令和7年度（2025年4月～2026年3月）

被扶養者（ご家族）の皆さまへ

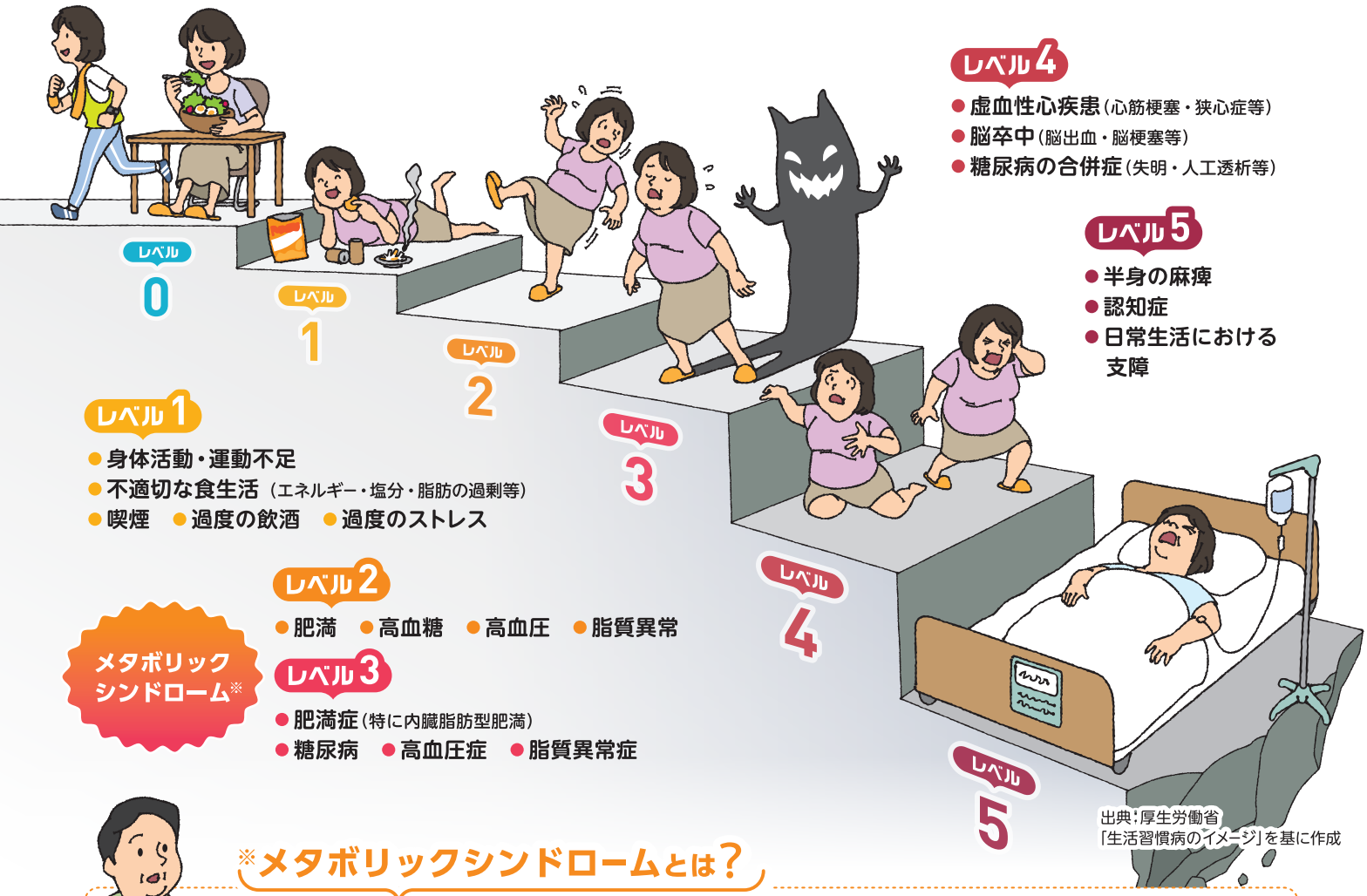
特定健診のご案内
（特定健康診査）

健康な毎日は健診から！

健やかな暮らしを続けるために毎年の健診受診は重要です！

気づかぬうちに…「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の**不適切な生活の積み重ね**によって**メタボリックシンドローム**となり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。



出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

※メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、**生活習慣病になりやすくなっている状態**のことです。

自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健診。

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているというケースが少なくありません。
健診を受けて、自分自身の健康状態がどのレベルなのかを把握し、生活改善に向けて取り組みましょう！

全国健康保険協会
協会けんぽ

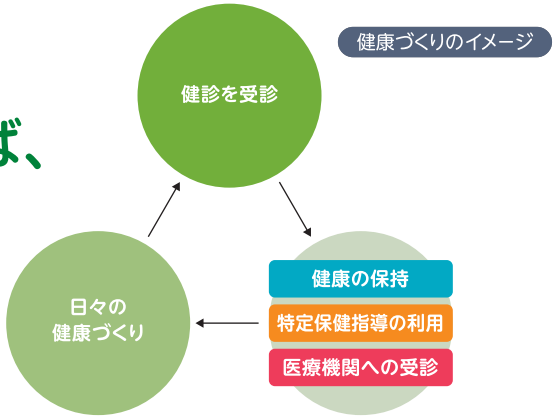
健診を受けた後の行動こそが大切です！

メタボリックシンドロームを放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。**それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。**生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

健診後の行動

危険地帯までの距離さえわかれば、後はそこから遠ざかるのみ！

健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けたアクションが大切。健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

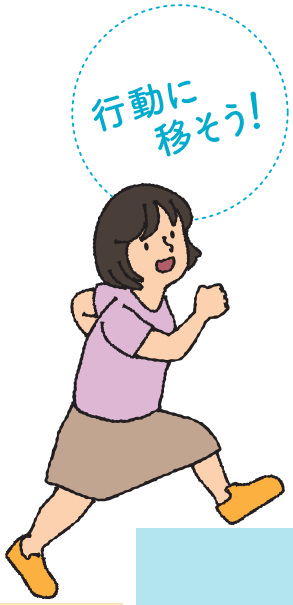


健診結果に異常がなかった方も、引き続きの健康づくり、毎年の健診を！

特定保健指導※を利用しましょう！

※〈特定保健指導〉とは・・・

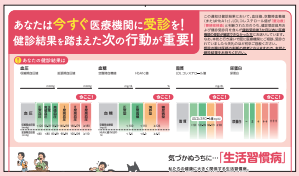
健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートします。



医療機関に早期受診を！

あなたの健診結果は大丈夫？

健診の結果、要受診と判定されたら、すぐに医療機関を受診し、からだの状態を再確認してください。なお、医療機関への受診が必要にもかかわらず、一定期間、受診していない方のご自宅に右の通知をお送りします。



※案内イメージ

特定健診とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防を目的に、被扶養者（ご家族）に受けていただく健診です。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。

健診の対象　40～74歳の被扶養者（ご家族）です。

※受診時に協会けんぽの被扶養者であることが必要です。
※受診する年度に40歳になる方は、40歳の誕生日を迎える前でも受診できます。
※受診する年度に75歳になる方は、75歳の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。

健診の内容　様々な項目で健康状態をチェック！

特定健診で調べること（基本的な健診）

※＝採血による検査です。

健診の種類	項目	検査の内容	対象者	補助額
基本的な健診	●問診	・現在の健康状態や生活習慣（飲酒、喫煙の習慣など）を伺い、検査の参考にします	40～74歳（75歳の誕生日の前日まで）の方	最高 7,150円
	●診察等	・視診、触診、聴打診などを行います		
	●身体計測	・身長・体重・腹囲を測ります		
	●血圧測定	・血圧を測り、循環器系の状態を調べます		
	●血中脂質検査※	・中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます		
	●肝機能検査※	・肝細胞の酵素を測定し、肝機能等の状態を調べます		
	●血糖検査※	・空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます（随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること）		
	●尿検査	・腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます		
＋ 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	最高 3,400円

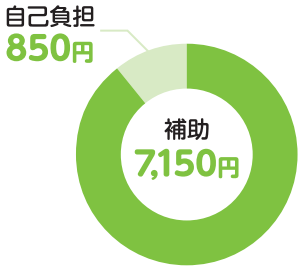
さらに…

がん検診も受診したい ▸▸▸ がん検診は、健康増進法等に基づいて市区町村が実施しています。
詳細については、お住まいの市区町村のホームページや広報物などでご確認ください。

健診の費用　費用の多くを補助しています。

基本的な健診のみ受診した場合

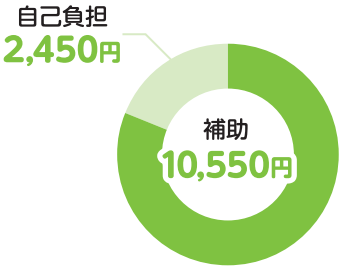
上限 **7,150円** を補助！



例　基本的な健診費用が8,000円の場合

詳細な健診をあわせて受診した場合

上限 **10,550円** を補助！
（基本的な健診に3,400円増額）



例　詳細な健診も含めた合計の健診費用が13,000円の場合

※当日窓口でお支払いいただく金額は、受診する健診機関により異なります。
※就職等により被扶養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になります。

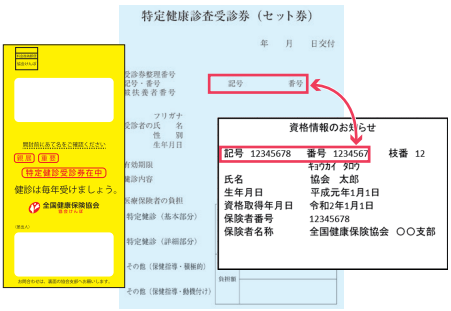
健診受診の流れ

健診までの手続きはとってもカンタン!

1 受診券(セット券※)を受け取る

受診券(セット券)は、例年4月ごろ、
被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。

※特定健診の結果、特定保健指導の対象者となった際、
健診当日から1週間以内に特定保健指導を利用いただける券です。



2 受診券(セット券)と資格情報のお知らせ等の記号・番号を確認する

資格情報のお知らせ等の記号・番号と一致していない受診券(セット券)
は利用できません。一致していない場合は、協会けんぽまでお問い合わせください。

3 健診機関に予約する

ショッピングセンター、公民館等で実施している集団健診は、
予約方法が異なる場合があります。

4 健診を受診する

当日は、以下のものを忘れずにお持ちください。

☑ 受診券(セット券)　☑ マイナ保険証等※　☑ 健診費用(自己負担分)

※就職等により被扶養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になりますので、ご注意ください。

5 健診結果を確認する

● **生活習慣の改善が必要な方**
特定保健指導を利用して、
生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

● **医療機関への受診が必要な方**
治療が必要と判定された場合は、
早期に医療機関を受診してください。

マイナ保険証等※

受診当日は、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。
・マイナンバーカードによるオンライン資格確認
（受診する施設が対応している場合）
・マイナポータルの保険資格画面の提示
・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
・資格確認書又は被保険者証(※)
(※)被保険者証は令和7年12月1日までご利用いただけます。

協会けんぽ　マイナ保険証

(https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/)

※ 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。

どこで健診を受けられるの?

受診できる健診機関は、**全国で約5万機関**もあります!
協会けんぽのホームページからご確認ください。

協会けんぽ　健診機関

スマートフォンでも!