

## （健康づくりサイクルをまわしましょう）

協会けんぽの健康づくりサポートを活用し、健康づくりサイクルをまわして元気で健康な暮らしを続けましょう。

### 01 健診の受診

#### ■健診を年に1度受けましょう

協会けんぽが健診費用を一部補助します。



**生活習慣病予防健診**  
(35歳～74歳の被保険者様)

協会けんぽが  
最高**14,135円**補助

血液検査や尿検査等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。[自己負担額]最高5,500円

**NEW!**

**人間ドック健診**  
(35歳～74歳の被保険者様)

協会けんぽが  
最高**25,000円**補助

生活習慣病予防健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査等を加えた検査項目が一番多い健診です。

※自己負担額は各健診機関が設定する費用総額から補助を引いた差額となるため、健診機関によって異なります。

その他にも20歳・25歳・30歳の方が対象となる若年者向けの健診や40歳以上の偶数年齢の女性を対象とした骨粗しょう症検診の補助が、令和8年度から拡大しています。詳しくはこちらから▶



健康づくりサイクルの中で、特に「**健診後の行動**」が大切です。

### 02 健診後の行動

#### ■特定保健指導(健康サポート)を受けましょう (40歳～74歳の方)



健診の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方は、健康サポートを受けてください。健康サポートとは…メタボのリスクのある方が健康に関するセルフケアができるように健康づくりの専門家(保健師・管理栄養士)が食事や運動などのアドバイスをを行います。また、医療機関への受診が必要な方に対しては受診勧奨を行います。

**事業主さまへ** 対象となった従業員の方には、特定保健指導を受けるよう積極的に  
お声がけをお願いします。

#### ■医療機関を早期に受診しましょう

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。放置したままですと、動脈硬化等が急速に進み、心疾患等の発症リスクが高まります。健診の結果、医療機関への受診が必要と判明した方は必ず医療機関を受診するようにしてください。

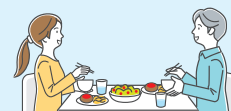
**事業主さまへ** 健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目があった従業員の方に対して速やかに医療機関を受診するよう働きかけをお願いします。

### 03 日々の健康づくり

〈適度な運動〉



〈バランスの良い食事〉



〈禁煙等〉



# （被扶養者(ご家族)が就職したら速やかに届け出を！）

被扶養者(ご家族)の方が就職や収入増加、結婚等により扶養を解除することとなった場合、事業所さまより日本年金機構(広域事務センター)へ「被扶養者(異動)届」のご提出が必要となります。提出が遅れ、扶養の解除日以降に医療機関等で受診された場合、後日医療費をお返しいただくことになります。

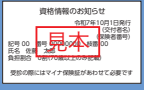
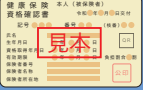
速やかな届け出にご協力ください。

※届け出について、詳しくは日本年金機構のHPをご確認いただくか、日本年金機構へお問い合わせください。

【日本年金機構(広域事務センター)への提出物】

●被扶養者(異動)届 ●資格確認書(詳細は下の表をご確認ください。)

資格情報のお知らせ・資格確認書の返却について

<p>資格情報のお知らせ</p> 	<p>資格確認書</p> 
<p>返却不要</p>	<p>有効期限内の扶養解除の場合、被扶養者(異動)届に添付して返却 ※有効期限が切れた資格確認書は返却不要</p>

お早めに!



# （健康保険委員 & メールマガジンの登録はお済みですか？）

協会けんぽでは、健康保険制度や事業について、社内での周知にご協力いただける健康保険事務のご担当者さまを健康保険委員として1社に1人以上、ご登録をお願いしております。

※特別な知識や経験は必要ありません。 二次元コードから詳細を確認いただき、ぜひこの機会にご登録ください! ▶



月に1回メールマガジンを **無料** で配信しています!

1

健康保険の制度改正や  
保険料率変更など、  
最新情報のお知らせを  
お届けします

2

健康保険の  
給付申請について、  
実務に役立つ情報を  
お届けします

3

健康づくり  
サポート情報を  
提供します

4

協会けんぽの  
新たなサービス  
お知らせします

健康保険委員としてご登録いただいた方はもちろん、加入者の皆さまにおすすめです。

ご登録はこちらから▶



# （コミュニケーションロゴを導入しました!）

協会けんぽでは、加入者さま・事業主さまとの新たな「接点」として2026年1月13日よりコミュニケーションロゴの使用を開始しております。

今後お送りする広報物やホームページには右のロゴを使用しますので、目印としてお役立ていただけますようお願いいたします。



お問い合わせ

全国健康保険協会 大阪支部

〒530-8507  
大阪市北区梅田3-2-2 JPタワー大阪13F

協会けんぽ 大阪 検索

☎ 06-7711-3570(自動音声案内) 受付時間8:30~17:15まで  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

おかけ間違いにご注意ください