

けんぽだより

春
2024

第44号



9回目 健康経営銘柄2024
8年連続 健康経営優良法人2024
(ホワイト500)に選定されました



私の健康習慣ひろば
「投資情報部 山田部長」

3 「健康経営銘柄2024」

「健康経営優良法人2024(ホワイト500)」に選定されました

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 子宮頸がんワクチンとキャッチアップ接種

9 美しく健やかに輝くための食事とは？

10 メンタルヘルスサポート通信

12 2024年度 健康管理スケジュール

社員向け

13 2024年度 人間ドック等健診予約のご案内

被扶養者・任継・特退向け

14 令和6年度 予算のお知らせ

15 クイズ「ジェネリック医薬品」

16 たくさん動いて、座位時間を減らそう！

ダイワオンラインケア

利用対象 社員



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、通常の内科・婦人科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

9回目

「健康経営銘柄2024」、

8年連続

「健康経営優良法人 2024(ホワイト500)」

に選定されました

大和証券グループ本社は、従業員の健康に関する取り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」に選定されました。2015年の選定開始以来、当社の選定は9回目となります。また「健康経営優良法人(ホワイト500)」にも8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^{※1}」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することで、「健康経営」の取り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、日本健康会議^{※2}が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優れた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。健康経営の先駆者として、広範囲に情報開示・発信を行



プレゼンター 青山学院大学 駅伝部監督 原 晋氏と白川専務執行役(CHO)

うとともに、ノウハウを他社に提供しており、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「マインドフルネス研修」、睡眠リテラシー向上施策「Good Sleep Daiwa」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り組みを進化させている点等が評価されました。

今後も、人的資本への投資を通じて、持続的な企業価値向上を実現するべく、健康経営に継続的に取り組んでいきます。



※1 「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

※2 日本健康会議とは、少子高齢化が急速に進展する日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織が連携し行政の全面的な支援のもと実効的な活動を行うために組織された活動体です。



指導 かんぽ生命 五日市祐子

1 いちから学ぶ

ラジオ体操 レッスン ♪

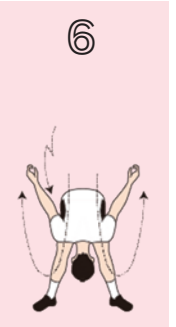
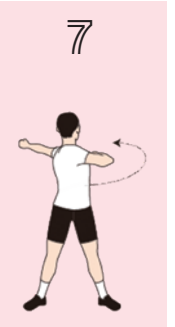
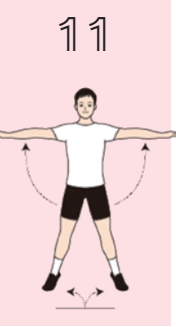
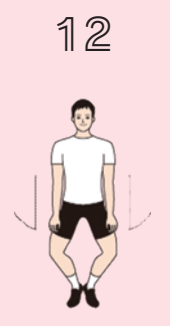
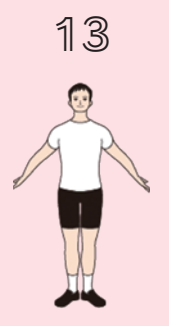
正しいラジオ体操で健康増進!!

自宅でも手軽にできる運動として再注目されている「ラジオ体操」。
前回に続いて「ラジオ体操第二」のポイントを解説。
正しい動きを確認してより効果的な体操を目指しましょう!



ラジオ体操第二

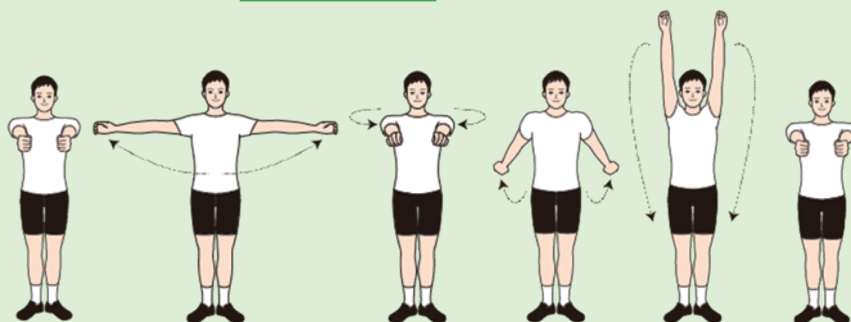
ラジオ体操は13個の運動で出来ています!

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| 
1
全身をゆする運動 | 
2
腕と脚を曲げ伸ばす運動 | 
3
腕を前から開き、回す運動 | 
4
胸を反らす運動 | 
5
体を横に曲げる運動 | 
6
体を前後に曲げる運動 | 
7
体をねじる運動 |
| 
8
片脚跳びとかげ足・足踏み運動 | 
9
体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動 | 
10
体を倒す運動 | 
11
両脚で跳ぶ運動 | 
12
腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 | 
13
深呼吸 |  |

3番目 腕を前から開き回す運動 ▶ 4回繰り返す

動きのポイント!

前半の動きは、腕が下がると効果半減。真横よりも少し上に向かって開くと胸の広がりを感じられます。後半の腕回しは、回す方向に注目。耳の横を通過して後ろに向かって縦方向に回しましょう。



腕を水平に大きく開き、
その反動で前に戻す 腕を振り下ろし
前から後ろへ回す

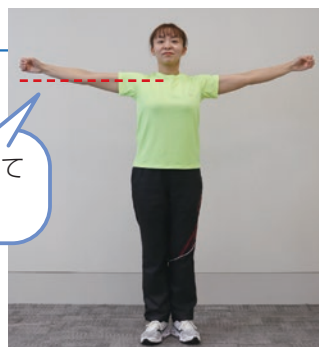
よくある間違い

腕が下がり
すぎている



正しい動き

少し斜め上に向かって
一気に胸を開く。



4番目 胸を反らす運動 ▶ 4回繰り返す

動きのポイント!

「1、2」で腕を上げながら息を吸い胸を大きく開き、「3、4」で腕を下ろしながら息を吐き切って胸を縮めることを意識! ゆっくり丁寧に胸を開いたり縮めたりを繰り返すことで胸・背中がほぐれていきます。



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
腕を深く交差する

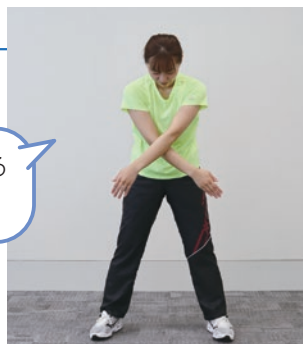
よくある間違い

息を吐き切る
意識が無い



正しい動き

息を吐き切る
ことが重要!



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X(旧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、投資情報部の山田部長に話を伺いました。

大和証券ランニングクラブに支えられて



ーランニングを始めたきっかけを教えてください。

以前よりテニスや週末にスポーツジムに通い運動していましたが、子供が2人になってからは時間がなくなり全く運動をしなくなりました。そんな中、子供と一緒にアスレチックに行ったときに足が全く上らず、筋力の低下を実感しました。子供がいるとなかなか家をあげられないので、すき間時間でも行えるランニングを始めました。



ー思い出に残る大会を教えてください。

ちょうど皇居ランが流行り出してきた頃で「美ジョガー」に憧れ、皇居1周5km走ることを目指し、家の近くの公園で練習しました。完走できた達成感と感動で、ランニングを始めてから半年ほどしか経っておりませんが、彩湖フルマラソンにエントリーし、無事完走することができました。その1年後に走った湘南国際マラソンではサブ3.5(3時間30分以内・女性ランナーの上位3.2%)を達成。その後、シンガポールに赴



▲2023年東京マラソンにて5年ぶりのフルマラソンで3時間56分

任しましたが、そこで参加したSUNDOWNマラソンでは、女子マスター部門2位、総合5位となり表彰されました。

2020年東京マラソンの会社枠の出走権が当たったこと



をご縁に、会社のランニングクラブに入り練習を始めました。ところが、コロナ禍で大会が中止。仲間と一緒に練習したり大会に出場したりする機会もなくなり、マスクをして走る苦しさもあって一時期ランニングから遠ざかっ

◀SUNDOWN マラソン 女子マスター部門2位、総合5位



山田 雪乃 部長

大和証券株式会社 投資情報部

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。



若い時は、記録を狙って1分でも1秒でも短くすることが目標でしたが、徐々に過去の自分の記録を超えることが難しくなってきました。しかし、最近では、**記録や過去の自分にこだわるのではなく、現状に合った走り**で、「旅行しながら大会に行く」とか「大会に出る仲間を応援するために一緒に練習する」とか**別の走る楽しみ**を見つけています。それがモチベーションの維持・継続につながっているのだと思います。

▲2023年Financial Runners EKIDENにてランニングクラブのチームメンバーで参加した駅伝で、女子部門優勝

●複数のコミュニティに所属することが心の健康につながる

私にとって大切なことは、職場であったり、ランニングクラブであったり、ママ友とのつながりであったりと一つのコミュニティだけでなく、なるべく複数のコミュニティに属する事です。ストレスがたまっていてもその時は忘れられる、違った自分でいられる、そんな居場所があると気分転換になります。

●今後、チャレンジしたいことは？

ようやく子供の手が離れ自分の時間を作るようになったので、ゴルフや登山を始めたいです。マラソンでは、サブ3.5を達成したランナーしか出場できない**ランナーの憧れ、「別府大分毎日マラソン大会」**を走ってみたいと思っています。

編輯後記

子供が小さい頃は、子供が起きる前の朝5時半に練習をしていたという山田部長。仕事・育児・家事とお忙しい中でもランニングへ取り組んでいる姿に感銘を受けました。マラソンは一人でやりたいわけではない、ランニング仲間と一緒に走るから楽しく続けられるのだとおっしゃっていました。「大和証券ランニングクラブ」には、記録更新を目指すメンバーだけでなく、お花見ランやイルミネーションランといったランニングを緩やかに楽しむ「ゆるラン」メンバーも参加されているようです。ご自身にあった楽しみ方で、体を動かすことから始めてみませんか？

●インタビューー 総合健康開発センター 堀内 延子

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。

子宮頸がんワクチンと キャッチアップ接種

子宮頸がんは、子宮頸部(入り口)へのヒトパピローマウイルス(HPV)感染によって起こるがんです。**20歳後半から罹患率が上昇し始め、性交渉の経験があれば誰でも感染**するといわれていますが、早期に治療ができれば完治します。早期発見と予防には「**定期的な子宮頸がん検診(20歳以上)**」と「**ワクチン**」です。



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

子宮頸がんワクチン

HPVには200種類以上ものタイプ(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%を占める高リスク型に対して予防効果があります。**(以下、「ワクチンの種類」参照)。しかし**ワクチンは100%予防できるわけではありませんので、定期的な細胞診検査を受けることが大切です。**そして検査の結果、精密検査が必要な場合は婦人科を受診しましょう。

■ 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がある
低リスク型:皮膚や粘膜にできるイボの原因となる

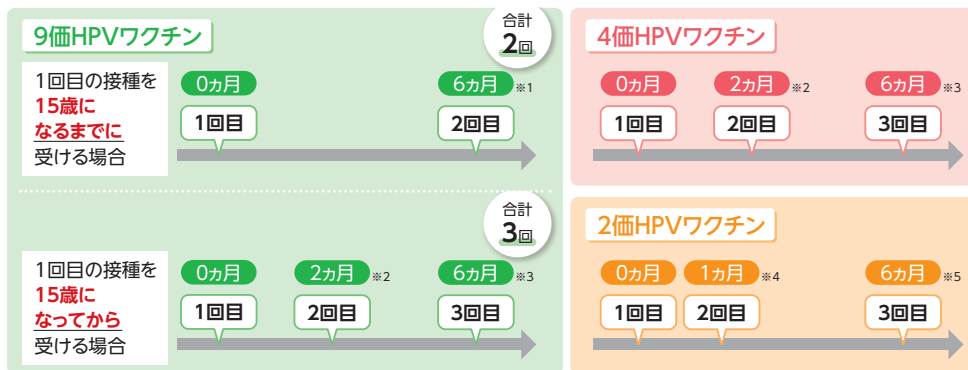
(※) 4価ワクチンについては男性も自己負担(約5万円)で接種することができません。これは、HPVは子宮頸がん以外に、中咽頭がん、肛門がん、膣がん、外陰がん、陰茎がん、性感染症の尖圭コンジローマなどにも関わっていると考えられているためです。日本ではまだですが、海外では男性接種の公費負担が増えつつあり、オーストラリアでは定期接種の対象となっています。

キャッチアップ接種

HPVワクチンキャッチアップ接種を公費で完了する場合、**2024年9月末までに1回目の接種が必要です**

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月から再開されています。接種機会を逃した方**(1997年4月2日生～2008年4月1日生の女性)**を対象に、公費助成でキャッチアップ接種を実施しています。期限は2025年3月ですが、ワクチンは合計3回の接種が必要なため、**開始時期に気を付けてください。**

3種類いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましいです。



※1 1回目と2回目の接種は通常5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。
※2・3 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。
※4・5 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※4)、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上(※5)あけます。

詳細は厚労省のHPでも
ご確認ください。

HPVワクチンに
関するQ&A



HPVワクチンの
接種を逃した方に



9価HPVワクチン
接種のお知らせ
(キャッチアップ版)





美しく健やかに 輝くための 食事とは？

Question
これは
なんの
ランキング
でしょう？



「やせ」による影響は赤ちゃんにも…

やせ＝栄養不足であるために、母体から十分な栄養が得られず生まれる赤ちゃんも小さくなりやすいため、やせと小さい赤ちゃんの出産は関連するんです。小さく生まれる赤ちゃんの世界ランキングもダントツです。小さく生まれた赤ちゃんは、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こともわかってきています。



小さく生まれる
赤ちゃん[※]の割合も
世界ランキング1位

※低出生体重児
出生体重2500g未満

その他にも
「やせ」による
影響はたくさん！

筋力低下

月経異常
無月経
不妊

骨量低下



※やせ: BMI 18.5未満 BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

(出典) 吉池信男,ほか: 肥満研究. 2018 Apr; 24(1):16-21.を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図
OECD Health Statusより作図
やせ | 女性特有の健康課題 | 働く女性の心とからだの応援サイト (mhlw.go.jp)

やせ＝栄養不足を改善するための
ポイントは、こちらのQRコードを
ご覧ください。

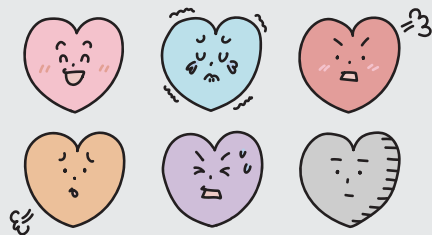


次回は

『女性特有のところが不安定になるとき』について

メンタルヘルス サポート通信

総合健康開発センターより



総合健康開発センターでは、生活習慣病などの診察のほかに、カウンセラー・精神科医によるこころの健康相談も行っています。何か困っている事、悩んでいる事がありましたら、気軽にご相談いただければと思います。

今回は、臨床心理士の榎山てるみ先生より「ストレスコーピング」についてのお話です。

ストレスを軽減しよう ～コーピングレパートリーを作ってみませんか～



臨床心理士
榎山 てるみ先生

コーピングとはストレス反応(以下ストレス)の原因となるストレスにうまく対処しようとすることをいいます。電車で急ブレーキがかかった時、つり革につかまることで倒れることを防ぐように、ストレスで倒れそうとき、つり革代わりとなるコーピングを持っていることは心身の健康にとって大切です。コーピングを取り入れること、そしてコーピングの数(レパートリー)が多いほどストレスが軽減しやすいといわれています。

今回、改めてコーピングについて考え、自分自身のコーピングレパートリーを作成してみましょう。

コーピングは大まかに分けて3種類あります。

1

ストレスの原因である
ストレスに直接働きかける
問題焦点型コーピング

- 例
- ・ 仕事の手順を変えてみる
 - ・ 仕事の連絡ツールを変えてみる
 - ・ 上司に悩みを相談して環境を変えてもらう など

2

ストレスに対する考え方や
感じ方に働きかける
情動焦点型コーピング

- 例
- ・ 現在の置かれている状況のプラスの面を探す
(自身の成長できる機会など) など

3

ストレスを感じた時に取り入れ
ストレス発散、解消する
ストレス解消型コーピング

- 例
- ・ 友だちに話を聞いてもらう
 - ・ 楽しい映画を見る
 - ・ 悲しい映画を見て涙を流す
 - ・ 散歩をする など

ただし、一つのコーピングが複数のコーピング作用をもたらすことがあります。たとえば、「一か月後に苦手分野の試験がある」というストレスがあり、それに対して「試験勉強する」というコーピングを実施すると、

問題焦点型コーピング → 勉強することで試験の点数をあげる

情動焦点型コーピング → 勉強することで試験に対する不安や緊張を和らげる

～コーピングレパートリーを作成しましょう～

コーピングは出来るだけ具体的に書いてください。他の人が取り入れているコーピングや興味があってやってみたかったこと、以前効果があつたコーピングなど、どんなものでも構いません。ただし、下記の点を大事にしてください。

- 時間的、経済的に負担になりにくいもの
- 健康に悪影響を及ぼさないもの
- 他者に迷惑がかからないもの
- 自身が後悔しないもの



～実際にストレッサーにさらされたら～

ストレッサーについて考えてみましょう。なるべく客観的に事実を思いつくまに書いてください。それにより、頭の中を整理します。



作成したコーピングレパートリーを見てみましょう。現在抱えているストレッサーに適したコーピングを一つ、または複数選び実践してください。



ストレスの変化を検証しましょう。ストレスが軽減、解消されない場合には他のコーピングを実践してください。繰り返し行うことで、どんなコーピングが自分には効果的なか見えてきます。

ストレスにさらされると、そのことで頭がいっぱいになり、意識が外に向かなかったり、考えることが難しくなったりするなど、自身にとって有効なコーピングを使えないことがあります。**気持ちや時間に余裕があるときに、コーピングをスマホや手帳などに記録、リスト化しておきましょう。**そして必要な時に取り出して、コーピングを実践して、ストレス軽減に役立ててください。

こころの健康相談窓口のご案内



こころの健康相談

利用対象 社員



精神科医や臨床心理士、産業医による相談です。対面でもTeamsによるオンラインでもご利用できます。



大和証券グループ総合健康開発センター

(本社ビル内) 内線：#002-1410 外線：03-5555-1410

(永代ビル内) 内線：#922-2828 外線：03-4366-7321

(永代ビルカウンセリングルーム直通)

内線：#922-2827 外線：03-3820-3118

こころの電話相談

利用対象 社員とその家族

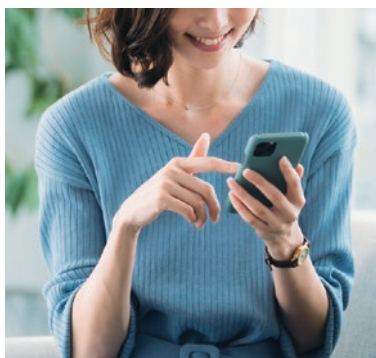
臨床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料・相談料は無料です。

0120-922-078

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)

医師によるオンライン健康相談「first call」(ファーストコール)



first call

チャットやTV電話を使って匿名で医師に相談できるオンライン医療サービスです。

24時間365日

初めて
ご利用の方

2回目以降の
ログインURL

詳細はこちらから▶

登録用クーポンコード
C6BGFE818FB



社員向け



2024年度 健康管理スケジュールをお知らせします

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。2024年度の主な健康保持・増進施策は下記のスケジュールです。

■健康管理スケジュール

健康管理スケジュール			2024年												2025年		
			3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
健康診断 関連	定期健康診断、人間ドック(がん検診含む) 節目年齢オプション(50、55、60歳)	予約	→														
		受診	→										受診期間は 11/30まで				
	健診結果管理システム(WEB)での結果閲覧		→														
	歯科健診		→														
	対象者のみ	「要受診項目確認(イエローペーパー)」(通知・受診報告)		→													
「要受診項目確認(がん検診)」(通知・受診報告)					→												
生活習慣見直しプログラム		→															
診察・ 健康相談	ダイワオンラインケア(診療/こころとからだの健康相談)		→														
	first call → 詳細はP11へ		→														
予防接種	インフルエンザ予防接種費用補助											→					
健康増進 イベント	KA・RA・DAいきいきプロジェクト 健康情報提供サービス「kencom」を利用した 新しいイベントにご期待ください!					6月19日 リニューアル 予定											
	Beatfit → 詳細はP16へ		→														
	Good Sleep Daiwa		→														
仕事との 両立	Daiwa ELLE Plan		→														
	ガンばるサポート		→														
メンタル ヘルス	新人マインドフルネス研修		→														
	ストレスチェック・高ストレス者面談								→								
	こころの電話相談(法研) → 詳細はP11へ		→														

赤字: 前年度からの変更点▶ は前年度分



マイナ保険証を利用しましょう

ー本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなりますー

マイナンバーカードを保険証として利用することになるので、まだマイナンバーカードを取得していない方、保険証利用登録をされていない方は早めに手続きをお願いいたします。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには事前の申し込みが必要です。申し込み方法はマイナポータルよりご確認ください。



90%の方が健診を受けています あなたも忘れずに受けていますか？



2024年度 人間ドック等健診予約のご案内

大和証券グループ健康保険組合では、2024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35歳以上の特例退職者・任意継続被保険者、および被扶養者の方（配偶者以外の被扶養者は39歳以上）に対して、人間ドック等健診の補助を行っています。

※年齢起算日：2024年4月1日時点

受診期間 2024年4月1日～2025年3月31日

健診コース

	対象者	健診コース	対象年齢 (2024年4月1日現在)
被保険者	特例退職者 任意継続者	日帰りドック	35歳以上
被扶養者	社員の配偶者	日帰りドック	35歳以上
		基本健診	34歳以下
	〔特例退職者 任意継続者〕の配偶者	日帰りドック	35歳以上
	配偶者以外の方	生活習慣病健診	39歳以上

※健診コースによっては、一部医療機関で受診不可、または自己負担が発生する場合がありますのでご注意ください。

【選択可能なオプション】

■**胃部検査**……「胃部X線（バリウム）」または「胃内視鏡（胃カメラ）」

※奇数年齢の方は、胃部検査なしのコースを選択できます。健診コース、選択可能なオプションについての詳細は大和証券グループ健康保険組合HPをご覧ください。

■**婦人科検診**…「子宮頸部細胞診」「乳房超音波またはマンモグラフィ」

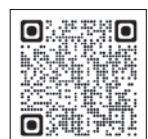
※女性の方に限ります。

＼健診のお申し込みはスマホが便利です！／



①健康保険組合ホームページにアクセス
<https://www.daiwakenpo.jp/>

②KOSMO Webにログインする



③医療機関を検索して予約、登録する

※web登録できない方専用のFAX・郵送連絡票でもお申し込みいただけます。

令和6年度 予算のお知らせ

令和6年2月26日開催の組合会において、当健康保険組合の令和6年度予算が可決されました。



収入支出予算額

健康保険 115.3億円

～そのうち 経常収入・支出～

(単位: 億円)

経常収入	金額	経常支出	金額
保険料収入	100.5	保険給付費	46.5
その他	1.0	納付金	46.2
		保健事業費	10.2
		事務費・その他	2.1
合計	101.5	合計	105.1

別途積立金(過去の貯金)から5億円を繰り入れて
収支の均衡を図ります。

経常収支 ▲3.6

介護保険 14.8億円

一般勘定

おもな収入

▶ 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さんと会社にそれぞれ納めて頂く保険料です。

今年度は、約100.5億円を予定しています。

おもな支出

▶ 保険給付費

医療機関で診療を受けた時の医療費について、皆さんが窓口で支払う負担額(原則3割)以外の部分は、健康保険組合が保険給付費として負担しています。

育休中の出産手当金や、傷病による労務不能時の傷病手当金なども保険給付費に含まれます。昨年度はコロナからのリバウンドやインフルエンザの流行などで大幅増となりました。

今年度も同様の傾向を見込んで約46.5億円(+5.5%)を想定しています。

▶ 保健事業費

今年度は皆さんの健康維持増進活動にかかる予算として約10.2億円を計上しました。

人間ドックや定期健診の費用、特定保健指導の運営

費用などを中心として、会社との連携を図りながら今年度もさらに効率的な保健事業を提供していきます。

▶ 各種納付費

経常支出予算のおよそ44%が、高齢者のための医療費として国に納付されます。

今年度は約46.2億円(+2.6億円)を予定していますが、高齢者の増加に伴い来年度以降も着実に増えていくことが予想されます。

介護勘定

健保では、市区町村にかわり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。

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の増加に伴い保険料が上昇していく可能性も考えられます。



(健康保険組合 飯田)

いくつ
正解できる？

クイズ「ジェネリック医薬品」

効き目と安全性は変わらず、安くてお得なジェネリック医薬品（以下、ジェネリック）。
あなたはジェネリックのこと、どれだけ知っていますか？

問 題

問1 ジェネリックと普通の薬、
違う場合があるのは？

- ① 効き目 ② 安全性
③ 作り方 ④ 有効成分



問2 ジェネリックは、どれくらい安い？
（普通の薬を1,000円とした価格）

- ① 950円 ② 600～700円
③ 300～500円 ④ 100円



問3 ジェネリックがない病気は？

- ① 高血圧 ② 糖尿病
③ がん ④ かぜ



問4 ジェネリックの使用割合が最も低い年代は？

- ① 子ども ② 20～30歳代
③ 40～50歳代
④ 60歳代以上



答 え

答1 ③ 作り方

ジェネリックは、普通の薬（先発医薬品）と同じ有効成分を同じ量だけ含み、効き目や安全性が先発医薬品と同等であることがテストされ、厚生労働省から製造・販売を認められた薬です。

薬の形や色、添加物、作り方などは先発薬と違う場合がありますが、これらもすべて同じにしたオーソライズド・ジェネリック（AG）というジェネリックもあります。

答2 ③ 300～500円

ジェネリックの価格は先発医薬品の5割以下になるよう定められており、中には2割程度になるものもあります。新しい薬の開発には長い歳月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリックは特許が切れた先発医薬品の成分を使用するため、研究開発費が少なく済みます。そのため、低価格で提供できるのです。

■ 先発医薬品とジェネリックの価格差

	先発医薬品	ジェネリック	
高血圧の薬	2,935円	1,106円	新薬の38%
糖尿病の薬	2,650円	1,292円	新薬の49%
脂質異常症の薬	5,387円	1,621円	新薬の30%

※代表的な薬を1年間服用した場合（自己負担3割）。薬価は2022年4月現在。

答3 ぜんぶある

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の薬のほか、かぜ薬や花粉症の薬、さらには抗がん剤まで、様々な病気に対応するジェネリックが発売されています。

答4 ① 子ども

健保連の調査によると、5歳～19歳の子どもは、他の年代に比べてジェネリックの使用割合が低くなっています。

これは、自治体の助成により薬代の窓口負担が無料、または少額になっているため、安いジェネリックを選ばないことが考えられます。自己負担は軽いですが、薬代の7～8割は健保組合が、残りを自治体が負担しています。どうせ無料だからと思わず、ジェネリックの使用をぜひご確認ください。



切り替えを
希望する場合は
必ず医師・薬剤師に
相談を

※体質・病状によっては、ジェネリックに切り替えられないことがあります。また、ジェネリックがない先発薬もあります。
※供給状況等によっては、ジェネリックが処方できないこともあります。

KOSMO Webの通知情報照会 > 処方医薬品照会より
処方されたお薬、ジェネリック医薬品情報をご確認いただけます。



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。

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.10

肩甲骨ほぐし

～Beatfit RUMI 先生の「3分背中スッキリルーティン」より～

姿勢が乱れて胸や背中の筋肉が凝り固まると、背中がたるみがちに。肩甲骨を動かすことで背中周りをすっきりさせ、美しい背中を目指すルーティンを作りましょう!

1 足は肩幅、両手は持ち上げバンザイの姿勢、手の甲と手の甲を頭の上で合わせる ※肩が辛い場合は手の甲は合わせなくてもOK

2 手のひらを外に向けたまま肘を90度に曲げて手がちょうど胸の高さにくる位置まで肘を体に引き寄せる ※この時、肩甲骨をぎゅっと寄せる感覚が大切!

3 バンザイの姿勢に戻る

4 2カウントずつ、吸いながら寄せて、吐きながらバンザイを繰り返す



このエクササイズは座ったままでも行えますが、座りすぎ防止を意識して、時間を決めて立ち上がり行ってみましょう!

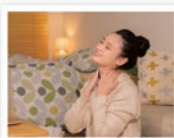
Beatfit

利用対象 社員

Beatfit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



起床から就寝まで
毎日の生活の中に
フィットネスを

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

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

