

ご家族皆様でご覧ください

# KOAけんぽニュース

No.162  
KOA健康保険  
組合広報  
2019.12 WINTER



KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.162 2019 WINTER

KOA健康保険組合  
事務所 / 〒396-0025 長野県伊那市荒井3672  
TEL(0265)7614023 FAX(0265)7214077

大特集  
ご家族のみなさん  
特定健診を受けましょう  
ジェネリック医薬品を利用しよう  
歯科健診結果報告

## 家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社中央工場にお勤めの高橋昌弘さん、奥様の和美さん、長女の希ちゃんにご登場いただきました。

結婚記念日と誕生日には  
必ずケーキを食べよう

希ちゃんは今年のお正月生まれだとか。この一年お二人にとってどんな年でしたか。  
昌弘 夫婦二人の時と違って大変なこともありますが、のんちゃんが笑ってくると嬉しくて、楽しい毎日を過ごしています。



「のんちゃん」って呼んでいらしゃるんですね。希ちゃんというお名前にはどんな思いを込めたのですか。  
昌弘 自分たちにとって初めての子でもという気持ちもあり、希望いっぱい育ててほしいと名付けました。  
和美 よく笑って周りのみんなと仲良くやってくれたらいいですね。

今日も可愛い笑顔です。ところで高橋さんは健康診断などで気掛かりなことはありませんか。  
昌弘 体質なのか遺伝なのか、コレステロール値が少し高めです。

普段の生活で気を付けていることはありますか？  
昌弘 運動をしなければと思いつつなかなか出来ないで、炭水化物の量を減らすと、晩ご飯はおかずだけにしてお米を食べないようにしています。妻が栄養士で食事のバランスを気遣ってくれることもあり、4月に比べて体重が4kg減りました。



和美 特別なことじゃなく、メインになる肉料理や魚料理の他にサラダや煮物、酢の物、具沢山の味噌汁などにかく野菜をいっぱい摂れるようにしています。あまり厳しくし過ぎて長続きしないし、家以外の私の知らないところで食べたり飲んだりしていたら分かりませんから(笑)。



昌弘 高橋さんは飲み会の機会など多いのですか。  
昌弘 消防団の飲み会とたまに職場のがあるくらいで、それほど多くはありません。お酒は強くないので、心配なのは飲み過ぎよりお酒の席だとたばこの量が増えてしまうことです。

希ちゃんもいるし、家では吸わないのでしょうか？  
昌弘 家の中では電子タバコを換気扇の近くで吸っています。いずれは止めたいと思っています。この先のんちゃんも妻と一緒に「やめて」と言うでしょうし。



ぜひ、健保からもお願いいたします。高橋家の「わが家の決まり事」があったら教えてください。

昌弘 結婚記念日の11月3日と家族の誕生日には必ずケーキを食べようという決めています。

和美 主人と私の誕生日は7月と8月で日が近いのに、お祝いは別々にしようって。たんに二人して甘い物が好きなので、ケーキの好みは違うんですか。  
昌弘 僕はチョコレートケーキがモンブランかな。  
和美 私はチーズケーキですね。

### 昌弘さんの 今年の誕生日



昌弘さんの今年の誕生日は、ご夫妻が結婚式を挙げた駒ヶ根高原リゾートリンクスでお祝いました。特製パースデーケーキを前に家族3人素敵な笑顔です。

年が明けたら、希ちゃんの誕生日も待っていますね。  
昌弘 もちろんケーキでお祝いします。そう。その前にクリスマスケーキも楽しめませぬ(笑)。

健康の不安、こころの悩み、相談できます。ご家族も利用できます。お気軽にご利用ください!

KOA健保 健康相談 休日・夜間の病院探し 子どもの急病、育児・妊産期の不安 人間関係の悩み 生活習慣改善相談 介護相談

電話で相談 0120-911376 (無休) ベテラン相談員が電話で相談にお答えします。

保健師・看護師・医師・臨床心理士などベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。  
●健康についての相談 【受付時間】24時間365日  
●こころについての相談 【受付時間】平日 9時～21時 / 土曜日 10時～18時

WEBで相談 [koakenpo]でログイン サイト上のメールで相談ができます。

こころからの相談ポータルサイト【健康・こころのオンライン】 あなたの健康をサポートするWEBサイトです。かんたんセルフチェック、健康に関する最新情報も。



【プライバシーは厳守します】 当事業は(株)保健同人社に業務委託を行い実施しています。個人が特定される恐れのある情報は守秘され、健保組合や勤務先に報告されることはありません。どうぞ安心してご利用ください。

愛の  
“おせんじよ”  
大作戦

# ご家族の「特定健診」受診をお願いします。

## 40歳以上のご家族の皆さん!



受診者は年々増えており、2018年度は9割の方が受診されました。昨年度、受診されなかった方は40名のみ。あなたはそこに含まれていませんか？今年はずっと受けてくださいね。



**健診は継続して受け、経年の変化を確認することが重要です。**  
昨年受診された方も必ず受診をしましょう。

## 社員の皆さん!



**ご家族が健診を受けていただくよう働きかけをお願いします。**  
皆さんが仕事に励み、充実した生活を送るためには、ご家族が健康であることが欠かせません。ご自身の健康はもとより、ご家族の健康にも十分ご配慮いただくようお願いいたします。

### 特定保健指導

健診の結果、いくつかの項目で異常があった場合は特定保健指導を受けていただくことができます。対象者には随時、特定保健指導のご案内と、利用券をお送りしています。

**指導は無料で受けられますので、ぜひご利用下さい。**

メタボを改善し健康な体を取り戻しましょう。

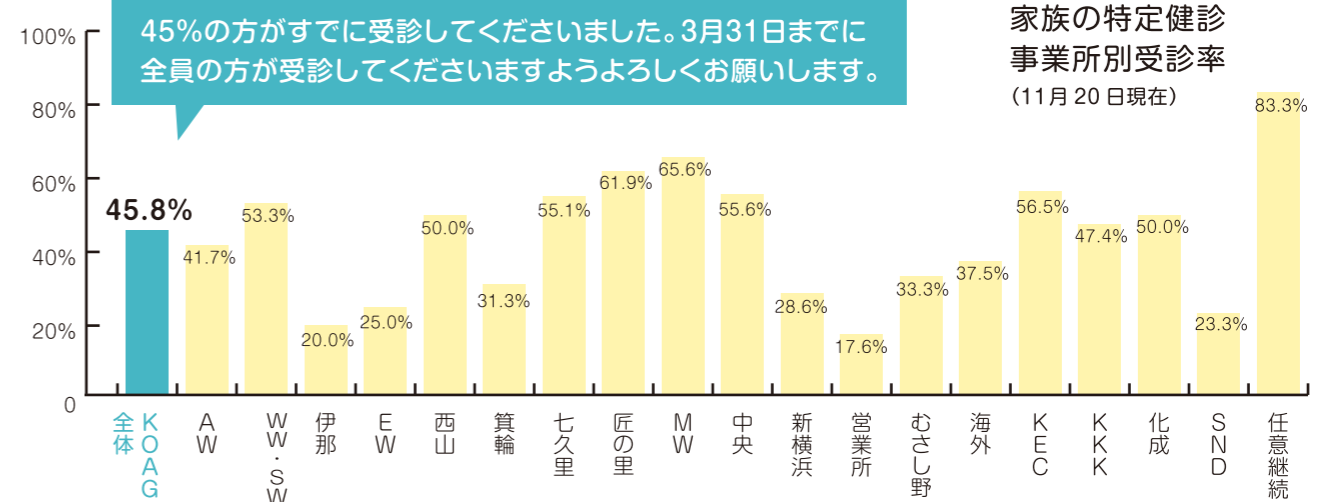


### がん検診

特定健診だけでなく、がん検診も重要です。

**市町村で実施しているがん検診**を積極的に受診しましょう。検診の日程等はお住いの市町村にご確認ください。35歳以上のご家族が健診を受けた際には、健保から年間最大15,000円の補助金を支給しています。

健診結果のコピーと領収証の原本を添えて保健事業健診等補助金申請書を健保組合までご提出ください。



### 特定健診受診方法

#### 1 特定健診実施機関での受診

受診券を使用  
無料

特定健診受診機関へ予約の上、受診してください。受診の際には保険証と特定健診受診券をご持参ください。



次の2,3の方法でも特定健診を受診したことになります。

#### 2 パート勤務先などでの受診

勤務先で健康診断を受診されたら「健診結果報告書・質問票」をKOA健保へ提出してください。

#### 3 人間ドックでの受診 補助金あり

結果のコピー・質問票・領収証の原本・保健事業健診等補助申請書をKOA健保へ提出してください。

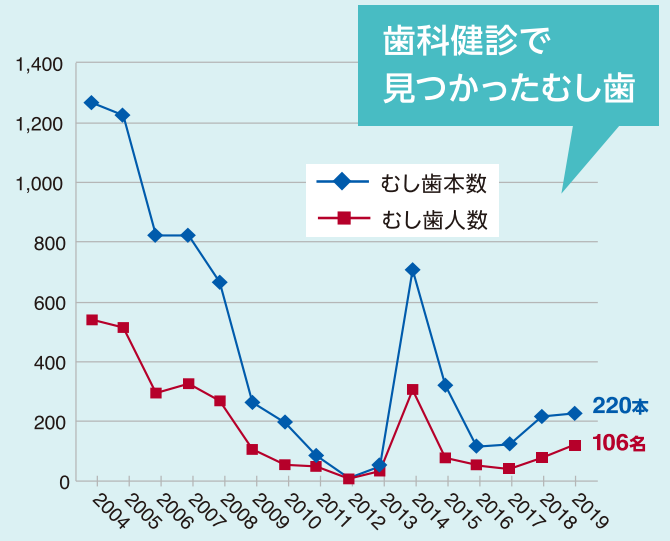


# 目指せ! 『むし歯ゼロ』

## 2019年度 歯科健診結果のご報告

5/29～6/25にかけて事業所巡回の歯科健診を実施しました。  
営業所の皆さん等、最寄りの歯科医院で受診された方も含め、歯科健診受診者は2209名、97.3%もの方に受診していただきました。  
歯科健診の結果106名の方に220本のむし歯が見つかりました。  
未だの方は早めに治療していただき、報告書を健保組合までお願いします。  
歯科健診で見つかったむし歯は治療して「社員全員むし歯ゼロ」を達成しましょう。

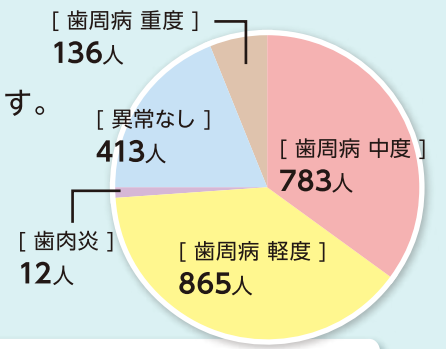
- 🦷 受診率 97.3%
- 🦷 受診結果 106名に220本のむし歯
- 🦷 残るむし歯 (10月末現在) 77名に170本のむし歯



すでに29名が治療終了し、残る虫歯は77名170本です。

## むし歯ゼロ!の一步先へ

健診では歯周の状態もみていますが多くの方が歯周病になっています。  
歯周病は歯を失う大きな原因であるとともに全身の様々な病気にかかわっています。  
歯周病治療が必要な方も早めに歯科医院での治療を始め、治療開始の報告を健保組合までお願いします。



重度・中度 919名のうち133名が治療を開始しています。  
歯周病予防が全身の健康維持につながります。

## 歯科セミナー開催

歯科医の池上秀樹先生から本当にこわい歯周病のはなしをしていただきました。  
からだの健康の源は健口(お口の健康)から。  
歯周病も含めて口腔内を健康にしていくことが大切です。



5月16日 真田KOA(株) 真田の郷



8月10日 KOA(株) むさし野工房

池上秀樹 先生

# ジェネリック医薬品を利用しよう!



ジェネリックを希望します

KOA健保では医療費の約2割を薬代が占めています。  
ジェネリック医薬品を利用すると自己負担が軽減されるだけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。  
ジェネリック医薬品の積極的な使用にご協力ください。

## ジェネリック切替の方法

- 1 処方箋を受け取る**  
医療機関で処方箋を受け取ります。
- 2 処方箋をチェックする**  
処方箋に医師の署名がないかチェックします。  
(ジェネリック医薬品への変更が不可の場合には医師の署名があります)
- 3 ジェネリック医薬品への切替希望を伝える。**  
ジェネリック医薬品への変更希望を伝え、薬剤師から変更した際の注意点等説明を受けましょう。
- 4 薬を選択する**  
説明を参考に薬を選びます。



ジェネリック希望シールは保険証や診察券、おくすり手帳等へ貼って、利用の意思を伝えるのに活用ください。

## ジェネリックQ&A

- Q** ジェネリックの効果や安全性に違いはないの?  
**A** ジェネリック医薬品も厳しい試験をクリアして効果と安全性が確保され、初めて販売されています。
- Q** どの薬も変更できますか?  
**A** 治療上の理由などでジェネリックに変更できない場合があります。また、薬局によって対応する薬の在庫がないことがあります。
- Q** 日本ではどのくらいジェネリックが使われているの?  
**A** 国は2020年9月までにジェネリック医薬品の使用割合80%以上とする目標を掲げていて、全国の健保組合の使用割合は78%程度となっています。KOA健保は2019年3月時点で77.6%で、目標まであと少しです。

KOA健保からもジェネリックへ切り替えた場合の差額をお知らせする通知をお送りしているよ



各事業所で健康に関する取り組みが行われています。

### 健康セミナー

・セラバンドを使ってエクササイズ・

[講師]  
健康運動指導士  
原田 徳和氏



10月3日 KOA(株) WestWing



セラバンドという道具を使い、ストレッチや筋トレの方法が分かって楽しかったです。  
〈品質保証C 田中 清志〉

### 健康セミナー

バランスよく食事をとろう  
・食事のバランスと外食の活用法・

[講師]  
管理栄養士  
小澤 早苗氏



10月9日 KOA(株) アースウイング



セミナー後、より一層、健康管理に気をつけるようになりました。早速もずく酢を試してみたのですが、思っていた以上に食べやすく毎日食べるようになりました。これからも健康管理に気をつけてバランス良い食生活をしていきます。  
〈基盤技術事業化C製品開発第2G 西川 和貴〉

# 第2ステージ

ENTER THE SECOND STAGE

・自分でつくる 元気なカラダ・

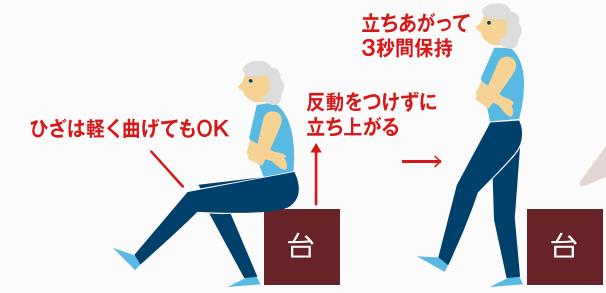
愛のおせんしょ大作戦 第2ステージは社員やご家族の皆さんの自主的自発的な健康づくりを支援したり、きっかけ作りを応援する活動です。健診受診や精密検査の呼びかけで悪いところがないかチェックし、あれば治すという今までの愛のおせんしょ大作戦から一歩すすんで、さらなる予防で、より健康、より元気になっていきましょう。



健康セミナーで実施した内容を1つご紹介します

## やってみよう! 下半身の筋力チェック

- 方法
- ① 台に腰かけ、両腕は胸の前で組みます。
  - ② 左右どちらかの足を上げ、上げた方の脚の膝は軽く曲げます。
  - ③ 反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間ふらつかないでいられたらOK!



何cmの台から立ち上がれますか?  
台の高さで筋力レベルをチェックしよう!

40cm → 30cm → 20cm → 10cm

10cmずつ低くしてみましょう

高さ40cmの台から立ち上がれない、または、ふらついた方は筋力不足が心配です。まずはウォーキングをしましょう。そして筋力不足はウォーキングだけでは補えないので筋力トレーニングで補いましょう!

### やってみよう! リンパマッサージ!

- ① 首をさする  
両手の4本の指を耳の下にあて、肩までスーッとさすりおろします。
- ② 顔をさする  
両手の人差し指と中指で、あごの先から耳の下に向かってさすります。  
小鼻からこめかみに向かってさすります。  
額の真ん中からこめかみに向かってさすります。
- ③ 目のまわりをさする  
目頭から眉の下を通して、こめかみまで弧を描くようにさすります。  
目頭から目の下を通して、こめかみまで弧を描くようにさすります。

[一人で抱え込まず、お気軽に声をお寄せください]  
KOA健康保険組合 社員相談室 湯澤 晃子  
☎ 090-4460-8574  
✉ soudanshitsu@koaglobal.com



ちよっとひととき  
リフレキシブルの  
イベント

ちよっとした心身の疲れをリフレッシュするヒントをご紹介します。

心身の疲労は、顔や肌にもハッキリと現れるものです。そんなとき、マッサージでリンパ液の流れを促し、皮膚の細胞から老廃物や疲労物質を排出することは、肌本来の健康と美しさを取り戻す効果的な方法です。  
リンパ液はゆっくりと循環しているため、流れが滞りやすく、老廃物や余分な水分がたまり、むくみやくすみ、小じわの原因になります。肌の疲れを感じたら1日1分でもマッサージを行う習慣を持ちましょう。リンパマッサージはどこでも手軽にできますが、一番効果が高いのは体が温まったときですのでバスタイムに行えば全身の血行もよくなります。

### 健康セミナー

・日常ながら運動・

[講師]  
健康運動指導士  
今関 達弥氏



10月8日 KOA(株) 中央工場



日々、ウォーキングをしていますが、呼吸は、ぜんぜん意識していなかったのが、呼吸を意識しながら実践していきたいです。  
〈ショップLTCC 一ノ瀬 和幸〉

10月18日 KOA(株) MINOWAウイング



ストレッチが終わった後の体は、少し柔らかくなって軽くなった感じがしました。良い体験ができました。  
〈箕輪BF QCG 新村 直美〉