

ご家族皆様でご覧ください

KOAけんぽ ニュース



Contents

- ・2026年度 予算のお知らせ
- ・健康づくりのお知らせ
- ・あなたの禁煙応援します
- ・KOA ZAP UP
- ・健康者表彰

No.180

KOA健康保険
組合広報

2026.3 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中箕輪14016
TEL (0265) 7017216 FAX (0265) 7017217

家族が いちばん

今回の表紙は、KOA株式会社企画広報グループの矢澤慎介さん、奥様の知子さん、長女の樹理ちゃん(7)、長男の佳依くん(2)に登場いただきました。撮影場所は下伊那郡喬木村のいちご園です。

体を気づかう
きっかけをくれる健保

いちご狩りにはよく行かれますか。

慎介 毎年家族で楽しんでいます。喬木村のいちご園は家から車で5分ほどの距離なので。
お二人とも下伊那のご出身ですか。
慎介 私は伊那市です。
知子 私がこちらで、実家も私たちの住まいの近くです。このあたりは、いちごの他にも果物がおいしくて、両親もシャインマスカットや柿をつくっているんです。



慎介 今住んでいるのは隣の村営住宅ですが、自治体の子育て世代の支援に熱心なことも助かっています。

アースウイングまで通うのは、お忙しいときなど大変でしょうか？

慎介 管理職になって確かに仕事量も責任も増えましたが、その分やりがいを感じていますし、帰りが遅くなりそうなきは実家に泊まるので大丈夫です。
知子 そうしてもらった方が私としても安心です。

奥様は、今お仕事は？

知子 出産前に勤務していた会社の仕事を在宅でしているほか、洋裁でつくったものをささやかながらネットや道の駅で販売しています。あと、実家の果樹園が忙しいときには、手伝いに駆け出されています。



洋裁は長く続けていらつしやるんですか。

知子 いえ、中学校で習って以来です。上の子の入園グッズをつくったら夢中になってしまっ、職業訓練校に通って勉強し直しています。



まさにリスキリングですね。お忙しい日々、体をつけていることはありますか。

知子 放っておくと私が肉ばかり食べるので、妻が気を配って食卓に野菜をたくさん出してくれます。野菜の他には、タンパク質もそれ以外の栄養価も高い卵を子供たちに毎日1個は食べさせたり、鉄分補給のために鉄鍋を使ったり。幸い主人以外は好き嫌いがないので(笑)。

健康で気になることはありませんか。

慎介 私は生まれつきコレステロール値がやや高いことですね。お酒やタバコはやりません。妻や子供たちはいたって健康です。KOA健康保険組合があつてよかったと思われたことはありませんか。

知子 ウォーキングチャレンジなど、体を気づかうきっかけをいつももらっています。今は1日8千歩を目安に歩くようにしていて、休日は子供たちと一緒に散歩に出かけます。寒さが落ち着いたら、朝のウォーキングも再開するつもりです。

これからご家族で楽しみたいことはありませんか。

慎介 やっぱり、みんなそろって旅行に行きたいです。沖縄へは私たちの結婚式をはじめ、もう何度も出かけました。

知子 エマラルドグリーンの海をぼんやり見ているだけで幸せな気分になります。あの海を子供たちにも見せてあげることができました。

樹理ちゃん、今度どこへ行きたい？
知子 ディズニールランド！
じゃあ、春になったら連れてってもらおうか(笑)。



今年の1月に家族で沖縄旅行へ行った時の写真をご提供いただきました。撮影場所は沖縄美ら海水族館。ジンベエザメのオブジェの前で撮ったときの掛け声は、「はい！シーサー」だったとか。

「ムリなくできる」



2026年度予算

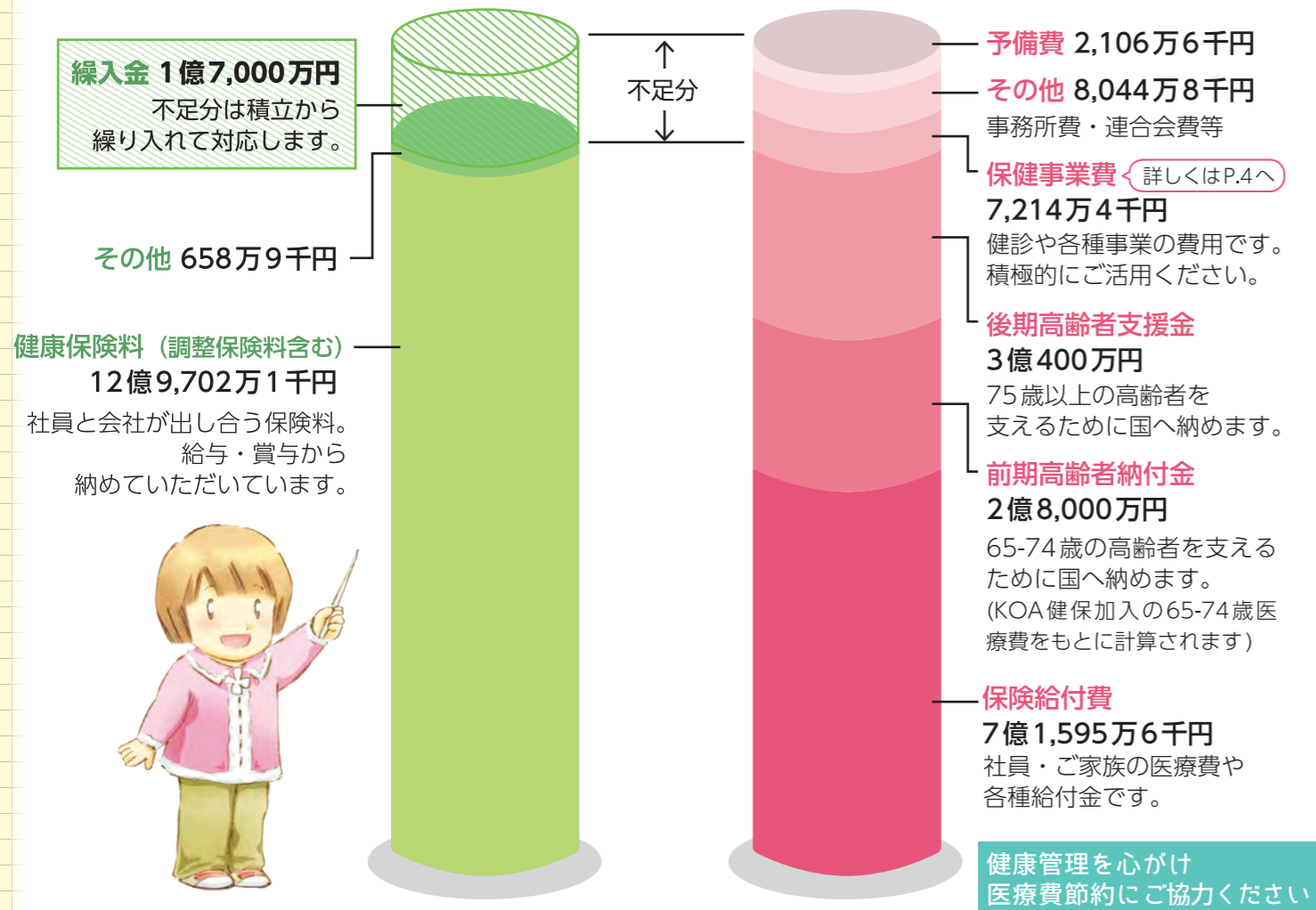
健康保険は9.8%を維持 子ども子育て支援金制度が始まります

2月6日に開催された第170回組合会において2026年度予算が可決承認されました。高齢者医療制度を支える納付金の増大が続き、たいへん厳しい予算編成となっていますが、2026年度は健康保険料率9.8%を維持し、健康づくりに役立つ様々な保健事業を実施します。みなさまの健康づくりにこれら事業もぜひご活用ください。



健康保険 保険料率9.8% (社員4.41% 会社5.39%)

収入：14億7,361万円 支出：14億7,361万円



介護保険 保険料率1.6% (社員0.8% 会社0.8%)

収入				支出			
科目	2026年度 予算額	2025年度 予算額	増減	科目	2026年度 予算額	2025年度 予算額	増減
介護保険収入	132,440	144,679	▲12,239	介護納付金	132,440	144,679	▲12,239
繰越金	0	0	0	還付金	0	0	0
繰入金	0	0	0	積立金	0	0	0
雑収入	2	2	0	予備費	2	2	0
合計	132,442	144,681	▲12,239	合計	132,442	144,681	▲12,239

子ども・子育て 支援金率0.23% (社員0.115% 会社0.115%)

収入				支出			
科目	2026年度 予算額	2025年度 予算額	増減	科目	2026年度 予算額	2025年度 予算額	増減
子ども子育て支援金収入	30,426			子ども子育て支援金収入	30,426		
繰越金	0			繰越金	0		
繰入金	0			繰入金	0		
雑収入	1			雑収入	1		
一般勘定受入	200			一般勘定受入	200		
合計	30,627			合計	30,627		

START!

将来を担う子どもたちの健やかな育ちをみんなで応援します

子ども子育て支援金

子育て世帯を応援! 貰えるお金が増える

私たちが納めた子ども子育て支援金はどんなことに使われる?

YouTube 動画で学べます

保険者総合評価指標 今年も最上位区分に

第一区分減算対象

単一健保 (13組合)	点数
北國FHD健康保険組合	159
グラクソ・スミスクライン健康保険組合	157
明治安田生命健康保険組合	153
住友ファーマ健康保険組合	153
京都中央信用金庫健康保険組合	153
徳島大正銀行健康保険組合	153
花王健康保険組合	151
エプソン健康保険組合	150
豊三工業健康保険組合	149
トクヤマ健康保険組合	149
デンソー健康保険組合	147
KOA健康保険組合	146
チノン健康保険組合	146

総合健保等 (2組合)	点数
愛知県信用金庫健康保険組合	150
しんくみ東海北陸健康保険組合	150

共済組合 (0組合)	点数

2023年度の特定健診受診率・特定保健指導実施率と2024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、今年度も最上位区分に入ることができました。2026年度に拠出する後期高齢者支援金が減額されます。実施率の公表・総合評価が開始した2018年度から7年連続です。社員・ご家族おひとりおひとりが特定健診受診を継続し、保健事業への参加を各事業所がご支援、ご協力いただいている成果です。ありがとうございました。

2026

健康づくりのお知らせ

事業内容	本人	家族	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健康診断（巡回）	34歳以下		個別受診には補助金あり（上限額5,000円）											
生活習慣病健診（巡回）	35歳以上		個別受診には補助金あり（上限額15,000円）											
+肝炎検査	35歳		KOAグループの生活習慣病健診（巡回）は人間ドック並みの内容です！											
+前立腺がん検査	男性・50歳以上													
家族特定健診		40歳以上	対象の方には4月に案内を配布します											
子宮頸がん検査（巡回）	女性・25歳以上		個別受診には補助金あり（上限額5,000円）											
乳がん検査（エコー）（巡回）	女性・25歳以上		個別受診には補助金あり（上限額7,000円）※マンモ併用不可											
乳がん検査（マンモ）（巡回）	女性・40歳以上		個別受診には補助金あり（上限額8,000円）※エコー併用不可											
人間ドック補助金	40歳以上		上限額25,000円（胃部内視鏡検査の実施が必須です）											
脳ドック補助金	40歳以上		上限額20,000円											
PET健診補助金	40歳以上		上限額50,000円（5年に一度）											
特定保健指導・健康相談	●	●	生活習慣病やその他心配がある方へ専門職が支援します											
歯科健診（巡回）	●		個別受診には補助金あり（上限額2,000円）											
歯科保健指導	●		対象の方に指導を実施します											
web歯科問診	●	●	手軽にお口のリスクが見える化できます											
愛のおせんしょ大作戦	●	●												
前期高齢者健康サポート・還暦パンチ大作戦	60歳以上		心身ともに元気で毎日を過ごしてもらうための愛あるおせんしょ（おせっかい）です											
糖尿病重症化予防	●	●	対象の方にお知らせの配布や指導・プログラムを実施します											
高血圧・腎症重症化予防	●	●												
インフルエンザ予防接種（巡回）	●		個別接種には補助金あり（上限額2,000円）											
健康者表彰	●													
電話・WEB健康相談	●	●	病気のことや心のこと…お気軽にご相談ください											
社員相談室	●													
Pep Upウォーキングチャレンジ	●	40歳以上	●											
Pep Up健診結果改善チャレンジ	●	40歳以上	前年度より健診結果が改善された方にPepポイントを贈ります											
Pep Up体重測定チャレンジ	●	40歳以上											●	
体育奨励補助	●		事業所ごとに行う健康保持増進に関する行事への補助金あり（年度内2回まで）											
運動・食事・生活・メンタルセミナー	●	●	生活習慣改善のためのセミナーを実施します											
禁煙サポートプログラム	●		すぐに始められる禁煙サポートプログラムを用意しています（詳しくはP.5へ）											
生活習慣改善通知	●	●	対象の方にお知らせを配布します											
機関誌「けんぽニュース」	●	●				●						●		●
機関誌「へるすあっぷ21」	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
機関誌「すこやかけんぽ」	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
「社会保険の知識」	●		入社された方へ制度のしくみや給付のあらましを紹介する冊子を配布します											
医療給付通知	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ジェネリック利用促進のご案内	●	●			●							●		●
ポリファーマシー通知	●	●	病院のかかり方や薬の見直しに向けたお知らせを配布します											
セルフメディケーション通知	●	●												
ホームページ	●	●	健康保険に関する情報が掲載されておりますのでご覧ください											

対象年齢は年度末（3月31日）時点の年齢です

あなたの禁煙応援します



禁煙に挑戦する気持ちは、人それぞれ。「そろそろやめたい」と思いながらも、忙しい毎日の中でタイミングがつかめなかったり、挑戦してみたものの続かなかったり…。そんな経験をお持ちの方もいらっしゃるはず。今回ご紹介するのは、実際に禁煙に向き合い、歩みを重ねてきた方の声です。

ゆっくり向き合った、私の禁煙の道のり

KOA（株）West Wing
花形 忠男さん



私の禁煙への挑戦は、何度も立ち止まりながら挑戦してきた旅のようでした。禁煙を始めるきっかけは人それぞれで、強い決意のときもあれば、ふとした気づきから始まることもあります。私も数年前に健康保険組合の禁煙プログラムで一度成功しましたが、また元の習慣に戻ってしまい、自分にがっかりした時期がありました。それでも「以前できたのだから、もう一度できるはずだ」と気持ちを言葉にし、再び向き合うことができました。

今回は一人で抱え込まず、同じように挑戦している人が近くにいたことで、気持ちが少し楽になりました。強く支え合うわけではありませんが、そのさりげない存在が静かな励みになりました。禁煙を続ける中で体が軽く感じたり、吸うことに時間を取られないゆとりが生まれたり、小さな良さを実感しています。健康経営の温かい職場の雰囲気にも助けられ、今は自分のペースで歩むことができています。これから挑戦される皆さんにも、自分に合ったきっかけを大切に、一歩を踏み出してほしいと思います。

禁煙サポートプログラム

「いつかは…」と思いながら踏み出せずにいた方、まずは「少し試してみようかな」という小さな気持ちがあれば充分です。KOA健保では、その歩みに寄り添えるように禁煙サポートプログラムを用意しています。あなたの中に芽生えた気持ちを、そっと後押しできれば嬉しく思います。

2ヶ月
オンライン禁煙プログラム



医師のオンライン診察とお薬でしっかりサポート！

数日
ノンスモ禁煙サポート



まずは数日だけ、吸わない生活を試してみたい方に。

ゆるっと
はじめてみよう



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

お薬の購入だけでなく、症状に合わせたお薬の提案や、重い病気のサインをチェックできる機能もそろっています。「どの薬を選べばいいかわからない…」というときは、薬剤師にLINEで無料相談することができ、飲み合わせなどの不安にも丁寧に応えてくれます。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、ぜひご利用ください。



片足立ちの足振り DE 転倒予防



- STEP1** 背すじを伸ばして立ちます。
- STEP2** 片足で立ち、反対の足を床から少し浮かせます。
- STEP3** 浮かせた足を、次の3方向にゆっくり振ります。それぞれの方向へ4回ずつ行いましょう。



STEP4 反対の足も同じように行いましょう。

注意点 ふらつく場合は、壁・手すり・椅子などに手を掛けながら行いましょう。痛みが出たら無理をせず中止してください。

健康経営推進センターの取り組み

健康経営推進センターでは、社員が自分の体の状態に気づき、健康づくりにつなげられるよう、体験型の健康サポートを各拠点向けに提供しています。

体験器具を貸し出しできます!

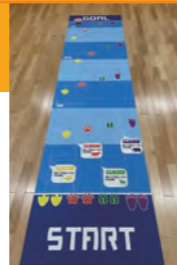
ロコモチェック
(立ち上がりチェック)

下肢筋力やバランスの目安を確認し、転倒防止の意識づけに活用



歩幅チェックシート

実際に歩いて歩き方を見直せる、手軽な職場イベント向けのツール



InBody測定会

筋肉量・体脂肪量などを数値で可視化



体験型セミナーで運動やロコモチェックを取り入れ、「聞くだけで終わらない」内容を提供しています。営業所や工場などで実施実績があり、「自分の体を知る機会になった」「職場で健康の話題が増えた」などの声が寄せられています。転倒防止、健康意識向上、職場イベントやコミュニケーションづくりにぜひ！各拠点からの実施相談も365日お受けします。

ウォーキングチャレンジ 2026春 ポブのハイキングゴー

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

目標歩数を達成すると、商品や電子マネーと交換できるPepポイントがもらえる健康増進イベント。今回は主人公ポブが、野山の自然とふれあいながら動物たちと出会うストーリー。たくさん歩いて動物たちをコンプリートしてください!



健康者の皆さん おめでとうございます!

毎年1月から12月の1年間、ご本人、ご家族(被扶養者)ともに病気やケガで医療機関に一度もかからなかった方を健康者として表彰しています。2025年の該当者は117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。



KOA (株)
箕輪工場

唐澤 友菜さん

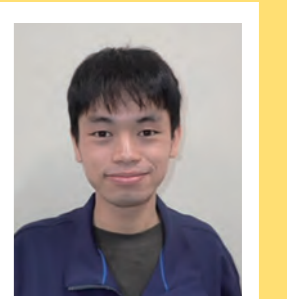
この度は表彰いただきありがとうございます。昔から体を動かすことが好きで、現在は週に1~2回フットサルをやったりと、運動の時間を設けるようにしています。おかげさまで去年は大きな病気もなく過ごすことができました。これからも無理のない範囲で楽しみながら運動を続け、仕事にもより一層励んでいきたいと思えます。



KOA (株)
Muウイング

松澤 凌真さん

この度は表彰いただき、ありがとうございます。思い返してみると、私が健康面で自慢できるのは「1日3食必ず食べること」くらいしかありません...しかしその食事について、栄養バランスなどを細かく考えてくださるS・A・Wウイングの皆様、および家族のおかげで健康に過ごすことができたと感じており、感謝の気持ちでいっぱいです。今後は、私が最も苦手である「運動」にも取り組み、健康に対する意識をさらに高めていきたいと思えます。



扶養しているご家族に変更があったら、届け出をお忘れなく!

扶養しているご家族が就職や引越、収入増加等により扶養を脱退するとき、または、結婚や出産、収入減少等により扶養に加入するときは、**5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出をお願いします。**

KOA健保を脱退するとき

「資格確認書」をお持ちの方はご返却ください。

扶養加入後、初めてマイナ保険証で受診する時

マイナポータルにて健康保険の資格情報が更新されていることをご確認のうえ、受診してください。

【個人情報への取り組みについて】

健康保険組合は、健康保険法が定める目的(労働者の業務外の事由による疾病、負傷若しくは死亡又は出産及びその被扶養者の疾病、負傷、死亡又は出産に関して保険給付を行い、もって国民の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とする。)に沿って事業を行っています。また、健康保険法では、「保険者は、健康教育、健康相談、健康診査その他の被保険者及びその被扶養者の健康の保持増進のために必要な事業を行うように努めなければならない。」とも規定されております。このようにKOA健康保険組合は、被保険者やその家族(以下「加入者」という。)の病気やケガの治療費をみるだけでなく、お産や死亡した時の費用も補助し、病気やケガ、出産のため一時的に収入がなくなった場合には生活費への補助をします。さらに、加入者の健康の保持増進のために健康教育、健康相談、健康診査など必要な事業も行ってまいります。加入者の個人情報は、当組合が以上のような事業を行い、加入者に対しサービスを提供していくためにはなくてはならないものであり、その情報を安全に保管し、取り扱うことを最大の課題と認識し、事業活動に関わる全役職員及び関係者に徹底してまいります。また、当組合では、以下に掲げた事項を常に念頭に置き、加入者などの個人情報保護に万全を尽くしてまいります。以下、詳細はKOA健康保険組合ホームページをご覧ください。

- ・個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)
- ・個人情報保護方針
- ・個人情報の利用目的
- ・個人情報の共同利用について