

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さんには情報機器作業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

情報機器作業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 ▶ [P.9](#)

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。



「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、特定健診受診券と保険資格が確認できるもの（マイナ保険証など）を持参することで、年に1回無料で「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。



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5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改めて国民健康保険の特定健診を受けていただく必要はありません。職場健診の結果が特定健診の必要項目をすべて満たしている場合は、健診結果のコピーなどをご提供いただくことで、特定健診受診者と同様に「わくわくチケット」と「トク得クーポン」をプレゼント！健診結果を提出するだけで、特典がもらえるチャンスです！ぜひ、ご連絡ください。



職場健診等で健診を受けた方は、検査結果のご提出をお願いします（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方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ういう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）▶



◀特定健診・特定保健指導について（厚生労働省HP）

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、60歳以上の方などです。

地域で実施する集団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。

鹿児島市がん検診情報



がん検診（いきいき受診券等）



集団検診日程表（地域会場等）



個別検診医療機関名簿



小中学校や公民館等で行う胃がん検診（胃部エックス線検査）、腹部超音波検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は、下記がん検診専用ダイヤルまたはWEBからご予約ください。

【ご予約・お問い合わせ】

がん検診専用ダイヤル

☎ 099-214-5489 受付時間 8～19時



鹿児島市がん検診WEB予約システム（鹿児島市HP）▲

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被保険者（本人）は、本人確認書類（マイナンバーカード等）の提示で、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・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。検診を受診される場合は、受付の際に「鹿児島市のいきいき受診券の検診をお願いします。」とお伝えください。

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。検査の結果、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。

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。定期的にごがん検診を受診しましょう。

歯周病検診とは？

鹿児島市では、年度中に20・30・40・50・60・70歳になる対象者の方にいきいき受診券または、歯周病検診の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。



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（☎099-803-6927）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) ▶

