

働いている方の？に関する Q&A ～ライフステージごとの項目～

【入社したとき】

① 健康診断の種類

(ケース1) 就職したAさん、職場健診の案内通知が届きました。



健診って毎年受けないといけないの？

働く人が受ける健診

職場で働く人の健康を守るために、事業所には定期健康診断や特殊健康診断などの実施が法律により義務づけられています。もちろん働く人にも定期健康診断等を受けることが義務付けられています。

病気の多くは、早期には自覚症状がないことが多く、気づいた時には症状が進行していることもあります。定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を確認しておくことが大切です。



(ケース2) Bさんには、有機溶剤健診の案内が、AさんにはVDT健診の案内が届きました。

健診には、どんな種類があるの？



働く人が受ける健診

有機溶剤健診などの特殊健康診断は、有害物質の取扱いなど、人体に害のある業務に従事している労働者に対して行われる健康診断で、労働安全衛生法等により実施が義務付けられています。

働く人が受ける健診

VDT健診などの行政指導による健康診断は、対象となる業務に従事する労働者に対して行うことが推奨されている健康診断です。

[職場における健康診断の種類](#) (再掲)

[労働安全衛生法に基づく健康診断の種類](#) (厚生労働省HP) (再掲)

【30 歳になったら】

※30 歳代の国保加入者

[若年者健診（ワンコイン健診）について（国保）（鹿児島市 HP）](#)



【40 歳になったら】

① 特定健診

（ケース1）40歳になった A さんは国民健康保険に加入しています。保険証に「特定健診受診券」がついているのに気づきました。



「特定健診」を受けるのに費用はどのくらいかかるの？

40 歳以上で、鹿児島市国民健康保険に加入されている方は、保険証を持参することで、無料で「特定健診」を受けられます。受診場所や受診方法などについてはお気軽にご相談ください。
※30 歳代の国保加入者は若年者健診（ワンコイン健診）を実施しています。（対象の方には、9 月末に受診券が届きます。）



特定健診とは？

特定健診は、医療保険者（組保管掌健康保険、政府管掌健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険）が加入者（被保険者・被扶養者）に実施している健診です。日本人の死亡原因の約 6 割を占める生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。

事業主が実施する健診を受診された方は、事業主健診の項目に特定健診の項目が含まれていることから、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途、特定健診を受ける必要はありません。



職場健診を受けたけど、特定健診を受診しないといけないの？

国民健康保険の方で、職場健診を受けた方は保険証に記載の特定健診を受けていただく必要はありません。本人の同意の元、事業主から職場健診の結果をご提供していただくと、
事業主に、1 件につき 1,100 円の情報提供料をお支払いします。
職場健診を受診された方はぜひ、ご連絡ください。



[事業主の皆様へ～職場健診の結果をご提供ください～（鹿児島市 HP）](#)



[特定健診について（国保）（鹿児島市 HP）](#)





国民健康保険の加入者以外の人でも特定健診は受けられるの？

特定健診は、40歳から74歳までの方であれば受けられます。受診されていない方は、ご自身が加入されている医療保険者までお問い合わせください。



【75歳以上の方】

長寿健診が受けられます。

[長寿健診について（後期高齢者医療制度）（鹿児島市HP）](#)



② 特定保健指導

（ケース2）最近少し、ズボンがきつくなってきたBさん。特定健診の受診後に特定保健指導の案内が届きました。



特定保健指導では何をやるの？何か言われるのかな？

特定健診の結果から、専門職等による生活習慣病の改善に向けた支援を行います。健診結果を見ながら、あなたの健康状態がどのような状況なのかお伝えします。生活習慣病の発症を予防するための方法を一緒に考えましょう。特定保健指導の案内が来たら、ぜひ、受けてくださいね。



特定保健指導とは？

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された場合は、特定保健指導が行われます。特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った健康づくりをお手伝いします。深刻な生活習慣病にならないよう生活習慣を改め、リスクを減らしましょう。

※特定保健指導の対象者は、以下のような基準で、選ばれます

[特定健診・特定保健指導（国保）（鹿児島市HP）](#)（→P.29）

[特定健診・特定保健指導について（厚生労働省HP）](#)



保険証で自分の保険を確認してみよう！

健康保険被保険者証 (被保険者) 平成20年 4月 1日 交付
 記号 0123456789 番号 456
 氏名 健康 太郎
 性別 男
 生年月日 昭和 年 月 日
 資格取得年月日 平成 年 月 日
 事業所名称 ○○株式会社
 保険者番号 02456789
 保険者名称 **○○健康保険組合**
 保険者所在地 ○○市○○町○○

○○○健康保険組合
 ⇒組合管掌健康保険
 ※主に大手企業の従業員と、その被扶養者加入。
 ●全国健康保険組合連合会

健康保険被保険者証 本人(被保険者) 00117 平成20年4月1日交付
 記号 21700045 番号 22
 氏名 協会 太郎
 性別 男
 生年月日 昭和 年 月 日
 資格取得年月日 平成 年 月 日
 事業所名称 ○○ 株式会社
 保険者番号 010100011
 保険者名称 **全国健康保険協会 ○○支部**
 保険者所在地 ○○市○○町○○

全国健康保険協会○○支部
 ⇒全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）
 ※主に中小企業の従業員とその被扶養者が加入。
 ●全国健康保険協会鹿児島支部

船員保険 本人(被保険者) 平成20年4月1日交付
 被保険者証 記号 1234567890 番号 123
 氏名 船保 太郎
 性別 男
 生年月日 昭和 年 月 日
 資格取得年月日 平成 年 月 日
 船舶所有者氏名 ○○ 株式会社
 保険者番号 021120011
 保険者名称 全国健康保険協会 船員保険部
 保険者所在地 ○○市○○町○○

船員保険
 ※船舶の船員と、その被扶養者が加入。
 ●全国保険協会船員保険

○市町村職員共済組合 本人 平成20年4月1日交付
 組合員証 記号 63 番号 987654
 氏名 共済 太郎
 性別 男
 生年月日 昭和 年 月 日
 資格取得年月日 平成 年 月 日
 発行機関所在地 ○○県○○市○○町○○
 保険者番号 12345678
 名称 ○市町村職員共済組合

○○○共済組合⇒共済組合
 ※国家公務員や地方公務員などと、その被扶養者が加入。

国民健康保険 本人(被保険者) 平成20年4月1日交付
 記号 99 番号 9999
 有効期間 平成○○年○○月○○日
 有効期日 平成○○年○○月○○日
 氏名 国保 花子
 生年月日 昭和○○年○○月○○日 性別 女
 一部負担金の割合 ○割

国民健康保険
 ※自営業、無業者などが加入。
 ●鹿児島市国民健康保険課

交付年月日 平成○○年○○月○○日
 資格取得年月日 平成○○年○○月○○日
 世帯主氏名 国保 太郎
 住所 鹿児島市○○町○○番○○号
 特定健診受診券番号 171 99999999
 保険者番号 鹿児島市山下町11番1号 保険者名 鹿児島市

下半分は**特定健診受診券**になっています。病院等で提示し、予約し受診してください。

③ いきいき受診券（がん検診）

（ケース3）40歳になった専業主婦のAさん、「いきいき受診券」が送られてきました。テレビなどで芸能人のニュースなどを見て、がん検診を受診したいと思っていたところでした。



「いきいき受診券」って何？
どうすれば受けられるの？

鹿児島市では、生活習慣病の予防と早期発見のため、各種がん検診等を受診できる「**いきいき受診券**」を発行しています。

対象者は、鹿児島市国民健康保険の加入者、社会保険等の被扶養者（専業主婦の方など）、60歳以上の方などです。

地域で実施する集体会場と医療機関で受診できます。予約が必要な場合もありますので、いきいき受診券及び同封の集団検診日程表、個別検診医療機関名簿等でご確認ください。

詳しくは、**がん検診専用ダイヤル（099-214-5489）**

にお問い合わせください。なお、対応時間は下記の通りです。

2023年9月30日まで【午前8時～午後9時】

2023年10月1日以降【午前8時～午後7時】

※2023年10月以降はWeb予約も開始予定



がん検診など（いきいき受診券）：[集団検診日程表（地域会場等）](#)

[個別検診医療機関名簿](#)



職場や公的医療保険制度でがん検診が受診できる場合や、費用を助成してくれる場合があります。職場や医療保険者等に問い合わせてみましょう。

なお、職場等で受診機会のない社会保険等の被保険者は、保険証の提示で、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・腹部超音波・骨粗しょう症検診を受診することが可能です。

がん検診とは？

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。検査後、精密検査の案内がきたら早めに専門機関を受診しましょう。また、がんが見つかった場合、さらに身体のどこにどんな種類のがんが、どれくらいの大きさであるかなどを調べ、どの治療方法が適しているか方針を立てていきます。

がんは、我が国の死亡原因の第1位です。しかし、診断と治療の進歩により、早期発見と早期治療が可能となってきています。定期的ながん検診を受診しましょう。

[がん検診（いきいき受診券など）（鹿児島市 HP）](#)

歯周病検診とは？

鹿児島市では、年度中に40・50・60・70歳になる対象者の方へいきいき受診券を送付しています。市内の歯科医院に委託して実施する検診で、歯科検診、代表歯の歯周ポケット診査などがあります。



鹿児島市では、いきいき受診券や社会保険等の被保険者の方へお送りしている受診券で歯周病検診も受診できます。職場で歯周病検診がなく、上記の対象に当てはまる方で受診を希望される方は鹿児島市保健部保健予防課（☎803-6927）へご連絡ください。

[歯周病検診（鹿児島市 HP）](#)



④ ストレスチェック

(ケース4) Aさんのもとにストレスチェック表が送付されてきました。

ストレスチェックって何？



ストレスチェック制度とは？

「労働安全衛生法」という法律が改正されて、労働者が50人以上いる事業所では、平成27年12月から、毎年1回、「ストレスチェック」を実施することが義務付けられました。

ストレスに関する質問票に労働者が記入し、集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

ストレスチェックの結果は、第三者や人事権を持つ職員が閲覧することはありません。自分の状態を正しく記入してくださいね。

事業主の皆さんは、ストレスチェックの結果で必要な場合は、医師の面接指導や分析結果を踏まえた職場環境の改善を行いましょう！



[ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等（厚労省HP）](#)

※メンタルヘルスネットワークについて

心の悩みは周囲に相談することが大切です。働く人のメンタルヘルスをネットワークで支えていきましょう。

【退職するとき】

① 退職後の手続き

(ケース1) 退職をする予定のDさん。退職後についてそろそろ考えたいと思うようになりました。

どんな手続きがあるの？



ア) 健康保険 (どちらかを選択します。)

保険の種類	手続きの場所など	必要な書類
健康保険任意継続 (最大2年) (会社で加入していた健康保険を引き続き利用できる制度)	加入していた健康保険組合へお問い合わせください。	加入していた健康保険組合へお問い合わせください。
国民健康保険	鹿児島市国民健康保険課、または各支所の国保窓口へ加入していた健康保険の資格喪失日から14日以内に手続き	健康保険資格喪失証明書(原本)、手続きに来所する人の本人確認ができる顔写真のついたもの(運転免許証等)、世帯主及び加入する人のマイナンバーが分かるもの。 ※別世帯の代理人が手続きをする場合は、委任状も必要です。

[国民健康保険の仕組み・手続き \(鹿児島市HP\)](#)

イ) 雇用保険 (求職の申込や失業給付金受給申請は下記で行えます。)

○ハローワークかごしま (鹿児島公共職業安定所)

〒890-8555 鹿児島市下荒田 1-43-28 TEL 099-250-6060

[ハローワークかごしま窓口案内 \(鹿児島労働局HP\)](#)