

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



今から使おう! マイナ保険証



私の健康習慣ひろば

「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 平松社長」

<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 今から使おう! マイナ保険証

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 性感染症について

10 メンタルヘルスサポート通信

12 お酒の量は純アルコール量(g)で把握しよう

13 生活習慣見直しプログラム実施のお知らせ

14 ジェネリックを選ばないと自己負担が増える!?

15 確定申告で医療費控除をする方へ

16 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

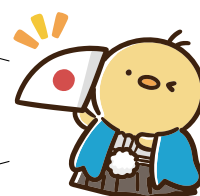
③医療機関を検索して予約、登録する

※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

2024年12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行が終了し、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行しています。医療機関を受診するときは原則マイナ保険証をご利用ください。

*発行済みの保険証は最長2025年12月1日まで使用可能です。



マイナ
保険証
とは？

保険証として登録したマイナナンバーカード。

今までよりも便利な保険証としてご利用いただけます。

今から使おう！ マイナ保険証

2024年12月2日以降の
受診方法

年	2024					2025												2026								
月	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	...

保険証



制度改正日(12月2日)

経過措置期間終了
(12月1日)

※経過措置期間終了後
使用不可



マイナ保険証



医療機関等でオンラインで
資格確認が利用できない場合

マイナポータル
+
マイナ保険証



資格情報のお知らせ
+
マイナ保険証



※制度改正後使用可能

資格確認書



※制度改正後使用可能

マイナ
保険証の
メリット

01

過去のお薬の情報や
健診結果をふまえた
医療を受け
られる



02

手続きなしで高額な
窓口負担が不要に



03

確定申告の医療費控除
申請がカンタンになる





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 ♪

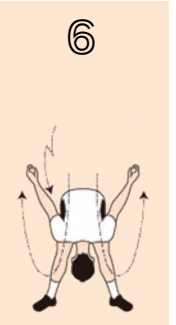
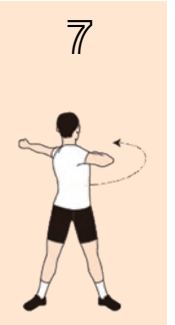
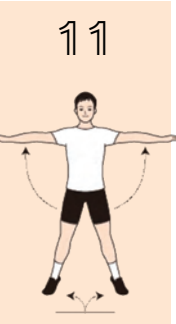
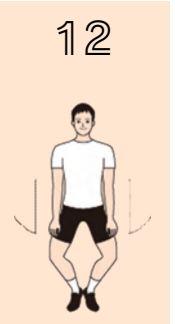
正しいラジオ体操で健康増進!!

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。
ぜひ正しい動きを学び、より効果的なラジオ体操で心身ともにすっきり
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!

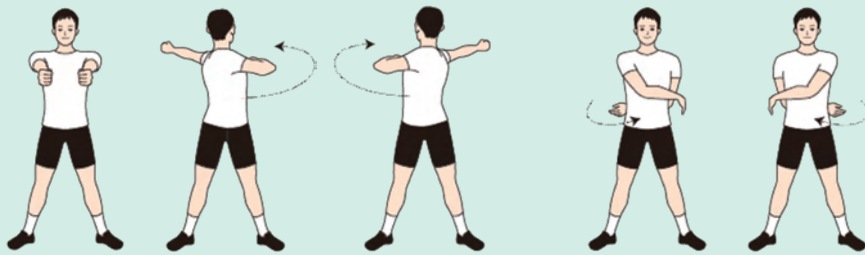
- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| 
1
全身をゆるする運動 | 
2
腕と脚を曲げ伸ばす運動 | 
3
腕を前から開き、回す運動 | 
4
胸を反らす運動 | 
5
体を横に曲げる運動 | 
6
体を前後に曲げる運動 | 
7
体をねじる運動 |
| 
8
片脚跳びとかけ足・足踏み運動 | 
9
体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動 | 
10
体を倒す運動 | 
11
両脚で跳ぶ運動 | 
12
腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 | 
13
深呼吸 |  |

7番目 体をねじる運動 ▶

4回繰り返す

動きのポイント!

体をねじる運動は、腰周辺がほぐれ、背骨の柔軟性も向上します。



両腕を肩の高さで左右に振り、体をねじる

顔は正面向いたまま、腕を体に巻きつけるように振り、軽く体をねじる

腕の動きにつられて脚や腰が一緒に動かないようにしっかり固定し、目線と腕は床と平行のままねじりましょう。
日常生活で体をねじることはあまりありません。スキマ時間にこの運動だけでも取り入れると筋肉の緊張がほぐれるのでオススメです。

正しい動き

首も一緒にねじってしっかり後ろを見る!

腕は床と平行

脚と腰は固定

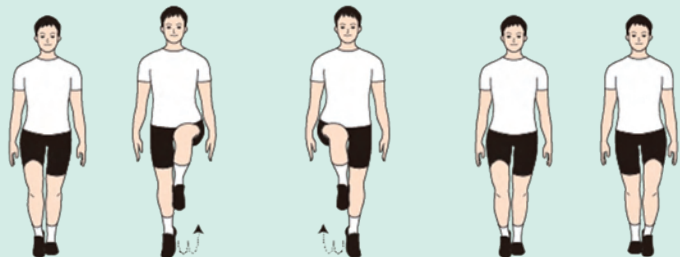


8番目 片脚跳びとかけ足・足踏み運動 ▶

2回繰り返す

動きのポイント!

ももを上げて片脚跳びをすることで脚の筋力を強化します。大人になるとジャンプする機会も少ないですが、大切な運動です。お腹を引き上げて、姿勢に気をつけながら跳んでみましょう。



予備動作 左脚を引き上げて
右脚で2回跳ぶ

脚を入れ替えて
同様に

その場で軽く足踏み
(4回)

よくある間違い

お尻が落ちて
姿勢が
崩れている

ポーン♪と
軽やかに
跳びましょう

正しい動き

背中を伸ばして
良い姿勢のまま



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おう「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 シンガポール リミテッド、平松社長にお話を伺いました。

3つの“あ”に気をつけて、 健康的な食事の楽しみ方を考える



スーツのウエストだけは変えない

海外生活が長く、フランス時代はワインやチーズ、フォアグラなど高カロリーな物、アジア圏では油っこく、スパイスが効いた物を多く食べてきたので、一時体重が増えたこともありました。現在もお客様との会食が多いので、食べ過ぎたと感じた時は歩く時間を長めにとって帰っています。食後に運動をすることで血糖値の上昇を抑えてくれると聞いたので、2つ手前の駅で降りて歩いたり工夫しています。

併せて以前テレビで食生活改善法として紹介されていた、アルコール、油もの、甘い物の3つの“あ”を摂り過ぎないことにも注意しています。3つの“あ”であるチュロスのチョコレートがけと赤ワインのマリアージュは最高ですが、何か達成したときだけにしよう我慢しています。



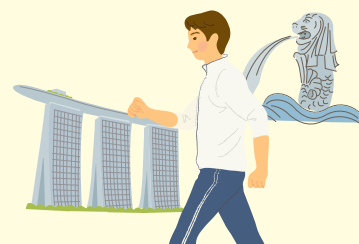
▲腹筋ローラー

スーツのウエストがきつく感じたら「頑張りなさいよ」ということだと思っています。お直しとかサイズを変えることは絶対しないようにしています。腹筋ローラー50回は日課で出張先にも持っています。最低限出来ることとして痩せることよりも太らないことを心がけています。



朝のウォーキングとヨガで心身をリラックス

シンガポールは年間を通して朝でも30℃近い日が多いのですが、涼しければマーライオンからマリーナベイサンズを通して約2km歩いて通勤しています。室内にすることが多いので、リラックス効果やストレス解消、体内時



平松 勉 社長

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



▲ヨガのレッスン

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。

An illustration of a person in a plank position. They are on their forearms, with their right hand resting on a grey stability ball. They are wearing a light blue t-shirt, blue shorts, and green sneakers. The background is a light yellow gradient.

A large group of approximately 30 people, including men, women, and children of various ages, are posed for a group photograph on a rooftop terrace. The majority of the individuals' faces have been blurred for privacy. The group is arranged in several rows, with some people sitting on the ground in the front and others standing behind them. In the foreground, a man in a red shirt is holding a young child in a patterned shirt. To the right, a woman is holding a baby in a pink outfit. The terrace has a glass railing, and the background features a dense urban skyline under a clear sky, with some greenery visible on the left side of the frame.



次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」は金融市場営業第一部の杉岡部長です!

●インタビューー 総合健康開発センター 佐藤 布実子

- 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。

性感染症

近年、梅毒の罹患者が10年前の10倍以上にも増えており、厚労省や自治体が年齢性別に関係なく、また性風俗産業への従事および利用がなくとも身近な病気のひとつとして注意喚起をしています。感染をした場合でも、無症状や軽症にとどまるため、治療に結びつかず感染した人が気付かないままパートナーに感染させてしまうこともあるようです。未然の予防、不安を感じたら検査をするといったリテラシーを高めていきましょう。



総合健康開発センター
保健師 中村 鈴

性感染症 (STI; Sexually-transmitted Infections) とは

口や性器などの粘膜や皮膚による接触、オーラルセックス(口腔性交)やアナルセックス(肛門性交)などの性的接触を介して感染する可能性がある感染症を指します。性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、梅毒及び淋菌感染症などです。

未治療の問題点

- 不妊や早産の原因となる
- 神経や心臓などに深刻な合併症や後遺障害が残る
- 粘膜が傷つくことで、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)など、他の感染症にかかりやすくなる
- 梅毒においては、母子感染によって死産の原因になったり子供の神経や骨に異常をきたす

検査

地域によっては保健所などで匿名／無料で検査ができることもあります。不安に感じたら、すぐに検査を受けましょう。検査方法は症状により異なりますが、主に血液検査や視診、尿検査、おりものを採取した検査となります。

性感染症検査・相談マップ

検索

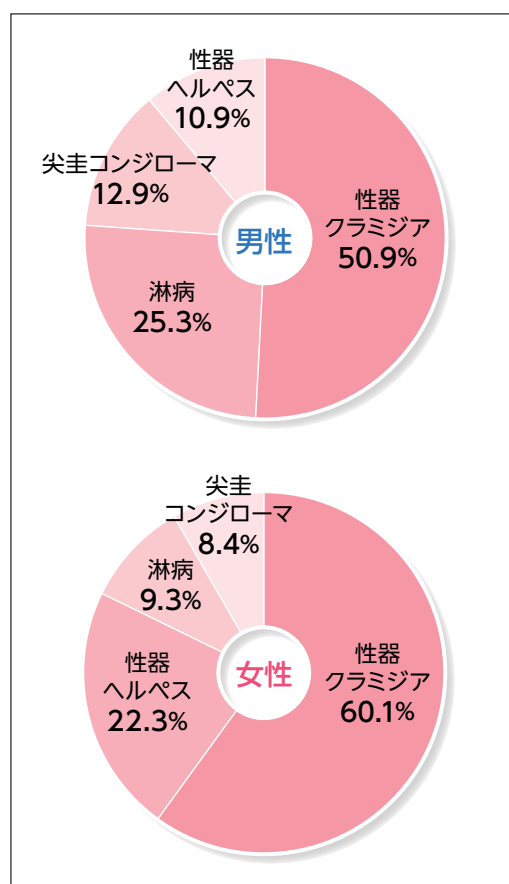
予防

- コンドームの使用
- 検査や医療への積極的な受診による早期発見及び早期治療
- ワクチン接種(尖圭コンジローマ、A型肝炎、B型肝炎)

治療

性感染症の種類によって治療法は異なります。早期の段階で治療しなければ、合併症や後遺障害が残る可能性があるものもあり、早期発見、早期治療、治療継続が重要です。症状が軽快し治療を自己中断してしまうと再増悪することがあります。梅毒に感染した妊婦へは適切な抗菌治療によって母子感染のリスクを下げるすることができます。

性感染症患者報告数の比率(2022年:全国)





梅毒の罹患者が急増

梅毒は「梅毒トレポネーマ」という細菌が原因の感染症で、3週間から6週間程度の潜伏期間を経て発症します。潜伏期間によって症状が異なります。症状が消失したことで治ったと判断しないよう、注意が必要です。

■梅毒の症状経過

第1期

感染後
約3～6週間

感染した場所(性器、肛門、口など)に潰瘍、しこり、ただれ、足の付け根のリンパ節の腫脹ができます。放置していても数週間で症状は消えますが、梅毒が治ったわけではありません。



第2期

3か月後以上

手のひらや足の裏など全身の皮膚や粘膜に発疹(バラ疹)や痒みのない丘疹が出現します。



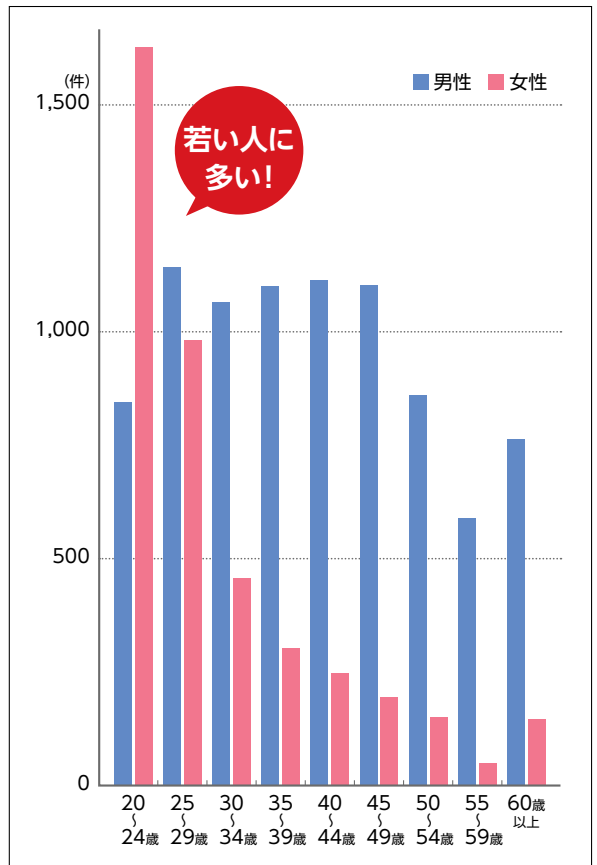
第3期

3年以上

皮膚や内臓などにしこりやゴムのような腫瘍(ゴム疹)が形成されるほか、歩行障害や動脈瘤など心臓、血管、神経、眼への症状が出現することがあります。



■年代別に見た梅毒報告数(2022年:東京)



梅毒感染の原因(2021年)

女性の性風俗産業従事者(CSW)は梅毒に感染するリスクが高いことが世界的にも報告されており、日本においてもその可能性は高いとされています。

国立感染症研究所(医療機関から自治体への梅毒感染症報告)の調査によると、梅毒に感染した女性のうち、直近6か月以内のCSWが86%となっており、残りの14%は静注薬物使用、母子感染、輸血などとしています。また、感染者のうち妊娠が7%であり、妊婦検診(無症候)で早期治療による先天梅毒を予防できるケースもあるようです。またCSWの特徴としては、10-40歳といった幅広い年齢層でみられるものの、20-24歳が最も多く、20-29歳が占める割合が67%でした。

CSWから男性へ、感染した男性からCSWやそれ以外の女性への感染が伝播する可能性があります。更なる感染増加を予防するためにも、啓蒙や早期検査、治療、妊婦検診の必要性といったリテラシーの向上が重要となります。

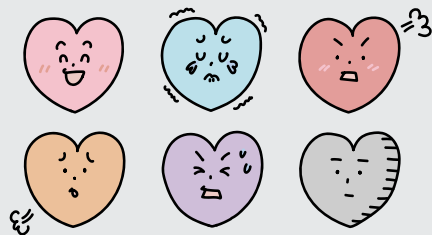


次回は

*『多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)』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・精神科医によるこころの健康相談を行っています。何か困っていること、悩んでいることがありましたら、気軽にご相談ください。

今回は臨床心理士の住山眞由美先生より「ストレスと上手に付き合う方法」についてのお話です。



臨床心理士
住山 眞由美先生

ストレスと上手に付き合うために

メンタルヘルスとは、こころの健康状態のことを指します。

いつも元気でいきいきとした自分でいたいと願っていても、体と同じように、こころの調子も良い時ばかりではありません。嫌なこと、うまくいかないことがあれば、気持ちが晴れず、悲しくなったりイライラしたり、時にはやる気が出ないときもあるでしょう。

適度な緊張感が必要ですが、積み重なったストレスをそのままにしておくと、こころの不調となって仕事や生活にも影響が現れます。

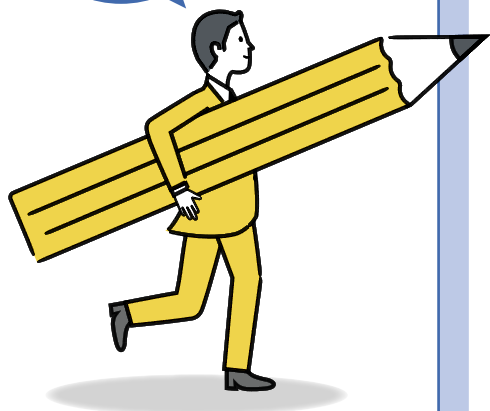
こころの不調は特別な人になるものではなく、誰でもおきる可能性があります。周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

日頃からこころの健康について理解し、自分のこころに関心を向けるよう習慣づけて、ストレスと上手に付きあう自分なりの方法を見つけましょう。

ストレスに気づいたら書き出してみよう

ストレスに気づいたら、自分の内側にある気持ちを書き出してみよう。
面倒だと思われるかもしれませんが、書き出すことで今起きていることが客観視できます。

書き出して
みるのが
大切！



例



ストレスのもとに
なっているのは何か？



昨日、仕事で
ミスをしてしまった！



こころと体にどのような
動きがあったのか？



落ち込んでいる、
イライラする、息苦しい

大きなストレスだけではなく、
小さなストレスのもとにも気づ
いたら、それらも思いつくまま紙
に書き出してみよう！

- 急に雨が降ってきた
- スマートフォンを忘れた
- 部屋が散らかったままだ

【気晴らしになる行動例】



散歩に行く



友達に会う



マンガを読む



スポーツを
観戦する

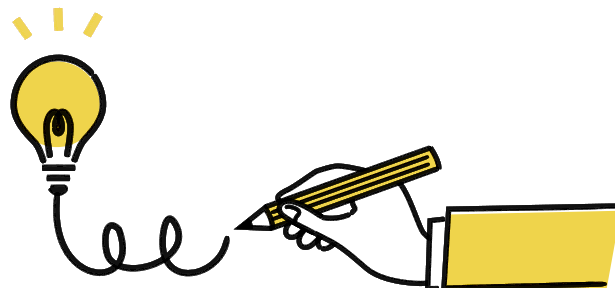


動画配信を
観る



子供と遊ぶ

書き出してみることで、「あ～、だから今自分は落ち込んでいるんだ」「イライラしていた原因がわかった!」「緊張しているのかな?」と気づきます。気づくことができるからこそ、次の対処につながります。まずは試しに気晴らしになることを行動してみましょう!



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

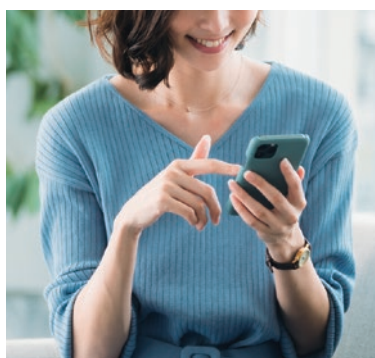
臨床心理士の資格を有する経験豊かな専門カウンセラーとの電話によるカウンセリングを提供しています。専用ダイヤルでの通話料・相談料は無料です。

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)



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。

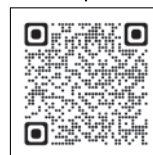
24時間365日

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



お酒の量は 純アルコール量(g) で把握しよう

2024年2月、厚生労働省より『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』が公表されました。その中で、飲酒量は、純アルコール量(g)で把握することが勧められています。純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールの量のことです。純アルコール量(g)は、お酒の度数(%)と量(ml)により変わり、正確に飲酒量を把握する事ができます。

最近では、アルコール飲料や、居酒屋メニューにも純アルコール量(g)の表示がされつつあります。飲酒量を正しく把握する事で自身の健康を守りましょう。

健康に配慮した飲酒量

純アルコール量(g)

男性 **20**g/日

女性 **10**g/日

※ただし『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』では、飲酒後に顔が赤くなる体質の方、高齢者、20歳代はこれより飲酒量を少なくするべきであり、休肝日も必要である事が合わせて記載されています。また、少量の飲酒でも健康リスクがあるとも示されています。

純アルコール量(g)
計算方法

お酒の量(ml) × アルコール濃度(%) × 0.8

例 ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量(g)
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$



缶ビール
1本(350ml)
14g

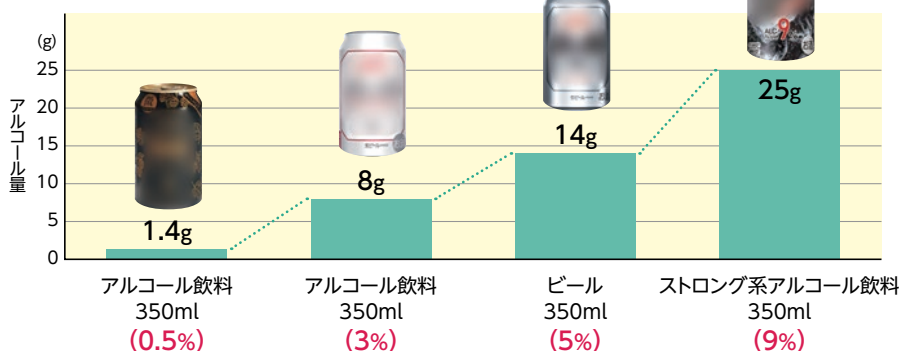
酒別 アルコール量のめやす

缶ビール 350ml(5%) 14g	ワイングラス1杯 120ml(12%) 12g	日本酒1合 180ml(15%) 22g
缶ビール 350ml(3%) 8g	焼酎1合 180ml(20%) 29g	ウイスキーダブル 60ml(40%) 19g

飲み方の工夫で純アルコール量(g)が減ります

350ml/缶に含まれる純アルコール量(g)は、
アルコール度数(%)により、こんなにも違います！

■アルコール度数とアルコール量の比較(350mlの場合)



大和証券オリジナル
『禁酒・減酒』のロゴができました！



生活習慣見直しプログラム実施のお知らせ



大和花子さん

太郎さん、今年の間ドックの判定結果はどうだった？



大和太郎さん

健康保険組合から健診結果を元に「生活習慣見直しプログラム」の案内が届いたよ。どうして対象になったんだろう？



花子：健診結果から「動機付け支援」の人は右の①・②に、「積極的支援」の人は①・②・③に該当する数によって対象になるよ。太郎さんは生活習慣改善のためのサポートを無料で受けられるよ！



太郎：どんなサポートが受けられるのかな？
僕にできるか心配なんだけど…



花子：保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けることができるよ。しかも様々なサポートプログラムの中から自分にあったものを選ぶことができるんだって（下記参照）。

- ① **A** 腹囲が男性85センチ以上 女性90センチ以上
B BMIが25kg/m²以上
- ② **a** 脂質異常である **b** 高血圧である
c 高血糖である
- ③ 煙草を習慣的に吸っている（最近1カ月以内に吸った）

A

RIZAP生活習慣改善プログラム

実施会社：RIZAP株式会社

体組成計とヘルスウォッチプレゼント！

費用無料

さらに！おトク

chocoZAP 4か月使い放題！

参加特典付き
(1万円相当)

楽しく無理なく健康づくり！
オンラインで気軽に実施！

D

無理なく続く！健康サポートプログラム

実施会社：avivo株式会社

リラックスグッズプレゼント！

費用無料

今日よりも、もっと軽やかに♪

疲労回復 脂肪燃焼 冷え性改善

B

MY栄養士と実践セルフケアプログラム

実施会社：株式会社メディヴァ

「BASE FOOD」のブレッド・クッキーセットプレゼント！

費用無料

「そのうちに」を、今のうちに
10年後に繋がる
今の一歩を応援します

E

スマホでカラダ改善プログラム

実施会社：メドケア株式会社

Fitbit プレゼント！

費用無料

末永く、
おいしいものを食べられるように
オンライン特定保健指導のご案内

C

Fitbitプログラム

実施会社：株式会社バリューHR

Fitbit 贈呈

費用無料

Fitbit プログラム

Fitbitを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能で仲間と一緒に楽しく運動習慣を身につけられる！
Fitbitはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

歩数 心拍数 睡眠の質 消費カロリー 脂肪燃焼活動

F

これで最後の特定保健指導

実施会社：株式会社アドバンテッジリスクマネジメント

費用無料

—2kg以上を目指した、
最新の「心理学」×「行動学」
プログラム

私たちがサポートします！



太郎：これなら無理なく取り組みそうだね！
生活習慣をアップデートして健康にならなくちゃ！

健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、
ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。



2024年10月施行

～長期収載品の選定療養について～

ジェネリックを選ばないと 自己負担が増える!?



厚生労働省「長期収載品の処方等又は調剤にかかる選定療養の対象医薬品について」より

2024年10月より、後発医薬品（ジェネリック医薬品）のある一部の先発医薬品（長期収載品）を希望した場合、通常の自己負担分とは別に選定療養として「**特別の料金**」を負担する仕組みが導入されました。

この機会に、先発医薬品に比べて低価格の後発医薬品（ジェネリック医薬品）のご利用をお願いします。

対象医薬品について

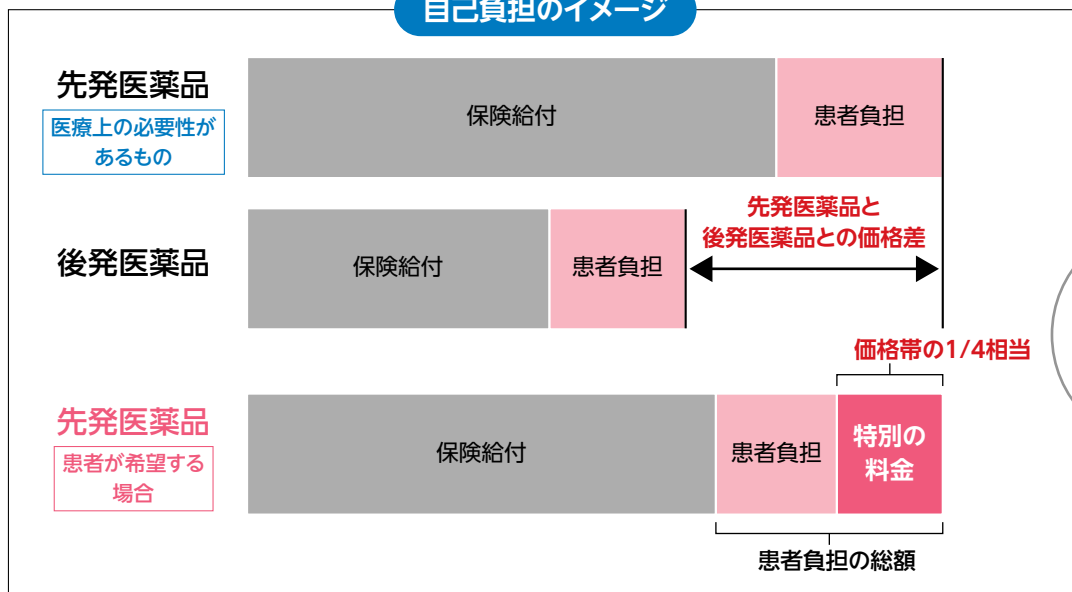
「特別の料金」の対象となる医薬品などの詳細は、厚生労働省ホームページ（下記の二次元コード）をご確認ください。



特別の
料金とは？

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことをいいます。

自己負担のイメージ



*医療上必要があると医師が判断した場合や、薬局に後発医薬品（ジェネリック医薬品）の在庫がない等の場合は対象となりません。

この機会に
ぜひ、
ジェネリックへの
切り替えを!



確定申告で医療費控除をする方へ

医療費控除とは？

医療費控除とは、1年間に支払った家族みんなの医療費が**10万円**(年間所得が200万円未満の場合は年間所得の5%)を超えるとき、税務署に確定申告することにより所得控除を受けることができる制度のことです。

対象となる医療費は？

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族*のために支払った医療費です。

※健康保険における被扶養者より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。

*出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

対象と
ならない
もの

- 健康診断や予防接種の費用
- サプリメントなどの購入費用
- 容顔美化のための歯列矯正費用
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代 など
- 里帰り出産で帰省する交通費
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 通院時のガソリン代や駐車場代

電子申告の場合

- マイナ保険証(保険証利用登録をしているマイナンバーカード)を持っている人は、マイナポータルと連携することで、パソコンやスマホで**確定申告書に医療費通知情報を自動入力することができます。**

詳しくはこちら▶▶▶▶▶
国税庁
「医療費控除を受ける方へ」

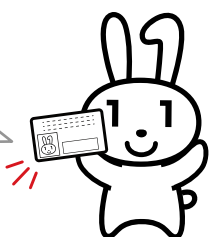


- 2月中旬にKOSMO Webに「医療費控除用通知」が掲載されます。

「医療費控除用通知(e-Tax向け)」をダウンロードし、そのまま電子申告に活用できます。

※医療費控除用通知(e-Tax向け)ファイルは発行主体である健康保険組合の電子証明書が付与されています。ダウンロードしたファイルの編集は行えませんが、修正が必要な場合、国税電子申請・納税システム(e-Tax)に取り込み後、修正を行ってください。

マイナ保険証を
使うと
便利だよ！



KOSMO Web 大和証券グループ健康保険組合

トップ 通知照会 個人情報管理 入退社等 医療費控除用通知 電子申請 被扶養者資格調査 健康給付金 株・投資予約サービス 資格情報のお知らせ

医療費控除用通知 (e-Tax向け) ダウンロード画面

必要なファイルのダウンロードボタンをクリックしてください
1 全5件 1~5件目

※医療費控除用通知 (e-Tax向け) メニュー利用時の注意事項
※「QRコード付証明書等作成システムについて」

No	参照	ダウンロード	対象	お知らせリンク	作成日時	ダウンロード日時
1	参照	ダウンロード	2024		2024年3月5日 9時19分	2024年3月8日 17時31分
2	参照	ダウンロード	2023		2023年3月6日 9時20分	2023年3月13日 15時57分
3	参照	ダウンロード	2021	医療費控除用通知(e-Tax向け)	2022年3月4日 10時39分	2022年10月26日 16時16分

①まず、ここをクリック

②次にここをクリック

書面申告の場合

年間医療費通知は紙面を廃止し、KOSMO Webでご提供させて頂いております(2月中旬掲載予定)。「KOSMO Web」に掲載されている「医療費控除用通知(e-Tax向け)」を国税庁「QRコード付証明書等作成システム」に取り込み、そこで印刷した「QRコード付医療費通知(お知らせ)」を書面申告の添付資料としてご利用ください。

特 退

特例退職者医療制度ご加入の方で「年間医療費通知(紙)」の送付を希望される場合は、健康保険組合(電話03-5555-4611)までご連絡ください。

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。

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.12

つま先タッチで手軽に血流アップ!

～Beatfit KOTONE 先生の「全身エクササイズで代謝UP!」より～

このストレッチは背中からハムストリングス*までを効率よく伸ばすことができるので、短時間でも体がポカポカしてきます。血流が良くなることで脳の働きも良くなり、集中力が高まるという説もあります。テレワークの方は仕事の合間にぜひ取り入れてみてください!

*ハムストリングス:おしりの付け根から太ももの裏側、太ももから膝裏周辺にある、3つの筋肉(大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋)の総称

- 1 足を肩幅よりやや広めに開き、大の字のように手を真横に広げます
- 2 右手で左足のつま先をタッチするように前屈しましょう
※つま先にタッチするのが苦しい場合はすねにタッチでも良いので、膝は曲げずに行いましょう
- 3 カラダは前屈したまま、次に左手で右足のつま先にタッチしましょう
- 4 2～3を、背中丸めず胸を張り、ゆっくりと10回交互に繰り返しましょう



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!

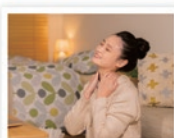
Beatfit

利用対象 社員

Beatfitはヨガ、筋トレ、マインドフルネスなど12ジャンル900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

