

# 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～

2018秋「みんなで歩活」開催報告

2019年度予算と事業計画

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

No.166 ■ 2019.4

健康経営

企業を成長に導く、  
新しい経営スタイル

14事業所 (13法人、1公法人) が  
「健康経営優良法人2019」に  
認定されました

目次

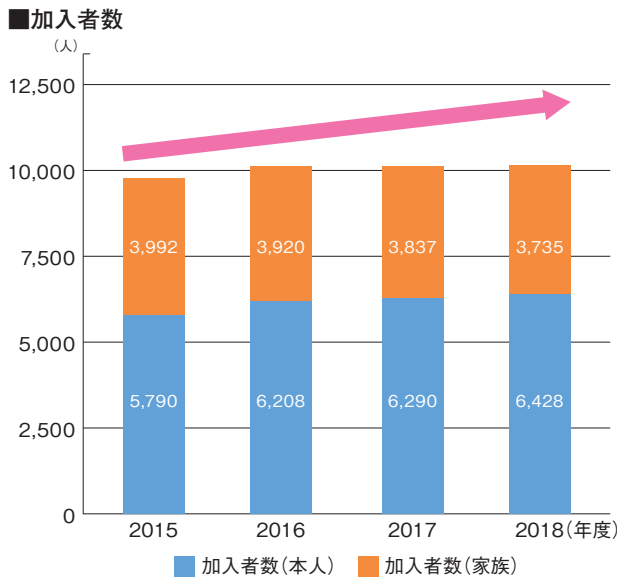
ダスキン健康保険組合	2018「みんなで歩活」開催報告	18
2019年度健康づくりカレンダー	はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧	
保健事業 振り返り(～2018年度)	療養費の申請方法は償還払い(立替払い)です。	21
2019年 保健事業の重点項目	健康あすなる活動	22
ダスキン健康保険組合<2019年>主な保健事業の内容	INFORMATION	23
どうして健診を受けるの?	2018年度 健康診断に基づくデータヘルス分析	24
ダスキン健康保険組合<2019年>主な保健事業の内容	2018年度働きさん(被保険者)健康リスク比較表(速報)	28
新型たばこは有害?無害?	2019年度予算と事業計画	30
私たちがめざす「健康経営」とは	2019年度主な保健事業	31
企業を成長に導く、新しい経営スタイル		

ダスキン健康保険組合  
2019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」 5月21日～6月21日		エントリー期間 4月10日～5月20日				秋の「みんなで歩活」 11月～12月					
〈健康診断〉 〈保健事業〉 〈保健指導〉	<b>健康診断</b> 4月27日～8月31日 <b>被保険者(本人)</b> (予約の期間:4月22日～5月23日) ●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)						<b>ファミリー健診</b> 4月27日～12月31日 <b>40歳以上の被扶養者(家族)</b> <b>被扶養配偶者</b>					
						<b>かかりつけ医紹介を含む受診サポート</b> <b>被扶養者(家族)</b> <b>被扶養配偶者</b>						
	<b>保健指導</b> <b>被保険者(本人)</b> <b>被扶養者(家族)</b> <b>被扶養配偶者</b> ●生活習慣改善プログラム ●重症化予防プログラム ●前期高齢者保健指導プログラム					<b>保健事業</b> 10月1日～2月29日 ●婦人科がん検診 <b>被保険者(本人)</b> ●大腸がん検診 <b>被扶養者(家族)</b> <b>被扶養配偶者</b> ●人間ドック						
	●医療職による受診勧奨											
	●ジェネリック(後発)医薬品利用促進通知(該当者のみ)					●扶養調査		●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)	

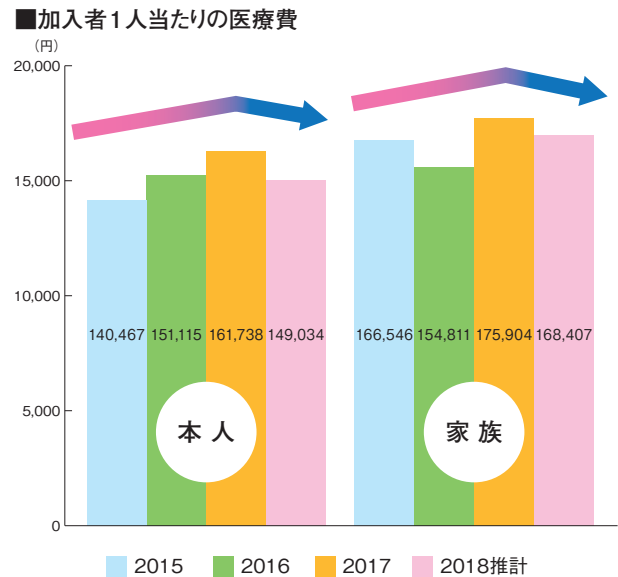
※上記スケジュールは予定です。予告なく変更する場合があります。

## 本人も、家族も、 1人当たりの医療費が減少(見込)となりました。



2016年10月からの適用拡大により短時間労働者(※)の加入が増えている傾向にある。

※P23参照



加入者が増えているにもかかわらず、節目健診の対象拡大など保健事業の拡充により、1人当たりの医療費が減少傾向となってきている。

## コラボヘルスにより、保健事業の参加率が向上しました。

### 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。

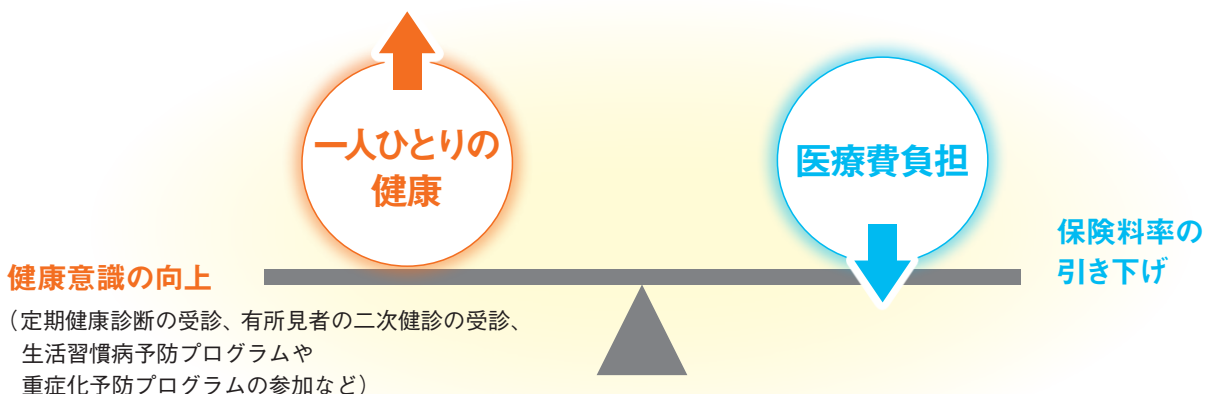
この宣言を通して、PDCAサイクルで健康づくりを推進する「健康経営」に取り組み、働きさん一人ひとりの健康意識を高めていきます。

2018年1月  
株式会社ダスキン  
代表取締役社長 山村輝治

- 事業所／健保からの受診勧奨
- 定期健康診断に基づく健康支援プログラムの参加促進  
(生活習慣病改善プログラム、重症化予防プログラムなど)

- 健康宣言  
18事業所  
※2019年2月末時点
- 健康経営優良法人2019  
大規模法人部門 7事業所  
中小規模法人部門 7事業所  
※2019年2月21日認定

詳しくはP14～17をご覧ください。



# 隠れた健康リスクに対応した保健事業で 命に関わる疾病の重症化から守り 健康寿命の延伸を図ります。

## ● 2019年度 対象別保健事業一覧

※赤字は2019年度の新規保健事業です。

		肥 満		非 肥 満	
		服薬なし	服薬あり	服薬なし	服薬あり
生活習慣改善プログラム	40歳未満	生活習慣改善プログラム Under40 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span>		—	—
	40歳以上	特定保健指導プログラム <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span>	服薬者保健指導プログラム <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span>	—	—
重症化予防プログラム	全年齢	重症化予防電話受診勧奨			
		オンライン禁煙プログラム <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span>			
		糖尿病重症化予防プログラム	①軽中度(宿泊型) ②軽中度(タブレット貸与型) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span> ③軽中度(アプリ型) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span>		
	心血管疾患発症予防プログラム	・軽中度 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span> ・中高度			
61歳以上	前期高齢者保健指導プログラム	・ロコモフレイル予防プログラム <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ICT</span> ・薬局服薬者指導プログラム			

※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

※ICTとは、information and communication Technologyの略で、スマホ・タブレット・ウェアラブルなどを活用したプログラム内容を指します。

※服薬なしとは、[脂質] [血圧] [血糖]に関する薬を服薬していないという、健診時の問診票の自己申告に基づいています。

各プログラムの対象の方には、適時ご案内いたします。

## 対象別の健康促進プログラムで 自分で健康を維持できるライフスタイルへ

糖尿病重症化、  
脳梗塞/心筋梗塞の再発防止

●糖尿病重症化予防プログラム・軽中度  
[宿泊型/タブレット貸与型(ICT)/アプリ型(ICT)] 対象者各30人

死亡原因となる疾病を  
引き起こす喫煙対策

●心血管疾患発症予防プログラム・軽中度 (ICT) 対象者約110人

生活の自立度を維持し、  
健康で生きがいのある生活を

●オンライン禁煙プログラム (ICT) 対象者約1800人

●ロコモフレイル予防プログラム (ICT) 対象者約800人

## ● さらに疾病の早期発見・早期受診につながる、節目健診

### ● 節目健診項目の見直し

※赤字の項目は2019年度から新たに追加した項目

		2019年度 新40歳から3歳刻み H3コース
	身長	●
	体重	●
	腹囲	●
	BMI	●
	肥満度	●
眼科	視力	●
	眼底検査	●
	眼圧	●
聴力	オーディオメータ(1000/4000)	●
循環器	血圧	●
	心電図	●
	心拍数	●
消化器(いずれかを選択)	胃部X線撮影	●(※どちらか選択or施設で実施可能な項目のみ)
	胃部内視鏡検査	●(※どちらか選択or施設で実施可能な項目のみ)
腹部		超音波エコー
呼吸器	胸部	胸部X線撮影(直接)※前・横
		1秒率
	肺機能	%肺活量
%1秒量(対標準1秒量)		
血液学	生化学	総蛋白
		アルブミン
		総ビリルビン
		GOT(AST)
		GPT(ALT)
	脂質	γ-GTP
		ALP
		総コレステロール
		HDLコレステロール
		LDLコレステロール
	糖代謝	中性脂肪
		non-HDLコレステロール
		空腹時血糖
		HbA1c
		クレアチニン
腎機能	eGFR	
	尿酸	
一般	赤血球数(RBC)	
	血色素量(ヘモグロビン)	
	ヘマトクリット(Ht)	
	血小板	
	白血球数(WBC)	
	赤血球容積(MCV)	
	赤血球色素量(MCH)	
	赤血球色素濃度(MCHC)	
	血液型(ABO型・Rh式)※省力可	
	血清学	炎症
肝炎		
尿	尿糖	
	尿蛋白	
	尿潜血	
	尿沈渣 ※蛋白、潜血陰性時省略可	
便	便潜血反応2回法	
問診	特定健診問診	

呼吸のときの呼気量と吸気量を測定し、呼吸の能力を調べる呼吸機能検査や、肝臓、すい臓、腎臓に腫瘍があるか、胆のうに胆石などがないかを調べる腹部超音波検査など、検査項目を追加します。

動脈硬化、高血圧、糖尿病による眼の合併症や緑内障・白内障の有無などの状態を調べます。

心電図と心拍数は、心臓の状態を知る重要な検査で、ほぼ8割程度の確率で心臓病の症状を見つけられます。

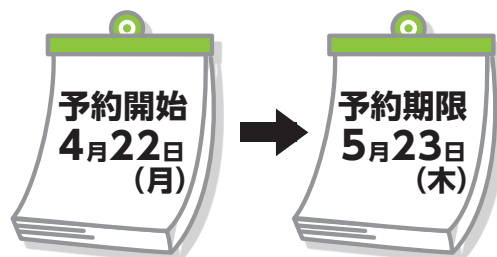
肝臓・すい臓・胆のう・腎臓・脾臓を観察し、これらの臓器の大きさ、形態、性状がどうなっているのか、また、がんなどの悪性腫瘍がないかを調べます。

呼吸のときの呼気量と吸気量を測定し、呼吸の能力を調べます。肺の換気機能を調べる基本の検査です。慢性閉塞性肺疾患(COPD)などがあるかを調べます。

尿中の赤血球、白血球などの細胞や結晶、細菌などを調べます。腎炎、腎臓や尿路の感染、腫瘍、結石などの疑いがある場合、精密検査が必要です。

### ● 節目健診申込フローの見直し

予約期限を設けることで、早期に医療機関の予約がとれ、受診機会の損失(受診したいのに予約できなかった)を防ぎます。



P8をご覧ください。

ダスキン健康保険組合〈2019年〉主な保健事業の内容

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(節目健診H3コース)の検査項目の追加

●40歳節目健診について **H3コース**

対象年齢を40歳以上、3歳刻みごとに実施します。

節目健診には、がん検診の他に、呼吸機能の検査などより詳細な検査を追加します。【提携医療機関での受診となります】

<対象年齢>2020年3月31日時点での年齢です。

年齢	40歳	43歳	46歳	49歳	52歳	55歳	58歳	61歳	64歳	67歳	70歳	73歳
生年 月日	1979年 4月1日 } 1980年 3月31日	1976年 4月1日 } 1977年 3月31日	1973年 4月1日 } 1974年 3月31日	1970年 4月1日 } 1971年 3月31日	1967年 4月1日 } 1968年 3月31日	1964年 4月1日 } 1965年 3月31日	1961年 4月1日 } 1962年 3月31日	1958年 4月1日 } 1959年 3月31日	1955年 4月1日 } 1956年 3月31日	1952年 4月1日 } 1953年 3月31日	1949年 4月1日 } 1950年 3月31日	1946年 4月1日 } 1947年 3月31日

2019年度 受診勧奨の対象となる健康診断項目一覧

対象者		定期健康診断(事業所と健保の共同事業)			ファミリー健診	
		被保険者(本人)			配偶者・家族(任意継続者)	
年齢(2020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	循環器	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	腹部	●	●	●	●	●
	肺機能	●	●	●	●	●
	糖代謝	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●
	脂質代謝	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●
●		●	●	●	●	
●		●	●	●	●	
腎機能	●	●	●	●	●	
	●	●	●	●	●	
目	●	●	●	●	●	
がん検診項目	胸	●	●	●	●	●
	胃	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●
	大腸*5	●	●	●	●	●
	婦人科*5	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●

■ 法定内項目 ■ 法定外項目\*1

- \*1 労働安全衛生法に基づく、法定外項目の健診を希望されない場合は、健診時に申し出てください。事業所独自で、上記以外の法定外項目(ピロリ菌・腹部エコーなど)が付加されている場合があります。
- \*2 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 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、2019年10月~2020年2月のがん検診を受診できます。



# どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？ 健診は何のために受けるのでしょうか？

## 理由1

### 病気を予防するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

若いうちから意識したほうがいいぞ！毎年健診を受けると、自覚症状が出にくい項目の変化も気づきやすくなるぞ。

就職してから1年で2kg太ってる…

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！



## 理由2

### 病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

パパは健診で病気が見つかって、大事に至らずに済んだぞ！

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね♪



KenCoMに登録すると、**検診結果を確認することができます**



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をはじめるには？

1



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。

2



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

3



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

### 次は、健康診断結果を見てみましょう

1



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。

2



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

## 定期健康診断〈H3コース〉の受診について




節目健診の予約が  
とりやすくなりました!!

- 〈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。）
- 2019年10月～2020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。

2019年  
5月23日(木)  
までに予約  
してください

総医研ダスキン健診係 TEL : 0120-982-527

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。

<p>Aさん 58歳 女性</p> 	<p>一度の健診で がん検診を受けたい。</p>	➔	<p><u>H3コース</u>を お選びください。</p>	<p>・H3コースは 費用の自己負担なし!</p>
<p>Bさん 55歳 男性</p> 	<p>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?</p>	➔	<p>H3コースは 受診できません。 <u>H2コース</u> <u>(巡回健診)</u>を お選びください。</p>	<p>・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)</p>
<p>Cさん 43歳 女性</p> 	<p>婦人科の検診、かかりつけの 先生に診てほしいわ。</p>	➔	<p><u>H2コース</u> <u>(巡回健診)</u>を お選びください。</p>	<p>・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))</p>

	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。

## 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、2019年10月～2020年2月のがん検診をご利用ください。  
※詳しくは、次号Sante No.167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。



## ● 2019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2020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 (5月下旬～8月下旬) 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

- 1 提携医療機関一覧より、受診希望医療機関を選び、5月23日(木)までに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、予約開始時の4月中の予約申込みをしてください。
- 2 予約後3営業日以内に「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。

2019年  
5月23日(木)  
までに予約  
してください

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。

- 3 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。
- 4 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)  
 ※ 株式会社小野ダスキンは、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

- 1 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。
- 2 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。

- 3 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。
- 4 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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<sup>\*1</sup>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))

〈2019年〉主な保健事業の内容

生活習慣改善プログラム

特定保健指導

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。  
 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、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。

対象者約700人

Under40

「生活習慣改善プログラムUnder40」は、40歳未満の生活習慣病リスクがある方へ約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す（参加費は当組合負担、自己負担なし）。

対象者約200人

服薬者保健指導プログラム

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。

対象者約300人

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。



▲活動量計ウェアラブル  
 ※活動量計やスマホアプリを活用するコースもあります。

重症化予防プログラム

オンライン禁煙プログラム

禁煙を希望される方に実施します。

対象者約1,800人

糖尿病重症化予防プログラム

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リスクがある方に実施します。

対象者約100人

心・血管疾患発症予防プログラム

脳梗塞や、心筋梗塞、脳出血や大動脈解離などの発症のリスクがある方に実施します。

対象者約200人

前期高齢者保健指導プログラム 対象者約800人

61歳以上の、前期高齢者指導プログラムの対象者に実施します。

ロコモフレイル予防プログラム

薬局服薬者指導プログラム

各プログラムの対象の方には  
 適時ご案内します



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・被扶養者は、  
 ご自宅へ発送します。

## ● 高リスク保有者に対する医療機関への受診勧奨の実施

定期健康診断の重症化リスク健診項目の結果をもとに、治療が必要と判断される「高リスク保有者」に対して、事業主または健保組合より受診勧奨を実施します。

### <高リスク保有者の例>

- 重症化リスク検診項目（がん、血圧、糖代謝、脂質代謝、腎機能）のリスク対象の方で医療機関を受診していない
- 血圧が高く、高リスク保有判定値を上回る方で医療機関を受診していない
- 節目健診がん検診項目の有所見者（精密検査、要治療）で医療機関を受診していない 等

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『受診勧奨優先対応者（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。

## 話題の健康情報

**2022年3月まで  
対象世代の男性は  
風しんワクチン接種が  
無料になります!**

1962年  
4月2日  
生まれ



~



1979年  
4月1日  
生まれ

対象世代の男性

2019年4月1日時点で、57歳から40歳の男性

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。

**妊婦はワクチン接種を受けることができません。**

対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない人は、抗体検査を受けるようにしてください。

2019年4月から2022年3月までの3年間に限り、1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。

お住まいの市区町村より、対象の方に抗体検査のクーポン券が送られてきますので、医療機関にクーポン券を持参のうえ、検査を受けてください。

検査可能な医療機関などのお問い合わせは、  
お住まいの市区町村にお問い合わせください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率（約80%）です。

<2019年> 主な保健事業の内容

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、チャット形式またはTV電話形式で健康相談できるアプリ(ファーストコール)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!



さんぼジスタ

● KenCoM登録状況(本人)

<平均登録率が3割超え> 事業所の健康への取り組み度合が登録率に顕著にあらわれています。

事業グループ		有資格者数 (人)	登録者数 (人)	登録率 (%)	健診閲覧 コード入力率 (%)	
ダスキン	訪販グループ ・法人	本部	707	363	51.3	45.7
		地域	280	150	53.6	50.0
		直営支店	684	130	19.0	59.2
	生産本部	本部	89	49	55.1	57.1
		支部	18	9	50.0	33.3
		工場	209	21	10.0	61.9
	フード グループ	本部	163	72	44.2	48.6
		支部	82	43	52.4	27.8
		直営店	156	45	28.8	28.9
	本社等	本部	332	188	56.6	52.1
合計		2,720	1,070	39.3	48.6	
ヘルスケア	本社	26	23	88.5	56.5	
	アカウント	1,293	149	11.5	62.4	
	合計	1,319	172	13.0	61.6	
プロダクト 関係会社	和倉ダスキン	90	25	27.8	64.0	
	小野ダスキン	136	19	14.0	57.9	
	プロダクト 北海道	道央中央工場	34	9	26.5	33.3
		道北工場	16	1	6.3	0.0
		合計	45	6	13.3	33.3
	プロダクト 東北	仙台中央工場	45	6	13.3	33.3
		合計	104	16	15.4	43.8
	プロダクト 東関東	千葉東工場	28	3	10.7	0.0
		埼玉中央工場	76	13	17.1	53.8
	プロダクト 西関東	東京多摩中央工場	94	14	14.9	50.0
	プロダクト 東海	愛知中央工場	71	17	23.9	23.5
		合計	83	25	30.1	24.0
	プロダクト 中四国	広島中央工場	34	15	44.1	0.0
		愛媛工場	49	10	20.4	60.0
	合計	81	11	13.6	63.6	
	プロダクト 九州	熊本中央工場	66	7	10.6	57.1
		沖縄工場	15	4	26.7	75.0
	合計		754	143	19.0	44.1

事業グループ		有資格者数 (人)	登録者数 (人)	登録率 (%)	健診閲覧 コード入力率 (%)	
サーヴ 北海道	本店	5	5	100.0	60.0	
	支店	120	91	75.8	23.1	
	合計	125	96	76.8	25.0	
	サーヴ 東北	本店	4	3	75.0	100.0
		支店	118	62	52.5	35.5
	合計	122	65	53.3	38.5	
	サーヴ 北関東	本店	8	8	100.0	50.0
		支店	125	57	45.6	22.8
	合計	133	65	48.9	26.2	
	シャトル 東京	本店	5	5	100.0	100.0
支店		103	76	73.8	63.2	
合計	108	81	75.0	65.4		
サーヴ 東海北陸	本店	14	10	71.4	80.0	
	支店	267	48	18.0	29.2	
合計	281	58	20.6	37.9		
サーヴ 近畿	本店	6	2	33.3	100.0	
	支店	100	24	24.0	45.8	
合計	106	26	24.5	50.0		
サーヴ 中国四国	本店	6	5	83.3	80.0	
	支店	134	44	32.8	38.6	
合計	140	49	35.0	42.9		
サーヴ 九州	本店	12	12	100.0	66.7	
	支店	273	141	51.6	40.4	
合計	285	153	53.7	42.5		
ダスキン伊那		16	15	93.8	13.3	
合計		1,316	608	46.2	39.8	
その他	エバーフレッシュ函館	55	13	23.6	46.2	
	エムディフード	82	14	17.1	28.6	
	ダスキン共益	30	26	86.7	69.2	
	ダスキン愛の輪基金	4	1	25.0	0.0	
	ダスキン健康保険組合	2	2	100.0	100.0	
合計		173	56	32.4	53.6	
任意継続		74	16	21.6	56.3	
総合計		6,356	2,065	32.5	47.0	

・事業グループは2019年1月1日時点です。  
 ・在籍者は2018年12月時点に基づき算出しています。  
 ・KenCoM有資格者および登録状況は2019年1月31日時点に基づき算出しています。  
 有資格者：KenCoMリスト掲載者および2018年12月末時点の在籍者から健診閲覧コード「使用不可」を除いた方  
 登録者：有資格者のうち、KenCoMメールアドレス登録のあった方  
 健診閲覧コード認証者：登録者のうち健診閲覧コードステータス「本人認証済み」の方  
 母数：登録者のうち健診閲覧コードステータス「使用不可」の方を除いた方



# 新型たばこは 有害?無害?

**従来の燃焼式タバコより健康被害が少ない** ○か×か? …→ ×

加熱式タバコの煙は見えませんが、吸う時に発生する蒸気は、ニコチンなどを含んだミスト状のエアロゾルで、その中に有害物質が含まれています。特にニコチンの量は従来のタバコとほとんど変わらず、有害性(健康被害)は依然として非常に高いといえます。

**煙が出ない、あるいは煙が見えにくいので禁煙のエリアでも吸える** ○か×か? …→ ×

**受動喫煙の危険がない** ○か×か? …→ ×

周囲にいる人には、煙が目に見えにくく、臭いもわずかなので、避けることが困難です。すなわち、病気がある人や、子どもたちなども、このタバコの影響を避けることが難しくなります。

YouTubeでiQOSの危険性や受動喫煙、サードハンドスモークに関する動画を見ることができます。



◀受動喫煙



◀サードハンドスモーク



◀iQOS (アイコス) PM2.5

## 参考

●非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解 ▶



●日本禁煙学会 ▶



## おすすめサイト

●健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関の検索サイト ▶



私たちがめざす「健康経営」とは

# 企業を成長に導く、 新しい経営スタイル

働きさんの健康が将来的に生産性の向上や社会の成長につながるという認識のもと、  
健康づくりの取り組みを投資として戦略的に実践していく経営スタイルのこと



認定式の様子

2019年2月21日健康経営アワード2019にて健康経営優良法人2019の認定式が行われました。  
(会場:イイノホール(東京都千代田区))

「健康経営アワード2019」に参加された働きさん(左から)  
 (株)ダスキンプロダクト東関東(管理部長)白井 稔  
 (株)ダスキンシャトル東京(運営部長)須賀 一夫  
 (株)ダスキンプロダクト中四国(代表取締役社長)中島 久志  
 (株)ダスキン伊那(代表取締役社長)栗野原 至  
 (株)ダスキンサーヴ近畿(代表取締役社長)武田 浩  
 (株)ダスキンヘルスケア(代表取締役社長)井原 修  
 ダスキン健康保険組合(事務長)石井 善子  
 ※敬称略

## ダスキン健康保険組合 適用事業所の「健康宣言」

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。

### ●「健康宣言」している事業所

18事業所(16法人、2公法人)※2019年2月末現在

(株)ダスキン	(株)ダスキンシャトル東京
(株)ダスキンヘルスケア	(株)ダスキン伊那
(株)ダスキンサーヴ北海道	(株)和倉ダスキン
(株)ダスキンサーヴ東北	(株)小野ダスキン
(株)ダスキンサーヴ北関東	(株)ダスキンプロダクト東関東
(株)ダスキンサーヴ東海北陸	(株)ダスキンプロダクト中四国
(株)ダスキンサーヴ近畿	(株)ダスキンエバーフレッシュ函館
(株)ダスキンサーヴ中国四国	ダスキン愛の輪基金
(株)ダスキンサーヴ九州	ダスキン健康保険組合

## 「健康経営優良法人」認定事業所

ダスキン健康保険組合は、関係会社を含めて「健康経営優良法人」認定取得に向けての取り組みを支援いたします。

### ●「健康経営優良法人2019」認定事業所

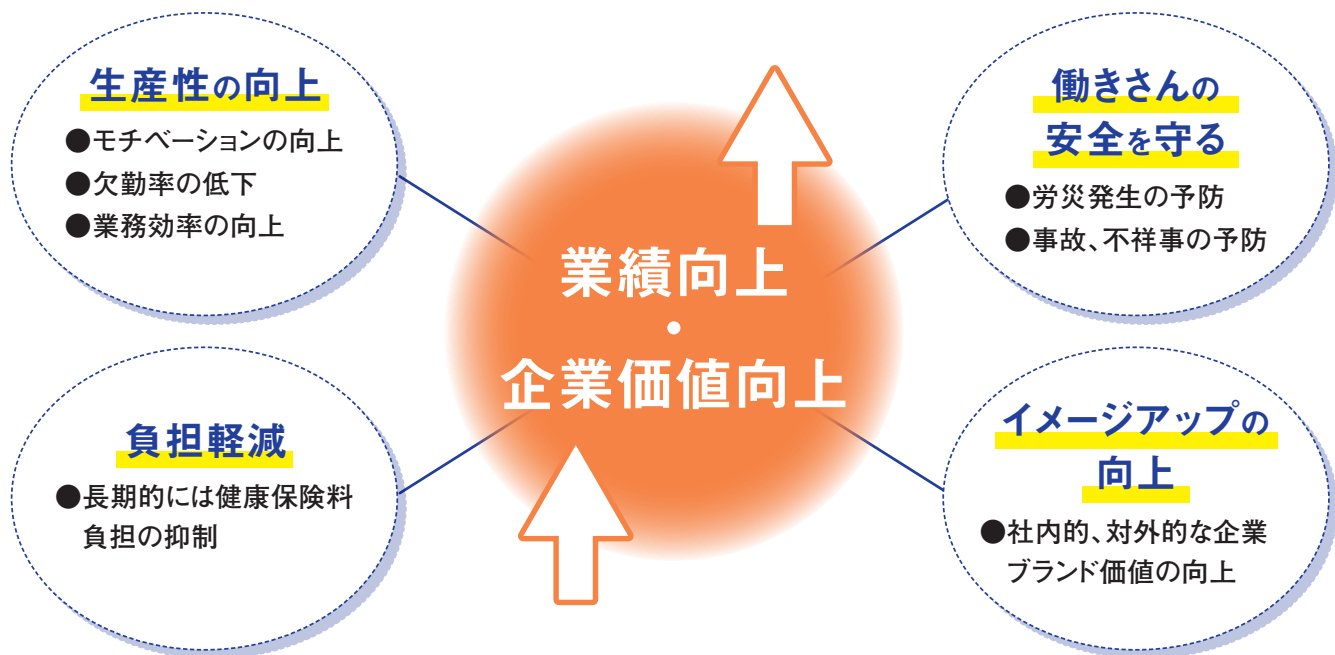
14事業所(13法人、1公法人)※2019年2月21日認定

#### 大規模法人部門

- (株)ダスキン
- (株)ダスキンヘルスケア
- (株)ダスキンサーヴ北海道
- (株)ダスキンサーヴ東北
- (株)ダスキンサーヴ北関東
- (株)ダスキンサーヴ中国四国
- (株)ダスキンサーヴ九州

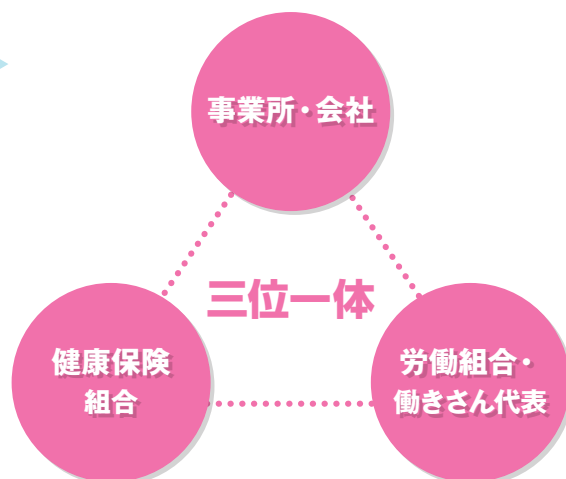
#### 中小規模法人部門

- (株)ダスキンシャトル東京
- (株)ダスキン伊那
- (株)ダスキンサーヴ近畿
- (株)小野ダスキン
- (株)ダスキンプロダクト東関東
- (株)ダスキンプロダクト中四国
- ダスキン健康保険組合



## 実践の要は、三位一体

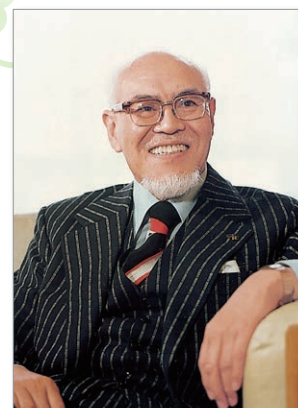
働きさんの健康診断結果に関する情報を共有し、受診勧奨などを通じて早期受診・早期治療を図っています。また、事業所から有所見者（要治療・要精密検査）の方の医療機関への受療確認の依頼を受け、健保の医療職が確認しています（重症化予防）。



## 「働きさん一人ひとりの幸せを願って」

家族ぐるみでの働きさんの健康と管理。また、ダスキンのように北海道から九州まで散り散りばらばらになっている働きさんのためにもどうすればよいか？それにはやっぱり健康保険組合を設立することだと思います。ひいてはそれが働きさん一人ひとりの福利厚生につながるとともに、疾病予防によって疾病による企業損失の防止にもつながるものだと考えます。

健康で心も豊かな生活。どうか働きさん一人ひとりがこれを機会に健康管理に注意され、生きがいのある人生、喜びのタネをまく素晴らしいダスキンライフをたのしんでいただきたいと思います。



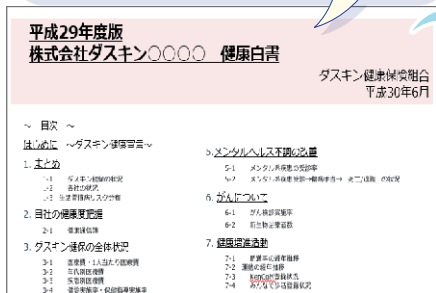
ダスキン創業者 鈴木清一

健保だより創刊号(昭和49年6月発行)より(一部抜粋)

# ダスキン健康保険組合は、事業所の健康への取り組みをサポートしています。

## 健康白書が起点に

健康白書は、各事業所ごとの健康に関する働きさんの傾向や課題をまとめています。



健康白書を見て、自社の経営課題として取り組む必要があると感じ、健康経営の取り組みについて、健保に相談をする。

## 申請書の内容をアドバイス

健康経営優良法人に申請する際の内容の相談や書き方などをアドバイスしました。

## 健康経営優良法人認定(中小規模法人部門)をめざす事業所へ出向き、健康経営推進勉強会を開催



▲サーヴ近畿の会議の様子

健康白書の内容についてや、健康づくり実践に利用できる保健事業などを説明しました。

- サーヴ東北
- シャトル東京
- プロダクト中四国広島中央工場/愛媛工場
- ダスキン伊那
- サーヴ近畿
- ヘルスケア

など

- 支店長と課題を共有し取り組みを強化
- 健康経営への取り組みと、健康経営優良法人の認定基準の確認
- 結果として、健保組合の保健事業に、事業所が積極的に係わるきっかけに

**その他、事業所の健康づくりの実践や、健康経営についてのサポートはダスキン健康保険組合にお問い合わせください。**

## 事業所の健康づくりの実践にダスキン健康保険組合のサポートメニューをご利用ください。

### 健康診断

被保険者(本人)、被扶養者(家族)を対象に健康診断を実施しています。

### 生活習慣改善プログラム

生活習慣病になるリスクが高いと診断された方へ、生活習慣改善プログラムを用意し、管理栄養士または保健師から生活習慣改善のアドバイスをしています。

### 健康相談



こころとからだの健康についてのご相談窓口を設置しています。

### その他情報提供

健康づくりに関する情報提供や、健康づくりへの取り組み事例紹介などを行っています。

### 生活習慣病対策

- 体重計の設置
- 血圧計の設置

### 歯の健康

- 昼休みの歯磨き奨励

### 禁煙対策

- 事業所敷地内の禁煙実施

### 運動の推進

- 「みんなで歩活」イベントの参加促進
- 始業前のラジオ体操の実施
- 午後のリフレッシュ体操



こんな健康づくりプランはいかがでしょうか



# 健康経営の実践は

企業に義務付けられている  
労働関連の法令遵守が  
基盤となっています。



## 遵守すべき法令の例

- 健康診断の実施
- 二次健康診断の受診勧奨等
- 健康診断の結果についての医師等からの意見の聴取
- 就業上の措置の決定等

被扶養者(家族)の定期健康診断は、定められた法令ではありませんが、ファミリー健診の受診や、かかりつけ医の紹介を含む受診サポートなどを活用しながら、健やかな毎日を安心して過ごせるよう、家族で声をかけあって受診しましょう。

定期健康診断後、検査表を受け取った方は

**すみやかに二次健診の  
受診をお願いします。**

二次健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。

項目	結果
尿糖	(-)
尿蛋白	(-)

医師の署名などは  
不要です

医療機関での作成が有料の場合は、医師の指示を聞いてご自身での作成も可能です。

二次健診の結果に基づく、就業判定の記入欄を追加しました。

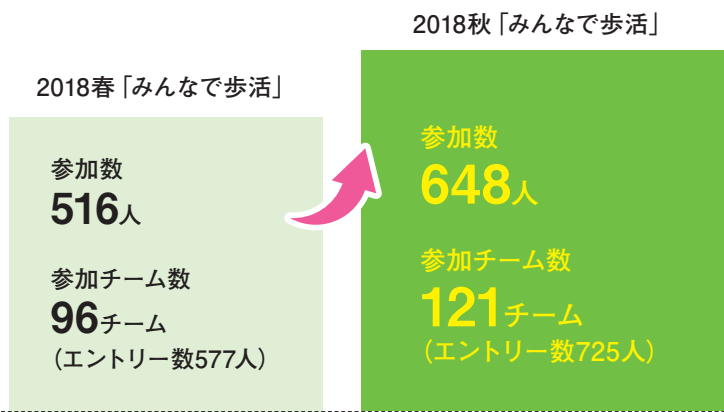
2018秋



# みんなで歩活 開催報告

ダスキンに芽吹く 健康(ウォーキング)習慣

ウォーキングイベント「みんなで歩活」開催は4回目となり、  
ダスキン健康組合主催ウォーキングイベント2018秋「みんなで歩活」は  
**過去最多参加者 / チーム**にご参加いただきました。



ダスキン労働組合の参加者数も  
前回数を上回る**278人**  
にご参加いただきました!

## 個人ランキング

順位	氏名	所属	イベント期間中 個人平均歩数
1	末永 昇一様	(中国・四国地域本部 withD)	37,389 歩
2	少前 忠則様	(中国・四国地域本部 withD)	36,620 歩
3	下賀 雅己様	(歩け歩け!東北の☆@DWU)	30,935 歩
4	永山 誉隆様	(南関東No1 CLUB)	27,909 歩
5	高野 和美様	(ヤング向佐野支店)	27,619 歩
6	豊谷 英雄様	(中国・四国地域本部 withD)	25,476 歩
7	辻 恭代様	(ダスキナー族の歩み)	23,028 歩
8	古達 由美子様	(中国・四国地域本部 withD)	22,619 歩
9	田中 和彦様	(関東支部労組@DWU)	22,364 歩
10	池口 誠様	(DRY ZERO@DWU)	22,329 歩

## チームランキング

順位	チーム名	イベント期間中の チーム平均歩数
1	ダスキナー族の歩み	21,287 歩
辻 恭代様 / 吉村 幹枝様 / 菊原 ユリ子様 / 伊達 日和様 / 伊達 俊彦様		
2	WT@DWU	20,923 歩
月井 亮様 / 富田 悦弘様		
3	中国・四国地域本部 withD	20,872 歩
古達 由美子様 / 中田 秀樹様 / 西川 淳様 / 少前 忠則様 / 末永 昇一様 井口 圭祐様 / 松前 真由美様 / 豊谷 英雄様 / 武野 守様		
4	関東ウォーキング倶楽部@DWU	16,600 歩
5	Team-SSHK	15,623 歩
6	南関東ちい散歩	15,558 歩
7	歩け歩け!東北の☆@DWU	15,282 歩
8	ALL FOR DOGS	14,714 歩
9	アラフィー	14,409 歩
10	とことこ@DWU	13,563 歩

※小数点以下切り捨て



**リフレッシュとプレッシャーの狭間で**  
 仕事からの帰宅後、土日の休日のごろごろしていた時間が、歩くに変わり、汗をかいてリフレッシュできました。が、「歩く」ことに追いかけられ、疲れました。  
 冨田 悦弘様(WT@DWU)

**とりあえずエントリー！参加すれば楽しさが分かります！**  
 2駅手前から歩いて帰ったり、積極的にお客様先に訪問しました。夜な夜な無理して歩く日も…歩き疲れました。  
 月井 亮様(WT@DWU)



**ダスキン一族の歩み**

**健康食品やサプリ、ダイエットを考えている方におすすめします。**  
 毎朝、起きてすぐ考えることは、今日どのルートを歩くのか?! と(笑)ホント、ボケ防止とワクワクして1日始まる楽しさを味わえました。ダスキン感謝Dayにメンバーと参加し、終わった後、江坂から箕面まで歩いて、夜のイルミネーションをみたこと。すごく楽しかったし、綺麗でした。  
 辻 恭代様(ダスキン一族の歩み)

**行動が身軽に!!**  
 仲良し4人+D(内1人の旦那様)で、今回2回目の参加になりますが、途中から上位をめざせるかも?と思い始めたら、みんなの歩数がどんどん伸びて最終日は23:59まで全力投球・完全燃焼しました。そして、結果発表で1位になったと知ったときは、みんなで喜び、達成感でいっぱいになりました。  
 菊原 ユリ子様(ダスキン一族の歩み)

**早朝からの朝日 たいへん気持ちよかったです。**  
 期間中、体調の悪い日は1日もなく、1~2時間が楽に歩けることがわかりました。30,000歩は歩き過ぎでした(反省)腰が痛い!  
 下賀 雅己様  
 (歩け歩け東北の☆@DWU)



# Congratulations

今回もチーム賞・個人賞に入賞された方に、アンケートにご協力いただきました。

ウォーキングイベントを楽しむコツや健康習慣を取り入れる工夫などをご紹介します。



**中国四国地域本部with D**

**体重が6kg減少！腹囲は10cm減少しました。**  
 春に続いて2回目の参加でした。春はチーム4位で大変悔しい思いをしたので、今回は1日25,000歩を目標にチーム全員でがんばりました。春は仕事から帰って夜間歩いていましたが、今回は通勤の朝と夕方の2回に分けて歩くことで、疲れがたまず歩数を伸ばすことができました。最終日には3時間かかて、会社から自宅まで歩いて帰りました。  
 少前 忠則様  
 (中国・四国地域本部with D)

**チームで参加するので、楽しく運動できます。**  
 チームで楽しく取り組みました。周りの人が頑張っていたので自分も頑張ろうと思いました。歩く習慣が少しだけ身につきました。  
 井口 圭祐様  
 (中国・四国地域本部with D)

**人生100歳時代。健康寿命を延ばすために、歩く習慣を身につけましょう。**  
 結構しんどい1ヵ月でした。登山以外で、これほど長時間それも毎日連続で歩いたことはありませんでした。チームが上位に入ったことで報われました。グループで、昨日の各メンバーの歩数、順位など盛り上がりながら参加することで、確実に普段より歩くようになり継続できます。  
 末永 昇一様 (中国・四国地域本部with D)

**我がチーム最長老2名が積極的に活動し、とても元気になった!!**  
 1ヵ月間の間、会話、話題、健康に関することを強く意識する機会が与えられることでチームにて一体感がより強くなり、日頃話することがない人と会話が増えた! 気がします。が、1ヵ月間健康になったのが、がんばりすぎて体調が悪化したのが微妙です。  
 西川 淳様  
 (中国・四国地域本部with D)

**続けることで自信が付き、ポジティブになれます。**  
 同じ職場のチームメンバーと連帯してがんばれたので、楽しかったです。歩くことに抵抗がなくなりました。チームメンバーがすごすぎて、15,000歩がんばって歩いてチーム内最下位で笑えました。  
 松前 真由美様  
 (中国・四国地域本部with D)

**チームメンバーで歩活を中心に話が弾みました。**  
 春は終業後だけ歩いていたので、今回は朝と終業後に歩くようにしたら春より楽に歩くことができました。健康目的で始めることをおすすめします!ただし無理は禁物。できる範囲で…普段の倍を目標に歩きました。1ヵ月間しんどかったです(笑)  
 古達 由美子様  
 (中国・四国地域本部with D)

**みんなで歩けばいつもより歩けます。**  
 楽しかったです。途中でやめることなく続けられました。一度参加されてください。楽しさがわかります。  
 中田 秀樹様  
 (中国・四国地域本部with D)

2019春「みんなで歩活」  
エントリー期間  
**4.10 ▶ 5.20**

2019春「みんなで歩活」は  
インセンティブが  
さらにパワーアップ!



「みんなで歩活」  
は1人では  
参加できません。

イベント期間 **5.21 ▶ 6.21**

エントリー期間中に、チームを組まないとイベントに参加できません。

チーム賞や個人賞のランキングインセンティブや、エントリー賞などの共通インセンティブに加えて、ダスキン健康保険組合では、ラッキー5賞などの独自インセンティブもご用意しています。

イベントの詳細は、適時ホームページなどでご案内いたします。

チーム名に「@DWU」をつけて労働組合の「みんなで歩活」にW参加すると、  
**インセンティブもWチャンス!**

ところで!

## 健診閲覧コードは 登録済みですか?



健診閲覧コードを登録すると、健診結果や経年の変化などを確認することができます。そんなKenCoMの便利機能ですが、まだまだKenCoM登録者の50%前後(事業所別の登録状況はP12をご覧ください)。

そこで、今回「みんなで歩活」イベントの盛り上がりに乗じて!!

ケンコム  
エンジョイ賞

イベント終了時まで、  
みんなで歩活参加 + 健診閲覧コード入力済みの方に  
もれなく! **Amazonギフト券200円分をプレゼント!**

健診閲覧コードなくした! 忘れた!

再発行したいときは「お問い合わせフォーム」から依頼してください

お問い合わせフォーム

<https://kencom.jp/inquiry/new>

再発行お手続き手順

KenCoMのお問い合わせフォームより

- お問い合わせの種類→健診閲覧コードを選択
- 必須項目を入力
- 入力内容を確認して送信

健診閲覧コードの再発行には、

お手元に届くまで**1ヵ月半**程度お時間がかかります。  
お問い合わせはお早目をお願いします。



健診閲覧コードは、2017年5月頃、事業所を通じて、個人宛の圧着ハガキにて手渡し、もしくは社内メールアドレスをお持ちの方は、セキュリティメールにてご案内しています。

## KenCoM登録(無料)エントリーはこちらから

お手元に「健康保険証」をご準備の上、KenCoMにアクセスし登録してください。会員登録にはメールアドレスが必要ですが、私用アドレスでもご登録可能です。

iOS版 利用環境:iPhone5s,iOS9.0以上    Android版 利用環境:Android4.1以上



D-phoneをお持ちの方は、D-phone内のKenCoMアプリからログインしても、ログイン情報(歩数など)は同期されます♪

# みんなで歩いて、災害復興支援!

今回の「みんなで歩活」は、事業参加費(健保負担)の一部とイベント参加状況に応じた支援金を、地域の復興支援(平成28年熊本県地震の被災地へ寄付)を実施しました。



## しくみ

- 「みんなで歩活」本戦期間中に平均歩数8,000歩達成すると自動的に応募となります。  
※平均歩数8,000歩に満たない場合は応募とカウントされません。
- 応募数に応じて、イベント参加費の一部より健保連を通じて熊本県へ寄付いたします。  
※応募数の管理・健保連への連絡については、「みんなで歩活」を運営するDeScヘルスケア株式会社が代行します。



健保連イベントページ  
<http://www.knpwalk.com/>

## 貢献実績

参加費用(健保負担)

10,000円-1,000円  
※  
=9,000円

成果報酬型参加費用

50円×278人  
=13,900円

寄付金

= 22,900円

※DeScヘルスケア株式会社の運営費として支払い



## はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法は償還払い(立替払い)です。

### 償還払い(立替払い)とは

患者はあらかじめ医療機関(病院等)で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヵ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1ヵ月です。  
※施術期間が6ヵ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

### はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群  
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

### あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

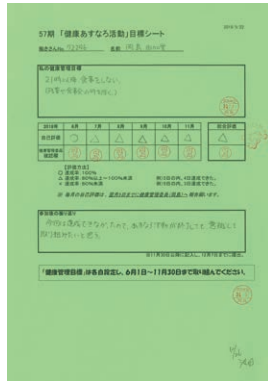
- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

# 健康あすなる活動

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

健康管理目標シート



自分で健康食品を買えない方にも、気軽にお試しいただくきっかけづくりになるような商品を選びました。

### 健康管理委員 岡島さんより

3回目となった今回は、自分が立てた健康管理目標に6ヵ月間挑戦し続ける（やりきってもらう）ことを重点に活動をしていただきました。残念ながら、途中でリタイヤした方、目標達成率80%以下が各数名いましたが、継続して活動することで工場働きさんの健康への関心度は年々上昇してきています。次年度も引き続き、働きさんの健康管理に役立てることのできる活動をしたいと考えています。

## 株式会社 小野ダスキン

### 健康管理委員 西垣さんより

今年度もふれあいクラブの皆さんのアンケートよりテーマを決定しました。

#### 自分の健康状態を知ること

体組成計と血圧計を休憩時間に多くの働きさんが利用する礼堂に設置し、各自で活用を促進しました。

#### 健康増進の意欲づけ

働きさんの健康増進への意欲づけにつながるような、体調管理や健康に関する商品を配布しました。下記の4種類から日頃使用しやすい物や数量が多く長い期間試していただけるようにと商品を選びました。ハブラシセット／青汁／蒟蒻ゼリー／サプリメント



個人の好みがありますので、各自の希望を確認し配布しました。働きさんからはあんなものがもらえるのとか、一度試してみようといった声を聞きましたので、喜んでいただけていると思っております。

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ひとつです。

# INFORMATION

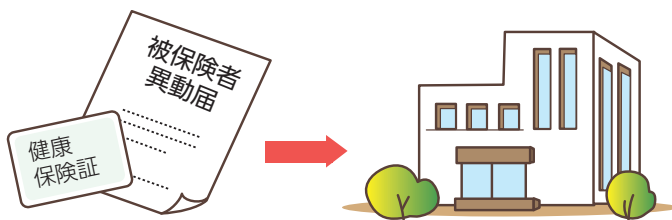
## ご就職おめでとうございます。

新しい環境が始まる4月。扶養する家族の健康保険証の資格喪失はありませんか。

### 就職したとき

**被扶養者（異動）届とともに、  
対象者の保険証を会社に返却してください。**

被扶養配偶者や扶養する子どもが就職し、別の健康保険組合に加入した場合や、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、ご家族（被扶養者）は扶養からはずれません。



### パート・アルバイトの方の社会保険適用拡大（短時間労働者）

2016年10月1日から、パート・アルバイトの方の社会保険加入の基準が変わりました。1週の所定労働時間および1月の労働日数が常時雇用者の4分の3以上ある場合は被保険者となります。また、4分の3未満の場合でも下記の5つの要件をすべて満たした場合、健康保険の被保険者となります。被扶養者であるご家族が勤務先で健康保険に加入する場合は、すみやかに扶養削除の手続きをしてください。

- 1 1週の所定労働時間が20時間以上であること
- 2 雇用期間が継続して1年以上見込まれること
- 3 月額賃金が8.8万円以上であること
- 4 学生でないこと
- 5 常時501人以上の被保険者を使用する企業（特定適用事業所）に勤めていること

## こんな場合も、保険証は必ず返却してください。

### 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。5日以内に退職した会社に返却してください。

### 任意継続被保険者でなくなったとき

再就職して別の健保に加入した場合など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、保険証は返却してください。

保険証の  
返却時には、  
これらのご返却も  
お忘れなく！

#### ● 70歳以上の方は「高齢受給者証」

70歳以上75歳未満の方には、自己負担する割合が記載された「高齢受給者証」を交付しています。保険証を返却する際には、高齢受給者証の返却も必要です。

#### ● 「限度額適用認定証」

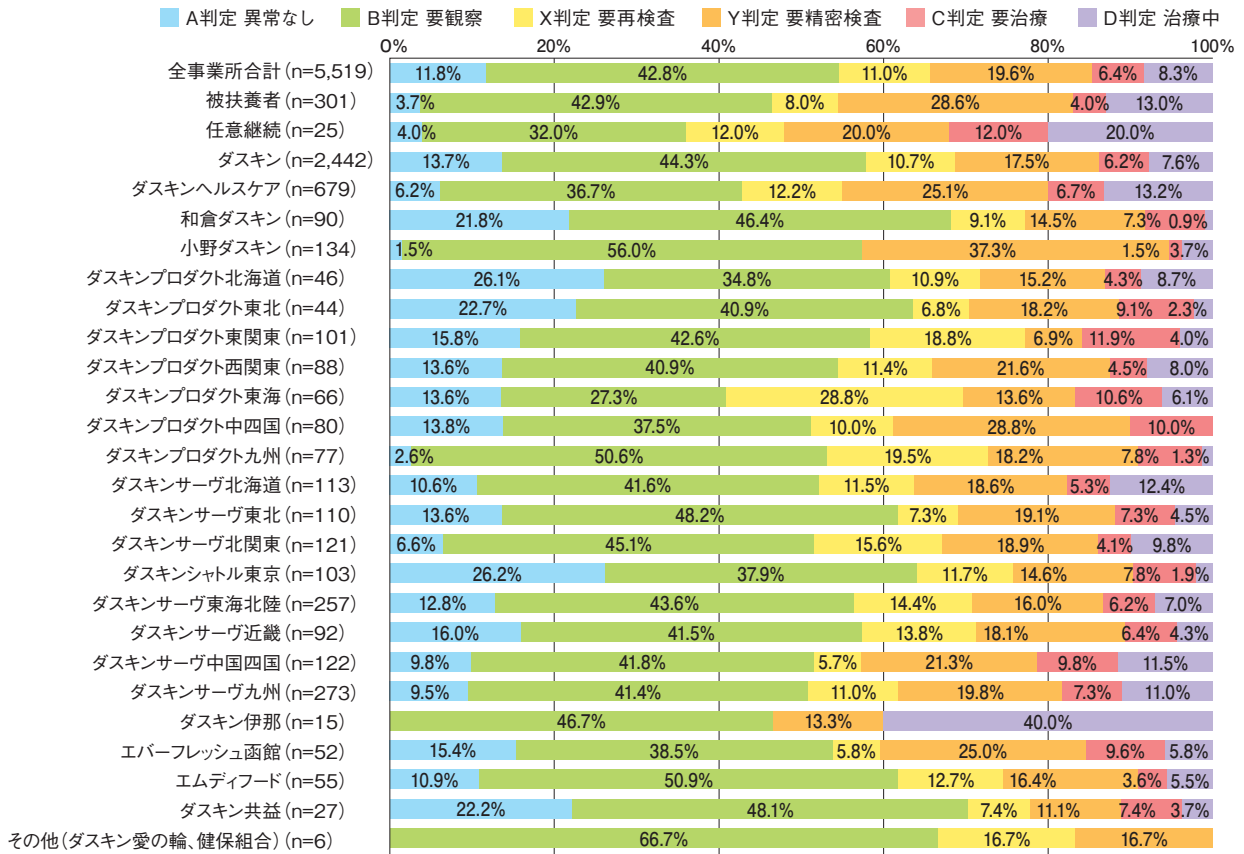
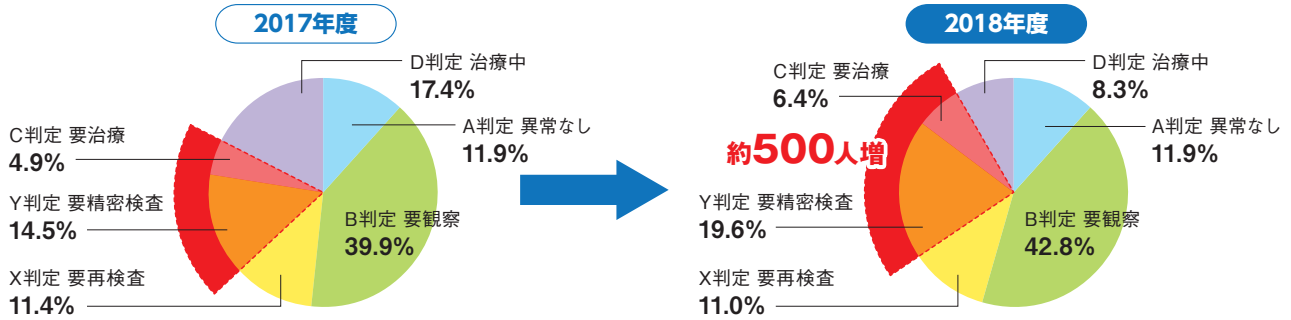
限度額適用認定証を申請して利用していた方が、被保険者、被扶養者の資格を喪失したときは、保険証とともに限度額適用認定証の返却もお願いします。

# 2018年度 健康診断に基づくデータヘルス分析

## 有所見率(本人)

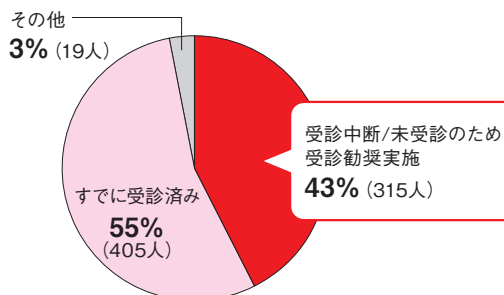
### 有所見の方は必ず 二次健診を受けましょう

- 今年度より判定方法の見直しを行ったため、要精密検査の対象者が増加しました。これにより、全体で約半数が要再検査以上、有所見(要精密検査、要治療)は3割近くを占めています。
- 事業所によってばらつきはありますが2割程度の有所見者がいることが分かります。



※各事業所受診率については「働きさん(被保険者)健康リスク比較表」をご参照ください。(P28)

## 健診有所見者の再受診状況



n数: 1,091人 (内、739人は受診勧奨確認済み)  
期間: 2018年9月~2019年10月

保健師・看護師から受診確認を実施した739人のうち  
**315人が医療機関を受診していませんでした。**

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、定期健診後、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。健診結果などをもとに今年度はすでに405人の方は自発的に受診されています。

**医療機関未受診の方は早期の受診をお願いします**



## 脳・心疾患について(本人)

### 脳・心疾患は再発率の高い病気です

ダスキン健保でも2013～2018年度の間に循環器系疾患で再発し、入院までされた方は約15% (6人) いました。

### 再発すると後遺症が重症化することがあります。

重症疾患を発症し、さらに残念ながら再発や合併症を発症した方がいらっしゃいます。

#### Aさん心筋梗塞

以前より糖尿病の疑いがあったが、20XX年心筋梗塞発症  
5年後に再発し、失語症や脳機能障害など後遺症が重症化

#### Bさん大動脈瘤

以前より中性脂肪が高く、脂肪肝、高血圧での通院もあったが、20XX年に大動脈瘤発症10年後に解離性大動脈瘤で緊急入院

脳梗塞・心筋梗塞などの重症疾患は毎年発生しています。  
2018年度を受診状況を確認しました。

重症心疾患発症者 **53人** ※1 / 健診受診者 **5,363人** ※2

心筋梗塞	脳梗塞	脳出血	くも膜下出血
10人 (20人)	35人 (39人)	6人 (6人)	2人 (1人)

※1：2018年4月～11月の間に該当病名での医療機関受診者数。カッコ内は前年度の医療機関受診者数  
※2：2018年12月末時点の健診受診者数

### 生活習慣病は健診や生活改善で予防できます

重症化予防対策として

#### 心血管疾患予防プログラムや服薬者保健指導プログラム

を拡充しています。案内が届いた方は、ぜひご参加ください。

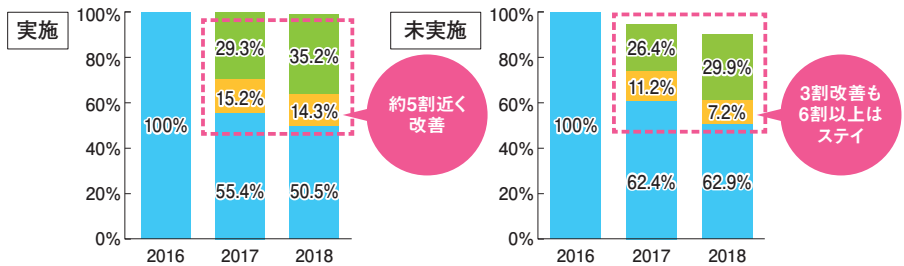
## 特定保健指導実施者の状況(本人)

2016年度定期健康診断にて、特定保健指導該当者を特定保健指導の実施・未実施別に追跡確認しました。

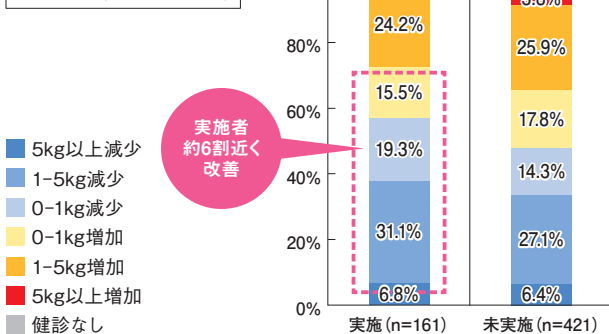
### 2016年度積極的支援該当者の特定保健指導実施・未実施別の経年推移

■ 情報提供 ■ 動機づけ支援 ■ 積極的支援

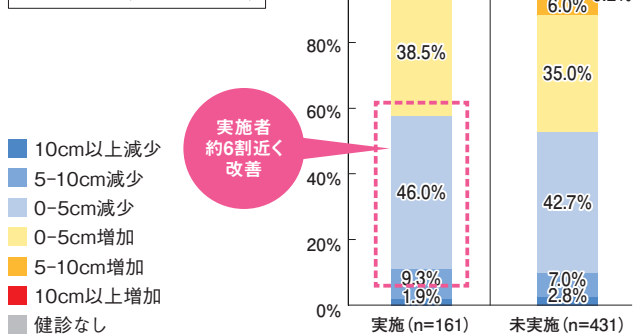
特定保健指導レベル、体重、腹囲とも特定保健指導実施者の方が未実施者より改善率が高いことがわかります。



### 体重変化(2016～2017)



### 腹囲の変化(2016～2017)



### 生活習慣病は特定保健指導の実施で改善できます。

案内が届いた方は、**生活習慣改善プログラム** にぜひご参加ください。

喫煙の状況(本人)

喫煙はさまざまな病気の要因となります。ダスキン健保組合の喫煙状況とそのリスクについて確認しました。

ダスキン健保平均 2017年度	男性 39.5%	喫煙率は男女とも 高いです!!
	女性 21.9%	

※厚生労働省 健康日本21 目標値：2022年度までに 喫煙率12%

ダスキン健保組合の喫煙者の喫煙係数分布をみてみましょう。



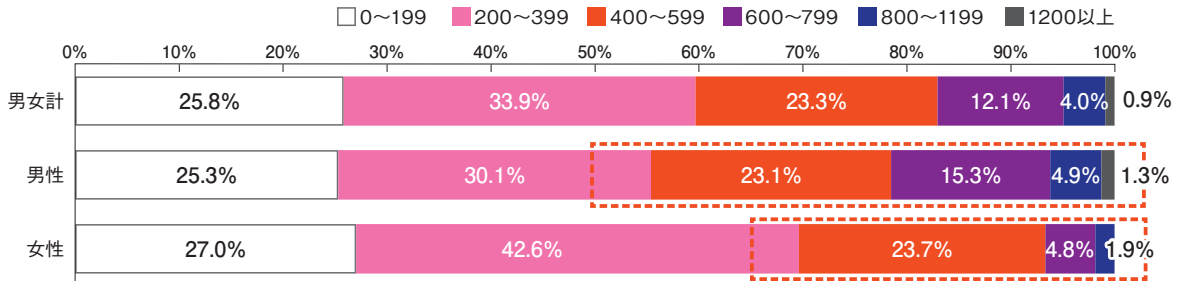
※問診「現在、たばこを習慣的に吸っている」の回答者5,801人について、「はい(吸っている)」1,809人の方で、喫煙年数、本数の回答があった1,051人について喫煙係数を算出しています。

喫煙係数の分布をみると、  
**男性で半数近く、女性で約3割の方が喫煙係数400以上と「肺がん、COPDの発生リスクが高い」状態です**

■ 喫煙係数とリスク

禁煙外来保険適用 (35歳以上)	肺がん、COPD 発生リスクが高い	肺がんの 高度危険群	COPDの 高度危険群	10人に7人が COPDその他 がんリスク上昇
---------------------	----------------------	---------------	----------------	-------------------------------

※禁煙外来の保険適用にはその他の条件があります。



禁煙対策として希望者にPC、タブレット、スマートフォンを利用した  
**オンライン禁煙プログラム**  
を実施しています。この機会に禁煙に取り組みましょう。

喫煙者の状況(喫煙係数)

喫煙と疾病の関連を示す数字として喫煙年数と本数から算出する「喫煙係数」があります。

**喫煙係数** (ブリンクマン指数) = 1日に吸うたばこの本数 × 喫煙年数

例  
20歳から1日1箱(20本)吸う方で、現在40歳の方(喫煙年数20年) 喫煙係数=400  
20歳から1日2箱(40本)吸う方で、現在50歳の方(喫煙年数30年) 喫煙係数=1200

● COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは  
慢性気管支炎や肺気腫などの病気の総称です。たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。たばこの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおき、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。COPDではこれらの変化が併存していると考えられており、治療によっても元に戻ることはありません。  
出典:日本呼吸器学会HPより抜粋

出典  
喫煙率目標値  
厚生労働省 健康日本21(第二次)  
禁煙治療について  
厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙治療ってどんなもの?」より  
肺がんとブリンクマン指数  
日本対がん協会 「もっと知りたい肺がん」(2013/8)より  
COPDとブリンクマン指数  
日本呼吸器学会 「COPD診断と治療のためのガイドライン」より

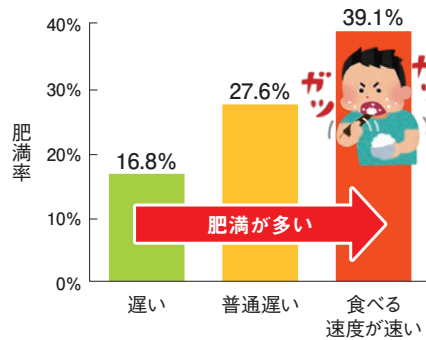
## 食事習慣と肥満(本人)

ダスキン健保組合の被保険者の2018年度の食事習慣と肥満の関係を確認しました。

- 食べる速度が速い
  - ほとんどかまずに食べている
  - 朝食を抜く
  - 就寝前の食事
- 食習慣に課題があると、肥満率が高い傾向がみられます。**

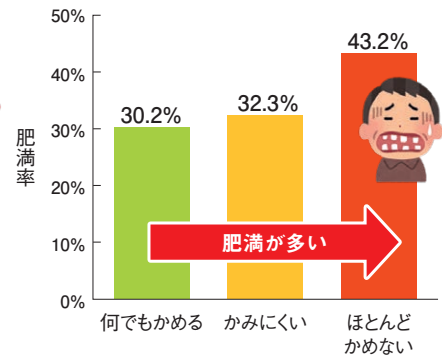
問診「食べる速度」

※回答別肥満率(n=5,424)



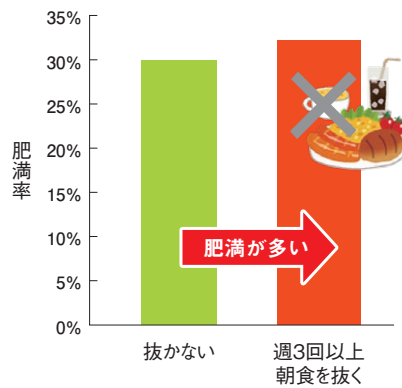
問診「食事をかんで食べる時の状態」

※回答別肥満率(n=5,397)



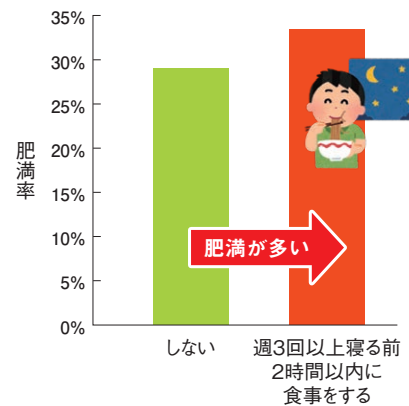
問診「朝食をなし週3回以上」

※回答別肥満率(n=5,419)



問診「就寝前2時間以内の食事」

※回答別肥満率(n=5,422)



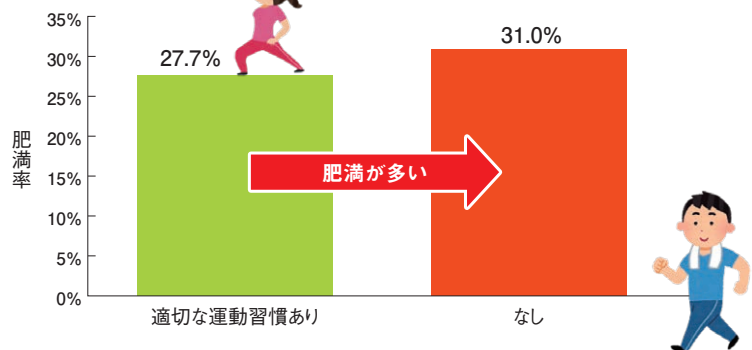
## 運動習慣と肥満(本人)

ダスキン健保組合の被保険者の2018年度の運動習慣と肥満の関係を確認しました。

- 適切な運動習慣がない方は、運動習慣がある方より肥満率が高い傾向がみられます。**

適切な運動習慣の有無別

肥満率(n=5,418)



**「みんなで歩活」イベントの参加もおすすめです**

歩く速度や日常生活での簡単な運動など、身近な工夫で取り組んでみましょう。

※適切な運動習慣ありとは特定健診の運動に関する次の3つの問診のうち、2つ以上が適切であるものを指す。  
適切な該当基準

- ①「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施」の回答が「はい」
- ②「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」の回答が「はい」
- ③「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」の回答が「はい」

グループ		ダスキン健保計	訪販グループ・法人			生産本部			フードグループ			本社等	0100	0159
名称	本部		地域	直営	本部	支部	工場	本部	支部	直営店	本部	ダスキン	ダスキンヘルスケア	
平均年齢		45.1歳	46.8	46.6	41.1	46.2	43.4	46.1	45.7	46.4	37.3	48.6	44.8	47.9
人数	人数	6,428人	709	280	684	89	18	209	163	82	156	332	2,745	1,335
	40歳以上	72%	76%	80%	58%	75%	61%	77%	74%	83%	49%	81%	71%	80%
	健診受診者	84%	96%	99%	87%	99%	100%	93%	99%	98%	88%	93%	93%	54%
	特定健診受診者(40歳以上)	62%	74%	79%	50%	74%	61%	73%	74%	80%	44%	77%	67%	45%
	特定保健指導実施者	50%	49%	53%	32%	80%	50%	59%	38%	43%	0%	56%	46%	64%
	KenCoM登録者	32%	51%	54%	19%	55%	50%	10%	44%	52%	29%	57%	39%	13%
肥満	肥満	26%	36%	39%	22%	35%	39%	30%	41%	57%	16%	32%	32%	13%
	非肥満	59%	60%	60%	65%	64%	61%	64%	58%	40%	72%	62%	62%	42%
糖尿病	高血糖(血糖リスクあり)	29%	34%	35%	22%	38%	33%	38%	37%	44%	27%	34%	32%	25%
	糖尿病	8%	10%	10%	5%	10%	11%	13%	13%	6%	3%	11%	9%	7%
	インスリン治療	1%	0%	1%	1%	0%	0%	2%	1%	2%	1%	2%	1%	1%
	糖尿病関連重症化	2%	2%	2%	1%	0%	0%	4%	3%	4%	1%	2%	2%	2%
高血圧関連	高血圧(血圧リスクあり)	27%	31%	34%	25%	47%	67%	36%	32%	29%	13%	29%	30%	18%
	高血圧症	14%	17%	14%	11%	18%	11%	16%	20%	11%	6%	18%	15%	15%
高血圧関連合併症	高血圧関連重症化	2%	2%	3%	2%	1%	0%	0%	5%	1%	1%	4%	2%	2%
	脳血管疾患	2%	2%	1%	1%	4%	6%	3%	4%	0%	0%	3%	2%	2%
	虚性心疾患	2%	2%	3%	0%	2%	0%	1%	4%	2%	1%	3%	2%	2%
	大動脈疾患	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	0%
脂質異常症	脂質異常(脂質リスクあり)	44%	56%	58%	42%	53%	72%	48%	55%	68%	31%	49%	50%	27%
	脂質異常症	13%	14%	16%	8%	17%	11%	18%	23%	7%	2%	15%	13%	11%
肝機能	肝機能	21%	29%	34%	20%	36%	44%	18%	39%	41%	14%	25%	26%	11%
	肝機能障害	5%	6%	7%	4%	8%	0%	3%	7%	4%	3%	7%	5%	4%
慢性腎不全	人工透析あり	0.7%	1.0%	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%	1.0%	3.7%	0.0%	0.6%	1.8%	0.9%	0.3%
	慢性腎不全	0.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%	0.0%	0.0%	0.3%	0.1%	0.0%
医療費(千円)	医療費合計(平均)	120	116	109	106	106	76	140	229	77	60	187	130	126
	入院医療費(平均)	663	682	327	864	438	-	1,125	642	188	148	633	716	783
	外来医療費(外来+調剤)(平均)	84	75	91	63	69	66	77	195	65	49	117	86	91

## ダスキンの傾向

### ● 2018年度の傾向

2018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等・本部はほとんどの指標で(株)ダスキン平均値より高くなっています。

#### 【高血糖、高血圧、脂質異常症別のリスク保有率TOP3】

- 高血糖(血糖リスクあり) : フードグループ・支部、生産本部・本部、生産本部・工場
- 高血圧(血圧リスクあり) : 生産本部・支部、生産本部・本部、生産本部・工場
- 脂質異常(脂質リスクあり) : 生産本部・支部、フードグループ・支部、訪販グループ・法人・地域

※生産本部・支部は、3つのリスクともTOP3に入っています。

### ● 経年の傾向

2017年度と比べると、ダスキンは肥満リスクは横ばいですが、昨年までのリスク減少傾向から、高血糖リスク、高血圧リスクで増加がみられます。

ダスキンのグループ別では2017年度と比べて、訪販グループ・法人は、地域で脂質異常リスクが高くなっていますが、直営ではほとんどの指標で平均より低くなっています。

生産本部は、肥満リスクは減少していますが、高血圧リスクがさらに増加し、特に支部では7割近い方に高血圧リスクがみられます。フードグループは、本部はほとんどの指標でダスキン健保より高く、前年と同じ傾向です。

本社グループは、医療費合計が年々減少していましたが、2018年度ではわずかに増加しています。

# 者)健康リスク比較表(速報)

グループ内TOP3      ダスキン平均より高い

0101	0154	0156	0162	0167	0178	0185	0193	0211	0221	0226	0227	0237	0238	0239	0240	0241	0242	0247	0248	0249		2000
ダスキンサーヴ北海道	ダスキンサーヴ東北	ダスキンサーヴ北関東	ダスキンシヤトル東京	ダスキンサーヴ東海北陸	ダスキンサーヴ近畿	ダスキンサーヴ中国四国	ダスキンサーヴ九州	ダスキン伊那	和倉ダスキン	小野ダスキン	ダスキンプロダクト北海道	ダスキンプロダクト東北	ダスキンプロダクト東関東	ダスキンプロダクト西関東	ダスキンプロダクト東海	ダスキンプロダクト中四国	ダスキンプロダクト九州	エバーフレッシュ函館	エムティフード	ダスキン共益	その他事業所※	任意継続
43.7	41.3	42.1	39.1	42.3	42.7	43.7	43.5	45.4	48.8	41.3	48.2	46.5	41.7	44.0	46.5	45.9	46.3	47.8	37.0	42.7	50.7	57.0
125	122	135	109	282	108	143	286	16	90	137	50	46	106	97	72	84	81	55	84	30	6	84
70%	64%	61%	59%	63%	64%	71%	69%	81%	87%	68%	88%	76%	65%	71%	88%	76%	80%	84%	42%	73%	83%	93%
92%	91%	91%	95%	93%	86%	90%	95%	94%	100%	99%	92%	96%	94%	90%	92%	96%	95%	96%	80%	93%	100%	40%
69%	59%	57%	56%	59%	60%	67%	67%	81%	87%	66%	80%	74%	64%	65%	82%	75%	77%	80%	36%	70%	83%	40%
81%	27%	44%	67%	46%	20%	16%	92%	0%	50%	50%	0%	50%	100%	0%	0%	56%	0%	33%	33%	100%	0%	13%
77%	53%	49%	75%	21%	25%	35%	54%	94%	28%	14%	20%	13%	15%	15%	24%	30%	14%	24%	17%	87%	50%	22%
39%	27%	21%	20%	26%	31%	29%	33%	25%	26%	26%	22%	17%	26%	24%	22%	24%	25%	35%	19%	23%	17%	19%
53%	64%	71%	75%	68%	56%	61%	63%	69%	78%	72%	70%	78%	68%	66%	69%	73%	70%	62%	61%	70%	83%	21%
36%	32%	31%	22%	24%	31%	38%	31%	50%	22%	34%	36%	22%	26%	30%	31%	25%	25%	24%	30%	17%	17%	27%
9%	2%	4%	5%	6%	7%	5%	6%	13%	10%	9%	10%	7%	5%	6%	6%	6%	4%	5%	1%	7%	17%	20%
0%	0%	1%	1%	0%	1%	1%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	1%	1%	0%	2%	0%	0%	0%	0%	0%	2%
1%	0%	1%	1%	1%	1%	1%	2%	0%	0%	1%	0%	0%	2%	1%	1%	4%	1%	0%	0%	0%	0%	11%
26%	21%	23%	31%	30%	27%	28%	26%	13%	34%	31%	32%	28%	42%	24%	38%	35%	31%	42%	12%	27%	0%	17%
15%	6%	9%	9%	12%	13%	11%	14%	25%	10%	18%	18%	13%	10%	19%	15%	18%	12%	22%	6%	10%	17%	38%
1%	0%	1%	2%	1%	1%	3%	1%	6%	2%	4%	4%	9%	1%	0%	1%	2%	4%	2%	2%	0%	17%	10%
2%	2%	1%	2%	1%	1%	1%	0%	0%	0%	1%	4%	2%	0%	2%	0%	0%	2%	2%	2%	0%	0%	5%
0%	0%	0%	1%	1%	5%	2%	2%	6%	1%	0%	2%	0%	1%	2%	3%	2%	1%	5%	1%	0%	17%	8%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%
54%	45%	47%	42%	49%	48%	50%	52%	44%	54%	38%	38%	50%	40%	40%	47%	55%	41%	60%	35%	40%	33%	26%
17%	6%	8%	5%	11%	11%	13%	14%	19%	17%	18%	14%	4%	14%	16%	13%	17%	10%	16%	4%	13%	17%	35%
26%	20%	26%	15%	22%	27%	25%	26%	25%	9%	16%	8%	13%	18%	13%	19%	20%	21%	24%	17%	27%	0%	12%
10%	5%	4%	1%	4%	6%	3%	9%	13%	6%	7%	4%	2%	5%	6%	7%	8%	7%	13%	2%	7%	0%	5%
0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	0.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	0.7%	2.0%	0.0%	1.9%	1.0%	1.4%	0.0%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.2%
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%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
114	67	90	91	98	134	105	123	71	95	84	82	82	82	91	161	138	150	105	70	115	73	191
428	145	367	646	572	615	735	391	-	326	415	67	426	787	379	-	414	1,764	1,036	1,097	259	-	1,016
90	46	79	58	75	73	56	100	61	67	49	67	51	64	71	165	114	84	72	39	76	57	129

※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29年度の特定保健指導を完了した方の割合  
 ※その他事業所とは、5人未満の事業所です。

## ダスキン関係会社の傾向

### ● 2018年度の傾向

2018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、脂質異常リスク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、脂質異常症別のリスク保有率TOP3】

- 高血糖(血糖リスクあり) :ダスキン伊那、ダスキンサーヴ中国四国、ダスキンプロダクト北海道、ダスキンサーヴ北海道
- 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、ダスキンプロダクト東海
- 脂質異常(脂質リスクあり) :エバーフレッシュ函館、ダスキンプロダクト中四国、和倉ダスキン

※エバーフレッシュ函館は2つのリスク指標でTOP3に入っています。

### ● 経年の傾向

2017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、肥満は増加し、高血糖リスク、高血圧リスク、脂質異常リスク、医療費合計とも前年より増加しています。エバーフレッシュ函館は、肥満が増加し、高血糖リスクで増加しているものの、高血圧リスク、脂質異常リスクは減少しています。その他では、高血糖リスクでダスキン伊那、高血圧リスクでダスキンプロダクト東関東、脂質異常リスクで和倉ダスキンの増加が目立ちます。

## 任意継続加入者の傾向

2018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高くなっています。2017年度と比べると、高血糖リスク、脂質異常リスクは減少し、医療費合計も減少しています。

## ダスキン健康保険組合第123回組合会報告

# 2019年度予算と事業計画

2月20日に開催されましたダスキン健康保険組合第123回組合会において、2019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 経常収支で赤字を見込んでいます

2018年度予算では約1億1,900万円の黒字を見込んでいましたが、これは2019年度の高齢者医療制度への納付金精算額の充実に備えたものでした。2019年度予算の納付金等については前年度比約1億2,800万円増の9億1,695万4千円を見込んでおり、前年度黒字額はこれらに充当されます。

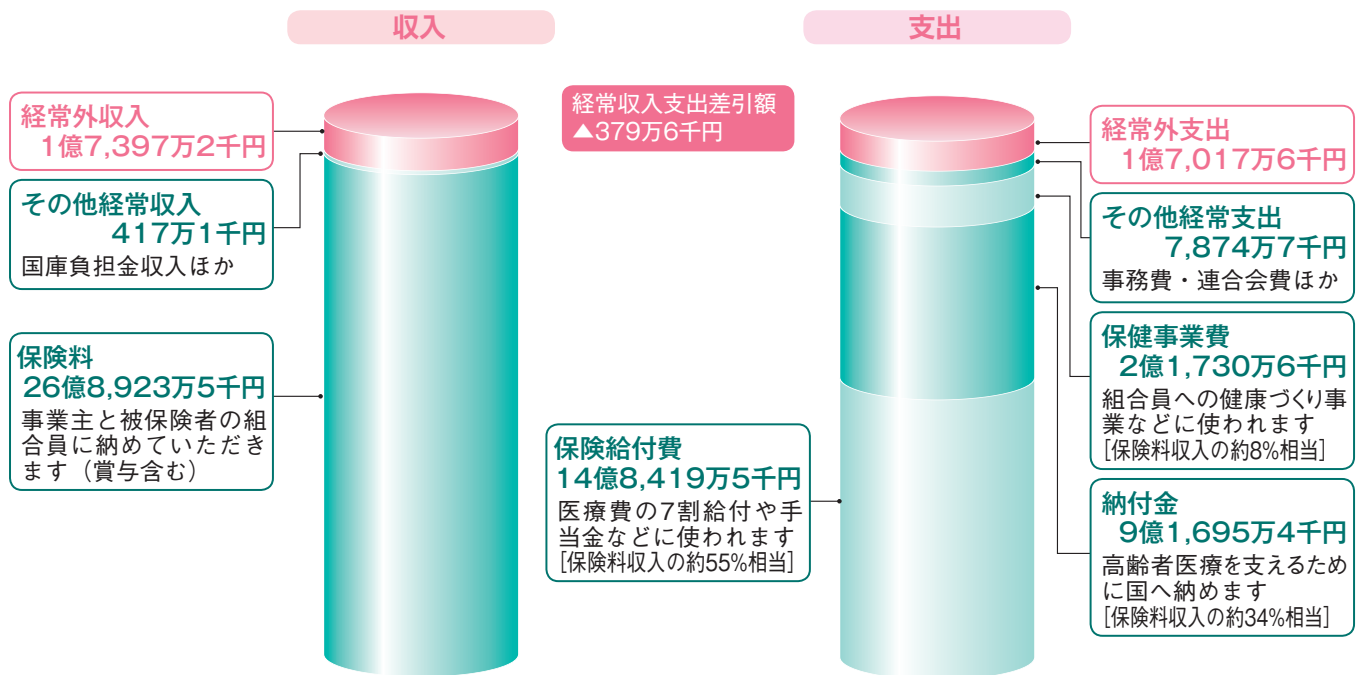
主に医療費等に充てられる保険給付費は前年度予算比約8,200万円減の14億8,419万5千円を見込んでいます。前年度よりも減少しているのは重症化予防などの保健事業の効果の表れだとみえています。

重症化予防の早期対応や生活習慣改善プログラムのさらなる充実など、保健事業費は前年度予算比約3,700万円増の2億1,730万6千円を計上しています。

主な収入である保険料については前年度予算比約3,300万円減の26億8,923万5千円を見込んでいます。

2019年度は経常収支で379万6千円の赤字を見込んでいますが、保険料率は据え置きのまま、ほぼ収支が均衡した予算編成となりました。

予算の基礎数値（年間平均）	
被保険者数	6,383人
平均標準報酬月額	281,000円
保険料率	10%
事業主	5%
被保険者	5%



### ● 介護保険 介護保険料率は据え置き

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。

2017年8月分介護納付金から総報酬制度が導入され、2019年度は3/4総報酬割により介護納付金の割当が大幅に増加となりますが、介護保険料率は据え置きのまま予算編成しました。

科目	収入予算額
介護保険収入	3億8,569万円
繰越金	104万8千円
雑収入等	2千円
<b>収入合計</b>	<b>3億8,674万円</b>

科目	支出予算額
介護納付金	3億6,654万8千円
介護保険料還付金	1万5千円
積立金	1,967万7千円
予備費	50万円
<b>支出合計</b>	<b>3億8,674万円</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	4,400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。

# 2019年度の主な保健事業

2019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

特定健康診査は、国の基準に従い40歳以上74歳までの生活習慣病や、前兆であるメタボを早期に発見・改善するために実施します。事業主とのコラボヘルスにより共同実施で定期健康診断時に行います。健保費用で全年齢の方にHbA1c(糖代謝)、40歳以上に眼底検査を加えています。

## 節目健診

40歳以上3歳刻み(74歳まで)の被保険者を対象に行います。従来の節目健診項目に、腹部エコー・肺機能検査などのより詳細な検査項目を追加しており、提携医療機関で受診いただきます。  
※がん検査項目は(胸部・肺・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行います。かかりつけ医紹介を含む受診サポートと、パート先等での受診結果送付依頼も行っていきます。



## 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。直接面談、タブレット貸与、スマホ、宿泊型など参加しやすい環境を用意します。  
●糖尿病重症化予防  
●糖尿病性腎症予防  
●心血管疾患発症予防

## 特定保健指導

40歳以上の方を対象にした、特定健康診査の結果、健康リスクが高まる可能性がある方に、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(心拍計つき)の利用を推進・補助します。



## 生活習慣改善プログラム

40歳未満、服薬者、前期高齢者の健康リスク対象者の重症化予防のため、専門家による新たな生活習慣改善プログラムを実施します。



## 受診勧奨

健診結果の重症化リスク項目をもとに、看護師・保健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歳以上の定期健康診断結果など。



## 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ています。  
TEL 0120-860-647  
医師と気軽にチャット相談ができる「first call」も新たに用意しました。KenCoMのサイトを通じて気軽に利用できます。



## 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集団婦人科検診、節目健診等他の検診プログラムでの受診者は対象外



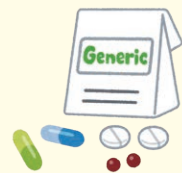
## 大腸がん郵送 自己検診補助

被保険者・被扶養者の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

2019年1月～10月の医療費通知(年1回)・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。



## 家庭用常備薬の 割引斡旋

家庭用常備薬を組合員価格で斡旋します。sante!に同封の申込書だけでなく、ホームページからはいつでも申し込みができます。



## 広報誌[sante]/社会保険ガイド 「社会保険の知識」

制度の変更や予算・決算などを掲載した広報誌[sante]は、被保険者には事業所へ、被扶養者用はご自宅に年2回送付します。  
新規加入の被保険者に「社会保険の知識」を配布します。



## ホームページ Net-IPPO

当健康保険組合のホームページを、インターネットを通じて公開しています(スマホやタブレットでも閲覧可能)。  
<https://www.duskin-kenpo.or.jp>



## KenCoM

健診結果、医療費情報チェックができる、一人ひとりに合わせたICT活用の個人向けポータルサイトです。楽しく健康習慣を身につけるための情報提供をします。医師による健康相談サービス「first call」にも連携しています。



※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2017年度をもって終了いたしました。

## 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！

24時間  
365日受付

- 健康・医療相談
- 育児相談
- 介護相談
- 医療機関情報の提供
- 福祉関連情報の提供 など

- こころの相談  
(メンタル相談)
- 平日：9時～20時45分
- 土日祝日・年末年始：  
10時～16時45分

ダスキン健康保険組合  
ホームページ



## first call (医師によるオンライン健康相談サービス)



チャット形式

TV電話形式

first callは、ケンコム内で利用できる医師によるオンライン健康サービスです。ご自身やご家族の体調についてのご相談を、医師に直接相談することができます。相談は、チャット形式またはWeb電話でご利用いただけます。※診断・診察・処方はいりません。

登録は  
こちらから↓



登録方法は  
こちらから↓



《利用料》 月額540円 **KenCoMユーザーは無料**

《診療科目(全12科目)》

小児科、内科、精神科、眼科、産婦人科、精神内科、  
皮膚科、耳鼻科、外科、がん診療科、  
整形外科、泌尿器科

利用方法などについて不明な点は、first call事務局まで → [co-info@mediplat.jp](mailto:co-info@mediplat.jp)

## 「医療でんわ相談・こども医療電話相談」

### #7119

医療でんわ相談(24時間・365日)

医師・看護師などが相談や病院紹介を行います。

### #8000

こども医療電話相談(365日※受付時間は都道府県ごとに異なります)

小児科医の支援の下、看護師や保健師が相談に応じます。

併せて、かかりつけ病院のGW/夏期/年末年始の診療時間や、  
最寄りの休日急病診療所の電話番号などを控えておくことをおすすめいたします。

病院へ行った  
ほうがいいか  
判断に迷った  
ときに