

# 家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社さくらウイングにお勤めの宮田耕太郎さん、奥様の佑さん、長女の花乃ちゃん(10)、長男の尚くん(7)に登場いただきました。撮影場所は長野県上伊那郡宮田村総合公園ふれあい広場です。

## ミヤダむらのミヤタさん

お住まいは宮田村ですか。

耕太郎 はい。もともと妻も私も神奈川県の出身で、私は就職を機に長野県に来ました。前の会社に勤めていたとき結婚して、この村に家を建てました。



耕太郎 KOAへはキャリア採用で入られたんですね。  
耕太郎 前の会社では海外勤務の可能性があり、せっかくなので家を建てたから宮田で暮らしたいねと、京都本社への異動の話が出たタイミングで転職しました。その会社で以前主人が1年ほど海外勤務になったのが上の子が1、2歳のときで、1人で子育てするのが大変でしたし、

KOAでのお仕事、さくらウイングの印象はいかがですか。

耕太郎 分野は違っても開発のプロセスは大きく変わりませんが、3階まで階段で上り下りするのが大変です(笑)。でも新しい拠点で気分も新しくしました。ランチタイムは、リフレッシュルームで妻が作ってくれたお弁当を食べながら南アルプスを眺めて過ごします。



宮田村にお家を建てられたのはどうしてですか。

耕太郎 村の支援がいろいろな面で手厚かったからです。子育て世代が家を建てたら固定資産税が5年間からないとか。村内のお店で使える商品券のプレミアム率が1100%だったり、教育委員会などが中心になって、子供たちが参加できる習い事がたくさんあったり。決め手は「ミヤダむらのミヤタさんになつたらウケるよね」って(笑)。



佑 ウケました(笑)。花乃ちゃん尚くんは仲の良い姉弟ですね。耕太郎 性格は正反対で、息子は私に、娘は妻に似ています。娘と性格が似ているからなのか、私が保育士をしているからなのか、花乃のすることがいちいち気になって、バトルがあるのはもっぱら母娘の間です。



耕太郎 そんなとき尚と僕は、「俺たちは平和にこうな」と風が過ぎるのを待っています。



佑 なるほど。習い事の話が出ましたが、お子さんは今何に夢中になっていますか。  
花乃は英会話やダンス、家で本を読むのも好きです。尚はバドミントンをやっていて駒ヶ根のクラブチームに週5で通っています。



お2人は身体を動かす機会がおありですか。

佑 子供たちとバドミントンをするくらいですね。耕太郎 最近体重が気になって、保健師さんにも食事の気をつけるよう言われました。佑 お弁当を含め、野菜を多めに取れるよう気遣っています。

健康保険組合があつて良かったと感じたことはありますか。

佑 人間ドックの補助は、家族も使えてありがたいです。自治体がある健診もありますが、年齢を重ねたら人間ドックの方が安心なので。耕太郎 確かに。僕はPeppupのウォーキングも始めてみようかな。

### 家族でお出かけ♪



去年は家族で諏訪湖1周サイクリングに挑戦し、無事完走したそうです。もう1枚は、今年松本へ買い物に出かけた折、足をのびたアルプス公園でのワンショット。「次は家族そろってキャンピングカーでキャンプに出かけたいですね」と耕太郎さん。

KOA健康保険組合広報

けんぽニュース

No.176 2024 WINTER

KOA健康保険組合

事務所/〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町大字箕輪1401-6  
TEL(0265)7017216 FAX(0265)7017217

ご家族皆様でご覧ください

# KOAけんぽ ニュース



## Contents


- ・マイナ保険証の使い方
- ・特定健診受診のご案内
- ・ウォーキングチャレンジ2024秋
- ・接骨院、整骨院の正しいかかり方 ほか

No.176


KOA健康保険  
組合広報

2024.12 WINTER





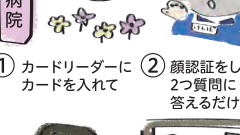
使ったことのない方はぜひ!



マイナ保険証だと  
厚給料がすこ〜し  
安くなるんだって

ふーん  
おこづかい増える?

父さんも増やしてほしいよ...



ゆざわ病院

① カードリーダーにカードを入れて

② 顔認証をして2つ質問に答えるだけ



12/2  
マイナ保険証  
使ってね!

マイナ保険証?  
使ったことないね〜

えっそうなの!?

「マイナ保険証」の道6リ

# 40歳以上のご家族の皆さん 「特定健診受診」はお済みですか？



「特定健診・特定保健指導」は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見します。その結果を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

## 受診する皆さんにとっての具体的なメリット

- ✓ 自分自身の健康状態を把握
- ✓ 健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
- ✓ 疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる

## 生活習慣病の予防と早期発見!

特定健診の受診結果によると、生活習慣病の発症リスク(肥満・高血糖・脂質異常・高血圧の4つ)が1つも無い人は全体のわずか2割だけで、約8割の方はいずれかのリスクを持っています。自分では健康と以为っていても、生活習慣病の初期は自覚症状が無いため、そのまま放置しておく、心筋梗塞・脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こす恐れがあります。定期的に特定健診を受診することが、生活習慣病の予防と早期発見につながります。

## こんな生活していませんか？



また、特定健診だけでなく、「がん検診」も重要です。子宮頸がん検診・乳がん検診の補助は社員の皆さん同様にご家族も対象です。市町村で実施している健診も積極的に受診しましょう。

がん検診について  
詳しくはこちらから



## あなたの薬箱



お薬のオンライン購入だけでなく、LINEによるオンライン相談がご利用いただけます。

- ・病院で処方される薬と同じ有効成分の市販薬がいつでも買える!
- ・飲み合わせなど、お薬に関するお悩みは薬剤師にLINEで無料相談!

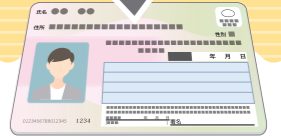
ご登録は  
こちらから!



とってもカンタン♪

# マイナ保険証の使い方

今年の12月2日で健康保険証の新規発行は廃止され、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード(マイナ保険証)で医療機関を受診していただくしくみに移行しています。これからはぜひマイナ保険証の利用をお願いいたします。



## マイナ保険証ってどうやって使うの？

マイナ保険証の使い方はとってもカンタン♪

- 1 **受付**  
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
- 2 **本人確認**  
顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。
- 3 **同意の確認**  
診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。
- 4 **受付完了**  
お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに!

## 今まで通り限度額適用認定証や高齢受給者証等は提示するの？

マイナ保険証を使えば、限度額適用認定証・高齢受給者証・特定疾病療養受療証などの提示が不要になります。

## 「資格情報のお知らせ」だけ持っていれば、保険証の代わりになりますか？

「資格情報のお知らせ」単体では保険証の代わりにはなりません。「資格情報のお知らせ」は、医療機関のカードリーダーが使えない場合に、マイナ保険証と一緒に提示してください。

## 医療機関のカードリーダーが使えない時はどうするの？

以下いずれかの方法で受診できますよ。

- マイナ保険証 + 健保組合より配布した「資格情報のお知らせ」
- マイナ保険証 + マイナポータルの資格情報画面(スマートフォン)
- マイナ保険証 + 資格情報のPDFデータ

上記を窓口へ提示してください。

お手元の保険証が使用できるのは2025年12月1日までです(経過措置)

ベップアップ PepUp. からの  
補助金申請、はじめました

選択肢が増えて  
より利用しやす  
くなりました!!



これまで各種健診等の補助は紙による申請をお願いしてきましたが、このたびPep Upによる電子申請も受け付けることができるようになりました。紙による申請も今までと変わらず可能ですので、引き続きよろしくお願いたします。

補助項目	対象者	年齢	補助金額	その他の条件
健康診査	本人・ 25歳以上家族	34歳以下	5,000円	
		35歳以上	15,000円	
人間ドック	本人・家族	40歳以上	25,000円	胃部内視鏡検査必須
脳ドック	本人・家族	40歳以上	20,000円	
PET健診	本人・家族	40歳以上	50,000円	5年間隔
子宮頸がん検診	本人・家族	25歳以上	5,000円	
乳房超音波	本人・家族	25歳以上	7,000円	マンモグラフィーとの併用不可
マンモグラフィー	本人・家族	40歳以上	8,000円	乳房超音波との併用不可
歯科健診	本人		2,000円	巡回未受診者
インフルエンザ予防接種	本人		2,000円	巡回未接種者(10月~2月中の接種)

※傷病手当金、出産手当金等、こちらに記載のない給付は従来どおり紙による申請のみとなりますのでご注意ください。

申請手順などの詳細はPep Upのお知らせ欄にて

体重測定チャレンジのお知らせ

2025年をすこやかに過ごすための第一歩。  
1日に1回、体重を測定して記録することで、日々の行動を振り返ってみませんか?

実施期間 2025年1月6日(月)~2月5日(水)

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。  
Pep Upキャンペーンページ(1月6日オープン)からエントリーのうえ、日々の記録を入力してください。



ウォーキングチャレンジ  
2024秋 ご参加  
ありがとうございました。



10月開催のPep Up内イベント「ウォーキングチャレンジ2024秋」では、日々の歩数と連動して東海道五十三次ならぬ十次の宿場町を歩く旅気分仕様。日本橋から始まり、目指すは京都の三条大橋!参加されたKOAグループの社員とご家族、あわせて593名の方々は京都まで辿りつけたでしょうか? 職場や仲間で作るチームも今回は62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2025年5月開催予定です。お楽しみに!

ウォーキングチャレンジ  
2024秋に参加された皆さんに  
感想をいただきました。

チーム名: ウサビッチとユカイな仲間たち  
川手 翔太さん (KEC深見)

「ウサビッチとユカイな仲間たち」はKEC深見イノベーション・ラボ5部門のメンバーで構成されているチームです。10人を超えるチームで、1日30,000歩以上歩く人から、なんとか8,000歩を目指して歩く人など様々ですが、それぞれが自分のペースで楽しく参加をしています。2024年に深見の池 遊歩道(1周711m)が整備され、より歩きやすい環境になり、私自身もチームメンバーの刺激を受け、事務所から離れた駐車場に車を停めるなど、なるべく歩くことを意識するようになりました。参加したことがない方、ぜひ参加してみてください!

テラスから見る遊歩道



対岸から見る深見IL

チーム名: 暴れるパン  
花岡 和輝さん (匠の里)

皆さんこんにちは。私たちは普段からウォーキングのみならずスキー、スノーボード、テニスといった様々なスポーツをやっている人で集まったチームとなります。普段から昨日何歩歩いた?と声を掛け合い、コミュニケーションを取りながらウォーキングをしています。コミュニケーションを取るのが苦手な人でもウォーキングを通じて様々な人とコミュニケーションを取る機会になりますし、楽しく参加できることなのでぜひ参加してみてください!

高森のハーモニックロード



天竜川沿いのウォーキングコース



これからも  
続けていきましょう!

# 厚労大臣表彰を受けました

## 健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者厚労大臣表彰

健康保険組合を含めた保険者の取り組みに対する新たな表彰制度において、加入者の予防・健康づくり功績者として表彰されました。

表彰対象となったのは、令和4年度後期高齢者支援金の加算・減算制度における総合評価指標の合計点が、保険者種別ごとの上位組合で、単一健保・総合健保・共済組合からそれぞれ上位5組合が選ばれました。

KOA健保は159点で全国2位。(総合評価指標の得点は200点満点で、KOA健保を含む単一健保の平均点は74.4点) 社員・ご家族の皆さんが特定健診をきちんと受診し、特定保健指導をはじめ組合が実施する保健事業へ積極的にご参加いただいた成果です。

表彰式は10月30日「日本健康会議2024」において行われました。



表彰状を受け取る藤原常務理事

### KOA健保のえらべる!

## 禁煙サポートプログラム

今からやめても間に合います。  
あなたの「タバコ止めようかな。」を応援します。

### ① オンライン禁煙プログラム

専門医のオンラインで診療、処方薬をご自宅でご受け取り高い禁煙成功率のプログラムです。

お申込はこちらから



### ② ノンモ禁煙サポート

たばこを吸わない数日間を体験! 禁煙補助剤をご自宅へお届け。気軽にいつでも始められます。

お申込はこちらから



### 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2024年11月9日から2027年11月8日までの3年間です。

選 定 議 員	理事長	向山 孝一	
	常務理事	藤原 斉	KOA(株) 総務C
	理事	中村 正治	興亜化成(株)
	理事	山口 美帆	鹿島興亜電工(株)
	監事	井上 誠	KOA(株) 調達管理C
	議員	石井 正輝	真田KOA(株)
	議員	今井 素樹	KOA(株) 営業支援C
	議員	北原 徹	KOA(株) 下伊那BF業務G
	議員	西澤 友美	KOA(株) 箕輪BF業務G
	議員	松井 綾	興亜エレクトロニクス(株)

互 選 議 員	理事	大石 拓也	興亜エレクトロニクス(株)
	理事	小市 桂子	KOA(株) 下伊那BF業務G
	理事	中村 麻弓	真田KOA(株)
	理事	松本千恵子	KOA(株) マーケティングC
	監事	清水 康幸	KOA(株) 箕輪BF業務G
	議員	北原 伶美花	KOA(株) 人事教育C
	議員	佐藤 秀子	KOA(株) 技術戦略C
	議員	花岡 咲来	KOA(株) 上伊那BF業務G
	議員	堀井 梨花	鹿島興亜電工(株)
	議員	矢澤 寛司	KOA(株) 上伊那BF業務G

## ひなた's Check!



# 接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院は病院ではないため、健康保険の使える範囲が決められています。健康保険が使える範囲を正しく理解して、適切な受診にご協力をお願いします。

**○ けがや原因のある痛みは健康保険が使えます**

- 外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折・脱臼(緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。)

**✕ 病気や原因不明の痛みなどには健康保険は使えません【全額自己負担】**

- ✕ 疲労回復・リラクゼーション目的のマッサージ
- ✕ 日常生活の疲れや加齢による慢性的な肩こりや腰痛、膝の痛み
- ✕ 症状の改善がみられない、長期にわたる漫然とした施術
- ✕ 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ✕ 脳疾患の後遺症など慢性病
- ✕ 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)による痛み
- ✕ 業務上や通勤途上の負傷(労災保険の適用となります)



### 【接骨院・整骨院で健康保険を使うときのポイント】

- 痛みの原因を正確に伝える
- 領収証・明細書は必ずもらう
- 医師の治療と重複受診しない
- 重複して複数の接骨院・整骨院にかからない
- 療養費支給申請書は白紙で署名せず、記載内容を確認し自筆署名する
- 長期間にわたって施術を受けても症状が改善されない場合は、医師の診察を受ける。

(内科的な病気が原因の場合もあります。早期発見・治療のために病院・診療所にて医師の診察を受けましょう。)



### 健康保険組合からの照会にご協力ください

健康保険組合では、不正請求等を防ぎ、皆さんの大切な保険料を適正に使用するために、施術日や施術内容について照会させていただくことがあります。施術記録、領収書や明細書を保管いただき、回答にご協力をお願いします。不正に柔整師の施術を受ける人が出ることで、本当に必要な人たちへ給付するための医療費の財源が足りなくなってしまいます。柔整施術の正しいかかり方をご理解のうえ、保険適用範囲外にあたる場合は、全額自己負担にて受診いただきますようお願いいたします。皆さんの大切な医療費の適正化にご協力の程宜しくお願い致します。