

## santé

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

No.162 ■ 2017.3

### ダスキン健康保険組合・健保だより

株式会社ダスキンが「健康経営優良法人」に認定されました

- 平成29年度に向けて
- KenCoM で楽しみながら健康に！
- 平成29年度 健康診断体系
- 私はコレで成功しました！【Fitbit 成功日記】
- ダスキン健康保険組合加入者の医科医療費について
- 活用しましょう！スイッチ OTC 医薬品
- 平成29年度予算と事業計画



花桃のわたらせ渓谷鐵道

# 平成29年度に向けて

ダスキン健康保険組合 理事長 内藤 秀幸



## 健康保険組合の現状

平成27年度の概算医療費の総額は前年度比約1.5兆円(3:8%)増の41.5兆円に上っています。13年連続で過去最高を更新しており、総額が41兆円台に達したのは初めてのことです。この要因は高齢化等に加え、一部の高額薬剤の保険適用の影響によるものと考えられており、健康保険組合全体の保険給付費も同様の傾向にあります。

健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成27年度の健康保険組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。

平成29年度からは、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が「全面総報酬割」に移行されるため、多くの健康保険組合が負担増を強いられることが必至です。

現役世代に過重な負担を強いる負担構造については見直しが必要です。そのためには公費の拡充が不可欠ですが、その財源となる消費税率10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、先行きは不透明な状況です。

また、昨年10月からの短時間労働者(パート・アルバイト)の健康保険の適用拡大も健康保険組合全体で200億円を超える負担増となることが見込まれています。

## ダスキン健康保険組合の平成29年度の取り組み

制度変更に伴う義務的な負担増は、健康保険組合の自助努力の余地はなく、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組むことが最大のテーマです。

ダスキン健康保険組合は、平成29年度は「予防と早期発見」をポイントに次のような取り組みを実施します。

- 定期健康診断の健診結果に基づく重症化予防
- 「がん対策推進企業アクション」パートナー未登録事業主への登録促進

- Webでの健康管理サービス(個人健康ポータルサイト)のさらなる充実

- 事業所ごとの健康白書を毎年度公表

平成29年度は、みなさまの医療費と健診データの分析を基に、保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、マイナンバーについては医療保険に関する情報との連携が本格化することが予定されています。健康保険組合としては、誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度の一翼を担うという責任のもと、財政の健全化に取り組みつつ、被保険者とその家族の健康で安心な暮らしを支えるため、事業を展開します。

かつて経験したことがない厳しい状況ではありますが、ダスキン健康保険組合のさらなる発展を期し、職務遂行に鋭意努力いたします所存です。みなさま方の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

# 株式会社ダスキンが「健康経営優良法人」に認定されました

経済産業省の平成28年度「健康経営度調査」において、株式会社ダスキンが認定基準に適合した「健康経営優良法人」に認定されました。今後、働きさんとその家族の健康維持・増進に向けた持続的な取り組みを展開します（詳しくは7ページをご覧ください）。

## 「健康経営優良法人」とは…?

経済産業省と東京証券取引所が共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として平成26年度から選定・公表。健康経営のさらなる裾野拡大に向け、平成28年度から上場企業に限らず優良な健康経営を実践している法人について、平成32年までに500社を「健康経営優良法人～ホワイト500～」として認定・公表する制度がスタートしました。



※「大企業・大規模医療法人(通称：大規模法人)」とは、①製造業その他：301人以上、②卸売業：101人以上、③小売業：51人以上、④医療法人・サービス業：101人以上とする。

## 新しい経営スタイル「健康経営」®

「社員の健康は重要な経営資源である」との考えのもと、企業が社員などの健康づくりに積極的に取り組むことを健康経営といいます。社員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、各種サポートや投資を行うことで、企業における生産性の向上や活性化をはかり、そして医療費の抑制につなげる、というのが目的です。

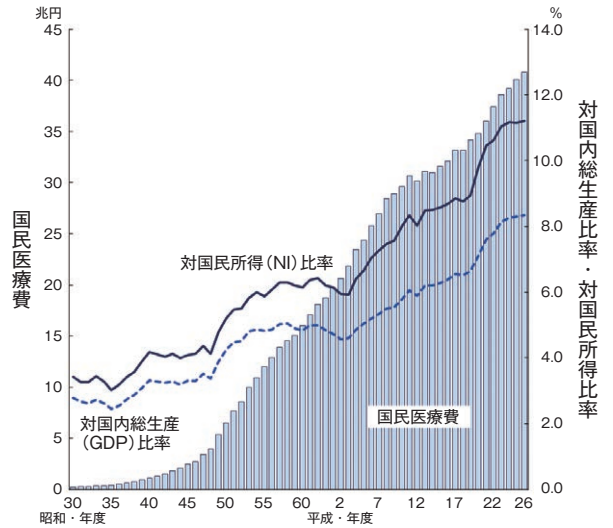
具体的には企業や健康保険組合が、社員の健康状況を把握し、健診後の保健指導やメンタルヘルス対策、労働環境の整備など各種健康づくり施策を実施。それを受けて、社員やその家族も生活習慣を見直すなど健康意識の向上をはかっていきます。

※「健康経営」® は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

# 国民医療費の増大

少子高齢社会のもとで、国民医療費（国民が1年間に病気やけがの治療のために医療機関に支払う医療費の総額）は増加の一途をたどっており、平成26年度の国民医療費は約40.8兆円となっています。その半分以上は、65歳以上の医療費が占めており、しかもその割合は年々増えています。

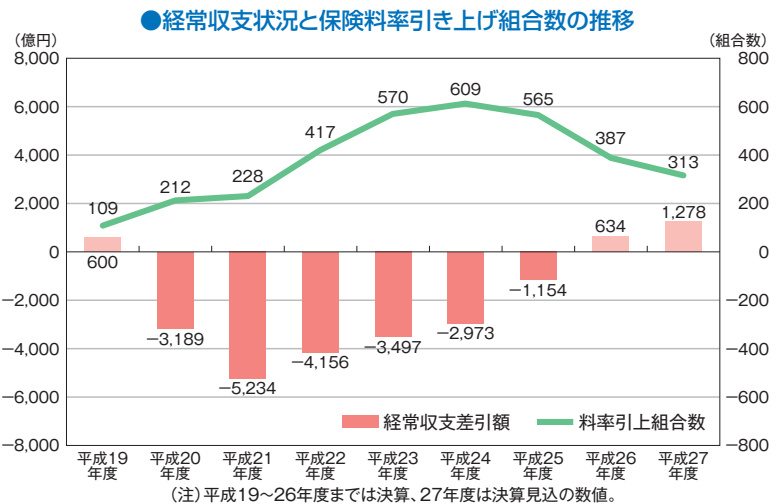
さらに、生活習慣病の増加も、国民医療費増加の要因のひとつです。一般医療費約29兆円（国民医療費から歯科医療費や薬代などを除いた分）のうち、生活習慣病にかかる医療費は、全体の約3分の1を占めています。



# 健康保険組合の財政悪化

平成20年度の高齢者の医療費を支えるしくみを見直してから、健康保険組合の財政は急速に悪化しました。その原因として、高齢者医療を支えるための納付金が保険料収入の半分近くを占める過重な負担などがあげられます。平成27年度の健康保険組合の決算の経常収支では、全体の約46%の組合が赤字を計上、赤字総額は約1,500億円となりました。

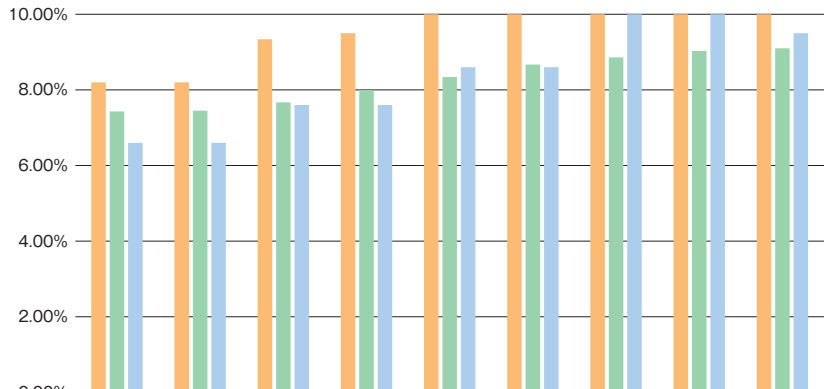
健康保険組合では、保険料を引き上げたり、積立金を取り崩したり、保健事業を見直すなどして運営していますが、すでに限界を超えており、健康保険組合制度の存続にかかわる深刻な問題となっています。



# ダスキン健康保険組合の保険料率

保険料率については、協会けんぽの全国平均では、平成24年度から10%に達しています。ダスキン健康保険組合では、平成26・27年度に10%まで引き上げましたが、財政にある程度余裕があるようになり、平成28年度には9.5%に引き下げました。とはいえ、健康保険組合全体を含めて、保険料率は上昇傾向にあります。

●一般保険料率の比較表



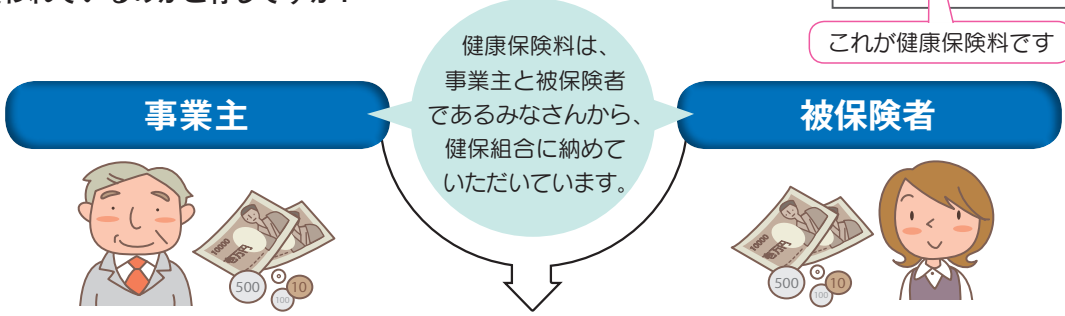
	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
協会けんぽ(全国平均)	8.20%	8.20%	9.34%	9.50%	10.00%	10.00%	10.00%	10.00%	10.00%
健康保険組合平均	7.43%	7.45%	7.67%	7.99%	8.34%	8.67%	8.86%	9.03%	9.10%
ダスキン健康保険組合	6.60%	6.60%	7.60%	7.60%	8.60%	8.60%	10.00%	10.00%	9.50%

# 健康保険料は どう使われているの？

みなさんのお下りやご供養から天引きされている健康保険料。  
どのように使われているのかご存じですか？

勤怠	出勤日数	欠席日数	残業時間		
	20		15		
支給	基本給	役職手当			
	200,000				
除	残業手当	通勤手当	課税合計	非課税合計	総支給額
	28,000	25,000	228,000	25,000	253,000
控除	健康保険料	厚生年金	雇用保険	社会保険計	
	11,000	22,000	1,300	34,300	
	課税対象額	所得税	住民税	控除額計	
	193,700	4,500	11,000	49,800	
合計	累計課税計			差引支給額	
	193,700			203,200	

これが健康保険料です



**健保組合**  
健保組合の収入のほとんどは、みなさんから納めていただく保険料です。

健保組合では、被保険者だけでなく被扶養者にも給付を行っていますが、被扶養者からは保険料を徴収していません。

みなさんも、ジェネリック医薬品の積極的な利用や、かかりつけ医の利用など、医療費の節減にご協力をお願いします。

### 保険給付費

みなさんが医療機関を受診したときの給付や、各種手当金など。

- 療養の給付 (医療費の健保負担分)
- 傷病手当金
- 出産育児一時金
- 出産手当金
- その他の給付—

### 保健事業費

みなさんが健診や人間ドックを受けたときの補助など、疾病予防や健康づくり事業の費用。

- 健診・人間ドック
- 保健指導
- 健康づくり事業 など

### 納付金

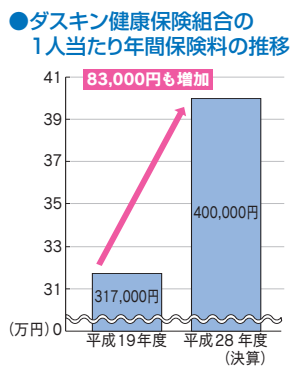
前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など高齢者医療制度への拠出。

前期高齢者納付金 後期高齢者支援金

社会保険診療報酬支払基金

市町村国民健康保険 後期高齢者医療広域連合

保険給付や保健事業は、健保組合に加入するみなさんのために行う、保険者としての本来の事業です。しかし最近では、納付金の増大によって健保組合の財政が圧迫され、保健事業を縮小したりやむを得ず健康保険料を引き上げたりして対応しています。



高齢化や医療技術の高度化に伴う医療費高騰によって、納付金は年々増加しています。

健康保険料の半分近くは高齢者医療制度に拠出。自分たちのために使えるのは半分だけなの…!?

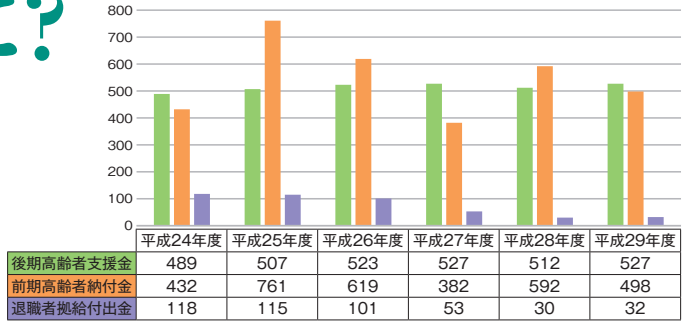


# 納付金ってなあに？

被保険者のみなさんが納める保険料は、みなさんと被扶養者（ご家族）の医療費や保健事業のほかに、高齢者医療制度を支えるために「納付金」として支出されています。



●ダスキン健康保険組合の拠出金推移（納付金）



## 高齢者医療制度のしくみ

### 高齢者医療制度

#### 保険者

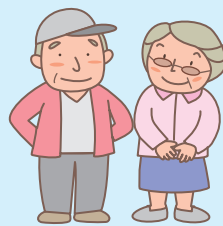
自営業者などが加入  
**国民健康保険**  
(市町村国保)



サラリーマンなどが加入  
**健保組合など**  
(被用者保険)



#### 前期高齢者医療制度



65歳

65～74歳の方が対象。加入する保険者（国保、健保組合等）が保険給付を行います。

75歳

#### 後期高齢者医療制度

各都道府県に設置された後期高齢者医療広域連合が運営しています。

財源

公費  
約5割

後期高齢者支援金  
(現役世代の保険料)  
約4割

保険料1割

※患者の窓口負担を除く



75歳以上を対象とした独立した医療保険制度です。

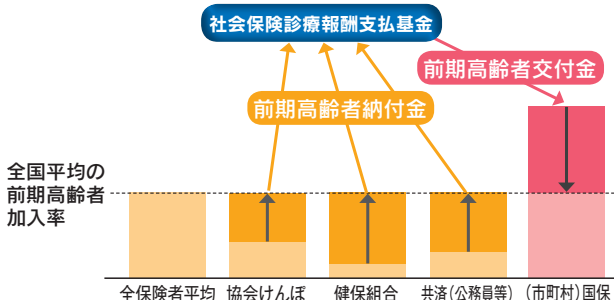
後期高齢者医療制度に、健保組合等から支出するものを「**後期高齢者支援金**」といいます。

前期高齢者医療制度に、健保組合等から支出するものを「**前期高齢者納付金**」といいます。

### 前期高齢者納付金

前期高齢者医療制度では、前期高齢者（65～74歳）が国民健康保険（国保）に多く加入していることによる保険者間の負担の不均衡を調整しています。前期高齢者加入率の低い健保組合等が「前期高齢者納付金」を拠出し、加入率の高い国民健康保険は「前期高齢者交付金」を受けるしくみになっています。

〈保険者間の費用負担調整のしくみ〉



前期高齢者医療制度には公費負担がなく、健保組合など保険者の負担が過重になっています。健康保険組合連合会では、前期高齢者医療制度への公費投入を国に求めています。

私たちの納める保険料から国保の財政支援も行われているのね。知らなかった！



### 後期高齢者支援金

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度の主な財源は、公費と、健保組合など現役世代からの支援金です。



後期高齢者支援金は、健保組合の財政に重い負担となっていますが、この算定方法を、段階的に全面総報酬割へ変えていくことになり、報酬の高い健保組合が負担する支援金はさらに増加することになります。

# 働きさん一人ひとりの幸福を願って

経済産業省 平成28年度健康経営度調査（働きさんの健康保持・増進全社方針明文化より）

私たちは、創業以来培ってきた「祈りの経営」の理念に基づき、働きさんとその家族の健康維持・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ます。

その実現のために、事業所（会社）、健康保険組合、産業保健スタッフによる三位一体の体制で取り組みます。この基本方針を通じて、PDCAサイクルで健康づくりを推進する『健康経営』に取り組み、働きさん一人ひとりの健康意識（ヘルスリテラシー）を高めてまいります。

## 主な取り組み

### 1. 生活習慣病の重症化予防

定期健康診断の健診結果に基づく重症化予防の受診勧奨を、産業保健スタッフが行うと共に、生活習慣の改善・維持が図れるよう支援します。

### 2. がん検診の受診促進

早期発見・早期治療が有効ながんに対して、がん検診の受診を促進します。

### 3. メンタルヘルスへの取り組み

セルフケア意識を高めると共に、周りの働きさんが“めい・あい・へるぶ・ゆう”の気持ちで支援します。

### 4. 健康意識（ヘルスリテラシー）を高める

ICTを活用した、個人健康ポータルサイトを通じて、健康で心豊かな生活が送れるよう健康情報を発信して、ヘルスリテラシーを高めます。

### 5. 健康白書の公表

事業所の社員健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果等を、健康白書として毎年度公表いたします。

## ダスキン健康保険組合 平成29年度の取り組み

### ① 定期健康診断の健診結果に基づく重症化予防

健康管理システムを活用し、事業主と健康保険組合が連携して、重症化レベルの組合員（被保険者・被扶養者）への受診勧奨を行う（詳しくは14ページをご覧ください）。

### ② 「がん対策推進企業アクション」パートナー未登録事業主への登録促進

死亡率の高い5つのがん（肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん）の早期発見を目的に、「がん対策推進企業アクション」パートナー事業主から被保険者に向けて、がん検診受診を宣言。特に、乳がん・子宮がんの受診率向上と、胃がんの発生リスク軽減に、事業主と健康保険組合が連携して取り組む。

※『がん対策推進企業アクション』パートナー事業主に平成28年1月ダスキン健康保険組合、平成28年3月株式会社ダスキンが登録

### ③ 働きさん一人ひとりの健康意識の向上促進

健康無関心層も、健康に向けて楽しく取り組める健康管理サービス（個人健康ポータルサイト）として、従来の「MY HEALTH WEB」からKenCoMに変更（詳しくは8～10ページをご覧ください）。

### ④ 上記取り組みの成果の公表

25事業所の働きさん健康推移と、各種の健康増進への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等を公表する。

# KenCoMで楽しみながら健康に!

ダスキン健康保険組合は、ダスキン健康保険組合の加入者を対象に平成29年4月3日よりみなさまの健康増進をサポートするWEBサービス「KenCoM (ケンコム)」を導入することになりました。平成29年3月10日現在、健康保険組合の資格取得されているみなさまは、3月21日より先行して利用いただけます(平成30年3月末で19歳以上の方が利用できます)。

※従来の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」は平成29年4月1日以降は利用できなくなります。

加入者の皆さまへ  
お知らせです!

※KenCoM イメージキャラクター

メーちゃん

パーくん

## KenCoMとは

特徴  
1

### いつでもどこでも健診データを見られる

あなたの健診結果をPCやスマートフォンで簡単に確認できます。リスクの高い疾患がわかったり、健康状態の過去の変化がグラフで一目で確認できます。



特徴  
2

### あなたの健康状態にあった記事をお届け

あなたの健康状態を分析し、おすすめの健康ニュースを配信します。現役医師のコラム、管理栄養士のレシピ、クスッと笑って役立つ健康のトリビアなど盛りだくさん。



特徴  
3

### ポイントを貯めて豪華商品をGET!

イベントへの参加など、毎日 KenCoM を使うたびにポイントがもらえます。貯まったポイントで豪華商品をゲットできるチャンス!



KenCoMのサイトへアクセス

kencom



「kencom」で検索!!



## 登録の流れ

- ☑ 被保険者様、被扶養者様にお使いいただけるサービスです。
- ☑ 平成30年3月末で19歳以上の方がお使いいただけます。
- ☑ スマートフォン、パソコンにてお使いいただけます。
- ☑ サイトの利用料は無料です。

## まずは KenCoM に登録しよう

### STEP1 KenCoMのサイトへアクセス



スマートフォンで  
バーコードを  
読み取り!



「kencom」で検索!!

サイトへアクセスすると下記のKenCoMのトップページが表示されます



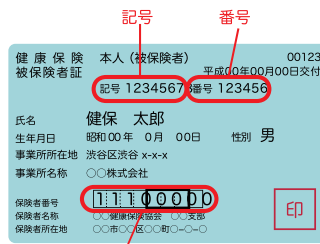
### STEP2 メールアドレスを入力

STEP1のKenCoMトップ画面で新規登録ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力する。



### STEP3 保険証の情報を入力

STEP2で入力したメールアドレス宛てに届くURLをクリックし、保険証情報を入力。



保険者番号

※保険証のデザインは  
現物とは異なります

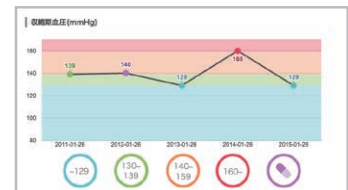
## 登録完了

お疲れさまでした!こちらで登録完了です。今回登録されたメールアドレス=ログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



## 健診結果の閲覧手順

- 1 健康データ閲覧のためにこちらのパスコードの入力が必要です。
- 2 PCの入力画面で圧着はがきに記載されたパスコードを入力してください。
- 3 健診結果をご覧になれます。  
※過去5年分が見れます



健診閲覧コードは、平成29年5月末頃に圧着ハガキにて事業所宛にご送付させていただきます。  
※一部組合員様には、メールで案内をさせていただきます。

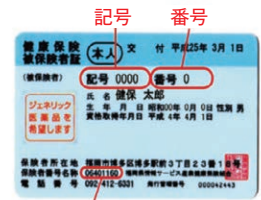
KenCoMは健康保険組合から業務委託を受けたDeSCヘルスケア株式会社が運用しております。

**DeSC** Healthcare <http://desc-hc.co.jp/>

# 【保存版】KenCoM登録手続き

- メールアドレスと保険証をお手元にご準備ください
- PC・スマートフォン・タブレットからお手続きを開始してください

※ダスキンノーツメールアドレス、ダスキンヘルスケアメールアドレスをお持ちの組合員様には、KenCoM事務局から各人メールアドレス宛に、登録案内のメールをお送りします。



保険者番号

※保険証のデザインは現物とは異なります

## STEP 1

### KenCoMにアクセス

#### ■QRコードから



#### ■検索から

kencom 🔍 で検索!!

ケンコム 🔍 で検索!!

#### ■URLの入力から

https://kencom.jp/

PCでも  
スマホでも  
OK!

### 新規登録ボタンをクリック

## STEP 2

### メールアドレスとお好きなパスワードを入力

ご利用にあたっては、ご加入の健康保険組合がKenCoMを導入している必要があります。また新規にご加入された場合、ご利用可能になるまで2ヶ月ほどお時間を頂く場合がございます。

メールアドレス

メールアドレス

パスワード

英数字8文字以上20文字以内

### 仮登録メール送信ボタンをクリック

※KenCoM会員規約に同意して登録を進めてください。  
※こちらにご入力頂いた情報は、仮登録、および連絡にのみ使用いたします。

仮登録メールを送信する

お問い合わせはこちら>

ご注意

- ・利用できる記号は!@#\$%^&\*()\_+={}|[];:<>,./です。
- ・スペースおよび全角文字は利用できません。

© DeSC Healthcare, Inc.

## STEP 3

### 届いたメールのURLにアクセス

差出人: info@kencom.jp > 隠す

【KenCoM】新規登録を受け付けました

KenCoMへのご新規登録ありがとうございます。

仮登録が完了いたしました。引き続き、下記のリンクをクリックして会員登録をすすめてください。

<https://kencom.jp/users/f27dawkhCAw3xJc7Kex/activate>

※本URLの有効期間は24時間となります。有効期間を越えた場合はお手数で

### 記号・番号・保険者番号・名前・生年月日を入力して登録完了!

※入力項目はすべて必須

記号

記号を入力してください

番号

番号を入力してください

保険者番号

# 接骨院・整骨院での 保険証のルールをご存じですか？



なぞなぞです！  
接骨院で、ねんざには使えて、肩こりには使えないもの、なーんだ？

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使えるのは限られたケースだけ、というルールになっています。マッサージ代替りの施術には保険証は使えず、自費診療となります。



はい、  
保険証ー！

## 保険証が使えるのはこんなときだけ (負傷原因がはっきりしているケガや痛みのみ)

打撲      ねんざ      肉離れ

骨折      脱臼

応急手当をする場合をのぞき  
あらかじめ医師の同意を得ることが必要

## こんなとき保険証は使えません (全額自費になります)

- ✕ 疲労や慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ✕ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ✕ 病院などで治療中のケガ
- ✕ 労災保険が適用となる仕事や  
通勤途上での負傷

## 接骨院・整骨院にかかったときの注意点

- 「療養費支給申請書」に署名するときは、内容をよく確認して自分で署名してください。
- 領収証は保管してください（医療費控除に使用できます）。

\*後日、ダスキン健康保険組合から負傷原因について確認することがあります。ご協力をお願いします。

## 整形外科と接骨院・整骨院のちがい

接骨院・整骨院で施術を行うのは、医師ではなく柔道整復師です。保険適用のルールや治療行為にちがいががあります。

	整形外科	接骨院・整骨院
国家資格	医師	柔道整復師
保険証の使用	○	一部限定で○
レントゲンを使用しての診察	○	×
手術・投薬	○	×

## 「部位転がし」が問題になっています

1人の患者が肩・ひざ・腰など部位を変えて負傷と治療を繰り返し、長期にわたって保険証を使って施術を受ける事例（いわゆる部位転がし）が問題になっています。施術が長期にわたる場合は、ほかの病気も考えられますので、医師の診察を受けましょう。みなさんからの保険料を適正に使用するために、ご協力ください。



# 平成29年度 定期健康診断の受診の流れ



# 平成29年度ファミリー(配偶者・家族)健診/任意継続者健診の受診の流れ



資格喪失されてファミリー健診、任意継続者健診を受診された場合は、実費を被保険者にご請求させていただきます。

※1 資格…ダスキン健康保険組合に認定され組合員としての資格を有することです。  
被保険者(本人)と被扶養者(家族)

# 平成29年度 健康診断体系

		定期健康診断(事業所と健保の共同事業)			ファミリー健診		
対象者		被保険者(本人)			配偶者・家族(任意継続者)		
年齢 (平成30年3月31日時点の満年齢)		39歳以下	41歳以上	新40歳	39歳以下 『配偶者』	40歳以上 『配偶者・家族』	
健診種別		定期健康診断		節目健診 (兼:定期健康診断)	ファミリー健診		
		H1コース	H2コース	H3コース	F1コース	F2コース	
健診会場		巡回健診/施設健診 <sup>※2</sup>		施設健診 <sup>※3</sup>	巡回健診/施設健診 <sup>※4</sup>		
実施期間		4月~8月			4月~12月		
重症化リスク健診項目	血圧	収縮期	●	●	●	●	●
		拡張期	●	●	●	●	●
	糖代謝	空腹時血糖	●	●	●	●	●
		HbA1c <sup>※5</sup>	●30~39歳	●	●	●	●
	脂質代謝	中性脂肪	●	●	●	●	●
		HDLコレステロール(善玉)	●	●	●	●	●
		LDLコレステロール(悪玉)	●	●	●	●	●
腎機能	クレアチニン	●	●	●	●	●	
	eGFR	●	●	●	●	●	
がん検診項目 <sup>※7</sup>	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●
		喀痰細胞診			●		
	胃	X線撮影(直接/間接)			●		
		内視鏡(胃カメラ)			●		
	大腸 <sup>※6</sup>	便潜血反応2回法			●	●	
	婦人科 <sup>※6</sup>	乳房	マンモグラフィー			●	●
			乳腺エコー			●	
子宮		子宮細胞診(医師直接採取)			●	●	

■ 法定内項目    ■ 法定外項目<sup>※1</sup>

- ※1 労働安全衛生法に基づく、法定外項目の健診を希望されない場合は、健診時に申し出てください。  
事業所独自で、上記以外の法定外項目(ピロリ菌・腹部エコー・眼底検査など)が付加されている場合があります。
- ※2 施設健診を受診した場合は、検査機器の関係上、事業所独自の法定外項目は含まれません。
- ※3 巡回健診を受診した場合は、検査機器の関係上、『41歳以上』の健診項目となります(節目健診は受診できません)。
- ※4 加入者(配偶者・家族)居住地近隣の健診会場(巡回健診/施設健診)を選択できます。
- ※5 青字の項目は、平成28年度からの新検査項目です。
- ※6 『節目健診』・『ファミリー健診』で、大腸および婦人科のがん検診を受診できなかった場合は、被保険者対象のがん検診(10月~2月)を受診できます。
- ※7 節目健診でのがん検査項目は、有効性評価に基づくがん検診のガイドラインに沿っています。
  - 胃(内視鏡またはX線)、肺(喀痰細胞診)、大腸(便潜血)、子宮(子宮細胞診)、乳(マンモグラフィー)
  - 有効性評価が低い検査項目(腫瘍マーカー)は検査項目として推奨していません。

特定保健指導プログラムは、“オーダーメイド型保健指導”  
目標設定から継続サポートまで、一人ひとり、最適な指導プログラムをご提供します。

ご都合に合わせて3パターンから選べる初回面談

初回面談の指導方法を①専門医医療機関、②事業所訪問指導、③ICT遠隔指導 の3パターンから、選択が可能。  
ご自分のライフスタイルに合わせて、初回面談方法が選べます。積極的にご参加ください。

①専門医医療機関



「こんな方におすすめ」  
●外勤が多い営業職の方  
●臨床経験豊富な医師に相談したい方

②事業所訪問指導



「こんな方におすすめ」  
●内勤で事業所内にいることが多い方

③ICT遠隔指導

「こんな方におすすめ」  
●ご出張など事業所を離れていることが多い方  
●育児中、介護中などご自宅を離れることが難しい方



WEB面談画面のイメージ

**オプション1** 続けられない方のモチベーション維持に

ウェアラブル活動量計<Fitbit flex>でセルフモニタリングを支援

Fitbit flex とは、ワイヤレス活動量計・睡眠リストバンド。歩数、距離、消費カロリー、睡眠時間などが、自動で記録されることのほか、計測した体重、毎日の食事、運動を記録していただくことで、健康状態を細かくチェックしていただくことができます。

レコーディングツールとして活用していただき、習慣づくりの意識づけにお役立てください。

**健保補助あり!**



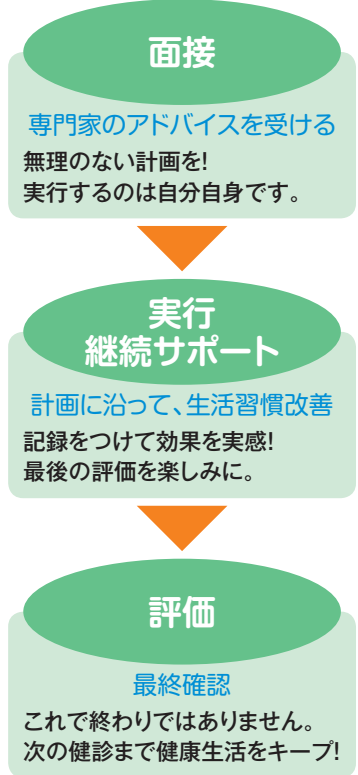
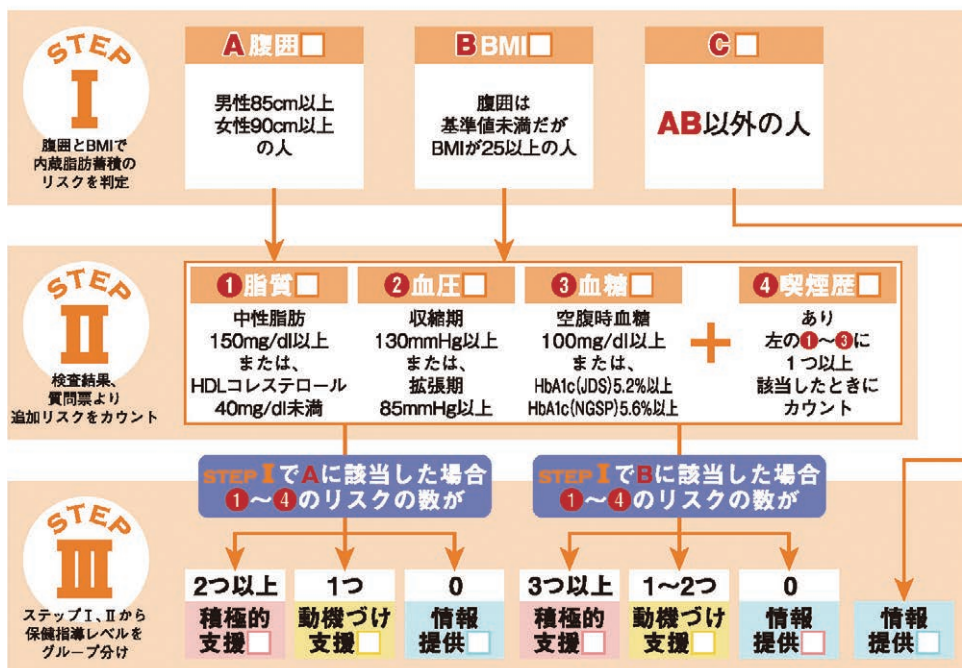
**オプション2** いびきや日中の眠気でお悩みの方に

SAS (睡眠時無呼吸症候群) 検査で睡眠の質をチェック!

肥満 (BMI25以上の方) の約50%は、SASを合併するといわれています。睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気。肥満がSASを引き起こす一方、SASが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させる要因になるともいわれています。SASは自分で気づきにくい病気の一つでもあります。自宅で行える簡易検査で、睡眠の質をチェックしてみましょう。

**健保補助あり!**

特定保健指導対象者の選定方法  
リスク階層化を行います。 ※健康診断 問診で服薬なしの方



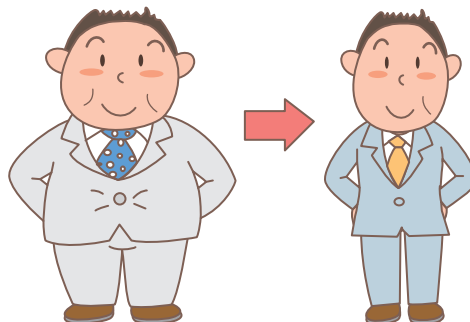
# 私はこれで成功しました!【Fitbit成功日記】

男性 48歳 【初回面談日】平成28年6月8日（訪問指導）

## ■数値変化

	前回健診時	最終評価時
体重	86.0kg	71.0kg (15.0kg減)
BMI	30.0	24.7
腹囲	105.0cm	腹囲84.0cm (21.0cm減)

メタボ完全脱却に成功されました。



## 2週間後

「体重はほぼ毎日測っています。昨日夜は87Kgでこの2週間で少し下がりました。また、このプログラムと同時にFitbitを購入させていただいたので、毎日身に着け、大体の食事と水分補給量の記録を入力し、特にカロリー収支を意識して確認しています」

## 1カ月半後

「体重のレコーディングもFitbitではじめました。自分で言うのもなんですが意識が高まってきたように思います。Fitbit効果かも知れませんが」

## 3カ月後

「Fitbitを使用しているのカロリーコントロールが、一番効果があります。無理して抑制はしておらずケーキ等も食べる時には食べています。夜はご飯1杯（ちょっと多目）にし、夜遅くには食べないバカ食いはしないよう心掛けています。今まで食べ過ぎていたのだと思います」

「ここ2週間ほど停滞していましたが、また体重が落ちだしました。結果が伴ってくると継続するのが楽しくなってきます。体重はこの20年間で一番軽くなったかもしれません。この調子でがんばります」

## 5カ月後

「Fitbitを利用しているのカロリー収支管理は非常に効果的でしたので今後も続けていきたいと思っています」

## 6カ月後

「半年間ありがとうございました。毎年、健保組合より指導案内がきておりましたが、いつも「自己管理する」と回答してはスルーしておりました。今回、指導案内が(社)専門医ヘルスケアネットワークより届いたことで、『取り組んでみるか』という気になり、取り組むためのツールとしてFitbitを紹介いただき、それが低価格であったため、購入しました。このような出来事が重ならなければこの時期、さらに体重が増えていたことでしょう。」

「Fitbitというツールは今まで困難であったレコーディングのためのカロリー計算がネット検索でき、同等食を選択することができる等、手間なく使え、さらにカロリー収支が一目でわかるので過剰摂取を控えることにもなり、取り組み後すぐ、体重に変化が表れました。体重計に乗るのも楽しみに変わり、当初週一だったのが、毎日乗るようにもなりました。さらに減らしたいと思うようにもなりウォーキングの時間も増えました」

※このFitbitを使い、カロリー摂取のレコーディング+体重記録を併せてのダイエットを「モニタリングダイエット」と命名しました。これで終わりにせず、今後も継続して続けていきたいと思っています（嬉しい悲鳴ですが、服がブカブカになり買い替えに出費が重なっております）。

# 健康増進活動のご報告

santeNo.161でご紹介しました大阪中央工場と小野工場での健康増進活動の報告をいたします。

## ●大阪中央工場健康増進活動

### 【活動期間】

5月16日～11月30日

### 【参加人数】

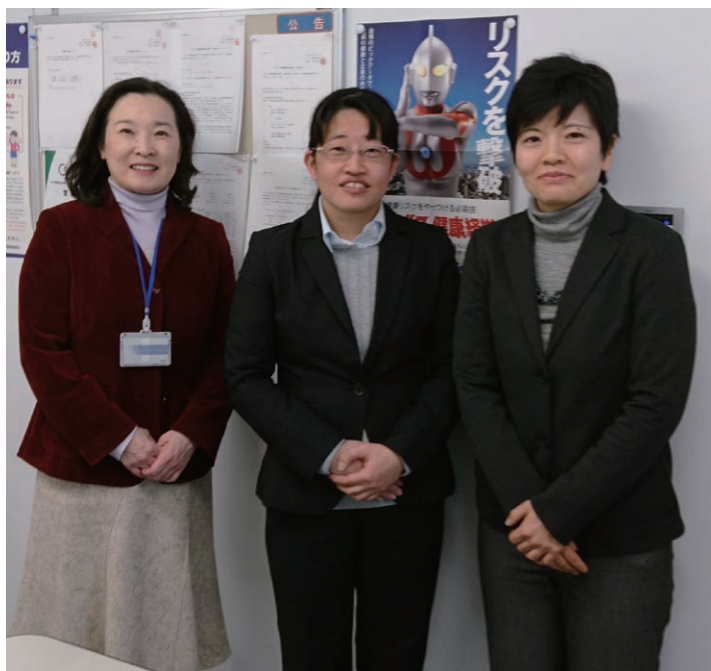
働きさん120人・働きさん以外9人

### 【活動内容】

働きさん各自が健康保持増進のため、目標を立てる。目標管理は毎月実施し、前半と後半で振り返りをしました。前半はお疲れ賞（126人）、後半は参加賞（128人）と達成賞（120人）を進呈しました。体組成計と血圧計を購入し、食堂に健康管理コーナーを設けました。また、健康に関する雑誌などを設置しました。

### 【岡島さん(健康管理委員)の感想】

「健康管理委員として、“自身の健康に関心を持ち、健康意識の向上をめざす”を掲げて活動してきましたが、積極的に参加してくれた人が意外と多くいたのはうれしかった。今後、継続的に行っていくことで、健康意識が向上していき、意識の差が健康格差につながると思います。すぐに健康診断結果には結びつかないかもしれませんが、健康管理に関心を持ついい機会になったと思います。引き続き、事業所として取り組んで健康に関する意識を高めていきたいです」



(左)健康保険組合事務長:石井さん (中央)小野ダスキン:西垣さん (右)大阪中央工場:岡島さん

## ●(株)小野ダスキン健康増進活動

### 【活動期間】

7月14日～10月13日（トータル）

### 【参加人数】

働きさん135人・働きさん以外4人

### 【活動内容】

血圧計を購入し、多くの人が利用する礼堂に設置しました。健康補助食品等（サプリメント2種類）を購入し、配布しました。

### 【西垣さん(健康管理委員)の感想】

「被保険者だけでなく、働きさん全員で活動できたこと、健康に少しでも関心を持っていただけたことはよかったです、すぐに効果が現れるものではなかったのですが、目に見て取れるような活動のほうが取り組みやすかったのではないかと思います」

岡島さん、西垣さん、ありがとうございました。これからも健康経営®をめざして、がんばってください!



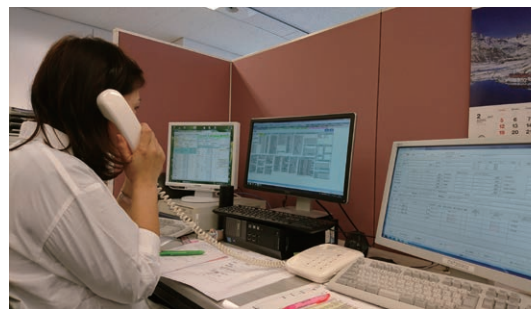
生活習慣病重症化リスク状況

■定期健康診断実施後、重症化リスク対象者別に電話勧奨(ダスキン健康保険組合の顧問保健師・顧問看護師)<sup>※</sup>

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
血 圧	収縮期(mmHg)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥130
	拡張期(mmHg)	≥110	110>~≥100	100>~≥90	90>~≥85
糖代謝	空腹時血糖(mg/dl)	≥160	160>~≥130	130>~≥126	126>~≥100
	HbA1c(%)	≥8.0	8.0>~≥7.0	7.0>~≥6.5	6.5>~≥5.6
脂質代謝	中性脂肪(mg/dl)	≥1000		1000>~≥300	300>~≥150
	HDLコレステロール(mg/dl)			<35	35<~≤40
	LDLコレステロール(mg/dl)	≥180		180>~≥140	140>~≥120
腎機能	eGFR(ml/min./1.73m <sup>2</sup> )	<45	45≤~<60		60≤~<90
	尿蛋白	3+	2+		1+ / ±

重症化による主な合併症	
血 圧	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脳梗塞</li> <li>●脳出血</li> <li>●心筋梗塞</li> </ul>
糖代謝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●網膜症</li> <li>●腎症</li> <li>●神経障害</li> </ul>
脂質代謝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脳梗塞</li> <li>●狭心症</li> </ul>
腎機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>●慢性腎不全</li> </ul>

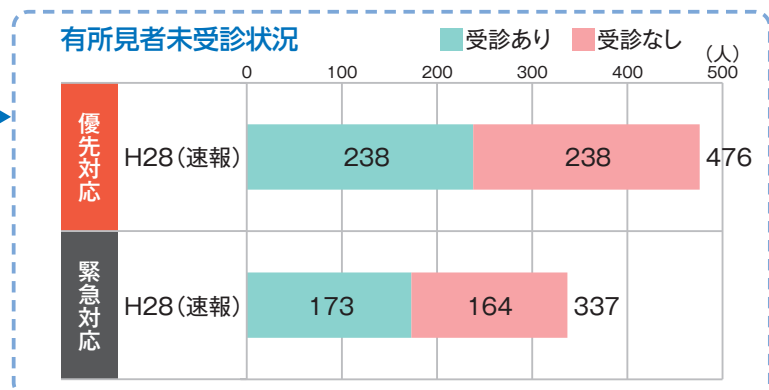
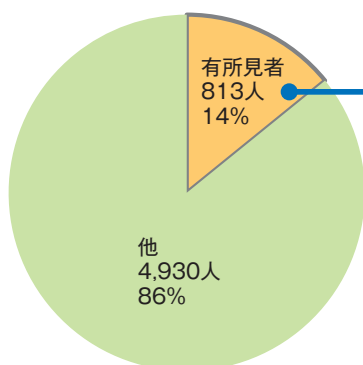
※定期健康診断実施後、重症化リスク健診項目をもとに、未受診者への受診勧奨を実施します。  
 ●対象者は、『受診勧奨緊急対応者(ブラックゾーン)』『受診勧奨優先対応者(レッドゾーン)』  
 ●慢性腎臓病と心血管疾患の方を対象に、重症化予防プログラムへの参加勧奨を実施します。



看護師 今東さんによる受診勧奨  
 (左)健康管理システム (中央)疾病分析 (右)医療機関による受診履歴確認

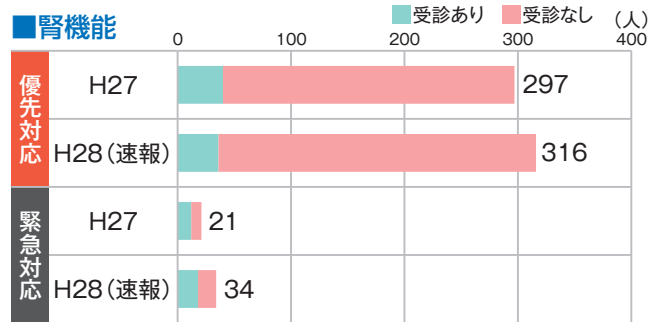
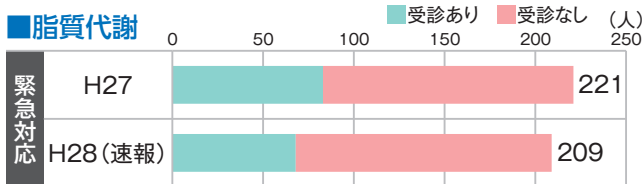
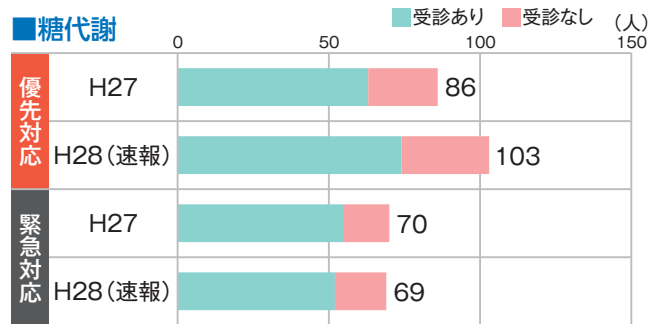
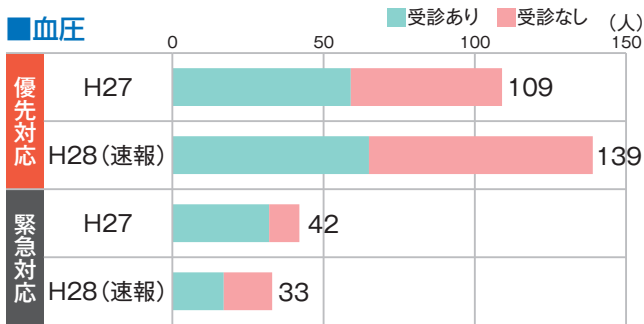
平成28年度健診受診者における有所見者状況(平成28年度(速報) 本人・家族合計)

■有所見率(H28(速報))



平成28年度の健診受診者のうち14%が有所見者(優先対応、緊急対応)でした。  
 有所見者のうち、優先対応、緊急対応とも約半数の方が未治療の方でした。  
 平成28年度は検査値の悪い方に健診受診後に医療機関への受診を促すよう連絡しています。  
 ダスキン健康保険組合からの連絡を受けた方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

生活習慣病リスク 緊急対応(ブラック)、優先対応(レッド)別未受診状況  
(平成27年度、平成28年度(速報) 本人・家族合計)

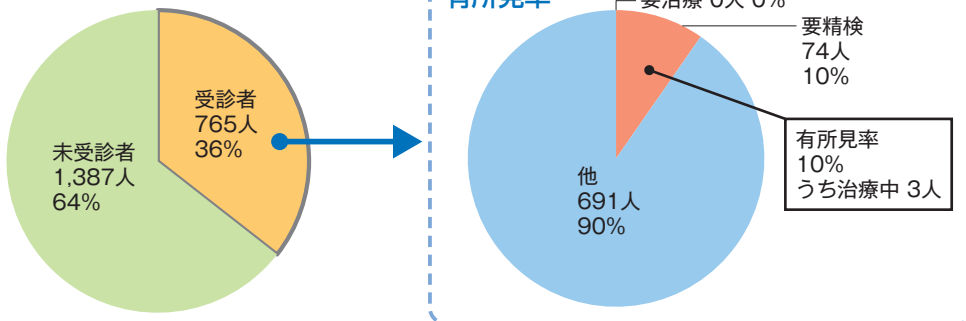


血圧、糖代謝とも優先的に治療が必要な方は平成28年度で増加しています。どちらも未治療の方が多くいます。緊急な対応が必要な方は、血圧、脂質では減少していますが、未治療の方がたくさんいます。平成28年度は検査値の悪い方に健診受診後に医療機関への受診を促すよう連絡しています。ダスキン健康保険組合からの連絡を受けた方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

乳がん・子宮がんの有所見状況(平成28年度(速報) 本人・家族合計)

■ 乳房検診受診率

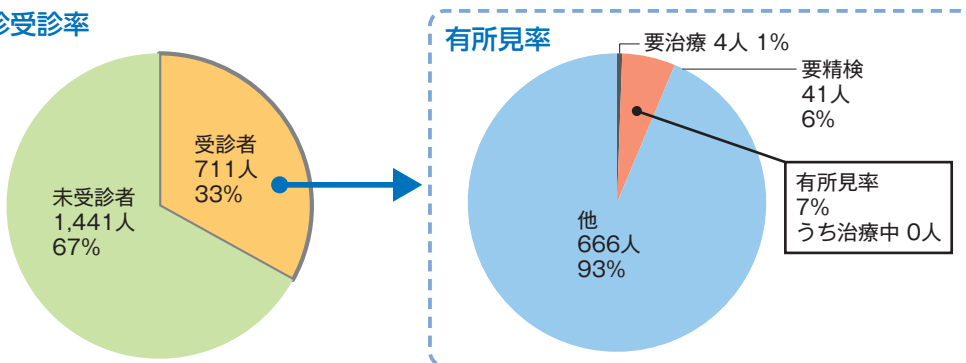
n=2,152



乳がん検診の受診率は36%と約3人に1人受診しています。検診受診者のうち有所見率が10%と、10人に1人は精密検査や治療が必要な方でした。未受診だった7割の方にも一定のリスクがあると考えられます。なお、有所見者のうち未受診者については受診勧奨を行っています。まずは婦人科検診をうけましょう。

■ 子宮がん検診受診率

n=2,152



子宮がん検診の受診率は33%受診し、乳がん検診よりわずかに低い受診率でした。検診受診者のうち7%と、15人に1人は精密検査や治療が必要な方でした。未受診だった7割の方にも一定のリスクがあると考えられます。なお、有所見者のうち未受診者については受診勧奨を行っています。ご自身の体を知るためにも、婦人科検診を受診しましょう。

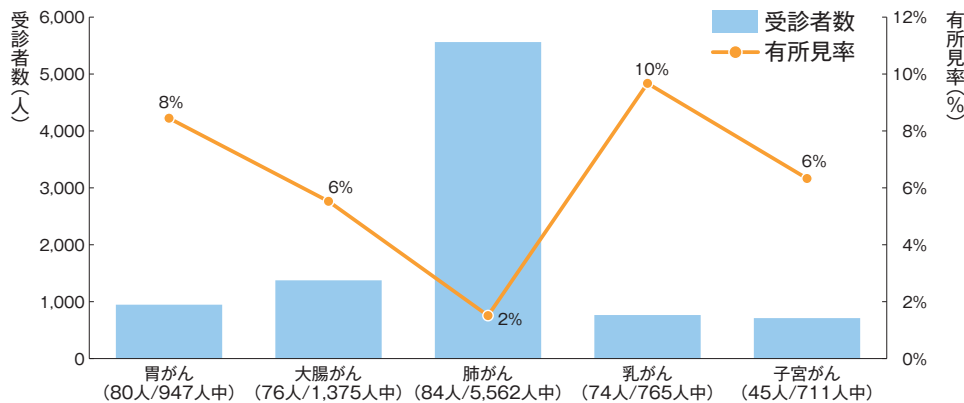
がん検診について

			定期健康診断(事業所と健保の共同事業)			ファミリー健診	
対象者			被保険者(本人)			配偶者・家族(任意継続者)	
年齢			39歳以下	41歳以上	新40歳	39歳以下 『配偶者』	40歳以上 『配偶者・家族』
健診種別			定期健康診断		節目健診 (兼:定期健康診断)	ファミリー健診	
健診会場			巡回健診/施設健診 <sup>※2</sup>		施設健診 <sup>※3</sup>	巡回健診/施設健診 <sup>※4</sup>	
実施期間			4月~8月			4月~12月	
がん検診項目 <sup>※7</sup>	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●
		喀痰細胞診 <sup>※5</sup>			●		
	胃	X線撮影(直接/間接)			●		
		X線か内視鏡 内視鏡(胃カメラ)			●		
	大腸 <sup>※6</sup>	便潜血反応2回法			●	●	●
		マンモグラフィ			●		●
	婦人科 <sup>※6</sup>	乳房			●		●
子宮		子宮細胞診(医師直接採取)			●	●	

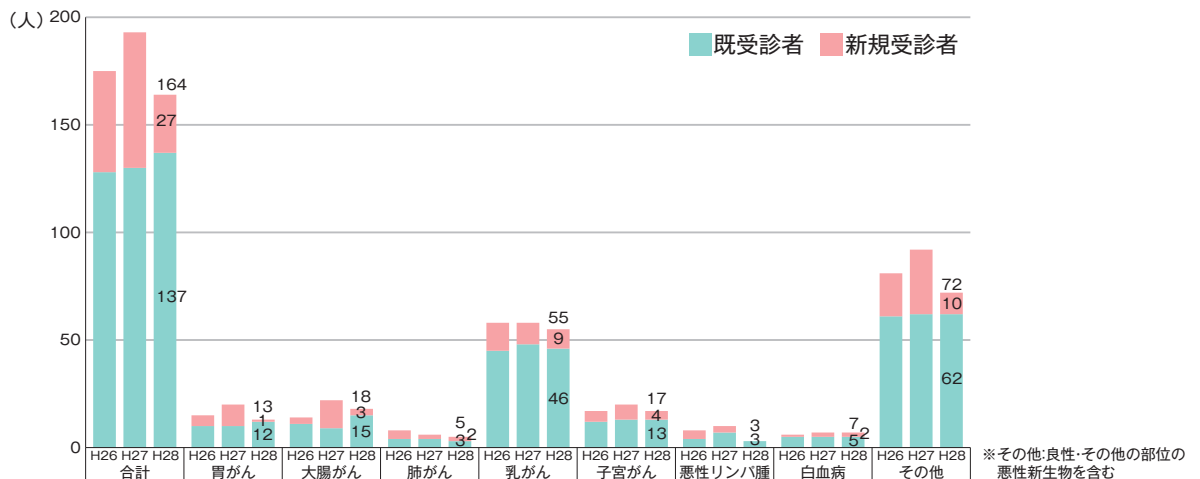
がん検診(労働安全衛生法:法定外健診項目)					
対象者		被保険者(本人)			
年齢		39歳以下		40歳以上	
健診種別		婦人科	大腸	婦人科	大腸
健診会場		施設健診	郵送検診	施設健診	郵送検診
実施期間		10月~2月			
検診項目	大腸	便潜血反応2回法		●	●
	婦人科	乳房	マンモグラフィ		●
		子宮	子宮細胞診(医師直接採取)	●	
	婦人科	子宮	子宮細胞診(医師直接採取)	●	●

- ※1 法定内項目 (青) 法定外項目 (黄)
- ※2 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、健診時に申し出て下さい。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・眼底検査など)が附加されている場合があります。
- ※3 施設健診を受診した場合は、検査機器の関係上、事業所独自の法定外項目は含まれません。
- ※4 巡回健診を受診した場合は、検査機器の関係上、『41歳以上』の健診項目となります(節目健診は受診できません)。
- ※5 加入者(配偶者・家族)居住地近隣の健診会場(巡回健診/施設健診)を選択できます。
- ※6 青字の項目は、平成28年度からの新検査項目です。
- ※7 『節目健診』『ファミリー健診』で、大腸および婦人科のがん検診を受診できなかった場合は、被保険者対象のがん検診(10月~2月)を受診できます。
- ※8 節目健診でのがん検査項目は、有効性評価に基づくがん検診のガイドラインに沿っています。
  - 胃(内視鏡またはX線)、肺(喀痰細胞診)、大腸(便潜血)、子宮(子宮細胞診)、乳(マンモグラフィ)
  - 有効性評価が低い検査項目(腫瘍マーカー)は検査項目として推奨していません。

定期健康診断・ファミリー健診でのがん検診受診者数と有所見者率(本人・家族合計)



新生物治療者数(平成26年度~平成28年度(速報))(本人・家族合計)

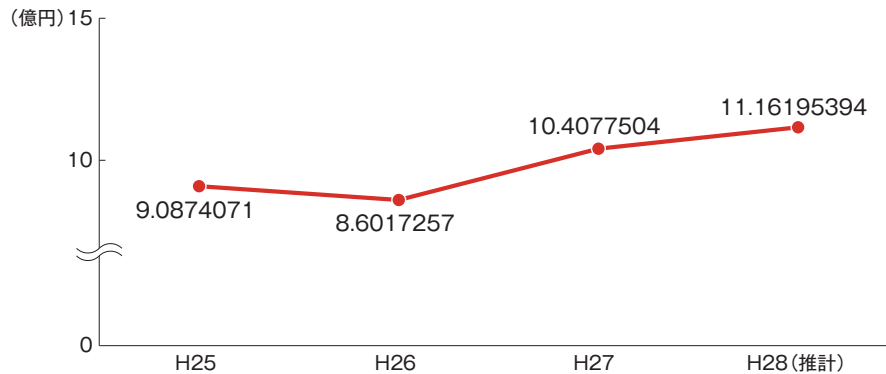


平成28年度のがん検診の有所見率をみると、乳がん、胃がん、子宮がんの順で高く、乳がんは10%、胃がんは8%と、10人に1人は有所見者(要治療、要精密検査)となっています。  
がんの治療者をみると、毎年一定数の方が新規に治療をしています。検診での早期発見が治療につながります。がん検診を受診しましょう。

# ダスキン健康保険組合加入者の医科医療費について

平成28年度のダスキン健康保険組合加入者の医療費（医科）について、これまでの推移と、どのような病気がどのくらいの割合を占めているのか、また、年齢によってどんな病気が多いのかを確認しました。

## 医療費の推移(医科合計) (平成25年度～平成28年度(推計))

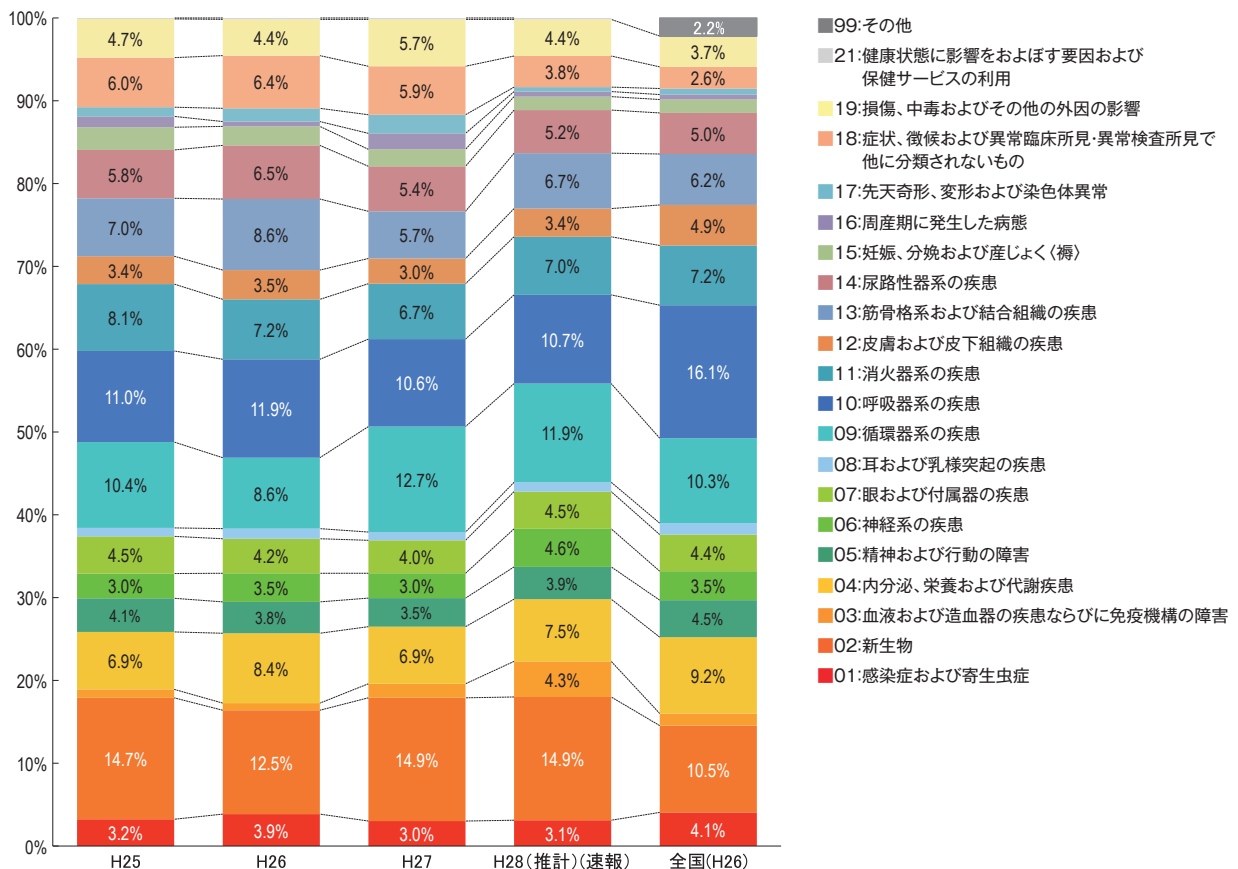


※平成28年度医療費(推計)は平成28年1月～11月診療分をもとに年間の医療費合計額を推計し算出しています。  
 ※医療費は健保負担額、個人負担額の合計を掲載しています。

平成25年度～平成28年度の医科の医療費合計をみると、平成26年度で前年より一旦減少したものの、平成27年度では増加しています。平成28年度でもさらなる増加がみられます。

## 医療費構成比の推移(医科・疾病分類別) (平成25年度～平成28年度(速報))

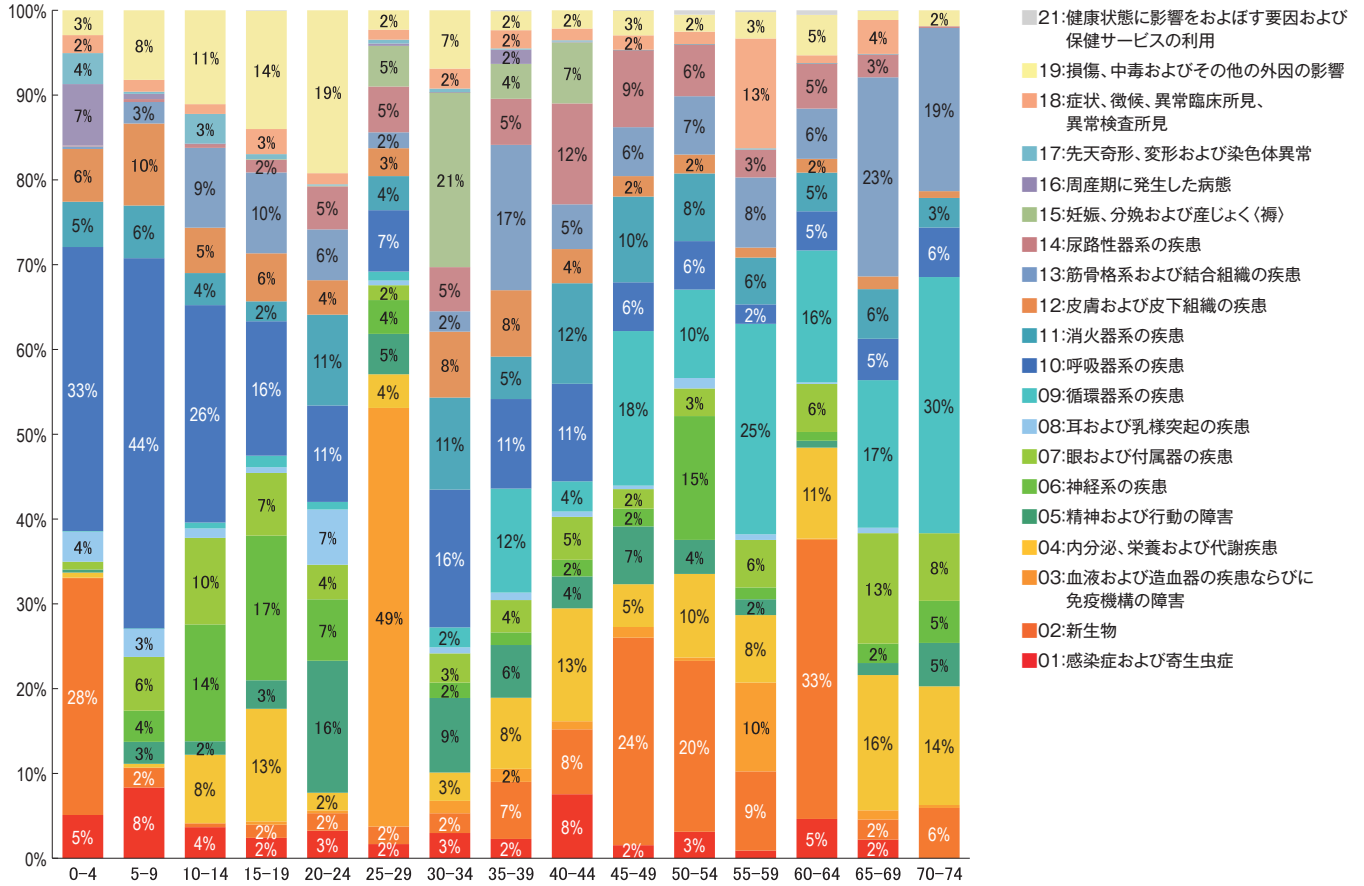
医療費(大分類)：医科レセプト構成比



平成28年度の医療費をみると、02:新生物(がん等 良性を含む)が最も大きな割合を占めています。平成27年度と比べほぼ横ばいと高い状態で推移しています。その他の疾患では、03:血液の疾患(特に貧血等)、04:内分泌系の疾患(特に甲状腺関連等)の増加が目立ちます。全国と比較すると02:新生物(がん等)、03:血液の疾患(貧血、血友病等)、06:神経系の疾患(神経系のまひ等)の割合が高くなっています。特に02:新生物(がん等)は平成25年度から継続して高い状態となっています。

年齢階層別医療費構成比(医科・疾病分類別)(平成28年度(速報))

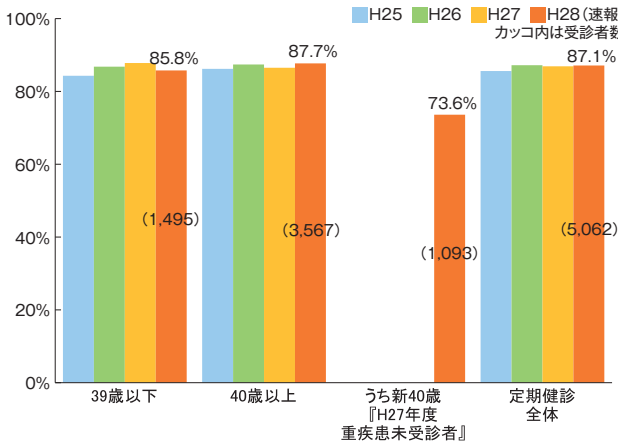
医療費(大分類): 医科レセプト構成比



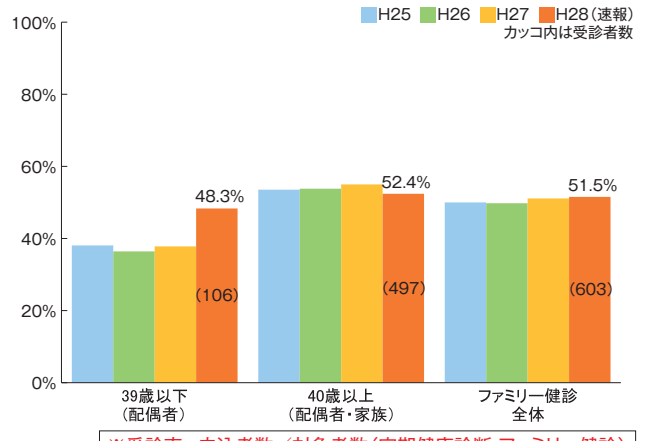
平成28年度の医療費を年齢層別でみると、24歳未満は10:呼吸器系の疾患(気管支炎、かぜ等)、19:損傷・中毒(骨折等)が占める割合が高く、40歳以上は02:新生物(がん等)、09:循環器系の疾患(高血圧症、心疾患等)の占める割合が高くなっています。平成27年度と比べ、40代、50代の09:循環器系の疾患(高血圧症、心疾患等)の割合は増加しています。40代では虚血性心疾患が、50代ではその他の心疾患の占める割合が平成27年度より高くなっています。前期高齢者(65~74歳)では、02:新生物(がん等)の割合は減少していますが、13:筋骨格系の疾患(特に関節炎等)が増えています。10代、50代の06:神経系の疾患(神経系のまひ、自律神経系の疾患等)も増加しています。

健康診断受診状況(平成25年度~平成28年度(速報))

定期健康診断受診率



ファミリー健診受診率



※受診率=申込者数/対象者数(定期健康診断・ファミリー健診)

健康診断の受診率は年々上がっています。定期健康診断の受診率をみると8割以上となり、ほとんどの方が受診しています。今年度より実施しました新40歳健診はまだ3割近くの方が受診していません。ファミリー健診の受診率は年々上昇し、健康診断を受診する方が着実に増えていますが、約5割の方が受診していません。大きな病気になる前の予防策として、健康診断を受診し、ご自身の健康状態を確認しましょう。

# 比較表(平成28年度(速報))

0101		0100			本社グループ			ライフケアグループ			H&B・USグループ			レントオールグループ			フードグループ			生産グループ			クリーンケアグループ			ダスキン		グループ	
和倉ダスキン	ダスキン	本部	本部	事業部	直営店	支部	本部	直営店	支部	本部	工場	支部	本部	直営支店	地域	本部	ダスキン健保計	名称											
47.2	44.0	47.1	50.7	43.0	39.1	43.8	44.8	35.3	47.3	45.6	46.2	42.1	43.0	40.8	45.9	46.5	44.1	平均年齢											
94	2,697	321	49	32	85	14	21	183	96	185	203	15	58	562	352	492	6,273	人数	人数										
87%	71%	81%	82%	69%	48%	79%	76%	37%	93%	81%	78%	67%	64%	58%	81%	80%	70%	40歳以上	人数										
96%	87%	93%	80%	100%	89%	100%	100%	75%	99%	99%	91%	100%	100%	65%	97%	97%	82%	特定健診受診者	人数										
47%	53%	54%	59%	63%	60%	100%	67%	27%	82%	70%	52%	80%	69%	33%	66%	61%	45%	肥満	肥満										
49%	34%	40%	20%	38%	29%	0%	33%	48%	17%	29%	39%	20%	31%	32%	31%	37%	37%	非肥満	肥満										
20%	35%	36%	35%	47%	38%	64%	33%	23%	53%	43%	46%	40%	40%	20%	42%	38%	31%	高血糖(血糖リスクあり)	糖尿病										
12%	8%	9%	12%	3%	2%	0%	14%	2%	8%	12%	10%	7%	12%	4%	9%	10%	7%	糖尿病	糖尿病										
1%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	3%	1%	2%	0%	0%	0%	1%	0%	1%	インスリン治療	糖尿病										
2%	2%	2%	8%	0%	0%	0%	0%	1%	6%	3%	3%	0%	3%	1%	3%	2%	2%	糖尿病関連重症化	糖尿病										
27%	26%	27%	37%	22%	18%	21%	24%	13%	35%	28%	31%	33%	36%	17%	34%	30%	23%	高血圧(血圧リスクあり)	高血圧関連										
11%	13%	17%	18%	6%	8%	7%	24%	5%	14%	19%	16%	7%	14%	8%	13%	14%	12%	高血圧症	高血圧関連										
1%	1%	4%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	3%	1%	0%	2%	1%	2%	1%	1%	高血圧関連重症化	高血圧関連										
1%	2%	3%	4%	0%	1%	0%	5%	0%	0%	3%	1%	7%	2%	1%	1%	3%	2%	脳血管疾患	高血圧関連合併症										
1%	2%	3%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	4%	4%	3%	0%	3%	1%	2%	1%	2%	虚血性心疾患	高血圧関連合併症										
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	大動脈疾患	高血圧関連合併症										
44%	48%	50%	55%	59%	48%	71%	57%	25%	67%	56%	51%	67%	53%	32%	60%	57%	43%	脂質異常(脂質リスクあり)	脂質異常症										
17%	13%	18%	16%	6%	6%	0%	19%	1%	14%	19%	16%	7%	14%	7%	15%	16%	11%	脂質異常症	脂質異常症										
6%	25%	24%	29%	22%	26%	64%	19%	10%	52%	41%	20%	27%	40%	13%	36%	29%	21%	肝機能	肝機能										
3%	5%	6%	4%	0%	2%	0%	10%	1%	4%	6%	5%	0%	5%	4%	7%	6%	4%	肝機能障害	肝機能										
0.0%	0.1%																0.1%	人工透析あり	慢性腎不全										
1.1%	0.4%																0.3%	慢性腎不全	慢性腎不全										
122.235	124.278	218.735	316.595	55.586	58.339	27.691	101.753	57.377	113.341	151.673	126.826	38.311	69.884	90.729	124.864	108.559	120.837	医療費合計(平均)	医療費										
670.807	792.915	1,158.244	2,979.047	-	290.950	-	148.810	654.245	569.630	404.743	314.275	-	-	652.840	865.000	458.508	907.655	入院医療費(平均)	医療費										
86.754	76.517	119.676	70.145	46.717	43.162	21.492	82.098	36.133	75.629	126.658	72.294	16.488	52.039	51.425	73.545	77.840	79.217	外来医療費(外来+調剤)(平均)	医療費										

※平成28年度医療費(推計)は平成28年1月~11月診療分の医療費合計額を速報値として算出しています。  
 ※医療費は健保負担額、個人負担額の合計を掲載しています。

## ダスキンの傾向

### 平成28年度の傾向

平成28年度のダスキンの健康リスクをみると、多くの指標でダスキン健保平均より高くなっています。ダスキンのグループ別では、フードグループ・支部、ライフケアグループ・本部はすべての指標でダスキン健保平均値より高く、ダスキン内でTOP3の指標が多くなっています。

#### 【高血糖、高血圧、脂質異常症別のリスク保有率TOP3】

- 高血糖(血糖リスクあり) : レントオールグループ・支部、フードグループ・支部、H&B・USグループ
- 高血圧(血圧リスクあり) : ライフケアグループ・本部、生産グループ・本部、フードグループ・本部
- 脂質異常(脂質リスクあり) : レントオールグループ・支部、フードグループ・支部、生産グループ・支部

### 経年の傾向

平成27年度と比べると、ダスキンでは高血圧リスクは増加しているものの、そのほかのほとんどの指標で減少がみられ、平成25年度、平成27年度とリスク保有率が減少傾向です。

ダスキンのグループ別では平成27年度と比べて、

- クリーン・ケアグループは、高血糖リスクは増加していますが、高血圧リスクは減少しています。医療費合計も本部、地域で年々減少しています。
- 生産グループは、脂質異常リスクが減少していますが、本部で高血糖リスク、高血圧リスクが増加しています。医療費合計は減少しています。
- フードグループは、高血圧リスク、脂質異常リスクともダスキン健保計より高い値ですが、前年より減少しています。
- レントオールグループでは、高血圧リスクが減少しています。
- 本社グループは、平成25年度から平成27年度で一旦減少した高血圧リスクが上昇し、医療費合計が増加しています。

# 働きさん(被保険者)健康リスク

任継等	その他(50人未満事業所) *	0248 エムティフード	0247 ダスキンサーブ近畿	0242 ダスキンサーブ中国四国	0241 ダスキンサーブ北関東	0240 ダスキンサーブ東北	0239 ダスキンプロダクト東海	0238 ダスキンプロダクト九州 熊本中央工場	0237 ダスキンプロダクト東関東 埼玉中央工場	0227 ダスキンプロダクト北海道 道央中央工場	0211 ダスキンサーブ北海道	0193 ダスキンサーブ九州	0185 ダスキンシャトル東京	0178 エバーフレッシュ函館	0167 ダスキンサーブ東海北陸	0162 ダスキンプロダクト中四国 広島中央工場	0159 ダスキンヘルスケア	0156 ダスキンプロダクト西関東 東京多摩中央工場	0154 小野ダスキン
56.5	45.1	35.7	43.0	42.7	40.4	41.1	45.1	46.7	41.8	45.9	43.8	41.8	38.2	44.9	40.1	45.5	46.5	42.9	41.5
85	94	62	120	123	144	116	72	87	114	57	130	304	99	56	280	89	1,219	98	133
92%	78%	35%	69%	72%	54%	61%	79%	77%	66%	79%	73%	63%	45%	70%	56%	76%	76%	66%	61%
52%	98%	92%	96%	97%	94%	78%	96%	100%	96%	95%	92%	91%	88%	96%	89%	97%	55%	88%	98%
39%	46%	42%	55%	54%	49%	41%	40%	46%	48%	35%	51%	50%	43%	54%	42%	44%	25%	44%	52%
13%	52%	50%	42%	43%	45%	36%	56%	54%	48%	60%	41%	41%	44%	43%	47%	53%	30%	44%	46%
36%	41%	31%	29%	41%	33%	24%	42%	30%	31%	39%	38%	35%	19%	20%	27%	27%	22%	36%	29%
26%	5%	2%	5%	3%	3%	3%	4%	6%	5%	5%	8%	6%	5%	4%	4%	7%	5%	6%	8%
4%	0%	0%	0%	1%	1%	1%	1%	0%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	1%	1%	1%
11%	0%	0%	1%	1%	1%	2%	1%	2%	2%	0%	0%	1%	2%	0%	1%	1%	1%	1%	1%
25%	23%	11%	18%	25%	19%	17%	28%	29%	30%	18%	30%	26%	27%	39%	20%	22%	14%	28%	20%
38%	18%	2%	12%	7%	8%	3%	11%	16%	10%	14%	13%	13%	7%	14%	9%	11%	12%	18%	13%
5%	4%	0%	2%	1%	0%	0%	3%	1%	4%	0%	0%	1%	1%	0%	1%	2%	2%	0%	4%
9%	2%	0%	0%	0%	1%	2%	0%	1%	1%	5%	3%	0%	1%	0%	0%	0%	2%	1%	2%
9%	1%	0%	2%	1%	1%	0%	3%	1%	2%	4%	2%	3%	1%	2%	1%	2%	2%	2%	0%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
36%	54%	39%	49%	57%	47%	42%	39%	53%	40%	47%	55%	47%	40%	59%	44%	51%	25%	36%	43%
31%	12%	3%	10%	8%	6%	5%	8%	11%	8%	14%	13%	12%	2%	9%	8%	16%	8%	13%	18%
15%	21%	15%	24%	34%	23%	15%	13%	23%	15%	11%	26%	24%	16%	21%	18%	21%	12%	14%	17%
9%	6%	0%	6%	2%	1%	2%	3%	5%	6%	7%	9%	5%	0%	7%	1%	6%	3%	4%	8%
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%	0.0%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	0.0%	0.2%	1.0%	0.8%
388,435	154,975	79,614	83,515	68,362	95,214	63,917	68,751	170,687	66,635	83,505	163,230	179,771	97,553	71,768	97,185	101,626	110,915	88,645	77,659
1,673,085	1,688,631	916,190	495,217	462,695	438,295	344,513	-	438,470	220,700	229,670	2,235,373	1,853,776	218,550	-	1,344,137	-	857,740	-	189,963
197,388	66,941	54,699	52,802	41,389	84,269	44,408	63,029	147,952	54,479	62,877	65,170	114,798	84,106	66,439	70,781	94,042	79,417	78,604	62,034

※その他50人未満事業所(5事業所)  
221:プロダクト東北、226:ダスキン共益、244:ダスキン愛の輪基金、246ダスキン健康保険組合、249ダスキン伊那

## ダスキン関係会社の傾向

### 平成28年度の傾向

平成28年度ダスキン関係会社の健康リスクをみるとダスキンの次に人数の多いダスキンヘルスケアでは、肥満をはじめ、高血糖、高血圧、脂質異常症のいずれもダスキン健保計の平均以下でした。

#### 【高血糖、高血圧、脂質異常症別のリスク保有率TOP3】

- 高血糖(血糖リスクあり) : ダスキンプロダクト東海、ダスキンサーブ中国四国、その他50人未満事業所
- 高血圧(血圧リスクあり) : エバーフレッシュ函館、ダスキンサーブ北海道、ダスキンプロダクト東関東
- 脂質異常(脂質リスクあり) : エバーフレッシュ函館、ダスキンサーブ北海道、ダスキンサーブ中国四国

※エバーフレッシュ函館、ダスキンサーブ北海道、ダスキンサーブ中国四国は2つのリスク指標でTOP3に入っています。

### 経年の傾向

平成27年度と比べると、ダスキンヘルスケアは、いずれのリスクもダスキン健保平均より低いものの、肥満、高血糖リスク、高血圧リスク、脂質異常リスクとも増加し、医療費もわずかに増加しています。

エバーフレッシュ函館、ダスキンサーブ北海道、ダスキンサーブ中国四国は、肥満、高血糖リスク、高血圧リスク、脂質異常リスクのすべてで増加がみられます。

その他では、医療費でダスキンサーブ九州、肥満でダスキンサーブ近畿、高血糖リスクでダスキンプロダクト北海道の増加が目立ちます。

## 任意継続加入者の傾向

平成28年度の任意継続加入者は平均年齢も高く、健康リスクをみると多くの指標が健保の中でもの上位になっています。

平成27年度と比べても、ほとんどの指標でリスクが増加し、医療費も増加しています。

# 平成29年度扶養現況調査は 8月に実施いたします

健康保険法施行規則第50条に基づき、該当者の方に被扶養者現況確認調査をさせていただきます。

ダスキン健康保険組合では、18歳以上の子女、配偶者、40歳以上の被扶養者のいる方には、業務委託先(株)オークスから調査書が届きます。

なお、事務所から8月に配布される「平成29年度住民税・県民税特別徴収税額通知書」は扶養現況調査時に添付書類として必要になりますので、大切に保管しておいてください。

平成 29年度 市民税・県民税 特別徴収税額の通知書 (納税義務者用)

この通知書は、平成29年度分の市民税・県民税の特別徴収税額を通知するものです。納税義務者は、この通知書に基づき、給与支払者に特別徴収税額を徴収していただく必要があります。

通知書には、納税義務者の氏名、住所、給与支払者の名称、特別徴収税額の計算式、および納付期限が記載されています。

## 自分でできる資格確認

下記の項目に1つでも該当する方は、『被扶養者資格の喪失』となりますので、喪失届とダスキン健康保険組合保険証を事務所担当者まで提出をお願いいたします。

- 就職し、他の健康保険組合に加入している。
  - 年間収入が130万円（\*に該当する方は180万円）以上になる。
  - 給与収入が月額108,333円（\*に該当する方は149,999円）を毎月超えている。
  - 雇用保険の基本手当日額3,616円（\*に該当する方は5,000円）以上受給している。
  - 平成28年度中に一時的な収入（不動産・株式の売却益など）が130万円（\*に該当する方は180万円）以上になる
- \*に該当する方とは、60歳以上または障害年金の受給要件に該当する程度の障がい者の方

## 平成28年度扶養調査報告

調査対象者	1,794名
平成29年3月末までの期間認定	19名
被扶養者削減件数	78名

今回の扶養調査では回答期日までに届かない、添付書類の不備（配偶者の必要書類）が多いなど、審査に時間がかかりました。

平成29年度は書類不備のないよう期日までにご提出くださいますようお願いいたします。

また、平成28年10月に実施いたしました扶養調査で70名を超える扶養（減）異動の手続きがありました。扶養認定要件を満たさない被扶養者（ご家族）が、手続きをせずダスキン健康保険組合に加入したままですと、資格喪失時点まで遡り医療機関にかかった健保負担分を被保険者に請求することになります。

**さらに被保険者の方のご負担だけでなく、皆さまからお預かりしている保険料の支出が膨らみ国への納付金に影響し保険料率の引き上げ要因になりかねません。**

被扶養者の就職等状況が変わりましたら、すみやかなお手続きをいただきますようお願いいたします。



# 活用しましょう! スイッチOTC医薬品

## セルフメディケーション税制が平成29年1月からスタートしています

平成29年1月から、医療費控除の特例として、スイッチOTC医薬品<sup>\*</sup>の購入金額が1年間で12,000円を超えたとき、申告すれば超えた分が所得から控除され、税金が安くなる「セルフメディケーション税制」がスタートしました。

※医薬用から転用された特定成分を含む市販薬

### ●控除額

年間12,000円（上限88,000円）

### ●対象医薬品

厚生労働省のWebサイトに掲載されている医薬品（約1,500品）が対象となります。また、対象になるスイッチOTC医薬品の多くにパッケージに右のようなマークが表示されます。

### セルフメディケーション

普段から食事・運動・睡眠などの面から健康に留意し、軽い症状については市販薬などを用いてセルフケアすることをセルフメディケーションといいます。



### ●対象者や申請方法など詳しくは厚生労働省のHPでご確認ください。

厚生労働省HP

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html#HID1>

## ダスキン健康保険組合の常備薬斡旋での購入ベスト10 OTC医薬品

	メーカー	商品名
1	大正	バブロンSα錠
2	エスエス	イブ
3	クラシエ	葛根湯エキス顆粒Sクラシエ
4	第一三共	プレコール鼻炎カプセルA
5	ライオン	バファリンA
6	第一三共	新ルルエース
7	田辺三菱	新タナベ鼻炎カプセル
8	第一三共	プレコールせき止め錠
9	第一三共	爽AL目薬
10	第一三共	パテックスうすびたシップ

## こんなときは保険証の返却をお願いします

### 会社を退職したとき



保険証が使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。ご自分と被扶養者の保険証を、5日以内に退職した会社に返却してください。

### ご家族(被扶養者)が扶養からはずれたとき

被扶養配偶者や扶養する子どもが就職し、別の健康保険の被保険者になった場合や、収入が基準額を超えるなどして、扶養要件を満たさなくなった場合は、被扶養者(異動)届とともに、対象者の保険証を会社に提出してください。

### 任意継続被保険者でなくなったとき

一定の要件を満たしている人は、申請をすれば退職後も「任意継続被保険者」として健保組合に2年間加入できます。再就職して別の健康保険に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入する場合など、任意継続被保険者でなくなったときは、保険証を返却してください。

### 75歳になったとき

75歳の誕生日を迎えると後期高齢者医療制度に加入するため、これまでの保険証は返却してください。被保険者が後期高齢者医療制度に加入すると、被保険者に扶養されていたご家族も当健保組合の被扶養者資格を失い、国民健康保険などの医療保険制度に加入することになります。

# ダスキン健康保険組合第117回組合会報告 平成29年度予算と事業計画

2月21日に開催されましたダスキン健康保険組合第117回組合会において、平成29年度予算および事業計画が議決、承認されました。ここでは、その概要をお知らせします。

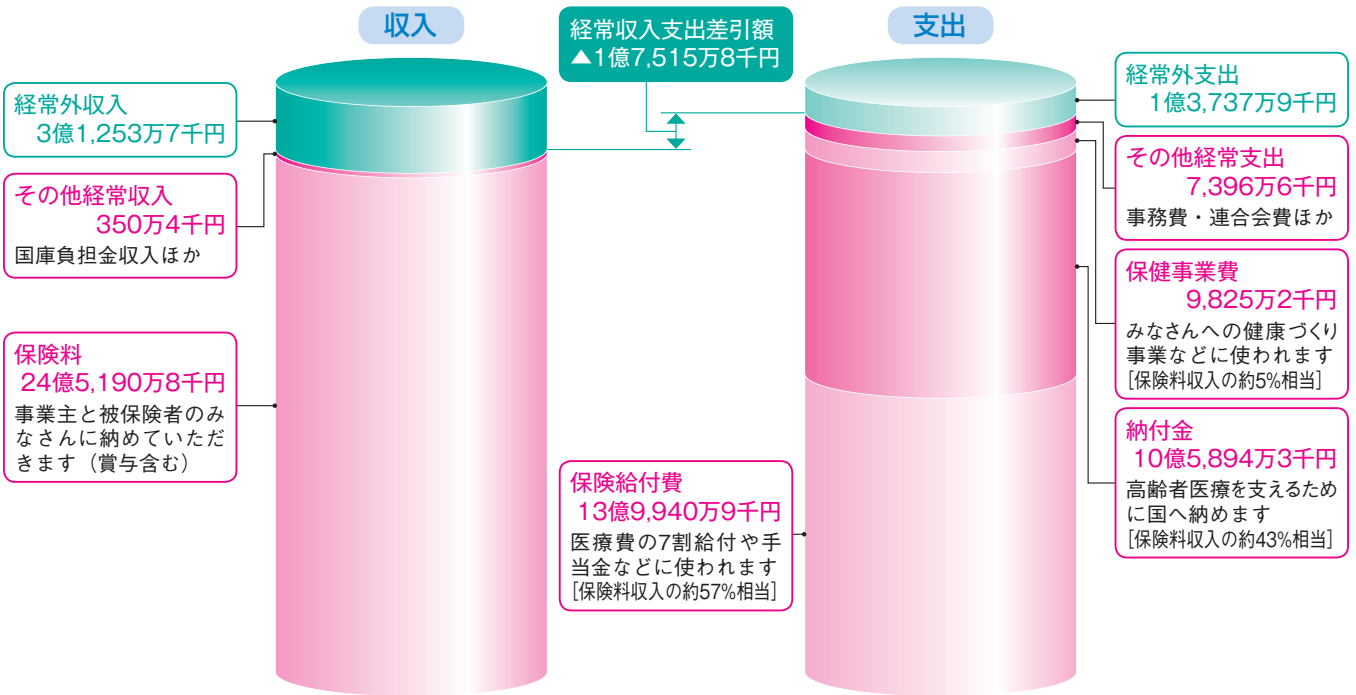
予算の基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	6,200人
平均標準報酬月額	283,829円
保険料率	95/1000
事業主	47.5/1000
被保険者	47.5/1000

平成29年度は、経常収支では1億7,515万8千円の赤字となり、繰越金1億4,754万4千円と繰入金1億3,000万円等で収支のバランスを図りました。

主な収入である保険料については、昨年10月の短時間労働者の社会保険適用拡大に伴い被保険者数は増えましたが、標準報酬月額が下がったため、前年度比約840万円減の24億5,190万8千円を見込んでいます。

支出においては、医療費などの保険給付費は被保険者数増に伴い前年度比約6,900万円増の13億9,940万9千円、高齢者医療制度への納付金等は前年度比約7,900万円減の10億5,894万3千円を見込んでいます。この2つの支出だけで保険料収入の約100%に達しています。保健事業については、健康管理システムをより使いやすいものにする一方で従来の事業の見直し等で前年度比約2,200万円減の9,825万2千円を計上しています。

## 健康保険 保険料率に変更なし



科目	収入予算額
介護保険収入	3億883万7千円
繰越金	567万3千円
繰入金	1,000万0千円
雑収入等	2千円
一般勘定受入	1,500万0千円
<b>収入合計</b>	<b>3億3,951万2千円</b>

科目	支出予算額
介護納付金	3億3,432万7千円
介護保険料還付金	2万1千円
積立金	466万4千円
予備費	50万0千円
<b>支出合計</b>	<b>3億3,951万2千円</b>

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	4,395人
平均標準報酬月額	300,000円
保険料率	15.50/1000
事業主	7.75/1000
被保険者	7.75/1000

※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。

介護保険料率は、行政当局から通知される当組合の介護給付納付金に基づき、年度ごとに決定されます。平成29年度も前年度同様、介護納付金が大幅に増えました。平成28年度からの繰越金567万3千円、繰入金1,000万円に加えて一般勘定から1,500万円受け入れて、介護保険料率を引き上げることなく収支のバランスを図りました。

## 介護保険 介護保険料率に変更なし

## 平成29年度の主な保健事業

平成29年度は下記の保健事業を実施して、みなさんの健康維持・増進を応援します。

### 社会保険ガイド 「社会保険の知識」

新規加入者に「社会保険の知識」を配布します。



### 健康保険組合広報誌 「sante」

健康情報や予算・決算などを掲載し、被保険者に配布します。  
(年2回・自宅へ発送)



### 特定保健指導

特定健康診査のメタボ判定をもとに、対象者に動機づけ支援または積極的支援を行います。



### 特定健康診査

40歳以上の加入者が対象。健診でメタボリックシンドロームの判定などを行います。



### 婦人科検診補助

女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者を対象に実施します。

補助対象期間(10月～翌2月)  
※事業所単位で実施する婦人科検診受診者は対象外。



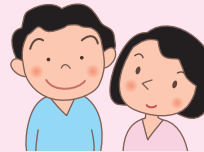
### 生活習慣病健診

40歳以上の被保険者を対象に4～8月に実施します。



### 人間ドック 受診費用補助

40歳以上の加入者のうち希望者を対象に実施します。  
健保負担上限金額25,000円  
(10月～翌2月)



### ホームページ

当健保組合のホームページを、インターネットを通して公開しています。

<http://www.duskin-kenpo.or.jp/>



### インフルエンザ 予防接種補助

予防接種を受けた加入者を対象にインフルエンザの流行時期に実施します。  
(上限1,000円)



### 配偶者健診 (特定健診を含む)

被扶養配偶者ならびに40歳以上の被扶養者を対象に実施します。(4月～12月)



### 大腸がん郵送自己健診

被保険者・被扶養者希望者を対象に実施します。(10月～翌2月)



### ダスキン こころからだの健康相談

24時間・年中無休の電話健康相談を設置します。



### Ken CoM

ICTを活用した健康・予防情報サービス個人向けポータルサイト、健診結果、医療費情報をいつでもどこでもチェック。



### SAS Fitbit 補助

睡眠時無呼吸症候群検査・活動量計の利用を推進・補助します。



### 節目健診

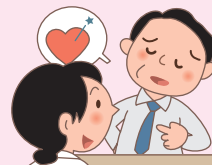
新40歳を対象に実施します。



### 重症化予防

専門看護師による指導を実施します。

- 慢性腎臓病
- 心血管疾患



### 受診勧奨

健診結果に基づき保健師・看護師による受診勧奨を行います。



## 家庭用常備薬購入サイトがリニューアルされました!

申込方法が選べます!  
FAX・郵便・Web (スマホからもOK!)



[QRコード]  
スマホで  
読みとってください

さらに使いやすくなり、商品説明もより詳しくなります。  
また、会員登録すると、ポイントがたまるなどのメリットが!  
それ以外にもお得な情報が…。

家庭用常備薬購入サイトで新規に会員登録していただくと、1ポイント1円として今すぐご利用いただける500ポイントをプレゼントしています。  
例：合計金額3,000円-500ポイント=2,500円になります。

Webでの申し込みは、ダスキン健康保険組合ホームページのトップ画面の「健保薬局」から申し込んでください。

健保薬局 3,000円以上で  
**送料無料**  
24時間受付・年中無休



※Webからお申し込みいただくと、品目数が多くなっています。

## ダスキンところとからだの健康相談

24時間365日受付

0120-860-647

※携帯電話・PHSからも  
ご利用いただけます!

【ダスキン健康保険組合ホームページ】  
<http://www.duskin-kenpo.or.jp/>  
※詳細情報はこちらから

【相談ポータルサイトURL】  
<https://www.healthy-hotline.com/>  
※相談事例も豊富に掲載



[QRコード]  
スマホで  
読みとってください



[QRコード]  
スマホで  
読みとってください

ダスキン健康保険組合にご加入の皆様へ  
スポーツクラブルネサンスを法人会員としてお得な価格でご利用できるようになりました。

【お得なキャンペーン期間】

2017年 4月1日(土)~5月31日(水)

ゆるラク派もガッツリ派も  
**ルネの選べる自分スタイル**  
多種多様なプログラムをご用意しております。

心身の バランス	腰・膝痛 改善に	体幹の 強化に	駅伝チーム も導入	ストレス 解消	脂肪 燃焼に
ヨガ	ひざこし機能 改善スクール	スライストレーニング・ ストレッチ	adidas GYM&RUN	ZUMBA	GROUP FIGHT

ゆるラクプログラム **8,424**円/月(税込) **いつでも通って月間固定**

ガッツリプログラム **1,620**円/月(税込) **自分のペースで何度か1日ごとに1Day**

お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~18:00

**特典① 入会時の手数料** 0円  
通常1,080円(税込)

**特典② Monthly コーポレート会員**  
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
**レンタル用品** 通常6,696円(税込) **最大2ヶ月間** 0円  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ  
※お取り扱いのない店舗もございます。

**1Day コーポレート会員**  
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。  
**① 利用料** 通常1,620円(税込) **入会当日** 0円  
**② レンタル用品** 通常1,400円(税込) **入会当日** 0円

ご入会に必要なもの **事前にWEB入会登録** をしていただくとう便利です

ダスキン健康保険組合健康保険証

Monthlyコーポレート会員のみ下記も必要です  
**月会費2ヶ月分** ご利用開始日(1日-8日-16日-23日)によって異なります。  
ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと連携

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は支店名、口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

ドゥミルネサンス **03-5600-5399** **RENAISSANCE**  
2017年5月オープン