

家族が いちばん

今回の表紙は、興亜エレクトロニクス新野工場にお勤めの田嶋宏康さん、田上工場にお勤めの奥様・千恵子さん、長男の喜周さん(15)、長女の那奈嘉さん(13)、次女の凛花さん(9)、三女の知浩さん(3)にご登場いただきました。撮影場所は、阿南町新野のご自宅です。



お子さんが大勢で賑やかそうです。千恵子 常に暇がないですね。宏康 家を建てたときトイレを2つ作ったのに、朝はたいがいどっちも埋まって、「早くしてよ」と言い合っていますよ(笑)。



なるほど。那奈嘉さんも次の年には高校生だけど、夢はある？
那奈嘉 私は諏訪実業の服飾科に行つてデザイナーになりたいです。
千恵子 この子は、私たちが忙しいとき家のことをいろいろ手伝ってくれているから、一人暮らしもきつと大丈夫です。

家族で守る3つのルール

宏康さんがお勤めの新野工場はご自宅からすぐ近くですね。



千恵子 歩いていけます。宏康 私は生まれてからずっと新野暮らしです。長男はそういうものだと祖父に教えられました。高校もここから何とか通える阿南高校で、卒業後すぐにKECに就職しました。



千恵子 田上工場まで20分くらいです。朝7時半に知浩を保育園に預けて会社へ向かっています。

リビングの壁に写真がいっぱい貼ってありますね。宏康 一番下の子が生まれた頃からの家族写真です。旅行に行ったときが多いですね。ウチは、出かける(イコール)家族ですからみんな(子どもたち)はどこへ行ったの思い出に残っていますか？



喜周 いちご狩りも楽しかった。那奈嘉 私は北海道です。凛花 北海道の海。千恵子 北海道は私の出身地なんです。他にも、ふと思いついて沼津へ行ったり、新潟へ行ったり。美味しいものを食べ歩いて、海で遊んで。宏康 この近くなら、川でバーベキューしたり、泳いだり。千恵子 運動も兼ねて散歩もよくします。コロナが落ち着いたらまた遠くへ出かけます。



喜周 一人暮らしは心配じゃない？喜周 楽しみですが、ただ身の回りのことを1人でできるようにしないと。



喜周 写真を見ても皆さんすごく楽しそうですね。どこかで、喜周くんは来年高考生だよ。志望校は決めた？喜周 飯田OIDEの電子機械工学科に行つてコンピュータの勉強をします。



田嶋さんのお宅では、「わが家のルール」みたいなものがありますか。千恵子 まず、自分がすべきことをする。学校から帰ったらすぐ宿題を済ませるか。次に、他の人にしてあげたいことをする。最後に、自分でしたいことをする。もしこの順番を間違えたら叱ります(笑)。

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** (無休ダイヤル)
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。

ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽニュース

けんぽニュース No.167 2021 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



大特集
2020年度
決算のお知らせ

No.167
KOA健康保険
組合広報
2021.8 SUMMER

2020年度 決算のお知らせ

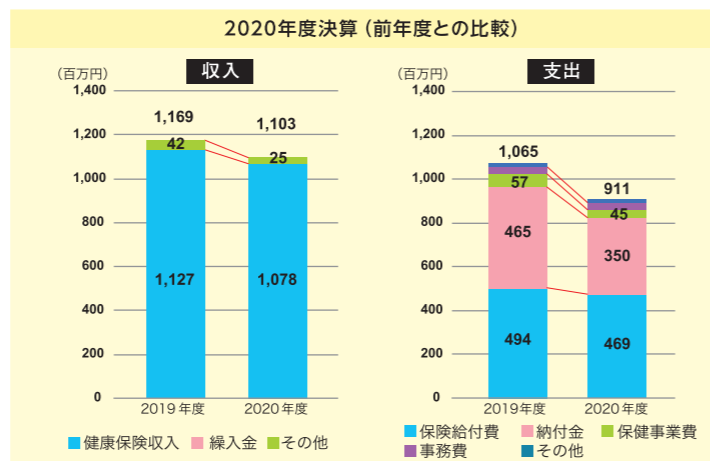
前期高齢者納付金減少の影響で1.8億円の黒字に

健康保険 収入支出決算の概要

収入 1,103,272,663円 決算残金処分
 支出 911,216,970円 別途積立金 192,045,428円
 差引 192,055,693円 財政調整事業繰越金 10,265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	1,078,462	1,076,615	事務費	33,128	39,933
調整保険料収入	14,038	14,118	保険給付費	468,546	551,473
繰入金	0	0	・法定給付費	461,183	538,490
国庫補助金収入	936	489	・付加給付費	7,363	12,983
財政調整事業交付金	7,133	5,000	納付金	349,602	370,030
雑収入	2,704	3,711	・前期高齢者納付金	98,828	110,000
			・後期高齢者支援金	250,764	260,000
			・病床転換支援金	1	10
			・退職者給付拠出金	9	20
			保健事業費	44,910	64,898
			営繕費	0	4,500
			財政調整事業拠出金	14,028	14,118
			その他	1,003	3,053
			予備費	0	51,928
合計	1,103,273	1,099,933	合計	911,217	1,099,933



決算基礎数値の増減

	2019年度	2020年度
被保険者数	2,303名	2,345名
平均標準報酬月額 (円)	332,375	322,553
総標準賞与額 (千円)	2,605,188	2,206,245
保険料率	9.80%	9.80%

7月16日に開催された第158回組合会において、KOA健康保険組合の2020年度決算が可決承認されました。

収入面では、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2019年度と比較し4900万円減少し、収入総額も6600万円の減少となりました。

支出面では、2019年度と比較し、納付金が1億1500万円減少した他、保険給付費も2500万円減少したため、支出総額では1億5400万円の減少となりました。その結果、経常収支で1億8000万円の黒字となりました。

しかし今後は、前期高齢者納付金が再び増加、2022年からは団塊の世代が75歳に到達し始め、後期高齢者の医療費が増加するのに伴い、現役世代の後期高齢者支援金負担が急増し、健保財政の急速な悪化が見込まれています。

保険給付費の減少は、感染予防対策によりカゼなどの疾病が抑えられただけでなく、外出自粛要請による受診控えの影響

も大きいと思われます。2020年度KOA健保ではWEB上で健康管理ができる健康情報ポータルサイトPepUpを導入し、活用いただけるようになりました。今後も積極的に病気の予防やヘルスリテラシー向上のための保健事業を展開してまいります。社員・ご家族の皆さまには、過度な受診控えによる健康悪化にご注意いただき、保健事業への参加等引き続きご協力の程よろしくお願いたします。



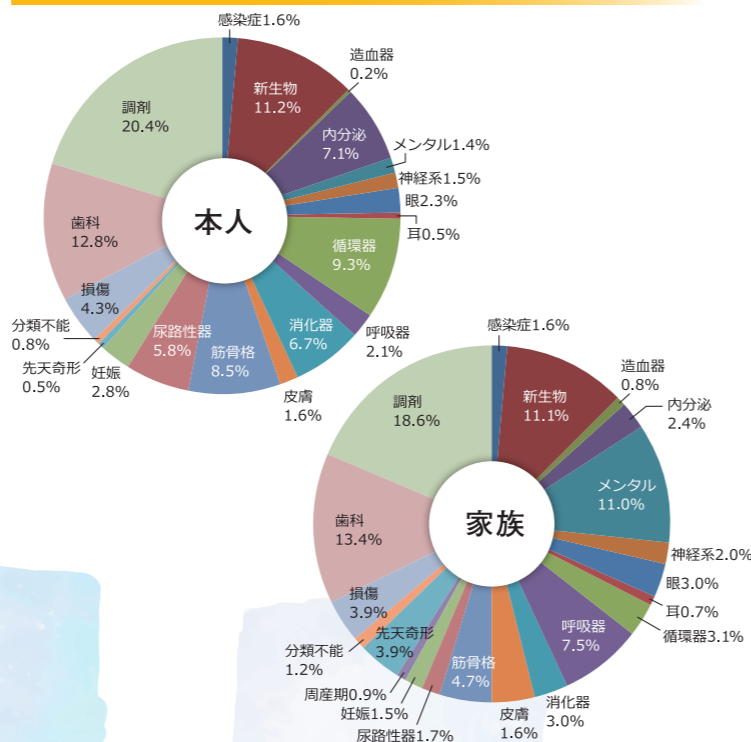
介護保険 収入支出決算の概要

収入 137,429,206円 決算残金処分
 支出 136,035,714円 介護準備金 1,393,492円
 差引 1,393,492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	137,012	137,161	介護納付金	135,990	137,000
繰入金	0	0	還付金	46	20
雑収入	417	2	積立金	0	0
			予備費	0	143
合計	137,429	137,163	合計	136,036	137,163

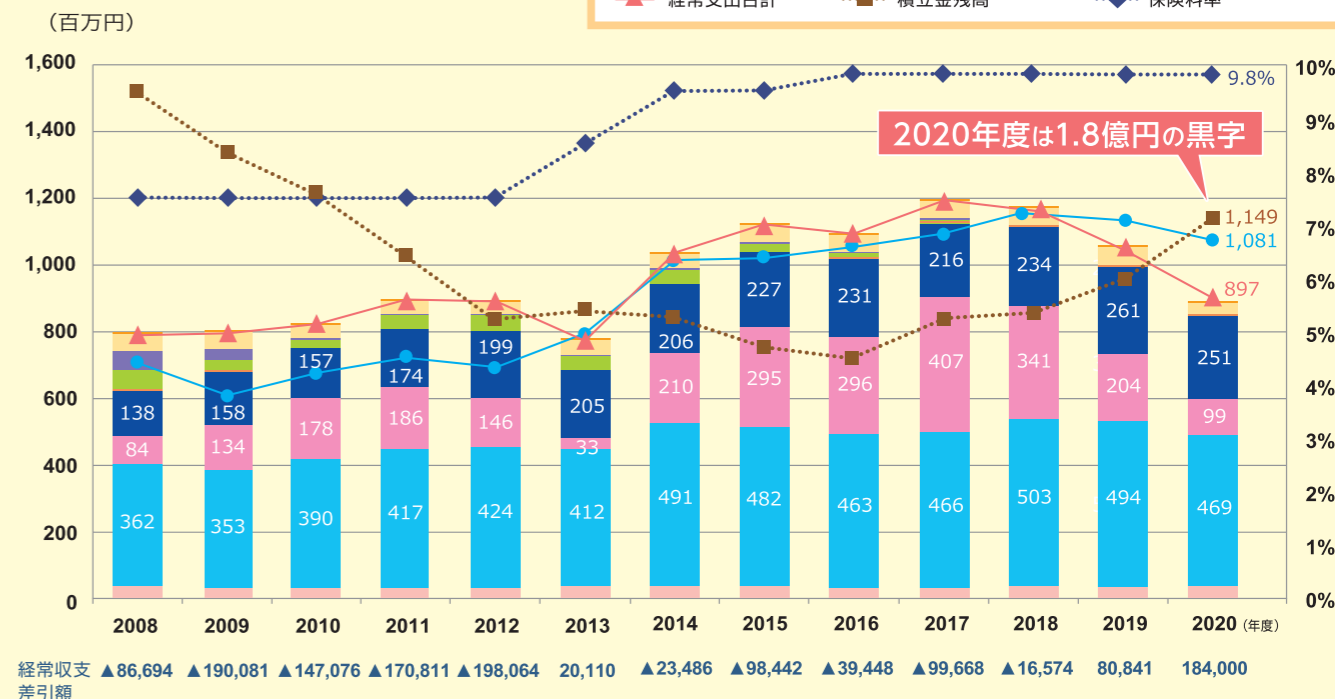
疾病別医療費の内訳



決算基礎数値の増減

	2019年度	2020年度
被保険者数	1,358名	1,391名
平均標準報酬月額 (円)	369,422	357,645
総標準賞与額 (千円)	1,803,784	1,537,307
保険料率	1.50%	1.80%

経常収支の推移

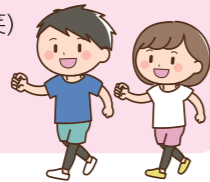


チーム名：大阪営業所

新入社員の
チームです!

杉浦 伸一(社畜)
小林 晟・大矢 侑奈
中尾 優哉・南 蕾

ウォーキングチャレンジの
おかげで同期とコミュニ
ケーションを取る機会が増
えたと思います。私達の
チームは配属先が全員バ
ラバラなのですが、頻りに
連絡を取り合い切磋琢磨
する事が出来ました。また、**運動不足が解消されて
一か月で2キロ程痩せました。**因みに、チーム名が
大阪営業所になってますが、大阪営業
所のメンバーは私しかいません(笑)
〈杉浦〉



チーム名：チーム中央工場

39チーム中
最多16名の
チーム

中央工場 西澤 友美



メンバーの奥様もチームの一員として参加して
いただき、ご家族の方も一緒になってイベントを楽しむ
ことができました。
一人一人の歩数が前回よりもパワーアップしていて、
毎日更新される結果を見るのが楽しみになってい
たのと同時に、やる気を奮い立たせてくれました。
初めて早朝ウォーキングをしてみたりと、新しいこと
を始めるきっかけができて、メンバーの存在がモチ
ベーションの維持に繋がりました。

ペップアップ
PepUp.

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

ウォーキングチャレンジ 2021春! 報告

5月に開催したPepUpイベント「ウォーキングチャレンジ
2021春」たくさんのご参加ありがとうございました。
KOAグループ社員・ご家族363名、職場や仲間で作った
チームは39チームがエントリーし、大いに盛り上がりました。
4チームに感想を伺いました。



チーム名：目指せ健康 闘魂チャンス!!

真田の郷 松澤 恵里香



職場を越えた12名のチームで参加させて頂きました。
今回は、ただ歩くだけではなく楽しんで歩こう!!
という意気込みも聞こえてきました。
例えば、音楽を楽しみながら、景色を楽しみながら、
ご家族で楽しみながら、チーム内の順位を楽しみなが
ら♪♪♪など楽しみ方はそれぞれですが、**歩く動
機付けに繋がりチャレンジが終わっても継続して歩
かれています方もいます**(私は週末の楽しみになっ
てます!!)
参加して思う事は、時間は自分で作るもの!!仕事、
家事、育児...今まではそれを理由に歩く事を遠ざけ
ていましたが、今は**歩くためには時間をどう作る
か!?を考える毎日**で、色々効率上がるようにな
りました(笑) 健康の為にも継続して頑張ります!!
次回のウォーキングチャレンジが待ち遠しいです!!

チーム名：MOWどうにもとまらない

牛山 久司(MOW)
諏訪 正樹(SUW@)・佐藤 賢一(けん)



個人、チームと2冠を達成出来たのも、チーム、周りの
仲間のお陰でした。今回臨むに辺り全国のPepUp
ユーザー全体の50位内に入るのを目標にし、最終
的には42位でした。期間中の総歩数は124万歩と
伊那市から北九州研究所、津軽海峡を越える871
キロを歩きました。5月にあった健康診断でも日頃か
ら歩いている効果もあり昨年からウエ
スト10センチマイナスと体型の改善
にもつながりました。**大切なのは無理
せず毎日歩くという習慣を身につけ
る事**だと感じました。〈牛山〉

次回は...KOA健保 設立60周年 記念大会

ウォーキングチャレンジ2021 秋!

エントリー 9/16~9/30 実施期間 10/1~10/31

※期間内にエントリーが必要です 仲間を誘いあって参加しよう!



ウォーキングチャレンジが始まる前に正しいカラダの動かし方を学びましょう。

ウォーキングチャレンジ プレイイベント!

Cordbookトレーナーによる、
楽しく簡単にできる運動を
YouTubeでライブ配信します。

- 正しいウォーキングのやり方
●9/20(月) 19:30~19:45 ●9/27(月) 17:15~17:30
- ウォーキング前のウォームアップ
●9/22(水) 19:30~19:45 ●9/29(水) 17:15~17:30
- ウォーキング後のクールダウン
●9/24(金) 19:30~19:45 ●10/1(金) 17:15~17:30



ウォーキングチャレンジ期間中もアーカイブ動画を見られます。怪我をせずウォーキングを楽しもう!
▶配信URLは別途PepUp等でお知らせいたします。

PepUpに登録していない方は
ぜひご登録いただき、ご利用をお願いします。
新規登録者へは300ポイントプレゼント中!

登録に必要な個人コードを紛失された
場合は再発行します。
「PepUp本人確認コード再発行依頼書」
を健保組合へお送りください。

登録はこちらから



社員の健康 家族の元気があつてこそ ご家族の健康づくりをより一層すすめています



●2021年度も特定健診の受診をお願いします。
2020年度はご家族の受診率が86.0%、KOAグループ全体の受診率は96.8%でした。毎年欠かさず受診して生活習慣病を防ぎましょう。



10月31日までに受診されたご家族には早期受診特典
500Pepポイントを進呈します。早めの受診をおすすめします。

●健診等補助金の対象者をご家族にも拡充しています。

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

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	25,000	
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
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

※前号166号掲載の2021年度補助金ご案内の記載内容に誤りがありました。お詫びして訂正させていただきます。
人間ドック補助金(誤)20,000円→(正)25,000円

ご家族も参加できるセミナーを実施しています

お知らせ RIZAP健康セミナー-食事セッション

●結果にコミットするRIZAPメソッド
上手な食事選びや食べ方を学びましょう。

- 内容
- ①食生活の振り返り
 - ②食生活から起こる健康リスクは
 - ③基礎編…体で起こるメカニズム低糖質のポイント
 - ④実践編…献立の組み立て方



自宅でできる「健康的」な
低糖質食事法を伝授!

11月27日(土) 10:00~11:30

詳細は別途PepUp等でご案内します

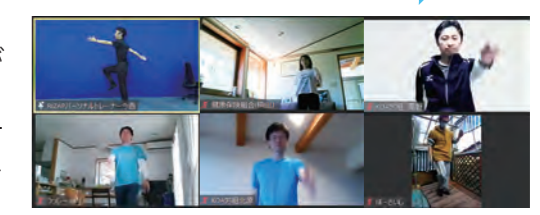
Zoomを使ったオンラインセミナー
KOAグループ社員・ご家族の皆様向けの専用Live配信
です。ご家族と一緒に是非ご参加ください。

報告 RIZAP健康セミナー-運動セッション

KOA労働組合×KOA健康保険組合 初の共同企画

導入編は5月23日(日)、運動編は6月6日(日)に行いました。
トレーナーと一緒にストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングに取り
組みました。多くの社員・ご家族のみなさまにご参加いただき、ありが
とうございました。
オンラインで参加いただくセミナーでしたが、「チャットでトレーナー
に質問をしたり、「効いてます!」等と他の参加者と感想を共有するこ
とができ、一体感のあるセミナーでした」と感想をいただきました。

ご参加ありがとうございました!



ちよつとひといき
リフレッシュのヒント

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。

睡眠不足になると脳と体の疲労回復が不十分となり、長引くとメンタル不調になるリスクを高めまます。また、注意力・作業能率の低下やヒューマンエラーによる事故の発生、生活習慣病の悪化をもたらすこともわかっていきます。健康を保つには毎日一定時間の睡眠をとる必要があります。忙しくても睡眠時間の確保を心掛けてみましょう。

- ①睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければOK。
- ②眠気をもよおしてからベッドへ。寝る時間より起きる時刻にこだわります。
- ③寝酒は寝つきが良くなるように感じますが、実際は眠りが浅くなり不眠のもと。
- ④昼寝をすると頭がすっきり。疲れが取れて仕事の能率アップ。
- ⑤眠れない、十分睡眠をとっても日中の眠気が強いことが2週間以上続く場合は専門家に相談を。

【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



たばこを吸わない数日間を体験!!

ノン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!

お申込みはこちらから
<https://bit.ly/2lNwKkN>



プログラムの流れ

1. 申込み
専用サイトから申込み
2. メルマガサポート
申込から10日間毎日禁煙ノウハウをメールでお届け
3. スターターキット到着
ご指定住所へニコレットの入ったスターターキットをお届け
4. 禁煙スタート
ニコレットを使用(基本3日間)して禁煙スタート! 期間中サポートメールやチャットで相談も可能