

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 ❗ 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

❗ 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



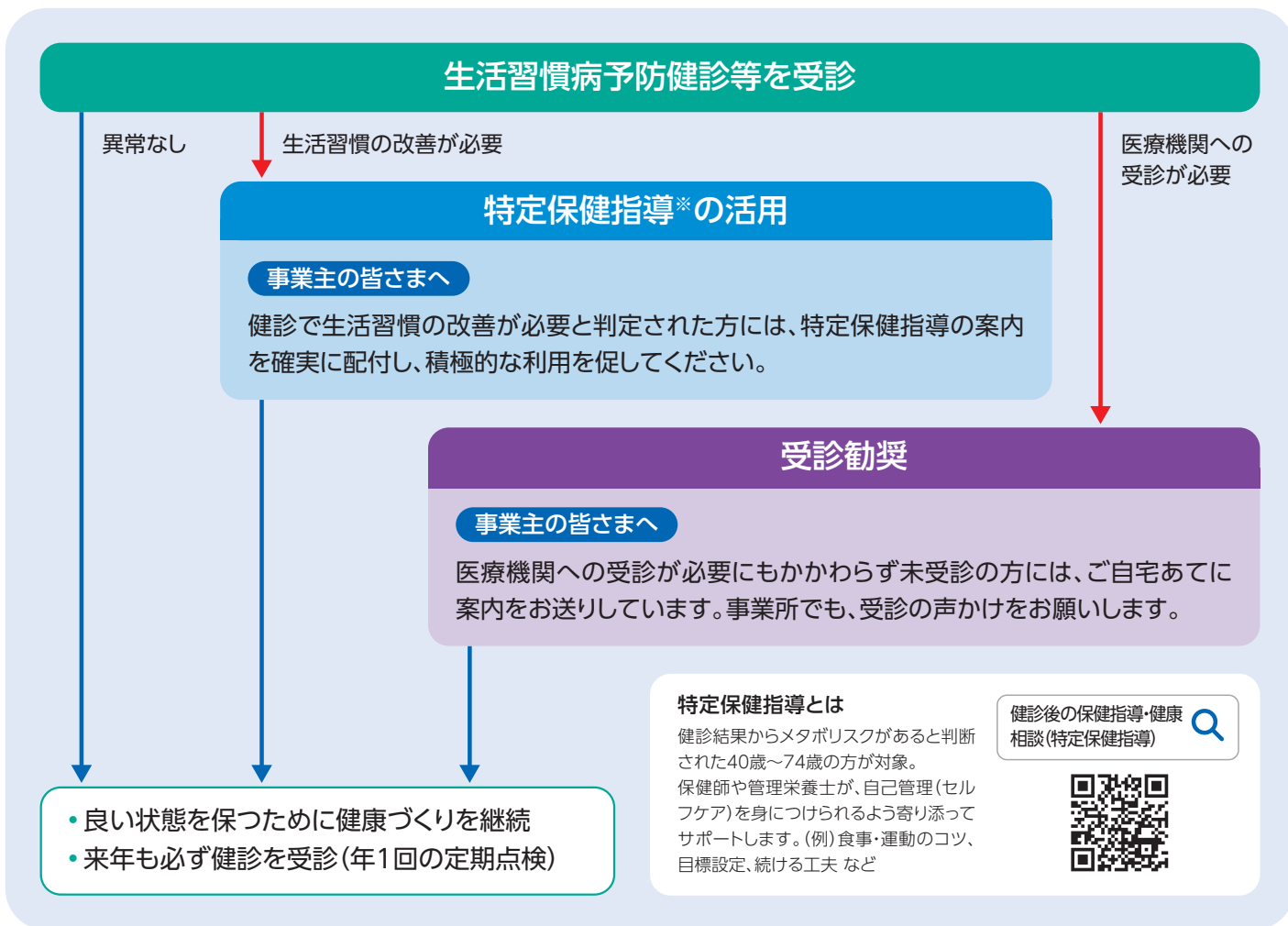
## 4 生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導\*を利用する または 要治療と判定された方は 医療機関を受診する

# 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等対象者 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。

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

※令和8年度に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。

## 利用者の声



労働安全衛生法で定められている定期健診の項目が含まれていて、内容も充実しているので、従業員の健診受診に役立っています！



女性の健康保持増進の取り組みとして、乳がん検診、子宮頸がん検診・骨粗鬆症検診を受けることができる生活習慣病予防健診を利用しています！



土日受診できる健診機関があって助かります。また、人間ドック健診でより詳しく体の状態を調べることができてよかった。



予約も簡単にできてよかった！

## パンフレットの【健診内容】をチェック!

- 一般健診は定期健診の検査項目を網羅しています。
- 女性の方は年齢に応じて、一般健診に加えて骨粗鬆症・乳がん・子宮頸がん検診を受けることができます。

## パンフレットの【生活習慣病予防健診等実施機関一覧表】をチェック!

- 「○」のある健診機関では、土日の受診や、人間ドック健診を受けることができます。
- パンフレットに記載している健診機関へ予約するだけ。しかも、全国約3,600機関で受診できます!

各健診機関とも、政府の感染拡大防止ガイドラインに基づき、予防対策を実施しています。  
安心してご利用ください。

健診・健康サポート（特定保健指導）のお問い合わせは



「もしも」と「いつも」に安心を。

全国健康保険協会 滋賀支部  
〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル  
保健グループ 電話 077-522-1099  
ホームページアドレス  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga/>  
LINE ID : @kenpo\_shiga



ホームページ



公式LINE

## 生活習慣病予防健診等実施機関 一覧表

- ◇委託に「乳」「子」の記載がある場合は、乳がん検診・子宮頸がん検診を他の健診機関に委託していますので、一般健診と同じ日に受けられない場合があります。
- ◇胃カメラへの変更については、追加費用が発生する場合がありますので、各健診機関へお問い合わせください。
- ◇人間ドックに「○」と記載されている場合は、人間ドック健診の補助を利用して「人間ドック」がご利用いただけます。
- ◇当日保健指導に「○」と記載されている場合は、健診当日に健康サポート（特定保健指導）をご利用いただけます。

市町	健診実施機関名	電話番号	所在地	委託	土日の実施	検診車	胃カメラ変更	人間ドック	当日保健指導
大津市	緑生会 南大津クリニック健診センター	077-546-1122	大石中 1-6-6	乳・子	土	○			○
	坂 本 民 主 診 療 所	077-579-7121	坂本 6-25-30	乳・子	土				
	琵琶湖大橋病院	077-573-4340	真野 5-1-29	子			○		
	大津赤十字志賀病院	077-594-8777	和迹中 298	子					
	市立大津市民病院	077-526-8370	本宮 2-9-9				○	○	○
	滋賀県厚生農業協同組合連合会 ※巡回健診のみ	077-521-1708	松本 1-2-20	子		○			
	滋賀県健康づくり財団健診センター	0120-842-489	御殿浜 6-28			○	○委託		○
	JCHO（ジェイコー）滋賀病院	077-537-3101	富士見台 16-1		日	○	○	○	○
	琵琶湖養育院病院	077-545-9191	大萱 7-7-2	乳・子			○		
	大津赤十字病院	077-522-5165	長等 1-1-35						
草津市	近江草津徳洲会病院	077-516-2769	東矢倉 3-34-52		土		○	○	○
	南草津病院	077-562-0724	野路 5-2-39	乳・子	土		○		
	誠光会 南草津健診センター	0120-154-712	南草津 2-3-7			○	○	○	○
守山市	済生会守山市民病院	077-582-5155	守山 4-14-1				○		
栗東市	近畿健康管理センター	050-3535-5992	小野 501-1		土	○	○	○	○
	済生会滋賀県病院	077-552-9806	大橋 2-4-1				○	○	○
野洲市	滋賀保健研究センター	077-587-3588	永原上町 664		土	○	○	○	○
	市立野洲病院	077-587-4443	小篠原 1094				○		○
甲賀市	甲南病院	0748-86-3415	甲南町葛木 958		土		○	○	○
	公立甲賀病院	0748-65-1612	水口町松尾 1256				○	○	○
湖南市	生田病院	0748-74-8577	菩提寺 104-13	子	土		○		
高島市	高島市民病院	0740-36-8082	勝野 1667				○		
	マキノ病院	0740-27-0099	マキノ町新保 1097	乳・子	土		○		
近江八幡市	近江八幡市立総合医療センター	0748-31-1206	土田町 1379				○		
	ヴォーリズ記念病院	0748-36-5467	円山町 927-1	乳・子	土		○		

市町	健診実施機関名	電話番号	所在地	委託	土日の実施	検診車	胃カメラ変更	人間ドック	当日保健指導
東近江市	市立能登川病院	0748-42-1333	猪子町 191	乳・子			○		
	東近江敬愛病院	0748-22-2222	八日市東本町 8-16	子	土		○	○	○
	東近江市蒲生医療センター	0748-55-8073	桜川西町 340				○		
	湖東記念病院	0749-45-5000	平松町 2-1	乳・子			○		
長浜市	市立長浜病院	0749-68-2335	大成亥町 313				○	○	○
	長浜赤十字病院	0749-63-2111	宮前町 14-7				○		
	長浜市立湖北病院	0749-82-3315	木之本町黒田 1221		土		○		
日野町	日野記念病院	0748-52-4725	上野田 200-1				○	○	
彦根市	KKCウエルネスひこね健診クリニック	050-3535-5993	駅東町 15-1		土		○	○	○
	友仁山崎病院	0749-23-1929	竹ヶ鼻町 80	子	土		○		
	彦根中央病院	0749-23-1211	西今町 421		土・日		○		
	彦根市立病院	0749-22-6058	八坂町 1882				○		
豊郷町	豊郷病院	0749-35-3001	八目 12				○	○	
その他	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1007	大阪市港区築港 1-8-22		土・日 (不定期)	○	○		○

### 全国の健診実施機関で受診可能

◇他県の生活習慣病予防健診等実施機関でも受診が可能です。  
全国約 3,600 件の健診機関は協会けんぽのホームページから確認することができます。

協会けんぽ 健診機関



(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat415/2001-138/>)

### 巡回健診のご案内

◇生活習慣病予防健診及び人間ドック健診をお手軽に受診していただけるよう、各健診機関から事業所に検診車を無料で派遣します。検診車を派遣できる受診者の人数や、日程等につきましては、各健診機関との調整になります。詳しくは、検診車に「○」が記載されている健診機関にお問い合わせください。

### 健康サポート（特定保健指導）のご案内

◇協会けんぽでは健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある 40 歳～ 74 歳までの方を対象に健康サポート（特定保健指導）を行っています。

健康サポートでは、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。

## 健診から 4～6 か月後に対象者がいる事業所へご案内をお送りします。

- ①ご案内が到着したら対象者の従業員へ健康サポート（特定保健指導）を受けるよう声かけをお願いします。健康サポート（特定保健指導）の日程が決まったら協会けんぽへご連絡ください。
- ②当日、健診結果をもとに面談を実施します。対面式もしくは ZOOM によるリモート面談で行います。（所要時間 20～30 分です）  
面談では、食生活や運動習慣、通院状況などを中心に、詳しく生活習慣をお聞きします。体重や腹囲を減らすために、その方の生活習慣にあったオリジナルプランを設定します。
- ③面談後も、途中で諦めてしまわないように、保健師や管理栄養士がサポートします。お電話やお手紙で進捗状況について、支援コースによって、月 1 回を目安に確認していきます。
- ④初回面談から 3～6 か月後、目標達成度をチェックして終了！