

santé

ダスキン健康保険組合・健保だより

生涯現役社会を実現するために ～支えられる側から支える側に～

令和6年度予算と保健事業

健康経営

健診結果分析

健康診断など保健事業

特集

INFORMATION

詳しくはこちら

「健康診断の受け方

ご説明します」



The document contains two main sections: '被保険者向け健診案内' (Health Examination Guide for Policyholders) and '被扶養者・任意継続者向け健診案内' (Health Examination Guide for Dependents and Optional Continuation Members).

被保険者向け健診案内

- 2024年4月1日現在でダスキン・健康保険組合に加入し、契約日をもって開始して加入者であること
- 定額健診コース: 1120円(税込)
- 定額健診コース: 1420円(税込)
- 人間ドック健診コース: 2100円(税込)
- 人間ドック健診コース: 2400円(税込)
- 人間ドック健診コース: 2700円(税込)

被扶養者・任意継続者向け健診案内

- すべてのコースで大抵および婦人科の検診を同時受診できます(検診料健康保険負担)。
- 健診の案内は、被扶養者・任意継続者からご自宅に届きます。
- 定額健診コース: 1120円(税込)
- 定額健診コース: 1420円(税込)
- 人間ドック健診コース: 2100円(税込)
- 人間ドック健診コース: 2400円(税込)
- 人間ドック健診コース: 2700円(税込)



健保の
LINE公式
アカウント
はじめました

ダスキン 健保de 健康エッセンス

お友だち登録を!
詳しくは、本誌 裏表紙をご覧ください!

目次

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～ 2

令和6年度健康づくりカレンダー 3

ダスキン健康保険組合50周年を迎えるにあたって 4

第3期データヘルス計画 5

令和6年度予算と事業計画 7

令和6年度ダスキン健康保険組合が取り組む保健事業 8

「健康経営優良法人2024」認定状況 9

健康スコアリングレポート 10

令和5年度健康診断結果概要 11

令和6年度健康診断など保健事業 16

定期健康診断・ファミリー健診 18

補助金制度（がん検診・部位検診） 22

2023秋「みんなで歩活」開催報告 23

健康あすなる活動 24

「kencom」登録状況 25

プロの視点 ダスキン健保 医療職&顧問医 26

生活改善にチャレンジ! 高血圧 27

INFORMATION 30

令和6年3月31日現在の当健保の状況は下記のとおりです。

事業所数	27事業所	平均標準報酬月額	280,725円（21等級）
被保険者数	7,016人（男性3,333人 女性3,683人）	健康保険料率	1000分の110.3（令和5年度料率）
被扶養者数	3,283人（男性1,140人 女性2,143人）	介護保険料率	1000分の18.5（令和5年度料率）
扶養率	0.47人／1人		

創業者の想い

～働きさんの幸福を願って～

ダスキン健康保険組合の設立は昭和49年。
当時は働きさんが約500人で、売上が約146億円、営業利益が7.7億円という時代でした。
当時、そのような規模で健康保険組合を作るとするのは稀なケースであったと言えます。
創業者はどのような想いで健康保険組合を設立したのか、健保ニュース創刊号にて語られています。



ダスキン健康保険組合設立にあたって

創業者 鈴木 清一

ダスキン健康保険組合が、昭和49年4月1日付けをもって正式に厚生大臣より認可されました。ここにダスキン健康保険組合が陽の目を見ましたのも、ひとえに大阪府の保険課長、課長代理、組合係長、主任を始め、連合会の専務理事、事務局長、健保連・鳥山委員長（サンヨー連合厚生年金基金理事長）健保連の大隈会長代理（三洋電機連合健康保険組合理事長）更に厚生省の保険局保険課のみなさん、そして推進委員としてお世話になった大阪変圧器健保の河野常務理事ら、その他多くの人のみなさま方のお力ぞえのたまものだと思います。そもそも“祈りの経営”ダスキンとしての健康保険組合設立のきっかけを申し上げますと、ちょうど一年前“クローバ会”からの希望や“喜びの提案”からの働きさんのご希望もありましたが、なによりも働きさん一人一人が本当に幸福になってほしい。しかも働きさんご自身だけでなく、ご家族の方も含めて…。それにはどうすればよいだろうか？働きさん一人一人の幸福を願って設立へのスタートをきったのが健保組合であり、厚生年金基金でもあります。家族ぐるみでの働きさんの健康と管理。また、ダスキンのように北海道から九州までチリヂリバラバラになっている働きさんのためにもどうすればよいか？それにはやっぱり健康保険組合を設立することだと思います。ひいてはそれが働きさん一人一人の福利厚生につながるとともに、疾病予防によって疾病による企業損失の防止にもつながるものだと考えます。健康で心も豊かな生活一、どうか働きさん一人一人がこれを機会に健康管理に注意され、生きがいのある人生、喜びのタネをまき素晴らしいダスキンライフをたのしんでいただきたいと思います。



健保ニュース創刊号（昭和49年6月発行）より抜粋

ダスキン健康保険組合
令和6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
〈健康増進〉 kencom	2024春「みんなで歩活」 5月1日～5月31日			エントリー期間 4月1日～4月30日			2024秋「みんなで歩活」 10月～11月					
〈健康診断〉	健康診断 4月26日～8月31日 被保険者(本人) (予約期間:4月26日～6月10日) ● 定期健康診断(H1・H2) ● 人間ドック健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(H3)			ファミリー健診 5月13日～12月31日 40歳以上の被扶養者(家族) 被扶養配偶者 任意継続者 (予約期間:5月13日～10月31日) ● ファミリー健診(F1・F2) ● 人間ドック健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(F3)								
〈保健事業〉	保健事業 5月13日～2月28日 被保険者(本人) 被扶養配偶者 被扶養者(家族) 任意継続者 補助金制度 ● がん検診(乳房・子宮) ● がん検診(大腸) ● 部位検診(胃・大腸・肺・脳)											
〈保健指導〉	保健指導 被保険者(本人) 被扶養配偶者 被扶養者(家族) 任意継続者 ● 生活習慣改善プログラム ● 糖尿病重症化予防プログラム ● 心・脳血管疾患発症予防プログラム ● オンライン禁煙プログラム											
	● 医療職による重症化予防受診勧奨											
				● ジェネリック(後発)医薬品 利用促進通知(該当者のみ)								
	● 扶養調査 被保険者の現況確認(被扶養者を有する被保険者のみ)											
										● 12月2日保険証廃止 以降はマイナンバーカードに一体化		

※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。

健康診断を提携医療機関で受診できます

- ▶ 提携医療機関で受診すると、がん検診(大腸・婦人科)も同時に受診していただけます。
健診コースごとのがん検診項目はP20をご確認ください。
- ▶ 一部提携医療機関では、受診時に補助金制度(部位検診)も同時に受診できます。
補助金制度(がん検診・部位検診)についてはP22をご覧ください。



ダスキン健康保険組合50周年を迎えるにあたって 理事長より皆さまへ

理事長 飯田健司
株式会社ダスキン 執行役員



合掌 いつも多大なるお力添えいただきありがとうございます。
令和6年能登半島地震により被災された組合員・事業主の皆さまにおかれましては、心より
お見舞い申し上げます。また日頃より皆さまにおかれましては、健康保険組合の事業運営にご理解、ご協力を
いただきありがとうございます。

◆能力に応じて全世代が支えあう全世代型社会保障構築

わが国において団塊の世代の方々が全て75歳となる2025年（令和7年）は、75歳以上の人口が全人口の約18%となり、
団塊のジュニア世代が65歳となる2040年には、65歳以上の人口が全人口の約35%となると推計されています。国は、
少子高齢化・人口減少を迎える局面に対して、「現役世代は負担のみ、給付を受けるのは高齢者」という固定観念を払拭し、
能力に応じて全世代が支えあう「全世代型社会保障」の構築をすすめています。

◆令和7年度（2025年度）からの65歳までの雇用確保

高齢者雇用安定法による65歳までの雇用確保が、2025年4月からすべての企業の義務になり、株式会社ダスキン
はじめ関係会社におきましても、「定年延長」「再雇用制度」のいずれかの施策の導入を実施もしくは検討しています。
今後の定年延長や再雇用に向けて、元気に働き続けるための健康管理がますます大切になってまいります。組合員の
健康寿命延伸を図るため、健康保険組合はデータに基づく効率的な保健事業を実施し、事業主による健康経営の推進と
連動してコラボヘルスをより一層強化してまいります。

◆令和6年度（2024年度）保険料率について

健康保険組合の財政を取り巻く環境は厳しい状況にあります。
すべての団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）に突入する2025年を控え、後期高齢者医療を支えるために健康保険組合
が拠出する後期高齢者支援金などはますます膨れ上がり、健康保険組合の財政を圧迫します。そのため、令和6年度
（2024年度）の健康保険料率は繰越金などを繰入れて11.03%に据え置きいたします。

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
健康保険料率	10.10%	11.03%	11.03%
実質保険料率	11.20%	10.66%	11.33%

◆令和6年度は第3期データヘルス計画のスタート年度

令和6年度（2024年度）から第3期データヘルス計画（6ヵ年）がスタートします。
データヘルス計画は、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防により組合員の健康増進を図り健康寿命の延伸を目的として
います。
2013年（平成25年）の日本再興戦略において、データヘルス計画が国民の健康寿命の延伸のための予防・健康づくりに
資する新たな仕組みとして掲げられ、厚生労働省は2014年（平成26年）3月に保健事業指針の一部を改正し、「すべての
健康保険組合は、健康・医療情報（健診・レセプトデータ）を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健
事業の実施を図るため、保健事業の実施計画（データヘルス計画）を策定し、実施する」としました。
そして、平成27年度（2015年度）から第1期データヘルス計画が、平成30年度（2018年度）から第2期データヘルス計画が
始まり、健康保険組合などの医療保険者は自健保の健康課題に基づき、より効果的な保健事業を立案、実施してきました。
第3期データヘルス計画がスタートする令和6年度（2024年度）からも引き続き、事業所・会社、健康保険組合、労働組合・
働きさん代表の三位一体で、生活習慣の改善及び重症化予防、がんの早期発見・早期治療、身体能力の維持向上などに
取り組み、組合員さんお一人お一人のヘルスリテラシーの向上を目指してまいります。

◆ダスキン健康保険組合は設立50周年

ダスキン健康保険組合が厚生大臣により認可されたのが、1974年（昭和49年）4月1日。本年度は、ダスキン健康保険
組合の設立50周年となります。
設立当時、株式会社ダスキンの創業者 鈴木清一が「なによりも働きさん一人一人が本当に幸福になってほしい。しかも
働きさんご自身だけでなく、ご家庭の方も含めて…」と願って設立されたのがダスキン健康保険組合です。
家族ぐるみで働きさんの健康の管理と疾病予防に取り組むことが、疾病による企業損失の防止にもつながると、働きさん
500名ほどの小さな規模の時代から、近年の健康経営の考え方を実践されていた創業者の先見の明には驚くばかりです。
これからも創業者の思いを引き継ぎ、皆さまとともに、働きさんご家族の健康維持増進に取り組み、生きがいのある
健康で心も豊かな生活の実現を図るとともに、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続けたいと思い
ます。どうかお力添えの程よろしくお願いいたします。

ありがとうございました。合掌

急速に進む少子高齢化に対応すべく、我が国では国民一人ひとりの健康づくりを視点に据えた様々な取り組みが段階的に進められてきました。

データヘルス計画とは、疾病予防に着眼した保健事業を、健康診断やレセプトデータ※に基づいて効率的、効果的に実施するための実施計画です。すべての健保組合は国民の健康寿命の延伸を図るためのしくみとしてデータヘルス計画を実施することを国から求められています。

平成27年度から第1期データヘルス計画が始まり、平成30年度からは第2期、令和6年度から第3期データヘルス計画が始まります。

ダスキン健康保険組合は、ありたい姿として「生きがいのある健康で心も豊かな生活の実現を図るとともに、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続ける」を掲げて連携し、組合員の皆さまの健康増進を目指して以下の内容にて運営を行います。

※診療報酬明細書の通称。医療機関が患者さんに対して行った医療行為や傷病名、薬の処方内容などの内訳を記したデータ

ダスキン健保の健康課題に対する対策の方向性

健康課題	対策の方向性
疾病の早期発見 現状 ●平均年齢の上昇に伴い、医療費は年々増加傾向。 ●35歳以降から新生物(がん、上皮内新生物、良性新生物、腫瘍など)の割合が高くなり始め、45歳以降で徐々に循環器系疾患の割合も増加する。 ●55歳以降から家族の一人当たり医療費が本人の一人当たり医療費を大幅に上回ってくる。	▶多様な定期健康診断による病気の早期発見により早期治療につなげる。
生活習慣病リスクへの対策 現状 ●虚血性心疾患、脳梗塞などの重症疾患対象者が50歳代から発生(平均50歳代) ●心筋梗塞・脳卒中・糖尿病の合併症(人工透析)の発症者が増えている。	▶40歳未満への保健指導を実施し、早い段階で気づきを促す。 ▶高リスク者へ重症化する前の医療機関受診や生活習慣の改善を促す。
がんの早期発見、早期治療 現状 ●令和4年度医療費のうちがんの医療費は16%を占め、医療費、受診者数ともに年々増えている。 ●中でも婦人科系(乳房)の医療費が高く、受診者数も多い。	▶早期発見により死亡率を下げる効果のある5大がん(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん)について、多様な受診機会を毎年がん検診を受診できるようにする。
家族の特定健診受診率向上 現状 ●本人・家族ともに特定健診受診率は全国平均を上回っているものの、家族の特定健診受診率はまだ低い。	▶高頻度・複数のアプローチチャネルにより、ファミリー健診(F2コース、F3コース)の受診を促す。
生活習慣の改善 現状 ●健康診断の問診票にて「朝食抜きが週3回以上」と回答する方が、全国平均に比べ高い割合。 ●喫煙率は男女ともに全国平均より高い。	▶健康に関する情報提供を行い、組合員が継続的に健康維持、増進に取り組める環境を整え、ヘルスリテラシー向上による健診検査値の底上げを目指す。 ▶喫煙による中長期的な健康被害を予防するため禁煙プログラムを継続して実施する。
特定保健指導の実施率向上 現状 ●特定保健指導実施率は全国平均より高いが、国の目標値には届かない。 ●特定保健指導対象者のうち、申込者・未申込者で翌年以降の改善割合をみると、申込者46.5%、未申込者20%である。(特定保健指導の実施が改善効果がある)	▶生活習慣の改善によるメタボリックシンドローム解消・健診検査値改善を目指す。
生活習慣病リスク該当者の医療機関受診率の向上 現状 ●医療機関未受診の方が多い。肝機能・腎機能8割、脂質7割、血圧4割、血糖1割が未受診。	▶生活習慣病リスク該当者への受診勧奨を継続して実施する。

ダスキン健保が実施していく保健事業

ありたい姿

働きさんとその家庭の健康維持・増進に取り組み、生きがいのある健康で心も豊かな生活の実現を図るとともに、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続ける

目的

生産性の向上

健康寿命の延伸

働きさんだけでなく家族も含めた
健康維持・増進

医療費の適正化

個別の事業

定期健康診断の受診

多様な定期健康診断により病気の早期発見・早期治療につなげる。

- 定期健康診断(対象:被保険者、任意継続被保険者)
- 配偶者向け定期健康診断(対象:被扶養配偶者*)
- 家族向け定期健康診断(対象:40歳以上の被扶養家族*)
※被扶養配偶者、被扶養家族は任意継続被保険者の被扶養配偶者、被扶養家族を含む
- 人間ドック健診
(対象:ダスキン健保に加入している40歳以上73歳までの3歳区切りの年齢の方)

がん検診の受診促進

早期発見により死亡率を下げる効果のある5大がん*について、多様な受診機会でも毎年受診を目指す。

※5大がんとは、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん

- 提携医療機関での定期健康診断にがん検診(胃、婦人科、大腸便潜血)をセット
- 各種がん検診の補助金制度
- 婦人科巡回検診(一部事業所)、大腸郵送検診

生活習慣病予防

生活習慣の改善によるメタボリックシンドローム解消・検査値改善を目指す。

- 特定保健指導(対象:40歳以上被保険者・被扶養者の健診結果データから抽出)
- Under40保健指導(対象:40歳未満で特定保健指導レベル該当者)
- 服薬者向け保健指導(対象:服薬者で特定保健指導レベル該当者)

重症化予防

組合員の生活習慣改善による生活習慣病の重症化を予防する。

- リスク該当者への受診勧奨
- 心・脳血管疾患再発予防や糖尿病重症化予防のための重症化予防プログラム
- 喫煙による中長期的な健康被害を予防する禁煙プログラム

健康課題の共有

事業主(事業所)とのコラボヘルスを推進する。

- 事業所別健康状態を可視化・共有する「健康白書」「健康スコアリングレポート」
- 組合員の健康情報の共有と活用「健康管理システム」

健康意識 (ヘルスリテラシー) の向上

健康に関する情報提供を行い、組合員が継続的に健康維持・増進に取り組める環境を整え、組合員のヘルスリテラシー向上による生活習慣、健診検査値の底上げを行う。

- 健康情報の発信(ホームページ、広報誌santé、公式LINE)
- ジェネリック差額通知
- 総合ヘルスケアウェブサービス「kencom」
(健康イベント「みんなで歩活」、健診結果の閲覧など)
- 事業所単位での健康増進活動「あすなる活動」

基盤

事業所(会社)、健保組合、労働組合(働きさん代表)による三位一体の体制で
コラボヘルスによる健康増進

コラボヘルス:保険者(健保組合)と事業主(会社)が連携して働きさんの健康づくりを推進すること。

令和6年度予算と事業計画

2024年2月21日に開催されたダスキン健康保険組合第142回組合会において、2024年度予算および事業計画が議決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

増加を続ける医療費や高齢者医療への拠出金支払いなどに対処するため保険料率を継続します

保険料率11.03%を継続

令和6年度予算は、増加を続ける保険給付費(医療費)と、高齢者医療への拠出金(納付金)に対処するため、令和5年度に引き上げた保険料率をそのまま継続します。令和5年度の保険給付費(予測)は前年度比107.2%と大幅に増加しています。令和6年度については、令和5年度予測に対し、直近3か年の平均伸び率である4.4%増で予算組みをしております。高齢者医療への拠出金については、令和5年度は、令和3年度に急騰した前期高齢者納付金の精算戻りもあり、一時的に減少しましたが、令和6年度は再び上昇に転じます。団塊の世代の後期高齢者への移行(2025年には団塊の世代全員が後期高齢者になります)などに伴い、その後も増加を続けることが予測されます。このような状況に対応するため、保険料率を継続いたしますので、皆さまにはご理解とご協力をよろしくお願いいたします。なお、令和5年度の残金(見込み)につきましては、うち1億円を別途積立金に積み立て、残りを繰越金にさせていただく予定です。

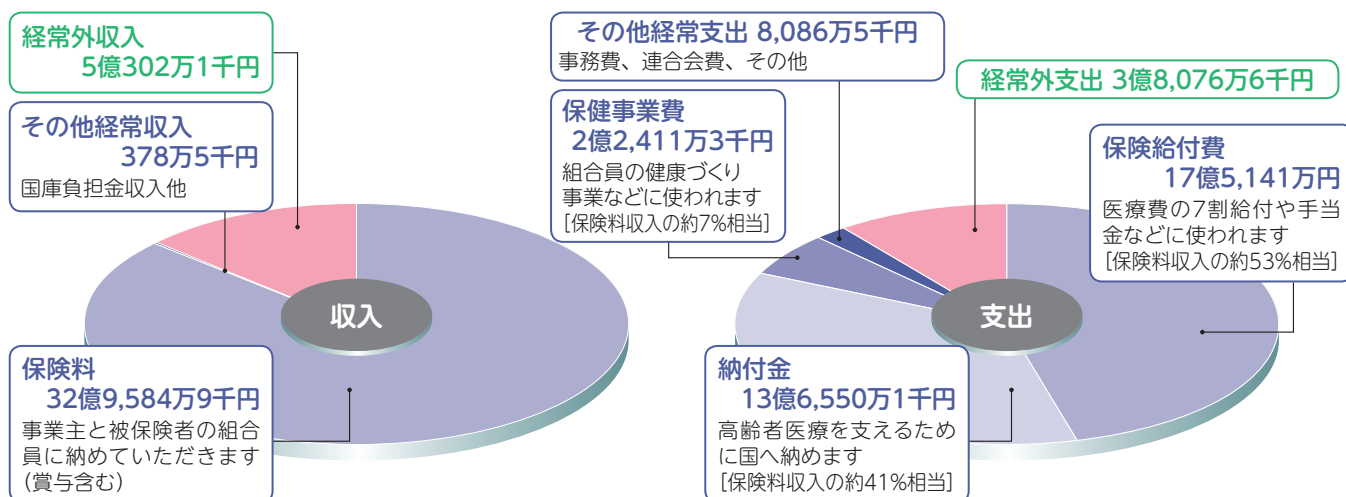
予算の基礎数値 (年間平均)

被保険者数	7,100人
平均標準報酬月額	281,000円
保険料率	11.030%
事業主	5.515%
被保険者	5.515%

別途積立金残高の推移

令和元年度	9億8,816万円
令和2年度	10億6,161万円
令和3年度	3億637万円
令和4年度	41万円
令和5年度(見込み)	1億41万円

経常収入支出差引額 ▲1億2,225万5千円



介護保険

保険料率は1.85%に据え置き

令和6年度の介護保険料率は据え置きの1.85%。介護納付金は3億9,970万7千円(前年度予算比2,137万7千円増)を見込んで予算編成しました。

科目	収入予算額
介護保険収入	4億1,774万6千円
繰越金	3,111万7千円
雑収入等	3千円
収入合計	4億4,886万6千円
科目	支出予算額
介護納付金	3億9,970万7千円
介護保険料還付金	19万円
積立金	2千円
雑支出	1千円
予備費	4,896万6千円
支出合計	4億4,886万6千円

予算の基礎数値 (年間平均)

第2号被保険者数たる被保険者数	4,900人
平均標準報酬月額	300,000円
保険料率	1.850%
事業主	0.925%
被保険者	0.925%

介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者から徴収されます。

◆ 令和6年度 ダスキン健康保険組合が取り組む保健事業

令和6年度、ダスキン健康保険組合では下記の保健事業に取り組み、組合員お一人お一人の健康維持・増進を応援いたします。



組合員の皆さまに、ご自身の健康状態を知っていただくための事業

ダスキン健保ホームページ健康づくり編 ▶

特定健康診査	人間ドック健診	ファミリー健診	受診勧奨
対象 40～74歳の被保険者・被扶養配偶者・被扶養者 定期健康診断と同時に行います。生活習慣病（高血圧・高血糖・脂質異常症など）の早期発見・治療・予防のために実施しています。被保険者には事業主とのコラボヘルスにより実施しています。 糖尿病などの発見のため眼底検査も付加しています。 HbA1c（糖代謝）、腎機能項目（クレアチニン・eGFR）検査は全年齢の方に付加しています。	対象 40歳以上3歳刻み（73歳まで）の被保険者・被扶養者 定期健診のH3コース・ファミリー健診のF3コースです。 3年毎の節目に特定健診・胃部内視鏡・腹部エコー・がん検診（大腸・婦人科）など、人間ドック学会の検査項目を提携医療機関で受診いただきます。	対象 被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者と任意継続加入者 病気の早期発見・治療につなげるための定期健康診断。40歳以上は眼底検査を含んでいます。がん検査として、大腸がんと婦人科検診項目も付加しています。	対象 健診結果で重症化リスクのある方 重症化リスク項目への治療や再検査を勧めるため、電話で看護師・保健師が行います。 他にも生活習慣改善プログラムや二次健診の受診促進勧奨も行います。
補助金制度（部位検診）	補助金制度（婦人科がん検診）	補助金制度（大腸がん郵送検診）	医療費通知／ジェネリック差額通知
対象 40歳以上（H2・F2コース）受診者のうち希望者 40歳以上の加入者（H2・F2コース）のうち、一部提携医療機関受診時または定期健診結果を受領された希望者に実施。 ●健保負担上限金額 10,000円 ●受診対象期間（2月末まで） ※肺ヘリカルCT・脳MRI／MRA・胃部内視鏡・大腸内視鏡のいずれか1コース	対象 女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者のうち希望者 医療機関および、事業所での集団婦人科検診で実施。 ●健保負担上限金額 10,000円 ●受診対象期間（2月末まで） 提携医療機関では定期健康診断の受診項目に含まれています。 ※検診は年1回のため、定期健康診断、人間ドック健診などでの受診者は対象外	対象 被保険者・被扶養配偶者と40歳以上の被扶養者のうち希望者 被保険者・被扶養者の希望者を対象に実施。健保が費用負担。 ●受診対象期間（2月末まで） 提携医療機関では定期健康診断の受診項目に含まれています。 ※検診は年1回のため、定期健康診断、人間ドック健診での受診者は対象外	<医療費通知> Webサービス「KOSMO Web」および「kencom」で毎月情報更新にて通知。 <ジェネリック差額通知> 差額通知（3カ月分で500円以上の差額がある方）。年1回通知。

・被保険者は、任意継続被保険者を含みます。 ・被扶養配偶者・被扶養者は、任意継続被保険者の被扶養配偶者・被扶養者を含みます。

組合員の皆さまに、ご自身の健康状態の改善に取り組んでいただくための事業

特定保健指導	Under40／服薬者（生活習慣改善プログラム）	重症化予防プログラム
対象 特定健診の結果、健康リスク（血糖・血圧・脂質）が高まる可能性がある方 健康の保持に努め、重症化を防ぐために動機づけ支援、または積極的支援を行います。 国から健保に実施を義務付けられている事業です。事業主とのコラボヘルスで、対象者への参加勧奨を行っています。 ※期間は3カ月。複数コースからプログラムを選択できます。	対象 健康診断の結果、40歳未満もしくは、服薬者で健康リスク（血糖・血圧・脂質）のある方 将来の重症化予防のため、特定保健指導の基準に該当するが、年齢もしくは服薬していることでその対象から外れてしまった方を対象に専門家による生活習慣改善プログラムを実施します。事業主とのコラボヘルスで、対象者への参加勧奨を行っています。 ※期間は3カ月。複数コースからプログラムを選択できます。	対象 健康診断の結果、糖尿病や心・脳血管疾患などの健康リスクの高まる可能性のある方 重症化予防のため、専門家による保健指導を実施。直接面談、タブレット貸与、スマホ、電話を介して参加しやすい環境を用意します。 ●糖尿病重症化予防 ●心・脳血管疾患発症予防 ●オンライン禁煙プログラム

組合員の皆さまの健康増進にお役立っていただくための事業

kencom	家庭用常備薬の割引／斡旋	「みんなで歩活」ウォーキングイベント	スポーツ施設 法人会員
健診結果、医療費情報チェックができる、一人一人に合わせたICT活用の「個人向けポータルサイト」です。楽しく健康習慣を身に付ける情報提供、健保からの「お知らせ」を登録アドレスにメール配信もしています。	家庭用常備薬を組合員価格で斡旋します。本誌に同封の申込書だけでなく、ホームページからも申し込みができます。	組合員の健康増進のため、春と秋に実施するウォーキングイベントです。チームで楽しく競っていただきます。希望のチームを選び、登録して参加します。2021年秋からは1人参加も可能となりました。 参加は、kencomのサイトから登録します。	スポーツクラブ「ルネサンス」、「東急スポーツオアシス」、「chocoZap（チョコザップ）」を法人価格でご利用いただけます。

組合員の皆さまに、健康に関する各種情報を提供するための事業

広報誌「santé」	ホームページ Net-IPPO／LINE	こころとからだの健康相談	コラボヘルスによる健康経営サポート事業
制度の変更や、予算・決算、健康推移や保健事業の取り組み、健康白書の全体版などを掲載。被保険者には事業所へ、被扶養者用はご自宅に、年2回送付します。	健康診断など当健保からのお知らせをホームページやNet-IPPOにて公開の全体版などを掲載。 2023年4月よりLINE（ダスキン健保de健康エール）を導入。	24時間・年中無休の電話健康相談を設置。 TEL 0120-860-647	事業主・労働組合と三位一体のコラボヘルスにより、健康経営推進のサポートを行います。 ●健康白書・健康スコアリングレポートの公表 事業所の働きさんの健康推移と各種取り組みの成果を分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果を公表。 ●健康管理システム「すこやかサポート21」の活用 事業主が健康診断の結果をクラウドシステムで一元管理し、事業主と健保が共有した情報をもとに双方で受診確認、受診勧奨を実施します。 ●健康経営優良法人認定 事業主が健康経営優良法人の認定を受けることができるよう、申請のサポートをします。

※保健事業の内容は、データヘルス分析をもとに、重点施策を組合会にて毎年度決定いたします。

「健康経営優良法人2024」認定状況

第8回となる今回、「健康経営優良法人2024」として、「大規模法人部門」に2,988法人（上位法人には「ホワイト500」の冠を付加）、「中小規模法人部門」に16,733法人（上位法人には「ブライト500」の冠を付加）が認定されました。昨年度の健康経営優良法人2023認定数（大規模法人部門：2,676法人、中小規模法人部門：14,012法人）に対し、両部門ともに大幅な増加が見られました。

ダスキン健康保険組合の27適用事業所では、大規模法人部門の7法人が認定され、㈱ダスキンは上位500法人に冠を付加する「健康経営優良法人2024 ～ホワイト500～」に認定されました。

中小規模法人部門には15法人とダスキン健康保険組合が認定され、株式会社ダスキン沖縄は中小規模法人上位500法人に冠を付加する「健康経営優良法人2024 ～ブライト500～」に認定されました。

健康経営優良法人 2024 【大規模法人部門】



大規模法人部門 ホワイト500

●株式会社ダスキン

8年連続

6回目

健康経営優良法人 2024 【中小規模法人部門】



中小規模法人部門 ブライト500

●株式会社ダスキン沖縄

4年連続

1回目



大規模法人部門

●株式会社ダスキンサーヴ北海道

7年連続

●株式会社ダスキンサーヴ東北

6回目

●株式会社ダスキンサーヴ北関東

7年連続

●株式会社ダスキンサーヴ東海北陸

4回目

●株式会社ダスキンサーヴ九州

7年連続

●株式会社ダスキンヘルスケア

7年連続



中小規模法人部門

●株式会社ダスキンサーヴ近畿

6年連続

●株式会社ダスキン伊那

6年連続

●株式会社ダスキンシャトル東京

6年連続

●株式会社和倉ダスキン

4年連続

●株行会社小野ダスキン

4回目

●株式会社ダスキンプログラフト北海道

5年連続

●株式会社ダスキンプログラフト東北

5年連続

●株式会社ダスキンプログラフト東関東

6年連続

●株式会社ダスキンプログラフト西関東

4年連続

●株式会社ダスキンプログラフト東海

5年連続

●株式会社ダスキンプログラフト中四国

5回目

●株式会社ダスキンプログラフト九州

4回目

●株式会社エバーフレッシュ函館

1回目

●ダスキン共益株式会社

4年連続

●ダスキン健康保険組合

6回目



経済産業省 HP URL

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html

健康経営優良法人認定制度とは▶



2023年度版
(2022年度実績)

健康スコアリングレポートが届きました!

健康スコアリングレポートは、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況などについて、全健保組合平均（以下「全組合平均」という）や業態平均と比較したデータの経年変化を見える化したものであり、企業と健保組合が従業員などの予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。政府の『未来投資戦略2017*』を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して、2018年度より健康スコアリングレポートを各健保組合に通知しています。

*未来投資戦略2017（抜粋）「保険者のデータヘルスを強化し、企業の健康経営との連携（コラボヘルス）を推進するため、厚生労働省と日本健康会議が連携して、各保険者の加入者の健康状態や健康への投資状況などをスコアリングし経営者に通知する取り組みを、来年度から開始する」

特定健診の実施率

92.6%

83位/1,123組合

目標値(*) 90%



特定保健指導の実施率

36.0%

587位/1,123組合

目標値(*) 55%



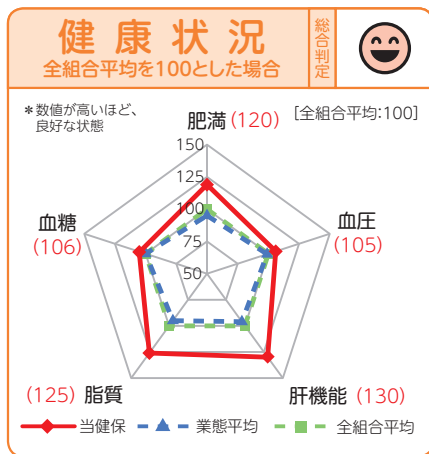
※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。



当組合の健康状況と生活習慣 ～2022年度特定健診の検査結果より～

全組合平均との比較した健康状況

全組合平均との比較においては当健保は良い状況です。

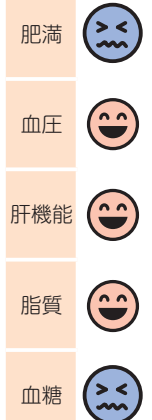
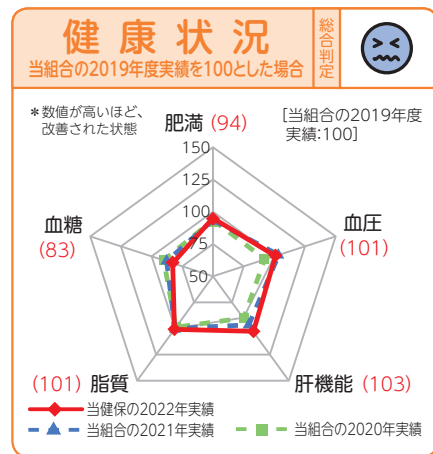
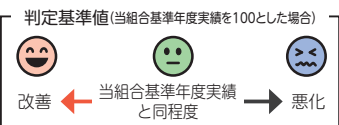


※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



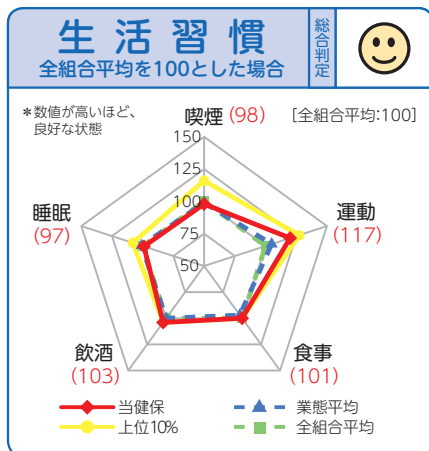
2019年度実績と比較した健康状況

肥満と血糖については状況が悪化している状態です。



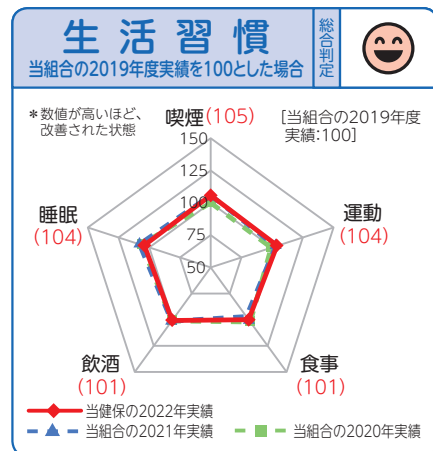
全組合平均との比較した生活習慣

全組合平均との比較においては、運動習慣、飲酒習慣が当健保は良い状況です。



2019年度実績と比較した生活習慣

生活習慣は改善傾向にあります。

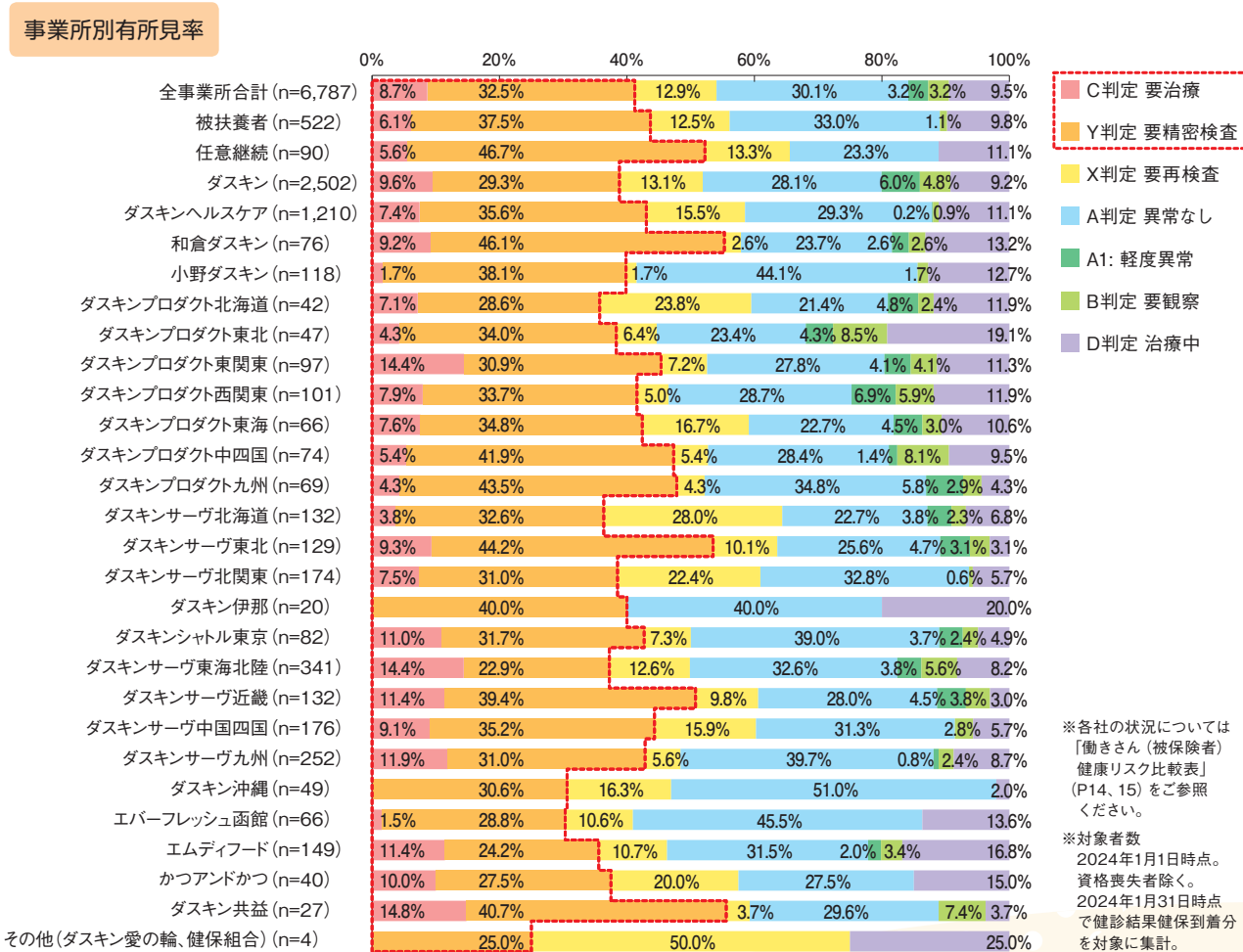
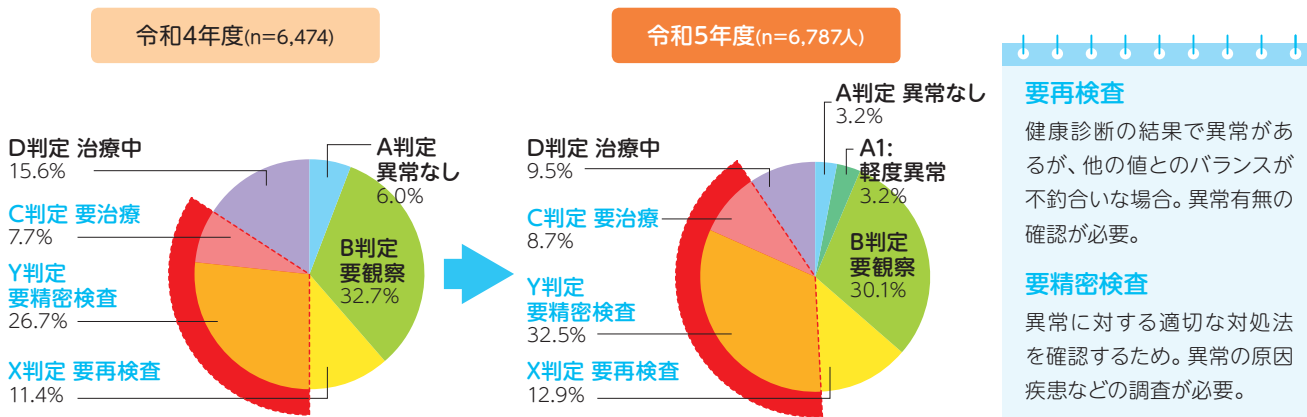


令和5年度 健康診断結果概要

健康診断は疾患リスクの早期発見と予防の基盤です。異常値やリスク要因を特定し、適切な対応を取ることが重要です。健康は生産性や職場環境にも直接影響を与えます。有所見（要精密検査、要治療）と判定された方は速やかに二次健診の受診をお願いいたします。

◆ 健診結果による有所見率

全体で約半数が要再検査以上となっています。有所見（要精密検査、要治療）は4割以上を占め、**前年より6.8ポイント（569人）増加して悪化しています**。事業所によってばらつきはありますが半数以上の有所見者がいる事業所も存在しています。



※各社の状況については「働きさん（被保険者）健康リスク比較表」（P14、15）をご参照ください。

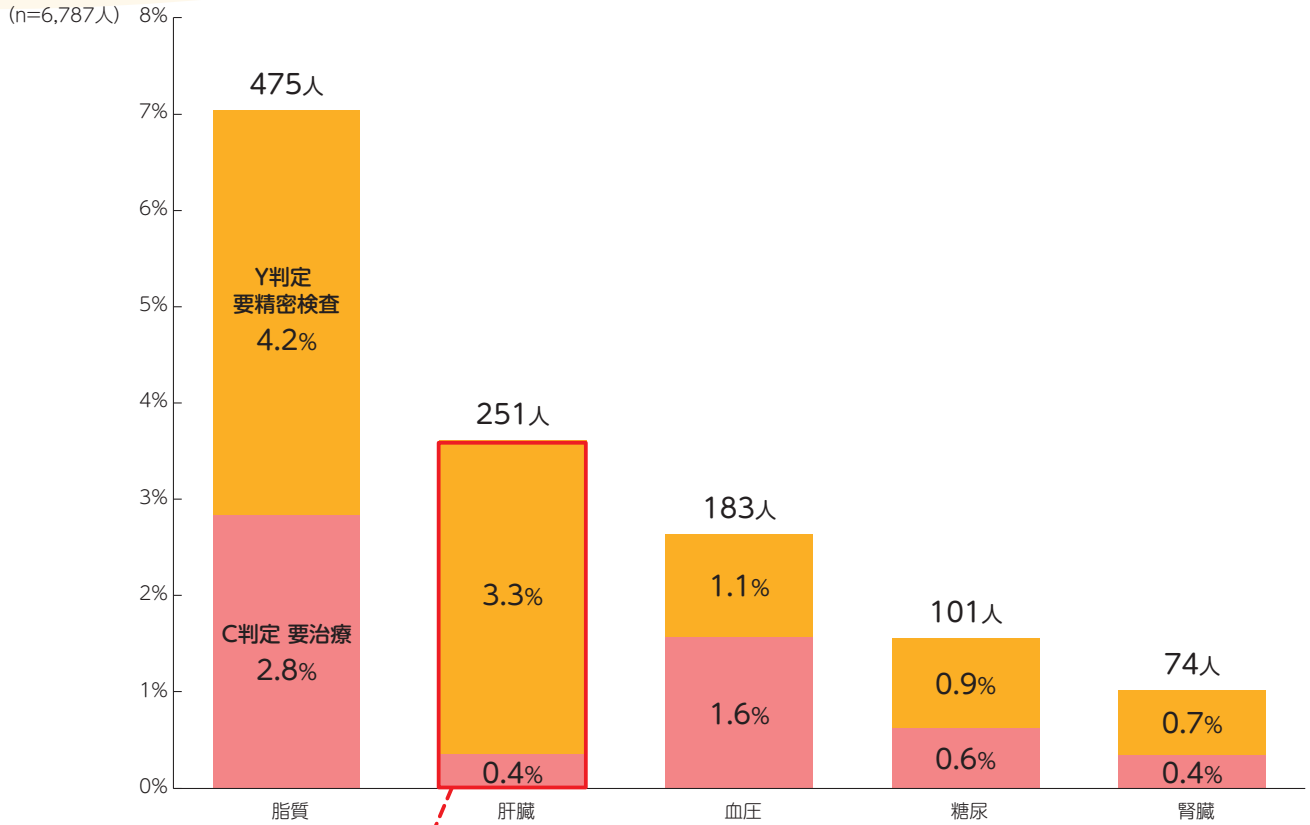
※対象者数
2024年1月1日時点。
資格喪失者除く。
2024年1月31日時点で健診結果健保到着分を対象に集計。

有所見の方は必ず二次健診を受けましょう

◆ 健診結果による有所見率

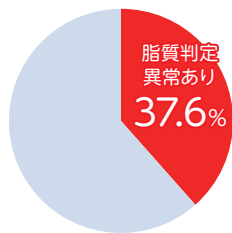
有所見の方は二次健診の受診を!

生活習慣病発症の主要なリスク項目である「血圧・脂質・糖尿・肝臓・腎臓」のうち、
受診が必要な「要精密検査・要治療」の方のみでは、「脂質」・「肝臓」・「血圧」が多くなっています。

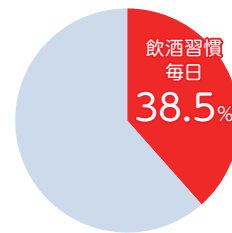


肝臓の有所見 (要精密検査・要治療) の方の中で、「脂質異常判定: 異常あり」・「飲酒習慣毎日」の方が4割近くいます。

「脂質異常判定: 異常あり」の人の割合



「飲酒習慣が毎日」の人の割合



判定している
検査項目
(太字は基準値あり)

血液検査

糖 尿

- 空腹時血糖
- 随時血糖
- HbA1c

脂 質

- 総コレステロール
- HDL-コレステロール
- LDL-コレステロール
- LDL/HDL比
- 中性脂肪
- non-HDLコレステロール

肝機能

- GOT (AST)
- GPT (ALT)
- γ-GTP
- ALP
- ZTT (ワンケル)
- コリンエステラーゼ
- 総ビリルビン
- 直接ビリルビン
- LDH

血圧測定

血 圧

- 収縮期血圧
- 拡張期血圧
- 心拍数

尿検査

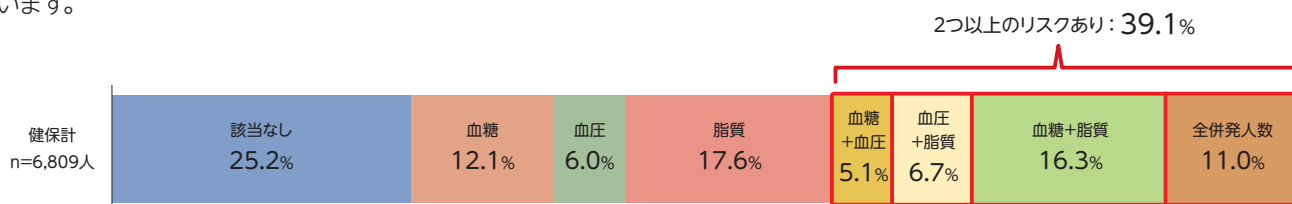
腎機能

- 尿素窒素
- 血清クレアチニン
- eGFR

◆生活習慣病リスクの保有状況

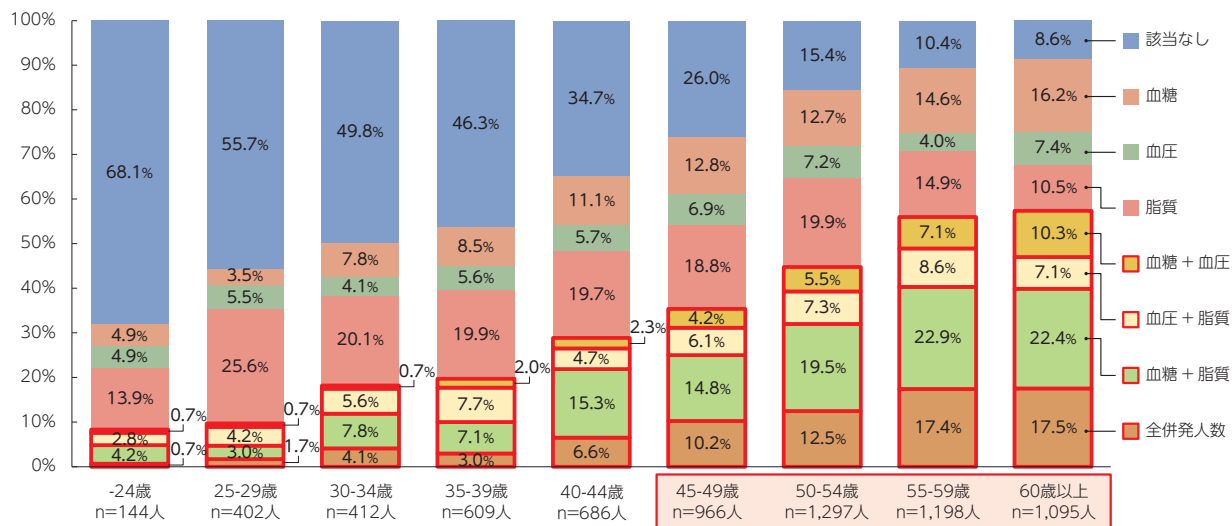
リスクを保有しないために生活習慣の改善を!

生活習慣病のリスクとなる「血糖・血圧・脂質」のうち2つ以上のリスクを保有している人は全加入者のうち約4割(2,662人)います。



年齢とともにリスク保有割合は増加します。

年代別



◆医療機関を受診した方の検査値の改善状況／脂質について

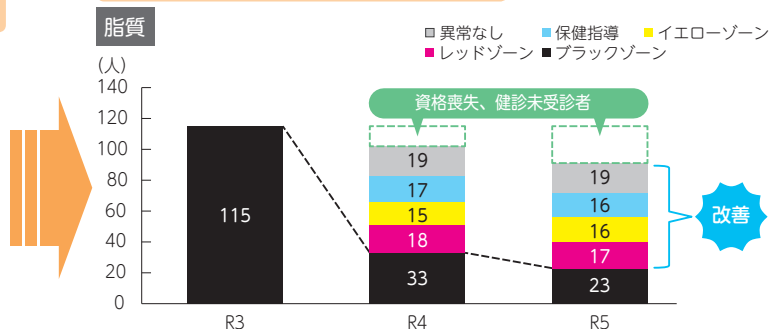
有所見率の高い「脂質」について、令和3年度の健診結果を受けて医療機関を受診した方の検査値の推移を令和4年度、令和5年度の健診結果で確認してみました。

令和3年度「脂質」のブラックゾーン(要治療)の方の医療機関受診状況



令和3年度「脂質」の緊急対応者283人中115人が医療機関を受診。

医療機関受診後の重症化リスクの推移



令和3年度に医療機関を受診した方115人の内、令和4年度には33人、令和5年度には23人まで減少。半数以上が数値改善。

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
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>

健康診断の結果、ダスキン健康保険組合で設けた基準(重症化リスク健診項目)に基づき治療が必要とされる方へ健保医療職より医療機関への受診勧奨を実施しています。検査値が悪い順に**ブラックゾーン(要治療)**、**レッドゾーン**、**イエローゾーン**、**保健指導**と区分しています。

名 称		ダスキン 健保計	グループ										グループ内TOP3 ダスキン健保平均より高い			
			訪問グループ・法人			生産本部			フードグループ			本社など	0100	0159	0211	0240
			本 部	地 域	直 営	本 部	地 域	工 場	本 部	地 域	直 営	本 部 ※1	ダ ス キ ン	ダ ス キ ン ヘル ス ケ ア	ダ ス キ ン サ ー ウ 北 海 道	ダ ス キ ン サ ー ウ 東 北
平均年齢		47.6	48.3	47.0	44.8	46.2	48.9	48.9	48.6	51.6	34.1	49.6	47.0	51.4	48.3	45.7
人 数	人数	7,019	545	448	738	90	15	184	146	60	69	416	2,711	1,370	150	171
	40歳以上	74%	77%	70%	62%	64%	73%	78%	74%	90%	30%	78%	70%	85%	78%	75%
	健診受診者	89%	96%	92%	88%	96%	100%	95%	97%	98%	91%	93%	93%	88%	91%	75%
	特定健診受診者(40歳以上)	92%	97%	95%	90%	97%	100%	96%	98%	100%	95%	96%	95%	90%	91%	78%
肥 満	肥 満	28%	33%	37%	25%	33%	53%	29%	48%	62%	16%	29%	32%	23%	33%	20%
	非肥満	62%	64%	55%	64%	63%	47%	66%	51%	37%	75%	64%	62%	65%	59%	56%
糖尿病	高血糖(血糖リスクあり)	39%	40%	41%	31%	40%	27%	40%	47%	55%	19%	41%	38%	49%	33%	34%
	糖尿病	9%	9%	14%	8%	8%	27%	12%	12%	18%	3%	12%	10%	8%	7%	8%
	インスリン治療	1%	0%	2%	0%	0%	7%	2%	1%	2%	0%	2%	1%	1%	1%	1%
	糖尿病関連重症化	2%	2%	4%	2%	3%	7%	5%	8%	3%	1%	2%	3%	2%	1%	2%
高血圧 関連	高血圧(血圧リスクあり)	26%	26%	27%	23%	30%	40%	32%	27%	37%	7%	31%	27%	29%	26%	22%
	高血圧症	18%	19%	19%	15%	24%	33%	21%	22%	22%	4%	23%	19%	19%	18%	14%
高血圧 関連 合併症	高血圧関連重症化	4%	4%	3%	2%	3%	13%	5%	7%	5%	1%	5%	4%	4%	6%	5%
	脳血管疾患	2%	2%	3%	1%	6%	0%	3%	5%	0%	1%	3%	2%	2%	1%	1%
	虚血性心疾患	2%	2%	2%	2%	3%	7%	4%	3%	7%	0%	2%	2%	2%	1%	2%
	大動脈疾患	0%	0%	0%	0%	0%	7%	1%	1%	2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
脂 質 異常症	脂質異常(脂質リスクあり)	46%	52%	52%	44%	54%	60%	48%	54%	68%	30%	52%	50%	44%	49%	41%
	脂質異常症	16%	14%	20%	14%	21%	47%	21%	16%	20%	0%	20%	17%	16%	25%	10%
肝機能	肝機能(肝機能リスクあり)	20%	27%	29%	18%	31%	60%	12%	33%	45%	9%	22%	23%	17%	25%	16%
	肝機能障害	6%	5%	8%	5%	11%	0%	4%	5%	12%	0%	7%	6%	5%	12%	5%
慢 性 腎不全	慢性腎不全	0.9%	0.9%	2.0%	0.8%	1.1%	6.7%	0.0%	2.7%	0.0%	0.0%	1.0%	1.1%	0.8%	0.0%	0.6%
	人工透析あり	0.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	0.2%	0.1%	0.1%	0.0%	0.0%
医療費 (千円)	医療費合計(平均)※2	145	121	124	132	104	194	156	248	184	88	179	144	182	138	104
	入院医療費(平均)	797	564	495	1,250	1,009	110	456	629	1,486	600	780	741	1,080	771	931
	外来医療費(外来+調剤)(平均)	100	85	94	84	77	154	105	196	93	45	115	98	127	98	56

※1 事業横断グループは令和4年度の組織変更により「本社など」のグループに組み入れています。 ※2 医科・歯科・調剤の合計
*ハイフン「-」については対象者がいない(分母が0)ことを指します。

(株)ダスキンの傾向

◆ 令和5年度の傾向

令和5年度の(株)ダスキンの健康リスクをみると、肥満、高血圧、脂質異常、肝機能でダスキン健保平均より高くなっています。
(株)ダスキンのグループ別では**フードグループ・地域、本社などはほとんどの指標で(株)ダスキン平均値より高くなっています。**

【高血糖、高血圧、脂質異常症、肝機能別のリスク保有率 TOP3】

高血糖(血糖リスクあり)	： フードグループ・地域、フードグループ・本部、訪問グループ・法人・地域
高血圧(血圧リスクあり)	： 生産本部・地域、フードグループ・地域、生産本部・工場
脂質異常(脂質リスクあり)	： フードグループ・地域、生産本部・地域、生産本部・本部
肝機能(肝機能リスクあり)	： 生産本部・地域、フードグループ・地域、フードグループ・本部

フードグループ・地域は、
4つのリスクとも
TOP3に入っています。

◆ 経年の傾向

令和4年度と比べると、(株)ダスキン全体では血糖リスク、血圧リスク、脂質リスク、肝機能リスク割合が減少しています。
(株)ダスキンのグループ別をみると、

訪問グループ・法人	： 血糖リスクは本部・直営店で増加、血圧リスクは地域で増加、脂質リスク減少、肝機能リスクは本部で増加
生産本部	： 血糖リスクは本部で増加、血圧リスクは工場で増加
フードグループ	： 直営店は、4つのリスクがすべて減少、血糖リスクは本部・地域で増加、脂質リスク、肝機能リスクは地域で増加
本社グループ	： 血圧リスクが増加

者)健康リスク比較表(速報)

記 号 (事業所No.)																			記号内TOP3 ダスキン健保平均より高い			
0241	0249	0185	0167	0247	0242	0193	0251	0101	0154	0227	0221	0237	0156	0239	0162	0238	0178	0248	0250	0226		2000
ダスキンサーヴ北関東	ダスキン伊那	ダスキンシャトル東京	ダスキンサーヴ東海北陸	ダスキンサーヴ近畿	ダスキンサーヴ中国四国	ダスキンサーヴ九州	ダスキン沖縄	和倉ダスキン	小野ダスキン	ダスキンプロダクト北海道	ダスキンプロダクト東北	ダスキンプロダクト東関東	ダスキンプロダクト西関東	ダスキンプロダクト東海	ダスキンプロダクト中四国	ダスキンプロダクト九州	エバーレッシュ函館	エムティフド	かつアンドかつ	ダスキン共益	(愛の輪、当健保組合)	その他事業所 任意継続
44.8	46.6	44.0	45.0	47.0	46.9	45.6	41.9	49.7	44.5	50.0	46.3	45.8	46.5	49.8	47.4	44.9	49.9	41.3	44.3	47.2	59.0	58.7
228	27	91	367	149	207	278	58	79	123	45	51	105	115	76	75	79	73	193	65	29	4	100
69%	67%	76%	66%	70%	75%	68%	59%	80%	67%	82%	76%	71%	74%	88%	77%	73%	81%	58%	63%	72%	100%	93%
78%	74%	90%	93%	89%	86%	92%	84%	96%	96%	93%	92%	93%	90%	88%	99%	92%	90%	77%	62%	93%	100%	64%
84%	72%	94%	98%	91%	93%	96%	82%	97%	95%	97%	95%	95%	93%	91%	98%	95%	93%	86%	68%	95%	100%	68%
22%	33%	22%	29%	30%	32%	30%	33%	28%	23%	18%	25%	28%	21%	28%	27%	15%	27%	18%	20%	28%	0%	30%
56%	41%	68%	64%	59%	54%	62%	52%	78%	73%	76%	67%	79%	73%	61%	72%	81%	63%	60%	42%	66%	100%	36%
36%	41%	33%	35%	33%	44%	45%	33%	23%	35%	29%	31%	30%	31%	41%	44%	24%	36%	36%	40%	41%	75%	45%
5%	11%	5%	5%	9%	6%	6%	3%	13%	11%	7%	12%	5%	12%	8%	12%	3%	10%	7%	3%	10%	25%	23%
1%	4%	2%	1%	1%	1%	0%	2%	1%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	1%	2%	2%	0%	0%	2%
2%	4%	3%	1%	1%	1%	1%	2%	3%	2%	0%	0%	1%	3%	5%	1%	0%	3%	3%	2%	0%	0%	5%
18%	26%	19%	27%	26%	29%	25%	14%	27%	30%	29%	35%	25%	23%	34%	33%	24%	21%	12%	18%	24%	50%	25%
10%	26%	12%	13%	26%	14%	17%	10%	24%	21%	24%	24%	17%	17%	17%	15%	13%	25%	10%	15%	28%	0%	38%
1%	7%	5%	3%	7%	1%	2%	2%	5%	5%	9%	2%	4%	1%	1%	3%	1%	14%	2%	3%	3%	0%	11%
1%	4%	2%	1%	1%	3%	0%	0%	1%	2%	2%	0%	0%	2%	0%	1%	1%	3%	1%	3%	7%	0%	9%
2%	4%	1%	1%	4%	1%	1%	2%	4%	1%	2%	0%	0%	3%	1%	4%	3%	4%	2%	3%	3%	0%	7%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	2%	0%	0%	1%
36%	37%	44%	47%	48%	51%	45%	34%	51%	38%	44%	43%	44%	42%	45%	51%	43%	49%	35%	25%	69%	50%	41%
12%	11%	8%	13%	16%	11%	15%	3%	20%	21%	18%	14%	14%	21%	13%	16%	5%	18%	8%	14%	28%	25%	36%
18%	33%	18%	21%	19%	25%	22%	16%	13%	10%	16%	20%	12%	10%	25%	21%	11%	26%	8%	17%	28%	25%	21%
3%	15%	2%	4%	5%	5%	6%	3%	9%	11%	18%	12%	6%	4%	9%	11%	9%	11%	3%	3%	14%	0%	10%
0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.0%	0.5%	1.8%	0.0%	0.0%	0.8%	0.0%	2.0%	1.0%	0.9%	1.3%	2.7%	1.3%	0.0%	0.5%	1.5%	0.0%	0.0%	2.0%
0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
99	107	137	82	135	151	130	71	177	114	145	98	98	119	157	118	106	153	126	146	153	129	377
431	—	759	470	1,822	495	831	146	476	606	574	1,061	503	1,292	588	666	910	1,080	626	808	450	—	1,436
76	96	120	63	94	116	75	59	125	69	84	58	70	92	134	87	67	92	79	66	88	117	253

*2024年1月1日時点の在籍者を対象として、事業所、事業グループは2024年1月1日時点の在籍情報で集計しています。

*特定保健指導実施者:令和4年度の特定保健指導を完了した方の割合

ダスキン関係会社の傾向

◆ 令和5年度の傾向

令和5年度の健康リスク(高血糖・高血圧・脂質異常症・肝機能)のうち血圧リスクが一番多くなっています。高血圧症は循環器系疾患発症のリスクがありますので、医療機関への受診および継続治療をお願いします。

【高血糖、高血圧、脂質異常症、肝機能別のリスク保有率TOP3】

高血糖(血糖リスクあり)	:ダスキンヘルスケア、任意継続、その他の事業所
高血圧(血圧リスクあり)	:ダスキンプロダクト東北、ダスキンプロダクト東海、その他の事業所
脂質異常(脂質リスクあり)	:ダスキン共益、ダスキンサーヴ中国四国、ダスキンプロダクト中四国
肝機能(肝機能リスクあり)	:ダスキン伊那、ダスキン共益、エバーフレッシュ函館

◆ 経年の傾向

ダスキンサーヴ北海道、ダスキンサーヴ東海北陸、ダスキンサーヴ近畿、ダスキンサーヴ中国四国、ダスキンプロダクト西関東、ダスキンプロダクト東海、ダスキン共益、その他(愛の輪、健保組合)は、4つのリスク保有者が増加しています。ダスキンヘルスケアは令和4年度と比べ、高血糖が増加しています。

任意継続加入者の傾向

令和5年度の任意継続加入者は平均年齢も高く、健康リスクは多くの指標で平均より高くなっています。令和4年度と比べると、高血糖、脂質異常のリスクが増加し、医療費合計も増加しています。

ダスキン健康保険組合の取り組みは、 組合員一人一人にとって身近なことです。

案内時期

2024年
4月末～

疾病の早期発見 ①

● 定期健康診断

H1コース
H2コース

詳しくは、
こちら



● ファミリー健診

F1コース
F2コース

詳しくは、
こちら



● 人間ドック健診

H3コース

詳しくは、
こちら



F3コース

詳しくは、
こちら



健診結果に
基づいて

「要再検査」「要精密検査」「要治療」の判定
が出たら、二次健診を受診する。

→ 「再検査・精密検査依頼書兼受診報告書」
を会社に提出



詳しくは、
こちら



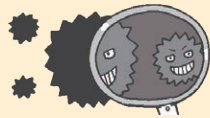
※年齢は、2025年3月31日時点の満年齢

各保健事業の
詳細について、
本誌およびホームページで
ご確認ください！

疾病の早期発見 ②

● 補助金制度（がん検診）

・大腸
・婦人科
（乳房・子宮）



詳しくは、こちら



● 補助金制度（部位検診）

・胃部内視鏡
・大腸内視鏡
・肺ヘリカルCT
・脳MRI/MRA



詳しくは、こちら



生活習慣の改善

● 生活習慣改善プログラム

・特定保健指導
・服薬者保健指導
・Under40
・オンライン禁煙プログラム



自分に合った
コースを選んで、
生活習慣の
見直しをする。

詳しくは、
こちら



医療管理下での生活習慣改善

● 重症化予防プログラム

糖尿病
重症化予防
プログラム

詳しくは、こちら



心・脳血管疾患
発症予防
プログラム

詳しくは、こちら



かかりつけ医・主治医と連携して
生活習慣の見直しに取り組む



健康リテラシーを高めるための情報提供と施設などの利用促進

● 広報誌 santé ● ホームページ
● LINE「ダスキン健保de健康エール」
● 総合ヘルスケアウェブサービス kencom
● スポーツ施設の法人会員

● 健康づくりに役立つ施設
（割引特典）
● 電話による健康相談

詳しくは、
こちら



定期的に
発行・更新

定期健康診断 同時受診可 + がん検診

「提携医療機関での受診」「補助金制度」をご利用ください！

受診対象者および健診種別

定期健康診断・人間ドック健診（事業所経由）、ファミリー健診（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。

年齢／性別 (2025年3月31日時点の満年齢)			受診する健診種別 (コース)	受診する健診施設 下記、いずれかで受診	利用できる 補助金制度	
被保険者（本人）の皆さま	39歳以下	男性	定期健康診断 (H1コース)	巡回健診 または 提携医療機関 (がん検診含む)	がん検診 ^{※5}	
		女性				
	41歳以上	男性	定期健康診断 (H2コース)	巡回健診 または 提携医療機関 (がん検診含む)	がん検診 ^{※5}	部位検診
		女性				
	・新40歳 ・40歳以上3歳ごと (73歳まで)	男性	人間ドック健診 (H3コース)	提携医療機関 (がん検診含む)	がん検診 ^{※5}	
		女性				
被扶養者・任意継続者 ^{※1}	39歳以下	男性	ファミリー健診 (F1コース) ^{※2}	提携医療機関 (がん検診含む) または 巡回レディース健診 (がん検診含む) または 提携医療機関 (がん検診含む)	がん検診 ^{※5}	
		女性				
	41歳以上	男性	ファミリー健診 (F2コース) ^{※3}	提携医療機関 (がん検診含む) または 巡回レディース健診 (がん検診含む) または 提携医療機関 (がん検診含む)	がん検診 ^{※5}	部位検診
		女性				
	・新40歳 ・40歳以上3歳ごと (73歳まで)	男性	人間ドック健診 (F3コース) ^{※4}	提携医療機関 (がん検診含む)	がん検診 ^{※5}	
		女性				

人間ドック健診対象年齢

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	1984年 4月1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 }
	1985年 3月31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

※1 被扶養者（配偶者・40歳以上の家族）、任意継続者（本人・配偶者・40歳以上の家族）

※2 39歳以下の被扶養者（配偶者）、任意継続者（本人・配偶者）

※3 41歳以上で「人間ドック健診」に該当しない被扶養者（配偶者・家族）、任意継続者（本人・配偶者・家族）

※4 被扶養者（配偶者・家族）、任意継続者（本人・配偶者・家族）の方で、新40歳／40歳以上3歳ごと73歳まで

※5 巡回健診・巡回レディース健診、または提携医療機関で受診した場合に、体調などの理由によりがん検診項目を受診できなかった場合のみ利用可能

提携医療機関での受診や、補助金制度をご利用ください。

▶ 補助金制度（がん検診・部位健診）についてはP22をご覧ください。

※提携医療機関により、検査可能ながん検診、部位検診が異なります。予約する提携医療機関の「検査可能区分」をご確認の上、お申し込みください。

被保険者向け健診案内

2024年4月1日現在でダスキン健康保険組合に加入し、
受診日まで継続して加入者であること

定期健康診断(H1コース)

定期健康診断(H2コース)

人間ドック健診(H3コース)

提携医療機関で 受診する場合

受診料健保負担

大腸および婦人科のがん検診を
同時受診できます。

巡回健診で受診する場合

人間ドック健診・がん検診(大腸・
婦人科)は受診できません。
補助金制度をご利用ください。

➡詳しくはP22

厚生会から案内(ピンク色の
受診票)が届きます。

2024年5月中旬～8月下旬

風しん抗体検査を希望される方
は受診当日の受付時に提出して
ください。

予約

「提携医療機関一覧」より希望の医療機関を選び、**電話で予約する**

2024年6月10日(月)まで

風しん抗体検査を希望される方はお申し出ください。
(国が無料で行っている風しん「抗体検査」と「ワクチン接種」は2025年3月までです。)

※提携医療機関一覧は「Net-IPPO」「ダスキン健康保険組合ホームページ」からもご覧いただけます。



予約の登録

すみやかに

総医研ダスキン健診係へ電話もしくはWebで予約の登録

➡補助金制度(部位検診)について詳しくは、P22



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

URL

<https://ws.formzu.net/fgen/S80309489/>

受付時間

24時間受付



受診

提携医療機関より**問診票**や**検査キット**が届きます。

問診票に必要事項を記入して受診します。



健診当日に持参するもの 医療機関から届いた問診票、保険証、風しん抗体検査を受ける方はクーポン券

被扶養者・任意継続者 向け健診案内

ファミリー健診(F1コース)

ファミリー健診(F2コース)

人間ドック健診(F3コース)

すべてのコースで大腸および婦人科のがん検診を同時受診できます(受診料健保負担)。
健診の案内は、総医研ダスキン健診係からご自宅に発送されます。

提携医療機関で受診する場合

予約

「提携医療機関一覧」より希望の医療機関を選び、**電話で予約する**
2024年10月31日(木) まで
風しん抗体検査を希望される方はお申し出ください。(国が無料で行っている風しん「抗体検査」と「ワクチン接種」は2025年3月までです。)

すみやかに

総医研ダスキン健診係へ**電話**
もしくは**Webで予約の登録**を
します → 補助金制度(部位検診)について
詳しくは、P22



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

URL

<https://ws.formzu.net/fgen/S80309489/>

受付時間

24時間受付



予約の登録

受診

提携医療機関より**問診票**や
検査キットが届きます。
問診票に必要事項を記入して
受診します。

< 女性のみ >

巡回レディース健診で受診する場合 (人間ドック健診は受診できません)

受診場所の選択

「巡回レディース健診受診会場
リスト」より受診希望場所を選び
ます。

健診結果受領後、F2コースの方は補助金制度
(部位検診) をご利用できます。

→ 詳しくは、P22

申し込み

申込書に記入して同封の返信用
封筒で「**健康増進協議会**」に**送り**
ます。

お申し込みは受診希望月の前々月20日(必着)
まで。

受診

申込確認書(はがき)が自宅に届き
ます。**申込確認書を持参**して受診
します。

健診当日に持参するもの 医療機関から届いた問診票、保険証、風しん抗体検査を受ける方はクーポン券

※資格喪失後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。

受診勧奨の対象となる健康診断項目一覧

			定期健康診断(事業所と当健保の共同事業)			ファミリー健診		
対象者			被保険者(本人)			配偶者・任意継続者		
年齢(2025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		人間ドック健診 (旧:節目健診)	ファミリー健診		人間ドック健診 (旧: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／提携医療機関 ^{※2}		提携医療機関 ^{※3}	巡回健診／提携医療機関 ^{※4}		提携医療機関 ^{※3}
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) ^{※6}			●			●
	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400ml/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) ^{※6}			●			●
	大腸	便潜血反応2日法	● ^{※5}	● ^{※5}	●	●	●	●
	婦人科	マンモグラフィ		● ^{※5}	●		●	●
		乳腺エコー	● ^{※5}			●		
		子宮細胞診	● ^{※5}	● ^{※5}	●	●	●	●

● 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 提携医療機関を受診した場合は、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(人間ドック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／提携医療機関)を選択できます。
- ※5 巡回健診では受診できません。
- ※6 新型コロナウイルス感染症の感染症対策として、胃カメラ・肺機能検査を一時中止している医療機関がありますので、予約時にご確認ください。

医療職による受診勧奨

健診結果の検査値の悪い方には、ダスキン健康保険組合の医療職が、医療機関への受診を促すための電話連絡を行っています。

受診勧奨の対象者、重症化リスク健診項目については、ダスキン健康保険組合のホームページをご覧ください。

ダスキン健康保険組合のホームページ／健康づくり編／受診勧奨▶

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/encouragement.html



人間ドック健診 (H3コース・F3コース) の検査項目

人間ドック健診(H3コース)

人間ドック健診(F3コース)

の方は、

案内が届きますので
ご確認ください。

人間ドック健診 (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。

※赤字の項目は、H3コース・F3コースのみの検査項目

		令和6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	オージオメータ(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	●(※どちらか選択or施設 で実施可能な項目のみ)
	胃部内視鏡検査	
腹 部	超音波エコー	●
呼吸器	胸部X線撮影(直接)※前・横	●
	1秒率	●
	%肺活量	●
血液学	%1秒量(対標準1秒量)	●
	総蛋白	●
	アルブミン	●
	総ビリルビン	●
	GOT(AST)	●
	GPT(ALT)	●
	γ-GTP	●
	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	●
	中性脂肪	●
	non-HDLコレステロール	●
	空腹時血糖	●
	HbA1c	●
	クレアチニン	●
	eGFR	●
	尿酸	●
	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) ※省略可	●
血清学	炎症	●
	肝炎	●
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。

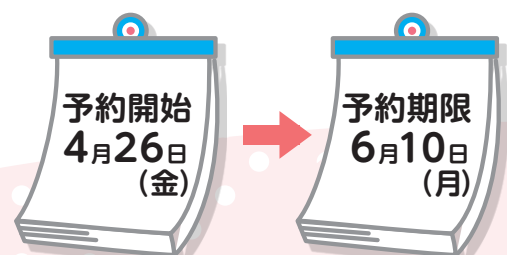
肝臓・すい臓・胆のう・腎臓・脾臓を観察し、これらの臓器の大きさ、形態、性状がどうなっているのか、また、がんなどの悪性腫瘍がないかを調べます。

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。

人間ドック健診の申し込みは 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。



●新型コロナウイルス感染症対策として、胃カメラ・肺機能検査を一時中止している医療機関があります。

補助金制度 (がん検診・部位検診) 受診申込について



ダスキン健康保険組合では、がん検診・部位検診の自己負担に対して、上限1万円の補助金制度があります。

補助金制度の対象となる方

定期健康診断を受診していることが前提です。

- 1 利便性を考慮し、12月末までに健康診断を受診できる方は、定期健康診断 (H2コース) ・ファミリー健診 (F2コース) の提携医療機関での受診時に補助金制度 (部位検診) を同時に受診できます。(一部提携医療機関のみ)
- 2 定期健康診断を巡回健診で受診される方は、健診会場でがん検診・部位検診を同時に受診できません。定期健康診断の検査結果を受領後、総医研ダスキン健診係までご連絡ください。
対象年齢など詳しくはダスキン健保組合ホームページをご覧ください。

受診申込期間 2025年1月31日(金)まで 受診期間 2025年2月28日(金)まで

受診申込窓口 総医研ダスキン健診係 TEL 0120-982-527

検査方法		検診内容および受診申込の流れ	健保補助金
がん検診	大腸 便潜血反応2日法	1 総医研ダスキン健診係へ連絡。 阪大微生物病研究会より大腸がん検診キットが届く。 2 ご本人より阪大微生物病研究会へ検体を郵送。 2025年2月28日 (金) までに到着した分を受付 (未提出の方は、キット代1,000円の自己負担がございます)	自己負担なし 全額
	婦人科 (乳房・子宮) 乳房 マンモグラフィー(40歳以上) 乳腺エコー(40歳未満) 子宮細胞診	1 総医研ダスキン健診係へ連絡。 資料一式到着後、ご自身で医療機関へ予約、受診。 2 料金は窓口にて立て替え (ご本人名義の領収書をもらう)。 3 結果到着後、結果の全ページのコピーと 口座振替依頼書、領収書原本を、返信用封筒にて 総医研ダスキン健診係まで送付。 2025年3月14日 (金) 必着 4 総医研ダスキン健診係より当健保補助額を振り込み。	上限 10,000円
部位検診	いずれか一つ 胃部内視鏡 大腸内視鏡 肺ヘリカルCT 脳MRI/MRA		上限 10,000円

がん検診▶

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/gynecology.html



部位検診▶

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/human_dock.html



みんなであ 歩活

2023秋
開催報告

参加者が前回(2023春)より
大幅に増えました!

今回も多数のご参加ありがとうございました。

参加者が大幅に増えて、**700人を超える方々にご参加いただきました**。「楽しみながら健康生活を続けていただきたい」との思いで、「歩く」楽しさを少しでも多くの方にお伝えできるよう、これからも「歩活」を続けてまいります。

参加人数
710人
(633人)

参加率(本人)
25.4%
(23.6%)

参加チーム
101チーム
(83チーム)

お一人参加
82人
(75人)

()内は2023春の数値

各賞発表

チーム通算スコアランキング



チームメンバー全員にAmazonギフト券
(1位:2,000円、2位:1,000円、3位:500円、4位:400円、5位:200円)

順位	チーム名	チームメンバーの所属	通算スコア
1位	あややとーやー@DHC (10)	(株)ダスキンヘルスケア	2,400,000
2位	東京タマちゃん (10)	(株)ダスキンプロダクト西関東	2,391,781
3位	やっちゃん沖縄#D沖縄 (10)	(株)ダスキン沖縄 (株)ダスキン 九州地域本部 他	2,386,951
4位	Teruominix事業部 (10)	(株)ダスキン 訪販G 事業本部 ターミックス事業部	2,278,167
5位	Hygiene-K (10)	(株)ダスキン 訪販G 事業本部 BS企画運営室 (株)ダスキン 法人営業本部(大阪) (株)ダスキン 上町支店	2,142,774

※カッコ内はチーム人数

少人数チーム賞

受賞チーム数が
増えました

チームメンバーが5人以内の中でチームスコアランキング
上位10位のチーム全員に



Amazonギフトカード100円

1位 健康経営チーム (5)	6位 東京&札幌ラーメン部 (5)
2位 みちのくの鬼殺隊 最終決戦 (5)	7位 すきっぷ (4)
3位 けんぼーず (5)	8位 あつまれ和倉の森パート2 (5)
4位 Walk Nine Aチーム (5)	9位 湘南海の家 (5)
5位 とことこ2023秋@DWU (5)	10位 ライフケアAチーム (5)

※カッコ内はチーム人数

ラッキー5賞

チームの平均歩数が5,000歩以上でランキングの
下1桁が「5」のチーム全員に



Amazonギフトカード100円

5位 Hygiene-K (10)	45位 文京台B (6)
15位 平岸ガンバルぞ〜チーム (10)	55位 すきっぷ (4)
25位 さかっち (9)	75位 チームMST (3)
35位 TEAM仙台四郎 (10)	85位 シスターズ (2)

※カッコ内はチーム人数

65位と95位は、チーム平均歩数が5,000歩未満だったため、
入賞となりませんでした。

新人賞

受賞チーム数が
増えました

前回歩活エントリー期間後に初めてkencomを登録した人
の中で、個人通算スコアの**上位20人**に



Amazonギフトカード200円

個人ラッキー7賞

個人平均歩数ランキングの下1桁が「7」の個人に



Amazonギフトカード100円 68人の皆さまが受賞されました。

その他の賞とインセンティブ

●フルスコア賞

イベント期間中、毎日8,000スコアを達成した方全員に



Amazonギフトカード300円

●みんなであ歩活 参加賞

みんなであ歩活に参加された方全員にkencomポイント
1,000ポイント

2024春 みんなで歩活を開催します。

参加条件が
変わります。
さらに参加しやすく！

- 本戦期間中チームメンバーの追加もOK。
- 表示名変更もOK。
本名で表示されるのが気になる方も、
ニックネームで参加できる！

今回は、スタンプラリーが開催され
ます。
kencomミッションアイテムの
プレゼントや、抽選でAmazon
ギフトカードが当たるチャンスです！

春の陽気のなか、周りの方と声をかけ合ってウォーキングを始めませんか。

エントリー期間

4月1日🌕～4月30日🌕

「みんなで歩活」の参加方法は？
歩数はどうやってカウントするの？ など
「みんなで歩活」について詳しく知りたい方はこちらから



イベント期間

5月1日🌕～5月31日🌕

詳しくはダスキン健康保険組合ホーム
ページをご覧ください。
https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/kencom02.html



健康 あすなる活動

事業所をあげて2023秋「みんなで歩活」に取り組んだ
「ダスキンサーヴ東北」の活動をご紹介します。

サーヴ東北は、「みんなで歩活」の参加を推奨するためにDDuetコインを使った企画を
計画し、歩活の参加率がアップしました。

(株)ダスキンサーヴ東北

健康管理委員 遠藤 雄一さん

テーマ 「みんなで歩活」に参加して運動習慣をつけよう!!《健康に勝る富はなし》

活動期間 2023年11月1日～2023年11月30日

活動内容 サーヴ東北の健康経営の取り組みの一つとして、2023年11月実施の「みんなで歩活」への参加を推奨する企画を計画しました。



一人でも多く参加いただけるよう、また、いつもよりも多く歩くことを意識して参加いただけるよう、参加賞として参加者全員にDDuetコインを500コイン（1人当たり）付与。さらに活動期間中の平均歩数8,000歩を達成した方に達成賞としてDDuetコインを500コイン（1人当たり）付与するという企画にしました。

【活動の流れ】

- 1 9月、社内会議にて「みんなで歩活」の参加推進企画を説明。各拠点へもメールにて配信し、各拠点責任者からおつとめでも報知してもらうよう協力を依頼。
- 2 10月からエントリー開始のため、各自参加登録をしてもらえよう、エントリー期間の途中で再度案内。
- 3 活動開始後、健保より参加者リストをもらい、参加賞の対象者を決定。➡ 39人
- 4 活動終了後、健保より平均歩数の一覧リストをもらい、達成賞の対象者（平均歩数8,000歩以上）を決定。➡ 6人
- 5 コイン付与対象者リストを作成し、コイン付与担当部署へコイン付与依頼書とともに提出。
- 6 コイン付与の参加賞は11月27日付与完了、平均歩数8,000歩以上は12月27日完了。
●参加賞 DDuetコイン（500コイン）39人 ●達成賞 DDuetコイン（500コイン）6人

【「みんなで歩活」登録状況の推移】

2023春 23人（参加率38.3%）➡ 2023秋 39人（参加率54.9%）



健康管理委員コメント

サーヴ東北として初めての企画でしたが、運動習慣をつけてもらうきっかけづくりと、DDuetコインを付与することでダスキン商品の利用促進の一石二鳥の効果を狙いました。活動期間中は、歩数をあまり意識しない働きさんも気にしているようで普段より歩いておりました。活動期間が終わった後もこの歩く習慣を継続していただき、1人でも多くの方が更に健康になっていただきたいと思います。

ダスキン健康保険組合では、らくらく健康管理ができるkencomの登録を推進しています。

kencomの主な機能

- みんなで歩活：ウォーキングイベント
- ひさやま元気予報：将来の発症リスクをシミュレーション
- kencomミッション：楽しみながら健康行動を習慣化
- 医療費情報：月ごとの医療費履歴の閲覧
- 薬剤情報・ジェネリック差額通知情報：処方されたおくり履歴の閲覧など



ダスキン健康保険組合
ホームページ
kencom紹介ページ



kencomに登録していない方

まずはkencomに登録！
アプリをダウンロード



他にも健康に関する機能があります。

詳しくは、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登録状況(本人)

■ 登録率がダスキン健保平均より悪い状態
■ 登録率・入力率100% 赤字：前回(santé No.175掲載値)より悪い

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	1,728人	816人	47.2%	12.3%
	訪販グループ			
	本部	545人	370人	67.9%
	地域	446人	274人	61.4%
	直営	737人	172人	23.3%
		289人	93人	32.2%
	生産本部			
	本部	90人	55人	61.1%
	地域	15人	7人	46.7%
	工場	184人	31人	16.8%
ヘルスケア		275人	164人	59.6%
	フードグループ			
	本部	146人	96人	65.8%
	地域	60人	46人	76.7%
	直営	69人	22人	31.9%
	本社など	416人	268人	64.4%
	合計	2,708人	1,341人	49.5%
	ダスキンヘルスケア			
	本社	48人	26人	54.2%
	アカウント	1,320人	155人	11.7%
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	79人	27人	34.2%
	小野ダスキン	123人	48人	39.0%
	プロダクト北海道	45人	12人	26.7%
	道央中央工場	30人	11人	36.7%
	道北工場	15人	1人	6.7%
	プロダクト東北	51人	15人	29.4%
	仙台中央工場	51人	15人	29.4%
	プロダクト東関東	105人	32人	30.5%
	千葉東工場	28人	4人	14.3%
	埼玉中央工場	77人	28人	36.4%
	プロダクト西関東	115人	24人	20.9%
	東京多摩中央工場	115人	24人	20.9%
	プロダクト東海	75人	57人	76.0%
	愛知中央工場	75人	57人	76.0%
	プロダクト中四国	75人	25人	33.3%
	広島中央工場	29人	13人	44.8%
	愛媛工場	46人	12人	26.1%
	プロダクト九州	79人	16人	20.3%
	熊本中央工場	62人	14人	22.6%
	沖縄工場	17人	2人	11.8%
合計	747人	256人	34.3%	25.8%

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	150人	137人	91.3%	97.8%
	サーヴ北海道			
	本店	4人	4人	100.0%
	支店	146人	133人	91.1%
	サーヴ東北			
	本店	171人	71人	41.5%
	支店	5人	5人	100.0%
	サーヴ北関東			
	本店	228人	99人	43.4%
	支店	7人	7人	100.0%
	ダスキン伊那			
	本店・支店	27人	26人	96.3%
	シャトル東京			
	本店	91人	64人	70.3%
	支店	5人	5人	100.0%
	サーヴ東海北陸			
	本店	86人	59人	68.6%
その他	支店	11人	9人	81.8%
	サーヴ近畿			
	本店	366人	100人	27.3%
	支店	8人	8人	100.0%
	サーヴ中国四国			
	本店	355人	91人	25.6%
	支店	148人	79人	53.4%
	サーヴ九州			
	本店	4人	4人	100.0%
	支店	144人	75人	52.1%
	サーヴ中国四国			
	本店	207人	54人	26.1%
	支店	5人	4人	80.0%
	サーヴ九州			
	本店	202人	50人	24.8%
	支店	277人	138人	49.8%
	ダスキン沖縄			
	本店・支店	8人	8人	100.0%
	合計	58人	47人	81.0%
	任意継続	1,723人	815人	47.3%
	当健保平均人数(割合は健保平均)	7,007人	2,752人	39.3%
	エバーフレッシュ函館			
	エムディフード	73人	18人	24.7%
	かつアンドかつ	192人	30人	15.6%
	ダスキン共益	65人	29人	44.6%
	ダスキン愛の輪基金	29人	25人	86.2%
	ダスキン健康保険組合	2人	1人	50.0%
	合計	2人	2人	100.0%
	任意継続	363人	105人	28.9%
	当健保平均人数(割合は健保平均)	98人	54人	55.1%
	合計	7,007人	2,752人	39.3%

事業グループ(所属)は2024年1月1日時点です。
2024年1月15日時点の在籍者かつ、2024年1月31日時点の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2024年1月1日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：健診閲覧コード認証者のうち健診閲覧コード「本人認証済み」の方

ダスキン健保 医療職&顧問医

ダスキン健保 顧問医 朴 孝憲 (ばく こうけん) 先生から

<朴孝憲先生プロフィール>

ダスキン健康保険組合 顧問医 (受診勧奨の助言や指導をいただいております) / 糖尿病の専門医

～心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクが高い方への受診勧奨～

私たちダスキン健保は組合員の皆様が健康な家庭生活を営まれ、また、健康な職場生活を送られることに役に立てるよう毎日努力しています。

主な仕事の内容は健康に役立つ情報を提供することや健康診断のデータを組合員皆様個人の状況に照らし合わせ解析し、提供することです。主に脳梗塞や心筋梗塞、がん発症予防のための指針となります。そのために最新の科学的根拠^(※)に基づいた解析を行っています。

例えば皆様もよくご存じの悪玉コレステロールとされているLDLコレステロール値が119mg/dlの場合、皆様のおかれている状況によって危険度が違います。この値だけでは正常範囲と判定されますが年齢51歳男性、HDLコレステロール40mg/dl、喫煙されていて糖尿病予備群、血圧125/80mmHgのときは、10年以内に心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが3.9%、中リスクと判断され治療が必要であると考え、皆様にお電話やお手紙で連絡を差し上げています。

検査値だけを病院に持参しても治療されませんのでその根拠も同封しています。

51歳
男性この値は
正常範囲！
でも…

LDLコレステロール値：119mg/dl

☑ HDLコレステロール:40mg/dl

☑ 喫煙習慣あり

☑ 糖尿病予備群

☑ 血圧:125/80mmHg

↓
10年以内に
心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクが
3.9% (中リスク)

要治療と判断

(※)久山町研究

福岡県久山町と九州大学が、全国平均とほぼ同じ年齢・職業分布を持つ久山町の住民を対象に、日本人の脳卒中の実態解明を目的として、昭和36年に開始されて現在も継続している疫学調査です。疫学調査とは、特定の集団を対象にさまざまな病気の頻度や分布を調べ、発生原因や予防法を統計的に調査するものです。

受診勧奨のお手紙でもご紹介していますのでご利用ください。

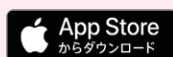
動脈硬化性疾患（心筋梗塞・脳梗塞）発症予測ツール「これりすくん」

健診結果数値を入力することで、心筋梗塞などの冠動脈疾患と動脈硬化性の脳梗塞に強い影響のある脂質異常症かどうかを調べることができます。

ただし、血圧、血糖値、年齢、病歴など、個人差がありますので、アプリの結果だけで判断せず、医師に相談しましょう。

● Web版はこちらから (一般社団法人 日本動脈硬化学会より) [URL j-athero.org/general/gl2022app/general.html](https://j-athero.org/general/gl2022app/general.html)

● iOS版、Android版は下記二次元バーコードからアプリをダウンロードしてください。



【動作環境】iOS 11.0以降、Android 4.4以上

※アプリのダウンロードには通信料が発生します。



次ページ「特集 “高血圧症の生活改善”」もご一読を！

Q1

**57.1%って
何の数値?**

- ① 高血圧と判定された方の割合
- ② 高血圧と判定され、改善された方の割合
- ③ 高血圧と判定され、医療機関未受診の方の割合

答えは②

これは、当健保の令和2年度の健診で**高血圧と判定された方**で、**治療（服薬や生活改善）の結果**、令和4年度の健診で**改善**が見られた方の割合です。

自分は大丈夫と思って
いませんか？病院へ行
くのをためらう方は、
**まずは自宅で朝夕の
血圧の測定から!!**



血圧高めでも自覚症状が
ありません。年々上昇する
ときは血管にダメージを
受け動脈硬化が進みやす
い状態です。循環器内科
のかかりつけ医をもち、
相談しましょう。

Q2

**人が生きるために
必要な塩分^(1日)
は何g?**

- ① 1.0g
- ② 6.0g
- ③ 8.0g

答えは①

人が生きるために必要な塩分は1日たった**1.0g程度**。(小さじ1/6)
厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を男性7.5g・女性6.5g未満※として
います。(大さじ1/2) ※高血圧の人は6.0g未満



塩分摂取の約7割が調味料からです。
上手に工夫して減塩に取り組みましょう。(P29参照)

高血圧は 重篤疾患の原因に！

日本の患者数の最多となる疾患は「高血圧」で、20歳以上の国民のおよそ2人に1人は高血圧といわれています^{※1}。該当者が多くだけに、ありふれた病気、老化現象といったイメージが強いかもしれません。

しかし、「高血圧」に「高血糖」「脂質異常」を併発すると、老化現象レベルの話ではすまなくなることをご存じですか？

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の3つが連鎖する「トリプルリスク^{※2}」は、1つの項目だけ数値が高いときよりも動脈硬化が進み、心疾患や脳梗塞を引き起こす可能性が高くなります。なかでも、高血圧は、ありとあらゆる病気の原因にもなることから、まずは、健康維持のために高血圧を予防することが大切です。

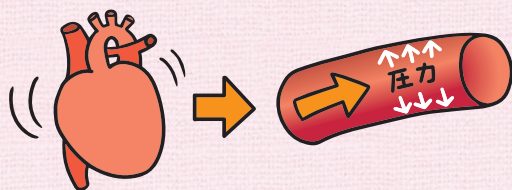


※1 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査. 第55表より

※2 参考サイト: “みんなで解消トリプルリスク”トリプルリスクを考える会. triple-risk.jp (参照2024-04-01)

高血圧ってどんな状態？

血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態です。放置すると血管にダメージを与えて動脈硬化を加速させます。



健診の結果、

収縮期（最高）血圧：130mmHg以上または

拡張期（最低）血圧：85mmHg以上

できるだけ早く生活習慣の改善が必要

加齢と共に、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりにやすくなります。

女性は更年期以降、女性ホルモン分泌の急激な低下によって、血圧をコントロールしている自律神経のバランスが乱れ、高血圧になる人が急増します。

血圧が高くなってきたら…… 血管をしなやかに保つ生活を!

健診結果が悪化したら → 今日からできる 生活改善法

改善法

01

減塩

調味料に含まれる塩分って意外に多いんだよ

調味料に含まれる塩分



食塩
大さじ1杯
5.9g



味噌
大さじ1杯
2.2g



濃口醤油
大さじ1杯
2.6g



減塩醤油
大さじ1杯
1.2g



ウスターソース
大さじ1杯
1.5g



ノンオイル
ドレッシング
大さじ1杯
1.1g



マヨネーズ
大さじ1杯
0.2g



顆粒だし
小さじ1杯
1.2g

- ✓ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ✓ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ✓ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ✓ いつも腹八分目を心がける
- ✓ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

改善法

02

NO(一酸化窒素)の産生増

一酸化窒素: 血管を拡張する働きがあり、血圧を下げるのに役立ちます。

- ✓ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ✓ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に負荷を上げる
- ✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする



改善法

03

禁煙など



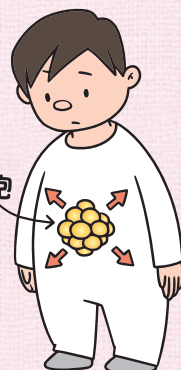
- ✓ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
※オンライン禁煙プログラムをご用意しています。
- ✓ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る

改善法

04

減量

脂肪細胞



- ✓ 定期的に体重を量る
- ✓ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ✓ 肥満の人は、3~6カ月かけて体重を3~5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

INFORMATION

2024年12月2日
保険証は廃止に!

医療機関の受診はマイナ保険証で

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の
動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が 安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



2 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

※オンライン資格確認が導入された医療機関



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要**です（登録は1回のみ）。

保険証利用の
登録は
ここです



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカード（マイナ保険証）で受診するための準備は、二次元バーコードまたはURLからご確認ください。

健康保険証は2024年12月2日に廃止 医療機関の受診はマイナ保険証で (PDF) ▶

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/system/data/mainimage/128/128_2.pdf

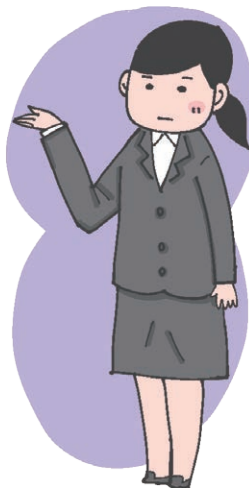
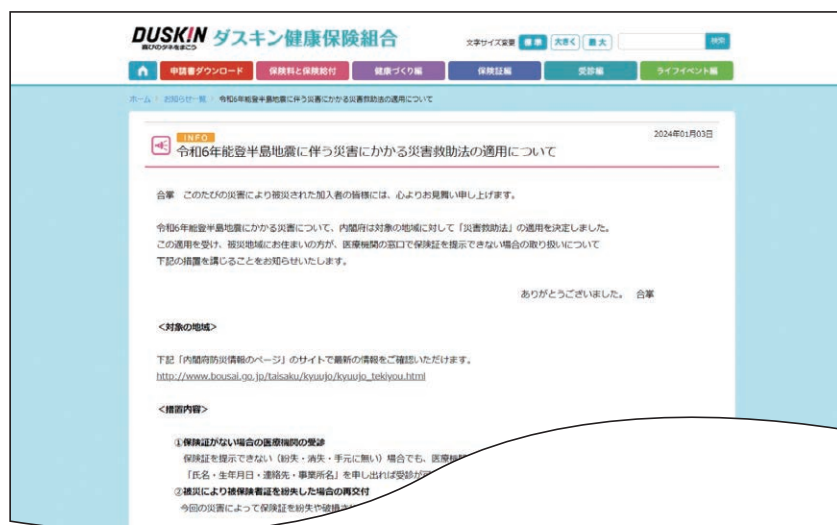


災害に見舞われたとき

当健保では、**厚生労働省からの通知に基づき**、台風・豪雨・地震などによる大規模な災害で災害救助法の適用となった地域に居住する組合員を対象に、経済的支援を図るため、「医療費に係る一部負担金等の免除」および「健康保険料等の納付期限の延長及び納付猶予に関する特例措置」を講じております。

対応については、災害発災時、状況に応じて随時、当健保のホームページ「NEWS」欄にてお知らせしておりますので、ご確認ください。

● 令和6年能登半島地震でのお知らせの例(第一報／2024年1月3日掲載)



住所に変更があったとき

健康保険法施行規則の改定により、2023年12月8日以降に届出をする住所は、**住民票に記載の住所**とされました。



在職者(本人・被保険者)の方

所属事業所(株)ダスキン所属の方は人事部、その他の方は各事業所の健保担当者へお申し出ください。
当健康保険組合へは、所属事業所からお手続きしていただきます。

任意継続者・別居の被扶養者(単身赴任を除く)の方

住所変更届をすみやかに当健康保険組合へご提出ください。

必要書類 【H4】健康保険(被保険者・被扶養者)住所変更届

ダスキン健康保険組合「申請書ダウンロード」ページの「保険証・適用に関する書式」からダウンロードしていただけます。

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/written_application/written_application_index.php

提出先 ダスキン健康保険組合



健保の
LINE公式
アカウント
はじめました

ダスキン 健保de 健康エール

健診登録・申請書ダウンロードができて便利!

健保からのお知らせを随時更新します。



医療機関予約後
健診登録を
タップで
かんたん登録!



今すぐLINEで
友だち登録!



ご自身のスマホで友だち登録をしてください。社用スマホではLINEアプリを登録できません。

ダスキンこころとからだの健康相談



0120-860-647

携帯電話からも
通話無料!

●からだの健康相談

- 病気や症状について
- 治療について
- 医療機関のご案内
- 育児の悩み
- 介護、福祉のご相談

受付時間
24時間
365日

●こころの相談(メンタル相談)

受付時間

平日：9時～20時45分
土日祝日・年末年始：10時～16時45分

ダスキン健康保険組合
ホームページ



病院へ行ったほうがいいか判断に迷ったときに

医療でんわ相談

#7119

実施有無は、地域によって異なります。
医師・看護師などが相談や病院紹介を行います。



総務省消防庁ホームページ▶

こども医療電話相談

#8000

小児科医の支援の下、看護師・保健師などが相談に応じます。

365日受付

※受付時間は都道府県ごとに異なります。



厚生労働省ホームページ▶