

家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社社匠の里にお勤めの伊藤剛さん、奥様の志乃さん、長男の小次郎君(高2)、次男の桜介君(高1)、長女のすみれさん(中1)にご登場いただきました。撮影場所は、飯田市のかざこし子どもの森公園です。

家ではいつもリビングで5人一緒です。

伊藤さんはとても筋肉質に見えますが、何かスポーツをなさっていますか。

剛 総合格闘技をしています。健康のために始めて気付いたらもうすぐ20年になります。私の試合を見に来た息子たちも「やりたい」と言い出して、中学校まで続けていました。

格闘技とは！確かに小次郎君も桜介君も体つきも姿勢も良いですね。

剛 小次郎には背を抜かれましたね。桜介ももう私と同じくらいです。息子たちとは今も一緒に筋トレしたり走ったり。あと、家族で散歩もよくします。私も息子と一緒にランニングします。うちはみんな身体を動かすのが好きみたいです。



健康的ですね。食べ物で気を付けていることはありますか？



志乃 油っぽいものは控えて野菜中心にしています。私が海の物がダメなので、タンパク質は豆腐や納豆など豆類をよく食べます。

剛さんはタバコやお酒もやらないですか？

剛 お酒は年に数回お付き合いで。タバコは吸ったことありません。

やはりそうですか。三交替勤務は大変じゃないですか？

剛 生活リズムは完璧です。



家族そろって生活習慣をきちんとコントロールできている印象です。それと親子も兄弟も仲が良さそうですね。

志乃 家ではいつもリビングで5人一緒にいます。子どもたちは勉強も遊びもリビングでして、自分の部屋に居るのは寝るときだけです。

剛さんと桜介君はキャップもお揃いですが、

剛 幾つも持っていて息子と同じものがありますね。ファッションの話は息子たちとよくします。それから音楽の話も。ダンス系ミュージックが多いですが洋楽ならなんでも。邦楽はWANIMA、ONE OK ROCKを聴いています。

志乃 本も親子で同じのを読んでいますよ。隠しことも無いと思いますよ。

彼女ができたら話すの？
小次郎 どうですかね(笑)



みんなは将来の夢ってありますか？

小次郎 学校で機械工学を勉強していて細かい作業も好きなので、飯田市内で精密機械の仕事に就きたいです。僕は給料が高い仕事なら何でも。私は保育士になりたいです。



みんながんばってください。最後に剛さん、「強い男」とは何でしょう。

剛 何があっても家族を守れること、それと女性に優しいこと、でしょうか。

奥様いかがでしょう。
志乃 とっても安心です。

この日は留守番だった家族



伊藤家には、この日の撮影に来られずお留守番していた家族がいます。セキセイインコのメルちゃんとミドリガメの亀吉くんです。首を長くしてみんなの帰りを待っていたとか。

KOA健康保険組合広報

けんぽニュース

No.164 2020 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

KOAけんぽニュース

ご家族皆様でご覧ください



大特集
2019年度
決算のお知らせ

健康づくりWEBツール PepUpスタート!

No.164
KOA健康保険
組合広報
2020.8 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 (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。

2019年度 決算のお知らせ

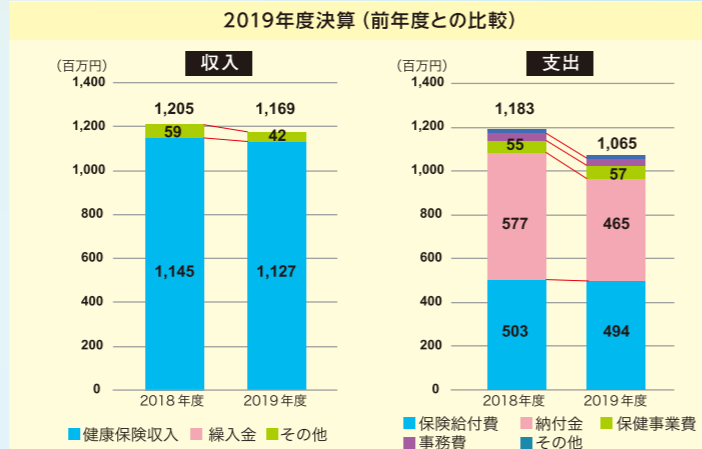
前期高齢者納付金減少の影響で6年ぶりの黒字に!!

健康保険 収入支出決算の概要

収入 1,169,126,761円 決算残金処分
 支出 1,064,800,018円 別途積立金 104,318,161円
 差引 104,326,743円 財政調整事業繰越金 8,582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	1,127,114	1,130,705	事務費	32,717	38,423
調整保険料収入	13,739	13,876	保険給付費	494,346	536,519
繰入金	0	30,000	・法定給付費	486,004	523,588
国庫補助金収入	20,218	373	・付加給付費	8,342	12,931
財政調整事業交付金	3,741	5,000	納付金	465,069	480,040
雑収入	4,315	5,214	・前期高齢者納付金	204,445	210,000
			・後期高齢者支援金	260,600	270,000
			・退職者給付拠出金	23	30
			・老人保健拠出金 他	1	10
			保健事業費	56,962	66,247
			営繕費	705	4,500
			財政調整事業拠出金	13,730	13,876
			その他	12,271	3,039
			予備費	0	42,524
合計	1,169,127	1,185,168	合計	1,064,800	1,185,168



決算基礎数値の増減

	2018年度	2019年度
被保険者数	2,283名	2,303名
平均標準報酬月額 (円)	335,947	332,375
総標準賞与額 (千円)	2,784,794	2,605,188
保険料率	9.80%	9.80%

7月17日に開催された第156回組合会において、KOA健康保険組合の2019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。

2019年度は、被保険者数が増加したものの、標準報酬月額・標準賞与額が低下したため、健康保険収入は対2018年度比で1.6%(1800万円)減少し、収入総額も3500万円の減少となりました。

支出面では、保険給付費が対2018年度比で1.6%(800万円)減少した他、前期高齢者納付金が29.4%(1億円)と大幅に減少したため、支出総額では1億1800万円の減少となりました。その結果、経常収支での6年ぶりの黒字となりました。しかし、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年から後期高齢者の医療費の増加に伴い、現役世代の後期高齢者支援金負担がさらに急増し、健保財政の悪化が急速に進むと見込まれてます。国の高齢者医療制度の抜本的な改革が望まれるところでありますが、KOA健保といたしましても積極的に保健事業を展開することで健全な財政の維持に努めてまいります。

社員の皆さまも、ご家族とともに当組合で実施する事業にご参加いただき、健康づくりに努め、医療費の適正化にご協力をお願いいたします。



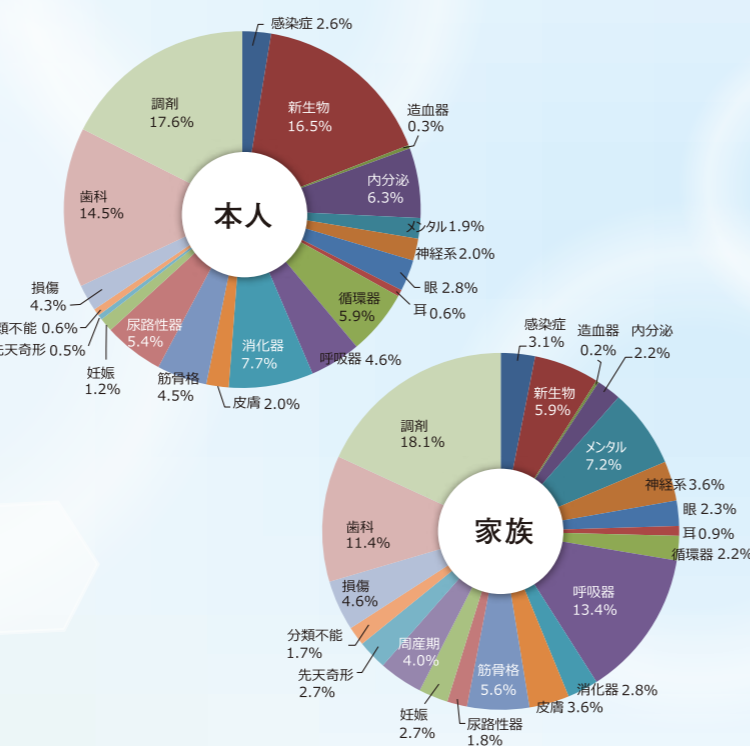
介護保険 収入支出決算の概要

収入 140,013,143円 決算残金処分
 支出 135,511,336円 介護準備金 4,501,807円
 差引 4,501,807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	118,663	117,388	介護納付金	135,511	136,000
繰入金	20,000	20,000	還付金	0	20
国庫補助金収入	1,350	1	積立金	0	1,370
雑収入	0	1			
合計	140,013	137,390	合計	135,511	137,390

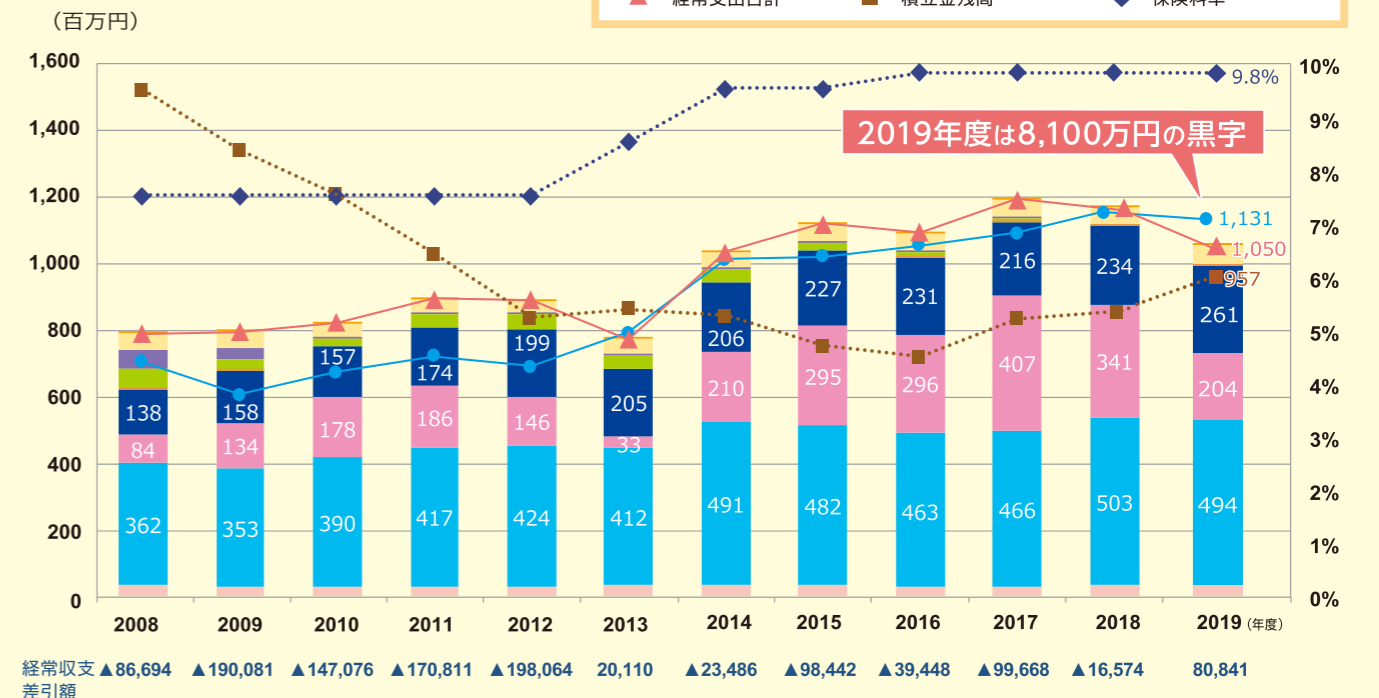
疾病別医療費の内訳



決算基礎数値の増減

	2018年度	2019年度
被保険者数	1,316名	1,358名
平均標準報酬月額 (円)	374,062	369,422
総標準賞与額 (千円)	1,921,925	1,803,784
保険料率	1.50%	1.50%

経常収支の推移



愛の“おせんしょ”大作戦 第2ステージ

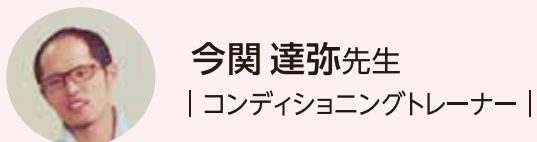
ENTER THE SECOND STAGE

・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。新型コロナウイルスの影響で、感染への注意だけでなく、働き方、生活様式を変えることが必要となり、自分の身体や心に関心を向け、より健康・元気であることがますます大切になってきました。

昨年度セミナーでお世話になった2人の先生からメッセージです!

血液循環をUP! 椅子に座ったままでできるストレッチ



今関 達弥先生

| コンディショニングトレーナー |

資格 健康運動指導士・A-yoga movement coach
NSCA認定ストレングスコンディショニングスペシャリスト

みなさんお元気ですか? 気分がすぐれない時こそ、身体を動かすと自律神経が整っていいですよ。同じ姿勢で長い時間いるとある部分の筋肉は伸ばされっぱなし、もう一方の筋肉は収縮しっぱなしになってしまい筋肉の役割の1つでもある血液を送る作業(ポンプアップ)が滞ってしまいます。身体全体の筋肉を適度に伸び縮みをさせて血液循環をよくしましょう。

今回は、体の中でも重要な尻です。この部分の筋肉が固くなってしまうと腰痛や膝痛、放っておくと変形性股関節症/膝関節症の原因にもなりえる部位なのです。無理なく行ってみましょう!

1 最初に足を反対側の膝の上にさせます。



2 両手を組んで手の平を身体へ向けながら腕を頭上へ伸ばしていきます。(この時、両側の体側をできるだけ長くし左右同じ長さになるように行ってください。)

3 ここで深呼吸を3~5回ゆっくりと行いましょう(息を吐くことを意識する)。息を吐く時のポイント▶目の前のガラスを曇らせるように行いましょう。息を吐いている時はできるだけ頭を高いところでキープします。

4 息を吐きながら腕と体が一直線になるように上体を前方へ傾けます。イメージとしておへそを床へ見せる気持ちです。足を組んだ時点でストレッチ感があればそのまま深呼吸を繰り返します。

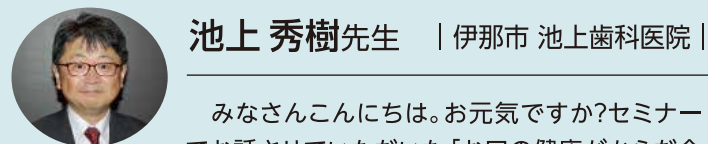


5 ストレッチ感を感じるところで深呼吸を3~5回しましょう。息を吐く時のポイント▶目の前のガラスを曇らせるように行いましょう。

Point

全てのストレッチは息を止めてしまっってはいけません。また、痛いところまで行う必要もありません。ゆったりと呼吸ができればよいストレッチ感が得られる角度で行いましょう。

お口の中も健康管理 ウイルスと歯科について



池上 秀樹先生

| 伊那市 池上歯科医院 |

みなさんこんにちは。お元気ですか? セミナーでお話させていただいた「お口の健康がからだ全体の健康につながる」は覚えていらっしゃいますか? コロナ対策においても、お口の中をきれいに健康状態を良くしておくことはからだを強くすること(免疫機能のアップ)、肺炎を重症化悪化させないメリットがあります。特に、糖尿病等の生活習慣病をお持ちの皆さんはお気をつけください。

今年度、会社における巡回歯科健診が中止されたとお聞きして、みなさんの今のお口の中の健康状態を心配しています。しっかりとセルフケアを行っていることと思いますが、どうしてもクセがでてきて磨き残しが出てくるものです。この時期かかりつけ医での定

期受診を行って健康チェックを行ってもらうことを希望します。歯科医院への受診により患者さんへのコロナ感染の報告は今までにありません。これは歯科医院での感染予防対策が普段からしっかりなされているからなのです。安心して受診するようにしてくださいね。

ところで、マスクの使用時間が長くなっていますね。肌あれも気になりますが、マスクの下では知らないうちに口呼吸になっているという報告があります。みなさんはどうですか?

口呼吸のデメリットは直接身体にウイルスが入り込みやすくなること、口の中が乾燥して唾液の効果が減少し歯周病になりやすくなることです。

マスクの下でも口を閉じ、鼻呼吸をするよう意識してみてくださいね。(鼻は天然のマスク)

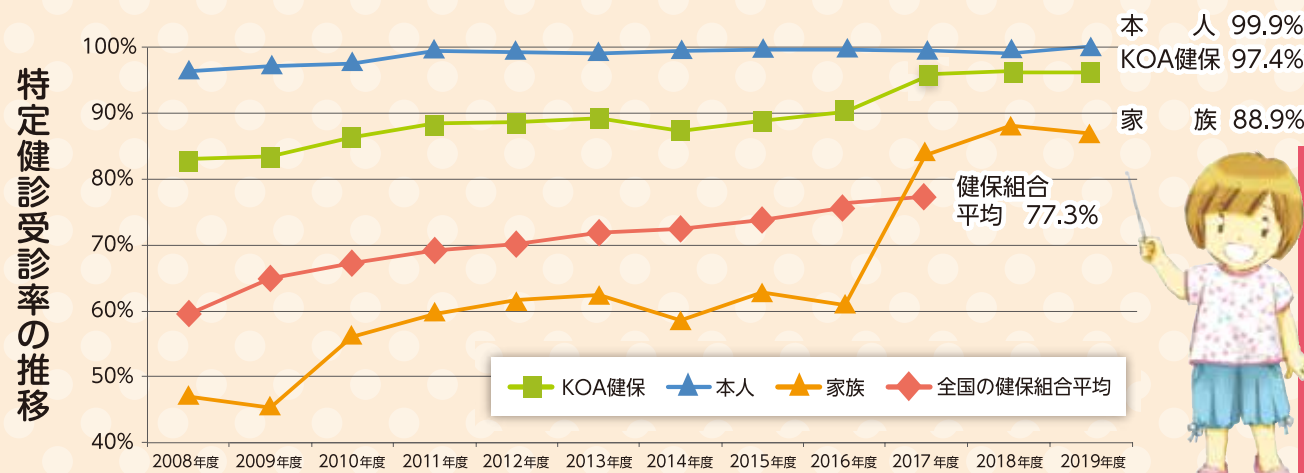


愛の“おせんしょ”大作戦

“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。

2019年度 報告

外出自粛要請等によりご家族の受診が若干減りましたが、2018年度と同様97.4%を維持することができました。



2020年度も必ず受診をお願いします。

16年間で延べ6,938名の方が参加してくれました!

終了 ヘルスアップチャレンジ



社員の皆さんご自身で生活習慣を改善し、生活習慣病になるのを防ぐため、2004年にスタートした「ヘルスアップチャレンジ」は2020年6月受付分をもって終了いたしました。3か月間のチャレンジで健康習慣をつくらう!の呼びかけに対し、自分に合った目標を立て、チャレンジしてくださった方は、16年間で延べ6938名。2019年度は762名もの方にご参加いただきました。ありがとうございました。参加者の中からお2人に感想など伺いました。



鹿島興亜電工(株) 河上 れい子さん

ヘルスアップチャレンジには何度も参加させていただきました。筋力づくりは勿論、ストレッチ、睡眠、体操、ウォーキングを頑張りました。しかし、私の最大の敵は、固まったら動けないあの恐怖!!腰痛です。(腰を曲げて歩く人を見るとホッとする仲間意識!)ヘルスアップチャレンジで腰痛を取り上げた回数が多いこと…。でも敵は手強く、戦いは続きそうです。しかしながら、最近になって、動けなくなる前に“ヤバイ”という兆候を察知できるようになってきました。その時は、体勢、姿勢を元に戻すというテクニックをしています。このテクニックの考案は、長い間ヘルスアップチャレンジに挑戦してきたからこそこの結果だと感じています。年を重ねるまであまり気にしてこなかったのですが、これからは健康診断の結果検査値の異常や医師からのコメントやアドバイスを受けた内容を健康づくりとし、取り組んでいきたいです。また、メンタルでは、“明るくポジティブに、笑顔をモットーに”を心がけます。



憧れのバレリーナトシューズは静電靴で

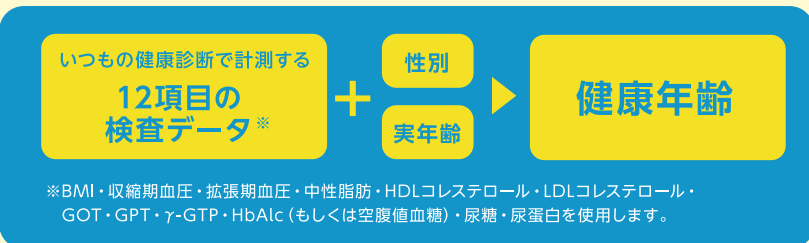
興亜エレクトロニクス(株) 山崎 優子さん

私は「週に2回以上有酸素運動を行う」を目標に、ヘルスアップチャレンジに挑戦してきました。8年程前から、日頃の運動不足解消を目的として水泳を始めましたが、体を動かすことの楽しさを知り、数年前からはジムに通い始め、筋トレやランニング、水泳といった有酸素運動を週に数日行っています。時々、「ちょっと今日はさぼっちゃおうかな?」って思っても、ヘルスアップチャレンジの表が頭に浮かんで、自分を鼓舞して通う日もありました。ある面、ヘルスアップキャンペーンの表が私の心を管理してくれ、今ではジムに行かないと気が済まない程になっています。これからも運動することは勿論、バランスの良い食生活を心掛け、自分や家族が健康で生活できるよう推進していきたいです。



まずは「あなたの健康年齢」を確認してみよう!

PepUp登録が完了したら
まずはココを確認してみよう。
『私の健康状態』『マイデータ』を
ひらくと、健康診断結果から算出された
「あなたの健康年齢」が確認できます。



160万人分のデータから「健康診断の結果」と「医療費」の関連性を解析し、健康診断の結果からその人の健康状態を指標化しています。

自分の実年齢、過去や平均値と比較して「あなたの健康年齢」はどうですか?

PepUpではあなたの健康状態に合わせた、健康年齢を下げるための情報が配信されます。体重、歩数、血圧など各種データの記録が可能なPepUpの「日々の記録」も使って生活習慣を改善し健康年齢を維持改善しましょう。



Let's TRY!

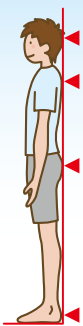
PepUpで、仲間と一緒に楽しく健康づくりをしましょう! ウォーキングチャレンジ2020 開催!

10月PepUpオンラインイベント「ウォーキングチャレンジ2020」を開催します。
期間中、毎日歩数を登録。ポイントをGETしよう!

ポイント 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し上げます。貯めた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。

参加登録期間 9/17 ~ 9/30
実施期間 10/1 ~ 10/31

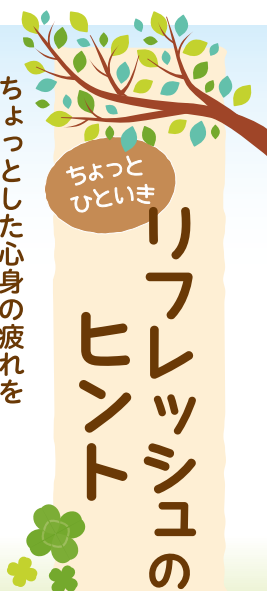
PepUpに登録後、イベント参加登録が必要です!



こりを感じたり、猫背になっているなどと思ったら、壁を利用してすぐに姿勢をリセットしましょう。背筋が伸びて体のゆがみが改善され、首や背中への負担が軽減します。両肩の上げ下げや首回りなども一緒に行くと首や肩の緊張がほぐれて血行が改善し、すっきりします。

[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



ちょっとひととき リフレッシュポイントのヒントをご紹介します。

毎日のようにのぞき込むパソコンやスマートフォン。ついつい前かがみになって、気づかないうちに猫背になっていませんか? この猫背の姿勢が首や肩の疲れの大きな原因になっています。いつも悪い姿勢でいると、首や肩のまわりの筋肉が疲れて血液のめぐりが悪化し、首や肩がこってくるのです。放っておくと、筋肉の柔軟性がなくなり、さらに猫背になりやすくなります。



第2 ステージ
ENTER THE SECOND STAGE
・自分でつくる 元気なカラダ・



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!

ペップアップ
PepUp.
スタート!

「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。対象は被保険者全員と40歳以上の被扶養者です。ご登録いただき、健康づくりにお役立てください!

1000 ポイントがもらえる
新規登録キャンペーン!

8月31日まで

登録方法

お手元に届いている、PepUp登録方法の封書と、
スマホもしくはパソコンをご用意ください。

STEP.1 情報を登録します

- 1 新規登録画面にアクセスします。https://pepup.life/signup
- 2 新規登録画面で任意のメールアドレスとパスワードを入力します。
- 3 メールアドレスの確認をするためのメールが届くので、本文中のURLをクリックします。
- 4 「本人確認用コード」及び「生年月日」を入力します。



STEP.2 登録を完了します

- 5 「PepUpの利用規約に同意する」のチェックボックスにチェックを入れます。
- 6 「登録完了してPep Upの利用を始める」をクリックすれば登録完了です。



封書の中にも登録方法が書いてあります。

医療費のお知らせ等の通知の切り替えも予定しています。ご登録をお願いします。

議員	三池 水口	議員	関 湖南	議員	松本千恵子	議員	吉川 寿人	議員	矢沢 秀明	理事	中村 麻弓	理事	村澤 由美	理事	山口 麻美	理事	小市 桂子
	笑子		KA(株)総務C		KA(株)マーケティングC		KA(株)箕輪BF業務G		KA(株)上伊那BF		真田KA(株)		興亜エレクトロニクス(株)		KA(株)上伊那BF業務G		KA(株)下伊那BF業務G

互選議員

議員	村瀬 友美	議員	川手 翔太	議員	山口 美帆	議員	宮澤 貞幸	議員	菅原 勉	監事	井上 誠	理事	中村 正治	理事	大嶋 義也	常務理事	藤原 斉	理事長	向山 孝一
	KA(株)箕輪BF業務G		興亜エレクトロニクス(株)		鹿島興亜電工(株)		真田KA(株)		KA(株)営業支援C		KA(株)調達管理C		興亜化成(株)		KA(株)下伊那BF		KA(株)総務C		

選定議員

組合会議員変更のお知らせ
KOA健康保険組合 組合会議員役員に変更がありましたのでお知らせします。(変更は青文字部分です)