


大和証券グループ健康保険組合


# けんぽだより



第42号



 婦人科医による婦人科診療(相談)が  
始まりました～ダイワオンラインケア～

 私の健康習慣ひろば  
「法人コンサルティング部 宍戸部長」

<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。

## 3 婦人科医による婦人科診療(相談)が始まりました ～ダイワオンラインケア～

女性の健康

- 6 妊娠前からの健康管理「やせ」について
- 8 健康習慣ひろば
- 10 がん検診要精密検査案内が届きます
- 11 旅・宿泊予約サービス開始のお知らせ
- 12 つながる!健康リレー
- 13 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
- 14 2022年度決算について
- 15 オンライン診療サービスをご紹介します
- 16 たくさん動いて、座位時間を減らそう!

## こころの電話相談

利用対象 社員とその家族

臨

床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料、相談料



は無料です。「面接はちょっと…」と言う方でもお気軽にご利用いただけます。相談者や相談内容のプライバシーは完全に守られます。また、東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで面接カウンセリングを受けることもできます。

株式会社 法研

■ 利用時間

月～土曜日 10:00～22:00

(日・祝・年末年始は休)

■ 専用相談ダイヤル

0120-922-078



＼ 2023年4月より ／

# 婦人科医による 婦人科診療(相談)が 始まりました

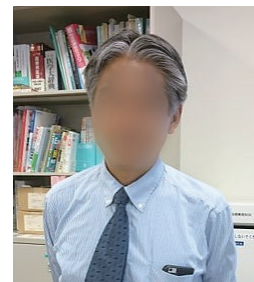
ダイワオンラインケア

社員対象  
です

総合健康開発センターでは、「Teams」を活用したオンライン診療である「ダイワオンラインケア」を実施しています。生活習慣病や花粉症などの診療だけでなく、「禁煙治療」「からだの健康相談」「こころの健康相談」にも対応しており、今まで多くの社員の皆様からご利用いただいております。

新たに2023年4月より、婦人科の先生にいらして頂き、婦人科診療(相談)を開設しました。月経・更年期症状などの診療や相談がオンライン(Teams)で行えます。

ぜひ、女性も男性もご自身やご家族のことなどお気軽にご相談ください。今後も当センターでは社員の皆様が健康に、そして安全に業務を遂行できるように活動を行っています。



大和証券グループ  
総合健康開発センター  
センター長  
多田 慎一郎 先生



慶應義塾大学医学部  
産婦人科 助教  
三宅 温子 先生

月経量が多かったり月経痛が辛かったりして困ることがある、月経前の不調で日常生活に支障がある方、月経不順になってきて多様な症状があり更年期なのかもしれないと思っている方、婦人科を受診するのは敷居が高いと思っている方、まずは一度お気軽にご相談ください。

自身の身体について知ることが不調への対処の第一歩になります。医務室でできる範囲で、サポートさせていただきたいと考えております。

## 相談内容

### 月経関連

- ✓PMS(月経前症候群)
- ✓貧血
- 鎮痛剤や低用量ピルの内服方法に関する質問、対処方法についての相談
- 月経の量や期間、頻度で気になっていることや悩みなど



### 更年期障害

- ✓更年期症状
- 日常生活への影響に関わらず更年期症状の疑いがあり不安を感じている方、漢方やホルモン補充療法などの治療、対処法についての疑問や質問など



### 健康診断結果



- ✓子宮頸がん細胞診
  - ✓内診
- 検査結果判定の見方を教えて欲しい  
精密検査ではどんなことをするのか、  
治療方法など知りたい

### その他

- ✓妊娠中の食事や運動、サプリメントや薬
- ✓育児中、復職後の体調管理
- ✓婦人科の病気(子宮筋腫、卵巣がんなど)
- ✓ご家族や同僚などへの対応方法  
(声掛けや配慮の方法など)



## ダイワオンラインケア(診療)の流れ

※詳細は各社の社内掲示をご確認ください。



予約制 毎週水曜日 13:30~16:00

予約サイトへアクセスができない場合は、電話またはメールでご連絡ください。

☎ #002-1408 (03-5555-1408) ✉ fujinka.soudan@daiwa.co.jp



## 働く女性の健康に関するデータ

「働く女性の健康増進に関する調査2018」(日本医療政策機構)によると、「現在または過去に**月経による異常症状があった人**」は約50%でしたが、そのうち**45%の人が何も対処していない**と回答しています。

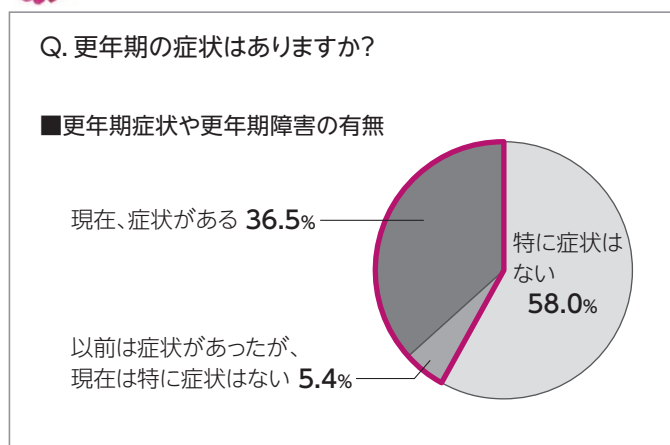
同様に、「現在または過去に**更年期症状や更年期障害があった人**」は約42%でしたが、そのうち**64%の人が何も対処していない**と回答しています。

次に、月経症状や更年期症状に伴う心身の変化による仕事のパフォーマンスの変化を比較したところ、元気な状態の仕事を10点とした場合に、「半分以下になる」と回答した人が約半数おり、「女性特有の健康課題」が**働く女性の仕事のパフォーマンスに大きく影響**していることがわかります。

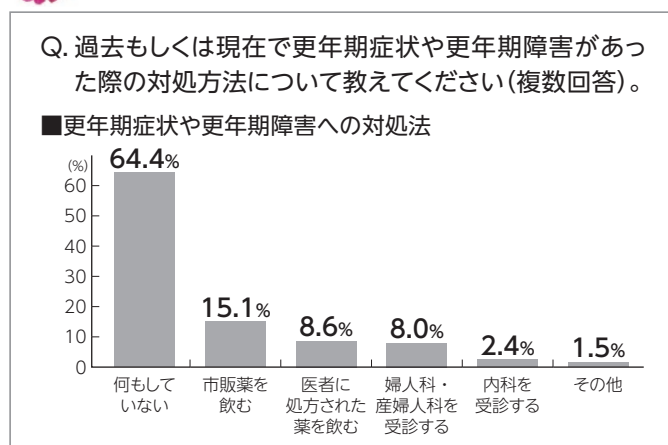
一方、**ヘルスリテラシーが高い人のほうが、月経や更年期症状における仕事のパフォーマンスが高い**という結果から、自分の身体に関する知識を身につけることが大切です。



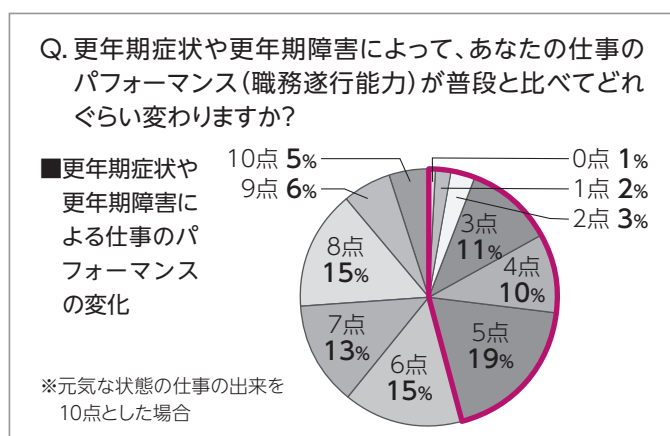
### 現在または過去に更年期症状や更年期障害があった人は約40%



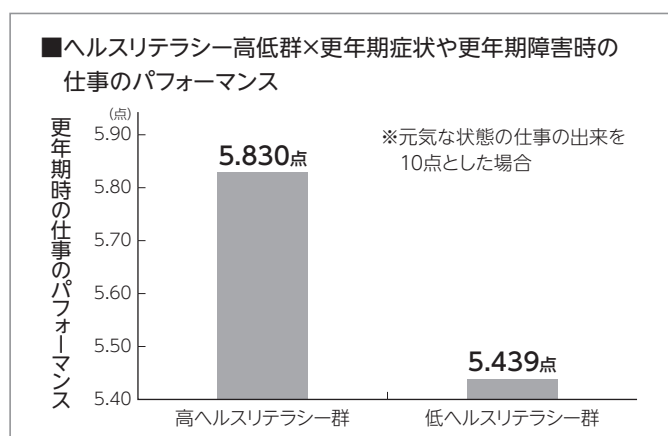
### 更年期症状や更年期障害があった場合でも「何もしていない人」が最も多い



### 更年期症状や更年期障害によって、元気な状態のときと比較して仕事のパフォーマンスが半分以下になる人が約半数



### ヘルスリテラシーの高い人の方が、更年期症状や更年期障害時における仕事のパフォーマンスが高い



※引用改変：日本医療政策機構 働く女性の健康増進調査2018

月経や更年期などライフステージに応じた必要な知識を持ち、症状があった際に適切に対処できていることが、仕事のパフォーマンスの向上にもつながります。「月経の症状や更年期の症状は、病気ではなく女性にとっての生理的なことだから、がまんしなければ」と思うのではなく、体調不良が続く場合や日常生活や仕事に支障をきたす場合は、婦人科に相談しましょう。



# 妊娠前からの健康管理「やせ」について

## ～必要以上に「やせたい」と考えていませんか？～

日本では女性の“やせ”の割合が年々増加しており、先進国の中で最も女性のやせ傾向が進んでいます。日本人女性の9人に1人、若い女性では5人に1人が“やせ”と判定されています。

背景には、メディアやSNSを通して容姿を他人と比較し、やせる必要がないのに過剰なダイエットをする人が多いと考えられています。肥満が様々な疾患の原因となることは広く知られていますが、「やせのリスク」については、あまり知られていない現状です。「やせ」は本人の健康のみならず、不妊のほか、**生まれてくる子どもの健康へ影響を及ぼす**といわれており、軽視できない課題となっています。

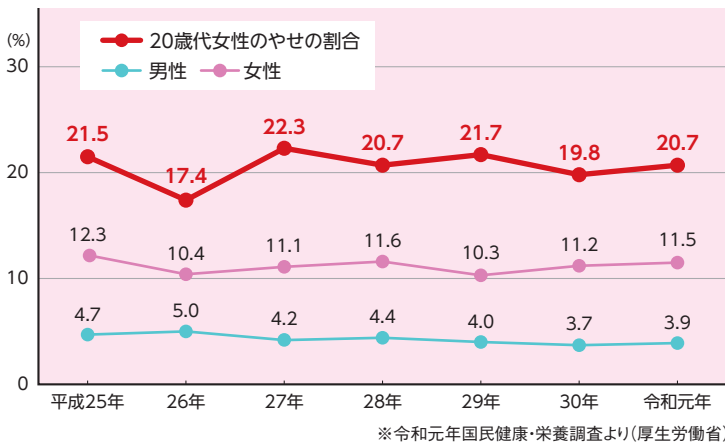


総合健康開発センター  
保健師 小島 菜奈



「やせ」とは：体格指数 (BMI) 18.5未満のこと  
適正体重の範囲 (BMI)：18.5～25未満  
※体格指数 (BMI)：Body Mass Index  
＝ [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]

### ■ やせ (BMI<18.5) 者の割合の年次推移



### ■ やせた女性のリスク

#### ● 現在の自分への影響

- 月経不順・不妊
- 貧血症
- 神経性食欲不振

#### ● 自分の胎児への影響

- 低出生体重児
- 生活習慣病・精神発達障害のリスク↑

#### ● 将来の自分への影響

- 骨粗鬆症・骨折
- サルコペニア・フレイル

## 「やせ」の影響は赤ちゃんにも?

やせている女性が妊娠出産すると、2,500g未満の低出生体重児が生まれるリスクも上がります。日本における低出生体重児の出生率は9.4%、1985年から徐々に増加しており、OECD諸外国の平均6.5%より多くなっています。

この低体重で生まれた子供はエネルギーを溜めこみやすい体質であるため、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなるということがわかっています。自分自身の健康だけでなく将来生まれてくる子どもの健康のためにも、適切な体重管理を心がけましょう。

### ■ 低出生体重児と関連の深い疾患

#### ● 生活習慣病

- ・2型糖尿病
- ・脂質異常症
- ・高血圧
- ・骨粗鬆症・骨折
- ・肥満
- ・脳血管障害
- ・虚血性心疾患

#### ● 神経発達障害

- ・自閉症
- ・ADHD

#### ● その他の疾患

- ・骨粗鬆症
- ・慢性腎臓病



## 「ボディ・ニュートラル」 —多様な美の提案—

欧米を中心に広まった「ボディ・ポジティブ」という言葉が、日本でも少しずつ知られるようになってきました。

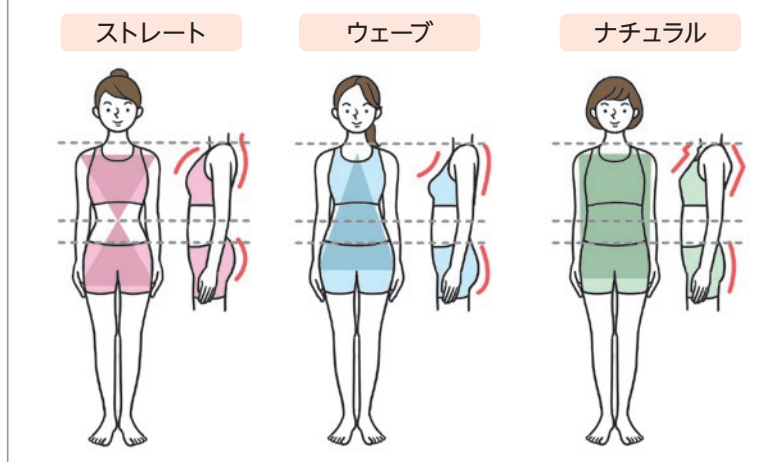
「外見や体型へのコンプレックスを受け入れ、自分の体を愛す」というボディ・ポジティブに対し、「ポジティブになれなくても大丈夫」という考え方を提唱する「ボディ・ニュートラル」が、新しく注目を集めています。中立性という意味の英語が含まれた「ボディ・ニュートラル」とは、自分の外見や体型に対する感情を、そのまま受け入れるということです。

近年、流行中の「骨格診断」は、生まれもった体の「ライン」や「質感」の特徴から導き出される自分の骨格タイプから、自身の体形の魅力を引き出してくれるファッションアイテムがわかるため、洋服選びの参考になるといわれています。

人の体には一人ひとりに違いがあり、全員が異なる特徴を持っています。診断によって自分が本来生まれもった体の特徴を知ることは、「ボディ・ポジティブ」や「ボディ・ニュートラル」の考えに近づく一歩となるかもしれません。

診断されたことがない方はこの機会にセルフ診断orプロ診断をしてみたいはいかがでしょうか。

### ■骨格のタイプ



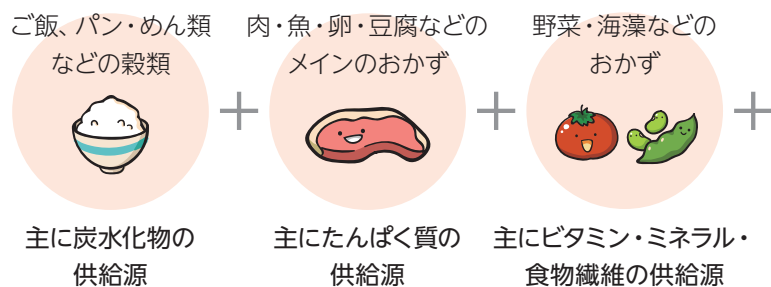
## 「エネルギー高回転型」を目指そう!

「食べない」・「運動しない」、やせた女性はエネルギー低回転型といわれ、筋肉量も少なく糖尿病になりやすいということが明らかになっています。筋肉は体の中で一番糖を貯められる場所ですが、やせていて筋肉量が少ないと、体に必要な量の糖を貯蓄することができず、その結果、血糖値が上がりやすくなると考えられています。実際に筋肉量が多ければ多いほど血糖値は上昇しにくいことが研究で明らかになっています。

やせ志向の女性は太りたくないという意識から、食べる量の減少やエネルギー不足の傾向が見られます。「やせていれば健康、だから運動しなくて大丈夫」というのは誤りです。**エネルギー高回転型(しっかり食べて、運動する)**をイメージし、**バランスの良い食事&筋肉量を増やすため、簡単な運動**を習慣化しましょう。

目標 1日8,000歩!

### ■バランスの良い食事



野菜や海藻などをたくさん使って具たくさんに

今回は

\*『プレスト・アウェアネス』について

# 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、法人コンサルティング部の穴戸部長にお話を伺いました。

## レコーディングダイエットで5kg減 職場・家族との時間の中で運動を取り入れる

### 健康のために取り組んでいる事はありますか？

日常生活の中で食事や栄養面で配慮している事はありませんでした。間食はほとんどしませんが、食事は好きなものを食べています。最近は年齢のせいか、さっぱりした物を好み、サラダをよく食べていましたね。

久しぶりに着た喪服でベルトが入らず体重を意識する事がありました。ベスト体重よりも重くなっていた為、健康アプリで日々の体重記録を開始、そうすることで、自然と数字を意識しました。体重を意識



▲健康アプリの体重記録と共有画面

すると食べ物のカロリーも気になり、体重が3カ月で5kg減りました。

同じタイミングで同僚も日々の体重

記録を行っており、お互いのデータを共有するようになりました。それが刺激となり、継続することができました。現在でも習慣となっているため、ベスト体重を維持できています。数字を日々記録することで変化に早めに気づく事もできます。



穴戸 雄一 部長

大和証券株式会社 法人コンサルティング部

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。





## —定期的に行っている運動はありますか？

### 学生時代や過去のスポーツ経験について教えてください。

学生時代は、陸上部で短距離・長距離と棒高跳びをしていました。コロナ禍でしばらく参加できませんでしたが、以前は中学の同級生と地元(千葉)で開かれるマラソン大会(10km)に参加していました。

平日は運動の時間をとる事が難しいため、駅や職場では階段を使います。部内でも階段を日常的に利用している人が多くいます。週末は、次男の少年サッカーの練習に付き合います。ランニングや縄跳びの準備運動から、ゲームに参加するなど一緒に体を動かし、また、大会や試合の時は審判もやります。その他の運動としては、週末にマンションのランニングマシンで走ります。気候に関係なく気軽に運動できる事が良い点ですね。



## —気分転換や睡眠について工夫している事を教えてください。

平日は4時に起床、6時すぎには出社します。そのため、21時30頃には自然と寝ています。特に眠れずに苦勞する事はないですが、日曜日の夜は翌日仕事だと感じているからか眠りにくい時があります。

ゆっくり過ごすことでの休息は苦手です。静かな時間は色々な考え事が湧き出てしまうためです。趣味の将棋をABEMAで見る事、運動をする事、この2つが一番の気分転換になります。仕事以外の事へ集中し無心になることが気分転換になります。

## 今後について

子ども達の成長とともに、週末一緒に過ごす時間が減っていくと思います。そのため、今後の目標としてマスターズ陸上やフルマラソンに挑戦したいと考えています。今は、100Mも全力疾走できないと思いますが、その準備として、足に重りをつけて筋肉トレーニングを開始しています。50代・60代になっても目標とできるものを持っていられたらと思っています。

次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は外国株式会社営業部の川上部長にお話を伺う予定です!

### 編集後記

インタビュー前日も息子さんのサッカーの大会があったとの事、運動や気分転換の時間を新たに設けるのではなく、日常の中で上手く取り込まれている事が印象的でした。職場や駅での階段利用は、すぐに取り入れる事ができるものですね。先を見据え目標をもって行動されている宍戸部長、今後のご活躍を応援しています。

●インタビューー 総合健康開発センター 川島 千恵

### ● 提出方法・提出先

原稿をメールもしくは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。

# 📧 がん検診要精密検査案内が届きます

2023年度より定期健康診断（がん検診含む）の結果、がんやがん以外の病気の疑いがあり、さらに  
くわしい検査が必要な方に「がん検診要精密検査案内」をお送りします。

がん検診は早期発見・早期治療のために実施しています。「症状がない」、「健康だから」といった理由  
で放置せず、精密検査が必要と判定されたら必ず医療機関を受診し、結果をWeb上に登録（報告）  
してください。



## ① メールで通知があります

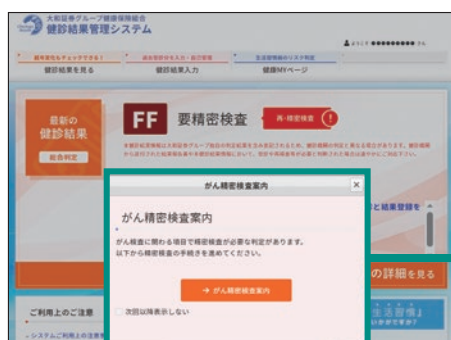
対象者へは下記の件名でメールが届きますので、必ず内容を確認してください。

送信元 **kensin-dsg@apap.jp**

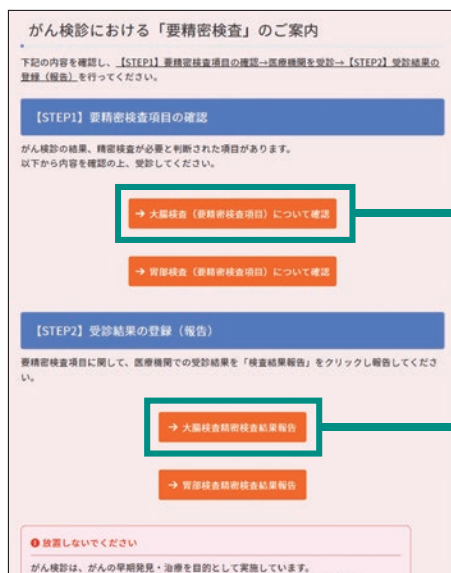
メール  
タイトル

**【重要・要対応】医療機関の受診とWEBに受診結果登録  
（報告）を行って下さい（がん検診含む）**

## ② Web上で要精密検査項目を確認し、医療機関を受診して結果を登録（報告）してください



1 『健診結果管理システム』  
ポップアップ表示の  
**がん精密検査案内** をクリック



2 **【STEP1】要精密検査項目の確認より  
〇〇検査（要精密検査項目）  
について確認** をクリック

3 **【STEP2】受診結果の登録（報告）より  
〇〇検査精密検査結果報告** をクリック

要精密検査項目を  
確認し**医療機関を受診**

要精密検査項目に関し  
て医療機関を受診した  
**結果を登録し、完了**



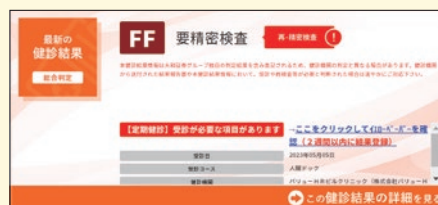
※要精密検査項目が複数ある場合、全ての  
項目について報告してください。



## 社員対象 **イエローペーパー**

2023年度定期健康診断の結果に基づき、医療機関の受診、治療が必要と  
判断された方に『要受診項目の確認（イエローペーパー）』をお送りします。  
「健診結果管理システム」にて健診結果を確認の上、医療機関を受診し速  
やかにご登録ください。

※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。







# 新たな保養所サービス 旅・宿泊予約サービス開始のお知らせ

秋といえば行楽シーズン! 皆様の健康の維持増進、心身のリフレッシュに  
(旅・宿泊予約サービス)をぜひご活用ください。

2023年4月より、健康保険組合の新たな保養所事業として、全国の宿泊施設が利用できるWeb予約サイト形式のサービスを開始しました。全国約6600軒の宿泊施設が利用可能です。健康保険組合が全被保険者に付与するポイントを予約時に利用すれば、利用したポイント分だけ健保が宿泊費用を補助します。より多くの被保険者の皆様が、より公平に保養所事業を利用できるサービスとなります。

## ■対象者

各年度4月1日に在籍する被保険者(社員・任継・特退本人)

## ■付与ポイント

**5,000**ポイント(5,000円相当)

## ■ポイント有効期限

2023年4月1日～2025年3月31日の2年間  
※繰り越し不可

## ■ポイント付与のタイミング

毎年4月1日



つながる! /

# 健康 リレー

このコーナーでは皆さんの健康への取り組みをリレー形式で紹介します。  
記念すべき第一回は4月1日付で健康保険組合に着任した宇都宮常務理事です。

## 就任のご挨拶



この度令和5年4月1日付で大和証券グループ健康保険組合の常務理事に就任いたしました。昨今の健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しいものになると予想されます。このような環境下においても、将来にわたり社員のウェルビーイング向上により生産性を高め、組織として高いパフォーマンスを発揮し続けることを目指し、人事部・総合健康開発センター・健康保険組合が協力した三位一体の体制で健康経営の推進をまいります。

健康のために  
取り組んでいること、  
気を付けていることは  
ありますか？

ストレスを溜めないように、オンとオフで気持ちも体も切り替えるようにしています。オフは3種類あって、頭が空っぽになるように、とことん身体を使うオフ（登山）、ちょっと不健康なリラックス系（飲み会・麻雀）、なにもしない完全なクールダウン（娘からは“オヤジのトド化”と言われてます）を使い分けています。

間食はせず、食事はしっかり食べています。なので、リビングでごろごろしている日でもポテチは脇に置きません。

あと、甘い飲み物も取らないですね。お菓子を食べない寂しさはありますが、おなかが空けば空くほど食事の幸福度が増すと思っています（孤独のグルメ的ですね）。

オンとオフの  
切り替えになっている  
「登山」の魅力を  
教えてください!

夏・秋（6～11月）の間、月に1～2回のペースで山に出かけています。日帰り中心で登山だったりトレッキングだったり内容はまちまちですね。オフシーズンは鎌倉外周や房総半島のハイキングコースを歩いたりすることも。忙しくて時間もないけど、どうしても運動したいとき、会社から自宅まで（約17km）を歩いたりして、周囲から変人扱いされることも時々あります。

山に行くと野生に帰って感じがします。樹林帯からわずか数メートルで突然展望が開けたり、甘い樹の香の濃淡や、間近に鹿や猿と出会うこともあります（幸運な事に、熊にはまだ遭遇していません）。山歩きで、体がキツくて頭は空っぽなのに、五感がフル稼働している、そんな状態が好きなんだと思います。



▲毎年行っている  
鬼怒沼湿原  
夜明けの奥日光 ▶  
戦場ヶ原



山のごはんはゴミ▶  
が出ないよう、油  
の出る食材と油を  
吸う食材の組み合  
わせ。山でもコー  
ヒーはブラック派  
です。



# インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ



## ■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

2023年10月1日(日)～2023年12月31日(日)

## ■申請期限

2024年**1月31日(水)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

## ■補助回数

年度1回 ※ただし、2回接種法の場合は2回で1回(13歳未満に限る)

## ■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(特退・任継被保険者の方)



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

- 社員の方はKOSMO Webのメニュー「電子申請」から申請してください。
- 特退・任継被保険者の方も電子申請をご利用頂けます。



支給決定通知書は  
KOSMO Webの  
「通知情報照会」より  
ご覧いただけます

インフルエンザ予防接種費用補助、高額療養費や付加金、出産育児一時金、療養費、傷病手当金など健保から給付金が支給された場合に「支給決定通知書」が掲載されます。

この「支給決定通知書」はご自宅等から印刷することができ、健保組合からの給付金証明としてご利用いただけます。

\*来年度より支給決定通知書は紙面をすべて廃止し、KOSMO Webでご提供させていただきます。



# 2022年度 決算について

大和証券グループ健康保険組合の2022年度決算と事業報告が7月20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

2022年度は経常収入が前年度から7.2億円増加の94.2億円となる一方で、経常支出が3.4億円減少し91.4億円になった結果、およそ2.8億円の経常黒字となりました。これは保険料率が7.5%から8.5%に上がったこと、コロナの影響で想定以上に医療機関の利用が減少したことが主な要因です。

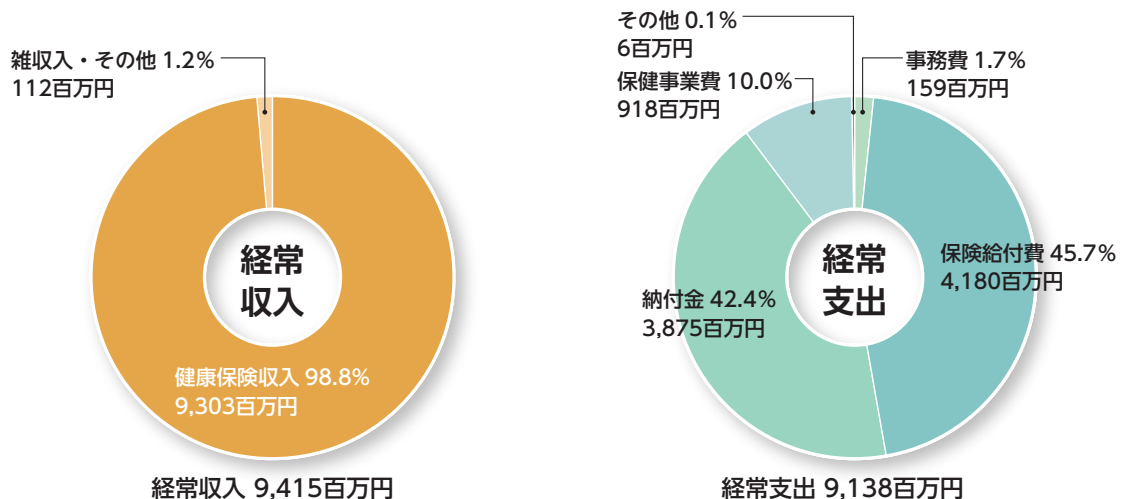
今回は黒字を確保することができましたが、今後、高齢者医療を支えるための負担が増えていくことが想定されています。当健保では、将来的な情勢等を予測・考慮し、引き続き財務の健全性に留意しながら運営に努めていきたいと思っております。

また健保では現在事業主・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(指導)事業を計画しています。健診受診(人間ドック等)だけでなく、歯科健診、その他健康に関するイベントを各種行なっております。

お仕事が忙しい中で意識することが難しい部分もあると思いますが、皆さんが少しでもご自分の健康管理・健康維持を意識してもらえたらと考えていますので、是非前向きにご活用ください。



### 【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が11.8億円となりました。今後の高齢化の進行具合によっては、介護サービスの利用者増加に伴い保険料が上昇していく可能性が考えられます。

(単位:百万円)

収入		支出	
介護保険収入	1,177	介護納付金	1,128
繰越金	106	介護保険料還付金	1
<b>合計</b>	<b>1,283</b>	<b>合計</b>	<b>1,129</b>

(健康保険組合 竹久)

## ダイワオンラインケア



**ダイワ** オンラインケアは、Teamsを活用した社員対象のオンライン診療です。全国の社員が総合健康開発センターに勤務する医療スタッフによる診療を受けたり、相談することが可能です。オンラインまたは電話で予約します。薬はご自宅へ郵送するため、薬局に行く必要はありません。また、通常の診察に加え産業医によるからだの健康相談や禁煙相談、臨床心理士によるこころの健康相談にも対応しています。

**利用対象** 社員



**■利用時間**

月～金曜日  
10:00～12:00  
14:00～16:00  
(土日・祝・年末年始は休)

**■詳細は各社の社内掲示をご確認ください。**



大和証券グループ  
総合健康開発センター  
センター長  
多田 慎一郎先生



# 大和証券グループの オンライン診療サービスを ご紹介します

ファースト コール  
**first call**

**匿名**で医師に相談できるオンライン医療サービスです。全国14万人の医師が実名で丁寧に回答してくれます。日常生活における体調の悩みや、健康に関するちょっとした相談ができ、健康不安の早期解消や適切な受診勧奨を行っています。

**利用対象** 社員とその家族

**+** first call

**■利用時間**

**24時間365日**

**■詳細はこちらから**

●初めてご利用の方

登録用クーポンコード  
**C6BGFE818FB**



●2回目以降の  
ログインURL



病院に行かなくても診療が受けられる  
オンライン診療。

社員が利用できる「ダイワオンラインケア」と  
ご家族も利用できる「first call」を  
ご紹介します。

ちょっとした健康相談からお子さんの病気まで、  
ぜひご利用ください。



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。

2022年春号より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.8 ふくらはぎのエクササイズ「カーフレイズ」

～『Beatfit RUMI 先生の「下半身ダイエット入門」より～

- 1 真っ直ぐ前を向いて立ち、片手を壁や安定した椅子に添えます。
- 2 脚は腰幅に開き、つま先は膝と同じく正面に向けます。
- 3 両脚の踵<sup>かかと</sup>を床から浮かせ、つま先立ちになります。  
※つりそうなときは無理に持ち上げない。
- 4 両脚の踵<sup>かかと</sup>を床につけて、2の姿勢に戻ります。
- 5 ふくらはぎが収縮するのを感じながら10回1～3セットやってみましょう。

\*足やふくらはぎのむくみ予防にもなります。



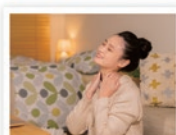
お目覚めの時はもちろん、職場でのちょっとした隙間時間や、自宅で座ってスマホやテレビを見ている時におすすめです。ちょっと立ち上がるだけでできるお手軽エクササイズで座り時間を削減してみませんか?

## Beatfit **利用対象** 社員

**B**eatfitはヨガ、筋トレ、マインドフルネスなど11ジャンル500以上のクラスがあり、好きな場所・時間で無制限に受講できるフィットネスアプリです。役職員は無料でお楽しみ頂けます!



**おうちトレーニング**  
仕事後や休日に本格的な運動を



**おやすみ瞑想**  
ぐっすり眠れる癒しの時間



**寝起きヨガ**  
すっきり1日をスタート



**3分ストレッチ**  
隙間時間にリフレッシュ



**通勤ウォーク**  
通勤が楽しい運動に

起床から就寝まで  
毎日の生活の中に  
フィットネスを

## 利用開始まで3STEP

### STEP 1

右のQRコードを読み込んで  
アプリをダウンロード



### STEP 2

アプリを起動して「アカウントを  
お持ちの方・法人や提携ジムの方」  
のボタンをタップ



### STEP 3

社用メールアドレスとパスワード  
「daiwabeatfit」を入力して  
メールアドレスでログイン

