

家族が
いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社MINO WAウイングにお勤めの宮川正樹さん、奥様の妙子さん、長男の維吹くん(14)、次男の恵人くん(11)、長女の湖都ちゃん(4)に登場いただきました。



よかったです。宮川さんは健康について心配なことありませんか。

それはたいそう盛り上がりそう。奥様は何かされていますか。



胃カメラ検診でピロリ菌が見つかりましたが、除去後は問題ありません。ただ、ここ5年ほどで10キロ太ってしまってます。



私は娘と散歩に行くくらいです。でも自分の体の声に耳を傾けるようにして、ご飯の時は野菜から食べ始めるなど、食事には気を遣っています。伊那の野菜は美味しいです。大学生の頃は、朝は食パン1枚、昼は具なしうどんみたいな暮らしでしたが、子供ができてフランスの良い食事って何か学ばようになりました。

諏訪湖マラソンに
再挑戦します

春日公園は春には桜、初夏にはつつじがきれいな所ですね。お近くにお住まいですか。

正樹 はい。歩いて来られる距離です。

ご出身もこちらですか。

正樹 いいえ。妻も私も小布施町(長野県の北東にある町)です。

妙子 小中高と同級生でした。

そうだったんですね。

こちらにきてどのくらいになりますか。

正樹 KOAに就職して17年、結婚して15年です。

伊那での暮らしはいかがですか？

妙子 引越してきたばかりの頃は知り合いがいなくて寂しかったですが、子供が産まれ子供の友達のご家族とお付き合いするようになると仲間の輪も広がって伊那の人は皆さん穏やかでいい人ばかりです。



Peppuのウォーキングチャレンジに参加いただきましたよね。

正樹

はい。1日最低4000歩は歩くようにしているのと、5年ぶりにランニングを再開しました。以前2度出場した諏訪湖マラソンに今年もう一度エントリーして完走するのが目標です。



前向きに運動に取り組んでいるんですね。お子さんも何か運動をなさっていますか。

妙子

息子たちは地元のサッカークラブに入っています。もともと私がサッカーをしていて、彼らを引き込んだ感じです。3人してD&ZNの中継に夢中になっています。

念願だった
日本代表の
試合観戦！

今年3月、正樹さんは維吹くん恵人くん和国立競技場で行われたサッカー日本代表の北朝鮮との一戦を見に行きました。試合後は、妙子さんと湖都ちゃんと合流して横浜中華街で食事を楽しんだそうです。

皆さん好き嫌いはありませんか？
レバーとか給食で出るクジラ肉はちょっと。
きのこは嫌いです。エリンギは無理。
でも我が家では、きのこをがんがんに出しますよ。



そんなに気を遣ってくれているのに10キロ太った人があるんですね。

妙子 私のあずかり知らないところで。夜遅くこっそりお菓子を食ったりお酒を飲んだり。でもこれからは目標に向かって走っている父の背中を子供たちに見せることにします。

KOAけんぽ
ニュース

けんぽニュース

No.175 2024 SUMMER

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

Contents

- ・2023年度決算のお知らせ
- ・マイナ保険証 登録のお願い
- ・ウォーキングチャレンジ

No.175

KOA健康保険
組合広報

2024.8 SUMMER



「健診」の道」



2023年度

決算のお知らせ

健康保険 収入支出決算の概要

収入 1,470,884,805円 決算残金処分
 支出 1,425,612,385円 財政調整事業繰越金 14,828円
 差引 45,272,420円 別途積立金 45,257,592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	1,365,985	514,495
調整保険料収入	18,357	6,914
繰越金	0	0
繰入金	70,000	26,365
国庫補助金収入	9,239	3,480
財政調整事業交付金	4,996	1,882
雑収入	2,308	869
合 計	1,470,885	554,006

■支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり 額(円)
事務所費	46,458	17,498
組合会費	1,245	469
保険給付費	677,485	255,173
納付金	613,883	231,218
・前期高齢者納付金	279,470	105,262
・後期高齢者支援金	334,409	125,954
・病床転換支援金	0	0
・退職者給付拠出金	4	2
保健事業費	65,212	24,562
営繕費	2,158	813
財政調整事業拠出金	18,342	6,908
連合会費他	829	312
予備費	0	27,739
合 計	1,425,612	536,954

決算基礎数値の増減

	2023年度	2022年度
被保険者数	2,655名	2,561名
平均標準報酬月額(円)	328,803	330,929
総標準賞与額(千円)	3,768,684	3,363,497
保険料率	9.80%	9.80%

介護保険 収入支出決算の概要

収入 169,815,265円 決算残金処分
 支出 165,739,167円 介護準備金 4,076,098円
 差引 4,076,098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	164,815	109,657
繰越金	0	0
繰入金	5,000	3,327
雑収入	0	0
合 計	169,815	112,984

■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	165,739	110,272
還付金	0	0
積立金	0	0
予備費	0	0
合 計	165,739	110,272

決算基礎数値の増減

	2023年度	2022年度
被保険者数	1,479名	1,465名
平均標準報酬月額(円)	368,364	369,252
総標準賞与額(千円)	2,514,474	2,276,768
保険料率	1.80%	1.80%



7月5日に開催された第166回組合会において、
KOA健康保険組合の2023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6億7748万円、高齢者医療への納付金が6億1388万円に増加し、支出総額は14億2561万円となりました。保険給付費は、2022年度と比較し2900万円増加、納付金は6908万円増加しています。収入面では、被保険者数・標準賞与額の増加により健康保険収入が、6906万円増加したものの、保険料収入だけでは支出を賄いきれず、別途繰入金から7000万円繰り入れました。経常収支で3648万円の赤字です。

保険給付費の増加は加入者数の増加によるものではありません。1人当たり保険給付費も、本人分・家族分ともに増加しています。

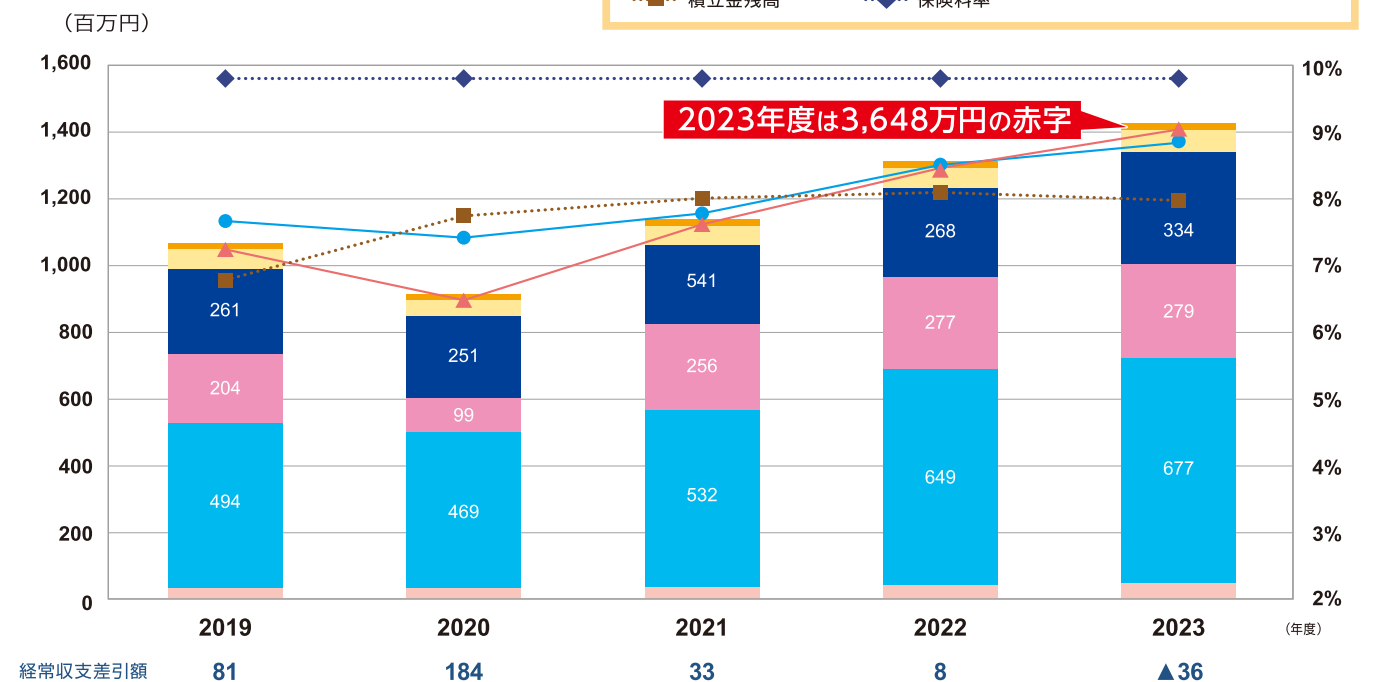
KOA健保では健康経営推進センター、各事業所と協力し、「愛のおせんしょ大作戦」をはじめとする保健事業を積極的に推進します。病気やケガの予防、生活習慣

の改善、健康に関する知識や理解を高めることに寄与する様々な活動を通じ、社員・ご家族の皆様により健康になっていただくことで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。

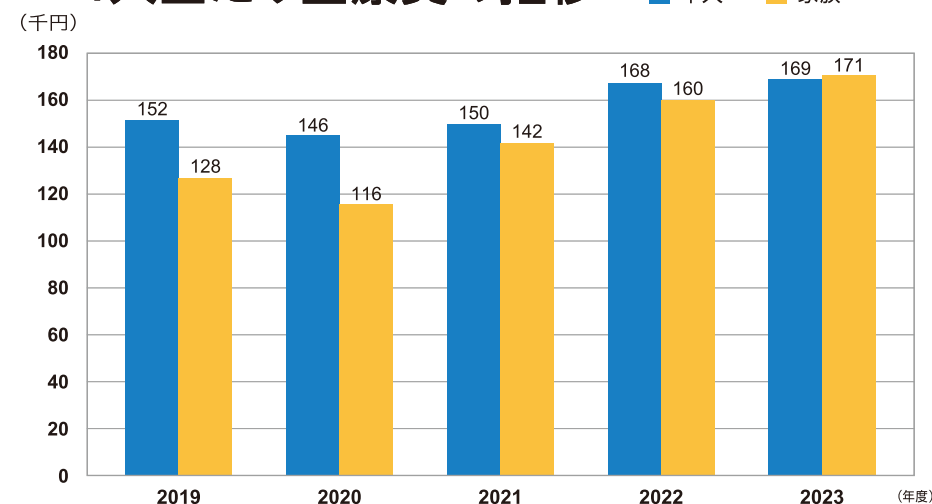


組合会の様子

経常収支の推移



1人当たり医療費の推移



医療費が増加しています。
本人・ご家族ともに
一番多いのは薬代。
ジェネリックやOTC医薬品
への切替ができるか
確認してみてくださいね。



KOAけんぽ
からのお願い

12月2日までに マイナ保険証[※]の 利用登録をお願いします！

マイナンバーカードと
保険証の一体化！

※マイナ保険証…マイナンバーカードに健康保険証利用を登録したもの

2024年12月2日 に現行の健康保険証は原則廃止。
 今後はマイナンバーカードを健康保険証として利用する
 マイナ保険証に一本化されます!!
 お早めにマイナ保険証の利用登録をお願いします。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に登録が必要です

保険証利用の登録はここです

スマホで
簡単！＜正式版＞
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

右の二次元コードの専用サイト
から、画面の指示に従って登録
※マイナポータルアプリのインストールが
必要になります

健康保険証
利用の申込2人に1人は
登録済！

KOA健保加入者で
マイナ保険証の利用登録が
済んでいるのは7月16日現在 **64.6%**です。
 まだの方はお早めに利用登録をお願いします。

未登録
35.4%

登録済
64.6%

KOA健保に加入している全ての方へ資格情報のお知らせを2024年10月頃送付します。
 届きましたら、大切に保管してください。

Q1 KOA健保の保険証はいつまで使えますか？

A1 お手持ちの保険証 は**2025年12月1日**までは
利用いただけます。

Q2 保険証は回収しますか？

A2 KOA健保では、2025年12月2日以降の健康保険証の回収は
行いません。

Q3 マイナンバーカードを持っていない場合はどうすればいいですか？

A3 2025年12月2日以降にまだマイナ保険証をお持ちでない方には、
保険証に代わる「資格確認書」を1年間の有効期限付きで交付を予定しております。

マイナンバーカードを
申請して保険証の
利用登録を
よろしくお願いします

医療機関の受診は
マイナ保険証を使おう

マイナ保険証を利用するとこんなメリットがあります!!

- ① 従来の健康保険証に比べて診察時や調剤時の窓口負担額が安くなる!
- ② 限度額適用認定証の申請なしで、高額療養費の限度額を超える支払が免除される!
- ③ 特定健診情報や過去に処方された薬剤情報を医師や薬剤師に共有できる!
- ④ 確定申告の医療費控除がよりカンタンに!
- ⑤ マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が見られる!



＜マイナ保険証＞医療機関での使い方は？

1

受付

マイナポータルを
カードリーダーに
置いてください。

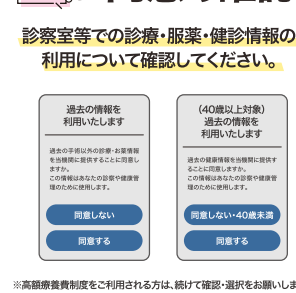
2

本人確認

顔認証または
4桁の暗証番号を入力してください。

3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

4

受付完了



お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに！

ぜひこの機会に、マイナンバーカードをお持ちの方で、保険証と紐づけをされていない方は保険証の利用申し込みをお願いします。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイ ナン バー

受付時間(年末年始を除く)

0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等 050-3818-1250 その他のお問合せ 050-3816-9405

紛失・盗難による
マイナンバーカードの
一時利用停止については
24時間365日
受付!

マイナンバーカードの
↓申請方法はこちら↓
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>


チーム: **スナックバス江**

熊谷 敦さん (サウスウイング)



みなさんこんにちは! チーム **スナックバス江** です。我がチームは**3部門の有志メンバー**で構成されています。毎回チーム名は変わりますがメンバーはほぼ固定です。私は平日夜はスナック巡りではなく歩き慣れた道を、休日昼は未開拓コースに挑戦し天気が良ければマイナスイオンが感じられる場所も発見できました。**チーム参加利点は仲間同士の刺激**です。その効果もありチーム順位は大幅アップ! 仲間感謝しつつ打ち上げはやっぱりスナックで決まり! 笑

チーム: **m.m.m.m.m.**

戸田 桃子さん (鹿島興亜)



みなさんこんにちは。このチーム名は、名前・苗字にmがつくメンバーで構成されています。ポイントが貰えるという不純な動機で集まったメンバーではありません(笑)健康年齢が+10以上で強制参加のメンバーもいますが、お陰で+5まで下がったようです。**日々移り変わる自然を肌で感じる等、各々楽しくウォーキング**しています。今回は元日の能登半島地震で見慣れた風景が一変し、歩き慣れた路上も陥没や歪みが多く見られます。自然の力に脅威を感じました。ですが、少しずつ修復する風景を見ながら今もウォーキングを続けています。最後にKOAグループの皆さま、関連会社の皆さまには心温まるご支援をいただき心から感謝いたします。**私たちにって自慢できる会社**です。

ウォーキング
チャレンジ2024秋
の前に...

やることチャレンジが始まります

自分で1ヶ月間やることを選んで、毎日コツコツと。簡単に記録できて、気分は夏休みの早朝ラジオ体操。スタンプが増えていくときの“わくわく”を再び。

エントリー 8月21日～9月10日

実施期間 9月1日～9月30日

期間中、20日以上取り組んで記録した方には**500ポイントをプレゼント**。



知らないで損する? Pep Upのポイ活情報

イベントでポイントをためる以外にも、Pep Upには1日の歩数に応じてポイントがたまる「ふれんどウォーク」や、読むだけでポイントがたまる「健康記事」など、毎日の健康づくりを応援する機能が充実しています。ちなみに、ふれんどウォークのポイントは歩いた日の翌日中にもらわないとなくなってしまうので気をつけてくださいね…!

Pep Upは社員の皆さまはもちろんのこと、40歳以上のご家族の方々もご利用いただけます。まだ使ったことがない方は今こそPep Upデビューのチャンス! 新規登録者には300ポイントプレゼント!

(登録時に必要となる個人コードは適宜送付していますが、紛失された場合は再発行できますので、健康保険組合までお気軽にご連絡ください。)

iPhoneの方は
こちらから



Androidの方は
こちらから



ウォーキングチャレンジ 2024秋に参加しよう!!

仲間を誘いあって参加しよう!

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

※期間内にエントリーが必要です

エントリー 9月17日～9月30日

実施期間 10月1日～10月31日

健康のため? ダイエットのため? ポイントのため? 理由は人それぞれ。1ヶ月間どう歩くかはあなた次第。自分のペースで歩くもよし、チームに入って仲間と励まし合ってがんばるのもよし。秋のウォーキングを楽しもう! ご家族の方もぜひ一緒にご参加ください。



5月に開催した「ウォーキングチャレンジ2024春」にはKOAグループ社員・ご家族558名が参加し、57チームがエントリー。健康調査隊のボブが宇宙で楽しくウォーキングしてきました。

チームランキング

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	100万ドルの竹ちゃん	860000
2位	暮れるパン	645275
3位	おっさんずらふ	623398
4位	KOK	555163
5位	しらす12000	476632
6位	スナックバス江	426286
7位	天ぷら健康隊	416579
8位	ガチとむ	387588
9位	m.m.m.m.m.	386613
10位	ウサビッチとユカイな仲間たち	380919

個人ランキング

順位	メンバー	総歩数
1位	ヨッシー	850000
2位	MOW	850000
3位	MJ	850000
4位	グループ	850000
5位	オイルパン	829425
6位	こまごま	807223
7位	ボールペン	840000
8位	ハッシー	810000
9位	トンコツ	806282
10位	ちゅうる	732042

ウォーキングチャレンジ2024春に参加された皆さんに感想をいただきました。

チーム: **製品開発5G**

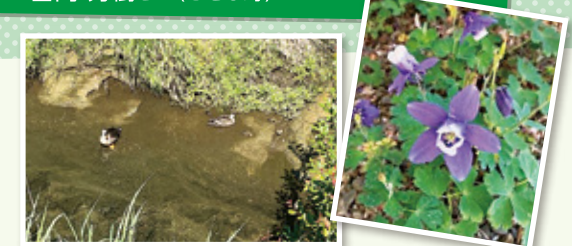
藤澤 昇平さん (アースウイング)



みなさんこんにちは。製品開発5Gの藤澤です。自分は毎日10,000歩を歩くようにしていますが、ウォーキングチャレンジの1位はどんな感じなのか気になり、今回は上限の30,000歩を目指してみました。時間的、体力的にきつい日もありましたが、終わってみると10,000歩が簡単に感じるようになり、**心身ともに成長することができました**。自分の成長を感じたい、変わりたいと考えている方は、最初の1歩として**自分のペース**でよいのでやってみてはいかがでしょうか。

チーム: **目指せ8000歩 伸ばそう健康寿命**

宮内 秀樹さん (むさし野)



皆さんこんにちは。スマホ、スマートウォッチを相棒に**チームメンバーに励まされ、日々新しい発見をしながら、8000歩を目指しています**。朝日を浴びることで幸せホルモンのセロトニンが生成され、朝から心地よく活動ができます。夕方から睡眠ホルモンのメラトニンに変換され、良い睡眠につながります。代謝解消、ダイエット、心疾患予防、大腸の蠕動運動を促し便秘解消、大腸がん予防も期待できるなど**歩くだけで様々な健康効果が期待**できます。ウォーキングチャレンジに参加して健康長寿を手に入れませんか? (ポイントも頂けますよ。) 写真はメンバーからいただいたカルガモ、道端の花の一枚です。