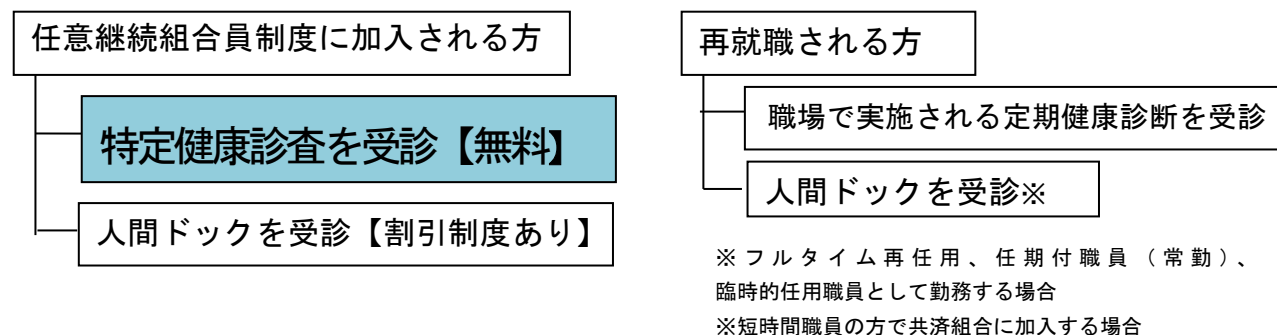


## 【参考 2】

# 退職後の健康管理について

## 1 退職後の健康診断はどのようなもの？

(1) 今後の勤務状況とどのような健診を希望されるかで決まります



・再就職せず、任意継続組合員制度にも加入されない方は、国民健康保険へ加入または、ご家族の被扶養者になることになります。

その場合は、所属する健康保険組合から健診の案内があります。

(2) 健診内容の相違について

健診の種類	検 査 項 目		
特定健康診査 【無料】	○身体計測 身体診察 ○血圧 ○血液検査 ○尿検査	特定健康診査は、定期健康診断や人間ドックの項目に含まれる検査項目の、一番基本的な検査を行います。	
定期健康診断	○身体計測 身体診察 ○血圧 ○血液検査 ○尿検査	○視力・聴力 ○胸部X線検査 ○胃部X線検査 ○心電図検査	
人間ドック	○身体計測 身体診察 ○血圧 ○血液検査 ○尿検査	○視力・聴力 ○胸部X線検査 ○胃部X線検査 ○心電図検査	○X線検査 (食道・十二指腸等) ○腹部超音波検査 ○肺機能検査 ○便検査 + その他オプション

(3) あなたはどのような健診を希望されますか？

健診の種類	長所	短所	その他
特定健康診査	○費用が安い ○実施できる医療機関が多い	●検査項目が少ない	○市町村が実施する、がん検診等を併用すると良い
人間ドック	○検査項目が多く、詳しい検査が可能	●費用が高い	○退職後は現職時のような補助がない。

※健診の種類によって、それぞれの長所短所があります。ご自分の希望にあったものをご選択ください。

## おトクに健康診断を受診する方法のご案内！

「特定健康診査受診券」を併用することで、少額の自己負担で健康診断または、人間ドックをおトクに受診できる医療機関があります。

任意継続ご加入後、7月下旬頃ご自宅宛てに「特定健康診査受診券」を送付します。（令和8年4月1日時点で任意継続組合員の資格がある場合） その際に「特定健康診査受診券」を併用できる医療機関一覧を同封いたしますので、ご確認の上、ご利用ください。

予約時に、必ず「特定健康診査受診券」を利用することを伝え、当日忘れずに組合員資格が確認できる書類等とともに健診機関へ持参してください。

また、詳しい健診項目は各健診機関へご確認ください。

## 2 特定健康診査・特定保健指導

### （1）特定健康診査・特定保健指導とは

特定健康診査・特定保健指導とは、生活習慣病になりやすいといわれる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診（特定健康診査）を受診いただき、その結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行う制度です。

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、全ての健康保険組合（共済組合・国民健康保険・協会けんぽ等）は、加入する被保険者（組合員）やその被扶養者のうち、年度内に40歳から74歳までの方を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診（特定健康診査）を実施しています。

また、その結果に基づき、生活習慣の改善が必要と思われる方に、医師・保健師・管理栄養士などによる支援（特定保健指導）を実施することにより、皆様の健康を保持・増進するとともに、医療費の適正化を図ることを目指しています。

#### ○内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは？

内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの生活習慣病をまねきやすい状態のことです。単に、腹囲が大きいだけでは内臓脂肪症候群にはあてはまりません。

#### ○特定健康診査・特定保健指導を受けるメリットは？

- ・生活習慣病に関係するご自身の健康状態を確認できます。
- ・健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣等に関する情報の提供や改善のためのアドバイス等の支援が受けられます。
- ・糖尿病や心臓病・脳卒中等を予防し、いつまでも健やかな生活を送ることに繋がります。

#### ○退職後に加入する健康保険組合から案内があります。

##### **・任意継続組合員に加入する方・・・公立学校共済組合**

- ・国民健康保険に加入する方・・・お住まいの市区町村
- ・協会けんぽに加入する方・・・協会けんぽ
- ・家族の被扶養者になる方・・・家族が加入している健康保険組合

### （2）特定健康診査について

特定健康診査とは、日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病の予防のため、

40歳から74歳までの組合員及びその被扶養者を対象に、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した検査を行う健康診断です。

#### 特定健康診査の健診項目

##### ○基本的な健診項目

- ・既往歴の調査：服薬歴及び喫煙習慣に係る調査（問診票）を含む
- ・自覚症状及び他覚症状の有無の検査：理学的検査（身体診察）
- ・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・血圧測定
- ・血液検査
- ・尿検査（尿中の糖及び蛋白の有無）

##### ○詳細な健診項目（一定の基準の下、医師の判断による追加健診項目）

- ・心電図
- ・眼底検査
- ・貧血検査（赤血球数、血色素量〔ヘモグロビン値〕、ヘマトクリット値）
- ・血清クレアチニン及びeGFR検査

※ 各種がん検診などは、お住まいの市区町村が実施しています。

受診方法等は、お住まいの市区町村の広報紙などに掲載されますのでご覧ください。

#### 特定健康診査の実施機関（公立学校共済組合の任意継続組合員にご加入の方）

①又は②いずれかの方法で受診してください。

##### ①医療機関での受診

埼玉県内に限らず、全国にある多数の健診機関で受診することができます。

受診可能な健診機関は公立学校共済組合のホームページから検索できます。

公立学校共済組合 特定健康診査 検索

##### ②巡回健診

公共施設やホテルなどで特定健康診査（無料）又は生活習慣病健診（令和7年度自己負担額2,750円）を受診できます。

#### 特定健康診査の受診方法（公立学校共済組合の任意継続組合員にご加入の方）

令和8年4月1日時点で資格があり、当該年度に40歳～74歳の誕生日を迎える方へ7月下旬頃、「特定健康診査受診券」等をご自宅へ送付します。

##### ●医療機関での特定健康診査受診の流れ

- ①事前に健診機関へ受診予約
- ②受診券・組合員資格が確認できる書類等を提示して特定健康診査を受診
- ③健診機関から結果通知を受領

##### ●巡回健診での特定健康診査・生活習慣病健診の受診の流れ

- ①「巡回健康診断申込書」を郵送又は、WEBにて予約
- ②予約日の2週間前までに「受診票」がご自宅に届きます
- ③受診
- ④健診機関から結果通知を受領

#### 特定健康診査の自己負担額について（公立学校共済組合の任意継続組合員にご加入の方）

自己負担はありません。無料で受診することができます。

※巡回健診の生活習慣病健診の場合は、自己負担額がございます。

### (3) 特定保健指導について

特定保健指導とは、特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による、生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（医師・保健師・管理栄養士など）が、健康状態を理解し、生活習慣改善のための自主的な取組を継続的に行うことができるよう、サポートを行うものです。

特定保健指導対象者の判定基準

おへそ周り	追加リスク*	喫煙歴	年 齢	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40～64 歳	65～74 歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2 つ以上該当	あり なし	積極的 支援	動機づけ 支援
	1 つ該当			
上記以外で BMI ≥25	3 つ該当	あり なし	積極的 支援	動機づけ 支援
	2 つ該当			
	1 つ該当			

\* 追加リスク

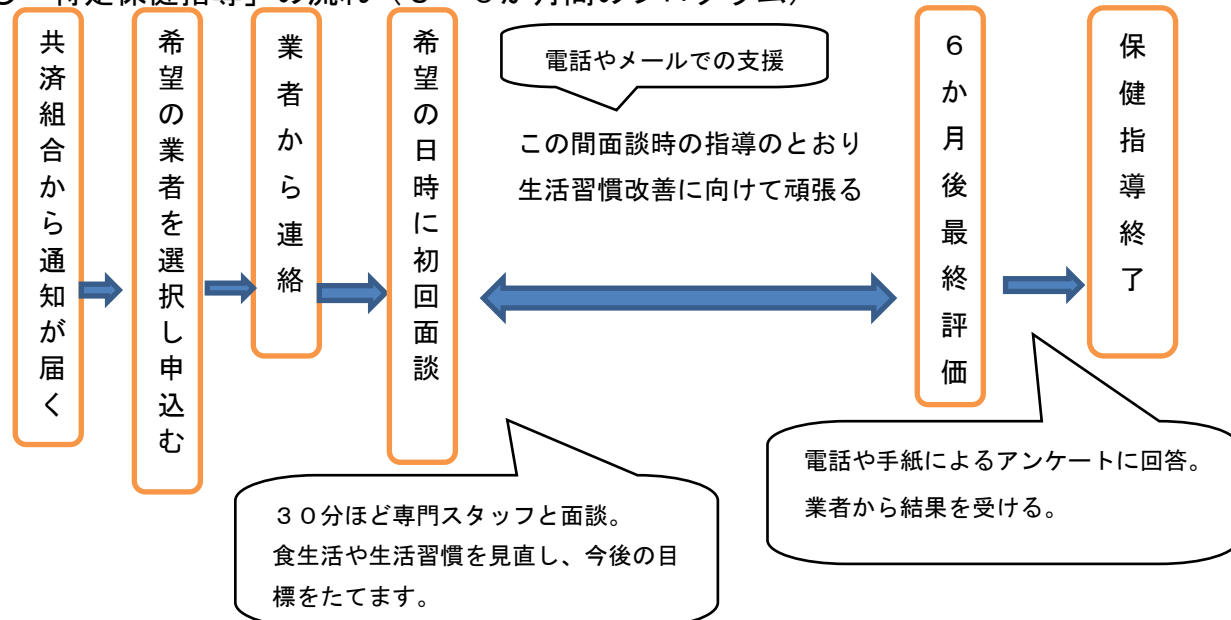
- ①血糖 空腹時 100mg/dl 以上  
又は HbA1c 5.6%以上
- ②脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上  
又は HDL コレステロール 40mg/dl 以上
- ③血圧 収縮期 130mmHg 以上  
又は 拡張期 85mmHg 以上

(注) 喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味しています。健診の結果、上記の基準に該当する方へ、「特定保健指導（積極的支援又は動機づけ支援）の御案内」をご自宅へ送付しますので、案内通知をご確認の上、特定保健指導をご利用ください。

なお、糖尿病、高血圧症又は脂質異常症の治療に係るお薬を服用されている方は、特定保健指導の対象から除かれます。

#### 特定保健指導の内容（公立学校共済組合の任意継続組合員にご加入の方）

##### ○「特定保健指導」の流れ（3～6 か月間のプログラム）



#### 特定保健指導の自己負担額について（公立学校共済組合の任意継続組合員にご加入の方）

自己負担はありません。無料で受診することができます。

#### (4) 個人情報の取扱いについて

特定健康診査の受診結果は、健診機関から直接受診者へ通知されるほか、公立学校共済組合が保存します。

また、健診の結果から特定保健指導対象者を抽出し、個人を特定する項目を削除した上で、検査数値を統計的に使用することがあります。

特定健康診査、特定保健指導の実施により保有した個人情報は、公立学校共済組合個人情報保護規程及び公立学校共済組合埼玉支部が取り扱う個人情報の保護に関する細則など、個人情報関係の法令を遵守し、厳重に管理します。

### 3 人間ドックについて

#### (1) フルタイム再任用、任期付職員（常勤）、臨時的任用職員として勤務する場合

現職時と同様の補助があります。4月に所属所あて送付する人間ドック等健診事業についての通知をご確認ください。

#### (2) 短時間勤務職員で共済組合に加入する場合

受診時も組合員資格がある方は、現職時と同様の補助があります。4月に所属所あて送付する人間ドック等健診事業についての通知をご確認ください。

#### (3) 「任意継続組合員制度」に加入される場合

特定の健診機関において、一般の価格より1割から2割程度割引いた組合員価格で受診できる「割引協定ドック」を利用することができます。「任意継続組合員のしおり」をご確認ください。

#### (4) 「退職会員互助制度」に加入される場合

人間ドックの補助制度があります。「退職会員互助制度のしおり」をご確認ください。

※人間ドック以外にも、居住地の市町村において、各種がん検診など様々な健診が実施されています。市町村で発行される広報誌等でご確認ください。