

協会けんぽ

OSAKA

健康づくりサイクルをまわしましょう！

協会けんぽは、みなさまの健康づくりをサポートします。
健康づくりサイクルをまわして元気で健康な暮らしを続けましょう！

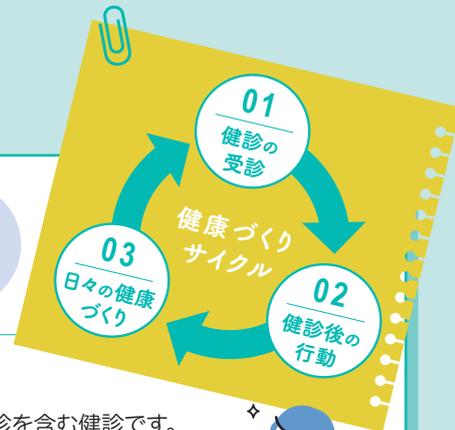
01

健康づくりサイクル

健診の受診

協会けんぽでは次の1 2のお得に受診できる健診の補助を行っております。年度内おひとり様1回に限り、健診費用の一部を補助します。

健康状態を確認するために健診を毎年受けましょう！



1 生活習慣病予防健診（対象：35歳～74歳の被保険者）

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の発症や重症化予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診を含む健診です。



- ☑ 健診費用の約7割を補助
- ☑ 女性は、乳がん・子宮頸がん検診※もあわせて受診可能
- ☑ より詳細な付加健診※も受診可能

※年齢条件があります。



事業主様へ

従業員の方には健診を受診されますよう積極的にお声がけをお願いします。
また、生活習慣病予防健診を利用されない場合は、**健診結果をご提供ください。**

健診結果の提供について



2 特定健康診査（対象：40～74歳の被扶養者）

提供いただくとマイナポータル上でも健診結果を確認できます！

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病のリスクの有無を検査します。※受診時に特定健康診査受診券(セット券)が必要です。

02

健康づくりサイクル

健診後の行動

健診を受けた後の行動こそが大切です！

特定保健指導（健康サポート）を受ける（対象：40歳～74歳の方）

健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方は、健康サポートを受けてください。



健康サポートとは
健診を受けた結果、メタボのリスクのある方が健康に関するセルフケアができるように健康づくりの専門家（保健師・管理栄養士）が食事や運動などの助言を行います。また、医療機関への受診が必要な方に対しては受診勧奨も行います。

事業主様へ

対象となった従業員の方には、特定保健指導（健康サポート）を受けるよう**積極的にお声がけ**をお願いします。



医療機関を早期に受診する

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。放置したままですと、動脈硬化等が急速に進み心疾患等の発症リスクが高まります。健診の結果、医療機関への受診が必要と判明した方は必ず医療機関を受診するようにしてください。

事業主様へ

健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目があった従業員の方に対して速やかに医療機関を受診するよう働きかけをお願いします。

取組事例は裏面へ

明星金属工業 株式会社

【所在地】大阪府大東市 【従業員数】50～100名 【業種】製造業



担当者が工夫していること

企業として健康診断や特定保健指導を受けさせるのは当然と考えています。健診に関しては会社に検診車を呼んで実施し、午前中ですべて終わらせるようにしています。夜勤が1週間交代のため、受けられる日を金曜日と翌週の月曜日の2日間を設定することで、夜勤勤務の社員も受けやすいようにしています。

特定保健指導については、職人氣質の社員が多く、優しく定

型的な指導では言うことを聞か

ないので、厳しく指導していただける保健師さんに指導を依頼しています。まじめな気質の社員が多いので、指導を受けるとまじめに健康管理に取り組み、その結果として数値の改善、指導対象者減少につながっています。

03

健康づくりサイクル

日々の健康づくり

日々の健康づくりも忘れずに！


 適度な運動

 バランスの良い食事

 禁煙等

被扶養者（ご家族）が就職したら速やかに届け出を！

被扶養者（ご家族）の方が就職や収入増加、結婚等により扶養を解除することとなった場合、事業所様より日本年金機構（広域事務センター）へ「被扶養者（異動）届」のご提出が必要となります。提出

が遅れ、扶養の解除日以降に医療機関等で受診された場合、後日医療費をお返しいたごこととなります。速やかな届け出にご協力ください。

※届け出について、詳しくは日本年金機構のHPをご確認いただくか、日本年金機構へお問い合わせください。

なぜ
届け出が必要
?

高齢者の医療費は、税金、本人負担のほか、協会けんぽを含む各保険者からの拠出金等（加入者皆さまの保険料）で賄われています。本来、被扶養者とならない方が扶養解除の届け出をせず、被扶養者のままになっている場合、その方の分についても拠出金等の額に反映されるため協会けんぽが負担する拠出金等の額が過大に算出され、皆さまの保険料負担が増えることがあります。

日本年金機構（広域事務センター）への提出物

・被扶養者（異動）届 ・健康保険証または資格確認書

※返却については以下の表をご確認ください。

【健康保険証・資格確認書・資格情報のお知らせの返却について】

認定解除日	健康保険証	資格確認書	資格情報のお知らせ
～令和7年12月1日	被扶養者（異動）届に添付して返却	被扶養者（異動）届に添付して返却	返却不要
令和7年12月2日以降	返却不要	有効期限内の扶養解除の場合、被扶養者（異動）届に添付して返却 ※有効期限が切れた資格確認書は返却不要	返却不要