

令和6年度(2024年4月~2025年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

付加健診の
対象年齢を
拡大しました!

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。



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!

❗ 事業主の皆さま 従業員皆さまに、健診受診の積極的なお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。



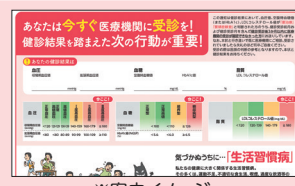
※**特定保健指導**とは…

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いただき、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

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> 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
	<ul style="list-style-type: none"> 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)	<ul style="list-style-type: none"> 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

※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。

令和5年度から
自己負担額が
下がりました!

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**

「きょうかい」

+ 一般健診に追加できる健診 ① 単独受診はできません

令和6年度から
5歳刻みを対象に!

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	<ul style="list-style-type: none"> 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 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳、70歳の方	最高 2,689円
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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パンフレット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



健診実施率や特定保健指導の実施率等が 保険料率に影響します！

インセンティブ(報奨金)制度は、協会けんぽの加入者および事業主の皆さまの取組みに応じて、インセンティブ(報奨金)を付与して健康保険料率に反映させるものです。

下記の5つの評価指標に基づき全支部を順位づけし、支部ごとの得点数に応じた報奨金によって上位の支部は保険料率が引き下げられます。※令和6年度の健診等の実績が令和8年度の保険料率に反映。

5つの評価指標

皆さまにお願いしたいこと

①

特定健診等の 実施率



加入者

協会けんぽの健診を毎年必ず受診してください。
お勤めの方：生活習慣病予防健診
ご家族の方：特定健診

事業主

協会けんぽの健診以外(定期健康診断)を実施の事業所は、
健診結果データを協会けんぽへ提供してください。
(40歳以上の協会けんぽ加入者分)

②

特定保健指導の 実施率



該当者

健診結果で「生活改善が必要」と判定された場合には、特
定保健指導を受けてください。

事業主

特定保健指導は健診当日、または後日に保健師等が事業所を
を訪問し実施します。
特定保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください。

③

特定保健指導 対象者の減少率



該当者

特定保健指導の対象となった方は、保健師等のサポート
を最後まで中断することなく継続してください。
また、次年度は特定保健指導の対象にならないよう、日頃
からの健康づくりを心がけましょう。

④

要治療者の 医療機関受診率



該当者

健診の結果、「血圧、血糖値、脂質値が要治療(再検査含む)」
の場合は、必ず医療機関を受診してください。該当者には
受診勧奨の案内を送付しています。

事業主

従業員の健診結果を把握し、「要治療(再検査含む)者」に
対して受診を促してください。

⑤

ジェネリック医薬品 の使用割合



加入者

約8割のお薬がジェネリック医薬品に切り替えられています。
医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品」の希望を伝え、積極
的に選択してください。

協会けんぽは、皆さまの取組を全力でサポートさせていただきます！

県内の生活習慣病予防健診実施機関一覧①

健診機関名	電話番号	所在地	土曜日	検診車	乳がん	子宮頸がん	胃カメラ	保健指導
富山赤十字病院	076-433-2668	富山市牛島本町 2-1-58			○	○	○	○
富山県済生会富山病院	076-437-1133	富山市楠木 33-1			○	○	○	○
富山県健康増進センター	076-429-7578	富山市蛸川 373	△	○	○	○	○	○
富山市医師会健康管理センター	076-422-4811	富山市経堂 4-1-36	○	○	○	○	○	○
富山まちなか病院	076-423-7727	富山市鹿島町 2-2-29			○	▲	○	
北陸予防医学協会	076-436-1238	富山市西二俣 277-3	○	○	○	○	○	○
北陸予防医学協会 とやま健診プラザ	076-471-5789	富山市千代田町 2-1	△		○	○	■	○
不二越病院	076-424-2228	富山市東石金町 11-65		○	▲	▲	○	○
友愛健康医学センター	076-466-5544	富山市婦中町中名 1554-17	△	○	▲	▲		○
日本健康倶楽部北陸支部	076-493-1717	富山市二口町 4-3-1	△	○	▲	▲		○
富山協立病院	076-444-5684	富山市豊田町 1-1-8	○		○	▲	○	○
富山西総合病院	050-3172-4707	富山市婦中町下轡田 1019			○	○	○	○
高重記念クリニック	076-420-6682	富山市元町 2-3-20	○		○	▲	○	○
JCHO 高岡ふしき病院	0766-44-1250	高岡市伏木古府元町 8-5	△	○	○	○	○	○
厚生連高岡病院	0766-21-3930	高岡市永楽町 5-10			○	○	○	○
富山県済生会高岡病院	0766-21-0570	高岡市二塚 387-1			○	○	○	○
光ヶ丘病院	0766-63-3040	高岡市西藤平蔵 313	○		○	○	○	○
北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	0766-24-3221	高岡市金屋本町 1-3	△		○	○	■	○
射水市民病院	0766-82-8100	射水市朴木 20			○	○	○	○
真生会富山病院	0766-52-2473	射水市下若 89-10	○		▲	▲	○	○
中村記念病院	0766-92-0083	氷見市島尾 825	○		○	▲	□	○
金沢医科大学氷見市民病院	0766-74-1900	氷見市鞍川 1130			○	○	○	○

次のページの注意事項をお読みいただき、ご予約ください。



県内の生活習慣病予防健診実施機関一覧②

健診機関名	電話番号	所在地	土曜日	検診車	乳がん	子宮頸がん	胃カメラ	保健指導
富山労災病院	0765-22-1280	魚津市六郎丸 992			○	○	○	○
浦田クリニック	0765-22-5053	魚津市本江 1-26	○		○	○	○	○
厚生連滑川病院	076-475-2254	滑川市常盤町 119			○	○	○	○
黒部市民病院	0765-56-7232	黒部市三日市 1108-1			○	○	■	
かみいち総合病院	076-472-5136	中新川郡上市町法音寺 51			○	○	○	○
あさひ総合病院	0765-83-1160	下新川郡朝日町泊 477			○	○	○	
市立砺波総合病院	0763-32-3320	砺波市新富町 1-61			○	○	○	
北陸中央病院	0766-67-5950	小矢部市野寺 123			○	○	○	○
南砺市民病院	0763-82-1475	南砺市井波 938			○	○	○	○
公立南砺中央病院	0763-53-0001	南砺市梅野 2007-5			○	○	○	○

注 意 事 項

- ◎「△」印の健診機関は、週により土曜日に健診を実施していない場合があります。詳しくは各健診機関にお問い合わせください。
- ◎「▲」印の健診機関は、乳がん検診及び子宮頸がん検診を健診機関が契約している他の健診機関で実施する場合や、実施機関であっても指定日のみに限られている場合があります。詳しくは各健診機関にお問い合わせください。
- ◎検診車で受診される場合は、付加健診や乳がん検診・子宮頸がん検診を受けられない場合があります。また、検診車のご利用は一定数の希望者が必要となります。(検診車で健診を申込みれる場合は、検診車を有する各健診機関にお問い合わせください。)
- ◎健診機関によって健診費用が異なる場合があります。詳しくは各健診機関にお問い合わせください。
- ◎胃カメラの差額については、健診機関ごとに異なります。詳しくは各健診機関にお問い合わせください。
- ◎「■」印の健診機関は、生活習慣病予防健診から人間ドックへの差額負担による振り替えで、胃カメラを受診することができます。「□」印の健診機関は、健診機関が指定する日のみ胃カメラを実施しています。詳しくは各健診機関にお問い合わせください
- ◎健診機関によって生活習慣病予防健診の予約枠や胃カメラの検査枠等に限りがあり、早期に予約受付が終了する可能性がありますのでご注意ください。詳しくは各健診機関にお問い合わせください。
- ◎黒部市民病院では、付加健診のうち肺機能検査を実施しておりません。詳しくは当健診機関にお問い合わせください。
- ◎令和 5 年 12 月時点での情報を掲載しております。最新の情報は、協会けんぽ富山支部のホームページをご確認ください。

令和6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。

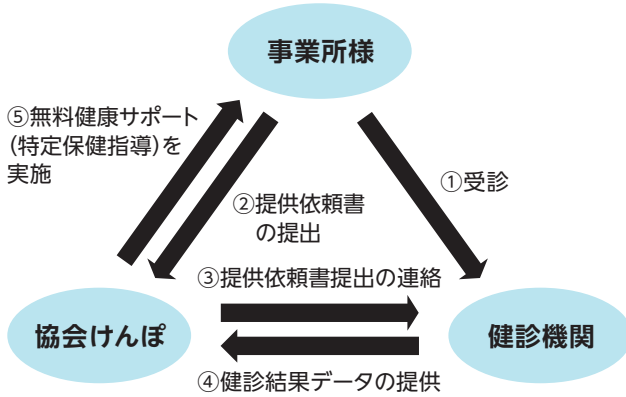
年齢	生年月日	一般	単独 子宮頸がん	付加	乳がん	子宮頸がん
20歳	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	●	×	×	×
21歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	●	×	×	×
31歳	H5.4.2 ~ H6.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	×	●	×	×	×
35歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	●	×	×	×	×
36歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	●	×	×	●
37歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	●	×	×
46歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	×	●	●
49歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	×	×	×
50歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	●	×	×
56歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	●	●	●
61歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	●	×	×
66歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	●	●	●
71歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S25.4.2 ~ S26.4.1	●	×	×	●	●
75歳※	S24.4.2 ~ S25.4.1	●	×	×	×	×

※今年度で75歳を迎えられる方は誕生日の前日までに受診いただく必要があります。

！生活習慣病予防健診を利用しない場合

定期健康診断の健診結果データの提供にご協力をお願いします。
ご提供いただいた健診結果に基づき、協会けんぽの特定保健指導を無料でご利用いただけます。

健診結果データ提供の流れ



生活習慣病予防健診

尿潜血・便潜血・クレアチニン・ALP・尿酸・
胃部レントゲン・総コレステロール

肝炎

付加健診

乳がん・子宮頸がん

定期健康診断(労働安全衛生法)

視力・聴力・胸部レントゲン・貧血検査・心電図

特定健康診査

身長・体重・BMI・腹囲・血圧・尿酸・尿蛋白・空腹時血糖^{*1}・
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)・
空腹時中性脂肪^{*2}・HDL・LDL コレステロール^{*3}・
自覚症状・既往歴・服薬歴・喫煙歴

※1 やむなく空腹時以外に採血を行いHbA1cを測定しない場合は食直後(食事開始後3.5時間未満)を除き随時血糖も可。

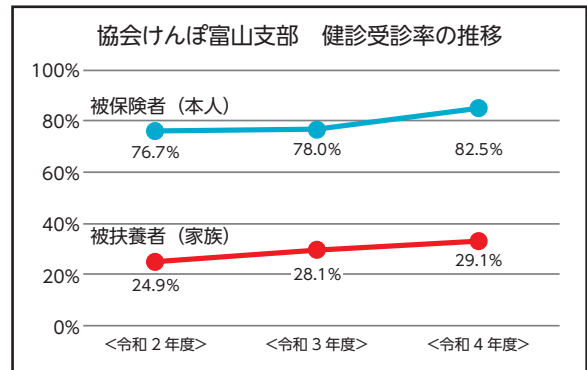
※2 脂質検査において、健診実施前に食事を摂取している等により空腹時中性脂肪が測定できない場合は、随時中性脂肪でも可。

※3 空腹時中性脂肪または随時中性脂肪が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 non-HDL コレステロールでも可。

「高齢者の医療の確保に関する法律」の規定により、事業所様が、協会けんぽ(医療保険者)へ健診結果データを提供することが義務づけられており、「個人情報の保護に関する法律」に関して、事業所様が責任を問われることはありません。

！被扶養者(ご家族)の方へ特定健診受診の勧奨をお願いします

富山支部における被保険者(ご本人)の健診受診率が82.5%であるのに対し、ご家族の健診受診率は29.1%であり、およそ10人に7人は受診確認が取れていない状況です。
(令和4年度実績)



ご家族の健康は、従業員であるご本人様に与える影響も大きく、結果として事業所の生産性にも大きな影響があります。

事業所様から案内を行っていただくためのフォームをホームページへ掲載しています！

協会けんぽでは40歳以上のご家族の方へ年に一度、お一人につき7,150円の補助を行っています。

ぜひ事業主様やご本人様からも、ご家族へ特定健診の受診を勧めていただきますようお願いします。



お問い合わせは **全国健康保険協会(協会けんぽ)富山支部**

〒930-8561 富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階 TEL:076-431-5273

ホームページアドレス <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama/>

協会けんぽ 富山

