

健診受診から始まる健康づくり

■ 年金・健康保険委員合同研修会資料 ■

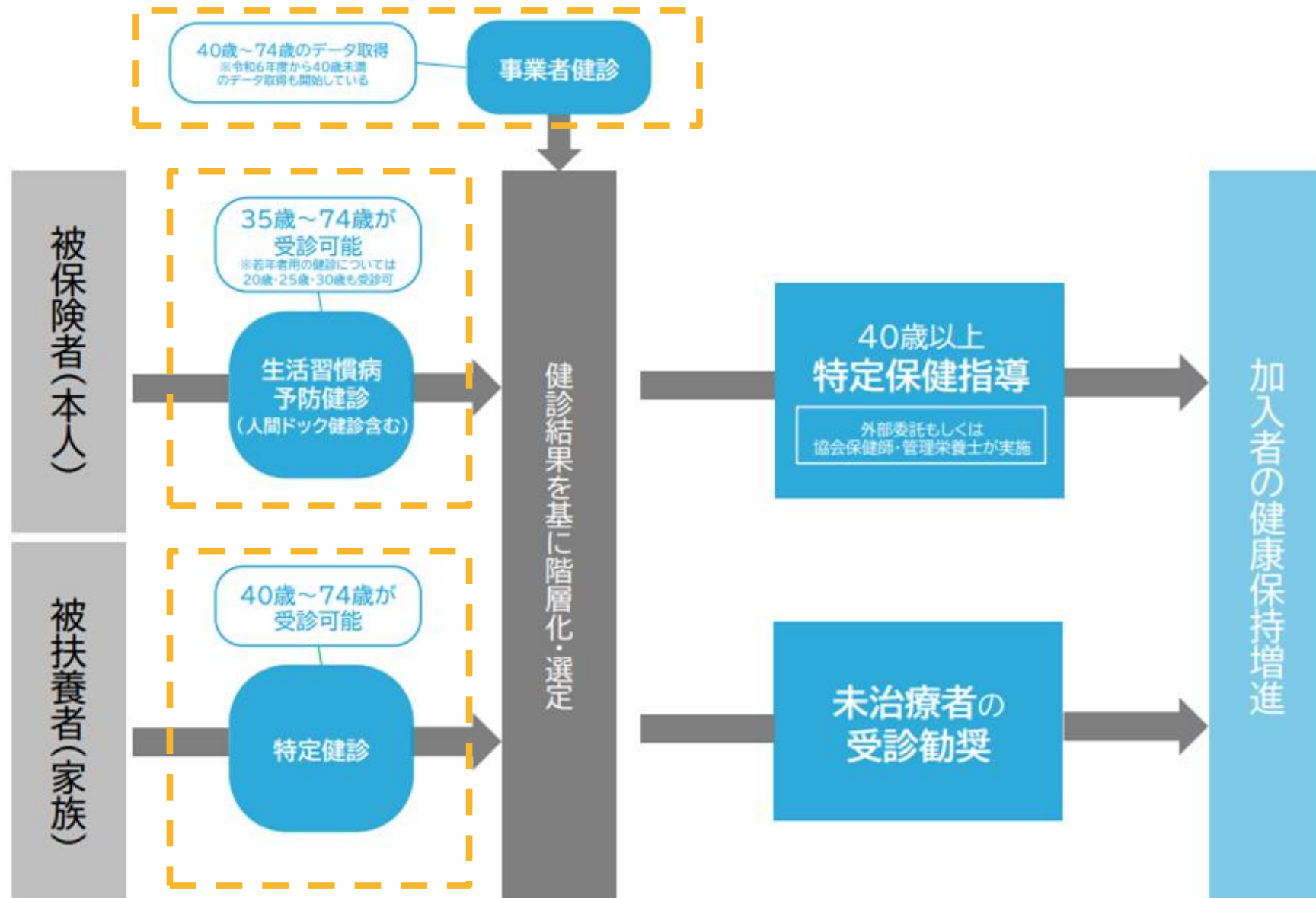


令和8年8月25日（火）、26日（水）
全国健康保険協会群馬支部

- 1 健診事業
- 2 重症化予防事業
- 3 特定保健指導事業
- 4 まとめ

1. 健診事業





生活習慣病予防健診等について

【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が受けることができる健診。

年度内に1人につき1回、協会が健診費用の一部を補助。



一般健診総額 最高19,635円	=	自己負担額 最高5,500円	協会補助額 最高14,135円	35歳以上 の場合	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

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 ※35歳～39歳は胃・大腸のがん検診を省略可	35歳～74歳 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)	最高5,500円
	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		最高80円
	問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の者のうち希望者は喀痰検査を併せて受診可能		最高590円
★ 子宮がん検診 (単独受診)	がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べる検診	20歳～38歳の偶数年齢の女性	最高990円
★ 一般健診(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	20歳、25歳、30歳	最高2,500円
★ 節目健診	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波検査、眼底検査などを加えた、5年に一度受診できるより詳細な健診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳	最高8,280円

+ 一般健診・節目健診に追加できる検診・検査

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
★ 骨粗しょう症検診	骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした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検診	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	最高1,390円
★ 子宮頸がん検診	がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べる検診	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 ※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990円
★ 乳がん検診	しこりなどの異常の早期発見を目的とした、乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)を行う検診	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	50歳以上:最高980円 40歳～49歳:最高1,700円
★ 肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査	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者	最高540円

★ 人間ドック健診

健診の内容	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健診	35歳～74歳 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)

協会補助額
(1人当たり)
最高25,000円

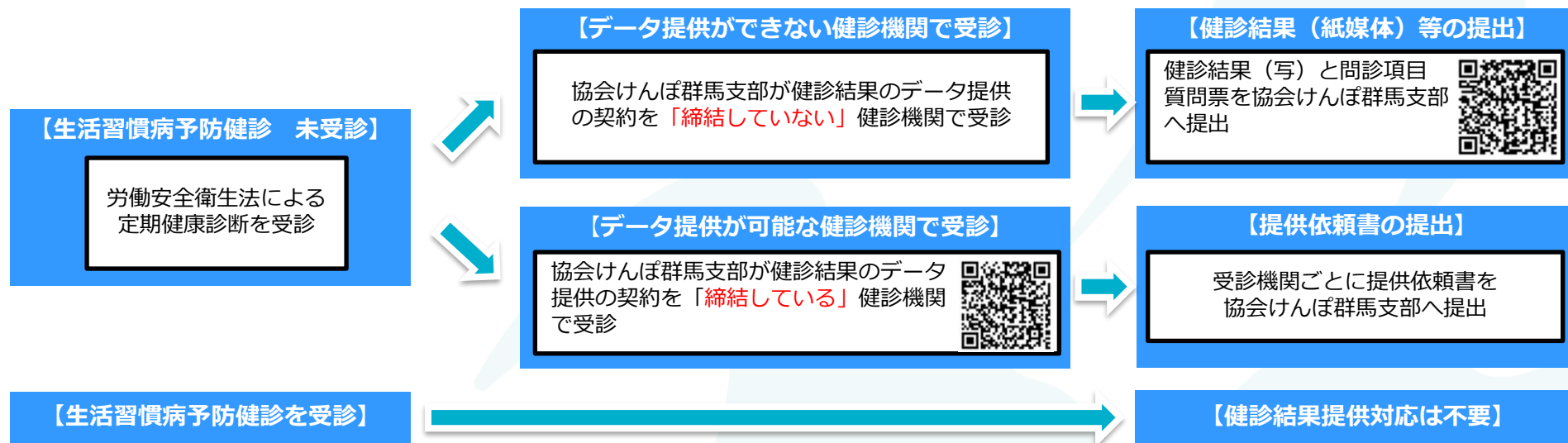
【事業者健診（定期健康診断）結果提供】

生活習慣病予防健診を受診せず、労働安全衛生法による定期健康診断を受診した加入者の健診結果について、保険者である協会けんぽ群馬支部の求めに応じ、提出することが高確法により義務付けられています。

【高確法（高齢者の医療の確保に関する法律）】

第20条 保険者は、特定健康診査等実施計画に基づき、厚生労働省令で定めるところにより、40歳以上の加入者に対し、特定健康診査を行うものとする。ただし、加入者が特定健康診査に相当する健康診査を受け、その結果を証明する書面の提出を受けたとき、又は第26条第2項の規定により特定健康診査に関する記録の送付を受けたときは、この限りではない。

【健診結果提供方法・提出物】



【健診結果の取得勧奨の実施】

健診結果の取得を行うため、外部委託業者を活用した取得勧奨業務を行っており、9月以降に事業所様へご案内が到着する場合がございます。

※令和8年度 協会けんぽ群馬支部 委託事業者「株式会社 CENTRIC」

特定健診について

特定健診の内容

種類	検査の内容	対象者	協会補助額
基本的な健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査	40歳～74歳（75歳の誕生日の前日まで）の方	最高7,150円
詳細な健診	心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査（eGFRによる腎機能の評価含む）	健診結果等に基づいて医師の判断により実施される方	最高3,400円

（例）基本的な健診費用が8,000円の場合
※健診費用は受診する健診機関により異なる

自己負担額
850円

協会補助額 最高7,150円

【令和9年度のポイント】

被扶養者も被保険者と

同じ健診が受けられるようになります。

（生活習慣病予防健診・人間ドック健診）

・年齢条件
・健診の種類
・協会補助額

すべて
同じ

より充実した健診（検査）を**お得**に受けられるようになるため、
事業所様より**扶養のご家族様へ健診の案内をお願いします。**

健診の種類等詳細はP.4をご参照ください。

2. 重症化予防事業

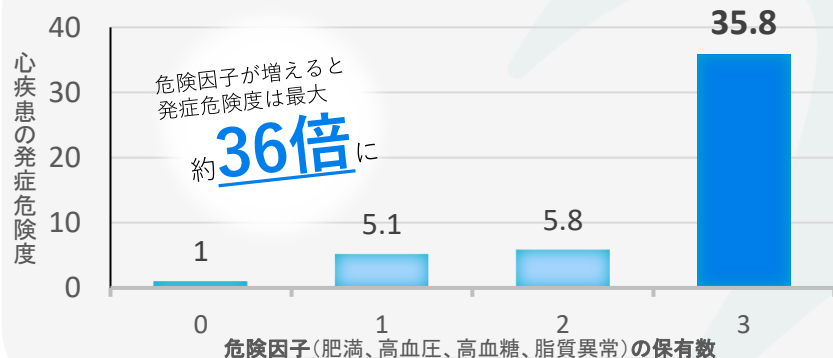


健診結果で「要治療」「要精密検査」の判定が出た従業員に 早期の受診を勧奨してください。

1. 放置をすると…

自覚症状がないからと「要治療」「要精密検査」と判定された項目をそのまま放置をすると、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**糖尿病**など重大な疾病を引き起こす可能性があります。

（参考）心疾患の発症危険度



労働省作業関連疾病総合対策研究調査
Nakamura et al. jpn Cric J, 65: 11, 2001

2. 早期受診勧奨の効果

事業所による従業員への早期の働きかけは「**疾病の重症化**」や「**疾病による休職や退職**」を防ぐ健康経営の取り組みとして非常に有効です。

※厚労省公示「健診結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」によると従業員への受診勧奨は事業者の努力義務とされています。



【受診勧奨の方法（例）】

①声かけ

健康管理担当者や事業主による声かけは、従業員が受診の必要性を認識するきっかけとなります。



②メール

メールは内容を後から確認しやすく、受診の必要性や医療機関の受診方法を整理して伝えることができます。



③受診報告書

健診後の受診結果が「異常なし」「経過観察」「要治療」「要精密検査」か報告をしてもらう様式を作成・配布することも有効です。



地域産業保健センターHP
二次元コード

④産業医面談

専門職より受診を進めてもらう方法です。
従業員50人未満の産業医選任義務のない事業所は、地域産業保健センターにご相談ください。

事業所による早期の積極的な受診勧奨にご理解・ご協力をお願いいたします。

健診後 医療機関を受診しなかった方 リアルな声をお聞かせください。

受診しなかった方からのメッセージ

脳卒中

毎年の健診結果で血圧とLDLコレステロール値が高めであることを指摘されていきました。自然発覚もなかったので、特に気にしていませんでした。その日は突然きました。朝、起きたために腰がいて倒れて、3か月入籍しました。退院後も、リハビリを経て、4年たてようやく歩けるようになりました。趣味の登山が大好きです。何より仕事ができなくて家で家族の負担をかけてしまったという思いがあります。あの時、健診結果で指摘されたことを病院に相談しておけばと思う後悔があります。

53歳・男性・再婚歴

糖尿病

痛くもかゆくもなかったのですが、糖尿病を疑っていたのだと思います。糖尿病から糖尿病。家族は「自覚自覚だ」とか言っていました。ここで見えなかった。右目も見えなくなりました。真実に糖尿病と向き合うことになりました。毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は糖尿病患者だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。若い人には「症状が出てくると、ちゃんと治療を受けて欲しい。薬のためにも、自分のために、それがいいのは家族のためにもなるのだから」と言いたいです。

2型糖尿病歴30年
61歳・男性・愛煙家

出典：厚生労働省生活習慣病対策室
（糖尿病の治療を怠ったことで失明の例）

協会けんぽからの 健診受診後の 大切なお知らせです。

あなたの健康を
お守りするために
お送りしています。

健康な毎日を送るためには
健診結果を踏まえた次の行動が
重要です。

必ず開封して
内容を確認してください。

全国健康保険協会
協会けんぽ

封筒裏に宛先を確認してください。

封筒が黄変した場合は、お手数ですが開封までお待ちを
みせん様に記入のうえ、郵便ポストに投入してください。

協会けんぽ
健康けんぽ
重要

健診受診後の 大切なお知らせです。

必ず開封して
ください。

お申し込み

[illegible]

受診勧奨通知（2回目）

【受診勧奨の方法（例）】

①声かけ

健康管理担当者や事業主による声かけは、従業員が受診の必要性を認識するきっかけとなります。



②メール

メールは内容を後から確認しやすく、受診の必要性や医療機関の受診方法を整理して伝えることができます。



③受診報告書

健診後の受診結果が「異常なし」「経過観察」「要治療」「要精密検査」か報告をしてもらう様式を作成・配布することも有効です。



地域産業保健センターHP
二次元コード

④産業医面談

専門職より受診を進めてもらう方法です。
従業員50人未満の産業医選任義務のない事業所は、地域産業保健センターにご相談ください。

事業所による早期の積極的な受診勧奨にご理解・ご協力をお願いいたします。

3. 特定保健指導事業



健診を受けた後の行動が大切です

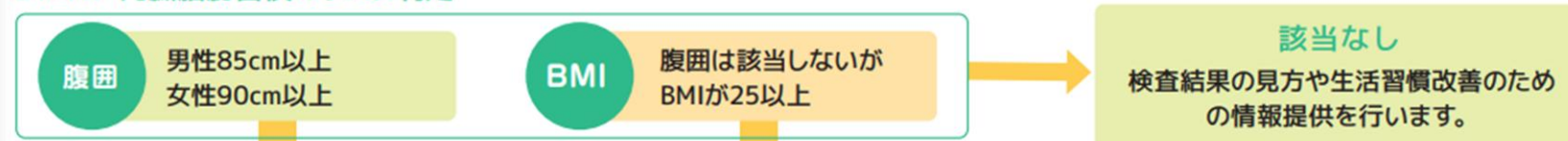
【特定保健指導とは】

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が寄り添ってサポートします。

特定保健指導はメタボリックシンドロームのリスクに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類があります。

【特定保健指導の決定プロセス】

STEP.1 内臓脂肪蓄積のリスク判定



STEP.2 追加リスク数の判定

血 圧	収縮期血圧値（上の血圧）130mmHg以上、または拡張期血圧値（下の血圧）85mmHg以上
脂 質	空腹時中性脂肪値150mg/dL以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪値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（やむを得ない場合は随時血糖値）100mg/dL以上、またはHbA1c5.6%（NGSP値）以上
喫 煙	上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

該当する項目数

特定保健指導の対象者となります

該当する項目数

腹囲

1つ

動機付け支援

2つ以上

積極的支援

BMI

1つか2つ

動機付け支援

3つ以上

積極的支援



動機付け支援・・・メタボのリスクが出始めた方
積極的支援・・・メタボのリスクが高い方

【特定保健指導の3ステップ】

STEP 1

目標と行動計画の設定

● 20～30分の初回面談

- ・ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。
健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP 2

3～6カ月チャレンジ

● 行動計画の実践

- ・STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。



積極的支援の場合、
取組が実践できているかをお電話や
お手紙でサポートします。

STEP 3

GOAL!

● 目標達成度のチェック

- ・減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

1. 健診当日の特定保健指導の場合

被保険者と被扶養者

1 健診機関からの案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

※健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます。

健診機関で面談

金額は、被保険者と被扶養者と異なります。

被保険者は無料です。

被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

- 動機付け支援の場合、9,290 円を上限として補助します。
- 積極的支援の場合、27,500 円を上限として補助します。

健診当日実施がおすすめです！

後日改めて出向く必要なく利便性◎
受診する健診機関へご相談ください。

2. 健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

被保険者

2 協会けんぽから事業所を通じて案内

協会けんぽから対象者一人ひとりへの案内を事業所へまとめてお送りしています。

※協会けんぽが委託している事業者からご案内する場合があります。

お勤め先で面談

面談は、対面以外にオンラインで受けられる場合もあります。

被保険者が受ける特定保健指導の費用は無料です。

被扶養者

3 協会けんぽからご自宅へ案内

協会けんぽから特定保健指導利用券と併せて特定保健指導を利用できる健診機関や医療機関等が掲載された一覧表をお送りいたします。

保健指導実施機関で面談

補助する金額は、健診当日の特定保健指導と同額です。

対象者様のご都合に合わせて面談が可能！
協会けんぽ群馬支部へご相談ください。

その他の面談方法

- ・ZOOM等を利用したりリモート面談
- ・土日祝日、夜間の面談
- ・外国語対応 ※対応言語に限りがあります

その他の面談方法

- ・協会けんぽ群馬支部へ来所し面談(平日のみ)
- ・ZOOMを利用したりリモート面談(平日のみ)

対象者一覧

ご希望日をご記入ください。

協会けんぽ

4. まとめ





ご清聴ありがとうございました