

大和証券グループ健康保険組合

# けんぽだより



第38号



8年連続 健康経営銘柄2022  
6年連続 健康経営優良法人2022  
(ホワイト500)に選定されました

私の健康習慣ひろば  
「金融・公共法人担当 兼  
企業公開担当 瀬戸執行役員」

<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。



# けんぽだより



第38号

他にもこんな写真の投稿がありました



撮影 倉掛 未帆さん

大和証券 東京コンタクトセンター部

散歩中に見かけたたくさんのマーガレットと1匹の蜂を1枚に収めました。



大和証券ビジネスセンター  
運送管理部



DIRインフォメーションシステムズ  
経営企画部

中野 利則さん

奈良県北葛城郡河合町の丘陵地にて撮影。散策中、桜の花蜜を夢中で吸っている「ニュウナイスズメ」の雌雄を撮影しました。

村上 達朗さん

今では開発が始まり見られなくなった  
「八重洲さくら通り」の桜と共に。

3 8年連続「健康経営銘柄2022」、  
6年連続「健康経営優良法人2022(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2021」を作成しました

8 いちから学ぶラジオ体操レッスン

10 健康習慣ひろば

女性の健康

12 子宮頸がんと予防

14 片頭痛の新規治療

16 2022年度 健康管理スケジュールをお知らせします

17 歯科健診費用補助制度がスタートします！

18 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♪

19 「私のおすすめ“快眠・熟睡のコツ、アイテム”」

20 たくさん動いて、座位時間を減らそう！

8年連続

## 「健康経営銘柄2022」、

6年連続

## 「健康経営優良法人 2022(ホワイト500)」

### に選定されました



白川常務執行役 (CHO)

大和証券グループ本社は、従業員の健康に関する取組みについて優れた上場企業として、経済産業省と東京証券取引所が共同で主催する「健康経営銘柄」に8年連続で選定されました。また「健康経営優良法人(ホワイト500)」にも6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上場企業として紹介をすることで、「健康経営」の取組みの促進を図るものです。

「健康経営優良法人(ホワイト500)」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組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰するものです。

当社はCHO (最高健康責任者)を選任し、役員も積極的に関与して各種施策を展開しています。初回から8年連続で選定されている健康経営の先駆者と

して、講演活動等を通じてノウハウを他社に提供し、仕事とがん治療の両立を支援する「ガンばるサポート」、女性の健康を総合的にサポートする「Daiwa ELLE Plan」、社員向けのオンライン診療「ダイワオンラインケア」、メンタルヘルス対策の「マインドフルネス教室」など、自社の課題や社会の変化、従業員のニーズに合わせて取組みを進化させていている点等が評価されました。

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することにより、お客様へのなお一層のサービス水準の向上に努めてまいります。



2022  
健康経営銘柄  
Health and Productivity



2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500

※「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2021

大和証券グループ本社 人事部  
大和証券グループ総合健康開発センター  
大和証券グループ健康保険組合  
2022年4月発行  
<http://www.daiwa-grp.jp/>

PASSION  
FOR THE  
BEST



「大和証券グループ健康白書2021」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経営の取組みの成果
3. 主な取組み
4. 現状の課題と今後の方針

## 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發揮し続けるため」、健康経営に取り組み、様々な施策を実施しています。

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8年連続で選出されており（8年連続選定は上場企業の中で3社のみ）、社会的にも極めて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組み、社員への浸透を進めています。

2020年度以降は、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つけられるよう全社員への携帯PCの配備、オンライン診療の導入、BeatFitアプリでの運動機会増加を促進しました。また、検温やアルコール消毒液の設置等の職場環境の充実やワクチンの職域接種を通じて、社員やその家族の健康維持に努めました。

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積極的に実施し、メンタルヘルス対策として慶應義塾大学医学部と提携し、新入社員向けのマインドフルネス研修も取り入れました。

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

2

### 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。3者協働で健康施策に関する企画・発信を行うほか、「健康管理事業推進委員会」において健康施策に関する意見交換を日常的に実施するなど、緊密な連携を図っている。

また、2015年度には、CHOの選任や健康経営推進会議の四半期ごとの開催等、グループ横断でPDCAが推進できるように、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

外部からも高い評価を受けており、2021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8年連続、「健康経営優良法人ホワイト500」にも6年連続選出されており、健康増進に継続的に取り組む企業として資本市場における認知度を着実に高めている。また、日々の運動や食事管理に取り組む等、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導入したスマートフォンアプリ「BeatFit」の利用促進により、屋内外での運動機会の増加につながっている。また、身体の健康に加え心の健康も向上すべく、新入社員向けのメンタルヘルス研修の実施やメンタルヘルスケアサポートの拡充、働きがいの向上や各種ワークライフバランス施策の充実等の取り組みを進めている。

さらに、2022年1月より就業時間内禁煙を開始し、禁煙に取り組む社員への手厚いサポートの実施により、喫煙習慣の改善を推進している他、禁煙外来にも利用可能な「ダイワオンラインケア」を通じて、全国各地の社員に対する診察機会を提供している。

#### IV. 現状の分析と課題

新型コロナ禍による外出機会の減少等の環境変化もあり、肥満者の割合は全体として増加傾向が続いている。加齢とともに肥満者は増加する傾向があるため、若年層における健康意識の強化が必要である。特に若年層では、男性の喫煙率が高く、男女とも朝食を抜く割合が増加傾向であるため、生活習慣に課題がある。肥満対策とあわせて、若い頃から適切な生活習慣を維持するための施策が求められる。

生活習慣病リスクにつながりうる指標に関して、血圧については近年の対策により一部改善が見られた年もあるが、肥満・脂質・血糖については、特定保健指導レベルに該当する者は男女ともにゆるやかに上昇傾向にある。当健保では既に、法定義務年齢の40歳よりも早い段階で、特定保健指導対象となる直前年齢のリスク予備群向けに「若年層プログラム」を実施するなど、早期の対応を進めているが、今後も引き続き、リスクの早期発見と対処に努める。また、若年層の生活習慣については、BeatFitの利用促進が奏功し、緊急事態宣言によりフィットネスジムの閉鎖等があったにもかかわらず、日常的に体を動かす習慣のある社員は男女ともに高水準を維持しており、運動習慣の定着が進んだ。

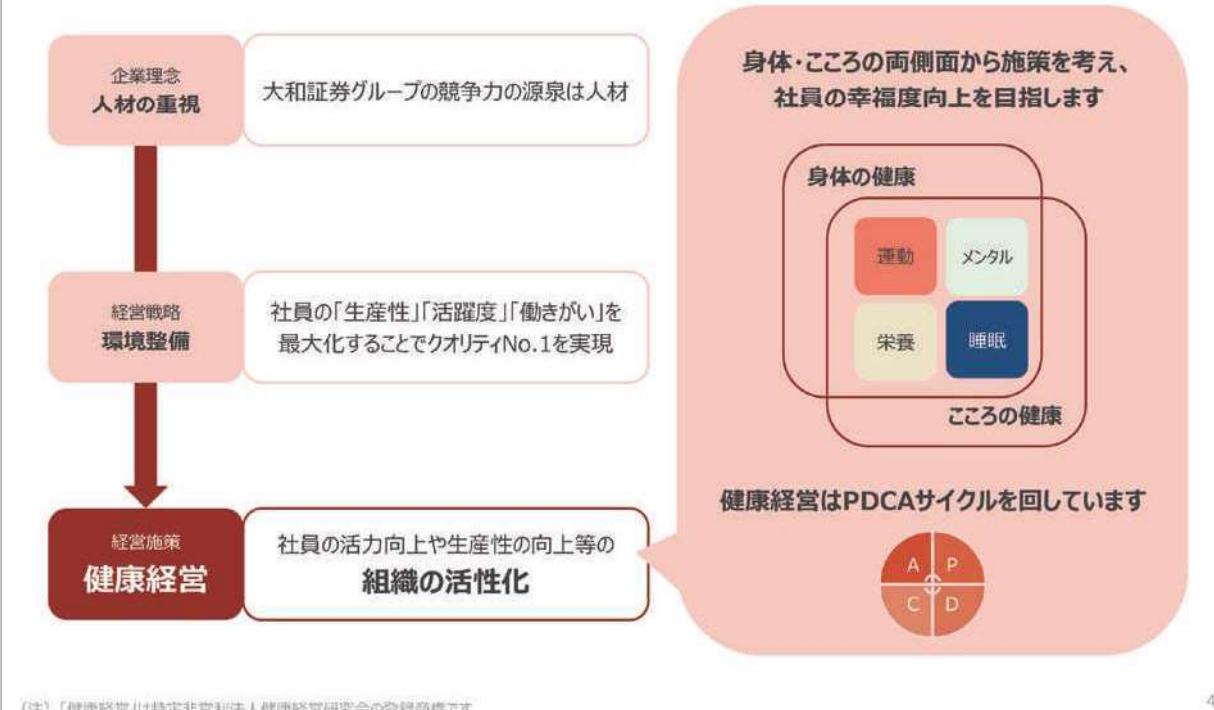
#### V. 今後の方針

肥満対策に重点を置き、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。また、若年層向けには、健康意識を早期に持たせるため、健康に関する知識・情報を得られる機会の充実を図る。

新入社員へのマインドフルネス研修は今後も継続し、メンタルヘルスサポート体制をさらに充実する。

3

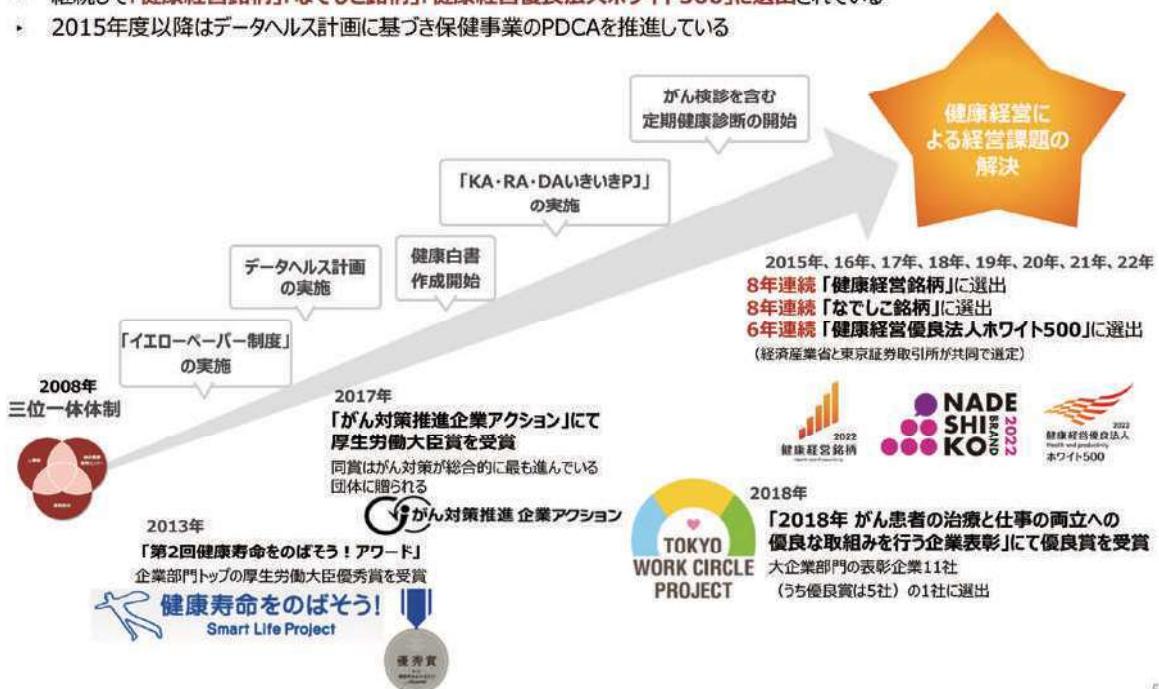
## 大和証券グループにおける健康経営の位置づけ



4

## 外部からの高い評価を維持

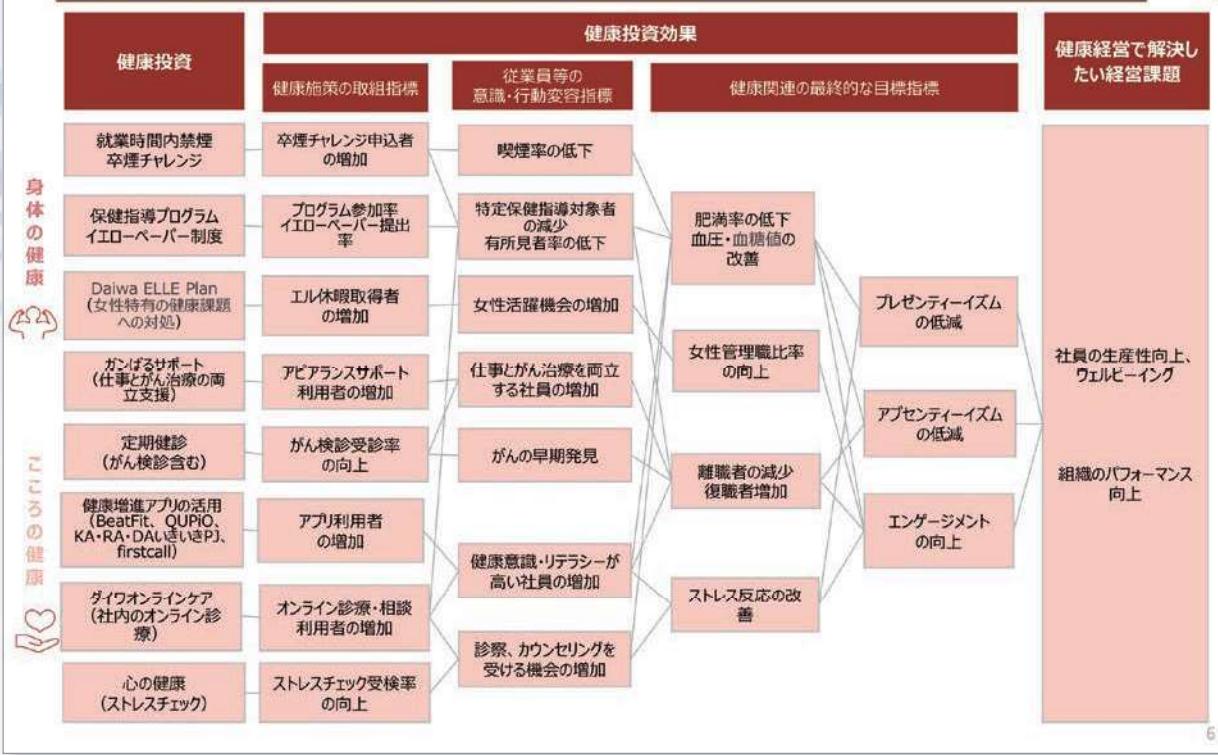
- 継続して「健康経営銘柄」「なでしこ銘柄」「健康経営優良法人ホワイト500」に選出されている
- 2015年度以降はデータヘルス計画に基づき保健事業のPDCAを推進している



5

## 大和証券グループの健康経営戦略マップ

III. 主な取組み



## 現状の課題と今後の方針

V. 今後の方針

- 「競争力の源泉は人材である」という企業理念のもと、現状と課題を整理

重点領域	健康課題	今後の方針
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康リスク保有者の減少及び健康的な生活習慣の定着</li> <li>運動習慣の定着</li> <li>睡眠の質の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ICTを活用した保健指導による生活習慣改善の更なる促進、KA・RA・DAIきいきプロジェクトへの参加、継続促進</li> <li>運動支援アプリ（BeatFit）のイベント継続、利用促進</li> <li>睡眠の質の改善方法に関する情報発信の強化</li> </ul>
若年層	<ul style="list-style-type: none"> <li>若年層の健康リスクの低減</li> <li>若年層のヘルスリテラシーの向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>35歳肥満率※減少に向け、BeatFit等による健康増進の継続</li> <li>けんぽだより及び健康白書の発行のほか、Webサイト上の情報発信による健康意識の啓発</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性活躍機会の増加</li> <li>乳がん・子宮頸がん検診受診率向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daiwa ELLE Planの利用促進</li> <li>定期健診への組み込み及び受診率向上のための情報発信</li> </ul>
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診受診率の向上</li> <li>精密検査の受診率向上</li> <li>治療と仕事の両立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>節目年齢オプションの提供の継続実施</li> <li>要精密検査者への啓発及び受診勧奨</li> <li>「がんばるサポート」の更なる浸透、がん教育eラーニングの導入</li> </ul>
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス不調者の早期発見</li> <li>メンタルヘルス不調者の減少</li> <li>メンタルヘルス不調予備群の減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的なストレスチェックの実施・分析の継続</li> <li>カウンセリング提供の継続、メンタルヘルス不調による長期欠勤者へのケア施策の検討</li> <li>マインドフルネス研修の継続実施、フォローアップ研修の実施</li> </ul>

(注) 大和証券グループでは、2024年度までに35歳社員の肥満率を3割減少し、男性20%、女性8%とすることを目標としている



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」。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。前回に引き続き、今回は「ラジオ体操第一」の5番目と7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

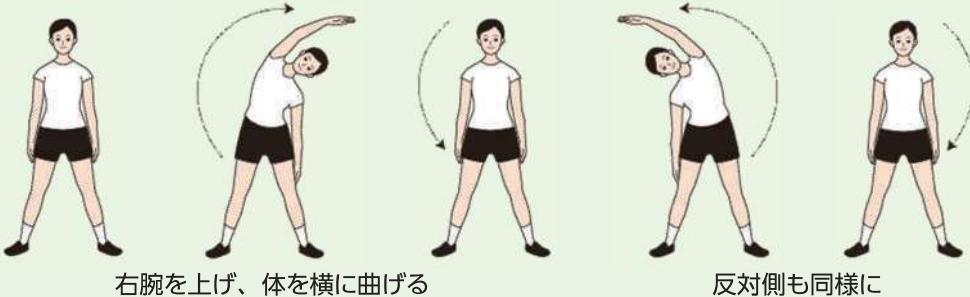
深呼吸



## 5番目 体を横に曲げる運動 ▶ 2回繰り返す

### 動きのポイント!

胸の横を伸ばす意識で体を横に曲げ、背骨を柔軟に保ちましょう。



右腕を上げ、体を横に曲げる

反対側も同様に

### よくある間違い



背骨がまっすぐのまま

腰が一緒に動いてしまっている



### 正しい動き

腰は固定しましょう。  
日ごろ動かすことが少ない胸の横の筋肉をストレッチ!  
長時間同じ姿勢が続くデスクワークの合間にもおすすめ!

## 7番目 体をねじる運動 ▶ 2回繰り返す

### 動きのポイント!

目標はまっすぐ後ろを振り返り、足は床から離れないように、ウエストを中心になじる。



腕を軽く振りながら体を左、右、左、右とねじる

腕を斜め上へ振りながら、らせん状に体をねじる

### よくある間違い



下を見て、しっかりねじっていない

足が床から離れている



### 正しい動き

ウエストをしっかりねじって、腰の周りの筋肉をほぐしましょう。  
腰痛の軽減につながります!  
また、内臓も刺激され消化器官の動きを良くしてくれます。



私の ちよつとした

## 健康習慣ひろば

「私のちよつ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。ちよつとした工夫から、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、金融法人部の瀬戸部長（インタビュー当時）にお話を伺いました。

※現在は大和証券株式会社、金融・公共法人担当 兼 企業公開担当 執行役員

# 独自のアンチエイジング法 「瀬戸メソッド」を実践



## —健康を考えるきっかけや取り組んでいる事はありますか?

50歳を超えて、年齢を重ねるごとに筋力の衰えを感じてきている事。そして小学3年生の娘がいますが、周りの父親を見ると若くて…。あんまり老け込むわけにもいかず、“娘のために若くかっこいい父親でありたい”という理由で、アンチエイジングに取り組んでいます。美容という視点ではなく、身体の内面から変えていくことを目的として4つの項目を重要視して毎日の生活に取り入れています。

それが、「瀬戸メソッド」でもいいまじょうか(笑)。今まで、16時間ダイエット等色々な健康法を行いましたが、自分には合わず、結果以下となりました。



- その1. 朝活に筋トレ
- その2. 栄養バランスを考えた食生活
- その3. 質の良い睡眠時間の確保
- その4. BeatFitを活用したメンタルヘルス

## その1. 朝活に筋トレ～筋トレの3原則 時間をかけない、 お金はかけない、無理しない～

まず、朝起きて、ウォーミングアップにラジオ体操をします。その後、週6回20～30分の筋トレをじっくり行っています。胸や背中、下半身など大きな筋肉を鍛えるために、HIITやブルガリアンスクワット、ダンベルを用いた筋トレを行っています。階段は下半身の筋力を鍛えるためには絶対にいいですよ。会社でも通勤時でも階段を使っています。筋肉をつけることで、基礎代謝が良くなり、結果太りにくい体に近づくこと



▲筋トレグッズ



瀬戸 真一 執行役員

大和証券株式会社

金融・公共法人担当 兼 企業公開担当



## 「私のちよつ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。

ができます。やっていると楽しくなってきてついついやり過ぎてしまいますが、目的は、アンチエイジングのためなので、回数をこなす事に重きをおくのではなく、余力を残しストイックにはなりすぎないよう注意しています。

## その2.栄養バランスを考えた食生活 ~栄養成分表示の確認はルーティン~

炭水化物、タンパク質、脂質のバランスは意識しています。その中でも筋トレをしているので、サラダに入れたり、プロテインを飲んだりとタンパク質の摂取に努めています。それに、血糖値が急激に上がらないよう必ず野菜から食べ始め、食べる順番を徹底しています。

また、コロナの影響もあり、ヨーグルトに免疫を高めると言われているイヌリンを入れています。食べ物の質や量、種類などには気を使っているので、栄養表示成分は必ず確認しますよ。



▲ご愛用の  
健康食品グッズ

## その3.質の良い睡眠時間の確保 ~睡眠環境を整える~

スタンフォード式の睡眠の本で読んだ最初の深い睡眠「黄金の90分」を大事にするために、寝る少し前に部屋を暗めに設定したり、深部体温を意識したりしています。朝起きる時は、眠りが浅い時に起こしてくれるスマートウォッチを利用して、6~7時間は睡眠時間をとるよう心がけています。

## その4. BeatFitを活用したメンタルヘルス ~朝や寝る前に瞑想~

BeatFit(※福利厚生のフィットネスマッチングアプリ)にあるマインドフルネスの「瞑想」を行っています。深呼吸を意識しながら、5~15分でできるので朝や寝る前、移動中等に気軽に行えます。

また、毎朝、トイレ掃除・玄関掃除をしています。簡単に成果がわかるし、心の邪念が入らないのでメンタルが整えられます。



### ● 持続させるコツ

自分に合った健康法をいかに楽しく5年後も10年後も長く続けられるか、日常生活に組み込めるか、無理しないかがコツです。これからも勉強して、正しい知識を得て実行に移す。実行しない人も多いですが、決めたらやる。でも、今のやり方に固執せず、新しい情報を上書きしつつ実践していこうと思います。

次回、「私のちょっとした 健康習慣ひろば」は川崎支店の深谷支店長にお話を伺いする予定です!

### 編集後記

多岐にわたる健康に関する本を読み、熱心に研究されている瀬戸さん。自分に合う健康法を模索していたところ、たどり着いた先は結局当たり前の事ですが、この4つになりました。と「瀬戸メソッド」を教えてくださいました。

“パワーあふれる元気の源はお嬢様を思う「瀬戸メソッド」にあり”ですね。



●インタビュー 総合健康開発センター 堀内 延子

### ● 提出方法・提出先

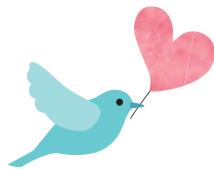
原稿をメール、社内便、郵送いずれかにて提出

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Amazonギフト券等をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。



# 子宮頸がんと予防



子宮頸がんは原因が特定されており、早期発見・早期治療ができれば完治することができます。がんは他人事ではありません。誰でも罹患する可能性があります。病気の特徴を理解し、ご自身ができる予防を心がけましょう。

総合健康開発センター  
保健師 中村 鈴

## 子宮頸がんの特徴

子宮頸がんは、子宮頸部(入り口)へのヒトパピローマウィルス(HPV)感染によって起こるがんで、早期に治療ができれば完治します。早期発見と予防には「定期的な検診」と「ワクチン」です。

### 子宮頸がんの特徴

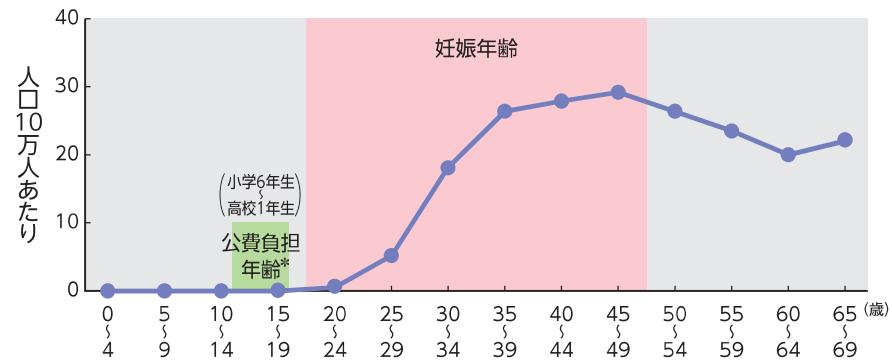
- 初期症状がなく、原因が特定されている
- 性交渉の経験があれば誰でもHPVに感染する可能性がある(女性の約80%)
- 感染した場合でも、免疫によってウィルスは排除されるものの、長期に感染し続けることで一部が異形成やがんへ進行する
- 数年でがんへ進行するため、毎年定期的に検査が必要
- 喫煙者はリスクが高いため注意が必要
- がんができる場所によっては不正出血の症状がみられるため、症状がある場合は検診を待たず婦人科へ受診を

## がんの罹患年齢

右記の図は2018年の罹患率ですが、動向は大きく変わっていません。  
**20歳代後半から罹患率が上昇**し、50歳代をピークに減少していきます。

罹患率の高い年代は仕事との両立時期であるとともに、**妊娠出産のタイミング**であります。妊娠検査のための産婦人科受診の際に、がんが発見される事例も稀ではありません。

### 子宮頸がんの年齢階級別罹患率(2018年)



※年齢別罹患率：国立がん研究センターより

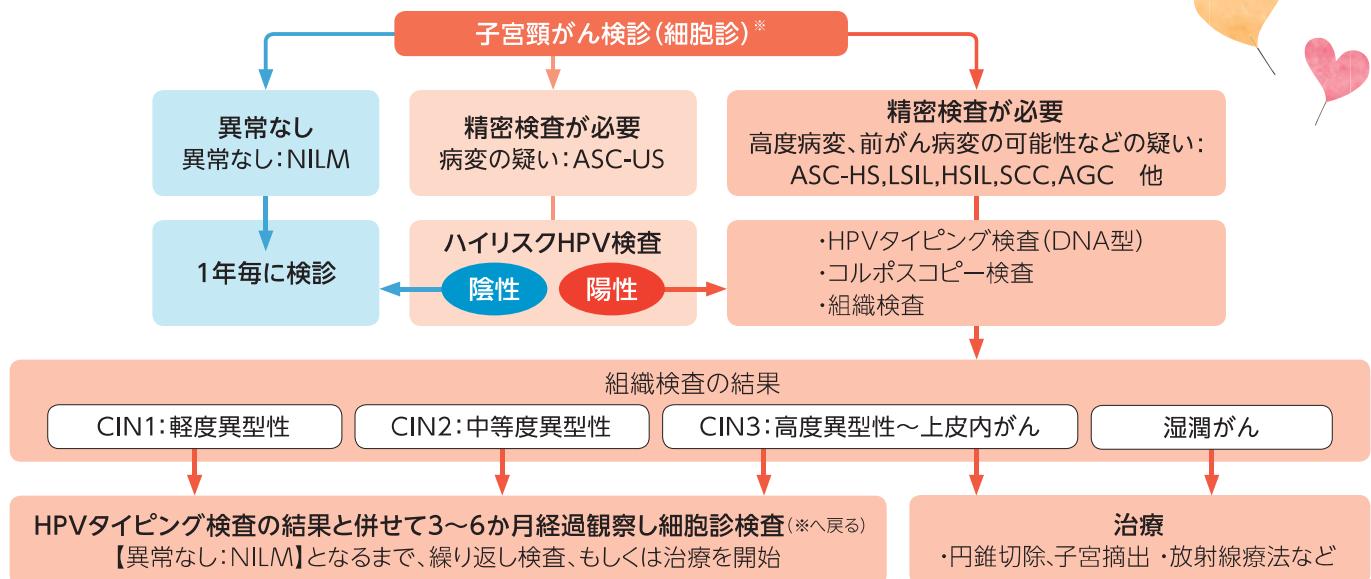
## 定期的に検診を

子宮頸がん検診とは、子宮頸部細胞診のことです。頸部をブラシで擦り細胞を採取します。人によって違和感を感じますが痛みはありません。女性(役職員と配偶者)は、定期健診との同時受診が可能です。50歳をピークに罹患率は減少しますが、全年齢の女性が受けるべき検診といえます。

## 判定結果をもとに医療機関の受診

定期的な検査(がん検診)は早期発見・早期治療のために行っています。そのため、医療機関受診が必要と判定された場合、そのまま放置せずに婦人科を受診してください。判定ごとの流れについては、下記をご参考ください。

### ■「子宮頸がん検査」判定結果後の流れ



婦人科によって精密検査の対応が不可な病院もありますので、受診前に病院へ問い合わせすることをお勧めします。  
もしくは、検診を受けた医療機関へ紹介してもらう方法もあります。

## 子宮頸がんワクチンとは

子宮頸がんワクチンの積極的勧奨が、「安全性について特段の懸念が認められない」として2021年11月から再開されました。HPVは200種類以上のタイプ(型)があります。その中でもワクチンは、**がんの原因として約60%を占める16型・18型に対して予防効果があります**。現在3種類のワクチンが取り扱われています(以下、「ワクチンの種類」参照)。そして、昨年12月には男性が自己負担(約5万円)で4価ワクチンが接種できるようになりました。これは、**HPVは子宮頸がん以外に、中咽頭がん、肛門がん、膣がん、外陰がん、陰茎がん、性感染症の尖圭コンジローマなどにも関わっている**と考えられているためです。海外では男性接種の公費負担が増えつつあり、オーストラリアでは定期接種の対象となっています。

**ワクチンは100%予防できるわけではありません。**ワクチンを接種している方でも**定期的な細胞診検査を受ける必要があります**。そして検査の結果、精密検査が必要な場合は医療機関へ受診しましょう。

## ワクチンの種類

公費負担の対象ワクチンが2種(ピンク枠)、もう1種は2021年2月に販売された9価ワクチンです。9価ワクチンは、自己負担(約10万円)で受けることができます。

### ■ワクチンの種類

薬品名	タイプ	高リスク型	低リスク型
サーバリックス	2価	16・18	
ガーダシル	4価	16・18	6・11
シルガード9	9価	16・18・31・33・45・52・58	6・11

高リスク型：子宮頸がんの原因になる可能性のあるタイプ

低リスク型：皮膚や粘膜にできるイボの原因となるタイプ

# 片頭痛の新規治療

＼予防できる注射薬が登場しました／

## —CGRP関連抗体薬について—

片頭痛は有病率が8.4%と頻度の高い疾患です。若い生産年齢に多く、女性の方が男性よりも3.6倍多いとされています。2021年、片頭痛を病態に即して予防することができる初めての注射薬「CGRP関連抗体薬」が登場し、注目を集めています。

今回、大和総研医務室に産業医として勤務されており、慶應義塾大学病院の頭痛外来を担当されている滝沢翼先生に片頭痛の新しい治療についてお話を伺いました。



滝沢 翼先生  
慶應義塾大学医学部  
内科学(神経)  
専任講師

### 片頭痛とは

片頭痛の頭痛は一般的には片側性および拍動性(脈打つような性状)とされていますが、両側性や非拍動性(締め付けられるような性状)のこともあります。光や音に対して過敏になったり、吐き気を伴ったりすることもあります。頭痛は鎮痛薬を使用しない場合、4時間以上と比較的長く持続することが特徴です。日常生活に支障を来すことが多い疾患です。また約25%の患者さんでは閃輝暗点(せんきあんてん:視界にギザギザした光の波が起きる)を代表とする前兆を伴います。

### 片頭痛の従来の治療

片頭痛の薬物治療には、頭痛が生じた際に使用する急性期治療薬(鎮痛薬)、頭痛の有無に関わらず予防的に使用する予防療法があります。急性期治療薬に関しては、アセトアミノフェン(カロナールなど)やNSAIDs(ロキソニンなど)、片頭痛のために開発されたセロトニン受容体作動薬であるトリプタン製剤(イミグラン、レルパックスなど)があります。

一方、予防療法としては抗てんかん薬、降圧薬、抗うつ薬などが用いられています。いずれの予防療法もほかの疾患のために開発され、後に片頭痛にも有用であることが経験的に明らかになった薬剤です。

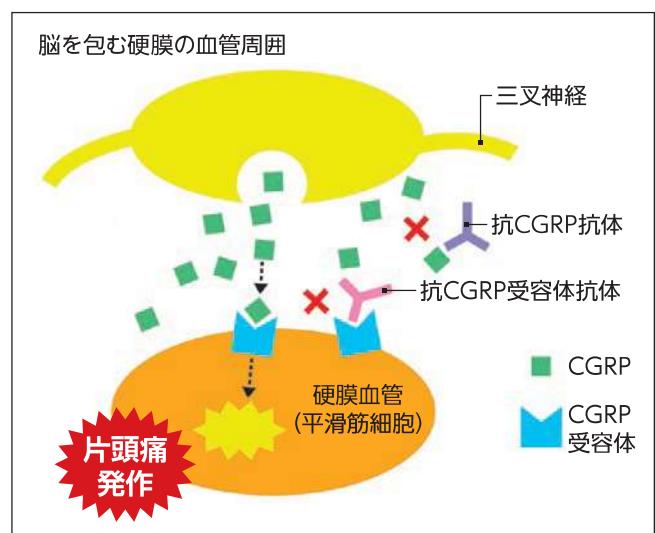
### 片頭痛の最新治療

従来の予防療法は連日の内服が必要です。また効果が不十分な患者さん、眠気、めまいなどの副作用

によって継続が困難であった患者さんもいらっしゃいました。片頭痛の病態に即した予防療法の開発が求められていた中、2021年に我が国でも使用可能となった新規薬剤が、カルシトニン遺伝子関連ペプチド(Calcitonin gene-related peptide:CGRP)関連抗体薬です。

CGRPは頭部の感覚を司る三叉神経系に多く発現していることが知られています。CGRPは脳の周囲の血管の平滑筋細胞に発現しているCGRP受容体に作用して、血管拡張、神経原性炎症などに関与し、片頭痛を発症させます。このCGRPは、片頭痛の発症プロセスでとても大きな役割を演じており、最近開発されている多くの新薬が、このCGRPとCGRP受容体を標的にした薬です(図1)。

【図1】CGRP関連抗体薬の作用機序



※参考文献:慶應義塾大学病院KOMPASのホームページ「片頭痛の新しい治療—神経内科—」  
Edvinsson L et al. Nature Reviews Neurology 2018, vol 14 より作図

CGRPに対する抗体としてガルカネズマブ（エムガルティ<sup>®</sup>）、フレマネズマブ（アジョビ<sup>®</sup>）、CGRP受容体に対する抗体としてエレヌマブ（アイモビーグ<sup>®</sup>）があります（表1）。いずれの薬剤も皮下注射で1か月に1回の投与です。フレマネズマブ（アジョビ<sup>®</sup>）については3か月に1回の投与も可能です。これら新薬の主な副作用は注射部位反応とされています。

【表1】CGRP関連抗体薬の一覧

商品名	エムガルティ	アジョビ	アイモビーグ
一般名	ガルカネズマブ	フレマネズマブ	エレヌマブ
抗体の標的	CGRP		
投与形式	皮下注射		
投与頻度	月1回	月1回または3か月に1回	月1回
副作用	注射部位反応(痛み、腫れ、かゆみなど)		

CGRP関連抗体薬は片頭痛治療を大きく変化させ、頭痛、生活支障度ともに改善したという患者さんも多数いらっしゃいます。**約半数の患者さんで頭痛が半分以下に減ったというような臨床試験の結果**もあります。

本治療に興味のある患者さんは日本頭痛学会認定頭痛専門医 (<https://www.jhsnet.net/ichiran.html>) を受診していただければと思います。



※いずれも3割負担で1か月13,000円前後です。



滝沢先生の外来に受診されており、20年程、片頭痛に苦しんでおられた██████████。新薬のおかげで、生活が一変し頭痛のない生活を送っています。片頭痛を抱えていらっしゃる方のために、ぜひともこの治療法を皆様に知っていただきたい、試していただきたいという██████████の熱い思いがあり、総合健康開発センターに連絡くださいました。



以前より、ひどい時は2日に1回程のペースで頭痛を発症しており、仕事に支障が出てしまうこともありました。

頭痛が“病気”であるという認識がなかったため、市販の頭痛薬で対処していました。数年前から頭痛の頻度や症状が悪化してきたため、医務室で診てもらったところ“片頭痛”かもしれないとのことで治療を開始しました。ただ、当時は片頭痛を予防する特効薬は存在していなかったため、一定の効果が期待できる予防薬を内服しつつ、発症時には痛み止めを内服するという形で頭痛に対処する生活を送っていました。

しかし昨年、予防薬の新薬がでたことで状況は一変しました。滝沢先生に勧められて試してみたのですが、すごい効果です。現在、3か月に1度通院して注射をしていますが、注射を始めてから全く頭痛がなくなりました。仕事の生産性も生活の質も格段に向上しました。

私のように頭痛が0（ゼロ）になるのは10%程度だそうですが、片頭痛で悩んでいる方にはぜひ試して頂きたいです。

社員さん  
からの  
メッセージ



お問い合わせ

総合健康開発センター 本店ビル24階 内線:#002-1410 外線:03-5555-1410  
冬木ビル9階 内線:#924-5621 外線:03-5620-5621

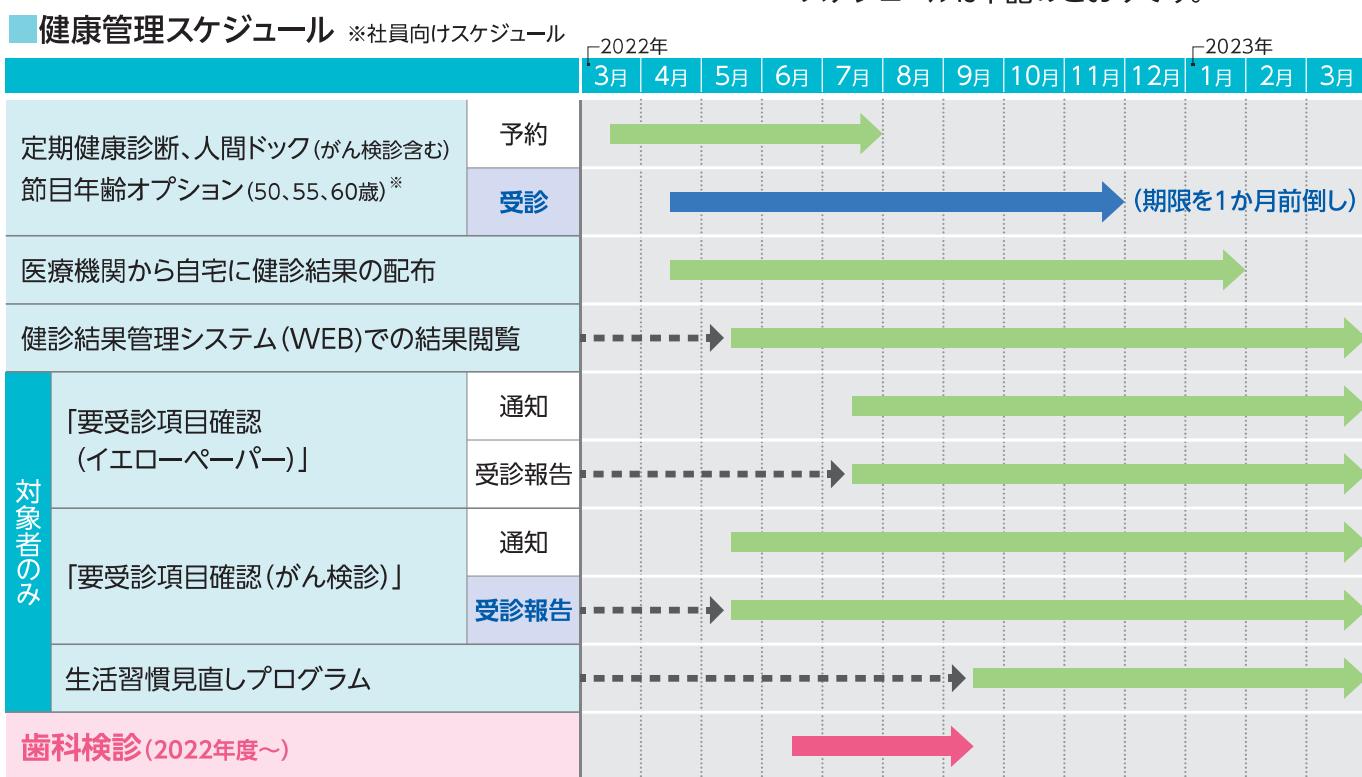


## 2022年度 健康管理スケジュールを お知らせします

今年度も各種ご案内には速やかに従っていただ  
くよう、お願ひいたします

当社グループでは、皆さんが健康に生活や仕事  
が行えるよう、定期健康診断の結果をもとに疾  
病の予防と早期発見・早期治療を目的とした健  
康管理を進めていきます。

スケジュールは下記のとおりです。



## 2022年度 定期健康診断(がん検診含)において 変更点が2点あります

### 変更点 1 受診期限が 11月末までとなります

十分な保健指導期間を確保するため、今  
年より受診期限は**11月末まで**としています  
のでご注意ください。(昨年度は12月末まで)

\*胃内視鏡検査(35歳以上)を希望する方は早めに  
ご予約をお願いします。

### 変更点 2 がん検診(要精密) の受診状況を WEBに報告してください

がん検診(胃・大腸・乳・子宮)は早期発  
見・早期治療のために実施しています。精密  
検査が必要と判定された場合、放置せず必  
ず医療機関を受診してください。その後、受  
診状況をWEB上に報告してください。

# 歯科健診費用補助制度がスタートします!

皆さまは、普段から  
「お口の健康」に  
気を付けていらっしゃいますか？



「お口の健康」とは、むし歯を作らないだけではありません。歯周病という、自覚症状がほとんどないまま進行する疾患を予防することも大切です。また近年、歯周病は心臓病や脳卒中などの全身疾患の原因の一つとなる可能性も指摘されています。

このため特に自覚症状がなくても、定期的に歯科医療機関で診てもらうことが望ましいと言われています。そこで当健保では今年度より、**身体同様「お口の健康状態」の定期的な診査受診をサポートすべく、「歯科健診の費用補助制度」を設けること**といたしました。

「お口の健康」を保つことは、全身の健康維持やQOL(生活の質)向上につながります。この機会にぜひ歯科健診補助制度をご利用ください。

## 実施要領

詳細は5月にけんぽニュースにて改めてお知らせいたします。

### ■対象者

全グループ社員被保険者  
(被扶養者・任継・特退被保険者は対象外)

### ■補助内容

歯科健診費用(保険外診療費用)  
最大4,000円まで

### ■対象時期

2022年6月1日～9月30日  
(受診日ベース)

※申請から概ね3か月以内に給与との合算で給与口座に支給

### ■申請期間

2022年6月1日～10月31日

※費用補助は、むし歯・歯周病等の検査やブラッシング指導などが対象であり、ホワイトニングなど審美目的の費用には適用されません。

### ■流れ概略

- ①任意の歯科医療機関に「歯科健診を受診したい」と伝えて予約
- ②必要に応じ、初回通院時に歯科医院への案内文を持参しあ渡し
- ③電子申請に健診分の領収書を添付して送信

むし歯や歯周病などで  
歯を失わないためにも…



(健康保険組合 渡辺)

## 2022度 予算のお知らせ



**大和太郎さん**：今日は、僕たちの健康保険組合の予算を紹介しよう。



**大和花子さん**：予算って、どのようにお金を使うかって計画なんでしょう？



**太郎**：その通り。健保組合が翌年度どういう活動を行うかを考えて、必要な費用を見積もっておくことなんだ。ただし法律や厚生労働省の指導により必須の活動や出費項目が多いので、自由度はそれほど高くないんだ。



**花子**：今年はどんな特徴があるの？



**太郎**：まず重要な変更が行われた。**保険料率の引き上げ**だ。保険料は健保組合の収入のほぼ全てを賄う重要な項目だから、保険料率の引き上げは予算にも大きな影響を与えるよ。

	保険料率
事業主(会社)	<b>5.50%</b>
被保険者(社員)	<b>3.00%</b>
被保険者(任継・特退)	<b>8.50%</b>



**花子**：こないだ教えてくれた「健保組合の財政難」の話、私たちの健保も無関係ではなかったのね。



**太郎**：このまま行くと、僕たちの健保組合も近い将来財政がひっ迫し、運営が立ち行かなくなることが予想されたので、今年から引き上げに踏み切ったそうだ。



**花子**：でもこれで安心なんだよね？



**太郎**：これで当面は健保財政の安定化を図れたようだね。財政が不安定になると、必ず被保険者によくない影響が及ぶから、今後も継続して状況の変化には注意を払う必要はあるよ。



**花子**：他にはどんな特徴がある？



**太郎**：支出の方ではまず**「保険給付費**」。僕たちが通院した時、かかった医療費の7割を健保が負担してくれる。この医療費は年々増加傾向にあるけど、今年もそれを想定して増額されている。足らなくなることがないように、ということだね。



**花子**：こないだ教わった**「高齢者医療納付金」**の予算は、逆にずいぶん減ったんだね。「毎年増え続ける」って言ってなかつた？



**太郎**：一昨年、新型コロナの急速な拡大に伴って、大勢のご高齢の方が通院を控えたようなんだ。今年の納付金は一昨年の清算分も含まれるので、予想外に少なくて済んだという特殊事情があるらしい。ただどうやら通院控えは一時的な現象だったようで、来年度の納付金からはまた以前の増加ペースに戻ることがほぼ確実らしい。



**花子**：そうなんだ。でも、結局いつかは私たちもこの制度のお世話になるんだから、協力できるところはしていかないとね。



**太郎**：そして**「保健事業費」**だけど、今年は「歯科健診費用補助」という新しい制度が設けられるので、その予算も見込んであるそうだ。(17ページ参照)



**花子**：なるほど。よく分かったわ。



**太郎**：健保組合は、僕たちが健康に大和ライフを送れるよう、集めた保険料をどのように有効活用するか、日々考えているそうだよ。僕たちも、自分の健康管理に十分注意して医療費を抑えれば、健保組合の安定的な運営を支えることが出来るんだ。



**花子**：それには太郎さんも、少しお酒を控えた方がいいかもね！



**太郎**：いやいや、お酒は「百薬の長」と言ってね。。。 (以下省略！)

### ■2022年度 予算(一般勘定)

※( )内の前年度比は2021年度予算との比較

予算総額 10,312百万円

**経常収入**  
9,511百万円

健康保険収入 9,410百万円  
(+1,234)

その他  
101百万円

**経常支出**  
9,355百万円

**保険給付費** 4,302百万円  
(+154)

**納付金** 3,863百万円  
(▲365)

事務所費  
156百万円  
その他  
5百万円

**経常収支** 156百万円

**保健事業費** 1,029百万円(+14)

(健康保険組合 前田)

今回の  
テーマは



# 「私のおすすめ 快眠・熟眠のコツ、アイテム」

みんなの写真  
ちょっとみせて♪

アンドレさん | 大和証券 赤羽支店

## スリーピータイム

私の快眠アイテムは巷で眠くなると話題のスリーピータイムです。このハーブティーを飲むとなかなか寝付けない日もすぐに眠くなってしまいます。



ティーの名前もパッケージも素敵ですね。純粋に一度飲んでみたい!と思わせてくれるアイテムのご紹介に銀印です。

大村 岳雄さん | 大和総研 コンサルティング本部

## アロマディフューザー



乾燥時期にもお薦めなアロマディフューザー、寝る2-30分前のセットがベスト。さらにぐっすり寝たい時には初マラソン(2018年ホノルル)の時に機内で貰ったアイマスクと耳栓。翌朝のスッキリ感が違います。

## 新シリーズ

次回のテーマは **“こうに栄養を与えてくれる活動シリーズ” 習い事編** です。募集要項は裏面へ



5/31

## 世界禁煙デー

世界禁煙デーに合わせ、大和証券グループでは5月を「吸わない人も吸う人もタバコと健康について考える月」とし、様々な情報を発信しています。

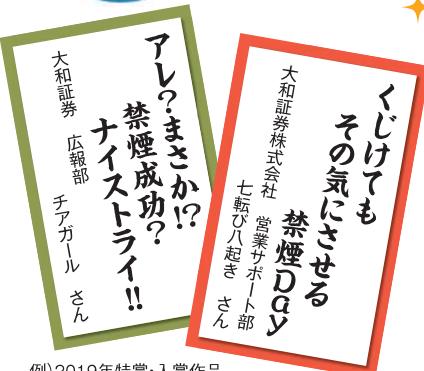
就業時間内禁煙 でキレイな空気をありがとう記念

## 「禁煙川柳」「卒煙エピソード」を募集します!

明るく、わかりやすく、禁煙・卒煙に関する文言を募集します。

投稿先 E-mail : kenkokaihatsu@daiwa.co.jp

締切  
6/30木  
まで



例)2019年特賞・入賞作品

選ばれた方の中から  
Amazonギフト券を  
プレゼントいたします!

詳細はここから  
アクセス



## 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)

アナリストさん | 大和証券 エクイティ調査部

## スマートウォッチ

スマートウォッチが睡眠時間を自動で計測してくれます。夜中に目が覚め海外相場をチェックした際、たまに本格的に情報収集をしたくなりますが、6時間未満では起きださないように決めています。

健康においても客観的な情報源、モニタリングは大切ですね。睡眠の質を考えるきっかけとなる素敵なアイテムのご紹介に銀印です。



高橋 愛子さん | 大和証券 福島支店

## オレンジ色の照明

私の入眠儀式は寝る少し前から部屋の電気を消して枕元の照明だけにすることです。



人は夕焼けに近いオレンジ色の照明の下だと脳が眠る準備を始める

と本で読んでから実践しています。たしかに、ぼんやりとしたオレンジ色の下にいると目の疲れも取れて気分も安らぎます。

タイマーで使うだけ  
でもすごくいいです



ご自身に合った照度や色合いを工夫され、素敵な照明にこちらまで眠りに誘われそうです。皆がすぐに実践できるようなご紹介に銅印です。

「快眠・熟眠のコツ」というと夜、寝る時間を想像しますが、良眠を目指すには1日のスタートである目覚めも大切です。核心をついたコメントに拍手です。

番外編

渋谷 篤さん | 大和総研 金融システム部

## 起きる工夫：皆様の睡眠の質が上がり、パフォーマンスにつながれば幸いです！

- カーテンは「Switch Botカーテン」<sup>(\*)</sup>のような機器で朝陽が入る時間にそっと空けるようにしています。
- 自覚ましは（カーテンが空いて）明るくなった時間から少し間をおいて静かめにラジオを流しはじめています。



アレ?まさか?!  
禁煙成功?  
ナイストライ!!

大和証券株式会社  
営業サポート部  
七軒びば起きさん  
くじけても  
その気にさせる  
禁煙DAY

\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。

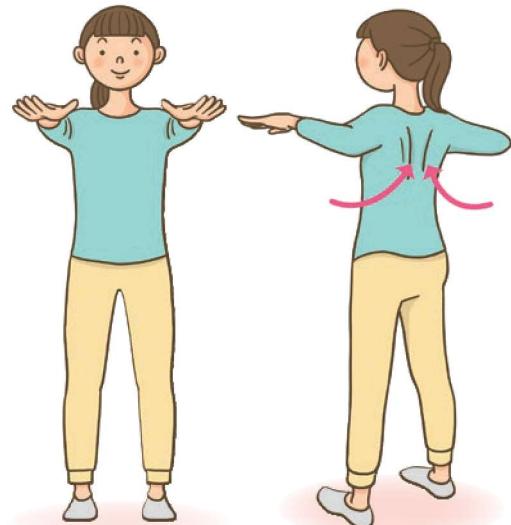
今号よりBeatfitの人気プログラムを取り入れた自宅にいても  
身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介します。

Vol.4

## 肩甲骨のモビリティ

~Beatfit RUMI先生の「上半身スッキリルーティーン」より~

- 1 腕を前に伸ばして前ならえ。手のひらは下向きの姿勢。  
これがスタート位置です。
- 2 肩の高さから下がらないように、肘を曲げながら後ろに引いて  
肩甲骨を寄せます。背中の後ろで肘を寄せ合うイメージ。
- 3 ここからスタート位置まで戻ります。
- 4 1~3の動作を 30~45秒繰り返します。
- 5 30~60秒の休憩をとって、最大5セット行います。



コーヒー やお茶を淹れる時、トイレに立った時に実施してみませんか?このエクササイズは座ったままでも行えますが、座りすぎ防止のためにも立ったタイミングで意識して行ってみましょう!

\*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周りがスッキリします。

Beatfit って何?

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マッチングアプリです。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。次回は「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  
Amazonギフト券を  
プレゼント!

大募集  
2

“ここに栄養を与えてくれる活動シリーズ”  
習い事 編 の写真大募集

皆さまのここに栄養を与えてくれる活動にはどんな活動がありますでしょうか?ご自身の意思で始められた習い事は、リラックスやストレス解消となっていることが多いかと思います。今回は是非皆さまの「習い事」にまつわるお写真とエピソードやコメントをお待ちしています!



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

7月8日(金)