

# 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.163 2020 SPRING



大特集  
**2020年度 予算決定**  
PepUp 始まります!

No.163  
KOA健康保険  
組合広報  
2020.3 SPRING



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

## 家族がいちばん

今回の表紙は、真田KOA株式会社、真田の郷にお勤めの若林美桜さん、ご主人の昌美さん、長男の優志くん、美桜さんのご両親の章一さん、幸子さんにご登場いただきました。

### 家族そろって好きなモノ

真田といえば、やっぱり戦国武将の真田氏ですね。

美桜 日本一ひのちの兵ですから。幸村(信繁)だけでなく、幸隆、昌幸、信繁の真田三代ひつくるめて郷土の誇りです。このすぐ近くには真田氏館跡があって、今は御屋敷公園として整備されています。5月にはヤマツツジがきれいなところですよ。



美桜 地元小学校の遠足といえば御屋敷公園です。公園の掃除は子どもたちもしました。真田氏の歴史も小さな頃から勉強するんです。

美桜さんはずっと真田町(2008年に上田市に合併)暮らしですか。



美桜 高校は東御市へ通いましたが、小学校も中学校も仕事も真田町内です。のどかいいところですよ。右を見ても左を見ても自然だし。子どももぎっくすくすく育ってくれます。



昌美 ご主人もこの近くのご出身ですか。僕は大阪です。大阪と比べたら何にもないところですよ。静かで夏涼しいのが気に入っています。

章一 彼は5人兄弟の長男なのですが、快くこっちへ来てくれました。2人の間では結婚式はしないで、お付き合いを始めた記念日に籍を入れたのですが、両親の気持ちが収まらなくて、結婚式の段取りは引き出物の手配も含め全部父がしてくれました。

美桜 優志くんがもうすぐ1歳になられるとか。優休はどうされますか。早く仕事に戻りたいので延長はしません。また外観検査に戻してもらえないかな。お客様のすぐ一歩手間にいて、不良の最後の砦になる仕事なので、気を遣いますがやりがいがあります。優志が4月に保育園へ入る間の2週間ほどはここで預かってもらいます。すぐ近くに暮らしているおかげで、とてもありがたいです。

幸子 私たちも孫の顔が見られて嬉しいですよ。

ご家族皆さん仲がよさそうですね。



美桜 実はわが家は、皆ゲーム好きで1人1台以上ゲーム機を持っているんです。

章一 元々私がゲームやアニメが好きだったものだから。子どもの時どんなにゲームに夢になっても、父は私を否定することなく認めてくれました。結婚したら主人もこっちの世界に引き込まれました。

昌美 まあ僕も嫌いな方じゃなかったです。皆でそろって好きなモノがあるっていいですね。他に家族で大切にしている決まり事とかありますか。

美桜 結婚記念日の2月10日は、毎年お祝い事を計画して、その日が休日であれば主人は休みをとってくれます。優志の誕生日の3月15日も、僕らにとって大事な記念日になりました。そうやって家族にとって大事な日が増えていくのって嬉しいですね。この先子どももいっぱい欲しいです。

### 中学の時から考えていた名前



優志くんの誕生日は、美桜さんのお兄さんも含め6人で祝いしました。ちなみに「優志」という名前は、将来男の子ができれば必ず付けたいと美桜さんが中学生時代から思っていた名前だそうです。

## 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 (無料ダイヤル)

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。

【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。



# 2020年度 予算のお知らせ

## 健康保険 保険料率 9.8%

### ◆ 健康保険収入

2019年度予算と比べて5,400万円の減少を見込みます。

### ◆ 保険給付費

皆さんの医療費や出産、死亡、けがや病気による休業補償などへの給付です。

### ◆ 納付金

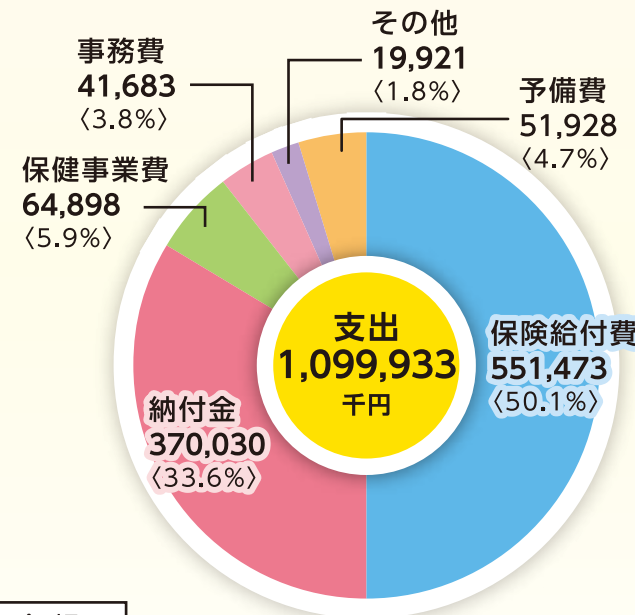
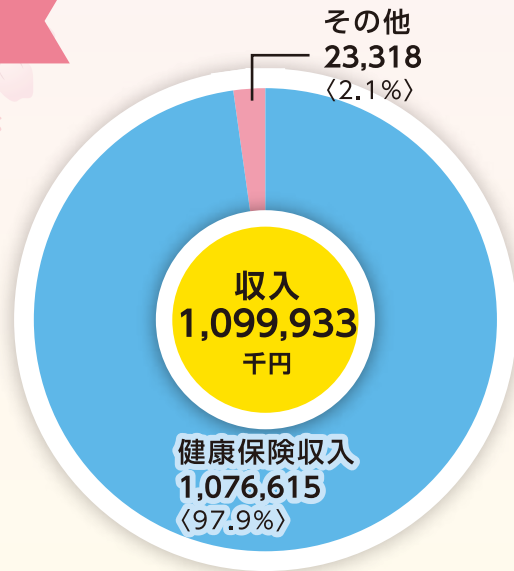
- 前期高齢者納付金… 65歳から74歳までの前期高齢者医療制度で制度間の財政調整のために国へ納付します。2019年度と比較して1億円の減少となります。
- 後期高齢者支援金… 75歳以上の方の加入する後期高齢者医療制度のために国へ拠出します。納付金合計で2019年度予算と比べて1億500万円減少しました。

### ◆ 保健事業費

各種健診や保健指導など社員の皆さんとご家族の健康づくりのための費用です。

### ◆ 事務費

役職員の人件費など組合の運営にかかわる費用です。



## 介護保険 保険料率 1.8%

### ◆ 収入

科目	金額
介護保険収入	137,161
国庫補助金収入	1
雑収入	1
<b>収入合計</b>	<b>137,163</b>

### ◆ 支出

科目	金額
介護納付金	137,000
還付金	20
予備費	143
<b>支出合計</b>	<b>137,163</b>

## 保険者機能総合評価指標 達成状況においてKOA健保が全国1位となりました！

2017年度の特定健診受診率・特定保健指導実施率と2018年度に実施した保健事業実績の保険者機能総合評価指標による評価点が、全国の健保組合・共済組合の中で1位となりました。これにより、2020年度に国へ拠出する後期高齢者支援金が減額されることとなりました。

KOA健保で作成をしたデータヘルス計画に沿って保健事業が出来るよう、各事業所でご協力いただいたり、皆さんお一人お一人が健診受診や健康づくりなどに取り組んでいただいたおかげです。ありがとうございました。



厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp/content/000580795.pdf>

### 【総合評価指標 (大項目)】

1. 特定健診・特定保健指導の実施
2. 要医療の者への受診勧奨・糖尿病等の重症化予防
3. 加入者への分かりやすい情報提供、特定健診のデータの保険者間の連携・分析
4. 後発医薬品の使用促進
5. がん検診・歯科健診等
6. 加入者に向けた健康づくりの働きかけ、個人へのインセンティブの提供
7. 事業主との連携、被扶養者への健診・保健指導の働きかけ

# 2020年度 予算が決定しました

2月7日に開催された第154回組合会において、KOA健康保険組合の2020年度予算が可決承認されましたので、その概要についてお知らせいたします。

健康保険においては、残業の減少等の影響により報酬額が低下し、保険料収入は5,400万円余りの減少を見込んでいますが、支出面でも前期高齢者納付金が大幅に減少したため2019年度と比較して予算規模は8,500万円ほど縮小し、経常収支では5,000万円の黒字となりました。保険料率は9.8%で変更ありません。

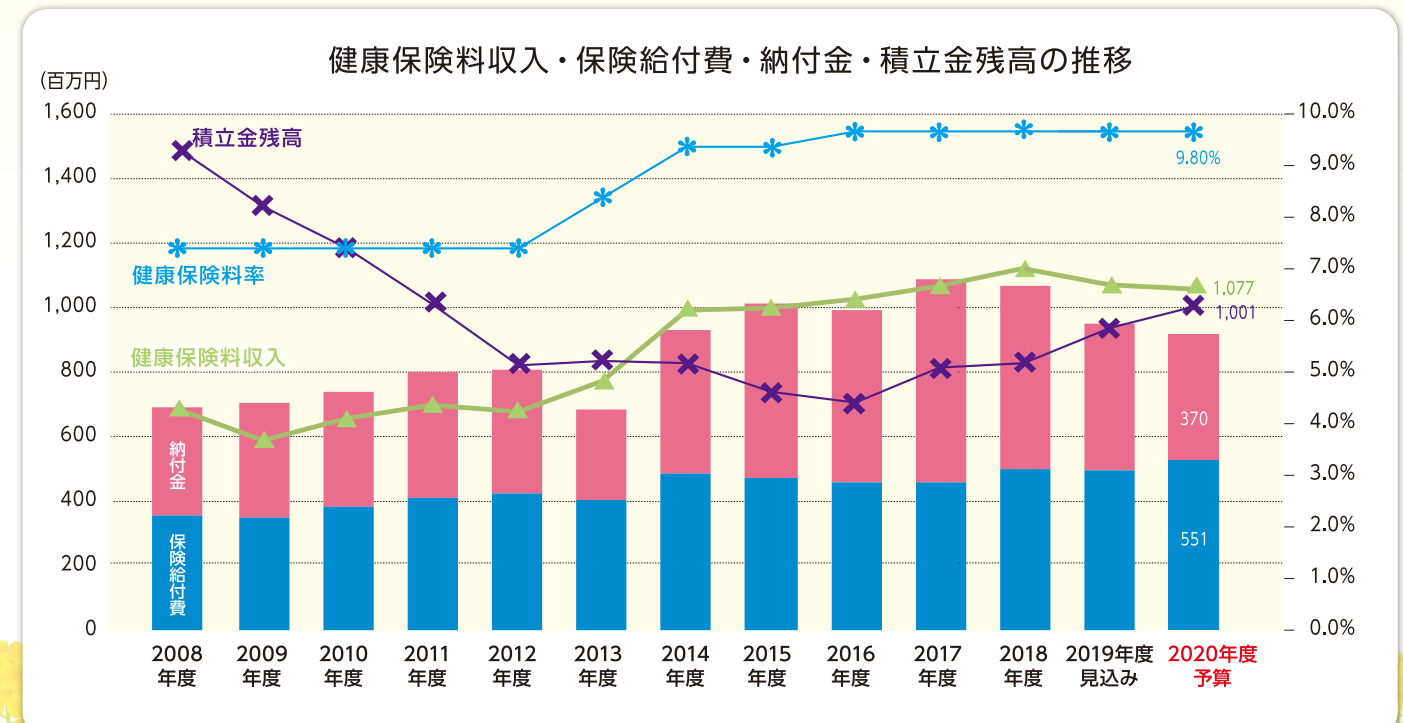
しかし団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年度以降は、拠出金の急増が見込まれており、厳しい財政となることが予想されます。

加入者の皆さまにおかれましては、ご自身の健康意識を高め、医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、介護保険は、介護納付金が増加傾向にあるため、保険料率を現行の1.5%から0.3ポイント引き上げ、1.8%に変更させていただきます。



組合会の様子





2020年度 保健事業のご案内

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・

2020年夏 ペップアップ  
**PepUp.**  
が始まります!



「Pep Up」とは、個人がWEB上で健康管理ができる健康情報ポータルサイトです。被保険者の皆さんはもちろん、40歳以上の被扶養者の皆さんもお使いいただけます。是非ご活用ください!

PepUp(ペップアップ)は、  
〈元気づける・活気づける〉  
という意味だよ!

**PepUpで出来ること**

**1** いつでも健診結果が見られます

健診結果や、結果に基づいたあなたの現在の健康状態が見られます。「健康年齢」を表示して、自分の実年齢、過去や平均値との比較ができます。



**2** 日々の記録の入力ができます

体重、歩数、血圧など管理可能な各種データの記録が出来ます。歩数は手入力の他、Fitbitやアプリからのデータ連携ができます。



**3** ポイントを貯めて賞品に交換

PepUpの健康記事を読んだり、日々の健康活動を記録した成果に対しポイントを差上げます。ポイントは健康商品や食品、カタログギフト等好きなアイテムと交換ができます。



**4** 健保からのお知らせを配信します

今まで紙で配布をしていたジェネリック医薬品を使用した場合の差額通知は利用開始後順次、医療費のお知らせは2021年度よりPepUpでの通知に変更予定です。



**利用方法**

PepUpは利用者が個別にパソコンやスマホからご登録いただくことで、利用できるようになります。6月以降皆さんのお手元にPepUp登録用個人IDを封書でお届けします。今後のご案内にご注目いただき、登録をお願いします。

**ヘルスアップチャレンジ 終了のお知らせ**  
自分にあった目標を立て、3か月間挑戦する「ヘルスアップチャレンジ」は6月受付分をもって終了します。毎年600名を超える多くの皆様のご参加ありがとうございました。今後はPepUpをご活用ください。

健康スコアリングレポート※1の結果から  
**KOAグループでは  
適切な運動習慣を持つ人が  
少ない!** という課題が見つかりました。

(※1) 健康スコアリングレポート会社と健保が問題意識を共有して連携し、予防や健康づくりの取り組みが活性化されることを目的に、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して作成・通知しているものです。各健保組合の健康状態等のデータを全国の組合や業態の平均と比較し見える化されています。

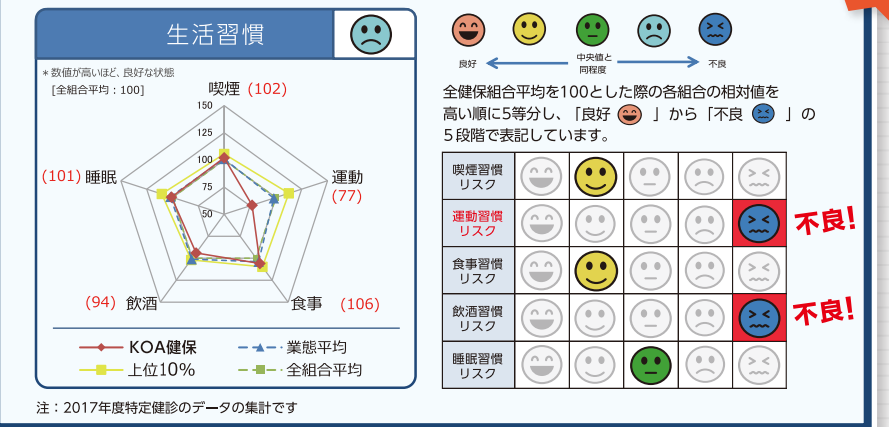


- 1 特定健診・特定保健指導の実施状況は全国1372組合中「最上位」
- 2 生活習慣病リスク保有者の割合「やや良好」

ですが!  
生活習慣は...

KOAグループは  
運動不足!

【KOA健保の生活習慣】適正な生活習慣を有する方の割合



喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠 の生活習慣が良くなっていけば、  
生活習慣病となるリスクも減り、より健康に過ごすことができます。

2020年度 重点目標  
**運動習慣をつくること**

2020年度は「運動習慣をつくること」を重点目標に保健事業をすすめます。新規事業として健康意識の向上・自発的な健康づくりを目指す「愛のおせんしょ 第2ステージ」のさらなる推進のため個人向け健康ポータルサイト **PepUp** (株)JMDC を導入します。



# 健康者の皆さん おめでとうございます!

毎年1月～12月の1年間、ご本人、ご家族ともに病気やけがで医療機関へ1度もかからなかった方を健康者として表彰しています。  
2019年の健康者表彰該当者は82名。社内掲示板にて発表し表彰させていただきました。



## 2019年健康者の中から3名の方にお話を伺いました。

KOA(株)アースウイング  
坂野 慎治さん (54)



健康者表彰、びっくりです。ありがとうございます。特に決まった運動をしているわけではないのですが、山仕事をしている知人から「丸太、どう?」と連絡があると、天気の良い休日に山へ丸太をもらい行き、自宅に持ち帰った丸太を少しづつ斧で割ることが、不定期でも体に良い運動になっているのでしょうか。はたまた、出勤打刻するまで仕事のことは考えず、退勤打刻したら仕事のことを忘れるようにしていることが良いのでしょうか。どちらにしても年齢も50代半ばに差し掛かっているので、高齢になっても体が動くよう、今回の表彰を機に、楽しい運動を探して無理なく続け、また健康者表彰を受けたいと思います。

KOA(株)匠の里  
蒲 拓也さん (42)



健康者表彰、ありがとうございます。毎日、うがいや手洗い、水分補給など自分でできる予防はしています。その他には、栄養バランスを考えて食事をとったり、サプリメントで補ったりもしています。仲間とバンドを組んでいて週に2回趣味のドラムをやっています。1回4時間くらいするので、結構な活動量です。定期的な運動はしていませんが、それが健康に良いのかもしれないです。

KOA(株)七久里の杜  
原 健吾さん (26)



健康について気にかけていることは、ストレスを溜めないようにしていることです。普段はよく食べて、よく寝て、お酒も適度に吞んで楽しんでいます。会社では、健康についての取り組みがしっかりされていて、今年度あった下伊那女性活躍PJ主催の健康講座では、保健師さんから食事のとり方等の話を聞き、普段意識していなかったことや知らなかったこと、また改善する点が学べて有難いと思っています。



ちょっとひといき

リフレッシュするヒントをご紹介します。

# リフレッシュのヒント

忙しいからと、毎日毎日、根を詰めた生活ばかりしては、神経がフタフタになってしまいます。そんなときは、身近な自然に目を向けてみませんか。自然界にある音や色、香りなどが疲れた五感を心地よく刺激して、本来の状態にリセットしてくれます。また、五感の中でも嗅覚は、直接脳に働きかける唯一の感覚といわれており、神経が疲れたり高ぶったりしたときには、アロマテラピーを利用するのも有効です。植物の芳香成分が神経の緊張を和らげ、自然と気持ちが落ち着いてきます。

お部屋に香りを漂わせてくつろぐのもよし、浴槽に精油を数滴たらしアロマバスもよし。また勤務先などでイライラしたとき、ハンカチに精油を1滴たらし吸入すると、気分が安らぎます。お気に入りの香りを見つけてみましょう。



[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



## 2020年度 保健事業のご案内

# 2020年度の 保健事業について お知らせします



### 保健指導宣伝 事業

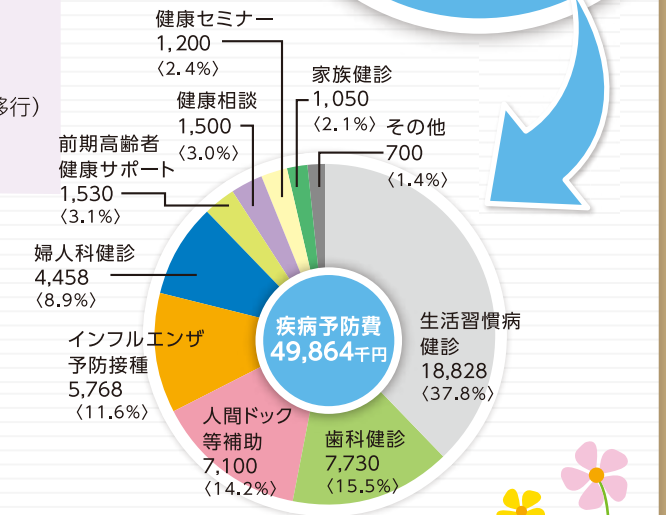
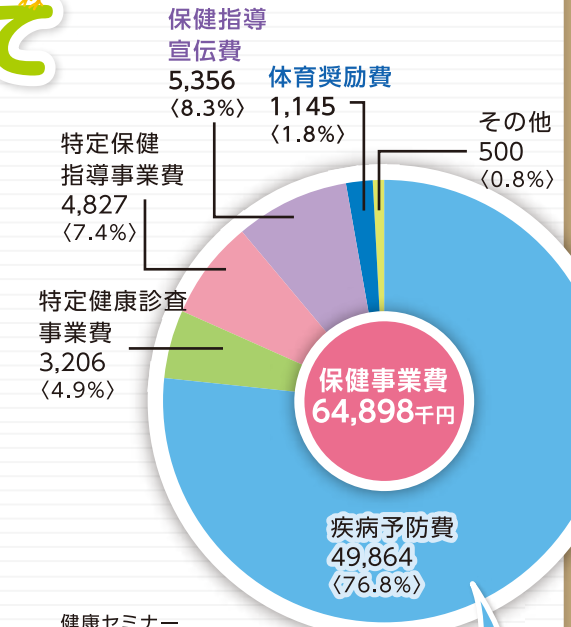
- Pep Up (新規)
- けんぽニュースの発行
- 社会保険や健康に関する情報誌の配布
- 医療費通知の発行 (2021年度から原則Pep Upによる通知に変更予定)
- 健康者表彰の実施 (Pep Upポイントの進呈)
- 健康管理事業推進委員会の開催
- 健康保険事務担当者研修会の開催
- 後発医薬品差額通知 (順次、Pep Upによる通知に移行)
- 後発医薬品希望カード (シール) の配布

### 体育奨励 事業

- 事業所ごとに被保険者の健康維持増進を目的として実施する体育行事への補助

### 休止となる事業

- ヘルスアップチャレンジ
- 家庭常備薬の補助幹旋
- 育児情報誌「赤ちゃんとママ」の配布



## ご利用ください「家族健診補助」

家族健診補助は35歳以上の被扶養者の方がご利用いただけます。

人間ドックや乳がん、子宮がん検診を受けた際など15,000円を限度に実費を補助いたします。市町村で実施するがん検診の自己負担にもお使いいただけます。ご活用ください。

補助金内容に変更はありません。その他の補助金、申請方法はホームページを見てお!

