

令和3年度

# 「生活習慣病予防健診」 のご案内

受診期間

2021年4月1日～2022年3月31日



健診は「未来への投資」です。  
明日の健康のためにも  
必ず受診しましょう！

## 目次

生活習慣病予防健診のメリット	1
検査内容・対象となる方	3
お申込み方法	5
健診を受診した後は	8
定期健康診断結果データの提供を	11
よくあるご質問	13
ご家族(被扶養者)の方の健診について	15
高血圧・高血糖 本当の怖さ【社内掲示(回覧)チラシ】	16
健診の受診控えはリスクに	18



## 労働安全衛生法による

# 定期健康診断の代わりにになります！

労働安全衛生法で事業主様に義務付けられている定期健康診断の検査項目が含まれているため、定期健康診断としてご利用いただけます。

年に1度の定期健康診断を協会けんぽの生活習慣病予防健診に切り替えてみてはいかがでしょうか？

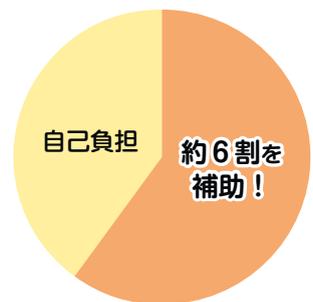
定期健診との比較は12ページへ

## 健診費用の約6割を

# 協会けんぽが補助します！

約2万円相当の健診を自己負担7,169円（最高）で受診できます。

協会けんぽの補助の財源の一部は、事業主様と被保険者様をご負担されている健康保険料です。ぜひ、この補助を利用して健診を受診しましょう。



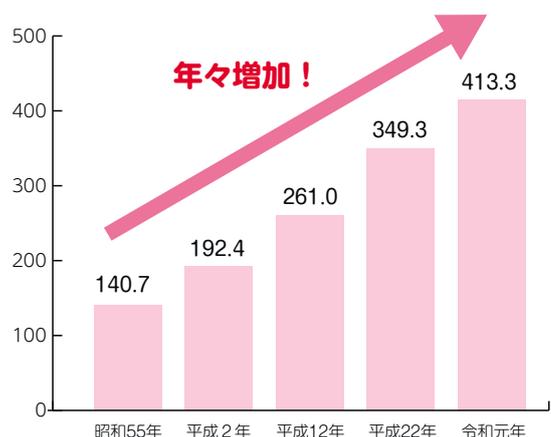
補助額と自己負担額の詳細は3ページへ

## 胃・大腸など、主な「がん検診」も セットで充実！

国が推奨する**5種類のがん検診**（胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん）も同時に受診できます。

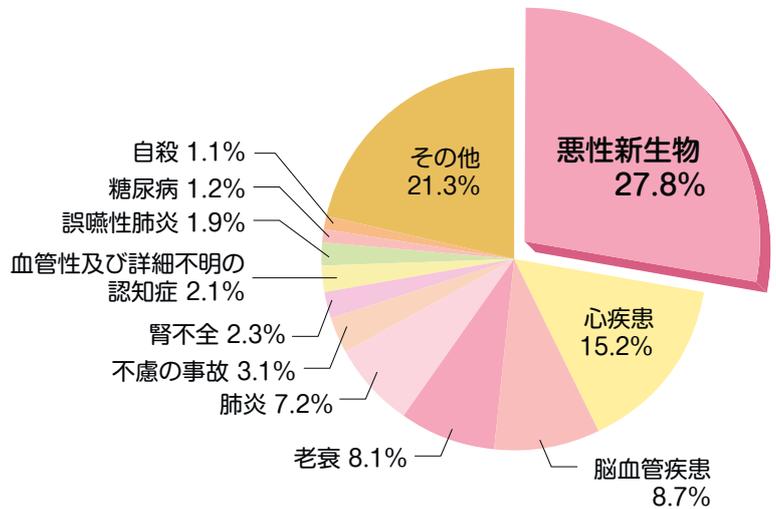
青森県民の死亡原因で最も多くの割合を占めるものは「がん」です。主な死因別にみたがんによる死亡率は、年々増加しており、令和元年には40年前と比べて、2.9倍となっています。

青森県民のがんによる死亡率  
（人口10万人あたり）



出典：令和元年 青森県人口動態統計（確定数）の概要

令和元年 青森県死亡原因別割合



出典：令和元年 青森県人口動態統計（確定数）の概要

がんによる死亡率が高い原因の一つとして、がんが進行してから発見される割合が高く、早期発見が少ないことが挙げられます。

現在は医療の進歩により、早期発見・早期治療で治る確率が非常に高くなっています。がんの早期発見・早期治療のためにはがん検診が重要です。

## 健診後には生活改善のための 健康サポート（特定保健指導）を 無料で受けることができます！

健診の結果、生活習慣病を発症するリスクがあると判定された方には、健康管理のプロである保健師や管理栄養士が、無料で生活習慣の見直しをサポート（特定保健指導）します。

特定保健指導を継続して受けた場合、心臓病や脳梗塞などの生活習慣病の発症リスクを減少させることができます。



健康サポートの詳細は9ページへ

## 一般健診

35歳～74歳の被保険者（75歳の誕生日前日まで）

検査の内容	費用総額	協会けんぽ補助額	自己負担額
●診察等 ●問診 ●身体計測（身長、体重、腹囲等） ●血圧測定 ●視力・聴力検査 ●尿検査 ●血液検査（肝機能、血糖、脂質、貧血、尿酸等） ●心電図検査 ●胸部レントゲン検査 ●便潜血反応検査 ●胃部レントゲン検査（バリウム検査） ※上記の項目は生活習慣病の予防に必要な検査項目のため、 全て受診していただくようになっています。	18,865円	11,696円	最高7,169円
●がん検診等			
●眼底検査（※医師が必要と認めた場合のみ実施）	792円	713円	最高79円

▶一般健診は「労働安全衛生法第66条に基づく定期健診の検査項目」及び一部「がん検診」を含みます。

## 子宮頸がん検診（単独健診）

20歳～38歳で偶数年齢の女性被保険者

検査の内容	費用総額	協会けんぽ補助額	自己負担額
●問診 ●細胞診	3,463円	2,424円	最高1,039円

▶自己採取による検査は実施していません。



## 一般健診に追加して受診する健診

（以下の健診は単独での受診はできません）

## 付加健診

40歳と50歳の被保険者

検査の内容	費用総額	協会けんぽ補助額	自己負担額
●尿沈渣顕微鏡検査 ●肺機能検査 ●血液学的検査（血小板数、末梢血液像） ●生化学的検査（総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、 アミラーゼ、LDH） ●眼底検査 ●腹部超音波検査（腹部エコー）	9,603円	4,801円	最高4,802円

## 乳がん検診

40歳～74歳で偶数年齢の女性被保険者

検査の内容	費用総額	協会けんぽ補助額	自己負担額	
●問診	40歳～48歳：2方向撮影	5,621円	3,935円	最高1,686円
●乳房エックス線検査 （マンモグラフィー）	50歳～74歳：1方向撮影	3,619円	2,533円	最高1,086円

▶視診・触診は、医師が必要と認めた場合のみ実施 ▶乳腺エコーは検査費用の補助対象外です。

## 子宮頸がん検診

36歳～74歳で偶数年齢の女性被保険者

検査の内容	費用総額	協会けんぽ補助額	自己負担額
●問診 ●細胞診	3,463円	2,424円	最高1,039円

▶自己採取による検査は実施していません。

## 肝炎ウイルス検査

35歳～74歳の被保険者（75歳の誕生日前日まで）

検査の内容	費用総額	協会けんぽ補助額	自己負担額
●HCV抗体検査 ●HBs抗原検査	2,079円	1,455円	最高624円

▶過去に協会けんぽの肝炎ウイルス検査を受けたことがある方はご利用できません。※肝炎ウイルス検査は健診機関へ直接お申込みください。



※多数の方を対象に実施する健診は、特定の疾病の発見を目的とした精密検査などと異なり、その精度には限界があります。日頃から健康管理を心がけ、気がかりなことがありましたらかかりつけ医に相談しましょう。

協会けんぽの被保険者（ご本人）であって、今年度迎える誕生日で次のいずれかに該当される方。

○35歳～74歳の方〔一般健診〕

○20歳～38歳の偶数年齢女性の方〔子宮頸がん検診(単独検診)〕

一般健診に追加して受診することで補助を受けられる健診

健診の種類	対象年齢
付加健診	40歳と50歳の方
乳がん検診	40歳～74歳の偶数年齢女性
子宮頸がん検診	36歳～74歳の偶数年齢女性 (36歳と38歳の方は単独受診も可能)
肝炎ウイルス検査	35歳～74歳の方 (過去に受診された方を除く)

補助を受けられる  
年齢かどうか  
確認しましょう



生活習慣病予防健診対象者「年齢早見表」〔●〕がついている項目が補助の対象となります。  
〔※年齢は今年度誕生日を迎えられた時の満年齢です。〕

年齢	生年月日	一般健診	一般健診に追加して受診する健診			子宮頸がん(単独)	年齢	生年月日	一般健診	一般健診に追加して受診する健診			子宮頸がん(単独)
			付加	乳がん	子宮頸がん					付加	乳がん	子宮頸がん	
20歳	H13.4.2～H14.4.1	×	×	×	×	●	48歳	S48.4.2～S49.4.1	●	×	●	●	×
21歳	H12.4.2～H13.4.1	×	×	×	×	×	49歳	S47.4.2～S48.4.1	●	×	×	×	×
22歳	H11.4.2～H12.4.1	×	×	×	×	●	50歳	S46.4.2～S47.4.1	●	●	●	●	×
23歳	H10.4.2～H11.4.1	×	×	×	×	×	51歳	S45.4.2～S46.4.1	●	×	×	×	×
24歳	H 9.4.2～H10.4.1	×	×	×	×	●	52歳	S44.4.2～S45.4.1	●	×	●	●	×
25歳	H 8.4.2～H 9.4.1	×	×	×	×	×	53歳	S43.4.2～S44.4.1	●	×	×	×	×
26歳	H 7.4.2～H 8.4.1	×	×	×	×	●	54歳	S42.4.2～S43.4.1	●	×	●	●	×
27歳	H 6.4.2～H 7.4.1	×	×	×	×	×	55歳	S41.4.2～S42.4.1	●	×	×	×	×
28歳	H 5.4.2～H 6.4.1	×	×	×	×	●	56歳	S40.4.2～S41.4.1	●	×	●	●	×
29歳	H 4.4.2～H 5.4.1	×	×	×	×	×	57歳	S39.4.2～S40.4.1	●	×	×	×	×
30歳	H 3.4.2～H 4.4.1	×	×	×	×	●	58歳	S38.4.2～S39.4.1	●	×	●	●	×
31歳	H 2.4.2～H 3.4.1	×	×	×	×	×	59歳	S37.4.2～S38.4.1	●	×	×	×	×
32歳	H 1.4.2～H 2.4.1	×	×	×	×	●	60歳	S36.4.2～S37.4.1	●	×	●	●	×
33歳	S63.4.2～H 1.4.1	×	×	×	×	×	61歳	S35.4.2～S36.4.1	●	×	×	×	×
34歳	S62.4.2～S63.4.1	×	×	×	×	●	62歳	S34.4.2～S35.4.1	●	×	●	●	×
35歳	S61.4.2～S62.4.1	●	×	×	×	×	63歳	S33.4.2～S34.4.1	●	×	×	×	×
36歳	S60.4.2～S61.4.1	●	×	×	●	●	64歳	S32.4.2～S33.4.1	●	×	●	●	×
37歳	S59.4.2～S60.4.1	●	×	×	×	×	65歳	S31.4.2～S32.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S58.4.2～S59.4.1	●	×	×	●	●	66歳	S30.4.2～S31.4.1	●	×	●	●	×
39歳	S57.4.2～S58.4.1	●	×	×	×	×	67歳	S29.4.2～S30.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S56.4.2～S57.4.1	●	●	●	●	×	68歳	S28.4.2～S29.4.1	●	×	●	●	×
41歳	S55.4.2～S56.4.1	●	×	×	×	×	69歳	S27.4.2～S28.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S54.4.2～S55.4.1	●	×	●	●	×	70歳	S26.4.2～S27.4.1	●	×	●	●	×
43歳	S53.4.2～S54.4.1	●	×	×	×	×	71歳	S25.4.2～S26.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S52.4.2～S53.4.1	●	×	●	●	×	72歳	S24.4.2～S25.4.1	●	×	●	●	×
45歳	S51.4.2～S52.4.1	●	×	×	×	×	73歳	S23.4.2～S24.4.1	●	×	×	×	×
46歳	S50.4.2～S51.4.1	●	×	●	●	×	74歳	S22.4.2～S23.4.1	●	×	●	●	×
47歳	S49.4.2～S50.4.1	●	×	×	×	×	75歳※	S21.4.2～S22.4.1	●	×	×	×	×

※75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診していただく必要があります(誕生日から「後期高齢者医療制度」の加入者となるため)。

〈例〉昭和21年8月15日生まれの方は、「令和3年8月14日」まで受診していただくことができます。

## ① ご希望の健診機関へ予約

- ご希望の健診機関を健診実施機関一覧表（7ページ）からお選びいただき、お電話等により、直接お申込みください。
- お申込みの際には「協会けんぽの生活習慣病予防健診」である旨を、お申し出ください。保健指導を実施している健診機関で当日保健指導を希望される場合は、その旨もお伝えください。

## ② 健康保険証、検査キット、自己負担費用等を持って受診

- ご予約後に、健診機関から「問診票や検査容器（検便検査）等」が届きますので、内容をご確認ください。
- 健診機関にお支払いいただく金額は、自己負担分（協会けんぽの費用補助後の金額）になります。なお、お支払い方法は健診機関にご確認ください。

### 健診受診日当日の健康サポート（特定保健指導）について

- 健診受診日当日に健康サポート（特定保健指導）を利用できる健診機関は7ページをご参照ください。  
健診機関から対象となる方へ、健康サポートのご利用についてご案内がございましたら、ぜひご利用ください。
- 健康サポート（特定保健指導）には、20～30分程度のお時間をいただいております。事業主様におかれましては、受診時間が多少長くなることがありますが、従業員様の健康増進の一環として、ご利用の推進にご理解とご協力をお願いいたします。

## ③ 健診機関から健診結果が届く

- おおむね2週間～3週間後、健診機関から健診結果が届きます。

※健診結果は受診者自身の今後の健診・治療及び保健師等による保健指導・健康相談並びに個人が識別されない方法での統計・調査研究にのみ利用します。



## ④ 健診結果に基づき保健師・管理栄養士による無料の健康サポートを受ける

- 協会けんぽでは、健診結果に基づき、対象となる方がいる事業所様へ、無料の健康サポート（特定保健指導）をご案内しています。詳細については、9ページをご覧ください。

ご予約の際には、同封の健診対象者一覧もご活用ください。

なお、健診対象者一覧は情報提供サービス(下記参照)からCSVデータでダウンロードすることが可能です。

## 1. 健診の補助対象項目を確認できます。

健診項目が※印の項目は、補助の対象ではありません。

## 2. ご予約の際は、健診対象者一覧をもとに、以下の①～⑤の項目を健診機関にお伝えください。

全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診対象者一覧 令和3年度

〒030-8552  
青森市長島2-25-3  
ニッセイ青森センタービル8階  
全国健康保険協会 青森支部 様

○例年、生活習慣病予防健診の対象となる方がいる事業所様へ、当協会へご提出いただくための生活習慣病予防健診申込書をお送りしていましたが、令和2年度より、当協会へのお申込み手続きは不要となりました。  
○この一覧は、申込書に代えて、生活習慣病予防健診の対象となる方をお知らせするためのものです。令和3年1月時点で当協会に加入している方が印字されています。  
○年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。

健康保険証の番号	フリガナ	性別	生年月日	健診で受診できます	一般健診と併せて受診できます	備考
③ 0000001	① 協会 太郎	男	④ 昭51年10月22日	一般健診	※※※ ※※※ ※※※ ※※※	健康保険証の記号 ② 01020015 21700023 ③
0000025	協会 花子	女	昭54年6月20日	一般健診	※※※ ※※※ 乳がん検診 子宮頸がん検診	
0000026	協会 次郎	男	昭56年7月5日	一般健診	※※※ 付加健診 ※※※ ※※※	
0000045	協会 サカキ	女	昭60年4月2日	一般	子宮頸がん検診 ※※※ ※※※ 子宮頸がん	

## 予約時にお伝えいただく項目

- ①氏名
- ②保険証の保険者番号
- ③保険証の記号および番号
- ④生年月日および性別
- ⑤健診受診希望日



- 協会けんぽへの提出は不要です。
- 健診機関より一覧の提出を求められる場合があります。

## 情報提供サービスとは？

情報提供サービスとは、事業主様と協会けんぽにおいて、被保険者様の健診に関する情報を共有し、生活習慣病予防健診業務を効率的に行うことを目的としたサービスです。

### おすすめポイント

- ① 健診のお申込みの際にご利用いただける「健診対象者一覧」をいつでもダウンロードすることができます。
- ② CSVデータなので、自由に加工してご利用いただくことができます。
- ③ 直近の加入者(資格取得届の処理が終了した方)の健診データを取得することができます。

### 情報提供サービスの詳しいご利用方法はこちら



※詳細は協会けんぽホームページの「情報提供サービス操作マニュアル」をご覧ください。

地区	実施機関	所在地	電話番号	一般健診に追加して 受診する健診			土曜日 受診可	検診車	保健 指導	注7 胃部 内視鏡 (胃カメラ)
				付加 健診	乳がん 検診	子宮 頸がん 検診				
青森市内	① (公財)青森県総合健診センター 附属あおり健康管理センター	青森市松原3-9-39	017-773-6011	●	●	●	注1●	●	●	
	② 青森保健生活協同組合 あおり協立病院	青森市東大野2-1-10	017-729-3261	●	注2●	●	注1●			●
	③ (公財)青森県総合健診センター	青森市佃2-19-12	017-741-2336	注3●	●	●	注1●	●	●	
	④ (一社)慈恵会疾病予防施設 慈恵クリニック	青森市安田近野160-3	017-782-8711	●	●	●	注4●			●
	⑤ 医療法人 三良会 しんまちクリニック	青森市新町2-1-14	017-735-3111	●	●	●	注1●		●	●
	⑥ (一財)全日本労働福祉協会 青森県支部	青森市原別1-2-35	017-736-8955	●	●	●	注1●	●		●
	⑦ 医療法人 芙蓉会 村上病院	青森市浜田3-3-14	017-752-1110	●	×	×	×			●
	⑧ 青森市立浪岡病院	青森市浪岡浪岡平野180	0172-62-3111	×	×	×	×			
三八	⑨ (公財)八戸市総合健診センター	八戸市青葉2-17-4	0178-45-9131	●	●	●	注1●		●	
	⑩ (公財)シルバーリハビリテーション協会 八戸西健診プラザ	八戸市長苗代中坪74-1	0178-21-1717	●	●	●	●	●	●	●
	⑪ 五戸町健診センター	三戸郡五戸町沢向18-2	0178-62-5510	●	●	●	×			
	⑫ 国民健康保険 南部町医療センター	三戸郡南部町下久井白山87-1	0178-76-2001	●	●	●	×			●
上十三	⑬ 公立野辺地病院	上北郡野辺地町鳴沢9-12	0175-64-3211	●	●	●	×			
	⑭ 公立七戸病院	上北郡七戸町影津内98-1	0176-62-2105	●	●	●	×			
	⑮ 十和田市立中央病院健診センター	十和田市西十二番町14-8	0176-23-5763	●	●	●	×			●
	⑯ 三沢市立三沢病院	三沢市三沢堀口164-65	0176-53-2161	●	●	●	×			●
	⑰ (一財)仁和社会 三沢中央病院	三沢市中央町3-11-2	0176-57-1111	×	×	×	×			●
	⑱ 国民健康保険 おいらせ病院	上北郡おいらせ町上明堂1-1	0178-52-3111	×	×	×	×			●
弘前・中津軽	⑲ 弘前市立病院	弘前市大町3-8-1	0172-34-3211	×	●	●	×			●
	⑳ (一社)弘前市医師会 健診センター	弘前市野田2-7-1 (弘前総合保健センター内)	0120-050-489	●	●	●	注5●	●	●	
	㉑ 津軽保健生活協同組合 健生病院	弘前市扇田2-2-2	0172-55-7717	●	●	●	注4●		●	●
	㉒ (一財)医療と育成のための研究所清明会 鳴海病院	弘前市品川町19	0172-37-2550	●	●	●	×		●	●
	㉓ 医療法人 恩幸会 工藤医院	弘前市石川石川97	0172-92-3316	●	●	●	注4●			●
	㉔ 国民健康保険 黒石病院	黒石市北美町1-70	0172-52-2121	●	●	●	×			●
	㉕ (一財)双仁会 黒石厚生病院	黒石市黒石建石9-1	0172-52-4121	×	×	●	注6●			●
	㉖ 町立大鰐病院	南津軽郡大鰐町蔵館川原田40-4	0172-48-2211	×	×	×	×			●
西北津軽	㉗ つがる西北五広域連合 つがる総合病院	五所川原市岩木町12-3	0173-35-3111	●	●	●	×			
	㉘ つがる西北五広域連合 かなぎ病院	五所川原市金木町菅原13-1	0173-53-3111	●	×	●	×			●
	㉙ つがる西北五広域連合 つがる市民診療所	つがる市木造千年4	0173-42-3111	×	×	×	×			●
	㉚ つがる西北五広域連合 鱒ヶ沢病院	西津軽郡鱒ヶ沢町 舞戸町蒲生106-10	0173-72-3111	×	×	×	×			●
	㉛ つがる西北五広域連合 鶴田診療所	北津軽郡鶴田町鶴田鷹ノ尾34	0173-22-2261	×	×	×	×			●
下北	㉜ むつ総合病院 健診・保健科	むつ市小川町1-2-8	0175-23-7713	×	●	●	×			
	㉝ 国民健康保険 大間病院	下北郡大間町 大間大間平20-78	0175-37-2105	×	×	×	×			●
	㉞ みちのくクリニック	むつ市十二林17-1	0175-23-1171	×	×	×	×			●

注1) 健診希望者数により、日程を調整の上実施します。

注2) ②番の健診実施機関は、土曜日の乳がん検診は実施いたしません。

注3) ③番の健診実施機関は、土曜日の付加健診は実施いたしません。

注4) ④・㉑・㉓番の健診実施機関は、土曜日の乳がん検診・子宮頸がん検診は実施いたしません。

注5) ㉒番の健診実施機関は第2土曜日は除きます。(変更となる場合がございます。)

注6) ㉕番の健診実施機関は第2及び第4土曜日は除きます。

注7) 胃部レントゲン検査を胃部内視鏡検査(胃カメラ検査)へ変更した場合、追加料金が発生する場合がありますので、健診機関へお問い合わせ願います。

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止させていただいている検査項目(胃カメラ等)がありますので、健診機関へお問い合わせ願います。

従業員の皆さんは、ちゃんと健診結果をご覧になっていますか？

「健診を受けること」も大事ですが、「健診結果が教えてくれる身体の状態を知ること」もまた同じように大事なことです。

「からだ」からのメッセージ、放置しないようにしましょう。



## 高めの血圧が気になる方

**正常範囲** 収縮期血圧130mmHg未満 かつ/または 拡張期血圧85mmHg未満

正常範囲よりも血圧が高い状態が続くと、血管に絶えず強い圧力が加わることになり、血管壁が厚く・もろくなって、動脈硬化を招きます。動脈硬化が進行すると、脳卒中や虚血性心疾患などの合併症を引き起こします。



## 血糖値が気になる方

**正常範囲** 空腹時血糖100mg/dl未満 または ヘモグロビンA1c5.6%未満

正常範囲よりも血糖が高い状態が続くと、全身の血管を傷めてしまいます。糖尿病は症状がないまま進行し、合併症が生じると人工透析が必要となったり、心筋梗塞や脳梗塞、足の切断や失明に至ることもあります。



## コレステロール・中性脂肪が気になる方

中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが多く、HDL（善玉）コレステロールが少ない状態を“脂質異常症”といいます。血液中の脂質バランスが悪くなっているため、心筋梗塞や脳梗塞を防ぐために改善が急がれます。

### LDL（悪玉）コレステロール

**正常** 120mg/dl未満

#### 高い人は…

コレステロールが高すぎて、ドロドロと血管壁にへばりついている状態です。

### HDL（善玉）コレステロール

**正常** 40mg/dl以上

#### 低い人は…

コレステロールをリサイクルする善玉コレステロールが少なく、リサイクルがうまくいっていない状態です。

### 中性脂肪

**正常** 150mg/dl未満

#### 高い人は…

エネルギーとして使いきれないほど、血管中に中性脂肪がだぶついている状態です。

**事業主様、担当者様へのお願い** こんな方には医療機関への受診をお勧めください。

協会けんぽでは、健診の結果、要治療域と判定されながら治療につながない方へ文書等による受診勧奨を行っています。健診の結果、血圧値・血糖値が高い方がおられましたら、重篤な疾患を予防するため、事業主様から医療機関への受診をお勧め願います。P16、17ページにリーフレットをご用意しておりますので、切り取って事業所内に掲示するなど、ぜひご活用ください。

●受診勧奨文書発送対象となる検査値は下記のとおりです。

	血 圧	血 糖
発送対象者	160/100mm Hg以上	空腹時血糖126mg /dl以上・ヘモグロビンA1c6.5%以上



協会けんぽでは、生活習慣病予防健診から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された40歳～74歳の方に特定保健指導を実施しています。

## 特定保健指導って何？

生活習慣を見直すためのプログラムです

適切な食事・運動などの生活習慣を見直すことにより内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。

保健師・管理栄養士などの専門家からメタボリックシンドロームのリスクに応じた支援を受けられます。

健診当日に実施が可能な健診機関もあります。健康宣言事業所は事前に予約されることをおすすめします。

健診当日の  
保健指導が  
おススメ！



特定保健指導実施機関は7ページ参照

## 特定保健指導対象者の判定方法

### ステップ1

#### 内臓脂肪リスクの判定

A・Bに当てはまらない方は特定保健指導対象外となります

**A**  
腹囲

男性：85cm以上  
女性：90cm以上

**B**  
BMI

腹囲は該当しない  
がBMIが25以上

### ステップ2

#### 追加リスクの判定

追加リスクに該当がない方は健診結果の見方や生活習慣改善のための情報提供を行います

① 血圧

収縮期血圧（上の血圧）130mmHg以上または  
拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以上

② 脂質

中性脂肪150mg/dl以上 または  
HDLコレステロール値40mg/dl未満

③ 血糖値

空腹時血糖値（やむを得ない場合は随時血糖）100mg/dl以上  
または HbA1c 5.6%（NGSP）以上

④ たばこ

①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

### ステップ3

#### 支援レベルの判定

**Aに  
該当**

ステップ2の中で該当する項目が  
2つ以上 **積極的支援**  
1つ **動機づけ支援**

**Bに  
該当**

ステップ2の中で該当する項目が  
3つ以上 **積極的支援**  
1つか2つ **動機づけ支援**

■高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中の方、インスリン注射をしている方は、特定保健指導の対象になりません。  
■65歳以上75歳未満の方は、積極的支援に該当となった場合でも動機づけ支援となります。  
■積極的支援・動機づけ支援の別により、3～6か月の支援期間となります。  
■面談、電話やメールによる支援となります。

健診当日に保健指導を利用できなかった方で、特定保健指導の対象となられた方には協会けんぽからお勤め先を通じてご案内があります。これを機会に健康について再確認しましょう。

#### 保健指導実施方法（健診と別に行う場合）

1. 協会けんぽの保健師等が事業所に出向いて実施
2. 対象者が協会けんぽに出向いて実施
3. 対象者が保健指導の実施機関に出向いて実施
4. 事業所においてWeb（ICT）で実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、Web  
による特定保健指導を始めました。

協会けんぽでは、保健師・管理栄養士が事業所にお伺いし、生活習慣病の予防のためのサポート(保健指導)を行っています。

協会けんぽが保健指導を行うにあたり、対象者のお名前、特定保健指導支援コース(従業員の個人情報)について事業所にお知らせし、保健指導の日程調整等をしていただくために、それらの情報を協会けんぽと事業主様で共同利用します。

共同利用について、また、保健指導の実施について、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



◆保健指導は、健康保険法及び高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて行われています。

## 保健指導に関する個人情報の共同利用について

全国健康保険協会では、全国健康保険協会の保健師・管理栄養士が事業所にお伺いし、保健指導を行うにあたり、個人情報(保健指導対象者のお名前、特定保健指導支援コース)について、事業所にお知らせし、保健指導の勧奨及び日程調整をしていただくために、それらの情報を共同利用します。

なお、個人情報保護法では、あらかじめ本人の同意なく個人データを第三者に提供してはならないとされていますが、第23条第5項第3号において、特定の者との間で共同して利用される個人データについては、個人データを共同で利用すること、共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的及び当該個人データの管理責任者の氏名又は名称について、あらかじめ、本人に通知し、又は本人が容易に知り得る状態に置いているときは、当該個人データの提供を受ける者は第三者に該当せず、個人情報取扱事業者は、本人の同意を得なくても、個人データを提供することができるとされています。

以上により、全国健康保険協会と事業所は、加入者(従業員)の保健指導に関する個人情報(保健指導対象者のお名前、特定保健指導支援コース)を共同利用します。

### 1. 共同利用する個人情報(個人データ)の項目

保健指導対象者のお名前、該当する特定保健指導支援コース  
・健診結果データ及び相談内容は含みません。

### 2. 共同利用者の範囲

保健指導対象者が勤務する全国健康保険協会適用事業所と全国健康保険協会

### 3. 共同利用の目的

適用事業所としては健康経営の推進のため、全国健康保険協会としては加入者の健康の保持増進の促進のため、協力して保健指導を進めることを目的としています。

### 4. 個人情報の管理についての責任者

全国健康保険協会青森支部

### ◀共同利用を希望されない場合▶

速やかに下記にご連絡ください。

全国健康保険協会 青森支部 保健グループ

〒030-8522 青森市長島2-25-3 ニッセイ青森センタービル8階 TEL 017-721-2723

## ～生活習慣病予防健診を利用されていない事業所様へ～ 定期健康診断結果データの提供をお願いいたします

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康保持・増進を目的として、事業主様が実施されている「労働安全衛生法に基づいた定期健康診断」の結果データの取得に取り組んでいます。定期健康診断結果の協会けんぽ（保険者）への提供については、「高齢者の医療の確保に関する法律（第27条）」により義務付けられており、個人情報保護に関して責任を問われることはありません。

### 健診結果データを提供いただくメリット

1

「特定保健指導」を  
無料でご利用できます

提供いただいたデータをもとに、保健師・管理栄養士による特定保健指導が**無料**でご利用いただけます。

2

健康保険料率上昇の  
抑制につながります

「インセンティブ制度」の評価指標である特定健診の受診率等が支部の健康保険料率に反映されます。

3

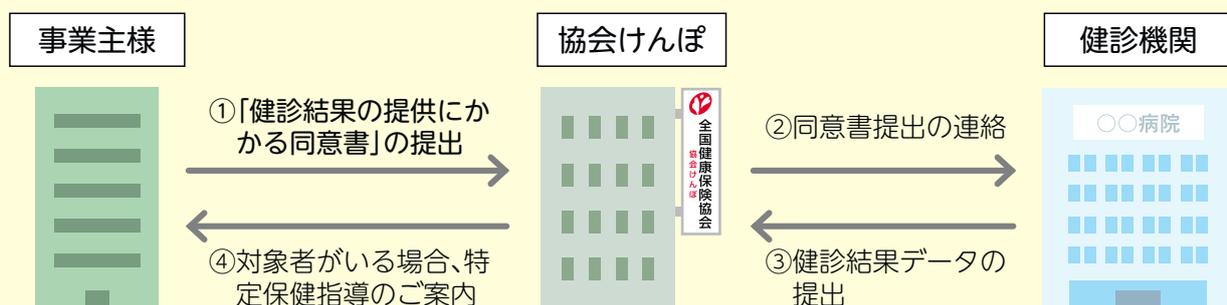
生活習慣病や重症化  
予防対策に活用します

提供いただいた健診結果データから、青森県内の健診結果の傾向値を分析し、加入者様の健康増進に活用します。

■対象 象：協会けんぽにご加入の今年度40歳以上74歳以下の被保険者（ご本人）様が  
生活習慣病予防健診以外の健診を受診した健診結果  
（2021年4月1日～2022年3月31日受診分）

■ご提供いただきたい項目は次ページの特定健康診査の欄をご覧ください。

### 健診結果データ提供までの流れ



事業主様には、上記①「健診結果の提供にかかる同意書」の提出をお願いいたします。

※健診機関でデータが作成できない場合は、事業主様へ健診結果票の写し（紙）の提供をお願いすることがあります。

同意書のダウンロードはこちら



ご提供いただいた健診結果は、個人情報の保護に関する法律、全国健康保険協会個人情報管理規程その他関係法律に基づき、漏えい防止策を講じて適切な管理を行います。

【◎必須 ○医師の判断による △希望による】

定期健康診断としてご提供いただきたい項目

項 目		生活習慣病 予防健診	労働安全衛生法 の定期健診 (40歳以上の場合)	特定健康 診査	備 考	
診 察	問 診 または 質問票	服薬歴・喫煙歴等	◎	※	◎	※聴取を徹底する項目として厚生労働省から通知 が出ている項目
		自覚・他覚症状の有無	◎	◎	◎	
		既往歴	◎	◎	◎	
	計 測	身長・体重・BMI・腹囲	◎	◎注1	◎	注1) 身長、腹囲は医師が必要でないと認めるときは省略可
		視力・聴力	◎	◎		
血圧		◎	◎	◎		
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	◎注2	◎注2	◎	注2) LDLコレステロールまたはnon-HDLコレステロール	
肝 機 能	AST (GOT)	◎	◎	◎		
	ALT (GPT)	◎	◎	◎		
	γ-GT (γ-GTP)	◎	◎	◎		
	ALP	◎				
代 謝 系	空腹時血糖	◎	◎	◎		
	ヘモグロビンA1c	◎注3	◎	◎注3	注3) 空腹時血糖検査ができない場合、代用可 (随時血糖の場合は、食後3.5時間以上経過後の検査とする)	
	随時血糖	◎注3	◎注3	◎注3		
	尿糖 (半定量)	◎	◎	◎		
	尿酸	◎				
血 液 一 般	ヘマトクリット値	◎		○		
	血色素判定	◎	◎	○		
	赤血球数	◎	◎	○		
尿 腎 機 能	尿蛋白 (半定量)	◎	◎	◎		
	尿潜血	◎				
	血清クレアチニン (eGFR)	◎	○	○		
生 理 学 検 査	12誘導心電図	◎	◎	○		
	眼底検査	○		○		
	胸部エックス線検査	◎	◎			
	喀痰細胞診		○注4		注4) 胸部X線の検査により、医師が必要でないと認め るときは省略可	
	胃部X線または内視鏡	◎				
任 意 に 行 う 検 査 が	HBs抗原	△注5			注5) 以前検査を受けたことがなく希望する場合	
	HCV抗体	△注5				
	便潜血	◎				
	子宮頸がん (スメア方式)	△				
	乳がん (エックス線)	△				
判 断 の	医師の判断 (判定)	◎	◎	◎		
	医師の意見		◎			

**Q** 協会けんぽへ申込書を提出しなくても補助は受けられますか？

**A** 受けることができます。  
令和2年4月より申込書の提出が不要となりましたので、ご希望の健診機関へ直接お申込みください。

**Q** 「35歳未満の被保険者」や「被扶養者」は、一般健診の補助を受けられますか？

**A** 「35歳未満の被保険者（ご本人）」や「被扶養者（ご家族）」の方は、一般健診の補助は受けられません。一般健診の検査内容を希望される場合は、直接、健診機関にお申込みください。なお、その際の検査費用は、全額自己負担となり、各健診機関で設定されている費用をお支払いしていただくこととなりますのでご注意ください。

**Q** 年齢早見表に「●」が付いていない場合は、受診できないのでしょうか？

**A** 受診することは可能ですが、協会けんぽからの補助はありませんので、全額自己負担になります。なお、料金等の詳細につきましては各健診機関にご確認ください。

**Q** 健診機関に予約した後に、予約内容または健診機関を変更するにはどうしたらよいですか？

**A** ご予約先の健診機関に、必ず、変更内容またはキャンセルのご連絡をお願いいたします。キャンセル後、再度ご希望の健診機関にご予約ください。なお、協会けんぽへのご連絡は不要です。  
※健診機関の予約状況により、ご希望に沿えない場合もありますので、ご了承ください。

**Q** 青森県以外に支店がありますが、県外の健診機関での受診は可能ですか？

**A** 可能です。なお、県外の健診機関につきましては、協会けんぽ各都道府県支部のホームページでご案内しておりますので、そちらからご確認ください。  
※協会けんぽのホームページから都道府県支部ページへ移動▶「健診実施機関一覧等」にございます。

**Q** 新たに入社した社員も一般健診を受診できますか？

**A** 35歳～74歳の協会けんぽの被保険者であれば受診できます。4ページの「年齢早見表」のご確認をお願いいたします。（※お申込みは、新しい保険証がお手元に届いてからとなります。）

**Q** 同じ時期に全員が受診することができません。  
1年を通して数名ずつ受診する予定ですが、どのように申込みをしたらよいですか？

**A** 社員のみなさま全員分を同時にお申込みいただく必要はございません。  
健診の日程が決まった方から順に何度かに分けて、健診機関へお申込みください。

**Q** 仕事の都合で先の予定が決められず予約ができません。  
どうしたらよいですか？

**A**

ご予約日は、後から変更していただくことも可能です。健診機関に事情をお話しいただいたうえ、ご予約（仮予約）をお取りください。

※健診機関の予約状況により、ご希望に沿えない場合もありますので、ご了承願います。

**Q** 人間ドックの補助はありますか？

**A**

協会けんぽでは、人間ドックの補助は行っておりません。

ただし、健診機関によっては、協会けんぽの生活習慣病予防健診にオプションとして検査項目を追加したメニューを準備している場合もございます。詳細につきましては、ご希望の健診機関に直接お問い合わせください。

なお、生活習慣病予防健診以外の検査項目は全額自己負担となります。

**Q** 胃部レントゲン検査について、バリウムではなく胃カメラにしたいのですが？

**A**

胃部レントゲン検査は、バリウムのほか胃カメラでも実施できます。ただし、ご希望される健診機関によっては実施できない場合もございますので、あらかじめ健診機関へご相談ください（胃カメラを実施している健診機関については7ページをご参照ください）。

また、胃カメラの場合、協会けんぽで設定する自己負担額のほかに胃カメラの費用が発生する場合がございます。この費用は、健診機関によって異なりますので、ご希望の健診機関にお問い合わせください。

**Q** 胃の検査（胃部バリウム検査等）を省略することはできますか？

**A**

協会けんぽの生活習慣病予防健診はセット健診のため、一部の検査を省略して受診することはできません。（※省略できるのは、医師の指示があった場合や直前に検査済の場合等に限られます。）

**Q** 特定保健指導の案内が来ました。強制でしょうか？

**A**

強制ではありませんが、従業員の皆さんの健康づくりのために、ぜひご利用ください。

また、問診時の特定保健指導を希望する・しないの回答に関わらず、健診結果データによりご案内しておりますのでご了承願います。

**Q** 特定保健指導の対象者が現場に出て本社にいませんが、保健指導は受けられますか？

**A**

青森県内の各地区に保健師等がおりますので、県内ほぼすべての場所に訪問できます。

また、対象の方がおひとりさまでもお伺いいたしますので、お気軽にお申し出ください。

従業員の方のご家族（被扶養者）となっている40歳～74歳の方は、「特定健診（特定健康診査）」を受診することができます。特定健診につきましても、協会けんぽより健診費用の補助を行っており、無料で受診できる健診機関もございます。ぜひご利用ください。

### 受診方法

特定健診を受診いただくためには、「受診券（セット券）」が必要となります。受診券（セット券）につきましては、4月上旬に被保険者様のご自宅あてにお送りしております\*ので、ご確認くださいませようお願いいたします。

## 1 受診券の準備

## 2 健診機関へ電話等で予約

## 3 健診受診

受診券（セット券）が被保険者様のご住所に届かない場合などにつきましては、事業所様へ送付させていただく場合がございます。大変お手数をおかけいたしますが、被保険者様を通じて被扶養者様へお渡しいただきますようお願いいたします。

### ※送付物



## パート等で勤務されている方

ご加入されている健康保険から健診の案内が届く場合がございます。その際は積極的に利用しましょう。

また、協会けんぽにご加入の被扶養者様であれば、事業所様で実施している定期健診で、協会けんぽの受診券（セット券）をご利用いただける場合がございます。

ご利用の可否につきましては、お手数ですが、受診予定の健診機関へお問い合わせください。

黄色い封筒が  
目印！



# 高血圧

## 本当の怖さ

高血圧によって動脈硬化が進み、血管がつまったり破れたりする危険性が高まります

**ある日突然からだが不自由に！**  
**高血圧は脳卒中の最大の危険因子！**



長期入院

失業

要介護状態

**突然死の危険性**

未治療・治療中断による

**脳出血  
脳梗塞**

**突然死の危険性**

**心筋梗塞**

脈の乱れによる**心房細動  
狭心症**

月額100万円以上の  
医療費も...

**人工透析の危険性**  
**腎不全・腎臓病**

半身まひ

言語障害

✓ あなたの検査数値と比べてみましょう！

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	生活習慣を見直し ても改善しない 場合は受診	ただちに 受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

止まれ  
重症化



すぐに医療機関に  
予約して下さい

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版) \* 家庭血圧で135/85mmHg以上は高血圧です。

ひとりひとりの取組が  
保険料率を変える

詳しくはコチラ



全国健康保険協会 青森支部  
協会けんぽ

# 高 血 糖

## 本当の怖さ

高血糖により全身の血管が傷つき、  
さまざまな合併症が出てきます。

長期入院

失業

突然死の危険性  
脳出血  
脳梗塞

忍び寄る三大合併症  
失明の危険性  
糖尿病網膜症  
糖尿病になって10年  
前後で発症

忍び寄る三大合併症  
人工透析の危険性  
糖尿病腎症  
1回4時間の通院が  
週に3回必要

突然死の危険性  
心筋梗塞  
狭心症

高額な医療費

人工透析は年間で500万円を  
超える場合も...

忍び寄る三大合併症  
足の切断の危険性  
糖尿病神経障害  
足に壊疽(えそ)が  
起こり切断

要介護状態

### あなたの検査数値と比べてみましょう！

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診
空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上

止まれ  
重症化



すぐに医療機関に  
予約して下さい

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)

ひとりひとりの取組が  
保険料率を変える



全国健康保険協会 青森支部  
協会けんぽ

# コロナ禍でも医療機関で 必要な受診を

## 生活習慣病も、がんも、定期的な健診が 早期発見につながります

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりとチェック。自分の体を知ることが、健康維持の第一歩です。

がんは、2人に1人はかかると言われています。早期のがんでは無症状であることがほとんどなので、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

## 医療機関や健診会場では、換気や消毒 でしっかり感染防止対策をしています

予防接種は、事前に予約しましょう。医療機関によっては一般の受診患者と別の時間や場所で受けられます。健診やがん検診は、受付時間や受診患者同士の間隔などに配慮しています。受診時の注意事項を守って受診しましょう。



- 受診の前に：体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。
- 帰宅したら：手洗いなどの感染対策をしっかりしましょう。

## 健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に 相談しましょう

自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や、そのために新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になることがあります。

かかりつけ医に相談しながら健康や持病を管理していくことが新型コロナウイルス対策にもとても重要なため、心配な場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

不安なこと、わからないことは、  
かかりつけ医へ

出典：「上手な医療のかかり方.jp（厚生労働省）」

## お申込みの前にもう一度ご確認を



### ① お手元にありますか？

- 健康保険証
- 健診対象者一覧

### ② 健診機関に伝えること

- 協会けんぽの「生活習慣病予防健診」であること
- 受診者様の情報

- ①保険証の保険者番号 ②保険証の記号 ③保険証の番号 ④氏名 ⑤性別  
⑥生年月日 ⑦健診項目 ⑧受診予定日 ⑨連絡先 ⑩住所

※健康保険証または健診対象者一覧をご確認ください。

## お問い合わせ先

### 全国健康保険協会 青森支部 協会けんぽ

〒030-8552 青森市長島2-25-3 ニッセイ青森センタービル8階

TEL： **017-721-2723** (保健グループ)

受付時間：平日 午前8時30分から午後5時15分まで

※土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く

協会けんぽ 青森

検索



生活習慣改善のキーワードは  
「**スモールチェンジ**」です。

普段わかっているけどなかなかできないことも、  
健診受診や健康サポートをきっかけに、できることからはじめてみましょう。