

# 家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社箕輪工場にお勤めの小林純一さん、奥様の未希さん、長女の希羽ちゃん(5)、次女の由乃ちゃん(2)に登場いただきました。撮影場所は駒ヶ根高原です。

## 家族で守る3つのルール

ここ駒ヶ根高原は、小林さんご夫妻にとって思い出の場所だとか。

純一 はい。すぐ近くのホテルで結婚式を挙げ、このごまき橋でも前撮りしました。結婚する前も子供が生まれてからもよく来ている場所です。

お住まいもこの近くですか。

純一 生まれも育ちも宮田村(駒ヶ根市隣)です。

奥様は？

未希 私は長野市で生まれて小3の時に宮田村へ越してきました。

すると幼馴染みだったとか。

未希 同じ村内でも学年も地区も違うので、子供の頃は面識がなかったんです。

どんな子供時代を過ごしたんですか。

純一 私は毎日缶蹴り遊びをしてましたね。未希 私は合唱や吹奏楽部で音楽中心の小中学校時代でした。

こうして家族になるのもご縁ですね。ところで、お嬢さん2人が髪型も服もおそろいでとっても可愛らしいです。

未希 同じ格好がうれしいらしく、「いつも」同じの、同じの「って、でも同じものが欲しくなるから、おもちやの取り合いがよく喧嘩していますよ。」

純一

小林家の教育方針みたいなものはありますか。

純一 あいさつはしっかりすること。ありがとう、ごめんなさいを素直に言うこと。話をちゃんと聞くこと。この3つです。

なるほど。健康について気をつけていることはありますか。

純一 40歳を越えたので、もう暴飲暴食はしないようにしています。昔は消防団でよく飲まれましたけど、今は消防団でよく飲まされません。あと交替勤務の体調管理のため、決まった時間以外に間食しないこと、睡眠をしっかりすることを心掛けています。

純一

家族の健康のことで気になることはありますか。

未希 独身の頃、歯科医院で受付、歯科助手をしていて、健康な歯がどんなに大切か学びました。だから、家族の歯のケアには特に気を付けています。子供たちもそのことを少しずつ理解して、歯磨きも嫌がらず協力してくれます。おかげで



今のところ家族全員虫歯ゼロです。あと、子供たちは好き嫌がなく食事をしてくれます。気になるのは主人の魚嫌いです。昔よりは食べられるんですけど、みんなで回転寿司に行っても、私だけカツパ巻き、納豆巻き、サイドメニューを食べています。希羽 納豆巻き好き〜！ 由乃 好き〜！

コロナでなかなか出かけられないですが、これからは家族でやりたいことは何ですか。



未希 みんなでディズニー好きなので、ディズニーランドに行きたいですね。

希羽 希羽ちゃんや由乃ちゃんはどんなキャラクターが好き？ 由乃 エルザ、シンデレラ、ラプンツェル！ プーさん！



純一 友だちをたくさんつって、元気いっぱい育ててほしいです。



2人のお嬢さんの誕生日やクリスマスには、料理が趣味の奥様が腕を振るい、長女の希羽ちゃんもお手伝いしてキャラクタープレートをつくります。

KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.170 2022 AUTUMN

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

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 決算のお知らせ

No.170 KOA健康保険組合広報 2022.9 AUTUMN

## 「みんなの家庭の医学」は、アプリから健康相談ができます！

登録方法は こちら 病気や症状などを調べる辞書機能、医療機関検索等、お気軽にご利用ください

- 1 アプリダウンロード
- 2 ユーザー登録①
- 3 ユーザー登録②
- 4 基本情報登録
- 5 健保情報登録

【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。

# 2021年度 決算のお知らせ

## 健康保険 収入支出決算の概要

収入 1,191,630,405円 決算残金処分  
 支出 1,137,592,933円 別途積立金 54,027,088円  
 差引 54,037,472円 財政調整事業繰越金 10,384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	1,152,122	1,064,349	事務所費	35,894	47,008
調整保険料収入	15,492	14,404	組合会費	0	1,750
繰入金	0	120,000	保険給付費	531,690	550,104
国庫補助金収入	15,182	505	納付金	496,291	507,010
財政調整事業交付金	6,502	5,000	・前期高齢者納付金	255,673	258,000
雑収入	2,332	3,354	・後期高齢者支援金	240,609	249,000
			・病床転換支援金	1	9
			・退職者給付拠出金	8	1
			保健事業費	56,860	70,826
			営繕費	688	4,500
			財政調整事業拠出金	15,478	14,404
			連合会費他	692	1,535
			予備費	0	10,475
合計	1,191,630	1,207,612	合計	1,137,593	1,207,612

## 介護保険 収入支出決算の概要

収入 144,678,137円 決算残金処分  
 支出 134,825,093円 介護準備金 9,853,044円  
 差引 9,853,044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	144,678	136,241	介護納付金	134,825	135,000
繰入金	0	0	還付金	0	50
雑収入	0	2	積立金	0	0
			予備費	0	1,193
合計	144,678	136,243	合計	134,825	136,243

### 決算基礎数値の増減

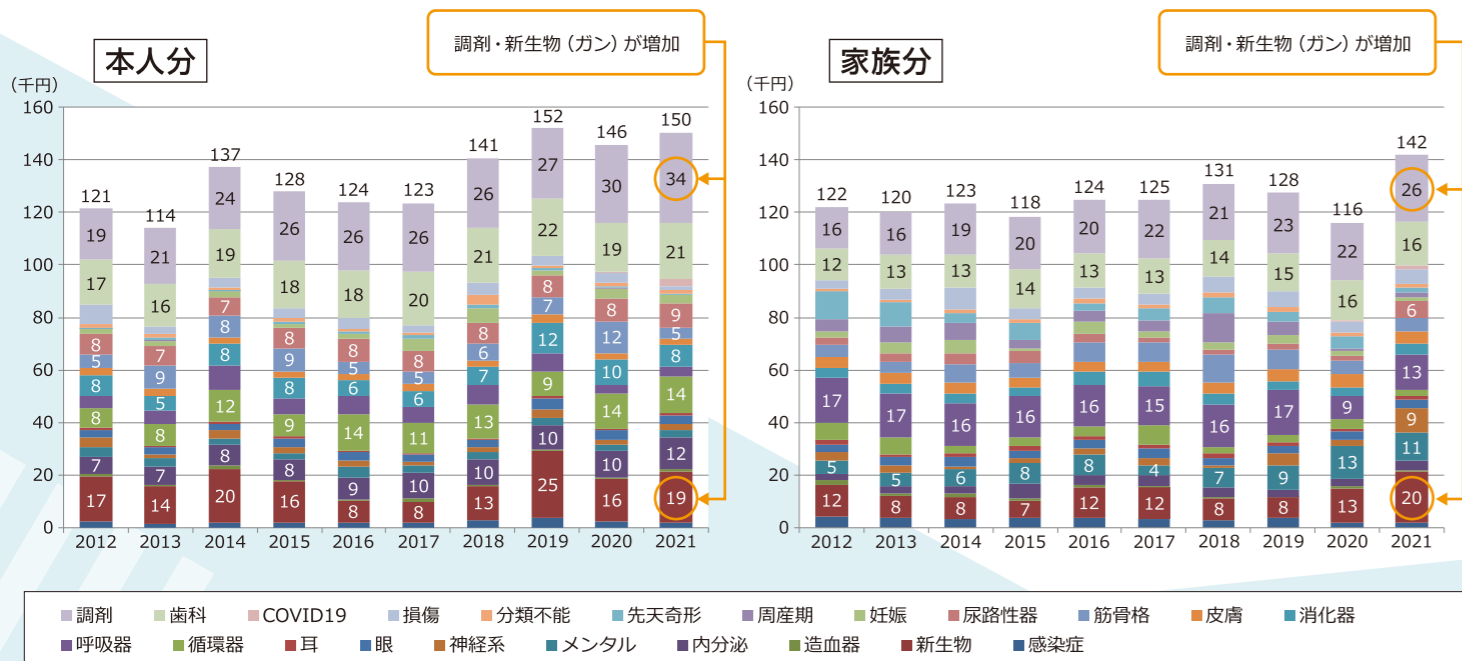
	2020年度	2021年度
被保険者数	1,391名	1,426名
平均標準報酬月額(円)	357,645	360,736
総標準賞与額(千円)	1,537,307	1,771,001
保険料率	1.80%	1.80%

### 決算基礎数値の増減

	2020年度	2021年度
被保険者数	2,345名	2,422名
平均標準報酬月額(円)	322,553	326,167
総標準賞与額(千円)	2,206,245	2,546,405
保険料率	9.80%	9.80%



## 1人当たり疾病別医療費の推移



7月22日に開催された第161回組合会において、KOA健康保険組合の2021年度決算が可決承認されました。

2021年度支出面では、保険給付費が5億3200万円、高齢者医療への納付金が5億円と増加し、支出総額は11億3800万円となりましたが、予算額を7000万円下回りました。収入面では被保険者数・標準報酬月額・標準賞与額のいずれも増加したため、健康保険収入が、当初予算と比較し8800万円増の11億5200万円となり、積立金からの繰入はせずに、収入総額11億9000万円を確保することができました。その結果、経常収支で3300万円の黒字となりました。

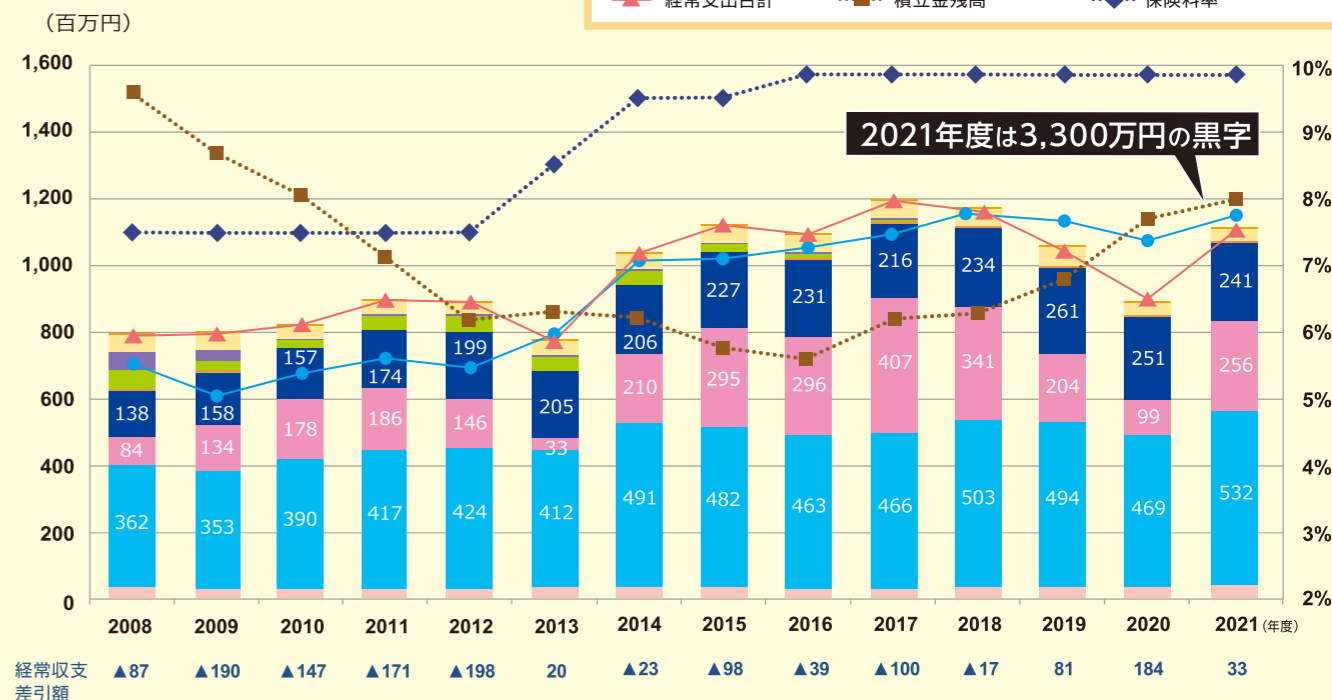
KOAの社員・ご家族の保険給付費・1人当たりの医療費はともに増加をしています。また、日本全体の75歳以上の後期高齢者の医療費の増加に伴い、現役世代の後期高齢者支援金負担がさらに急増し、健保財政の悪化が急速に進むと見込まれています。

KOA健保では今後も積極的に保健事業を展開し、病気の予防やヘルスリテラシーの向上を図り、健全な財政の維持に努めてまいります。

社員・ご家族の皆さまには、今後も保健事業への参加等、健康づくりに努めていただき、病気の予防・医療費の適正化に引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。



## 経常収支の推移





# 仲間と一緒に健康づくり!

## 愛のおせんしょ大作戦 第2ステージへ

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、あれば治すという今までの愛のおせんしょ大作戦から一歩進んで、更なる予防で、より健康、より元気になっていきましょう。

一緒にやるう!

### RIZAP オンラインLiveセミナー

10月30日(日) 10:00~11:30

KOA労働組合 委員長 高野 健児

毎日のお仕事、お疲れ様です。今年5月6月につづき10月30日にもKOA健康保険組合・KOA労働組合共催でライザップ健康セミナーを開催します。

5、6月のセミナーでは、参加頂いた方々が楽しそうにチャットに感想や質問を書き込んで頂いたので、とても盛り上がりのあるイベントになりました。専門知識とRIZAPメソッドによる健康作りのトレーニングを分かりやすく説明頂き、実践できますので、是非多くの方のご参加をお待ちしております。



一緒にやるう!

## 禁煙



意志の力だけで禁煙をするのはとても難しい。2つの禁煙支援コースがあります!禁煙への一歩を踏み出そう。

### ① オンライン禁煙プログラム

医師によるオンライン診療と処方薬の配送で高い禁煙成功率。サポートスタッフによるフォローもあります。申込が定員に達したら受付を終了させていただきます。

申込はこちら



### ② ノンスモ禁煙サポート

短期禁煙にチャレンジ。たばこを吸わない数日を体験してみよう。禁煙補助剤を配送します。

申込はこちら



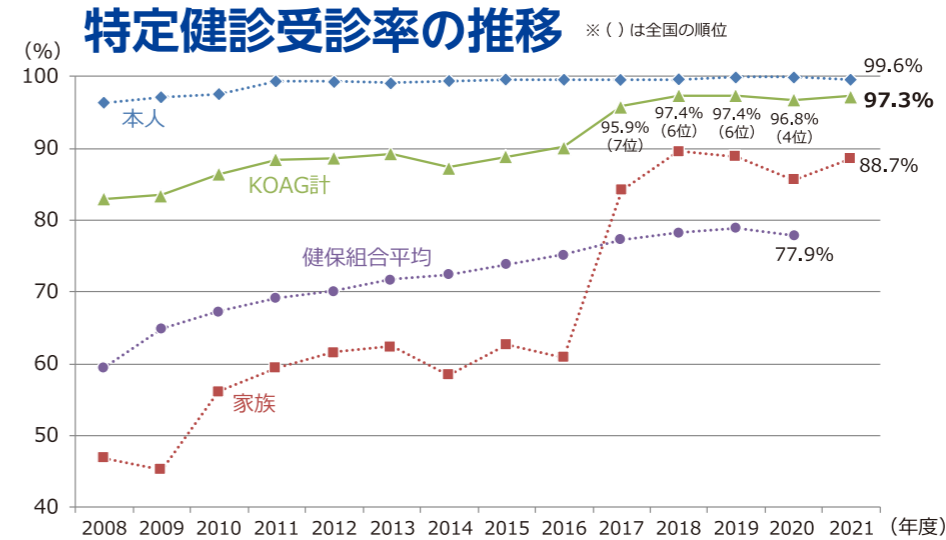
## ゲノム解析プログラム

DNA 遺伝情報から生活習慣病リスクの分析を行うプログラムです。参加者の募集をしたところ、大変多くのご応募をいただき、ありがとうございました。皆さんの関心の高さを感じました。抽選により50名の方にご参加いただいております。解析結果からご自身の「なりやすい疾患」と「なりにくい疾患」がわかります。生活習慣改善のきっかけにご活用ください。

# 2021年度「特定健診」のご報告



2021年度ご家族の受診率は88.7%、KOAグループ全体の受診率は97.3%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。



早めの受診をおすすめします

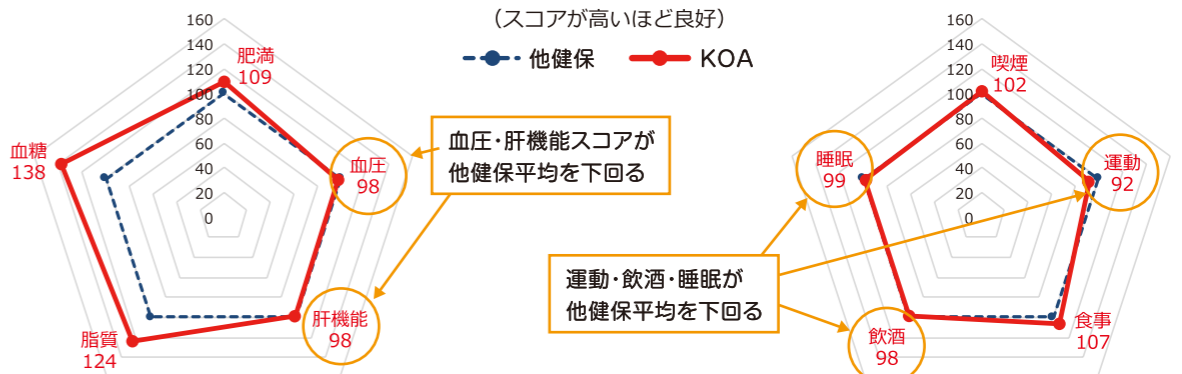
2022年度も「特定健診」受診をお願いします。10月31日までに受診されたご家族には早期受診特典500Pepポイントを進呈します。

## 2021年度特定健診結果まとめ(40歳以上被保険者データより)

他健保の平均を100として、KOAグループ社員の皆さんの健康状況・生活習慣状況の相対値をまとめています。スコアの数値が高いほど良好な状態です。

2021年度 健康状況レーダーチャート

2021年度 生活習慣レーダーチャート



		肥満	血圧	肝機能	脂質	血糖
KOA	スコア	109	98	98	124	138
KOA	非リスク者数	894	933	936	1,219	1,114
KOA	リスク者数	591	552	549	266	371
KOA	リスク者割合	39.8%	37.2%	37.0%	17.9%	25.0%
他健保	リスク者割合	43.5%	36.3%	36.1%	22.2%	34.5%

		喫煙	運動	食事	飲酒	睡眠
KOA	スコア	102	92	107	98	99
KOA	非リスク者数	1,102	427	1,104	1,307	928
KOA	リスク者数	383	1,054	380	177	554
KOA	リスク者割合	74.2%	28.8%	74.4%	88.1%	62.6%
他健保	リスク者割合	72.8%	31.4%	69.7%	89.6%	63.1%

2021年度特定健診の結果では、血圧と肝機能について、他健保平均を下回っています。ご自身の健診結果をよく見て必要な治療や精密検査をきちんと行いましょう。生活習慣では、運動・飲酒・睡眠の項目で他健保の平均を下回っています。改善できる生活習慣はありませんか?

健保でも生活習慣改善の様々なサポートを行っています。是非ご利用ください。

### アースウイング

西澤 克秀

初日より、毎回楽しみに参加しております。当初は、遊び感覚で健康になればと思い参加しましたが、いつの間にか大ファンになっていました。今回は、初日の5/1よりdefending championの牛山さんを含む同一1位が多数いる中で頂点にランキングされ、テンションアゲアゲとなり30,000歩/日歩くことを誓い、雨の日はたつの未来館アラパのウォーキングマシンで、晴れた日はたつの海の外周を2~3時間程度歩きました。時には、夜中の12時近くまで辰野町内を徘徊して警察官に職務質問された事もありました。

チーム「続・おっさんずらふ」に所属し、チーム内でのおっさん達の争いと励まし合い、そして恒例「ラストスパート頑張りましょーね会」では宮島GM宅からみはらしファームまで歩数稼ごとご褒美のBBQ大会で心と身体を癒しつつ楽しく完走することができました。

ウォーキングチャレンジは、単なる運動不足解消だけでなく、心と身体の健康づくりと素敵な仲間との絆を深める最高のイベントです。また、ウォーキングによりPOINTを稼ぎ、PayPayなどへ換金することもできます。皆様もぜひご参加頂き、健康・絆・金をゲットしましょー!!



### 伊那営業所

勝野 耀太



若葉寮の新寮生で参加させていただきました。私生活の中でできるだけ歩いてみようという意識が生まれ、少しの移動は徒歩になりました。運動をしようと思っても機会をつくるのが難しかったため、良い機会になりました。寮内でも「今日何歩あるいた?」と会話が生まれており、コミュニケーションのきっかけにもなってくれました!若葉寮からすぐの天竜川沿いや経ヶ岳などを歩きましたが、長野の自然をいっぱい楽しむことができました。次回はさらに輪を広げて同期も誘ってチームをつくりたいと思います!!

# pepUp.

## ウォーキングチャレンジ2022秋! エントリー受付中!!

エントリー 9/30まで

実施期間 10/1~10/31

※期間内にエントリーが必要で

エントリー受付中です。個人でもチームでも気軽にご参加ください。自分のペースで歩くもよし、仲間と励まし合って頑張るのもよし、一緒に秋のウォーキングを楽しもう! ご家族も是非ご参加ください!!



2022春の参加者の方からメッセージをいただきました!

### Westウイング

大澤 亮

「一緒に歩きませんか?」職場の人からそう誘われてから、自然に毎日歩くようになりました。昼食や休憩のとき、歩数や、どこを歩いたかなど話題が多くなりました。励ましあったり、続けるコツを教えてもらったり、会話が弾みます。歩くことで、モヤモヤした事が整理されたり、良いアイデアが思い浮かぶこともあります。自然の中を歩き、気持ちが落ち着くこともありました。今度は、わたしからあなたへ「ぜひ、歩いてみませんか?」



### 水戸営業所

立原 寿美子



2022春は水戸営業所員のメンバーからなる「チーム完走芋」として参加しました。私が住んでいる所はクルマ社会で、どこへ行くにも車、とにかく歩かない生活をしていました。しかし、ウォーキングチャレンジをきっかけに、家族で桜並木を歩いたり、茨城の名峰、筑波山登山にもチャレンジしました。まだ参加されてない方、ポイ活と健康維持が両方叶う素晴らしい取り組みですので、是非少しの時間を作って参加してみてくださいね!

5月に開催された「ウォーキングチャレンジ2022春」にはKOAグループ社員・ご家族 409名 42チームが参加されました。たくさんのご参加ありがとうございました!



ウォーキングチャレンジ2022秋 エントリー受付中です。ご参加お待ちしております!!

### 個人ランキング

1	コシ	80000
2	おつ	75000
3	M2W	70000
4	...	...

### チームランキング

1	...	...
2	ultimate ice	...
3	...	...
4	...	...

### 行動活性化 ⇒ こころが元気

- 少しでもうれしい気持ちになる過ごし方
  - ほんのちょっと楽しい気持ちになる過ごし方
  - ぶち達成感を味わえる過ごし方
  - ほかに満足感を味わえる過ごし方
  - ほっこりリラックスできる過ごし方
- 書き出してみよう! 休日で実行してみよう!

YouTubeパнда先生こころメンテ (公認心理師・臨床心理士・認定行動療法士 太田 滋春先生) 資料より

[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

## リフレクティブイベント

ちよっととした心身の疲れをリフレクティブするヒントをご紹介します。

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまってきたときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ただし、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。また、行動することによる気が出るといわれます。やる気が出るのを待つのではなく、ほんのちよっとうれしい、楽しい気持ちになる過ごし方をしてみてはいかがでしょうか。

### 2022年10月 法改正のお知らせ

#### 短時間労働者に対する被用者保険適用拡大

パート勤務先で健康保険の被保険者となった場合にはKOA健保の被扶養者から外す手続きをお願いします。

事業所規模	常時100人超
労働時間	1週の所定労働時間20時間以上
賃金	月額88,000円以上
勤務時間	継続して2か月を超えて使用される見込み
適用除外	学生でないこと

下線が2022年10月の変更点です

#### 育児休業期間中の保険料免除要件見直し

男性の育児休業取得促進等を目的とした育児・介護休業法の改正とともに育児休業期間中の保険料免除要件が見直しとなります。

月額保険料免除要件	・月末時点で育児休業等を取得している場合 ・同月内に14日以上育児休業等取得した場合
賞与保険料免除要件	・育児休業等々の期間が1か月超の場合に限り免除

下線が2022年10月の変更点です