

大和証券グループ健康保険組合

# けんぽだより



<https://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 町田 博之さん

大和証券 山形支店

山形蔵王の樹氷。山頂に向かうロープウェイより。  
山頂付近は吹雪くことが多いのですが奇跡的な快晴でした!

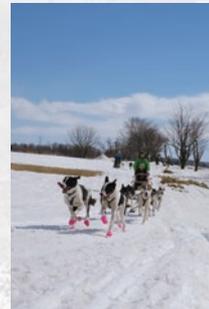
他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券  
新居浜支店

越智 恵子さん

しまなみ海道にかかる大三島橋。12月上旬の数日間のみ瀬戸内海に沈むだるま夕陽を見ることができます。



大和アセットマネジメント  
アドバイザー運用部

栗原 清良さん

十勝地方での犬ソリ。かなりのスピードで雪の大地を走り、気分爽快・大興奮のウィンタースポーツです。

3 2021年度 生活習慣見直しプログラム(特定保健指導)  
～新設しました!『RIZAP生活習慣改善コース』～

4 いちから学ぶラジオ体操レッスン

6 健康習慣ひろば

女性の健康

8 女性にとって大切な「骨盤底筋」のこと

10 2021年度 健康スコアリングレポート

11 マイナンバーカードが保険証として利用可能になりました!

12 就業時間内禁煙の実施について

13 健診結果が要治療・要精密検査の方へ  
～イエローペーパーが届きます～

14 大和証券グループ健保掲示板

みんなの写真ちょっとみせて♪

15 「私のおすすめ・お気に入り  
ハンドケア、手指消毒・ハンドソープグッズ」

16 たくさん動いて、座位時間を減らそう!

Weight

2021  
年度

# 生活習慣見直し プログラム (特定保健指導)

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対象者を選考し、対象者には健康保険組合および保健指導会社からご案内します。  
対象者は、いずれも実績ある指導会社(費用は3万円～5万円)の指導を、無料で受けられますので、積極的に参加しましょう。今年の指導の一例を紹介します。

新設  
しました!

## 『RIZAP生活習慣改善コース』(RIZAP株式会社)

今年度は、あのRIZAPの指導を受けて取り組むコースを用意しました。  
複数回指導対象となった人で、対象者には希望を確認します。

※希望者多数の場合は健康保険組合で選定します。



- ✓ RIZAP統括管理栄養士の指導の下、RIZAPの専属トレーナーがサポート
- ✓ RIZAPパーソナルトレーニングジムで使用している専用アプリを使用
- ✓ 15万人ものデータから確立された〈RIZAPメソッド〉に基づく指導



食事や運動の知識、目標設定方法や継続のコツなど「結果にコミット」できる一生ものの知識を身に付け、いつまでも健康で理想的な体を目指します。

### ■他の今年度のコース例

コース名	コース内容	業者名
血圧・血糖改善コース	・血圧または血糖がイエローペーパー基準となっている方向けです ・毎月面談を実施、初回面談から3ヶ月後に効果の確認、数値改善へ向けてその後も継続的にサポートを行う全6ヶ月のコース	メディヴァ
マイルール実践コース	・はじめて対象となった人向けです ・初回面談から3ヶ月後に効果の確認、その後も継続的にサポートを行う全6ヶ月のコース	メディヴァ
ヘルスケアデバイス 連動型支援コース	・リストバンド型デバイスや体組成計を使い、歩数、心拍数、睡眠、体重などを専用アプリに自動記録、ご自身の健康管理や日々のモチベーションアップにお役立ていただけます	メドケア
食生活改善コース	・管理栄養士が食事内容についてアドバイスをを行い、専用アプリを通して毎食のアドバイスが受けられます ・健康レシピも毎日配信され、食生活を改善できます	フィッツプラス
40歳直前集中コース	・39歳の方を対象としたプログラムです ・初回面談から3ヶ月後に効果の確認、その後も継続的にサポートを行う全6ヶ月のコース	メディヴァ



指導 かんぼ生命 五日市祐子

# 1 いちから学ぶ

# ラジオ体操 レッスン ♪

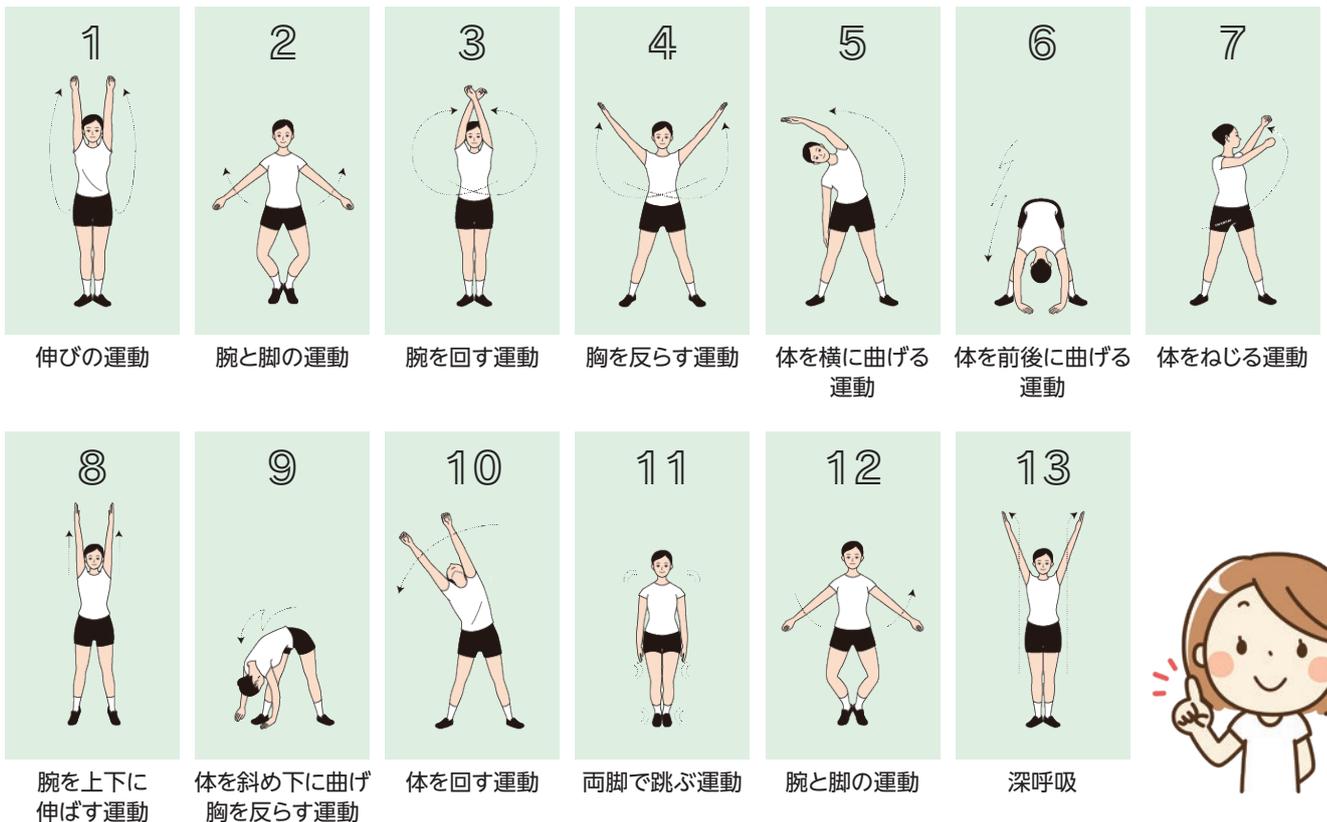
## 正しいラジオ体操で健康増進!!

誰もが知っている「ラジオ体操」。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。ラジオ体操の動き一つ一つには目的があり、正しく動くことでより効果を発揮します。前回に引き続き、今回は「ラジオ体操第一」の3番目と4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!



### 3番目 腕を回す運動 ▶ 4回繰り返す



動きのポイント!

肘を伸ばして身体の前で大きな円を描くイメージで回します。腕を振り上げるとき、顔の近くを通るように意識しましょう。  
腕を大きく回し肩周辺の筋肉を動かすことで、血行が良くなり肩こり改善に効果的!



腕を体の外側から内側へ大きく回す

反対回し

### 4番目 胸を反らす運動 ▶ 4回繰り返す



動きのポイント!

腕を斜め上に引き上げ、胸を反らせて大きく息を吸いましょう。



左脚を横に開き、腕を横に振る

息を吸いながら腕を斜め上に上げ胸を反らせる

息を吐きながら腕を振り下ろす

#### よくある間違い

顎を上げて上を見て反らせたつもりになっている。これでは大きく息を吸うことが出来ません。



#### 正しい動き

顎は上げすぎず、視線は遠くを見るように。胸を大きく開きましょう! 胸を伸展させることで猫背の矯正に!



図解提供・監修: かんぼ生命

かんぼ生命公式 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



# 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、事業法人第一部の吉田部長にお話を伺いました。

## どんな状況でも走る ～365日 ランニング!～



### —健康のために取り組んでいることはありますか？

365日、5キロ以上のランニングをすることを心がけています。40歳になる前に、ちょっとした体の不調から老化と運動不足を実感しました。以前毎日ランニングしている人の話を本で読んだことを思い出し、自分でも取り組んでみようとして始めてみたら、やめられなくなりました。雨の日も、雪の日も、台風の日も、海外出張に行っても、旅行先でも靴を持参してとにかく毎日走るというのを7年間続けました。毎朝4時から起きて5キロ走って会社に行く。コロナ前は接待も多くて、数時間しか寝ずに走らないといけない生活をしていて…。朝走るのがあまりに辛いときは、夜に走っていました。



### —ストイックな生活ですね!ランニングの頻度を減らすことはなかったのですか？

一回止めてしまうと続かないと思ったので、どんな状況でも走ろうと決めました。

経験談を周囲の人に話すと殆どの人は驚く程度だったのですが、ある日仲の良い年配のお客様にとっても心配され、逆に体に悪いからと真剣に止められたのを機に、2年間ほどブランクがありました。



吉田 直樹 部長

大和証券株式会社 事業法人第一部

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。



## 女性にとって大切な「骨盤底筋」のこと

咳やくしゃみをしたときに起きる尿もれ。

日本泌尿器学会によると、40歳以降の女性の4割以上が経験しており、生活の質に大きく影響を与えます。病院に行くまでではなく、恥ずかしいので誰にも相談できず、人知れず不安に感じている方が多いとも言われています。尿もれの状態、原因に応じて、きちんとした治療法があります。

女性専門の泌尿器科も増えているため、困っていたら我慢せずに受診しましょう。



総合健康開発センター  
保健師 堀内 延子



## 腹圧性失禁の原因

尿もれの原因はさまざまですが、女性に多いのは、くしゃみや重い荷物を持ち上げるなど腹圧がかかった時に起こる「腹圧性失禁」です。「腹圧性失禁」の主な原因は、骨盤底筋のゆるみです。骨盤底筋とは、骨盤の最も底にあり、膀胱、子宮、直腸等の骨盤内の臓器をハンモックのように支えています。妊娠や出産、肥満、加齢などによりゆるんでしまいます。



## 産後や閉経後に起こりやすい

骨盤底筋は妊娠中、赤ちゃんの重さを支えている大切な筋肉ですが、経膣分娩の際には、赤ちゃんが出てくるために骨盤底筋に大きな負担をかけます。出産直後は多くの女性が尿もれを経験しますが、多くは一時的なもので一般的には数カ月で改善します。しかし、子供が1歳過ぎまで尿もれを経験する人は、高齢になったときに尿もれのハイリスクになることがわかっています。さらに2回以上の経膣分娩がある人、難産だった人、吸引・鉗子分娩で出産した人も骨盤底筋がダメージを受けているので、ハイリスクとなります。

また、一般的に筋肉量は加齢とともに減ってきてしまいますが、女性ホルモンのエストロゲンがなくなるとさらに筋肉量は減少します。エストロゲンは、尿道の筋肉にはりを持たせ、尿道の支えをしっかりとさせる役割をしていますが、産後や閉経後はエストロゲンの分泌がほぼない状態のため、筋肉の組織に弾力やはりがなくなってきました。そのため、筋肉の弱り、骨盤底筋のゆるみにつながり、尿もれが起こりやすくなります。

現在、尿もれがなくても、将来のために対策をとっておくことが大切です。



## 骨盤底筋トレーニングで改善できる

比較的症状の軽い方は、骨盤底筋トレーニングがすすめられます。骨盤底筋は腹筋と同じように鍛えることで強くなります。毎日継続して骨盤底筋を鍛える体操を行えば、多くの場合、数カ月で効果がでるといわれています。

### ■ 骨盤底筋体操

#### 仰向けの姿勢で

朝起きた時・寝る前に  
布団の中でもできます。



- 1 仰向けに寝て足を肩幅に開き膝を立てます。  
膝の間はこぶしをひとつつくくらい開け、体の力を抜きます。
- 2 肛門を締めながら膣と尿道を10秒くらいぎゅーっと締め、その後30秒くらいリラックスします。  
息を吐きながら、肛門と膣を胃の方向に引き込むように締めるとやりやすくとされています。これを10回繰り返しましょう。
- 3 次に、同じように肛門、膣、尿道を締める動作をもっと早いテンポで行い、この「キュッ(締める)、パッ(緩める)」を1セットとして、10回繰り返します。
- 4 ①～③を1日数回に分けて5セット以上行います。

#### 椅子に座った姿勢で

テレビを見ながら  
でもできます。



- 1 背筋を伸ばして少し浅めに座ります。
- 2 床につけた両足は肩幅に開き、肩の力を抜き、おなかに力が入らないようにしながら、締める、緩めるを繰り返します。(仰向けの姿勢の②～③を繰り返します。)

家事や仕事の合間、電車の中で座っている時など、時間を見つけて少しずつ生活に取り入れるようにしましょう。





# マイナンバーカードが 保険証として 利用可能になりました!

マイナンバーカードを  
利用すれば  
通院や医療費控除が  
今よりもっと便利に。



〇〇病院総合受付

## マイナンバーカード利用の5つのメリット

\*メリット1~3にはマイナンバーカードの健康保険証利用登録が必要です。

メリット  
**1**

**ビツとするだけで、  
病院の受付を完了できる!**

顔認証(または暗証番号)によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。

※対応していない医療機関では従来どおり保険証で受診してください。



メリット  
**4**

**マイナポータルで特定健診・  
薬剤情報をいつでも確認できる!**

マイナポータルから特定健診・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。さらに、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。

メリット  
**2**

**高額医療費の一時的な支払いが  
不要に!**

入院や大きな手術で、医療費が非常に高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

※対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。

メリット  
**5**

**医療費控除の手続きが  
便利に!**

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、2021年の所得税の確定申告分から利用できます。

※医療費通知情報は2021年9月診療分から提供されますので、2021年分は9月から12月に受診した分が取得可能です。但し、整骨院や鍼灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。

メリット  
**3**

**健康保険証として  
ずっと使える!**

転職や就職してもマイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしていれば、保険証の切替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

※対応していない医療機関では従来どおり保険証で受診してください。

医療機関・薬局によつて開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。



## マイナンバーカード Q & A

### Q1 マイナンバーカードを持ち歩くのが不安です。

クレジットカード感覚で持ち歩いて大丈夫。万が一、紛失してしまっても一時利用停止が可能です。24時間365日対応していますので、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にご連絡ください。

### Q2 マイナンバーを見られたら、他人に悪用されませんか。

マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真を用いた本人確認が必要なので、悪用は困難です。

### Q3 病院に必ず情報を渡す仕組みなのですか。

特定健診情報や薬剤情報、限度額適用認定証等の情報を病院や薬局などに提供するかどうかはご本人が選ぶことができます。

スマホで簡単に健康保険証  
利用の申し込みができます!

マイナンバーカード、  
スマートフォン、  
マイナポータルを用意



Android用



iPhone用

健康保険証利用の  
申し込みは、セブン銀行の  
ATMでも可能!

# 就業時間内禁煙の実施について

大和証券グループでは、社員の健康確保と生産性の向上を目的として、2022年1月より就業時間中の喫煙を禁止、合わせて喫煙室も廃止しました。

喫煙は、肺がんをはじめとした様々ながん、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管系疾患、その他歯周病やうつ病、認知症などのリスクを高めます。また、喫煙は新型コロナウイルス感染後に重症化するリスクを高めるだけでなく、ワクチンの効果が弱まるとの研究結果も報告されています。また、加熱式たばこも紙巻きたばこ同様に、有害であることが明らかになってきています。

当社グループでは社員の健康支援に積極的に取り組んでいますが、就業時間内の禁煙は吸うだけでなく、受動喫煙の防止を通じて吸わない人の健康保持・増進にもつながります。

また、就業時間内禁煙は生産性の向上にもつながります。



社員が健康になることによる長期的な生産性向上の効果のみならず、就業時間中にデスクを離れ喫煙することに割いた時間を業務に充てることによる短期的な効果、職場の一体感の醸成も期待されます。

総合健康開発センターでは、現在“卒煙チャレンジ”を実施中です。“卒煙”に成功した場合の治療費を補助する制度も導入しました。

喫煙者の皆さまはこの機会に卒煙にチャレンジしてみたいかご検討ください。

## クイズ! タバコに関する豆知識

**Q** 窓を閉め切ってベランダで吸えば、  
部屋の中にいる人には影響はない?  
① はい  
② いいえ

**A** 窓を閉め切って吸ったとしても、タバコの有害物質は服について、部屋の中に入ってきます。つまり三次受動喫煙(サードハンドスモーク)の影響を受けることとなります。また、集合住宅のベランダでの喫煙は、ご近所にタバコの煙が流れることで、他人の迷惑にもなります。禁煙すると色々な心配事が減ったと言われる方もいらっしゃいます。是非終日禁煙にチャレンジを♪

お問い合わせ : ☎



周りのため、ご自身のため、  
終日禁煙にチャレンジしたい方  
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)



# イエローペーパーが届きます

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(KOSMO Webの「健診結果照会」)を活用したWEB通知となりました。

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

対象者へ右記の件名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、報告をお願い致します。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。

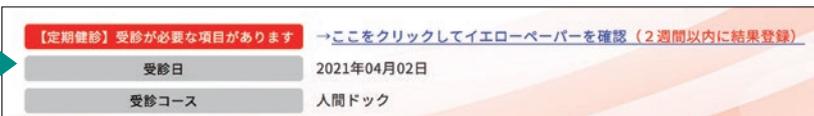
送信元 **kensin-dsg@apap.jp**

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、受診登録(報告)をします



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

要受診項目(E・FF判定)を確認し医療機関を受診



3 【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

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、完了



## がん検診(大腸・胃・子宮・乳)要精密検査案内

がん検診の結果において要精密検査と判定された場合、「健診結果管理システム」に精密検査の受診案内をしております。その結果に関して医師へ相談していない方は、自覚症状の有無に関わらず精密検査を受けて所見を見落とさないようにしてください。



## 健康保険組合の財政問題



**大和花子さん**：最近ときどきニュースで“我が国の健康保険組合の財政が悪化している”というのを見るけど、どういうことなの？



**大和太郎さん**：健康保険組合の収入源は、大半が会社と社員それぞれが出し合う保険料で成り立っている。給与や賞与が大きく変動しない限り、保険料収入も大きく変動することはない。一方で支出は、社員が病院で診療を受けた時にかかる医療費の7割を負担する保険給付に加え、国へ納めることが義務付けられている“高齢者向け医療等拠出金”というものがあるんだけど、最近これが急増しているんだ。



**花子**：高齢者向け？



**太郎**：我が国の制度として、国民は75歳になったら全員がそれまで所属していた企業の健保や国民健保から脱退して、“後期高齢者医療制度”の対象者になる。病院で診療を受けるとこの制度が医療費の大半を負担してくれる。その負担金の財源の一部を、我が国の企業健保が担っているんだ。



**花子**：そんな制度があるのね。その制度を私たちが支えてるんだ。



**太郎**：しかし花子さんも知ってるとおり、我が国はいわゆる“少子高齢化”が進んでいて、現役世代に比べて高齢者世代の占める比率が次第に高まっている。そのため各健保が納めることになる拠出金の額も急速に増加しているんだ。それで財政状況が悪化しつつある健保が増えている、というわけ。



**花子**：そうなんだ。でも、どうしたらいいの？



**太郎**：もちろん国も黙って見ているわけではないよ。たとえば後期高齢者医療制度ではこれまで本人負担割合が1割だったんだけど、一定以上の収入がある方はそれを2割に引き上げるなど、現役世代の負担増加に歯止めをかけようとしている。でもその一方で、いわゆる“団塊の世代”と呼ばれる年齢層がちょうどこれから後期高齢者の対象者になっていくから、当面は拠出金の増加傾向は続くと言われているよ（下のグラフ参照）。

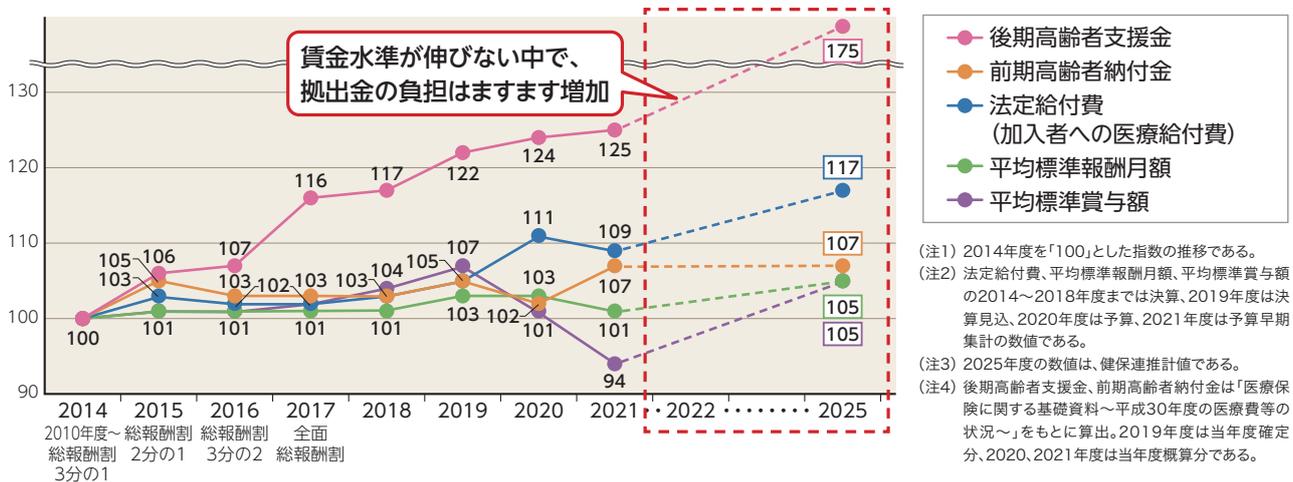


**花子**：難しい問題なのね。



**太郎**：そうなんだ。この問題は我が国全体で今後もしっかりと考えないといけないんだけど、僕たち自身も、自分たちの医療費を抑制するための取り組みや保険料率引き上げといった方策なども検討しながら、財政悪化を食い止めて社員の安心を守る健康保険組合の将来を考えていかないといけないね。

■被保険者1人あたり後期高齢者支援金、前期高齢者納付金、法定給付費および標準報酬月額、標準賞与額の推移(健保組合)



# 確定申告で医療費控除をする方へ

※詳しくは国税庁のホームページをご参照ください。

## 電子申告の場合

KOSMO Webから「医療費控除用通知 (e-Tax向け)」をダウンロードし、そのまま電子申告に活用できます。

## 書面申告の場合

健康保険組合が交付する「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。

## 特退

2月中旬以降に郵送でお送りします。

## 社員・任継

KOSMO Webから出力した医療費明細をご利用いただけます。

今回の  
テーマは



# 「私のおすすめ・お気に入り ハンドケア、 手指消毒・ハンドソープグッズ」

みんなの写真  
ちょっとみせて♪



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



## 乾燥シーズンの必需品

昔からの定番ハンドクリーム (ニベア)。実はドイツ発祥って知っていますか？

ドイツの販売店ではオリジナルデザイン入りの物が作れます。家族の写真入りをお土産でもらい、肌も心も潤いたっぷりです。

「定番アイテムがこんな素敵なハンドクリームにアレンジできるとは、貴重な情報のご紹介にこちらの心も潤いました。」



トマト栽培者さん | 大和証券株式会社 人事部



## この冬の マストアイテム

手洗いと消毒の繰り返しで手があれがちでしたが、最近は一つで消毒と保湿ができる商品が多く出ていて重宝しています！

しっとり赤箱さん | 大和証券株式会社 本店



## 牛乳石鹸、良い石鹸♪

手洗い・洗顔・入浴時に家族で通年、牛乳石鹸を愛用しています。手荒れが気になるこの時期は、しっとり【赤箱】とハンドクリームでケアしています。

次回のテーマは ➡ 「私のおすすめ快眠・熟眠のコツ、アイテムのご紹介」です。募集要項は裏面へ

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して報告されています。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.3

## Back extensions ～背中を伸ばそう!～

\*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背中中の筋肉を強化させます。

※WHOヨーロッパHPより



- 1 うつ伏せの姿勢になります。
- 2 指先で耳に触れ、足を床につけたまま上半身を持ち上げます。
- 3 上半身を下げます。
- 4 2,3の動きを10～15回繰り返します。
- 5 30～60秒の休憩をとって、最大5セット繰り返します。

**Beatfit**  
利用者増加中!

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!



### 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「春号」、5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  
Amazonギフト券を  
プレゼント!

### 大募集 2 私のおすすめ“快眠・熟眠のコツ、アイテム”の 写真大募集

日々の睡眠はここからからだの休息にとっても大切です。ご自身にあった眠りのルーチンや環境は様々だと思います。今回はそんな皆様の快眠・熟眠のコツやアイテムのご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  
Amazonギフト券を  
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

3月11日(金)