

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伊藤武さんと、奥様の理沙さん、長男の樹くん、長女の芭奈ちゃんにご登場いただきました。撮影場所は、駒ヶ根市東伊那の「ふるさとの丘」です。

朝食は必ず食べること

芭奈ちゃんは4月に生まれたばかりなんです。2人目のお子さんで奥様も大変かと思えます。

伊藤さんは家事をされていますか。

武 洗濯と食器洗いと掃除、庭の草取りなど、料理以外はするようにしています。



すばらしい。今お仕事お忙しいでしょう。ときどき帰りが遅くなってしまうことがありますが、それでも今の部署に来て1年と少し経ちずいぶん慣れました。6月までは妻は子供と里帰りしていたので、妻の実家にも助けられました。

お兄ちゃんの樹くんの様子はどうですか。理沙 思っていたよりも妹を可愛がってくれています。でもヤキモチの方が強いかな。



お子さんの名前にはそれぞれ由来はあるんですか。武 妻が漢字2文字で2音読みなので、女の子の芭奈はそれに合うように決めました。



すると樹くんは、お父さんと同じですか。武 はい。漢字1字で3音読みにと。自然をイメージする名前が良いなと思ってはいたんです。樹のように大きく育って欲しいと願っていました。



芭奈ちゃんはどうな女の子になってほしいですか。理沙 健康でいてくれればそれがいちばんです。あと、優しい子になってほしいです。気の強さは母親に似ないよう。

奥様にそんな一面があるんですか。武 ん？ありますね(笑)。でも頼りにしています。まあ息子も娘も元気で運動が好きな子になってほしいですね。



お2人は体を動かすことはお好きなんですか。武 私は週2回のジョギングと筋トレを、20歳くらいから続けています。

理沙 私は小中で陸上をしていて、その後バドミントンしたり登山をしたり、社会人になってからも続けていました。今はもつぱら、おんぶしないと寝てくれない息子を追っかけています(笑)。



武 私も妻に影響されて山歩きをするようになりまし。今年のゴールデンウィークには樹を連れて高鳥谷山(たかすやさん・伊那市と駒ヶ根市の境にある)のハイキングイベントに行っていました。

良い思い出になりましたね。ところで伊藤家の楽しみはありますか。

理沙 忙しくても朝食は必ず食べるんです。そうですね。樹は、朝食のおかずは納豆と梅干しが好きなんです。

武 2歳児にしてはなかなか良い好みですね。はは(笑)。あと食生活でいえば、夕食のときは必ず妻が作ったヨーグルトを食べます。手作りイチゴジャムといっしょに。おかげさまで家族みんな健康に過ごしています。

いつか家族で



子供たちが大きくなったら、4人一緒に登山に行きたいという伊藤さん。いちばん登りたい山は、武さんが子供のときから見上げてきた南アルプスの仙丈ヶ岳です。

KOA健康保険組合広報

けんぽニュース

No.161 2019 SUMMER

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



大特集

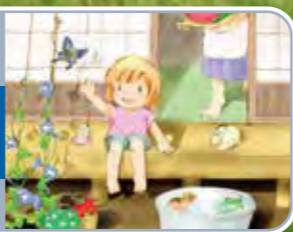
2018年度 決算のお知らせ

愛のおせんしょ大作戦

No.161

KOA健康保険
組合広報

2019.8 SUMMER



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

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。



2018年度 決算のお知らせ

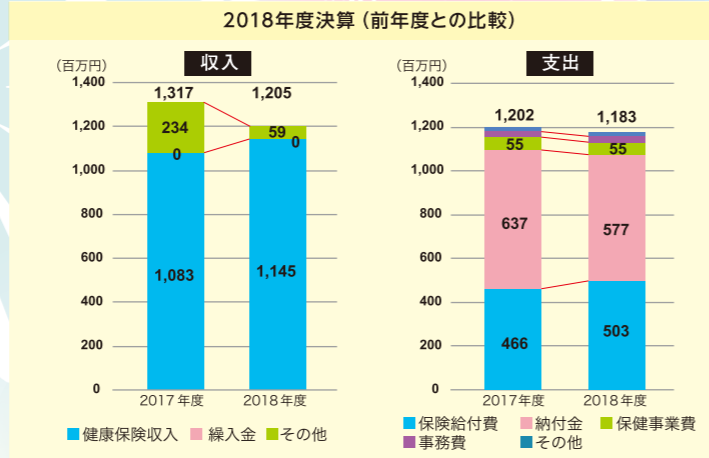
財政は改善したものの、医療費は増加傾向

健康保険 収入支出決算の概要

収入 1,204,592,582円 決算残金処分
 支出 1,182,759,199円 別途積立金 21,814,685円
 差引 21,833,383円 財政調整事業繰越金 18,698円

■収入 (単位:千円) ■支出 (単位:千円)

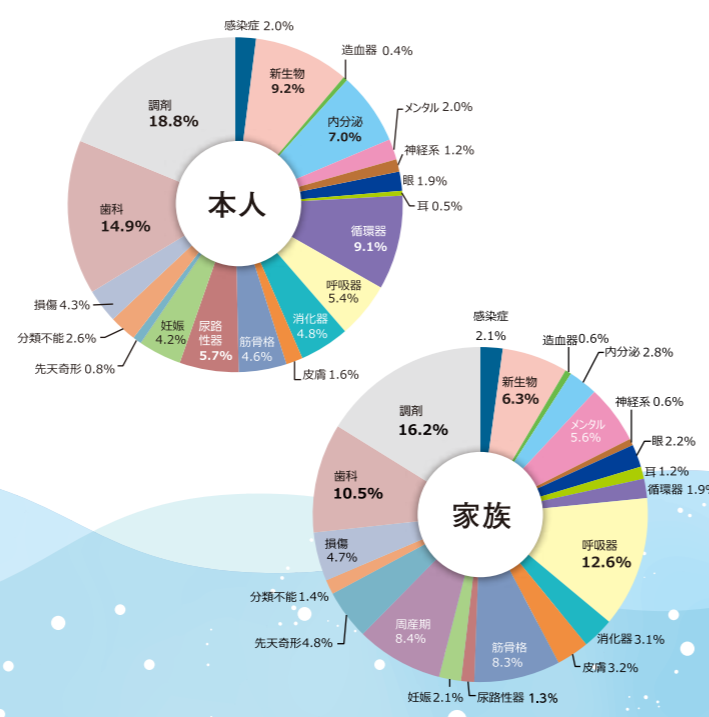
科目	決算額	予算額	科目	決算額	予算額
健康保険収入	1,145,497	1,078,770	事務費	31,578	37,814
調整保険料収入	14,921	14,146	保険給付費	502,698	530,707
繰入金	0	150,000	・法定給付費	493,250	517,064
国庫補助金収入	30,967	349	・付加給付費	9,448	13,643
財政調整事業交付金	8,730	5,000	納付金	577,220	585,302
雑収入	4,477	3,553	・前期高齢者納付金	340,601	340,601
			・後期高齢者支援金	233,866	239,399
			・退職者給付拠出金	2,752	5,300
			・老人保健拠出金	1	2
			保健事業費	54,900	64,392
			営繕費	627	4,000
			財政調整事業拠出金	14,902	14,902
			その他	834	1,283
			予備費	0	13,418
合計	1,204,592	1,251,818	合計	1,182,759	1,251,818



決算基礎数値の増減

	2017年度	2018年度
被保険者数	2,219名	2,283名
平均標準報酬月額 (円)	334,073	335,947
総標準賞与額 (千円)	2,429,876	2,784,794
保険料率	9.80%	9.80%

疾病別医療費の内訳



介護保険 収入支出決算の概要

収入 130,322,528円 決算残金処分
 支出 118,749,140円 介護準備金 11,573,388円
 差引 11,573,388円

■収入 (単位:千円) ■支出 (単位:千円)

科目	決算額	予算額	科目	決算額	予算額
介護保険収入	118,893	110,814	介護納付金	118,744	119,000
繰入金	10,000	12,000	還付金	5	20
国庫補助金収入	1,430	1	積立金	0	3,796
雑収入	0	1			
合計	130,323	122,816	合計	118,749	122,816

決算基礎数値の増減

	2017年度	2018年度
被保険者数	1,258名	1,316名
平均標準報酬月額 (円)	371,598	374,062
総標準賞与額 (千円)	1,639,742	1,921,925
保険料率	1.60%	1.50%

7月19日に開催された第153回組合会において、KOA健康保険組合の2018年度決算が可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。



2018年度は、被保険者数が増加し、堅調な業績のもと標準賞与額が上昇したことにより、健康保険収入が対2017年度比で5.7%(6200万円)増加しました。また、高齢者医療制度への納付金の負担が過重であった組合に交付される国庫補助金の収入もあったため、当初予定していた別途積立金からの繰入れはせずに収入を確保することができました。

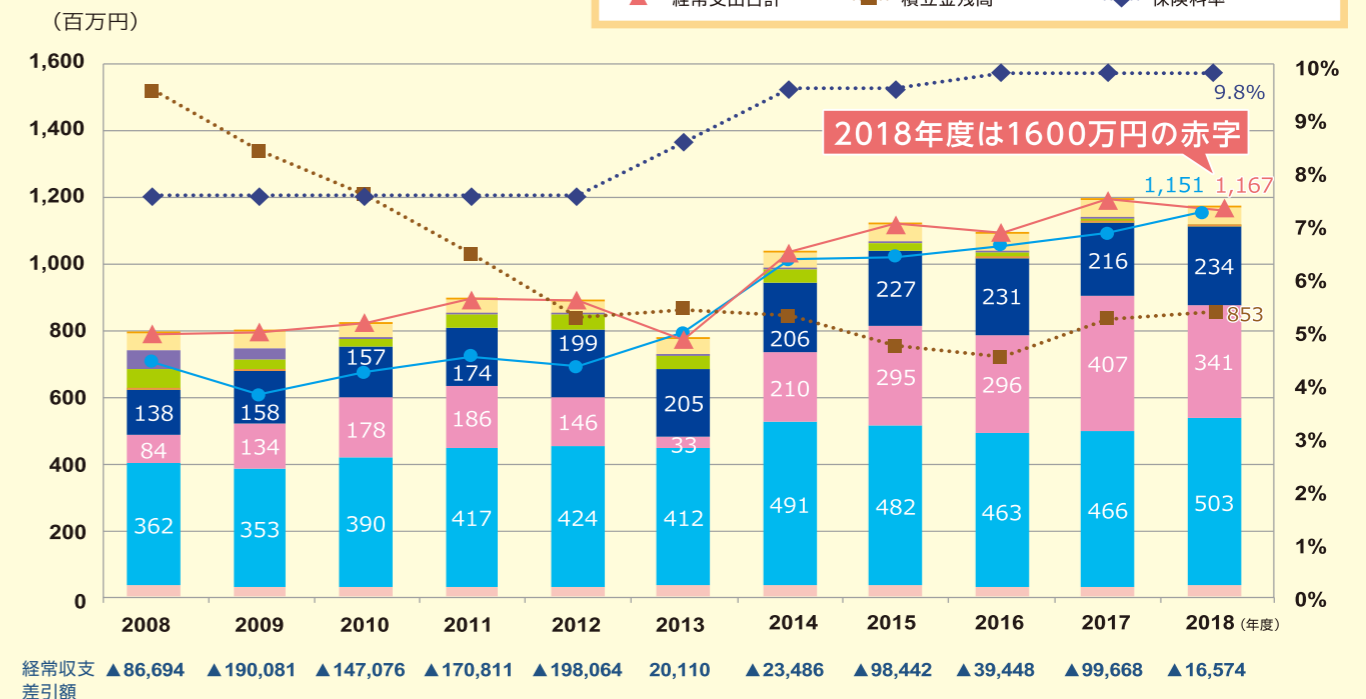
支出面では、保険給付費が増加傾向にあり、対2017年度比で7.9%(3700万円)増加し、初めて5億円を超えました。特に本人分の医療費の増加が目立っています。一方、高齢者医療制度への納付金が9.4%(6000万円)減少したため、支出総額では1900万円減少しました。その結果、経常収支での赤字幅は1600万円にまで縮小しました。

経常収支では赤字が続いてはいますが、財政は改善傾向にあります。さらに2018年度は前期高齢者1人当たり給付

費が大幅に減少しており、2020年度の前期高齢者納付金額に好影響をもたらすことが見込まれます。

しかし、団塊の世代が後期高齢者に入り始める2022年頃から後期高齢者の医療費の増加に伴い、後期高齢者支援金負担の急激な増加により健保財政が深刻化することが予想されています。国に制度改革を求めると同時に、健保組合としても何らかの対策を講じる必要があります。KOA健保では健全な財政を維持するために加入者のヘルスリテラシー(健康意識)の向上を図り、自発的な健康づくりに取り組んでいただけるよう支援する活動(愛のおせんしょ大作戦 第2ステージ)をスタートさせ、積極的に推進して参りますので皆様のご協力をお願い致します。

経常収支の推移



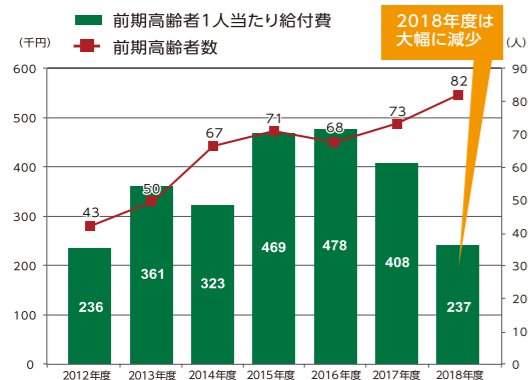
還暦パンチ大作戦!

60歳を越えても健康いきいきはじらじら

「還暦パンチ大作戦」とは

健保組合の財政に大きく影響するのが前期高齢者納付金です。前期高齢者納付金はKOA健保に加入する前期高齢者(65歳~74歳)の2年前の医療費をもとに計算されます。KOA健保の場合、かかった医療費の約10倍が納付金として課せられます。そこで、皆さんに健康になっていただき、前期高齢者納付金の削減につながるよう、KOA健保では60歳以上の社員さんとご家族を対象に健康づくりを特に応援する「還暦パンチ大作戦」を行っています。

前期高齢者一人当たり給付費



必ず受けてね特定健診

60歳以上のご家族の健診受診率は
2016年度 73%
2017年度 84%
2018年度 95% と向上しています。2019年度も必ず受診をお願いします。

今年もやります「私の紹介状」サービス

保健師さん、看護師さんがあなたに合った健康管理のポイントを電話と手紙でお伝えします。2018年度は85.9%の方にご利用いただきました。今年も生活習慣に関するアンケートをお送りしますので、全員のご回答をお願いします。

がん検診も積極的に

市町村のがん検診やKOA健保の補助を利用した人間ドック、PET検診で病気の早期発見に努めましょう。



薬はお得にジェネリックで

処方されたお薬に、代替可能なジェネリック医薬品があればお知らせをしています。

KOA健保に加入する前期高齢者(65歳~74歳)の1人当たりの医療費は2018年度 237,000円と大幅に減少しました。今後も健保組合を維持し、皆さんの負担を増やさないようしていくためにも、健康でいていただき、医療費の削減にご協力をお願いします。

愛の“おせんしょ”大作戦

“おせんしょ”は、「おせっかい、余計なお世話」を表す南信州の方言です。KOA健保は、愛ある“おせんしょ”で生活習慣病を防ぎます。

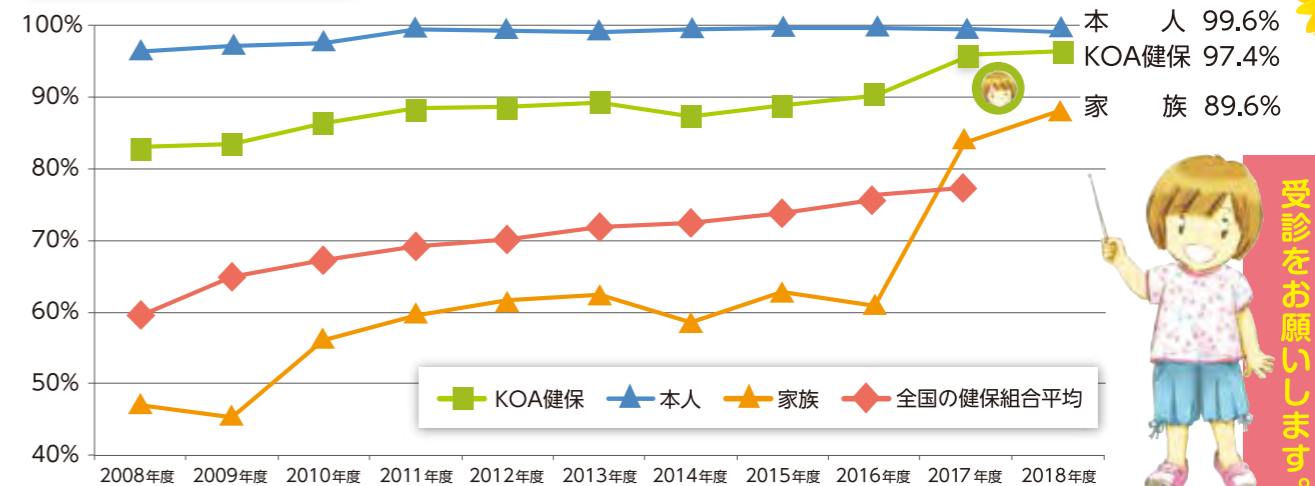
愛の“おせんしょ”大作戦

2018年度報告

ご家族の「特定健診」受診率がさらに向上しました!

社員の皆さん、ご家族へのお声かけ、ありがとうございました!

特定健診受診率の推移

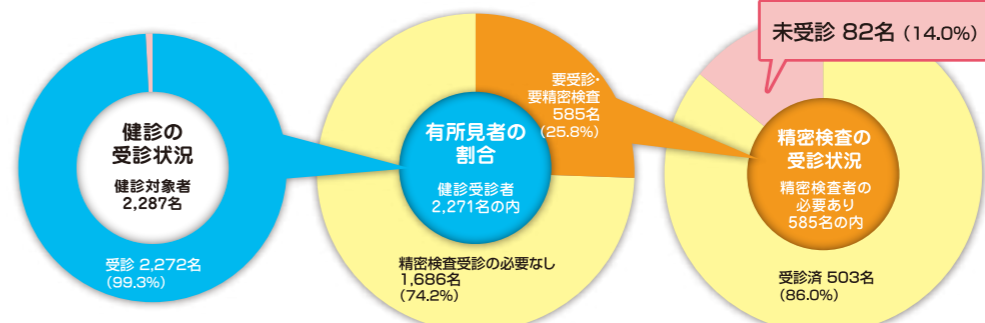


2017年度の特定健診受診率が全国7位となりました!

特定健診は40歳以上の加入者に対して全ての保険者(健保組合・国保・協会けんぽ・共済組合)が共通に取り組んでいる保健事業です。厚生労働省は2017年度の実施結果から全ての保険者の実施状況の公表を始めました。KOA健康保険組合の2017年度特定健診受診率95.9%(本人99.5%・家族84.2%)は全国1635の組合・共済の中で7位となり厚生労働大臣よりメッセージをいただきました。



2018年度 被保険者本人の健康診断と精密検査の受診状況



手づくり生ジュースにトライ

生の野菜や果物には酵素やビタミンが生きています。生の野菜や果物をジューサーにかけて、手づくり生ジュースで酵素やビタミン・ミネラルを補給してみたいかがでしょう。

「疲れたな」と思ったら、ぜひお試しください。体が楽になって、心もスッキリと軽やかになるかもしれません。

[一人でおさえ込まず、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@koanet.co.jp



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。

疲れているとき、元気を取り戻そうと食べたり飲んだりすることがあるでしょう。そのときは消化するための機能が働き、疲れた体にさらに負担をかけてしまいます。そこで、時には土曜日や休日、半日のプチ断食で、ふだん働きの内臓をゆっくり休ませてみるのはどうでしょうか。内臓が休んでいる間、消化・吸収活動に使われるはずだった酵素やビタミン・ミネラルは、体内の組織や細胞の修復のために使われます。動物は具合が悪いと何日もじっと動かさず、食べ物をとらずに自分で自分の体を治していますが、まさにこうして細胞の修復を行っているのです。

ただし、半日プチ断食といっても、何も食べないわけではありません。体内の修復作業に必要な酵素やビタミン・ミネラルは、朝と昼の野菜ジュースでちゃんと補給し、夕食はお腹に優しいおかゆを腹六分目くらい。翌日からはふだんの食事に戻します。



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。

さよならタバコ! 楽しく賢く禁煙しよう!



タバコは吸っている自分だけでなく周りにいる人たちの病気のリスクも高めてしまいます。禁煙は自分のためだけではなく、周囲の人、大切な人たちのためにタバコのない新しい毎日を始めましょう。

らくらく禁煙コンテスト

参加者募集

公益財団法人日本対がん協会が主催する、「らくらく禁煙コンテスト」は、禁煙に対する正しい知識と技術を身につけ、サポートメールなどを受け取り、期間中3回の簡単なレポートを提出することで禁煙をなるべく楽に成功させるプログラムです。参加費はKOA健保が負担します。是非お気軽にご参加ください。

応募方法(2通り)

- ① KOA健保を通して申込み (氏名、住所、電話、メールアドレスをお知らせください)
- ② WEBからコンテスト事務局へ直接申込み

らくらく禁煙コンテスト

検索

ホームページの「団体から個人でお申し込み」をクリック



申し込みフォームに入力をお願いします。

※ 申込キー:353-bhsamr22
※ 禁煙開始日:2019/10/1

申し込み締め切り

2019年9月3日(火)

成功者には

全員に「禁煙成功者証(図書カード付)」をプレゼント!

さらに 抽選で5万円のギフトカードをプレゼント!!

コンテストの流れ

参加者にはらくらく禁煙コンテスト事務局(株式会社法研)から教材が送付されます。

【個人情報取扱について】「らくらく禁煙コンテスト」の申し込み・参加に伴い収集された個人情報はコンテストの運営にのみ使用させていただきます。

1週目 9/17	2週目 9/24	3週目 10/1	4週目 10/8	5週目 10/15	6週目 10/22
禁煙準備期間 ●タバコの正体・害を知る ●禁煙の「自信を高める」 心の準備 環境の準備 1週目、2週目レポート提出 1回目サポートメール配信		完全禁煙期間 ●禁煙日誌をつける ●禁断症状に打ち克つ ●自信の高まりをチェック ●掲示板を活用する ●再喫煙を防ぐ ●禁煙の効果をチェック チャレンジ! チャレンジ! チャレンジ! チャレンジ! 2回目サポートメール配信			6週目終了後 レポート提出 3回目サポートメール配信

らくらく禁煙コンテストで禁煙できました!



カリキュラムに最後まで参加し、QUOカードを貰いました。教材には、なんで禁煙した方が良いの?禁煙するためには何からすればいいの?といった事が書かれており、読んでみると禁煙してみようかなという気持ちになります。また、禁煙宣言として自分だけでなく家族や友人のサインを書くようになってるので周りからのプレッシャーも感じることができます。笑(上伊那 男性)



非常に良い機会をもらえたと感謝しています。今も禁煙続いています。もともと依存が小さかったのかもかもしれませんが、始めは多少不安があったけれど、すんなり禁煙ができました。(上伊那 男性)

やってみよう! 続けよう!

広げよう!ヘルスアップチャレンジの輪!



鹿島興亜電工 富山工場のみなさん

ヘルスアップチャレンジで自発的な健康づくりの輪を広げよう!まずは衛生委員会のメンバーからできることをはじめてみよう、という活動を広げ始めているのが鹿島興亜電工富山工場です。

チャレンジは年間最大4回! 目標達成状況報告後に次のチャレンジを始めよう!

自分にあった目標を立てて健保に提出します。月初ではなくてもいつから始めてもOK! 1つの目標を3ヶ月間続けましょう!

3ヵ月後...健保に目標達成状況を報告し、目標達成したら努力賞をGET!

健保で受付をされたら用紙が返却されます。

3ヵ月間裏面に記録をつけながら楽しく実践

自分に合った目標でヘルスアップチャレンジに参加しよう!

質問してみました!

Q 睡眠や食事で生活リズムに気を付けていくための目標をたてられて取り組まれてきたFさん。始める前と後で生活面に何か変化はありましたか?

A 睡眠や野菜を多くとるように気をつけることによって便秘や吹き出物が減り、体が軽くなったように感じました。

Q 以前から地道に長くストレッチに取り組まれてきたTさん。どんなきっかけでストレッチしてみようと思ったのですか?

A 2014年頃~17年頃まで継続していましたが、腰を痛めてしまって途中棄権しました。残業が多くなり、時間が取れなくなったこともあり1年ほどやめていました。しかし、運動不足を感じ始めたのと残業が少なくなったタイミングで、前回より時間の掛からない方法(時間を取られるとまた途中棄権の可能性が...)で再チャレンジしています。

むし歯治療から予防歯科へ

口腔内を健康に むし歯ゼロ!の一步先へ

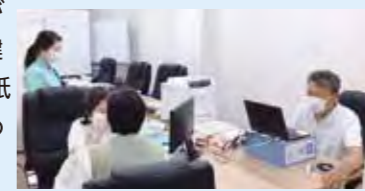


歯周病は全身の健康に影響します!

5/29~6/25の巡回歯科健診が終了しました。最寄りの歯科医院で受診して下さった方も含め2,199名の方に受診いただきました。

今年からむし歯があった方にきちんと治療をしてむし歯をゼロにしていただけだけでなく、歯周病の中・重度の方へ治療のお勧めをしていきます。

歯を失う大きな原因は歯周病。それに口腔内の状態は全身の健康と密接な関係があります。歯周病が全身の様々な病気に関わっていることが分かかってきており、歯周病の治療と予防が全身の健康維持につながります。歯科健診でピンクの紙(むし歯)とグリーンの紙(歯周病)の用紙を受け取った方は早めに歯科医院での治療をお願いします。



歯周病が全身の様々な病気に関わっています!

