

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

秋
2022

第39号



マイナンバーカードが
健康保険証として利用できます！



私の健康習慣ひろば
「川崎支店 深谷支店長」

<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。

他にもこんな写真の投稿がありました



大和証券 渋谷支店
色部 潤さん
毎年紅葉を見に行っている豪徳寺です。



大和総研
システムマネジメント統括部
小菅 美也雄さん
龍潭から眺める首里城が好き
でした。首里城復興を祈念し
ております。

撮影 秋山 邦雄さん

大和証券ビジネスセンター 外国証券決済部
東京タワーに近い「もみじ谷」から撮影しました。
天気も良く青空をバックに紅葉に囲まれた東京
タワーにさわやかな秋が感じられました。

3 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

4 「禁煙川柳・エピソード」入賞作品発表

6 いちから学ぶラジオ体操レッスン

8 健康習慣ひろば

女性の健康

10 子宮体がん検診

12 「マインドフルネス」研修がおこなわれました

13 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ

14 2021年度 決算について

みんなの写真ちょっとみせて♪

15 「“ここに栄養を与えてくれる活動シリーズ”習い事編」

16 たくさん動いて、座位時間を減らそう!

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます！

マイナンバーカードが昨年10月より健康保険証として利用できるようになっています。今ならマイナンバーカードを取得して手続きをすると、**最大20,000円分のマイナポイント**が受け取れます！この機会にぜひマイナンバーカードの保険証としての利用を申し込みましょう。

※2022年9月末日までにカード申請、2023年2月末日までにポイントを申し込んだ方が対象です。



マイナンバー
カード保険証が
あると
こんなに便利！

- 「マイナポータル」で医療費・薬剤情報・特定健診情報が見られます！
- 確定申告の医療費控除が簡単にできます！
- 加入・脱退しても健康保険証としてずっと使えます！

※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。
※従来の健康保険証でもこれまでどおり受診可能です。

健康保険証としての利用申込みで
7,500円相当のポイントがもらえる！

【対象】

マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込みを行った方（既に利用申込みを行った方も含まれます。）

7,500円分

▶マイナンバーカードの申請期限

2022年9月末まで

▶申込期限

2023年2月末まで



公金受取口座の登録で
7,500円相当のポイントがもらえる！

【対象】

公金受取口座の登録を行った方

7,500円分

▶マイナンバーカードの申請期限

2022年9月末まで

▶申込期限

2023年2月末まで



マイナポイント第1弾に
申し込んでいない方は
最大5,000円相当のポイントがもらえる！

2021年12月末までにマイナポイント第1弾に申し込んだ方で、まだ20,000円のチャージやお買い物を行っていない場合（最大5,000円分までポイント付与を受けていない方）は、2022年1月1日以降も引き続き、上限（5,000円相当）までポイントの付与を受けることができます。

5,000円分





「禁煙川柳・エピソード」 入賞作品発表

たくさんの
ご投稿、
ありがとう
ございました

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しました。就業時間内禁煙は吸う人だけでなく、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。これを機に卒煙した、卒煙にチャレンジされた方がたくさんいらっしゃいます。

そんな方々を応援するべく、WHOが定める「世界禁煙デー」に合わせてご家族の方、社員の方より川柳を募集いたしました。たくさんのご応募の中から、健康保険組合、人事部、総合健康開発センターにて選ばせていただいた入選作を発表いたします。

特別賞

子、卒園
今日から俺も
そつえんだ
大和総研 プラットフォーム基盤第三部
卒園太郎 さん

お子様の成長を感じる「卒園」とご自身の「卒煙」への意思表示を重ねた素敵な川柳ですね。
この先もご家族共々健やかに成長していく1つのステップになるといいですね。

特賞

喫煙所
今じゃ禁煙
コミュニティ
大和証券 豊橋支店
尼崎正訓 さん

卒煙されたことでのご自身や周りの変化を捉えた嬉しい川柳です。新たなコミュニティも大切にご自身の変化を楽しんで頂きたいです。どんどん卒煙の輪が広がり皆さまが健康でいつまでも活躍できますように。

けんぽだより賞

産まれ来る
未来のために
煙断つ
D-IRインフォメーションシステムズ システム技術部
(ご家族) まゆちゃん さん

この川柳には授かった命とその未来を考えた「決意」に力強さを感じます。ご家族の力を味方に「卒煙」。大切な存在だからこそ守りたい! そう感じ決意されたことが素敵ですね。

入選

愛煙家

周りの反応

くっせえわ

大和証券 船橋支店
(ご家族) JT さん

おとうさん

いつもどこに
行ってるの?

大和証券 阿倍野支店
(ご家族) 島田 陽音 さん

吸うよりも

吸わない方が
カッコいい

大和キャピタルマーケッツ・アメリカ
ためきち さん

飲み会の

一本だけが
命取り

大和証券 水戸支店
佐藤 優真 さん

その決意

人生100年
見えてきた!

大和証券 福岡コンタクトセンター部
長生きしたい さん

卒煙チャレンジされた方の一番の関門である「飲み会」の場、つい一本の怖さをよく表した川柳です!

キラキラしたキレイな目でこのフレーズを言われると、いかがでしょうか? ところどころでも空気もクリアに卒煙へのパワーとなる川柳では?

佳作

禁煙効果川柳

卒煙すると様々な「いいこと」に巡り合えます。皆様が感じた「いいこと」を丁寧に川柳に込めて下さりありがとうございます。

禁煙で

水道水の
味を知る

大和証券 富山支店
コ口助さん

禁煙で

120歳まで
肺(はい)元氣

大和証券 コーポレート一部
谷口正樹さん

煙活を

やめたら関係
円滑に

大和証券 和歌山支店
ハマグリボンバーさん

あなたも
卒煙に
チャレンジ!



喫煙者の思い川柳

ニコチンによりからだや自由、思考がハイジャックされるタバコの怖さを素直に表現された川柳です。だからこそ、コーヒー等の嗜好品とは違う「ニコチン依存症」という治療が必要な病気なのです。

吸いたいと
思う気持ち

煙に巻く

大和証券 プロダクト業務部
すいませんさん

吸っちゃった!

顔面蒼白
目が覚める

大和証券 秋田支店
ひよこさん

吸わなくなって何
十年も経ってます
が、いまだに時々
夢をみます...

タバコやめ

感動したこと
飯がうまい!

大和証券 東京ミナトセンター第一部
煙草で味覚が麻痺さん

禁煙で

泳げる距離が
延びました

大和証券 東京ミナトセンター一部
元水泳部さん

煙草やめ

ほてる懐
得る健康

大和キャピタルマーケティングツアメリカ
ツレコインさん

応援川柳

吸わない人達も卒煙をころから応援しています。そんな思いが詰まったたくさんの応援川柳です。

子の誕生

禁煙決意の
決定打

大和証券 松本支店
Gさん

体に害

やめたらあなたは
ナイスガイ

大和証券 高崎支店
しまだつち☆さん

喫煙の

習慣変えて
マラソンに!!

大和証券 札幌支店
北のランナーさん

禁煙で

隣の先輩
見直した

大和証券 名古屋支店
加藤 朝水さん

禁煙デー

吸わない私も
うれしいデー

大和証券ビジネスセンター 運送管理部
赤ヘルさん

「吸わないで」

娘に言わせる
妻の策

大和証券 東京ミナトセンター第一部
めんそーれさん

タバコ代

ジュニアNISAに
回してよ

大和証券 金融市場調査部
(ご家族)YTさん

再禁煙

応援します
何度でも

大和禁煙外来サポーター

ついにきた!

笑顔が嬉しい
卒煙式

大和禁煙外来サポーター

番外編

終日禁煙にチャレンジしたい
方は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)

大和証券グループ
総合健康開発センター
002-1410
TEL 03-5555-1410



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 ♪

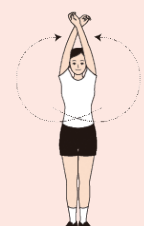
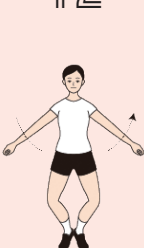
正しいラジオ体操で健康増進!!

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。
今回で4回目となる「1から学ぶラジオ体操レッスン」。ポイントを確認し、より効果的に体操しましょう。今回は「ラジオ体操第一」の6番目と8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!

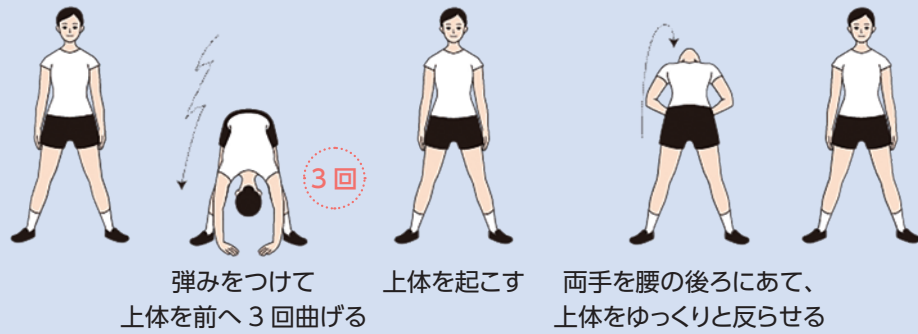
1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 
伸びの運動	腕と脚の運動	腕を回す運動	胸を反らす運動	体を横に曲げる運動	体を前後に曲げる運動	体をねじる運動
8 	9 	10 	11 	12 	13 	
腕を上下に伸ばす運動	体を斜め下に曲げ胸を反らす運動	体を回す運動	両脚で跳ぶ運動	腕と脚の運動	深呼吸	



6番目 体を前後に曲げる運動 ▶ 2回繰り返す

動きのポイント!

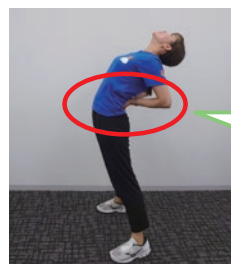
前に曲げるときは脚の間から後ろを覗くように背中を丸めましょう。反らせるときは手でしっかり腰を支えましょう!



よくある間違い



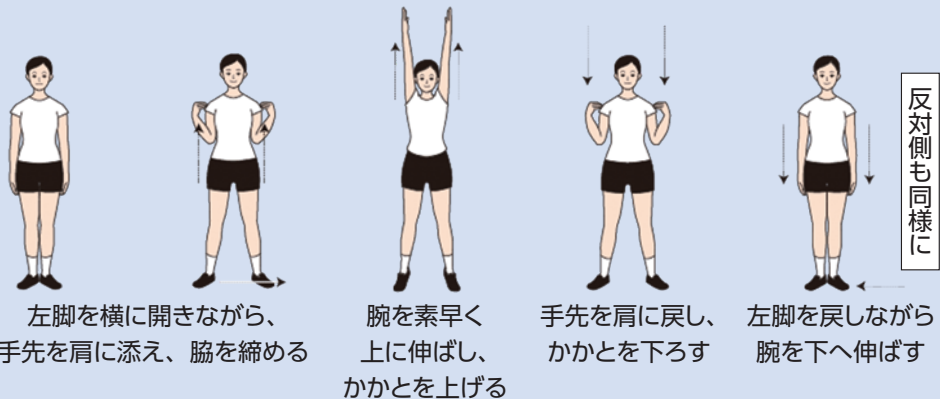
正しい動き



8番目 腕を上下に伸ばす運動 ▶ 2回繰り返す

動きのポイント!

瞬発力アップを目的とした運動です。キビキビと素早く動きましょう!息が止まらないように注意!



よくある間違い



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Twitterは
こちらから
@radio_kampo 📺



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、川崎支店の深谷支店長にお話を伺いました。

「毎日のことをきちんと」で カラダのバランスを 整える



体力や精神力を維持するために日々心がけていることは食生活です。職業柄、朝が早いので、生活リズムを整えるためにも1日3食、食事をしっかり摂るようにしています。

朝のスタートはタンパク質

30代半ば頃から、仕事も働き盛り、気持ちの上でも追い込んで働くことが多くなり、それを補強できるのは日々口にするものだと感じ始めました。1年前に支店長を拝命し、以前にも増して体が資本、体力勝負だと実感しています。

「朝食には納豆ごはん」「最初は野菜から口にする」「夕食は炭水化物を控える」「1日1リットル以上の水分摂取」「お酒を飲んだら同じ量の水を飲む」など、カラダに良いと言われていることは自然と取り込んで、ちょっとしたことを習慣化しています。また料理も好きなので、時間があるときは週末に作り置きを活用して、栄養バランスを整えるようにしています。…なんだか健康オタクみたい



深谷 久美 支店長
大和証券株式会社 川崎支店

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。

子宮体がんと検診

「子宮体がん」は近年罹患率が増加傾向ですが、早期発見・早期治療により5年生存率が80%と治療成績は比較的良好です。大和証券グループ健康保険組合では、45歳、50歳、55歳、60歳の節目年齢に定期健康診断と同時に「子宮体がん検診」をオプション検査として受けることができます。子宮体がん検診は人によって痛みを伴うこともありますので、メリット・デメリットを理解し検査を選択されると良いのではないのでしょうか。



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

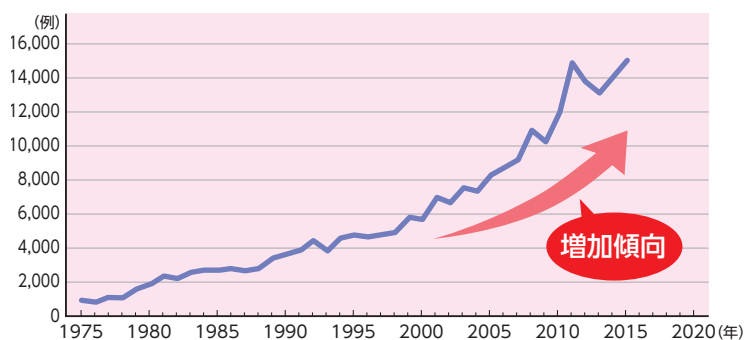
子宮体がんの特徴

子宮がんは「子宮体がん」と「子宮頸がん」に分類され、子宮体がんは子宮内膜にできるがんのため「子宮内膜がん」とも言います。子宮内膜は女性ホルモン(エストロゲン)の分泌により増殖し、妊娠しなかった場合は剥がれ落ち子宮外に排出されます(月経)。そのような役割にあるエストロゲンが持続的に分泌されると子宮内膜が異常に増殖する「子宮内膜増殖症」を発症し、その一部の細胞ががん化し子宮体がんへ進行します。一方でエストロゲンとは関連なく、遺伝子異常に伴い起こるがんもあります。

閉経前後に多い

子宮体がん罹患する方は年々増加しており、発症年齢のピークは50歳代です。閉経前後とは45歳から55歳を指しますが、45歳よりも前に罹る方はいますので、月経不順や近親者のがん既往などリスク(次ページの表1)が当てはまる場合は注意が必要です。

■ 子宮体がんの罹患率の推移(2018年)



※国立がん研究センター がん対策情報センター

■ 子宮体がんの年齢階級別罹患率(2018年)



※国立がん研究センター がん対策情報センター

初期症状は「不正出血」

閉経後の子宮体がん患者さんの約90%に不正出血が認められたという報告があるほど代表的な症状です。出血量に関わらず、点々とした出血の場合でも受診してください。がんが進行してくると、褐色から黄色のおりものの異常、下腹部や排尿時の痛みを伴います。月経ではない期間や閉経後に出血がある場合はすぐに婦人科へ受診しましょう。

子宮体がんのリスク

子宮体がんの原因の約80～90%が女性ホルモン(エストロゲン)が関連しています。エストロゲンに分泌される期間が長いことやホルモン分泌の異常などが子宮体がんのリスクと考えられています。

■表1 子宮体がんのリスク

- 妊娠・出産経験がない、または少ない人
- 肥満**
- 月経不順(無排卵性月経周期)
- 閉経が遅い
- 高血圧、**糖尿病**
- 近親者に乳がん、大腸がん、子宮体がんを患った方がいる



早期発見には

子宮体がん検診の科学的根拠については指針がないというのが現状です。ですが、細胞診検査は診断基準のひとつですので、検査自体に問題はありません。ただ検査には痛みや少量の出血などを伴う侵襲性があります。

一方で、子宮体がんでは不正出血などの初期症状は早期発見につながります。

子宮がんのリスクと検査の侵襲性、早期発見のメリットを理解され必要性をよく考えた上で子宮体がん検診をご受診されることをお勧めします。

予防には

国立がんセンターのがん予防研究において、子宮体がんは生活習慣において「肥満と糖尿病」がリスクを上昇させる可能性があると言っています。肥満の場合に多い脂肪細胞は子宮内膜増殖症の原因であるエストロゲンを産生するため、がんの発症リスクとされています。また糖尿病においては、血糖値を下げようと膵臓から大量のインスリンが分泌されることで、血中のインスリン濃度が高くなる高インスリン血症という状態になっていることがあります。この高インスリンの状態がエストロゲンの分泌を促進させると考えられています。

がんは生活習慣(食事や運動)と関連しています。そのため、検診だけではなく、食生活や運動習慣も気にかける必要があります。リスクに思い当たる方は、生活習慣の改善をお心がけください。

■表2 日本人のためのがん予防法

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. 飲むなら、節度ある飲酒をする
4. 食事は偏らずバランスよくとる
5. 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする
6. 野菜や果物不足にならない
7. 飲食物を熱い状態でとらない
8. 日常生活を活動的に
9. 適正な体重
10. 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を
11. 機会があればピロリ菌検査を

※国立がん研究センター がん情報サービス

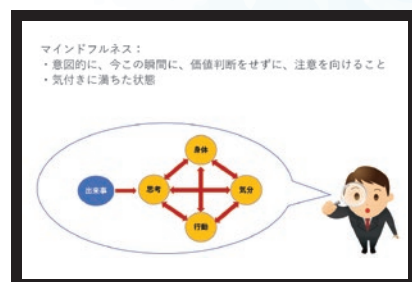
慶應義塾大学ストレス研究センターによる 「マインドフルネス」研修がおこなわれました

現在は先が見えづらくストレスが溜まりやすい時代と言われています。不安やストレスとうまく付き合い、対処する方法を入社後の早い段階で習得する必要性が高まっています。そこで、落ち込み・不安・ストレスなどへの効果が科学的に証明されている「マインドフルネス」のプログラムをメンタルヘルスの取り組みの一環として、慶應義塾大学ストレス研究センターと連携し実施いたしました。

マインドフルネスとは？

「マインドフルネス」では、禅の瞑想やヨガの手法を取り入れた注意力のトレーニングを行います。**意図的に、今この瞬間の心の動き、自分の「今」の気持ちや身体の状態に対して直接注意を向けて関わろう**とします。自分を客観視する訓練です。

そうすることで、“どんなことが起きても「向き合う」ことができる力”を育てることができると言われています。また、健康な方においてもストレスの軽減やQOL（生活の質）を改善させることが確認されています。

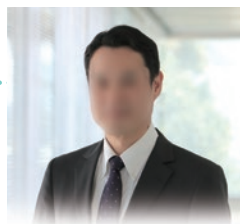


講義を受けた新入社員の声

マインドフルネスを通して、自分自身と向き合う方法を学ぶことができた。瞑想を通して、定期的に自身の点検を行い、ストレスとうまく付き合っていていきたい。

営業へ出た際、マインドフルネスはいつか私の支えになってくれるだろうと感じました。

私は思考、身体、気分、行動のつながりを理解することで、自分の心身の状態をある程度コントロールすることが出来るということを学びました。今後は、日常の思考の中に、「あることモード」を組み入れ、1つ1つの出来事を独立したものと考えることで、その時の感情を受け入れ、自分自身の心身の状態に気付けるようにしたいと考えます。



佐渡 充洋 先生

慶應義塾大学医学部
精神神経科学教室 医師

～味わい深い マインドフルネスの世界～

私たちは、喧騒の中に生きています。寝ても覚めても、仕事や人間関係などの対応に追われ、ほっと息つく暇がありません。「過去」を後悔し、「未来」を案じることで、今にいながら、「今」を生きることができなくなっているのです。その結果、ストレスが増し、幸せ、安らぎ、充足感といった、人生においてとても大事なものがどこかへ逃げていってしまいます。

本当の幸せ、安らぎ、充足感といったものは一体どこにあるのでしょうか。どのようにすれば日々の不安やストレス、落ち込み、いらだちにうまく対処できるのでしょうか。もしかすると、マインドフルネスは、そうした問いへのヒントになるかもしれません。なぜなら、マインドフルネスは、そうした大事なものが、私たちの奥深いところにちゃんと眠っていることを、気づかせてくれるからです。

■より深めたい方へお勧めの一冊

講師である慶應義塾大学医学部精神・神経科学の佐渡教授が監訳された本です。

「自分でできるマインドフルネス：安らぎへと導かれる8週間のプログラム」

マーク・ウィリアムズほか（著）佐渡充洋、大野裕（監訳）

■ご興味ある方へお勧めサイト

初めての方は、動画でイメージを掴んでいただくことから取り組まれるのが良いかと思います。

慶應義塾大学ストレス研究センター

マインドフルネス瞑想 動画・音声 [こちら](#)



インフルエンザ 予防接種費用補助 のお知らせ

詳細は9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

接種日に当健保に加入している被保険者(本人)及び
ご家族(被扶養者)

対象接種期間

2022年10月1日(土)～2022年12月31日(土)

申請期限

2023年**1月31日(火)まで**

補助金額

1人4,000円を限度とし、4,000円未満の場合はその
実費相当額

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・特退被保険者の方)

社員の方は
KOSMO Webの
電子申請から
申請してください



2021年度 決算について

大和証券グループ健康保険組合の2021年度決算と事業報告が7月14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

2021年度は、前年度から順調であった当社グループ収益を反映した賞与水準上昇に伴う保険料収入増加が寄与し、経常収入は、前年度から3.6億円増加し87.0億円となるものの、経常支出は、前年度コロナ禍の影響で減少したと考えられている保険給付費の反動で、昨年度から2.6億円増加し94.8億円となり経常収支は7.9億円の赤字となりました。このため、全体収支を均衡させるため積立金を9億円取り崩すことを余儀なくされました。

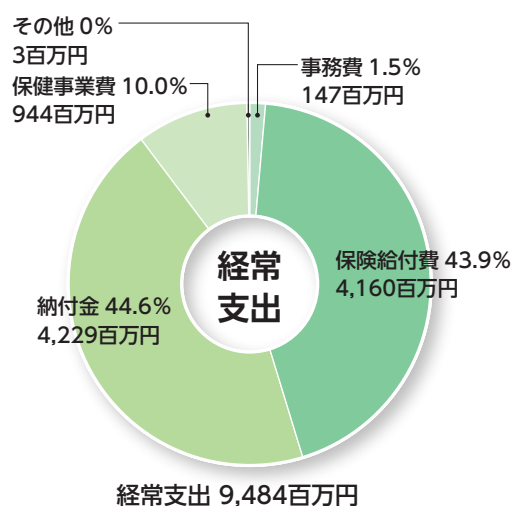
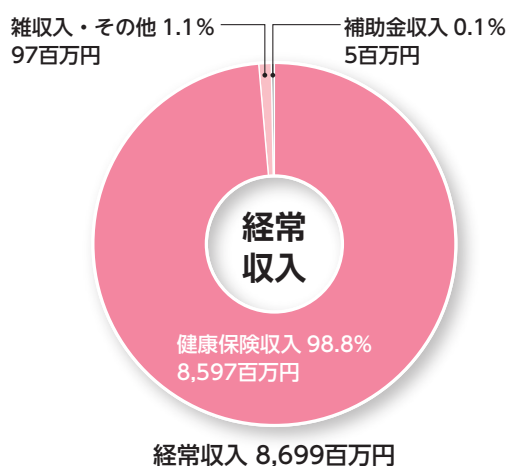
我が国の社会保険制度を維持していくために、現役世代は高齢者医療を財政的に支援していくことが期待されています。そのため、健康保険組合より納付金として支出される金額は40億円を超える水準に達しています。

これは、健康保険組合加入者の医療保険として支出される保険給付費と同水準にあります。我が国において高齢化が進展する中で納付金額は増加していく見

通しです。このような背景から本年2月に開催された組合会においてご承認を得、2022年度より保険料率の引上げを実施させていただきました。その結果、本年度は経常収支黒字を見込み積立金の取崩しも予定していませんが、当健保では財務の健全性に十分留意しながら、引き続き業務の運営に努めて参ります。

また、社員の皆様の健康の保持・増進のために事業主、総合健康開発センターと連携を図りながら実施している保健事業には、2021年度は9.4億円支出しております。法定健診は受診が必須ですが、その結果に基づき実施している「生活習慣見直しプログラム」は、ご自身の健康を将来に渡って維持していくための制度ですので、「自分ごと」と捉え、是非、前向きな取組をお願いいたします。その他イベント等の企画についても必要に応じて検討・改善を加え、皆様の健康づくりのお役にたてるよう努力して参りますので、積極的なご参加をお待ちしています。

【健保組合決算の内訳】



介護保険

介護保険は納付金が11.7億円に対して保険料収入が12.2億円となりました。2022年度は保険料を据え置いておりますが、今後も高齢者の増加に伴い、引上げが想定されます。

(単位:百万円)

収 入		支 出	
介護保険収入	1,217	介護納付金	1,166
繰越金	55	介護保険料還付金	0
合計	1,272	合計	1,167

(健康保険組合 佐野)

今回の
テーマは



「こころに栄養を与えてくれる 活動シリーズ 習い事編」

みんなの写真
ちょっとみせて♪

高橋康二さん | 大和総研 システムインテグレーション部

家庭菜園



一般的な習い事とは違いますが、実家の母に習いながら家庭菜園を始め、枝豆が立派に育ちました。種まきや収穫を子供とやり、一緒に茹でて食べたら、体にも心にも栄養満点でした。

育てる、調理し頂く、そしてお子様とその瞬間をともに過ごす、家庭菜園とともに時間の流れを大切に過ごされている、こころの栄養たっぷりなご紹介に銀印です。

みろっちさん | DIRインフォメーションシステムズ システム運営管理部

クラシックギター

最近クラシックギターを始めました。きっかけは市主催のクラシックギター体験会。今はクラシックギター体験会主催のクラブでグループレッスンを受けています。難しいですが、絶対モノに出来るよう頑張ります！

つややかで素敵なクラシックギターを奏でるその動作、音色に注意をあつめると、こころが癒されそうですね。モノにしたい！という心意気にも金印です。



ロケラニ(ご家族)さん | 大和証券 東京コンタクトセンター

フラダンス



フラダンスを習い始めて10年になります。フラソングにあわせて踊ることでハワイの大自然を感じ、心が落ち着きます。運動不足の解消にもなっています！



ばたごさん | 大和証券 人事部

フラワーアレンジメント



フラワーアレンジメントは唯一無心になれる楽しい時間です。

次回のテーマは ➡ 「こころに栄養を与えてくれる活動シリーズ」 読書好きな方集まれ 編 です。募集要項は裏面へ



新シリーズ

日々の活力、パフォーマンスの源

クイズ! 「よりよい睡眠」でこころもからだも健康に

Q 食事、運動、飲酒、喫煙などのほかの生活習慣と同様に人間の健康と深く関係している「睡眠」。その睡眠の大切な役割は以下のどれでしょうか？

- ① 脳と身体の休息
- ② こころの休息
- ③ 安定したパフォーマンスを発揮
- ④ 活力ある日常生活を送る

正解 ALL

睡眠は「休養に必須であるだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能に関連している。」とされています。そのため全て正解といえます。

皆様の日々の睡眠時間、睡眠の質はいかがでしょうか？よりよい眠りのためご自身の睡眠に興味をもつことから初めてみませんか？



より詳しく知りたい方はこちら➡



※「健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT」特設サイトより

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。

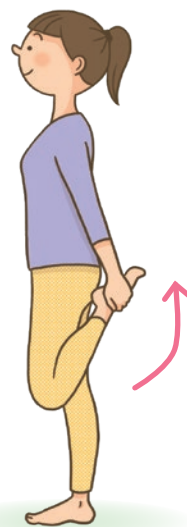
春号よりBeatfitの人気プログラムを取り入れた職場や自宅で身体活動量を維持できる簡単なエクササイズを紹介しています。

Vol.5

太ももの前側のストレッチ

～Beatfit KOTONE先生の「3分 もも前ストレッチ」より～

- 1 右ひざを曲げてお尻の後ろで手で足の甲をキャッチします。
- 2 上半身はまっすぐにしておきます。
- 3 ひざを少し後ろに引きます。
- 4 この姿勢を20～40秒キープします。
- 5 1～4の動きを左右交互に1～3回ずつ繰り返します。



このストレッチは毎日のすきま時間に職場でも自宅でも簡単に出来るので「長い時間座り続けている」と思った時に立ち上がって実施してみませんか?

*太もも前側の筋肉の柔軟性や姿勢の改善に効果的です。痛みがない範囲でゆっくり行いましょう。
ふらつく方は、空いている手で安定した場所をつかみ、転倒に注意しましょう。

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「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
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” 「読書好きな方集まれ 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? 前回の習い事に続き今回は読書にフォーカスいたします。本をじっくり読む時間がこころ落ち着く時間、ここに栄養をチャージする楽しい時間となっている方からの投稿を募集します。

皆さまにお勧めしたい本(マンガ)のご紹介、その本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

11月4日(金)