

「年に1度は、健康診断」って！ どうやって受けたらいいの？



新年度が始まり、「年に1度は健康診断を受けましょう」と言われていますが、
どうやって受けたらいいの？と悩んでいる方はいませんか？
今回、あなたがお持ちの「保険証」ごとに健康診断の受け方などをお伝えします。

あなたやあなたのご家族は、どの医療保険に加入していますか？

日本では、国民皆保険制度により、原則すべての国民はなんらかの公的医療保険に加入しています。医療保険は、職業や年齢などによっていろいろな種類があり、運営する保険者という主体も国や市町村、民間団体などさまざまです。そして健康診断は、医療保険の種類によって健康診断の内容や受ける場所、申込先、自己負担金等も違います。

主な医療保険の種類

公的医療保険には大きく分けて、健康保険、共済組合、国民健康保険があり、これに75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度があります。

健康診断を受けましょう ～会社にお勤めの方とご家族～

健康保険加入者の方

会社員とご家族（働いていない方）の方が対象の保険です。

共済保険加入者の方

公務員などやご家族（働いていない方）の方が対象の保険です。

○健康診断

職場が労働者を対象として行う健康診断には、一般健康診断と特殊健康診断があります。定期健康診断では法定項目以外の健診項目を実施する場合もあります。

健診の受け方

	ご本人（被保険者）	ご家族（被扶養者）
健診の案内	職場の健康管理担当者から案内されます。（健康診断の内容）	40歳から74歳の方に「保険者から受診券」等がご自宅に個別に送付されます。
受診の方法	職場の健康管理担当者が受診日程を決定し、日程を案内される。	健康保険者が指定している医療機関に個人で申し込みをします。
健診内容	一般健康診断等（労働安全衛生法に基づいたもの）	特定健康診断（高齢者の医療確保に関する法に基づいたもの）
健診費用	労働安全衛生法に基づくものは職場負担で、それ以外の検査は、職場によっては一部個人負担もあります。	各健康保険者で補助する金額が違います。また、健診機関で健診料が違いますので、予約時にお問い合わせください。

○がん検診も受けよう

職場におけるがん検診の実施については、法的根拠がなく保険者や事業者が、福利厚生の一環として任意で実施しているものであり、検査項目や対象年齢等、実施方法は様々です。基本的には、厚生労働省が指針で定めているがん検診に準じています。

職場でがん検診を受ける機会のない方は、健康増進法に基づいてお住まいの市町村が実施しているがん検診を受診することができます。実施する検診の種類や手続きの方法、受診できる健診機関等については、お住まいの市町村にご確認ください。（市町村の情報は“がんネットみやざき”を検索してください）



がんネットみやざき HP ▲

健康診断を受けましょう ～個人事業主の方や住民の方～

国民健康保険加入者の方

個人事業主や住民の方



○特定健康診断

- ◆健診の案内 国民健康保険に加入している方で、40歳から74歳の方が対象となります。
市町村から「受診券」、「特定健診の案内」、「がん検診の申し込み」などの受診の案内が自宅に届きます。
- ◆受診の方法 市町村の特定健診を受けるには、主に「個別健診」・「集団健診」・「総合健診」の3つの方法があります。

個別健診

個別特定健康診断の実施医療機関に、ご自分で直接電話等で予約をします。
ご自分の都合に合わせて受診することができます。

集団健診

地域の公民館や保健センター等で受診することができます。かかりつけ医を持っていない方もかかりつけ医がある方もご利用ください。集団健診は、健診の日時や場所は、あらかじめ決まっています。お申し込みは、「受診券」や「保険証」・「自己負担金」等をお持ちいただくことで受診できる場合や事前に市町村の担当窓口へ申し込みが必要な場合があるため、お住まいの市町村窓口までご連絡ください。

総合健診

総合健診は、特定健診とがん検診が同じ日に受診できます。何度も健診に行かなくても1回で受けることができます。お住まいの市町村にご確認ください。

◆健診の内容

健診項目	基本的な項目	健診項目	基本的な項目
質問票	服薬歴・喫煙歴等	血液検査	中性脂肪、HDL・LDL コレステロール
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲		空腹時血糖もしくはHbA1c
理学的検査	身体診察		GOT、GPT、γ-GTP
血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧	尿検査	尿糖・尿蛋白

- ◆健診費用 お住まいの市町村で自己負担金が異なります。

○がん検診も受けよう

厚生労働省が指針で定めるがん検診

がん検診	検査項目	対象者	受診間隔
子宮頸がん検診	問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	問診・乳房エックス線検査（マンモグラフィー）	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診・便潜血検査	40歳以上	1年に1回
肺がん検診	問診・胸部エックス線検査及び喀痰細胞診検査（喀痰：原則50歳以上で喫煙指数600以上の方のみ）	40歳以上	1年に1回
胃がん検診	問診・胃部内視鏡	50歳以上	2年に1回
	問診・胃エックス線検査	当分の間40歳以上	当分の間1年に1回

後期高齢者保険加入者の方

（75歳以上の方と65歳以上の一定の障害者が対象となる医療保険制度です。）

75歳以上になると、国民健康保険から後期高齢者医療保険制度に移行することとなります。担当窓口は、お住まいの各市町村となります。健診の申し込みや内容はほとんど同様です。