

家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社アースウイングにお勤めの青木洋稔さん、菜摘さん、長男の遙叶くんにご登場いただきました。撮影場所は、箕輪中部小学校前の桜並木です。

わが家の家事分担は…？

洋稔さん 菜摘さんも技術部門なんです。

菜摘 僕が評価技術開発Gで、私が要素技術開発Gです。

技術のお仕事はどんなところにやりがいがありますか。

洋稔 評価技術開発Gが構築した技術を製品開発の過程で使ってもらうことで、より良い製品をつくってもらえると嬉しいです。

菜摘 私は新しい現象が発見できたり、なぜその現象が起こるのか解釈できたときにやりがいを感じます。



そんなお二人がパートナーになられたと。

洋稔 仕事での接点はほとんどありませんでした。

菜摘 でも同じ事務所だったので、おしやべりすることはありました。

菜摘 そうですね。

コロナ禍での出産は、いろいろ大変だったでしょう。

洋稔 コロナの影響で出産の立会いや、彼女との面会はできませんでした。出産当日の遙叶との面会もガラス越しに30分間だけでした。

菜摘 病院ではずっと遙叶と2人だったので、とても心細かったです。



遙叶くんが生まれて生活は変わりましたか。

洋稔 僕は家に帰るのがちょっとくらい早くなったかな。

菜摘 私は、土日もしっかり早起きするようになりました。

洋稔 初めてのことはわかりですが、出産直後は彼女のお母さんが群馬から来てくれたので、とても助かりました。

家事分担などでルールとかあるんですか。

洋稔 遙叶をお風呂に入れるのは僕かな。

菜摘 そうだね。ほんとはお風呂掃除も担当のほうなんですけど…

洋稔 そこはやっていくというテイで(笑)。ルールに縛られるのが苦手です。決まり事をつくっても僕が守れないんです。

菜摘 そこに少しイライラしているんですけど(笑)。

健康のために気を付けていることはありますか。

菜摘 彼は濃い目の味付けが好きですが、そんなことは気にせず食事は塩分を控えめに、母乳への影響も考えて野菜を多く摂るようにしています。あと、お菓子をあまり買いません。

洋稔 それも僕へのリスク管理みたいですよ(笑)。

理系夫婦のお二人の遙叶くんは将来どんな道へ進むんでしょうね？

洋稔 親がどうかはきつと関係ない気がします。僕の高親も文系でした。

菜摘 遙叶には、名前のようにコツコツ努力して大きな夢を叶えてほしいです。

アウトドア派とインドア派



洋稔さんの趣味は釣りやキャンプで、遙叶くんと一緒に釣りに行くのが夢だそうです。一方、菜摘さんはインドア派。好きな漫画を読んでお家にいるのが幸せなのですか。

KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.165 2020 WINTER

KOA健康保険組合 事務所/〒3996-0025 長野県伊那市荒井3672 TEL(0265)7614023 FAX(0265)7214077

KOAけんぽニュース

ご家族皆様でご覧ください



No.165 KOA健康保険組合広報 2020.12 WINTER

大特集

ご家族のみなさん 特定健診を受けましょう

Pep up ウォーキングチャレンジ2020

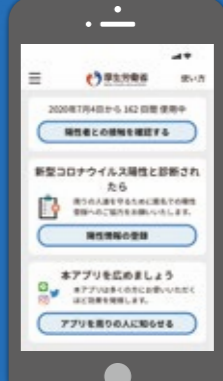
KOA健保 健康相談

身体やこころの不安や悩み 相談できます。 コロナに関する疑問にもお答えします。

電話で相談 専用ダイヤル 0120-911376 (フリーダイヤル) ベテラン相談員が電話で相談にお答えします。

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。

COCOA を活用しましょう!



厚労省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ(略称:COCOA)も積極的に活用しましょう。新型コロナウイルス感染症陽性者と接触した可能性について通知を受けとることができるアプリです。

アプリのダウンロードはこちらから iPhoneの方 Androidの方

【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。

KOA 健保では無料で利用いただける禁煙支援プログラムの提供をはじめました。このプログラムは短期間の禁煙体験を通じて禁煙へ向けて一歩踏み出していただくためのプログラムです。思い立ったらいつでも始められます。ぜひお気軽にご利用ください。

「たばこを吸わない数日間を体験！」

ノンスモ禁煙サポートプログラム

対象 KOA健康保険組合 被保険者

費用 無料(通常7000円 健保組合が負担します)

プログラムの流れ

1. 申込み

専用サイトから申込み



2. メルマガサポート

申込から10日間毎日禁煙ノウハウをメールでお届け



3. スターターキット到着

ご指定住所へニコレットの入ったスターターキットをお届け



4. 禁煙スタート

ニコレットを使用(基本3日間)して禁煙スタート! 期間中サポートメールやチャットで相談も可能



思い立ったらいつでも気軽に始められますよ

お申込みはこちらから



<https://bit.ly/2lLnwKn>

お問い合わせ

- KOA健康保険組合(桐山) 700-486
メール: yu-kiriyama@koaglobal.com
- 株式会社リンクエッジサポートデスク
TEL: 0120-33-8916 / メール: sd@linkage-inc.co.jp



特定保健指導

健診の結果、判定基準によりこのまま放置しておく、生活習慣病を発症するリスクが高いことが予測される方へは特定保健指導のご案内と、利用券をお送りします。指導は無料で受けられますので、ぜひご利用ください。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15,000円を限度に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。

KOA 健保の受診率が全国で8位となりました。

厚労省HPで2018年度の保険者別特定健診実施状況が公表されました。皆様のご協力のおかげで、KOA 健保は受診率97.4%で、全国の健保組合の中で8位となりました。おひとり、おひとりの受診が大きな成果や評価につながっています。愛のおせんしょ大作戦へのご協力、ありがとうございます。

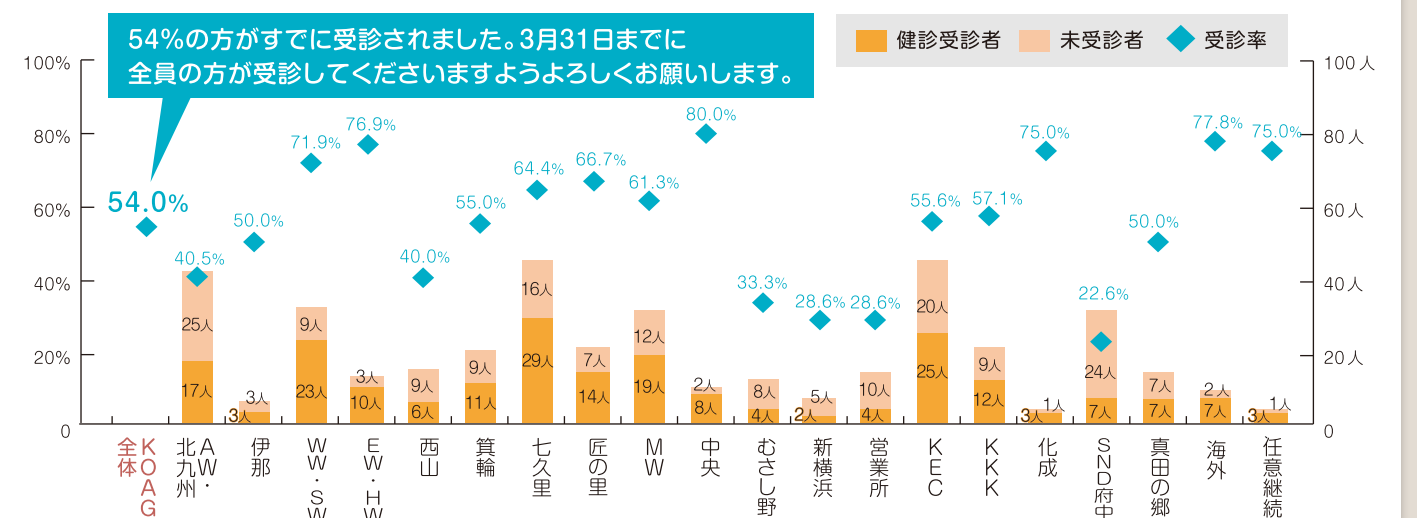
社員の皆さん!

ご家族の「特定健診」受診の働きかけをお願いします。

愛の「おせんしょ」大作戦

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、私たちの日常は大きく変化し、感染対策をしながらの日々が続いていますが、新型コロナにかかるのが怖い、と必要な通院や健診、検査まで避けていませんか。コロナ禍でも生活習慣病対策は継続的に行うことが大切です。基礎疾患のある方が新型コロナに感染した場合、重症化するリスクが高いといわれます。手洗い、消毒、三密の回避など感染経路への対策とともに自身の抵抗力、免疫力の維持向上も積極的に行いましょう。社員の皆さんは、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。

家族の特定健診 事業所別 受診状況 (12月11日現在)



定期的に健診を受けましょう 健康診断の会場では換気や消毒を行うなど新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。

特定健診受診方法

1 特定健診実施機関での受診

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。



受診券を使用 無料

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。

West Wing 牛山 久司 (MOW)

チーム名: チームおやびん

最初は様子が分からず、1万歩/日位でしたが、3分の1が過ぎ、毎日3万歩の人が多々居たので、無理じゃんとは思いましたがチャレンジしてみました。大変ですが何とか歩けました。そこからは毎日3万歩以上です。朝5時に起き犬と一緒に1時間強歩き、仕事が終わってから約2時間、伊那市内を10数キロ歩きました。1万歩が約7キロなので、毎日約21キロ歩きました。ただ歩くのは飽きるの一人で焼き肉屋の看板の写真を撮って歩く焼き肉屋ララーや中華料理屋、ラーメン屋ララーもしました。チームの仲間や友達を誘い10数キロ歩いたりもしました。

また、このイベントの入力上限歩数の3万歩を皆で歩こうと有志を募り自主開催した「ウォーキングチャレンジMAX」が一番の思い出となりました。7人が集まり伊那市駅から飯島町の田切の里迄歩き、楽しい1日となりました。しかし大変だったのは雨の日です。雨は天敵です。傘をさして歩きましたが流石に3万歩は無理で2万3千歩位でギブアップでした。それでも個人ランキングの見るところに目標になる諏訪さんが常に居たので毎日上位の人の歩数を分析し諏訪さんと1、2フィニッシュを目指して歩き切りました(笑) また今回のウォーキングチャレンジに臨むにあたり緊張構造を学んだお陰で明確なビジョンもありすんなりと臨めました。



個人1位、チーム3位は仲間感謝です。歩いたおかげで10月だけで3kg減、5月の健康診断からは9kg落ちました。周りには病気?と言われますが(笑)内臓脂肪がしっかり落ちました。今も毎日2万歩は歩いています。来年の健康診断が楽しみです(笑)

アースウイング 諏訪 正樹 (SUW@)

チーム名: 西澤戦略センター

もともとスポーツが好きで学生時代からバスケをやったり、ハーフマラソン大会に参加したり、運動はしっかりやっていた。今回のお知らせを見て、チームを作って参加した方が、個人エントリー以外にももらえるポイントも増えていいと思い、上司の名前で勝手にチームを作ってしまった。結果、チーム内で競い合えて、声を掛け合うことでコミュニケーションも取れ、ランキングが更新される時間になると、順位がどうなっているかとみんなソワソワしたりして、職場の中でも会話が増えたと思います。

チャレンジが始まってみると、結構歩いている人がいることが分かって、1位を目指して頑張りました。途中で追いつかれるし焦りましたよ。歩数を稼ぐために朝食前に歩いたり、SAWウイングで昼食を食べた後に大回りをしたり、バスケの最中もFitbitをつけるように工夫しました。最終日には、西澤PMとVC長野トライデントの応援に岡谷に行ったときに一緒に諏訪湖を1周して、鰻(特上)も食べていい思い出も作れました。今もSAWウイングで昼を食べた後、パインパークを一周してからアースへ戻ったりしていますし、何よりもより健康になれたと思います。更に、好きなものを食べたり飲んだりしても体重の変化が無くなりました。離れた職場の人達や、ニックネームしか分からない方も競争している感覚があつてとても楽しかったです。今回のチャレンジに感謝しています。次は、1位を取れるように頑張りたいと思います。打倒、MOWさん(笑)。

ペップアップ PepUp.

ウォーキングチャレンジ2020!

ご参加ありがとうございました!



10月に開催したPepUpを使ったイベント「ウォーキングチャレンジ2020」にはKOAグループ社員・ご家族404名が参加。職場や仲間で作ったチームも39チームがエントリー。自分のペースでコツコツ歩いたり、チームメンバーと励ましあったりしながら歩きました。運動習慣づくりができたでしょうか? 次は来年春を予定しています。たくさんのご参加、ありがとうございました。



毎日更新されるランキングページも楽しんでました!

PepUp お知らせ1

測って300ポイントGET! 体重測定チャレンジが始まります!

1日1回体重を測定し記録することで、生活習慣を見直しましょう!

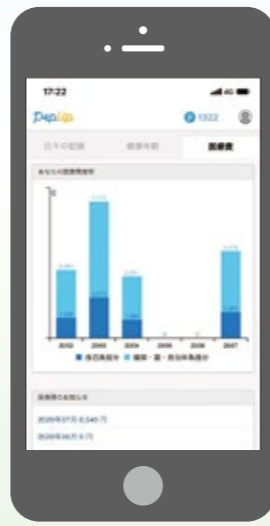
実施期間 2021年1月8日(金)~2021年2月7日(日)

チャレンジ期間中、20日以上体重計測し入力した方に300ポイントを差し上げます。PepUpのキャンペーンページ(1月8日オープン)からエントリーの上、日々の記録を入力してください。 ※キャンペーン期間外はエントリーできません。

PepUp お知らせ2

「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品差額通知」が確認できるようになりました! PepUpでご自身とご家族の医療費を確認できるようになりました。データは毎月25日頃更新され、PDFでダウンロードすることもできます。ジェネリック医薬品差額通知も対象となる方へお知らせしています。

★今まで紙で発行していた「医療費のお知らせ」は、2020年度をもって終了とさせていただきます。



PepUpに登録していない方はぜひご登録いただき、ご利用をお願いします。新規登録者へは300ポイントプレゼント中!

登録に必要な個人コードを紛失された場合は再発行します。「PepUp本人確認コード再発行依頼書」を健保組合へお送りください。



チーム名: 伊那営業チーム半沢

伊那事業所 秦 雅子



チーム内からは「1人だったらここまで頑張れなかった。コミュニケーションが活発になった。」など声がありました。歩き始めて、椅子から立ち上がる動作がスムーズ! 階段登りの速さup!を感じ、脚試しに週末、人生2度目の登山に挑戦! 後方全員に追い越されましたが頂上制覇。コツコツ歩きの貯筋効果を実感しました。

チーム名: m.m.m

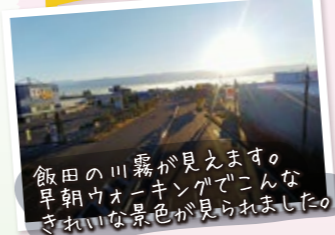
鹿島興亜電工 戸田 桃子・福田 真由・鶴見 舞佳



参加にあたり、ランキング上位を目標に終業後ほぼ毎日、会社近くの運動公園に集まってウォーキングをしました。結果が毎日更新されるので、お互いの結果を意識しながら運動し、歩数が足りない時には個別でランニングも行いました。イベントが終了した今でも、ウォーキングを継続出来ています。

チーム名: teamモナカ U・x・U

下伊那BF業務G中心メンバー 16名



毎日PepUpを開いては、歩数の変化に一喜一憂してしまう自分の姿が滑稽でした。しかし、職場で互いを称えたり、励ましたり、コミュニケーションの活性化が進んだことが一番のメリットだったと思います。体の健康のみならず、職場での会話による精神的な健康効果が期待できると思いました。職場のみんなと励ましあいながら健康づくりができる良い企画でした。また開催していただきたいです。

チーム名: [SEELE] 人類補完委員会

玉田 伸彦・兼子 聡・大原 浩也 牛山 和久・渡辺 勇太・川上 圭太



運動は明確な目標がないと独りだけではモチベーションを保つことが難しいです。これまでは仲間内でFitbitを活用して競い合っていたのですが、今回は404人!!! 仲間内だけではなく社内の人と結果が共有できたので、チーム内外で競い、声を掛け合うことで高いモチベーションを維持することが出来ました!

ひなた's Check!



2021年3月から マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります。



受診の際には、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格確認ができるようになります。(※カードリーダーのない医療機関では健康保険証の提示が必要です)

利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、あらかじめマイナポータルで保険証利用の申込をすることが必要です。



従来の健康保険証でも受診できます

お手持の保険証は従来どおり使用できます。2021年3月からマイナンバーカードのICチップや保険証の記号番号等により医療機関がオンラインで患者の健康保険の資格情報を確認できるようになるしくみ、「オンライン資格確認」が始まります。

このため、保険証の番号は家族単位から個人単位にする必要があり、番号の後に個人を表す2桁の枝番が追加されます。

KOA健保では2021年4月以降新たに発行される保険証から枝番の印字を行います。すでに発行されている保険証の差替えはありません。枝番が印字されていない保険証も引き続きお使いいただけます。

保険証が汚れたり
擦れたりして文字が
見づらくなっている場合は
無料で再交付しています!



戻すひとときを。
目先のことや時間にばかり気を取られていると、心もどんだんきゆうくつになつてしまつたものです。せめて月に1度は「無理をしないデー」で、自分を取り戻すひとときを。

[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



ちよつ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。

時間に追われ、せわしない毎日をご過ごしていませんか? 知らない間に心も体もハイペースになつていませんか? そう感じたなら、すべての行動をちよつとペースダウン。いつもより時間をかけて、ゆつくりと行動してみましよう。

例えば、通勤時には少し早く家を出て駅までゆつくり歩く。黄信号のとき走って無理に横断歩道を渡らない。人と話るときはゆつくりと。こんな

ふうに、毎日の行動を意識的にゆつくり行くと、心にも余裕が生まれ、今まで見えなかったことがきつと見えなくなるはずですよ。

目先のことや時間にばかり気を取られていると、心もどんだんきゆうくつになつてしまつたものです。せめて月に1度は「無理をしないデー」で、自分を取り戻すひとときを。



愛の “おせんしょ” 大作戦 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、社員と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。

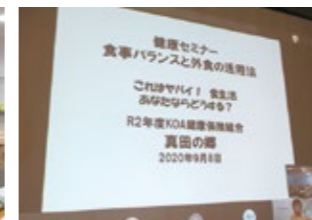
健康セミナー

各事業所で健康づくりが行われています。

9月8日 真田KOA (株) 真田の郷

食事のバランスと外食の活用法

講師 管理栄養士 井上 成子 氏



健康を守る食生活の基本を学びました。コロナ禍で関心があった免疫力の話もあり、真剣に聞きました。講師は伊那の健保組合事務所から。オンライン研修は初の試みでしたが、十分に伝わりました。

10月27日 興亜化成 (株)

テニスボール1つ、自宅でできる腰痛改善・予防対策

講師 健康運動指導士 今関 達弥 氏



テニスボールを使って簡単なストレッチやちよつとした筋トレをするだけで、身体がじんわり温かくなり、軽くなることを実感しました。腰痛予防やぎっくり腰予防法も教わったので、柔軟性や筋力を高めたり、姿勢に気を付けたいと思います。

10月14日 KOA WestWing
KOA 伊那事業所

RIZAP Liveセミナー運動編

講師 RIZAPパーソナルトレーナー 山本 真 氏



会場を複数設け、オンラインで開催しました。WestWingと伊那事業所が同時開催できるのもオンラインの良さです。先生が、こちらの様子を画面で見ながら運動時のコツ(姿勢、使う筋肉、意識)を適度に声かけていただいて、とても効果的な運動ができました。セミナーに出たら午後から身体が軽いよ、との感想や、翌日筋肉痛の方もいらっしゃいました。

10月26日 KOA MINOWAウイング
KOA 中央工場

健診結果の読み解き方と健康リスク

講師 管理栄養士 米谷 七海 氏



オンラインで開催し、MINOWAウイングと中央工場と同時に受講しました。自分の健診結果を見ながら、各項目の意味が分かってよかった、各項目について改善へ向けた行動のポイントが分かった、基準値内だからと安心せずに経年変化も見るようにしたいと思う、等の感想をいただきました。