

# 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～

まずは健康状態を知る。  
そして、改善、維持・増進へ  
取り組むために、  
保健事業を活用しましょう！

### 主な内容

- P.4 がん検診
- P.6 生活習慣改善プログラム
- P.8 償還払い保健事業
- P.12 2020秋「みんなで歩活」

●sante (サンテ) とはフランス語で「健康」の意

**No.169** ■ **2020.9**

## 目次

ダスキン健康保険組合 2020年度健康づくりカレンダー .....	3	【特集】 お薬をもっと知ろう！ かかりつけ薬剤師・薬局を活用しませんか！ .....	18
2020年度保健事業		【特集】 健康経営 企業を成長に導く、新しい経営スタイルの実現のために .....	22
がん検診の受診促進 .....	4	INFORMATION .....	24
対象別保健指導一覧 .....	5	新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」の ご活用と拡散 .....	26
生活習慣病改善プログラム .....	6	電話・オンライン診療の活用 .....	27
2020年度下半期		ICTによる健康づくりの取り組みの推進に向けて .....	28
償還払い保健事業の手続きについて .....	8	組合会議員改選のお知らせ .....	29
高リスク保有者に対する医療機関への 受診勧奨の実施 .....	10	2019年度決算と事業報告 .....	30
健康ポータルサイト「kencom」の活用 .....	11	2019年度の主な保健事業 .....	31
2020秋「みんなで歩活」開催！ .....	12		
令和元年度  ダスキン健康保険組合 事業所別  健康白書 .....	13		

## Sante169号のトピックス

### 新理事長に、執行役員 人事部長 橋本幸子さんを選任。

令和2年7月20日開催の第128回組合会にて理事長、理事、監事の選任、及び同日開催の第163回理事会にて常務理事の指名が行われました。

▶ 詳細は 29 ページをご覧ください。

### 事業所別の健康白書から何が見えるか!?

事業所別の働きさんの健康推移、いろいろな取り組みの成果を数値的に分析。目標値の進捗状況は…。



▶ 詳細は 13～17 ページをご覧ください。

### 薬剤師さんに聞きました!

かかりつけ薬剤師・薬局のことや、お薬手帳のことアドバイスいただきました。



▶ 詳細は 18～21 ページをご覧ください。

### いよいよ、ICTによる健康づくりの取り組みが始まります。

マイナンバーカードの取得、マイナポータル登録を!



▶ 詳細は 28 ページをご覧ください。

# ダスキン健康保険組合 2020年度健康づくりカレンダー

新型コロナウイルス感染予防のため当初スケジュールが変更となっております。

- 2020春「みんなで歩活」は開催中止になりました。
- ルネサンス年4回のキャンペーンはご案内を中止しています。
- 健康診断・ファミリー健診の健診期間を変更しています。
- 糖尿病重症化予防、心・血管疾患予防の対象者へのご案内は、9月に変更しています。

	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21日～11月20日			エントリー期間 9月23日～10月20日		
〈健康診断〉				健康診断 7月1日～12月25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 7月1日～12月31日 ●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		
〈保健事業〉							保健事業 10月1日～2月28日 ●がん検診(乳房・子宮) ●がん検診(大腸) ●ドック検診(人間ドック・胃・大腸・肺・脳)					
〈保健指導〉	<b>保健指導</b> 被保険者(本人) 被扶養者(家族) 被扶養配偶者 任意継続者 ●生活習慣改善プログラム ●糖尿病重症化予防プログラム ●心・脳血管疾病予防プログラム ●オンライン禁煙プログラムなど ●ロコモフレイル予防プログラム ●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)		
							●KOSMO Communication Web 被保険者にID・PWを配布					
							●新規発行の保険証に2桁の個人識別番号を追加					
							オンライン資格確認開始 ● マイナンバーカードを健康保険証として使用可能					

※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/>



# 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、 隠れた健康リスクに対応した各種保健

## 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。

【7月～12月】

定期健康診断(被保険者) ファミリー健診(被扶養者・任意継続者)の受診内容		健診施設	
健診コース		巡回健診	提携医療機関
被保険者本人	H1コース 39歳以下	○	○ がん検診含む
	H2コース 41歳以上で節目健診に該当しない方	○	○ がん検診含む
	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
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 がん検診含む	○ がん検診含む
	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 がん検診含む	○ がん検診含む
	F3コース [節目健診] ※2 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	×	○ がん検診含む

【10月～2月】 定期健診受診後の償還払いの受診可否

がん検診			ドック検診					
健保補助額/年1回			健保補助額 (負担割合:健保6割)/年1回					
上限10,000円 (乳房・子宮併用)		全額健保 負担	上限15,000円 ※1					
乳房・子宮・大腸の併用受診可			いずれか1コースを選択					
乳房	子宮	大腸	胃 ※2	大腸 ※2	胸部 (肺)	頭部 (脳)	人間ドック ※3	
39歳以下 乳腺エコー	40歳以上 マンモグラフィ	医師採取 子宮細胞診	便潜血2日法	内視鏡	内視鏡	ヘリカルCT	MRIもしくはMRA	人間ドック学会 基本検査項目
△ ※5		△ ※5	×	×	×	×	×	
△ ※5		△ ※5	○	○ ※6	○	○	○	
△ ※5		△ ※5	×	×	×	×	×	
△ ※5		△ ※5	×	×	×	×	×	
△ ※5		△ ※5	×	×	×	×	○ ※7	
△ ※5		△ ※5	×	×	×	×	×	

※1 2020年度から、ドック検診・人間ドックの健保負担上限額は15,000円(消費税を含む) ※2 2020年度からの新設コース  
 ※3 定期健診より5ヵ月以上あける場合のみ可 ※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出来なかった場合のみ可 ※6 大腸がん(便潜血郵送)との併用不可  
 ※7 F2コース(全額健保負担)を受診せずに、人間ドックを受診する場合のみ可。ただし、人間ドックの健保負担上限額は15,000円(消費税を含む)

# 健康寿命の延伸を図る 事業を推進します。

## 対象別保健指導一覧

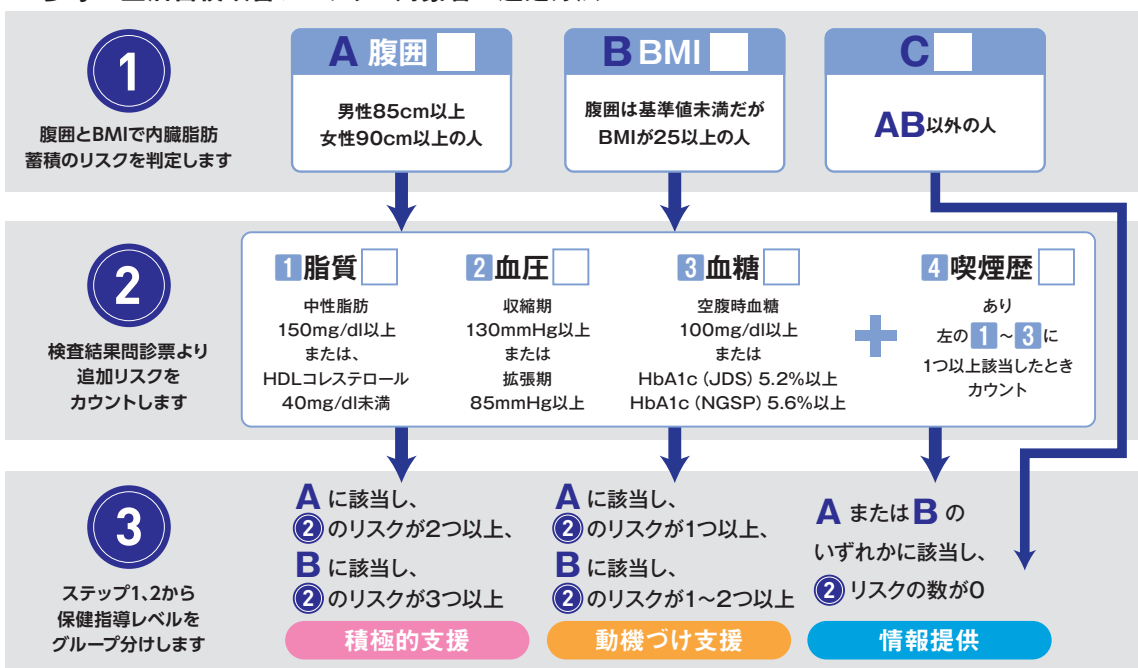
		内容				指導期間	
生活習慣改善プログラム	40歳未満	肥満※1	服薬なし 服薬あり	生活習慣改善プログラムUnder40 ●2019年度対象者のみ	ICTあり※2	3カ月	
	40歳以上		服薬なし※3	特定保健指導プログラム	ICTあり※2		
			服薬あり	服薬者保健指導プログラム ●2019年度対象者のみ	ICTあり※2		
重症化予防プログラム	全年齢	糖尿病重症化予防プログラム	糖尿病未治療者	軽中度リスク保有者	食後高血糖サポート ※近畿圏のみ	ICTあり※2	1カ月
			糖尿病治療者	中高度リスク保有者	糖尿病性腎症重症化予防 非糖尿病性腎症重症化予防	ICTあり※2 ICT新規導入	6カ月
		心・脳血管疾患発症予防プログラム	心・脳血管疾患治療者	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あり※2	6カ月
				中高度リスク保有者	心・脳血管疾患重症化予防	ICTあり※2 ICT新規導入	6カ月
		重症化予防電話受診勧奨	中高度リスク保有者				通年
		オンライン禁煙プログラム	肺がん・COPD高リスク者(喫煙係数400以上)			ICTあり※2	3カ月間
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あり※2	通年	

※1 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

※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。

### 参考 生活習慣改善プログラム対象者の選定方法



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。

## 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

生活習慣改善プログラムは、主に「食事習慣」「運動習慣」を改善することで、健康リスクを低減する目的でプログラムを実施していますが、食事習慣や運動習慣に課題があり、健康リスクが高い方の中で、「喫煙習慣」がある方が多いため、「禁煙」を目的としたプログラムも併せてご案内させていただきます。

- 指導期間／いずれのプログラムも3ヵ月
- プログラム参加資格／本プログラム受診時に組合員である方

指導目的	指導方法	プログラム提供会社	面談方法	タブレット貸出 <sup>※2</sup>	該当する保健指導		
					特定保健指導	Under40	服薬者保健指導
① 食事習慣改善	内臓脂肪の低減をサポートするサプリ(ラクトフェリン)を服用して生活習慣改善をサポートします。	総医研/専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web面談(カメラ付きノートPC/タブレット) <sup>※1</sup>	可	○	○ 服薬者除く	
	医療機関にて生活習慣改善をサポートします。	総医研/専門医 HCNW	専門医ヘルスケアネットワークの提携医療機関で面談	—	○		
	専用アプリを用いて個々に適したアドバイスで生活習慣改善をサポートします	エス・エム・エス	Web面談(ご自分のタブレット/スマホ) <sup>※1</sup>	不可	○	○	○
② 運動習慣改善	プログラム付属のウェアラブル活動量計を用いて効果的な運動実施やデータふり返りを通じて生活習慣改善をサポートします。	セイコーエプソン	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web面談(ご自分のタブレット/スマホ) <sup>※1</sup>	不可	○	○	○
	心拍数、歩数、カロリー、睡眠記録等が可能なプログラム付属の防水多機能スマートウォッチを用いて、運動習慣改善をサポートします。	総医研/専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web面談(カメラ付きノートPC/タブレット) <sup>※1</sup>	可	○	○	○
③ 睡眠の質改善	自宅で指につけて一晩寝るだけの簡易検査を実施し、無呼吸症候群(SAS)の可能性を調べます。	総医研/専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web面談(カメラ付きノートPC/タブレット) <sup>※1</sup>	可	○	○	○
④ (禁煙支援にも対応) 生活習慣改善	糖尿病専門医監修のプログラムに基づきサポートします。喫煙者には禁煙指導も実施し、生活習慣改善をサポートします。 ※本プログラムの参加者に、「オンライン禁煙プログラム」を随時優先的にご案内いたします。	リンケージ	専用アプリによるオンライン面談(タブレット/スマホ) <sup>※1</sup>	可	○	○	○
⑤ その他	重炭酸温浴法入浴剤を用います。重炭酸イオンが、毛細血管までしっかり広げ、血行を促進します。 ※温浴効果による	総医研/専門医 HCNW	下記から選んでください。 ●ご希望の場所で面談(事業所等) ●Web面談(カメラ付きノートPC/タブレット) <sup>※1</sup>	可	○	○ 服薬者除く	
	スギ薬局の店舗で管理栄養士による面談を受けることができます。自宅や職場の近くの店舗で、土日や夕方以降の時間も対応可能です。	スギ薬局	スギ薬局店舗での面談	—	○	○	○

※1 Web面談の通信料は自己負担です。通信データ量が多いため、Wifi環境での使用を推奨します。

※2 タブレット貸出の場合は通信料の自己負担はありません。

## 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

### ロコモフレイル 予防プログラム

対象者約400人

主に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。

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。

## 各プログラムに、ICTを活用したタブレット/スマホの面談指導プログラムを導入

### 健康生活習慣を取り戻すために「続けられるしくみ」でサポート

3か月

#### 医師やメディカルスタッフとの面談

現状把握

目標設定

生活アドバイス

..... 面談方法は選べます! .....

●医療機関で...



●事業所等で...



●リモートで...



#### 継続をサポート

計画に沿って、  
生活習慣を改善します。  
定期的に、メールや  
チャット・電話であなたの  
目標達成まで継続的に  
サポートします。

#### ゴール

各種数値の改善、  
目標達成を確認し  
ます。

## 2020年度下半期 償還払い保健事業の手続きについて

健診コース／受診内容		がん検診	
		大腸	子宮
		便潜血2日法 郵送検診	医師採取 子宮細胞診
		3コースを重複受診いただけます	
受診申込期間		2020年9月23日(水)	
受診期間		2020年10月1日(木)	
受診対象	働きさん(被保険者)	節目健診・提携医療機関の大腸がん検診を受診されていない方	節目健診・提携医療機関もしくは集団
	39歳以下の配偶者・任意継続の方	ファミリー健診の大腸がん検診を受診されていない方	ファミリー健診の婦人科検診
40歳以上の配偶者・家族・任意継続の方	ファミリー健診の婦人科検診を受診されていない方		
受診条件	定期健康診断の受診	●	●
	定期健康診断からの経過月	受診されていれば	
費用		<b>無料(全額健康保険組合負担)</b> ※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。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。	<b>健保補助額 / 上限10,000円(消費税を含む)</b> ※上限を超えた分は受診者負担になります。 ※検査料、文書料含め上限10,000円の補助金額限度額となります。 ※定期健康診断やファミリー健診で婦人科検査を受診された場合
受診申込の流れ		<b>1</b> 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受診対象、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。 <sup>※2</sup>	<b>1</b> 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希望の健診コースを伝えてください。 ②受診条件の確認をいたします。
【受診申込窓口】 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10:00～17:00		<b>2</b> 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。 <b>3</b> 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。 <b>4</b> 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。(2021年2月28日(日)までに到着した分を受付) <b>5</b> 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。	・がん検診(乳房、子宮)の場合：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 ・ドック検診の場合：定期健康診断を受診していること ・人間ドックの場合：定期健康診断から5ヵ月以上経過していること
受診後の対応		がん検診、ドック検診の検診結果で要治療・要精密検査が出た場合、健保医療職から受診勧奨の電話	

※1 ●胃/内視鏡検査を含んでいる各施設の胃内視鏡検査をご受診ください。(内視鏡検査を含んでいることが受診条件となります)  
 ●大腸/内視鏡検査を含んでいる各施設の大腸視鏡検査をご受診ください。(内視鏡検査を含んでいることが受診条件となります)  
 ●肺/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を含んでいることが受診条件となります)  
 ●脳/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を含んでいることが受診条件となります)  
 ●人間ドック/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日ドックコースを受診ください。  
 ※オプションは自由にご選択できますが、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 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。

被扶養者向け  
ファミリー健診  
(F1・F2・F3)  
未受診者向け  
健康診断の受診サポート

対象者の方には、  
健康保健組合より  
ご案内いたします。



		ドック検診 <sup>*1</sup>				
乳房		胃	大腸	肺	脳	人間ドック
39歳以下 乳腺エコー	40歳以上 マンモグラフィ	内視鏡 検査	内視鏡 検査	ヘリカル CT	MRAもしくは MRI	
5コースのいずれか1検診を受診いただけます <sup>*1</sup>						

→ 2021年1月29日(金)

→ 2021年2月28日(日)

婦人科検診の婦人科検診を受診されていない方(女性働きさん)		定期健康診断(H2コース)を受診された方(40歳以上の働きさん)				
を受診されていない方						
		ファミリー健診の婦人科検診を受診されていない方				ファミリー健診(F2コース)を受診されていない方
	●	●	●	●	●	●

経過月は問いません 5ヵ月以上経過

は、同一年度内の婦人科検診の補助金は支給できません。  
 ※婦人科検診補助金申請書は**2021年3月19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。  
 ※以下の場合は補助対象外となります。  
 40歳以上：乳腺エコーを受診された場合  
 39歳以下：マンモグラフィを受診された場合

**健保負担額：上限15,000円**  
**負担割合：4割自己負担・6割健康保険組合(消費税を含む)。**  
 ※上限を超えた分は自己負担になります。  
 ※人間ドック補助金申請書は**2021年3月19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。

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。

※がん検診(乳房、子宮)で、受診項目の記載がない場合は、全国平均額(総医研の提携医療機関の全国平均)を振り込みさせていただきます。

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)

を入れることがあります。

### がん検診(乳房、子宮)に関するご注意

**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。

### 集団婦人科検診 2020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名未満の事業所は、集団検診が実施されない場合があります。

## ■ 高リスク保有者に対する医療機関への受診勧奨の実施

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、肝機能、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

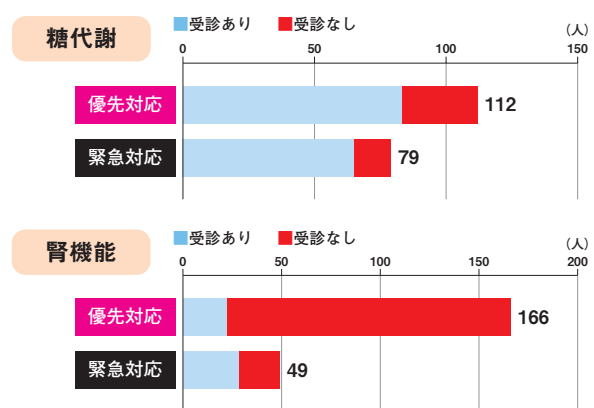
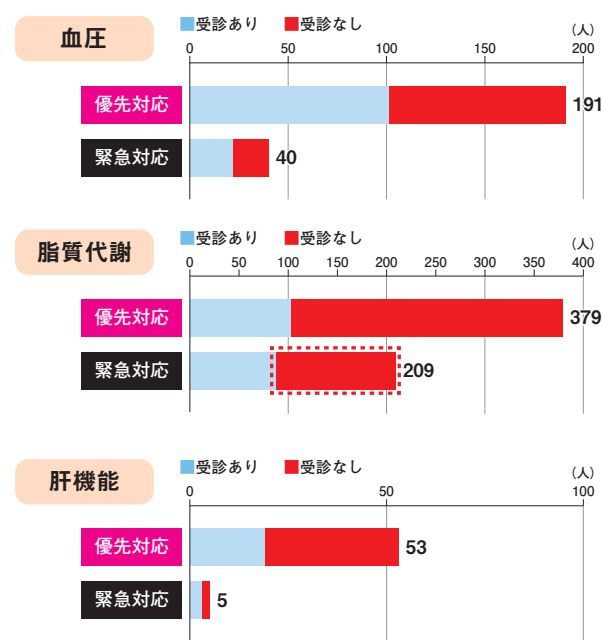
受診勧奨の対象者は、『受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）』と『受診勧奨優先対象者（レッドゾーン）』です。

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）	受診勧奨優先対象者（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。

### 生活習慣病リスクに関する状況（被保険者）

令和元年度  
ダスキン健康保険組合 健康白書より



令和元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、肝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。

特に、昨年度は脂質代謝の緊急対応対象者209名のうち122名と6割弱が未受診となっています。

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。

詳しくは、「令和元年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書」（13ページ～）をご覧ください。

# 健康ポータルサイト「kencom」の活用

## 働きさん一人ひとりの健康意識の向上と健康生活促進

気軽に継続的に健診結果や医療費情報などが閲覧できる、健康ポータルサイト「kencom」は、生活習慣改善に向けたリコメンド機能（一人ひとりに合わせた健康情報の提供）に、特徴があります。

### ●ウォーキングイベント「みんなで歩活」

「楽しみながら健康に」を、テーマとしたウォーキングイベント。

2020春「みんなで歩活」の開催は中止となりましたが、2020秋「みんなで歩活」は実施いたします。



### ●「ひさやま元氣予報」

糖尿病・心血管病の健康診断結果や生活習慣をシミュレーションすることで、**ひさやま元氣予報**の発症確率の変化が分かります。

### ●健康行動でキャラクターが育つアプリ「kencomミッション」

今年度よりスタート！健康行動を通じてkencomポイントの獲得や、ペットキャラクター「エアモ」の育成を楽しめます。

### ●ダイエットアプリ「みんなでやせ活」

トライアルメンバーの募集を随時行っています。



### ●医師によるオンライン健康相談サービス「first call」

お手持ちの電話やスマホを使って、チャット形式またはTV電話形式で、診療機関に相談や受診することができます。

※2016年より提供してまいりました「さんぽジスタ」ですが、2020年6月30日をもちまして、サービスを終了させていただきました。



## 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	1,758	745	42.4	46.4	
	生産本部	本部	762	428	56.2	44.4
		地域	242	146	60.3	46.6
		直営支店	754	171	22.7	51.5
	フードグループ	本部	308	78	25.3	51.3
		支部	85	46	54.1	52.2
		工場	13	8	61.5	62.5
	本社等	工場	210	24	11.4	45.8
		本部	300	156	52.0	36.5
		支部	151	80	53.0	38.8
ヘルスケア	支部	67	49	73.1	22.4	
	直営店	82	27	32.9	55.6	
	本部	328	204	62.2	53.4	
合計	2,694	1,417	42.9	45.8		
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	90	32	35.6	65.6	
	小野ダスキン	132	57	43.2	64.9	
	プロダクト北海道	道央中央工場	46	9	19.6	44.4
		道北工場	31	8	25.8	50.0
	プロダクト東北	道北工場	15	1	6.7	0.0
		仙台中央工場	48	10	20.8	30.0
	プロダクト東関東	仙台中央工場	48	10	20.8	30.0
		千葉東工場	106	25	23.6	28.0
	プロダクト西関東	埼玉中央工場	27	4	14.8	0.0
		埼玉中央工場	79	21	26.6	33.3
プロダクト東海	東京多摩中央工場	95	13	13.7	61.5	
	愛知中央工場	95	13	13.7	61.5	
プロダクト中四国	愛知中央工場	72	21	29.2	23.8	
	愛知中央工場	72	21	29.2	23.8	
プロダクト九州	広島中央工場	80	26	32.5	23.1	
	愛媛工場	32	15	46.9	0.0	
任意継続	愛媛工場	48	11	22.9	54.5	
	熊本中央工場	78	12	15.4	66.7	
合計	熊本中央工場	63	9	14.3	55.6	
	沖縄工場	15	3	20.0	100.0	
合計	747	205	27.4	48.3		

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 (%)	
サーヴ関係会社	サーヴ北海道	123	111	90.2	21.6	
	本店	5	5	100.0	80.0	
		支店	118	106	89.8	18.9
	サーヴ東北	支店	118	59	50.0	47.5
		本店	4	4	100.0	100.0
	サーヴ北関東	支店	114	55	48.2	43.6
		本店	135	69	51.1	26.1
	ダスキン伊那	支店	10	9	90.0	44.4
		本店	125	60	48.0	23.3
	シャトル東京	支店	17	15	88.2	13.3
本店		106	74	69.8	67.6	
サーヴ東海北陸	支店	5	5	100.0	80.0	
	本店	101	69	68.3	66.7	
サーヴ近畿	支店	294	84	28.6	34.5	
	本店	13	10	76.9	80.0	
サーヴ中国四国	支店	281	74	26.3	28.4	
	本店	110	39	35.5	35.9	
サーヴ九州	支店	7	6	85.7	50.0	
	本店	103	33	32.0	33.3	
ダスキン沖縄	支店	153	55	35.9	41.8	
	本店	3	3	100.0	66.7	
合計	支店	150	52	34.7	40.4	
	本店	229	131	57.2	35.1	
その他	支店	11	10	90.9	100.0	
	本店	218	121	55.5	29.8	
任意継続	支店	56	17	30.4	88.2	
	本店	56	17	30.4	88.2	
合計	1,285	637	49.6	36.7		
その他	エバーフレッシュ函館	61	18	29.5	50.0	
	エムディフード	95	20	21.1	35.0	
	かつアンドかつ	63	1	1.6	100.0	
	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	100.0	
合計	254	69	27.2	59.4		
任意継続	76	26	34.2	61.5		
総合計	6,965	2,520	36.2	45.4		

事業グループ(所属)は2020年7月1日時点です。  
2020年7月15日時点の在籍者かつ、2020年7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7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

同僚やご家族で参加できるチーム戦のウォーキングイベント

## 2020秋「みんなで歩活」開催!



2020春「みんなで歩活」は新型コロナウイルスの感染拡大状況に鑑み、運営会社において「開催中止」が決定されました。

2020秋「みんなで歩活」は、新しい生活様式を実践する中での開催を決定!

「新しい生活様式」を実践し、感染症対策と向き合う中で、身体的および精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツも必要です。

参加にあたっては、感染防止のために必要なことや、周囲の人への配慮を行い、取り組んでいただくようお願いいたします。

エントリー  
期間

9.23(水)~10.20(火)

イベント  
期間

10.21(水)~11.20(金)

! 「みんなで歩活」は、1人では参加できません。エントリー期間中に、チームを組まないとイベントに参加できません。

### インセンティブ

チームスコア ランキング	JCBギフトカード	1位 20,000円、2位 10,000円、3位 7,000円、 4位 5,000円、5位 3,000円
チーム貢献賞	Amazonギフト券	本戦期間中、個人で1日8,000スコアを毎日達成した人全員に、 Amazonギフト券200円
ラッキー5賞	Amazonギフト券	チームの平均歩数が5,000歩以上で、チームランキングの下1桁が [5]のチームメンバー全員に、Amazonギフト券100円

このほかにもハッピースコア賞・みんなの応援団賞・エントリー賞などお楽しみがいろいろ!

- チーム画面に常時歩数が表示されるようになりました。
- エントリーページの「歩活の楽しみ方」、「参加方法」などの説明がわかりやすくなりました。
- ランキング表示が、前後50位 → 前後100位に
- ランキング画面上から、チーム名で検索可能に。

新機能も  
続々!

詳しくは、同梱のチラシおよび随時、当組合のホームページにてご案内いたします。



## 健康ミッションを達成してキャラクターを育てよう! 新機能 kencomミッション登場!



kencomでエアモと一緒に、  
健康習慣づくりを  
はじめてみませんか?



kencom上でペットのキャラクター「エアモ」を育成することができます。キャラクター「エアモ」は、ミッションとして提示される健康行動を行うことで成長します。

- ▶ 歩数・記事を読む・体重記録などのミッションを達成するとkencomポイントやアイサツアイテムをゲット!
- ▶ 獲得したkencomポイントでアイサツアイテムと交換でき、キャラクター「エアモ」とコミュニケーションが可能に!
- ▶ 期間限定のイベントミッションも開催予定

「ポイントページ」のバナー(お世話にいく)から  
「エアモの部屋」ページへ

詳しくは、当組合ホームページにて  
ご確認ください。



## kencom登録(無料)エントリーはこちらから

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

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



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

# ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書

ダスキン健康保険組合では、被保険者（働きさん本人）の健康維持・増進への取り組みとして、事業所の働きさんの健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果の確認として昨年に続き『健康白書』を作成いたしました。

## 被保険者数

5,812人(令和元年度)<sup>※1</sup> 6,348人(令和2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

生活習慣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に加え、**重症化予防への取り組みが必要です。**

#### サーヴ関係会社では取り組みの効果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。**生活習慣病リスクや1人当たり医療費が下がっているところが多くある一方、生活習慣病発症率が上がっている事業所もあり、生活改善や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、合併症・重症化発症率が改善している事業所もみられます。kencomへの登録率が高い事業所もみられるようになり、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。

#### 医療費は増加しています

平成30年度で減少した**医療費が増加**に転じています。1人あたり医療費も上昇し、特に60歳以上の1人あたり医療費は大きく上昇しています。生活改善や早期発見が見込める疾病が6割を占めていることもあり、**生活改善や早期受診、重症化予防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

生活習慣病リスクが受診勧奨以上の方の割合、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、いずれも上昇傾向です。まずは生活改善によるリスクの低下、**生活習慣病発症時は適切な受診をするなど重症化予防への確実な取り組みが必要です。**

#### 特定保健指導未参加の事業所が増えています

**特定保健指導の未参加事業所が増えています。**特定保健指導は、生活習慣改善プログラムの中でも生活習慣病の発症予防の基本です。参加者の多くは改善しています。生活習慣改善プログラム該当者への参加促進が必要です。

#### 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年々上昇**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。今年度も42人ががんを新規発症しています。早期発見を目的とし検査項目を拡充しています。検診受診への取り組みが必要です。

#### 喫煙率は減少していますが全国平均より高い状態です

喫煙率は減少傾向ですが依然として**全国平均より高い状態です。**その中でも**男性は禁煙プログラムへの積極的な参加もあり、喫煙率が大きく減少**しています。女性の喫煙率も減少していますがさらに積極的な取り組みが必要です。

#### 肥満率が増加傾向です

**肥満率は男性の4割が肥満です。女性の肥満率は増加傾向です。**肥満は血圧や脂質など生活習慣病のリスクにつながります。運動習慣、食事習慣の改善やkencomなどへの参加でリスク解消へつなげましょう。

※1 令和元年度（2019年4月1日～2020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。

令和元年度 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生活改善プログラム申込率が低い	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	課題個数															
施策	前期高齢者服薬指導プログラムの活用		生活習慣病対策(治療域(ハイリスク)向け生活習慣病重症化予防プログラムの活用)		健診有所見者への受診勧奨・予備群向けの生活習慣病重症化予防プログラム実施	特定保健指導プログラム、服薬者指導プログラム、Under40生活改善プログラムへの取組(該当者への参加促進)			禁煙対策(喫煙場所の変更、事業所内禁煙等)	健康診断の受診促進	がん検診の受診促進と有所見者への受診勧奨		健康増進活動への取組(健保組合主催のkencom歩活イベント活用)			
事業所名																
ダスキン	4			●	●					●			●			
ダスキンヘルスケア	4	●		●							●			●		
サーヴ北海道	5	●		●					●	●			●			
サーヴ東北	2								●				●			
サーヴ北関東	1						●									
ダスキン伊那	2			●					●							
シャトル東京	4		●				●		●						●	
サーヴ東海北陸	3							●	●					●		
サーヴ近畿	2						●	●								
サーヴ中国四国	2				●								●			
サーヴ九州	2		●						●							
ダスキン沖縄	3									●	●		●			
和倉ダスキン	4			●			●	●		●						
小野ダスキン	2			●				●								
プロダクト北海道	4			●					●				●			●
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	5						●		●	●	●		●			
プロダクト東海	5	●	●		●				●	●			●			
プロダクト中四国	4	●			●	●							●			
プロダクト九州	4	●							●				●			●
エバーフレッシュ函館	6			●					●	●		●(肺がん)	●			●
エムディフード	6				●	●			●	●			●	●		
かつアンドかつ	5					●			●	●			●	●		
ダスキン共益	3	●	●													●

青文字の事業所は「健康経営優良法人2020」認定事業所(19法人)です。  
 注記: 適用事業所のうち人員5人以下の事業所(ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金)を除く25社を対象としています。

- ※ 令和元年度(H31/4/1~R2/3/31)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つ以上は赤字。●は課題4つ、●は課題5~6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

**「健康経営優良法人2020」認定事業所(19法人)で着実に効果が出ています**

「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、生活習慣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。

# 働きさん(被保険者) 令和元年度健康通信簿 (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「健康経営優良法人 2020」認定事業所(19 法人)

金額は小さい方が健康な状態です。

割合は生活習慣改善プログラム、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>※5</sup>			kencom 登録率 <sup>※4</sup>
										特定保健 指導の 申込率	服薬者 指導の 申込率	Under40 の申込率	
		(歳)	(円)	(円)	%	%	%	%	%	%	%	%	%
ダスキン健保平均	5,812	47.9	177,009	392,195	27.4%	5.6%	19.2%	30.0%	29.1%	40.3%	39.8%	34.6%	38.8%
ダスキン	2,502	47.4	173,004	298,940	27.4%	6.5%	20.6%	33.6%	26.7%	51.6%	50.5%	45.9%	46.2%
訪問グループ・法人	1,588	47	150,614	255,885	25.1%	5.5%	20.2%	33.5%	27.2%	49.2%	50.0%	50.0%	45.0%
本部	726	47.7	156,160	294,400	26.7%	5.8%	19.8%	35.6%	26.3%	50.8%	69.6%	70.0%	57.7%
地域	231	52.3	198,055	296,109	34.2%	7.4%	24.2%	46.3%	32.2%	63.5%	59.4%	0.0%	63.5%
直営	631	44.2	126,885	212,409	20.0%	4.4%	19.2%	26.4%	26.4%	34.4%	6.3%	31.0%	23.8%
生産本部	287	48.1	168,693	260,169	28.9%	6.6%	22.0%	29.0%	28.0%	46.9%	75.0%	20.0%	26.5%
本部	85	47.7	129,413	249,728	25.9%	0.0%	24.7%	26.7%	23.5%	81.8%	100.0%	0.0%	55.3%
地域	13	41.6	146,413	0	15.4%	7.7%	23.1%	46.2%	30.8%	50.0%	100.0%	33.3%	61.5%
工場	189	48.7	187,213	262,893	31.2%	9.5%	20.7%	28.9%	29.8%	26.3%	68.4%	25.0%	11.1%
フードグループ	286	46.3	203,216	545,013	29.0%	8.0%	20.5%	41.1%	32.2%	64.0%	38.7%	50.0%	53.5%
本部	153	48.1	251,715	683,128	36.6%	11.1%	21.2%	46.1%	34.4%	57.1%	40.9%	50.0%	53.6%
地域	66	48.8	180,181	479,200	22.7%	6.1%	27.7%	54.4%	43.1%	76.2%	60.0%	66.7%	71.2%
直営	67	39.8	113,492	322,730	17.9%	3.0%	11.9%	16.4%	16.4%	0.0%	0.0%	0.0%	35.8%
本社等	315	50.5	227,313	244,588	36.8%	9.8%	21.2%	31.9%	16.9%	57.5%	46.2%	57.1%	63.7%
ダスキンヘルスケア	1,114	51.1	210,470	474,725	27.9%	6.2%	18.8%	24.9%	26.2%	28.3%	6.5%	21.1%	14.6%
サーヴ北海道	113	46.3	219,997	141,985	37.2%	3.5%	18.9%	37.8%	42.3%	83.3%	85.7%	100.0%	97.3%
サーヴ東北	107	45.9	114,401	56,890	20.6%	1.9%	16.8%	32.1%	43.0%	42.9%	20.0%	25.0%	54.8%
サーヴ北関東	116	45.8	132,044	249,834	22.4%	1.7%	16.5%	23.7%	30.4%	50.0%	0.0%	50.0%	56.6%
ダスキン伊那	16	48.4	149,106	52,035	43.8%	12.5%	12.5%	25.0%	37.5%	100.0%	100.0%	—	93.8%
シャトル東京	97	41.7	153,293	5,627,840	11.3%	4.1%	13.5%	20.8%	36.5%	0.0%	50.0%	0.0%	75.3%
サーヴ東海北陸	259	44.9	136,353	228,517	21.2%	2.3%	18.6%	26.5%	39.9%	12.5%	18.2%	0.0%	31.6%
サーヴ近畿	107	45.9	116,559	415,533	22.4%	1.9%	13.1%	29.6%	32.7%	0.0%	33.3%	0.0%	36.8%
サーヴ中国四国	131	46.9	101,279	128,346	27.5%	4.6%	24.6%	36.6%	30.0%	13.6%	33.3%	12.5%	43.1%
サーヴ九州	204	47	185,028	526,574	32.8%	4.4%	16.7%	27.9%	42.2%	27.8%	46.2%	22.2%	62.0%
ダスキン沖縄 <sup>※3</sup>	39	42	77,190	25,470	17.9%	2.6%	10.8%	51.4%	24.3%	14.3%	100.0%	42.9%	42.1%
和倉ダスキン	89	50.7	128,648	140,496	34.8%	5.6%	18.4%	22.8%	11.8%	33.3%	0.0%	0.0%	36.4%
小野ダスキン	124	44	123,336	132,383	35.5%	5.6%	17.7%	25.7%	13.7%	30.0%	21.4%	0.0%	44.7%
プロダクト北海道	46	50.8	202,487	162,997	32.6%	6.5%	10.9%	26.1%	37.0%	25.0%	0.0%	0.0%	20.0%
プロダクト東北	40	48	71,975	218,798	17.5%	5.0%	5.0%	22.5%	37.5%	33.3%	—	40.0%	22.5%
プロダクト東関東	94	43.9	92,991	222,500	18.1%	2.1%	11.8%	26.5%	32.6%	30.0%	0.0%	0.0%	21.5%
プロダクト西関東	83	47	152,952	108,145	30.1%	3.6%	18.3%	25.3%	42.7%	0.0%	0.0%	33.3%	16.0%
プロダクト東海	69	49.4	253,182	1,094,857	26.1%	5.8%	23.5%	27.9%	29.4%	85.7%	83.3%	100.0%	30.9%
プロダクト中四国	77	48.2	256,527	441,479	27.3%	5.2%	23.4%	27.3%	19.5%	0.0%	40.0%	25.0%	33.8%
プロダクト九州	70	48	231,706	172,154	21.4%	2.9%	12.9%	23.3%	40.0%	12.5%	—	0.0%	15.7%
エバーフレッシュ函館	51	51.2	202,897	319,540	33.3%	5.9%	4.0%	26.0%	44.0%	16.7%	40.0%	50.0%	31.4%
エムディフード	80	40.6	69,991	86,868	23.8%	1.3%	21.8%	30.8%	24.7%	0.0%	—	20.0%	21.1%
かつアンドかつ	50	44.7	86,387	100,095	20.0%	2.0%	14.6%	27.1%	43.8%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%
ダスキン共益	30	45.7	412,264	3,882,540	26.7%	3.3%	13.3%	23.3%	16.7%	100.0%	50.0%	100.0%	90.0%

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25社を対象としています。

グループ名は2020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: 令和元年度(H31/4/1~R2/3/31)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。

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

※3: ダスキン沖縄は令和元年度より掲載のため前年度との比較なし

※4: 2020年5月15日時点の登録率

※5: 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

令和元年度 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

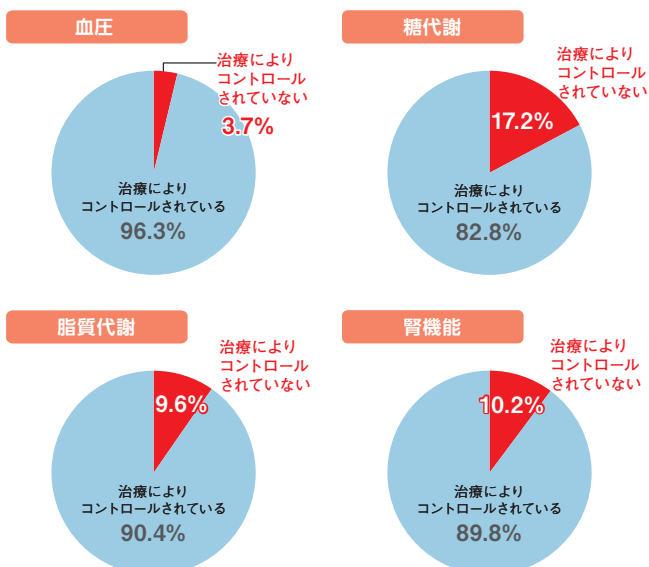
ダスキン健康保険組合の生活習慣病リスク状況を見ると、5人に1人はメタボ該当・予備群でした。生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症で病院を受診している方は500~1,000人と、いずれも年々増加しています。また合併症などで病気が重症化している方のべ112人います。生活習慣病はご自身の生活習慣を改善することで重症化を予防できる疾患です。ダスキン健康保険組合では生活改善や重症化対策を目的とした『健康支援プログラム』で必要な方への参加を呼び掛けています。ご自身の健康や生活習慣を見直す機会としてぜひご利用ください。

※ダスキン健保全体の令和元年度在籍者（n=5,812、男性：3,069、女性：2,743）を対象として集計しています。  
※（ ）内は前年度数値です。



生活習慣病関連医療機関受診によるコントロール状況（被保険者）

平成30年度の健診結果で生活習慣病リスクあり（優先対応、緊急対応該当）の方で平成30年度に治療中となった方の翌年（令和元年）度の状況を確認しました。以下のグラフは、該当の方が治療があった翌年も生活習慣病リスクがある（優先対応、緊急対応）場合は、治療によるリスクコントロールがされていないものとみなしています。



前年度、治療中の方でも多いもので2割程度の方が、治療によりコントロールできていない状況です。通院、服薬をやめてしまっている、生活習慣が見直されていないなどの理由が考えられます。

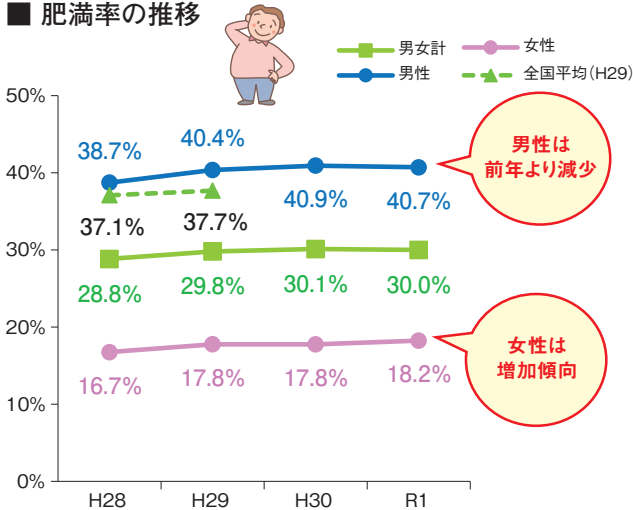
適切な通院、服薬、また、生活習慣の見直しで、リスクは下がっていきます。ダスキン健保では、服薬者指導などの生活習慣改善プログラムで、みなさんの取り組みをサポートしています。積極的にご参加ください。





## 肥満率と喫煙率に関する状況 (被保険者)

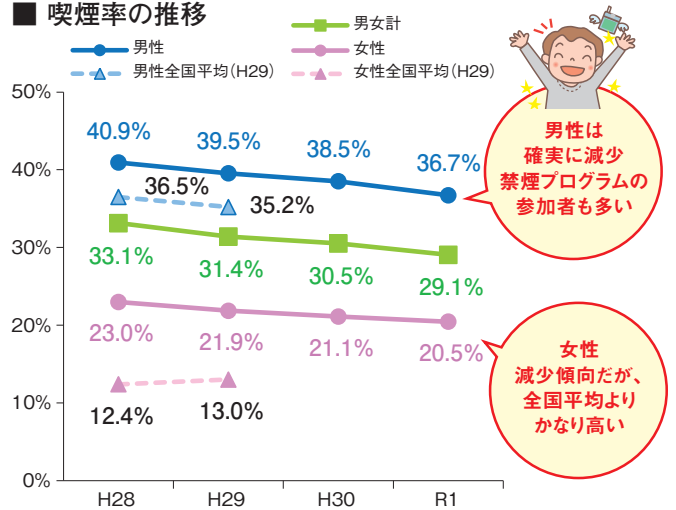
### ■ 肥満率の推移



肥満率は30.0%と全国平均と比べると低いものの、およそ3割が『肥満』です。男性の肥満率は4割を超え、女性は年々増加傾向です。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。

※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  
※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,H29 健康保険組合連合会)

### ■ 喫煙率の推移

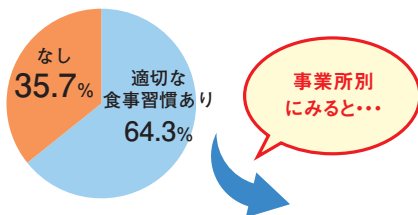


喫煙率は30.5%と年々減少していますがおよそ3人に1人が喫煙者です。男女とも全国平均より高く、特に女性の喫煙率は全国平均を大きく上回っています。喫煙はご自身だけでなく、受動喫煙によって周囲の方の健康リスクも高まります。禁煙外来などを活用した積極的な禁煙への取り組みが急がれます。

※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,H29 健康保険組合連合会)

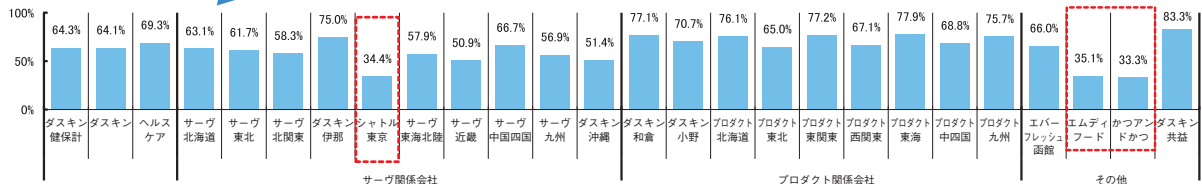
## 食事習慣の状況 (被保険者)

### ■ 適切な食事習慣あり\*1の割合 (n=4,046)



\*1 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、間食を時々またはほとんどしない)のうち3つ以上が適切であるものをいう

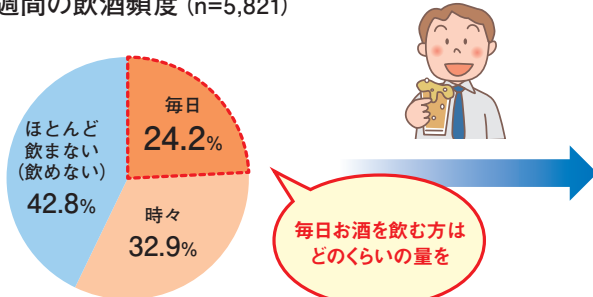
事業所によっては適切な食事習慣がある方の割合が4割以下のところがあります。食事をとるタイミングや食べ方など具体的な取り組みが必要です。生活習慣改善プログラムの対象になった方は、食事習慣改善を目的としたコースを選択してください。



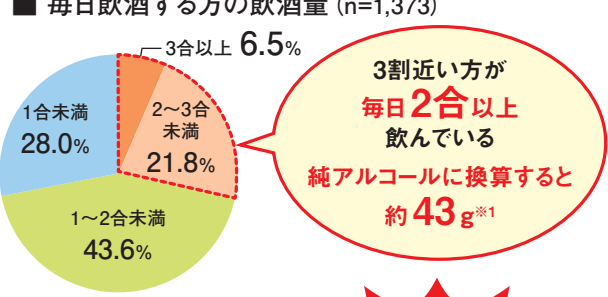
## 飲酒状況 (被保険者)

健康診断の問診結果から飲酒頻度と飲酒量について確認しました。

### ■ 1週間の飲酒頻度 (n=5,821)



### ■ 毎日飲酒する方の飲酒量 (n=1,373)



厚生労働省が推奨するお酒の適量の目安は、1日あたり純アルコールで男性で20g、女性では10gとされています。目安を超えた飲酒は肝機能リスクが高まるだけでなく、アルコール依存症のリスクも高まります。アルコール度数や飲酒量に注意しましょう。

【参考】アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × (アルコール度数% ÷ 100) × 0.8 (アルコールの比重)

例: 日本酒2合 (15度) の場合……180 × 2 × (15 ÷ 100) × 0.8 = 43.2g ★適量オーバー★

※1 日本酒2合 (15度) で換算

適量の目安  
20gの2倍以上

# かかりつけ薬剤師・

## まずは、「かかりつけ薬局」を決めよう!

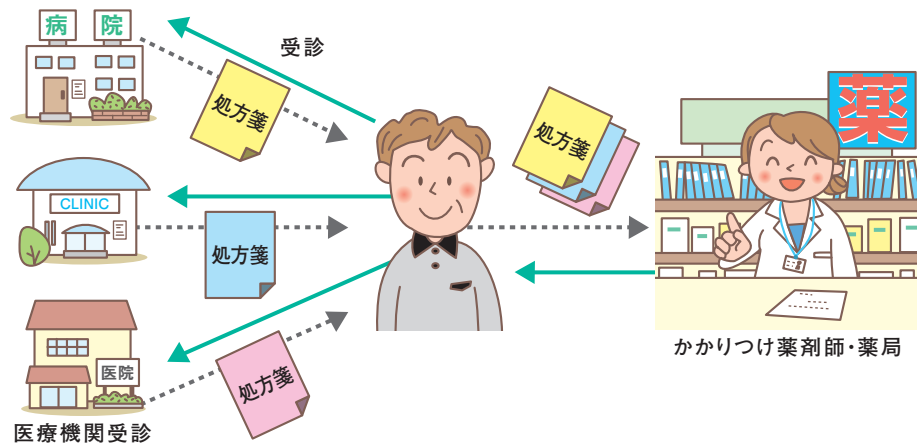
腰痛で外科に、高血圧で内科に…と、複数の病院に通っていると、それぞれの病院の近くにある薬局でお薬を受け取っていませんか?  
「かかりつけ薬局」とは、身近で相談できる“いつもの薬局”を持つことです。自分の体調や病気、薬のことを分かってくれている薬剤師がいる“マイ薬局”を一つに決めることで、お薬や健康のことで疑問や困ったことがあった時、体質や病歴などを理解した上で相談にのってもらうことができます。



## 次に、「かかりつけ薬剤師」を探そう! ~かかりつけ薬剤師制度~

薬剤師を指名することで、毎回同じ薬剤師が「かかりつけ薬剤師」として担当することになります。専属の「お薬パートナー」をもつことができる制度です。

※薬局によっては制度自体を使えない場合がありますので、お問い合わせください。



### かかりつけ薬局で できること

- お薬の効果について継続した確認
- 副作用の兆候が出ていないかチェック
- 複数の病院から重複したお薬が出ていないかチェック
- お薬の形状や味などの飲みやすさや、生活に合わせた服用のタイミングなどの調整…など

## 「かかりつけ薬剤師」をもつ メリット

### メリット1

#### いつも同じ薬剤師がお薬のことをまとめて把握

担当の薬剤師が、他の医療機関や薬局で受け取ったお薬や市販薬、健康食品、サプリメントなどをまとめて把握。重複したお薬が出ていないか、お薬同士や食品との相互作用がでないかなど、お薬の服用に際して注意点などをアドバイスしてもらえます。



### メリット2

#### 体調の変化の確認や薬の管理も万全に

薬局に行った際に、過去の服薬記録も含めて、服薬後の経過を継続してチェックしてもらえます。お薬の効果や体調の変化をみて、必要に応じて医療機関へも連絡。また余っているお薬が多数ある場合、薬局に持参すれば、次回の処方調整の提案や、自宅でのお薬の確認・整理を行うことも。



### メリット3

#### いつでも相談でき、夜間・休日の対応も

服薬状況をよく理解した薬剤師として、お薬や健康維持に関する相談に応じてくれます。夜間・休日など利用している薬局が閉まっている時間帯でも、お薬についての相談に乗ってくれます。



# 薬局を活用しませんか!

## 👉 「かかりつけ薬剤師」をもつためには?

薬局で「かかりつけ薬剤師」の指名が必要です。

国が定める一定の要件をクリアした経験豊かな薬剤師の中から希望の薬剤師を1名のみ指名。同意書に署名すれば、次回からあなたの担当に!

### Q 指名した「かかりつけ薬剤師」に薬局でいつも対応してもらえるのですか?

A 基本的に「かかりつけ薬剤師」が対応します。ただし、状況により、他の薬剤師が対応する場合もあります。その場合は「かかりつけ薬剤師指導料」は発生しません。

### Q かかりつけ薬剤師を指名すると費用が発生するのですか?

A 発生します。  
「薬剤服用歴管理指導料」の代わりに「かかりつけ薬剤師指導料」として毎回およそ100円(自己負担額)を追加で支払うことになります。新しい副作用情報のお知らせや飲み合わせの問題があった場合に、通常支払う費用がかからずに、薬の安全使用のサポートを受けられます。他の薬局では、かかりつけ薬剤師費用はかからず、通常どおり「薬剤服用歴管理指導料」がかかります。

### Q 「かかりつけ薬剤師」を変更することは可能ですか?

A 1カ月単位で変更可能。月内での変更はできません。

## お薬手帳活用術

薬を処方してもらう際に薬局に持っていき「おくすり手帳」。

薬剤師が薬の名前や量が印字されたシールを貼り付けてくれますが、いろいろと自分で書き込んで、オリジナルのお薬手帳を作って、医師や薬剤師とのコミュニケーションに役立ててみませんか?



副作用歴、アレルギーの有無、病歴、体調の変化などを記入

薬を服用した際の、体調などを記入

たとえば…  
お腹が張った、お腹が緩んだ、足がむくんだ、胸やけがした

病院に行く際に、手元に残っている薬の量を記入  
▶ 医師が、飲み残しや飲み忘れをチェック  
治療内容や無駄な処方の見直し!

診断内容  
(病名や医師の説明、検査結果)を記入

旅行に出かけるときや災害などの緊急時などは手元に!

お薬手帳を持っていれば、自分がいつも飲んでいるお薬の情報を医師・薬剤師に正確に伝えることができます。

### 薬局でお薬手帳を出すと薬代が安くなる場合があります。

3カ月以内に同じ薬局に「お薬手帳あり」で来局した場合、「薬剤服用歴管理指導料※」点数が14点安くなります。(1点10円)

調剤薬局でもらう「保険調剤明細書」の「薬剤服用歴管理指導料」の点数が  
1.原則3カ月以内に同じ薬局に再度処方せんを持参し、お薬手帳を持参した場合 →43点  
2.上記以外の場合 →57点

※薬剤師が患者様に安全にお薬を使用していただくために必要な情報の収集・分析・管理・記録や、お薬のお渡しの際の説明に対して与えられる報酬(点数)のこと。

アドバイスいただきました  
株式会社 日本医薬総合研究所  
薬剤師 梶田 絵美さん

## お薬の疑問

## Q1 他の人へ処方された薬を飲んでよいのか?

薬を他の人にあげたり、もらったりするのは非常に危険です! 人によって薬が適さない場合もあります。合わない薬は命に係わるショック症状や重い副作用を起こすこともあります。お一人おひとりの症状などに合わせて、用量や飲み合わせ、禁忌\*を考慮して処方しているので、家族がもらった薬が余っているといった、飲むのは厳禁です。

- アレルギーや体質
- 副作用
- 用量の違い(体重差など)
- 薬同士での相互作用
- 病気の原因が異なる
- 病気を悪化させる可能性  
…等々



\*ある薬の使用や治療法が、その疾病に悪影響を及ぼすから用いてはいけないということ

## Q2 薬は家のどこに保管すればよい?

薬はいろいろな条件に左右されて品質や効果が低下します。主な原因は、**光**、**高温**、**湿気**の3つ。よって、**直射日光が当たらず、涼しく、湿気がこもらない場所**に保管するのが基本です。

- 乾燥剤とともに缶の中
- シロップ剤、坐薬、注射薬、一部の点眼剤などは冷蔵庫保管が基本
- 錠剤・カプセルも冷蔵庫保管でもよいが、冷蔵庫から取り出す際に、室内との温度差で薬に湿気が移りやすくなるので注意
- お子さんがおられる場合は手の届かない場所へ



## Q3 開封していない薬はいつまで使える?

薬局で出した薬の期限によるので、一概には言えませんが、一般的には…

- 錠剤・カプセル剤  
保管状態がよければ  
約1~2年は品質が安定  
(未開封の場合)



- 散剤(粉剤)、液剤、シロップ剤  
調剤する際、空気に触れているので、湿度や雑菌混入によって劣化しやすいため、長期保管は不可



※処方された薬は余さず

指示通り飲みきるのが基本です。

開封後の温度、湿度、光の影響を受けるので、早めに使いましょ。変色、劣化が確認されているものは服用しないでください。

## Q4 病院で出される薬と市販の薬と一緒に飲んでもよい?

薬によっては一緒に飲まないほうがよいものもあります。その都度、薬剤師に確認してください。

- 制酸薬(アルミニウム・マグネシウムなどを含むもの)  
→テトラサイクリン系抗生物質、ニューキノロン系  
抗菌薬と一緒に飲むと抗生物質の効果が減弱するので、一緒に飲まず、時間を2~3時間あけてください。
- 痛み止め成分(イブプロフェン)を含む薬  
→利尿剤(ラシックス、ダイアートなど)の効果が弱まる、抗血栓薬(ワーファリン)の作用が強まるなど、相互に作用し合い、薬の効果に影響が出ます。

市販薬には病院で出される薬と同成分のものがあります。名前が違っても同じ成分の場合があります。全く同じ成分を重複して服用してしまう危険がありますので、薬剤師に確認を!

お薬に関する疑問など、下記期間にて募集中!

2020年10月1日(木) ~ 2020年10月30日(金)

# Q&A

## Q5 薬を水なしで飲んでもいい？

**水なしでの服用はおすすめできません。**

薬は本来、十分な量の水やぬるま湯で胃まで送られて溶け、薬の成分が血液中に入り効果が発揮されます。水なしで飲んだり、水の量が少ないと、喉や食道に薬が張りついて溶け、食道潰瘍をおこすことがあります。粉薬でも喉に残った薬が気管に入り込み、肺炎をおこすことがあります。

- コップ1杯程度の水(180ml程度)で飲みましょう。



最近では水なしで飲める錠剤も増えてきていますので、医師にご相談ください。たとえば、フィルムタイプ、口腔内崩壊錠など

## Q6 薬をお湯やお茶で飲んでもよいですか？

**お湯:**白湯であれば問題ありません。

タンパク質で作られている一部の薬(酵素剤など)は、お湯の温度が熱いと変質することもあります。

**お茶(緑茶):**基本はおすすめしません。

ほとんどの薬はお茶で飲んでも問題ないといわれていますが、薬の服用は水か白湯が基本です。

お茶の成分が薬と結合し、薬の効果が失われてしまう場合があります。

薬剤師に確認してください。

錠剤、カプセル剤などの内服薬は、常温の水(水道水)か、ぬるめの白湯で飲むのが基本。

アルカリイオン水、お茶、コーヒー、ジュース、牛乳などは一部の薬の作用を増減させてしまうので、注意する必要があります。

## Q7 薬を飲み忘れた時はどうしたらいいの？



1日1回服用の薬

気付いた時に服用。  
ただし次回服用まで8時間以内の場合は、服用しない。

1日2、3回服用の薬

通常1回分とばし、1回分服用

次回に飲む量は、1回分が基本。2回分をまとめて飲むのは駄目!

飲んだかどうか忘れている場合、次回分から服用するのが無難。

### ▼服用間隔の目安

1日3回飲む薬	少なくとも4時間程度
1日2回飲む薬	少なくとも5~6時間程度
1日1回飲む薬	少なくとも8時間程度

※薬によってはダメな場合あり。薬剤師にご相談ください。

## Q8 食間服用っていつのこと？

**食間服用とは、食事を終えて約2時間あたりのことをいいます。**

食事に薬を飲むのではなく、「食事と食事の間」という意味です。

食間のことを「食後2時間」や「空腹時」と表現することもあります。



食前	一般的には食事前20~30分 薬によっては食直前もあります。
食間	食後2時間から食前2時間の間 食事の影響を受けやすい薬など
食後	食後30分以内 薬によっては食直後もあります。

下記アドレス宛に、お薬に関する疑問をお寄せください。メールの件名は「お薬のこと」でお願いします。

[Satoko\\_Kagawa@mail.duskin.co.jp](mailto:Satoko_Kagawa@mail.duskin.co.jp)

お寄せいただいた内容につきましては、今後の健保だより「sante」の企画の参考にさせていただくとともに、ダスキン健康保険組合ホームページなどに掲載させていただきます(個人情報掲載いたしません)。

特集  
健康経営

# 企業を成長に導く、新しい

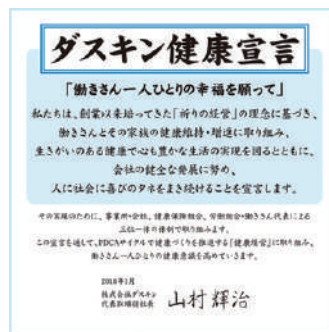
## 「健康な従業員こそが収益性の高い会社をつくる」(心理学者ロバート・ローゼン)

「健康経営優良法人2020」には、大規模法人部門1,481社、中小規模法人4,723社が認定されました。毎年、認定基準に達しているかどうかの審査があり、ダスキン健康保険組合の適用事業所でも2020年度は**大規模法人で8事業所、中小規模法人で11事業所**が認定されました。

### ▶ 基本的な考え方

私たちは、「祈りの経営」の理念に基づき、働きさんとその家族の健康維持・増進に取り組み、生きがいのある健康で心も豊かな生活の実現を図るとともに、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続けることを宣言しています。  
その実現のために、以下の5つを重点取り組みテーマとして設定し、事業所(会社)、健康保険組合、労働組合(社員代表)による三位一体の体制で取り組んでいます。  
この宣言を通じて、PDCAサイクルで健康づくりを推進する『健康経営』に取り組み、働きさん一人ひとりの健康意識(ヘルスリテラシー)を高めていきます。

▼(株)ダスキンの健康宣言



### ▶ 健康宣言について

健康経営を実現するための行動指針を内外に宣言したものが「健康宣言」です。現在、健康保険組合適用事業所27事業所のうち25事業所が宣言をしています。

### ▶ 5つの取り組みテーマ

健康宣言を具体的に実行するための取り組みテーマです。全事業所が同じテーマで健康課題に取り組んでいます。

生活習慣病の重症化予防

がん検診の受診促進

メンタルヘルスへの取り組み

健康意識(ヘルスリテラシー)の向上

健康白書の公表

## 健康宣言カードを作成いたしました。どうぞ、いつもお手元に!

健康経営は経営層だけの取り組みではありません。

働きさんご自身が、ご家族とともに健康維持・増進に取り組むことが、生きがいのある心豊かな生活を実現し、そして会社の健全な発展の基盤に。さらには社会に対して喜びのタネをまき続けることへつながります。

おひとりお一人が「支えられる側から支える側」になることで、生きがいのある人生、

生涯現役社会を目指す…それは創業者が健康保険組合設立時に願ったことではないでしょうか。

そんな創業者の想いをいつも思い出せるように、「ダスキン健康宣言」と「5つの取り組みテーマ」をカードにしました。

中面には、いつでも利用できる健康相談窓口も紹介しています。



### 表面 ダスキン健康宣言と5つの取り組みテーマ

健康保険に関するお問い合わせは  
ダスキン健康保険組合まで  
TEL:06-6821-5095

健康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。

**5つの取り組みテーマ**

- 生活習慣病の重症化予防
- がん検診の受診促進
- メンタルヘルスへの取り組み
- 健康意識(ヘルスリテラシー)の向上
- 健康白書の公表

**ダスキン健康宣言**

【働きさん一人ひとりの幸福を願って】  
私たちは、創業以来培ってきた「祈りの経営」の理念に基づき、働きさんとその家族の健康維持・増進に取り組み、生きがいのある健康で心も豊かな生活の実現を図るとともに、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続けることを宣言します。

その実現のために、**事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表**による三位一体の体制で取り組めます。この宣言を通じて、PDCAサイクルで健康づくりを推進する『健康経営』に取り組み、働きさん一人ひとりの健康意識を高めていきます。

### 中面 健康相談窓口の連絡先

医師によるオンライン健康相談サービス  
**first call**  
(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、産科、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  
利用方法は  
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)

ダスキンところとからだの健康相談  
☎ **0120-860-647** 携帯電話からも通話無料!

からの健康相談  
●病状や症状について  
●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

ところの相談(メンタル相談)  
受付時間  
平日:9時00分~20時45分  
土日祝日・年末年始  
:10時00分~16時45分

### 健康相談窓口

医療についての相談をしたい時に使っていただけるよう、カードの中面に連絡先を掲載しました。

電話を利用するなら

➔「ダスキンところとからだの健康相談」

スマホ等から医師に、直接オンラインで健康相談するなら

➔「first call」

適切なアドバイスを受けることができ、どちらも利用は無料\*です。

\*「first call」は、kencomユーザーの場合

# 経営スタイルの実現のために

## 5つの取り組みテーマの主な内容

### 生活習慣病の重症化予防

肥満・非肥満の方、年齢別、それぞれに生活習慣病のリスクが高い組合員を対象に「生活習慣病予防プログラム」を事業主と協力し実施。生活習慣の見直しによる健康リスク軽減を図っています。

- 特定保健指導  
(Under40、服薬者指導は2019年度の健康診断リスク者のみ)
- 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・ロコモフレイル予防プログラム
- 医療職(保健師・看護師)からの受診勧奨 など



宿泊型糖尿病性腎症重症化予防プログラム(2019年3月実施)

### がん検診の受診促進

40歳以上、3歳刻み73歳までの組合員を対象者に、定期健康診断時に「**節目健診**」を実施し、早期発見・早期治療が有効ながん検診(胃・肺・大腸・婦人科)を実施。2020年度からは、提携医療病院での定期健康診断受診時に、大腸・婦人科検診を追加しています。

- ファミリー健診に被保険者と同様に節目健診を追加
- 提携医療機関での定期健康診断時にがん検診項目追加
- 受診費用補助(婦人科検診・大腸がん郵送自己健診・人間ドック受診費用) など



### メンタルヘルスへの取り組み

事業主が主体となり、ストレスチェックの集団分析を用いた職場改善や、専門のカウンセラーによる面談を実施。健康保険組合では、電話やオンラインでの相談ができる健康相談窓口を設置しています。

- ダスキンころとからだの健康相談
- 医師によるオンライン健康相談サービス「**first call**」 など



### 健康意識(ヘルスリテラシー)の向上

健康ポータルサイト「kencom」を提供し、健康への意識を高める取り組みを行っています。仲間と楽しみながら運動習慣が身に付く「みんなで歩活」も、「kencom」を活用したイベントです。

事業所へは「sante INFORMATION」の発行や、ホームページでの健康情報の発信を継続的におこなっています。

- kencomの利用推奨(特定健診結果の閲覧が可能)
- 「みんなで歩活」イベント
- 健保日より「sante」、sante INFORMATION発行
- ホームページでのさまざまな情報発信
- スポーツ施設「ルネサンス」法人会員 など



▲ ホームページ



▲ sante INFORMATION

### 健康白書の公表

事業所の組合員さんの健康推移と、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などを、「健康白書」として毎年度公表しています。組合員の皆様には、健保日より「sante」の誌面にて総括を公表しています。(本誌13ページ～17ページ参照)

組合員の皆様には、ご自身のため、ご家族のため、「支えられる側から支える側」を目指して、なお一層、積極的に5つのテーマに取り組んでまいりますよう、お願いいたします。

ダスキン健康保険組合は、これからも会社、労働組合(働きさんの代表)と三位一体で、組合員の皆様の健康を支えてまいります。

# INFORMATION

## ● 令和2年度の扶養調査

令和2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（同時に共同扶養の確認もさせていただきます）。

### <被扶養者現況確認調査>

審査対象	<p>令和2年8月1日現在ダスキン健康保険組合の被扶養者の方</p> <p>■<b>子女の扶養認定の審査対象は16歳以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>※収入が130万円（60歳以上または障害年金受給者の場合は180万円）未満であるかを確認</p> <p>■<b>被扶養者が自営業者の場合</b></p> <p>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（60歳以上または障害年金受給者の場合は180万円）未満であることを確認し、認定の可否を決定します。</p>
審査免除	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生年月日が、平成17年4月2日以降の被扶養者</li> <li>・生年月日が、昭和20年4月1日から昭和21年3月31日までの被扶養者</li> <li>・扶養認定日が、令和2年4月1日以降の被扶養者</li> </ul>

### <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	<p>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）</p> <p>※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。</p>
------	---

## ● ジェネリック（後発）医薬品ご利用案内通知について

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

※kencomの「おくすり履歴・GE差額」で確認いただけます。

※3ヵ月で自己負担差額500円以上あったと予測される方への通知を送いたします。

- ・令和2年1月～令和2年3月の利用分を5月末に発送いたしました。
- ・令和2年7月～令和2年9月の利用分を11月末に発送予定。

## ● 風しんワクチンの接種費用助成について

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。

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。

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。

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。

※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。

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、予約の電話をいれてください。

### 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

1979年  
4月1日  
生まれ



1962年  
4月2日  
生まれ

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。



## ● 事業所による保健事業の取り組みについて

### 就業中の 保健指導参加に ついて

**就業時間中の保健指導の参加は、「勤務」とみなされることをご存知ですか。**

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

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

※平成29年度より、特定保健指導、糖尿病性腎症予防プログラムなどの保健指導対象者への案内文には、「(株)ダスキン人事担当専務取締役と当組合の理事長連名(令和2年4月より、執行役員との連名)で、『就業時間中に保健指導を受けた時間は、勤務したとみなして申請してください。対象者は特段の理由がない限り、必ず保健指導を受けてください』との報知をしております。

### 二次健診 の受診について

**定期健康診断後、検査表を受け取った方はすみやかに二次健診の受診をお願いします。**

二次健診の受診にあたっては、健康診断の結果と「再検査・精密検査依頼書」をご持参ください。

受診後、「再検査・精密検査依頼書」を事業主へ提出してください。

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

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

**医師の署名などは不要です**

二次健診の結果に基づく、就業判定の記入欄を追加しました。

治療と  
仕事の  
両立支援



**本人による申請が必要です!**

万が一病気に罹患された場合、**ご本人による事業所への申請にて**病気療養と仕事の両立支援を受けることができます。

※育児／介護との両立の場合も同様です。

厚生労働省ホームページ

治療と仕事の両立支援ナビ「会長 島耕作」漫画特別編公開中(2021年3月31日まで)

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/index.html>



## ● 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のご活用と拡散

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を目的とした新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」（COVID-19 Contact Confirming Application）を開発し、公開しています。

どなたでも無料でスマートフォンにインストールしてご利用いただけます。

本アプリは利用者が増えることで感染防止の効果が高くなることが期待されます。

概要及びインストールの方法をご確認いただき、ご利用とともに、拡散のお呼びかけをお願いいたします。

### 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」(COVID-19 Contact Confirming Application)の概要

#### 1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- 接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません。
  - どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません。
- ※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します。  
 ※記録は14日経過後に無効となります。  
 ※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません。  
 ※Bluetoothをオフにすると情報を記録しません。

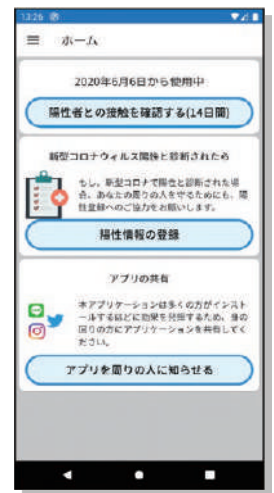
利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができます。

利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。

利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

（厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス接触確認アプリ」から引用）

■ 厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ ホームページ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)



■ 新型コロナウイルス接触確認アプリについて（概要）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641655.pdf>



### アプリのインストール方法

App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索してインストールしてください。

**Google Play**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>

**App Store**

<https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458>



# 電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインでの診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと…

感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ…



## 電話

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



## 電話・オンライン診療の利用法

### ① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。



## オンライン

厚生労働省のホームページで、対応医療機関リスト、診療の手順などを確認。(2020年8月現在)

えーと、オンライン診療をやっている病院は…



### 電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。

もしも、電話で診療を受けられますか?



### ② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

### オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



### ③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、症状を説明します。



電話・オンライン診療では、診断や処方むずかしいことがあります。医療機関に来訪するようすすめられたら、必ず受診しましょう。

医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



わかりました

### 院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ 受診してよかったわ

### ④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。



### 院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話してください



ダスキン健康保険組合では、保健事業の一環として、以下の健康相談窓口をご提供しておりますので、こちらもご活用ください。詳しくは本誌裏表紙をご参照ください。

医師によるオンライン健康相談  
[first call]

ダスキンこころとからだの健康相談

「医療でんわ相談・子ども医療電話相談」

## ICTによる健康づくりの取り組みの推進に向けて

ICTを用いた情報照会サービス（オンライン資格など）が始まります。

2021年3月以降、医療機関受診時に被保険者証、またはマイナンバーカードを提示するとオンラインで資格情報を照会・確認可能となります（全国で随時導入）。

国の制度に対応するため、当組合では2020年11月～2021年3月（予定）の期間中、新規に発行する保険証に2桁の個人識別番号を追加。また加入者と健康保健組合の情報連携が可能になることにより、医療費情報、傷病手当、高額療養費などの決定通知書の紙発行書類などがWEBで閲覧でき、医療費控除用通知情報（e-TAX）をダウンロードできるようになります（詳細は10月末以降運用開始時に報知いたします）。

**組合員の皆様におかれましては、ICTによる健康づくりの取り組みに向けて、マイナンバーカードの取得およびマイナポータル登録などをすすめていただくことをお願いいたします。**

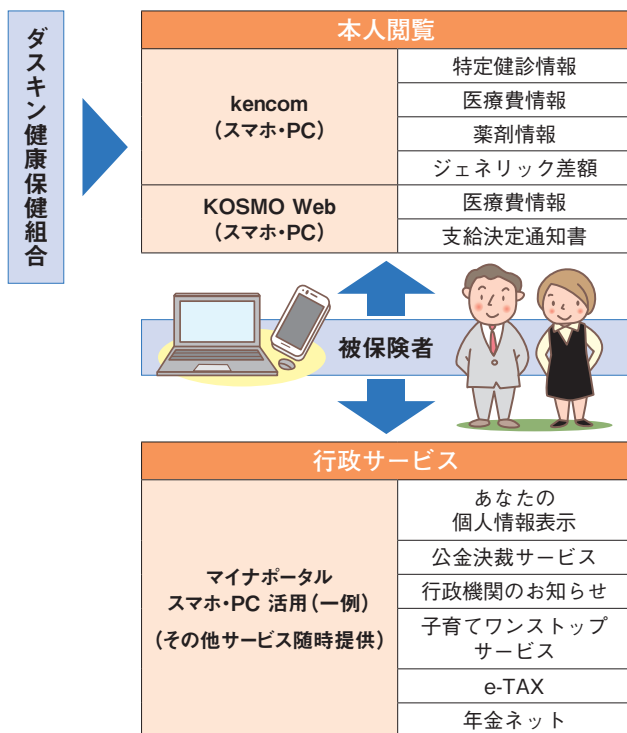
### ▼ダスキン健康保健組合

オンライン資格確認/KosmoWebサービスにともなう運用スケジュール

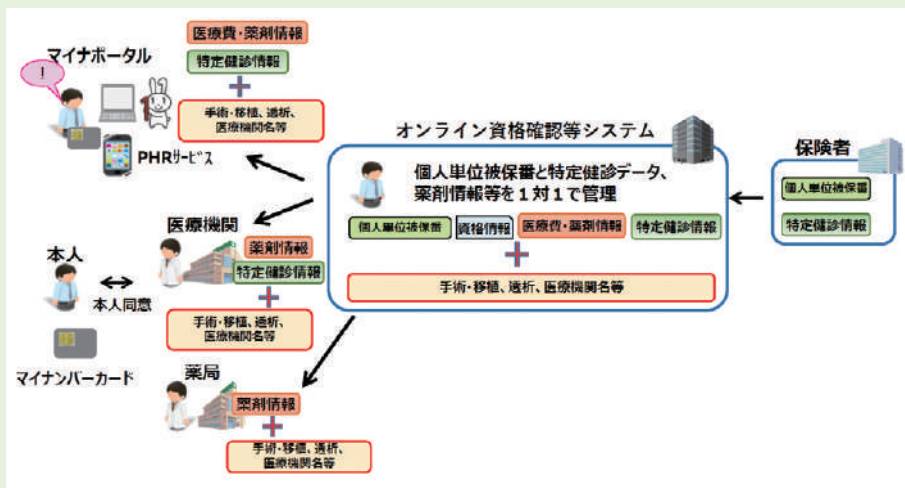
	2020年				2021年					
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
保険証	2桁枝番なし		新規保険証に2桁枝番付番 (11月以降準備整い次第)				新規保険証に2桁枝番付番			
KOSMO Web	Web閲覧用のID・PW配布 (10月末予定)		医療費情報の照会可能 (初年度のため7月以降の医療費より照会可能)							
e-taxデータ※			支給決定通知書の照会可能 (初年度のため10月決定確定分より照会可能)							
			e-taxデータダウンロード可能 ※マイナンバーカードをお持ちの方は医療費控除用通知情報としてダウンロードしていただけます。 (XML形式データのため画面での閲覧はできません)							

### ▼マイナポータルと健保PHR

(Personal Health Record) の利活用



### (参考) 医療情報を患者や全国の医療機関等で確認できるしくみ



※1 マイナンバーカードにより本人確認と本人から同意を取得した上で、医療機関・薬局が運営主体に薬剤情報等を照会する。運営主体はオンラインで薬剤情報等を回答する。

※2 電子カルテの情報については、相互運用性の標準規格の開発等を行い、医療情報化支援基金の活用等により、技術動向を踏まえた医療情報システムの標準化を進める。

出所 令和2年7月9日 第129回社会保障審議会医療保険部会 資料3 ※経済財政諮問会議（令和2年6月22日）加藤臨時議員提出資料（抜粋）

# 組合会議員改選のお知らせ

令和2年7月20日開催の第128回組合会にて理事長、理事、監事の選任が行われ、また、同日開催の第163回理事会にて常務理事の指名が行われました。

昭和49年4月、ダスキン創業者鈴木清一が健康保険組合設立にあたり、働きさん一人ひとり、さらにはその家族の健康で心豊かな生活を願った思いを受け止め、新たな体制で組合の運営を行ってまいります。組合員の皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



第128回組合会

■ダスキン健康保険組合会議員【敬称略】 任期 / 令和2年5月2日から令和5年5月1日まで ★新任組合会議員

役職名	氏名	所属事業所	担当部門
理事長	橋本 幸子	株式会社ダスキン	執行役員 人事部長
常務理事	石井 善子	株式会社ダスキン	健康保険組合 常務理事
★ 選定理事	堀 桂	株式会社ダスキン	人事部 人事労務室 室長
互選理事	下 二郎	株式会社ダスキン	労働組合 中央執行委員長
★ 互選理事	堤 博史	株式会社ダスキン	品質保証・リスク管理部 部長
互選理事	正木 俊久	株式会社ダスキン	フードグループ 管理部 部長
★ 選定議員	宮田 直人	株式会社ダスキン	取締役 CFO 法務・コンプライアンス部、経理部、総務部担当
選定議員	飯田 健司	株式会社ダスキン	訪販グループ 戦略本部 管理部 部長
★ 選定議員	宮脇 勇人	株式会社ダスキン	総務部 部長
互選議員	窪 孝司	株式会社ダスキン	執行役員 生産本部長
★ 互選議員	香山 賢一	株式会社ダスキン	ライフケア事業部 事業部長
互選議員	井原 修	株式会社ダスキンヘルスケア	代表取締役社長
選定監事	沼波 昭男	株式会社ダスキン	監査部 部長
互選監事	塚本 浩司	株式会社ダスキン	経理部 部長

この度の改選で退任された議員の皆様には、組合運営へのご尽力に心より感謝申し上げます。

**退任** **選定議員** 内藤 秀幸、岡井 和夫、古川 満良 **互選議員** 藤井 修治、中村 治

## 理事長から皆様へ

合掌 いつも組合運営に多大なるお力添えをいただきありがとうございます。

おかげさまで2019年度は、各事業所とのコラボヘルスによる保健事業の推進が積極的参加につながり、保険給付(医療費)の伸びを抑制することにつながりました。また、健康経営への取り組みが進み、22法人、2公法人が健康宣言を行い、健康経営優良法人には、19事業所が認定されました。健康保険組合を取り巻く厳しい社会情勢の中、ダスキン健康保険組合では保険料率を10%から9.8%に引き下げました。引き続き、生活習慣病およびがんを中心にした早期発見・早期治療のための保健事業を進め、働きさんとそのご家族お一人おひとりが、健康管理に注意し、いつまでも健康的で充実した生活を送ることを目指し、取り組んで参りますので積極的なご参加をお願いいたします。今年度は、理事長が代わり、組合会議員も新体制となりました。

事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表による三位一体の体制で、加入者お一人ひとりが「生涯現役で活躍し続けられる社会の実現」に向けて進んでまいります。



橋本 新理事長

ありがとうございました。合掌

# 2019年度決算と事業報告

2020年7月20日に開催されましたダスキン健康保険組合第128回組合会において、2019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2019年度決算は経常収支で2億3,486万8千円の黒字となりました。保険料率を2018年と同率の10%に据え置き、保険料収入27億2,919万7千円、収入合計は28億6,924万6千円(前年比2.2%増)となりました。

支出においては、年々増加傾向であった保険給付費(医療費)を適正化するため、平成30年から保健事業に注力した結果、保険給付費が2年続けて減少し、13億4,198万8千円(前年比1.8%減 2,400万円減少)となりました。

組合財政に大きな影響を与える高齢者の医療のための納付金は9億1,591万9千円(前年比17.1%増)の割当てが国からあり、少子高齢化が進むなか、高齢者の医療を支えるための支出の増加は今後も健保としての大きな課題です。

決算残金は、2億6,443万1千円を繰り越し、残りは別途積立金7,330万8千円とし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。

2019年度には株式会社ダスキンやダスキン健康保険組合をはじめとする19事業所が「健康経営優良法人2020」に認定されています。これからは事業主とのコラボヘルスをさらに推進し、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	6,365人
平均標準報酬月額	284,410円
保険料率	10%
事業主	5%
被保険者	5%

## 介護保険

当健康保険組合の介護保険料率は前年度同様の1.85%を維持しました。2019年度の介護納付金は3億6,663万4千円の割当てがあり、前年度より823万4千円増えましたが、前年度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2,896万6千円は、2020年度へ繰越金2,865万4千円、準備金として31万2千円を積み立てました。

科目	収入決算額
介護保険収入	3億9,019万8千円
繰越金	104万8千円
国庫補助金受入	435万9千円
収入合計	3億9,560万6千円

科目	支出決算額
介護納付金	3億6,663万4千円
介護保険料還付金等	6千円
支出合計	3億6,640万円

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	4,446人
平均標準報酬月額	306,607円
保険料率	1.85%
事業主	0.925%
被保険者	0.925%

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者から徴収されます。

## 2019年度 ダスキン健康保険組合が取り組んだ保健事業

2019年度、ダスキン健康保険組合は、引き続き第2期データヘルスで計画策定した健康課題を中心に、組合員の皆様一人ひとりの健康維持・増進のため、医療データと健診データを活用し、健康管理や疾病予防重症化予防などの政策に取り組みました。

※データヘルス計画は医療費データや健診情報などのデータ分析に基づいて、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実践するものです。すべての健康保険組合は2015年度からの実施を国から求められています。

### ▶ 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
<b>&lt;対象&gt;</b> 40歳～74歳の被保険者・被保険者配偶者・被扶養者 生活習慣病や前兆であるメタボの早期発見・改善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。 健保費用で全年齢対象にHbA1c（糖代謝）、腎機能項目（クレアチニン・eGFR）。40歳以上に眼底検査を加えています。 対象者：5,506人／受診者：4,878人	<b>&lt;対象&gt;</b> 40歳～73歳の3歳刻みの該当する被保険者 定期健康診断の項目に、腹部エコー・肺機能検査など人間ドックの検査項目と同等の詳細な項目を追加し、提携医療機関で受診いただきました。 ※がん検査項目は（胸部・肺・胃部・大腸・婦人科） 対象者：1,530人／受診者：1,245人 ※うち通常の定期健康診断に変更者251人（喪失者除く）	<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 被扶養配偶者、ならびに40歳以上の被扶養者と、任意継続加入者を対象に実施。疾病の早期発見・治療につなげるため、かかりつけ医紹介を含む受診サポートと、パート先などでの受診結果送付依頼も行いました。 対象者：1,453人／受診者：831人	<b>&lt;対象&gt;</b> 健診結果で重症化リスクのある方 看護師・保健師が医療機関の受診状況を確認の後、電話受診勧奨を実施。他にも生活習慣改善プログラムや二次健診の受診促進勧奨も行いました。 対象者：1,118人 実績：601人
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
<b>&lt;対象&gt;</b> 40以上の加入者のうち希望者 40歳以上の加入者のうち定期健康診断受診5カ月後の希望者を対象に実施。 ●健保負担上限金額25,000円 ●受診対象期間（10月～翌2月） ※人間ドックコース、脳ドックコース、肺ドックコースのいずれか1コース受診者：94人	<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 医療機関及び、事業所での集団婦人科検診で実施。 ●受診対象期間（10月～翌2月） ※検診は年1回のため、節目健診等での受診者は対象外 計画：597人／受診者：520人	<b>&lt;対象&gt;</b> 被保険者・被扶養者の希望者 被保険者・被扶養者の希望者を対象に実施。 ●受診対象期間（10月～翌2月） ※節目健診・人間ドックなど、他の検診プログラムでの受診者は対象外 利用者：146人	<b>&lt;医療費通知対象&gt;</b> 2020年1月～10月の医療費発生の方に年1回発送。 ●発送件数：5,460件（喪失者除く） <b>&lt;ジェネリック差額通知対象&gt;</b> 差額通知（3カ月分で500円以上の差がある方）。年2回実施。 発送件数：791件

### ▶ 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	Under40/服薬者生活習慣改善プログラム	重症化予防プログラム	前期高齢者保健指導プログラム
<b>&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 国の基準に従い、特定健康診査で健康リスクが高まる可能性がある方に、動機づけ支援、または積極的支援を実施。 ※新しいプログラムを導入し、選べるコースを追加。 2018年度分対象者680人 参加者284人 2019年度分対象者706人 申込数292人	<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 40歳未満、服薬者の健康リスク対象者の重症化予防のため、専門家による新たな生活習慣改善プログラムを実施。 ●Under40 2018年度分対象者214人／参加者57人 2019年度分対象者229人／申込数44人 ●服薬者指導 2018年度分対象者379人／参加者161人 2019年度分対象者399人／申込数91人	<b>&lt;対象&gt;</b> 健康診断結果に基づき、糖尿病、脳・心疾患リスクの可能性がある方 健診結果に基づき、糖尿病及び脳・心疾患重症化予防のため、専門看護師による保健指導を実施。直接面談、タブレット貸与、スマホ、電話を利用。 ●糖尿病重症化予防 参加者：17人 ●心血管疾患発症予防 参加者：12人 ●オンライン禁煙プログラム 参加者：87人	<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 前期高齢者以前の61歳以上の健康リスク対象者に、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。 ※60歳以下の希望者にも実施。 ●ロコモフレイル予防プログラム 参加者：70人 ●薬局服薬指導 参加者：5人

### ▶ 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軒旋	みんなで「歩活」ウォーキングイベント	スポーツ施設 法人会員
健診結果、医療費情報のチェックができ、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行っています。 医師による健康相談サービス「first call」にも連携しています。 登録者：2,463人	組合員価格で軒旋。郵送、FAX以外にホームページからはいつでも申し込みができます。 郵便・FAX利用者：397人 WEB利用者：114人	健康増進のため、春と夏に実施。毎回参加者が増え、新たなランキング賞を目指しチームで楽しく競っていただきました。 5月：106チーム 561人（うち労働組合37チーム 195人） 11月：113チーム 652人（うち労働組合34チーム 275人）	スポーツクラブ「ルネサンス」の法人会員利用案内を実施。 マシントレーニング、スイミング、スタジオメニューなどがあります。

### ▶ 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「健保だより (sante)」 社会保険ガイド「社会保険の知識」	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
広報誌「健保だより (sante)」を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。制度変更や予算・決算なども掲載。 新規加入被保険者には「社会保険の知識」も配布。	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。（スマホやタブレットでも閲覧可能） <a href="http://www.duskin-kenpo.or.jp/">http://www.duskin-kenpo.or.jp/</a>	24時間・年中無休の電話健康相談を設置。 TEL 0120-860-647 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。 <b>&lt;電話相談&gt;</b> 健康：122件 ころ：70件 ※複数相談含む first call相談：37件	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ました。 ●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。組合員の皆様には広報誌「健保だより (sante)」にてお知らせしています。 ●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、受診勧奨を実施しました。 ●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ました。 <認定事業所>大規模法人：8事業所 中小規模法人：11事業所

※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2018年度をもって終了いたしました。

※「人間ドック受診費用の健保負担上限額」は2020年度は15,000円に変更となりました。

# 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



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550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↓(PDF)



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・子ども医療電話相談」

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(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

子ども医療電話相談(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。