

健診受診の 手引き



安心・早期発見・治療 将来の健康へ

お得

約20,000円相当の生活習慣病予防健診(一般健診)が

自己負担額 **最高 5,500円!**

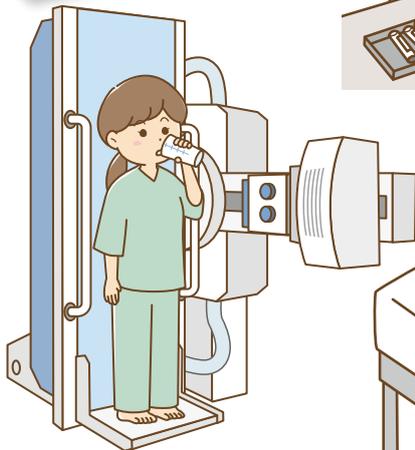
充実

各種
血液検査



5年ごとに受診できる
節目健診でさらに充実!

腹部
超音波検査



胃がん
検診

心電図検査



呼吸機能
検査



など

協会けんぽの健診事業について

協会けんぽでは、生活習慣病等の予防や改善を目的に、発症リスクが高まる世代の加入者の皆様へ向けた健診を実施し、**年度内お一人様1回に限り、健診費用の一部を補助しています**。また、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方には、保健師・管理栄養士が生活習慣の改善をお手伝いする「**健康サポート(特定保健指導)**」を実施しています。健診でご自身の健康状態を把握し、生活習慣病等の早期発見・治療につなげましょう。



令和8年度からの変更点一覧

自己負担額の変更

現在の検査費用などを考慮して、健診にかかる費用を引き上げました。そのため、**一般健診の自己負担上限額が5,282円から5,500円になります**。

その他の費用についても自己負担額が変更となっておりますので、6ページをご確認ください。

若年層への健診補助

20歳、25歳、30歳の被保険者についても生活習慣病予防健診が受けられるようになりました。

検査項目と自己負担上限額については6ページをご覧ください。

健診項目の追加

骨粗鬆症検診と喀痰検査についての費用補助を新たに設定しました。

受診の条件については6ページをご覧ください。

人間ドック健診の開始

生活習慣病予防健診よりも詳細な項目の検査ができる**人間ドック健診の費用補助を開始しました**。

詳細は7ページをご覧ください。

目次

CONTENTS

対象者はぜひご利用を！

生活習慣病予防健診

- 健診受診の流れ……………4～5
- 一般健診・節目健診・人間ドック健診で調べる内容 ……8～9
- 検査内容・対象者・費用 ……6
- よくあるお問い合わせ ……10～11
- 人間ドック健診……………7
- 付録……………12～13

健診後、対象になられた方へ

健康サポート（特定保健指導）

- 健康サポート（特定保健指導）……………14～15

生活習慣病予防健診を利用されない事業所様へ

定期健康診断

- 定期健康診断結果の提供のお願い……………16～17

被扶養者（ご家族）様へ

特定健康診査

- 特定健康診査……………18～19
- 特定健康診査受診券（セット券）の再交付……………20
- 特定健康診査受診券（セット券）申請書……………21～22

健診結果の閲覧

- マイナポータル上での健診結果の閲覧……………23

生活習慣病予防健診

健康サポート

定期健康診断

特定健康診査

健診結果の閲覧

健診受診の流れ

✓ 従業員(被保険者)様向けの健診のご案内です

1 健診の対象者を確認し、周知する

対象者の確認方法は 下記の3通り

1 協会けんぽから送付される対象者一覧を確認する

例年3～4月に
お送りしています。
(1月上旬時点の
データで作成)

※紛失等の場合は、再発行
いたしますので協会けんぽ
愛知支部へご連絡ください。



この封筒を
チェック



2 情報提供サービスを利用して確認する

健診対象者データをインターネットを通して
取得できるサービスです。

例年2月の中旬から次年度の
対象者一覧がダウンロードできます。

詳細は
こちら



3 従業員(被保険者)の年齢・性別から確認する

12ページに対象年齢を掲載しています。

対象者本人への周知内容・方法

会社が健診実施機関へ生活習慣病予防健診等を予約する場合

下記の内容を対象者へお伝えください。

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診を会社から申込みこと
(協会けんぽの費用補助は年度内に1回限り)
- 一般健診に追加できる健診(骨粗鬆症検診、乳がん検診、
子宮頸がん検診等*)があることと対象者本人の自己負担額
について

*費用補助の対象となるのは、一般健診に追加いただいたときのための、
会社にて一般健診を申込みされる場合は受診希望がないかをご確認ください
ますようお願いいたします。

対象者本人が健診実施機関へ生活習慣病予防健診等を予約する場合(会社が関与しない場合)

下記の内容を対象者へお伝えください。

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診が利用できること
- (対象者本人が加入している健康保険の記号、保険者番号が分からない場合)
協会けんぽから送付される対象者一覧*に記載されている記号、
番号、保険者番号

※資格情報のお知らせ等でも確認できます。(詳細は次ページ)

生活習慣病予防健診の案内パンフレット(被保険者ご本人様
用)のPDFファイルを愛知支部ホームページに掲載しています
ので、ぜひご活用ください。



2 受診する健診実施機関を選ぶ

■ 協会けんぽと契約している全国の健診実施機関(約
3,500機関)で受診することができます。同封の健診
実施機関一覧表(愛知県内の健診
実施機関及び愛知県内に検診車
の派遣が可能な健診実施機関を掲
載)、または協会けんぽ都道府県支
部のホームページにてご確認ください。



ホームページ

協会けんぽ 健診実施機関等一覧

検索



■ 愛知県内のホテルや公共施設等でも受診するこ
とができます。(集団健診のため、日程・会場・実施可
能な健診が決まっています。)

ホームページ

協会けんぽ愛知 集団健診

検索



■ 健診の当日に、健康サポート(特定保健指導対象者
のみ)を利用したい場合は、健診実施機関一覧表で
保健指導を当日実施可能な健診実施機関をお選び
ください。(保健指導に◎がついている機関)

3 健診実施機関へ予約する

健診実施機関へ直接ご連絡・ご予約をお願いいたします。

- 協会けんぽへのご連絡は不要です。
- ご予約後に受診日等を変更する場合は、直接健診実施機関と調整してください。
- 予約後は健診実施機関から問診票等が届く※ので内容を確認し、健診受診に備えましょう！

※送付時期は健診実施機関によって異なります。

予約時の
POINT

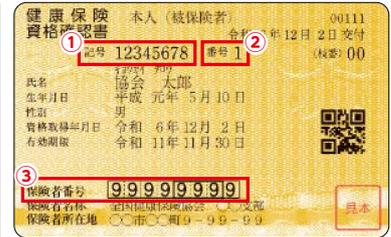
以下の内容をご予約の際に健診実施機関にお伝えください

- 1 協会けんぽの生活習慣病予防健診等を受けたいということ
- 2 受診希望者の氏名、生年月日
- 3 受診希望者の

記号、番号、保険者番号

① ② ③

協会けんぽから送付する対象者一覧をご覧ください。
資格情報のお知らせや資格確認書でも確認できます。



記号、番号、保険者番号がご不明な場合は右の情報を
健診実施機関へお伝えください

※会社をご退職等した後に任意継続健康保険に加入をしている場合はその旨をお伝えください。

受診者の性別
受診者(被保険者)の居住地の郵便番号
受診者が勤務する事業所の名称(カナ)※

4 健診を受診する

- 受診当日は**マイナ保険証等**※及び問診票、検査容器などを忘れずにお持ちください。

マイナ保険証について詳しくはこちら

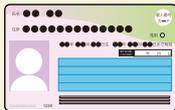
協会けんぽ マイナ保険証

検索

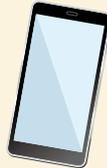


※受診当日は、以下のいずれかにより健診実施機関にて保険資格の確認を受けてください

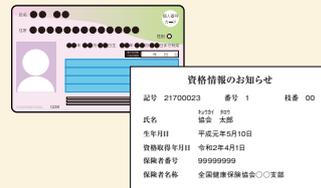
マイナ保険証による
オンライン資格確認
(受診する施設が対応している場合)



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



5 健診結果を確認する

- 健診受診後、おおよそ2~3週間で受診した健診実施機関から健診結果が届きます。
- 生活習慣の改善が必要な方は健康サポート(特定保健指導)を利用する(詳細は14ページ)、精密検査・治療が必要な方は医療機関を受診しましょう。

検査内容・対象者・費用

約7割を
協会けんぽが
負担します
(※3)

健診の種類	検査内容	対象者	総額	費用
一般健診※1	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃※2、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。(35歳～39歳の方は、胃・大腸がん検診を省略できます。)	35歳～74歳の被保険者 (75歳の誕生日前日まで)	19,635円	最高5,500円
NEW 一般健診※1 (若年)	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の被保険者	8,921円	最高2,500円
→ 一般健診(若年含む)に付随する健診 ※単独で受診することはできません。	眼底検査	医師が必要と判断したとき	792円	最高80円
節目健診	一般健診の項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の被保険者	29,546円	最高8,280円
子宮頸がん検診(単独)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の偶数年齢の女性被保険者	3,520円	最高990円

※1 一般健診の各検査項目は、生活習慣病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。一部項目を除いての受診はできません。体調不良等の理由で受けられない検査がある場合は、健診実施機関(医師)へご相談ください。
 ※2 胃部エックス線検査は胃内視鏡検査(胃カメラ)に置き換え可能(健診実施機関によって実施可否・追加費用等が異なります)
 ※3 自己負担額は最高額です。健診実施機関によって多少異なります。

+

一般健診・節目健診に追加して受診できる健診 ※単独受診不可

健診の種類	検査内容	対象者	総額	費用
子宮頸がん検診	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳、30歳、36歳～74歳の偶数年齢の女性被保険者	3,520円	最高990円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)等で、しこりなどの異常を早期発見することを目的とした検診です。	40歳以上の偶数年齢の女性被保険者	50歳以上 3,487円 40歳～48歳 6,072円	50歳以上(1方向撮影) 最高980円 40歳～48歳(2方向撮影) 最高1,700円
肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染有無を調べる検査です。	過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	1,914円	最高540円
NEW 骨粗鬆症検診	問診や骨の中にあるカルシウム、マグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	40歳以上の偶数年齢の女性被保険者	4,950円	最高1,390円
NEW 喀痰検査	痰の中に病的な細胞や成分、あるいは細菌などが含まれていないかを調べます。	問診の結果、50歳以上で、喫煙指数が600以上の被保険者(希望者)	2,090円	最高590円

NEW 人間ドック健診

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、検査項目が一番多い健診です。

詳しくは
7ページへ

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。

人間ドック健診

令和8年度から人間ドック健診が始まります

補助金額

定額で25,000円の補助

健診実施機関によって自己負担の金額が異なります。

(自己負担額は、下記記載の二次元コードより協会けんぽホームページをご確認ください。)

※一般健診や節目健診が受診できる健診実施機関であっても、人間ドック健診を受けられない場合がございます。

健診実施機関一覧表をご確認のうえ、健診実施機関にお問い合わせください。

補助対象

**35歳～74歳の被保険者
(75歳の誕生日前日まで)**

受診間隔に制限を設けませんので、毎年度ご受診いただけます。

人間ドック健診の特徴

一般健診よりも詳細な項目となっているため、ご自身の健康状態を把握し、生活習慣病等の早期発見・治療に役立ちます



受診間隔に制限がありませんので、節目健診よりも短い間隔で受診可能です

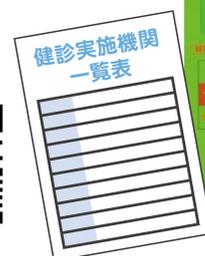


医師から直接結果説明を受けられるので、疑問点も解消できるほか、結果に応じた対応など個別具体的なアドバイスを受けられます。また、対象者は特定保健指導が当日に受けられます。



一般健診・節目健診と同様に、人間ドック健診の予約の際は直接、健診実施機関へご連絡ください。

協会けんぽと契約している全国の健診実施機関で受診することができます。同封の健診実施機関一覧表(愛知県内の健診実施機関及び愛知県内に検診車の派遣が可能な健診実施機関を掲載)、または協会けんぽ都道府県支部のホームページにてご確認ください。



ホームページ

協会けんぽ 健診実施機関等一覧

検索

一般健診・節目健診・人間ドック健診で調べる内容

検査項目		どんなことを調べるか、検査の目的(概要)など	一般健診項目	節目健診項目	人間ドック健診項目	
診察等	問診	あらかじめ記入した問診票をもとに行います。自覚症状・家族歴・既往症・服薬治療中の病気の有無・喫煙の有無などの質問項目の回答をもとに医師が質問し、検査の参考にします。	○	○	○	
	計測	身長・体重				
		BMI	計測することで、肥満ややせの程度を調べます。 *BMIの求め方=体重()kg÷身長()m÷身長()m	○	○	○
		腹囲				
	視力	おもに近視や遠視、乱視といった屈折異常を調べます。	○	○	○	
	聴力	難聴(耳の聞こえが悪い)の有無や程度を調べます。	○	○	○	
血圧	高血圧は、心筋梗塞・脳卒中を招く動脈硬化や腎臓病等の発症に関与しています。高血圧(または低血圧)の有無を調べ、異常がないかを知る手がかりとします。	○	○	○		
脂質	総コレステロール	血液中に含まれるすべてのコレステロールを測定した総量です。コレステロールはホルモンや胆汁酸、ビタミンK、細胞膜の材料になります。	○	○	○	
	空腹時・随時中性脂肪	食事から摂取されたエネルギーの一部は中性脂肪としていったん体内に貯蔵され、皮下脂肪や内臓脂肪となります。体を動かすエネルギー源として糖質が不足すると、蓄えられていた中性脂肪で補助しますが、使われなかった中性脂肪が増えすぎると、動脈硬化の原因になります。	○	○	●	
	HDLコレステロール	HDLコレステロールはLDLコレステロールが全身へ運んだコレステロールのうちで細胞が使いきれなかったものや動脈の壁に付着しているコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きがあります。HDLコレステロールが少なすぎると動脈の壁に付着しているコレステロールを回収しきれず、また、LDLコレステロールが増えるとコレステロールが血管壁に溜まってしまうので、動脈硬化の促進要因となります。	○	○	○	
	LDLコレステロール		○	○	○	
肝機能	AST(GOT)	AST(GOT)は肝細胞をはじめ、腎臓や心筋(心臓の筋肉)の細胞内に多く含まれている酵素です。肝細胞や心筋の細胞内で何かしらの障害が起こると、血液中にASTが流れだします。	○	○	○	
	ALT(GPT)	ALT(GPT)は肝細胞に多く含まれる酵素です。肝臓や胆汁が流れる胆道に障害が起こると反応します。肝機能障害や心筋梗塞などを見つける手がかりになります。	○	○	○	
	γ-GT(γ-GTP)	肝臓、腎臓、すい臓、小腸などに含まれている酵素です。肝機能障害を見つける手がかりになり、また、アルコール性肝障害で数値が高くなります。	○	○	○	
	ALP(IFCC法)	肝臓や胆道、骨、小腸、腎臓などに含まれる酵素です。普段は胆汁とともに排泄されますが、肝臓障害や胆道の病気で胆汁が排泄されなくなると血液中にあふれ出てきます。また、骨や甲状腺に障害が起こっている時も数値に反映されます。	○	○	○	
	総蛋白	血清(血液から赤血球などの血球成分を取り除いたもの)に含まれている100種以上の蛋白の総称です。多くの蛋白を作っている肝臓の機能や、血液中のたんぱく質を再吸収している腎臓の機能が低下すると総蛋白量も低下します。		○	○	
	アルブミン	血清中の蛋白の半分以上を占めています。あらゆる病気の原因で数値は減少しますので病気の程度を調べるのに用いられます。		○	○	
	総ビリルビン	胆汁色素とも呼ばれ、胆汁の主成分です。肝臓障害や胆道の病気で胆汁が排泄されなくなると血液中にあふれ出てきます。		○	○	
	LDH	からだのほとんどに含まれている酵素で、体内のブドウ糖がエネルギーに変わるときに働きます。なんらかの原因で細胞がダメージを受けると血液中にあふれ出てきて数値が高くなります。		○	○	
アミラーゼ	糖類を分解する消化酵素で、膵臓、唾液腺、耳下腺から分泌されています。膵臓の機能障害などを見つける手がかりになります。		○	○		
代謝系	空腹時血糖	10時間以上絶食した後の空腹時の血液を採取して血糖値を調べます。	○	○	○	
	ヘモグロビンA1c(NGSP値)	糖尿病などを見つける手がかりとなります。 過去1~2か月の血糖状態を調べます。	○	○	○	
	随時血糖	食事と採血時間との時間関係を問わずに血糖値を調べます。 ※ただし食直後3.5時間以上の経過が必要。	○	○	○	

●…一部項目のみ実施

※…節目健診の項目に含まれるが、一般健診においても医師が必要と判断した場合は実施する項目。

検査項目		どんなことを調べるか、検査の目的(概要)など	一般健診項目	節目健診項目	人間ドック健診項目
代謝系	尿糖(半定量)	血糖値がかなり高い場合、腎臓での処理が追いつかず、尿中に糖(尿糖)が出ることもあるので、糖尿病などを見つける手がかりになります。	○	○	○
	尿酸	尿酸は尿と一緒に排泄されますが、過剰につくられたり、うまく排泄されなくなると血液中の尿酸値が高くなります。尿酸値が高い状態を放置していると、尿酸が結晶化し、関節部などにたまって炎症を起こし、激痛を伴う発作(痛風発作)が起きます。	○	○	○
血液一般	ヘマトクリット値	ヘマトクリット、ヘモグロビン、赤血球数のデータから、貧血などの有無や種類を調べます。	一定量の血液の中に含まれる赤血球の容積の割合をいいます。		○
	血色素(ヘモグロビン)測定		赤血球中の赤い色素の成分で、酸素と結びつく性質を持っており、酸素を運び働かしています。		○
	赤血球数		肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に送る役目があります。		○
	白血球数	体内に異物(細菌やウイルスなど)が侵入したときや、白血球を作る骨髄に異常が起きたときは、急激に増加し、白血球を作る細胞のはたらきが低下しているときは、減少します。		○	
	血小板・血液像	血小板が増えすぎると血栓という血の塊ができやすくなり、血管が詰まりやすくなります。逆に少なすぎると出血した際に血が止まりにくくなります。血液像とは5種類からなる白血球の構成割合を表したもので、病気によって構成比率に変化がみられます。		○	●
尿・腎機能	尿蛋白(半定量)	尿に含まれるたんぱく質で、腎臓病などのさまざまな障害により通常より多くのたんぱく質が尿中に現れることがあるので、腎機能障害などを見つける手がかりになります。		○	
	尿潜血	尿中の血液有無を調べます。陽性の場合には腎臓、尿管、膀胱などの出血が考えられます。		○	
	尿沈渣	採取した尿から赤血球、白血球、上皮細胞、円柱、結晶などの成分を数え、腎機能障害をはじめとするさまざまな病気を見つける手がかりとします。		○	
	血清クレアチニン	クレアチニンの一部は腎臓でろ過され、尿とともに排泄されていますが、腎臓の機能が低下すると血液中に増えてきます。また筋肉量が落ちるとクレアチニンも低下します。		○	
呼吸	肺活量	まず息をいっぱい吸い込み、一気に吐き出した空気(努力肺活量)を測ります。あわせて、実際の肺活量と年齢、性別、身長などの条件を加味した予測肺活量との比率(%肺活量)で受診者の数値を算出します。空気を肺に出し入れする「換気機能」がきちんと働いているか調べます。		○	●
	1秒量・1秒率	努力肺活量を測定するとき最初の1秒間に吐き出した空気(1秒量)と努力肺活量に対する1秒量の比率です。肺活量と同様に、換気機能がきちんと働いているか調べます。		○	
その他	12誘導心電図	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等がないかを調べます。		○	
	胸部エックス線検査	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさを調べます。		○	
	胃部エックス線検査・胃内視鏡	食道・胃・十二指腸の異常がないかを調べます。		○	
	免疫便潜血反応検査	便中の血液の有無を調べ、消化管出血の有無を調べます。		○	
	眼底検査	目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。		※	
	眼圧検査	眼球内部の圧力を測定することで、緑内障などを見つけます。		○	
	MCV/MCH/MCHC	貧血の症状がみられた際、赤血球の平均的な大きさ(MCV)、赤血球1個あたりの平均ヘモグロビン量(MCH)、赤血球中の平均ヘモグロビン濃度(MCHC)数値からどんな種類の貧血が疑われるかを判定します。		○	
	CRP	体内で炎症が起きたり組織細胞に障害が起こると増加するたんぱく質を測定することで、炎症や組織の損傷、病気の経過等を調べます。		○	
	腹部超音波	肝臓・胆のう・腎臓などの異常がないかを調べます。		○	

よくあるお問い合わせ



お問い合わせの前に必ずお読みください。



健診受診の手続きについて

Q1

対象者一覧表に掲載されていない者は受診ができないのでしょうか？

A

対象者一覧表に掲載されていなくても、下記の条件が満たされていれば協会けんぽからの費用補助を受けて健診を受診することができます。

- 受診日に被保険者であること
- 対象年齢等であること
- 年度内(4月1日から翌年3月31日まで)で初めての受診であること

Q2

なぜ対象者一覧表に掲載されていない者がいるのですか？

A

毎年3月頃に送付しています対象者一覧表は、1月上旬時点の加入者情報を基に作成しておりますので、直近で入退社された方の情報が反映されていません。

また、年齢条件等に該当していない方の情報が反映されておりません。しかし、被保険者資格や年齢等の条件を満たしていれば、一覧表に掲載されていなくても受診は可能です。

Q3

健診費用の補助を受けるための手続きは？

A

協会けんぽに対して必要な手続きはございません。

補助によって予め減額された自己負担額のみ健診実施機関より請求されます。お支払いの方法についてはお手数ですが各健診実施機関にお問い合わせください。

Q4

予約をしたあとに職場が変わり、資格情報のお知らせ等の「記号、番号、保険者番号」が変更となった場合はどうしたらよいですか？

A

予約先の健診実施機関に、必ず変更後の記号、番号、保険者番号のご連絡をお願いいたします。

なお、協会けんぽの被保険者でなくなった場合は、生活習慣病予防健診は受けられません。



対象外の方について

Q5

35歳未満の従業員も受診させたいのですが、どうすればよいですか？

A

健診実施機関に直接お問い合わせください。

20、25、30歳の方については、協会けんぽの補助をご利用いただけます。それ以外の方につきましては、協会けんぽからの費用補助はありません。協会けんぽと契約している健診実施機関の大半が、定期健康診断(事業者健診)も実施しておりますので、内容や費用を直接ご確認ください。

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、併せてご覧ください。

協会けんぽ よくある質問 健診

検索



検査内容について

Q6

受たい検査項目を選んで受診することはできますか？

A すべての項目の受診が必要です。

生活習慣病予防健診は、どの検査項目も生活習慣病の予防に必要な項目です。胃部エックス線検査等、受診することで業務に支障が出ることもあると思いますが、従業員の健康を守るために大切な項目です。従業員が気兼ねなく受診できる環境の整備をお願いいたします。(ただし、当日の体調等を考慮して健診実施機関の医師の判断で一部検査を行わなかった場合は、この限りではありません。)

※35～39歳の方は、胃・大腸がん検診を省略できます。

Q7

胃の検査をバリウムからカメラに変更できますか？

A ご予約の際に健診実施機関へご相談ください。

健診実施機関によっては、追加費用が生じる場合があります。

Q8

乳がん検診・子宮頸がん検診のみ受診することはできますか？

A 乳がん検診・子宮頸がん検診は、一般健診と合わせて受けていただくもので、単独受診はできません。

ただし、20歳から38歳までの偶数年齢の女性のみ、子宮頸がん単独受診も可能です。

なお、がん検診は市区町村でも実施していますので、お住まいの市区町村へお問い合わせください。

Q9

人間ドック健診を受診する場合、子宮頸がん検診や乳がん検診の費用補助は併用できますか？

A 人間ドック健診を受診する場合、補助の併用はできません。

人間ドック健診の費用補助は25,000円の定額補助となります。

健診実施機関では健診を受診される皆さまに以下の事項等をお願いしています。

- ◆いわゆる風邪症状が持続している方等につきましては、体調が回復してから受診をお願いします。
- ◆健診中は、各自マスクの着用をお願いします。
- ◆健診施設への入館(室)時、退館(室)時など、手洗いをお願いします。
- ◆受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力をお願いします。

ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

付録：健診対象者年齢

どの健診が受診可能か、
チェックしてみよう！



健診対象者年齢一覧表(2026年度)

年齢	生年月日	一般	節目	単独 子宮頸がん	子宮頸 がん	乳がん 骨粗鬆症	人間 ドック	年齢	生年月日	一般	節目	単独 子宮頸がん	子宮頸 がん	乳がん 骨粗鬆症	人間 ドック
20歳	H18.4.2~H19.4.1	● (若年)	×	●	●	×	×	48歳	S53.4.2~S54.4.1	●	×	×	●	●	●
21歳	H17.4.2~H18.4.1	×	×	×	×	×	×	49歳	S52.4.2~S53.4.1	●	×	×	×	×	●
22歳	H16.4.2~H17.4.1	×	×	●	×	×	×	50歳	S51.4.2~S52.4.1	●	●	×	●	●	●
23歳	H15.4.2~H16.4.1	×	×	×	×	×	×	51歳	S50.4.2~S51.4.1	●	×	×	×	×	●
24歳	H14.4.2~H15.4.1	×	×	●	×	×	×	52歳	S49.4.2~S50.4.1	●	×	×	●	●	●
25歳	H13.4.2~H14.4.1	● (若年)	×	×	×	×	×	53歳	S48.4.2~S49.4.1	●	×	×	×	×	●
26歳	H12.4.2~H13.4.1	×	×	●	×	×	×	54歳	S47.4.2~S48.4.1	●	×	×	●	●	●
27歳	H11.4.2~H12.4.1	×	×	×	×	×	×	55歳	S46.4.2~S47.4.1	●	●	×	×	×	●
28歳	H10.4.2~H11.4.1	×	×	●	×	×	×	56歳	S45.4.2~S46.4.1	●	×	×	●	●	●
29歳	H9.4.2~H10.4.1	×	×	×	×	×	×	57歳	S44.4.2~S45.4.1	●	×	×	×	×	●
30歳	H8.4.2~H9.4.1	● (若年)	×	●	●	×	×	58歳	S43.4.2~S44.4.1	●	×	×	●	●	●
31歳	H7.4.2~H8.4.1	×	×	×	×	×	×	59歳	S42.4.2~S43.4.1	●	×	×	×	×	●
32歳	H6.4.2~H7.4.1	×	×	●	×	×	×	60歳	S41.4.2~S42.4.1	●	●	×	●	●	●
33歳	H5.4.2~H6.4.1	×	×	×	×	×	×	61歳	S40.4.2~S41.4.1	●	×	×	×	×	●
34歳	H4.4.2~H5.4.1	×	×	●	×	×	×	62歳	S39.4.2~S40.4.1	●	×	×	●	●	●
35歳	H3.4.2~H4.4.1	●	×	×	×	×	●	63歳	S38.4.2~S39.4.1	●	×	×	×	×	●
36歳	H2.4.2~H3.4.1	●	×	●	●	×	●	64歳	S37.4.2~S38.4.1	●	×	×	●	●	●
37歳	H1.4.2~H2.4.1	●	×	×	×	×	●	65歳	S36.4.2~S37.4.1	●	●	×	×	×	●
38歳	S63.4.2~H1.4.1	●	×	●	●	×	●	66歳	S35.4.2~S36.4.1	●	×	×	●	●	●
39歳	S62.4.2~S63.4.1	●	×	×	×	×	●	67歳	S34.4.2~S35.4.1	●	×	×	×	×	●
40歳	S61.4.2~S62.4.1	●	●	×	●	●	●	68歳	S33.4.2~S34.4.1	●	×	×	●	●	●
41歳	S60.4.2~S61.4.1	●	×	×	×	×	●	69歳	S32.4.2~S33.4.1	●	×	×	×	×	●
42歳	S59.4.2~S60.4.1	●	×	×	●	●	●	70歳	S31.4.2~S32.4.1	●	●	×	●	●	●
43歳	S58.4.2~S59.4.1	●	×	×	×	×	●	71歳	S30.4.2~S31.4.1	●	×	×	×	×	●
44歳	S57.4.2~S58.4.1	●	×	×	●	●	●	72歳	S29.4.2~S30.4.1	●	×	×	●	●	●
45歳	S56.4.2~S57.4.1	●	●	×	×	×	●	73歳	S28.4.2~S29.4.1	●	×	×	×	×	●
46歳	S55.4.2~S56.4.1	●	×	×	●	●	●	74歳	S27.4.2~S28.4.1	●	×	×	●	●	●
47歳	S54.4.2~S55.4.1	●	×	×	×	×	●	75歳※	S26.4.2~S27.4.1	●	×	×	×	×	●

※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。

健診を受けた後の行動が重要です！

健診を受けて自分の体の状態を確認した後は、
生活習慣の改善や健康状態の維持を意識してみましょう。

1 健診の受診

健康状態を確認するために**健診を**
毎年受けましょう！

年齢によって、さらに**詳細な検査を**
追加で受けることができます。

ぜひご活用ください。

(検査を受けられる年齢については、
左ページの早見表をご覧ください。)

健康づくり サイクル

2 健診後の行動

健診を受けた後の行動こそが
大切です！
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。

健診を受けた結果

医療機関への受診が必要な場合

精密検査や治療が必要と判定された
場合は早期に医療機関を受診して
ください。

生活習慣の改善が必要な場合

健康サポート(特定保健指導)を
利用して、生活習慣の改善に
取り組みましょう！

3 日々の健康づくり

日ごろから**健康づくり**に
取り組みましょう！

- 適正な体重維持
- 適度な運動
- バランスの良い食生活
- 禁煙
- 十分な睡眠

…など



協会けんぽ愛知支部の
公式LINEでは、
健康づくりに役立つ情報を
配信しております。



この機会に友だち
追加をお願いします。

詳細は
冊子の裏面を
ご覧ください。



健康サポートに
ついては、14ページを
ご覧ください。



健康サポート(特定保健指導)

✓ 従業員の皆様がこれから先もずっと健康で働くために健診後は健康サポート(特定保健指導)をご利用ください。

効率的・効果的に生活習慣改善に取り組める

健康サポート(特定保健指導)とは?

保健師・管理栄養士が、健診結果や生活習慣に応じたオーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考え、3か月以上にわたって食事管理、体重コントロールなどのサポートを行います。食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなど、日々の生活習慣が原因で起こる生活習慣病になる前の段階で健康を維持していくのが健康サポート(特定保健指導)の役割です。

健康サポート対象者となるか、チェックしてみましょう。 **対象年齢 | 40歳~74歳**

STEP 1 AとBのどちらに該当しますか?

A 【腹囲】
男性:85cm以上
女性:90cm以上

または

B 【腹囲】
男性:85cm未満
女性:90cm未満
かつ BMI 25以上

どちらもあてはまらない場合は対象外となります。

STEP 2 以下のリスクのうち、いくつ該当しますか?

血压
最高血压(収縮期)130mmHg以上
または
最低血压(拡張期)85mmHg以上

脂質
空腹時中性脂肪値150mg/dL以上
(随時中性脂肪値175mg/dL以上)
または
HDLコレステロール値40mg/dL未満

血糖
空腹時血糖値100mg/dL以上
(随時血糖100mg/dL以上)
または
HbA1c 5.6%(NGSP)以上

喫煙
血压、血糖、脂質の3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

1つもあてはまらない場合は対象外となります。

STEP 3 STEP 1 STEP 2の結果をふまえて、下記の表のどこに該当するか、ご確認ください。

STEP 2 \ STEP 1	A	B
1つ	動機づけ支援	
2つ	積極的支援	動機づけ支援
3つ以上	積極的支援	

※高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬中の方、インスリン注射をしている方は、対象にはなりません。
 ※65歳以上75歳未満の方が積極的支援に該当となった場合は、動機づけ支援となります。

健康サポートを利用するには

面談時間は
約**30分!**

この30分が将来の
健康への分かれ道

1 健診と一緒に実施する

多くの健診実施機関で健診当日に健康サポートが利用できます。

健診実施機関に健診をご予約する際に「**対象者がいる場合は、健康サポート(特定保健指導)を必ず実施してほしい**」とあらかじめ伝えてください。

チェック!

健診当日の健康サポートを実施している健診実施機関を探すには?

同封している「令和8年度協会けんぽ生活習慣病予防健診実施機関一覧表 被保険者(ご本人)用」をご覧ください。「保健指導」欄に「◎」当日実施可能(保健指導)の記載がある健診実施機関が、健診当日の健康サポートを実施しています。



2 健診後に実施する

健康サポートをスタートするまでの流れ

健康サポートの対象となった場合、専門家のアドバイスに基づいて、生活習慣を改善することにより、心臓病や脳卒中などのリスクを予防・軽減することにつながります。

健康サポートを受ける場所や方法にはさまざまな選択肢がありますので、受け方について確認してみましょう。

健康サポートの面談方法は下記のいずれかを選ぶことができます。

- 1 健診実施機関で受ける
※特定保健指導委託機関に限ります。
- 2 協会けんぽ愛知支部で受ける
- 3 事業所内で受ける
- 4 スマホやPCで受ける
- 5 ドラッグストアで受ける

Q 生活習慣病予防健診を受けたのは、同封の「令和8年度協会けんぽ生活習慣病予防健診実施機関一覧表 被保険者(ご本人)用」の「保健指導」欄に「◎」もしくは「○」がある健診実施機関ですか?

はい

いいえ



Q 上記健診実施機関にて健康サポートを受けることができます。どちらの場所を希望しますか?

① 健診実施機関で受ける

- ② 協会けんぽ愛知支部で受ける
- ③ 事業所内で受ける
- ④ スマホやPCで受ける
- ⑤ ドラッグストアで受ける



Q 事業所様は「保健指導に関する個人情報の共同利用」について了解されていますか?(詳しくは、協会けんぽのホームページをご覧ください)

はい

いいえ

生活習慣病予防健診を受けた健診実施機関の案内にしたがって、健康サポートを受けるよう、対象者にお勧めください。

対象者様の名簿を、協会けんぽ(または委託業者)から事業所様にお送りいたします。その後、協会けんぽ(または委託業者)が電話にて面談方法、希望日時などを承ります。

事業所様には対象者名簿はお送りしません。
※協会けんぽから直接対象者ご本人様にご案内することがあります。

健康サポート スタート!

定期健康診断結果の提供のお願い

✓ 生活習慣病予防健診を利用されない事業所様は
ご確認ください。

定期健康診断(事業者健診)結果をご提供ください

対象となる方 ▶ 協会けんぽに加入の被保険者

手続きは
カンタンです



STEP

1

提供依頼書をご提出ください

提供依頼書は協会けんぽホームページからダウンロードできます。

協会けんぽ愛知 提供依頼書

検索



STEP

2

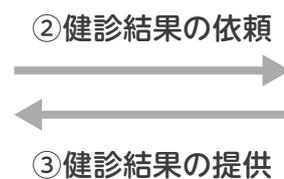
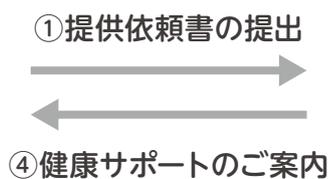
提供依頼書をもとに協会けんぽが健診実施機関に 直接手続きします

健診実施機関が提供できない場合、事業所様へ健診結果票の写し等の提供を依頼いたします。*1

事業所様

協会けんぽ

健診実施機関



※1 健診結果票の写し等をご提出していただく場合下記①と②を協会けんぽへ郵送してください。

① 健診結果票の写し



② 補足問診票

① 健診結果票の写しに問診票項目*2の記載がない場合、ホームページからダウンロードしていただいた補足問診票をご記入のうえ、①と併せてご提供ください。

(※2 服薬歴、喫煙歴、既往歴、自覚症状、他覚症状、採血時間、腹囲)

補足問診票	
氏名	
性別	
年齢	
職業	
健康状態	
服薬歴	
喫煙歴	
既往歴	
自覚症状	
他覚症状	
採血時間	
腹囲	

健診結果を提供するメリット

■健康サポート(特定保健指導)の対象の方は無料で受けられます

詳細は14~15ページをご参照ください。

従業員の健康づくりが進むことで事業所にもメリットが!



■健康経営[®]※の取り組みになります

健康経営とは従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。



従業員が元気に働ける



生産性の向上



離職率の改善



企業イメージの向上

※「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

■マイナポータル上で健診結果を閲覧できます

マイナンバーカードの保険証利用登録をすることで、健診結果を閲覧することができます。

詳細は23ページをご参照ください。

■健康保険料の負担軽減につながります

協会けんぽの健康保険料率は加入者の皆様の健康づくりの取り組みが反映されます。健診結果をご提供いただくことで健診受診率に反映し、健康保険料の負担軽減につながります。

Q 健診結果(個人情報)を提供しても問題ないの?

A 個人情報保護法上、問題ありません。

事業主が健診結果を保険者へ提供することは「高齢者の医療の確保に関する法律第27条、健康保険法第150条」により義務付けられています。また、このように法律で義務付けられている場合、本人の同意も不要です。(個人情報の保護に関する法律第27条)

特定健康診査

✓ 扶養のご家族様向けの健診のご案内です。

従業員の皆様が安心して働くことができるのはご家族様の健康あってこそ。大切なご家族様の健康のためにも特定健康診査を受けていただくよう、ご案内をお願いいたします。

対象となる方 → **40歳から74歳の被扶養者(ご家族)**

検査内容

協会けんぽの補助額 7,150円

●基本的な健診

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。	
血液検査	血中脂質検査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します。
	肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。
	血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c(状況により随時血糖)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(医師の判断により追加で実施)

協会けんぽの補助額 3,400円

項目	検査の内容
心電図検査	不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。
眼底検査	眼底カメラで瞳孔から網膜を撮影し、眼底の血管を調べます。糖尿病による目の病気や動脈硬化の状態などを知ることができます。
貧血検査	血液中の赤血球数、血色素量などを測定し、貧血などの血液の病気を調べます。
血清クレアチニン検査(eGFR)	血清クレアチニンと年齢及び性別から推算糸球体濾過量(eGFR)を計算し、腎機能の状態を評価します。

ご注意ください

協会けんぽより補助が受けられるのは、年度内お一人様1回限りです。

健康サポート(特定保健指導)を受けましょう



健診で自身の健康状態がわかったら、改善に向けたアクションが大切です。健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く改善が必要と判断された方は、健康サポート(特定保健指導)をご利用いただけます。

ご家族様向けの健康サポートについて、特定保健指導実施機関はこちらをご確認ください。



受診までの流れ

健診実施機関へご予約ください 受診方法は2つ

STEP
1

① 健診実施機関の施設

受診できる健診実施機関は全国で約5万機関！
協会けんぽ都道府県支部のホームページにて
ご確認ください、健診実施機関へ直接お電話を
おかけください。

健診実施機関は
こちらから



② 集団健診会場

愛知県内のショッピングモールや公共施設等で
受診することができます。(日程・会場が決まっています)
申込先の健診実施機関へ直接お電話をおかけください。

【集団健診限定】
「骨粗鬆症検診」と「眼底検査」が
無料で追加できます！

愛知県内の会場はこちらから



健診を受診してください

受診の際は、「**特定健康診査受診券(セット券)※1**」と
「**マイナ保険証等※2**」が必要です。

※1 4月頃、被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。

※2 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。

- 保険証の利用登録がされているマイナンバーカード
(受診する施設がオンライン資格確認に対応している
場合のみ)
- 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」

受診券の有効期限内であっても、健診日までに健康保険の扶養から外れる場合や、被保険者が退職された場合は、
受診券をご利用いただけません。

記号・番号が
一致しているか
ご確認ください



STEP
2

がん検診に ついて

協会けんぽの特定健診とお住まいの市町村が実施しているがん検診が同時に受診
できるコラボ健診を実施しています。日程や会場、予約先は別途、対象者様に送付
される協会けんぽからのご案内をご確認ください。

※「がん検診」を受診できる年齢・がん検診の費用等は、お住まいの自治体のホームページや広報物など
をご確認ください。

※コラボ健診はすべての市町村で実施しているわけではございません。

特定健康診査受診券(セット券)を紛失した場合や記号・番号が一致しない場合

受診券を紛失した場合や、記号・番号が一致しない場合は、
受診券の再発行のお手続きが必要です。

次ページの「特定健康診査受診券(セット券)申請書」をコピーいただき
必要事項ご記入のうえ協会けんぽまでご郵送いただくか、
協会けんぽの電子申請をご利用ください。

〈電子申請は被扶養者様(ご本人様)が申請可能です〉

申請書は協会けんぽホームページからもダウンロードが可能です。

電子申請は
こちら



申請書の
ダウンロードはこちら



特定健康診査受診券(セット券)の再交付

✓ 特定健康診査受診券(セット券)の再交付は「電子申請サービス」をぜひご利用ください

けんぽ
アプリからも
電子申請が
可能!



協会けんぽでは、これまで「紙」の申請書によって行われている各種手続きについて、インターネットを通じて、ご自宅や職場のパソコン、スマートフォンを利用して申請することができる「電子申請サービス」を開始しました。

郵送に比べて手間/時間/費用をかけずに、オンラインで申請手続きを完了させることが可能となるため、ぜひ「電子申請サービス」をご利用ください。

※特定健康診査受診券(セット券)の電子申請は、マイナンバーカードをお持ちの被扶養者様(申請者ご本人様)がご利用可能です。

「電子申請サービス」のメリット

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。



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。

便利



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。

「電子申請サービス」の申請手順

STEP 1

ウェブサイトかアプリから
申請したい申請書を選択
する。

※特定健康診査受診券(セット券)
再交付以外の
お手続きもご利用
いただけます。



STEP 2

マイナンバーカードを利用し
て協会けんぽの資格情報
を取得し、申請書に必要事項
を入力して申請を完了する。



log in...



STEP 3

申請が完了したら、ご指定
いただいた住所あてに
受診券をお送りします。



電子申請の利用は二次元コードから、
もしくは「協会けんぽ 電子申請」で検索してください。

協会けんぽ 電子申請

検索



記入例

- 令和8年1月上旬までに加入された方には、「特定健康診査受診券(セット券)」を4月上旬にご自宅あてに送付しております。ご申請の前にご確認ください。
- 「特定健康診査受診券(セット券)」の送付は、申請書の受付後1週間前後かかります。

1

記号・番号
は、資格情報のお知らせ等に
記載されています。



2

記号・番号をご記入された場合は**個人番号(マイナンバー)**のご記入は**必要ありません**。
なお、ご記入された場合は本人確認書類等の添付が必要になります。(添付書類は一番下に記載しております。)

健康保険 特定健康診査受診券(セット券)申請書 (被扶養者(申請者)記入用)

記入方法および添付書類等については、裏面の「記入例」をご確認ください。

受診する方

被扶養者の情報		
記号(左づめ)	番号(左づめ)	生年月日
1 1 2 3 4 5 6 7 8	1	1 年 3 月 0 1 日
個人番号(マイナンバー)	記号・番号をご記入(印字)された場合は個人番号(マイナンバー)を記入する必要はありません。(記入(印字)された場合は本人確認書類等の添付が必要になります。)	
2 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9		
氏名(カタカナ)	キョウカイ ハナコ	
氏名	協会 花子	
3 郵便番号(ハイフン除く)	電話番号(ハイフン除く)	
1 0 5 0 0 0 0	0 3 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
住所	東京 都 港区 〇〇1-1〇〇 マンション101	

3

事業所のご担当者の方が申請される場合は、事業所所在地、事業所名をご記入ください。

被保険者情報		
氏名	協会 太郎	
生年月日	1 年 3 月 0 8 日 3 1 日	
勤務先	株式会社 〇〇〇〇	

4

上の欄に自宅住所をご記入された場合で、受診券(セット券)の送付先を事業所所在地とするときなどにご記入ください。

4 上記被扶養者(申請者)情報にご記入された住所と別のところに送付を希望する場合		
郵便番号(ハイフン除く)	電話番号(ハイフン除く)	
住所	都 道 府 県	
宛名		

②に個人番号(マイナンバー)をご記入された場合の添付書類

被扶養者のマイナンバーは、①の記号と番号が不明の場合のみご記入ください。

被扶養者のマイナンバーをご記入された場合は、以下の添付書類が必要です※1。

本人確認書類貼付台紙※2に、「ア」「イ」の両方を貼付のうえ、申請書に添付してください。

※1 行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律に定められています。※2 協会けんぽのホームページでダウンロードすることができます。

ア 身元確認を行うための書類(いずれか1点)

▶被扶養者のマイナンバーカード(表面)のコピー、運転免許証のコピー、パスポートのコピー、その他官公署が発行する写真付き身分証明書のコピー

イ 番号確認を行うための書類(いずれか1点)

▶被扶養者のマイナンバーカード(裏面)のコピー、被扶養者の個人番号が記載された住民票か住民票記載事項証明書

マイナポータル上での健診結果の閲覧

マイナポータル上で健診結果を閲覧できます。

マイナポータルとは？

政府が運営するオンラインサービス。
自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請が
ワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。



マイナポータル上での健診結果の閲覧

マイナンバーカードの保険証利用登録をすることで、健診結果※を閲覧することができます。

※令和2年度以降(40歳未満の加入者は令和5年度以降)に受診した生活習慣病予防健診、特定健康診査、定期健康診断のうち過去5回分が表示されます。ただし、定期健康診断につきましては特定健康診査の検査項目の結果が事業主等から協会けんぽに提供された場合に閲覧が可能となります。

閲覧できる内容

特定健康診査に該当する項目
(身長・体重・腹囲・血圧・尿・血液検査結果等)



閲覧できるようになるまでの期間

生活習慣病予防健診 受診月から概ね2か月後

特定健康診査 受診月から概ね3か月後

定期健康診断 協会けんぽへ提供いただいてから概ね2か月後



詳しくは、[マイナポータルウェブサイト](#)をご確認ください。

マイナポータルウェブサイト

検索



協会けんぽ愛知支部



LINE公式アカウント

友だち募集中!

- 健康づくりに役立つ情報
- 協会けんぽの最新情報
- 集団健診のご案内

などをお届けします!

友だち追加は
こちらから



漫画や
イラスト満載で
わかりやすい!



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 愛知支部

〒450-6363

名古屋市名村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

TEL 052-856-1490 (代表) 音声ガイダンスに沿って
②→③とお選びください。

平日:午前8時30分~午後5時15分(年末年始を除く)

电子版(PDF)の「健診受診の手引き」

こちらからご確認ください



協会けんぽ愛知 健診事業について

検索

健診受診啓発のためポスターコンクールを開催しています!



令和7年度最優秀賞