

協会けんぽ 健診ガイドブック

2024年4月1日～2025年3月31日



だから、
健診へ
GO!!

生活習慣病予防健診
(一般健診)の
自己負担額が…

5,282円

に下がりました!!



生活習慣病予防健診の 付加健診対象年齢が 今年度から変わります!

- 変更前:40歳・50歳
- 変更後:40歳・45歳・50歳
55歳・60歳・65歳
70歳



健診受診はお早めにご予約ください!

受診期間 / 2024年4月1日~2025年3月31日

○ 毎年必ず健診を受けよう!

健診を受けることで生活習慣病の予防や、がんなどの早期発見・早期治療につながります。
ご自身の健康状態をきちんと知るためにも、毎年健診を受診しましょう。



- 電子版「健診ガイドブック」はこちらからご確認ください。



- 生活習慣病予防健診の実施機関一覧はこちらからご確認ください。



協会けんぽ大阪支部

検索

詳細は協会けんぽ大阪支部のホームページをご確認ください。

健診受診時のお願い (感染対策のため必要時、ご協力下さい。)

風邪症状が続いている方等は
体調が回復してから受診



健診中の
各自マスクの着用



健診施設への
入館(室)時、
退館(室)時の
手洗い



受付時間を守り
密集・密接を防ぐこと



もくじ 【2024年度 健診の手引き】

必ずご確認ください

生活習慣病予防健診(被保険者様)

- 生活習慣病予防健診のご案内 4~5
- 生活習慣病予防健診と他の健診との比較 6
- ご予約から健診受診、結果受取までの流れ 7
- 年齢早見表 8
- 生活習慣病予防健診って何をチェックするの? 9
- 知っておきたい「がん」のこと 10
- 生活習慣病予防健診Q&A 11~12

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診を利用されない事業所様へ

定期健康診断

- 事業者健診(定期健康診断)の結果データ提供依頼 13

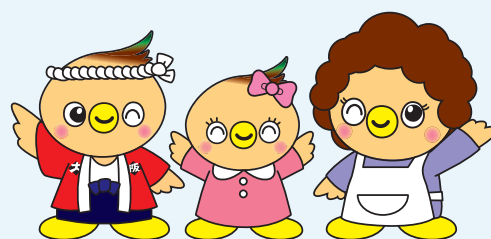


定期健康診断

扶養家族の方に向けて

特定健康診査

- 特定健康診査(特定健診)のご案内 14



特定健康診査

対象の方のみ 健診後にぜひご利用ください

特定保健指導

- 特定保健指導(健診後の健康サポート) 15
- 特定保健指導(健康サポート)の流れ 16
- 特定保健指導(健康サポート)の始め方 17
- 生活習慣病予防健診と併せて当日特定保健指導が利用できる
健診機関のご紹介! 18~19

特定保健指導

生活習慣病予防健診のご案内 被保険者様

受診できる検査内容・費用・年齢をご確認ください。

※自己負担額は最も高い場合です。健診機関によって多少異なります。

※一般健診はセット健診のため全検査必須となります。例) バリウム検査等

一般健診

35歳～74歳までの
被保険者(75歳の誕生日の前日まで)

検査内容

- 問診等
- 身体計測(身長・体重・腹囲等)
- 血圧測定
- 視力・聴力検査
- 尿検査
- 血液検査(肝機能・血糖・脂質・貧血・尿酸等)
- 心電図検査

【がん検診】(★全検査必須)

- 便潜血反応検査(大腸がん検診)
- 胸部レントゲン検査(肺がん健診)
- 胃部レントゲン検査(胃がん健診)
- ※バリウム検査

-
- 眼底検査
 - ※医師が必要と認めた場合のみ実施

費用総額
18,865円

自己負担額
5,282円

費用総額
792円

自己負担額
79円

子宮頸がん検診

20歳～38歳までの
偶数年齢の女性被保険者(単独受診)

検査内容

- 問診
- 細胞診(医師採取)
- ※自己採取による検査は実施していません。

費用総額
3,463円

自己負担額
970円

大切な家族のために



乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう!

女性のみなさんは、年齢に応じて検査に要した費用の一部を補助される制度があります。



一般健診に追加して受診 ※単独での受診はできません。

付加健診

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の被保険者 ※対象年齢が追加

検査内容

- 尿沈渣顕微鏡検査
- 肺機能検査
- 眼底検査
- 血液学的検査（血小板数、末梢血液像）
- 生化学的検査（総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH）
- 腹部超音波検査（腹部エコー）

対象年齢
New!!

費用総額
9,603円

自己負担額
2,689円

乳がん検診

40歳～74歳までの偶数年齢の女性被保険者

検査内容

- 問診
- 乳房エックス線検査（マンモグラフィー）

40歳～48歳
2方向撮影

費用総額
5,621円

自己負担額
1,574円

50歳～74歳
1方向撮影

費用総額
3,619円

自己負担額
1,013円

※乳腺エコーは検査費用の補助対象外です。

子宮頸がん検診

36歳～74歳までの偶数年齢の女性被保険者

検査内容

- 問診
- 細胞診（医師採取）

※自己採取による検査は実施していません。

※36歳・38歳の方は、子宮頸がん単独での検診も可能です。

費用総額
3,463円

自己負担額
970円

肝炎ウイルス検査

35歳～74歳までの被保険者（75歳の誕生日前日まで）

※一生に一度の検査です。

検査内容

- HCV 抗体検査
- HBs 抗原検査

※過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません。

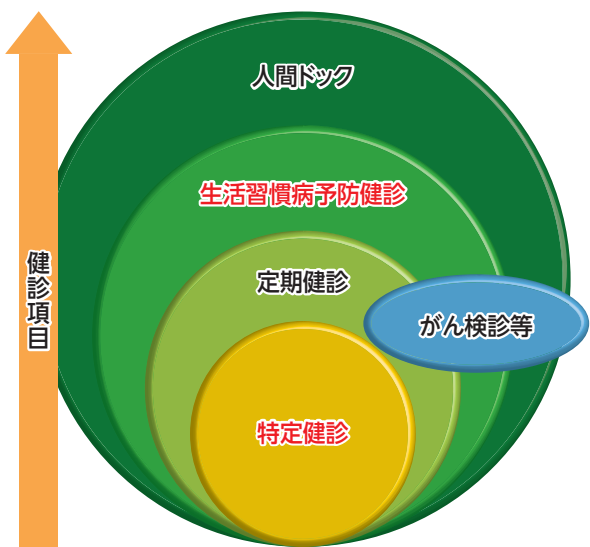
※肝炎ウイルス検査はプライバシー保護のため、受診されるご本人様から健診機関へ直接お申し込みください。

費用総額
2,079円

自己負担額
582円

生活習慣病予防健診と他の健診との比較

✓ 健診の種類・・・健診の種類は主に4種類あります。



人間ドック・・・利用する健診実施機関によって内容・料金が異なり、日帰りや宿泊型のドックが存在します。

生活習慣病予防健診・・・がん検診を含んだ健診が**5,282円**で(協会けんぽから補助) 受診可能。年齢によっては**付加健診**【35歳～74歳の被保険者(ご本人)】 **(人間ドック並)も補助があります。** 定期健診に置き換えが可能です。

定期健診・・・労働安全衛生法66条で従業員に対する健診の(事業者健診) 実施が、事業者に義務付けられています。

特定健診(協会けんぽから補助)・・・メタボに着目した健診です。【40歳～74歳の被扶養者】

がん検診・・・身体にがんがあるかどうかを調べる検査。
がん検診については、各保険者や事業主が任意で実施・助成している。

健診ごとの検査項目

項目	生活習慣病予防健診	労働安全衛生法に基づく定期健康診断	特定健康診査		
診察	問診(既往歴、服薬歴、自覚症状、他覚症状、喫煙歴等)	○	○	○	
	計測	身長	○	△	○
		体重	○	○	○
		標準体重・BMI	○	○	○
		腹囲	○	△	○
	理学的所見(身体診察)	○	○	○	
血圧	○	○	○		
脂質	総コレステロール定量	○	○	○	
	中性脂肪	○	○	○	
	HDL-コレステロール	○	○	○	
	LDL-コレステロール	○	○	○	
	nonHDL-コレステロール	◇	◇	◇	
肝機能	AST(GOT)	○	○	○	
	ALT(GPT)	○	○	○	
	γ-GT(γ-GTP)	○	○	○	
	ALP	○	○	○	
代謝系	空腹時血糖	○	▲	○	
	ヘモグロビンA1c	●	●	●	
	随時血糖	●(※)	▲(※)	●(※)	
尿酸	○				
血液一般	ヘマトクリット値	○		■	
	血色素判定	○	○	■	
	赤血球数	○	○	■	
	白血球数	○			
尿・腎機能	尿糖 半定量	○	○	○	
	尿蛋白 半定量	○	○	○	
	潜血	○			
	血清クレアチニン+eGFR	○		■	
生理学検査	心電図検査	○	○	■	
	眼底検査	■		■	
	胸部レントゲン検査	○	▲		
	胃部レントゲン検査	○			
	胃部内視鏡検査	☆			
	視力	○	○		
聴力	○	○			
その他保険者が任意に行う検査	HBs抗原	□			
	HCV抗体	□			
	便潜血	○			
	子宮頸がん(スメア方式)	☆			
	乳がん	☆			

- ・・・必須項目
- ・・・空腹時血糖の検査が実施できない場合ヘモグロビンA1cもしくは随時血糖で代用可能
- ・・・以前検査を受けたことがない者
- ・・・医師の判断により実施する項目
- ☆・・・希望により実施する項目
- △・・・医師の判断により省略可能(省略条件は検査項目により異なる)
- ▲・・・医師の判断により省略可能(35歳及び40歳以上の者については必須項目)
- ◇・・・条件付きで実施する項目(中性脂肪が400mg/dl以上や食後採血の場合、LDLコレステロールの代わりに実施可能)
- (※) 実施条件として、やむを得ず空腹時血糖もヘモグロビンA1cも測定しない場合で、食事開始後3.5時間以上であること。

ご予約から健診受診、結果受取までの流れ



対象となる方

35歳から74歳までの被保険者ご本人様

平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方は、35歳の誕生日を迎える前でも受診できます。

1

ご希望の健診機関へ直接予約

令和2年度より協会けんぽへの申込書の提出は不要となりました。



ご予約の際にお伝えいただくこと

- 協会けんぽと契約している健診機関で全国どこでも受診が可能です。(大阪府外の健診機関は協会けんぽのホームページをご確認ください。)
- 受診を希望する方は直接健診機関にご連絡の上、ご予約ください。

- 1氏名
- 2連絡先
- 3住所
- 4生年月日および性別
- 5保険証の記号番号
- 6保険証の保険者番号
- 7健診受診希望日(健診の種類)



2 健診を受診する

- 受診日が近づきましたら、健診機関から問診票や検査キット類が送られてきます。
- 健診日や健診内容の変更は、直接ご予約された健診機関とご調整ください。(協会けんぽへの連絡は不要です)
- ご予約の健診機関を変更する場合は元の健診機関にキャンセルの連絡もお忘れなく。



3 健診結果の送付

- 健診受診後、受診された健診機関から健診結果が届きます。

健診結果は自身の健康状態を知るバロメーターです。ぜひ詳しくご確認のうえ、今後の生活にお役立てください。



年齢早見表

令和6年度 生活習慣病予防健診対象者年齢早見表

※受診可能な健診の種類は下表のとおり年齢によって決まっています。×は対象外

年齢	生年月日	一般健診	付加健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	子宮頸がん検診(単独)
20歳	H16 2004 4.2 ~ H17 2005 4.1	×	×	×	×	○
21歳	H15 2003 4.2 ~ H16 2004 4.1	×	×	×	×	×
22歳	H14 2002 4.2 ~ H15 2003 4.1	×	×	×	×	○
23歳	H13 2001 4.2 ~ H14 2002 4.1	×	×	×	×	×
24歳	H12 2000 4.2 ~ H13 2001 4.1	×	×	×	×	○
25歳	H11 1999 4.2 ~ H12 2000 4.1	×	×	×	×	×
26歳	H10 1998 4.2 ~ H11 1999 4.1	×	×	×	×	○
27歳	H9 1997 4.2 ~ H10 1998 4.1	×	×	×	×	×
28歳	H8 1996 4.2 ~ H9 1997 4.1	×	×	×	×	○
29歳	H7 1995 4.2 ~ H8 1996 4.1	×	×	×	×	×
30歳	H6 1994 4.2 ~ H7 1995 4.1	×	×	×	×	○
31歳	H5 1993 4.2 ~ H6 1994 4.1	×	×	×	×	×
32歳	H4 1992 4.2 ~ H5 1993 4.1	×	×	×	×	○
33歳	H3 1991 4.2 ~ H4 1992 4.1	×	×	×	×	×
34歳	H2 1990 4.2 ~ H3 1991 4.1	×	×	×	×	○
35歳	H1 1989 4.2 ~ H2 1990 4.1	○	×	×	×	×
36歳	S63 1988 4.2 ~ H1 1989 4.1	○	×	×	○	○
37歳	S62 1987 4.2 ~ S63 1988 4.1	○	×	×	×	×
38歳	S61 1986 4.2 ~ S62 1987 4.1	○	×	×	○	○
39歳	S60 1985 4.2 ~ S61 1986 4.1	○	×	×	×	×
40歳	S59 1984 4.2 ~ S60 1985 4.1	○	○	○	○	×
41歳	S58 1983 4.2 ~ S59 1984 4.1	○	×	×	×	×
42歳	S57 1982 4.2 ~ S58 1983 4.1	○	×	○	○	×
43歳	S56 1981 4.2 ~ S57 1982 4.1	○	×	×	×	×
44歳	S55 1980 4.2 ~ S56 1981 4.1	○	×	○	○	×
45歳	S54 1979 4.2 ~ S55 1980 4.1	○	○	×	×	×
46歳	S53 1978 4.2 ~ S54 1979 4.1	○	×	○	○	×
47歳	S52 1977 4.2 ~ S53 1978 4.1	○	×	×	×	×
48歳	S51 1976 4.2 ~ S52 1977 4.1	○	×	○	○	×
49歳	S50 1975 4.2 ~ S51 1976 4.1	○	×	×	×	×
50歳	S49 1974 4.2 ~ S50 1975 4.1	○	○	○	○	×
51歳	S48 1973 4.2 ~ S49 1974 4.1	○	×	×	×	×
52歳	S47 1972 4.2 ~ S48 1973 4.1	○	×	○	○	×
53歳	S46 1971 4.2 ~ S47 1972 4.1	○	×	×	×	×
54歳	S45 1970 4.2 ~ S46 1971 4.1	○	×	○	○	×
55歳	S44 1969 4.2 ~ S45 1970 4.1	○	○	×	×	×
56歳	S43 1968 4.2 ~ S44 1969 4.1	○	×	○	○	×
57歳	S42 1967 4.2 ~ S43 1968 4.1	○	×	×	×	×
58歳	S41 1966 4.2 ~ S42 1967 4.1	○	×	○	○	×
59歳	S40 1965 4.2 ~ S41 1966 4.1	○	×	×	×	×
60歳	S39 1964 4.2 ~ S40 1965 4.1	○	○	○	○	×
61歳	S38 1963 4.2 ~ S39 1964 4.1	○	×	×	×	×
62歳	S37 1962 4.2 ~ S38 1963 4.1	○	×	○	○	×
63歳	S36 1961 4.2 ~ S37 1962 4.1	○	×	×	×	×
64歳	S35 1960 4.2 ~ S36 1961 4.1	○	×	○	○	×
65歳	S34 1959 4.2 ~ S35 1960 4.1	○	○	×	×	×
66歳	S33 1958 4.2 ~ S34 1959 4.1	○	×	○	○	×
67歳	S32 1957 4.2 ~ S33 1958 4.1	○	×	×	×	×
68歳	S31 1956 4.2 ~ S32 1957 4.1	○	×	○	○	×
69歳	S30 1955 4.2 ~ S31 1956 4.1	○	×	×	×	×
70歳	S29 1954 4.2 ~ S30 1955 4.1	○	○	○	○	×
71歳	S28 1953 4.2 ~ S29 1954 4.1	○	×	×	×	×
72歳	S27 1952 4.2 ~ S28 1953 4.1	○	×	○	○	×
73歳	S26 1951 4.2 ~ S27 1952 4.1	○	×	×	×	×
74歳	S25 1950 4.2 ~ S26 1951 4.1	○	×	○	○	×
75歳	S24 1949 4.2 ~ S25 1950 4.1	○	×	×	×	×

※本年度中に75歳になる方は、75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の被保険者となりますので、全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診を受診できるのは、誕生日の前日までとなります。

生活習慣病予防健診

定期健康診断

特定健康診査

特定保健指導

生活習慣病予防健診って何をチェックするの？

血圧

血圧が高いかどうかをチェックし、高血圧による動脈硬化のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 収縮期(最大)血圧
- 拡張期(最小)血圧

肝機能

肝機能の低下をチェックし、脂肪肝による肝硬変のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- ALT(GPT) ● AST(GOT)
- γ -GT(γ -GTP) ● ALP

脂質

中性脂肪などをチェックし、脂質異常のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 総コレステロール定量
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール

尿・腎機能

腎機能の低下をチェックし、慢性腎臓病のリスクなどを調べます。

主な検査項目

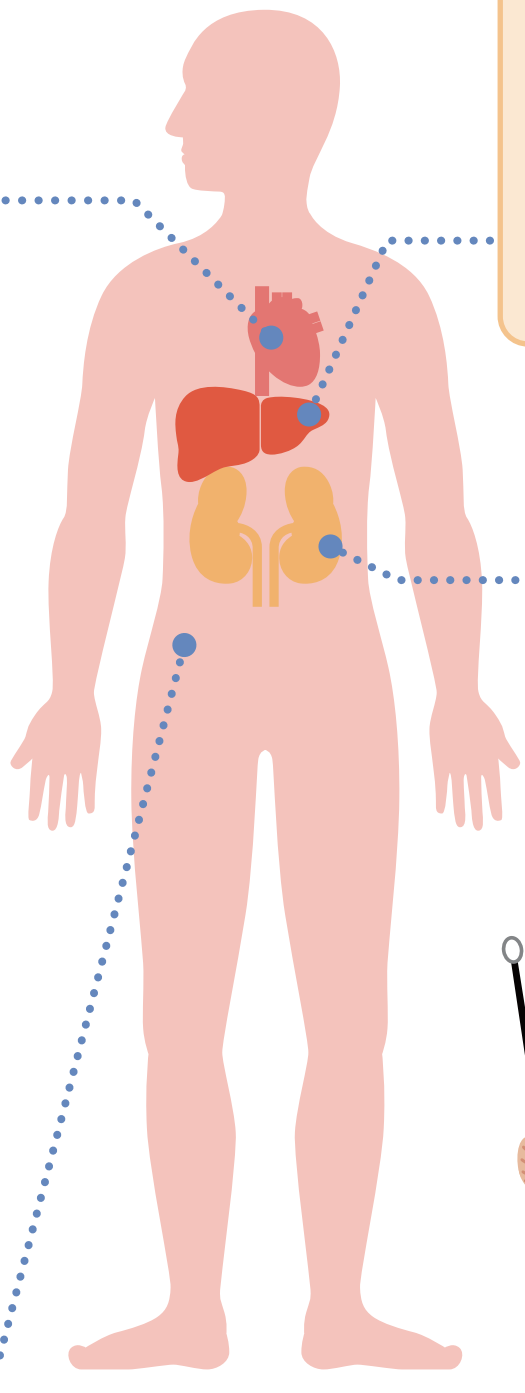
- 尿たんぱく
- 血清クレアチニン、eGFR
- 尿糖
- 尿潜血

代謝系

血糖値をチェックし、高血糖による糖尿病のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 空腹時血糖
- 随時血糖
- HbA1c
- 尿酸



計測

内臓脂肪の蓄積や肥満のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 腹囲 ● BMI

BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI判定	18.5未満	低体重(やせ)
	18.5以上25.0未満	普通体重
	25.0以上	肥満

例: 身長170cm、体重75kgの場合
 BMI=75(kg)÷1.7(m)÷1.7(m)=26.0 判定: 肥満

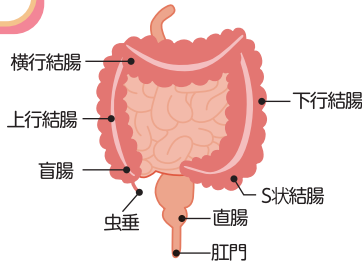
※日本肥満学会が定めた基準では、BMIが22になるとき、最も病気になりにくい状態であるといわれています。

知っておきたい「がん」のこと

便潜血反応検査

罹患数
第1位
大腸がん

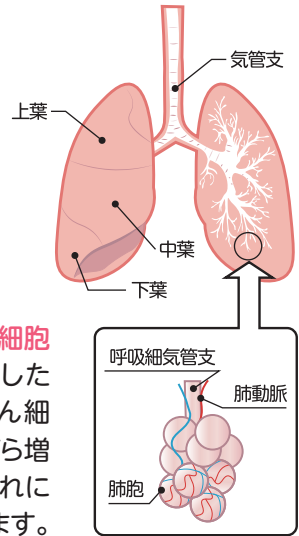
大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんで、腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。



胸部レントゲン検査

罹患数
第2位
肺がん

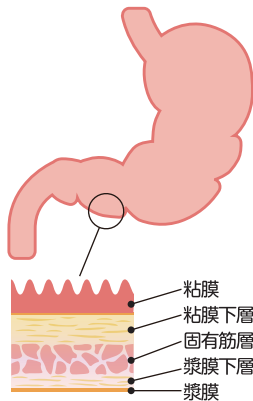
肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。進行すると、がん細胞は周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れによって転移することもあります。



胃部レントゲン検査

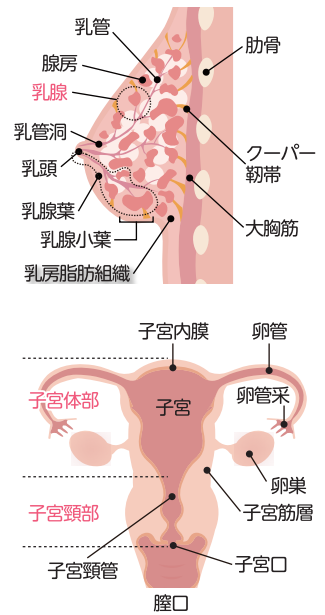
罹患数
第3位
胃がん

胃がんは、胃の壁の内側をおおう粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序にふえていくことにより発生します。胃がんは、早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があります。



女性罹患数
第1位
乳がん
第5位
子宮頸がん

乳がんは、乳腺にできるがんで、約90%は乳管にできる乳管がんで、約5~10%が小葉にできるがんです。子宮頸がんは、子宮の入り口付近である子宮頸部にできるがんです。



生活習慣病予防健診のがん検診を受けた結果を分析

平成26年～平成30年度累計

5年累計	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
特異度	98.3%	95.3%	93.6%	93.0%	95.8%

※特異度とは？

検診を受け、陰性(異常なし)と判断された人のうち、その検査結果に相違がなく、治療に至らなかった人の割合

第94回日本産業衛生学会 発表資料より



年に1回健診を受け、カラダのSOSがないことを確認！
充実した毎日をご過ごしましょう！！



生活習慣病予防健診 Q&A お問い合わせの前に必ずお読みください。

Q1

協会けんぽの補助を使うための手続きを教えてください。

A

同封の「生活習慣病予防健診実施機関一覧」の中から、好きな健診機関をご予約（お電話）していただくだけで補助を受けることができます。

※ご予約の際、保険証の記号・番号・保険者番号が必要となるため保険証のご用意をお願いいたします。

Q2

健診対象者一覧に記載のない被保険者がいますが受診は可能ですか。

A

名前のない方でも年齢・性別に応じた健診が受けられます。35歳以上75歳未満の加入者ご本人様は受診が可能です。

※健診対象者一覧は概ね令和6年1月上旬の加入者情報をもとに作成しております。

Q3

パンフレットに記載されていない大阪府内の健診機関は受診可能ですか。

A

申し訳ありませんが、協会けんぽの補助を受けることができません。協会けんぽと契約を結んでいる健診機関以外は補助の対象外となるため全額自己負担となります。

Q4

胃の検査（バリウム検査）を受診しないなど一部の項目を受診しなくても補助を受けることはできますか。

A

生活習慣病予防健診の一般健診はセット健診のため、一部の項目を受診されない場合は、協会けんぽからの補助を受けることができません。

Q5

胃の検査をバリウムから胃カメラへ変更できますか。

A

変更は可能です。健診機関へご予約いただく際にご相談ください。なお、差額費用（追加費用）が発生する場合があります。

※健診機関によって胃カメラ対応の有無が異なります。

生活習慣病予防健診 Q&A お問い合わせの前に必ずお読みください。

Q6

人間ドックを受診しますが協会けんぽからの補助を受けることはできますか。

A

人間ドックについては基本的に自己負担になります。ただし、生活習慣病予防健診と人間ドックを組み合わせた健診を行っている健診機関がございます。受診を希望される健診機関に直接お問い合わせ、ご相談ください。

Q7

大阪府以外で受診することは可能ですか。

A

大阪府以外でも、協会けんぽと契約を結んでいる健診機関であれば受診できます。全国の契約健診機関については、健診機関の所在する協会けんぽ支部のホームページに掲載しております。

協会けんぽ 健診実施機関等一覧

Q8

家族(被扶養者)も生活習慣病予防健診を受けることができますか。

A

申し訳ありませんが、受けることはできません。40歳から74歳までのご家族(被扶養者)の方は、特定健康診査がございます。こちらをご利用ください。



生活習慣病予防健診に関して、お問い合わせの多い事項をご案内します。
また、協会けんぽホームページに「よくあるご質問」を掲載しております。
併せてご覧いただきますようお願いいたします。

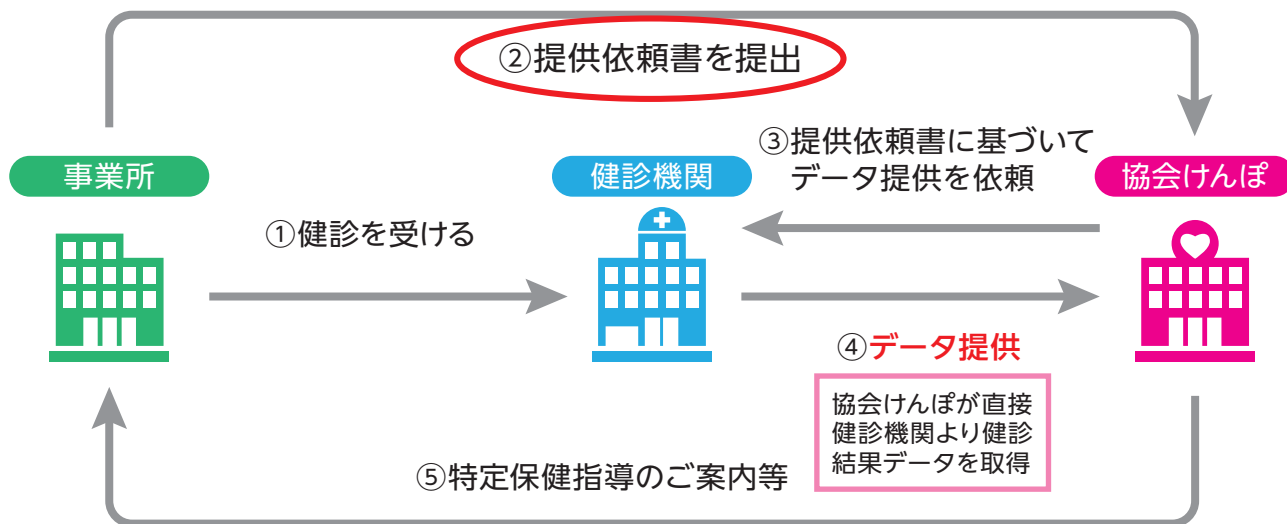
協会けんぽ よくある質問

事業者健診(定期健康診断)の結果データ提供依頼

～ 事業主様は、ぜひご提出をお願いします!! ～

『事業者健診(定期健康診断)結果の提供に関する提供依頼書』

生活習慣病予防健診を利用されない事業所様は、事業者健診結果の提出にご協力をお願いします。



ご提出いただいた提供依頼書に基づいて、直接健診機関へ健診結果データの提供を依頼します。取得したデータを活用して、保健師または管理栄養士による**特定保健指導**を行います。

提供依頼書をご提出いただければ、事業主様にご負担をかけずに健康づくりができます!

個人情報を提供してもいいの?

事業主様が個人情報の提供について、法的責任を問われることはありません。

高齢者の医療の確保に関する法律(高確法)第27条では…

- 保険者(協会けんぽ)は事業主に対して、健診結果のデータ提供を求めることができます。
- 健診結果の提供は、事業主の義務とされています。

個人情報保護に関する法律 第23条により…

- 高確法に基づく行為のため、事業所は従業員個人の同意なく、健診結果データを提出することが可能です。

提供依頼書は
大阪支部ホームページに!

※協会けんぽ、もしくは外部委託業者より、提供依頼書や問診票、健診結果票の写し等のご提出をお願いする場合があります。

特定健康診査(特定健診)のご案内

40歳～74歳の
被扶養者(ご家族)様

協会けんぽの被扶養者(ご家族)様の方は、「特定健康診査(特定健診)」が受けられます。

補助の対象者

40歳から74歳 までの 被扶養者(ご家族)様



必ずお読みください

今年度40歳になる方へ

昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれの方は、40歳の誕生日を迎える前でも受診できます。

保険証が変わる予定の方へ

受診日までに保険証が変わる場合、補助ができません。

就職等により被扶養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。

基本的な健診

※詳しい検査項目は **P6参照**

項目	検査の内容
●診察等	視診、聴打診などを行います
●問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を伺い、検査の参考にします
●身体計測	身長、体重、腹囲を測ります
●血圧測定	高血圧による動脈硬化のリスクなどを調べます
採血による検査	●血中脂質 中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します
	●肝機能 肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます
	●血糖 空腹時血糖またはHbA1cを測定します
●尿検査	腎臓、尿路の状態を調べます



詳細な健診(医師の判断で、一部の方のみ実施)

●心電図検査 ●眼底検査 ●貧血検査 ●血清クレアチニン検査

詳細はホームページをご覧ください。

協会けんぽ 大阪支部 特定健康診査 **検索**



特定保健指導(健診後の健康サポート)



✓ 将来のあなたも元気になっているために、特定保健指導をご利用ください。

特定保健指導(健康サポート)とは?

保健師・管理栄養士が、健診結果や生活習慣に応じたオーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考え、3か月以上にわたって食事管理、体重コントロール等のサポートを行います。食事や運動・喫煙・飲酒・睡眠・休養等、日々の生活習慣が原因で起こる生活習慣病の発症予防及び重症化予防が特定保健指導(健康サポート)の目的です。

■ 特定保健指導の対象となるかチェックしてみましょう。

対象年齢 | 40歳~74歳

STEP 1 AとBのどちらに該当しますか?

A

【腹囲】

男性:85cm以上
女性:90cm以上

または

B

【腹囲】

男性:85cm未満
女性:90cm未満

かつ BMI 25以上

どちらもあてはまらない場合は対象外となります。

STEP 2 以下のリスクのうち、いくつ該当しますか?

血压

最高血压(収縮期) 130mmHg以上
または
最低血压(拡張期) 85mmHg以上

脂質

空腹時中性脂肪値150mg/dℓ以上
(随時の場合175mg/dℓ以上)
または
HDLコレステロール値40mg/dℓ未満

血糖

空腹時血糖値100mg/dℓ以上
または
HbA1c5.6%(NGSP)以上

喫煙

血压、血糖、脂質の3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

1つもあてはまらない場合は対象外となります。

STEP 3 STEP 1 STEP 2の結果をふまえて、下記の表のどこに該当するか、確認してください。

STEP 2 \ STEP 1	A	B
1つ	動機付け支援	
2つ	積極的支援	動機付け支援
3つ以上	積極的支援	

※高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬中の方、インスリン注射をしている方は、対象にはなりません。
※65歳以上75歳未満の方が積極的支援に該当となった場合は、動機付け支援となります。

特定保健指導（健康サポート）の流れ

「積極的支援」

面談はオンラインでも実施可能!

健診

初回面談(30分程度)

生活習慣改善の取り組み・
継続的な支援(3カ月以上)

評価

ご飯の大盛りを
やめます!



飲み会の翌日は
ランチを軽めに
しましょう!



※初回面談は、健診当日または健診受診後に受けていただけます。

「動機付け支援」

健診

初回面談(30分程度)

生活習慣改善の取り組み
(3カ月以上)

評価



なるべく
階段を
使おう



Q

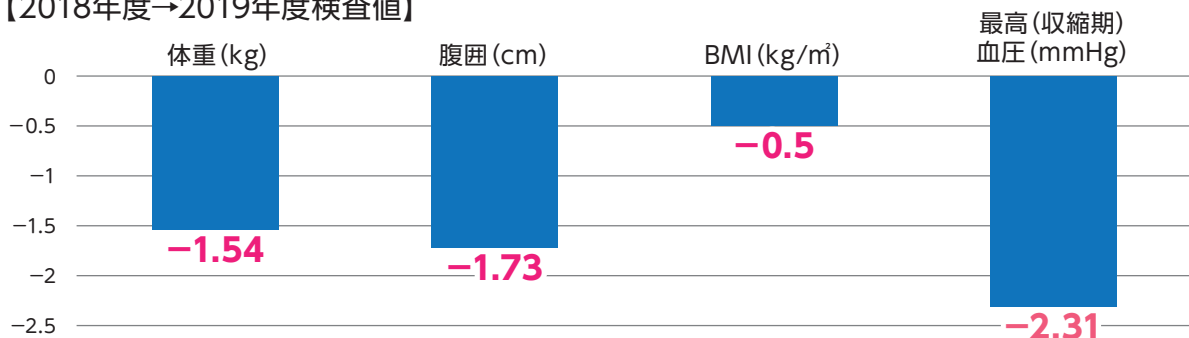
自分で生活習慣改善に
取り組んでいるので
辞退してもいいですか?



特定保健指導では、専門職（保健師・管理栄養士）が生活習慣（食事・運動等）改善のサポートを行います。自己流で取り組むよりも安全かつ効率的ですので、積極的に活用ください。

■ 特定保健指導（積極的支援）による平均効果改善

【2018年度→2019年度検査値】



特定保健指導(健康サポート)の始め方

始めかた

1

効率的に始めたい方

生活習慣病予防健診の**当日**に
特定保健指導(健康サポート)を
スタート!



健診当日の特定保健指導については予約時に健診実施機関へご相談ください。(P18~19参照)

● 健診当日に特定保健指導を受けられなかった ● 特定保健指導を実施している健診実施機関でなかった

始めかた

2

協会けんぽ(もしくは委託機関)より
事業所の健診ご担当者様宛に
特定保健指導のご案内をお送りします

ご希望の方法で
面談をスタート!

- ① 事業所での訪問面談
- ② オンライン(ZOOM等)で面談
- ③ 協会けんぽ 大阪支部で面談

Q

事業所に特定保健指導の案内が届いたがどうすればいいですか?



同封されている個別通知を対象者様にお渡しいただき、特定保健指導の日程調整等をお願いいたします。

特定保健指導(健康サポート)を受けるメリット

特定保健指導には
3つのメリット
があります

1

無料で利用できる!
(加入者ご本人様の場合)

健康管理の専門職(保健師または管理栄養士)のサポートを無料で受けることができます。

2

職場の健康づくりができる!

従業員の皆様の健康は、快適な職場づくりや仕事の生産性のアップに欠かせない要素の一つです。

3

健康保険料の上昇を抑えられる!

生活習慣病を予防し、医療費を少なくすることができれば、健康保険料の上昇を抑えることができます。

生活習慣病予防健診と併せて**当日** 特定保

【大阪市中央区】

健診機関名	代表電話番号
大阪府結核予防会 大阪総合健診センター	06-6202-6667
医療法人朋愛会 淀屋橋総合クリニック	06-6206-6660
オリエンタル労働衛生協会 大阪支部	06-6266-6440
春次医院 本院	06-6245-1251
安田クリニック	06-6241-5151
OBP 今村クリニック 健診センター	06-4791-9902
福慈会 福慈クリニック	06-4963-3205
大阪市環境保健協会 総合健診センター	06-4792-7080
関西医科大学 天満橋総合クリニック	06-6943-2260
朋愛会 淀屋橋健診プラザ	06-6232-7770

【大阪市北区】

健診機関名	代表電話番号
伯鳳会 大阪中央病院	06-4795-5500
アクティ健診センター	06-6345-2210
メディカル春日会 革嶋クリニック	06-6455-2000
桜十字グランフロント 大阪クリニック	06-6377-8320
健昌会 近畿健診センター	06-6365-1655
日本予防医学協会附属診療所 ウェルビーイング南森町	06-6362-9063
医誠会国際総合病院 医誠会健診センター	0570-09-9166

【大阪市城東区】

健診機関名	代表電話番号
大阪がん循環器病予防センター	06-6969-6712

【大阪市淀川区】

健診機関名	代表電話番号
敬節会 西中島クリニック	06-6301-5586
健人会 那須クリニック	06-6308-3908
健昌会 淀川健康管理センター	06-6303-7281

【大阪市港区・西区・此花区・福島区・住之江区】

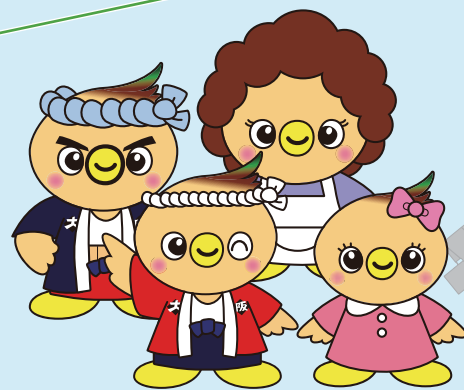
健診機関名	代表電話番号
きつこう会 多根クリニック	06-6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011
大阪掖済会病院	06-6581-2881
大阪暁明館 大阪暁明館病院	06-6462-1047
本場診療所	06-6469-7535
平成野田クリニック	06-6448-5241
三宝会 南港病院	06-4702-8004

当日にまとめて
受けられる!!



特定保健指導の対象と
なれた場合、健診当日に
健診の結果説明が**無料***で
受けられます。

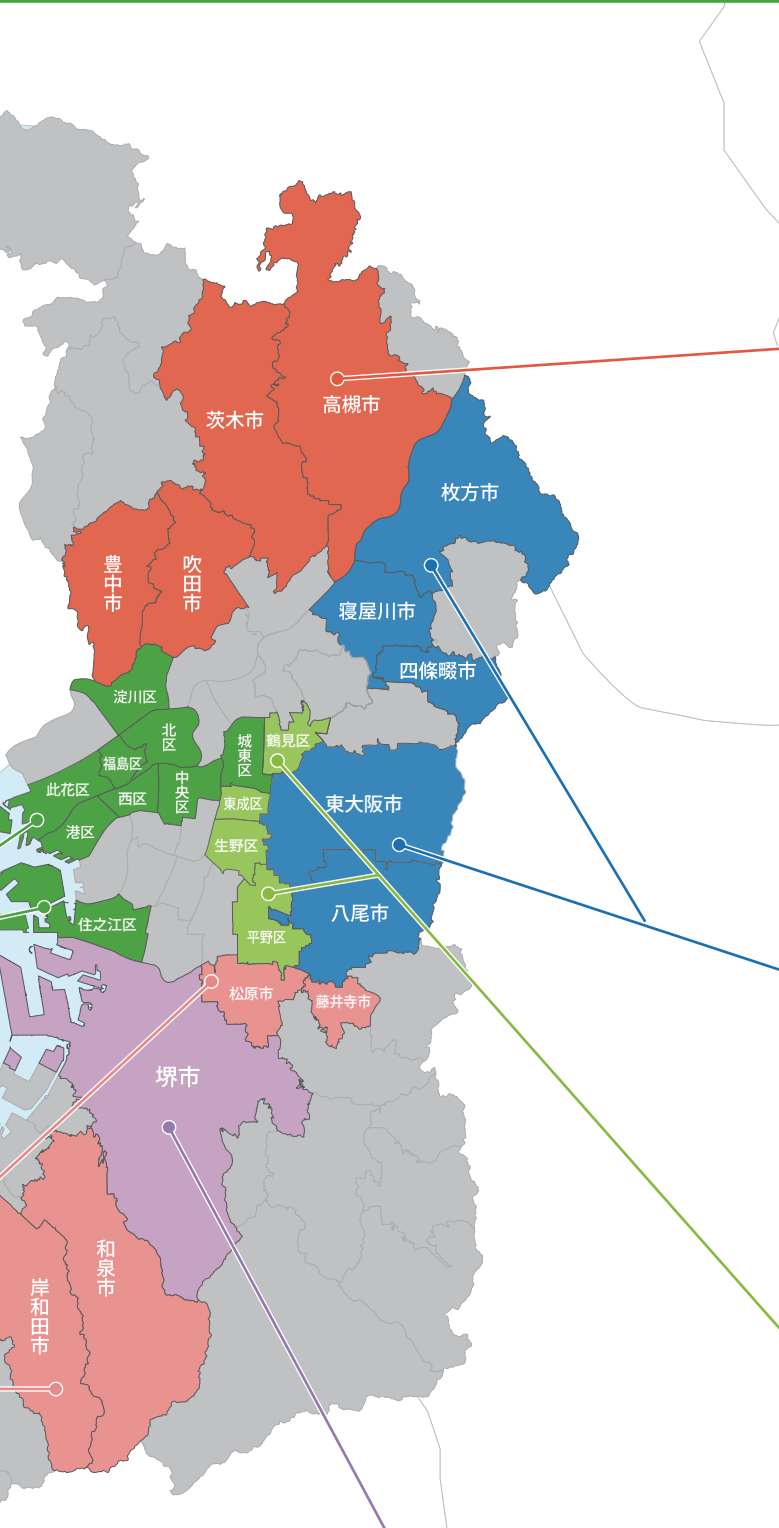
※最大28,300円を協会けんぽが全額補助



【和泉市・岸和田市・松原市・藤井寺市】

健診機関名	代表電話番号
府中クリニック	0725-40-2154
メディフロントミズノクリニック	072-436-2055
阪南中央病院検診センター	072-337-2525
青山病院	072-953-1211

健指導が利用できる健診機関のご紹介!



【吹田市・豊中市】

健診機関名	代表電話番号
井上病院附属診療所	06-6386-9370
大阪健康倶楽部 小谷診療所	06-6386-1651
大阪府済生会 吹田医療福祉センター 健都健康管理センター	06-6192-7275
相川診療所	06-6382-6770
一翠会千里中央健診センター	06-6872-5516
千里 LC 健診センター	06-6873-2210

【茨木市・高槻市】

健診機関名	代表電話番号
和倉会 サンタマリア病院	072-627-3459
大阪医科薬科大学 健康科学クリニック	072-684-6277
愛仁会総合健康センター	072-692-9291

【寝屋川市・枚方市・四條畷市・東大阪市・八尾市】

健診機関名	代表電話番号
小松病院 健康管理センター	072-820-3111
敬節会 敬節クリニック	072-804-5533
美杉会健診センター	072-864-0103
信愛会 暁生会脳神経外科病院	072-876-7008
徳洲会 東大阪徳洲会病院	072-962-2280
八尾徳洲会総合病院	072-993-6505

【大阪市東成区・生野区】

健診機関名	代表電話番号
健生会 福田診療所	06-6974-2220
朋愛会 朋愛病院	06-6973-3218
育和会記念病院	06-6758-8000

【大阪市平野区】

健診機関名	代表電話番号
医療法人恵弘会 正和病院	06-6709-8888
富寿会 村田クリニック	06-6791-1524

【大阪市鶴見区】

健診機関名	代表電話番号
医療福祉生活協同組合おおさか コープおおさか病院 健診センター	0570-08-1167
緑地会 赤尾クリニック	06-6911-2961

【堺市】

健診機関名	代表電話番号
ベルクリニック	072-224-1717
耳原総合病院	072-241-0501
大阪府結核予防会 堺複十字診療所	072-221-5515
ベガサス 馬場記念病院	072-265-6006
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	072-260-5555

生活習慣病予防健診

定期健康診断

特定健康診査

特定保健指導

生活習慣病予防健診や特定保健指導は
全国どこでも受けていただけます！
都道府県別健診機関のご確認方法は
こちら！



ステップ

1

インターネットより
「協会けんぽ 健診実施機関等一覧」を検索
または右記のQRコードを読み取ります。

協会けんぽ 健診実施機関等一覧 検索



ステップ

2

お調べになりたい都道府県を選択し
「生活習慣病予防健診 実施機関一覧」を確認。

ステップ

3

受診されたい健診機関を調べていただき、
直接健診機関へ電話をするだけ！

受付状況	地区	健診機関コード	健診実施機関名称	乳がん	子宮頸がん	眼底	胃カメラ	胃カメラ変更による 追加費用(税込)	差額ドック対応	土曜	日祝	検診車	指導

こちらに「○」がある健診機関が
特定保健指導を受けていただくことが可能な
健診機関となっております。



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

TEL 06-7711-4300(代表)

平日：午前8時30分～午後5時15分(土日、祝日、年末年始(12/29～1/3)を除く)