

2021年4月1日～2022年3月31日

職場に一冊！
保存版



全国健康保険協会

健診の手引き



協会けんぽの

生活習慣病予防健診の4つのメリット！

- その1 協会けんぽが健診費用の約6割を補助します。
- その2 国が推奨する5種類のがん検査（大腸・胃・肺・乳・子宮頸がん）も受診できます。
- その3 健診後に生活習慣改善のための健康サポート（特定保健指導）を無料で受けることができます！
- その4 定期健康診断に代えることができます。



全国健康保険協会 大阪支部

協会けんぽ

健診を活用して、病気の発症・重症化を予防!!

みなさんは
毎年健診を
受けていますか？

毎年 健診に行こう!



みなさんは毎年健診を受けていますか？健診の目的は、まず病気の早期発見・早期治療があげられます。また、日本人の三大死因は、「がん・脳血管疾患・心疾患」ですが、それらの疾病の危険因子となる、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行するため、自覚症状の無い初期の段階で治療を開始すれば、肉体的・精神的・経済的負担を減らすことができます。そして何より健診は受診者自らの健康状態を確認して生活習慣を振り返る絶好の機会です。気になる結果が出たら、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直しましょう。きっと翌年の健診結果が楽しみになります。

被保険者の みなさんへ

生活習慣病
予防健診の
受診率向上に
ご協力ください

協会けんぽでは、35歳以上の被保険者（ご本人）を対象に生活習慣病予防健診を実施しています。生活習慣病はもとより、労働安全衛生法に定められている定期健診（事業者健診）項目や国が定める特定健康診査（メタボ健診）項目が含まれている他、胃がん・肺がん・大腸がん等のがん検診も含まれており、尚且つ協会けんぽから約11,000円の補助があり、なんと約7,000円で受診できますのでぜひご活用ください。

※人間ドック並みの付加健診や、女性の方には、乳がん・子宮頸がんもあります。（金額・対象者年齢等は本文を参照願います。）

被扶養者の みなさんへ

特定健康診査の
受診率向上に
ご協力ください

職場の健診を受けられる被保険者と違い、被扶養者の特定健康診査の受診率はとても低い状況です。協会けんぽでは40歳以上の被扶養者（ご家族）を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を実施しています。内臓脂肪の蓄積に起因する糖尿病、脂質異常症、高血圧症の発見に繋がりますので、ぜひ受診しましょう。なお、協会けんぽから約7,000円の補助がありお安く受診できます。

※受診には、受診券が必要です。また、特定健康診査と併せて市町村が実施するがん検診も受診しましょう。（金額等は本文を参照願います。なお、がん検診については、お住いの市町村に確認してください。）

健診の手引き

受診期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日

もくじ



生活習慣病予防健診（加入者ご本人）

●生活習慣病予防健診のご案内	4
(被保険者が受診できる健診内容・健診費用の補助について)	
●生活習慣病予防健診と他の健診との比較	5
●ご予約から健診受診、結果受取までの流れ	6
●生活習慣病予防健診Q & A	7

特定健康診査（加入者ご家族）

- 特定健康診査（特定健診）のご案内..... 8
 （被扶養者（ご家族）が受診できる健診費用の補助について）
- ご予約から健診受診までの流れ..... 9
- 特定健康診査Q&A 10

事業者健診データ提供

●事業者健診（定期健康診断）結果データ提供依頼…………… 11

健診後の健康サポート

●健康サポート① 特定保健指導のご案内	12～13
～ 特定保健指導の対象者とスタートまでの流れ～	
●健康サポート② 未治療者への医療機関受診勧奨	14～15
～「健診結果の活用」と必要に応じて医療機関を受診しましょう～	



協会けんぽ大阪支部と取り組む健康経営等のすすめ…………… 16～19

お問い合わせ先（各支部一覧）…………… 20

健診受診時のお願い

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



生活習慣病予防健診のご案内

被保険者様

お得！



受診できる年齢・検査内容・費用負担額

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

35歳～74歳の被保険者（75歳の誕生日前日まで）

検査の内容	費用総額	自己負担額
- 問診・触診等 - 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 - 便潜血反応検査 - 胸部レントゲン検査 - 胃部レントゲン検査（バリウム検査）	18,865円	7,169円
がん検診等		
眼底検査（※医師が必要と認めた場合のみ実施）	792円	79円

▶一般健診は「労働安全衛生法に基づく定期健診の検査項目」及び一部「がん検診」を含みます。

子宮頸がん検診（単独検診）

20歳～38歳で偶数年齢の女性被保険者

検査の内容	費用総額	自己負担額
問診 細胞診	3,463円	1,039円

▶医師が採取して調べます。自己採取による検査は実施していません。

一般健診に追加して受診する健診（以下の健診は単独での受診はできません）

付加健診

40歳と50歳の被保険者

検査の内容	費用総額	自己負担額
- 尿沈渣顕微鏡検査 - 肺機能検査 - 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） - 眼底検査 - 腹部超音波検査（腹部エコー）	9,603円	4,802円

乳がん検診

40歳～74歳で偶数年齢の女性被保険者

検査の内容	費用総額	自己負担額
問診	40歳～48歳：2方向撮影	5,621円
乳房エックス線検査（マンモグラフィー）	50歳～74歳：1方向撮影	3,619円
		1,086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歳で偶数年齢の女性被保険者

検査の内容	費用総額	自己負担額
問診 細胞診	3,463円	1,039円

▶医師が採取して調べます。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。

肝炎ウイルス検査

35歳～74歳の被保険者（75歳の誕生日前日まで）

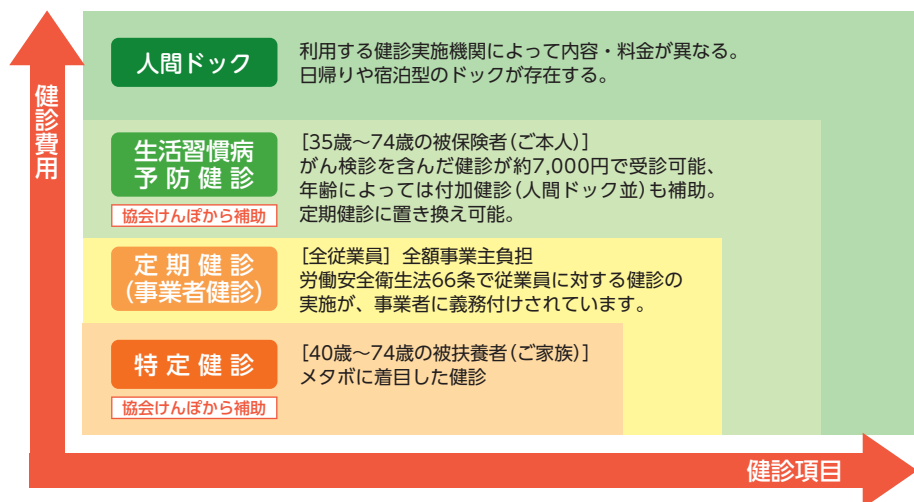
検査の内容	費用総額	自己負担額
HCV抗体検査 HBs抗原検査	2,079円	624円

▶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。一生に一度の検査となります。

※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。

生活習慣病予防健診と他の健診との比較

主な健診の種類



肥満 **高血圧**
高血糖 **脂質異常**

生活習慣病リスクのある方は
医療保険者による
特定保健指導
P12・13参照

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	○	○
	胃管内視鏡検査	☆	○
	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

1

ご希望の健診機関へ直接予約

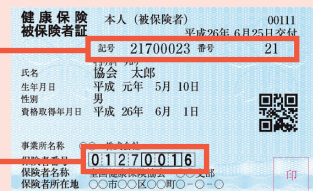
令和2年度より協会けんぽへの
申込書の提出は不要となりました。



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。



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。



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ので、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

検索

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。

健診機関へご予約（ご連絡）をしていただくだけです。窓口負担額が補助を差し引いた金額になります。（還付手続きではありませんのでご注意ください。）

※令和2年度より、協会けんぽへの申込書の提出は必要なくなりました。

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。

健診対象者一覧は概ね令和3年1月上旬の加入者情報をもとに作成しております。健診対象者一覧にお名前が載っていないと、35歳以上75歳未満の加入者ご本人様は受診が可能です。

Q3

パンフレットに掲載されていない大阪府内の健診機関は受診可能ですか。

申し訳ありませんが、協会けんぽの補助は受けられません。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ります。（パンフレットに掲載の健診機関は協会けんぽの生活習慣病予防健診の実施契約を結んでおります。）

Q4

胃の検査をバリウムから胃カメラへ変更できますか。

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。

Q5

人間ドックを受診しますが協会けんぽの補助は受けられますか。

人間ドックについては基本的には全額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はあります。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。

Q6

大阪府以外で受診することは可能ですか。

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。

Q7

家族（被扶養者）も生活習慣病予防健診を受けられますか。

申し訳ありませんが、受けられません。40歳から74歳までのご家族（被扶養者）の方は、特定健康診査がありますので、こちらをご利用ください。 **P8～10参照**

“まだ大丈夫”なんて思わないで！

**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ので、受診するようにしましょう。 **詳しくはP4をご覧ください**



大切な家族と
自分のために

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56年4月1日～昭和57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。

基本的な健診

※詳しい検査項目は **P5参照**

項 目		検 査 の 内 容
●診察等		視診、触診、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		血圧を測り、循環器系の状態を調べます
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(一部対象者のみ)

P10 Q&A Q8参照

●心電図検査 ●眼底検査 ●貧血検査 ●血清クレアチニン検査

ご予約から健診受診までの流れ



対象となる方

40歳から74歳までの
被扶養者(ご家族)様

1

受診券(セット券)が届く

健診を受診する際に必要な受診券は、黄色の封筒で**被保険者様のご自宅**に送付しています。



事前にご確認いただくこと

保険証と受診券の記号・番号が一致しているか確認

健康保険被保険者証	家族(被扶養者)	01111
記号	21270023	番号 21
氏名	花子	
生年月日	昭和 26年 10月 1日	
性別	女	
認定年月日	平成 26年 6月 1日	
被保険者氏名	協会 太郎	
事業所名称	〇〇株式会社	
保険者番号	01101100116	
保険者名称	全国健康保険協会 〇〇支部	
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇〇〇	

特定健康診査受診券(セット券)	
年 月 日交付	
氏名	花子
生年月日	昭和 26年 10月 1日
性別	女
認定年月日	平成 26年 6月 1日
被保険者氏名	協会 太郎
事業所名称	〇〇株式会社
保険者番号	01101100116
保険者名称	全国健康保険協会 〇〇支部
保険者所在地	〇〇市〇〇区〇〇町〇〇〇

2

健診機関へ予約する

ご希望の健診機関へ電話で予約をしてください。
受診できる健診機関は協会けんぽのホームページでご確認いただけます。

※詳しくはこちら↓



3

健診を受診する

保険証・受診券(セット券)を持参してください。



特定健康診査

Q & A



Q1

受診券（セット券）が無くても、補助は受けられますか？

受けられません。協会けんぽの特定健診は、受診券（セット券）がないと受診できません。

Q2

事業所に受診券（セット券）が届かないのですが？

受診券（セット券）は、毎年、被保険者様の住所あてに送付しています。住所変更等により、ご自宅にお届けできなかった受診券（セット券）は、後日、事業所様あてに送付させていただきます。

Q3

受診券（セット券）の住所が違うのですが？

受診券（セット券）は、日本年金機構で登録された被保険者様の住所にお送りしております。
受診券（セット券）の住所が違う場合は、事業所管轄の日本年金機構へ登録住所の変更についてお問い合わせください。

Q4

被扶養者の住所だけ個別で登録できますか？

できません。被保険者様の住所登録1つのみとなります。

Q5

新しく加入した家族の受診券（セット券）が欲しいのですが？

新しく加入したご家族様の受診券（セット券）は、協会けんぽから自動でお送りしております。（6月～12月の間、毎月1回送付予定。）お急ぎの方は、「特定健康診査受診券（セット券）申請書」をご提出ください。

Q6

どこの健診機関で受診できますか？

協会けんぽと契約している健診機関で受診できます。受診できる健診機関は協会けんぽホームページをご確認ください。（大阪府以外の健診機関で受診することもできます。）

Q7

窓口負担の違いがあるのはなぜですか？

協会けんぽと健診機関との契約形態の違いです。検査内容は同じです。

Q8

詳細な健診は、全員受診できますか？

全ての方が対象ではありません。健診結果等から医師が実施すると判断した方のみになります。ご自身の希望で詳細な健診を受診する場合は、自費となります。

Q9

被保険者用の生活習慣病予防健診を受診することはできますか？

できません。生活習慣病予防健診は、35歳～74歳の被保険者様のみとなります。