

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～

ダスキン健保 健康劇場 「生活習慣の改善を先輩に学ぶ」編

管理栄養士 アドバイス

サブリ (機能性表示食品) コース

「みんなで歩活」に参加 1日8000歩

その結果

体重 -6.6kg
腹囲 -3cm
BMI 25.0→22.7

歩くのは習慣になっちゃって、続けてるんだよ。生活習慣改善プログラムにはいろんなコースがあるよ。

先輩に聞くとところによると、去年生活習慣改善プログラムに参加して同時に「みんなで歩活」もチームで頑張ったそう。

BMIが毎年上がってきてますね。体重を少し落としたほうがいいですね。

「生活習慣改善プログラム」の案内が届いた。健康診断の時の医者さんもお医者さんも言ってたっけ……

今年もまた

3
1

よっしゃ！これだ！！僕は決意した。「生活習慣改善プログラム」「みんなで歩活」で健康バディ、ゲットだ！！

ウッソー！え！誰？

歩活、うちのチームね！

ファイト！！

久しぶり！また丸くなったんじゃないか？

ズキーン

ええっ！先輩って、メタボ体形だったのに……

先輩！間違えましたよ、スッキリして！何があったんですか？

4
2

※イラストはイメージです (ただし、先輩の話は、実話に基づき作成しました)。

※会話をする際などには、マスクの着用やソーシャルディスタンスを守り、新型コロナウイルス感染防止を意識した行動をお願いします。

No.171の主な内容

- | | | | |
|--------------------|----|---------------------|-----|
| ●生活習慣改善プログラム …………… | P6 | ●2021春「みんなで歩活」報告 …… | P14 |
| ●重症化予防プログラム …………… | P8 | ●令和2年度 健康白書 …………… | P17 |
| ●がん検診 …………… | P9 | ●2020年度 決算と事業報告 …… | P26 |

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～	2	みんなで歩活開催報告	14
2021年度健康づくりカレンダー	3	令和2年度 ダスキン健康保険組合	
ダスキン健康保険組合の危機	4	事業所別 健康白書	17
生活習慣病改善プログラム・重症化予防プログラム	6	INFORMATION	22
がん検診	9	健康サポート情報	25
2021年度下半期		2020年度決算と事業報告	26
償還払い保健事業の手続きについて	10	2020年度ダスキン健康保険組合が	
高リスク保有者への受診勧奨	12	取り組んだ保健事業	27
「kencom」活用状況	13		

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ヂ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のか？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思います。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
2021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	2021春「みんなで歩活」 4月27日～5月31日						2021秋「みんなで歩活」 11月1日～11月30日			エントリー期間 10月1日～10月27日		
〈健康診断〉	健康診断 4月27日～8月31日 被保険者(本人) ●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10日～12月31日 40歳以上の被扶養者(家族) 被扶養配偶者 任意継続者 【予約期限】提携医療機関:10月30日、巡回レディース健診(女性のみ):10月20日 ●ファミリー健診(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 被扶養者(家族) 被扶養配偶者 任意継続者			
〈保健事業〉							保健事業 10月1日～2月28日 被保険者(本人) 被扶養配偶者 ●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)			被扶養者(家族) 任意継続者		
〈保健指導〉	保健指導 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・脳血管疾患発症予防プログラム ●オンライン禁煙プログラム ●肩こり・腰痛予防プログラム											
	●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)			
									●医療費通知のご案内			
									●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。

医療費通知について

郵送(封書)での医療費通知は、2021年2月の送付をもって休止いたしました。

2022年3月期の確定申告から、医療費などのWeb照会(KOSMO Communication Web)にて、必要なデータをダウンロードしていただきます。

※確定申告を书面申告される場合は、申請をいただければ個別に医療費通知を発行いたします(2021年12月頃公開予定)。

ダスキン健康保険組合・健保だより「santé」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号ビーロッド江坂ビル10階

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/>



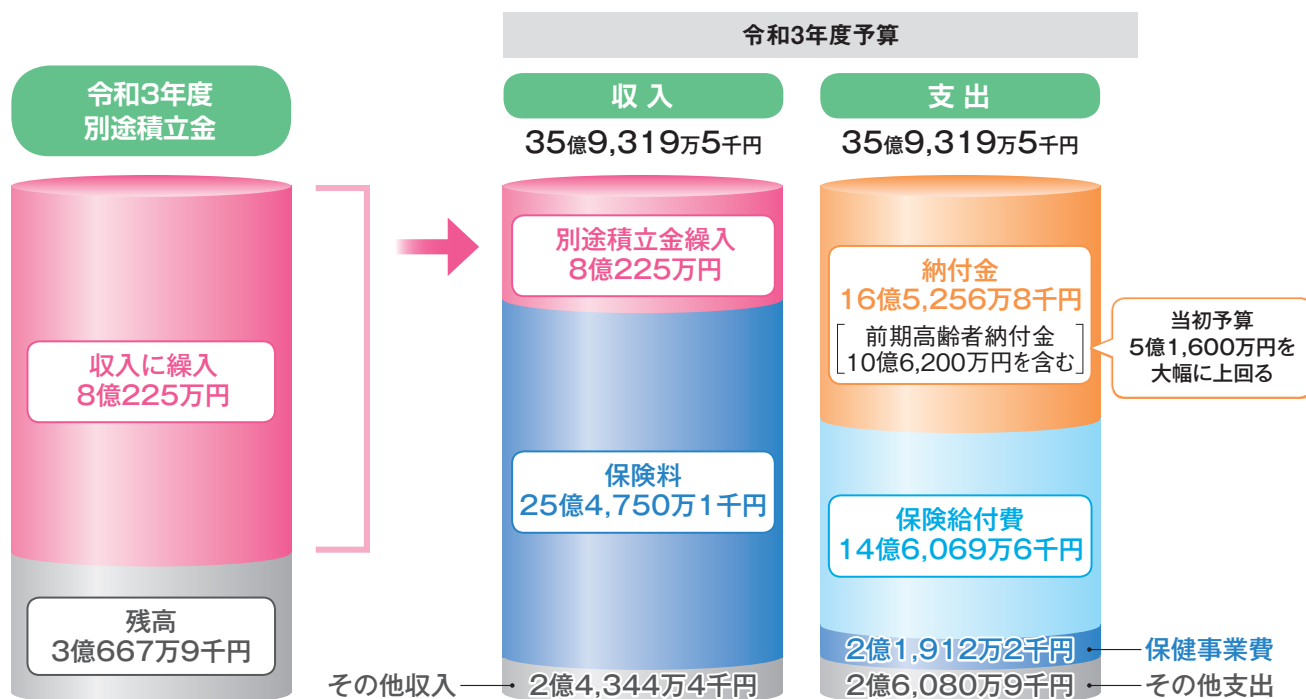
収入減少・支出増加に対応するために、令和4年度から保険料率の見直しへ

■ 前期高齢者納付金の大幅増加により別途積立金を取り崩し、年度内予算変更となり厳しい状況に

ダスキン健康保険組合の令和3年度支出予算額は前年度実績比125.3% (35億93百万円、7億26百万円増) と大幅に増加しました。最大の要因は、国へ収める「前期高齢者納付金」が、当初予算額5億16百万円を大幅に上回る10億62百万円割当てられたことです。

納付金割当額の支払いに対応するため、別途積立金を取崩して8億2百万円繰入れた変更予算をいたしました。収入につきましては、組合員の皆さまからお預かりする保険料の基礎数値となる標準報酬総額が減少傾向にあり、令和3年度も、長引く新型コロナウイルス感染拡大の景気への影響も考慮し、保険料収入は3.3% (87百万円) の減少を見込んでいます。

■ 令和3年度予算変更後の収入収支と別途積立金残高



■ 令和3年度の前期高齢者医療費が、令和5年度の納付金割当額を左右

保険給付費(医療費)は令和2年度大きく増加し、令和元年度比108.7%(14億25百万円、増加額83百万円)となったため、令和3年度も若干の増加を見込んでいます。

令和3年度の前期高齢者の医療費が、2年後(令和5年度)の納付金割当額を左右します。

今年度の取り組みが大変、重要となってきます。

また、令和4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)などにより、1人当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。

保険料収入を上回る支出が常態化しますと、組合運営が困難な状況に陥ることになります。

このような状況のもと、母体企業(株)ダスキンと共に健保財政の改善に向けた取り組みに着手いたしました。

「ダスキン健康保険組合は、なによりも働きさん一人ひとり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、ご家族も含めて。という創業者鈴木清一の願いが込められた事業です」

働きさんとその家族一人ひとりの健康を支え、共に歩む健康保険組合でありたいと願っています。

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～ 今、私たちにできることは！

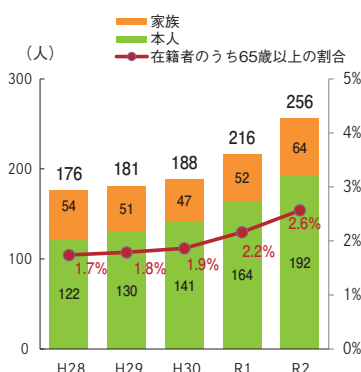
全事業所において、定年延長・雇用拡大により65歳以上の人数増加は今後も続きます。
がんや重症疾患の早期発見や生活習慣の改善などに、お一人おひとりの積極的な取り組みをお願いします。

65歳以上の医療費 全体の状況

※在籍者数は各年度末時点の在籍者を対象としています

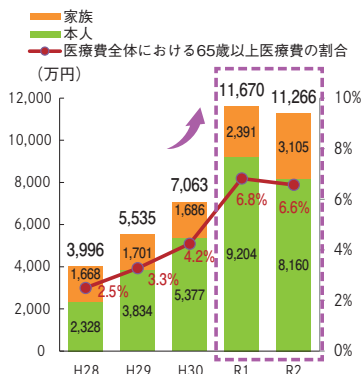
在籍者数の推移 (H28～R2)

人数、割合とも増加 (5年で2倍以上)



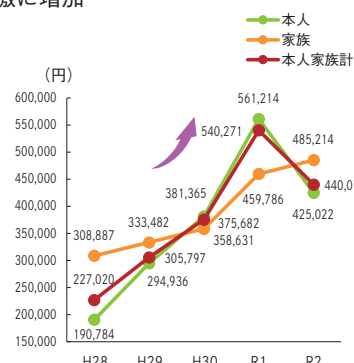
医療費の推移 (H28～R2)

医療費がH30からR1で急激に増加

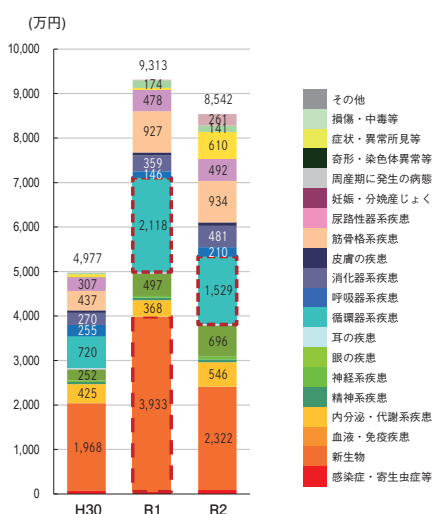


1人当たり医療費の推移 (H28～R2)

1人当たり医療費がH30からR1で急激に増加



疾病分類別医療費 (医科) (H30～R2)



新生物 (がん) や循環器系疾患など、早期発見や重症化予防が可能な疾病の医療費がH30からR1で急激に増加

令和2年度の納付金が増加した原因は、令和元年度の医療費の増加です。

疾病別では、がんが約42%、循環器系疾患が約23%を占めています。

これらの疾病は健康診断およびがん検診やその後の二次健診の受診、生活習慣改善への取り組みで重症化を防ぐことができる疾病です。



何よりも早期発見・早期治療が肝心！！

- ① 健康診断を受診する。
- ② 有所見 (要精密検査・要治療) の場合は二次健診を受診する。
- ③ 産業医、健保医療職からの受診勧奨を受ける。
- ④ ファミリー健診を受診する (ファミリー健診の受診率アップ)。→被扶養者の方へ、被保険者さんからの受診を勧める
- ⑤ がん検診の受診と、有所見の場合は医療機関を受診する。
- ⑥ 自己判断での、治療中断、服薬中断をしない。

65歳になってからではなく、今日から！取り組みましょう。

組合員お一人おひとりの健康維持・増進への取り組みが医療費の適正化につながります。重症化による医療費の増加は、各個人の負担分だけでなく、治療に伴う心身への負担、家族への負担も生じます。

10年後、20年後の健康のために、今、重症化を防ぐことが大切です。

生活習慣改善プログラム・重症化予防プログラムに参加を!

生活習慣病の発症を予防するための生活習慣改善プログラム

特定保健指導は特定健診結果から、生活習慣病の改善・予防を目的として保健指導を行います。

当健保では、特定保健指導に加えて服薬者保健指導・Under40も生活習慣改善プログラムの対象としています。

対象から外れる服薬者や若年層（40歳未満）にも適切な生活習慣を定着させることが重要と考えるためです。

特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を切り替えるチャンスです。積極的な参加をお願いします。

※特定保健指導とは

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、「高齢者の医療の確保に関する法律（平成20年4月）」に従い、厚生労働省のプログラムに基づいた保健指導を行って、生活習慣の改善を図る取り組みです

健診結果より対象となった方には、生活習慣改善プログラムをご案内します。

被保険者

→ ご自宅へ発送

任意継続被保険者・被扶養者

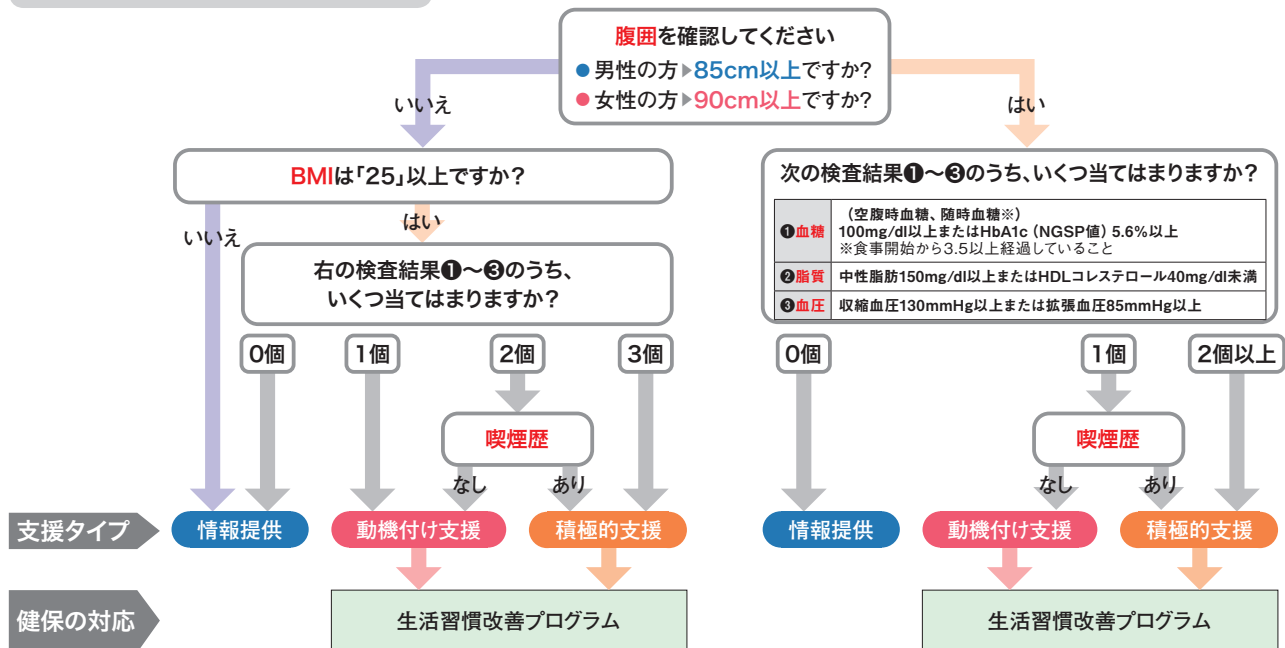
→ ご自宅へ発送

案内プログラム	対象年齢	コース名	対象条件	指導期間
生活習慣改善プログラム	40歳以上	特定保健指導	特定保健指導の基準に該当する方	3カ月
		服薬者指導※	特定保健指導の基準に該当するが、服薬していることでその対象から外れてしまった方	
	40歳未満	Under40※	特定保健指導の基準に該当するが、年齢が満たないことでその対象から外れてしまった方	

※一部のプログラムは該当しません。次ページ早見表でご確認ください。

保有リスクチェックチャート

あなたは、どの支援タイプに当てはまるか確認してみましょう!



※65歳以上の方は、「積極的支援」であっても「動機付け支援」の対象となります。

※動機付け支援、積極的支援の方で高血圧症、脂質異常症または糖尿病の治療で服薬中の方は、服薬者保健指導になります。

※BMI Body Mass Index（ボディマス指数）の略。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。

2021年度生活習慣改善プログラム早見表

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ことを目的として実施していますが、「喫煙習慣」がある方は、健康リスクが高いため「禁煙」の取り組み内容も併せてご案内しています。プログラム提供会社（委託先）により、Web（遠隔）での面談や薬局での面談も可能です。

●指導期間／いずれのプログラムも3カ月

●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

参加費は当組合負担、
自己負担なし

指導目的	指導方法 [プログラム提供会社（委託先）]	面談方法	Web面談時の 使用可能デバイス	該当する保健指導		
				特定 保健指導	服薬者 保健指導	Under40
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。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きPC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	—	○ 服薬者 除く
	提携医療機関にて生活習慣改善をサポート。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●提携医療機関での面談	—	○	—	—
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脂肪燃焼に着目した効率的な運動方法の習得。また、個々のライフスタイルに合わせた具体的な生活習慣改善をサポートします。 [セイコーエプソン]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きPC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
	プログラム付属の多機能防水スマートウオッチ（歩数・カロリー・睡眠等の記録が可能）を用いて運動習慣改善をサポート。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きPC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
③ 睡眠の質改善	自宅で検査機器を指につけ一晩寝るだけの簡易検査を実施し、睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を調べます。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きPC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出: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。喫煙者には禁煙指導も実施し、生活習慣改善をサポート。 ※本プログラム参加者には「オンライン禁煙プログラム」を随時優先的にご案内 [リンケージ]	●Web面談	・タブレット/スマホ ・タブレット貸出: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、温浴効果により血行を促進します。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きPC ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出: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可能。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	—	○	○	○

※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、Wi-Fi環境での使用を推奨します。

※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。



生命の危機を脅かす重篤な状態になる前に…「重症化予防プログラム」

糖尿病性腎症が重症化すると、心血管系疾患の発症リスクが高まり、進行すると、人工透析や失明、足壊疽、半身の麻痺などの危険性が高まります。また、心・血管疾患は放置しておくと、静かに重症化が進み、脳梗塞や心筋梗塞など生命の危険を脅かす重篤な状態となることが懸念されます。

健康な生活を送っていただくために、専門指導員が重症化予防を目的として食事のとり方や運動の仕方など、それぞれの症状や環境にあわせて保健指導を実施します。ぜひ、この機会に本プログラムへのご参加をお願いいたします。

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

→ ご自宅へ発送

任意継続被保険者・被扶養者

→ ご自宅へ発送

参加費は当組合負担、自己負担なし

案内プログラム	対象年齢	コース名	内容	指導期間
糖尿病重症化予防プログラム	全年齢	糖尿病重症化予防 (軽中度リスク保有者)	健診結果から重症化リスクのある方に対し、メディカルスタッフが保健指導を行い、生活習慣の改善を図るプログラムです。かかりつけ医と連携して食事や運動等の支援を行うことで糖尿病や腎不全の重症化（人工透析への移行）を予防し、健康な生活を送っていただくことを目的としています。	6カ月
		糖尿病性腎症重症化予防 (中高度リスク保有者)		
		非糖尿病性腎症重症化予防 (中高度リスク保有者)		
心・脳血管疾患発症予防プログラム	全年齢	アプリー型心・脳血管疾患重症化予防 (軽中度リスク保有者)	健診結果から重症化リスクのある方に対し、メディカルスタッフが保健指導を行い、生活習慣の改善を図るプログラムです。かかりつけ医と連携して食事や運動などの支援を行うことで脳梗塞、心筋梗塞、脳出血、大動脈解離などの心・脳血管疾患を予防し、健康な生活を送っていただくことを目的としています。	6カ月
		心・脳血管疾患重症化予防 (中高度リスク保有者)		

生活習慣見直しのきっかけに…「その他のプログラム」

より健康的な毎日を過ごせるよう生活習慣の見直しと改善のきっかけとなるプログラムです。

参加費は当組合負担、自己負担なし

案内プログラム	対象年齢	対象条件	期間
重症化予防電話受診勧奨 ※12ページ受診勧奨紹介	全年齢	中高度リスク保有者・糖尿病未治療者の方	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)	3カ月
肩こり・腰痛予防プログラム		肩こりや腰痛に悩んでおられる方	3カ月

▼重症化予防プログラム 案内資料



▼その他のプログラム 案内資料



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。

〈健診コース毎に受診できるがん検診・ドック検診〉

2021年10月～2022年2月に実施する『償還払い保健事業（がん検診・ドック検診）』の受診を希望される場合には、近隣の巡回健診会場もしくは提携医療機関で定期健康診断（H2コース）を受診してください。

【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・ドック検診の受診可否	
【5月～12月】ファミリー健診（被扶養者・任意継続者）		がん検診	ドック検診（※1）
健診コース	健診施設	健保補助額	健保補助額（負担割合：健保6割）
	巡回健診	上限10,000円	上限15,000円（※2）
被保険者本人	H1コース （39歳以下）	△ （※4）	△ （※4）
	H2コース （41歳以上）	△ （※4）	△ （※4）
	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）	△ （※4）	△ （※4）
	F1コース （39歳以下の配偶者・任意継続者の方）	△ （※4）	△ （※4）
被扶養者・任意継続者	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）	△ （※4）
	F3コース【節目健診】 （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）	△ （※4）	△ （※4）

※1 定期健診より5カ月以上あける場合可
※2 ドック検診の健保負担上限額は15,000円（消費税を含む）
※3 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
※4 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

※5 大腸がん（便潜血郵送）との併用可
※6 F2コース（全額健保負担）を受診せずに人間ドックを受ける場合のみ可。
ただし、ドック検診の健保負担上限額は15,000円（消費税を含む）

被扶養者・任意継続者様へ

2021年度健康診断（ファミリー健診）は受診いただけましたか？

定期的に健診やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。
まずは自分のからだを知ることが健康維持の第一歩です。

医療機関予約期日

2021年10月30日（土）

巡回レディース健診予約期日（女性のみ）

2021年10月20日（水）

受診期日

2021年12月31日（金）

未受診者向け・健康診断の受診サポートのご案内

2022年1月頃

「期日までに受診できなかった」「受診する医療機関が見つからなかった」など、2021年度のファミリー健診を受診できなかった方へは健康保険組合から、かかりつけ医・郵送健診を含む受診サポートをご案内します。

2021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	乳房
		便潜血2日法 郵送検診	39歳以下 乳腺エコー
		3コースを重複受診いただけます	
受診申込期間		2021年10月1日(金)	
受診期間		2021年10月1日(金)	
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
	被保険者・任意継続者の配偶者(被扶養配偶者)	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
	被保険者・任意継続者の配偶者とご家族(40歳以上の被扶養者)		
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	受診されている方	
費用		無料(全額健康保険組合負担) ※定期健康診断やファミリー健診で大腸がん検診を受診された場合、同一年度内の大腸がん検診は、健康保険組合で費用負担は行いません。 ※大腸がん検診の申し込みをされた方は必ず検査を受けてください。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。	健保補助額 / 上限10,000円(消費税を含む) ※上限を超えた分は受診者負担になります。 ※検査料、文書料含め上限10,000円の補助金額限度額となります。 ※定期健康診断やファミリー健診で婦人科検査を受診された場合
受診申込の流れ		1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。 ①「大腸がん検診希望」と伝えてください。 ②受診対象、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。 ^{※2} 2 総医研ダスキン健診係より阪大微生物病研究会へ検査依頼をします。 3 阪大微生物病研究会より、ご本人へ大腸がん検診のキットが郵送されます。 4 ご本人より阪大微生物病研究会へ検体を郵送していただきます(2022年2月28日(月)までに到着した分を受付)。 5 阪大微生物病研究会より、ご本人へ検診結果が到着します。	1 総医研ダスキン健診係へ連絡してください。 ※受診後にダスキン健診係へ連絡された場合は補助金対象外です。 ①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。 ・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か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。

			ドック検診 ^{※1}				
		子宮	胃	大腸	肺	脳	人間ドック
	40歳以上 マンモグラフィ	医師採取 子宮細胞診	内視鏡 検査	内視鏡 検査	ヘリカル CT	MRAもしくは MRI	人間ドック学会 基本検査項目
			5コースのいずれか1検診を受診いただけます ^{※1}				
→ 2022年1月31日(月)							
→ 2022年2月28日(月)							
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)				
の婦人科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)を受診された方				ファミリー健診(F2コース)を受診されていない方
	●	●	●	●	●	●	●
ば 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2022年3月18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。 ※以下の場合に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。 ※ドック検診補助金申請書は2022年3月18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・節目健診を受診した方は人間ドックの受診はできません。(F2コース(全額健保負担)を受診せずに人間ドックを受ける場合のみ可)				
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。 ※口頭通知の場合(「異常なし」など)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。 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 2021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。

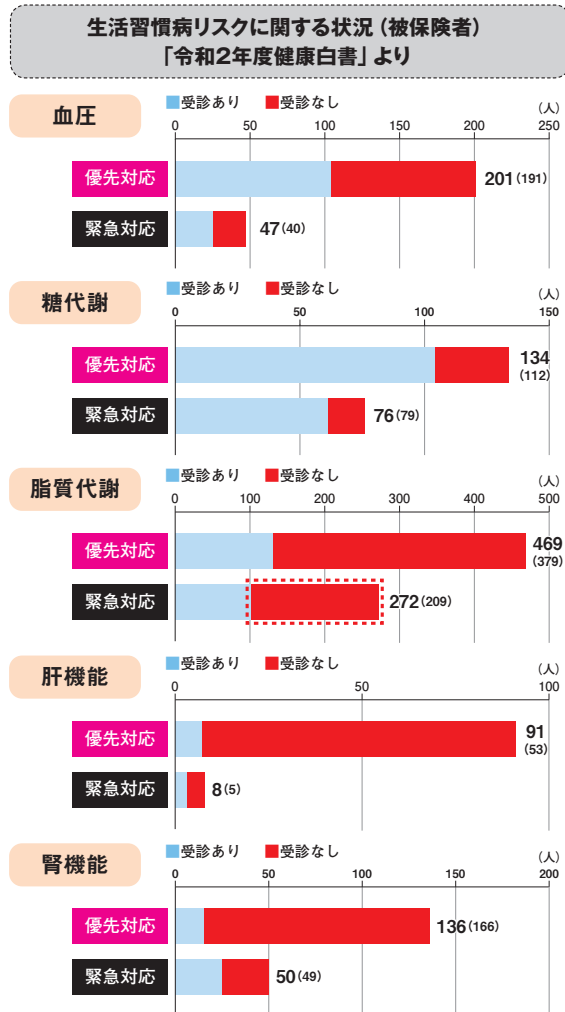
ダスキン健康保険組合から健診結果の検査値の悪い方に医療機関への受診を促すよう健康保険組合の医療職から電話連絡しています。

脂質代謝の緊急対応者6割以上が医療機関未受診で、循環器疾患の発症リスクを有しています。

令和2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。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。特に、脂質代謝の緊急対応者272人のうち171人と6割以上が未受診となっており、循環器疾患の発症リスクを有しています。症状が出る前の早めの受診で確実に重症化を防げます。連絡を受けた方は医療機関への受診をお願いします。

重症化リスク健診項目		受診勧奨 緊急対応者 (ブラックゾーン)	受診勧奨 優先対応者 (レッドゾーン)
血圧	収縮期(mmHg)	≥180	180>~≥160
	拡張期(mmHg)	≥110	110>~≥100
糖代謝	空腹時血糖(mg/dl)	≥160	160>~≥130
	HbA1c(%)	≥8.0	8.0>~≥7.0
脂質代謝	中性脂肪(mg/dl)	≥1000	1000>~≥500
	HDLコレステロール(mg/dl)		
	LDLコレステロール(mg/dl)	≥180	180>~≥160
肝機能	AST(GOT) (U/L)	≥300	300>~≥100
	ALT(GPT) (U/L)	≥300	300>~≥100
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	≥500	500>~≥300
腎機能	eGFR(ml/min./1.73m ²)	<45	45≤~60かつ 尿蛋白が1+以上
	尿蛋白	3+	2+/1+

医療機関への受診勧奨の対象者は、受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）と受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）です。
なお、慢性腎臓病と心・脳血管疾患の方を対象に、重症化予防プログラム（8ページ参照）への参加勧奨を実施いたします。



医療職とお話をされた方の声&医療職からのメッセージ

自分に合う病院がわからずネットで調べたが情報量が多すぎてどこへ行ったらよいかわからなかったが、医療職の方から専門医を紹介してもらってよかった。実際に服薬や手術なく管理栄養士や理学療法士の専門性に特化した指導で悪かった数値が改善しました。

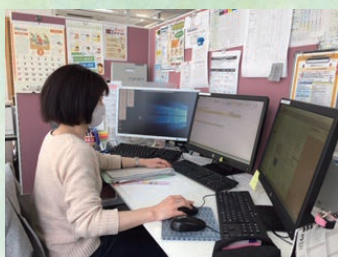
体調に不安があり相談したところ、今までの健診結果をみてくださり専門医を紹介してもらいました。充分な治療や指導をしてもらうためには専門医の必要性があることを知り、紹介された病院へ行こうと思います。

健診結果が気になっていたけどコロナ禍で受診を控えていました。受診が必要なレベルとわかったので一度かかりつけ医に相談してみます。

医療機関の受診をすすめられ、受診しました。大腸ポリープを早期に発見することができ、感謝しています。

脂質異常と高血圧を放置すると脳出血・動脈硬化リスクが高くなると聞き、かかりつけ医の必要性を教えてくださいました。

手術前で不安な気持ちを聞いてもらって気持ちが楽になりました。



受診勧奨を初めて6年。近年は受診勧奨や特定保健指導の認知も高くなり、ご連絡させていただくと、私たちの話を聞いてくださり、いろいろと相談されるケースが増えてきたように思います。専門医の紹介や、健診結果の経年変化などのご相談に応じ、アドバイスいたします。健診結果で気になることがあったり、日頃何か気になる自覚症状がある時は、ぜひとも下記までお電話ください。

医療職直通電話
080-8304-7228

受付時間
10:00~16:00

受付曜日
月~金

「kencom」は、「楽しみながら、健康に。」をテーマに、
個人の健康増進をサポートするヘルスケアエンターテインメントアプリです。



ダスキン健康保健組合では、引き続きkencomの登録を推進しています。

kencomには、ウォーキングイベント「歩活」だけではなく、健康情報の入手、「ひさやま元気予報」、
「オンライン健康相談 first call」など、ご自身の健康管理につながる機能がたくさんあります。

健康保健組合からの「お知らせ」や「メール配信」で、最新情報を受け取ることもできます。

kencomを使って、楽しく健康になりましょう! 詳しくは、ダスキン健保ホームページをご確認ください。



ダスキン健康保険組合
ホームページ
kencomの紹介ページ

kencom登録状況(本人)

青文字の事業所は「健康経営優良法人2021」認定事業所(20法人、1公法人)
■登録率がダスキン健保平均より悪い状態 ■登録率・入力率100% 赤字文字: 前回(sante No.170掲載値)より悪い

事業グループ	有資格者数 (本人)(人)	登録者数 (本人)(人)	登録率 (%)	健診閲覧 コード入力率 (%)
ダスキン	1,823	848	46.5	41.0
訪問グループ・法人	650	384	59.1	43.5
地域	422	294	69.7	33.3
直営支店	751	170	22.6	48.8
生産本部	306	91	29.7	44.0
本部	96	54	56.3	44.4
支店	12	7	58.3	71.4
工場	198	30	15.2	36.7
フードグループ	297	169	56.9	38.5
本部	151	93	61.6	40.9
支店	58	43	74.1	27.9
直営店	88	33	37.5	45.5
本社等	303	190	62.7	56.3
合計	2,729	1,298	47.6	43.1
ヘルステク	1,332	173	13.0	64.2
ダスキンヘルステク	71	27	38.0	66.7
アカウント	1,261	146	11.6	63.7
和倉ダスキン	89	32	36.0	65.6
小野ダスキン	130	55	42.3	63.6
プロダクト	44	10	22.7	60.0
北海道	29	9	31.0	55.6
道北工場	15	1	6.7	100.0
プロダクト	47	11	23.4	45.5
東北	47	11	23.4	45.5
仙台中央工場	107	30	28.0	20.0
プロダクト	26	3	11.5	0.0
東関東	81	27	33.3	22.2
千葉東工場	100	14	14.0	57.1
埼玉中央工場	100	14	14.0	57.1
プロダクト	76	26	34.2	38.5
西関東	76	26	34.2	38.5
東海	81	27	33.3	25.9
愛知中央工場	30	15	50.0	0.0
プロダクト	51	12	23.5	58.3
中四国	79	10	12.7	70.0
広島中央工場	61	8	13.1	62.5
愛媛工場	18	2	11.1	100.0
プロダクト	753	215	28.6	48.8
九州				
熊本中央工場				
沖縄工場				
合計				
サード関係会社				
サーブ	111	106	95.5	22.6
北海道	5	5	100.0	80.0
支店	106	101	95.3	19.8
東北	118	62	52.5	46.8
支店	4	4	100.0	100.0
北関東	114	58	50.9	43.1
支店	147	86	58.5	27.9
伊那	6	6	100.0	33.3
支店	141	80	56.7	27.5
ダスキン	21	16	76.2	18.8
伊那	21	16	76.2	18.8
支店	103	70	68.0	67.1
シャトル	5	5	100.0	80.0
東京	98	65	66.3	66.2
支店	286	87	30.4	33.3
サーブ	11	8	72.7	87.5
東海北陸	275	79	28.7	27.8
支店	108	63	58.3	23.8
近畿	9	9	100.0	55.6
支店	99	54	54.5	18.5
サーブ	159	56	35.2	42.9
中国四国	5	4	80.0	50.0
支店	154	52	33.8	42.3
九州	258	135	52.3	33.3
支店	14	14	100.0	85.7
九州	244	121	49.6	27.3
支店	55	54	98.2	29.6
沖縄	55	54	98.2	29.6
支店	55	54	98.2	29.6
合計	1,366	735	53.8	34.8
エバーフレッシュ函館	64	19	29.7	47.4
エムティフード	111	23	20.7	30.4
かつアンドかつ	59	1	1.7	100.0
ダスキン共益	29	25	86.2	80.0
ダスキン愛の輪基金	3	2	66.7	50.0
ダスキン健康保険組合	2	2	100.0	100.0
合計	268	72	26.9	55.6
任意継続	98	46	46.9	63.0
総合計・ダスキン健保平均	6,546	2,539	38.8	43.4

事業グループ(所属)は2021年7月1日時点です。

2021年7月15日時点の在籍者かつ、2021年7月31日時点
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

登録者

健診閲覧コード認証者

: kencomリスト掲載者および2021年7月31日時点の在籍者から自主退会などを除いた方

: 有資格者のうち、kencomメールアドレス登録のあった方

: 登録者のうち健診閲覧コード「本人認証済み」の方

kencomを使うと、ご自身の健康情報をスマホやパソコンでいつでも確認ができます。
健康管理にお役立てください。

医療費情報

月ごとの医療費を確認可能。
(被保険者のみ閲覧可能。)



薬剤情報

ジェネリック差額通知情報

月ごとに処方されたおくり履歴の
閲覧、ジェネリック医薬品に替えた
場合の差額を確認可能。



健診・検診結果

健診結果のABCD表示、経年変
化や、同年代の数値と比較可能。



歩数・体重・体温

毎日記録した数値をグラフで表示。



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



みんなで歩活開催報告

2021春
「みんなで歩活」
開催報告



春と秋の恒例となりましたウォーキングイベント「みんなで歩活」を今回も開催いたしました。たくさんのご参加ありがとうございました。これからも、働きさんお一人おひとりが楽しみながら健康習慣づくりをしていただけるよう、取り組んでまいります。

参加人数**670人**
参加チーム**106チーム** 参加率**26.5%**(本人)

今回から、チームスコアランキングのインセンティブが「チームメンバー全員に直接付与」に変更となり、利用しやすくなりました。

チーム通算スコアランキング



沖縄の皆さまは、あすなろ活動で「Let's Walk Okinawa 2021」を企画し、歩活とあわせて活動されました。

※撮影にあたっては、感染症対策を行っています。

※()内はチーム人数

やっちゃんえ沖縄#沖縄

@DWU (10)

通算スコア **2,798,578**

チームメンバー全員に
Amazonギフト券 1,000円

比嘉 明様 / 菅沼 昌仁様
野原 智博様 / 安里 俊喜様
神谷 香緒里様 / 吉田 道代様
松井 宏明様 / 谷合 斉様
玉城 正則様 / 佐川 由紀子様

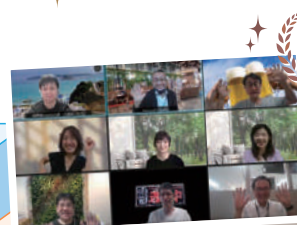
チームがんこちゃん

◆@DWU (10)

通算スコア **2,800,000**

チームメンバー全員に
Amazonギフト券 2,000円

須賀 一夫様 / 新井 達也様
戸松 恵子様 / 新福 智彦様
佐藤 公俊様 / 杉山 健一様
近藤 雅浩様 / 高野 和明様
中川 一輝様 / 高橋 裕七朗様



チャーハン (10)

通算スコア **2,796,476**

チームメンバー全員に
Amazonギフト券 500円

門垣 佳音様 / 出口 二郎様
東 寿幸様 / 水谷 正彦様
榎本 仁一様 / 清水 梨沙様
米倉 彰宏様 / 上中 ゆかり様
佐藤 啓介様 / 吉田 浩子様

初入賞

④位 IRIYAブラザーズ (10)

通算スコア **2,767,301**

⑤位 中国・四国地域本部@DWU (10)

通算スコア **2,714,335**

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8000スコアを達成した人全員にAmazonギフト券300円

初参加賞 みんなで歩活に初めて参加される方全員に、kencomポイント1,000ポイント付与

リピーター参加賞 みんなで歩活に2回以上参加となる方全員に、kencomポイント1,000ポイント付与

エアモと一緒に歩きま賞 エントリー締切日までにkencomミッションを利用し、みんなで歩活に参加された方全員に、kencomミッション特別アイテム進呈

ラッキー5賞

チームの平均歩数が5,000歩以上でランキングの下1桁が「5」のチーム全員に**Amazonギフト券(100円分)**を付与

順位	チーム名	通算スコア
⑤位	中国・四国地域本部@DWU (10)	2,714,335
⑮位	百折不撓 (10)	1,935,821
⑳位	朝里B スペシャルチーム (8)	1,505,819
㉓位	チームMD出店開発 (6)	1,373,958
㉔位	あべのアルカス (7)	1,201,840
㉕位	ポップコーン (5)	1,033,175
㉖位	東開支店 (4)	915,974
㉗位	チーム戸田 (2)	305,920

※75位・85位・95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

2021秋 みんなで歩活予告

エントリー期間

イベント期間

10月1日(金)～10月27日(水) 11月1日(月)～11月30日(火)

■1人で参加できるようになります!

今まで、チームを組めずに参加を迷っていた方はいらっしゃいませんか。チームを組んで歩活に取り組む事を大切にしつつ、1人でも多くの皆さまに楽しんで健康習慣をつけていただくために、次回歩活では1人で参加ができます。

■被扶養者の方もご参加いただけます!

ご家族の皆さまでウォーキングを楽しみながら、健康習慣づくりをしませんか。

kencomに登録していない方

「みんなで歩活」の参加には、
まずはkencomに登録を!

ケンコム 検索



毎日コツコツ歩いて、チームに貢献&達成感!

What's
通算スコア?

- 1歩=1スコアに換算されます。
- ユーザー当たり1日最大8,000スコア獲得可能(8,000歩以上も記録可能)です。
- チームスコアランキングは、チームの通算スコアで順位を競います。



1位になってよかったです。
普段から歩くようにしています。
歩く時間、目的地を決めて歩いています。
雨の日大変なくらいでした。
新福 智彦様(チームがんこちゃん@DWU)

無事に今回も優勝することができて一安心です。他チームと接戦だったのでハラハラしていました。目に見える変化はありませんが、休日の日も多少歩くという習慣は続けていければと思います。
チーム内メンバー同士で励まし合うことが大切だと思います。
他のみんながすでにだいた歩いている状態だと、自分もしっかりしなければと感化されます。
高橋 裕七朗様(チームがんこちゃん@DWU)



チームの仲間からの応援コメントや、皆のスコアが頑張る源になりました。一人では毎日続けられなかったと思うので、チームに感謝です。身体も軽く、**何といてもよい睡眠を取る事ができました。**健康維持のためにも、楽しみながら自分のペースで続けたいと思います。24年ぶりの天体ショーだった様ですが、ウォーキング中に皆既月食と赤いスーパームーンを観れた事!神秘的でした。
吉田 道代様(やっちゃん沖縄#沖縄@DWU)



今回も楽しく参加することができました。終わった今でも、あまり歩いていない日は「歩数が足りない…」と思うようになりました。
周りを見ながら歩いてると苦になりませんでした。
近藤 雅浩様(チームがんこちゃん@DWU)



楽しく歩いて減量を目的に「Let's Walk Okinawa 2021」を企画し、「歩活」期間中には、休日にイベントも開催し、日頃お会いすることのないスタッフの家族や子ども、孫までもが「みんなで歩活」に参加し楽しい汗を流しました。**景色のよい海岸線や、眺めのよい山に登ると気持ちがいいです。**10,000歩コース、20,000歩コースと自分なりに設定し歩くといいです! スーパーブラッドムーンを見ながら歩けたのは最高でした。
比嘉 明様(やっちゃん沖縄#沖縄@DWU)



チームで参加することでモチベーションを保つことができた。在宅勤務が多い中でも体がこり固まらず、普段どおりのコンディションを保つことができた。私は**英単語を聞きながら歩き、勉強時間としてのぞんでいました。**
佐藤 啓介様(チャーハン)

今回も、チームスコアランキングに入賞された方に、アンケートをご協力いただきました。

Congratulations

継続して歩くコツや、オススメの歩き方などをご紹介します。



初めての参加でしたが、チームの歩数も意識することで自己目標(10,000歩/1日)を達成する事ができ、また、町の様子も見ることで楽しく歩くことができました。体重も2kg減となり、体調面では特に腰痛がなくなりました。今後も目標設定し継続歩活がんばります。**地点～地点の歩数(距離)把握が身についた。**歩活後に靴を変えたら、両足靴擦れ(かかと)になり、1週間大変な思いで歩くことになった。
鈴木 清史様(中国・四国地域本部@DWU)

チームメンバーのモチベーションの高さに引っぱり、日々8,000歩をほぼクリアできました。仕事がおわった後、**犬と一緒に毎日散歩するようになりました。**子どもと一緒に寝てしまい、8,000歩にわずかに届かず、くやしい思いをしました。
米倉 彰宏様(チャーハン)

このイベントがある月は、ジョギングの回数が増えます。**筋肉が増えたのか、体重は増加。体脂肪は減少しています。**アミノ酸を摂取して、スロージョグ。
須賀 一夫様(チームがんこちゃん@DWU)



今回も毎回、時間と目的地を決めることと、音楽を聴きながら歩くことで継続ができました。特に週末の「**自宅周辺ミスト巡り**」は、たくさんのお店を訪問できて楽しかったです。もちろんドーナツを食べても、無事に体重は減少してありました。
東 寿幸様(チャーハン)



生活リズムを変えました。
土日は、基本家のお掃除から始めますが、平日と同じ時に起き、洗濯機を動かして歩きます。
今までの生活の中で「歩く」を取り入れ、少しずつではありますが、体重も落ちています。景観の良い場所や、その道中に起伏の多い所を入れ、コースを作り歩きました。何コースかつくりましたが、その時間帯に歩く方との挨拶!
外国の方は、必ずグッドモーニングって声かけしてきます。また、いろんな趣味の方がいて、楽しそうでした。
安里 俊喜様(やっちゃん沖縄#沖縄@DWU)



個人的な目標は1日15,000歩にしてマイペースで歩きました。最低1日8,000歩でチームの皆さんの足を引っ張らないことだけ意識しました。歩いた後しっかり食べるので減量もなし。終業後、自宅まで歩いて帰ると決めて歩数確保しました。**GW中は毎朝早く起きて近くの河川敷を歩きました。涼しくて気持ち良く歩けました。**
古達 由美子様(中国・四国地域本部@DWU)

今回のチームは、締切ギリギリで集めたチームでしたが、最終日まで10人全員がよくがんばって歩きぬいたと思っています。日頃からこれくらいの歩数を歩けるように心がけます。**とにかく前を向いて一歩ずつ進むこと。**「歩活」が始まって3日目に足底腱鞘炎になってしまって、2週間くらいつま先歩きをして苦労しましたが、無事終わることができてほっとしています。
少前 忠則様(中国・四国地域本部@DWU)



今さらだけど...「みんなで歩活」って何? というアナタ。次のページへGO!

解説

「みんなで歩活」って何？

kencomで年2回（春・秋）実施している、
チーム対抗型のウォーキングイベントです。



会社の同僚やご家族と2人以上のチームを組んで、イベント期間中のチームの通算スコア（歩数）を競います。
これまでチームでの参加が原則でしたが、2021秋「みんなで歩活」から、コロナ禍による働き方や環境の変化を鑑み、
一人でも多くの方楽しんでいただけるよう、1人参加もできるようになります！

CHECK 1 kencomって何？

「楽しみながら、健康に。」をテーマにDeSCヘルスケアが提供するICTを活用した健康増進支援サービスです。
ダスキン健康保険組合では健康づくり支援ツールとして、2017年から導入しています。（kencomの機能については、sante170号をご覧ください）

「みんなで歩活」に参加するためには、kencomへの登録が必須です。 kencomの登録はこちら▶



CHECK 3 みんなで歩活を楽しもう！

歩数はリアルタイムで確認できます。1歩＝1スコア、1日最大8000スコアを獲得でき、チーム全員で獲得した合計スコアでランキングが決まります。チームのメンバーからのコメントに励まされます！



詳しくはこちら▶



CHECK 5 頑張った結果は？

チームでのランキング賞や共通の参加賞をご用意しています。その他特典もあります。

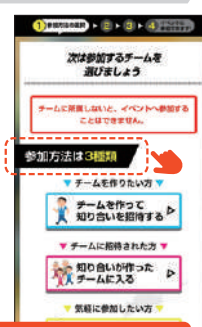
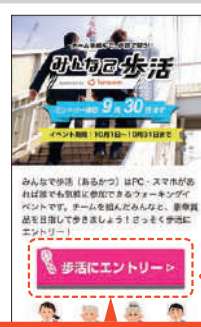
2021春「みんなで歩活」賞品 詳しくはこちら▶



CHECK 2 「みんなで歩活」の参加方法は？

kencomの登録が完了したら、まずはkencomにログイン！

- 1 「みんなで歩活」パナーを選択
- 2 「歩活にエントリー」を選択してエントリー完了
- 3 参加方法を選択



2021秋「みんなで歩活」は、
エントリーが完了することでお一人でも参加可能！

CHECK 4 いざ！歩きに出かけよう！ 歩数はどうやってカウントするの？

kencomアプリをご利用の場合、歩数は自動で記録されます。「歩数換算表」を参考に、パソコンから歩数を手入力することもできます。たとえば、料理10分250歩、買い物30分2000歩など。

※「歩数換算表」
「みんなで歩活」開催中は、[お知らせ]にて表示しています。



<歩数換算表>

活動内容	歩数
① 起床 (10分)	250
② 料理 (10分)	250
③ 洗濯・掃除 (10分)	250
④ 買い物 (10分)	250
⑤ 通勤・通学 (10分)	250
⑥ 散歩 (10分)	250
⑦ 運動 (10分)	250
⑧ 読書 (10分)	250
⑨ 音楽鑑賞 (10分)	250
⑩ 映画鑑賞 (10分)	250
⑪ 旅行 (10分)	250
⑫ 買い物 (10分)	250
⑬ 散歩 (10分)	250
⑭ 運動 (10分)	250
⑮ 読書 (10分)	250
⑯ 音楽鑑賞 (10分)	250
⑰ 映画鑑賞 (10分)	250
⑱ 旅行 (10分)	250

CHECK 6 「みんなで歩活」をきっかけに、kencomを楽しみながら健康行動習慣化！

kencomログインや歩数、体重記録、健康情報の記事を読むと自動でkencomポイントが貯まります。

貯まったポイントでAmazonやnanakoギフト券抽選にチャレンジしたり、kencom上でペットのキャラクターを育てたりして、楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけます。

・. 日常生活に「歩く」をプラスしませんか？ ・.

歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果などさまざまな効果があるとされています。
エレベーターをやめて階段にしてみたり、一駅手前で電車を降りてみたり、日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。
イベントへの参加をきっかけに、みんなで「歩活」は始めましょう！



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、令和2年度の『健康白書』を作成いたしました。その結果を基に今後取り組むべき課題についての報告と共有を図ります。

被保険者数

5,964人（令和2年度）※1 6,453人（令和3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

適切な食事習慣やkencomの登録など積極的な取り組みがみられますが、1人当たり医療費は増加しています。生活習慣病発症率、重症化合併症発症率が高く、生活習慣病リスク有所見率も高い状態です。生活習慣の改善に加え、**重症化予防への取り組みが必要です。**

ヘルスケアは医療費が高い状態が続いています

1人当たり医療費、65歳以上の1人当たり医療費は前年より減少しましたが**高い状態が続いています。**生活習慣病リスク有所見率や生活習慣病発症率は前年より増加しています。生活習慣の改善や重症化予防への積極的な取り組みが急務です。

サーヴ関係会社はさらなる取り組みが必要です

kencomの登録など積極的な取り組みがみられる一方、**肥満率、喫煙率が高い**事業所もあります。生活習慣病リスク有所見率が上がっている事業所が多く、生活習慣病予防に向け、禁煙対策や肥満対策などさらなる具体的な取り組みが必要です。

プロダクト関係会社は取り組みの効果がでています

1人当たり医療費や喫煙率など前年からの改善がみられます。一方で**生活習慣病リスク有所見率や生活習慣病発症率が増加**している事業所もあります。生活習慣改善プログラムやkencomを活用した生活習慣病や重症化予防への積極的な取り組みが必要です。

生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率ともに増加が止まりません。生活習慣の見直しが急務です。

医療費は増加しています

医療費は過去最高となり、1人当たり医療費も上昇しています。前年大きく上昇した65歳以上の1人当たり医療費は減少しましたが依然として高い状態が続いています。生活習慣の改善や早期発見に加え、積極的な**重症化予防への取り組みが必要です。**

生活習慣病リスク有所見率、発症率は増加しています

生活習慣病リスク有所見率、生活習慣病発症率、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。生活習慣改善でリスクを下げる取り組みをするとともに、**生活習慣病発症時には適切かつ継続的な受診による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、生活習慣病の発症予防の基本です。参加者の多くは**生活習慣だけでなく検査値も改善**しています。

がん検診の受診率が上がっています

本年度より定期健診にがん検診を付加したこともあり**がん検診の受診率は大きく上昇**しています。がん検診（婦人科）、がん検診（大腸）とも受診率が5割を超えました。早期発見すれば早期治療できます。がん検診を受診しましょう。

喫煙率は減少 肥満率は増加

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。**肥満率**は全国平均より低いものの、男女とも**前年より増加**しています。喫煙、肥満とも生活習慣病のリスクにつながります。改善に向けた取り組みが急がれます。

健康増進活動へ積極的に取り組みましょう

増加傾向だった運動習慣のある方の割合が前年度からほぼ横ばいとなりました。kencomの登録は増加傾向ですが、「みんなで歩活」は参加・未参加の方が二極化しています。積極的なイベント参加でリスク解消につなげましょう。

※1 令和2年度（2020年4月1日～2021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2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			
課題		1人当たり医療費が高い	65歳以上の1人当たり医療費が高い	生活習慣病発症率が高い	生活習慣病関連の重症化・合併症発症率が高い	生活習慣病リスク有所見率が高い※1	特定保健指導の申込率が低い	喫煙率が高い	健診受診率が低い	がん検診の受診率が低い	がん検診の有所見率が高い	肥満率が高い	kencom登録率が低い	適切な食事習慣を有する方の割合が低い※2	適切な運動習慣を有する人の割合が低い※3
判断基準	課題個数	ワースト5	65歳以上在籍者10人以上かつ任意継続の値より高い	どちらかがワースト5		ワースト5	申込率0%	健保平均より+5%高い	ワースト3	婦人科または大腸がん検診受診率ワースト3	検診受診者10名以上かつワースト1	ワースト5	ワースト3	ワースト3	ワースト3
施策			高リスク保有者に対する受診勧奨、通院・服薬など受領中断者への受診勧奨※4	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への取り組み（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り組み（健保組合主催のkencom歩活イベント活用）		健康増進活動への取り組み（健保組合主催の健康セミナー活用）	
事業所名															
サーヴ関係会社	ダスキン	1	●												
	ダスキンヘルスケア	3	●	●									●		
	サーヴ北海道	5	●		●	●		●				●			
	サーヴ東北	4				●		●				●			●
	サーヴ北関東	0													
	ダスキン伊那	5			●	●	●	●				●			
	シャトル東京	4						●		●	●(肺がん)			●	
	サーヴ東海北陸	1						●							
	サーヴ近畿	4	●				●	●		●					
	サーヴ中国四国	2				●						●			
プロダクト関係会社	サーヴ九州	2			●			●							
	ダスキン沖縄	3							●			●		●	
	和倉ダスキン	4	●		●		●				●(大腸がん)				
	小野ダスキン	2			●					●					
	プロダクト北海道	1			●										
	プロダクト東北	2			●			●							
	プロダクト東関東	0													
	プロダクト西関東	2						●					●		
	プロダクト東海	0													
	プロダクト中四国	2					●								●
その他	エバーフレッシュ函館	4	●				●	●							●
	エムディフード	3				●			●					●	
	かつアンドかつ	5					●	●	●		●(乳がん)		●		
	ダスキン共益	1			●										

青文字の事業所は「健康経営優良法人2021」認定事業所（20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。グループ名は2021年4月1日時点時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります

- ▶ 令和2年度（R2/4/1～R3/3/31）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 ●は課題4つ、●は課題5つ

※1 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能（R2より）、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方とは、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、間食はほとんど食べない

※3 適切な運動習慣を有する方とは、運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上が適切であるものをいう

運動習慣に関する質問：ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い方、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している方、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している方

※4 前年度の施策は、前期高齢者服薬者プログラムでしたが当年度は行っていませんので、この施策にしています

「健康経営優良法人2021」
認定事業所（20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。
kencom登録率の増加や運動、食事などの健康増進活動への積極参加など、
各社での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 2021」認定事業所(20 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	被 保険者 数 ^{※1}	平均 年齢	1人 当たり 医療費	65歳 以上 加入率	65歳 以上の 1人当たり 医療費	生活習慣病 発症率 ^{※2}	生活習慣病 関連重症化 合併症 発症率 ^{※2}	生活習慣病 リスク 有所見率 ^{※3}	肥満率	喫煙率	特定保健 指導の 申込率 ^{※4}	kencom 登録率 ^{※5}
	(人)	(歳)	(円)		(円)							
全国平均			151,380						38.4%	男性 34.8% 女性 12.1%		
ダスキン健保平均	5,964	48.2	186,021	3.1%	436,386	28.3%	5.8%	21.8%	32.1%	27.0%	30.6%	41.3%
ダスキン	2,540	47.4	181,732	0.8%	389,668	28.0%	6.6%	21.6%	35.3%	25.6%	43.7%	48.8%
訪問グループ・法人・国際部	1,690	46.9	154,352	1.2%	333,680	25.5%	5.9%	21.3%	34.9%	25.7%	40.9%	48.3%
本 部	620	48.5	175,989	0.0%	—	26.1%	6.9%	19.9%	37.3%	23.2%	46.0%	62.1%
地 域	388	49.5	149,524	0.0%	—	29.6%	6.7%	24.9%	44.0%	29.6%	49.4%	67.8%
直 営	682	43.9	137,428	2.9%	333,680	22.6%	4.4%	20.4%	27.5%	25.7%	25.4%	24.1%
生産本部	298	48.2	222,395	0.0%	—	34.9%	6.4%	24.6%	30.0%	27.3%	41.9%	29.0%
本 部	96	48.3	242,998	0.0%	—	36.5%	3.1%	30.5%	29.9%	24.2%	56.3%	56.8%
地 域	12	43.8	143,708	0.0%	—	25.0%	16.7%	33.3%	58.3%	41.7%	50.0%	58.3%
工 場	190	48.5	216,955	0.0%	—	34.7%	7.4%	21.1%	28.4%	27.9%	18.2%	13.2%
フードグループ	276	46.8	228,175	0.0%	—	25.7%	8.0%	25.2%	44.0%	30.4%	48.4%	57.5%
本 部	151	48.4	275,338	0.0%	—	28.5%	8.6%	26.2%	47.3%	33.6%	48.6%	60.7%
地 域	58	50.8	212,038	0.0%	—	29.3%	10.3%	27.6%	63.8%	43.1%	50.0%	74.1%
直 営	67	39.8	135,851	0.0%	—	16.4%	4.5%	20.9%	19.4%	12.1%	0.0%	35.4%
本社等	276	50.4	212,945	0.0%	—	38.4%	9.8%	17.4%	34.8%	18.8%	55.6%	65.2%
ダスキンヘルスケア	1,156	51.6	219,253	9.3%	409,540	28.8%	6.0%	21.0%	26.6%	24.5%	24.3%	14.2%
サーヴ北海道	107	47.3	248,935	0.0%	—	43.9%	2.8%	26.2%	43.0%	41.1%	38.5%	98.0%
サーヴ東北	103	46.5	97,599	1.0%	9,170	14.6%	1.0%	29.4%	36.3%	36.3%	26.7%	60.6%
サーヴ北関東	118	46.5	119,678	1.7%	195,495	31.4%	3.4%	16.9%	28.8%	28.8%	22.2%	63.8%
ダスキン伊那	16	49.4	104,851	12.5%	81,860	43.8%	12.5%	25.0%	37.5%	37.5%	0.0%	93.8%
シャトル東京	96	42.8	155,948	0.0%	—	15.6%	6.3%	17.9%	20.0%	32.6%	22.2%	74.2%
サーヴ東海北陸	268	45.4	176,741	1.5%	2,233,855	23.5%	2.6%	22.3%	30.2%	35.5%	9.7%	34.0%
サーヴ近畿	99	46.3	233,204	3.0%	487,623	23.2%	6.1%	20.4%	35.7%	35.7%	0.0%	57.9%
サーヴ中国四国	137	48.1	144,579	0.7%	0	24.8%	5.1%	24.4%	42.2%	24.4%	12.5%	39.7%
サーヴ九州	213	48	200,103	0.0%	—	36.2%	4.2%	23.7%	32.7%	37.9%	15.6%	61.7%
ダスキン沖縄 ^{※3}	48	43.2	126,960	0.0%	—	12.5%	4.2%	21.3%	44.7%	25.5%	66.7%	100.0%
和倉ダスキン	86	50.5	203,985	0.0%	—	38.4%	2.3%	23.5%	25.5%	8.3%	0.0%	38.1%
小野ダスキン	125	44.2	122,286	0.0%	—	26.4%	7.2%	17.7%	29.0%	10.5%	36.4%	45.5%
プロダクト北海道	43	51.3	120,816	0.0%	—	37.2%	11.6%	20.9%	20.9%	30.2%	20.0%	21.4%
プロダクト東北	41	48.9	139,726	0.0%	—	24.4%	7.3%	22.0%	23.8%	36.6%	20.0%	23.1%
プロダクト東関東	95	45.1	127,307	0.0%	—	17.9%	2.1%	17.9%	28.4%	28.4%	12.5%	28.3%
プロダクト西関東	91	46.7	97,922	0.0%	—	28.6%	3.3%	18.7%	22.9%	39.6%	9.1%	13.3%
プロダクト東海	73	49.6	148,091	0.0%	—	24.7%	4.1%	18.1%	26.4%	22.2%	20.0%	36.2%
プロダクト中四国	77	48.3	129,231	0.0%	—	22.1%	2.6%	15.8%	30.3%	19.7%	0.0%	35.6%
プロダクト九州	73	47.6	203,728	0.0%	—	27.4%	4.1%	17.8%	19.7%	41.1%	0.0%	14.5%
エバーフレッシュ函館	59	50.7	233,006	8.5%	510,532	33.9%	6.8%	18.6%	35.6%	35.6%	0.0%	29.3%
エムディフード	86	40.5	73,846	1.2%	183,100	17.4%	0.0%	24.4%	32.1%	23.1%	14.3%	24.1%
かつアンドかつ	55	46.5	181,589	1.8%	173,140	27.3%	3.6%	20.4%	31.5%	38.9%	0.0%	1.9%
ダスキン共益	29	46.6	160,206	0.0%	—	27.6%	6.9%	17.2%	23.3%	20.7%	50.0%	89.3%

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2021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：各年度（4/1～3/31）を通じて在籍した被保険者数 この人数を対象として集計しています

※2：生活習慣病発症率は糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の医療機関受診者。
生活習慣病関連重症化・合併症発症率は脳疾患、心臓疾患等の重症疾患受診者

※3：生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能（R2より）、
腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※4：2021年7月8日時点の登録率

※5：2021年6月23日時点の登録率、前年度健康白書掲載値と比較

全国平均出典（いずれも健康保険組合連合会）：

1人当たり医療費：「令和元年度 健保組合医療費の動向に関する調査（基礎数値編）」

肥満率：「平成30年度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」

喫煙率：「平成30年度特定健診の「問診回答」に関する調査」

令和2年度 ダスキン健康保険組合生活習慣病リスク状況

生活習慣病リスク状況は増加傾向が顕著です。

生活習慣病は生活習慣の改善で重症化疾患を予防できる疾患です。

ダスキン健康保険組合の生活習慣病リスク状況をみると、5人に1人はメタボ該当・予備群該当で前年より増加しています。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疾病により多いもので1,100人を超え、いずれも増加しています。また合併症などで病気が重症化し、心筋梗塞や脳梗塞など重篤な方がのべ121人（昨年度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発症や重症化を予防できる疾患です。ダスキン健康保険組合では生活習慣改善や重症化対策として対象者のレベルに合わせた『生活習慣改善プログラム』への参加を呼び掛けています。ご自身の健康や生活習慣を見直す機会としてぜひご活用ください。

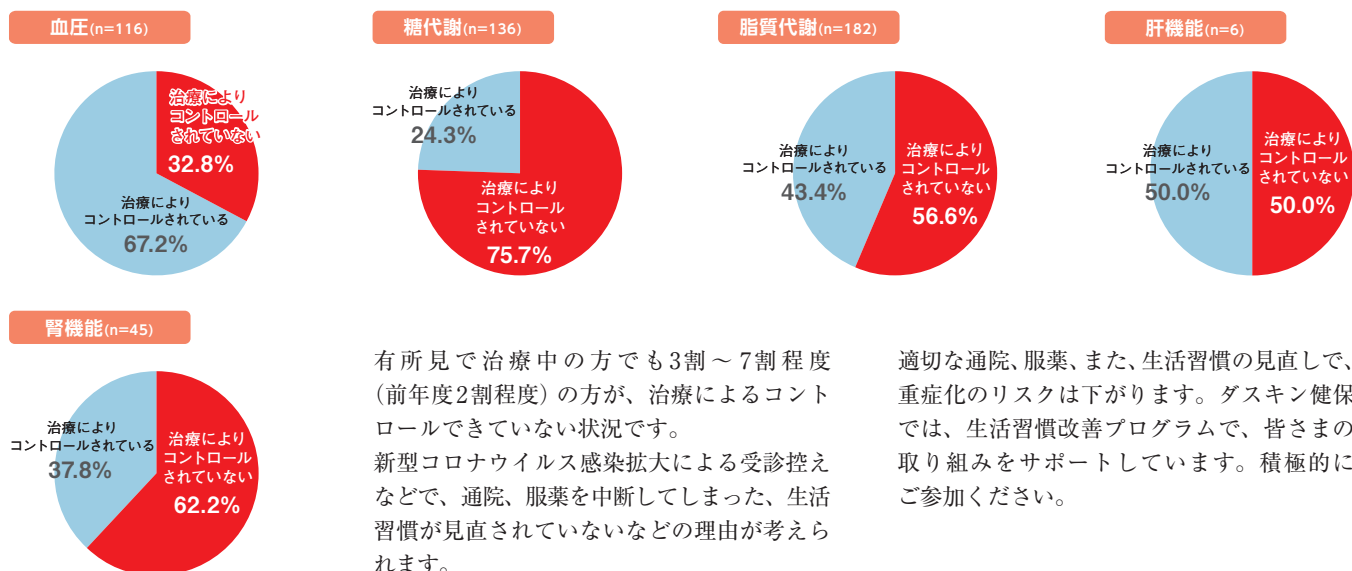
※ダスキン健保全体の令和2年度在籍者（n=5,964、男性：3,108、女性：2,856）を対象として集計しています。
※（ ）内は前年度数値です。



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）

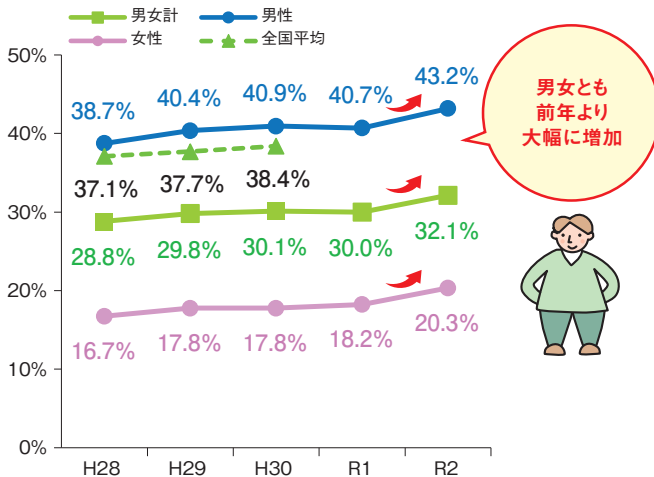
令和元年度の健診結果で生活習慣病リスクあり（優先対応、緊急対応該当）の方で治療中の方の翌年（令和2年）度の状況を確認しました。以下のグラフは、該当の方が翌年も生活習慣病リスクがある（優先対応、緊急対応）場合は、治療によるリスクコントロールがされているかどうかを表しています。

■治療によりコントロールされていない ■治療によりコントロールされている



肥満率と喫煙率に関する状況（被保険者）

■ 肥満率の推移

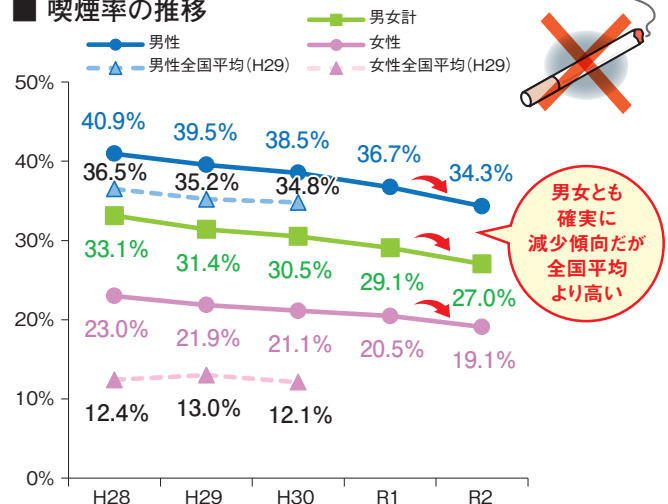


肥満率は32.1%と全国平均と比べると低いものの、およそ3割が『肥満』です。男女とも前年度より大幅に増加しています。肥満は生活習慣病のリスクを高めます。『生活習慣改善プログラム』や『kencom』イベントを活用して肥満の解消に取り組みましょう。

※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,H30 健康保険組合連合会）

■ 喫煙率の推移

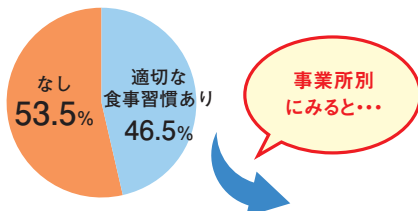


喫煙率は27.0%と毎年着実に減少しています。男女とも全国平均より高く、特に女性の喫煙率は全国平均を大きく上回っています。喫煙はご自身だけでなく、受動喫煙によって周囲の方の健康リスクも高まります。禁煙外来などのプログラムを積極的に活用して生活改善に取り組みましょう。

※全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」（H28,H29,H30 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=5,855）

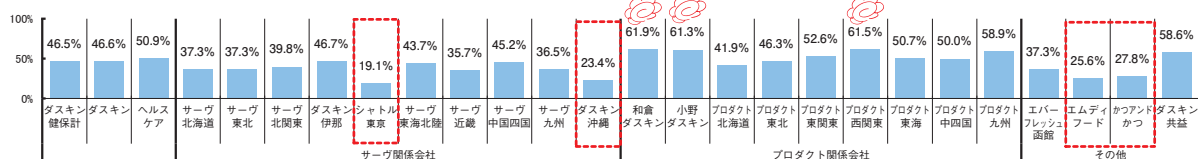


※1 適切な食事習慣を有する方とは、食事習慣に関する質問項目

（朝食抜き週3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事週3回未満、間食はほとんど食べない（H30～）夕食後の間食が週に3回未満（～H29））のうち3つ以上が適切である者のことをいう
全国平均値と比較するため、「適切な食事習慣を有する者」の基準のうち「間食」に関する基準をR2年度版で見直しました。

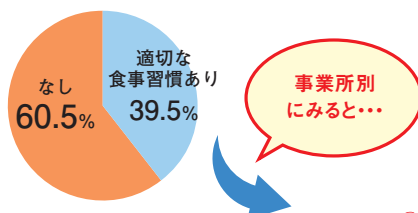
適切な間食に関する基準 （旧）間食をときどきまたはほとんどしない→（新）間食をほとんどしない

事業所によっては適切な食事習慣がある方の割合が3割以下のところがあります。食事をするタイミングやゆっくり食事をする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。



運動習慣の状況（被保険者）

■ 適切な運動習慣あり※1の割合（n=5,870）

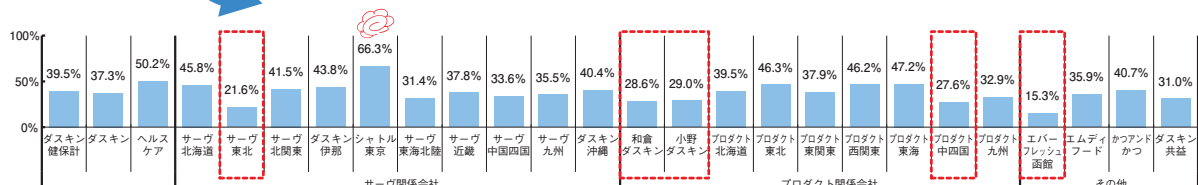


※1 適切な運動習慣を有する方とは、運動習慣に関する質問項目

ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い方、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している方、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している方のうち2つ以上が適切である者のことをいう

事業所によっては適切な運動習慣がある方の割合が3割以下のところがあります。普段の生活で少し早く歩いてみるなど日々の生活からの具体的な取り組みが必要です。

kencomの「みんなで歩活」など健保主催のイベントへ積極的に参加して運動習慣を身につけましょう。



INFORMATION

● 2021年度の扶養調査を実施しました。

2021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（同時に共同扶養の確認）。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。

<被扶養者現況確認調査>

■実施期間：2021年8月27日（金）発送～2021年9月24日（金）締切

審査対象	2021年8月1日現在ダスキン健康保険組合の被扶養者の方 ■子女の扶養認定の審査対象は16歳以上 ・学生の場合、有効な学証明書もしくは、学生証の写しにて認定。 ・学生以外は、課税（所得）証明書、非課税証明書の原本と状況を確認して審査。 ※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）未満であることを確認 ■被扶養者が自営業者の場合 収入金額から直接的経費（売上原価）を控除した差引金額が130万円（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。
審査免除	・生年月日が、2006年4月2日以降の被扶養者 ・生年月日が、1946年4月1日から1947年3月31日までの被扶養者 ・扶養認定日が、2021年4月1日以降の被扶養者

<夫婦共働きで子供が居る場合の共同扶養の確認>

審査対象	共働き家庭で勤務先の健保または国民健康保険に加入している配偶者（当健保に被扶養者がいない家庭を除く） ※共働き家庭で「主として生計維持」するのはご夫婦どちらなのか、共同扶養の確認。
------	--

● 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発送いたします。

- ・2021年1月～2021年3月の利用分を5月末に発送いたしました。
- ・2021年7月～2021年9月の利用分を11月末に発送予定。

医療等のWeb照会
(KOSMO Communication Web)
について

詳しくはこちら▶

（ダスキン健康保険組合ホームページ）



● 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。

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。

対象世代の男性

2021年4月1日時点で、42歳から59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。

● 「医療費のお知らせ」は2021年2月の送付をもって休止しました

2022年3月期の確定申告から、医療費等のWeb照会（KOSMO Communication Web）にて、必要なデータをダウンロードしていただきます。

※書面申告を希望される方には、申請をいただければ個別に医療費通知を発行いたします。

（2021年12月頃公開予定）



医療費等のWeb照会

（KOSMO Communication Web）について
（ダスキン健康保険組合ホームページ）



確定申告で医療費控除するとき

（ダスキン健康保険組合ホームページ）



医療費情報を照会する場合（照会手順）

（ダスキン健康保険組合ホームページ）



● オンライン資格確認の本格運用の開始が最長2021年10月頃まで延長されます

2021年3月下旬から本格運用を予定していたオンライン資格確認ですが、導入準備に遅れが生じていることから、開始時期が最長2021年10月まで延期されました。

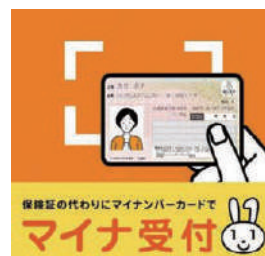
マイナンバーカードの保険証利用について

（ダスキン健康保険組合ホームページ）



マイナンバーカードが健康保険証として 利用できます！

（厚生労働省リーフレット）



● 新型コロナウイルス感染症情報を確認できます

ダスキン健康保険組合ホームページに、新型コロナウイルス感染症の関連情報を掲載しています。

厚生労働省や内閣官房などのホームページに掲載されている「コロナワクチン接種予約情報」、「コロナワクチンQ & A」、「感染予防対策の基本」といった情報をまとめてご確認いただけます。

さらに、総合ヘルスケアWebサービス「kencom」に登録すると、ダスキン健保組合のホームページに最新情報が更新された際、メールなどでお知らせを受け取ることができます。「kencom」も活用して、新型コロナウイルス感染症の情報を確認してください。

新型コロナウイルス感染症関連情報について

詳しくはこちら

（ダスキン健康保険組合ホームページ）



kencom登録はこちら



● セルフメディケーション税制が延長および拡充されます

<概要>

少子高齢化社会の中では限りある医療資源を有効活用するとともに、国民の健康づくりを促進することが重要であり、国民が適切な健康管理の下、セルフメディケーション（自主服薬）に取り組む環境を整備することが、医療費の適正化にも資する。こうした観点から、セルフメディケーション税制について、対象をより効果的なものに重点化した上で、5年の延長を行う。

<内容>

1. 5年間の延長

- ・本税制は平成29（2017）年から令和3（2021）年末までの時限措置である。
- ・セルフメディケーションに対するインセンティブ効果の維持・強化が重要であり、また政策効果の検証を引き続き実施することが必要であることから、令和4（2022）年からさらに5年間の延長（2022年～2026年）を行う。

2. 税制対象医薬品の範囲拡大

- ・本税制は、「医療保険各法等の規定により療養の給付として支給される薬剤との代替性が特に高い医薬品」としてスイッチOTC医薬品を税制対象としているが、税制のインセンティブ効果をより強化するために、以下の見直しを行う（2022年分以後の所得税等に適用）。
 - ①所要の経過措置（5年未満）を講じた上で、対象となるスイッチOTC医薬品から、医療費適正化効果が低いと認められるものを除外。
 - ②医療費適正化効果が著しく高いと認められる薬効については、対象をスイッチOTC以外にも拡大（3薬効程度）
- ・対象とする医薬品の具体的な範囲については、今後、専門的な知見を活用して決定。

3. 手続きの簡素化

- ・煩雑な手続きが本税制の利用を妨げているため、対面申請の場合もe-Taxと同様に第三者作成書類は手元保管とし、確定申告書を提出する際の提示は不要とする（2022年以後の確定申告から適用）。
- ・e-Taxの場合も、レシート管理アプリ（スマートレシート等）との連携により医薬品名の入力を省略する等、入力手続きの簡素化を図る方策について、厚労省において引き続き検討（非税制改正事項）。

「令和3年度税制改正の概要（令和2年12月厚生労働省）」より抜粋

セルフメディケーション税制

（特定の医薬品購入額の所得控除制度）とは

「上手な医療のかかり方と
セルフメディケーション」
（ダスキン健康保険組合ホームページ）



健保薬局（加入者専用ページ）

ダスキン健康保険組合ホームページ

ダスキン健康保険組合ホームページの
「健保薬局（加入者専用ページ）」でも、
特定の医薬品（スイッチOTC医薬品）を
購入できます。



● 健康保険法等の一部が改正されます

<改正の趣旨>

「全世代型社会保障改革の方針について」（令和2年12月15日閣議決定）等を踏まえ、現役世代への給付が少なく、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直し、すべての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するため、所要の改正を行う。

<改正の概要>

1. すべての世代の安心を構築するための給付と負担の見直し（施行期日：令和4年1月1日）

- ◆傷病手当金の支給期間の通算化
傷病手当金について、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるよう、支給期間の通算化が行われます。
- ◆任意継続被保険者制度の見直し

2. 子供・子育て支援の拡充（施行期日：令和4年10月1日）

- ◆育児休業中の保険料の免除要件の見直し

3. 生涯現役で活躍できる社会づくりの推進（予防・健康づくりの強化）（施行期日：令和4年1月1日）

→保健事業における健診情報等の活用促進

- ①労働安全衛生法等による健診の情報を保険者が保健事業で活用できるよう、事業者に対し被保険者等の健診情報を求めることが可能となります。
- ②健康保険組合等が保存する特定健診等の情報を後期高齢者医療広域連合へ引き継ぐこと等が可能となります。

健康づくりのお役立ち情報 santé INFORMATIONをご存じですか？

ダスキン健康保険組合では、本誌「ダスキン健康保険組合 健保だより」の他にも、健康に関する情報として、2020年5月から「santé INFORMATION」を月1回をめぐりに発行しています。ご自身や、ご家族の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。ダスキン健康保険組合のホームページからも閲覧していただけますので、ご活用ください。

▼詳しくはこちらから



● 2020年12月号 (VOL.8) は「健康診断の結果と受診勧奨について」がテーマでした。

今年も、「重症化リスク健診項目」の結果をもとに、生活習慣改善プログラム参加の案内や健康保険組合の医療職からの受診勧奨を実施しています。受診勧奨の流れをなど、ご参考になる情報をまとめておりますのでご一読を！

生活習慣改善プログラム、重症化予防プログラムの対象になった方はぜひ、ご参加ください。 ▶ P.6～8参照

▼ santé INFORMATION 2020年12月号 (VOL.8)

check バックナンバーにも健康づくりのヒントがいろいろ！

santé INFORMATION バックナンバー

- ▶ VOL.1
手軽にできる！ながらでできる！
スポーツメニュー
- ▶ VOL.2
ちょうどよいバランスの食生活 その1
- ▶ VOL.3
健やかな睡眠 その1
- ▶ VOL.4
健康と水
- ▶ VOL.5
ちょうどよいバランスの食生活 その2
- ▶ VOL.6
適度な運動
- ▶ VOL.7
健康診断と生活習慣
- ▶ VOL.8
健康診断と受診勧奨
- ▶ VOL.9
口腔ケア＜歯周病について＞
- ▶ VOL.10
禁煙にチャレンジ
- ▶ VOL.11
禁煙にチャレンジ 第2弾
- ▶ VOL.12
元気に体を動かそう
- ▶ VOL.13
ジェネリック医薬品を知ろう
- ▶ VOL.14
生活習慣の改善にチャレンジ

VOL. 8

健康診断と受診勧奨

《 テーマ 》 重症化を防ぎ、10年後、20年後の健康のために

健康診断の結果、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方へ、健康保険組合の医療職より受診勧奨の実施しています。

定期健康診断 受診

結果が届く

受診した医療機関より届いている健康診断の結果を確認しましょう！

健康保険組合の医療職より 受診勧奨の連絡（電話）

こんなお話をします。

再検査や精密検査の判定のある方でも自覚症状のない方が多いので、お一人おひとりの過去のデータ等も確認しながら、

「健診項目の数値を見て、必要な治療内容や専門医の紹介」

「生活習慣の改善について個々に応じた方法をアドバイス」（食事や運動、健康保険組合の保健事業の紹介等）

「放置しておくとなんか起きるかも」

…等々、具体的にお話します。

医療機関の受診

健診項目の数値は確認しましたか？

気になる数値や内容はありませんか？

再検査・精密検査の必要はありませんでしたか？

ダスキン健康保険組合で設けた基準に基づきご連絡します。受診勧奨の対象者は…

- 受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）
- 受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）

▼ 重症化リスク健診項目／健保だよりsanté No.169掲載（P.10）

項目	基準値	重症化リスク
総コレステロール	220mg/dL未満	220mg/dL以上
LDLコレステロール	160mg/dL未満	160mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL以上	40mg/dL未満
中性脂肪	150mg/dL未満	150mg/dL以上
血糖値（空腹時）	100mg/dL未満	100mg/dL以上
血圧（収縮期・拡張期）	130/80mmHg未満	130/80mmHg以上

医療職の体験談

受診勧奨する中で生活習慣改善の成功事例をご報告いただくことがあればあります。重症化予防の受診勧奨のお電話をさせていただいた際、動脈硬化リスクの高い受診者の方が「禁煙できた秘訣」を教えてくださいました。

◎「職場で一緒に禁煙する人を集めて、苦しい禁煙症状を皆で乗り越えました」 ◎「息子に見られて禁煙できました」

やはりニコチン依存の克服は一人では難しく、協力者の必要性を教えてくださいました。ご報告いただいたさまざまな成功事例を今後も皆さまにお伝えできたいと思います。私達、医療職からの電話は情報収集のチャンスです！

● 健康診断を受けることがゴールではありません！ ●

2020年の健康診断の結果、随時、該当の方に受診勧奨とともに、特定保健指導のプログラム、重症化予防のプログラムなど、健康保険組合よりご案内させていただきます。

10年後20年後、年金生活になったときの医療費は大きな負担になります。健康的な生活を送るために今からできることを始めましょう！

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へ～
これからも、健康保険組合から発信する情報が、組合員の皆様の健康づくりのために役に立てば幸いです。

ダスキン健康保険組合 (2020年12月24日版)

2020年度決算と事業報告

2021年8月6日に開催されましたダスキン健康保険組合第132回組合会において、2020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2020年度決算の収入収支差引額は1億9,020万8千円の黒字、経常収支(国庫補助金などを除き概ね保険料収入のみで計算した収支)では1億8,995万6千円の赤字となりました(前年度は2億3,486万8千円の黒字)。これは保険料率を10%から9.8%に変更したことに加え、保険給付費(前年度比106.2%)や、納付金(前年度比127.1%)の上昇によるものです。高齢者の医療を支えるための納付金の増加は、当健康保険組合のみならず、すべての健康保険組合にとって大きな課題となっています。

収入合計は30億5,758万9千円(前年度比106.6%)、支出合計は28億6,738万1千円(前年度比113.3%)でした。支出においてはここ数年来減少傾向であった保険給付費が増加に転じました。医療費の上位を占めるのは、新生物(がん)、循環器系疾患です。特定保健指導などの対象になった方はプログラムに参加いただき、早期発見、早期治療に努めていただきますようお願いいたします。収支差引額の1億9,020万8千円は積立金および繰越金とします。



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。2020年度の介護納付金は3億6,510万7千円の割当でしたが、2019年度の追加納付1,160万円(納付先の社会保険診療報酬支払基金の計算間違いによるもの)を行ったため、結果として前年度より1,007万3千円多い3億7,670万7千円となりました。

収支差引額は3,606万円で、2021年度への繰越金とします。

科目	収入決算額
介護保険収入	3億8,412万3千円
繰越金	2,865万4千円
収入合計	4億1,277万7千円
科目	支出決算額
介護納付金	3億7,670万7千円
介護保険料還付金等	1万1千円
支出合計	3億7,671万7千円
収支差引額	3,606万0千円

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	4,492人
平均標準報酬月額	302,085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。

2021年度予算の変更について

2021年4月発行の「健保だより(sante)」でもご報告しました当健康保険組合の2021年度予算に関し、その後、2021年度に支払うべき納付金(前期高齢者納付金および後期高齢者支援金)の請求額が当初の予算額を大幅に上回ったため予算変更が必要となり、2021年6月30日開催の臨時組合会にて、これに対応する変更予算を承認いただき、近畿厚生局へ報告いたしました。変更内容については表の通りです。

科目	当初予算	変更予算	増減
別途積立金繰入	254,543千円	802,250千円	547,707千円
その他	2,790,945千円	2,790,945千円	0千円
収入合計	3,045,488千円	3,593,195千円	547,707千円
科目	当初予算	変更予算	増減
前期高齢者納付金	515,515千円	1,061,698千円	546,183千円
後期高齢者支援金	589,324千円	590,848千円	1,524千円
その他	1,940,649千円	1,940,649千円	0千円
支出合計	3,045,488千円	3,593,195千円	547,707千円

2020年度 ダスキン健康保険組合が取り組んだ保健事業

2020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、組合員お一人おひとりの健康維持・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等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。

■ 組合員の皆さまに、ご自身の健康状態を知っていただくための事業 ※対象者は2020年4月、実績は2021年3月での人数。

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
<対象> 40～74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。 ※節目健診対象者も含む 対象者：4,703人 受診者：4,454人	<対象> 40歳以上3歳刻み（73歳まで）の被保険者 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：1,608人／受診者：1,341人 ※うち通常の定期健康診断に変更者63人	<対象> 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、40歳以上の方は3歳刻み（73歳まで）の節目健診を導入。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：1,445人／受診者：818人	<対象> 健診結果で重症化リスクのある方 健診結果の重症化リスク項目をもとに、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：1,456人 実績：555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
<対象> 40歳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 15,000円 ●受診対象期間（10月～翌2月） ※人間ドック、肺ドック、脳ドック、胃内視鏡、大腸内視鏡 受診者：43人	<対象> 女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者 医療機関および、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） 集団婦人科検診7事業所 受診者：278人 償還払受診者：55人 ※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補助対象外（参考）健康診断での受診を含め検診受診合計：1,635人	<対象> 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） 利用者：101人 ※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（参考）健康診断での受診を含め、検診受診合計：3,211人	<医療費通知対象> 2020年1月～10月の医療費発生の方に年1回発送。 ●発送件数：6,654件 ※2021年度はWebサービス「KOSMO Web」で毎月通知に変更。 ※紙通知希望者には2021年1月～10月分を年1回発送。 <ジェネリック差額通知対象> 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：871件

■ 組合員の皆さまに、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
<対象> 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。 ※参加しやすいように期間を3カ月にし、選べるコースを追加。 申し込み時期により、完了迄に年度がまたがる場合があります。 2019年度分対象者280人 参加者247人 2020年度分対象者823人 申込数239人	<対象> 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。 2020年度の健康診断結果による対象者への実施は休止しました。 ●Under40 ●服薬者指導	<対象> 健康診断の結果、糖尿病や脳・心血管疾患等の健康リスクの高まる可能性のある方 健診結果に基づき、糖尿病および脳・心血管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 ●脳・心血管疾患発症予防 ●オンライン禁煙プログラム 参加者：6人 参加者：6人 参加者：36人	<対象> 前期高齢者（65歳以上）の健康リスク対象者 前期高齢者前の方を含め、健康リスクを感じている方を対象に、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ポケットセラピストプログラム 参加者：74人

■ 組合員の皆さま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軽減	「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	組合員価格で軽減。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：404人 WEB利用者：164人	健康増進のため、春と秋実施。2020年度の春はコロナ禍のため中止となりました。毎回参加者が増え、新たなランキング賞をめざしチームで楽しく競っていただきました。 11月1日～30日：115チーム 713人 （うち労働組合30チーム 186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。コロナ禍の対策として、オンラインレッスンも加わり、無料レッスンの案内も実施しました。

■ 組合員の皆さまに、健康に関する各種情報を提供するための事業

広報誌「santé」	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(santé)」を被保険者には事業所へ、被扶養者用はご自宅に年2回送付。制度変更や予算・決算なども掲載。ウォーキングイベント結果や、健康白書のダイジェスト版を掲載し、家族みんなで健康意識を高めていただくきっかけとしています。	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） http://www.duskin-kenpo.or.jp/ ※年間41,651件（月平均3,470件）の閲覧利用	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のサイトを通じて利用いただきました。 <電話相談> 健康：121件 ところ：19件 ※複数相談含む first call相談：55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。組合員の皆さまには広報誌「santé」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：7事業所 中小規模法人：14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



登録は
こちらから↓



登録方法は
こちらから↓ (PDF)



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

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

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



∴ 病院へ行ったほうがいいか判断に迷ったときに ∴

医療でんわ相談

#7119

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。

こども医療電話相談

#8000

小児科医の支援の下、看護師や保健師が
相談に応じます。
365日※受付時間は都道府県ごとに異なります。

併せて、かかりつけ病院の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。