

日医発第 2202 号（健Ⅱ）

令和 6 年 3 月 18 日

都道府県医師会
担当理事 殿

日本医師会常任理事
宮川 政昭
(公印省略)

全国健康保険協会が実施する
生活習慣病にかかる重症化予防事業の推進について

全国健康保険協会（以下、「協会けんぽ」という。）が実施する生活習慣病にかかる重症化予防事業については、令和 5 年 4 月 12 日付日医発第 152 号（健Ⅱ）の文書をもって、都道府県医師会、郡市区医師会宛ご連絡いたしました。

当該重症化予防事業は、具体的には、35 歳以上 75 歳未満の被保険者を対象に実施している「生活習慣病予防健診」の結果において、血圧・血糖・脂質で一定の基準に該当して要治療・要精密検査と判定された被保険者に対しては、かかりつけ医への受診勧奨を実施することとしております。令和 6 年 2 月までに約 64 万人の方々に実施されております。

また、協会けんぽでは、令和 6 年 10 月以降は、特定健診を受診した被扶養者、労働安全衛生法に基づく定期健康診断データを取得した者及び任意継続被保険者に対しても受診勧奨を実施し、より多くの加入者の重症化予防を図るとともに、通知に尿蛋白の検査結果を追加し、尿蛋白陽性を放置することのリスク等が記載することとしております。

今般、別添 1 のとおり、令和 6 年度においても、当該事業を実施する旨、本会に対して情報提供がありました。また、協会けんぽからは、該当する方々が受診する際、健診結果に加え、協会けんぽから届いた通知（別添 2）を持参するよう案内されております。

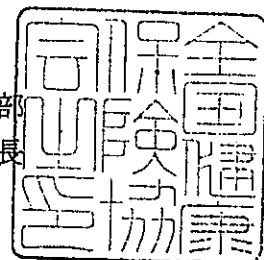
つきましては、貴会におかれましても本件についてご承知おきいただき、貴会管下郡市区医師会及び関係会員等への周知方ご高配のほどよろしくお願い申し上げます。

協保発第240313-03号

令和6年3月13日

公益社団法人 日本医師会 御中

全国健康保険協会本部
保健部長



生活習慣病にかかる重症化予防事業の周知依頼について

平素より、全国健康保険協会の事業運営に特段のご配慮を賜り、厚く御礼を申し上げます。

当協会では、主に中小企業で働く方とそのご家族に対して、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症・重症化を予防する観点から、特定健診、その健診結果に応じた特定保健指導及び未治療者に対する重症化予防事業を実施しております。

このうち、未治療者に対する重症化予防事業については平成25年10月から取り組んでおり、生活習慣病予防健診の結果、血圧・血糖・脂質で要治療・要精密検査と判定されながら医療機関を受診していない被保険者に対して、通知を送付し、医療機関への受診を促す勧奨を実施しております（別添1のとおり）。

また、直近の実施状況といたしましては、令和5年4月から令和6年2月までに受診勧奨を実施した人数が約64万人となっております。

さらに令和6年10月以降は、特定健診を受診した被扶養者、労働安全衛生法に基づく定期健康診断データを取得した者及び任意継続被保険者に対しても受診勧奨を実施し、より多くの加入者の重症化予防を図るとともに、通知に尿蛋白の検査結果を追加し、尿蛋白陽性を放置することのリスク等を記載いたします。

該当された方々に対しては、医療機関を受診する際に、健診結果に加え当協会から届いた通知を持参するよう、別添2の通知（令和6年3月時点）のとおり案内しておりますので、貴会におかれましては本件の趣旨をご理解いただき、都道府県医師会及び郡市医師会への周知について、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

（お問い合わせ先）

全国健康保険協会本部

保健部

TEL：03-6680-8853

令和 6 年度全国健康保険協会における重症化予防事業の取組について

1. 事業概要

生活習慣病予防健診*の結果において、血圧・血糖・脂質で要治療・要精密検査と判定されたにもかかわらず、医療機関を受診していない者に対して、医療機関への受診を促す勧奨を実施する。

※全国健康保険協会（以下、「協会」という。）の被保険者（35 歳以上 75 歳未満）を対象に協会が実施（費用の一部負担）している。

※令和 6 年 10 月以降は、特定健診又は労働安全衛生法に基づく定期健康診断を含む。

2. 一次勧奨**(1) 対象者**

以下のいずれにも該当する者。

- ①生活習慣病予防健診受診者（被保険者）※
- ②健診受診月の前月から 4 か月以内に医療機関を受診していない者
- ③以下のいずれかの基準値に該当する者

血圧		血糖		脂質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c (NGSP 値)	LDL コレステロール
160mmHg 以上	100mmHg 以上	126mg/dl 以上	6.5%以上	180mg/dl 以上

※令和 6 年 10 月以降は、特定健診を受診した者又は労働安全衛生法に基づく定期健康診断データを取得した者を含む。

(2) 実施方法

協会本部が文書により実施する。

なお、令和 6 年 10 月以降は、2（1）③の血糖の基準値に該当し、かつ、尿蛋白が＋以上の者に対しては、尿蛋白陽性を放置することのリスク等についても伝えるものとする。

(3) 令和 6 年度の通知発送スケジュール（予定）

通知 発送日	初回	2 回	3 回	4 回	5 回	6 回	7 回	8 回	9 回	10 回	11 回	12 回
	5/7	5/31	6/28	7/31	8/30	9/30	10/31	11/29	1/6	1/31	2/28	3/31

3. 二次勧奨**(1) 対象者**

一次勧奨対象者のうち、次のア又はイに該当する者。

ア 以下の基準のうち、いずれか 1 つでも該当する者。

血圧		血糖	
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c (NGSP 値)
180mmHg 以上	110mmHg 以上	160mg/dl 以上	8.4%以上

イ 以下の基準のうち、2 つ以上に該当する者。

血圧		血糖		LDL
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c (NGSP 値)	LDL コレステロール
160mmHg 以上	100mmHg 以上	126mg/dl 以上	6.5%以上	180mg/dl 以上

(2) 実施方法

協会本部が文書による一次勧奨を実施した後、協会支部が電話又は文書等により実施する。

健診後 医療機関を受診しなかった方のリアルな声をお聞きください。

受診しなかった方からのメッセージ

脳卒中

毎年の健診結果で血圧とLDLコレステロール値が高めであることを指摘されていました。自覚症状もなかったもので、特に気にしていませんでした。

その日は突然きました。朝、起きたらめまいに襲われて倒れてしまい、3か月入院しました。退院後も、リハビリを続けて、4年たってようやく歩けるようになりました。

趣味の登山ができず、何より仕事ができないうことで家族に迷惑をかけてしまったという思いがあります。

あの時、健診結果で指摘されたことを病院に相談しておけばと思うと後悔がありません。

53歳・男性・青森県



糖尿病

痛くもゆくもなかったもので、糖尿病を甘く見ていたのだと思います。網膜症から左目失明。家族は「自業自得だ」とあきれていました。ここで目がさめました。右目も見えにくくなり、真刻に糖尿病と向き合うことになりました。毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。若い人には「症状がなくても、きちんと診療を受けて欲しい。誰のためでもない、自分のために。それがひいては家族のためにもなるのだから」と言いたいです。

2型糖尿病歴30年
61歳・男性・愛媛県

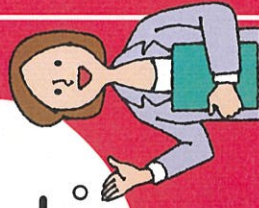


出典「厚生労働省生活習慣病対策室
「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」

こちらからお聞けください

協会けんぽからの
**健診受診後の
大切なお知らせ**です。

あなたの健康を
お守りするために
お送りしています。



健康な毎日を送るためには
健診結果を踏まえた次の行動が
重要です。

必ず**開封**して
内容を確認してください。

健診受診後の
大切なお知らせです。
必ず**開封**して
ください。

 全国健康保険協会
協会けんぽ

開封前に宛名をご確認ください。

料金後納郵便

協会けんぽ

親展

重要

OPEN

あなたは今すぐ医療機関に受診を！ 健診結果を踏まえた次の行動が重要！

① あなたの健診結果は

血圧		血糖		脂質	
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c値	LDLコレステロール値	
mmHg	mmHg	mg/dL	mg/dL	mg/dL	%
血圧		血糖		脂質	
収縮期血圧値 (mmHg)		空腹時血糖値 (mg/dL)		LDLコレステロール値 (mg/dL)	
拡張期血圧値 (mmHg)		HbA1c値 (%)			
<120	120-129	<100	<5.6	<120	<120
130-139	140-159	100-110	5.6-6.0	120-139	140-179
160-179	180	≥126	≥6.5	≥180	≥180
Ⅲ度高血圧	Ⅲ度高血圧	境界型	境界型	境界型	境界型
Ⅱ度高血圧	Ⅱ度高血圧	正常型	正常型	正常型	正常型
Ⅰ度高血圧	Ⅰ度高血圧	正常値	正常値	正常値	正常値
高血圧	高血圧	正常値	正常値	正常値	正常値
高正常血圧	高正常血圧	正常値	正常値	正常値	正常値
正常血圧	正常血圧	正常値	正常値	正常値	正常値

気づかぬうちに…「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の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。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。今すぐ医療機関に受診することを勧めます。

メタボリックシンドローム

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活 (エネルギー・塩分・脂肪の過剰等)
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル1

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

レベル2

- 肥満 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル3

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 認知症
- 日常生活における支障

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

レベル5

- 半身の麻痺
- 認知症
- 日常生活における支障

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりや内臓脂肪がたまることで脂肪のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起これば、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。

出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

高血圧、脂質異常を 高血糖、脂質異常を 放置するとどうなる？

高血圧

正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中 (脳出血、脳梗塞等) の発症リスクが高まります。

収縮期血圧値: 160mmHg以上 **5.2倍**
拡張期血圧値: 100mmHg以上 **8.4倍**
収縮期血圧値: 180mmHg以上
拡張期血圧値: 110mmHg以上

出典: 日本高血圧学会

高血圧治療ガイドライン2019を基に作成

高血糖

高血糖の状態を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます。

その約4割は糖尿病性腎症が原因です。

出典: 日本透析医学会統計調査委員会
[わが国の慢性透析療法の実況(2020年12月31日現在)]

脂質異常

LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人には、100mg/dL未満の人と比べて

約3~4倍、心筋梗塞等に
なりやすいたことが分かっています。

出典: 厚生労働省 健康局
[標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)]

自覚症状もないのに受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行するもの。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等の発症する危険度が高くなります。



健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

返信がなかった場合、**あなたの健康を守るため、同じご住所へ再度ご案内をお送りするほか、お勤め先へご連絡させていただきます。**



なお、いただいた個人情報、協会けんぽの保健事業並びに個人が識別されない方法での統計・調査研究にのみ利用します。

キリトリ線
郵便はがき

裏面の記入欄に情報保護シールを貼って投函してください。

ハガキのご使用方法

- ①裏面の①～④を記入してください。
- ②返郵内容が隠れるように、個人情報保護シールをしっかりと貼り付けてください。
- ③郵便ポストへ投函してください。



※情報保護シールは、宛名欄を黒にごさいます。

健診後 医療機関を受診しなかった方のリアルな声をお聞きください。

受診しなかった方からのメッセージ

脳卒中

毎年の健診結果で血圧とLDLコレステロール値が高めであることを指摘されていました。自覚症状もなかったのですが、特に気にしていませんでした。

その日は突然きました。朝、起きたらめまいに襲われて倒れてしまい、3か月入院しました。退院後も、リハビリを続けて、4年たつてようやく歩けるようになりました。

趣味の登山ができず、何より仕事ができないことで家族に迷惑をかけてしまったという思いがあります。迷宮を抜け出せなかったことを病院に相談しておけば、と思うと後悔があります。

53歳・男性・青森県



糖尿病

痛くもかゆくもなかったのですが、糖尿病を甘く見ていたのだと思います。網膜症から左目失明。家族は「自業自得だ」とあきれまわっていました。ここで目がまわりました。右目も見えにくくなり、真剣に糖尿病と向き合うことになりました。毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんと診療を受けて欲しい。誰のためでもない、自分のために。それがひいては家族のためにもなるのだから」と言っています。

2型糖尿病歴30年
61歳・男性・愛媛県



出典：厚生労働省生活習慣病対策室
「糖尿病の治療を怠ったことで命の今」

開封前に宛名をご確認ください。

料金後払郵便
協会けんぽ

親展
重要

協会けんぽからの
健診受診後の大切なお知らせです。

あなたの健康を
お守りするために
お送りしています。

健康な毎日を送るためには
健診結果を踏まえた次の行動が重要です。

**必ず開封して
内容を確認してください。**

個人情報保護のため、
このシールを記入欄に貼りつけてください。

※このシールは、あつたのけいけんけんぽの宛先を記載するものではありません。ご郵送の際はご注意ください。

全国健康保険協会
協会けんぽ

健診受診後の
大切なお知らせです。
**必ず開封して
ください。**

OPEN

あなたは今すぐ医療機関に受診を！ 健診結果を踏まえた次の行動が重要！

あなたの健診結果は

項目	単位	正常範囲	異常範囲
血圧	mmHg	収縮期血圧 120以下 拡張期血圧 80以下	収縮期血圧 160以上 拡張期血圧 100以上
血糖	mg/dL	空腹時血糖 100以下 HbA1c値 5.6以下	空腹時血糖 126以上 HbA1c値 6.5以上
脂質	mg/dL	LDLコレステロール値 130以下 HDLコレステロール値 40以上	LDLコレステロール値 160以上 HDLコレステロール値 30以下

項目	単位	正常範囲	異常範囲
血圧	mmHg	収縮期血圧 120以下 拡張期血圧 80以下	収縮期血圧 160以上 拡張期血圧 100以上
血糖	mg/dL	空腹時血糖 100以下 HbA1c値 5.6以下	空腹時血糖 126以上 HbA1c値 6.5以上
脂質	mg/dL	LDLコレステロール値 130以下 HDLコレステロール値 40以上	LDLコレステロール値 160以上 HDLコレステロール値 30以下

気づかぬうちに...「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等、**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。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻る事が困難とされています。今すぐ医療機関に受診することをお勧めします。

レベル0 健康な状態

レベル1 身体活動・運動不足、不適切な食生活（エネルギー・塩分・脂肪の過剰摂取）、喫煙、過度の飲酒、過度のストレス

レベル2 肥満、高血糖、高血圧、脂質異常

レベル3 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）、糖尿病、高血圧症、脂質異常症

レベル4 虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症等）、脳卒中（脳出血・脳梗塞等）、糖尿病の合併症（失明・人工透析等）

レベル5 半身の麻痺、認知症、日常生活における支障

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりの内臓脂肪が増えることで腹まわりの脂肪が分厚くなり、高血圧・高血糖・脂質異常等が同時に、生活習慣病になりやすくなるという状態のことです。

高血圧、脂質異常、高血糖、異常な放置するとどうなる？

高血圧

- 正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血・脳梗塞等）の発症リスクが高まります。
- 収縮期血圧値：160mmHg以上 **5.2倍**
- 拡張期血圧値：100mmHg以上 **8.4倍**
- 収縮期血圧値：180mmHg以上
- 拡張期血圧値：110mmHg以上
- 出典：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」を基に作成

脂質異常

- LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて**約3~4倍**心筋梗塞等になりやすくなります。
- 出典：厚生労働省「健康・医療情報データベース」

糖尿病

- その**約4割は糖尿病性腎症が原因**です。
- 出典：日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析患者の現状（2020年12月31日現在）」

動脈硬化

- 脳出血・脳梗塞、狭心症・心筋梗塞

自覚症状もないのに受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行するもの。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等の発症する危険度が高くなります。

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

受診の流れ

STEP 1 医療機関を決める

はじめて、受診する医療機関を決めます。かかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に受診しましょう。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省の「医療機関マップ」でお探ください。

STEP 2 受診する日を決める

受診する医療機関を決めたら、ご自身の予定を確認して、医療機関に受診する日を決めましょう。

STEP 3 受診する

受診の際は医師の指示の参事となりますので、本状と健診結果をお持ちください。

受診状況のおたずね

通知内容をご確認いただき、医療機関への受診状況を記載のうえ、ご返送ください。後日内容確認のため、協会けんぽの保健師等からご連絡する場合がありますので、連絡先もあわせてお知らせください。ご多用のところ大変恐縮ですが、受診した又は受診のご予定等について、ご記入のうえ、**1週間以内**にご返信をお願いします。

ご記入後、個人情報保護シールを①～④が隠れるように貼り付けてください。

①医療機関への受診状況

受診した 受診する予定 (月 日頃)

その他 ()

②氏名

③平日にわたる電話番号 (職場・自宅・携帯)

Tel. ()

ご希望の時間帯

④ご案内の送付先 (職場・自宅) ※今般お送りたご住所以外をご希望の場合

〒

住所