

家族がいちばん

今回の表紙は、興亜エレクトロニクス株式会社にお勤めの栗生岬さん、奥様の明子さん、長女の青葉ちゃん(7)、次女の葉菜ちゃん(5)、三女の菜月ちゃん(4)に登場いただきました。撮影場所は栗生さんのご自宅です。

火曜日はパパが保育園へお迎えに

お子さんのお名前が緑に囲って、しかもしりとりみたいに繋がっていますね。

岬 そうなんです。長女は6月生まれだから新緑をイメージして。
明子 次女も6月生まれだったのでやっぱり緑にちなんで。
岬 三女は2月生まれですけど、長女と次女の名前が「葉」の字でうまくつながっていたので、次女の「菜」の字を上につけることにしました。
明子 子供たちを紹介するときも、しりとりになっていると言うと、すんなり覚えてもらえます(笑)。
岬 3人は歳も2つくらいずつ違っていますが、ちょうど2学年ずつ離れていて、小学校も2年間は3人一緒に通えます。



明子 とっても仲がよさそうですね。
岬 そうですね。性格はちょっとずつ違いますけど、どんなふうには？

明子 青葉は大らかでプラス思考なのが母親似。
葉菜は慎重派で我が道を行くタイプで、菜月は愛嬌があつて甘え上手ですね。



岬 片道40分くらいです。

明子 お忙しいと帰りが遅くなることもありますが、毎週火曜日だけは5時に仕事を終えて帰るようにしています。

明子 火曜日はパパが保育園に迎えに来てくれるから子供たちは大喜びです。家に帰ってから、ずっと後をついて回っています。主人は週に一度のことでも大変だと思いますが、今年度からそうしてくれて私もお助けです。



岬 いい習慣ですね。健康面で気をつけていることはありますか。
明子 食事は出来合いのものを買わず手づくりして、薄味を心がけています。私が看護師で、今腎臓内科のあるクリニックに勤めているのもあって、塩分には気を付けています。
岬 こっそりラーメンとか食べるの叱られるんですよ(笑)。



明子 家族を心配していることですが、皆さん好き嫌いはあつたりしますが、子供たちは苦手な魚がそれあれあって「ちゃんと食べないと明日のおやつはなしよ」って食べさせています。主人は葷がダメですね。残そうとすると娘たちに無理やり食べさせられます。



岬 娘さんたちの気持ちももつともです。食べ物以外で気を付けていることはありますか？

明子 痩せようかな、だったら運動をしないくちやいけないとか、煙草をやめた方がいいかなとか、思っています。ストレッチとか簡単にできる運動から始めればいいのに。

岬 その通り。健保のPeppUpもぜひ活用してください。新年度の新習慣にどうですか。
明子 前向きに検討します(笑)。

年に一度は家族旅行に

栗生さんご一家は、毎年一度は皆で旅行することになっています。昨年はディズニーランドに行ったこと。そのときの写真を寄せていただきました。「次は北海道に行ってみよう」と奥様からリクエストが上がっていました。

KOAけんぽニュース

ご家族皆様でご覧ください



KOA健康保険組合広報 けんぽニュース No.174 2024 SPRING

KOA健康保険組合 事務所/〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町大字箕輪14016 TEL(0265)7017216 FAX(0265)7017217

- ### Contents
- ・2024年度予算のお知らせ
 - ・KOAグループの健康課題は？
 - ・みんなで楽しく健活のススメ
 - ・健康者表彰 ・あなたの薬箱

No.174 KOA健康保険組合広報 2024.3 SPRING

健康保険証は2024年12月2日に廃止となります

医療機関の受診はマイナ保険証で

マイナ保険証とは？

マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたものです

- ☑ 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられる
- ☑ 手続きなしで高額な窓口負担が不要に (限度額適用認定証は不要となります)
- ☑ 医療費を20円節約でき、自己負担も低くなる

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでもできます

- スマホで簡単! マイナポータル
- 医療機関窓口のカードリーダー
- セブン銀行ATM
- 市区町村の窓口

2024年度 予算のお知らせ

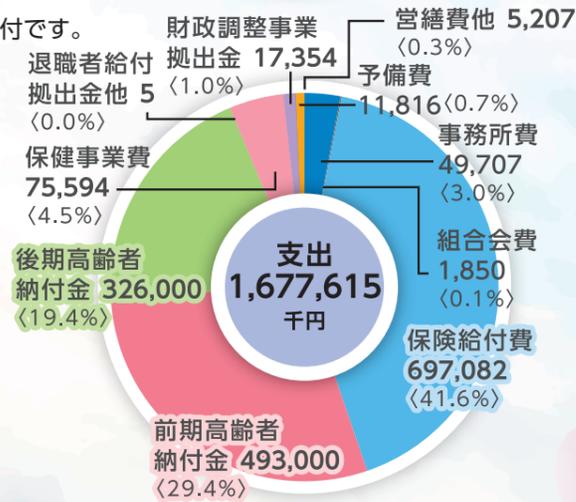
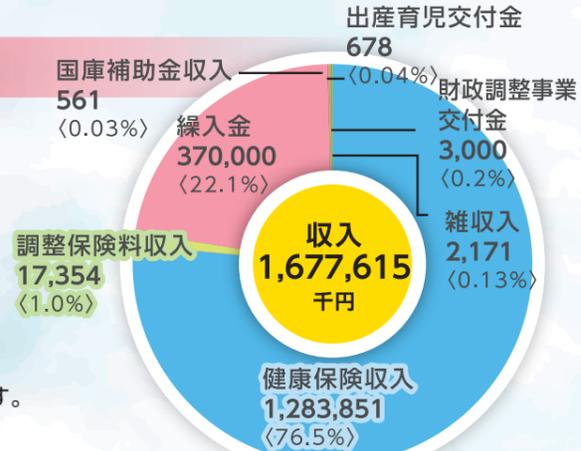
健康保険 保険料率 9.8%

主な収入

- ◆ **健康保険収入**
会社と社員の皆さんから納めて頂く保険料です。
- ◆ **繰入金**
保険料収入の不足分を補うために積立金を取り崩し繰り入れます。

主な支出

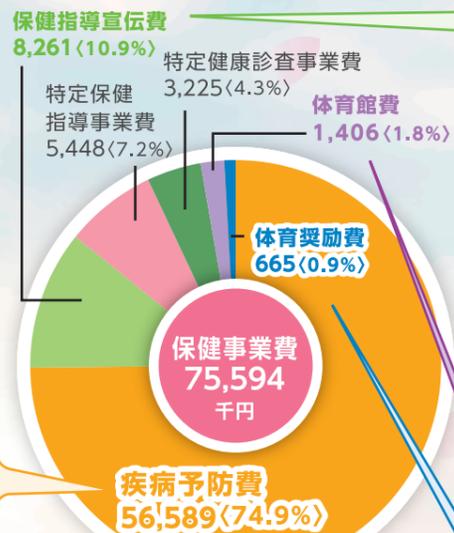
- ◆ **保険給付費**
皆さんの医療費や出産、死亡、けがや病気による休業補償などへの給付です。
- ◆ **納付金**
 - ・前期高齢者納付金
65歳から74歳までの前期高齢者医療制度で制度間の財政調整のために納付します。
 - ・後期高齢者支援金
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度に拠出します。
- ◆ **事務所費**
役職員の人件費など組合の運営にかかわる費用です。
- ◆ **保健事業費**
各種健診や保健指導など社員の皆さんとご家族の健康づくりのための費用です。



2024年度 保健事業のご案内

疾病予防費

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



保健指導宣伝事業

- Pep Up
- けんぽニュース発行
- 社会保険や健康に関する情報誌の配布
- 適正服薬、セルフメディケーション促進
- 後発医薬品差額通知、リーフレット配布
- 医療費通知
- 健康者表彰
- 健康管理事業推進委員会
- 健康保険事務担当者研修会

体育館費

- 伊那事業所体育館の維持保全

体育奨励事業

- 事業所ごと実施する体育行事への補助

介護保険

保険料率 1.8%

科目	金額 (千円)
介護保険収入	151,278
繰越金	7,000
雑収入	2
収入合計	158,280

科目	金額 (千円)
介護納付金	155,000
還付金	50
予備費	3,230
支出合計	158,280

2024年度

予算が決定しました

2月9日に開催された第165回組合会において、KOA健康保険組合の2024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8億1,900万円と大幅に増加しました。特に前期高齢者納付金は前年度比2億1,700万円増の4億9,300万円です。これは、2024年度前期高齢者納付金を算出するもととなる2022年度におけるKOA健保に加入する前期高齢者の医療費が大変高額だった為です。

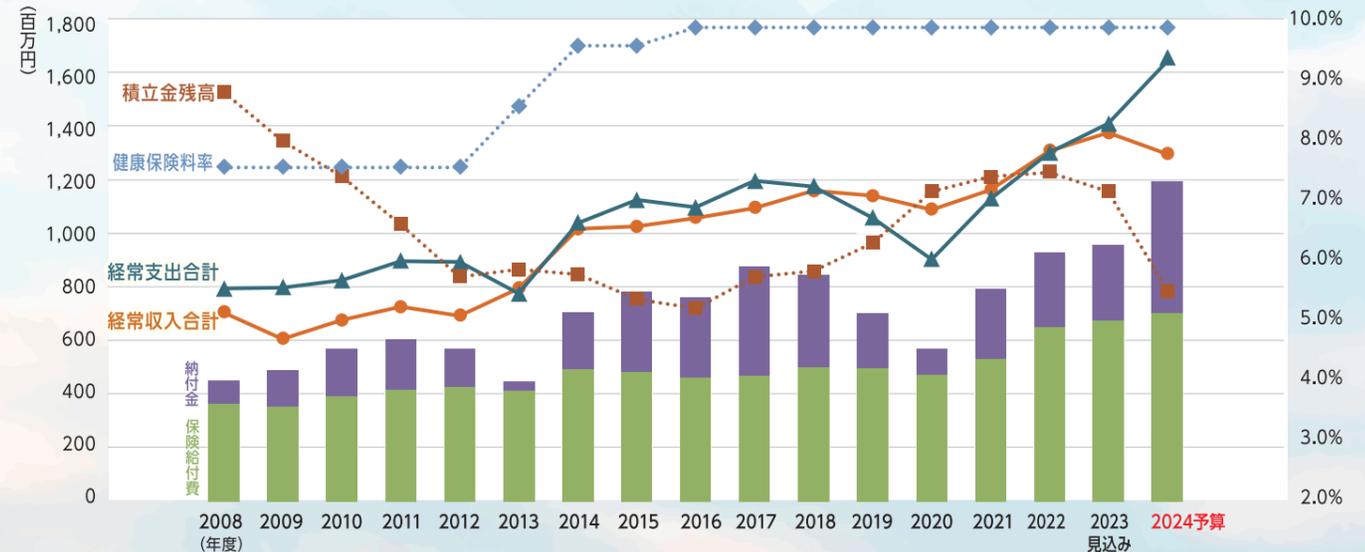
また、社員・ご家族の医療費も増加傾向にあり、保険給付費は前年度比2,100万円増の6億9,700万円となりました。支出総額は16億7,761万円となります。これらの費用を保険料収入では賄いきれないため、積立金を3億7,000万円取り崩し、繰入れをします。経常収支は約3億5,800万円の赤字となります。

健康保険等の社会保障制度では少子高齢化により現役世代の負担が増え続け、高齢者医療制度への拠出金による健康保険組合の厳しい財政状況が続いています。KOA健保では今後も「愛のおせんしょ大作戦」でご家族も含めた健康づくりと各事業所とのコラボヘルスに取り組み、財政の健全化を目指します。

社員の皆さまには、ご自身並びにご家族のヘルスリテラシーを高め、積極的に健康づくりに取り組みより健康になることで、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。



経常収支の推移



保険者機能総合評価指標 達成状況 全国2位!

組合	点数
甲一健保 (20組合)	163
山形銀行健康保険組合	163
KOA健康保険組合	159
アトハシテラスト健康保険組合	158
花王健康保険組合	150
グラクソ・スミスクライン健康保険組合	149
第一生命健康保険組合	147
厚生堂健康保険組合	147
大同特殊鋼健康保険組合	146
ブラザー健康保険組合	146
建勲大正銀行健康保険組合	146
京華中央信用金庫健康保険組合	145
ライオン健康保険組合	144
鹿田自動車健康保険組合	144
共豊会健康保険組合	144
SCK健康保険組合	143
デンソー健康保険組合	143

組合	点数
明治安田生命健康保険組合	140
北國FHD健康保険組合	140
アコム健康保険組合	139
ホトニクスグループ健康保険組合	139

組合	点数
しんくみ東海北陸健康保険組合	151
慶鉄連健康保険組合	139

組合	点数

2021年度の特定健診受診率・特定保健指導実施率と2022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2位になりました。社員・ご家族おひとりおひとりの健診受診や健康づくり事業へのご参加、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願いいたします。

厚生労働省HP 後期高齢者支援金の加算減算制度についてや各保険者の点数一覧はこちら



愛の
“おせんしょ”
大作戦

健康スコアリングレポートで見る

KOAグループの健康課題は

飲みすぎと運動不足

みんなで楽しく 健活のススメ

おめでとうございます!!

信州ACEプロジェクト信州ウォーキング大賞2023
ウォーキング大賞部門 KOA株式会社1位受賞

長野県主催信州ウォーキング大賞2023は、長野県内の企業や団体・行政機関が歩数を競い合い、楽しみながら運動習慣の定着、健康づくりに取り組むイベントです。各部門で1位になると「健康ACE企業2023」に認定されます。今回は293事業所2,756チーム(8,200名)が参加し実施されました。今回KOA株式会社は初参加、6チーム18名が3か月間(9/1~11/30)にわたり挑戦、見事第1位に輝きました。



KOA株式会社チームの皆さん

信州ウォーキング大賞1位に大きく貢献され、同時開催の箕輪町ウォーキンググランプリ2023個人がっつりコース部門1位、PepUpウォーキングチャレンジ2023秋個人ランキング1位と大活躍された用途展開C牛山LLにお話を伺いました。



用途展開C牛山LL

昨年真田KOAがウォーキング大賞Over10部門で3位入賞されていたのに触発されて今年はKOA株式会社も！と思っていたところエントリーができ、参加しました。平日5万歩、休日は9万歩くらい歩いていました。3か月は長く、特に最後の1か月は精神的にも身体面でも辛かったのですが、**KOAのみんなで1位を目指そう**という思いがあったので、他社の方含めて参加者全体の歩数を確認しながら、各チームにメールや声掛けをしつつ、みんなで鼓舞し支え合いながら、掘り取った結果が今回の素晴らしい賞だと感じています。授賞式にも参加させてもらいましたが、社内外通して、TVや新聞見たよといった声掛けや対KOAとして評価をいただき、**健康ACE企業認定の反響は大きかった**です。ウォーキングを続けるのに大切なのは、**目標や目的を明確に持つことと、無理せず継続すること**だと思います。例えば、今より5kg減らそうとか、美味しいものを食べるに

歩いて行こうといった感じです。まずは1日15分以上、出来れば8000歩、速さと歩幅を普段の1.5倍で歩くことを意識してみたらどうでしょう。時間がない人は、普段車で行くところを歩きに変えてみるとか、駐車場を少し離れたところに停めるとか、社内通路や昼食時に少し大回りしてみるといいかもしれません。継続するためには、**友達や仲間を増やして一緒に話しながら歩くのがおすすめです**。PepUpウォーキングチャレンジ期間中はチームに参加して、みんなで週末一緒に歩く機会を作ったり、ちょっとしたご褒美を入れたりしながらやってみると飽きずに楽しく歩けるのかなと思います。**外を歩くというんな発見があるので、今まで知らなかったものに出会える楽しさがありますよ**。

5月にはPepUpウォーキングチャレンジ2024春が開催されます。仲間と一緒に楽しくウォーキングしながら、健康づくりをしませんか？

事業所やグループでの健康づくりへの
取り組み・活動を募集しています。ぜひご連絡ください。

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



PepUp
5月イベント

春の風を感じながら、ウォーキングでリフレッシュ!!仲間を誘って参加しよう!!

ウォーキングチャレンジ2024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15日~4月30日 開催期間 5月1日~5月31日

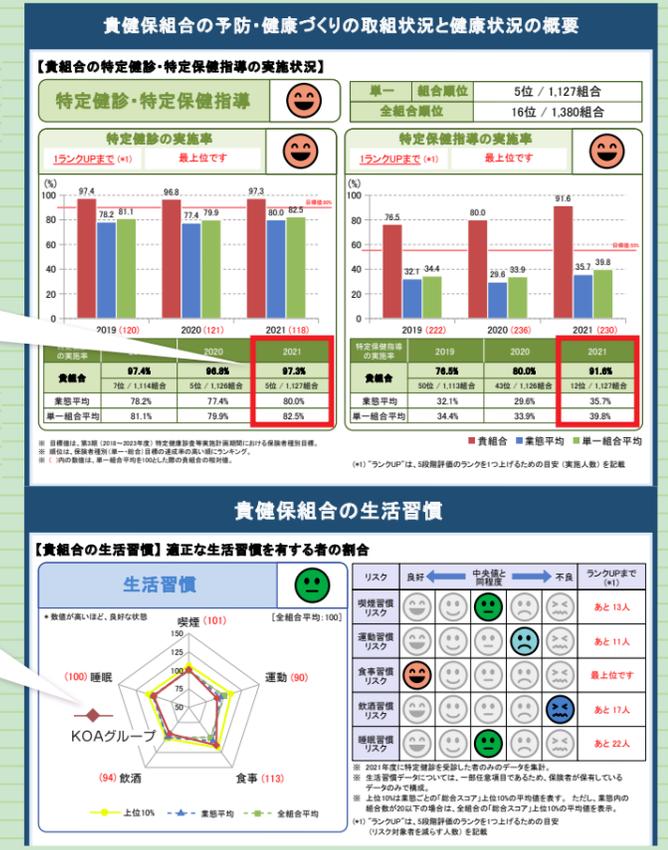
取組状況は

2021年度
特定健診の実施率
1,127組合中
5位!

生活習慣の課題は

飲酒習慣
と
運動習慣

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種の平均と比較し見える化されています。



適切な飲酒量判断を

過度の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。1日の適正量を知り、あらかじめ量を決めて飲む、休肝日を設けるなど飲酒習慣を見直しましょう。



我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾病名	飲酒量(純アルコール量(g))	
	男性 (参考)	女性 (参考)
脳卒中(出血性)	150g/週 (20g/日)	0g<
脳卒中(脳梗塞)	300g/週 (40g/日)	75g/週 (11g/日)
虚血性心疾患・心筋梗塞	※	※
高血圧	0g<	0g<
胃がん	0g<	150g/週 (20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週 (40g/日)	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
食道がん	0g<	データなし
肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)
前立腺がん(進行がん)	150g/週 (20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週 (14g/日)

注:上記の飲酒量(純アルコール量)の数値のうち、「研究結果」欄の数値については、参考文献に基づく研究結果によるもので、これ以上の飲酒をすると発症リスクが上がると思われるもの、「参考」欄にある数値については、研究結果の数値を元に、仮にアを除いた場合の参考値(概数)。「0g<」は少しでも飲酒をすることでリスクが上がると思われるもの、「関連なし」は飲酒量(純アルコール量)とは関連が低いと考えられるもの、「データなし」は飲酒量(純アルコール量)と関連する研究データがないもの、「※」は現在研究中のもの、なお、これらの飲酒量(純アルコール量)については、すべて日本人に対する研究に基づくものとなります。(厚労省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」)



お薬のオンライン相談・購入 ができるようになりました!

いつでもご利用いただけます/
あなたの薬箱
(委託先 ホワイトヘルスケア株式会社)



- スマホでいつでも買える♪
- 病院でもらっているお薬も購入できる!
- 薬剤師さんにLINEで相談できる♪

病院で処方される薬と同一有効成分の市販薬(スイッチOTC医薬品)を購入できます。「セルフメディケーション」(軽度な身体の不調は自分で手当てする)の一助としてぜひご活用ください。OTC医薬品を活用してみたいけど、自分でお薬を選ぶのは不安な方は、経験豊富な薬剤師がお答えします。薬の選び方、薬の飲み方などお気軽にご相談ください。

例えば
花粉症が辛い時...



医師による処方が必要な 医療用医薬品	薬局で購入できる同一有効成分の OTC医薬品
【有効成分】 フェキソフェナジン アレグラ錠60mg	スイッチ アレグラFX アレルピ
【有効成分】 エビナステン アレジオン錠20	スイッチ アレジオン20 12錠
【有効成分】 クロモグリク酸Na-PF点眼薬2% グロメグリク酸Na-PF点眼薬2%	スイッチ エージーアイズ ロータフルガード ワリアプロップ



「お薬の選び方コラム」
「知っ得おくすり情報通信」
花粉症の薬箱

ご登録は
こちらから

お手元に保険証を
ご用意ください



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



申込はこちら

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。

② ノンスモ禁煙サポート



申込はこちら

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。

健康者の皆さん おめでとうございます!

3人も普段から健康について考えているんだねえ



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。2023年の該当者は86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。2023年表彰者の中から3名の方にお話を伺いました。

KOA (株) イーストウイング

上原 さゆりさん (27)

学生の頃は、当たり前のように部活で運動し、母親がつくってくれたご飯を何も考えずに食べていました。社会人になって、自然と運動する機会がなくなり、食事でも自分で選ぶ環境となりました。毎日美味しいご飯を用意し、健康に育ててくれた母親、家族に感謝でいっぱいです。今では健康を意識して食べ物を選ぶようになり、2年ほど前から夏場は登山、またはお散歩をするようになりました。外に出ることは体の免疫も上がり、健康に繋がります。大好きな自然に触れながら楽しく運動し、たくさん食べて、これからも健康を心がけて過ごしていきます。



KEC (株) 新野工場

中村 憲一さん (55)



日頃から健康には気をつけています。何をしても健康でないと!以前は運動もしていましたが、今はウォーキングだけになってしまいました。若いころに比べ体力的に辛いので... (笑) でも病気や怪我をしないで働けるということは、一番の幸せです。これからも健康第一で頑張っていきたいと思います。

KOA (株) ウェストウイング

横内 亜海さん (25)



この度は表彰いただきありがとうございます。この1年間健康に過ごすことができたのは、ウォーキングチャレンジなど社内でも健康促進に向けたイベントを積極的に実施していただいたおかげです。また私自身、健康であるためには心を元気にすることが大切だと考えていて、落ち込んだり悩んだりしたときは必ずサウナへ行き、整えるようにしています。最近はサ活ブームもあり、県内にもたくさんの素敵なサウナ施設ができています。皆さんも是非一度「整う」を体感してみてください。今後も自分の心と身体と向き合い、健やかに過ごしていきたいと思います。



「頭が柔らかい」という表現は抽象的でわかりにくいですが、ほとんどの人は意識せずになんとなく使っている表現ではないでしょうか。人には固定観念がありますので、ついに型はまった考え方をしてみたいのですが、頭が柔らかい人であればそういった型の外で考え、何にも縛られることなく自由な発想をすることが出来ます。たとえば普段の生活の中で、「必ず、〇〇をしなればならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

[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



リフレッシュのヒント

ちょ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。