

# 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・家族の皆様が、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 広島支店、辻田貴志支店長にお話を伺いました。

## 家族の支えに感謝を込めて



～病気を通して気づいたこと～

### 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みになるかもしれませんから。

### 病気を通して得た気づき

#### 病気を経験したことで考え方が変わったことなどはありますか？

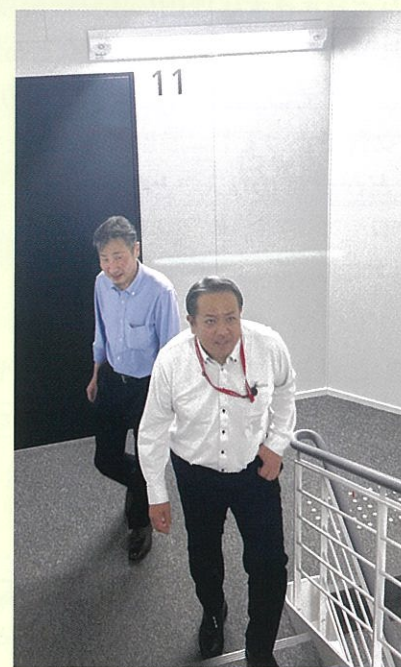
病気を経験して、2つ改めて実感したことがあります。1つは、「家族がすごく大事だな」と思ったことと、もう1つは「仕事が思いのほか好きだったな」ということです。読書は好きですが、入院中に読もうかと



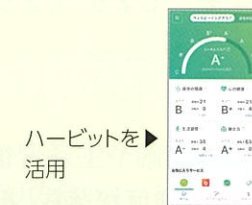
辻田 貴志支店長  
大和証券株式会社 広島支店

### 現在の健康の取り組み —現在の健康習慣を教えてください。

宴席や会合も多いため、飲酒やカロリーが過多になりがちで体重管理には苦勞しています。ハービット内の「あすけん」アプリを活用しながら食事内容の記録をしたり、平日何もないときは休肝日にしたり、支店では階段を使って意識的に歩数を増やすようにしています。また、週に1～2回は妻とともにジムに通いプールやサウナで汗を流したり、毎晩ストレッチポールを使ってストレッチをしたりして無理のない範囲で取り組んでいます。



▲副支店長と一緒に階段を使用



ハービットを活用



▲毎晩ルーティンのストレッチポール



▲娘さんとトランポリンで運動

### 制度のありがたさとこれから

治療費は毎月かなりかかりましたが、健康保険組合の高額療養費制度および独自の付加給付などサポートの手厚さ・充実ぶりにも驚きました。病気になって初めてありがたさを実感しました。若い世代はまだ想像つかないかもしれませんが、知っておくことで安心感につながります。同じ境遇に置かれた人がいたら、復帰のイメージや仕事のキャリアプラン、制度について相談にのってあげられる存在でありたいと思います。でも、皆さんがそのような病気にならない事が一番ですけどね。

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！

### 編集後記

病気の発覚から治療の流れや家族・仕事への思いなどを丁寧に穏やかに明るくお話くださいました。特に奥様への深い感謝の気持ちを持ち、今後も家庭と仕事の両立を大切にしながら、同じように病気になった人の支えになれるように取り組んでいきたいとお話されています。

辻田支店長のように、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

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。

- 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。