

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～

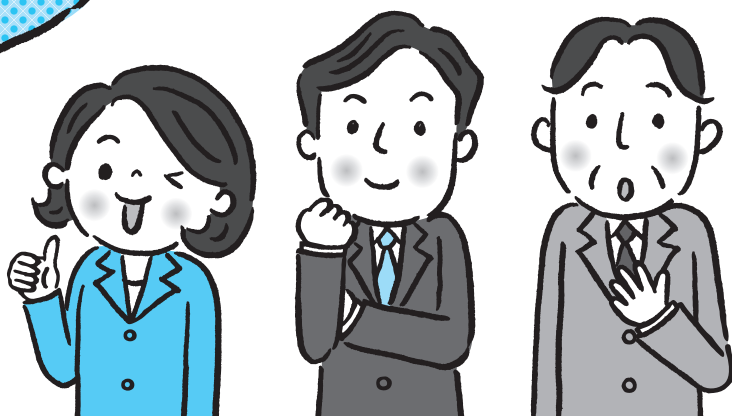
使ってみよう!

マイナポータル



- ▶健康保険証情報
- ▶医療費や薬の記録の確認
- ▶特定健診情報の閲覧
- ...etc

詳しくは
本誌 P21 を
ご覧ください



ダスキン健保スタッフが聞いてきました! プログラム体験

健康で 長く働けることが
自分にとっても、会社にとってもいいこと。
職場の上司、仲間の支えが励みに!

詳しくは本誌 P18 をご覧ください。



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6年度決算と事業報告 4

令和6年度 ダスキン健康保険組合 健康白書 6

保健事業

生活習慣改善プログラム 13

重症化予防プログラム 15

補助金制度（がん検診・部位検診） 16

重症化予防プログラム体験 18

2025春「みんなで歩活」開催報告 19

KOSMO Webからのお知らせ、

マイナポータルを使ってみよう！ 21

INFORMATION 23

令和7年8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	7,544人（男性3,436人 女性4,108人）
被扶養者数	3,118人（男性1,093人 女性2,025人）
扶養率	0.41人／1人

※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。

平均標準報酬月額	282,137円（21等級）
健康保険料率	1000分の110.3（令和7年度料率）
介護保険料率	1000分の16.4（令和7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ヂリバラバラになっている働きさんのためにもどうすればよいのか？それにはやっぱり健康保険組合を設立することだと思います。ひいてはそれが働きさん一人一人の福利厚生につながるとともに、疾病予防によって疾病による企業損失の防止にもつながるものだと思います。健康で心も豊かな生活一、どうか働きさん一人一人がこれを機会に健康管理に注意され、生きがいのある人生、喜びのタネをまく素晴らしいダスキンライフをたのしんでいただきたいと思います。



健保ニュース創刊号（昭和49年6月発行）より抜粋

令和7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
2025春「みんなで歩活」 5月1日～5月31日						2025秋「みんなで歩活」 10月31日～11月30日		エントリー期間 10月1日～10月30日			
健康診断 被保険者(本人) 4月25日～8月30日(予約期間:4月25日～6月9日) ● 定期健康診断(H1・H2) ● 人間ドック健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(H3)											
今なら間に合う ファミリー健診 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 任意継続者 5月12日～12月31日(予約期間:5月12日～10月31日) ● ファミリー健診(F1・F2) ● 人間ドック健診(新40歳、40歳以上3歳ごと73歳まで)(F3)											
今なら間に合う 保健事業 被保険者(本人) 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 任意継続者 5月12日～2月28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 被保険者(本人) 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者(家族) 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 ● カルナヘルスサポート重症化予防プログラム ● 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											
扶養調査(被保険者の現況確認)						12月2日以降 健康保険証の利用停止					
※被扶養者を有する被保険者のみ。事前の情報照会で基準を満たしていることが確認できた方を除く。											

※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。

今なら
間に合う

補助金制度(がん検診)の受付は1月30日(金)まで

定期健康診断でがん検診(大腸がん・婦人科)を受診できなかった方は、補助金制度を利用してがん検診を受診いただくことができます。

受診期間

2026年2月28日(土)まで

受診申込

まずは **総医研ダスキン健診係** (0120-982-527) に電話連絡

詳しくはP16をご確認ください。

令和6年度決算と事業報告

2025年8月18日に開催されたダスキン健康保険組合第148回組合会において、令和6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6年度決算の収入支出差引額は3億9,409万円の黒字でしたが、経常収支では1億1,465万円の赤字となりました。収入合計は令和5年度と比べ1億5,160万円増の38億8,766万円となりました。

納付金につきましては、令和4年度分の前々年概算払いと当年確定との調整差額4,457万円を含め13億6,040万円、令和5年度に比べ1億3,560万円と大きく増加となりました。令和7年度は若干増え13億6,730万円であります。なお、決算残金の3億9,409万円は全額繰越金といたします。

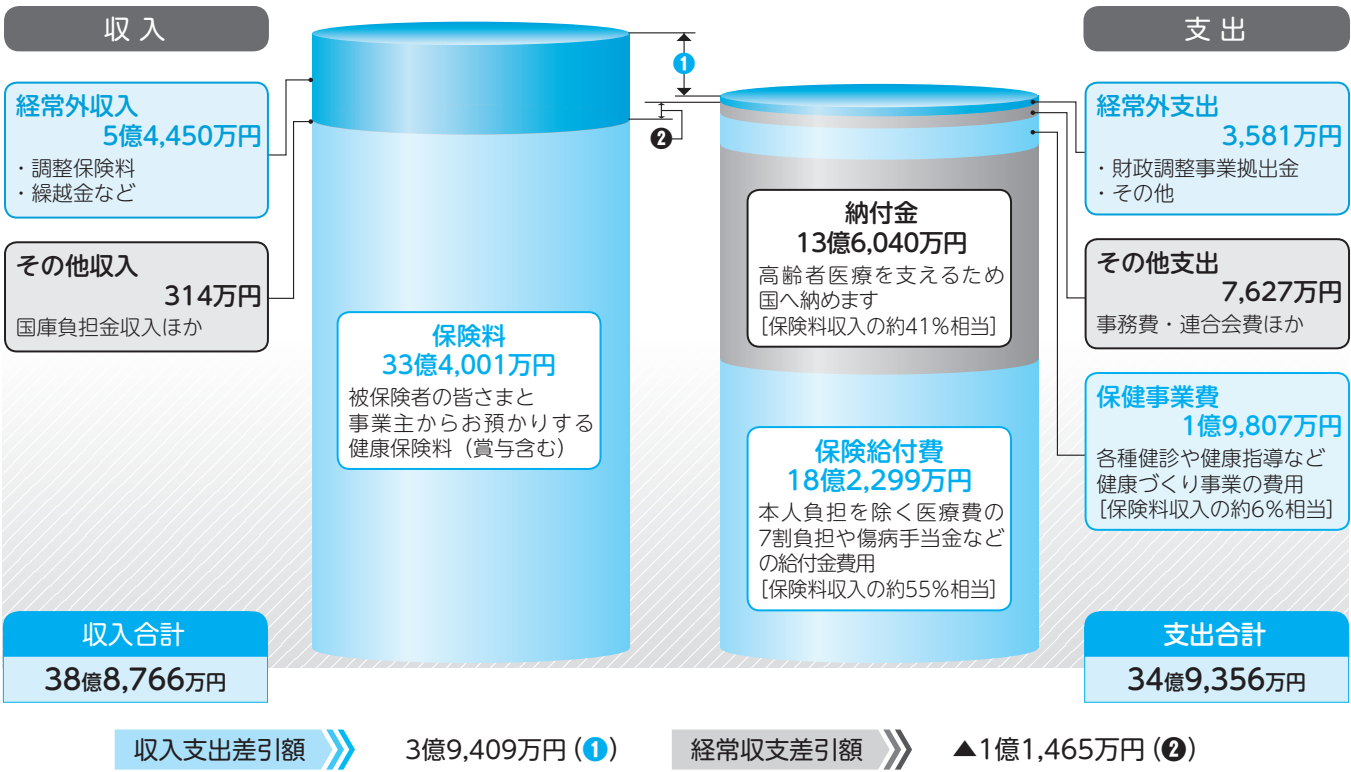
近年の医療費高騰、社会保障制度の変化、少子高齢化の影響により、財政状況の厳しさが増大し続け、当健保においても組合員の平均年齢の上昇に伴う医療費負担や保険給付費の増加が顕著です。これらに対応するため財務改善に取り組んでまいりますので、引き続き皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

決算の基礎数値（年間平均）

被保険者数	7,211人
平均標準報酬月額	282,935円
保険料率	11.03%
事業主	5.515%
被保険者	5.515%

別途積立金残高の推移

令和3年度	4億3,078万円
令和4年度	41万円
令和5年度	1億41万円
令和6年度	1億42万円



● 介護保険

介護保険率は前年度同様の1.85%を維持しました。収支差引額は5,316万円で、5,256万円を繰越金、59万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	4億2,192万円
繰越金等	3,120万円
収入合計	4億5,313万円
科目	支出決算額
介護納付金	3億9,970万円
介護保険料還付金等	27万円
支出合計	3億9,997万円
収支差引額	5,316万円

決算の基礎数値（年間平均）

第2号被保険者たる被保険者数	4,980人
平均標準報酬月額	301,803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6年度 ダスキン健康保険組合が取り組んだ保健事業

令和6年度、ダスキン健康保険組合は、第3期データヘルス計画（令和6年度～令和8年度）^{※1}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。

※1 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

※2 対象者は2024年4月、実績は2025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 ^{※2}	40～74歳の被保険者	3,450人	3,447人
人間ドック健診 ^{※2}	40歳以上3歳刻み（73歳まで）の被保険者	1,789人	1,600人
ファミリー健診（人間ドック健診含む） ^{※2}	被扶養配偶者、40歳以上の被扶養者（家族）、任意継続者	1,208人	737人
受診勧奨	健診結果で重症化リスクのある方	1,653人	754人
補助金制度	部位検診	40歳以上の加入者のうち希望者	100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（家族）の希望者（一部事業所実施集団婦人検診含む）	340人
	がん検診（大腸）	被保険者・被扶養配偶者・40歳以上の被扶養者（家族）の希望者	100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）	7,016人	閲覧者数:1,500件 明細発行:31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	344件	260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5年度分対象者	798人
		令和6年度分対象者	825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	210人
		服薬者保健指導	522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
		心・脳血管疾患発症予防プログラム	30人
		オンライン禁煙プログラム	20人
前期高齢者保健指導プログラム	生活習慣病重症化リスクを有する方	前期高齢者対策（50歳～64歳）	1,013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	2,865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	352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 2024年5月1日～2024年5月31日（春） 2024年11月1日～2024年11月30日（秋）	1,305人
スポーツ施設 法人会員	スポーツクラブ「ルネサンス」・「chocoZAP（チョコザップ）」の法人利用案内を実施	

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／LINE	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）2025年3月までLINE（ダスキン健保de健康エール）を導入し、健保からのお知らせや健康情報を配信	訪問数年間41,196件 （月平均3,433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	電話相談（複数含） 健康：125件 こころ：19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：7事業所 中小規模法人：16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。

令和6年度

ダスキン健康保険組合 健康白書

ダスキン健康保険組合では、事業所の働きさんの健康推進と各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標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6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

6,416人 令和6年度(2024年4月1日～2025年3月31日)を通じて在籍した被保険者数を対象として集計しています。

◆ ダスキン健保の状況

※医療費は2024年4月～2025年3月診療分を対象

全体状況

医療費について

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人当たり医療費は減少しています。

疾病別医療費の状況

疾病別では糖尿病や高血圧などの「生活習慣の改善で予防が見込める疾患」が30.1%、がんなどの「早期発見・早期治療が見込める疾患」が35.5%と医療費が全体の65%以上を占め、全国平均と比べ高い割合です。予防や改善、早期発見への更なる取り組みが必要です。

特定健診受診率、生活習慣改善プログラム申込状況

定期健康診断は99.1%と高い割合で推移しています。ファミリー健診(配偶者・家族)は67.9%と前年よりわずかに上昇しています。特定保健指導の未参加事業所は3事業所ありました。令和6年度の特定保健指導、Under40は対象者の2割、服薬者保健指導は対象者の1割近くが完了しています。

生活習慣病対策

生活習慣病リスクについて

生活習慣病リスク有所見率は19.4%、生活習慣病発症率は31.6%、重症化・合併症発症率は8.2%といずれもわずかに増加しています。

生活習慣病関連の死亡者は2名でした。生活習慣病有所見者の医療機関受診は5割以上ですが、未受診者への受診勧奨が急がれます。

喫煙率、飲酒習慣、睡眠の状況

喫煙率は全体では減少傾向が続いていましたが、男性が増加しています。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。

男女とも飲酒習慣は良好でほぼ横ばいで推移しています。睡眠で十分な休養が取れている方の割合は全国平均より低下し、前年からも減少しています。

健康増進活動

健康増進活動

肥満率は男女とも前年よりわずかに改善し、適切な食事習慣の方の割合は男女ともほぼ横ばいですが、適切な運動習慣の方の割合は男女とも改善がみられます。kencomの登録率は37.7%(前年度42.9%)で、「みんなで歩活」は参加・未参加の事業所が2極化しています。

がんについて

がん検診での有所見率

がん検診(婦人科・大腸)の受診率は約6割と前年並みですが、乳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、当年度は61名(前年度は62名)と前年と比べて横ばいです。

傷病手当申請状況

傷病手当金の申請状況

申請傷病名はこれまで多かった新型コロナウイルス感染症などのその他の申請が減少し、メンタルヘルス系の申請が増加しました。

65歳以上の状況

医療費、生活習慣病リスク

過去5年で65歳以上の人数は約1.6倍、医療費は1.5倍以上に増加しています。7割が生活習慣病を発症しており重症化予防の取り組みが急がれます。

◆ 前年度との比較

改善したこと

- 65歳以上の1人当たり医療費439,711円へ減少(前年555,352円)
- 健診受診率は定期健診99.1%(前年98.7%)、ファミリー健診67.9%(前年67.3%)ともに前年より増加
- 大腸がん検診受診率60.1%(前年59.5%) 前年より増加
- 運動習慣のある方の割合44.2%(前年42.7%) 前年より増加
- 喫煙率(23.9%)は着実に減少も、事業所によっては増加も見られる

悪化したこと

- 健保全体の1人当たり医療費 230,898円(前年229,499円)は、増加傾向が続く過去最高
- 生活習慣改善プログラムの特定保健指導申込率は32.8%(前年34.3%、前々年38%)と年々減少
- 生活習慣病有所見率19.3%(前年17.8%)、生活習慣病発症率31.6%(前年30.7%)
- 生活習慣病関連重症化・合併症発症率8.2%(前年7.9%)いずれも悪化

◆ 令和6年度 ダスキン健康保険組合健康白書 事業所別課題・施策一覧

項 目		医療費		生活習慣病 重症化予防		生活 習慣病	生活習慣改善 プログラム			喫 煙	健診 受診	がん検診		肥満・健康増進活動			
課 題	課題 個数 ※1	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※2	特定 保健 指導 申込率 が低い	服薬者 保健 指導の 申込率 が低い	Under40 生活 習慣改善 プログラム 申込率 が低い	喫煙率 が高い	健診 受診率 が低い	がん検診 の受診率 が低い	がん 検診の 有所見率 が高い	肥満率 が高い	kencom 登録率 が低い	適切な 食事習慣 を有する 方の割合 が低い※3	適切な 運動習慣 を有する方 の割合が 低い※4
判断基準		ワースト 5	65歳以上 在籍者 10人以上 健保平均 より 高い	どちらかが ワースト5		ワースト5	申込率 0%	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
ダスキン	2		●											●			
ダスキンヘルスケア	4	●	●	●											●		
サーヴ関係会社	サーヴ北海道	4	●		●					●				●			
	サーヴ東北	3						●		●	●						
	サーヴ北関東	0															
	ダスキン伊那	6			●	●		●		●	●			●			
	シャトル東京	3						●		●						●	
	サーヴ東海北陸	1						●									
	サーヴ近畿	1											● (子宮がん)				
	サーヴ中国四国	4	●			●		●						●			
	サーヴ九州	1								●							
	ダスキン沖縄	2						●						●			
プロダクト関係会社	和倉ダスキン	5			●	●		●					● (胃がん)				●
	小野ダスキン	1															●
	プロダクト北海道	4			●		●	●				●					
	プロダクト東北	3					●	●					● (大腸がん)				
	プロダクト東関東	1						●									
	プロダクト西関東	3						●		●		●					
	プロダクト東海	4	●		●			●				●					
	プロダクト中四国	4				●	●	●					● (乳がん)				
	プロダクト九州	3						●		●					●		
その他事業所	エバーフレッシュ函館	4			●	●		●									●
	エムディフード	3						●							●	●	
	かつアンドかつ	6	●					●		●	●		● (肺がん)			●	
	ダスキン共益	1			●												

青文字の事業所は「健康経営優良法人2025」(22法人)です。

※ 令和6年度(2024年4月1日～2025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しています。

※1 課題個数 課題4つ以上青字

※2 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

※3 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つ以上が当てはまるものをいう

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

※4 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つ以上が当てはまるものをいう

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、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

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7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。



◆ 令和6年度健康通信簿 (事業グループ別)

■: 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)

青字: 前年より悪い状態

青文字の事業所は「健康経営優良法人 2025」(22 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。

グループ別 健康通信簿	被 保険者 数 ^{*1} (人)	平均 年齢 (歳)	肥満率	喫煙率	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 リスク 有所見率 ^{*2}	生活 習慣病 発症率 ^{*3}	生活 習慣病 関連 重症化・ 合併症	生活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 指導の 申込率	Under40 の申込率	
全国平均			43.1%	男性 31.4% 女性 10.4%	181,928									
ダスキン健保計	6,416	49.5	32.3%	23.9%	230,898	5.1%	439,711	19.4%	31.6%	8.2%	32.8%	14.4%	24.8%	37.7%
ダスキン	2,510	48.4	36.6%	22.6%	233,640	2.0%	531,870	19.8%	32.2%	8.9%	45.6%	18.0%	38.0%	48.4%
訪販グループ・法人	1,529	47.8	35.5%	23.6%	201,953	3.1%	506,670	18.3%	29.7%	7.5%	40.7%	12.9%	31.7%	50.3%
本 部	901	47.8	32.8%	22.8%	193,418	3.4%	404,276	15.7%	29.0%	7.0%	41.9%	14.9%	40.7%	49.6%
地 域	368	50.3	44.4%	26.9%	212,323	—	—	23.1%	37.2%	10.1%	44.6%	11.1%	40.0%	70.1%
直 営	260	44.4	32.4%	21.6%	216,854	6.2%	705,058	20.1%	21.5%	5.8%	24.0%	7.7%	11.1%	24.8%
生産本部	276	49.5	37.2%	20.4%	216,344	—	—	20.4%	36.2%	11.2%	43.6%	16.1%	41.7%	35.2%
本 部	93	47.1	44.7%	16.1%	142,996	—	—	21.5%	34.4%	5.4%	50.0%	11.1%	75.0%	65.6%
地 域	15	45.5	53.3%	40.0%	105,787	—	—	33.3%	26.7%	6.7%	66.7%	25.0%	0.0%	53.3%
工 場	168	51.1	31.5%	21.0%	266,819	—	—	18.6%	38.1%	14.9%	33.3%	16.7%	28.6%	16.4%
フードグループ	247	46.6	47.8%	28.6%	214,422	—	—	23.7%	29.1%	10.1%	57.4%	26.7%	33.3%	64.8%
本 部	137	48.4	50.4%	27.4%	283,844	—	—	26.7%	35.8%	13.1%	66.7%	29.4%	50.0%	69.3%
地 域	61	51.7	70.5%	39.3%	161,731	—	—	26.2%	31.1%	11.5%	48.1%	23.1%	0.0%	80.3%
直 営	49	35.2	12.2%	18.4%	85,918	—	—	12.2%	8.2%	0.0%	—	—	0.0%	32.7%
本社等	428	51.1	34.0%	17.1%	318,467	0.2%	427,060	22.5%	39.3%	10.5%	54.8%	27.5%	80.0%	68.1%
ダスキンヘルスケア	1,251	54.0	26.0%	21.3%	277,717	13.1%	443,740	19.9%	35.7%	9.4%	21.1%	9.2%	8.0%	12.5%
サーヴ北海道	135	50.8	39.3%	39.6%	255,817	3.7%	324,932	22.4%	39.3%	8.1%	45.0%	41.7%	40.0%	96.7%
サーヴ東北	153	47.9	29.1%	32.4%	177,329	2.0%	150,973	18.2%	23.5%	7.2%	17.6%	0.0%	0.0%	36.1%
サーヴ北関東	195	47.7	27.8%	28.4%	159,127	2.1%	209,513	18.6%	26.2%	4.6%	29.2%	14.3%	11.1%	39.2%
ダスキン伊那	24	50.9	47.8%	39.1%	128,911	8.3%	145,490	39.1%	50.0%	16.7%	20.0%	25.0%	0.0%	96.4%
シャトル東京	85	45.6	25.3%	33.7%	167,228	—	—	13.1%	17.6%	4.7%	22.2%	0.0%	—	60.8%
サーヴ東海北陸	308	46.1	31.7%	27.8%	162,297	—	—	19.7%	22.4%	5.2%	16.7%	8.3%	0.0%	27.9%
サーヴ近畿	129	48.6	33.6%	21.9%	218,553	7.8%	367,772	20.3%	32.6%	7.8%	21.4%	10.0%	20.0%	47.7%
サーヴ中国四国	188	49.9	36.4%	24.6%	279,301	5.9%	267,839	24.5%	25.0%	5.9%	27.6%	5.6%	0.0%	24.3%
サーヴ九州	239	48.5	30.5%	32.2%	252,206	1.3%	216,947	17.2%	31.8%	7.9%	26.7%	21.1%	37.5%	45.2%
ダスキン沖縄	54	43.8	43.4%	26.4%	125,800	1.9%	112,730	7.5%	14.8%	1.9%	50.0%	0.0%	0.0%	92.9%
和倉ダスキン	83	50.6	23.2%	12.0%	251,072	—	—	28.9%	47.0%	6.0%	20.0%	0.0%	0.0%	30.9%
小野ダスキン	120	45.8	31.9%	11.8%	143,207	—	—	10.8%	25.8%	4.2%	20.0%	23.5%	40.0%	37.3%
プロダクト北海道	41	49.8	24.4%	24.4%	179,009	—	—	4.9%	26.8%	9.8%	0.0%	0.0%	100.0%	28.9%
プロダクト東北	48	48.7	31.3%	27.7%	196,824	—	—	17.0%	35.4%	4.2%	0.0%	16.7%	0.0%	23.3%
プロダクト東関東	95	48.2	31.7%	24.2%	175,390	—	—	15.2%	28.4%	8.4%	8.3%	0.0%	0.0%	27.8%
プロダクト西関東	103	49.3	22.0%	29.1%	111,600	—	—	15.5%	29.1%	7.8%	33.3%	0.0%	100.0%	26.6%
プロダクト東海	71	51.3	28.6%	24.3%	258,052	1.4%	68,680	18.6%	31.0%	9.9%	33.3%	4.4%	0.0%	74.4%
プロダクト中四国	73	49.1	29.2%	25.0%	241,121	—	—	25.0%	26.0%	5.5%	0.0%	0.0%	0.0%	28.2%
プロダクト九州	67	46.8	20.3%	31.8%	133,848	—	—	6.1%	17.9%	3.0%	28.6%	0.0%	—	16.7%
エバーフレッシュ函館	63	51.7	34.9%	25.4%	175,655	12.7%	271,264	27.0%	38.1%	22.2%	20.0%	0.0%	—	34.3%
エムディフード	175	43.6	26.4%	17.9%	158,369	1.1%	255,000	13.9%	21.7%	4.0%	15.4%	0.0%	40.0%	15.7%
かつアンドかつ	59	47.1	36.2%	34.0%	350,360	1.7%	0	21.3%	28.8%	5.1%	12.5%	0.0%	0.0%	36.0%
ダスキン共益	29	48.7	30.0%	13.8%	144,486	—	—	10.3%	37.9%	3.4%	75.0%	33.3%	100.0%	76.7%

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

※3: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

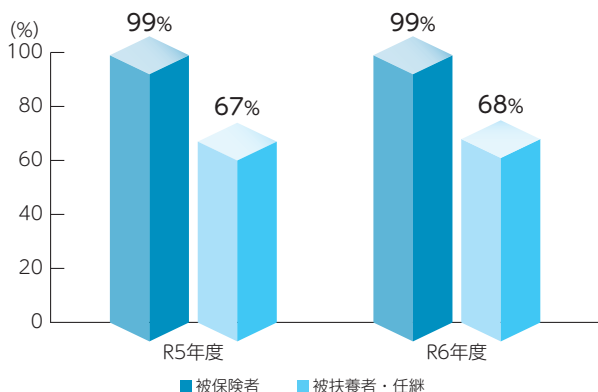
※4:特定保健指導対象者、服薬指導対象者、Under40申込率 0%の事業グループの対象者は次の通り。
生産本部:地域(Under40対象者1人) フードグループ:地域(Under40対象者2人) フードグループ:直営(Under40対象者1人) フードグループ:直営(特定保健指導対象者、服薬指導対象者0人)ダスキンプロダクト中四国(9人)、ダスキンプロダクト東北(7人)、ダスキンプロダクト北海道(2人)

※5:令和7年6月10日時点の登録率、前年度健康白書掲載値と比較

全国平均出典 (いずれも健康保険組合連合会):
1人当たり医療費:「令和5年度 健保組合医療費の動向に関する調査」
肥満率:「令和4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4年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」



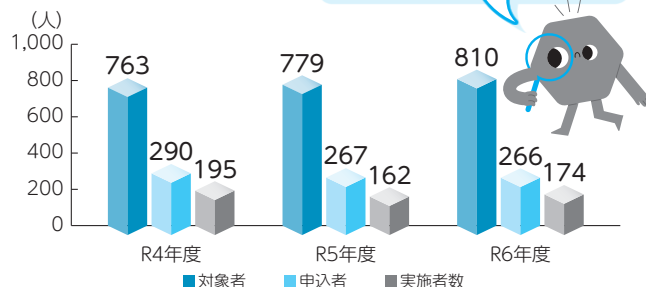
定期健康診断受診状況



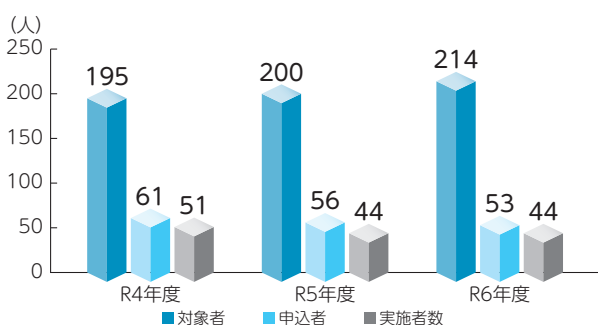
生活習慣改善プログラム対象者と参加者数

▶ 特定保健指導

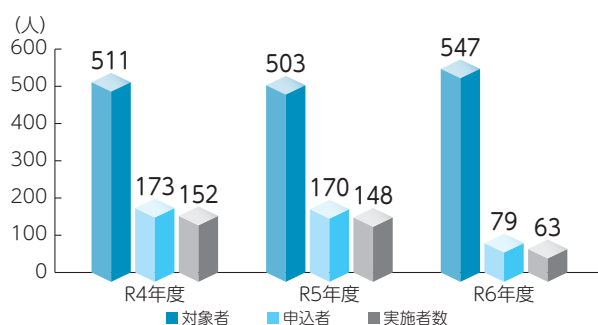
特定保健指導の対象者は増加傾向にあるよ



▶ Under40



▶ 服薬者保健指導



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

※()内は前年度値 ※青字は前年より悪い状態

※令和6年度在籍者(n=6,416、男性:3,097、女性:3,319)を対象として集計

肥満 32.3% (30.7%) 2,067人 (1,928人)	血糖 42.7% (44.2%) 2,739人 (2,777人)	血圧 29.0% (29.1%) 1,862人 (1,829人)	脂質 50.6% (51.1%) 3,249人 (3,213人)
男性 1,351人 (1,274人) 女性 716人 (654人)	男性 1,426人(1,459人) 女性 1,313人(1,318人)	男性 1,070人 (1,040人) 女性 792人 (789人)	男性 1,704人(1,723人) 女性 1,545人 (1,490人)

メタボ該当・ 予備群該当 20.3% (18.9%)	1,300人 (1,186人) 男性 986人 (923人) 女性 314人 (263人)
---	--

重症疾患発症
リスクの
悪化による入通院

生活習慣病発症 31.6% (30.7%) 2,028人 (1,928人)	糖尿病 693人 (647人) 男性 413人 (392人) 女性 280人 (255人)	高血圧症 1,390人 (1,333人) 男性 748人 (724人) 女性 642人 (609人)	脂質異常症 1,204人 (1,135人) 男性 627人 (597人) 女性 577人 (538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 8.2% (7.9%) 527人 (496人)				
心筋梗塞 22人 (22人)	脳梗塞 62人 (60人)	脳出血 10人 (9人)	くも膜下出血 9人 (7人)	慢性腎不全 人工透析 87人 (71人)

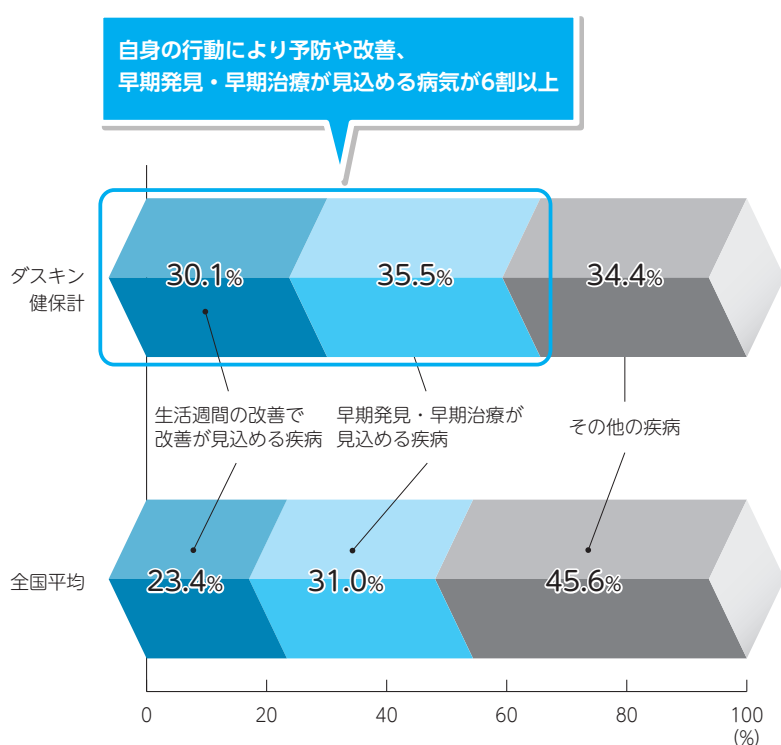
生活機能の低下、
要介護、死亡者発生

心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者

2人(2人)



疾病分類別医科医療費構成比(医科・令和6年度)



全国平均出典：「令和5年度 健保組合医療費の動向に関する調査」
(健康保険組合連合会、令和7年3月公表)

※医療費の総計は、在籍状況に関係なく算出し、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

生活習慣の
改善で改善が
見込める疾病

- ・内分泌・代謝系疾患
- ・循環器系疾患
- ・尿路性器系疾患

早期発見・
早期治療が
見込める疾病

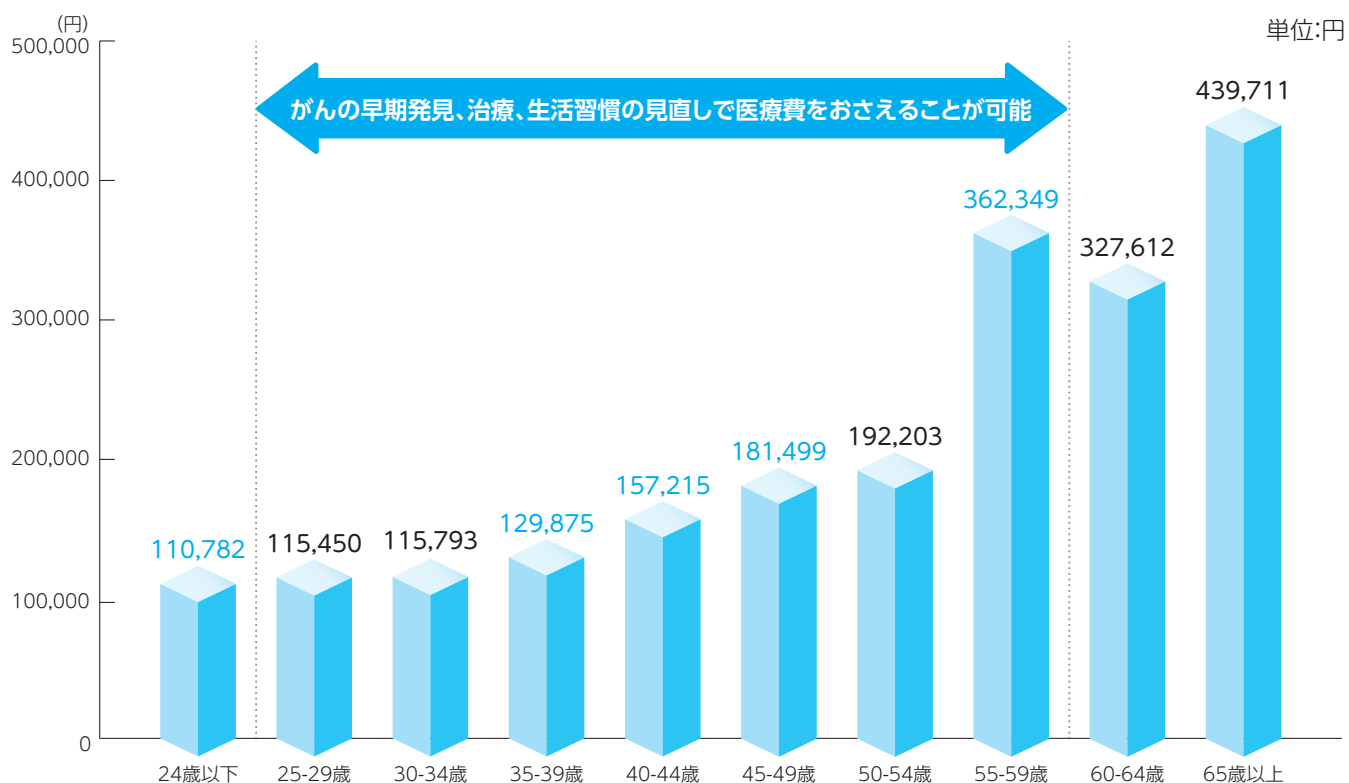
- ・新生物
- ・眼の疾患
- ・耳の疾患
- ・呼吸器系疾患

その他の疾病

- ・感染症・寄生虫症等
- ・血液・免疫疾患
- ・精神系疾患
- ・神経系疾患
- ・消化器系疾患
- ・皮膚の疾患
- ・筋骨格系疾患
- ・妊娠・分娩産じよく
- ・周産期に発生の病態
- ・奇形・染色体異常等
- ・症状・異常所見等
- ・損傷・中毒等
- ・保健サービスの利用
- ・特殊目的用コード

「その他の疾病」：健保保健事業以外での対策が必要な疾病

年代別1人当たり医療費



※ 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

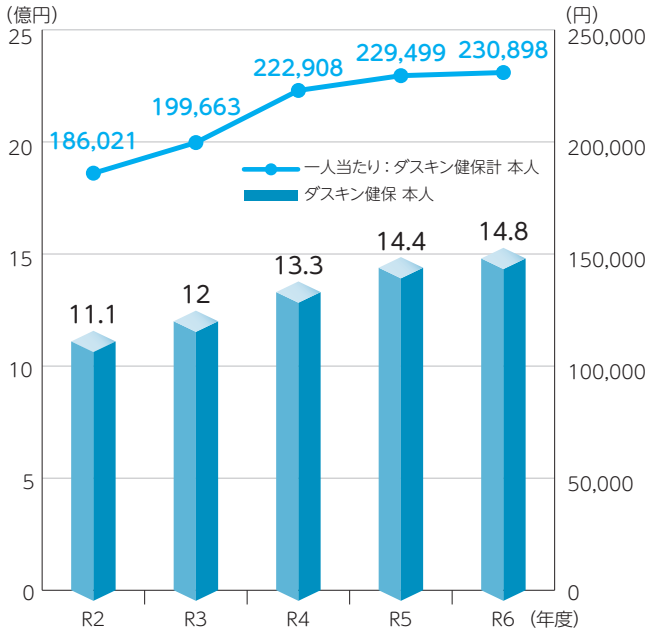
※ 在籍者1人当たり医療費は、医療費÷通年在籍者数で算出しています

青字は前年より悪い状態

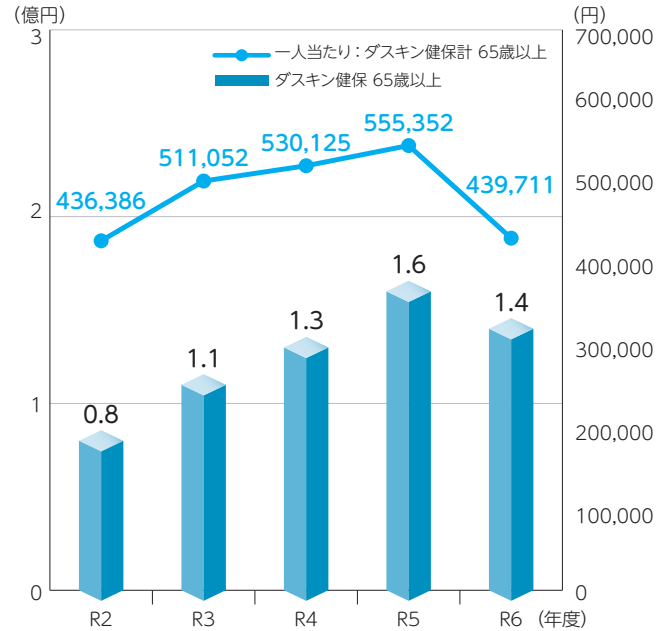
医療費の状況経年推移

医療費・1人当たり医療費の推移

▶64歳以下

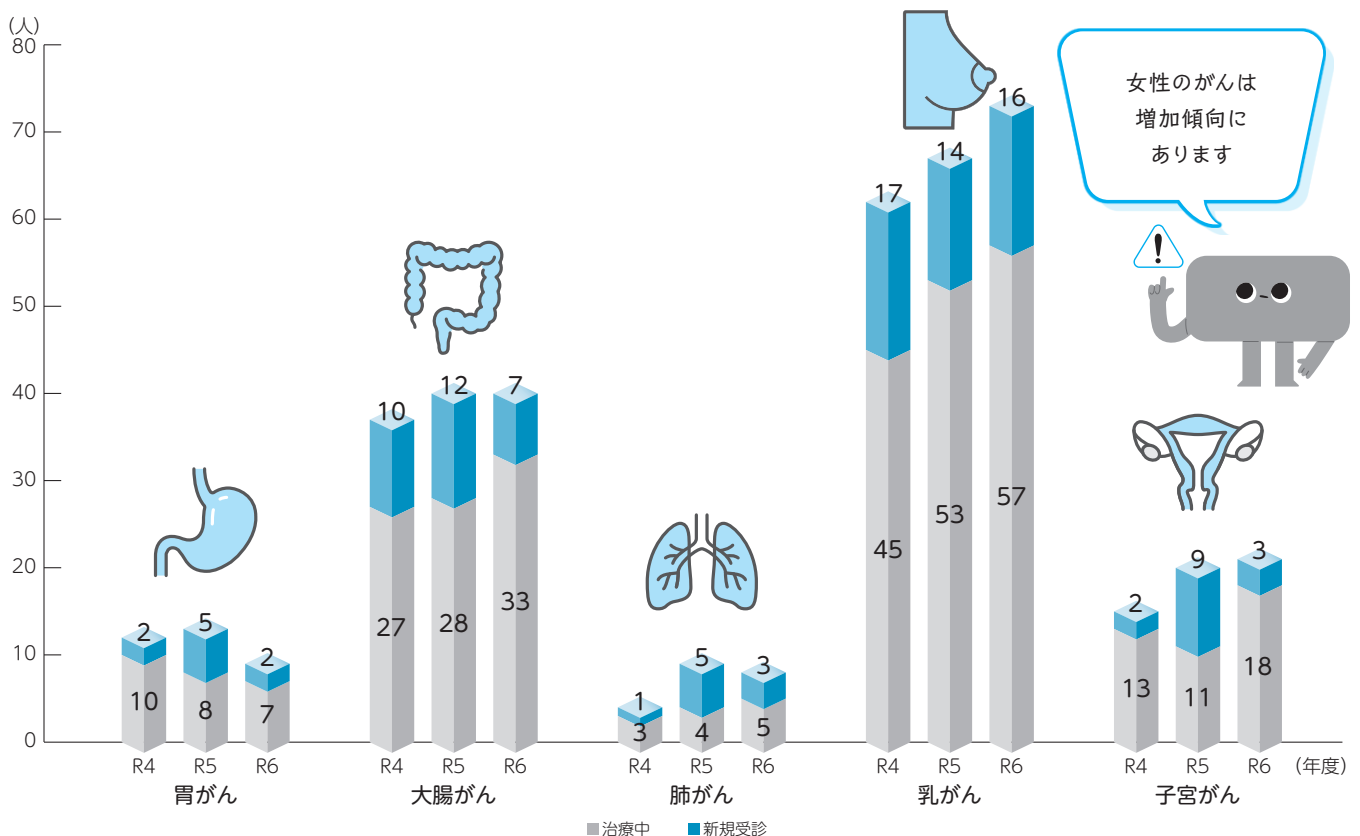


▶65歳以上



※ 医療費の総計は、在籍状況に関係なく算出し、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
 ※ 以降、グラフの年度表示は「令和をR」として表記します。

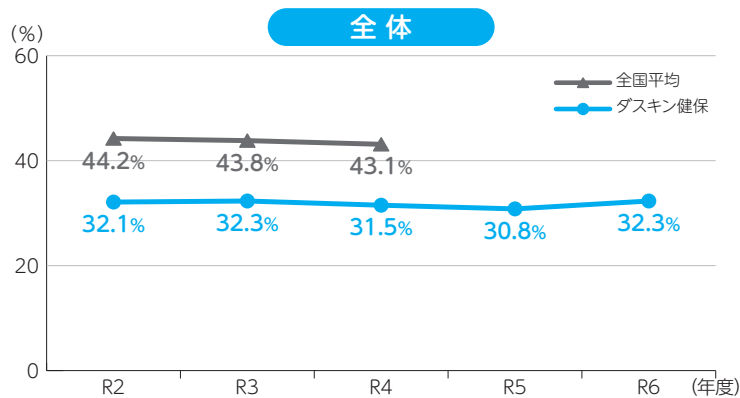
がん治療者数経年推移



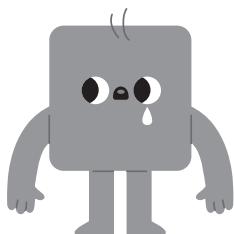


肥満率の経年推移

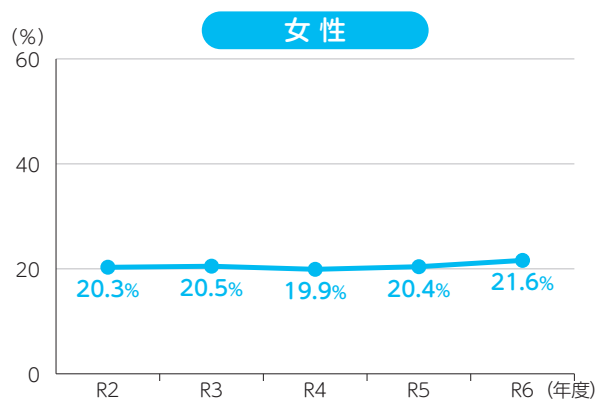
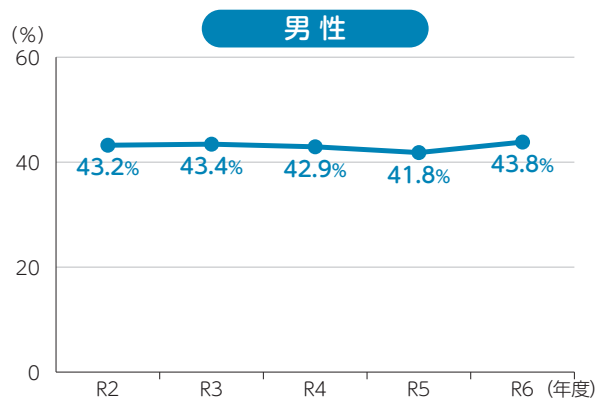
肥満率＝腹囲基準該当者（男性85cm以上、女性90cm以上）
またはBMI25以上該当者÷腹囲またはBMI受診者



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」（令和2年、令和3年、令和4年）（健康保険組合連合会）

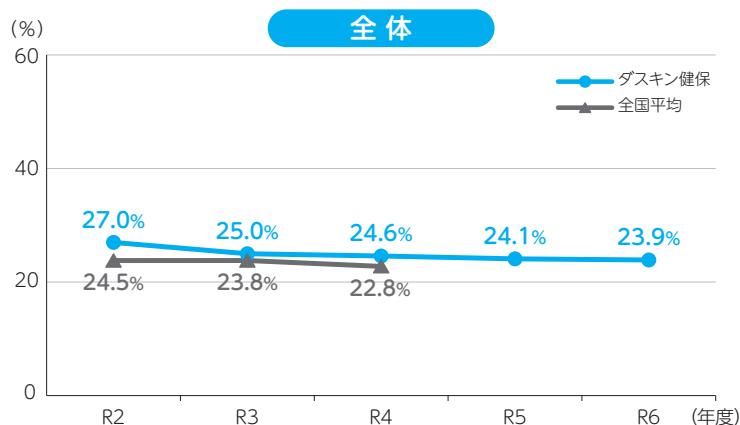


R6年度は
該当者が
増えてるよ！

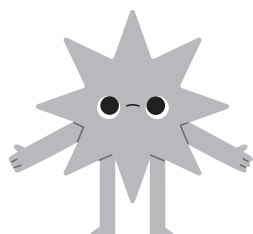


喫煙率の経年推移

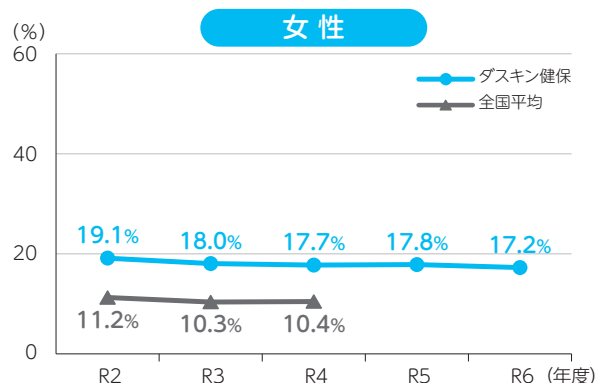
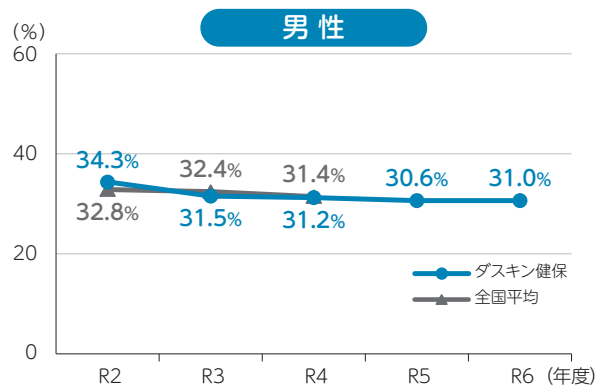
健診の問診票項目「現在、たばこを習慣的に吸っている」の回答がある方のうち、「はい(吸っている)」と回答した方を喫煙者として集計しています



全国平均出典：「特定健診の「問診回答」に関する調査」（令和2年、令和3年、令和4年）（健康保険組合連合会）



女性の喫煙率が
全国平均より
高い状態が続いています





定期健康診断後、 対象の方へご案内します

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（2012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	

※本年度、50歳以上の方は重症化予防プログラム（カルナヘルスサポート）をご案内します。（P15）

お申し込みできるプログラムはP14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!

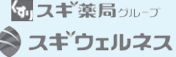


生活習慣改善プログラム対象者の選定方法はこちら

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



令和7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	日常生活の中で脂肪を燃やすコツがわかる活動量計を2種類ご用意、ライフスタイルに応じて選択できます。活動量計のデータは指導に活用、よりあなたに適した指導をご提供します! [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]  ※在庫状況により同等機種に変更となる場合がございます。	●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)	・「シンプルに、分かりやすく。」をモットーに健康で働き続けるための習慣作りをお伝えします。 ・喫煙者には面談時に意思確認を行い、了承をされた方へ禁煙補助薬を手配します。 (禁煙補助薬は2ヵ月分を提供します。公式LINEで卒煙までのアドバイスをチャットで行います) ・喫煙されていない方でもプログラム参加可能です。 [リンケージ]	●Web面談	・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:不可	○	○	○
④ 睡眠改善	睡眠の質を改善する事で生活習慣病を改善します!睡眠の質を可視化できる活動量計は2タイプをご用意、睡眠データを用いた指導で快眠と健康を目指します! [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	○	○	○
⑤ 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
	10コースからえらべる支援グッズを準備。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。 [スギウェルネス] 	●Web面談 ●スギ薬局の店舗での面談	・カメラ付きパソコン ・タブレット/スマホ ・タブレット貸出:不可	○	○	○

※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。



定期健康診断後、 対象の方へご案内します

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。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7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 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きます。 ※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	—	ご自身のカメラ付きノートパソコン/ タブレット/ スマートフォン※ ¹ タブレット貸出可※ ²	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。

保健事業 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。**

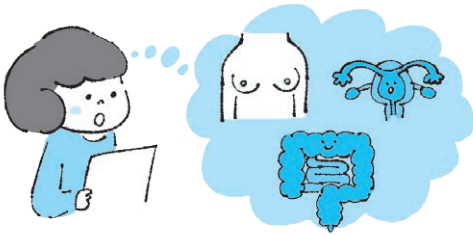
■ 補助金制度(がん検診)の対象となる方 ■

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。

対象者

- 被保険者本人
- 被扶養配偶者
- 被扶養家族(配偶者以外40歳以上のご家族)



■ 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	2026年1月30日(金)まで	
受診期間	2026年2月28日(土)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。 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。	
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。

URL 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 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 ☎ 0120-982-527

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)
- とくに症状はないが、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	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。 2026年3月13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 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 ☎ 0120-982-527

🔵 補助金制度を利用される場合

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)。

🔵 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で予約してください。

🔵 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。

健康で長く働けることが 自分にとっても、会社にとってもいいこと。 職場の上司、仲間の支えが励みに！



今回、ダスキン健保が取り組む保健事業の重症化予防プログラムのひとつ「カルナヘルスサポート重症化予防プログラム」にチャレンジされた長さんに、プログラムに参加されたきっかけやプログラムの体験から得たことなど、お聞きしてきました。

体験した方 **長 一成さん**

勤務先 **ダスキン誠心館**

体験したプログラム **カルナヘルスサポート 重症化予防プログラム**

きっかけは？

今年の1月頃に、健保さんからプログラムの案内が届きました。時間も取られるし、なんとなく後ろめたい…というような気持ちもあり、どうしても悩んでいたところ、職場の上司でもあり、趣味の釣り仲間でもある宿利原さんが「絶対やった方がいい。重症化しないうちに。趣味の釣りができなくなるで」と。応援してもらえたことはとても有難かったです。

具体的にはどんなことを？

まずは尿検査のキット（図1）が届いて、プログラム提供会社に送り返すと、その結果を踏まえて、血糖値を測る機器（図2）と、毎日の食事の状況などを記録する用紙が届きました。センサーを腕に装着するとともに、毎日の食事などを記録しました。センサーは常時つけているのですが、痛みとかもなく、入浴も問題ありません。これを2週間実施して、プログラム提供会社に提出しました。



図1

図2

大変だったことは？

毎日の食事の記録です。間食も含めて、時間なども全部記録しなければならいので。正直なことを書かないと正確なことがわからないですからね。

ただ、記録することで、食べる内容、量、順番で血糖値の変化がわかるようになりました。個人差もあるので、自分の血糖値が上がる食べ物、食べ方を学びました。

プログラム参加で変わったことは？

生活習慣が変わりました。体調を整えるために、早寝早起き、三食きちんと食べる。時間も守って。

無理な運動ではなく、駅まで自転車だったのを歩くとか…。何より**健康に対して関心を持つようになりました**。先日、近所のスーパーマーケットで手のひらで野菜摂取量を測定するイベントを開催していたのでやってみたら、面白かったですよ。定期的にやっているようなので、また行ってみようと思っています。

プログラムをやり通せたのは？

プログラム参加を後押ししてくれた館長はもちろん、職場の仲間が興味を持ってくれて、「甘いもの飲んだらあかんよ」とか**良い意味で見張ってくれて、協力してくれたことが一番大きいと思います**。応援してくれているから、できるだけいい結果を出したい、前向きに取り組んでいこうと思いました。



支えてくださった職場の方々とともに
写真 左から 宿利原さん（ダスキン誠心館館長）、
長さん、黒瀬さん、西さん

カルナヘルスサポートの詳細はこちら▼

◆取材を終えて

プログラム参加が、長さんご自身の健康に対する意識、さらには行動に変化をもたらしたことをお聞きできて、保健事業を担当する者として励みになりました。そして、お話をお聞きして改めて感じたことは、健康管理や疾病予防などに関する職場の皆さんの意識、さらにその重要性を共有する雰囲気づくりが重要だということです。今後、職場の皆さんで健康づくりに取り組めるようなことを企画できればと思います。取材にご協力ありがとうございました。



医療職による受診勧奨を行っています！

健康診断の結果、ダスキン健康保健組合で設けた「生活習慣病重症化リスク判定基準値」^(※1)をもとに、緊急対応者（要治療）、優先対応者（要精密検査）の方へ医療職^(※2)がお電話などで受診勧奨をします。

お一人お一人の過去の健康診断のデータなども確認しながら、これからも元気に働き、生活していただくためのお話をします。
プログラムへの参加に関するご相談なども受け付けております。

※2 ダスキン健康保険組合の顧問保健師・顧問看護師



医療職直通電話▶080-8304-7228
受付時間・曜日▶10:00～16:00(月～金)

※1 生活習慣病重症化リスク判定基準値はこちら▶



みんなで 歩活

ある かつ

2025春
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。
今回は、前回より参加人数が30人以上
増えて、参加率も上昇しました。

参加人数
748人
(709人)

参加率(本人)*
26.6%
(24.9%)

参加チーム
99チーム
(95チーム)

お一人参加
145人
(123人)

※kencom登録者のうち

()内は2024秋の数値

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:300円)

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。

順位	チーム名	チームメンバーの所属	通算スコア
1位	さようなら山崎邦正@DHC (10)	㈱ダスキンヘルスケア	2,475,023
2位	やっちゃんえ沖縄#D沖縄 (10)	㈱ダスキン沖縄 ㈱ダスキン 九州地域本部 他	2,453,781
3位	へるきゃっと@DHC (10)	㈱ダスキンヘルスケア	2,308,666
4位	Do-Connect♥ (10)	㈱ダスキンプロダクト東海 愛知中央工場	2,242,300
5位	BKB (10)	㈱ダスキン 法人営業部本部 (大阪) 他	2,229,434

ダスキン
ヘルスケアから
2チーム
ランクイン！

※()内はチーム人数

NEW

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品目の野菜ときのが摂れるスープセット」をプレゼント。

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

Amazonギフトカード300円

※()内はチーム人数

1位	ダスキニー族の歩み (5)	6位	楓神 (5)
2位	くぼた×クボタ+RT (5)	7位	万博にいこう (4)
3位	みちのくの特命鬼殺隊 (5)	8位	MDロスト呂 (5)
4位	すきっぷ (4)	9位	ドラパオ (5)
5位	こーぼーミュージアム@DHC (5)	10位	神鶴会 (4)

新人賞

前回歩活エントリー期間後に初めてkencomを登録して、今回
初めて歩活に参加した人の中で、個人通算スコアの上位20人に

Amazonギフトカード300円

フルスコア賞

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

参加賞

みんなで歩活に
参加された方全員に

kencomコイン1,000コイン

2025秋

みんなで歩活を開催します

エントリー期間

10月1日(水)～10月30日(木)

イベント開始後も
途中参加できます

イベント期間

10月31日(金)～11月30日(日)

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



お聞きしました!

歩活体験
-ARUKATSUTAIKEN-

「広げよう 歩活の輪!」

株式会社ダスキン 国際部

うえなか

上中 ゆかりさん

所属チーム名

健康増進8Wチーム

チームスコアランキング

38位

個人平均歩数ランキング

222位

「歩活」を始めたきっかけは?

チームの方に誘われて…ゆる〜いチームと思い入りましたが、皆さんとても頑張り屋さんでした。良い刺激を受けて、私も地道に頑張りました。

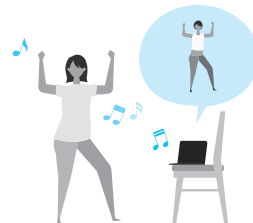
「歩活」(ウォーキング)を習慣化するための工夫やこころがけていることは?

毎日の歩数を記録。食べ過ぎた翌日は、いつもより多めに歩く。
歩活イベントには必ず参加し、チームの皆さんと頑張りを共有する。

「歩活」(ウォーキング)を体験する中で、印象的に残っている出来事は?

- 歩活イベント中にたくさん歩こうと、
犬の散歩を長距離・長時間歩いていたら愛犬がバテてしまい、しばらく散歩嫌いになってしまいました (>_<)
- 歩活イベントに最初に参加した頃は歩数をあまり意識しておらず、23時頃に歩数を確認して、全然歩けていない時は、急いでYouTubeでダンスしたりして歩数を増やしていました。
24時前に急に歩数が増えているので、夜遊びをしているとメンバーに疑われたこともありました。(笑)

何度も
家出されていますが、
ケンコムアプリで
エアモを育て続けて
います(笑)



上中さん、楽しいお話ありがとうございました。上中さんは、前回の喜多さんからご紹介いただきました。これからも「歩活の輪」をつなげていきたいと考えておりますので、ご協力よろしくお願いします。

ご参加いただいた99チームは、チーム名もさまざまです。
今回はチーム名とその由来や歩活への想いをお聞きしました。

チーム皐月(さつき)

5月ということで「皐月」にしました。

季節の変わり目である皐月のように、それぞれが自分のペースで歩きながら、季節の変化を前向きに楽しみ、快晴を願いながら仲間とともに一歩ずつ進んでいきたい。そんな想いも込めました。

東海・北陸地域本部

アクション

みんなで動こう!歩こう!を目標にしたチーム名です。チーム名のとおりに、チーム全員でいっぱいアクション(歩くこと)ができました。そしてはじめて北海道にゴールすることができました。*初のゴールがうれしかったので、次回もゴール目指していっぱい歩きます!!

ダスキン伊那 佐々木いずみさん

※イベント期間中、チームの総歩数に応じて、日本地図の南からゴール(北海道)に向かって進む機能があります。お一人参加では表示されません。



USY(ユーエスワイ)

チーム名の由来はユニフォームサービス事業部のUS+その時の歩活のキャプテンの名前の頭文字です。昨年までは男子3名で歩活に参加をしておりましたが、今回は部内男女混合8名で参加をさせていただきました。気の重いGW明けの出勤もチームメンバーがお休みに頑張って歩いたので、出勤が楽しみになりました。開催中の1ヵ月は室内で朝・昼・夕とても楽しいコミュニケーションを図ることができました。

ユニフォームサービス事業部
山田 祐史さん

ダスキン健保
広報担当から



今回も歩活にたくさんご参加いただきありがとうございました。
いまさらなのですが…実は、歩活は、「ほかつ」ではなく「あるかつ」と読みます。
次回は「歩活(あるかつ)」にぜひご参加のうえ、まずは歩く習慣から、健康習慣を身につけてください。

KOSMO Webからの お知らせ



▶ KOSMO Web全面リニューアル(9月2日～)

「医療費のお知らせ」などのWeb閲覧をご利用いただけるKOSMO Webが、2025年9月2日より新KOSMO Webへ移行いたしました。新KOSMO Web移行後も、今までのログインID (未ログインの方は仮ID) をご利用いただけますが、パスワードがリセットされています。

ログイン時のパスワードやログインの流れについて、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。

KOSMO Web全面リニューアルのお知らせ▶

URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/news/news_detail.php?id=620



▶ 「資格情報のお知らせ」Webサービス化(10月1日～)

新規資格取得時や記号番号変更時に健康保険組合から発行する「資格情報のお知らせ」は、これまで事業所へ紙で送付していましたが、2025年10月1日よりWebサービスへ移行いたしました。以後は、マイナポータルまたはKOSMO Webをご利用ください。

※「資格情報のお知らせ」は、マイナ保険証で受診をしたがカードリーダーが使えないとき(読み取り不良、ICチップ破損、カードリーダーの故障、停電など)にマイナバーカードとあわせて医療機関に提示いただくものとなります。(「資格確認書」とは異なり、「資格情報のお知らせ」のみで医療機関を受診することはできません。)

KOSMO Web (ダスキン健保組合サイト) ▶

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



マイナポータルを使ってみよう!

まずは、マイナポータルのご利用には、パソコンなどからインターネットに接続し、マイナバーカードを使って本人認証を行う必要があります。詳しくは下記サイトをご確認ください。

利用ポイント

01

健康保険証情報が確認できます

氏名、被保険者等記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、負担割合など、保険資格の基本情報が記載されています。「資格情報のお知らせ」としてご利用いただけます。※

マイナポータルに
ログイン



「資格情報を
PDFで保存」を
押すと、スマート
フォンの資格
情報のPDFファ
イルが保存され
ます

詳しくはこちら

(資格確認方法について(厚生労働省サイト)▶

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_50657.html



マイナポータルを使ってみよう!

利用ポイント

02

医療費や薬の記録を確認できます

「健康医療」の「医療費情報」より医療費を確認することができ、「その他のわたしの情報」より「診療・薬剤」を確認することができます。



自分の医療費の確認
や、処方されている薬、
健康診断の結果がここ
から確認できます!

診療・薬剤・医療費・健診情報の確認

「わたしの情報」で診療・薬剤・医療費・健診情報が確認できるようになりました。



診療・薬剤情報を確認する
医療機関・薬局における診療やお薬・処方・調剤の情報（ジェネリック薬品による削減可能額も確認できます）



医療費通知情報を確認する
医療機関等を受診し、医療機関等で支払った医療費の情報



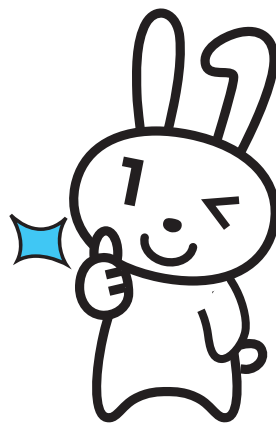
健診情報を確認する
職場や健診機関で受診した健診情報



健康保険証等情報を確認する
保険者名、被保険者証記号・番号・校番等の健康保険証等の情報



確認したい分野を
選び、表示対象日
を入力することが
できます。



健康・医療の他にも、所得・
地方税や世帯情報、年金関
係などでご自身の情報を確
認できます。

詳しくはこちら

マイナポータル操作マニュアル▶



URL <https://img.myna.go.jp/manual/sitemap.html>

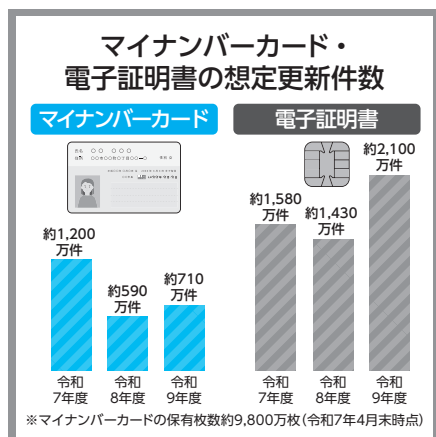
Check

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れていませんか？



健康保険証には有効期限がありませんでしたが、マイナンバーカードと搭載の電子証明書には期限があります。

2025年は1,500万件の更新が発生
(政府広報オンラインより)



1 期限は券面かマイナポータルで確認



マイナンバーカードの有効期限
電子証明書の有効期限

2 期限の3カ月前に通知が届きます



マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書が入る封筒

項目	マイナンバーカードの更新	電子証明書の更新
	発行日から10回目の誕生日 (20歳未満は5回目) まで	
更新通知タイミング	有効期限の約3カ月前に通知	有効期限の約3カ月前に通知
更新申請方法	スマホ・パソコン・郵送・窓口	市区町村の窓口のみ
必要書類	通知書・顔写真・本人確認書類など	通知書・暗証番号
費用	無料	無料
代理人申請	一部可能(郵送など)	代理人可(照会書兼回答書の提出など)
更新後の受取	新しいカードを窓口で受け取り	更新で新しい証明書が書き込まれる

INFORMATION

▶ 2025年8月から高額療養費(70歳以上)の所得区分の基準が変わりました

高額療養費および高額介護合算療養費(70歳以上)の支給における所得区分の基準の一部について、80万円から80.67万円に見直されました。

▶ 2025年10月から被扶養者の認定基準が一部変わります

健康保険の被扶養者の認定について、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が年間収入130万未満から150万円未満に変更されます。

※19歳以上23歳未満で被保険者の配偶者は除きます。
※学生であってもなくても対象となります。年齢が基準となります。
※年齢要件は、2025年12月31日現在の年齢となります。

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)

ダスキン健康保険組合
ホームページ

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



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ヵ月～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>