

日立健康保険組合 特別号

HITACHI KENPO

2017 SPECIAL ISSUE

ウォーキング・
キャンペーンが
新しくなりました！

楽しみながら健康に。

MY HEALTH WEB、ぜひご利用ください！

www.hitachi-kenpo.or.jp/

昨年に続いて、
機関誌「特別号」を発行しました。
本号では、健康ポータルサイト
「MY HEALTH WEB」を利用した
健康サイクルや各種イベントに
ついて紹介しています。
「MY HEALTH WEB」をまだ利用されて
いない方は、これを機に、是非、
活用してみてください。
他にも、健康経営に取組む事業所や
レディース健診体験など、
加入者の皆さまの
健康増進ならびに疾病予防に
役立つ情報を多数
紹介していますので、
ご自身やご家族の健康について、
見つけ直す機会となれば幸いです。

CONTENTS

- 02 アスリートインタビュー
広瀬健太さん
狙うは「日本一」夢ではなく目標
- 「MY HEALTH WEB」で健康管理!
- 04 健診から始まる
「健康サイクル」で
賢くポイントゲット!
- 06 スマホでも利用できる!
楽しみながら健康に!
マイヘルスウォーキング
- 08 めざせ1日1万歩!
秋からはじまるチャレンジ・
ウォーキング
- 10 新ウォーキングコースを
ご紹介!
- 11 らくらく禁煙コンテスト
- 12 インフルエンザは予防が大事!
- 14 「健康経営優良法人2017」
の認定を取得しました
- 16 コラボヘルス推進アワード2016
優秀賞受賞記念企画
座談会
- 18 コラボヘルス受賞事業所
継続賞・健康増進推進賞
- 20 レディース健診を
受けてみました!
- 22 医療の現場から vol.02

ATHLETE INTERVIEW

インタビュー

今号では、日頃から体調管理に
こだわるアスリートへの
インタビューをご紹介します。
サンロッカーズ渋谷の
広瀬健太選手は、長身の体軀を活かし
相手陣に鋭く切り込むドライブで、
チームをリード。移籍5年を迎え、
ますます波に乗る同選手に、
お話を伺いました。

ひろせ 健太さん
サンロッカーズ渋谷 所属



真剣な眼差しでゴールを狙います。
試合中はチームメイトと協力し、ゴールに向かいます!

HIROSE'S PROFILE

1985年、島根県松江市出身。松江東高校3年時に、インターハイベスト8。青山学院大学入学後4年時にインカレ優勝、同時に最優秀選手賞を受賞。卒業後、パナソニックトライアンズ(当時)加入。JBL2008-2009ルーキー・オブ・ザ・イヤー受賞。2013年日立サンロッカーズ東京(現サンロッカーズ渋谷)へ移籍。193cm、90kg。FW(フォワード)。

得意のドライブで圧倒 ゲームメイクは任せる!

走る、止まる、ぶつかる、
パスをする、すべてが魅力

↓バスケットボールを始められ
たきっかけは?

小学校4年生のときに、「君は体格がいいから、バスケットをやってみたら」と近所のお兄さんに言われたのがきっかけです。ちょうど漫画の「スラムダンク」などで話題になっていた頃だったので、かつこ良くてモテるかなあ、なんてことも考えていました(笑)。もともとと球技をやりたいと思っていたん

大学入学後、猛練習を
乗り越えJBLへ

↓青山学院での練習は
どんな印象でしたか

ですが、実際にやってみると、走る、止まる、身体を回転させる、ぶつかる、飛ぶ、そしてパスやシュートと多彩な動きがおもしろく、すぐにハマりました。そのまま中学、高校と続け、高校3年生のときにインターハイに出場。ベスト8の成績を残しました。

とにかくきつかったです。大学の有力校となれば、全国から選りすぐりが集まります。走り込み、筋トレ、ボールを持つての練習、どれをとっても今までとぜんぜん違う。時間もたつぷり。質、量ともにたいへん濃いものでした。本当に一生懸命やったと思います。おかげでインカレで優勝でき、とてもいい経験させてもらったと思います。こうしたキャリアを積みむうちに、徐々に自分なりのプレイスタイルも固まってきました。ドライブで相手陣に切り込むのが得意になることでシュート、パスの幅も広がり、ゲームメイクでも実績を積めるようになったのです。

青山学院を卒業後、パナソニックトライアンズに加入したものの、5年前に転機が訪れます。同チームの休部を受け、サンロッカーズ

渋谷に移籍しました。このチームでも目標は同じ、「日本一」を狙って、日々練習に励んでいます。今振り返ってみると、まさに「塞翁が馬」。人生、どうなるかわからないものです。試合中、ボールが多彩な動きをするように、人生もいろいろな方向に向かうものだなと実感しました。

ふだんと違う世界で
リフレッシュ

↓体調管理で気をつけていらっ
しゃることは?

まず食事ですね。何が好きというわけではなく、とにかくバランスです。肉、魚、野菜、果物をほづつと守っています。それと、自分なりのリフレッシュ方法として、

落語を楽しんでいます。実は寄席にもよく行くんです。好きな落語家は春風亭一之輔さん。古典をうまくアレンジして演じられるのが魅力です。ふだんとまったく違う世界に身を置くことで、精神的にリフレッシュできています。それに、チームメイトとのコミュニケーションにも一役買っているかもしれません。

日立健保の加入者の皆さん、心身ともに健康であることが大切だと思います。月並みですが、食事や睡眠をきちんとすると同時に、自分なりのストレス解消法を見つけてみてはいかがでしょうか。今後、皆さんの健康を願っています。最後にひと言、サンロッカーズ渋谷のホームアリーナ、青山学院記念館での応援、よろしくお願います!

狙うは「日本一」夢ではなく目標

ポイントがたまったら交換しよう!

こんな豪華なアイテムも選べます

(ポイントは、2年度分まで合わせて交換が可能です)



「8,000 POINT」で
タニタ体組成計
(ホワイト)



「5,000 POINT」で
南魚沼産こしひかり



「10,000 POINT」で
宮崎牛サーロイン
ステーキ



「10,000 POINT」で
ハイパワーミキサー
(シルバー)

ポイント交換方法

【交換申込】毎月月末締め【交換単位】1,000ポイント毎
【発送日】翌月15日より順次発送

※アイテムによって、発送が遅れる場合があります。

ポイント交換は「MYポイント」ページからどうぞ!

※アイテム供給元の理由により、
形状・色等が予告なく変更になる場合があります。

How to Get POINTS ? ポイント獲得早見表

ポイント付与の対象者は被保険者のみです。また、下記のポイントは一例です。

アクション	上限付与回数	2017年度ポイント
利用登録(メールアドレス登録・メール受信同意・医療費明細及び健診結果参照同意)	初回のみ	100
スローガン入力	1回/年度	100
MY HEALTH WEB ログイン時	1回/日	1~6
医療費明細の閲覧	1回/月	20
健診結果の閲覧(35~74歳)	1回/年度	100
MYバイタル登録時	1回/日	3
被扶養配偶者の健診受診(30~74歳)※	1回/年度	500
①適正体重該当(35~74歳)	1回/年度	100
②血糖適正基準該当(35~74歳)	1回/年度	100
③悪玉コレステロール適正基準該当(35~74歳)	1回/年度	100
④血圧適正基準該当(35~74歳)	1回/年度	100
⑤非喫煙者(35~74歳)(健診受診時の問診で非喫煙回答)	1回/年度	100
コンプリートポイント(上記健診結果5項目全て該当)	1回/年度	500

●MYポイント制度など、詳細は、MY HEALTH WEBをご覧ください。

※「MY HEALTH WEB」登録済みの被扶養者の方のポイントは、被保険者に付与されます。



日立健保HPから
ログイン

日立健保

<http://www.hitachi-kenpo.or.jp/>

↓ 次のバナーを
クリック!



「MY HEALTH WEB」の
登録はお済みですか?
一度も利用したことのない方は、まずは利用登録から始めましょう!

電子
図書館の
利用

健康相談・
小児救急相談

24時間・
年中無休

「MY HEALTH WEB」には、
お役立ちコンテンツ満載!
ヘルスリテラシーを
高めてチェック



健康情報サイト

「ヘルシーファミリー
倶楽部」

ポイント対象※3

被扶養
配偶者の方も
年に一度は
健診受診を!

年に1度は受けよう!
健康診断の受診



MY HEALTH WEB
便利です!

ポイント対象※2

事業所主催の
健康イベント
に参加!

自分のペースでゆっくりと!
運動などの実践



は健康管理にとっても便利!

健診から始まる “健康サイクル”で 賢くポイントゲット!

いろいろなコンテンツが盛りだくさんの「MY HEALTH WEB」。
日立健保ホームページからログインしてご利用ください。

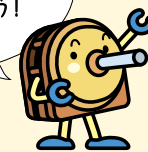


ポイント対象

健診結果を
確認※1

基準値を超えている
項目がひと目で
分かる!

「MY HEALTH WEB」を
効果的に使おう!



ポイント対象

スローガン
登録

毎年見直し、
自分にあった
目標をたてよう!

まずは目標を決めましょう!
改善に向けて日々、
健康管理



ポイント対象

MYバイタル登録

血圧・体重・歩数も
グラフ化され、
見やすく表示!



ポイント対象※3

ウォーキング
キャンペーンに
参加

ウォーキングをしながら
ポイントをゲット!

※詳細はP.8を
ご覧ください。

※1 健診受診後、3ヶ月程度でご自身の健診結果が確認できます。

※2 ポイント付与は、健保共催に限ります。

※3 「MY HEALTH WEB」登録済みの被扶養者の方のポイントは、
被保険者に付与されます。



ウォーキングプログラムのココが楽しい! ①

ランキングが表示され、仲間と競い合える!

ランキングには総歩数だけでなく、平均歩数や年代別、平日／休日ランキングがあります。また、「ライバル登録」するとマップ上にライバルが出現します。

ウォーキングプログラムのココが楽しい! ②

SNSのように日記をつけて公開できる!

「公開」すると他の参加者に読んでもらい「イイね!」をもらえるかも!?



日立の歴史が見られます!

こちらのマップも人気です! “日立100年の歩み”

日立の歴史が楽しく学べるウォーキングコースです!



コース上には101個のチェックポイントがあり、通過したチェックポイントをクリックするとその年の日立の歴史を見ることができます。ぜひご覧ください!

マップ上の街がどんどん変化するよ!

「1日10,000歩」をめざす理由は?

過当たり2,000kcal(1日当たり約300kcal)以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています。

体重60kgの方が、時速4km(分速70m)、歩幅70cmで10分歩く(700m、1,000歩)場合を計算すると、歩行時の消費エネルギーは30kcalになります。



1日当たり300kcalのエネルギー消費
10,000歩相当

※出典:厚生労働省「健康日本21(身体活動・運動)」より

「日立健保HP」からご利用ください

MY HEALTH WEB

日立健保HP



スマホでの登録方法

スマホでのウォーキングプログラムへの参加・登録は以下の簡単4ステップからどうぞ!
※Androidの場合は、事前に「Google Fit」をインストールしてください。

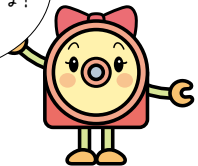
- STEP 1** Androidの場合は「Google Play」、iPhoneの場合は「App Store」にて「マイヘルスウェーブ」と検索し、「MHWアプリ」をインストール。
- STEP 2** 「MHWアプリ」を起動し、「保険者番号※」を入力。歩数連携がオンになっていることを確認し、MHWアプリからの歩数データ読み込みを許可します。
※保険者番号は保険証に記載されています。
- STEP 3** ID入力画面が表示されるので、日立健保認証IDおよびパスワードを入力し、「ログイン」をタッチ。
- STEP 4** ログイン後、ポップアップが表示されるので、歩数データの送信を行う場合は「OK」をタッチ。これで登録は完了です!

- 一部機種によっては、登録STEPの順番が異なる場合があります。
- 詳細および専用歩数計(有料)をご利用の際は、「MY HEALTH WEB」をご覧ください。

MY HEALTH WALKING

スマホでも利用できる!楽しみながら健康に!
マイヘルスウォーキング
スマートフォンまたは歩数計を使用した、Web上でウォークラリーを楽しめるプログラムです。複数あるウォーキングマップから1つ選択して、家族や仲間と一緒に楽しく歩きながらゴールをめざします!

どれも
もらって嬉しいわ!



Double chance!

Wチャンス!



歩いて健康になって
プレゼントも
もらっちゃおう!

右記キャンペーンにエントリーした方の中から、ポーターのバッグや有機ドレッシング等、
抽選で1,000名様に素敵な賞品をプレゼント! 何が当たるかは、お楽しみに!
(下記の賞品は一例です)



【賞品発送時期】 2018年2月下旬(予定)

※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※賞品は日立健保登録済み住所へ発送いたします(但し日本国内のみとさせていただきます)
※キャンペーンにエントリーした方全員(ご家族の方)にもチャンスがあります。
※賞品の仕様は予告なく変更となる場合がございます。

ウォーキング・キャンペーンはコチラから!



日立健保HPの中段にある「MY HEALTH WEB」のバナーをクリック。



「MY HEALTH WEB」のトップページ上段の「MY HEALTH WALKING」のバナーをクリック。



「MY HEALTH WALKING」のトップページのキャンペーン用バナーをクリック(10月10日より掲載予定)

お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク
電話番号:03-5213-4467 平日 9:00~17:00(※土・日・祝日・年末年始を除きます)

Walking Campaign!!

ウォーキング・キャンペーン!!

MY HEALTH
WALKING

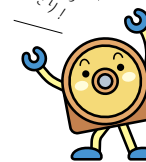
10月10日(火)
からウォーキング
スタート!

めざせ1日1万歩!

秋からはじまる チャレンジ・ウォーキング 100日間で100万歩をめざそう!

ご家族や
友人と一緒に
参加するのも
いいね

スポーツの秋から
始めるのにぴったり!



1日1万歩をめざして、健康習慣もポイントもゲットしよう!
対象期間中の総歩数に応じて、「MY HEALTH WEB」で
使えるポイントをプレゼント!
ポイントをためてお好きなアイテムと交換しよう!



達成賞が
変わりました!

達成賞
(100万歩達成)

1,000ポイント

プレゼント!

達成できなくても
頑張ればもらえるよ

70万歩以上の方→500ポイント
50万歩以上の方→300ポイント

【参加賞】

期間中、1日でも歩数登録した場合、もれなく100ポイントプレゼント

【対象期間】

2017年10月10日(火)~2018年1月17日(水) 全100日間

【対象者】 全加入者(被保険者および被扶養者)

【エントリー方法】 期間中、1日でも歩数登録すれば自動的にエントリー

【歩数登録期間】 2018年1月26日(金)まで

【ポイント付与】 2018年3月末に日立健保へ加入している方にポイント付与

※達成賞・参加賞ともに、「MY HEALTH WEB」登録済みの被扶養者の方のポイントは、
被保険者に付与されます

●キャンペーンの詳細は、「MY HEALTH WEB」・「MY HEALTH WALKING」をご覧ください。



らくらく禁煙コンテスト

「MY HEALTH WEB」上の専用ページの「日立健保らくらく禁煙コンテスト」と専用教材(無料)を利用して、日々の禁煙への取り組み状況等を入力し、ご自身で取り組む禁煙プログラムです。
禁煙を考えている方やこれから禁煙する方におすすめです。



参加対象者
20歳以上の喫煙者で禁煙を希望している加入者

申込受付期間

2017年11月1日(水)～30日(木)

教材送付期間

2017年12月1日(金)▶▶
2017年12月17日(日)

開催期間

2017年12月18日(月)▶▶
2018年1月28日(日)

禁煙してポイントもゲット!

500 POINT プレゼント!!!

本プログラムを完了後、禁煙を成功した方には

【エントリー方法】 MY HEALTH WEB上の「らくらく禁煙コンテスト」にエントリー

【ポイント付与】 2018年3月末に日立健保へ加入している方にポイント付与

※「MY HEALTH WEB」登録済みの被扶養者の方のポイントは、被保険者に付与されます

..... 禁煙コンテストの流れ

禁煙準備期間
(1～2週目)



テキスト
「らくらく禁煙ブック」を
読んで、禁煙に向けての
準備を始める。

1週目と2週目にはレポートを
ご提出していただきます。

禁煙期間
(3～6週目)

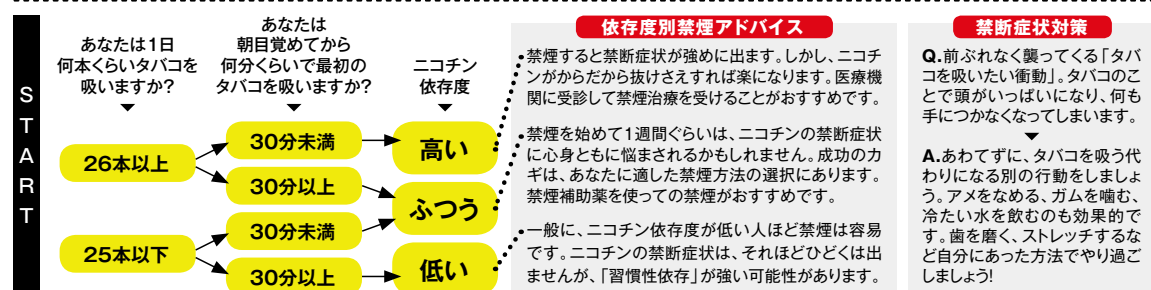
3週目から禁煙を開始し、
4週間(28日間)の禁煙に
チャレンジ!
6週目にはレポートを
ご提出していただきます。

4週間の禁煙に成功され、
かつ計3回
(1週目・2週目・6週目)の
レポートを全て
ご提出いただいた方を
禁煙成功者として
認定いたします。

※なお、3回のレポートを1回でも
ご提出いただけない場合は
棄権されたとみなし、禁煙成功者として
認定することはできません。

あなたのニコチン依存度を簡単チェック

「1日の喫煙本数」と「朝、目が覚めてからタバコを吸うまでの時間」の2項目で、簡易に判定できます。



10/10(火)
スタート!

アンケートで人気のコースが
「MY HEALTH WALKING」に登場!

新ウォーキングコースをご紹介します!

お待ちしております!みなさまの貴重なご意見を集計し、
新コースを2つ決定しました!ぜひご活用ください!

パズル形式で
日本全国を一周



NEW COURSE 1
自信がある方は
こちら!
300万歩
コース

東海道五十三次
コース



NEW COURSE 2
手軽にトライしたい方
はこちら!
90万歩
コース



アンケート結果

- 入力歩数に応じて都道府県の色が変わるパズル形式で日本全国を一周する300万歩のコース... **31.2%**
- 東京日本橋から京都三条大橋をめざし、東海道五十三次を歩く90万歩のコース... **23.5%**
 - 東京大手町・芦ノ湖間の箱根駅区間と富士山の登山2つを楽しめる62万歩のコース... **22.9%**
 - 函館から札幌をめざし、北海道をぐるっと一周する190万歩のコース... **13.1%**
 - 小説「赤毛のアン」が育ったカナダ・プリンスエドワード島を一周する78万歩のコース... **9.0%**

アンケートへのご協力ありがとうございました!

Q1:あなたがウォーキングをする主な時間帯はいつですか?

結果

朝.....(22.7%) 夜.....(10.3%)
昼間...(9.9%) 特に決めていない...(46.0%)
夕方...(10.9%)

Q2:あなたは主に誰とウォーキングをしていますか?

結果

一人で.....(85.7%) 友人と....(1.3%)
家族と...(7.8%) その他...(0.7%)
ペットと...(4.2%)

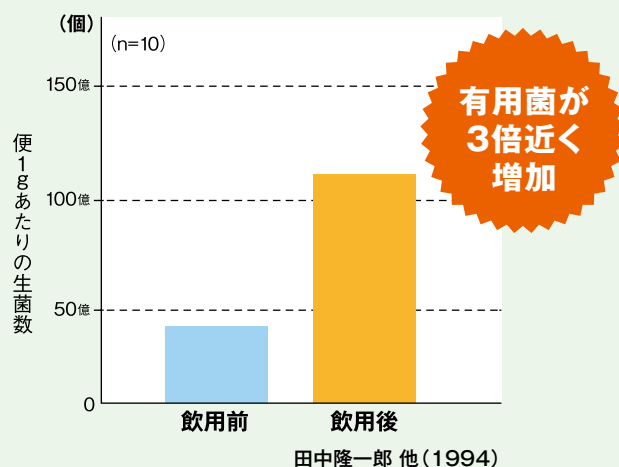




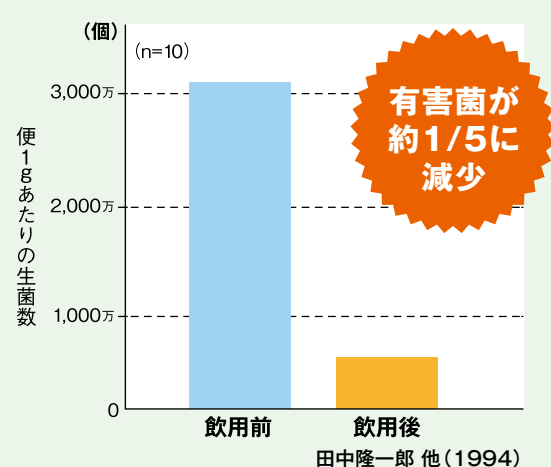
腸内の有用菌を増やし、有害菌を減らす効果

L.カゼイ・シロタ株乳飲料(100億個以上/本)を4週間飲用

L.カゼイ・シロタ株飲用による
腸内ビフィズス菌の増加



L.カゼイ・シロタ株飲用による
腸内大腸菌群の減少



安全性が認められたプロバイオティクスは、生きて腸にとどき、確かな効果を発揮します。

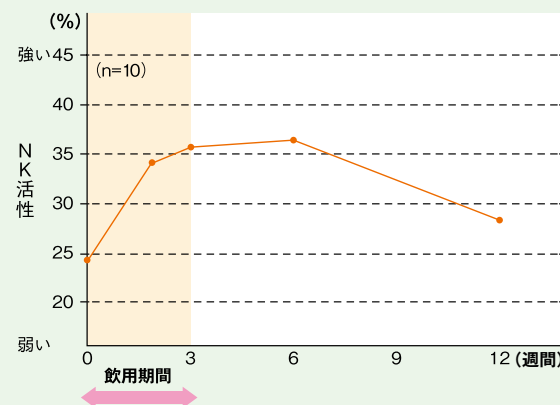
例えば、L.カゼイ・シロタ株は、各種安全性試験や長年の飲用試験に裏打ちされた安全な菌で、胃液などの消化液に負けずに生きて腸にとどき、確かな効果を発揮する代表的なプロバイオティクスです。



L.カゼイ・シロタ株

L.カゼイ・シロタ株飲用によるNK活性回復効果

健康な人の中からNK活性の低い人を選び、L.カゼイ・シロタ株乳飲料(400億個/日)を3週間にわたって飲んだ時のNK活性の変化について調べたところ、L.カゼイ・シロタ株の飲用により明らかなNK活性の上昇が認められました。飲用を中止すると元に戻ることも確認されました。



予防のポイント

ポイント1 知ること

インフルエンザは...

- 毎年日本で10人に1人が感染
- 流行シーズンは12月～3月
- 高熱(38℃以上)がでる

ポイント2 予防接種

予防接種とは...

- 発症の可能性を減らす
- 発症しても重症化を防ぐ
- 効果が期待できるのは5ヶ月間

ポイント3 マスク・うがい・手洗い

- マスクは、鼻や口からの感染を防ぐ
- うがいは、ウイルスを口から外に出す
- 手洗いは、ウイルスがついたものをさわった手からの感染を防ぐ

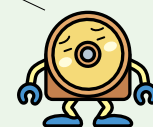
ポイント4 免疫力アップ

免疫力をあげるには...

- 睡眠をしっかりとる
- バランスのよい食事をとる

参考:厚生労働省「インフルエンザ問一答」・公益社団法人 日本栄養士会ホームページ
横越英彦「免疫と栄養」・日本食品免疫学会「食品免疫・アレルギーの辞典」

インフルエンザは、かかる大変。



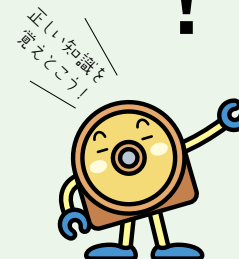
インフルエンザは、かかる前に対策をすることが重要です。
人体最大の免疫器官と言われる腸を鍛えることで免疫力を高め、インフルエンザに負けないカラダをつくりましょう。
免疫力を高めるには、米・魚介類・野菜・果物・乳製品をバランスよく食べることに加え、「プロバイオティクス」を摂取することで免疫力が高まることが近年の研究で明らかになっています。



近年、日本やヨーロッパを中心に、人の腸でよい働きをする乳酸菌やビフィズス菌などの微生物を「プロバイオティクス」と呼び、健康維持・増進に役立てようという考えが注目を集めています。プロバイオティクスは、抗生物質(アンチバイオティクス)に対比される言葉で、「共生」を意味するプロバイオシスを語源としています。プロバイオティクスの定義としては、国際的に論議され、現在では「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物」(FAO/WHO※)と定義されています。このような微生物を含む食品(乳酸菌飲料など)をプロバイオティクスと呼ぶこともあります。

※FAO:国際連合食糧農業機関 WHO:世界保健機関

意外と知らない？
インフルエンザは予防が大事！
インフルエンザは重症化すると、死に至ることもある恐ろしい病気です。インフルエンザから身を守るために、予防のポイントをご紹介します。





中小規模法人部門 関西日立 株式会社

2017年8月23日認定



「従業員全員が心身ともに健康で能力を十分に発揮できる環境こそ個々の成長、会社の発展につながる。」という社長の考えのもと、2016年度から、会社全体で職場改善・健康促進を含め、下記の通り、健康経営優良法人認定取得に向け取り組んできたことが評価されました。



コミュニケーションの促進に向けた取り組み

毎年会社の親睦団体を通じて、社員の相互参加企画を実施
全社キックオフ・ボーリング大会、社員・家族イベントの実施など



運動機会の増進に向けた取り組み

- ①日々のラジオ体操の実施
- ②スポーツイベントの開催



受動喫煙対策

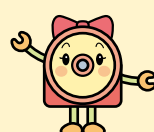
健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標（計画）設定

長時間労働者への対応に関する取り組み

今年度も、継続して更なる健康度向上に取り組んでいきます。

一人ひとりが積極的に健康づくりをめざし、健康経営の取り組みに参加していきましょう！

日立健保では、今後も、健康増進施策を展開し、健康経営を推進していく事業所のみなさまを支援していきます。



大規模法人部門 株式会社 日立製作所

2017年2月21日認定



（株）日立製作所は、「安全と健康を守ることは全てに優先する」という「日立グループ安全衛生ポリシー」の基本理念に基づき、従業員と家族の健康の維持・増進を支援するため、下記の通り、取り組んできたことが評価されました。

健康教育をはじめとした啓発活動



産業保健スタッフの支援による事業所内の健康づくりの意識醸成



日立健保と連携し、データヘルス計画を通じた、健康づくりのための支援や疾病の予防、重症化対策への取り組み

日立製作所では、2017年度より、日立ワーク・ライフ・イノベーションを推進しています！

「成長」「仕事」「生活」「健康」の4つの視点から一人ひとりが仕事と生活のバランスを考えながら、技術や知識を社会に役立てることをめざします。～一人ひとりの多様な働き方が、創造的な未来を拓く～をテーマに、左記サイトをオープンしています。ぜひご覧ください。



【G-HIWEBより】

健康経営優良法人認定制度とは…地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰する制度です。「①経営理念」「②組織体制」「③制度・施策実行」「④評価・改善」「⑤法令遵守・リスクマネジメント」の5つの観点で評価がおこなわれます。

「健康経営優良法人2017」の認定を取得しました。左記2社が「健康経営優良法人2017」に選ばれました。

座談会



株式会社日立製作所 システム&サービスビジネス統括本部
横浜事業所の取組みについて伺いました。



和気あいあいとした雰囲気、様々な意見が交わされました。

地域の協力を得て
運動イベントを実施

根岸↓日立製作所システム&サービスビジネス統括本部 横浜事業所（SSB）が、コラボヘルス推進アワード2016において、総合的に最も優れた成果を上げ、優秀賞に選ばれました。事業所健康マップ情報の相対評価の高さとともに、従業員の健康管理の重要性を認識し、健康の保持増進、疾病予防に取組まれた点が、受賞理由です。具体的な施策の前に、まず事業所の概要からご説明いただけますか。

佐々木↓横浜事業所は、2017年4月にサービス&プラットフォームというビジネスユニットになり、社会のグローバル化が進むなか、ITとOTを活用した高度な社会インフラを提供しています。モノづくりからコトづくりへと、いうコンセプトを代表する日立ブランドの拠点となっています。

國近↓従業員の健康管理ですが、フィジカル面ではどのような特徴があるでしょうか。

長谷川↓実は2015、2016年の調査ではほとんど運動をしていない従業員がほぼ半分。全体的に運動を習慣とする方が少なかったのです。

國近↓横浜事業所は、他の事業所に比べ平均年齢が若いのですが、それでもそういったデータになつてはいたわけですね。

岡本↓若い従業員は、健診の結果でも所見のある人は少ないですし、体力に自信があるのではないかと考えられます。これが40代になつてくると、意識が変わってきて、定期的な運動を始める人も出てくるといった印象です。

岩井川↓まだまだ大丈夫と思っている従業員の皆さんが多い中、運動イベントをする際、職場の皆さんの反応はいかがでしょうか。

田島↓部課長クラスに加え、意識の高い本部長まで参加されているとあって、運動イベントの参加率は高いですね。

岡本↓その他に参加率が高い理由として、地域の公的な機関との連携を図っている点が挙げられます。インストラクターを派遣いただくスロージョギングの適切な指導をしていただいています。また、職場対抗など各部門間で競うような企画を立てていることもプラスに働いていると思います。

田島↓イベントの積極参加に加え、PCやスマホを使った施策も効果を表わしつつあります。メタボを撃退し、より健康的な生活習慣を身につけられる「はらすまダイエット」なら、PCや携帯電話、スマホで毎日の行動を記録できますよね。今年、同様にPCやスマホを通じ、いつでもどこでも専属トレーナーによるパーソナルトレーニングが可能な「ソネット」を入れたこと

※事業所健康マップ（日立健保で保管している当該年度の特定健診結果、問診結果、レセプト情報等を事業所単位で集計した報告書）の当該年度結果で、健康度が高い状況であり、「コラボヘルス」として事業所・健保が連携した取組みを積極的に実施している事業所に贈られます。



健康管理センタ保健師の皆さん。笑顔で横浜事業所の皆さんをバックアップしています♪



運動イベントは上司の方が積極的に参加するのがポイントなんだね！

横浜事業所は、職場のアイデア、

地域の協力で

健康力
アップ

とで、トレーニングプログラムの申込者が増えました。何かやりたいけど、時間がない、きつかけがない。そんなとき手軽に自宅でできる「ソネット」があると、行動に移しやすいのだからと思います。

長谷川↓また食堂で、料金をセキユリティカードで支払うと、購買履歴とともにそのメニューによる栄養バランスが記録されます。セキュリティカードをカードリーダーにかざすと、食堂にあるPC画面にその記録が表示され、ひと目で栄養バランスを把握でき、その内容を印刷することもできます。

さらに、スロージョギングのイベントの時期には、食堂の方に、走る際に適したメニューを考えていただいています。

國近↓おもしろいですね。健保の側でも、今までは自分たちの企画を職場に提案していましたが、今後、職場での課題を聞いて、それに対し有効な手だてを提案するという流れを作っていこうと思います。横浜事業所での成功例をもとに、ほかの事業所にも横浜事業所の取組みを勧める予定です。

支援体制で
メンタル不調を予防

佐々木↓メンタルヘルス対策については、早期に対応することでメンタルヘルス不調とならないよう施策を実施しています。さらに、再発防止への取組みにも力を入れています。

岡本↓現在、メンタルヘルス不調については、ある程度、新たな発症者が出るのを抑えられています。また、1年以内に再休職した方が、ほとんどいないという状況です。これは管理職向けのメンタルヘルスに関するセミナーを開催していることなどにより管理職の方がメンタルヘルスについてよくご理解いただいていることが大きいと思います。また再発予防や復職支援の充実を図ることを目的に、専門のカウンセラー「復職支援コーディネーター」に支援をしていただいている点も見逃せません。きめ細かい対応により復職まで導いています。

岩井川↓「復職支援コーディネーター」をはじめ、横浜事業所の取組みを参考にしまして、今年度

から全社規模の支援施策として採用しております。産業保健スタッフ（産業医・保健師）、上長、勤労部門がそれぞれの立場で休職者をきちんと支えていく。それぞれが持てる力をうまく発揮して、結果を出せた好例だと思います。

今後もあらゆる角度
から健康をバックアップ

根岸↓今後の抱負、健保に対する要望などいかがでしょうか。

長谷川↓スロージョギングなどのイベントや、メンタルの部分で言えば管理職のセミナーも継続し、加えて昨年から始まっているストレスチェックにからめて職場環境改善などにも力を入れていく予定です。また今後、禁煙については、健保が提案しているオンラインの取組みも行ないたいですね。

根岸↓貴重なご意見をいただきました。私たち健保も、職場の皆さんの考えをもとに、さまざまな施策を行なっていきたいと思います。

佐々木 修一さん
サービスプラットフォーム・
プロダクツ人事部
勤務・労政Gr 主任

岡本 安裕さん
京浜地区産業医療統括
センタ 横浜健康管理
センタ センタ長

長谷川 由希子さん
京浜地区産業医療統括センタ
横浜健康管理センタ
副保健師長

田島 麻琴さん
京浜地区産業医療統括センタ
横浜健康管理センタ
保健師

岩井川 庸伸さん
人財統括本部人事労務本部
産業医療推進センタ 主任

國近 則仁さん
日立健康保険組合
事務局長

根岸 正治さん
日立健康保険組合
担当部長



コラボヘルス受賞事業所 健康増進推進賞

健康増進事業の積極的な開催および他事業所への展開が可能な特徴的な取り組みを実施している事業所に贈られます。

株式会社日立製作所 北海道支社



グループ会社との事業共同開催

北海道地区の日立グループ各社と協力して、健康増進行事の共同開催を行っています。健康づくりと併せ、コミュニケーションの確立にも努めています。

株式会社日立製作所 システム&サービスビジネス 統括本部神奈川事業所



産業保健スタッフと従業員の 距離を短縮

定期健診後、従業員全員を対象に健康管理センタの保健師が健康相談面談を行っているため、距離感が近く、イベント等の開催でも多くの方が参加し、健康意識の向上に努めています。

日立化成株式会社 五井事業所



PDCAを意識した事業の実施

年間を通してさまざまな保健事業の取り組みを実施していますが、強化月間等を設け、マンネリ化を防ぐ工夫をしています。また、事業実施後は参加者にアンケートを取り、次の実施に役立てています。

株式会社日立製作所 研究開発グループ



年齢層・職種に合わせた 取り組みの工夫

比較的に年齢層が低いことに加え、研究職という形態から、個々人を対象とした取り組みに限らず、チームで同じ目標に向かって取り組むことを意識した事業を展開して、健康づくりに取り組んでいます。

コラボヘルス受賞事業所 継続賞

前年度のコラボヘルス推進アワード「優秀賞」受賞事業所で、前年度を上回る取り組みと健康状態を維持している事業所に贈られます。

株式会社 日立ソリューションズ



怪我をしないように全員で準備運動をしっかりと行いました！



盛り上がった種目のひとつ、リレー！応援にもつい力が入ります！



フィットネスクラブのブースでは体成分の測定を実施しました。



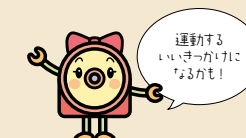
大玉運びは全員で息やリズムを合わせてヨイショ！ヨイショ！！

継続的な健康増進施策の展開

従業員の健康課題を把握して、課題解決に向けた取り組みを関係部署と連携して積極的に展開しています。2007年より毎年開催しているスポーツフェスティバルは、不足気味になっている運動習慣の課題解決に向けた取り組みの1つであり、運動機会の提供、運動を再開するきっかけづくりとして開催していますが、職場内のコミュニケーション促進の取り組みという位置づけにもなっています。毎年、秋に開催していますが、開催日が近づくにつれて、職場内ではスポーツフェスティバルの話題で持ち切りになります。弊社も日立グループの一員として、社員の健康と安全は全てに優先することを基本理念として、「健康経営」を推進していますので、経営トップとの密な連携を行いながら、従業員の健康度向上に向け、今後も事業を継続的に実施していきます。



Congratulations!



スタッフは全員女性！女性専門クリニックで
レディース健診を受けてみました！

30代の女性からリスクが高まる乳がん・子宮がんの早期発見には、定期的な健診が欠かせません。そんな時、女性たちの強い味方となるのが、通常の法定健診に乳がん・子宮頸がんの婦人科系がん検査と女性に多い大腸がんの3つのがん検査を加えたレディース健診です。

今回は、女性専門クリニックで、実際にレディース健診を受診された方のレポートをお伝えします。



今回、受診されるのは、日立健保加入者の島袋さんと、稲村さん。お2人ともレディース健診は初めてとのことですが、表参道の喧騒がうそのように静かできれいな雰囲気の診療所にひと安心。検査着に着替えて、健診が始まります。

1 乳がん検査

※今回のレディース健診では、マンモグラフィか乳腺超音波検査のいずれかを受診します。

乳腺超音波検査



検査用ジェルが
温められていたので
冷たくない！

「育児中で、授乳期が終わったばかりの私は、病院からのすすめもあり、マンモグラフィではなく乳腺超音波検査（エコー検査）を受診しました。事前に胸部に塗られるジェルが温められていたので、ヒヤッとなくて感激！スタッフさんが優しく語りかけながら検査を進めてくれたので安心して受診できました」（稲村さん）

マンモグラフィ



思ったよりも
痛みも少なく
ホッとしました。

「初めてのマンモグラフィ体験でした。周りから『痛い！』と聞かされていましたが、思ったよりも痛みも少なくホッとしました。この検査では、小さな石灰化や見つけにくい早期の乳がんも発見可能とのことでした。30歳を過ぎたので、これからは年に1度は受診したい検査ですね」（島袋さん）

2 子宮頸がん検査



検査着がスカート
タイプだから、
検査が受けやすい

「子宮頸がん検査は、初めての体験でした。婦人科専門の医師からの説明後、隣の個室へ移動して検査を受けました。検査着がスカートタイプなので、手間がかからず、また女性医師だったため抵抗感が少なくよかったです。検査自体はチクツとした痛みはありましたが、それもあっという間でした」（島袋さん）

レディース健診では、右記の2つのがん検査（マンモグラフィか乳腺超音波検査のいずれかを受診）と大腸がん検査に、法定健診の検査項目がセットになっています。レディース健診の検査項目は、以下です。

- 身体計測 ●循環器検査 ●眼科検査 ●聴力検査
- 呼吸器検査 ●採血検査 ●尿検査 ●大腸がん検査
- 婦人科系（乳がん・子宮頸がん）検査

これらの検査で、肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病のリスクを調べてメタボ診断も行います。その他、緑内障や白内障といった眼科系疾患、聴力障害、肺機能、腎機能等のチェックも行います。すべての検査終了後は、女性医師による診察も。そのときの検査室の混み具合によって、コンシェルジュが案内してくれるので、時間のロスがありません。



健診を終えて・・・



島袋さん

診察で胸に聴診器を当てられたのですが、ガウンが機能的で、手間がかかりませんでした。随所に見られる細やかな気配りがうれしかったです。



稲村さん

コンシェルジュの方の誘導で、スムーズに進み、半日程度で終わりました。これなら、家族や友人にも安心して勧められますね。

検査結果は
そのままにせず、
生活習慣を改めたり、
医療機関を
受診したりなど
役立てましょう。



健診終了後、約1ヶ月で健診機関から全ての検査結果が届きます。また、法定健診の検査項目については3ヶ月程度で日立健保のWEBサイト「MY HEALTH WEB」に掲載され、結果にもとづいたアドバイスを見ることができますのでご活用ください。

女性が安心して健診を受けられるクリニックです！

イク表参道



スタッフも医師も全員が女性。
だから、緊張しません。

ロビーにはアロマの香りが漂い、温度湿度ともに快適清潔なフリースジャケット、ひざかけ、レッグウォーマーなども完備されたリラックス空間となっています。



イク表参道
院長
藤本真千子 医師

年に一度の健診で早期発見
が健康生活のカギです。

「今の自分の体の状態」を把握し、病気の早期発見・早期治療をするのが定期健診です。当院では、もしもの場合は連携の医療機関をご紹介。アフターフォローも万全です。

健診が終わったら・・・

イク表参道周辺は、人気のカフェやショップが目白押し。
健診後は、そんなお店をクルーズするのも楽しいですね。

※イク表参道以外の契約健診機関は、日立健康保険組合のホームページよりご確認ください。
※日立健保レディース健診は、一律3,000円（個人負担額）で受診できます。（オプションなしの場合）

医療の現場から

Vol.02

日立健康保険組合
顧問医 医師・医学博士
辻 正弘さん

東京大学医学部卒業後、東大病院
第一内科に入局。日立総合病院、本
社診療所、大学院博士課程、同大学
院・医学部助手、同保健センター非
常勤講師を経て2016年4月より日
立健保顧問医。

今回は、がんを罹患され
た宇治川洋子さん（日
立ソリューションズ勤
務）のお話を踏まえ、医
師という立場から皆さ
んへのメッセージを綴ら
せていただきました。

がんの治療と仕事の 両立について

人間ドックを活用し て健康のセルフモニ タリングを

私は45歳のとき、2014年
の夏に右乳房にしこりを発見
し、乳がんと診断されました。
人間ドックでは、2010年に
マンモグラフィで乳房の一部石灰
化が指摘され、2011年5
2013年は良性と思われる
腫瘍が指摘されていました。乳
がんのリスクが高いと考えていた
矢先の罹患であり、すぐに通院

して治療を開始することができ
ました。残念ながら、検診での
早期発見はかきませんでしたが、
が、もし検診での指摘がなけれ
ば、忙しさにかまけて通院を先
延ばしにしていたことでしょう。
検診は早期発見のみならず、自
身の健康リスクを把握して、セル
フモニタリングにつなげる効果も
あると感じました。

その後、47歳の人間ドックで
はバリウム検査で胃がんが発見
されました。全く自覚症状がな
かったため、検診のありがたさが
分りました。

治療と仕事の両立 にあたって

私の乳がん治療は、乳房温存
手術、抗がん剤治療を6ヶ月、
放射線治療を約1ヶ月、ホルモ
ン剤治療を10年の計画となつて
います。医療者や書籍、インター
ネットなどからの情報を得て、
治療と仕事の両立が可能である
ことは理解していたものの、両立
できるかどうか大きな不安があ

周りの方々の支えで

病に立ち向かえる。

りました。自分ができなくなっ
てしまった仕事を上長や同僚が
引き受けることで迷惑をかける
ことは、私にとつて大きな重荷で
した。

術後、いよいよ抗がん剤治療
に入る前に、管掌役員とお話す
る機会があり、不安を打ち明け
ました。すると、「あなたの仕事
はあなたと同じチームメンバーだ
けが引き受けるのではないよ。
私たちの部門全体で支えていく
のだから、安心して治療を受け
なさい」という言葉をいただきました。

迷惑をおかけしながらも、治
療と仕事を両立していきたいと
強く思いました。

治療中は業務遂行にあたっ
て、柔軟な勤務管理や業務割
り当てで心理的なサポートなど
さまざまな配慮をいただきました。

例えば、抗がん剤投薬直後の
体調が悪い数日は年休等でお休
みをいただき、次の投薬まで体

調の良い日は勤務させていた
きました。

また、通勤負担緩和のために
出社時間を前倒しにしたり、放
射線治療のように毎日短時間
の治療が必要な期間は早退し
たり、会議をできる限り午前中
に開催していただくこともあり
ました。

上長や同僚の支えがあり、休
んだり出社したりしながらも、
乳がんの治療を乗り越えること
ができました。

私にとつて両立のためのキー
パーソンは産業医の先生でした。
主治医には相談できない仕事の
こと、職場では相談できない病
状のこと、その両方を聞き取つ
て的確なアドバイスをくださいま
した。

特に印象に残っているのは「今
まで自分で何でもコントロール
できると思っていたかもしれない
けれど、病というのは思いのま
まにならない、受け入れていくも
です」というお話です。治療

を完璧に成し遂げたい、仕事も
元通りに復帰したいと焦る気持
ちに、新しい視点を加えてくだ
さり、肩の力が抜けました。

また、患者会参加を推奨して
いただきました。今、入会してい
る2つの患者会は心理面で大き
な支えとなっています。

別の病の患者さんから、「が
ん患者さんは体力があつていい
ね。なんでもできるから」と言わ
れたことがあります。これには、
目から鱗が落ちました。いまま
で、治療で失われた体力を嘆い
ていましたが、仕事にも通い、趣
味を楽しむだけの体力が私には
あるのです。自分を大切に、
他者に貢献し、森羅万象に感謝
して生きようと思います。

株式会社日立ソリューションズ

宇治川 洋子



乳がんは早期発見 早期治療が大事

小林麻央さんが亡くなられ
ましたが生前の彼女のブログ
が評判になりました。幼い子
供を二人残してさぞかし無念
であつたろうと思います。そこ
で今回は女性のがんの代表と
して乳がんを取り上げたいと
思います。女性のがん死のトッ
プ5は大腸がん（15%）、肺がん
（14%）、胃がん（12%）、すい
臓がん（11%）、乳がん（9%）
の順ですが、がん罹患率のトッ
プ5は乳がん（23%）、大腸がん
（15%）、胃がん（11%）、肺がん
（10%）、子宮がん（7%）の順
です。乳がんは女性のがんの中
では罹患率が高いが死亡率は
低く、予後の良いがん、早期
発見・早期治療が大事という
ことです。乳がんの早期発見
の検査としてマンモグラフィ検
査が代表的ですが、閉経前の
特に40歳未満の女性は乳腺が
発達しているため、マンモグラ
フィでは乳腺の異常が発見し
にくいということ、また、日本
人女性が高濃度乳房と呼ばれ
る乳腺濃度が高い女性が多い

ためにマンモグラフィ検査では
発見しにくいということがあり
ます。この欠点を補う検査と
して超音波検査があります。
40歳代の女性でマンモグラフィ
検査と超音波検査を併用す
ることによって、マンモグラフィ
検査単独よりも多くの乳がん
を発見できます。この他に、特
殊な検査としてMRI検査
があります。乳がんを見つける
能力が一番高いとされる検査で
すが、費用対効果と治療の必
要の無い良性の変化も多数発
見されるため、乳がんの家族歴
が濃厚でもなく乳がん遺伝子
（BRCA 遺伝子、陽性でも
ない一般の方のMRIによる
乳がん検診は勧められていま
せん。また、喫煙、飲酒、肥満、運
動不足が乳がんの再発と関連
が高いとされています。乳がん
の予防としてそれらに気を付
けましょう。

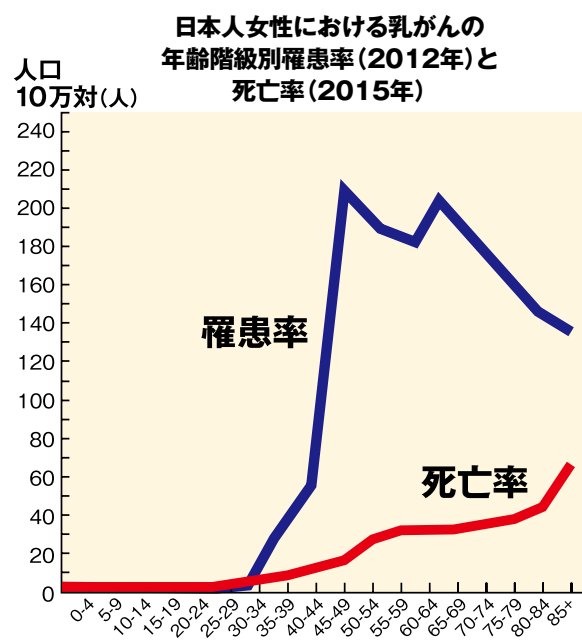
乳がんに関心をお持ちの方
はぜひ日本乳癌学会の「乳が
ん診療ガイドライン」をご一読
ください。「日本乳癌学会」で
検索すればすぐにヒットしま
す。インターネット上ではわか
わしい情報も溢れており惑わ

されてはいけません。

宇治川さんが乳がんの宣告を
されてから今の気持ちに至るま
でに、随分と辛い日々があつた
と思います。死の恐怖と向き合
いながら仕事が続けられ、心の
整理がつかないからでしょうが、
たまに健康管理センタに来られ
ることがありました。そのとき
乳がん患者の会への参加なども
お勧めしたりもしました。その
後、胃がんも見つかりました。で
も、結局人間は今ある現実を
受け入れ、その中で精一杯の努
力をするしかできません。
その結晶がこの手記だと思いま

す。苦しんで苦しんで、その中か
ら生まれてきた思いというもの
は、必ず誰かの心の糧になると
思います。そうした思いを实名
で書いて下さると聞いて非常に
嬉しく思いました。実名で書く
というこの重みが、辛かったで
ある日々の重みと重なるから
です。この手記を読まれた方が、
がんの早期発見・早期治療に向
けて健診を受けられることを
願ってやみません。

健康診断には、日立健保の各種
健診制度をご利用ください。



※出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」



ラフォーレ倶楽部

ラフォーレ倶楽部は日本全国にホテルやゴルフ場を展開する法人会員制クラブです。

5つのラフォーレと5つのマリオットホテルを会員料金でご利用いただけます。

皆様の健康増進にぜひご利用ください。

www.laforet.co.jp/hitachi/



1泊朝食付プラン／大人

6,000円～

那須 修善寺 6,000円～

伊東 6,500円～ 箱根強羅 白馬八方 7,000円～

伊豆修善寺 富士山中湖 軽井沢 琵琶湖 南紀白浜 8,350円～

期間 ～2018年3月31日(土)泊 ※ホテルにより除外日がございます。

日立健康保険組合はラフォーレ倶楽部の会員です。

被保険者または被扶養者とその同行者は会員料金でご利用いただけます。

※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税およびホテルにより入湯税を申し受けます。

※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。※写真はイメージです。