

ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽニュース



Contents

- ・2024年度決算のお知らせ
- ・マイナ保険証へ完全移行します
- ・ウォーキングチャレンジ2025春
- ・保健事業のご案内

No.178

KOA健康保険
組合広報

2025.8 SUMMER



家族が いちばん



今回の表紙は、KOA株式会社匠の里にお勤めの宮澤祐介さん、七久里の杜にお勤めの莉緒さん、長女の結杏ちゃん(9)、長男の琉夢くん(3)、次女の葵心ちゃん(1)に登場いただきました。撮影場所は下伊那郡高森町の丸山公園です。

パパ次第だよねっ！

お住まいは飯田市でしたよね。今日はわざわざありがとございます。

祐介 丸山公園にはよく来るんです。子どもたちがこのブランコが大好きなので。

きょうだい3人仲が良さそうですね。上の子がちゃんと下の子のこと気遣って。

莉緒 いつもにぎやかですよ。長女と長男、長男と次女、年が近い同士でよくケンカしてます。そのくせ、かわいがるのも自分のすぐ下のきょうだいなんですよ。



琉夢くんと葵心ちゃんが保育園ですか。

莉緒

はい。葵心がこの春から保育園に通い出して、私も5月から仕事に復帰しました。

ご夫婦で同じ会社だといいいことありますか？

祐介

わが家の場合、業務内容も通じるところがあって、仕事の都合とか分かり合えるのは良いことだと思います。

莉緒

KOA健保の「おせんしょ」もうれいなんです。出産手当も助かりました。

祐介

コロナの間なかった歯科検診が再開されたのもありがたいです。親切な先生だったね。

莉緒

健診の流れもスムーズだったし、歯は2人とも問題なかったんですが、健康診断では以前に僕が一度再検査と言われました。暴饮暴食だったみたいで。

祐介

白米をよく食べるんです。しかも、一口が大きくてかき込むように食べるから。

莉緒

幸い再検査では問題ありませんでした。以来気をつけています。

普段から身体を動かす方ですか。

祐介

仕事で工場内を1日8千〜1万歩くらい歩きます。あとは趣味のゴルフに月イチで会社の人と出かけたり、週イチで練習場に行ったり。

莉緒

私はデスクワークですし、あまり運動するタイプではありません。興味があることといえば美容ですかね。



なるほど、うなずけます。

ご主人はゴルフを始めて長いんですか。

祐介

3年前に誘われて始めたらハマりました。コースに出る日は、いつも子どもたちのことを妻にお願いしています。

今度は奥様が好きなことをできる時間をつくってあげてくださいね。

家族で過ごす休日はどうな感じですか。

莉緒

子どもたちの習い事や食材の買い出しで終わってしまうことが多いです。

結杏

私はカラーガードダンスと習字と公文！

祐介

琉夢は最近ヒップホップダンスを習い始め、葵心も琉夢の真似をして楽しそうに踊っています。



これから家族で一緒にやりたいことはありますか。

祐介

今は家でバーベキューをしたり、プールで遊んだりがいいですね。でも、プールは準備がひと仕事で…。

莉緒

子どもたちパパ次第だよ(笑)。



この夏初めてのプール！



取材に応じてくださってから間もなく、宮澤家ではプール開き。今年は6月から暑い日が続いていたので、子どもたちも大喜びだったとか。やっぱりパパは家族思いです。

10月31日までの
受診が対象です



「健診への道」

2024年度 決算のお知らせ

経常収支 **2億4,163万円の大幅赤字** です

主な要因

- ① 高齢者医療への納付金は8億481万円、支出の50.7%を占める
- ② 前期高齢者納付金は2023年度と比較し、2億1,200万円増加
- ③ 保険給付費はわずか5年で40%増加
- ④ 保険料収入だけでは足りず、2億6,000万円別途積立金より繰り入れ

収入支出決算の概要

健康保険

収入	科目	決算額 (千円)
	健康保険収入	1,326,044
	調整保険料収入	17,834
	繰越金	0
④	繰入金	260,000
	国庫補助金収入	26,055
	出産育児交付金	679
	財政調整事業交付金	19,434
	雑収入	2,129
	合 計	1,652,175

支出	科目	決算額 (千円)
	事務所費	41,832
③	保険給付費	665,443
①	納付金	804,810
②	・前期高齢者納付金	490,524
	・後期高齢者支援金	314,286
	保健事業費	58,047
	営繕費	0
	財政調整事業拠出金	17,814
	連合会費他	877
	合 計	1,588,823

介護保険

収入	科目	決算額 (千円)
	介護保険収入	157,115
	繰越金	0
	繰入金	0
	雑収入	0
	合 計	157,115

支出	科目	決算額 (千円)
	介護納付金	144,846
	還付金	0
	積立金	0
	予備費	0
	合 計	144,846

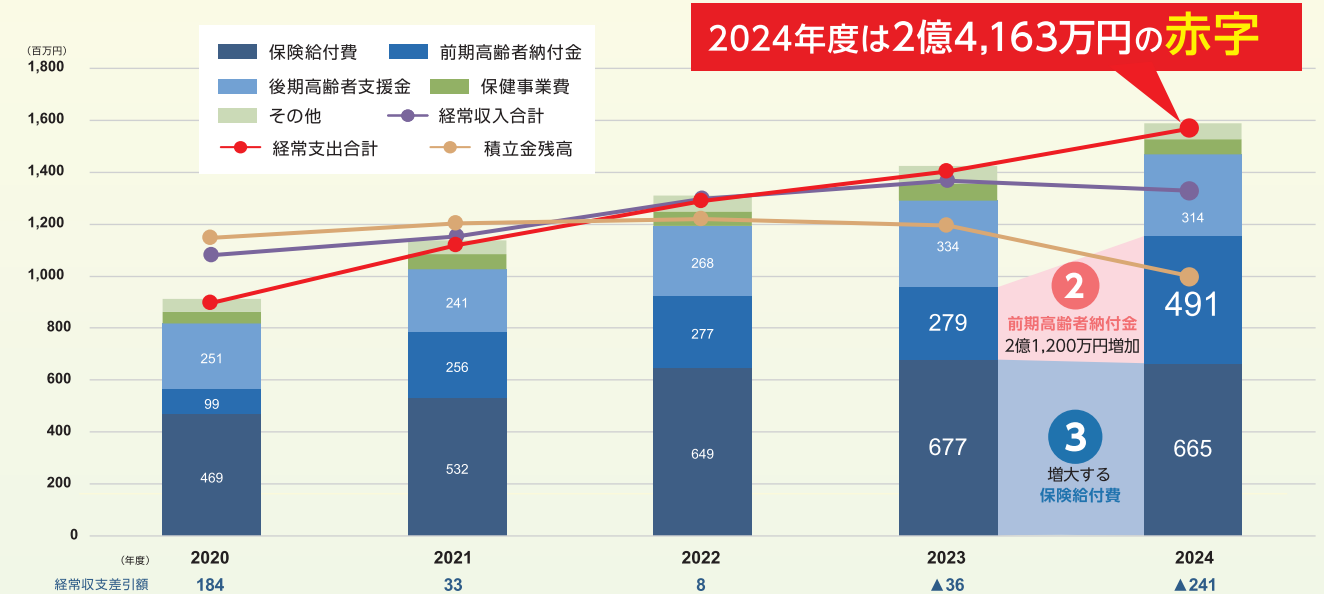
このままではKOA健保の運営が継続できない深刻な状況です！

KOA健保では引き続き、健康経営推進センターや各事業所と協力して「愛のおせんしょ大作戦」をはじめとする保健事業を推進します。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深めることに寄与する様々な活動を通じ、医療費の適正化を目指しますが、加えて、保険料率や保健事業の見直しも実施せざるを得ない状況を迎えています。

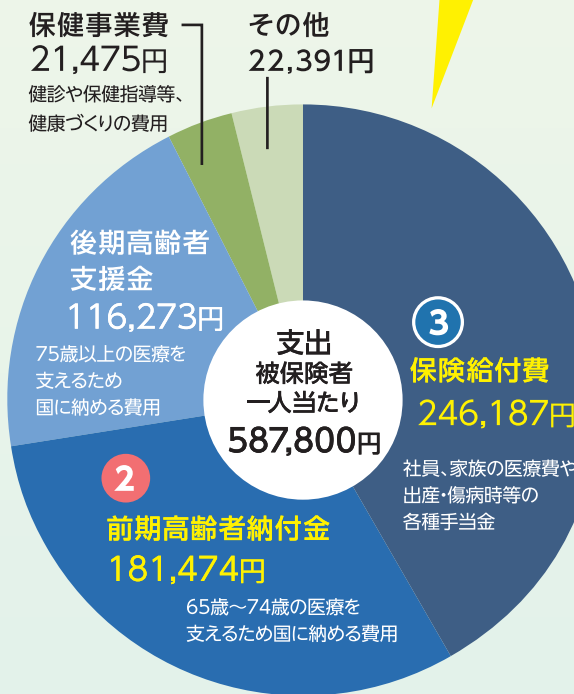


7月11日開催第169回組合会

経常収支の推移



あなたが払った 保険料の使い道



健保財政を大きく圧迫

- ② 「前期高齢者納付金」
- ③ 「保険給付費」

皆様に健康でいていただくことと、医療へのかかり方の工夫で改善できます。

皆さまへ3つのお願い

- 1、前期高齢者納付金のしくみをご理解ください。
(KOA健保の65～74歳加入者にかかった医療費の約10倍が2年後の納付金額となります。)
- 2、健診・精密検査はきちんと受けて自分自身で健康を守る意識をもってください。
- 3、軽度な不調は自分で手当てするセルフメディケーションを心がけ、適切な受診に努めてください。



社員・ご家族の皆様には何卒ご理解・ご協力いただきますよう、引き続きよろしくお願い申し上げます。

令和8年度から始まります 子ども子育て支援金制度

少子化対策として子育て世帯を経済的に支援し、子どもたちが健やかに育つ環境を整えることを目的としています。具体的には児童手当の拡充など、社会全体で子育てを支援するための財源の一部として活用されます。健保組合は国の代行徴収的な役割を担い、令和8年4月分保険料より、健康保険料・介護保険料と合わせて徴収します。令和8年度の負担率は0.3%程度、負担は事業主と被保険者で折半となります。

マイナ保険証で
受診しよう

保険証が使えなくなるまであと3ヶ月!! 今年の12月2日に マイナ保険証へ完全移行します!!

※マイナ保険証とは、マイナナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、登録したものです。(手続きはご自身で行います)

マイナ保険証への切替え手続きを!!

マイナ保険証 移行スケジュール

	2025年(令和7年)					2026年(令和8年)		
	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月～
マイナ保険証	医療機関にかかるときは、マイナ保険証を使いましょう							
現行の保険証	移行経過措置期間の12月1日まで利用可能					12月2日以降は 使えません!!		
資格情報のお知らせ	医療機関でマイナ保険証が使えないとき、マイナ保険証と一緒に提示して受診します ※マイナ保険証が使えないときは、医療機関のカードリーダーが使えない場合等							
資格確認書	新規加入者等で申請により交付				マイナ保険証未保有者へ交付(職権交付)			
有効期限: 最長1年間 A4サイズ紙(複写防止用紙)								

2分で完了! 案外カンタン切り替え手続き

マイナナンバーカード発行時、市町村窓口の混雑が予想されます。カード未取得の方は、まずは早めにマイナナンバーカード発行をお願いします。



よりよい医療を受けるため、各種手続きをスムーズに行うため、
更には健保事務負担軽減のためにも
マイナ保険証利用にご協力をお願いします。

資格確認書の
職権交付を行います

マイナ保険証未保有者には、今年の11月にKOA健保より資格確認書を交付します。
皆さんがマイナ保険証へ切替えていただければ、資格確認書の発行枚数の削減になります。
切替えにご協力をお願いします。



みんなの家庭の医学

いつでも!
だれでも!

「みんなの家庭の医学」は気軽に相談できる社外の相談窓口です。
電話・メールで、「からだ」「こころ」どちらの相談にも医療の専門家が対応します。
ちょっとした体調不良や、気になる家族の健康状態など、
休日・夜間でも安心してご利用ください。



この事業はMBK Wellness株式会社に業務委託し実施しています。個人が特定できる恐れのある情報は守秘され、健保や会社に報告されることはありません。



ご家族みんな
使えます!

ダウンロードはこちらから
KOA健保団体コード: 06200349



【WEB版】みんなの家庭の医学 <https://kateinoigaku.jp/>

KOA(株)健康経営推進Cより

あなたのコアに効くトレーニングをご紹介!
運動キライでも続けられる! **バックブリッジ**

姿勢改善 ヒップアップ 腰痛対策 便秘改善

姿勢改善: 体の後ろ側の筋肉に効いて、猫背に効果あり
ヒップアップ: お尻が引き締まり、脚が長く見える
腰痛対策: 腰周りの血流が良くなり、予防・改善につながる
便秘解消: 血流が良くなることで腸の動きが活発に

仰向けに寝て、足と膝を肩幅に開く。両手は軽く広げて体を支えるように置く。

お尻→腰→太ももと順番に力を入れて、肩から膝が一直線になるように持ち上げる。

30秒キープして終了

注意点

- 腰を反りすぎないように注意(腰を痛める可能性あり)
- 首や肩に力が入りすぎないようにリラックスして行う
- 呼吸を意識してリラックスして行う

PepUp.

ウォーキングチャレンジ2025 春

ご参加ありがとうございました!

2020 年秋より始まった Pep Up による「ウォーキングチャレンジ」も、とうとう 10 回目を迎えました。

記念すべき 10 回目のウォーキングチャレンジは、なんと過去最高となる 649 名の KOA グループ社員・ご家族、そして 73 チームがエントリー! ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

フランスの観光地を巡る海外旅行仕様だったことにちなみ、今回は海外に出向中のおふたりに感想をいただきました。



チーム

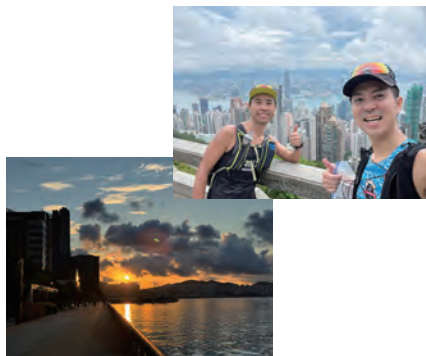
	チーム内	チーム	
	ランニング	もろもろ	ランニング
順位	チーム名	ポイント	
1	しらす 12000	778724	
2	塩田屋	661130	
3	きりたん	632428	
4	KHK	601549	
5	スナックバ ス江	458702	
6	天ぷら屋 889	415202	
7	K3ランニ ング同好会 ス	402937	
8	あまのり ス	398086	
9	♡おさんぽ お家ノ	397160	
10	キューちゃん ズ	392769	

個人

	チーム内	チーム	
	ランニング	もろもろ	ランニング
順位	チーム名	ポイント	
1	じいじ	930000	
1	田中	930000	
1	SAOW	930000	
4	オズルン	916985	
5	ごま園子	876544	
5	おまうる	818324	
7	ハッシー	813391	
8	さくら	787192	
9	セロ	776857	
10	Nirga	756160	

【チーム】KHK 下園 裕介さん (KHK)

KHKの下園です。KHKは新旧駐在員で構成されており、ウォーキングチャレンジは初回から参加しており、今回はKHK、名古屋、むさし野の3拠点からなるチームです。(熊井さん名古屋でも頑張ってます!)他の参加者の皆さんもそうだと思いますが、健康そして、美味しい食事とお酒のために日々体を動かしています。また記録することで成果が見えたり、仲間からの「👍」もウォーキングチャレンジの良いところだと思います。マイペース&Small Startでまずは朝の散歩、通勤1駅分、コンビニまで歩いてみませんか?



【チーム】wAnko 太田 哲也さん (SHA)

你好!こちら上海からお届けしています。チームの拠点は伊那谷です(名前の由来は??)。縁あって箕輪BFで一緒に働いた仲間に声をかけてもらい、「フランス」ウォーキングチャレンジに「上海の風景」を楽しみながら参加しました。上海の気候は長野より5℃くらい高い?肌感覚です。夏本番は40℃を超え、学校は子供たちが外で遊ぶことを禁止にします。早朝から、食堂や屋台は良い香りと歯切れ良い会話に包まれます。野菜がぎっしり詰まった「素菜包(中華まん)」を見ると、ダイエットの散歩がグルメの散歩に変わります。近代的な大都会ですが、東洋と西洋の建築が見事に調和して造られてきた街で、古き良き歴史を感じる側面を見ながら、歩調も自然とゆっくりになる、寄り道の散歩です。上海の経済発展のシンボルと言えば、TV塔と超高層ビル群です。近くには「豫園」もあり、春節には多くの観光客で身動きが取れなくなります。「上海と言えば…ココ!」という人気スポットです。今この時も国家・民族・宗教といった壁による悲劇が報道されています。「外国人」である私のこの散歩は、歴史・文化・習慣の違いを肌で感じとることができる素敵な機会です。道端に目を向け、ひとつひとつ・ひとりひとりの違いに気づき理解を重ねる、人とのつながりを大切にしていきたいと改めて想う今日この頃です。謝謝。

PepUp.
イベントのご案内

最大2500ポイントGETのチャンス!
参加してポイントを貯めよう!

やることチャレンジ

ラジオ体操、野菜から食べる、階段を使うなど、健康のために自分で1ヶ月間やることを選び、毎日コツコツとチャレンジ。

スタンプ機能で簡単に記録できて、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”を再び味わいましょう。



参加登録期間 8月21日～9月10日 開催期間 9月1日～9月30日

ウォーキングチャレンジ 2025 秋

ありがたいことに参加者が増加中のウォーキングチャレンジ。健康のため、ポイントのため。理由は何でもいいんです。ひとりで歩くもよし、誰かと歩くもよし。これまで参加していた方はもちろん、参加したことのない方もぜひ今年の秋は歩いてみませんか?



参加登録期間 9月15日～9月30日 開催期間 10月1日～10月31日

いつでも簡単に申し込める2つのコースで、あなたの「タバコやめようかな」を応援します。

KOA 健保の
禁煙サポート
プログラム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、高い禁煙成功率を誇るプログラムです。

② ノンスモ禁煙サポート

禁煙チャレンジの第一歩として、数日間の禁煙に挑戦! 禁煙補助剤をお届けします。



貴重な休日は通院ナシに! あなたの薬箱

(委託先 ホワイトヘルスケア株式会社)

自分に合ったお薬が選べてすぐ注文できる、便利なお薬のオンライン購入サイトです。

お薬の購入だけでなく、お薬選びをサポートする「お薬ナビ」「薬剤師へのLINE無料相談」などの機能もご利用いただけます。ちょっとした身体の不調を感じたとき、お手元にお薬があると安心。すこやかな毎日のお手伝いに、ぜひご活用ください。



ご利用は
こちらから

