

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できるようになりました!



私の健康習慣ひろば
「事業法人第三部 黒沢部長」

<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 中川 美知子さん

大和ファンド・コンサルティング取締役
中川 晴さん奥様撮影

南アルプス市にある南伊奈ヶ湖で撮影。南伊奈ヶ湖は一周できるほどの小さな湖で散歩中に湖面と紅葉の色彩が鮮やかな写真が撮れました。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券 投資情報部
金森 睦美さん
茅と秋空
秦野市渋沢丘陵で撮影。



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

またいつの日か新座市の平林寺で撮影できることを楽しみにしています。

3 マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになりました！

4 いちから学ぶラジオ体操レッスン

6 2021年6月より
『健診結果管理システム』閲覧サービス運用開始

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「子宮筋腫」

12 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ

13 配偶者健診(被扶養者)のお知らせ

14 2020年度 決算のお知らせ

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。」趣味・娯楽編

マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになりました!

2021年10月から(予定)

オンライン資格確認システムがスタート

オンライン資格確認システムとは、マイナンバーカードのICチップ、若しくは健康保険証の記号番号より医療機関等でリアルタイムに医療保険の資格情報の確認ができる仕組みです。

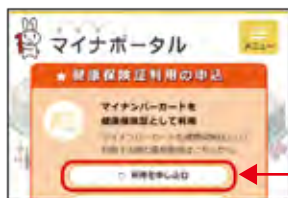


※10月時点ではマイナンバーカードを利用できない医療機関・薬局がありますのでご注意ください。利用できる医療機関・薬局については順次拡大される予定です。

どんないいことがあるの?

- 就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える!
※健保組合が変わった場合の加入の届出は引き続き必要です。
- あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できる!
- マイナポータルで自身の健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られる!
- マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がカンタンに!
- 限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除される!

利用申込はカンタン!



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込が必要です。利用の申込は、マイナポータル*でできます。

*子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

ここをクリック!



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証 利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報記録されません。



マイナンバーカード を取得しましょう

今後様々な場面、局面でマイナンバーカードが利用されることが想定されます。「あのとき、作っておけばよかった」とならないように、取得について一歩踏み出してはいかがでしょうか。

交付申請書をお持ちの方は、以下4つの方法から申請できます!

スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影。
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって!



パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影。
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

交付申請書記載の申請書IDが必要だよ



申請書IDを入力!

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード」を選択。
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- 4 画面案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。

カードの仕上がりが早いスマホでの申請がおすすめ!



交付申請書をお持ちでない方は、

マイナンバーカード 郵便 検索

- 1 専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードすれば、郵便で申請ができます!プリントアウトしてご利用ください。

※手書き用の交付申請書には、顔写真の貼付とマイナンバーの記入が必要です。

- 2 市区町村の窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類(運転免許証、パスポート等)を持参の上、お住まいの市区町村へ行きましょう。



1 いちから学ぶ

指導 かんぽ生命 五日市祐子

ラジオ体操 レッスン ♪

正しいラジオ体操で健康増進!!

誰もが知っている「ラジオ体操」。皆さんも一度はやったことがあるでしょう。おうち時間が増えたことで、自宅でも手軽にできる運動として「ラジオ体操」が再注目されています。ラジオ体操の動き1つ1つには目的があり、正しく動くことでより効果を発揮します。今回は「ラジオ体操第一」の1～2番目の運動について解説します。

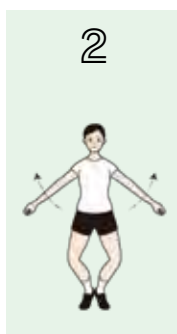


ラジオ体操第一

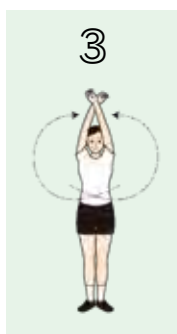
ラジオ体操は13個の運動で出来ています!



伸びの運動



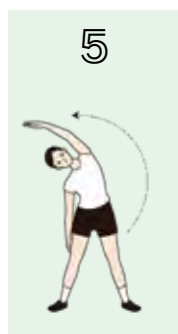
腕と脚の運動



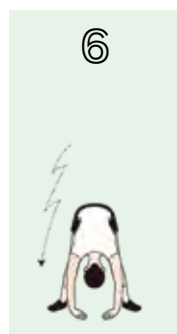
腕を回す運動



胸を反らす運動



体を横に曲げる
運動



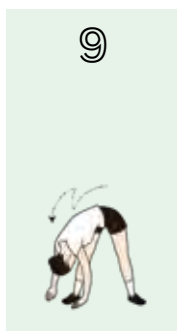
体を前後に曲げる
運動



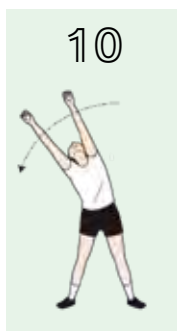
体をねじる運動



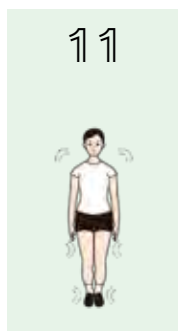
腕を上下に
伸ばす運動



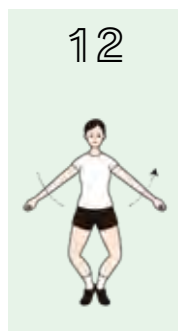
体を斜め下に曲げ
胸を反らす運動



体を回す運動



両脚で跳ぶ運動



腕と脚の運動

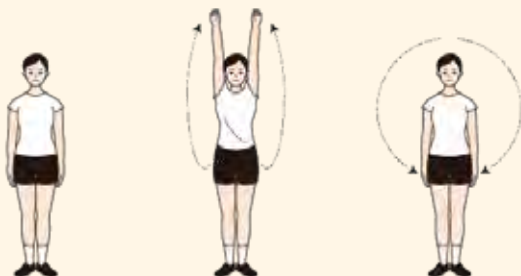


深呼吸



1 番目 伸びの運動 ▶

2回繰り返す



息を吸いながら
腕を前から上げ

息を吐きながら
腕を横から下ろす

動きのポイント!



よく深呼吸と間違われやすい動きですがここは「伸びの運動」です。背筋をグ〜っと伸ばすことで良い姿勢づくりに効果的です! 丸まりがちな背中を気持ちよく伸ばしましょう!

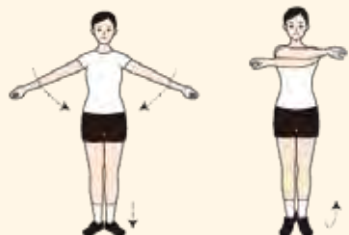
2 番目 腕と脚の運動 ▶

8回繰り返す



かかとを引き上げ
腕を交差した状態から

腕を横に振って
足を曲げ伸ばす



腕を振り戻して交差しながら、
かかとを下ろして上げる

腕は肘と肘が重なるくらい深く交差。かかとをしっかりと上げたまま膝の屈伸をしましょう。ふくらはぎの筋肉を刺激し血行促進。むくみの改善にも効果的!

動きのポイント!

かかとをしっかりと上げた状態で膝の曲げ伸ばしをしましょう。

よくある間違い

✕
腕の交差が
甘い!



✕
かかとが床に
ついたまま
屈伸



正しい動き



図解提供・監修: かんぽ生命

かんぽ生命公式 YouTube チャンネル
「サクッと! ラジオ体操」も見てね!

公式 YouTube チャンネル



2021年6月より

『健診結果管理システム』 閲覧サービス運用開始

被保険者の皆様が、ご自身の定期健康診断(がん検診含む)の受診結果をWEB上において閲覧できる新たなサービス『健診結果管理システム(以下、「管理システム」)』を開始しました。「管理システム」では、皆様が受診された健康診断・人間ドックの結果を、会社でも、ご自宅でも、KOSMO Webを通じていつでも閲覧することができます。皆様の健康管理に是非お役立てください。

『健診結果管理システム』 アクセス方法

※従来の「QUPiO+」においてもこれまでどおり健診結果の閲覧が可能ですが、「管理システム」の導入により、より迅速に健診結果を閲覧いただくことが可能になります。

※健診結果が「管理システム」に登録されると、被保険者の皆様へ通知メールが委託業者より送付されますので、あわせてご確認ください(送信元:kensin-dsg@apap.jp)。

1 「KOSMO Web」にログインし、 健診結果照会をクリック



▲ KOSMO Web
QRコード



2 『健診結果管理システム』トップ画面の 健診結果(の詳細)を見るをクリック



3 健診結果が表示される

※過去の健診を単年や経年で確認することができます。
※健診結果は印刷可能です。
※医療機関の判定と異なる場合があります。



イエローペーパーとは？

2021年度より定期健康診断(がん検診含む)において『要受診項目の確認(イエローペーパー)』(※以下イエローペーパー)が健診結果管理システム(6ページ参照)を活用したWEBによる通知となります。イエローペーパーとは、定期健康診断の結果、医療機関の受診、治療が必要と判断された項目(要受診項目)を確認して頂く通知のことで、これは労働安全衛生法においても定められています。

1 メールで通知があります

対象者へは、以下のタイトルメールが届きますので、必ず内容を確認し、医療機関の受診、報告をお願いします。イエローペーパーの確認方法や受診報告手順などは案内メールにあるURLからも確認することができます。

送信元 kensin-dsg@apap.jp

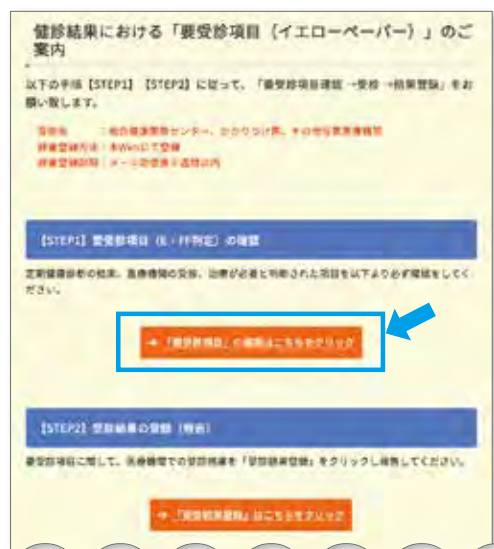
メールタイトル 【重要・要対応】医療機関の受診とWEB上での受診結果登録(報告)を必ず行って下さい<イエローペーパー>

2 WEB上でイエローペーパーを確認します

①『健診結果管理システム』トップ画面の「**ここをクリックしてイエローペーパーを確認(2週間以内に結果登録)**」をクリック



②【STEP1】要受診項目(E・FF判定)の確認より「**要受診項目**」の確認は**こちらをクリック**

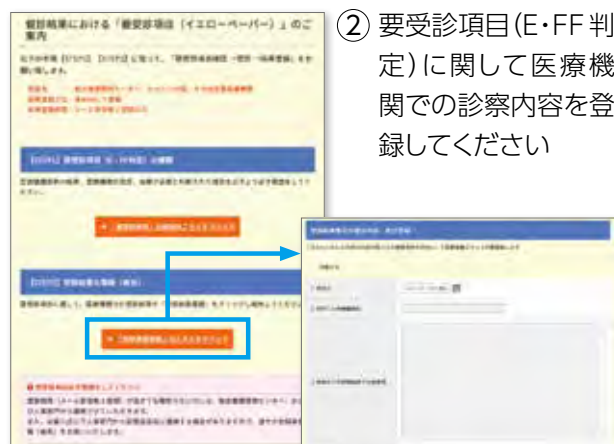


③ 受診項目(E・FF判定)を確認し医療機関を受診

項目	判定	結果	受診要否
血圧	175/85	175/85	要受診
血糖値	100	100	要受診
脂質	180	180	要受診
肝臓	200	200	要受診
腎臓	10	10	要受診

3 受診後の報告はWEB上で速やかに報告可能になります(メール受信後2週間以内)

① 前項②と同じ画面から、【STEP2】受診結果の登録(報告)より「**受診結果報告**」はこちらをクリック



② 要受診項目(E・FF判定)に関して医療機関での診察内容を登録してください

③ 登録内容を確認し、登録完了



※医療機関を受診し、受診結果は必ず登録をしてください

精密検査や治療が必要な状態を放置したり治療中であっても数値がコントロールできていないと、疾病が重症化し大きな健康上の問題に発展することが少なくありません。登録期限(メール受信後2週間)が過ぎても報告のない方には、総合健康開発センター、および人事部門から連絡させていただきます。また、必要に応じて人事部門から部室店長宛に連絡する場合がありますので、速やかな結果登録(報告)をお願いいたします。

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、大和証券株式会社事業法人第三部の黒沢部長にお話を伺いました。

究極の有酸素運動と冒険を 掛け合わせた登山がエネルギーの元



—これまでご自身の健康について考える機会がありましたか？

2年前に体重が増加し社内の生活習慣見直しプログラムの対象となり、保健指導を受けました。そのことが自分の健康や運動について考える機会でした。コロナ禍の自粛生活も重なり、自分のスタイルに合う事として散歩から始めました。平日は、職場近くの駅から職場まで、昼休みも遠回りしてランチへ行き徐々に距離を延ばし、1日1万歩、1週間で7万歩を歩いています。休日は近隣の公園周囲（1周10km）を1-2周ゆっくりランニングしています。ランニングシューズ・帽子・サングラスと物を揃えていく事も楽しみの1つで、時計も歩数管理や体調管理ができるスマートウォッチを愛用中です。



—登山をされると伺いました。

ランニングで身体が慣れてきた昨年の9月にスキー場の夏の様子が気になり、志賀高原へ行ったのがきっかけです。妻や息子とも一緒に登り、途中の湖畔で沸かしたコーヒーを飲む楽しさもありました。

登山の楽しさを知り最近では、天候の良い日に八ヶ岳へ出かけました。自分の足で登り到達した森林限界を超えたあたりが絶景でした。



—登山の魅力を教えてください。

トレーニングと観光、そして冒険、この3つの活動を同時に味わえるという「贅沢さ」にあると思います。もともと登山の運動量は膨大で、



黒沢 直人 部長

大和証券株式会社 事業法人第三部

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。

それならば、楽をしてロープウエイなどを使えば同じことではないか？と思われるかもしれませんが、しかし、自らの体力や技術を頼りに長い道のりを踏破し、ときに険しい崖や岩場を上り詰める体験はまさに「冒険」。自然と対峙し、これを征服したという実感、その結果得られる眺望。この感激に勝るものを、地上では見いだせないだろうと感じています。



仕事が大変であれば、私生活ではそれ以上にハードな事に挑戦しバランスを取っています。仕事以外の事を全力で取り組む事で仕事から離れられます。登山であれば、有酸素運動を行いながら、自分の気持ちに向き合っています。この無心になる状況が自身の心身の健康に良いと感じています。



みずがきやま
▲瑞牆山山頂の眺望 2021/4/4

編集後記

●インタビューー 総合健康開発センター 川島 千恵

- 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「子宮筋腫」

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。今回は婦人科疾患の中で最も多く、女性の3人に1人に見つかると言われる「子宮筋腫」についてお話をします。

総合健康開発センター
保健師 中村 鈴



子宮筋腫とは

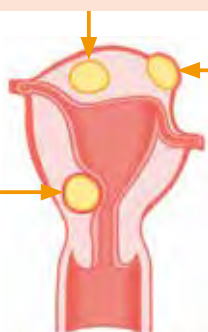
子宮筋腫は子宮壁にできるこぶ状の良性腫瘍で、小さなものも含めると30代以降の女性の約20～30%にみられます。原因はわかってはいませんが、初経前には見られないこと、閉経後に腫瘍の縮小がみられることから、女性ホルモン(エストロゲン)が関わっていると考えられています。複数個できることが多く、数や大きさは様々です。腫瘍の大きさやできる場所(筋層内、粘膜下、漿膜下)によって症状が異なります。

筋層内筋腫(70%)

- ・子宮の筋肉層にできる腫瘍
- ・3つの分類の中で最も多く、多発しやすいのが特徴
- ・大きくなると過多月経や不正出血、頻尿や便秘などの圧迫症状などがある

粘膜下筋腫(5-10%)

- ・子宮の内側にできる腫瘍
- ・最も症状が強い
- ・症状としては、「過多月経や不妊症、月経困難症」などがある



漿膜下筋腫(10-20%)

- ・子宮の外側を覆う漿膜直下にできる腫瘍
- ・大きくなるまで症状が乏しいのが特徴
- ・筋腫が腹部を圧迫するため症状としては「頻尿、腰痛、便秘」などがある

子宮筋腫の症状

約半数の方は無症状のまま経過するため、健康診断での内診や超音波検査(オプション)、腹部の膨らみなどで気づくことが多いと言われています。しかし、腫瘍のできる場所によっては激しい腹痛、過多月経などの症状、大きさによっては頻尿、腰痛、便秘などの症状や流産や不妊の原因にもなります(10ページの図参照)。過多月経の場合、健康診断結果で鉄欠乏性貧血(血色素量の低値)として現れることがあります。

症状が軽い場合は経過観察となりますが、症状が強い場合や腫瘍が大きい場合などは治療を行います。治療法は様々です。「妊娠・出産」希望の有無、年齢によって選択されます。

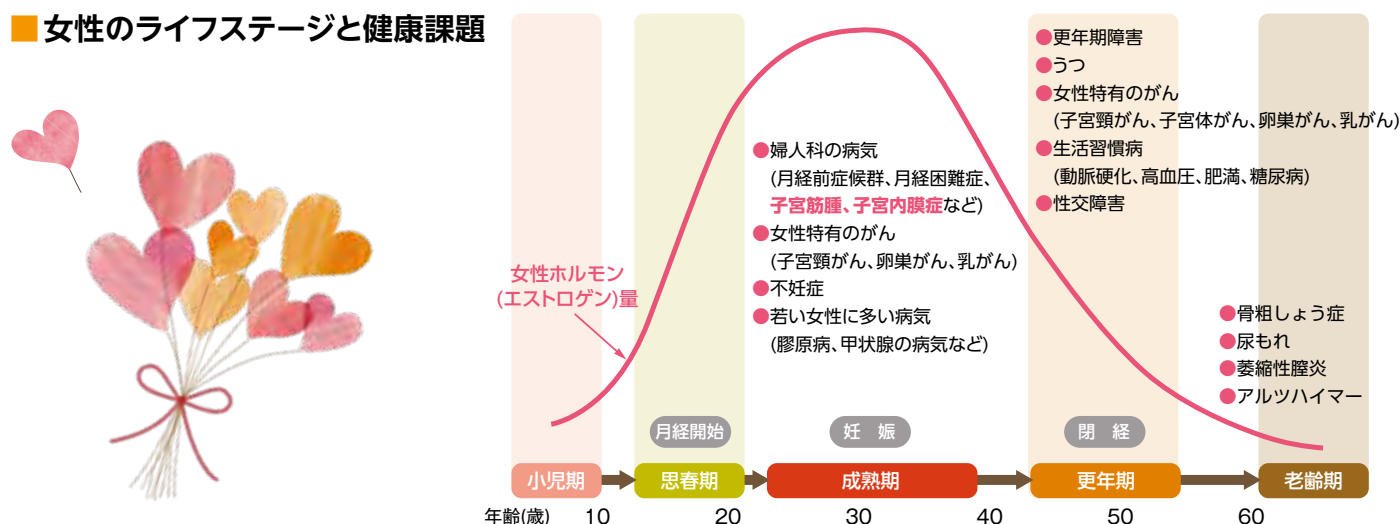
極めて少ないですが子宮筋肉腫という悪性腫瘍との鑑別が必要となります。その際は軽症であっても手術適応になることもあります。

子宮内膜症や子宮筋腫と似ている『子宮腺筋症』とは

子宮腺筋症とは、子宮内膜様組織が子宮筋層内に入り込んで増殖し、子宮内膜症と同様に月経周期に合わせて出血を繰り返す病気のことです。原因はよくわかっていません。以前は30歳後半から50歳代の経産婦に多いと言われていましたが、最近では出産経験のない20歳から30歳にも増えてきています。症状には、「増強する月経痛」「過多月経」「月経期間の延長」などがあります。子宮腺筋症は子宮筋層内に炎症が起こるため、経腔エコーでは子宮筋腫との区別が難しく、その際はMRIや腫瘍マーカーを参考に判別をおこないます。

子宮腺筋症も女性ホルモンに関わる病気であり、子宮内膜症や子宮筋腫と似たところはありますが、全て異なる病気です。

■女性のライフステージと健康課題



保健師からのコメント

前号から子宮内膜症～子宮筋腫を取り上げましたが、グラフにもあるようにホルモンに関わる病気は他にも多くあります。婦人科の病気は日常生活に支障を来することが多く、それは生活の質(QOL)に関わります。私生活、仕事において満足のいくパフォーマンスが発揮できるよう、少しでも不調を感じている方は婦人科へ相談することをお勧めします。



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

2021年10月1日～2021年12月31日



申請期限

2022年1月17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 ただし、上限一人**4,000円**まで



必要書類

- ① 領収書(申請書を利用する方は原本)
※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・特退の方)



社員の方は、
KOSMO Web からの申請になります。



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。

2021年度

配偶者健診のお知らせ (被扶養者)

大和証券グループ健康保険組合では、2021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、人間ドック等健診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

※ 2021年4月1日時点

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。



受けなきゃもったいない!

人間ドックの基本検査項目部分と、婦人科のオプション合計の**約4～6万円相当の補助**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



ご家族の方ご自身のKOSMO WebのIDが付与されています。

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。

■ 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

■ 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

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



詳細は、
ホームページからでも
確認ができます

アクセス
方法

① 健康保険組合ホームページからアクセスしてください。

② 「KOSMO Webにログイン」をクリック

※ KOSMO Webに初めてログインする方は、初期登録が必要です。

大和健保

検索

<https://www.daiwakenpo.jp/>

2020年度 決算について

大和証券グループ健康保険組合の
2020年度決算と事業報告が
7月27日に開催された組合会において
可決、承認されました。



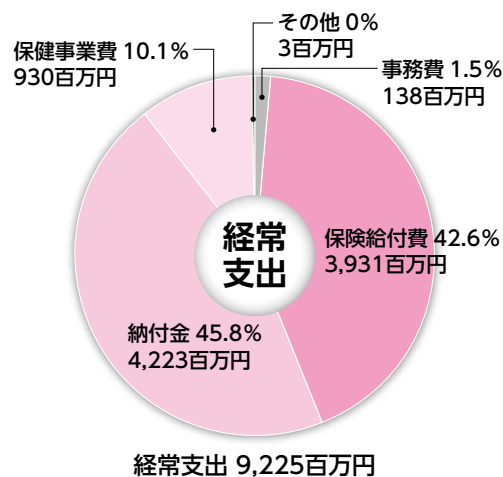
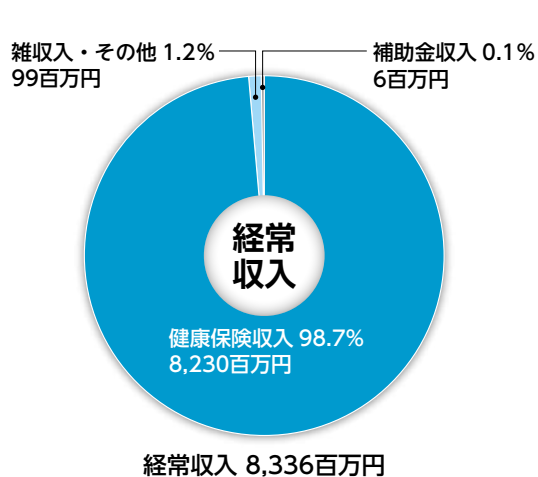
健康保険

2020年度の経常収入は、昨年度から1.4億円減少の83.4億円となる一方、経常支出は92.3億円となった結果、およそ8.9億円の経常赤字となりました。現状、高齢者医療を支えるための納付金が増える見

通しのため、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、イベントなどにご参加ください。

【健保組合決算の内訳】



介護保険

介護保険は、納付金が11.3億円に対して保険料収入11.7億円となりました。2021年度は保険料率を据え置いておりますが、今後も高齢者増加に伴い、引き上げが想定されます。

(単位: 百万円)

収入		支出	
介護保険収入	1,167	介護納付金	1,127
繰越金	73	介護保険料還付金	0
その他	3		
合計	1,242	合計	1,127



今回のテーマは

“新しい生活様式
シリーズ”



趣味・娯楽編

みんなの写真
ちょっとみせて♪

「私〇〇はじめました。〇〇にはまっています。」

橘 敦美さん | 大和アセットマネジメント 人事部

親子でフラダンス始めました!

独身時代にやっていたフラダンス。育児で離れていましたが、巣ごもり生活もあり、ハワイに行きたい一心で再開。YouTube見て練習の傍ら、子供も隣と一緒に踊っていました(笑)。なので、思い切って、親子一緒にレッスンに通い始めました! 今では、家族で、ダンスや衣装の会話が増えました。



「今は遠いハワイの情景がこちらまで感じられる素敵な衣装のご紹介に銀印です。」

北野 努さん | 大和総研 コーポレートITコンサルティング部

A nice trip is just around the corner. ～素敵な旅がすぐそこに～



二人の娘は海外や国内旅行等が趣味ですがコロナ禍による自粛で行けない替わりに、“世界遺産検定3級”にチャレンジし、無事合格! テキスト上で巡った世界遺産へ赴いた時の感動はさらに大きくなるものと期待します。

「コロナ禍が過ぎ去った後の旅の準備として、今、という時間をポジティブに過ごされているご家族のご紹介に金印です。」

柳澤 大貴さん | 大和総研 経営コンサルティング第二部

水彩画をはじめました

自宅で過ごす時間が増えたので、過去の旅行で撮った画像を見ながら水彩画を描いています。これはエーゲ海クルーズで観た風景をモチーフにした作品です。

「過去の旅を思い出しつつ絵を描かれ、過去、今、未来につながるようなステイホームならではの過ごし方のご紹介に銅印です。」



松原 忠さん | 大和総研 フロンティア研究開発センター デジタルソリューション研究開発部

私歌舞伎座にはまっています

風格ある唐破風屋根の玄関をくぐる気分は格別です! 客席も舞台も高齢者が多いので感染対策は超徹底、でもこんな可愛いファンも!



大村 岳雄さん | 大和総研 コンサルティング本部

水浴びインストラクター始めました!

外出を控える生活で癒しが欲しいとのことで、文鳥を飼い始めることに。名前は「風くん」、生後1カ月はスポイトで餌やり。今では部屋の中で飛び回ります。目下、私が水浴びインストラクターです。



次のテーマは ➡ 「私のおすすめ、お気に入りのハンドケアグッズ」です。募集要項は裏面へ

クイズ! タバコに関する豆知識

Q 2020年健康増進法の改正後、喫煙可能な飲食店にはあることが義務付けられているらしい。どんな義務?

- ① 標識の掲示
- ② マスクの配布
- ③ 常に窓を開けておく

A 2020年4月1日に全面施行した「健康増進法の一部を改正する法律」では2人以上が利用する施設では原則屋内禁煙です。決められた場所以外で喫煙できません。喫煙の可否は飲食店の出入口にある標識でわかります。そのように標識を掲示することが義務付けられています。コロナ感染防止においても、受動喫煙のリスク防止においても、自身の健康を守るため、どんな環境で利用するか判断をすることが大切です。

当社の標識①: 〇△



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の報告されています。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。

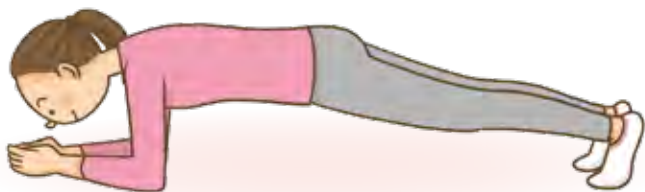
Vol.2

Plank

～体軸を1枚の板のように保とう～

*無理をせず、自分のペースで行いましょう。
このエクササイズはお腹、腕、脚を強化させます。

※WHOヨーロッパHPより



1 うつ伏せの姿勢になります。

2 肘を肩の真下の位置にし、
前腕を床に置き、上体をしっかり支えます。

3 腰を頭の高さに上げ、20～30秒
キープしましょう。

4 30～60秒の休憩をとって、最大5回
繰り返します。

Beatfitでも
人気のプログラムです!

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。役職員は福利厚生で無料でお楽しみ頂けます!

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。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!



大募集
2

「私のおすすめ、お気に入りのハンドケアグッズ」 の写真大募集

感染対策の工夫が必要な新しい生活が始まり早2年近くたちます。手洗いや手指消毒も日常となりましたが、冬を迎えるとより一層ハンドケアが大切になってきます。そこで、今回はおすすめの手ケアグッズの紹介を募集いたします。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5日(金)