

ダスキン健康保険組合〈平成30年〉主な保健事業の内容

# 1 定期健診結果に基づく重症化予防

## 1 40歳以上の定期健康診断の検査項目の追加および40歳節目健診（がん検診）の見直し

●40歳以上の定期健康診断の検査項目について **H2コース** **F2コース**

平成30年度からの第3期特定健康診査が始まります。将来の脳・心血管疾患および糖尿病の発症を予防するために、40歳以上を対象に食事直後の採血を避けるため、随時血糖（食後3時間半以上10時間未満）と Non-HDLコレステロール（動脈硬化の指標）、眼底検査（脳・心疾患の指標）を追加しました。

●40歳節目健診について **H3コース**

従来の節目健診の対象年齢を40歳以上、3歳刻みごとに拡大します。  
 節目健診には、がん検診が含まれるため、提携医療機関での受診となります。  
 <対象年齢>平成31年3月31日時点での年齢です。

40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳、67歳、70歳、73歳

●問診項目の追加について **全コース**

歯科口腔の保健指導や受診勧奨の端緒となるよう、問診票に「食事をかんで食べる状態」に関する質問を追加します。

平成30年度 健康診断項目一覧			定期健康診断(事業所と健保の共同事業)			ファミリー健診	
対象者			被保険者(本人)			配偶者・家族(任意継続者)	
年齢(平成31年3月31日時点の満年齢)			39歳以下	41歳以上	新40歳/ 40歳以上3歳ごと 73歳まで	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*2		施設健診*3	巡回健診/施設健診*4	
実施期間			4月~8月			4月~12月	
重症化リスク健診項目	血圧	収縮期	●	●	●	●	●
		拡張期	●	●	●	●	●
	糖代謝	空腹時血糖(食後10時間以上) または <b>随時血糖(食後3.5~10時間未満)**5</b>	●	●	●	●	●
		HbA1c	●30~39歳	●	●	●	●
	脂質代謝	中性脂肪	●	●	●	●	●
		HDLコレステロール(善玉)	●	●	●	●	●
		LDLコレステロール(悪玉) (中性脂肪が400ml/dl以上または食後採血の場合、 <b>Non-HDLコレステロール**5</b> の測定でも可)	●	●	●	●	●
腎機能	クレアチニン	●	●	●	●	●	
	eGFR	●	●	●	●	●	
目	眼底**5	●	●	●	●	●	
がん検診項目**6	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●
		喀痰細胞診			●		
	胃	X線撮影(直接/間接)			●		
		内視鏡(胃カメラ)			●		
	大腸**7	便潜血反応2回法			●	●	●
		マンモグラフィー			●		●
	婦人科**7	乳房			●		●
子宮				●	●	●	

■ 法定内項目    □ 法定外項目\*\*1

※1 労働安全衛生法に基づく、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・腹部エコーなど）が付加されている場合があります。  
 ※2 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。  
 ※3 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）。  
 ※4 加入者（配偶者・家族）は、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。  
 ※5 青字の項目は、平成30年度からの新検査項目です。  
 ※6 節目健診でのがん検査項目は、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。  
 ●胃（内視鏡またはX線）、肺（喀痰細胞診）、大腸（便潜血）、子宮（子宮細胞診）、乳（マンモグラフィー）  
 ●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。  
 ※7 『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、平成30年10月～平成31年2月のがん検診を受診できます。

## 2 電話での受診勧奨 対象の拡大

- 健診結果で医療機関受診が望ましい中でもリスクの高い方（ブラックゾーン→レッドゾーン）から順に受診勧奨を行います。
- 今期より新たに、腎臓機能の働きをみる指標となる「e-GFR」の指数60未満かつ、尿蛋白が（±/1+/2+/3+）、心電図（心房細動）、眼底検査（要精密・要治療）の有所見者の方に受診勧奨を行います。

## 3 40歳は特定保健指導、39歳以下は生活習慣改善プログラムの実施

**40歳以上の特定保健指導プログラム**（詳しくは、次号 sante No.165にてお知らせします）

参加促進するために、事業主の環境に合わせた取り組みを提案しながら事業主とコラボヘルスを推進します。  
※服薬されている方にも、主治医の依頼または了解の下に、特定保健指導と同様の保健指導を実施します。



**39歳以下の「生活習慣改善プログラムUnder40」**

40歳未満の方にも肥満者・生活習慣病リスクのある方が増えている現状を踏まえ、「生活習慣改善プログラムUnder40」の提供を実施します。

「生活習慣改善プログラムUnder40」は、約6ヵ月間の専門家のサポートにより、減量を達成するプログラムであることが大きな特徴です。プログラム終了後も、生活習慣の改善に継続的に取り組んでいただけるよう、継続プログラムも提供します（参加費は当組合負担、自己負担なし）。



**活動量計ウェアラブル  
+スマホアプリ**

**おすすめ!**

### セイコーエプソン

運動や食事の改善、体重変化といったデータをもとに専門の相談員が支援を行います。効率的な運動の実施や、データの振り返りなどを通じて行動変容をサポートします。

**コーチング機能付き  
スマホアプリ**

### noom

最新のテクノロジーAIとあなただけの専属管理栄養士によるマンツーマンのコーチングで行動変容をサポートします。

**食事写真アドバイス無制限  
スマホアプリ**

栄養士指導 KPI管理

### 専門医ヘルスケアネットワーク

専門医監修による支援プログラムにより、時間のない多忙なビジネスパーソンが、無理なく継続できる食習慣改善サポートを行います。

## 4 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の実施

**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。

## 2 定期健康診断〈H3コース〉の受診について

- 〈H3コース〉には、指定の医療機関でのがん検診（胸、胃、大腸、婦人科）が含まれています。（対象項目は医療機関により異なります。）
  - 平成30年10月～平成31年2月に実施する「人間ドック」（「婦人科がん検診」「大腸がん検診」）の受診を希望される場合は、巡回健診の〈H2コース〉を受診してください。
  - 巡回健診を受診できない場合は、提携医療機関をご紹介しますので、必ず、下記へご連絡ください。
- 総医研ダスキン健診係 TEL：0120-982-527 受診票は届きません。提携医療機関用健診案内が届きます。受診方法は案内書をご確認ください。

Aさん  
58歳  
女性

一度の健診で  
がん検診を受けたい。

➡

**H3コース**を  
お選びください。

・H3コースは  
費用の自己負担なし！

Bさん  
55歳  
男性

毎年、人間ドックを受けているけど  
H3コースは受けられるのかな？

➡

H3コースは  
受診できません。  
**H2コース**  
(巡回健診)を  
お選びください。

・人間ドックは自己負担あり  
(負担割合)  
4割 自己負担  
6割 健保負担 (上限25,000円)

Cさん  
43歳  
女性

婦人科の検診、かかりつけの  
先生に診てほしいわ。

➡

**H2コース**  
(巡回健診)を  
お選びください。

・婦人科がん検診は  
**10,000円以上は自己負担あり**  
※償還払いあり(上限10,000円(税込))

対 象 (被保険者)	定期健康診断		10～2月ダスキン健保の保健事業		
	健診施設		がん検診		人間ドック (定期健診より 5ヵ月以上あける)
	巡回健診	提携 医療機関	婦人科 (子宮細胞診) (乳房検査)	大 腸	
H1コース (39歳以下)	○	○	○	○	○
H2コース (41歳以上)	○	○	○	○	○
H3コース (新40歳/40歳以上 3歳刻みごと73歳まで)	×	○(がん検診含む)	×(※)	×(※)	×

※H3コースで体調不良などで受診できなかった場合のみ可。

## 3 がん検診の受診促進

がんは早期発見・早期治療が有効ですが、早期がんのうちに発見できる時間はたった1～2年です。がんの早期発見には症状がほとんどありません。がん検診で、症状がないうちに見つけることが重要です。  
**健康な人こそ、がん検診を。ぜひ、定期的に受診してください。**

- 条件や日程、費用負担が異なりますので、ご自身で合う方法を選んでください。

### ダスキン健康保険組合

- 事業所の委託を受け、法定外のがん検診の有所見者に対しても受診勧奨します。
- 定期健康診断のH1コース（40歳未満）、H2コース（41歳以上）を受診された方は、平成30年10月～平成31年2月のがん検診をご利用ください。  
※詳しくは、次号Sante No.165にてお知らせします。

大腸がん検診

婦人科がん検診

### 自治体 (市区町村)

各自治体では、住民の方を対象に各種がん検診を実施しています。各自治体によって、検査の種類・受診料補助や無料クーポン券の配布など、内容が異なりますので、各自治体のホームページなどを参照してください。

平成30年 健康診断の受診の流れ

定期健康診断 (本人: 39歳以下、41歳以上)

健診コース (年齢は平成31年3月末時点での年齢)

- 39歳以下の方: H1コース
- 41歳以上の方で節目健診に該当しない方: H2コース

厚生会から案内 (ピンク色の受診票) が届きますので、巡回健診にて受診してください。  
 なお、日程の都合で巡回健診を利用できない場合は、下記の手順で提携医療機関にて受診してください。

提携医療機関を利用して受診する場合

- ➡ ➊ 提携医療機関一覧より、受診希望医療機関を選び、予約の電話をしてください。  
 ※ご希望の日時がとれない場合がありますので、お早めに予約をしてください。
- ➋ 予約後3日以内に「総医研ダスキン健診係」に電話し、医療機関名と予約日をお伝えください。  
 受診券を1週間程度で、ご指定の住所へ発送します。

総医研ダスキン健診係 フリーダイヤル <b>0120-982-527</b>	受付時間: 平日10:00~18:00 (土日祝日を除く)
--	----------------------------------

※電話連絡のない場合、受診券は発送できません。また、予約がキャンセル扱いになる場合もありますので、ご注意ください。

- ➌ 医療機関から問診票が届きますので、問診票に必要事項を記入してください。
- ➍ 健診当日、下記のものを持参してください。  
 (医療機関から届いた問診票 (必要事項を記入したもの) / 総医研から届いた受診券 / 保険証)  
 ※ (株)小野ダスキンは、京都工場保健会から、別途案内をお送りいたします。

ファミリー健康診断 (配偶者・40歳以上の家族) / 任意継続者健康診断

総医研から案内が届きます → 「提携医療機関」か「巡回レディース健診」での健診かを選びます。

提携医療機関を利用して受診する場合

- ➡ ➊ 提携医療機関一覧より、受診希望医療機関を選び、予約の電話をしてください。  
 ※ご希望の日時がとれない場合がありますので、お早めに予約をしてください。
- ➋ 予約後3日以内に「総医研ダスキン健診係」に電話し、医療機関名と予約日をお伝えください。  
 受診券を1週間程度で、ご指定の住所へ発送します。

総医研ダスキン健診係 フリーダイヤル <b>0120-982-527</b>	受付時間: 平日10:00~18:00 (土日祝日を除く)
--	----------------------------------

※電話連絡のない場合、受診券は発送できません。また、予約がキャンセル扱いになる場合もありますので、ご注意ください。

- ➌ 医療機関から問診票が届きますので、問診票に必要事項を記入してください。
- ➍ 健診当日、下記のものを持参してください。  
 (医療機関から届いた問診票 (必要事項を記入したもの) / 総医研から届いた受診券 / 保険証)

巡回レディース健診を利用して受診する場合

- ➡ ➊ 巡回レディース健診会場一覧より、受診希望医療機関を選びます。
- ➋ 申込書に記入して、同封の封筒で「全国健康増進協議会」に送ります。
- ➌ 申込確認書 (はがき) が届きますので、健診当日持参して、受診してください。

●資格<sup>※1</sup>喪失されてファミリー健診、任意継続者検診を受診された場合は、実費を被保険者にご請求させていただきます。

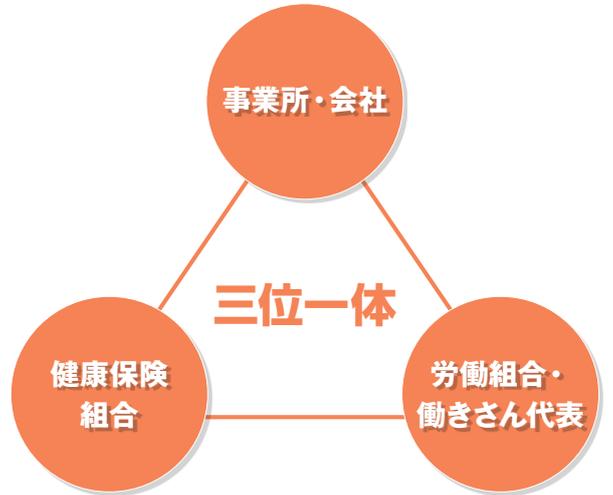
※1 ダスキン健康保険組合に認定され組合員としての資格を有すること (被保険者 (本人) / 被扶養者 (家族))

## 4 働きさん一人ひとりの健康意識の向上と健康生活促進

気軽に継続的に検診結果が閲覧できる、健康ポータルサイト「KenCoM」を利用して、一人ひとりに合わせた健康情報の提供や、健康生活を楽しむウォーキングイベント「みんなで歩活」などを企画実施いたします。

また、食事ログを記録するアプリ（Noom）やゲーム感覚でウォーキングを楽しめるアプリ（さんぼジスタ）など、ICTを活用して働きさんのヘルスリテラシー（健康意識）を高めていきます。

こんなに便利！使うほど楽しい♪



### ■KenCoM登録状況（本人）

事業グループ		有資格者数	登録者数	登録率	
ダスキン	クリーンケアグループ	本部	521人	214人	41.1%
		地域	341人	159人	46.6%
		直営支店	574人	105人	18.3%
	生産グループ	本部	57人	23人	40.4%
		支部	15人	4人	26.7%
		工場	211人	21人	10.0%
	フードグループ	本部	164人	55人	33.5%
		支部	87人	28人	32.2%
		直営店	164人	52人	31.7%
	レントオールグループ	本部	22人	11人	50.0%
		支部	15人	5人	33.3%
		直営店	88人	15人	17.0%
	H&B・USグループ		33人	14人	42.4%
ライフケアグループ		47人	12人	25.5%	
本社グループ		346人	188人	54.3%	
合計		2,685人	906人	33.7%	
ヘルスケア	本社	26人	21人	80.8%	
	アカウント	1,227人	134人	10.9%	
	合計	1,253人	155人	12.4%	
プロダクト関係会社	和倉ダスキン		91人	20人	22.0%
	小野ダスキン		135人	19人	14.1%
	プロダクト北海道	道央中央工場	34人	10人	29.4%
		道北工場	17人	0人	0.0%
	プロダクト東北		44人	5人	11.4%
	プロダクト東関東		112人	16人	14.3%
	プロダクト東関東	千葉東工場	29人	3人	10.3%
		埼玉中央工場	83人	13人	15.7%
	プロダクト西関東	東京多摩中央工場	95人	14人	14.7%
	プロダクト東海		76人	11人	14.5%
	プロダクト中四国		81人	13人	16.0%
	プロダクト中四国	広島中央工場	33人	6人	18.2%
		愛媛工場	48人	7人	14.6%
	プロダクト九州		82人	7人	8.5%
	プロダクト九州	熊本中央工場	70人	3人	4.3%
		沖縄工場	12人	4人	33.3%
	合計		767人	115人	15.0%

事業グループ		有資格者数	登録者数	登録率
サーヴ北海道	本店	130人	67人	51.5%
	支店	4人	4人	100.0%
サーヴ東北		126人	63人	50.0%
サーヴ東北	本店	117人	14人	12.0%
	支店	5人	4人	80.0%
サーヴ北関東		112人	10人	8.9%
サーヴ北関東	本店	135人	58人	43.0%
	支店	6人	6人	100.0%
シャトル東京		129人	52人	40.3%
シャトル東京	本店	105人	11人	10.5%
	支店	5人	3人	60.0%
サーヴ東海北陸		100人	8人	8.0%
サーヴ東海北陸	本店	281人	43人	15.3%
	支店	17人	9人	52.9%
サーヴ近畿		264人	34人	12.9%
サーヴ近畿	本店	114人	13人	11.4%
	支店	7人	1人	14.3%
サーヴ中国四国		107人	12人	11.2%
サーヴ中国四国	本店	128人	41人	32.0%
	支店	9人	7人	77.8%
サーヴ九州		119人	34人	28.6%
サーヴ九州	本店	305人	115人	37.7%
	支店	9人	8人	88.9%
ダスキン伊那		296人	107人	36.1%
ダスキン伊那		15人	9人	60.0%
合計		1,330人	371人	27.9%
その他	エバーフレッシュ函館	56人	3人	5.4%
	エムディフード	65人	6人	9.2%
	ダスキン共益	28人	18人	64.3%
	ダスキン愛の輪基金	4人	1人	25.0%
	ダスキン健康保険組合	3人	3人	100.0%
合計		156人	31人	19.9%
任意継続		105人	11人	10.5%
総合計		6,296人	1,589人	25.2%

2018年2月8日時点のKenCoM有資格者および登録状況をもとに算出しています  
事業グループは2018年1月1日時点