

# やっぱり身体が資本です。 寒さに負けずにがんばりましょう!

**緊急報告** KOAの保険証偽造事件発生!  
保険証の取扱いには  
十分ご注意を!

個人情報保護への取り組み



けんぽニュース  
No. 113  
2005.1  
冬号

けんぽニュース No.113 2005 WINTER

## 特集 ヘルスアップキャンペーン

目標達成おめでとうございます。

体験レポート  
あなたの為の  
人間ドック

コーア健康保険組合  
事務所/〒3396185 855 長野県伊那市大字伊那3672  
TEL(0265)7614023 FAX(0265)7214077

# 家族が いざばが

このコーナーは、グループ企業のなかから、健康的で明るいご家族に、毎回一組登場していただきます。

## 表紙の家族

今回表紙を飾ってくれたのは、大阪在住の  
牛山久司さん(30)、  
宏美さん(28)、  
夏輝くん(6)、  
穂乃伽ちゃん(1)ご一家です。



牛山さんご夫妻はお二人とモイ那谷のご出陣とか。

久司さん はい。帰省するのを私たちが楽しみにしています。この秋もりんご狩りに行きました。

こちらでの暮らしはいかがですか。  
宏美さん 大阪に越して二年になりますが、交通の便がよく、お店も近くにあるので助かります。公園が身近にありますから、週末はハイハイで遊んで出かけています。



家族の健康で気をつけていることはありますか。  
宏美さん 主人はお肉が好きなので、食卓ではなるべく野菜を食べてもらうようにしています。それから、お味噌汁が健康維持にいいと思うので、一日に一度は必ずお味噌汁を出しています。あと、窓に曇ったら、うがいと手洗いをすること。最近夏輝も何を言わなくても自分でやるようになりました。しっかり仕事して、しっかり家族の時間をとって、そのメリハリも健康にいいのかなと思います。

平日はなかなか家族サービスマンでできませんものね。

久司さん そうですね。我が家には子供が寝ていています。土曜日まじい営業所に行って、家族でゆっくり過ごせるのは口癖でいへば、普段は窓の曇りをまじい任せっぱなしなので、私がとまらずにお風呂に入れたりします。それから、私を含めて家族みんな、休日は窓にのり外に出たい方なので、遊びに出かけるのはいい気分転換になりますよ。

宏美さん そうそう。主人も私もリフレッシュして、またがんばらうって元気が出ます。だから、家族みんな出て出かける日曜日ごととまかな時間です。



ここ万博公園もよく来るのですか。

宏美さん ええ、自然公園も遊園地もあって子どもたち喜んでいて。世には大阪城公園やユニバーサルスタジオなんかがよく行きます。

夏輝くんは今年小学生ですね。

久司さん 今から楽しみにしているみたいです。名前のおりはつらつと明るい子とモイ育ってほしいと思います。



KOA株式会社 大阪営業所  
大阪府大阪市淀川区西中島4-10-1大阪OSビル5 F  
☎06-6885-0822 FAX06-6885-6388

## お電話ください。ココロとカラダの心配事

体に関する心配ごとに  
専門医がお答えします。

ご相談は匿名で結構です。プライバシーは堅く守られます。安心してご利用ください。昨年度は、50件の相談を受けました。

24時間  
サービス

☎0120-911376

健康に関するどんなことでもご相談ください。相談は無料です。

- 海外からは 03-3478-0117 にコレクトコールをおかけください。
- 携帯・PHSからは 03-5785-8888 (通話料は発信者負担)
- WEB相談アドレス URL <https://www.familycarenet.com/kenkou> までアクセスし、コーア専用のフリーコール番号の下6桁「911376」を入力してログインしてください。



心に関する心配ごとをお聞きします。  
メンタルヘルスカウンセリング  
お気軽にご相談ください。カウンセリングは無料です。

■電話カウンセリング専用

☎0120-199841

※月曜日～土曜日 午前10時～午後8時

■面接予約・お問い合わせ専用

☎0120-556240

※月曜日～土曜日 午前10時～午後8時