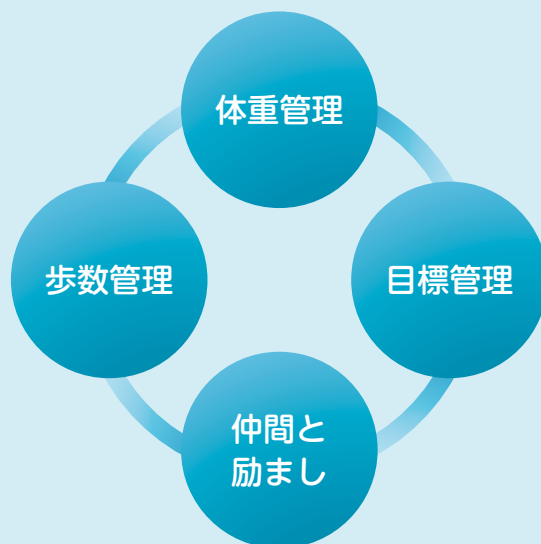
アプリで管理♪



◆ 初回面談はスマホ、タブ レット、カメラ付きPC等 を利用して実施

◆ アプリで簡単に、行動目 標の実施状況を○△× で記録

スマホアプリを活用し、毎日の体重記録や行動目標の実施状況などを管理頂けます。コースに参加している仲間との交流もできますので、楽しみながらご自分の目標にチャレンジできます。



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、オンラインで大和証券株式会社高松支店の中村支店長にお話を伺いました。

単身赴任中でも、 良い生活習慣は 維持することを心がけて



～家庭菜園を活かした自炊にチャレンジ～



—健康面で気を付けて いらっしゃることはありますか？

運動はかなりしているほうだと思います。学生時代は中学から大学までハンドボール部で、入社した後もしばらく社会人ハンドボールを続けていました。今はソフトバレーのチームに所属しており、週3回練習しています。コロナ禍で中止になっていた大会も復活しました。運動を続けている甲斐あって、ジャンプ力は今までで一番だと思いますし、20代の頃よりも体はよく動く気がします。ただ、運動のしすぎで最近どうも膝と腰が痛いので、準備運動をしっかりとるようになりました(笑)。昨年支店の若手と参加した丸亀ハーフマラソンでは、10年ぶりの参加でしたが、事前にBeatFitでトレーニングをし、自己ベストを更新しました。継続することの効果ですかね。運動をした方が気分転換にもなりますし、疲れが取れる気がします。



中村 厳友 支店長
大和証券株式会社 高松支店

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。

性差のある病気「肺がん」

社会的立場や生活習慣、ホルモンなどの違いにより、男性と女性には、なりやすい病気となりにくい病気があるようです。今回は「肺がん」について、現場でご活躍されている総合健康開発センター(呼吸器科)の診察医からのコメントも交えご紹介していきます。



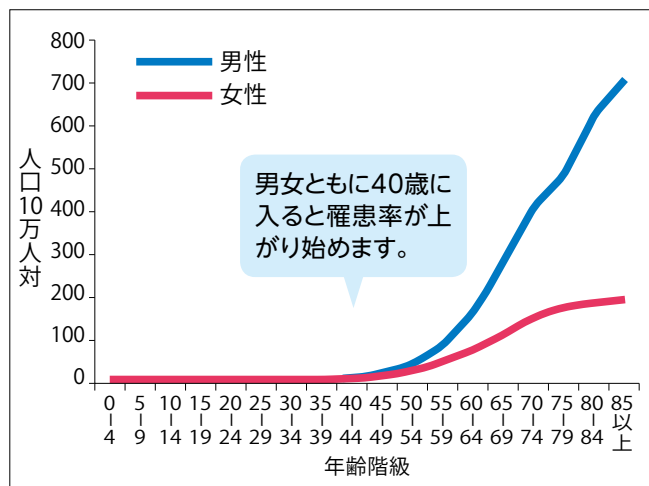
総合健康開発センター
保健師 中村 鈴



肺がんは男性に多い

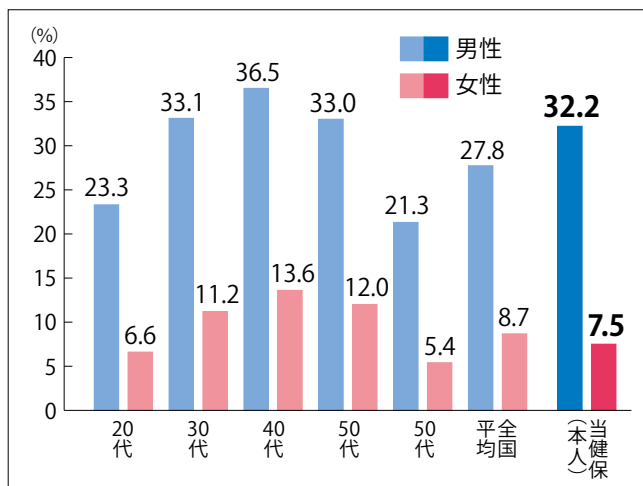
肺がんは、喫煙や受動喫煙、アスベストなどが危険因子となります。そのため、喫煙率の高さからみても肺がんは男性に多く、年齢を重ねるほど罹患率も高くなります(図1、2)。また、部位別がん死亡率でみると、男性で1位、女性で2位となり、男女共に肺がんは身近な病気のひとつとも言えます。

■ 図1 肺がんの年齢別罹患率



※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

■ 図2 喫煙率



※全国平均はJT全国喫煙者率調査(2018年)

肺がんにかかる確率

☞ 男性は10人に1人
☞ 女性は20人に1人

☞ 男性は喫煙率が高い

☞ 当社の喫煙率は全国平均よりも高い



肺がんとは

肺がんは、気管支、肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。進行すると、がん細胞は周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れによって脳や骨などさまざまな臓器へ転移することもあります。

早期の肺がんは無症状のことが多く、進行すると咳や息切れ、血痰などの症状があります。肺がんの生存率は低いと言われていますが、早期発見で手術を受けた場合の5年生存率は約70%です。

検査方法

基本的な検査としては「胸部X線」です。リスクが高い喫煙者は「喀痰細胞診」を組み合わせた方法がより効果的で、人間ドックではオプション検査として追加することもできます。精密検査が必要と判定される割合については、胸部X線では約3%、喀痰細胞診が1%です。そのような判定を受けた場合、必ず精密検査(CTや気管支鏡検査)を受けることをお勧めします。

呼吸器科医からのコメント

肺がんの原因も様々ですが、最も代表的なものが喫煙です。特に男性で多い喫煙者の肺がんは、長年の喫煙によって複数の遺伝子がダメージを受けており、治療薬の選択が難しく非喫煙者の肺がんに比べて予後も悪くなる傾向があります。非喫煙者、特に女性の肺がんでは、一つの遺伝子の突然変異が原因で肺がんになっていることが多く、その原因遺伝子を標的とした内服薬(分子標的治療薬)などで緩解を目指した治療が可能になってきています。

また、近年、がんに対する免疫を強化する治療法も登場しており、保険治療で受けることが可能になってきています。近年の肺がん治療法の進歩は目覚ましいものがありますが、何よりも大事なのは喫煙など肺がん発生の原因となるリスクを減らすこと、早期発見のために健診等を定期的に受診することです。



保健師からのコメント

2020年4月から健康増進法が改正され受動喫煙対策が強化されました。禁煙に遅すぎることはありません。ご自身や家族、同僚の健康を思い、喫煙者は是非禁煙をお考えください。



禁煙について
詳しく知りたい方は
ファイザーの
“すぐ禁煙.jp”へ



総合健康開発センターでは、気管支喘息やがんなどについて呼吸器専門の医師に相談することができます。「治療法について詳しく聞きたい」「かかりつけ医とは別の医師の意見を聞きたい」などございましたらご相談ください。なお、ダイワオンラインケアでの相談は社内掲示をご確認ください。(社員対象)

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。
ご自身のこと・職場のこと・ご家族のこと。さまざまな状況で起こる心のモヤモヤ、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、臨床心理士の榎山てるみ先生よりアドバイスをいただきました。



榎山てるみ先生

Q

仕事で、毎回ミスをするとうち込んでしまい、それを引きずってしまいます。引きずらないようにするにはどのようにしたらよいでしょうか？

A

そんなときには、意識的に切り替え作業を試みてはどうでしょうか。

ここで考えてほしいのは、“ミスを引きずっているとはどういうことなのか”、ということです。おそらく、ミスそのものよりも、その出来事にまつわる自身の考えや気持ちを引きずっているのではないのでしょうか。

私たちは、自身や身の回りに起きた出来事に対し、何かしらの考えや気持ちを抱きます。例えば、「ミスをした自分はダメだ」と自己嫌悪に陥ったり、「ミスして周囲から能力がないと思われるのではないか」と悲観的になったりするなど、さまざまな考えや気持ちが、自身が意識する、しないに関わらず自動的に生じてしまうものです。一旦生じた考えや気持ちは自然に払拭するのは難しく、どんどん主観的に偏り、事実から遠いものになりがちです。そしてその独りよがりな考えや気持ちを伴って、出来事を何度も思い出し、さらに落ち込んでしまう。そうになると、仕事への集中力が低下し、またミスを起こしてしまうなんてことにもなりかねません。



では、問いのミスを引きずらないためにはどうしたらいいのか。まずは**客観的な事実として、ミスを自分の中に受け入れることです。その上で、生じた出来事にまつわる主観的な考えや気持ちではなく、客観的な事柄に目を向けること**です。例えば、“そもそもその作業はミスをしやすい環境ではなかったか”、“他の人がやっても同じ結果になりはしなかったか”、“今回の出来事すべてがミスなのか、良かった点はなかったのか”、“今回のミスで周囲の態度が以前と違うのか”など、少し出来事から距離を置いてみるが必要になります。そういったことを意識的にしていくうちに、問題点も見えてきて、こういった場面では自分はミスをしやすいから気を付けようとか、ミスが起こる前に一人で抱え込まずに上司に相談しようなどといった改善策が見つかるかもしれません。

ミスをするのは誰にでもあることですし、望んでミスをする人はいません。ミスをしたとき、自身の考えや気持ちに流されるのではなく、一度そこから距離を置いて、客観的な事柄に向き合っていくことで考えや気持ちの切り替えをしてみてくださいはいかがでしょうか。



お問合わせ先

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

オンラインでも相談・カウンセリングが可能になり、在宅勤務中の社員の方も利用できるようになりました。ぜひ、ご活用ください。



社員と家族、健康保険組合加入の全ての皆様には…

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
15ページを
ご覧ください。



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、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ッチメニューが人気です。

大和証券グループの
人気クラス1位は…

『プランク100秒
チャレンジ』
でした！



クラス	クラス 時間	消費 カロリー	クラス説明
プランク 100秒チャレンジ	6分	36kcal	プランクを4回に分けて合計100秒にチャレンジするクラスです。
寝起きストレッチ	13分	36kcal	朝、寝起きに行うことで目覚めをスッキリさせるクラスです。起きたばかりの固まった全身をゆっくりと伸ばします。
ぐっすり眠れる おやすみ瞑想	15分	0kcal	なんだかぐっすり眠れない、長く寝てもスッキリしない。そんなときにトライしてほしいクラスです。
お腹を 全方位から絞る！	10分	63kcal	お腹周りにフォーカスを当てて、短い時間で集中して鍛えていくクラスです。美姿勢にも効果的！
スクワット100回 チャレンジ	7分	36kcal	4セットに分けて、1セット目40回からスタート。徐々に回数を減らして計100回を目指します。

(2020年9月～11月)

◆アプリの利用方法◆

STEP ①

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。）

STEP ②

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



いますぐ
初期登録!



クーポンコード
C6BGFE818FB

ご家族も登録OK

初期登録に必要なコードです。
登録はとっても簡単!

初期登録はこちら ⇒

とっさの時にすぐ利用できるように、気づいた今、登録しましょう!

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!

- ✓ 大和証券グループの健康保険証をお持ちの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。



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)

KOSMO Webより医療費通知(e-Tax^{向け})が 取得可能です

社員(家)
任継(家)
特退(家)

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「医療費控除用通知」データをそのまま取り込むことができます。この通知には、令和2年1月から令和2年11月までにかった本人の負担額が記載されています。

「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。

※ダウンロードしたファイルの編集はできませんので、修正が必要な場合は、e-Taxに取り込み後に行ってください。

医療費
控除用
通知



掲載時期

2月中旬以降

書面による申告の場合

医療費控除を書面で行う場合には、郵送でお送りする「年間医療費のお知らせ」を「医療費控除の明細書」の代わりにお使いいただけます。

発送時期

2月中旬から下旬

ご注意点

- 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。
- 健保から給付がある場合や、(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・特退のみなさまには、1月中旬に令和2年1月～令和2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。

任継(家)
特退(家)

2020年度

配偶者健診 (被扶養者)



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ご家族**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

締め切り間近!

今年度の受診期間は
3月31日までです。ご
予約はお早めに!



受けない人は少数派!

当社グループ者社員の
配偶者(40歳以上)の**7割以上**の方々が受診されています。



受けなきゃ損する!

人間ドックの基本検査項目部分と、胃カメラ・婦人科のオプション合計の**約4~6万円の補助**が受けられます。



■ 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



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。

■ チャットボットからの お問い合わせ



■ お電話でのお問い合わせ
健康保険組合
TEL 03-5555-4614

■ 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 予約情報をバリューHRに連絡



Web登録できない方の
FAX・郵送連絡票はこちらから

■ 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

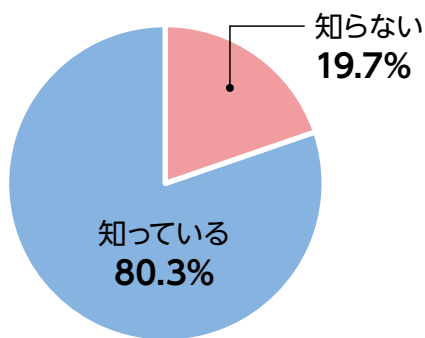


健康保険組合「保健事業推進アンケート」実施結果



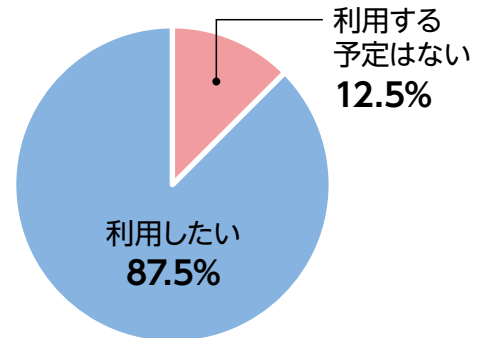
令和2年11月に社員の方を対象に実施した保健事業および東京大学との共同研究にかかるアンケートには、約半数(5458人)の方にご回答をいただきました。今後の保健事業の推進と、これまでの東京大学との研究成果をもとにした継続分析などに活用させていただきたいと思います。保健事業についてのアンケート結果は、以下のようにご報告いたします。

Q 6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？



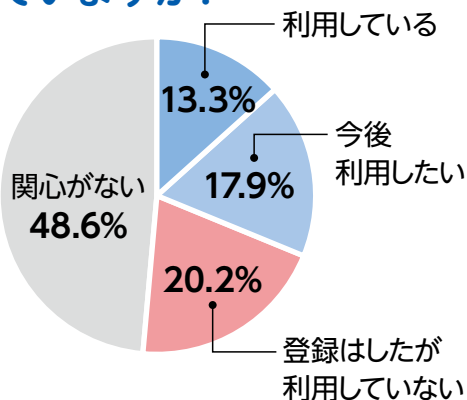
大和証券グループ全体で行っている社員の健康への取組みが評価され、6年連続の選出となり、8割以上の方がご存知でした。

Q 医師によるオンライン健康相談「firstcall」を無料でご利用できることを知っていますか？



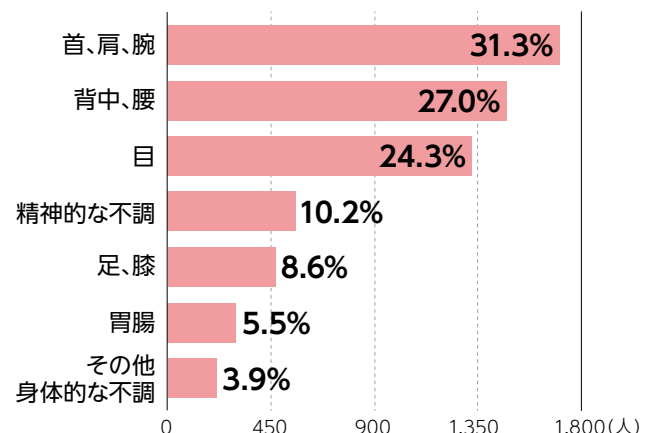
約9割近い方が、「利用したい」との回答でした。また、半数の方が「知っているのに今まで利用したことはないが、機会があれば利用したい」と回答しています。いつ利用する機会があるか分からないからこそ、今から登録しておくことをおすすめしています。

Q フィットネスアプリ「BeatFit」を無料で利用できることを知っていますか？



継続的に利用している社員は、13%ほどでした。隙間時間や通勤中に行うことができるクラスも多数あります。詳細は14ページをご確認ください。

Q テレワークが導入されて、体調に変化はありましたか？



テレワークが導入されて、社員の半数の方が不調を感じていました。そのうち、最も多かったのは、首・肩・腕の不調です。総合健康開発センターより、ストレッチ情報など発信していますので、ご活用ください。



今回のテーマは

みんなの写真
ちょっとみせて♪

“新しい生活様式
シリーズ”

「私〇〇はじめました。〇〇にはまっています。」



身体活動編



北野 努さん | 大和総研 ビジネスICTコンサルティング室



自宅ジム
オープンしました!

ジョギングや散歩等は雨に弱いです。そこで私は自転車にローラーを取り付け、自宅をフィットジム化しました! サドルを調整すれば子供や家内も乗れるので、今では家族内で順番待ちが発生するほど活用しています。



「まさに新しい運動スタイル、家族も利用できるオリジナルジムづくりのご紹介に銀印です。」

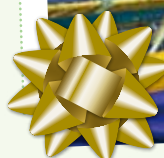


飛躍部隊長さん | 大和証券 福岡コンタクトセンター部

バッチテストに向けて
トランポリンの技磨き

トランポリンにハマっています。CCの仲間から誘われもうすぐ1年。土曜の朝から2人でびよんびよん♪1週間の疲れもストレスも吹き飛ばしちゃいます☆。今はバッチテストに向け、技の精度を磨く日々です。目指せ合格!!

「より高く美しく
飛んでいらっしゃるお姿と、
今年1年皆様にとっても
飛躍の1年になりますように
願いをこめて金印です。」



舞妓さん | 大和証券 宇都宮支店

ゲームで!? さらに活動アップ

子供が欲しがったニンテンドースイッチに、私ははまっています。エアロバイクを漕ぎながら、やっています。ゲームに熱中していると、かなり漕げます。



榎本 淳一さん | 大和証券 ビジネスセンター

自宅筋トレ始めました。ダンベルにはまっています

この春新型コロナウイルスが感染拡大するなか筆もり生活で増えた体重を3キロ落とすため、ダンベルとトレーニングベンチを購入。60歳を前に来るべきマラソン大会に備え、日々筋トレに励んでいます。



佐藤 和宏さん | 大和証券 難波支店

ロードバイクで
新たな発見、体験

ロードバイクにハマっています。ゆっくり走りながら自然の景色を眺めたり普段は通り過ぎてしまうような楽しいスポットを発見したり言葉にできないようなプライスレスな体験ができます。



今回のテーマは

“新しい生活様式シリーズ” 食事・栄養編

「私〇〇はじめました。〇〇にはまっています。」です。募集要項は裏面へ

クイズ! タバコに関する豆知識

Q

受動喫煙による健康影響の可能性を、世界で初めて論文として発表したのはどこの国の人?

- ① 日本
- ② アメリカ
- ③ スイス

A

1981年に平山雄により、受動喫煙と肺がんによる死亡の関連を示す論文が発表されました。それから約40年の月日が流れ昨年、受動喫煙防止の観点から法律一部改正により原則屋内禁煙となりました。健康影響から考えると一歩前進とはいえませんが、**受動喫煙対策は世界の平均よりも最低レベル**といわれています。

※日①: 正解



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)

WHOも推奨!/
move more,
sit less!



たくさん動いて、 座位時間を減らそう!



世界保健機関(WHO)より、身体活動量の低下と座りがちな生活スタイルは、心身の健康や生活の質に悪影響を及ぼす可能性があるという報告されています。どの年齢層でも、可能な限り活動的に過ごし、長時間の座りすぎを分断することを推奨しています。活動時間を増やすことは、いわゆる運動やスポーツである必要はありません。

Q

どのようにすれば
職場や自宅で
活動的に過ごせるでしょうか?



A

長時間の“座りすぎ”を
減らすようにしましょう。



職場や自宅で座ったままでの時間を30分を目途に中断してみましょう。椅子から立ち上がり、歩き回ったり、階段昇降をしたり、庭やベランダに出てみましょう。

30分ごとに
立ち上がろう



“新しい生活様式”シリーズ 食事・栄養編 /

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

「私〇〇ははじめました。〇〇にはまっています。」
の写真大募集

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、自宅での食事やテイクアウトなど、はまっていることはないでしょうか? テイクアウトにおすすめなお店やメニューのご紹介だけでなく、自宅のお食事メニューやレシピ、食事環境、セッティングの工夫など、様々な角度からお写真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

2月19日(金)