

# 平成20年4月から 特定健康診査・特定保健指導が始まりました！

日本人の生活習慣の変化等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。

平成20年4月から始まった、生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

## 特定健康診査とは？

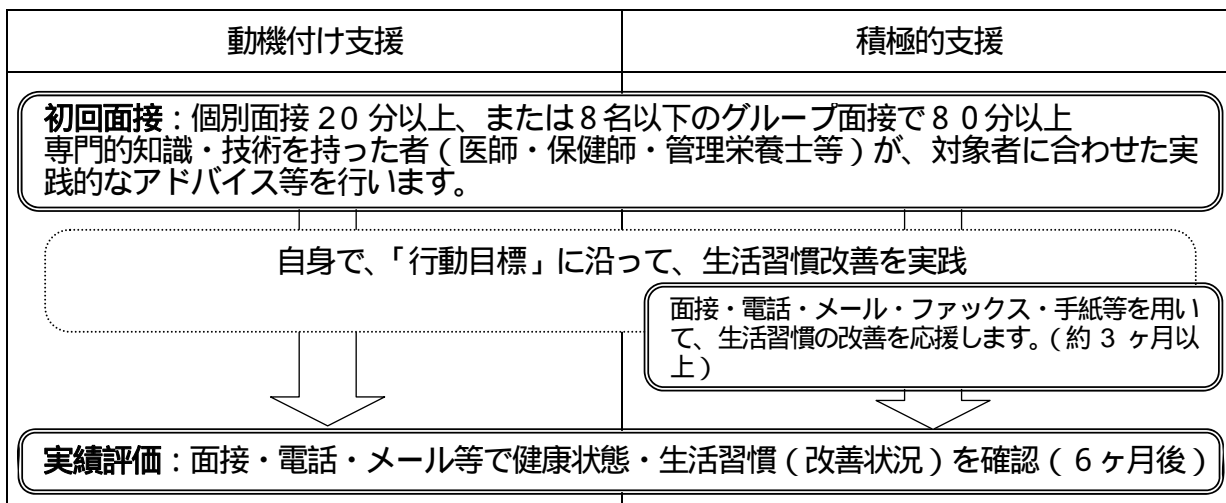
特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、以下の項目を実施します。

|          |   |
|----------|---|
| 基本的な項目   | 質問票（服薬歴、喫煙歴等） 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）<br>血圧測定 理学的検査（身体診察） 検尿（尿糖、尿蛋白）<br>血液検査<br>・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）<br>・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）<br>・肝機能検査（GOT, GPT, GTP） |
| 詳細な健診の項目 | 一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施<br>心電図 眼底検査 貧血検査（赤血球、色素量、ヘマトクリット値）   |

## 特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。（よりリスクが高い方が積極的支援）



## よくある質問と答え

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <p>これまでの健診と、どう変わるの？</p>           | <p>これまで40歳以上の方々の一般的な健診は、お住まいの市町村が住民を対象に実施していましたが、平成20年4月からは、</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・40～74歳の方には、医療保険者（組合管掌健康保険、政府管掌健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険）が加入者（被保険者・被扶養者）に特定健康診査として実施することになります。</li><li>・75歳以上の方には、各都道府県に設置されている「後期高齢者医療広域連合」が健診を実施する予定です。</li></ul> |
| <p>誰が特定健診を受けられるの？</p>             | <p>特定健康診査は、実施年度において40～74歳となる医療保険の加入者（毎年度4月1日現在で加入している者）が対象です。</p> <p>なお、事業主健診の受診者は、事業主健診の項目に特定健康診査の項目が含まれていることから、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途特定健康診査を受ける必要はありません。</p>   |
| <p>特定健診・保健指導を受けるためにはどうすればいいの？</p> | <p>医療保険者から、対象者に受診券（保健指導は「利用券」）や受診案内が届きます（郵送や手渡し等）ので、届き次第、受診券（利用券）と被保険者証を持って、医療保険者の案内する実施場所に行きます。行く前に健診・保健指導機関（実施機関）に実施時間等を確認するとともに、必要に応じ、日時を予約して下さい。</p>   |
| <p>どこで特定健診・保健指導を受けられるの？</p>       | <p>特定健康診査・特定保健指導を受けやすくするため、医療保険者が受けられる体制を整えます。</p> <p>詳しい実施場所は、加入している医療保険者にご確認ください。</p>  |
| <p>受けるのに費用はかかりますか？</p>            | <p>費用は主に医療保険者が負担しますが、医療保険者によっては、費用の一部を自己負担として、受診者が、受ける時に、実施機関の窓口で支払うこともあります。</p> <p>自己負担の有無、金額あるいは負担率は、医療保険者で異なりますが、具体的な金額等は受診券（利用券）に印字されています。</p>   |
| <p>特定健診・保健指導を受けた後はどうなるの？</p>      | <p>特定健康診査を受けた約1～2ヵ月後に、ご本人に健診結果とそれに合った生活習慣の改善に関する情報が実施機関から届きます。なお、健診結果データは医療保険者にも送付されます。</p> <p>医療保険者では、受けとった健診結果データから、特定保健指導の対象者を抽出し利用券などをご案内することになります。</p> <p>特定保健指導の場合は、指導結果データが医療保険者に送付されます。</p>  |
| <p>プライバシーが守られるか心配だけど、大丈夫？</p>     | <p>医療保険者は個人情報保護法に従い健診・保健指導の結果データを厳重に管理することが義務付けられており、漏洩被害があった場合等は、法律で罰則が定められています。</p> <p>また、実施機関は、委託元である医療保険者の個人情報保護規定を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが求められており、同様に法律で罰則が定められています。</p>  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <p>実施機関は選べるの？</p> | <p>医療保険者が整備した実施体制（医療保険者自身で実施する場合は医療保険者、委託により実施する場合は委託先）のうち、医療保険者をご案内したところであれば、自由に選ぶことができます。</p> <p>なお、実施体制は、厚生労働省で定めている施設や人員等に関する基準（ ）を満たしていることが前提となります。</p> |
|-------------------|--|

特定健診・特定保健指導の外部委託基準(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshho/iryouseido01/dl/info03i-7.pdf>)

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <p>特定健診・保健指導を受けないとどうなりますか？</p> | <p>特定健康診査・特定保健指導は、加入者ご本人に受診・利用を義務付けられたものではありませんが、受けない場合は、ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうこととなりますので、なるべく積極的な受診・利用をお願いします。</p> <p>未受診の方には、医療保険者から受診券・利用券が届いているかの確認等の連絡が入る場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。</p> |
|--------------------------------|---|

|   |  |
|---|--|
| <p>がん検診・骨粗しょう症検診等はどこで受けられますか？<br/>同時に受けられますか？</p> | <p>がん検診・骨粗しょう症検診などは、これまでどおり、市町村が提供体制を整えます。詳細はお住まいの市町村にご確認ください。</p> <p>また、医療保険者でも、がん検診や人間ドック等を実施しているところもあります。</p> <p>特定健康診査の会場で、がん検診を同時に受診できる体制を整えるところもあります。詳しい受診方法等は、加入している医療保険者やお住まいの市町村にご確認ください。</p> |
|---|--|

# 特定健康診査・特定保健指導をお受けになる方へ

～平成20年4月から健診の制度が変わりました～

## 特定健康診査・特定保健指導とは？

特定健康診査・特定保健指導とは、メタボリックシンドロームに着目した健診を受けていただき、その結果、生活習慣病の発症のリスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを実施するものです。

(詳細は「平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導が始まりました!」をご覧ください。[http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshoh/iryouseido01/pdf/info02\\_66.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshoh/iryouseido01/pdf/info02_66.pdf))

## 特定健康診査・特定保健指導を受けるメリットは？

ご自身の健康状態を確認できます。

健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣等に関する情報の提供や改善のためのアドバイス等の支援が受けられます。

糖尿病や心臓病・脳卒中等を予防し、いつまでも健やかな生活を送ることにつながります。

## 特定健康診査・特定保健指導を受けていただくには？

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| サラリーマン<br>ご本人                 | 職場での健康診断を受けていただくことで、特定健診を受けたこととなります。この健診の結果により、ご加入の医療保険の保険者 から必要な方には特定保健指導のご案内が届きます。      |
| サラリーマンの<br>扶養家族となっ<br>ている配偶者等 | ご加入の医療保険の保険者が契約(委託)する医療機関等(実施機関)で受けることができます。健診の結果により、サラリーマンご本人と同じく、必要な方には特定保健指導のご案内が届きます。 |
| 国民健康保険の方                      | ほぼ従来の住民健診と同じ方法で受けることができます。健診の結果により、必要な方には特定保健指導のご案内が届きます。                                 |

保険者:健康保険事業を運営するために保険料を徴収したり、保険給付を行ったりする運営主体のことを「保険者」といいます。(国民健康保険、全国健康保険協会(旧政管健保)、健康保険組合、共済組合、国保組合など)

## サラリーマンの扶養家族となっている配偶者等の方のために 特定健康診査・特定保健指導の受診券・利用券について

平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導が始まりました。特定健康診査・特定保健指導とは、メタボリックシンドロームに着目した健診を行い、その結果、生活習慣病の発症のリスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを実施するものです。

(詳細は「平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導が始まりました!」をご覧ください。  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/iryouseido01/pdf/info02\\_66.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/iryouseido01/pdf/info02_66.pdf))

**特定健診・保健指導は、ご加入の医療保険の保険者<sup>1</sup>が契約(委託)する医療機関等(実施機関)で受けることができます。**

**特定健診・保健指導を受診するには、被保険者証(保険証)と受診券(特定健診)、もしくは利用券(特定保健指導)が必要です。**またご加入の保険者によって自己負担額が異なりますが、受診券及び利用券に掲載されておりますので、ここでは、受診券、利用券の見方をご案内します。なお、ここでお示しする標準的な受診券・利用券の例は、「集合契約<sup>2</sup>」という契約を締結している保険者から発行されるものに限られます。

### 受診券(特定健診)について

**ご加入の保険者から対象者に受診案内や受診券が配布されます。**

受診券の発行にあたり、申請が必要な場合があります。

受診できる実施機関は、受診案内(もしくは加入されている保険者のホームページ等)で確認できます。ご案内がない場合は、保険者にお尋ねください。

受診する場所を決めたら、**行く前に実施日時、予約の有無、料金等を実施機関に確認し、予約が必要な場合は予約し、受診券の裏面の住所の欄に住所(結果送付のために使います)を記入してください。**

**被保険者証と受診券を実施機関の窓口を持参し、券面に示された自己負担(保険者や実施機関により金額は異なります)を支払い、特定健診を受けてください。**

受診券の裏面の注意事項をご確認ください。

1 保険者:健康保険事業を運営するために保険料を徴収したり、保険給付を行ったりする運営主体のことを「保険者」といいます。(国民健康保険、全国健康保険協会(旧政管健保)、健康保険組合、共済組合、国保組合など)

2 集合契約:別紙の集合契約についてのチラシを参照



< 受診券の例 >

おもて面

**特定健康診査受診券**

2009年4月20日 交付

受診券整理番号 **09152531111**

① 受診者の氏名 **トクテイ ケンシロウ**  
 性別 **1 男**  
 生年月日 **昭和40年9月1日**

② 有効期限 **2009年10月31日**  
 健診内容 **・ 特定健康診査**  
**・ その他 ( )**

③ 窓口での自己負担

|            |                            |                      |
|------------|----------------------------|----------------------|
| 特定健診(基本部分) | .....<br>負担額又は負担率<br>..... | <b>受診者負担20%</b>      |
| 特定健診(詳細部分) | .....<br>負担額又は負担率<br>..... | <b>保険者負担上限額1000円</b> |
| その他(追加項目)  | .....<br>負担額又は負担率<br>..... | <del>.....</del>     |
| その他(人間ドック) | .....<br>負担額又は負担率<br>..... | <del>.....</del>     |

④ 保険者所在地 **〒100-8916 千代田区霞ヶ関1-2-2**  
 保険者電話番号 **03-5253-1111**  
 保険者番号・名称 **00000000** **健康保険組合** **印**

⑤ 契約とりまとめ機関名 **集合B、D/日**  
 支払代行機関番号 **94899010**  
 支払代行機関名 **社会保険診療報酬支払基金**

うら面

**注意事項**

- この券の交付を受けたときは、すぐに、下記の住所欄にご自宅の住所を自署してください。  
(特定健康診査受診結果等の送付に用います。)
- 特定健康診査を受診するときには、この券と被保険者証を窓口へ提出してください。どちらか一方だけでは受診できません。
- 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
- 特定健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、保険者において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
- 健診結果のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
- 被保険者の資格が無くなったときは、5日以内にこの券を保険者に返してください。
- 不正にこの券を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることもあります。
- この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに保険者に差し出して訂正を受けてください。

〒 330 - 9713

⑥ 住所 **埼玉県さいたま市中央区新都心1-1**

**受診者の氏名・性別・生年月日**

被保険者証の記載と一致しているかをご確認ください。

**有効期限**

受診(予定)日は有効期限内か注意しましょう。

**窓口での自己負担**

**特定健診(基本部分)**

全員が受診する項目です。

**特定健診(詳細部分)**

血圧や血液検査の結果が、一定以上で、医師から必要と判断された方が受診する項目です。(心電図・貧血検査・眼底検査)

**その他(追加項目)・その他(人間ドック)**

個別契約で集合契約と異なる自己負担を定める場合のみ記載。

## 負担額又は負担率の記載例

- ・ 斜線あるいは欄なし

自己負担はありません。(無料)

- ・ 受診者負担 %

実施機関が提示する料金の %が自己負担となります。

- ・ 受診者負担 円

実施機関が提示する料金にかかわらず、自己負担は 円です。

- ・ 保険者負担上限 円

実施機関が提示する料金から 円を引いた残りの金額が自己負担となります。

## 保険者電話番号

受診券についてのお問い合わせ先。

## < 参考情報 > 契約とりまとめ機関名

この欄は、実施機関が、受診券を持ってこられた方が契約相手先の加入者かどうかを判断するためのものですが、記載内容によって、どこの実施機関で受診できるかを判断することもできます。

## < 参考情報 > 契約とりまとめ機関名の記載例

### 集合B、集合A、個別契約

↓  
個別契約が締結されている場合に表記。  
個別契約の契約先で受診可能。

↓  
全都道府県のパターンBの  
契約先で受診可能。

「集合B( 県、 県を除く)」と  
記載されている場合は、 県、  
 県以外の45都道府県のパ  
ターンBの契約先で受診可能。

↓  
パターンAの6団体の傘下の実施機関で受診可能。  
「ド/日」等の健診機関名が記載されている場合、人  
間ドック学会傘下の機関で受診可能。

< 6団体の実施機関の略称 >

予: 予防医学事業中央会

全: 全国労働衛生団体連合会

結: 結核予防会

病: 全日本病院協会

総: 日本総合健診医学会

ド/日: 日本人間ドック学会、日本病院会

パターンA、パターンBにおける契約先(受診できる実施機関)は、受診案内をご確認いただくか、保険者にお問い合わせください。またパターンA、パターンBの契約形態の説明については、別紙の集合契約についてのチラシをご参照ください。

## 住所

必ず住所を記入してお持ちください。(健診結果送付等に用います。)

## 利用券(特定保健指導)について

ご加入の保険者から対象者に利用案内や利用券が配布されます。  
特定保健指導を受けられる実施機関は、受診案内(もしくは加入されている保険者のホームページ等)で確認できます。ご案内がない場合は、保険者にお尋ねください。

受診する場所を決めたら、行く前に実施日時、予約の有無、料金等を実施機関に確認してください。

被保険者証と利用券を実施機関の窓口<sup>①</sup>に持参し、券面に示された自己負担(保険者や実施機関により金額は異なります)を支払い、特定保健指導を受けてください。

受診券の裏面の注意事項をご確認ください。

### < 利用券の例 >

利用券の各項目の見方は、受診券と同じです。

| 特定保健指導利用券                          |  |          |          |          |        |
|------------------------------------|--|----------|----------|----------|--------|
|                                    | 2009年9月10日交付   |          |          |          |        |
| 利用券整理番号                            | 09252531111  |          |          |          |        |
| 特定健康診査受診券整理番号                      | 09152531111  |          |          |          |        |
| 受診者の氏名                             | トクテイ ケンシロウ   |          |          |          |        |
| 性別                                 | 1 男  |          |          |          |        |
| 生年月日                               | 昭和40年9月1日  |          |          |          |        |
| 有効期限                               | 2010年3月31日   |          |          |          |        |
| 特定保健指導区分                           | ・ 動機付け支援<br>・ 積極的支援  |          |          |          |        |
| 窓口での自己負担                           | <table border="1"><tr><td>負担額又は負担率</td><td>受診者負担30%</td></tr><tr><td>保険者負担上限額</td><td>25000円</td></tr></table> | 負担額又は負担率 | 受診者負担30% | 保険者負担上限額 | 25000円 |
| 負担額又は負担率                           | 受診者負担30%   |          |          |          |        |
| 保険者負担上限額                           | 25000円   |          |          |          |        |
| (自己負担額は初回利用時の負担として、特定保健指導開始時に全額徴収) |  |          |          |          |        |
| 保険者所在地                             | 〒100-8916 千代田区霞ヶ関1-2-2   |          |          |          |        |
| 保険者電話番号                            | 03-5253-1111   |          |          |          |        |
| 保険者番号・名称                           | 00000000<br>健康保険組合   |          |          |          |        |
| 契約とりまとめ機関名                         | 集合B、D/日、予、結  |          |          |          |        |
| 支払代行機関番号                           | 94899010   |          |          |          |        |
| 支払代行機関名                            | 社会保険診療報酬支払基金   |          |          |          |        |

該当する保健指導区分の内容をお受けください。



# 集合契約について

< 特定健康診査・特定保健指導を全国の実施機関で受診できるための仕組み >  
～ 被用者保険（健保・共済等）にご加入の被扶養者の方のために～

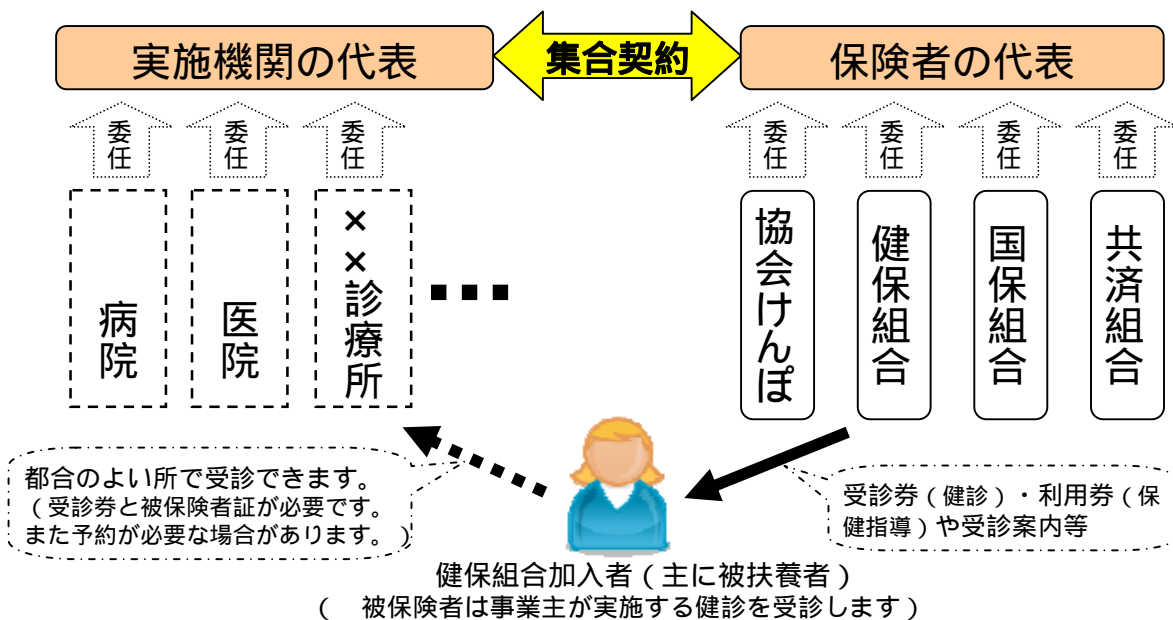
平成20年4月から始まった特定健診・保健指導は、市町村ではなくご加入の医療保険の**保険者 が契約(委託)する医療機関等(実施機関)**で受けることとなっています。

全国のあらゆる地域にお住まいの誰もが利便よく健診・保健指導を受けられるように、保険者が全国の実施機関と効率的に契約する「集合契約」という全国共通のしくみが整えられています。但し、このしくみに参加する保険者は、受診券の様式等一定の共通ルールを守る必要があります。

保険者：健康保険事業を運営するために保険料を徴収したり、保険給付を行ったりする運営主体のことを『保険者』といいます。（国民健康保険、全国健康保険協会(旧政管健保)、健康保険組合、共済組合、国保組合など）

## 集合契約とは？

「医療機関等の実施機関の代表」と「保険者の代表」が、委任を受けた実施機関や保険者を代表して契約します。（保険者、実施機関がそれぞれ多数の契約を準備しなくてよくなります。）



## (集合契約以外の契約形態) 個別契約とは？

最も単純な契約形態で、保険者と実施機関が1対1で契約を結ぶものです。契約条件等が比較的自由に設定でき、**集合契約における全国共通ルールに縛られません**。保険者は集合契約と個別契約の両方を締結している場合もあります。

## 集合契約の種類は？ 少し複雑な内容です

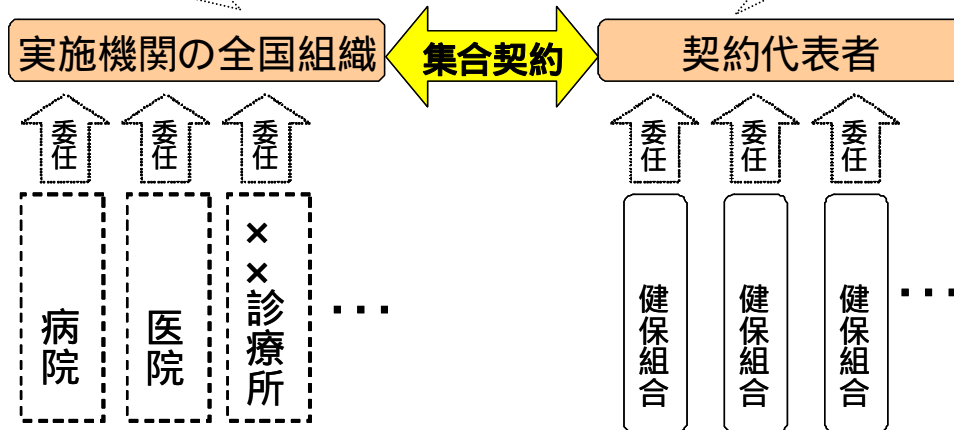
集合契約には、保険者や実施機関によるグループの作り方で様々な種類がありますが、次のA・B 2つのパターンが主なものとなります。(各保険者・実施機関はどの契約グループにも重複参加できます。)

### パターンA (全国単位)

保険者団体と実施機関の全国グループが契約

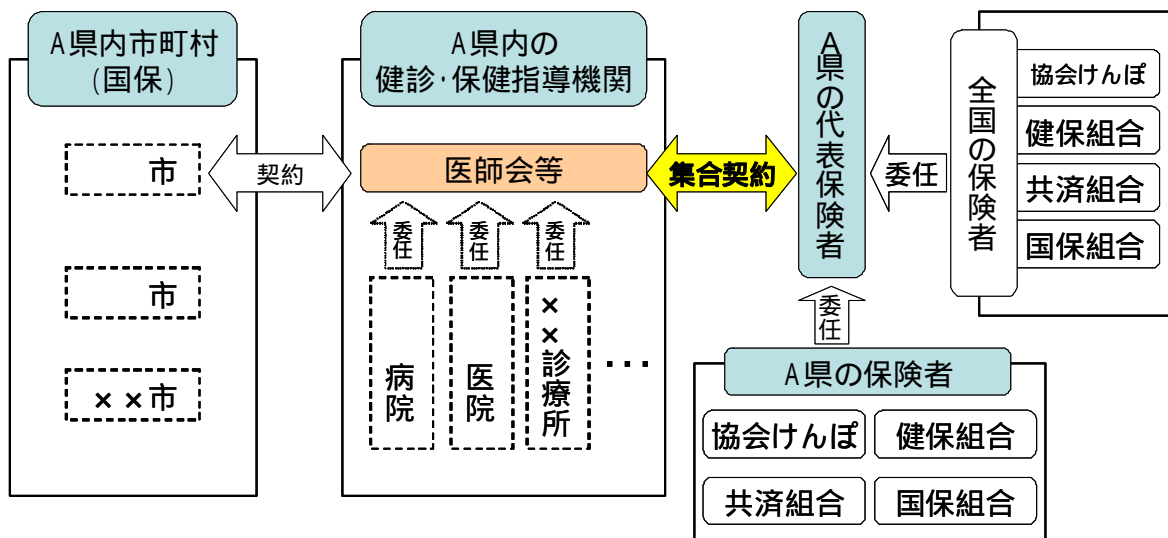
人間ドック学会/日本病院会、結核予防会  
予防医学事業中央会、全国労働衛生団体連合会  
全日本病院協会、日本総合健診医学会

保険者団体  
(健保連等)等



### パターンB (都道府県単位)

県内の保険者の代表が、市町村国保が健診等を委託する医師会等と契約  
(国保加入者と健保加入者が同じ実施機関で受診可能に)



# 実施の流れ(委託により実施する場合)

## 医療保険者

(組合管掌健康保険、政府管掌健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険)

⑧対象者の決定、利用券の発券

①受診券の送付

受診券

受診案内

(病院、診療所、集団健診など)

実施機関  
(特定健康診査)

④窓口にて自己負担分を支払

⑤健診の実施

- 基本健診項目、問診
- (医師の判断に基づく)詳細健診項目

⑥結果通知表の作成、送付

結果通知表

領収書

③受診券と被保険者証を提示

被保険者証

②案内等に従い、受診場所を選択(予約)

※被用者保険の本人など事業者健診等他の健診を受けている場合は、その結果をもって特定健診の結果とみなされる。(2度受診する必要はない。)

⑨利用券の送付  
(要保健指導者に対して)

利用券

利用案内

(病院、診療所、民間機関など)

実施機関  
(特定保健指導)

⑫窓口にて自己負担分を支払

⑬保健指導の実施

【動機付け支援】  
初回面接・指導→6ヶ月後の実績評価

【積極的支援】  
初回面接・指導→3ヶ月以上の継続的支援  
→6ヶ月後の実績評価

⑪利用券と被保険者証を提示  
(健診結果通知表も持参)

被保険者証

領収書

⑩案内等に従い、実施場所を選択(予約)

⑭結果・請求データの送付



## 対象者

(40~74歳の医療保険加入者)