

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



令和5年度 生活習慣病予防健診対象者年齢一覧表

- 受診できる健診の種類は、下表のとおり年齢によって決まっています。「●」がついている項目が補助の対象となります。
- 年齢は今年度誕生日を迎えられた時の満年齢です。

年齢	生年月日	一般	子宮 頸がん (単独)	付加	乳がん	子宮 頸がん
20歳	H 15.4.2～ H 16.4.1	×	●	×	×	×
21歳	H 14.4.2～ H 15.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H 13.4.2～ H 14.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H 12.4.2～ H 13.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H 11.4.2～ H 12.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H 10.4.2～ H 11.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H 9.4.2 ～ H 10.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H 8.4.2 ～ H 9.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H 7.4.2 ～ H 8.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H 6.4.2 ～ H 7.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H 5.4.2 ～ H 6.4.1	×	●	×	×	×
31歳	H 4.4.2 ～ H 5.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H 3.4.2 ～ H 4.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H 2.4.2 ～ H 3.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H 1.4.2 ～ H 2.4.1	×	●	×	×	×
35歳	S 63.4.2～ H 1.4.1	●	×	×	×	×
36歳	S 62.4.2～ S 63.4.1	●	●	×	×	●
37歳	S 61.4.2～ S 62.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S 60.4.2～ S 61.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S 59.4.2～ S 60.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S 58.4.2～ S 59.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S 57.4.2～ S 58.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S 56.4.2～ S 57.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S 55.4.2～ S 56.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S 54.4.2～ S 55.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S 53.4.2～ S 54.4.1	●	×	×	×	×
46歳	S 52.4.2～ S 53.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S 51.4.2～ S 52.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S 50.4.2～ S 51.4.1	●	×	×	●	●
49歳	S 49.4.2～ S 50.4.1	●	×	×	×	×
50歳	S 48.4.2～ S 49.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S 47.4.2～ S 48.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S 46.4.2～ S 47.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S 45.4.2～ S 46.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S 44.4.2～ S 45.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S 43.4.2～ S 44.4.1	●	×	×	×	×
56歳	S 42.4.2～ S 43.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S 41.4.2～ S 42.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S 40.4.2～ S 41.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S 39.4.2～ S 40.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S 38.4.2～ S 39.4.1	●	×	×	●	●
61歳	S 37.4.2～ S 38.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S 36.4.2～ S 37.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S 35.4.2～ S 36.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S 34.4.2～ S 35.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S 33.4.2～ S 34.4.1	●	×	×	×	×
66歳	S 32.4.2～ S 33.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S 31.4.2～ S 32.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S 30.4.2～ S 31.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S 29.4.2～ S 30.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S 28.4.2～ S 29.4.1	●	×	×	●	●
71歳	S 27.4.2～ S 28.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S 26.4.2～ S 27.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S 25.4.2～ S 26.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S 24.4.2～ S 25.4.1	●	×	×	●	●
75歳※	S 23.4.2～ S 24.4.1	●	×	×	×	×

※ 今年度で75歳を迎える方は、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。

健診機関に直接予約して受診してください。
予約の際に協会けんぽの補助を利用することをお伝えください。

【お問い合わせ先】



全国健康保険協会 京都支部 ☎075-256-8635 (保健グループ直通)

協会けんぽ

平日 8:30～17:15(年末年始を除く)