

家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社社の河合愛未さん、お父様の浩一さん、お母様のノラ・カルベスさん、お姉様の萌花さんに「登場いただきました。撮影場所は、南箕輪村の大芝公園です。」

母の味はフィリピン家庭料理、父の味はチャーハン

愛未さんはウエストウイングに
お勤めでした。

愛未 はい。用途展開C所属
です。周りの皆さん優
しくしてくれます。

KOAに入社したのは
地元企業だからです。

浩一 将来が安心だからデカ
いところへ行けと私が
言ったんです。

愛未 高校の先生にも相談
したら強く勧められま
した。

楽しそうな職場でよかったですね。

愛未 今は出来ませんが、以前は飲
み会も結構多かったです。

浩一 大丈夫かと心配するくらい
です。



家族の皆さんは
お酒を飲まれるのですか。

浩一 私は血糖値が心
配なので蒸留酒
だけ。休肝日も
設けています。

ノラ 私はお酒をやめ
ました。

萌花 私は専らビールです。
私はカクテルで、カシスオレンジやカ
ルーアミルクみたいに甘いのが好きで
す。姉も私も平日は飲みませんよ。

愛未 姉は普段一人暮らししていて、週末など
全員揃うと盛り上がりませぬ。

親子4人とても仲が良いですね。

浩一 この子だっ、やれソフ
トバレーだ英会話だ友
達とドライブだと言っ
て、平日の夜ゆつくり家
に居るのは
月曜くらい
ですよ。



なおさら皆さんお揃いの食事は
楽しいですよ。

愛未 母のフィリピン料理を食べ
ながらワイワイ話します。

どんな料理なのですか。

ノラ アドボとかシニガンとかティ
ノラとか。鶏肉を使った料
理が多いです。

萌花 私も母に教わってフィリピン
料理をよくつくります。

愛未さんは？

愛未 私はお菓子がメインです。
浩一 私や萌花に試作品を食べてさせて、うま
くいくと彼氏にあげるんだよね(笑)。



お父さんは
お料理を
なさいますか？

萌花 チャーハンだね。

浩一 お好み焼きやたこ焼き、焼きそばもつ
くりませぬ。

4人でホットプレートを囲む様子が
浮かびます。好き嫌いとかありませんか。

愛未 野菜や魚が好きじゃないです。

ノラ バランスが良くないです。この子
ワガママばかり。

愛未 はい。

愛未さんは職場の人と
ウォーキングに行くんですって？

愛未 隣の席の人がすごく熱心で。

浩一 もしパワハラなら許さんぞ(笑)。

愛未 大丈夫。同僚と話しながら歌いながら
歩くと結構楽しいんです。

木曾まで ウォーキング



愛未さんは職場の仲間と一緒に
2月20日に伊那市駅から奈良井
宿まで27キロのウォーキングを
されたそうです。健康への意識
がかなり高い部署のようです。

KOA健康保険組合広報

けんぽニュース

No.166 2021 SPRING

KOA健康保険組合

事務所 / 〒399-6002 長野県伊那市荒井3672

TEL(0265)7614023 FAX(0265)7214077

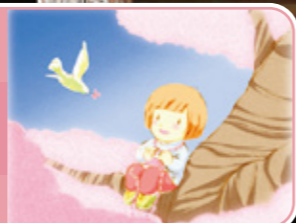
ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽ ニュース



大特集
2021年度 予算決定
保健事業のご案内

No.166
KOA健康保険
組合広報
2021.3 SPRING



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 ☎専用ダイヤル 0120-911376 (無休)

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。



2021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

2020年度予算と比べて1,200万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。

2020年度と比較して1億4,800万円の増加となります。

・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。

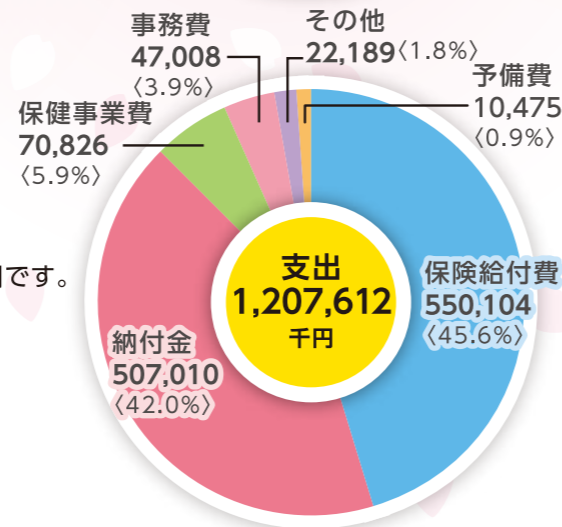
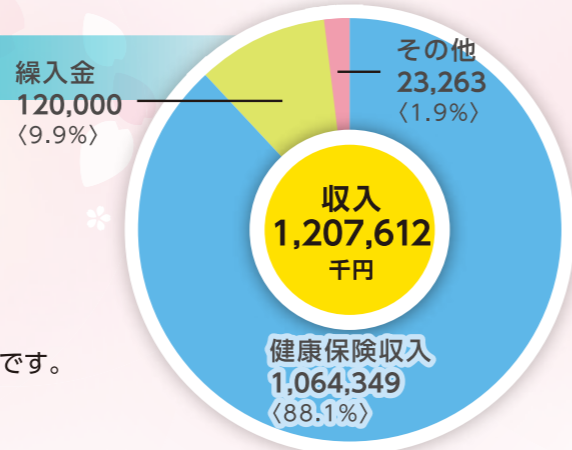
2020年度予算と比べて1,100万円減少しました。

保健事業費

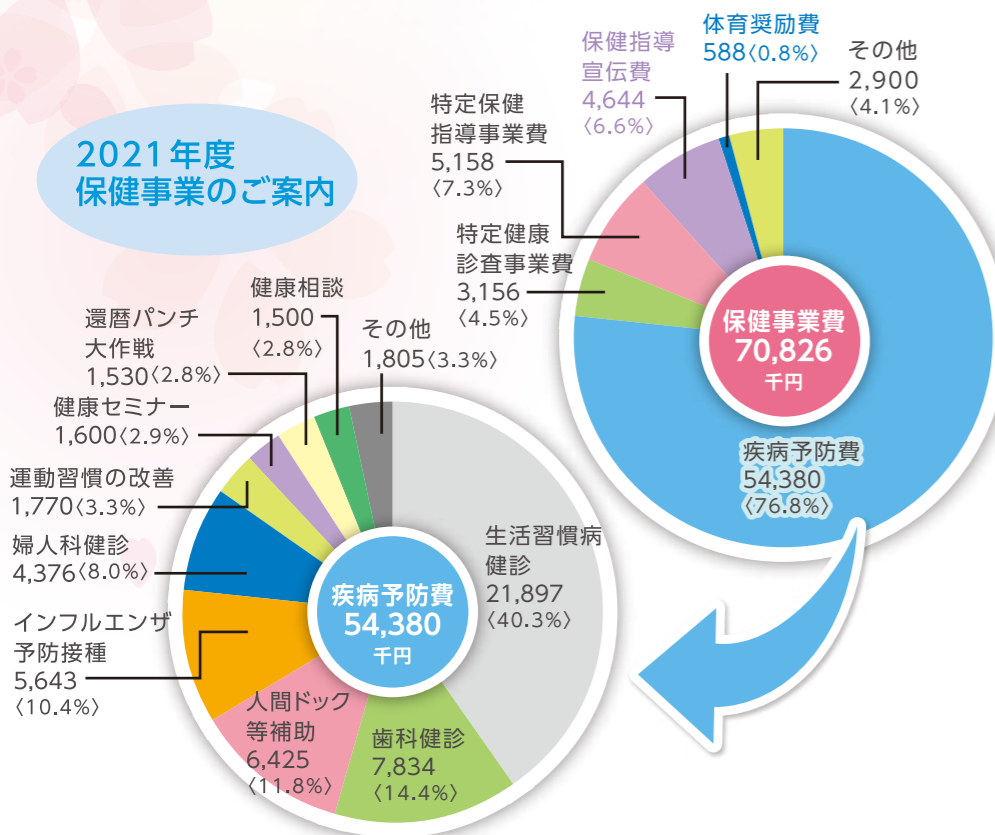
各種健診や保健指導など社員の皆さんとご家族の健康づくりのための費用です。

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。



2021年度 保健事業のご案内



保健指導宣伝事業

- Pep Up
- けんぼニュースの発行(年3回)
- 社会保険や健康に関する情報誌の配布
- 医療費のお知らせ(月1回 Pep Upにて)
- 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(安全衛生担当者会議)
- 健康保険事務担当者研修会の開催
- 後発医薬品差額通知(年4回 Pep Upにて)
- 後発医薬品リーフレット・希望シールの配布(新規加入者)

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

2021年度 予算が決定しました

2月5日に開催された第157回組合会において、KOA健康保険組合の2021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、前期高齢者納付金が1億4,800万円大幅に増加したため、支出総額は12億円にまで膨らみました。収入面ではコロナ禍の影響により報酬額が低下していることから、保険料収入は2020年度予算と比較して1,200万円余りの減少が見込まれるため、不足分は積立金を1億2000万円取り崩して補います。経常収支で1億1,000万円余りの赤字予算となります。

さらに団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年度以降は、75歳以上の方の医療費の増加に伴い、後期高齢者支援金が急増し、組合財政にも深刻な影響を及ぼすことが懸念されます。

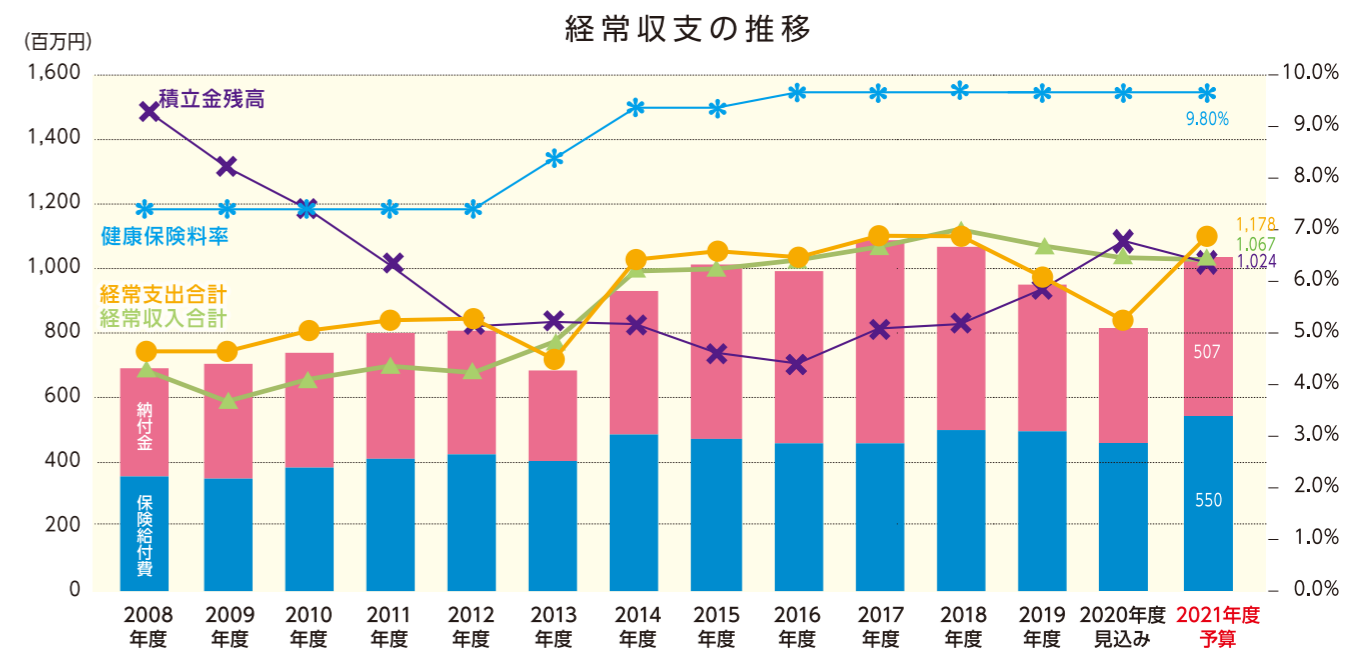
社員の皆さまにおかれましては、ご自身とご家族のヘルスリテラシーを高め、健康づくりに積極的に取り組むことで、医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

健康保険料率は9.8%、介護保険料率は1.8%で共に据え置きとなります。



組合会の様子

組合会の様子



介護保険

保険料率 1.8%

◆ 収入

科目	金額
介護保険収入	136,241
雑収入	2
収入合計	136,243

◆ 支出

科目	金額
介護納付金	135,000
還付金	50
予備費	1,193
支出合計	136,243

ご協力ありがとうございます！

保険者機能 総合評価指標 達成状況

2年連続 全国1位

2018年度の特定健診受診率、特定保健指導の実施率と2019年度に実施した保健事業の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・共済組合の中で今年も1位となりました。これにより、2021年度の後期高齢者支援金が減額されることとなりました。皆さんお一人お一人の健診受診や健康づくりなどへの取り組み、各事業所のご協力がこのような評価につながっております。ご協力ありがとうございます。

【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

重点項目 1

ご家族の健康づくりを より一層すすめます



健診等補助金の対象者をご家族にも拡充します。

特定健診にプラスしてがん検診にお役立てください。
市町村で実施する乳がん・子宮がん検診の自己負担にもお使いいただけます。

2021年度 健診等補助金のご案内 オレンジ色が変更箇所です

補助項目	対象者	年齢	補助金額(円)	備考
健康診査	本人・ 家族	35歳未満	5,000	
健康診査	本人・ 家族	35歳以上	15,000	
人間ドック	本人・ 家族	40歳以上	20,000	
脳ドック	本人・ 家族	40歳以上	20,000	
PET健診	本人・ 家族	40歳以上	50,000	5年間隔
子宮頸がん	本人・ 家族	25歳以上	5,000	
乳房超音波	本人・ 家族	25歳以上	7,000	
マンモグラフィー	本人・ 家族	40歳以上	8,000	乳房超音波との併用不可
家族健診	本人		15,000	廃止
歯科健診	本人		2,000	巡回未受診者
インフルエンザ予防接種	本人		2,000	巡回未接種者

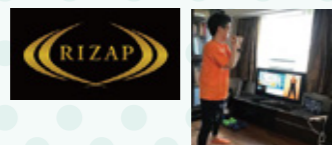
※人間ドック・脳ドックの補助額が変更になっています。2021年3月31日までに受診した補助金支給申請書は、4月20日受付分まで変更前の金額(人間ドック40,000円・脳ドック30,000円)でお支払いします。お早目に申請をお願いします。

ご家族の特定保健指導はオンラインで受けやすくします。

特定健診の結果、特定保健指導対象となった方へはオンラインで受けられる特定保健指導をご案内します。ご利用をお願いします。

ご家族も一緒にご参加いただける健康セミナーやPepUpイベントを開催します。

RIZAP 健康セミナー



RIZAPトレーナーによるZoomを使ったオンラインセミナー! KOAグループの皆さん専用Live配信します。KOA労働組合×KOA健康保険組合共同企画です。ぜひご参加ください。

- ① 5月23日(日)
- ② 6月6日(日)
- 14:00~15:30

申込方法など詳細は別途ご案内します。



PepUp

PepUpは40歳以上の被扶養者の皆さんもお使いいただけます。是非ご登録ください。

PepUpは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。お届け済みのPepUp登録用個人IDを使ってご登録をお願いします。

個人IDを紛失された場合は、「本人確認コード再発行依頼」をお送りください。

再発行依頼書はこちらから▶



「健康スコアリングレポート」から見えるKOAグループの健康課題

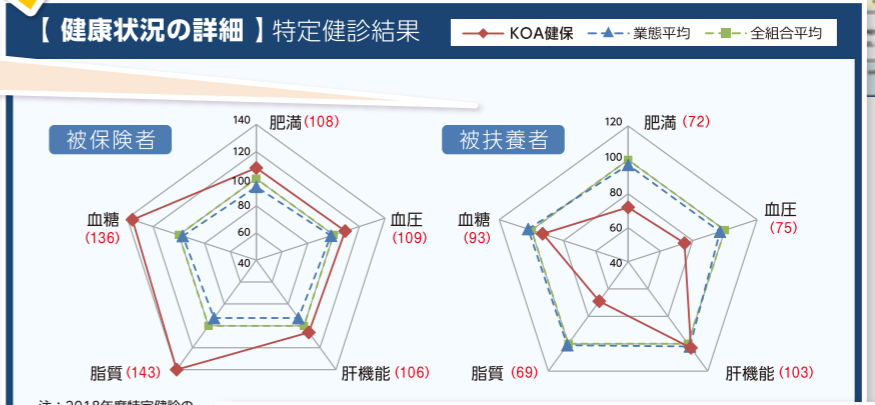
特定健診・特定保健指導の実施状況は
全国1368組合中
「最上位」

健康状態は
「おおむね良好」

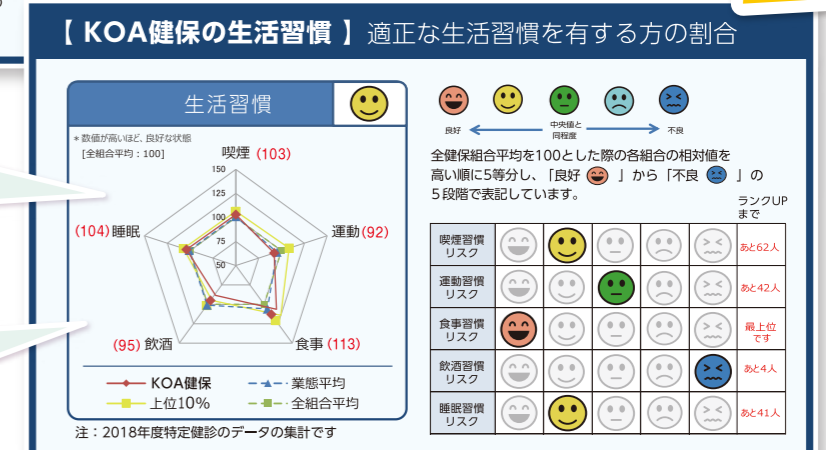
ですが
詳細なデータで
内訳を見ると…



! 家族の生活習慣病リスクが高い!



! 運動習慣リスクがやや高いが2017年度より改善傾向



! 飲酒習慣リスクがやや高い

これらの課題から

2021年度保健事業重点項目

重点項目 1

重点項目 2

ご家族の健康づくりを より一層すすめます 愛のおせんしょ大作戦 第2ステージを推進します

(※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。

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。2020年の該当者は144名。社内掲示板にて発表し表彰させていただきました。例年に比べ、とても多くの方が該当されました。おめでとうございます。



2020年健康者の中から3名の方にお話を伺いました。

KOA(株)七久里の杜

宮下 寛基さん (28)

前列右から二人目



私の健康のポイントは運動と睡眠です! 毎週4時間程キンボールというスポーツをやっています。学生の頃の部活動に負けないくらい身体を動かしています。スポーツ柄、冬の体育館でも半袖半ズボンなので寒さにも耐性がつきました(笑) ストレスを発散することができ、心の健康にも繋がっています! また、睡眠を多くとることで疲れを溜めないように気を付けています。ちょっとしたお昼寝もポイントです。運動と睡眠をしっかりすることで、仕事へのモチベーションUPにも効果があります。ワークライフバランスを大事にできているのが日々の健康に繋がっています!!

KOA(株) South Wing

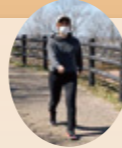
杉崎 哲也さん (45)



特に健康に関して意識して取り組んでいることはありませんが、夏はロードバイクでサイクリング、冬はスキーと適度に運動をしています(今年度はコロナの影響であまり取り組めてませんが)。酒も適度に飲みますので、仕事とプライベートをきっちり分けてあまりストレスを溜めないように意識しています。早くコロナが収まって飲み会などで発散出来るようになる日を心待ちしています。まだまだ自分なりに健康に関して改善する部分がたくさんあると思うので、日常の生活をもう一度見直して、心身ともに健康であり続けたいと思います。

鹿島興亜電気(株)

鶴見 舞佳さん (28)



私は昔から寝不足になると身体に不調が出てしまうので、睡眠時間を6時間以上確保するよう心がけています。また、食事は3食きちんととり、納豆を毎日食べるようにしています。そして、ストレスは運動で発散し、溜めないようにしています。コロナ禍の今年は、健康に対する意識も変わったと思います。万が一感染してしまっても、せめて重症化はしないように、健康な身体を維持したいと思い、以前にも増して運動するようになりました。10月のウォーキングチャレンジは仲間と楽しく取り組みました。今も終業後に毎日職場の仲間とランニングやウォーキングに行っています。

笑いというのは意識すると増えていきます。朝、昼、夜、それぞれの時間に「笑顔」を作ると、気持ちも前向きになり、体の調子も整ってきます。朝、顔を洗ったらずば鏡にむかって「笑顔」を2分間保つ、家で笑えるTVを見るようにするなど楽しみながら無理なく生活に笑いを取り入れられるといいですね。

【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



ちょっとひとときのリフレッシュするヒントをご紹介します。

人は笑うと、イライラやむかつきなどマイナスの感情が薄らぎます。これは笑いに、自律神経のパラシスをよくし、心の緊張をほぐす働きがあるからです。他にも脳の活性化、血行促進、幸福感の増加など様々な面から健康に影響しています。

最近の研究では「つくり笑い」するだけでも、心から面白いと笑ったときと同じ効果が体に起こることが明らかになってきました。毎日、仕事や家事に追われて気づけば「笑ってないな」と感じることはありませんか。鏡の前に立ち声を出さず、2分間だけ笑顔を作りましょう。

愛のおせんしょ大作戦 第2ステージを推進します

重点項目 2

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、あれば治すという愛のおせんしょ第1ステージから一歩すすんで、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。

1か月プレミアム運動プログラム

4月開催! コードブック(株)のトップトレーナー陣のサポートで身体を動かす楽しさ、肩こり改善を体感しよう。

参加方法 LINEのKOAウエルネスアカウントに登録▶ アンケートに回答してスタートです。

プログラム内容 水曜日は「自分を磨こうDay」 17:45~15分間フィットネスライブ配信

① 4月7日 ② 4月14日 ③ 4月21日 ④ 4月28日

動画はアーカイブ化され、いつでも視聴できるようになります。週2回(月曜日と金曜日) LINEコラム配信で体に関する知識のインプット!

pepUp.

もうすぐ開催! 申し込みをしましょう!

ウォーキングチャレンジ2021春 5月開催

チームで、個人で、歩いて歩いてポイントをGETしよう!

- 参加登録期間 4月15日~4月30日
- 開催期間 5月1日~5月31日

通年開催! 申し込み不要

健診結果改善チャレンジ

2021年度健診結果に基づいてポイントがつかます!

- ①健康年齢 実年齢との差 -0.1歳あたり10ポイント 上限-5.0歳(500ポイント)
- ②BMI(肥満) A判定 100ポイント ※日本人間ドック学会判定区分

2021年度スケジュール

- 5月 ウォーキングチャレンジ2021 春
- 7月 健康クイズ
- 10月 ウォーキングチャレンジ2021 秋
- 1月 体重測定チャレンジ

たばこを吸わない数日間を体験!!

ノクスモ禁煙 サポートプログラム

いつでも始められます。10日間のメルマガサポートと禁煙補助剤ニコレットで禁煙への一歩を踏み出そう!

プログラムの流れ

1. 申込み
2. メルマガサポート
3. スターターキット到着
4. 禁煙スタート

お申込みはこちらから

<https://bit.ly/2ILnwkN>