



コノハズク
ズク〜

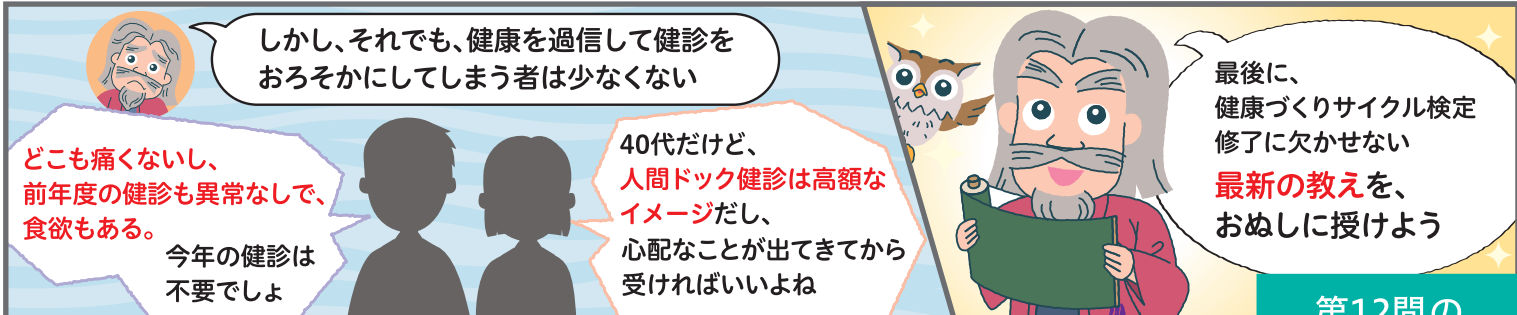
師範・健康齋

最終回
第12問

「不調がなく、前年度の健診が
異常なしなら、**健診や人間ドック健診
は受けなくてもよい**」○か×か?



健診 予約済 健康づくりサイクル検定 第1問 合格	健康 サポート 利用済 健康づくりサイクル検定 第2問 合格	医療機関 受診済 健康づくりサイクル検定 第3問 合格	女性のための がん検診 受診済 健康づくりサイクル検定 第4問 合格
運動の 習慣化達成 健康づくりサイクル検定 第5問 合格	正しい 食生活の 習慣化達成 健康づくりサイクル検定 第6問 合格	適正飲酒の 習慣化達成 健康づくりサイクル検定 第7問 合格	快眠の 習慣化達成 健康づくりサイクル検定 第8問 合格
セルフ メディケーション の習慣化達成 健康づくりサイクル検定 第9問 合格	禁煙治療 予約済 健康づくりサイクル検定 第10問 合格	予防歯科 の習慣化達成 健康づくりサイクル検定 第11問 合格	修了まで あと1マス! 第12問



第12問の
正解発表は
次じゃ





正解は、
×じゃ!

健康

毎年、自分が受けられる 健診を必ず受診する べし!

今年度あなたが
受けられる健診は、
下に記載の二次元
コードから
調べられるズク



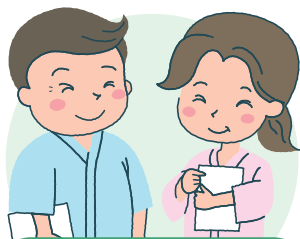
生活習慣病の多くは、初期には「痛くもかゆくもない」ことが多い。
自覚症状に頼らず、健診を年1回受けるのが正解じゃ。
また、どんなに健康に気をつけていても、加齢によるリスクは避けられぬ。
『去年と今の自分の体は別物』と考えて、毎年健診を受けるのじゃ。
35歳以上の者は、より詳しい検査ができる人間ドック健診もおすすめじゃぞ。

NEW



令和8年度から、
健診がさらに手厚く、
新しくなるズク!
ぜひ活用して
ほしいズク!

健康づくりサイクルを回して、健康で楽しい人生を。



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。



健診後の行動

健診結果をもとにした
生活習慣改善のほか、
対象者は早期に特定保健指導の利用
または医療機関の受診を。



日々の健康づくり

適度な運動やバランスの
よい食生活等で日々の
健康に気をつけましょう。

NEW

人間ドック健診

対象 35歳～74歳の被保険者

検査項目 生活習慣病予防健診に
「血液の詳しい検査」
「眼圧検査」
「医師による健診結果の説明」
などを加えた項目

費用補助 最高25,000円を
補助(年1回)

特徴 補助を毎年受けられるため、
節目健診より短い間隔で
多くの検査を受診できる

NEW

若年者への健診

対象 20歳、25歳、30歳の
被保険者
(従来の35歳以上から拡大)

検査項目 生活習慣病予防健診から
「胃・大腸の検査」を
省略した項目

費用 自己負担額上限額
2,500円

若い世代の
健康と向き合う
機会が増える!



令和8年度 その他の主な変更点

NEW 骨粗しょう症検診の
費用補助スタート

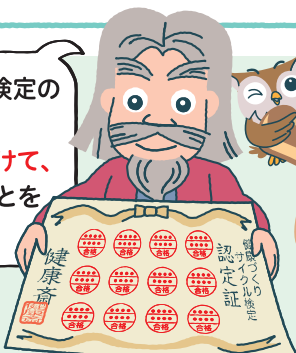
40歳以上の偶数年齢の
女性被保険者に対し、
費用を補助します。
(自己負担額上限額)
1,390円

自己負担額の変更

一般健診の自己負担額
上限額が5,282円から
5,500円に変わります。

おぬしを、健康づくりサイクル検定の
師範に認定する。

健康づくりサイクルを生涯続けて、
周囲の人にも広めてくれることを
願っておるぞ



健康づくり
サイクル検定修了
健康づくりサイクル検定
全12問
合格

もっと知りたいあなたに

令和8年度 協会けんぽの健診が
さらに手厚く、新しく!

