

2

まず、健康診断を実施しましょう

(1) 事業所に義務づけられた健康診断とは・・・

すべての労働者に1年1回は必ず行う「一般定期健康診断」

従業員の安全と健康を守るための「労働安全衛生法」という法律は、経営者に対して、「1年に1回、定期的に健康診断を実施」することを義務づけています。これを「一般定期健康診断」といいます。たとえば、従業員が1人でも、実施する義務があります。（労働安全衛生法66条第1項）

●一般定期健康診断で基本となる健診項目

既往歴および業務歴の調査、自覚症状および他覚症状の有無の調査、身長・体重・腹囲、視力及び聴力検査、胸部X線検査及び喀痰検査、血圧、貧血検査、肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、尿検査、心電図検査です。なお、検査内容について、産業医または、健康診断機関にご相談ください。

●健診の案内情報（インターネットでもご覧いただけます）

- ①沖縄産業保健総合支援センター（ホームページアドレス <http://www.okinawas.johas.go.jp/>）
- ②全国健康保険協会（ホームページアドレス <http://www.kyokaiempo.or.jp/>）

(2) 保険者に義務付けられる「特定健診・保健指導」とは

40～74歳の健診は、医療保険者が実施

平成20年4月から、政府管掌健康保険、健康保険組合（組合）、国民健康保険などの医療保険者に健診・保健指導が義務化されました。

これからは、被保険者の方だけでなく、そのご家族の主婦等の被扶養者（40～74歳）の方も、各保険者の実施する健診・保健指導を受けていただくことになります。

●医療保険者が健診・保健指導の実施主体に

国保加入者の皆さんが健診を受ける場合、居住する市町村の指定した健診機関等で受診していただくことになります。なお、各種がん検診、歯周疾患検診なども、市町村が実施しています。（対象年齢あり）

特定健診とは？



生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームなどの状態を把握し、生活習慣病予防が必要な方を特定する健診です。

特定保健指導とは？



メタボリックシンドロームまたは予備群を5～10年放っておくと、動脈硬化を促進させる病気になることがあります。そこで、保健師・栄養士等が本人自らで生活習慣の改善に向けた取り組みができるよう支援するのが「特定保健指導」です。

～保健指導で生活習慣の見直し、改善を～

特定健診を受けたあとは、医師・保健師・管理栄養士などにより、生活習慣改善の必要度に応じて、下記の保健指導が受けられます。

情報提供

・・・生活習慣病のリスクが少ない人

健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけに役立つ情報が提供されます。

動機づけ支援

・・・生活習慣病のリスクが出始めた人

原則1回の保健指導が行われます。自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定し、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。

積極的支援

・・・生活習慣病のリスクが重なり始めた人

3～6ヶ月間、積極的に保健指導が行われます。生活習慣を改善するために実践できる目標を自分で選択し、継続的に実行していくために必要なサポートが受けられます。

●特定健診・保健指導が実施される理由

近年、生活習慣病が増え続け、死因の2／3、医療費の1／3を占めています。

こうした生活習慣病の増加は、市民の生活の質を低下させ、働き盛り世代の命を突然に奪い、また、医療費の高騰を招いています。

●生活習慣病の前段階がメタボリックシンドローム

生活習慣病は、痛みもなく進行していくため、気がつきにくいのですが、生活習慣病の前段階がメタボリックシンドロームであることがわかりました。

メタボリックシンドロームは、肥満をもとに高血糖、高血圧、脂質の異常が重なった状態で、その状態を放置し続けると動脈硬化が進み、大きな病気（生活習慣病）や障害を発症させていくこともわかってきました。（P10・11 参照）

そこで、生活習慣病を効果的に予防するには、メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導が重要であり、必要となってきたのです。



トピックス

○特定健診と労働安全衛生法に基づく事業者健診（一般定期健康診断）との関係

- ① 事業主が行う事業者健診は、特定健診に優先される。（事業者は引き続き事業者健診の義務を負う。）
- ② 医療保険者は、労働安全衛生法に基づく事業者健診の結果（特定健診にかかる健診項目のみ）を、事業主に対して求めることができる。（「高齢者医療確保法」）
- ③ 事業主が事業者健診後の保健指導と合わせて特定保健指導を行う場合、特定保健指導（生活習慣病予防のための指導）は医療保険者の義務であることから、保健指導と特定保健指導の棲み分けや一体実施の方法等について、事業者と医療保険者との間で事前に十分な協議調整を行う必要がある。

* 詳細は、各医療保険者にご確認ください。

★★ 特定健診のポイント ★★

対象は40歳～74歳の医療保険加入者全員（被扶養者や家族も含まれる）

- ・ 那覇市国民健康保険加入者：那覇市は特定健診課へ（電話：862-0564（直通））
- ・ 社会保険（政府管掌健康保険）加入者：
全国健康保険協会沖縄県支部（電話：951-2011）
- ・ その他の社会保険加入者は、各保険者にお問い合わせください。

実施義務は医療保険者。各医療保険者から健診についての案内があります

いつ、どこで受診すればよいかなど各医療保険者から案内があります。

メタボリックシンドロームに的を絞った検査項目

健診結果レベルに合わせた保健指導

★★ 40歳未満の健診について ★★

那覇市国民健康保険加入者は、「国保健康診査」があります。
国保加入者以外の方で、地域や職場で健診を受ける機会のない20～39歳の方は、
「20-30代健診・保健指導」が受けられます。
那覇市保健所健康増進課へお問い合わせください。（電話：853-7961）