

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



7年連続 健康経営銘柄2021
健康経営優良法人2021
(ホワイト500)に選定されました

私の健康習慣ひろば
「ライフプランビジネス部 古清水部長」

<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 奥 恒彦さん

大和総研 システムマネジメント統括部

東京スカイツリーの近くで撮影。
春の訪れを一足先に感じられるピンクの
河津桜と青空に映えるスカイツリーはとて
も素敵でした。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券ビジネスセンター
グループ人事業務部

大喜多 苑子さん

友達ができたという意味の
春を感じられる写真です。



DIRインフォメーションシステムズ
常務取締役

小菅 美也雄さん

いつの日かまた心置きなくサクラを
楽しめる日が来ますように。

3 7年連続「健康経営銘柄2021」、
5年連続「健康経営優良法人2021 (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2020」を作成しました

8 健康習慣ひろば

女性の健康

10 女性ホルモンと関わりのある病気「子宮内膜症」

12 BeatFit & first call

14 令和3年度 予算のお知らせ

みんなの写真ちょっとみせて♪

15 「私〇〇ははじめました。●●にはまっています。」食事・栄養編



白川常務執行役 (CHO)

7年連続

5年連続

「健康経営銘柄2021」、 「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7年連続で選定されました。選定企業数は48社で、7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5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企業として紹介をすることで、「健康経営」の取り組み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。また、大学などの研究機関と健康経営に関する共同研究も実施しています。

特定保健指導にはICTを利用し、社員の都合が良い時間に面談できるようにするなど、利用しやすい体制を構築。また、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」を充実させています。

医師によるオンライン健康相談や、定期的な運動を促すためのフィットネスアプリも導入しています。さらに従業員に対しては、「Teams」を活用したオンライン診療「ダイワオンラインケア」を開始。全国に勤務する従業員が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、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。



※「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2020」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、「将来にわたって社員の生産性を高め、組織として高いパフォーマンスを発揮し続けるため、より高いレベルで健康経営に取り組む」べく、様々な施策を導入しています。

2015年度より健康経営の推進体制を強化し、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7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り組み、社員への浸透を進めています。



2020年度は新型コロナウイルスの感染拡大に対応し、変化の激しい状況であっても、社員が心身ともに健康に働き続けられるよう2in1端末の利用、オンライン診療の導入やアプリでの運動機会の増加を促進しました。また、毎年全国の本店・支店で開催している「家族の職場訪問」イベントをオンラインで開催しました。さらに、大学などの研究機関と健康経営に関する共同研究も実施し、マインドフルネス研修も取り入れていきます。

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7年連続、「健康経営優良法人ホワイト500」にも5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

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・心身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り組みを進めている。

さらに、全国からの受診が可能なダイヤオンラインケアを開始し、禁煙外来や心の健康などに関する相談にも活用している。

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の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。

男女ともにストレスが高めの社員の睡眠の質が低いことが判明した。今後、睡眠の質を向上させる取り組みの検討が求められる。

若年層の生活習慣については、BeatFitの導入などにより、日常的に体を動かす習慣のある社員が男女ともに増加、改善が見られた。

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。

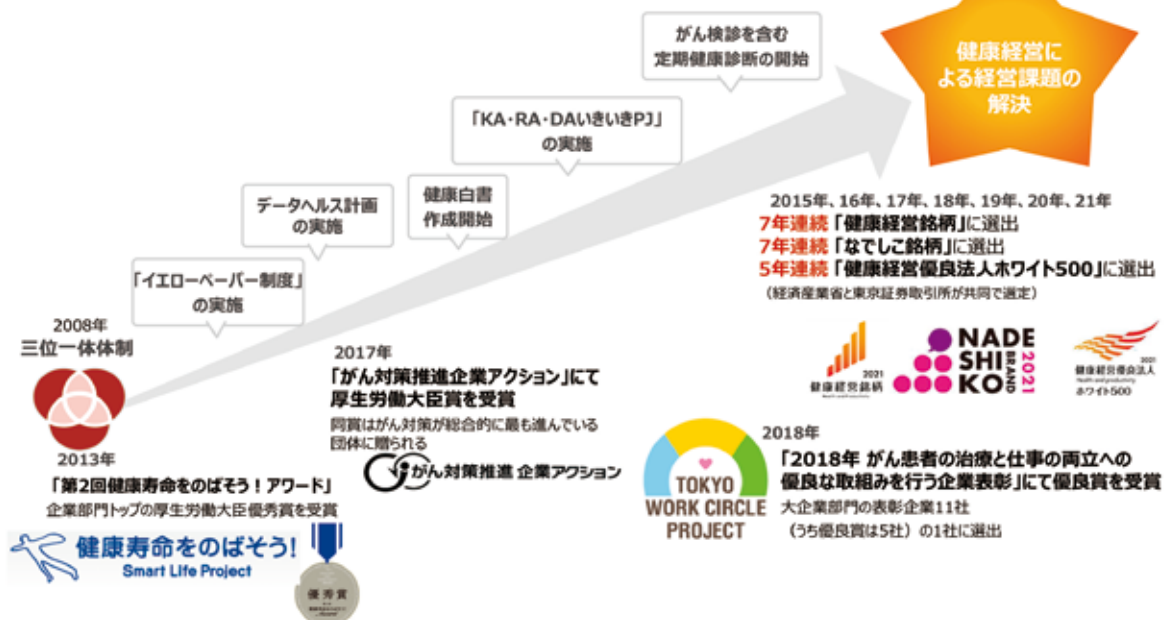
若年層には、定期健康診断の拡充の他、早期に健康に対する意識を持たせるため、健康に関する知識・情報を得られる機会の充実を図る。新入社員へマインドフルネス研修を実施するなど、メンタルヘルスサポート体制をさらに充実する。

2

外部からの高い評価

Ⅱ. 取組みの
成果

- ・ 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ス計画に基づき保険事業のPDCAを推進している

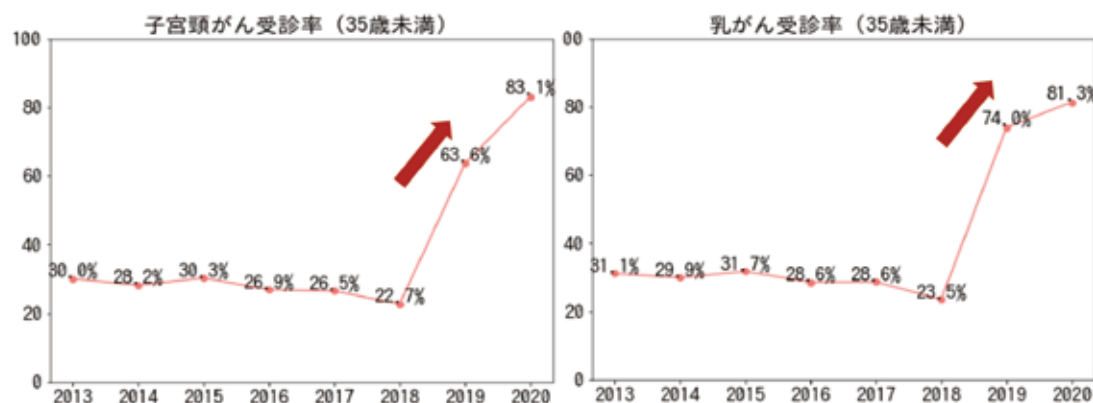


3

女性がん検診受診率改善

Ⅱ. 取組みの
成果

- ・ 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2019年度に引き続き2020年度も改善が見られ、施策の効果を確認できた

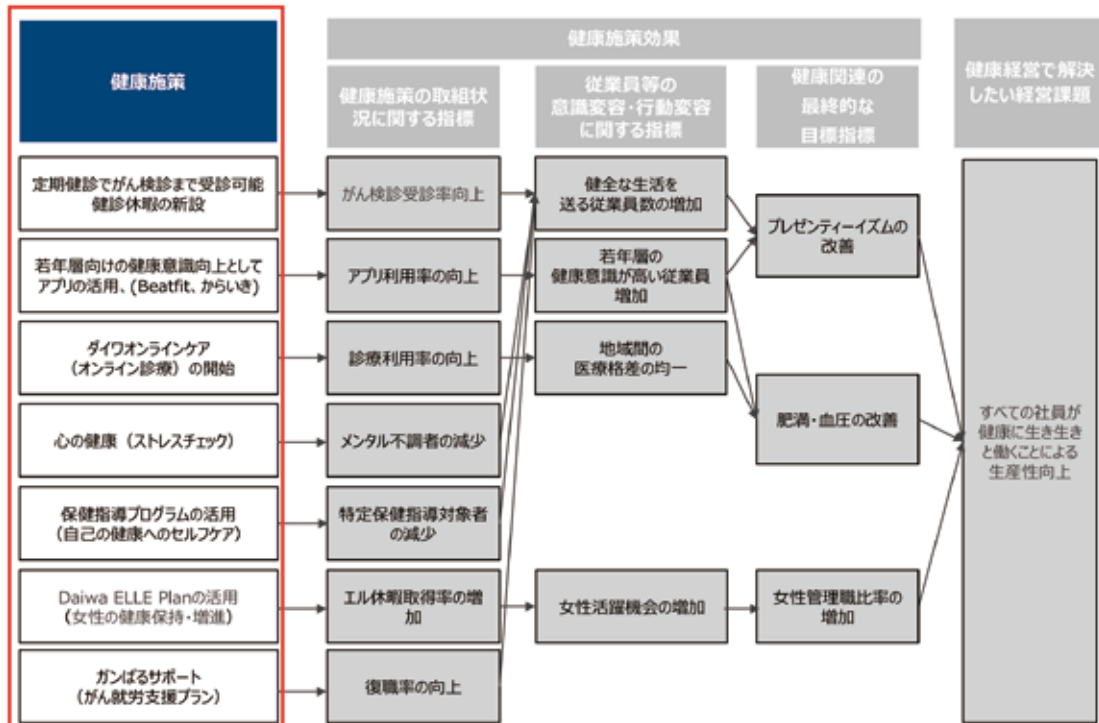


※大和総研作成
※2013～2019年度は分母が所属人数、2020年度は分母が受診者数（速報値として算出）

4

取組み一覧

Ⅲ. 主な取組み



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	・保健指導による生活習慣改善の促進	・肥満者割合の上昇 ・若年層男性のBMI増加量が大い	・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	・イエローベ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	・受診勧奨レベルからの早期脱却 ・イエローベーパー受診率、要精密検査者の受診率の向上	・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		・QUPIO、けんぽだより等によるポピュレーションアプローチ ・若年層の定期健康診断を拡充	・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	・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		・「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	・20代の「朝食抜き」 ・30代、40代のBMIが増加 ・男性より睡眠で休養が取れていない割合が相対的に高い	・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		・「がんばるサポート〜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	・がん検診、要精密検査の受診率向上	・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		・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	・メンタルヘルス不調への対応	・慶應大学医学部との連携、マインドフルネス研修の導入 ・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

6

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、大和証券株式会社ライフプランビジネス部の古清水部長にお話を伺いました。

無理せず地道にコツコツと積み重ねる ～節酒チャレンジ 年間100日休肝日～



—健康のために取り組んでいることはありますか？

例年、肝機能・コレステロールの数値が悪く、3年程前に人間ドックの医師からかなりきつい言葉を言われたのがきっかけでした。改善の必要に駆られて決めたことが3つあります。

1 休肝日を作る 2 夜食をとらない

3 ジョギング、ウォーキングをする

以前、顧客より「年間100日休肝日を作るよう心がけている」との話を聞き、早速節酒チャレンジを開始。一昨年は達成しましたが、昨年はコロナでの自粛生活や異動により生活が変わり、単身で食事する生活が寂しくなり、ほぼ毎日飲酒をするようになっていました。「これではいけない」と、一念発起し今年1月、節酒チャレンジ再開。1カ月間連続で断酒を達成しました。

さらに、おつまみの夜食も減ったことで、1カ月で4kgほど体重が減り、思わぬ**減量効果**もありました。また、明らかに**眠りの質は向上したと実感**しています。中途覚醒がほぼなくなりました。

—断酒期間は辛くはなかったですか？

初めの4日間は飲みたい欲求はありましたが、そのあとはスムーズにできました。きっと**情性で飲酒する生活**になっていたのだと気づきました。



古清水 隆 部長

大和証券株式会社 ライフプランビジネス部

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

- 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。

また、負担をかけていた肝臓をリセットするための自分で決めた1カ月間限定の目標でしたし、現在は断酒という形ではなく、継続して週2日の休肝日を設けるように心がけています。

経験上、義務感で行うと精神的プレッシャーもあり、ポキッと折れてしまうことがあるので、あまり根詰めた取り組みではなく、日常生活の中で余裕があれば実践できる程度の目標を立てています。小さい目標を少しずつ積み重ねていくほうが長続きします。



毎日の生活の中に運動を取り入れる

平日は、早めに自宅を出て、回り道+階段をなるべく使うようにして通勤しています。これも義務感でやると続かないので、余裕のある時に実践しています。ウォーキングの時は平地ではなくあえて負荷をかけるために坂道を、エレベーター、エスカレーターを使用せず階段を昇るなどして工夫しています。

テレワークにおいても、家の中にずっといると運動不足だけではなく気も滅入ってしまうので、通勤時と同じ時間に起床し、家の周りをウォーキングしてから仕事を開始しています。また、昼食時にも必ず外に出て気分転換するようにしています。頭がすっきりして、アイデアも思い浮かびやすくなりますし、仕事にもプラスの効果になります。



今後チャレンジしたいことは？

フルマラソンは過去10回程度挑戦しています。マラソン大会が再開すれば、ぜひ参加したい。最近、同僚に誘われて山登りを始めました。今後は100名山の一つ、八ヶ岳を登ってみたいです。



▲大阪で勤務していた頃、何度も登った六甲山

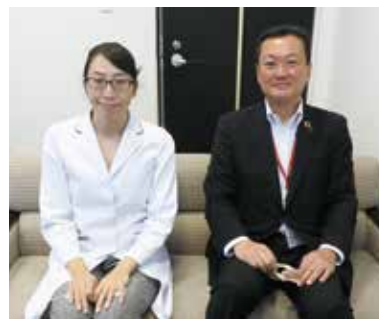
次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は事業法人第三部の黒沢部長にお話をお伺いする予定です！

編集後記

インタビューを開始して以来、初めてお酒に関する取り組みをお聞きしました。コロナ禍において、会食が減り、ご自身で飲む量・頻度をコントロールできる環境にあったにもかかわらず、コントロールできなかったと振り返っていました。皆さんも思い当たることはないでしょうか？

“節酒チャレンジ”、素晴らしい取り組みです。どんな取り組みにおいても、「無理はしない」「義務感ではやらない」「余裕のある時にやる」とお話されていました。日常生活の中で無理のない範囲で実行できることに目を向け、意識して取り組んでいらっしゃる古清水部長。その小さな一つ一つの積み重ねが大事であると感じました。

●インタビューー 総合健康開発センター 堀内 延子



●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。

女性ホルモンと「子宮内膜症」



子宮の病気は女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が多い20代から40代の女性を中心に罹患することが多く、病気の進行によっては学業や仕事の能率低下、妊娠や出産への影響をもたらします。今回は月経困難症の4人に1人が発症しているという「子宮内膜症」についてお話しします。

総合健康開発センター
保健師 中村 鈴



子宮内膜症とは

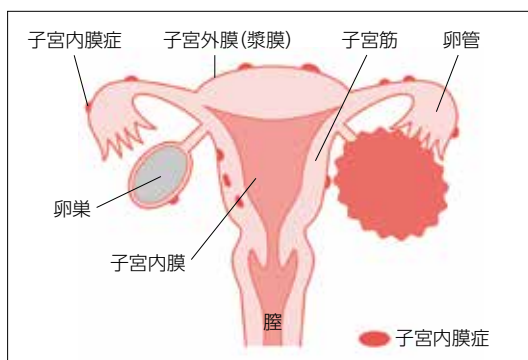
子宮内膜症は子宮内膜またはそれに似た組織が何らかの原因で子宮以外の場所で増殖を繰り返し、出血や炎症が起こる病気です。原因ははっきりと解明されていませんが、「月経血が卵管を通してお腹の中に逆流していること」が引き金になっているのではないかとされています。

月経周期になると子宮以外の場所で内膜が肥厚するため、激しい月経痛のほか、月経以外の慢性骨盤痛、性交痛や不妊症の原因にもなります。また、卵巣にできるもの(チョコレートのう胞)についてはがん化のリスクがあるとも言われています。

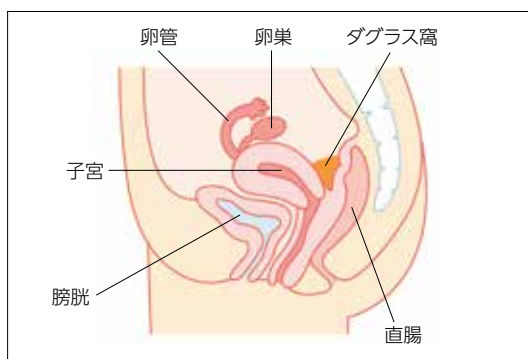
子宮内膜症がしやすいところ

- ・ダグラス窩(子宮と直腸のくぼみ) ・卵巣
- ・子宮外膜(漿膜) ・稀に小腸や膀胱 など

■前から見た図



■横から見た図

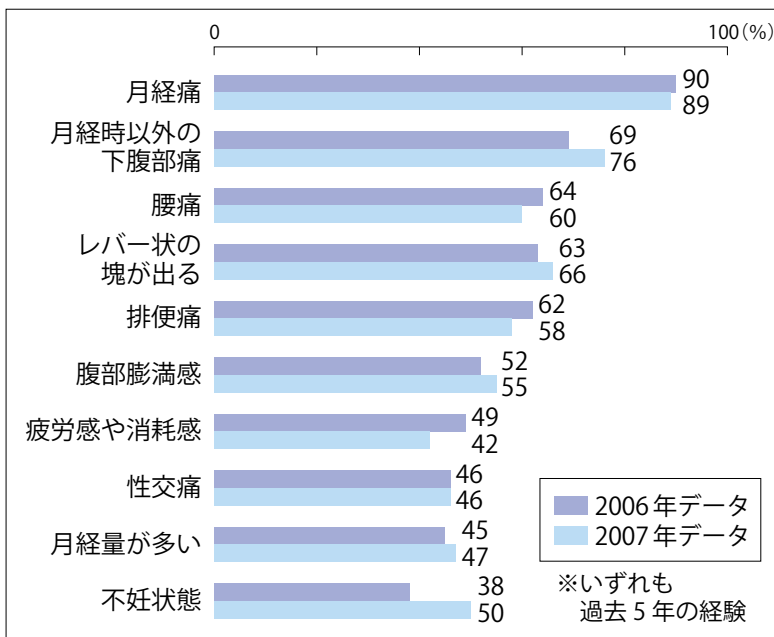


リスクと症状

子宮内膜症の高リスクには「エストロゲンの分泌期間が長い」「月経量が多い＝過多月経」が考えられています。過多月経については、「他人との比較ができないため見落とししやすいリスク」とも言われています（※「過多月経の指標」を参照）。

また、日本内膜症協会の調査（2007年）では、確定診断された子宮内膜症患者のうち、月経痛は89%もの人に見られ、月経痛時以外の下腹部痛は76%、腰痛は60%、排便痛は58%、性交痛は46%と痛みの症状が高頻度で現れます。不妊は50%と半数に認められています。

■子宮内膜症の自覚症状（上位10症状）



※JEMA（日本子宮内膜症協会）による大規模患者実態調査

高リスクの要因

- ・初経が早い（初経：10～14歳）
- ・月経周期が短い（周期：28～35日）
- ・過長、過多月経（持続期間：3～7日）
- ・妊娠、出産経験が少ない

過多月経の指標

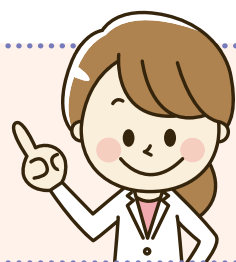
- ・昼でも夜用ナプキンを使う日が3日以上ある
- ・普通ナプキン1枚では1時間もたない
- ・経血にレバーのような大きなかたまりが混じっている など

特徴

子宮内膜症の進行度（R-ASRM分類）は4段階あり、軽症は「1～2」重症は「3～4」に分けられ治療方針の決定などに用いられます。「発症から診断まで平均12年、診断は重症にならないとわからない」と婦人科医が話されていました。自覚症状の有無に関わらず、「月経を重ねるごとに次第に強くなる月経痛」「長引く下腹部痛や腰痛」などの痛みが伴う症状がある場合、重症の段階にある可能性が高いため、「月経量が多く日常生活に支障が出ている」と感じたときには、婦人科へ相談してください。

保健師からのコメント

子宮内膜症は、婦人科検診（内診や子宮頸がん細胞診）で見つけることが難しい病気です。そのため、早期発見と治療には、自分自身が子宮内膜症の症状と特徴を覚えておくことが大切です。





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…

『**3分間
首ストレッチ**』
でした！



順位	クラス	クラス 時間	再生回数	クラス説明
1	3分首ストレッチ	3分	1811回	毎日のすきま時間にトライしやすいクラスです。
2	3分肩ストレッチ	3分	1676回	毎日のすきま時間にトライしやすいクラスです。
3	プランク 100秒チャレンジ	6分	1620回	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。
4	ロングウォーク for ダイエット	64分	1247回	減量・ダイエットを目的として1時間みっちりウォーキングするクラスです。
5	ぐっすり眠れる おやすみ瞑想	15分	896回	なんだかぐっすり眠れない、長く寝てもすっきりしない。そんな時にお勧めのクラスです。

(2021年1月～3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、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。



令和3年度 予算のお知らせ

令和3年2月16日開催の組合会において、
当健康保険組合の令和3年度予算が可決されました。



収入支出予算額

(単位:百万円)

健康保険

104億57百万円

介護保険

12億76百万円

経常収入	金額	経常支出	金額
保険料収入	8,175	事務費	159
その他	106	保険給付費	4,148
		納付金	4,228
		保健事業費	1,015
		その他	9
合計	8,282	合計	9,559

経常収支 ▲1,277

一般勘定

おもな収入

●保健料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は、約81.7億円を予定しています。

おもな支出

●保険給付費

お医者さんにかかったときの窓口負担以外の医療費は、保険給付費として健保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

みな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

みなさまの保険料の5割以上が、65歳以上の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3年度の一般勘定の経常収支は12.8億円の赤字予算となりました。今年度は積立金・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は、令和2年度から総報酬割が全面的に適用となりました。今後、高齢化が更に進行し、介護サービスの利用者の増加に伴う保険料率の上昇が見込まれます。





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”



食事・栄養編



「私〇〇はじめました。〇〇にはまっています。」



私、しっかり朝食
はじめました

在宅勤務の日は、家族でたっぷり目の朝食を頂いております。パスタはキノコや野菜を沢山取れます。夕食は軽くしているので、体重はキープ出来てます。

「テレワークになることで通勤時間が、ゆったりとした素敵な朝食時間に变化したのですね。多品目のお食事と朝昼タ、メリハリのあるお食事のご紹介に金印です。」

森 信行さん | 大和総研 システム技術第一部



玄米ごはんには
はまっています

最近健康を考えて玄米ご飯を食べ始めました。よく噛むことを意識するようになったので、少量でも満腹感を得られている気がします。

おこめさん | 大和証券ビジネスセンター 約定管理部



北野 努さん | 大和総研 ビジネスICTコンサルティング部

週末のキッチン番長!

巣ごもり生活が日常となりつつあるなか、メディア等で紹介された“プロが教えるレシピ”などを週末に試すのが趣味の一つとなりました。簡単でかつ美味しくでき、家族の評判も良かったのがこの“赤ワイン煮込み”です。

味の決め手は“蜂蜜”でワインの酸味を抑えています。煮込んでいる間は手間がいらないので、在宅中の昼休みに支度をすれば、仕事が終わるころには自宅がバルに早変わり! (笑)



【参考】NHK『プロフェッショナル』～タサン志麻さんのおうちご飯スペシャル～で放送された、「あき時間で、鶏の赤ワイン煮」を牛肉でアレンジしています。



◀「レシピを知りたい」をクリックすると作り方が紹介されています。



次のテーマは ➡

“新しい生活様式シリーズ” 娯楽・趣味編

「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



吸わない人も、吸う人も
考えよう伝えよう

5/31 大和禁煙デー

この機会に皆で一斉に禁煙ははじめませんか? 禁煙したい方、継続したい方をメールもしくは外来にてサポートします。詳細は社内のイントラ(5月掲示)情報をご参照ください。

お問い合わせ

- 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)

これから禁煙したい人、ただいま禁煙中の方

「ダイワオンラインケア(禁煙外来・相談)」
随時ご予約承ります

「ダイワオンラインケア(禁煙外来・禁煙相談)」の 特徴

- ① アクセスが簡単
いつもご利用のTeamsで診療・相談が受けられ、完全予約制のため待ち時間がございません。
- ② お薬はご自宅へ
レターパックにて即日発送、郵送料は費用負担ございません。
- ③ 親身に対応いたします
社内産業医・医師・看護師が対応します。

ご紹介大歓迎!

ご家族や、職場の方からも
是非ご紹介お願いします!

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。

自宅にいても身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介します。

Vol.1

Knee to elbow ～膝から肘へ～

1 片側の膝を反対側の肘で
交互にタッチします。

2 この動作を
1～2分行います

3 30～60秒の休憩をとって、
最大5回繰り返します。

*無理をせず、自分のペースで行いましょう。

※WHOヨーロッパHPより



Beatfit

ためしてみましたか?

BeatFit (ビートフィット) は、プロトレーナーの音声ガイドと人気の音楽を聴きながら、いつでも、どこでも、楽しく、気軽に効果的な運動ができるフィットネスアプリです。

※詳細はけんぽだより12ページをご覧ください。

ぜひ、
チャレンジ
してください。



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。今回は「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

「新しい生活様式」シリーズ 娯楽・趣味編 / 「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、新たに始めた娯楽や趣味はないでしょうか?

おすすめのリラックスや余暇の過ごし方など、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

6月25日(金)