

# 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？

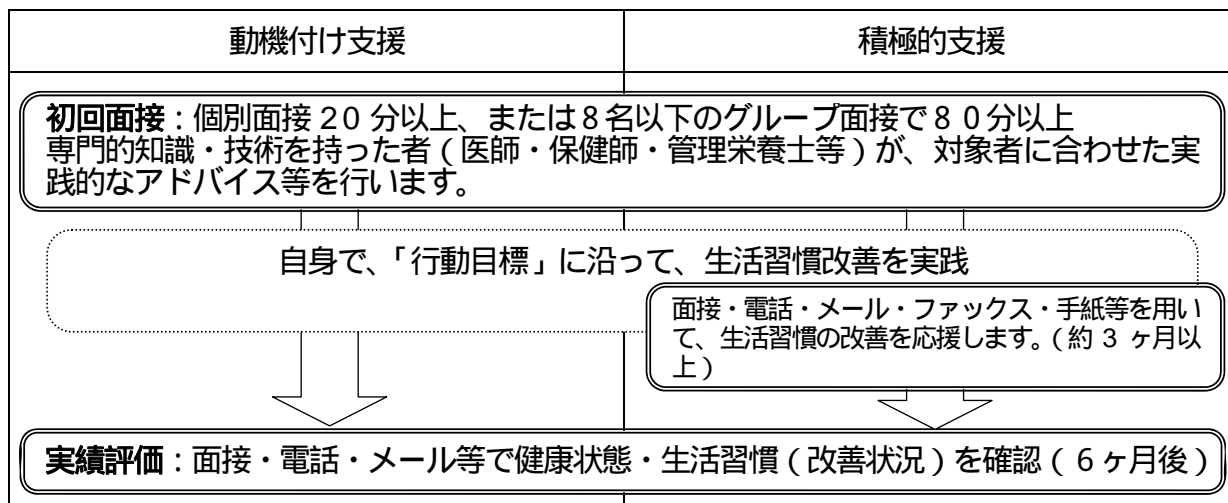
特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、以下の項目を実施します。

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） 血圧測定 理学的検査（身体診察） 検尿（尿糖、尿蛋白） 血液検査 ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c） ・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 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。          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/shakaihoshoho/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。          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>メタボリックシンドロームの基準に該当したり、特定保健指導の対象になった人は保険料が上がりませんか？</p>	<p>メタボリックシンドロームの基準に該当したり、特定保健指導の対象になったことが理由でご自身の保険料が上がることはありません。前問での回答の通り、ご自身の生活習慣を見直すよい機会ですので、現在の健康状態を確認したり、保健指導の対象になった場合は、積極的に保健指導をご利用ください。</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？ 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。          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。          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>
---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>特定健診を受けた人は人間ドック又は生活習慣病健診を受けられますか？</p>	<p>特定健診の受診券を利用した人は、人間ドック又は生活習慣病健診を受けられません。</p>
------------------------------------------	------------------------------------------------