

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~

肥満を放置しないで!

生活習慣改善プログラム

P12へ

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

P14へ



ダスキン健康保険組合について

組合員の皆さまと ともに考える!

財政は?
前期高齢者納付金って?

P8へ



「働く世代」の がん対策

P15へ

- がん早期発見のプロセス
- がん・部位検診(補助金制度)の受診申込について



令和3年度健康白書

事業所別の 健康通信簿

事業所ごとの
課題が明らかに...

P23へ



みんなで歩活

「歩活2022」 新しい賞も!

P21へ



10年後、20年後

元気に働き、暮らすために
今、できることに取り組もう!

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～	2	受診勧奨って何？	19
令和4年度健康づくりカレンダー	3	「kencom」活用状況	20
令和3年度決算と事業報告	4	2022春「みんなで歩活」開催報告	21
三位一体の体制で取り組む健康経営®	6	令和3年度 ダスキン健康保健組合 事業所別 健康白書	23
皆さまとともに考えるダスキン健康保険組合	8	INFORMATION	29
生活習慣改善プログラム・重症化予防プログラム	12		
がん検診・部位検診	15		

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

令和4年7月31日現在の当健保の状況は、下記のとおりです。

事業所数	27事業所
被保険者数*	6,564人(男性3,279人 女性3,285人)
被扶養者数	3,328人(男性1,124人 女性2,204人)
扶養率	0.51人/1人
平均標準報酬月額	279,202円(21等級)
健康保険料率	1000分の101.0(令和4年度料率)
介護保険料率	1000分の18.5(令和4年度料率)

※被保険者は、当健保に加入している働きさん本人のことです。

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。
 创业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 创业者 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チリバラバラになっている働きさんのためにもどうすればよいのか？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のと同時に、疾病予防によって疾病による企業損失の防止にもつながるものだと考えます。健康で心も豊かな生活一、どうか働きさん一人一人がこれを機会に健康管理に注意され、生きがいのある人生、喜びのタネをまく素晴らしいダスキンライフをたのしんでいただきたいと思います。



健保ニュース創刊号(昭和49年6月発行)より抜粋

ダスキン健康保険組合
令和4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	2022春「みんなで歩活」 4月28日～5月31日		エントリー期間 10月3日～10月31日					2022秋「みんなで歩活」 11月1日～11月30日					
〈健康診断〉	健康診断 4月27日～8月31日 被保険者(本人) (予約期間:4月27日～6月11日) ●定期健康診断(H1コース・H2コース) ●節目健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(H3コース)					ファミリー健診 5月13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 (予約期間:5月13日～10月31日) ●ファミリー健診(F1コース・F2コース) ●節目健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(F3コース)							
〈保健事業〉	保健事業 5月13日～2月28日 被保険者(本人) 被扶養配偶者 被扶養者(家族) 任意継続者 ●がん検診(乳房・子宮) ●がん検診(大腸) ●部位検診(胃・大腸・肺・脳)												
〈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 など												
	●医療職による重症化予防受診勧奨												
							●ジェネリック(後発)医薬品利用 促進通知(該当者のみ)						
							●扶養調査 被扶養者の現況確認(扶養者を有する被保険者のみ)						

※上記スケジュールは予定です。予告なく変更する場合があります。

医療費通知について

KOSMO Web(医療費などのWeb照会)のサービスをご利用できます。

- サービスご利用にはKOSMO Webログイン用のID・PWが必要です。

ログインID・PWの再発行を希望される方は「KOSMO Web 仮ID・仮PW再発行申請書」をダスキン健康保険組合へお送りください。

- 確定申告で電子申告される場合は、e-Taxデータをご自身でダウンロードいただけます。

- 書面申告される場合は、当健保に申請いただければ個別に医療費通知明細を発行いたします。

(明細発行手続き開始日については、2022年12月頃ホームページへ掲載予定ですのでしばらくお待ちください)

▶ 詳しくは、P31をご覧ください。

令和3年度決算と事業報告

2022年7月29日に開催されましたダスキン健康保険組合第134回組合会において、令和3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

当健保の令和3年度決算の経常収支(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)は、7億8,323万6千円の大幅な赤字となりました。別途積立金の取り崩しなどにより、収支差引額は3億

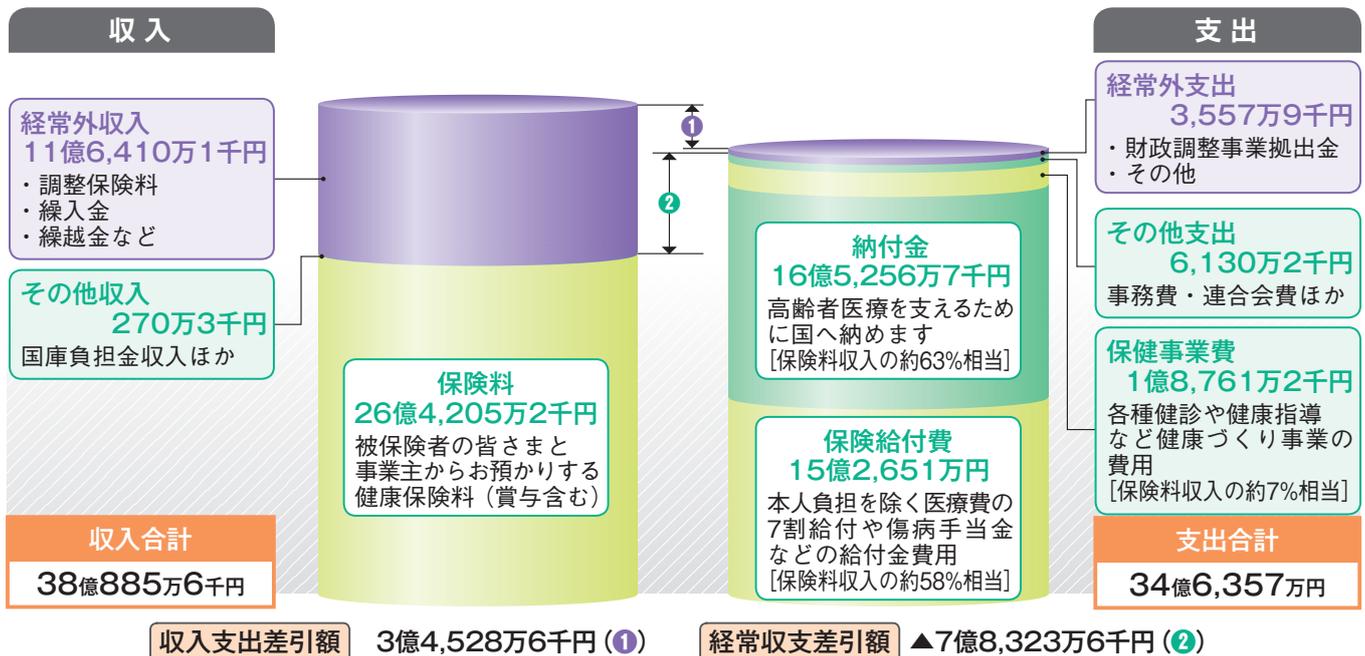
4,528万6千円の黒字となりましたが、その別途積立金も、令和4年度末には予算上36万2千円と底をつき、その後は皆さまからいただく保険料率を大幅に上げざるを得ない状況です。納付金と保険給付費(医療費)の高騰が赤字の主要因であり、特に納付金の増減には前期高齢者の組合員の皆さまの1人当たり医療費の額が大きく影響します(P8参照)。医療費の適正化に向け、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

決算の基礎数値 (年間平均)

被保険者数	6,504人
平均標準報酬月額	278,784円
保険料率	9.8%
事業主	4.9%
被保険者	4.9%

別途積立金残高の推移

令和元年度	9億8,816万3千円
令和2年度	10億6,160万7千円
令和3年度	4億3,078万6千円
令和4年度(予算)	36万2千円



介護保険

当健保の介護保険料率は前年度同様の1.85%を維持しました。収支差引額は4,881万3千円で、4,741万6千円を繰越金とし、139万7千円を準備金として積み立てます。

科目	収入決算額
介護保険収入	3億8,455万7千円
繰越金等	3,606万1千円
収入合計	4億2,061万8千円
科目	支出決算額
介護納付金	3億7,180万1千円
介護保険料還付金等	4千円
支出合計	3億7,180万5千円
収支差引額	4,881万3千円

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	4,522人
平均標準報酬月額	300,883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。

令和4年度予算の変更について

第134回組合会では、令和4年度予算の変更についても議決・承認されました。令和3年度の医療費などが当初の予測を下回り、令和4年度に持ち越せる金額が増加しましたが、繰越金の予算額がすでに決定しているため、これを超える部分はいったん別途積立金(財産)として持ち越します。この別途積立金を経費として使用するには、組合会の承認による予算変更が必要であるため、今回承認をいただき、別途積立金繰入(収入)と予備費(支出)を増額しておくことで、医療費の急騰などが発生した場合、改めて臨時組合会を開くことなく対処できるよう、右のとおり変更します。なお、この予算変更により、令和4年度末の予算上の別途積立金残高は36万2千円となります。

当初予算		変更後予算		増減
▶ 収入の部				
別途積立金繰入	306,000千円	別途積立金繰入	430,400千円	+124,400千円
その他	3,108,752千円	その他	3,108,752千円	
計	3,414,752千円	計	3,539,152千円	+124,400千円
▶ 支出の部				
別途積立金繰入	34,951千円	別途積立金繰入	159,351千円	+124,400千円
その他	3,379,801千円	その他	3,379,801千円	
計	3,414,752千円	計	3,539,152千円	+124,400千円

令和3年度 ダスキン健康保険組合が取り組んだ保健事業

令和3年度、ダスキン健康保険組合は、引き続き第2期データヘルス計画で策定した健康課題を中心に、組合員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平成27年度からの実施を国から求められています。

※対象者は2021年4月、実績は2022年3月での人数。
※任意継続者は被扶養者・被扶養配偶者に含む。

▶ 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

事業	対象	対象者または予定数	実績
特定健康診査	40～74歳の被保険者・被扶養者	5,893人	5,100人
節目健診	40歳以上3歳刻み(73歳まで)の被保険者・被扶養者	1,994人	1,524人
ファミリー健診(特定健診を含む)	被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者	1,334人	817人
受診勧奨	健診結果で重症化リスクのある方	1,178人	520人
人間ドック受診費用補助	40歳以上の加入者のうち希望者	50人	99人
婦人科検診補助	女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者 ※提携医療病院での定期健診時受診者除く	355人	321人
大腸がん郵送自己検診補助	被保険者・被扶養者の希望者 ※提携医療病院での定期健診時受診者除く	80人	29人
医療費通知/ ジェネリック差額通知	Webサービス「KOSMO Web」で毎月通知。 「医療費通知明細書」希望者へ発行(受付2022年1月以降)	6,024人	閲覧者数:1,151件 明細発行:88件
	<ジェネリック差額通知対象> 差額通知(3ヵ月分で500円以上の差がある方)。年2回実施。	720件	886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

事業	対象	対象または予定数	実績	
特定保健指導	特定健診の結果、健康リスクが高まる可能性がある方	令和2年度分対象者	823人	242人
		令和3年度分対象者	754人	266人
Under40/ 服薬者生活習慣改善プログラム	健康診断の結果、40歳未満、服薬者の健康リスクのある方	Under40	216人	64人
		服薬者保健指導	460人	159人
重症化予防プログラム	健康診断の結果、糖尿病や心・脳血管疾患などの健康リスクの高まる可能性のある方	糖尿病重症化予防プログラム	69人	2人
		心・脳血管疾患発症予防プログラム	49人	5人
		オンライン禁煙プログラム	218人	37人
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	前期高齢者対策	36人	15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

事業	対象	実績
kencom	健診結果、医療費情報チェックができ、お一人お一人に合わせた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。	2,607人
家庭用常備薬の割引斡旋	組合員価格で斡旋。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。	404人
「みんなで歩活」ウォーキングイベント	健康増進のため、春と秋に実施。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。2021/4/27～5/31(春) 2021/11/1～11/30(秋)	1,408人
スポーツ施設 法人会員	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

事業	対象	実績
広報誌「santé」	広報誌「健保だより(santé)」を被保険者には事業所へ、被扶養者にはご自宅に年2回送付。	被保険者と被扶養者
ホームページ・Net-IPPO	当健保のホームページを、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)	訪問数年間43,515件 (月平均3,626件)
健康相談	電話による24時間365日健康相談を設けています。 医師チャット相談「first call」も、kencomのサイトを通じ利用いただきました。	電話相談(複数含む) 健康:178件 こころ:22件
コラボヘルスによる健康経営サポート事業	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。 ●健康経営システム「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、事業主と当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」事業は平成29年度をもって終了いたしました。

事業所(会社)、健康保険組合、 労働組合・働きさん代表による 三位一体の体制で取り組む健康経営®



ダスキンの健康経営®の基本的な考え方は、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。

この実現のため、事業所(会社)は、働きさんの病気の予防、健康づくりに取り組むことを「健康宣言」として社内外に公表しています。

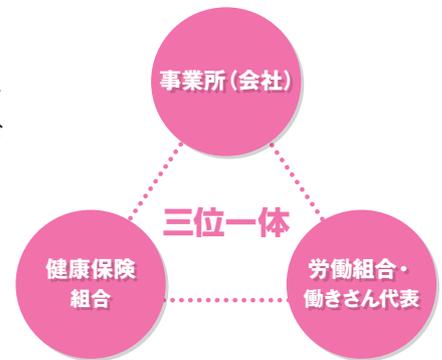
労働組合では、各社との労使協議会で労務管理について確認し進めるほか、メンタルヘルス、仕事と介護の両立、歩活などの案内についてお知らせしています。

労働組合・働きさん代表、健康保険組合と三位一体になって取り組むことが「ダスキン」の最大の強みなのです。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究所の登録商標です。

▶実践の要は三位一体

実践のために、会社、健康保険組合がコラボヘルスで積極的に取り組むほか、労働組合とも連携し、それぞれの強みを活かすことで相乗効果が出せる組織体制にしています。

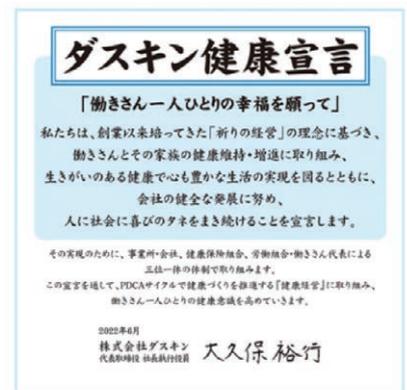


▶ダスキン健康宣言

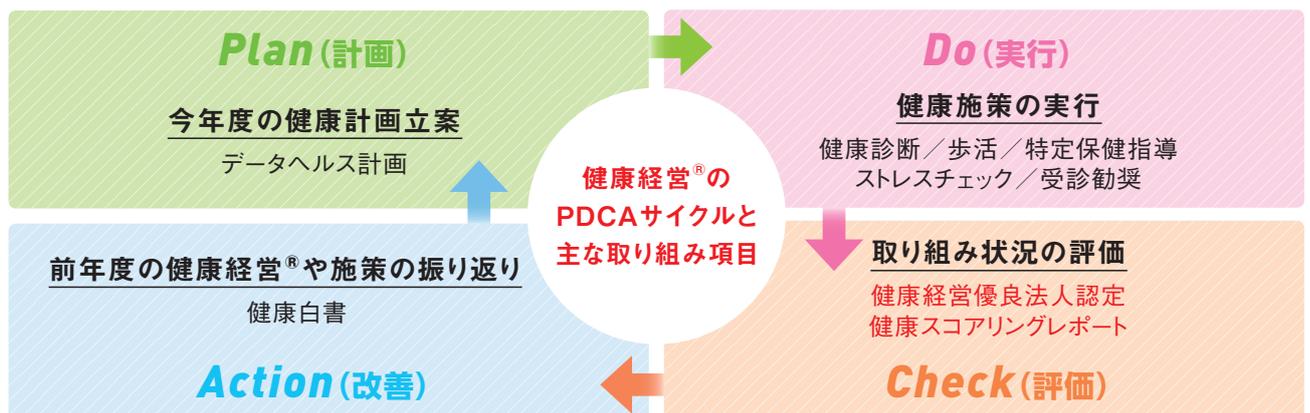
健康宣言は、経営者とその意義や重要性を認識し、健康経営®に取り組む考えを社内外に示すことからスタートします。

※右記は(株)ダスキンの健康宣言です。
他の事業所も同じ内容の宣言を行い、内外に公表しています。
26事業所(24法人、2公法人)が健康宣言をしています。(2022年3月末現在)

宣言を通じて、PDCAのサイクルで健康づくりを推進する「健康経営®」に取り組み、働きさん一人一人の健康意識(ヘルスリテラシー)を高めていきます。



▶健康経営®実践のPDCAサイクル

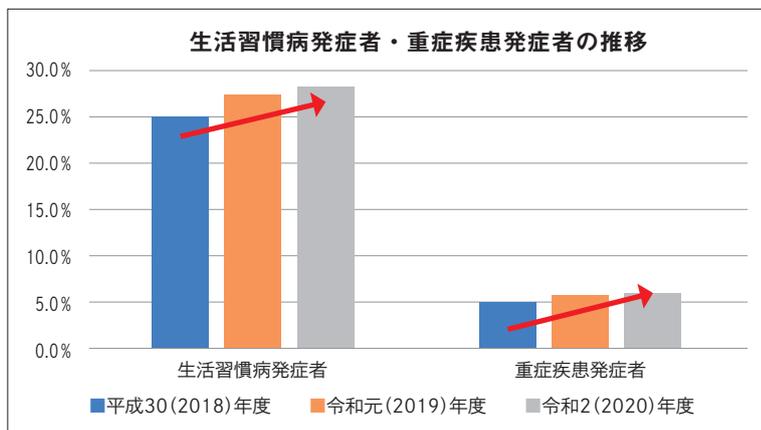


▶健康経営[®]を実現するための5つの取り組みテーマと具体的な取り組み内容

- 1 生活習慣病の重症化予防**
定期健康診断の健診結果に基づく、重症化予防の受診勧奨を産業保健スタッフが行うとともに、生活習慣の改善・維持が図れるよう支援します。
<生活習慣改善プログラム・重症化予防プログラム> 詳しくは ▶本誌 P12~14、19
- 2 がん検診の受診促進**
早期発見・早期治療が有効ながんに対して、がん検診の受診を促進します。
<がん検診(補助金制度)・部位検診(補助金制度)> 詳しくは ▶本誌 P15~18
- 3 メンタルヘルスへの取り組み**
セルフケア意識を高めると共に、周りの働きさんが“めい・あい・へるぷ・ゆう”の気持ちで支援します。
<健康相談窓口 ダスキンこ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>
詳しくは ▶本誌 裏表紙
- 4 健康意識(ヘルスリテラシー)の向上**
健康で心豊かな生活が送れるよう、ICTを活用した個人ポータルサイトを通じて健康情報を発信し、楽しみながら健康に関するリテラシーを高めます。※ICT (Information and Communication Technology)
<kencom・健保だよりsanté> 詳しくは ▶本誌 P20~22、裏表紙
- 5 「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。
<健康白書(全体版)・事業所別健康白書> 詳しくは ▶本誌 P5、23~28

▶ダスキン健康保険組合の組合員の健康状況は

生活習慣病(心臓病、脳卒中、糖尿病合併症など)発症者、重症疾患発症者がともに年々増加をしています。



santéNo.167、santéNo.169、santéNo.171「生活習慣病リスク状況」から抜粋。

※生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群

内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、動脈硬化(血管が硬く、もろくなる)を進行させ、心臓病や脳卒中などになりやすくなります。



喜びのタネをまき続けるために



生きがいのある心豊かな生活の実現により会社の健全な発展を図ることで、働きさんとその家族が健康であるからこそ、高い集中力と熱意で業務に取り組み、生産性が向上し、組織が活性化され、働きさんの満足度も向上します。

働きさんお一人お一人の健康維持・増進への取り組みが、三位一体の取り組みの基盤となり、「喜びのタネまき」の実践へとつながります。

今、そしてこれからのダスキン健康保険組合について、

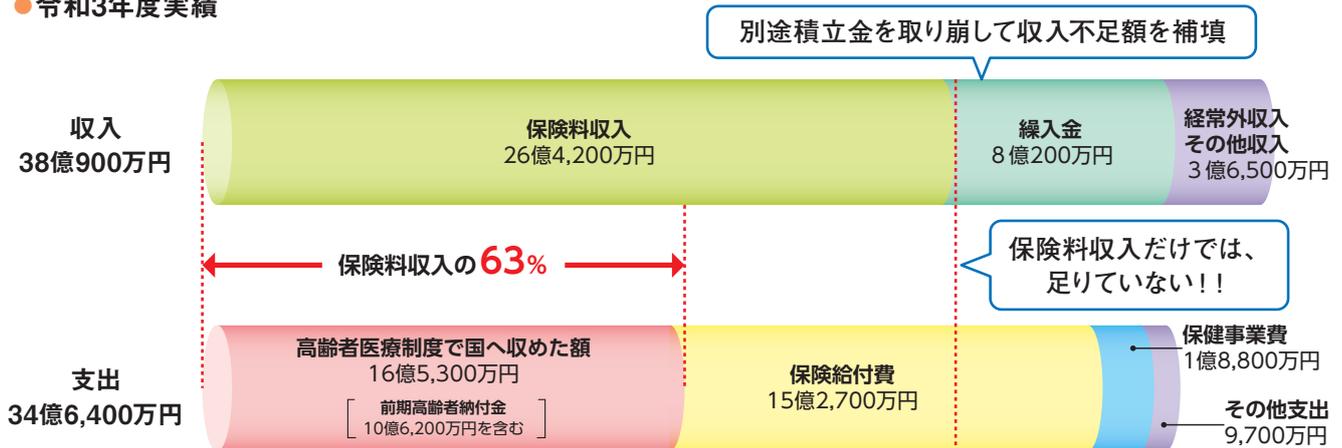
① ダスキン健康保険組合の財政のこと

◆ダスキン健康保険組合の危機的財政状況

皆さまからいただいている保険料は、**ご本人・ご家族の保険給付費（医療費など）**の他に、国へ収める（国から割り当てられる）**高齢者医療制度の納付金**（65歳から74歳までの「前期高齢者納付金」と、75歳以上の「後期高齢者支援金」）などに使用しています。

高齢者医療制度の納付金は年々増加傾向にあり、令和3年度は保険料収入の約63%を占め、保険料収入だけでは賅えないため、別途積立金（財産）を取り崩している状況です。財産である別途積立金が枯渇しているため、当健保の存続が難しい状況となっています。

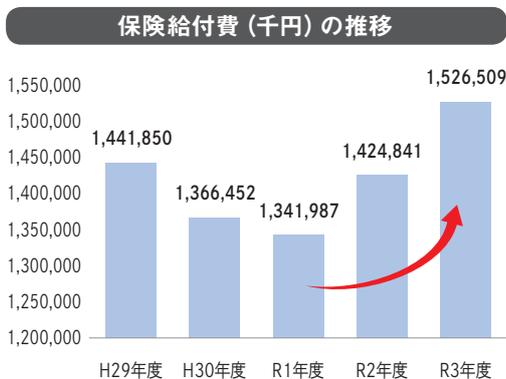
●令和3年度実績



② 保険給付費（医療にかかった費用）のこと

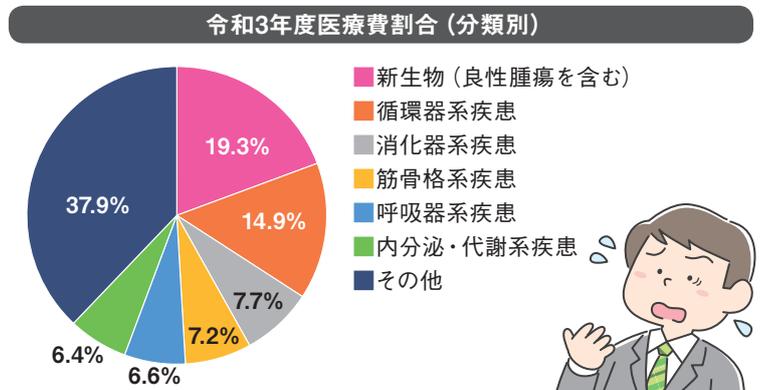
◆予測を超える保険給付費（医療にかかった費用）の伸長。がん、循環器系疾患で高額療養費が発生も。

当健保の保険給付費（医療費など）は、令和元年度より年々上昇傾向にあり、令和3年度は、令和元年度から約1億8,500万円増加しました。



令和3年度の医療費に占める疾病分類別の割合は、1位新生物（19.3%）、2位循環器系疾患（14.9%）、3位消化器系疾患（7.7%）となっています。

悪性腫瘍の新生物（がん）については、早期発見・早期治療により死亡リスクを減らし、治療にかかる身体的、精神的、金銭的な負担をより少なく抑えられます。循環器系・消化器系疾患については、生活習慣の改善により未然に防いだり、悪化を防ぐことができます。



早期発見・早期治療で、病気を重症化させないようにすれば…

▶▶▶ 将来的な**保険給付費**（医療費の負担）が**減ります**。

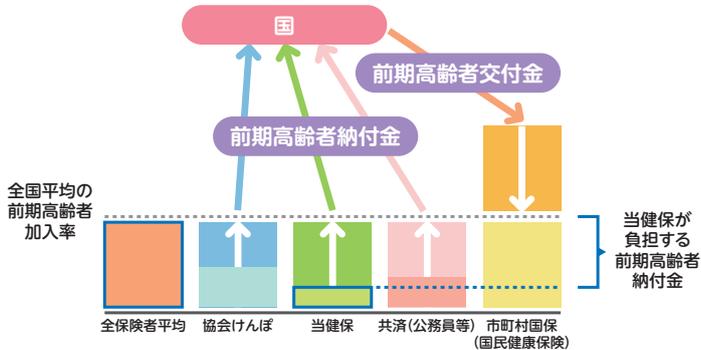
組合員の皆さまとともに考える!

その3

前期高齢者納付金のこと

◆「前期高齢者納付金」の額は、どのようにして決まるのか?

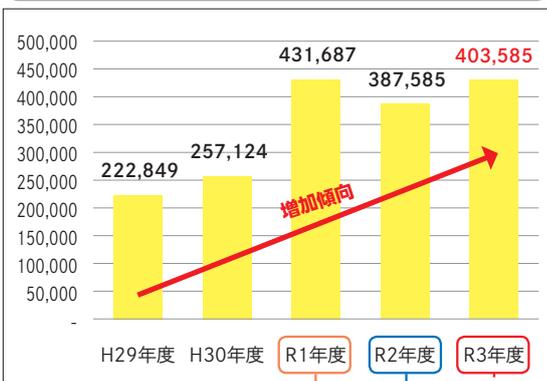
前期高齢者（65歳以上75歳未満）は国民健康保険（市町村国保）への加入が多く、医療費の負担は国民健康保険に偏るため、この不均衡の解消を目的に、各保険者の前期高齢者の加入率に応じて負担を調整するしくみがとられています（加入率が平均より少ない保険者は差分を負担します）。



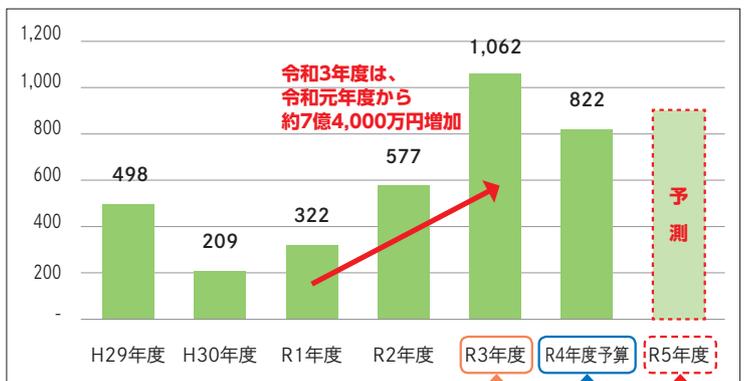
●概算計算式

$$\text{前期高齢者保険給付費【当健保】} \times \frac{\text{前期高齢者加入率【全国平均】}}{\text{前期高齢者加入率【当健保】}} \times \text{補正係数} = \text{前期高齢者納付金（概算）}$$

前期高齢者1人当たりの保険給付費の推移 (円)



前期高齢者納付金の推移 (百万円)



2年後の前期高齢者納付金に反映

前期高齢者の1人当たりの保険給付費（医療費など）と前期高齢者加入率が、2年後に納付する前期高齢者納付金の額に影響します。よって、令和3年度の前期高齢者の保険給付費が令和5年度に納付する前期高齢者納付金に反映されます。

今年度（令和4年度）の前期高齢者の保険給付費は、令和6年度に納付する前期高齢者納付金を左右することになります。

元気で健康な前期高齢者（65歳～74歳）の方が増えると…

▶▶▶ 皆さまの保険料から拠出する**前期高齢者納付金**が減ります。

その4

お一人お一人ができること

組合員の皆さまお一人お一人が、自分自身はもちろんのこと、さらには家族やダスキン健康保険組合は、その想いと行動をサポートします。

「ダスキン健康保険組合は、なによりも働きさんお一人お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支え、ともに歩む健康保険組合でありたいと願っています。組合員お一人お一人の健康維持・増進への取り組みが医療費の負担も生じます。定年延長・適用拡大により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

**早期がんで発見できるのは1~2年。
定期的ながん検診を。**

初期には自覚症状がなく、早期がんの期間も1~2年と短いことから、定期的ながん検診を受けましょう。提携医療機関での定期健康診断の検査項目には大腸および婦人科のがん検診があります。40歳以降3歳刻みの節目検診では、胃がん発見のために、胃部内視鏡検査を加えています。定期健康診断を巡回健診で受診された方は、がん検診(補助金制度)を利用して大腸および婦人科のがん検診を受診してください。



▶ P16~ がん検診
(補助金制度)

**健康診断の二次健診は
早めに受診しよう。**

「要精密検査・要治療」の判定が出た方は、早めに二次健診の受診をして、早期発見・早期治療に努めましょう。早期発見をしなければ、早期治療ができません。

早期治療により、身体的・経済的な負担も少なくなります。



重症化予防
のために

**特定保健指導、
重症化予防プログラムも
活用しよう。**

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には、該当プログラムの参加案内をお送りします。案内が届いた方は、無料で生活習慣改善プログラムが受けられるチャンスです。10年後、20年後の健康のために、ぜひ参加を!

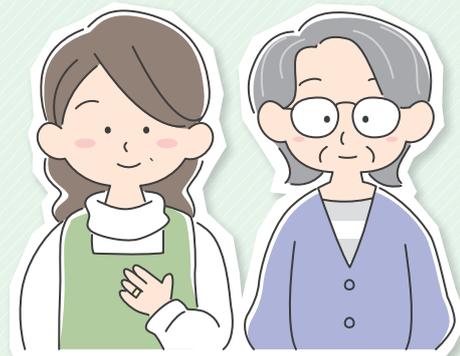


▶ P12~
(生活習慣改善プログラム)
(重症化予防プログラム)

**扶養されている配偶者や、
ご家族の方も、
年1回のファミリー健診。**

扶養されている配偶者や、40歳以上の扶養家族の方は、当健保の定期健康診断(ファミリー健診)を受診ください。

予約申し込みの締め切りは2022年10月31日(月)です。2022年12月31日(土)までに受診ください。



ともに働く仲間のためにも、今できることの実践を!

ダスキン健康保険組合が
取り組む保健事業については、
P12以降をご覧ください。

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お一人お一人の健康を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、家族への改善などに、お一人お一人の積極的な取り組みをお願いします。

気軽に相談できる、 かかりつけ医をもとう。

日常生活における健康の相談や体調が悪いときなどに、相談できるかかりつけ医をもつと安心です。大病院の受診などの判断に困ったときにも、まずはかかりつけ医に相談（大病院に初診で受診する際は、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要です）。症状に応じた専門医の紹介なども対応してもらえるので、同じ病気（症状）で複数の医療機関を転々と渡り歩く「はしご受診」による身体的・精神的な負担や治療費の負担も防ぐことができます。

▼こちらも参考に
上手な医療のかかり方.jp (厚生労働省)
<https://kakarikata.mhlw.go.jp/>
※上手な医療のかかり方に関する情報を
発信していく厚生労働省の
公式ウェブサイトです。



上手な医療の かかり方

ジェネリック医薬品を 活用しよう。



ジェネリック医薬品は、特許期間が過ぎた後に販売される後発医薬品です。価格はおおむね新薬の30~60%。効き目や安全性は新薬と同等です。

医師や薬剤師に相談してジェネリック医薬品を活用しましょう。

※ジェネリック医薬品がないお薬もあります。

柔道整復師 (整骨院・接骨院) は 適切に受診しよう。

柔道整復師 (整骨院・接骨院) に健康保険を使って受診できるのは、外傷性の負傷で慢性に至っていないものだけです。慢性的な痛みは、他の疾患が原因となる場合もありますので、医師の診察を受けてください。



そして、健康のために 毎日できることは!

野菜からゆっくり しっかり噛んで食べよう。

血糖値の急上昇を抑えます。

1日にとりたい
野菜の量は、
生野菜で両手
山盛り1杯。



朝食を食べていない人は、
バナナ1本、牛乳1杯でも。
まずは朝食を食べる習慣を!

朝食は欠かさず 食べよう。

朝食抜きは脳血管障害の
リスクを高めます。



今より10分多く歩こう。

運動不足はメタボの敵!
糖尿病・高血圧症・脂質異常症の
発症や悪化を防ぎ、
筋力低下も予防します。



kencomの「みんなで歩活」にも
参加しよう。
▶ P21(歩活へ)

週2日の休肝日を 設けよう。

ノンアルコール飲料を活用して
休肝日も、“飲んだ気分”で
乗り切りましょう。



お酒は適量に。
タバコは家族のためにも、禁煙しよう!
やめられないという人は禁煙外来へ。



▶▶▶ 健康的な食事・運動習慣の実践を!

健康診断後
案内が届いたら
参加しましょう!

生活習慣改善
プログラム

参加費用は当健保負担
自己負担なし

肥満[※]を放置しないで!

生活習慣を見直し健康寿命を延ばしましょう。

40歳～74歳の方の健診結果において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行う保健指導が「特定保健指導」です。

「高齢者の医療の確保に関する法律（2008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あり、健康保険組合には実施義務があります。

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として実施しています。特定保健指導の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の定着が重要と考えるためです。

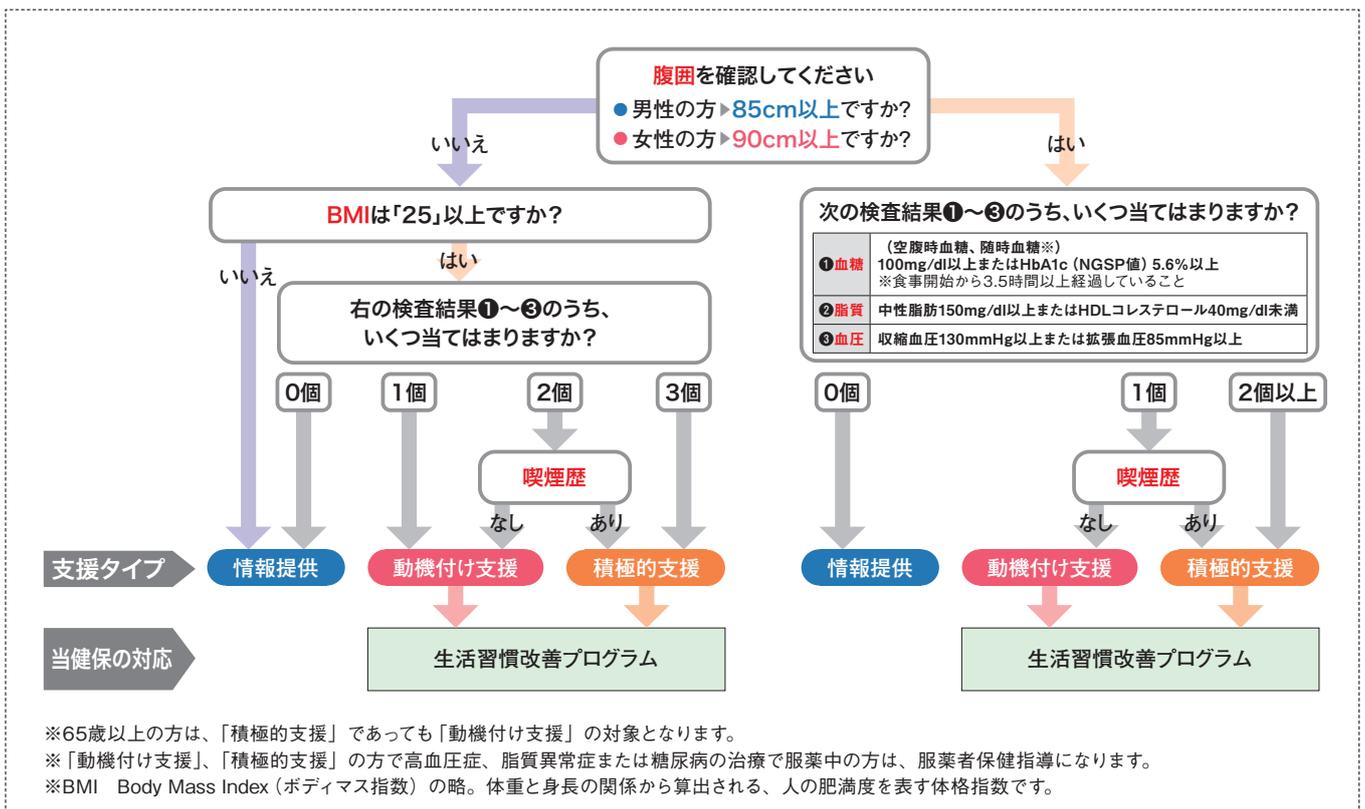
※肥満とは、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、もしくはBMIが25以上に該当。

ダスキン健康保険組合が実施している生活習慣改善プログラム対象者

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ヵ月
		服薬者保健指導	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	

お申し込みできるプログラムは、P13でご確認ください。

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!



▼令和4年度 生活習慣改善プログラム（指導期間／いずれのプログラムも3ヵ月）

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	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	—	○ 服薬者 除く
	水溶性食物繊維豊富なもち麦スープのご提供に加え、アプリを用いた毎日の排便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポートします。 [専門医ヘルスケアネットワーク]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出: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振り返りを通じて生活習慣改善をサポート。 [セイコーエプソン]	●Web面談 ●訪問面談	・カメラ付きパソコン ・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ォッチ(歩数・カロリー・睡眠などの記録が可能)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	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:可	○	○	○
③ 生活習慣改善 (禁煙支援にも対応)	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	○	○	○
④ その他	重碳酸温浴法入浴剤を用います。重碳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	・カメラ付きパソコン ・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]	●スギ薬局の店舗での面談	—	○	○	○

※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。

その他のプログラム

参加費用は当健保負担
自己負担なし



生活習慣見直しのきっかけに

より健康的な毎日が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。

オンライン禁煙プログラム (随時受付)	禁煙を希望される方に実施 ※肺がん・COPD高リスク者(喫煙係数400以上) ●指導期間／3ヵ月
肩こり・腰痛予防 プログラム	肩こりや腰痛のセルフケアの指導を希望される方に実施

健康診断後
案内が届いたら
参加しましょう!

重症化予防
プログラム

参加費用は当健保負担
自己負担なし

生命の危機を脅かす重篤な状態になる前に!
専門指導員が、かかりつけ医・主治医と連携し
保健指導を行います。

糖尿病重症化、心・脳血管疾患重症化を防ぐため、健診結果から重症化リスクの高い方へご案内しています。医療機関を受診していることを条件に、専門指導員が、かかりつけ医と連携しそれぞれの症状や環境にあわせて保険指導を実施します。

▼令和4年度 重症化予防プログラム

プログラム名	対象者	プログラムの内容		プログラム提供会社	
		指導方法	面談方法 ※選択可		
			対面面談		オンライン面談
糖尿病重症化予防プログラム	<p>糖尿病治療者</p> <p>症状が悪化すると、動脈硬化が進み、合併症を引き起こす場合もあります。最悪の場合、失明や人工透析、心筋梗塞等を発症するリスクがある方に実施。</p>	<p>かかりつけ医・主治医と連携を図りながら専用アプリを利用し、医療専門スタッフが健康づくりの個別指導をサポートします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意／必要 ●指導期間／3カ月 	—	<p>ご自身のカメラ付きノートパソコン/タブレット^{※1}</p> <p>タブレット貸出可^{※2}</p>	<p>総医研／専門医ヘルスケアネットワーク</p>
		<p>慢性疾患の重症化、合併症や再発を予防するために、対象となる方に対してかかりつけ医・主治医と連携しながら自己管理していく方法(セルフマネジメント)を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意／必要 ●指導期間／6カ月 	<p>ご希望の場所(会議室など)</p>	<p>ご自身のカメラ付きノートパソコン/タブレット^{※1}</p> <p>タブレット貸出可^{※2}</p>	<p>データホライゾン</p>
心・脳血管疾患発症予防プログラム	<p>心・脳血管疾患治療者</p> <p>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。</p>	<p>かかりつけ医・主治医と連携を図りながらモニタリング機器を利用し、医療専門スタッフが健康づくりの個別指導をサポートします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意／必要 ●指導期間／6カ月 	—	<p>スマホ(専用アプリ)^{※1}</p>	<p>PREVENT</p>
		<p>慢性疾患の重症化、合併症や再発を予防するために、対象となる方に対してかかりつけ医・主治医と連携しながら自己管理していく方法(セルフマネジメント)を提供します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●医師の同意／必要 ●指導期間／6カ月 	<p>ご希望の場所(会議室など)</p>	<p>ご自身のカメラ付きノートパソコン/タブレット^{※1}</p> <p>タブレット貸出可^{※2}</p>	<p>データホライゾン</p>

※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、Wi-Fi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 案内資料



がん検診・部位検診

参加費用は当健保負担
自己負担なし

「働く世代」こそ、がん対策が必要！

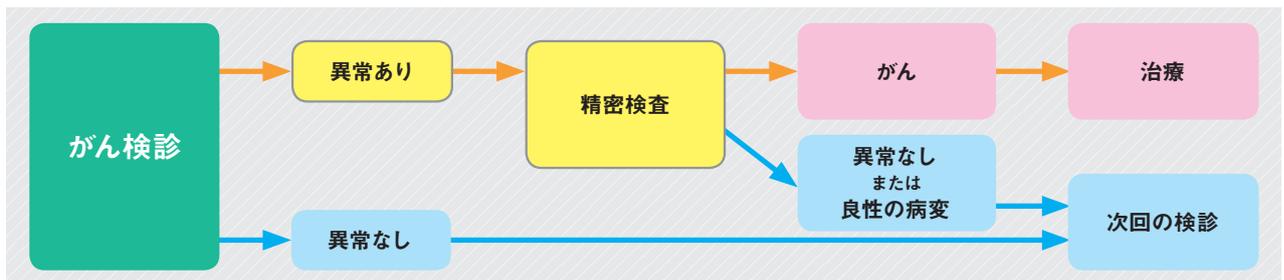
治療による体への負担や家計の負担軽減のためにも
早期発見が大切。

がん早期発見のプロセス

「要精検・要治療」の医療機関受診は必須。

がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことです。

●がん検診の流れ



国（厚生労働省）が推奨するがん検診は5種類です

●国が推奨するがん検診（二次元コードから「がん対策推進企業アクション」のページを閲覧できます）



がん検診の目的は、がんを早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減らすことです

検診は症状のない人が対象で、ターゲットとする病気を発見するために行われるものです。多くのがんを見つけることだけが、がん検診の目的ではありません。

「がん検診」には不利益（デメリット）もあることから、症状のない人が受けたときに利益（メリット）が不利益を上まわる検診だけを受けましょう

「がん検診」の最大のメリットは、がんを早く見つけられることです。デメリットとしては、がんが100%見つかるわけではないことや不要な検査や治療を招くことがあることなどがあります。

出典元：「国立がん研究センター がん検診について」「厚生労働省 がん対策推進企業アクション がんについて」

厚生労働省が指針で進めている5つのがん検診をダスキン健康保険組合でも促進し、がんの早期発見・早期治療をめざしています。

ダスキン健康保険組合の定期健康診断・ファミリー健診・補助金制度でがん検診を受診できます。

検診内容	定期健康診断・ファミリー健診								補助金制度					
	節目健診		提携医療機関				巡回健診		がん検診(※)					
	H3 コース	F3 コース	H1 コース	H2 コース	F1 コース	F2 コース	H1 コース	H2 コース	F1 コース	F2 コース	H1 コース	H2 コース	F1 コース	F2 コース
胃がん	胃部内視鏡もしくは胃部X線	●	●											
肺がん	胸部X線	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
大腸がん	便潜血反応2日法	●	●	●	●	●	●			●	●	▲	▲	▲
子宮がん	子宮細胞診	●	●	●	●	●	●			●	●	▲	▲	▲
乳がん	40歳以上／マンモグラフィー 40歳未満／乳腺エコー	●	●	●	●	●	●			●	●	▲	▲	▲

※定期健康診断でがん検診を受診できなかった場合、健診結果受領後、がん検診（補助金制度）をご利用いただけます。

補助金制度

ダスキン健康保険組合では、がん検診・部位検診について、上限1万円の補助金制度があります。
(受診申込の流れはP17へ)

●補助金対象の検診

がん検診	部位検診
<ul style="list-style-type: none"> ・大腸がん便潜血反応2日法 ・婦人科マンモグラフィー(40歳以上) ・婦人科乳腺エコー(40歳未満) ・子宮細胞診 	<ul style="list-style-type: none"> 胃部内視鏡 大腸内視鏡 肺ヘリカルCT 脳MRI/MRA

} いずれか **1つ**

●補助金制度の対象となる方

定期健康診断で検査結果を受領している方

12月末までに健康診断を受診できる方は受診者の利便性を考慮し定期健康診断(H2コース)・ファミリー健診(F2コース)の提携医療機関受診時に部位検診(補助金制度)を同時に受診できます(一部提携医療機関のみ)。

受診申込の流れはP17をご確認ください。

がん検診

巡回健診では、がん検診がありません。そのため、定期健康診断を巡回健診で受診された方は、補助金制度を利用して、がん検診をお受けいただけます。

定期健康診断を提携医療機関で受診された方でも、やむを得ず、がん検診が受診できなかった場合は補助金制度を利用して、がん検診をお受けいただけます。

被扶養者(扶養されているご家族)については、配偶者以外は40歳以上の方が対象となります。

●「がん検診」対象となる方

○:対象、×:対象外

対象者(健診コース)		40歳未満	40歳以上
がん検診 未受診の方	被保険者(H1・H2・H3コース)	○	○
	被扶養配偶者(F1・F2・F3コース)	○	○
	被扶養家族(F2・F3コース) (配偶者以外)	×	○

部位検診

41歳以上で、節目健診に該当しない年齢の方は、補助金制度を利用して部位検診を受けていただくことができます。

40歳以上3歳ごと73歳までの方は、節目健診にて、がん検診(胸・胃・大腸・婦人科)項目があるため節目健診に該当する方は対象外です。

●「部位検診」対象となる方

○:対象

対象者(健診コース)		41歳以上
節目健診対象ではないこと	被保険者(H2コース)	○
	被扶養配偶者(F2コース)	○
※節目健診は40歳以上3歳ごと73歳まで	被扶養家族(F2コース) (配偶者以外)	○

ダスキン健康保険組合の健診コース

被保険者 本人	H1コース (39歳以下)	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)
	H2コース (41歳以上で節目健診に該当しない方)		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)
	H3コース【節目健診】 (新40歳/40歳以上3歳ごと73歳まで)		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歳ごと73歳まで)

がん検診・部位検診（補助金制度）受診申込の流れ

がん検診・部位検診（補助金制度）を利用するためには、総医研ダスキン健診係へ手続きの上、受診後に定められた書面（検診結果のコピー、検査費用を自己負担した領収書など）を提出いただきます。検診費用の当健保補助額は上限1万円となります。

受診申込期間 ▶ 2023年1月31日(火)まで

受診期間 ▶ 2023年2月28日(火)まで

受診申込窓口 ▶ 総医研ダスキン健診係 TEL 0120-982-527

		検査方法	検診内容および受診申込の流れ	健保補助金
がん 検診	大腸	便潜血反応2日法	①総医研ダスキン健診係へ連絡。 阪大微生物病研究会より大腸がん検診キットが届く。 ②ご本人より阪大微生物病研究会へ検体を郵送。 2023年2月28日(火)までに到着した分を受付 (未提出の方は、キット代1,000円の自己負担がございます)	全額 (自己負担なし)
	婦人科 (乳房・子宮)	乳房 マンモグラフィ(40歳以上) 乳腺エコー(40歳未満) 子宮細胞診	①総医研ダスキン健診係へ連絡。 資料一式到着後、ご自身で医療機関へ予約、受診。 ②料金は窓口にて立て替え(ご本人名義の領収書をもらう)。 ③結果到着後、結果の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送付 2023年3月17日(金)必着 ↓ ④総医研ダスキン健診係より当健保補助額を振り込み。	上限 10,000円
部位 検診	いずれか 一つ	胃部内視鏡 大腸内視鏡 肺ヘリカルCT 脳MRI/MRA		

ダスキン健康保険組合で受診できるがん検診・部位検診（補助金制度）のQ&A

Q1 自治体のがん検診（大腸・婦人科）で受診したいが補助金制度を利用できますか。

A1 定期健康診断でがん検診を受診できなかった場合、健診結果受領後、自治体でがん検診を受診した場合も「補助金制度」をご利用いただけます。「補助金制度」を利用するためには、総医研ダスキン健診係への上記の手続きの上、受診後に定められた書面（検診結果のコピー、検査費用を自己負担した領収書など）を提出いただきます。

受診申込期間 ▶ 2023年1月31日(火)まで

受診期間 ▶ 2023年2月28日(火)まで

受診申込窓口 ▶ 総医研ダスキン健診係 TEL 0120-982-527

Q2 補助金制度を利用して、がん検診・部位検診を受診したいのですが、どの医療機関で受診できますか？

A2 医療機関の指定はございません。定期健康診断の健診結果受領後、総医研ダスキン健診係で手続きの上、ご自身で最寄りの医療機関へお申し込みください。医療機関により受診できない検査もありますのでご確認の上お申し込みください。

Q3 補助金制度を利用して、がん検診・部位検診を受診した場合の自己負担はいくらですか？

A3 検診費用は各検診により自己負担額が異なりますが、受診後精算時は全額自己負担いただきます。当健保補助金の上限は1万円までです。また、各検診費用は医療機関により異なりますので、予約された医療機関へお問い合わせください。

相談先・制度

がんになったとき、さまざまな困ったことをどこに相談すればいいのか、どんな制度があるのかを知っておくと安心です。

病気療養と仕事の両立支援相談先

病気療養と仕事の両立支援については、まずは事業所（勤め先）へご相談ください。

厚生労働省のホームページでも、治療と仕事の両立についての取り組みを確認できます。

▶治療と仕事の両立支援ナビ
「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/guideline/>



がんの情報 / 国立がん研究センター がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する公式サイトで、確かながんの情報をお届けしています。

▶国立がん研究センター
がん情報サービス

<https://ganjoho.jp/public/>



医師によるオンライン健康サービス

医師によるオンライン健康サービス「first call」では、ご自身やご家族の体調について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。ご利用にはkencomの登録が必要です（詳しくは裏表紙へ）。

がんになって困ったときの行政相談先

困ったこと	利用できる公的制度	相談先
医療費などを借りたい	生活福祉資金貸付制度	お住まいの都道府県・市区町村の社会福祉協議会
がん治療と両立できる仕事を探したい	就労支援	全国のハローワーク
がんで障害が残った	<国民年金>障害基礎年金	お住まいの市区町村の国民年金窓口
	<厚生年金>障害厚生年金	年金事務所、年金相談センター
	身体障害者手帳	お住まいの市区町村の障害福祉窓口
がんでうつなどの精神疾患になった	自立支援医療制度	お住まいの市区町村の障害福祉窓口
がんで介護が必要になった（※）	介護保険制度	お住まいの市町村などの窓口

（※）介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。また第2号被保険者は、加齢に伴う疾病（特定疾病）が原因で要介護（要支援）認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。がんは特定疾病に含まれますが、医師が一般に認められている知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限りです。

受診勧奨って何？

受診勧奨は、組合員の皆さまに、10年後、20年後、
元気に働き、生活していただくための**一歩先を見越したお声がけ**です。

▶健康診断後、お手元に届く健診結果を必ず確認してください。

もし、「要精密検査」「要治療」などの記載があったら、**必ず、二次健診を受診してください。**
でも、「仕事が忙しくて行く暇がない」「自覚症状がないし…」といった理由で皆さま放置しがちです。
ダスキン健康保険組合では、定期健康診断の結果を元に、医療機関未受診の方へ、
医療職から医療機関を受診していただくようご連絡し、受診する医療機関のご相談などにも対応しています。

※受診勧奨の対象者は、下表の「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）」、
およびがん検診、部位検診の有所見の方です。

▶受診勧奨にあたって、医療職はこんなことを考慮しています。

- 今回の結果だけでなく経年変化からアドバイス
- 「要精密検査」「要治療」に該当する項目だけでなく、健診結果の全体のバランスを見てアドバイス
- お電話で伝わりにくい場合は、経年変化をグラフにしてお手紙を送ったりも！

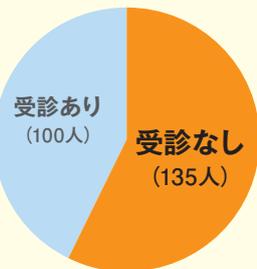


▼生活習慣病判定基準

重症化リスク健診項目		受診勧奨 緊急対応者 (ブラックゾーン)	受診勧奨 優先対応者 (レッドゾーン)	受診勧奨者 (イエローゾーン)	保健指導	異常なし
血圧	収縮期 (mmHg)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥130	130>
	拡張期 (mmHg)	≥110	110>~≥100	100>~≥90	90>~≥85	85>
糖代謝	空腹時血糖 (mg/dl)	≥160	160>~≥130	130>~≥126	126>~≥100	100>
	HbA1c (%)	≥8.0	8.0>~≥7.0	7.0>~≥6.5	6.5>~≥5.6	5.6>
脂質代謝	中性脂肪 (mg/dl)	≥1000	1000>~≥500	500>~≥300	300>~≥150	150>
	HDLコレステロール (mg/dl)			0≤~<35	35≤~<40	40≤
	LDLコレステロール (mg/dl)	≥180	180>~≥160	160>~≥140	140>~≥120	120>
肝機能	AST (GOT) (U/L)	≥300	300>~≥100	100>~≥51	51>~≥31	31>
	ALT (GPT) (U/L)	≥300	300>~≥100	100>~≥51	51>~≥31	31>
	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	≥500	500>~≥300	300>~≥101	101>~≥50	50>
腎機能	eGFR (ml/min./1.73m ²)	<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+		±	-

▶有所見の方の医療機関受診状況 (令和3年度健診結果より) ※被保険者

脂質代謝
受診勧奨 緊急対応者



脂質代謝の緊急対応者 (上表参照) 235人のうち**6割近くの方が医療機関未受診**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。

その他の重症化リスク健診項目の有所見の方の医療機関受診状況は、P27をご覧ください。

「なぜ、ここまで放っておいたのか」という後悔をしてほしくないため、早く医療機関の受診をしてください。



▶受診勧奨の流れについては、こちらをチェック！

santé INFORMATION VOL.8
「健康診断と受診勧奨」



https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/sante-info/sante-info_08.pdf



健診結果を正しく知ること、早期発見、病気の予防、重症化予防につなげて
いただきたいというのが、私たち医療職の願いです。ご相談は下記までお気軽に！

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。

ダスキン健康保険組合では、引き続きkencomの登録を推進しています。
kencomを使うと、スマホやパソコンでご自身の健診・検診結果をいつでも確認でき、お一人お一人に合わせた健康情報も提供されます。
kencomに登録してヘルスリテラシー（健康意識）を高めましょう。
詳しくは、ダスキン健康保険組合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照会ページ

kencom登録状況(本人)

■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% 赤文字：前回(santé No.172掲載値)より悪い

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	訪販グループ	1,730人	815人	47.1%	40.7%	
	本部	559人	360人	64.4%	43.1%	
	地域	429人	272人	63.4%	38.6%	
	直営	742人	183人	24.7%	39.3%	
	生産本部	299人	88人	29.4%	44.3%	
	本部	91人	49人	53.8%	49.0%	
	地域	14人	11人	78.6%	45.5%	
	工場	194人	28人	14.4%	35.7%	
	フードグループ	291人	161人	55.3%	37.9%	
	本部	155人	94人	60.6%	43.6%	
ヘルスケア	地域	58人	44人	75.9%	27.3%	
	直営	78人	23人	29.5%	34.8%	
	本社など	391人	244人	62.4%	54.1%	
	合計	2,711人	1,308人	48.2%	43.1%	
	ダスキンヘルスケア	1,331人	167人	12.5%	60.5%	
	本社	46人	20人	43.5%	60.0%	
	アカウント	1,285人	147人	11.4%	60.5%	
	和倉ダスキン	82人	29人	35.4%	65.5%	
	小野ダスキン	128人	54人	42.2%	61.1%	
	44人	11人	25.0%	63.6%		
プロダクト関係会社	プロダクト北海道	道央中央工場	30人	10人	33.3%	60.0%
	道北工場	14人	1人	7.1%	100.0%	
	プロダクト東北	50人	14人	28.0%	50.0%	
	仙台中央工場	50人	14人	28.0%	50.0%	
	103人	30人	29.1%	16.7%		
	プロダクト東関東	千葉東工場	24人	3人	12.5%	0.0%
	埼玉中央工場	79人	27人	34.2%	18.5%	
	94人	12人	12.8%	50.0%		
	プロダクト西関東	東京多摩中央工場	94人	12人	12.8%	50.0%
	75人	49人	65.3%	30.6%		
	プロダクト東海	愛知中央工場	75人	49人	65.3%	30.6%
	79人	28人	35.4%	25.0%		
	プロダクト中四国	広島中央工場	31人	16人	51.6%	0.0%
	愛媛工場	48人	12人	25.0%	58.3%	
	81人	15人	18.5%	46.7%		
	プロダクト九州	熊本中央工場	64人	13人	20.3%	38.5%
	17人	2人	11.8%	100.0%		
	合計	736人	242人	32.9%	43.8%	
	サーブ関係会社	サーブ北海道	120人	115人	95.8%	24.3%
		本店	5人	5人	100.0%	80.0%
支店		115人	110人	95.7%	21.8%	
122人		61人	50.0%	42.6%		
サーブ東北		5人	5人	100.0%	80.0%	
本店		117人	56人	47.9%	39.3%	
支店		154人	91人	59.1%	28.6%	
サーブ北関東		8人	8人	100.0%	37.5%	
本店		146人	83人	56.8%	27.7%	
支店		24人	19人	79.2%	21.1%	
ダスキン伊那		24人	19人	79.2%	21.1%	
本店・支店		94人	66人	70.2%	65.2%	
シャトル東京		5人	5人	100.0%	80.0%	
本店		89人	61人	68.5%	63.9%	
支店		311人	96人	30.9%	31.3%	
サーブ東海北陸		11人	9人	81.8%	88.9%	
本店		300人	87人	29.0%	25.3%	
支店		105人	85人	81.0%	20.0%	
サーブ近畿		5人	5人	100.0%	40.0%	
本店		100人	80人	80.0%	18.8%	
支店	150人	51人	34.0%	41.2%		
サーブ中国四国	6人	5人	83.3%	40.0%		
本店	144人	46人	31.9%	41.3%		
支店	247人	137人	55.5%	32.1%		
サーブ九州	11人	11人	100.0%	90.9%		
本店	236人	126人	53.4%	27.0%		
支店	55人	52人	94.5%	34.6%		
ダスキン沖縄	55人	52人	94.5%	34.6%		
本店・支店	1,382人	773人	55.9%	33.2%		
合計	70人	17人	24.3%	52.9%		
エアーフレッシュ函館	125人	24人	19.2%	33.3%		
エムティフード	61人	0人	0.0%	-		
かつアンドかつ	29人	25人	86.2%	80.0%		
ダスキン共益	3人	2人	66.7%	50.0%		
ダスキン愛の輪基金	2人	2人	100.0%	100.0%		
ダスキン健康保険組合	290人	70人	24.1%	57.1%		
合計	112人	52人	46.4%	48.1%		
任意継続	6,562人	2,612人	39.8%	41.8%		
当健保平均人数(割合は健保平均)						

事業グループ(所属)は2022年7月1日時点です。
2022年7月15日時点の在籍者かつ、2022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2022年7月末時点の在籍者から自主退会などを除いた方
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：健診閲覧コード認証者：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いつでもスマホやパソコンで確認できます。健康管理にお役立てください。

●医療費のお知らせ*

月ごとの医療費を確認可能。
(被保険者のみ利用でき、被扶養者(家族全員)のデータを閲覧可能)

●おくすり履歴・GE差額*

月ごとに処方されたおくすり履歴、ジェネリック医薬品に替えた場合の差額を確認可能(本人分のみ閲覧可能)。

●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(本人分のみ閲覧可能)。

●歩数・体重・体温・血圧・血糖値

記録した数値をグラフで表示。

※ご利用にあたっては「健診閲覧コード」が必要です。健診閲覧コードを紛失したという方は、再発行手続きをお願いいたします。



kencomに登録していない方
まずはkencomに登録!
アプリをダウンロード



健診閲覧コードの再発行手続き

今回もイベントに多数ご参加ありがとうございました。
「スコアランキング」が始まってから5回目の歩活となりました。

2022春
「みんなで歩活」
開催報告

「スコアランキング」1回目からの皆さまの歩数を
すべて合計するとなんと9億400万歩!
これは、地球15.8周分※にあたります。
これからも、歩数と距離を意識しながら
歩数を伸ばして、健康生活を続けてください。

※総歩数:904,097,577歩、1歩:70cm、地球1周40,000kmにて計算



参加人数	参加率(本人)	参加チーム	お一人参加
691人 (738人)	26.3% (28.2%)	99チーム※1 (103チーム)	66人※2 (69人)

()内は2021秋の数値
※1 1チーム2人以上
※2 2021秋から、お一人参加ができるようになりました。

チーム通算スコアランキング

🎁 チーム全員にAmazonギフト券
1位 2,000円 2位 1,000円 3位 500円 4位 400円 5位 200円

順位	チーム	通算スコア	平均歩数
1位	🌟 チームがんこちゃん🌟@DWU (10)	2,720,000	16,493
2位	ピカデリー梅田@DHC (10)	2,720,000	16,016
3位	東京連合walkerズ@DWU (10)	2,719,120	11,476
4位	4代目チャーハン (10)	2,714,145	11,198
5位	やっちゃんえ沖繩#沖繩@DWU (10)	2,414,730	12,138

👑 5連覇!
佐藤 弘光様 / 高橋 裕七朗様
高野 和明様 / 杉山 健一様
中川 一輝様 / 新福 智彦様
黒木 宏様 / 戸松 恵子様
新井 達也様 / 近藤 雅浩様

※()内はチーム人数

🎉 昨日
すごかった
ですね!

NEW 応援賞

🎁 チームの平均歩数が5,000歩以上で投稿スタンプ数の平均が上位の
チームメンバー全員にAmazonギフト券(1位:200円、2位:100円)
※チーム通算スコアランキング賞・チーム貢献賞・ラッキー5賞の受賞者を除く。

① 位 とことこ2022春@DWU (5) **すこいW**

② 位 けんぼ〜ず2022 (4) **アカン**

※()内はチーム人数

NEW 新人賞

🎁 前回歩活エントリー期間後に初めてkencomを登録した人(※)の中で、
個人通算スコアの上位10人にAmazonギフト券200円

※過去2回の歩活開催時の履歴で登録が確認された場合は対象から除外。
※チーム通算スコアランキング賞・チーム貢献賞の受賞者を除く。
※ラッキー5賞・応援賞と重複した場合は、新人賞のみ受賞。

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順位下1桁が
「5」のチーム全員にAmazonギフト券(100円)

⑤ 位 やっちゃんえ沖繩#沖繩@DWU (10)

⑮ 位 ポチボチさんぽ P東海@DWU (10)

⑳ 位 ダスキナー族の歩み@DWU (6)

㉓ 位 ユニフォームサービス事業部 (8)

④⑤ 位 たすけ愛 (7)

⑦⑤ 位 歩くって言え#D沖繩 (4)

⑨⑤ 位 MD関東J (2)

55位・65位・85位は、
チームの平均歩数が
5,000歩未満だったため、
入賞となりませんでした。

※()内はチーム人数

その他の賞とインセンティブ

チーム貢献賞
イベント期間中、毎日8,000スコアを達成した方全員にAmazonギフト券300円

みんなで歩活 参加賞
「みんなで歩活」に参加された方全員にkencomポイント1,000ポイント

エアモと一緒に歩きま賞
エントリー締切日までにkencomミッションを利用開始し、「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

2022秋「みんなで歩活」歩数アップ&健康・体力アップをめざして

2022春の参加者にスコアを伸ばすコツや工夫、お聞きしました!

昨日すごい歩いてたねとか今日まだログインしてないよとかコミュニケーションを取っているうちに仲良くなれます。普段あまり話したことのない人とチームを組むのも楽しいかもしれません。

戸松 恵子様(※チームがんこちゃん※@DWU)

チーム一丸となって、メンバーを鼓舞する。もしくはチームメンバー内でライバルを作り、モチベーションをあげる。同じ時間帯に同じ距離を歩くことがむずかしかったのですが、週末も週日と同じペースで歩くようにしました。曜日によって変えないようにしました。

吉田 浩子様(4代目チャーハン)

自身の1日の平均歩数はだいたい同じ数値でしたので、それに何をプラスαするか、無理はせず時間をかけないようにするにはどうしたらいいかを考えました。「歩くことで健康になる」という習慣を作ることが基本だと思いますので、最初から高い目標数値を立てたり、無理な手段や計画は考えず、まずは気軽な感じで。

黒木 宏様(※チームがんこちゃん※@DWU)

1日8,000歩のウォーキングは、気分や体調維持に効果ありますよ。歩くことで仕事への集中力も高まります。(春の活動期間中は沖縄は梅雨真っ只中。1日8,000歩をカッパと長靴であるく日もありました。)

松井 宏明様(やっちゃん沖繩#沖繩@DWU)

他にも、いろいろなお声をいただきました。ご協力ありがとうございました。

新しい賞で受賞をめざそう

「2022春」から入賞しやすい賞が新たに2つ始まりました。どちらかを狙って参加すると受賞も夢じゃない?!

チームで力を合わせて楽しく参加したいという方には...

応援賞

チーム内で楽しくスタンプを送り合うと受賞に近づきます。毎回スタンプを使って参加して下さっている方、受賞をめざしてみませんか?



参加者の声

歩きすぎて「もう無理!」と入力するとチームメイトからは「すごい!」「無理しないでください」「最高です」と返信がきて、私は「ありがとうございます」と感謝を入力しました。仕事上では味わえない心温まるコミュニケーションが幸せを運んでくれると感じました。私は高血圧(150/90)で医師から降圧剤をいただいて服用しているのですが、今回の「みんなで歩活」の終わり頃には血圧が120/65を維持した状態になりました。医師からのお薬の数も減らしてもらいました。歩くに勝る運動はないと実感しております。

多田 正志様(とことこ2022春@DWU)

これからkencomに登録して参加してみようという方には...

新人賞

新たにkencomに登録した人の中から受賞者が決まるので、通算スコアランキングに比べると少ないスコアでも受賞のチャンスがあります。初めて歩活に参加する方はぜひ新人賞をめざしてください。

正しいフォームや準備体操も大事です

「kencom」では、「歩く」ことに関する情報をいろいろとゲットできます。効果的に「歩く」ために、ぜひ一度検索してみてください。正しくない姿勢でのウォーキングは効果半減。歩き方の癖を直せば運動効果が高まり、ダイエットにもつながります。ぜひ正しいフォームでの歩き方を身につけて、健康な身体づくりに役立てましょう!

動きが劇的に変わる!
歩く前の必須ストレッチ



kencom掲載【動きが劇的に変わる! 歩く前の必須ストレッチ 爽快!健康ウォーキング#6 <https://kencom.jp/articles/53487>]より

いつもの「歩き」が
効果の高い運動に変わる!



kencom掲載【いつもの「歩き」が効果の高い運動に変わる!効率アップトレーニング動画 まとめ <https://kencom.jp/articles/93820>]より



santé INFORMATION VOL.21 (2022年4月27日版) 「ウォーキング前のチェック」も参考に!

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/sante-info/sante-info_21.pdf



参加者全員に
受賞のチャンスあり!

今回も
お一人で
参加可能

さあ、2022秋「みんなで歩活」にエントリー!

エントリー期間

2022年10月3日月~10月31日月

イベント期間

2022年11月1日火~11月30日水

新たなインセンティブ

- 個人ラッキー7賞
- 個人平均歩数ランキング下1桁が「7」の方

詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/kencom02.html



kencomに
登録して
いない方

「みんなで歩活」への参加には、まずはkencomに登録! アプリをダウンロード!



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3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

6,024人(令和3年度)※1 6,500人(2022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

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。生活習慣病リスク有所見率は減少しましたが、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。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悪化し、**高い状態が続いています。**生活習慣病リスク有所見率は減少しましたが、生活習慣病発症率、重症化・合併症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。

サーブ関係会社は更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**事業所が多くみられます。65歳以上の1人当たり医療費、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率が増加している事業所が多くみられます。生活習慣病予防に向け、**禁煙対策や肥満対策など更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更なる取り組みが必要です

kencomの登録や生活習慣病リスク有所見率など前年からの改善がみられます。一方で**生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率、肥満率が増加**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。前年減少した65歳以上の1人当たり医療費も、再び増加に転じています。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。**

生活習慣病発症率は増加しています

生活習慣病リスク有所見率は減少しましたが、生活習慣病発症者、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。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。**

特定保健指導申込率は改善しています

特定保健指導申込率は前年より増加しましたが、依然として**特定保健指導の未参加者が居られます。**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。

がん検診の受診率は横ばいです

前年同様、がん検診（婦人科）、がん検診（大腸）とも受診率が5割を超えています。が**ん検診（婦人科）の受診率は前年より減少**しています。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 肥満率は微増

喫煙率は減少傾向が続き、**男性は令和元年の全国平均を下回りました。**肥満率は令和元年までの全国平均推移より低いものの、男女とも**前年より微増**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

適切な運動習慣のある方の割合が再び増加に転じました。kencomの登録は増加傾向ですが、「みんなで歩活」は参加・未参加の方が固定化しています。**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3年度（2021年4月1日～2022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3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	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	服薬者保健指導の申込率が低い	Under40の申込率が低い	喫煙率が高い	健診受診率が低い	がん検診の受診率が低い	がん検診の有所見率が高い	肥満率が高い	kencom登録率が低い	適切な食事習慣を有する方の割合が低い※2	適切な運動習慣を有する方の割合が低い※3
課題																
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%	他の課題が2つ以下かつどちらかの申込率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人以上かつワースト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・服薬などの受療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、服薬者保健指導プログラム、Under40生活習慣改善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、事業所内禁煙など)		健診の受診促進	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(当健保主催のkencom歩活イベント活用)		健康増進活動への取り組み(当健保主催の健康セミナー活用)	
事業所名																
ダスキン	1	●														
ダスキンヘルスケア	4	●	●	●									●			
サーヴ北海道	5	●		●	●				●				●			
サーヴ東北	3								●	●						●
サーヴ北関東	0															
ダスキン伊那	3			●		●			●							
シャトル東京	3				●				●						●	
サーヴ東海北陸	2						●		●							
サーヴ近畿	3	●					●						●			
サーヴ中国四国	3	●			●								●			
サーヴ九州	2			●					●							
ダスキン沖縄	2								●				●			
和倉ダスキン	2						●									●
小野ダスキン	1			●												
プロダクト北海道	4			●		●			●		●					
プロダクト東北	3			●			●		●							
プロダクト東関東	1						●									
プロダクト西関東	4				●				●		●		●			
プロダクト東海	1										●					
プロダクト中四国	2						●				●	(肺がん)				
プロダクト九州	3					●			●							●
エバーフレッシュ函館	3	●		●		●										
エムディフード	4				●				●	●		●	(胃がん)		●	
かつアンドかつ	6					●			●	●			●	●	●	●
ダスキン共益	1											●				(大腸がん)

青文字の事業所は「健康宣言をしている事業所」(24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2022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。

- ▶ 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
- ▶ 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つ以上

※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

「健康宣言をしている事業所」
(24法人)で着実に効果が
出ています

「健康宣言をしている事業所」では、各社でさまざまな取り組みを行っています。
特定保健指導申込率やkencom登録率の増加、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3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「健康宣言をしている事業所」(24 法人)です。

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	生活習慣改善プログラム申込状況			kencom 登 録 率 ^{※5}	
											特 定 保 健 指 導 の 申 込 率 ^{※4}	服 薬 者 保 健 指 導 の 申 込 率	Un der40 の 申 込 率		
	(人)	(歳)	(円)		(円)										
全国平均			145,036						39.2%	男性 34.7% 女性 12.6%					
ダスキン健保平均	6,024	48.4	199,663	3.7%	511,052	30.2%	6.7%	19.4%	32.3%	25.0%	36.2%	37.9%	33.6%	42.9%	
ダスキン	2,564	47.6	188,540	1.1%	322,819	30.1%	7.4%	19.4%	34.8%	22.2%	45.2%	51.7%	52.2%	50.7%	
訪問グループ	1,626	47.0	175,332	1.5%	264,930	28.7%	6.6%	19.0%	32.9%	22.2%	40.5%	51.8%	49.2%	50.1%	
本部	553	48.8	200,235	0.0%	-	29.8%	7.8%	17.7%	36.9%	18.4%	41.7%	58.6%	73.3%	64.6%	
地域	389	49.2	191,254	0.0%	-	34.4%	6.7%	22.7%	42.2%	25.0%	56.6%	69.4%	92.3%	69.4%	
直営	684	44.4	146,144	3.7%	264,930	24.6%	5.6%	17.9%	24.4%	23.6%	16.4%	14.7%	19.4%	26.7%	
生産本部	293	48.0	199,683	0.0%	-	31.7%	8.9%	22.3%	34.7%	23.7%	30.3%	25.0%	46.2%	29.3%	
本部	93	46.4	143,704	0.0%	-	26.9%	7.5%	25.3%	35.2%	16.5%	50.0%	22.2%	100.0%	54.3%	
地域	14	47.4	186,904	0.0%	-	35.7%	7.1%	21.4%	57.1%	28.6%	50.0%	100.0%	0.0%	78.6%	
工場	186	48.8	228,634	0.0%	-	33.9%	9.7%	21.0%	32.8%	26.9%	11.8%	19.0%	28.6%	13.0%	
フードグループ	272	46.8	218,617	0.0%	-	27.6%	9.6%	21.4%	46.9%	28.8%	52.4%	57.1%	44.4%	58.7%	
本部	153	48.8	278,760	0.0%	-	32.7%	10.5%	22.4%	50.7%	28.3%	57.5%	56.3%	75.0%	60.8%	
地域	59	51.4	131,030	0.0%	-	28.8%	11.9%	28.8%	66.1%	44.1%	45.5%	66.7%	0.0%	76.3%	
直営	60	37.1	151,378	0.0%	-	13.3%	5.0%	11.7%	18.3%	15.0%	0.0%	33.3%	25.0%	35.6%	
本社など	301	50.4	207,421	1.3%	460,770	37.5%	7.3%	17.1%	33.2%	14.4%	70.3%	64.7%	83.3%	64.4%	
事業横断グループ ^{※6}	72	49.3	120,224	0.0%	-	31.9%	11.1%	20.0%	39.4%	25.7%	66.7%	85.7%	80.0%	62.5%	
ダスキンヘルスケア	1,164	52.0	245,855	10.0%	478,678	32.1%	7.8%	19.1%	27.5%	23.6%	28.2%	18.1%	17.4%	13.8%	
サーヴ北海道	106	48.2	224,034	0.9%	58,590	46.2%	3.8%	26.4%	41.5%	38.7%	92.3%	90.9%	62.5%	100.0%	
サーヴ東北	106	46.7	120,747	1.9%	122,655	24.5%	4.7%	20.4%	35.0%	35.9%	10.5%	25.0%	0.0%	56.3%	
サーヴ北関東	134	46.3	199,141	2.2%	265,560	30.6%	2.2%	16.4%	29.9%	29.1%	31.6%	33.3%	16.7%	64.4%	
ダスキン伊那	20	48.7	139,259	15.0%	50,467	40.0%	15.0%	15.0%	35.0%	35.0%	0.0%	20.0%	0.0%	83.3%	
シャトル東京	91	43.9	165,466	1.1%	6,991,560	14.3%	6.6%	22.0%	24.2%	36.3%	21.4%	0.0%	100.0%	75.8%	
サーヴ東海北陸	266	45.7	192,125	1.9%	2,298,716	22.6%	3.4%	17.6%	29.8%	34.0%	16.0%	18.2%	0.0%	34.1%	
サーヴ近畿	95	46.0	297,128	4.2%	1,046,040	26.3%	5.3%	19.1%	38.3%	28.7%	12.5%	0.0%	0.0%	83.9%	
サーヴ中国四国	138	48.2	215,161	0.7%	6,274,460	26.8%	3.6%	25.2%	40.0%	23.0%	25.0%	33.3%	11.1%	38.0%	
サーヴ九州	228	47.0	151,829	0.0%	-	34.2%	5.3%	20.5%	34.4%	30.8%	59.3%	33.3%	36.4%	61.1%	
ダスキン沖縄 ^{※3}	46	44.3	154,232	0.0%	-	19.6%	2.2%	13.0%	43.5%	30.4%	66.7%	100.0%	100.0%	100.0%	
和倉ダスキン	84	50.2	158,037	0.0%	-	33.3%	2.4%	15.7%	29.3%	9.8%	12.5%	12.5%	0.0%	36.1%	
小野ダスキン	125	45.2	185,579	0.0%	-	28.0%	9.6%	17.1%	27.6%	12.2%	28.6%	29.4%	33.3%	45.0%	
プロダクト北海道	40	51.5	197,603	0.0%	-	32.5%	7.5%	17.5%	20.0%	32.5%	0.0%	0.0%	0.0%	25.0%	
プロダクト東北	40	48.1	140,374	0.0%	-	37.5%	0.0%	20.0%	30.0%	35.0%	50.0%	0.0%	33.3%	27.5%	
プロダクト東関東	95	45.6	156,185	0.0%	-	20.0%	3.2%	14.7%	28.6%	28.0%	6.3%	0.0%	0.0%	32.3%	
プロダクト西関東	88	46.4	131,160	0.0%	-	26.1%	6.8%	22.7%	24.2%	35.2%	14.3%	0.0%	0.0%	16.3%	
プロダクト東海	69	50.0	181,147	0.0%	-	29.0%	5.8%	7.4%	19.1%	20.6%	100.0%	100.0%	50.0%	67.2%	
プロダクト中四国	78	48.4	130,529	0.0%	-	24.4%	3.8%	17.9%	30.8%	21.8%	11.1%	0.0%	0.0%	35.9%	
プロダクト九州	65	47.3	183,452	0.0%	-	15.4%	3.1%	12.3%	22.1%	38.5%	0.0%	0.0%	0.0%	21.9%	
エバーフレッシュ函館	58	51.0	331,197	12.1%	411,206	36.2%	12.1%	19.0%	29.3%	27.6%	0.0%	0.0%	0.0%	27.6%	
エムディフード	104	41.7	100,487	1.0%	83,690	19.2%	3.8%	22.8%	30.7%	23.8%	11.1%	50.0%	28.6%	24.0%	
かつアンドかつ	52	46.4	169,517	1.9%	168,930	30.8%	3.8%	18.4%	36.7%	46.9%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	
ダスキン共益	29	46.7	156,622	0.0%	-	27.6%	0.0%	17.2%	27.6%	17.2%	66.7%	50.0%	0.0%	86.2%	

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2022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、脂質異常症などの医療機関受診者。

生活習慣病関連重症化・合併症発症率は脳疾患、心臓疾患などの重症疾患受診者

※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 2022年6月9日時点の登録率。

※5 2022年5月25日時点の登録率、前年度健康白書掲載値と比較

※6 事業横断グループは、令和3年度から記載の為、前年比較はありません

特定保健指導申込率0%の事業所の対象者数は次のとおり。
カッコ内は人数。ダスキン伊那(1)、ダスキンプロダクト北海道(4)、ダスキンプロダクト九州(9)、エバーフレッシュ函館(5)、かつアンドかつ(3)

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2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:「令和元年度 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」
喫煙率:「令和元年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」

●令和3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

生活習慣の改善で重症化疾患発症のリスクを予防できます

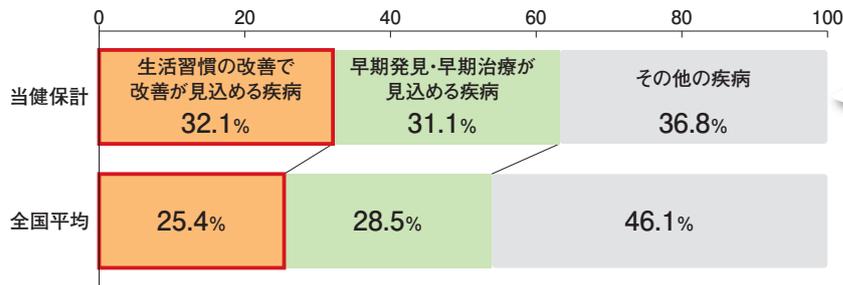
生活習慣病リスク状況

- メタボ該当・予備軍
5人に1人（前年度同程度）
- 生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）
受診者1,200人超え（前年度より増加）
- 心筋梗塞、脳梗塞など重篤な方のべ129人（前年度より増加）

生活習慣改善・重症化対策のプログラムへの参加をお願いします

- 対象者のレベルに合わせた『生活習慣改善プログラム』『重症化予防プログラム』への参加をお願いします
- プログラムは対象者個別に、ご案内をいたします

医療費



生活習慣病関連疾患の医療費割合が全国平均より高い

不健康な生活習慣

※当健保全体の令和3年度在籍者(n=6,024人、男性:3,106人、女性:2,918人)を対象として集計しています。
※()内は前年度値 赤字は前年度より悪い状態です

内臓脂肪が蓄積し始める

肥満	血糖	血圧	脂質
男性 43.0% (42.7%) 女性 20.5% (20.5%)	男性 43.9% (42.9%) 女性 35.5% (35.8%)	男性 34.7% (37.7%) 女性 23.4% (26.4%)	男性 58.8% (59.8%) 女性 47.4% (49.0%)

リスク保有割合は肥満・血糖が前年より増加

重症疾患発症リスクの悪化による入院

メタボ該当・予備群該当 1,189人 (1,224人)
男性 963人 (976人)
女性 226人 (248人)
19.7% (20.5%)

生活習慣病発症者重症疾患発症者とも増加傾向!

生活習慣病発症	糖尿病	高血圧症	脂質異常症
30.2% (28.3%) 1,819人 (1,689人)	623人 (575人) 男性 402人 (375人) 女性 221人 (200人)	1,209人 (1,112人) 男性 656人 (616人) 女性 553人 (496人)	1,080人 (980人) 男性 597人 (536人) 女性 483人 (444人)

心筋梗塞・脳卒中、糖尿病の合併症(人工透析など)発症

重症疾患発症者 6.7% (5.8%) 403人 (348人)				
心筋梗塞 13人 (14人)	脳梗塞 41人 (46人)	脳出血 11人 (9人)	くも膜下出血 6人 (6人)	慢性腎不全人工透析 58人 (46人)

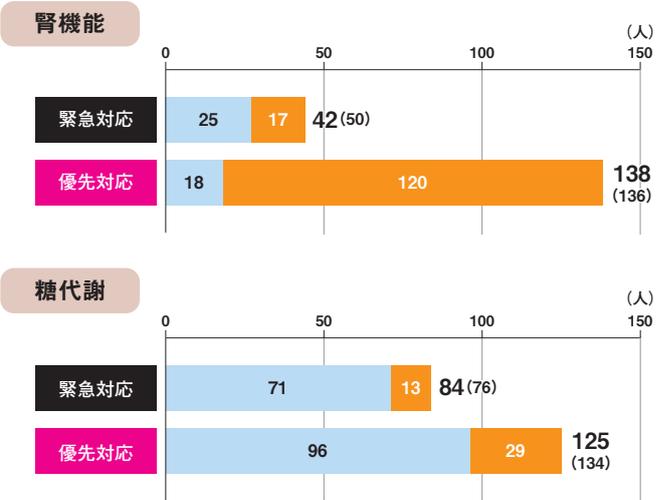
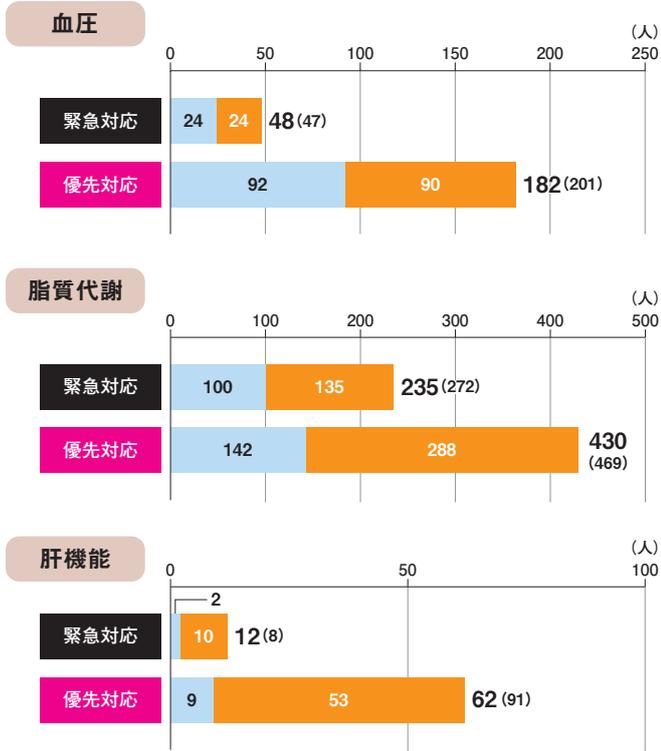
生活機能の低下要介護

心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者 0人 (3人)

●生活習慣病リスクに関する状況（被保険者）※カッコ内は前年度値

令和3年度の健診結果から、生活習慣病の発症に影響を及ぼす血圧・脂質代謝・肝機能・腎機能・糖代謝の治療状況を確認しました。

■受診あり ■受診なし



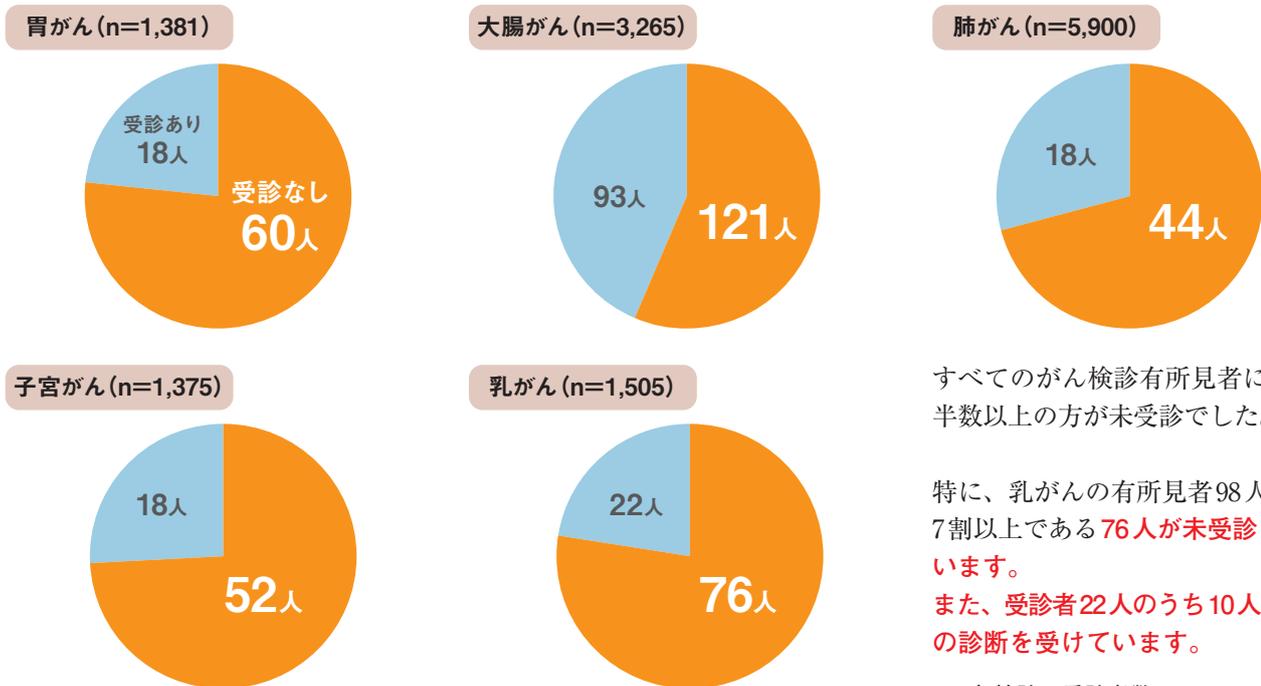
脂質代謝、腎機能、肝機能では、半数以上の方が未治療でした。

特に、脂質代謝の緊急対応者235人のうち135人と6割近くが未受診となっており、循環器系疾患の発症リスクを有しています。

●がんリスクに関する状況（被保険者）

令和3年度の健診に伴うがん検診有所見者について、確認しました。

■受診あり ■受診なし



すべてのがん検診有所見者について、半数以上の方が未受診でした。

特に、乳がんの有所見者98人のうち、7割以上である76人が未受診となっています。

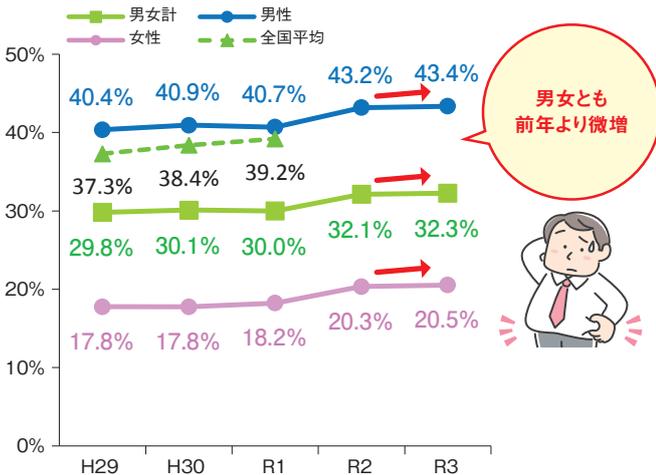
また、受診者22人のうち10人が乳がんの診断を受けています。

n = 各検診の受診者数

症状が出る前の早めの受診で確実に重症化を防げます。
 気になっている方！ 思い当たる方は、ぜひ医療機関の受診をお願いいたします。

●肥満率と喫煙率に関する状況(被保険者)

■肥満率の推移



男女とも前年より微増

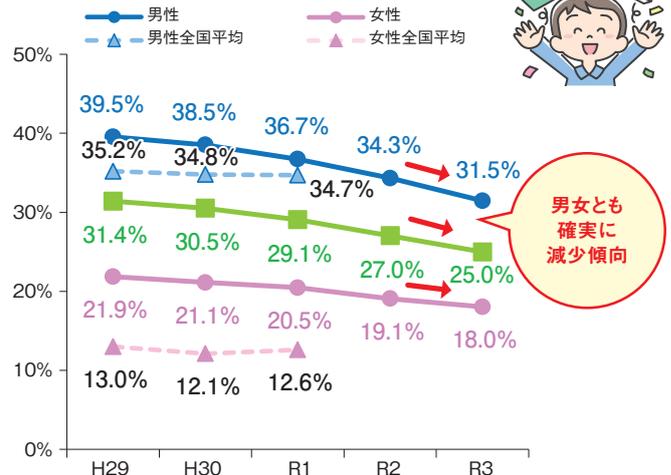


肥満率(32.8%)は男女とも前年度より微増し、全国平均の令和2年までの推移と比べ男女計は低いものの、3割を超える方が「肥満」です。肥満は生活習慣病のリスクを高めます。『生活習慣改善プログラム』や『kencom』イベントを活用して肥満の解消に取り組みましょう。

※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」(平成29年、平成30年、令和元年 健康保険組合連合会)

■喫煙率の推移



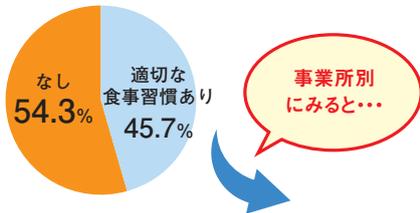
男女とも確実に減少傾向

喫煙率は25.0%と毎年着実に減少しています。男性は令和元年の全国平均を下回りましたが、女性の喫煙率は全国平均を上回っています。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」(平成29年、平成30年、令和元年 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=5,927人)



事業所別にみると...

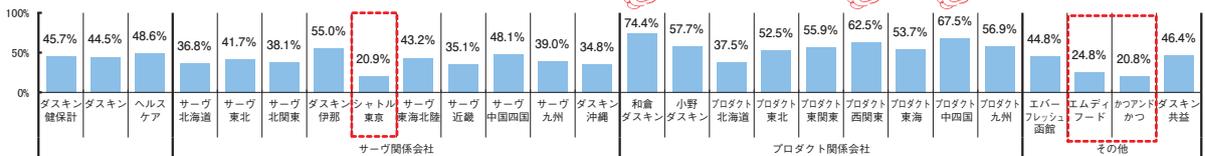
※1 適切な食事習慣を有する方は、食事に関する質問項目

(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年度版で見直ししました。

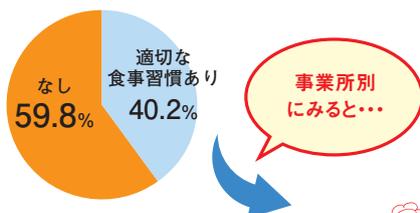
適切な間食に関する基準 (旧) 間食を時々またはほとんどしない → (新) 間食をほとんどしない

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。食事をとるタイミングやゆっくり食事をとるなど具体的な取り組みが必要です。



●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=5,936人)



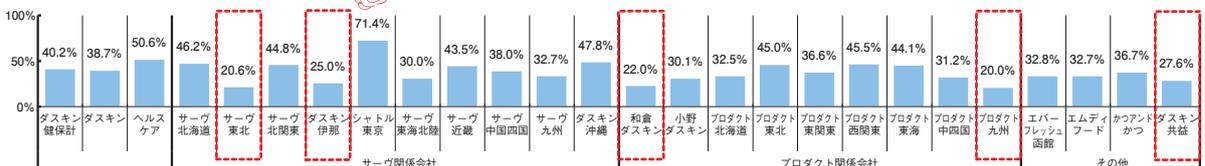
事業所別にみると...

※1 適切な運動習慣を有する方は、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。普段の生活で少し速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」など当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

2022年10月から

健康保険法の改正について

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

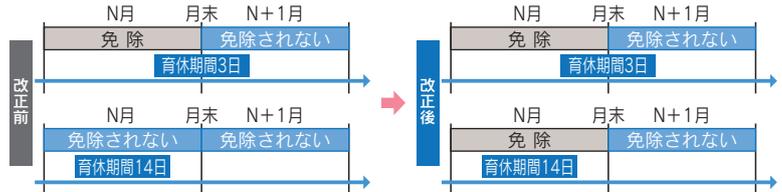
育児休業中は「育児休業などを開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に14日以上**の育児休業を取得した場合でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料は、2022年10月から**1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り**免除されます。

※2022年10月から、育児休業に「産後パパ育休(出生時育児休業制度)」が新設され、取得期間中は保険料が免除されます。

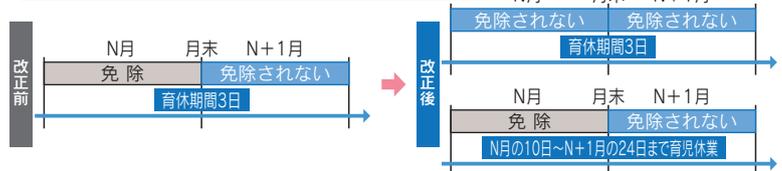
月額保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、**同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも免除されます。**



賞与保険料

育児休業等を**1月超(暦日で計算)取得した場合のみ免除されます。**



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収*が200万円以上(複数世帯の場合は、320万円以上)の方について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

※年収＝年金収入(遺族年金・障害年金除く)＋その他合計所得金額(事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額)

後期高齢者(75歳以上)の医療費窓口負担割合

年収(単身世帯)*	負担割合
現役並み所得 383万円以上	3割
改正 課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。ダスキン健康保険組合では、10月から14事業所が適用対象となる予定です。

対象となる企業

2022年9月まで

従業員数
501人以上
の企業

2022年10月から

従業員数
101人以上
の企業

2024年10月から

従業員数
51人以上
の企業

加入対象者

- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える**雇用の見込みがある
- 学生ではない

※従業員数はフルタイムの従業員数＋週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

令和4年度扶養調査について

令和4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。

■実施期間：2022年10月7日（金）発送～2022年11月4日（金）締切

＜被扶養者現況確認調査＞ 書類は対象の方にのみお送りします。

審査対象	<p>2022年9月16日現在ダスキン健康保険組合の被扶養者の方</p> <p>■子女の扶養認定の審査対象は16歳以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生の場合、有効な在学証明書もしくは学生証の写しにて認定。 ・学生以外は、課税（所得）証明書、非課税証明書の原本と状況を確認して審査。 <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>■被扶養者が自営業者の場合</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。</p>
審査免除	<ul style="list-style-type: none"> ・生年月日が、2007年4月2日以降の被扶養者 ・生年月日が、1947年4月1日から1948年3月31日までの被扶養者 ・扶養認定日が、2022年4月1日以降の被扶養者（記号番号変更の方を除く）

＜夫婦共働きで子供が居る場合の共同扶養の確認＞ 書類は対象の方にのみお送りします。

審査対象	<p>共働き家庭で勤務先の健康保険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。</p>
------	--

「ジェネリック（後発）医薬品ご利用のすすめ」について

ジェネリック（後発）医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許期間が過ぎた後、別の製薬会社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とともに、当健保の保険給付費適正化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。

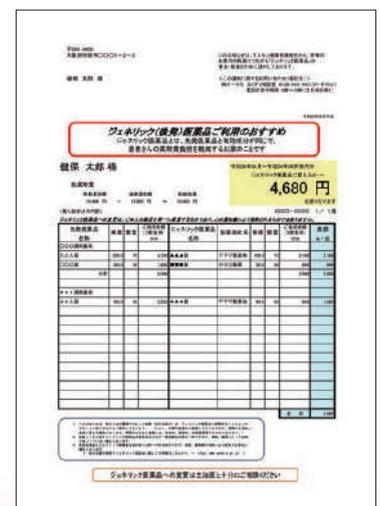
なお、一部のジェネリック医薬品供給不足により処方が遅れる場合には、薬局薬剤師にご相談ください。

2022年4月～6月の3ヵ月でご利用の医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額差額が500円以上あったと予測される方に、「ジェネリック（後発）医薬品ご利用のすすめ」を2022年8月にお送りしています。

kencomの「おくすり履歴・GE差額」で、月ごとに処方されたおくすり履歴の閲覧、ジェネリック医薬品に替えた場合の差額を確認いただけます。

※この機能を利用するためには「健診閲覧コード」が必要で（P20へ）。

ダスキン健康保険組合
ホームページ
kencom照会ページ



医療費通知について

医療費通知は、自分が使った医療費を確認することで、健康や医療に対する理解を深めることを第一の目的としています。当健保ではWeb照会を利用することで、いつでも確認することができますので、ぜひ、積極的に活用してください。

年間の医療費について知りたいとき

「KOSMO Web（医療費などのWeb照会）」と「kencom（医療費のお知らせ）」をご利用いただけます。どちらも医療費照会ができます（ただし、kencomの医療費情報は確定申告には使用できません）。

「医療費のWeb照会（KOSMO Web）」利用について



サービスのご利用にはKOSMO Webログイン用のID・PWが必要です。

ログインID・PWの再発行を希望される方は

「【W1】 KOSMO Web 仮ID・仮PW再発行申請書」をダスキン健康保険組合へお送りください。

「【W1】 KOSMO Web 仮ID・仮PW再発行申請書」のダウンロードはこちらから
ダスキン健康保険組合ホームページ「申請書」

https://www.duskin-kenpo.or.jp/written_application/written_application_index.php#web



確定申告で医療費控除をするとき

<確定申告（医療費控除）をe-Taxで電子申告する場合>

KOSMO Webよりご自身でダウンロードしたe-Taxデータをご活用いただけます。

診療を受けた年月によってダウンロードしていただける時期が異なります（下表参照）。

診療を受けた年月	e-Taxデータ ダウンロード可能時期	
2020年1月～12月	現在ダウンロード可能	
2021年1月～12月	現在ダウンロード可能	
2022年	1月～10月	2023年1月中旬頃
	1月～11月	2023年2月中旬頃
	1月～12月	2023年3月中旬頃

ダスキン健康保険組合ホームページ

「医療費控除用通知情報（e-Tax）を照会する場合」

https://www.duskin-kenpo.or.jp/kosmo_web/pdf/08_inquiry.pdf



国税庁ホームページ

「確定申告書等作成コーナー/
e-Tax（国税電子申告・納税システム）」

https://www.nta.go.jp/publication/pamph/koho/kurashi/html/06_2.htm



<確定申告（医療費控除）を書面申告で申請する場合>

ダスキン健康保険組合にて「医療費通知明細」を発行します。なお、診療を受けた年月によって発行できる時期が異なります（下表参照）。※手続き開始日については、2022年12月頃ホームページに掲載予定です。

診療を受けた年月	「医療費通知明細」を発行可能な時期	
2020年1月～12月	発行不可 (最長2年間照会のため2年経過後は 自動削除となります)	
2021年1月～12月	2023年1月中旬頃	
2022年	1月～10月	2023年1月中旬頃
	1月～11月	2023年2月中旬頃
	1月～12月	2023年3月中旬頃

ダスキン健康保険組合ホームページ

「KOSMO Web（医療費等のWeb照会）」

https://www.duskin-kenpo.or.jp/kosmo_web/kosmo_web.html



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をするとき」

<https://www.duskin-kenpo.or.jp/consultation/exceed.html>



kencomの医療費情報利用について



ご利用にあたっては「健診閲覧コード」が必要です。
健診閲覧コードを紛失したという方は、再発行手続きを
お願いいたします。



健診閲覧コードの
再発行手続き

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/pdf/kencom002.pdf

kencomに登録していない方

まずはkencomに登録!
アプリをダウンロード



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、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↓



利用方法は
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

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・保健師などが相談に応じます。
365日受付※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。