

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

令和6年度から  
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。



# 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…

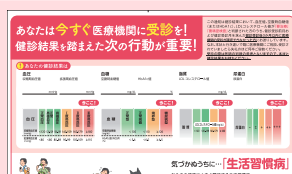
健診を受けた結果、  
メタボリックシンドロームのリスクのある  
40～74歳までの方を対象に行う  
健康サポートです。  
健康に関するセルフケア(自己管理)が  
できるように、健康づくりの専門家である  
保健師または管理栄養士等が  
寄り添ってサポートします。



**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。



※案内イメージ

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

### ● 胃部エックス線検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を  
調べます

### ● 胸部エックス線検査

▶ 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

令和5年度から  
自己負担額が  
下がりました!

| 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<br>・尿検査・便潜血反応検査・血液検査<br>・心電図検査・胃部エックス線検査<br>・胸部エックス線検査 | 35歳~74歳の方<br>(75歳の誕生日の前日まで) | 最高 <b>5,282円</b> |
|                   | ・眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ                                                     |                             | 最高 <b>79円</b>    |
| 子宮頸がん<br>検診(単独受診) | ・問診・細胞診<br>※自己採取による検査は実施していません。                                          | 20歳~38歳の<br>偶数年齢の女性の方       | 最高 <b>970円</b>   |

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。

令和6年度から  
5歳刻みを対象に!

## + 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<br>・生化学的検査・眼底検査<br>・肺機能検査・腹部超音波検査 | 一般健診を受診する<br>40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、<br>65歳、70歳の方               | 最高 <b>2,689円</b>                                        |
| 乳がん検診        | ・問診・乳房エックス線検査<br>・視診・触診<br>※視診、触診は医師の判断により実施       | 一般健診を受診する<br>40歳~74歳の偶数年齢の女性の方                               | 50歳以上<br>最高 <b>1,013円</b>   40歳~48歳<br>最高 <b>1,574円</b> |
| 子宮頸がん<br>検診  | ・問診・細胞診<br>※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<br>36歳~74歳の偶数年齢の女性の方<br>※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可 | 最高 <b>970円</b>                                          |
| 肝炎ウイルス<br>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<br>肝炎ウイルス検査を受けたことがない方                    | 最高 <b>582円</b>                                          |

※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

### ① 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  
リー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 健診リーフレット

(<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

受診当日はマイナ保険証等\*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。

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)

・マイナポータル上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<sup>(※)</sup>

<sup>(※)</sup>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。



### 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

協会けんぽ マイナ保険証

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytouroukakunin/>)

# 生活習慣病予防健診対象者年齢一覧表

「●」がついている項目が補助の対象となります。

| 年齢  | 生年月日              | 一般 | 単独<br>子宮頸<br>がん | 付加 | 乳がん | 子宮頸<br>がん |
|-----|-------------------|----|-----------------|----|-----|-----------|
| 20歳 | H17.4.2 ~ H18.4.1 | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 21歳 | H16.4.2 ~ H17.4.1 | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 22歳 | H15.4.2 ~ H16.4.1 | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 23歳 | H14.4.2 ~ H15.4.1 | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 24歳 | H13.4.2 ~ H14.4.1 | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 25歳 | H12.4.2 ~ H13.4.1 | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 26歳 | H11.4.2 ~ H12.4.1 | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 27歳 | H10.4.2 ~ H11.4.1 | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 28歳 | H9.4.2 ~ H10.4.1  | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 29歳 | H8.4.2 ~ H9.4.1   | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 30歳 | H7.4.2 ~ H8.4.1   | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 31歳 | H6.4.2 ~ H7.4.1   | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 32歳 | H5.4.2 ~ H6.4.1   | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 33歳 | H4.4.2 ~ H5.4.1   | ×  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 34歳 | H3.4.2 ~ H4.4.1   | ×  | ●               | ×  | ×   | ×         |
| 35歳 | H2.4.2 ~ H3.4.1   | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 36歳 | H1.4.2 ~ H2.4.1   | ●  | ●               | ×  | ×   | ●         |
| 37歳 | S63.4.2 ~ H1.4.1  | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 38歳 | S62.4.2 ~ S63.4.1 | ●  | ●               | ×  | ×   | ●         |
| 39歳 | S61.4.2 ~ S62.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 40歳 | S60.4.2 ~ S61.4.1 | ●  | ×               | ●  | ●   | ●         |
| 41歳 | S59.4.2 ~ S60.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 42歳 | S58.4.2 ~ S59.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 43歳 | S57.4.2 ~ S58.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 44歳 | S56.4.2 ~ S57.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 45歳 | S55.4.2 ~ S56.4.1 | ●  | ×               | ●  | ×   | ×         |
| 46歳 | S54.4.2 ~ S55.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 47歳 | S53.4.2 ~ S54.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 48歳 | S52.4.2 ~ S53.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 49歳 | S51.4.2 ~ S52.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |

| 年齢   | 生年月日              | 一般 | 単独<br>子宮頸<br>がん | 付加 | 乳がん | 子宮頸<br>がん |
|------|-------------------|----|-----------------|----|-----|-----------|
| 50歳  | S50.4.2 ~ S51.4.1 | ●  | ×               | ●  | ●   | ●         |
| 51歳  | S49.4.2 ~ S50.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 52歳  | S48.4.2 ~ S49.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 53歳  | S47.4.2 ~ S48.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 54歳  | S46.4.2 ~ S47.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 55歳  | S45.4.2 ~ S46.4.1 | ●  | ×               | ●  | ×   | ×         |
| 56歳  | S44.4.2 ~ S45.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 57歳  | S43.4.2 ~ S44.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 58歳  | S42.4.2 ~ S43.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 59歳  | S41.4.2 ~ S42.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 60歳  | S40.4.2 ~ S41.4.1 | ●  | ×               | ●  | ●   | ●         |
| 61歳  | S39.4.2 ~ S40.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 62歳  | S38.4.2 ~ S39.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 63歳  | S37.4.2 ~ S38.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 64歳  | S36.4.2 ~ S37.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 65歳  | S35.4.2 ~ S36.4.1 | ●  | ×               | ●  | ×   | ×         |
| 66歳  | S34.4.2 ~ S35.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 67歳  | S33.4.2 ~ S34.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 68歳  | S32.4.2 ~ S33.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 69歳  | S31.4.2 ~ S32.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 70歳  | S30.4.2 ~ S31.4.1 | ●  | ×               | ●  | ●   | ●         |
| 71歳  | S29.4.2 ~ S30.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 72歳  | S28.4.2 ~ S29.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 73歳  | S27.4.2 ~ S28.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |
| 74歳  | S26.4.2 ~ S27.4.1 | ●  | ×               | ×  | ●   | ●         |
| 75歳※ | S25.4.2 ~ S26.4.1 | ●  | ×               | ×  | ×   | ×         |

※今年度で75歳を迎える方は、誕生日から後期高齢者医療制度の加入者となりますので、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。

## Q&A 健診についてのよくあるご質問

Q. 県外の健診機関で受診はできますか。

A. 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。生活習慣病予防健診の契約をしている健診機関は、全国各地にございます。協会けんぽのホームページでご確認ください。

Q. 補助の対象ではない方の健診はどうしたらいいですか。

A. 協会けんぽからの補助はありませんので、ご希望の健診機関で労働安全衛生法に基づいた定期健康診断などを受診してください。

Q. 退職予定の方は、生活習慣病予防健診の補助を受けられますか。

A. 協会けんぽの補助が受けられるのは、退職日までに受けた健診です。

また、75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受けた健診が補助の対象になります。

**退職等で資格を喪失した後に受診されますと、協会けんぽが補助を行った健診費用を後日お返しいただくことになりますのでご注意ください。**

Q. 被扶養者（家族）の健診はどうなりますか。

A. 40歳以上の被扶養者（ご家族）様は特定健診を受診できます。特定健診はお住まいの市町村が実施する住民健診でも受診可能です。受診の際に必要な「特定健康診査受診券（セット券）」は、4月上旬に被保険者（ご本人）様のご住所あてに送付いたします。

なお、被保険者（ご本人）様には特定健康診査受診券（セット券）はございません。そのため、被保険者（ご本人）様は住民健診では協会けんぽの補助がご利用いただけませんのでご注意ください。

Q. 受診当日に保険資格を確認する際は、マイナ保険証の提示のみでいいですか。

A. オンライン資格確認に対応している施設であればマイナ保険証のみで受診できます。対応していない場合は、「マイナ保険証と資格情報のお知らせ」または「資格確認書」等を提示していただく必要があります。詳しくは健診機関へお問い合わせいただくか、協会けんぽホームページをご覧ください。



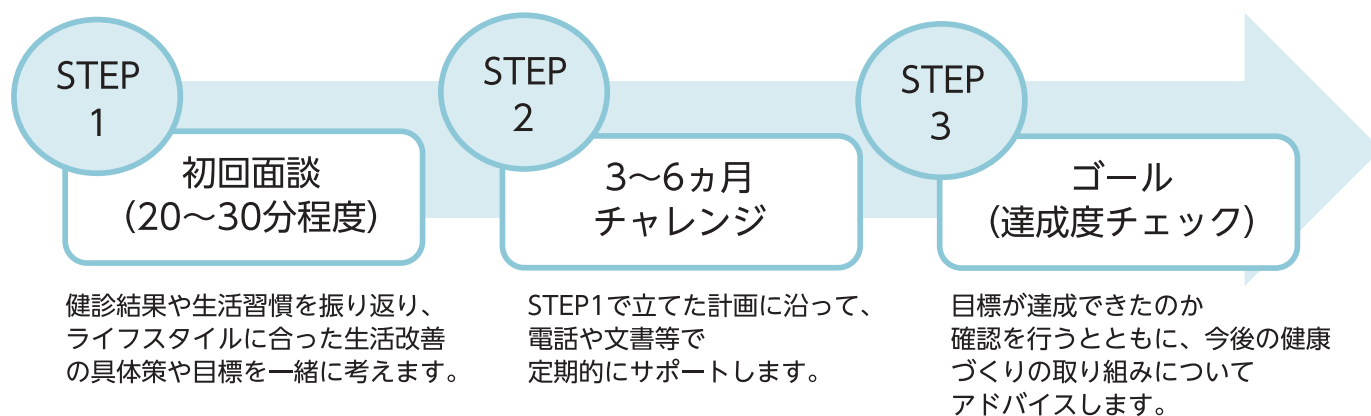
協会けんぽ 山形 健診機関

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/yamagata/cat50/>)

## 健康サポート(健診後の特定保健指導)のご案内

### 健康サポート(特定保健指導)ってなに？

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～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が寄り添ってサポートします。



### 受け方は主に2とおり！

#### ① 健診を受けた当日に、健診機関で面談を受ける

一部の健診機関では、健診当日に特定保健指導を受けることができます。

健診受診直後の健康意識が高いうちに生活習慣の見直しをすることができるうえに、後日の日程調整の手間が省けます。

#### ② 後日、勤務先等で面談を受ける

協会けんぽ（または委託事業者）の保健師、管理栄養士が事業所へお伺いします。

また、協会けんぽ窓口での面談、Zoom による遠隔面談等も実施しています。

事業主様へ対象となられた方の名簿※をお送りいたします。

※健診当日に面談を受けていただいた後、STEP2のチャレンジを中断した方については、協会けんぽより改めて初回面談からのご案内をさせていただく場合がございます。



- ・ FAX、電話などによる日程調整
  - ・ 面談場所の確保
- にご理解、ご協力をお願いいたします。

# 生活習慣病予防健診 実施機関一覧(山形県)

◇山形県以外の実施機関は、協会けんぽ各支部のホームページをご覧ください◇

| 健診機関名                | 電話番号         | 所在地                             | 乳がん  | 子宮頸がん | 土曜健診 | バス健診 | 保健指導 |
|----------------------|--------------|---------------------------------|------|-------|------|------|------|
| 山形市医師会健診センター         | 023-645-7222 | 山形市南館 5-3-10                    | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| やまがた健康推進機構 山形検診センター  | 023-688-6511 | 山形市蔵王成沢字向久保田 2220               | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 全日本労働福祉協会            | 023-643-6778 | 山形市西崎 49-6                      | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 山形徳洲会病院              | 023-647-3418 | 山形市清住町 2-3-51                   | ○    | ○     |      |      |      |
| 山形健康管理センター           | 023-681-7760 | 山形市桜町 4-8-30                    | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 山形済生病院               | 023-682-1111 | 山形市沖町 79-1                      | ○    | ○     |      |      | ○    |
| 至誠堂総合病院              | 023-622-7181 | 山形市桜町 7-44                      | ○    | ○     |      |      |      |
| 篠田総合病院               | 023-623-1711 | 山形市桜町 2-68                      | ○    | ○     |      |      |      |
| 天童市民病院               | 023-654-2511 | 天童市駅西 5-2-1                     | ○    | ○     |      |      |      |
| 寒河江市西村山郡医師会総合健診センター  | 0237-84-0800 | 寒河江市寒河江久保 5                     | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 北村山公立病院              | 0237-42-2111 | 東根市温泉町 2-15-1                   | ○    | ○     |      |      |      |
| 山形ロイヤル病院             | 0237-43-8080 | 東根市大森 2-3-6                     |      |       |      |      | ○    |
| 西川町立病院               | 0237-74-2211 | 西川町海味 581                       | ○    | 指定病院  |      |      |      |
| 荘内地区健康管理センター         | 0235-22-6445 | 鶴岡市馬場町 1-45                     | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 鶴岡協立病院健診科            | 0235-23-6060 | 鶴岡市文園町 9-34                     | ○    | ○     |      |      |      |
| やまがた健康推進機構 庄内検診センター  | 0234-26-1882 | 酒田市東町 1-23-1                    | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 本間病院健診センター           | 0234-22-3051 | 酒田市中町 3-5-23                    | ○    | ○     | ○    |      | ○    |
| 健生ふれあいクリニック          | 0234-33-6333 | 酒田市泉町 1-16                      | 指定病院 | 指定病院  | ○    |      | ○    |
| 庄内余目病院               | 0234-43-2424 | 庄内町松陽 1-1-1                     |      |       | ○    |      |      |
| 三友堂病院                | 0238-24-3710 | 米沢市福田町 2-1-55                   | ○    | ○     |      |      | ○    |
| 舟山病院                 | 0238-23-4435 | 米沢市駅前 2-4-8                     | ○    | ○     | ○    |      |      |
| やまがた健康推進機構 米沢検診センター  | 0238-21-8811 | 米沢市西大通 1-5-66                   | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| やまがた健康推進機構 南陽検診センター  | 0238-43-6303 | 南陽市三間通 466-5                    | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |
| 公立高島病院               | 0238-52-1224 | 高島町高島 386                       | ○    | ○     | ○    |      |      |
| 小国町立病院               | 0238-61-1111 | 小国町あけぼの 1-1                     | ○    | ○     |      |      |      |
| やまがた健康推進機構 最上検診センター  | 0233-23-3411 | 新庄市大手町 2-22                     | ○    | ○     | ○    |      | ○    |
| 新庄徳洲会病院              | 0233-23-3434 | 新庄市鳥越駒場 4623                    | ○    | ○     | ○    |      |      |
| 町立真室川病院              | 0233-62-2211 | 真室川町新町 469 番 1                  |      |       |      |      |      |
| 町立金山診療所              | 0233-52-2915 | 金山町金山 548-2                     |      |       |      |      |      |
| 最上町立最上病院             | 0233-43-2112 | 最上町向町 64-3                      | ○    | ○     |      |      |      |
| 横浜リーフみなとみらい健診クリニック ※ | 045-651-1574 | 横浜西区みなとみらい 4-6-5 リーフみなとみらい 11 階 |      |       | ○    | ○    |      |
| 杜の都産業保健会 ※           | 022-251-7261 | 仙台市宮城野区小鶴 1-21-8                | ○    | ○     | ○    | ○    | ○    |

※バス健診のみ実施になります。施設での健診については、各健診実施機関にお問い合わせください。

注 1. 健診費用の詳細は、各健診機関へお問い合わせいただくか、協会けんぽ山形支部ホームページをご覧ください。

注 2. ご予約の際は、健診機関に「資格情報のお知らせ等の保険者番号」「資格情報のお知らせ等の記号および番号」等をお伝えください。

注 3. 一部の健診機関では、特定保健指導を健診当日に受けることができます。詳しくは健診機関にお問い合わせください。

注 4. ○印の表示であっても健診機関の都合により実施できない場合がありますので、ご了承願います。

注 5. 一部の健診機関では、受診する際の資格確認において、マイナ保険証のみでは対応できない場合がございます。詳細については「Q & A 健診についてのよくあるご質問」をご覧ください。



**全国健康保険協会 山形支部**  
協会けんぽ

〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階  
保健グループ TEL : 023-629-7225 (音声案内2番)