DUSKIN
喜びのタネをまこう

●santé（サンテ）とはフランス語で「健康」の意
No.178 2025.4

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～

今年の定期健康診断で「がん検診」を受けたい？

はい

提携医療機関で受診してください

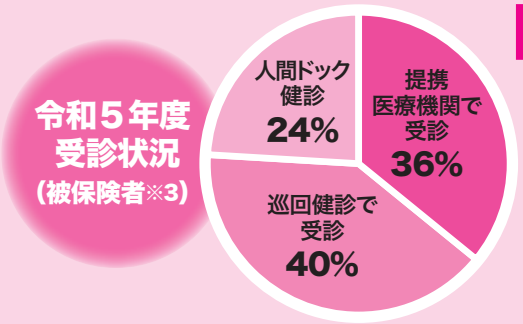
いいえ

巡回健診※1で受診してください

人間ドック健診該当者※2

提携医療機関で受診してください

詳しくは本誌13、14、16、17ページをチェック！

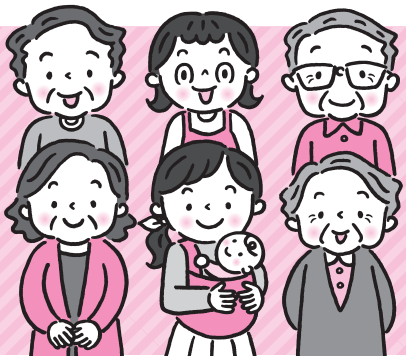


※1 小野ダスキンでの巡回健診には、「がん検診」がついています。 ※2 対象者：40歳以上3歳ごと。
※3 2023年4月1日時点加入者。資格喪失者含みます。

ご家族の皆さま！

健康診断を受けていない方はおられませんか？
忘れずに受けましょう。

詳しくは本誌15ページ「被扶養者・任意継続者向け健診案内」



目次

創業者の想い～働きさんの幸福を願って～ …… 2
令和7年度健康づくりカレンダー …… 3
令和7年度予算と事業計画 …… 4
令和7年度ダスキン健康保険組合が取り組む保健事業 …… 5
ダスキン健保からのお知らせ …… 6
健康スコアリングレポート・
「健康経営優良法人 2025」認定状況 …… 8
令和6年度健康診断結果概要 …… 9
令和7年度健康診断など保健事業 …… 12
定期健康診断・ファミリー健診 …… 13
補助金制度（がん検診・部位検診） …… 18
2024秋「みんなで歩活」開催報告 …… 19
健康あすなろ活動 …… 22
INFORMATION …… 23

令和7年2月28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	7,353人（男性3,408人　女性3,945人）
被扶養者数	3,254人（男性1,139人　女性2,115人）
扶養率	0.44人／1人

平均標準報酬月額	283,953円（21等級）
健康保険料率	1000分の110.3（令和6年度料率）
介護保険料率	1000分の18.5（令和6年度料率）

創業者の想い　～働きさんの幸福を願って～

ダスキン健康保険組合の設立は昭和49年。
当時は働きさんが約500人で、売上が約146億円、営業利益が7.7億円という時代でした。
当時、そのような規模で健康保険組合を作るというのは稀なケースであったと言えます。
創業者はどのような想いで健康保険組合を設立したのか、健保ニュース創刊号にて語られています。

ダスキン健康保険組合設立にあたって　創業者　鈴木 清一

ダスキン健康保険組合が、昭和49年4月1日付けをもって正式に厚生大臣より認可されました。ここにダスキン健康保険組合が陽の目を見ましたのも、ひとえに大阪府の保険課長、課長代理、組合係長、主任を始め、連合会の専務理事、事務局長、健保連・鳥山委員長（サンヨー連合厚生年金基金理事長）健保連の大隈会長代理（三洋電機連合健康保険組合理事長）更に厚生省の保険局保険課のみなさん、そして推進委員としてお世話になった大阪変圧器健保の河野常務理事ら、その他多くの人のみなさま方のお力ぞえのたまものだと思います。そもそも“祈りの経営”ダスキンとしての健康保険組合設立のきっかけを申上げますと、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て、ご家族の方も含めて…。それにはどうすればよいだろうか？働きさん一人一人の幸福を願って設立へのスタートをきったのが健保組合であり、厚生年金基金でもあります。家族ぐるみでの働きさんの健康と管理。また、ダスキンのように北海道から九州までチリヂリバラバラになっている働きさんのためにもどうすればよいか？それにはやっぱり健康保険組合を設立することだと思います。ひいてはそれが働きさん一人一人の福利厚生につながるとともに、疾病予防によって疾病による企業損失の防止にもつながるものだと考えます。健康で心も豊かな生活―、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7年度健康づくりカレンダー

※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。

お知らせ

◆「健保だよりsanté」の仕様変更について

「健保だよりsanté178号」より下記のとおり仕様を変更いたします。

変更内容 ●印刷／カラー印刷➡2色印刷　●印刷用紙／紙質変更

なお、「健保だよりsanté」での情報提供（年2回を予定）とあわせて、加入者の皆さまが随時、必要に応じて健康診断をはじめ、健康の維持・増進に関する情報を入手できるよう「ホームページ」での情報提供を充実してまいります。とくに、スマートフォンでの閲覧を考慮した検索のしやすさや見やすさなどの操作性などにも取り組んでまいります。

◆健保公式LINE「ダスキン健保de健康エール」サービスの終了について

「ダスキン健保de健康エール」におきまして、健保からのお知らせや健康コンテンツなどを配信しておりましたが、ご利用状況に鑑み、2025年3月31日をもちましてサービスを終了することになりました。

健康エールから健診予約をされていた方は、今後ホームページまたはお電話でご予約をお願いいたします。（健康診断の詳細はP13～P18をご覧ください。）

ダスキン健康保険組合 第146回組合会報告

令和7年度予算と事業計画

2025年2月21日に開催されたダスキン健康保険組合第146回組合会において、令和7年度予算および事業計画が議決・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

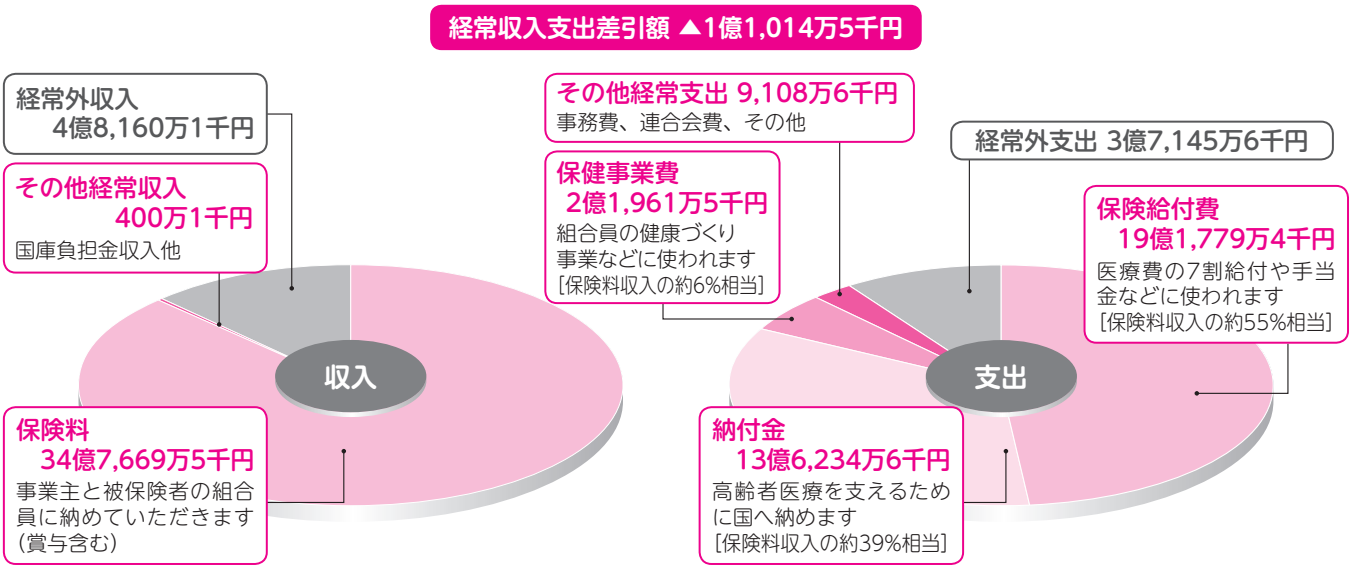
増加を続ける医療費や高齢者医療への拠出金支払いなどに対処するため保険料率を継続します

保険料率11.03%を継続

令和7年度予算は、増加を続ける保険給付費(医療費)と、高齢者医療への拠出金(納付金)に対処するため、昨年に引き続き令和5年度に引き上げた保険料率を継続します。令和6年度の保険給付費(予測)は前年度比106.5%と大幅に増加しています。令和7年度については、令和6年度予測に対し、直近3ヶ年の平均伸び率を参考に5.7%増で予算組みをしております。高齢者医療への支援について、令和6年度では、前年度比111.1%と急騰が見込まれております。令和7年度は後期高齢者支援金の負担は増加しますが、前期高齢者納付金が減少するため令和6年度とほぼ横ばいで推移するとしております。しかし、今後、後期高齢者支援金は一層増加を続けることが予測され、前期高齢者納付金についても不透明な状況が継続します。このような状況に対応するため、保険料率を継続いたしますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

予算の基礎数値（年間平均）	
被保険者数	7,400人
平均標準報酬月額	284,000円
保険料率	11.030%
事業主	5.515%
被保険者	5.515%

別途積立金残高の推移	
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
令和5年度	1億41万1千円
令和6年度(見込み)	1億41万3千円



介護保険

保険料率は1.64%に引き下げます。

令和7年度の介護保険料率は1.64%に引き下げ。介護納付金は3億4,245万4千円(前年度予測より5,725万2千円減)を見込んで予算編成しました。

科目	収入予算額
介護保険収入	3億8,757万4千円
繰越金	5,256万4千円
雑収入等	3千円
収入合計	4億4,014万1千円

科目	支出予算額
介護納付金	3億4,245万4千円
介護保険料還付金	190千円
積立金	2千円
雑支出	1千円
予備費	9,749万4千円
支出合計	4億4,014万1千円

予算の基礎数値（年間平均）	
第2号被保険者数たる被保険者数	5,100人
平均標準報酬月額	302,000円
保険料率	1.64%
事業主	0.82%
被保険者	0.82%

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7年度 ダスキン健康保険組合が取り組む保健事業】

令和7年度、ダスキン健康保険組合では下記の保健事業に取り組み、組合員お一人お一人の健康維持・増進を応援いたします。

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

特定健康診査	人間ドック健診	ファミリー健診	受診勧奨
対象 40～74歳の被保険者・被扶養配偶者・被扶養者	対象 40歳以上3歳刻み（73歳まで）の被保険者・被扶養者	対象 被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者と任意継続加入者	対象 健診結果で重症化リスクのある方
定期健康診断と同時に行います。生活習慣病（高血圧・高血糖・脂質異常症など）の早期発見・治療・予防のために実施しています。被保険者には事業主とのコラボヘルスにより実施しています。 糖尿病などの発見のため眼底検査も付加しています。HbA1c（糖代謝）、腎機能項目（クレアチニン・eGFR）検査は全年齢の方に付加しています。	3年毎の節目に胃部内視鏡・腹部エコー・がん検診（大腸・婦人科）など、人間ドック学会の検査項目を提携医療機関で受診いただきます。	被保険者と同じ検査項目を受診します。40歳以上は特定健康診査を実施します。眼底検査・HbA1c（糖代謝）、腎機能項目（クレアチニン・eGFR）、がん検診（大腸・婦人科）も付加しています。	重症化リスク項目への治療や再検査を勧めるため、電話で看護師・保健師が行います。 他にも生活習慣改善プログラムや二次健診の受診促進勧奨も行います。

補助金制度（部位検診）	補助金制度（婦人科がん検診）	補助金制度（大腸がん郵送検診）	医療費通知／ジェネリック差額通知
対象 40歳以上（H2・F2コース）受診者のうち希望者	対象 女性被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者のうち希望者	対象 被保険者・被扶養配偶者と40歳以上の被扶養者のうち希望者	＜医療費通知＞ Webサービス「KOSMO Web」および「kencom」で毎月情報更新にて通知。 ＜ジェネリック差額通知＞ kencomアプリにて差額を通知。
一部提携医療機関受診時または定期健診結果を受領された希望者に実施。 ●健保負担上限金額　10,000円 ●受診対象期間（2月末まで） ※肺ヘリカルCT・脳MRI／MRA・胃部内視鏡・大腸内視鏡のいずれか1コース	定期健康診断を受診し検査結果を受領している方で、婦人科がん検診を受診できなかった方を対象に実施。 ●健保負担上限金額　10,000円 ●受診対象期間（2月末まで） 事業所での集団婦人科検診で受診の方は対象外です。	定期健康診断を受診し検査結果を受領している方で、大腸がん検診を受診できなかった方を対象に実施。 ●受診対象期間（2月末まで）	

・被保険者は、任意継続被保険者を含みます。　・被扶養配偶者・被扶養者は、任意継続被保険者の被扶養配偶者・被扶養者を含みます。

組合員の皆さまに、ご自身の健康状態の改善に取り組んでいただくための事業

特定保健指導	Under40／服薬者（生活習慣改善プログラム）	重症化予防プログラム
対象 特定健診の結果、健康リスク（血糖・血圧・脂質）が高まる可能性がある方	対象 健康診断の結果、40歳未満もしくは、服薬者で健康リスク（血糖・血圧・脂質）のある方	対象 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
健康の保持に努め、重症化を防ぐために動機づけ支援、または積極的支援を行います。国から健保に実施を義務付けられている事業です。事業主とのコラボヘルスで、対象者への参加勧奨を行っています。 ※期間は3カ月。複数コースからプログラムを選択できます。	将来の重症化予防のため、特定保健指導の基準に該当するが、年齢もしくは服薬していることでその対象から外れてしまった方を対象に専門家による生活習慣改善プログラムを実施します。事業主とのコラボヘルスで、対象者への参加勧奨を行っています。 ※期間は3カ月。複数コースからプログラムを選択できます。	重症化予防のため、専門家による保健指導を実施。直接面談、タブレット貸与、スマホ、電話を介して参加しやすい環境を用意します。 ●糖尿病重症化予防 ●心・脳血管疾患発症予防 ●オンライン禁煙プログラム ●カルナヘルスサポート重症化予防プログラム

組合員の皆さまの健康増進にお役立ていただくための事業

kencom	「みんなで歩活」ウォーキングイベント	家庭用常備薬の割引斡旋	スポーツ施設 法人会員
健診結果、医療費情報チェックができる、一人一人に合わせた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情報提供、健保からの「お知らせ」を登録アドレスにメール配信もしています。	組合員の健康増進のため、春と秋に実施するウォーキングイベントです。チームで楽しく競っていただきます。希望のチームを選び、登録して参加します。1人参加も可能です。参加は、kencomのサイトから登録します。	家庭用常備薬を組合員価格で斡旋します。本誌に同封の申込書だけでなく、ホームページからも申し込みができます。	スポーツクラブ「ルネサンス」、「chocoZap（チョコザップ）」を法人価格でご利用いただけます。

組合員の皆さまに、健康に関する各種情報を提供するための事業

広報誌「santé」	ホームページ Net-IPPO	こころとからだの健康相談	コラボヘルスによる健康経営サポート事業
制度の変更や、予算・決算、健康推移や保健事業の取り組み、健康白書の全体版などを掲載。被保険者には事業所へ、被扶養者用はご自宅に、年2回送付します。	健康診断など当健保からのお知らせをホームページやNet-IPPOにて公開しています。	24時間・年中無休の電話健康相談を設置。 TEL 0120-860-647	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行います。 ●健康白書・健康スコアリングレポートの公表 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。 ●健康管理システム「すこやかサポート21」の活用 事業主が健康診断の結果をクラウドシステムで一元管理し、事業主と健保が共有した情報をもとに双方で受診確認、受診勧奨を実施します。 ●健康経営優良法人認定 事業主が健康経営優良法人の認定を受けることができるよう、申請のサポートをします。

※保健事業の内容は、データヘルス分析をもとに、重点施策を組合会にて毎年度決定いたします。

ダスキン健保からのお知らせ

令和7年度保険料率について

令和7年度保険料率が、2025年2月21日に開催された第146回組合会で下記のとおり承認されました。

	令和6年度	**令和7年度**
健康保険料率	11.03%	**11.03%**
介護保険料率	1.85%	**1.64%**

令和7年3月分（4月納付分）から適用されます

＊上記保険料の負担割合は事業主（会社）と本人の折半になります。

介護保険料については、国の代行徴収という位置づけであるものの、設定料率は個々の保険者で考え方が違うため差が生じています。当健保においては、安定運営と複数年固定の料率になるよう設定しておりました。
令和7年度の介護保険料率は、令和8年度から開始となる「子ども・子育て支援金制度」の創設に向けた議論の中で、介護保険料率についても代行徴収的な位置づけのものとして「国が（一律の率を示すなど）説明責任を果たすこと」とし「参考料率」が示されました。今後の当健保の方針として、毎年、国が示す参考料率をもとに設定、もしくは参考料率を参考・目安にして設定するものとします。そのため、毎年、介護保険料率が変動する可能性がありますが、ご了承くださいますようお願いいたします。

任意継続被保険者の方の保険料について

すでにホームページなどでもお知らせしていますが、2025年4月1日以降に任意継続被保険者となられる方の保険料を計算するための「標準報酬月額」を下記のとおり、改定いたします。

任意継続被保険者となられる方の標準報酬月額は「資格喪失（退職）時の標準報酬月額」と「標準報酬月額38万円」のうち、いずれか少ない方の額

2025年4月1日以降に健康保険の任意継続をご検討される場合は以下の点にご留意ください。

❶ 標準報酬月額上限が38万円になります。
❷ 任意継続被保険者には、事業主（会社）からの保険料負担はありません。

マイナ保険証をご利用いただいていますか？

「マイナ保険証」とは、保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。医療機関に行かれる際には、ぜひ「マイナ保険証」で受診ください。

マイナ保険証ならではのメリット

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処理や病院の選定などに活用される

健康保険証の有効期限について

2024年12月2日以降、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みに移行しておりますが、お持ちの有効な健康保険証は、経過措置期間として2025年12月1日まで引き続き使用できます。
ただし、2025年12月1日までに、**ダスキン健康保険組合の加入者でなくなった場合や、健康保険証の情報に変更があった場合（氏名の変更、保険証の番号の変更等）は健康保険証が無効となる**ため、会社を通じてご返却ください。

マイナンバーカードを保険証としてご利用いただくには

マイナンバーカードの健康保険証利用の方法についてご紹介します。

マイナンバーカードを**お持ちでない**方

STEP1の後、**STEP2**へとすすむ。

マイナンバーカードを**お持ち**の方

STEP2からすすむ。

STEP1 マイナンバーカードを入手する

1 マイナンバーカードを申請する → 2 交付通知書が届く → 3 マイナンバーカードを受け取る

1 マイナンバーカードを入手するには申請が必要です。
申請方法は、交付申請書等を使用した郵送申請、オンラインでの申請、まちなかの証明写真機(※)での申請があります。

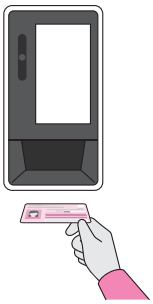
※まちなかの証明写真機は申請できるものとできないものがあります。

2 マイナンバーカードを申請して、交付通知書が届くまでに概ね1カ月かかります。

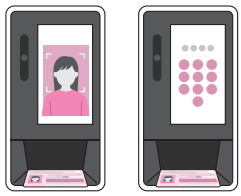
3 交付通知書がお手元に届きましたら、必要書類をご確認のうえ、市区町村窓口でカードをお受け取りください。受け取り場所は、住民票の住所地（役所）になります。

STEP2 マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録をする

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには初回に一度だけ登録が必要です。
医療機関や薬局の受付にあるカードリーダーにマイナンバーカードを置いて、画面の案内に沿って簡単にできますので、医療機関を受診される際にマインナンバーカードをお持ちください。
また、マイナポータル、セブン銀行ATMでもできます。

1 

医療機関の受付にあるカードリーダーにマイナンバーカードを置く

2 

本人確認を行います。
顔認証もしくは4桁の暗証番号で本人確認をします。

3 画面の案内に沿って「保険証として登録する」を選択する

マイナンバーカードに関するお問い合わせは「マイナンバー総合フリーダイヤル」へ

☎ 0120-95-0178

平 日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

詳しくは
マイナンバーカード
総合サイトへ

令和6年度版（令和5年度実績） 健康スコアリングレポートが発行されました

会社と健康保険組合が働きさんの健康に関する課題を共有することで、コラボヘルス（両者の連携）を図り、予防・健康づくりの取り組みを活性化させる目的で、令和元年度から厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が協同して健康スコアリングレポートを作成しています。

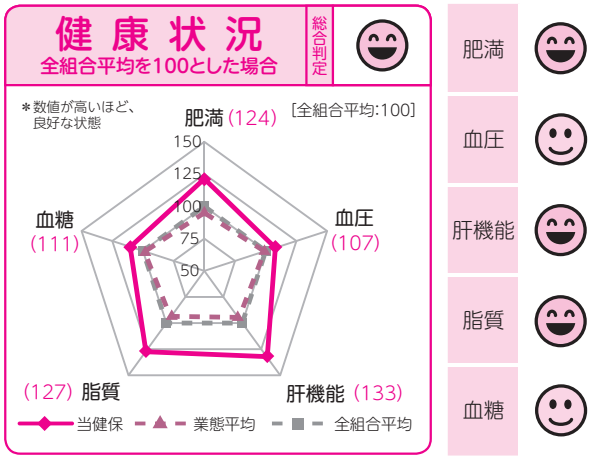
■ 判定基準値（全組合平均を100とした場合）

【当健保の特定健診・特定保健指導の実施状況】

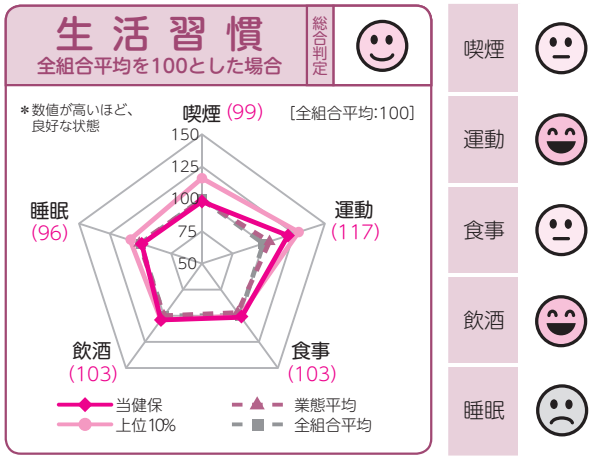
特定健診の実施率	93.7%
66位/1,119組合	目標値　90%

特定保健指導の実施率	35.4%
648位/1,119組合	目標値　55%

【当健保の健康状況】 ※2023年度の特定健診の結果より



肥満 / 血圧 / 肝機能 / 脂質 / 血糖



喫煙 / 運動 / 食事 / 飲酒 / 睡眠

「健康経営優良法人2025」の認定状況

「健康経営優良法人」は、とくに優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定する顕彰制度です。
この度、当健保の適用事業所においても「健康経営優良法人2025」として下記のとおり認定されました。

大規模法人部門

健康経営優良法人2025 KENKO Investment for Health 大規模法人部門 ホワイト500

●株式会社ダスキン	9年連続

上位500位　ホワイト500認定は7回目

健康経営優良法人2025 KENKO Investment for Health 大規模法人部門

●株式会社ダスキンサーヴ北海道	8年連続
●株式会社ダスキンサーヴ東北	7回目
●株式会社ダスキンサーヴ北関東	8年連続
●株式会社ダスキンサーヴ東海北陸	5回目
●株式会社ダスキンサーヴ九州	8年連続
●株式会社ダスキンヘルスケア	8年連続

中小規模法人部門

健康経営優良法人2025 KENKO Investment for Health 中小規模法人部門 ネクストブライト1000

●株式会社ダスキン沖縄	5年連続

上位501～1500位　ネクストブライト1000認定
※昨年はブライト500認定

健康経営優良法人2025 KENKO Investment for Health 中小規模法人部門

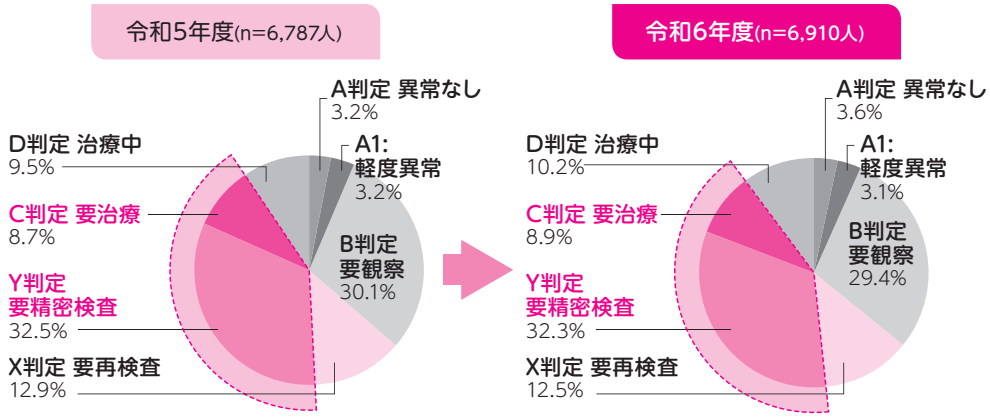
●株式会社ダスキンサーヴ近畿	7年連続
●株式会社ダスキン伊那	7年連続
●株式会社ダスキンシャトル東京	7年連続
●株式会社和倉ダスキン	5年連続
●株行会社小野ダスキン	5回目
●株式会社ダスキンプロダクト北海道	6年連続
●株式会社ダスキンプロダクト東北	6年連続
●株式会社ダスキンプロダクト東関東	7年連続
●株式会社ダスキンプロダクト西関東	5年連続
●株式会社ダスキンプロダクト東海	6年連続
●株式会社ダスキンプロダクト中四国	6回目
●株式会社ダスキンプロダクト九州	5回目
●株式会社エバーフレッシュ函館	2回目
●ダスキン共益株式会社	5年連続
●ダスキン健康保険組合	7回目

令和6年度 健康診断結果概要

健康診断は疾患リスクの早期発見と予防の基盤です。異常値やリスク要因を特定し、適切な対応を取ることが重要です。健康は生産性や職場環境にも直接影響を与えます。有所見（要精密検査、要治療）と判定された方は速やかに二次健診の受診をお願いいたします。

健診結果による有所見率

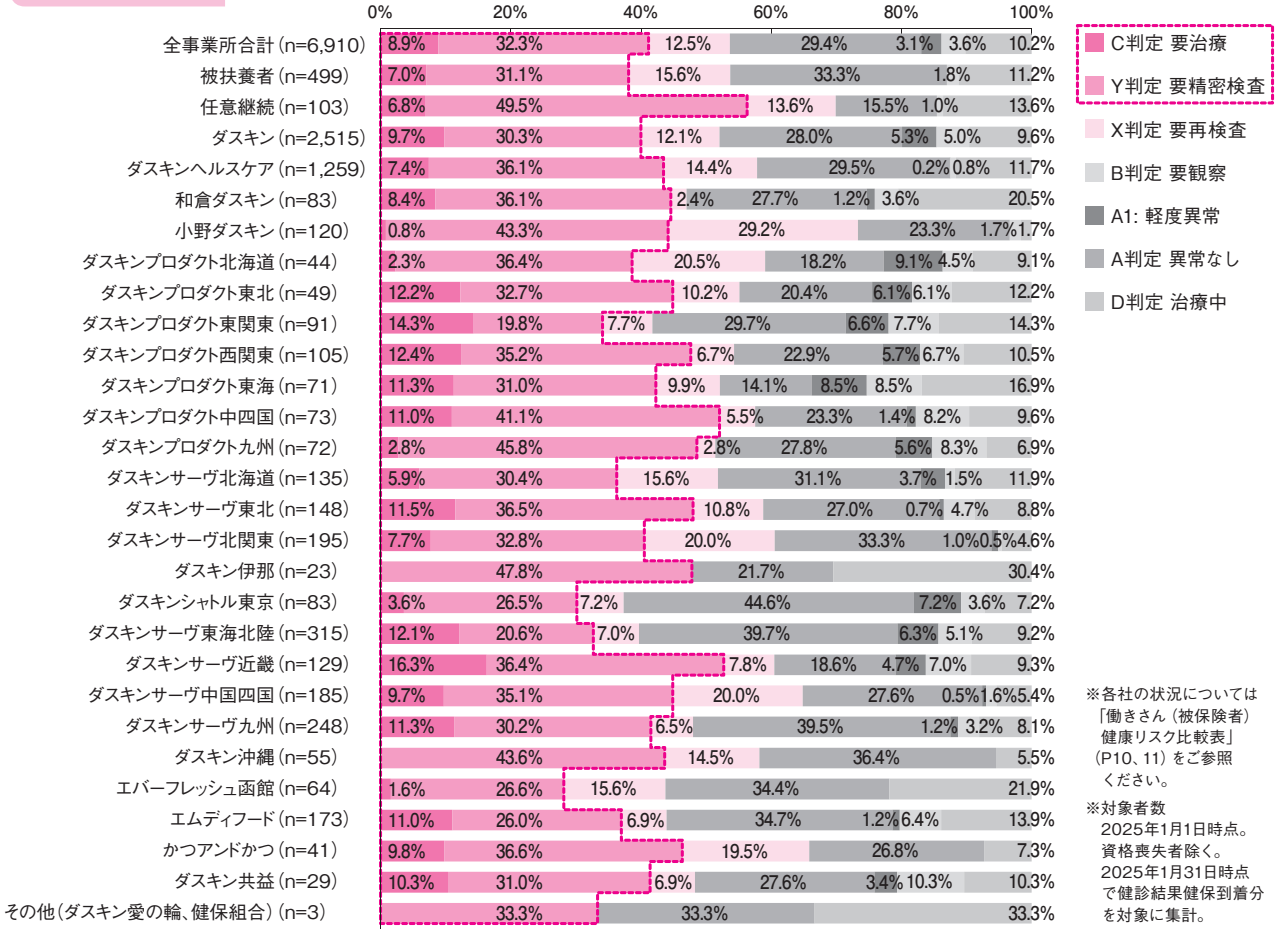
全体で約半数が要再検査以上となっています。有所見（要精密検査、要治療）は前年とほぼ同様で4割以上を占めています。事業所によってばらつきはありますが、半数以上の有所見者がいる事業所も存在しています。



要再検査
健康診断の結果で異常があるが、他の値とのバランスが不釣合いな場合。異常有無の確認が必要。

要精密検査
異常に対する適切な対処法を確認するため。異常の原因疾患などの調査が必要。

事業所別有所見率



※各社の状況については「働きさん（被保険者）健康リスク比較表」（P10、11）をご参照ください。

※対象者数
2025年1月1日時点。資格喪失者除く。
2025年1月31日時点で健診結果健保到着分を対象に集計。

有所見の方は必ず二次健診を受けましょう

令和6年度 働きさん(被保険

名称		ダスキン健保計	(株)ダスキン グループ別 グループ内ワースト3												
			訪販グループ・法人			生産本部			フードグループ			本社など	0100	0159	0211	0240
			本部	地域	直営	本部	地域	工場	本部	地域	直営	本部	ダスキン	ダスキンヘルスケア	ダスキンサーヴ北海道	ダスキンサーヴ東北
平均年齢※1		47.9	47.0	47.0	42.6	46.6	46.1	**50.0**	**48.6**	**51.4**	34.6	**50.2**	47.0	**52.3**	**48.9**	46.1
人数	人数	7,342	989	443	308	96	15	184	143	61	67	425	2,731	1,499	151	185
	40歳以上	74%	71%	69%	52%	65%	60%	82%	75%	85%	33%	81%	70%	86%	79%	75%
	健診受診者	87%	91%	92%	84%	99%	100%	94%	92%	98%	93%	94%	92%	84%	89%	80%
	特定健診受診者(40歳以上)	89%	94%	95%	87%	98%	100%	93%	93%	98%	91%	95%	94%	86%	93%	84%
肥満	肥満	28%	30%	40%	27%	39%	**60%**	30%	**50%**	**67%**	16%	32%	**34%**	22%	**34%**	24%
	非肥満	59%	61%	53%	57%	61%	40%	**64%**	44%	31%	**76%**	**64%**	59%	63%	55%	56%
糖尿病	高血糖(血糖リスクあり)	37%	33%	36%	27%	39%	40%	**46%**	38%	**59%**	22%	**43%**	36%	**46%**	36%	36%
	糖尿病	9%	7%	13%	7%	13%	**20%**	9%	**13%**	**20%**	4%	12%	10%	9%	12%	7%
	インスリン治療	1.0%	0.5%	1.6%	0.0%	2.1%	**6.7%**	**2.2%**	0.7%	**3.3%**	0.0%	1.4%	1.0%	1.1%	**1.3%**	1.1%
	糖尿病関連重症化	2%	2%	4%	2%	4%	**7%**	**6%**	**6%**	5%	1%	2%	3%	3%	2%	2%
高血圧関連	高血圧(血圧リスクあり)	25%	23%	30%	21%	32%	**60%**	26%	**33%**	**39%**	12%	29%	26%	28%	30%	24%
	高血圧症	19%	19%	18%	12%	21%	**33%**	22%	22%	**23%**	3%	**24%**	19%	22%	18%	14%
高血圧関連合併症	高血圧関連重症化	4%	4%	3%	2%	0%	**7%**	5%	**6%**	3%	1%	**6%**	4%	5%	5%	4%
	脳血管疾患	2%	2%	3%	1%	3%	**7%**	2%	**5%**	2%	1%	**5%**	3%	3%	1%	2%
	虚血性心疾患	2%	2%	2%	1%	**4%**	0%	**3%**	2%	**3%**	0%	3%	2%	3%	1%	2%
	大動脈疾患	0.2%	0.4%	0.2%	0.0%	**1.0%**	0.0%	0.5%	**1.4%**	**1.6%**	0.0%	0.5%	**0.4%**	**0.1%**	0.0%	0.0%
脂質異常症	脂質異常(脂質リスクあり)	44%	45%	52%	43%	**57%**	**73%**	47%	54%	**61%**	27%	49%	47%	42%	**54%**	43%
	脂質異常症	16%	15%	20%	11%	**23%**	**33%**	18%	19%	**23%**	3%	22%	17%	17%	22%	9%
肝機能	肝機能(肝機能リスクあり)	20%	23%	28%	17%	25%	**67%**	14%	**31%**	**51%**	12%	26%	24%	15%	28%	20%
	肝機能障害	7%	6%	9%	4%	**10%**	0%	7%	6%	**18%**	3%	**10%**	8%	5%	**13%**	8%
慢性腎不全	慢性腎不全	1.1%	1.2%	**1.8%**	0.6%	1.0%	0.0%	0.5%	**4.2%**	1.6%	0.0%	**1.6%**	**1.4%**	1.3%	0.0%	0.5%
	人工透析あり	0.1%	0.0%	0.2%	**0.3%**	0.0%	0.0%	0.0%	**2.1%**	0.0%	0.0%	**0.2%**	**0.2%**	0.1%	0.0%	0.0%
医療費(千円)	医療費合計(平均)※2	145	138	143	131	110	128	**169**	**257**	123	91	**187**	153	163	146	106
	入院医療費(平均)	896	**1,086**	746	**1,007**	381	—	734	**1,253**	637	647	916	927	759	701	679
	外来医療費(外来+調剤)(平均)	99	85	94	84	79	111	**121**	**183**	91	56	**114**	99	125	100	68

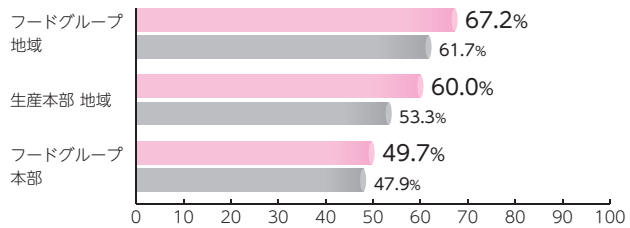
※1 ダスキン健保平均より高いと太字　※2 医科・歯科・調剤の合計　※ハイフン「—」については対象者がいないこと(分母が0)を指します。

(株)ダスキン　グループ別 ワースト3

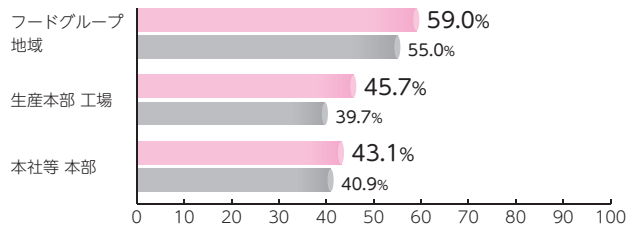
生産本部(地域・工場)とフードグループ(本部・地域)において、「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のリスク有のワースト3が集中。

R6 R5

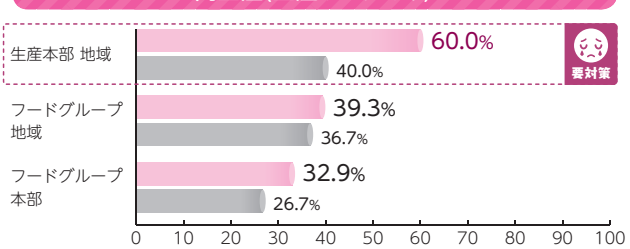
肥満



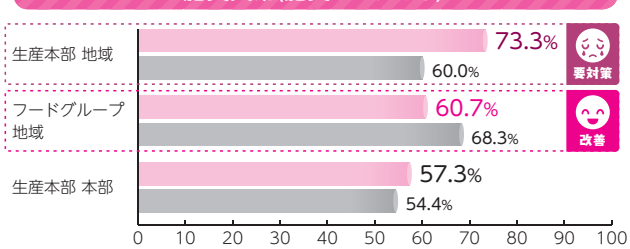
高血糖(血糖リスクあり)



高血圧(血圧リスクあり)



脂質異常(脂質リスクあり)



者）健康リスク比較表（速報）

関係会社　事業所別																						関係会社・事業所別ワースト3
0241	0249	0185	0167	0247	0242	0193	0251	0101	0154	0227	0221	0237	0156	0239	0162	0238	0178	0248	0250	0226		2000
ダスキンサーヴ北関東	ダスキン伊那	ダスキンシャトル東京	ダスキンサーヴ東海北陸	ダスキンサーヴ近畿	ダスキンサーヴ中国四国	ダスキンサーヴ九州	ダスキン沖縄	和倉ダスキン	小野ダスキン	ダスキンプロダクト北海道	ダスキンプロダクト東北	ダスキンプロダクト東関東	ダスキンプロダクト西関東	ダスキンプロダクト東海	ダスキンプロダクト中四国	ダスキンプロダクト九州	エバーフレッシュ函館	エムディフード	かつアンドかつ	ダスキン共益	その他事業所（愛の輪、当健保組合）	任意継続
46.0	47.7	47.5	44.4	46.9	46.6	45.9	41.4	**48.6**	45.0	**49.6**	46.6	46.7	47.8	**49.9**	47.0	45.1	**50.0**	41.2	44.7	47.1	**60.0**	**60.8**
243	27	100	369	149	232	298	80	89	122	43	56	109	109	92	84	81	69	208	76	31	3	106
74%	70%	79%	64%	72%	71%	68%	58%	78%	70%	88%	79%	78%	80%	85%	75%	69%	83%	56%	67%	68%		97%
80%	85%	83%	86%	87%	80%	83%	69%	93%	98%	100%	91%	83%	96%	77%	87%	93%	94%	83%	54%	94%		70%
82%	95%	80%	89%	89%	89%	87%	78%	96%	98%	100%	93%	86%	98%	79%	90%	95%	96%	90%	67%	95%		70%
22%	**41%**	22%	27%	29%	30%	25%	30%	26%	31%	23%	27%	29%	23%	24%	26%	17%	33%	21%	21%	29%		35%
58%	44%	61%	59%	58%	50%	58%	39%	73%	67%	**77%**	64%	54%	**73%**	53%	61%	**79%**	61%	62%	33%	68%		36%
36%	**48%**	25%	29%	28%	37%	**41%**	33%	30%	34%	37%	29%	25%	35%	29%	38%	28%	38%	31%	33%	32%		49%
7%	**15%**	4%	6%	9%	5%	8%	5%	**17%**	11%	7%	**14%**	6%	12%	10%	8%	1%	12%	7%	5%	13%		26%
0.8%	**3.7%**	1.0%	0.8%	**1.3%**	0.9%	0.7%	1.3%	1.1%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.0%	1.3%	0.0%		4%
1%	**4%**	2%	2%	1%	1%	2%	1%	2%	2%	0%	0%	4%	**5%**	**5%**	1%	0%	1%	2%	1%	0%		5%
21%	**41%**	18%	25%	25%	25%	26%	9%	22%	28%	30%	**38%**	28%	28%	23%	**35%**	16%	17%	14%	13%	23%		25%
13%	**30%**	13%	11%	23%	15%	18%	6%	**30%**	18%	26%	21%	17%	18%	18%	13%	10%	**29%**	10%	18%	16%		46%
2%	**7%**	3%	2%	5%	2%	2%	0%	3%	2%	**9%**	2%	3%	2%	2%	2%	1%	**22%**	1%	3%	0%		8%
0%	0%	2%	1%	1%	**3%**	1%	0%	2%	2%	0%	0%	0%	1%	0%	1%	0%	1%	0%	1%	**6%**		7%
3%	4%	1%	0%	**5%**	1%	1%	3%	4%	2%	2%	0%	1%	4%	2%	2%	1%	**6%**	1%	**5%**	3%		8%
0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	**1.3%**	0.0%		1.9%
37%	**56%**	45%	46%	44%	46%	41%	28%	52%	43%	47%	32%	41%	43%	34%	45%	37%	**55%**	36%	32%	45%		51%
13%	**26%**	10%	12%	17%	10%	15%	6%	**26%**	20%	14%	11%	17%	16%	14%	12%	12%	17%	8%	16%	**26%**		38%
19%	**30%**	16%	18%	21%	21%	20%	16%	16%	19%	14%	18%	12%	10%	14%	23%	16%	26%	11%	16%	**32%**		29%
4%	7%	4%	4%	9%	5%	6%	4%	9%	9%	**14%**	9%	6%	6%	5%	8%	10%	**12%**	3%	5%	10%		12%
0.0%	**3.7%**	0.0%	0.8%	0.7%	1.3%	1.0%	0.0%	1.1%	0.0%	0.0%	**1.8%**	0.9%	0.9%	1.1%	1.2%	1.2%	0.0%	0.5%	1.3%	0.0%		2.8%
0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	**1.1%**	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	**1.1%**	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%		0.0%
87	88	99	91	151	**179**	**181**	55	128	102	115	130	111	83	154	150	68	102	111	**323**	103		232
449	—	483	866	449	422	**1,423**	156	588	655	**1,219**	1,025	946	126	174	—	—	—	1,041	**3,466**	—		1,225
67	79	67	67	110	**143**	87	46	90	73	63	75	63	64	**147**	**141**	56	85	70	63	80		144

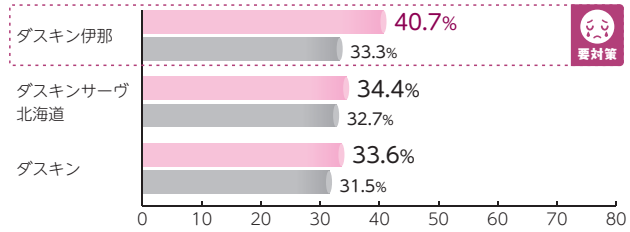
※2025年1月1日時点の在籍者を対象として、事業所、事業グループは2025年1月1日時点の在籍情報で集計しています。　※その他の事業所は対象人数が5名以下のため集計対象にしておりません。

ダスキン関係会社　事業所別　ワースト3

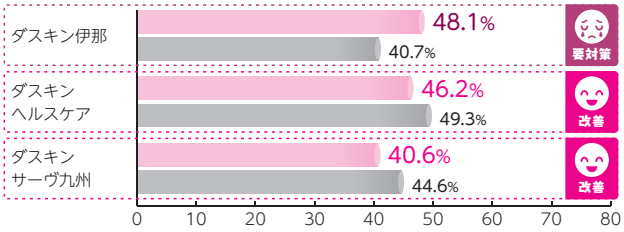
「高血糖」のリスクは2つの事業所で改善しています。

R6　R5

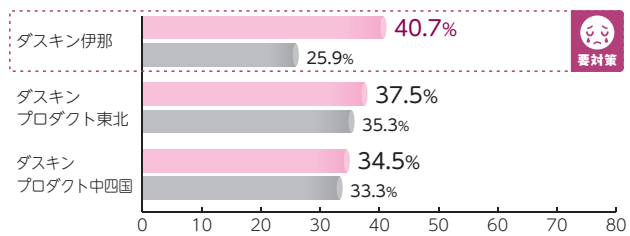
肥 満



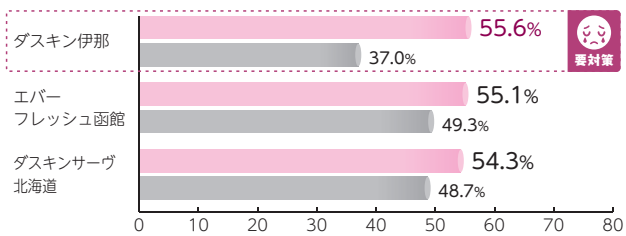
高血糖(血糖リスクあり)



高血圧(血圧リスクあり)



脂質異常(脂質リスクあり)



ダスキン健康保険組合の取り組みは、組合員お一人お一人にとって身近なことです。

案内時期

疾病の早期発見 ❶

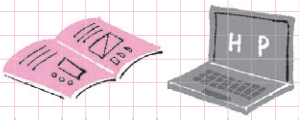
2025年4月末～

●定期健康診断
H1コース
H2コース
詳しくは、こちら

●ファミリー健診
F1コース
F2コース
詳しくは、こちら

●人間ドック健診
H3コース
詳しくは、こちら

F3コース
詳しくは、こちら



各保健事業の詳細について、本誌およびホームページでご確認いただけます！

健診結果に基づいて

「要再検査」「要精密検査」「要治療」の判定が出たら、二次健診を受診する。
➡「再検査・精密検査依頼書兼受診報告書」を会社に提出

詳しくは、こちら

※年齢は、2026年3月31日時点の満年齢

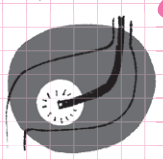
疾病の早期発見 ❷

●補助金制度（がん検診）
- 大腸
- 婦人科（乳房・子宮）

詳しくは、こちら

●補助金制度（部位検診）
- 胃部内視鏡
- 大腸内視鏡
- 肺ヘリカルCT
- 脳MRI／MRA

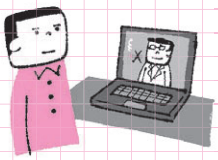
詳しくは、こちら



生活習慣の改善

2025年11月末～

●生活習慣改善プログラム
- 特定保健指導
- 服薬者保健指導
- Under40
- オンライン禁煙プログラム



自分に合ったコースを選んで、生活習慣の見直しをする。

詳しくは、こちら

医療管理下での生活習慣改善

2026年1月末～

●重症化予防プログラム

糖尿病重症化予防プログラム
詳しくは、こちら

心・脳血管疾患発症予防プログラム
詳しくは、こちら

カルナヘルスサポート 重症化予防プログラム
詳しくは、こちら

かかりつけ医・主治医と連携して生活習慣の見直しに取り組む

健康リテラシーを高めるための情報提供と施設などの利用促進

定期的に発行・更新

●広報誌　santé　●ホームページ
●総合ヘルスケアウェブサービス　kencom
●スポーツ施設の法人会員
●健康づくりに役立つ施設（割引特典）
●電話による健康相談

詳しくは、こちら

定期健康診断 ＋ がん検診

＼同時受診可／

「提携医療機関での受診」「補助金制度」をご利用ください！

■ 受診対象者および健診種別

定期健康診断・人間ドック健診（事業所経由）、ファミリー健診（ご自宅へ郵送）のご案内は**4月末から順次発送**いたします。

	年齢／性別（2026年3月31日時点の満年齢）		受診する健診種別（コース）	受診する健診施設（下記、いずれかで受診）	利用できる補助金制度	
被保険者（本人）の皆さま	39歳以下	男性	定期健康診断（H1コース）	巡回健診 または 提携医療機関（がん検診含む）	がん検診※5	
		女性				
	41歳以上	男性	定期健康診断（H2コース）	巡回健診 または 提携医療機関（がん検診含む）	がん検診※5	部位検診
		女性				
	・新40歳 ・40歳以上3歳ごと（73歳まで）	男性	人間ドック健診（H3コース）	提携医療機関（がん検診含む）	がん検診※5	
		女性				
被扶養者・任意継続者※1	39歳以下	男性	ファミリー健診（F1コース）※2	提携医療機関（がん検診含む） 巡回レディース健診（がん検診含む） または 提携医療機関（がん検診含む）	がん検診※5	
		女性				
	41歳以上	男性	ファミリー健診（F2コース）※3	提携医療機関（がん検診含む） 巡回レディース健診（がん検診含む） または 提携医療機関（がん検診含む）	がん検診※5	部位検診
		女性				
	・新40歳 ・40歳以上3歳ごと（73歳まで）	男性	人間ドック健診（F3コース）※4	提携医療機関（がん検診含む）	がん検診※5	
		女性				

人間ドック健診対象年齢

年齢	40歳	43歳	46歳	49歳	52歳	55歳	58歳	61歳	64歳	67歳	70歳	73歳
生年月日	1985年4月1日〜1986年3月31日	1982年4月1日〜1983年3月31日	1979年4月1日〜1980年3月31日	1976年4月1日〜1977年3月31日	1973年4月1日〜1974年3月31日	1970年4月1日〜1971年3月31日	1967年4月1日〜1968年3月31日	1964年4月1日〜1965年3月31日	1961年4月1日〜1962年3月31日	1958年4月1日〜1959年3月31日	1955年4月1日〜1956年3月31日	1952年4月1日〜1953年3月31日

※1 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）
※2 39歳以下の被扶養者（配偶者）、任意継続者（本人・配偶者）
※3 41歳以上で「人間ドック健診」に該当しない被扶養者（配偶者・家族）、任意継続者（本人・配偶者・家族）
※4 被扶養者（配偶者・家族）、任意継続者（本人・配偶者・家族）の方で、新40歳／40歳以上3歳ごと73歳まで
※5 巡回健診・巡回レディース健診、または提携医療機関で受診した場合に、体調などの理由によりがん検診項目を受診できなかった場合のみ利用可能

提携医療機関での受診や、補助金制度をご利用ください。

▶ 補助金制度（がん検診・部位健診）についてはP18をご覧ください。

※提携医療機関により、検査可能ながん検診、部位検診が異なります。予約する提携医療機関の「検査可能区分」をご確認の上、お申し込みください。

被保険者向け健診案内

2025年4月1日現在でダスキン健康保険組合に加入し、受診日まで継続して加入者であること

- 定期健康診断(H1コース)
- 定期健康診断(H2コース)
- 人間ドック健診(H3コース)

提携医療機関で受診する場合

受診料健保負担

大腸および婦人科のがん検診を同時受診できます。

巡回健診で受診する場合

人間ドック健診・がん検診（大腸・婦人科）は受診できません。
補助金制度をご利用ください。
➡詳しくはP18

厚生会から案内（ピンク色の受診票）が届きます。

2025年5月中旬～8月下旬

予約

「提携医療機関一覧」より希望の医療機関を選び、**電話で予約する**

2025年6月9日(月)まで

被保険者 全国提携医療機関一覧はこちら▶

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

※提携医療機関一覧は「Net-IPPO」「ダスキン健康保険組合ホームページ」からもご覧いただけます。

予約の登録

すみやかに **総医研ダスキン健診係へ電話もしくはWebで予約の登録**

➡補助金制度（部位検診）について詳しくは、P18

電話

フリーダイヤル **0120-982-527**

受付時間 平日 10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

Web

URL https://ws.formzu.net/fgen/S80309489/

受付時間 24時間受付

受診

提携医療機関より**問診票**や**検査キット**が届きます。

問診票に必要事項を記入して受診します。

健診当日に持参するもの 医療機関から届いた問診票、保険証など（有効な健康保険証、マイナ保険証、資格確認書）

被扶養者・任意継続者向け健診案内

ファミリー健診(F1コース)
ファミリー健診(F2コース)
人間ドック健診(F3コース)

すべてのコースで大腸および婦人科のがん検診を同時受診できます（受診料健保負担）。
健診の案内は、総医研ダスキン健診係からご自宅に発送されます。

提携医療機関で受診する場合

予約

「提携医療機関一覧」より希望の医療機関を選び、**電話で予約する**
2025年10月31日（金）まで

被扶養者　全国提携医療機関一覧はこちら▼

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

すみやかに

予約の登録

総医研ダスキン健診係へ**電話**
もしくはWebで**予約の登録**を
します　➡補助金制度（部位検診）について詳しくは、P18

電話
フリーダイヤル　**0120-982-527**
受付時間　平日 10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

Web
URL　https://ws.formzu.net/fgen/S80309489/
受付時間　24時間受付

受診

提携医療機関より**問診票**や**検査キット**が届きます。
問診票に必要事項を記入して受診します。

＜女性のみ＞ 巡回レディース健診で受診する場合
（人間ドック健診は受診できません）

受診場所の選択

「**巡回レディース健診受診会場リスト**」より受診希望場所を選びます。
健診結果受領後、F2コースの方は補助金制度（部位検診）をご利用できます。　➡詳しくは、P18

被扶養者　巡回レディース健診受診会場一覧はこちら▼

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

申し込み

申込書に記入して同封の返信用封筒で**「健康増進協議会」に送ります。**
お申し込みは受診希望月の前々月20日（必着）まで。

受診

申込確認書（はがき）が自宅に届きます。**申込確認書を持参**して受診します。

健診当日に持参するもの　医療機関から届いた問診票、保険証など（有効な健康保険証、マイナ保険証、資格確認書）

※資格喪失後健診を受診された場合は実費を被保険者にご請求させていただきます。

受診勧奨の対象となる健康診断項目一覧

			定期健康診断(事業所と当健保の共同事業)			ファミリー健診		
対象者			被保険者(本人)			配偶者・任意継続者		
年齢(2026年3月31日時点の満年齢)			39歳以下	41歳以上	新40歳／40歳以上3歳ごと73歳まで	39歳以下『配偶者』	41歳以上『配偶者・家族』	新40歳／40歳以上3歳ごと73歳まで『配偶者・家族』
健診種別・コース			定期健康診断		人間ドック健診(旧:節目健診)	ファミリー健診		人間ドック健診(旧:節目健診)
			H1コース	H2コース	H3コース	F1コース	F2コース	F3コース
健診会場			巡回健診／提携医療機関※2		提携医療機関※3	巡回健診／提携医療機関※4		提携医療機関※3
実施期間			4月～8月			5月～12月		
重症化リスク健診項目	循環器	血圧	●	●	●	●	●	●
		心電図	●	●	●	●	●	●
		心拍数			●			●
	腹部	腹部エコー			●			●
	肺機能	呼吸機能(スパイロメーター)※6			●			●
	糖代謝	空腹時血糖(食後10時間以上)または随時血糖(食後3.5～10時間未満)	●	●	●	●	●	●
		HbA1c	●	●	●	●	●	●
	脂質代謝	LDLコレステロール(悪玉)(中性脂肪が400ml/dL以上または食後採血の場合、Non-HDLコレステロールの測定でも可)	●	●	●	●	●	●
		HDLコレステロール	●	●	●	●	●	●
		中性脂肪 TG	●	●	●	●	●	●
		総コレステロール T-cho	●	●	●	●	●	●
	腎機能	クレアチニン	●	●	●	●	●	●
		eGFR	●	●	●	●	●	●
	目	眼底		●	●		●	●
がん検診項目	胸	胸部X線撮影(直接)	●	●	●	●	●	●
	胃	胃部X線撮影(直接/間接)(X線か内視鏡いずれかを選択)			●			●
		胃部内視鏡検査(胃カメラ)※6(X線か内視鏡いずれかを選択)			●			●
	大腸	便潜血反応2日法	●※5	●※5	●	●	●	●
	婦人科 乳房	マンモグラフィー		●※5	●		●	●
		乳腺エコー	●※5			●		
	婦人科 子宮	子宮頸部細胞診	●※5	●※5	●	●	●	●

法定内項目　法定外項目※1

※1　労働安全衛生法に基づく、法定外項目の健診を希望されない場合は、健診時に申し出てください。
事業所独自で、上記以外の法定外項目(ピロリ菌・腹部エコーなど)が付加されている場合があります。
※2　提携医療機関を受診した場合は、検査機器の関係上、事業所独自の法定外項目は含まれません。
※3　巡回健診を受診した場合は、検査機器の関係上、『41歳以上』の健診項目となります(人間ドック健診は受診できません)。
※4　加入者(配偶者・家族)は、居住地近隣の健診会場(巡回レディース健診／提携医療機関)を選択できます。
※5　巡回健診では受診できません。
※6　感染症対策として、胃カメラ・肺機能検査を一時中止している医療機関がありますので、予約時にご確認ください。

医療職による受診勧奨

健診結果の検査値の悪い方には、ダスキン健康保険組合の医療職が、医療機関への受診を促すための電話連絡を行っています。
受診勧奨の対象者、重症化リスク健診項目については、ダスキン健康保険組合のホームページをご覧ください。

ダスキン健康保険組合のホームページ／健康づくり編／受診勧奨▶
URL　https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/encouragement.html

人間ドック健診（H3コース・F3コース）の検査項目

人間ドック健診（H3コース・F3コース）は、『がん検診（胸・胃・大腸・婦人科）』項目の他に、**呼吸機能の検査など、より詳細な検査を追加した人間ドック学会の基本検査項目に準拠したコースです。**

人間ドック健診(H3コース)
人間ドック健診(F3コース)
の方は、
案内が届きますので
ご確認ください。

※赤文字の項目は、H3コース・F3コースのみの検査項目

			令和7年度 新40歳から3歳刻み H3コース・F3コース
身体		身長	●
		体重	●
		体脂肪率　※測定不可施設有り	●
		腹囲	●
		BMI	●
		FFMI　※測定不可施設有り	●
		肥満度	●
眼科		視力	●
		眼底検査	●
		眼圧	●
聴力		オージオメータ(1000/4000)	●
循環器		血圧	●
		心電図	●
		心拍数	●
消化器(いずれかを選択)		胃部X線撮影	●(※どちらか選択or施設で実施可能な項目のみ)
		胃部内視鏡検査	
腹部		超音波エコー	●
呼吸器	胸部	胸部X線撮影(直接)	●
	肺機能	1秒率	●
		%肺活量	●
		%1秒量(対標準1秒量)	●
血液学	生化学	総蛋白	●
		アルブミン	●
		総ビリルビン	●
		GOT(AST)	●
		GPT(ALT)	●
		γ-GTP	●
		ALP	●
	脂質	総コレステロール	●
		HDLコレステロール	●
		LDLコレステロール	●
		中性脂肪	●
		non-HDLコレステロール	●
	糖代謝	空腹時血糖	●
		HbA1c	●
	腎機能	クレアチニン	●
		eGFR	●
	尿酸	尿酸	●
	一般	赤血球数(RBC)	●
		血色素量(ヘモグロビン)	●
		ヘマトクリット(Ht)	●
		血小板	●
		白血球数(WBC)	●
		赤血球容積(MCV)	●
		赤血球色素量(MCH)	●
		赤血球色素濃度(MCHC)	●
		血液型(ABO型・Rh式)※省略可	●
血清学	炎症	CRP	●
	肝炎	HBs抗原　※省略可	●
乳房	乳房	マンモグラフィー	●（女性のみ）
子宮	子宮	子宮頸部細胞診	●（女性のみ）
尿		尿糖	●
		尿蛋白	●
		尿潜血	●
		尿沈渣　※蛋白、潜血陰性時省略可	●
便		便潜血反応2日法	●
問診		特定健診問診	●

●感染症対策として、胃カメラ・肺機能検査を一時中止している医療機関があります。

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

動脈硬化、高血圧、糖尿病による眼の合併症や緑内障・白内障の有無などの状態を調べます。

心電図と心拍数は、心臓の状態を知る重要な検査で、ほぼ8割程度の確率で心臓病の症状を見つけだします。

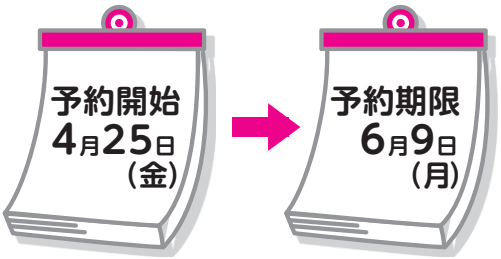
肝臓・すい臓・胆のう・腎臓・脾臓を観察し、これらの臓器の大きさ、形態、性状がどうなっているのか、また、がんなどの悪性腫瘍がないかを調べます。

呼吸のときの呼気量と吸気量を測定し、呼吸の能力を調べます。肺の換気機能を調べる基本の検査です。慢性閉塞性肺疾患（COPD）などがあるかを調べます。

尿中の赤血球、白血球などの細胞や結晶、細菌などを調べます。腎炎、腎臓や尿路の感染、腫瘍、結石などの疑いがある場合、精密検査が必要です。

健診は6月9日(月)までに予約してください。

予約が遅れると、受診期日（8月29日（金））までに受診できないことがあります。



補助金制度（がん検診・部位検診）受診申込について

補助金 1万円まで

ダスキン健康保険組合では、がん検診・部位検診の自己負担に対して、
上限1万円の補助金制度があります。

補助金制度の対象となる方

定期健康診断を受診していることが前提です。

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

❷定期健康診断を巡回健診で受診される方は、健診会場でがん検診・部位検診を同時に受診できません。定期健康診断の検査結果を受領後、総医研ダスキン健診係までご連絡ください。
対象年齢など詳しくはダスキン健保健組合ホームページをご覧ください。

受診申込期間 2026年1月30日(金)まで　**受診期間** 2026年2月28日(土)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	**❶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。 ❷ご本人より阪大微生物病研究会へ検体を郵送。 **2026年2月28日（土）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）	自己負担なし 全額
がん検診	婦人科（乳房・子宮）	乳房 マンモグラフィー(40歳以上) 乳腺エコー(40歳未満) 子宮頸部細胞診	**❶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。 ❷料金は窓口にて立て替え（ご本人名義の領収書をもらう）。 ❸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。 **2026年3月13日（金）必着** ↓ ❹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		上限 10,000円

がん検診▶
URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/gynecology.html

部位検診▶
URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/human_dock.html

kencom

みんなで歩活

2024秋 開催報告

「みんなで歩活」にご参加いただきありがとうございました。

今号では、「100歳まで歩こう賞」受賞の皆さまのお声を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

参加人数	参加率（本人）※	参加チーム	お一人参加
709人（609人）	24.9%（21.8%）	95チーム（86チーム）	123人（89人）

※kencom登録者のうち　　（　）内は2024春の数値

各賞発表

チーム通算スコアランキング

GIFT CARD 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	お残しは許しまへんで！@DHC (10)　5連覇！	㈱ダスキンヘルスケア	2,399,943
2位	やっちゃえ沖縄#D沖縄 (10)	㈱ダスキン沖縄 ㈱ダスキン 九州地域本部　他	2,391,758
3位	三代目　東京タマちゃん (10)	㈱ダスキンプロダクト西関東	2,245,501
4位	電車とリュックと濱とネギ。(10)	㈱ダスキンシャトル東京	2,229,536
5位	愛知中央マット仕上げ (10)	㈱ダスキンプロダクト東海	2,140,552

※（　）内はチーム人数

なぜスコアランキングなの？

まとめ歩きではなく、毎日コツコツ歩いて健康習慣を身につけていただきたいので、スコアランキングを採用しています。

ダスキン健保設立50周年特別企画 100歳まで歩こう賞

次ページに受賞者アンケートがあります。

イベント期間中、個人平均歩数が5,000歩以上の人の中から抽選で20人に、以下4種類の賞品から1つプレゼント。

- ミスタードーナツカード1,000円分
- ダスキン ダスキンミュージアム オリジナルグッズ（クリアファイル+メモ帳+フリクションボールペン）
- ダスキン 台所用スポンジ3個セット＋クリーナークロスキッチン用
- ダスキン くつ・くつ箱用脱臭剤　くつ・くつ箱ぶきょう

少人数チーム賞

メンバーが5人以内のチームの中でチームスコアランキング上位10位のチーム全員に

GIFT CARD Amazonギフトカード200円

1位	Walk Nine B (5)	6位	みちのくの鬼殺隊☆2024秋 (5)
2位	マヨネーズ2 (5)	7位	札幌ラーメン部 (4)
3位	すきっぷ (4)	8位	みやだん。(5)
4位	歩活一直線 (4)	9位	ぼちぼち歩こう (5)
5位	渋King (5)	10位	神鶴会 (4)

※（　）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下1桁が「5」のチーム全員に

GIFT CARD Amazonギフトカード100円

5位	愛知中央マット仕上げ (10)	55位	ぼちぼち歩こう (5)
15位	ファイトチーム (9)	65位	USI (3)
25位	歩いて！ダイナマイト！ (7)	75位	LCCA (3)
35位	家庭内別居 (8)	85位	ちょび助 (2)
45位	すきっぷ (4)		

※（　）内はチーム人数

95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。

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20人に

GIFT CARD Amazonギフトカード200円

個人ラッキー7賞

個人平均歩数ランキングの下1桁が「7」の個人に

GIFT CARD Amazonギフトカード100円

※他にも、フルスコア賞と参加賞があります。

100歳まで歩こう賞を受賞した皆さまに、アンケートをお願いしました。
アンケートにご協力いただきありがとうございました。
お答えの一部をご紹介します。

ウォーキングを習慣化する工夫を教えてください

- なるべく車を使わないようにしました。
- ウォーキング用の靴に履き替えることから始めて、その後に外に出る練習をしました。
- 早起きして夫婦で歩いています。1人だと諦めたかもしれませんが、誰かと歩くことで継続できたのかもしれません。
- まず歩活で8,000歩を歩ければ、歩くことが苦にならないと思います。歩活に2回、3回参加すれば、歩く歩数が少しずつ伸びてくると思います。

歩活のオススメポイントを教えてください

- グループの参加は励ましながら、個人の参加も順位が出るから、楽しくできます。
- 自分の運動量が数字として表れるので、運動不足だな、というのを実感できます。まずは自分がどれくらいの歩数なのかを把握し、自身の習慣を見直すことから始めてみるといいと思います。
- 1日の歩数が足りていないと思われている方は、エントリーすると、少しいつもより歩こうかなという意識になりますので、ぜひご参加していただければと思います。

お聞きしました！ 歩活体験 -ARUKATSUTAIKEN-

株式会社ダスキン 広報部
部長 喜多（きた） 晃（あきら）さん

所属チーム名	チームスコアランキング	個人平均歩数ランキング
じつは広報部なんです～（笑）	8位	129位

Message

今回は、歩活開始時に足を痛めてしまい、2週間程チームのメンバーに迷惑をかけました
次回は、しっかりと調整して、チーム＆自分のランキングアップを目指します！

Interview

楽しむことで習慣化、継続へ

10年以上前に先輩がランニングをされている話を聞いてランニングを始めました。これがきっかけとなって体を動かすことが楽しくなり、休日はランニング以外にもサイクリングや遠出の散歩をして、カフェ巡りも楽しんでいます。

好奇心で歩数を伸ばす

同じ道を歩くと飽きてくるので、とにかく知らない道を探して歩きます。自由気ままに好奇心にまかせて歩いている時間が大好きです。本屋で本をあさったり、雑貨屋に入ったり。

チームとともに、チームのために

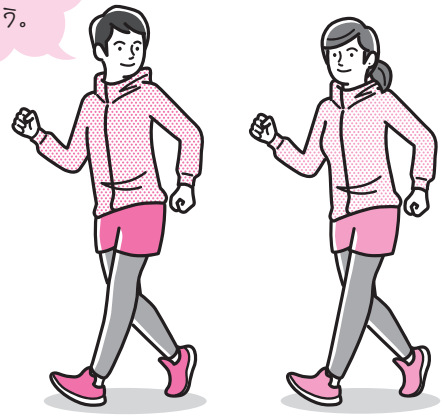
チームのために…と思い、千里中央から中百舌鳥まで歩いてみました。
ゴールの中百舌鳥駅が見えた時は、頭の中で、ゆずさんの「栄光の架橋」♪がかかっていました。
※参考 千里中央から中百舌鳥までの距離：約30km

喜多さん、お話ありがとうございました。
次回も直撃取材を予定しております。どなたかにお声がけしますので、よろしくお願いしま～す！

2025春 みんなで歩活を開催します。

春はウォーキングのはじめ時です

前回ご好評いただいたインセンティブが新たに生まれ変わりました！



\NEW/ インセンティブ

100歳まで歩こう賞

平均歩数が**3,000歩以上**の方の中から**抽選で100名様**に
フリーズドライ製法「**17品目の野菜ときのこが摂れるスープセット**」
プレゼント

他にも、さまざまなインセンティブをご用意しています。

エントリー期間　4月1日(火)～4月30日(水)
イベント期間　5月1日(木)～5月31日(土)

イベント開始後も途中参加できます

詳しくはダスキン健康保険組合ホームページをご覧ください。

ダスキン健康保険組合ホームページ▶
URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/kencom02.html

kencomでお困りごとはありませんか？

? 歩活にエントリーしたけど、アプリ内で歩数が記録できていない

以下の方法で、歩数をご自身のスマホと自動連携してください。

❶kencomアプリ内の「カラダ」タブを押下
→「カラダの記録」右側の［設定］を押下
→「歩数」について自動連携したいアプリを押下
❶を設定しても連携しない場合
❷ご自身のスマホの設定がkencomアプリと連携しているかどうか確認してください。

他にも

- メールアドレス（ログインID）を確認したい
- メールアドレス（ログインID）を変更したい
- 歩数を手入力したい
- 歩数以外のカラダの記録も登録したい

など

登録方法や歩活のことなどで困ったときは、「よくある質問・お問い合わせ」をご確認ください。

kencom　よくある質問・お問い合わせ（kencomサイト内）▶
URL https://kencom.jp/faq

メールや電話でもkencomにお問い合わせしていただけます。

kencomお客様サポート（メール）	kencomお客様サポート（電話）
https://kencom.jp/inquiry/new	050-3355-2281
時間 平日10時～18時（年末年始12/30～1/3を除く）	時間 平日10時～17時（年末年始12/30～1/3を除く）

健康あすなろ活動

健康あすなろ活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。
各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた活動をご案内いたします。

㈱和倉ダスキン　健康管理委員　松平（まつひら） 滋子（しげこ）さん

テーマ　歯と口腔の健康について考えよう　**活動期間**　2024年7月24日～8月5日

活動内容　健康な歯を維持し、いくつになっても自分の歯で美味しく食べられるように、「歯と口腔の健康」について講演会を開催。「歯磨き運動」期間中は意識的に歯磨きをしてもらいました。

【活動の流れ】

歯とからだの健康や、歯の健康の大切さについてお話しいただく。

❶7月24日に健康講演会「歯と口腔の健康」を開催する。
講　師：三井歯科クリニック　三井医師
配布物：ダスキン歯ブラシ、「歯磨き運動アンケート・健康講演会の感想文」、歯と健康に関するパンフレット

❷全員に「歯磨き運動」に参加してもらう。　意識的に歯磨きをしてもらう。
活動期間：7月24日～8月5日
「歯磨き運動アンケート・健康講演会の感想文」を提出した方全員に参加賞（みそ汁とスープのセット）を配布。

❸アンケート集計結果や意見を全働きさんにお知らせする。

▲パンフレットと参加賞

健康管理委員コメント

参加者の感想文では、「歯の病気が気になる」方が9割おられたので、そういう方々のお役にたてたのではと思います。講演会では、歯の健康とからだの健康に密接な関係があることを、写真やイラスト、グラフなどでわかりやすく説明いただきました。**何歳になっても自分の歯で美味しく食べられることはとても大切で、病気や認知症の発症リスクも減ると知り、やはり歯の健康は大事だと改めて感じました。**

歯と口腔のことをお聞きしました

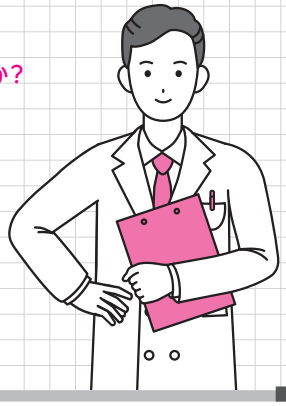
Q1　食後何時間経過すると虫歯になりやすいですか？
食べたり飲んだりした後は、口腔内が酸性に傾き、歯が脱灰して虫歯になりやすくなっています。
一方、歯磨きでプラークを除去すると、唾液などの作用で中性に戻り、再石灰化して歯が元に戻ります。時間は関係なく、歯磨きをして口腔内が酸性になるのを防ぎましょう。

Q2　歯科検診は、どれくらいの間隔ですればよいですか？
年齢および口腔の状態で差がありますが、3カ月か6カ月に一度は検診を受けたほうが良いです。

Q3　時間がない時、歯磨きリンスのような物でも効果がありますか？
効果があります。

Q4　電動歯ブラシと歯ブラシのメリット、デメリットを知りたいです。どちらがおすすめですか？
電動ブラシは自動で動くので手より力を入れずに早く磨けます。
デメリットは、値段が高いことと、普通の歯ブラシとは当て方が違うところです。
他には、ジェットウォッシャー（口腔洗浄機）も良いと思います。

Q5　歯のホワイトニングやフロスなどの掃除はなぜ必要なのですか？
歯の掃除は、虫歯や歯周病予防に加え、全身の病気にも関係があります。
ホワイトニングは審美的な治療ですので必ず必要というわけではありません。
フロス（歯間ブラシ）などは、歯ブラシだけで取れない汚れを取るため必要です。

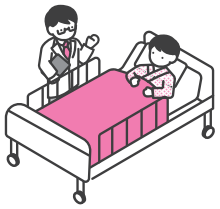


INFORMATION

2025年4月から入院時の食事代が引き上げられます

2024年に長年据え置かれてきました入院時の食事代が引き上げられましたが、食費の高騰が依然続いていることをふまえ、2025年も1食あたり20円増の690円に引き上げられます（一般所得の場合）。

※所得により負担額の軽減措置があります。



2025年3月まで	2025年4月～
670円	**690円**
患者負担　490円 保険給付　180円	患者負担　510円 保険給付　180円

高額療養費の自己負担限度額引き上げ見送りへ

医療費が高額になった時の自己負担を抑える高額療養費制度について、2025年8月の負担上限額の引き上げは見送りとなり、秋までに改めて方針が検討されることになりました。

“ポリファーマシー”をご存じですか？

ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬ののみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。

ポリファーマシーを防ぐには？

❶マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師などが過去の処方薬などを見られる※ため、リスクを減らすことができます。

※マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

❷「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。

❸医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもてば、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。

ルネサンス スポーツオアシスの吸収合併のお知らせ

契約先のスポーツクラブ「株式会社ルネサンス」が、2025年4月1日付で「株式会社スポーツオアシス」を吸収合併いたしました。
旧スポーツクラブオアシスの施設もご利用いただけるようになります。
利用可能施設など、詳しくはルネサンス公式サイトのお知らせをご確認ください。

ルネサンス公式サイト▶
URL https://hpmgt.s-re.jp/840010606905

ダスキン健康保険組合・・健保だより・・ sante
No.178 2025.4 編集・発行／ダスキン健康保険組合
大阪府吹田市豊津町9番1号EDGE江坂10F 06-6821-5095

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

救急車を呼ぶか迷ったら

☎ 電話で

医療電話相談 #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。

総務省消防庁ホームページ▶

アプリ・Webで

全国版救急受診アプリ「Q助」

急な病気やけがをしたとき、該当する症状などを画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「今すぐ救急車を呼びましょう」「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など）が表示されます。
スマホアプリ版、Web 版どちらでも利用できます。

総務省消防庁ホームページ▶

URL https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html

こどもの急な症状に困ったら

☎ 電話で

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。

厚生労働省ホームページ▶

アプリ・Webで

Webサイトこどもの救急（ONLINE-QQ）

生後1カ月～6歳のお子様の気になる症状別に、夜間や休日などの診療時間外に医療機関を受診するかどうか、判断の目安が提供されています。

（公社）日本小児科学会ホームページ▶

URL http://kodomo-qq.jp/index.php