令和６年度 特定健診

特定保健指導のご案内

特定健診の受診は、生活習慣病（生活習慣の悪化により発症する糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などの病気の総称）の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積に高血圧、高血糖、脂質異常などが重なった状態のこと）に着目し、早期に発見・改善（治療）するために実施しています。

生活習慣病の中でも糖尿病や動脈硬化といった病気の症状は、あまり自覚症状がないまま、気付かない間に進行しますので、定期的な健診は生活習慣病予防にとても有効です。

健康な心身を育み元気に暮らせるように、この機会に是非、健診を受けましょう。

＜特定健診の対象者＞

⑴　令和６年４月１日現在、当組合の被扶養者と任意継続被保険者（任意継続被保険者の被扶養者も含む）の皆様で、令和７年３月 31 日まで継続して当組合に加入し、次の⑵の年齢に該当する方。

⑵　対象年齢は、令和６年４月１日～令和７年３月 31 日までに 40 歳～75 歳になる方。
（75 歳になる方は誕生日の前日までに受診）

※次に該当する場合は特定健康診査の対象外となります。
①本年度中に当組合の「生活習慣病健診」または「日帰り人間ドック」を受けられる方
②当該年度４月１日現在で６ヶ月以上継続して入院している方
③当該年度４月１日現在妊娠中の方、又は出産後１ヶ月未満の方
④障害者支援施設に入所している方
⑤独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみ園の設置する施設に入所している方
⑥特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、有料老人ホーム、介護老人保健施設等に入所している方
⑦パート勤務先で実施した健康診断結果を当健康保険組合に提供した被扶養者

＜特定保健指導の対象者＞

⑴　特定健康診査の健診結果から自らの健康状態を正しく理解し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定・実施できるよう、医師、保健師などによる個々人の特性やリスクに応じた支援がなされます。
特定保健指導対象者の選定方法により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に対し実施されます。
なお、この特定保健指導は強制ではありませんが、対象となった方は自身の生活習慣の改善のため、是非お受けください。また、選定方法については後述いたします。

《特定健診をお受けになる際の注意点＞

①　今回お配りした受診券は、健診当日に特定保健指導の初回面接（特定保健指導初回面接が実施可能な健診機関のみ）が受けられる**「セット券」**です。

②　**「セット券」**は特定保健指導を実施しない場合、また希望しない場合は従前通り特定健診のみの**「受診券」**として利用できます。

③　健康保険組合が発行した**「セット券」**を当日健診会場（健診機関）へ持参して頂きます。
「セット券」の記載事項に誤りがありましたらご連絡ください。
「セット券」の住所欄には、必ず現在の住所をご記入ください。（結果送付に使用。）

④　「**セット券**」の有効期限内に受診してください。（期限を過ぎた「受診券」は無効です。）

⑤　当健康保険組合のホームページに掲載されている、特定健診実施機関リストから健診機関を選択してください。

※　基本的に予約は不要ですが、健診機関によって、予約が必要な場合がありますので受診する際は事前に健診機関へご確認ください。

・**集合契約健診機関**……病院・医院・診療所など施設で行う。
※一部予約が必要な場所あり（実施機関に事前に確認してください）

・**千葉県集団検診協会**…各市町村の公的施設で実施する集団検診（実施日時が決まっている。）
※一部予約が必要な場所あり（実施機関に事前に確認してください）

・**JA 千葉厚生連**……各JAの本所支所等で実施する集団検診（実施日時が決まっている。）
※予約は必要なし（当日、実施場所で受付）

※JA千葉厚生連で受診される方は問診票が必要になりますので事前にご連絡ください。

⑥　勤務先などで別途健康診断をお受けの方で、特定健診項目（問診票含む）結果を健康保険組合へご提供頂ける場合は、この特定健診の受診は不要です。当健康保険組合へご連絡ください。

＜検査項目＞

区　分	内　　容	
基本的な健診項目	既往歴の調査（服薬歴及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む）※1	
	自覚症状及び他覚症状の検査※1	
	身体計測	身長、体重、腹囲、ＢＭＩ
	血圧	収縮期血圧、拡張期血圧
	血中脂質検査	中性脂肪、ＨＤＬコレステロール、ＬＤＬコレステロール※2
	肝機能検査	ＧＯＴ、ＧＰＴ、γ-ＧＴＰ
	血糖検査※3	（いずれかの項目で可）空腹時血糖、HbA1c、随時血糖
	尿検査	糖、蛋白
詳細な健診項目（医師の判断による追加項目）※4	**貧血検査**	赤血球、血色素量、ヘマトクリット値
	その他検査	心電図
		眼底検査
		血清クレアチニン 及び ｅＧＦＲ

※1　質問票（問診票）に記載する。

※2　中性脂肪が 400mg／dl 以上である場合又は食後採血の場合は、LDL コレステロールに代えて Non-HDL コレステロール（総コレステロールから HDL コレステロールを除いたもの）でも可能。

※3　空腹時血糖（食後 10 時間以上）または HbA1c を測定するが、HbA1c を測定しない場合は随時血糖（食後 3.5 時間以上）でも可。

※4　医師が必要と判断した場合に実施できる検査項目。費用は全額健保組合負担。

＜受診日の注意点＞

① **当日は何も食べずに受診してください。**

- 午前中お受けの方は、前日の夕食後は何も飲食をしないでください。
- 午後にお受けの方は、当日の朝食と昼食を食べないでください。
- 砂糖入りの飲み物やジュース等も飲まないでください。（糖分を含まない水は可。）

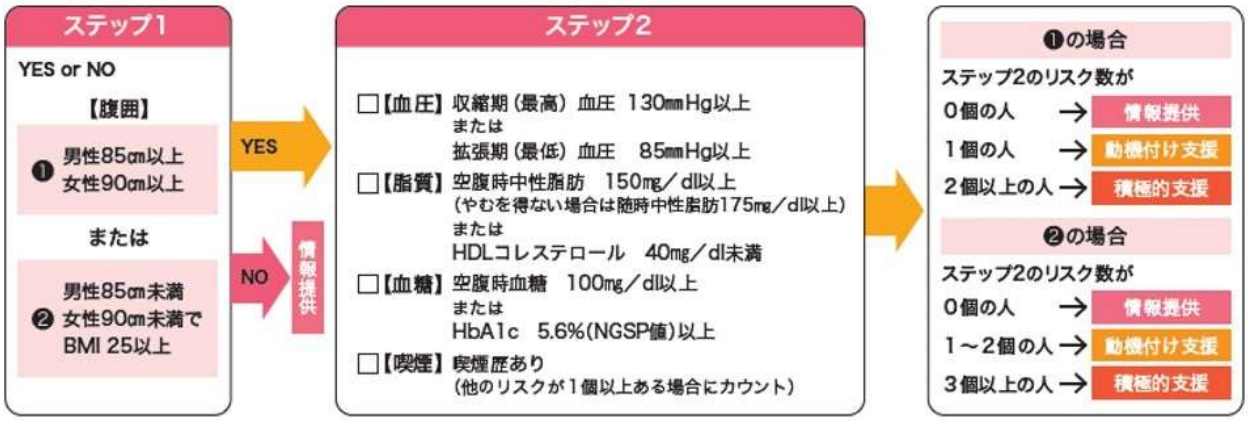
② **当日お持ちいただくもの**

- **セット券　・　健康保険証　・　特定健診結果通知表（必要に応じて）**

※ 令和 5 年度特定健診とは異なる診療所・病院でお受けになる場合は、詳細項目の実施の判断のために必要となりますので、必ず「令和 5 年度特定健診結果通知表」もお持ちください。（※前年度と同じ実施機関でも、必要となる場合もありますので、各実施機関にご確認ください）

特定保健指導選出方法について＞

特定健診の検査結果より、以下の選出基準により「動機付け支援」「積極的支援」の対象となった方で希望者に実施されます。



＜他の健診等について＞

- 特定健診の受診に替えて、**日帰り人間ドック又は生活習慣病健診**を受診することもできます。
  （人間ドック、生活習慣病健診受診の際には別途お申込みが必要になります）
- 特定健診より検査項目が増え、より詳しい検査ができます。
- 詳しくは当組合ホームページをご覧頂くか、事業所のご担当者または健康保険組合へお問い合わせください。

＜その他＞

① 健康保険の資格を喪失する時、「セット券」が未使用の場合は健康保険組合へご返却ください。

② 令和 7 年 3 月 31 日までに 75 歳となる方は、誕生日までに特定健診を受診し、未受診となった場合は「セット券」を健康保険組合へご返却ください。

③ 健康保険組合では、特定健診（基本項目・詳細項目）の自己負担額は全額健康保険組合が負担致しますので一切かかりません。（当日は受診券、保険証を忘れずにお持ちください）
※ただし、特定健診以外の健診をオプションで実施した場合、特定健診費用以外は自己負担額となりますのでご了承ください。

④ 本件に関するお問い合わせやご質問、上記①②のご返却等
千葉県食品製造健康保険組合
〒260-0025　千葉県千葉市中央区問屋町 13-6　　043-241-6412㈹