

健康であるかどうかを確認することが健診の目的です!

**だから年に一度の健診受診!!**

2021年度定期健康診断 受診対象者および健診種別

ご自身の年齢から健康診断の種別と健診会場を確認いただけます。法定外のがん検診もこの機会にぜひご受診ください。早期発見!早期治療を!

定期健康診断(事業所経由)、ファミリー健康診断(ご自宅へ郵送)のご案内は4月末から順次発送いたします。

対象	年齢 (2022年3月31日 時点の満年齢)	健診種別・コース	性別	年齢・健診種別・健診項目などをご確認いただき、 巡回健診・提携医療機関のいずれかで受診してください。			
				巡回健診	提携医療機関		
被保険者(本人)	39歳以下	定期健診	H1	男性・女性	○	○	<b>STEP 1</b> <b>提携医療機関を予約</b> 提携医療機関一覧で「受診コース」と「がん検診検査可能項目」を確認して病院へ予約。
	41歳以上で 節目健診非該当	定期健診	H2	男性・女性	○	○	
	新40歳/ 40歳以上3歳ごと 73歳まで*	節目健診 兼:定期健診	H3	男性・女性	×	○	
任意継続者(本人・配偶者・家族) 被扶養者(配偶者・家族)	39歳以下	ファミリー健診	F1	男性	×	○	<b>STEP 2</b> <b>総医研ダスキン 健診係へ予約の登録</b> 今年度よりWebでの登録も可能になりました。 詳細はP10へ →
				女性	○ (巡回レディース健診)	○	
	41歳以上で 節目健診非該当	ファミリー健診	F2	男性	×	○	
女性				○ (巡回レディース健診)	○		
新40歳/ 40歳以上3歳ごと 73歳まで*	節目健診 兼:ファミリー健診	F3	男性・女性	×	○		

※<対象年齢>2022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	1981年 4月1日 }	1978年 4月1日 }	1975年 4月1日 }	1972年 4月1日 }	1969年 4月1日 }	1966年 4月1日 }	1963年 4月1日 }	1960年 4月1日 }	1957年 4月1日 }	1954年 4月1日 }	1951年 4月1日 }	1948年 4月1日 }
	1982年 3月31日	1979年 3月31日	1976年 3月31日	1973年 3月31日	1970年 3月31日	1967年 3月31日	1964年 3月31日	1961年 3月31日	1958年 3月31日	1955年 3月31日	1952年 3月31日	1949年 3月31日

# 定期健診結果に基づく重症化予防

## 2021年度 受診勧奨の対象となる健康診断項目一覧

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		
			被保険者(本人)			配偶者・家族(任意継続者)		
年齢(2022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』	41歳以上 『配偶者・家族』	新40歳/ 40歳以上3歳 ごと73歳まで 『配偶者・家族』
健診種別・コース			定期健康診断		節目健診 (兼:定期健康診断)	ファミリー健診		節目健診
			H1コース	H2コース	H3コース	F1コース	F2コース	F3コース
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>		施設健診 <sup>※3</sup>
実施期間			4月~8月			5月~12月		
重症化リスク健診項目	循環器	血圧	●	●	●	●	●	●
		心電図	●	●	●	●	●	●
		心拍数			●			●
	腹部	腹部エコー			●			●
	肺機能	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)	●	●	●	●	●	●
		HbA1c	●	●	●	●	●	●
	脂質代謝	LDLコレステロール(悪玉) (中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合、Non-HDLコレステロールの測定でも可)	●	●	●	●	●	●
		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		●	●		●	●	
がん検診項目	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●	●
	胃	胃部X線撮影(直接/間接)			●			●
		胃部内視鏡検査(胃カメラ)			●			●
	大腸 <sup>※5</sup>	便潜血反応2回法	● <sup>※6</sup>	● <sup>※6</sup>	●	●	●	●
	婦人科	乳房	マンモグラフィー		● <sup>※6</sup>	●	●	●
		乳房	乳腺エコー	● <sup>※6</sup>			●	
※5	子宮	子宮細胞診	● <sup>※6</sup>	● <sup>※6</sup>	●	●	●	

■ 法定内項目    ■ 法定外項目<sup>※1</sup>

- ※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 定期健康診断(施設健診)、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、2021年10月~2022年2月のがん検診を受診できます。(受診料健保負担)
- ※6 巡回健診では受診できません。

ダスキン健康保険組合〈2021年〉主な保健事業の内容

■ 節目健診の検査項目

節目健診の施設健診 (H3コース・F3コース) は、『がん検診 (胸・胃・大腸・婦人科)』項目の他に、呼吸機能の検査など、より詳細な検査を追加した人間ドック学会の基本検査項目に準拠したコースです。

※赤文字の項目は、H3コース・F3コースのみの検査項目

		2021年度 新40歳から3歳刻み H3コース・F3コース		
身 体	身長	●		
	体重	●		
	体脂肪率 ※測定不可施設有り	●		
	腹囲	●		
	BMI	●		
	FFMI ※測定不可施設有り	●		
肥満度		●		
		●		
眼 科	視力	●		
	眼底検査	●		
	眼圧	●		
聴 力	オーディオメータ(1000/4000)	●		
循環器	血圧	●		
	心電図	●		
	心拍数	●		
消化器 (いずれかを選択)	胃部X線撮影 胃部内視鏡検査	● (※どちらか選択or施設で実施可能な項目のみ)		
腹 部	超音波エコー	●		
呼 吸 器	胸 部	胸部X線撮影(直接)※前・横	●	
		1秒率	●	
	肺機能	%肺活量	●	
		%1秒量(対標準1秒量)	●	
血液学	生化学	総蛋白	●	
		アルブミン	●	
		総ビリルビン	●	
		GOT(AST)	●	
		GPT(ALT)	●	
		γ-GTP	●	
	脂 質	ALP	●	
		総コレステロール	●	
		HDLコレステロール	●	
		LDLコレステロール	●	
	糖代謝	空腹時血糖	●	
		HbA1c	●	
		腎機能	クレアチニン	●
			eGFR	●
		尿 酸	尿酸	●
一 般	赤血球数(RBC)	●		
	血色素量(ヘモグロビン)	●		
	ヘマトクリット(Ht)	●		
	血小板	●		
	白血球数(WBC)	●		
	赤血球容積(MCV)	●		
	赤血球色素量(MCH)	●		
	赤血球色素濃度(MCHC)	●		
	血液型(ABO型・Rh式) ※省力可	●		
	炎症	CRP	●	
HBs抗原 ※省略可		●		
乳房	マンモグラフィー	● (女性のみ)		
子宮	子宮頸部細胞診	● (女性のみ)		
尿	尿糖	●		
	尿蛋白	●		
	尿潜血	●		
	尿沈渣 ※蛋白、潜血陰性時省略可	●		
便	便潜血反応2日法	●		
問 診	特定健診問診	●		

筋肉量の指標となる除脂肪量指数「FFMI (Fat Free Mass Index)」を算出するために調べます。除脂肪量指数は、筋肉量を知るための指標となります。筋肉量が減れば、足腰の弱体化につながります。男性16以上、女性14以上が健康な生活の目安です。

動脈硬化、高血圧、糖尿病による眼の合併症や緑内障・白内障の有無などの状態を調べます。

心電図と心拍数は、心臓の状態を知る重要な検査で、ほぼ8割程度の確率で心臓病の症状を見つけだします。

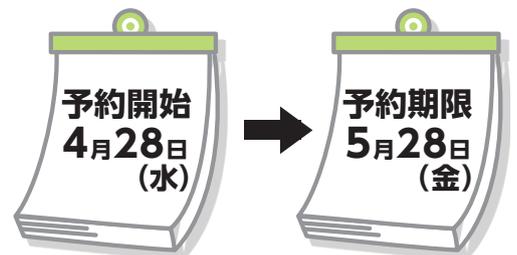
肝臓・すい臓・胆のう・腎臓・脾臓を観察し、これらの臓器の大きさ、形態、性状がどうなっているのか、また、がんなどの悪性腫瘍がないかを調べます。

呼吸のときの呼気量と吸気量を測定し、呼吸の能力を調べます。肺の換気機能を調べる基本の検査です。慢性閉塞性肺疾患 (COPD) などがあるかを調べます。

尿中の赤血球、白血球などの細胞や結晶、細菌などを調べます。腎炎、腎臓や尿路の感染、腫瘍、結石などの疑いがある場合、精密検査が必要です。

● 節目健診申し込みは予約期限内に

受診したいのに予約がとれないという状況を防ぐために、早期に医療機関の予約がとれるよう、今年度も予約期限を設けています。



P10をご覧ください。

## 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。早期のがん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。**

- 定期健康診断の施設健診（H1コース・H2コース）で、「がん検診（大腸・婦人科）」が受診できます。
- 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、ファミリー健診の受診時に、『がん検診（大腸・婦人科）』を受診できなかった方は、2021年10月～2022年2月の「がん検診」「ドック検診（胃・大腸・肺・脳・人間ドック）※40歳以上」をご利用ください。
- ※詳しくは、次号sante No.171にてお知らせします。

がん検診（大腸・婦人科）

ドック検診※40歳以上

### 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。

（参考）  
吹田市ホームページ  
各種がん検診



## 健診コースごとに受診できる「がん検診」「ドック検診」

2021年10月～2022年2月に実施する『償還払い保健事業（がん検診・ドック検診）』の受診を希望される場合には、近隣の巡回健診会場もしくは提携医療機関で定期健康診断（H2コース）を受診してください。

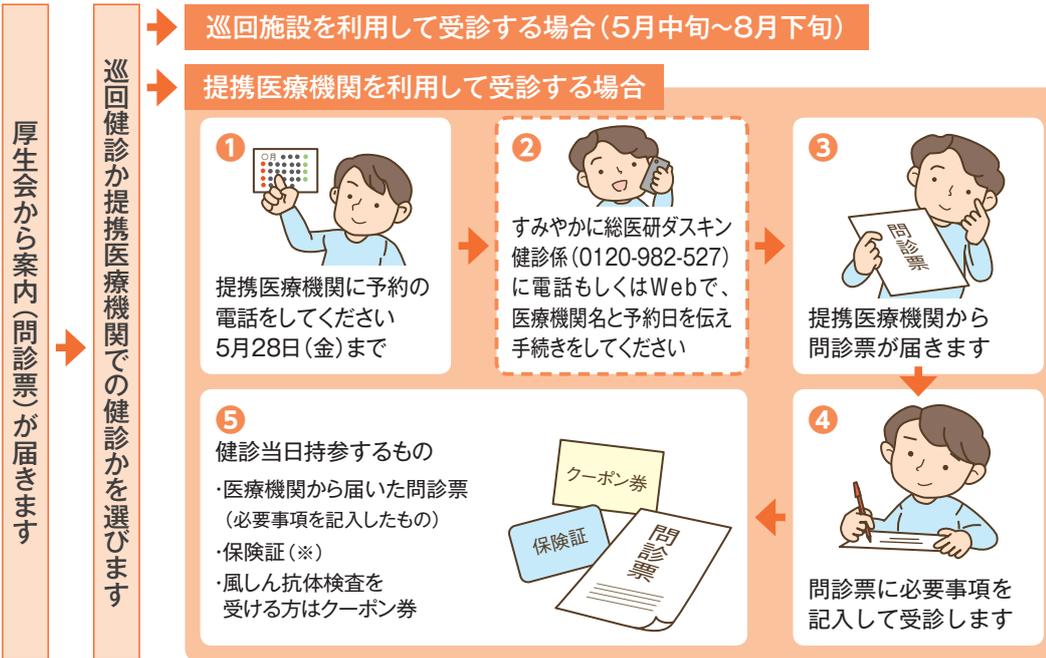
【4月～8月】定期健康診断（被保険者）			【10月～2月】定期健診を受診した場合のがん検診・ドック検診の受診可否								
【5月～12月】ファミリー健診（被扶養者・任意継続者）			がん検診		ドック検診（※1）						
健診コース			健診施設		健保補助額		健保補助額（負担割合：健保6割）				
			巡回健診	提携医療機関	上限10,000円	全額	上限15,000円（※2）				
					いずれか1コースを選択						
					婦人科 （子宮細胞診 乳房検査）	大腸がん （便潜血郵送）	胃内視鏡	大腸内視鏡	肺ドック	脳ドック	人間ドック
被保険者本人	H1コース （39歳以下）	○	○ （がん検診含む）	△ （※4）	△ （※4）	×	×	×	×	×	
	H2コース （41歳以上）	○	○ （がん検診含む）	△ （※4）	△ （※4）	○	○ （※5）	○	○	○	
	H3コース [節目健診] （新40歳/40歳以上 3歳刻みごと73歳まで）	×	○ （がん検診含む）	△ （※4）	△ （※4）	×	×	×	×	×	
被扶養者・任意継続者	F1コース （39歳以下の配偶者・任意継続者の方）	○（※3） （がん検診含む）	○ （がん検診含む）	△ （※4）	△ （※4）	×	×	×	×	×	
	F2コース （41歳以上で節目健診に該当しない 配偶者・家族・任意継続者の方）	○（※3） （がん検診含む）	○ （がん検診含む）	△ （※4）	△ （※4）	×	○ （※5）	×	×	○ （※6）	
	F3コース [節目健診] （配偶者・家族・任意継続者の方で 新40歳/40歳以上3歳刻みごと73歳まで）	×	○ （がん検診含む）	△ （※4）	△ （※4）	×	×	×	×	×	

※1 定期健診より5ヵ月以上あける場合可  
 ※2 ドック検診の健保負担上限額は15,000円（消費税を含む）  
 ※3 巡回健診は女性のみ（巡回レディース健診）、男性は提携医療機関を受診  
 ※4 定期健診時に、がん検診項目が受診できなかった場合のみ可

※5 大腸がん（便潜血郵送）との併用可  
 ※6 F2コース（全額健保負担）を受診せずに人間ドックを受ける場合のみ可。  
 ただし、ドック検診の健保負担上限額は15,000円（消費税を含む）

ダスキン健康保険組合〈2021年〉主な保健事業の内容

2021年度 定期健康診断の受診の流れ



新40歳節目健診プログラム受診者

提携医療機関受診用健診案内が届きます。受診方法は左記の①~⑤のとおりです。

※一部事業所は厚生会以外の巡回健診の案内が届きます。

総医研ダスキン健診係への予約の登録

〈電話〉  
フリーダイヤル  
**0120-982-527**

受付時間  
平日 10:00~17:00  
(土・日・祝日を除く)

〈Web〉

被保険者用▶ 

被扶養者用▶ 

受付時間  
24時間

今年度よりWebでの登録も可能になりました。

2021年度ファミリー(配偶者・家族)健診/任意継続者健診の受診の流れ



※今年度から、予約した提携医療機関と総医研とのデータ連携により受診券の発行はなくなりました。

資格喪失されてファミリー健診、任意継続者健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 資格…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です。被保険者(本人)と被扶養者(家族)

命にかかわる疾病の重症化から、働きさんとその家族を守り健康寿命の延伸を図る

## 隠れた健康リスクに対応した各種保健事業を 推進します。

健康保険組合ホームページ、Net・IPPOでお知らせするとともに、各プログラムの対象者には、適時、事業所を通じてご案内させていただきます。被扶養者・任意継続者は、ご自宅へご案内を発送いたします。

生活習慣改善プログラム	40歳未満	服薬なし 服薬あり	生活習慣改善プログラムUnder40 <b>ICTあり</b> ※2	指導期間 3ヵ月	対象者 約230人	参加費 当組合負担 自己負担なし
	40歳以上	肥満 ※1 服薬なし ※3	特定保健指導プログラム <b>ICTあり</b> ※2		対象者 約750人	
		服薬あり	服薬者保健指導プログラム <b>ICTあり</b> ※2		対象者 約420人	
重症化予防プログラム	糖尿病重症化予防プログラム	軽中度リスク保有者 (糖尿病未受療者)	食後高血糖サポート	指導期間 1ヵ月	対象者 約100人	参加費 当組合負担 自己負担なし
		中高度リスク保有者	糖尿病性腎症重症化予防 非糖尿病性腎症重症化予防	指導期間 6ヵ月	対象者 約100人	
	心・脳血管疾患発症予防プログラム	軽中度リスク保有者	アプリ型心・脳血管疾患重症化予防 <b>ICTのみ</b> ※2	指導期間 6ヵ月	対象者 約300人	
		中高度リスク保有者	心・脳血管疾患重症化予防			
	重症化予防電話受診勧奨	中高度リスク保有者		指導期間 通年	対象者 約400人	
	オンライン禁煙プログラム	肺がん、COPDの発生リスクの高い方 (喫煙係数400以上の、肺がん・COPD高リスク者) ※4	<b>ICTのみ</b> ※2	指導期間 3ヵ月	対象者 約700人	
前期高齢者保健指導プログラム	主に61歳以上	ロコモフレイル予防プログラム <b>ICTのみ</b> ※2	指導期間 通年	対象者 約110人	参加費 当組合負担 自己負担なし	

※1 肥満とは、腹囲（男性85cm以上・女性90cm以上）もしくはBMIが25以上に該当

※2 **ICT**とは、Information and Communication Technologyの略で、スマホ・タブレット・ウェアラブルなどを活用したプログラム内容を指します。

※3 服薬なしとは、[脂質][血圧][血糖]に関する薬を服薬していないという、健診時の問診票の自己申告に基づいています。

※4 禁煙係数とは、喫煙と疾病の関連を示す数字として喫煙年数と本数から算出する指数。

喫煙係数（プリンクマン指数）＝1日に吸うたばこの本数×喫煙年数

10年後、20年後の健康のために、今、重症化を防ぐことが大切です！  
治療が必要と判断される方へ、健康保険組合の医療職が、「受診勧奨」を行っています。

ダスキン健康保険組合の医療職がお電話をします！

健康診断の結果、「精密検査」や「要治療」の判定のある方でも  
自覚症状のない方が多いので、  
お一人おひとりの過去の健康診断のデータなども確認しながらお話をします。



こんなお話をします。

健診項目の数値を診て、  
ダスキン健康保険組合で設けた  
「重症化リスク健診項目」\*に基づき  
必要な治療内容や専門医の  
ご案内したり…

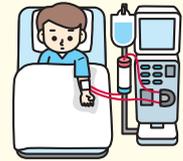
※P7参照



生活習慣の改善について、食事や  
運動、ダスキン健康保険組合がご提供  
している保健事業の紹介など、お一人  
おひとりに応じた方法を  
アドバイスしたり…



精密検査をせず、必要な治療もしない  
で放置しておく、その結果どのような  
ことが起きるか、具体的に  
ご説明したり…



こんなご質問にもお答えしています。

専門医へ相談したいが、かかりつけの医師  
がいない…職場の異動があり、知らない所  
でどの病院へ行けばよいかわからない…

通院しやすい病院や専門医のご案内、  
オンライン診療に対応している病院など  
のご相談に応じます。  
できる限りお調べしてお伝えするよう  
にしています。

病院へ行く時間がないが、症状などを  
改善するために、今できることはないか？

血圧を自宅で測っておくなど、病院で必ず  
指導されることを事前に準備しておくこと  
で診療の際に役に立ちます。  
食事、運動についても相談内容に応じた  
生活習慣改善プログラム\*のご案内や  
アドバイスを行います。 ※P11参照

コロナ感染症に関することで  
相談したい…

行政の新型コロナウイルス感染症  
に関する相談窓口をご案内  
しています。

お仕事中にお電話することになりますが、  
ご都合のよいお時間などのご相談にも応じておりますので、よろしくお願いたします。



また、異動で多忙になったり、育児や介護など、  
生活環境が大きく変わる人にはご自身の健康が怠りがちになります。  
健診の結果で気になることがあったり、日頃何か気になる自覚症状がある時は、  
ぜひとも下記までお電話ください。  
受付時間帯には、通常1名の医療職が常勤しております。

医療職直通電話  
**080-8304-7228**

受付時間  
**10:00～16:00**

受付曜日  
**月～金**

**健康診断を受けることがゴールではありません！**



人生100年時代。  
できる限り長く、健康的な生活を送るためにも今からできることを始めましょう！



「kencom」は、「楽しみながら、健康に。」をテーマに、 個人の健康増進をサポートするヘルスケアエンターテインメントアプリです。

導入5年となり、登録率は事業所によってバラつきがあります。

昨年度より伸長したのは14事業所(赤い文字)。健康経営の取り組みをスタートしたプロダクト関係会社が伸長しました。ダスキン健保平均37.9%を超えているのは12事業所(黄色ベタ)。

(株)ダスキン、サーヴ関係会社の登録率が高い中、サーヴ関係会社5事業所(赤線囲み)は、登録率が100%に達しています。また、2020年4月に適用事業所となったダスキン沖縄は、1年目で98.2%と高い登録率でした。プロダクト関係会社は、健康宣言を行ったことで登録率は、多くの事業所で前年より伸長しています。

kencomはウォーキングイベント「歩活」だけではなく、健康情報の入手、医療費確認、健康数値の記録、健保のホームページとリンク等々、便利な機能がたくさんあります(おすすめコンテンツについて、本誌P17にてご紹介)。kencomを使って、楽しく健康になりましょう!



ダスキン健康保険組合  
ホームページ  
kencomの紹介ページ

kencom登録状況(本人)      登録率がダスキン健保平均37.9%を超えている部署      赤字は登録率が前年より伸長した部署      登録率、入力率100%

事業グループ		有資格者数(本人)	登録者数(本人)	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	1,759	789	44.9	44.1
	本部	746	449	60.2	41.9
	地域	249	163	65.5	42.9
	直営支店	764	177	23.2	50.8
		301	83	27.6	48.2
	生産本部	85	48	56.5	50.0
	支部	13	8	61.5	62.5
	工場	203	27	13.3	40.7
		296	156	52.7	36.5
	フードグループ	148	82	55.4	36.6
	支部	67	49	73.1	24.5
	直営店	81	25	30.9	60.0
本社等	322	208	64.6	53.8	
合計	2,678	1,236	46.2	45.1	
ヘルスケア	本社	29	25	86.2	64.0
	アカウント	1,327	146	11.0	65.1
	合計	1,356	171	12.6	64.9
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	87	31	35.6	64.5
	小野ダスキン	128	57	44.5	64.9
	プロダクト北海道	45	10	22.2	50.0
	道央中央工場	30	9	30.0	55.6
	道北工場	15	1	6.7	0.0
	プロダクト東北	49	9	18.4	22.2
	仙台中央工場	49	9	18.4	22.2
		107	30	28.0	0.0
	プロダクト東関東	83	27	32.5	26.7
	千葉東工場	24	3	12.5	29.6
	プロダクト西関東	100	15	15.0	53.3
	東京多摩中央工場	100	15	15.0	53.3
	プロダクト東海	73	24	32.9	29.2
	愛知中央工場	73	24	32.9	29.2
		80	28	35.0	25.0
	プロダクト中四国	29	15	51.7	0.0
	愛媛工場	51	13	25.5	53.8
		79	11	13.9	63.6
プロダクト九州	63	9	14.3	55.6	
沖縄工場	16	2	12.5	100.0	
合計	748	215	28.7	47.0	

事業グループ		有資格者数(本人)	登録者数(本人)	登録率(%)	健診閲覧コード入力率(%)
サーヴ関係会社	サーヴ北海道	117	112	95.7	22.3
	本店	5	5	100.0	80.0
	支店	112	107	95.5	19.6
		116	62	53.4	45.2
	サーヴ東北	4	4	100.0	100.0
	支店	112	58	51.8	41.4
		131	78	59.5	26.9
	サーヴ北関東	6	6	100.0	33.3
	支店	125	72	57.6	26.4
	ダスキン伊那	20	15	75.0	13.3
	支店	20	15	75.0	13.3
		101	74	73.3	66.2
シャトル東京	5	5	100.0	80.0	
支店	96	69	71.9	65.2	
	288	85	29.5	34.1	
サーヴ東海北陸	11	8	72.7	87.5	
支店	277	77	27.8	28.6	
	110	52	47.3	26.9	
サーヴ近畿	8	8	100.0	50.0	
支店	102	44	43.1	22.7	
	155	56	36.1	41.1	
サーヴ中国四国	5	4	80.0	50.0	
支店	150	52	34.7	40.4	
	234	130	55.6	34.6	
サーヴ九州	12	11	91.7	100.0	
支店	222	119	53.6	28.6	
ダスキン沖縄	55	54	98.2	29.6	
支店	55	54	98.2	29.6	
合計	1,327	718	54.1	35.1	
その他	エバーフレッシュ函館	62	18	29.0	50.0
	エムディフード	112	23	20.5	34.8
	かつアンドかつ	61	1	1.6	100.0
	ダスキン共益	30	26	86.7	80.8
	ダスキン愛の輪基金	3	2	66.7	0.0
	ダスキン健康保険組合	2	2	100.0	100.0
	合計	270	72	26.7	56.9
	任意継続	91	37	40.7	51.4
総合計	6,470	2,449	37.9	44.1	

・事業グループ(所属)は2020年1月1日時点です。  
 ・2021年1月15日時点の在籍者かつ、2021年1月末時点のkencom有資格者、登録状況をもとに算出しています。  
 ・登録率(昨年度)は、2021年1月末時点のkencom有資格者、登録状況をもとに算出しています。

有資格者 : kencomリスト掲載者および2021年1月末時点の在籍者から自主退会などを除いた方  
 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

kencomに登録してない方

まずはkencomに登録!  
 アプリをダウンロード!

ケンコム  検索



ダスキン健康保険組合〈2021年〉主な保健事業の内容

2020秋  
「みんなで歩活」  
開催報告

1年ぶりに開催されたウォーキングイベント「みんなで歩活」に、多数ご参加ありがとうございます。  
7回目の開催となった今回、さらに多くの皆さまにご参加いただき、参加者は過去最多となりました!



参加人数**713**人 (2019秋 652人) 参加チーム**115**チーム (2019秋 113チーム)

チームスコアランキング

- 1**位 **◆チームがんこちゃん◆@DWU(10)**  
通算スコア **2,480,000**

須賀 一夫様 / 新井 達也様 / 江川 祐司様 / 戸松 恵子様  
新福 智彦様 / 佐藤 公俊様 / 杉山 健一様 / 近藤 雅浩様  
高野 和明様 / 高橋 裕七朗様
  - 2**位 **中国・四国地域本部(10)**  
通算スコア **2,479,863**

末永 昇一様 / 西川 淳様 / 古達 由美子様 / 高島 修様  
鬼原 雄史様 / 水原 優子様 / 井口 圭祐様 / 辻 久仁彦様  
松前 真由美様 / 少前 忠則様
  - 3**位 **IRIYA ブラザーズ@DWU(10)**  
通算スコア **2,457,577**

山岡 広樹様 / 加藤 紀雄様 / 田中 理沙様  
新田 理香様 / 富沢 千絵様 / 長谷川 美枝子様 / 碓 理恵様  
下津 幸子様 / 羽月 芳恵様 / 加藤 幸子様
  - 4**位 **🍡やっちゃんえ沖繩🍡@DWU(10)**  
通算スコア **2,455,979**
  - 5**位 **東京UKwalkerズ@DWU(10)**  
通算スコア **2,377,263**
- ※( )内はチーム人数

JCBギフトカード

1位:2万円、2位:1万円、3位:7千円、4位:5千円、5位3千円



1位 ◆チームがんこちゃん◆@DWUの皆様

撮影にあたっては、感染症対策を行っています。



2位 中国・四国地域本部の皆様



3位 IRIYA ブラザーズ@DWUの皆様



4位 🍡やっちゃんえ沖繩🍡@DWUの皆様



ラッキー5賞

🏃 チームの平均歩数が5,000歩以上でチームスコアランキングの順位下1桁が「5」のチーム全員に**Amazonギフト券(100円分)**

順位	チーム名	通算スコア
5	東京UKwalkerズ@DWU(10)	2,377,263
15	ケア東海北陸ハルキング@DWU(10)	1,908,458
25	豊里2丁目(9)	1,619,373
35	merry walker(9)	1,358,643
45	朝里 B(8)	1,204,268
55	ダスキン駒生支店(7)	1,030,886
65	防犯戦隊 歩けんジャー(5)	903,979
75	令和みちのくウォーカー@DWU(5)	809,830
95	サーヴ中国四国 本店(3)	525,972
105	住道支店アタックチャンス!(3)	424,759
115	畷川walker(2)	225,123

※85位はチームの平均歩数が5,000歩未満だったため、入賞となりませんでした。  
※( )内はチーム人数

ハッピースコア賞

🏃 チームスコアランキングの順位下1桁が「7」のチーム全員に**kencomポイント1,000ポイント**

順位	チーム名	通算スコア
7	レインメーカー(10)	2,257,675
17	MDいいことあるぞ@DWU(9)	1,838,910
27	カートピロシでYouTuber(9)	1,572,715
37	とことことこと(6)	1,335,063
47	関東連合B@DWU(5)	1,137,362
57	サカドさん(6)	1,012,762
67	ダスキンウォッシュ@DWU(4)	897,142
77	みよし健康組合(6)	798,409
87	ちちぶ歩隊(5)	640,384
97	サーターアランダギー(5)	504,986
107	チームデコポコ@DWU(3)	391,083

※( )内はチーム人数

その他の賞とインセンティブ

チーム貢献賞	イベント期間中、毎日8,000スコアを達成した人全員に、Amazonギフト券(200円)
みんなの応援団賞	チーム内のコメントが一番多かった人の10人に1人に、kencomポイント(1,000ポイント)
エントリー賞	5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に、kencomポイント(1,000ポイント)

## ご入賞おめでとうございます

チームスコアランキングに入賞された方々に、アンケートをお答えいただきました。  
ウォーキングの楽しみ方や工夫などをご紹介します。

毎回参加させていただいていますが、  
楽しく参加させていただいています。  
社内でのコミュニケーションツールにも  
なっています。

高野 和明様(※チームがんこちゃん※@DWU)

チームの他のメンバーの歩数が  
常に見られて、モチベーションが  
上がってよかったです。  
が、プレッシャーにもなりました。

鬼原 雄史様(中国・四国地域本部)

### チームで 一致団結しました!

1日に歩く歩数をあまり気にしたことは  
なかったのですが、8,000歩は  
キビシかったですが、**チームのみならず  
一丸となって**入賞できたので、よかったです。

富沢 千絵様(IRIYA ブラザーズ@DWU)

5月からウォーキングを始めて、「みんなで歩活」を  
知り、参加を決めました。知り合いで参加する方が  
いなかったため、沖縄のチームに参加させていただき  
ました。遥か遠くの地から毎日いただく励ましの  
メッセージで完走でき、とても楽しく参加できました。

佐川 由紀子様(🍷やっちゃん沖縄🍷)

終業後の夜間に歩くのは、暗くて景色も  
見えず、車の通行も危なかったですが、  
**早朝に近所の川沿いの道を歩くと、**  
景色は美しく、日々秋の移ろいを感じながら  
歩いてとても清々しかったです。

松前 真由美様(中国・四国地域本部)

### こんな工夫を しました!

今回参加することで、1日8,000歩以上を  
心掛けるよいチャンスになりました。楽しく  
参加できました。在宅の日などは、ほぼ歩くことが  
なくなってしまうので、**歩数が少ない日は**  
「家庭用ランボリン」の上で「足踏み」を行いました。

山崎 義雄様(東京UKwalkerズ@DWU)

1日8,000歩は常に意識して歩くようになり、  
**運動不足は改善**されたと思います。  
今後は1日10,000歩を  
目標に歩くようにしていきたいです。

杉山 健一様(※チームがんこちゃん※@DWU)

### 健康生活に 変化あり!

歩活前後では**体重が3kgほど減りました。**  
出勤前のウォーキングが日課となり、  
歩活終了後も続いています。  
その**おかげで**、体重も維持でき、  
生活のリズムが整えられました。

松井 宏明様(🍷やっちゃん沖縄🍷)

昨年8月から犬を飼い始め、当初は朝に散歩に  
行くつもりはなかったのですが、**歩活をきっかけに**  
**朝の散歩が日課**になりました。面倒に思っ  
ていましたが、やってみると1日さわやかに  
スタートが切れてよかったです。

長澤 綾子様(東京UKwalkerズ@DWU)

### チーム名には こんな由来が!

前回は、女性5人で参加しましたが、今回は  
男性2人も参加!!しかも支店長も、  
リーダーシップをとって参加して  
いただいたので、**女を捨てて、  
ブラザーズとして挑みました。**

新田 理香様(IRIYA ブラザーズ@DWU)

会社 motto は「風は南から」。  
チーム名は、なんでも**沖縄から風を  
起こそう**という気持ちから  
「やっちゃん沖縄」としました。

菅沼昌仁様(🍷やっちゃん沖縄🍷)

## 2021春「みんなで歩活」

新緑の気候のなか、2021春「みんなで歩活」に参加して、  
健康生活を始めてみませんか。

エントリー期間

4月13日(火)～4月26日(月)

イベント期間

4月27日(火)～5月31日(月)

### インセンティブが変わります!

チームスコアランキングのインセンティブが、Amazonギフト券(チームメンバー全員)に変わります。  
その他詳細は、ダスキン健康保険組合ホームページをご確認ください。

kencomに登録していない方

「みんなで歩活」の参加には、  
まずはkencomに登録を!



ケンコム 検索