

令和5年度健康保険委員研修会

令和6年2月20日

全国健康保険協会 鹿児島支部

演 題

● 第一部講演

- ・協会けんぽの保健事業～健康へのアプローチ～

● 第二部講演

- ・傷病手当金申請の際の注意事項

● 第三部講演

- ・メンタルヘルス～SNS社会とメンタルヘルスとの関係性について～

MEMO

協会けんぽの保健事業 ～健康へのアプローチ～

全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ

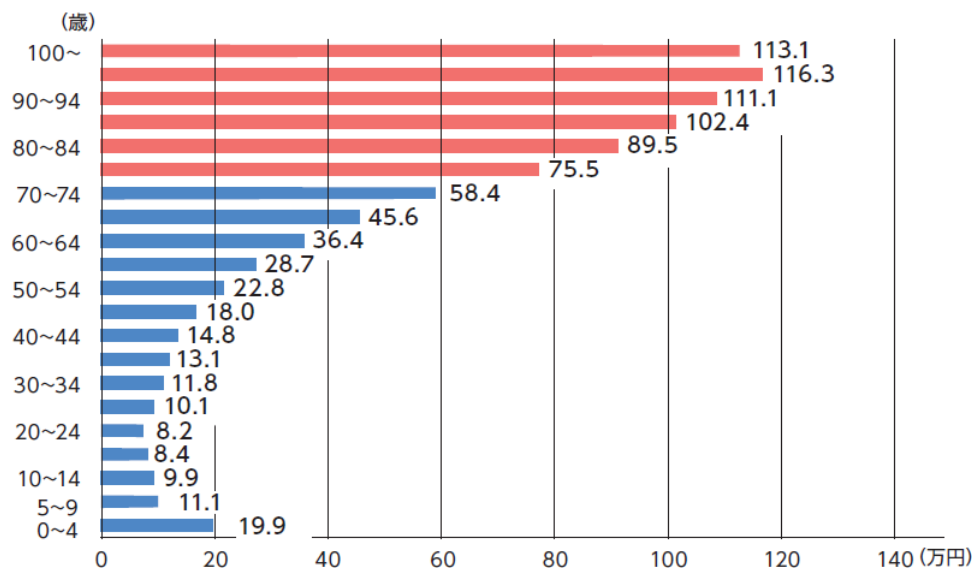
令和6年2月20日

■保健事業(健診・保健指導)に取り組む背景

わが国における医療費

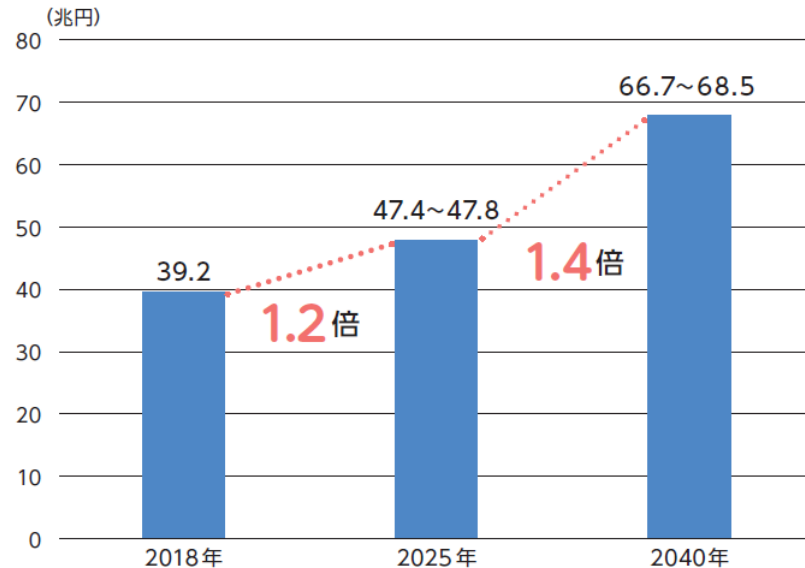
日本の1人当たり医療費は、年齢を重ねるごとに高くなる傾向があります。今後、2025年に団塊の世代全員が75歳以上となり、2040年には65歳以上の人口がピークを迎えることで、2018年に39.2兆円であった国全体での保険給付費は、2040年には68.5兆円まで増加することが見込まれています。協会けんぽの財政についても、高齢者医療への拠出金が今後増加していくことが見込まれるだけでなく、医療費の伸びが保険料の基礎となる賃金の伸びを上回る赤字構造であることから、今後も楽観を許さない状況です。このような状況の中でも、医療保険制度を維持し、未来につないでいくことが求められています。

●1人当たり医療費



出典：「医療給付実態調査報告」(厚生労働省)等より作成した2020年度の数値

●将来の保険給付費の見通し



出典：内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(2018年5月)を基に作成

■保健事業(健診・保健指導)に取り組む背景

生活習慣病が影響する医療費は、国民医療費全体の1/3

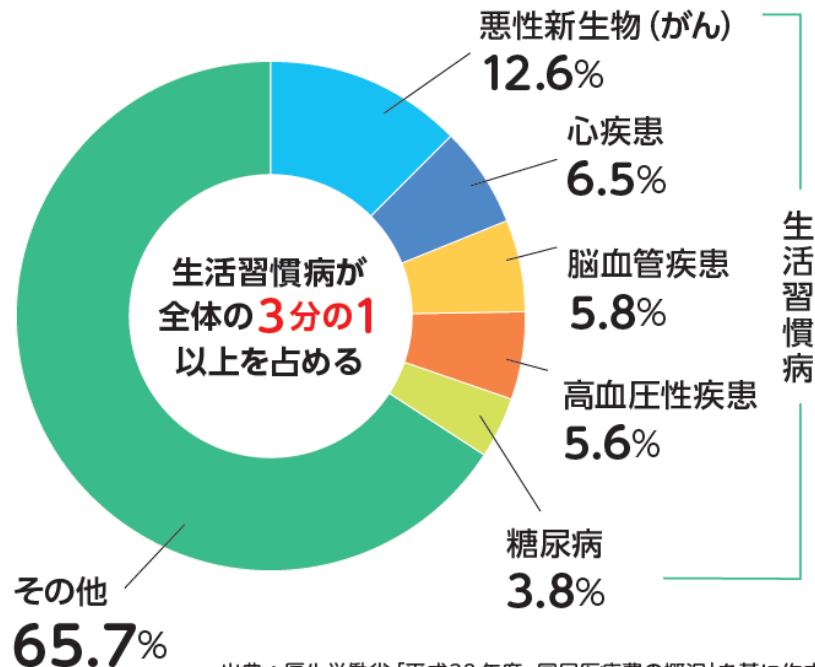
生活習慣病をご存じですか？

生活習慣病は、私たちの健康に大きく関係するだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

右図の国民医療費の内訳を見てみると、約3分の1を生活習慣病が占めており、疾病別では、悪性新生物が最も多く約3.9兆円(12.6%)を占め、心疾患が約2兆円(6.5%)、脳血管疾患が約1.8兆円(5.8%)の順となっています。

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに内臓脂肪がたまることで、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

● 国民医療費の内訳



出典：厚生労働省「平成30年度 国民医療費の概況」を基に作成

生活習慣病の要因となることが多いメタボリックシンドロームへの効果的なアプローチは、結果的に将来の医療費の急激な伸びを抑えることにつながります。

■メタボリックシンドロームとは？

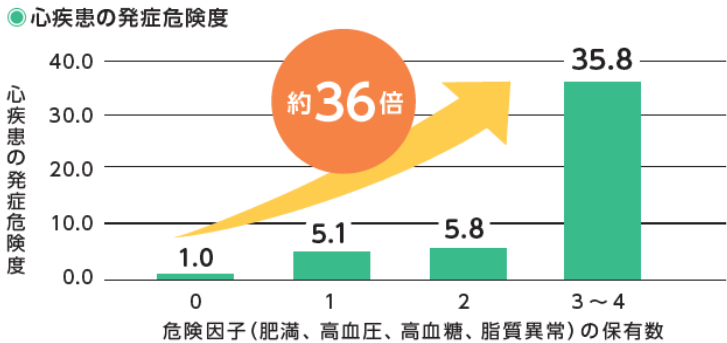
メタボリックシンドロームの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高くなります。

下図のように、生活習慣病はレベルが上がるにつれて症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

●生活習慣病のイメージ



出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65:11, 2001

■メタボリックシンドロームを予防するには？

内臓脂肪は、運動不足や不適切な食生活等の様々な要因によって蓄積されます。

内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす大きな要因の一つとなります。内臓脂肪の蓄積と高血圧、高血糖、脂質異常を氷山に例えると、「水面下の大きな一つのかたまり（内臓脂肪の蓄積）から水面に出た複数のかたまり（高血圧、高血糖、脂質異常）」が形成されていきます。水面に出た一つひとつのかたまりが小さかったとしても、複合された氷山全体が大きくなると、脳血管疾患、心疾患を引き起こすことになります。

そのため、水面に出た一つひとつのかたまり（高血圧、高血糖、脂質異常）をそれぞれの薬で治療したとしても、水面下に大きなかたまり（内臓脂肪の蓄積）がある限り、根本的な解決にはなりません。重要なのは、「水面下に隠れている大きなかたまりを小さくすること」つまり、内臓脂肪の蓄積を減らすことです。

内臓脂肪を減らすためには、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが大切です。

●メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら・・・

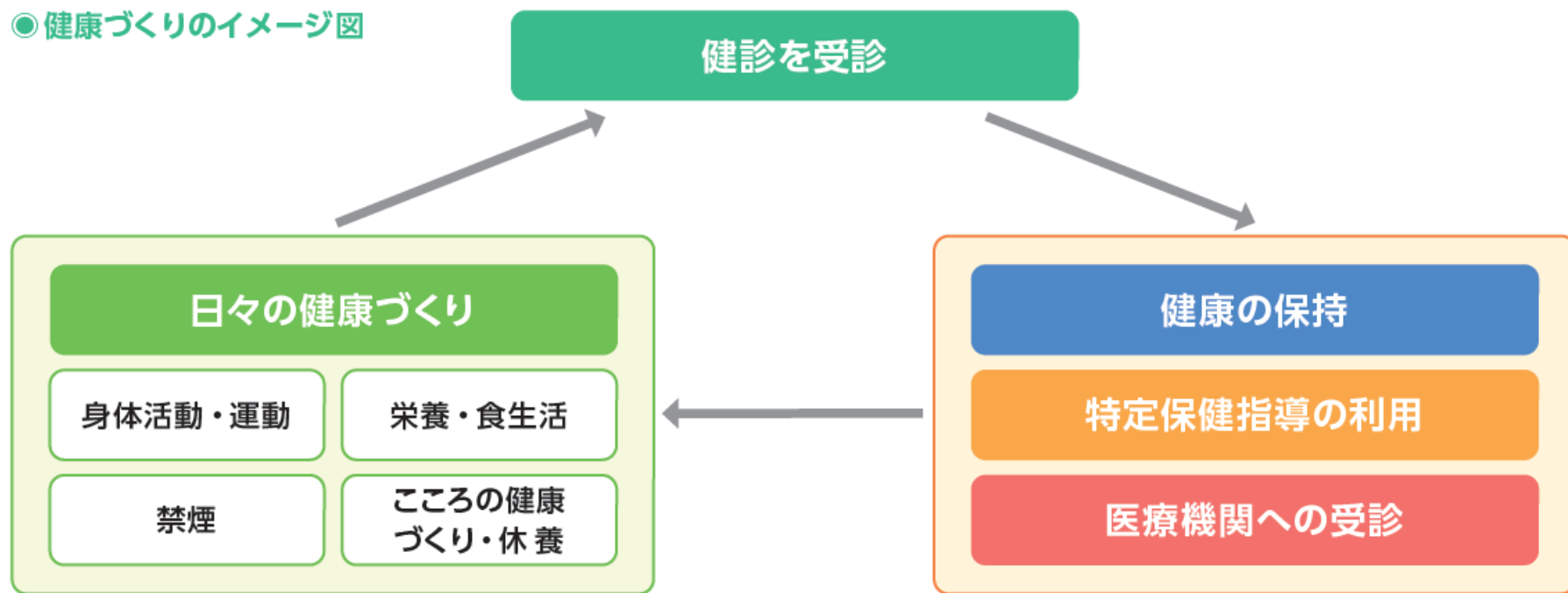


■メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには

- ① 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けていただくこと。
- ② 生活習慣の改善が必要な方は、健康サポート（特定保健指導）を利用していただくこと。
- ③ 医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関へ受診していただくこと。

健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性および病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診が重要です。

●健康づくりのイメージ図



■メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、健診は対象者個人が自らの健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会と位置付けることができます。

健診では、適切な条件で所定の検査を実施した上で、健診結果を速やかに対象者に通知します。その際、対象者自身が生活習慣等の問題点を発見し、意識化することで、生活習慣の改善や早期の医療機関への受診など行動変容に効果的につなげられるようすることが重要です。

そのためには、健診結果の経年変化やどのような疾病リスクが高まるのかを分かりやすく表記し、生活習慣の具体的な改善方法を解説するなど、対象者本人に対して健診結果やそのほか必要な情報の提供(フィードバック)を工夫して行うことが求められており、協会けんぽでは、その取り組みを推進していきます。

年に一度は健康診断を受診しましょう！

■協会けんぽの生活習慣病予防健診

協会けんぽでは「生活習慣病予防健診」の補助を行っています。
この健診は、特定健診の項目に加えて、国が定めるがん検診をすべて受診することができるのが特徴です。日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなるといわれている「がん」は痛みなどの自覚症状が出る前に早期発見し治療を開始することができれば、治る可能性が非常に高くなります。

また、生活習慣病予防健診は、**労働安全衛生法で定められた定期健康診断（事業者健診）の検査項目をすべて含んでいますので、定期健康診断に置き換えることができます。**

令和5年度から、健診費用の自己負担額も大幅に安くなりましたので、ご利用しやすくなりました。



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

肺 胃 大腸
子宮 乳房

までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

■協会けんぽの生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

※受診時に被保険者である必要があります。 ※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。



生活習慣病予防健診で何を調べるの？

項目	検査の内容	項目	検査の内容
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます	心電図検査	不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます	胸部レントゲン検査	肺や気管支の状態を調べます
便潜血反応検査	大腸からの出血を調べます	胃部レントゲン検査	食道や胃、十二指腸の状態を調べます
血液検査	動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます		



どんな健診を受けられるの？

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血液学的検査、生化学的検査、尿検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、便潜血反応検査	35歳~74歳 (75歳の誕生日の 前日まで)の方	最高 5,282 円
	眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ		最高 79 円
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	20歳~38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 970 円

一般健診総額 ▶ 最高 **18,865** 円

自己負担額 ▶ 最高 **5,282** 円

協会補助額 ▶ 最高 **13,583** 円

■協会けんぽの生活習慣病予防健診

●一般健診に追加できる健診（単独受診はできません）

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	最高 2,689 円
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査、視診、触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	【50歳以上】 最高 1,013 円 【40歳～48歳】 最高 1,574 円
子宮頸がん検診	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高 970 円
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査 HBs抗原検査	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 582 円

Check

事業主の皆さまへのお願い

健診の案内が届いたら、健診を受診するよう、対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。

また、健診の結果を放置している従業員はいませんか？

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、健康サポート（特定保健指導）を利用するよう、積極的な声掛けをお願いします。

医療機関への受診が必要と判定された場合には、確実に受診するよう声掛けをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いいたします。



■更なる保健事業の充実に向けて

令和6年度は、生活習慣病予防健診の付加健診対象年齢の拡大が行われます。
高頻度でより詳細にご自身のお体の状態を把握できる機会が増えます。
まだ、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を利用していない事業所様は、生活習慣病予防健診をご利用ください。

令和6年度 協会けんぽ生活習慣病予防健診 【付加健診の対象年齢】

健診の種類	検査の内容	自己負担額	対象者	
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査 血液学的検査 生化学的検査 眼底検査 肺機能検査 腹部超音波検査	最高2,689円	令和5年度まで	一般健診を受診する 40・50歳
			令和6年度から	一般健診を受診する 40・45・50・55・60・65・70歳

傷病手当金申請時の注意事項

全国健康保険協会鹿児島支部 業務グループ

令和6年2月20日

1.事業主証明欄記入の注意点

給付金の審査は、申請書の記載項目を読取って自動審査を行います。
記入もれ、記入誤りがないようご協力をお願いいたします。

- ※記入もれがある場合は返戻となります。
- ※出勤簿・賃金台帳の添付は不要です。(申請書の記載項目のみで審査を行います。)
- ※専用機器での読取となるため、糊付けはしないでください。



I.勤務状況等の記入について

健康保険 傷病手当金 支給申請書

1 2 3 4 ページ

事業主記入用

労務に服することができなかった期間(申請期間)の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。

被保険者氏名 (カタカナ) キョウカイ タロウ

姓と名の間は1マス空けてご記入ください。濁点(・)、半濁点(゜)は1字としてご記入ください。

勤務状況 2ページの申請期間のうち出勤した日付を【○】で囲んでください。「年」「月」については出勤の有無に関わらずご記入ください。

令和	05	年	01	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
令和	05	年	02	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
令和	05	年	03	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

★必ず記入する項目 (記入もれに注意)

- ・被保険者氏名(カタカナ)
- ・勤務状況年月

※出勤の有無に関係なく申請期間を含む年月の記載が必要です。4ヶ月以上となる場合は、事業主記入用をもう1ページご準備ください。

★出勤がある場合のみ○を記入する項目

※出勤(○)以外何も印をつけないでください。

✕記入誤りの例

欠勤については記入不要です。(斜線や消込も不要です。)
出勤(○)以外の印があると審査にお時間がかかります。

Ⅱ.賃金支給状況等の記入について

2ページの申請期間のうち、出勤していない日(上記【○】で囲んだ日以外の日)に対して、報酬等(※)を支給した日がある場合は、支給した日と金額をご記入ください。
※有給休暇の場合の賃金、出勤等の有無に関わらず支給している手当(扶養手当・住宅手当等)、食事・住居等現物支給しているもの等

例	0	5	年	0	2	月	0	1	日	から	0	5	年	0	2	月	2	8	日	3	0	0	0	0	0	円					
○①	0	5	年	0	1	月	0	1	日	から	0	5	年	0	1	月	3	1	日							6	0	0	0	円	
○②	0	5	年	0	1	月	0	5	日	から	0	5	年	0	1	月	0	7	日							3	0	0	0	円	
✕③	0	5	年	0	1	月	1	2	日	から	0	5	年	0	1	月	1	2	日							1	0	0	0	円	
✕④	0	5	年	0	2	月	0	1	日	から	0	5	年	0	3	月	3	1	日											0	円
令和			年			月			日	から			年			月			日										円		
令和			年			月			日	から			年			月			日										円		
令和			年			月			日	から			年			月			日										円		
令和			年			月			日	から			年			月			日										円		
令和			年			月			日	から			年			月			日										円		
令和			年			月			日	から			年			月			日										円		

上記のとおり相違ないことを証明します。

事業所所在地

事業所名称

事業主氏名

電話番号

鹿児島市〇〇町1-1
△△株式会社
健保 三郎
099-XXXX-XXXX

令和 0 5 年 0 4 月 0 1 日

★必ず記入する項目(記入もれに注意)

・事業主証明日

※申請者2ページ目申請期間(至)の年月日以降の日付で証明ください。

・事業所所在地、事業所名称、事業主氏名、電話番号



★出勤以外で賃金がある場合のみ記入する項目

※申請期間について、有給、欠勤控除していない手当等、出勤以外に支給している賃金をご記入ください。

例: 申請期間R5.1.5～R5.3.20

- ①1/1～1/31通勤手当6,000円満額支給
- ②1/5～1/7有給(日額30,000円)
- ③1/12出勤(日額10,000円)
- ④2/1～3/31は賃金0円

記入必要項目の例

- ①満額支給(欠勤控除なし)の手当を記入
- ②有給分の賃金を記入

記入誤りの例

- ✕ ③出勤日の賃金については記入しない
- ✕ ④申請期間に賃金の支給がない場合は、記入不要0円の記入も不要

2. 傷病手当金の年金との調整

障害厚生年金
障害手当金



傷病手当金と同一（関連）傷病による場合に調整対象

老齢（退職）年金



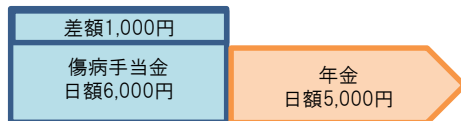
健康保険資格喪失後の期間について調整対象

調整金額について

年金額（年間額）の360分の1（1円未満は切捨て）が傷病手当金日額より減額されます。
傷病手当金日額が年金の日額換算額より低い場合は傷病手当金は支給されません。

○傷病手当金日額が年金の日額換算額よりも多い場合

（例）傷病手当金日額 6,000円、年金額180万円
年金日額：180万円 ÷ 360 = 5,000円
傷病手当金支給日額：6,000円 - 5,000円 = 1,000円



○傷病手当金日額が年金の日額換算額よりも少ない場合

（例）傷病手当金日額 4,000円、年金額180万円
年金日額：180万円 ÷ 360 = 5,000円
傷病手当金日額の方が低いため傷病手当金不支給



協会けんぽの各種申請書類はすべて郵送で行うことができます。

窓口でのお手続きは、時間帯や時期（月初めや週明け等）によっては大変混雑いたします。
各種申請書はホームページにて掲載しておりますので、郵送でのお手続きにご協力をお願いいたします。

アンケートの回答にご協力をお願いいたします！！

今後の研修会や広報紙作成、講演講師の参考にさせていただきたく、アンケートの回答にご協力をお願いいたします。

※当てはまるものに☑を記入いただき、お手数をお掛けしますが**099-219-1743までFAX送信**をお願いいたします。

Q1.本日ご参加いただいた方の性別、年齢について教えてください。

〔性別〕 ☐1.男性 ☐2.女性 〔年齢〕 ☐10代 ☐20代 ☐30代 ☐40代 ☐50代 ☐60代 ☐70代以上

Q2.オンライン形式の開催について

☐1.良かった ☐2.悪かった

Q3.今後の開催についてお聞かせください

☐1.オンライン形式を続けてほしい ☐2.集合形式のほうが良い

Q4. 第一部講演(協会けんぽの保健事業)は理解できましたか？

☐1.理解できた ☐2.どちらともいえない ☐3.難しかった

Q5. 第一部講演の時間はいかがでしたか？

☐1.適当 ☐2.長かった ☐3.短かった

Q6. 第二部講演(傷病手当金申請時の注意事項)は理解できましたか？

☐1.理解できた ☐2.どちらともいえない ☐3.難しかった

Q7. 第二部講演の時間はいかがでしたか？

☐1.適当 ☐2.長かった ☐3.短かった

Q8. 第三部講演(メンタルヘルス)は理解できましたか？

☐1.理解できた ☐2.どちらともいえない ☐3.難しかった

Q9. 第三部講演の時間はいかがでしたか？

☐1.適当 ☐2.長かった ☐3.短かった

Q10.今後こういったテーマの研修を受けたいですか？(複数回答可)

☐1.健康保険制度について ☐2.メンタルヘルスについて ☐3.健康経営について ☐4.ジェネリック医薬品について
☐5.社内の健康づくりについて ☐6.健康診断について ☐7.その他()

Q11.そのほか研修会についてのご意見・ご感想がありましたら記入をお願いします



研修会のご参加ならびにアンケートのご回答、ありがとうございました。