

# 家族が いちばん

今回の表紙は、MINOWAウイングにお勤めの長尾健敏さん、妻の信子さん、長女の茜さん、長男の隼人さん、次男の雄飛さん、隼人さんの妻のみどりさんと長男の大河くん、雄飛さんの妻の薫さん、長尾家の愛犬クウに登場いただきました。撮影場所は箕輪町のご自宅です。

## 子どもたちへ 伝えたいこと

この日のためにお集まりいただいてありがとうございます。

健敏 うちはことあることに集まりますから。子どもたちは近くに住んでいますし。たとえば田んぼや畑の仕事を一緒にやって、そのあとにこうして食べて飲んでいきます。

隼人 僕らは毎週のように来ています。両親に息子の顔を見せて、その代わりに野菜をいただきます。

信子

他の2人の子どもも週間に一度は顔を見せてくれますよ。

ご家族が集まるってどんな話をするんですか。

健敏 お互いの仕事のことや……昔話もよくしています。例えば子どもたちがしていたスポーツの思い出とか。



皆さんどんなスポーツをしていたのですか。

隼人 僕は柔道と野球。みどり 私は陸上です。

雄飛 僕は小中高大と野球で、今も会社の野球部と町の早起き野球チームを掛け持ちでやっています。

薫 私は中学で剣道、高校でバドミントン、今はスノボに夢中です。

茜 私はバレーボールでした。

奥様と長尾さんは？

信子 私は新体操とバレーボールです。健敏 私は高校では陸上でしたが、他は野球をしていました。

雄飛 昔入っていた少年野球チームの監督が父でした。キャプテンだったせいか、他の子がミスしたのになぜか自分が怒られて。子ども心に理不尽だと思いました。

お子さんは相当厳しかったのでしょうか。

信子 皆かなり怒られたんじゃないかしら。

隼人 その分今は、親父に向かつて好きなことを言っています。

健敏 さんさん悪口言われていますよ(笑)。

長尾さんがお子さんたちへ特に教えたかったことは何だったんですか。

健敏 挨拶がきちんとできること。うちにも外に出て、感謝の気持ちをちゃんと伝えられること。確かに高校に上がるまでは口うるさかったですが、部活の上下関係で礼儀は当たり前のように身に付くだろうし、あとはもう本人たちに任せました。自分で選んだ種は自分で刈り取ってくれば良いんです。



今、お子さんたちを見てどんなふうに思われていますか。

健敏 僕にものを言うほど成長したのかと。言い返せないのか、言い返さないのか。

隼人 自分の想いをちゃんと自分で伝えられるようになりました。

健敏 それぞれに家庭をつくって立派にやっています。でも私にとってはいつまでも子どもで、つい世話を焼きたくなってしまいますけど。

信子 子どもたちが小さかった頃も、一緒に百姓しているときも、こうして食卓を囲んできたことも、家族で同じ時間を共有できたのはやっぱり良かったですね。

健敏

信子



## 食事のとき 気をつけるのは



食事をするときは、まずサラダなど野菜から食べ始めるのが暗黙のルールになっているそうです。また、食べることが大好きな長尾さんは、腸閉塞を経験して以来、時間を掛けてゆっくり食べることを心掛けているとか。

KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.168 2021 WINTER

KOA健康保険組合 事務所/〒39960025 長野県伊那市荒井3672 TEL(0265)7614023 FAX(0265)7214077

ご家族皆様でご覧ください

# KOAけんぽ ニュース

No.168 KOA健康保険組合広報 2021.12 WINTER



大特集

KOA HEALTH INSURANCE SOCIETY 60th Anniversary

## KOA健康保険組合 設立60周年

Pep up ウォーキングチャレンジ2021秋

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 専用ダイヤル 0120-911376 (無料) 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。

こころからだ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。



チーム名: チーム月餅

KHK 白岩良太

香港からこんにちは。チーム月餅(げっぺい)はお月見シーズンにKHK出向者とZoom飲みしていたショップの方、国際営業の混成チームです。こちらではお月見で月餅という饅頭を楽しむ習慣があり、画面越しにモグモグしてたら安易に命名されました。高邁な志もなく、酔った勢いで始めたチャレンジでも、日々メンバーの記録を見るのは小さな楽しみでした。香港は自然に囲まれた大都会といった面持ちで、ちょっと足を延ばすと素晴らしいトレイルコースに出会えます。週末には下園・熊井さんと山を登ったり、駆け下りたり、非生産的な営為を繰り返す。それはただ、ビールとメシを美味しくしたいから。それがダイジ。だから健康ダイジ。みんなアルケー。ウッシーは歩きすぎでしょ。香港へお越しの際はトレイルへ行く用意を!いつでもご案内しますよ。そんでメシもおごります。



チーム名: 情報システムセンター

情報システムセンター 唐澤淳一

皆さんおまつとさんでした。情報システムセンターの唐澤です。今回ウォーキングチャレンジに「チーム情報システムセンター」として参加させていただきました。K☆GMは陣馬形に登ったり、AJ☆LLは木曾の宿場町を散策したり、メンバーそれぞれお気に入りのコースを見つけて感染対策を行いつつウォーキングを楽しみ、私も一周16キロある諏訪湖を、一人で話し相手もないので、目に映る景色に季節を感じたり、仕事や家族のことなど物思いにふけったり、ソロウォーキングって寂しさも楽しむものなんだなあって感じたり。でも、みんなで何かするのが好きなので、それとなく諏訪湖グループウォーキングに誘うんですが、チームメンバーはソロが好きなのか乗ってきてくれないんです。みんなでやるウォーキングには違うジャンルの楽しさがあると思うよ!いずれにしても、ウォーキングで健康づくりができて、まんまと術中にはまりました。(笑)皆さんも感染予防に努めてソロでもグループでもウォーキングにチャレンジしてみてください。得はあっても損はありませんよ!!



チーム名: 天ぶら饅頭

総務センター 清水憲康

**【名前の由来】**  
伊那谷では当たり前のように食べられている「天ぶら饅頭」。他所から来た人にはとてもショッキングな食べ物(決してデスリではない)。そんな伊那谷の名物をチーム名に採用。  
**【メンバー構成と特徴】**  
総務C&経営戦略Cの混合チーム チーム内上位4名は、何かに憑りつかれたように平日の朝晩、また、週末には気づくと30,000歩を超えているときも...それ以外の皆さんはそれぞれマイペースで程よくウォーキングを楽しみました。何故かスイーツ・デザート系の名前のチームに異様なライバル心を燃やす?...天ぶら饅頭はスイーツ?それが、ある種のモチベーションに!(笑)  
**【やってみて(その効果?)】**  
少しスリム(4~5kg減)になった?とか、代謝が良くなった?何かしら効果があった模様。  
**【今後に向けて】**  
来春のキャンペーンに備え、この冬もそれぞれが自分のペースでトレーニングを重ね「天ぶら饅頭Second」として初日から活動できるよう準備は怠りません?  
**【主催者さまへの要望】**  
30,000歩超えて歩いたら超えた分の歩数を翌日に繰越すサービスを是非!スマホのデータも繰り越せるご時世ですので~



チーム名: Teamやまとわ2021秋

やまとわ(SAWウィングサービス) 滝田渉

やまとわでは、毎回「Teamやまとわ」としてメンバーを募っています。やまとわという、いつも森や農場を歩き回っているイメージがあるかもしれませんが、木工職人は普段工房にこもって黙々と作業しており、農業メンバーもトラクターなどでの作業が多く、意外と業務中は歩数が稼げません...今回は6人のメンバーが参加し、霧ヶ峰の八島湿原を家族でウォーキングしたり、塩尻の霧訪山にメンバー同士で登山したり、諏訪湖を孤独にランニングしたりと、それぞれのやり方で目標達成を目指しました!イベントのおかげで、体を動かすことのモチベーションも上がり、無事に目標達成することができました。チームとしての結果は参加42チーム中35位でしたが、やまとわとは正反対なイメージのある情○シス○ムCチームを上回ることができたのは、勝手にライバル視していた身としては良かったです(笑)次回もTeamやまとわとして、目標達成を目指します!



ペップアップ PepUp. ウォーキングチャレンジ 2021秋! 報告

第2ステージ ENTER THE SECOND STAGE 自分で作る 元気なカラダ

10月に開催したPepUpイベント「ウォーキングチャレンジ2021秋」はKOA健保設立60周年記念大会ということで、参加者はKOAグループ社員・ご家族420名、42チームのエントリーがあり、大いに盛り上がりました。皆さんご参加ありがとうございました。5チームに感想を伺いました。



チーム名: 痛快なりゆき工場 風雲!早稲田城

KEC 石原直子

毎年5月、10月に開催されるPepUpウォーキングチャレンジに、KEC技術センター有志で参加しています。このイベントに参加するまでは、仕事であまり接点が無く話す事も少なかったのですが、ウォーキングチャレンジを通して部門を越えて会話も増えました。10月のウォーキングチャレンジ個人では261位/420人、チームでは6位/42チームでした。日頃の運動不足からケガをしまい、足を引っ張ってしまいましたが、他の人が頑張ってくれ、チーム目標達成する事が出来ました。1人でストイックに継続するのが難しくても、チームでコミュニケーションを取りながらだと、1ヶ月間ウォーキングを続けられるので、参加して良かったです。



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! 登録はこちら

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。

たくさん歩いています。お気持ち分かります!が申し訳ございません。m(\_ \_)m コツコツ歩きましょう(事務局)

体重測定チャレンジのお知らせ

毎日体重を測って記録していくと、体重の変化だけでなく自分の生活も見えてきます。PepUpに記録して300ポイントGet!

実施期間 2022年1月7日(金)~2022年2月6日(日)

チャレンジ期間中、20日以上体重測定し入力した方に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7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。

毎日体重を測定し、記録することで生活習慣を見直しましょう!



次回のウォーキングチャレンジは5月開催予定です!!

TOPICS 鹿島興亜電工のとりのくみ

鹿島興亜電工では、ウォーキングチャレンジ2021秋の開催期間中、最後の週末10月30日(土)に「氷見チャレンジウォーキング」を企画しました。社員・ご家族24名が参加し、氷見漁港場外市場ひみ番野外~見晴らしの丘の往復6kmを皆で歩きました。社員・ご家族の健康増進が目的でしたが、お天気にも恵まれ、中能登・富山工場間の交流にもなり、とても楽しい1日となりました。



## 令和4年1月1日から 健康保険の傷病手当金の支給期間が通算化されます

治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障ができるよう、「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律（令和3年法律第66号）」により健康保険法等が改正されました。この改正により令和4年1月1日から、傷病手当金の支給期間が通算化されます。

### 改正のポイント

#### ●傷病手当金の支給期間が、支給開始日から「通算して1年6か月」になります。

- ・同一のケガや病気に関する傷病手当金の支給期間が、支給開始日から通算して1年6か月に達する日まで対象となります。
- ・支給期間中に途中で就労するなど、傷病手当金が支給されない期間がある場合には、支給開始日から起算して1年6か月を超えても、繰り越して支給可能になります。

より柔軟な  
対応になります

#### ●この改正は、令和4年1月1日から施行されます。

- ・令和3年12月31日時点で、支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金（令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金）が対象です。

お手続きの詳細については、KOA健康保険組合（TEL.0265-76-4023）までお問い合わせください。



## 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

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。10日間のメルマガサポートと禁煙補助剤ニコレットで禁煙への一歩を踏み出そう！

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/2lNwkN>



### 組合会の議員さんをご紹介します

KOA健康保険組合の運営について、審議決定をいただく方々が選任されました。任期は2021年11月9日から2024年11月8日までの3年間です

| 選定議員 | 理事   | 向山 孝一 | KOA (株) 総務C      |
|------|------|-------|------------------|
|      | 常務理事 | 藤原 斉  | KOA (株) 下伊那BF    |
|      | 理事   | 大嶋 義也 | 興亜化成 (株)         |
|      | 理事   | 中村 正治 | KOA (株) 調達管理C    |
|      | 監事   | 井上 誠  | KOA (株) 営業支援C    |
|      | 議員   | 菅原 勉  | 真田KOA (株)        |
|      | 議員   | 宮澤 貞幸 | 鹿島興亜電工 (株)       |
|      | 議員   | 山口 美帆 | 興亜エレクトロニクス (株)   |
|      | 議員   | 川手 翔太 | KOA (株) 箕輪BF業務G  |
|      | 議員   | 西澤 友美 |                  |
| 互選議員 | 理事   | 小市 桂子 | KOA (株) 下伊那BF業務G |
|      | 理事   | 清水 康幸 | KOA (株) 上伊那BF業務G |
|      | 理事   | 村澤 由美 | 興亜エレクトロニクス (株)   |
|      | 理事   | 中村 麻弓 | 真田KOA (株)        |
|      | 監事   | 吉川 寿人 | KOA (株) 箕輪BF業務G  |
|      | 議員   | 関 湖南  | KOA (株) 総務C      |
|      | 議員   | 北原 瑠夏 | KOA (株) 上伊那BF業務G |
|      | 議員   | 本島 杏香 | KOA (株) 下伊那BF業務G |
|      | 議員   | 松本千恵子 | KOA (株) マーケティングC |
|      | 議員   | 大和幸太郎 | 鹿島興亜電工 (株)       |

# ご家族の皆さん 「特定健診」受診を お願いします

愛の  
“おせんじょ”  
大作戦

コロナ禍で必要な通院や健診、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。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には特定保健指導のご案内をしています。オンラインで受けられる特定保健指導で、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健診を積極的に受診しましょう。健診等補助金の対象者をご家族にも拡充しています。ご活用ください。

早めの受診を  
お願いします



ちょっと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。

相手が思った通りに行動してくれないと、ついイラっとすることがありますね。私たちが怒らせるものとは何でしょうか。怒らせるようにした「相手」でも「出来事」でもなく、実は私たち自身の中にあるんです。それは、「〜であるべき」「〜べきでない」というような考えや物に対する信念のようなもので「コピリーフ」と呼ばれます。私たちはこの「べき」が裏切られると怒りを感じます。たとえば「そんな常識」「普通」と思ったとしても常識や普通は人それぞれ。100人いたら100通りの「べき」があるので。この人それぞれの違いを心にとどめ、自分と完璧に同じ「べき」を求めるのではなく、「まあ許せる」「ゾーンを広くすることができる」といって、「まあ許せる」のギリギリラインが決まったら周りの人にも「最低限守ってほしいこと」として伝えます。そうすることで「コミュニケーションが取れ、お互いの守ってほしいラインが分かるようになります」。

【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

