

# ICTを活用した健康維持増進・予防におけるダスキン健保の取り組み

スマホやパソコンを使ってトライ



その **1**

「kencom」 & 「KOSMO Web」

健康づくりに役立つ情報の入手には「kencom」、税金の手続きなどには「KOSMO Web」を目的に合わせてご活用ください。

## kencom (ケンコム) とは



スマホやパソコンで健康管理ができる総合ヘルスケアWebサービスです。  
ダスキン健康保険組合のホームページにもリンクしています。

詳しくはこちら▼ [登録はこちら▼](#)  
(登録マニュアル)



## KOSMO Web (コスモウェブ) とは



「医療費のお知らせ」と「支給決定通知書」がスマホやパソコンを使って照会ができるWebサービスです。

詳しくはこちら▶



## kencomでできること / KOSMO Webでできること

機能		kencom	KOSMO Web
各種データの閲覧	医療費情報	●※	●
	給付金通知情報(高額療養費・傷病手当金など)		●
	医療費控除用通知情報		●
	医療費控除用e-Taxデータダウンロード(確定申告)		●
	薬剤情報・ジェネリック差額通知情報	●※	
	特定健診情報	●※	
生活習慣改善に向けたおすすめサービスの提供	将来の発症リスクを提示「ひさやま元気予報」	●※	
	健康促進イベント/ウォーキングイベント「みんなで歩活」	●	
	オンライン健康相談「first call」	●	
	歩数・体重血圧などの記録	●	
	キャラクター育成機能「kencomミッション エアモの部屋」	●	
	行動目標設定	●	
	あなたの健診リスクにあった健康情報	●	
お楽しみの提供	ポイントの付与(ギフトチャレンジ) Amazonギフト券やnanacoギフト券に交換	●	
	ダスキン健康保険組合ホームページへリンク		
ダスキン健康保険組合ホームページへリンク	健保からのお知らせ(メール配信)	●	
	健保日よりsanteの閲覧	●	
	各種申請書のダウンロード	●	

※利用には、健診閲覧コードが必要です。

健診閲覧コードが記載されたお知らせハガキを紛失したなどで、健診閲覧コードがわからない場合はこちらから▶  
[https://www.duskin-kenpo.or.jp/health\\_promotion/pdf/kencom002.pdf](https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/pdf/kencom002.pdf)



## kencom (ケンコム) の主な機能

健康診断結果などの健康データをスマホ、パソコンでいつでも確認ができます。過去のデータや、注意すべき項目の関連疾患。ご自身の健診結果に合わせた最適なお勧めコンテンツが毎日配信されます。日々の歩数や体重、体温などの変化もグラフで判りやすく確認でき、「楽しみながら健康になる」情報が盛りだくさんです。また、健康保険組合からは「お知らせ」および「メール配信」で最新情報をお届けします。

### ■医療費情報



月毎にどのくらい医療費が掛かっているのかが確認可能!  
(被保険者のみ閲覧可能)

### ■薬剤情報

#### ジェネリック差額通知情報



月ごとに処方されたおクスリ履歴を閲覧可能。

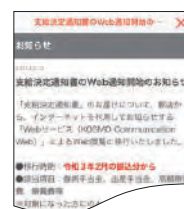
### ■健診・検診結果



健診結果のABCD表示、経年変化や同年代の数値と比較できる。

### ■健保からのお知らせ

#### (メール配信)



ダスキン健保からの最新情報をお知らせおよびメール配信で表示。

### ■ひさやま元気予報



将来の発症リスクの確認・シミュレーションができる。

### ■みんなで歩活



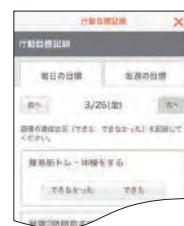
スマホやパソコンで気軽に仲間と楽しめる!

### ■オンライン健康相談 first call



24時間いつでも、チャットで医師に直接相談できる!  
(kencomメニュー画面から登録)

### ■行動目標



自分で健康行動に関する目標を設定し、「できた」「できなかった」を記録。

### ■歩数・体重・体温



毎日記録した数値がグラフに。

### ■kencomミッション



健康ミッションを達成し、ペットの「エアモ」を育てる。

### ■健康情報



あなたの年齢・性別・健康データや閲覧頻度に応じて、オススメの記事や旬の情報が毎日届く。

### ■ポイント付与



ログインや記事閲覧、kencomミッション利用などでポイントが貯まる!

## KOSMO Web (コスモウェブ) の機能

KOSMO Webは、医療費照会のほかにも、高額療養費や付加金、出産手当金、傷病手当金、給付金などの「支給決定通知書」が照会できるWebサイトです。通知月から最長2年間いつでもデータの確認・印刷が可能です。



なお、郵送(封書)での医療費通知・支給決定通知書は、2021年1月末の送付をもって休止いたしました。  
※通信環境がないなど、KOSMO Webを利用できない理由がある方は、申請をいただければ個別に医療費通知を発行いたします(2021年12月頃ご案内予定)。

### 【Webサービス 活用法】

- スマホ、パソコンなどのネット環境があれば、勤務先や自宅などで、いつでも閲覧できる  
※通信料がかかります
- 医療費通知および支給決定通知が更新されると案内メールが届く ※メールの要否選択可能
  - ・医療費控除用通知情報(e-Tax)のダウンロードが可能
  - ・過去2年分までの医療費を確認できる ※条件を絞って検索・表示・印刷が可能
  - ・市町村へ提出する「子ども医療費支給申請」などの支給決定通知書を印刷して添付が可能

スマホやパソコンを使ってトライ

その **2**

こんな活用も!

## 生活習慣改善プログラム&amp;オンライン禁煙プログラム

## 食習慣や運動習慣の改善にも!

ダスキン健康保険組合では、保健事業の一環として、「生活習慣改善プログラム」(本誌P11参照)をご提供しておりますが、各プログラムともスマホやタブレット(貸出あり)を活用したWeb面談を導入しております。

2021年度も、2021年度の健康診断の結果に基づき、ダスキン健康保険組合より、事業所を通じて該当者の皆様に随時ご案内させていただきますので、ぜひともご参加ください。



ダスキン健康保険組合ホームページ/  
生活習慣改善プログラム

[https://www.duskin-kenpo.or.jp/health\\_promotion/improvement\\_program.html](https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/improvement_program.html)



オンライン禁煙プログラムは、参加者を募集中です。  
詳しくは、同梱のチラシをご覧ください。

ダスキン健康保険組合ホームページ/  
オンライン禁煙プログラム

[https://www.duskin-kenpo.or.jp/health\\_promotion/nosmoking.html](https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/nosmoking.html)



## オンライン診療

## 自宅にいながら診察・お薬の受け取りまで!

新型コロナウイルス感染拡大防止のための特例措置として電話・オンライン診療の条件が緩和され、初診から電話・オンライン診療を利用できるようになりました。

この時期、医療機関の利用に不安をお持ちの方も多いためです。電話およびスマホやタブレット、パソコンなどのカメラ付き通信機器を利用した電話・オンライン診療および服薬指導をご活用ください。

特に慢性疾患で定期通院中の方は、検査が必要なときは外来受診、必要ではないときはオンライン診療にする、など主治医とご相談のうえ電話・オンライン診療を上手に活用して、中断することなく治療を継続してください。

かかりつけ医がいる方は、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。かかりつけ医がいない場合は、下記、厚生労働省ホームページでお近くの医療機関を検索してください。

厚生労働省ホームページ/  
新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について/対応医療機関リスト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html)



## お薬手帳アプリ

## お薬の管理、情報閲覧などをスマホで簡単操作!

お薬手帳アプリは、スマホなどに、お薬の情報を保管し、紙のお薬手帳と同様に活用するために作られた電子版のお薬手帳です。飲み忘れ防止アラーム機能など、紙のお薬手帳には無い機能も提供されています。いつも利用している調剤薬局にご確認ください。

〈参考〉eお薬手帳

公益社団法人 日本薬剤師会ホームページ

<https://www.nichiyaku.or.jp/e-okusuri/index.html>



## マイナンバーカードの健康保険証利用

※本格運用は2021年10月から

## マイナンバーカードの健康保険証利用が始まりました

詳しくはこちらをご覧ください。▶ [マイナポータルサイト\(内閣府、総務省、厚生省\)](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyuu_top.html)

[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyuu\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyuu_top.html)



まずは、マイナンバーカードの申請をお早めに!

