

事業主の皆さまへ

# 協会けんぽ ガイドダンス



全国健康保険協会  
協会けんぽ



## 協会けんぽの概要

# 全国 4,000万人の医療と健康を支えます

### 全国健康保険協会とは？

主に中小企業を対象とした医療保険を運営し、「働くひとの医療保険の最後の受け皿」として、加入する従業員とご家族に“安心”を提供することを使命としています。



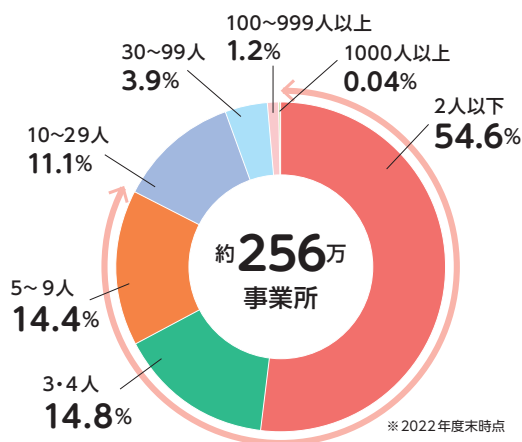
#### 特徴1

国民の約3人に1人の約4,000万人が加入する日本最大の医療保険者です



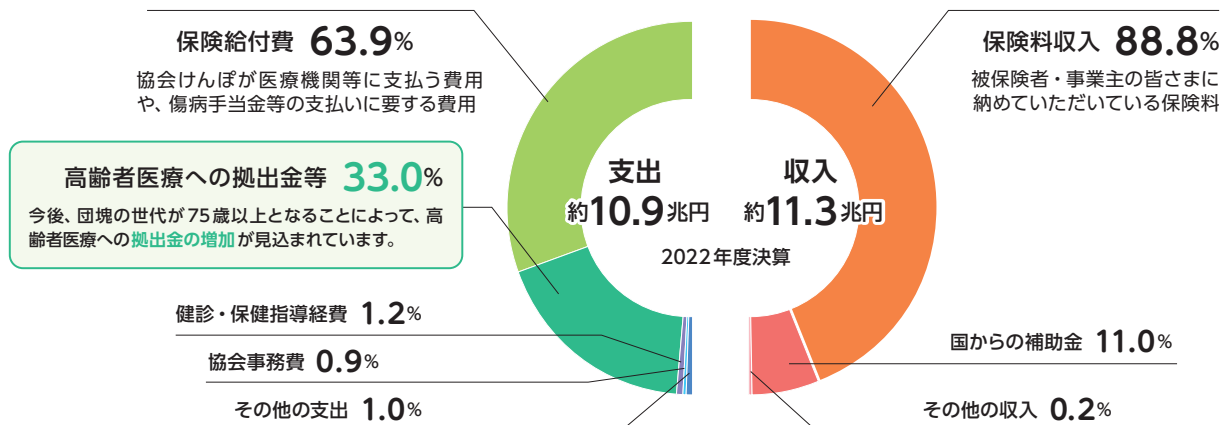
#### 特徴2

加入事業所の約8割が従業員9人以下の中小企業です



### 協会けんぽの財政構造

協会けんぽの主な収入は、被保険者・事業主の皆さまに納めていただく保険料です。また、支出の約6割は、皆さまが医療機関等を受診した際の医療費や各種給付金に使われています。一方、約3割は、75歳以上の方を対象とした高齢者医療への拠出金等に使われており、協会けんぽにとって重い負担になっています。



#### 皆さまの保険料1万円あたりの使い道

加入者の皆さまが医療機関等を受診したときの医療費  
約5,770円

加入者の皆さまが病気で職場を休んだ際の手当金や出産したときの給付金  
約620円

高齢者の方々が医療機関等を受診したときの医療費(拠出金)  
約3,300円

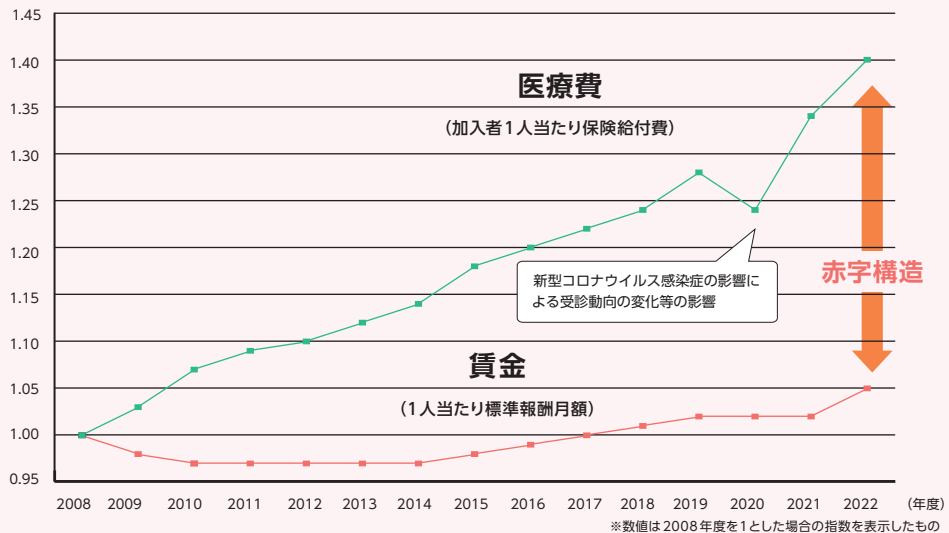
加入者の皆さまの健診・保健指導経費  
約120円

協会けんぽの事務経費等  
約190円

## 協会けんぽの財政は、**楽観を許さない状況**です。

- 協会けんぽの財政は、医療費の伸びが保険料の基礎となる賃金の伸びを上回る赤字構造です。
- 経済状況の先行きが不透明であることから、今後の保険料収入の見通しも不透明です。
- また、今後、団塊の世代が75歳となり、後期高齢者が増加することによって、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれています。

● 医療費と賃金の伸びの推移



こうした状況を踏まえ、協会けんぽは、将来を見据えて、加入者の健康増進の取組を中心とした医療費の適正化をさらに推進するとともに、保険料率について、中長期的な観点から設定し、財政の安定（＝協会けんぽの持続可能性の確保）を図っています。

## 協会けんぽの取組

協会けんぽは都道府県支部ごとに保険料率を設定しています。保険料率は、都道府県支部ごとの年齢構成や所得水準の差等を調整した上で、当該都道府県支部の加入者1人当たりの医療費に基づいて算出されており、医療費の伸びを抑えることができれば、保険料率の伸びを抑えることができる仕組みとなっています。

そこで協会けんぽでは、保険者としての基本的な事業（保険給付等）に加え、健康づくりをはじめとした様々な医療費の伸びを抑える事業に取り組んでいます。



### 保険給付

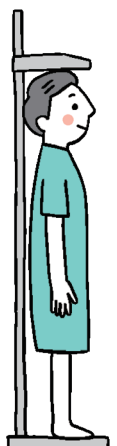
- 保険証の交付および回収
- 疾病、ケガに関わる各種給付金の支給
- 出産に関わる給付金の支給 など

### 保健事業

- 生活習慣病予防のための健診・保健指導
- 医療機関への受診が必要な方へのお知らせ
- 事業主の皆さまと連携した職場の健康づくり など

### 健全な財政運営

- ジェネリック医薬品の使用促進
- 上手な医療のかかり方の案内 など





# 健康の保持・増進は、日々の健康づくりが重要です

## 生活習慣病をご存じですか？

生活習慣病の多くは、不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに内臓脂肪がたまることで、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

下図のように、生活習慣病はレベルが上がるにつれて症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

### ●生活習慣病のイメージ



出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

## 生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームを予防するには？

内臓脂肪は、運動不足や不適切な食生活等の様々な要因によって蓄積されます。内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす大きな要因の一つとなります。高血圧、高血糖、脂質異常をそれぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。内臓脂肪を減らすには、普段の生活習慣を見直し、**適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組む**ことが大切です。

### ●メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら・・・

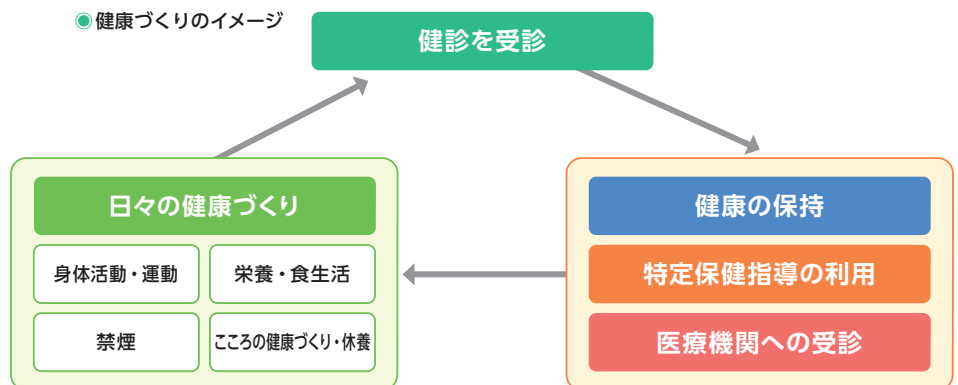


## メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには？

- ① 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けていただくこと。
- ② 生活習慣の改善が必要な方は、健康サポート (特定保健指導) を利用していただくこと。
- ③ 医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関へ受診していただくこと。

### ●健康づくりのイメージ

健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性および病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診が重要です。





# 事業主の皆さまとの連携で従業員の健康を守る(コラボヘルス)

## なぜ、事業所全体で健康づくり？

超高齢社会となった日本では、従業員の平均年齢の上昇によって、生活習慣病等の疾病リスクが増加し、また体調不良による労働生産性の低下も懸念されます。こうした中、**事業所全体で「健康づくり」に取り組み、従業員の健康保持・増進を図る**ことが今まで以上に求められています。また、「健康づくり」に取り組むことで、事業所にも様々な効果が生まれます。



事業所と協会けんぽが連携して、職場の健康課題の解決等に取り組む「健康宣言」を積極的に推進しています。

## 健康宣言とは？

健康宣言は、事業所全体で「健康づくり」に取り組むことを事業主の皆さまに宣言いただき、**協会けんぽと事業所とが協働・連携することによって、従業員の健康の保持増進を図る**ことを目的とする取組です。

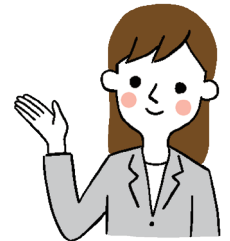
## どんなことを宣言するの？

- 「健診の受診率」および「特定保健指導の実施率」を宣言項目とします。
- 宣言項目については、できる限り重点的かつ定量的な(数値を含んだ)宣言項目とします。
- 「身体活動・運動」、「栄養・食生活」、「たばこ」、「アルコール」等の分野のうち、1つ以上選択して、宣言項目とします。

## まずは、何から始めればいいのか？

事業所の健康課題が把握できるよう、「事業所カルテ」\*を提供しています。「事業所カルテ」には、事業所特有の健康課題が把握できるよう、以下の項目について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化して掲載しています。まずは、自社の健康課題を把握しましょう。

\*事業所の規模・業種別等に応じて、「健康度カルテ【業態別】」を提供している場合があります。



## 事業所カルテ

協会けんぽが保有する健診結果などのデータを活用。同じ都道府県や同業種の平均と比較できる。

掲載項目 (当該事業所に係るデータを掲載)

### 医療費の状況

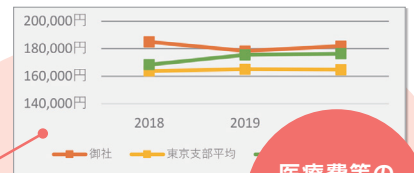
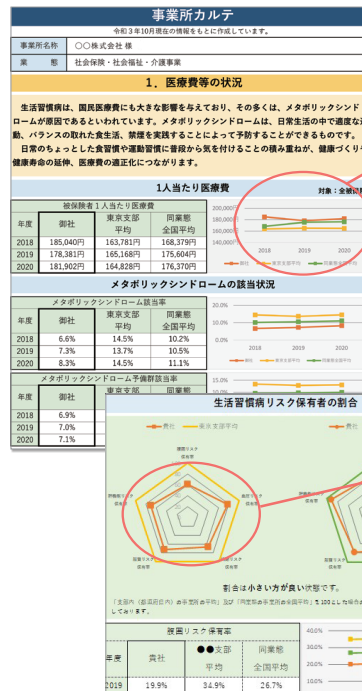
- 1人あたり医療費
- メタボリックシンドロームの該当状況
- 特定保健指導の該当状況

### 健診・特定保健指導の状況

- 健診の実施状況
- 特定保健指導の実施状況

### 生活習慣病リスク保有者の割合 および生活習慣要改善者の割合

- 生活習慣病リスク保有者の割合 (腹囲、血圧、代謝(血糖)、脂質リスク)
- 生活習慣要改善者の割合 (運動、食事、喫煙、飲酒、睡眠習慣)





# 協会けんぽの保健事業

## 生活習慣病予防健診(被保険者向け)

※40歳以上の被扶養者は、特定健康診査が受けられます。

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

※受診時に被保険者であることが必要です。※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。  
※退職等により加入者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、後日、協会けんぽが補助した健診費用をお返しいただくことになります。

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血液学的検査、生化学的検査、尿検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、便潜血反応検査	35歳~74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 <b>5,282円</b>
	眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ		最高 <b>79円</b>
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	20歳~38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 <b>970円</b>

○一般健診に追加できる健診(単独受診はできません)



健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	一般健診を受診する 40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳の方	最高 <b>2,689円</b>
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査、視診、触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳~74歳の偶数年齢の女性の方	【50歳以上】 最高 <b>1,013円</b> 【40歳~48歳】 最高 <b>1,574円</b>
子宮頸がん検診	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	一般健診を受診する36歳~74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高 <b>970円</b>
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査 HBs抗原検査	一般健診を受診する方のうち、 過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 <b>582円</b>

### 事業者健診結果データの提供について

生活習慣病予防健診を利用されない事業主の皆さまに、労働安全衛生法に基づく定期健康診断(事業者健診)の結果データの提供をお願いしています。データをご提供いただくことで、以下のメリットがあります。

- 健康サポート(特定保健指導)の利用
- より実態に沿った事業所カルテの提供



健診の案内が届いたら、お一人おひとりが健診を受診いただけるよう、対象の方に確実な周知をお願いします。生活習慣病予防健診を利用されない場合は、事業者健診結果データの提供をお願いします。

## 健康サポート(特定保健指導)

健診を受けた後、生活習慣の改善が必要な方には、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添い、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートいたします。



### 健診当日の特定保健指導の場合

#### 1 健診機関から案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。



#### 健診機関で面談

健診当日にその場で特定保健指導が受けられることがあります。被保険者が受ける特定保健指導の費用は無料です。

### 健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

#### 2 協会けんぽ等から案内

協会けんぽから対象者一人ひとりへの案内を事業所へまとめてお送りしています。



#### お勤め先で面談

面談は、対面以外にオンラインで受けられる場合もあります。被保険者が受ける特定保健指導の費用は無料です。



健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合には、該当された方に案内がありますので、積極的に利用するよう従業員の方に声掛けをお願いします。

健診当日に受けられなかった場合には、協会けんぽから特定保健指導の案内を事業所にお送りしています。事業主の皆さまから該当された方に、特定保健指導を受けていただくよう確実な周知をお願いします。

※被扶養者の特定保健指導は、案内方法や費用等が被保険者と異なります。

## 未治療者に対する受診勧奨


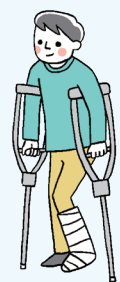





健診において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDL(悪玉)コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診が確認できなかった方に対して、医療機関への受診をお勧めする案内を、ご自宅へお送りします。



健診結果から医療機関への受診が必要と判定された場合は、事業主の皆さまから、確実に受診するよう声掛けをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いします。



# 健康保険の給付（主な保険給付の種類）

給付される場合	給付種類
 <p><b>入院等で高額な医療費を支払ったとき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 同一月内の医療費の自己負担額が限度額を超えた分を支給します。</li> <li>● 支払いまでには、診療月から3ヵ月以上の期間を要します。</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: white; background-color: red; margin: 0;"><b>限度額適用認定証などのご利用が便利です！</b></p> <p style="margin: 0;">「<b>限度額適用認定証</b>」等を病院の窓口に表示すると、<b>1ヵ月あたりの窓口負担が自己負担限度額</b>までとなり、原則として、高額療養費を申請するお手間を省略することができます。</p> <p style="font-size: small; margin: 0;">※マイナンバーカードを保険証として利用した場合、「限度額適用認定証」がなくても、自己負担限度額までの支払いとなります。 (被保険者の市区町村民税が非課税の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。)</p> </div>	<p>高額療養費</p> 
 <p><b>病気やケガで4日以上仕事を休んだとき</b>※</p>	傷病手当金※
 <p><b>出産で仕事を休んだとき</b>※</p>	出産手当金※
 <p><b>出産するとき</b></p>	出産育児一時金
 <p><b>医療費、治療用装具作製費を全額自己負担したとき</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険証を提示できずに医療機関を受診したとき</li> <li>● 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用し、医療費を返還したとき</li> <li>● 治療用の装具等を作製したとき 等</li> </ul>	療養費 (立替払、治療用装具)
 <p><b>ご本人、ご家族が亡くなったとき</b></p>	埋葬料(費)

※被扶養者(ご家族)および任意継続被保険者の方は、傷病手当金と出産手当金の給付はありません

各種申請における詳細な説明や申請書の記入方法については、協会けんぽホームページをご覧ください。



## 被扶養者資格の再確認をお送りしています。

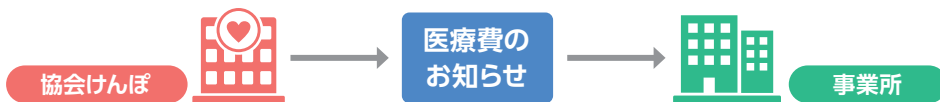
協会けんぽでは、年に1度、被扶養者となっている方が、現在もその状態にあるかの再確認をさせていただいております。この再確認は、保険給付の適正化につながる大変重要な事務ですので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

事業主の皆さまには、順次「被扶養者状況リスト」をお送りしますので、リストにある被扶養者が、現在も被扶養者の要件に該当しているかどうかの確認をお願いします。削除される場合には、同封の「被扶養者調書兼異動届(削除用)」に所定の事項を記入し、該当者の保険証を添付の上、リストと併せて提出をお願いします。

## 医療費のお知らせをお送りしています。

「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能です。

協会けんぽでは、加入者の皆さまにご自身の医療費をご確認いただき、健康に関する関心を高めていただくため、1月中旬から下旬にかけて順次、「医療費のお知らせ」を事業所へお送りしています。



「医療費のお知らせ」は被保険者(従業員)ごとに個別に封入した状態でお送りしますので、開封せずに被保険者の方へお渡しいただくようお願いします。

退職等によりお渡しいただけない場合は、当協会へご返却をお願いします。

# 各種申請書の提出は郵送で！



## 書類により、提出先は2カ所に分かります

健康保険に関する申請書は、種類によって提出先が異なります。必要な申請用紙は、ホームページからダウンロード・印刷してご使用いただけます。郵送での提出にご協力をお願いします。

**協会けんぽ**に  
ご提出いただく申請書

**日本年金機構 (年金事務所)**に  
ご提出いただく申請書 (電子申請がおすすめです)

各申請書の様式は変更する場合があります。最新の様式は、  
協会けんぽもしくは日本年金機構のホームページからダウンロードしてください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

<https://www.nenkin.go.jp>

協会けんぽ

検索

日本年金機構

検索



マイナンバーと  
基礎年金番号が  
結びついている  
被保険者は原則  
届出不要です。