

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより

秋
2024

第45号



大和証券グループ
健康白書2023を作成しました



私の健康習慣ひろば
「大和証券キャピタル・マーケットアメリカ
町田会長」

<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 健康増進アプリ「kencom」のご案内
- 4 「大和証券グループ健康白書2023」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 女性特有のところが不安定になりやすい時
- 14 メンタルヘルスサポート通信
- 16 マイナンバーカードの保険証利用について
- 17 旅・宿泊予約サービスのご案内
- 18 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
- 19 2023年度 決算について
- 20 たくさん動いて、座位時間を減らそう!

配偶者健診（被扶養者）のお知らせ

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ご家族に対して、人間ドック等健診の補助を行っています。

健診のお申し込みはスマホが便利です！

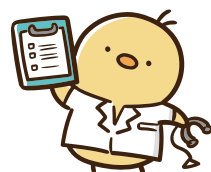
- ①健康保険組合ホームページにアクセス
<https://www.daiwakenpo.jp/>
- ②KOSMO Webにログインする
- ③医療機関を検索して予約、登録する

※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。

お申し込みは
こちらから



1年に1度、
必ず受診を
お願いします！



KOSMO Web
Communication

人間ドック・健診予約・医療費通知・電子申請はこちらから！

ログイン

利用方法

アプリで健康になろう!!

kencomで歩いて 楽しみながら健康生活!

この度新たに“楽しみながら、健康に”を目的とした当健保加入者向けのICTサービス「kencom」を導入いたしました。

スマートフォンやパソコンより無料でご登録・ご利用いただけます。

目標の歩数達成等でからいきポイントを獲得すれば様々なギフトと交換ができます。

この機会にぜひご登録ください。



kencomの4つの特徴

ヘルスケア関連の記事が 毎日届く

年齢や性別・健診結果等を基に、あなたにあった健康トピックス等が表示されます。仕事や美容等の記事をご用意しています。



歩数や体重などカラダの 変化を記録できる

歩数や体重等の身体にまつわるデータを記録できます。歩数等は自動連携も可能で、運動や体調の管理に役立てられます。



健康行動で キャラクターが育てられる

健康に関するミッションを達成することでキャラクターとお話ができます。継続するとキャラクターが進化します。



からいきポイントが 獲得できる

目標の歩数達成等で「からいきポイント」が獲得ができます。貯まったからいきポイントは様々なギフトと交換ができます。



＼他にもこんな機能があります!／

ウォーキングイベント
『みんなで歩活』

『健診結果閲覧』

糖尿病・
心血管病の将来予測
『ひさやま元気予報』

行動目標の達成記録
『行動メニュー』

kencomの始め方

1 二次元コードからkencomアプリをダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



2 kencomアプリを起動してメールアドレスを入力

kencomアプリを起動させて新規登録ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。

※QUIPIO Plusから移行する方はQUIPIO Plusで使用していたメールアドレスをご利用ください。



3 届いたメールを確認

入力したメールアドレスに確認用のメールを送付します。届いたメールを開いてメール本文に記載されたリンクを押してください。



届いたメールをご確認ください

4 保険証情報を入力して登録完了

続けて健康保険証を準備していた、保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



大和証券グループ 健康白書2023

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
2024年4月発行
<https://www.daiwa-grp.jp/>

PASSION
FOR THE
BEST



「大和証券グループ健康白書2023」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.現状の分析と課題
- 5.今後の方針

CHOのご挨拶

大和証券グループは、企業理念に「人材の重視」を掲げています。競争力の源泉は人材であるとの考えにもとづき、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、健康経営の推進に戦略的に取り組んでいます。

2008年度に社員の健康増進のための本格的な取組みを開始、2015年度からは健康経営の推進体制を強化、様々な施策を実施してきました。

当社の取組みは社会的にも高い評価を受けており、経済産業省と東京証券取引所が共催する「健康経営銘柄」に2015年の選定開始以来9回選定されています。

2023年度は前年に引き続き、社内オンライン診療の利用拡大や、アプリ等を活用した運動の促進、睡眠リテラシー向上に向けた施策等を通じて、社員やその家族の健康維持を支援してきました。またメンタルヘルス対策として、慶應義塾大学の医師が講師を務める新入社員向けのマインドフルネス研修も継続しています。

また、従来より女性特有の健康課題に対する取組みに力を入れてきましたが、昨年度は総合健康開発センターに婦人科医師を配置し、女性特有の病気や症状について相談しやすい環境を整えるなど、その対策を強化しています。

大和証券グループでは、今後も人的資本の強化を重要なテーマと捉え、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 専務執行役員
大和証券 専務取締役
白川香名

※ ウェルビーイング（Well-being）：身体的・精神的・社会的に良好な状態。

総合健康開発センター長のご挨拶

新型コロナウイルス感染症は生活スタイル、業務への取り組み方に加え健康に対する考え方などに大きな変化をもたらしました。その変化のスピードは速く、多くの人が戸惑い、心や体に不調をきたしました。このような変化に対して適応していくためには、日常からの心身の健康が極めて大切です。

総合健康開発センターでは、変化する社会に対応できるよう、大和証券グループ各社の役職員一人ひとりの健康の維持増進を目標とし、引き続き健康管理業務、診療業務、ならびに健康相談などを行ってきました。「ダイワオンラインケア」により全社員がどこにいても生活習慣病や花粉症など診療、カウンセリングなどのメンタルヘルス相談、がんや慢性疾患に罹患した役職員の相談対応が可能となる体制を整えています。ヘルスリテラシー向上を目指しがんや生活習慣病予防、女性の健康問題に対しても情報発信を続けています。

2023年度も睡眠リテラシー向上や睡眠の質の改善、メンタルヘルス対策、卒煙に向けた支援など、これまでの取組みを継続発展させることにより、役職員の皆さんのウェルビーイングの向上を目指してきました。さらに今年度は、ライフステージによって変化する女性特有の病気や症状について気軽に相談できる環境づくりのため、総合健康開発センターにおいて、女性婦人科医師による婦人科相談を開始しました。

今後も、若手からベテランまですべての社員の皆さんが健康かつ幸福に業務を遂行できるように、全力でサポートいたします。



総合健康開発センター長
産業医 多田 慎一郎

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、2023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**2015年の選定開始以来、9回選定されている**。また歯科の取り組みでは日本歯科医師会の「**健口スマイル推進優良法人表彰**」にて**優秀法人賞**を受賞するなど、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

2023年4月に、総合健康開発センターに**女性の婦人科医師を配置し婦人科相談を開始**、同年5月より対面・オンラインでの**婦人科診療を開始**した。婦人科診療を受診しやすい仕組みをつくり、月経・更年期の体調不良を含め女性特有の健康課題への支援を厚くすることで、プレゼンティーズムの改善、さらなる女性活躍を目指す。

IV. 現状の分析と課題

生活習慣病リスク保有者の割合は、男性は改善傾向にあるものの依然として高く、女性では上昇傾向となっているため、**生活習慣病リスク保有者の減少に向け、改善への取組みの継続が求められる**。

運動習慣について、BeatFitは新規登録者数の増加ペースは落ちているものの、利用者数は横ばいで推移し、イベント開催時には増加するなど、運動習慣の定着に寄与している。

飲酒習慣に関しては、男性においては適切な割合を超えており、医務室からの定期的な注意喚起に加えて、「**休肝日**」キャンペーンやその他啓発活動を通じて、**飲酒習慣に対する意識変容を推進中**である。

睡眠の質に関しては、男女ともにストレス高めめの社員で、十分な睡眠がとれていないと回答した割合は増加している。**睡眠の質を向上させる取組として「Good Sleep Daiwa」を実施中、また、睡眠に関するレポートやセミナーなどで展開**を図っている。

プレゼンティーズム損失割合については、2018年以降は継続的に減少傾向であるが、女性の方が割合が大きく、その格差は拡大している。

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、健康増進イベン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。

大和証券グループの健康経営戦略マップ

I. 推進体制



3. 総合健康開発センターにおける婦人科医師配置

- ✓ これまで、「Daiwa ELLE Plan」を始め、ライフステージによって変化する女性の健康課題に対応
- ✓ 2023年4月に、総合健康開発センターに**女性の婦人科医師を配置し婦人科相談を開始**、同年5月より**対面・オンラインでの婦人科診療を開始**した。
- ✓ 婦人科診療を受診しやすい仕組みをつくり、月経・更年期の体調不良を含め女性特有の健康課題への支援を厚くすることで、プレゼンティーイズムの改善、さらなる女性活躍を目指す。

婦人科医からのメッセージ

月経量が多かったり月経痛が辛かったり、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ます。



女性特有の病気や症状について専門家への相談いつでも可能に、婦人科相談がスタート

2023年3月23日

2023年4月から

ダイワオンラインケア/電話/対面

大和証券グループ総合健康開発センター

婦人科医による相談が始まります

総合健康開発センター（14階4号）では、女性の婦人科医による「からだの健康相談」婦人科相談が始まります。診療（対面や遠隔）については検討中です。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。

月経関連

✓ PMS（月経前症候群）

✓ 貧血

経痛剤や低用量ピルの内服方法に関する疑問、対処方法

についての相談、月経の遅れや早来、頻度で悩んでいることや悩みなど

◆チェックリスト：月経関連



更年期障害

✓ 更年期症状

日常生活に影響度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、東洋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

◆チェックリスト：更年期障害、更年期



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、産後の体調管理

✓ 婦人科の病気（子宮筋腫、卵巣がんなど）

✓ セカンドオピニオン

✓ ご家族やご友人への対応方法（声掛けや配慮の方法など）

診療利用状況（2023年4月～2024年1月）

■ 疾患別利用状況



■ 処方内容



（出所）大和証券グループ健康保険組合

6

現状の課題と今後の方針

- ・「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	- 健康リスク保有者の減少及び健康的な生活習慣の定着 - 運動習慣の定着 - 睡眠の質の向上 - 適正飲酒	- 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、歯科受診習慣の拡大 - 運動支援アプリ（BeatFit）のイベント継続、利用促進 - 睡眠の質の改善に関する施策の実施（レポート、セミナー） - 医務室より、適正飲酒量（節度ある適度な飲酒）の啓発
若年層	- 若年層の健康リスクの低減 - 若年層のヘルスリテラシーの向上	30歳代肥満率※減少に向け、BeatFit等による健康増進継続 - けんぽだより及び健康白書の発行のほか、Webサイト上での情報発信の強化による健康意識の啓発
女性	- 女性活躍機会の増加 - 女性特有の健康課題のリテラシー向上	- Daiwa ELLE Planの拡充及び利用促進 - 婦人科医による婦人科診療の利用促進 - 婦人科医からの情報発信、eラーニング、アプリによる啓発
がん	- がん検診受診率の向上 - 精密検査の受診率向上 - 治療と仕事の両立	- 節目年齢オプションの提供の継続実施 - 要精密検査者への啓発及び受診勧奨強化 「ガンばるサポート」の更なる浸透、がん教育eラーニングの導入
メンタルヘルス	- メンタルヘルス不調者の早期発見 - メンタルヘルス不調者の減少 - メンタルヘルス不調予備群の減少	- 定期的なストレスチェックの実施・分析の継続 - セルフケア、ラインケアの取り組み強化、カウンセリング利用促進、パルスサーベイの活用 - マインドフルネス研修の継続実施

※1. 大和証券グループでは、2021年度よりがん検診の受診率向上を推進しており、男性 20%、女性 18% とする目標を設定しています。



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!!

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。
正しい動きを学んで一緒に体操してみましょう!



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!

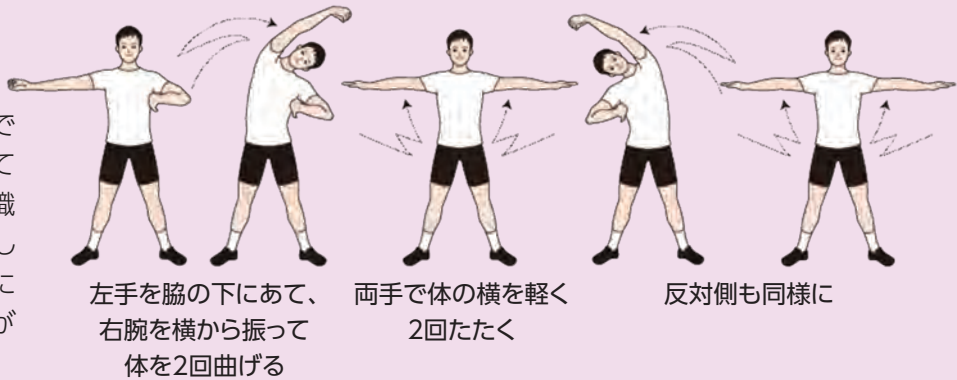
- | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|
| 1
 | 2
 | 3
 | 4
 | 5
 | 6
 | 7
 |
| 全身をゆする
運動 | 腕と脚を
曲げ伸ばす運動 | 腕を前から開き、
回す運動 | 胸を反らす運動 | 体を横に曲げる
運動 | 体を前後に曲げる
運動 | 体をねじる運動 |
| 8
 | 9
 | 10
 | 11
 | 12
 | 13
 | |
| 片脚跳びとかけ足
・足踏み運動 | 体をねじり
反らせて斜め下に
曲げる運動 | 体を倒す運動 | 両脚で跳ぶ運動 | 腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動 | 深呼吸 | |



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!

腕の動きに注目しがちですが、“背骨がどう動いているのか?”をもっと意識しましょう。背骨を横にしならせるように、胸の横に置いた手で軽く押しながら曲げてみましょう。



よくある間違い

腕の動きだけになって背骨が動いていない



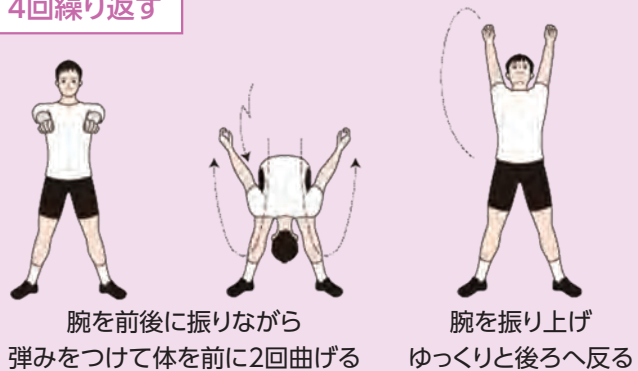
正しい動き

腕を伸ばして背骨を横にしならせる意識で!

6番目 体を前後に曲げる運動 ▶ 4回繰り返す

動きのポイント!

前に曲げる動作は、脚の間から後ろを覗くように曲げます。首が起きていると背中が力んで背中・腰のストレッチ効果が半減してしまいます。



よくある間違い

背中や首に力が入っている



正しい動き

背中・腰がストレッチ出来ている

脚の間から後ろを覗くように

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
@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、大和証券キャピタル・マーケットアメリカ、町田敬司会長にお話を伺いました。

健康法は 「社内コミュニケーションと パワーナップ」



町田 敬司 会長

大和証券キャピタル・マーケットアメリカ



コミュニケーションでこころも健康に

コミュニケーションは、社会生活を送る上での大事な手段であり健康法のひとつです。直接コミュニケーションを取ることによって社員からの想いや意気込み、フィードバックを受け取れるので業務的にも重要な部分でもあり、良い職場環境づくりにもつながっていると思います。

ニューヨークに赴任した2020年4月はコロナ禍のロックダウン中だったこともあり、1年ほど社員とも直接対話が取れない、会えないような状況が続いていました。そのため、意見交換をしながらのランチは精神的にもうまく作用しているように感じます。生き生きと仕事に臨んでいる社員が多いです。

2025年4月にオフィスがダウントウンからミッドタウンへ移転予定のため、オフィス環境もアップグレードします。カフェテリアを充実させて社員が集う場所にし、オフィスで働きたいと思ってもらえるような環境を作りたいと思っています。



運動や食事面は いかがでしょうか？

ニューヨークでの食生活はハイカロリーなものが多いです。マネジメントに関わるようになってからはお客様と食事をする機会が増えているので、体力づくりや健康には意識はあるもののなかなか実践が難しいよう

駐在員とのマイアミ旅行▼▶



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。

次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は大和証券キャピタル・マーケット シンガポールリミテッド 平松勉社長です!

●インタビューー 総合健康開発センター 中村 鈴

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。

女性特有のところが不安定になりやすい時

症状の有無や程度に個人差はありますが、ストレスを抱えていたり女性ホルモンが低下する時期に精神的な症状が出やすいと言われています。**症状が現れやすい時期と対処法を知ること、症状が軽快し生活や仕事への影響を改善することができます。**



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

ところが不安定になりやすい3つの時期

時期と特徴

月経前

月経前症候群 (PMS)

- 月経開始前5日間に起こる身体的精神的な症状のこと
- 月経と同時に症状が消失 (4日以内) が特徴
- PMSのうち精神症状を中心とする重症型の場合は、「月経前不快気分障害 (PMDD)」※1ともいう

産後・育児

マタニティブルーズ※2

- 出産後の女性の30-50%が経験する
- 出産後3~5日をピークに10日間程度みられる一過性の症状のこと
- 長引く場合は産後うつ病※3へ移行する可能性もあります

更年期

(閉経前後5年ずつ)

- うつ病を発症しやすい時期
- 日常生活に支障を来す場合を更年期障害という
- 女性ホルモンの減少というよりも、加齢による身体的変化、性格、職場の人間関係、家族関係や介護が相互に絡み合うことで起こる「ゆらぎ」の影響が大きいと考えられている

症状

- 突然悲しくなる、涙もろくなる
- 苛立つ、怒り、易怒性、対人摩擦の増加
- 批判に対して敏感になる
- 不安や緊張(緊張が高まっている、苛立っているという感覚)
- 抑うつ気分、絶望感、自己批判的思考
- 頭痛、不眠、疲労感、食欲の変化



精神症状が長引く、仕事や私生活に影響が出ている場合は、婦人科や精神科(全国医療機関検索)の受診をお勧めします。症状が重くなる手前で治療し早期に回復できるよう、迷わず相談をしてください。

また、周囲からの声かけで本人が気づくこともあります。「大丈夫かな?」と感じたら、静かに声をかけ相手のペースで傾聴し、婦人科や精神科への相談をお勧めください。



対処法

- 症状の種類や頻度を把握する【月経管理アプリ例】ため体調を記録する
- パターンやタイミングがわかることで、仕事や私生活のスケジュール調整が可能になる
- 生活習慣の改善(規則正しい睡眠、適度な運動など)



▲ラルーン

- 産後のトラブル(肌荒れ、抜け毛、骨盤底筋群の痛み、尿漏れ、腰痛、腱鞘炎など)と対処法※4を知っておく
- 話し相手、相談先を考えておく(家族、友人、医療機関、地域の子育て支援センターなど)



- 生活習慣の改善(運動や禁煙など)
- ホルモン補充療法、漢方やサプリメントの内服
- ストレスコーピング※5を実践する(ストレスの対処行動)



ラルーンのアプリは
こちらから▶



※1「月経前不快気分障害(PMDD)」

PMSの諸症状のうち精神症状が主体で強い場合を指し、人間関係や社会生活への影響もみられます。月経前に限定した抗うつ薬の治療方法もあります。

※2「マタニティブルーズ」

産後数日から2週間のうち一過性に出る精神症状のことです。自然に良くなることが多いですが、症状が長引く場合は、産後うつ病に移行することがあります。症状の強い場合や、もともと精神科や心療内科に通院している人も要注意です。

※3「産後うつ病」

マタニティブルーズは1-2週間で落ち着きますが、産後うつ病は2週間以上持続します。発症の背景として、うつ病の既往の他、パートナーからのサポート不足など育児環境による影響も大きいとされています。自殺念慮、自責感が強い、家事や育児などが行えない場合などは精神科医の受診が必要です。

※4「産後のトラブルと対処法」

栄養バランスを考えた食事や睡眠時間を確保するために、配食サービスや子供の一時預かり保育の利用方法を調べたり、骨盤底筋運動、腰痛ベルトや腱鞘炎予防のクッションなどを出産前に準備し確認しましょう。また、授乳トラブルは様子見せず助産師に相談します。対処が早いほど改善も早いです。

※5「ストレスコーピング」

【例】人間関係がストレスになり対処したい場合

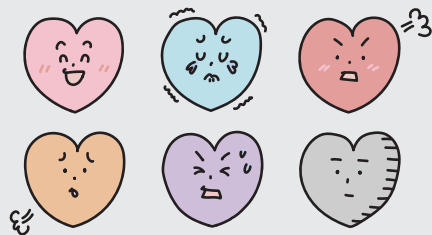
- ① スレッサーへ働きかけを工夫:直接的な接点を少なくする、席替え、間に誰か(ワンクッション)を入れてもらう…など。
- ② ストレスへの感じ方をかえる:相手がその行動をする(した)理由を探る、仕事は仕事と割り切る…など。
- ③ ストレス発散・解消する:話を聞いてもらう、楽しい映画をみる、悲しい映画をみて涙を流す、散歩する、音楽を聴く…など。

次回は

※『性感染症』について

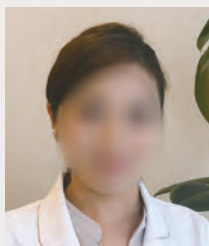
メンタルヘルス サポート通信

総合健康開発センターより



総合健康開発センターでは、カウンセラーによる「睡眠に関する悩みの相談」を行っています。眠れない、寝ても疲れがとれないなどいつもと違う症状を感じたらお気軽にご相談ください。

今回は、カウンセラーの栗原真理子先生より「睡眠」についてのお話です。



公認心理師・臨床心理士

栗原 真理子先生

良い睡眠をとれていますか？

睡眠は私たちの心と身体の健康を保つためにとても重要な役割を果たしています。

睡眠には、日中活動した脳や体を休養させ、疲労を回復する働きがありますが、強いストレスが加わったり不安なことがあったりすると「寝付けない、途中で目が覚める」など普段のような睡眠が得られなくなることがあります。

そのような急性不眠が何らかの要因によって維持されると、慢性不眠につながります。

不眠を維持する3つの特徴

行動的特徴

- 日中の生活習慣
例 運動不足
- 寝る前の習慣
例 お酒を飲む
- 眠たくないのに
とりあえず横になる
- 寝られない時の習慣
例 スマートフォンを見る、
時計を見る

認知的特徴

- 寝る前の考え
例 今日は
寝られるだろうか…
- ベッドに入ってから
の考え
例 今後どうなるだろう…
- 睡眠に対する考え
例 必ず8時間寝なければ…

身体的特徴

- 体温
- 睡眠のリズム
- ベッドに入ってから
の身体の緊張や力み



これらの特徴によって眠れない状態が維持されてしまいます。
この3つをうまく調整することで不眠を改善することができます。

～ よくある質問 ～

Q. 眠れないので、
お酒が必要なのですが…

A. 睡眠薬のような効果がありますが、睡眠後半では睡眠を浅くします。利尿作用もあるので、中途覚醒、早朝覚醒の原因となってしまいます。就寝4時間前までにしましょう。



Q. 毎日決まった時間に布団に入
ったほうが良いのでしょうか？

A. 布団に入っても眠れない経験を繰り返すことで、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶してしまい、かえって眠れなくなる可能性があります。「とりあえず横になる」のはやめ、また15分以上眠れない時は、一旦布団から離れましょう。

Q. 布団の中でスマホを見ないと
眠れません…

A. スマートフォンの光は睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌を抑制させるため、入眠を妨げます。できれば、寝る1～2時間前にはスマホはやめましょう。



総合健康開発センターでは、睡眠の妨げになっている習慣や捉え方を見直し、良い睡眠につなげるお手伝いも可能です。睡眠に関する悩みがある方はお気軽にご相談ください。

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

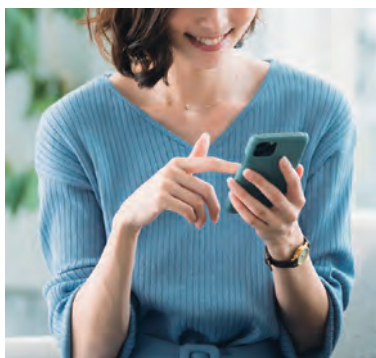
臨床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料・相談料は無料です。

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

詳細はこちらから▶

初めて
ご利用の方



2回目以降の
ログインURL



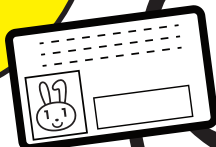
登録用クーポンコード
C6BGFE818FB

2024年12月2日で

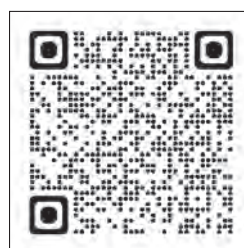
健康保険証は廃止、 マイナ保険証に一本化されます！

マイナンバーカードの保険証利用

マイナ保険証
なら、
こんなにイイコト
あります！



詳しくは
マイナンバーカード総合
サイトへ



少しでも出費を減らしたい…

医療費が節約できる

従来の保険証より医療費が20円節約でき、自己負担が軽くなります。

※薬剤情報などの提供への同意が必要です。

はやく健保へ申請しないと…

手続きなしで高額な窓口支払いが免除
事前に申請しなくても、高額療養費の立替払い
が不要になります。

保険証がまだ届かない…

転職や引っ越しをしてもそのまま使える
加入や変更の手続きが完了次第、マイナ保険証
を引き続き使用できます。

書類が多くて面倒くさい…

医療費控除の確定申告が簡単に
e-Taxとの連携で確定申告書へ自動入力される
ため、医療費控除の申請が楽になります。

医者によく伝えられない…

よりよい医療が受けられる



健診の結果を共有できるので、身体
の状態を医師に伝えやすく、治療に
役立ちます。

マイナンバーカードの申請方法

自治体から届いた「マイナンバーカード交付申請書」を

お持ちの方

- オンライン
- 郵送
- まちなかの証明写真機

お持ちでない方

- ダウンロードして郵送
- 市区町村窓口へ相談



旅・宿泊予約サービスは健康保険組合の保養所事業として、全国約6,900軒の宿泊施設が利用できるWeb予約サイト形式のサービスです。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**。皆様の健康の維持増進、心身のリフレッシュにぜひご活用ください。

保養所サービス 旅・宿泊予約サービス

■対象者

各年度4月1日に在籍する被保険者（本人）

■付与ポイント

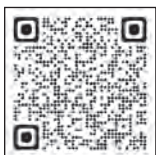
5,000ポイント（5,000円相当）

■ポイント有効期限

付与年度4月1日より2年間 ※繰り越し不可

■ポイント付与のタイミング

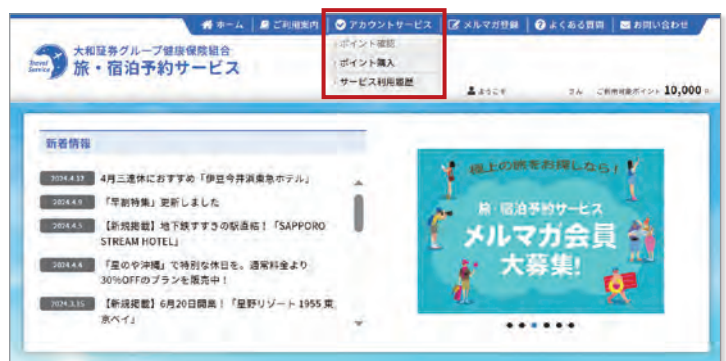
毎年4月



KOSMO Webにログインし、メニュー「旅・宿泊予約サービス」からご利用ポイント残高をご確認ください！

<https://kosmoweb.jp/>

ご利用ポイント確認方法





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

2024年10月1日（火）～2024年12月31日（火）

■申請期限

2025年1月31日（金）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

（特退・任継被保険者の方）

*詳細は9月末にけんぽニュースにて改めてお知らせいたします。

*申請は1回限りです。世帯で取りまとめて申請してください。



<https://kosmoweb.jp/>

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
ご利用いただけます。

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。

2023年度

決算について

大和証券グループ健康保険組合の2023年度決算と事業報告が7月17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

2023年度は経常収入が前年度から3.3億円増加して97.4億円となりましたが、経常支出も7.2億円と収入増以上の大幅増加で98.6億円となった結果、およそ1.2億円の経常赤字となりました。

これは保険料収入が給与や賞与の増加により3.4億円増加した一方でコロナ明けのリバウンドで保険給付が3.1億円、納付金が4.3億円増加したことが主な要因です。

残念ながら経常収支では赤字となりましたが、別途国庫補助金などの経常外収入があり資産としては2.5億円増加しています。

今後は高齢者医療を支えるための負担が増加していくことや、少子化対策の支援金としての新たな負担増などが想定されます。

当健保では、将来的な情勢等を考慮し、引き続

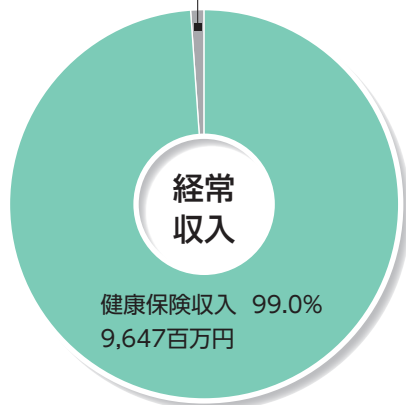
き財務の健全性に留意しながら運営に努めていきたいと思っています。

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っております。

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ればと考えていますので、ぜひ前向きにご活用ください。

健保組合決算の内訳

雑収入・その他 1.0%
94百万円

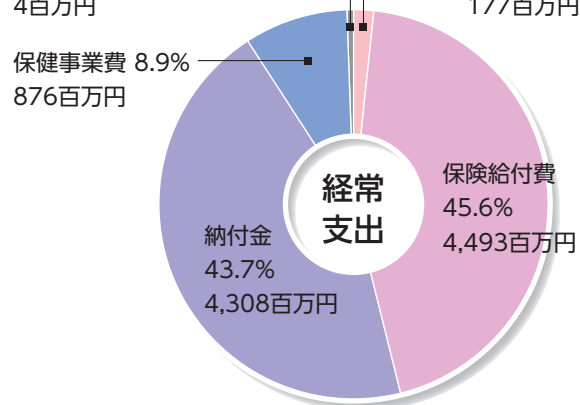


経常収入 9,741百万円

その他 0.1%
4百万円

保健事業費 8.9%
876百万円

事務費 1.7%
177百万円



経常支出 9,858百万円

介護保険

介護保険は保険料収入が対象となる被保険者の増加で約1.1億円の収入増、一方で介護納付金は0.2億円減少となり、収支が2.9億円と昨年よりも改善しました。

今後は高齢者増加による影響で介護納付金が増加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	1,241	介護納付金	1,107
繰越金	154	介護保険料還付金	1
合 計	1,395	合 計	1,108

(健康保険組合 飯田)

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の報告されています。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.11

ニーアップ

～Beatfit RUMI 先生の「運動を始めるための下半身作り」より～

ちょっとしたスキマ時間で、体のバランスと下半身の筋肉を鍛えてみませんか？自分の体をしっかり支えられるようになります。ウォーキングやジョギングなど、運動時のケガ防止、運動機能アップにも繋がりますよ。

1 両足を肩幅に開いて、手は腰に当てます

2 右膝と足首を90度に曲げ、太ももが床と平行になるよう、体の正面に持ち上げます ※ふらつく時は椅子の背もたれや壁に手を添えてOK!

3 そのまま、膝を高く引き上げる ↔ 2の位置へ戻すを10回繰り返す
※背筋を伸ばしたままの姿勢を意識しましょう

4 次は左足でやってみましょう!



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!

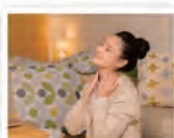
Beatfit

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



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

