

特定健診・保健指導のお知らせ

対象者は40歳～74歳、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげます。

特定健診の受け方

- ① ご希望の健診機関に直接予約を取る。
- ② マイナ保険証または資格確認書、特定健康診査受診券、質問票（記入して下さい）を必ず持参。

※お住いの市町村で行われる集団検診で受診を希望される場合、受診できない場合もありますので、必ず事前に市町村へ問い合わせてください。

※4月1日以降に医師国保に加入した方に関しましては、加入手続きの2カ月後より受診券を発行できますのでご連絡ください。

以下の2つに該当する場合、メタボリックシンドローム該当者又は予備群と診断されます。

- 腹囲が基準以上（男性85センチメートル、女性90センチメートル）
（注）内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が100cm²以上
- 血圧、血糖、脂質の検査値が規定値以上

受診後、2～3か月目途に、マイナポータルにより、特定健診情報等が閲覧可能です。

特定健診の自己負担額

受診券を使用した場合、自己負担額はありません。

人間ドックの中で特定健診を受診することも出来ます。当組合では人間ドックの助成金として15,000円の補助（特定健診の料金も含まれる）があります。

特定健診のほかにも各市町村がおこなっている各種検診事業（がん検診等）などを受診した場合、補助できる場合がありますので、お問い合わせください。

当組合を喪失した日以降に受けた費用は対象外です。

特定保健指導の対象者となったら

健診結果から生活習慣の改善が必要な方には個別に特定保健指導のご案内をいたします。特定保健指導を受けた場合の自己負担額はございません。

(1) 動機づけ支援

個別面接などで生活習慣改善などの具体的なアドバイスを行い、約半年後に実施状況を確認します。

(2) 積極的支援

個別面接などで具体的なアドバイスを行い、健康に関する教室の開催や3ヶ月以上の継続的・定期的な支援を行い、約半年後に実施状況を確認します。

腹囲	追加リスク 1 血糖、2 脂質、3 血圧	喫煙歴	対象	
			40～64 歳	65～74 歳
≧85 cm (男性) ≧95 cm (女性)	2 つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1 つ以上該当	あり なし		
上記以外で BMI≧25	3 つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2 つ該当	あり なし		
	1 つ該当	—		

自家健診について

当組合では「自家診療」を保険給付の対象としておりませんが、所属の医療施設が健診実施機関となっている場合、自家健診ができます。

- ① 第一種組合員の家族、従業員とその家族は自家健診可能です。
- ② 健診機関の中に医師が2人以上いる場合、第一種組合員は自家健診可能です。
- ③ 健診機関の中に医師が1人の場合は自己健診になるため、第一種組合員は自家健診不可です。

山 梨 県 医 師 国 民 健 康 保 険 組 合
山 梨 県 甲 府 市 徳 行 5 丁 目 13-5
電 話 0 5 5 - 2 2 2 - 0 0 0 3