

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～

数字で見る「みんなで歩活」
DUSKIN DATA BANK

平成30年度予算と事業計画

これが我が社の 「健康意識改革」 虎の巻

(株)ダスキンサーヴ北海道 栄田社長に
お話しを聞かせていただきました。

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

No.164 ■ 2018.4

目次

平成30年度健康づくりカレンダー	2	5 ころとからだの健康相談の報知	14
生涯現役社会を実現するために		今日からできる生活習慣病対策〈口腔ケア〉	15
ダスキン健康保険組合 健康宣言	3	6 健康白書の公表と	
ダスキン健康保険組合 保険料率改定と主な施策	4	健康経営優良法人への取り組み支援	16
1 定期健診結果に基づく重症化予防	6	「健康経営優良法人2018」認定	17
2 定期健康診断（H3コース）の受診について	8	数字で見る「みんなで歩活」 DUSKIN DATA BANK	18
3 がん検診の受診促進	8	健康あすなろ活動	22
平成30年 健康診断の受診の流れ	9	INFORMATION	23
4 働きさん一人ひとりの健康意識の向上と		平成29年度 健康診断結果に基づくデータヘルス分析	24
健康生活促進	10	働きさん（被保険者）健康リスク比較表（平成29年度（速報））	28
今日からできる生活習慣病対策〈良質な睡眠〉	11	平成30年度予算と事業計画	30
これが我が社の「健康意識改革」虎の巻			
（株）ダスキン サーヴ北海道編	12		

ダスキン健康保険組合 平成30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	春の「みんなで歩活」		2018年3月19日(月) よりエントリー開始!			秋の「みんなで歩活」 10月~11月						
	友達紹介キャンペーン 3月~4月					友達紹介キャンペーン 9月~10月						
※その他のキャンペーンは内容が決定次第、ホームページ等でご案内いたします。												
〈健診診断〉 〈保健指導〉 〈保健事業〉	健康診断 4月27日~8月31日 被保険者(本人) ●定期健康診断 ●節目健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)					保健指導 10月1日~2月28日 ●婦人科がん検診 ●大腸がん検診 ●人間ドック 被保険者(本人) 被扶養者(家族)						
	●ファミリー健診 4月27日~12月31日 被扶養者(家族)											
	保健指導 被保険者(本人) 被扶養者(家族) ●特定保健指導 ●生活習慣改善プログラムUnder40 ●重症化予防のための受診勧奨 ●糖尿病性腎症・慢性腎不全重症化プログラム/心・血管疾病発症予防プログラム											
●ジェネリック(後発)医療品利用 促進通知(該当者のみ)					●ジェネリック(後発)医療品利用 促進通知(該当者のみ)					●医療費通知 (該当者のみ)		

※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。

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～

「人生100年時代」も間近になり、現行の社会保障制度は大きな曲がり角を迎えています。

少子高齢化の人口構造が顕著となる2025年を見据えて、国民が健康を管理する習慣をもち、社会の活力を維持し、持続的な成長を実現するために年齢にかかわらず働く意欲のある高齢者が、生涯現役で活躍し続けられるようにダスキン経営理念「生きがいのある世の中にするこゝろ」を実現するため「健康経営」を推進しています。



ダスキン創業者
鈴木 清一の願い

働きさん、
一人ひとりの
幸せを願って

ダスキン健康保険組合は、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なく、ご家族も含めて。という創業者 鈴木 清一の願いが込められた事業です。

健康保険は、働いている人たちがふだんから収入に応じて保険料を出し合い、これに事業主も負担して、病気、けが、出産、死亡などのときに必要な医療や現金を支給して、お互いに生活上の不安を少しでもなくしていこうという目的から生まれた制度です。

働きさん一人ひとりがこれを機会に健康管理に注意し、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。

ダスキン健康保険組合 健康宣言

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、社員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豊かな健康生活の実現を図るとともに、社会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ことを宣言します。

その実現のために、**事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表による三位一体の体制で取り組みます。**この宣言を通じて、PDCAのサイクルで健康づくりを推進する『健康経営』に取り組み、社員一人ひとりの健康意識（ヘルスリテラシー）を高めていきます。

◆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ともに、生活習慣の改善・維持が図れるよう支援します。

◆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。

◆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ともに、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。

◆健康意識（ヘルスリテラシー）の向上

健康で心豊かな生活が送れるよう、ICTを活用した個人ポータルサイトを通じて健康情報を発信し、楽しみながら健康に関するリテラシーを高めます。

◆健康白書の公表

事業所の社員の健康推移と、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などを健康白書として毎年度公表しています。

平成30年

ダスキン健康保険組合 保険料率改定と主な施策

一人ひとりの健康維持・増進のために

◆ 幸福の4条件(メルヴィン・J・エヴァンズ博士)

人間には打ち込んでやれる
仕事がなくてはならない

仕事

趣味

自分を人間として
成長させるように
集中力を養う趣味をもつこと

健康

信仰

自分より偉大な
大いなるものに
対する信仰をもつこと

家庭

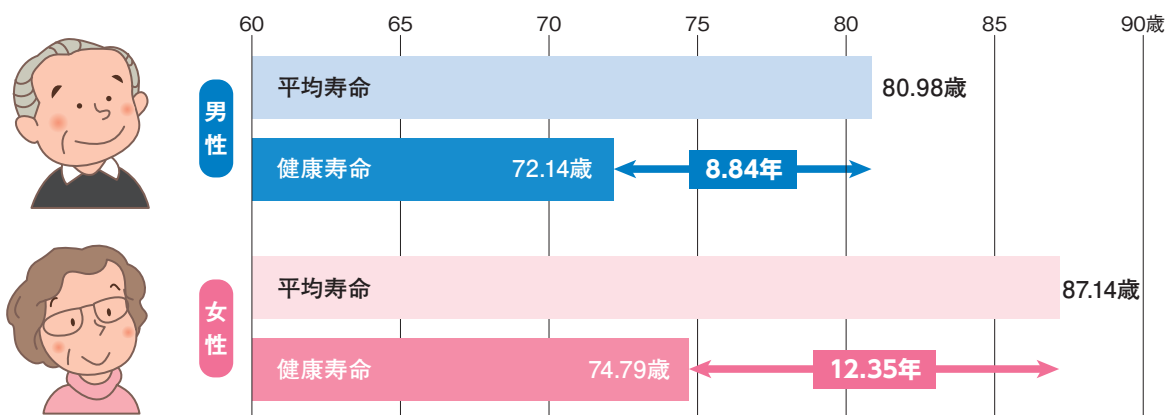
愛情あふれる
幸せな家庭をもつこと

祈りの経営BOOKS
駒井茂春著「愛とともに成長を」より

「人生100年時代」といられる中、仕事や趣味、家庭、信仰を基軸に豊かで生きがいのある世の中をめざしていくためには、働きさんとのその家族一人ひとりの健康が土台となってこそ成り立っていくと考えています。

その健康とは、こころとからだの健康を意味しており、「健康寿命」を延伸していけるよう、ダスキン健康保険組合のみならず、事業所と連携をはかりながら、健康維持・増進活動をサポートしていきます。

● 平均寿命と健康寿命の差



厚生労働省「2016年簡易生命表」と「2016年国民生活基礎調査」より算出

支出の中でも、健康保険給付費の本人（被保険者）給付費が年々増加し、一方で定期健康診断の有所見者（再検・精検・要治療）の二次健診受診率は低く、持病の早期発見が遅れ、その結果重症化してからの受療となり医療費が高額になるという状況が想定されます。保険料収入を越える支出が常態化しますと、組合運営が困難な状況に陥ることになります。

平成30年度より、持病の早期発見と早期治療を目的とした、重症化予防の保健事業を新たに実施いたします。

	現行	改定後
一般保険料率	9.50%	10%
介護保険料率	1.55%	1.85%

※改定後…平成30年3月度分（4月告知、平成30年4月30日納期限分）

◆ 新たに実施する保健事業

- 40歳以上の定期健康診断（特定健診）の検査項目の追加
 随時血糖（食後3時間半以上10時間未満：食事直後の採血を避けるため）
 Non-HDLコレステロール（動脈硬化の指標）
 眼底（脳・心疾患の指標）
- 節目健診（がん検診）の40歳以上3歳刻みの年齢拡大
 3年に1度、被保険者全員が『がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳房）』受診

◆ 生活習慣改善プログラムの拡大

		肥満		非肥満	
		肥満とは、腹囲（男性85cm以上・女性90cm以上） もしくはBMI（腹囲は基準値未満だが、BMIが25以上）に該当			
		服薬なし	服薬あり	服薬なし	服薬あり
予備軍	40歳未満	ICT生活習慣改善プログラム			
	40歳以上	特定保健指導プログラム	服薬者保健指導プログラム		
治療域 (ハイリスク)	40歳未満	重症化予防電話受診勧奨		「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」「心・血管疾患発症予防プログラム」	
	40歳以上	重症化予防電話受診勧奨	服薬者保健指導プログラム	重症化予防電話受診勧奨	
	65歳以上	前期高齢者服薬指導プログラム			

赤文字：平成30年度からの実施プログラム

黒文字：平成29年度の実施プログラム

◆ 重症化予防 電話受診勧奨



- 重症化リスク検診項目（がん、血圧、糖代謝、脂質代謝、腎機能）のリスク対象者で未受療者
- 平成30年度からの節目健診がん検診項目の有所見者（精密検査・要治療）
- 平成30年度からの特定健診詳細検査項目の有所見者（精密検査・要治療）
 心電図（心房細動）、腎臓機能（eGFR60未満かつ、尿蛋白±・1+、2+、3+）、眼底検査

◆ 事業所とのコラボヘルスの推進

事業主とのコラボヘルスを実施するにあたり、事業主と当組合で共同で実施する健康診査事業の公表を行います。

ダスキン健康保険組合〈平成30年〉主な保健事業の内容

1 定期健診結果に基づく重症化予防

1 40歳以上の定期健康診断の検査項目の追加および40歳節目健診（がん検診）の見直し

●40歳以上の定期健康診断の検査項目について **H2コース** **F2コース**

平成30年度からの第3期特定健康診査が始まります。将来の脳・心血管疾患および糖尿病の発症を予防するために、40歳以上を対象に食事直後の採血を避けるため、随時血糖（食後3時間半以上10時間未満）と Non-HDLコレステロール（動脈硬化の指標）、眼底検査（脳・心疾患の指標）を追加しました。

●40歳節目健診について **H3コース**

従来の節目健診の対象年齢を40歳以上、3歳刻みごとに拡大します。
 節目健診には、がん検診が含まれるため、提携医療機関での受診となります。
 <対象年齢>平成31年3月31日時点での年齢です。

40歳、43歳、46歳、49歳、52歳、55歳、58歳、61歳、64歳、67歳、70歳、73歳

●問診項目の追加について **全コース**

歯科口腔の保健指導や受診勧奨の端緒となるよう、問診票に「食事をかんで食べる状態」に関する質問を追加します。

平成30年度 健康診断項目一覧			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31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』	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*2		施設健診*3	巡回健診/施設健診*4	
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(食後10時間以上) または 随時血糖(食後3.5~10時間未満)**5	●	●	●	●	●
		HbA1c	●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) (中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合、 Non-HDLコレステロール**5 の測定でも可)	●	●	●	●	●
	腎機能	クレアチニン	●	●	●	●	●
		eGFR	●	●	●	●	●
	目	眼底**5	●	●	●	●	●
がん検診項目**6	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**7	便潜血反応2回法			●	●	●
		マンモグラフィー			●		●
	婦人科**7	乳房			●		●
子宮		子宮細胞診(医師直接採取)			●	●	

■ 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 施設健診を受診した場合は、検査機器の関係上、事業所独自の法定外項目は含まれません。
 ※3 巡回健診を受診した場合は、検査機器の関係上、『41歳以上』の健診項目となります（節目健診は受診できません）。
 ※4 加入者（配偶者・家族）は、居住地近隣の健診会場（巡回健診/施設健診）を選択できます。
 ※5 青字の項目は、平成30年度からの新検査項目です。
 ※6 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。
 ※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、平成30年10月～平成31年2月のがん検診を受診できます。

2 電話での受診勧奨 対象の拡大

- 健診結果で医療機関受診が望ましい中でもリスクの高い方（ブラックゾーン→レッドゾーン）から順に受診勧奨を行います。
- 今期より新たに、腎臓機能の働きをみる指標となる「e-GFR」の指数60未満かつ、尿蛋白が（±/1+/2+/3+）、心電図（心房細動）、眼底検査（要精密・要治療）の有所見者の方に受診勧奨を行います。

3 40歳は特定保健指導、39歳以下は生活習慣改善プログラムの実施

40歳以上の特定保健指導プログラム（詳しくは、次号 sante No.165 にてお知らせします）

参加促進するために、事業主の環境に合わせた取り組みを提案しながら事業主とコラボヘルスを推進します。
※服薬されている方にも、主治医の依頼または了解の下に、特定保健指導と同様の保健指導を実施します。



39歳以下の「生活習慣改善プログラムUnder40」

40歳未満の方にも肥満者・生活習慣病リスクのある方が増えている現状を踏まえ、「生活習慣改善プログラムUnder40」の提供を実施します。

「生活習慣改善プログラムUnder40」は、約6ヵ月間の専門家のサポートにより、減量を達成するプログラムであることが大きな特徴です。プログラム終了後も、生活習慣の改善に継続的に取り組んでいただけるよう、継続プログラムも提供します（参加費は当組合負担、自己負担なし）。



**活動量計ウェアラブル
+スマホアプリ**

おすすめ!

セイコーエプソン

運動や食事の改善、体重変化といったデータをもとに専門の相談員が支援を行います。効率的な運動の実施や、データの振り返りなどを通じて行動変容をサポートします。

**コーチング機能付き
スマホアプリ**

私たち、専属コーチが「あなた」をサポートします!

noom

最新のテクノロジーAIとあなただけの専属管理栄養士によるマンツーマンのコーチングで行動変容をサポートします。

**食事写真アドバイス無制限
スマホアプリ**

栄養士指導 KPI管理

専門医ヘルスケアネットワーク

専門医監修による支援プログラムにより、時間のない多忙なビジネスパーソンが、無理なく継続できる食習慣改善サポートを行います。

4 糖尿病性腎症・慢性腎不全重症化予防プログラム／心・血管疾患発症予防プログラムの実施

**糖尿病性腎症・慢性腎不全
重症化予防プログラム**

健康診断の結果の状態を放置すると

症状が悪化し、動脈硬化が進み、合併症を引き起こし、最悪の場合、失明や人工透析、足壊疽、心筋梗塞などの発症の危険性が高まります。

**心・血管疾患
発症予防プログラム**

健康診断の結果の状態を放置すると

脳梗塞や、心筋梗塞、脳出血や大動脈解離などの発症の危険性が高まります。また、症状がないまま病気が進行し、気づいた時には重症となり、時には死に至ることもあります。

2 定期健康診断〈H3コース〉の受診について

- 〈H3コース〉には、指定の医療機関でのがん検診（胸、胃、大腸、婦人科）が含まれています。（対象項目は医療機関により異なります。）
 - 平成30年10月～平成31年2月に実施する「人間ドック」（「婦人科がん検診」「大腸がん検診」）の受診を希望される場合は、巡回健診の〈H2コース〉を受診してください。
 - 巡回健診を受診できない場合は、提携医療機関をご紹介しますので、必ず、下記へご連絡ください。
- 総医研ダスキン健診係 TEL：0120-982-527 受診票は届きません。提携医療機関用健診案内が届きます。受診方法は案内書をご確認ください。

Aさん
58歳
女性

一度の健診で
がん検診を受けたい。

➡

H3コースを
お選びください。

・H3コースは
費用の自己負担なし！

Bさん
55歳
男性

毎年、人間ドックを受けているけど
H3コースは受けられるのかな？

➡

H3コースは
受診できません。
H2コース
(巡回健診)を
お選びください。

・人間ドックは自己負担あり
(負担割合)
4割 自己負担
6割 健保負担 (上限25,000円)

Cさん
43歳
女性

婦人科の検診、かかりつけの
先生に診てほしいわ。

➡

H2コース
(巡回健診)を
お選びください。

・婦人科がん検診は
10,000円以上は自己負担あり
※償還払いあり(上限10,000円(税込))

対 象 (被保険者)	定期健康診断		10～2月ダスキン健保の保健事業		
	健診施設		がん検診		人間ドック (定期健診より 5ヵ月以上あける)
	巡回健診	提携 医療機関	婦人科 (子宮細胞診) (乳房検査)	大 腸	
H1コース (39歳以下)	○	○	○	○	○
H2コース (41歳以上)	○	○	○	○	○
H3コース (新40歳/40歳以上 3歳刻みごと73歳まで)	×	○(がん検診含む)	×(※)	×(※)	×

※H3コースで体調不良などで受診できなかった場合のみ可。

3 がん検診の受診促進

がんは早期発見・早期治療が有効ですが、早期がんのうちに発見できる時間はたった1～2年です。がんの早期発見には症状がほとんどありません。がん検診で、症状がないうちに見つけることが重要です。
健康な人こそ、がん検診を。ぜひ、定期的に受診してください。

- 条件や日程、費用負担が異なりますので、ご自身で合う方法を選んでください。

ダスキン健康保険組合

- 事業所の委託を受け、法定外のがん検診の有所見者に対しても受診勧奨します。
- 定期健康診断のH1コース（40歳未満）、H2コース（41歳以上）を受診された方は、平成30年10月～平成31年2月のがん検診をご利用ください。
※詳しくは、次号Sante No.165にてお知らせします。

大腸がん検診

婦人科がん検診

自治体 (市区町村)

各自治体では、住民の方を対象に各種がん検診を実施しています。各自治体によって、検査の種類・受診料補助や無料クーポン券の配布など、内容が異なりますので、各自治体のホームページなどを参照してください。

平成30年 健康診断の受診の流れ

定期健康診断 (本人: 39歳以下、41歳以上)

健診コース (年齢は平成31年3月末時点での年齢)

- 39歳以下の方: H1コース
- 41歳以上の方で節目健診に該当しない方: H2コース

厚生会から案内 (ピンク色の受診票) が届きますので、巡回健診にて受診してください。
 なお、日程の都合で巡回健診を利用できない場合は、下記の手順で提携医療機関にて受診してください。

提携医療機関を利用して受診する場合

- ➊ 提携医療機関一覧より、受診希望医療機関を選び、予約の電話をしてください。
 ※ご希望の日時がとれない場合がありますので、お早めに予約をしてください。
- ➋ 予約後3日以内に「総医研ダスキン健診係」に電話し、医療機関名と予約日をお伝えください。
 受診券を1週間程度で、ご指定の住所へ発送します。

総医研ダスキン健診係 フリーダイヤル 0120-982-527	受付時間: 平日10:00~18:00 (土日祝日を除く)
---	----------------------------------

※電話連絡のない場合、受診券は発送できません。また、予約がキャンセル扱いになる場合もありますので、ご注意ください。

- ➌ 医療機関から問診票が届きますので、問診票に必要事項を記入してください。
- ➍ 健診当日、下記のものを持参してください。
 (医療機関から届いた問診票 (必要事項を記入したもの) / 総医研から届いた受診券 / 保険証)
 ※ (株)小野ダスキンは、京都工場保健会から、別途案内をお送りいたします。

ファミリー健康診断 (配偶者・40歳以上の家族) / 任意継続者健康診断

総医研から案内が届きます → 「提携医療機関」か「巡回レディース健診」での健診かを選びます。

提携医療機関を利用して受診する場合

- ➊ 提携医療機関一覧より、受診希望医療機関を選び、予約の電話をしてください。
 ※ご希望の日時がとれない場合がありますので、お早めに予約をしてください。
- ➋ 予約後3日以内に「総医研ダスキン健診係」に電話し、医療機関名と予約日をお伝えください。
 受診券を1週間程度で、ご指定の住所へ発送します。

総医研ダスキン健診係 フリーダイヤル 0120-982-527	受付時間: 平日10:00~18:00 (土日祝日を除く)
---	----------------------------------

※電話連絡のない場合、受診券は発送できません。また、予約がキャンセル扱いになる場合もありますので、ご注意ください。

- ➌ 医療機関から問診票が届きますので、問診票に必要事項を記入してください。
- ➍ 健診当日、下記のものを持参してください。
 (医療機関から届いた問診票 (必要事項を記入したもの) / 総医研から届いた受診券 / 保険証)

巡回レディース健診を利用して受診する場合

- ➊ 巡回レディース健診会場一覧より、受診希望医療機関を選びます。
- ➋ 申込書に記入して、同封の封筒で「全国健康増進協議会」に送ります。
- ➌ 申込確認書 (はがき) が届きますので、健診当日持参して、受診してください。

●資格^{※1}喪失されてファミリー健診、任意継続者検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。

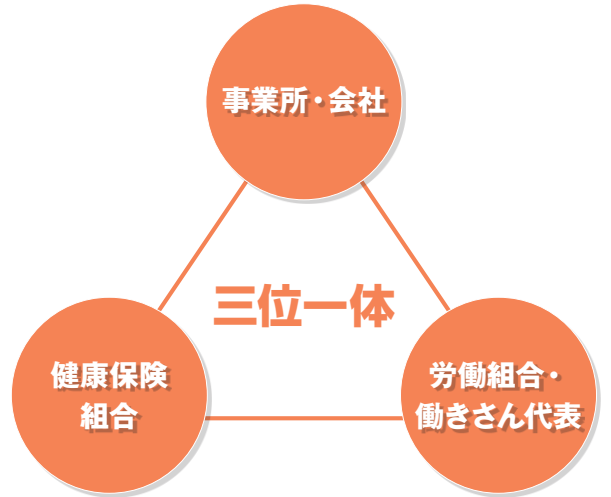
※1 ダスキン健康保険組合に認定され組合員としての資格を有すること (被保険者 (本人) / 被扶養者 (家族))

4 働きさん一人ひとりの健康意識の向上と健康生活促進

気軽に継続的に検診結果が閲覧できる、健康ポータルサイト「KenCoM」を利用して、一人ひとりに合わせた健康情報の提供や、健康生活を楽しむウォーキングイベント「みんなで歩活」などを企画実施いたします。

また、食事ログを記録するアプリ（Noom）やゲーム感覚でウォーキングを楽しめるアプリ（さんぼジスタ）など、ICTを活用して働きさんのヘルスリテラシー（健康意識）を高めていきます。

こんなに便利！使うほど楽しい♪



■KenCoM登録状況（本人）

事業グループ		有資格者数	登録者数	登録率	
ダスキン	クリーンケアグループ	本部	521人	214人	41.1%
		地域	341人	159人	46.6%
		直営支店	574人	105人	18.3%
	生産グループ	本部	57人	23人	40.4%
		支部	15人	4人	26.7%
		工場	211人	21人	10.0%
	フードグループ	本部	164人	55人	33.5%
		支部	87人	28人	32.2%
		直営店	164人	52人	31.7%
	レントオールグループ	本部	22人	11人	50.0%
		支部	15人	5人	33.3%
		直営店	88人	15人	17.0%
	H&B・USグループ		33人	14人	42.4%
ライフケアグループ		47人	12人	25.5%	
本社グループ		346人	188人	54.3%	
合計		2,685人	906人	33.7%	
ヘルスケア	本社	26人	21人	80.8%	
	アカウント	1,227人	134人	10.9%	
	合計	1,253人	155人	12.4%	
プロダクト関係会社	和倉ダスキン		91人	20人	22.0%
	小野ダスキン		135人	19人	14.1%
	プロダクト北海道	道央中央工場	34人	10人	29.4%
		道北工場	17人	0人	0.0%
	プロダクト東北		44人	5人	11.4%
	プロダクト東関東		112人	16人	14.3%
	プロダクト東関東	千葉東工場	29人	3人	10.3%
		埼玉中央工場	83人	13人	15.7%
	プロダクト西関東	東京多摩中央工場	95人	14人	14.7%
	プロダクト東海		76人	11人	14.5%
	プロダクト中四国		81人	13人	16.0%
	プロダクト中四国	広島中央工場	33人	6人	18.2%
		愛媛工場	48人	7人	14.6%
	プロダクト九州		82人	7人	8.5%
	プロダクト九州	熊本中央工場	70人	3人	4.3%
		沖縄工場	12人	4人	33.3%
	合計		767人	115人	15.0%

事業グループ		有資格者数	登録者数	登録率	
サーヴ北海道	本店	130人	67人	51.5%	
	支店	4人	4人	100.0%	
サーヴ東北		126人	63人	50.0%	
サーヴ東北	本店	117人	14人	12.0%	
	支店	5人	4人	80.0%	
サーヴ北関東		112人	10人	8.9%	
サーヴ北関東	本店	135人	58人	43.0%	
	支店	6人	6人	100.0%	
シャトル東京		129人	52人	40.3%	
シャトル東京	本店	105人	11人	10.5%	
	支店	5人	3人	60.0%	
サーヴ東海北陸		100人	8人	8.0%	
サーヴ東海北陸	本店	281人	43人	15.3%	
	支店	17人	9人	52.9%	
サーヴ近畿		264人	34人	12.9%	
サーヴ近畿	本店	114人	13人	11.4%	
	支店	7人	1人	14.3%	
サーヴ中国四国		107人	12人	11.2%	
サーヴ中国四国	本店	128人	41人	32.0%	
	支店	9人	7人	77.8%	
サーヴ九州		119人	34人	28.6%	
サーヴ九州	本店	305人	115人	37.7%	
	支店	9人	8人	88.9%	
ダスキン伊那		296人	107人	36.1%	
ダスキン伊那		15人	9人	60.0%	
合計		1,330人	371人	27.9%	
その他	エバーフレッシュ函館		56人	3人	5.4%
	エムディフード		65人	6人	9.2%
	ダスキン共益		28人	18人	64.3%
	ダスキン愛の輪基金		4人	1人	25.0%
	ダスキン健康保険組合		3人	3人	100.0%
	合計		156人	31人	19.9%
任意継続		105人	11人	10.5%	
総合計		6,296人	1,589人	25.2%	

2018年2月8日時点のKenCoM有資格者および登録状況をもとに算出しています
事業グループは2018年1月1日時点

あなたの睡眠をチェックしましょう

良質な睡眠がとれていますか？

今日からできる生活習慣病対策

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

その名のとおり、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。睡眠時にのどの筋肉がゆるみ、気道がふさがってしまうために起こり、肥満によりのどが狭くなっている人、慢性の鼻炎の人や、あごが小さい人などに起こりやすくなっています。症状としては、大きないびき、日中の眠気、熟睡感のなさ、起床時の頭痛、眠っている間に呼吸が止まるなどがあります。心当たりのある人は、下に示した「眠気テスト」を行ってみてください。11点以上の人は医療機関の受診をお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)net

URL ▶ <http://www.kaimin-life.jp>

循環器病を合併しやすいSAS

睡眠時の酸素不足のために循環器の機能に負担がかかり、高血圧、不整脈、狭心症、心筋梗塞、心不全、脳梗塞、糖尿病などの病気が発生、または悪化するおそれがあります。代表的な生活習慣病である、肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症は「死の四重奏」といわれていますが、最近はこの病気を加えて「死の五重奏」ということがあります。

- 眠くなることは、めったにない 0
- ときどきは眠くなる…………… 1
- 眠くなることが多い…………… 2
- いつも眠くなる…………… 3

眠気テスト	
1	座って読書をしているとき <input type="checkbox"/>
2	テレビを見ているとき <input type="checkbox"/>
3	人が大勢いる場所（会議の席や劇場・映画館など）で、じっと座っているとき <input type="checkbox"/>
4	他人が運転する車に、休憩なしで1時間ほど乗っているとき <input type="checkbox"/>
5	午後、横になって休憩しているとき <input type="checkbox"/>
6	座って人と話をしているとき <input type="checkbox"/>
7	昼食後、静かに座っているとき（飲酒はしていないものとする） <input type="checkbox"/>
8	自分で車を運転中に、交通渋滞などで2、3分停車しているとき <input type="checkbox"/>

(エプワース眠気尺度より)



8項目の合計で11点以上 病的過眠領域※とされています

- 11～15点の人は、早い時期に専門医への受診をおすすめします。
- 16～24点の人は、すみやかに専門医に診てもらってください。

※ 11点以上が治療を要するレベルですが、11点未満であっても慢性的ないびきをかく人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人も睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

睡眠時無呼吸症候群の 予防・改善方法

- ◆ 減量する ◆ 横向きに寝る
- ◆ 就寝前のアルコールを控える（筋肉が弛緩するため）
- ◆ 禁煙する（喫煙によつてのどがはれ、気道がせばまる）

これが我が社の「健康意識改革」

(株)ダスキン サーヴ北海道 編

虎の巻

この方にお話を
聞きました



(株)ダスキンサーヴ北海道
栄田 社長

KenCoM登録率は、各事業所が20～30%を推移する中

KenCoM登録率

ダントツのNo.1 51.5% (※) (株)ダスキンサーヴ北海道

2017秋「みんなで歩活」イベントでも、前回の春の時に比べて大幅な参加率アップ！
会社全体に健康意識が生まれ、健康生活が働きさんに根付くまでの
会社の取り組みの裏側と、これからの健康経営の在り方に迫ります！

※2018年2月8日現在



?

健康経営に取り組み始めたきっかけは？

自社の健康度把握の実績を見て愕然としました。

生活習慣病による重症化、合併症発症率、脂質異常ともにワースト1位…
喫煙率、高血圧、1人当たり医療費においてもワースト2位…
その他項目もほぼ最悪な結果を見て、「不健康度ナンバー1」の会社から
強い意志を持って脱却しないと経営リスクだと本気で思いました。

きっかけは
健康白書

?

健康意識・健康習慣の改善のために、会社全体で取り組み始めたとお聞きしています。最初に行ったことはどんなことですか。



決め手は「情報共有」と「社内イベント化」で実行力を強化

サーヴ北海道の支店長会議等で、自社の働きさんの健康に関する現状（健康白書結果）を報告し、まずは正働きさん、専任働きさんを対象に全員参加をめざし、健康増進の社内イベントに関するプロジェクトを結成しキャンペーン企画を作成しました。





「みんなで歩活」のエントリーを周知・促進するために行ったことはありますか。それはどんなことですか。

チーム分け&
リーダーによる
参加促進

歩数計購入
補助支援金を
支給

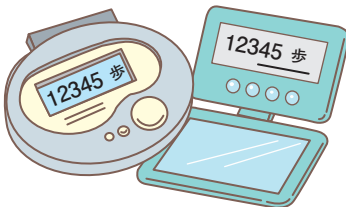
チーム全員の
実績ランキングを
毎日配信

社内ランク
1位チームには
報奨

対象者全員参加を目標とし、チーム分けを行いチームリーダーを指名。リーダーによる参加促進、歩数計購入補助支援金を支給し、意識付けを行いました。本店から全チーム全員の実績・ランキングを毎日配信し、社内ランク1位チームには報奨を設定しました。競争意識を持って参加することで、働きさんのコミュニケーションにもよい影響ができました。



「みんなで歩活」に参加前後で、働きさんの健康意識が変わったと思われることはありますか。それはどんなことですか。



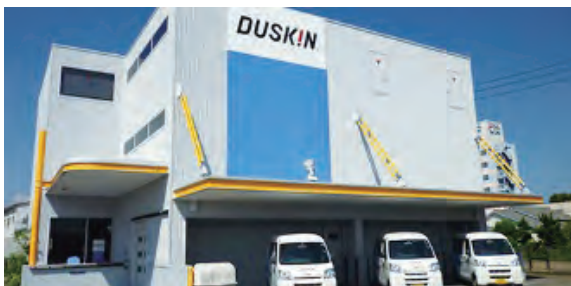
イベント終了後も万歩計を携帯し、歩くことを意識するようになった働きさんや、歩くことだけでなく万歩計の機能として睡眠状態のチェックを行う働きさんが増え、生活習慣の変化を感じています。日々の生活習慣を再確認し、成行きではなく目標意識をもって行動を変えた働きさんがいたことは仕事にもつながると感じています。

ご自身が「みんなで歩活」に参加された感想をお願いいたします。

春の「みんなで歩活」に、本店で試験的に実施し、ゴールが北海道であるにもかかわらず目標であった日本縦断ができませんでした。秋はリベンジで北海道に上陸するという思いで参加しました。スマホの万歩計も正確性に欠くということを体験したので、万歩計を働きさんに持たせることを提案しました。



「みんなで歩活」以外の健康増進活動として、会社で取り組まれていることがあれば教えてください。



定期健康診断の参加促進!
再検査100%受診。
ノー残業の促進。
有休消化促進。



最後に、(株)ダスキンサーヴ北海道の健康目標を教えてください。

精神的健康・社会的健康・身体的健康にバランスがとれた健康企業をめざします。



5 ころとからだの健康相談の報知

ご相談内容に応じ専門スタッフ（保健師、看護師、管理栄養士、臨床心理士等）がていねいにおこたえます。

プライバシーは厳守されています。安心してご利用ください。

ダスキンころとからだの健康相談ダイヤル

フリーダイヤル

0120-860-647

※一部のIP電話を除き、
IP電話からは
ご利用できません。

携帯電話からも
通話料無料

対象者：被保険者および被扶養者

ころの相談を受ける専門スタッフは
個室で対応しています。



ころの健康相談は、必要に応じて、
全国204カ所※の提携機関にて面接相談することができます。

北海道 (2カ所)	札幌市
青森県 (1カ所)	弘前市
岩手県 (2カ所)	盛岡市・花巻市
宮城県 (3カ所)	仙台市
秋田県 (1カ所)	山本郡
山形県 (1カ所)	山形市
福島県 (4カ所)	福島市・いわき市・郡山市
茨城県 (4カ所)	水戸市・つくば市
栃木県 (1カ所)	宇都宮市
群馬県 (2カ所)	前橋市・高崎市
埼玉県 (7カ所)	さいたま市・春日部市・川越市・所沢市 など
千葉県 (6カ所)	市川市・千葉市・柏市・船橋市・松戸市
東京都 (35カ所)	杉並区・渋谷区・目黒区・町田市・立川市 など
神奈川県 (27カ所)	横浜市・川崎市・大和市・藤沢市 など
富山県 (4カ所)	富山市・射水市・砺波市
石川県 (1カ所)	金沢市
福井県 (3カ所)	福井市・鯖江市
新潟県 (2カ所)	長岡市・新潟市
山梨県 (1カ所)	甲府市
長野県 (2カ所)	長野市・松本市
岐阜県 (2カ所)	岐阜市
静岡県 (5カ所)	静岡市・富士宮市・浜松市・三島市・沼津市
愛知県 (13カ所)	名古屋市・岡崎市・豊田市・豊橋市 など
三重県 (3カ所)	津市・桑名市
滋賀県 (2カ所)	大津市
京都府 (4カ所)	京都市・宇治市
大阪府 (11カ所)	大阪市・豊中市・堺市
兵庫県 (7カ所)	明石市・神戸市・尼崎市・姫路市

奈良県 (4カ所)	奈良市
和歌山県 (4カ所)	和歌山市・西牟婁郡
鳥取県 (2カ所)	米子市
島根県 (1カ所)	出雲市
岡山県 (3カ所)	岡山市・倉敷市・玉野市
広島県 (2カ所)	広島市
山口県 (4カ所)	柳井市・下関市・周南市・山口市
徳島県 (2カ所)	徳島市
香川県 (2カ所)	高松市
愛媛県 (2カ所)	松山市
高知県 (1カ所)	高知市
福岡県 (9カ所)	福岡市・北九州市・久留米市
佐賀県 (2カ所)	唐津市・佐賀市
長崎県 (1カ所)	長崎市
熊本県 (1カ所)	熊本市
大分県 (3カ所)	大分市・別府市
宮崎県 (2カ所)	宮崎市
鹿児島県 (2カ所)	鹿児島市
沖縄県 (1カ所)	浦添市

※平成29年3月時点



むし歯や歯周病がまねく全身病

口腔ケアから健康に

今日からできる生活習慣病対策

健康寿命を延ばすカギは歯の健康にあり

歯は重要な消化器官。病気になったり失われたりすると、かむ力が低下して、食べ物の消化吸収が悪くなるほか、食べられるものが制限されて十分な栄養がとれなくなるため、全身の健康に影響します。

むし歯や歯周病は、歯を失う二大原因。これらは、食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係している「お口の生活習慣病」だという認識を持ち、予防することが大切です。

歯周病と全身の病気の関わり



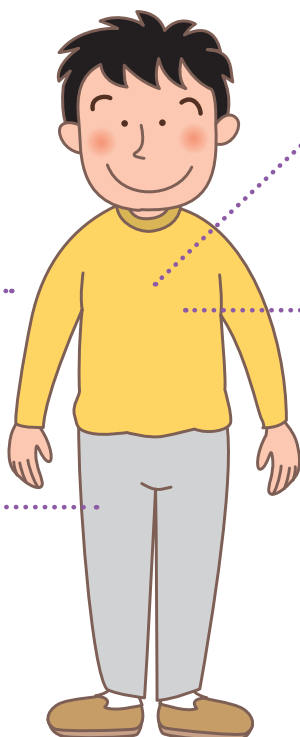
糖尿病

糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また、糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。



骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。



循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。



低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

歯の健康を守るセルフケア

歯ブラシは、鉛筆と同じように柄を軽く持ちます。力を入れ過ぎると歯ぐきを傷つけるので注意。みがき残しのないように、歯の1本1本をすみずみまで時間をかけてみがくことを心がけます。

歯ブラシのほかにも、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れもしっかり取り除きましょう。

歯ブラシは1ヵ月経ったら交換を！

毛先が広がってくると、本来の6割程度しか歯の汚れがとれないので、1ヵ月を目安に新しい歯ブラシに交換しましょう。

Point

①

ていねいに
みがきましょう

Point

②

よくかんで
食べましょう

Point

③

甘いものは
控えめに

Point

④

ストレスを
ためない
ように

平成30年度からの健康診断問診票に「食事をかんで食べる時の状態」が追加されます。

ご自分の状態はいかがですか？

6 健康白書の公表と健康経営優良法人への取り組み支援

新しい経営スタイル「健康経営」®

「健康経営」®とは、働きさんの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、働きさんの健康づくりへの投資を行うことで、永続的な「喜びのタネまき」企業の実現と発展をめざしています。そのために、事業主・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表が三位一体となって『健康づくり推進会議』などを通じて取り組みを強化しています。

※「健康経営」®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

1 「健康宣言」®をはじめの一步に。

現在、(株)ダスキンをはじめ9事業所（8法人、1公法人）で健康経営を実現するための行動指針を示した「健康宣言」を制定し、健康経営に取り組んでいます。

2 事業主とのコラボヘルスにより、関係部署との連携を図り、健康づくりに取り組みます。

25事業所それぞれの就労環境が異なる中で、事業所にあった健康面での取組み提案や、成果のあった取組みを情報共有し、水平転換できるようにと、年度毎の事業所別健康白書を通じて、関係部署との連携を図ります。

※平成29年度より、特定保健指導、糖尿病性腎症予防プログラムなどの保健指導対象者への案内文には、母体企業(株)ダスキン人事担当専務取締役と当組合の理事長連名で、『就業時間中に保健指導を受けた時間は、勤務したとみなして申請してください。対象者は特段の理由がない限り、必ず保健指導を受けてください』との報知をしております。

ダスキン健康宣言

「働きさん一人ひとりの幸福を願って」

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ることを宣言します。

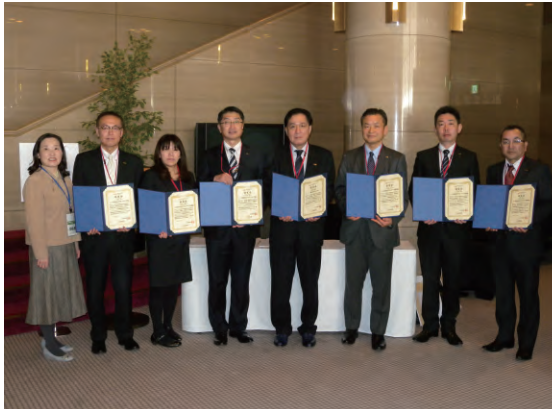
その実現のために、事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表による三位一体の体制で取り組みます。

この宣言を通して、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を高めていきます。

2018年1月

株式会社ダスキン
代表取締役社長

山村輝治



<左から> ※敬称略

ダスキン健康保険組合(事務長)石井 善子/㈱ダスキンサーヴ九州(代表取締役社長)松田 研二/㈱ダスキンサーヴ北海道(代理: ㈱ダスキンCCG管理部主任)山口 理香/㈱ダスキンサーヴ東北(代表取締役社長)浅野 裕己/㈱ダスキン(人事部部长)島倉 勝/㈱ダスキンサーヴ東海北陸(代表取締役社長)横内 康晴/㈱ダスキンサーヴ北関東(管理部管理室室長)中嶋 義/㈱ダスキンサーヴ中国四国(管理部部長)大山 高司

「健康経営優良法人2018」に認定されました

平成30年2月20日(火) 東京 有楽町朝日ホールで開催されました「健康経営優良法人2018」発表会にて、認定いただきました。



ダスキンヘルスケアは、創業以来培ってきた「祈りの経営」の理念に基づき、社員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ることを宣言します。

㈱ダスキンヘルスケア
(業務管理部総務室室長)
尾木 雅之

※健康経営優良法人(大規模法人部門)申請時

自社の取り組み

(株) ダスキン	会社、健康保険組合、労働組合で三位一体の会議を設置、本社18時消灯、短時間労働日設置、ウォーキングイベントを実施。	大規模法人部門
(株) ダスキンヘルスケア	超勤対策として、毎月短時間労働日とノー残業デーを設置。会社内全禁煙と、毎月の地域托鉢活動は33年間継続実施。	大規模法人部門
(株) ダスキンサーヴ東海北陸	超勤対策と週1回のノー残業デーを実施。コミュニケーションの促進と運動機会の増進のためクラブ活動の支援を実施。	大規模法人部門
(株) ダスキンサーヴ九州	超勤対策として毎月ノー残業デーを設置し実施。健康対策としてウォーキングイベントを実施。	大規模法人部門
(株) ダスキンサーヴ北海道	定期健康診断受診率100% 健診後再検査ならびに産業医判定再検査受診率100%	大規模法人部門
(株) ダスキンサーヴ東北	受動喫煙に関する対策として館内禁煙。 また、労働時間適正化に向けたノー残業デー実施。	大規模法人部門
(株) ダスキンサーヴ北関東	すべての事業所でストレスチェックを実施。 健康対策でウォーキングイベントを実施。	大規模法人部門
(株) ダスキンサーヴ中国四国	超勤対策として毎月1日以上のノー残業デーを設定し、健康対策はソフトバレー大会を実施。	大規模法人部門
ダスキン健康保険組合	事業主とのコラボヘルスを推進し、疾病の早期発見と重症化予防に取り組みます。	中小規模法人部門

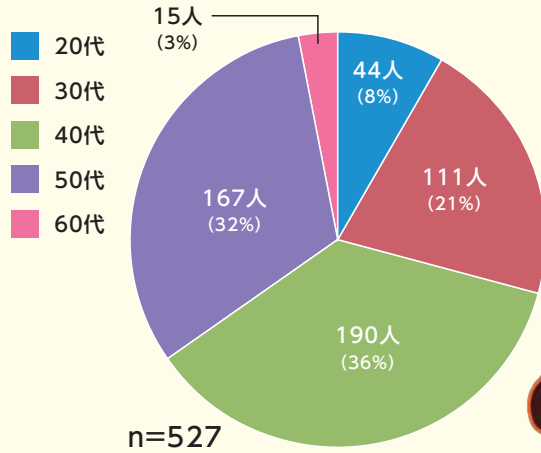
ウォーキング
はじめました

年齢に関係なく楽しめるのが
ウォーキングのよさですね

参加者

最年少は 最年長は
20歳 64歳

年代別 参加者人数

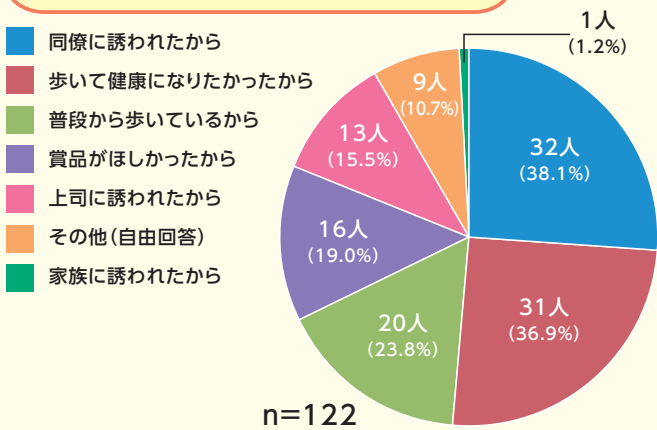


DATA BANK



ウォーキングイベントで、歩く楽しさが加速!

みんなで歩活の参加理由 (複数回答)

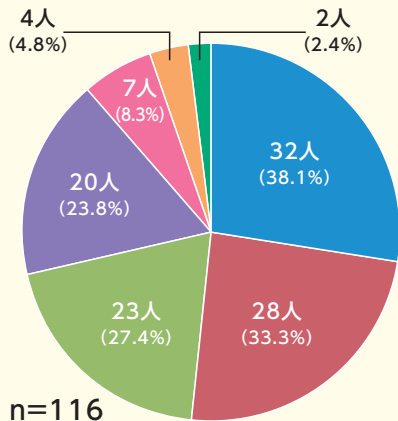


理由(自由回答)

- 前回参加されている方々がとても楽しそうだったので、自分も参加してみたいと思いました。
- 同僚たちと、楽しめたかったから。
- 楽しそうでした。
- 二次健診の受診票が届き、医者に行ったところ、運動不足で数値が上がっているとの指摘がされたので、ちょうど歩活の時期と被ったので、参加することにしました。その結果、異常数値が半減しましたので、さらに歩きたいと思いました。
- 会社全体で参加したため。

参加してどんな変化がありましたか (複数回答)

- 特に変化はない
- 健康的な生活を意識するようになった
- チームメンバーや他の参加者とのコミュニケーションが活発になった
- 歩くことが習慣になった
- 体重が減った
- その他
- 体調がよくなった



ウォーキング
行く人
この指
と一まれ♪



イベント期間中の
参加者1日平均数の合計は？

1日平均歩数 7,767歩
×
参加者数 527人

イベント
期間

1歩の
距離

みんなで
歩いた総距離

4,093,209歩 × 28日 × 約60cm = およそ **68,765.9**km



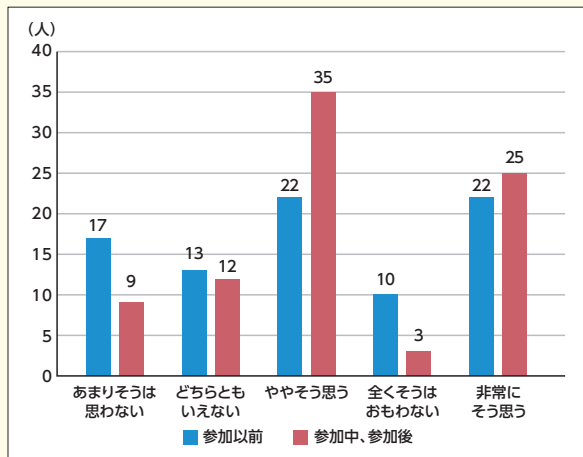
イベント中の1日当たり 年代別平均歩数ランキング

- 1位 60代(9022.5歩) 4位 30代(7451.5歩)
- 2位 50代(7960.1歩) 5位 20代(6779.8歩)
- 3位 40代(7913.3歩)

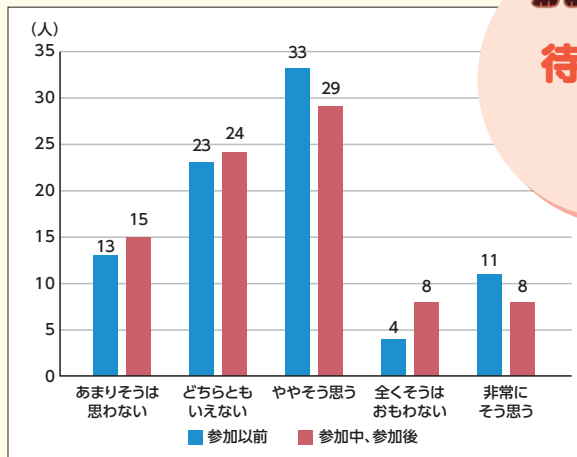
2017秋
数字で見る
「みんなで歩活」

DUSKIN

普段から体を動かしていた
ほうだと思いますか



日常の食生活を
意識するほうだと思いますか



待って〜



エントリー待ってるよ〜

2018春

みんなで歩活

気軽に仲間と楽しめる、普段の生活の中で
参加できるウォーキングイベントです

実施期間 2018年4月26日(木)～5月23日(水)
(エントリー期間:3月19日(月)～4月25日(水))

KenCoMに登録後、歩活イベントページよりエントリーして、2名以上でチームをつくって参加してください。KenCoMアプリ、もしくはPC/スマホブラウザから、毎日の歩数を登録し、イベント期間中のチーム、個人の通算平均歩数ランキングを競い合います。



KenCoM登録は
こちらから



歩く楽しさが広がっています♪

2017秋「みんなで歩活」の参加者数／チーム数は

527名／93チーム



一緒に歩く、楽しく歩く「みんなで歩活」

感想

2回目の参加でした。チーム目標は「前回の自分を超える!」にしました。3位から2位になり、平均歩数も大幅アップ!みんなで本当によく頑張りました。最終日曜日には全員でウォーキングイベントに参加して、みんな2万歩超えしたり、楽しんで歩けたかな...?ただ、なんせ「BABAガール」。次回は体力が持つか...。それが心配です。

チームメンバー

品田 幸子さん 羽月 芳恵さん
新田 理香さん 碓 理恵さん
長谷川 美枝子さん

チーム賞 1位

関東ウォーキング倶楽部
イベント期間中
平均歩数 19,238歩



感想

ウォーキングについて学んだり語ったりして、健康意識が高まり、今春からはペースも距離も着実に伸びてきました。また、歩活イベントで優勝することができて嬉しいです。普段なかなか集まらないメンバーですが、各自歩数目標を持ちながら励ましあって続けてまいります。

チームメンバー

中里 理佐さん 岡本 瞳さん
土田 佳代さん 笠井 万起子さん 川畑 範明さん

チーム賞 3位

南関東No.1Club
イベント期間中
平均歩数 17,526歩



チーム賞 2位

DSKBABAガール
イベント期間中
平均歩数 18,060歩

感想

前回に比べると他のチームの歩数が伸びてきて、個人ランキングも他の地域から上位入賞者が出てくるなど、追われているようなプレッシャーがありました。休日や、帰社時に「無理しても歩かなければ!」というように傾きかけましたが、無理して歩くよりも楽しんで歩くことにしました。イベントが終わってもしばらく、毎朝歩くことを続けているメンバーもいました。

特別に歩く、というより、通勤時間を使うなど、日常の中で無理せずに取り組める「みんなで歩活」は、健保の取り組みとしてよいイベントだと思っています。

チームメンバー

永山 誉隆さん 茶谷 千晶さん 林 昌希さん 安食 佳弘さん

イベント期間中 平均歩数

チーム賞 4～10位	4位 ...	歩け歩け	16,611歩
	5位 ...	チームSS	13,988歩
	6位 ...	ALL FOR DOGS	13,879歩
	7位 ...	Team DWU	13,261歩
	8位 ...	九州ウォーキング部	13,125歩
	9位 ...	ぷりんぷりんブン♪	12,263歩
	10位 ...	チームてくてく再び	12,257歩

(株)ダスキンサーヴ北海道

「みんなで歩活」
参加チーム数は

「前回の」
7倍!?

「みんなで歩活」参加状況
・2017秋 (7チーム、42人)
・2017春 (1チーム、7人)

その秘密は
P12～13

ご入賞おめでとうございます

個人賞

1位

吉田 篤司さん
33,185歩(ドーナツ九州)

個人賞

2位

泰山 拓司さん
31,215歩(MD近畿地域)

個人賞

3位

永山 誉隆さん
27,744歩(南関東No.1Club)

個人賞
4~10位

4位	中里 理佐さん	25,731歩
	(関東ウォーキング倶楽部)	
5位	豊谷 英雄さん	23,942歩
	(ちーむ☆ケア村)	
6位	佐々木 健太さん	23,722歩
	(ぶりんぷりん♪)	
7位	川畑 範明さん	22,628歩
	(関東ウォーキング倶楽部)	
8位	森 康顕さん	21,650歩
	(九州ウォーキング部)	
9位	坂井 梨恵さん	21,307歩
	(九州ウォーキング部)	
10位	羽月 芳恵さん	20,700歩
	(DSKBABAガール)	

事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表が三位一体となり、健康経営に取り組んでいます

「働きさんが健康で心豊かに働き、それによって会社の業績も健康になる」という事をめざして、事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表が三位一体となり、健康経営に取り組んでいます。

健康保険組合主催の「みんなで歩活」は、組合員が積極的に参加できるような取り組みを労働組合としても検討したいと考え、2017年秋の「みんなで歩活」では、まずは労働組合の役員同士で支部対抗戦を実施しました。

2018年春「みんなで歩活」では、組合員の皆さまを対象に健康推進キャンペーンを実施します。内容の詳細につきましては、ダスキン労働組合ホームページをご確認ください。

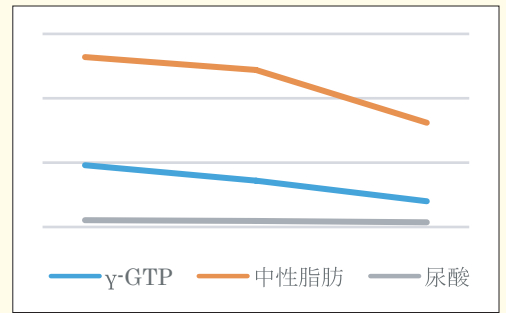
<http://duskin-union.com/index.html>

2017年秋の「みんなで歩活」ダスキン労働組合 本部役員健康への取り組み

中央執行委員長
下 二郎さん

2017年秋「みんなで歩活」
チームDWUにて参加
(チームランキング21位)

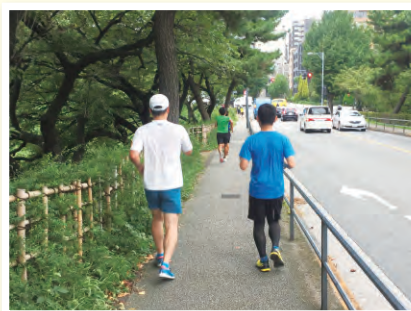
ウォーキングと炭水化物抜きダイエットを実施。運動と食事に気を配るようになったおかげで、「みんなで歩活」のスタート時から、体重は-4kg、血圧や血液検査の数値も大幅に改善しました。



中央執行副書記長
池口 誠さん

2017年秋「みんなで歩活」
チームDWUにて参加
(チームランキング21位)

期間中、2回のフルマラソンに出場し、自己ベスト記録も更新。また、まわりの役員にもランニングを勧め、練習をサポートしています。早朝から走ると、その日は自然と充実した1日になっている気がします。



健康あすなる活動

平成29年度

健康あすなる活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。



健康づくり推進会議のようす

大阪中央工場の取り組み

大阪中央工場 健康管理委員 岡島さん

■「働きさん一人ひとりの健康目標を達成する」ために

今年度も昨年度とほぼ同様、アルバイトさんを含む工場全体の取り組みとして124名にご参加いただきました。活動6ヵ月を通じて、健康に関心を持っていただくために、各自健康保持増進につながる目標を立てていただきました。期間の途中で参加賞、終盤に達成賞を準備し、前年同様その商品には健康に関係するもの（トクホ商品、野菜ジュース、記憶力を維持するガムなど）を支給しました。

各自のモチベーションの維持とともに、習慣化への動機づけができたと思います。

今回の活動結果が、健康診断にどれだけの影響を与えるか、関連性は定かではありませんが、健康あすなる活動による健康リテラシーの向上により、地道に参加者の健康（健康診断結果）につながると考えています。

参加者の感想

- ・タバコの本数が減った。
- ・ストレッチをするようになった。
- ・歩くことが習慣化した。
- ・野菜を食べるようになった。

今後の課題／検討事項

- 「参加しない人」に参加してもらうための対策。
- 実施が6月～11月の約半年だが、翌2月位まで延長した方がよいのではないか。

小野工場の取り組み

(株)小野ダスキン 健康管理委員 西垣さん

■「ふれあいクラブ」と取り組みについて

今年度も「ふれあいクラブ」と取り組み内容を検討しました。昨年導入した「血圧計」計測に加え、「熱中症」対策として「血流計」を設置しました。

設置場所を昨年は1ヵ所に固定したが、各部署に回すことで興味を持っていただけ、使用の問い合わせも増え、アルバイト働きさん等にも使っていただけたことがよかった点です。

熱中症対策として、会社からもスポーツ飲料の配布、飴を購入して配るなども実施し、また、資料を配布して、予防のために読んでいただいたことで、熱中症について日ごろから耳にすることが多く、一昨年は、暑くて気分が悪くなった人が発生したが、今年は無かったことから、働きさんの熱中症に対する理解や深まったように思います。

今後の課題／検討事項

- 血圧計や血流計は医療器具のため、使用方法にコツがあり、うまく計れない方もあった。
- もう少し、取り扱いが簡単な機器があれば使用してみたい。
- 取り組みやすい活動内容も検討したい。

INFORMATION

平成30年度の制度改正のお知らせ

平成30年4月から

入院時の食費負担額が引き上げられます

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、平成28年4月より食材費相当額に加えて調理費相当額を段階的に負担することになり、平成30年4月からは1食あたり460円になります。



	平成28年4月1日から 平成30年3月31日まで	引き上げ	平成30年4月1日から
一般	360円※(食材費+調理費)		460円※ (食材費+調理費100円増)
低所得Ⅱ 住民税非課税	210円		210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円		160円
低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下(70歳以上)	100円		100円

※ 指定難病、小児慢性特定疾病患者は260円。

65歳以上の入院時居住費負担額が引き上げられます

医療療養病床に入院している65歳以上の患者の居住費(光熱水費相当)が段階的に引き上げられることになり、平成29年10月から医療区分Ⅰ(医療の必要性が低い)は1日あたり370円に、医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性が高い)は新たに200円負担することになりました。平成30年4月からは医療区分Ⅱ・Ⅲが370円に引き上げられます。



	平成29年10月から 平成30年3月31日まで	引き上げ	平成30年4月1日から
医療の必要性の低い人(医療区分Ⅰ)	370円		370円
医療の必要性の高い人(医療区分Ⅱ、Ⅲ)	200円※		370円※

※ 指定難病患者は居住費の負担はありません。

4月からの入院時の食事療養・生活療養標準負担額一覧 (赤字は平成30年4月からの変更額)

		医療療養病床		一般病床
		医療区分Ⅰ	医療区分Ⅱ、Ⅲ	
65歳未満	一般	食費 460円/食		
	低所得	食費 210円/食 ※1		
65歳以上	一般	食費 460円/食 居住費 370円/日	食費 460円/食 ※2 居住費 370円/日	食費 460円/食
	低所得Ⅱ 住民税非課税	食費 210円/食 居住費 370円/日	食費 210円/食 ※1 居住費 370円/日	食費 210円/食 ※1
	低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下 (70歳以上)	食費 130円/食 ※3 居住費 370円/日 ※3	食費 100円/食 居住費 370円/日 ※3	食費 100円/食

指定難病患者は、食費負担(一般は260円/食)のみで、居住費の負担はありません。

※1 入院日数が90日を超えると1食160円。

※2 管理栄養士または栄養士による適時・適温の食事の提供等が基準を満たさない場合は1食420円。

※3 老齢福祉年金を受給している場合等は1食100円、居住費の負担はありません。

介護納付金の算出に総報酬割が導入されています

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、平成29年8月から、

	平成30年度 (2018年度)	平成31年度 (2019年度)	平成32年度 (2020年度)
総報酬割の比率	1/2	3/4	全面

報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。平成30年度は29年8月以降と変わらず、介護納付金の1/2を総報酬割とし、平成31年度に3/4、平成32年度には全面総報酬割となります。ダスキン健康保険組合の介護保険料率は、1.85%(平成29年度は1.55%)に改定されます。

基づくデータヘルス分析

ご家族で声をかけあって

今年も
健康診断!

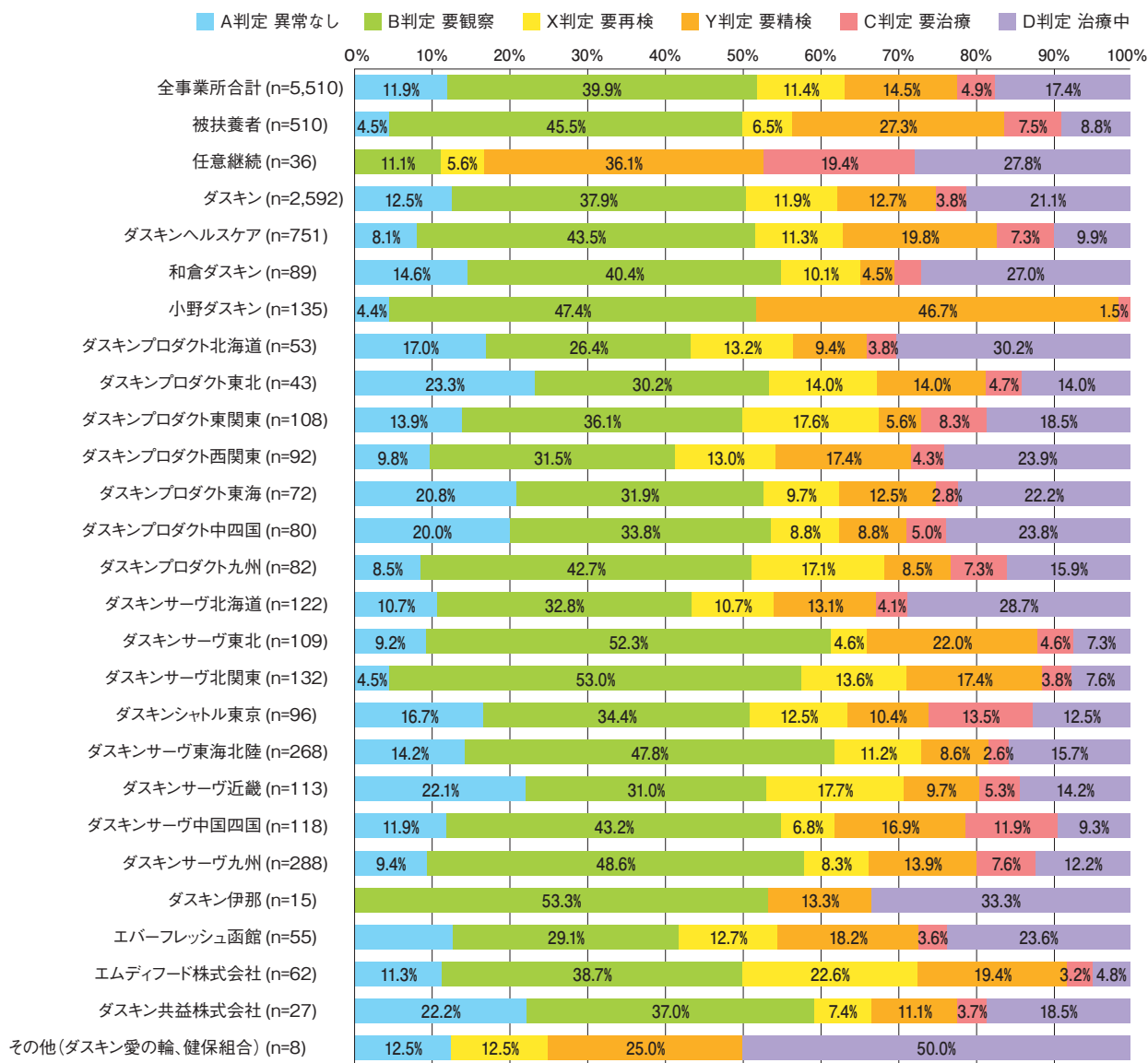
まもなく平成30年度の健康診断がはじまります。
ご家族で声をかけあって、健康診断を受診しましょう。

年々、事業所全体の定期健康診断の受診率は上がっています。
しかし、任意継続の方、被扶養者の方の健診率は40%にとどまっています。
働きさんご自身の健康と同じく、ご家族の健康が、
充実した仕事や安心ですこやかな生活の基盤となります。

有所見率

平成30年1月末日現在

全体で約半数が要再検以上、有所見（要精検、要治療）は2割近くを占めています。



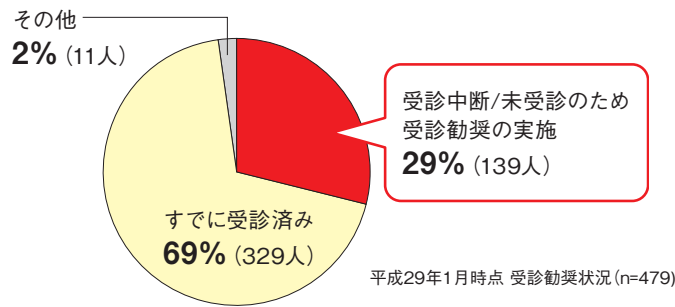
※各社別受診率については「働きさん(被保険者)健康リスク比較表」(P28-29)を参照ください。 ※対象者は平成29年4月1日時点健診対象者を基準として作成

平成29年度 健康診断結果に

健診有所見の方の再受診状況

ダスキン健康保険組合では、重症化リスク健診項目をもとに、定期健康診断実施後、担当の看護師より未受診者への受診勧奨を実施しています。今年度はすでに健診結果等を基に、329名(69%)の方が自発的に受診をされています。しかし、保健師・看護師から確認を実施をした479名のうち、139名(29%)が医療機関を受診していない状態でした。

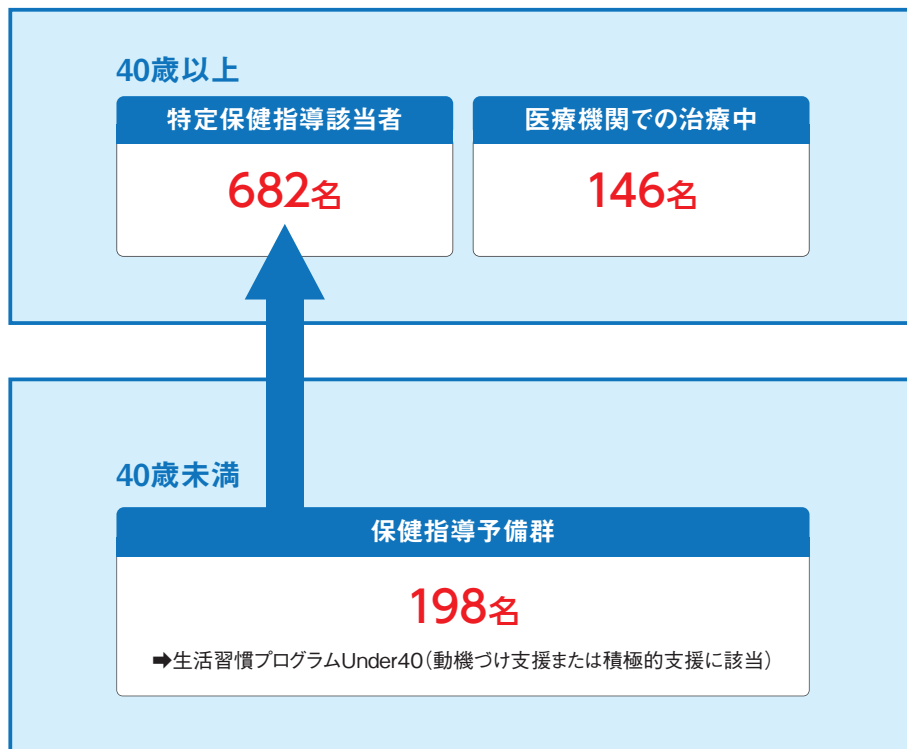
医療機関未受診となっている方は早期に受診をお願いします。



ダスキン健保のリスク保有者への対策について

※ 平成29年度定期健診結果より速報(本人・在籍者)

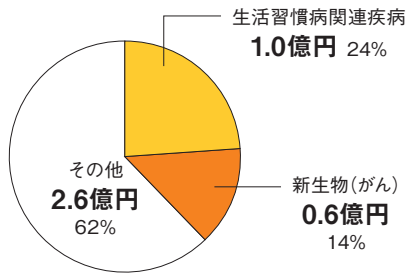
ダスキン健保では健康支援プログラムとして40歳以上の方へは『特定保健指導プログラム』を実施しています。平成30年度より40歳未満の肥満(内臓脂肪蓄積)かつ血糖・血圧・脂質・喫煙などのリスクを保有している保健指導予備群の方へ『生活改善プログラムUnder40』を実施します。プログラムに参加された方は健康状態が確実に良化しています。ご自身の生活習慣を見直すチャンスです。ぜひご参加ください。



組合員(本人)の健康リスク傾向(平成29年度(速報))

平成29年度のダスキン健康保険組合加入者(本人)の医療費(医科)について、早めの受診や生活習慣の改善などで対処できる新生物(がん)と生活習慣病関連の割合を確認しました。

医科合計4.2億円



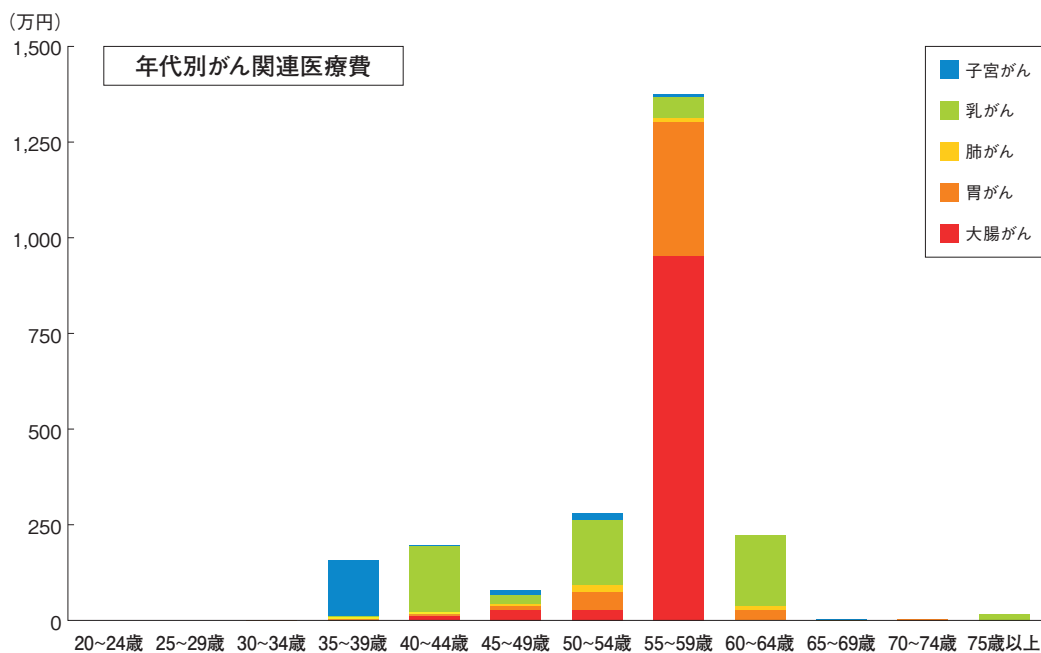
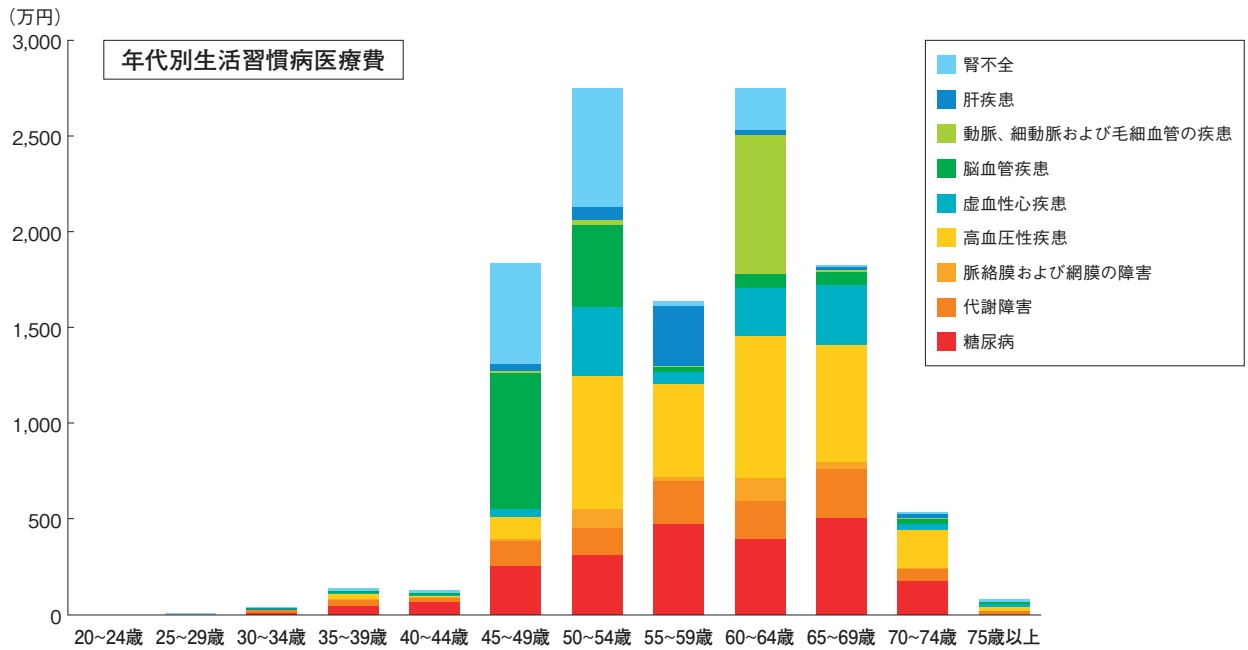
生活習慣病関連と新生物(がん)とで医療費全体のおよそ4割を占めていることがわかります。受診者数では生活習慣病は1,389名、新生物は434名と一定の人数が受診されています。

生活習慣病については健康支援プログラムを活用した生活習慣の改善で予防できるものもありますし、新生物(がん)の一部はがん検診の受診での早期発見も可能です。

どちらも重症化する前に早めの対応が必要です。

※平成29年度速報値(本人・在籍者)(平成29年4月~11月診療分) ※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29年度的生活習慣病、がん関連の医療費を疾患別、年代別に確認しました。(本人・平成29年度速報値)



生活習慣病の医療費は45歳から急増し、脳疾患や腎不全などの重症疾患の医療費も増加しています。がん関連の医療費は55~59歳で突出していますが、35~64歳で医療費が多くなっていることがわかります。

「生涯現役社会」をめざして 治療から予防へ

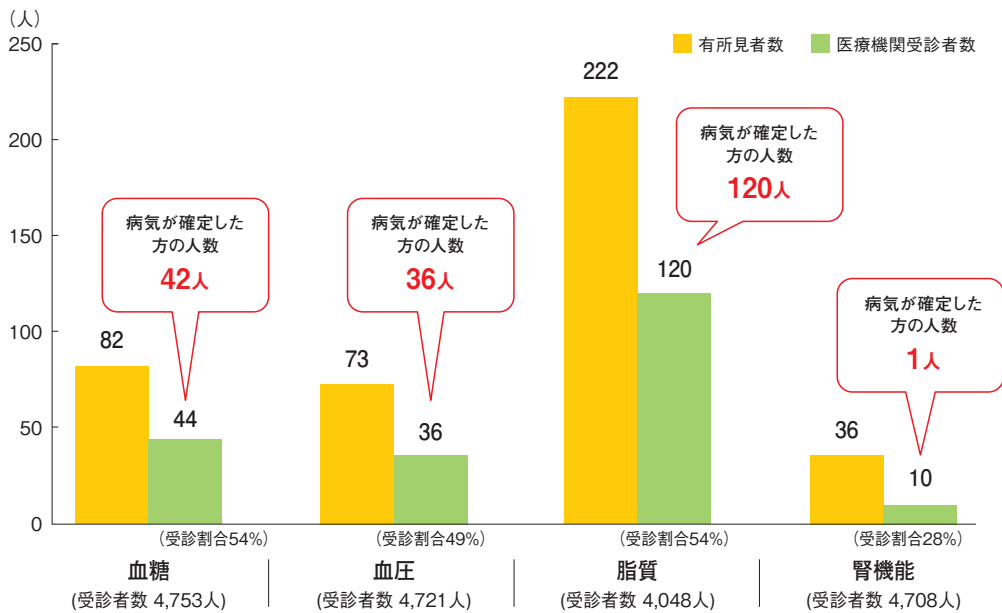
平成28年度のダスキン健康保険組合加入者（本人・在籍者）健康診断の有所見状況から平成29年11月までの期間で実際に医療機関を受診した方、受診した方のうち病気であることが確定した方がどのくらいいるのか確認しました。

■平成28年度定期健診有所見（要精検、要治療）の方の医療機関受診状況

定期健康診断の有所見者のうち医療機関を受診した方は血糖、脂質でも54%と半数近くが未受診でした。血压で5割、腎機能で6割の方が有所見にもかかわらず医療機関への受診がありませんでした。医療機関を受診した方の多くが何らかの疾患と確定されています。重症化すると脳疾患や心疾患、失明などにもつながります。有所見の方は医療機関の受診をしましょう。

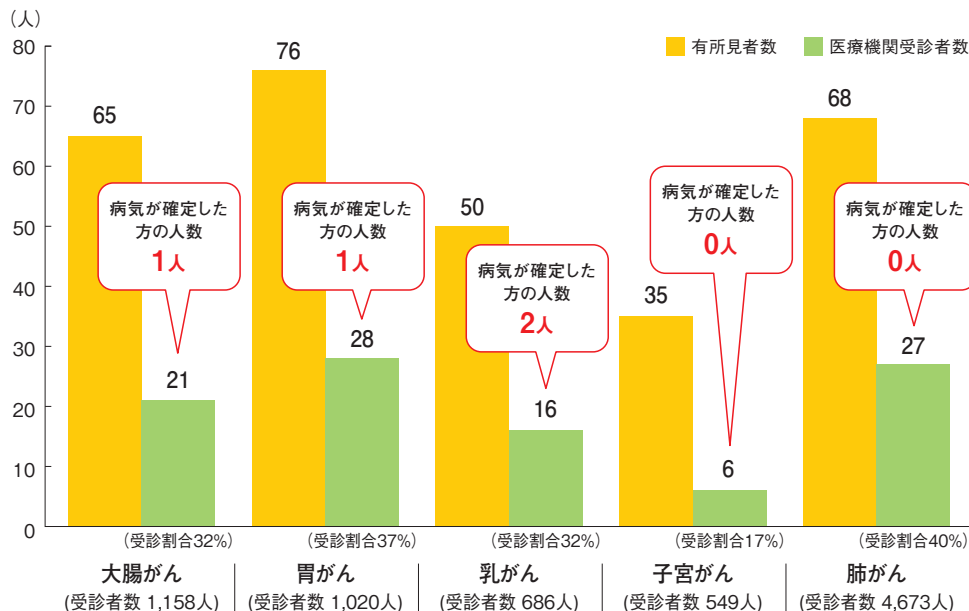
生活習慣病の重症化による合併症など

- 高血糖 → 糖尿病網膜症、糖尿病腎症、人工透析、失明
- 高血圧 → 脳梗塞、脳出血、心筋梗塞
- 脂質異常 → 脳梗塞、狭心症
- 腎機能異常 → 慢性腎不全



■平成28年度がん検診有所見（要精検、要治療）の方の医療機関受診状況（平成28年度、平成29年度）

がん検診の有所見者のうち38%と約6割の方は医療機関への受診がありませんでした。受診した方の中には、がんと確定された方や入院された方もいます。がんは早期発見するためにも、がん検診の受診、有所見の方は医療機関への受診をしましょう。



比較表(平成29年度(速報))

グループ内TOP3 (赤色) ダスキン平均より高い (黄色)

0159	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			ダスキン健保計	グループ	
		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	名称	人数							
46.9	44.4	47.7	50.5	42.7	38.6	44.1	46.0	36.7	46.5	45.6	46.4	42.2	43.7	41.0	46.2	46.8	44.6	平均年齢							
1,265	2,710	346	47	33	89	15	22	164	87	164	211	15	57	575	341	522	6,340	人数							
77%	71%	81%	83%	64%	47%	80%	77%	43%	86%	78%	78%	60%	65%	58%	80%	79%	71%	40歳以上							
44%	94%	92%	98%	100%	82%	100%	100%	88%	100%	98%	95%	100%	100%	89%	98%	96%	83%	健診受診者							
34%	68%	76%	83%	64%	42%	80%	77%	39%	86%	76%	74%	60%	65%	52%	78%	78%	60%	特定健診受診者(40歳以上)							
12%	17%	9%	17%	40%	0%	50%	0%	0%	17%	11%	16%	0%	40%	10%	17%	25%	12%	特定健診指導実施者							
12%	34%	54%	26%	42%	17%	33%	50%	32%	32%	34%	10%	27%	40%	18%	47%	41%	25%	KenCoM登録者							
11%	32%	32%	40%	33%	34%	67%	32%	19%	60%	46%	30%	27%	28%	21%	40%	33%	25%	肥満							
34%	62%	60%	57%	67%	49%	33%	68%	70%	40%	52%	65%	73%	72%	68%	58%	63%	58%	非肥満							
18%	30%	31%	38%	33%	34%	47%	27%	24%	39%	36%	36%	40%	30%	22%	33%	29%	27%	高血糖(血糖リスクあり)							
6%	8%	10%	11%	6%	1%	0%	27%	4%	9%	12%	14%	7%	14%	4%	10%	8%	7%	糖尿病							
1%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	3%	1%	3%	0%	0%	1%	1%	0%	1%	インスリン治療							
2%	2%	2%	6%	0%	0%	0%	0%	1%	5%	3%	4%	0%	0%	1%	3%	2%	2%	糖尿病関連重症化							
14%	25%	25%	32%	18%	25%	20%	27%	13%	24%	23%	28%	47%	25%	24%	31%	23%	23%	高血圧(血圧リスクあり)							
13%	14%	17%	19%	9%	9%	13%	27%	6%	10%	18%	18%	7%	12%	11%	13%	16%	13%	高血圧関連							
2%	2%	3%	4%	0%	3%	0%	0%	1%	1%	3%	2%	0%	0%	2%	2%	2%	2%	高血圧関連重症化							
2%	2%	3%	0%	0%	2%	0%	5%	0%	0%	3%	3%	7%	5%	1%	0%	3%	2%	高血圧関連合併症							
2%	2%	2%	0%	3%	1%	0%	5%	0%	3%	4%	2%	0%	2%	2%	2%	2%	2%	脳血管疾患							
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	虚血性心疾患							
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	大動脈疾患							
21%	50%	49%	62%	61%	42%	67%	64%	32%	69%	59%	45%	60%	56%	43%	57%	56%	43%	脂質異常(脂質リスクあり)							
10%	13%	17%	19%	6%	3%	7%	18%	2%	10%	21%	19%	7%	16%	8%	15%	15%	12%	脂質異常症							
10%	26%	22%	34%	24%	27%	73%	36%	10%	44%	40%	21%	27%	33%	16%	36%	30%	20%	肝機能							
3%	5%	7%	6%	3%	4%	0%	9%	2%	6%	8%	5%	7%	2%	4%	7%	6%	5%	肝機能障害							
0.2%	0.3%																0.3%	人工透析あり							
0.0%	0.1%																0.1%	慢性腎不全							
111	135	170	119	111	63	70	101	58	95	258	167	55	147	110	139	126	125	医療費合計(平均)							
492	840	707	524	682	555	93	-	-	354	1,232	746	-	972	1,046	886	739	790	入院医療費(平均)							
88	83	114	73	43	44	55	81	48	66	169	89	36	59	60	75	82	83	外来医療費(外来+調剤)(平均)							

※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。
 ※特定保健指導実施者:平成28年度特定健診該当者のうち特定保健指導を完了した方の割合

ダスキンの傾向

平成29年度の傾向

平成29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本社グループ・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、生産グループ・支部、フードグループ・支部
- 高血圧(血圧リスクあり) : 生産グループ・支部、ライフケアグループ・本部、クリーンケアグループ・地域
- 脂質異常(脂質リスクあり) : フードグループ・支部、レントオールグループ・支部、レントオールグループ・本部

経年の傾向

平成28年度と比べると、ダスキンでは高血糖、高血圧リスクはわずかに減少しています。指標で横ばいとなっていますが、リスク保有率は減少傾向です。

<ダスキンのグループ別平成28年度と比較>

- クリーン・ケアグループは、地域で高血糖、高血圧、脂質異常リスクとも、平成25年度から平成28年度でいったん減少した医療費合計は平成29年度で増加に転じています。
- 生産グループは、工場が高血糖、高血圧リスクが減少していますが、支部では高血圧リスクが増加しています。医療費合計は増加しています。
- フードグループは、本部、直営店で高血糖リスクが前年より減少していますが、本部はほとんどの指標でダスキン健保平均より高くなっています。
- レントオールグループでは、高血糖リスクが減少しています。
- 本社グループは、医療費合計が年々減少しています。

2000		0226	0248	0178	0249	0193	0242	0247	0167	0185	0241	0240	0211	0238	0162	0239	0156	0237	0221	0227	0154	0101
任意継続	その他愛の輪、 健保組合)	ダスキン共益	エムディフード	エバーフレッシュ函館	ダスキン伊那	ダスキンサーヴ九州	ダスキンサーヴ中国四国	ダスキンサーヴ近畿	ダスキンサーヴ東海北陸	ダスキンシャトル東京	ダスキンサーヴ北関東	ダスキンサーヴ東北	ダスキンサーヴ北海道	ダスキンプロダクト九州	ダスキンプロダクト中四国	ダスキンプロダクト東海	ダスキンプロダクト西関東	ダスキンプロダクト東関東	ダスキンプロダクト東北	ダスキンプロダクト北海道	小野ダスキン	和倉ダスキン
57.3	51.4	42.2	35.4	45.8	47.2	42.5	44.0	42.1	41.6	38.4	41.2	40.8	44.4	47.2	45.4	45.5	43.1	42.3	45.1	46.7	41.9	48.0
105	7	28	65	56	15	306	128	114	284	105	135	117	130	82	81	76	97	113	44	51	135	91
92%	86%	68%	37%	80%	80%	66%	75%	65%	62%	57%	57%	62%	74%	80%	75%	87%	69%	68%	73%	82%	67%	87%
37%	100%	100%	94%	96%	100%	92%	93%	90%	93%	90%	95%	91%	92%	100%	99%	95%	93%	95%	100%	96%	97%	99%
33%	86%	68%	32%	80%	80%	61%	72%	61%	57%	55%	56%	59%	69%	80%	75%	84%	66%	66%	73%	82%	66%	86%
9%	-	50%	0%	0%	0%	4%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	6%	0%	0%	20%	0%	0%	25%	0%	13%	0%
10%	57%	64%	9%	5%	60%	38%	32%	11%	15%	10%	43%	12%	52%	9%	16%	14%	15%	14%	11%	20%	14%	22%
11%	14%	14%	26%	23%	33%	27%	34%	27%	27%	20%	24%	22%	35%	29%	28%	17%	30%	29%	25%	20%	24%	24%
26%	86%	86%	68%	73%	67%	65%	59%	63%	66%	70%	71%	69%	57%	71%	70%	78%	63%	65%	75%	76%	73%	78%
22%	29%	29%	37%	21%	33%	36%	35%	30%	25%	21%	32%	32%	35%	34%	21%	32%	29%	20%	25%	35%	40%	19%
25%	14%	0%	3%	5%	7%	6%	3%	3%	7%	6%	3%	3%	8%	9%	7%	5%	5%	5%	2%	2%	10%	9%
4%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	2%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	0%
12%	0%	0%	2%	0%	0%	2%	1%	0%	1%	1%	2%	0%	2%	1%	4%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	0%
19%	0%	11%	17%	54%	33%	24%	23%	30%	23%	28%	22%	21%	24%	18%	30%	25%	28%	35%	32%	29%	24%	29%
42%	29%	11%	5%	20%	33%	12%	10%	12%	11%	8%	8%	8%	16%	12%	11%	11%	15%	9%	9%	14%	11%	11%
6%	0%	4%	0%	4%	7%	0%	2%	1%	1%	1%	1%	0%	0%	2%	0%	4%	1%	1%	2%	2%	2%	2%
8%	0%	0%	2%	4%	7%	0%	0%	1%	0%	2%	1%	3%	2%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	2%	1%	1%
10%	14%	0%	0%	5%	7%	2%	1%	2%	1%	1%	0%	0%	2%	2%	1%	3%	0%	2%	0%	2%	0%	2%
1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
22%	43%	43%	38%	64%	60%	48%	53%	42%	50%	43%	49%	47%	55%	50%	57%	47%	47%	46%	43%	41%	39%	47%
41%	29%	14%	5%	16%	27%	12%	10%	11%	10%	7%	5%	5%	27%	12%	16%	5%	13%	13%	5%	16%	19%	19%
12%	14%	21%	22%	21%	27%	22%	30%	23%	20%	20%	23%	13%	25%	17%	21%	16%	16%	12%	18%	16%	18%	7%
4%	0%	4%	2%	5%	13%	6%	7%	4%	2%	0%	1%	3%	6%	10%	5%	3%	5%	4%	9%	8%	7%	9%
1.0%	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%	1.3%	1.0%	0.9%	0.0%	0.0%	0.7%	1.1%
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%	0.0%	0.0%
288	114	120	50	118	60	199	58	85	104	73	127	106	92	165	108	127	75	113	73	81	82	115
1,012	-	658	108	716	-	1,723	82	407	615	185	1,100	1,010	271	1,256	-	1,203	262	652	498	107	335	449
177	91	79	33	89	55	123	46	68	78	62	89	46	71	115	104	66	59	68	42	63	63	75

ダスキン関係会社の傾向

平成29年度の傾向

平成29年度ダスキン関係会社の健康リスクをみると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の平均以下でした。

【高血糖、高血圧、脂質異常症別リスク保有率TOP3】

- 高血糖（血糖リスクあり）：小野ダスキン、エムディフード、ダスキンサーヴ九州
- 高血圧（血圧リスクあり）：エバーフレッシュ函館、ダスキンプロダクト東関東、ダスキン伊那
- 脂質異常（脂質リスクあり）：エバーフレッシュ函館、ダスキン伊那、ダスキンプロダクト中四国
※エバーフレッシュ函館、ダスキン伊那は2つのリスク指標でTOP3に入っています。

経年の傾向

平成28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く、肥満は増加しているものの、高血糖、高血圧、脂質異常リスク、医療費合計とも前年よりわずかに減少しています。

エバーフレッシュ函館は、肥満は減少していますが、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、高血糖リスクで小野ダスキン、高血圧リスクでダスキンプロダクト北海道、脂質異常リスクでダスキンプロダクト西東京の増加が目立ちます。

任意継続加入者の傾向

平成29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上位になっています。

平成28年度と比べると、高血糖リスク、高血圧リスク、脂質異常リスクのすべてで減少し、医療費も減少しています。

加入者数：平成30年1月末時点現存者を対象

※このデータは被保険者ならびに任意継続者本人のみを対象としています(被扶養者は含まれません)

健診：平成29年4月～平成29年12月受診分を対象

医療費：平成29年4月～平成29年11月診療分を対象としています

ダスキン健康保険組合第120回組合会報告 平成30年度予算と事業計画

2月26日に開催されましたダスキン健康保険組合第120回組合会において、平成30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。

健康保険

保険料率を引き上げました

平成29年度決算は、2年連続の経常赤字の見込みとなります。

これを受け、平成30年度の予算の内訳は、支出で、医療費などの本人医療費が年々増加しているため、前年度比約1億6,700万円増の15億6,601万1千円を見込んでいます。

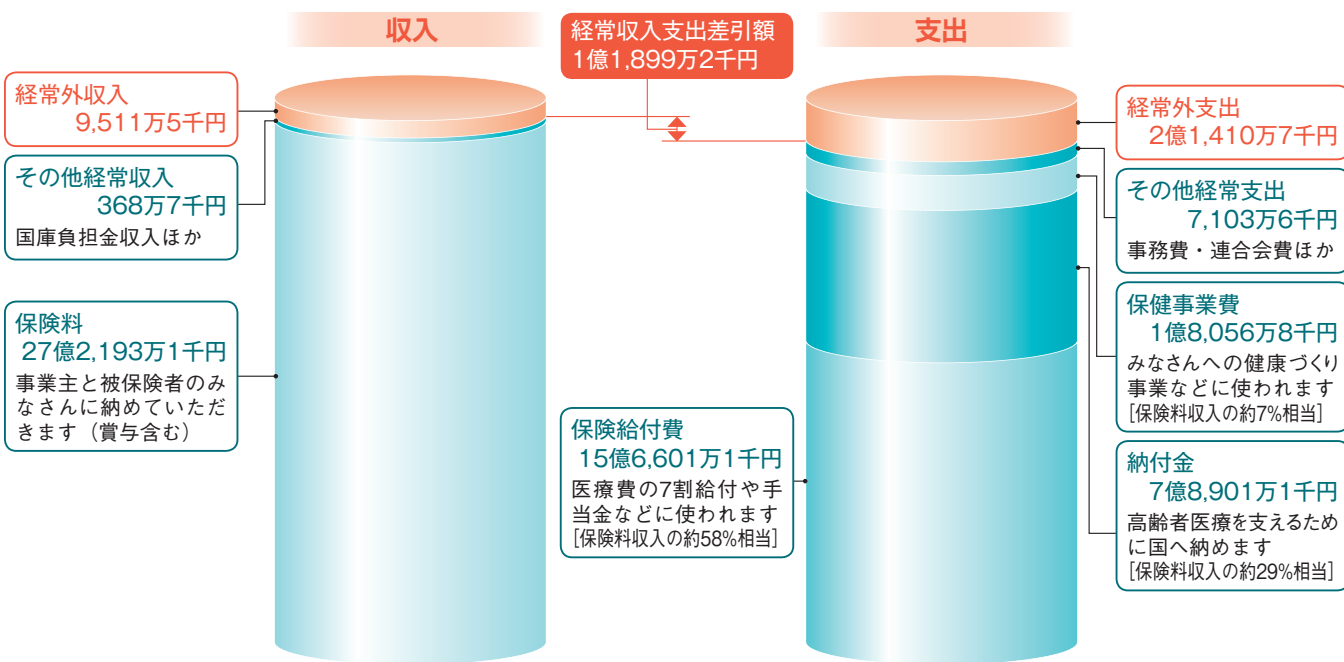
定期健康診断の有所見者の二次健診受診率が低く、疾病の早期発見が遅れ、重症化してからの受療となり医療費が高額になる状況が想定されます。保険料収入を超える支出が常態化すると組合運営が困難な状況に陥ることになり、重症化予防への早期対応が組合員個人にとっても最重要課題です。対策のため、保健事業において、生活習慣改善プログラムの充実等で前年度比約8,200万円増の1億8,056万8千円を計上しています。

高齢者医療制度への納付金等については、前期分の高齢者納付金精算等で前年度比約2億7,000万円減の7億8,901万1千円を見込んでいます。

主な収入である保険料については、保険料率を9.5%から10.0%（事業主・被保険者ともに5%）に引き上げたので前年度比約2億7,000万円増の27億2,193万1千円を見込んでいます。

平成30年度は、保険料率引き上げと納付金の減少により、経常収支では1億1,899万2千円の黒字を見込んでいますが、これは平成31年度の納付金精算額の充実に備えています。

予算の基礎数値（年間平均）	
被保険者数	6,390人
平均標準報酬月額	279,000円
保険料率	10%
事業主	5%
被保険者	5%



科目	収入予算額
介護保険収入	3億7,878万0千円
繰越金	92万8千円
雑収入等	3千円
収入合計	3億7,971万1千円

科目	支出予算額
介護納付金	3億5,682万2千円
介護保険料還付金	1万5千円
積立金	737万4千円
一般勘定繰入金	1,500万0千円
予備費	50万0千円
支出合計	3億7,971万1千円

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	4,400人
平均標準報酬月額	305,000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。

介護保険料率は、行政当局から通知される当組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。平成29年8月分介護納付金から総報酬制が導入され、平成30年度は1/2総報酬制により介護納付金の割合が大幅に増加となります。介護保険料率は1.55%から1.85%に（事業主・被保険者ともに0.925%）引き上げることで対応しました。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

介護保険

介護保険料率を引き上げました

平成30年度の主な保健事業

平成30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。

特定健康診査

40歳以上の加入者が対象。国の健診項目変更に従い定期健康診断に、眼底検査（脳・心疾患の指標）・随時血糖・Non-HDLコレステロール（動脈硬化の指標）を追加します。



節目健診

従来の新40歳に加え、対象を40歳以上3歳ごと（73歳まで）に、拡大します。がん検診項目を加えた定期健康健診のため提携医療機関で実施します。
※がん検査項目は（胸部・胃部・大腸・婦人科）



配偶者健診 （特定健診を含む）

被扶養配偶者ならびに40歳以上の被扶養者と任意継続加入者を対象に実施します。



重症化予防プログラム

健診結果に基づき、糖尿病重症化予防のため、専門看護師による保健指導を実施します。
●慢性腎臓病重症化予防プログラム
●心・血管疾患発症予防プログラム



特定保健指導

40歳以上の方を対象に、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。
※対象者には睡眠時無呼吸症候群検査（SAS）・活動量計（Fitbit）の利用を推進・補助します。



生活習慣改善プログラム （39歳以下・服薬者・前期高齢者）

40歳未満、服薬者、前期高齢者の重症化予防のため、新たな生活習慣改善プログラムを実施します。



受診勧奨

重症化予防のため健診結果に基づき保健師・看護師による電話受診勧奨を行います。
※重症化リスク検査項目、節目健診がん検査項目、40歳以上の特定健診詳細項目



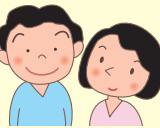
ダスキン こころからだの健康相談

24時間・年中無休の電話健康相談を設置します。



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円受診対象期間（10月～翌2月）
※人間ドックコース、脳ドックコース、肺ドックコースのいずれか1コース



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。受診対象期間（10月～翌2月）
※事業所単位で実施する婦人科検診、節目健診等他の健診プログラムでの受診者は対象外



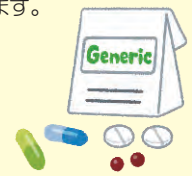
大腸がん 郵送自己検診補助

被保険者・被扶養者希望者を対象に実施します。受診対象期間（10月～翌2月）
※節目健診・人間ドックなど、他の検診プログラムでの受診者は対象外



医療費通知 ジェネリック差額通知

平成30年1月～10月の医療費通知（年1回）と、ジェネリック差額通知（3ヵ月分で500円以上の差がある方）に年2回発送します。



社会保険ガイド 「社会保険の知識」

新規加入の被保険者に「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、被保険者には事業所へ、被扶養者用はご自宅に年2回配布します。



ホームページ

当健康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/>



KenCoM

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、医療費情報チェック。健康ニュースや歩活ウォーキングで楽しく健康になることを後押しします。



※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。

家庭用常備薬等斡旋のご案内

ダスキン健康保険組合では、被保険者ならびにご家族の皆様
特別価格にて家庭用常備薬等の斡旋をいたします。
ご希望の方は、申込要領によりお申込みください。

被保険者様と
ご家族の皆様
限定

申込方法が **FAX & 郵便 & Web**
選べます!!



申込締切日 **2018年5月31日(木)**
締切後の受付はできません。お早めにお申込みください。

送料

申込金額が3,100円以上の場合は、送料が無料
となります。3,100円未満の場合は、送料を500
円ご負担願います。

Web申込み
ダスキン健保ホームページの
「健保薬局」からお申込みください。
※Web申込みは取扱品目数が多くなっています。

運送会社の運賃および梱包資材の値上げにより、やむなく斡旋価格を改定させていただくことになりました。
なにとぞ、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

ダスキンこころとからだの健康相談

24時間365日受付

0120-860-647

携帯電話からも通話無料!

【ダスキン健康保険組合ホームページ】
<http://www.duskin-kenpo.or.jp/>

- からだの健康相談
- こころの健康相談
- マイドクターサービス
など



【健康・こころのオンライン】
<https://www.healthy-hotline.com/>

- よくある相談事例
- 健康に関する最新情報
- かんたんセルフチェック
など



ログインIDは被保険者証の
「保険者番号」

春だから
カラダにいいこと
スタート

ボクはいろいろな施設を楽しみたいから...
いつでも通えて月額固定
Monthly

私は毎日通えないからのんびり...
自分のペースで都度払い
1 Day

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly** 8,424円/月 (税込)

月ごとに
変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day** 1,620円/回 (税込)

キャンペーン実施中! 2018年4/14 → 6/3

Monthly コーポレート会員	1 Day 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。	※新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
入会時の手数料 通常1,080円(税込)	0円
レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常3,564円/月(税込)	0円
最大2ヶ月間	入会当日
	0円

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

お近くのルネサンスで登録ください。
事前にWEB入会登録をしていただくを便利です。

ご入会に必要なもの

法人指定の本人確認書類 + **Monthlyコーポレート会員**
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。

1Dayコーポレート会員
入会時の手数料 1,080円(税込)

お問い合わせ
03-5600-5399
平日/10:00~17:30 ルネサンス 法人会員 検索