

大和証券グループ健康保険組合

# けんぽだより



11回目 健康経営銘柄2026  
10年連続 健康経営優良法人2026(ホワイト500)  
に選定されました

私の健康習慣ひろば  
「エクイティ・キャピタルマーケット部 橋本部長」

<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 「健康経営銘柄2026」  
「健康経営優良法人2026(ホワイト500)」に選定されました
- 4 「大和証券グループ健康白書2025」を作成しました
- 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  
「プレコンセプションケアの実践」
- 12 朝食を摂り、1日の栄養バランスを整える
- 14 知っておきたい 認知症の方との上手な接し方
- 16 世代別に気をつけたいお酒の習慣
- 17 2026年度 予算のお知らせ
- 18 2026年度 人間ドック等健診予約のご案内
- 19 マイナンバーカードの更新手続きをお忘れなく!
- 20 たくさん動いて、座位時間を減らそう!



保養所  
サービス

## 旅・宿泊予約サービス



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軒の宿泊施設をWeb予約できるサービスです。健保から全被保険者に付与されるポイントを予約時に利用すれば、その分の宿泊費が補助されます。健康維持とリフレッシュにぜひご利用ください。

### ■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

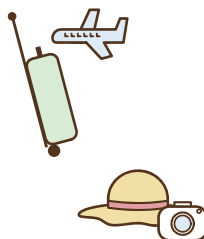
5,000ポイント(5,000円相当)

### ■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://www.daiwakenpo.jp/>

11回目

# 「健康経営銘柄2026」、

10年連続

# 「健康経営優良法人 2026(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11回目となります。また、「健康経営優良法人(ホワイト500)」にも10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<sup>※1</sup>」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<sup>※2</sup>が進める健康増進の取組みをもとに、特に優良な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、グループ横断で積極的に各種施策を展開しています。また、健康経営の先駆者として、広範囲に情報開示・発信を行うとともにノウハウを他社に提供しています。

今年度は、昨年に続き女性の健康施策を強化しました。月経、更年期の不調、女性のがんなどの健康課題に対する支援は、ダイバーシティ推進の一環と



健康経営銘柄2026選定企業44社



2026年3月10日 健康経営アワード2026  
プレゼンター 工藤公康氏と川島常務執行役(CHO)

してのキャリア形成支援とも連動し、女性活躍の後押しにもつながっています。

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団体です。

# 「大和証券グループ健康白書2025」を作成しました



## CHOのご挨拶

大和証券グループは、企業理念に「人材の重視」を掲げており、競争力の源泉は人材であると考えています

社員一人ひとりのウェルビーイング向上を通じて生産性を高め、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

2025年度は、生活習慣病予防や卒煙・歯科健診支援などの施策を着実に推進しました  
また、国が主催する「女性の健康施策の効果検証プロジェクト」に参加し、  
月経・更年期の不調への対策等、5つの施策を実施するなど、女性の健康課題に対する支援にも注力しました

その結果、当社グループは2026年も「健康経営銘柄」に選定されており、2015年の制度開始以来、11回目の選定となります（この選定回数は全企業の中で最多となります）

引き続き、人事部・総合健康開発センター・健康保険組合が一体となり、健康経営を一層深化させるとともに、社員のウェルビーイング向上に取り組んでまいります



CHO（Chief Health Officer：最高健康責任者）  
大和証券グループ本社 常務執行役員  
大和証券 常務取締役  
川島 博政

## II-2. 外部からの高い評価を維持

- 2015年度以降はデータヘルス計画に基づき保健事業のPDCAを推進している
- 2015年の選定開始以来、**健康経営銘柄に11回選出**されるなど、当社の取組みは高い評価を得ている



## III-1. 就業時間内禁煙・卒煙チャレンジ



- 当社では、これまで禁煙外来の提供、就業時間内禁煙の定着、卒煙チャレンジの継続実施など、喫煙率低下に向けた施策を段階的に進めてきた。
- 2025年度は、就業時間内禁煙の定着を図るとともに、オンライン禁煙外来や卒煙チャレンジの拡充により、禁煙に取り組みやすい環境整備を継続**した。喫煙の健康影響や加熱式タバコに関する情報発信も強化し、**社員の禁煙意識の向上と行動変容を後押し**する取り組みを進めた。

禁煙行動を促すため、  
「寿命という最大の損失」を明確な数字で提示し、卒煙チャレンジの動機づけを強化

2025年5月1日  
禁煙外来センター 人事課 健康推進課

～吸わない人も、吸う人も  
タバコと健康について考える～

5月31日は 世界禁煙デー **タバコ1本で平均20分の寿命短縮が明らかに**

紙巻タバコを一本吸うごとに寿命が最大2.2分短縮する可能性があることが、英国の喫煙者の死亡率データに基づき研究で昨年明らかにされました。この結果は、1日に20本入りのタバコを1箱吸うと、寿命が7時間近く縮む可能性があることを示しています。そして、喫煙による寿命の短縮は、人生の比較的健康な期間を削る形で進行します。

**タバコによる健康への影響**  
喫煙の影響は累積的であり、長期間の喫煙は以下のリスクを大幅に増加させます  
●心血管イベント（心筋梗塞・脳卒中など）  
●非喫煙者より、心疾患のリスクが2倍以上  
●がん（肺がん・喉がんなど）  
●肺がんによる死亡の約85%が喫煙による  
●呼吸器系疾患（COPD・気管支炎など）  
●喫煙者の寿命短縮は年ごとに変化して低下

**禁煙のメリット**  
禁煙では、健康は回復するタイミングが早いほど健康への回復効果が高いと示されています。  
●例：（1日10本吸う人）  
卒煙チャレンジスタート日の2025年5月16日に禁煙を開始すると...  
-5月23日までに1日分の寿命を1日取り戻せる  
-7月5日までに1週間分の寿命1週間戻す  
-12月18日までに1か月分の寿命1か月戻す

「1本くらい」が、知らず知らずのうちに命を削っているかもしれません。

禁煙開始するタイミングが早いほど健康への回復効果、メリットが高いほうです。禁煙の最適なタイミングは「今、この瞬間」です！  
自力で禁煙するより、比較的安全にやめられる方法があります。ご相談・お申し込みお待ちしています。（禁煙外来の詳細は「ダイワオンラインケア」または「活用」のページをご覧ください。禁煙外来センター（03）-102-1405（02）-5552-140

2025年5月1日  
健康推進課・総合健康開発センター・人事部 健康推進課

**「2025春・卒煙チャレンジ」  
チャレンジヤー募集中**

「就業時間内禁煙」実績から4年を返します。  
タバコスタイルは変わったけれどオフタイムでの禁煙が難しい方、一度もチャレンジしたことが無い方、禁煙継続中の方、募集します。新年度、ここからあなたの健康を取り戻しませんか？

【卒煙チャレンジとは？】参加者全員で31日間「必須チャット」を受け取りながら、卒煙を目指すイベントです

卒煙チャレンジの第一歩  
申込み 15日まで  
1 大和証券・DHCグループのグループ募集  
2 チャットを見て準備 応援サポート  
3 5月16日より卒煙スタート  
4 31日間 6月15日まで日々の自分に○をつける  
精進して卒煙！

禁煙の正しい方法は（禁煙外来や禁煙外来センターなど）  
●DHCグループの禁煙外来や禁煙外来センター（禁煙外来）を利用してのスタートがおすすめです  
チャットにて禁煙への相談も可能です。

吸うよりも  
吸わない方が  
カッコイイ

※2025年度禁煙外来入賞作品

### Ⅲ-3. 女性の健康推進「Daiwa ELLE Plan+」



- 大和証券グループでは、女性の健康課題がもたらす社会的影響を踏まえ、2018年度より休暇制度・検診・相談窓口・不妊治療支援などの包括的施策「Daiwa ELLE Plan+」を導入している。
- 2024年度に引き続き、月経・PMS・更年期などライフステージに応じた不調の改善と、女性社員のパフォーマンス向上を目的に、わたし新発見プログラム・トコエルプログラム・エクエルプログラム・フェムテックアプリ導入・フェムナレッジの開講等の取り組みを実施した。
- 2025年度は婦人科症状緩和施策の拡充として、月経の痛み緩和デバイスを日本企業として初めて導入した。

Daiwa ELLE Plan+の主な取組み					
	20代	30代	40代	50代	60代
検診	●乳がん・子宮頸がん検診 ●費用補助(35歳未満)		●人間ドック(がん検診)35歳以上 ※50歳・55歳・60歳 節目年齢オプション(骨密度検査)		
婦人科 症状	●経膈エコー対象年齢拡大 ●月経による不調を軽減する施策「わたし新発見プログラム」 ●月経の痛み緩和デバイス「Rosi(ローシー)」の導入 ●専門医講座「月経随伴症状」「更年期症状」「婦人科がん」(eラーニング)				
妊娠・出産	●母子健康管理 ●育児休職 ●専門医講座「フロンセプションケアと不妊治療」(eラーニング)				
休暇	●エル休暇(生理による体調不良のほか、不妊治療、更年期による体調不良) ●年次有給休暇 ●時間単位年休 ●ライフサポート有給休暇(半日単位で取得可能) ●休職				
健康リテラシー・ 風土醸成	●医師・保健師による健康管理研修(新入社員研修等) ●全管理職向け「なぜ女性の健康課題を知っておくべきか」(eラーニング)				
診療・ 相談体制	●総合健康開発センターによる「婦人科診療・相談」(ダイワオンラインケアでの漢方薬、サプリメント取扱拡大) ●first call				
仕事と治療の 両立支援	●仕事と不妊治療の両立支援 ●エル休暇 ●テレワーク ●ライフサポート有給休暇 ●互助会による療養費貸付 ●仕事とがん治療の両立支援「ガンばるサポート」				

23

### Ⅲ-3. 月経の痛みを緩和させる世界最先端デバイス「Rosi(ローシー)」

- 2025年8月に、月経の痛み緩和デバイス「Rosi(ローシー)」を、日本企業として初めて導入した。
- 参加者募集を行い、月経痛の度合い(※フェイスケール)が「8~10」に該当する者を選出し、参加者49名を対象に、痛みの改善度や使用感等について、2か月間にわたり調査を実施した(回答者39名、回答率79.6%)。

#### 「Rosi」で月経痛が緩和

使用前後を痛みスケール(※)で比較したところ

**76.9%** (39人中30人)  
**が緩和!**

(※)痛みの度合い(フェイスケール)を利用  
【1:痛みがない~10:耐えられないほど痛い】

#### 仕事のパフォーマンスが向上

「使用中」のパフォーマンスについては、

**82.0%** (39人中32人)  
**が向上↑**

月経時の仕事の出来を0~100%で評価したとき



#### 【製品概要】

販売名: Rosi(ローシー)  
製品コード: BIC-KTR-2412  
医療機器認証番号: 307AFBZX00048000  
管理医療機器・特定保守管理医療機器



**Caring for Every Woman**  
わたしに戻れる、やさしい時間

(出所) Rosi公式サイト(販売元: ビーアイシーグループ株式会社)

25

### Ⅲ-10. 健康施策を横断的に支える基盤の整備 (Hearbit)

- 健康施策の多様化・高度化が進む中、個々の施策を単発で終わらせず、利用状況や成果を把握しながら継続的に改善していくことが重要となっている。
- 大和証券グループでは、こうした健康投資を支える基盤として、健康データを横断的に活用できるプラットフォーム (Hearbit) を整備している。

#### ① 1つのIDで、人気の魅力的な健康アプリ・サービスがいつでも自由に利用可能

- 食事管理、フィットネス、メンタルケア、介護、フェムテックなどのコンテンツを厳選
- 今後は、育児支援、オンライン診療などを拡充予定

2025年10月提供開始  
<社員向け>

2026年4月提供開始予定  
<企業・健康保険組合向け>

社員のエンゲージメントと生産性の向上をサポート

#### ① 人的資本施策のPDCA管理

- 各種施策の実施状況・進捗を可視化し、企業と健康保険組合が連携しKPIを一括管理

【ご参考】事業主との連携度合い別被保険者1人当たり医療費  
～企業と健保の連携度が高いと医療費が低い傾向～



#### ② ウェルビーイングスコアで健康行動の習慣化

- 健康アプリ・サービスの利用データに加え、健康診断・労務データ・ストレスチェックの個人データを連携しスコア化

- 毎日の運動・食事・睡眠・メンタルケアなど健康増進につながる行動を週次で評価し、スコアの変動を通じて健康習慣の定着を促進



#### ② 生成AIを活用した高度なデータ分析

- 利用者同意のもとにハービットで得られる多様なデータを個人が特定できない形に統計処理し活用

- データヘルス(健康診断・レセプトデータ分析)とコーポラリス(ストレスチェックや労務データ分析、健康経営度調査票分析)など、生成AIを活用し課題分析、施策立案・KPI設定を支援

### V-1. 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康リスク保有者の減少及び健康的な生活習慣の定着</li> <li>喫煙率の改善</li> <li>血圧、血糖、肥満改善の停滞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>社内での喫煙に関する啓発キャンペーンを定期的実施。喫煙率の高い層に対するターゲティング施策の導入</li> <li>食習慣、運動習慣との連動施策の企画</li> <li>健康経営アプリ利用促進</li> </ul>
若年層	<ul style="list-style-type: none"> <li>若年層のヘルスリテラシーの向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>研修や情報発信を通じて、健康リスクを早期に認識する機会を充実させる</li> <li>デジタルツールを活用し、若年層の健康意識醸成を図る</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性特有の健康課題のリテラシー向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Daiwa ELLE Plan+の利用促進</b></li> <li>婦人科医による婦人科診療の利用促進</li> <li>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</li> </ul>
がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん検診受診率の維持</li> <li>精密検査の受診率向上</li> <li>治療と仕事の両立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>節目年齢オプションの提供の継続実施</li> <li>要精密検査者への啓発及び受診勧奨強化</li> <li>「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</li> </ul>
メンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス不調者の早期発見</li> <li>メンタルヘルス不調者の減少</li> <li>メンタルヘルス不調予備群の減少</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的なストレスチェックの実施・分析の継続</li> <li>セルフケア、ラインケアの取組み強化、カウンセリング利用促進、パルスサーベイの活用</li> <li>マインドフルネス研修の継続実施</li> </ul>



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!!**

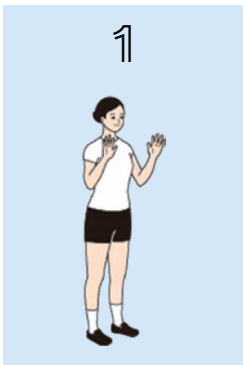
「みんなの体操」は、極限まで伸縮運動が出来るように考えられた非常にゆっくりとしたテンポの体操です。8種類の運動を4分30秒かけて行います。

前回に引き続き、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!



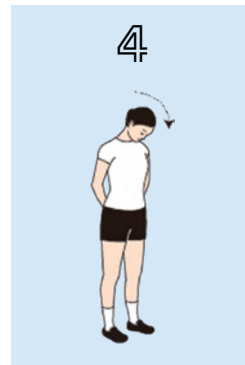
手と腕の運動



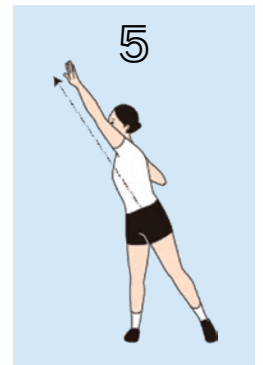
胸の運動



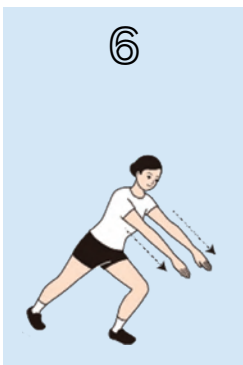
上体ゆすり運動



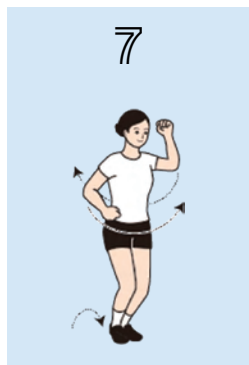
首の運動



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!

### 3番目 上体ゆすり運動

運動の目的・ねらい

- ▶ 全身の血行を促進する
- ▶ 悪い姿勢になりやすい胸部の柔軟性をつける



はじめの姿勢

腕で脇を叩きながら腕を曲げ伸ばし全身をゆする

全身をゆすりながら上体を4呼吸ずつ左右に曲げる

#### ◎ 動きのポイント!

かかとを上下しながら、腕や肩の力は抜いて、軽やかにリズムカルに弾みます♪  
後半は、上体の横曲げも加えて背骨の柔軟性も高めます。



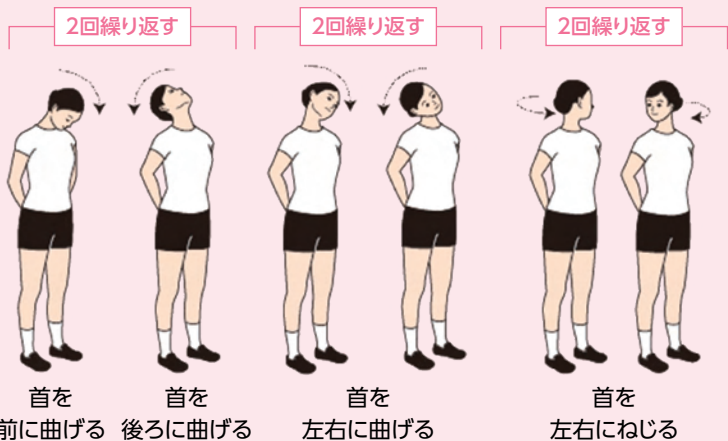
かかとを上下しながら

横曲げで背骨の柔軟性をアップ!

### 4番目 首の運動

運動の目的・ねらい

- ▶ 首すじから肩にかけての筋肉を伸展させ、血行を促進させる



2回繰り返す

2回繰り返す

2回繰り返す

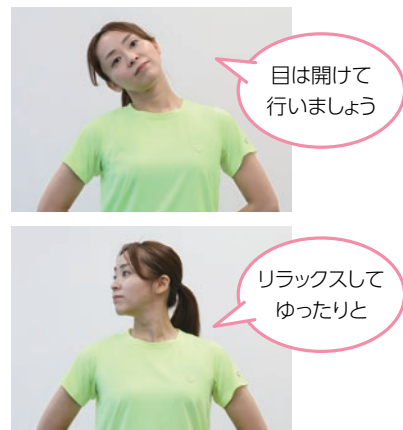
首を前に曲げる 首を後ろに曲げる

首を左右に曲げる

首を左右にねじる

#### ◎ 動きのポイント!

リラックスして、ゆったり曲げます。肩が一緒に動かないように注意しましょう。



目は開けて行いましょう

リラックスしてゆったり



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



# 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 エクイティ・キャピタルマーケット部 橋本正敬部長にお話をお伺いしました。

## 食べることを楽しみながら、続ける健康習慣

### — 食卓への思い

子供たちのために食卓を豊かにし、野菜をしっかり摂ってほしいという思いから、自然と品数が増え、普段の料理では作り置きや副菜に工夫をしています。副菜は日持ちするものをいくつか用意し、家族の好みや食べる量に合わせて準備しています。基本的には、葉物、根菜などを使ってどんな料理でも作ります。

料理を始めたきっかけは、大学時代に親と食事のタイミングが合わなくなり、冷蔵庫にあるもので自分の食事を自分で作るようになったことでした。社会人になってからは忙しく、自炊が難しい時期もありましたが、最近は時間を工面して、週の半分以上の日は料理をしています。自宅では睡眠以外はキッチンにいる時間のほうが長いかもしれません。

自炊は自分好みの味に調整できますし、野菜もたくさん取り入れられます。そして何より、2人の娘が喜んで食べてくれるので、子供たちが自立するまでは料理を作り続けると思います。

### — “続けられること”の大切さに気付いた経験

昔から食べるのが好きで、量も多いほうだと思います。数年前の健康診断で中性脂肪の高値を指摘されてからは、医師の指導を受けつつ、過度に気にしすぎずストレスなく食事を楽しむことを心掛けています。

野菜が好きで、3食のうち1食はたっぷり野菜を摂ります。レタスなら一玉、トマトも一玉、ブロッコリーなら一房。家族が食べきれなかった分まで平らげてしまうこともあります。また、豆腐は、ちりめんじゃこや卵黄などのトッピングやポン酢などの味付けも多様で食べ応えもあり、健康的な食生活に役立っています。

以前、同僚と「毎昼食サバを食べる」という期間を設けたところ、中性脂肪値が驚くほど下がり、食生活



橋本 正敬部長  
大和証券株式会社  
エクイティ・キャピタルマーケット部

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。

の大切さを実感しました。同時に、「続けられることが大事」ということも身に沁みて、無理のない習慣を意識するようになりました。

さらに、父の病気を経験したことで、健康でなければ食を楽しむこともできないという事実を強く感じ、そのバランスにも気を配るようになりました。週の半分くらいは、娘のお弁当を準備するついでに自分のお弁当も一緒に作っています。食べ過ぎると胃が不快になるので、お弁当にすると自分で量も調整しやすく、年々お弁当箱のサイズが小さくなり、無理なく食べる量の工夫もしています。



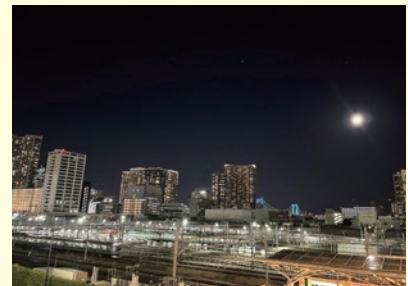
▲娘さんにも作っているお弁当

## 🍅 — 最近の悩み

50歳になりましたが、15年ほど前からスーツのサイズが変わっていないことが、私の小さな誇りでした。ところが最近、その誇りに黄色信号がともり始めています。昨年からは過食気味になり、体重が徐々に増えてきたのです。

そこで10年以上前に続けていた会社帰りのウォーキングを再開し、雨の日以外は30分ほど歩くようにしています。仕事を含めた考え事は歩いている時に一番集中できるので、一石二鳥だと思っています。

学生時代は陸上部に所属していましたが、今は走ることよりも歩くことのほうが好きです。これからは歩く回数や距離を少しずつ増やしていこうと考えています。



▲会社帰りは夜景を見ながらウォーキング

## 🍅 — こだわりのトマトジュースをご紹介

後輩から頂いた北海道沼田町のトマトジュースとトマトケチャップが驚くほどおいしく、会社で常備しお昼に愛飲しています。トマトジュースは好みによる当たりはずれがありますが、美味しいものに出会うと大きな満足感があります。カゴメのプレミアムシリーズも革新的でお勧めです。



▲お気に入りの「完熟トマトジュース」

次回、「私のちょっとした健康習慣ひろば」はデリバティブ・トレーディング部の中江啓部長です!

### 編集後記

橋本部長が、ご自身はもちろん、ご家族のために野菜を中心とした健康的な食卓づくりを心掛け、日々献立に工夫を凝らしていらっしゃる姿がとても印象的でした。また、「無理のない範囲で続けることが大切」とお話をされていましたが、実際にバランスの良い食事や運動を自然に積み重ね、習慣として続けていらっしゃることは簡単なようでいて、なかなかできることではありません。その姿勢が本当に素敵だと感じました。貴重なお話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 中村 鈴

### ● 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。

特集

## プレコンセプション ケアの実践①

プレコンセプションケアは「受胎前のケア」を指し、思春期や妊娠前からの健康が、妊娠・出産や赤ちゃんの健康に影響することを理解し、日常生活で実践することを目的としています。妊娠を考えていない場合でも、今の健康管理は将来の自分や家族の健康、そして人生の選択肢を広げることに繋がります。

# 朝食を摂り、 1日の栄養バランスを整える

今回は  
ココ!

### プレコンセプションケアの実践

- ①朝食を摂り、  
1日の栄養バランスを整える
- ②痩せ・肥満に注意、  
生活習慣病にも気を付ける
- ③節酒と禁煙
- ④がん検診、ワクチン接種や  
感染症を確認し早期対応と  
予防

2023年国民健康・栄養調査では、「忙しい」「眠りたい」「食欲がない」「ダイエット」などを理由に、20代男女の約25%が朝食を欠食していることが分かっています。

**朝食には体内時計を整え、集中力を高め、痩せや肥満を防ぐ効果があります。**欠食すると、反動で昼食の食べ過ぎや高血糖の持続、生活習慣病のリスクが高まるほか、野菜不足による便秘や肌荒れ、免疫力低下を招くこともあります。忙しい中でも、規則正しく1日3食を心がけましょう。



総合健康開発センター  
保健師 中村 鈴

#### 従来の概念

妊娠後期や出産直後の死亡率の低下や新生児の予後の改善を目的とした、健康な出産・妊娠を目指す「**妊娠前のケア**」



#### 現在の概念

妊娠準備にとどまらず、生涯にわたり、身体的・精神的・社会的に健康な状態であるために、「**性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行うこと**」



## 野菜とたんぱく質で「葉酸」を摂ろう

葉酸は、細胞の新生や代謝に関わる重要なビタミンで、緑黄色野菜や豆類、果物に多く含まれています。朝食を抜くと、これらを摂取する機会が減り、葉酸が不足しやすくなります。葉酸不足は疲労や貧血の一因となるほか、妊娠を希望する女性においては、胎児の発育(神経管閉鎖障害\*)に影響することが知られているため、若い世代から意識して摂取することが大切です。忙しい朝でも、葉酸を含むほうれん草やブロッコリー、果物、豆類に、たんぱく質源(卵、納豆、ヨーグルト、豆腐、チーズなど)を組み合わせることが効果的です。さらに、**葉酸・たんぱく質・適量の炭水化物をそろえることで、午前中の満足感や集中力が保たれ、1日の栄養バランスが整います。これにより、過食の予防や筋肉量の維持、疲労の軽減にもつながります。**

※**神経管閉鎖障害**とは神経管は脳から脊髄の原基であり、神経管閉鎖障害とは神経管の癒合不全による先天異常のこと(脊髄髄膜瘤や無脳症、二分脊椎など)。数多くの研究で妊娠前、妊娠中における葉酸摂取は、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを下げることで報告されている。

### 忙しい朝の工夫

- 前日の夜にほうれん草やブロッコリーを下ごしらえ(ゆでて保存)しておくとし短
- 冷凍野菜(ブロッコリー、ほうれん草など)を有効利用、旬の栄養が保存されていて便利
- 葉酸は水に溶けやすいので、茹でる場合は茹で汁もスープや味噌汁に活用



## 簡単朝食レシピをご紹介します

### アボカドと納豆の和風トースト

(1人分/調理時間:5分)

**材料** 全粒粉やライ麦などの食パン1枚、アボカド1/2個、納豆1パック、しょうゆ少々、レモン汁少々

**作り方** パンをトーストし、アボカドを潰してレモン汁を混ぜて塗る。納豆にしょうゆを加えてのせる。

**ポイント** アボカドは葉酸を比較的多く含む果実。納豆でたんぱく質と整腸作用も期待できる。温かいトーストと冷たい納豆の組み合わせで満足感◎。



### ブロッコリーと豆のヨーグルトサラダ

(1~2人分/調理時間:8分)

**材料** ブロッコリー小房100g(冷凍可)、ミックスビーンズ缶(またはゆでたレンズ豆)50g、プレーンヨーグルト大さじ3、オリーブオイル小さじ1、塩・こしょう、レモン汁少々

**作り方** ブロッコリーは電子レンジで1~2分加熱して柔らかくする。ボウルに豆、ブロッコリー、ヨーグルト、オリーブオイル、調味料を混ぜる。

**ポイント** ブロッコリーと豆類は葉酸の良い供給源。ヨーグルトでたんぱく質とカルシウムもプラス。パンやご飯と合わせるとボリュームUP。



### ほうれん草とコーンの和風おにぎり

(2個/調理時間:10分)

**材料** ご飯茶碗1杯分、ほうれん草50g、コーン大さじ2、白ごま少々、塩、しょうゆ少々

**作り方** ほうれん草はさっと茹でて刻む(または電子レンジで加熱)。ご飯にほうれん草とコーン、塩、しょうゆ、白ごまを混ぜて握る。

**ポイント** 外で食べる朝にも便利。葉物野菜をおにぎりに混ぜるだけで葉酸摂取が容易に。



### レンズ豆のスープ+ゆで卵

(1人分/調理時間:15分)

**材料** 乾燥レンズ豆50g(または缶詰80g)、野菜ブロスまたは水300~400ml、たまねぎ少々、にんじん少々、オリーブオイル、塩・こしょう、卵1個(ゆで)

**作り方** みじん切りのたまねぎ・にんじんをオリーブオイルで炒め、レンズ豆と水を加えて10~12分煮る(缶詰なら短時間で温める)。味を整え、ゆで卵を添える。

**ポイント** レンズ豆は葉酸とたんぱく質が豊富。スープは持ち運びもでき、温かく満足感がある。

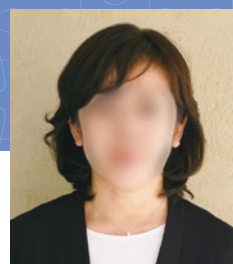


次回は

② 痩せ・肥満に注意、生活習慣病にも気を付ける

知って  
おきたい

# 認知症の方との 上手な接し方



大和総研  
健康開発センター  
公認心理師  
田島 美幸

認知症のご家族との接し方に困ってしまうことはありませんか？  
今回は認知症の方との上手な接し方を紹介します。



## 1 認知症の「困った行動」への 対処

認知症のA夫さんは、毎朝、出勤しようとしてしまい、妻は困っています(図1)。妻は、A夫さんの「困った行動(出勤しようとする)」をなんとか止めようとしますが、なかなかうまくいきません。では、どうしたらよいのでしょうか？

図1

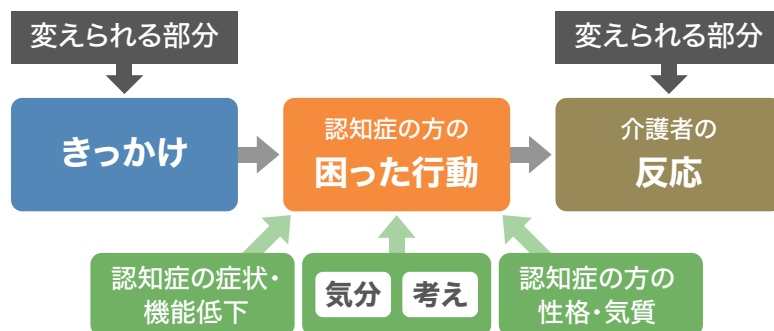
### A夫さんの例 (アルツハイマー型認知症 73歳男性)

A夫さんは、毎朝のように会社に行こうとしてしまいます。妻は必死になって、「もう退職しているのよ。会社に行っても、みんなに迷惑をかけるだけなの!」と説得して阻止しようとします。しかし、Aさんは「そんなはずはない!自分が行かないとみんなに迷惑をかける。邪魔をするな!」と強い調子で怒鳴ります。妻はイライラして疲弊するとともに、このようになってしまった夫の姿を見て悲しくなります。

## 2 応用行動分析の視点で捉える

心理学の手法に「応用行動分析」があります。応用行動分析では、人の行動は本人を取り巻く環境との相互作用によって形成されると考え、行動の制御要因を分析することで行動の改善を図ることを目指します。つまり、A夫さんの「困った行動」にも、それが起こるなんらかの「きっかけ」があり、A夫さんの行動後に妻はなんらかの「反応」をしていると考えます(図2)。

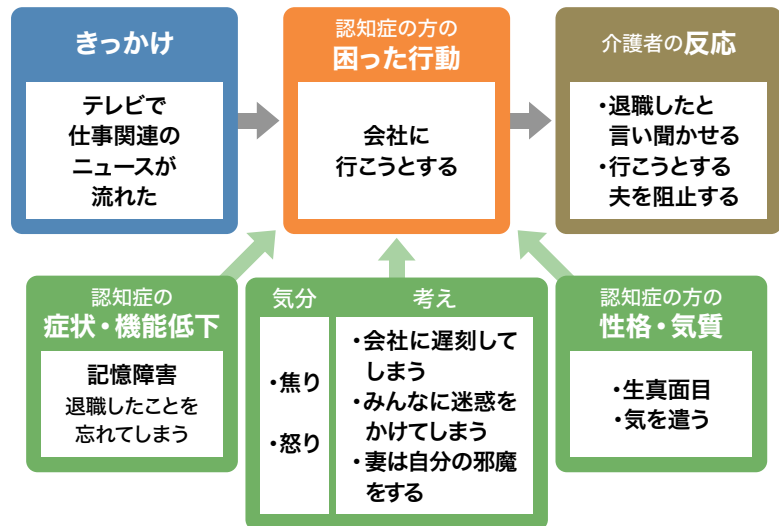
図2 「困った行動」の仕組み①



### 3 「困った行動」を分析する

詳しく見ていきましょう。A夫さんの出勤しようとする行動は「既に退職したことを忘れてしまう」という認知症の記憶障害と関連しています。また、A夫さんはもともと、生真面目で気を遣うタイプの人でした。そのため、A夫さんは「会社に遅刻してしまったら、みんなに迷惑をかける」と考えて焦ります。A夫さんからすれば、遅刻しそうなのに出勤を阻止する妻は「自分の邪魔をしている」ように思えてイライラします。このように、「困った行動」の背景には、認知症の症状や機能低下、もともとの性格や気質、そして認知症の方の考えや気分が関連しています(図3)。

図3 「困った行動」の仕組み②



### 4 「きっかけ」を変える

出勤しようとするA夫さんの行動の「きっかけ」は、毎朝、テレビのニュース番組を見ることでした(図3)。経済面のニュースを見るうちに、仕事が好きだったA夫さんはふと会社のことを思い出すのです。そこで、妻はA夫さんが好きな時代劇を録画して、朝はその時代劇を見てもらうことにしました。すると、「きっかけ」が減り、出勤しようとする行動の頻度が減りました。

#### ■きっかけを振り返る際のポイント

- その「困った行動」が起りやすい時間帯や状況はありませんか？
- 周囲の様子はどのようでしたか？(静か・騒がしい、一人である・誰かと一緒にいる等)
- その時、何が起きていましたか？(服薬、着替え等)
- その時、本人はどの程度、ストレスを感じていたでしょうか？(入浴を嫌がっていた、慣れないデイサービスのスタッフで嫌そうだった等)
- 本人の体調はどうでしたか？(お腹が空いていた、トイレに行きたかった等)



### 5 「反応」を変える

また、A夫さんが毎朝、大騒ぎする度に、妻はきちんと事情を説明し、理解させようとして説得しようとしていました(図3)。しかし、記憶障害のあるA夫さんには、それらの説明は記憶に定着せず、毎朝のように同じことが繰り返されていました。そこで妻は、無理に説得しようとせず、夫と一緒に家を出て、世間話をしながら近所を一周散歩することにしました。夕方の散歩を朝に変えればよいと考えたのです。そして、しばらく歩いたところで、「疲れたから家に帰って、コーヒーでも飲みましょうか。」とさりげなく伝えました。

#### ■接し方のコツ

##### 注意を引く

- 話す前に雑音を減らす(例: テレビを消す)
- 話し始める前に、本人の注意を引く(例: 肩を叩いて呼びかける)
- 近くに座って、アイコンタクトを取る など



##### 伝える

- はっきり、ゆっくり落ち着いたトーンで話す
- 質問した時には、こころの中で10秒カウントして相手に答える時間を与える
- 明確に単純に、短い文章で伝える。一度に質問は1つにする(次々と尋ねない)
- 言葉以外にも動作や物等を示して伝える(例: 「電話」と言いながらスマートフォンを見せる)

##### 話を聴く

- 話を聴く時には、優しく相槌を打つ
- うまく言葉が出ないようなら、手掛かりとなるようなことを尋ねる
- 本人が言いたいことをこちらが推測しなければならない時には、理解が合っているか確認する
- 自分がフラストレーションを感じたり、イライラし始めたら、話題を変えるか、一旦離れる

認知症の方の「困った行動」は認知症の症状や機能低下に伴って起きるため、簡単には変わりませんし、それによって家族が疲弊してしまうこともあります。ポイントは、私たちが認知症の方の世界を理解し、その世界に合わせた対応をすることです。応用行動分析の視点は、認知症の方の世界を理解するのに役立ちます。理解できれば、感情的に対応する前に一呼吸置くことができます。認知症の方が穏やかな気持ちで生活することは、随伴症状をはじめとする問題行動の軽減にも繋がります。

# 世代別に 気をつけたい お酒の習慣



普段はあまり飲まないけれど、飲み会や盛り上がった場で短時間に多量のアルコールを飲む「ビンジドリンク」が20・30代を中心にみられる傾向があります。一時的に気分は高まりますが、身体や心の健康を損なうだけでなく、仕事や人間関係にも悪影響が出やすくなります。

## 20・30代の方へ アルコールの「ビンジドリンク」\*について \*短時間での多量飲酒

■ビンジドリンクでは、次のようなことが想定され注意が必要です

### 心身の健康への影響

繰り返す過度な飲酒は肝障害や心血管疾患、記憶・認知機能の低下(アルコールの脳委縮による影響)、アルコール依存など長期的な健康被害を招きます。特に若年期は脳の発達への悪影響に注意が必要です。

### 急性アルコール中毒

短時間に多量のアルコールが体内に入ることによって肝臓が分解できる速度を超え血中アルコール濃度が急上昇し、嘔吐、意識障害、呼吸抑制などの急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。



### 事件・事故などのトラブル

判断力や運動能力が低下し、転倒・交通事故・セクハラ・暴力など重大な事故やトラブルに巻き込まれやすくなります。



上記の影響により、仕事のパフォーマンス低下、対人関係の悪化、法的トラブルといった社会的影響も生じるリスクが高まります。一時的な気分の盛り上がりで、取返しのつかない事態を起こさないよう、個人の自制と職場や周りの配慮が大切です。

## ■飲酒時の予防と対策

- 事前に水・炭酸水・ノンアルコールを注文
- アルコールとノンアルコールをセットで注文
- 今日は2杯まで宣言(自分、周囲へ)
- 睡眠不足・疲労時はノンアルコール優先
- 空腹で飲まない!を徹底
- 仲間と互いに見守る
- 退出時間アラーム設定
- アルコール1杯/時間宣言



## 40代以上の方へ いつもの晩酌、見直してみませんか?

### ■習慣的な飲酒を見直す

#### ノンアルコールへ「置き換え」のススメ

仕事終わりの飲酒が習慣になっていませんか。習慣的な飲酒は短期的にリラックスをもたらす一方、長期的には睡眠の質の低下、記憶力や集中力の低下、がんや肝臓への負担などを招きます。また、飲酒量が徐々に増える場合もあります。**改善のコツは「置き換え」**です。帰宅後の最初の一杯だけをアルコールにし、じっくり味わい、2杯目からはノンアルコールにするなど、完全にやめるのではなく「本当に飲みたい一杯」だけを楽しむように晩酌の時間を見直すことをおすすめします。

1杯目は  
大好きな  
日本酒



2杯目は  
ノンアルコールで  
調整



#### 晩酌を趣味の時間へ「置き換え」

これまで飲んでいて時間にストレッチや読書など自分の好きなことを取り入れると、飲酒のきっかけを別の行動に置き換えられます。これらの習慣を日々のルーティンとして徐々に定着させれば、「飲みたい気持ち」を無理なく抑え、新しい習慣を身につけやすくなります。

また、飲酒量を手帳やアプリに記録して目標を立てるのも有効です。外食や飲み会では乾杯のグラスを小さめにする、アルコールとノンアルコールを交互に飲むといった工夫を取り入れることでも飲みすぎを抑えられます。自分の健康や仕事のパフォーマンスに良い変化を感じられるよう、「置き換え」の習慣を取り入れてみませんか。

2026  
年度

# 予算のお知らせ

2026年2月19日開催の組合会において、  
当健康保険組合の2026年度予算が可決  
されました。

## 健康保険

収入支出予算額 **126.9億円**

内 経常収入 117.2億円  
経常支出 112.3億円  
経常収支 +4.9億円

その他  
1.3億円 1.1%

### 主な 収入

保険料収入 115.9億円 98.9%

### 主な 支出

保険給付費 47.3億円 42.1%

納付金 51.5億円 45.9%

保健事業費 11.0億円 9.8%

事務費・その他 2.3億円 2.0%

## 主な収入

### ●保険料収入

健康保険の収入のほとんどは、皆さんと会社に納めていただく保険料です。

2026年度は合計115.9億円(社員負担 40.9億円/会社負担 75.0億円)を予定しています。

## 主な支出

### ●保険給付費

医療機関で診療を受けたときの医療費のうち、皆さんが窓口で支払う負担額(原則3割)以外の部分を健康保健組合が保険給付費として負担しています。また、出産時の出産育児一時金、育児休業中や疾病時の手当金なども保険給付費に含まれています。

コロナ以降の医療費の水準は落ち着いてきたものの、今年度は診療報酬の引き上げ(+3.1%)、高齢社員の増加が予想されるため、その傾向を踏まえて47.3億円(+6%)で予算化しています。

### ●保健事業費

健保加入者の皆さんが受ける人間ドックや定期健診等の疾病予防を中心に、健康維持増進のための活動費用はこの保健事業費11.0億円から支出されています。

近年の健診費用の増加にともない今年度から健保の費用補助を引き上げています。健保の役割として疾病予防がますます重要になっている現在、会社との連携を図りながら特定保健指導等に取り組み、より効果的な保健事業を提供してまいります。

### ●納付金

経常支出予算の4割強、保険給付費を上回る51.5億円を当健保加入者のためではなく、日本の高齢者医療を支えるための納付金として国に納められます。

高齢者医療費の増加と現役世代の減少に伴い、報酬水準の高い健保(=企業)の負担率を増やす制度変更が進められており、昨年比約5億円の大増となりました。将来は更なる負担増が見込まれます。

## 介護保険

収入支出予算額 **20.8億円**

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上65歳未満の人の介護保険料を徴収し、国に納めています。コロナ禍で控えられていた介護保険利用が再度増加していることから、2026年度は前年度予算比+1.8億円の20.8億円となりました。

## 子ども勸定

収入支出予算額 **2.9億円**

今年度より子ども・子育て支援金制度が始まりました。すべての世代や企業から徴収した子ども・子育て支援金が児童手当の拡充や妊婦のための支援給付といった子ども・子育て支援の拡充に充てられます。国の制度ですが健康保険組合では市区町村に代わり、保険料として徴収し国に納める役割を担っています。初年度は0.23%の2.9億円となりましたが、令和10年度には0.4%程度まで段階的に上がって行く見込まれています。

(健康保険組合 飯田)



年に1回の  
健康チェックは  
“未来の自分”  
への投資です

\*年度末は予約が集中しますので、  
お早めのご予約をお願いします。

## 2026年度 人間ドック等健診予約のご案内

健康診断・人間ドックで体の総点検を行いましょう!

大和証券グループ健康保険組合では、2026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社員被保険者、ならびに35歳以上の特例退職被保険者・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:2026年4月1日時点

**受診期間** 2026年4月1日～2027年3月31日

**健診コース**

	対象者	健診コース	対象年齢	受診期間
被保険者	社員	日帰りドック	35歳以上	2026年4月1日～11月30日
		基本健診	34歳以下	
	特例退職者 任意継続者	日帰りドック	35歳以上	2026年4月1日～ 2027年3月31日
被扶養者	社員の配偶者	日帰りドック	35歳以上	2026年4月1日～ 2027年3月31日
		基本健診	34歳以下	
	特例退職者の配偶者 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」

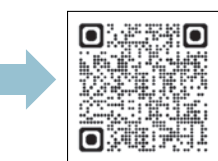
※女性の方に限ります。

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



5年ごと

電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新!



10年ごと

カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新!



カードと電子証明書の有効期限はマイナンバーカードの表面で確認できます

電子証明書の有効期限が記載されていない方は、右記二次元コードよりマイナポータルにログイン後、トップページからマイナンバーカードを選択して確認できます。

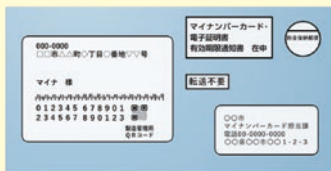


<http://myna.go.jp/>

# マイナンバーカードの更新手続きをお忘れなく!



更新の仕方



更新が必要な方には期限の2、3カ月前に、更新の封筒がご自宅へ届きます

電子証明書の更新



5年ごとに、ICチップ内の電子証明書を更新

カード本体の更新



10年ごとに、写真も含めてカード本体を更新!

いずれかの方法で事前申請



お住まいの市区町村窓口へ

期限が切れてしまったら?

マイナポータルにログインできない、医療機関等に診療・薬剤情報が提供できないなど、マイナンバーカードの機能が使えなくなります。

※有効期限切れから3か月間は医療機関等で健康保険の資格の確認はできます。

電子証明書とは?

マイナンバーカードのICチップに入っている本人を確認するための証明書のことです。

※電子証明書の更新では、ICチップのデータを書き換えるため、カード本体は新しくならず、写真もそのまま使われます。

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。

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.16

## 腿の付け根伸ばし

～RUMI先生の「アクティブ・レッグストレッチ」～

お腹の奥から、腿の付け根にかけて伸びている大きな筋肉、腸腰筋を伸ばすストレッチです。ゆっくりじっくり伸ばして、気持ち良さを感じてください。このストレッチは反り腰の改善にもおすすめです。

1 脚を大きく前後に開いて立ちます(スーツやスカート着用時は無理のない範囲で開いてください)。

2 背すじをまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくりと腰を下ろして、お腹の奥から股関節の前面にかけて伸びるのを感じます。20～40秒かけてゆっくり伸ばしましょう。  
※この時後ろ足の踵は、床につけてもつけなくてもOKです。

3 反対側も同様に行いましょう。



運動した後や翌日に取り組むのもおすすめです。“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!

ご紹介したクラスでは、他にも太腿やお尻、ふくらはぎなど下半身の大きな筋肉を伸ばす動きを紹介しています。

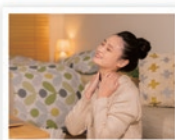
## Beatfit

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1,000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



Beatfitのご利用はHearbitアプリから

Hearbit ご利用開始までの5つのSTEP

STEP 1 スマートフォンにアプリをインストール



AppStore (iOS)



Google Play (Android)

STEP 2 アプリを起動し、団体コード  
daiwakenpoを入力

STEP 3 ユーザーID・パスワードを入力

STEP 4 本人確認として、生年月日を8桁の数字で  
入力(例: 19900101)

STEP 5 認証方法を選択して実行

