

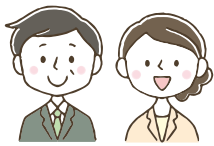


# 被保険者が受ける 生活習慣病予防健診



## 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がん検診・血液検査等、被保険者(加入者ご本人)が受けることのできる健診です。年度内1回に限り、対象者は健診費用の補助を受けられ、下表の自己負担額(上限)で受診できます。



健診対象者

(加入者ご本人)の方

# 35歳～74歳の被保険者

その年の4月2日から翌年の4月1日の間に対象年齢の誕生日を迎える方は、その年の4月から受診できます。

| 健診の種類             | 検査の内容   | 対象者                         | 自己負担額(令和3年度)     |
|-------------------|---|-----------------------------|------------------|
| 一般健診              | 問診、診察等、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 | 35歳～74歳<br>(75歳の誕生日の前日まで)の方 | 最高 <b>7,169円</b> |
|                   | 眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ  |                             | 最高 <b>79円</b>    |
| 子宮頸がん検診<br>(単独受診) | 問診・細胞診  | 20歳～38歳の<br>偶数年齢の女性の方       | 最高 <b>1,039円</b> |

### ●一般健診に追加して受診する健診 (セット受診のみで、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(令和3年度)   |
|----------|---|--|--|
| 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<br>①40歳の方 ②50歳の方                                   | 最高 <b>4,802円</b>                                       |
| 乳がん検診    | 問診、乳房エックス線検査(視診、触診)<br>※視診、触診は医師の判断により実施  | 一般健診を受診する<br>40歳～74歳の偶数年齢の女性の方                               | [50歳以上] 最高 <b>1,086円</b><br>[40歳～48歳] 最高 <b>1,686円</b> |
| 子宮頸がん検診  | 問診、細胞診                                    | 一般健診を受診する<br>36歳～74歳の偶数年齢の女性の方<br>※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可 | 最高 <b>1,039円</b>                                       |
| 肝炎ウイルス検査 | HCV抗体検査<br>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 <b>624円</b>   |

### ●健診を受けるまでの流れ

STEP①

健診機関に受診日を予約

※ 健診機関は、ホームページでご確認いただけます。



STEP②

健診機関から送付された案内にそって受診



STEP③

健診機関から健診結果通知票が届く

※ 健診受診後、概ね2週間程度で届きます。

### 未治療者への受診勧奨事業を行っています。

生活習慣病予防健診を受診された方のうち、血圧・血糖値が要治療と判定されながら医療機関を受診していない方(要治療者)へ受診勧奨の案内をお送りしています。健診結果は放置せず、受診が必要な場合は早めに受診しましょう。





## 特定健康診査

# 被扶養者が受ける 特定健康診査



### 特定健康診査(特定健診)とは？

糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病の予防を目的としており、メタボリックシンドロームに着目して行われる被扶養者(加入者ご家族)が受けることのできる健診です。年度内1回に限り、対象者は健診費用の補助を受けて、下表の自己負担額(上限)で受診できます。受診には受診券(セット券)が必要です。受診券(セット券)は4月初旬にご自宅へお届けしています。



健診対象者

(加入者ご家族)の方

## 40歳~74歳の被扶養者

その年の4月1日から翌年の3月31日の間に40歳の誕生日を迎える方は、その年の4月から受診できます。

| 検査の内容  |  | 対象者  | 自己負担額 <small>令和3年度</small> |
|--------|--|--|----------------------------|
| 基本的な健診 | 診察等  | 視診、触診、聴打診等   | 最高 <b>2,650円</b>           |
|        | 問診   | 健康状態や生活習慣(服薬、飲酒、喫煙等)を伺います                          |                            |
|        | 身体計測   | 身長、体重、腹囲   |                            |
|        | 血圧測定   | 循環器系等の状態を調べます                                      |                            |
|        | 血液検査   | 血糖、血中脂質、肝機能検査                                      |                            |
|        | 尿検査  | 尿中の糖、たんぱく検査  |                            |
| 詳細な健診  | 心電図検査<br>眼底検査<br>貧血検査(※)<br>血清クレアチニン検査(※)<br>(※)血液検査を含む。 | 今年度の健診結果等に基づいて、医師の判断により実施<br>(すべての方が受診するわけではありません) | <b>無料</b>                  |

- ・特定健診には、がん検診が含まれておりませんので、お住まいの市区町村が実施する「がん検診」をご利用ください。
- ・年度途中で加入されたご家族の受診券(セット券)作成には、「受診券(セット券)申請書」が必要です。協会けんぽへ提出ください。受診券が届きましたら、健診機関にご予約のうえ、受診してください。
- ・受診される都道府県により、金額が異なります。受診される都道府県支部ホームページをご確認ください。

### ●健診を受けるまでの流れ

#### STEP①

被保険者の住所に  
受診券が届く(4月)



#### STEP②

ご希望の健診機関  
へ予約



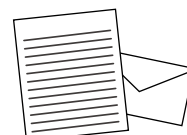
#### STEP③

- ・受診券(セット券)
- ・健康保険証
- ・健診費用  
を持って受診



#### STEP④

健診機関から  
健診結果が  
ご自宅へ到着



### 健診後の健康サポートを行っています

特定健康診査を受診された被扶養者(加入者ご家族)で保健指導が必要な方には、「特定保健指導利用券」をご自宅へ送付いたします。この利用券と健康保険証、健診結果通知票を特定保健指導実施機関に持参することで特定保健指導を受けることができます。





## 健診結果のご提供

# 定期健診結果のご提供のお願い

協会けんぽでは、国のメタボリックシンドローム対策に伴い、40歳以上(今年度40歳になる方を含みます)の被保険者の「定期健診」結果データの提供を事業主様をお願いしています。

事業主様が労働安全衛生法に基づいて実施する「定期健診」の検査項目には、協会けんぽに実施が義務付けられている特定健診の検査項目も含まれています。

そのため、「定期健診」の結果を協会けんぽにご提供いただくことで、特定健診を受診したものとみなされます。



## 定期健診結果ご提供のメリット

ご提供いただいた健診結果から、各都道府県の健診結果の傾向等の分析を行い、生活習慣病の予防や重症化対策に活用します。

また、ご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(生活習慣改善のサポートや健康相談)を無料でご利用いただけます。

※「定期健診」とは、労働安全衛生法に基づいて実施する健診で、協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診とは異なります。



## 定期健診結果のご提供の方法

### ●データ提供の対象者

40歳以上75歳未満で定期健診を受診された、協会けんぽの被保険者(加入者ご本人)



※40歳未満の方、協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けた方は、ご提供いただく必要はありません。

### 定期健診を実施された健診機関※から協会けんぽにご提供いただく方法

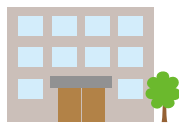
事業主様



① 同意書の提出



協会けんぽ



② データ提供の依頼



健診実施機関



④ 特定保健指導のご案内



③ 健診結果の提供



※対象の健診機関については協会けんぽ宮崎支部ホームページからご確認ください。

### 事業主様から直接ご提供いただく方法(データ提供の場合)

①

協会けんぽのホームページからダウンロードできる事業者健診結果データチェックツールで健診データを作成



定期健康診断の記録の提供について

検索

事業主様



② 健診データの提供



協会けんぽ



③ 特定保健指導のご案内



紙で提供される場合については、協会けんぽ宮崎支部までお問い合わせください。



## 健診結果(個人情報)のご提供について

定期健診結果データを協会けんぽへご提供いただくことは、「高齢者の医療の確保に関する法律(第27条)」により定められていますので、データ提供により事業主様が法的な責任を問われることはありません。



## 特定保健指導

# 特定保健指導を受けましょう



### 40歳～74歳の被保険者(加入者ご本人)へ

生活習慣病予防健診等の結果から、特定保健指導の対象となる方がいらっしゃる事業所様に「特定保健指導のご案内」を送付いたします。

事業所様のご都合に合わせて、訪問やオンラインにより保健師等が、対象の方への生活習慣改善のサポートを行います。費用は無料です。なお、協会けんぽでは健診機関への保健指導の外部委託をしておりますので、健診を受けられた機関より直接保健指導のご連絡をさせていただくこともあります。ぜひご活用ください。



### 健診の結果は、あてはまりますか？

健診の結果から①の腹囲測定やBMIの値によりAまたはBにあてはまり、さらに、②の1～4の検査結果が何個あてはまるかご確認ください。

**①**

**A** 腹囲: 男性85cm以上  
女性90cm以上

**B** 上記Aの腹囲には該当しないがBMIが25以上

**②**

1 血糖… 空腹時※または随時※血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%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までのリスクが1つでもある場合はこれも1つ追加

※空腹時…食後10時間以上 随時…食後3.5時間以上10時間未満

**③** 特定保健指導は上記の結果により、**動機付け支援**と**積極的支援**のいずれかに該当します。

| 1～4のリスク個数の合計 | A 腹囲<br>男性 85cm、女性 90cm 以上 | B<br>左記 A には該当しないが<br>BMI が 25 以上 |
|--------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1個           | <b>動機付け支援</b>              | <b>動機付け支援</b>                     |
| 2個           |                            |                                   |
| 3個           | <b>積極的支援</b>               | <b>積極的支援</b>                      |
| 4個           |                            |                                   |

65歳以上の方は、「積極的支援」であっても「動機づけ支援」となります。  
\*高血圧・糖尿病・脂質異常症で服薬している方は特定保健指導の対象とはなりません。



### 特定保健指導の対象になったら？

メタボリックシンドロームを改善するため、保健師・管理栄養士による生活習慣改善のための面談及びその後のサポートが3ヵ月以上受けられます。また、サポートは対象の方のライフスタイルにあわせて行われます。

#### 面談

訪問やオンラインによる面談で自分に合った目標を設定



#### 実行

生活習慣改善に取り組みます。保健指導者も電話等で取り組みのサポートを行います。



#### 評価

3ヵ月目以降に目標達成状況について振り返りを行います。

