

ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽニュース



Contents

- ・健康保険のしくみを知ろう
- ・セルフメディケーションのススメ
- ・他人の行為でケガをしたときは健保へ連絡を
- ・Pep Upウォーキングチャレンジ2025秋
- ・厚生労働大臣表彰・認定
- ・KOA ZAPUP

No.179
KOA健康保険
組合広報
2025.12 WINTER



家族が いちばん



今回の表紙は、株式会社やまとわにお勤めの田中亮祐さん、奥様の彩乃さん、長男の然くん、長女の藍ちゃんに登場いただきました。撮影場所は伊那市高遠町です。

季節を体で感じながら



やまとわではどんなお仕事をされていますか。

亮祐 経木づくりを担当しています。経木は木を紙のように薄く削ってつくる日本伝統の包装材料です。当社の「信州経木Shinkiki」は伊那産アカマツを使っていて、食材を包む以外に文房具としての用途も提案しています。

どんなご縁で今のお仕事に就いたのですか。

亮祐 妻と私はもともと大阪の出身で、こちらへ来るまで2人とも大阪の病院で働いていました。都会の生活に疲れ、アルプスが2つ見える伊那谷への移住を決意しました。移住相談で知った伊那谷フォレストカレッジに参加してみて、自然と関わる仕事をしたいくなり2年前に当社へ。まだまだ修業中の身ですが、木という生き物を相手にできることは大きな喜びです。

奥様は伊那での暮らしをどう感じていますか。



彩乃 主人と山登りを楽しむなど私も自然が好きなので、移住して良かったと思います。ちよっと出かけるだけで、例えばナイスロードのアルプスをバックにした桜堤とか素敵な風景がありますし、産直には旬の新鮮な野菜がいっぱいなんです。

お仕事はすぐに見つかりましたか？

彩乃 はい。介護施設で昼間だけの仕事を見つけました。今は産休中です。大阪では看護師としてフルに働く生活だったので、今はなるべく子どもとの時間を大切にしたいです。

（公園を走り回る然くんを見ながら息子さんも喜んでるみたいです）



亮祐

やまとわは子育て世代が多く、移住者の割合も高いので、いろいろ相談に乗ってもらっています。

山登りのお話も出ましたが、もうあちこち行かれたんですか。

彩乃

南アルプスなら甲斐駒や仙丈ヶ岳、中央アルプスにも登りました。子どもができてから私は前ほど行けていませんが、主人は然を連れて守屋山へ行ったり、北アルプスに行ったり。

え？2歳にして北アルプスですか？



亮祐 背負子に乗せて登りました(笑)。ここに住んでいると、その日天気が良いと分ければ山へ出かければいいし、天気が悪かったら無理しなればいいですし、それがいいところですね。

確かに。KOA健保の取組で良いと思うことはありますか。

亮祐 Pep Upは健康について学べますし、ゲーム感覚で前向きに取り組めるイベントもあって楽しませてもらっています。歯科健診をはじめ自分の健康管理を心掛ける機会がたびたびあるのも助かっています。

ご家族皆さんお元氣そうですね。

彩乃 おかげさまで。子どもが好き嫌いなく食べてくれるのもうれしいです。これからのもののびの健やかに育ってほしいです。大阪と違い、伊那は車社会なので、気付いたら運動不足になつていたなんてことのないように、休日は家族で散歩したり、ときに一人で走ったり、意識して体を動かすようにしています。

然くんの初アルプス



藍ちゃんが生まれ、彩乃さんのお母さんが大阪から来てくださったとき、亮祐さんと然くんは蝶ヶ岳(2,677m)に登りました。然くんにとって初めての北アルプスです。これから4人で信州のいろんな自然を楽しめますように。

「精密検査だよ」



健康保険って、
実は“自分のため”だけじゃない？

健康保険のしくみを知ろう

私たちが生活する中で心配なことのひとつは、自分や家族の誰かが病気やケガをすること。

医療費はもちろん、病気や出産で働けないときの生活費も気になります。**そんなときに支えになる制度が、「健康保険」です。**

収入に応じた保険料を出し合い、会社も保険料を負担することで、社員やその家族に万が一のことがあっても、必要な医療などを安心して受けられるように設けられた制度です。

皆さんと会社が支払う保険料は、医療費の支払いだけでなく、健康診断や保健指導などの健康づくりの取り組みにも使われています。

KOA健保では2024年度、医療費に約6.7億円、健康づくりに5800万円使われました。

また、高齢者の医療を支えるために約8億円を納めました。

健康保険のしくみ



それぞれの会社が負担

〈保険料〉

KOA健康保険組合

収入に応じてあらかじめ納付

〈保険料〉 〈保険料〉 〈保険料〉 〈保険料〉 〈保険料〉

医療が必要な
ときに給付



病気になった



手当金が必要な
ときに給付

病気やケガ、出産で
会社を休んだ

会社

社員の皆さま

高齢者医療制度を現役世代の健康保険が支えています

高齢になると病気やケガの治療が必要になる機会が増え、医療費の負担も大きくなります。

現在、高齢者の医療費は国全体の医療費の6割を超えており、年々増加しています。

こうした高齢者の医療を支えているのが、私たち現役世代が加入する健康保険です。

高齢者医療制度のしくみ



75歳になるとそれまで加入していた
医療保険から外れて
「後期高齢者医療制度」に加入します。

75歳

65歳

0歳

75歳以上は【後期高齢者医療制度】

高齢者の 保険料	後期高齢者支援金 (現役世代の保険料)	公費
約1割	約4割	約5割

65歳～74歳は【前期高齢者】

医療費負担の不均衡の調整

国民健康保険

被用者保険
(健康保険組合等)

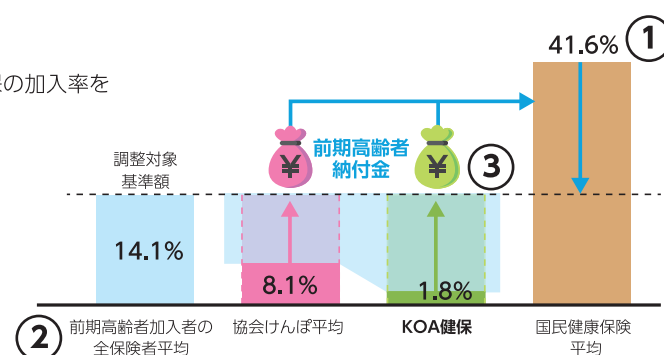
前期高齢者納付金 = 医療費負担の不均衡の調整

前期高齢者納付金は、全国の前期高齢者の平均加入率とKOA健保の加入率をもとに財政調整が行われるしくみです。

- 企業を定年退職すると多くの方が加入する国民健康保険(①)
- 国民健康保険加入者のうち65歳以上が40%を占める(①)
- 国保の中で前期高齢者の医療費を賄いきれない!(①)

健保組合は65歳以上の割合が少ないので

保険料から「前期高齢者納付金」を出して支えています



社会保険診療報酬支払基金 令和7年度前期高齢者加入率見込参考

KOA健保の前期高齢者納付金は…

- 全国平均加入率とのおなじだけ65～74歳の方がいた場合かつたであろう医療費を納付金として納める(②③)

【おおまかな計算式】

KOA健保の65-74歳医療費 × 加入調整率(前期高齢者加入率全国平均/KOA健保前期高齢者加入率) × 諸率等

Point

KOA健保に加入する65～74歳の社員・ご家族の年間医療費が影響します！
ひとりひとりが健康でいて、医療費を抑えることが、納付金削減にもつながります！

皆さんの健康づくりのため、 さまざまな事業を展開中

KOA健康保険組合では、皆さんの健康づくりのため、
下記のようにさまざまな事業を展開しています。
(詳しくはKOA健保HPへ)



愛のおせんしょ大作戦

各種健診、
精密検査、
保健指導

第2 ステージ
ENTER THE SECOND STAGE
・自分でつくる 元気なカラダ・

Pep Up

ウォーキングチャレンジ
健康づくりイベント

pepUp.

→ P7へ

セルフメディケーションの推進

あなたの薬箱、
禁煙のススメなど

→ P4へ

還暦パンチ大作戦(60歳以上限定)

個別健康支援プログラム、
保健指導、情報誌送付

還暦パンチ
大作戦!

2026年度より開始

子ども子育て支援金

子ども子育て支援金制度は、子どもや子育ての世帯を
全世代・全経済主体が支える
新しい分かち合い・連帯の仕組みです

いつから？

2026年4月分保険料(5月納付分)より健康保険料・
介護保険料と合わせて徴収されます。健保組合は被
保険者・事業主から納付された子ども子育て支援金
を国へ納めます。

負担はどのくらい？

標準報酬月額×支援金率
国から示される一律の支援金率で
設定予定です。
会社と被保険者が折半です。

使いみちは？

国がこども未来戦略「加速化プラン」の取り組
みを実施します。支援金を財源に妊婦のための
支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ、
育児時短就業給付等が実施されます。

セルフメディケーションのススメ



セルフメディケーションとは、

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
自分自身の健康を気にかけていくことで、医療費の節約にも繋がります。



問題

風邪の引き始め、セルフメディケーションの考え方にあてはまる行動をすべて選んでみよう。

1

すぐに病院に行き診察を受ける



3

栄養のあるものを食べ、はやめに寝て休む



2

ドラッグストアなどで買った市販薬を正しく服用する



4

症状が軽いので特に対処せずに過ごす



答え: 2 3

セルフメディケーションとは軽い不調を自分で適切にケアすることで、市販薬の正しい使用や休養などが含まれます。症状が軽くても放置するだけではセルフメディケーションとはいえません。市販薬で症状が改善しない場合は必要に応じて医療機関にかかりましょう。



節約のカギは

セルフメディケーションにあり!



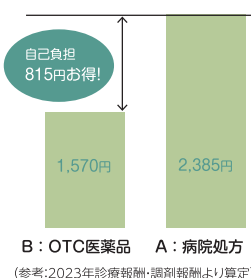
スイッチOTC医薬品で時間もお金も節約

スイッチOTC医薬品は、「以前は医師の処方が必要だったが、安全性が認められて一般販売に切り替えられた薬」です。病院で処方してもらっている薬と同じ有効成分のスイッチOTC医薬品を購入すれば、通院時間はゼロになり、自己負担額が減る可能性がぐんと高くなります。

〈花粉症のお薬を28日分もらう場合(同じ有効成分配合の薬による)〉

A: 病院処方 (アレグラ28日分)	
自己負担 (3割)	2,385円
健保負担 (7割)	5,565円
合計	7,950円

B: OTC医薬品 (アレピ28日分)	
自己負担	1,570円
健保負担	0円
合計	1,570円



セルフメディケーション税制を使おう

家族も含めて1年間に12,000円以上の対象医薬品を購入した場合、セルフメディケーション税制を利用することで税金の一部が返ってきます。ただし、医療費控除との併用はできないのでご注意ください。



※詳しくは国税庁ホームページまたは最寄りの税務署へお問い合わせください。

他人の行為でケガをしたときは健保へ連絡を

第三者行為によるケガの治療で健康保険を使うときは届出が必要です

こんなときが第三者行為です



交通事故やけんかなど第三者の行為が原因の医療費は、第三者(加害者)が自賠責保険や任意保険などから支払うのが原則です。

健康保険を使って治療を受ける場合には

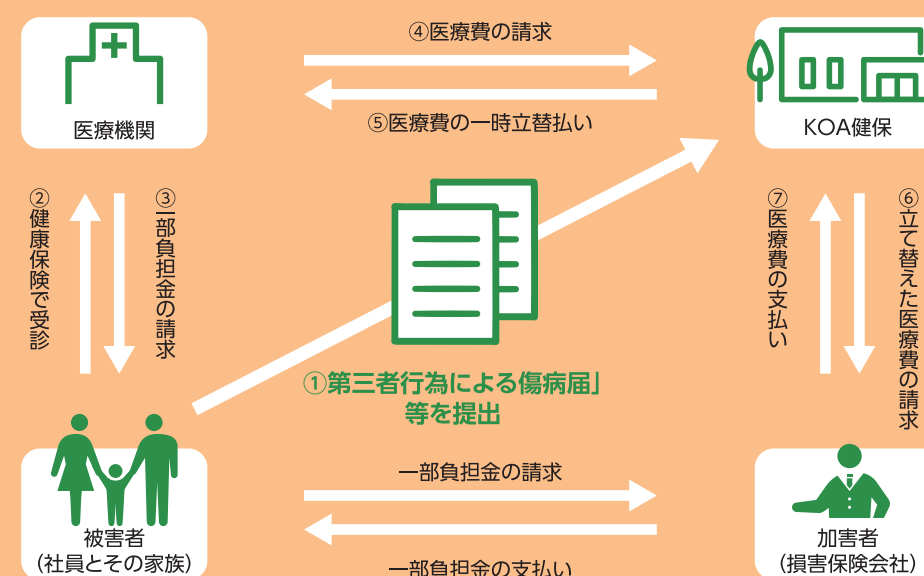
必ずKOA健保に連絡し、速やかに「第三者行為による傷病届」を提出してください。

本来、加害者が支払うべき医療費を健康保険組合が一旦立て替え、負担した医療費は後で当組合より加害者へ請求します。

*なお、業務上や通勤途中の病気やケガについては、健康保険ではなく労災保険で治療を受けることになります。



第三者行為による事故処理等の流れ



示談は慎重に

示談は後遺症のことなども考えて慎重に行うことが大切です。不用意に示談をしてしまうと……不当に安い金額で泣き寝入りすることになったり、示談の範囲内で保険診療が受けられなくなることがあります。なお、示談する場合は示談する前に健保組合へご連絡ください。



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。

ご利用はこちらから

サイト内で購入したセルフメディケーション税制対象商品の金額をまとめてくれたり、セルフメディケーション税制を利用するとどれくらいおトクになるかわかるシミュレーター機能があります。



Pep Up ウォーキングチャレンジ

2025 秋

10月開催のPep Up「ウォーキングチャレンジ2025秋」では、大人気「ウォーキング」の進化版「ウォーキング アオッコ全国社会見学編」にて664名のKOAグループ社員・ご家族が参加、74チームがエントリー！
たくさんのご参加ありがとうございました。
みなさん「ウォーキング」まで出世できましたか？



・チーム名・食欲の秋🍁🍂🍁

田出 晴香さん (SND府中)

チーム「食欲の秋🍁🍂🍁」は、SND府中事業所の2階事務所で働くメンバーで構成されています。約3年前からほぼ同じメンバーで毎回参加しており、チーム名はその時々思いつきで楽しく決めています。
今回は、秋の美味しいものを楽しみながら、ウォーキングチャレンジでたくさん歩いて健康的に過ごしたい！という思いを込めて「食欲の秋🍁🍂🍁」という名前にしました。(食べた分を帳消しにしたい…という願望も込めて、笑) ウォーキングチャレンジはエントリーさえしておけば歩数が自動で記録されるので、気軽に参加できるのが魅力だと思います。休日のお出かけで気づけば2万歩以上歩いたり、記録があることで「今日はもう少し歩いてみようかな」と意識するきっかけにもなっています。チーム内では白熱した歩数競争…とまではいきませんが、ハードすぎない運動でゆるく競えるのが新鮮で面白く、毎回楽しみにしています。今回もみんな楽しく歩いて、ポイントで美味しいものをGETしたいと思います🍁🍂🍁



・チーム名・諏訪湖マラソンと健康診断

佐藤 匠さん (アースウィング)

チームメンバーは、新倉さん(人事)、小関さん(コア技術)、河西さん(財務)、そして私(人事)の4名。KOAの中でも精鋭がそろったチームです。……などと言いつつ、実は私自身、ウォーキングチャレンジへの参加は今回が初めてでした。
この取り組みを知ったきっかけは、後輩の藤澤さんからの口コミでした。「そんな素晴らしい健康促進の仕組みがあるのか!」と興味を持ち、Pep Upさんのサービスに初めてログインしたのが始まりです。(今更でごめんなさい…) 物価高の時代に、自分の健康意識を高めて行動することでポイント還元まで受けられる——まさに一石二鳥の取り組みだと感じました。(個人的なことを言うと、住宅ローン契約を機にタバコをやめ、保険も必要最低限に抑え、日常生活の中で健康を意識することで固定費の削減に努めてきました。) ただ、昔から食欲旺盛な性格は変わらず、毎年健康診断の前に10kgほど減量して臨むのが恒例となっています(笑)。
ウォーキングチャレンジを継続することで、年間を通じた体重の増減が穏やかになり、より健康的に過ごせそうだと感じています。また、ちょうど今回は「諏訪湖マラソン」への出場も決めていたため、トレーニングとしても良いタイミングでした。私は夜中に歩くことが多いのですが、意外と同じように歩いている方が多く、励みになりました。
大会当日はあいにくの雨でしたが、レース中はまるでミストシャワーを浴びているようで、暑がりの私にとっては走りやすい環境でした。ただし、ゴール地点の地面がぐしょぐしょだったのは少し残念……。次回は改善されることを願っています。このチャレンジを通じて、同じ会社の仲間がどのように時間を捻出して健康づくりに取り組んでいるのかを知るきっかけにもなりました。まだ参加されたことのない方にも、是非この取り組みを知っていただき、一緒に仲間として健康増進に取り組んでほしいと思います。



厚生労働大臣から 表彰・認定をいただきました

10月14日に開催された日本健康会議2025において、『健康保険組合等加入者の予防・健康づくり功績者』として厚生労働大臣表彰を受けました。
この表彰は、加入者の予防や健康づくりへの取り組みが特に優れている保険者に贈られるものです。企業が単独で設立している健康保険組合(単一健保)の中で、全国3位という高い評価をいただきました。

(200点満点中153点(令和5年度後期高齢者支援金の加算・減算制度における総合評価指標合計点数))



さらに同じ評価指標に基づき、『予防・健康づくり推進優良組合』に認定されました。
2025年度に始まった新たな制度で、上位100位以内の保険者が認定されました。



社員やご家族の皆さんが特定健診を受け、特定保健指導をはじめとするKOA健保の各種保健事業へ積極的にご参加いただいた成果です。心より感謝申し上げます。
これからも、社員とご家族の健康づくりに向けた取り組みを更に推進してまいります。

KOA(株)健康経営推進Cより

タオルで肩こり予防体操

用意するもの：長いタオル 1セット：10回

注意点 痛み・しびれがある場合は中止しましょう。

ピシッと

ぐーんと

ぐるんと

1. タオルを肩幅よりも広めに持ってまっすぐ立つ。(手の幅を狭めると難易度アップします。)

2. 腕を伸ばして腰の前でタオルをしっかり張る。

3. 肘を伸ばしたまま、タオルを頭の後ろまで引き上げる。

4. 左右の肩が上がらないように注意する。

5. 肘を伸ばしたまま、下ろして、元に戻る。(戻るときは肘を軽く曲げてOK)

無理に後ろまで回さなくても大丈夫! 呼吸をしっかりとしながら、できる範囲でやろう!

次回は 2026 年 5 月開催予定です。

ウォーキングチャレンジの参加者は増加記録更新中!
気軽に楽しく健康になれる(+ポイ活にも!?) イベントに参加してみませんか?