

生活習慣病 予防健診のご案内

自己負担額が
下がりました!

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!

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。



*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。

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!

医療機関に
早期受診を!

*《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。



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(ご本人)に受けていただく健診です。

生活習慣病
予防健診で
調べること

● 血圧測定

▶ 血圧を測り、循環器系の状態を調べます

● 尿検査

▶ 腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

● 便潜血反応検査

▶ 大腸からの出血を調べます

● 血液検査

▶ 動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます

● 心電図検査

▶ 不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます

● 胃部レントゲン検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を調べます

● 胸部レントゲン検査

▶ 肺や気管支の状態を調べます

肺 胃 大腸 子宮 乳房



協会けんぽの生活習慣病予防健診は**5大がん**までカバー！

【健診内容】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	・問診・診察等・身体計測・血圧測定 ・尿検査・便潜血反応検査・血液検査 ・心電図検査・胃部レントゲン検査 ・胸部レントゲン検査 ・眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高 5,282円
子宮頸がん検診(単独受診)	・問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません。	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 970円

充実の内容で
このご負担！

自己負担額
最高**5,282円**

+

協会補助額
最高**13,583円**

||

一般健診
総額最高 **18,865円**

※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であるため、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。

+ 一般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
付加健診	・尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査 ・生化学的検査・眼底検査 ・肺機能検査・腹部超音波検査	一般健診を受診する ① 40歳の方 ② 50歳の方	最高 2,689円
乳がん検診	・問診・乳房エックス線検査 ・視診・触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高 1,013円 40歳～48歳 最高 1,574円
子宮頸がん検診	・問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません。	一般健診を受診する 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	最高 970円
肝炎ウイルス検査	・HCV抗体検査・HBs抗原検査	一般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 582円

※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になります。

※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

(どんな検査があるの? <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4020/>)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。

協会けんぽ
どんな検査があるの



健診受診の流れ

1

受診を希望する
健診機関に予約する

全国約3,500機関の健診機関で
受診することができます。
協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

2

健診を受診する

受診当日は、保険証を必ずお持ちください。
また、健診機関からの案内や検便の検査容器
なども忘れないよう、お持ちください。

3

生活習慣の改善が必要な方は・・・
・特定保健指導を利用する
・医療機関を受診する

健診当日に特定保健指導の案内があった際には
積極的にご利用ください。

健診機関の一覧はこちら

協会けんぽ 健診機関



令和5年度 生活習慣病予防健診実施機関一覧表

地区	健診機関名	健診機関住所	電話番号	一般	付加	乳がん 検診	子宮頸 がん 検診	胃 カメラ 変更	差額 人間 ドック	土日祝 実施	巡回 検診車	備考
県 央	水戸赤十字病院	水戸市三の丸3-12-48	029-233-0078	○	○	○	○	-	○	-	-	胃カメラはドックのみ (定員に限りあり)
	一般財団法人 茨城県メディカルセンター	水戸市笠原町489	029-305-2233	○	○	○	○	-	○	-	○	電話受付時間 9:00～16:00
	水戸済生会総合病院	水戸市双葉台3-3-10	029-254-9044	○	○	○	○	-	○	-	-	胃カメラはドックのみ (定員に限りあり)
	水戸協同病院	水戸市宮町3-2-7	029-233-9930	○	○	○	○	-	○	土	-	ドックのみ胃カメラ可
	協栄会大久保病院	水戸市石川4-4040-32	029-254-4555	○	○	▲	▲	◎	○	-	-	
	公益財団法人 茨城県総合健診協会	水戸市笠原町489-5	029-241-0053	○	○	○	○	-	-	-	○	土日祝は応相談
	東関東クリニック	水戸市白梅3-4-8	029-221-1200	○	○	▲	○	○	○	(土)	-	土曜日は診療日のみ実施 胃カメラ可定員あり
	水戸中央病院 健診センター百合が丘	水戸市六反田町1136-1	029-309-8521	○	○	○	○	○	○	土	-	第1・3金曜日はレディースデイ (女性のみ受診可能) 子宮頸がん検診(月・水・木・金)
	いばらき健康管理センター	水戸市見川町 丹下の牧2131-143	029-243-6220	○	○	○	○	-	○	(土)	-	土曜日は診療日のみ実施
	北水会記念病院	水戸市東原3-2-1	029-303-3005	○	○	○	○	○	○	土	-	子宮・乳:月火水木金 胃カメラ:月火水金
	茨城保健生活協同組合 城南病院	水戸市城南3-15-17	029-226-3080	○	○	▲	▲	◎	○	(土)	-	第4土曜日は除く
	日立製作所 ひたちなか総合病院	ひたちなか市石川町20-1	029-354-6795	○	○	○	○	-	○	-	-	
	つだ中央クリニック	ひたちなか市津田3728-1	029-303-7555	○	○	▲	▲	-	○	土	-	
	村立東海病院	那珂郡東海村村松2081-2	029-282-2614	○	○	○	○	○	-	-	-	乳・子宮は金曜のみ 自費の付加健診も可
	小美玉市医療センター	小美玉市中延651-2	0299-58-2713	○	○	▲	▲	○	○	土	-	土曜日実施 胃カメラ可
	笠間市立病院	笠間市南友部1966-1	0296-77-0034	○	○	-	-	-	-	-	-	
	全日本労働福祉協会 茨城健診センター	笠間市泉1615-1	0299-37-8855	○	○	▲	▲	-	○	-	○	巡回検診車のみ実施
県 北	(株)日立製作所 日立総合病院 日立総合健診センター	日立市城南町2-1-1	0120-87-2580	○	○	○	○	-	○	(祝)	-	
	日鉱記念病院	日立市宮田町1-4-1	0294-24-1215	○	○	▲	▲	◎	○	(土)	-	土曜日は診療日のみ実施
	公益財団法人 日立メディカルセンター	日立市幸町1-17-1	0294-33-5911	○	○	○	○	-	○	(土)	○	土曜日は不定期実施
	永井ひたちの森病院	日立市小木津町966	0294-44-8800	○	○	▲	▲	-	○	土	-	土曜日実施(定員あり)
	県北医療センター 高萩協同病院	高萩市大字上手綱 上ヶ穂町1006-9	0293-23-1122	○	○	○	○	○	-	-	-	
	北茨城市民病院	北茨城市関南町 関本下1050	0293-46-1121	○	○	○	○	○	-	(土)	-	第1・3・5土曜日実施
	藤井病院	常陸太田市金井町 3670	0294-72-5511	○	○	-	-	○	-	-	-	
	慈泉堂病院	久慈郡大子町大子 856-1	0295-72-1550	○	○	-	○	○	-	-	-	
	志村大宮病院	常陸大宮市上町313	0295-53-1111	○	○	▲	○	○	○	土	-	ドック・胃カメラ(月・金・土) 子宮がん(第1土曜日)

※「乳がん検診」・「子宮頸がん検診」について…○：院内実施、▲：健診機関が提携する外部委託健診機関で実施
 ※「胃カメラ変更」について…◎：変更可能(差額不要)、○：変更可能(差額必要)
 ※差額人間ドックコースについて…○：健診機関がそれぞれ設定する人間ドックコースに「一般健診」の補助を利用できます。

令和5年度 生活習慣病予防健診実施機関一覧表

地区	健診機関名	健診機関住所	電話番号	一般	付加	乳がん 検診	子宮頸 がん 検診	胃 カメラ 変更	差額 人間 ドック	土日祝 実施	巡回 検診車	備考
県 南	牛久愛和総合病院	牛久市猪子町896	029-873-4334	○	○	○	○	○	○	土	-	胃カメラは定員に限りあり
	セントラル総合クリニック (つくばセントラル病院)	牛久市上柏田4-58-1	029-874-7985	○	○	○	○	○	○	土	-	
	筑波学園病院 健診センター	つくば市上横場2573-1	029-836-1983	○	○	○	○	○	○	土	-	
	筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	つくば市要1187-299	029-864-3588	○	○	○	○	-	○	土	○	胃カメラはドックのみ:月～金
	医療法人社団桜水会 筑波病院	つくば市大角豆1761	029-855-0061	○	○	○	▲	○	-	-	○	
	つくば双愛病院	つくば市高崎1008	029-878-5007	○	○	○	○	○	○	土	-	
	つくばシティア内科 クリニック	つくば市吾妻2-8-8 つくばシティアビル4F	029-856-5500	○	○	▲	▲	○	○	土	-	
	研究学園クリニック	つくば市研究学園5-12-4 研究学園駅前岡田ビル5F	029-860-5355	○	○	▲	▲	○	○	-	-	差額ドックのみ:土曜日実施可 胃部検査は胃カメラのみ
	筑波メディカルセンター つくば総合健診センター	つくば市天久保1-2	029-860-7855	○	○	○	○	-	○	-	-	胃カメラはドックのみ
	筑波胃腸病院	つくば市高見原1-2-39	029-869-8666	○	○	-	-	○	○	土日	-	
	(株)日立製作所 土浦診療健診センタ	土浦市神立東2-27-8	029-831-5838	○	○	○	○	○	○	-	-	子宮頸がん検診は 曜日指定あり
	土浦協同病院 予防医療センター	土浦市おおつ野4-1-1	029-846-3731	○	○	○	○	-	○	-	-	胃カメラはドックのみ
	医療法人社団青洲会 神立病院健診センター	土浦市神立中央5-11-2	029-896-6123	○	○	○	○	◎	○	土	○	
	医療法人慈厚会 野上病院	土浦市東崎町6-8	029-822-0145	○	○	▲	▲	◎	○	土	-	
	取手北相馬保健医療センター 医師会病院	取手市野々井1926	0297-71-9500	○	○	○	○	○	○	土	○	
	JAとりで総合医療センター (旧取手協同病院)	取手市本郷2-1-1	0297-74-5551	○	○	○	○	-	○	(土)	-	第1・3土曜日実施 差額ドックのみ胃カメラ可
	医療法人社団 宗仁会病院	取手市岡1493	0297-85-8341	○	○	▲	▲	◎	○	土	-	外部提携機関へ 無料送迎あり
	東取手病院	取手市井野268	0297-84-1321	○	○	▲	▲	○	○	-	-	
	守谷慶友病院	守谷市立沢980-1	0297-46-0877	○	○	○	▲	○	○	土	-	予約受付時間は 午後のみ
	総合守谷第一病院 健康増進センター	守谷市松前台1-17	0297-45-9912	○	○	○	○	○	○	土	-	
	牛尾病院	龍ヶ崎市馴柴町1-15-1	0297-66-6111	○	○	○	▲	◎	-	土	-	
	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック 大徳健診センター	龍ヶ崎市長徳町1298-3 大徳ヘルシービル2F	0297-61-0026	○	○	▲	▲	○	○	土	○	
	龍ヶ崎済生会 総合健診センター	龍ヶ崎市中里1-1	0297-63-7178	○	○	○	○	○	○	-	-	予約受付時間 8:00～16:00(平日のみ)
	霞ヶ浦成人病研究事業団 健診センター	稲敷郡阿見町中央3-20-1	029-887-4563	○	○	○	○	○	○	(土)	-	第1・3・5土曜日実施
	宮本病院	稲敷市幸田1247	0299-79-2114	○	○	-	-	◎	○	(土)	-	
	山王台病院附属 石岡共立病院 健診センター	石岡市大砂10528-25	0299-23-4113	○	○	○	○	○	○	土	-	予約受付時間は午後のみ

生活習慣病予防健診 予約状況照会サービス

予約状況照会サービスは、一部健診機関の空き状況を確認することができます。

協会けんぽ茨城支部のホームページからご覧いただけますので、ご予約に当たって、是非ご利用ください。

※このサービスから予約することはできません。 ※このサービスに対応していない健診機関の空き状況は確認できません。

令和5年度 生活習慣病予防健診実施機関一覧表

地区	健診機関名	健診機関住所	電話番号	一般	付加	乳がん 検診	子宮頸 がん 検診	胃 カメラ 変更	差額 人間 ドック	土日祝 実施	巡回 検診車	備考
県西	医療法人徳洲会 古河総合病院	古河市鴻巣1555	0280-48-0638	○	○	○	○	◎	-	土	○	予約時間 平日のみ 13:00~16:30
	友愛記念病院 総合健診センター	古河市東牛谷707	0280-97-3400	○	○	○	○	○	○	土	-	FAX:0280-97-3401 子宮がん検診は火水土
	古河赤十字病院	古河市下山町1150	0280-23-7070	○	○	○	○	-	○	(土)	-	第1・3土曜日実施
	平間病院	下妻市江2051	0296-49-8010	○	○	○	▲	○	○	土	○	
	きぬ医師会病院	常総市新井木町13-3	0297-22-8634	○	○	○	○	○	-	(土)	-	第2・4土曜日実施 子宮は曜日指定有
	茨城県西部 メディカルセンター	筑西市大塚555	0296-24-9135	○	○	○	○	○	○	-	-	
	ホスピタル坂東	坂東市沓掛411	0297-44-2455	○	○	▲	▲	◎	○	土	-	土曜日は午前のみ
	城西総合健診センター	結城市結城10745-24	0296-33-0115	○	○	○	○	○	○	土	-	
	結城病院	結城市結城9629-1	0296-33-4172	○	○	○	○	○	○	(土)	-	第2(女性)・第4(男性) 土曜日実施 予約対応時間 13:00~16:00
	茨城西南医療センター 病院	猿島郡境町2190	0280-33-3777	○	○	○	○	-	○	-	-	FAX 0280-87-6639 予約時間 13:30~16:00
鹿行	さくらがわ 地域医療センター	桜川市高森1000	0296-54-5100	○	○	○	○	○	○	(土)	○	土曜日は月2~3回 胃カメラ(月・木) 子宮がん(金・第4月曜)
	小山記念病院 健康管理センター	鹿嶋市厨5-1-2	0299-85-1139	○	○	○	○	○	○	(土)	-	第2・4土曜日実施
	白十字総合病院	神栖市賀2148	0299-93-1779	○	○	○	○	-	-	土	○	
	神栖済生会病院	神栖市知手中央7-2-45	0299-97-2116	○	○	○	○	◎	○	土	-	
	(一社)日本健康倶楽部茨城支部 東部地区健康管理クリニック	神栖市東和田7911	0299-96-3894	○	○	○	○	-	○	-	○	
	鉾田病院	鉾田市安房1650-2	0291-32-3313	○	○	-	▲	-	-	土	-	
	土浦協同病院 なめがた地域医療センター	行方市井上藤井98-8	0299-56-0600	○	○	○	○	-	○	-	-	

※「乳がん検診」・「子宮頸がん検診」について…○：院内実施、▲：健診機関が提携する外部委託健診機関で実施
 ※「胃カメラ変更」について…◎：変更可能(差額不要)、○：変更可能(差額必要)
 ※差額人間ドックコースについて…○：健診機関がそれぞれ設定する人間ドックコースに「一般健診」の補助を利用できます。

ご一読ください

1. 健診機関へご予約の際は、「協会けんぽの健診」と伝えて頂くと、スムーズにご予約いただけます。
2. 健診のご予約後に、予約内容(日程・健診内容)の変更やキャンセルを希望する場合は、予約された健診機関へご連絡をお願いします。(協会けんぽへの連絡は不要です)
3. 生活習慣病予防健診はセット健診です。原則、本人の希望により受診項目を選ぶことは出来ません。受診しない項目があると、補助が受けられない場合がありますのでご注意ください。
4. 生活習慣病予防健診費用については、上限が決められており、ほぼ金額は同じですが、健診機関により若干の差があります。また、オプション等を追加されますとその分は追加負担となります。
5. 生活習慣病予防健診の胃部レントゲン検査(バリウム検査)は、健診機関により胃内視鏡検査(胃カメラ)に替えることが可能です。その際、健診機関によって追加料金が発生する場合がありますのでご注意ください。

全国健康保険協会 茨城支部

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル

協会けんぽ 茨城

検索



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki>

☎ 029-303-1584 (保健グループ)