

早期発見、早期治療に
つなげる鍵は
「ヘルスリテラシー」の向上
～支えられる側から支える側へ～

楽しく健康習慣づくり
2018春「みんなで歩活」物語

平成29年度 ダスキン健康保険組合
事業所別 健康白書

「健康経営優良法人2018」に
認定されたサーヴ関係会社の
取り組み事例をご紹介します **P.19**

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

No.165 2018.9

目次

ダスキン健康保険組合	2018春「みんなで歩活」物語 …………… 12
平成30年度健康づくりカレンダー …………… 2	ひさやま元気予報が2018年9月リリース予定!! …………… 16
早期発見、早期治療につなげる鍵は	「みんなで歩活」イベント参加は、
「ヘルスリテラシー」の向上 …………… 3	KenCoMに登録から …………… 17
生活習慣病を改善する	平成29年度 ダスキン健康保険組合事業所別 健康白書 … 18
「特定保健指導プログラム」を拡充します …………… 4	応援します!禁煙チャレンジ …………… 23
特定保健指導/受診勧奨	適量を知っておこう! お酒と上手につき合おう …………… 25
わたしたちが何よりお伝えしたいこと …………… 6	二次検診の受診および
平成30年下半期 保健事業について …………… 8	「再検査・精密検査依頼書」提出のお願い …………… 26
婦人科がん検診 …………… 9	健康あすなろ活動 …………… 27
大腸がん検診 …………… 10	INFORMATION …………… 28
人間ドック …………… 11	平成29年度決算と事業報告 …………… 30

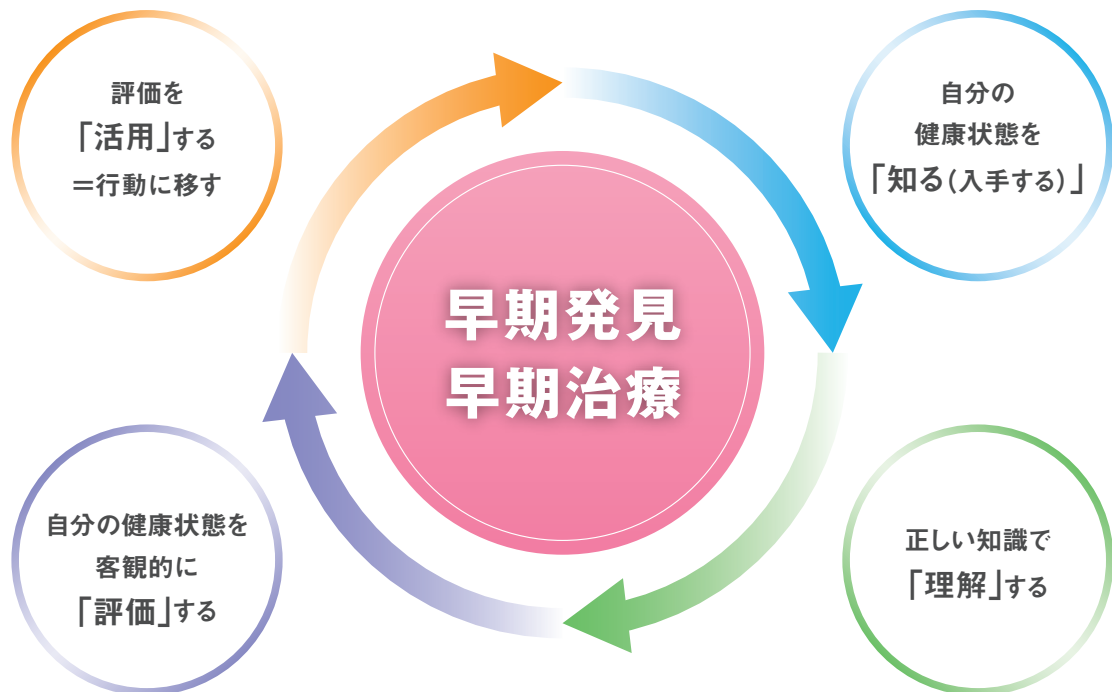
ダスキン健康保険組合 平成30年度健康づくりカレンダー

	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」		エントリー期間 10月1日～10月31日				秋の「みんなで歩活」 11月1日～11月30日		会社の方やご家族を KenCoMに招待して Amazonギフト券を もらおう!				
	友達紹介キャンペーン 3月～4月						友達紹介キャンペーン 10月1日～10月31日						
※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〉 〈保健事業〉 〈保健指導〉	健康診断 4月27日～8月31日 被保険者(本人)												
	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ※予約状況により、12月末までの受診期間を延長しています。 												
	●ファミリー健診 4月27日～12月31日 被扶養者(家族)												
										●かかりつけ医紹介を含む受診サポート 被扶養者(家族)			
保健事業 10月1日～2月28日													
<ul style="list-style-type: none"> ●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)					
保健指導 被保険者(本人) 被扶養者(家族) <ul style="list-style-type: none"> ●特定保健指導 ●服薬者保健指導プログラム ●生活習慣改善プログラムUnder40 ●前期高齢者服薬指導プログラム ●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)医薬品利用 促進通知(該当者のみ)				●扶養調査				●ジェネリック(後発)医薬品利用 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。													

早期発見、早期治療につなげる鍵は「ヘルスリテラシー」の向上

定期健康診断の結果を放置せず、早期発見、早期治療につなげるためには、ご自身のヘルスリテラシーを高めることが大切です。ヘルスリテラシーとは、健康に関する情報を「入手」「理解」「評価」「活用」という4つの力をいいます。

健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることが必要だといえます。



就業時間中の保健指導の参加は、「勤務」とみなされることをご存知ですか。

国から義務付けられている特定保健指導の初回面談などの保健指導への参加は、本来業務ではありませんが“事業主とのコラボヘルス”により、就業時間中に保健指導を受けた場合は勤務とみなします。

上長へ事前申し出のうえ、通常の勤務時間を勤務したとみなして、申請してください。

※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、(株)ダスキン人事担当専務取締役と当組合の理事長連名(平成30年4月より、常務執行役員との連名)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。

指導プログラム」を拡充します

「特定保健指導プログラム」で健康生活習慣を取り戻しましょう

事業主(会社)・健康保険組合は、組合員(働きさんとそのご家族)の保健指導を全面的にサポートします。

定期健康診断の結果、その状態を放置するとさまざまな健康リスクが高まる可能性がある方を対象に、ダスキン健康保険組合では特定保健指導をはじめ、生活習慣を見直すことで、そのリスクを予防する支援プログラムを実施しています。

特定保健指導

対象者約700人

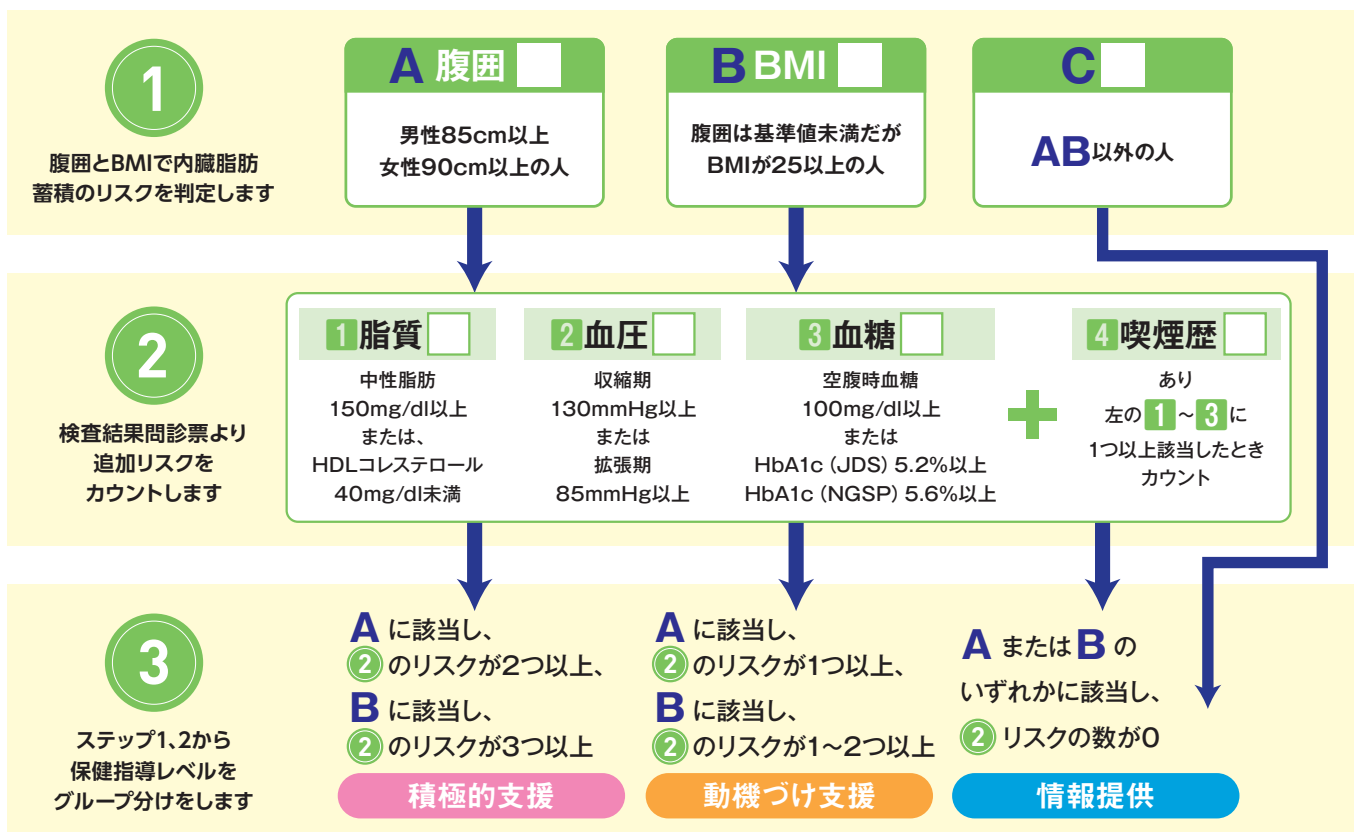
特定保健指導とは、心筋梗塞・脳卒中の防止のため、健診結果で「生活習慣病リスク」を有する組合員を対象に、医療制度改革の一環として、国から健康保険組合に義務付けられた制度です。専門の研修を積んだメディカルスタッフが保健指導を行い、生活習慣の改善を図る取り組みです。

体のために今できることを、医師やメディカルスタッフとの面談の上(約40分)支援プログラム(積極的支援、動機づけ支援)の実践や継続を約6カ月間サポートします。

※面談は、医療機関に行く/訪問を受ける/Web面談が選べます。
ご希望者には、健保補助のあるオプションもご案内しています。(Fitbit Flex2/SAS検査)

参考 特定保健指導対象者の選定方法

(※健康診断の問診で 1 2 3 の服薬なしの方)



BMIとは…Body Mass Index (ボディマス指数) の略で、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数です。

その他、定期健康診断に基づく健康支援プログラム

- 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

生活習慣病を改善する「特定保健

今年度から新たな取り組みとして、肥満服薬者や40歳未満の若年層に対する保健指導プログラムや前期高齢者に対する服薬指導プログラムを実施します。また、重症化リスク対象者への電話受診勧奨体制の強化などにより、生活習慣病の重症化予防をさらに強化していきます。

●生活習慣改善プログラム

赤文字：平成30年度から新たに実施するプログラム
黒文字：平成29年度から引き続いて実施するプログラム

	肥 満		非 肥 満	
	服薬なし	服薬あり	服薬なし	服薬あり
40歳未満	生活習慣改善プログラム Under40		—	—
	重症化予防電話受診勧奨	—	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・軽中度 中高度・高度／『心・血管疾患発症予防プログラム』			
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	重症化予防電話受診勧奨	—
	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』 軽中度 中高度・高度／『心・血管疾患発症予防プログラム』			
65歳以上	前期高齢者服薬指導プログラム			

※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

40歳未満の「生活習慣改善プログラムUnder40」

対象者約200人 (※)

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）。



服薬者保健指導プログラム

対象者約300人 (※)

主治医の依頼または了解のもと、特定保健指導と同様の保健指導を行います。服薬者保健指導プログラムの対象者に実施します。

※対象の方には、プログラム案内をお送りします。（被保険者へは事業所を通じて発送します。任意継続被保険者は、ご自宅へ発送します。）



活動量計ウェアラブル + スマホアプリ

プログラム内容例 (※)

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。

前期高齢者服薬指導プログラム

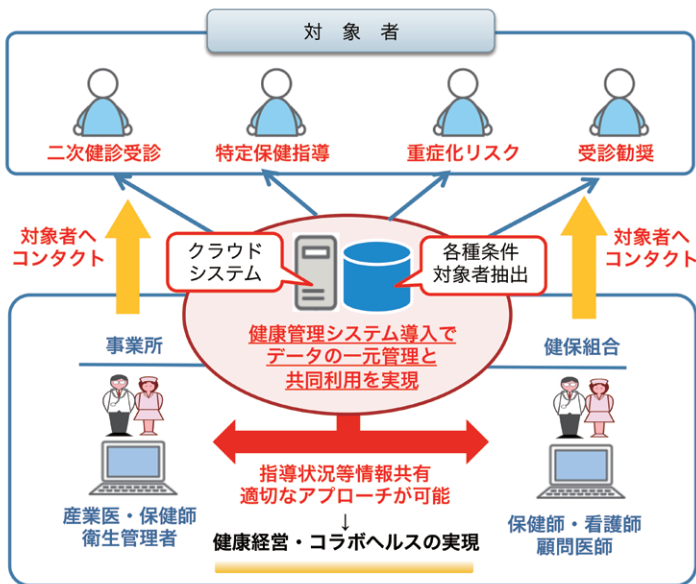
対象者約200人

前期高齢者指導プログラムの対象者に実施します。

※対象の方には、プログラム案内をお送りします。（被保険者は事業所を通じて発送いたします。任意継続被保険者へは、ご自宅へ発送します。）

特定保健指導／受診勧奨 わたしたちが何よりお伝えしたいこと

■ 健康管理システムを活用した保健指導・受診勧奨の流れ



出典:へるすあっぷ21 第405号 (発行日 平成30年7月1日)

健保組合が行う受診勧奨は、糖尿病や心血管疾患の重症化リスクのある加入者を対象に、医療職（看護師、保健師）に業務委託しています。

※医療職（看護師、保健師）の方が平日（ほぼ毎日）交代で勤務しています。

生活習慣病の重症化予防については、定期健康診断（巡回健診・施設健診）の検査結果を、クラウドシステムで一元管理できる「健康管理システム」を導入をして、事業主と健保組合の情報共有を実現し、共通のデータをもとに事業主と健保組合双方で受診勧奨を行っています。

●平成30年度の定期健康診断の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ています。

受診勧奨の対象者は、『受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）』と『受診勧奨優先対象者（レッドゾーン）』です。

重症化リスク健診項目		受診勧奨 緊急対応者 (ブラックゾーン)	受診勧奨 優先対応者 (レッドゾーン)	受診勧奨者 (イエローゾーン)	保健指導	異常なし
血圧	収縮期(mmHg)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥130	130>
	拡張期(mmHg)	≥110	110>~≥100	100>~≥90	90>~≥85	85>
糖代謝	空腹時血糖(mg/dl)	≥160	160>~≥130	130>~≥126	126>~≥100	100>
	HbA1c(%)	≥8.0	8.0>~≥7.0	7.0>~≥6.5	6.5>~≥5.6	5.6>
脂質代謝	中性脂肪(mg/dl)	≥1000	1000>~≥500	500>~≥300	300>~≥150	150>
	HDLコレステロール(mg/dl)			0≤~<35	35≤~<40	40≤
	LDLコレステロール(mg/dl)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥120	120>
腎機能	eGFR(ml/min./1.73m)	<45	45≤~<60 かつ 尿蛋白が1+以上		60≤~<90 または (45≤~<60かつ 尿蛋白が±以下)	90≤
	尿蛋白	3+	2+/1+		±	-

※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いたします。

※平成30年度より、腎機能と脂質代謝の判定基準を一部変更しております。



看護師

おおたに
大谷さん

分かりやすく、丁寧に寄り添う心を大切にしています。

健康診断の結果を分かりやすくお伝えするだけでなく、経年の変化も確認していただければと思います。同じ判定でも数値が悪くなっていないかなど、変化した理由をご自身のここ一年の生活習慣の変化と合せて、お話をしながら振り返っていただき、改善のチャンスにさせていただきたいと思っています。また、体調面やご本人の気になる症状がないか、ご本人の興味もっていることからお話を伺うようにしています。問題点、悪かった数値に注目しがちですが、その中でも改善している点やご本人の強みを見つけるように心がけています。

特定保健指導を受け、食生活を振り返り、習慣的に飲んでいたスポーツドリンクは塩分が意外に含まれていることを知りやめた結果、データ（血圧、体重）が大幅に改善。ご本人も特定保健指導はよい機会をいただいていたとおっしゃっていました。



看護師

こんどう
今東さん

検査結果を分かりやすくお伝えして予防につながる一助に。

受診勧奨では、こちらの一方的なものにならないように、その方の生活背景などを考慮しながら、その方に合った指導や支援ができるよう気を配っています。また、健診結果を正しく知ること、早期発見、病気の予防、重症化予防につなげていただきたいという思いで、ご自身の身体のお話を代弁する気持ちでお話しています。

便潜血の結果が陽性で、受診勧奨の電話口では不安な様子で、受診に前向きでなかった方が、受診して大腸カメラをした結果ポリープが見つかり「思い切って受診してよかったです!」とお話しいただいたことが印象に残っています。



保健師

ほしやま
星山さん

もし家族だったら、どんなふうに伝えるだろう。理論でなく、心理にかなう受診勧奨をすすめていきたいです。

(心身の健康維持上)ご本人は今、何が一番気になっているのか?困っているのか?生活背景を想像しながら、「もし、家族だったら、こう話さそうな」という思いでお伝えしています。せっかく、定期健康診断で注意信号をキャッチしても、見過ごしてしまう方が多いのはとても残念です。「精密検査」「要検査」が必要と指摘されたら、何より【自分に優しい対応】してほしいと思います。

ある事業所の窓口担当者(衛生管理者的な立場の女性)が、事業所内で健康面に働きかける立場であるからには、自分自身が健康づくりに積極的で、笑顔いっぱいでありたいと思います。とお話しされていたことが素敵なことだなと思いました。



保健師

いいた
飯田さん

ご自身の健康に潜んでいるリスクをイメージしやすい表現を心がけています。

勤務中の受診勧奨で、業務に支障がでないように、短時間の電話で、必要な情報が聞けるように、事前に情報収集をしっかり行うように心がけています。ご本人の現在の健康状態を把握していただき、いかに受診が大切か、放置するとどんな危険が潜んでいるか、ご本人がイメージできるように伝えていきたいです。

安心してお話ししていただけるよう受診勧奨を行う医療職同士の情報共有をしています。



看護師

えんや
塩谷さん

受診勧奨では、ご本人が相談しやすい雰囲気を会話の中でつくっていきけるよう心がけています。また、勧奨項目以外の健診データも合せてご本人に振り返っていただくことで、ご自身の身体のことを正しく知ってほしいと思っています。着任してまだ日が浅いですが、安心してお話ししていただけるよう、受診勧奨を行う医療職同士の情報共有を丁寧にしていきたいと思っています。

疲労回復に効果的なストレッチ

ウォーキングの後にゆっくりストレッチを行うことで、副交感神経が働き血管が広がります。疲れた筋肉のこわばりを取り除き、脳の興奮を鎮めて心身をリラックスさせることができるので疲労回復に効果的です。

ポイントは「気持ちよと感じる強さ」で行うことです。一つの動作は30秒以上かけて普段よりもゆっくり呼吸しながら伸ばします。ウォーキングで使ったふくらはぎや股関節周り特にオススメです。

出典:一般社団法人 日本健康生活推進協会 日本健康マスターテキスト

スポーツクラブ ルネサンスでは、ヨガやスパなど、リラクゼーションのメニューも充実しています。上手に疲労回復しながら、運動を継続させましょう!

詳しくはこちらから **Re RENAISSANCE**

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

専用ページQRコード





平成30年下半期 保健事業について



がん検診（婦人科、大腸がん）、人間ドックの受診を希望される方は、下記表ならびにP9～11をご確認ください。

対象年齢（※1） （被保険者）		がん検診		人間ドック （※3）
		婦人科 （子宮細診）（乳房検査）	大腸	
39歳以下	H1コース	○	○	×
41歳以上	H2コース	○	○	○
40歳/40歳以上 3歳刻みごと73歳まで	H3コース 〈節目健診〉	×	×	×

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

- ※1 対象年齢は、平成31年3月31日時点の満年齢です
- ※2 〈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となります
- ※3 定期健診より5ヵ月以上空けること

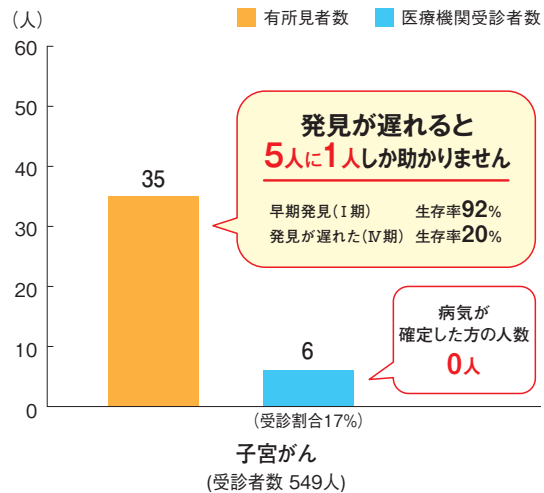
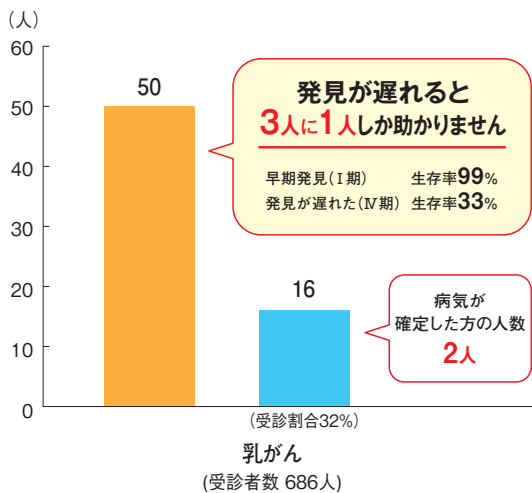
異常を感じてからでは手遅れです！

がんを早期に発見できるのは「がん検診」だけ！！

受けないと！



■ 平成28年度がん検診有所見（要機密、要治療）の方の医療機関受診状況



かかりつけ医を含む受診サポートおよび健康診断受診状況のご確認について

被扶養者の方にかかりつけ医の紹介を含む受診サポートを実施しています。
対象者の方には12月頃ご案内します。

婦人科がん検診

受診申し込み期間

平成30年9月25日(火)～平成31年1月31日(木)

受診期間

平成30年10月1日(月)～平成31年2月28日(木)

受診条件 (以下のいずれかに当てはまる方が利用できます。)

- 女性働きさん(被保険者)で、節目健診・ファミリー健診・集団婦人科検診の婦人科検診を受診されていない方
- 被保険者の配偶者(女性)で、ファミリー健診・集団婦人科検診の婦人科検診を受診されていない方
- 被保険者の被扶養者(40歳以上)で、ファミリー健診の婦人科検診を受診されていない方

受診内容

年1回

婦人科検査(子宮細胞診、乳房検査)

婦人科検診結果で要医療・要精密検査が出た場合、医療職から受診勧奨の電話を入れることがあります。

※40歳以上：マンモグラフィーと子宮細胞診
 乳腺エコーを受診された場合は、補助対象外となります。
 39歳以下：乳腺エコーと子宮細胞診
 マンモグラフィーを受診された場合は、補助対象外となります。

総医研ダスキン健診係
 0120-982-527

受付時間：土日祝日除く平日10時～18時

集団婦人科検診 平成30年度は、下記の7事業所で実施予定です。

- 株式会社和倉ダスキン ●株式会社ダスキンプラダクト東関東：埼玉中央工場 ●株式会社小野ダスキン ●株式会社ダスキンプラダクト西関東：東京多摩中央工場
 - 株式会社ダスキンプラダクト九州：熊本中央工場 ●株式会社ダスキン：横浜中央工場 ●株式会社ダスキン：大阪中央工場
- ※受診者が20名未満の場合は、集団検診が実施されない事業所があります。

受診申込方法

- 1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。
 - ①婦人科検診希望と伝えてください。
 - ②受診条件の確認をいたします(節目健診・ファミリー健診・集団婦人科検診で婦人科検診を受診されていないこと)。
 - ③受診方法をご説明いたします。検診施設が不明の場合は、総医研ダスキン健診係にて最寄りの施設をお探します。
- 2 償還払い資料一式(案内文書・返信用封筒・口座振替依頼書)をお送りします。
- 3 ご自身で医療機関へ予約後、受診してください。

料金は窓口にて立て替えていただきますので、必ずご本人名義の領収証をもらってください。

 - 総合病院が発行する請求書兼領収書には、必ず「婦人科検診費用」と但し書きをしてもらうか、診療明細書の添付をしてください。
 - 婦人科検診が明記されていない領収書は、補助金対象外です。
 - 保険診療された領収書は補助金対象外です。
- 4 結果到着後、結果全ページのコピーと口座振替依頼書、領収証原本を返信用封筒にて総医研ダスキン健診係までご送付ください。

※簡易書留など、受け取りが確認できる方法で、ご本人負担で送付してください。

※CD-ROMなどのデータのみで結果を受け取った場合、必ず書面での結果報告が必要です。

その際は、別途書面での結果報告を受診施設へご依頼のうえ、入手いただき、結果の書面のコピーをご送付ください。
- 5 総医研ダスキン健診係より健保補助額をお振り込みさせていただきます。

(総医研ダスキン健診係への書類到着月の翌々月末までにお振り込みします。)

補助金対象

上限10,000円(消費税を含む)

※上限を超えた分は受診者負担になります。

※検査料、文書料含め上限10,000円の補助金額限度額となります。

※定期健康診断やファミリー健診で婦人科検査を受診された場合は、
 同一年度内の婦人科検診の補助金は支給できません。

※婦人科検診補助金請求書は平成31年3月31日(日)までに総医研ダスキン健診係に
 届いたものが対象となります。それ以降の申請書につきましては補助ができません。

ご注意

検診結果は必ず全ページ
 コピーして送付してください。

検査の結果、『異常なし』と医師に口頭で伝えられた場合でも検診結果票は必要です。検査結果が口頭通知の場合は検診のご案内に同封されている「受診調査票」にご自身でご記入ください。

受診結果は、健保組合のデータヘルス分析として集計し、今後の支援活動に活用します。

大腸がん検診

受診申し込み期間

平成30年9月25日(火)～平成31年1月31日(木)

受診期間

平成30年10月1日(月)～平成31年2月28日(木)

受診条件 (以下のいずれかに当てはまる方が利用できます。)

- 働きさん(被保険者)で、節目健診・ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方
- 被保険者の配偶者で、ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方
- 被保険者の被扶養者(40歳以上)で、ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方

受診内容

年1回

大腸がん(便潜血郵送)検査

大腸がん検診結果で要医療・要精密検査が出た場合、医療職から受診勧奨の電話を入れることがあります。

総医研ダスキン健診係

0120-982-527

受付時間：土日祝日除く平日10時～18時

受診申込方法

1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。

- ①大腸がん検診希望と伝えてください。
- ②受診条件の確認をいたします。
(節目健診・ファミリー健診で大腸がん検診を受診されていないこと)
- ③受診方法をご説明いたします。

郵送検診は、阪大微生物研究所での実施となりますので
基本情報(記号・番号・お名前・生年月日・郵送先住所・連絡先)
送付の同意をお願いします。(注1)

2 総医研ダスキン健診係より阪大微生物研究所へ検査依頼をします。

3 阪大微生物研究所より、ご本人へ大腸がん検診のキットが郵送されます。

4 ご本人より阪大微生物研究所へ検体を郵送していただきます (平成31年2月28日(木)までに到着した分を受付)。

5 阪大微生物研究所より、ご本人へ検診結果が到着します。

(注1) 申し込みにおける個人情報につきましては、委託を受けた総合医科学研究所・阪大微生物研究所によって、総合医科学研究所とダスキン健康保険組合との間で締結された個人情報取り扱いに関する契約に従い、適切に取り扱われます。



費用

無料(全額健康保険組合負担)

※定期健康診断やファミリー健診で大腸がん検診を受診された場合、同一年度内の大腸がん検診は、健康保険組合で費用負担は行いません。

※大腸がん検診の申し込みをされた方は

必ず検査を受けてくださいますようお願いいたします。

万一、容器を受け取られながら検体を返送されなかった方には容器代1,000円を自己負担していただきますので、ご了承ください。

人間ドック

受診申し込み期間

平成30年9月25日(火)～平成31年1月31日(木)

受診期間

平成30年10月1日(月)～平成31年2月28日(木)

受診条件 (以下のいずれかに当てはまる方が利用できます。)



40歳以上の働きさん(被保険者)



被保険者のご家族(40歳以上の被扶養者)

受診内容

年1回 人間ドックで婦人科(マンモグラフィー、子宮細胞診)・大腸がん検診(便潜血反応2回法)を併せて受診された場合は、同一年度内の婦人科がん検診・大腸がん検診の補助金は支給いたしません。また人間ドック受診日は定期健康診断から5ヵ月以上経過していること。

■健診コース 本年度は、3つのコースいずれか(1コース)を受診いただけます。

人間ドックコース

人間ドック学会(以下同学会)施設や、その他の医療施設でご受診ください。項目は、同学会が定める1日ドック基本検査項目を含んだコースを受診ください。

※オプションは自由に選択できますが、健保負担上限額を超えた分は自己負担になりますので、ご注意ください。

▶人間ドック学会施設

<http://www.ningen-dock.jp/list/facility.php>



▶1日ドック基本検査項目

<http://www.e-ningendock.jp/inspection-item/>



人間ドックコースの検査項目を含んでいなくてもOK

脳ドックコース

MRI and MRAを含んでいる各施設の脳ドックをご受診ください。
(MRI and MRAを含んでいるコースであることが受診条件となります)

肺ドックコース

ヘリカルCTを含んでいる各施設の肺ドックをご受診ください。
(ヘリカルCTを含んでいるコースであることが受診条件となります)

総医研ダスキン健診係

0120-982-527

受付時間：土日祝日除く
平日10時～18時



受診申込方法

- 1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。
 - ①人間ドック希望と伝えてください。
 - ②受診条件の確認をいたします。人間ドック受診日は、定期健康診断から5ヵ月以上経過していることが条件です。
 - ③受診方法をご説明いたします。施設が不明の場合は、総医研ダスキン健診係にて最寄りの施設をお探します。
- 2 償還払い資料一式(案内文書・返信用封筒・口座振替依頼書)をお送りします。
- 3 ご自身で医療機関へ予約後、受診してください。料金は窓口にて立て替えていただきますので、必ずご本人名義の領収証をもらってください。
- 4 結果到着後、結果全ページのコピーと口座振替依頼書、領収証原本を返信用封筒にて総医研ダスキン健診係までご送付ください。
※簡易書留など、受け取りが確認できる方法で、ご本人負担で送付してください。
※CD-ROMなどのデータのみで結果を受け取った場合、必ず書面での結果報告が必要です。
その際は、別途書面での結果報告を受診施設へご依頼のうえ、入手いただき、結果の書面のコピーをご送付ください。
- 5 総医研ダスキン健診係より健保補助額をお振り込みさせていただきます(総医研ダスキン健診係へ書類到着月の翌々月末までにお振り込みします)。

費用負担と補助金対象

健保負担額：上限25,000円(消費税を含む)

負担割合：4割が自己負担、6割：健康保険組合

※上限を超えた分は受診者負担になります。

※人間ドック補助金請求書は平成31年3月31日(日)までに総医研ダスキン健診係に届いたものが対象となります。それ以降の申請書につきましては補助ができません。

第3回

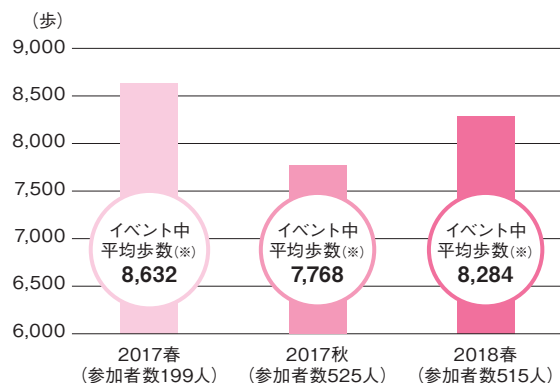
2018春「みんなで歩活」物語

storiéd by Duskin-kenpo

これまでと変わらない姿勢で、 新しい取り組みを

働きさん一人ひとりが心身ともに健やかであり、これからも働くことの喜びを社会に貢献し続けるための（喜びのタネまき）取り組みに、どんどんチャレンジし続ける私たちでありたいと思います。今号では入賞者の方のアンケートからの声や、働きさんの健康への取り組みをバックアップする事業所の取り組み事例をご紹介します。

イベント中参加者平均歩数



2018春「みんなで歩活」入賞者

ご入賞 おめでとうございます!

チーム賞

イベント期間中の
チーム平均歩数(※)

1位	JIMATO	24,152 歩
2位	南関東No.1CLUB	23,980 歩
3位	VIN VINO	20,755 歩
4位	中国・四国地域本部with D	18,619 歩
5位	関東ウォーキング倶楽部	18,353 歩
6位	TEAM-SSHK	17,098 歩
7位	ダスキン九州地域本部	16,266 歩
8位	南関東No.1CLUB2	15,312 歩
9位	歩活 ダスキン一族の歩み	14,205 歩
10位	ALL FOR DOGS	13,698 歩

個人賞

イベント中
平均歩数(※)

1位	藤岡 直也さん (南関東No.1CLUB)	45,301 歩
2位	永山 誉隆さん (南関東No.1CLUB)	37,185 歩
3位	泰山 拓司さん (MDおかずクラブ)	30,899 歩
4位	竹内 靖人さん (VIN VINO)	28,213 歩
5位	末永 昇一さん (中国・四国地域本部with D)	26,242 歩
6位	森康 顕さん (ダスキン九州地域本部)	25,525 歩
7位	今村 肇さん (JIMATO)	25,056 歩
8位	中島 恵一さん (南関東No.1CLUB)	25,035 歩
9位	下賀 雅己さん (東北 楽天ウォーキング@DWU)	24,601 歩
10位	室矢 文典さん (JIMATO)	23,249 歩

※小数点以下切り捨て

2018秋

ある かつ みんなで歩活 イベント開催予定

エントリー期間：2018年10月1日(月)～10月31日(水)

イベント期間：2018年11月1日(木)～11月30日(金)

※上記スケジュールは変更になる場合があります。

次回参加も
お待ちしております!



KenCoM登録は
こちらから!

私たちの健康生活への軌跡

ウォーキングライフ

この機会にと、職場から自宅まで歩いて帰ることにチャレンジ。チームメンバーの励ましのおかげで、約4時間で達成！1ヵ月後の大阪北部地震で、現実でもありうることだと、びっくり…。
本当にいろいろあった(笑)楽しい「歩活」でした。

生産本部：友永 雅彦さん
(VIN VINO チーム)

過去2回チームで参加しましたが、今回は本気度が違い、チーム一丸となって取り組みました。終業後や休日なども、SNSグループトークで励ましあい、状況報告をし合ったりして、みんなで楽しめました。お仕事以外での皆さんを知ることができたり、コミュニケーションを取れたり、健康というカテゴリーだけではなく、様々なものを得ることができました。

生産本部：清水 みよさん
(VIN VINO チーム)

普段から意識して歩くことを考えたことがなかったので、初めて参加させてもらってよい経験になったと思います。目標どおり1日1万歩を歩くことができたので、続けていければと思っています。

生産本部：板垣 浩樹さん
(VIN VINO チーム)

チームを組んで開催日前日に決起会を開いたお店の名前をチーム名にしました。期間中はラインで状況を報告し合いました。今こ歩いているよ、と画像を送り合ったり、今日は終わり!と晩酌の様子を送ってメンバーでコミュニケーションを取り合いました。いつもお互いの歩数や他チームの歩数をチェックしてあたふたしていました(笑)

生産本部：竹内 祐子さん
(VIN VINO チーム)



ランキングより単に1日1万歩をめざして開始したら、意外と楽しかったです。体調のよさもキープできています。歩活中もイベント終了後も、いろんな人から声をかけられて、頑張れた気がします。

北海道地域本部：今村 肇さん
(JIMATO チーム)

目標をもって参加できたのはよかったです。普段街を歩くことがなく、今回の取り組みで札幌の街を知ることができました。

北海道地域本部：室矢 文典さん
(JIMATO チーム)

歩く習慣がついてよかった。
体重が減ったので、これからも継続的に歩き、健康的な体づくりをしていきます。

南関東地域本部：瀬崎 慎治さん
(南関東No.1CLUB チーム)

普段の健康管理とモチベーションUPにつながり、チームワークの向上にもなり、仕事面にも活きたと思います。これからも生涯現役ランナーをめざしていきたいと思っています。

南関東地域本部：永山 誉隆さん
(南関東No.1CLUB チーム)

初めは自分のペースで歩き、歩数も伸びませんでした。仲間の頑張りに刺激され、後半はかなり意識して歩きました。食事がおいしく感じられ次第に体が楽になる感じがありました。自宅近くを歩くと、思いがけず新しい発見があったり、乗り物を使っていた場所も短時間で歩けることがわかったり楽しかったです。

南関東地域本部：馬場 俊克さん
(南関東No.1CLUB チーム)

※入賞者の方へのアンケートより

3位入賞!
VIN VINO チーム
祝賀会の様子

事業所参加人数ランキング

	参加人数(※)	登録者数 / 有資格者数 (平成30年7月29日現在)	平均歩数
1位 ダスキン	251人	1,105人 / 3,870人	9,650歩
2位 ダスキンサーヴ北海道	86人	95人 / 154人	7,543歩
3位 ダスキンサーヴ九州	63人	141人 / 371人	5,354歩
4位 ダスキンサーヴ北関東	29人	63人 / 175人	5,123歩
5位 ダスキンヘルスケア	18人	171人 / 1,474人	10,642歩
6位 ダスキンプロダクト中四国	12人	23人 / 90人	7,376歩
7位 ダスキンサーヴ東海北陸	10人	54人 / 343人	6,735歩
8位 ダスキン共益	9人	21人 / 35人	8,090歩
9位 和倉ダスキン	7人	21人 / 99人	6,898歩
10位 小野ダスキン	5人	19人 / 159人	7,546歩
10位 ダスキンシャトル東京	5人	22人 / 127人	8,887歩
12位 ダスキン伊那	4人	9人 / 20人	4,927歩
13位 ダスキンサーヴ東北	3人	42人 / 138人	5,635歩
14位 ダスキンプロダクト西関東	2人	15人 / 111人	14,815歩
14位 ダスキンプロダクト東関東	2人	17人 / 123人	12,182歩
14位 ダスキン健康保険組合	2人	2人 / 2人	4,934歩
14位 エムディフード株式会社	2人	12人 / 87人	6,595歩
18位 ダスキンプロダクト東北	1人	6人 / 54人	4,094歩
18位 ダスキンプロダクト九州	1人	10人 / 94人	18,111歩
18位 ダスキンプロダクト東海	1人	12人 / 83人	4,207歩
21位 エバーフレッシュ函館	0人	3人 / 67人	—歩
21位 ダスキンプロダクト北海道	0人	10人 / 63人	—歩
21位 ダスキンサーヴ近畿	0人	16人 / 135人	—歩
21位 ダスキンサーヴ中国四国	0人	50人 / 193人	—歩
21位 ダスキン愛の輪基金	0人	1人 / 5人	—歩

※イベントは1名では参加できません。(エントリー人数は含まれておりません。)

**「健康経営優良法人2018」を取得されている事業所が
積極的な取り組みにより、上位を占めています。**



歩数計アプリ

「目指せ!さんぼジスタ」もご活用ください

「目指せ!さんぼジスタ」は、1日に歩いた歩数に応じてサッカー選手のキャラクターが成長していく歩数計アプリです。

スマートフォンを身につけていれば歩数が自動で計測され、過去の歩数もグラフで見ることができるので、どれだけ歩いたかを簡単に管理することが可能です。



- 「さんぼジスタ」はKenCoMにログインの上、ご利用いただけます。
⇒KenCoMのログインポイントが付与されます。



- 「さんぼジスタ」で歩いた歩数に応じて
ゲットできるポイントはKenCoMポイントに自動加算されます。

新機能

全国のさんぼジスタプレイヤーと
ランダムにマッチング!

1日の合計歩数で
バトル!

試合に勝って
星を集めよう!



取り組み事例

KenCoM



ダスキン労働組合

ダスキン労働組合は、働きさんが心身ともに健康で心豊かに働くことにより、会社の業績も健康になるということをめざして、会社・健康保険組合・労働組合が三位一体となり健康経営に取り組んでいます。

「大変楽しかったです。」

参加者としての感想は、チーム内のメンバー同士で共通の話題、目標ができて、大変楽しかったです。また、労働組合全体としては、エントリーしているチームは「@DWU」をチーム名につけていたので、知らない人同士であっても、他チームを意識し合い、競争できたので、楽しかったです。

まずは体験!

2017春

まずは体験しようということで、昨年春の第1回目は専従者が参加してみました。

2017秋

次の、昨年秋の第2回目は、今後組合員を対象としたイベントにすることを前提とし、全国の支部役員を対象に、支部対抗戦を実施しました。

2018春

その結果を踏まえ、今回は全組合員を対象に、企画させていただきました。

他の活動でも言えることですが、全体で取り組むためには、まずは自分達がやってみることが大切だと思います。その上で、自分だけではなく、より多くの方々に参加していただくにはどうするかをみんなで考えました。

「ダスキン労働組合も!みんなで歩活」

開催期間:4月26日(木)~5月23日(水)

全国の組合員さんを対象に開催し、個人参加73名、13チームがご参加いただきました!

チーム戦

順位	チーム名	人数	支部	平均歩数	総合順位
1位	平岸♥@DWU	7	北海道支部	12,228	14
2位	STRONG ZERO@DWU	4	組合本部	10,223	23
3位	トコトコ会@DWU	2	東海・北陸支部	9,610	28

1位 平岸♥@DWU

まさか1位を取れるとは思っていませんでしたのでとても嬉しいです。犬の散歩やジム通いなど、日常生活で歩数を稼いでいた感じです。来年もまた上位入賞を狙いたいと思います。

3位 トコトコ会@DWU

おじさん2人が頑張りました。次はさらに上を狙ってみます。

2位 STRONGZERO@DWU

今回は1位を目標として、普段から健康のために歩くことを心掛けたいと思っています。



平岸♥@DWU
チーム

ひさやま町研究の功績

久山町の健康に対する長年の取り組みは、内外から高い評価を受け、保健文化賞、自治大臣賞をはじめ、数々の表彰を受けています



NEWS

ひさやま元気予報が

2018年9月リリース予定!!

※40歳以上が利用可能なサービスです。
(39歳以下の方が利用した際は、40歳と仮定して発症リスクを表示します。)

「ひさやま元気予報」とは、健診情報から将来の罹患リスクを提示し、意識変容・発症リスクのきっかけを提供するサービスです。リリース当初は糖尿病と心血管病のみが対象ですが、随時追加予定です。ケンコムに取り込まれている健診結果を利用してシミュレーションする際には、健診閲覧コードの入力が必要で、健診結果が連携されていない加入者でも健診結果を手入力しシミュレーションが可能となります。

ここがすごいぞ、ひさやま町研究

久山町研究は、福岡県糟屋郡久山町の地域住民を対象とした、生活習慣病の疫学調査です。50年以上の長期間にわたって、久山町と九州大学が連携し、脳卒中、糖尿病などの実態とその危険因子を解明し、その予防に大きく貢献してきました。

久山町研究 4つの特徴

- 1 40歳以上の全住民を対象に、50年以上実施
 - 2 全国とほぼ同じ住民分布
 - 3 75%以上の剖検率
 - 4 99%以上の追跡率
- 久山町研究は1961年に当時の住民約6800人を対象として始まり、その後、現在に至るまで、40歳以上の全住民を対象に研究は続けられています。
- 久山町住民は全国平均とほぼ同じ年齢・職業分布を持っており、偏りのほとんどない平均的な日本人集団となっているため、集団の生活習慣病リスクを把握する上で優れているという評価を受けています。

久山町研究のエビデンス
九州大学 大学院医学研究院
二宮 利治 教授による監修

発症確率の表示

改善シミュレーション
入力

シミュレーション結果

注意事項

ひさやま元気予報は、あなたの個人的な状態に対して医学的判断をするものではなく、個人の病気を診断するものではありません。

News

2018年10月～
KenCoM連携アプリ
健康相談プラットフォーム
「first call」が
リリース予定です。

相談はチャット形式、
TV電話形式の2タイプです



KenCoMの
機能が
さらに充実!

「みんなで歩活」イベント参加は、KenCoMに登録から。



さっそくKenCoMをはじめてみましょう！

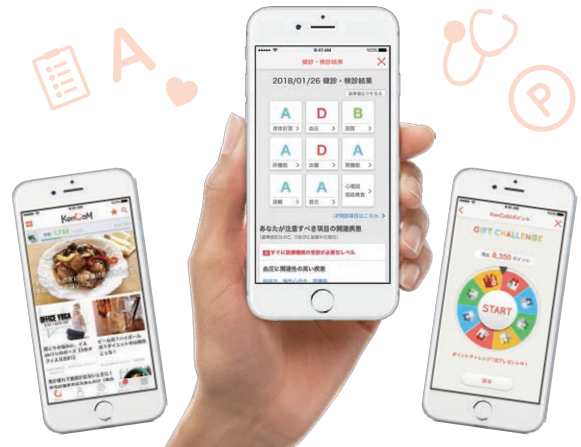
KenCoMをはじめるには？

- QRコードからアプリをダウンロード**
QRコードを読み込むかアプリストアで「ケンコム」と検索してください。パソコンからも登録可能です。
- アプリを起動し「はじめての方」から登録を行う**
健康保険証とメールアドレスをご準備ください。

保険証 + @ メールアドレス
- メールアドレスを認証**
入力したメールアドレス宛に届いたメール内のURLを3時間以内にクリックしてください

これでKenCoMへの登録は完了です

始めるにはアプリをダウンロードするだけ！



次は、健康診断結果を見てみましょう

- メニューから「健診・検診結果」を押して、健診閲覧コードを入力**
健診閲覧コードはハガキまたはメールで組合から通知しています。 ※入力後大切に保管ください。
- 秘密の質問と答えを設定する**
あなたの健診結果情報を守るためにあなたにしか分からない秘密の質問を設定してください。

これで 健診結果 をご確認いただけます

健診閲覧コード紛失、IP/PW忘れなど、お困りの際はKenCoMお客様サポートまで
お問い合わせ <https://kencom.jp/inquiry/new>

kenCoMで、少しずつ行動に移してみませんか？

知る 1 健康診断結果を見て、カラダの悪いところを復習しましょう

あなたの健診結果をKenCoMアプリで簡単に確認できます。リスクの高い疾患がわかったり、健診結果の過去からの変化がグラフで一目で確認できます。

げげっ... 血糖値が判定

行動する 4 今日歩いた歩数をアプリが教えてくれる

今日はたくさん歩いたな~と思った時はアプリを開いてみてください。KenCoMアプリが自動で歩数を取得して、どれだけ歩いたかグラフで表示されます。

8,000歩 到達!

気づく 2 あなたの健診結果に合わせて、最適なニュースが届く!

あなたの健康状態を分析し、おすすめ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、クスッと笑えて役立つ健康のトリビアなど盛りだくさん。

血糖値に関するオススメ情報です

行動する 5 カラダの調子が良くなってきたらイベントに参加してみましょう!

KenCoMでは、同僚やご家族と歩数を競うイベントや、楽しみながら健康になれるイベントを随時開催します! イベントに参加してさらに健康な身体を手に入れましょう!

わーい! 順位が上がったよ!

気づく 3 日々の体重を記録すると、カラダの変化が分かります。

日記のように歩数と体重を記録することができます。記録したデータはグラフで表示され、日々の変化が一目瞭然。

おっ! 痩せてるじゃん

行動する 6 使って貯まるKenCoMポイントでギフト券が当たるかも!?

毎日KenCoMを使うたびにKenCoMポイントがもらえます。貯まったポイントを使って、ギフト券が当たるゲームで運試しはいかが?

平成29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、被保険者（働きさん本人）の健康維持・増進への取り組みとして、事業所の働きさんの健康推移と、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の確認として昨年に続き『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

5,739人（平成29年度）※1 6,300人（平成30年3月末）
（委託先）株式会社 インテージテクノスフィア

ダスキン健康保険組合（被保険者：働きさん本人）の状況

事業所別の取り組みの効果が出ています。

サーブ関係会社で 効果が出ています

特定保健指導への参加率、KenCoM登録率などが高く、生活習慣病のリスク発生率も低くなっています。
各社で積極的に取り組んだ改善活動の効果が着実に出ています。

プロダクト関係会社の 取り組みが急がれます

数値上は前年度とあまり変化がみられませんでしたが、60歳以上の1人当たり医療費や喫煙率などに課題があります。**各社での積極的な取り組みが必要です。**

(株)ダスキンは引き続き 取り組みが必要です

KenCoM登録率などは高い水準ですが1人当たり医療費が高く、生活習慣病の重症化発症率が高いため、**積極的な重症化予防が急務です。**

健康への意識が二極化しています。

医療費は 増加傾向です

過去3年間で最も高く、増加傾向です。疾病では32%が『生活習慣の改善で予防が見込める疾患』、25%が『「健診」等で予防が見込める疾患』でした。

健康への意識が 向上しています

週2回以上運動をする方、歩行など身体活動を毎日行う方も増加傾向です。KenCoMへの登録率は28%でした。イベント参加率も徐々に増加しています。

がん検診の有所見者が 一定数います

がん検診の有所見率は高いもので9%で、今年度も45人の方ががんを新規発症しています。がんの早期発見にも定期的に検診を受けることが必要です。

生活習慣の見直しが必要です。

喫煙率は全国平均より 高くなっています

喫煙率は年々減少してはいますが、依然として男女とも全国平均より高くなっています。引き続き禁煙への積極的な取り組みが必要です。

生活習慣病の有所見率は 減少していません

生活習慣病の有所見率は15%、生活習慣病発症者は24%、重症化・合併症発症率は4%でした。**有所見者のうち3割の方が医療機関を受診していません。**

こころの健康への 取り組みが急がれます

メンタルヘルス系で病院に通院している方が一定数いますが、その4割以上が新しく通院を始めた方です。長期休職されている方も30人近くいます。

※1 平成29年度（平成29年4月1日～平成30年3月31日）を通じて在籍した被保険者数
本健康白書では、この人数を対象として集計しています。

平成29年度 事業所別 課題・施策一覧

事業所名	項目	医療費		生活習慣病重症化予防		生活習慣病	喫煙	肥満・健康増進活動		特定保健指導	Under40生活改善プログラム	健診受診	がん検診	
		1人当たり医療費が高い	60歳以上の1人当たり医療費が高い	生活習慣病における発症率が高い	生活習慣病における重症化・合併症発症率が高い	生活習慣病リスク発生率が高い※2	喫煙率が高い	肥満率が高い	KenCoM登録率が低い	特定保健指導申込率が低い	Under40生活改善プログラム申込率が低い	健診受診率が低い	がん検診受診率が低い	がん検診の有所見率が高い
		課題個数	施策	課題個数	施策	課題個数	施策	課題個数	施策	課題個数	施策	課題個数	施策	課題個数
ダスキン	4	●				●		●						●(子宮がん)
ダスキンヘルスケア	3								●			●		
ダスキンサーブ北海道	3			●			●	●						
ダスキンサーブ東北	3						●	●			●			
ダスキンサーブ北関東	2	●					●							
ダスキンシャトル東京	4		●			●	●	●						
ダスキンサーブ東海北陸	3						●	●					●	
ダスキンサーブ近畿	4		●					●	●					
ダスキンサーブ中国四国	1							●						
ダスキンサーブ九州	3	●					●							●(肺がん)
ダスキン伊那	2			●				●						
和倉ダスキン	1								●					
小野ダスキン	2			●					●					
ダスキンプロダクト北海道	3						●	●	●					
ダスキンプロダクト東北	2			●				●						
ダスキンプロダクト東関東	3						●	●			●			
ダスキンプロダクト西関東	4						●	●	●		●			
ダスキンプロダクト東海	4		●					●	●					
ダスキンプロダクト中四国	3			●		●					●			
ダスキンプロダクト九州	6	●	●	●			●	●	●					
エバーフレッシュ函館	6		●	●		●	●	●	●					
エムディフード	3	●						●			●			
ダスキン共益	1					●								

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）を除く23社を対象としています。

- ※1 平成29年度（平成29年4月1日～平成30年3月31日）を通じて在籍した被保険者を対象
- ※2 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者
- ※3 課題・施策は健康白書の掲載内容から3点程度を設定（事業所の状況によって増減あり）
- ※4 特定保健指導は同率で5位（ダスキンサーブ近畿、エバーフレッシュ函館）があるため6社課題として掲載

実施している取り組み事例

プロダクト中四国

- 2019年健康経営優良法人取得（中小企業部門）をめざし、『健康宣言』を公表

サーブ九州

- 定期健康診断の有所見者の再受診率100%と特定保健指導の受診100%をめざして、対象者に受診勧奨

シャトル東京

- 事業所働きさんのKenCoM登録率を月報にて報知、登録推進
- 血圧計の購入（働きさんの熱中症対策）



サーブ東北

- 働きさんのKenCoM登録率のアップをめざし、会議等にて報知し、登録を推進
- 禁煙対策として、喫煙場所を変更し、全拠点館内全面禁煙の実施
- 定期健康診断の有所見者の再受診率100%、並びに特定保健指導の受診100%をめざし、対象者への受診勧奨
- 生活習慣病予防プログラムの積極的な活用を推進

サーブ北海道

- 特定保健指導受診率向上をめざし、各支店長を通じて対象者に受診勧奨を実施
- 生活習慣病予防プログラムへの積極的な活用
- 禁煙対策として、喫煙場所の変更や事業所内禁煙を実施

働きさん(被保険者) 平成29年度健康通信簿(事業所別・グループ別)

グループ平均またはダスキン健保計より悪い

金額は小さい方が健康な状態です。
割合は特定保健指導申込率、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。

グループ名 事業所名称	人数 ^{※1}	平均 年齢	1人 当たり 医療費	60歳 以上の 1人当たり 医療費	生活習慣病 における 発症率 (糖尿・ 高血圧・ 脂質異常)	生活習慣病 における 重症化・合併 症発症率 (脳・心臓など)	生活習慣病 リスク受診 勧奨以上 発生率 ^{※2}	肥満率	喫煙率	特定保健 指導の 申込率 ^{※3}	KenCoM 登録率
		(歳)	(円)	(円)	%	%	%	%	%	%	%
ダスキン健保平均	5,739	46.0	183,165	262,044	24.0%	3.9%	14.6%	29.8%	31.4%	52.3%	27.8%
ダスキン	2,545	45.8	195,583	282,351	24.2%	4.4%	16.5%	33.6%	28.4%	49.1%	36.7%
訪問グループ・法人	1,524	45.4	165,163	306,078	22.8%	4.1%	16.3%	33.1%	28.4%	51.0%	36.1%
本部	692	47.5	171,771	390,081	26.3%	4.2%	18.2%	36.4%	27.7%	56.6%	47.3%
地域	267	47.3	178,173	163,400	24.7%	4.9%	20.2%	39.0%	30.8%	54.2%	50.0%
直営	565	41.9	150,346	244,102	17.7%	3.5%	12.1%	26.1%	28.2%	36.7%	17.8%
生産本部	300	47.2	193,827	210,103	27.3%	4.7%	18.1%	29.0%	26.8%	60.9%	23.3%
本部	91	46.9	158,949	232,625	24.2%	1.1%	16.5%	27.4%	25.3%	50.0%	51.1%
支部	16	42.8	93,051	0	6.3%	0.0%	12.5%	31.3%	50.0%	50.0%	37.5%
工場	193	47.8	218,536	204,473	30.6%	6.7%	19.3%	29.6%	25.5%	63.2%	10.0%
フードグループ	388	43.4	234,525	333,665	20.1%	4.4%	14.8%	38.8%	37.1%	43.5%	34.9%
本部	168	46.3	381,895	223,616	30.4%	6.0%	18.7%	44.9%	40.4%	43.8%	36.0%
支部	85	46.1	145,737	542,765	16.5%	4.7%	11.8%	56.8%	37.6%	48.1%	47.1%
直営	135	38.2	95,393	476,728	9.6%	2.2%	11.9%	19.4%	32.8%	0.0%	27.0%
本社等	311	49.4	289,318	294,169	32.8%	5.1%	17.3%	34.3%	19.7%	55.0%	55.1%
ダスキンヘルスケア	1,023	48.8	167,067	210,202	22.2%	3.5%	13.1%	23.5%	27.5%	64.7%	12.7%
ダスキンサーヴ北海道	114	46.0	157,947	213,692	38.6%	0.9%	14.0%	38.6%	52.6%	86.4%	75.8%
ダスキンサーヴ東北	107	42.7	127,501	55,075	16.8%	0.9%	8.4%	23.6%	49.5%	27.3%	13.0%
ダスキンサーヴ北関東	124	42.6	175,199	55,497	16.1%	4.0%	10.6%	24.0%	43.1%	40.0%	45.9%
ダスキンシャトル東京	93	40.7	96,812	1,086,690	16.1%	2.2%	18.5%	22.8%	40.2%	66.7%	11.4%
ダスキンサーヴ東海北陸	254	42.5	135,853	187,339	21.7%	1.6%	12.6%	29.6%	42.1%	42.9%	17.0%
ダスキンサーヴ近畿	100	44.1	139,281	366,855	20.0%	2.0%	8.0%	31.0%	35.0%	20.0%	10.9%
ダスキンサーヴ中国四国	115	45.6	102,564	62,116	24.3%	2.6%	12.3%	37.4%	34.2%	30.0%	30.0%
ダスキンサーヴ九州	274	44.0	257,562	229,821	26.6%	2.2%	12.9%	29.2%	40.8%	96.2%	45.1%
ダスキン伊那	15	48.2	101,699	64,127	46.7%	6.7%	13.3%	33.3%	20.0%	50.0%	60.0%
和倉ダスキン	88	48.9	141,849	158,005	22.7%	2.3%	13.6%	23.1%	15.9%	50.0%	21.7%
小野ダスキン	127	42.7	115,293	175,244	23.6%	5.5%	8.7%	22.7%	13.4%	50.0%	12.9%
ダスキンプロダクト北海道	48	48.4	126,378	77,377	22.9%	2.1%	10.6%	21.3%	42.6%	0.0%	21.2%
ダスキンプロダクト東北	41	46.3	96,766	102,765	17.1%	4.9%	9.8%	23.8%	26.8%	50.0%	11.1%
ダスキンプロダクト東関東	103	43.3	131,849	277,463	13.6%	2.9%	12.6%	26.7%	37.3%	100.0%	14.3%
ダスキンプロダクト西関東	88	44.9	117,065	130,643	25.0%	2.3%	14.8%	28.6%	39.8%	0.0%	15.6%
ダスキンプロダクト東海	67	46.9	160,388	821,854	22.4%	6.0%	12.1%	18.2%	30.3%	0.0%	15.3%
ダスキンプロダクト中四国	75	47.1	171,860	48,090	26.7%	5.3%	18.7%	29.3%	22.7%	75.0%	24.1%
ダスキンプロダクト九州	79	47.9	240,371	282,808	27.8%	3.8%	10.1%	25.6%	41.8%	12.5%	12.5%
エバーフレッシュ函館	52	48.0	145,632	308,804	28.8%	3.8%	15.4%	23.1%	46.2%	20.0%	5.4%
エムディフード	60	36.5	288,164	66,700	10.0%	1.7%	15.0%	25.0%	30.0%	33.3%	13.9%
ダスキン共益	27	44.0	119,471	10,410	22.2%	3.7%	18.5%	14.8%	18.5%	100.0%	66.7%

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）を除く23社を対象としています。

グループ名は平成30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 平成29年度（平成29年4月1日～平成30年3月31日）を通じて在籍した被保険者数

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

※3 特定保健指導申込率0%の事業グループの案内数は次のとおり。カッコ内は人数

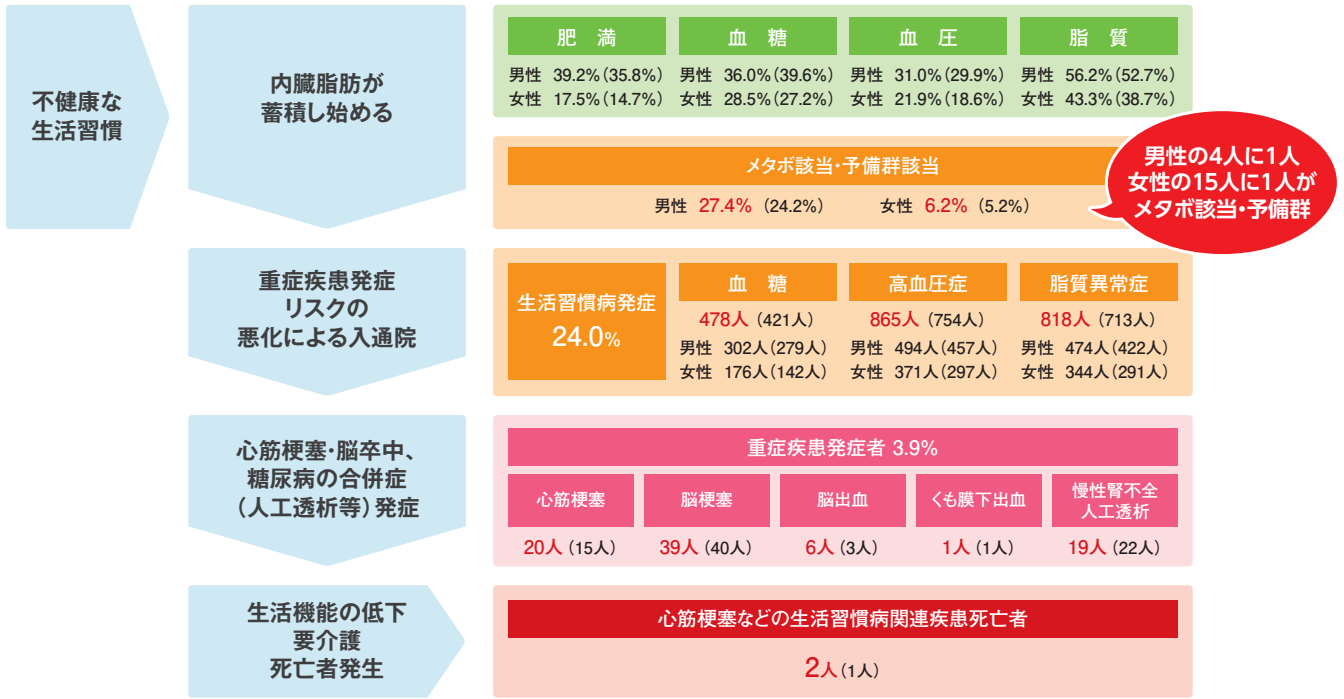
フードグループ 直営 (3)、ダスキンプロダクト北海道 (2)、ダスキンプロダクト西東京 (7)、ダスキンプロダクト東海 (4)

平成29年度 ダスキン健康保険組合生活習慣病リスク状況

生活習慣病は生活習慣の改善で重症化疾患を予防できる疾患です

ダスキン健康保険組合の生活習慣病リスク状況をみると、男性の4人に1人、女性の15人に1人はメタボ該当・予備群でした。生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症で病院を受診している方は400~900人います。また合併症などで病気が重症化している方も85人います。生活習慣病はご自身の生活習慣を改善することで重症化を予防できる疾患です。ダスキン健康保険組合では『健康支援プログラム』で必要な方への参加を呼び掛けています。ご自身の健康や生活習慣を見直す機会としてぜひご活用ください。

※()内は前年度値です。



ご自身で生活改善を行うことで重症疾患発症を予防できる疾患である生活習慣病ですが、今年度も、残念ながら重症疾患を発症してしまった方で以下の方がいらっしゃいます。

50歳代 (Aさん) 急性心筋梗塞

高血圧の薬、不整脈の薬の服用歴があったが、継続して服用していなかった。健康診断結果は肥満ではないものの、血圧、血糖が高い状態だった。

▶ 通院や服薬の継続が必要だった

30歳代 (Bさん) 脳内出血

平成28年以前は健康診断を受けていない。平成29年の健康診断では、血圧が極めて高い状態だった。経過観察4ヵ月後に脳内出血を発症した。

▶ 健康診断を毎年受けていれば早めに対応できた

50歳代 (Cさん) 心筋梗塞

平成25年頃から肝機能障害や糖尿病通院していたが、肥満状態は変わらず、血糖や脂質のリスクの高い状態が続き、喫煙も継続していた。平成29年になって心筋梗塞を発症し、入院した。

▶ 通院だけでなく重症化する前に生活習慣を改善することでリスクは減らせた

40歳代 (Dさん) 脳梗塞

健康診断は毎年受けているが肥満状態、血糖が高い状態は約4年間続いた。平成28年、平成29年と特定保健指導対象者だったが指導には参加しなかった。平成29年の健診後、糖尿病の疑いで病院を受診しているが、その後の通院や服薬などはなく、4ヵ月後に脳梗塞を発症した。

▶ 特定保健指導に参加し、生活習慣を変えていればリスクは減らせた

事例として挙げた4名の方をみると

- 健康診断を毎年きちんと受ける
- 健康診断結果からリスクがある方は必要であれば医療機関への受診や、生活習慣を見直す
- 通院や服薬を継続する

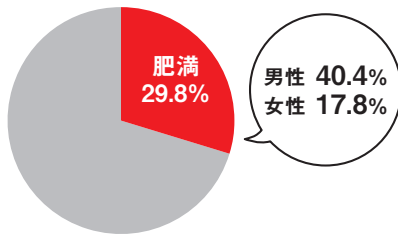
などで重症化する前に何らかの対策はできたと考えられます。ご自身の健康状態を知るための『健康診断』、プロの方のアドバイスを受け、確実な生活改善に繋げることのできる『健康支援プログラム』をぜひご活用ください。

健康リスクを
放置せずに
早めの対策を!

肥満率と喫煙率に関する状況

平成29年度の働きさんの肥満率・喫煙率を確認しました。

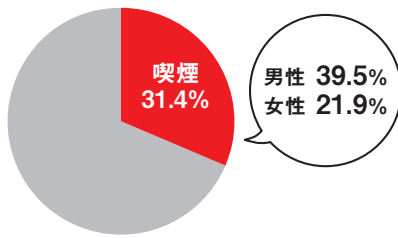
■ **肥満率** 全国平均(平成27年) 36.3%



肥満率は29.8%と全国平均と比べると低いものの、およそ3割が『肥満』です。特に、男性の肥満率は4割を超えています。肥満は生活習慣病のリスクを高めます。『健康支援プログラム』などや『KenCoM』イベントを活用して肥満の解消に取り組みましょう。

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（平成27年）」（健康保険組合連合会、平成29年7月）

■ **喫煙率** 全国平均(平成27年) 男性36.7% 女性12.6%



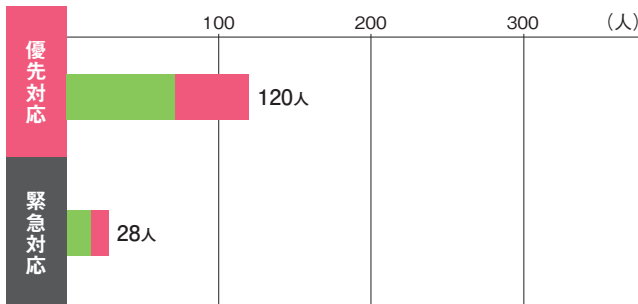
喫煙率は31.4%とおおよそ3人に1人が喫煙者です。男女別では全国平均より高く、特に女性の喫煙率が高くなっています。喫煙はご自身だけでなく、受動喫煙によって周囲の方の健康リスクも高まります。禁煙外来などを活用した積極的な禁煙への取組が急がれます。

全国平均出典：「平成27年度特定健診の「問診回答」に関する調査」（健康保険組合連合会、平成29年9月実施）

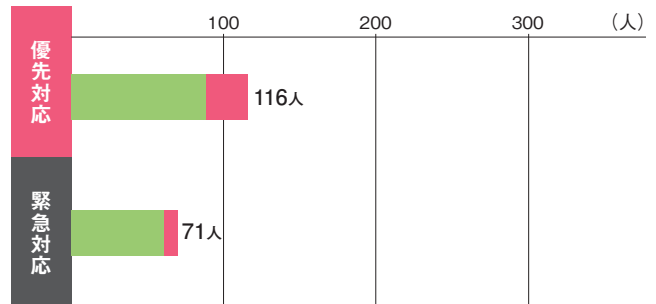
生活習慣病リスクに関する状況

平成29年度の健診結果から有所見(ブラック・レッドゾーン)に該当する方の治療状況を確認しました。

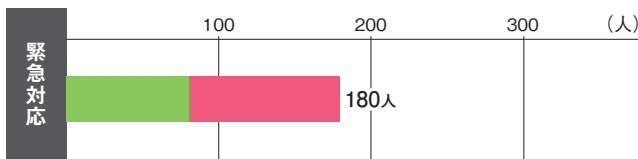
血圧



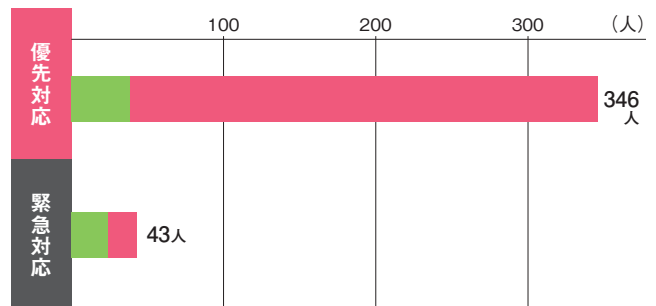
糖代謝



脂質代謝



腎機能



■ **生活習慣病リスク判定基準値** (平成29年度)

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	—
	HDLコレステロール (mg/dl)	—	—
	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180	—
腎機能	eGFR (ml/min./1.73m ²)	<45	45≤~<60
	尿蛋白	3+	2+

有所見者のうち脂質代謝、腎機能では半数以上の方が未治療でした。ダスキン健康保険組合から健診結果の検査値の悪い方に医療機関への受診を促すよう連絡しています。連絡を受けた方は医療機関への受診をお願いします。

応援します！

禁煙チャレンジ

今日からできる生活習慣病対策

●喫煙は命を落とす最大の危険因子です！

日本では喫煙が原因で年間13万人が亡くなっていると推定されています。また、たばこによるリラックスはニコチン依存症による錯覚で、禁断症状が和らぐためです。最近、流行している加熱式たばこもニコチンなどの有害物質が含まれている点は変わりません。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

●喫煙が重なると危険

喫煙は、それだけでも動脈硬化や糖尿病を進める要因です。糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームなどが合併すると、動脈硬化は飛躍的に進行します。その結果、心臓病や脳卒中などにかかる危険がいっそう高まります。

※参考：健康的な健診・保健指導プログラム（平成30年度版）（厚生労働省）
※糖尿病は喫煙しない人と比べた場合、それ以外は、いずれのリスクも該当しない人と比べた場合

こんなに高まる！
心臓病・脳卒中の危険性

高血圧 × たばこ → 4倍

糖尿病 × たばこ → 1.5倍～3倍

メタボ × たばこ → 4倍～5倍

●受動喫煙の健康リスク

禁煙は、あなた自身はもちろん、まわりの人のために大切です。たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」はたとえ短時間、少量であっても健康被害をこうむるからです。

受動喫煙による肺がん・心臓病・脳卒中で
亡くなる日本人は年間約15,000人！

※参考：喫煙の健康影響に関する検討会報告書（厚生労働省 平成28年）



●知ることが禁煙の第1歩

禁煙治療ができる医療機関を調べたい

▶ 全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧 NPO法人日本禁煙学会

URL ▶ <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

※禁煙外来は一定の条件をクリアすれば健康保険が使えます。本人負担額は約13,000円～20,000円です（3割負担）。



たばこが与える健康リスクについて知りたい

▶ 禁煙について 厚生労働省

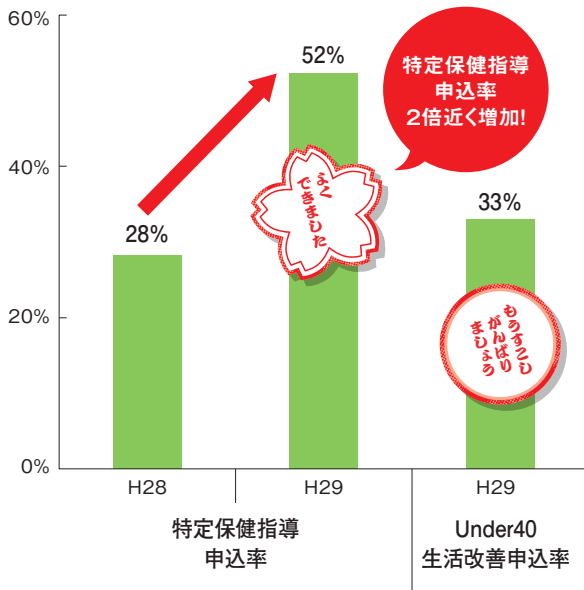
URL ▶ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>



健康支援プログラムへの取り組み

ダスキン健康保険組合では健康診断結果が必要な方へ『生活習慣改善プログラム』への参加を呼び掛けています。特定保健指導、Under40生活習慣プログラムへの参加状況を確認しました。

■ 特定保健指導、Under40生活改善申込状況

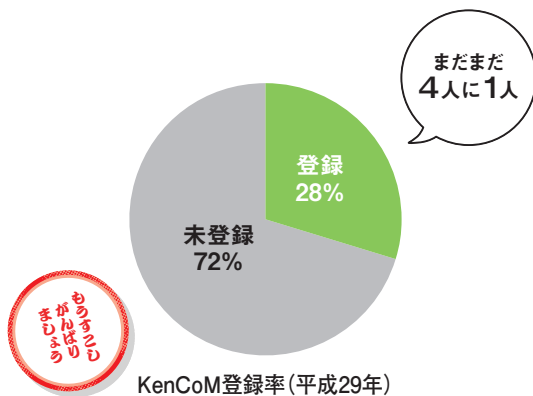


『特定保健指導』への申込率は平成29年度で52%と前年と比べて2倍近く増加し、対象者の皆さんに積極的に参加いただけるようになりました。

平成29年度より始めた40歳未満の生活習慣病リスクのある方へ実施している『Under40生活習慣プログラム』の参加率は33%とまだまだ参加いただけていません。

生活改善に向けて気軽に参加できる機会です。対象の方はまずは申し込みましょう。

■ KenCoM登録状況



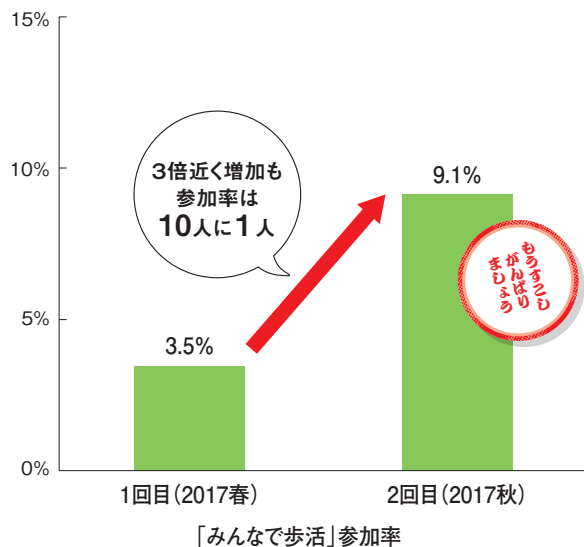
KenCoMへの登録率は28%まで上昇していますが、まだまだ4人に1人とどまっています。

KenCoMスマホアプリは手軽に始められ、ご自身に合わせて健康ニュースを配信します。使うたびにポイントもたまり、ゲーム感覚で取り組めるイベントもあります。

簡単に身近なところから始められるKenCoMです。登録がまだの方はぜひご登録をください。

P.17参照

■ 「みんなで歩活」参加状況



平成29年度はKenCoMを活用したウォーキングイベント『みんなで歩活』を春と秋の2回実施しました。

参加率は1回目3.5%、2回目9.1%とまだまだ低いですが、確実に参加者が増えています。

イベントを通して運動習慣を身につけるきっかけになり、健康効果を実感されている方もいらっしゃいます。

楽しく参加できるイベントを今年も実施しますです。ぜひ、ご参加ください。

適量を知っておこう!

お酒と上手につき合おう

今日からできる生活習慣病対策

◎おさらいしよう! お酒の影響

適量のお酒は、血行がよくなる、ストレスが和らぐなどのよい影響がありますが、飲みすぎると体に負担をかけ、生活習慣病をはじめとして心身にさまざまな害を与えます。また、アルコールを分解する肝臓は、肝硬変直前まで自覚症状がでにくいのが特徴です。

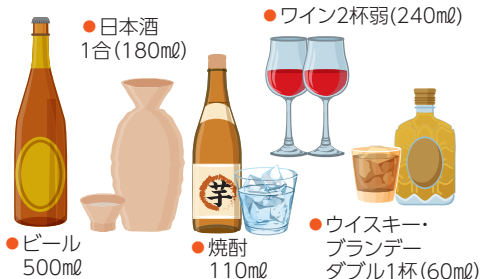
アルコールで
リスクが高まる病気は
こんなに多い!

脂肪肝 肝炎 肝硬変 急性すい炎 慢性すい炎 糖尿病 心不全
高血圧 脳梗塞 脳出血 不整脈 メタボリックシンドローム
うつ 認知症 口腔がん 咽頭がん 食道がん
肝臓がん 大腸がん 逆流性食道炎 痛風 など

※ 参考: e-ヘルスネット (厚生労働省)

◎お酒は適量を楽しく

厚生労働省が推奨するお酒の「適量」の目安は、1日あたり純アルコールで20g程度。女性は一般的に男性より体格が小さく、肝臓も小さいため、適量の目安は純アルコールで10gとされています。(お酒の摂取上限: 男性40g、女性20g)



※ 参考: 健康日本 21 (厚生労働省)

アルコール度数に要注意!

最近、アルコール度数の高い(9%程度)のビールなどが出回っています。左記中ビン1本はアルコール度数5%で計算されています。アルコール度数9%のビールを中ビン1本飲むと、純アルコール36gになり、350ml缶でも25gとオーバーします。適量だけでなく、アルコール度数にも注意しましょう。

アルコール量の計算式

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8※

例) ビール中ビン1本

$500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20$ (g) ★適量★

アルコール度数の高いビール350ml缶

$350 \times [9 \div 100] \times 0.8 = 25.2$ (g) ★適量オーバー★

※ [0.8] はアルコールの比重です

大人のお酒の飲み方 3つの提案

提案 1

お酒をおいしく飲める
つまみを3品用意しよう!

濃い味つまみやスナック菓子などはお酒がすすみやすいので、薄味でヘルシーなつまみをバランスよく用意しましょう。豆腐や刺身などのたんぱく質を1品、野菜や海藻など2品を目安に。つまみを味わうことでお酒のペースも自然とゆっくりになります。

提案 2

シメはラーメンではなく
温かいお茶を!

陽気になる、おしゃべりが軽快になるなどはお酒のよい効果。ここまでが適量です。泥酔しないように、温かいお茶などで酔いを覚まし、また、週2日は休肝日を設けましょう。

提案 3

飲み放題ではノンアルコール
飲料などもオーダーしよう!

飲み放題の宴会などでは、つい飲みすぎてしまいがちです。お酒の合間にノンアルコール飲料なども頼んで、飲みすぎや酔いすぎに気をつけましょう。アルコールには利尿作用があるので、ノンアルコール飲料などを飲めば水分補給になるうえ、翌日の二日酔い防止にも役立ちます。

二次検診の受診および 「再検査・精密検査依頼書」提出のお願い

～平成30年度より「再検査・精密検査依頼書」の書式を変更しました～

二次検診の受診にあたっては、健康診断の結果と「再検査・精密検査依頼書」をご持参のうえ、受診後、「再検査・精密検査依頼書」を事業主へ提出してください。

「再検査・精密検査依頼書」の作成について

「再検査・精密検査依頼書」の作成を医療機関に依頼すると、文書作成料が発生する場合がありますので事前にご確認ください。

本年度より「再検査・精密検査依頼書」の仕様を変更しておりますので、医療機関での作成が有料の場合は、ご自身での作成も可能です。その際、医師の署名などは必要ありません。

定期健康診断を**提携医療機関**で受診した場合…

事業主宛にお送りする健診結果に、有所見者を対象として「再検査・精密検査依頼書」を添付しておりますので、事業主よりお受け取りいただくことになります。

定期健康診断を**巡回健診**で受診した場合…

有所見者には、ご本人宛に届く健診結果に「再検査・精密検査依頼書」が添付されております。

再検査・精密検査依頼書

項目	内容
事業主名	999999 : 医療法人 厚生会 (見本)
個人コード	333333
健康番号	08.09.01
性別	男
氏名	厚生会 花子
年齢	28 才
性別	女
所属	

【健康診断結果】

項目	値
GOT (AST)	32
GPT (ALT)	35*
γ-GTP	103*

* アルコール : 時々飲む

検査表を受け取った方はすみやかに
二次検診の受診をお願いします

依頼書の変更点

医師に
記入を依頼

医師に
ヒアリングの上、
ご自身で記入も可

健康 あすなる活動

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。

健康あすなる活動リーダーとして活躍されている、各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた取り組み活動をご案内いたします。

株式会社ダスキン 大阪中央工場

今年度も引き続き、各自が健康管理目標を立て、実行することで、自信の健康管理力アップをめざします。

活動も3年目となり、徐々に健康習慣ができてきている方、まだまだこれからという方など様々ですが、健康管理委員として積極的にサポートし、工場全体の健康管理力に取り組んでいきます。

生活習慣を振り返り、健康保持増進のための行動目標を設定します。

2023年	6月	7月	8月	9月	10月	11月	振り返り
自己評価	△	○	△	○	△	○	○
評価	○	○	○	○	○	○	○

1か月ごとの振り返りは3段階評価

半年間の振り返りとともに、コメントを記載します。

▲健康管理目標シート

株式会社 小野ダスキン

筋トレグッズと体組成計を使って、 運動習慣を促進します

筋トレグッズと体組成計を購入し、運動への取り組みを促進するため、各自で筋トレができるようにします。体組成計を使って、体の変化等を確認していただきます。

また、これまでに活用した血圧計も同じ場所に移動し、併せて利用いただきます。

健康意識促進のため、きっかけづくりとしてサプリメント類や歯みがきセットを購入し使っていただきます。



INFORMATION

平成30年8月から

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1ヵ月当たりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられました。

〈平成30年7月診療分まで〉

区分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額	
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1% 〈44,400円〉
	標準報酬月額 26万円以下		14,000円 (年間上限 14万4,000円)
低所得	II住民税 非課税	8,000円	24,600円
	I住民税 非課税 (所得が一定以下)		15,000円

引き上げ
細分化

〈平成30年8月診療分から〉

区分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額	
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)
III	標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 〈140,100円〉	
II ^{※2}	標準報酬月額 53万~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 〈93,000円〉	
I ^{※2}	標準報酬月額 28万~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 〈44,400円〉	
一般	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 〈44,400円〉
低所得	II住民税 非課税	8,000円	24,600円
	I住民税 非課税 (所得が一定以下)		15,000円

〈 〉は直近12ヵ月間に同じ世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられました

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70歳以上の現役並み所得者については、70歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられました。

〈平成30年7月分まで〉

区分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/年額 (8月~翌年7月)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	67万円
	標準報酬月額 26万円以下	56万円
低所得	II住民税非課税	31万円
	I住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円 ^{※2}

引き上げ
細分化

〈平成30年8月分から〉

区分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/年額 (8月~翌年7月)
III	標準報酬月額83万円以上	212万円
II	標準報酬月額53万~79万円	141万円
I	標準報酬月額28万~50万円	67万円
一般	標準報酬月額 26万円以下	56万円
低所得	II住民税非課税	31万円
	I住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円 ^{※2}

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用します。

65歳以上現役世代並み所得者の介護保険利用者負担割合が引き上げられました

世代間・世代内の公平性を確保し、介護保険制度の持続可能性を高める観点から、介護保険の2割負担者のうちとくに所得の高い層の利用者負担が3割に引き上げられました。ただし、月額44,400円の負担上限があります。

	負担割合
年金収入等340万円以上 ^{※1}	2割 ▶ 3割
年金収入等280万円以上 ^{※2}	2割
年金収入等280万円未満	1割

※1 「合計所得金額(給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額)220万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額340万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は463万円以上)」。

※2 「合計所得金額160万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額280万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合346万円以上)」。

扶養調査について

平成30年度の被扶養者現況確認調査を健康保険法施行規則第50条および厚生労働省通知により、認定後も定期的に扶養状況の確認を行うこととなっております。(審査対象のおられる被保険者様に調査票の送付をご案内させていただきます)

- 【対象】①平成30年9月1日現在ダスキン健康保険組合の被扶養者の方
 ②共働きの家庭で勤務先の健康保険組合、または国民健康保険に加入している配偶者
 (当健保に被扶養者がいない家庭を除く)

- 【審査免除】①扶養認定が平成30年4月1日以降の被扶養者
 ②生年月日が平成12年4月2日以降の被扶養者
 ③生年月日が昭和18年4月1日から昭和19年3月31日までの被扶養者

ジェネリック(後発)医薬品ご利用案内通知について

ジェネリック(後発)医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許期間が切れた後、別の医療品メーカーが新薬と同じ有効成分と製法によって製造している医薬品です。正しく理解し、上手に活用すればご自身の医療費軽減に役立つジェネリック医薬品を積極的にご利用ください。

- ※KenCoMの「おくすり履歴・GE差額」で確認いただけます。
- ※3ヵ月で自己負担差額500円以上あった方への通知を発送いたします。
 - ・平成29年12月～平成30年2月の利用分を4月末に発送いたしました。
 - ・平成30年6月～8月の利用分を10月末に発送予定

医療費が高額になりそうなときは「限度額適用認定証」を利用ください

手術や入院で高額な医療費がかかった場合や、重い病気で治療が長引いた場合など、自己負担も高額になってしまいます。このため、高額な医療費がかかったときに、自己負担を軽減する「高額療養費制度」というしくみがあります。事前に高額な医療費の支払が見込まれる場合は、あらかじめ健康保険組合に「限度額適用認定証」の交付を申請し、その認定証を医療機関に提示すると、ひと月の支払額を「自己負担限度額」に抑えることができます。

※自己負担限度額は年齢や所得によって異なりますので、長期期間の発行はできません。

「年間医療費のお知らせ」と医療費控除について

～確定申告の医療費控除に利用できるようになります～

国の税制改正により、健康保険組合が発行する「年間医療費のお知らせ」が平成30年の確定申告(平成29年分)から医療費控除の証明書類として使用できます。「年間医療費のお知らせ」への医療費の掲載期間を1月～10月分とし、確定申告の時期に合わせるために2月上旬ごろまでに発送予定です。

なお、11月・12月分の医療費につきましては、お手元に保管された領収書を合わせて使用ください。

組合会議員改選のお知らせ

平成30年7月5日開催の第121回組合会にて理事長・理事・監事の選任が行われました。

ダスキン健康保険組合会議員

敬称略

	理事長	内藤 秀幸	※	選定議員	飯田 健司
	常務理事	井澤 良雄		選定議員	古川 満良
※	選定理事	橋本 幸子		互選議員	井原 修
	互選理事	下 二郎		互選議員	中村 治
	互選理事	藤井 修治		互選議員	窪 孝司
	互選理事	正木 俊久	※	選定監事	沼波 昭男
※	選定議員	岡井 和夫	※	互選監事	塚本 浩司

※は新任組合会議員

●任期 平成30年7月5日から
平成32年5月1日まで

(退任)

選定議員：鶴見 明久
島倉 勝

選定監事：竹内 浩哉

互選監事：飯田 健司

ダスキン健康保険組合第122回組合会報告 平成29年度決算と事業報告

7月19日に開催されましたダスキン健康保険組合第122回組合会において、平成29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。

平成29年度決算

健康保険

健康保険組合連合会（健保連）が4月に発表した「平成30年度健保組合予算早期集計の概要」によると、健康保険組合全体の6割を超える866組合が赤字予算を編成、経常収支差引額は1,381億円となることがわかりました。平均保険料率は11年連続で上昇して9.215%となっており、協会けんぽの平均保険料率（10%）以上の健康保険組合は313組合となっています。

このような状況下、当健康保険組合の平成29年度決算は経常収支で1億3,737万2千円の赤字となりました。短時間労働者の社会保険適用拡大により、被保険者数は前年度より約300人増えました。しかし、平均標準報酬月額も前年度より減少し、保険料収入は前年度より7,000万円程度の増となりました。一方、保険給付費は前年度より約1億2,800万円増加しており、これが経常赤字の大きな要因となりました。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への納付金については、前年度より約7,500万円減少しました。しかし、保険給付費と納付金の保険料収入に占める割合は99%となっており、厳しい財政状況を示しています。収入不足については、前年度の繰越金と別途積立金からの繰り入れで対応しました。

平成29年度には株式会社ダスキンをはじめとする9事業所が「健康経営優良法人2018」に認定され、その中にはダスキン健康保険組合も含まれています。これからも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の予防に取り組みます。

決算の基礎数値（年間平均）

被保険者数	6,290人
平均標準報酬月額	283,171円
保険料率	9.5%
事業主被保険者	4.75%
	4.75%

収入 28億5,583万7千円

支出 27億608万3千円

収入支出差引額
1億4,975万4千円

経常外支出
4,997万円

その他経常支出
7,033万1千円
事務費・連合会費ほか

保健事業費
8,310万9千円
各種健診や健康づくり事業に要した費用です
[保険料収入の3.3%]

納付金
10億6,082万4千円
高齢者医療を支えるために国へ納めた費用です
[保険料収入の42%]

保険給付費
14億4,184万9千円
医療費の給付や手当てなどに要した費用です
[保険料収入の57%]

経常収入支出差引額
▲1億3,737万2千円

その他経常外収入
7,433万2千円

繰入金
1億3,086万2千円

繰越金
1億3,190万2千円

その他経常収入
353万3千円
国庫補助金収入・雑収入ほか

保険料
25億1,520万8千円
事業主と被保険者のみなさまに負担していただきました（賞与含む）

科目	収入決算額	決算の基礎数値 (年間平均)	
介護保険収入	3億1,702万6千円	徴収対象第2号被保険者数	4,315人
繰越金	602万6千円	平均標準報酬月額	309,348円
国庫補助金受入	378万3千円	保険料率	1.55%
一般勘定受入	1,500万円	事業主	0.775%
収入合計	3億4,183万5千円	被保険者	0.775%
科目	支出決算額		
介護納付金	3億3,614万5千円		
支出合計	3億3,614万5千円		
収支差引額	569万円		

介護納付金については、平成29年度から総報酬制が段階的に導入されました。当健康保険組合の平成29年度の介護納付金についても、前年度より約2,650万円増えました。介護保険収入だけでは賄えないので、前年度の繰越金や一般勘定からの受け入れで収支のバランスを図りました。

収支差引額569万円については、準備金に476万2千円を積み立て、残りの92万8千円は平成30度に繰り越しました。

平成29年度に実施した保健事業

平成29年度は下記の保健事業を実施して、皆様の健康維持・増進をサポートしました。

特定健康診査

40歳以上の被保険者・被保険者配偶者・被扶養者が対象（任意継続者含む）に実施しました。

対象者 5,598人
受診者 4,729人

節目健診

新40歳の方を対象に、有効性の高いがん検診の内容を加えた健診を実施しました。

対象者 147人
受診者 137人

ファミリー健診 (特定健診を含む)

かかりつけ医受診のしくみと、パート先等での受診結果送付依頼を行いました。

対象者 312人
受診者 163人

重症化予防プログラム

糖尿病性腎症、非糖尿病性腎症、心・血管疾患発症予防のため、専門看護師による生活習慣改善の保健指導を実施しました。

対象者 59人
受診者 6人

特定保健指導

特定健康診査結果に基づき、生活習慣改善の保健指導を実施しました。

平成28年度対象者600人 受診者数168人
平成29年度対象者635人 申込数334人
受診者に活動量計購入補助17人、
睡眠時無呼吸症候群検査14人も実施。

生活習慣改善プログラム (Under40)

今年度から新しく、39歳以下の方の重症化予防のため約6ヵ月間の専門家による生活習慣の改善指導を始めました。

対象者198人
申込者65人

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した。

実績934人

ダスキン こころからだの健康相談

24時間・年中無休の電話とWEBの健康相談を設置しました。

(健康の相談 91件)
(こころの相談54件)
相談0120-860-647

医療費通知

2月発送予定者6,390人
発送者5,411人
平成29年1月～10月分の医療費を通知しました。

人間ドック 受診費用補助

健保負担上限25,000円
(総額の6割を健保負担)

実績
116人

婦人科検診補助

女性被保険者、被保険者配偶者および40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施しました。

実績458人

大腸がん郵送 自己検診補助

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した。

実績166人

インフルエンザ 予防接種補助

平成29年11月～平成30年1月末までの接種分、1人当1,000円補助しました。
(1回当2,000円未満は対象外)

実績1479人

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」を配布しました。

実績790人

健康保険組合広報誌 「sante」

制度変更のお知らせや、健康情報に加え、予算・決算などを掲載し、被保険者のご自宅または事業所に配布しました(3月・8月)。

ホームページ

広報誌「sante」の発行や、健診補助の時期に合わせて記事を更新しました。
<https://www.duskin-kenpo.or.jp>

KenCoM

被保険者対象者6,342人
登録者1,763人
みんなで歩活参加
春39チーム 199人
秋93チーム 525人

家庭用常備薬の 割引|斡旋

家庭常備薬を組合員価格で斡旋しました。

郵送・FAX 360人
WEB 204人

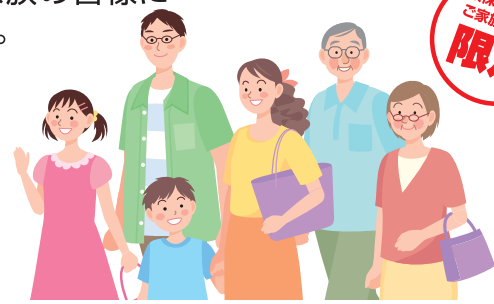
※保健事業の内容は、組合会にて毎年度決定いたします。「インフルエンザ予防接種補助」事業は平成29年度をもって終了いたしました。

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
選べます!!** **FAX & 郵便 & Web**



申込締切日 2018年11月30日(金)
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
円でご負担願います。

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。



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】
<https://www.duskin-kenpo.or.jp/>

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

- からの健康相談
- こころの健康相談
- マイドクターサービス
など



- 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」

RENAISSANCE FITNESS + WALK

カラダを鍛えると、歩くことがもっと楽しくなる。日常生活に気軽に運動を取り入れること、活動量を上げることのヒントがルネサンスにあります。

FUN + WALK
FUN+WALK PROJECTを応援しています。

キャンペーン実施中 2018年9/22(金)→11/11(日)

Monthly コーポレート会員	1Day 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ご登録ください。
事前にWEB入会登録をしていただく便利です。

ご入会に必要なもの

健康保険証	+	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。	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通帳
		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