

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 5,500円
	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 80円
	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 590円
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 990円
一般健診 NEW (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 2,500円
節目健診 NEW	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 8,280円

+

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 NEW 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 1,390円
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 990円
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 980円 40歳～48歳 最高 1,700円
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 540円

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



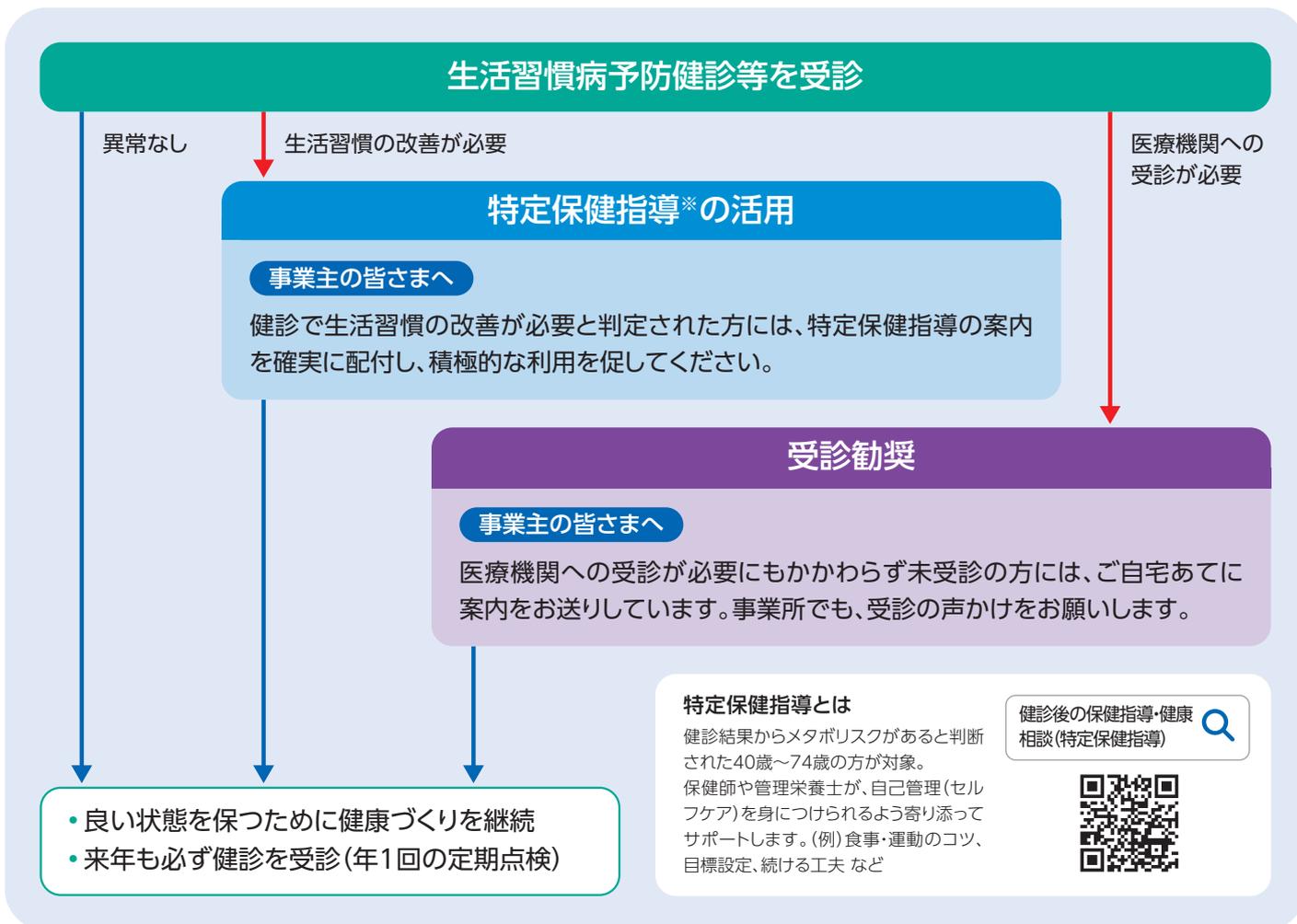
4 生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導*を利用する または 要治療と判定された方は 医療機関を受診する

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の補助を受けられる対象年齢一覧表

※補助の対象になる年齢には●がついています。

◇令和8年度(2026年4月～2027年3月)生活習慣病予防健診対象者年齢一覧表

年齢	生年月日	一般	単独 子宮 頸がん	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	●	×	×	×	×



今年度で75歳を迎える方は、誕生日から後期高齢者医療制度の加入者となりますので、誕生日の前日までに受診をしてください。

※生活習慣病予防健診(一般健診)は、一定の検査項目がセットになった健診です。

「受けたくない」等ご本人の希望だけで検査項目を省くことはできません。

お問い合わせ先

全国健康保険協会 高知支部

〒780-8501 高知市本町4-1-24 高知電気ビル新館2階

TEL : 088-820-6010 (ガイダンスにそって健診のご案内に進んでください)

《平日：月～金 8：30～17：15》

全国健康保険協会管掌健康保険 生活習慣病予防健診等実施機関一覧表

◇下記よりご希望の健診実施機関をお選びください。

◆健診の予約や日程の調整、検査内容に関することは、[受診を希望する健診実施機関へ直接お問い合わせください。](#)

健診実施機関名	所在地	TEL	人間ドック 健診の 実施	胃内視鏡検査 に変更した場合 の追加料金の 有無	健診当日に 特定保健 指導が可能	摘 要
JA高知病院	〒783-0007 南国市明見字中野526-1	088(863)8510	○	有	☺	
高知厚生病院 健診センター	〒781-8121 高知市葛島1丁目9-50	088(813)3412		有		胃検査は胃内視鏡検査(追加料金あり)になります 乳がん検診・子宮頸がん検診は他の指定病院で受診となります
三愛病院	〒781-8136 高知市一宮西町1丁目7-25	088(845)5291		有		乳がん検診・子宮頸がん検診は他の指定病院で受診となります
いずみの病院	〒781-0011 高知市薊野北町2-10-53	088(826)5538		無	☺	子宮頸がん検診は他の指定病院で受診となります
高知赤十字病院	〒780-8562 高知市秦南町1丁目4番63-11号	088(871)3602		有	☺	初回の方の胃検査は原則バリウムでの実施になります
愛宕病院	〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1-13	088(823)3301		有		胃検査は胃内視鏡検査(追加料金あり)になります 乳がん検診は他の指定病院で受診となります
高知検診クリニック	〒781-0806 高知市知寄町2-4-36	088(883)9711	○	有	☺	土曜日健診有 健診車巡回有
高知県総合保健協会 ・中央健診センター ・幡多健診センター	〒781-9513 高知市棧橋通6-7-43 〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3-9	088(832)9691 0880(66)2800	○	有	☺	土曜日健診有 検診車巡回有
クリニック グリーンハウス	〒780-0901 高知市上町1丁目7-1	088(871)2529	○	無	☺	土曜日健診有
細木病院	〒780-0926 高知市大膳町37	088(822)7264		有		
高知生協病院 健診センター	〒780-0963 高知市口細山206-9	088(843)0051		無		土曜日健診有 子宮頸がん検診は他の指定病院で受診となります
JCHO(ジェイコー) 高知西病院	〒780-8040 高知市神田317-12	088(843)8220	○	有	☺	
須崎くろしお病院	〒785-0036 須崎市緑町4-30	0889(43)9015		有	☺	乳がん検診・子宮頸がん検診は他の指定病院で受診となります
森下病院	〒787-0025 四万十市中村一条通2-44	0880(34)3370		有		乳がん検診は他の指定病院で受診となります
大井田病院	〒788-0001 宿毛市中央8丁目3-6	0880(63)2101		無	☺	乳がん検診・子宮頸がん検診は他の指定病院で受診となります
船員保険 福岡健康管理センター	〒812-0063 福岡市東区原田3丁目4-10	092(611)6721		有 ※検診車では 実施不可	☺	検診車巡回有(乳がん検診・子宮頸がん検診を含む) 土日祝の健診要相談
医療情報健康財団 健康財団クリニック	〒812-0026 福岡市博多区上川端町14-30-201	092(272)2398		有 ※検診車では 実施不可		検診車巡回有(乳がん検診・子宮頸がん検診を含む)

健診は、受けた後がたいせつ!!

健診は年に一度、自分のからだの状態を見直すチャンスです。
生活習慣病のリスクに気付いたら、早めにメンテナンスをはじめましょう。

\\ 事業所で受けるよりも「集中できて良い!」という声も! //

健診当日に特定保健指導を受けてみませんか?

▶ 実施機関一覧表に 😊 のマークがある機関では
健診当日に保健指導を受けられます (特定保健指導対象者のみ)

※施設健診の場合のみ健診当日保健指導が可能である機関も含まれています。

メリット1 健診に来たついでに時間を節約できる!

メリット2 健診結果やご自身の生活にあった目標を見つけ、
健診を受けたその日から改善に向けてスタートできる!



協会けんぽの補助により、自己負担 ¥0!

事業所に面談できる場所がない事業所さま、直行直帰の勤務
や支店勤務の方が多くとりまとめが難しい事業所さまには特
におすすめです

「要精密検査」「要治療」は健診結果持参で受診を!

▶ 健診結果に「要精密検査」や「要治療」の判定があった場合は、
できるだけ早く健診結果をもって医療機関に受診をお願いします。

	検査項目	基準値
血圧	収縮期血圧 (上の血圧)	160mmHg 以上
	拡張期血圧 (下の血圧)	100mmHg 以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL 以上
	HbA1c	6.5%以上
脂質	LDL コレステロール	180mg/dL 以上

従業員の皆さまの
受診の後押しを
お願いします



※血圧・血糖が上記基準を超えている方へ、受診をお勧めするお声がけを一部健診機関で健診当日に実施しています。

※血圧・血糖・脂質検査のいずれか1つでも上記基準を超えている方のうち、健診時の問診で服薬なしと回答しており、健診受診前月から4か月以内に受診が確認できない方には、受診をお勧めするお知らせをご自宅にお送りします。健診結果を確認し、速やかに受診するよう、事業所からもお声がけをお願いいたします。