

健康保険 被保険者証	本人（被保険者）	00487
記号	21700023 番号 1	令和 2年 4月10日交付 (枝番) 00
氏名	協会 太郎	
生年月日	平成 元年 5月 10日	
性別	男	
資格取得年月日	令和 2年 4月 1日	
事業所名称	株式会社〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	
保険者番号	011240019	
保険者名称	全国健康保険協会 三重支部	
保険者所在地	津市栄町4-255	

令和3年度版

協会けんぽの 知っトク! ガイドブック 2021

こちらの保険証をお持ちの方は
協会けんぽの加入者です

も く じ

協会けんぽ編

協会けんぽ	1
都道府県支部ごとの保険料率	1
6つの重点ポイント	2

職場の健康づくり編

生活習慣病予防健診	3・4
特定保健指導	5・6・7
健康診断後の確認と対策	8
特定健康診査	9
健康事業所宣言	10

事務手続き編

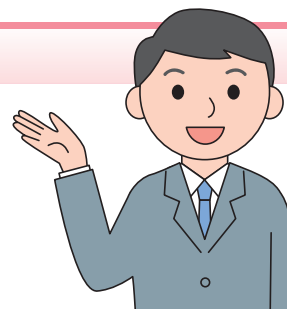
健康保険給付一覧	11・12
保険証の交付・回収	13
申請書の印刷・作成	14
協会けんぽのお問い合わせ先	14
申請先のご案内	15



全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

協会けんぽ

協会けんぽは、平成20年10月1日、従来の国（社会保険庁）が運営していた政府管掌健康保険に代わり健康保険を運営するため設立されました。協会けんぽでは、都道府県ごとに支部があり、支部ごとに保険料率が異なり、また、健診・保健指導など地域の実情に応じたサービスを実施しています。



都道府県支部ごとの保険料率

健康保険の保険料率は、都道府県ごとに地域の加入者の皆さまの医療費に基づいて算出されています。このため、疾病の予防などの取り組みにより都道府県の医療費が下がれば、その分、都道府県の保険料率も下がることになります。

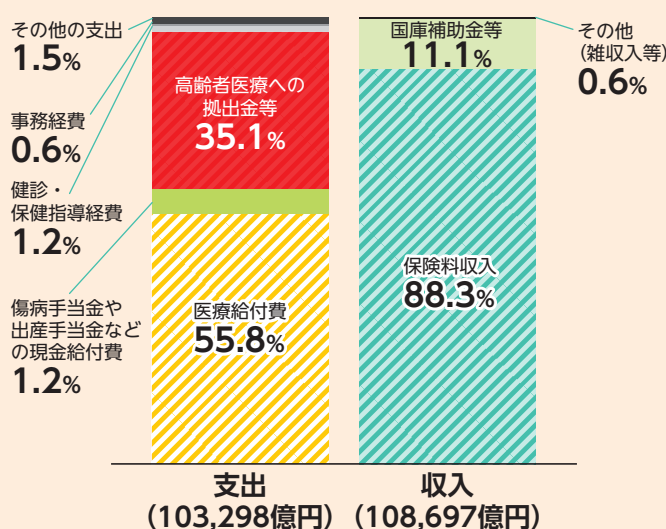
Q

保険料は何に使われているのですか？

A

加入者の皆さまの医療費等が約6割、高齢者の医療費を支えるための拠出金等が約4割です。

協会けんぽの収支内訳 [令和元年度決算（医療分）]



被保険者一人当たり※

[保険料の負担]

年間 **38.9万円**

※その他国庫補助(税金)による収入約5.1万円



[医療費等の支出]

年間 **約40.5万円**

医療費等：25.8万円

[内訳] 高齢者医療への拠出金：14.7万円

※令和元年度決算（医療分）

皆さまの保険料1万円当たりの使い道



加入者の皆さまが病院等を受診した時の医療費

約 **5,580円**

加入者の皆さまが病気で職場を休んだ際の手当金や出産した時の給付金

約 **580円**

加入者の皆さまの健診費
保健指導費

約 **120円**

高齢者の方々が病院等を受診した時の医療費（拠出金）

約 **3,510円**

協会けんぽの事務経費等

約 **210円**

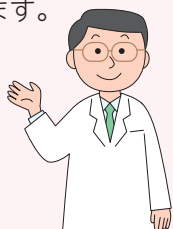
協会けんぽは令和3年度からの3年間、 **6**つのポイントに重点的・集中的に取り組み、 皆さまの健康を支えます。

1 健診・保健指導の推進

ご家族を含めた生活習慣病の早期発見のため、健診を実施します。また、健診結果をもとに、生活習慣病の予防につなげられるよう、生活習慣の改善が必要な方には、保健師等が皆様の生活に寄り添った丁寧な保健指導を実施します。

【目標】

- 健診受診率を65%以上とします
- 保健指導実施率を35%以上とします



4 ヘルスリテラシーの向上

「日常生活の中でできる健康づくり（運動や食生活）」に役立つ情報をお伝えするため、セミナーや動画配信等による健康教育を通じた若年期からのヘルスリテラシーの向上に取り組みます。

【動画の配信内容について】

- 運動編
- 食生活編
- 健康づくりに取り組む事業所の好事例の紹介 等



2 重症化予防

健診の結果、生活習慣病の治療が必要な方には、直接お手紙をお送りし、早期に受診いただくようご案内します。これにより、糖尿病や循環器疾患による重症化予防に努めます。

【目標】

- 受診のご案内後、3カ月以内に医療機関を受診した方の割合を13.1%以上とします



5 医療費の適正化

高齢化の進展等により増加する医療費の適正化を進め、皆様の保険料負担を少しでも軽減できるよう、健康づくりの取組のほか、ジェネリック医薬品の使用促進や上手な医療のかかり方（不要不急の時間外受診を控える等）の啓発等に取り組みます。

【目標】

- 協会けんぽのジェネリック医薬品の使用割合を全都道府県支部で80%以上とします



3 コラボヘルス

事業所ごとの健康状況が分かる事業所カルテをお渡しし、健康宣言事業を通じて、事業所における健康づくりをサポートします。

また、積極的に健康づくりに取り組み、一定の成果を上げた健康宣言事業所を表彰する制度を創設します。

【目標】

- 健康宣言事業所数を70,000事業所以上とします



6 効率化によるサービスの向上

より一層の業務の効率化を図ることで、加入者の皆さまに必要なサービス（傷病手当金、出産手当金等）を迅速かつ確実に提供します。

また、窓口での負担額が軽減される限度額適用認定証の利用を促進します。

【目標】

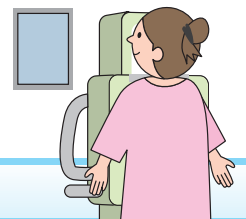
- 傷病手当金、出産手当金等を、申請受付から10営業日以内にお支払いします





職場の健康づくり編

「病気を見つける健診」から「予防のための健診」へ 被保険者が受ける生活習慣病予防健診



生活習慣病予防健診とは？

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の予防を目的に血液検査やレントゲン検査など、被保険者（加入者ご本人）が受けることのできる健康診断です。年度内1回に限り、健診費用の補助を受けることができます。

どんな検査が受けられる？（健診内容）

■一般健診

- 診察等 ●問診 ●身体計測
- 血圧測定 ●尿検査
- 便潜血反応検査
- 血液検査 ●心電図検査
- 胸部レントゲン検査
- 胃部レントゲン検査
- 眼底検査（医師の判断により実施）

受診対象

35～75歳*

昭和21年4月2日～
昭和62年4月1日生まれ

(歳) 20 30 40 50 60 70 80

※今年度で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。

自己負担額

自己負担額 最高 7,169円
協会補助額 最高 11,696円

総額 最高 18,865円

■子宮頸がん検診（単独）

- 問診
- 細胞診

※自己採取による検査は実施していません。

受診対象

20～38歳（偶数年齢の女性）*

昭和58年4月2日～
平成14年4月1日生まれ

(歳) 20 30 40 50 60 70 80

※令和3年度（2021年4月～2022年3月）に迎える誕生日で、偶数年齢になる女性

自己負担額 最高 1,039円

一般健診に追加できる健診

■付加健診

- 尿沈渣顕微鏡検査
- 眼底検査
- 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）
- 肺機能検査 ●腹部超音波検査

※健診機関によっては、肺機能検査を実施していない場合があります。

受診対象

昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ
昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ

自己負担額 最高 4,802円

■肝炎ウイルス検査

- HCV抗体検査 ●HBs抗原検査

受診対象

一般健診を受診される方
※過去にC型肝炎ウイルス検査を受診された方は受診できません。

自己負担額 最高 624円

■乳がん検診

- 問診 ●乳房エックス線検査
- 視診・触診（医師の判断により実施）

受診対象

40～74歳（偶数年齢の女性）*

昭和22年4月2日～
昭和57年4月1日生まれ

(歳) 20 30 40 50 60 70 80

※令和3年度（2021年4月～2022年3月）に迎える誕生日で、偶数年齢になる女性

自己負担額 50歳以上 …… 最高 1,086円
40歳～48歳… 最高 1,686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。

受診対象

36～74歳（偶数年齢の女性）*

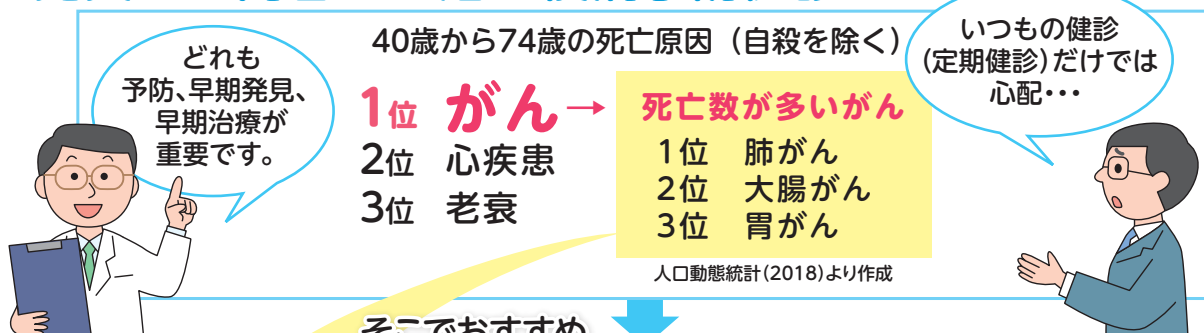
昭和22年4月2日～昭和61年4月1日生まれ

(歳) 20 30 40 50 60 70 80

※令和3年度（2021年4月～2022年3月）に迎える誕生日で、偶数年齢になる女性。36歳・38歳の方は子宮頸がん検診の単独受診も可能です。

自己負担額 最高 1,039円

毎年の定期健診には 充実した内容の生活習慣病予防健診を！



そこでおすすめ
「がんもわかる検査」を含んで安心！
生活習慣病予防健診

対象
35歳～74歳の
被保険者

検査項目			費用
胸部レントゲン 〔労働安全衛生法の定期健診 項目に含まれています。〕	胃部レントゲン 食道や胃、十二指腸の 状態を調べます。	便潜血反応検査 大腸の出血の 有無を調べます。	約 7,000円 通常約18,000円が 協会けんぽの補助で 約60%オフ

定期健診の代わりになるうえに、“3大がんもカバー”の充実した
検査内容！それなのに費用は**7,000円程度**で済むんです！！

※対象年齢の場合、乳がん検診・子宮頸がん検診も受けられます（費用は別途必要、補助あり）。

今年これに
決まりだな！

なお、皆さまが安心して健診を受けていただけるように各健診機関は、新型コロナウイルス感染症対策を実施していますので、ぜひご利用ください。

受診までの手続きは？

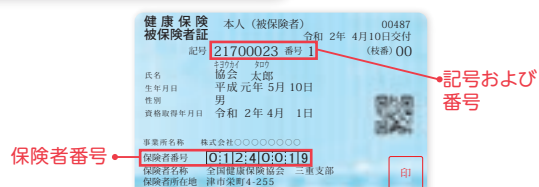
① 受診を希望する健診機関に予約する

（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。

予約の際に伝えることは…



- 氏名 ● 連絡先 ● 住所 ● 生年月日および性別
- 保険証の保険者番号 ● 保険証の記号および番号
- 健診受診希望日

② 健診を受ける

受診当日は、保険証を必ず持参してください。
また、健診機関からの案内や検便の検査容器
などがある場合はそちらも忘れずに。



退職等により被保険者資格を喪失した場合は、協会けんぽからの補助を受けて受診することはできません。

健診機関
を調べる
には…

受診できる健診機関は、協会けんぽのホームページから調べられます。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

協会けんぽ

検索

※協会けんぽの支部（連絡先）も掲載されています。





職場の健康づくり編

健康のプロがサポートします
健診後は特定保健指導を受けましょう

無料



特定保健指導とは？

健診結果をもとに生活習慣病の発症リスクに応じて、保健師や管理栄養士が「注意すべき点」や「生活習慣の改善」のための食事管理・体重コントロール等を無料でサポートします。

40歳以上の被保険者（加入者ご本人）が、健診を受けて対象（P6参照）となった場合は、無料でご利用できます。

！ 特定保健指導を受けるメリット

休職者発生リスクの軽減

特定保健指導（積極的支援）の対象となったにもかかわらず、特定保健指導を受けなかった方の12.4%、およそ8人に1人の方が、その後3年以内に疾病により入院に至っているという調査結果が出ています。

特定保健指導を受けていただくことで、このようなリスクを軽減し、休職者の発生を抑制することで、生産性の向上が期待できます。



特定保健指導を受けるには？

A 健診を受診した当日に受ける

健診当日にそのまま特定保健指導を受けることができる健診機関があります。特定保健指導は当日実施が便利です。ぜひご利用ください。

健診当日は健康意識が高まる時です。この機会にぜひ特定保健指導を受けましょう！

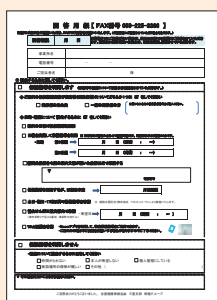
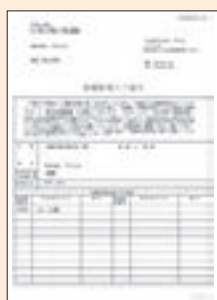


B 健診の受診後に受ける

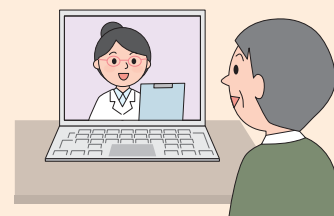
健診結果をもとに協会けんぽまたは委託事業者から特定保健指導のご案内が事業所へ届きます。

訪問の日程調整を行います。

事業所へ訪問し、保健師または管理栄養士が保健指導を行います。



※会議室など、プライバシーを守る場所の提供をお願いします。
※事業所内での実施以外にも、WEBによるオンライン面談や協会けんぽ内でも受けることができます。



■ 特定保健指導制度

保険者に対して、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、内臓脂肪の蓄積に起因した生活習慣病に関する健康診査及び結果により、健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導（特定保健指導）の実施が義務づけられています。

■ 労働安全衛生法第66条の7第1項

事業者は、健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要があると認める労働者に対して、医師または保健師による保健指導を受けさせるよう努めなければならないとされています。



特定保健指導の対象になる方は？

保有するリスクの程度に応じて、「積極的支援」「動機付け支援」に分類されます。
(65歳以上の方は「動機付け支援」になります。) なお、高血圧症、脂質異常症または糖尿病の治療で服薬中の方については、特定保健指導の対象とはなりません。

健診結果からの特定保健指導対象チェック表

STEP

1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

A

腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

B

腹囲は、Aに該当
しないがBMIは
25以上

A B いずれにも
該当しない

対象外

STEP

2

健診結果と喫煙歴からリスクを追加

- ① 血 糖：空腹時血糖100mg/dL以上またはHbA1c (NGSP) 5.6%以上
- ② 脂 質：中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- ③ 血 圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- ④ 喫煙歴：①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加します

動機付け支援

- ステップ1 が A で、
- ステップ2 のリスクが1個
- ステップ1 が B で、
- ステップ2 のリスクが1～2個

積極的支援

- ステップ1 が A で、
- ステップ2 のリスクが2個以上
- ステップ1 が B で、
- ステップ2 のリスクが3個以上

情報提供

- ステップ1 が A または B で、
- ステップ2 のリスクが0個

サポート内容

リスク多
積極的
支援

初回面談

健診結果の説明と生活習慣見直しポイントについて一緒に考えます。

継続的な支援

生活習慣改善が続けられるようサポートします。

3カ月以降終了

初回面談から3カ月間(積極的支援はおおむね5～6カ月間)経過後、生活習慣改善効果を振り返ります。生活習慣改善はずっと続けることで効果があります。



リスク中
動機付け
支援

各自で生活習慣改善に取り組む

専門家(プロ)の保健師、
管理栄養士が
サポートします。

ご自身の生活習慣を
振り返り、生活習慣の
改善ができるよう
お手伝いします。



保健師



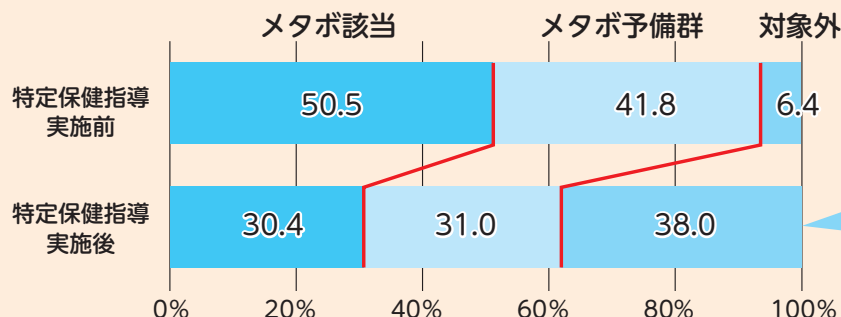
管理栄養士



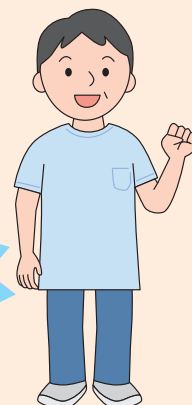
職場の健康づくり編

メタボ該当者・予備群が特定保健指導を受けたところ
翌年の健診で約30%が脱メタボ（対象外）になりました。

〈特定保健指導によるメタボリックシンドローム改善効果〉



脱メタボ
成功者！

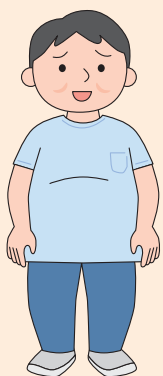


資料：厚生労働省「平成27年特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ」

特定保健指導（積極的支援）の実施後（50～54歳男性の例）

【実施前】

腹囲：91.2cm
体重：75.1kg
血糖(HbA1c)：5.31%
血圧：131/83mmHg
脂質(中性脂肪)：191.3mg/dℓ

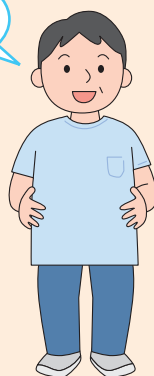


危険度 高

改善

【実施後】

腹囲：88.9cm (▲2.3cm)
体重：73.2kg (▲1.9kg)
血糖(HbA1c)：5.27%
血圧：129/82mmHg
脂質(中性脂肪)：164.0mg/dℓ



危険度 中

最近体調が
いいです。

生活習慣を改善することで、労働力を失うリスクを減らせます！

数字で見る
病気のリスク



入院
35.5日

脳梗塞を発症したときの平均入院日数。また、その総医療費は112万円。※1

通院
156日

人工透析の治療を開始したときの1年間の通院日数。また、その総医療費は年間540万円。※1

労働損失
50.5日

労働災害の死傷者1人平均の労働損失日数。なお、協会けんぽ三重支部加入で一番多い業種である製造業は85.7日。※2

※1 資料：平成24年東京都保険者協議会医療費分析部会「医療費の分析とその活用」

※2 資料：厚生労働省「平成30年労働災害動向調査」