

# 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～

2019春「みんなで歩活」開催報告

2018年度ダスキン健康保険組合  
事業所別 健康白書

### プログラム開催報告

P.8

オンライン禁煙  
プログラムを実施しました

P.10~12

「宿泊型糖尿病性腎症重症化  
予防プログラム」を開催しました

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

No.167 ■ 2019.9

目次

ダスキン健康保険組合	人間ドック受診申込方法	18
2019年度健康づくりカレンダー	大腸がん検診受診申込方法	19
働きさんの働きがい、生きがい、喜びのある毎日のために	婦人科がん検診受診申込方法	20
2019年度 保健事業	2018年度ダスキン健康保険組合	
主な保健指導の内容	事業所別 健康白書	21
その他の保健事業の内容	健康あすなろ活動	27
「宿泊型糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を	INFORMATION	28
開催しました	2018年度決算と事業報告	30
事業所による保健事業の取り組み	2018年度の主な保健事業	31
2019春「みんなで歩活」開催報告		

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	2019春「みんなで歩活」 5月21日～6月21日						2019秋「みんなで歩活」 11月1日～11月30日		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>エントリー期間 10月1日～10月31日</b> </div>			
	ルネサンス 入会キャンペーン(春) 4月27日～6月16日		ルネサンス 入会キャンペーン(夏) 7月6日～8月18日		ルネサンス 入会キャンペーン(秋) 9月21日～12月15日							
〈健康診断〉	健康診断 4月27日～8月31日 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">被保険者(本人)</span>					●かかりつけ医紹介を含む受診サポート						
	●定期健康診断					<span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養者(家族)</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養配偶者</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">任意継続者</span>						
	●節目健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)											
	●ファミリー健診 4月27日～12月31日 <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">40歳以上の被扶養者(家族)</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養配偶者</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">任意継続者</span>											
〈保健事業〉								保健事業 10月1日～2月29日				
								<span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">被保険者(本人)</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養者(家族)</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養配偶者</span>				
								●婦人科がん検診 ●大腸がん検診 ●人間ドック				
〈保健指導〉	保健指導			<span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">被保険者(本人)</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養者(家族)</span> <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">被扶養配偶者</span>								
	●特定保健指導プログラム ●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 など											
	●医療職による重症化予防受診勧奨											
	●ジェネリック(後発)医薬品利用 促進通知(該当者のみ)					●扶養調査		●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。

# 働きさんの働きがい、生きがい、喜びのある毎日のために

重症化を回避・予防する  
**早期発見・早期治療**



健康リスクを回避・予防する  
**健康生活の見直し**

- 不調を感じたら、放置せずに相談・受診をしましょう。  
⇒firstcall、ダスキンところとからだの健康相談をご利用ください。
- 定期健康診断、二次健診、特定保健指導などの保健事業に参加しましょう。  
⇒詳しくは、P4～12、P18～20をご確認ください。
- kencomなどを利用して、健康な生活リズムを身につけましょう。  
⇒詳しくは、P14～17をご確認ください。

一人ひとりの行動変容により  
**医療費が下がると**  
(医療費・高額医療費・傷病手当金など)

たとえば

**本人が支払う保険料を  
下げることができる**

や

高額療養費で自己負担額を  
超えたときに支払われる  
付加給付の額を増やすことができる

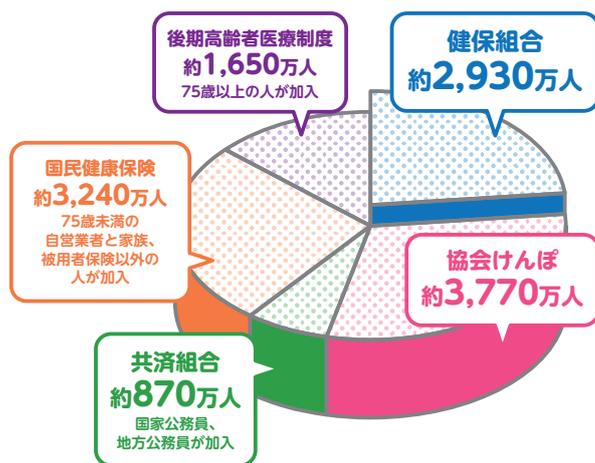
喜びのタネまき活動を  
支えているのは、  
**家族ぐるみでの  
働きさんの健康と管理**

ダスキン健康保険組合は、  
ダスキン創業者 鈴木清一によって、  
独自の健康保険組合<sup>※1</sup>として  
設立しました。



ダスキン創業者 鈴木清一  
(ダスキン健康保険組合  
初代理事長)

現在の日本の医療保険制度は、すべての国民が何らかの公的医療保険に加入し、お互いの医療費を支え合う「国民皆保険制度<sup>※2</sup>」です。



資料：厚生労働省保険局調査課  
[平成28年度健康保険・船員保険事業年報]等

## ● 健康保険組合の長所

**事業所や組合員の実情に合わせた運営ができる**

- ・被保険者や被扶養者の年齢構成、男女比、疾病の動向などの実態に即した保健事業が実施できるほか、健康管理なども事業主と協力して積極的に行うことができます。
- ・一般保険料率、負担割合を財政状況に応じて決めることができます。
- ・健康保険組合は、それぞれの組合の実情に応じて付加給付事業を行うことができます。
- ・健康保険組合独自の体育奨励事業の補助などにより被保険者および被扶養者の体力づくりに役立てることができます。

<協会けんぽの場合>

**保険料率は平均10%  
保健事業の内容は一律**

もし、ダスキン健康保険組合の保険料が協会けんぽの保険料率を恒常的に上回り、事業主が協会けんぽに加入すると判断した場合、節目健診や、健康診断の法定外項目などの保健事業は各事業主負担となり、事業主の経営状況によっては、規模・内容の縮小なども想定されます。

# 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。

## ● 対象別保健指導一覧

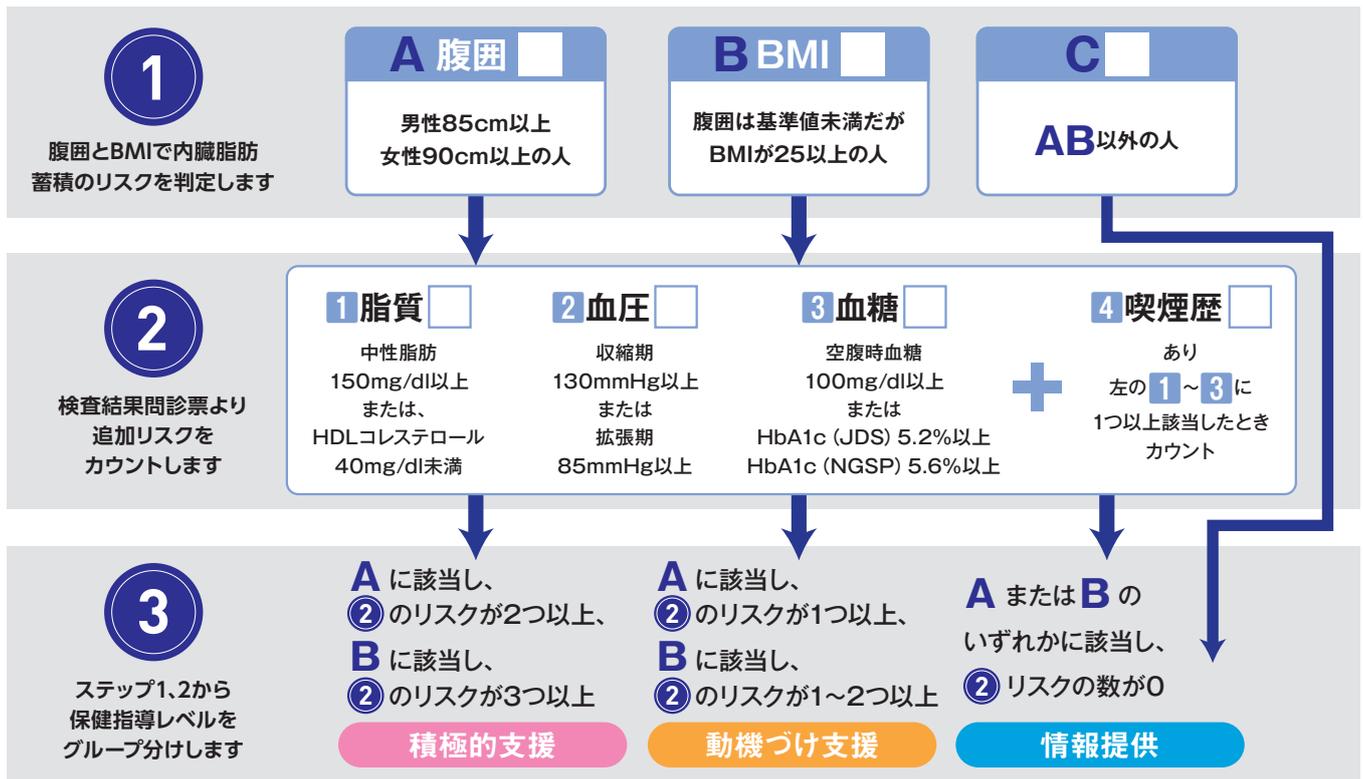
※赤字は2019年度の新規保健事業です。

		肥 満		非 肥 満	
		服薬なし	服薬あり	服薬なし	服薬あり
プログラム 生活習慣改善	40歳未満	Under40 <input type="checkbox"/> ICT		—	—
	40歳以上	特定保健指導プログラム <input type="checkbox"/> ICT	服薬者保健指導プログラム <input type="checkbox"/> ICT	—	—
プログラム 重症化予防	全年齢	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) <input type="checkbox"/> ICT ③軽中度(アプリ型) <input type="checkbox"/> ICT ・中高度)			
		心血管疾患発症予防プログラム (・軽中度 <input type="checkbox"/> ICT ・中高度)			
		重症化予防電話受診勧奨			
		オンライン禁煙プログラム <input type="checkbox"/> ICT			
プログラム 前期高齢者保健指導	61歳以上	ロコモフレイル予防プログラム <input type="checkbox"/> ICT			
		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。

## ■ 参考 生活習慣改善プログラム対象者の選定方法

(※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。

## ● 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>

- 重症化リスク健診項目（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 <sup>2</sup> )	<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!**

1979年  
4月1日  
生まれ



1962年  
4月2日  
生まれ

対象世代の男性

**2019年4月1日時点で、40歳から57歳の男性**

### 妊婦はワクチン接種を受けることができません。

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。

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、抗体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。

主な保健指導の内容

生活習慣改善プログラム **参加費は当組合負担、自己負担なし** ※指導期間は3ヵ月間です。

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。内蔵脂肪の低減をサポートするラクトフェリンを用いたコースも新設しました。  
 ※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

「Under40」は、40歳未満の生活習慣病リスクがある方へ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）。内蔵脂肪の低減をサポートするラクトフェリンを用いたコースも新設しました。

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。内蔵脂肪の低減をサポートするラクトフェリンを用いたコースも新設しました。

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 **参加費は当組合負担、自己負担なし**

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

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

前期高齢者保健指導プログラム **参加費は当組合負担、自己負担なし**

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

対象者約400人

薬局服薬者指導プログラム

対象者約400人

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。

## 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。**

	定期健康診断	定期健診を受診した場合のがん検診・人間ドックの受診可否				
		巡回健診		がん検診		人間ドック
		巡回健診	提携医療機関	婦人科(※3) (子宮細胞診) (乳房検査)	大腸	
被保険者本人	H1コース (39歳以下)	○	○	○	○	×
	H2コース (41歳以上で節目健診に該当しない方)	○	○	○	○	△ (※1)
	H3コース[節目健診] (新40歳/40歳以上3歳刻みごと73歳まで)	×	○ (がん検診含む)	△ (※2)	△ (※2)	×
被扶養者・任意継続者	F1コース (40歳未満の配偶者・任意継続の方)	○ (女性のみ)	○	△ (※2)	△ (※2)	×
	F2コース (40歳以上の配偶者・家族・任意継続の方)	○ (女性のみ)	○	△ (※2)	△ (※2)	×

※1 定期健診より5ヵ月以上あける場合可。  
 ※2 定期健診時に体調不良などで受診できなかった場合のみ可。  
 ※3 がん検査項目は、国立がん研究センターの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。

●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(39歳以下)、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。

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。

## かかりつけ医の紹介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。

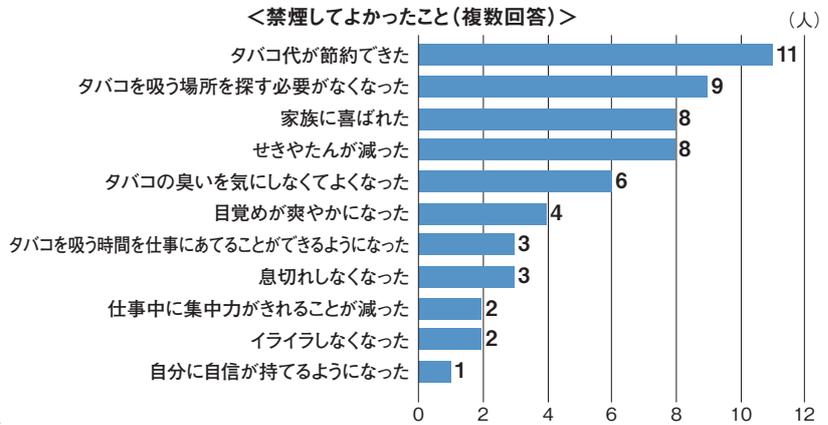
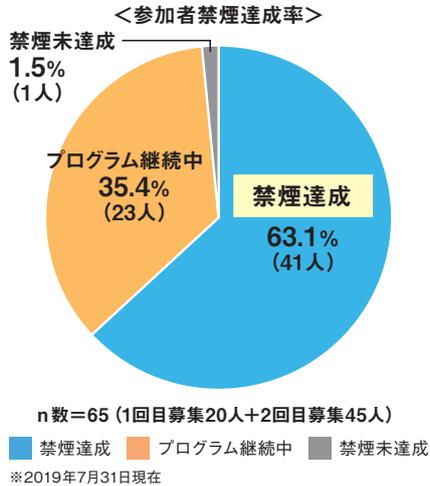


その他の保健事業の内容

■ オンライン禁煙プログラムの実施

仕事の合間やご自宅で禁煙診療が受けられる「オンライン禁煙プログラム」の参加者を募集いたします。

参加費用負担は0円です(全額57,000円ダスキン健康保険組合負担)



**特長 1** 診察毎に希望日時を選択できます。

※予約日当日の予約変更やキャンセルはキャンセル料(本人負担3,000円)が発生します。

**特長 2** スマホやPCを使って医師と面談(通院不要)

**特長 3** 診察後に、自宅または職場に禁煙補助薬が届きます。

2019年度下期実施予定

9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<b>募集期間①</b> 9/9~10/18 オンライン診療後、禁煙補助薬発送(3回)します。				本プログラムが終了後も、メールにてフォローアップいたします。		
			<b>募集期間②</b> 12/9~12/27 オンライン診療後、禁煙補助薬発送(3回)します。	本プログラムが終了後も、メールにてフォローアップいたします。		

※全4回のオンライン診療はすべてWeb上で実施し、ご自身のスマホ、タブレット、パソコン(カメラ/マイク付)を使用していただきます。お持ちでない方は、貸し出しいたします。  
 ※上記スケジュールは予定です。予告なく変更になる場合があります。

申し込み・プログラムの内容等に関する問合せ

株式会社リンクージ サポートデスク  
 LinkAge  
 TEL: 03-6452-8916  
 メール: sd@linkage-inc.co.jp



詳しい募集内容や申し込み方法などについては、ホームページまたはNet-IPPOにてご案内いたします。

## 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♪



※2019年8月よりkencomのロゴがリニューアルされました。

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い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 (被保険者)	登録者数 (被保険者)	登録率	入力率	
ダスキン	訪問グループ 法人	本部	675	371	55.0%	43.4%
		地域	353	186	52.7%	46.2%
		直営支店	677	139	20.5%	56.8%
		合計	309	77	24.9%	51.9%
	生産本部	本部	85	48	56.5%	58.3%
		支部	16	7	43.8%	42.9%
		工場	208	22	10.6%	40.9%
	フード グループ	本部	307	156	50.8%	35.9%
		支部	154	77	50.0%	44.2%
		直営店	69	49	71.0%	22.4%
	本社等	本部	84	30	35.7%	36.7%
	合計	329	193	58.7%	55.4%	
	ヘルスケア	本社	27	24	88.9%	58.3%
アカウント		1,285	149	11.6%	59.7%	
合計		1,312	173	13.2%	59.5%	
プロダクト 関係会社	和倉ダスキン	90	30	33.3%	70.0%	
	小野ダスキン	132	56	42.4%	62.5%	
	プロダクト 北海道	道央中央工場	48	10	20.8%	30.0%
		道北工場	33	9	27.3%	33.3%
	プロダクト 東北	仙台中央工場	49	6	12.2%	33.3%
		合計	49	6	12.2%	33.3%
	プロダクト 東関東	埼玉中央工場	106	20	18.9%	35.0%
		千葉東工場	78	18	23.1%	38.9%
	プロダクト 西関東	東京多摩中央工場	28	2	7.1%	0.0%
		合計	95	13	13.7%	53.8%
	プロダクト 東海	愛知中央工場	71	20	28.2%	20.0%
		合計	71	20	28.2%	20.0%
	プロダクト 中四国	広島中央工場	84	26	31.0%	23.1%
		愛媛工場	33	15	45.5%	0.0%
	プロダクト 九州	熊本中央工場	51	11	21.6%	54.5%
沖縄工場		76	11	14.5%	54.5%	
合計	63	8	12.7%	50.0%		
合計	13	3	23.1%	66.7%		
合計	751	192	25.6%	47.4%		

事業グループ		有資格者数 (被保険者)	登録者数 (被保険者)	登録率	入力率
サーヴ 北海道	本店	122	98	80.3%	23.5%
	支店	5	5	100%	60.0%
サーヴ 東北	本店	117	93	79.5%	21.5%
	支店	121	64	52.9%	43.8%
サーヴ 北関東	本店	3	3	100%	100%
	支店	118	61	51.7%	41.0%
シャトル 東京	本店	128	64	50.0%	26.6%
	支店	9	9	100%	55.6%
サーヴ 東海北陸	本店	106	78	73.6%	66.7%
	支店	5	5	100%	100%
サーヴ 近畿	本店	101	73	72.3%	64.4%
	支店	282	66	23.4%	34.8%
サーヴ 中国四国	本店	13	9	69.2%	88.9%
	支店	269	57	21.2%	26.3%
サーヴ 九州	本店	113	33	29.2%	42.4%
	支店	6	4	66.7%	75.0%
ダスキン伊那	本店	107	29	27.1%	37.9%
	支店	139	57	41.0%	40.4%
合計	本店	5	5	100%	80.0%
	支店	134	52	38.8%	36.5%
合計	277	148	53.4%	41.2%	
その他	本店	14	14	100%	78.6%
	支店	263	134	51.0%	37.3%
合計	16	15	93.8%	13.3%	
合計	1,304	623	47.8%	39.0%	
エバーフレッシュ函館	56	16	28.6%	56.3%	
エムディフード	87	18	20.7%	33.3%	
かつアンドかつ	61	2	3.3%	50.0%	
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	1	1	100%	100%	
合計	239	64	26.8%	54.7%	
任意継続	76	21	27.6%	66.7%	
総合計	6,332	2,195	34.7%	46.2%	

・事業グループ(所属)は2019年8月1日時点です。

・2019年7月15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。

・kencom有資格者および登録状況は2019年7月15日時点をもとに算出しています。

有資格者: kencomリスト掲載者および2019年7月15日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

座学で学んだことをプログラム内で体感できる

# 👍 「宿泊型糖尿病性腎症重症化予防

ダスキン健康保険組合では、事業主(会社)の協力のもと、2018年度 定期健康診断で「糖尿病性腎症リスク」を有する被組合員を対象に、2019年3月1日～2日の2日間、専門の看護師\*による「宿泊型糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を行い、血糖値の改善と糖尿病性腎症を予防するための方法についての研修会を行いました。

※(株)DPPヘルスパートナースに委託

## 👍 プログラムの概要

「糖尿病や腎症の進行を抑え、明るく活動的な生活を送るためのプログラム」(冊子)で、糖尿病合併症と検査結果の見方、薬の効果を学びます。また、合併症を予防するための自己管理行動について学びます。



## 👍 プログラムの目的

セルフモニタリング(血圧、脈拍、体重、足の状態)、検査結果の見方(意味)を知る

セルフモニタリング値や検査結果と、治療、生活習慣との関係性を理解する

合併症を予防するために、自分自身にとって、必要な自己管理方法を理解し、実施・継続する

## 1日目 3月1日(金)

おつとめ風景



おつとめ

座学1

糖尿病の合併症  
検査結果の見方  
治療(薬)の種類と効果

お昼ごはん



座学2

血圧・体重・脈拍の測定方法  
1時間おきに血糖値を測定し  
数値の変化を確認し、  
改善方法を学ぶ

夕飯

外食(飲酒含む)を想定し、  
メニューの選び方、  
食べ方を体験する



誠心館のシェフによる  
おいしいお料理とお酒を  
いただきながら、  
血糖値を上げない  
食べ方を学びました



同じ悩みを共有する仲間ができる

# プログラム」を開催しました

開催日程：3月1日(金)13:00~2日(土)12:00  
開催場所：ダスキンスクール  
参加人数：6人(※8人参加表明のうち2人スケジュールの都合で不参加)

## 生活習慣病は、生活習慣の改善で重症化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見ると、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500~1,000人で、前年度と比べ増加しています。また合併症などで病気が重症化している方も、のべ103人います。

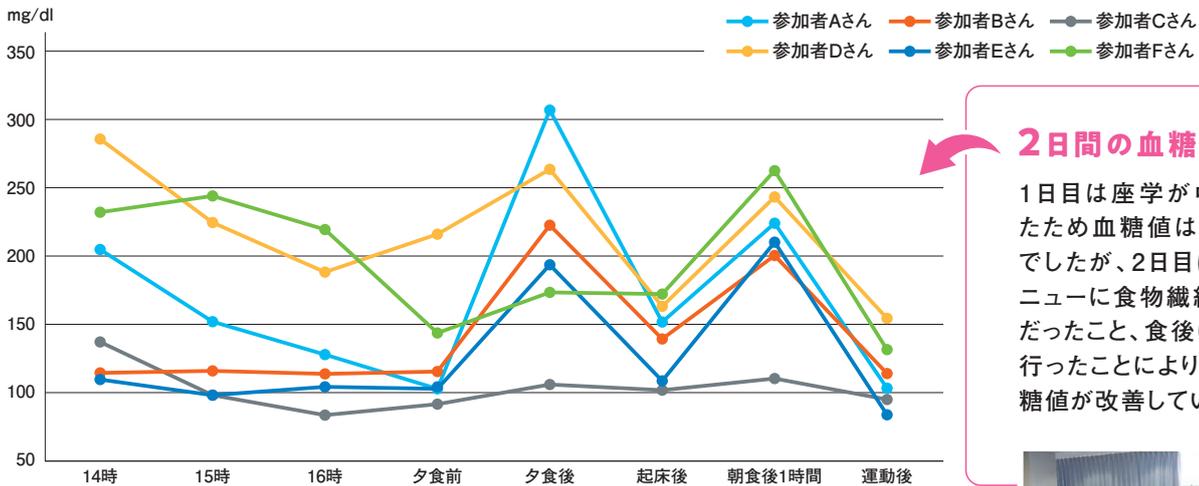
※( )内は前年度値

**糖尿病 508人** (478人)  
男性 321人(302人) 女性 187人(176人)

**高血圧症 929人** (865人)  
男性 519人(494人) 女性 410人(371人)

**脂質異常症 854人** (818人)  
男性 489人(474人) 女性 365人(344人)

血糖値推移(3/1~3/2)



### 2日間の血糖値変化

1日目は座学が中心だったため血糖値は高いままでしたが、2日目は朝食メニューに食物繊維が豊富だったこと、食後に運動を行ったことにより、食後血糖値が改善していました。



## 2日目 3月2日(土)

### 朝食

適正エネルギーと  
バランスに基づいた  
朝食メニューを体験する

- ブランパン
- 豚しゃぶサラダ
- ゆでたまご
- 無調整豆乳



### ウォーキング

運動前後で血糖値を測定し、  
変化を確認する



2日間の血糖値を確認する  
合併症を予防するための  
行動目標を立て、参加者同志で共有する



### 参加者の声

- 自分の身体について理解できた
- 血糖値の変化を知ることができてよかった
- よい仲間めぐり会えた
- とても楽しく学習できた

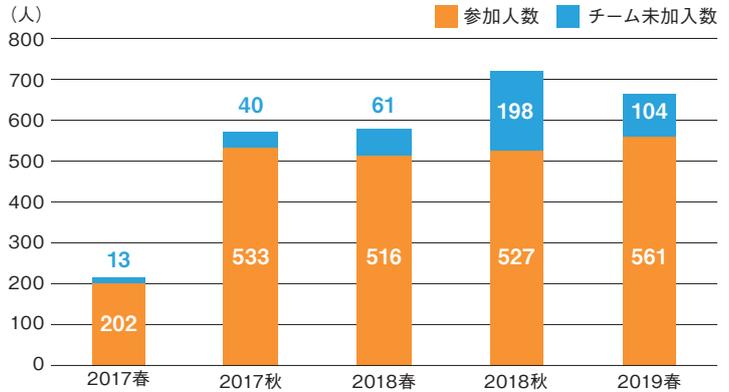




ココロもカラダも健康に

# 2019春「みんなで歩活」開催報告

今回も多数のイベントご参加ありがとうございます。ケンコムは8月にロゴリニューアルし、今後さらなる健康習慣のご提案ができるよう準備しています。2020年春には「みんなで歩活」に加え「やせ活」のイベントも企画中！詳しくは、適時ホームページやNet-IPPOなどでお知らせいたします。



## チーム賞

JCBギフトカード (1位:2万円、2位:1万円、3位:5千円)

順位	チーム名	チーム平均歩数
1位	JIMATO (今村 肇様/室矢 文典様)	25,911歩
2位	ダスキン一族の歩み@DWU (辻 恭代様/吉村 幹枝様/伊達 日和様/菊原 ユリ子様/伊達 俊彦様)	24,511歩
3位	目指せ健康経営! (船戸 真様/徳光 重毅様/山村 直樹様)	23,804歩
4位	関東ウォーキング倶楽部@DWU(5)	23,338歩
5位	旧コンシューマ@DWU(6)	16,396歩
6位	チームshine新(4)	15,795歩
7位	中国・四国地域本部 1@DWU(8)	15,345歩
8位	みちのく歩がねば☆@DWU(4)	15,202歩
9位	Team-SS Ver.3(3)	14,776歩
10位	平岸♥@DWU(2)	14,752歩

※( )内はチーム人数

事業内ランキングやkencom登録状況が知りたいなどの場合は健保までご連絡ください。

## ラッキー7賞

7位	中国・四国地域本部 1@DWU(8)	チーム平均歩数 15,345歩
17位	おじちゃんZ(9)	チーム平均歩数 11,725歩
27位	USA(4)	チーム平均歩数 10,375歩
37位	ゆうちゃん'S(4)	チーム平均歩数 9,543歩
47位	ずっきー王子とお助け隊(5)	チーム平均歩数 8,670歩

※( )内はチーム人数

チームの平均歩数が8,000歩以上で、ランキングの下1桁が「7」のチーム全員に

Amazonギフト券 (200円分) を付与

## ちょっとおさらい「kencomポイント」



毎日ケンコムを使うたび、またイベント参加などでケンコムポイントがもらえます。

kencomポイントの利用方法はこちら➡



ケンコムポイント1,000ポイントにつき1回、ギフト券 (Amazonギフト券またはnanacoギフト) が当たるルーレットゲームにチャレンジできます！

amazon.co.jp  
ギフト券



※本キャンペーンはダスキン健康保険組合による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ダスキン健康保険組合へご連絡ください。  
 ※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。  
 ※「nanaco(ナナコ)」と「nanaco ギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。  
 ※「nanaco ギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社 NTT カードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。

歩くことにより健康診断の数値はたいへんよくなりましたが、体力的には年齢とともに落ちてきているようなので、今後は体力をつけるような運動も取り入れていけたらと思っています。

少前 忠則様  
(中国・四国地域本部1@DWU)



## ケンコムニュースで「自分に合った歩き方」をcheck!

効果的な歩き方や、疲労回復につながるストレッチ、気になる美容の情報など、あなたに合った情報を毎日配信しています。



## 個人賞

Amazonギフト券 (1位:5千円、2位:3千円、3位:2千円)

順位	氏名	個人平均歩数	(チーム名)
1位	少前 忠則様	34,252歩	中国・四国地域本部 1@DWU
2位	中里 理佐様	30,845歩	関東ウォーキング倶楽部@DWU
3位	下賀 雅己様	29,735歩	みちのく歩がねば☆@DWU
4位	永野 修様	26,774歩	けんぼへず
5位	笠井 万起子様	26,563歩	関東ウォーキング倶楽部@DWU
6位	今村 肇様	26,545歩	JIMATO
7位	辻 恭代様	26,005歩	ダスキナー族の歩み@DWU
8位	吉川 孝裕様	25,960歩	The new stage
9位	橋本 真様	25,789歩	チームshine新
10位	徳光 重毅様	25,422歩	目指せ健康経営!

一人で歩くのはむなしいので、今回はポータブルラジオを買い、FMや野球中継を聞きながら楽しくウォーキングできました。

下賀 雅己様  
(みちのく歩がねば☆@DWU)

イベント中に、チームメンバーといっしょにウォーキングイベントに参加しました。みんなで歩いてお風呂で汗を流し、飲んで食べてまた歩くのですが、なかなか集まれないので、団結力が高まります。

中里 理佐様  
(関東ウォーキング倶楽部@DWU)

ナイス  
ファイト!



チームの平均歩数が5,000歩以上でランキングの下1桁が「5」のチーム全員に

Amazonギフト券  
(100円分)を付与

## ラッキー5賞

順位	チーム名	チーム平均歩数
5位	旧コンシューマ@DWU (6)	16,396歩
15位	ALL FOR DOGS (2)	12,215歩
25位	北42条支店@DWU (5)	10,792歩
35位	交通機関にも乗るんじゃない (5)	9,626歩
45位	生産本部歩活動チーム@DWU (10)	8,864歩
55位	shushuとLaLa (8)	7,693歩
65位	ダスキナー労働組合関東A@DWU (5)	6,625歩
75位	サーヴ中国四国 (6)	5,904歩

※( )内はチーム人数

## その他の賞とインセンティブ

### ●ケンコムエンジョイ賞

- 「みんなで歩活」イベント終了時まで、①「みんなで歩活」参加
- ②健診閲覧コード入力済の方にもれなくAmazonギフト券(200円分)を付与

### ●みんなでゴール賞

チームの平均歩数が8,000歩以上を達成したチームメンバー全員にkencomポイント1,000ポイント付与

### ●みんなの応援団長賞

チーム内のコメントが一番多かった人で、抽選で10人に1人に、kencomポイント1,000ポイントを付与

### ●エントリー賞

5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に、kencomポイント1,000ポイントを付与

ケンコムエンジョイ賞や共通インセンティブは、インセンティブ付与(7月下旬)をもって発表とかえさせていただきます。

※入賞者の方へのアンケートより

歩活が始まって2週間ほど過ぎたとき、夜10時ぐらいに何気に歩いていたら、偶然にも相方の室矢さんと街でばったり会い、これで優勝できると確信しました。

今村 肇様 (JIMATO)

生活全般を見直すことができました。  
7月より禁煙をスタート!  
歩くことは、継続していきます。



室矢 文典様 (JIMATO)

5年ほど前からマラソンを始めており、週3日ほどジョギングしています。  
今回の歩活期間はほぼ毎日、休まず頑張りました!

山村 直樹様 (目指せ健康経営!)

ウォーキングを継続するきっかけになったのは、2017年11月に労組専従から人事部に戻り、健康経営を担当することになり、その担当者が二次健診常習者では勝手が悪いと思い、主治医に相談したところ、運動を勧められました。そこでウォーキングを1ヵ月行い、再検査の血液検査をしたら、全ての数値が半減しました。そこで、毎日1万歩を目標に歩いたら2018年度の定期健康診断において数値が正常範囲となり、30数年間、二次健診の案内をいただいていた私でしたが、それが見事に解消しました。

船戸 真様 (目指せ健康経営!)

## 「ダスキン労働組合も!みんなで歩活2019春」の結果ができました!

期間:2019年5月21日(火)~6月21日(金)

春闘でも合意した健康経営に関する取組みの一環として、「ダスキン労働組合も!みんなで歩活2019春」を実施いたしました。全国21チーム158名(非組合員を除く)の組合員がイベントに参加し、期間中の歩数を競っていただきました。



### チームの部表彰

- |    |                     |                               |
|----|---------------------|-------------------------------|
| 1位 | みちのく歩がねば☆@DWU(東北支部) | 人数:4名 平均歩数:15,202歩 (総合順位:8位)  |
| 2位 | 平岸♥@DWU(北海道支部)      | 人数:2名 平均歩数:14,752歩 (総合順位:10位) |
| 3位 | 令和に進め@DWU(関東支部)     | 人数:5名 平均歩数:12,595歩 (総合順位:13位) |

### 個人賞

1日平均8,000歩以上歩いた方の中から  
チームの部で表彰されていない上位50人の方  
詳細は労働組合ホームページにてご確認ください。

ミスタードーナツ商品券

500円分進呈

## 健保保健事業のケンコム内メール配信について

2019年4月より、ケンコムのメール配信機能、お知らせ機能を活用し、健保の保健事業の一部(重要性が高い内容)について、メール配信ならびにお知らせ掲載をしています。

メール配信に関して、登録のメールアドレスが会社のメールアドレスになっており、業務メールと混在し不便を感じる方は、下記の方法でメールアドレスの変更ができます。

ケンコムにログイン⇒「メニュー」⇒「設定」⇒「各種変更」⇒「ログインID(メールアドレスの変更)」

より多くの組合員さんに参加していただけるよう、2019秋「みんなで歩活」では  
**『チームスコアランキング』**を採用します!

キーワードは **毎日コツコツ歩いて、チームに貢献&達成感!**

**チームスコア  
ランキングとは**

- ◆1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアで順位を競います
- ◆ユーザーあたり1日最大8,000スコア獲得可能(8,000歩以上も記録可能)

これまでのしくみの課題

①歩きすぎを助長

- 平日歩けないので、土日でまとめ歩きなど

②精神的プレッシャー・疲労感がある

- チームに迷惑かけられないというプレッシャーの中で歩くのは辛く、楽しさを感じられない

③ランキングの変動がしにくい

- 日頃から歩き慣れている人とイベントのみ歩く人の差が大きい

足をひっぱらないかと思うと、どのチームに入ればいいのか悩んでしまう…。

同じ部署の〇〇さん、チーム未加入だったんですね。チーム参加に声をかければよかった。

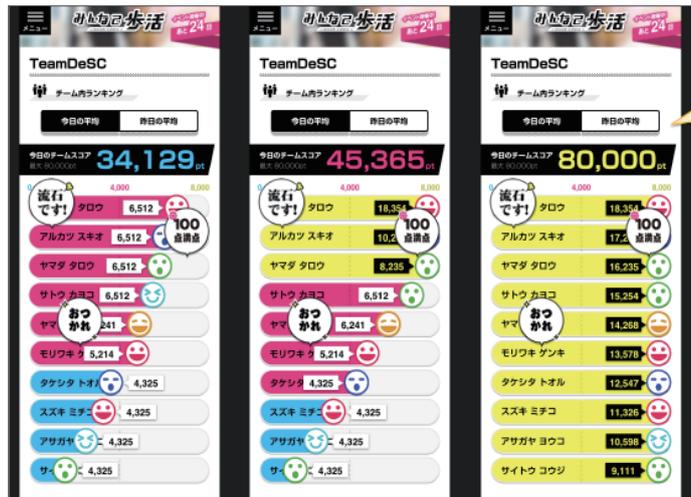
今回のしくみの狙い

①楽しく参加してチームに貢献できる仕組み

- チームの通算スコアを競うことで、平均歩数が少ない人も、無理なく参加できるしくみへ

②「毎日コツコツ歩く」ことを評価

- 期間中、毎日8,000歩をめざす設計へ



誰でも参加できる?

2020年3月末時点で19歳以上のイベント開始月の前月までに健康保険組合の資格を有する方がケンコム登録&イベント参加ができます。

ここが落とし穴!  
**イベントエントリーだけでは参加できません!**



**2人以上で  
チーム結成だよ!**

参加したいのにログインできない!

ログインIDまたはパスワード忘れなどお困りの際は、ケンコムお客様サポートまでご連絡ください。

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

ケンコムお客様サポートに問い合わせし、2週間以上経っても返信がないなどの場合はダスキン健康保険組合にご連絡ください。

## 人間ドック

受診申し込み期間

2019年9月25日(水)～2020年1月31日(金)

受診期間

2019年10月1日(火)～2020年2月28日(金)

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、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(H2コース)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。

## ①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。

※オプションは自由を選択できますが、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/>



## ②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)

## ③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)  
※②③のコースは、人間ドックコースの検査項目を含んでいなくてもOKです。

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。  
※受診後にダスキン健診係へ連絡された場合は補助金対象外です。
  - 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書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、領収書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

※上限を超えた分は自己負担になります。

※人間ドック補助金請求書は2020年3月20日(金)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。

※ファミリー健診を受診された場合は、同一年度内の人間ドックの受診は健保組合の費用負担では行いません。

# 大腸がん検診

受診申し込み期間

2019年9月25日(水)～2020年1月31日(金)

受診期間

2019年10月1日(火)～2020年2月28日(金)

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治療・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、阪大微生物病研究会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病研究会へ検査依頼をします。

### 3 阪大微生物病研究会より、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病研究会へ検体を郵送していただきます (2020年2月28日(金)までに到着した分を受付)。

### 5 阪大微生物病研究会より、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・阪大微生物病研究会によって、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。

## 婦人科がん検診

受診申し込み期間

2019年9月25日(水)～2020年1月31日(金)

受診期間

2019年10月1日(火)～2020年2月28日(金)

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。)

- 女性働子さん(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治療・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 2019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ロダクト東関東: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ロダクト西関東:東京多摩中央工場
  - 株式会社ダスキンプロダクト九州:熊本中央工場 ●株式会社ダスキン:ダスキンスクール ●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。  
 ※受診後にダスキン健診係へ連絡された場合は補助金対象外です。  
 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書をもらってください。  
 ●医療機関が発行する領収書には、受診項目(マンモグラフィ、乳腺エコー、子宮頸部細胞診など)がわかるよう、明細を添付してください。  
 ●受診項目と金額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、領収書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、文書料を含め上限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2020年3月20日(金)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。

..... 2018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度に続き『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**

5,743人 (2018年度) ※1 6,352人 (2019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。

#### (株)ダスキンは継続した取り組みが必要です

生活改善プログラムへの登録率などは高く、積極的な取り組みがみられますが、生活習慣病の発症率、重症化合併症発症率が高く、リスク発生率、肥満率も高い状態です。

**運動習慣や食事習慣など日々の生活改善が必要です。**

#### サーヴ関係会社では取り組みが継続されています

生活習慣改善プログラムやkencomへの登録率が高い水準で、取り組みの効果が継続されています。生活習慣病発症率が低いところが多くなっています。生活習慣病リスクや1人あたり医療費が上がっている事業所もあり、重症化予防への取り組みが必要です。

#### プロダクト関係会社では取り組みの効果がでています

生活習慣病発症率が前年より増加している事業所が多いものの、生活改善プログラムやkencomへの登録率が高い事業所もみられるようになり、肥満率、喫煙率が減少しているところもあります。**積極的な取り組みが効果につながっています。**

### ●健康意識は向上していますが、さらに生活習慣の見直しが必要です。

#### 医療費はわずかに減少しました

2017年度と比べ、わずかに減少しました。1人あたり医療費も下がっています。疾病別では『生活習慣の改善で予防が見込める疾患』と『早期発見・早期治療が見込める疾患』で6割を超えます。生活習慣改善や早期受診への取り組みが必要です。

#### 生活習慣病の有所見率、発症率は増加しています

生活習慣病の有所見率、生活習慣病発症者、重症化・合併症発症率とも前年より増加しています。生活改善プログラムへの申込率が上昇していますが6割には届いていません。**生活習慣改善プログラムや重症化予防プログラムへの積極的な取り組みが必要です。**

#### がん検診の受診率は上がっています

がん検診の受診率は上昇していますが、婦人科がんで3割、大腸がんで2割にとどまっています。有所見率は高いもので9%で、今年度も45名の方ががんを新規発症しています。がんの早期発見にもがん検診受診が必要です。

#### 喫煙率は減少していますが全国平均より高い状態です

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い状態です。特に女性の喫煙率は全国平均と比べて2倍近くとなっています。**引き続き禁煙への積極的な取り組みが必要です。**

#### 肥満率が増加傾向です

肥満率は年々増加傾向で、特に男性は4割が肥満です。肥満は血圧や脂質のリスクにつながります。**kencomの機能活用やイベント参加などで、リスク解消へつなげましょう。**

#### 運動習慣は良化も食事習慣は改善が必要です

運動習慣のある方はkencomなどの活用の成果もあり年々増加しています。適切な食事習慣のある方は前年と比べ減少しています。**運動、食事の両方から生活習慣改善に取り組む必要があります。**

※1 2018年度（2018年4月1日～2019年3月31日）を通じて在籍した被保険者数健康白書では、この人数を対象として集計しています。

2018年度 ダスキン健康保険組合健康白書 事業所別課題・施策一覧

項目	医療費		生活習慣病重症化予防		生活習慣病	生活習慣改善プログラム			喫煙	健診受診	がん検診		肥満・健康増進活動			
	1人当たり医療費が高い	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※1	特定保健指導の申込率が低い	服薬者指導の申込率が低い	Under40の申込率が低い	喫煙率が高い	健診受診率が低い	がん検診の受診率が低い	がん検診の有所見率が高い	肥満率が高い	kencom登録率が低い	適切な食事習慣を有する方の割合が低い※2	運動習慣ありの割合が低い
課題																
施策																
事業所名																
ダスキン	1															
ダスキンヘルスケア	2									●						
サーヴ北海道	3			●					●				●			
サーヴ東北	3						●	●	●							
サーヴ北関東	2						●		●							
シャトル東京	4	●			●						●				●	
サーヴ東海北陸	3								●			● (子宮がん)		●		
サーヴ近畿	4	●				●			●				●			
サーヴ中国四国	1							●								
サーヴ九州	4	●		●					●				●			
ダスキン伊那	3			●	●											●
和倉ダスキン	0															
小野ダスキン	3			●										●		●
プロダクト北海道	5			●			●		●					●		●
プロダクト東北	3			●								● (胃がん)		●		
プロダクト東関東	3						●	●						●		
プロダクト西関東	4				●		●		●					●		
プロダクト東海	5	●	●		●						●	● (肺がん)				
プロダクト中四国	4	●	●								●					●
プロダクト九州	5	●		●	●				●					●		
エパーフレッシュ函館	4	●		●					●				●			
エムディフード	5						●				●			●	●	●
かつアンドかつ	5						●		●		●			●	●	
ダスキン共益	1	●														

青文字の事業所は2019「健康経営優良法人」認定事業所(13法人)です。  
 注記：適用事業所のうち人員5名以下の事業所(ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金)を除く24社を対象としています。

※ 2018年度(2018年4月1日～2019年3月31日)を通じて在籍した被保険者を対象として集計しています。  
 ※ 課題・施策とも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は増減あり)  
 ※ 課題個数 4つはオレンジ文字、5つは赤文字。●は課題4つ、●は課題5つ  
 ※1 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  
 ※2 適切な食事習慣を有する者とは、食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上が適切であるものをいう  
 食事習慣に関する質問：朝食抜き週3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事週3回未満、間食は毎日ではない

<p><b>「健康経営優良法人」 認定事業所(13法人)で 着実に効果が出ています</b></p>	<p>「健康経営優良法人」認定事業所では、各社でさまざまな取り組みを行っています。前年度と比べ、生活改善プログラムへの申込率の増加、kencom登録率の増加など、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。</p>
---	--

# 働きさん(被保険者) 2018年度健康通信簿(事業所別・グループ別)

□:ダスキン健保平均またはダスキングループ平均より悪い状態

赤字:前年より悪い状態

青文字の事業所は2019「健康経営優良法人」認定事業所(13法人)

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 <sup>※1</sup>	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 発症率 <sup>※2</sup>	肥満率	喫煙率	生活習慣改善プログラム申込状況 <sup>※6</sup>			kencom 登録率 <sup>※5</sup>
										特定保健 指導の 申込率	服薬者 指導の 申込率 <sup>※3</sup>	Under40 の申込率	
		(歳)	(円)	(円)	%	%	%	%	%	%	%	%	%
ダスキン健保平均	5,743	47.4	174,185	276,404	25.1%	5.0%	18.6%	30.1%	30.5%	55.6%	56.1%	37.9%	33.6%
ダスキン	2,515	47.1	183,516	292,887	25.5%	5.4%	19.2%	33.7%	27.9%	64.8%	65.3%	58.8%	41.6%
訪問グループ・法人	1,574	46.6	159,679	294,077	23.9%	4.9%	18.6%	33.1%	28.2%	60.8%	64.3%	48.1%	39.8%
本部	654	48.5	149,649	214,728	26.1%	5.4%	18.7%	35.4%	25.9%	71.7%	71.2%	78.9%	53.2%
地域	321	49.1	203,634	278,151	26.2%	6.2%	22.5%	42.8%	31.9%	69.6%	75.0%	57.1%	51.6%
直営	599	43.2	146,579	387,342	20.2%	3.7%	16.5%	25.4%	28.7%	32.1%	28.6%	25.0%	20.1%
生産本部	289	48.1	192,571	314,311	27.7%	5.2%	21.9%	31.3%	28.5%	71.0%	64.3%	61.5%	25.6%
本部	87	47.1	164,599	333,730	28.7%	1.1%	22.1%	33.0%	23.3%	92.3%	80.0%	33.3%	55.2%
地域	16	43.3	105,363	-	12.5%	0.0%	25.0%	31.3%	50.0%	-	100.0%	66.7%	43.8%
工場	186	48.9	210,915	312,070	28.5%	7.5%	21.5%	30.5%	29.0%	55.6%	57.1%	71.4%	11.7%
フードグループ	293	45.2	225,775	331,966	24.9%	7.2%	21.2%	37.8%	35.2%	77.1%	73.9%	80.0%	50.0%
本部	154	47.2	330,675	432,354	29.9%	5.8%	21.4%	40.6%	40.3%	92.6%	81.3%	100.0%	48.1%
地域	70	48.0	95,242	-	24.3%	4.3%	28.6%	55.7%	41.4%	57.1%	100.0%	100.0%	70.0%
直営	69	38.2	109,953	171,346	14.5%	2.9%	13.0%	13.0%	17.4%	-	25.0%	33.3%	37.2%
本社等	321	50.3	253,795	292,566	31.8%	7.2%	16.6%	35.0%	19.3%	77.5%	69.7%	100.0%	58.3%
ダスキンヘルスケア	1,052	50.4	169,442	231,410	23.9%	4.6%	16.4%	22.8%	25.7%	41.4%	16.7%	15.4%	12.9%
サーヴ北海道	114	46.5	162,828	133,836	31.6%	2.6%	21.2%	43.4%	49.6%	100.0%	80.0%	83.3%	81.3%
サーヴ東北	106	44.1	129,446	61,886	13.2%	0.9%	18.9%	28.7%	49.1%	21.4%	0.0%	0.0%	50.8%
サーヴ北関東	121	44.6	153,670	139,930	21.5%	5.0%	15.7%	22.1%	38.0%	54.5%	0.0%	40.0%	48.8%
シャトル東京	100	41.8	121,853	2,485,150	15.0%	3.0%	23.2%	19.2%	34.3%	33.3%	0.0%	0.0%	73.1%
サーヴ東海北陸	256	44.5	137,484	196,086	20.7%	2.0%	18.0%	27.3%	41.0%	40.7%	25.0%	31.3%	23.8%
サーヴ近畿	92	45.9	173,198	583,977	19.6%	1.1%	17.6%	34.4%	39.6%	10.0%	50.0%	0.0%	27.7%
サーヴ中国四国	125	46.4	137,012	260,512	24.0%	5.6%	21.0%	33.1%	30.6%	16.7%	25.0%	0.0%	40.4%
サーヴ九州	263	45.7	197,121	291,674	30.0%	4.9%	18.4%	33.3%	41.4%	87.5%	84.2%	58.3%	53.4%
ダスキン伊那	15	48.9	106,664	66,435	40.0%	6.7%	26.7%	26.7%	33.3%	-	100.0%	-	93.8%
和倉ダスキン	90	50.8	126,346	301,086	28.9%	3.3%	15.6%	21.9%	15.6%	37.5%	50.0%	-	28.6%
小野ダスキン	128	43.5	109,931	86,647	26.6%	7.0%	14.8%	25.7%	11.7%	100.0%	80.0%	66.7%	17.2%
プロダクト北海道	45	50.6	116,713	84,760	28.9%	8.9%	13.3%	22.2%	37.8%	0.0%	0.0%	0.0%	20.8%
プロダクト東北	43	48.7	109,581	225,703	20.9%	9.3%	9.3%	18.6%	27.9%	66.7%	-	0.0%	12.2%
プロダクト東関東	95	44.0	110,713	72,390	21.1%	4.2%	20.0%	26.2%	34.7%	40.0%	0.0%	0.0%	17.8%
プロダクト西関東	86	46.4	129,091	92,447	27.9%	2.3%	26.7%	24.5%	45.3%	0.0%	16.7%	0.0%	15.0%
プロダクト東海	68	49.0	254,564	1,132,541	25.0%	5.9%	22.4%	23.9%	29.9%	16.7%	20.0%	0.0%	28.6%
プロダクト中四国	78	48.1	216,641	472,873	24.4%	6.4%	17.9%	24.4%	20.5%	50.0%	25.0%	33.3%	29.8%
プロダクト九州	72	48.2	225,490	154,862	22.2%	6.9%	25.0%	24.4%	43.1%	25.0%	50.0%	50.0%	15.0%
エバーフレッシュ函館	51	49.9	330,423	258,944	35.3%	2.0%	17.6%	35.3%	39.2%	80.0%	83.3%	0.0%	27.6%
エムディフード	64	39.6	110,212	122,725	10.9%	3.1%	12.7%	25.4%	28.6%	0.0%	-	0.0%	18.8%
かつアンドかつ <sup>※4</sup>	43	44.0	55,809	149,670	14.0%	2.3%	16.3%	23.3%	48.8%	0.0%	50.0%	0.0%	3.5%
ダスキン共益	28	45.4	166,617	730,510	21.4%	0.0%	7.1%	25.0%	17.9%	25.0%	100.0%	-	86.7%

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24社を対象としています。

グループ名は2019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 2019年4月1日時点の事業所ごとの被保険者数。本健康白書ではこの人数を対象とし本集計しています。

※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、優先対応の該当者です。

※3 服薬者指導は2018年度分より掲載

※4 かつアンドかつは2018年度分より掲載のため前年度との比較なし

※5 2019年5月21日時点の登録率

※6 生活習慣改善プログラム申込状況「- (ハイフン)」はプログラム対象者0人

2018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500～1,000人で、前年度と比べ増加しています。また合併症などで病気が重症化している方も、のべ103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生活習慣改善や重症化対策を目的とした『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。

※ダスキン健保全体の2018年度在籍者（n=5,743、男性：3,071、女性：2,672）を対象として集計しています。  
※（ ）内は前年度値



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、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ます。

### 50歳代（男性）脳梗塞

高血圧の薬を服用していたが、ここ1～2年は血圧が標準値になったこともあってか、継続して服用していなかった。しかし肥満状態は続いており、脂質が高い状態が続いていた。飲酒量がここ数年多くなっているが、生活改善する意向がみられなかった。

▶ 生活習慣を変えていればリスクは減らせた  
▶ 通院や服薬の継続が必要だった

### 50歳代（女性）くも膜下出血

高血圧の薬を継続して服用していたため、血圧は正常範囲だった。肥満ではないものの、脂質がとても高い状態が続いていた。生活習慣では、毎日の飲酒が続いており、喫煙も続いていた。生活改善に取り組む意向はあったが、運動習慣は継続していなかった。

▶ 禁煙の実施や、生活習慣を変えていればリスクは減らせた

事例として挙げた方をみると

- 通院や服薬を継続する
- 通院や服薬している疾病以外でリスクがある場合は、医療機関へ相談する
- 禁煙をする
- 飲酒習慣など生活習慣改善を行う
- 生活習慣改善プログラムや重症化予防プログラムへ参加する

などで重症化になる前に何らかの対策はできたと考えられます。

専門家のアドバイスを受け確実な生活習慣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  
生活習慣改善プログラムや  
重症化予防プログラムで、  
専門家の指導の利用で早めの対策を！  
必ず防げるリスクはあります**

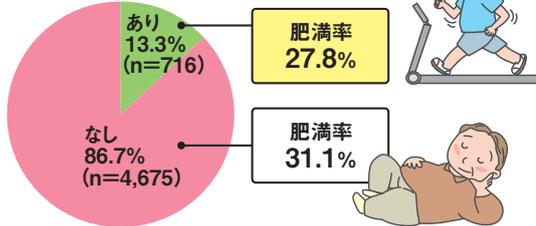
## 運動習慣、食事習慣の状況（被保険者）

2018年度の健康診断時の問診結果から運動習慣の状況と食事習慣の状況を確認しました。

運動習慣が「ある」方、適切な食事習慣が「ある」の方が、「ない」方に比べ **肥満率は低い**です。

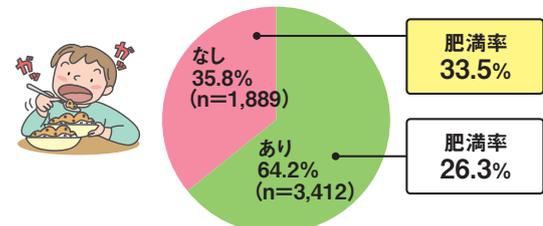
### ■ 運動習慣と肥満の状況（2018）

運動習慣の有無（n=5,391）



### ■ 食事習慣と肥満の状況（2018）

適切な食事習慣の有無（n=5,311）



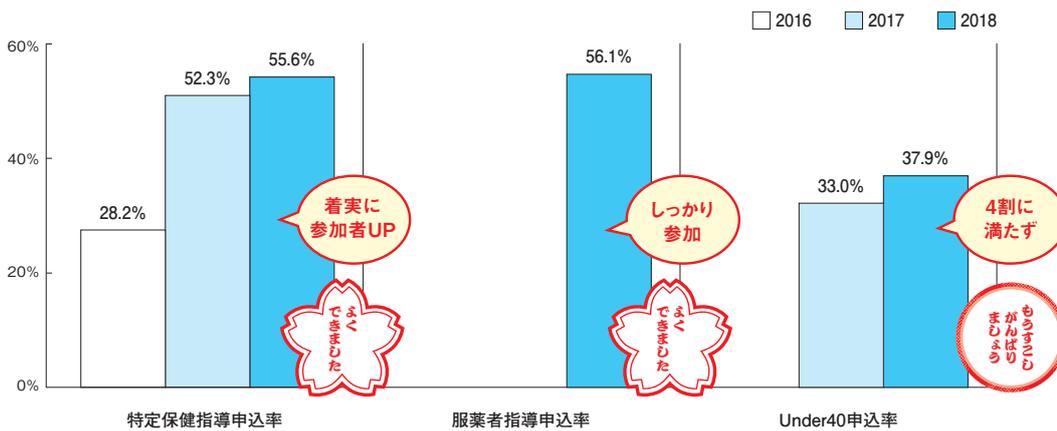
※1 運動習慣ありとは、運動習慣に関する質問項目（1回30分以上の運動を週2日以上実施、日常生活で歩行または身体活動を1日1時間以上実施、ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い）のうち2つ以上が該当したものをいう

※2 適切な食事習慣を有する者とは、食事習慣に関する質問項目（朝食抜き週3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事週3回未満、間食は毎日ではない）のうち3つ以上が適切であるものをいう

※3 肥満率=腹囲基準該当者（男性85cm以上、女性90cm以上）またはBMI25以上該当者÷腹囲またはBMI受診者

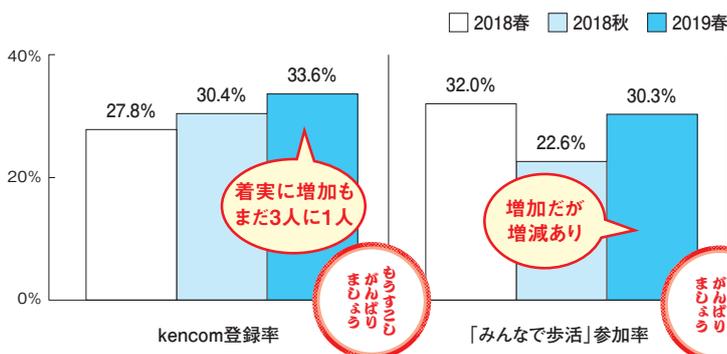
## 健康支援プログラムへの取組（被保険者）

### ■ 生活改善プログラムへの申込状況（特定保健指導、服薬者指導、Under40）



『特定保健指導』への申込率は2018年度でも着実に増加しています。また既に血糖、血圧、脂質の服薬があり、依然として生活習慣病のリスクのある方には『服薬者指導』を行っています。こちらは申込率が5割以上と参加者の関心の高さがうかがえます。40歳未満の生活習慣病リスクのある方への『Under40』申込率は、前年より増加しているものの4割に満たず、まだまだ皆さんに参加いただけてはいません。専門家によるサポートが受けられる生活改善プログラムです。対象の方はまずは申し込みましょう。

### ■ kencom登録状況、みんなで歩活参加状況



kencomの登録率は33.6%まで上昇しましたがまだ3人に1人とどまっています。kencomは、ご自身に合わせた健康ニュースを配信、使うたびにポイントもたまり、ゲーム感覚のイベントもあります。2018年度春から3回にわたってkencomを活用したウォーキングイベント『みんなで歩活』を実施しました。参加率は3割前後と大きく伸びていますが、まだ3人に1人とどまっています。イベントを通して運動習慣が身につく、健康効果も実感でき、楽しく参加できるイベントです。kencomへ登録し、歩活へぜひ参加ください。

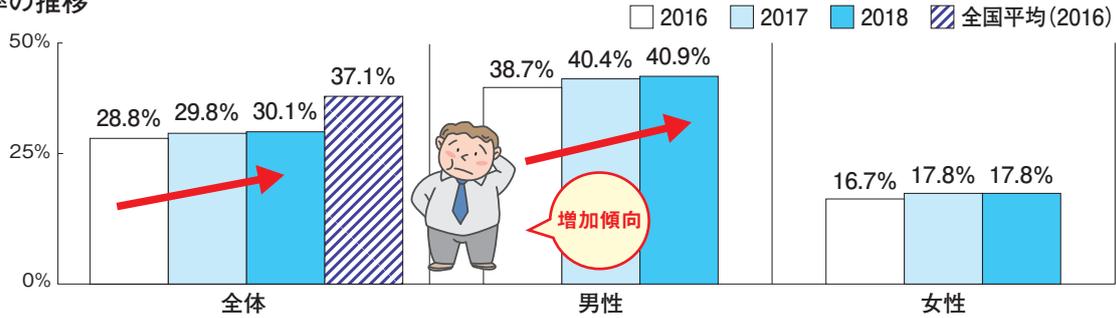
※1 kencom登録、みんなで歩活は、2018春（2018/2/27～5/31）、2018秋（2018/10/～11/27）、2019春（2019/5/21～6/21）の3回分の状況を掲載

※2 みんなで歩活登録者は2名以上のチームへ登録した方を対象

※4 みんなで歩活登録率=みんなで歩活登録者数÷kencom登録者数

## 肥満率と喫煙率に関する状況 (被保険者)

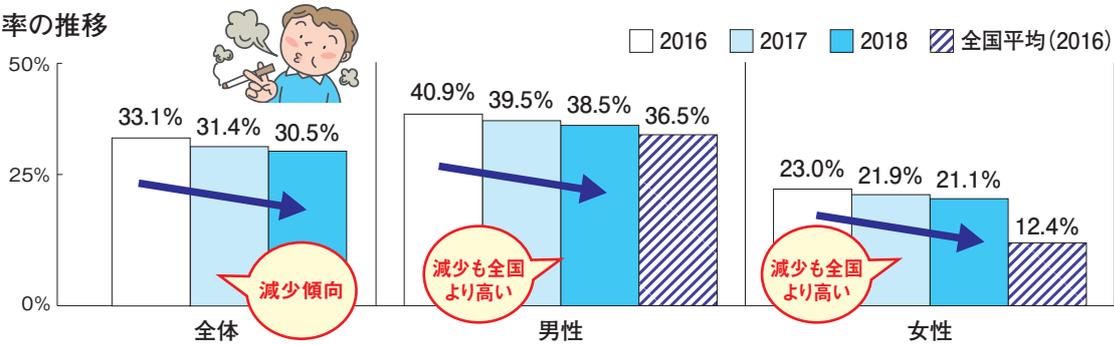
### ■ 肥満率の推移



肥満率は30.1%と全国平均と比べると低いものの、およそ3割が『肥満』であり、年々割合が上昇しています。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。『生活習慣改善プログラム』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（H28）」（健康保険組合連合会、2018年7月）  
 ※肥満率＝腹囲基準該当者（男性85cm以上、女性90cm以上）またはBMI25以上該当者÷腹囲またはBMI受診者

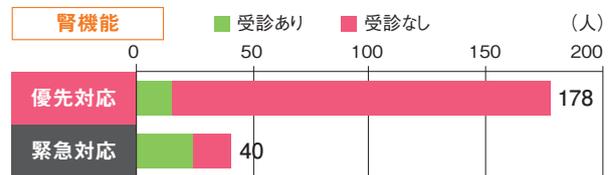
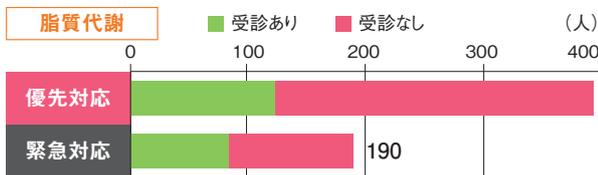
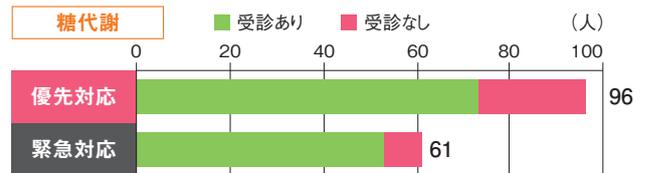
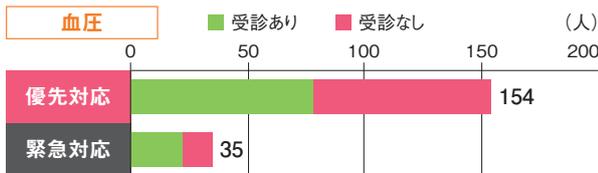
### ■ 喫煙率の推移



喫煙率は30.5%と年々減少していますがおよそ3人に1人が喫煙者です。男女とも全国平均より高く、特に女性の喫煙率は全国平均の2倍近くです。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り組みが急がれます。

全国平均出典：「H28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、2018年9月）

## 生活習慣病リスクに関する状況 (被保険者)



### 生活習慣病リスク判定基準値

重症化リスク健診項目		受診勧奨 緊急対応者 (ブラックゾーン)	受診勧奨 優先対応者 (レッドゾーン)
血圧	収縮期 (mmHg)	≥180	180>~≥160
	拡張期 (mmHg)	≥110	110>~≥100
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	≥160	160>~≥130
	HbA1c (%)	≥8.0	8.0>~≥7.0
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	≥1000	1000>~≥500
	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180	180>~≥160
腎機能	eGFR (ml/min/1.73m)	<45	45≤<60 かつ 尿蛋白が1+以上
	尿蛋白	3+	2+/1+

2018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。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。症状が出る前の早めの受診で確実に重症化を防げます。連絡を受けた方は医療機関への受診をお願いします。

# 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 和倉ダスキン

**働きさんに「健康」を意識してもらえ活動に取り組みます。**

- 「歯の健康」を意識してもらい、健康で丈夫な歯を維持してもらう。  
(活動期間 (上半期) : 2019年6月20日~7月31日)  
ダスキンの衛生用品として新しく発売された『ナチュ菌みがき剤』『歯ブラシ』と正しい歯磨き方法の資料をセットで渡し、1ヵ月間毎日の歯みがきを意識してもらう。  
期間の最期に、歯みがきアンケートで各自から報告をいただく。
- 身体を動かし、体幹を鍛える。  
(活動期間 (下半期) : 調整中)  
男女、年齢の隔たりなく、皆が楽しく取り組める身体活動を行い、体幹を鍛える。



## 株式会社 小野ダスキン

**働きさんの「生活習慣改善」につながる活動に取り組みます。**

- (活動期間 2019年9月1日~11月 (予定))
- ① 健保の保健事業に参加し健康増進にチャレンジする。  
生活習慣改善プログラムの参加率100%、kencom登録率60%以上
  - ② 「食」生活の改善につながる活動を行う。  
活動内容計画中

## 株式会社ダスキン 大阪中央工場

**働きさんに「デンタルケアを推進し、全身の健康」につなげる活動に取り組みます。**

- (活動期間 2019年9月上旬~12月上旬)
- ダスキンのオーラルケア用品として新しく発売された『歯ブラシ』『ナチュ菌みがき剤』『ナチュ洗口液』の3点セットを支給し、「歯」と「健康」について意識してもらう。

# 「健康経営優良法人2020」 認定の申請がはじまります

**健康経営とは、企業を成長に導く、新しい経営スタイルです。**

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

申請についてのスケジュールなど詳細は  
経済産業省ホームページ「健康優良法人の申請について」  
をご確認ください。



[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenkoukeiei\\_yuryouhouzin\\_shinsei.html](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin_shinsei.html)

# INFORMATION

## ● 令和元年（平成31年）度の扶養調査について

令和元年（平成31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条および厚生労働保険局の通知・指導に基づき実施いたします。これは、被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか確認するための調査です。なお、第124回組合会（令和元年7月18日開催）にて、扶養認定基準の一部変更が承認されましたので令和元年7月18日から適用いたします。

### <変更点>

- ①子女の扶養認定の審査対象が16歳以上となります。（従来18歳以上）
  - ・学生の場合、有効な在学証明書もしくは、学生証の写しにて認定。
  - ・学生以外は、課税（所得）証明書、非課税証明書の原本と状況を確認して審査。（所得が130万円未満であるかを確認）
- ②被扶養者が自営業者の場合
  - 収入金額から直接的経費（売上原価）を控除した差引金額が130万円未満であることを確認し、認定の可否を決定します。

### <被扶養者現況確認調査>

- 【審査対象】①令和元年8月1日現在ダスキン健康保険組合の被扶養者の方
- 【審査免除】①生年月日が、平成15年4月2日以降の被扶養者  
 ②生年月日が、昭和19年4月1日から昭和20年3月31日までの被扶養者  
 ③扶養認定日が、令和元年4月1日以降の被扶養者

### <夫婦共働きで子供が居る場合の共同扶養の確認>

- 【審査対象】共働き家庭で勤務先の健保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）
- ※共働き家庭で「主として生計維持」するのはご夫婦どちらなのか、共同扶養の確認をさせていただきます。

## ● 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活用ください。

※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円以上あったと予測される方への通知を発送いたします。

- ・平成31年1月～平成31年3月の利用分を5月末に発送いたしました。
- ・令和元年7月～令和元年9月の利用分を12月末に発送予定。

## ● 医療費が高額になりそうときは「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

「年間医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除に利用いただけます。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令和2年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、領収書を保管いただき合わせて使用ください。

2019年  
10月から

## ● 消費税率引き上げに伴い、医療費が変わります

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられる予定で、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われます。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.41%引き上げられる一方で、薬価等については0.48%引き下げられ、診療報酬全体では0.07%の引き下げとなりました。

### ● 前回増税時の改定をリセットし、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げに

診療報酬とは、医療サービスの公定価格をさします。診療報酬は2年に一度改定され、次回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定されるのは、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乘せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。

2014年度の消費税率「5%→8%」への増税時の改定においては、医療機関の種類によって補てん状況にバラつきがあり、全体的に補てん不足であったことなどから、今回の改定では、2014年度の改定をリセットしたうえで、基本診療料・調剤基本料への上乗せを中心に、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げとなります。医療費ベースでは4700億円の財源を、医科に4000億円、歯科に400億円、調剤に300億円配分されます。

#### <初診料・再診料等を引き上げ>

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、2014年度改定前の点数（2700円、690円）から6%の上乗せとなります。

#### <薬価はマイナス改定>

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢値改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となります。

#### ● 介護報酬はプラス改定

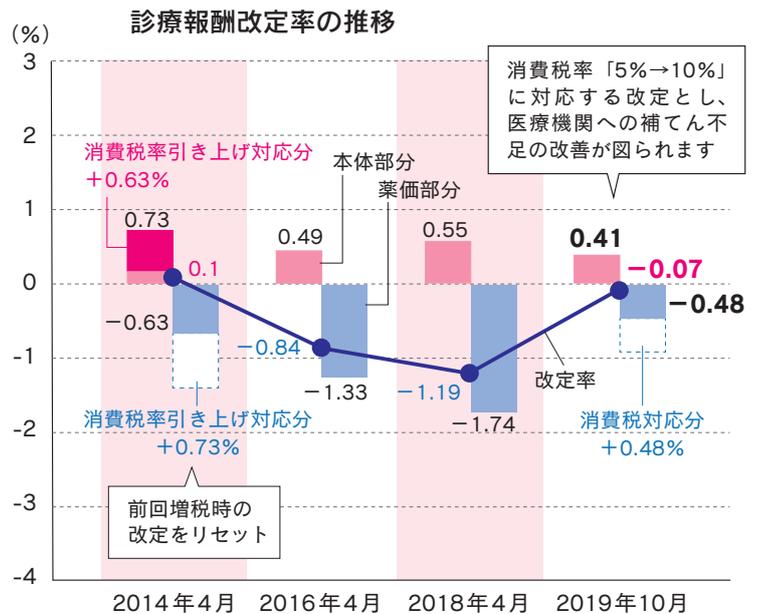
公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となります。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されます。

2019年10月 診療報酬改定			
診療報酬全体の改定率 ▲0.07%			
● 診療報酬本体	+0.41%	● 薬価等	▲0.48%
各科改定率	医科 +0.48%	薬価	▲0.51%
	歯科 +0.57%	(消費税対応分	+0.42%)
	調剤 +0.12%	実勢値改定等	▲0.93%)
		材料価格	+0.03%
		(消費税対応分	+0.06%)
		実勢値改定等	▲0.02%)

改定される 主な項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
歯科	歯科初診料	2,370円	2,510円
	歯科再診料	480円	510円
調剤	調剤基本料*	410円	420円

※自己負担は上記の2～3割です。 ※調剤基本料1の場合の額



# 2018年度決算と事業報告

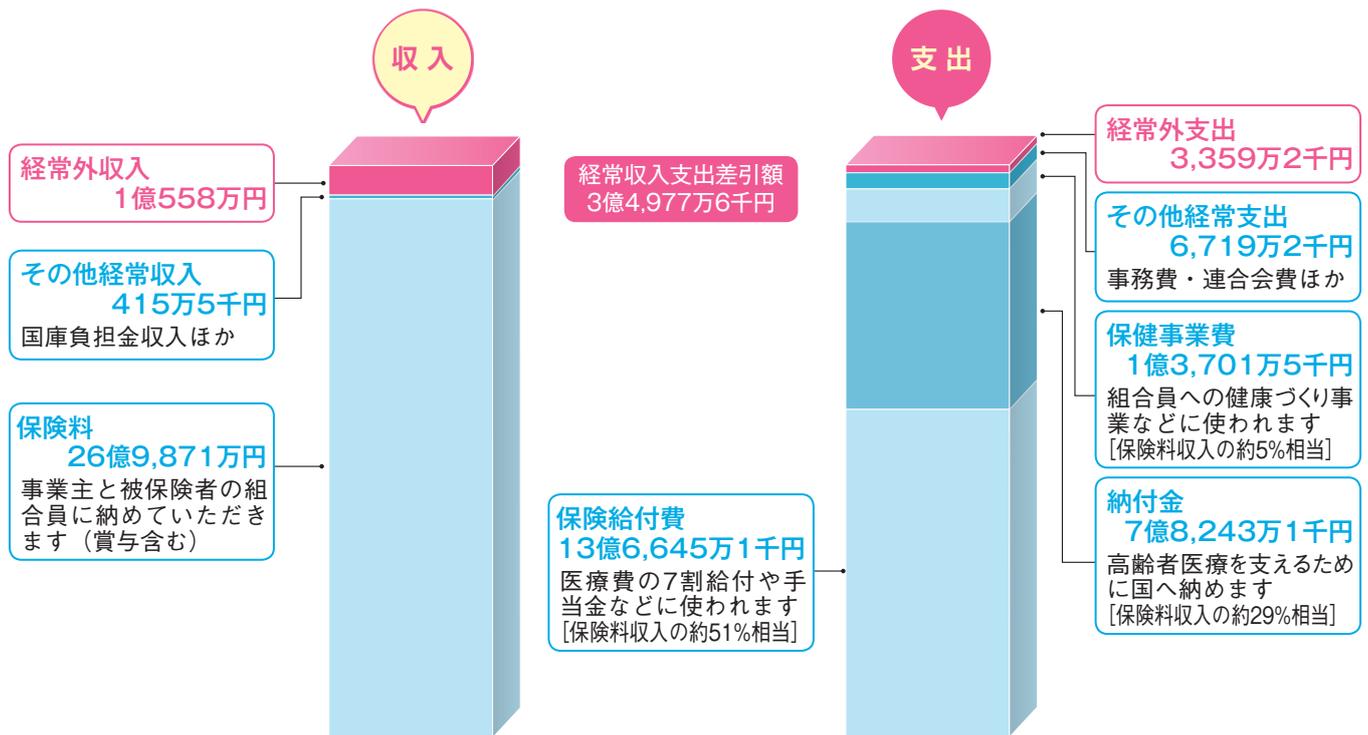
2019年7月18日に開催されましたダスキン健康保険組合第124回組合会において、2018年度決算および事業報告が議決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 健康保険

当健康保険組合の2018年度決算は経常収支で3億4,977万6千円の黒字となりました。保険料収入は保険料率を9.5%から10%に引き上げたことで前年度より1億8,350万円の増となりました。一方、保険給付費は前年度より7,540万円減少し、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も、精算等の関係で前年度より2億7,840万円減少しました。決算残金については7,400万円を次年度に繰り越し、残りは別途積立金に積み立てることで将来予想される納付金の増加に対応することとしました。2018年度には株式会社ダスキンをはじめとする14事業所が「健康経営優良法人2019」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	6,356人
平均標準報酬月額	283,656円
保険料率	10%
事業主	5%
被保険者	5%



## 介護保険

当健康保険組合の2018年度の介護納付金は、前年度より2,225万円増えました。介護保険収入だけでは賅えないので、前年度の繰越金や国庫補助金からの受け入れなどで収支のバランスを図りました。収支差引額1,883万9千円については、準備金に1,779万1千円を積み立て、残りの104万8千円は2019年度に繰り越しました。

科目	収入予算額
介護保険収入	3億8,669万8千円
繰越金	92万8千円
国庫補助金受入	462万8千円
<b>収入合計</b>	<b>3億9,225万4千円</b>

科目	支出予算額
介護納付金	3億5,840万円
介護保険料還付金	1万5千円
一般勘定繰入	1,500万円
<b>支出合計</b>	<b>3億7,341万5千円</b>

### 決算の基礎数値（年間平均）

第2号被保険者数たる被保険者数	4,413人
平均標準報酬月額	307,653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。

# 2018年度の主な保健事業

## 特定健康診査

国の基準に従い、40歳以上74歳までの被保険者・被保険者配偶者・被扶養者（任意継続者含む）を対象に定期健康診断時に実施しました。  
対象者 5,506人  
受診者 4,878人



## 節目健診

40歳以上3歳刻みに74歳までの被保険者を対象に実施。5大がんの早期発見・早期治療を目的にした、肺・胃・大腸・乳房・子宮の検査項目を加えた健診を提携医療機関で受診いただきました。  
対象者 1,530人  
受診者 1,128人  
※うち通常の定期健康診断に変更者348人

## 配偶者健診 (特定健診を含む)

40歳以上、74歳までの被扶養配偶者、ならびに被扶養者と任意継続加入者を対象に実施するファミリー健診です。かかりつけ医受診での受診結果の送付依頼も行いました。  
対象者 1,426人  
受診者 770人

## 重症化予防プログラム

定期健康診断結果に基づき、糖尿病性・非糖尿病性腎症重症化予防、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。糖尿病重症化予防では宿泊型プログラムも実施しました。  
対象 225人(宿泊型24人含む)  
参加者 27人(宿泊型6人含む)



## 特定保健指導

特定健康診査の結果、40歳以上で健康リスクが高まる可能性がある方を対象に複数のコースから選んでいただき実施しました。  
2017年度分対象者 682人  
参加者 314人  
2018年度分対象者 682人  
参加者 207人  
※対象者には睡眠時無呼吸症候群検査(SAS)・活動量計(心拍計付き)の利用を推進・補助しました。

## Under40/服薬者 生活習慣改善プログラム

特定保健指導に準じ、重症化予防のため、39歳以下対象のUnder40プログラムに加え、今期から服薬者対象の生活習慣改善指導を実施しました。  
(Under40)  
2017年度分対象者 193人  
参加者 56人  
2018年度分対象者 201人  
参加者 47人  
(服薬者)  
対象者 352人 参加者 130人

## オンライン 禁煙プログラム

スマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受診できるプログラムを初回は20人限定で実施しました。2ヵ月間のオンライン診察と、禁煙補助薬を受け、終了6ヵ月後のフォローアップも実施します。  
参加者 20人  
禁煙継続中 9人  
※今後も継続実施します。

## 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した。  
重症化予防電話受診勧奨計画 1,130人 実績 739人  
※他にも、生活習慣改善プログラムなどの受診勧奨、二次健診受診促進勧奨も実施しました。



## ダスキン こころとからだの健康相談

24時間・年中無休の電話相談と、医師と気軽にチャットで相談できる「first call」も導入しました。  
(電話相談)  
健康の相談 66件  
こころの相談 13件  
※WEB相談 0件  
(first call 2018年11月開始)  
登録者数 39件  
相談件数 26件

## 人間ドック補助

40歳以上の加入者のうち希望者を対象に実施しました。健保補助上限金額 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、受診者107人

## 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した。  
受診対象期間(10月～翌2月)  
※節目健診など他の健診プログラムでの受診者は対象外  
計画 508人  
受診者 391人  
(巡回健診受診者含む)

## 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した。  
受診対象期間(10月～翌2月)  
※節目健診・人間ドックなど、他の健診プログラムでの受診者は対象外  
受診者 121人

## 医療費通知 ジェネリック差額通知

2018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回発送しました。  
医療費通知 5,516件発送  
ジェネリック通知 1,338件発送



## 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した(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るようにしました)。  
郵送・FAX利用者 507人  
WEB利用者 66人

## 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、被保険者には事業者へ、被扶養者用はご自宅に年2回送付しました。新規加入の被保険者に「社会保険の知識」を配布しました。

## 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、kencomアプリからも閲覧可能)。  
<http://www.duskin-kenpo.or.jp/>  
Net-IPPOでも閲覧できます。

## kencom

健診結果、医療費情報、一人ひとりに合わせた健康情報など、楽しく健康習慣を身に付ける情報を提供するICT活用の「個人向けポータルサイト」です。医師による健康相談サービス「first call」、健康保険組合ホームページにも連携しています。  
登録者計画 2,400人  
実数 1,930人



※保健事業の内容は、組合会にて毎年度決定しています。  
※対象者は2018年4月1日在籍者  
※「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。

## 医師によるオンライン健康相談サービス

first call



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TV電話(Web)でご利用いただけます。  
※診断・診察・処方はいりません。

〈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

登録はこちらから↓



登録方法は  
こちらから↓



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)

## 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



## 「医療でんわ相談・こども医療電話相談」

病院へ行った  
ほうがいいのか  
判断に迷った  
ときに

**#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／お盆などの夏季休暇／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。