

ダスキン健康保険組合〈2019年〉主な保健事業の内容

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(節目健診H3コース)の検査項目の追加

●40歳節目健診について **H3コース**

対象年齢を40歳以上、3歳刻みごとに実施します。

節目健診には、がん検診の他に、呼吸機能の検査などより詳細な検査を追加します。【提携医療機関での受診となります】

<対象年齢>2020年3月31日時点での年齢です。

年齢	40歳	43歳	46歳	49歳	52歳	55歳	58歳	61歳	64歳	67歳	70歳	73歳
生年月日	1979年 4月1日 } 1980年 3月31日	1976年 4月1日 } 1977年 3月31日	1973年 4月1日 } 1974年 3月31日	1970年 4月1日 } 1971年 3月31日	1967年 4月1日 } 1968年 3月31日	1964年 4月1日 } 1965年 3月31日	1961年 4月1日 } 1962年 3月31日	1958年 4月1日 } 1959年 3月31日	1955年 4月1日 } 1956年 3月31日	1952年 4月1日 } 1953年 3月31日	1949年 4月1日 } 1950年 3月31日	1946年 4月1日 } 1947年 3月31日

2019年度 受診勧奨の対象となる健康診断項目一覧

		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(2020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		H1コース		H3コース	F1コース	F2コース	
実施期間		巡回健診/施設健診*2			施設健診*3	巡回健診/施設健診*4	
		4月~8月			4月~12月		
重症化リスク健診項目	循環器	血压	●	●	●	●	●
		心電図	●	●	●	●	●
		心拍数			●		
	腹部	腹部エコー			●		
		呼吸機能(スパイロメーター)			●		
	糖代謝	空腹時血糖(食後10時間以上)	●	●	●	●	●
		または随時血糖(食後3.5~10時間未満)**5					
		HbA1c	●	●	●	●	●
	脂質代謝	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、Non-HDLコレステロール**5の測定でも可)	●	●	●	●	●
		HDLコレステロール	●	●	●	●	●
中性脂肪 TG		●	●	●	●	●	
総コレステロール T-cho		●	●	●	●	●	
腎機能	クレアチニン	●	●	●	●	●	
	eGFR	●	●	●	●	●	
目	眼底**5		●	●	●	●	
がん検診項目	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●
	胃	X線撮影(直接/間接)			●		
		内視鏡(胃カメラ)			●		
	大腸**5	便潜血反応2回法			●	●	●
		マンモグラフィ			●		●
	婦人科**5	乳房			●		●
子宮		子宮細胞診(医師直接採取)			●	●	

■ 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 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、2019年10月~2020年2月のがん検診を受診できます。



どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？ 健診は何のために受けるのでしょうか？

理由1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。



理由2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。



KenCoMに登録すると、**検診結果を確認することができます**



健診閲覧コード紛失、IP/PW忘れなど、**お困りの際はKenCoMお客様サポートまでお問い合わせ** <https://kencom.jp/inquiry/new>

KenCoMをはじめるには？

- QRコードからアプリをダウンロード**
QRコードを読み込むかアプリストアで「ケンコム」と検索してください。パソコンからも登録可能です。
 - アプリを起動し「はじめての方」から登録を行う**
健康保険証とメールアドレスをご準備ください。
健康保険証 + メールアドレス
 - メールアドレスを認証**
入力したメールアドレス宛に届いたメール内のURLを3時間以内にクリックしてください
- これでKenCoMへの**登録は完了です**

次は、健康診断結果を見てみましょう

- メニューから「健診・検診結果」を押して、健診閲覧コードを入力**
健診閲覧コードはハガキまたはメールで組合から通知しています。 ※入力後大切に保管ください。
 - 秘密の質問と答えを設定する**
あなたの健診結果情報を守るためにあなたにしか分からない秘密の質問を設定してください。
- これで **健診結果** をご確認いただけます

定期健康診断〈H3コース〉の受診について




節目健診の予約が
とりやすくなりました!!

- 〈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。）
- 2019年10月～2020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。

2019年
5月23日(木)
までに予約
してください

総医研ダスキン健診係 TEL : 0120-982-527

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。

<p>Aさん 58歳 女性</p> 	<p>一度の健診で がん検診を受けたい。</p>	➔	<p><u>H3コース</u>を お選びください。</p>	<p>・H3コースは 費用の自己負担なし!</p>
<p>Bさん 55歳 男性</p> 	<p>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?</p>	➔	<p>H3コースは 受診できません。 <u>H2コース</u> <u>(巡回健診)</u>を お選びください。</p>	<p>・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)</p>
<p>Cさん 43歳 女性</p> 	<p>婦人科の検診、かかりつけの 先生に診てほしいわ。</p>	➔	<p><u>H2コース</u> <u>(巡回健診)</u>を お選びください。</p>	<p>・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))</p>

	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。

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、2019年10月～2020年2月のがん検診をご利用ください。
※詳しくは、次号Sante No.167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。

● 2019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2020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 (5月下旬～8月下旬) 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

- 1 提携医療機関一覧より、受診希望医療機関を選び、5月23日(木)までに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、予約開始時の4月中の予約申込みをしてください。
- 2 予約後3営業日以内に「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。

2019年
5月23日(木)
までに予約
してください

総医研ダスキン健診係 フリーダイヤル
0120-982-527

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。

- 3 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。
- 4 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)
 ※ 株式会社小野ダスキンは、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

- 1 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。
- 2 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
0120-982-527

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。

- 3 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。
- 4 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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^{*1}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))

〈2019年〉主な保健事業の内容

生活習慣改善プログラム

特定保健指導

特定保健指導とは、心筋梗塞・脳卒中の防止のため、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。
 体のために今できることを、医師やメディカルスタッフとの面談の上、支援プログラム（積極的支援、動機づけ支援）の実践や継続をサポートします。

※面談は、医療機関に行く／訪問を受ける／Web面談が選べます。

対象者約700人

Under40

「生活習慣改善プログラムUnder40」は、40歳未満の生活習慣病リスクがある方へ約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す（参加費は当組合負担、自己負担なし）。

対象者約200人

服薬者保健指導プログラム

主治医の依頼または了解のもと、特定保健指導と同様の保健指導を行います。服薬者保健指導プログラムの対象者に実施します。

対象者約300人

プログラム内容例

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。



▲活動量計ウェアラブル
 ※活動量計やスマホアプリを活用するコースもあります。

重症化予防プログラム

オンライン禁煙プログラム

禁煙を希望される方に実施します。

対象者約1,800人

糖尿病重症化予防プログラム

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リスクがある方に実施します。

対象者約100人

心・血管疾患発症予防プログラム

脳梗塞や、心筋梗塞、脳出血や大動脈解離などの発症のリスクがある方に実施します。

対象者約200人

前期高齢者保健指導プログラム 対象者約800人

61歳以上の、前期高齢者指導プログラムの対象者に実施します。

ロコモフレイル
 予防プログラム

薬局服薬者
 指導プログラム

各プログラムの対象の方には
 適時ご案内します



被保険者へは事業所を通じて発送します。
 任意継続被保険者・被扶養者は、
 ご自宅へ発送します。

● 高リスク保有者に対する医療機関への受診勧奨の実施

定期健康診断の重症化リスク健診項目の結果をもとに、治療が必要と判断される「高リスク保有者」に対して、事業主または健保組合より受診勧奨を実施します。

<高リスク保有者の例>

- 重症化リスク検診項目（がん、血圧、糖代謝、脂質代謝、腎機能）のリスク対象の方で医療機関を受診していない
- 血圧が高く、高リスク保有判定値を上回る方で医療機関を受診していない
- 節目健診がん検診項目の有所見者（精密検査、要治療）で医療機関を受診していない 等

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『受診勧奨優先対象者（レッドゾーン）』です。

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)	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)	保健指導	異常なし
血圧	収縮期 (mmHg)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥130	130>
	拡張期 (mmHg)	≥110	110>~≥100	100>~≥90	90>~≥85	85>
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	≥160	160>~≥130	130>~≥126	126>~≥100	100>
	HbA1c (%)	≥8.0	8.0>~≥7.0	7.0>~≥6.5	6.5>~≥5.6	5.6>
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	≥1000	1000>~≥500	500>~≥300	300>~≥150	150>
	HDLコレステロール (mg/dl)			0≤~<35	35≤~<40	40≤
	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥120	120>
腎機能	eGFR (ml/min./1.73m)	<45	45≤~<60 かつ 尿蛋白が1+以上		60≤~<90 または (45≤~<60かつ 尿蛋白が±以下)	90≤
	尿蛋白	3+	2+/1+		±	-

※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加勧奨を実施いたします。

話題の健康情報

**2022年3月まで
対象世代の男性は
風しんワクチン接種が
無料になります!**

1962年
4月2日
生まれ



~



1979年
4月1日
生まれ

対象世代の男性

2019年4月1日時点で、57歳から40歳の男性

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。

妊婦はワクチン接種を受けることができません。

対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない人は、抗体検査を受けるようにしてください。

2019年4月から2022年3月までの3年間に限り、1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。

お住まいの市区町村より、対象の方に抗体検査のクーポン券が送られてきますので、医療機関にクーポン券を持参のうえ、検査を受けてください。

検査可能な医療機関などのお問い合わせは、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率（約80%）です。

<2019年> 主な保健事業の内容

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、チャット形式またはTV電話形式で健康相談できるアプリ(ファーストコール)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!



さんぼジスタ

● KenCoM登録状況(本人)

<平均登録率が3割超え> 事業所の健康への取り組み度合が登録率に顕著にあらわれています。

事業グループ		有資格者数 (人)	登録者数 (人)	登録率 (%)	健診閲覧 コード入力率 (%)	
ダスキン	訪販グループ ・法人	本部	707	363	51.3	45.7
		地域	280	150	53.6	50.0
		直営支店	684	130	19.0	59.2
	生産本部	本部	89	49	55.1	57.1
		支店	18	9	50.0	33.3
		工場	209	21	10.0	61.9
	フード グループ	本部	163	72	44.2	48.6
		支店	82	43	52.4	27.8
		直営店	156	45	28.8	28.9
	本社等	本部	332	188	56.6	52.1
合計		2,720	1,070	39.3	48.6	
ヘルスケア	本社	26	23	88.5	56.5	
	アカウント	1,293	149	11.5	62.4	
	合計	1,319	172	13.0	61.6	
プロダクト 関係会社	和倉ダスキン	90	25	27.8	64.0	
	小野ダスキン	136	19	14.0	57.9	
	プロダクト 北海道	道央中央工場	34	9	26.5	33.3
		道北工場	16	1	6.3	0.0
		合計	45	6	13.3	33.3
	プロダクト 東北	仙台中央工場	45	6	13.3	33.3
		合計	104	16	15.4	43.8
	プロダクト 東関東	千葉東工場	28	3	10.7	0.0
		埼玉中央工場	76	13	17.1	53.8
	プロダクト 西関東	東京多摩中央工場	94	14	14.9	50.0
	プロダクト 東海	愛知中央工場	71	17	23.9	23.5
		合計	83	25	30.1	24.0
	プロダクト 中四国	広島中央工場	34	15	44.1	0.0
		愛媛工場	49	10	20.4	60.0
	合計		81	11	13.6	63.6
	プロダクト 九州	熊本中央工場	66	7	10.6	57.1
		沖縄工場	15	4	26.7	75.0
	合計		754	143	19.0	44.1

事業グループ		有資格者数 (人)	登録者数 (人)	登録率 (%)	健診閲覧 コード入力率 (%)	
サーヴ 北海道	本店	5	5	100.0	60.0	
	支店	120	91	75.8	23.1	
	合計	125	96	76.8	25.0	
	サーヴ 東北	本店	4	3	75.0	100.0
		支店	118	62	52.5	35.5
	合計	122	65	53.3	38.5	
	サーヴ 北関東	本店	8	8	100.0	50.0
		支店	125	57	45.6	22.8
	合計	133	65	48.9	26.2	
	シャトル 東京	本店	5	5	100.0	100.0
支店		103	76	73.8	63.2	
合計	108	81	75.0	65.4		
サーヴ 東海北陸	本店	14	10	71.4	80.0	
	支店	267	48	18.0	29.2	
合計	281	58	20.6	37.9		
サーヴ 近畿	本店	6	2	33.3	100.0	
	支店	100	24	24.0	45.8	
合計	106	26	24.5	50.0		
サーヴ 中国四国	本店	6	5	83.3	80.0	
	支店	134	44	32.8	38.6	
合計	140	49	35.0	42.9		
サーヴ 九州	本店	12	12	100.0	66.7	
	支店	273	141	51.6	40.4	
合計	285	153	53.7	42.5		
ダスキン伊那		16	15	93.8	13.3	
合計		1,316	608	46.2	39.8	
その他	エバーフレッシュ函館	55	13	23.6	46.2	
	エムディフード	82	14	17.1	28.6	
	ダスキン共益	30	26	86.7	69.2	
	ダスキン愛の輪基金	4	1	25.0	0.0	
	ダスキン健康保険組合	2	2	100.0	100.0	
合計		173	56	32.4	53.6	
任意継続		74	16	21.6	56.3	
総合計		6,356	2,065	32.5	47.0	

・事業グループは2019年1月1日時点です。
 ・在籍者は2018年12月時点に基づき算出しています。
 ・KenCoM有資格者および登録状況は2019年1月31日時点に基づき算出しています。
 有資格者：KenCoMリスト掲載者および2018年12月末時点の在籍者から健診閲覧コード「使用不可」を除いた方
 登録者：有資格者のうち、KenCoMメールアドレス登録のあった方
 健診閲覧コード認証者：登録者のうち健診閲覧コードステータス「本人認証済み」の方
 母数：登録者のうち健診閲覧コードステータス「使用不可」の方を除いた方