

令和5年度
健康保険委員研修会資料

さらに充実！協会けんぽの健診

本日本話する内容

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. はじめに | P. 3 |
| 2. 健康診断の種類と検査項目の比較 | P. 4 |
| 3. 生活習慣病予防健診について | P. 6 |
| 4. 付加健診の対象年齢拡大 | P. 7 |
| 5. 健診受診の流れ | P. 8 |
| 6. 特定保健指導について | P. 10 |
| 7. 最後に | P. 13 |



はじめに

京都支部の現状

生活習慣病予防健診の受診率

(被保険者ご本人様の健診)

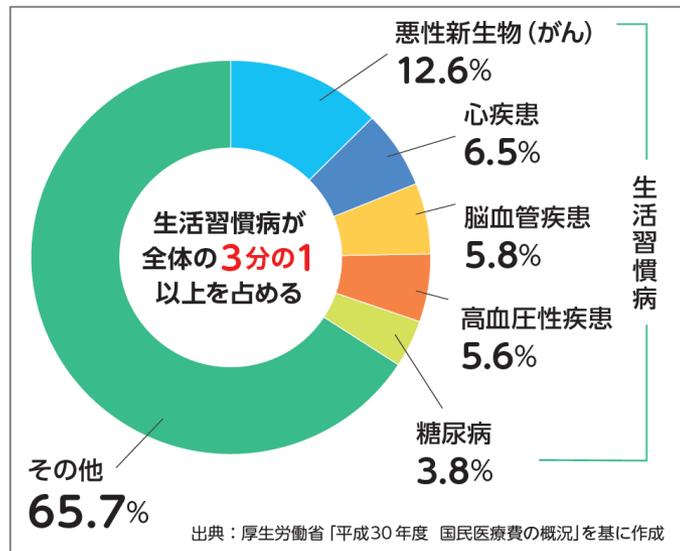
64.7 % 全国 16 位

特定保健指導の実施率

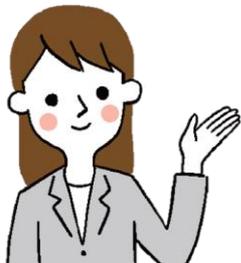
16.8 % 全国 34 位

※令和4年度実績

国民医療費の内訳



生活習慣病が
全体の1/3を占めています



協会けんぽでは
生活習慣病やメタボリックシンドロームを防いで
健康に長くお仕事が続けられるよう、サポートしております！

健康診断の種類検査項目の比較

健診の種類	目的（根拠法令）	検査の内容	対象（法定義務等）
①特定健康診査 協会けんぽの補助	高齢期における適切な医療の確保 （高齢者の医療の確保に関する法律）	腹囲・血圧・血糖・脂質など、メタボリックシンドロームに着目	40歳～74歳の 全国民 （実施義務：保険者）
②定期健康診断（事業者健診）	労働者の安全と健康を確保 （労働安全衛生法）	①に心電図・視力・聴力等を追加	事業主・労働者 （双方に義務化）
③生活習慣病予防健診 協会けんぽの補助	加入者の健康増進 （健康保険法）	②にがん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸）を追加	35歳～74歳の被保険者 （保険者努力義務）
④人間ドック（任意健診）	受診者の健康増進	がん検診を含む健診として各医療機関が検査内容を設定（脳ドック、1泊ドックなど多彩） 生活習慣病予防健診の補助が併用できる場合があります。	任意健診のため希望者

健康診断の種類と検査項目の比較

検査項目の比較		生活習慣病予防健診	事業者健診	
診察等	問診	○	○	
	計測	身長	○	□
		体重	○	○
	肥満度・標準体重	○	○	
	腹囲	○	■*	
	胸部聴診・腹部触診	○	○	
	血圧(座位)	○	○	
	視力	○	○	
	聴力	○	○	
脂質	総コレステロール	○		
	中性脂肪	○	■	
	HDL-コレステロール	○	■	
	LDL-コレステロール	▲	▲	
	non-HDL-コレステロール ※1	▲	▲	
肝機能	AST(GOT)	○	■	
	ALT(GPT)	○	■	
	γ-GT(γ-GTP)	○	■	
	ALP	○		

検査項目の比較		生活習慣病予防健診	事業者健診
代謝系	空腹時血糖	▲	▲
	随時血糖 ※2	▲	▲
	尿糖(半定量)	○	○
	ヘモグロビン A1c	▲	▲
血液一般	尿酸	○	
	ヘマトクリット値	○	
	血色素	○	■
	赤血球数	○	■
腎機能	白血球数	○	
	尿蛋白(半定量)	○	○
	尿潜血	○	
	血清クレアチニン (eGFRによる腎機能の評価を含む)	○	□
心機能	12誘導心電図	○	■
肺	胸部エックス線検査	○	○
	喀痰検査		□
眼底検査		□	
胃	胃部エックス線検査 ※3	○	
大腸	便潜血	○	

- …必須項目
- ▲…いずれかの項目でも可
- …医師の判断に基づき実施する項目
- …35歳および40歳以上の者については必須、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施する項目
- …35歳および40歳以上の者については必須、ただし、妊娠中その他の者であって腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断された者、BMIが20未満の者および自らが腹囲測定をし、その値を申告した者(BMIが22未満である者に限る)については医師の判断に基づき選択的に実施する項目
- ※1…中性脂肪が400mg/dL以上や食後採血の場合、LDL-コレステロールの代わりに non-HDL-コレステロールにより血中脂質検査を行うことを可とする
- ※2…食事開始後3.5時間以上経過していること
- ※3…本人の希望等により胃内視鏡検査に代えることができる

生活習慣病予防健診は、事業者健診のすべての項目を含んでおり、その上がんの検査項目がセットのため充実した内容になっています



生活習慣病予防健診について



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

今年度から
補助額が大幅にUP！
自己負担の最高額は

5,282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**

◎ 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

7ページで
詳しく解説！

女性に嬉しい♪
乳がん・子宮頸がん検診も
セットで受診することが
可能！

付加健診の対象年齢拡大

一般健診に追加して受診することのできる『付加健診』が、令和6年度より**対象年齢が大幅に拡大**します！

令和5年度まで

40歳, 50歳



令和6年度から

40歳, **45歳**, 50歳,
55歳, 60歳, 65歳, 70歳

付加健診で分かること

- 尿沈渣顕微鏡検査 . . . 腎臓、尿路系の炎症や結石
- 血液学的検査 . . . 赤血球増多症、慢性骨髄性白血病など
- 生化学的検査 . . . 慢性肝炎、腎臓病、肝臓病、肝硬変、急性・慢性すい炎など
- 眼底検査 . . . 糖尿病網膜症、加齢黄斑変性、白内障、緑内障など
- 肺機能検査 . . . 肺気腫、慢性気管支炎、気管支拡張症など
- 腹部超音波 . . . 肝臓病、胆のう・胆道の病気、腎臓の病気など

一般健診より
更に詳しい検査結果を
知ることができるチャンスです



健診受診の流れ



健診受診までの流れは？

再度送付することも可能です！

1

事業所に生活習慣病予防健診の案内が届く

例年4月ごろに、事業主の皆さまに健診のご案内(対象者一覧等)を送付します。

2

案内が届いたら、従業員の皆さまに健診を受診するよう周知する

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。

3

受診を希望する健診機関に予約する

協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

4

健診を受診する

受診当日は、保険証を必ずお持ちください。
また、健診機関からの案内や検査容器などがある場合はそちらも忘れずにお持ちください。

協会けんぽの
生活習慣病予防健診の
予約を行いたいのですが。
受診希望日は
○月○日です。



保険証をお手元に用意した上でご予約をされますとスムーズです。
付加健診を希望する場合は、この時にお伝えください

11ページで
詳しく案内！

5

健康サポート(特定保健指導)を利用する・医療機関を受診する

健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある方には、健康サポート(特定保健指導)を利用して、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

健診結果において医療機関への受診が必要と判定された場合は早期に受診することをお勧めいたします。
医療機関への受診が必要と判定された方で、受診されていない方につきましては、協会けんぽからご案内を送付しています。

健診受診の流れ

生活習慣病予防健診は、協会けんぽが契約している全国の健診機関で受診が可能です

京都府内では**71の健診機関**で実施中！

お近くに健診機関のない場合でも、便利な集合健診も実施しています

令和5年度下期集合健診スケジュール

こちらでも受診できます

令和5年度下期(2023年10月～2024年3月)生活習慣病予防健診

集合健診のご案内

申込方法 健診実施機関にお電話でご予約ください

お申し込みは協会けんぽの専用ダイヤルへ

※令和5年8月現在の予定です。

京都市内					
地域	会場	実施日	実施日	健診実施機関名	電話番号
北区	大宮交通公園	12月14日	木	京都工場保健会	0774-48-1270
上京区	西陣瑞会館	1月27日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
左京区	みやこめっせ	11月11日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
山科区	ザ・プリンス京都宝ヶ池	2月4日	日	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
下京区	東部文化会館	2月19日	月	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
	ホテル日航プリンス京都	11月29日	水	京都工場保健会	0774-48-1270
南区	蘭法会館	2月1日	木	中央診療所	075-211-4503
	京都リサーチパーク	3月18日	月	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		10月4日	水	京都予防医学センター	075-811-9162
		11月26日	日		
伏見区	京都テルサ	12月18日	月	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		1月11日	木	京都工場保健会	0774-48-1270
		2月25日	日	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
		3月19日	火	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
石京区	京都ハルスプラザ	12月19日	火	京都予防医学センター	075-811-9162
		12月20日	水		
西京区	右京ふれあい文化会館	2月17日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
	京都アクアリーナ	10月14日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
		2月26日	月	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		10月3日	火	京都予防医学センター	075-811-9162
		11月6日	月	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
北部地域	京丹後市	12月1日	金		
		12月12日	火		
	京都予防医学センター丹後支所	12月13日	水	京都予防医学センター	0772-62-0693
		1月16日	火		
		2月14日	水		
与謝野町	京都微生物研究所北部健康センター	11月18日	土	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
宮津市	みやび歴史の館	1月5日	金		
		1月6日	土		
福知山市①	福知山市武道館	10月27日	金	京都予防医学センター	0772-62-0693
		11月20日	月	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		10月3日	火		
		11月25日	土	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		11月27日	月		

地域	会場	実施日	実施日	健診実施機関名	電話番号
福知山市②	中丹労働者福祉会館	10月20日	金	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		12月7日	木	京都予防医学センター	0772-62-0693
		3月12日	火	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		11月24日	金		
		12月22日	金	京都工場保健会	0774-48-1270
舞鶴市	NPOプラザ	12月6日	水	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
	舞鶴21ビル	11月16日	木	京都予防医学センター	0772-62-0693
	舞鶴市総合文化会館	11月21日	火	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		3月5日	火		
熊野市	舞鶴文化公園体育館	11月24日	金	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
	舞鶴市公民館	12月21日	木	京都工場保健会	0774-48-1270
	舞鶴グランドホテル	1月21日	日	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
熊本市	あやべ・日東精工アリーナ	11月24日	金	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		1月17日	水	京都工場保健会	0774-48-1270
南丹市	スプリングスひよし	2月9日	金	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		10月25日	水	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		11月29日	水		
		12月11日	月	京都工場保健会	0774-48-1270
		12月19日	火		
		12月22日	金	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		1月16日	火	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		1月20日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
		1月29日	月	京都工場保健会	0774-48-1270
		2月8日	木		
亀岡市	ガレリアかめおか	2月19日	月	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		2月21日	水	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		2月27日	火		
		10月27日	金	中央診療所	075-211-4503
		11月20日	月		
南部地域					
向日市	向日市民体育館	3月9日	土	中央診療所	075-211-4503
		3月18日	月		
長岡京市	産業文化会館	11月20日	月	京都予防医学センター	075-811-9162
		11月21日	火		
		1月27日	土	中央診療所	075-211-4503
		2月17日	土		
宇治市	西山公園体育館	1月15日	月	京都工場保健会	0774-48-1270
		10月12日	木	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		11月28日	火		
宇治市	宇治市文化センター	12月3日	日	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
		2月6日	火		
		2月7日	水	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		2月7日	水		
城陽市	北部コミュニティセンター	10月25日	水	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
	文化バルク城陽	11月22日	水	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
久御山町	ゆづホール	12月19日	火	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
八幡市	八幡市文化センター	11月2日	木	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
	松花堂庭園・美術館	11月29日	水	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
京田辺市	田辺中央体育館	11月17日	金	鳥羽健診クリニック	075-603-6000
		3月9日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007
精華町	けいはんなプラザ	12月15日	金	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
木津川市	アスピアやましろ	11月28日	火	京都微生物研究所付属診療所	075-593-1443
		12月23日	土	船員保険大阪健康センター	06-6576-1007

特定保健指導について

特定保健指導とは

健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある40歳から74歳までの方を対象に行う健康サポートです。

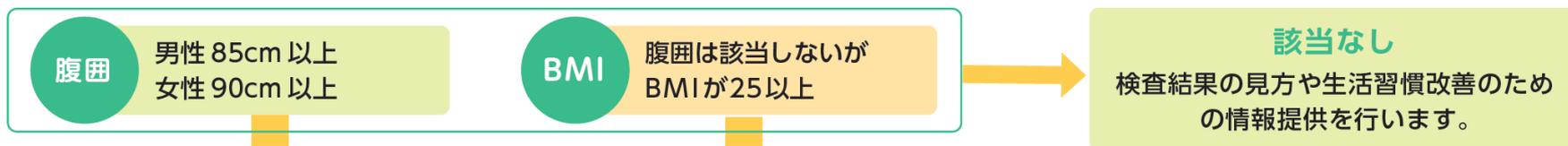
特定保健指導には、「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」の2種類があります。



動機付け支援、積極的支援の対象はどのように決まるの？

以下のフローチャートのとおり、内臓脂肪蓄積や追加リスク数によって動機付け支援か積極的支援かが決まります。

STEP.1 内臓脂肪蓄積のリスク判定



STEP.2 追加リスク数の判定

血 圧	収縮期血圧値（上の血圧）130mmHg 以上、または拡張期血圧値（下の血圧）85mmHg 以上
脂 質	中性脂肪値 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール値 40mg/dL 未満
血 糖	空腹時血糖値（やむを得ない場合は随時血糖値）100mg/dL 以上、または HbA1c5.6% (NGSP 値) 以上
喫 煙	上記 3 つのうち 1 つでも当てはまる方はカウントされます

該当する項目数

特定保健指導の対象者となります

該当する項目数

腹囲

1つ

動機付け支援

2つ以上

積極的支援

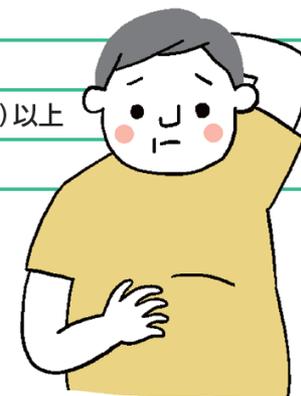
BMI

1つか2つ

動機付け支援

3つ以上

積極的支援



特定保健指導について

特定保健指導の主な実施方法

オススメ!

- ① **健康診断を受けた当日に健診機関で実施** (12ページで解説!)
- ② 後日事業所へ訪問して実施
- ③ オンラインでの面談の実施
- ④ 協会けんぽに来所いただき実施

後日事業所へ訪問して特定保健指導を実施する際の

3つのお願い

1 対象者の方へのお声かけ

対象者一人ひとりへの案内を事業所にまとめてお送りしています



2 協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所へ訪問する際の日程調整

3 面談スペースの確保

プライバシーの確保ができる個室等のご用意をお願いします

特定保健指導について

健診当日に保健指導を利用する

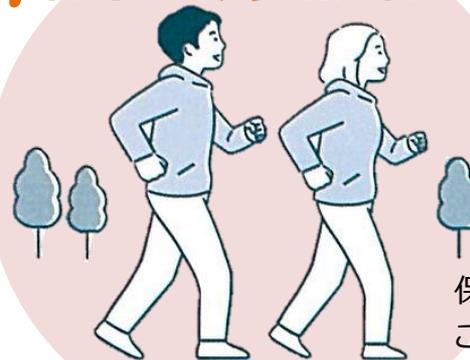
3つのメリット

1. 健診直後に相談



健診受診直後の健康を意識した状態で健康相談を利用することができます

2. 健康づくりを即開始



保健指導を受けた日からご自身で健康管理を始められます

3. 準備調整が不要



後日の日程調整や準備が必要ありません

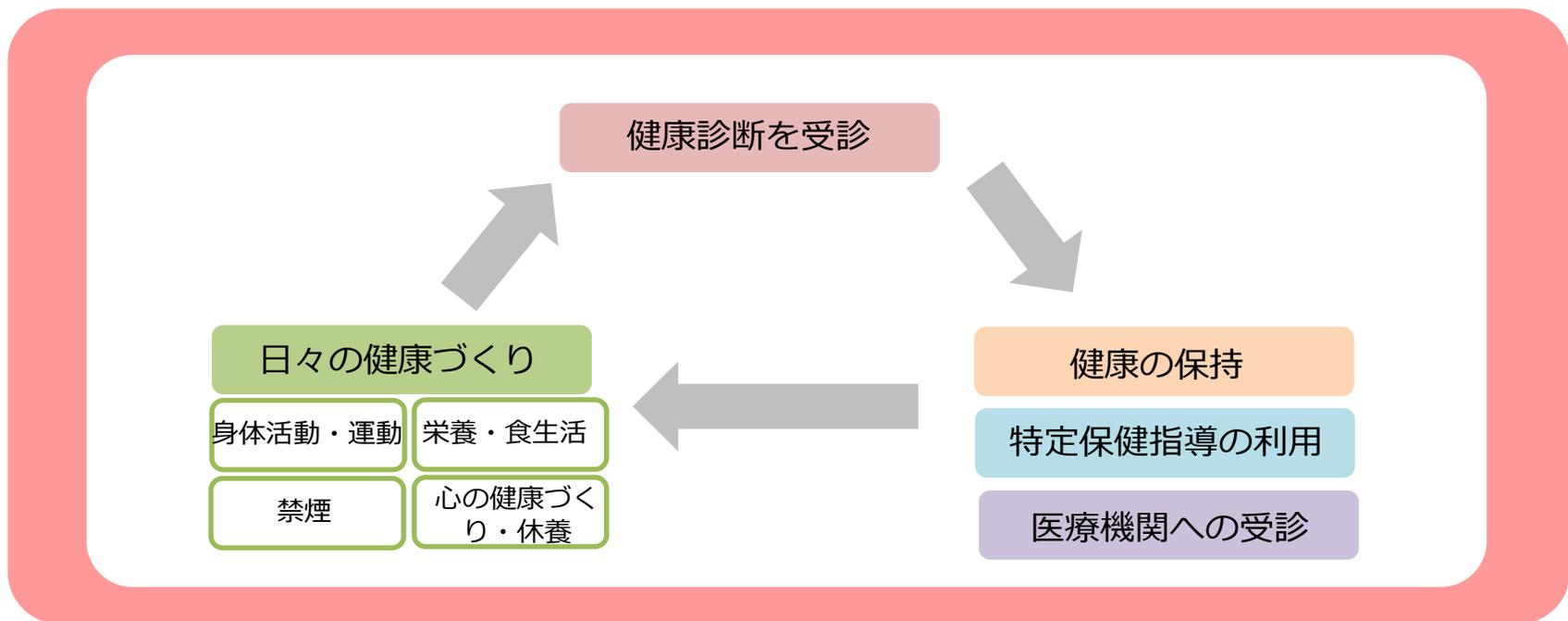
京都支部では**32**の健診機関で
利用可能です！
ぜひご活用ください



最後に

健康の保持・増進には日々の健康づくりが大切です

- 1 自身の健康状態を確認するために、健康診断を毎年受ける
- 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
- 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する



令和5年度の補助を利用できるのは令和**6年3月31日**までです！

まだ受診をされていない方はお早めに！！



ご清聴いただき
ありがとうございました



アンケート回答へのご協力を
お願いいたします

