

令和5年度(2023年4月~2024年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

自己負担額が
下がりました!

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。



※メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは、お腹まわ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・脂質異常等が起こり、**生活習慣病になりやすくなっている状態**のことです。

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!

① 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。



※〈特定保健指導〉とは…

健診を受けた結果、
メタボリックシンドロームのリスクのある
40～74歳までの方を対象に行う
健康サポートです。
健康に関するセルフケア(自己管理)が
できるように、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
寄り添ってサポートします。



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
ご確認ください、従業員の方へお声がけください。



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

充実の内容で
このご負担!

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。

+ 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 ① 40歳の方 ② 50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チラシ
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がけをお願いします。

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実施機関一覧表

健診当日に保健指導の利用が可能な機関

オススメ!

市区町	実施機関名	電話番号	FAX 番号	住 所	乳がん	子宮頸がん	検診車	人間ドック併用	備 考
岡山市 北区	岡山県健康づくり財団	086-246-6253 (施設) 086-246-6256 (検診車)	086-246-9036 (施設) 086-246-6259 (検診車)	平田 408-1	施設のみ	施設のみ	○	○	月曜日休診 (施設のみ休診)
	岡山済生会予防医学健診センター	086-252-2231	086-251-1671	伊福町 1-17-18	○	○	○	○	土曜日は要問合せ ネット申し込み可
	岡山済生会昭和町健康管理センター	086-252-2200	086-252-2205	昭和町 12-15	○	○		○	木・土曜日午後休診 土曜日子宮頸がん検診なし
	岡山赤十字病院	086-222-8811	086-222-6746	青江 2-1-1	○	○		○	土曜日休診 5月28日休診
	岡山中央診療所健康管理センター	086-233-2222	086-233-2243	柳町 1-13-7	○	○		○	木曜日休診
	淳風会健康管理センター	050-3163-0002	086-226-8251	大供 2-3-1	○	○	○	○	ネット申込み可
	セントラル・クリニック伊島	086-252-3222	086-214-3112	伊島北町 7-5	○	○			
岡山市 中区	せとうちクリニック	086-236-8470	086-236-8477	野田 3-1-10 2F	外部委託	外部委託		○	ネット申込み可
	岡山協立病院	0570-007-845	086-273-8397	赤坂本町 8-10	○	○		○	ネット申込み可
岡山市 東区	岡村一心堂病院	086-942-9921		西大寺南 2-1-7	月～金 第3土曜	火・金		○	土曜日は要問合せ
岡山市 南区	三宅おふくクリニック	086-281-2020 (ガイドランス①)	086-737-3021	大福 393-1	○	○		○	
	佐藤病院	086-263-6622	086-264-6769	築港栄町 2-13	外部委託	外部委託			土曜日午後休診
倉敷市	川崎医科大学附属病院	086-464-1173	086-464-1555	松島 577	○	○			土曜日午後休診
	倉敷スイートホスピタル	086-463-7111	086-463-2111	中庄 3542-1	外部委託	外部委託		○	土曜日は第1・3・5実施 ネット申込み可
	倉敷記念病院	086-460-3277	086-460-3278	中島 831	外部委託	火曜午後 金曜午後		○	乳がん検診は要問合せ
	淳風会健康管理センター倉敷	086-454-8400	086-454-8408	連島中央 3-1-19	○	○		○	ネット申込み可
	倉敷中央病院付属予防医療プラザ	086-422-6800	086-427-0515	鶴形 1-11-11	○	○		○	土曜日は不定期実施 (ホームページ参照) 6/2(午後休診) 9/1(全日休診)
	倉敷市立市民病院	086-472-8111	086-472-8116	児島駅前 2-39	○	○		○	土曜日休診
	児島中央病院	086-474-9566	086-474-9566	児島小川町 3685	外部委託	外部委託			
	倉敷中央病院リバーサイド 健康管理センター	086-448-1113	086-448-1205	鶴の浦 2-6-11	○	○		○	土曜日は不定期実施 (要問合せ)
	倉敷第一病院健康管理センター	086-424-1000	086-421-4254	老松町 5-3-10	木曜午後	土曜午後		○	金曜日休診
	水島第一病院	086-444-5350	086-445-0030	神田 2-3-33	○	○	○	○	
	水島中央病院	086-444-3311		水島青葉町 4-5	○	外部委託			金曜日、第2・4土曜日 休診
	水島協同病院	086-444-3211	086-444-3218	水島南春日町 1-1	○	○			土曜日休診 (6月～1月の 第2・4土曜日は健診実施)
	玉島中央病院	086-526-8111	086-526-8117	玉島阿賀崎 2-1-1	外部委託	外部委託			
	倉敷成人病健診センター	086-427-6666	086-422-6693	白楽町 282	○	○	○	○	ネット申込み可
	みずしま検診クリニック	086-441-0160	086-441-0165	水島高砂町 5-15	外部委託	外部委託	○	○	土曜日は不定期実施 (要問合せ)
津山市	ESクリニック	0868-23-3000	0868-23-9777	津山口 308	○	○		○	月曜日休診 子宮頸がん検診 火曜実施、水・木不定期
	中国労働衛生協会津山検診所	0868-28-7311	0868-28-7233	戸島 634-25	○	○	○	○	土曜日は不定期実施 (要問合せ)
	津山中央健康管理センター	0868-21-8333	0868-21-8370	川崎 1756-7	○	○			第2・4土曜日休診
	石川病院	0868-26-2188	0868-26-1071	川崎 554-5	外部委託	外部委託		○	木曜日午後休診
玉野市	岡山赤十字病院玉野分院	0863-31-5117	0863-31-2917	築港 5-16-25	外部委託	外部委託			土曜日休診 5月28日休診
井原市	井原市立井原市民病院	0866-62-1133	0866-62-1275	井原町 1186	○	水・金		○	土曜日休診
笠岡市	笠岡第一病院健康管理センター	0865-67-5111	0865-67-5252	横島 1896	○	外部委託			土曜日要問合せ
総社市	薬師寺慈恵病院	0866-92-0146	0866-92-0797	総社 1-17-25	○	外部委託			土曜日午後休診 ネット申込み可
高梁市	高梁中央病院	0866-22-2233	0866-22-7500	南町 53	○	要問合せ		○	子宮頸がん検診 委託機関受診可
新見市	渡辺病院	0867-72-2124	0867-72-5386	高尾 2278-1	月～土	月曜		○	
備前市	大ヶ池診療所	0869-64-4648		大内 571-1	○	○	○	○	
真庭市	落合病院	0867-52-1512	0867-52-1599	上市瀬 341	○	○		○	第3土曜日休診 6月1日休診
	勝山病院	0867-44-3161	0867-44-5331	本郷 1819	○	外部委託		○	土曜日休診

生活習慣病予防健診実施機関一覧表

市区町	実施機関名	電話番号	FAX 番号	住 所	乳がん	子宮頸がん	検診車	人間ドック併用	備 考
真庭市	金田病院	0867-52-1469	0867-52-1469	西原 63	○	月・木		○	土曜日午後休診
	湯原温泉病院	0867-62-2221	0867-62-2223	下湯原 56	○	第3水曜 第4火曜			土曜日休診
里庄町	国定病院	0865-64-1001	0865-64-1002	浜中 93-141	外部委託	第2火曜 午前		○	
鏡野町	芳野病院	0868-54-0312	0868-54-3418	吉原 312	外部委託	外部委託		○	水・土曜日休診

○検診車で各地を巡回します（施設での健診は実施していません）

船員保険 福岡健康管理センター	092-611-6721	092-622-4425	福岡市東区原田三丁目 4 番 10 号	○	○	検診車 のみ	○	
-----------------	--------------	--------------	------------------------	---	---	-----------	---	--

健診当日に保健指導の実施がない機関

市区町	実施機関名	電話番号	FAX 番号	住 所	乳がん	子宮頸がん	検診車	人間ドック併用	備 考
岡山市 北区	岡山市立市民病院 健康管理センター	086-737-3000	086-897-0941	北長瀬表町 3-20-1	○	○			土曜日休診
	光生病院	086-222-6806	086-225-9506	厚生町 3-8-35	外部委託	外部委託		○	土曜日休診
	川崎医科大学総合医療センター	086-225-2111	086-225-2340	中山下 2-6-1	○	○		○	土曜日休診
岡山市 中区	岡山旭東病院 健康センター	086-276-7870	086-276-7740	倉田 567-1	○	外部委託			土曜日休診
	岡山東中央病院	086-277-6887	086-277-6867	倉田 677-1	外部委託	外部委託		○	ネット申込み可
	岡山博愛会病院	086-274-8101		江崎 456-2	外部委託	外部委託			土曜日午後休診
岡山市 東区	岡山西大寺病院	086-943-2211		金岡東町 1-1-70	木曜 午前	外部委託			土曜日は要問合せ
岡山市 南区	重井医学研究所附属病院	086-282-5311	086-282-5345	山田 2117	外部委託	外部委託			木曜日休診
	岡山労災病院	086-262-0131	086-261-7708	築港緑町 1-10-25	○	○			土曜日休診
倉敷市	倉敷平成病院平成脳ドックセンター	086-427-1115	086-427-1556	老松町 4-3-38	○	○		○	
	しげい病院	086-422-3655	086-422-3671	幸町 2-30	外部委託	外部委託		○	土曜日休診
	倉敷シティ病院	086-472-7111	086-472-7113	児島阿津 2-7-53	外部委託	外部委託			
津山市	津山第一病院	0868-28-2211	0868-28-2280	中島 438	○	外部委託			木・土曜日休診 乳・子宮頸がん要問合せ
	中島病院	0868-22-8251	0868-22-8295	田町 122	外部委託	外部委託			木曜日午後休診 土曜日午後休診
	日本原病院	0868-36-3311	0868-36-6195	日本原 352	外部委託	外部委託			木・土曜日午後休診
玉野市	玉野市民病院	0863-31-2101		宇野 2-3-1	○	○		○	土曜日休診 子宮頸がん要問合せ
笠岡市	笠岡市立市民病院	0865-63-2191	0865-63-3158	笠岡 5628-1	○	○			土曜日休診
高梁市	成羽病院	0866-42-3111	0866-42-2970	成羽町下原 301	○	火・金			土曜日休診
備前市	市立備前病院	0869-64-3385	0869-63-3012	伊部 2245	外部委託	○ 要問合せ		○	月曜日～金曜日午前のみ
	市立日生病院	0869-72-1111	0869-72-3016	日生町寒河 2570-41	外部委託	金曜午後		○	土曜日休診
	市立吉永病院	0869-84-2120	0869-84-3865	吉永町吉永中 563-4	水曜午前 木曜午前	水曜午前		○	土曜日休診
	草加病院	0869-64-3811	0869-63-4538	西片上 1122	外部委託	外部委託			
瀬戸内市	瀬戸内市立瀬戸内市民病院	0869-22-1234	0869-22-3296	邑久町山田庄 845-1	火曜午前 水曜午前	水曜午前		○	土曜日休診
赤磐市	赤磐医師会病院	086-955-6688	086-955-4946	下市 187-1	○	外部委託		○	第2・4・5土曜日休診 ネット申込み可
真庭市	近藤病院	0867-44-2671	0867-44-2989	勝山 1070	外部委託	外部委託		○	土曜日要問合せ
浅口市	みわ記念病院 健診センター	0865-42-6316 (直通) 0865-42-5000 (代表)	0865-42-6052	金光町佐方 80 番地 1	外部委託	外部委託		○	火曜日休診 ネット申込み可
和気町	北川病院	0869-93-1141	0869-93-1200	和気 277	外部委託	外部委託		○	
	平病院	0869-93-1155	0869-93-0330	尺所 438	外部委託	外部委託		○	木・金曜日休診

○検診車で各地を巡回します（施設での健診は実施していません）

岡山クリニック	086-425-5282	086-427-2318	倉敷市笹沖 461-1	外部委託	外部委託	検診車 のみ		
岡山県厚生農業協同組合連合会	086-232-2398	086-221-7202	岡山市北区唐屋町 9-18	外部委託	外部委託	検診車 のみ		

注意事項

- 「乳がん」、「子宮頸がん」欄に「外部委託」表示のある健診機関は、乳がん検診、子宮頸がん検診を他の医療機関に委託しているため、委託先医療機関での受診となります。予約及び受診に関するお問い合わせは健診機関にお願いします。
- 「検診車」欄に表示のある健診機関では、検診車による巡回健診も実施しています。巡回健診には、一定の受診予定者、駐車場及び診察室等が必要となりますので健診機関にご確認ください。

生活習慣病予防健診を受けるメリットって？

① 定期健診として

労働安全衛生法により義務付けられている**定期健康診断の一般的な検査項目を満たしています**ので、定期健康診断としてご利用いただけます。

② がん検診

健診には**胃・肺・大腸がん検診**が含まれます。
女性の方は、対象年齢であれば**子宮頸がん・乳がん検診**を追加で受けられます。

③ 特定保健指導

健診の結果に応じて、**生活習慣の改善が必要な方は保健師等による健康サポート(特定保健指導)**が無料で受けられます。

令和5年度 健診対象者早見表

「●」がついている項目は、補助を使って受けられます。

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
20歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	●	×	×	×
21歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H5.4.2 ~ H6.4.1	×	●	×	×	×
31歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	×	●	×	×	×
35歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	×	×	×	×
36歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	●	×	×	●
37歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	×	×
46歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	×	●	●
49歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	×	×	×
50歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	×	×
56歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	●	●
61歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	×	×
66歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	●	●
71歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S25.4.2 ~ S26.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S24.4.2 ~ S25.4.1	●	×	×	●	●
75歳	S23.4.2 ~ S24.4.1	●	×	×	×	×

※ 2023 年度に 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。

お問い合わせは **全国健康保険協会岡山支部 保健グループ**

〒700-8506

岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル 1 号館8F

電話 086 (803) 5784 (直通)

ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

協会けんぽ岡山

検索