

2025年度 決算のお知らせ

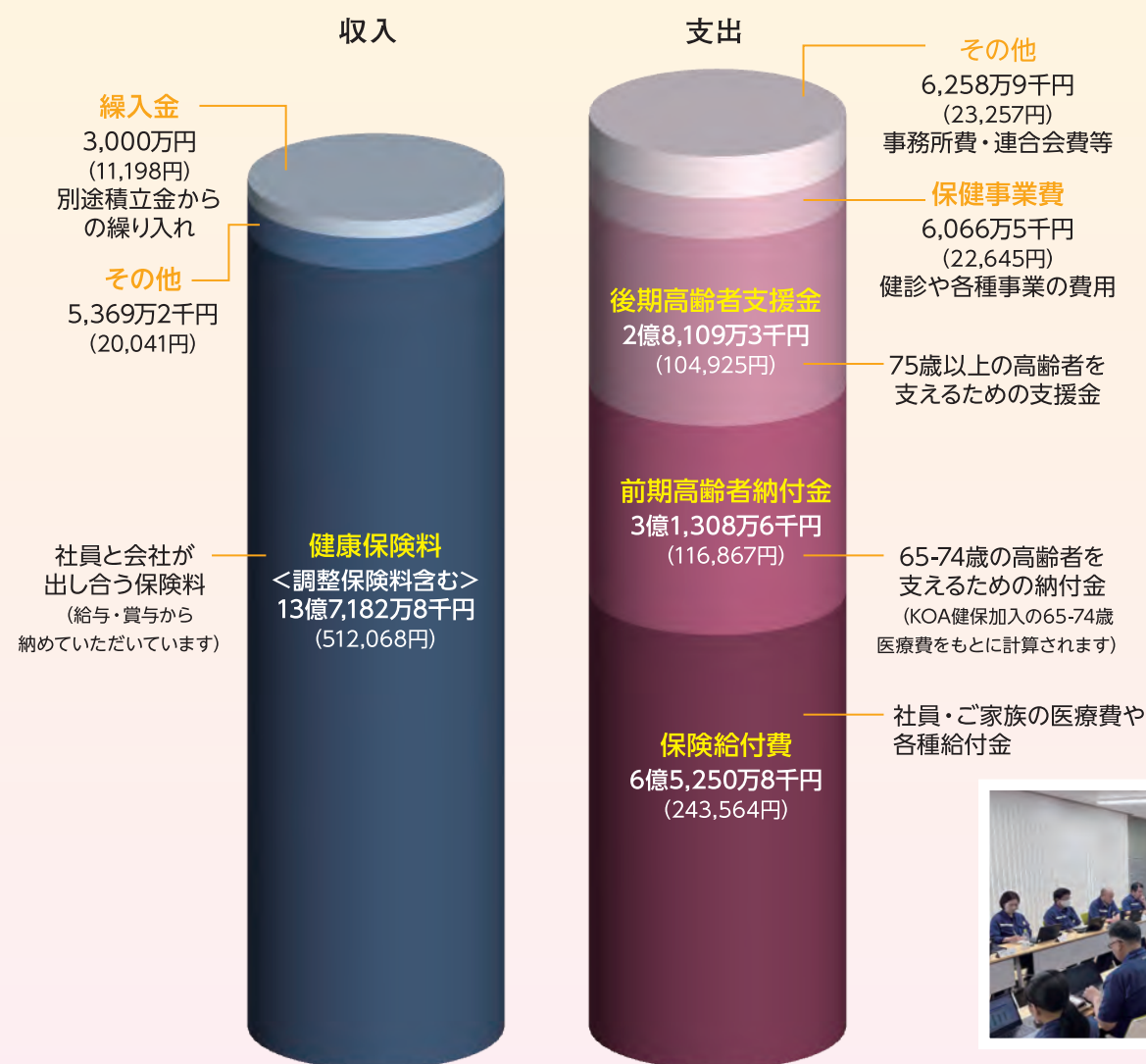
収支は大きく改善しました。

財政状況へのご理解、健康づくりへのご協力ありがとうございました。

- ☑ 前期高齢者納付金は2024年度と比較し、1億7744万円**減少**
- ☑ 保険給付費は2024年度と比較し、1294万円**減少**
- ☑ 国庫補助金等を除いた経常収支は約500万円の**黒字**

収入支出決算概要

健康保険 ()内の金額は被保険者1人あたり。



介護保険

科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	159,183
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	0
合 計	159,183

支出

科 目	決算額 (千円)
介護納付金	120,087
還付金	45
積立金	0
予備費	0
合 計	120,132



7月3日開催第171回組合会

まだまだ安心できる状況ではありません

健保財政が高齢者医療制度への納付金の影響を大きく受けている状態に変わりありません。

前期高齢者納付金や保険給付費の変動によってはすぐに厳しい状況となる可能性があり、安心できません。

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

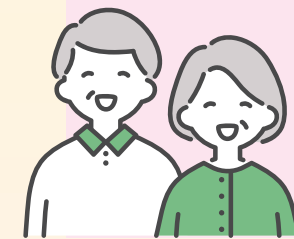


健保財政に大きく影響! 「前期高齢者納付金」と「保険給付費」

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 しくみの理解

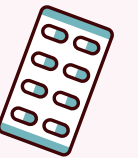
前期高齢者納付金のしくみをご理解ください。
(KOA健保の65～74歳加入者にかかった医療費の約10倍が2年後の納付金額となります)

2 制度の利用

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 セルフメディケーション

軽い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。



法改正 「高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げ」

2026年
8月から

高額療養費制度は、1か月の医療費の自己負担が一定額を超えないようにするしくみです。限度額は所得・年齢によって異なります。法改正によりこの限度額が、2026年8月から引き上げられます。

例) 70歳未満で年収370万円～770万円の方の自己負担限度額(3割負担)

令和8年7月まで	令和8年8月から
80,100円 + 一定額を超えた医療費の1%	85,800円 + 一定額を超えた医療費の1%

併せて、長期療養者の負担が過度に増えないよう、年間上限額が新設され、1年間の自己負担の累計が一定額を超えた場合、それ以上の負担は不要となります。また、2027年8月からは、所得区分を5段階から13段階に細分化した上でさらなる自己負担限度額の引き上げが予定されています。

なお、KOA健康保険組合では、1か月の自己負担額が25,000円(標準報酬月額53万円以上の方は48,500円)となる付加給付がありますので、今回の法改正により最終的な自己負担が増えることはありません。

参加者数
最多!Pep Up ウォーキングチャレンジ2026 春
ご参加ありがとうございました!

5月開催のPep Up イベント「ウォーキングチャレンジ 2026 春」は、ボブという男の子と一緒に、山頂を目指してハイキングする物語つき。参加者の皆さんは山頂まで到着できたでしょうか? 今回の参加者数は740名、チーム数は73チーム。前回から76名増え、これまで以上に多くの皆さんにご参加いただきました! 年々参加者が増え、ウォーキングチャレンジの輪が広がっています。楽しく歩かれたり、ランキング上位を目指したりと楽しみ方は人それぞれ。今回は2人の方にご感想をいただきました。

チーム	個人
チーム名	個人名
1: 新じきんぼ	1: MOW 930000
2: 龍崎川川(ア)〜ア〜ア〜	2: 東京エイリアンズ 930000
3: あひるベス	3: じい 930000
4: 新じきんぼ	4: ZP 908182
5: 新じきんぼ10th	5: フリーザ 888889
6: K3チーム	6: ナンちゃん 888872
7: 北1000mの竹ちゃん	7: ケンシロウ 852870
8: スナック(ア)セントパスはか	8: ヨッシー 780000
9: 楽しく歩いて健康維持	9: はやし 788788
10: 新じきんぼ	10: Ryowite 737064



みなさんこんにちは! 新事業開発センターのメンバーが多く参加するチームに混ぜていただき、ウォーキン

グチャレンジに初参加しました! 参加前はお昼休みを自分の時間として過ごすことが多かったのですが、先輩たちと歩きながら話す時間も楽しみのひとつになりました。最初はさくらウイングへ戻るだけでも息が上っていましたが、続けるうちに歩くことにも慣れ、今ではお昼休みの散歩が良

いリフレッシュになっています。

旅行先でも歩くことが苦にならなくなり、マンホール探しや散策をより楽しめるようになりました。自分のペースで楽しめるイベントなので、参加を迷っている方もぜひ気軽に参加してみたいかなと思います。

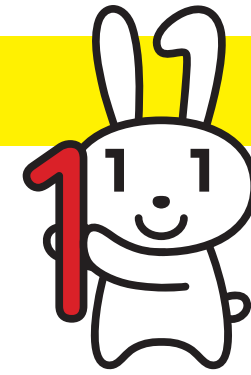
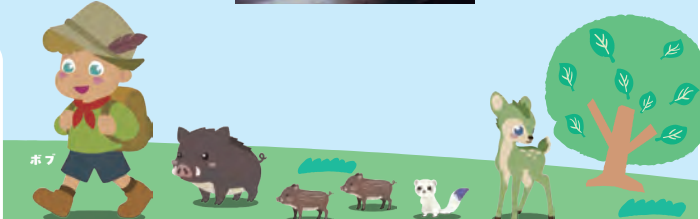
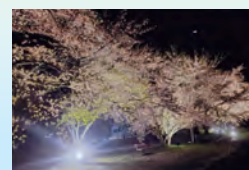


次回のウォーキングチャレンジは10月開催予定です。

初めての方も大歓迎! ぜひご参加ください。



箕輪BFの腹筋クラブのチームで個人・チームの順位を日々確認して、上位を目指して毎日意識しながらウォーキングに励みました。ウォーキングは個人的にはランニングより疲労感がなく、長く継続できる運動習慣だと思います。ウォーキングイベント期間中の3万歩は大変ですが、できる範囲で日々ウォーキングに励んでいました。4月に佐久市競歩大会78kmに参加し完歩。5月には諏訪湖一周ウォークを楽しみました。昨年7月には102kmのウルトラウォークにも参加をして、南木曾から下諏訪までを参加者と声をかけ合いながら完歩することができました。長いウォーキング時には、ウォーキングポールを活用して楽に歩くようにしています。



CAUTION

マイナンバーカード取得から5年目・10年目の方、有効期限にご注意を!!

カードと電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの表面やマイナポータルでご確認いただけます。



マイナンバーカードの有効期限

マイナンバーカード本体

カード発行から10回目の誕生日(未成年者は5回目の誕生日)まで

電子証明書

カード発行から5回目の誕生日まで



デジタル庁マイナンバーカード更新案内サイト

有効期限の2〜3か月前にお住まいの自治体から更新お手続きの封筒が届きますので、期限内に市区町村窓口で更新お手続きをお願い致します。

【マイナンバー制度についてのお問い合わせ先】 マイナンバー総合フリーダイヤル TEL: 0120-95-0178

有効期限が切れる前に、更新お手続きが必要です。

有効期限が切れてマイナ保険証が使えなくなる前に、必ず更新お手続きをお願い致します。

寝る前1分で全身リセット
肩甲骨ほぐしストレッチ

就寝前に短時間で効率的に肩甲骨を動かし、一日の疲れをリセットしましょう。

基本の姿勢 座った姿勢で呼吸を整える。背筋を伸ばし、リラックス状態でスタート。

STEP.1 広げる・伸ばす

両手の指を組み、腕を前に遠く伸ばす。

＜意識するポイント＞

30秒間、ゆったりとキープ。
肩甲骨の間が開き、
背中の筋肉がじわっと
伸びる感覚を大切にしてください。



STEP.2 寄せる・縮める

組んだ手をほどき、ひじと肩を後ろへ引いて、左右の肩甲骨を背骨側にギュッと寄せます。息を吐きながら、ひじを真後ろに引く。

＜意識するポイント＞

肩甲骨周りの筋肉を「縮める」。
背中の中心に肩甲骨を寄せる意識を
持つことで、胸が開き呼吸が深まります。



≡ 運動の目安 ≡

5回を1セット、寝る前に実施
「広げる」と「寄せる」の動作を
呼吸に合わせて5回繰り返します。

≡ 実施上の注意点 ≡

反動をつけず、小さな動きから
筋肉が硬い時は無理に伸ばさず、
可動域に合わせて徐々に動きを
大きくしていきます。

≡ 肩甲骨を動かすメリット ≡

全身への効果。血流改善と深い眠り
代謝が上がり疲労物質が排出されやすくなるほか、
姿勢が整い、呼吸が深くなることで
睡眠の質も向上します。

健康保険正しく使えてる？

柔道整復師、あん摩マッサージ師等のかかり方

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等（以下あはき師）の施術を受ける場合は、健康保険を使える範囲が決まっています。柔道整復師やあはき師への正しいかかり方を理解して、適正に受診してください。

保険が使える？



接骨院・整骨院（柔道整復師）にかかるとき

○ 健康保険が使えます

○ 骨折、脱臼

応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。



○ 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

外傷性とは、『関節の可動域を超えたねじれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、いずれの負傷も、組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであること』とされています。



負傷原因がはっきりしている

○ 骨・筋肉・関節のケガや痛み

× 健康保険は使えません 健康保険が使えない為、全額自己負担

× 疲労性・慢性的な要因からくる 単なる肩こりや筋肉疲労



× 神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど 病気による痛み

× 脳疾患の後遺症などの慢性病

× 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

× 工作中や通勤途中でのケガ（会社に雇われている人）

労災保険が適用されます。



施術を続けても症状がよくなりなときは、けが以外の病気が原因のこともあります。医師の診察を受けましょう。



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



意外と間違っているかも!?

クイズでわかる 熱中症対策



あなたの薬箱では現在クイズでわかる熱中症対策をお知らせしています。クイズで学び、今年の夏も乗り切りましょう!



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。



健康・仕事・介護などの悩み、ひとりで抱えていませんか？

みんなの家庭の医学

メディカルスタッフによる「健康相談」「お悩みQ&A」や豊富な健康情報で、あなたとあなたのご家族の健康をサポートします。

!! 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



相談無料

電話相談窓口
0120-91-1376