

# 年に1度の健診が従業員を守る！ ～生活習慣病予防健診について～



全国健康保険協会 神奈川支部

協会けんぽ

# 【目次】

1. はじめに	・・・2
2. 協会けんぽの健診	・・・ 3
3. 生活習慣病予防健診とは	・・・4～8
4. 健診受診後の行動	・・・9～11
5. かながわ健康企業宣言	・・・12～13
6. 令和8年度からの更なる保健事業の拡充	・・・14～15
7. 最後に	・・・16

# 1. はじめに

## 従業員の健康と事業所の未来を守るために、毎年の健診受診は重要です！

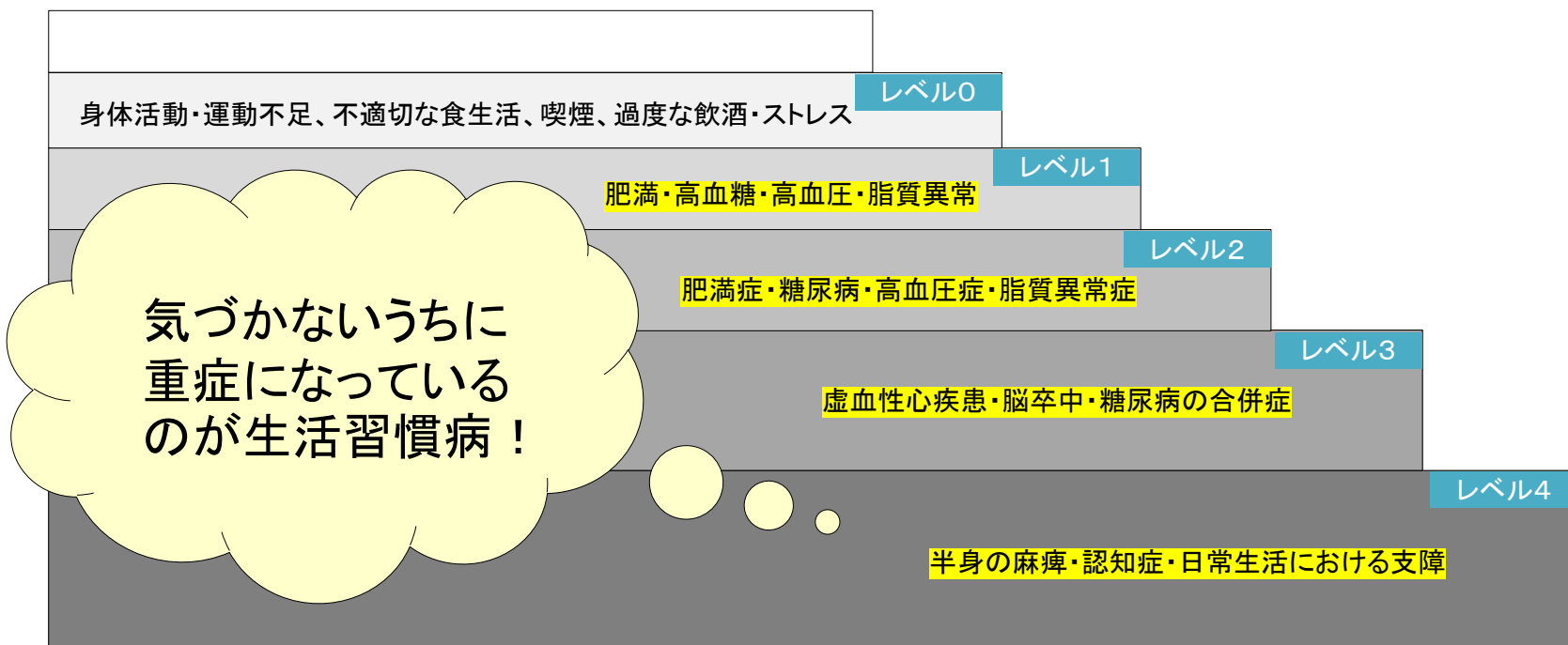
糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。

健診を受けることで自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。

また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。

従業員の方へ、ぜひ毎年健診を受けるよう呼びかけてください。

協会けんぽは事業主さまとの連携で、従業員の方の健康を守るためのサポートを行います。



## 2. 協会けんぽの健診

協会けんぽでは健診の費用補助を行っています。

協会けんぽにご加入の方は、年度内(4月～翌年3月)に1回限り、健診費用の補助を受けることができます。

### 生活習慣病予防健診

#### 対象者

35歳から74歳までの被保険者(ご本人)様

※1 年度途中で35歳になる方も対象です。

※2 年度途中で75歳になる方は、誕生日の前日までの受診が対象です。

### 特定健康診査(特定健診)

#### 対象者

40歳以上74歳までの被扶養者(ご家族)様

※1 年度途中で40歳になる方も対象です。

※2 年度途中で75歳になる方は、誕生日の前日までの受診が対象です。

特定健診について



### 3. 生活習慣病予防健診とは

生活習慣病予防健診は、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等の項目に加え、国が定めるがん検診等を被保険者の方に受けていただく健診です。

この健診は、早期発見・早期治療や早期対応が重要と言われるがんや生活習慣病に対応しています。

また、労働安全衛生法で定められた定期健康診断(事業者健診)の検査項目をすべて含んでいるため、会社の定期健康診断としてもおすすめです。

令和7年度の内容	検査の内容	費用総額	自己負担額 (最高)
<b>一般健診</b> (35歳～74歳)	<div data-bbox="458 550 725 642"> <b>重要!!</b> </div> <div data-bbox="592 579 925 678"> <b>必須項目</b> 一部項目のみを選んで受診することはできません           </div> <div data-bbox="535 700 1163 787"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 身体計測</li> <li>● 尿検査</li> <li>● 診察等</li> <li>● 血圧測定</li> <li>● 血液検査</li> <li>● 心電図検査</li> </ul> </div> <div data-bbox="496 812 1201 998"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 便潜血反応検査</li> <li>● 胃部エックス線検査</li> <li>● 胸部エックス線検査</li> </ul> <div data-bbox="919 812 1201 875"> <b>がん検診等</b> </div> </div>	18,865 円	<b>5,282 円</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼底検査</li> </ul> ※ 医師が必要と判断した場合のみ実施	792 円	<b>79 円</b>
<b>子宮頸がん検診 (単独受診)</b> (20歳～38歳で 偶数年齢の女性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 細胞診</li> </ul> ※ 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。	3,463 円	<b>970 円</b>

【金額例】  
一般健診費用18,865円  
－協会けんぽ補助額13,583円  
＝**5,282円**で受診可能

※ 自己負担額は健診機関によって異なります。 4

### 3. 生活習慣病予防健診とは

#### 一般健診

に追加して受診できる健診(単独での受診はできません)

#### 令和7年度の内容

	検査の内容		費用総額	自己負担額 (最高)
<b>付加健診</b> (40歳,45歳,50歳,55歳, 60歳,65歳,70歳の方)	● 尿沈渣顕微鏡検査      ● 眼底検査 ● 血液学的検査          ● 肺機能検査 ● 生化学的検査          ● 腹部超音波検査		9,603 円	<u>2,689 円</u>
<b>乳がん検診</b> (40歳～74歳で 偶数年齢の女性)	● 問診 ● 乳房エックス線検査 ● 視診 ● 触診	40歳～48歳	5,621 円	<u>1,574 円</u>
		50歳～74歳	3,619 円	<u>1,013 円</u>
<b>子宮頸がん検診</b> (36歳～74歳で 偶数年齢の女性)	● 問診 ● 細胞診 ※ 自己採取による検査は実施していません。		3,463 円	<u>970 円</u>
<b>肝炎ウイルス検査</b> (35歳～74歳で 過去にC型肝炎ウイルス 検査を受けていない方)	● HCV抗体検査 ● HBs抗原検査		2,079 円	<u>582 円</u>

※ 自己負担額は健診機関によって異なります。

# 3. 生活習慣病予防健診とは

## 健診受診までの流れ

1

3月下旬に「生活習慣病予防健診のご案内」(緑の封筒)が事業所あてに届きます。

## 送付物

料金後納  
郵便

**親展** 開封前に宛名をご確認ください

かんたん手続きでお得に受診！

**生活習慣病予防健診**

従業員（協会けんぽ加入者ご本人）健診について

全国健康保険協会 神奈川支部  
〒220-8538  
神奈川県みなとみらい区  
電話 045-270-8431

令和7年度(2025年4月～2026年3月)

**生活習慣病予防健診のご案内**

従業員の健康と事業所の将来を守るために、毎年の健診を受けることが大切です。

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。その予防のために、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の生活習慣病のリスクを減らすことが大切です。

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりの脂肪が増えること、高血圧・高血糖・脂質異常等が揃うこと、生活習慣病になりやすくなることです。

自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健康増進の第一歩です。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。自分自身の健康状態がどのレベルなのかを把握し、生活改善に向けて行動しましょう。

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お声がけをお願いします。

全国健康保険協会 神奈川支部 生活習慣病予防健診のご案内

事業主様へ

健康増進 啓蒙 啓蒙

健診ご担当者様

従業員番号	氏名	性別	生年月日	健診予定月	健診結果	健診結果
00000						

1/1 0009022

令和7年3月

事業主様  
健康増進 啓蒙 啓蒙

全国健康保険協会神奈川支部

令和7年度 生活習慣病予防健診のご案内

平素より、協会けんぽの事業運営にご理解、ご協力を厚く御礼申し上げます。

協会けんぽでは、加入者（ご本人）様の生活習慣病の予防及び健康の保持・増進のため、生活習慣病予防健診を実施しております。

対象者は年度内お一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を補助します。

同封のリーフレット等を従業員（協会けんぽ加入者ご本人）様に回覧または配布していただき、健診の周知にご協力をお願いします。（協会けんぽへの申込みは不要です。）

送付物	事業主様向け	従業員様向け
1. 生活習慣病予防健診対象者一覧（対象者様分）※	○	
2. 令和7年度 生活習慣病予防健診のご案内（本紙）	○	
3. 生活習慣病予防健診のご案内		○
4. 巡回健診のご案内・予定表		○
5. 健康づくりについて「健診結果はからだからあなたへのメッセージ」		○
6. 「かながわ健康企業宣言」のお知らせ	○	
7. 保健指導情報の共同利用についてのご連絡	○	

※ 個人情報となります。お取り扱いにご注意ください。

従業員（協会けんぽ加入者ご本人）の皆様へ健診についてご案内ください。

全国健康保険協会 神奈川支部  
協会けんぽ  
〒220-8538  
神奈川県みなとみらい区みなとみらい4-6-2  
みなとみらいグランドセントラルタワー9階  
電話番号 045-270-8431（代表）  
平日8:30～17:15（年末年始を除く）



### 3. 生活習慣病予防健診とは

#### 健診受診までの流れ

1

3月下旬に「生活習慣病予防健診のご案内」(緑の封筒)が事業所あてに届きます。

2

ご案内に同封されているパンフレットや協会けんぽホームページに掲載されている健診実施機関へ、「直接」お電話等でご予約ください。  
※協会けんぽへのお申込・ご連絡は不要です。

3

健診受診日が近づいたら、健診機関から問診票や検査容器などが送られてきます。  
案内にしたがって受診しましょう。

当日は以下のいずれかの方法により、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(受診する健診機関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
- ・資格確認書の提示

## 4. 健診受診後の行動

健診結果を確認した後は、健康状態の改善に向けたアクションを起こすことが大切です。

対象の従業員の方へ積極的なお声がけ・ご案内をお願いいたします。

健診結果に異常がない場合でも、引き続き健康づくりに取り組みましょう。また、毎年健診を受診することで健康状態を確認しましょう。

### 生活習慣の改善が必要な方

特定保健指導(健康サポート)を利用して、生活習慣の改善に取り組みましょう。

健診で生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、普段の生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が期待できます。

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が寄り添ってサポートします。

#### 対象者

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

#### STEP1

##### 初回面談

目標・行動計画の設定

20～30分

#### STEP2

##### 行動計画の実践

保健師・管理栄養士がサポート

3～6カ月

#### STEP3

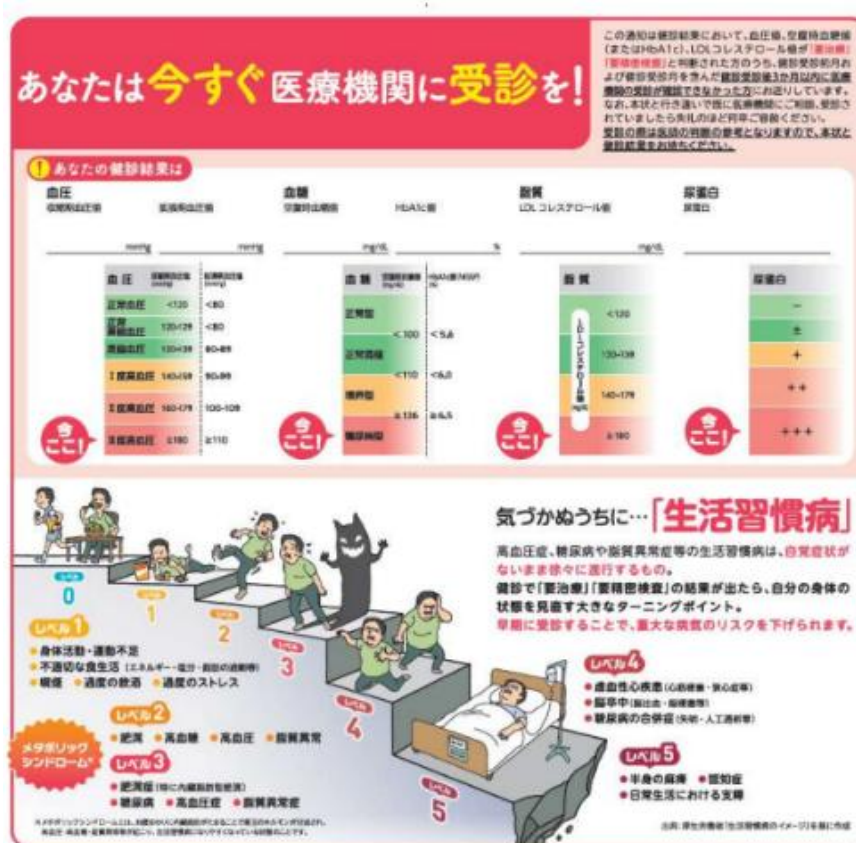
目標達成度のチェック  
健康づくりのアドバイス

# 4. 健診受診後の行動

## 医療機関への受診が必要な方

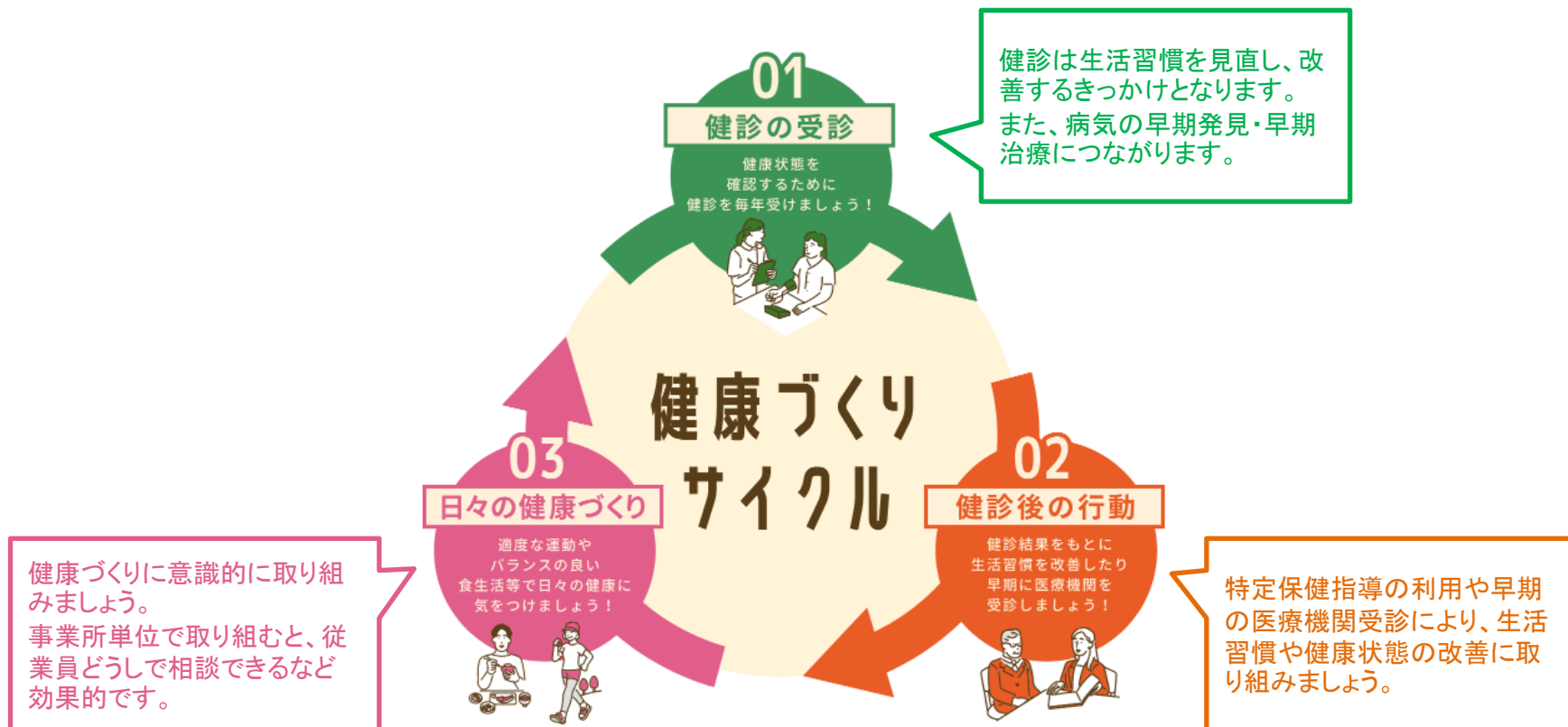
健診において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDL(悪玉)コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判断され、医療機関への受診が確認できなかった方について、以下の案内をご自宅へお送りいたします。

この案内を見た方は、自覚症状がない場合でも早期に医療機関を受診してください。



## 4. 健診受診後の行動

### 健康づくりサイクル



メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないよう、「**健康づくりサイクル**」をまわして、元気で健康な暮らしを続けましょう！

健康づくりサイクルをまわすために、「**健診・特定保健指導**」や「**かながわ健康企業宣言**」をぜひご利用ください！

## 5. かながわ健康企業宣言

### かながわ健康企業宣言

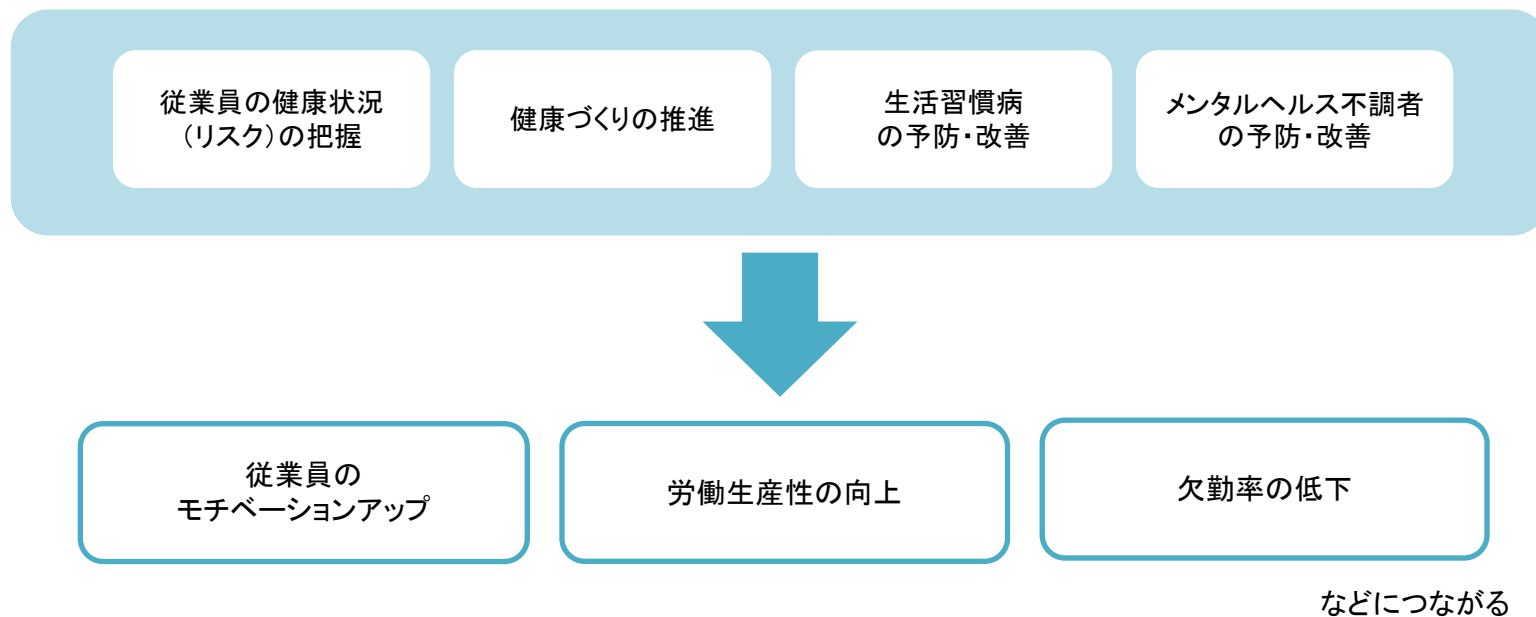
参加企業数 **1,762社**（令和7年10月23日現在）

「かながわ健康企業宣言」とは、協会けんぽ神奈川支部が加入事業所の健康経営を後押しする事業のことです。  
事業所全体で健康づくりに取り組むことを事業主様に宣言いただき、その取組みを協会けんぽがサポートいたします。

#### 健康経営®とは

従業員の健康管理や健康づくりを「投資」と捉え、企業・団体が従業員の健康増進に取り組む「健康経営」という経営スタイルが注目されています。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



# 5. かながわ健康企業宣言

かながわ健康企業宣言 にエントリーすると、こんな特典があります！

## ①「健康企業診断カルテ」を毎年送付

事業所の健診・特定保健指導の実施率、従業員の生活習慣等を数値やグラフで経年的に示し、協会けんぽ神奈川支部に加入している全事業所平均や同業態と比較できる「事業所専用」の資料をお送りします。

※健診受診者数によっては、個人が特定されないよう、業態による情報を掲載したカルテを提供しています。



見本(抜粋)

## ②無料の健康講座を利用できる

事業所の取組に応じた健康講座を受講できます。講師派遣・オンラインの他、VOD(ビデオオンデマンド)、DVDで受けることができます。

令和7年度  
講座一覧

	講座名	実施方法
1	食生活の改善	講師派遣
2	飲酒習慣の改善	
3	受動喫煙対策	
4	転倒・腰痛予防対策	
5	治療と仕事の両立支援	
6	働き方改革の推進	講師派遣・オンライン
7	メンタルヘルス対策	
8	歯の健康対策	オンライン
9	カラダのコリ・張り改善	オンライン VOD視聴 DVD貸出
10	隙間時間のプチエクササイズ	
11	食生活で不調改善	

	講座名	実施方法
12	食生活で超健康	オンライン VOD視聴 DVD貸出
13	ストレスセルフケア	
14	みんなで理解ラインケアのコツ	
15	睡眠満足度アップのコツ	
16	女性の健康課題サポート	
17	禁煙の大切さに気づく	
18	詳しく知ろうアルコール	
19	腸活セルフケア	
20	今からできるロコモ対策	
21	知って納得健診結果	
22	口まわりケアで疾病予防	

## ③「健康経営優良法人認定制度」(中小規模法人部門)に申請できる

経済産業省の認定制度への申請が可能になります。認定取得はさらなる企業イメージの向上につながります。

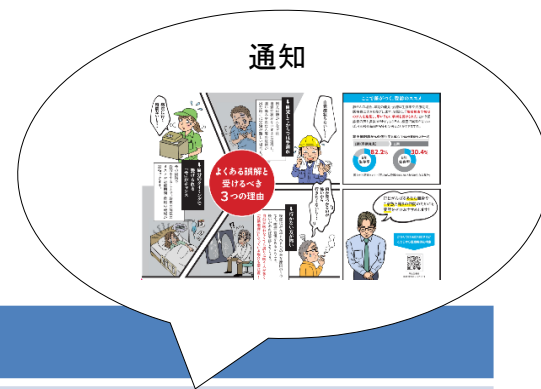
エントリーはこちらから



## 6. 令和8年度からの更なる保健事業の拡充

協会けんぽでは、加入者の方にとって健診がより利用しやすいものとなるよう、健康増進につながる保健事業の拡充に、段階的に取り組んでいます。令和7年度からは、重症化予防対策としてがん検診項目受診後の医療機関への受診勧奨を開始いたしました。

令和8年度は被保険者の人間ドック健診に対する補助や若年層を対象とした健診を開始します。そして令和9年度からは被扶養者の健診内容を被保険者と同等のものへ拡充を行う予定です。



年度	内容	詳細
令和7年度	重症化予防対策	胸部エックス線検査において要精密検査・要治療と判断された方のうち、医療機関への受診が確認できない方に対する受診勧奨を実施
	事業所における健康づくりの支援	メンタルヘルスに関するセミナー及び出前講座の実施体制を整備
令和8年度	人間ドック健診に対する補助の実施	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定額補助を実施
	若年層を対象とした健診の実施	生活習慣病予防健診の対象年齢に20歳,25歳,30歳を追加(一部検査項目を除く)
	生活習慣病予防健診の項目等の見直し	40歳以上の偶数年齢の女性を対象とした骨粗鬆症検診の実施
令和9年度	被扶養者健診の拡充	被保険者の人間ドック健診・生活習慣病予防健診と同等の内容に拡充

## 6. 令和8年度からの更なる保健事業の拡充

### 人間ドック健診

協会けんぽでは、令和8年度から被保険者の人間ドック健診に対する定額補助を開始いたします。

35歳～74歳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ついて、1人あたり最高25,000円の定額補助を行います。一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診ですので、ぜひご活用ください。

1人あたりの  
最高補助額

25,000 円

### 注意点

- ・人間ドック健診の費用や検査項目は健診機関によって異なります。受診を希望する健診機関へお問い合わせください。
- ・健診費用の補助をご利用いただけるのは、年度内にお一人様につき、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれか1回のみです。

協会けんぽは保健事業の拡充により、加入者の健康増進につながる体制を充実させてまいります。  
また、健康宣言事業により、事業所全体での健康づくりをサポートいたします。

# 7. 最後に

**リセット！  
危ない食生活習慣  
ヘルシー時短レシピ  
動画公開中**

チャンネル登録をお願いします！



フリーアナウンサー  
後藤繁榮



管理栄養士・料理研究家  
藤井恵



食物繊維  
たっぷりで満足！  
**きのこ  
チーズ  
トースト**



夏の涼感  
さっぱり！  
**そば缶と  
キムチの  
チゲ風**



消化に  
やさしい  
**豆乳  
ごまねぎ  
うどん**



ダイエットの  
強い味方！  
**厚揚げ  
もやし  
チャンプル**



甘酒パワーで  
美容回復！  
**ホットな  
甘酒みるく  
りんご**



肉質が  
柔らかい  
**大根の  
梅流し風**

手に入りやすい材料ですぐに出来ておまけにヘルシー！  
人気の管理栄養士・藤井恵さんと後藤繁榮アナウンサーが  
動画で楽しく分かりやすくお伝えします！

 **全国健康保険協会 神奈川支部**  
協会けんぽ

**協会けんぽ 加入者の  
みなさまへ**

電子申請の利用・詳細については、電子申請特設ページをご覧ください。

**各種申請手続きが  
オンラインでもっと手軽に**



**2026年  
1月13日  
スタート**

これからは、**電子申請**がおすすめです。

**「安心」**



システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。

**「便利」**



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。



郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。



スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。



**電子申請対象書類**  
オンラインでほぼすべての申請が可能です。

- ✓ 傷病手当金支給申請書
- ✓ 出産手当金支給申請書
- ✓ 出産育児一時金支給申請書
- ✓ 高額療養費支給申請書

- ✓ 埋葬料(費)支給申請書
- ✓ 療養費支給申請書(立替払等)
- ✓ 療養費支給申請書(治療用器具)
- ✓ 任意継続資格取得申請書

- ✓ 特定健康診査受診券(セット券)申請書
- ✓ 特定保健指導利用券申請書
- 他

[ご利用方法は裏面へ](#)