

大和証券グループ健康保険組合

けんぽだより



社員向け ウェルビーイングアプリ「Hearbit」

私の健康習慣ひろば

<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 KOSMO Webをリニューアルしました
- 4 社員向け ウェルビーイングアプリ「Hearbit」
- 8 いちから学ぶみんなの体操レッスン
- 10 健康習慣ひろば
- 12 女性の健康
骨粗鬆症について
- 14 知っておきたい 認知症の基礎知識
- 16 生活習慣見直しプログラムのご案内
- 18 アルコール依存症について
- 19 確定申告で医療費控除をする方へ
- 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

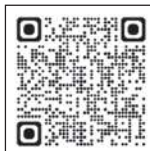
和証券グループ健康保険組合では、2025年4月1日から健診受診日まで継続して当健保に加入しているご家族に対して、人間ドック等健診の補助を行っています。

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！



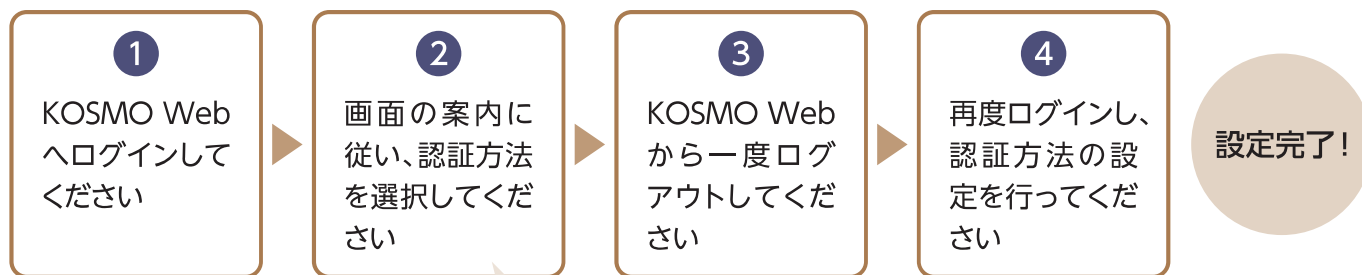
KOSMO Web を リニューアルしました

健保加入者の皆さま向けに提供している「KOSMO Web」を全面リニューアルし、利便性とセキュリティを強化しました。初回ログイン時に多要素認証の設定が必要となります。詳細は当組合ホームページをご覧ください。



<https://www.daiwakenpo.jp/>

初回ログインの流れ



旧KOSMO Webのご利用がある方

- ▶ ユーザーIDに変更はありません。パスワードは健康保険の「記号+番号+生年月日8桁」に初期化しています。

初めてご利用の方

- ▶ 健康保険組合から通知されたユーザーID・パスワードをご参照ください。

a. 生体認証

端末の顔認証や指紋認証を使用します。

b. ワンタイムパスワード認証(アプリ)

認証アプリをインストールし、アプリに表示されるワンタイムパスワードを用いて認証します。

c. ワンタイムパスワード認証(メール)

設定したメールアドレス宛てに送付されるワンタイムパスワードを用いて認証します。

今後も加入者の皆さまに安全で使いやすいサービスを提供してまいります。

KOSMO Webをぜひご利用ください。

※本サービスのご利用は大和証券グループの役職員に限られますことをご容赦ください。

よくあるお悩み ハービットについて アプリの特長 ムービー ハービットビューについて よくある質問

ちょっといい未来習慣。



大和総研がお届けする、
社員向けスマートフォンアプリと人事・健保向けダッシュボードで
企業を支えるウェルビーイングサービスです。

特徴01

保健事業と
福利厚生を
ひとつに

特徴02

社員の
健康習慣
をサポート

特徴03

社員データを
一括管理

お問い合わせ



【ハービット公式HP】

<https://www.dir.co.jp/healthcare/hearbit>

新しい年のスタート、皆さまいかがお過ごしですか？「今年こそ健康に!」という決意から1ヶ月。すでに仕事や予定に追われ、気づけば運動や食事の管理が遠のいて、いつもの生活に逆戻りしているかたも…。でもご安心ください。大和総研では、「人材こそ競争力の源泉」という考えのもと、健康経営を戦略的に推進する企業を支援しています。その取り組みの一環として誕生したのが、ウェルビーイングプラットフォーム「Hearbit(ハービット)」です。
Hearbitは、社員一人ひとりの心身の健康を支え、働きやすさと生産性向上を実現するためのサービスです。

ぜひ使ってほしい! /

3つのメリット

特長1

大和総研厳選の
ヘルスケアアプリ・サービスを
いつでもどこでも自由に選択

健康診断結果や健康行動の取り組みを
スコア化。そのグラフ化で
活動の習慣化を楽しくサポート

特長2

特長3

大和証券グループからのサポートにより
すべて無料

※オプションサービスは有償



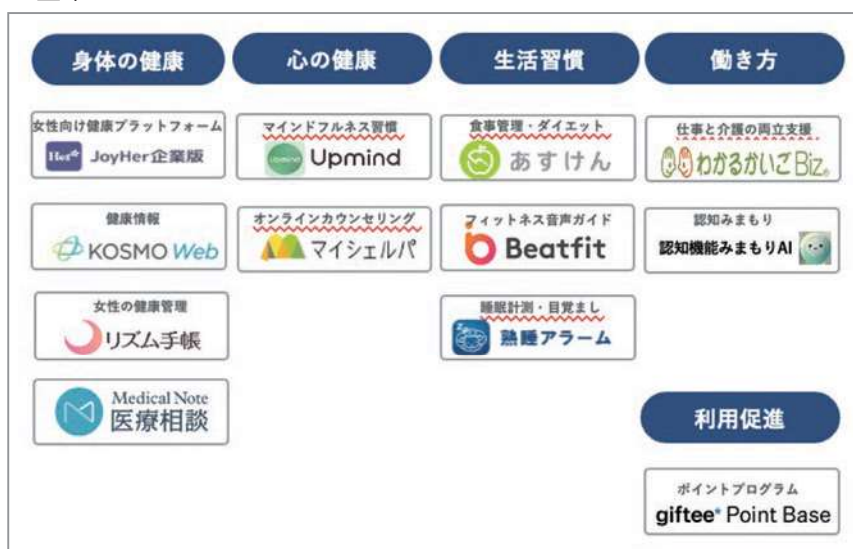
～Hearbitの2つのポイントを押さえてウェルビーイングな毎日を目指しましょう～

1

厳選された先進的な
健康アプリ・サービスが
利用可能

- ひとつめは、「はじめる」です。専用アプリをダウンロードして認証登録さえすれば1つのIDで豊富な人気アプリやサービスを追加費用なしで使えます。

■基本パッケージサービス



2

継続・習慣化を促す
「ウェルビーイングスコア」
機能

- ふたつめは、「つづける」です。皆さまのウェルビーイング度（心の健康・身体（からだ）の健康・生活習慣・働き方の状態を総合評価）をスコアとして見える化。健康行動の積み重ねた結果の見える化でモチベーションアップにつながります。



- ★4つのカテゴリーに分類
身体（からだ）の健康、心の健康、生活習慣、働き方
- ★基礎点と活動点の合計で評価（偏差値）
 - ・基礎点…健康診断・ストレスチェック・労務データより算出
 - ・活動点…運動・食事・睡眠・メンタルケアなどの健康増進につながる行動を評価

★スコア判定基準（偏差値）・8段階

- ・S = 60以上
- ・A⁺ = 56.67以上
- ・A = 53.33以上
- ・A⁻ = 50以上
- ・B⁺ = 46.67以上
- ・B = 43.33以上
- ・B⁻ = 40以上
- ・C = 40未満

【ご留意事項】

労務データやストレスチェックのデータが無い（連携されない）場合は、「心の健康」「働き方」の基礎点が反映されず、スコアが低くなる場合があります。

現在利用できるアプリとサービスの実績や詳細を次ページにて紹介しています！

Hearbit

ご利用開始までの **5** つの STEP

STEP 1 ご利用のスマホに
『ハービット』アプリをインストール

※個人のスマホをご利用ください。



AppStore (iOS)
<https://apps.apple.com/jp/app/id6744665264>



Google Play (Android)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.dir.hearbitApp>

STEP 2 アプリを起動し団体コードに、**daiwakenpo**を入力

STEP 3 ユーザーID・パスワード入力

新KOSMO Webと同じです。

STEP 4 続いて本人確認、生年月日数字8桁で入力
(例: 19690415)

STEP 5 最後に認証を選択し実行

◎推奨：生体認証（簡単にアクセスできます。）

※スマホに、生体認証を登録しておく必要があります。

別の方法：OTP認証（設定・アクセス手順が煩雑）

＼ Hearbitで **ちょっといい未来習慣** はじめましょう！ /

主なアプリ・サービス一覧

あすけん

栄養管理士監修のAI食事管理アプリです。BMI値25以上のユーザーで3ヶ月間の継続利用により平均4.66kg減量、肥満傾向のユーザーで半年間の利用により平均6.47kg減量と効果がありました。

※「日本ヘルスケア協会 定期記者会見『あすけん』の取り組み」より



熟睡アラーム

毎日の睡眠を見える化し、快眠生活をサポートする「スマートアラーム」機能を持つアプリです。なかなか寝付けない方、朝スッキリ起きられない方はもちろん、睡眠習慣を見直してみたい方にもオススメな機能が満載しています。



Beatfit

プロトレーナーによるフィットネスです。アプリ利用前後で平均歩数が約20%増加、肥満傾向のユーザー1,800名(BMI値25以上)の約半数900名が1年以内に平均3.7kg減量に成功しています。

※「Beatfitの継続的利用で3ヶ月で平均3.7kg減量に成功」より



Upmind

国内最大のマインドフルネスアプリです。30秒で自律神経の状態を計測、1ヶ月間の瞑想実戦で生産性が17%向上と効果がありました。

※健康な労働者136名を対象とした東京大学との共同実証研究(PRTIMES「メディテーション」の習慣化の実証効果の把握に成功)より



マイシェルパ

専門医によるカウンセラーサービスです。ご利用者の氏名・相談内容は、ご所属の会社・団体には伝わりませんので安心してご利用ください。カウンセリング前後比較の気分スコアは平均27.9ポイント向上しています。

※第34回日本産業衛生学会オンラインカウンセリングの有効性発表より



皆さんはどのアプリやサービスが
気になりますか？

詳しくはハービット公式HPをご覧ください。



◀【ハービット公式HP】

<https://www.dir.co.jp/healthcare/hearbit>



KOSMO Web

ご自身の健康情報や医療費情報をいつでもどこでもチェック。体重・血圧・歩数など毎日の記録をグラフで見える化し、健診結果や健康度の判定ができ、経年変化もグラフで確認できます。ぜひ健康アドバイスなども参考にしてください。



JoyHer企業版

更年期の悩みをチャットで相談。最先端のAIテクノロジーとメディカルサイエンスで個別のヘルスプランを提供。3ヶ月間で72名(82.8%)に症状改善がありました。

※92名の参加者による京都大学との特定臨床研究(令和5年度「フェムテック等サポートサービス実証事業費補助金」最終報告より)



リズム手帳

女性のからだと生活リズムをトータルでサポート。生理サイクルの記録・管理をはじめ、妊娠しやすい、しにくい時期、生理日・排卵日の予測、体調に関する症状解説など、からだケアに役立つ情報やアドバイスを提供する女性のためのヘルスケアアプリです。



わかるかいごBiz

「初めての不安」や「仕事と介護の両立」について実用的な支援を行う介護ポータルサイトです。ケアマネ有資格者が、早期相談をはじめ、制度・地域情報・両立支援ノウハウの提供、施設・事業所探し支援などを通じ、皆さまを課題解決に導きます。



個人データの取り扱い

ハービット、及び各アプリでの個人データは、すべて利用者ご本人の閲覧・利用に限定されます。企業・健保組合へは個人を特定できない形に加工した統計情報のみが提供され、個人データは提供されません。安心して個人データの利用同意をお願いいたします。



認知機能みまもりAI

対話型AIが『声』の特徴を分析。会話を通じて、手軽にあなたの会話の調子や傾向をチェックすることができます。たった20秒で傾向の変化を判別します。毎日の会話を楽しみながら続けて、心身の健康のサポートにお役立てください。

※チェック結果は、医療行為となるアドバイス等を行うものではありません。





指導 かんぽ生命 五日市祐子

1 いちから学ぶ

みんなの体操 レッスン♪

正しいみんなの体操で健康増進!!

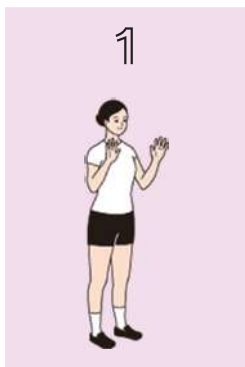
今回からご紹介する「みんなの体操」は、極限まで伸縮運動が出来るように考えられた非常にゆっくりとしたテンポの体操です。8種類の運動を4分30秒かけて行います。

まずは動きの順番と共に目的・ねらいを確認しましょう!



みんなの体操

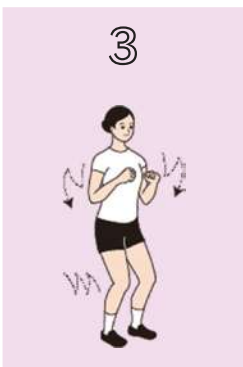
みんなの体操は8個の運動で出来ています!



手と腕の運動



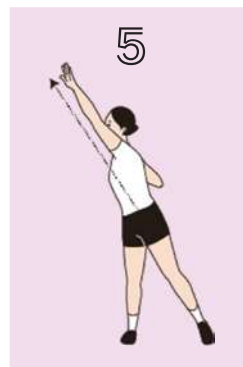
胸の運動



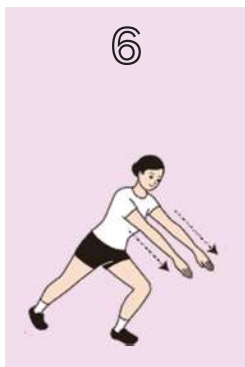
上体ゆすり運動



首の運動



突き出し運動



脚と腰の運動



腕と脚の運動



深呼吸



手軽にできる
みんなの体操を
ぜひ、日々の運動習慣
として生活に
取り入れましょう!

1 番目 手と腕の運動

運動の目的・ねらい

▶末梢部の血行を促進する

2回繰り返す



はじめの姿勢



手を強く握る



手と指を大きく開く



力を抜いて手を振る

2回繰り返す



脇を締めて肘を引く



手を前に押し出しながら腕を伸ばす

◎ 動きのポイント!

前半は手を最大限ぎゅ〜っと握り、その後しっかり開く、この動作を繰り返す。後半は腕を最大限引いて、その後伸ばす。こうした運動で末梢の血行を促進していきましょう。



ぎゅ〜っと握る



脇をしめて肘を引く

2 番目 胸の運動

運動の目的・ねらい

▶呼吸機能を高める

▶姿勢の矯正をする

4回繰り返す



はじめの姿勢



息を吸いながら腕をゆっくりと引き上げ胸を開く



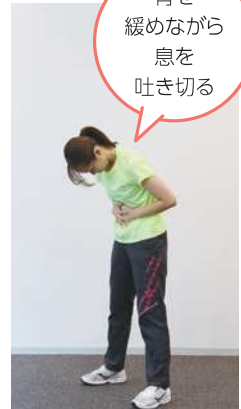
息を吐きながら腕をゆっくりと下ろし背をゆるめる

◎ 動きのポイント!

大きく息を吸うときに目線は遠くを見るようにしましょう。吐くときは吸った空気を全部吐き切るようなイメージでお腹を押さえます。



目線は遠く、大きく息を吸う



背を緩めながら息を吐き切る



ラジオ体操を採点してくれるアプリが登場!

詳細、ダウンロードはこちらから

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!



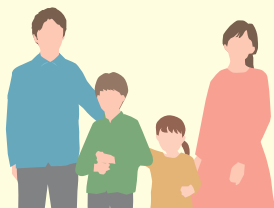
公式X(旧Twitter)はこちら
@radio_kampo



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おう「健康習慣ひろば」です。

家族の支えに 感謝を込めて



～病気を通して気づいたこと～



一健康を考えるきっかけとなった 出来事がありますか？

6年前、沼津支店で働いていたとき、マラソンの練習中に以前には感じなかった息切れを感じ病院を受診しました。突然“稀ながん”と診断され、即入院。化学療法、手術を受け約4か月間の闘病生活を送りました。現在は年1回のCT検査を健康診断代わりに受けています。

治療中のことは記憶が曖昧になるほどしんどく、正直あまり覚えていません。当時、子供は保育園児と小学1年生だったかな。まだ小さくて状況を理解していなかったと思いますが、育児も大変な中、治療中の生活を支えてくれた妻には頭があがりません。同僚にも迷惑をかけてしまったけれど、たくさんの方がお見舞いに来てくれて「やっぱり嬉しかったな、ありがたかったな」と思うのです。

人が大変な時、「連絡したら余計に困るかな、迷惑かな」と少しためらってしまうと思うのですが、自分が色々な人に声をかけてもらい嬉しかったように遠慮せずに一歩踏み込んで積極的に関与しようと思うようになりました。そうすることで、その人にとって大きな励ましになるかもしれませんから。



病気を通して得た気づき

一病気を経験したことで考え方が変わったことなどがありますか？

病気を経験して、2つ改めて実感したことがあります。**1つは、「家族がすごく大事なな」と思ったことと、もう1つは「仕事が思いのほか好きだったな」ということです。**読書は好きですが、入院中に読もうかと

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。



—現在の健康習慣を教えてください。



▲娘さんとトランポリンで運動



これから

次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」はエクイティ・キャピタルマーケット部の橋本部長です!

のように、病気を乗り越えて仕事に向き合う姿勢は、多くの社員の皆様に希望を与えてくれると思います。心に響く内容をありがとうございました。 ●インタビューー 総合健康開発センター 堀内 延子

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。

こつ そ しょう しょう

「骨粗鬆症」について

骨粗鬆症とは加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が大きく減り、骨がスカスカになって強度が落ち、折れやすくなる病気です。男女ともに発症する可能性がありますが、特に女性に多く見られます。その大きな要因のひとつが女性ホルモンである「エストロゲン」の影響です。**若い女性であっても、過度なダイエットややせ願望による栄養不足、月経不順、運動不足などが発症のリスク**となります。



総合健康開発センター
保健師 小島 栞奈

老化と骨の関係

骨の状態は、骨を作る「骨芽細胞」と骨を壊す「破骨細胞」のバランスで決まります【図1】。**閉経後**は破骨細胞の働きを抑える「エストロゲン」が激減するため、骨の形成が追いつかず、骨量が低下します【図2】。日本人女性のうち60代の約20%、80代の約60%が骨粗鬆症といわれています。骨粗鬆症により骨折すると、要介護になる原因となります。寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすためにも、定期的な検診で骨の強度低下を早期に把握し、予防・改善に努めることが重要です。

図1 骨の新陳代謝のバランス

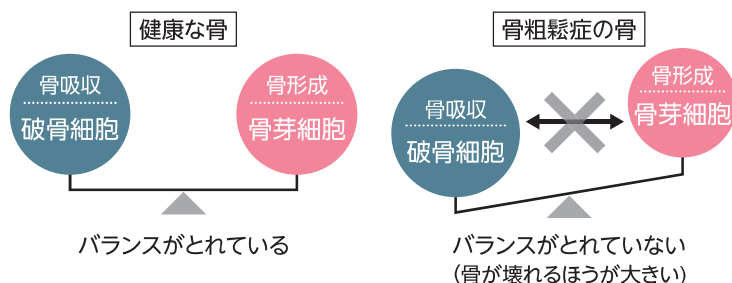
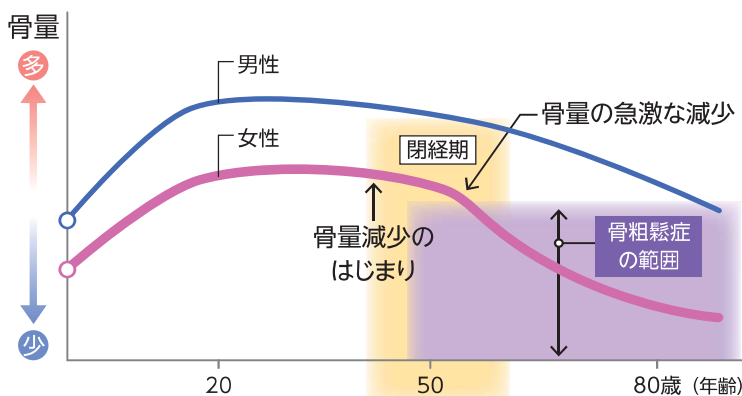


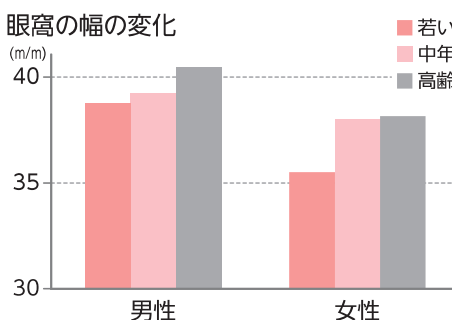
図2 年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



見た目にも影響?! 骨粗鬆症

骨が弱くなると外見にも大きな変化が現れます。背骨がつぶれて背中が丸くなったり、身長が縮んだりするだけでなく、顔の老化も進みます。頭蓋骨の骨量も減るため、頭皮が緩んでシワやたるみの原因にも。グラフ【図3】に示すように、高齢になるほど頭蓋骨の骨量が低下し、眼窩(眼球の入っているくぼみ)が拡大します。つまり、目がくぼんだり、目の下がたるんだりして、いわゆる「老け顔」になります。

図3 骨の減少が“老け顔”の一因に?!



男女各60人の頭蓋骨をMRIで撮影し、骨の状態を若い(20~40歳)、中年(41~64歳)、高齢(65歳以上)の3群で比較。男女ともに加齢に伴う顔面の骨量低下によって眼窩の幅が拡大していた。このほか、あごの骨などの減少も確かめられた。

※日本経済新聞「骨が弱いと老け顔に 40代の1割が『骨貯金不足』」
日本経済新聞社、2017年



骨粗鬆症の予防法は？

食事

1日700mgの**カルシウム**と**ビタミンD** (10~20 μ g)・**ビタミンK** (250~300 μ g)の摂取を心がけましょう。



運動

骨に刺激を与えるようなジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動も有効です。

日光浴

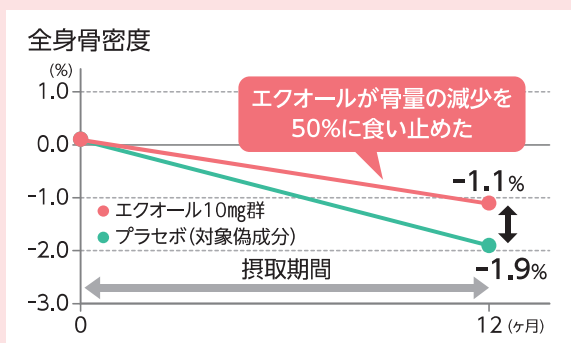
ビタミンDが体内で合成されカルシウムの吸収を助けてくれます。もちろん、過度な紫外線防御は控えましょう。

大豆由来成分エクオール

大豆や大豆食品に含まれる大豆イソフラボンが腸内細菌で変換されて生成されるエクオールは、エストロゲンとよく似た働きをするため、エストロゲンが減少する時期の健康を支える働きが期待されています。

エクオールの摂取と骨密度の変化についての研究では、エクオールを産生しない45~60歳の閉経後女性93人を対象に、エクオール1日10mg摂取群とプラセボ(対照偽成分)摂取群の1年後の骨密度の変化を計測しました。その結果、エクオールを10mg摂取したグループの骨密度の低下が有意に少ないことが証明されました **図4**。

図4 エクオールの摂取と骨密度の変化



※更年期ラボ「骨粗鬆症・骨量減少に関する解説」
<https://ko-nenkilab.jp/equol/about05/boneless/>

2025年度から定期健診の「節目年齢オプション」に【骨密度検査】が追加！ (がん検診含む)

対象 4月1日時点で

50・55・60歳の女性社員

(注) 受診する医療機関によって検査方法が異なります。実施可能な医療機関を確認し受診予約をしましょう。

- 骨密度検査の目的は骨粗鬆症の早期発見です。
- 骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて何%であるかで表示されます。
- 検査法はレントゲンを用いた方法(DXA)がお勧めです。

①全身DXA(デキサ)

太ももの付け根の骨、腰の骨を測定



②前腕骨DXA(デキサ)

腕の骨を測定



③MD法

手の骨を測定



④超音波法

かかとの骨を測定



次回は

＊『プレコンセプションケア』について

知って
おきたい

認知症の基礎知識



大和総研
健康開発センター
公認心理師
田島 美幸

2025年には認知症患者は約471万人、MCI*患者は約564万人と1000万人を超えると推計**されています。
認知症は誰もが罹りうる身近な病気です。認知症に関する正しい知識と情報を得ていきましょう。

1 認知症とは？

認知症とは、「一度、正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態」を指します。

認知症にはいくつかのタイプがあります(表1)。最も多いのは「アルツハイマー型認知症」で、脳神経が変性して脳の一部分が委縮していく過程で起きます。物忘れの症状が多く、比較的ゆっくりと進行します。次に多いのは、脳梗塞や脳出血などによる「血管性認知症」です。障害部位によって症状は異なりますが、一部の認知機能は保たれる「まだら認知症」が特徴です。その他、現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになるパーキンソン症状が現れる「レビー小体型認知症」、感情の抑制が効きにくくなる等の症状が現れる「前頭側頭型認知症」などがあります。



表1 認知症のタイプとその特徴

	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	血管性認知症	前頭側頭型認知症
脳の変化	アミロイドβの蓄積や神経原線維の変化が、海馬を中心に広範囲に出現し、脳神経細胞が破壊される	レビー小体の蓄積により、脳神経細胞が破壊される	脳梗塞、脳出血などの脳卒中によって、血流が滞ることによって脳細胞が破壊される	詳しい原因は不明
初期症状	もの忘れ	幻視・幻聴	脳卒中を起こした部位により異なる	社会ルールに反する言動
特徴的な症状	・認知機能障害(もの忘れなど) ・見当識障害 ・判断力や理解力の低下 ・失語、失認、失行 など	・パーキンソン症状 ・幻視・幻聴 ・レム睡眠行動異常症 ・自律神経症状 など	・記憶障害 ・運動障害 ・意欲低下 ・感情のコントロールが効かなくなる など	・怒りっぽくなる ・我慢が効かなくなる ・同じパターンの行動を繰り返す ・意欲低下 など
経過	記憶障害からはじまり広範な障害へ徐々に進行する	調子の良い時と悪い時を繰り返しながら進行する	脳卒中を繰り返すたびに段階的に進行する	進行するにつれて意欲低下が顕著になり、症状が目立ちにくくなる

2 認知症の症状

認知症の症状は、多くの方に見られる中核症状と、そこに本人の性格や環境の変化などが加わって起こる心理・行動症状***に大別できます(図1)。「同じことを何度も言ったり聞いたりする」「しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている」等は記憶障害の症状です。また、「今日が何曜日なのか分からなくなる」「慣れた道なのに迷ってしまう」等は見当識障害の症状です。

認知症に伴う主な心理・行動症状には、「憂うつでふさぎ込んだり、何をしても億劫がる」「怒りっぽくなる」「自分のモノを誰かに盗まれたと疑う」「外出しても途中で道を忘れて帰れなくなる」などがあります。

図1 認知症の症状



出典：認知症ねっと <https://info.ninchisho.net/>

3 早期発見のために

物忘れなどの自覚症状があっても、診断されるのが怖くて受診できない方もいます。覚えておいていただきたいのは、認知症は「脳の病気」だということです。早期発見のメリットがあります。

早期発見のメリット

① 治療によって回復する病気がある

うつ病、甲状腺機能低下症等の内分泌疾患、ビタミンB1欠乏等の代謝・栄養性疾患、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などでも、認知症に似た症状が起こることがあり、治療によって症状が改善します。

② 進行を遅らせることができる

認知症を完治させる薬は今のところありませんが、症状を和らげたり進行を遅らせたりするお薬が開発されています。



③ 今後のことを自分で考えることができる

認知症と診断されたからといって、急に生活が変わるわけではありません。自分が今後どのように生きていきたいか、家族や周囲の人にどのように関わってほしいのかなど、自分で考え決めることができます。



気になる症状がある場合、まずはかかりつけ医に相談しましょう。あなたの健康状態や病歴を踏まえて、認知症疾患医療センターや認知症専門の医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医がいない方は、精神科、脳神経内科、脳神経外科等に行くとよいでしょう。また、お住まいの地域の地域包括支援センターに行くと、近隣の医療機関についてアドバイスをもらうこともできます。医療機関では、認知機能検査、血液検査・脳脊髄液検査、画像検査(MRIやCT)等を行い、総合的に鑑別診断を行ってくれます。

* MCI 軽度認知障害;
Mild Cognitive Impairment

** 2024年5月の認知症施策推進
関係者会議の資料より抜粋

*** 心理・行動症状;
Behavioral and
Psychological Symptoms of
Dementia(BPSD)

次回は

「認知症の方との上手な接し方」についてです。

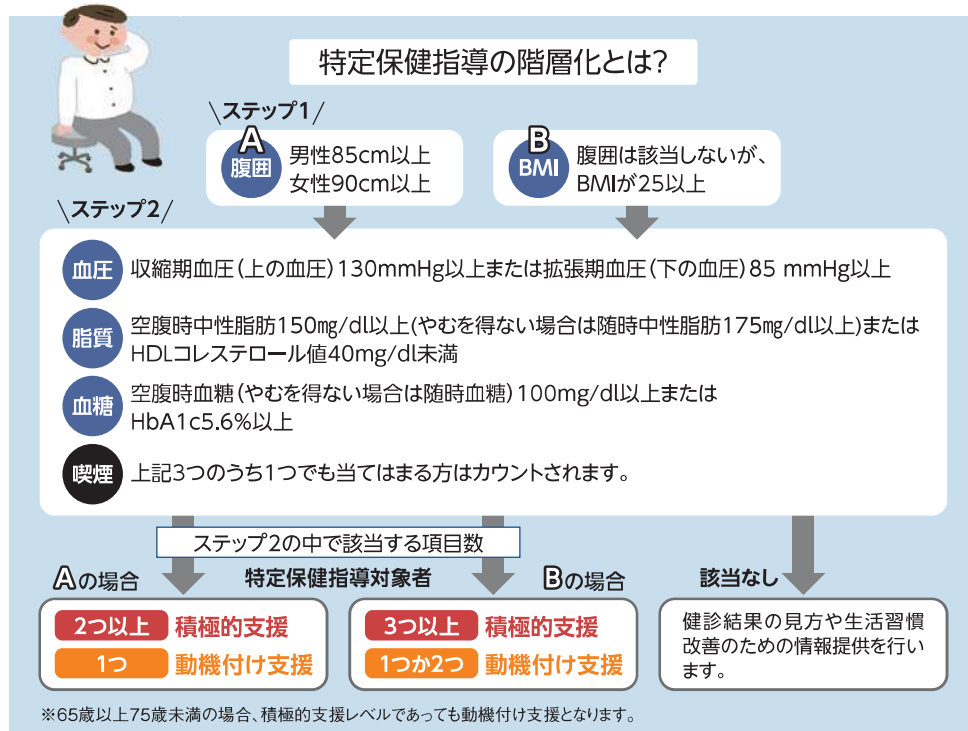
社員・被扶養配偶者向け(40歳以上) 生活

健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方には健康保険組合から「生活習慣見直しプログラム(特定保健指導)」のご案内をお送りしています。当組合では、「高齢者の医療の確保に関する法律」※に基づき、みなさまの健康的な生活習慣づくりを支援しています。健康維持や生活習慣の改善のため、必ず「生活習慣見直しプログラム(特定保健指導)」を受けてください。

※2008年(平成20年)4月より健康保険組合に実施が義務付けられています

生活習慣見直しプログラム(特定保健指導)とは？

40～74歳で、健診の結果「メタボリックシンドローム」やそのリスクがあると判定された方を対象に行う健康支援プログラムです。保健師や管理栄養士など健康づくりの専門家が、一人ひとりの状況に応じた助言やサポートを行い、健康に関するセルフケア(自己管理)を身につけていただけます。



習慣見直しプログラムのご案内



生活習慣見直しプログラムを受けていただくまでの流れ

バリューHR株式会社から「生活習慣見直しプログラム参加申込のご案内」がメールもしくは郵送で届きます。ご希望のプログラムを選択し、登録フォームよりお申し込みください。

プログラム紹介（一例）

体組成計とヘルスウォッチ
プレゼント！

+ chocoZAP
4か月通い放題



分かっちゃいるけどを…をサポート！

対象者からの脱却を目指す

「心理学」×「行動学」

スマートバスマット
プレゼント！



今日よりも、
もっと軽やかに♪



姿勢
回復

脂肪
燃焼

冷え性
改善



こうなる前に生活習慣見直しプログラムをチェック！

いつもの一杯、 増えて いませんか？

アルコール依存症 について

アルコール依存症はある日突然発症するものではなく、生活の中で飲酒量が徐々に増えて飲酒のコントロール(制御)が難しくなる病気です。身体的・精神的・社会的な問題が出て飲酒をやめることが難しいため、習慣化する前の対応が重要です。



■習慣的な飲酒がアルコール依存症の始まり

習慣的に飲酒を続けると少量では酔いにくくなり、同じ効果を得ようと量が増えていきます。その結果、お酒がないと落ち着かず飲みたいという欲求(精神的依存)が生じ、さらに飲み続けるとやめたり減らしたりした際にイライラや不安、手の震えなどの身体的症状(身体的依存)が現れます。これにより身体症状を抑えるために飲むという悪循環が起こります。アルコール依存症は数年～数十年かけて進行し、本人が依存に気づかないまま身体的・精神的・社会的問題が深刻化することが多くあります。

■アルコール依存症の治療方法

飲酒習慣を見直す場合は、まず自分の飲酒量・頻度を把握することが大切です(例:週に●回、1回にビール3缶など)。そのうえで休肝日を設定し、徐々に日にちを増やします。飲酒のきっかけ(ストレス、習慣、時間帯など)を記録し、代替行動(運動、趣味、入浴など)を用意することもあります。

また、減酒外来などの医療機関に相談することもお勧めです。減酒外来を受診する方は、「時々飲みすぎて羽目を外す」方から、「離脱症状がみられる」方と、さまざまです。外来では本人の意向も踏まえて治療方針を決め、飲酒への渴望を抑える薬での治療ができる場合もあります。依存症は誰もがなりうる身近な病気ですが、適切な支援により回復可能です。

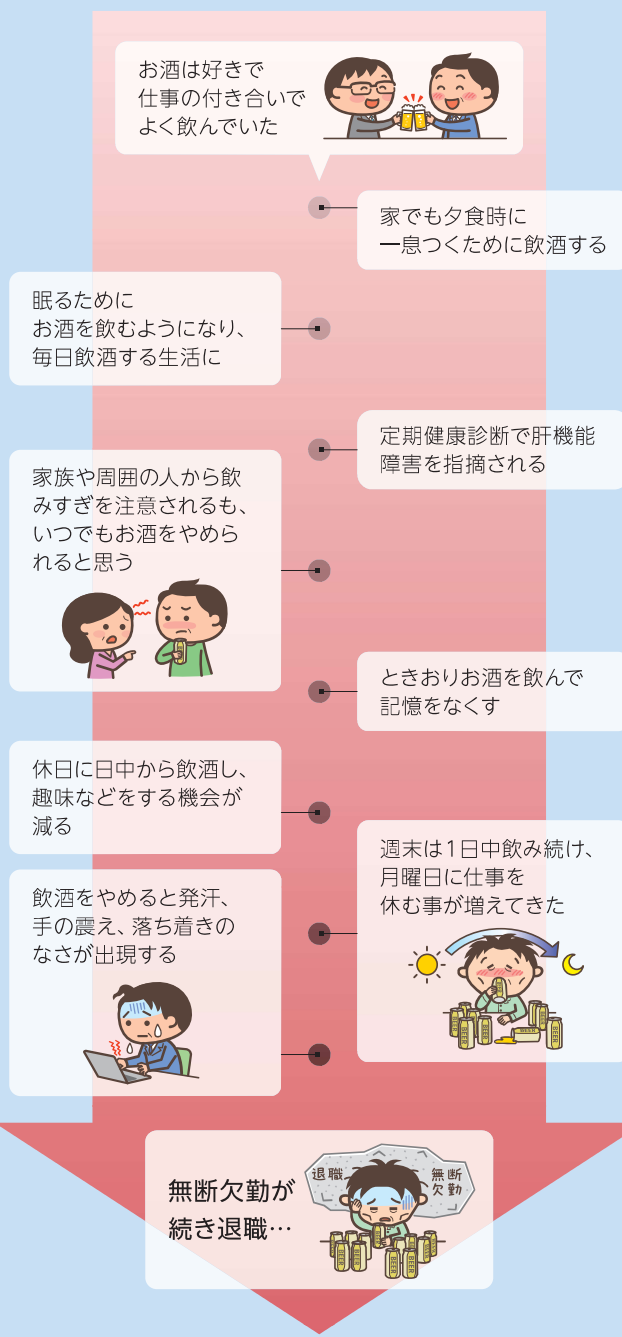
※参照:HP厚生労働省 e-ヘルスネット(アルコールと依存)

女性のアルコール依存症について

働く女性は仕事や育児・家事など多くの役割を抱えており、気を抜ける自由な時間が少ないため、短時間で気持ちの切り替えをする手段として飲酒を選ぶことがあります。「一杯でほっとする」といった習慣が続くと飲酒量が増え、お酒がやめられない生活になることがあります。女性は男性よりアルコール代謝能力が低く、少ない量でも肝臓がダメージを受けやすいため、依存症になりやすい傾向があります。



アルコール依存症の方に多くみられる経過



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年間の医療費の合計が**10万円**(所得が200万円未満の場合は所得額の5%)を超えると、一定の金額の所得控除を受けることができる制度です。他の健康保険に加入している家族の医療費も合算できます。

✓ 対象となる医療費は？

出産費用や妊娠時の定期検診などの費用、通院時の交通費や入院時の食費、市販薬の購入費、鍼灸師の施術代金、不妊症の治療費なども対象となります。

出産費用や不妊症の治療費なども医療控除の対象になります！



対象と
ならない
もの

- 通院時のガソリン代やタクシー代
- 入院時の希望による差額ベッド代
- 健康診断や予防接種の費用
- 疲れをとるためのマッサージ代
- ビタミン剤などのサプリメントの購入費用
- 近視・遠視のメガネやコンタクトレンズ作成費用など

電子申告の場合

- マイナ保険証を持っているとマイナポータルと自動連携ができるため、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。

医療費通知データ(XML)をダウンロードし、そのまま電子申告(e-Tax)にご利用いただけます。

※医療費控除用通知(e-Tax用)ファイルには、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は編集できません。修正が必要な場合は、国税電子申請・納税システム(e-Tax)に取り込んでから修正してください。



確定申告は電子
申請が簡単・便利
でおすすめです！



書面申告の場合

「KOSMO Web」に掲載されている医療費通知データ(XML)を、国税庁が提供する「QRコード付証明書等作成システム」を使ってPDF形式に変換し、印刷したものを提出してください。

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.15

背中伸ばし

～Beatfit KOTONE先生の「森の中で」超集中!作業用BGMより～

このプログラムは、25分の集中タイム(BGM演奏)と5分の休憩ストレッチタイムを交互に実施する“ポモドーロテクニック”^{*}が実践できるクラスです。腰から背中、そして脇の下から腕にかけてついている広背筋を伸ばすストレッチです。気持ち良く伸びを感じてください。

^{*}ポモドーロテクニックとは集中と休憩(ストレッチ)を繰り返すことで集中力を高め、タスクの生産性を上げる効果をねらう時間管理術です。

- 1 壁から少し離れた位置で、足を腰幅に開いて立ちます。
- 2 胸と同じくらいの高さで、壁(机や椅子など)に両手をつけます。
- 3 後ろに大きく一歩下がり、腰から上体を倒し、背中と膝裏を伸ばします。
- 4 この時、上体が床と平行になるくらいまで倒します。



座りすぎ防止を意識して、立ち上がって行ってみましょう! デスクワークやリモートワークの際には是非聴いてみてください。

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

