

被 保 険 者 各 位  
各 事 業 所 御 中

帝石健康保険組合  
[ 公 印 省 略 ]

## 令和 6 年度の特定健康診査・特定保健指導について（お知らせ）

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

当組合の事業運営に関しましては、平素より格別のご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、4 月から**令和 6 年度**の「特定健康診査・特定保健指導」が始まります。

つきましては、実施要領と協力依頼事項について、下記のとおりお知らせしますので、対象者の皆様及び各事業所のご協力をお願いします。

敬 具

記

### I. 特定健康診査・特定保健指導の概要

#### 1. 特定健康診査

メタボリックシンドロームが強く疑われる人やその予備群の減少を目指して、**特定保健指導を必要とする方を抽出するため**の年 1 回の健診です。

- ①対象者 … 特定健康診査の実施年度（4/1～翌年 3/31）に 40 歳から 75 歳の年齢に達する被保険者及び被扶養者（任意継続被保険者を含む）
- ②除外者 … 妊産婦、国内に住所を有しない方、6 か月以上入院している方等
- ③健診結果に基づく「**特定保健指導対象者**」の抽出

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、リスクの高さに応じて、レベル別（情報提供・動機づけ支援・積極的支援）に特定保健指導の対象者の選定を行います。

- ・生活習慣改善の必要性が低い人 → 情報提供レベル
- ・生活習慣改善の必要性が中程度の人 → 動機づけ支援レベル
- ・生活習慣改善の必要性が高い人 → 積極的支援レベル

#### 2. 特定保健指導

特定健診の結果に基づく階層化により、「**動機づけ支援レベル**」及び「**積極的支援レベル**」の対象となった方が、ご自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のため自主的な取り組みを継続的に行うことができるよう、以下の支援レベルに応じた保健師等の専門的な見地による支援やアドバイスを基に、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

なお、**当組合で特定保健指導が必要と判断した方には、別途、事業所を通じてご案内します。**

生活習慣改善に有効な機会ですので、積極的に参加いただくようお願いします。

(1) **動機づけ支援** … 生活習慣改善の必要性が**中程度**の人

①初回面談／行動目標・計画の作成

- ・ 保健師等と面談し、指導のもとに行動目標・行動計画を作成し、自主的に生活習慣の改善に取り組めるよう動機付けを行います。

②評価

- ・ 目標設定から **6か月後**に行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣が改善したかどうかを面接又は電話・メールで確認します。

(2) **積極的支援** … 生活習慣改善の必要性が**高い**人

①初回面談／行動目標・計画の作成

- ・ 保健師等と面談し、指導のもとに行動目標・行動計画を作成し、継続して生活習慣の改善に取り組めるよう支援、アドバイスします。

②継続支援

- ・ **3か月以上継続**して面接又は電話・メールにより支援、アドバイスします。

③評価 … 動機づけ支援と同じ

## II. 特定健康診査の実施要領

### 1. 被保険者の場合

労働安全衛生法に基づき事業主が実施する定期健康診断（人間ドックを含む）を受けていれば、特定健診を受けたものとされます。（年1回）

- ①受診時期 … ・ 定期健康診断：事業所の実施日程に合わせて受診。  
・ **人間ドック補助対象受診期間：4月1日～12月31日**

- ②受診場所 … 事業所指定の健診機関等

- ③受診費用 … ・ 定期健康診断：全額事業主負担  
・ 人間ドックの場合は、従来通り人間ドック補助を適用します。  
**各種がん検診を含む全てのオプション検査を同日に受診した場合は、その費用を含む全額が補助額の算定対象となります。**

なお、上記期間を過ぎての受診は補助できませんので、ご注意ください。

ただし、**業務の都合**でやむを得ず上記期間中に受診できなかった場合は、理由を記載した事業主の証明書類を当組合に提出することで、また**災害等の発生による外出自粛要請並びに健診機関の受診中止により**やむを得ず上記期間中に受診できなかった場合は、その旨をご連絡いただくことで、翌年2月末日までの受診も補助対象とします。

- ④結果の提出 … 健診結果は事業所で取りまとめのうえ、当組合宛に提出してください。

### 2. 被扶養者の場合

原則として以下の(1)(2)のいずれかの健診を年1回受診してください。

#### (1) “特定健康診査受診券” を使用して受診

全国あらゆる地域にお住いの誰もが利便良く健診を受けられるよう、健診機関である医療機関の代表と健保組合の代表が「集合契約」を締結しており、契約に参加している医療機関で、当組合が発行する「特定健康診査受診券」を使用することに

より **自己負担なし** で受診することができます。

※ 但し、**特定健診項目以外のオプション項目（各種がん検査等）の受診費用は自己負担**となります。

- ①受診期間 … 特定健康診査受診券有効期間：**4月1日～12月31日**
- ②受診場所 … 集合契約参加健診機関
- ③申込方法 … 当組合ホームページの「特定健診・特定保健指導」⇒「特定健康診査 集合契約参加健診機関リスト」から入り、「特定健診等実施機関検索システム」で検索できます。健診機関を選択し事前に電話で確認のうえ、直接申し込んでください。  
なお、特定健康診査受診券は事業所を通じて被保険者に配付します。（4月末発送予定）
- ④受診費用 … **全額健保負担**（特定健診項目のみ）
- ⑤留意事項 … **特定健診は、特定健康診査受診券での受診、事業所指定の健診機関での受診、または配偶者検診（人間ドック）による受診のいずれか年1回です。重複して受診した場合の費用は自己負担となりますので、ご注意ください。**

## **(2) 事業所指定の健診機関での受診（配偶者検診を含む）**

被保険者の在籍事業所が指定する健診機関においても受診できるよう、各事業所のご協力をお願いします。

- ①受診時期 …
  - ・ 事業所指定の健診機関：事業所へご相談ください。
  - ・ **配偶者検診補助対象受診期間：4月1日～12月31日**
- ②受診場所 … 事業所指定の健診機関等
- ③申込方法 … 被保険者の在籍事業所にご相談ください。
- ④受診費用 …
  - ・ 特定健診項目にかかる費用は健保負担
  - ・ 配偶者検診の場合は、従来通り配偶者検診補助を適用します。  
**各種がん検診を含む全てのオプション検査を同日に受診した場合は、その費用を含む全額が補助額の算定対象となります。**なお、上記期間を過ぎての受診は補助できませんので、ご注意ください。
- ⑤結果の提出 … 健診結果は事業所で取りまとめのうえ、当組合宛に提出してください。
- ⑥パート勤務先で受診した場合  
パート勤務先で特定健康診査を受診した方は、健診結果（コピー可）と質問票を被保険者の在籍事業所を通じて当組合へ提出いただきますよう、ご協力をお願いします。

## **3. 任意継続被保険者（その被扶養者を含む）の場合**

原則として「2. 被扶養者の場合」の（1）**特定健康診査受診券を使用した受診**と同様ですが、人間ドック・配偶者検診受診をもって特定健康診査受診に代えることもできます。

- ①受診期間 …
  - ・ 特定健康診査受診券有効期間：**4月1日～12月31日**
  - \* 受診券は当組合から対象者に直接郵送します。（4月末発送予定）

- ・ 人間ドック・配偶者検診補助対象受診期間：**4月1日～12月31日**
- ②受診費用 … 受診券を使用した場合は、自己負担なしです。また、人間ドック・配偶者検診受診をもって特定健康診査受診に代える場合は、従来どおり、人間ドック補助または配偶者検診補助を適用します。  
各種がん検診を含む全てのオプション検査を同日に受診した場合は、その費用を含む全額が補助額の算定対象となります。  
なお、上記期間を過ぎての受診は補助できませんので、ご注意ください。
- ③人間ドック・配偶者検診を受診した際の健診結果の提出  
総合判定のページを含む全ての健診結果と質問票を提出してください。質問票の添付漏れなど提出書類に不備があると、補助できませんので、ご注意ください。
- ④受診費用 … **全額健保負担**（特定健診項目のみ）
- ⑤留意事項 … **特定健診は、特定健康診査受診券での受診、または人間ドック・配偶者検診による受診のいずれか年1回です。重複して受診した場合の費用は自己負担となりますので、ご注意ください。**

#### **4. 特定健診結果に基づく「健康年齢通知」の発行**

特定健診を受診された方には、健康への関心を高めていただくため、健診結果に基づく生活習慣病リスクを表す指標を用いた「健康年齢通知」を発行します。各自で生活習慣病予防のための参考としていただき、生活習慣の改善に取り組んでください。

### **III. 特定保健指導の実施要領**

#### **1. 特定保健指導の実施**

「動機づけ支援」及び「積極的支援」該当者のうち、**当組合が必要と認めた方**に対して、あらかじめ通知のうえ、特定保健指導を実施します。

- ①実施時期 … 本年9月以降（予定）
- ②実施者 … 当組合が委託する特定保健指導事業者等の専門相談員
- ③対象者 … 「動機づけ支援」及び「積極的支援」該当者の中から、健診結果に基づき、生活習慣改善が必要であると認められる方を選定し、所属事業所と相談のうえ決定します。
- ④実施費用 … **全額健保負担**
- ⑤実施内容 … 特定保健指導の概要参照
  - ・ 特定保健指導対象者には、当組合から事業所を通じて実施案内を送付します。
  - ・ 専門相談員との初回面談は、**リモート（PC、スマホ等）または対面**で実施します。対面を希望される場合は、対象者の所属事業所または近接する関係事業所の応接室等の施設を借用して行いますので、事業所のご協力をお願いします。

以上