

令和6年度(2024年4月~2025年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

付加健診の
対象年齢を
拡大しました!

従業員の健康と事業所の将来を守るために、毎年の健診受診は重要です!

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。



自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健診。

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているというケースが少なくありません。
健診を受けて、自分自身の健康状態がどのレベルなのかを把握し、生活改善に向けて取り組みましょう!



! 事業主の皆さま 従業員の皆さまに、健診受診の積極的なお声がけをお願いします。

健診受診後の行動が大切です!

危険地帯までの距離さえわかれば、後はそこから遠ざかるのみ!

健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けたアクションが大切。健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

健診結果に異常がなかった方も、引き続きの健康づくり、毎年の健診を!

特定保健指導※を利用しましょう!

! 事業主の皆さま

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、特定保健指導のご案内を事業所にお送りしています。特定保健指導のご案内を従業員の方に確実にお渡しいただき、積極的なお声がけをお願いします。



医療機関に早期受診を!

! 事業主の皆さま

健診の結果から医療機関への受診が必要にもかかわらず、受診していない従業員の方には、ご自宅に右の通知をお送りしています。事業主の皆さまも、従業員の皆さまの健診結果をご確認いただき、従業員の方へお声がけください。



※案内イメージ

行動に移そう!



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。



● 血圧測定

▶ 血圧を測り、循環器系の状態を調べます

● 尿検査

▶ 腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

● 便潜血反応検査

▶ 大腸からの出血を調べます

● 血液検査

▶ 動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます

● 心電図検査

▶ 不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます

● 胃部レントゲン検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を調べます

● 胸部レントゲン検査

▶ 肺や気管支の状態を調べます

肺 胃 大腸 子宮 乳房

生活習慣病
予防健診で
調べること

協会けんぽの生活習慣病予防健診は**5大がん**までカバー!

健診内容 ① 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

令和5年度から
自己負担額が
下がりました!

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	・問診・診察等・身体計測・血圧測定 ・尿検査・便潜血反応検査・血液検査 ・心電図検査・胃部レントゲン検査 ・胸部レントゲン検査	35歳~74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高 5,282円
	・眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ		最高 79円
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 970円

自己負担額
最高**5,282円**

+

協会補助額
最高**13,583円**

||

一般健診
総額最高**18,865円**

※一般健診項目は、どの検査項目も生活習慣病の予防に必要であるため、すべて受診していただくようになっています。
体調不良等の理由で受けられない検査がある場合は、健診機関(医師)へご相談ください。

令和6年度から
5歳刻みを対象に!

+ 一般健診に追加できる健診 ① 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 2,689円
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 1,013円 40歳~48歳 最高 1,574円
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 970円
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 582円

※受診時に協会けんぽの被保険者であることが必要です。退職等により被保険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、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくことになります。

※検査の具体的な方法及び内容、検査の実施にあたっての注意事項等については、直接健診機関にお尋ねください。

※検査の内容やがん検診のメリット・デメリットについては、協会けんぽホームページ

(どんな検査があるの? <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4020/>)をご確認ください。

※健診結果は受診者自身の今後の健診・治療及び保健師等による保健指導・健康相談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。

協会けんぽ
どんな検査があるの



健診受診の流れ

！ 事業主の皆さま

ホームページに健診対象者へお知らせいただくための
パンフレットを掲載しておりますので、ご活用ください。

1 案内が届いたら、従業員の皆さまに
健診を受診するよう周知する

協会けんぽ 健診パンフレット

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat430/>)



2 受診を希望する健診機関に予約する

協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

全国約3,500機関の健診機関で受診することができます。

健診機関は協会けんぽのホームページから検索することもできます。

協会けんぽ 健診機関

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat415/2001-138/>)



3 健診を受診する

受診当日は保険証及び検査容器などを忘れないよう、お持ちください。

健診当日に特定保健指導の案内があった際は、
積極的に利用いただくよう従業員の方にお声かけをお願いします。

4 生活習慣の改善が
必要な方は…

- 特定保健指導を利用する
- 医療機関を受診する



生活習慣病予防健診は下記の健診機関で受けられます(直接、健診機関へご予約ください)

健診実施機関名称	TEL (予約受付時間等)	所在地	FAX番号	検診車	土日の実施	特定保健指導 ○: 当日 △: 後日
桑名市総合医療センター	0594-22-2831 (午後1時～午後4時 土曜・日曜・祝日は不可 FAXで受付)	桑名市寿町3-11	0594-22-1303		不可	
ヨナ八健診クリニック	0120-301478 (フリーダイヤル) (午前9時～午後5時 木曜・土曜は12時まで 日曜・祝日は不可)	桑名市和泉8-264-3	0594-24-3866		土曜	○/△
三重県産業衛生協会 くわな健康クリニック	0594-22-1010 (午前9時～午後4時 土曜・日曜・祝日は不可)	桑名市中央町3-23	0594-22-1011	○	土曜	○
みえ医療福祉生協 伊賀町診療所	0594-22-5761 (午前8時30分～12時 日曜・祝日は不可)	桑名市伊賀町55-2	0594-23-2513		一部 土曜	
伊勢湾岸クリニック	0567-68-7230 (午前9時～午後5時30分 土曜は12時まで 日曜・祝日は不可)	桑名郡木曾岬町 和富10-17	0567-68-7231		不可	○
三重北医療センター いなべ総合病院	0594-72-8711 (午後1時～午後4時)	いなべ市北勢町 阿下喜771	0594-72-8712		不可	
三重北医療センター 菟野厚生病院	059-393-1212 (午後1時～午後4時)	三重郡菟野町福村75	059-393-5647		不可	○
四日市羽津医療センター	0120-314488 (フリーダイヤル) (午前8時30分～午後4時30分)	四日市市羽津山町 10-8	059-331-0535	○	一部 土曜	○
みたき健診クリニック	0120-177667 (フリーダイヤル) (午前9時～12時 午後1時～4時 土曜は午前9時～12時)	四日市市生桑町 菟池450-3	059-330-7734	○	土曜	○/△
富田浜病院 健康増進センター	059-365-0411 (午前9時～午後5時 木曜・日曜・祝日は不可)	四日市市富田浜町 26-14	059-365-5121		土曜	○
四日市ヘルスプラス診療所	059-325-2500 (午前9時～午後5時)	四日市市下海老町 字平野52-1	059-325-3700	○	不可	○
山中胃腸科病院 健診センター	059-347-1738 (午前9時～午後4時 火曜・金曜・祝日は不可)	四日市市小古曾 3-5-33	059-347-1738		土曜 日曜	○
みえ医療福祉生協 いくわ診療所	059-333-6471 (午前8時30分～午後5時 木曜・日曜・祝日不可)	四日市市生桑町1455	059-333-6481		土曜	
KKC ウエルネス四日市健診クリニック	059-271-8545 (午前9時～午後4時)	四日市市日永西 3-5-37	059-269-5588	○	一部 土曜	○
鈴鹿中央総合病院	059-384-1017 (午後1時～午後4時30分)	鈴鹿市安塚町 山之花1275-53	059-384-1018		不可	○
鈴鹿回生病院	059-375-1294 (予約専用) (午前10時～午後4時)	鈴鹿市国府町112-1	059-375-1352		不可	○
塩川病院	059-379-6333 (午後1時～午後5時)	鈴鹿市平田1-3-7	059-375-7030		不可	
中京サテライト クリニック 三重	059-373-4875 (午前8時～午後5時)	鈴鹿市庄野町字久保 866	059-373-4876	○	土曜	○
永井病院	059-228-5193 (午後1時～午後4時)	津市西丸之内29-29	059-228-5217		不可	○
KKC健康スクエア ウエルネス三重健診クリニック	059-269-5678 (午前9時～午後4時)	津市あかつ台4-1-3	059-269-5588	○	一部 土曜	○
三重県健康管理事業センター 健診センターサンテ	059-228-4502 (午前9時～午後5時)	津市観音寺町 字東浦446-30	059-223-1611	○	一部 土曜	○
津生協病院	059-225-7536 (午前11時～午後4時 土曜は午前9時～12時)	津市寿町16-24	059-225-6170		不可	
津 健康クリニック	059-226-0456 (午前8時～12時 午後1時～5時15分 木曜・土曜は午前8時～12時)	津市観音寺町799-7	059-229-5720		土曜	
倉本健康管理システム	059-222-1021 (午前8時30分～12時30分 木曜・日曜・祝日は不可)	津市柳山津興280-2	059-222-2021		要相談	
フェニックス 健診クリニック	059-227-5605 (午後1時～午後5時 木曜・土曜・日曜・祝日は不可)	津市乙部5-3	059-223-4754		不可	○

健診実施機関名称	TEL (予約受付時間等)	所在地	FAX番号	検診車	土日の実施	特定保健指導 ○: 当日 △: 後日
伊賀市立上野総合市民病院 伊賀市健診センター	0595-24-1186 (午前10時～午後4時)	伊賀市四十九町831	0595-24-1123		不可	
岡波総合病院 健康管理センター	0595-24-2555 (午後1時～午後4時30分)	伊賀市上之庄2711-1	0595-21-3172		不可	
滋賀保健研究センター 伊賀診療所 (出張健診に限る)	0595-22-8107 (午前9時～午後4時 土曜・日曜・祝日は不可)	伊賀市服部町341-1	0595-22-8109	○	要相談	○/△
寺田病院	0595-41-2323 (午前12時～午後5時 土曜は午前10時～12時 木曜・日曜・祝日は不可)	名張市夏見3260-1	0595-63-9002		土曜	○/△
済生会松阪総合病院	0598-52-6052 (午前9時～午後4時)	松阪市朝日町1区 15-6	0598-52-6057		一部 土曜	○
松阪地区医師会 松阪市健診センター	0598-23-7561 (検診車) 0598-23-7563 (施設内) (午前9時～午後4時(土曜のみ12時まで) 日曜・祝日は不可)	松阪市殿町1550	0598-23-7663(検診車) 0598-23-7669(施設内)	○	一部 土曜	
松阪中央総合病院 健康管理センター エポック	0598-21-8248 (午後2時～午後4時)	松阪市川井町 字小望102	0598-21-2821		不可	○
松阪厚生病院	0598-29-1311 (午前8時30分～午後5時)	松阪市久保町 1927-2	0598-29-1353		不可	
桜木記念病院	0598-31-2600 (午前9時～午後6時 木曜・土曜は12時45分まで 日曜は不可)	松阪市南町443-4	0598-30-5220		土曜	○
市立伊勢総合病院	0596-23-5416 FAX・Eメール・HPで受付 (予約受付期間の設定あり) (hos-kensin@city.ise.mie.jp)	伊勢市楠部町3038	0596-23-9035		一部 土曜	
伊勢ひかり病院 (旧 伊勢慶友病院)	0596-22-1155 (午後1時～午後4時30分 土曜・日曜・祝日は不可)	伊勢市御園町高向810-1	0596-27-5800		不可	
伊勢田中病院	0596-25-3111 (午前9時～午後6時 土曜は午前9時～12時30分 日曜・祝日は不可)	伊勢市大世古4-6-47	0596-27-5771		土曜	○
みえ医療福祉生協 伊勢民主診療所 (胃部検査は胃カメラのみ)	0596-24-7156 (午前8時30分～午後5時30分 日曜、祝日不可)	伊勢市浦口4-2-13	0596-28-0877		土曜	
三重県立志摩病院	0599-43-0501 (午後1時～午後4時30分 土曜・日曜・祝日は不可)	志摩市阿児町鵜方 1257	0599-43-6173		不可	
尾鷲総合病院	0597-22-3111 (月～金 午前11時～午後3時 土曜・日曜・祝日は不可)	尾鷲市上野町5-25	0597-25-1202		不可	
紀州ヘルスクリニック (巡回健診のみ)	0597-23-8585 (午前10時～12時)	尾鷲市小川東町4-15	0597-23-8585	○	不可	
紀南病院	05979-2-1333 (午前9時～午後4時)	南牟婁郡御浜町 阿田和4750	05979-2-3175		不可	
船員保険大阪 健康管理センター	06-6576-1011	大阪市港区築港 1丁目8番22号	06-6575-3877	○	施設・月一回ずつ 検診車・要相談	○

注意事項

検 診 車	遠方の事業所にも出張健診可能な場合があります。 派遣できる受診者の人数や日程などにつきましては検診車に○が記載されている健診機関にお問い合わせください。
土 日 の 実 施	一部の健診機関では記載されている曜日に毎週健診を実施していない場合があります。
特 定 保 健 指 導	健診日当日の特定保健指導は、健診機関の体制等により実施できない場合があります。
乳・子宮頸がん	一部の健診機関では、委託契約している他の健診機関で実施する場合があります。 また、乳がん・子宮頸がん検診を実施していない健診機関もありますので、予約の際にご確認ください。
胃 の 検 査	胃の検査は原則レントゲン検査になります。胃カメラに変更が可能な健診機関もありますが、差額料金が発生する場合がありますので、予約の際にご確認ください。
予 約 受 付 の 終 了	健診機関によっては、予約状況により年度の途中で受付を終了する場合があります。 最新の受付状況は随時、協会けんぽのホームページに掲載しています。

令和6年度版（2024年4月～2025年3月） 生活習慣病予防健診対象者年齢一覧表

- ◎年度内お一人につき1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。
2回目以降は協会けんぽの補助がなく、全額ご本人負担となってしまいますので、個人様とお勤め先の健診ご担当者様が今年度に重複してお申し込みされることがないようにご注意ください。
- ◎健診受診時に協会けんぽの被保険者（ご本人）であることが必要です。

対象となる方

35歳～74歳の被保険者

※20歳～38歳の偶数年齢になる女性の方は、子宮頸がん検診のみの受診も可能です。

年齢	生年月日	一般	単独子宮頸がん	付加	乳がん	子宮頸がん	年齢	生年月日	一般	単独子宮頸がん	付加	乳がん	子宮頸がん
20歳	H16.4.2～H17.4.1	×	●	×	×	×	50歳	S49.4.2～S50.4.1	●	×	●	●	●
21歳	H15.4.2～H16.4.1	×	×	×	×	×	51歳	S48.4.2～S49.4.1	●	×	×	×	×
22歳	H14.4.2～H15.4.1	×	●	×	×	×	52歳	S47.4.2～S48.4.1	●	×	×	●	●
23歳	H13.4.2～H14.4.1	×	×	×	×	×	53歳	S46.4.2～S47.4.1	●	×	×	×	×
24歳	H12.4.2～H13.4.1	×	●	×	×	×	54歳	S45.4.2～S46.4.1	●	×	×	●	●
25歳	H11.4.2～H12.4.1	×	×	×	×	×	55歳	S44.4.2～S45.4.1	●	×	●	×	×
26歳	H10.4.2～H11.4.1	×	●	×	×	×	56歳	S43.4.2～S44.4.1	●	×	×	●	●
27歳	H9.4.2～H10.4.1	×	×	×	×	×	57歳	S42.4.2～S43.4.1	●	×	×	×	×
28歳	H8.4.2～H9.4.1	×	●	×	×	×	58歳	S41.4.2～S42.4.1	●	×	×	●	●
29歳	H7.4.2～H8.4.1	×	×	×	×	×	59歳	S40.4.2～S41.4.1	●	×	×	×	×
30歳	H6.4.2～H7.4.1	×	●	×	×	×	60歳	S39.4.2～S40.4.1	●	×	●	●	●
31歳	H5.4.2～H6.4.1	×	×	×	×	×	61歳	S38.4.2～S39.4.1	●	×	×	×	×
32歳	H4.4.2～H5.4.1	×	●	×	×	×	62歳	S37.4.2～S38.4.1	●	×	×	●	●
33歳	H3.4.2～H4.4.1	×	×	×	×	×	63歳	S36.4.2～S37.4.1	●	×	×	×	×
34歳	H2.4.2～H3.4.1	×	●	×	×	×	64歳	S35.4.2～S36.4.1	●	×	×	●	●
35歳	H1.4.2～H2.4.1	●	×	×	×	×	65歳	S34.4.2～S35.4.1	●	×	●	×	×
36歳	S63.4.2～H1.4.1	●	●	×	×	●	66歳	S33.4.2～S34.4.1	●	×	×	●	●
37歳	S62.4.2～S63.4.1	●	×	×	×	×	67歳	S32.4.2～S33.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S61.4.2～S62.4.1	●	●	×	×	●	68歳	S31.4.2～S32.4.1	●	×	×	●	●
39歳	S60.4.2～S61.4.1	●	×	×	×	×	69歳	S30.4.2～S31.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S59.4.2～S60.4.1	●	×	●	●	●	70歳	S29.4.2～S30.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S58.4.2～S59.4.1	●	×	×	×	×	71歳	S28.4.2～S29.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S57.4.2～S58.4.1	●	×	×	●	●	72歳	S27.4.2～S28.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S56.4.2～S57.4.1	●	×	×	×	×	73歳	S26.4.2～S27.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S55.4.2～S56.4.1	●	×	×	●	●	74歳	S25.4.2～S26.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S54.4.2～S55.4.1	●	×	●	×	×	75歳*	S24.4.2～S25.4.1	●	×	×	×	×
46歳	S53.4.2～S54.4.1	●	×	×	●	●							
47歳	S52.4.2～S53.4.1	●	×	×	×	×							
48歳	S51.4.2～S52.4.1	●	×	×	●	●							
49歳	S50.4.2～S51.4.1	●	×	×	×	×							

※今年度で75歳を迎える方は、誕生日から後期高齢者医療制度の加入者となりますので、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。

※●は今年度から拡大された対象年齢です。

全国健康保険協会（協会けんぽ） 三重支部

〒514-1195 津市栄町4丁目255番地 津栄町三交ビル 電話 059-225-3315（保健グループ直通）