

# santé

ダスキン健康保険組合・健保だより

## 【特集】ウォーキングが ますます楽しくなる 「みんな<sup>ある</sup>で<sup>かつ</sup>歩活」

もしもあなたがこの村人なら  
～健康保険組合の重症化予防～

平成28年度 ダスキン健康保険組合  
事業所別 健康白書

えっ? DSK BABA<sup>ある</sup>ガール??<sup>かつ</sup>

春の歩活  
結果発表!

白熱!個人戦&チーム戦

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

No.163 ■ 2017.8

# 目次

季節の健康 こまめに水分を補給しましょう ……2	人間ドックについて ……14
ダスキン健康保険組合 平成29年度健康づくりカレンダー ……2	インフルエンザ予防について ……16
2017春 みんなで歩活 入賞者決定! ……3	インフルエンザ予防接種補助のお知らせ ……17
みんなで歩活 歩く楽しさを再発見 ……4	平成28年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書… 18
入賞者の方へのアンケート ……6	第三者行為についてご存知ですか? ……25
もしもあなたがこの村人なら～健康保険組合の重症化予防～ ……8	健康あすなる活動 ……26
「特定保健指導プログラム」で健康生活習慣を取り戻しましょう … 10	INFORMATION ……28
婦人科がん検診について ……12	平成28年度決算と事業報告 ……30
大腸がん検診について ……13	

## 季節の健康

### こまめに水分を補給しましょう

#### 熱中症予防のためにも

- のどが渇く前に、1日1.2リットルを目安にミネラルウォーターや麦茶などで水分補給。  
※コーヒーや紅茶、緑茶、アルコール類は利尿作用があるため水分補給に不向きです。
- 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を利用してください。

健康あすなる活動として  
 ㈱小野ダスキンの「熱中症予防対策」も  
 ぜひ、参考にしてください。  
 →詳細はP26

医師から塩分や糖분을制限されている人は、かかりつけ医に相談を

## ダスキン健康保険組合 平成29年度健康づくりカレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
<b>〈健康増進〉</b> KenCoM		春の「みんなで歩活」 (終了) →詳細はP3~7		体重計測促進キャンペーン 7月25日~8月7日		友達紹介キャンペーン 9月25日~10月29日	血圧計測促進キャンペーン 10月25日~11月7日	ウォーキング継続促進キャンペーン 11月28日~12月11日		新春健康促進キャンペーン 1月25日~2月7日			
					エントリー 9月25日より 開始予定!		秋の「みんなで歩活」 10月30日~11月27日 →詳細はP3						
<b>〈健診〉</b> ●健康診断 ●がん健診 <b>〈保健指導〉</b> ●受診勧奨 ●特定健診 ●特定保健指導 <b>〈保健事業〉</b> ●人間ドック ●インフルエンザ 予防接種	<b>健康診断</b> 4月28日~8月31日 ●定期健康診断 ●40歳節目健診						<b>がん検診</b> 10月1日~2月28日 →詳細はP12・13 ●婦人科検診 ●大腸がん検診						
	<b>健康診断</b> 4月28日~12月31日 ●ファミリー健診						<b>保健事業</b> ●人間ドック 10月1日~2月28日 →詳細はP14・15 ●インフルエンザ予防接種 11月1日~1月31日 →詳細はP16・17						
		<b>保健指導</b> →詳細はP8~11											

※上記スケジュールは予定です。予告なく変更する場合があります。

チームを組んで、歩くを楽しむ!

健康保険組合主催

# 2017春 みんなの歩活 入賞者決定!

— minnade arukatsu —

楽しく健康習慣を促進する 2017年春の「みんなの歩活」には39チーム、202人のエントリーをいただきました!

ご入賞おめでとうございます!!



**2位**  
南関東地域本部チーム  
通算平均歩数: 18,962歩

〈チームメンバー〉

茶谷 千晶さん 照屋 聖子さん  
北澤 潤子さん 安食 佳弘さん  
渡邊 朝子さん 藤岡 直也さん  
松井 宏明さん 永山 誉隆さん  
林 昌希さん

個人賞  
2位

個人賞  
1位



**1位**  
関東ウォーキング倶楽部チーム  
通算平均歩数: 19,830歩



〈チームメンバー〉

岡本 瞳さん  
笠井 万起子さん  
中里 理佐さん  
土田 佳代さん  
川畑 範明さん

個人賞  
3位



**3位**  
DSK BABAガールチーム  
通算平均歩数: 17,265歩



〈チームメンバー〉

品田 幸子さん  
長谷川 美枝子さん 碓 理恵さん  
羽月 芳恵さん 新田 理香さん



※ 通算平均歩数(期間中の1日歩数の平均): 小数点以下切り捨て

## 「みんなの歩活」とは

気軽に仲間と楽しめる、普段の生活の中で参加できるウォーキングイベントです

実施期間: 2017年4月27日(木)~5月31日(水) (エントリー期間: 3月21日(火)~4月26日(水))

- KenCoMに登録後、歩活イベントページよりエントリーして、2名以上でチームをつくって参加。
- KenCoMアプリ、もしくはPC/スマホブラウザから毎日の歩数を登録。
- イベント期間中のチーム、個人の通算平均歩数ランキングを競いあう。
- ランキング上位者には賞品を贈呈(賞品内容は、アプリ内、もしくは当健康保険組合ホームページ、NET-IPPOをご覧ください)。

2017年秋「みんなの歩活」は  
9月25日(月) エントリー開始!(予定)

エントリー期間: 9月25日(月)~10月29日(日)

実施期間: 10月30日(月)~11月27日(月)

### 新たに、ラッキー7賞を新設!

チーム内の平均歩数が5,000歩以上で、  
ランキングの下一桁が7のチーム全員に  
KenCoMポイント7,000ptを付与します。



▲ KenCoM  
登録は  
こちらから



2017年  
春

チームメイトもよぎライバル  
**歩く楽しさ再発見**

ご参加いただいた働きさんの歩活の楽しみ方をご紹介します。

まずは**簡単登録!**

スマホやパソコンから  
ログインして  
気軽に仲間と楽しめます



KenCoMアプリで  
楽しみながら、健康に。

あなたに合わせた健康情報をお届けし  
て、楽しく健康になる毎日を提供しま  
す。



KenCoM登録は  
こちらから⇒



ログインID (PW) を忘れてしまった方は  
こちらから

2人以上で  
イベントに  
エントリーができたなら **さあ、チーム結成!**

チーム結成方法は **3** 通り/

チームを作りたい方

チームを作って  
知り合いを招待する



チームに招待された方

紹介された  
チームに入る



気軽に参加したい方

知り合いが作った  
チームに入る



あなたに合わせた  
健康ニュースを配信

あなたの健康状態を分析し、おすす  
めの健康ニュースを配信します。現役  
医師のコラム、管理栄養士のレシピ、  
クスッと笑えて役立つ健康のトリビ  
アなど盛りだくさんです。



Aさんの記事

- 血圧の高い人向け減塩のコツ
- 動脈硬化を防ぐ方法
- お腹に効く筋トレ

Bさんの記事

- 貧血予防の食事
- 冷え性対策
- ウォーキングのコツ

こんなに便利! 使うほど楽しい!

KenCoM

それぞれの人に  
最適な記事が届きます!



# イベント開催中はタイムリーな更新情報で、モチベーションをキープ!

## ランキングページ

チーム毎の、健保内平均歩数ランキング・平均歩数が見ることができる

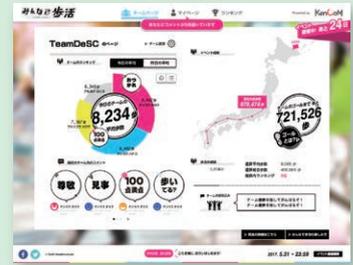
自分の所属しているチームの平均歩数ランキングが分かる



個人の、健保内平均歩数ランキング・平均歩数が見ることができる

## チームページ

- チーム全体の平均歩数・総歩数を見ることができる
- チームメンバーの今日・昨日の歩数を見ることができる
- メンバーへコメントができる



## マイページ

- 自分のイベント期間中の歩数を確認することができる
- イベント期間中の平均歩数・総歩数を確認することができる
- イベントへの意気込みを書くことができる



えっ? チーム名はDSK BABAガール??

## 個性が光るチーム名も勢ぞろい!

TG脂肪燃焼隊  
チーム

和倉タラバ娘  
チーム

神崎川泳ぎ隊  
チーム

愛がアール  
チーム

カルロス茂と  
オメガドライブ  
チーム

花より団子  
チーム

## ポイントを集めて豪華賞品をゲット



### ポイントを貯めて、電子ギフト券を当てよう!

毎日、KenCoMを使うたびにKenCoMポイントがもらえます。貯まったポイントを使って、電子ギフト券が当たるゲームで運試しはいかがですか?



# のアンケート

競うようになり  
励みになった。

南関東地域本部チーム  
安食佳弘さん

KenCoMの  
コメントや  
ランキング機能が  
気持ちをアシスト

共通の話題ができてコミュニケーションが高まったと思います。アプリ上でコメントを入れあい、励ましあえたと思います。

南関東地域本部チーム 松井宏明さん

職場がバラバラなのでLINEグループでよくコミュニケーションをとっていました。ほかのグループの歩数も励みになりました。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
笠井万起子さん

ラインで進捗「今日は○○歩歩く！」などありました。職場では歩活をやっている人たちと励ましあったり、すごいね。と称えあったりしました。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
岡本瞳さん

LINEグループで  
コミュニケーション  
アップ↑

スタンプ。

南関東地域本部チーム  
照屋聖子さん

他のチームのランキングをみることも。グループLINEでメンバーと励ましあうこと。

関東ウォーキング倶楽部チーム 中里理佐さん

運動は継続が  
大切ななと思いました。

南関東地域本部チーム  
チャーさん

やっぱり何事も  
「継続は力なり」

毎日続けること。

南関東地域本部チーム  
安食佳弘さん

スタンプを押しあったり、今日も歩こうねとか、あと何歩で1位になれるねとか声を掛け合った。

南関東地域本部チーム  
北澤潤子さん

スタンプを使ってみんなで励ましあいながら楽しく歩きました！東京から神奈川まで歩いたのもよい思い出・・・カナ。

南関東地域本部チーム  
チャーさん

合言葉は  
「歩いてる？」

2位のチームに追いつかれそうになると「あと○歩！」とか共有していたので、今までよりみんなとの連絡頻度があがったのかもしれない。他のチームの方と出会うと「歩いてる？」が合言葉になっていました。

関東ウォーキング倶楽部チーム 土田佳代さん

メンバー5人、筋力がついたと思います。坂道でも息切れしません。しかし、どういう訳かメンバー5人体重は減ることなく現状維持しております(汗)。食生活は、今まで以上にご飯がおいしくなりました。たくさん食べてしまいます。ヤバイです・・・。

DSK BABAガールチーム  
新田理香さん

筋力アップと  
味覚アップの  
不思議

歩いたから余計に  
食べてしまっているかも。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
笠井万起子さん

歩ける体力を  
つけなくてはと思い、  
タンパク質、野菜を  
とる様に心がけました。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
岡本瞳さん

食生活の意識が  
高くなった。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
林昌希さん

最後の2日間がキツかったです。地域本部(宮原)～浦和まで歩いたり(約2時間)24時ギリギリまで歩いていました。

関東ウォーキング倶楽部チーム 中里理佐さん

とにかく疲れました。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
笠井万起子さん

正直...!

キツかった!

南関東地域本部チーム  
藤岡直也さん

毎日サイトをみて自分とチームの歩数を確認しました。モチベーションアップというより、足をひっぱってはいけないというプレッシャーのほうが大きかったです。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
岡本瞳さん

こんなに便利!使うほど楽しい!

KenCoM

## 健診結果は過去分も閲覧できます

あなたの健診結果をKenCoMアプリで簡単に確認できます。リスクの高い疾患がわかったり、健康状態の過去の変化がグラフで一目で確認できます。



# 入賞者の方へ

## 「歩く」ことで 見えたもの

とにかく普段、電車やバスを使うところを歩いたので、いろいろな発見があり楽しかったです。都会の豪邸群のエリアは格差を感じたものでした。富豪やお金持ちたくさんいるんですね。

関東ウォーキング倶楽部チーム 笠井万起子さん

だらだらしていた休日に、朝早くから散歩をしたり、家族とともに歩きで出かけたりと、今までとは全く違う過ごし方をしていました。これも、グループで戦っていたからだだと思います。そして、リーダー羽月さんの叱咤激励があったからだだと思います。

DSK BABAガールチーム  
新田理香さん

「歩く」ということに意識がむいた期間でした。いつもなら電車、バスに乗るところを何駅か歩くことで、気が付かなかった店や風景を見ることができてよかったです。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
土田佳代さん

行動のすべてが  
徒歩中心になりました。

南関東地域本部チーム  
松井宏明さん

3キロ減。

南関東地域本部チーム  
松井宏明さん

## 栄光の微減

周りからは少しやせたんじゃない?と言われました。微減ですが(笑)。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
土田佳代さん

体脂肪が減りました。  
体重はそこまで  
変化なし。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
岡本瞳さん

ほんの少し減少。

南関東地域本部チーム  
北澤潤子さん

ウォーキング+食事内容を変えたので2キロ体重が減りました。2キロからなかなか減りませんが、気を付けていると増えないので、食事量に気を付けています。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
中里理佐さん

体重が3キロ  
減りました。

南関東地域本部チーム  
藤岡直也さん

2キロ減。

関東ウォーキング  
倶楽部チーム  
林昌希さん

## コミュニケーションが 私たちの秘訣

毎日、KenCoMの  
歩活サイトを見てランキングを  
チェックしていました。

南関東地域本部チーム  
チャーさん

順位を維持すること、  
自分の平均歩数を  
上げていくこと。

南関東地域本部チーム  
藤岡直也さん

チームメイトとのコミュニケーションも  
増え、話題が増えました。

南関東地域本部チーム チャーさん

みんなで  
夜練をしました。

DSK BABAガールチーム  
新田理香さん

5人の絆が深まりました。  
お互いにエールを送っています。

DSK BABAガールチーム 新田理香さん

ウォーキングで声を  
かけられることが  
多くなりました。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
中里理佐さん

毎日、順位を共有し、1位と  
の差などを確認しモチベー  
ションアップさせた。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
林昌希さん

コミュニケーションが  
増えました。

南関東地域本部チーム  
藤岡直也さん

関東ウォーキング倶楽部は2016年にウォーキングシューズ販売をきっかけに集まり、地域ウォーキングイベントでいっしょに歩いたり、ウォーキングについて学んだり、日頃から交流があったのが強さの秘訣だったのかも知れません。2017年もいっしょにウォーキングイベントに参加します。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
岡本瞳さん

1位を目指して、チーム内の  
コミュニケーションが深まった。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
林昌希さん

チームメイトとのLINEでのやりとり。KenCoMでまめに歩数確認。

関東ウォーキング倶楽部チーム  
土田佳代さん

●チーム賞、個人賞に入選された19名の皆さまにアンケートをお願いし、お答えいただいた12名のアンケート内容を掲載しております。



### 歩数計アプリ

#### 「目指せ!さんぼジスタ」もご活用ください

「目指せ!さんぼジスタ」は、1日に歩いた歩数に応じてサッカー選手のキャラクターが成長していく歩数計アプリです。

スマートフォンを身につけていれば歩数が自動で計測されていき、過去の歩数もグラフで見ることができるので、どれだけ歩いたかを簡単に管理することが可能です。



- 「さんぼジスタ」はKenCoMにログインの上、ご利用いただけます。  
⇒KenCoMのログインポイントが付与されます。



- 「さんぼジスタ」で歩いた歩数に応じて  
ゲットできるポイントはKenCoMポイントに自動加算されます。

## 引き続き楽しく歩いています



東京のウォーキングイベントにメンバー全員で参加しました。個別に歩いたことはあっても、全員そろって歩くのは初めてでした。その日は全員3万歩を超え、イベント終了後に食事をしながら、歩活を振り返り、歩くことの大切さや健康管理などについて話し、とてもよい思い出となりました。



こんな村があったらどうでしょう？  
 村人は働き、子を育て、自分の時間を  
 楽しみ、何気ないいつもの生活を  
 送っています。自分が知らず知らず  
 の内に危険に近づいているとは知ら  
 ずに。

この村には誰にも見えない危険な穴  
 があるのです。村人がいつもの生活  
 を送っているとある日突然、その穴  
 に落ちて命の危険にさらされてしま  
 うとしたら、どうでしょうか。  
 そして、もしこの見えない穴を見つ  
 ける秘密の方法があるとしたら。  
 ぜひその秘密の方法を知りたいと思  
 いませんか。

# もしもあなたがこの村人なら

## ～健康保険組合の重症化予防～

その秘密の方法とは  
 健康診断です。

もうお気づきだと思いますが、誰にも見えない危険な穴とは、脳卒中や心筋梗塞といった生活習慣病の例えです。これらは、年齢を重ね血管が老化することで発症しやすくなりますが、生活習慣の影響も大きく、生活習慣によっては若くても血管が傷ついたり、血管が詰まったり、硬くなったり（動脈硬化）している場合があります。血管の状態は直接目で見ることはできませんが、動脈硬化が進行していると、年齢に関係なく命に関わる病気を発症してしまうことがあります。

直接目で見ることはできない血管ですが、動脈硬化が進行していると、何か自覚症状はあるのでしょうか。

答えは、C

自覚症状はかなり詰まってから（75%以上）生じます。動脈硬化は進行し血管の半分以上が詰まって（狭窄）しまっても、自覚症状は乏しく、何も異変に気づかないことが多いのです。

昨年、芸能人の関根勤さんが心臓の緊急手術をされたことをご存じでしょうか？関根勤さんは、番組の健康診断の収録で心筋梗塞の一手前であることが偶然わかったのです。関根勤さんの心臓の血管（冠静脈）は75%以上詰まっていたそうですが、自覚症状などはまったくなかったそうです。

血圧測定や血液検査などの健康診断は、何の自覚症状もない血管の状態を教えてください。健康診断は、あなたが知らず知らずの内に見えない危険な穴に近づいていないかをあなたに教えてくれるとても大切な方法なのです。

### クイズ

血管がどのくらい詰まったら（狭窄）  
 自覚症状は出ると思えますか？

- A: 少し詰まった段階（25%以下）
- B: 半分くらい詰まった段階（約50%）
- C: かなり詰まってから（75%以上）

をもとに、未受診者への受診勧奨を実施しています。

『勧奨優先対象者（レッドゾーン）』です。

受診勧奨		保健指導対象者
受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）	受診勧奨者（イエローゾーン）	
180>~≧160	160>~≧140	140>~≧130
110>~≧100	100>~≧90	90>~≧85
160>~≧130	130>~≧126	126>~≧100
8.0>~≧7.0	7.0>~≧6.5	6.5>~≧5.6
	1000>~≧300	300>~≧150
	<35	35<~≧40
	180>~≧140	140>~≧120
45≦~<60		60≦~<90
2+		1+ / ±

加勧奨を実施いたします。

「特定保健指導プログラム」で  
 健康生活習慣を取り戻しましょう。

# やりがいのある仕事や、家族の笑顔を支えているのはあなたの健康です。

平成28年度より、当健康保険組合は、医療職よりお電話にて健康診断結果をご説明して医療機関の受診をお勧めする保健事業を開始いたしました。



健康診断結果で医療機関受診が望ましい方の中でも、リスクの高い方（下の表の受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン））から順番に受診勧奨しています。

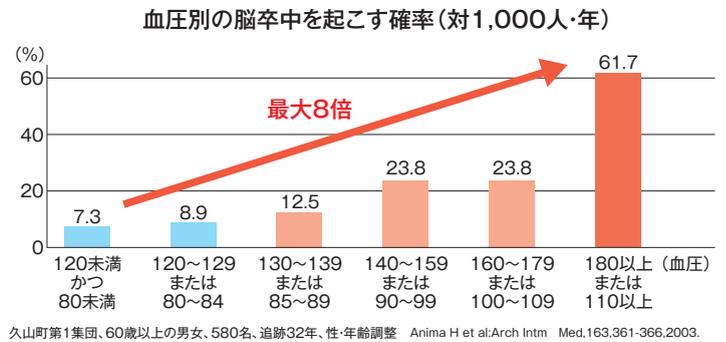
**「仕事が忙しくて、病院に行く暇がない」「自覚症状がない」**

受診勧奨のお電話を受けていただいた、受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）、受診勧奨優先者（レッドゾーン）の方の一番多いお声です。



（写真上） 総合医科学研究所 看護師 今東さん  
（写真下） 京都工場保健会 保健師 大谷さん

危険な穴は目前かもしれません。血圧を一例に説明しますと、この表のブラックゾーンの方は、上の血圧（収縮期血圧）が180mmHg以上または、下の血圧（拡張期血圧）が110mmHg以上のどちらかに該当されているということです。このように自覚症状がないからと放置することは、あなたの大切な身体を、入院や手術等が必要な命に関わる危険な状況にさらし続けることなのです。重い病気を発症されてから、手厚いケアをすることはもちろん大切ですが、危険な穴に落ちる前の何の症状もない元気な時から御自身の身体の状態にあったケアをしていただけるように、ダスキン健康保険組合は取り組み始めました。



また、いつでも健康診断結果を確認でき、過去の健康診断結果も比較できる、個人健康ポータルサイト「Ke n Co M」の活用をおすすめしています。Ke n Co Mを活用することにより、健康診断に基づいたおすすめの健康情報を知ることができたり、楽しく健康習慣を身につけられるように「みんなで歩活」などのような健康イベント企画で、日々の健康管理を意識していただけるようサポートしています。

**早期の医療機関への受診が大切です。**

もし、平成29年度の秘密の方法（健康診断）で、要再検査、要精密検査、要治療など結果だった場合には、自分では気づかない身体からのサインとして、すみやかに医療機関を受診してください。

— Written by —



〈主に携わっている業務〉

- ・企業内での“こころと身体”の相談
- ・保健指導、健康教育 など

〈資格〉

- ・保健師
- ・産業カウンセラー など

〈その他〉

- ・京都腎臓・高血圧談話会世話人

京都工場保健会  
保健師 梶岡恵子さん

## 平成29年の定期健康診断の重症化リスク健診項目

●受診勧奨の対象者は、『受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）』と『受診

重症化リスク健診項目		受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）
血 圧	収縮期 (mmHg)	≥180
	拡張期 (mmHg)	≥110
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	≥160
	HbA1c (%)	≥8.0
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	≥1000
	HDLコレステロール (mg/dl)	
腎機能	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180
	eGFR (ml/min./1.73m <sup>2</sup> )	<45
	尿蛋白	3+

※慢性腎臓病と心・血管疾患の方を対象に、重症化予防プログラムへの参

# 「特定保健指導プログラム」で 健康生活習慣を取り戻しましょう

事業主(会社)・健康保険組合は、組合員(働きさんとそのご家族)の保健指導を全面的にサポートします。

定期健康診断の結果、その状態を放置するとさまざまな健康リスクが高まる可能性がある方を対象に、  
ダスキン健康保険組合では特定保健指導をはじめ、生活習慣を見直すことで、そのリスクを予防する支援プログラムを実施しています。

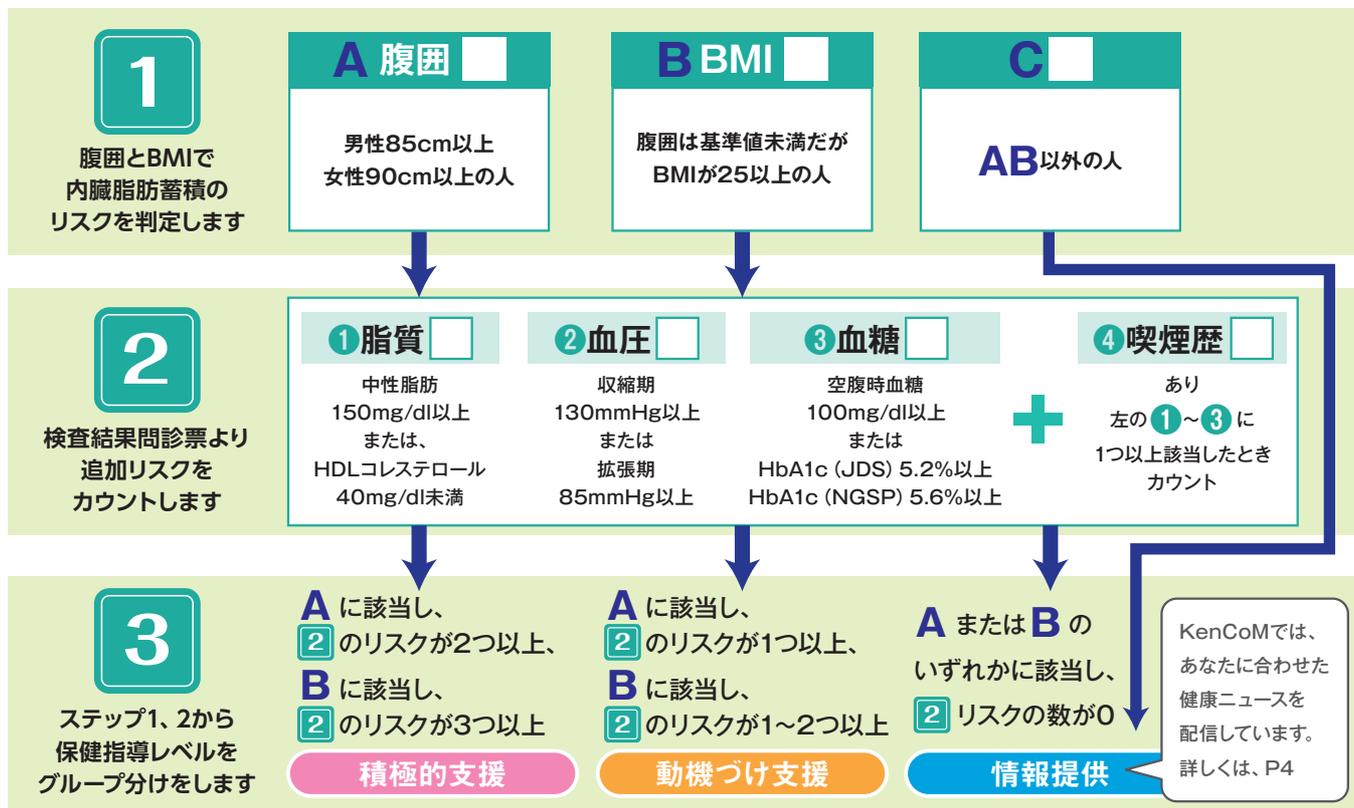
## 特定保健指導

特定保健指導とは、心筋梗塞・脳卒中等の防止のため、健診結果で「生活習慣病リスク」を有する組合員を対象に、医療制度改革の一環として、国から健康保険組合に義務付けられた制度です。専門の研修を積んだメディカルスタッフが保健指導を行い、生活習慣の改善を図る取り組みです。

お体のために今できることを、一緒に考え、支援プログラム（積極的支援、動機づけ支援）の実践や継続を半年間お手伝いします。

## ■参考 特定保健指導対象者の選定方法

(※健康診断の問診で ① ② ③ の服薬なしの方)



## その他、定期健康診断に基づく健康支援プログラム

### 糖尿病性腎症・慢性腎不全 重症化予防プログラム

健康診断の結果の状態を放置すると

症状が悪化し、動脈硬化が進み、合併症を引き起こし、最悪の場合、失明や人工透析、足壊疽、心筋梗塞などの発症の危険性が高まります。

### 心・血管疾患 発症予防プログラム

健康診断の結果の状態を放置すると

脳梗塞や、心筋梗塞、脳出血や大動脈解離などの発症の危険性が高まります。また、症状がないまま病気が進行し、気づいた時には重症となり、時には死に至ることもあります。

BMIとは…Body Mass Index (ボディマス指数) の略で、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数です。

# 健康生活習慣を取り戻すために 「続けられるしくみ」があります。

自己負担額は  
**無料!**

## ① 医師やメディカルスタッフとの面談 (約40分)

- ・現状把握
- ・目標設定
- ・生活アドバイス

### 選べる! 面談方法

#### 医療機関



※医療機関の場合は、専門医ヘルスケアネットワークの提携施設で実施します。一部、利用できかねる地域がございますので、ご了承ください。

#### 訪問



※面談場所までの交通費・喫茶店での面談での飲食代等については、ご自身の分をご負担いただきますので予めご了承ください。

#### WebTV面談



よろしく  
お願いします!

## ② 継続をサポート

計画にそって、生活習慣を改善します。管理栄養士が定期的にメールや電話であなたの目標達成まで継続的にサポートします。

- 動機づけ支援 → 2回
- 積極的支援 → 5回

## ③ ゴール

6ヵ月後

各種数値の改善、  
目標達成を確認します。

ご希望者には、健保補助があるオプションもご案内しています。

### モチベーション維持をサポートする Fitbit flex 2

歩数・距離・消費カロリーを記録したり、睡眠状態のモニタリングなど高機能のリストバンドです。



Fitbit flex 2 (14,000円相当) を  
4,200円で購入できます。  
※前回ご購入された方は、対象外です。

### 自分では気づきにくいSASを自宅で簡易検査 SAS (睡眠時無呼吸症候群) 検査

肥満がSASを引き起こす一方、SASが様々な生活習慣病を悪化させる一因ともいわれています。



検査費用 (10,000円相当) を  
健保補助で3,000円で実施できます。

平成29年2月21日、株式会社ダスキンは、経済産業省主催の「健康経営優良法人 (ホワイト500)」に認定されました。今後も、関係会社を含めて、健康経営優良法人の認定に向けて取り組んでまいります。

## 新しい経営スタイル「健康経営」®

「社員の健康は重要な経営資源である」との考えのもと、企業が社員などの健康づくりに積極的に取り組むことを健康経営といいます。社員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、各種サポートや投資を行うことで、企業における生産性の向上や活性化をはかり、そして医療費の抑制につなげる、というのが目的です。

具体的には企業や健康保険組合が、社員の健康状況を把握し、健診後の保健指導やメンタルヘルス対策、労働環境の整備など各種健康づくり施策を実施。それを受けて、社員やその家族も生活習慣を見直すなど健康意識の向上を図っていきます。

※「健康経営」® は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



# 婦人科がん検診

受診申し込み期間

平成29年9月25日(月)～平成30年1月31日(水)

受診期間

平成29年10月1日(日)～平成30年2月28日(水)

受診条件 (以下のいずれかに当てはまる方が利用できます。)

- 女性働きさん(被保険者)で、40歳節目健診・ファミリー健診・集団婦人科検診の婦人科検診を受診されていない方
- 被保険者の配偶者(女性)で、ファミリー健診・集団婦人科検診の婦人科検診を受診されていない方
- 被保険者の被扶養者(40歳以上)で、ファミリー健診の婦人科検診を受診されていない方

受診内容

## 年1回 婦人科検査(子宮細胞診、乳房検査)

婦人科検診結果で要医療・要精密検査が出た場合、医療職から受診勧奨の電話を入れることがあります。

※40歳以上：マンモグラフィと子宮細胞診  
乳腺エコーを受診された場合は、補助対象外となります。  
39歳以下：乳腺エコーと子宮細胞診  
マンモグラフィを受診された場合は、補助対象外となります。

総医研ダスキン健診係  
0120-982-527

受付時間：土日祝日除く平日10時～18時

集団婦人科検診 平成29年度は、下記の7事業所で実施予定です。

- 株式会社和倉ダスキン ●株式会社ダスキンプロダクト東関東：埼玉中央工場 ●株式会社小野ダスキン ●株式会社ダスキンプロダクト西関東：東京多摩中央工場
  - 株式会社ダスキンプロダクト九州：熊本中央工場 ●株式会社ダスキン：横浜中央工場 ●株式会社ダスキン：大阪中央工場
- ※状況によっては集団検診が実施されない事業所もあります。

## 受診申込方法

- 1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。
  - ①婦人科検診希望と伝えてください。
  - ②受診条件の確認をいたします(40歳節目健診・ファミリー健診・集団婦人科検診で婦人科検診を受診されていないこと)。
  - ③受診方法をご説明いたします。検診施設が不明の場合は、総医研ダスキン健診係にて最寄りの施設をお探しします。
- 2 償還払い資料一式(案内文書・返信用封筒・口座振替依頼書)をお送りします。
- 3 ご自身で医療機関へ予約後、受診してください。  
料金は窓口にて立て替えていただきますので、必ずご本人名義の領収証をもらってください。

- 総合病院が発行する申請書請求書兼領収書には、必ず「婦人科検診費用」と但し書きをしてもらうか、診療明細書の添付をしてください。
- 婦人科検診が明記されていない領収書は、補助金対象外です。
- 保険診療された領収書は補助金対象外です。

- 4 結果到着後、結果全ページのコピーと口座振替依頼書、領収証原本を返信用封筒にて総医研ダスキン健診係までご送付ください。  
※簡易書留など、受け取りが確認できる方法で、ご本人負担で送付してください。  
※CD-ROMなどのデータのみで結果を受け取った場合、必ず書面での結果報告が必要です。  
その際は、別途書面での結果報告を受診施設へご依頼のうえ、入手いただき、結果の書面のコピーをご送付ください。
- 5 総医研ダスキン健診係より健保補助額をお振り込みさせていただきます  
(総医研ダスキン健診係へ書類到着月の翌月末日までに振り込みします)。

## 補助金対象

### 上限10,000円(消費税を含む)

※上限を超えた分は受診者負担になります。

※検査料、文書料含め上限10,000円の補助金額限度額となります。

※**定期健康診断やファミリー健診で婦人科検査を受診された場合は、同一年度内の婦人科検診の補助金は支給できません。**

※婦人科検診補助金請求書は平成30年3月31日(土)までに総医研ダスキン健診係に届いたものが対象となります。それ以降の申請書につきましては補助ができません。

## ご注意

### 検診結果は必ず送付してください。

検診結果に異常なしと医師に口頭で伝えられても、検診結果は必ず送付してください。検診結果の送付がない場合は、補助はできませんのでご注意ください。

受診結果は、健保組合のデータヘルス分析として集計し、今後の支援活動に活用します。

## 大腸がん検診

受診申し込み期間

平成29年9月25日(月)～平成30年1月31日(水)

受診期間

平成29年10月1日(日)～平成30年2月28日(水)

受診条件 (以下のいずれかに当てはまる方が利用できます。)

- 働きさん(被保険者)で、40歳節目健診・ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方
- 被保険者の配偶者で、ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方
- 被保険者の被扶養者(40歳以上)で、ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方

受診内容

年1回

大腸がん(便潜血郵送)検査

大腸がん検診結果で要医療・要精密検査が出た場合、医療職から受診勧奨の電話を入れることがあります。

総医研ダスキン健診係

0120-982-527

受付時間：土日祝日除く平日10時～18時

### 受診申込方法

#### 1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。

- ①大腸がん検診希望と伝えてください。
- ②受診条件の確認をいたします。  
(40歳節目健診・ファミリー健診で大腸がん検診を受診されていないこと)
- ③受診方法をご説明いたします。  
郵送検診は、阪大微生物研究所での実施となりますので  
基本情報(記号・番号・お名前・生年月日・郵送先住所・連絡先)  
送付の同意をお願いします。(注1)

#### 2 総医研ダスキン健診係より阪大微生物研究所へ検査依頼をします。

#### 3 阪大微生物研究所より、ご本人へ大腸がん検診のキットが郵送されます。

#### 4 ご本人より阪大微生物研究所へ検体を郵送していただきます (平成30年2月28日(水)までに到着した分を受付)。

#### 5 阪大微生物研究所より、ご本人へ検診結果が到着します。

(注1) 申し込みにおける個人情報につきましては、委託を受けた総合医科学研究所・阪大微生物研究所によって、総合医科学研究所とダスキン健康保険組合との間で締結された個人情報取り扱いに関する契約に従い、適切に取り扱われます。

大腸がんは、早期がんでみつかればがんを切除することができ、ほぼ100%治ります。しかし、進行がんでみつかると、周囲のリンパ節や肝臓などに転移していることが多く、末期がんの場合は5年生存率は20%になります。

まずは、大腸がん検診を受けてください。そして、検診結果で要医療・要精密検査が出た場合は、すみやかに医療機関を受診してください。

### 費用

#### 無料(全額健康保険組合負担)

※定期健康診断やファミリー健診で大腸がん検診を受診された場合、同一年度内の大腸がん検診は、健康保険組合で費用負担は行いません。

※大腸がん検診の申し込みをされた方は

必ず検査を受けていただきますようお願いいたします。  
万一、容器を受け取られながら検体を返送されなかった方には容器代1,000円を自己負担していただきますので、ご了承ください。

# 人間ドック

受診申し込み期間

平成29年9月25日(月)～平成30年1月31日(水)

受診期間

平成29年10月1日(日)～平成30年2月28日(水)

受診条件 (以下のいずれかに当てはまる方が利用できます。)



40歳以上の働きさん(被保険者)



被保険者のご家族(40歳以上の被扶養者)

## 受診内容

年1回

人間ドックで婦人科(マンモグラフィー、子宮細胞診)・大腸がん検診(便潜血反応2回法)を併せて受診された場合は、同一年度内の婦人科がん検診・大腸がん検診の補助金は支給いたしません。また人間ドック受診日は定期健康診断から5ヵ月以上経過していること。

■健診コース 本年度は、3つのコースいずれか(1コース)を受診いただけます。

### 人間ドックコース

人間ドック学会(以下同学会)施設、で  
ご受診ください。

項目は、同学会が定める1日ドック基本  
検査項目を含んだコースを受診ください。  
※オプションは、自由に選択できますが、健保  
負担上限額を超えた分は自己負担になりますの  
で、ご注意ください。

▶人間ドック学会施設

<http://www.ningen-dock.jp/list/facility.php>



▶1日ドック基本検査項目

<http://www.e-ningendock.jp/inspection-item/>



### 脳ドックコース

MRI and MRAを含んでいる各施設の脳ドックをご受診ください。  
(MRI and MRAを含んでいるコースであることが受診条件となります)

### 肺ドックコース

ヘリカルCTを含んでいる各施設の肺ドックをご受診ください。  
(ヘリカルCTを含んでいるコースであることが受診条件となります)

人間ドックコースの  
検査項目を含んで  
いなくてもOK

## 費用負担と補助金対象

健保負担額：上限25,000円(消費税を含む)

負担割合：4割が自己負担、6割：健康保険組合

※上限を超えた分は受診者負担になります。

※人間ドック補助金請求書は3月31日(土)までに総医研ダスキン健診係に届いたものが対象となります。

それ以降の申請書につきましては補助ができません。

### 例 人間ドック費用66,000円の場合

自己負担4割=26,400円、健康保険組合6割=39,600円

健保負担上限額25,000円

39,600円-25,000円=14,600円

⇒自己負担額=26,400円+14,600円=41,000円

### 例 人間ドック費用30,000円の場合

自己負担4割=12,000円、

健康保険組合6割=18,000円

⇒自己負担額=12,000円

## 受診申込方法

- ① 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。

総医研ダスキン健診係

**0120-982-527**

受付時間：土日祝日除く平日10時～18時



① 人間ドック希望と伝えてください。

② 受診条件の確認をいたします。

人間ドック受診日は、定期健康診断から5ヵ月以上経過していることが条件です。

③ 受診方法をご説明いたします。

施設が不明の場合は、総医研ダスキン健診係にて最寄りの施設をお探しします。

- ② 償還払い資料一式（案内文書・返信用封筒・口座振替依頼書）をお送りします。

- ③ ご自身で医療機関へ予約後、受診してください。

料金は窓口にて立て替えていただきますので、必ずご本人名義の領収証をもらってください。

- ④ 結果到着後、結果全ページのコピーと口座振替依頼書、領収証原本を返信用封筒にて総医研ダスキン健診係までご送付ください。

※簡易書留など、受け取りが確認できる方法で、ご本人負担で送付してください。

※CD-ROMなどのデータのみで結果を受け取った場合、必ず書面での結果報告が必要です。その際は、別途書面での結果報告を受診施設へご依頼のうえ、入手いただき、結果の書面のコピーをご送付ください。

- ⑤ 総医研ダスキン健診係より健保補助額をお振り込みさせていただきます

（総医研ダスキン健診係へ書類到着月の翌月末日までにお振り込みします）。

**人間ドックは、自覚症状がない人が受けるものです。  
何かしらの自覚症状（不調）がある場合は、  
医療機関を受診してください。**

人間ドックは、どこも具合の悪いところはないが、年に1回は健康状態をチェックしてみるという目的のためにあるものです。そのため、検査の範囲はどうしても広く浅いものになってしまいます。何かしらの自覚症状（不調）がある方は、まずは医療機関を受診してください。

# インフルエンザ予防!!

## 2 温度・湿度管理で感染拡大しない環境づくり

ウイルスは低温・乾燥を好みますが、暖房をつけて部屋を閉めっぱなしにすると、空気が乾燥して気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。保温(室温20度程度)だけでなく、加湿器などを使って湿度を50~60%に保ち、ときどき窓を開けて換気をすることが大切です。



## 1 インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」

せきやくしゃみのしぶき(飛沫)はインフルエンザの最大の感染源です。しぶきに含まれている病原体(ウイルス)を吸いこんだり、しぶきに触れた手や物を介して感染が広がります。



## 3 接触感染と飛沫感染を防ぐ

### 接触感染には「手洗い」が有効

外出先でインフルエンザウイルスが付着した場所を触っていることも少なくありません。帰宅時や調理や食事の前、トイレの後などには、石けんで手洗いする習慣をつけましょう。

### 効果的な手洗い方法



### 飛沫感染には「マスク」「うがい」

インフルエンザウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する「飛沫感染」にはマスクとうがいのが有効です。オフィスや学校、電車・バスなどでは、なるべくマスクを着用しましょう。そして帰宅後には必ずうがいを。手洗いと同時にする習慣をつけましょう。

また、マスク着用はインフルエンザウイルスに感染した場合、ほかの人にうつさないための「せきエチケット」としても大切です。



流水で十分に手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てる。手のひらと手の甲をよくこすり合わせる



指先や爪の間も念入りに



指と指の間も忘れずにゴシゴシと洗う



洗い忘れの多い親指もねじるようにしっかりと



手首も洗う

洗い終わったら流水でよく流し、ペーパータオルか清潔なタオル(ほかの人と共有しない)で水分をふき取る

平成29年度

# インフルエンザ予防接種 補助のお知らせ

当健康保険組合の  
疾病予防の一環といたしまして、  
インフルエンザ予防接種に対する  
補助を行います。

**補助対象接種期間** 平成29年11月1日(水)～平成30年1月31日(水)までの接種分

**申請期限** 平成30年2月28日(水)申請書到着分まで

補助金額：一人当たり1,000円

当年度の接種期間内1回限り(季節性、新型、混合いずれか一種類のみ)

1回当たりの領収書2,000円未満の場合は、補助対象外です。また、ほかの制度(市区町村の公的補助など)により補助を受けることができる場合は、その補助制度が優先となります。

申請書：当健康保険組合ホームページ掲載(10月中旬予定)

※2回接種が必要な場合(子ども)は、2回接種後、申請してください。

申請方法：予防接種補助金申請書に「領収書」(原本)を貼付し、健康保険給付管理センター宛てに郵送してください。

郵送先：〒531-0072 大阪市北区豊崎3丁目6-17 健康保険給付管理センター「ダスキン予防接種担当」宛

※ 郵送費は各自ご負担ください。外部委託先のため、社内メール便がございません。

※ 切手を貼らずに届いた場合は、受け取りできません。

なお、補助申請受付等の事務につきましては、外部委託をしておりますので  
お問い合わせは下記の外部委託先までお願いします。

## お問い合わせ窓口

### 健康保険給付管理センター「ダスキン予防接種担当」

電話 06-6485-2002 (10:00～17:00まで 土・日・祝日、年末年始を除く)

(外部委託先になります。保険証の記号・番号をお確かめの上、お問い合わせください)

**申請書・領収書に不備がある場合は  
補助ができません。ご注意ください。**

## <必須項目>

※申請書に印鑑がない場合は、補助できませんのでご注意ください。  
※申請書・領収書は返却ができませんので予めご了承ください。

<例>

領 収 書			
①宛名が姓名(省略なし)で記載(会社名不可)			領収日 平成29年11月11日
健保 太郎 様			
¥ 9,000円		③接種年月日が記載されていること	
但し	健保太郎様	インフルエンザ予防接種	平成29年11月11日実施 3,000円
	健保次郎様	インフルエンザ予防接種	平成29年11月11日実施 3,000円
	健保花子様	インフルエンザ予防接種	平成29年11月11日実施 3,000円
②複数名で同時接種の場合は 接種者すべてのお名前が 記載されていること		④予防接種名はインフルエンザと 記載されていること	
		⑤医療機関の住所・名称(氏名)が 記載・押印されていること	
		大阪府吹田市豊津町9-1 エサカクリニック 医師 吹田三郎 	

# 平成28年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書

ダスキン健康保険組合では、被保険者(働きさん本人)の健康維持・増進への取り組みとして、事業所の働きさんの健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果の確認として「健康白書」を作成いたしました。その結果を基に、今後取り組むべき課題についての報告と共有を図ります。

**被保険者数**

**5,342人 (平成28年度)※1 6,211人 (平成29年3月末)**

(委託先) 株式会社 インテージテクノスフィア

## ダスキン健康保険組合(被保険者:働きさん本人)の状況

健康への意識が二極化しています。

**被保険者の医療費、1人当たり医療費が  
年々増加傾向**

過去3年間で最も高く年々増加しています。疾病別で見ると「循環器系の疾患」が最も高く、次いで「新生物」、「内分泌・代謝系の疾患」の順となっています。

**健康意識が年々向上しています**

週2回以上の運動をしている方、歩行などの身体活動を毎日行っている方も年々増加しています。

生活習慣の見直しが必要です。

**喫煙率は低減できていません**

全体ではほぼ横ばいで推移しています。男女ともに全国平均より高く、重点的な禁煙への取り組みが必要です。

**生活習慣病の有所見率も  
低減できていません**

生活習慣病における有所見率も一定数おり、各ハイリスク者も糖尿病3.3%、高血圧症3.3%、脂質異常症3.9%と一定数発生しています。

**こころの健康も取り組みが  
急がれます**

メンタルヘルス系の疾患も一定数おり、新規発症者が4割以上を占めています。

健康診断が健康リスクの早期発見につながっています。

**定期健康診断は約2割、ファミリー健診は未だ約半数が未受診です**

- 特定健診受診率は定期健診は高い割合で推移していますが、ファミリー健診(配偶者・家族)は年々受診率は増加しているものの、約半数の受診にとどまっています。
- がん検診での有所見率が高く、7~8%は有所見者です。がん検診受診者のうち約2割の方が新規発症していることから、早期発見のため定期的ながん検診を受けることが必要です。

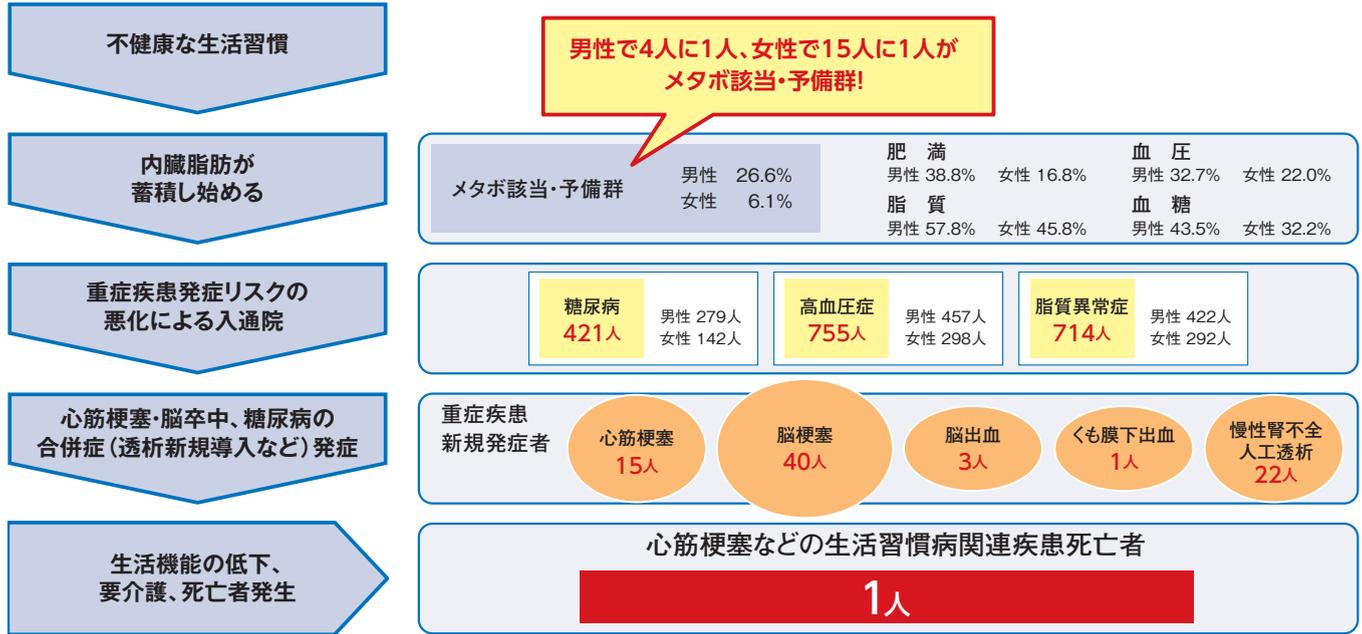
※1 平成28年度(平成28年4月1日~平成29年3月31日)を通じて在籍した被保険者数。

本健康白書では、この人数を対象として集計しています。

平成28年度 ダスキン健康保険組合生活習慣病リスク状況

生活習慣病は生活習慣の改善で重症化疾患を予防できる疾患です。

ダスキン健康保険組合の生活習慣病健康リスク状況をみると男性で4人に1人、女性で15人に1人はメタボ該当・予備群でした。糖尿病・高血圧症・脂質異常症で病院を受診している方は疾患ごとに400~700人います。また、合併症など病気が重症化している方も述べ71名となっています。生活習慣病は生活習慣の改善で重症化疾患を予防できる疾患です。ダスキン健康保険組合では健康支援プログラムとして必要な方への参加を呼び掛けていますので、ご自身の健康を見直す機会としてぜひご利用ください。



平成28年度 事業所別課題・施策一覧

〈課題と施策〉 ダスキン健康保険組合では、各事業所別の結果から重点的に取り組むべき課題を確認し、それに対する施策をまとめています。

事業所名	課題	健康診断の受診率が低い	生活習慣病重症化予防が必要	健康診断でのハイリスク発症者がいる	喫煙率が高い	健康増進活動への取組が低い	肥満率が高い	肥満率が高く健康増進活動実施率が低い	がん検診の有所見率が高い
	施策	健康診断の受診促進	生活習慣病対策(健康支援プログラムの活用) <sup>※1</sup>	ハイリスク者への医療機関受診勧奨 <sup>※2</sup>	禁煙対策(喫煙場所の変更、事業所内禁煙等)	健康増進活動への取り組み(健保主催のKenCoMイベント活用) ・みんなで歩活		がん検診の受診促進と有所見者への受診勧奨	
ダスキン			●					●	●
和倉ダスキン	プロダクト系					●			●
小野ダスキン	プロダクト系		●	●		●			
ダスキンプロダクト西関東	プロダクト系		●	●	●				
ダスキンヘルスケア	その他	●	●	●					
ダスキンプロダクト中四国	プロダクト系		●	●		●			
ダスキンサーヴ東海北陸	サーヴ系	●		●	●				
エバーフレッシュ函館	その他				●	●			●
ダスキンシャトル東京	サーヴ系		●	●	●				
ダスキンサーヴ九州	サーヴ系		●	●	●				●
ダスキンサーヴ北海道	サーヴ系		●	●	●				
ダスキンプロダクト東北	プロダクト系		●	●	●				
ダスキン共益	その他		●	●					
ダスキンプロダクト北海道	プロダクト系		●	●	●	●			
ダスキンプロダクト東関東	プロダクト系		●	●	●				●
ダスキンプロダクト九州	プロダクト系		●	●	●	●			●
ダスキンプロダクト東海	プロダクト系		●	●					
ダスキンサーヴ東北	サーヴ系			●	●	●			●
ダスキンサーヴ北関東	サーヴ系			●	●				●
ダスキンサーヴ中国四国	サーヴ系		●	●			●		●
ダスキンサーヴ近畿	サーヴ系		●	●	●				
エムディフード	その他			●					●
ダスキン伊那	サーヴ系		●	●			●		

※1 特定保健指導、糖尿病性腎症、慢性腎不全重症化予防プログラム、心血管疾患発症予防プログラム

※2 定期健康診断の2次健診受診勧奨、重症化リスク対象者への受診勧奨

# 働きさん(被保険者) 平成28年度 健康通信簿 (事業所別・グループ別)

グループまたは事業所内上位3位

グループ、または事業所内下位3位

金額、割合、順位は小さい方が健康な状態です。

グループ名 事業所名称	人数 ※1	1人当たり 医療費		生活習慣病に おける発症率		生活習慣病に おける重症化・ 合併症発症率		ハイリスク者 発生率 (糖尿病)		ハイリスク者 発生率 (高血圧症)		ハイリスク者 発生率 (脂質異常症)		肥満率		喫煙率		
		医療費(円)	順位	%	順位	%	順位	%	順位	%	順位	%	順位	%	順位	%	順位	
ダスキン健保計	5,058	177,247	—	22.5%	—	3.6%	—	3.3%	—	3.3%	—	3.9%	—	28.9%	—	33.1%	—	
ダスキン	2,344	182,202	20	23.7%	16	3.9%	16	4.5%	22	3.3%	15	4.1%	17	33.1%	21	30.1%	8	
クリーンケア グループ	本部	486	158,710	9	25.5%	10	4.3%	10	3.3%	7	4.4%	12	4.4%	9	31.2%	7	27.7%	4
	地域	334	172,115	10	23.1%	7	4.2%	9	6.1%	11	4.6%	13	6.1%	10	41.6%	12	31.5%	8
	直営支店	357	183,723	11	20.7%	5	1.1%	6	3.1%	6	0.9%	3	3.1%	7	19.3%	1	30.9%	7
生産グループ	本部	60	249,863	14	25.0%	9	3.3%	8	8.5%	15	0.0%	1	1.7%	4	29.5%	5	30.5%	6
	支部	15	43,895	1	6.7%	2	0.0%	1	0.0%	1	0.0%	1	0.0%	1	33.3%	9	46.7%	14
	工場	182	199,569	12	26.9%	12	4.9%	11	7.7%	12	3.3%	8	6.6%	11	27.1%	3	28.6%	5
フードグループ	本部	169	203,271	13	29.6%	14	5.3%	12	4.8%	10	4.2%	9	3.6%	8	48.5%	13	39.3%	10
	支部	86	143,357	7	23.3%	8	7.0%	14	8.2%	14	2.4%	4	7.1%	12	52.3%	14	41.2%	11
	直営店	123	94,377	5	6.5%	1	0.8%	5	1.6%	4	2.5%	5	2.5%	6	23.6%	2	33.6%	9
レントオール グループ	本部	23	116,884	6	26.1%	11	0.0%	1	4.3%	9	4.3%	11	8.7%	14	30.4%	6	43.5%	13
	支部	14	82,352	4	21.4%	6	0.0%	1	0.0%	1	7.1%	14	7.1%	13	57.1%	15	64.3%	15
	直営店	70	79,890	3	11.4%	4	1.4%	7	2.9%	5	4.3%	10	10.0%	15	32.9%	8	41.4%	12
H&B・USグループ	事業部	33	79,058	2	9.1%	3	0.0%	1	0.0%	1	3.0%	7	0.0%	1	27.3%	4	12.1%	1
ライフケアグループ	本部	38	150,837	8	39.5%	15	13.2%	15	8.1%	13	10.8%	15	0.0%	1	37.8%	11	18.9%	2
本社グループ	本部	333	276,859	15	29.1%	13	5.4%	13	4.0%	8	2.8%	6	1.8%	5	35.3%	10	21.1%	3
和倉ダスキン	91	158,439	18	25.3%	18	3.3%	13	3.3%	16	3.3%	14	1.1%	3	20.4%	6	21.3%	3	
小野ダスキン	128	128,772	12	25.0%	17	5.5%	19	0.8%	4	3.9%	18	5.5%	20	22.0%	8	11.7%	1	
ダスキンプロダクト西関東	82	123,140	10	26.8%	19	2.4%	10	3.7%	18	4.9%	21	3.7%	14	29.3%	19	45.1%	21	
ダスキンヘルスケア	625	155,140	17	18.6%	8	3.0%	12	1.4%	7	3.7%	16	3.0%	11	23.6%	12	28.3%	6	
ダスキンプロダクト中四国	84	149,966	16	23.5%	15	3.5%	15	2.4%	13	2.4%	8	4.8%	18	25.9%	15	22.6%	4	
ダスキンサーヴ東海北陸	240	131,447	14	18.8%	9	2.0%	9	1.7%	8	2.5%	10	2.9%	10	25.7%	14	42.5%	17	
エバーフレッシュ函館	54	121,426	9	22.2%	13	0.0%	1	0.0%	1	3.7%	17	1.9%	5	24.1%	13	42.6%	18	
ダスキンシャトル東京	87	170,566	19	11.1%	2	3.3%	14	2.3%	11	2.3%	7	5.7%	21	18.4%	4	44.8%	20	
ダスキンサーヴ九州	268	263,474	23	27.8%	21	1.9%	5	2.6%	14	4.5%	20	3.4%	13	27.7%	17	40.7%	14	
ダスキンサーヴ北海道	114	230,194	22	27.6%	20	0.0%	1	3.5%	17	5.3%	22	7.9%	23	32.5%	20	50.9%	22	
ダスキンプロダクト東北	41	110,989	3	19.5%	10	7.3%	23	0.0%	1	2.4%	9	2.4%	8	17.1%	2	29.3%	7	
ダスキン共益	24	98,617	1	16.7%	7	4.2%	17	4.2%	21	0.0%	1	0.0%	1	16.7%	1	20.8%	2	
ダスキンプロダクト北海道	50	115,457	4	34.0%	22	2.0%	8	2.0%	10	0.0%	1	2.0%	7	18.0%	3	44.0%	19	
ダスキンプロダクト東関東	106	116,363	6	15.1%	4	6.6%	20	2.8%	15	1.9%	5	2.8%	9	23.0%	11	41.5%	15	
ダスキンプロダクト九州	79	216,109	21	20.3%	11	2.5%	11	3.8%	19	2.5%	11	5.1%	19	29.2%	18	40.5%	13	
ダスキンプロダクト東海	68	100,057	2	23.2%	14	7.2%	22	0.0%	1	5.9%	23	1.5%	4	19.1%	5	30.9%	9	
ダスキンサーヴ東北	105	115,569	5	12.4%	3	1.9%	6	1.0%	5	2.9%	13	1.9%	6	22.9%	10	51.4%	23	
ダスキンサーヴ北関東	130	130,886	13	16.2%	6	1.5%	4	2.3%	12	1.5%	4	3.1%	12	22.6%	9	40.0%	12	
ダスキンサーヴ中国四国	115	118,665	8	15.7%	5	5.2%	18	1.7%	9	2.6%	12	7.0%	22	36.5%	22	41.7%	16	
ダスキンサーヴ近畿	102	116,365	7	20.4%	12	1.9%	7	1.0%	6	3.9%	19	3.9%	16	21.5%	7	39.2%	11	
エムディフード	52	125,748	11	3.8%	1	0.0%	1	3.8%	20	1.9%	6	3.8%	15	26.9%	16	32.7%	10	
ダスキン伊那	15	137,954	15	46.7%	23	6.7%	21	6.7%	23	0.0%	1	0.0%	1	40.0%	23	26.7%	5	

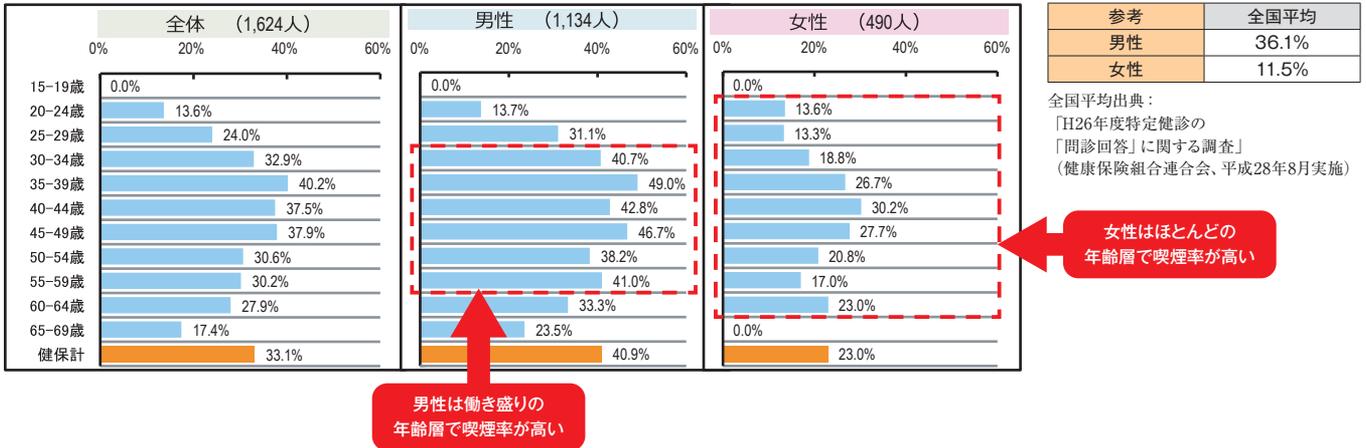
注記：適用事業所のうち人員5名以下の事業所（ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金）を除く23社を対象としています。

※1：平成28年度（平成28年4月1日～平成29年3月31日）を通じて在籍した被保険者数。

※グループは平成29年4月1日時点の組織で表示。グループ名は組織規程に基づく名称とは異なります。（レントオールグループ、H&B・USグループ、ライフケアグループなど）

## 喫煙状況について(本人 年齢階層別・男女別)

喫煙している方の割合を男女別・年齢階層別で調査しました。ダスキン健康保険組合の喫煙率は年々減少傾向ですが、年齢層別にみると男性は働き盛りの年齢層が、女性はほとんどの年齢層で全国平均より高い喫煙率となっています。



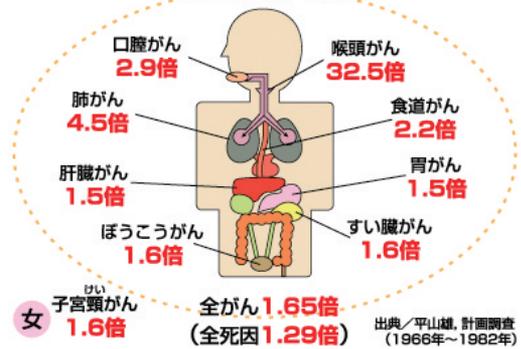
## ■喫煙者本人への健康影響 (がん) について

◇「喫煙により引き起こされる」と判定された健康影響

疾患名	発症部位および影響
がん	膀胱・子宮頸部・食道・腎臓・喉頭・白血病・肺・口腔・膵臓・胃
循環器疾患	腹部大動脈瘤・動脈硬化・脳血管疾患・冠状動脈疾患
呼吸器疾患	慢性閉塞性肺疾患・肺炎・子宮内での呼吸器への影響(肺機能)・小児/青年期の呼吸器への影響(肺機能・呼吸器症状・喘息の症状)・成人の呼吸器への影響(肺機能)・その他(呼吸器症状)
生殖器における疾患	胎児死亡・死産・生殖機能低下・低出生体重・妊娠の合併症
その他	白内障・健康状態の減弱/有病・大腿頸部・骨折・低骨密度・消化性潰瘍

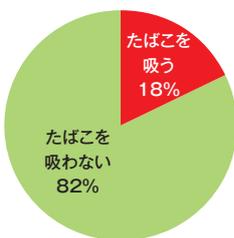
出典：厚生労働省：e-ヘルスネット 喫煙による健康影響  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html>

## 非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



出典：第1回山形県受動喫煙防止対策検討委員会

## ■受動喫煙の健康影響



平成27年 国民栄養調査より

国民の8割以上は吸わない人

◇受動喫煙による健康被害

肺がん	1.3倍
虚血性心疾患	1.2倍
脳卒中	1.3倍
乳幼児突然死症候群	4.7倍

吸わない人も受動喫煙で健康リスクが増大します

少なくとも年間1万5千人は受動喫煙を受けなければ、がん等で死亡せずに済んだと推計  
→年間交通事故死亡者の4倍

出典：厚生労働省 受動喫煙防止対策の強化について(H29/3/1) 「受動喫煙防止対策強化の必要性他」より

喫煙により引き起こされる疾患は、がん以外にもあり最近改めて確認されたものとして、腹部大動脈瘤・急性骨髄性白血病・白内障・子宮頸部がん・腎臓がん・膵(すい)臓がん・肺炎・歯周病・胃がんなどがあります。

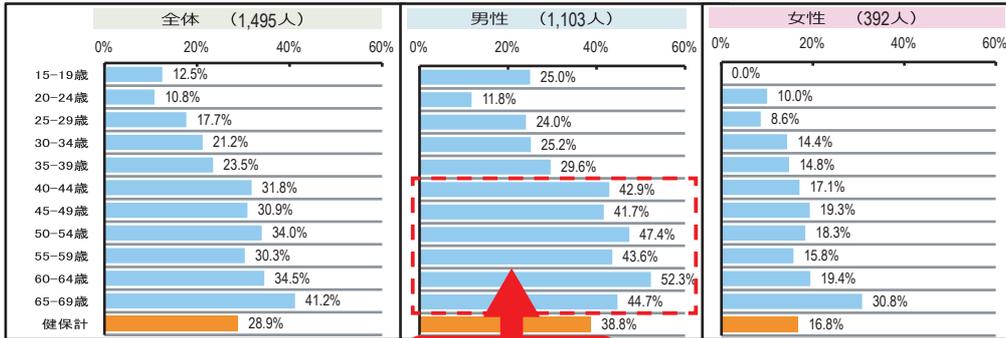
禁煙により長期だけでなく即効性のメリットがあり、喫煙による病気のリスクが低下して健康状態もよくなります。たばこは喫煙者本人の生活習慣病やがんのリスクが上がるだけでなく、たばこを吸う周りの人も受動喫煙によってがんなどの健康リスクが上がるといわれています。

他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙についての健康影響は近年多く報告されています。わずか2割の喫煙者からの受動喫煙により吸わない人の健康リスクが高くなっています。禁煙により喫煙者本人だけでなく周りの人の病気のリスクも低下します。

## 肥満率と20歳からの体重変化について(本人 年齢階層別・男女別)

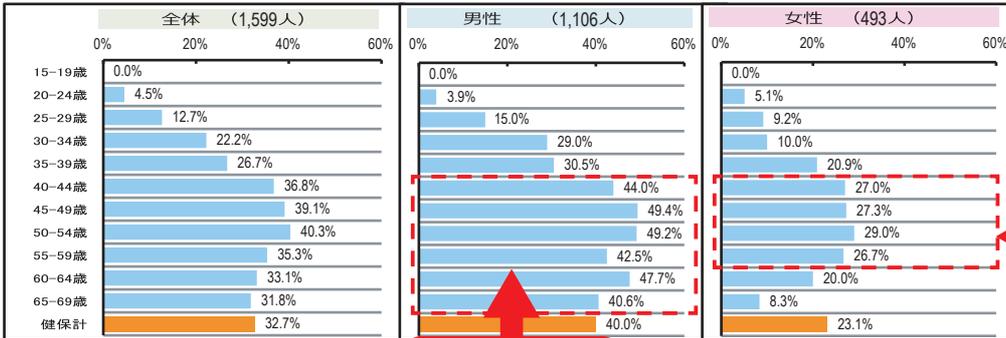
肥満率と20歳からの体重変化が10kg以上の方割合を男女別・年齢階層別で調査しました。

### 肥満率



男性は40歳以上で肥満率が高い

### 20歳からの体重変化10kg以上



男性は40歳以上で肥満率が高い

参考	全国平均
男性	45.0%
女性	24.6%

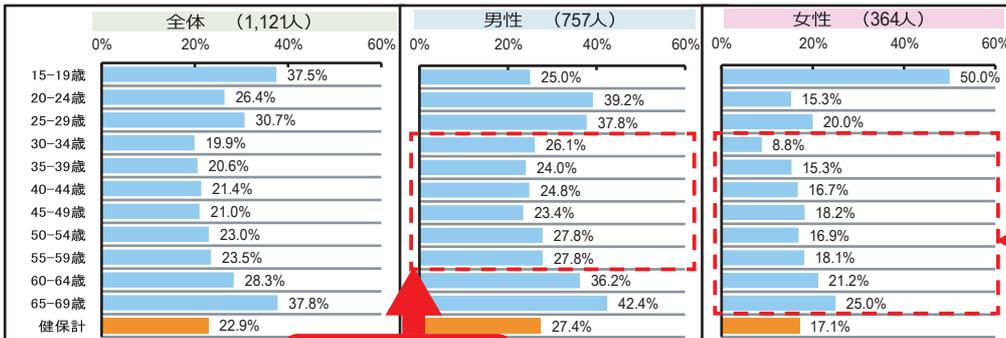
全国平均出典：  
「H26年度特定健診の「問診回答」に関する調査」  
(健康保険組合連合会、平成28年8月実施)

女性は40歳～59歳で該当者率が高い

## 健康増進活動への取り組みについて(本人 年齢階層別・男女別)

健康増進活動への取組状況について男女別・年齢階層別で調査しました。

### 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している方の割合



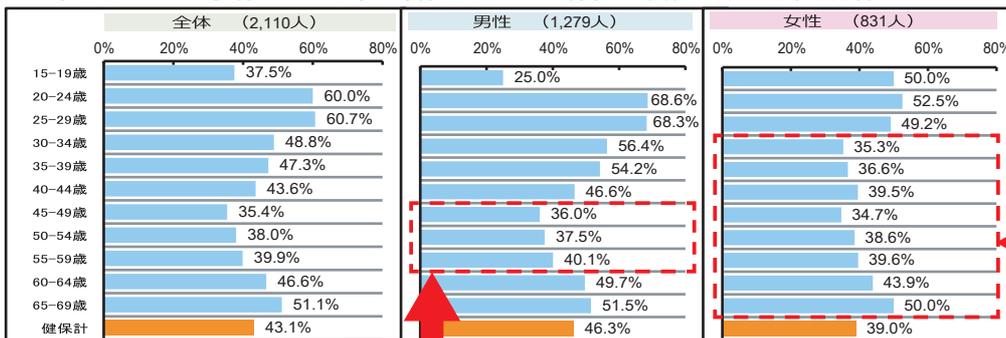
男性は30歳代から50歳代で他の年齢層より低い

参考	全国平均
男性	23.6%
女性	19.9%

全国平均出典：  
「H26年度特定健診の「問診回答」に関する調査」  
(健康保険組合連合会、平成28年8月実施)

女性は年齢上昇とともに実施率が上昇

### 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している方の割合



男性は45～59歳で他の年齢層より低い

参考	全国平均
男性	33.9%
女性	37.9%

全国平均出典：  
「H26年度特定健診の「問診回答」に関する調査」  
(健康保険組合連合会、平成28年8月実施)

女性は年齢上昇とともに実施率が上昇

働きさん(被保険者) 平成28年度 健康通信簿 (事業所別・グループ別)

がん検診の受診状況と有所見率について男女別・年齢階層別で調査しました。

大腸がん、乳がん、子宮がんの年齢階層別・男女別受診状況では、いずれも、ご自身の健康に対して関心をもち始める年齢である40歳代を中心に受診者が多くなっています。

大腸がんの有所見率は男女とも受診者数の多い40~65歳で4~9%でした。乳がんは年齢層によっては10人に1人が、子宮がんは15人に1人が有所見者となっています。

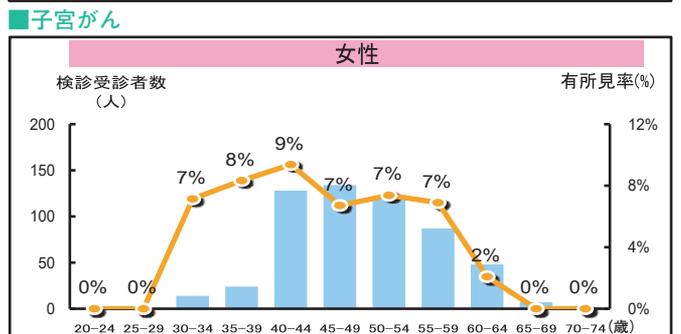
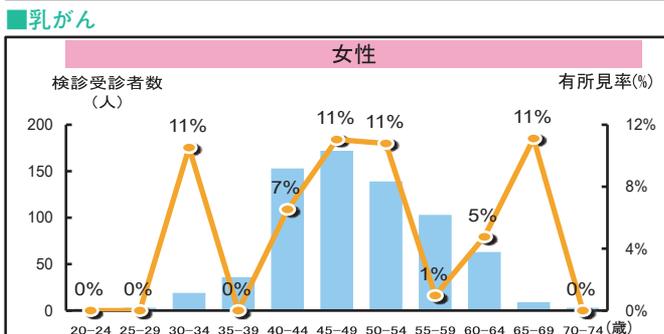
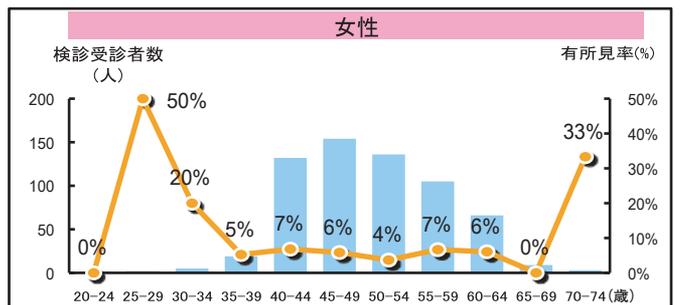
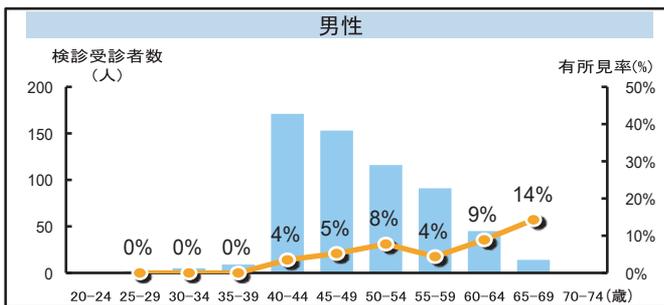
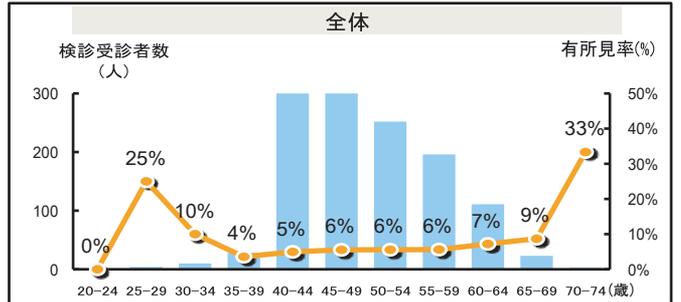
検診結果は年齢が低い層でも所見ありとなっている方がいますので、毎年検診を受けていただくようお願いします。

また、検診結果にて有所見となった方には別途医療職より連絡いたしますが、医療機関へ受診をし、早期発見に努めましょう。

がん検診の受診状況(ダスキン健保計)

ダスキン健保計		受診人数	有所見者数	有所見率
大腸がん	全体	1,238人	71人	6%
	男性	606人	33人	5%
	女性	632人	38人	6%
乳がん	女性	702人	51人	7%
子宮がん	女性	568人	40人	7%

大腸がん



がん検診の対象と項目

	対象者	定期健康診断(事業所と健保の共同事業)			ファミリー健診	
		39歳以下	41歳以上	新40歳	39歳以下 『配偶者』	40歳以上 『配偶者・家族』
健診種別		定期健康診断		節目健診 (兼:定期健康診断)	ファミリー健診	
健診会場		巡回健診/施設健診 <sup>※2</sup>		施設健診 <sup>※3</sup>	巡回健診/施設健診 <sup>※4</sup>	
実施期間		4月~8月			4月~12月	
がん検診項目 <sup>※7</sup>	胸	胸部X線撮影(直接)		●	●	●
		喀痰細胞診 <sup>※5</sup>		●	●	●
	胃	X線撮影(直接/間接)		●	●	●
		内視鏡(胃カメラ)	X線内視鏡 いずれかを選択	●	●	●
	大腸 <sup>※6</sup>	便潜血反応2回法		●	●	●
	婦人科 <sup>※6</sup>	乳房	マンモグラフィ		●	●
		乳腺エコー		●	●	●
子宮		子宮細胞診(医師直接採取)		●	●	●

がん検診(労働安全衛生法:法定外健診項目)				
検査項目	対象者	被保険者(本人)		
		39歳以下	40歳以上	
大腸	便潜血反応2回法	●	●	●
婦人科	乳房	●	●	●
	子宮	●	●	●

- ※1 労働安全衛生法に基づき、法定外項目の健診を希望されない場合は、健診時に申し出てください。事業所独自で、上記以外の法定外項目(ピロリ菌・腹部エコー・眼底検査など)が付加されている場合があります。施設健診を受診した場合は、検査機器の関係上、事業所独自の法定外項目は含まれません。
- ※2 巡回健診を受診した場合は、検査機器の関係上、「41歳以上」の健診項目となります(節目健診は受診できません)。
- ※3 加入者(配偶者・家族)居住地近隣の健診会場(巡回健診/施設健診)を選択できます。
- ※4 青字の項目は、平成28年度からの新検査項目です。
- ※5 『節目健診』『ファミリー健診』で、大腸および婦人科のがん検診を受診できなかった場合は、被保険者対象のがん検診(10月~2月)を受診できます。
- ※6 節目健診でのがん検診項目は、有効性評価に基づくがん検診のガイドラインに沿っています。
- ※7 ●有効性評価が低い検査項目(腫瘍マーカー)は検査項目として推奨していません。

# 生活習慣病対策(健康支援プログラム) コラボヘルス実施例について

ダスキン健康保険組合では、各事業所と連携したコラボヘルスを実施します。働きさんの所属先に直接ご協力のお願いをしています。

所属長様

平成29年3月31日

株式会社ダスキン  
専務取締役 鶴見 明久  
ダスキン健康保険組合  
理事長 内藤 秀幸

**働きさんの健康支援ご協力をお願い**

合筆 いつちも心温まるお力添えをいただきありがとうございます。

皆様ご承知のとおり、平成29年2月21日、株式会社ダスキンは、経済産業省主催の「健康経営優良法人(ホワイト500)」に認定されました。平成30年度は関係会社も含めて、健康経営優良法人の認定に向けて取り組んでまいります。

定期健康診断の結果では、脂質異常症や高血圧症、糖尿病、肥満症など脳・心臓疾患等につながる所見を有する働きさんの割合が増加傾向にあります。また、社会的には業務上の事由によって脳・心臓疾患を発症し、突然死等の重大な事態に至る「過労死」等の事態が増加する傾向にあり、問題となっております。

このような状況の中で、働きさんが職業生活の全期間を通して健康で働くことができるようになるためには、事業主(会社)が働きさんの健康状態を的確に把握し、健康診断の結果に基づき医学的見地を踏まえて、働きさんの健康管理を適切に実施することが不可欠です。

労働安全衛生法第66条の5では、事業主(会社)に対して、健康診断の結果に基づき、産業医の意見を十分勘案し当該働きさんの実情を考慮して、有所見者に適切な措置を講ずることを義務付けています。また、厚生労働省は、「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」(平成20年1月31日付け基発第0131001号)を公表し、就業上の措置の決定・実施の手順と留意事項について示し、「高齢者の医療の確保に関する法律(平成20年4月)」により、健康保険組合に特定保健指導の実施が義務づけられています。

働きさんの健康維持・増進に取り組み、生きがいのある心豊かな生活の実現のためにも、事業主(会社)と健康保険組合の協力のもと、働きさんへの健康支援を実施してまいります。

本来、就業時間中に保健指導等の健康支援を受けた時間は業務ではありませんが、勤務したとみなします。また、健康支援担当者から相談を受けた場合は、特段の理由がない限り、健康支援を受けるように、ご指導の程よろしくお願いたします。

ありがとうございました。 合筆

■定期健康診断の健診結果に基づく、健康支援プログラム

- 特定保健指導(生活習慣改善プログラム)
- 糖尿病性腎症・慢性腎不全 重症化予防プログラム
- 心・血管疾患 発症予防プログラム

■本件にご不明な点がございましたら、ダスキン健康保険組合まで、ご連絡をお願いします。  
Phone 06-6821-5095

株式会社ダスキン  
専務取締役 鶴見 明久  
ダスキン健康保険組合  
理事長 内藤 秀幸

皆様ご承知のとおり、平成29年2月21日、株式会社ダスキンは、経済産業省主催の「健康経営優良法人(ホワイト500)」に認定されました。平成30年度は関係会社も含めて、健康経営優良法人の認定に向けて取り組んでまいります。

働きさんの健康維持・増進に取り組み、生きがいのある心豊かな生活の実現のためにも、事業主(会社)と健康保険組合の協力のもと、働きさんへの健康支援を実施してまいります。

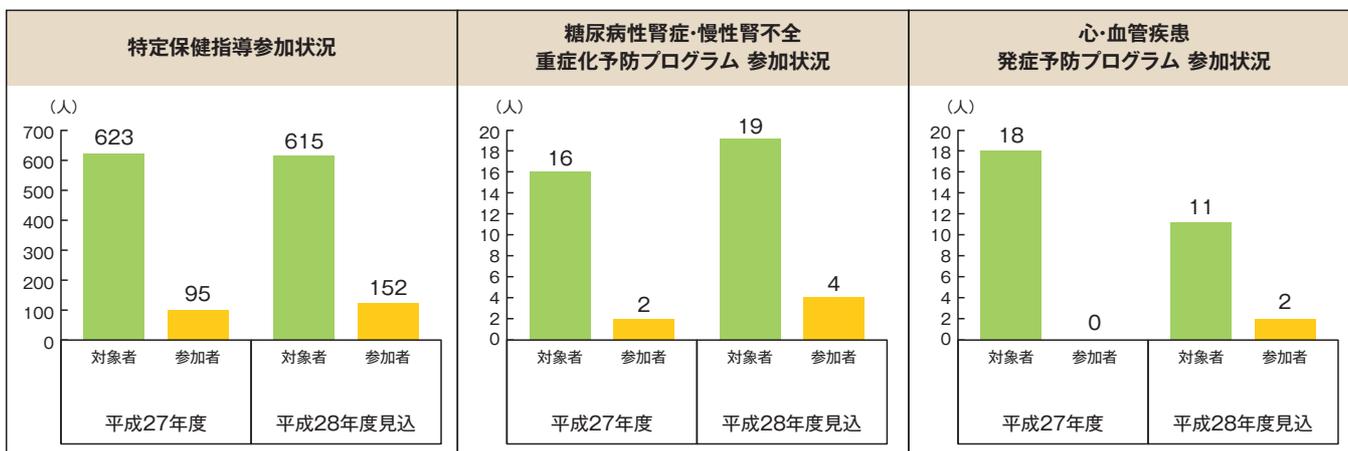
本来、就業時間中に保健指導等の健康支援を受けた時間は業務ではありませんが、勤務したとみなします。また、健康支援担当者から相談を受けた場合は、特段の理由がない限り、健康支援を受けるように、ご指導の程よろしくお願いたします。

■定期健康診断の健診結果に基づく、健康支援プログラム

- 特定保健指導(生活習慣改善プログラム)
- 糖尿病性腎症・慢性腎不全 重症化予防プログラム
- 心・血管疾患 発症予防プログラム

## 健康支援プログラム実施状況

定期健康診断の健診結果に基づく、健康支援プログラム参加者/対象者 ※ダスキン健保計



ダスキン健康保険組合では、各事業所と連携してコラボヘルスとして定期健康診断の健診結果に基づく健康支援プログラムへの参加を呼び掛けています。生活習慣病の懸念のある方には生活改善プログラムとして「特定保健指導」を、より重症化の懸念がある方へは「糖尿病性腎症・慢性腎不全重症化予防プログラム」、「心・血管疾患 発症予防プログラム」への参加を呼び掛けています。参加状況は「特定保健指導」で約2割、は「糖尿病性腎症・慢性腎不全重症化予防プログラム」、「心・血管疾患 発症予防プログラム」でも2割前後となっております。就業時間中の健康支援プログラム参加時間は勤務とみなされます。ご自身だけではなく取り組めない生活習慣や重症化予防を専門家のサポートを活用できる機会ですので、積極的に参加をお願いします。

## 「第三者行為」とは？

交通事故やけんか、また工事現場の落下物によるケガなど、相手（第三者）によって負傷することを第三者行為と呼びます。その治療に必要な医療費は、原則として加害者が支払う損害賠償金の中から支払われるべきものです。ところが、実際問題として、良心的な加害者ばかりいるわけではありません。そこで、とりあえず必要な治療費は健康保険組合が一時立て替えてもよいことになっています。

## 第三者行為について ご存知ですか？

### 第三者行為に該当する場面は？

交通事故だけに限らず、第三者行為に当たるケースは多岐にわたります。

#### ●自動車やバイク、自転車などの交通事故



#### ●飲食店で食べたものが原因で食中毒にかかったとき



- 暴力行為を受けたとき
- 他人のペットに噛まれたとき
- スキーやスノーボードなどの衝突事故
- 工事現場の近くを歩いていて落下物等でケガをしたとき

### 示談の前にまず相談！

示談のタイミングは決められていないため、事故現場などで簡単に話し合い、当事者同士で事故処理を行った場合でも示談成立\*となります。この場合、後日問題が生じた際（後遺障害が発生したなど）に健康保険で対応できない可能性があります。示談後も健康保険が使えるかどうかは、示談内容によって決まります。自己判断で安易に示談せず、その場では相手の情報を記録しておき、示談に関しては後日、ダスキン健康保険組合に相談してください。

※口約束程度の示談でも法的に有効になることがあります。

### 注意！「全額自己負担」になってしまう示談例

#### 健康保険で治療を受けている間に 示談が成立した場合

被害者が治療費用を含む賠償金を受け取った場合、その日以降は健康保険で治療を受けることができなくなります。症状がはっきりせず、治療が長引いてしまったりしても医療費全額が自己負担になります。

#### 「健康保険で治療を受けているため、 医療費は必要ない」といった内容の 示談をした場合

医療費に関する損害賠償請求権を放棄したことになり、健康保険を使って治療した費用を健康保険組合が請求できなくなります。従って、医療費全額が自己負担になります。

#### こんなときはどうする？

#### 通勤途中や仕事中に ケガをしたとき

通勤途中や仕事中にケガをしたときは、健康保険で治療を受けることはできません。**労災保険が適用されます**ので、会社の労災保険担当者または労働基準監督署に連絡し、治療を行ってください。万が一、健康保険（保険証）で治療を受けた場合は、後日、健康保険組合が健保負担分を返還請求することになりますので、ご注意ください。

**示談の前にまずダスキン健康保険組合に相談してください。**

# 健康 あすなる活動

健康あすなる活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。

健康あすなる活動リーダーとして活躍されている、各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた取り組み活動をご案内いたします。

株式会社ダスキン 大阪中央工場

活動期間：平成29年6月1日（木）～11月30日（木）

生活習慣を振り返り、健康保持増進のための行動目標を設定します。

▲健康管理目標シート

検診結果がみれる

1か月ごとの振り返りは3段階評価

歩数・体重記録

半年間の振り返りとともに、コメントを記載します。

あなたへのおすすめ記事



KenCoMを上手に活用されていました。

## 健康管理委員さんにお聞きしました!

### ①活動のきっかけは何ですか？

昨年活動した後に、参加された働きさんから“来年は〇〇という目標にしようと思う”や“厳しい目標にしすぎたから、もっとやさしい目標にしてもいいか”など、話があったため。

### ②活動の背景となる、職場環境や働きさんの環境(特性)は何だったのでしょうか？

さまざまな部署があるので、それぞれの環境を考えたところ、自分自身で目標を設定し活動していただくのが一番効果が出ると思いました。

### ③活動にあたり、協力してくれている部門、働きさん等はおられますか？

比較的多くの働きさんが、積極的に参加していただいているのがありがたいです。事務所の皆さんには、ときどきサポートをいただいています。

#### ●岡島さん(健康管理委員)より

私は、事業所の衛生管理者を担当させていただいていることもあり、働きさんの健康サポートは業務の一環でもあります。昨年実施してよかったことは、自己管理能力アップだけでなく、活動がコミュニケーションの架け橋となったことです。

個人的には、「健康マスター検定」に挑戦するなど学び続けるとともに、「健康あすなる活動」を通じて今後も働きさんのサポートをしていきたいと思えます。

株式会社小野ダスキン 活動期間：平成29年6月1日（木）～9月30日（土）

## 血流計と血圧計で 健康への動機づけ

今年の活動の一つは「血流計の活用」です。この活動は昨年実施する際にでていた案の一つでしたが、血流計は高価なため諦めたことでした。今年はこそは、ぜひ取り組みたいとの意見がでましたので、実施することになりました。

また、昨年は自分の血圧を知るということで、血圧計を購入し活用するようにしましたが、まだまだ活用頻度が少ないので、利用促進のために前回の血圧計と今回の血流計を合わせて使用できないかと考えています。

## 熱中症予防対策

今年もやります!



血流計

### ●西垣さん（健康管理委員）より

年々、暑さが厳しくなっている環境の中、製造工場である小野ダスキンでも冷房や扇風機など作業環境がよくなるように取り組んではいますが、機械がある部署では空調などがいきとどかない場合がどうしても起こってしまいます。会社ではできる限りの対策を行っていますが、さらに働きさんの健康を考慮し、熱中症予防に努める対策を実施する予定です。

活動にあたり昨年同様、<ふれあいクラブ>という働きさんの代表で構成している共済会のメンバーに協力していただいております。活動内容の考えるところから、今後の実施についても協力して行っています。私が健康管理委員として委嘱状まで発行していただきましたが、活動は私一人の力では実施できません。協力してくださる<ふれあいクラブ>や周りの人たちへの感謝を忘れず、皆さんの健康増進に取り組んでいただきたいと思います。



# INFORMATION

## 平成29年度の制度改正のお知らせ

### 平成29年8月から ▶70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

#### ●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 →57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 →14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 →57,600円(44,400円)
住民税非課税		24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)	8,000円	15,000円

( )は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

### 平成29年8月から ▶高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1ヵ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

#### ●高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分	負担割合	自己負担限度額(月額)	
現役並み所得相当 <sup>※1</sup>		44,400円	
一般	2割	合計所得金額160万円以上 (個人で判定) <sup>※2</sup>	37,200円→44,400円
		合計所得金額160万円未満 (個人で判定)	
市町村民税世帯非課税等	1割	年金収入80万円以下等	24,600円
			15,000円

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限額の新設  
年間上限:446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上(単身世帯の場合は383万円以上)

※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

### 平成29年10月から ▶65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

#### ●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額(日額)
医療区分Ⅰ	320円→370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性の高い人)	0円→200円
難病患者	0円

## 医療費通知を活用した医療費控除の簡素化について

平成29年度税制改正により、医療費控除申請の際、従来の医療費などの領収書の添付に代わり医療費などの明細書の添付に改められました。その結果、明細書として健康保険組合が発行する医療費通知が活用できるようになりました。

ダスキン健康保険組合では、KenCoMで医療費のお知らせを実施しています。今後、e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用した電子申告も検討されています。なお、書面による申告の場合は、医療費通知(原本)が必要で、電子的に発行された医療費通知を印刷して申告することができません。

## 個人番号の取得について

個人番号の利用等に関する法律（平成25年法律第27号）に規定する情報提供ネットワークシステムの運用が平成29年7月18日に開始されました。

健康保険組合はマイナンバーを利用して事務を行う「個人番号利用事務実施者」に該当し、他機関との情報連携を実施するために、加入者の皆さまのマイナンバーを取得する必要があります。

ダスキン健康保険組合では事業主経由で一括届出いただいておりますが、  
下記の場合は住民基本台帳ネットワーク経由で収集いたします。

- 情報提供ネットワークシステム登録時に不一致などのエラーとなった場合
- 資格取得日から4ヵ月後の健保指定の届出日にマイナンバー未届であった場合

### 関連リンク

- マイナンバー・社会保障・税番号制度(内閣官房)  
<http://www.cao.go.jp/bangouseido/>



- 社会保障・税番号制度  
(マイナンバー)(政府広告オンライン)  
<http://www.gov-online.go.jp/tokusyu/mynumber/index.html>



- マイナンバー制度(社会保障分野)(厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000062603.html>



### 番号法第十四条（提供の要求）

個人番号利用事務等実施者は、個人番号利用事務等を処理するために必要があるときは、本人又は他の個人番号利用事務等実施者に対し個人番号の提供を求めることができる。個人番号利用事務等実施者（政令で定めるものに限る。第十九条第四号において同じ）は、個人番号利用事務等を処理するために必要があるときは、住民基本台帳法第三十条の九から第三十条の十二までの規定により、機構に対し機構保存本人確認情報（同法第三十条の九に規定する機構保存本人確認情報をいう。第十九条第四号および第五十一条において同じ）の提供を求めることができる。

## 組合会議員改選のお知らせ

平成29年5月18日開催の第116回組合会にて理事長・理事・監事の選任が行われました。

### ダスキン健康保険組合会議員

敬称略

	氏名		氏名
理事長	内藤 秀幸	選定議員	沼波 昭男
常務理事	井澤 良雄 ※	選定議員	古川 満良
選定理事	島倉 勝	互選議員	井原 修
互選理事	下 二郎 ※	互選議員	中村 治
互選理事	藤井 修治 ※	互選議員	窪 孝司
互選理事	正木 俊久	選定監事	竹内 浩哉
選定議員	鶴見 明久	互選監事	飯田 健司

※は新任組合会議員

- 任期 平成29年5月2日から  
平成30年5月1日まで
- (退任)  
選定議員：今西 正博  
互選議員：藤原 佳久・鈴木 琢

# ダスキン健康保険組合第119回組合会報告 平成28年度決算と事業報告

7月26日に開催されましたダスキン健康保険組合第119回組合会において、平成28年度決算および事業報告が議決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 平成28年度決算

### 健康保険

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「平成29年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,398組合の経常収支差引額は3,060億円の赤字予算となっており、全組合の約73%にあたる1,015組合が赤字であることが判明しました。健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は約45%となっています。

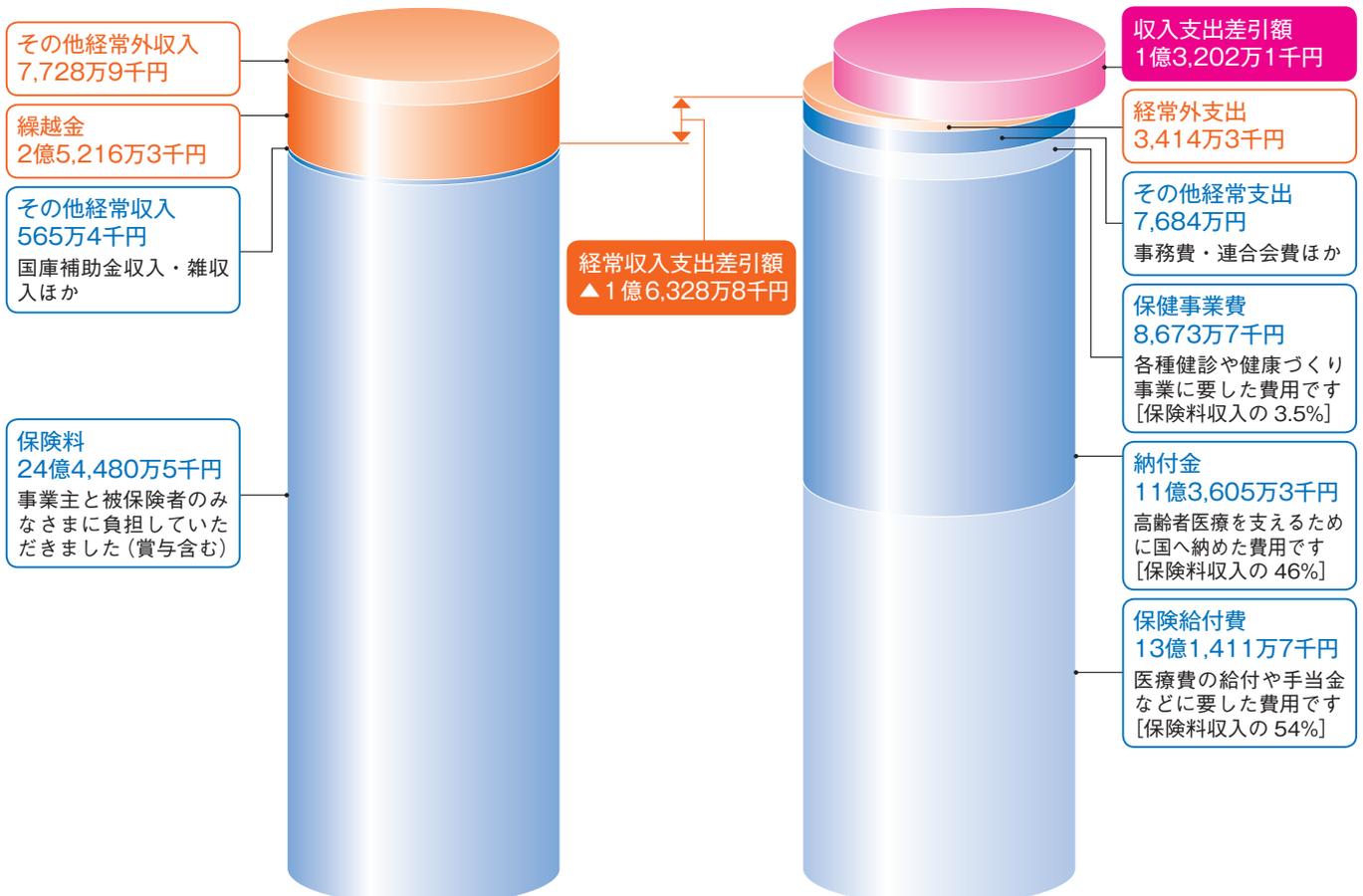
このような状況下、当健康保険組合の平成28年度決算は経常収支で1億6,328万8千円の赤字となりました。赤字決算の要因は保険料率を平成28年度に10%から9.5%に引き下げ、保険料収入が前年度より約1億3,000万円減少したことに加え、保険給付費が前年度より約5,400万円増加、納付金が約1億7,400万円増加したことがあげられます。平成26年度は繰越金、平成27年度は財産積立を受けて、保険料率の引き下げという形で被保険者の皆さんに還元しましたので、赤字決算は当初の見込みどおりです。最終的な収入差引額1億3,202万1千円については、ほとんどの額を平成29年度に繰り越しました。

平成29年度には株式会社ダスキンが「健康経営優良法人」に認定され、「健康経営」に乗り出しました。当健康保険組合としては、厳しい運営状況下、全力で「健康経営」を推進してまいります。

決算の基礎数値（年間平均）	
被保険者数	6,003人
平均標準報酬月額	290,890円
保険料率	95/1000
事業主	47.5/1000
被保険者	47.5/1000

収入 27億7,991万1千円

支出 26億4,789万円



科目	収入決算額	決算の基礎数値 (年間平均)	
介護保険収入 繰越金	3億562万4千円 1,000万円	徴収対象第2号被保険者数	4,135人
収入合計	3億1,562万4千円	平均標準報酬月額	317,628円
科目	支出決算額	保険料率	16.5/1000
介護納付金	3億959万8千円	事業主	8.25/1000
支出合計	3億959万8千円	被保険者	8.25/1000
収支差引額	602万6千円		

介護納付金が介護保険収入より39万4千円超過しましたが、繰越金1,000万円を充当して対応しました。決算残金602万6千円は全額、平成29年度に繰り越しました。

介護納付金については、平成29年度から総報酬割が段階的に導入されており、健康保険組合全体で367億円の負担増が見込まれていますが、介護納付金は高齢化の影響によってただでさえ増加傾向にあります。各健康保険組合では、準備金の繰り入れなどで対応していますが、今後、介護保険料率の引き上げの増加が予想され、当健康保険組合も例外ではありません。

## 平成28年度に実施した保健事業

平成28年度は下記の保健事業を実施して、皆様の健康維持・増進をサポートしました。

### 社会保険の知識

新規加入者に「社会保険の知識」を配布しました。(844名)



### 健康保険組合広報誌「Sante」

制度変更のお知らせや、健康情報に加え、予算・決算などを掲載し、被保険者のご自宅に配布しました。(4月・8月・11月・3月)



### 特定保健指導

特定健康診査のメタボ判定をもとに、対象者に保健指導を行いました。(積極的支援74名、動機づけ支援19名)参加者には活動量計購入補助33名と、SAS(睡眠時無呼吸症候群)検査補助20名も行いました。



### 特定健康診査

40歳以上の被保険者が対象。全国の健診項目を統一しメタボ判定などを行いました。

(対象者:4,245名  
受診者:3,760名)



### 婦人科検診補助

女性被保険者、被保険者配偶者および40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施しました。(429名)節目健診、ファミリー健診、人間ドックでの受診者は対象外



### 新健診プログラム(節目健診)

新40歳の節目健診プログラムとして有効性の高いがん検診の内容を加えました。(平成27年度重疾患未受診者含む)

(対象者:1,508名  
受診者:1,223名)



### 人間ドック受診費用補助

40歳以上の加入者のうち、定期健診受診5ヵ月後の希望者に実施しました。(被保険者112名・被扶養者17名)



### ホームページ

広報誌「Sante」の発行や、健診補助の時期に合わせ記事を更新しました。

<http://www.duskin-kenpo.or.jp/>



スマホ対応

### 家庭常備薬の割引斡旋

家庭常備薬を組合員価格で斡旋しました。(郵送・FAX248名・WEB77名)

### インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けた加入者を対象にインフルエンザの流行時期に実施しました。(2,087名)



### ファミリー健診(特定健診を含む)

被扶養者配偶者と、40歳以上の被扶養者および任意継続者健診。

(40歳以上:556名  
39歳以下:142名)



### 大腸がん郵送自己健診

被保険者・被扶養者配偶者・40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施しました。210名(節目健診、人間ドック、ファミリー健診での受診者は対象外)

### 重症化予防プログラム

糖尿病性腎症・慢性腎不全の重症化を予防するため、専門看護師による生活指導を実施しました。

(対象者18名・参加終了2名)



### ダスキン ところとからだの健康相談

24時間・年中無休の電話とWEBの健康相談を設置しました。

(電話131件・WEBアクセス1,328件)

相談 0120-860-647



スマホ対応

### マイヘルスウェブ

個人向けポータルサイト、健診結果、医療費情報をスマートフォン等でチェック。平成29年度は、さらに利用しやすく「楽しみながら健康に」をテーマにしたKenCoMを導入いたしました。



スマホ対応



# 家庭用常備薬等斡旋のご案内

被保険者様とご家族の皆様  
**限定**

ダスキン健康保険組合では、被保険者ならびにご家族の皆様にて特別価格にて家庭用常備薬等の斡旋をいたします。ご希望の方は、申込要領によりお申込みください。

**申込締切日 2017年11月30日(木)** 申込方法が選べます!! FAX & 郵便 & Web 登録無料

1ポイント1円として、今すぐご利用いただけます

**新規登録キャンペーン実施中** 新規登録キャンペーンはWeb申込みのみです  
Web新規会員登録で **500** ポイントプレゼント!!

※新規登録キャンペーンは、予告なく終了する場合がございます。

## 送料

申込金額が3,100円以上の場合、送料が無料となります。  
3,100円未満の場合、送料を500円でご負担願います。  
配送運賃値上げの為、送料が無料となる購入金額を値上げさせていただきました。

**Web申込み**  
ダスキン健保ホームページの「健保薬局」からお申込みください。  
※Web申込みは取扱品目数が多くなっています。



## ダスキンこころとからだの健康相談

**24時間365日受付**

**0120-860-647**

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます!



【ダスキン健康保険組合ホームページ】  
<http://www.duskin-kenpo.or.jp/>  
※詳細情報はこちらから



【相談ポータルサイトURL】  
<https://www.healthy-hotline.com/>  
※相談事例も豊富に掲載



IDは被保険者番号

### ルネサンスで ON&OFF 仕事も、身体も、スマートに

19:00 ルネサンス着。その日の気分で、ランニングや筋トレ、スタジオでヨガをしています。メニューが多いから、飽きずに続いています。

汗を流せば、気分もすっきり!

6:30 運動を習慣にするようになったら、ぐっすり寝られて目覚めもよくなった!

9:00 体力が ついたのかな。外回りの営業もやる気満々。

16:30 ルネに早く行きたいから、残業しないようにテキパキ終わらす。

21:30 大きなお風呂で気持ちいい汗をまた流す。至福のひとつさ。

23:00 少しずつ身体が引き締まってきたような気がします。

入社3年目の営業職。先輩の紹介でルネサンスへ。それからは仕事も順調。

また、明日もがんばろう!

**キャンペーン実施中!! 2017年 9/16(金)～11/5(日)**

**Monthly コーポレート会員**  
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
入会時の手数料 0円 (通常1,080円(税込))  
+ レンタル用品 0円 (通常6,696円(税込))  
最大2ヶ月間

**1Day コーポレート会員**  
※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
レンタル用品 0円 (通常1,400円(税込))  
入会当日 0円

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。  
ご入会に必要なもの 事前にWEB入会登録をしていただくとう便利です

**健康保険証** Monthlyコーポレート会員の方  
月額費2ヶ月分 (ご利用開始日1日-8日-16日-23日によって異なります)  
ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キヤッシュカードと連携

1Dayコーポレート会員でご入会の方は「入会時の手数料1,080円(税込)」が別途必要です。  
※後日請求による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌、北郊、徳川は入会の方は変更なし。口座番号がわかるもの、届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

使いたい放題 **Monthly 8,424** 円/月 (税込) いつでも退会して月別返金

月ごとに変更可能 (変更手数料なし) お好みに合わせて2タイプ

1日ごとに1Day 1,620 円/回 (税込) 入会費 0円/回 退会プラン 0円/回

お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~18:00 ルネサンス 入会員 検索

RENAISSANCE ドカミルネサンス <https://www.dem-re.jp/09/> 上記情報はドカミルネサンスは対象外です