

令和8年度(2026年4月～2027年3月)

# 生活習慣病予防健診の 受診で従業員の健康を守りましょう

## 気づかぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の積み重ねは、**メタボリックシンドローム**の重大な原因となります。これらを放置すると、症状は悪化し、元の状態に戻すことは非常に困難になります。

レベル1

運動不足や過度な飲酒などの  
不健康な生活習慣

レベル2

高血圧や高血糖など身体の不調の現れ  
(生活習慣病予備群)

メタボリック  
シンドローム\*

レベル3

糖尿病等の生活習慣病発症

レベル4

心筋梗塞や脳卒中など  
重症化・合併症の発症

### メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満が原因で悪玉のホルモンが過剰に分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常といった異常が複合した状態です。これは動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招く危険な入口となります。

## 従業員の“健康の現在地”を知るための 健診を忘れずに！

生活習慣病は自覚症状なく、徐々に進行していくケースが少なくありません。生活習慣病のリスクに焦点を当てた「生活習慣病予防健診」を通じて、従業員の健康状態を把握し、具体的な生活習慣の改善につなげていきましょう。

令和8年度から  
人間ドック健診等が  
追加されました！

詳しくは裏面へ

令和8年度から、

# 生活習慣病予防健診等がさらに充実しました。

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」、「一般健診」(若年)、「骨粗鬆症検診」が追加されました。

協会補助額  
(1人当たり)  
最高**14,135円**  
(一般健診の場合)

## 生活習慣病予防健診の内容 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	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35歳～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)	最高 <b>5,500円</b>
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高 <b>80円</b>
	問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方のうち希望者は、喀痰検査を併せて受診可能です。		最高 <b>590円</b>
子宮頸がん検診 (単独受診)	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～38歳の偶数年齢の女性の方	最高 <b>990円</b>
一般健診 <b>NEW</b> (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歳の方	最高 <b>2,500円</b>
節目健診 <b>NEW</b>	一般健診の検査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歳の方	最高 <b>8,280円</b>

+

## 一般健診・節目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
骨粗鬆症 <b>NEW</b> 検診	問診や骨の中にあるカルシウムや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。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	最高 <b>1,390円</b>
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。	一般健診・節目健診を受診する 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 ※20歳、30歳の女性は一般健診(若年)に追加受診も可	最高 <b>990円</b>
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高 <b>980円</b> 40歳～48歳 最高 <b>1,700円</b>
肝炎ウイルス 検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診・節目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 <b>540円</b>

## 人間ドック健診 **NEW**

検査の内容	対象者
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。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)

令和8年度から  
補助を実施  
協会補助額  
(1人当たり)  
最高**25,000円**

※年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。

現在の年齢から健診項目を確認したい方はコチラ!



協会けんぽ  
どんな検査があるの



# 健診受診の流れ

## 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

### 事業主の皆さまへ

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。

協会けんぽ  
健診リーフレット



## 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。

協会けんぽ  
健診機関



## 3 健診を受診する

受診当日はマイナ保険証\*及び検査容器などをお持ちください。

\*保険資格の確認方法は、事前に健診機関へお問い合わせください。

協会けんぽ  
マイナ保険証



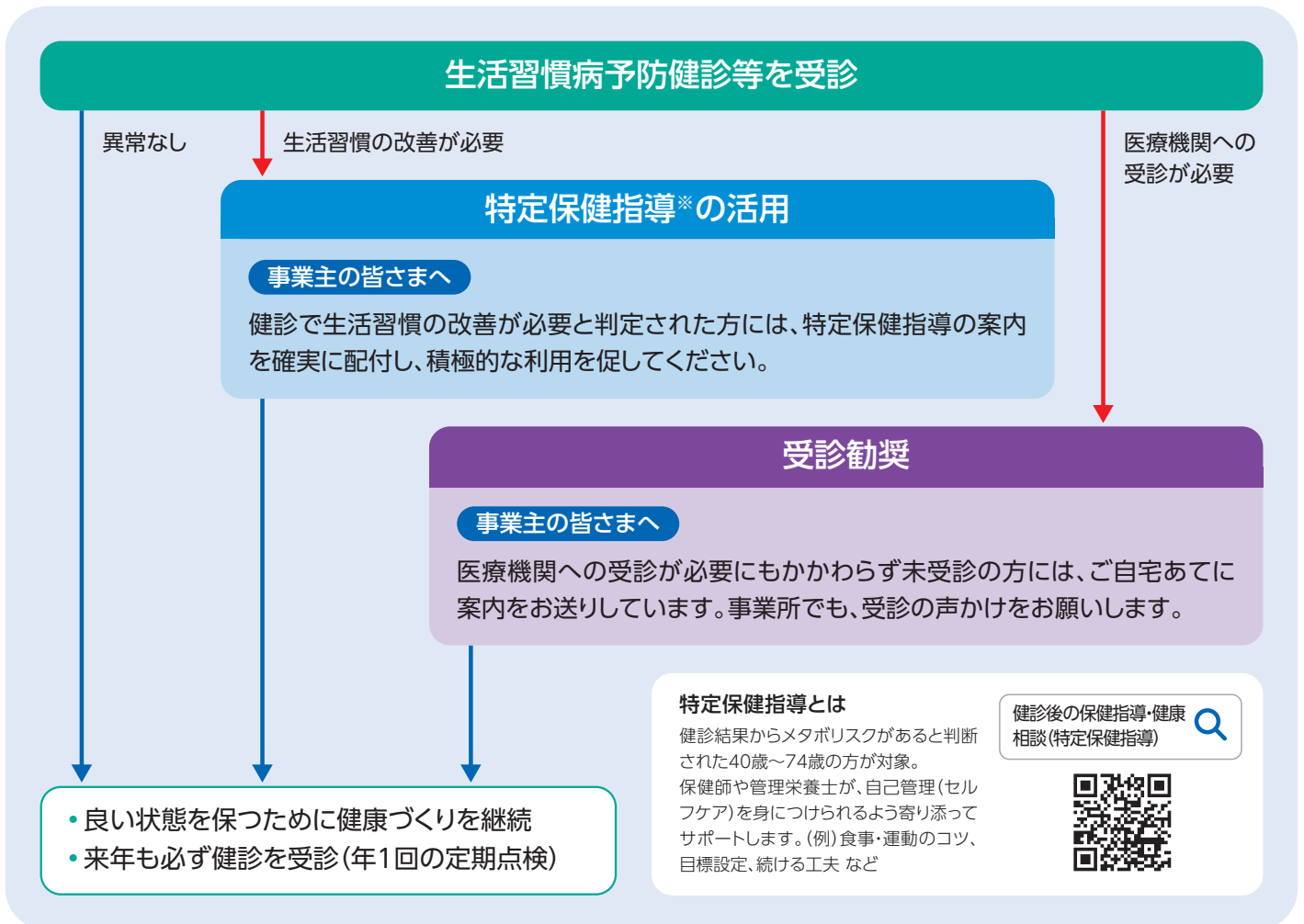
## 4 生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導\*を利用する または 要治療と判定された方は 医療機関を受診する

# 従業員の健康を守り、職場の活性化や企業の生産性向上につなげましょう。

健診は生活習慣改善や病気の早期発見の手段です。

健診結果をもとに特定保健指導を活用し行動につなげることが、従業員の健康と企業の未来を守る第一歩です。

## 健診を受けた後の行動こそが大切です！



\*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なため、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。

\*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となります。

\*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。

受けると受けないで大違い！

# 特定保健指導のご案内

無料

保健師・管理栄養士がひとりひとりに合わせた生活習慣の見直しをサポートします。  
健診を受けた後の行動こそが大切です！



## だれが対象なの？

健診結果から下記に該当する 40 歳から 74 歳の方が対象です。

腹  
囲

男性 85cm以上  
女性 90cm以上

または

B  
M  
I

25 以上



さらに以下のリスクが1つ以上ある方

血圧

血糖

脂質

喫煙※

高血圧・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中の方は支援の対象になりません。

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つでも当てはまればカウントされます。



## なにをするの？

健康で元気にいられるよう生活改善の目標を一緒に考えます。

初回面談

・生活改善の  
目標を決定

チャレンジ

・生活改善の  
目標を実践

チェック

・取組を確認  
・アドバイス

リスクの数に応じた支援

動機付け支援

積極的支援



## どこで受けるの？

**おすすめ** 健診当日に健診機関で受ける

- 健診当日に特定保健指導を実施された場合、事業所への保健指導案内は送付されません。
- 後日の日程調整が不要です。

後日利用もできます！※

- 事業所で受ける
- 協会けんぽで受ける
- オンライン面談で受ける
- 保健指導機関で受ける

※後日利用の場合は協会けんぽから事業所を通じてご案内いたします。



実行できる範囲で大丈夫！  
一緒に頑張りましょう！

健診と特定保健指導は **セット** で受診を！

# 生活習慣病予防健診実施機関一覧表

地区	実施機関	所在地	電話番号	人間ドック	節目健診	一般健診に追加して受診する健診			土曜日受診可	検診車	保健指導	注7 胃部内視鏡 (胃カメラ)
						乳がん検診	子宮頸がん検診	骨粗鬆症検診				
青森市内	① (公財) 青森県総合健診センター 附属あおもり健康管理センター	青森市松原 3-9-39	017-773-6011	○	○	○	○	○	注1○	○	○	○
	② 青森保健生活協同組合 あおもり協立病院	青森市東大野 2-1-10	017-729-3261	×	○	注2○	注3○	○	注1○			○
	③ (公財) 青森県総合健診センター	青森市佃 2-19-12	017-741-2336	注4○	注4○	○	○	○	注1○	○	○	注4○
	④ (一社) 慈恵会 疾病予防施設 慈恵クリニック	青森市安田近野 160-3	017-782-8711	×	○	○	○	○	注5○			○
	⑤ 医療法人 三良会 しんまちクリニック	青森市新町 2-1-14	017-735-3111	×	○	○	○	×	注1○			○
	⑥ (一財) 全日本労働福祉協会 青森県支部	青森市原別 1-2-35	017-736-8955	×	○	○	○	×	注1○	○	○	○
	⑦ 医療法人 芙蓉会 村上病院	青森市浜田 3-3-14	017-752-1122	×	○	×	×	○	×			○
	⑧ 青森市立浪岡病院	青森市浪岡浪岡平野 180	0172-62-3111	×	×	×	×	×	×			○
三八	⑨ (公財) 八戸市総合健診センター	八戸市田向 3-6-15	0178-70-5563	○	○	○	○	○	注1○		○	注8○
	⑩ (公財) シルバーリハビリテーション協会 八戸西健診プラザ	八戸市長苗代中坪 74-1	0178-21-1717	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑪ 五戸町健診センター	三戸郡五戸町沢向 18-2	0178-62-5510	×	○	○	○	○	×			○
	⑫ 国民健康保険 南部町医療センター	三戸郡南部町 下名久井白山 87-1	0178-76-2001	×	○	○	○	○	×			○
上十三	⑬ 公立野辺地病院	上北郡野辺地町鳴沢 9-12	0175-64-3211	×	○	○	○	○	×			○
	⑭ 公立七戸病院	上北郡七戸町影津内 98-1	0176-62-2105	×	○	○	○	○	×			○
	⑮ 十和田市立中央病院 健診センター	十和田市西十二番町 14-8	0176-23-5763	×	○	○	○	注10○	×			○
	⑯ 三沢市立三沢病院	三沢市三沢堀口 164-65	0176-53-2161	×	○	○	○	×	×			○
	⑰ (一財) 仁和会 三沢中央病院	三沢市中央町 3-11-2	0176-57-1111	×	×	×	×	○	×			○
	⑱ 国民健康保険 おいらせ病院	上北郡おいらせ町 上明堂 1-1	0178-52-3111	×	×	×	×	○	×			○
弘前・ 中津軽	⑲ (一社) 弘前市医師会 健診センター	弘前市野田 2-7-1 (弘前総合保健センター内)	0120-050-489	×	○	○	○	×	注6○	○	○	○
	⑳ 津軽保健生活協同組合 健生病院	弘前市扇町 2-2-2	050-1726-1578	×	○	○	○	○	注5○	○	○	○
	㉑ (一財) 医療と育成のための研究所 清明会 鳴海病院	弘前市品川町 19	0172-37-2550	○	○	○	○	○	×		○	○
	㉒ 医療法人 恩幸会 くどう内科 消化器・肝臓クリニック	弘前市石川石川 97	0172-92-3316	×	○	○	○	×	注5○			○
	㉓ 国民健康保険 黒石病院	黒石市北美町 1-70	0172-52-2121	×	○	○	○	注10×	×			○
	㉔ (一財) 双仁会 黒石厚生病院	黒石市黒石建石 9-1	0172-52-4121	×	×	×	×	×	×			○
西北津軽	㉕ 町立大鰐診療所	南津軽郡大鰐町 蔵館川原田 40-4	0172-48-2211	×	×	×	×	×	×			○
	㉖ つがる西北五広域連合 つがる総合病院	五所川原市岩木町 12-3	0173-35-3111	×	○	○	○	注9○	×			○
	㉗ つがる西北五広域連合 かなぎ病院	五所川原市金木町 菅原 13-1	0173-53-3111	×	○	×	×	×	×			○
	㉘ つがる西北五広域連合 つがる市民診療所	つがる市木造千年 4	0173-42-3111	×	×	×	×	注9○	×			○
	㉙ つがる西北五広域連合 鱒ヶ沢病院	西津軽郡鱒ヶ沢町 舞戸町蒲生 106-10	0173-72-3111	×	×	×	×	×	×			○
㉚ つがる西北五広域連合 鶴田診療所	北津軽郡鶴田町 鶴田鷹ノ尾 34	0173-22-2261	×	×	×	×	×	×			○	
下北	㉛ むつ総合病院 健診・保健科	むつ市小川町 1-2-8	0175-23-7713	×	×	○	○	○	×			○
	㉜ 国民健康保険 大間病院	下北郡大間町 大間大間平 20-78	0175-37-2105	×	×	×	×	×	×			○
	㉝ みちのくクリニック	むつ市十二林 17-1	0175-23-1171	×	×	×	×	○	×			○

- 注1) 健診希望者数により、日程を調整の上実施します。  
 注2) ②番の健診実施機関は、土曜日の乳がん検診は実施いたしません。  
 注3) ②番の健診実施機関は、子宮頸がん検診は曜日不特定となります。  
 注4) ③番の健診実施機関は、土曜日の人間ドック・節目健診・胃部内視鏡検査は実施いたしません。  
 注5) ④・⑫・⑲番の健診実施機関は、土曜日の乳がん検診・子宮頸がん検診は実施いたしません。  
 注6) ⑲番の健診実施機関は土曜日不特定で休診となります。  
 注7) 胃部レントゲン検査を胃部内視鏡検査（胃カメラ検査）へ変更した場合、追加料金が発生する場合がありますので、健診実施機関へお問い合わせ願います。  
 注8) ⑨の健診実施機関の胃部内視鏡検査は、1日ドック受診の場合に選択可能です。  
 注9) ⑲⑳の健診実施機関の骨粗鬆症検診は、1日2名までとなります。  
 注10) 開始時期が確定しておりませんので、予約の際健診実施機関にご確認ください。

※協会けんぽへの申し込み手続きは不要です。  
 受診を希望する健診機関に予約願います。

青森県内の健診機関は協会けんぽのホームページからも検索できます。

協会けんぽ青森 生活 検索



# 生活習慣病予防健診対象者年齢早見表

●がついている項目が補助の対象となり、令和8年4月1日よりご受診いただけます。

※年齢は今年度誕生日を迎えられた時の満年齢です。なお令和8年4月1日以降であれば、誕生日前であっても●がついている項目については補助を受けられます。

年齢 (歳)	生年月日	人間 ドック	一般 健診	一般健診に追加して 受診する健診			子宮 頸がん (単独)
				節目 健診	乳がん 骨粗鬆症 (女性)	子宮 頸がん	
20	H18.4.2 ~ H19.4.1	×	●	×	×	×	●
21	H17.4.2 ~ H18.4.1	×	×	×	×	×	×
22	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	×	×	×	×	●
23	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	×	×	×	×	×
24	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	×	×	×	×	●
25	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	●	×	×	×	×
26	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	×	×	×	×	●
27	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	×	×	×	×	×
28	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	×	×	×	×	●
29	H 9.4.2 ~ H10.4.1	×	×	×	×	×	×
30	H 8.4.2 ~ H 9.4.1	×	●	×	×	×	●
31	H 7.4.2 ~ H 8.4.1	×	×	×	×	×	×
32	H 6.4.2 ~ H 7.4.1	×	×	×	×	×	●
33	H 5.4.2 ~ H 6.4.1	×	×	×	×	×	×
34	H 4.4.2 ~ H 5.4.1	×	×	×	×	×	●
35	H 3.4.2 ~ H 4.4.1	●	●	×	×	×	×
36	H 2.4.2 ~ H 3.4.1	●	●	×	×	●	●
37	H 1.4.2 ~ H 2.4.1	●	●	×	×	×	×
38	S63.4.2 ~ H 1.4.1	●	●	×	×	●	●
39	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	●	×	×	×	×
40	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	●	●	●	×	×
41	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	●	×	×	×	×
42	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	●	×	●	×	×
43	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	●	×	×	×	×
44	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	●	×	●	×	×
45	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	●	●	×	×	×
46	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	●	×	●	×	×
47	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	●	×	×	×	×

年齢 (歳)	生年月日	人間 ドック	一般 健診	一般健診に追加して 受診する健診			子宮 頸がん (単独)
				節目 健診	乳がん・子宮頸がん・ 骨粗鬆症 (女性)		
48	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	●	×	●	×	×
49	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	●	×	×	×	×
50	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	●	●	●	×	×
51	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	●	×	×	×	×
52	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	●	×	●	×	×
53	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	●	×	×	×	×
54	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	●	×	●	×	×
55	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	●	●	×	×	×
56	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	●	×	●	×	×
57	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	●	×	×	×	×
58	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	●	×	●	×	×
59	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	●	×	×	×	×
60	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	●	●	●	×	×
61	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	●	×	×	×	×
62	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	●	×	●	×	×
63	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	●	×	×	×	×
64	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	●	×	●	×	×
65	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	●	●	×	×	×
66	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	●	×	●	×	×
67	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	●	×	×	×	×
68	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	●	×	●	×	×
69	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	●	×	×	×	×
70	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	●	●	●	×	×
71	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	●	×	×	×	×
72	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	●	×	●	×	×
73	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	●	×	×	×	×
74	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	●	×	●	×	×
75	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	●	×	×	×	×

※若年層（20・25・30歳）の一般健診につきましては、「胃部X線検査」「便潜血検査」は健診項目に含まれません。

75歳の誕生日の前日までに受診していただく必要があります。  
(例) 昭和26年8月15日生まれの方は、令和8年8月14日までに受診

## 情報提供サービスのご案内

情報提供サービスとは、事業主様と協会けんぽにおいて、被保険者様の健診に関する情報を共有し、生活習慣病予防健診業務を効率的に行うことを目的としたサービスです。

- ① 健診対象者一覧をいつでもダウンロードできます。
- ② CSVデータなので加工が可能です。
- ③ 直近の加入者（資格取得の処理完了者分）のデータを取得できます。

情報提供サービスの詳しい  
ご利用方法はこちら



### ご注意ください

がん検診を含むすべての項目を受診して補助の対象となります。

医師の判断等の特別な理由がある場合を除き、ご本人様の都合で検査項目（胃部レントゲン等）を省略する場合は補助の対象となりませんのでご了承ください。