

家族が いちばん



和葉ちゃん作
「たまごやき」

今回の表紙は、KOA株式会社M-I-N-O-W-Aウイングにお勤めの牛山和久さんと、奥様の由里さん、長女和葉ちゃん(4)にご登場いただきました。撮影場所は諏訪郡富士見町のゆめひろば富士見です。

風呂上がりのストレッチで 代謝向上！

牛山さんはM-I-N-O-W-Aウイングでどんなお仕事をされていますか。

和久 新製品の立ち上げ対応など、開発と量産をつなぐ仕事をしています。

富士見町から毎日通われているんですね。和久 はい。車で50分くらいです。

お生まれもこの町ですか。

和久 ええ。富士見町で生まれ育ちました。由里 私は甲府市の出身です。

ここから近いんですね。富士見町の良いところを教えてください。

和久 町名の通り富士山が望めます。そしてやっぱり八ヶ岳がきれいに見えること。子供の頃から親しんだ山で、小学校の登山では硫黄岳に、中学校のときは赤岳に登りました。ちなみにこの辺の子供は、八ヶ岳が白く(冠雪)ならないと受験勉強を始めません(笑)



和久 農家の人が雪形(残雪の跡)で農作業を始める時期を知るみたいです。奥様はこの町をどう思われていますか。

由里 自然がたくさんあるのにスーパーや駅が徒歩圏内にあつて便利です。茅野や諏訪にも近く買い物にも困りません。清里へも子供を連れて遊びに行けます。

健康について気をつけていることはありますか。

由里 食事をバランスよく摂るようにしています。特に子供が産まれてからは、お肉、お魚、野菜を偏りなくいただきます。娘は長野県民らしくきのこが好物です。

牛山さんは普段運動とかされていますか。

和久 お風呂から上がって寝る前にストレッチをしています。筋トレも含め1時間くらい時間をかけて。



効果は出てきましたか？

和久 代謝がよくなって、食べる量を減らさなくても体重が落ちてきました。今年労働組合のソフトバレーを4年ぶりに再開したのですが、ケガの心配なく楽しめました。

奥様はいかがですか。

由里 私は子供と散歩するくらいです。

景色がいいから散歩も楽しそうですね。

和葉ちゃんももうすぐ誕生日なんですね。

由里 はい。4歳になります。今、年少さんだね。

和葉 もも組！

和葉ちゃんが大きくなったなら何になりたいの？

和葉 ケーキ屋さん。

おうちでもホットケーキづくりとか手伝ってくれるよね。

コロナの規制も緩和されてご家族で出かける機会も増えたんじゃないですか。

和久 夏には労働組合のバスツアーで上高地に行きました。9月の連休には中部国際空港セントレアまで飛行機を見に行きました。

この季節だと富士見パノラマリゾートのゴンドラに乗って雲海を見に行きます。行きたいと思ったら前日に天気をチェックして次の日早朝に出かければいので、この町に住む特権です。

八ヶ岳方面から昇る朝日に染められた黄金色の雲海は絶景ですよ。

パステルケーキの キャラは？

この取材のあった翌週末は、和葉ちゃんの4歳の誕生日をお祝いしました。パステルケーキは、地元のケーキ屋さんにお問い合わせしたオリジナル。モチーフは、和葉ちゃんが大好きな「すみっぐらし」のキャラクター「とんかつ」です。



「みんなの家庭の医学」で気軽に健康相談ができます。

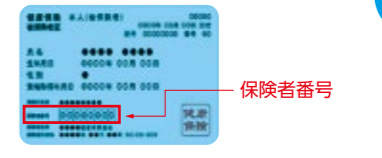
登録方法 病気や症状などを調べる辞書機能、医療機関検索等、お気軽にご利用ください

- 1 アプリダウンロード
- 2 ユーザー登録
- 3 基本情報登録・健保情報登録

「みんなの家庭の医学」をダウンロード



- 画面に沿って性別等の基本情報各項目を登録
- 所属団体を紐づけるため、「所属健保の登録」で必要情報を入力し、登録



保険者番号

病気や症状の検索



アプリ内で相談

ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽ ニュース

KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.173 2023 WINTER

KOA健康保険組合 事務所/〒399-6001 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪1401-6 TEL(0265)7017216 FAX(0265)7017217

Contents

- ご家族の特定健診
- 健活のススメ
- ウォーキングチャレンジ2023秋
- 事務所移転のお知らせ

No.173 KOA健康保険組合広報 2023.12 WINTER



みんなで楽しく 健活のススメ

今回は、中央工場で働いている業務G西澤さんが発行されている『ヘルスアップレシピ』についてお話を伺いました。

「ヘルスアップレシピは、毎月1回自分を磨こうデーに発行していて、事業所のLL以上の役職者の方にメール配信と中央工場・MWの掲示板に掲示しています。」

2021年10月から毎月発行していて、今年で3年になります。

きっかけは、健診の結果で要精密検査対象者がいることが分かり、要精密検査対象者を20%以下に減らすことを目標にヘルスアップレシピの発行を始めました。

健康診断で気になる項目の改善豆知識や献立の参考になれば、健康に対して意識を変えるきっかけになるかと思い、全社員の健康推進のために発行しています。

要精密検査の方に多いコレステロールと肝機能の栄養素を中心に、旬の食材の特徴や豆知識、その月のイベント(健康強化月間等)、調理方法などを調べて掲載しています。

選定する際は、季節を感じるもの(旬の食材)であること、野菜と魚中心のもの、肉なら脂質が低い鶏肉を使っていること、家庭にある食材・調味料で手軽に調理できることに気を付けています。

ヘルスアップレシピを見て、健康診断結果が改善された方がいたら嬉しいです。」

皆さんもヘルスアップレシピを使って、旬の食材について知識と味覚の両方から学んでみませんか？



ヘルスアップレシピ発行者の中央工場 業務G 西澤さん

10月のヘルスアップレシピ オススメ食材「さつまいも」

さつまいもの主要品種は、60種類以上もあり、味や食感も様々です。さつまいもに不足している栄養素である、タンパク質を補う食材(豚肉や鶏肉)と組み合わせると、ダイエット効果が高まります。

栄養素	効能
ヤラピン	腸の動きを促進
ビタミンC	皮膚のシミやしわを防ぐ

鶏むねとさつまいものオイスター炒め

- ・鶏むね肉…350g
- ・さつまいも…1本
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・酒…少々
- ・塩こしょう…少々
- ・片栗粉…大2
- ・油…大1
- ★オイスターソース…大1
- ★醤油…大1/2
- ★酒…大1

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、塩こしょうを振る。さつまいもはスティック状に切り、水にさらす。玉ねぎは薄切り、ピーマンも同様の大きさに切る。
- ②さつまいもを600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンに油を中火で熱し、鶏肉を焼く。玉ねぎ、ピーマン、さつまいもを入れて炒める。
- ④★を入れてさっと炒め合わせ、塩こしょうで味を調え完成。



事業所やグループでの健康づくりへの取組み・活動を募集しています。ぜひご連絡ください。

KOA健康保険組合 藤原まりな
✉mr-fujiwara@koaglobal.com



KOA 健保の禁煙サポートプログラム

いつでも申し込めます！

2つのコースから選べます！

①オンライン禁煙プログラム

医師によるオンライン診療と処方薬の配送で高い禁煙成功率。サポートスタッフによるフォローもあります。申込が定員に達したら受付を終了させていただきます。 [申込はこちら](#)



②ノンスモ禁煙サポート

短期禁煙にチャレンジ。たばこを吸わない数日を体験してみよう。禁煙補助剤を配送します。 [申込はこちら](#)



愛の
“おせんじよ”
大作戦

ご家族の皆さん！ 「特定健診」受診を お願いします

毎年8割以上の
ご家族が受診しています

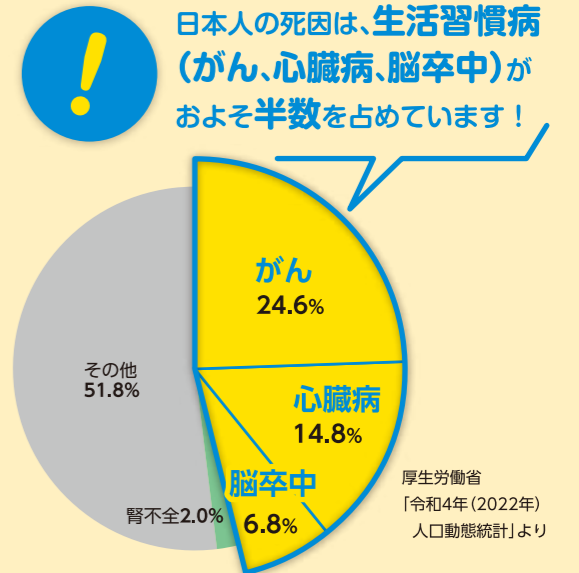


40歳以上のご家族の皆さん、2023年度の「特定健診」受診はお済みでしょうか。3月31日までに必ず受診をお願いします。

『特定健診』は生活習慣病の元となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

生活習慣病は自覚症状が無いのが特徴です。毎年欠かさず受けてください。

勤務先での受診や人間ドック等、受診券を使わずに受診された場合には健康保険組合まで全結果コピーの提出をよろしくをお願いします。



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」のご案内をします。オンラインで受けられる特定保健指導で、専門家の指導を無料で受けられます。是非ご利用いただき、病気の予防やより健康な身体づくりの為に活用ください。

がん検診

特定健診だけでなく、がん検診も大切です。子宮頸がん検診・乳がん検診の補助は被保険者と同様ご家族も対象です。市町村で実施している健診も積極的に受診しましょう。

早めの受診をお願いします



社員の皆さん！

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。ご家族の健康にも十分ご配慮いただきますようお願いいたします。

【チーム】
靴底とれた

七久里 松下 秀明さん

チームのメンバー（一部）
みんな笑顔でPepUp



常にチーム上位の吉澤GM
相棒のワンちゃんも毎日歩きます

秋が深まり、おいしい食材が沢山出てきて体重も気になるこの季節、今年もPepUpのウォーキングチャレンジが始まりました。下伊那BFのQCGメンバーを中心に、「チーム靴底とれた」では総勢18名で参加しております。チーム名の由来は、「靴底取れるまで歩こう」ではなく、出張に行ったら靴底が取れるというハプニングを体験したメンバーを中心に集まったチームです。この活動の良いのは、メンバーが何歩歩いているのかがわかり、チーム内で順番が見えるので、自分の中で「この人には負けないぞ」と日々の歩く動機になることです。ちょっとした距離の用事があった時も、すぐ車を使わずに「歩数を増やすぞ」と歩く選択をして、歩数の増加を楽しんでいます。メンバーの中で、毎日1万歩以上歩く人もいます。「この人ってこんなに毎日歩いているんだ！」って新たな発見もあり、メンバーの歩数推移を見ていくのも面白いですね。まだ参加していない方は、是非仲間を誘って参加してみると、仲間の意外な一面が見られるかもですね(^^)

【チーム】
しもぺら

真田の郷 平田 敏さん

真田の郷から現在西山工場へ出向しております平田です。伊那市での生活は、上田で育った私はナビに頼る日々でしたが、歩く事を通じて日々新発見がありました。諏訪湖マラソンへ挑戦するきっかけにもなり無事完走する事が出来ました。



真田KOAでは春、秋と清掃ハイキングがあります。慣れ親しんだ道でも歩く事で新発見が見つかります。日頃の会話の中で、昨日は何歩歩いた？を周りの方と会話にするだけでも、楽しめるイベントだと思います。



ペップアップ
PepUp

みんながんばりました!!!

ウォーキングチャレンジ 2023秋 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2023秋」にはKOAグループ社員・ご家族**581名**が参加。職場や仲間で作ったチームも**59チーム**がエントリー。たくさんのご参加ありがとうございました。

次回は2024年5月開催予定 みんなで参加しよう!

ウォーキング王ならぬウォーキングになれましたか?



今回も歩くほどに出世する出世魚ウォーキングで楽しく歩きました。参加された方に感想を伺いました。



チームランキング

順位	チーム名	歩数
1	おっさんずらぶ	727250
2	100万ドルのタケちゃん	678468
3	暮れるパン	616429
4	m.m.m.	572778
5	しらべ12,000	536001
6	KOKI	434093
7	諏訪CLUB(www)	387907
8	おさんぽお嬢	366622
9	天ぷら健康維持	365136
10	楽しく歩いて健康維持	374620
11	ウサビッチとユカイな仲間たち	370046

個人ランキング

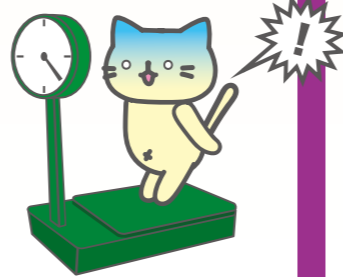
順位	名前	歩数
1	MOBY	830000
2	ヨッピー	830000
3	MJ	830000
4	ちゅうる	825181
5	moheji	808433
6	リバイウォーク	873259
7	小島	827472
8	大城	813183
9	オイルパン	784121
10	ハッシー	780000

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、生活習慣を見直そう

チャレンジ期間 2024年1月5日(金)～2月4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ポイント差し上げます。PepUpのキャンペーンページ(1月5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 は被保険者だけでなく、40歳以上の被扶養者の皆さんもお使いいただけます。

社員・ご家族9割の皆さんにご登録いただいています。新しく加入された方へは登録に必要な個人コードを順次送付しています。ぜひご登録いただき、ご利用をお願いします。日々の記録にはアプリ版での利用が便利です

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

iPhoneから



Androidから



PepUp紹介動画



【チーム】
KⅢランニング同好会

鹿島興亜 小西 徹さん



みなさんこんにちは。KⅢランニング同好会メンバーの小西です。このチームは鹿島興亜電工 中能登工場のランニング好きで結成されたチームです。メンバーはフルマラソンランナーから、160kmのトレイルランナーまで様々ですが、無理はせずに“マイペース”の精神でウォーキングチャレンジに参加しています。天気の良い日や、早く帰れた日、ダイエット気分の際は、今日は歩いてみようかな、そんな気持ちを1歩あと押ししてくれるイベントになっています。ぜひみなさんも気軽にエントリーしてみてください♪

【チーム】
チームシャチホコ

名古屋営業所 柳堀 圭吾さん



みなさんこんにちは! チームシャチホコです。我々は名古屋営業所の有志のメンバーでウォーキングチャレンジに参加をしています。歩数については皆さん8000歩/日のチーム目標・個人目標を達成するために頑張っています! 普段はあまり意識的に歩こうとはなりにくいですが、ポイントがかかっている所以大家さん必死にがんばりました。不純な動機かもしれませんが、我々の健康はこうして守られているのでした。まだ参加されていない皆さんも一緒にポイント獲得目指して頑張ってみませんか? (ポイントでアマゾンギフトカードに交換できるから、ちょっとしたご褒美をゲットできます。)



自分の不調が気象とどう関係しているのか、気付くことが大切です。症状が表れる気象条件がわかれば、不調が出る前における程度策を講じることが出来ます。まずは、痛みや不調と天気の関係を目録やスマートフォンアプリなどに記録してみましょう。併せて、不調の原因になる自律神経の乱れを整えるため、日ごろの生活習慣を見直し、気象病の症状を抑えるセルフケアも実践しましょう。

季節の変わり目の気温や気圧の変化を完全に避けることはできませんが、以下の方法で不調を緩和することができるといわれています。

- ・自律神経を整える
- ・バランスのよい食事
- ・ストレッチ体操
- ・室内外の寒暖差を緩和する
- ・気圧による不調にはマッサージも有効

連日の猛暑が続いていたと思ったら、あっという間に季節は冬になりましたが、最近なんとなく調子が悪いといったことはありませんか。このごろは気圧が下がったり、温度や湿度の変化によって不調が出る気象病や天気痛といった言葉もきかれるようになりました。症状には頭痛、めまい、首・肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなど実にさまざまなものがあります。

ちょっとひととき リフレッシュするヒントを ご紹介いたします。

しんしん堂内「ごゆるり」は
気軽にゆったり、リラックスしてお話だけの一室です



【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



健保組合「しんしん堂」 事務所は「しんしん堂」 に移転しました

令和5年10月、KOA健康保険組合は伊那事業所から
パインパーク内のしんしん堂へ事務所を移転しました。
事務所移転によって各種書類の送付先変更など
お手順をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



新住所
〒399-4601
長野県上伊那郡箕輪町大字
中箕輪14016
【TEL】 0265-70-7216
【FAX】 0265-70-7217

移転先の「しんしん堂」は、建物の各所に自然素材が使われており、木のぬくもりが感じられるあたたかな造りになっています。「お元気ですか？心身どう？」と、心とからだについて、自分自身を振り返りながら、まわりの人にも気を配る場所であるように。そして、元気で活発な印象を与える「新進（ある分野で新しく活動して活躍していくこと）」や「津々（次々と湧き出ること）」、静かで落ち着きある印象を与える「森々（樹木が高く深く生い茂っていること）」や「深々（あたりがひっそりと静まりかえっていること）」といったさまざまな意味も含め、いつでも、どんなときでも集まれる場所でありたい、という想いがこめられています。

高く生い茂る樹木を背に、パインパーク内の隅にひっそり

と構えるしんしん堂。新たな健康づくりのアイデアを湧き立たせていく発信拠点として、KOA(株)健康経営推進センターの皆さまと共に、邁進してまいります。

移転してまだ間もないですが、休憩時間などを利用して、しんしん堂に足を運んでくれる社員さんもいらっしゃって、ありがたいことに事務所内の家具にもご注目いただいております。まだ訪れていない方は機会がありましたら是非一度足を運んでみてください。

KOA健康保険組合
職員一同、お待ちしております。

