

# 家族が いちばん



ソロキャンの面白さって  
どんなところにあるんですか。

由利香 湊琉はとにかくトマトが大好き(笑)小さい頃から毎日食べてます。諒哉は食欲旺盛で、「いただきます」を言わずに食べようとするから、お兄ちゃんによく「言てな〜い」と注意されています。学校で「食べ物になった命とつくる人に感謝」と挨拶の意味を教わりました。

今回の表紙は、KOA株式会社西山工場にお勤めの内山恭孝さん、奥様の由利香さん、長男の湊琉君(12)、二男の諒哉君(7)にご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。

ソロキャンの癒しと寂しさと  
家族の良さ

息子さんも内山さんもタイツに短パンスタイルですね。

恭孝 今日特別にキャンプへ行くときの服装をしてみました。年に数回ファミリーキャンプへ出かけます。

由利香 子ども達はテントやタープのペグ打ち担当で頼もしいです。

お気に入りのキャンプ場はどこですか。

湊琉 斑尾高原キャンプングパークです。わが家の定番ですね。バギーやトラランポリンで遊べるし、近くの野尻湖でカヌーもします。アスレチックとか、とにかく外遊びが大好きな子供達です。たまに私だけソロキャンプに出ることもあります。2泊3日で行ったこともあります。



由利香 昨年、私が声帯ポリープを患い声が出せなかった時は、家族や職場の仲間を支えられ、本当にありがたかったです。私と主人と湊琉は、指で「あ〜わをん」まで表す指文字手話ができるので、助かりました。諒哉は簡単に返事ができるように、「OK/NG」の割箸札を作ってくれました。母は120%で走ってしまうけど、これからは100%で無理はしないことが大切だと思いました。

由利香 湊琉は遺伝で大きくなつて、諒哉は食べて大きくなった感じがします。

## 頼もしい兄弟



キャンプ場で火をおこす湊琉君と諒哉君。ファミリーキャンプを重ねるうちアウトドアスキルも身に付いて、まさに息もピッタリ。



家族や自分の体調を、誰かに気軽に相談したい  
あなたに寄り添う「家庭の医学」アプリ4月1日よりダウンロード可能



医療の専門家が監修した  
信頼できる情報



家族と一緒に  
アプリで健康管理



健康の悩みを  
医療の専門家に相談

みんなの家庭の医学」アプリ利用には  
KOA健康保険組合所属団体コード「06200349」  
を入力してご利用ください  
健康相談は直接お電話からでもご利用いただけます  
0120-911-376 ※携帯電話からも  
通話可能

『みんなの家庭の医学』アプリ紹介WEBサイト  
https://service.kateinoigaku.jp/

※ここから相談ポータルサイト(健康・こころのオンライン)は  
3/31で終了します



KOA健康保険組合広報

けんぽニュース

No.169 2022 SPRING

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

## 2022年度 予算決定

### 保健事業のご案内

No.169

KOA健康保険  
組合広報

2022.3 SPRING





## 2022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

2021年度予算と比べて1億4,000万円の増加を見込みます。

## ◆ 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

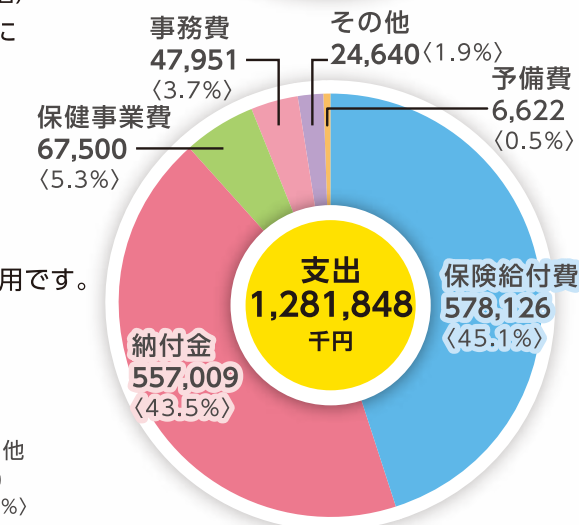
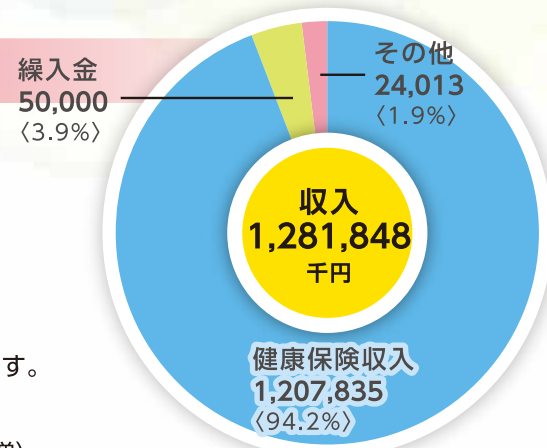
- ・前期高齢者納付金…2億7,700万円（2021年度と比較し1,900万円増）  
65歳から74歳までの前期高齢者医療制度で制度間の財政調整のために納付します。
- ・後期高齢者支援金…2億8,000万円  
（2021年度予算と比較し3,100万円増）  
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度に拠出します。

## ◆ 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。



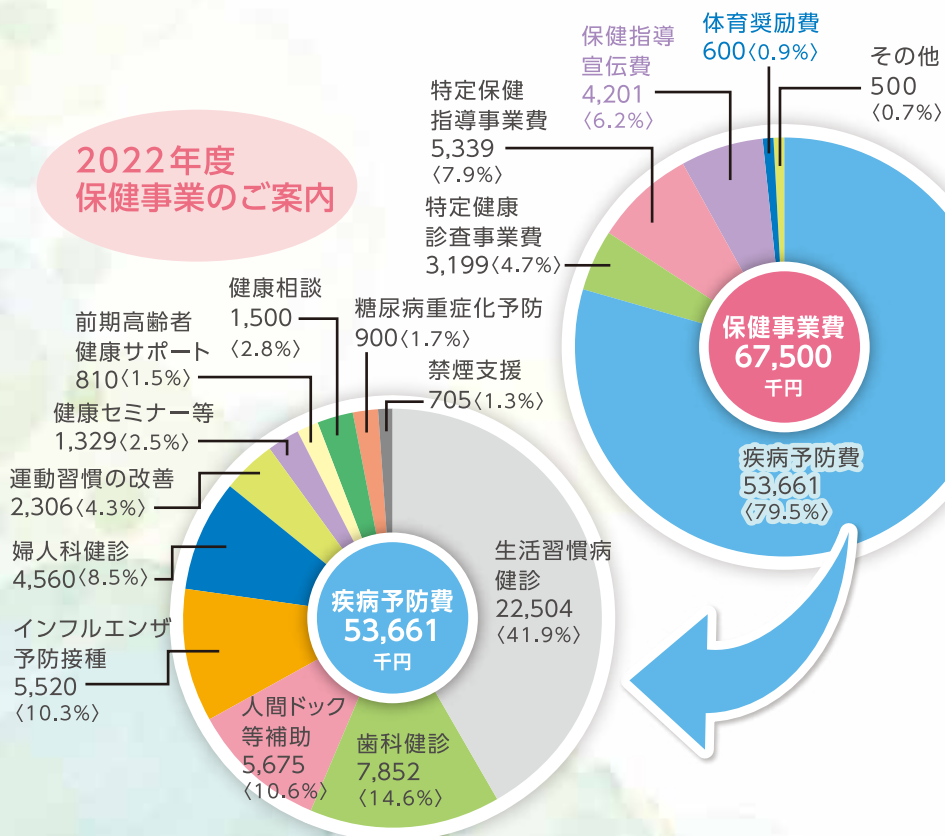
## 保健指導宣伝事業

- Pep Up
- けんぽニュースの発行(年3回)
- 社会保険や健康に関する情報誌の配布
- 医療費通知の発行(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

## 2022年度 保健事業のご案内



## 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    | 1       |
| 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 |

## 2022年度 予算が決定しました

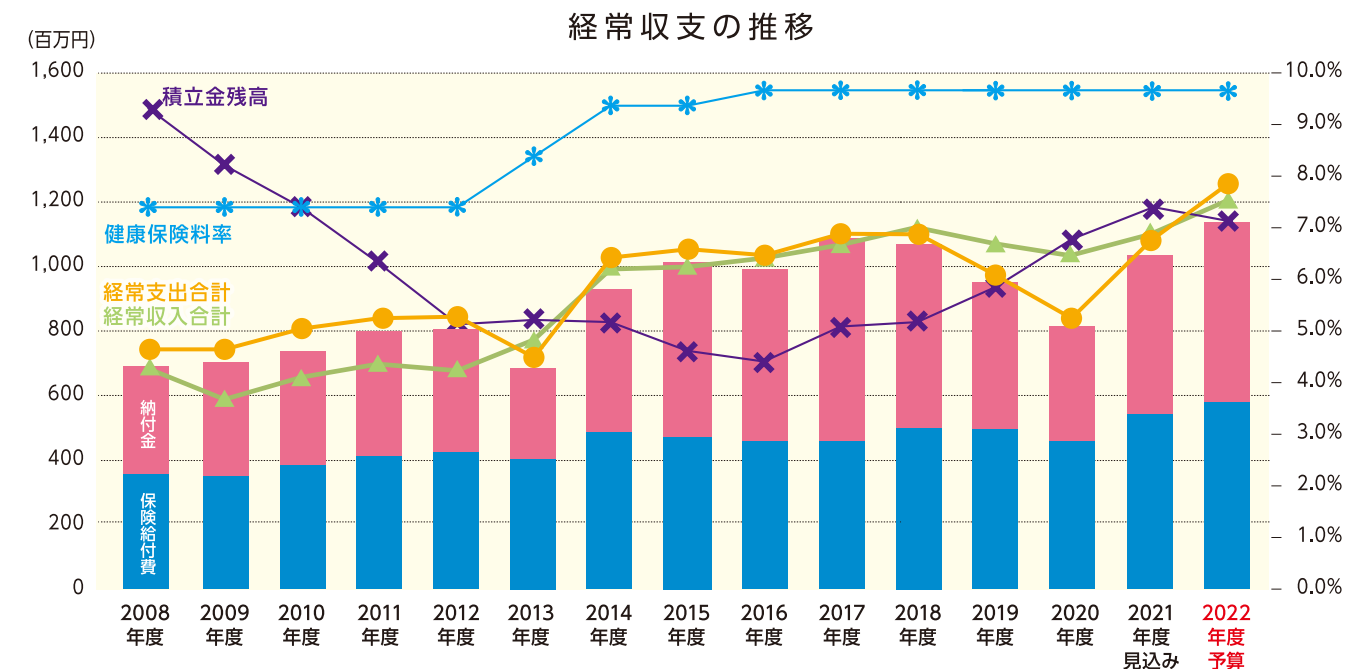
2月8日に開催された第160回組合会において、KOA健康保険組合の2022年度予算が可決承認されましたので、その概要についてお知らせいたします。

健康保険における支出は、高齢者医療制度への納付金・支援金が約5,000万円増加、保険給付費も増加傾向のため支出総額は2021年度予算と比較して7,400万円増加し、12億8,184万円となります。収入面では2021年度予算と比較すると、人数と標準報酬月額が増加するため健康保険収入は1億4,300万円余り増加が見込まれますが、経常収支では約4,300万円の赤字となります。尚、収入の不足分は積立金を5,000万円取り崩して繰り入れることで補います。



組合会の様子

2022年、団塊の世代が後期高齢者となりはじまりました。これ以降、後期高齢者支援金の急増が見込まれており、組合財政にも大きな影響が予想されます。健康保険組合では「愛のおせんしょ大作戦」でご家族も含めた健康づくりをより一層推進し、健全な財政の維持を目指します。社員の皆さまにおかれましては、引き続き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%で共に据置きとなります。



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  
3年連続で  
上位保険者に

全国7位

2019年度の特定健診受診率、特定保健指導の実施率と2020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7位となりました。これにより、2022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



愛の  
「おせんしょ」  
大作戦

## ご家族の健康も大切です!

社員の皆さんはご家族が健診・精密検査・保健指導を受けていただくよう働きかけをお願いします。皆さんが仕事に励み、充実した生活を送るためには、ご家族が健康であることが欠かせません。ご自身の健康はもとより、ご家族の健康にも十分ご配慮いただくようお願いいたします。

ご家族の  
健康づくりを  
より一層  
すすめます

### 特定健診は必ず受診

特定健診は運動不足・かたよった食事・喫煙などの生活習慣が引き金となる生活習慣病の発症・重症化を予防することを目的とした健康診断です。基礎疾患がある方が新型コロナウイルスに罹患すると重症化する可能性が高まります。毎年きちんと受診して、今の自身の健康状態を把握しましょう。

**早期受診を促進** 10月末までに受診された方へ500ポイント進呈します

### 健診結果をよく見て役立てよう

今の自分の体の状態、今までの値との比較をしながらよく見ましょう。

●治療や精密検査が必要な項目があった場合は早めに受診を。

●特定保健指導対象となった方へは特定保健指導をご案内しますのでご利用ください。

専門家(保健師・管理栄養士)が生活習慣改善策に取り組めるようサポートします。オンラインで受けやすく、無料です。健康づくりにお役立てください。

### 2022年度健診等補助金のご案内

健診等補助金の対象者はご家族にも拡充されています。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。

#### 2022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      |

## 「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

「健康スコアリングレポート」とは 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。

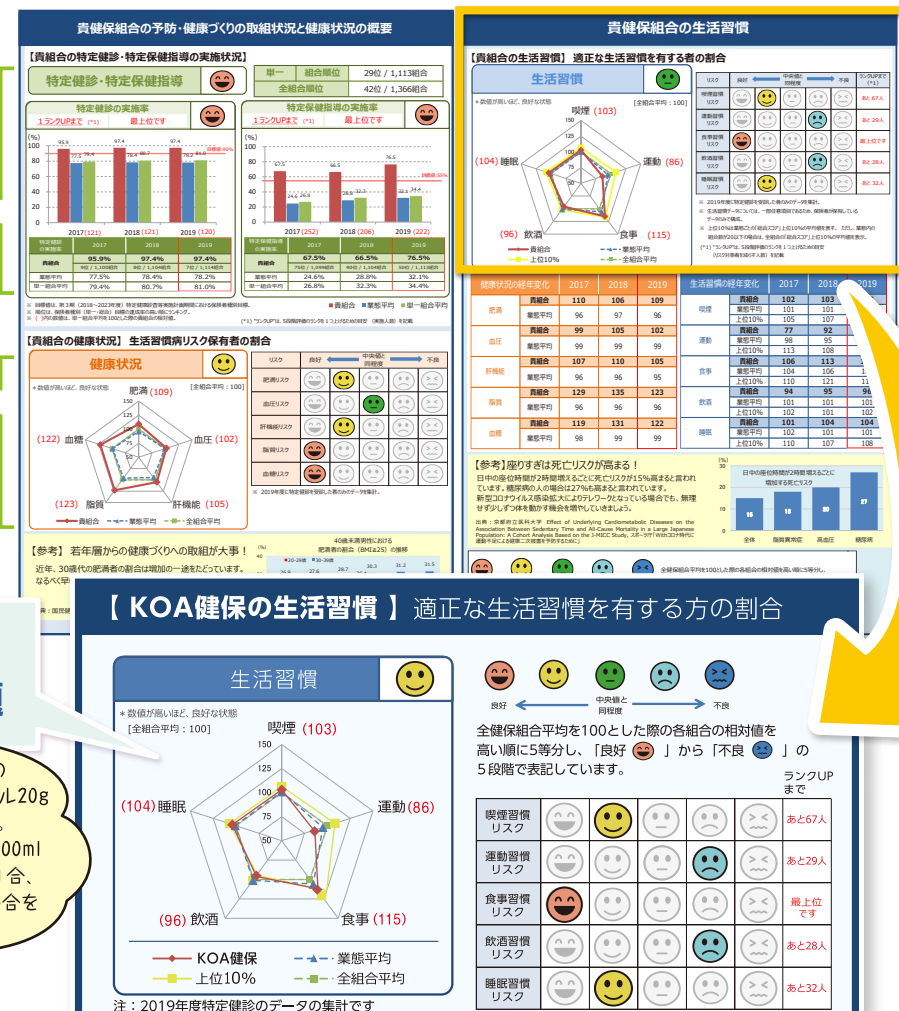
特定健診・特定保健指導の  
実施状況は  
全国1366組合中  
「最上位」

健康状態は  
「おおむね良好」

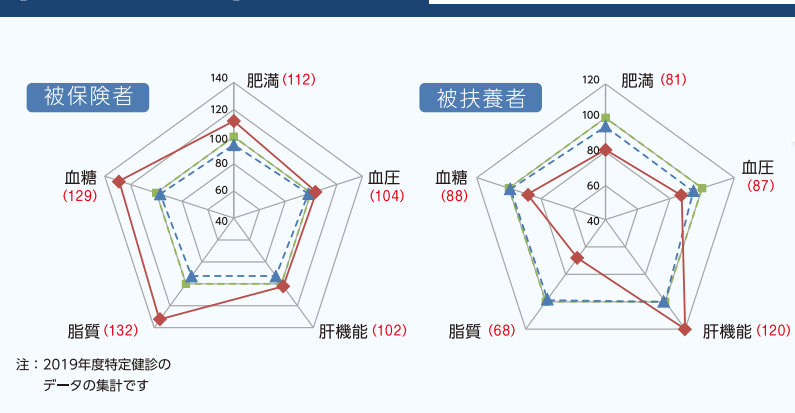
ですが  
詳細なデータで  
内訳を見ると…

運動習慣と  
飲酒が課題

適量とされる1日の  
飲酒量目安はアルコール20g  
と言われています。  
ビールなら500ml  
日本酒なら1合、  
焼酎なら0.5合を  
目安にね。



#### 【健康状況の詳細】特定健診結果



家族の生活習慣病  
リスクが心配です!

スコアの数値は  
全組合平均を100として  
KOA健保の相対値を  
出しています。  
数値が高いほど  
良好な状態だよ



# 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。2021年の該当者は138名。多くの方が該当されました。おめでとうございます。CoKOAにて発表し表彰させていただきました。

2021年健康者の中からお二人にお話を伺いました。

## KOA(株)西山工場 矢島 智啓さん (25)

私が普段健康について意識していることは大きく分けて5つあります。

1つ目は、**早寝早起きを休日を含め毎日すること**です。

毎日早寝早起きすることで、交替制勤務をしていても生活リズムが崩れません。

2つ目は、**バランスの良い食事をとる事**と**夜は遅い時間に食事をとらないこと**です。

バランスの良い食事を早めにとる事で肥満防止に繋がります。また、食べる順番にも気を付けており、必ず初めに野菜を食べるようにしています。

3つ目は、**ストレスをため込まないこと**です。空き時間に自分の好きなことを行うことで、ストレス解消に繋がっています。

4つ目は、**家族とコミュニケーションをとる事**です。家族と会話する時間を設けることで、心のケアを行うことが出来、穏やかな気持ちになります。

5つ目は、**適度な運動を行うこと**です。今は、コロナ禍ということもあり、仲間と集まってスポーツ等行えない為家で簡単に体を動かせるゲームをしています。



## KOA(株)大阪営業所 林 恭平さん (27)

私の健康管理の秘訣は2つあります。

1つ目は、**「食事」**です。

With コロナとなりはや2年経ちますが、出歩く機会も減ったことから自炊をするようになりました。

好き嫌いがなく、近所のスーパーは野菜の特売が多いので、**自然と野菜豊富な料理**を作っています。最近では豚汁を作りましたが、作りすぎて1週間豚汁の時もありました(笑)

得意料理はオムライスです！

2つ目は、**「サウナ」**です。

近所にスーパー銭湯があり、仕事の疲れをリフレッシュする為に、週末は必ずと言っていいほど通っています。

サウナ内にテレビがあるので、見入ってしまったのぼせることも多々ありますが…**心も体も整いますよ**。



健康の  
秘訣を聞いて  
みましょう



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。

ちよつと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいものを食べたり、ゆつくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。このように、自分のできる範囲で自分の面倒を見ること。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、心が疲れたときも、とても有効な手段です。しかも早めにやると、とても効果があります。その日の気分や体調に合わせて、無理なくできることを選んでいきましょう。

例えば、もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみてはどうでしょう。自分なりの言葉で書くことが、心が文章を書くのが苦手ならイラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。書くことで今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになります。すると、あせりがやわらぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。また、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになります。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いてみてはいかがでしょうか。

【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



愛の  
“おせんしょ”  
大作戦

第2 ステージ  
Enter The Second Stage  
・自分てつくる 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。

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。

PepUp  
紹介動画

PepUp

PepUpは個人がWEB上で健康管理ができる健康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。



通年開催！申し込み不要

健診結果改善チャレンジ

2022年度健診結果に基づいてポイントがつきます！

- 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

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2022春

5月  
開催

チームで、個人で、歩いて歩いてポイントGET！

- 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



2022年度  
スケジュール

- 5月 ウォーキング  
チャレンジ2022 春
- 7月 健康クイズ
- 9月 日々の記録  
やることチャレンジ
- 10月 ウォーキング  
チャレンジ2022 秋
- 1月 体重測定  
チャレンジ



KOA労働組合×KOA健康保険組合共同企画

RIZAP健康セミナー

RIZAPトレーナーによるKOAグループの皆さん専用の  
オンラインLiveセミナー 2022年度も開催決定です。  
ご家族の皆さんと一緒に是非ご参加ください。  
(申込方法など詳細は別途お知らせします)

2022年度も  
開催決定！



- ① 5月22日(日) 10:00～11:30
- ② 6月 5日(日) 10:00～11:30



ノンスモ禁煙サポートプログラム



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は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/2ILnwKX>

