

# santé

ダスキン健康保険組合・健保だより

## 創業者の思い

「家族ぐるみでの働きさんの  
健康と管理」の実現へ

～ファミリー健診の受診率アップ～

家族みんなで見直しませんか？  
わが家の健康意識

### 主な内容

- 2020年度  
定期健康診断・ファミリー健診のご案内
- 2020年度 保健事業
- 2019年度  
健康診断に基づくデータヘルス分析

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

**No.168** ■ **2020.4**

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～ …………… 2	「上手な医療のかかり方アワード」保険者部門で 優秀賞を受賞しました。 …………… 16
ダスキン健康保険組合 2020年度健康づくりカレンダー …………… 3	2019秋「みんなで歩活」開催報告 …………… 17
2020年度（令和2年度）、 保険料率を10%から9.8%に引き下げます …………… 4	INFORMATION …………… 20
2020年度 対象別保健事業一覧 …………… 6	健康あすなろ活動 …………… 22
ダスキン健康保険組合（2020年）主な保健指導の内容 … 8	2019年度 健康診断に基づくデータヘルス分析 …………… 24
健康経営優良法人2020の認定を取得 …………… 15	2020年度予算と事業計画 …………… 30
	2020年度の主な保健事業 …………… 31

## 創業者の想い～働きさんの幸福を願って～

ダスキン健康保険組合の設立は昭和49年。

当時は働きさんが約500人で、売上が約146億円、営業利益が7.7億円という時代でした。

当時、そのような規模で健康保険組合を作るというのは稀なケースであったと言えます。

創業者はどのような想いで健康保険組合を設立したのか、健保ニュース創刊号にて語られています。



### ダスキン健康保険組合設立にあたって 創業者 鈴木 清一

ダスキン健康保険組合が、昭和49年4月1日付けをもって正式に厚生大臣より認可されました。ここにダスキン健康保険組合が陽の目を見ましたのも、ひとえに大阪府の保険課長、課長代理、組合係長、主任を始め、連合会の専務理事、事務局長、健保連・鳥山委員長（サンヨー連合厚生年金基金理事長）健保連の大隈会長代理（三洋電機連合健康保険組合理事長）更に厚生省の保険局保険課のみなさん、そして推進委員としてお世話になった大阪変圧器健保の河野常務理事ら、その他多くの人のみなさま方のお力ぞえのたまものだと思います。そもそも“祈りの経営”ダスキンとしての健康保険組合設立のきっかけを申し上げますと、ちょうど一年前“クローバ会”からの希望や“喜びの提案”からの働きさんのご希望もありましたが、なによりも働きさん一人一人が本当に幸福になってほしい。しかも働きさんご自身だけでなく、ご家族の方も含めて…。それにはどうすればよいだろうか？働きさん一人一人の幸福を願って設立へのスタートをきったのが健保組合であり、厚生年金基金でもあります。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チリチリバラバラ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一人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一、どうか働きさん一人一人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。

健保ニュース創刊号（昭和49年6月発行）より抜粋



ダスキン健康保険組合  
2020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	2020春「みんなで歩活」 5月1日～5月31日		※開催は中止になりました			2020秋「みんなで歩活」 10月～11月			ルネサンス キャンペーン(新春) 2021年1月4日～1月31日			
	ルネサンス キャンペーン(春) 4月4日～5月31日		ルネサンス キャンペーン(夏) 6月27日～8月10日			ルネサンス キャンペーン(秋) 9月1日～10月15日						
〈健康診断〉	健康診断 4月27日～8月31日 <b>被保険者(本人)</b> (予約の期間:4月23日～5月22日) ●定期健康診断(H1・H2) ●節目健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(H3)					ファミリー健診 5月11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>任意継続者</b> ●定期健康診断(F1・F2) ●節目健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(F3)			●かかりつけ医紹介を含む受診サポート <b>被扶養者(家族)</b> <b>被扶養配偶者</b> <b>任意継続者</b>			
〈保健事業〉	新型コロナウイルスの影響に伴い、健康診断、ファミリー健診、各種保健事業の日程に変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。					保健事業 10月1日～2月28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						
〈保健指導〉	保健指導 <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 ●糖尿病重症化予防 ●心・血管疾病予防 ●オンライン禁煙プログラムなど											
	●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。

ダスキン健康保険組合・健保だより「sante」に関するお問い合わせ先

ダスキン健康保険組合

〒564-0051 大阪府吹田市豊津町9番1号パシフィックマークス江坂10F  
TEL 06-6821-5095

保健事業等に関する最新情報は、  
ダスキン健康保険組合ホームページをご覧ください。  
各種手続きの詳細や申請書のダウンロードもホームページでご確認いただけます。

URL <https://www.duskin-kenpo.or.jp/>



組合員の皆様の健康意識の向上と取り組みのおかげをもちまして、

# 2020年度(令和2年度)、保険料率を 10% から 9.8% に引き下げます

## ◆保険料率の引き下げについて

組合員の皆様の健康意識の向上と取り組みのおかげをもちまして、  
2020年度(令和2年度)、保険料率を10%から9.8%に引き下げます。

### ● 被保険者数

短時間労働者の適用拡大にともない、2016年度(平成28年度)から増加。2020年度(令和2年度)は6,400人の見込み。

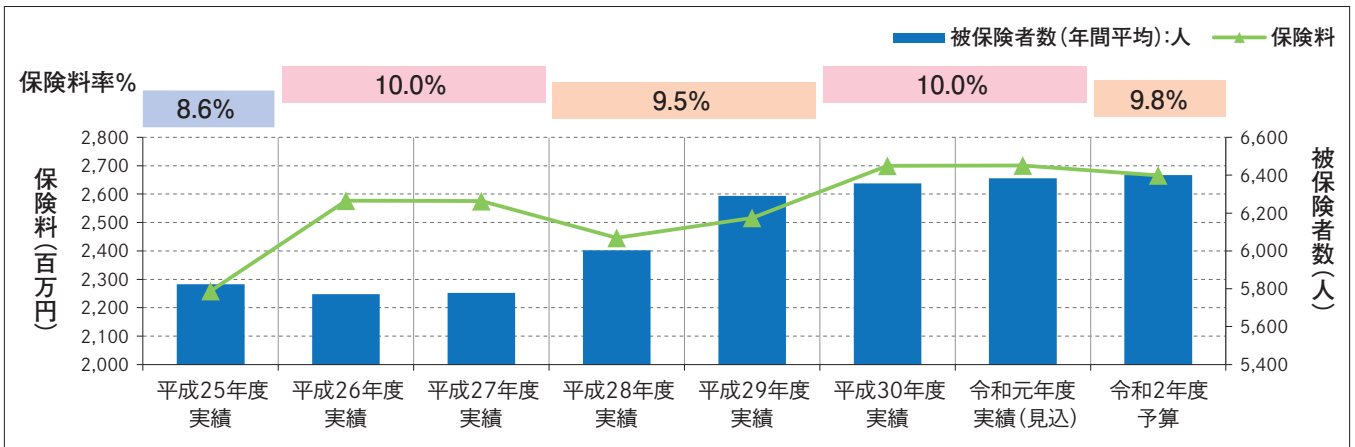
### ● 保険給付費

健康意識の向上により、2017年度(平成29年度)から下がる傾向に(1人当りの医療費の減少)。

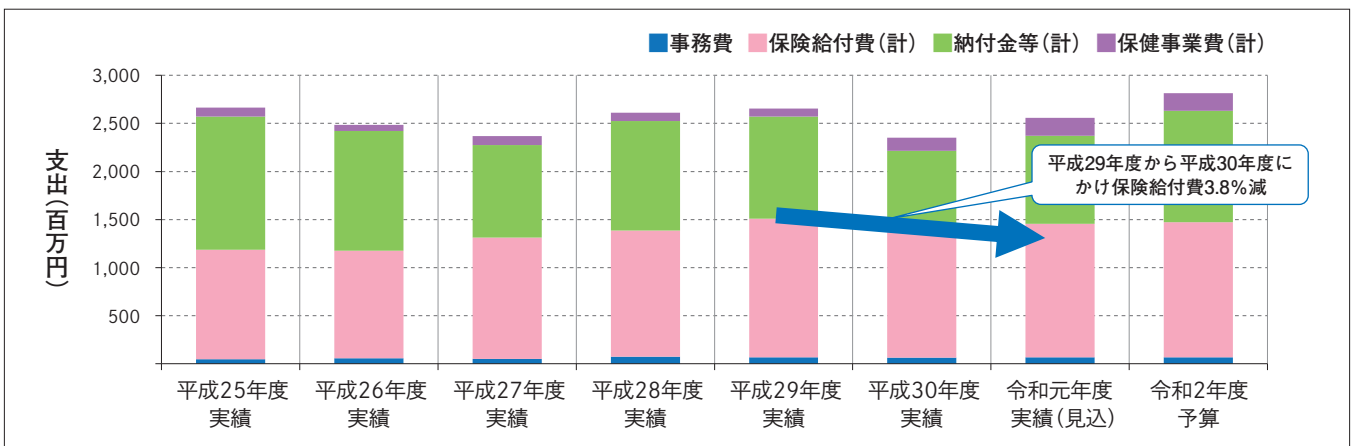
### ● 前期高齢者納付金

保険給付費に連動し、減少。2020年度(令和2年度)は、2018年度(平成30年度)調整分加算により増加。

## ● 被保険者数と保険料の推移



## ● 支出の推移



## ◆ 経常収支から見た実質保険料率について

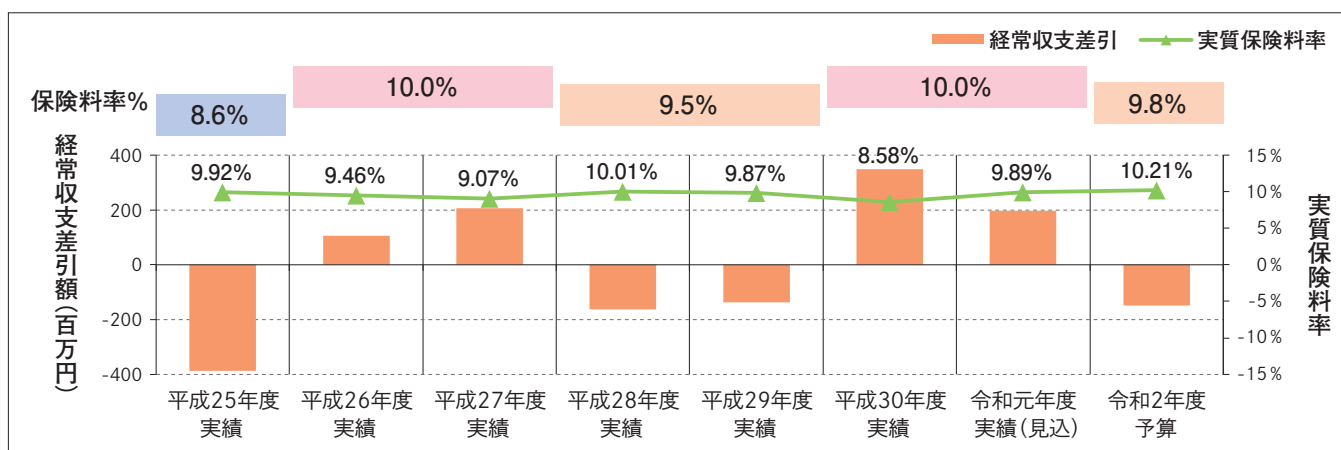
ここ2年では経常収支はプラスで推移していますが、来年度は経常収支マイナス実質保険料率10.21%と、別途積立金で補填を予定しているのが現状です。

今後、2022年10月からの短時間労働者のさらなる適用拡大（従業員101人以上の事業所）や、政府が掲げる70歳までの就業機会の確保（努力義務）等により、1人当たり保険料収入の減少と保険給付費の増加が予想されます。さらに、団塊の世代が75歳を迎える2022年度（令和4年度）から、後期高齢者支援金の大幅な負担増加が見込まれます。

そこで、健康保険組合としては、引き続き、生活習慣病およびがんを中心に早期発見・早期治療のための保健事業を企画し、お声がけしてまいりますので、積極的なご参加をお願いいたします。

組合員の皆様お一人おひとりが、重症化を回避・予防する「早期発見・早期治療」と健康リスクを回避・予防する「健康生活の見直し」に取り組み、ダスキン創業者 鈴木清一が、健康保険組合設立にかけた「家族ぐるみでの働きさんの健康と管理」という想いに応えることのできる1年をめざしてまいります。

### ● 経常収支・実質保険料率



## INFORMATIONのダイジェスト

### ● 2020年4月から、原則屋内禁煙に

2020年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になりました

### ● 2020年4月から、被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わりました

2020年4月以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、「日本国内に生活の基礎があると認められる場合」を除き、被扶養者資格を失います

### ● 診療報酬の改定

2020年4月から、診療報酬（医療費サービスの公定価格）の改定により全体で0.46%のマイナスとなりました

### ● 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

※詳しくはINFORMATIONページ（20・21ページ）をご覧ください。

# 命にかかわる疾病の重症化から、働きさんとその家族を守り健康 隠れた健康リスクに対応した各種保健事業

健康保険組合ホームページ、Net・IPPOでお知らせするとともに、各プログラムの対象者には、適時、事業所を通じてご案内させていただきます。被扶養者・任意継続者は、ご自宅へご案内を発送いたします。

生活習慣改善プログラム	40歳未満	服薬なし 服薬あり	生活習慣改善プログラムUnder40 ●2019年度対象者のみ	ICTあり <sup>※2</sup>
	40歳以上	肥満 <sup>※1</sup> 服薬なし <sup>※3</sup>	特定保健指導プログラム	ICTあり <sup>※2</sup>
		服薬あり	服薬者保健指導プログラム ●2019年度対象者のみ	ICTあり <sup>※2</sup>
重症化予防プログラム	全年齢	糖尿病重症化予防プログラム	軽中度リスク保有者 (糖尿病未受療者)	食後高血糖サポート
			中高度リスク保有者	糖尿病性腎症重症化予防 非糖尿病性腎症重症化予防
		心・血管疾患発症予防プログラム	軽中度リスク保有者	アプリ型心・脳血管疾患重症化予防 ICTのみ <sup>※2</sup>
			中高度リスク保有者	心・血管疾患重症化予防
		重症化予防電話受診勧奨	中高度リスク保有者	
		オンライン禁煙プログラム	肺がん、COPDの発症リスクの高い方 (喫煙係数400以上の、肺がん・COPD高リスク者)	ICTのみ <sup>※2</sup>
前期高齢者保健指導プログラム	主に61歳以上	ロコモフレイル予防プログラム	ICTのみ <sup>※2</sup>	

※1 肥満とは、腹囲（男性85cm以上・女性90cm以上）もしくはBMIが25以上に該当

※2 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。

※3 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。

# 寿命の延伸を図る を推進します。

指導期間 3ヵ月	「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。	対象者 約230人	参加費 当組合負担 自己負担なし
	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づけられた制度です。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750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。	対象者 約420人	
指導期間 1ヵ月	糖尿病リスクのある方に、FreeStyle リブレ <sup>®</sup> を用いた「血糖測定体験プログラム」を通じて医療機関への受診勧奨を実施します。	対象者 約100人	参加費 当組合負担 自己負担なし
指導期間 6ヵ月	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	
指導期間 6ヵ月	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300人	
指導期間 通年	電話受診勧奨は、重症化リスク健診項目の『緊急対応者』と『優先対象者』の中から、医療職（保健師・看護師）が未受療者宛に実施します。	対象者 約400人	
指導期間 3ヵ月	禁煙を希望される方に、オンライン診療（禁煙補助剤）を実施します。プログラム再チャレンジや診療期間の延長など柔軟に対応します。	対象者 約700人	
指導期間 通年	慢性的な肩こり・腰痛の痛みで眠りが浅い方へ、専用アプリにてタイプ判定して、対策プランに基づく運動指導をいたします。	対象者 約110人	参加費 当組合負担 自己負担なし

## 定期健診結果に基づく重症化予防

### 1 40歳以上の被保険者の節目健診（H3コース）と同様に、被扶養者・任意継続者にも節目健診（F3コース）を新設

- 40歳節目健診について **H3コース** **F3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ています。【提携医療機関での受診となります】

<対象年齢>2021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	1980年 4月1日	1977年 4月1日	1974年 4月1日	1971年 4月1日	1968年 4月1日	1965年 4月1日	1962年 4月1日	1959年 4月1日	1956年 4月1日	1953年 4月1日	1950年 4月1日	1947年 4月1日
	1981年 3月31日	1978年 3月31日	1975年 3月31日	1972年 3月31日	1969年 3月31日	1966年 3月31日	1963年 3月31日	1960年 3月31日	1957年 3月31日	1954年 3月31日	1951年 3月31日	1948年 3月31日

### 2020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(2021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』	41歳以上 『配偶者・家族』	新40歳/ 40歳以上3歳 ごと73歳まで 『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		H1コース	H2コース	H3コース	F1コース	F2コース	F3コース	
実施期間		巡回健診/施設健診*2			施設健診*3	巡回健診/施設健診*4		施設健診*3
		4月~8月			5月~12月			
重症化リスク健診項目	循環器	血压	●	●	●	●	●	●
		心電図	●	●	●	●	●	●
		心拍数			●			●
	腹部	腹部エコー			●			●
		肺機能			●			●
	糖代謝	空腹時血糖(食後10時間以上) または随時血糖(食後3.5~10時間未満)	●	●	●	●	●	●
		HbA1c	●	●	●	●	●	●
		脂質代謝	LDLコレステロール(悪玉) (中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合、Non-HDLコレステロールの測定でも可)	●	●	●	●	●
	HDLコレステロール		●	●	●	●	●	●
	中性脂肪 TG		●	●	●	●	●	●
総コレステロール T-cho	●		●	●	●	●	●	
腎機能	クレアチニン	●	●	●	●	●	●	
	eGFR	●	●	●	●	●	●	
目	眼底		●	●		●	●	
がん検診項目	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●	●
		胸部X線撮影(直接/間接)			●			●
	胃	X線か内視鏡 胃部内視鏡検査(胃カメラ)			●			●
		胃部内視鏡検査(胃カメラ)			●			●
	大腸*5	便潜血反応2回法	●*6	●*6	●	●	●	
	婦人科*5	マンモグラフィ		●*6	●			●
乳房		乳腺エコー	●*6		●		●	
子宮	子宮細胞診	●*6	●*6	●	●	●		

■ 法定内項目    ■ 法定外項目\*1    ● 赤字の項目は2020年度から新たに追加をした項目

- \*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、2020年10月~2021年2月のがん検診を受診できます。
- \*6 定期健康診断の施設健診を受診する場合には、がん健診項目(大腸・婦人科)を新たに追加しています。(受診料健保負担)



## ◆ 疾病の早期発見・早期受診につながる節目健診を被扶養者にも拡大

- 被保険者の節目健診 (H3コース) と同様に、  
被扶養者・任意継続者にも節目健診 (F3コース) を新設

※赤文字の項目は、H3コース・F3コースのみの検査項目

		2020年度 新40歳から3歳刻み H3コース・F3コース	
	身長	●	
	体重	●	
	体脂肪率 ※測定不可施設有り	●	
	腹囲	●	
	BMI	●	
	FFMI ※測定不可施設有り	●	
	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	●	
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)	●
		γ-GTP	●
		ALP	●
	脂質	総コレステロール	●
		HDLコレステロール	●
		LDLコレステロール	●
		中性脂肪	●
	糖代謝	空腹時血糖	●
		HbA1c	●
	腎機能	クレアチニン	●
eGFR		●	
尿酸	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	CRP	●
	肝炎	HBs抗原 ※省略可	●
乳房	乳房	マンモグラフィー	●(女性のみ)
子宮	子宮	子宮頸部細胞診	●(女性のみ)
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いないかを調べる腹部超音波検査など、検査項目を追加しています。

筋肉量の指標となる除脂肪量指数「FFMI (Fat Free Mass Index)」を算出するために調べます。除脂肪量指数は、筋肉量を知るための指標となります。筋肉量が減れば、足腰の弱体化につながります。男性16以上、女性14以上が健康な生活の目安です。

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だします。

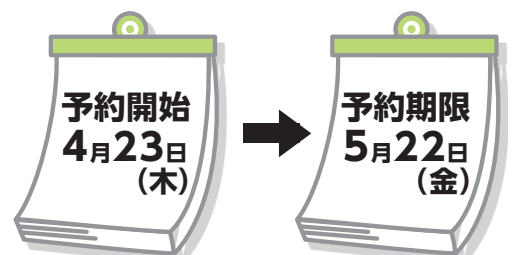
肝臓・すい臓・胆のう・腎臓・脾臓を観察し、これらの臓器の大きさ、形態、性状がどうなっているのか、また、がんなどの悪性腫瘍がないかを調べます。

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。

### ● 節目健診申し込みは予約期限内に

受診したいのに予約がとれないという状況を防ぐために、早期に医療機関の予約がとれるよう、今年度も予約期限を設けています。



P10をご覧ください。

## 節目健診：定期健康診断（H3コース）とファミリー健診（F3コース）の受診について

- 節目健診の施設健診（H3コース・F3コース）は、『がん検診（胸・胃・大腸・婦人科）』項目の他に、呼吸機能の検査など、より詳細な検査を追加した人間ドック学会の基本検査項目に準拠したコースです。
- 定期健康診断の施設健診（H1コース・H2コース）に、『がん検診（大腸・婦人科）』項目を新たに追加しました。
- 2020年10月～2021年2月に実施する『人間ドック』もしくは『がん検診（大腸・婦人科）』の受診を希望される場合には、巡回健診（H2コース）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。

H3コースは  
2020年  
5月22日(金)  
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。

風しん抗体検査クーポン券  
をお持ちの方

提携医療機関一覧より、風しん抗体検査ができる医療機関を選び、  
健診と共に『風しん抗体検査クーポン券』での検査をする旨、予約の電話をいれてください

【4月～8月】定期健康診断（被保険者）			【10月～2月】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						
【5月～12月】ファミリー健診（被扶養者・任意継続者）			がん検診		人間ドック（※1）				
健診コース			健保補助額		健保補助額（負担割合：健保6割）				
健診施設			上限10,000円		上限15,000円（※2）				
			全額		いずれか1コースを選択				
			婦人科 （子宮細胞診 乳房検査）	大腸がん （便潜血郵送）	胃内視鏡 （※3）	大腸内視鏡 （※3）	肺ドック	脳ドック	人間ドック
被 保 険 者 本 人	H1コース （39歳以下）	○	△ （※5）	△ （※5）	×	×	×	×	×
	H2コース （41歳以上）	○	△ （※5）	△ （※5）	○	△ （※6）	○	○	○
	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）	×	△ （※5）	△ （※5）	×	×	×	×	×
被 扶 養 者 ・ 任 意 継 続 者	F1コース （39歳以下の配偶者・任意継続者の方）	○（※4）	△ （※5）	△ （※5）	×	×	×	×	×
	F2コース （41歳以上で節目健診に該当しない 配偶者・家族・任意継続者の方）	○（※4）	△ （※5）	△ （※5）	×	×	×	×	×
	F3コース【節目健診】（※3） （配偶者・家族・任意継続者の方で 新40歳/40歳以上3歳刻みごと73歳まで）	×	△ （※5）	△ （※5）	×	×	×	×	×

※1 定期健診より5ヵ月以上あける場合可  
※2 2020年度から、人間ドックの健保負担上限額は15,000円（消費税を含む）  
※3 2020年度からの新設コース

※4 巡回健診は女性のみ（巡回レディース健診）、男性は提携医療機関を受診  
※5 定期健診時に、がん検診項目が受診できなかった場合のみ可  
※6 巡回健診で受診の方は大腸がん便潜血検査がないため可（便潜血郵送との併用不可）

## 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。  
早期のがん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、ファミリー健診の受診時に、『がん検診（大腸・婦人科）』を受診できなかった方は、2020年10月～2021年2月のがん検診をご利用ください。  
※詳しくは、次号Sante No.169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。

発熱や倦怠感など体調に不安のある方は  
健診を受診せず、日程の変更をお願いします。

## ◆ 2020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2021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概当しない方：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月中旬～8月下旬)にて受診してください。

風しん抗体検査クーポン券  
をお持ちの方

健診受付時に、受診票とともに『風しん抗体検査クーポン券』を提出してください。  
健康診断の検査時にあわせて検査を受けられます。  
なお、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22日(金)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お願いします。

風しん抗体検査クーポン券  
をお持ちの方

提携医療機関一覧より、風しん抗体検査ができる医療機関を選び、健診と共に『風しん抗体検査クーポン券』での検査をする旨、予約の電話をいれてください

- 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。

2020年  
5月22日(金)  
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)  
風しん抗体検査を受けられる方は、クーポン券を持参  
※(株)小野ダスキンは、京都工場保健会から、別途案内をお送りいたします。

### ファミリー健康診断(配偶者・40歳以上の家族) / 任意継続者健康診断

F1コース・F2コース

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、11月20日(金)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、お早目に予約をしてください。

風しん抗体検査クーポン券  
をお持ちの方

提携医療機関一覧より、風しん抗体検査ができる医療機関を選び、健診と共に『風しん抗体検査クーポン券』での検査をする旨、予約の電話をいれてください

- 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。

2020年  
11月20日(金)  
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)  
風しん抗体検査を受けられる方は、クーポン券を持参

### 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、任意継続者健診を受診された場合は、実費を被保険者にご請求させていただきます。

※1 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))

## ダスキン健康保険組合〈2020年〉主な保健事業の内容

### ◆ 高リスク保有者に対する医療機関への受診勧奨の実施

2016年度から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ています。

2019年度の定期健康診断の結果から、多量飲酒群の方が、肝機能障害のリスクが高いことが分かりました。

2020年度からの重症化リスク健診項目に『肝機能』項目を、新たに追加いたします。

#### <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>
肝機能	AST(GOT)(U/L)	≥300	300>~≥100	100>~≥51	51>~≥31	31>
	ALT(GPT)(U/L)	≥300	300>~≥100	100>~≥51	51>~≥31	31>
	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	≥500	500>~≥300	300>~≥101	101>~≥50	50>
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!

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、1979年4月1日～1962年4月2日生まれの男性は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられます。

お住まいの市町村より、対象の方に『風しん抗体検査クーポン券』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。

**!** 2020年度定期健康診断受診時に、**風しん抗体検査クーポン券**を持参した方は、**抗体検査を受けていただけます。**

健康診断の結果表とともに、検査結果がご本人宛に送られてきます。

#### ● 巡回健診での受診

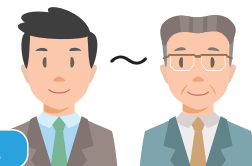
- ・健診受付時に、受診票（問診票）とともに、『風しん抗体検査クーポン券』を提出してください。

#### ● 提携医療機関での受診

- ・提携医療機関一覧より、風しん抗体検査ができる医療機関を選び、健診とともに『風しん抗体検査クーポン券』での検査をする旨、予約の電話をいれください。

※詳しくは、P11『2020年健康診断の受診の流れ』を参照ください。

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

2020年4月1日時点で、41歳から58歳の男性

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。



# 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、  
健診結果を  
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？

- 二次元コードからアプリをダウンロード**  
二次元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kencomに登録する方」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。  
健康保険証 + 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24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

- 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

ダスキン健康保険組合〈2020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

健康ポータルサイト「kencom」の活用

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(2020春「みんなで歩活」の開催は中止となりました)。

また、チャット形式またはTV電話形式で健康相談ができるアプリ(first call)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)、ダイエットアプリ(みんなでやせ活)など、ICTを活用して働きさんのヘルスリテラシー(健康意識)を高めていきます。

こんなに便利! 使うほど楽しい!



kencomに登録してない方

まずはkencomに登録!  
アプリをダウンロード!



ケンコム 検索

kencom登録状況(本人)

事業グループ		有資格者数(本人)	登録者数(本人)	登録率(%)	健診閲覧コード入力率(%)
ダスキン	訪問グループ・法人	1,709	727	42.5	45.4
	本部	674	378	56.1	42.6
	地域	356	208	58.4	43.8
	直営支店	679	141	20.8	55.3
	生産本部	308	77	25.0	50.6
	本部	83	48	57.8	58.3
	支部	16	7	43.8	42.9
	工場	209	22	10.5	36.4
	フードグループ	300	157	52.3	35.7
	本部	152	79	52.0	43.0
支部	68	49	72.1	22.4	
直営店	80	29	36.3	37.9	
本社等	325	200	61.5	53.5	
合計	2,642	1,161	43.9	45.8	
ヘルスケア	本社	28	25	89.3	60.0
	アカウント	1,318	144	10.9	62.5
	合計	1,346	169	12.6	62.1
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	89	31	34.8	67.7
	小野ダスキン	132	58	43.9	63.8
	プロダクト北海道	49	11	22.4	36.4
	道央中央工場	34	10	29.4	40.0
	道北工場	15	1	6.7	0.0
	プロダクト東北	47	9	19.1	33.3
	仙台中央工場	47	9	19.1	33.3
	プロダクト東関東	108	24	22.2	29.2
	千葉東工場	27	2	7.4	0.0
	埼玉中央工場	81	22	27.2	31.8
	プロダクト西関東	96	14	14.6	57.1
	東京多摩中央工場	96	14	14.6	57.1
	プロダクト東海	71	21	29.6	23.8
	愛知中央工場	71	21	29.6	23.8
	プロダクト中四国	83	27	32.5	22.2
	広島中央工場	34	16	47.1	0.0
	愛媛工場	49	11	22.4	54.5
プロダクト九州	79	12	15.2	58.3	
熊本中央工場	63	9	14.3	55.6	
沖縄工場	16	3	18.8	66.7	
合計	754	207	27.5	47.3	

事業グループ		有資格者数(本人)	登録者数(本人)	登録率(%)	健診閲覧コード入力率(%)
サーブ関係会社	サーブ北海道	119	114	95.8	20.2
	本店	6	6	100.0	66.7
	支店	113	108	95.6	17.6
	サーブ東北	116	62	53.4	45.2
	本店	3	3	100.0	100.0
	支店	113	59	52.2	42.4
	サーブ北関東	134	72	53.7	26.4
	本店	9	9	100.0	55.6
	支店	125	63	50.4	22.2
	シャトル東京	99	74	74.7	68.9
	本店	5	5	100.0	100.0
	支店	94	69	73.4	66.7
	サーブ東海北陸	285	80	28.1	31.3
	本店	12	9	75.0	88.9
	支店	273	71	26.0	23.9
	サーブ近畿	112	40	35.7	35.0
	本店	7	7	100.0	42.9
	支店	105	33	31.4	33.3
	サーブ中国四国	139	57	41.0	40.4
本店	5	5	100.0	80.0	
支店	134	52	38.8	36.5	
サーブ九州	278	150	54.0	41.3	
本店	14	13	92.9	84.6	
支店	264	137	51.9	37.2	
ダスキン伊那	17	15	88.2	13.3	
合計	1,299	664	51.1	37.2	
その他	エバーフレッシュ函館	59	18	30.5	50.0
	エムディフード	93	18	19.4	33.3
	かつアンドかつ	65	1	1.5	0.0
	ダスキン共益	30	27	90.0	81.5
	ダスキン愛の輪基金	3	1	33.3	0.0
	ダスキン健康保険組合	2	2	100.0	50.0
	合計	252	67	26.6	56.7
任意継続	77	28	36.4	53.6	
総合計	6,370	2,296	36.0	45.1	

・事業グループ(所属)は2020年1月1日時点です。

・2020年1月15日時点の在籍者かつ、2020年1月末時点のkencom有資格者、登録状況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2020年1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

# 健康経営優良法人2020の認定を取得

大規模法人部門 8事業所 中小規模法人部門 13事業所

健康経営優良法人とは、企業が保険者と連携し、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。事業所(会社)、健康保険組合、労働組合(従業員代表)による三位一体の体制で、働きさん(従業員)とその家族の健康維持・増進に取り組み、生きがいのある心豊かな生活の実現により、会社の健全な発展を図ることで、お客様へ良質な商品・サービスの提供をめざす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です。

4回目となる今回は、大規模法人部門に1481法人、中小規模法人部門に4723法人が、日本健康会議より認定されました。

当組合においては19事業所が認定を取得いたしました。



## 「健康宣言」をしている事業所 24事業所 (22法人、2公法人) ※2020年3月末現在

「健康経営優良法人」の認定を受けるためには、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、事業所全体で健康づくりに取り組む必要があります。

「健康宣言」を公表している適用事業所は24事業所です。

株式会社ダスキン  
株式会社ダスキンヘルスケア  
株式会社ダスキンサーヴ北海道  
株式会社ダスキンサーヴ東北  
株式会社ダスキンサーヴ北関東  
株式会社ダスキンシャトル東京  
株式会社ダスキンサーヴ東海北陸  
株式会社ダスキンサーヴ近畿  
株式会社ダスキンサーヴ中国四国  
株式会社ダスキンサーヴ九州  
株式会社ダスキン伊那  
株式会社和倉ダスキン

株式会社小野ダスキン  
株式会社ダスキンプロダクト北海道  
株式会社ダスキンプロダクト東北  
株式会社ダスキンプロダクト東関東  
株式会社ダスキンプロダクト西関東  
株式会社ダスキンプロダクト東海  
株式会社ダスキンプロダクト中四国  
株式会社ダスキンプロダクト九州  
株式会社エバーフレッシュ函館  
公益財団法人ダスキン愛の輪基金  
ダスキン共益株式会社  
ダスキン健康保険組合

※関連会社の株式会社ダスキン八代(協会けんぽ)も宣言を公表

## 「健康経営優良法人2020」認定事業所 19事業所 (19法人) ※2020年3月末現在

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」認定取得に向けた取り組みを支援しています。

### 大規模法人部門 8事業所

株式会社ダスキン  
株式会社ダスキンヘルスケア  
株式会社ダスキンサーヴ北海道  
株式会社ダスキンサーヴ東北  
株式会社ダスキンサーヴ北関東  
株式会社ダスキンサーヴ東海北陸  
株式会社ダスキンサーヴ中国四国  
株式会社ダスキンサーヴ九州

### 中小規模法人部門 11事業所

株式会社ダスキンシャトル東京  
株式会社ダスキンサーヴ近畿  
株式会社ダスキン伊那  
株式会社小野ダスキン  
株式会社ダスキンプロダクト北海道  
株式会社ダスキンプロダクト東北  
株式会社ダスキンプロダクト東関東  
株式会社ダスキンプロダクト西関東  
株式会社ダスキンプロダクト東海  
株式会社ダスキンプロダクト中四国  
株式会社ダスキンプロダクト九州

※関連会社の株式会社ダスキン八代(協会けんぽ)も認定

## 健康経営とは

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味している。

従業員の健康管理・健康づくりの推進は、単に医療費という経費の節減のみならず、生産性の向上、従業員の創造性の向上、企業イメージの向上等の効果が得られ、かつ、企業におけるリスクマネジメントとしても重要である。

従業員の健康管理者は経営者であり、その指導力のもと、健康管理を組織戦略に則って展開することがこれからの企業経営にとってますます重要になっていくものと考えられる。

(出典：NPO法人 健康経営研究会 勉強会資料)

ダスキン健康保険組合が、緊急時、困ったときの相談窓口を周知する取り組みで



# 「上手な医療のかかり方アワード」 保険者部門で優秀賞を受賞しました。

厚生労働省が主催する第1回「上手な医療のかかり方アワード」\*において、ダスキン健康保険組合が厚生労働省医政局長賞の保険者部門で優秀賞を受賞しました。

受賞の対象となったのは、緊急時、困ったときの相談窓口を周知する以下の取り組みです。

**取り組み 1** ホームページで、電話相談窓口やオンラインによる健康相談サービスを紹介

**取り組み 2** 広報誌「sante」の裏表紙に、医療相談に関連する情報をまとめて紹介

その結果、電話相談の件数も増え、まわりを気にせず相談できるということでオンラインによる健康相談サービスの活用も進んでいる。

▼ ホームページ



▼ 広報誌「sante」



自分では判断できない！  
どうしよう？と  
困ったときに思い出して  
まずは症状を相談してみてください！



※上手な医療のかかり方アワード  
保険者・医療機関・企業・各種団体・自治体等において、「いのちをまもり、医療をまもる」国民プロジェクトで掲げる5つの方策を中心に、医療のかかり方の改善に資する優れた取り組みの奨励・普及を図ることを目的としたものです。

2020年3月2日（月）、厚生労働省の会議室にて、表彰式が開催されました。

昨年「上手な医療のかかり方」大使に任命されたデーモン閣下より、トロフィーを受け取りました。



上手な医療のかかり方に関する情報を随時発信している厚生労働省の公式ウェブサイト「上手な医療のかかり方.jp」もご参照ください。困った時に役立つ情報が掲載されています。アワードの表彰式の模様などもご覧いただけます。

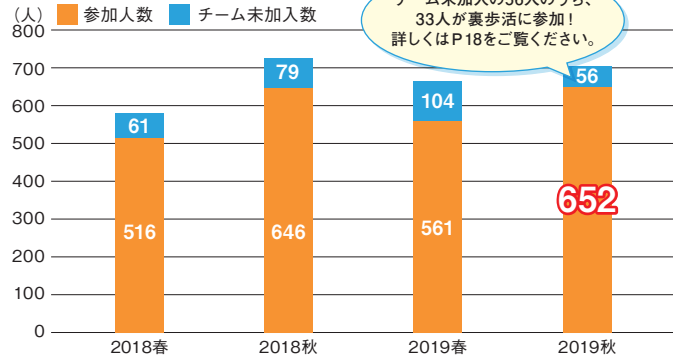


# 2019秋「みんなで歩活」開催報告



毎回好評のウォーキングイベント  
「みんなで歩活」開催は6回目となりました。  
今回も多数のご参加ありがとうございます。  
過去最多参加者にご参加いただきました!

参加人数 **652人**  
参加チーム **113チーム**



## チームスコアランキング

### JCBギフトカード

1位:2万円、2位:1万円、3位:7千円、4位:5千円、5位3千円

#### 1位 精鋭選抜☆チームがんこ@DWU(10)

通算スコア **2,377,320**

新井 達也様 / 戸松 恵子様 / 伊藤 健一郎様 / 新福 智彦様  
伊藤 秀之様 / 杉山 健一様 / 近藤 雅浩様 / 高野 和明様  
川内 幸平様 / 前花 一成様

#### 2位 中国・四国地域本部(10)

通算スコア **2,339,809**

末永 昇一様 / 西川 淳様 / 古達 由美子様 / 武野 守様  
高島 修様 / 中田 秀樹様 / 二分野 秀彦様 / 井口 圭祐様  
少前 忠則様 / 大西 幸子様

#### 3位 レッツエンジョイ@DWU(10)

通算スコア **2,299,208**

沼田 和敏様 / 南波 幸徳様 / 丸山 由美子様  
市野瀬 邦子様 / 宮川 晶様 / 生方 由美子様 / 廣橋 恵理様  
齋藤 めぐみ様 / 渡部 麻衣様 / 鈴木 幸子様

#### 4位 北42条支店@DWU(10)

通算スコア **2,292,046**

#### 5位 東京UKwalkerズ@DWU(10)

通算スコア **2,282,758**

※( )内はチーム人数

## ラッキー5賞

チームの平均歩数が5,000歩以上でチームスコアランキングの順位  
下1桁が「5」のチーム全員にAmazonギフト券(100円分)を付与  
通算スコア

5位	東京UKwalkerズ@DWU(10)	2,282,758
15位	平岸★@DWU(9)	1,747,021
25位	平岸♥@DWU(6)	1,372,205
35位	ラモちゃんズ(9)	1,235,811
45位	D.S.C@DWU(7)	1,135,962
55位	チームざざ虫(6)	1,027,048
75位	まめじま「脱、田舎の車社会」(4)	770,049
95位	PT 寺西組(3)	460,341
105位	進撃の大沢(西)(3)	343,602

※65位と85位はチームの平均歩数が5,000歩未満だったため、入賞となりませんでした。  
※( )内はチーム人数

## ハッピースコア賞

チームスコアランキングの順位下1桁が「7」のチーム全員に  
kencomポイント1,000ポイントを付与  
通算スコア

7位	愉快的音楽隊@DWU(10)	2,192,503
17位	ぶるーず(7)	1,576,086
27位	生産本部有志チーム@DWU(7)	1,366,198
37位	関東連合B@DWU(6)	1,195,502
47位	チーム骨付鳥@DWU(6)	1,126,624
57位	チーム篠田@DWU(7)	1,007,266
67位	それぞれ(5)	896,018
77位	歩け!KAZU②@DWU(6)	733,986
87位	ふうふうふう(3)	511,361
97位	チーム三川(2)	434,102
107位	チーム大泉(2)	332,444

※( )内はチーム人数

## その他の賞とインセンティブ

**チーム貢献賞** イベント期間中、毎日8,000スコアを達成した人全員にAmazonギフト券200円

**みんなの応援団賞** チーム内コメントが一番多かった人の10人に1人に、kencomポイント1,000ポイント付与

**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ポイント付与

2020春「みんなで歩活」は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため

開催中止となりました。  
エントリー期間が5月から戻ったので、涼しく歩けます! エントリー期間中に、チームを結成しないと参加できません。

kencomに登録していただいた

アプリをダウンロード!

ケンコム 検索



# ご入賞おめでとうございます

チーム賞に入賞された方にアンケートをご協力いただきました。  
皆様のウォーキングライフをご紹介します。

## 生活に健康変化あり!

期間中はよく歩いたせいか、  
食事がおいしかったです。  
期間中でなくても、歩数を常に  
意識していきたいといます。

新井 達也様

## 精鋭選抜☆チームがんこ@DWU



チームメンバーが8,000歩達成しているかを  
毎日管理するのが大変でした。  
達成していない人にLINEなどで連絡をとり、  
8,000歩歩いてもらうようお願いしていました。  
毎日ヒヤヒヤしながら歩活の画面を見ていました。  
普段あまり話をしなかった人と  
コミュニケーションがとれて楽しかったです。

戸松 恵子様

## 継続中!

毎日毎日、参加へのプレッシャーに  
耐えられるかどうか不安な中、  
仲間に背中を押され頑張っています。  
歩活期間が終わり1ヵ月弱ですが、変わらず  
1日10,000歩達成をめざして歩いて  
います。どこまで続けられるか不安です。

西川 淳様

## 中国・四国 地域本部



一人だと途中であきらめてしまいましたが、  
チームだと全員でがんばられて楽しいです。

中田 秀樹様

## 生活に健康変化あり!

最多数で参加したので、  
みんなで楽しく取り組むことができました。  
明日は「負けない」って思う毎日で、  
今まで以上にやる気もupしました。  
今回で4回目の参加ですが、  
自転車通勤を徒歩に変えたり  
近くの買い物は歩いて行くようになりました。  
エスカレーター、エレベーターは使用せず  
階段を使いました。

生方 由美子様

## レッツエンジョイ@DWU



## 継続中!

この期間だけでなく、  
有酸素運動は最低週1回、  
ウォーキングは  
毎日8,000歩はやりたいです。

川越 孝之様

## 東京UKwalkerズ@DWU



今回で3回か4回目の参加になりますが、  
10名での参加は初めてだったので、  
大人数での参加は楽しかったです。  
8,000歩までがポイントになるというのも  
近い目標だったので、継続することができました。

宗重 光紀様

## 北42条支店@DWU

みんなで  
「何歩あるいたー?」とか  
会話がが増えて楽しかったです。

中野 由美様

## こんな工夫しました!

毎日1万歩を目標に参加しました。  
チームのみんなが頑張っていたので、  
自分も!と思い楽しみながら頑張れました。  
天気の良い休みの日には散歩に出掛けたり、  
歩いて飲みに行ったりとか...

住田 みどり様

## チーム未加入・個人参加の方は 裏歩活に参加しませんか?

イベント期間中に自分の目標歩数を歩くと、  
素敵な賞状がkencomアプリのお知らせに  
表示されます。

**自分で目標歩数を決められるので、  
自分のペースで歩くを楽しめます。**

ダスキン健康保険組合では、33人が参加して13人が受賞!  
おめでとうございます。



## 歩くとどんな景色? 全国歩活フォトキャラバン

今回、写真投稿型のイベントも  
開催されました! ダスキン健保以外も含めて、  
参加者が撮影した写真が投稿されています。  
全国の素晴らしい景色などが投稿されて  
いるので、ぜひご覧ください。



URL

<https://kencom.jp/articles/77689>

## 取り組み事例

### (株)ダスキンサーヴ北海道

サーヴ北海道では、事業所をあげての取り組みの結果、被保険者のkencom登録者数がアップしました。

現在、有資格者(本人)119人中、114人がkencom登録されていて、登録率が95.8%(※)!!

有資格者数5人以上の事業所で、kencom登録率堂々のNO.1です。

(※2020年1月末時点)

2019秋「みんなで歩活」では、103人がイベントに参加され、歩活参加率は88%を達成。

さらに、サーヴ北海道所属チーム「北42条支店@DWU」がチームスコアランキング4位入賞しています!

高い健康意識を持って取り組みをされているサーヴ北海道。

今回は、久米社長に歩活についてお話をうかがいました。



2017年秋から健康に対して意識を高めていただく機会として「歩活」に取り組んでいます。

さらに、2019年秋はスローガンを掲げました。

#### 「やるならみんなで!楽しくトップを目指そう!!」

- 目標：ケンコム登録率100%  
『歩活』参加率80%以上
- 社内褒賞パワーアップ

毎週進捗状況を社内誌に載せ、店内に掲示してもらうことでコミュニケーションも高まりました。

活動が根付いてきていると感じています。

今後も健康増進の意識がより高まる社内風土を作っていきたいと思います。



## 2020年度のkencomは、 「みんなでやせ活」のイベントも企画中です!

### ∴ よいことたくさん ∴

- ダイエットが続きやすい!
- ポイントが貯まる!
- 体重変化をアプリに記録できる!
- ダイエットに役立つ情報が届く!

「やせ活」にも参加して、

さらに楽しく健康習慣を身につけませんか。

詳しくは、ホームページやNet-IPPOなどで適時お知らせします。

kencomご登録者には、事務局からも案内があります。

※イベントについては、予告なく変更となる可能性があります。



# INFORMATION

## ● 2020年4月から、原則屋内禁煙に

深刻な健康被害のある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内は禁煙になりました。2020年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

また、喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科せられることがあります。

## ● 2020年4月から、被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わりました

2020年4月以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、「日本国内に生活の基礎があると認められる場合」を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

### <日本国内に生活の基礎があると認められる場合>

- ①外国に留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤その他、日本国内に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

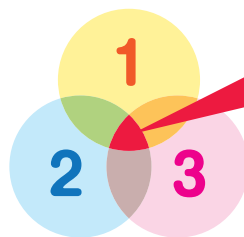
## 新型コロナウイルス感染症に関する

### お知らせ

世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。予防には、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやせきエチケットなどの感染症対策を行い、健康管理を心がけることが重要です。

また、集団発生を防止するためにも、**3つの「密」**を避けましょう！

- 1. 換気の悪い…………… **密閉空間**
- 2. 多数が集まる…………… **密集場所**
- 3. 間近で会話や発声をする…… **密接場面**



**3つの条件がそろう場所が  
クラスター（集団）発生の  
リスクが高い！**

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には消毒などを行ってください。

3つの条件がそろう場所に集団で集まることを避けましょう。

## ● 診療報酬の改定

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、2020年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、2016年度、2018年度の改定に続き3回連続でマイナス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%（このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる）引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられました。

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分（2020年度+4,100億円程度）におさめる」とする政府の目標は達成されることとなります。

具体的な改定のポイントは次のようになります。

### <大病院受診時の定額負担の拡大>

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5000円以上、再診2500円以上）を負担します。従来、対象病院となっていたのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、2020年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

### <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（実勢価等改定）で0.43%、2020年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。

### 2020年度 診療報酬改定

#### 診療報酬全体の改定率 ▲0.46%

#### 診療報酬本体 +0.55%

+0.47% →各科に配分

※各科改定率

医科：+0.53%、歯科：+0.59%、調剤：+0.16%

+0.08% →救急病院の働き方改革に充当

#### 薬価等 ▲1.01%

薬価 ▲0.99%

※うち、実勢価等改定 ▲0.43%

市場拡大再算定の見直し等 ▲0.01%

材料価格 ▲0.02%

※うち、実勢価等改定 ▲0.01%

## ● 2021年以降に実施が予定・検討されていること

### <オンライン資格確認（2021年3月～）>

2019年5月に公布された改正健康保険法により、2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるしくみが導入されます。

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことによって、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を提示しなくても済むようになります（現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能を持たせるしくみです）。

### <後期高齢者の窓口負担割合の引き上げ（2022年度～）>

全世代型社会保障検討会議の中間報告によると、現役並み所得者を除く75歳以上の後期高齢者の窓口負担割合は、「一定所得者以上の者は2割とし、それ以外の者は1割とする」とし、遅くとも2022年4月までに実施する見込みとなりました。

### <大病院定額負担の対象拡大（2022年度～）>

紹介状なしで大病院を受診したときの特別料金について、2020年4月現在200床以上の大病院に適用されていますが、200床以上の一般病院に拡大し、特別料金も増額されます。これも2022年4月までに実施される見込みです。

# 健康あすなる活動

株式会社ダスキン 大阪中央工場

健康管理委員 岡島 由加里さん

**テーマ** デンタルケアを推進し、全身の健康につなげよう！

**期間** 2019年9月9日～12月13日

## 活動内容

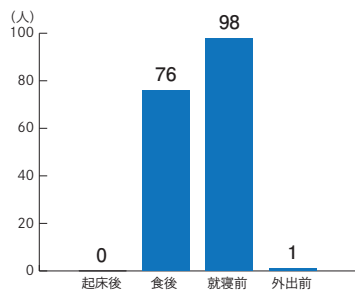
歯の健康が全身の健康につながることを啓発するために、新しく発売されたダスキンのオーラルケア用品3点セット（歯ブラシ、ナチュ歯みがき剤、ナチュ洗口液）を支給。活動の前後でアンケートを実施。活動後のアンケートでは約半数の方から「積極的に活動できた」「活動できた」という声をいただきました。

## 健康管理委員コメント

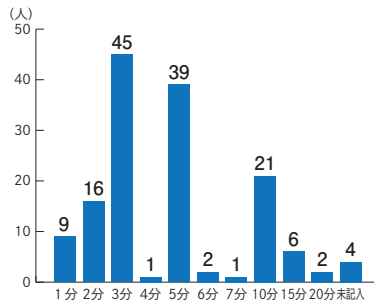
今年は、過去3年と実施方法を変更し、皆で一斉にできる活動としました。活動前後にはアンケートを実施し、健康管理でもとりわけ関心が向きにくい“デンタルケア”の重要性について考えていただくいい機会になったと思います。来年度以降、結果的に単なる啓発になったとしても、「健康あすなる活動」は継続して実施していくことが望ましいと考えています。

## アンケート（活動前） n数=146人

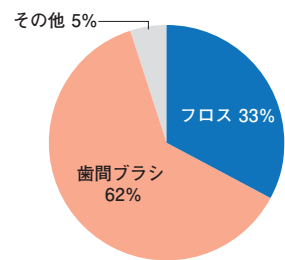
### ● お口のお手入れ



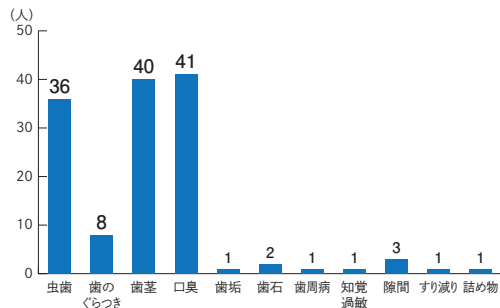
### ● 1回の歯みがきにかかる時間



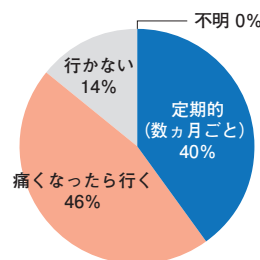
### ● 歯ブラシ以外に使用しているもの



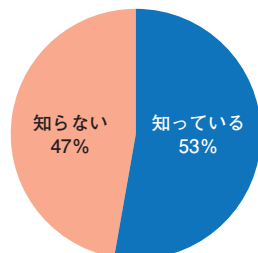
### ● 口の中で気になること



### ● 歯医者に行くのは…



### ● 8020運動を知っているか



※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。

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

**健康管理委員 松平 滋子さん**

**テーマ** 歯の健康を意識する活動

**期間** 2019年6月20日～7月31日

### 健康管理委員コメント

歯の健康を意識する活動においては、ダスキン商品を知ってもらう機会にもなり、自社製品なので愛着をもって使用してもらえることができるよい機会に恵まれました。また昨年、地元の歯科クリニックの先生に来ていただいた講演で、「石川県は20本以上自分の歯を持つ人の割合は、40歳以上の各年代で全国より低い」とお聞きしていたので、歯みがきを見直す機会になりました。

### 株式会社ダスキン 大阪中央工場、株式会社和倉ダスキンで使用されたダスキンのオーラルケア用品



ナチュ 歯みがき剤  
ナチュ 洗口液（濃縮タイプ）  
歯ブラシ



## 株式会社小野ダスキン

**健康管理委員 西垣 里美さん**

**テーマ** 健保の保健事業に参加し、健康増進にチャレンジする

**期間** 2019年9月上旬～12月上旬

### 活動内容

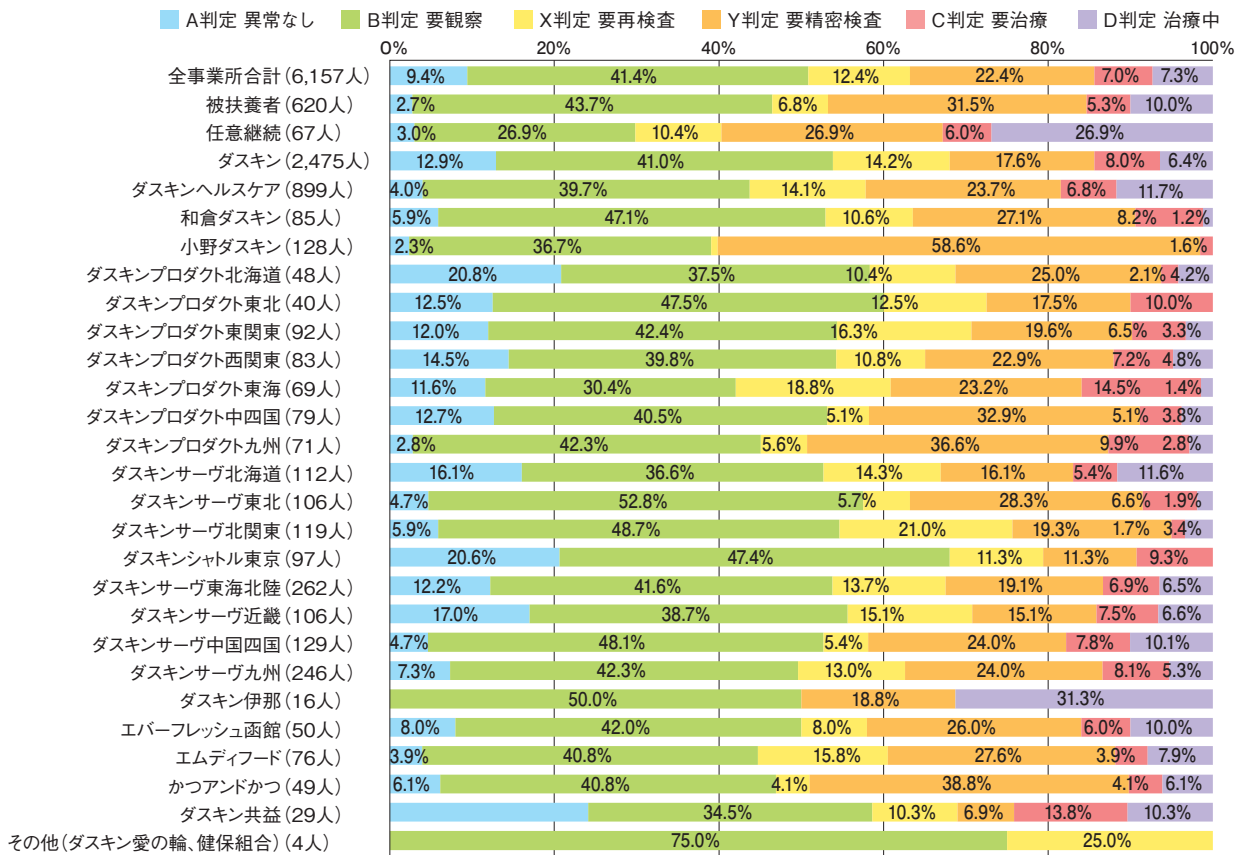
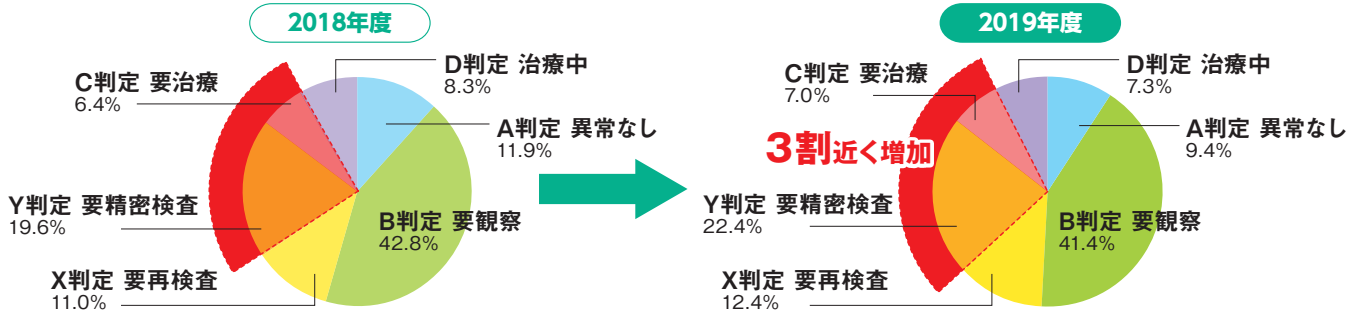
- ・ダスキン健康保険組合よりお借りした「体組成計」を血圧計とともに多くの働きさんが利用する礼堂に設置し、活用。
- ・生活習慣プログラムへの参加やkencomへの登録を働きさんに呼びかけを実施。（2020年1月末時点で、kencom登録率43.9%）
- ・健康に関連する商品の候補をあげ、各自の希望を確認し、希望商品を購入し配布。

### 健康管理委員コメント

健康あすなる活動を実施して4回目になりましたが、最初に比べれば、働きさんの健康増進への意識づけにつながっていると考えております。健康経営優良法人の認定を2年連続で受けることができたのも、働きさんの意識向上が結果だと感じています。今後も継続して取り組んでいきたいです。

有所見率(本人)

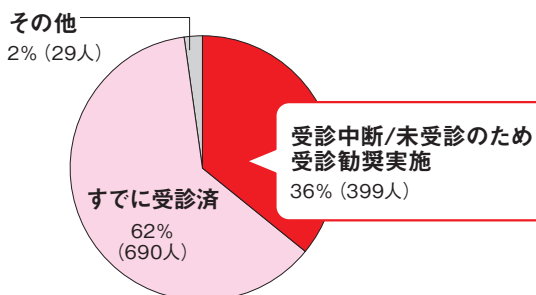
- 全体で約半数が要再検以上となっています。特に有所見(要精検、要治療)は3割近くを占め、昨年度より増加しています。
- 事業所によってばらつきはありますが2~3割程度の有所見者がいることがわかります。



有所見の方は必ず二次健診を受けましょう

※各事業所の状況については「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、29)  
対象者数：2019年4月1日時点加入者。資格喪失者く。  
2020年2月10日時点で健診結果健保到着分を対象に集計。

健診有所見者の再受診状況



保健師・看護師から受診確認を実施した1,118人のうち  
**399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690人の方は自発的に受診されています。

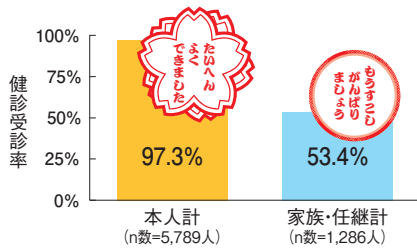
医療機関未受診の方は早期の受診をお願いします

n数=1,118人(受診勧奨対象1,204件のうち、健保脱退を除く)、確認期間：2019年8月~2020年1月 その他：確認中や保留により受診状況が確認できていないもの

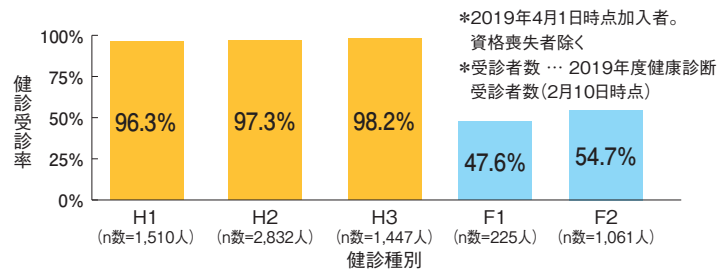


## 2019年度定期健康診断受診状況(速報)

2019年度の定期健康診断受診状況を健診種別ごとに確認しました。



内訳



本人はいずれのコースの受診率も95%以上と、ほとんどの方が健康診断を受けていることがわかります。家族は年々増加し50%を超えましたが、まだまだ半数近くの方が健康診断を受けていませんでした。

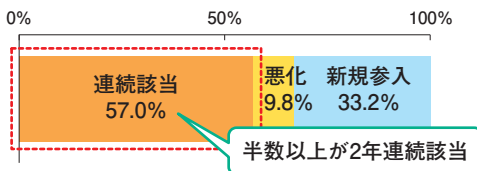
健診受診は生活習慣病や重症疾患予防の第一歩です

婦人科系の健診やがん検診を一度に受けられるよう、家族向けの生活習慣改善プログラムを拡充します。健康診断を受診しましょう。

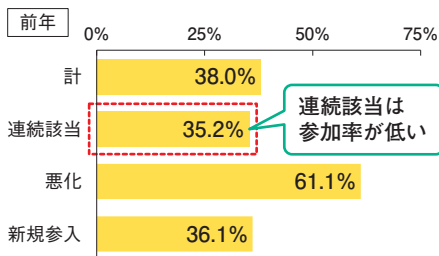
## 特定保健指導実施状況(本人)

2018年度の特定保健指導実施状況を確認しました。

### ■ 積極的支援該当者の前年の該当状況 (n=368人)

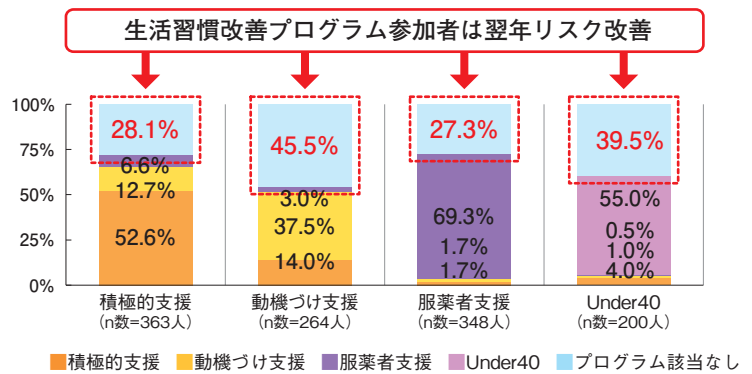


### ■ 積極的支援指導参加率※1 (n=368人)



※1：指導参加率=初回面談を実施/積極的支援該当者

### ■ 生活習慣改善プログラム参加者の翌年の該当状況 (n=1,175人)



生活習慣改善プログラムの参加でリスクは改善します

充実したメニューの生活習慣改善プログラムに参加しましょう

## 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

ダスキン健保でも毎年50人以上の方が重症心疾患で受診しています。

再発すると後遺症が重症化することがあります。

脳梗塞・心筋梗塞などの重症疾患は毎年発生しています。2019年度の受診状況を確認しました。

重症心疾患発症者 **60人**※1 / 健診受診者 **5,772人**※2



※1：2019年4月～11月の間に該当病名での医療機関受診者数(のべ人数)。カッコ内は前年度の医療機関受診者数  
※2：2019年12月末時点の健診受診者数

### 脳出血 (50歳代 男性)

数年間、健康診断を受診しておらず、また医療機関への通院もなかったが、2019年に脳出血を発生。

### 心筋梗塞 (40歳代 男性)

以前から血圧が高く、2017年から高血圧症で通院していたが、2019年に心筋梗塞を発症。入院、手術を行う。術後、通院を継続。

生活習慣病は健診や生活改善で予防できます

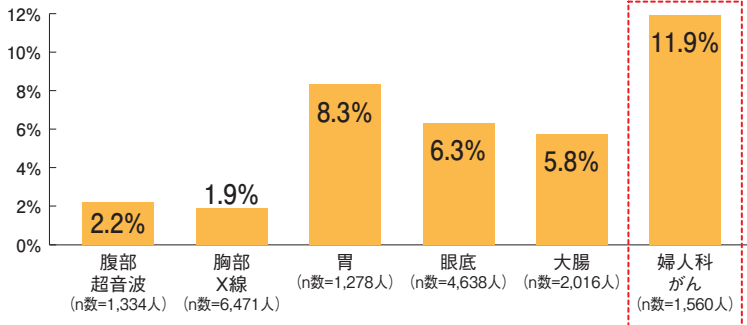
重症化予防対策として

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。案内が届いた方はプログラムに参加しましょう。

がん検診と家族の状況(2018年度)

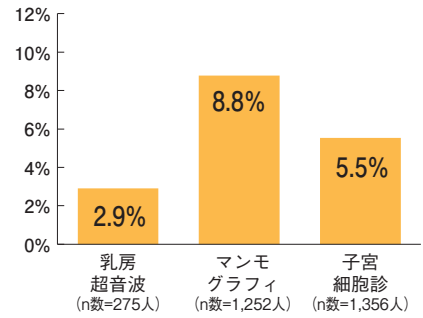
がん検診の有所見率と家族の健康診断受診率を確認しました。

■ 部位別がん検診受診者数と有所見率(本人・家族計 2018年度)※1



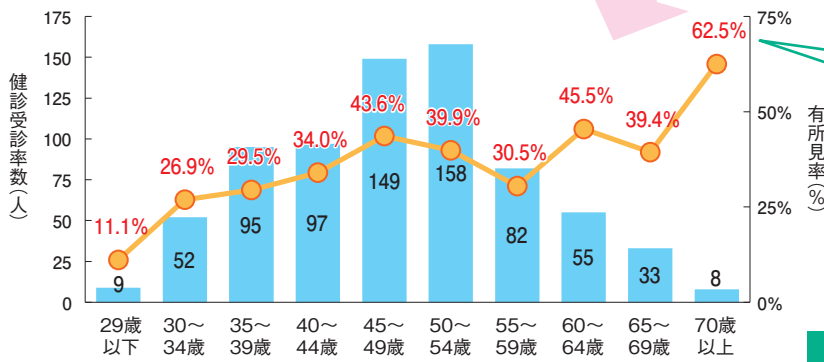
婦人科系の有所見率が高い

内訳



女性が多い家族の状況を見ると...

■ 健康診断受診数と有所見率(家族 2018年度)※2



家族の有所見率は年齢とともに上昇しかし... 2019年度でもファミリー健診の受診率※3は約50%

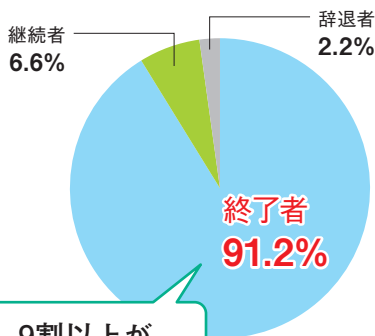
※1: 2018年度健診受診者(6,535人)を対象  
 ※2: 2018年度ファミリー健診受診者(738人)を対象  
 ※3: 定期健康診断受診状況参照(P25)

がんの早期発見対策として  
家族の健康診断を拡充します

禁煙への取組について

過去3回禁煙への取組として禁煙治療のキャンペーン※1を行い、参加した方の状況と、その後の禁煙継続状況を確認しました。

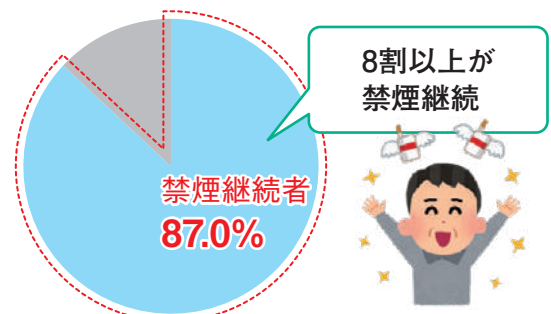
■ 禁煙治療参加者(n数=91人)※2



9割以上が禁煙治療終了

追跡調査※3

■ 禁煙継続状況(n数=69人)※4



8割以上が禁煙継続

※1: 禁煙キャンペーン実施期間  
 1回目: 2018年12月～2019年1月 20人参加  
 2回目: 2019年4月～2019年7月 46人参加  
 3回目: 2019年9月～2019年11月 25人参加  
 4回目: 2019年12月～2020年1月 24人参加

※2: 禁煙キャンペーン参加者延べ人数。うち複数回参加者10人  
 ※3: 禁煙治療終了後1ヵ月時点でアンケートを実施  
 ※4: 禁煙治療終了後1ヵ月時点のアンケート回答者数

禁煙治療参加者の9割以上が治療終了、うち8割以上が禁煙を継続しています

希望者にPC、タブレット、スマートフォンを活用した  
オンライン禁煙プログラムを実施しています。

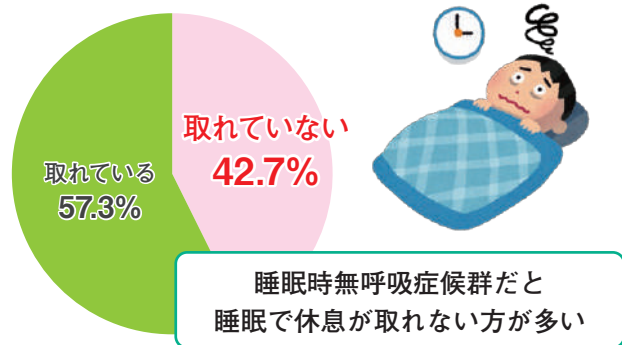
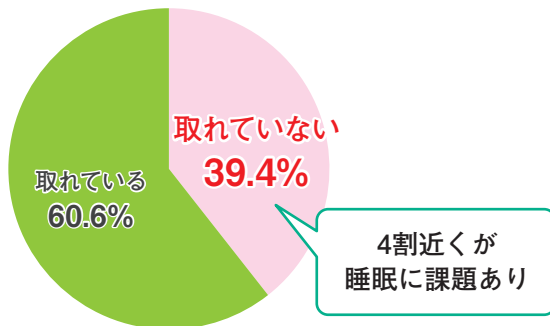
この機会に禁煙に取り組みましょう。

## 睡眠の状況について

2019年度の健康診断時の問診結果から睡眠の状況を確認しました。

■ 睡眠で十分な休息が取れている(n数=6,149人)<sup>※1</sup>

■ 睡眠で十分な休息が取れている睡眠時無呼吸症候群の方(n数=75人)<sup>※2</sup>



※1：2019年12月末時点の健診受診者のうち、問診「睡眠で十分な休息が取れている」の回答者

※2：問診「睡眠で十分な休息が取れている」の回答者のうち、2019年4月～11月に睡眠時無呼吸症候群の医療機関受診者

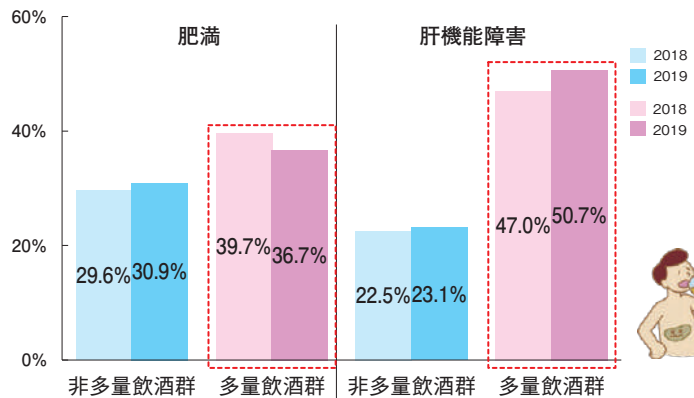
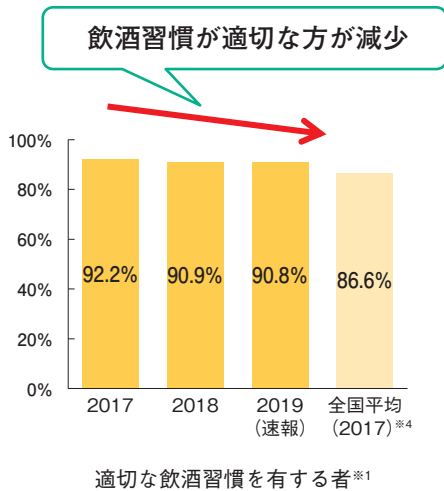
睡眠環境改善のため睡眠時無呼吸症候群(SAS)への対策を実施します

## 飲酒状況について(本人)

健康診断の問診結果から飲酒状況を確認し、多量飲酒、非多量飲酒群別に生活習慣病のリスクを確認しました。

■ 飲酒習慣の状況(本人)

■ 飲酒習慣と生活習慣病リスク保有割合(本人)



多量飲酒群の方が肥満<sup>※2</sup>、肝機能障害<sup>※3</sup>のリスクが高い

※1：適切な飲酒習慣を有する者とは、非多量飲酒群を指し多量飲酒(①または②)に該当しない者をいう

①飲酒頻度「毎日」かつ飲酒量2合以上 ②飲酒頻度「時々」かつ飲酒量3合以上

※2：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

※3：肝機能障害リスク 検査値のいずれかが該当する者 GOT31以上、GPT31以上、γ-GPT51以上

※4：全国平均(2017) 出典：「2019年度健康スコアリングレポート」(厚生労働省、経済産業省)

適切な飲酒頻度と飲酒量で生活習慣病リスクは抑えられます  
重症化予防を目的とした受診勧奨を実施します

グループ		ダスキンの健康計画	訪販グループ・法人			生産本部			フードグループ			本社等	0100	0159	0101
名称	本部		地域	直営	本部	地域	工場	本部	地域	直営店	本部	ダスキン	ダスキンヘルスケア	ダスキンのサーウ北海道	
平均年齢		46.5	47.7	47.1	42.9	47.8	43.3	47.2	47.1	48.0	37.6	49.6	46.2	49.4	45.5
人数	人数	6,381	675	357	679	83	16	209	152	68	80	325	2,644	1,348	119
	40歳以上	73%	74%	75%	60%	73%	56%	77%	76%	85%	39%	80%	71%	81%	71%
	健診受診者	90%	97%	99%	95%	100%	100%	97%	96%	99%	96%	95%	97%	73%	97%
	特定健診受診者(40歳以上)	91%	97%	99%	97%	100%	100%	98%	97%	100%	94%	96%	97%	74%	96%
	特定保健指導実施者	37%	42%	33%	24%	21%	-	38%	34%	37%	-	34%	34%	41%	67%
	kencom登録者	36%	56%	58%	21%	58%	44%	11%	52%	72%	36%	62%	44%	13%	96%
肥満	肥満	28%	35%	43%	26%	29%	31%	28%	43%	57%	13%	31%	33%	18%	35%
	非肥満	63%	63%	57%	70%	71%	69%	69%	53%	44%	84%	65%	64%	55%	61%
糖尿病	高血糖(血糖リスクあり)	33%	36%	37%	28%	41%	50%	40%	38%	40%	20%	37%	34%	33%	29%
	糖尿病	8%	11%	11%	5%	10%	6%	13%	14%	10%	5%	11%	9%	7%	11%
	インスリン治療	1%	1%	1%	1%	0%	0%	2%	1%	3%	1%	1%	1%	1%	1%
	糖尿病関連重症化	2%	2%	3%	1%	0%	6%	5%	5%	4%	1%	2%	3%	2%	2%
高血圧関連	高血圧(血圧リスクあり)	28%	31%	35%	28%	39%	69%	27%	35%	26%	9%	30%	30%	23%	32%
	高血圧症	16%	17%	16%	11%	17%	13%	17%	20%	9%	6%	21%	15%	18%	15%
高血圧関連合併症	高血圧関連重症化	3%	3%	3%	2%	1%	6%	1%	4%	0%	1%	5%	3%	3%	1%
	脳血管疾患	2%	2%	2%	1%	5%	0%	3%	3%	0%	0%	4%	2%	2%	0%
	虚血性心疾患	2%	1%	2%	1%	1%	0%	1%	5%	1%	0%	3%	2%	2%	1%
	大動脈疾患	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	3%	0%	0%	0%	0%	0%
脂質異常症	脂質異常(脂質リスクあり)	47%	53%	56%	48%	55%	69%	51%	57%	71%	38%	49%	52%	36%	51%
	脂質異常症	14%	16%	16%	9%	22%	0%	21%	20%	13%	5%	17%	15%	13%	22%
肝機能	肝機能	22%	30%	37%	21%	31%	38%	20%	36%	47%	8%	28%	28%	14%	25%
	肝機能障害	6%	7%	7%	4%	8%	6%	4%	7%	4%	4%	6%	6%	4%	10%
慢性腎不全	人工透析あり	0.7%	1.0%	0.0%	0.4%	0.0%	0.0%	1.9%	2.0%	1.5%	0.0%	2.5%	1.0%	0.2%	0.8%
	慢性腎不全	0.1%	0.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.1%	0.0%	0.0%
医療費(千円)	医療費合計(平均)	122	113	115	88	101	74	123	177	93	81	162	117	142	158
	入院医療費(平均)	646	464	433	459	366	247	160	371	344	318	609	458	895	1,568
	外来医療費(外来+調剤)(平均)	85	85	86	63	74	54	83	147	71	55	98	84	97	96

ダスキンの傾向

◆ 2019年度の傾向

2019年度の(株)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。(株)ダスキンのグループ別ではフードグループ・本部、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) : 生産本部・地域、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・地域、生産本部・本部、フードグループ・本部
- 脂質異常(脂質リスクあり) : フードグループ・地域、生産本部・地域、フードグループ・本部

生産本部・地域は、**3**つのリスクともTOP3に入っています。

◆ 経年の傾向

2018年度と比べると、(株)ダスキンは肥満リスク、高血圧リスクは、ほぼ横ばいですが、高血糖リスク、脂質異常症リスクが増加しています。

(株)ダスキンのグループ別では2018年度と比べ、訪販グループ・法人は、高血糖リスクが前年より増加し、高血圧リスクは地域、直営で増加しています。

脂質異常症リスクは本部、地域で減少しています。生産本部は、高血糖リスクが前年より増加し、地域では高血圧リスクが増加し、脂質異常症リスクは減少していますが、どちらも7割近くにリスクがある高い状態です。フードグループは、本部でほとんどの指標で(株)ダスキンより高く、前年と同じ傾向であることに加え、地域で脂質異常症リスクが増加しています。

本社グループは、医療費合計は前年より減少していますが、高い状態です。

# 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

0154	0156	0162	0167	0178	0185	0193	0211	0221	0226	0227	0237	0238	0239	0240	0241	0242	0247	0248	250	0249		2000
ダスキンサーヴ東北	ダスキンサーヴ北関東	ダスキンサーヴ北関東	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	かつアンドかつ	ダスキン共益	その他事業所※	任意継続
44.2	44.1	40.5	43.7	44.5	45.6	45.1	45.9	49.7	42.7	49.7	46.9	42.7	44.9	48.3	46.9	46.2	49.3	38.6	44.0	44.7	54.4	58.7
116	134	99	286	112	139	278	17	89	133	49	47	109	96	72	83	79	59	93	65	30	5	80
73%	68%	63%	65%	63%	76%	73%	76%	88%	68%	90%	79%	63%	69%	86%	75%	78%	86%	42%	74%	77%	100%	94%
97%	92%	98%	93%	97%	96%	94%	94%	97%	98%	98%	91%	93%	96%	97%	98%	95%	86%	86%	83%	97%	80%	60%
98%	92%	100%	95%	99%	97%	96%	100%	99%	100%	98%	92%	96%	97%	97%	100%	97%	88%	87%	85%	96%	80%	60%
13%	27%	56%	37%	22%	17%	77%	-	38%	0%	0%	33%	100%	0%	0%	100%	0%	40%	0%	0%	25%	-	36%
53%	54%	75%	28%	36%	41%	54%	88%	35%	44%	22%	19%	22%	15%	30%	33%	15%	31%	19%	2%	90%	60%	36%
29%	25%	20%	25%	29%	36%	29%	24%	26%	29%	24%	21%	28%	24%	26%	27%	22%	24%	27%	22%	23%	0%	28%
67%	68%	78%	69%	69%	60%	65%	71%	78%	70%	73%	70%	65%	72%	71%	71%	76%	63%	59%	62%	73%	80%	34%
44%	32%	27%	26%	23%	45%	42%	35%	26%	32%	33%	34%	31%	27%	35%	35%	22%	27%	25%	29%	30%	40%	40%
5%	4%	4%	6%	9%	6%	6%	12%	10%	9%	8%	2%	4%	6%	7%	7%	5%	7%	5%	2%	3%	0%	20%
0%	1%	1%	0%	0%	2%	1%	0%	1%	2%	0%	0%	0%	1%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	5%
0%	1%	1%	1%	0%	2%	1%	0%	1%	2%	0%	0%	1%	1%	1%	2%	1%	2%	0%	0%	0%	0%	6%
23%	24%	26%	26%	37%	30%	26%	29%	37%	35%	47%	38%	38%	30%	42%	28%	27%	42%	13%	23%	27%	20%	20%
10%	13%	8%	12%	14%	14%	13%	29%	15%	20%	20%	9%	8%	20%	15%	16%	10%	24%	10%	8%	10%	0%	40%
0%	1%	2%	1%	2%	2%	1%	12%	4%	4%	6%	2%	0%	1%	3%	2%	0%	3%	1%	0%	0%	0%	13%
3%	1%	0%	1%	1%	2%	0%	0%	0%	2%	6%	0%	0%	2%	0%	0%	0%	3%	2%	0%	3%	0%	5%
2%	1%	1%	1%	4%	2%	1%	6%	2%	1%	4%	0%	0%	2%	1%	4%	3%	5%	0%	0%	0%	0%	9%
0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%
55%	51%	40%	50%	50%	58%	55%	53%	54%	41%	41%	43%	43%	41%	56%	54%	43%	58%	41%	29%	43%	60%	35%
9%	9%	2%	12%	12%	17%	13%	18%	20%	23%	20%	9%	11%	17%	13%	19%	8%	17%	14%	5%	13%	20%	34%
19%	28%	12%	21%	23%	28%	24%	29%	11%	20%	14%	17%	17%	15%	21%	18%	10%	20%	15%	18%	17%	0%	18%
5%	3%	0%	4%	4%	6%	9%	12%	8%	8%	12%	2%	6%	3%	4%	10%	9%	12%	5%	2%	7%	0%	14%
0.9%	0.7%	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	0.8%	2.0%	0.0%	0.9%	1.0%	2.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%
0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	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%	0.0%
95	113	108	92	94	78	102	110	100	78	210	53	72	117	174	181	157	185	54	68	224	98	311
549	320	1,292	214	420	225	488	-	569	282	1,474	-	79	188	-	1,664	1,041	1,224	45	196	1,151	-	1,122
53	95	84	77	75	59	81	106	57	57	78	40	63	104	171	71	81	86	42	49	95	53	146

※その他は5人未満事業所(0244:公益財団法人ダスキン愛の輪基金、0246:ダスキン健康保険組合)です。  
 ※医療費は2019年4~11月診療分を集計し、健保負担額、個人負担額の合計を掲載しています。

※2020年1月31日時点の在籍者を対象として、事業所、事業グループは2020年1月1日時点の在籍情報で集計しています。 ※特定保健指導実施者:2018年度の特定保健指導を完了した方の割合

## ダスキン関係会社の傾向

### ◆ 2019年度の傾向

2019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) :ダスキンサーヴ中国四国、ダスキンサーヴ東北、ダスキンサーヴ九州
- 高血圧(血圧リスクあり) :ダスキンプロダクト北海道、ダスキンプロダクト東海、エバーフレッシュ函館
- 脂質異常(脂質リスクあり) :その他(愛の輪、健保組合)、エバーフレッシュ函館、ダスキンサーヴ中国四国

エバーフレッシュ函館、  
 ダスキンサーヴ中国四国は  
**2つ**のリスク指標で  
 TOP3に入っています。

### ◆ 経年の傾向

2018年度と比べると、ダスキンヘルスケアは、いずれのリスクもダスキン健保平均より低いものの、肥満、高血圧リスク、高血糖リスク、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。

リスクが高いものが多い事業所のうち、エバーフレッシュ函館は、肥満、脂質異常症リスクとも減少していますが医療費合計は増加しています。

ダスキンサーヴ中国四国では、肥満、高血糖リスク、高血圧リスク、脂質異常症リスクのいずれも前年より増加しています。

## 任意継続加入者の傾向

2019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ダスキン健保の中でも高くなっています。2018年度と比べると、高血糖リスク、高血圧リスク、脂質異常リスク、医療費合計とも増加しています。

## ダスキン健康保険組合第126回組合会報告

# 2020年度予算と事業計画

2月26日に開催されましたダスキン健康保険組合第126回組合会において、2020年度予算および事業計画が議決、承認されました。ここでは、その概要をお知らせします。

### 健康保険 保険料率を引き下げました

4ページでご案内したように、2020年度は保険料率を引き下げて予算編成しました。その結果、保険料収入は前年度予算比約2,333万円減の26億6,679万8千円を見込んでいます。

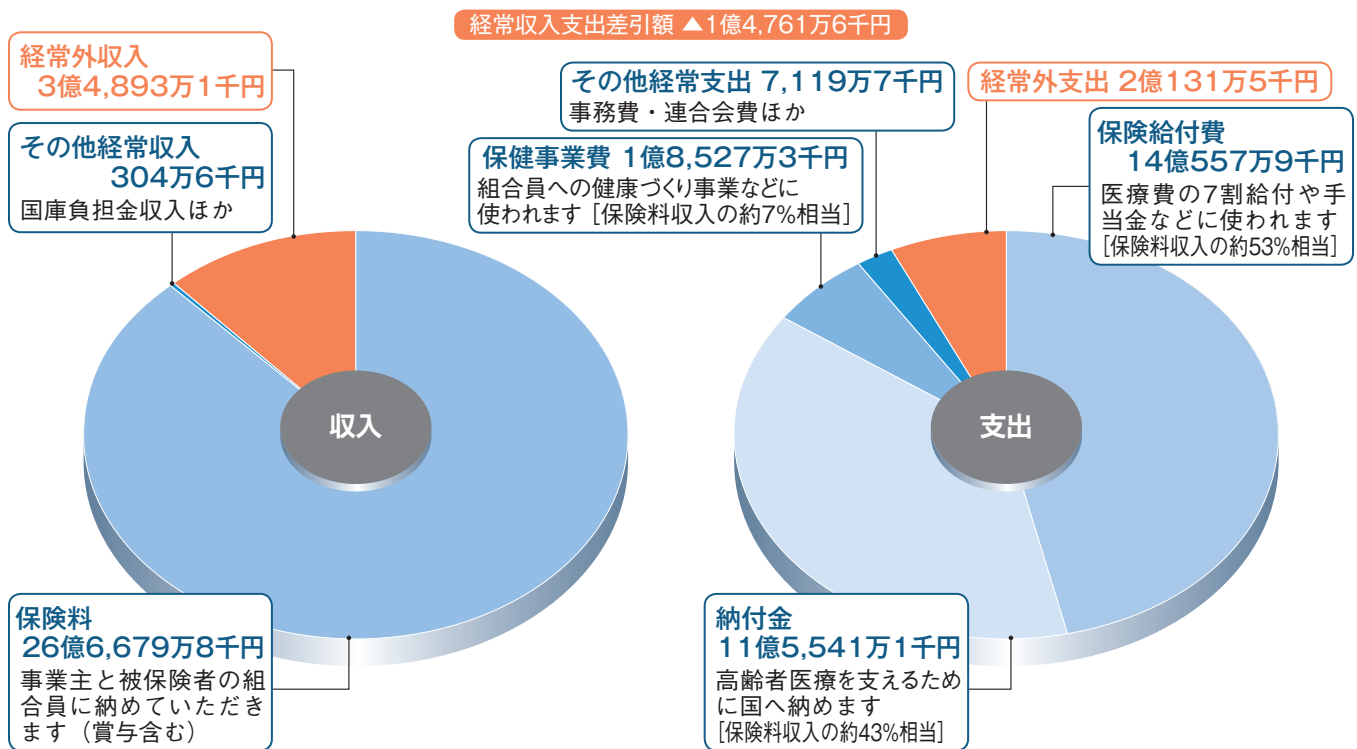
主に医療費等に充てられる保険給付費は皆様の健康意識の向上により前年度予算比約7,860万円減の14億557万9千円を見込んでいます。

高齢者の医療費に充てられる納付金は2年前の精算により前年度予算比約2億3,850万円増の11億5,541万1千円を見込んでいます。

保健事業費は生活習慣病およびがんを中心に早期発見・早期治療に重点を置いて見直しを図り、前年度予算比約3,200万円減の1億8,527万3千円を予算計上しました。

2020年度は経常収支で1億4,761万6千円の赤字を見込んでいますが、2019年度決算は経常黒字の見込みとなっており、今まで積み立ててきた別途積立金を繰り入れることで収支の均衡を図りました。

予算の基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	6,400人
平均標準報酬月額	281,738円
保険料率	9.8%
事業主	4.9%
被保険者	4.9%



### 介護保険 介護保険料率は据え置き

2020年度から全面総報酬割となりますが、行政当局から通知される介護納付金の割当てに対して、2019年度の繰越金を補填し、保険料率は1.85%に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	3億8,597万4千円
繰越金	2,865万4千円
雑収入等	2千円
収入合計	4億1,463万円

科目	支出予算額
介護納付金	3億7,670万7千円
介護保険料還付金	1万5千円
積立金	1千円
予備費	3,790万7千円
支出合計	4億1,463万円

予算の基礎数値 (年間平均)	
第2号被保険者数たる被保険者数	4,400人
平均標準報酬月額	305,000円
保険料率	1.85%
事業主	0.925%
被保険者	0.925%

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者から徴収されます。

## 2020年度の主な保健事業

2020年度、ダスキン健康保険組合では下記の保健事業に取り組み、組合員の皆様一人ひとりの健康維持・増進を支えます。

### ● 組合員の皆様に、ご自身の健康状態を知っていただくための事業

特定健康診査	節目健診	ファミリー健診 (特定健診を含む)	受診勧奨
<p><b>&lt;対象&gt;</b> 40～74歳の被保険者。</p> <p>生活習慣病(高血圧・高血糖・脂質異常症等)の早期発見・治療・予防のため、事業主とのコラボヘルスにより、定期健康診断時に実施。メタボ健診とも呼ばれます。</p> <p>糖尿病等の発見のため眼底検査も付加しています。また、全年齢の方にHbA1c(糖代謝)、腎機能項目(クレアチニン・eGFR)検査を付加しています。</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 40歳以上3歳刻み(74歳まで)の被保険者。</p> <p>腹部エコー・肺機能検査等、人間ドックの検査項目と同等の詳細な項目を提携医療機関で受診いただきます。がん等の病気の早期発見・治療につなげます。</p> <p>※がん検査項目は(胸部・肺・胃腸・大腸・婦人科)</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者と任意継続加入者。</p> <p>病気の早期発見・治療につなげるため、新たに40歳以上3歳刻み(74歳まで)の節目健診を導入します。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ます。</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 健診結果で重症化リスクがある方。</p> <p>重症化リスク項目への治療や再検査を勧めるため、電話で看護師・保健師が行います。</p> <p>※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等。</p>
人間ドック 受診費用補助	婦人科検診補助	大腸がん郵送 自己検診補助	医療費通知/ ジェネリック差額通知
<p><b>&lt;対象&gt;</b> 40歳以上の加入者のうち希望者。</p> <p>健保負担上限金額15,000円</p> <p>受診対象期間(10月～翌2月)</p> <p>※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</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者。</p> <p>受診対象期間(10月～翌2月)</p> <p>※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</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 被保険者・被扶養者の希望者。</p> <p>受診対象期間(10月～翌2月)</p> <p>※節目健診・人間ドック等、他の検診プログラムでの受診者は対象外</p>	<p><b>&lt;医療費通知対象&gt;</b></p> <p>2020年1月～10月の医療費発生の方。年1回発送。</p> <p><b>&lt;ジェネリック差額通知対象&gt;</b></p> <p>3カ月分で500円以上の差額がある方。年2回実施</p>

### ● 組合員の皆様に、ご自身の健康状態の改善に取り組んでいただくための事業

特定保健指導	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
<p><b>&lt;対象&gt;</b> 特定健診の結果、健康リスクが高まる可能性がある方。</p> <p>健康の保持に努め、重症化を防ぐために動機づけ支援または、積極的支援を行います。国から健保に実施を義務付けられています。</p> <p>※受診しやすいように、期間を3カ月に設定し、選べるコースを追加しました。</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 2019年度の健康診断の結果、40歳未満、服薬者の健康リスクのある方。</p> <p>将来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。</p> <p>●Under40(2019) ●服薬者指導(2019)</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 健康診断結果に基づき、糖尿病リスクの可能性のある方。</p> <p>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、電話を介して、参加しやすい環境を用意します。</p> <p>●糖尿病重症化予防 ●心血管疾患発症予防 ●オンライン禁煙プログラム</p>	<p><b>&lt;対象&gt;</b> 前期高齢者以前の61歳以上の健康リスクのある方。</p> <p>重症化予防のため、専門家による生活習慣改善プログラムを実施します。</p> <p>●ロコモフレイル予防プログラム ●薬局服薬指導</p> <p>※60歳以下の希望者も参加できます。</p>

### ● 組合員の皆様の健康増進にお役立ていただくための事業

kencom	家庭用常備薬の 割引斡旋	みんなで「歩活」イベント	スポーツ施設 法人会員
<p>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付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。</p>	<p>家庭用常備薬を組合員価格で斡旋します。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。</p>	<p>組合員様の健康増進のため、春と夏に実施するウォーキングイベントです。毎回、新たなランキング賞を設け、チームで楽しく競っていただきます。「やせ活」のイベントも計画中です。</p>	<p>スポーツクラブ「ルネサンス」のマシントレーニング・ヨガ・スイミング等のメニューを法人会員で利用いただけます。</p>

### ● 組合員の皆様に、健康に関する各種情報を提供するための事業

広報誌「Sante」	ホームページ Net-IPPO	健康相談	コラボヘルスによる健康経営サポート事業
<p>制度の変更や予算・決算、健康推移や保健事業の取り組み、健康白書の全体版等を掲載。被保険者には事業者へ、被扶養者用はご自宅に年2回送付します。</p>	<p>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)</p> <p><a href="http://www.duskin-kenpo.or.jp/">http://www.duskin-kenpo.or.jp/</a></p>	<p>24時間・年中無休の電話健康相談を設置しています。</p> <p><b>TEL 0120-860-647</b></p> <p>医師と気軽にチャット相談ができる「first call」も、kencomのサイトを通じて気軽に利用できます。</p>	<p>事業主・労働組合と三位一体のコラボヘルスにより、健康経営推進のサポートをしています。</p> <p>●健康白書の公表 事業所の働きさんの健康推移と各種取り組みの成果を分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果を公表。</p> <p>●健康管理システム「すこやかサポート21」活用 事業主が健康診断の検査結果をクラウドシステムで一元管理し、事業主と健保が共有した情報をもとに双方で受診確認、受診勧奨を実施しています。</p> <p>●健康経営優良法人認定 健康経営優良法人を事業主が認定できるようサポートしています。</p>

※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。

## 健康相談窓口

### 医師によるオンライン健康相談サービス

チャットで  
TV電話で

#### first call



登録は  
こちらから↓



登録方法は  
こちらから↓



first callは、kencom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

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

電話で

☎ 0120-860-647

携帯電話からも  
通話無料!

#### ●からだの健康相談

- 病気や症状について
- 治療について
- 医療機関のご案内
- 育児の悩み
- 介護、福祉のご相談

受付時間  
24時間  
365日

#### ●こころの相談(メンタル相談)

受付時間

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」

#7119

医療でんわ相談(実施有無は、地域によって異なります)  
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。

病院へ行った  
ほうがいいか  
判断に迷った  
ときに

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。