

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~

**マイナンバーカードの
保険証利用**のお申し込みは
お済みですか？



現行の健康保険証は
本年12月2日に
廃止に！

新規・再発行終了

今まで
ありがと~

保険証利用のお申し込みは
実はカンタンなんですよ！



医療機関や
薬局の窓口で



スマートフォンで



セブン銀行の
ATMで



詳しくは本誌P11をチェック！

ダスキン健康保険組合 設立50周年記念鼎談

ていだん

創業者の想いをこれからも
「コラボヘルスの取り組み」
を語る



ダスキン健康保険組合
理事長
松重 泰子さん

株式会社ダスキン
代表取締役 社長執行役員
大久保 裕行さん

ダスキン労働組合
中央執行委員長
池口 誠さん

目次

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～	2	オンライン禁煙プログラム	20
令和6年度健康づくりカレンダー	3	重症化予防プログラム	21
令和5年度決算と事業報告	4	補助金制度(がん検診・部位検診)	22
ダスキン健康保険組合設立50周年記念鼎談 創業者の想いをこれからも 「コラボヘルスの取り組み」を語る	6	がんに関する相談先・制度など	24
マイナ保険証での受診が始まっています!	11	健康診断の結果を放置しないで!	25
令和5年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書	12	2024春「みんなで歩活」開催報告	27
保健事業		「kencom」登録状況	29
生活習慣改善プログラム	19	特集：頑張っている眼と耳のこと見直して!	30
		INFORMATION	32

令和6年8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
被保険者数	7,158人(男性3,356人 女性3,802人)
被扶養者数	3,244人(男性1,129人 女性2,115人)
扶養率	0.45人/1人

平均標準報酬月額	282,697円(21等級)
健康保険料率	1000分の110.3(令和6年度料率)
介護保険料率	1000分の18.5(令和6年度料率)

*被保険者は、当健保に加入している働きさん本人のことです。

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、喜びのタネをまく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



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		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> エントリー期間 10月1日～10月31日 </div>					2024秋「みんなで歩活」 11月1日～11月30日				
〈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)											
〈保健事業〉	ファミリー健診 5月13日～12月31日 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 任意継続者 (予約期間:5月13日～10月31日) 今なら間に合う ● 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)											
〈保健指導〉	保健事業 5月13日～2月28日 被保険者(本人) 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 任意継続者 補助金制度 今なら間に合う ● がん検診(乳房・子宮) ● がん検診(大腸) ● 部位検診(胃・大腸・肺・脳)											
〈その他お知らせなど〉	保健指導 被保険者(本人) 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 任意継続者 ● 生活習慣改善プログラム ● 重症化予防プログラム ● 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。事前の情報照会で扶養基準を満たしていることが確認できた方を除く。 ■ 保険証廃止(詳しくはP11)											

※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。

ダスキン健康保険組合は設立50周年を迎えました

ダスキン健康保険組合が1974年(昭和49年)4月1日付で正式に厚生大臣(当時)より認可されてから、50周年を迎えました。

これからも創業依頼培ってきた「祈りの経営」の理念に基づき、会社を健全に発展させるためには、働きさんとその家族の健康維持・増進が不可欠と考え、取り組みを推進してまいります。

本号では、健康保険組合設立50周年の特別企画として、ダスキンの健康経営[®]([※])を推進するための三位一体の体制を担う代表者による^{ていだん}鼎談を掲載しています。詳しくはP6からをご覧ください。

※健康経営[®]は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

令和5年度決算と事業報告

2024年8月7日に開催されたダスキン健康保険組合第145回組合会において、令和5年度決算および事業報告が議決・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

当健康保険組合の令和5年度決算の収入収支差引額は5億776万2千円の黒字、経常収支では4,048万7千円の黒字となりました。今後も継続が予測される納付金および医療費の増加に対応するため、保険料率を令和4年度の10.10%から11.03%に変更し、皆さまのご協力をいただきました結果、収入合計は、別途積立金から4億3千万円の繰り入れをした令和4年度と比べ、8,100万円の増加となりました。納付金につきましては、前々年度に概算で支払った金額と、2年後に確定した金額との差額調整が行われる仕組みにより、12億2,480万7千円となり、令和4年度に比べ1億7,600万円減少しましたが、令和6年度には再び1億4,000万円の増加に転じます。決算残金は5億776万2千円で、うち1億円を別途積立金に積み立て、残りを繰越金とします。

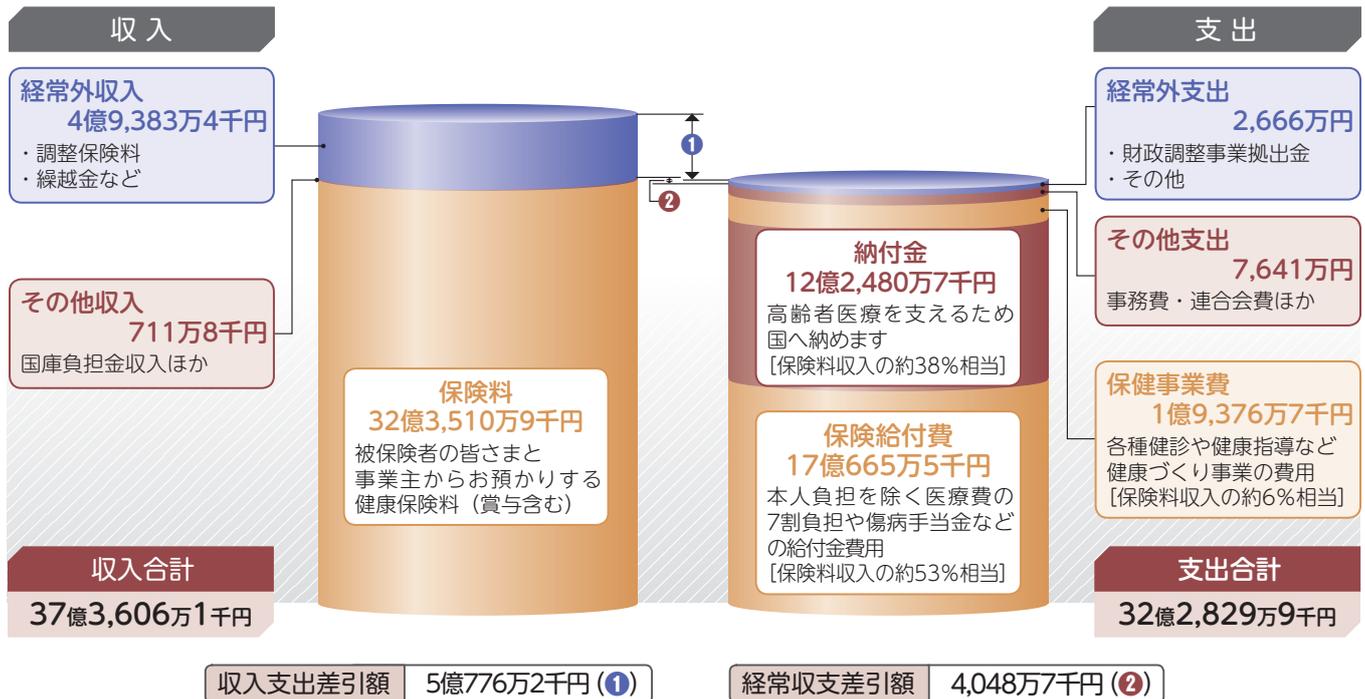
急速な高齢化や医療の高度化による納付金や医療費の増大により予断を許さない状況は続いており、これらに対応するため、健康保険組合としましても可能な限り財務改善に取り組んでまいりますので、引き続き皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

決算の基礎数値 (年間平均)

被保険者数	7,007人
平均標準報酬月額	277,265円
保険料率	11.03%
事業主	5.515%
被保険者	5.515%

別途積立金残高の推移

令和2年度	10億6,160万7千円
令和3年度	4億3,078万6千円
令和4年度	41万1千円
令和5年度	1億41万1千円



介護保険

介護保険料率は前年度同様の1.85%を維持しました。収支差引額は1億3,193万9千円で、3,111万7千円を繰越金とし、1億82万2千円を準備金として積み立てます。

科目	収入決算額
介護保険収入	4億976万4千円
繰越金等	1億68万7千円
収入合計	5億1,045万1千円

科目	支出決算額
介護納付金	3億7,833万円
介護保険料還付金等	18万2千円
支出合計	3億7,851万2千円

収支差引額	1億3,193万9千円
-------	-------------

決算の基礎数値 (年間平均)	
第2号被保険者たる被保険者数	4,838人
平均標準報酬月額	296,717円
保険料率	1.85%
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5年度 ダスキン健康保険組合が取り組んだ保健事業

令和5年度、ダスキン健康保険組合は、引き続き第2期データヘルス計画で策定した健康課題を中心に、組合員お一人お一人の健康維持・増進のため、医療データと健診データを活用し、健康管理や疾病予防、重症化予防などの政策に取り組みました。

※データヘルス計画は医療費データや健診情報などのデータ分析に基づいて、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実践するものです。

すべての健康保険組合は平成27年度からの実施を国から求められています。

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

※対象者は2023年4月、実績は2024年3月での人数。

事業	対象	対象者または予定数	実績	
特定健康診査	40～74歳の被保険者	3,370人	3,354人	
人間ドック健診	40歳以上3歳刻み(73歳まで)の被保険者	1,739人	1,568人	
ファミリー健診(人間ドック健診含む)	被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者(家族)、任意継続者	1,252人	761人	
受診勧奨	健診結果で重症化リスクのある方	1,008人	696人	
補助金制度	部位検診	40歳以上の加入者のうち希望者	50人	54人
	がん検診(乳房・子宮)	女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者(家族)の希望者(一部事業所実施集団婦人検診含む)	500人	298人
	がん検診(大腸)	被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者(家族)の希望者	100人	102人
医療費通知/ ジェネリック差額通知	Webサービス「KOSMO Web」で毎月通知 「医療費通知明細書」希望者へ発行(受付2022年1月以降)	7,016人	閲覧者数:1,500件 明細発行:52件	
	<ジェネリック差額通知対象> 差額通知(3ヵ月分で500円以上の差がある方)。年1回実施	360件	320件	

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

事業	対象	対象または予定数	実績	
特定保健指導	特定健診の結果、健康リスクが高まる可能性がある方	令和4年度分対象者	775人	265人
		令和5年度分対象者	798人	269人
Under40/ 服薬者生活習慣改善プログラム	健康診断の結果、40歳未満、服薬者の健康リスクのある方	Under40	210人	56人
		服薬者保健指導	522人	172人
重症化予防プログラム	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	糖尿病重症化予防プログラム	20人	1人
		心・脳血管疾患発症予防プログラム	34人	4人
		オンライン禁煙プログラム	30人	9人
前期高齢者保健指導プログラム	生活習慣病重症化リスクを有する方	前期高齢者対策(50歳～64歳)	191人	22人

組合員の皆さまの健康増進にお役立ていただくための事業

事業	対象	実績
kencom	健診結果、医療費情報チェックができ、お一人お一人に合わせた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ための情報提供を行っています。	2,784人
家庭用常備薬の割引斡旋	組合員価格で斡旋。郵送、FAX以外にホームページから申し込み。	340人
「みんなで歩活」ウォーキングイベント	健康増進のため、春と秋に実施。新たなランキング賞をめざしチームで楽しく競っていただきました。 2023/4/28～5/31(春) 2023/11/1～11/30(秋)	1,343人
スポーツ施設 法人会員	スポーツクラブ「ルネサンス」・「chocoZAP(チョコザップ)」の法人利用案内を実施。	

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

事業	対象	実績
広報誌「santé」	広報誌「健保だより(santé)」を被保険者には事業所へ、被扶養者にはご自宅に年2回送付。	被保険者と被扶養者
ホームページ・Net-IPPO / LINE	当健保のホームページを、インターネットを通じて公開。(スマホやタブレットでも閲覧可能)2023年4月よりLINE(ダスキン健保de健康エール)を導入し、健保からのお知らせや健康情報を配信。	訪問数年間39,224件 (月平均3,268件)
健康相談	電話による24時間365日健康相談を設けています。	電話相談(複数含) 健康:124件 こころ:20件
コラボヘルスによる健康経営サポート事業	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しました。 ●健康白書の公表 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。組合員の皆さまには広報誌「santé」にてお知らせしています。 ●健康管理システム「すこやかサポート21」活用 事業主が健康診断の検査結果をクラウドシステムで一元管理し、事業主と当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した。 ●健康経営優良法人認定 健康経営優良法人を事業主が認定できるようサポートしました。 <認定事業所> 大規模法人:7事業所 中小規模法人:16事業所	

※保健事業の内容は、組合会にて毎年度決定いたします。「インフルエンザ予防接種補助」事業は平成29年度をもって終了いたしました。

「コラボヘルスの取り組み」を語る

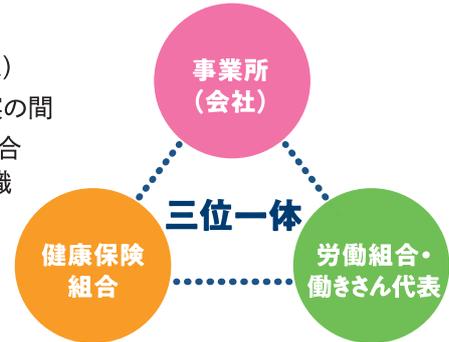
ダスキン健康保険組合 設立50周年記念鼎談

設立50周年記念鼎談

創業者の想いをこれからも

ダスキン健康保険組合(以下、「ダスキン健保」)は、1974(昭和49)年4月1日付で正式に厚生大臣(当時)より認可されてから50年が経ちました。「なによりも働きさん一人ひとり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はなく、ご家族の方も含めて…」という創業者・鈴木清一の想いからスタートしました。今回、設立50周年という節目に、**健康経営®(以下、「健康経営」)*1**の実現に尽力する三者が一堂に会し、三位一体のコラボヘルスによって健康経営に取り組む意義などを語り合いました。

- 日時:2024年7月24日(水)
- 場所:ダスキン誠心館 誠実の間
- 司会:ダスキン健康保険組合
常務理事 木下 香織



コラボヘルスとは、健康保険組合などの保険者と事業主(企業)が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者(従業員・家族)の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行することです。ダスキンでは労働組合・働きさん代表を加えて、三位一体で取り組んでいます。引用元:厚生労働省保険局『コラボヘルスガイドライン』より



ダスキン健康保険組合
理事長
松重 泰子
(株式会社ダスキン 執行役員
品質保証リスク管理部担当兼人事部長)

株式会社ダスキン
代表取締役 社長執行役員
大久保 裕行

ダスキン労働組合
中央執行委員長
池口 誠

(敬称略)

ダスキン誠心館 誠実の間

創業者・鈴木清一は、1969(昭和44)年の誠心館の改装後から1979(昭和54)年まで、「誠実の間」を主な執務の部屋としていました。このため打ち合わせや会議、面会は、ここがメインの場所となりました。

「誠実の間」という名称は創業者が想いを込めて名付けました。



働きさんが健康で いきいきと働ける 環境づくりを目指して

司会 今期、人事部に「健康推進室」※2が設立されましたが、健康推進に込められた想いをお聞かせください。

大久保 今、「中期経営方針2022」の3年目ですが、テーマの一つに経営基盤の構築があります。そのベースになるのが、企業価値を高めていく「人的資本経営」であり、働きさんの健康増進に積極的に取り組む健康経営が大きな要素を占めます。そのことを実現する目的で、今期から健康推進室を設けました。

松重 (これは人事部長の立場からですが) 人的資本経営の実現のためには、人がやはり必要不可欠だと思っています。働きさんにいきいきと働いていただくためには、心身ともに健康であってほしいですし、心身ともに健康でなければ、それぞれが願う目的は達成できないと考え、健康推進室の設立を会社にお願しました。まずは形からというわけではありませんが、健康推進をしていくのだということを表明させていただきました。戦略的に前に進めていく人事部を実現していきたいという想いからお願いした次第です。

大久保 働きさんが健康でいきいきと働ける環境づくりが一番大切ということですね。

松重 そうだと思います。

司会 また、昨年度、大久保さんが、関係会社を含め、健康経営優良法人※3の認定を目指すと明言されました。その結果、一気に関係会社各社が申請へと動きました。社長がこのメッセージに込められたのは…

大久保 健康でいきいきと、やりがいを持って働くことが喜びのタネまきに繋がっていくと思います。ですから、本部だけではなく、関係会社にも必要な取り組みです。

全ての働きさんが経営理念の実践を行っていく

ということが、関係会社にも広げた一番大きな要因です。

松重 関係会社の社長からは、健康に関する悩みなどをいろいろと相談したいという声も増えています。問題意識を持っていたところに、大久保さんからの「みんなで取り組もう」というメッセージは「グループ全体で取り組むんだ」という後押しになったように思います。

大久保 関係会社の社長も、働きさんの健康は最も大切なことであるとわかっていて、健康経営優良法人の申請を行うことによって、一つのきっかけになったと思います。(健康経営優良法人2023から、それまで無料であった申請が有料化された)ただ、申請書類の準備が結構大変と聞いています。

松重 それはよく言われますが、今回は申請まではできなかったけれど、いろいろな手続きも含め、そもそも普段から何をしておかなければならないかがわかったこともよかった、という声もいただいています。今回の動きは決してゴールではなく、各社が自社の健康経営について考える良いきっかけになったと思います。

定年延長も見据えた しくみづくりに 三位一体で取り組む

司会 健康経営優良法人については、今年は、昨年できなかったことにも取り組んでいただけたと思います。次に今回のテーマでもある三位一体のコラボヘルスについて、それぞれのお立場で、働きさんの健康の維持、増進のために、現在取り組んでいることなどお話しください。

大久保 ダスキンの福利厚生も含めた制度設計などについては、他社に比べて良いと聞いています。50年前に「健康保険組合」の設立を決めた創業者の想いが今も変わらず受け継がれているからであろうと思います。

この制度を、会社だけではなく、労働組合、ダスキン健保とともにバランスよく推進していくことができれば、もっと良い方向に向かうと考えています。

株式会社ダスキンとして現在とくに力を入れていることは「メンタルヘルス」です。窓口を作って、人員の体制を整えて、関係会社の働きさんも含めメンタルヘルスケアに取り組んでいます。それから「労務管理」です。1分単位での勤務時間の管理により、働きさん自身も労働時間に関する意識がとても高まってきていると聞いています。そして、「労働安全」についてです。**産業医の選任**※4や(労働者の安全と健康の確保のための)定期的な安全衛生委員会の開催などを関係会社も含めて広げているところです。



松重 三位一体ということでは、健康診断を例に挙げると、健康診断の結果に問題があった場合、医療機関を受診していただくために、ダスキン健保では「受診勧奨」を行っています。ただ、それでも放置して発症する方が少なくないのが現状です。働きさんと日常的に接点のある会社

(上司の方)や労働組合からも、それぞれのお立場で医療機関の受診を働きさんに伝えていただきたい。ダスキン健保と会社、労働組合がタッグを組んでもう一步踏み出す、まさに三位一体のコラボヘルスに通ずる必要なことだと考えます。

池口 「三位一体で健康経営に取り組みましょう」とスタートした当初は健康経営優良法人を取得するためだけの活動になりがちだったのではないのでしょうか？



何のための健康経営なのかといった会社からのメッセージなどは特になく、「ダスキンにおける健康経営って認定資格を取るための活動だよ」となってしまうところがあると思います。

ダスキンでは定年が62歳になって、2026年からは63歳になります。さらに2030年には65歳に。しかも、再雇用は70歳までということで、働く期間が確実に長くなっていきます。本当に健康でいきいきと働きがいをもちて働けるようなしくみを作っていかなければならない状況です。健康経営というのはそのためにやっているのだということを理解してもらうためにも、三位一体で取り組むことで一体感も生まれると思いますし、この会社でよかったなというふうに取り組めるのではないかと考えています。

そういう意味で、今日のこの場はすごく重要だと私は思っていて、これまでも労働組合としてはずっと言っていたけれど、全体的な方向性がはっきりしていなかったとか…これを機に、大久保さんから、会社としても本当に取り組むという強いメッセージをいただけたらという思いで私は今日参加させていただいております。

職場によってまだまだ長時間労働をされている方もいらっしゃいますし、有給休暇すらなかなか取ることができないということもあります。そこを改善していくことで、ワークライフバランスを充実していただくということを労働組合として今取り組んでいるところです。これがこの健康経営に繋がっていけばいいなと考えています。

司会 働きさんのコミュニケーションのための労働組合のいろいろな取り組み(花火大会やレクリエーションなど)は、働きさん同士が話しやすい環境づくりにつながり、先ほど大久保さんのお話にもあったメンタルヘルスケアに貢献されているのではないかと考えています。



健康診断の結果から 目を背けないために、 現実を直視する工夫を



松重 先ほどお話しした健康診断後の医療機関の受診に関して、ダスキン健保の取り組みをもう少し詳しくお話させていただきます。

健康診断の結果、治療に関して緊急性の高い方から順番に、ダスキン健保の医療職から医療機関受診のお勧めの電話をしています。電話が繋がらない場合などは手紙で連絡しています。今年の結果だけではなく経年変化も考慮したアドバイスも含め、医療機関についても勤務地やお住まいから利用しやすいところをアドバイスするといったことも行っています。

そのほか、ダスキン健保が実施している保健事業としては、**生活習慣改善プログラムやオンライン禁煙プログラム、ウォーキングイベント「みんなで歩活」※5**などがあります。

また、三位一体というところでは「**健康づくり推進会議**」※6をもっと活用しなければならぬと考えています。現状、情報の共有にとどまっているので、会議というからには、課題を見つけ、具体的なアクションまで起こしていくようにしたい。ダスキン健保からは必要な情報（データ）を提供します。もちろん、**個人情報保護に関する基本方針**※7に基づいた上でということが前提です。

司会 働きさんの健康維持増進に必要なことは働きさん一人ひとりのヘルスリテラシー（健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと）の向上だと考えていますが、仕事だと皆さん一生懸命勉強して、コントロールするのが、どうも自分の身体のことになると後回しになるように感じています。

大久保 働きさんは自分自身の健康について、リテラシーも含めてきちんと管理していくことが一番の基本だと思います。

会社の役割は、働きさんの生活を守ること、人生を豊かにしていくことですが、働きさんは、自分自身の管理をきっちりと行い、労働環境や労働条件について気付いたことがあれば労働組合やダスキン健保に伝え、その情報を会社に共有していただく

ことが三位一体につながると思います。

先ほどの再検査に行かない人がいるということですが、個人のリテラシーについてはダスキン健保なら「santé」、労働組合は「Dear」で発信してもらいたいですね。それと、冒頭お話しした健康推進室からも。みんなが同じ意識を持って発信することが必要なと思います。

松重 リテラシーはすごく大切だと思います。ただ、自分で勉強するというのはなかなか難しい。病気になるって初めて調べるという状況だと思います。なので、何か意識付けできるようなことがないかと考えています。健康診断で悪い結果が出ても、自分でなんとなく言い訳をする…現実を直視しないというのは自分自身でも感じています。例えばなのですが…私が入社した頃は、健康診断の時に体力測定をしていました。垂直飛びとか背筋とか。今ならその結果から体内年齢などが出るので、健康診断とセットで実施すれば、学生時代にできていたことができなくなっていることで、健康診断の結果と合わせて、自分の健康状態や体力を身近に感じて、ちょっとした運動やカロリーを控えるといった行動変容につながるきっかけになるのではないかと感じています。

大久保 そういう意味では「みんなで歩活」（ダスキン健保が開催しているウォーキングイベント）はいい取り組みですね。チームで競い合うので、「自分も頑張らないと!」という参加意欲が出てくる。私もチームで参加しています。取り組みやすいしくみは大切ですね。

司会 ヘルスリテラシー向上のために、先ほど大久保さんからもお話いただいた「santé」では「生活改善にチャレンジ!」というテーマで健康情報を提供しています。またダスキン健保のホームページでも、手続きに関することはもちろん、いろいろな健康情報も提供しています。

池口 ダスキン健保のホームページは、頻繁に更新されていますよね。

司会 これからもヘルスリテラシーの向上に役立つ情報やタイムリーな情報の発信を目指します。

タイムリーということでは、2023年4月にLINE公式アカウント「ダスキン健保de健康エール」を開設しました。

それぞれの取り組みを共有するという意味でも今回このようにお集まりいただき、働きさんの健康について考える時間を持ったことはとても有意義だったと思います。

大久保 本当に三位一体となって労働組合、ダスキン健保と協働しながら進めていくことが大切だと思いますので、ぜひ皆さんのお力添えをよろしく願いいたします。

司会 本日は、それぞれのお立場に立った貴重なお話をありがとうございました。



誠実の間にて、創業者・鈴木清一の胸像と共に

【本文注釈】

※1 健康経営®

健康経営®は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

※2 健康推進室

2024(令和6)年4月に株式会社ダスキン人事部に健康推進室が設置されました。健康経営を推進する専任組織として、働きさんの心身の健康の維持増進のための施策の企画・実施を行っています。

※3 健康経営優良法人(認定制度)

健康経営優良法人認定制度とは、とくに優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから評価を受けることができる環境を整備することを目的に、2016年度に経済産業省が創設した制度です。(経済産業省webサイトより)



ダスキン健康保険組合の27適用事業所では、大規模法人部門で7法人が認定。(株)ダスキンは「健康経営優良法人2024~ホワイト500~」に。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。(株)ダスキン沖縄は「健康経営優良法人2024~ブライト500~」に。



※4 産業医の選任

労働安全衛生法 第13条と労働安全衛生法施行令 第5条では、「常時50人以上の労働者を使用する事業場においては、産業医を選任する必要がある」と定めています。労働安全衛生法や労働基準法で定義されている事業場とは、「同一の住所で従業員が働いており、組織として独立して業務を行っている場所」を指します。

※5 生活習慣改善プログラム、オンライン禁煙プログラム、ウォーキングイベント「みんなで歩活」(ダスキン健保webサイト)



※6 健康づくり推進会議(ダスキンwebサイト健康経営のページ)



※7 個人情報保護に関する基本方針(ダスキン健保webサイト)



マイナ保険証での受診が始まっています!

健康保険証は令和6年12月2日に廃止されます。

- **令和6年12月2日以降**は、新規に健康保険証は発行されません。
- 医療機関を受診される際は、保険証利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）を毎回提示してください。
- マイナンバーカードをまだお持ちでない方は速やかに取得し、保険証として利用できるよう忘れず登録をお願いいたします。



現在の保険証はいつまで使えるの?

現在お持ちの健康保険証は経過措置として1年間（令和7年12月1日まで）有効です。

ただし、事業所を退職された場合は、**令和7年12月1日以前であっても退職日の翌日から健康保険証は使えませんので、事業所経由でご返却ください。**

医療機関がマイナ保険証に対応していない場合はどうするの?

マイナ保険証+資格情報のお知らせ*またはマイナポータルわたしの健康保険証の資格情報を医療機関に提示して保険診療を受けることができます。

*「資格情報のお知らせ」は、令和6年7月末日時点における加入者全員に会社経由で令和6年9月に一斉配布しています。一斉配布以降に当健康保険組合に加入された方には、令和6年12月2日以降に交付となります。

手続は簡単!

マイナンバーカードの保険証利用登録の仕方は3つ!



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM



マイナポータル

急な受診に慌てないためにも、今からマイナ保険証の利用登録をお願いします。

登録の際はマイナンバーカードと、マイナンバーカードの暗証番号（数字4桁）をご準備ください。

◆ マイナ保険証のメリット ◆

1

医療費を節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も少なくなります。

2

より良い医療を受けることができる

ご本人の同意に基づき、初めての医療機関でも医師や薬剤師が過去のお薬情報や特定健診の結果を見ることができ、より正確な診断、適切な治療を受けることができます。

3

手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除される

限度額認定証の交付を健康保険組合に申請しなくても、本人の同意に基づき、医療機関窓口で高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードを持っていない、保険証の利用登録をしていない方には、「資格確認書」を交付いたします。マイナ保険証を利用する際のメリットはありませんが、これまでどおり保険診療を受けられます。

健康保険証のなりすまし等の不正利用の防止や医療従事者の事務負担軽減にもつながります。大切な医療保険を守るためにもマイナ保険証に切り替えましょう。

令和5年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書

ダスキン健康保険組合では、事業所の働きさんの健康推進と各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果の確認として、令和5年度の「健康白書」を作成いたしました。その結果を基に今後取り組むべき課題についての報告と共有を図ります。

被保険者数

6,284人 令和5年度(2023年4月1日～2024年3月31日)を通じて在籍した被保険者数を対象として集計しています。

各社の被保険者(働きさん)の状況

(株)ダスキン

1人当たり医療費は健保平均より低い、65歳以上1人当たり医療費は健保平均より高い。生活習慣病リスク有所見率や生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率が高い状態が続いており、適切な食事習慣のある方・運動習慣のある方・飲酒習慣が適切な方の割合が低い。

(株)ダスキンヘルスケア

1人当たり医療費が事業所全体のワースト5に入る。ただし65歳以上1人当たり医療費は前年より減少しており健保平均より低い。生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は高く、医療機関未受診や治療中断などによる重症化を予防するために、自社の保健師による受診勧奨を実施中である。

サーヴ関係会社

1人当たり医療費は10社中7社が前年度より減少している一方で、3社が事業所全体のワースト5に入る。また、65歳以上1人当たり医療費の増加がみられる事業所がある。肥満率に関しては4社がワースト5に該当。生活習慣改善プログラム(特定保健指導)の申込率が2年連続0%の事業所1社については参加への取り組みが必要。喫煙率が健保平均より5%以上高い6社については禁煙の取り組みが必要。

プロダクト関係会社

運動習慣のある方の割合が低く、生活習慣病発症率も高くなっている。生活習慣改善プログラム(特定保健指導)の申込率0%の事業所が3社あり、うち2社は2年連続申込率が0%。(逆に申込率100%の事業所も1社)
がん検診受診率が低いので提携医療機関での受診もしくは部位検診の受診促進が必要。睡眠で十分な休養が取れている方の割合も低い。

フード関係会社

1人当たり医療費は健保全体よりも低いが、生活習慣については改善していく必要がある。運動習慣のある方・適切な食事習慣がある方の割合が低く、喫煙率が40%を超える事業所がある。
kencom登録率が20%前後と健保全体の42.9%を大きく下回る会社が2社ある。

ダスキン健保全体の状況 前年度との比較

改善したこと

- ファミリー健診受診率は67.3%と前年度より増加(前年度63.0%)。
- 生活習慣病有所見率17.8%とわずかに減少(前年度19.5%)。
- 喫煙率24.1%(前年度24.6%)。健保全体としては着実に減少も、事業所によっては40%を超える事業所も見られる。
- 健康増進活動(肥満率・適切な食事習慣のある方の割合・運動習慣のある方の割合)は前年より全体的に改善傾向。

悪化したこと

- 被保険者1人当たり医療費、65歳以上1人当たり医療費ともに増加傾向で過去最大。
- 生活習慣改善プログラムの特定保健指導申込率は34.3%で、前年度38.0%より減少。(申込率0%の事業所が4社)
- 生活習慣病発症率30.7%(前年度30.4%)、重症化・合併症発症率7.9%(前年度7.1%)、いずれも前年度より微増。
- 健康診断の有所見状況は39.3%で、前年度33.2%より増加。

▶ 令和5年度 ダスキン健康保険組合健康白書 事業所別課題・施策一覧

項目	課題 課題個数※1	医療費		生活習慣病 重症化予防		生活 習慣病	生活習慣改善 プログラム			喫煙	健診 受診	がん検診		肥満・健康増進活動			
		1人 当たり 医療費 が高い	65歳 以上の 1人 当たり 医療費 が高い	生活 習慣病 発症率 が高い	生活 習慣病 関連の 重症化・ 合併症 発症率 が高い	生活習慣病 リスク 有所見率 が高い※2	特定 保健 指導 申込率 が低い	服薬者 指導の 申込率 が低い	Under40 生活 習慣改善 プログラム 申込率 が低い	喫煙率 が高い	健診 受診率 が低い	がん検診 の受診率 が低い	がん 検診の 有所見率 が高い	肥満率 が高い	kencom 登録率 が低い	適切な 食事習慣 を有する 方の割合 が低い※3	適切な 運動習慣 を有する方 の割合が 低い※4
判断基準		ワースト 5	65歳以上 在籍者 10人以上 健保平均 より 高い	どちらかが ワースト5	ワースト5	申込率 0%	どちらかの 申込率0%		健保 平均より +5% 高い	ワース ト3	婦人科 または 大腸がん 検診 受診率 ワースト3	検診 受診者 10人 以上 かつ ワースト 1	ワースト 5	ワースト 3	ワースト 3	ワースト 3	
ダスキン	1		●														
ダスキンヘルスケア	2	●												●			
サーヴ関係会社	サーヴ北海道	3		●						●			●				
	サーヴ東北	3						●	●			● (胃がん)					
	サーヴ北関東	2	●					●									
	ダスキン伊那	6		●	●	●	●	●	●				●				
	シャトル東京	5						●	●	●	●				●		
	サーヴ東海北陸	1							●								
	サーヴ近畿	6	●		●	●	●	●				● (子宮がん)					
	サーヴ中国四国	3	●			●							●				
	サーヴ九州	1							●								
	ダスキン沖縄	2							●					●			
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	8	●	●	●	●	●	●			●	● (大腸がん)				●	
	小野ダスキン	0															
	プロダクト北海道	3		●			●	●									
	プロダクト東北	3					●	●	●								
	プロダクト東関東	2						●			●						
	プロダクト西関東	3						●	●		●						
	プロダクト東海	2		●								● (肺がん)					
	プロダクト中四国	3				●		●				● (乳がん)					
プロダクト九州	4						●	●					●		●		
その他事業所	エパーフレッシュ函館	4	●	●				●								●	
	エムディフード	4						●		●				●	●		
	かつアンドかつ	5						●	●	●			●		●		
	ダスキン共益	1		●													

青文字の事業所は「健康経営優良法人2024」(22法人)です。

※ 令和5年度(2023年4月1日~2024年3月31日)を通じて在籍した被保険者を対象として集計しています。

※1 課題個数 課題4つ以上赤字

※2 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能(令和2年度より)、腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※3 適切な食事習慣を有する方は、食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上があてはまるものをいう

食事習慣に関する質問:朝食抜き週3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事週3回未満、間食はほとんど食べない

※4 適切な運動習慣を有する方は、運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上があてはまるものをいう

運動習慣に関する質問:ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

注記:適用事業所のうち人員5名以下の事業所(ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金)を除く25社を対象としています。グループ名は令和6年4月1日時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります。



▶ 令和5年度健康通信簿 (事業グループ別)

□: ダスキン健保平均より悪い状態 (ダスキングループ別においては「ダスキン」の数値と比較して悪い状態)

赤字: 前年より悪い状態

青文字の事業所は「健康経営優良法人 2024」(22 法人) です。

金額は小さい方が健康な状態です。

割合は生活習慣改善プログラム申込状況、kencom登録率は高い方が、それ以外は低い方が健康な状態です。

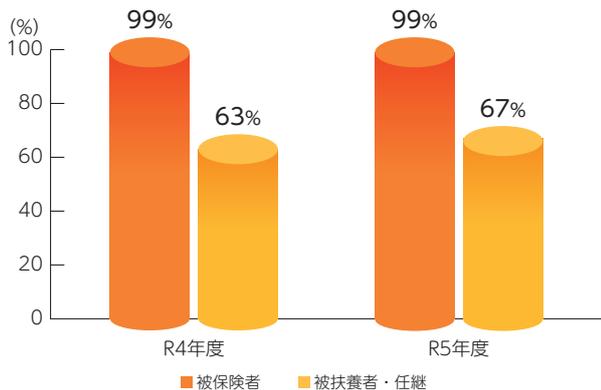
グループ別 健康通信簿	被 保険者 数 ^{#1} (人)	平均 年齢 (歳)	1人 当たり 医療費 (円)	65歳 以上 加入率	65歳 以上 1人 当たり 医療費 (円)	生活 習慣病 発症率 ^{#2}	生活 習慣病 関連・ 重症化・ 合併症 発症率 ^{#2}	生活 習慣病 リスク 有所見率 ^{#3}	肥満率	喫煙率	生活改善プログラム申込状況			kencom 登録率 ^{#4}
											特定保健 指導の 申込率	服薬者 指導の 申込率	Under40 の申込率	
全国平均			158,600						40.2%	男性 32.4% 女性 10.3%				
ダスキン健保計	6,284	49.2	229,499	4.6%	555,352	30.70%	7.90%	17.80%	30.80%	24.10%	34.30%	33.80%	28.00%	42.90%
ダスキン	2,509	48.4	210,620	1.8%	679,487	30.8%	8.6%	18.2%	33.9%	22.5%	43.9%	44.4%	41.8%	52.7%
訪問グループ・法人	1,541	47.8	167,552	2.5%	426,891	29.1%	7.2%	17.4%	33.0%	23.2%	42.2%	42.0%	41.5%	51.3%
本部	499	49.1	181,411	-	-	28.3%	6.8%	15.6%	34.4%	19.7%	48.8%	43.5%	78.6%	69.5%
地域	374	50.4	197,962	0.3%	103,890	36.9%	9.6%	19.9%	42.1%	26.1%	45.1%	48.9%	41.7%	70.5%
直営	668	45.5	140,174	5.5%	435,621	25.3%	6.1%	17.2%	26.8%	24.2%	30.8%	32.5%	22.2%	26.7%
生産本部	281	49.4	197,725	-	-	35.9%	11.0%	22.9%	33.6%	20.4%	35.1%	34.4%	50.0%	33.5%
本部	97	47.4	137,978	-	-	34.0%	6.2%	20.8%	37.1%	17.7%	46.7%	53.8%	50.0%	64.9%
地域	14	47.1	190,369	-	-	50.0%	21.4%	28.6%	50.0%	28.6%	100.0%	25.0%	33.3%	42.9%
工場	170	50.7	232,421	-	-	35.9%	12.9%	23.5%	30.3%	21.2%	23.8%	20.0%	57.1%	14.7%
フードグループ	257	46.8	300,743	-	-	28.0%	12.5%	19.8%	45.3%	27.7%	50.0%	56.7%	16.7%	63.0%
本部	145	48.7	382,810	-	-	30.3%	13.8%	21.3%	47.2%	25.5%	54.8%	62.5%	0.0%	64.8%
地域	61	51.4	266,346	-	-	37.7%	16.4%	31.1%	63.9%	42.6%	42.1%	58.3%	50.0%	80.3%
直営	51	36.0	108,557	-	-	9.8%	3.9%	2.0%	17.6%	15.7%	-	0.0%	0.0%	37.3%
本社等	400	51.0	257,888	0.5%	207,275	35.8%	9.8%	17.7%	30.8%	17.3%	51.9%	52.3%	66.7%	65.3%
ダスキンヘルスケア	1,195	53.2	280,860	11.7%	491,523	33.00%	8.10%	18.10%	26.20%	21.80%	26.50%	15.20%	17.90%	14.60%
サーヴ北海道	132	49.8	217,193	3.0%	256,600	47.00%	7.60%	15.90%	37.60%	40.20%	52.60%	70.00%	50.00%	100.00%
サーヴ東北	130	47.7	192,231	1.5%	145,590	23.80%	7.70%	19.20%	27.00%	33.60%	11.10%	0.00%	50.00%	49.20%
サーヴ北関東	175	47.2	333,240	2.3%	280,480	26.90%	3.40%	14.30%	28.60%	25.10%	26.10%	33.30%	0.00%	56.50%
ダスキン伊那	24	49.9	153,755	8.3%	244,220	33.30%	12.50%	29.20%	45.80%	33.30%	0.00%	0.00%	0.00%	95.70%
シャトル東京	83	45.1	196,006	1.2%	5,219,770	18.10%	7.20%	19.00%	24.10%	31.60%	33.30%	0.00%	-	74.40%
サーヴ東海北陸	329	46.6	127,929	3.0%	327,143	21.60%	5.20%	18.20%	31.50%	31.20%	14.30%	13.30%	15.00%	31.20%
サーヴ近畿	129	48.7	257,889	7.0%	730,561	30.20%	10.10%	21.30%	33.90%	21.30%	23.10%	57.10%	0.00%	54.40%
サーヴ中国四国	174	49.4	252,416	3.4%	473,567	23.60%	5.20%	23.10%	37.00%	24.30%	24.20%	21.40%	28.60%	30.20%
サーヴ九州	250	47.6	195,843	1.2%	763,533	32.00%	5.60%	15.30%	32.90%	30.10%	35.50%	42.90%	33.30%	56.80%
ダスキン沖縄	48	42.8	99,569	-	-	18.80%	6.30%	12.50%	39.60%	25.00%	71.40%	50.00%	0.00%	91.10%
和倉ダスキン	75	50.6	349,522	-	-	36.00%	8.00%	24.30%	25.60%	10.80%	0.00%	0.00%	0.00%	36.00%
小野ダスキン	116	45.6	176,517	-	-	33.60%	6.00%	16.40%	21.80%	10.30%	37.50%	30.80%	50.00%	41.70%
プロダクト北海道	42	51.6	187,504	-	-	35.70%	9.50%	9.50%	19.00%	28.60%	0.00%	0.00%	-	27.50%
プロダクト東北	43	48.4	169,404	-	-	27.90%	4.70%	11.90%	27.90%	31.00%	0.00%	0.00%	-	30.20%
プロダクト東関東	96	47.1	152,612	-	-	29.20%	7.30%	15.60%	26.40%	24.00%	10.00%	16.70%	0.00%	31.30%
プロダクト西関東	101	48.1	150,477	-	-	33.70%	5.00%	13.00%	22.10%	30.00%	42.90%	0.00%	0.00%	23.00%
プロダクト東海	65	51.6	222,068	1.5%	67,980	35.40%	10.80%	17.20%	31.30%	21.90%	100.00%	80.00%	50.00%	82.80%
プロダクト中四国	72	47.9	175,525	-	-	29.20%	6.90%	20.80%	27.80%	22.20%	12.50%	20.00%	0.00%	36.10%
プロダクト九州	65	47.7	147,310	-	-	18.50%	3.10%	15.40%	15.90%	40.00%	25.00%	0.00%	0.00%	22.20%
エバーフレッシュ函館	64	51.4	197,659	17.2%	330,011	39.10%	18.80%	20.60%	31.70%	23.80%	28.60%	14.30%	0.00%	25.40%
エムディフード	161	43.6	190,993	1.9%	150,290	20.50%	3.70%	12.60%	22.40%	21.00%	20.00%	0.00%	33.30%	19.70%
かつアンドかつ	54	46.2	202,794	-	-	22.20%	7.40%	12.00%	34.00%	40.00%	50.00%	0.00%	0.00%	46.20%
ダスキン共益	27	48.6	189,641	-	-	48.10%	3.70%	14.80%	33.30%	14.80%	66.70%	33.30%	100.00%	85.20%

適用事業所のうち人員5名以下の事業所 (ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金) を除く25社を対象としています。グループ名は2024年4月1日時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります。

- ※1: 各年度 (4/1~3/31) を通じて在籍した被保険者数 この人数を対象として集計しています
- ※2: 生活習慣病発症率は糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの医療機関受診者。生活習慣病関連重症化・合併症発症率は脳疾患、心臓疾患などの重症疾患受診者
- ※3: 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能 (R2年度より)、腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者
- ※4: 2024年6月10日時点の登録率、前年度健康白書掲載値と比較

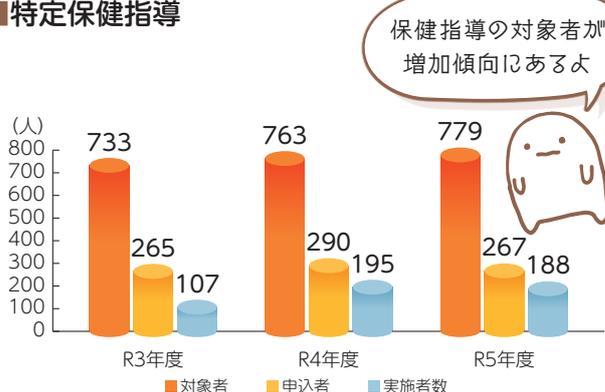
全国平均出典 (いずれも健康保険組合連合会):
 1人当たり医療費: 「令和3年度 健保組合医療費の動向に関する調査」
 肥満率: 「令和3年度 健診検査値からみた加入者 (40~74歳) の健康状態に関する調査」
 喫煙率: 「令和3年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」

定期健康診断受診状況

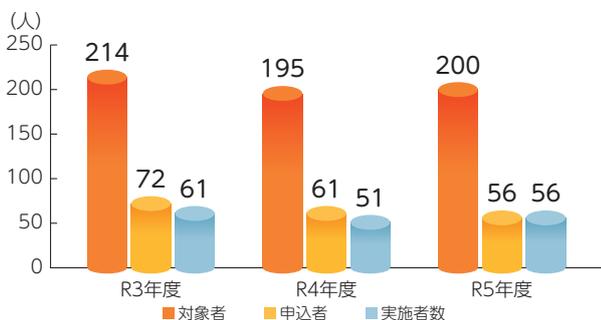


生活習慣改善プログラム対象者と参加者数

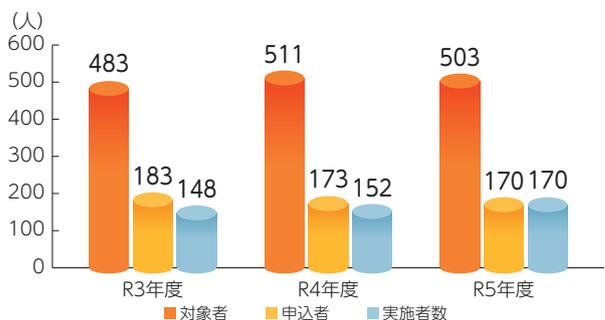
■特定保健指導



■Under40



■服薬者保健指導



生活習慣病リスク状況

不健康な生活習慣

内臓脂肪が蓄積し始める

重症疾患発症リスクの悪化による入通院

重症疾患の発症

生活機能の低下、要介護、死亡者発生

※()内は前年度値 ※赤字は前年より悪い状態
※令和5年度在籍者(n=6,284、男性:3,077、女性:3,207)を対象として集計

肥満 30.7%(31.6%) 1,928人(1,888人)	血糖 44.2%(42.6%) 2,777人(2,548人)	血圧 29.1%(29.5%) 1,829人(1,764人)	脂質 51.1%(51.7%) 3,213人(3,094人)
男性 1,274人(1,302人) 女性 654人(586人)	男性 1,459人(1,402人) 女性 1,318人(1,146人)	男性 1,040人(1,078人) 女性 789人(686人)	男性 1,723人(1,742人) 女性 1,490人(1,352人)

メタボ該当・予備群該当 18.9%(19.9%)	1,186人(1,192人) 男性 923人(960人) 女性 263人(232人)
-----------------------------	--

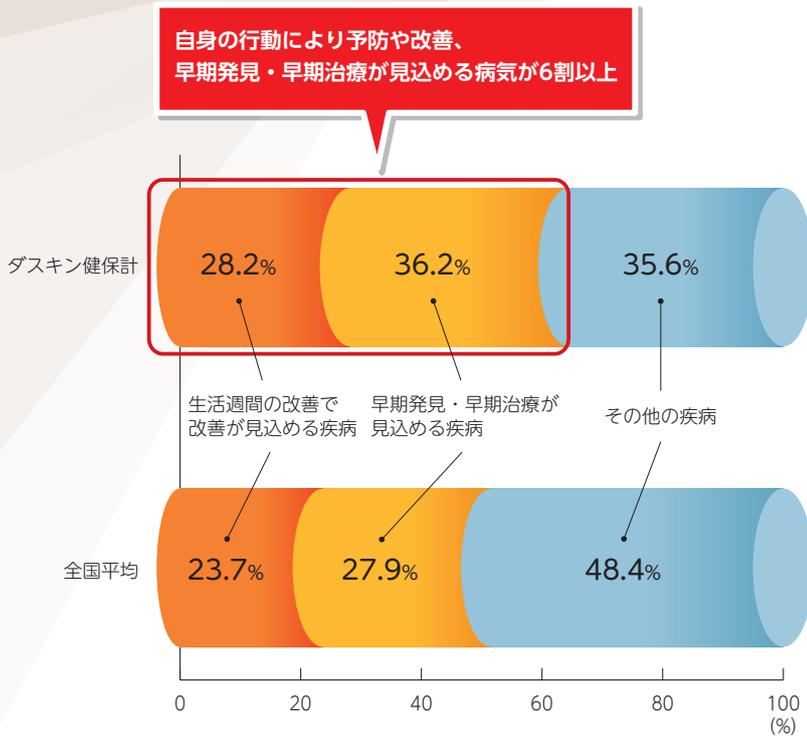
血糖のリスク保有割合は前年より増加

生活習慣病発症	糖尿病	高血圧症	脂質異常症
30.7%(30.4%) 1,928人(1,820人)	647人(631人) 男性 392人(411人) 女性 255人(220人)	1,333人(1,239人) 男性 724人(693人) 女性 609人(546人)	1,135人(1,089人) 男性 597人(596人) 女性 538人(493人)

重症疾患発症者 7.9%(7.1%) 496人(425人)				
心筋梗塞 22人(14人)	脳梗塞 60人(52人)	脳出血 9人(7人)	くも膜下出血 7人(7人)	慢性腎不全人工透析 71人(60人)

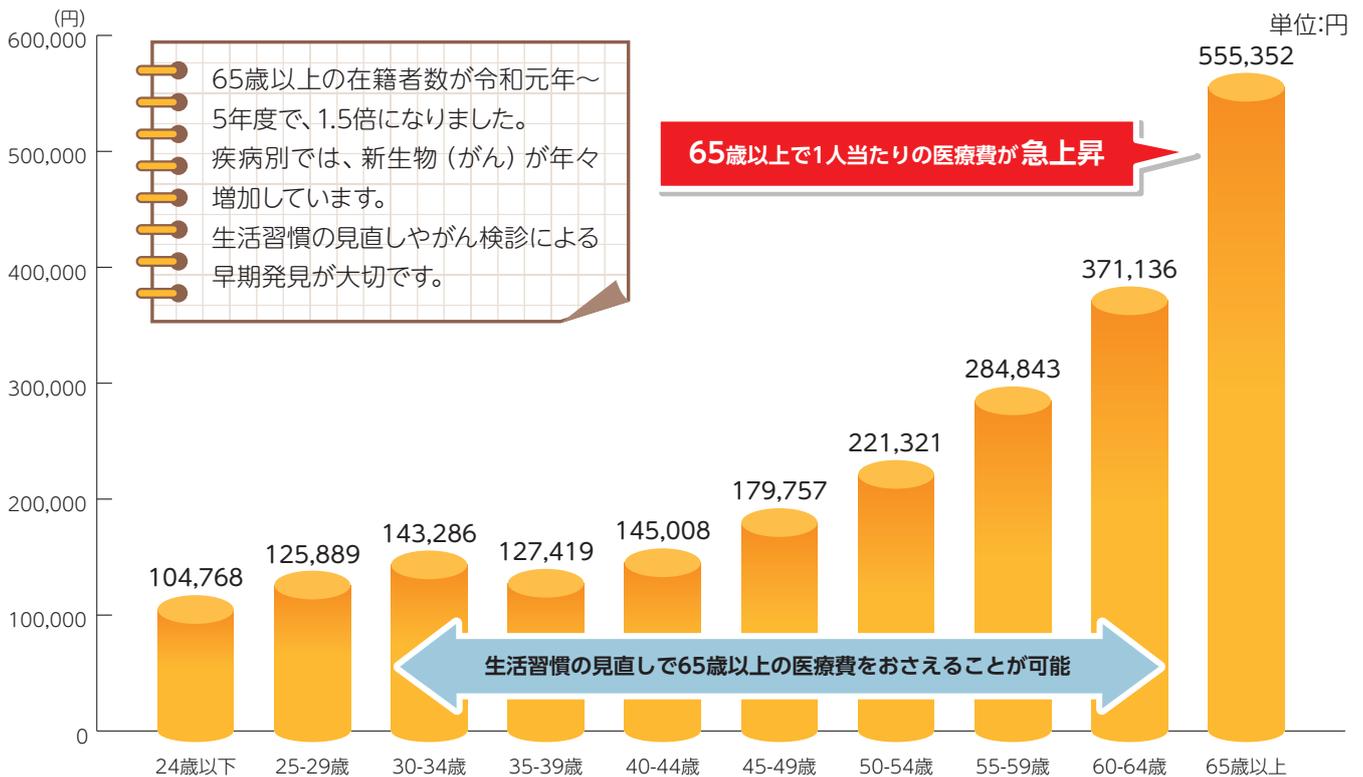
心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者 2人(2人)

疾病分類別医療費構成比



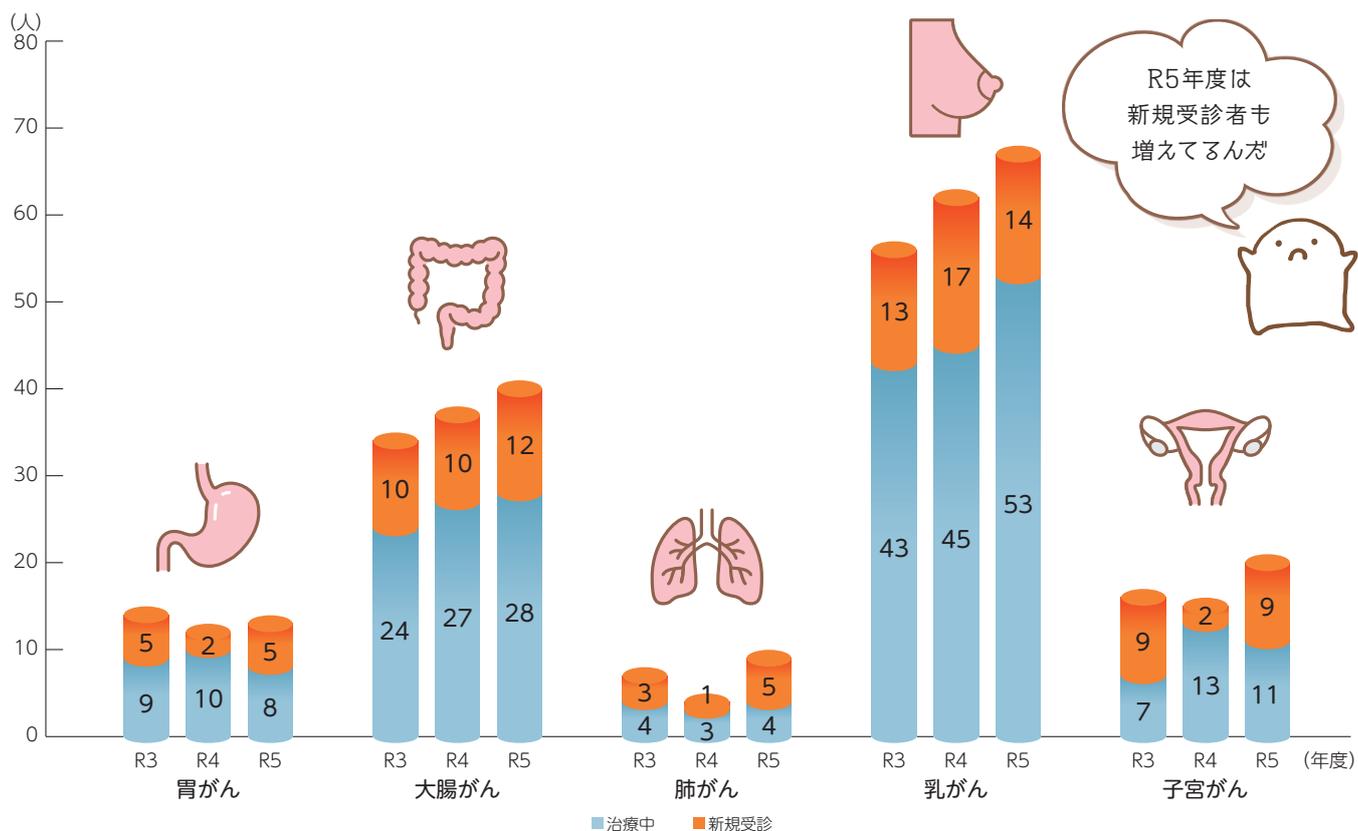
生活習慣の改善で改善が見込める疾病	<ul style="list-style-type: none"> ・内分泌・代謝系疾患 ・循環器系疾患 ・尿路性器系疾患
早期発見・早期治療が見込める疾病	<ul style="list-style-type: none"> ・新生物 ・眼の疾患 ・耳の疾患 ・呼吸器系疾患
その他の疾病	<ul style="list-style-type: none"> ・感染症・寄生虫症等 ・血液・免疫疾患 ・精神系疾患 ・神経系疾患 ・消化器系疾患 ・皮膚の疾患 ・筋骨格系疾患 ・妊娠・分娩産じょく ・周産期に発生の病態 ・奇形・染色体異常等 ・症状・異常所見等 ・損傷・中毒等 ・保健サービスの利用 ・特殊目的用コード

年代別1人当たり医療費

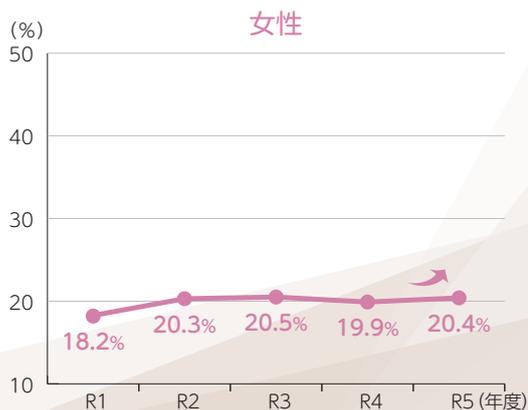
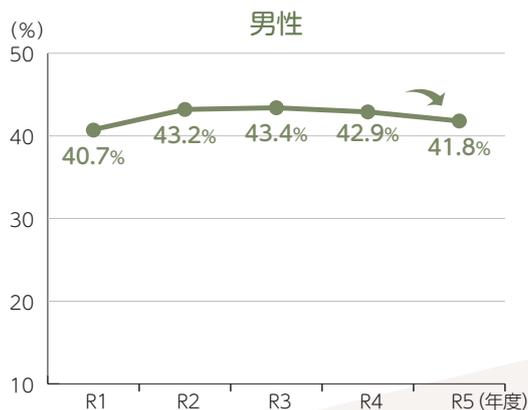
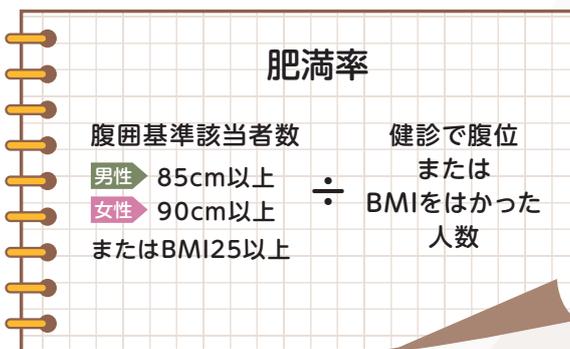
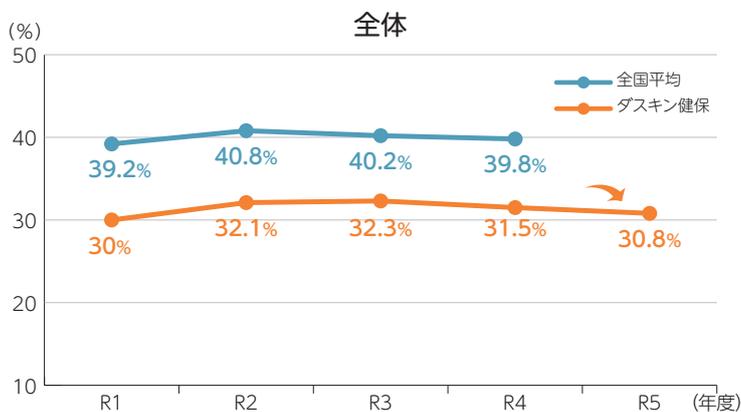


※ 医療費は健保負担額、個人負担額の合計かつ内科、歯科、調剤の合計を掲載しています
 ※ 在籍者1人当たり医療費は、医療費÷通年在籍者数で算出しています

がん治療者数経年推移



肥満率の経年推移



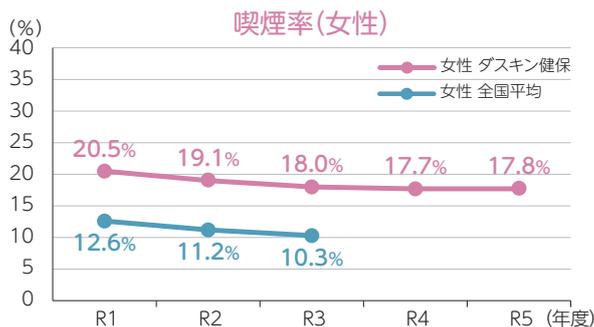
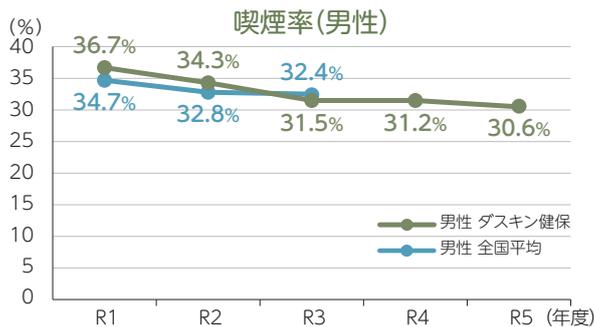
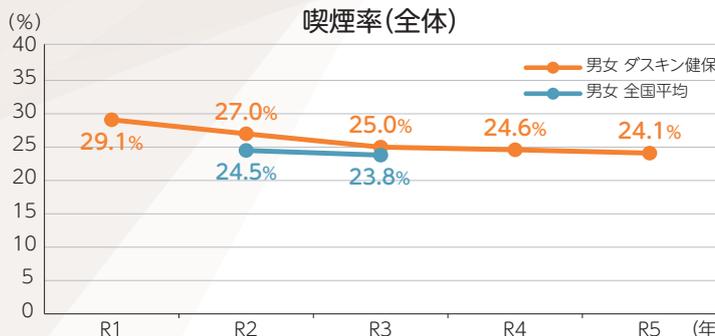
油断しないで
継続してね

fight!

全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」（令和元年～令和4年 健康保険組合連合会）

定期健康診断問診回答

喫煙率の経年推移

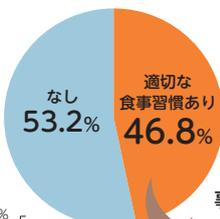


全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」（令和元年～令和3年 健康保険組合連合会）



女性の喫煙率が
全国平均より高い状態が
続いています

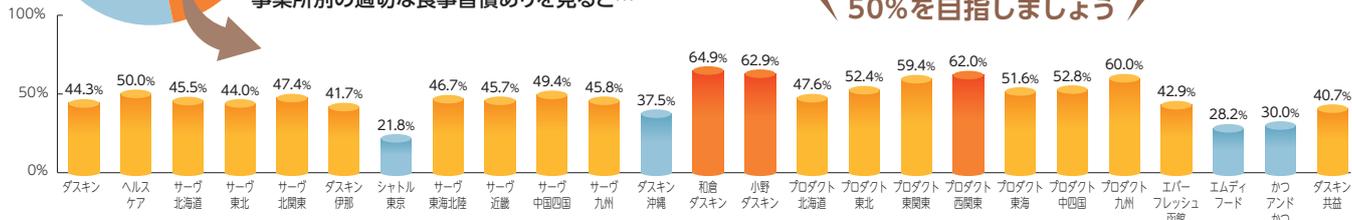
食事習慣の状況(事業所別)



「適切な食事習慣あり」とは、右の食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上があてはまる方

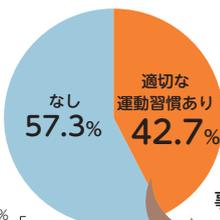
- 食事習慣に関する質問
- 朝食抜き週3回未満
 - 早食いをしない
 - 寝る前2時間以内の食事週3回未満
 - 間食はほとんど食べない

事業所別の適切な食事習慣ありを見ると…



50%を目指しましょう！

運動習慣の状況(事業所別)



「適切な運動習慣あり」とは、右の運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上があてはまる方

- 運動習慣に関する質問
- ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い
 - 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している
 - 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している

事業所別の適切な運動習慣ありを見ると…



50%を目指しましょう！

生活習慣改善プログラム

定期健康診断後、 対象の方へご案内します

自己負担 **0円**
(健保組合が全額負担)

特定保健指導では、特定健診結果から、生活習慣病の改善・予防を目的として保健指導を行います。

当健保では、特定保健指導に加えて服薬者保健指導・Under40も生活習慣改善プログラムの対象としています。

対象から外れる服薬者や若年層（40歳未満）にも適切な生活習慣を定着させることが重要と考えるためです。

特定保健指導の対象になった場合は、**生活習慣を切り替えるチャンスです。**

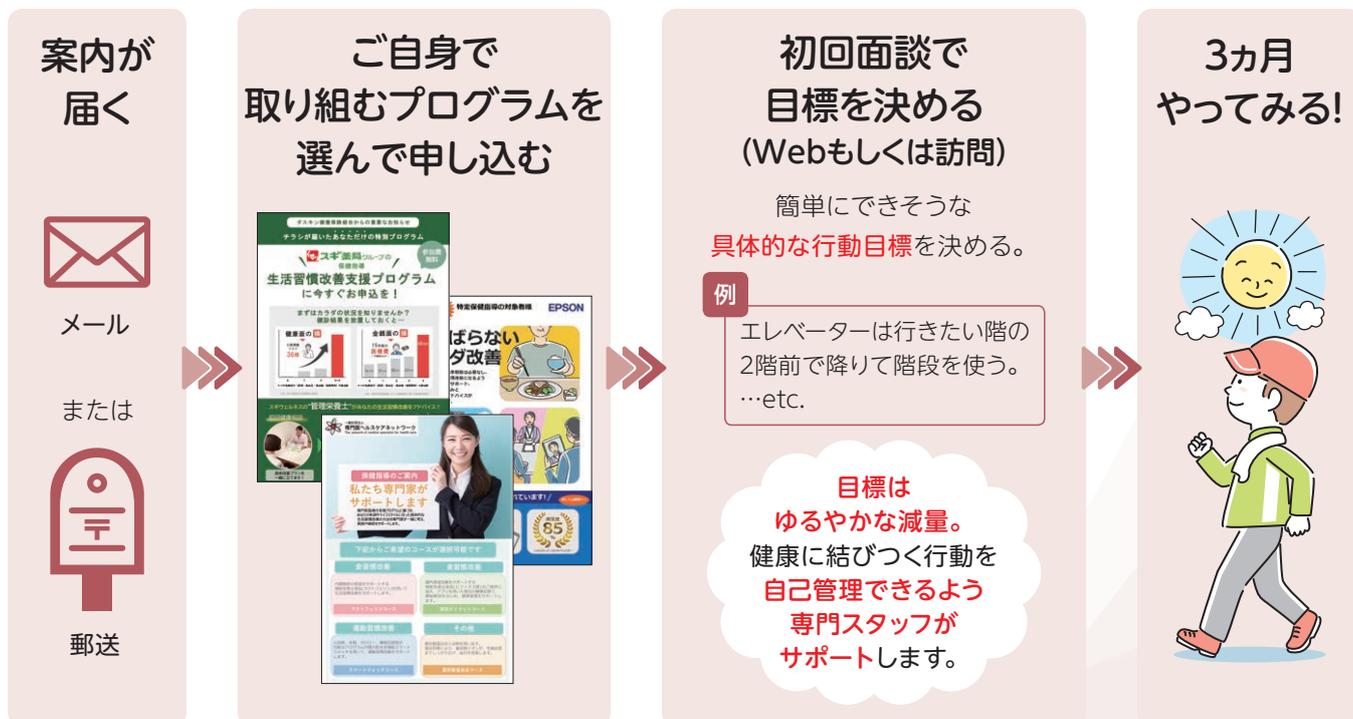
特定保健指導とは

健診結果から生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、「高齢者の医療の確保に関する法律（平成20年4月）に従い、厚生労働省のプログラムに基づいた保健指導を行って、生活習慣の改善を図る取り組みです。

案内プログラム	対象年齢	コース名	対象条件	指導期間
生活習慣改善プログラム	40歳以上	特定保健指導	特定保健指導の基準に該当する方	3か月
		服薬者保健指導 ^(※)	特定保健指導の基準に該当するが、服薬していることでその対象から外れてしまった方	
	40歳未満	Under40	特定保健指導の基準に該当するが、年齢が満たないことでその対象から外れてしまった方	

※本年度、50歳以上の方は重症化予防プログラム（カルナヘルスサポート）をご案内します。（P21）

お申し込みできるプログラムはP20でご確認ください。



生活習慣改善プログラム対象者の選定方法はこちら

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/pdf/sentei.pdf



令和6年度 生活習慣改善プログラム(指導期間/いずれのプログラムも3ヵ月)

指導目的	指導方法 [プログラム提供会社(委託先)]	面談方法	Web面談時の 使用可能デバイス	該当する保健指導		
				特定 保健指導	服薬者 保健指導	Under40
① 食習慣改善	<p>内臓脂肪の低減をサポートするサプリメント(ラクトフェリン)を服用して生活習慣改善をサポート。 [専門医ヘルスケアネットワーク]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	—	○ 服薬者 除く
	<p>腸内環境改善をサポートする機能性表示食品(ビフィズス菌)のご提供に加え、アプリを用いた毎日の観便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポートします。 [専門医ヘルスケアネットワーク]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	○	○
② 運動習慣改善	<p>脂肪を燃やすコツがわかる活動量計を2種類ご用意。 「手首につけない活動量計」or「スマートウォッチ」のどちらかお好きな方を選べます。 期間中のアドバイスも好評です。 [セイコーエプソン]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	○	○
	<p>プログラム付属の多機能防水スマートウォッチ(歩数・カロリー・睡眠などの記録が可能)を用いて運動習慣改善をサポート。 [専門医ヘルスケアネットワーク]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	○	○
③ 生活習慣改善 (禁煙支援にも対応)	<p>糖尿病専門医監修のプログラム。喫煙者には禁煙指導も実施し、生活習慣改善をサポート。 ※本プログラム参加者には「オンライン禁煙プログラム」を随時優先的にご案内 [リンケージ]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	○	○
④ その他	<p>重碳酸温浴法入浴剤を用います。重碳酸イオンが毛細血管までしっかり広げ、温浴効果により血行を促進します。 [専門医ヘルスケアネットワーク]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● 訪問面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可 	○	—	○ 服薬者 除く
	<p>スギ薬局の店舗で管理栄養士による面談を受けることが可能。自宅や職場の近くの店舗で土日や夕方以降の時間も対応可能です。 ※Web面談も可能になりました。 [スギウェルネス]</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Web面談 ● スギ薬局の店舗での面談 	<ul style="list-style-type: none"> ・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:不可 	○	○	○

※Web面談の通信料は自己負担です。通信データ量が多いため、Wi-Fi環境での使用を推奨します。※タブレット貸出の場合は通信料の自己負担はありません。

オンライン禁煙プログラム

10月から
募集開始

禁煙を希望される方に実施します(肺がん・COPD高リスク者(喫煙係数400以上))。

コース名	〔株〕リンケージ オンライン禁煙プログラム	〔株〕CureApp オンライン卒煙プログラム
内容	医師によるオンライン診療	医療資格保持者(看護師・保健師・薬剤師・管理栄養士)によるオンライン面談
期間	12ヵ月	6ヵ月

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

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



重症化予防プログラム

定期健康診断後、 対象の方へご案内します

自己負担 **0**円
(健保組合が全額負担)

糖尿病重症化、心・脳血管疾患重症化を防ぐため、健診結果から重症化リスクの高い方へご案内しています。専門指導員が、かかりつけ医と連携しそれぞれの症状や環境にあわせて保健指導を実施します。

令和6年度 重症化予防プログラム

プログラム名	対象者	プログラムの内容		プログラム提供会社	
		指導方法	面談方法 ※選択可		
			対面面談		オンライン面談
重症化予防プログラム	<p>治療中</p> <p>糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の重症化リスクのある方に実施。</p>	<p>看護師、保健師、管理栄養士が、重症化予防の支援をします。</p> <p>また、血糖測定機器（CGM[*]）、スマートウォッチ、血圧計をお体の状況に合わせてご活用いただけます。</p> <p>※CGM=持続皮下血糖測定システム</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意/必須ではない ●指導期間/5ヵ月 	—	<p>オンライン面談</p> <p>SIMカード搭載のiPadを一人一人に貸与。</p>	カルナヘルスサポート
糖尿病重症化予防プログラム	<p>糖尿病治療中</p> <p>糖尿病合併症・心筋梗塞などを発症するリスクがある方に実施。</p>	<p>かかりつけ医・主治医と連携を図りながら専用アプリを利用し、医療専門スタッフが健康づくりの個別指導をサポートします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意/必要 ●指導期間/3ヵ月 	—	<p>ご自身のカメラ付きノートパソコン/タブレット^{*1}</p> <p>タブレット貸出可^{*2}</p>	専門医ヘルスケアネットワーク
		<p>慢性疾患の重症化、合併症や再発を予防するために、対象となる方に対してかかりつけ医・主治医と連携しながら自己管理していく方法（セルフマネジメント）を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意/必要 ●指導期間/6ヵ月 	<p>ご希望の場所（会議室など）</p>	<p>ご自身のカメラ付きノートパソコン/タブレット^{*1}</p> <p>タブレット貸出可^{*2}</p>	データホライゾン
心・脳血管疾患発症予防プログラム	<p>心・脳血管疾患治療中</p> <p>脳梗塞、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。</p>	<p>かかりつけ医・主治医と連携を図りながらモニタリング機器を利用し、医療専門スタッフが健康づくりの個別指導をサポートします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意/必要 ●指導期間/6ヵ月 	—	<p>スマホ（専用アプリ）^{*1}</p>	PREVENT
		<p>慢性疾患の重症化、合併症や再発を予防するために、対象となる方に対してかかりつけ医・主治医と連携しながら自己管理していく方法（セルフマネジメント）を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意/必要 ●指導期間/6ヵ月 	<p>ご希望の場所（会議室など）</p>	<p>ご自身のカメラ付きノートパソコン/タブレット^{*1}</p> <p>タブレット貸出可^{*2}</p>	データホライゾン

※1：Web面談の通信料は自己負担です。通信データ量が多いため、Wi-Fi環境での使用を推奨します。

※2：タブレット貸出の場合は通信料の自己負担はありません。

補助金制度(がん検診)

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことです。

巡回健診には、がん検診がありません。そのため、**定期健康診断を巡回健診で受診された方は、補助金制度を利用して、がん検診をお受けいただけます。**

補助金制度(がん検診)の対象となる方

定期健康診断で検査結果を受領している方

- 定期健康診断を提携医療機関で受診された方でも、当日やむを得ず、がん検診が受診できなかった場合は補助金制度を利用して、がん検診をお受けいただけます。
- 被扶養者(扶養されているご家族)については、**配偶者以外は40歳以上の方が対象**となります。

対象者

- 被保険者本人
- 被扶養配偶者
- 被扶養家族(配偶者以外40歳以上のご家族)



補助金制度(がん検診)受診申込の流れ

	大腸	婦人科(乳房・子宮)
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	
検査方法	便潜血反応2日法	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:子宮細胞診
受診申込の流れ	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>①総医研ダスキン健診係へ連絡。 補助金制度の資料一式到着後、ご自身で医療機関へ予約、受診。</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>④総医研ダスキン健診係より当健保補助額を振り込み。</p>
健保補助金	全額(自己負担なし)	上限10,000円(消費税含む)

詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

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



受診のお申し込みは総医研ダスキン健診係まで

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 ☎ 0120-982-527

補助金制度(部位検診)

41歳以上で、人間ドック健診に該当しない年齢の方は補助金制度を利用して、部位検診を受けていただくことができます。
(定期健康診断の結果、再検査の対象や症状がある場合は「保険診療」のため、3割負担の健康保険が適用され、補助金制度の対象外となります)

補助金制度(部位検診)の対象となる方

定期健康診断で検査結果を受領している方

- 定期健康診断 (H2コース) ・ファミリー健診 (F2コース) の提携医療機関受診時に部位検診 (補助金制度) の同時受診を希望する方 (一部提携医療機関のみ)
- とくに症状はないが、部位検診を希望する方

健診コース	対象者 (40歳以上)
被保険者 (H2コース)	○
被扶養配偶者 (F2コース)	○
被扶養家族 (F2コース) ※配偶者以外	○

40歳以上3歳ごと73歳までの方は、人間ドック健診 (H3コース・F3コース) にがん検診 (胸・胃・大腸・婦人科) 項目があるため、補助金制度 (部位検診) の対象外です。

	検査内容	受診申込の流れ	健保補助金
部位検診	胃部内視鏡 大腸内視鏡 肺ヘリカルCT 脳MRI/MRA } いずれか 1つ	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 □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

詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

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



受診のお申し込みは総医研ダスキン健診係まで

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 ☎ 0120-982-527

補助金制度を利用される場合

必ず医療機関予約前にお申し込みください。受診後のお申し込みは受付いたしません(全額自己負担となります)。

医療機関の指定はございません。

定期健康診断の健診結果受領後、総医研ダスキン健診係で手続きの上、ご自身で最寄りの医療機関で予約してください。

定期健康診断でがん検診を受診できなかった場合

健診結果受領後、自治体でがん検診を受診した場合も「補助金制度」をご利用いただけます。

がんに関する相談先・制度など

がんになったとき、さまざまな困ったことをどこに相談すればいいのか、どんな制度があるのかを知っておくと安心です。

病気療養と仕事の両立支援相談先

病気療養と仕事の両立支援については、まずは事業所（勤め先）へご相談ください。

厚生労働省のホームページでも、治療と仕事の両立についての取り組みを確認できます。

治療と仕事の両立支援ナビ

「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」▶

URL ▶ <https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/guideline/>



がんの情報／国立がん研究センター がん情報サービス

「がん情報サービス」は、国立がん研究センターが運営する公式サイトです。

がんについて「確かな」「わかりやすい」「役に立つ」さまざまな情報が掲載されており、どなたでもご覧いただけます。

主なテーマ

- 病気（がん）の基礎知識
- 世代別の情報
- 治療と生活
- 予防・検診 など

がん情報サービス▶

URL ▶ <https://ganjoho.jp/public/index.html>



がん対策推進企業アクション

がん対策推進企業アクションでは、職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、がんと前向きに取り組む社会的気運を醸成します。

ダスキン健康保険組合も推進パートナー団体として登録済みです。

がん対策推進企業アクション▶

URL ▶ <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>



「教えて中川先生! がんって何? がんになっても働けますか?」のコンテンツでは、毎月1回、がんに関する正しい知識と最新情報についてYouTubeで配信されています。

講座は1回3〜4分程度と、隙間時間に見られる短編ですので、ぜひ、ご視聴ください。

教えて中川先生! がんって何? がんになっても働けますか?
(がん対策推進企業アクション) ▶

URL ▶ <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/movie/index.html>



他にも、厚生労働省が検診を勧める5つのがんについて記載されています。

厚労省が指針で検診を勧める5つのがん
(がん対策推進企業アクション) ▶

URL ▶ <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/cancer/index.html>



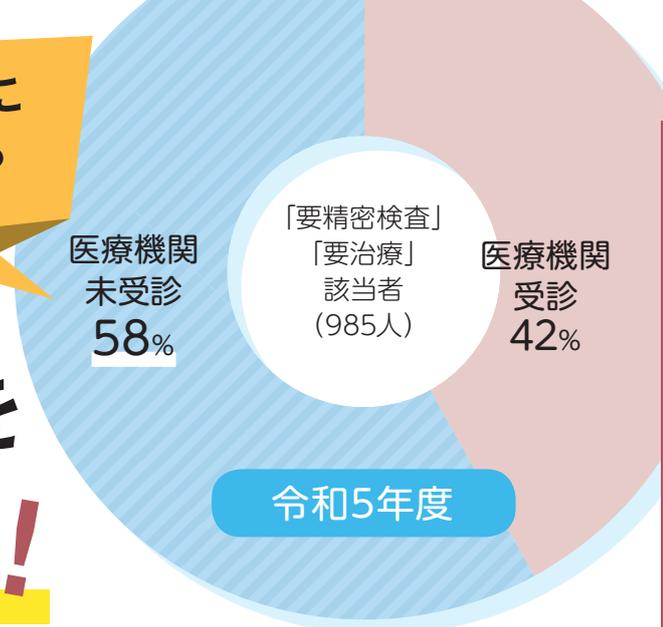
がんになって困ったときの行政相談先

困ったこと	利用できる公的制度	相談先
医療費などを借りたい	生活福祉資金貸付制度	お住まいの都道府県・市区町村の社会福祉協議会
がん治療と両立できる仕事を探したい	就労支援	全国のハローワーク
がんで障害が残った	<国民年金>障害基礎年金	お住まいの市区町村の国民年金窓口
	<厚生年金>障害厚生年金	年金事務所、年金相談センター
	身体障害者手帳	お住まいの市区町村の障害福祉窓口
がんでうつなどの精神疾患になった	自立支援医療制度	お住まいの市区町村の障害福祉窓口
がんで介護が必要になった(※)	介護保険制度	お住まいの市町村などの窓口

(※) 介護保険の被保険者は、65歳以上の方(第1号被保険者)と、40歳から64歳までの医療保険加入者(第2号被保険者)に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。また第2号被保険者は、加齢に伴う疾病(特定疾病)が原因で要介護(要支援)認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。がんは特定疾病に含まれますが、医師が一般に認められている知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限りです。

「要精密検査」「要治療」なのに
受診していない人が**6割**も!?

健康診断の結果を 放置しないで!



令和5年度健康白書 (P15) より、
重症疾患の発症者が496人で前年より71人増加。
心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者は2人です。



健診結果の血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能、腎機能で「要精密検査」「要治療」と判定された**約4割**の方は、医療機関を受診しています。一方で、残りの**6割**近くの方が医療機関未受診となっています*。
「要精密検査」「要治療」の結果が届いたら、早めの行動こそが、重症化からあなた自身を守ります。
※令和5年度健康白書より

医療機関にも行かず、
適切な治療もしないまま
放置しているとどうなるの?



高血圧を
放置すると...

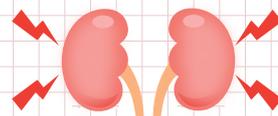
脳の血管が破れて
脳出血!

半身不随など、
重い後遺症が
残ることも。



心臓に負担がかかり、
心不全・心筋梗塞に!

ペースメーカー
などを挿入
することになる
かも。



慢性腎臓病や腎不全に!

人工透析が必要になり、週3回4時
間拘束されることになるかも。

高血糖を
放置すると...

糖尿病性腎症に!

人工透析が必要になり、週に
3回、1回当たり4時間位拘束
されることになるかも。



糖尿病網膜症に!

進行すると失明に至ることも。

血流が悪くなり、
糖尿病神経障害に!

壊疽を起こし、
足を切断する場合も。



脂質代謝の数値が高いと

動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞に。

肝機能の数値が高いと

肺炎・脂肪肝から肝硬変へ。最終的には肝がん。

腎機能の数値が高いと

慢性腎不全から人工透析に。

医療職による受診勧奨を行っています！

健康診断の結果、ダスキン健康保健組合で設けた「生活習慣病重症化リスク判定基準値^(※)」をもとに、緊急対応者（要治療）、優先対応者（要精密検査）の方へ医療職^(※)がお電話などで受診勧奨をします。

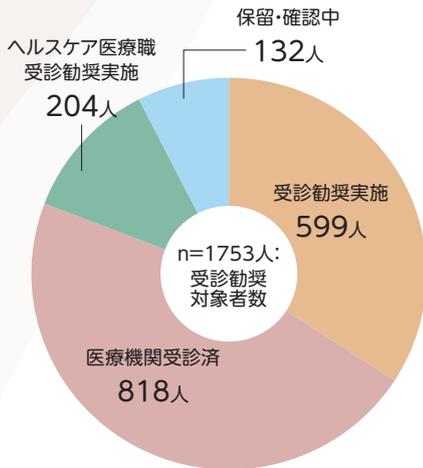
お一人お一人の過去の健康診断のデータなども確認しながら、これからも元気に働き、生活していただくためのお話をします。

(※)ダスキン健康保険組合の顧問保険師・顧問看護師



令和5年度受診勧奨の実施状況

※生活習慣病重症化リスク判定基準値



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)
血圧	収縮期(mmHg)	≥180	180>~≥160
	拡張期(mmHg)	≥110	110>~≥100
糖代謝	空腹時血糖(mg/dl)	≥160	160>~≥130
	HbA1c(%)	≥8.0	8.0>~≥7.0
脂質代謝	中性脂肪(mg/dl)	≥1000	1000>~≥500
	HDLコレステロール(mg/dl)		
	LDLコレステロール(mg/dl)	≥180	180>~≥160
肝機能	AST(GOT)(U/L)	≥300	300>~≥100
	ALT(GPT)(U/L)	≥300	300>~≥100
	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	≥500	500>~≥300
腎機能	eGFR(ml/min./1.73m ²)	<45	45≤~60かつ尿蛋白が1+以上
	尿蛋白	3+	2+/1+

数値改善事例 血糖異常編

受診勧奨をきっかけに医療機関を受診して、数値が改善した事例をご紹介します。
血糖異常は、「HbA1c（ヘモグロビンA1c）^(※)」の数値で確認できます。



事例
1

治療中断は悪化の一途

治療を中断していたため数値が悪化。
治療を再開し、転勤先の業務での活動量が上がったこともあり、
次年度の健診結果では数値が大幅に改善。

HbA1c 7.2% → 19.5% → 6.2%へ改善



事例
2

禁酒で数値改善を試みたが、食欲増進で逆効果

高血圧治療中、禁酒をしたが食欲増進でHbA1cの数値が悪化。
糖尿病専門医で栄養指導を受け、服薬し数値を改善。
オンライン禁煙プログラムにも参加。

HbA1c 5.9% → 12.1% → 5.8%へ改善



事例
3

主に体質改善と食事を見直し、家族も数値改善

運動が苦手な運動の生活習慣プログラムは継続できず、**食事を見直した。**
サラダには薬味やお酢を利用してドレッシングをかけず、
白米を玄米や十六穀米に変えることで**家族も体重や血圧の数値が改善された。**

HbA1c 7.9% → 7.3% → 5.9%へ改善



※HbA1c（ヘモグロビンA1c）：過去1~2か月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。
（基準値：5.6%未満NGSP値）

みんな 歩活

2024春
開催報告

毎日の生活に「歩く」習慣は 定着していますか？

ウォーキングイベント「みんなで歩活」に今回も多数のご参加ありがとうございました。

ダスキン健康保険組合では、「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、「歩活」を続けています。

2024秋には特別賞があります。良い季節なのでぜひご参加ください。

参加人数
609人
(710人)

参加率(本人)
21.8%
(25.4%)

参加チーム
86チーム
(101チーム)

お一人参加
89人
(82人)

()内は2023秋の数値

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	愛～ほほほほーい～@DHC (10)	㈱ダスキンヘルスケア	2,479,815
2位	いらっしゃいませ♥Part2 (10)	㈱ダスキンプロダクト東海	2,358,117
3位	やっちゃん沖縄#D沖縄 (10)	㈱ダスキン沖縄 ㈱ダスキン九州地域本部 他	2,354,822
4位	二代目 東京タマちゃん (10)	㈱ダスキンプロダクト西関東	2,320,568
5位	まヨネーず😊 (10)	ダスキンミュージアム 法人営業本部(大阪)	2,220,623

※カッコ内はチーム人数

少人数チーム賞

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200円

1位	ダスキナー族の歩み (5)	6位	札幌東京大阪ラーメン部 (5)
2位	すきっぷ (4)	7位	ピア業務改革チーム (4)
3位	チーム骨付き鳥2024 (5)	8位	みちのくの鬼殺隊 2024春♣️ (4)
4位	チーム秀吉 (5)	9位	乗り遅れた韓流ブーム (5)
5位	USIシーズン2 (4)	10位	ミヤクミヤク feat.S (3)

※カッコ内はチーム人数

チームラッキー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	まヨネーず😊 (10)	45位	チーム骨付き鳥2024 (5)
15位	ARUKO (9)	55位	もう中 [注:もう中中年] (3)
25位	北42条Aチーム (6)	75位	Toho_Toho (2)
35位	bookie (6)		

※カッコ内はチーム人数

65位と85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

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

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

- みんなで歩活 参加賞
みんなで歩活に参加された方全員にkencomポイント
1,000ポイント

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 57人の皆さまが受賞されました。

みんなで歩活は参加しやすくなっています！

CHECK POINT 1

お一人参加が可能

一人でも多くの方に参加していただくために、
2021年秋にお一人参加を開始してから6回目の「歩活」となりました。
お一人参加の割合は毎回全体の10%を超えており、
チームを組めずに参加を迷っている方にもご参加いただいています。

お一人参加率

2023春 → 11.8%
2023秋 → 11.5%
2024春 → **14.6%**

CHECK POINT 2

イベント開始後の途中参加

期間内にエントリーするのを忘れてしまった！
イベント中に誘われて参加したくなった！
そんなとき、これからは途中参加していただけます。

2024春
「みんなで歩活」から

途中参加者数

27人
(参加者609人中)

CHECK POINT 3

表示名変更

画面に本名で表示されるのが気になる方は、
ニックネームでエントリーすれば、本名が表示されずに歩活に参加できます。

2024春
「みんなで歩活」から

表示名変更者数

99人
(参加者609人中)

次回は、ダスキン健康保険組合設立50周年特別企画もあります。
ますます参加しやすくなっている「歩活」に参加して、健康生活を続けましょう。

2024秋 みんなで歩活を開催します。

秋の気配を感じながら、ウォーキングを始めましょう。

ダスキン健康保険組合は設立50周年を迎えました。

ダスキン健保設立50周年特別企画 100歳まで歩こう賞

個人平均歩数が5,000歩以上の人の中から抽選で20人に賞品をプレゼント。
賞品は以下4種類の中から1つ選択できます。

- 1 ミスタードーナツカード1,000円分
- 2 **ダスキンミュージアム** オリジナルグッズ (クリアファイル+メモ帳+フリクションボールペン)
- 3 **ダスキン** 台所用スポンジ3個セット+クリーナークロスキッチン用
- 4 **ダスキン** くつ・くつ箱用脱臭剤 くつ・くつ箱ぶぎょう



今回もスタンプラリーが
開催されます。
スタンプラリーにも
参加してプレゼントを
ゲットしよう！

他にも、いつものインセンティブをご用意しています。詳しく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。

エントリー期間

10月1日(火)～10月31日(木)

イベント開始後も
途中参加できます

イベント期間

11月1日(金)～11月30日(土)

「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



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



「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。

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。



ダスキン健康保険組合ホームページkencom照会ページ▲

kencomに登録後、簡単な操作で以下のコンテンツをご利用いただけます。

- 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：処方されたお薬の履歴の閲覧
 - 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 など
- 他にも健康に関する機能があります。
kencomでヘルスリテラシー（健康意識）を高めましょう。

kencomには健康に関する様々な機能があります。
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



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% 赤文字：前回(santé No.176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	訪販グループ	1,725人	811人	47.0%	41.7%	
		本部	989人	464人	46.9%	41.8%
		地域	443人	277人	62.5%	41.5%
	生産本部	直営	293人	70人	23.9%	41.4%
		296人	98人	33.1%	42.9%	
		本部	98人	61人	62.2%	39.3%
	フードグループ	地域	15人	7人	46.7%	42.9%
		工場	183人	30人	16.4%	50.0%
		275人	165人	60.0%	41.8%	
	本社など	本部	146人	94人	64.4%	44.7%
61人		49人	80.3%	32.7%		
合計	68人	22人	32.4%	50.0%		
	424人	273人	64.4%	48.4%		
ヘルスケア	ダスキンヘルスケア	2,720人	1,347人	49.5%	43.1%	
	1,430人	190人	13.3%	58.9%		
	本社	47人	26人	55.3%	50.0%	
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	1,383人	164人	11.9%	60.4%	
		86人	31人	36.0%	61.3%	
	小野ダスキン	122人	47人	38.5%	63.8%	
		48人	15人	31.3%	60.0%	
	プロダクト北海道	道央中央工場	31人	13人	41.9%	53.8%
		道北工場	17人	2人	11.8%	100.0%
	プロダクト東北	55人	15人	27.3%	46.7%	
		仙台中央工場	55人	15人	27.3%	46.7%
	プロダクト東関東	108人	32人	29.6%	15.6%	
		千葉東工場	28人	4人	14.3%	0.0%
	プロダクト西関東	埼玉中央工場	80人	28人	35.0%	17.9%
		108人	26人	24.1%	26.9%	
	プロダクト東海	東京多摩中央工場	108人	26人	24.1%	26.9%
		79人	63人	79.7%	33.3%	
	プロダクト中四国	愛知中央工場	79人	63人	79.7%	33.3%
		80人	26人	32.5%	26.9%	
	プロダクト九州	広島中央工場	31人	13人	41.9%	0.0%
愛媛工場		49人	13人	26.5%	53.8%	
合計	75人	14人	18.7%	42.9%		
	熊本中央工場	59人	12人	20.3%	33.3%	
	沖縄工場	16人	2人	12.5%	100.0%	
合計	761人	269人	35.3%	41.3%		

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	
サーヴ北海道	本店	151人	146人	96.7%	21.9%	
		4人	4人	100.0%	100.0%	
		支店	147人	142人	96.6%	19.7%
	サーヴ東北	175人	71人	40.6%	43.7%	
		7人	6人	85.7%	66.7%	
	サーヴ北関東	支店	168人	65人	38.7%	41.5%
		227人	102人	44.9%	31.4%	
	ダスキン伊那	本店	6人	6人	100.0%	50.0%
		支店	221人	96人	43.4%	30.2%
	シャトル東京	26人	24人	92.3%	16.7%	
本店・支店		26人	24人	92.3%	16.7%	
サーヴ東海北陸	88人	61人	69.3%	63.9%		
	83人	56人	67.5%	62.5%		
サーヴ近畿	348人	101人	29.0%	35.6%		
	15人	11人	73.3%	81.8%		
サーヴ中国四国	支店	333人	90人	27.0%	30.0%	
	147人	73人	49.7%	24.7%		
サーヴ九州	本店	5人	4人	80.0%	25.0%	
	支店	142人	69人	48.6%	24.6%	
ダスキン沖縄	212人	55人	25.9%	43.6%		
	5人	4人	80.0%	50.0%		
合計	支店	207人	51人	24.6%	43.1%	
	283人	141人	49.8%	31.9%		
その他	9人	8人	88.9%	37.5%		
	274人	133人	48.5%	31.6%		
任意継続	70人	54人	77.1%	29.6%		
	70人	54人	77.1%	29.6%		
当健保平均人数(割合は健保平均)	72人	16人	22.2%	50.0%		
	193人	34人	17.6%	32.4%		
	64人	28人	43.8%	3.6%		
	31人	25人	80.6%	80.0%		
	2人	1人	50.0%	0.0%		
	2人	2人	100.0%	100.0%		
合計	364人	106人	29.1%	39.6%		
任意継続	101人	50人	49.5%	52.0%		
当健保平均人数(割合は健保平均)	7,103人	2,790人	39.3%	41.2%		

事業グループ(所属)は2024年7月1日時点です。
2024年7月15日時点の在籍者かつ、2024年7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2024年7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

仕事で、プライベートで頑張っている

眼と耳のこと見直して!

眼科や耳鼻科で治療中の方もおられますが、血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能、腎機能の健診結果よりも放置しがちなのではないのでしょうか？

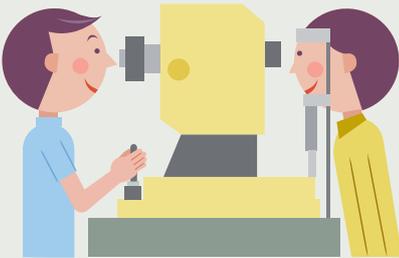
ただ、そのままにしていると毎日の仕事やプライベートに思わぬ支障が出てくることに！
健診結果を見直すことはもちろん、一度下記の自己チェックを行ってみてください。

眼底検査、眼圧検査、聴力検査の結果 (令和5年度の健診結果等より)

下記の人数は、それぞれの検査で要治療・要精密検査・要再検・治療中・要観察・軽度異常と診断された方の合計です。

眼底検査

1835人/4515人^{※1}



眼圧検査

79人/1470人^{※2}



聴力検査

543人/5985人^{※3}



※1 定期健康診断H2コース、H3コースを受診した人数 ※2 定期健康診断H3コースを受診した人数 ※3 定期健康診断H1コース、H2コース、H3コースを受診した人数

段差や階段を
危ないと
感じたことがある
眼が疲れやすい

新聞や本を
長時間読まなく
なった

眼鏡をかけても
よく見えないことが
多くなった

耳詰まりが
解消しない

食事のときに
テーブルを
汚すことが
増えた

まぶしさを
感じやす
くなった

こんな症状ありませんか？



片側の耳が
聞こえない

夕方になると
見えにくい

眼が
疲れやすい

朝起きたら
急に聞こえ
なくなった

耳鳴りや
ふらつきが
ある

参考：アイフレイルガイド (日本眼科啓発会議 アイフレイル公式サイト)
厚生労働省 「難治性聴覚障害に関する調査研究班」 2015年改定

アイフレイルを 放置するとどうなるか

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下した虚弱な状態です。アイフレイルは、加齢に伴う目の衰えにさまざまな外的要因が加わり、目の機能が低下した状態です。放置すると、読むことや歩くことなどの生活の質(QOL)が低下し、健康寿命も短縮させます。

原因

加齢。糖尿病や
高血圧、喫煙な
ども要因となる



突発性難聴を 放置するとどうなるか

突発性難聴は片方の耳(まれに両耳)が突然聞こえなくなります。聞こえの悪さや耳鳴り、めまいを伴う場合もあります。

40~60歳代に多くみられます。治療が遅れるとそのまま聞こえなくなる恐れがあるため、できるだけ早く治療を始めることが重要です。



原因

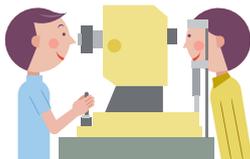
原因は明らかになっていない。
ストレスや過労、睡眠不足、糖尿病など
で起こりやすいことがわかっている

治療と予防について

アイフレイルを早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

予防 対策 1

定期的な
眼科検診



予防 対策 2

禁煙や節酒、運動
不足といった生活
習慣の見直し



治療と予防について

突発性難聴には効果的な
予防法はなく、ストレスを
軽減し、健康状態を良好
に保つ生活習慣が大切に
なります。



治療法

薬物療法が中心になります。
発症後1週間以内に、それらによる適
切な治療法を受けることで、約40%
の人は完治し、50%の人にはなんら
かの改善がみられます。ただし、治療
開始が遅れば遅れるほど治療効果
が下がり、完治が難しくなってしまう
ので、注意が必要です。

参考サイト:日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発公式サイト

URL <https://www.eye-frail.jp/>



参考サイト:厚生労働省
生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット

URL <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/sensory-organ/s-001.html>



治療体験談 募集中!

網膜剥離や緑内障、白内障、突発性難聴の治療体験等、
組合員の皆さんにお伝えしたい情報をお持ちの方、下記までご連絡いただけますか?

✉ Satoko_Kagawa@mail.duskin.co.jp

INFORMATION

▶ 理事長交代のお知らせ

2024年7月1日付をもって、下記のとおり、理事長の退任と就任が決定いたしましたのでお知らせいたします。

就任 松重 泰子

退任 飯田 健司

新理事長から皆様へ

合掌 いつも温かいお力添えをいただきありがとうございます。

2024年7月1日付でダスキン健康保険組合の理事長に就任いたしました。

組合員・事業主の皆さまにおかれましては、当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。

ここ数年、コロナ禍もあり健康保険組合を取り巻く環境も変化してきております。

医療費は増加傾向が続き過去最高となり、1人当たり医療費も上昇しています。65歳以上の医療費、1人当たり医療費も増加しています。内、糖尿病や高血圧などの「生活習慣の改善で予防が見込める疾患」や、がんなどの「早期発見・早期治療が見込める疾患」の医療費が全体の6割以上を占め、全国平均と比べ高い割合です。予防や改善、早期発見などを意識した取り組みが大切です。

人生100年時代と言われるますが、健康であることがベースとなります。働きさんご家族お一人お一人が日々生活の中で、健康づくりを意識していただくことをお願いいたします。

これからも、ダスキン健康保険組合は、会社・労働組合とともに皆さまお一人お一人が「生き生きと活動できる健康づくり」を支援してまいります。

引き続きお力添えよろしくお願い申し上げます。

理事長 松重 泰子
株式会社ダスキン 執行役員
品質保証・リスク管理部担当
兼人事部長



ありがとうございました。合掌

▶ 先発薬の自己負担引き上げ

令和6年10月～

成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります（下表参照）。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

対象となる先発薬	対象とならないケース
<ul style="list-style-type: none"> ●ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 ●ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬 	<ul style="list-style-type: none"> ●医療上の必要性があって先発薬を使う場合 ●薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合



▶ パート・アルバイトの社会保険適用拡大

令和6年10月～

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が変わります。2024年10月からは**従業員数51人以上の企業**で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

対象となる企業		加入対象者
2024年9月まで	2024年10月から	<input type="checkbox"/> 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満 <input type="checkbox"/> 月額賃金が8.8万円以上 <input type="checkbox"/> 2ヵ月を超える雇用の見込みがある <input type="checkbox"/> 学生ではない
従業員数 101人以上の企業	従業員数 51人以上の企業	

※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

▶ 任意継続被保険者※の標準報酬月額の上限の改定について

令和7年4月1日以降、任意継続被保険者の保険料を計算するための「標準報酬月額」の上限を以下の通り改訂します。
(令和6年2月21日組合会決議による組合会規約第42条第2項の変更)

任意継続被保険者制度

健康保険の被保険者期間が退職日まで継続して2ヵ月以上あった被保険者が、退職した後も、選択によって、引き続き最大2年間、退職前に加入していた健康保険の被保険者になることができる制度。保険料は全額被保険者負担。

現行 (健康保険法第47条第1項に基づく)	変更後 (同法第47条第2項に基づく)
<p>■下記のうち、いずれか少ない方の額</p> <ul style="list-style-type: none">●資格喪失時の標準報酬月額●前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額 (参考:令和6年度は28万円)	<p>■下記のうち、いずれか少ない方の額</p> <ul style="list-style-type: none">●資格喪失時の標準報酬月額●38万円

尚、令和7年3月31日までに任意継続被保険者になる方、既に任意継続被保険者である方については、現行規約が適用されますので、上記変更の対象外です。

上記に伴い、令和7年4月1日以降に健康保険の任意継続をご検討される場合は以下の点にご留意ください。

- ▶ 現行28万円の標準報酬月額上限が38万円になります。
- ▶ これにより、例えば、退職時の標準報酬月額が41万円の方が任意継続された場合の標準報酬月額は38万円となり(現行であれば28万円)、保険料は現行より高くなります。
- ▶ 資格喪失時の標準報酬月額が28万円以下の方については影響が生じません。

標準報酬月額につきましては、ダスキン健康保険組合ホームページに掲載の「令和6年度保険料月額表」および「任意継続保険料月額表」を参照ください。

※次年度以降の保険料は保険料率の変更により変動する場合があります。
※任意継続被保険者には、事業主(会社)からの保険料負担はありません。

参考

ダスキン健康保険組合ホームページ [保険料] ▶

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/insurance_benefits/insurance_rate.html



健保のLINE公式アカウントをはじめました

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▶