

家族が いちばん



今日も家族連れでいっぱいですものね。それにも広い公園で驚きました。

今回の表紙は、KOA株式会社名古屋営業所の小野智彦さん、奥様の裕美さん、長女のさくらさん(9)、長男の稜真くん(6)、次男の陽真くん(3)に登場いただきました。撮影場所は愛知県長久手市の愛・地球博記念公園(モリコロパーク)です。

通勤はなるべく自転車です。

名古屋でのお勤めはどのくらいになりますか？

智彦 2008年から2012年までの4年間と、その後静岡岡営業所時代を挟んで、16年から今まで7年間、あわせて11年ですか。

ご出身もこちらですか？

智彦 いえ、伊那市です。

奥様は？

裕美 私も伊那市です。結婚してから静岡に異動になり、長女は静岡で生まれました。

ここに愛・地球博記念公園にはよくいらっしゃるんですか？

智彦 そうですね。車で10分と少しですから。



裕美

お子さんが今夢中になっているものは何ですか。私にはダンスです。ジャズダンスやヒップホップジャズが好きです。



裕美

長久手市は名古屋市のすぐ東隣ですが、ここ以外にも大きな公園が多いですね。わが家の近くにも、今年の大河ドラマにもなっている徳川家康にゆかりのある公園があります。



裕美

ゲームのマイクラ(マイクラフト)。

陽真 特殊車両が好きみたいです。

裕美 みなさん元気で明るくて、健康の心配はなさそうですね。健康診断も大丈夫でした？

智彦 私が肝臓の数値がほんの少し悪かったくらいです。

智彦 前回ご登場いただいた赤羽さんともよく飲まれると伺いました。

智彦 伊那に行った際に一緒に遊ばせて頂いています。ですが、赤羽さんほどは飲みません。(笑)

健康のことで気を付けていることはありますか。



智彦 通勤にはなるべく自転車を使っています。あとは休日に時間が取れたら公園でサッカーのリフティングをするくらい。それでも活動量計を着けてから、日々の運動量を意識するようになりました。

裕美 私はお休みの日に子どもたちとお散歩を楽しんでいます。



これからは皆さんが楽しみにしていることを教えてください。

裕美 ダンスの発表会です。ユニバーサルスタジオジャパンやディズニーランドにみんなで行きたいですね。

智彦 私はプライベートな時間がほしいです。

それだけお子さんと過ごす時間を大切にされているんでしょう？

みななお父さんのこと好き？

さくら (照れて首をかしげる)

裕美 (はにかんで首をひねる)

陽真 うん(大きくうなづく)

「わが家にて」

小野家は最近家を建てました。家づくりに際して、「ハウスメーカーの営業マンになれるくらい家のことを勉強しました」と智彦さん。大切な家族を包むかけがえのないわが家です。

KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.172 2023 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

ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽ ニュース



©Studio Ghibli

大特集
2022年度
決算のお知らせ

No.172
KOA健康保険
組合広報
2023.8 SUMMER

「みんなの家庭の医学」で気軽に健康相談ができます。

登録方法 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
- 3 基本情報登録・健保情報登録

「みんなの家庭の医学」をダウンロード



- 画面に沿って性別等の基本情報各項目を登録
 - 所属団体を紐づけるため、「所属健保の登録」で必要情報を入力し、登録
- *必要情報はお手元の健康保険証を確認



【プライバシーは厳守します】当事業は(株)保健同人社フロンティア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。

2022年度 決算のお知らせ

健康保険 収入支出決算の概要

収入 1,327,429,108円 決算残金処分
 支出 1,311,107,090円 別途積立金 16,322,018円
 差引 16,322,018円

■収入

| 科目 | 決算額 (千円) | 被保険者 1人当たり 額(円) |
|-----------|-------------|-----------------------|
| 健康保険収入 | 1,296,925 | 506,414 |
| 調整保険料収入 | 17,439 | 6,809 |
| 繰入金 | 0 | 0 |
| 国庫補助金収入 | 6,183 | 2,414 |
| 財政調整事業交付金 | 4,610 | 1,800 |
| 雑収入 | 2,272 | 887 |
| 合計 | 1,327,429 | 518,324 |

■支出

| 科目 | 決算額 (千円) | 被保険者 1人当たり 額(円) |
|-----------|-------------|-----------------------|
| 事務所費 | 39,900 | 15,580 |
| 組合会費 | 499 | 195 |
| 保険給付費 | 648,982 | 253,410 |
| 納付金 | 544,798 | 212,729 |
| ・前期高齢者納付金 | 277,090 | 108,196 |
| ・後期高齢者支援金 | 267,700 | 104,529 |
| ・病床転換支援金 | 1 | 0 |
| ・退職者給付拠出金 | 7 | 3 |
| 保健事業費 | 56,484 | 22,055 |
| 営繕費 | 2,376 | 928 |
| 財政調整事業拠出金 | 17,439 | 6,809 |
| 連合会費他 | 629 | 246 |
| 合計 | 1,311,107 | 511,951 |

決算基礎数値の増減

| | 2022年度 | 2021年度 |
|-------------|-----------|-----------|
| 被保険者数 | 2,561名 | 2,422名 |
| 平均標準報酬月額(円) | 330,929 | 326,167 |
| 総標準賞与額(千円) | 3,363,497 | 2,546,405 |
| 保険料率 | 9.80% | 9.80% |

介護保険 収入支出決算の概要

収入 159,482,892円 決算残金処分
 支出 142,796,859円 介護準備金 16,686,033円
 差引 16,686,033円

■収入

| 科目 | 決算額 (千円) | 2号被保険者 1人当たり 額(円) |
|--------|-------------|-------------------------|
| 介護保険収入 | 159,483 | 107,179 |
| 繰越金 | 0 | 0 |
| 繰入金 | 0 | 0 |
| 雑収入 | 0 | 0 |
| 合計 | 159,483 | 107,179 |

■支出

| 科目 | 決算額 (千円) | 2号被保険者 1人当たり 額(円) |
|-------|-------------|-------------------------|
| 介護納付金 | 142,797 | 95,966 |
| 還付金 | 0 | 0 |
| 積立金 | 0 | 0 |
| 予備費 | 0 | 0 |
| 合計 | 142,797 | 95,966 |

決算基礎数値の増減

| | 2022年度 | 2021年度 |
|-------------|-----------|-----------|
| 被保険者数 | 1,465名 | 1,426名 |
| 平均標準報酬月額(円) | 369,252 | 360,736 |
| 総標準賞与額(千円) | 2,276,768 | 1,771,001 |
| 保険料率 | 1.80% | 1.80% |



事務所移転・保険証一斉更新のお知らせ

2023年10月KOA健康保険組合の事務所は、
 上伊那郡箕輪町のKOAパインパーク内に建設中の健康推進棟内へ移転をいたします。
 詳細は別途ホームページ・CoKOA等でお知らせいたします。

事務所所在地変更に伴い、保険証の一斉更新をいたします。
 事業所を通じてお届けし、今までの保険証は回収させていただきます。
 ご協力よろしくお願いします。



7月7日に開催された第163回組合会において、
 KOA健康保険組合の2022年度決算が可決承認されました。

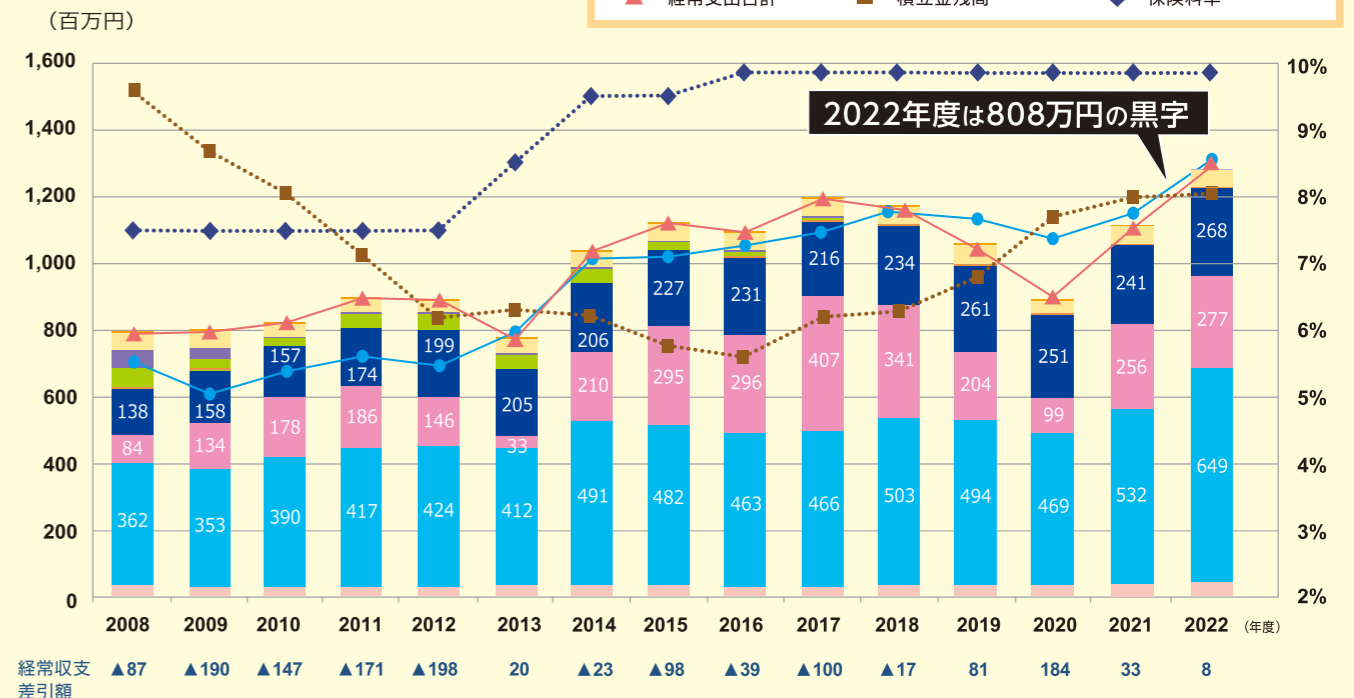
支出面では、保険給付費が6億4898万円、高齢者医療への納付金が5億4480万円と増加し、支出総額は13億1110万円となりました。特に保険給付費は、前年度決算と比較し1億1700万円と大変大きく増加しました。一方収入面では、被保険者数・標準報酬月額・標準賞与額のいずれも増加し、健康保険収入が、12億9693万円となり、積立金からの繰入はせずに収入総額13億2743万円を確保することができました。経常収支では808万円の黒字となりました。KOA健保の1人当たり保険給付費は、本人分・家族分ともに増加をしています。また、2022年度は65~74歳の前期高齢者の医療費が大変大きく増加をしました。日本全体では、75歳以上の後期高齢者医療費の増加に伴い、後期高齢者支援金負担がさらに増加すると見込まれています。

高齢者医療制度への納付金である前期高齢者納付金・後期高齢者支援金がともに増加し、健保財政の悪化が懸念されます。KOA健保では今後も積極的に愛のおせんしょ大作戦をはじめとする保健事業を展開し、健全な財政の維持に努めてまいります。社員の皆さまも、ご家族とともに健康保険組合や会社で実施する健康づくり事業にご参加いただき、病気の予防・医療費の適正化に引き続きご協力をお願いいたします。



組合会の様子

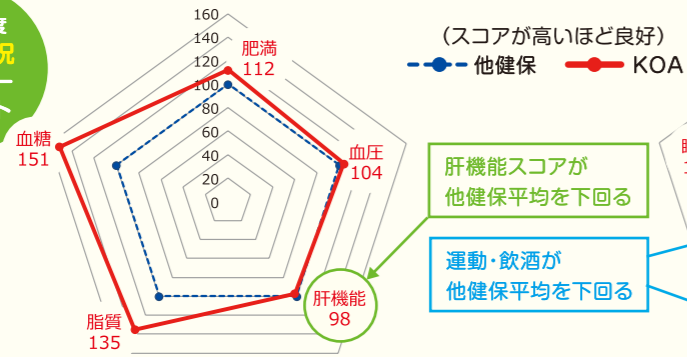
経常収支の推移



2022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。

2022年度健康状況レーダーチャート



2022年度生活習慣レーダーチャート

(スコアが高いほど良好)
●他健保 ●KOA

肝機能スコアが他健保平均を下回る

運動・飲酒が他健保平均を下回る

2022年度特定健診の結果で、肝機能が他健保平均を下回っています。生活習慣で他健保平均を下回っているのは運動と飲酒です。健康づくりは毎日の積み重ね。改善できる生活習慣はありませんか？

健保組合でも様々な事業やサポートを実施しています。是非ご利用ください。



みんなが楽しく 健活のススメ

KOA伊那事業所の体育館では、バレーボール、バドミントン、ソフトバレーなど社員の皆さんが、毎日楽しく活動されています。今回は、毎週火曜日にソフトバレーをされている方達にお話を聞いてみました。

「上伊那を中心に運動したい人が集まって、一年中活動しています。同期や職場の同僚、幅広い年代のいろんな部署の人とのコミュニケーション作りの良い機会となっています。」

新しい仲間Welcomeです。知り合い・仲間を増やす場として参加したい方募集中です！

とのこと。体育館で元気に楽しく体を動かしてみたい方が多いのでは？



伊那事業所体育館を 平日の終業時間後社員の方へ貸出しています。

使用についてのお問合せ

KOA健康保険組合 藤原まりな
✉mr-fujiwara@koaglobal.com



KOA 健保の 禁煙サポートプログラム

いつでも申し込めます！ 2つのコースから選べます！

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

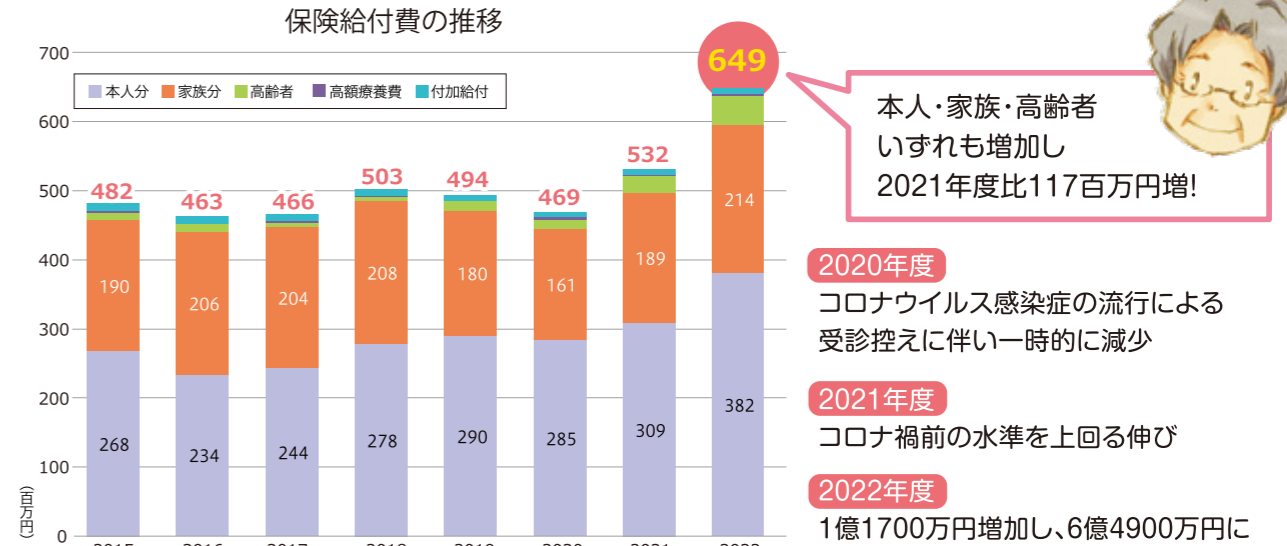
短期禁煙にチャレンジ。たばこを吸わない数日を体験してみよう。禁煙補助剤を配送します。



申込はこちら

！「保険給付費」大幅増加！

2022年度の保険給付費は、6億4900万円に大幅増加しました。健診・精密検査はきちんと受けて、さらに予防・健康づくりをすすめましょう。



本人・家族・高齢者 いずれも増加し 2021年度比117百万円増！

2020年度
コロナウイルス感染症の流行による受診控えに伴い一時的に減少

2021年度
コロナ禍前の水準を上回る伸び

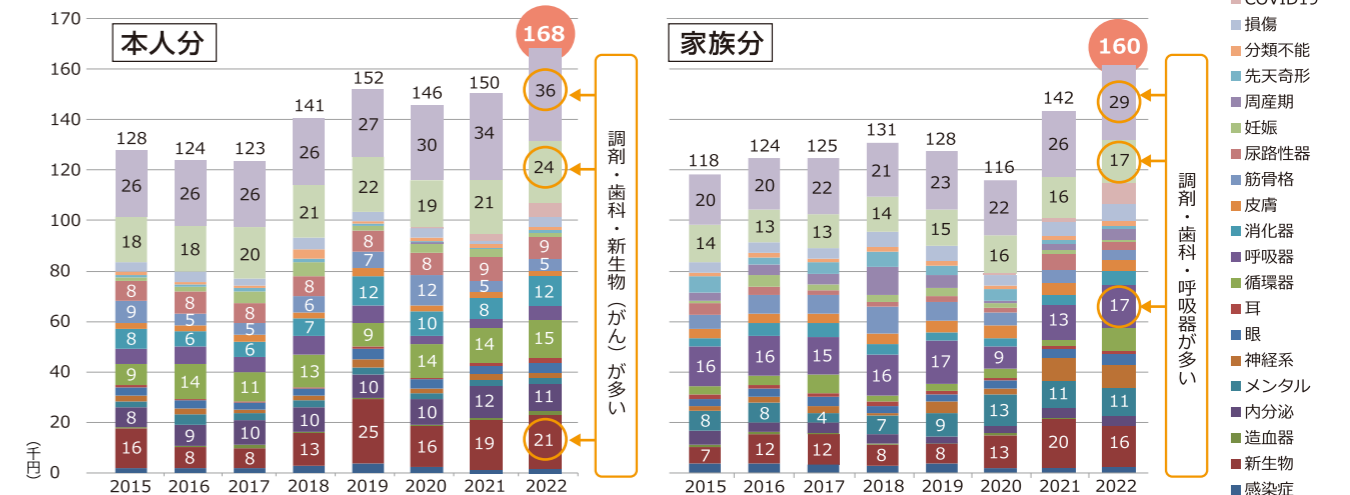
2022年度
1億1700万円増加し、6億4900万円に

保険給付費には医療機関へ支払っている医療費の他、傷病手当金や出産手当金、出産育児一時金などの現金給付も含まれています。

一人当たりの疾病別医療費の推移

医療費が増えたのは人数が増えたからでしょうか？

いいえ。一人当たり医療費も増えています。2022年度の一人当たり医療費は本人167,732円、家族159,953円でした。



がんは早期発見、早期治療が大切です。会社の健診でも、胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮がんの検査を実施しています。きちんと受けましょう。

医療費の節約をしていきましょう。

- はしご受診はしない
- 休日・時間外の受診はなるべく避ける
- ジェネリック医薬品を利用する

チーム：歩こうちゃ、北九州
北九州研究所 福島 敬さん



ウォーキングチャレンジ2023春。北九州研究所では、“歩こうちゃ、北九州”（北九州の方言で、“歩こうよ、北九州”の意味）と言うチーム名で、職場の7割の方が参加しました。「〇〇さん、昨日は頑張って歩いたみたいだね。」とか、「あと〇〇歩けば、〇〇さんに追いつく。」等々、チーム内で盛り上がりながら、楽しくチャレンジすることが出来ました。
私は、10分程度の徒歩通勤と、定時後や、休日に海に釣りに行ったりと、普段と変わらない生活を送りながら、一日で5,000～6,000歩を目途に（チーム内でピリになりそうな時だけは、少しだけ多めに歩く様にしました）参加しました。
皆さんも、“気張らずに”参加してみても如何でしょうか？新しい発見があるかも。ですよ。

チーム：リベンジャーズ
興亜販売 齊川 美雪さん



毎回のウォーキンチャレンジを楽しみに参加しております。23年春はチーム名を変更し、興亜販売メンバー全員で参加しました。チーム名は前回の記録をリベンジしたい想いで、てらチームリーダーが名付けました。今回から出世魚の役職名が付与され、職場では歩数や出世状況（ウォーキング）の話が飛び交いました。またスマホ計測から万歩計へ切替えテニス以外でも真剣に歩く上長の姿や、定時後には「今日は歩きに行かなきゃ」という声も聞こえ、皆で競いながら楽しく歩く様子が見受けられました。結果は目標を超える229%達成で見事リベンジを果たしました。私事ですが今回はウォーキング目的で職場や家の近所以外へ外出をしました。「歩数稼ぎに行ってくるね」と家族の理解もあり、歩数稼ぎの口実が日常を離れ自分自身のリフレッシュに役立つ時間となりました。写真のMOAI像は健康運のお守りです。皆さんのご健康を末永くお祈り申し上げます。

ペップアップ PepUp. 仲間を誘いあって参加しよう!!

ウォーキングチャレンジ 2023秋に参加しよう!!

エントリー 9月16日～9月30日

実施期間 10月1日～10月31日

※期間内にエントリーが必要です

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、秋のウォーキングを楽しもう！ご家族も是非一緒にご参加ください。



5月に開催された「ウォーキングチャレンジ2023春」にはKOAグループ社員・ご家族532名51チームが参加。参加された皆さんに感想をいただきました。



ウォーキング王ならぬウォーキングになれましたか？

チームランキング

| 順位 | チーム名 | 歩数 |
|----|--|--------|
| 1 | おっさんずらぶNew | 481237 |
| 2 | NEON GENESIS | 562346 |
| 3 | mun. | 494547 |
| 4 | QSC-PHK | 442083 |
| 5 | ウサビッチとユカイな仲間たち | 439185 |
| 6 | 遅れるバツ | 395242 |
| 7 | Ultimate 3 | 362082 |
| 8 | 犬ぶら雑談 | 378275 |
| 9 | ジューズと聞いてつなぐのがあるCubano(PENLIGHT)代表者松岡クちゃん | 361279 |
| 10 | 楽しく歩いて健康維持のGOMBO | 360888 |
| 11 | マリノス通りを闊歩する会～元気が一番!! | 348883 |

個人ランキング

| 順位 | 名前 | 歩数 |
|----|----------|--------|
| 1 | ハッシー | 830000 |
| 2 | ヨッシー | 830000 |
| 3 | ウッシー 1歳? | 830000 |
| 4 | MJ | 81478 |
| 5 | エシ | 68178 |
| 6 | げん | 61823 |
| 7 | おこりん | 79860 |
| 8 | ごま田子 | 78425 |
| 9 | あひる | 72880 |

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。

ご利用はPC・スマホから。日々の記録にアプリ版でのご利用が便利です。右の二次元バーコードよりアクセスし、アプリをインストールしてご利用ください。

iPhoneから



Androidから



PepUp紹介動画



【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



困ったときは誰かに話してみよう
困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見えたという安心感も、気持ちも落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。医師や公認心理師などの専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、自治体の相談所など、相談できる場所はたくさんあります。

ちょっとひといき リフレッシュのヒント

チーム：マリノス通りを闊歩する会～元気が一番!!
新横浜 古川 真喜雄さん



★事務所前の「マリノス通り」での参加メンバーです。(6名中の4名のみ)

こんにちは!「マリノス通りを闊歩する会～元気が一番!!」チームです。春恒例のウォーキングチャレンジでは新横浜の有志で、毎年参加しています。チームメンバーは、老若男女いろいろなタイプがいて、歩き方もそれぞれです。ほぼ土日に集中してでも平均すれば一万歩/日以上という人、一駅手前から降りて毎日地道に歩く人、毎週末のゴルフでカートに乗らず歩数を稼ぐ人など、みんなで刺激し合いながらやっている感じです。中には、1日8000歩という目標だけでなく、長生きのために体重を2桁まで減らそうと頑張っているメンバーもいます。お陰でキャンペーン期間だけでなく、普段から歩くこと=健康を意識した生活が根付いてきたように感じています。さあ今日も普通に歩こうかな!! Byマッキー

チーム：おつくん8000
Westウイング 宮澤 和義さん



2023春メンバー最多のチームです!

ウォーキングチャレンジには毎回参加しています。用途展開Cには1日30,000歩以上歩くつわものもいますが、私は1日10,000歩以上の、無理せず続けられる程度の個人目標をたてて参加しています。平日は昼食後に仲間たちと楽しく会話しながら森の中を散歩してリフレッシュしたり、休日には少し遠出をして、歩いた後の一杯やおいしい食事など+αのご褒美も探しながらウォーキングを楽しんでいます。まだ参加されたことのない方はそんな楽しみも見つけながら是非参加してみたいかがでしょうか?