

01 「健診受けない」
もったいない



02 「受けっぱなし健診」
もったいない



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの
「もったいない」を
なくそう！



健康づくりサイクルを
まわしましょう！

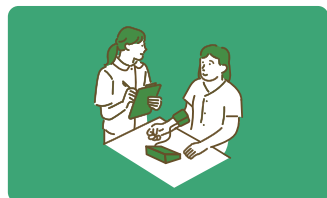


03 「健康づくりを継続しない」
もったいない



健診から始まるサイクルで、3つの「もったいない」をやっていませんか？

「健診受けない」もったいない



01 健診を
毎年受けていますか？

協会けんぽ加入者は健診をお得に
受けられるのに、受けないのはもっ
たいない。

健診を受けて健康状態を確認

「受けっぱなし健診」もったいない



02 健診を受けっぱなしに
していませんか？

せっかく健診を受けても、改善に
つなげなければもったいない。

健診結果に応じて行動することで
健康状態を改善

「健康づくりを継続しない」もったいない



03 日々の健康づくりに
取り組んでいますか？

良好な健康状態になっても、それを
継続しないのはもったいない。

食事や運動に気をつけて、
良好な健康状態を維持

健康づくりサイクル



健康づくりサイクルに
ついての特設サイトは
こちら▶



健診受診までの流れ

～千葉県内にお住まいの
扶養家族のかたへ～

★ご注意！※被保険者(ご本人)の健診についてはお勤め先にご案内しております。お勤め先にご確認ください。

①受診券（セット券）と資格情報のお知らせ等の記号・番号を確認する

資格情報のお知らせ等の記号・番号と一致していない受診券（セット券）は利用できません。

一致していない場合は、協会けんぽまでお問い合わせください。

②協会けんぽホームページより、健診実施機関または会場を選ぶ

千葉県内で 個別に受診

協会けんぽのホームページから、
被扶養者の健診実施機関をご覧ください。

千葉県内の 集団健診を受診

会場・日程については毎年必ずあるものでは
ございません。
協会けんぽのホームページでご確認ください。

③健診費用の自己負担額を確認する(※都道府県によって異なります)

千葉県内の健診実施機関で受診する場合

1,940 円または 0 円

千葉県内の集団健診で受診する場合

0 円

④特定健診実施機関に予約する

健診実施機関で受診する場合、「協会けんぽの特定健診を予約したい」と電話でお伝えください。

集団健診の場合、事前の予約が必要であるか健診実施機関にご確認ください。
(受付時間の指定があります)

⑤健診を受診する（健診当日は以下のものを忘れずにお持ちください）

☒ 受診券（セット券） ☒ マイナ保険証等※ ☒ 健診費用（自己負担分）

※就職等により被扶養者資格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のでご注意ください。

マイナ保険証等※

受診当日は、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

- ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認(受診する施設が対応している場合)
- ・マイナポータルの保険資格画面の提示
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- ・資格確認書又は被保険者証(被保険者証は令和 7 年 12 月 1 日までご利用いただけます)

健診実施機関や集団健診の会場・日程は、例年 5 月中旬以降随時決定します。
協会けんぽ千葉支部のホームページで最新の情報をご確認ください。



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

