

平成31年度(2019年4月～2020年3月)

# 特定健診(特定健康診査)のご案内

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。

●この健診は被扶養者(ご家族)の方が対象です。  
※被保険者(ご本人)の方は生活習慣病予防健診をお申し込みください。

## 特定健診は1年に1回受診しましょう

特定健診は、生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するために実施しています。健診をきっかけに「あなたの健康」を見直してみましよう。



健診は健康状態を知る第一歩です。

受診するだけでなく、

その結果から健康リスクを把握して、生活習慣を改善していくことが大切です。



### 特定健診の対象となる方

40歳～74歳の被扶養者(ご家族)の方

- ◆受診時に協会けんぽの被扶養者(ご家族)であることが必要です。
- ◆昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの方は、今年度から特定健診の対象になります。40歳の誕生日を迎えていなくても平成31年4月1日から受診できます。
- ◆昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方は、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。



## ○ 健診内容について ～どんな検査があるの？



### 基本的な健診

項目	検査の内容	基準値から外れた場合に考えられる主な病気
診察等	視診、触診、聴打診などを行います。	—
問診	現在の健康状態や生活習慣（飲酒、喫煙の習慣など）を伺い、検査の参考にします。	—
身体計測	身長、体重、腹囲を測ります。	動脈硬化・糖尿病・脂質異常症など
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。	高血圧症・動脈硬化・心疾患・脳卒中など
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ます。	動脈硬化・脂質異常症など
肝機能検査※	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。	肝臓の病気など
血糖検査※	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定します。 (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。)	糖尿病など
尿検査	腎臓、尿路の状態を調べます。	腎臓の病気など

※採血により検査をします。

がん検診等については、健康増進法等に基づいて市区町村が実施することとなっています。実施する検診の種類や手続き方法、受診できる検診機関等については、お住まいの市区町村の広報などでご確認ください。

### 詳細な健診

今年度の健診結果などに基づいて医師の判断により実施されるものです。すべての方が必ず受診する健診ではありません。

項目	検査の内容	基準値から外れた場合に考えられる主な病気
心電図検査	不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。	不整脈・狭心症等の病気など
眼底検査	眼底カメラで瞳孔から網膜を撮影し、眼底の血管を調べます。	糖尿病・動脈硬化・目の病気など
貧血検査※	血液中の赤血球数、血色素量などを測定します。	多血症・貧血など
血清クレアチニン検査※ (eGFRによる腎機能の評価を含む)	血清クレアチニンと年齢及び性別から推算糸球体濾過量(eGFR)を計算します。	慢性腎臓病(CKD)など

※採血により検査をします。

## ○ 当日お支払いいただく健診費用について

健診機関の窓口でお支払いいただく額は、「健診費用の総額」から「協会けんぽが補助する金額」を差し引いた額となります。健診費用の総額は健診機関ごとに異なりますので、お支払いいただく金額も一律ではありません。

### 協会けんぽが補助する金額（年度内お一人様1回に限ります）

- 基本的な健診のみを受診した場合 → 最高 **6,650円** を補助します
- 医師の判断で、更に詳細な健診を受診した場合 → 更に最高 **3,400円** を補助します

例 基本的な健診費用が8,000円の健診機関で受診した場合



※「詳細な健診」が必要な場合は、別途費用がかかる場合があります。



## ○ 受診までの流れ

### 1 受診券(セット券)の受け取り

● 特定健診を受診するには、**特定健康診査受診券(セット券)**が必要となります。受診券(セット券)は年度はじめに協会けんぽから被保険者様のご自宅等に、個別に送付されます。

※被保険者様へのお願い

被扶養者様が同居されていない場合は、お手数ですが、転送するなど被扶養者様のお手元に届くようお渡し願います。

### 2 受診券(セット券)と健康保険被保険者証の記号・番号を確認する

● 受診券(セット券)と健康保険被保険者証(保険証)の記号・番号が一致していない場合、**受診券(セット券)を使用できませんので、必ずご確認ください。**

※一致していない場合は、お近くの協会けんぽ支部までご連絡いただき、受診券(セット券)の交付申請を行ってください。

### 3 健診機関に予約する

● 事前に健診機関への予約が必要です。受診できる健診機関は協会けんぽのホームページでご確認いただくか、お近くの協会けんぽ支部までお問い合わせください(最終頁参照)。

● 健診費用は健診機関によって異なります(左記参照)。詳しくは、ご予約の際、健診機関に直接お尋ねください。

### 4 健診を受ける

● 受診日当日は下記のことを忘れずにお持ちください。

① **特定健康診査受診券(セット券)**

② **健康保険被保険者証(保険証)**

③ **健診費用(自己負担分)(事前に健診機関にご確認ください)**

● お支払いいただく健診費用(自己負担分)は、総額から協会けんぽが補助する金額を差し引いた額となります(左記参照)。

● 昨年度特定健診を受診された方で、前回の健診結果をお持ちの方はぜひご持参ください。



受診券が届いたら、記号・番号が一致しているか確認



## ○ 保健指導について

健診の結果から、メタボリックシンドロームまたは予備群に該当する方は、保健指導の対象になります。



メタボリックシンドロームは、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病など生活習慣病を発症するリスクが高い状態です。保健指導は、専門家のアドバイスを受けながら、食事等の生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームを改善する絶好の機会です。ぜひ、活用しましょう。

保健指導の対象となった場合は、健診受診の当日から保健指導を受けることができます。詳しくは、健診機関へお尋ねください。

健診機関によっては、健診を受診した当日に保健指導を受けられない場合があります。この場合、後日協会けんぽから保健指導利用のご案内をお送りします。

※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。



こんなとき  
どうする？

お問い合わせが多いQ&Aです。  
ぜひお役立てください。

**Q1** 受診券(セット券)が手元に届く前に受診しても補助は受けられますか？

**A1** 受けられません。協会けんぽの特定健診は受診券(セット券)がないと受診できません。

**Q2** 受診券(セット券)が手元に送付されていませんが、待っていれば協会けんぽから送付されますか？

**A2** 受診券(セット券)をお持ちでない方については、お手数ですが、別途「受診券(セット券)申請書」で協会けんぽの支部に発券の手続きをお願いします。  
※協会けんぽから年度はじめに送付する受診券(セット券)は、平成31年1月中旬までに加入の手続きが完了している方を対象としています。

**Q3** 「受診券(セット券)申請書」はどこで入手できますか？

**A3** 協会けんぽのホームページからダウンロードしていただくか、協会けんぽの支部にお問い合わせください。

**Q4** 予約後に都合が悪くなりました。予約日を変更したいのですが、どうすればいいですか？

**A4** 予約をしている健診機関に連絡し、再度予約日を調整してください。

**Q5** 当日、健診機関の窓口で支払う現金のほかに何を持っていけばいいですか？

**A5** 受診券(セット券)と保険証を忘れずにお持ちください。また、昨年度、特定健診を受診された方で、健診結果をお持ちの方はぜひご持参ください。

**Q6** 詳細な健診は誰でも受診できるのですか？

**A6** 詳細な健診は健診結果等から医師の判断により実施されます。ご自身の希望で詳細な健診を受診する場合は、協会からの補助の対象とはならず、自費での受診となります。

**Q7** 健診機関に予約後は、協会けんぽに何か連絡する必要はありますか？

**A7** 健診機関に予約後は、協会けんぽにご連絡いただく必要はありません。健診機関からのご案内のもと受診するようお願いします。

## ● 健診機関のご案内

受診できる健診機関は全国で約5万機関あります。協会けんぽのホームページをご覧ください。お近くの協会けんぽの支部にご確認ください。

協会けんぽのホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

[全国健康保険協会トップ](#) ▶ [健診・保健指導のご案内](#) ▶ [都道府県毎の健診実施機関一覧等](#) ▶ [健診実施機関等一覧](#)

▶ [都道府県を選択](#) ▶ [特定健診実施機関一覧](#)

### 協会けんぽ都道府県支部の連絡先

北海道	011-726-0352	東京	03-6853-6111	滋賀	077-522-1113	香川	087-811-0574
青森	017-721-2723	神奈川	045-339-5565	京都	075-256-8635	愛媛	089-947-2119
岩手	019-604-9089	新潟	025-242-0264	大阪	06-7711-4300	高知	088-820-6020
宮城	022-714-6854	富山	076-431-5273	兵庫	078-252-8705	福岡	092-283-7621
秋田	018-883-1893	石川	076-264-7204	奈良	0742-30-3706	佐賀	0952-27-0615
山形	023-629-7235	福井	0776-27-8304	和歌山	073-435-0224	長崎	095-829-5002
福島	024-523-3919	山梨	055-220-7754	鳥取	0857-25-0054	熊本	096-340-0264
茨城	029-303-1584	長野	026-238-1253	島根	0852-59-5204	大分	097-573-6642
栃木	028-616-1695	岐阜	058-255-5159	岡山	086-803-5784	宮崎	0985-35-5364
群馬	027-219-2104	静岡	054-275-6605	広島	082-568-1032	鹿児島	099-219-1735
埼玉	048-658-5915	愛知	052-856-1490	山口	083-974-1501	沖縄	098-951-2011
千葉	043-308-0525	三重	059-225-3315	徳島	088-602-0264		