

## 第2章

---

# 保健事業 について





## 保健事業（健診・保健指導等）に取り組む背景

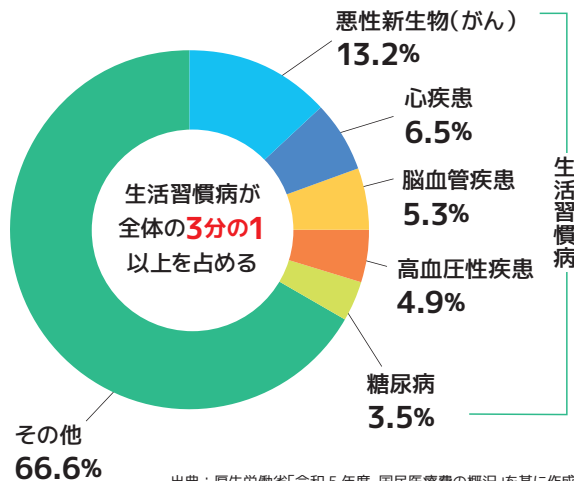
### 健康の保持・増進は、日々の健康づくりが重要です

#### 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4.6兆円（13.2%）を占め、心疾患が約2.3兆円（6.5%）、脳血管疾患が約1.8兆円（5.3%）の順となっています。

●国民医療費の内訳



出典：厚生労働省「令和5年度 国民医療費の概況」を基に作成

保健事業(健診・保健指導等)に取り組む背景

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い状態のことです。

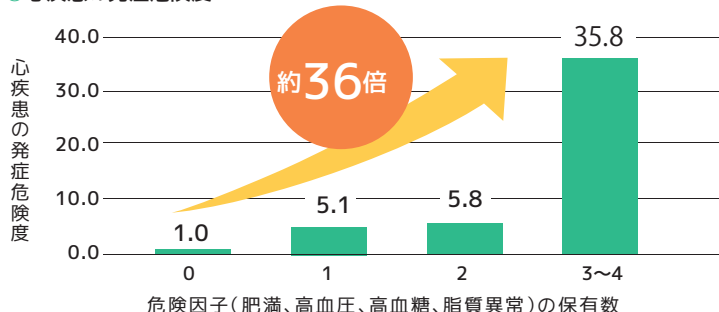


#### メタボリックシンドロームの状態を放置するとどうなるの？

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。

●心疾患の発症危険度



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

#### ●生活習慣病のイメージ

**レベル1**

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活 (エネルギー・塩分・脂肪の過剰等)
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

**レベル2**

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

**メタボリックシンドローム**

**レベル3**

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

**レベル4**

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

**レベル5**

- 半身の麻痺
- 認知症
- 日常生活における支障

生活機能の低下 要介護状態

出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成



## 生活習慣病の原因となる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。

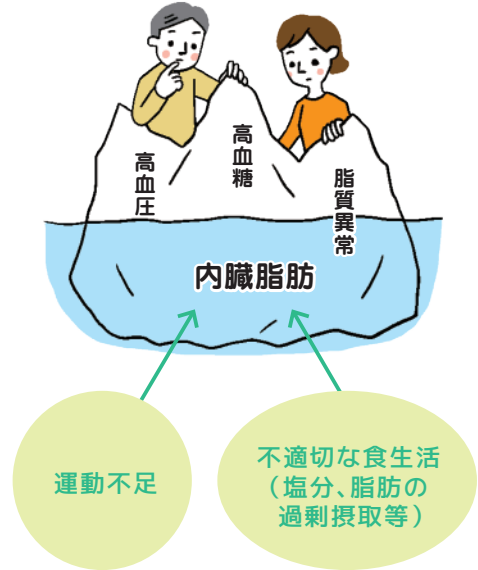
内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす大きな要因の一つとなります。

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・・・



保健事業（健診・保健指導等）に取り組む背景



## 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何をすればいいの？

以下の3点に取り組んでいただきますようお願いいたします。

- 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ること。(P.25参照)
- 2 生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を利用すること。(P.32参照)
- 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こと。(P.35参照)

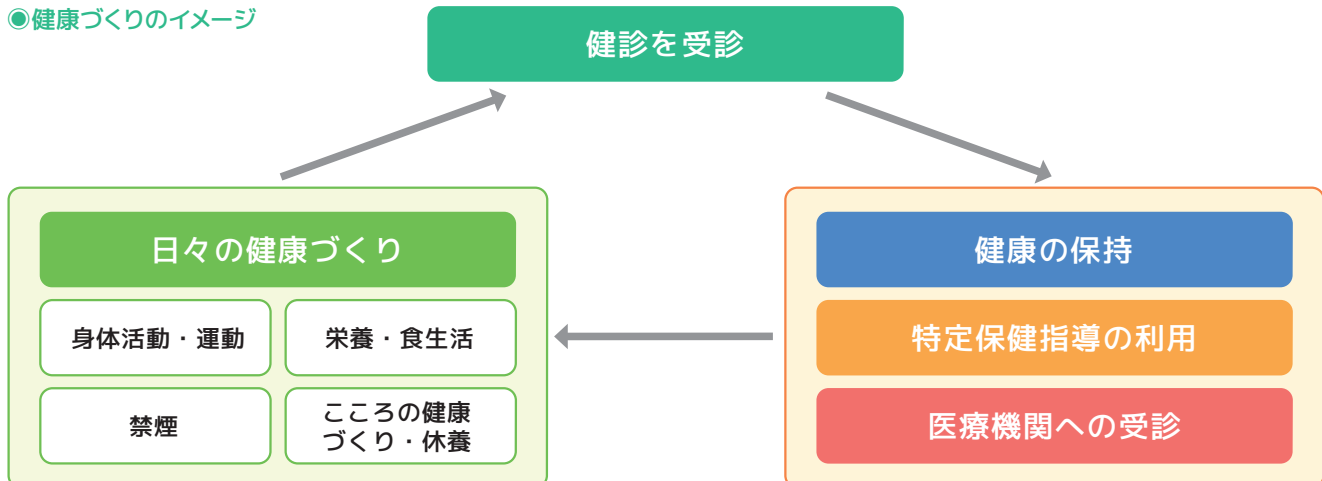
健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性および病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診が重要です。

協会けんぽに加入している40歳以上の被保険者のうち、約1,117万人が健診を受けており、約43万人が特定保健指導を利用しています。(※1)

また、健診の結果、医療機関への受診が必要と判定された約31万人が医療機関を受診しています。(※2)

※1 2024年度末データ ※2 2023年度データ

### ●健康づくりのイメージ





## コラボヘルス

# 事業主の皆さまとの連携で従業員の健康を守る

### なぜ、事業所全体で健康づくり？

超高齢社会となった日本では、従業員の平均年齢の上昇によって、生活習慣病等の疾病リスクが増加し、また体調不良による労働生産性の低下も懸念されます。

こうした中、事業所全体で「健康づくり」に取り組み、従業員の健康保持・増進を図ることが今まで以上に求められています。

また、「健康づくり」に取り組むことで、事業所にも様々な効果が生まれます。

協会けんぽでは、事業主の皆さまに職場の健康づくりに取り組むことを宣言していただくとともに、職場で周知していただき、事業所と協会けんぽが連携して、職場の健康課題の解決等に取り組む「健康宣言」を積極的に推進しています。



“従業員の健康増進と活力向上”

“組織の活性化や生産性の向上”

“優秀な人材の獲得や人材の定着率の向上”

“企業の業績や価値の向上”

従業員の健康保持・増進のための投資は、事業所にとって、大きな財産となります。



### 健康宣言とは？

「健康づくり」の基本は、①健診を受けていただき、健康状態を把握すること、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）を利用していただき、生活習慣を見直すこと、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、です。

健康宣言は、事業所全体で「健康づくり」に取り組むことを事業主の皆さまに宣言いただき、その取組を協会けんぽがサポート・フォローアップする仕組みとなっており、協会けんぽと事業所とが協働・連携することによって、加入者（従業員）の健康の保持・増進を図ることを目的とする取組（コラボヘルス）です。



### どんなことを宣言するの？

事業主の皆さまには、以下のことを宣言して健康づくりに取り組んでいただけます。

- 「健診の受診率」および「特定保健指導の実施率」を宣言項目とします。
- 宣言項目については、できる限り重点的かつ定量的な（数値を含んだ）宣言項目とします。
  - ➔ “健診の受診率を〇%にする” “特定保健指導の実施率を〇%以上”など、具体的な目標を掲げて健康づくりに取り組んでいただけます。
- 「身体活動・運動」、「栄養・食生活」、「休養・睡眠」、「たばこ」、「アルコール」等の分野のうち、1つ以上選択して、宣言項目とします。
  - ➔ 達成できるという満足感を抱きながら、継続的に実践可能な項目を選択することをおすすめしています。



## 宣言しても事業所だけで取り組めるか不安・・・

協会けんぽが、しっかりサポートいたします。

- 事業所の健康状態を確認できる「事業所カルテ」を提供いたします。
- 保健師または管理栄養士等が、健康サポート（特定保健指導）に加え、医療機関への受診のお勧めなども行います。
- 健康づくりに役立つ「健康づくり講座」や「健康セミナー」等を事業所向けに開催しています。

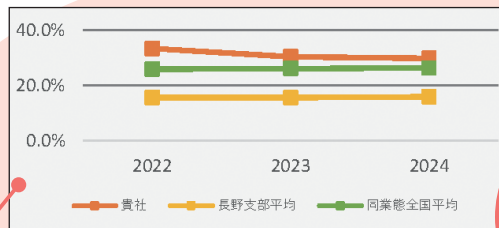
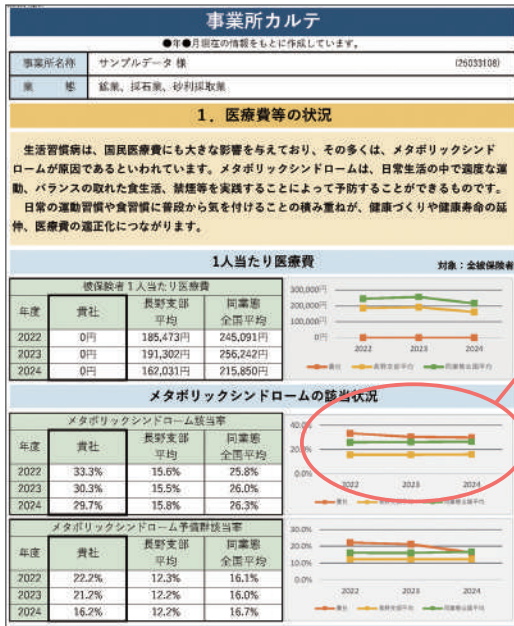
事業所全体での「健康づくり」を効果的に進めるためにも、協会けんぽのサポートを活用し、取組内容の検討を行うなど、PDCAサイクルを回しながら取り組みましょう。



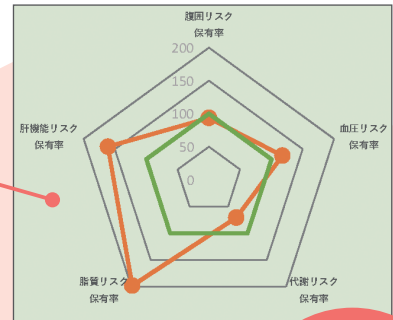
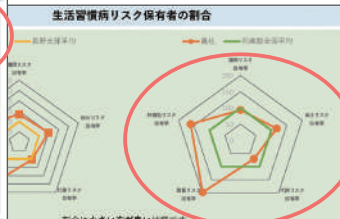
## まずは、何から始めればいい？

- 事業所特有の健康課題が把握できるよう、事業所単位での健診・特定保健指導の実施率や、健診結果および加入者の食生活や生活習慣について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した「事業所カルテ」※を提供しています。まずは、**自社の健康課題を把握しましょう。**

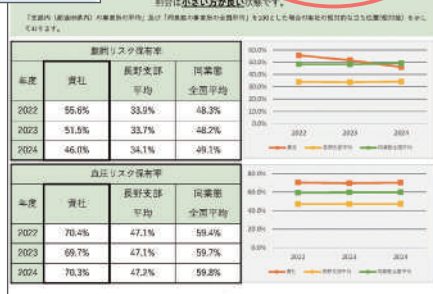
※事業所の規模等に応じて、「健康度カルテ【業態別】」を提供している場合があります。



医療費等の  
経年変化を  
「見える化」



生活習慣病の  
リスク保有率を  
「見える化」



Check

## 健康宣言、事業所カルテに関するお問い合わせ

健康宣言、事業所カルテのお申込みは、支部ごとに受付けています。  
詳しくは、支部にお問い合わせいただくか、支部のホームページをご覧ください。

※健康宣言、事業所カルテの内容については、支部ごとで異なっています。

何から始めたら良いのかわからないなど、お困りのときはお気軽にご相談ください！



## 生活習慣病予防健診等 [対象年齢の被保険者(ご本人)の皆さまが対象]

年に1回、忘れずに！ 令和8年度から人間ドック健診等を追加しました

### 健診は必要？

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。

健診を受けることで、**自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。**また、**早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。**



### 生活習慣病予防健診とは？

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ことが必要です。 ※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等



### 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	胸部エックス線検査	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	胃部エックス線検査	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	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35歳～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。	35歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで受診可)	最高 <b>5,500</b> 円
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高 <b>80</b> 円
	問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×喫煙年数)が600以上の方のうち希望者は、喀痰検査を併せて受診可能です。		最高 <b>590</b> 円
子宮頸がん検診 (単独受診)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 <b>990</b> 円
一般健診 (若年)	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	最高 <b>2,500</b> 円
節目健診	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳の方	最高 <b>8,280</b> 円

◎一般健診・節目健診に追加できる検診・検査（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
骨粗鬆症検診	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	最高 <b>1,390</b> 円
子宮頸がん検診	子宮の入り口（子宮頸部）の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 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 ※20歳、30歳の女性は一般健診（若年）に追加受診も可	最高 <b>990</b> 円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影（マンモグラフィ）で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高 <b>980</b> 円 40歳～48歳 最高 <b>1,700</b> 円
肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診・節目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 <b>540</b> 円

## 人間ドック健診とは？

一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。

対象者	自己負担額
35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで受診可)	健診機関へお問い合わせください。 (協会補助額は1人当たり最高25,000円)

## 生活習慣病予防健診等がさらに充実しました！

協会けんぽでは、加入者の皆さまがこれからもいきいきとした毎日を送れるよう、日ごろから健康づくりを意識し、病気の予防につなげていただくことを目的に、令和8年4月から「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」、「骨粗鬆症検診」を追加しました。

また、就労などにより生活習慣が変わりやすい20代の方にも早い時期から健康を意識した生活を送っていただけるよう、同じく令和8年4月から生活習慣病予防健診に「一般健診（若年）」を追加しました。

ぜひこの機会にご利用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。



## どこで健診を受けられるの？

- 協会けんぽと契約している全国の健診機関で受診することができます。
- 受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただくか、支部までお問い合わせください。



## 健診受診までの流れは？

1

### 事業所に生活習慣病予防健診等の案内が届く

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。



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。受診希望日は〇月〇日です。

4

### 健診を受診する

受診当日は、以下のいずれか（※）により保険資格の確認を受けてください。

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。

※・マイナ保険証によるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）

- ・マイナポータルの保険資格画面の提示
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- ・資格確認書の提示



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。（P.32参照）

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。（P.35参照）

Check

## 事業主の皆さまへのお願い

健診の案内が届いたら、対象の方へ確実に周知いただき、健診の受診を促して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の方はいませんか？

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。（P.32参照）

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。

（P.35参照）





## 定期健康診断（事業者健診）結果データ提供のお願い

### 定期健康診断の実施で終わっていませんか？

#### 事業者健診結果データの提供とは？

事業主の皆さまは、労働安全衛生法に基づき、従業員に対して、定期健康診断（事業者健診）を実施しなければならないとされていますが、定期健康診断の実施だけで終わっていませんか？

「生活習慣病予防健診等」（P.25参照）を利用されない場合は、事業者健診結果データをご提供ください。提供いただくことで、以下のメリットがあります。

※事業者健診結果データを協会けんぽにご提供いただくことは、法律により定められています。事業主の皆さまが、個人情報の提供について、法的な責任を問われることはありません。



定期健康診断（事業者健診）  
結果データ提供のお願い

#### 事業者健診結果データを提供するメリットは？

- 健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等によるメタボリックシンドロームの状態を改善するための健康サポート（特定保健指導）が受けられます。（P.32参照）
- 「事業所カルテ」（P.24参照）に事業者健診結果データを反映させることが可能となり、より実態に沿った事業所の健康状態を把握することができます。
- マイナンバーカードによる保険証利用の登録をされた方は、マイナポータル上でご自身の健診結果を閲覧できます。

#### 事業者健診結果データを提供する対象者は？

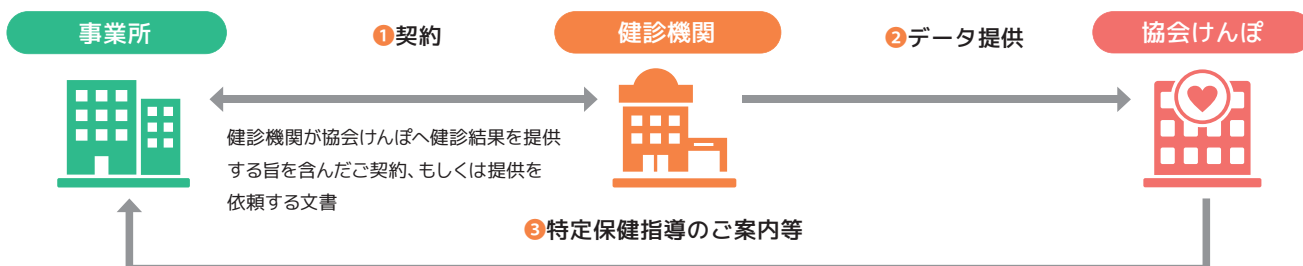
- 事業者健診を受診された協会けんぽ加入者

※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た方が対象です。 ※生活習慣病予防健診等（P.25参照）を受診した方はご提供いただく必要はありません。

#### 事業者健診結果データを提供する方法は？

- 1 事業者健診を健診機関にお申込みの際、「健診機関が協会けんぽに健診結果を提供する」旨を含んだ契約をお願いします。
- 2 1の契約を行わない場合は「健診機関が協会けんぽに健診結果を提供する」ための依頼文書（提供依頼書）を協会けんぽもしくは健診機関へご提出をお願いします。
- 3 健診受診時に資格情報のお知らせ等の記号番号がわかるものをお持ちいただくよう、従業員の皆さまに説明をお願いします。

事業主の皆さまに代わり、健診機関が協会けんぽに事業者健診結果を提出することを、あらかじめ契約の中で取り決める、もしくは依頼することにより、事業主の皆さまのお手を煩わせることなく、健診機関から協会けんぽに直接健診結果データが提供されます。



データ提供に関してご不明な点がある場合は、支部にお問い合わせください。



## 生活習慣病予防健診等の利用をご検討ください

下表は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断(事業者健診)と生活習慣病予防健診(P.25参照)の検査項目を比較したものです。生活習慣病予防健診は、特定健康診査の検査項目に加え、事業者健診の検査項目も含まれており、その上、がんの検査項目(胃・大腸)もあるなど、充実した内容になっています。従業員の皆さまの健康保持・増進のためにも、生活習慣病予防健診等の利用をご検討ください。

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	○	○
	BMI	○	○	
	腹囲	○	■※	
	理学的検査(身体診察)	○	○	
	血圧(座位)	○	○	
	視力	○	○	
	聴力	○	○	
脂質	総コレステロール	○		
	空腹時中性脂肪	▲	▲※	
	随時中性脂肪	▲	▲※	
	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	○		
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	▲	▲	
	尿酸	○		
血液一般	ヘマトクリット値	○		
	血色素	○	■	
	赤血球数	○	■	
	白血球数	○		
腎機能	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
- … 医師の判断に基づき実施する項目
- ◎ … 50歳以上で喫煙指数が600以上であり、検査を希望する者に実施する項目
- ※ … 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
- ▲ … いずれかの項目でも可
- ▲※ … 35歳および40歳以上の者についてはいずれかの項目を実施、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、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
- ※1 … 空腹時中性脂肪または随時中性脂肪が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



※人間ドック健診の健診項目等については、健診機関にお問い合わせください。

定期健康診断(事業者健診)結果データ提供のお願い



## 特定健康診査 [40歳以上の被扶養者 (ご家族) の皆さまが対象]

### 年に1回、忘れずに!

#### 特定健康診査(特定健診)は大切です!

特定健診はメタボリックシンドローム (P.21参照) に着目した健診であるため、「メタボ健診」と言われることがありますが、メタボリックシンドロームがわかるだけではありません。

肥満を伴わない高血圧・糖尿病・脂質異常症や、腎臓・肝臓の検査項目も含まれている健診です。健診を受けることで、**自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。** また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。



#### 特定健診とは?

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に、被扶養者 (ご家族) 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、健診費用の多くを補助しています。

※受診時に被扶養者であることが必要です。 ※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。



#### 特定健診で何を調べるの?(基本的な健診)

項目	検査の内容
身体計測	身長・体重・腹囲を測ります
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
血中脂質検査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能等の状態を調べます
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます (随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること)
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます



#### 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	協会けんぽ 補助額
基本的な健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査※、肝機能検査※、血糖検査※、尿検査	40歳~74歳 (75歳の誕生日の前日までの方)	最高 <b>7,150</b> 円
詳細な健診	心電図検査、眼底検査、貧血検査※、血清クレアチニン検査※ (eGFRによる腎機能の評価含む)	健診結果等に基づいて医師の判断により実施される方	最高 <b>3,400</b> 円

※採血による検査です。

●協会けんぽが補助する金額 例) 基本的な健診費用が8,000円の場合 (健診費用は、受診する健診機関により異なります)

基本的な健診費用 ▶ 8,000円

自己負担額 ▶ 850円

協会けんぽ補助額 ▶ 7,150円

Check

#### がん検診を受けるには?

がん検診は、健康増進法に基づいて市区町村が実施しています。お住まいの市区町村のホームページや広報誌等でご確認ください。



## どこで健診を受けられるの？

- 協会けんぽと契約している全国の健診機関で受診することができます。
- 自宅や職場の近くで受診することができます。
- ショッピングセンターや公民館等で集団健診を実施している場合もあります。
- 受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただくか、支部までお問い合わせください。



## 健診受診までの流れは？

1

受診券（セット券）を受け取る

受診券（セット券）は、例年4月ごろ、被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。

※受診券（セット券）がお手元に届かない場合は、支部にお問い合わせください。

2

受診券（セット券）と  
記号・番号（P.45参照）を確認する

記号・番号と一致していない受診券（セット券）は利用できません。

一致していない場合は、支部までお問い合わせください。

3

健診機関に予約する

集団健診は、予約方法が異なる場合があります。

4

健診を受診する

当日は、以下のものを忘れずにお持ちください。

- 受診券（セット券）
- マイナ保険証等
- 健診費用（自己負担分）

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



就職等により被扶養者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、後日、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくこととなりますので、ご注意ください。

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。（P.32参照）

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。（P.35参照）

命に関わる重大な病気から、ご自身の命を守り、日常を大切に過ごすため、今すぐ医療機関を受診しましょう。



Check

## 事業主の皆さまへのお願い

従業員の皆さまが元気に働くことができるのも、ご家族の皆さまの支えがあってこそです。

従業員の皆さまが安心して働き続けるために、従業員のご家族の皆さまにも健診を受診いただけるよう積極的な働きかけをお願いいたします。



## 特定保健指導

# 生活習慣病予防のための健康サポート

### 健診を受けた後はどうするの？

健診を受けた後、健診結果をご確認いただき、生活習慣の改善が必要な方は、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等の生活習慣の見直しに取り組むことが大切です。

生活習慣の改善が必要な方には、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添い、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートいたしますので、ぜひ健康サポート(特定保健指導)を利用していただくようお願いいたします。

### 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。

特定保健指導では、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、自らの健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートいたします。

特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」の2種類があります。

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。(P.21 参照)

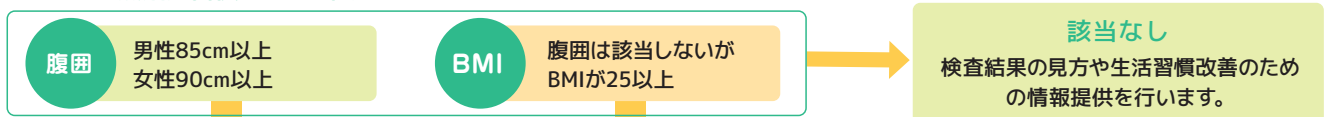
#### ● 特定保健指導のイメージ図



### 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	空腹時中性脂肪値150mg/dL以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪値175mg/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





## どうすれば特定保健指導を受けられるの？

被保険者と被扶養者で受ける方法が異なります。

被保険者	「 <b>1</b> 健診機関からの案内」、 「 <b>2</b> 協会けんぽから事業所を通じて案内」の2通りがあります。
被扶養者	「 <b>1</b> 健診機関からの案内」、 「 <b>3</b> 協会けんぽからご自宅へ案内」の2通りがあります。

### 1. 健診当日の特定保健指導の場合

#### 被保険者と被扶養者

#### 1 健診機関からの案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

※健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます。



#### 健診機関で面談

金額は、被保険者と被扶養者で異なります。

**被保険者は無料です。**

**被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。**

- 動機付け支援の場合、9,290 円を上限として補助します。
- 積極的支援の場合、27,500 円を上限として補助します。

### 2. 健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

#### 被保険者

#### 2 協会けんぽから事業所を通じて案内

協会けんぽから対象者一人ひとりへの案内を事業所へまとめてお送りしています。

※協会けんぽが委託している事業者からご案内する場合があります。



#### お勤め先で面談

面談は、対面以外にオンラインで受けられる場合もあります。

被保険者が受ける特定保健指導の費用は無料です。

#### 被扶養者

#### 3 協会けんぽからご自宅へ案内

協会けんぽから特定保健指導利用券と併せて特定保健指導を利用できる健診機関や医療機関等が掲載された一覧表をお送りいたします。



#### 保健指導実施機関で面談

補助する金額は、健診当日の特定保健指導と同額です。

#### Check

### 事業主の皆さまへのお願い

従業員の皆さまが元気に働くためには、何より健康でなくてはなりません。職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業所の生産性の向上に欠かせない要素の1つです。しかし、健診の結果、特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れがあります。

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関では、該当された方に案内がありますので、積極的に利用するよう従業員の方に声掛けをお願いします。健診当日に受けられなかった場合は、協会けんぽから特定保健指導の案内を事業所にお送りしています。事業主の皆さまから該当された方に、特定保健指導を受けていただくよう確実な周知をお願いします。



## どのような健康サポートが受けられるの？

### STEP.1

#### 目標と行動計画を一緒に考えます(初回面談)

初回面談では、20～30分で以下の内容を行います。

- メタボリックシンドロームが生活習慣病の原因になること、日々の生活習慣が健診結果に影響を与えていることをわかりやすく丁寧に説明します。
- ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案し、健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。

例) 目標: 3ヵ月で腹囲2cm、体重2kgやせるとした場合1kgやせるためには約7,200キロカロリーを消費する必要があるため、1日当たり160キロカロリー分のエネルギーを消費する、もしくは摂取を抑えることが必要です。

#### ▼そのための行動計画

「ご飯の量を2/3杯にする」、「急ぎ足で20分歩く」、「ビールの量を500mlから350mlにする」、「10分間ジョギングする」等を組み合わせて取り組みましょう。

### STEP.2

#### 3～6ヵ月チャレンジ

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践していただきます。

積極的支援においては、取組が実践できているかを保健師または管理栄養士等がサポートします。また、取組が中断している場合は継続できるよう改めて行動計画を一緒に考えます。



### STEP.3

#### GOAL!

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続き健康づくりについての取組をアドバイスします。



## 実際に特定保健指導を受けた方のエピソード

### 【40代 男性】

私は3交替勤務で、食事時間などは不規則になりがちでした。

健診で、肥満、高血糖、肝機能異常と判定されました。

自分自身でも生活習慣の改善が必要だと感じていたときに、事業所を通じて特定保健指導の案内があったため、指導を受けることにしました。

初めての面談のときには、甘味飲料を控えるなど取組を始めており、すでに体重が3kg減っていたため、その取組について、保健師さんが後押ししてくれました。また、保健師さんは私の生活習慣を確認し、新たな取組として、「野菜から食べ始めること」、「主食を半分減らすこと」を一緒に考え、実行してみることにしました。

保健師さんから1ヵ月に1回は電話があり、取組を継続できるよう励ましてくれたおかげで、半年後には、体重が約8kg減り、翌年の健診結果では、血糖値、肝機能の値が正常となりました。



### Check

## 次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう

特定保健指導が終了した後も、引き続き運動やバランスの良い食事、禁煙等の生活習慣の改善に取り組み、次年度の健診結果で数値が改善しているか確認することが重要です。



## 未治療者に対する受診勧奨

### 早期に医療機関への受診が必要な方へお知らせしています

#### 自覚症状がないのに医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

健診を受診した結果、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な方へのお知らせとは？

健診において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDL(悪玉)コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定された方、又は胸部エックス線検査の結果「要治療」「要精密検査」と判定された方で、受診が確認できなかった方に対して、下図の案内を直接ご自宅へお送りいたします。その後も医療機関への受診が確認できない場合は、支部からご連絡させていただくことがあります。

◎医療機関への受診が必要な方へのご案内(血圧・血糖・脂質)より一部抜粋

あなたは今すぐ医療機関に受診を!

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDLコレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方、健診受診前月および健診受診月をきんだ健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていたら表札のほう宛先へお送りください。受診の際は医師の判断の基準となりますので、本状と健診結果をお読みください。

**あなたの健診結果は**

血圧		血糖		脂質		尿蛋白
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c値	LDLコレステロール値		尿蛋白
mmHg	mmHg	mg/dL	%	mg/dL		mg/dL
正常血圧	<120	正常型	<100	<120	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">LDLコレステロール値</div> <div style="text-align: right; font-weight: bold;">mg/dL</div> </div>	-
高血圧	120~129	正常範囲	<110	120~139		+
I度高血圧	130~139	境界型	≧126	140~179		++
II度高血圧	140~159	糖尿病型	≧126	≧180	+++	
III度高血圧	160~179					
IV度高血圧	≧180					

ここ！

◎医療機関への受診が必要な方へのご案内(胸部エックス線)より一部抜粋

**よくある誤解と受けるべき3つの理由**

↓**目立たないからでは手遅れ**  
例えば肺がんなどは、自覚症状がないままに進行し、強い痛みや血たん等の症状が出た時には完治が難しい場合も。

↓**行かない方が怖い**  
悪性のがんやCOPDの主な原因の一つです。悪性腫瘍があからさまに疑いがあっても、痛みや呼吸困難になっても、周りや家族に多く受診勧奨はなっていない場合も、要注意!

**ここで差がつく、受診のススメ**

肺がんの場合、早期の発見、治療は生存率や治療期間、医療費に大きな差が出ます。実際に、「健診検査で初期のがんを発見し、早いうちに手術を受けられた」という受診者の声も多数あります。もちろん、検査で異常がなければ、その後の毎日を安心して送ることが出来ます。

※小細胞肺癌の進行度(UICC TNM分類総合ステージ)

Ⅰ期(早期発見)	Ⅲ期
5年生存率 <b>82.2%</b>	5年生存率 <b>30.4%</b>

国立がん研究センター「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」

毎日がんばるあなた自身やご家族と周りの仲間のためにも**受診**をぜひおすすめします!

かかりつけ医に相談するの  
こちらから診療機関を検索

未治療者に対する受診勧奨



## どういう基準で案内されるの？

### 血圧・血糖・脂質検査による受診勧奨

1から3のすべてに該当する方に案内をお送りしています。

- ① 生活習慣病予防健診等を受診した方、事業者健診データをご提供いただいた方および特定健康診査を受診した方
- ② 健診を受診した日の前月および健診受診後3ヵ月以内（健診受診月を含む）に医療機関への受診が確認できなかった方
- ③ 以下の基準のうち、いずれかひとつでも該当する方

#### ●受診勧奨基準値

血圧		血糖		脂質
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c(NGSP 値)	LDL コレステロール値
160mmHg 以上	100mmHg 以上	126mg/dL 以上	6.5% 以上	180mg/dL 以上

### 胸部エックス線検査による受診勧奨

1から3のすべてに該当する方に案内をお送りしています。

- ① 生活習慣病予防健診等を受診した方。
- ② 胸部エックス線検査の結果、「要治療」または「要精密検査」と判定された方
- ③ 健診を受診した日の前月および健診受診後3ヵ月以内（健診受診月を含む）に医療機関への受診が確認できなかった方