

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



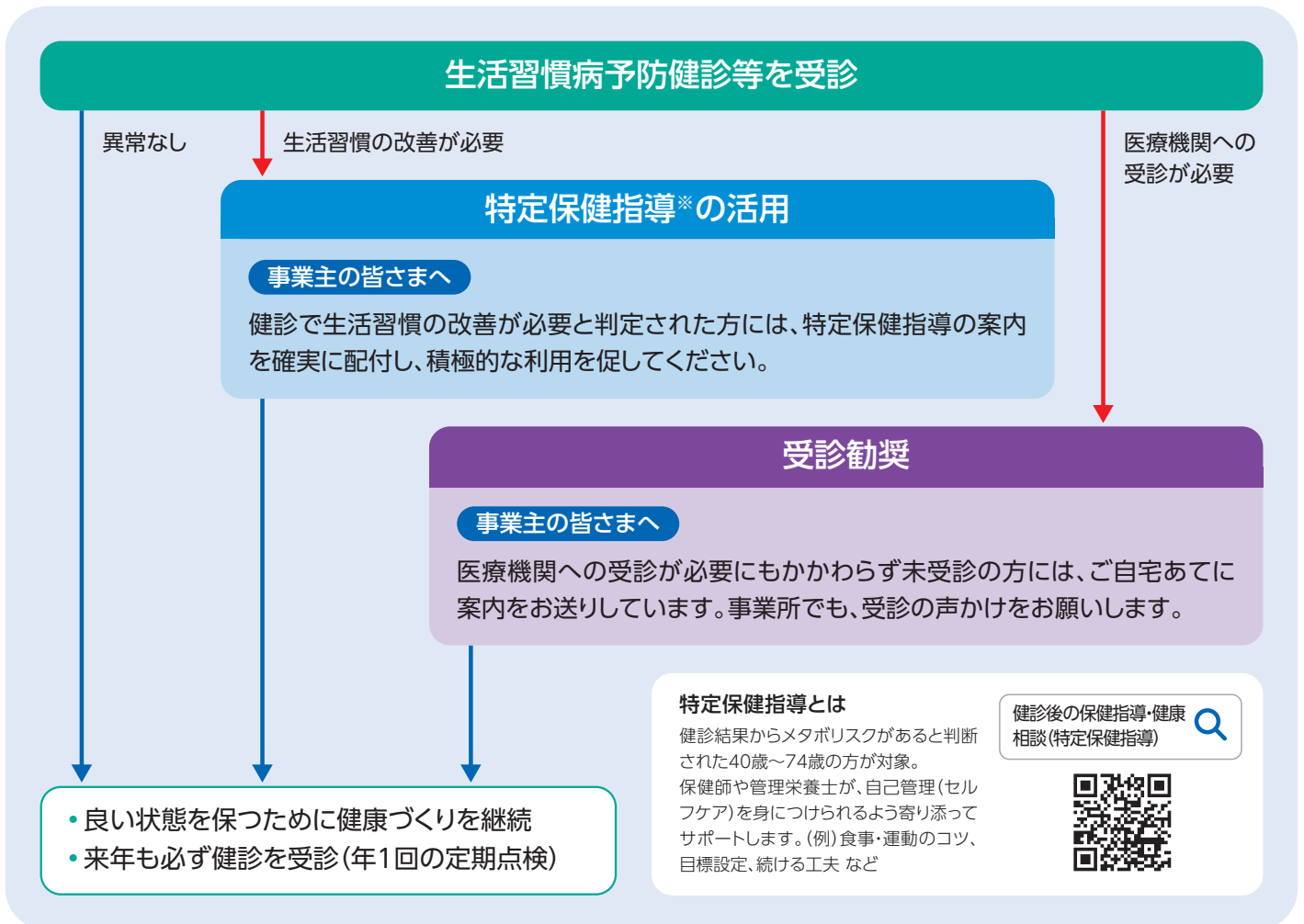
## 4 生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導\*を利用する または 要治療と判定された方は 医療機関を受診する

# 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。

# 令和8年度 生活習慣病予防健診対象者年齢一覧表

- 受診できる健診の種類は、下表のとおり年齢によって決まっています。「●」がついている項目が補助の対象となります。
- 年齢は今年度誕生日を迎えられた時の満年齢です。

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

※20歳、25歳、30歳の「一般」については、一般健診(胃・大腸の検査を除く)のみが受診可能です。

※今年度で75歳を迎える方は、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。

35歳になる年齢からは、生活習慣病予防健診に代えて、人間ドック健診を受診することも可能です。

健診機関に直接予約して受診してください。

予約の際に協会けんぽの補助を利用することをお伝えください。

【お問い合わせ先】



全国健康保険協会 京都支部  
協会けんぽ

☎075-256-8630(代表)

自動音声流れますので、健診・保健指導については「②」→「②」を押してください。

平日 8:30~17:15(年末年始を除く)

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2 大和証券京都ビル2階