

家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社伊那事業所の赤羽孝記さん、奥様の奈紀沙さん、長女の玲糸子ちゃん(8)に登場いただきました。撮影場所は駒ヶ根市のすずらん公園と赤穂公民館です。

伊那は子育てするのに 良い場所です。

伊那に来て何年になりましたか。

孝記 8年になります。

ずっと営業に携わられてきたんですよね。

孝記 はい。入社して初めは東京、その後香港、大阪、そして伊那です。

ご結婚なさったのは？

孝記 香港の時ですね。娘は大阪勤務時に生まれゼロ歳児のうちに伊那へ来ました。

奥様はどちらのご出身ですか。

奈紀沙 神戸です。

孝記 こちらにきたばかりの頃は、夜に灯りがなくて暗くて出歩けないと言っていました。

慣れましたか。

奈紀沙 そうですね。冬の寒さは今も慣れないですけど。



赤羽さんのご出身は？

孝記

松本です。若い頃は都会への憧れがありました。長野県が落ち着きます。山が見えるので安心するし、子育てするにも良いです。もう都会暮らしは想像できません。

奈紀沙

育つてくれているように思っています。それから、こちらは野菜や果物がおいしいです。



玲糸子ちゃん好きな果物ある？

玲糸子

(パパに向かって小声で話す) もも？いちじく？

孝記

(ささきより少しだけ大きな声で、でもやっぱりパパに話す) さくらんぼ、それと、びわ。びわは僕が好きなので...それです。

孝記

玲糸子ちゃんはおとなしいお子さんですね。恥ずかしがり屋さんですか。

孝記

そうですね、でも家では元気いっぱいです。「お酒飲みすぎないで」と注意されます。

お酒は好きなんですか。

孝記

お酒も好きですが飲み場が、仲間と話す雰囲気がとても好きです。他の営業エリアと異なって他拠点の方々と距離的に身近ですし、コロナ禍前は様々な方たちと交流させてもらっていました。気持ちちは分かりますけど、ほどほどにしてほしいです。

お酒の量が過ぎるとか？

孝記

帰りがついつい遅くなりがちです。話が盛り上がりすぎて夜中になることが...どんなに静かに帰っても足音で起きてしまつて寝られないと叱られます。迷惑でもあり心配でもあるんです。

奈紀沙

そうですね。

健康のために心掛けていることはありますか。

孝記

体重が減りにくくなっているの、で、食事は野菜の量を増やしています。あとは、健保組合が企画しているウォーキングチャレンジをきっかけに、日頃一歩でも多く歩くことを心掛けています。景色を見ながら歩くこととストレッチもできるのです。

奈紀沙

それじゃなおさら、飲みに行ったとき迷惑を掛けられませんか。

孝記

娘をディズニールランドに連れて行ってあげたいですね。

奈紀沙

そうですね、あと温泉に行つてゆつくりしたいです。



お誕生日のケーキ

玲糸子ちゃんの誕生日は12月27日ですが、奈紀沙さんの気遣いでクリスマスケーキとは別に誕生日ケーキを用意します。写真は孝記さんの誕生日に玲糸子ちゃんがつくってくれたケーキ。



KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.171 2023 SPRING

KOA健康保険組合 事務所/〒399-0002 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



2023年度 予算のお知らせ 保健事業のご案内

No.171
KOA健康保険
組合広報
2023.3 SPRING



「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

QRコードを読み取り「みんなの家庭の医学」をダウンロード



2 ユーザー登録①

「団体ユーザーの方」をクリック

利用規約・プライバシーポリシーに同意のうえ、「ユーザー登録」をクリック



3 ユーザー登録②

メールアドレス、ログインID、パスワードを入力後、「送信」

メールアドレス宛に本登録用のURLをお送りいたします。メール本文内のURLをクリックし「ログイン」します

※ログインID・パスワードは忘れないように、メモを残してください

4 基本情報登録

画面に沿って基本情報各項目を登録

【入力情報】
・性別
・ニックネーム
・生年月日
・居住地(郵便番号)

5 健保情報登録

ご所属の団体を紐づけするため、「所属健保の登録」をクリック

お手元の健康保険証を確認のうえ、画面上の必要情報を入力し、登録をクリック



保険者番号→

健康者の皆さん おめでとうございます!

健康者の方に
秘訣を聞いて
みましょう



毎年1月～12月の1年間、ご本人、ご家族ともに病气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。

2022年の該当者は110名。

CoKOAにて発表し表彰させていただきました。おめでとうございます。

KOA(株)
新横浜事業所

古川 真喜雄さん (64)

医療機関へ行かなくなったのは、この3年ほどは、嫁も私もコロナ感染予防のマスクと、毎日のうがい手洗いを実行することで、風邪をひかなくなったのが大きな要因だと思います。また、在宅勤務が増えたので怠けているとまたメタボ指導を受けることになると思い、何とか1日1万歩を目標に、新横浜の街中や鶴見川の堤防をうろうろ歩くようにしています。結果、コロナ前よりも歩くようになりました。

今後の目標は、あと20年はゴルフをプレーし続けることですかね。そのためのストレッチも毎晩続けていこうと思います。



(株) やまとわ

榎本 浩美さん (27)

この度は、表彰いただきありがとうございます。昨年は1回も病院にかかっていないよと聞き、驚きました。何が健康に繋がっているのか色々考えましたが、恥ずかしながらこれといって思い当たる節がありません。強いて言えば、自然に触れる仕事をしていることと、小さいことは気にせず、日々楽しく過ごしているという性格がプラスに働いているのかなと思います。今後も健康な身体を維持できるよう、健やかに暮らしていきたいです。



KOA(株)
伊那事業所

野村 しおみさん (25)

最近自身の体調変化や体質を意識する瞬間が増えたように思います。

特に学生の頃は、その日体調が悪かろうが、低血圧で再検査になろうが、大して気にも留めず…。それが社会人になり、体調が万全でない日には食事や睡眠を見直し、低血圧改善のため朝には塩気のある食事を摂り、血流アップに筋トレ等するように。

そうして、昔に比べれば日々私なりの「健康的な選択」ができて、それが仕事の面でも活きると実感したので、今後も心身と向き合う時間は取っていこうと思います。



KOA(株)

野々村 昭常務取締役 (62)

一度も病院にかからなかったとは、意外です。

健康な体を授けてくれた両親、神様に感謝です。

もう人生も後半戦に入ってきたので、如何に健康寿命を維持するかがもっぱらの関心事です。

コロナ禍前は、ジムでの定期的な運動で体力維持とストレス発散を図っていましたが、今は早朝ウォーキング&ジョギングを無理ない程度に行っているくらいです。

ですからこのノミネートは、私の場合、子供たちも一人立ちして被保険者1人になったことの影響が大きいのだと思います。家族構成も皆それぞれなので、「医療機関に掛からない」ことは目標とせずに、医療機関のサポートを適切に受け、早期発見、早期治療でご自身、ご家族の健康を築いていくことが良いと思います。

健康保険組合では、PepUp等遊び感覚で健康増進出来るプログラムを実施してくれていますので、なかなか1歩踏み出せない方も家族や友人と無理ない程度に楽しみながら参加してみたら良いのではないのでしょうか。



2023年度も必ず受診をお願いします! ご家族の健康も大切です!

特定健診は必ず受診

40歳以上の被扶養者の方へ4～5月に被保険者を通じて「2023年度特定健診受診券」をお届けします。毎年8割以上の方が受診されています。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。10月末までの受診で早期受診でPepUp 500ポイントがつかます。2023年度も早期受診にご協力ください。

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み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。



ご家族へも拡充しています。

2023年度

健診等補助金

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。

補助項目	対象者	年齢	補助金額(円)	備考
健康診査	本人・家族	25歳～34歳	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

- ① 足を肩幅より少し広めに開き、骨盤を前に押し込む
 - ② つま先に重心をのせるイメージで、3秒キープ
 - ③ ゆっくり元の姿勢に戻る
- (おしりから太ももにかけて痛みやしびれが出たらすぐに中止してください)

[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



ちよっ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。

リフレッシュのヒント

ちよっとひととき

腰痛は、腰や臀部、背部の痛み、不快感をいい誰もが一度は感じたことのあるとても身近な症状です。腰痛は、ぎっくり腰のように突然起きる場合や、徐々に症状が現れきつかけが特に見当たらないこともあります。また、再発を繰り返しやすいものでもありません。したがって、長引かせない工夫と再発予防が必要です。まずは、心配のいらぬ腰痛(セルフケア)できる腰痛かどうかチェックしてみましょう。

□ 横向きでじっと寝ていても腰がうずくことがある

□ 痛み止めを使っても頑固な痛みが繰り返す

□ 痛みがおしりからひざ下まで広がる

□ 原因不明の熱がある

□ 就寝後に痛みで目を覚ます

いずれかに該当した場合は、病気が原因の可能性もあるので病院で相談してみてください。

腰痛の原因には、前かがみ姿勢などによる腰への負担やストレスや腰痛悪化への不安から脳機能が不具合を起こす場合があります。

原因が絡み合っていることもあります。

日頃から腰痛予防に1日1～2回腰痛体操

はいかがでしょうか。

① 足を肩幅より少し広めに開き、骨盤を前に押し込む

② つま先に重心をのせるイメージで、3秒キープ

③ ゆっくり元の姿勢に戻る

(おしりから太ももにかけて痛みやしびれが出たらすぐに中止してください)

2023年度 予算のお知らせ

健康保険 保険料率 9.8%

主な収入

◆ 健康保険収入

2022年度予算と比べて1億3,700万円の増加を見込みます。

主な支出

◆ 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。出産育児一時金は4月から引き上げです。(42万円→50万円)

◆ 納付金

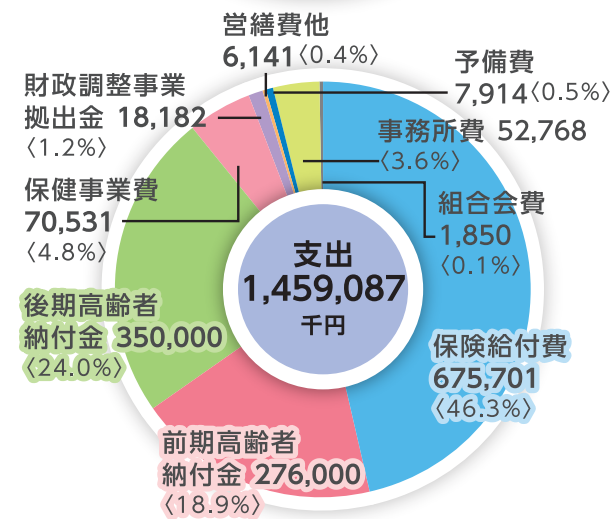
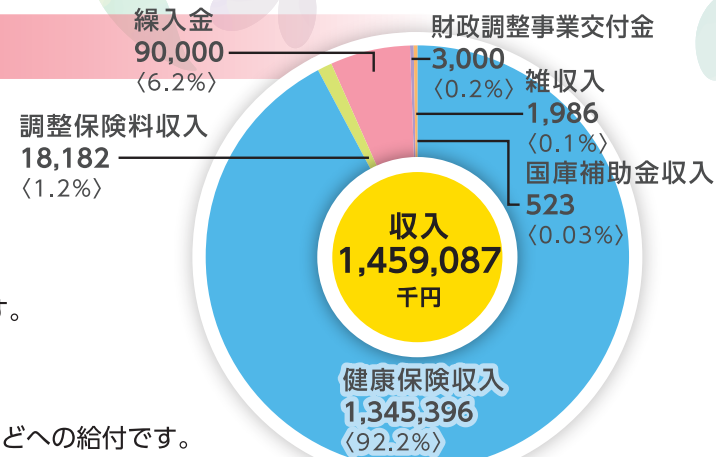
- ・前期高齢者納付金…2億7,600万円
65歳から74歳までの前期高齢者医療制度で制度間の財政調整のために納付します。
- ・後期高齢者支援金…3億5,000万円
(2021年度予算と比較し7,000万円増)
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度に拠出します。

◆ 事務所費

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。



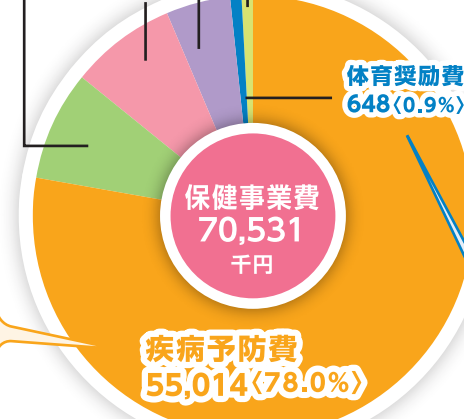
2023年度 保健事業のご案内

疾病予防費

- 生活習慣病健診
- 歯科健診
- 人間ドック等補助
- インフルエンザ予防接種
- 婦人科健診
- 運動習慣の改善
- ゲノム解析診断
- 健康セミナー他
- 還暦パンチ大作戦
- 健康相談
- 電話WEB相談
- 糖尿病重症化予防
- 歯科保健指導
- 禁煙支援

保健指導宣伝費

- 特定健康診査事業費 3,232 (4.6%)
- 特定保健指導事業費 5,448 (7.7%)
- その他 500 (0.7%)



保健指導宣伝事業

- Pep Up
- けんぽニュースの発行
- 社会保険や健康に関する情報誌の配布
- 医療費通知
- 健康者表彰
- 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
- 後発医薬品差額通知
- 後発医薬品リーフレット・希望シールの配布
- 適正服薬の取組

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

科目	金額 (千円)
介護保険収入	165,244
繰越金	15,000
雑収入	2
収入合計	180,246

科目	金額 (千円)
介護納付金	175,000
還付金	50
予備費	5,196
支出合計	180,246

介護保険

保険料率 1.8%

2023年度 予算が決定しました

2月9日に開催された第162回組合会において、KOA健康保険組合の2023年度予算が可決承認されました。その概要についてお知らせいたします。

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。

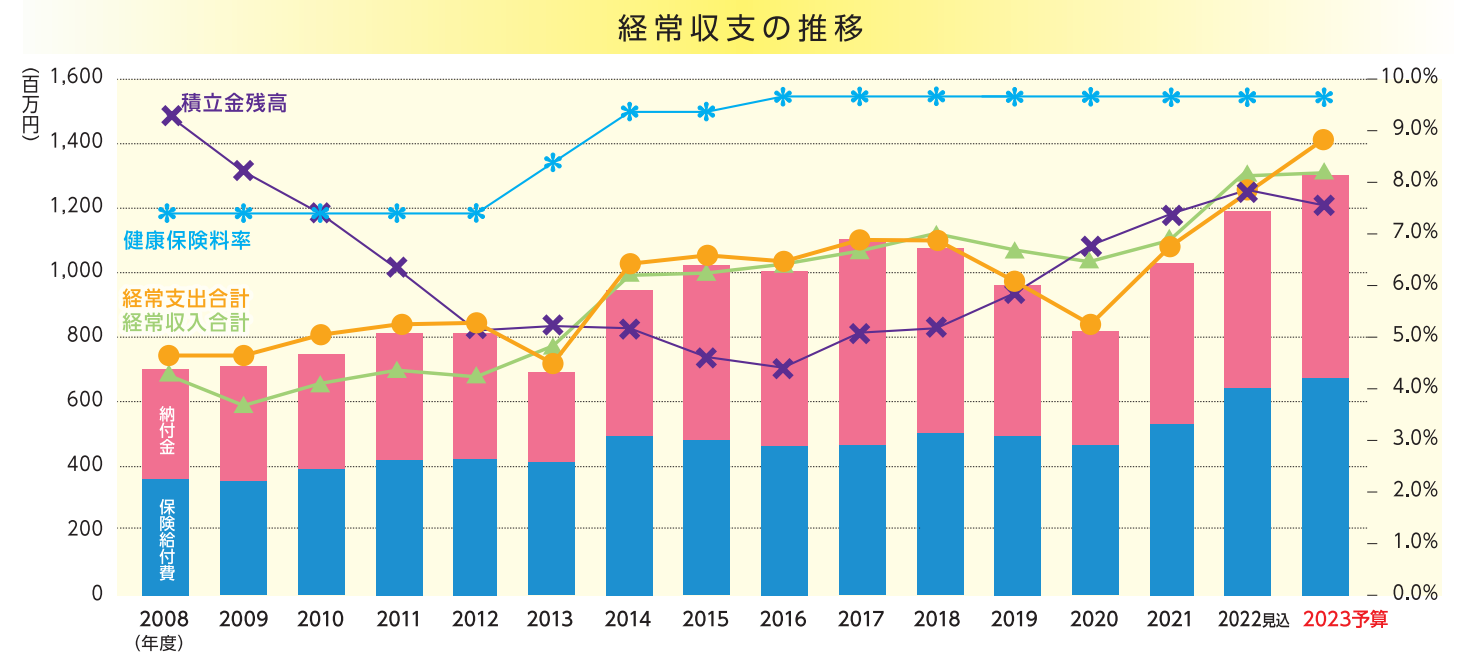
健康保険における支出は、高齢者医療制度への納付金・支援金が約6,900万円増加、また、保険給付費も2022年度当初予算と比較し約9,700万円増の6億7,570万円、支出総額は14億5,908万円となります。収入面では、健康保険収入は被保険者数の増加で2022年度予算と比較し1億3,700万円余り増加が見込まれますが、収入の不足分は積立金を9,000万円取り崩して繰り入れることで補うため、結果として経常収支で約8,076万円の赤字となります。

保険給付費の増加に加え、今後はさらにKOA健保に加入する前期高齢者の医療費増加による前期高齢者納付金の

増額、高齢化による後期高齢者支援金の急増が見込まれており、組合財政への影響が懸念されます。

健康保険組合では引き続き「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。また、各事業所とのコラボヘルス推進にも取り組んでまいります。

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引き続きよろしくお祈りいたします。



保険者機能 総合評価指標 全国 2位!

2020年度の特定健診受診率・特定保健指導実施率と2021年度の保健事業実績に対する厚生労働省の保険者機能総合評価の結果が公表され、全国に1400余りある健康保険組合・共済組合の中でKOA健保は2位になりました。国へ拠出する後期高齢者支援金は、「保険者機能総合評価指標」の達成状況に応じて減額または増額されるしくみになっています。KOA健保は、減算対象保険者(第1区分)として2023年度に拠出

する後期支援金が減額されることになりました。社員・ご家族おひとりおひとりが健診受診や健康づくり事業へご参加いただいたことや、各事業所でのご支援ご協力がこのような評価につながりました。改めて感謝申し上げます。ありがとうございます。引き続きよろしくお祈り申し上げます。後期高齢者支援金減算対象保険者は249組合。減算率は第1区分～第5区分まであり、第1区分は14組合でした。

ご参考 厚生労働省HP 後期高齢者支援金の加算減算制度 「2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について」 「保険者機能の総合評価の指標の各保険者点数一覧(2021年度支援金)」



愛の
“おせんしょ”
大作戦

：皆さんの活動をご紹介します！

第2 ステージ
ENTER THE SECOND STAGE
自分てつくる 元気なカラダ

健康づくりの輪が 広がっています！

箕輪町主催 KOA(株)チーム ウォーキンググランプリ2022に参加

(写真前列左から) 西澤克秀さん、諏訪正樹さん、宮島荘哉さん
赤羽秀樹さん、牛山久司さん
(後列左から) 兼子聡さん、大澤亮さん、佐藤賢一さん



ウォーキンググランプリ2022は箕輪町に住んでいる方、箕輪町の会社に勤務する方が気軽に参加できるスマホアプリを使った全町民参加型ウォーキングイベント。8名がKOA(株)チームとして参加し、企業部門で2位、個人でも3人が入賞しました。メンバーはPepUpウォーキングチャレンジでもランキング上位常連の皆さん。開催はちょうど10月で、ウォーキングチャレンジ2022秋と重なっていたこともあり、早起きして歩いたり、勤務後に頑張ったりとチーム内でコミュニケーションをとりながら歩数を稼いだそうです。「休日には飯田まで歩くイベントを開くメンバーがいたり、最後は皆でお疲れ様会をしたりと楽しみました。他の会社チームの歩数も分かるので、競争心に火が付き頑張りました。普段から出勤前に歩いたり昼食後にパインパーク内をウォーキングして体重を維持するようにしていますよ」(宮島GM)

長野県主催 働き盛り世代の 真田KOA 「健康づくりチャレンジ大作戦」に参加



長野県では、健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しており、ACEは生活習慣改善の重点項目、Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いが込められています。真田KOAは、信州ACEプロジェクトの一環で開催された「働き盛り世代の「健康づくりチャレンジ大作戦」グランプリ2022」ウォーキング部門に参加し、10チーム以上が参加した事業所が対象のウォーキング大賞Over10部門で第3位となり、表彰されました。「チームは3人1組という決まりで、真田KOAでは10チーム30名が参加しました。まずは管理者に参加してもらい、チームを増やすことができました。呼びかけやとりまとめは衛生部会が担ってくれました。開催期間が9～11月の3か月間とPepUpのウォーキングチャレンジより長期間でしたが、休日に歩いたり、皆で声をかけあったりして楽しみながら参加できました。他の会社や学校の名前も出てくるので競うのも楽しめましたし、職場のコミュニケーションツールとしてもとてもよかったです」(中村PM)

ウォーキング イベント開催 鹿島興亜電工



鹿島興亜電工では10月29日に健康増進のためのウォーキングイベント2022秋を開催しました。中能登・となみの庄 両事業所から34名が参加。ご家族と一緒に参加された方もいました。七尾市「和倉温泉ゆったりパーク」から能登島大橋を渡り、能登島との往復約6.5kmを歩きました。「健康増進のために皆で運動をするイベントでしたが、2つの事業所から参加者があり、事業所間の交流にもなりました。12000歩程歩いたので、ウォーキングチャレンジ2022秋の最後の追い上げにもなりました」(大和さん)

参加しよう！



年間スケジュール

- 5月 ウォーキングチャレンジ2023 春
- 6月 健康クイズ
- 7月8月 日々の記録
- 9月 やることチャレンジ
- 10月 ウォーキングチャレンジ2023 秋
- 1月 体重測定チャレンジ

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。PepUp紹介動画▶



：KOAグループの健康課題は：

飲みすぎと運動不足

健康スコアリングレポートで見る

取組状況は



2020年度
特定健診の実施率
1,126組合中

5位!

ありがとうございます!

生活習慣の課題は



運動習慣
と
飲酒習慣

飲酒は
適量でね

運動習慣の改善に健保の事業をお役立てください!

pepUp
5月

ウォーキングチャレンジ2023春

チームで、個人で、歩いて歩いてポイントGET!

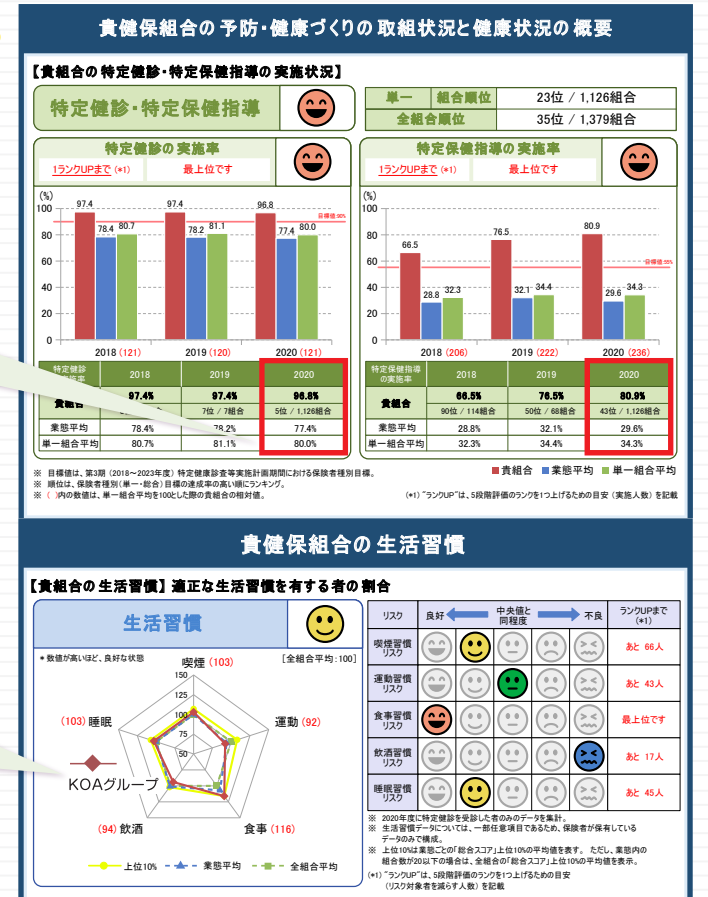
参加登録期間 4月17日～4月30日 開催期間 5月1日～5月31日

pepUp
通年

健診結果改善チャレンジ

2023年度健診結果により
ポイントがつかます(申込不要)

- 1 健康年齢 実年齢との差 -0.1歳あたり10ポイント
- 2 BMI(肥満) A判定 100ポイント



(※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種の平均と比較し見える化されています。

