

健康づくりへの取組について



令和8年3月24日
全国健康保険協会

目次

I. 主な保健事業について	・・・ P 3
II. 人間ドック健診の実施等について	・・・ P 5
III. メンタルヘルス対策について	・・・ P 7
IV. 女性の健康について	・・・ P 8
V. こども健康教育について	・・・ P 9

I. 主な保健事業について

健診

35歳以上の被保険者向けに、がん検診も含めた「生活習慣病予防健診」を実施。また、40歳以上の被扶養者向けに、「特定健診」を実施。自己負担額の軽減、健診内容の拡充等を行い、加入者が健診を利用しやすい環境や制度の整備を実施。

特定保健指導

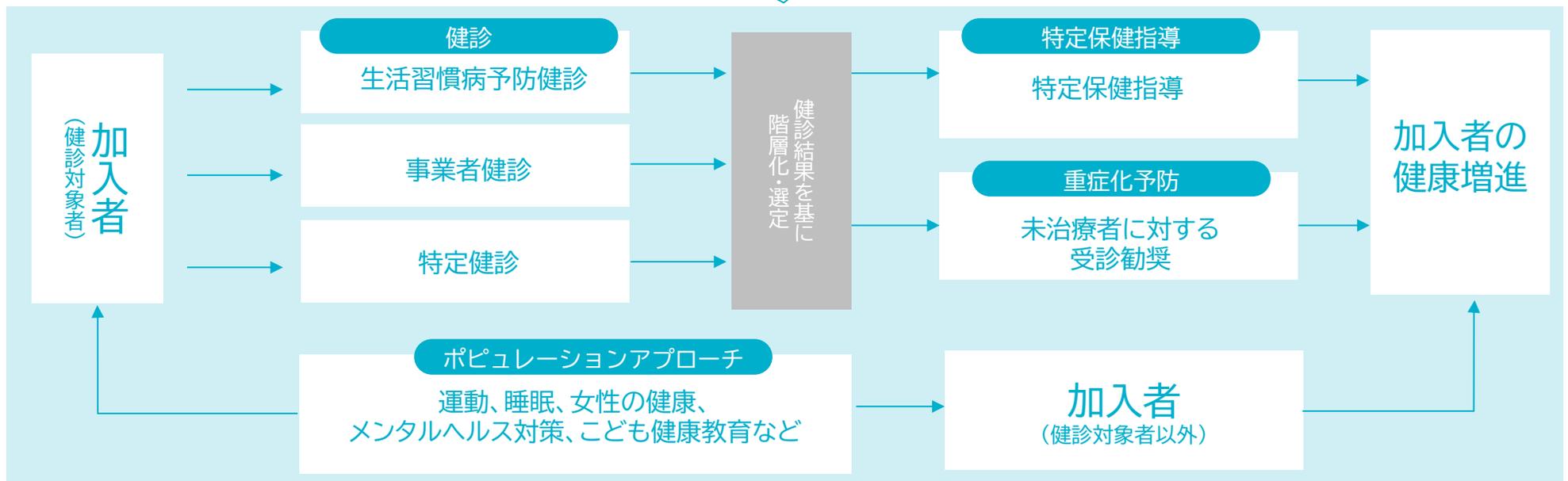
健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象に、保健師や管理栄養士等が面談し、生活習慣の改善を図る「特定保健指導」を実施。

重症化予防

健診結果（血圧値・空腹時血糖値（またはHbA1c）・LDL（悪玉）コレステロール値もしくは胸部エックス線検査）が要精密検査・要治療と判定され、医療機関への受診が必要と判定された方で受診が確認できない方に対して受診勧奨を実施。

ポピュレーションアプローチ

若年期から高齢期までの生涯を通じた加入者の健康増進を見据え、40歳未満も含めたデータ分析に基づく地域や業態、年代別などの健康課題（喫煙、運動、睡眠や女性の健康など）に着目した健康情報等を発信。また、メンタルヘルス対策に関するセミナー・出前講座等の取組や、SDGsの視点を踏まえた小学生等への健康教育を実施。



○主な保健事業の拡充について

令和4年度	◆重症化予防対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> 未治療者に対する受診勧奨の対象にLDLコレステロールを追加
令和5年度	◆生活習慣病予防健診(一般健診)の自己負担の軽減 ◆付加健診※の自己負担の軽減 <small>※一般健診に加えてさらに検査項目を増やしたもの。</small>	<ul style="list-style-type: none"> 自己負担額を7,169円から5,282円に軽減。 自己負担額を4,802円から2,689円に軽減。
令和6年度	◆付加健診の対象年齢拡大 ◆被扶養者の集団健診時におけるオプション健診の拡充 ◆重症化予防対策の充実 ◆支部における地域・職域の特性を踏まえた保健事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> 「40歳・50歳」から、「40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳」に拡大。 「骨粗鬆症検診」「歯科検診」「眼底検査」を地域の実情に応じて追加可能とした。 受診勧奨対象者を被扶養者および協会が事業者健診結果データを取得した者に拡大。 医療費・健診データの分析に基づく地域や業態・年齢別などの健康課題に着目した実効性のあるポピュレーションアプローチ等の実施。
令和7年度	◆重症化予防対策の充実 ◆事業所における健康づくりの支援	<ul style="list-style-type: none"> 「胸部エックス線検査」において要精密検査・要治療と判定されながら、医療機関への受診が確認できない者に対して受診勧奨を実施。 メンタルヘルス対策に関するセミナーおよび出前講座の実施に係る体制を整備。
令和8年度	◆人間ドック健診に対する補助の実施 ◆若年者を対象とした健診の実施 ◆生活習慣病予防健診の項目等の見直し	<ul style="list-style-type: none"> 35歳以上の被保険者を対象に、一定の項目を網羅した人間ドック健診に対する補助を実施。 生活習慣病予防健診に、新たに20歳・25歳・30歳の被保険者を対象として追加。 40歳以上の偶数年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施。
令和9年度	◆被扶養者に対する健診の拡充 ◆重症化予防対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> 被扶養者に対する健診について、被保険者に対する見直し後の人間ドック健診や生活習慣病予防健診と同等の内容に拡充する。 未治療者に対する受診勧奨の対象に、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんを追加予定。

Ⅱ. 人間ドック健診の実施等について

- 協会けんぽが実施する健診の選択肢の拡大、一層の健康意識の醸成及び健診実施率の向上を図ること等を目的に、令和8年度から、35歳以上の被保険者の皆様を対象に協会けんぽ版人間ドック健診を実施^(※1)し、受診する被保険者の皆様に対しては最大25,000円の補助を行う^(※2)。
(※1) 令和8年3月現在、1,167の健診機関と契約締結予定。
(※2) 令和8年度からは、人間ドック健診に加えて、若年者(20歳、25歳、30歳)を対象とした生活習慣病予防健診及び、生活習慣病予防健診の項目の見直し(40歳以上の偶数年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施)の実施も予定している。
- 対象の皆様へのご案内は、令和8年3月中旬から全国の事業所に順次配布するリーフレットにより、生活習慣病予防健診のご案内とあわせて行う。
- また、協会けんぽにおいては、新聞広告のほか、リーフレットやポスター及び協会けんぽHP等により人間ドック健診等の広報活動を強化しており、新たな仕組みに変わった健診の周知に努めている。

○ 人間ドック健診等に関する広報活動の強化について

広報媒体	広報時期
ランディングページ公開(ホームページ)	1月21日～
Web広告	1月29日～
新聞広告(読売新聞朝刊)	2月4日
車両サイネージ (東京メトロ(全線)・JR西日本(関西圏)・JR九州(JR筑肥線、福岡市営地下鉄空港線))	2月2日～2月8日
医療機関サイネージ(全国約1,500施設)	2月1日～2月28日

○ 全国の事業所に配布するリーフレット（3月中旬～）

事業主の皆さまへ

令和8年度（2026年4月～2027年3月）

生活習慣病予防健診の受診で従業員の健康を守りましょう

気づかぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の積み重ねは、**メタボリックシンドローム**の重大な原因となります。これらを放置すると、症状は悪化し、元の状態に戻すことは非常に困難になります。

レベル1 運動不足や過度な飲酒などの不健康な生活習慣

レベル2 高血圧や高血糖など身体の不調の現れ（生活習慣病予備群）

レベル3 糖尿病等の生活習慣病発症

レベル4 心筋梗塞や脳卒中など重症化・合併症の発症

メタボリックシンドローム*

メタボリックシンドロームとは？
内臓脂肪型肥満が原因で悪玉のホルモンが過剰に分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常といった異常が複合した状態です。これは動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招く危険な入口となります。

従業員を「健康の現在地」を知るための健診を忘れずに！

生活習慣病は自覚症状なく、徐々に進行していくケースが少なくありません。生活習慣病のリスクに焦点を当てた「生活習慣病予防健診」を通じて、従業員の健康状態を把握し、具体的な生活習慣の改善につなげていきましょう。

令和8年度から人間ドック健診等が追加されました！
詳しくは裏面へ

事業主の皆さまへ 従業員の皆さまに、健診受診の積極的な呼びかけをお願いします。

令和8年度から、生活習慣

令和8年4月から、「人間ドック」「節目健診」、「一般健診」(注)

生活習慣病予防健診

健診の種類	検査項目
一般健診	血液検査、大腸内視鏡検査、胸部レントゲン検査、尿検査、聴診、視力検査、歯科健診、がん検診、生活習慣病予防健診
子宮頸がん検診（単独受診）	子宮のがんや子宮頸がんの検出を目的とした検査
一般健診（若年）	一般健診に加え、若年層に特化した検査
節目健診	一般健診に加え、節目に合わせた検査
+	一般健診・節目健診
健診の種類	検査項目
骨粗鬆症検査	問診や骨密度測定、骨粗鬆症検査
子宮頸がん検診	子宮のがんや子宮頸がんの検出を目的とした検査
乳がん検診	乳房のしこりや乳房の検出を目的とした検査
肝炎ウイルス検査	血液検査による肝炎ウイルスの有無の検出

人間ドック健診

一般健診の検査項目に血液検査の結果の説明などを加えることができる。検査項目が1番

※検査項目は一人につき1回、生活習慣病予防健診の対象となる検査項目は、健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。

を撮影したい方はコチラ

どんな検査があるの

○ ポスター

加入者・事業主の皆さまへ

けんぽももっと！ 健康をもっと！

協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しく！

令和8年4月スタート！ ※被保険者が対象

もっと！1

35歳以上の方は人間ドック健診に最高25,000円の補助！

もっと！2

35歳以上の方に加え20、25、30歳の方も生活習慣病予防健診の対象に！

もっと！3

40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始！

より良い健康を形作る新たなベース！
現役世代の皆さまをより力強くサポートする新しい健診が始まります。

令和7年度からは、これらの健診がすべて被扶養者も対象となります。

詳しくは 協会けんぽ 健診

発行元：全国健康保険協会
お問い合わせはご加入の支部までお願いします。

「電子申請サービス」が始まりました！

Ⅲ. メンタルヘルス対策について

- 全支部での実施を実現するため、産業保健総合支援センター等を所管している労働者健康安全機構と、令和7年6月に連携強化を一層加速させることをトップ間で確認を行った。
- 令和8年度事業計画（案）において、メンタルヘルス対策については、産業保健総合支援センター等と連携し、セミナーや出前講座等の取組を全支部において積極的に実施することとしている。
- 令和7年12月現在、47支部中34支部において産業保健総合支援センターと連携協定を締結済。

労働者健康安全機構との連携・協力事項

- ① 産業保健総合支援センター及び地域産業保健センターが実施するメンタルヘルス対策に係る支援の活用促進に関すること
- ② 産業保健総合支援センターが実施する治療と仕事の両立支援に係る支援の活用促進に関すること
- ③ 全国健康保険協会が実施する健康宣言事業の普及促進に関すること
- ④ 全国健康保険協会が実施する特定健診・特定保健指導並びに地域産業保健センターが実施する保健指導等に関すること
- ⑤ その他、労働者の健康づくりに関すること



労働者健康安全機構 北川理事長
大西理事長

IV. 女性の健康について

- 国において、骨太の方針2025に女性の健康支援をあげており、また、健康日本21（第三次）では女性の健康が新たな視点として追加されている。
- また、女性活躍推進法が2025年に改正され、女性の活躍の推進は、女性の健康上の特性に留意して行われるべき旨が明確化された。
- 令和8年度については、協会としても女性の健康に関し、国立成育医療研究センター（女性の健康総合センター）と協力してリーフレットを作成するなど、周知広報を実施することとしている。

【女性活躍推進法抜粋】

（基本原則）

第二条 女性の職業生活における活躍の推進は、職業生活における活躍に係る男女間の格差の実情を踏まえ、自らの意思によって職業生活を営み、又は営もうとする女性に対する採用、教育訓練、昇進、職種及び雇用形態の変更その他の職業生活に関する機会の積極的な提供及びその活用を通じ、かつ、性別による固定的な役割分担等を反映した職場における慣行が女性の職業生活における活躍に対して及ぼす影響に配慮し、併せて、女性の健康上の特性に留意して、その個性と能力が十分に発揮できるようにすることを旨として、行われなければならない。

2 女性の職業生活における活躍の推進は、職業生活を営む女性が結婚、妊娠、出産、育児、介護その他の家庭生活に関する事由によりやむを得ず退職することが多いことその他の家庭生活に関する事由が職業生活に与える影響を踏まえ、家族を構成する男女が、男女の別を問わず、相互の協力と社会の支援の下に、育児、介護その他の家庭生活における活動について家族の一員としての役割を円滑に果たしつつ職業生活における活動を行うために必要な環境の整備等により、男女の職業生活と家庭生活との円滑かつ継続的な両立が可能となることを旨として、行われなければならない。

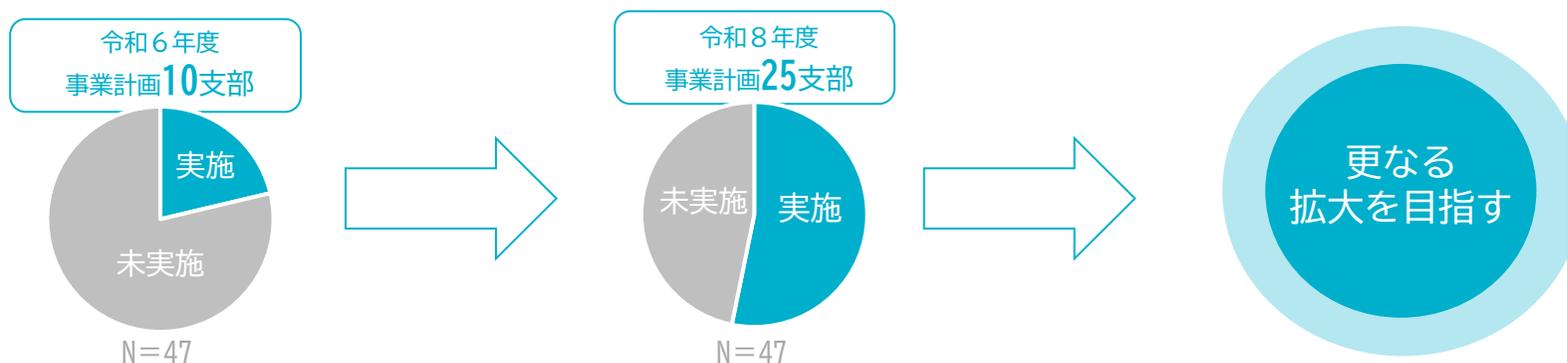
3 女性の職業生活における活躍の推進に当たっては、女性の職業生活と家庭生活との両立に関し、本人の意思が尊重されるべきものであることに留意されなければならない。

（令七法六三・一部改正）

【被保険者・被扶養者別男性・女性の人数】

種別	人数	
	男性	女性
被保険者	14,909,214	11,172,235
被扶養者	5,033,134	8,722,028
計	19,942,348	19,894,263

○支部におけるこども健康教育の実施状況



【主な支部の取組事例】

福島	各教育委員会と協力連携のもと、小学5、6年生の児童に対し視認性の高い広報媒体を配布。また、実施希望校があれば保健師等を派遣し、「健康教室」として授業を実施。 教育現場での働き方改革等により、健康教室実施校候補が集まりにくい課題に対し、評議会では給食時間を活用した動画放送の意見が出されたことから、動画を作成し、教育現場での活用を促していく。
愛知	愛知県・名古屋市・健保連愛知連合会と連携し、保護者が特定健診対象の年代である小学5年生を対象とした「健診ポスターコンクール」を実施。家族に健診受診を促すことを募集作品のテーマとし、ポスター作成を通じて児童から自身の家族に対して健診の大切さ等を伝えることで、家族への健診受診啓発および受診率の向上、健康な生活を送っていただくことを目的としている。最優秀作品については、ポスター化のうえ、商業施設やスーパー、駅構内で掲示する等の広報を実施して、県民に対し健診の受診啓発を行う。
大分	県内在住児童生徒（主に小学校高学年）に対して、保健体育・家庭科・社会科分野等において活用してもらうことを目的として共通教材を配布。 また、大分県（別府市）で毎年実施される2,500名規模の健康イベント「べつだいウォーク」においてブースを出展し、取組の紹介や冊子の配布による広報を実施。
宮崎	県内公立小学校6年生全員及び教職員へ冊子を配布（学校へ送付）、併せてアンケートも同封。アンケート回答で、支部が行っている出前講座に「関心がある」と回答した小学校に対して説明の上、出前講座を実施予定。