

令和7年度(2025年4月~2026年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

令和6年度から
付加健診の
対象年齢を
拡大しました!

従業員の健康と事業所の将来を守るために、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。



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!

❗ 事業主の皆さま 従業員の皆さまに、健診受診の積極的な声がけをお願いします。



健診受診後の行動が大切です！

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！

❗ 事業主の皆さま

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、
特定保健指導のご案内を事業所にお送りしています。
特定保健指導のご案内を従業員の方に確実にお渡しいただき、
積極的なお声がけをお願いします。



※〈特定保健指導〉とは…

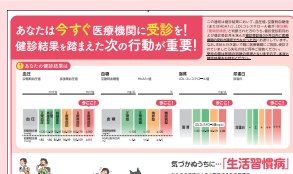
健診を受けた結果、
メタボリックシンドロームのリスクのある
40～74歳までの方を対象に行う
健康サポートです。
健康に関するセルフケア(自己管理)が
できるように、健康づくりの専門家である
保健師または管理栄養士等が
寄り添ってサポートします。



医療機関に早期受診を！

❗ 事業主の皆さま

健診の結果から医療機関への受診が必要にもかかわらず、
受診していない従業員の方には、ご自宅に
右の通知をお送りしています。
事業主の皆さまも、従業員の皆さまの健診結果を
ご確認ください、従業員の方へお声がけください。



※案内イメージ

行動に
移そう！



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。



● 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

● 胃部エックス線検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を
調べます

● 胸部エックス線検査

▶ 肺や気管支の状態を調べます

生活習慣病
予防健診で
調べること

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

令和5年度から
自己負担額が
下がりました!

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・胃部エックス線検査 ・胸部エックス線検査	35歳~74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高 5,282円
	・眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ		最高 79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

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

令和6年度から
5歳刻みを対象に!

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 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳、70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 事業主の皆さま

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。

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

協会けんぽ 健診リーフレット

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat430/>)



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。

全国約3,500機関の健診機関で受診することができます。

健診機関は協会けんぽのホームページから検索することもできます。

協会けんぽ 健診機関

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



3 健診を受診する

受診当日はマイナ保険証等*及び検査容器などを忘れないよう、お持ちください。

健診当日に特定保健指導の案内があった際は、

積極的に利用いただくよう従業員の方にお声がけをお願いします。

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)

・マイナポータル上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。



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
- 医療機関を受診する

協会けんぽ マイナ保険証

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytouroukakunin/>)

全国健康保険協会管掌健康保険 生活習慣病予防健診実施機関一覧表

◇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	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		
愛宕病院	〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1-13	088(823)3301	無		胃検査は胃内視鏡検査になります 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・日曜日健診可
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) 土・日曜日健診可

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？

▶ 左ページの一覧表に ☺ 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
血压	収縮期血压（上の血压）	160mmHg 以上
	拡張期血压（下の血压）	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



※血压・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。

※血压・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。

令和7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7年度(2025年4月～2026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	付加	乳がん	子宮 頸がん	年齢	生年月日	一般	単独 子宮 頸がん	付加	乳がん	子宮 頸がん
20 歳	H17.4.2 ～ H18.4.1	×	●	×	×	×	50 歳	S50.4.2 ～ S51.4.1	●	×	●	●	●
21 歳	H16.4.2 ～ H17.4.1	×	×	×	×	×	51 歳	S49.4.2 ～ S50.4.1	●	×	×	×	×
22 歳	H15.4.2 ～ H16.4.1	×	●	×	×	×	52 歳	S48.4.2 ～ S49.4.1	●	×	×	●	●
23 歳	H14.4.2 ～ H15.4.1	×	×	×	×	×	53 歳	S47.4.2 ～ S48.4.1	●	×	×	×	×
24 歳	H13.4.2 ～ H14.4.1	×	●	×	×	×	54 歳	S46.4.2 ～ S47.4.1	●	×	×	●	●
25 歳	H12.4.2 ～ H13.4.1	×	×	×	×	×	55 歳	S45.4.2 ～ S46.4.1	●	×	●	×	×
26 歳	H11.4.2 ～ H12.4.1	×	●	×	×	×	56 歳	S44.4.2 ～ S45.4.1	●	×	×	●	●
27 歳	H10.4.2 ～ H11.4.1	×	×	×	×	×	57 歳	S43.4.2 ～ S44.4.1	●	×	×	×	×
28 歳	H9.4.2 ～ H10.4.1	×	●	×	×	×	58 歳	S42.4.2 ～ S43.4.1	●	×	×	●	●
29 歳	H8.4.2 ～ H9.4.1	×	×	×	×	×	59 歳	S41.4.2 ～ S42.4.1	●	×	×	×	×
30 歳	H7.4.2 ～ H8.4.1	×	●	×	×	×	60 歳	S40.4.2 ～ S41.4.1	●	×	●	●	●
31 歳	H6.4.2 ～ H7.4.1	×	×	×	×	×	61 歳	S39.4.2 ～ S40.4.1	●	×	×	×	×
32 歳	H5.4.2 ～ H6.4.1	×	●	×	×	×	62 歳	S38.4.2 ～ S39.4.1	●	×	×	●	●
33 歳	H4.4.2 ～ H5.4.1	×	×	×	×	×	63 歳	S37.4.2 ～ S38.4.1	●	×	×	×	×
34 歳	H3.4.2 ～ H4.4.1	×	●	×	×	×	64 歳	S36.4.2 ～ S37.4.1	●	×	×	●	●
35 歳	H2.4.2 ～ H3.4.1	●	×	×	×	×	65 歳	S35.4.2 ～ S36.4.1	●	×	●	×	×
36 歳	H1.4.2 ～ H2.4.1	●	●	×	×	●	66 歳	S34.4.2 ～ S35.4.1	●	×	×	●	●
37 歳	S63.4.2 ～ H1.4.1	●	×	×	×	×	67 歳	S33.4.2 ～ S34.4.1	●	×	×	×	×
38 歳	S62.4.2 ～ S63.4.1	●	●	×	×	●	68 歳	S32.4.2 ～ S33.4.1	●	×	×	●	●
39 歳	S61.4.2 ～ S62.4.1	●	×	×	×	×	69 歳	S31.4.2 ～ S32.4.1	●	×	×	×	×
40 歳	S60.4.2 ～ S61.4.1	●	×	●	●	●	70 歳	S30.4.2 ～ S31.4.1	●	×	●	●	●
41 歳	S59.4.2 ～ S60.4.1	●	×	×	×	×	71 歳	S29.4.2 ～ S30.4.1	●	×	×	×	×
42 歳	S58.4.2 ～ S59.4.1	●	×	×	●	●	72 歳	S28.4.2 ～ S29.4.1	●	×	×	●	●
43 歳	S57.4.2 ～ S58.4.1	●	×	×	×	×	73 歳	S27.4.2 ～ S28.4.1	●	×	×	×	×
44 歳	S56.4.2 ～ S57.4.1	●	×	×	●	●	74 歳	S26.4.2 ～ S27.4.1	●	×	×	●	●
45 歳	S55.4.2 ～ S56.4.1	●	×	●	×	×	75 歳	S25.4.2 ～ S26.4.1	●	×	×	×	×
46 歳	S54.4.2 ～ S55.4.1	●	×	×	●	●							
47 歳	S53.4.2 ～ S54.4.1	●	×	×	×	×							
48 歳	S52.4.2 ～ S53.4.1	●	×	×	●	●							
49 歳	S51.4.2 ～ S52.4.1	●	×	×	×	×							



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 : 088-820-6020 (健診・保健指導担当部署直通ダイヤル)
《平日：月～金 8：30～17：15》