

HITACHI KENPO

2018 SPECIAL ISSUE

アスリートインタビュー
柏レイソル所属

中山 雄太選手

「MY HEALTH WEB」上で回答できるから簡単です。

アンケートに答えて

柏レイソル賞品をゲット!

大切な人と一緒に受ければ安心

**夫婦で人間ドックへ
行ってきました**

女性がウレシイ健康情報

**エクオールとは
どんな成分?**

コラボヘルス推進アワード2017

表彰事業所をご紹介します!



楽しく、お得で、便利!
MY HEALTH WEBで健康に!

日立健保では、加入者の心身の健康維持増進に向けた 次の取り組みを実施するとともに、 事業所の健康経営優良法人認定取得の支援をいたします。

健康増進に
つながる
ウォーキング
イベント等の実施



がん検診を含む
健診受診率
向上施策推進



特定保健指導を
中心とした
生活習慣病関連
疾患対策



健康度向上に
つながる
各種情報提供



2017年度に「健康経営優良法人2018」を取得（2018年2月）した
28事業所をご紹介します。

大規模法人部門



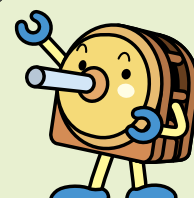
株式会社日立製作所
日立オートモティブシステムズ株式会社
日立オートモティブシステムズハイキャスト株式会社
株式会社日立情報通信エンジニアリング
株式会社日立ソリューションズ
株式会社日立ソリューションズ・クリエイト
株式会社日立ソリューションズ西日本
株式会社日立ソリューションズ東日本
株式会社日立システムズ
株式会社日立システムズエンジニアリングサービス
株式会社日立システムズパワーサービス
株式会社九州日立システムズ
株式会社北海道日立システムズ
日立建機株式会社
株式会社日立建機ティエラ
株式会社日立ハイテクノロジーズ
株式会社日立国際電気
株式会社日立国際八木ソリューションズ
日精株式会社
マクセルホールディングス株式会社

中小規模法人部門



株式会社日立ソフテック
日立化成電子材料九州株式会社
日立フェライト電子株式会社
NEOMAXエンジニアリング株式会社
関西日立株式会社
株式会社九州日立
株式会社三重日立
日立健康保険組合

認定取得
おめでとうございます！



健康こそが、皆さんと会社の 成長の基盤です。

日立が進めている働き方改革

「日立ワーク・ライフ・イノベーション」は、

多様な人財が多様な価値観を持つていきいきと働き、

大きな成果を挙げることができる環境の構築をめざす取り組みです。

皆さんのワークとライフの充実、いずれもが

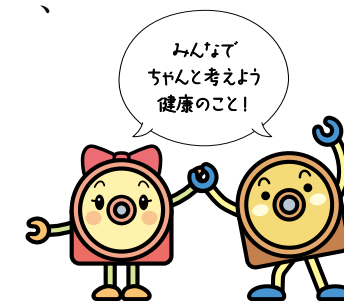
個人と組織双方の成長につながるものであり、その土台となる、

皆さんやご家族の「健康」が何よりも大切な財産です。

これまで以上に事業主と健保が協働し、

皆さん自らが、「心身の健康維持増進」に向けて取り組めるよう

支援を拡充し、日立グループ全体の健康度向上をめざします。



日立の働き方改革 (日立ワーク・ライフ・イノベーション)



三輪 高嶺

日立健康保険組合理事長
(株)日立製作所 人財統括本部
人事労務本部長

エントリー
方法は
P.6~9を
見てね!

ウォーキング・キャンペーン

休日も歩こう! チャレンジ・ウォーキング

今日も明日も休日も! 家族や仲間と一緒に楽しくウォーキング!

対象期間中の総歩数に応じて、「MY HEALTH WEB」で使えるポイントがもらえます。
ポイントを貯めて、好きなアイテムと交換しよう!

100日間で100万歩をめざそう!

【達成賞】

100万歩
達成

1,000ポイント

- 70万歩達成→500ポイント
- 50万歩達成→300ポイント

50万歩以上歩いた方の中から、抽選で50名様に

お出かけで使える

契約保養施設ラフォーレギフト券
20,000円分

または

JTB旅行券
10,000円分

の選べるギフトが当たります。

賞品発送時期:2019年3月下旬(予定)

※当選者には、希望賞品確認のため、2月上旬にメールもしくはお電話にてご連絡を差し上げます。また、そのご連絡をもって当選者の発表に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)。※50万歩以上達成した方全員(ご家族の方にも)に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。

●詳細は、「MY HEALTH WEB」・「MY HEALTH WALKING」をご覧ください。

【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】

2018年10月10日(水)~2019年1月17日(木) 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日でもマイヘルスウォーキングに歩数登録すれば自動的にエントリー
(初めにP.6~9のご登録が完了しているか、ご確認ください)

【歩数登録期間】

2019年1月24日(木)まで

【ポイント付与】

2019年2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、被扶養者の方のポイントは、「MY HEALTH WEB」登録済みの被保険者に付与いたします。

達成賞
めざして
がんばろー!

ご家族や
友人と一緒に
参加するのも
いいわ

「ウォーキング」の効果、ご存知ですか!?

心身に及ぼす影響は多種多様と言われ、主に次のような健康増進効果があります。

- 気分転換やストレス発散等のリラックス効果
- 脳や免疫機能の活性化
- 体脂肪低下や代謝の向上等のメタボ予防効果 等

日立健保では
こんなデータが
出ました!



昨年度実施した
「秋からはじまるチャレンジ・ウォーキング」の
参加者の平均歩数は、次の通りでした。

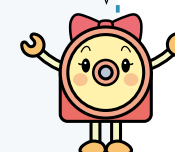
【実施期間:2017年10月10日~2018年1月17日 全100日間】

平日 平均9,039歩/日

休日 平均7,775歩/日

平日に比べて、休日の歩数が
約1,300歩も少ない結果でした。

10月からの
ウォーキング・
キャンペーンに
参加して、休日
歩いてみよう



ウォーキングを楽しく行うための シューズ選びのポイント!

自分の身体
の状態をまず
把握!



- ① シューズは、できるだけ夕方に選びましょう。(アーチ部が下がって足が大きくなることがあります)
- ② ウォーキング時に履くソックスを履いて合わせましょう。(ソックスの厚みによって足入れが変わることがあります)
- ③ シューズは両足履いて数歩、歩きましょう。(必ずショップの店員さんに聞いて、合わせましょう)

甲はきつくないか?

足の甲が圧迫されると、足の左右のアーチがつぶれてしまい、足の動きが悪くなります。

足指の屈曲部分が
柔軟か?

足の曲がる位置と靴の曲がる位置が合っていないと足を痛める原因になります。

つま先があたって
いないか?

シューズに足を入れて、つま先が靴にあたってしまったり、指が曲がってしまうようではシューズが小さすぎます。

くるぶしがあたらないか?

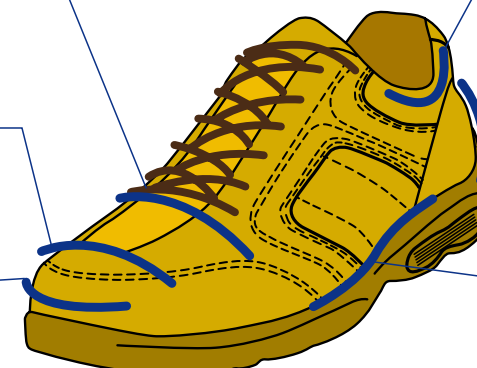
くるぶしがトップラインにあたると痛くて歩けません。

かかとがフィット
しているか?

かかとをつけた時に足のカーブに合っているかどうか見てみましょう。

アーチラインは
合っているか?

土踏まずの盛り上がりカーブに合わない靴は疲れやすくなります。



監修: ミズノ

「MY HEALTH WEB」は 健康に関するコンテンツが満載!

～その一部をご紹介します～



MY HEALTH WALKING
▶ 詳細はP.8～9へ

健康相談
▶ 詳細はP.17へ

健診結果情報

健診の結果とともに、各検査項目の経年グラフ・解説・将来の疾病リスクを確認することができます。また、生活習慣を改善するためのアドバイスも見ることができます。

閲覧すると、年度に一回100Pt付与

※ポイント付与は、35歳～74歳の被保険者のみ



医療費明細

医療費の明細や給付金の決定額について、過去2年分の情報を確認することができます。

閲覧すると、月に一回20Pt付与

※閲覧・ポイント付与は、被保険者のみ

「MY HEALTH WEB」のご利用に応じてポイントが貯まります

ポイント付与メニューは…(例)

利用登録(初回のみ):100Pt、スローガン入力:100Pt、健診結果の適正基準該当:100～1,000Pt、アンケートへの回答:200Pt など

↓ ポイントが貯まったら



このメニューをクリックして

貯まったポイントをアイテムと交換!

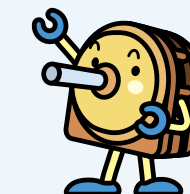


1,000～20,000ポイントが対象で、2018年7月時点で120以上のアイテムをご用意しています。

※ポイント付与の対象者は、被保険者のみです。※被扶養者を対象とするポイントは、対象となる被扶養者ご本人が「MY HEALTH WEB」に登録している必要があります。また、ポイントはすべて被保険者へ付与しますのでご了承願います。※ポイントは獲得した年度の翌年度末(3月31日)まで有効です。※詳細は、「MY HEALTH WEB」をご覧ください。

My HEALTH WEBへの 登録はお済みですか?

ログイン方法は2通り!



ウォーキング・キャンペーン
エントリーには
MY HEALTH WEBの登録
が必要です!

日立健保HPからログイン!



スマホアプリからログイン!



日立グループ認証基盤の
ディレクトリ個人IDとパスワード

または

日立健保認証IDとパスワード
を入力し、ログインしましょう!

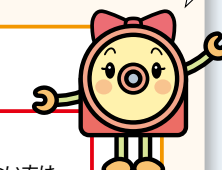
ウォーキング歩数データの連携に利用するデバイス(歩数計やスマホ)も忘れずにご登録ください。

デバイス登録方法



歩数計ご利用の方
(専用歩数計(YAMASA TH-850)をお持ちでない方は、初めに歩数計の申込みをお願いします)
STEP1からSTEP3までご登録願います。

スマホご利用の方
「ウォーキングで利用するデバイス」が登録されているかご確認願います。

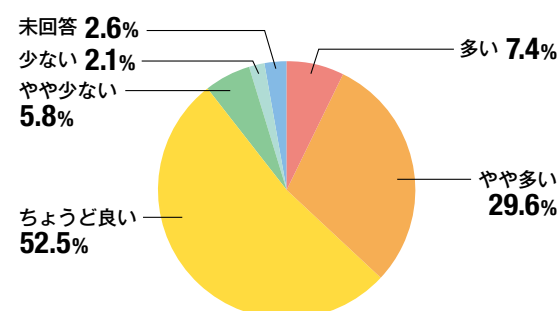


P.8～9の **Walking** (マイヘルスウォーキング)に進もう!

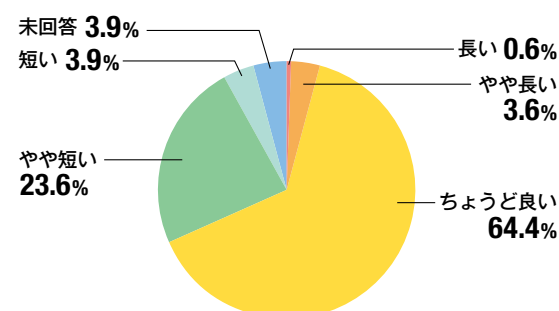
Results of questionnaire 春のウォーキング・キャンペーン アンケート結果

今年の5月～6月に実施した
「春のウォーキング・キャンペーン」の
アンケート結果を発表します。

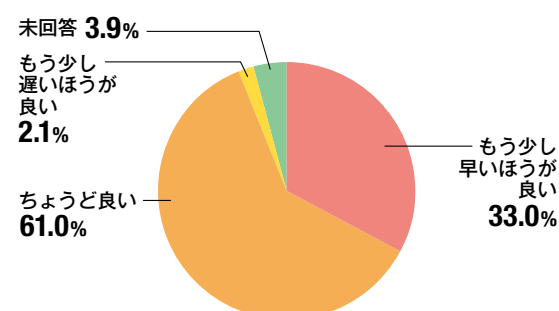
Q1 春のウォーキング・キャンペーンの達成基準の歩数についてどう思いましたか？



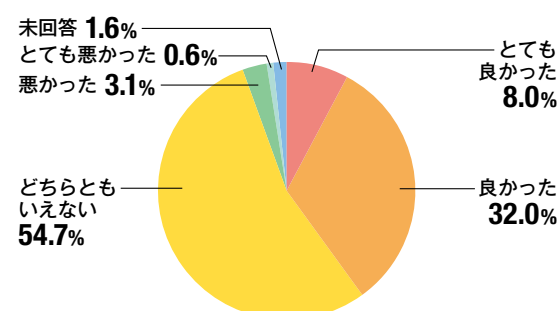
Q2 春のウォーキング・キャンペーンの実施期間についてどう思いましたか？



Q3 春のウォーキング・キャンペーンの実施時期についてどう思いましたか？



Q4 歩数に応じて野菜や果物が育っていく成長型マップについてどう思いましたか？



ご自身の健康増進のために、
1日1万歩以上をめざしましょう！

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 (年末年始を除きます)

目標、ニックネームを入力し、
マップを選択したら登録完了！

4

MY HEALTH WALKING
日立健康保険組合

プロフィール情報
ニックネーム: [入力欄] (ニックネームは、ウォーキング活動の記録に使用されます。必ず入力してください。)
パスワード: [入力欄] (パスワードは、ウォーキング活動の記録に使用されます。必ず入力してください。)
性別: [選択ボタン] (性別は、ウォーキング活動の記録に使用されます。必ず選択してください。)
年齢: [入力欄] (年齢は、ウォーキング活動の記録に使用されます。必ず入力してください。)

マップ選択
ウォーキングマップを選択してください。各マップの詳細は、各マップのページをご覧ください。

ハワイ島一帯
伊勢神宮～富良野
東京～北陸
日本の世界遺産
北海道五十三次
日本ぐるり一週

選択

マイヘルス ウォーキング 日立健康保険組合

ウォーキング・
キャンペーン
エントリー
方法

まずは、「MY HEALTH WEB」ページの、
このバナーをクリックしてください

利用規約に「同意する」をクリック

複数用意された
ウォーキングマップから
1つを選んで、
ゴールをめざしてね！
まずは、
「参加登録はこちら！」
ボタンをクリック
してね！

こまめに歩数を
登録してね！
歩数は、翌日反映！

「参加登録は
こちら！」から

2

MY HEALTH WALKING
日立健康保険組合

MY HEALTH WALKINGについて
ご利用には参加登録が必要です。
お好きなマップを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目指します。

参加登録はこちら！

MY HEALTH WALKINGとは
スマートフォンまたは、携帯電話で利用できる、WEB上ウォーキングアプリです。
登録したウォーキングマップから1つを選択し、家族や仲間と一緒に楽しく歩きながらゴールを目指します。

ウォーキングマップを選択して、「参加登録はこちら！」ボタンをクリックしてください。
マップを選択すると、ウォーキングマップのページが表示されます。各マップの詳細は、各マップのページをご覧ください。

参加登録はこちら！

ATHLETE INTERVIEW

インタビュー

日頃から体調管理に
こだわるアスリートの方への
インタビューをご紹介します。
今号では、次代のJリーグを
代表する選手として期待される
中山雄太選手にお話を伺いました。

中山雄太選手
柏レイソル 所属

KASHIWA
Reysol



得意のキラーパスで相手ゴールへの道を切り開きます！
©KASHIWA REYSOL

チーム全体を見渡し 決定的なチャンスを 創出する!!

上位めざしチームを
さらにパワーアップ

↓Jリーグ後半戦に向けどんな
戦い方を展望されていますか
少しでも上の順位を狙うため
には選手の技術的なレベルアップ
はもちろんですが、チームとし
て、まず失点を減らすこと。
ディフェンス面は改善されてき
ているので、その点は評価でき
ると思います。自分を含め、守備
の質を高めた上で、次は攻撃で
す。今レイソルにはいい攻撃陣が
揃っていますので、かなり期待
しています。ただし、プロである
以上、他チームも自分たちの戦
い方を十分熟知しており、さま
ざまな戦術が研究し尽くされて
います。今後は多彩な攻撃のバリ
エーションを持ち、新たな攻撃
のかたちをつくっていくことが
必要だと思っています。

直接コミュニケーションをとる
ことや、相手チームの選手に厳
しく当たっていくプレーを通じ
て他の選手に自分の意思を示し、
その時々、最善の状態にできる
よう、チーム全体で修正してい
ます。

個人としては、フォーメーショ
ンの真ん中よりややディフェン
シブな位置でチーム全体を見渡
すことで、左右、前後をしっかりと
見ながら攻撃、守備両面で臨機
応変にチームをコントロールす
ることを心がけています。また自
分が攻め上がることで相手チー
ムの目を引き寄せ、攻撃の選手が
動けるスペースをつくる、といっ
たことも意識してやっています
ので、試合を観戦される時は、そ
のような視点でも見てみてくだ
さい。

食事の管理は 自己責任が基本

↓食事で気をつけている点は
何でしょうか
クラブ側で準備するものもあ
りますが、やはりプロですから
基本、食事は自分で管理してい
ます。3食きちんと食べるのはも
ちろんですが、毎日激しく動きま
すから、とりわけご飯など炭水
化物はしっかりと摂りますね。おか
ず類は、まず油物は避け、野菜は

お肉と同量が可能な限り倍以上
食べるようにしています。特に健
康に必要なキーワード「まごわ
さしい」を意識しているんですよ
(笑)。「ま」「豆」「ごま」「わ」
「わかめ」「海藻類」「や」「野菜」
「さ」「魚」「魚介類」「し」「しいた
け(きのこ類)」「い」「いも」類。こ
うした食事の摂り方は、みなさ
んにもぜひおすすめしたいです。

睡眠とオフタイムの 過ごし方がポイント

↓メンタルを含め体調管理は
どのようにされていますか
まずは、疲れた身体をきちんと
と休ませることが大切で、質の
高い睡眠をとるように意識し、
工夫もしています。夏なら寝室の
隣にある部屋のエアコンをかけ
て寝る、冬ならホットミルクを
飲んで体温をあげて寝やすい状
態をつくる、といったところで
す。最低でも7〜8時間は睡眠を
とるように心がけています。
オフタイムの過ごし方では、
温泉が好きなので、よく出かけま
す。箱根、鬼怒川などにも行っ
たことがありますよ。気持ちを落
着かせると同時に、温水浴と冷水
浴に交互に入る温冷交互浴を実
践することで、血行が良くなるの
で、乳酸などの疲労物質やその
他の老廃物を排出しやすくなる

んです。自分のように、日頃激し
く動く方にはすごくおすす
めです。ただし心臓に過度な負担を
かけないために、冷水は必ず足な
ど末端のみにしています。
また、家でのんびり過ごすこ
とも大事にしています。家では
ジャンルを問わず、小説をよく
読んでいます。文章を追って想像
の世界に入っていくことで、気持
ちが安らぎます。おそらく、睡眠
もオフも自分なりのこだわりを
持って続けていることが、いいプ
レーにつながっていると思っ
ています。

ストレスは 気の持ちよう あまり緊張せずに

↓読者の方へのメッセージを
お願いします
この記事を読んでくれている
多くみなさんは職場や人間関
係で少なからずストレスを抱え
ていらっしゃると思います。なか
なか難しいかとは思いますが、あ
まりストレスと考えず、ある程
度は受け入れてみてはいかがで
しょうか。ストレスの原因もさま
ざまなケースがあると思います
が、ネガティブ志向ばかりでは、
心身ともに負けてしまいます。ポ
ジティブに考えて、ストレス発散
の機会を持つようしてみてください

んか。スポーツや趣味など、なん
でも構いません。何か集中して楽
しめる時間を持てば、きつと好転
するはずです。ぜひ実践してみ
てください。みなさんの生活がオン
もオフも質の高いものになるこ
とを祈っています。
最後に、引き続き柏レイソル
の応援を宜しくお願いします。



素敵な笑顔でインタビュー
にも答えていただきました。

NAKAYAMA'S PROFILE

【ポジション】ディフェンダー
【生年月日】1997年2月16日生まれ
【ツイッターアカウント】@Nkymyt
【今年伸ばしていきたいところ】デュエル
【自分へのご褒美】美味しいものを食べる
【今シーズンの目標】5得点

本誌限定企画!!!
**PRESENT
CAMPAIGN!**
プレゼントキャンペーン!
詳しくは下記をご覧ください

MY HEALTH WEB information 特別号

「MY HEALTH WEB」上で回答できるから簡単です。
**アンケートに答えて
豪華賞品をゲット!**
アンケートは、特別号および健康づくりなどについてお聞きするものです。
今後 特別号の誌面の充実を図るため、ぜひご協力ください。

中山雄太選手の
直筆!
**サイン入り
ミニボール**

柏駅からスタジアムまで歩けば
ウォーキング・キャンペーンの歩数もゲット!
**ホームゲーム
試合観戦チケット**
12月1日(土) 柏レイソル VS ガンバ大阪
SS席×2 (スタジアム見学付き) 14時キックオフ
+
タオルマフラー

※アンケート内で賞品選択の上、抽選となります。
※アンケートにご回答いただいた方全員(ご家族の方にも)にチャンスがあります。

さらに!
アンケートにご回答いただいた方全員に
200ポイントを付与します!

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

アンケートはコチラから!



「MY HEALTH WEB」内にある
アンケート用
バナーをクリック!
(ログイン方法は、
P6をご覧ください。)

回答の際は、
次のキーワードを必ず
アンケートページで
入力してください。
(キーワード)
柏レイソル
※キーワードを入力しないと応募できません。

アンケート受付期間
2018年10月2日(火)~10月31日(水)

対象者:全加入者(被保険者および被扶養者)

※詳細は、「MY HEALTH WEB」をご覧ください。

大切な人と一緒に受ければ安心。 夫婦で人間ドックへ行ってきました！

人間ドックを夫婦で受けるヘア受診が注目を集めています。夫婦での受診は、互いの健康状態を客観的に把握できるうえ、健康について考えたり、話し合ったりする機会が増え、コミュニケーションも深まるなど、いいことづくめ。2人がずっと健康でいるために、毎年のイベントとしておすすめ。今回は、人間ドックをヘア受診されたご夫婦の様子をレポートします。

体験いただいたご夫婦はこちら！



吉田 公二さん(37歳)・匡美さん(35歳)
ご夫妻

ご主人は3回目、奥様は人間ドック初体験！

結婚5年目、2歳の男の子がいらっしゃる吉田さん夫妻。今回、奥様が人間ドック受診対象年齢に達したことから、お2人での受診となりました。初めての体験に緊張気味の奥様を、ご主人が優しくエスコート。なかなか受診のきっかけがつかめなかったり、休みが取りにくかったりしても、夫婦ならばサポートし合えて心強いですね。

〈ご協力いただいた病院〉



今回ご協力いただいたのは、新宿追分クリニック。新宿三丁目駅から徒歩1分のアクセスのよさで、健診後は食事やショッピングも楽しめそうです。

INSPECTION CONTENTS 1

胃がん検査

胃カメラを体験しました！

(胃内視鏡検査)

胃内視鏡検査は、口から胃カメラを入れる経口検査と、鼻から入れる経鼻検査の2種類があります。いずれの場合も検査前に名前の確認と同意書へサインし、胃内部の泡を消す消泡剤を飲みます。



思った以上に時間が短く、あっという間に終わりました。

今までの検査時と同様、口からの検査を選択しました。凍らせた麻酔薬を口に含んでのどに麻酔をかけ、少し時間をおいてから内視鏡を入れます。挿入時はドクターが優しく声をかけ続けてくれましたし、違和感も少なく涙はほとんど出ませんでした。(公二さん)



不安を言葉で伝えられるのが心強い。

初めての胃内視鏡検査のため、違和感の少ない鼻からの検査を選択。検査前には両方の鼻の穴の太さ・管の通り具合を調べ、左右どちらに挿入するかを決めて鼻腔に麻酔を吹きつけます。鼻からの挿入だと嘔吐感が少なく、また、口がふさがらず、話のできたので安心でした。(匡美さん)

INSPECTION CONTENTS 2

肺がん検査

(胸部CT検査)※オプション



最新型のマルチスライスCTで肺をチェック

喫煙の習慣はありませんが、今年度から補助対象年齢が35歳以上になったこともあり、肺がん検査を受けました。検査機の開口部が広くて圧迫感が少なく、音も気になりました。この検査は、胸部X線検査では見えない小さな病変を見つけることができるので頼もしい限りです。(公二さん)

INSPECTION CONTENTS 4

診察



疑問や心配ごとを全部聞いて解決！

健診結果の説明に加えて、食生活・身体の変異・注意すべき病気など具体的なアドバイスを一緒に聞くことができました。医師に、直接気になる点を聞けたのも良かったです。この経験を活かし、今後、2人で一緒に健康維持・生活改善に取り組んでいきます！(匡美さん)

INSPECTION CONTENTS 3

乳がん検査

(マンモグラフィ検査)※オプション



3Dマンモグラフィで高画質に撮影

子どもの授乳期が終わったためマンモグラフィ検査を受けました。じつはマンモは2回目。今回は最新の3Dマンモグラフィで撮影角度を変えて複数の方向から撮影するため、隠れた小さなこりや石灰化がわかりやすいという話でした。以前の痛かった記憶がよみがえりましたが、女性技師の方が絶えず声をかけてくれたので不安が和らぎ安心して受けることができました。(匡美さん)

健診を終えてカフェでひと息…



2人で受診するにあたり、家で互いの健康について話し合う機会が増えました。(公二さん)

小さい子どもがいるからこそ、健康でいられるよう、今後も年に1度、夫婦で受診したいですね。きれいな設備と素敵なお茶もできて、おトクな気分でした。(匡美さん)

この後、お2人はランチに行かれたそうです！夫婦で受けると、こんな楽しみもついでですね♪

日立健保の人間ドックの検査項目は、以下になります。

- 身体計測
- 胃がん検査
- 循環器検査
- 腹部検査
- 眼科検査
- 採血検査
- 聴力検査
- 尿検査
- 呼吸器検査
- 大腸がん検査

※健診機関との契約により、検査項目の追加(または不足)がある場合があります。
※健診機関によって、実施方法は異なります。(全受診者に実施、希望者のみ実施、医師の判断により実施等)



ドクターご紹介
新宿追分クリニック
所長
春日郁馬 医師

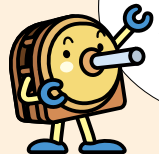
女性フロアも完備。
夫婦での受診も増えています。

当院は、交通アクセスのよさと落ち着いた雰囲気でお迎えするとともに、医師の読影精度やスタッフの接遇レベル、プライバシー管理の徹底などにも細心の注意を払い、多様な方々に対応しています。もちろん万が一の場合は提携医療機関をご紹介。アフターフォローも万全です。

特定保健指導 をご存知ですか？

特定保健指導とは、増え続けるメタボ対象者の減少をめざして国が2008年からスタートしたプログラムです。保健師・管理栄養士などの専門スタッフから生活習慣の改善に役立つアドバイスをもらいながら、二人三脚で取り組む減量プログラム(※)です。対象になった方は、ぜひ活用しましょう。

(※)3ヶ月～6ヶ月間のプログラム



P.22～23の「胃がん」をテーマにした辻先生のコラムも見てね！



健康コラム 生活習慣病などにも 効果があった!?

生活習慣病

動脈硬化 脂質異常症 糖尿病

女性ホルモンが減少すると メタボになりやすい?

女性ホルモンには、コレステロール代謝機能があります。LDL（悪玉）コレステロールが増えるのを抑えてHDL（善玉）コレステロールを増やして健康な血管をサポートしています。ところが、40代以降に女性ホルモンが減少すると、LDLコレステロールが増加し、血管の弾力性が低下して血圧が上がり、メタボリック症候群（メタボ）にもなりやすくなってしまいます。メタボは、糖尿病、脂質異常症や動脈硬化などの生活習慣病と密接に関連しますので、十分に注意しましょう。

糖尿病、動脈硬化のリスクや 悪玉コレステロールを抑制

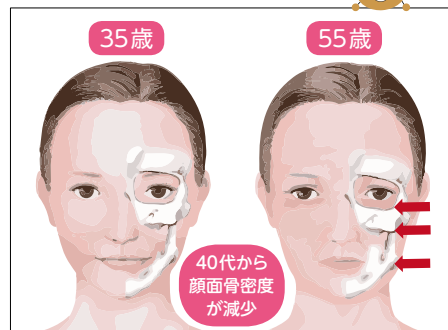
様々な実験からエクオールによる血管の健康への働きかけが期待されています。実際に、エクオールを作れない閉経後の女性34人を対象に、エクオール10mg摂取群とプラセボ（対照偽薬）摂取群に分けて実験を実施。12週間の摂取で、エクオール摂取群は糖尿病や動脈硬化のリスクが優位に下がり、LDLコレステロールが減少したことが明らかになりました。40代以降は太りやすい年代です。まずは摂取エネルギーを調整し、特に甘いものを含む間食類を抑えましょう。1日3回の食事の時間を一定にして、食事を楽しんでゆっくりよく噛んで摂りましょう。また、基礎代謝を維持するために筋力トレーニングも有効です。自分の適性体重を知り、食事・運動、そしてエクオールで生活習慣病対策に取組んでみてはいかがでしょうか。

エクオールを摂取する
目安などについては
次のページを
ご覧ください▼

お役に 立つこと その2

顔面骨密度 減少でたるみを招く!?

エストロゲンには骨の形成を促し、骨の吸収（古い骨を壊す）を抑える働きがあります。ところが40歳をすぎると、エストロゲンの分泌が減少し、骨量が低下。なかでも顔の骨が減ると、眼窩が広がって目が落ちてくぼんだり、頬がたるむなど、老け顔の原因となります。（下図）



対策

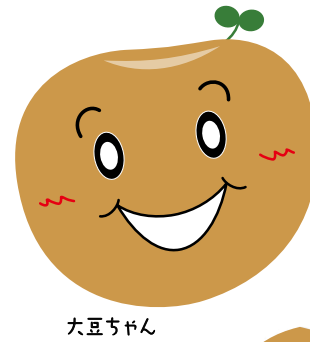
エクオールを摂取して 骨密度の減少を抑えよう!

製薬会社の研究結果ではエクオール
10mgを1年間摂取すると骨密度が1.1%減、
摂らなかった人は1.9%減になりました。

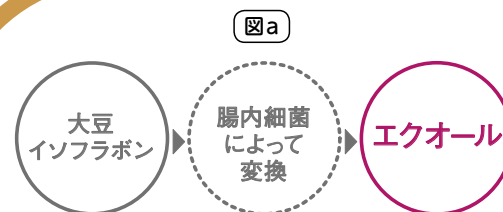


まだまだあった。
エクオールのお役立ち情報。

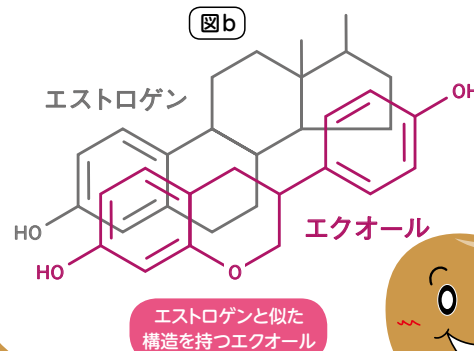
大豆由来の成分 エクオール どんな 成分?



エクオールは、大豆に含まれる大豆イソフラボンが、エクオール産生菌と呼ばれる腸内細菌によって代謝されてできる成分（図a）です。このエクオールは女性ホルモンのひとつ、エストロゲン（卵胞ホルモン）にとても良く似た構造を持ち（図b）、エストロゲンの減少によって現れる女性特有の様々な不調に対する効果が報告されています。



エクオールを体内で作れるのは
日本人女性の約2人に1人

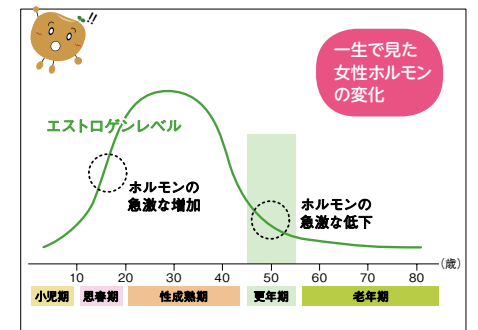


わたしは
健康と美容に
困る人の
味方だよ!

お役に 立つこと その1

女性ホルモン（エストロゲン） 減少の対策をしよう!

女性ホルモンは妊娠、出産と深くかかわっているだけでなく、女性らしい肌や髪のハリ・ツヤを維持、骨を丈夫に保つ、血中コレステロールを調整、自律神経のバランスを維持など、心身の健康を守っています。しかし、女性ホルモンは常に同じ量が分泌される訳ではありません。月経周期や年齢でその分泌量は大きく変化し女性の健康に様々な影響を及ぼしています。（下図）



対策

女性ホルモンの 役割に似たエクオールを 1日10mg摂取しよう!

体内でエクオールを作れない閉経後の
女性に実施した臨床試験の結果、
更年期症状や首肩のコリが軽減しました。



**NEW
コンテンツ**

女性医師による 女性のための電話相談

Lcall [エル・コール]

日立健保では、従来の「健康相談サービス」に加えて、
10月1日より「女性医師による予約制電話相談サービス」を開始します。
女性に特有の疾患で「男性医師には話にくい」ことなどを理由に、
受診の機会を遠ざけてしまいがちな方も、女性医師なら安心してご相談ができます。
気になる症状があったら、ためらわずにご連絡ください。

※「提示された治療法に疑問がある」「セカンドオピニオンを受けたい」などのお悩みも受け付けます。

対象疾患

婦人科疾患全般、乳腺疾患、大腸・肛門疾患、性感染症、皮膚病、泌尿器疾患、更年期障害など

ご利用方法

「MY HEALTH WEB」にログインし、右記のメニューをクリックします(ログイン方法は、P.6参照)。掲載されているサービス利用の流れをご覧いただき、該当の相談メニューをご利用ください。



その他、「MY HEALTH WEB」の「健康相談サービス」では、健康に関する各種相談ができます。

**ファミリー
健康相談**

ベスト
ドクターズ®・
サービス

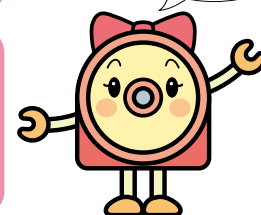
メンタルヘルス
カウンセリング

WEB
健康相談

専門医相談

小児
救急相談

いろんな相談が
できて安心だね！



気持ち
わかって
くれる
同性の
医師が
相談
相手
で
よ
か
っ
た
！

オクトー

エクオールを**10mg**摂取するには
何をどのくらい食べればいいのか？

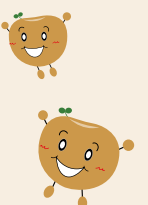
 大豆食品から摂取する場合の目安



ところが、
エクオールを作れる人の割合は日本人の**50%**といわれています。
エクオールを作れるか作れないかを知るには次の検査方法があります。

— エクオール検査

自宅のできる郵送型の尿検査キット。
大豆イソフラボンをもとに体内でエクオールを作れているかどうかを、
尿検査で簡単に調べることができる検査です。

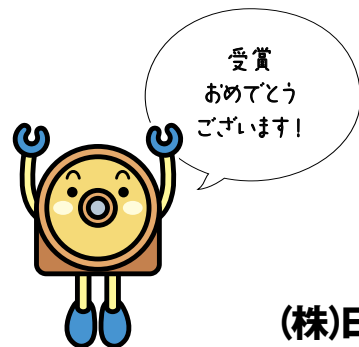


エクオール検査は、
日立健保HPに掲載さ
れている「家庭用常備
薬」サイトから購入す
ることができます。



こちらをクリックして
家庭用常備薬サイトへ

エクオールを作りづらい方は、大豆食品を目安よりも多めに摂取することや補助食品の摂取が有効です。



コラボヘルス受賞事業所 健康増進推進賞

(株)日立ソフテック



「健康管理強化委員会」による 健康活動の実施

社員の健康維持・増進を経営課題ととらえ、部課長会での「健康」に関するグループ討議を基に「健康管理強化委員会」を設立しました。委員会では「時間外労働の縮減」「禁煙」「ウォーキングプログラム」等の各活動を行い、社員の健康度向上に取り組んでおります。

(株)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



継続的な健康増進活動の推進

安全衛生担当部署・健康管理センタで協働し、従業員の健康課題の解決に向けた「健康づくり活動」を推進しています。特に運動不足解消に向けた取組みに力を入れ運動習慣の定着につなげています。今後は、職場コミュニケーション活性化も視野にいた心身両面での「健康づくり活動」に取り組んでいきたいと思ひます。

日立化成電子材料九州(株)



全員参加をめざした 健康増進活動

全員参加を意識した企画を取り入れ、従業員の健康意識の向上に努めています。運動・生活習慣を見直す「チャレンジ・ヘルスアップ」活動の他、健康セミナーや全員対象の保健師面談を毎年継続していることで、健診結果以外の不安や悩みも気軽に相談できるようになり、心のケアにもつながっています。

(株)日立ソリューションズ東日本



ウォーキングで健康づくり

札幌、仙台、川崎の各事業所毎に年に1回ウォーキングイベントを実施しています。ウォーキングアップとして専門インストラクターからストレッチや「健康増進に効果のある歩き方」を学んだ後、参加者全員で7kmほどウォーキングを楽しみます。ご家族も参加可能としており、参加者相互のコミュニケーションの向上にもつながっています。

コラボヘルス受賞事業所 優秀賞

(株)日立ソリューションズ



「健康経営と女性の健康セミナー」
パネルディスカッション



「ウォーキングプログラム」の意識付けに、
身長に合わせた歩幅を表示



「スポーツフェスティバル」の100M走で
汗を流す社員の様子



社員みんなが玉入れてワイワイと楽しむ様子

継続的な健康増進施策の展開

当社では従業員の健康課題を把握し、課題解決に向けた取組みを関係部署と連携して積極的に展開しています。

2018年3月には「健康経営と女性の健康セミナー」を開催。長く働き続けるために、自分の体の仕組みを理解し、女性特有の健康問題と向き合っていただくことを目的としており、HISOLグループより約170名が参加しました。

また、2007年より毎年秋に実施している「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組みの一つです。今回は新たにコラボ企画として、「第1回ウォーキングプログラム」を実施しました。歩数を得点化し、「スポーツフェスティバル」の得点に加算するといった内容で、約40日間実施したところ、参加者1,833人の合計歩数は約3億5,000万歩、距離で表すと地球7周分相当(約280,000km)となりました。

日立グループの一員として、社員の健康と安全を全てに優先し、引き続き「健康経営」を推進してまいります。

AWARD FOR
"COLLABO-HEALTH"
PROMOTION

コラボヘルス推進アワード2017
表彰事業所をご紹介します！

健康経営優良法人認定を取得した事業所の中で、前年度を上回る取組みと健康状態を維持している事業所に贈られる「健康増進推進賞」を受賞した、計5つの事業所をご紹介します。

まず働き方改革 そして健康経営へ

↓日立ソリューションズの働き方改革についてご説明ください。

私も日立ソリューションズでは「個人の幸せ」と「企業の成長」を両立させることが重要だと考えています。日本は生産性が低いとよく言われます。では、何をもちて生産性を高めるか。まずは、社員がやりがいを持って働ける、楽しく仕事を続けられる職場でなければなりません。また、いろいろな社員に働くチャンスを与えていくことも大事です。これらがあいまってこそ、企業とともに成長できるというのがコンセプトです。

その取組みの柱として、3つを挙げています。第1はコミュニケーション。これは、トップが率先して実行することでその姿勢を発信するトップダウン、そして現場で皆が集まって、いろいろな問題を話し合い、その内容をトップが吸い上げるボトムアップの両面が整って初めて成り立ちます。ここで特徴的なのは、肩書きを超え、建前ではなく本音の議論、意見交換を行うという点です。

第2に、真摯に徹底して推進すること。働き方改革について社内で行ういろいろな施策を打ち出すわけですが、それぞれの施策について「改善すべきは改善し、無く

健康診断の 100%受診 未受診者には 就業禁止も

↓経営側の徹底した姿勢を示す事例を挙げていただけますか。

例えば健康診断受診義務（100%受診）があります。仮に年度内に、健康診断の受診がない場合、その社員は、健康診断を受診するまで就業禁止という措置をとっています。つまり仕事をさせないということです。かなり強引な、思い切った施策だと思われるかもしれませんが、まずは経営トップのやる気をしっかりと発信し、徹底してやり抜く姿勢を見せることで、全社員に本気度が伝わりました。おかげさまで2004年以来、健康診断は100%受診を維持できています。また、この診断では重大疾病の要因とされる血圧・糖尿病の検査結果をとりわけ重視し、的確な措置を行っています。見つけてから治療では遅いこともあるのが病気です。事前に予防、あるいはいち早く察知することで社員の健康を徹底管理していきます。

また、予防という点では、我が



株式会社 日立ソリューションズ
取締役 副社長執行役員
山崎 英二氏

SPECIAL INTERVIEW

(株)日立ソリューションズ(HISOL)

の健康経営の取組みについて取締役 副社長執行役員 山崎様にお聞きしました。

両立・最大化に向けて推進

すべきは無くす」を徹底してやるということ。

また、第3に働き方改革は、ある意味ビジネスチャンスと捉えています。まずは自分たちで実践し、検証すること。そして効果を確証できたものについては、積極的に売り込んでいきます。自社で考案したソリューションを自分たちで活かすとともに、世の中に売っていくことで、いうまでもなく企業の成長につながります。

肩書きにとらわれない 自由なコミュニケーション が働き方を変える

↓コミュニケーションを主軸とした施策ではどのような成果が見られたのでしょうか。

我が社には、職場内コミュニケーション促進施策の一環として、懇談会費用補助制度があります。全社で年間3000万円という高額の予算が割り当てられています。金額といい、内容といい、経営側の力強い意志を示すものです。課長、主任、担当らが集まるでの職場懇談会はもちろんのこと、主任



るので顧客もご納得いただけているようです。

力強い施策は丹念な コミュニケーションで コンセンサス

↓徹底するがあまり施策には反発もあったかと思いますが。

おっしゃる通りです。ただ言えるのはいずれの施策についても、地道なコミュニケーションを丹念に行うということです。

健康診断であれば、なかなか受診しない社員がいる場合、きちんとしたデータを見せて数値ではつきり納得してもらうことも、そのひとつでしょう。また健康診断後も、産業医は「早くこの社員を休ませて」と言い、「一方現場では「いや、彼がいないとこのプロジェクトが進まない」の一点張り。こうした場合も、しっかりと話し合いの場をセッとし、双方が譲り合える着地点を見つけ、解決にこぎつけるようにしています。

社員の健康こそ 会社の財産

↓日立グループの方にメッセージをお願いします。

健康を書してまで、仕事をしては幸せとは言えません。この点を

と部長、課長と本部長などの段飛び懇談会、さらには主任と本部長、課長と役員などの段々飛び懇談会などを積極的に奨励し、その費用を補助しています。気軽な飲みケーションをはじめ、さまざまなスタイルのコミュニケーションを推進しています。

また「ムダ取りワーキング」は、さまざまな持ち場でムダを無くし、仕事量を減らすという考えです。各グループで出されたムダ取り施策を半年に一度発表し、効果があると判断できたものについては、全社的に実施をしています。そして効果を上げたグループにはインセンティブとして、「一人につき福利制度で使えるカフェテリアポイント」を年間で1万〜3万円相当を進呈。全社でポイント獲得に向け工夫・努力を競う仕組みとして機能しています。

さらに、HISOLポイント制度というのもコミュニケーションアップの施策のひとつと面白いでしょう。SNSの「いいね」やラインのように行動、言葉などで評価できる社員がいたら、WEB電話帳でその社員をクリックすることでポイントを与えます。ポイントを加算していき、成績優秀者は、運動会の際に発表されます。ほめる、評価する、あるいはほめられる、評価されることに慣れている日本人にあって、自信を深める

ぜひ先行する世代も理解してほしいと思います。本格的な少子高齢化社会を迎えるにあたり、人材の確保という点においても、健康経営は必要になってきます。かつて健康は自己責任が当たり前の時代でしたが、いまや会社が積極的に関与する時代。トップが強い意志を持って、施策をアピールするとともに、下からの意見を吸い上げることで意志の疎通を図っていければ、トップダウン、ボトムアップいずれの流れもよりスムーズになり、企業の成長を促すことになるでしょう。経営幹部の皆さん、ぜひ皆さんからはっきりとした意志を徹底してみたいかがでしょう。



真剣な表情で社員の皆さんの働き方について熱く語ってくださいました。



医療の現場から

Vol.03

日立健康保険組合
顧問医 医師・医学博士

辻 正弘先生

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、胃がんという病気や胃がんを発見するための検診について
ご紹介をさせていただきます。

定期的に検診を受診して 胃がんの早期発見を。

胃がんについて

胃炎が何年も続くことによ
り、胃粘膜の細胞が破壊と再
生をくり返し、胃がんが生まれ
ます。そうした胃炎のほとんど
がピロリ菌感染胃炎で、一部が
自己免疫性胃炎です。自己免
疫性胃炎はピロリ菌感染率の
低下に伴い今後問題になつてく
ると思われますが、現時点では、
「ピロリ菌に感染したことがな
い胃には胃がんはできない」と
言っても過言ではありません。
ピロリ菌は胃がんのみでなく
慢性胃炎、十二指腸潰瘍、胃潰

瘍、胃悪性リンパ腫、特発性血
小板減少性紫斑病の原因菌で
もあります。ピロリ菌の感染率
は70歳以上の方では70〜80%
と非常に高く、このため胃がん
は日本人の国民病と言われて
きました。2004年に日立ソ
フト（現株式会社日立ソリューションズ）で全社員のピロリ菌の有無
を調べた際には、若い定健世代
（19歳〜34歳）で15%、人間ドッ
ク世代（35歳〜74歳）で55%の
ピロリ菌感染率でした。現在、
中学生世代は、もっと感染率が
低く3〜5%程度です。上下水
道といった社会基盤整備の充実

ならびに冷蔵庫の普及が大き
いようです。

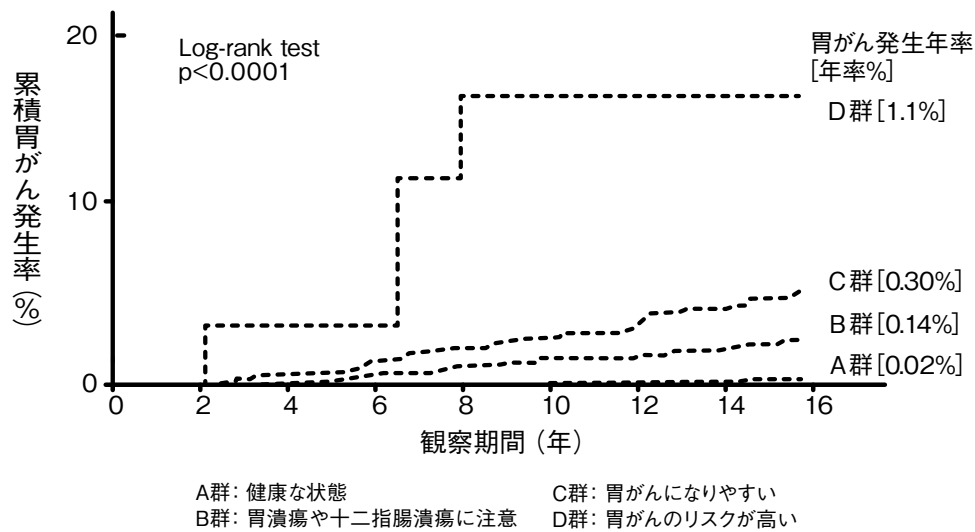
ピロリ菌に感染する と胃はどうなるか？

ピロリ菌は保菌者の親（主
に母親）から子に経口感染しま
す。5歳までの子どもは免疫機
構が完成していないため、そのピ
ロリ菌は子どもの胃に一過性に
住み着くだけではなく、永住し
てしまいます。永住したピロリ
菌は徐々に増え、胃に慢性の炎症
（慢性胃炎）を生じ、時間と共に
胃粘膜の萎縮が進み、胃酸の
分泌は減ってきます。健全な胃
粘膜が多く残っている若い時に
できるのが十二指腸潰瘍です。
さらに萎縮が進むと胃酸の分泌
が低下し、十二指腸潰瘍は治癒

ム検査を受け続けていくとい
うのは身体面での負担等が大き
いため、胃がんのリスクを層別
化してハイリスクの人を選び出
すことが大事になります。この

胃がんリスクの層別化の手段
として期待されているのが胃が
んリスク層別化検診（ABC
検診）です。この検診は、胃が
んのリスクが高い人を胃がん

図1 ピロリ菌感染胃炎（A～D群）の進展に伴う胃がん発生率



ABC検診で
A群と判別されても
胃内視鏡検査を
受ける必要がある!?

ピロリ菌の感染に対して、未
感染、過去感染、現感染の三つ
に分けられます。萎縮のないピロ
リ菌未感染の胃には胃がんがで
きませんから、未感染かどうかを
いかに効率よく見つけ出すがが
大事になります。ABC検診で
は利便性と費用の面からピロリ
菌抗体価を調べることによって
判断します。抗体価10以上はピ
ロリ菌がいるとして、抗体価3
未満もピロリ菌がいないとして
ほぼ問題はありますが、陰性
高値と呼ばれる抵抗価3以上

ABC検診で ピロリ菌感染と 胃がんリスクを知る。

胃がんリスク
層別化検診（ABC検診）
とは？

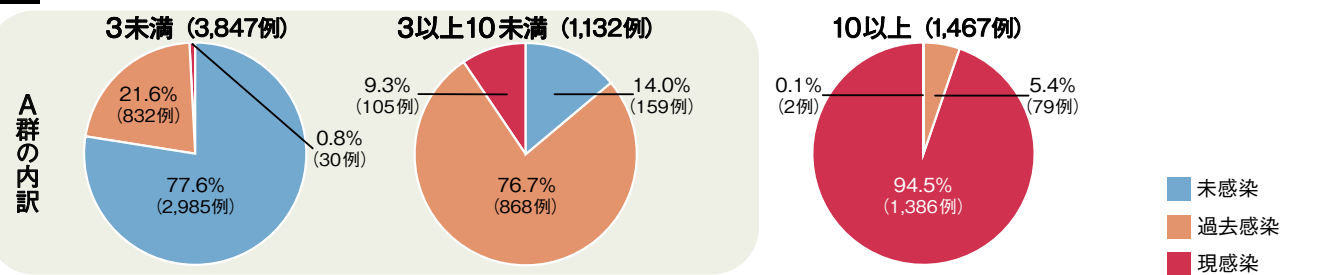
してきます。年齢で言えば35歳
〜45歳あたりで空腹時の胃の痛
みが無くなります。しかし、萎縮
の進行とともに胃粘膜は弱く
なり、胃潰瘍ができるようにな
ります。日本人の場合、43歳頃
を境に十二指腸潰瘍から胃潰
瘍に変わっていきます。胃潰瘍に
なったことのある胃は萎縮が進
んでいるので胃がんの罹患に注
意が必要です。ピロリ菌により
胃の萎縮が進むと、実際の年齢
は40歳であるにもかかわらず、
胃の年齢は70歳というようなこ
とが起こります。日本人の典型
的な胃がんの発症は40歳頃より
出始め、50歳以上で発症する人
が増え、ほとんどが萎縮した胃
から見つかります。胃がんのリ
スクを減らすには、除菌が効果的

で3分の1に減らすと言われて
います。

早期発見のための
胃がん検査について

日本消化器がん検診学会全
国集計では2014年度の胃
X線検査（バリウム検査）での
胃がん発見率が0.075%で
あるのに対して、胃内視鏡検査
（胃カメラ検査）では0.19%
と報告されています。集計結果
から、胃がんの発見には胃カメラ
検査の方が優れていると言える
かもしれません。胃カメラ検査
を楽に受けるコツは十分な睡眠
を取り前日に飲酒しないこと
です。胃カメラ検査が苦手な方は
バリウム検査を受けましょう。

図2 抗体価（単位:U/mL）別のピロリ菌感染状態



健康志向で
日々の生活を
豊かに!

規則正しい朝型生活を守り、
毎日野菜を含めた三食をきち
んと食べ、塩分を減らし、タバコ
を吸わないで、適度な運動を心
がけることが大切です。

予防のための 生活習慣

10未満には過去感染、現感染が
含まれている率が高く問題があ
ります（図2）。このため、A群
と判定されても、一度は胃カメラ
検査を受けておく必要があります。
また、除菌成功後最低
5年間は毎年胃カメラ検査を
受けましょう。除菌成功時にす
でにできていることもある肉眼
では見えない胃がんを確認する
必要があるからです。（なお、最
新の研究結果によりA群の判
定基準が抗体価10未満から3
未満に変更になりました。）

ラフォーレ倶楽部 旅先で楽しみながら健康維持!



富士山中湖_テニスコート

プールやテニス以外にも、その場所で体験できる特別プログラムも。ホテルにより水着やラケットやシューズレンタルもあり、旅先で気軽にスポーツを楽しめます。



琵琶湖_屋内温水プール



那須_体育館



軽井沢_ヨガ



軽井沢_14kmコース



南紀白浜_6km・14kmコース



ウォーキング

ホテル周辺のウォーキングコースで自然を楽しみながらウォーキングしませんか。ショートコース・ロングコースをご用意。当日申込みも可能です。

箱根強羅_10kmコース

ラフォーレ倶楽部の全リゾートホテルには日本ウォーキング協会認定のウォーキングコースがございます。

ホテルの施設内にはプールやテニスコートなどのスポーツ施設も。

日立健康保険組合の皆様はラフォーレ倶楽部をお得な会員料金でご利用いただけます。

この機会にぜひご利用ください。

ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ



お得なプランやおすすめ情報はアプリからチェック!

今すぐダウンロード!



マイページの法人会員No.に「10489」・法人パスワードに「10489ca」と入力してください。



素泊まり/スーペリアルーム泊

伊豆修善寺・富士山中湖・

軽井沢・琵琶湖・南紀白浜 4,500円~



素泊まり/スタンダードルーム泊

那須・伊東・修善寺 4,000円~

白馬八方 4,500円~ 箱根強羅 5,500円~

※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。
また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、マリオット リワード会員特典の対象外となります。
※ホテル・日程により1泊2食付のご予約に限らせていただく場合がございます。※写真はイメージです。

【日立健康保険組合はラフォーレ倶楽部の法人会員です。】

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。

チェックインの際は「健康保険証」をご提示ください。

ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ www.laforet.co.jp/hitachi-kenpo.or.jp