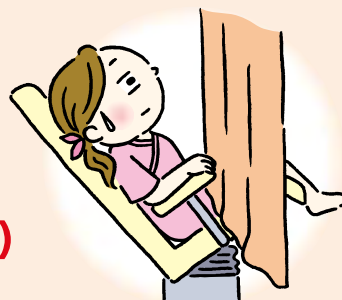
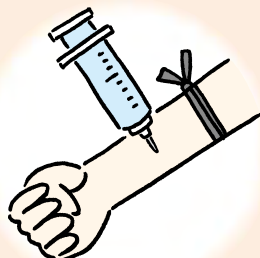


santé

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～



対象者は被扶養者
(配偶者・40歳以上の家族)
任意継続者の皆様

今年のファミリー健診は 受診されましたか？



まだ間に合います！

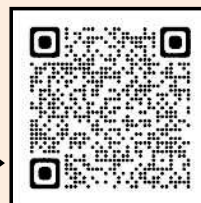
受診期限

2023年12月30日(土)

費用

無料(オプション検査は自己負担)

ファミリー健診の詳細はこちらに▶
(ダスキン健康保険組合ホームページ)



No.175の主な内容

- 令和4年度決算と事業報告 P4
- 健康診断結果の見方 P6
- 令和4年度事業所別 健康白書 P8
- 生活習慣改善プログラム P14

- 重症化予防プログラム P16
- 補助金制度(がん検診・部位検診) P17
- 2023春「みんなで歩活」開催報告 P22
- 特集:乳がん P25

目次

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～	2	重症化予防プログラム	16
令和5年度健康づくりカレンダー	3	補助金制度（がん検診・部位検診）	17
令和4年度決算と事業報告	4	2023春「みんなで歩活」開催報告	22
健診結果の見方	6	「kencom」登録状況	24
令和4年度 ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書	8	特集：乳がん	25
保健事業		第141回組合会開催のご報告	29
生活習慣改善プログラム	14	INFORMATION	30

令和5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	7,017人（男性3,342人 女性3,675人）
被扶養者数	3,283人（男性1,102人 女性2,181人）
扶養率	0.47人／1人
平均標準報酬月額	274,012円（21等級）
健康保険料率	1000分の110.3（令和5年度料率）
介護保険料率	1000分の18.5（令和5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するのは稀なケースであったと言えます。

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

ダスキン健康保険組合設立にあたって

創業者 鈴木 清一



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

幸福を願って設立へのスタートをきったのが健保組合であり、厚生年金基金でもあります。家族ぐるみでの働きさんの健康と管理。また、ダスキンのように北海道から九州までチリチリバラバラになっている働きさんのためにもどうすればよいのか？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



令和5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	2023春「みんなで歩活」 4月28日～5月31日			エントリー期間 10月2日～10月31日			2023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10日) ● 定期健康診断(H1コース・H2コース) ● 人間ドック健診(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12日～12月30日 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 任意継続者 (予約期間:5月12日～10月31日) ● ファミリー健診(F1コース・F2コース) ● 人間ドック健診(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12日～2月29日 被保険者(本人) 被扶養配偶者 被扶養者(家族) 任意継続者 (申し込み期間:5月12日～1月31日) 補助金制度 ● 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 ● 重症化予防プログラム ● 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											
	● 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 促進通知(該当者のみ) ● 扶養調査 被保険者の現況確認(被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

確定申告(医療費控除)をe-Taxで電子申告する場合、kencomの「医療費のお知らせ」から医療費控除用(XML)データをご自身でダウンロードすることができるようになりました。

ダウンロード開始日:2023年10月20日

kencomに登録されていない方は、「医療費等のWeb照会(KOSMO Web)」をご利用ください。

▶ 詳しくはP31をご覧ください。

令和4年度決算と事業報告

2023年8月1日に開催されましたダスキン健康保険組合第141回組合会において、令和4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

当健康保険組合の令和4年度決算の収支差引額は4億8万2千円の黒字、経常収支（助成金などを除き概ね保険料収入のみで計算した収支）では3億5,499万6千円の赤字となりました。収支差引額黒字の要因には、

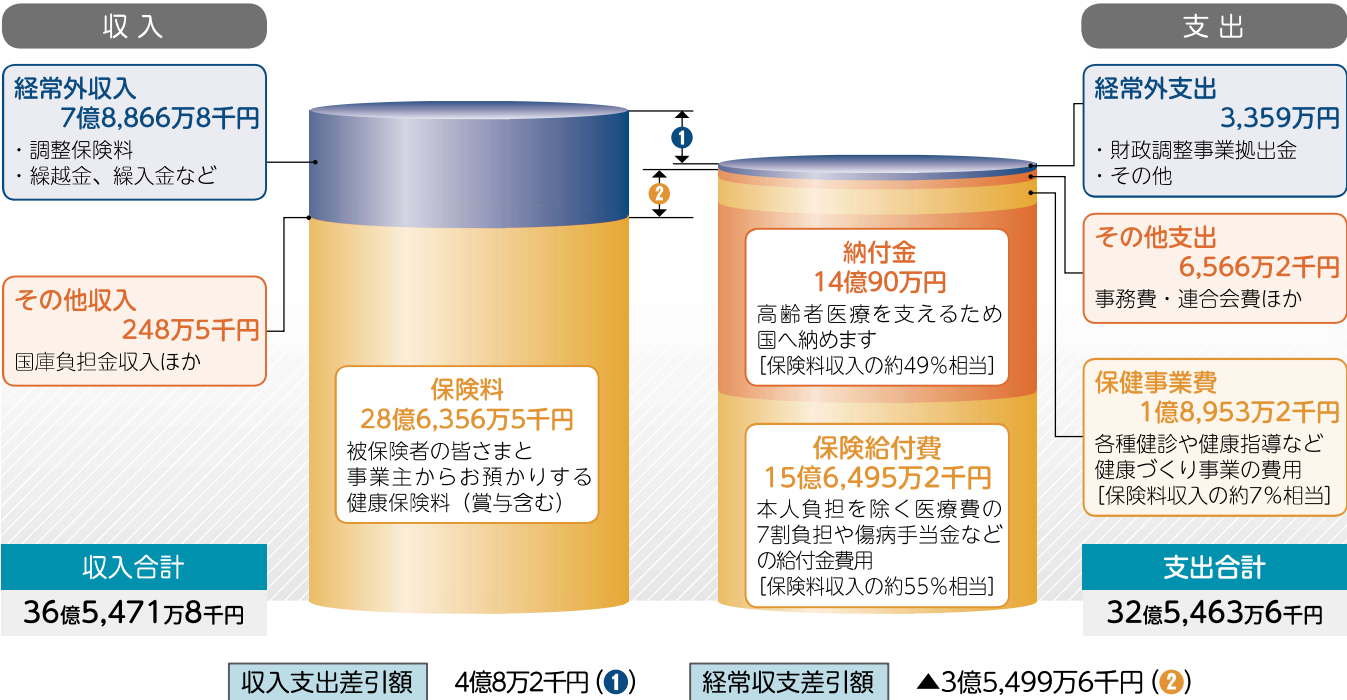
4億3,040万円の繰入金（別途積立金からの繰入）が含まれており、これを除くと3,031万8千円の赤字となります。支払余裕金残高は41万1千円となりました。保険料率は、納付金および医療費の増加に対応するため、令和3年度の9.8%から10.1%に変更させていただきました。納付金につきましては14億90万円で、前期高齢者1人当たり医療費急増の影響を受けた令和3年度に比べ、2億5,166万7千円減少しました。決算残金は4億8万2千円で、全額を繰越金とします。急速な高齢化や医療の高度化による納付金や医療費の増大に対応すべく、健康保険組合としましても、可能な限り財務改善に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、疾病の早期発見・早期治療、生活習慣改善による疾病予防に努めていただきますようお願いいたします。

決算の基礎数値（年間平均）

被保険者数	6,750人
平均標準報酬月額	276,664円
保険料率	10.10%
事業主	5.05%
被保険者	5.05%

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	41万1千円



介護保険

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1億196万4千円で、1億68万7千円を繰越金とし、127万7千円を準備金として積み立てます。

決算の基礎数値（年間平均）

科目	収入決算額
介護保険収入	4億99万8千円
繰越金等	4,741万7千円
収入合計	4億4,841万5千円

科目	支出決算額
介護納付金	3億4,626万4千円
介護保険料還付金等	18万7千円
支出合計	3億4,645万1千円

収支差引額	1億196万4千円
-------	-----------

第2号被保険者たる被保険者数	4,663人
平均標準報酬月額	297,607円
保険料率	1.85%
事業主	0.925%
被保険者	0.925%

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者から徴収されます。

■令和4年度 ダスキン健康保険組合が取り組んだ保健事業

令和4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、組合員お一人お一人の健康維持・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。

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2022年4月、実績は2023年3月での人数。

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	3,300人	3,203人
節目健診（現：人間ドック健診）		40歳以上3歳刻み（73歳まで）の被保険者	1,464人	1,423人
ファミリー健診（節目健診含む）		被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者、任意継続者	1,293人	741人
受診勧奨		健診結果で重症化リスクのある方	1,178人	427人
補助金制度	部位検診	40歳以上の加入者のうち希望者	50人	66人
	がん検診（乳房・子宮）	女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者 （一部事業所実施集団婦人検診含む）	355人	329人
	がん検診（大腸）	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	75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）	6,951人	閲覧者数:1,340件 明細発行:66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1回実施。	360件	363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3年度分対象者	754人	240人
		令和4年度分対象者	775人	265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	201人	55人
		服薬者保健指導	530人	162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	17人	0人
		心・脳血管疾患発症予防プログラム	37人	6人
		オンライン禁煙プログラム	30人	23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	30人	29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。	2,647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申し込み。	190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。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。 2022/4/28～5/31（春） 2022/11/1～11/30（秋）	1,297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47,594件 （月平均3,966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） 健康：186件 こころ：26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：5事業所 中小規模法人：13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。

健康診断、 その後の行動が健康への分かれ道



「異常なし」
だったから、
気をつけること
はないよね

結果が異常なしでも、なんらかの自覚症状がある場合は医療機関を受診しましょう

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ときは、私たち、ダスキン健保医療職にご相談ください。

■TEL: 080-8304-7228

■受付時間: 10時～16時 (月～金)

若いうちからの健康管理がその先の健康に影響します

バランスのとれた食生活をされていますか？これまで大丈夫と思っていたお酒やタバコが年々増えていませんか？



まだ若いし、
これまで通りで
大丈夫だね



「経過観察」って、
とりあえず様子を
みておけばいい
よね？

「経過観察」となった場合は、悪化する可能性があると考えべきです

まずは食生活、飲酒、喫煙、運動などの生活習慣を見直しましょう。なにもしないでいると「要精密検査」「要治療」に移行してしまうかもしれません。

ご自身の健康診断結果(経年変化)を確認できます

数値が基準値内でも年々上がっている(下がっている)項目はありませんか？



kencom で

メニューより「健
診・検診結果」を
選択。検診結果や
前年との比較が確
認できます。

check!

kencomの登録が
まだという方は
まずは登録を!▶



A～Dなどの判定
のほかに、何を
見ればいいのか？



特定健診情報のご利用には「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、
健診閲覧コードの再
発行手続きを!▶



健診結果をしっかりと確認しよう

健診を受けただけで安心せず、健診結果の見方を知って、今の自分の体の中を確認しましょう。

● 主な健診項目 ●

※基準値は、特定保健指導の対象を選定する保健指導判定値です。特定保健指導判定項目に該当しない尿糖・尿たんぱく、赤血球数、血色素量、クレアチニン、eGFRの基準値については、健診機関によって異なることがあります。

肥満度を check

BMI

[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出する肥満度の指標。

基準値*

BMI18.5以上、
25未満

25以上

肥満

18.5未満

やせ(低体重)

腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

基準値*

男性85cm未満、女性90cm未満

数値が高いと…

メタボの可能性あり

血管の 状態を check

血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

基準値*

収縮期血圧130mmHg未満
拡張期血圧85mmHg未満

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性あり

糖尿病 リスクを check

空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

基準値*

100mg/dL未満

数値が高いと… 糖尿病の可能性あり

HbA1c (ヘモグロビンA1c)

過去1〜2か月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

基準値*

5.6%未満(NGSP値)

NGSP値は2012年4月から採用された国際標準値

数値が高いと… 糖尿病の可能性あり

動脈硬化 リスクを check

HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

基準値*

40mg/dL以上

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む
危険性あり

LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

基準値*

120mg/dL未満

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む
危険性あり

中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

基準値*

150mg/dL未満

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、
脂肪肝を招く恐れあり

non-HDLコレステロール

血液中の総コレステロールからHDLコレステロールを除いたもの。

基準値*

150mg/dL未満

数値が高いと…

循環器疾患の危険性あり

肝機能を check

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や胆のうに存在する酵素。飲酒量に比例して上昇する。

基準値*

51U/L未満

数値が高いと…

脂肪肝の危険性あり

AST (GOT)・ALT (GPT)

肝臓の細胞内にある酵素。肝臓に異常があると血液中に漏れ出る。

基準値*

31U/L未満

数値が高いと…

両方の数値が高いと肝機能障害
の危険性あり

糖尿病・ 腎機能を check

尿糖・尿たんぱく

尿糖は血液中のブドウ糖濃度で糖尿病リスクを判定。尿たんぱくは尿中のたんぱく質量で腎機能を判定。

基準値(異常なし) 陰性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性あり

貧血を check

赤血球数

全身に酸素を運ぶ働きをするため、少ないと貧血となる。

基準値(異常なし)

男性:400〜539万/uL
女性:360〜489万/uL

数値が低いと… 貧血

*国立循環器病研究センターの血液検査の基準値参照

血色素量

赤血球の成分。血液が酸素を運ぶ能力は血色素量に比例する。

基準値(異常なし)

男性:13.1〜16.3g/dL
女性:12.1〜14.5g/dL

数値が低いと… 貧血

*日本人間ドック学会ホームページより基準値参照

腎機能を check

クレアチニン・eGFR

クレアチニンは血液中の老廃物で腎機能が低下すると血液中に増加する。eGFRは老廃物のろ過能力で慢性腎不全(CKD)の診断に用いられる。

基準値(異常なし)

■クレアチニン
男性:1.0mg/dL以下
女性:0.7mg/dL以下

数値が高いと… 腎機能障害

■eGFR
60mL/分/1.73m²以上

数値が低いと… 慢性腎臓病

*日本人間ドック学会ホームページより基準値参照

令和4年度

ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書

ダスキン健康保険組合では、被保険者（働きさん本人）の健康維持・増進への取り組みとして、事業所の働きさんの健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果の確認として、令和4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

5,983人（令和4年度）※1 6,953人（2023年3月末）

※1 令和4年度（2022年4月1日～2023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。

赤字：前年より悪化したこと

青字：前年より改善したこと

■ダスキン健康保険組合（被保険者：働きさん本人）の状況

各社の状況▶▶▶ 各社とも1人当たり医療費は平均年齢の上昇に伴い増加傾向

株ダスキンは
がん検診受診率向上の施策を！

1人当たり医療費は健保平均より低いが、前年度より増加。

喫煙率も平均より低いですが、生活習慣病リスク有所見率、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。巡回健診では婦人科がん・大腸がんの検査がないため、がん検診（婦人科がん・大腸がん）の受診率が低い。

株ダスキンヘルスケアは
平均年齢が高い。規則正しい
生活習慣を心がけて！

1人当たり医療費は前年度より悪化し、高い状態が続いています。65歳以上の加入率が高く、65歳以上の1人当たり医療費も前年度より増加しています。生活習慣病リスク有所見率、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は前年度より減少していますが、喫煙率が増加しています。

サーヴ関係会社は
生活習慣病関連の重症化
予防対策が必要

サーヴ会社は平均して1人当たり医療費が増加しており、65歳以上の加入率も増え、生活習慣病関連の重症化・合併症発症率が増加しています。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。

プロダクト関係会社は
継続した取り組みを！

プロダクト会社は平均して1人当たり医療費や生活習慣病リスク有所見率は前年度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・合併症発症率は増加しています。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。

フード関係会社は
生活習慣の改善が課題

フードグループの医療費は「生活習慣の改善で改善が見込める疾病」が53.0%、「早期発見・早期治療が見込める疾病」が19.6%と、事業グループの中では最も高い状況です。生活習慣の改善、早期発見・早期治療を実現出来れば、重症化防止になり、結果としてご本人の精神的・身体的負担の軽減にもなり、ひいては医療費適正化にもつながります。

当組合全体の状況▶▶▶ 生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率が増加

医療費は増加

医療費は増加傾向が続き過去最高となり、1人当たり医療費も上昇しています。65歳以上の医療費、1人当たり医療費も増加しています。

生活習慣病発症率は増加

5人に1人がメタボ該当・予備群。生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）での医療機関受診者は1,800人を超え、重症化して心筋梗塞、脳梗塞など重篤な状態にある方はのべ140人と前年より増加しました。

特定保健指導申込率は改善していますが…

健保全体としての特定保健指導申込率は増加していますが、特定保健指導の参加率が0%であった事業所が7事業所ありました。

がん検診は受診後が大事

がん検診（婦人科・大腸）の受診率は改善していますが、肺がんの有所見率が前年より増加しています。新たにがんが見つかり医療機関で治療をされている方は前年度より減少しています。有所見者の医療機関未受診が問題となっています。

喫煙率・肥満率ともに減少

喫煙率は男女とも減少傾向が続いていますが、ここ数年ほぼ横ばいです。女性の喫煙率は全国平均より高く、引き続き禁煙への取り組みが必要です。肥満率は男女とも前年度よりわずかに改善しています。

健康増進活動へ積極的に参加を！

kencomの登録率100%の事業所がある一方、登録率が50%に満たない事業所も多い状況です。「みんなで歩活」についても参加・未参加の方が2極化しています。

これらを受けて、すべての事業所（27事業所）は、健康経営優良法人2024の認定を目指します。

ダスキン健保全体で取り組むこと

- 健康診断有所見者（要精密・要治療）への受診勧奨
- 生活習慣改善・重症化予防プログラムの対象者への参加勧奨
- 治療中断者への受診勧奨
- 部位検診（婦人科・大腸のがん検診）未受診者への受診勧奨

事業所で取り組むこと

事業主から働きさん本人に、健康維持（健康的な生活習慣）のメッセージ発信
（食事、飲酒、喫煙、睡眠、肥満、運動習慣など）

■令和4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		課 題 個 数 ※4	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	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
判断基準	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
	ダスキン	2		●		●											
	ダスキンヘルスケア	2		●											●		
サーヴ関係会社	サーヴ北海道	3			●					●				●			
	サーヴ東北	4	●				●			●	●						
	サーヴ北関東	2	●						●								
	ダスキン伊那	6				●		●		●	●						●
	シャトル東京	3								●			● (肺がん)			●	
	サーヴ東海北陸	1								●							
	サーヴ近畿	3	●				●							●			
	サーヴ中国四国	3	●				●							●			
	サーヴ九州	1								●							
	ダスキン沖縄	3											● (子宮がん)	●		●	
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	3			●			●	●								
	小野ダスキン	1							●								
	プロダクト北海道	4			●			●		●		●					
	プロダクト東北	3							●	●			● (胃がん)				
	プロダクト東関東	1						●									
	プロダクト西関東	4					●			●		●			●		
	プロダクト東海	3	●		●							●					
	プロダクト中四国	2						●	●								
	プロダクト九州	3							●	●							●
	エバーフレッシュ函館	3			●				●								●
その他	エムディフード	3						●		●						●	
	かつアンドかつ	5			●			●		●			●	●			
	ダスキン共益	3							●			● (大腸がん)					

青文字の事業所は「健康経営優良法人2023」(17法人)

令和4年度(2022年4月1日～2023年3月31日)を通じて在籍した被保険者を対象として集計

※1 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能(令和2年度より)、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:朝食抜き過ぎ3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事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、歩行又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 課題個数赤文字は課題4つ以上

注記:適用事業所のうち人員5名以下の事業所(ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金)を除く25社を対象としています。グループ名は令和5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。

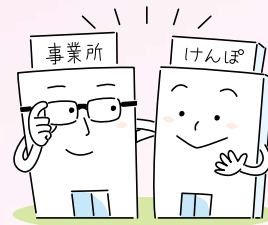
■健康課題 事業所経年推移

事業所名	健康課題の個数				
	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
ダスキン	1	4	1	1	2
ダスキンヘルスケア	2	4	3	4	2
サーヴ北海道	3	5	5	5	3
サーヴ東北	3	2	4	3	4
サーヴ北関東	2	1	0	0	2
ダスキン伊那	3	2	5	3	6
シャトル東京	4	4	4	3	3
サーヴ東海北陸	3	3	1	2	1
サーヴ近畿	4	2	4	3	3
サーヴ中国四国	1	2	2	3	3
サーヴ九州	4	2	2	2	1
ダスキン沖縄		3	3	2	3
和倉ダスキン	0	4	4	2	3
小野ダスキン	3	2	2	1	1
プロダクト北海道	5	4	1	4	4
プロダクト東北	3	3	2	3	3
プロダクト東関東	3	3	0	1	1
プロダクト西関東	4	5	2	4	4
プロダクト東海	5	5	0	1	3
プロダクト中四国	4	4	2	2	2
プロダクト九州	5	4	2	3	3
エパーフレッシュ函館	4	6	4	3	3
エムディフード	5	6	3	4	3
かつアンドかつ	5	5	5	6	5
ダスキン共益	1	3	1	1	3

各事業所の健康経営課題の個数の経年推移を調べてみたところ、改善のみられる事業所もありますが、かつアンドかつでは、直近5年連続で健康課題の個数が5つ以上となっています。健康に関する意識づけとともに、早急な対策が必要です。

なお、以下の7事業所については、直近5年で健康課題の個数が3つ以下となっています。

- ・サーヴ北関東
- ・サーヴ東海北陸
- ・ダスキン沖縄
- ・小野ダスキン
- ・プロダクト東北
- ・プロダクト東関東
- ・ダスキン共益



■働きさん(被保険者) 令和4年度健康通信簿(事業所別・グループ別)

□: ダスキン健保平均より悪い状態(ダスキングループ別においては「ダスキン」の数値と比較して悪い状態)

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 2023」(17 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申込状況、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} (人)	平均 年齢 (歳)	1人 当たり 医療費 (円)	65歳 以上 加入率	65歳 以上の 1人当たり 医療費 (円)	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	Under40 の申込率	
全国平均			147,636						40.8%	男性 32.8% 女性 11.2%				
ダスキン健保平均	5,983	49.3	222,908	4.2%	530,125	30.4%	7.1%	19.5%	31.5%	24.6%	38.0%	33.9%	31.3%	43.4%
ダスキン	2,533	48.6	190,842	1.5%	298,928	30.1%	7.9%	20.6%	34.0%	22.1%	53.4%	45.2%	51.2%	51.8%
訪販グループ・法人・国際部	1,568	48.2	159,717	2.2%	285,323	28.4%	6.5%	19.5%	33.2%	21.8%	51.3%	46.4%	47.4%	50.8%
本 部	538	49.5	166,451	0.0%	—	29.4%	6.7%	20.1%	35.3%	17.7%	58.3%	53.8%	83.3%	67.0%
地 域	386	50.1	173,628	0.3%	67,980	35.8%	8.8%	20.7%	42.6%	26.4%	60.9%	60.0%	53.8%	69.6%
直 営	644	45.9	145,753	5.3%	291,715	23.1%	5.0%	18.4%	25.9%	22.6%	31.3%	16.7%	31.3%	25.8%
生産本部	283	49.2	197,383	0.0%	—	35.0%	11.3%	25.1%	32.7%	22.3%	32.4%	25.0%	57.1%	31.6%
本 部	95	47.1	160,393	0.0%	—	35.8%	8.4%	29.8%	33.7%	19.4%	57.1%	28.6%	83.3%	60.6%
地 域	14	48.3	115,500	0.0%	—	35.7%	14.3%	21.4%	57.1%	21.4%	100.0%	33.3%	50.0%	57.1%
工 場	174	50.4	224,166	0.0%	—	34.5%	12.6%	22.8%	30.3%	24.0%	10.5%	22.7%	33.3%	13.8%
フードグループ	266	47.3	230,585	0.0%	—	27.4%	10.2%	24.2%	45.9%	27.9%	65.4%	50.0%	50.0%	59.4%
本 部	146	49.1	289,156	0.0%	—	28.1%	12.3%	26.0%	49.7%	28.1%	73.3%	47.1%	66.7%	63.0%
地 域	60	52.0	186,288	0.0%	—	38.3%	11.7%	36.7%	60.0%	40.0%	60.0%	66.7%	50.0%	76.7%
直 営	60	37.9	132,360	0.0%	—	15.0%	3.3%	6.8%	22.0%	15.3%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
本社など	384	51.0	249,728	0.3%	387,500	35.7%	9.6%	19.8%	31.7%	18.7%	64.8%	53.1%	71.4%	66.1%
ダスキンヘルスケア	1,161	53.0	249,590	11.0%	497,661	31.9%	7.8%	18.8%	26.7%	24.0%	25.6%	14.1%	31.8%	14.5%
ダスキンサウ北海	108	49.3	173,438	1.9%	369,755	45.4%	4.6%	17.8%	44.9%	41.1%	50.0%	71.4%	71.4%	99.1%
サウ東北	105	47.7	366,132	1.9%	147,055	19.0%	5.7%	24.0%	32.4%	38.0%	15.8%	40.0%	0.0%	54.9%
サウ北関東	144	47.3	558,702	2.8%	406,115	32.6%	4.9%	22.4%	31.5%	28.0%	28.6%	20.0%	0.0%	62.9%
ダスキン伊那	23	49.6	125,127	8.7%	91,515	39.1%	13.0%	38.1%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	95.7%
シャトル東京	89	44.4	192,234	1.1%	4,639,420	16.9%	5.6%	17.4%	23.3%	34.9%	10.0%	33.3%	0.0%	73.9%
サウ東海北陸	267	46.0	184,151	2.6%	1,150,229	20.2%	3.0%	16.6%	29.1%	30.2%	19.4%	12.5%	8.3%	35.3%
サウ近畿	90	46.6	477,475	3.3%	1,066,900	30.0%	5.6%	22.7%	36.4%	26.1%	27.3%	20.0%	12.5%	81.8%
サウ中国四国	139	49.2	289,344	2.9%	215,458	29.5%	5.0%	23.7%	41.5%	25.9%	14.8%	23.1%	0.0%	35.5%
サウ九州	223	48.2	223,276	1.3%	2,335,097	30.9%	6.3%	17.1%	29.3%	31.1%	37.5%	35.3%	20.0%	61.5%
ダスキン沖縄	39	45.2	127,791	0.0%	—	15.4%	2.6%	12.8%	48.7%	23.1%	71.4%	66.7%	0.0%	100.0%
和倉ダスキン	77	51.5	140,032	0.0%	—	39.0%	3.9%	22.1%	26.9%	9.1%	0.0%	12.5%	0.0%	34.2%
小野ダスキン	121	45.7	140,853	0.0%	—	30.6%	5.8%	9.2%	24.2%	8.5%	28.6%	27.8%	0.0%	42.5%
プロダクト北海道	39	51.8	236,712	0.0%	—	35.9%	7.7%	18.4%	23.7%	34.2%	0.0%	0.0%	0.0%	25.6%
プロダクト東北	47	46.8	123,412	0.0%	—	25.5%	2.1%	13.3%	32.6%	33.3%	40.0%	20.0%	0.0%	29.8%
プロダクト東関東	94	47.1	126,801	0.0%	—	26.6%	4.3%	15.2%	31.1%	26.1%	0.0%	28.6%	20.0%	33.0%
プロダクト西関東	83	46.7	144,196	0.0%	—	28.9%	6.0%	22.9%	23.0%	33.7%	33.3%	0.0%	0.0%	14.6%
プロダクト東海	65	50.5	252,384	1.5%	123,340	30.8%	9.2%	10.9%	28.1%	20.6%	66.7%	71.4%	0.0%	73.4%
プロダクト中四国	75	48.8	116,465	0.0%	—	25.3%	6.7%	20.0%	24.0%	18.7%	0.0%	0.0%	0.0%	34.2%
プロダクト九州	66	47.4	149,755	0.0%	—	21.2%	1.5%	10.6%	21.4%	39.4%	25.0%	0.0%	0.0%	21.5%
エバーフレッシュ函館	63	51.1	236,971	14.3%	307,881	44.4%	20.6%	17.7%	35.5%	27.4%	33.3%	0.0%	0.0%	27.0%
エムディフード	106	43.1	202,271	2.8%	137,423	23.6%	2.8%	21.2%	30.0%	25.3%	0.0%	0.0%	16.7%	21.2%
かつアンドかつ	51	45.7	122,332	0.0%	—	25.5%	7.8%	10.0%	38.0%	48.0%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%
ダスキン共益	29	48.2	146,091	0.0%	—	27.6%	0.0%	13.8%	16.7%	13.8%	—	0.0%	0.0%	86.2%

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2023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(令和2年度より)、
腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※4: 2023年5月31日時点の申込率

※5: 2023年5月25日時点の登録率。前年度健康白書掲載値と比較

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(2)、和倉ダスキン(6)、ダ
スキンプロダクト北海道(6)、ダスキンプロダクト東関東
(14)、ダスキンプロダクト中四国(7)、エムディフード(8)、
かつアンドかつ(3)

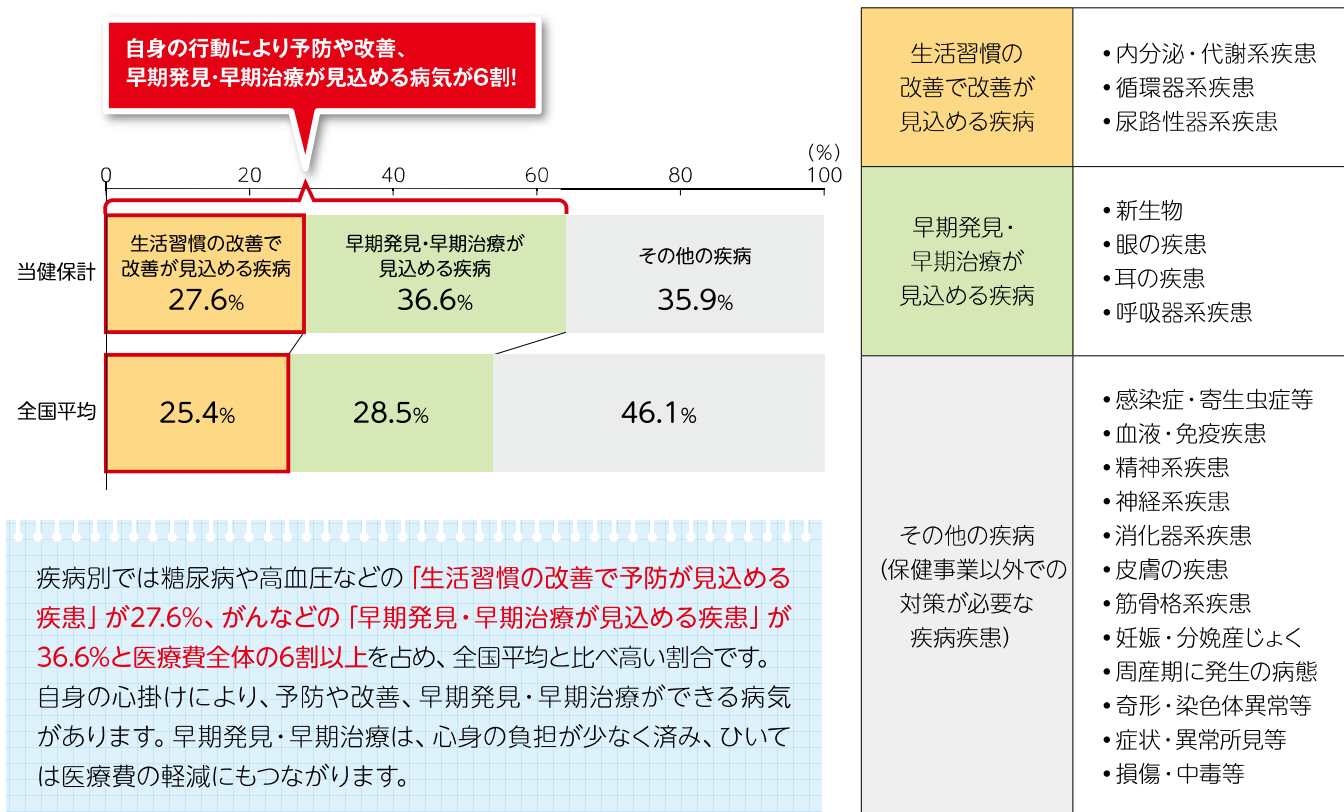
全国平均出典(いずれも健康保険組合連合会):

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2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」

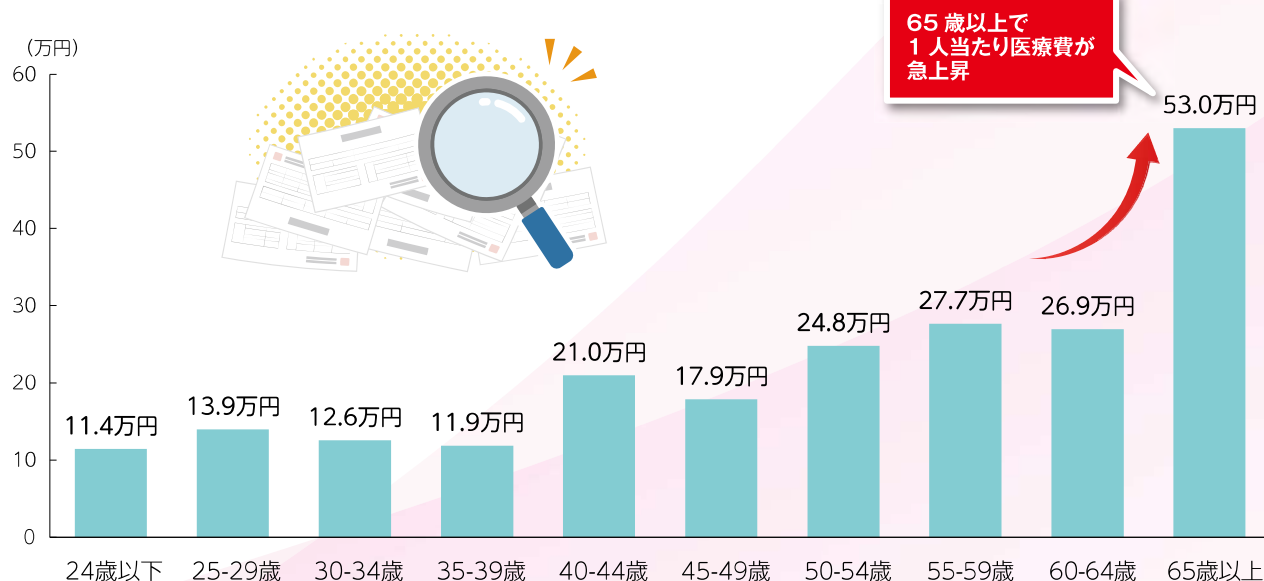
喫煙率: 「令和2年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」

■令和4年度 疾病別医療費構成比



■令和4年度 ダスキン健康保険組合年代別1人当たり医療費

65歳以上で1人当たり医療費は他の年齢に比べて急上昇しています。65歳以上の7割が生活習慣病を発症しているため、65歳になる前からの対策が必要です。



※ 医療費は健保負担額、個人負担額の合計かつ医科、歯科、調剤の合計を掲載しています
 ※ 在籍者1人当たり医療費は、医療費÷通年在籍者数で算出しています

生活習慣病リスク状況

不健康な生活習慣

内臓脂肪が蓄積し始める

重症疾患発症リスクの悪化による入通院

心筋梗塞・脳卒中、糖尿病の合併症（人工透析など）発症

生活機能の低下、要介護、死亡者発生

※ダスキン健保全体の令和4年度在籍者（n=5,983人、男性:3,061人、女性:2,922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。

肥 満	血 糖	血 圧	脂 質
男性 42.5%(43.0%) 女性 20.1%(20.5%)	男性 45.7%(43.9%) 女性 39.2%(35.5%)	男性 35.2%(24.7%) 女性 23.5%(23.4%)	男性 56.9%(58.8%) 女性 46.3%(47.4%)

リスク保有割合は血糖、血圧で前年より増加

メタボ該当・予備群該当
19.9%(19.7%)
1,192人(1,189人)
男性 960人(963人)
女性 232人(226人)

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
30.4%(30.2%) 1,820人(1,819人)	631人(623人) 男性 411人(402人) 女性 220人(221人)	1,239人(1,209人) 男性 693人(656人) 女性 546人(553人)	1,089人(1,080人) 男性 596人(597人) 女性 493人(483人)

重症疾患発症者 7.1%(6.7%) 425人(403人)

心筋梗塞	脳梗塞	脳出血	くも膜下出血	慢性腎不全人工透析
14人(13人)	52人(41人)	7人(11人)	7人(6人)	60人(58人)

心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者

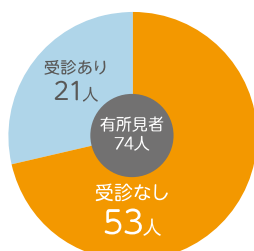
2人(0人)

がんリスクに関する状況（被保険者）

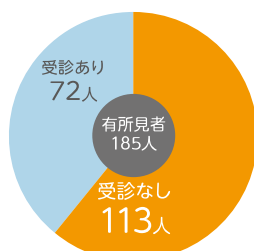
令和4年度の、健診に伴うがん検診有所見者について、その後の医療機関受診状況を確認しました。

n = 各検診の受診者数
■ 受診あり ■ 受診なし

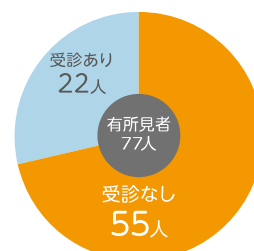
胃がん(n=1,360)



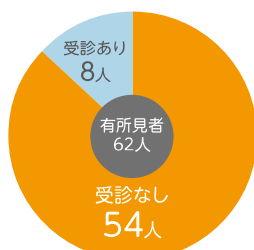
大腸がん(n=3,480)



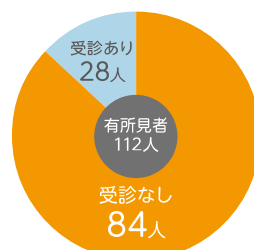
肺がん(n=5,850)



子宮がん(n=1,556)



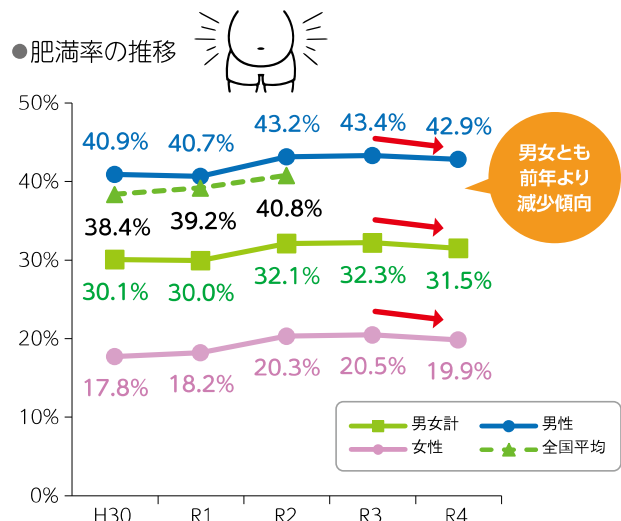
乳がん(n=1,724)



すべてのがん検診有所見者について、半数以上の方が医療機関を未受診になっています。特に、子宮がん・乳がんについて未受診の方が多く見受けられます。精密検査まで受けて初めてがん検診の意味があります。

要精密検査とは、「がんである可能性があるので、精密検査で確かめる必要がある」ということです。必ずしもがんであるということではありませんが、精密検査を受けずにそのまま放置することは非常に危険です。早期発見・早期治療なら治りやすいがんがあります。自身のためにもご家族のためにも半日だけ時間を作って医療機関を受診ください。

■肥満率と喫煙率に関する状況（被保険者）

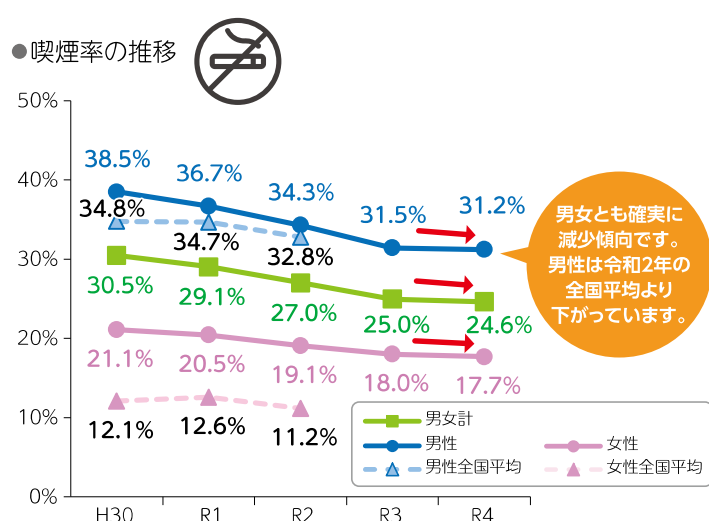


※肥満率＝腹囲基準該当者（男性85cm以上、女性90cm以上）

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30年、令和元年、令和2年 健康保険組合連合会）



※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30年、令和元年、令和2年 健康保険組合連合会）

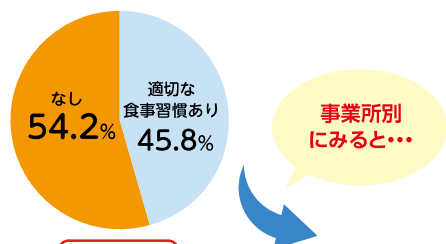
■食事習慣の状況（被保険者）

●適切な食事習慣あり^{※1}の割合（n=5,866人）

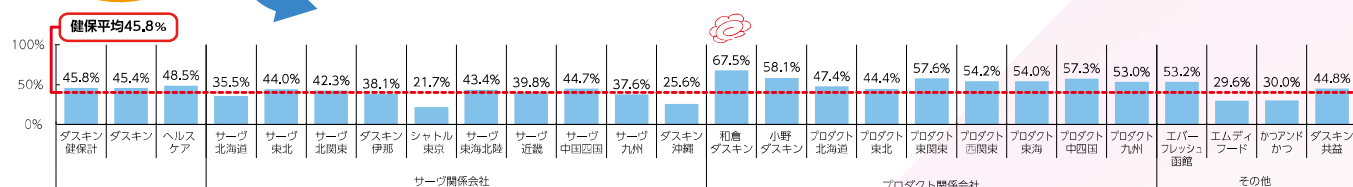
※1 適切な食事習慣ありとは、食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上が適切である方
食事習慣に関する質問：朝食抜き3回未満、

早食いをしない、

寝る前2時間以内の食事3回未満、間食はほとんど食べない



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。



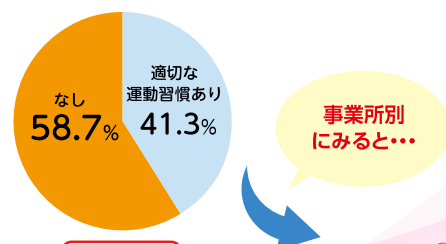
■運動習慣の状況（被保険者）

●適切な運動習慣あり^{※2}の割合（n=5,879人）

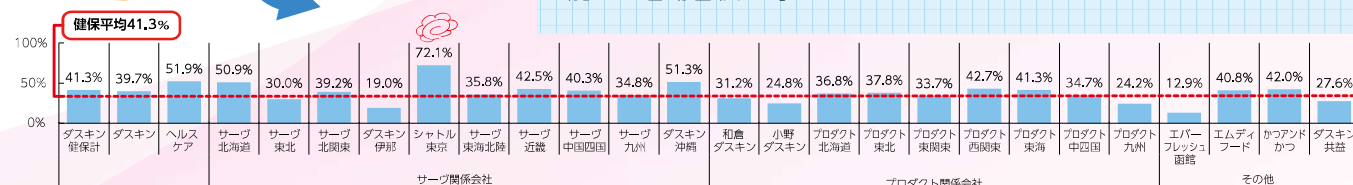
※2 適切な運動習慣ありとは、運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上が適切である方
運動習慣に関する質問：ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い、

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、

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



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。



生活習慣改善プログラム



定期健康診断後、 対象の方へご案内します

自己
負担 0 円

(健保組合が全額負担)



特定保健指導では、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。**

※特定保健指導とは

健診結果から生活習慣病のリスクが高く、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。

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P15でご確認ください。

案内が
届く



メール

または



郵送

ご自身で
取り組むプログラムを
選んで申し込む



初回面談で
目標を決める
(Webもしくは訪問)

簡単にできそうな

具体的な行動目標を決める。

例

エレベーターは行きたい階の
2階前で降りて階段を使う。
...etc.

目標は

ゆるやかな減量。

健康に結びつく行動を
自己管理できるよう
専門スタッフが
サポートします。

3ヵ月
やってみる!



生活習慣改善プログラム対象者の選定方法はこちら

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



令和5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
	腸内環境改善をサポートする機能性 表示食品(ビフィズス菌)のご提供に 加え、アプリを用いた毎日の観便記 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	日常生活で効率的に脂肪を燃やすコ ツがわかる「手首につけない新発想 の活動量計」をご提供。 担当相談員からの期間中のアドバイ スも好評です。 [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	○	○	○
(禁煙支援にも対応) ③ 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	○	○	○
④ 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。

オンライン禁煙プログラム



禁煙を希望される方に実施します(肺がん・COPD高リスク者(喫煙係数400以上))。

コース名	「(株) リンケージ」 オンライン禁煙プログラム	「(株) CureApp」 オンライン卒煙プログラム
内 容	医師によるオンライン診療	医療資格保持者(看護師・保健師・薬剤師・ 管理栄養士)によるオンライン面談
期 間	12ヵ月	6ヵ月

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/nosmoking.html



重症化予防プログラム



定期健康診断後、 対象の方へご案内します

自己
負担 0 円

(健保組合が全額負担)



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。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健指導を実施します。

令和5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	
重症化予防プログラム	治療中・未治療問わず 糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の重症化リスクのある方に実施。	看護師、保健師、管理栄養士が、重症化予防の支援をします。 また、血糖測定機器（CGM*）、スマートウォッチ、血圧計をお体の状況に合わせてご活用いただけます。 ※CGM＝持続皮下血糖測定システム ●医師の同意／必須ではない ●指導期間／5ヵ月	—	オンライン面談 SIMカード搭載のiPadを一人一人に貸与。	カルナヘルスサポート
糖尿病重症化予防プログラム	糖尿病治療中 糖尿病合併症・心筋梗塞などを発症するリスクがある方に実施。	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。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／3ヵ月	—	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット*1 タブレット貸出可*2	専門医ヘルスケアネットワーク
		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。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／6ヵ月	ご希望の場所（会議室など）	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット*1 タブレット貸出可*2	データホライゾン
心・脳血管疾患発症予防プログラム	心・脳血管疾患治療中 脳梗塞、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。	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。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／6ヵ月	—	スマホ（専用アプリ）*1	PREVENT
		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。 ●医師の同意／必要 ●指導期間／6ヵ月	ご希望の場所（会議室など）	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット*1 タブレット貸出可*2	データホライゾン

※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。

補助金制度(がん検診)



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。

巡回健診には、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。**

■補助金制度(がん検診)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

- 定期健康診断を提携医療機関で受診された方でも、当日やむを得ず、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。

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

■補助金制度(がん検診)受診申込の流れ

	大腸	婦人科(乳房・子宮)
受診申込期間	2024年1月31日(水)まで	
受診期間	2024年2月29日(木)まで	
検査方法	便潜血反応2日法	乳房:マンモグラフィー(40歳以上) 乳腺エコー(40歳未満) 子宮:子宮細胞診
受診申込の流れ	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。 2024年2月29日(木)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。	①総医研ダスキン健診係へ連絡。 補助金制度の資料一式到着後、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。 2024年3月15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。
健保補助金	全額(自己負担なし)	上限10,000円(消費税含む)

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/gynecology.html



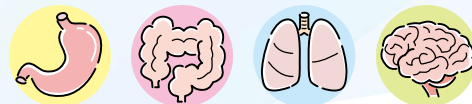
■受診のお申し込みは総医研ダスキン健診係まで

受診申込期間 2024年1月31日(水)まで

受診期間 2024年2月29日(木)まで

受診申込窓口 総医研ダスキン健診係 TEL 0120-982-527

補助金制度(部位検診)



41歳以上で、人間ドック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。
(定期健康診断の結果、再検査の対象や症状がある場合は「保険診療」のため、3割負担の健康保険が適用され、補助金制度の対象外となります)

■補助金制度(部位検診)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

- 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) の同時受診を希望する方 (一部提携医療機関のみ)
- 特に症状はないが、部位検診を希望する方

健診コース	対象者 (40歳以上)
被保険者 (H2コース)	○
被扶養配偶者 (F2コース)	○
被扶養家族 (F2コース) ※配偶者以外	○

40歳以上3歳ごと73歳までの方は、人間ドック健診 (H3コース・F3コース) にがん検診 (胸・胃・大腸・婦人科) 項目があるため、補助金制度 (部位検診) の対象外です。

	検査内容	検診内容および受診申込の流れ	健保補助金
部位検診	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	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 □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 2024年3月15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

詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

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



■受診のお申し込みは総医研ダスキン健診係まで

受診申込期間 2024年1月31日(水)まで

受診期間 2024年2月29日(木)まで

受診申込窓口 総医研ダスキン健診係 TEL 0120-982-527

ダスキン健康保険組合で受診できる補助金制度(がん検診・部位検診)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。

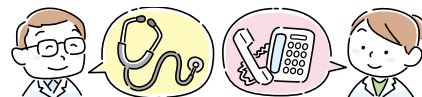
A1 定期健康診断でがん検診を受診できなかった場合、健診結果受領後、自治体でがん検診を受診した場合も「補助金制度」をご利用いただけます。「補助金制度」を利用するためには、総医研ダスキン健診係への手続きの上、受診後に定められた書面(検診結果のコピー、検査費用を自己負担した領収書など)を提出いただきます。

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 当健保補助金の上限は1万円です。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。
補助金制度を利用される場合は、必ず医療機関予約前にお申し込みください。受診後のお申し込みは受付いたしません(全額自己負担となります)。



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

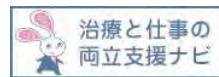
病気療養と仕事の両立支援については、**まずは事業所（勤め先）へご相談ください。**

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」▶

URL <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

「がん情報サービス」は、国立がん研究センターが運営する公式サイトです。

がんについて「確かな」「わかりやすい」「役に立つ」さまざまな情報が掲載されており、どなたでもご覧いただけます。

主なテーマ

- 病気（がん）の基礎知識
- 世代別の情報
- 治療と生活
- 予防・検診
- など

がん情報サービス▶

URL <https://ganjoho.jp/public/index.html>



■がん対策推進企業アクション

がん対策推進企業アクションでは、職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、がんと前向きに取り組む社会的気運を醸成します。

ダスキン健康保険組合も推進パートナー団体として登録済みです。

がん対策推進企業アクション▶

URL <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp>



「教えて中川先生！がんって何？がんになっても働けますか？」のコンテンツでは、毎月1回、がんに関する正しい知識と最新情報についてYouTubeで配信されています。

講座は1回3～4分程度と、隙間時間に見られる短編ですので、ぜひ、ご視聴ください。

教えて中川先生！がんって何？がんになっても働けますか？
(がん対策推進企業アクション) ▶

URL <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/movie/index.html>



他にも、厚生労働省が検診を勧める5つのがんについて記載されています。

厚労省が指針で検診を勧める5つのがん
(がん対策推進企業アクション) ▶

URL <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/cancer/index.html>



■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

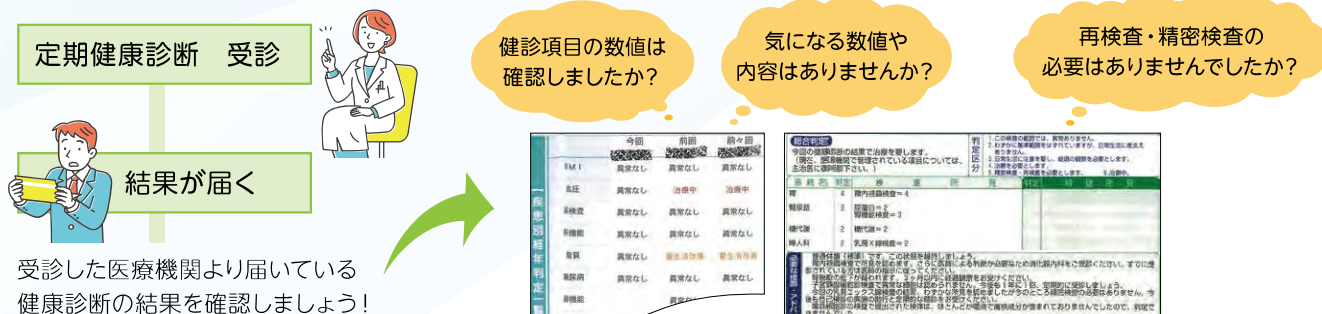
(※) 介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。また第2号被保険者は、加齢に伴う疾病（特定疾病）が原因で要介護（要支援）認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。がんは特定疾病に含まれますが、医師が一般に認められている知見にもとづき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限ります。

健康診断と受診勧奨

健康診断の結果、ダスキン健康保険組合で設けた基準（重症化リスク健診項目）※に基づき、
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を実施しています。



健康診断から受診勧奨の流れ



ダスキン健康保険組合で設けた基準（重症化リスク健診項目）※に基づき、
健康保険組合の医療職より受診勧奨の連絡（電話）

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
お一人お一人の**過去のデータなども確認**しながらこんなお話をします。

できるだけ
具体的に
お話します

- 健診項目の数値を見て、必要な治療内容や専門医の紹介
- 放置しておくとも結果どのようなことが起きるか
- 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など）

医療機関の受診

※ダスキン健康保険組合で設けた基準（重症化リスク健診項目）

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+		±	-

受診勧奨の対象者は…

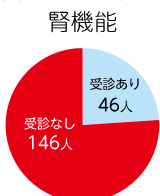
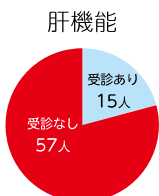
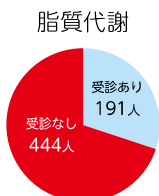
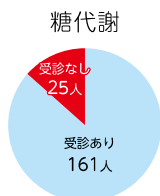
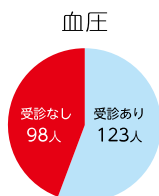
- 受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）
- 受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）

「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の、症状が出る前の早めの受診で重症化を防いでください。
受診勧奨の連絡を受けた方は医療機関の受診をお願いします。

「緊急対応者」と「優先対応者」の方の医療機関受診状況（令和4年度健診結果より）

※被保険者

■ 受診なし □ 受診あり



ダスキン健保医療職からの受診勧奨のお電話が繋がらず、お話しができなかった方へはお手紙をお送りしています。

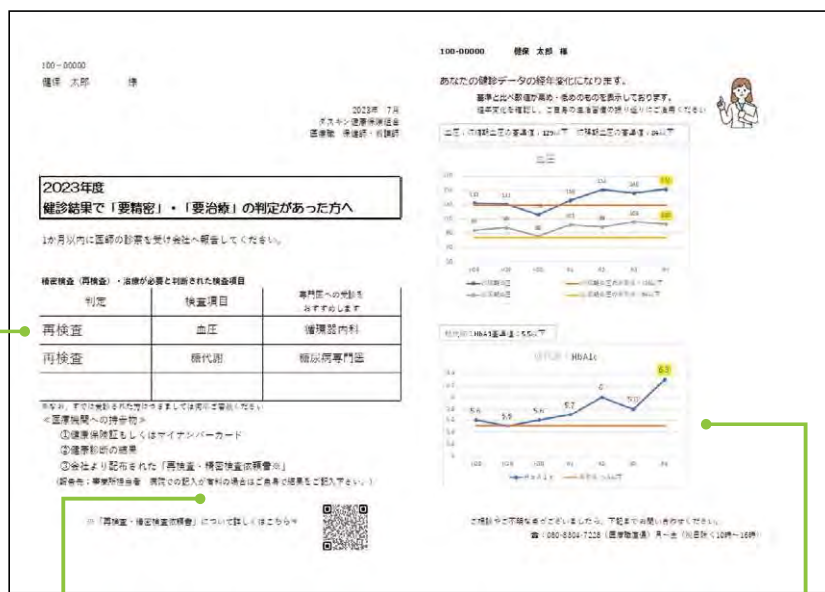
受診すべき専門医

再検査の対象となった判定&検査項目に合わせた受診すべき専門医の分野をお知らせしています。

ご自身の健康は自分で守りましょう！

- ・当健保からお手紙が届きましたら、まずはご自身の経年の推移の確認を。
- ・相談のできるかかりつけ医または専門医を受診すること。

!! 健保からのお手紙のココを見よう !!



持参物

医療機関への持参物をご確認ください。
「再検査・精密検査依頼書」を忘れないように！

経年変化

再検査の対象となった検査項目の経年変化を見るために、過去の健診データをグラフにしています。
(基準値も表記しています)



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

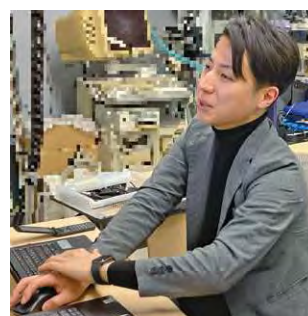
(株)ダスキンヘルスケアにおける受診勧奨について

ダスキン健康保険組合の加入事業所、(株)ダスキンヘルスケアでは、2022年9月より、保健師さんが産業保健スタッフとして設置されました。

事業所の衛生管理者と産業医と連携して働きさんの健康管理に取り組まれています。

健康保険組合の医療職と高リスクの方の情報を共有し、受診勧奨に関しては、

(株)ダスキンヘルスケアの保健師さんに実施していただいています。



保健師の佐藤さん

みんなであ 歩活

2023春
開催報告

歩くための時間を作るのは 難しいという方!

ウォーキングイベントとはいえ、こんな感じ  で
河原や公園を歩くだけではありません。

お家の中で家事のために、あっちに行ったり、こっちに
行ったりでも、しっかり歩数は確保できます。

kencom運営事務局調べの歩数換算表では、掃除機
かけ(20分)  で200歩、洗濯(干す・取り込む)
 で350歩、子どもと30分遊ぶと2,000歩が目安と
してあげられています。

まずはエントリーしてみて、家事歩数から始めてみては
いかがですか?

そして、少し時間ができた時に、こんな感じ  や
こんなこと  にもチャレンジしてみてもどうで
しょう!

「歩活」をきっかけに健康生活を続けて くださっていますか?

今回も多数のご参加ありがとうございました。少しですが、
前回(2022秋)より参加人数もアップしました。
この調子で、2023秋「みんなで歩活」にもチャレンジしましょう!

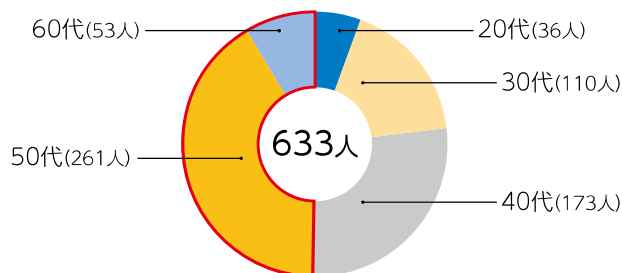
参加人数
633人
(606人)

参加率(本人)
23.6%
(22.7%)

参加チーム
84チーム
(83チーム)

お一人参加
75人
(72人)

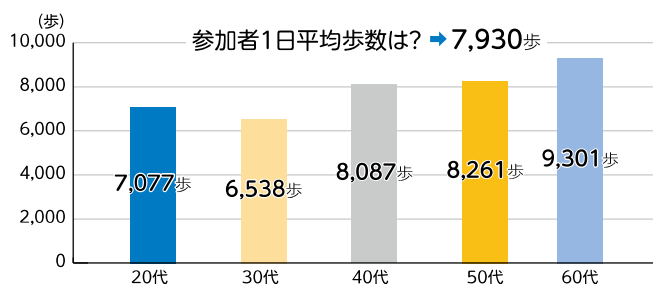
Q.参加者は、若い人が多いのでは?



20代が一番少ない結果に!

50代、60代の方が参加者全体の約50%を占めています。いろいろ
と健康のことが気になる年代なのではないでしょうか?
アンケート結果より、参加者のうち約半数の方は、他の人(チーム)
とは競わずご自分のペースで歩いていらっしゃるようです。
生活習慣病予防や改善に、ウォーキングを始める方は多いようです。

Q.みんな、どれくらい歩いているんだろう?



40代以上の皆さまの歩数が伸びています!

60代、頑張って歩いておられます!もう一息で1万歩。
入賞者の方のアンケートによると、8,000歩以上歩いている方は、
1日の目標を立てておられるようです。
チームメンバーと頑張りを共有しながら歩いておられます。

2023秋 みんなであ歩活

■エントリー受付中!

エントリー期間

10月2日(月)~10月31日(火)

詳しくはダスキン健保組合ホームページをご覧ください。 https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/kencom02.html

イベント期間

11月1日(水)~11月30日(木)

「みんなで歩活」の参加方法は?

歩数はどうやってカウントするの? など

「みんなで歩活」について詳しく知りたい方はこちらから



各賞発表

チーム通算スコアランキング /



チームメンバー全員に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	チーム名	チームメンバーの所属	通算スコア
1位	白って200色あねん@DHC (10)	(株)ダスキンヘルスケア	2,720,000
2位	やっちゃんえ沖縄#D沖縄 (10)	(株)ダスキン沖縄 (株)ダスキン九州地域本部、他	2,718,256
3位	東京連合walkerズ (10)	(株)ダスキン東京オフィス (株)ダスキンシャトル東京、他	2,675,906
4位	♡いらっしゃいませP東海♡ (10)	(株)ダスキンプロダクト東海	2,424,018
5位	中国・四国地域本部with I (10)	(株)ダスキン中国・四国地域本部、他	2,367,653



New 少人数チーム賞 /

チームメンバーから5名以内の中でチームスコアランキング
上位6位のチーム全員に



Amazonギフトカード100円

1位	けんぼーず (5)
2位	健康経営推進チーム (4)
3位	Walk Nine B班 (5)
4位	笑う門には福きたるんるん♪ (5)
5位	湘南boys & girls (4)
6位	健康第一 (3)

※カッコ内はチーム人数

ラッキー5賞 /

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



Amazonギフトカード100円

5位	中国・四国地域本部with I (10)
15位	ケアつるびか (10)
25位	技術部製造技術室 (8)
35位	平岸支店① (9)
45位	金鯪ボーイズ P東海 (^^) (9)
55位	仙台四郎 (7)
65位	道がある限り—————!

※カッコ内はチーム人数

75位は、チーム平均歩数が5,000歩未満だったため、入賞となりませんでした。

New ダスキン健保賞 /

個人平均歩数が「2023年3月31日ダスキン健康保険組合
被保険者数 (6,945人)」に近い個人20人に



Amazonギフトカード200円

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ギフトカード200円

個人ラッキー7賞 /

個人平均歩数がランキングの下1桁が「7」の個人に



Amazonギフトカード100円



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ギフトカード1位200円、2位100円



1位 とことこ2023春@DUW (5)



2位 USI (4)

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ギフトカード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

「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を登録すると、ウォーキングイベント「みんなで歩活」や健康情報の入手、将来病気を発症するリスクを予測できる「ひさやま元気予報」など、ご自身の健康管理につながる機能をスマホやパソコンでご利用いただけます。

健康保険組合からの「お知らせ」や「メール配信」で最新情報もお届けしています。

kencomでヘルスリテラシー（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



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% 赤字: 前回(santé No.174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	本部	1,747人	808人	46.3%	12.4%
		地域	549人	365人	66.5%	9.6%
		地域	442人	270人	61.1%	17.4%
		直営	756人	173人	22.9%	10.4%
	生産本部		292人	92人	31.5%	17.4%
		本部	93人	56人	60.2%	21.4%
		地域	14人	8人	57.1%	25.0%
		工場	185人	28人	15.1%	7.1%
	フード グループ		276人	161人	58.3%	6.8%
		本部	146人	92人	63.0%	2.2%
		地域	60人	46人	76.7%	19.6%
		直営	70人	23人	32.9%	0.0%
本社など	本部	406人	257人	63.3%	21.0%	
合計		2,721人	1,318人	48.4%	13.7%	
ヘルス ケア	ダスキンヘルスケア		1,362人	178人	13.1%	11.2%
		本社	43人	25人	58.1%	32.0%
		アカウント	1,319人	153人	11.6%	7.8%
プロダクト 関係会社	和倉ダスキン		80人	27人	33.8%	3.7%
	小野ダスキン		126人	50人	39.7%	0.0%
	プロダクト 北海道		44人	10人	22.7%	0.0%
		道央中央工場	29人	9人	31.0%	0.0%
		道北工場	15人	1人	6.7%	0.0%
	プロダクト 東北		55人	14人	25.5%	0.0%
		仙台中央工場	55人	14人	25.5%	0.0%
	プロダクト 東関東		106人	32人	30.2%	9.4%
		千葉東工場	28人	5人	17.9%	0.0%
		埼玉中央工場	78人	27人	34.6%	11.1%
	プロダクト 西関東		109人	15人	13.8%	0.0%
		東京多摩中央工場	109人	15人	13.8%	0.0%
	プロダクト 東海		71人	50人	70.4%	74.0%
		愛知中央工場	71人	50人	70.4%	74.0%
	プロダクト 中四国		76人	25人	32.9%	0.0%
		広島中央工場	29人	13人	44.8%	0.0%
		愛媛工場	47人	12人	25.5%	0.0%
	プロダクト 九州		74人	16人	21.6%	0.0%
		熊本中央工場	57人	14人	24.6%	0.0%
		沖縄工場	17人	2人	11.8%	0.0%
合計		741人	239人	32.3%	17.2%	

事業グループ			有資格者数 (本人)	登録者数 (本人)	登録率	健診閲覧 コード入 力率
サーヴ 関係会社	サーヴ 北海道		149人	134人	89.9%	97.8%
		本店	4人	4人	100.0%	100.0%
		支店	145人	130人	89.7%	97.7%
	サーヴ 東北		168人	62人	36.9%	33.9%
		本店	5人	5人	100.0%	80.0%
		支店	163人	57人	35.0%	29.8%
	サーヴ 北関東		220人	99人	45.0%	53.5%
		本店	8人	8人	100.0%	75.0%
		支店	212人	91人	42.9%	51.6%
	ダスキン 伊那		28人	27人	96.4%	100.0%
		本店・支店	28人	27人	96.4%	100.0%
	シャトル 東京		99人	67人	67.7%	4.5%
		本店	5人	5人	100.0%	20.0%
		支店	94人	62人	66.0%	3.2%
	サーヴ 東海北陸		381人	101人	26.5%	0.0%
		本店	11人	9人	81.8%	0.0%
	支店	370人	92人	24.9%	0.0%	
	サーヴ 近畿		155人	78人	50.3%	9.0%
		本店	4人	4人	100.0%	75.0%
		支店	151人	74人	49.0%	5.4%
	サーヴ 中国四国		189人	55人	29.1%	1.8%
		本店	5人	4人	80.0%	25.0%
		支店	184人	51人	27.7%	0.0%
	サーヴ 九州		280人	137人	48.9%	21.2%
本店		8人	8人	100.0%	0.0%	
支店		272人	129人	47.4%	22.5%	
ダスキン 沖縄		54人	44人	81.5%	68.2%	
	本店・支店	54人	44人	81.5%	68.2%	
合計			1,723人	804人	46.7%	37.6%
その他	エパーフレッシュ函館		69人	18人	26.1%	0.0%
	エムディフード		171人	27人	15.8%	0.0%
	かつアンドかつ		61人	1人	1.6%	0.0%
	ダスキン共益		29人	25人	86.2%	4.0%
	ダスキン愛の輪基金		2人	1人	50.0%	0.0%
	ダスキン健康保険組合		2人	2人	100.0%	0.0%
	合計		334人	74人	22.2%	1.4%
任意継続			103人	59人	57.3%	10.2%
当健保平均人数（割合は健保平均）			6,984人	2,672人	38.3%	20.6%

事業グループ(所属)は2023年7月1日時点です。
2023年7月15日時点の在籍者かつ、2023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。

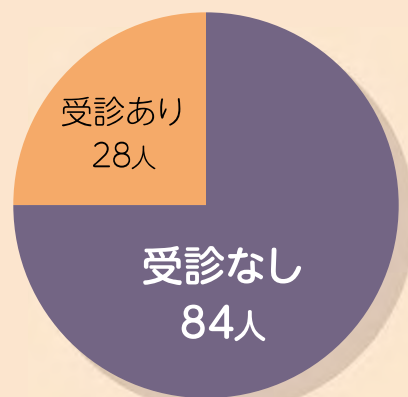
有資格者: kencomリスト掲載者および2023年7月1日時点の在籍者から自主退会などを除いた方
登録者: 有資格者のうち、kencomメールアドレス登録のあった方
健診閲覧コード認証者: 健診閲覧コード認証者のうち健診閲覧コード「本人認証済み」の方

Q.この数字の意味は？

84/112

A. ダスキン健保加入者の令和4年度の乳がん有所見者(112人)のうちの、医療機関未受診者(84人)でした。

乳がん検診結果が有所見の方のうち、半数以上が医療機関未受診の状況です。



マンモグラフィーの検査結果に所見があったけど、4年間放置した後、他の部位へ転移して、主病巣の乳がんが見つかった。

マンモグラフィーの検査結果に所見があり、すぐに医療機関へ受診し、乳がんと診断。術後も早い時期に復帰できたわ。

乳頭からの分泌物や乳房の痛みで医療機関を受診。乳がんと診断されたの。

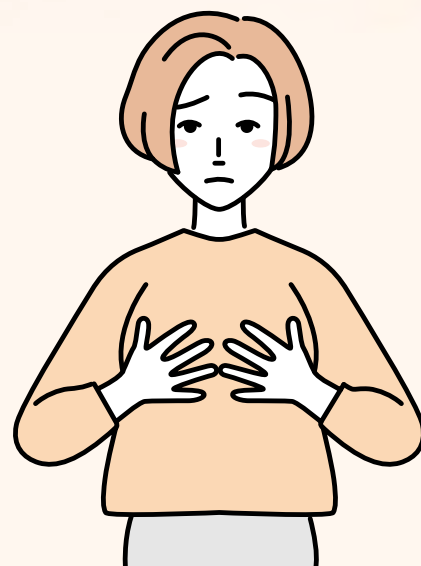
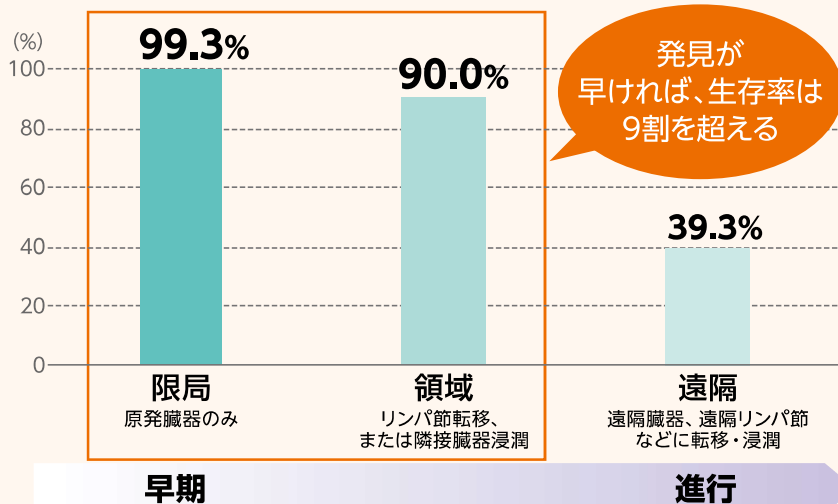
ダスキン健保医療職が健診結果で所見のあった方への受診勧奨でお伺いした事例です

怖がらないで！ 早期発見なら治る可能性も高くなります

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階で見つければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分で見つけれられる数少ないがんの1つです。

しかし、日本では発見の遅れで、年間1万人以上が乳がんによって亡くなっています。

乳がんの臨床進行度別5年相対生存率*（1993～2011年診断例）



*相対生存率：がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター，2020）
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

乳がんの発生には 女性ホルモンが深く関わっています

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率が続きます*。乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

※出典：国立がん研究センターがん除法サービス「がん統計」（全国がん登録）

リスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

4つのポイントをおさえて早期発見 ブレスト・アウェアネス

乳がんは早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』です。

日頃から乳房を意識する生活習慣を心がけることで、自身の乳房に対しての意識が高まります。乳房の変化を感じたらすみやかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけて、乳がんの早期発見につなげましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にしましょう。

② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、以下のような乳房の変化に気づけます。しこりを探すという行為や意識は必要ありません。

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 乳頭からの分泌物
- ☐ 乳頭や乳輪のただれ
- ☐ 乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- ☐ 乳房の痛み など



気軽に乳房をチェック

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談しましょう。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

マンモグラフィーは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないかを調べます。



ダスキン健保の乳がん検診

巡回健診で受診した方や、提携医療機関受診時、当日の体調によりがん検診を受診できなかった方は補助金制度（がん検診）をご利用ください。

詳細はP17～P18をご覧ください。

※当健保ホームページでもご確認いただけます。

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



健保のホームページ、ぜひご活用を！



「みんなの健康情報」
ページはこちらから▼



ダスキン健康保険組合ホームページの「みんなの健康情報」には、組合員の皆さまの健康増進などにご利用いただける健康情報を掲載しています。気になることがある時に、一度ご覧になってみてください。

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

●女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班で運営しているホームページです。
年代に合わせたお悩みを検索して、セルフチェックや対応方法などを確認できます。

ヘルスケアラボ
HealthCareLab

●赤ママWEB

「赤ママWEB」は、妊娠・出産・育児と子どもを中心とした育児専門出版社「赤ちゃん和妈妈社」の育児情報サイトです。
症状別、病名別などで、赤ちゃんの気になる病気の小児科医による説明・アドバイスなど、専門家が監修した安心できる確かな情報がいつでもどなたでもご覧いただけます。



●がん対策推進企業アクション ホームページ

がん対策推進企業アクションでは、職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、がんと前向きに取り組む社会的気運を醸成します。ダスキン健康保険組合も推進パートナー団体として登録済みです。

東大病院の中川恵一特任教授によるYouTube講座では、がんに関する正しい知識と最新情報を配信しています。



●公益財団法人長寿科学振興財団が運営しているウェブサイト「健康長寿ネット」

誰もが迎える高齢期を前向きに生活するための情報を提供しています。「生活の質」＝QOL (Quality Of Life) の維持・向上に役立つ、高齢者特有の悩みに答えています。
まずは白内障や、骨粗しょう症、前立腺肥大症といった高齢者に多い病気をチェックしてみたいかがでしょうか？

前立腺肥大症と前立腺がんの違いなど、わかりやすく解説されています。



ちょっとお得な健康情報

組合員の皆さまやご家族の体力づくりや健康増進などにご利用いただけるお得な健康情報を掲載しています。
各種施設割引券、スポーツクラブルネサンスの体験クーポンなど、ちょっとお得な情報をご活用ください。

「ちょっとお得な
健康情報」
ページは
こちらから



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

ダスキン健康保険組合 第141回組合会開催のご報告

2023年5月1日付で組合会の議員全員が任期満了となることに伴い、議員の改選を行いました。

改選後の人事異動による議員交代を除き、全員が再任いたしました。今後、2026年5月1日までの任期で、下記の体制で組合運営を行ってまいります。

なお、新体制による組合会として、2023年8月1日に第141回組合会を開催し、令和4年度の決算報告を行いました。

会議はオンラインでの開催でしたが、飯田理事長、木下常務理事、永野事務長はダスキン健康保険組合の事務所に集まって進行させていただきました。組合会に先駆けて実施された監事による監査報告をはじめ、健康保険組合を取り巻く状況や今期実施している新しい取り組み、マイナンバーカードと健康保険証の一体化についてなど、議員の皆さんと共有をしました。



ダスキン健康保険組合の事務所にリモート参加中の飯田理事長（右）、木下常務理事（左手前）、永野事務長（左奥）

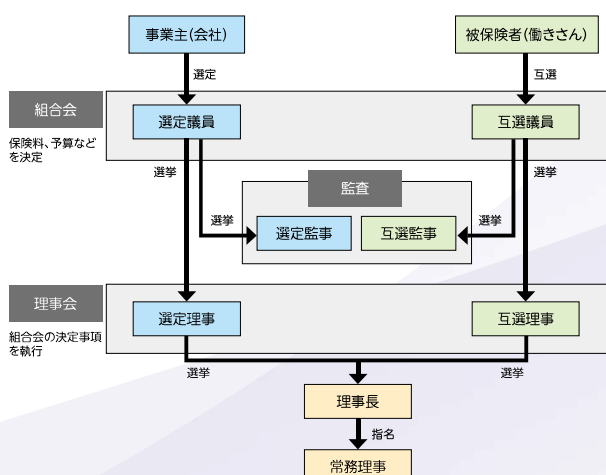
ダスキン健康保険組合議員(敬称略)

※2023年6月21日現在

任期：2023年5月2日～2026年5月1日

	健保役職	氏名	所属事業所	所属部署・役職
選定議員	理事長	飯田 健 司	株式会社 ダスキン	執行役員 人事部、シェアードサービスセンター、品質保証・リスク管理部担当
	常務理事	木下 香 織	株式会社 ダスキン	健康保険組合 室長
	選定理事	堀 桂	株式会社 ダスキン	人事部 人事労務室 室長
	選定議員	宮田 直 人	株式会社 ダスキン	取締役 CFO 本社管理グループ、法人営業本部担当
		小室 道 雄	株式会社 ダスキン	訪販グループ 戦略本部 管理部 部長
		宮脇 勇 人	株式会社 ダスキン	総務部 部長
	選定監事	沼波 昭 男	株式会社 ダスキン	シェアードサービスセンター 部長
互選議員	互選理事	池口 誠	ダスキン共益株式会社	労働組合 中央執行委員長
		堤 博 史	株式会社 ダスキン	品質保証・リスク管理部 部長
		林 一 仁	株式会社 ダスキン	フードグループ 管理部 部長
	互選議員	池田 多美子	株式会社 ダスキン	生産本部 物流部 部長
		香山 賢 一	株式会社 ダスキン	ライフケア事業部 事業部長
		佐藤 信 英	株式会社 ダスキン	株式会社 ダスキンヘルスケア 代表取締役社長
	互選監事	井上 浩 孝	株式会社 ダスキン	経理部 資金管理室 室長

運営組織



理事長

理事長は組合運営の最高責任者で、組合を代表します。

常務理事

理事会の同意を得て、理事長が理事のうちから常務理事を指名します。常務理事は理事長を補佐し、日常の事業運営に必要な事項の処理にあたります。

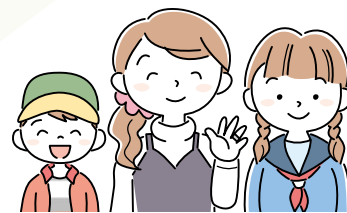
監事

監事は2名で、選定および互選議員の中から各1名を選出し、業務の執行や財産の状況について監査します。

INFORMATION

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：2023年10月6日(金)発送～2023年11月6日(月)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	2023年9月8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、2008年4月2日以降の被扶養者 ・生年月日が、1948年4月1日から1949年3月31日までの被扶養者 ・扶養認定日が、2023年4月1日以降の被扶養者（記号番号変更の方を除く）

＜夫婦共働きで子どもがい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	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） ※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。
------	---

ファミリー健診受診のご案内

乳がん、子宮がん、大腸がんなどのがん検診を自己負担なく受診できます。



受診期限	2023年12月30日（土）
対象者	被扶養者（配偶者、40歳以上の家族）、任意継続者（本人、配偶者、40歳以上の家族）
費用	無料 ※オプション検査は自己負担となります。
申込方法	ダスキン健康保険組合 ホームページをご覧ください。 https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/family_health_checkup.html



kencomを
ご利用の皆様へ

2023年10月20日(金)より kencom 医療費控除用(XML)データを ダウンロードできるようになりました。

確定申告(医療費控除)をe-Taxで電子申告する場合、kencomの「医療費のお知らせ」から医療費控除用(XML)データをご自身でダウンロードすることができるようになりましたのでご利用ください。

①メニュー画面を開く



②出力する年を選ぶ

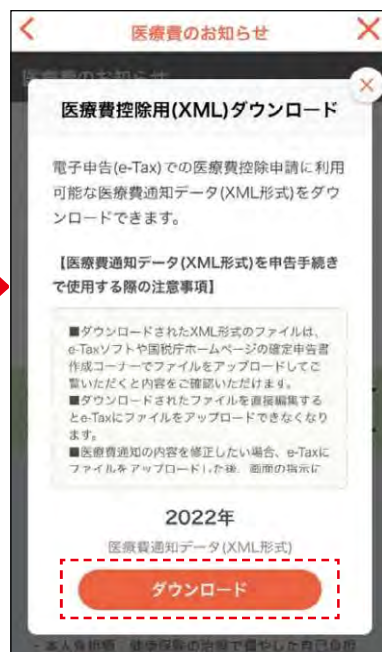


..... 注意

過去5年間分のみダウンロードが可能です。

例)
2023年の場合、2017年以前のデータはダウンロードできません。

③ダウンロード



<ご利用上の留意事項>

- kencom登録後はじめて、「医療費のお知らせ」や「健診・検診結果」などの機微情報を閲覧する場合、**健診閲覧コードの入力が必要です**。
健診閲覧コード入力完了後、**秘密の質問を設定**いただくことで次回以降は健診閲覧コードなしで、「医療費のお知らせ」の閲覧が可能になります。
- 医療費控除用(XML)データは随時ダウンロードできますが、**受診歴の反映時期は受診より2~3ヵ月後**です。

※健診閲覧コードを再発行を希望される方はこちらより手続きをしてください。
https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/kencom05.html#lost_chord



kencom に登録されていない方は、
「医療費等の Web 照会(KOSMO Web)」をご利用ください。



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(医療費控除)をe-Taxで電子申告する場合は、

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。詳しくはこちらをご覧ください。

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



※確定申告(医療費控除)を書面申告で申請される場合は、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。

手続き開始日については、2023年12月頃ホームページに掲載予定です。

健保の
LINE公式
アカウント
はじめました

ダスキン 健保de 健康エ◀ミル

申請書
ダウンロードなどが
できて便利!



私たち組合員って
色々な補助や
サービス
を受けることが
できるのね!



ご自身のスマホで友だち登録をしてください。社用スマホではLINEアプリを登録できません。

ダスキンこころとからだの健康相談

0120-860-647

携帯電話からも
通話無料!

●からだの健康相談

- 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。