

# 健診・保健指導の制度と 健診体系の変更について

令和7年11月



全国健康保険協会 大阪支部  
協会けんぽ



広報部鳥 けんぽん  
©2018 協会けんぽ大阪支部 1

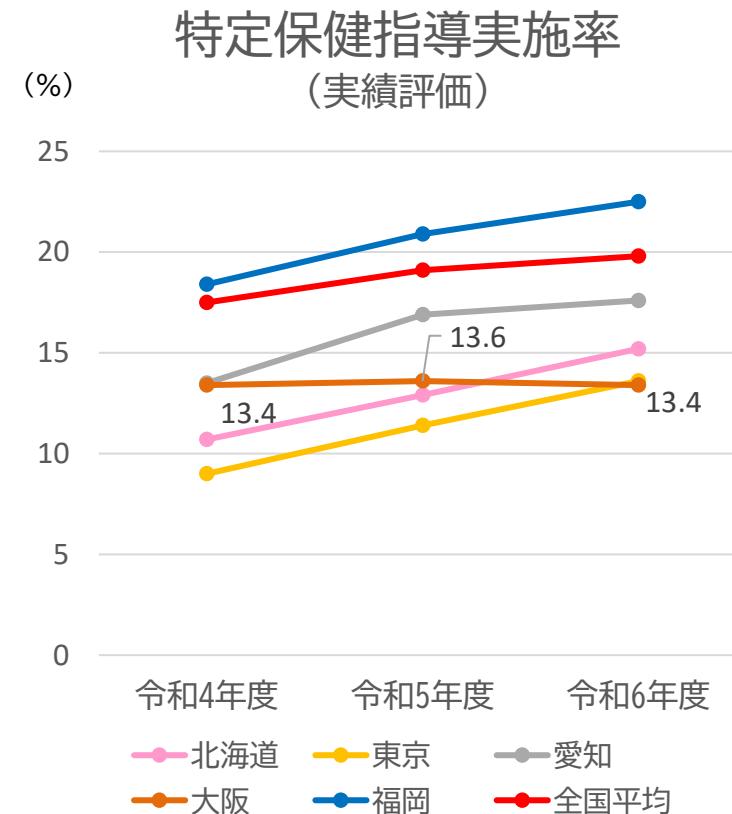
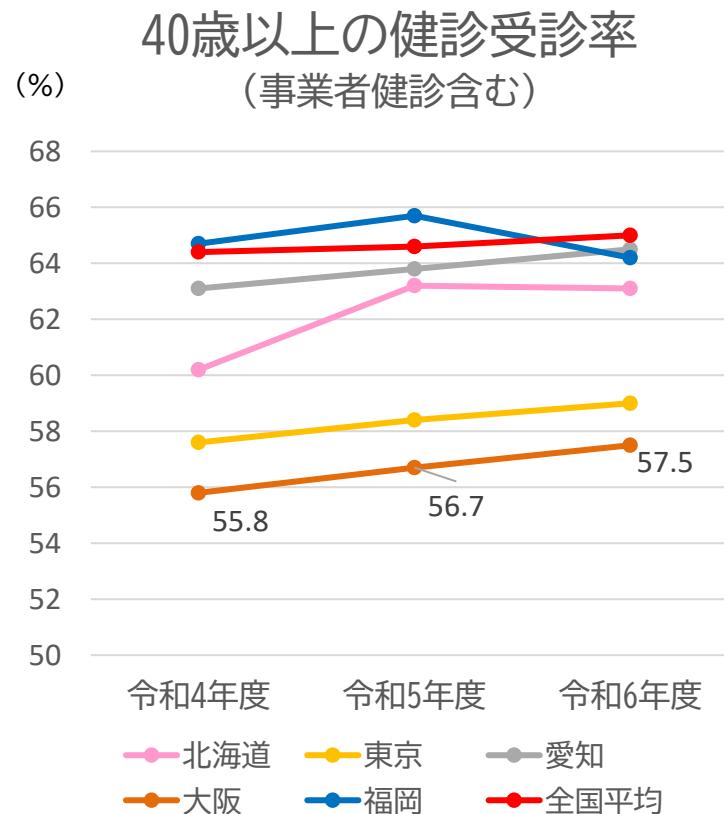
# 目次

- 大阪支部の健康課題について
  - 健診受診率・特定保健指導実施率 P 4
  - 生活要改善者の割合（男女別） P 5
- 協会けんぽの健診・保健指導 P 8
- 協会けんぽの健診体系の変更について P 16

# 大阪支部の健康課題について

# 40歳以上の健診受診率・特定保健指導実施率

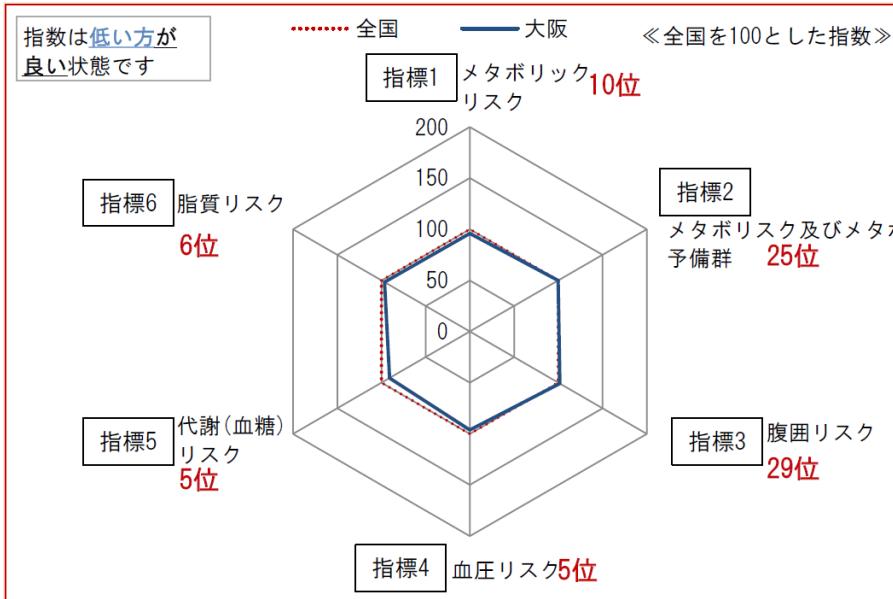
- 大阪支部の40歳以上の健診受診率をみると、上昇傾向にあるものの全国平均を大きく下回っており、令和6年度は5大支部では一番低い57.5%となっています。
- 大阪支部の特定保健指導実施率は、全国平均を下回っており、令和6年度は5大支部では一番低い13.4%となっています。



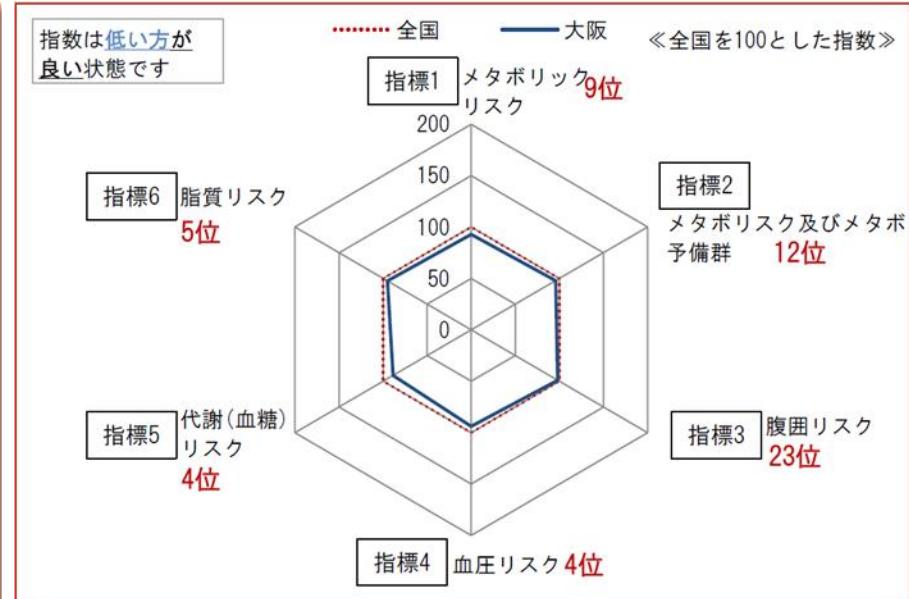
# 大阪支部の各種リスク該当者割合レーダーチャート

- 男性の各種リスク該当者割合をみると、腹囲リスクが全国平均と比べリスクが高い(悪い)状態です。
- 女性の各種リスク該当者割合をみると、すべての指標において、全国平均と比べリスクが低い(良い)状態です。

## 各種リスク該当者割合【全国比、男性】



## 各種リスク該当者割合【全国比、女性】



順位は1位が最もリスクが低い(良い)状態です

出典：支部別スコアリングレポート「大阪支部」令和6年度

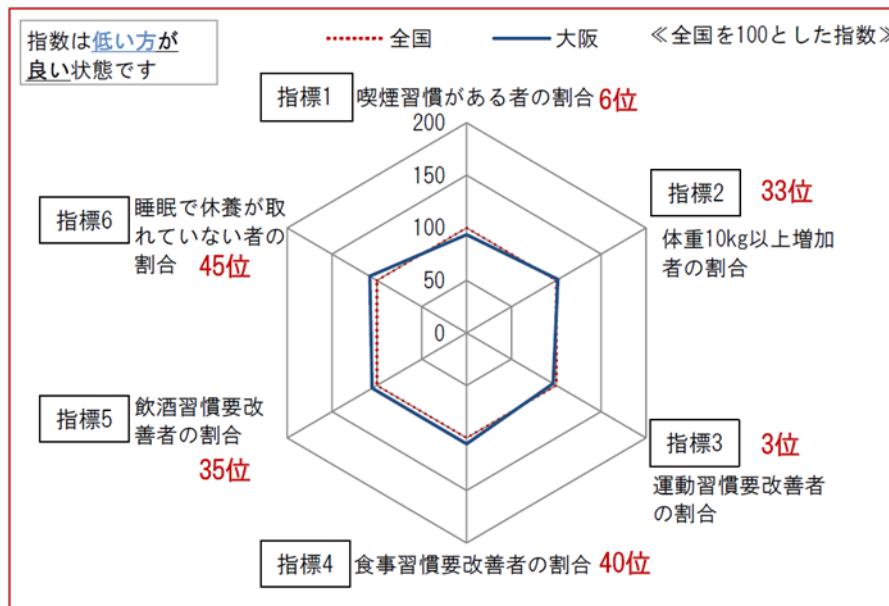
### 【各種リスク該当者の判定基準】

- メタボリックリスク：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当する者
- メタボリック予備群：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する者
- 腹囲リスク：男性85cm以上、女性90cm以上（内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上を優先）
- 血圧リスク：収縮期130mmHg以上 又は 拡張期85mmHg以上 又は 服薬
- 代謝（血糖）リスク：空腹時血糖110mg/dl以上 又は 空腹時血糖未測定かつHbA1c6.0%以上 又は 服薬
- 脂質リスク：中性脂肪150mg/dl以上 又は 隨時中性脂肪175mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満 又は 服薬

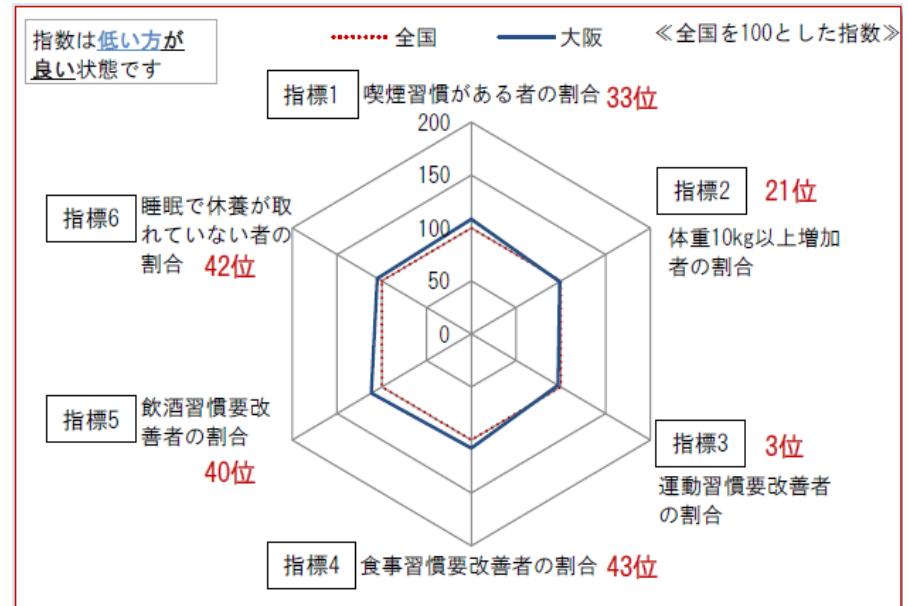
# 大阪支部の生活習慣病リスク保有者割合レーダーチャート

- 男性の生活習慣病リスク保有者割合をみると、睡眠、体重増加、飲酒及び食事習慣において、全国平均と比べリスクが高い(悪い)状態です。
- 女性の生活習慣病リスク保有者割合をみると、喫煙、睡眠、飲酒及び食事習慣において全国平均と比べリスクが高い(悪い)状態です。

## 生活習慣病リスク保有者割合【全国比、男性】



## 生活習慣病リスク保有者割合【全国比、女性】



順位は1位が最もリスクが低い(良い)状態です

出典：支部別スコアリングレポート「大阪支部」令和6年度

### 【生活習慣要改善者の判定基準】

- 喫煙習慣がある者：「現在、たばこを習慣的に吸っている」に「はい」と回答した者の割合
- 体重10kg以上増加者：「20歳の時の体重から10kg以上増加している」に「はい」と回答した者の割合
- 運動習慣要改善者（3問中2問以上）：「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」の3問中2問以上に「いいえ」と回答した者の割合
- 食事習慣要改善者（4問中2問以上）：「人と比較して食べる速度が速い」「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」「朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか」「朝食を抜くことが週に3回以上ある」の4問中2問以上に「はい（速い・毎日）」と回答した者の割合
- 飲酒習慣要改善者（毎日2合以上又は時々3合以上）：「お酒を飲む頻度」「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に、男性は「週5日以上+2合以上」又は「週3日以上+3合以上」又は「月1日以上+5合以上」と回答した者の割合※※2023年度以前(第3期)は同じ基準で集計できなかったため空欄
- 睡眠で休養が取れていない者：「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した者の割合

# 大阪支部の課題

令和6年度のデータを中心とした分析や戦略的保険者機能強化を踏まえた、大阪支部の重点的に取り組む課題は以下の通りです。大阪支部では、今後も加入者の健康増進を図り、医療費適正化に向けた取り組みを推進していきます。

問題点	適正化へ向けたこれまでの取り組み
<b>健診の実施率が全国平均を大きく下回る。 (健診の必要性の理解が低い)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・健診機会の拡大(集団健診の実施・新規健診機関の契約)</li><li>・行政機関や関係団体と連携した事業者健診データの取得</li><li>・自治体と連携し、特定健診とがん検診を同時実施</li></ul>
<b>特定保健指導の実施率が全国平均を大きく下回る。</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・大阪支部直営の保健指導者による訪問または遠隔による特定保健指導を実施</li><li>・大規模事業所健診会場における直営特定保健指導の実施</li><li>・外部委託機関を活用した特定保健指導の利用案内の拡大</li><li>・健診施設内・検診車会場での外部委託機関による遠隔保健指導の実施</li><li>・「腹囲2cmかつ体重2kg減」を意識した特定保健指導実施とスキル向上のための研修や勉強会の実施</li></ul>
<b>睡眠・飲酒・食事・喫煙(女性のみ)における生活習慣要改善者の割合が全国平均より高い。</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・外部委託による身体活動・運動、食事・栄養、メンタルヘルス等の健康講座の実施</li><li>・禁煙ポスターを作成し、事業所(業態別)カルテに同封して配布</li><li>・宣言事業所専用WEBサイトにて毎月健康情報等を発信</li></ul>

# 協会けんぽの健診・保健指導

- **生活習慣病予防健診**
- **特定健診**
- **特定保健指導**

## 生活習慣病予防健診 [被保険者(ご本人)が対象]

○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に血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(加入者ご本人)が受けることができる健診です。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。

※受診時に被保険者であることが必要です。※当年度で75歳を迎える方は、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・胃部エックス線検査 ・胸部エックス線検査  ・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 <b>5,282円</b>
子宮頸がん検診(単独受診)	・問診・細胞診 <small>※自己採取による検査は実施していません。</small>	20歳~38歳の偶数年齢の女性の方	最高 <b>79円</b>
			最高 <b>970円</b>

※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 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳、70歳の方	最高 <b>2,689円</b>	
乳がん検診	・問診・乳房エックス線検査 ・視診・触診 <small>※視診、触診は医師の判断により実施</small>	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 <b>1,013円</b>	40歳~48歳 最高 <b>1,574円</b>
子宮頸がん検診	・問診・細胞診 <small>※自己採取による検査は実施していません。</small>	一般健診を受診する 36歳~74歳の偶数年齢の女性の方 <small>※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可</small>	最高 <b>970円</b>	
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 <b>582円</b>	

令和5年度から  
自己負担額が  
下がりました!

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**

令和6年度から  
5歳刻みを対象に!

さらに

+

### <受診方法>

- ・協会けんぽと契約している全国の健診機関(約3,500機関)で受診することができます。
- ・受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただけます。

## 生活習慣病予防健診の流れ

### 健診受診の流れ

事業主・健康保険  
委員の皆さんへの  
お願い

1

案内が届いたら、従業員の皆さんに  
健診を受診するよう周知する

#### 事業主の皆さん

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

(<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<sup>(\*)</sup>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掛けをお願いします。

#### マイナ保険証等<sup>\*</sup>

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<sup>(\*\*)</sup>

<sup>(\*)</sup>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/mytourokukunin/>)

## 特定健診 [40歳以上の被扶養者(ご家族)が対象]

○特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に、被扶養者(ご家族)が受けることができる健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用を補助します。

※受診時に被扶養者であることが必要です。

※当年度で75歳を迎える方は、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。

健診の種類	検査の内容	対象者	協会けんぽ 補助額
基本的な健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査※、肝機能検査※、血糖検査※、尿検査	40歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 7,150円
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される方	最高 3,400円

※採血により検査をします。

○協会けんぽが補助する金額 例) 基本的な健診費用が8,000円の場合 (健診費用は、受診する健診機関により異なります)

基本的な健診費用 ▶ 8,000円

自己負担額 ▶ 850円

協会補助額 ▶ 7,150円

### <受診方法>

- ・全国の健診機関(約50,000機関)で受診することができます。
- ・自宅や職場の近くで受診することができます。
- ・ショッピングセンターや公民館で集団健診を実施している場合もあります。
- ・受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただけます。

## 特定健診の流れ

### 健診受診の流れ

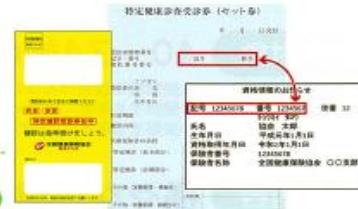


健診までの  
手続きはとっても  
カンタン!

#### 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<sup>※1</sup>

<sup>※1</sup>被保険者証はやむなく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.ksyukaikeihe.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokuukanin/>)



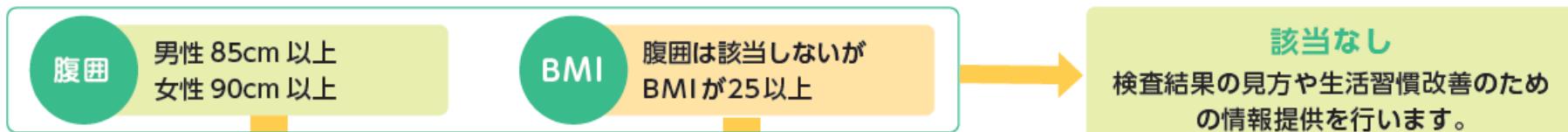
### 事業主・健康保険委員の皆さまへの お願い

○従業員の皆さまが元気に働くことができるのも、ご家族の皆さまの支えがあってこそです。従業員の皆さまが安心して働き続けるために、従業員のご家族の皆さんにも健診を受診いただけるよう積極的な働きかけをお願いします。

## 特定保健指導

- 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歳から74歳までの方を対象に行われる健康サポートです。
- 特定保健指導では、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、自らの健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートいたします。
- 特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」の2種類があります。

### STEP.1 内臓脂肪蓄積のリスク判定



### STEP.2 追加リスク数の判定

血圧	収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上
脂質	中性脂肪値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満
血糖	空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dL以上、またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上
喫煙	上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます



## 特定保健指導を受ける方法

### 健診当日の特定保健指導の場合

#### 被保険者と被扶養者

##### 1 健診機関から案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

※健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます。

#### 健診機関で面談

金額は、被保険者と被扶養者で異なります。

被保険者は無料です。

被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

●動機付け支援の場合、8,470円を上限として補助します。

●積極的支援の場合、25,120円を上限として補助します。

### 健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

#### 被保険者

##### 2 協会けんぽから事業所を通じて案内

協会けんぽから事業所を通じてご案内いたします。

※協会けんぽが委託している事業者からご案内する場合もあります。

#### お勤め先で面談

面談は、対面以外にオンラインで受けることもできます。

無料です。

#### 被扶養者

##### 3 協会けんぽからご自宅へ案内

協会けんぽから特定保健指導利用券と併せて特定保健指導を利用できる健診機関や医療機関が掲載された一覧表をお送りいたします。

#### 保健指導実施機関で面談

補助する金額は、健診当日の特定保健指導と同額です。

## 特定保健指導の流れ

### ○特定保健指導のイメージ図



### STEP.1

#### 目標と行動計画を考えます

初回面談では、20～30分で以下の内容のことを行います。

- メタボリックシンドロームが生活習慣病の原因になると、日々の生活習慣が健診結果に影響を与えていていることをわかりやすく丁寧に説明します。
- ライフスタイルや体の状態に合わせて、根拠に基づいた生活習慣の改善の取組を、具体的に提案し、健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。

例)目標：3ヵ月で3kgやせるとした場合

1kgやせるためには約7,200キロカロリーを消費する必要があります、30日で1kgやせるためには、1日当たり240キロカロリー分のエネルギーを消費する、もしくは摂取を抑えることが必要です。

#### ▼そのための行動計画

「ご飯の量を2/3杯にする」、「急ぎ足で20分歩く」、「ビールの量を500mlから350mlにする」、「10分間ジョギングする」等を組み合わせて取り組みましょう。

### STEP.2

#### 3～6ヵ月チャレンジ

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践していただきます。

積極的支援においては、取組が実践できているかを保健師または管理栄養士等が定期的にフォローします。また、取組が中断している場合は継続できるよう改めて行動計画を一緒に考えます。



### STEP.3

#### GOAL!

目標を達成できたか等の確認を行うとともに、今後の健康づくりに向けた取組についてアドバイスをします。

### ＜事業主・健康保険委員の皆さんへのお願い＞

○従業員の皆さんのが元気に働くためには、何より健康でなくてはなりません。職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業所の生産性の向上に欠かせない要素の1つです。しかし、健診の結果、特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れがあります。

○そのため、協会けんぽから特定保健指導の案内が事業所に届きましたら、事業主・健康保険委員の皆さんから該当された方に、特定保健指導を受けていただくよう声掛けをお願いします。

# 協会けんぽの健診体系の 変更について

# 協会けんぽの健診体系の変更について

## ●課題と見直し

- 協会けんぽではこれまで、35歳以上の被保険者を対象とした生活習慣病予防健診、40歳以上の被扶養者を対象とした特定健診、特定保健指導を中心とした保健事業に注力してきましたが、医療費の適正化及び加入者の健康の保持増進をより一層推進するうえでは、更なる健診・保健指導の実施率向上と重症化予防対策の充実を図るとともに、就労等により生活習慣が変化する20代から健康意識の醸成を図り、加入者の自主的な健康増進及び疾病予防の取組を推進することが必要です。
- また、国で整備が進められている医療DXのインフラも活用しつつ、より多くの加入者の健診結果等を若年から経年的に保有し、これらのビックデータを活用することで、保健事業の一層の推進を図る必要があります。
- これらのことと踏まえ、現役世代への取組をより一層推進する観点から、被保険者及び被扶養者を対象に実施する健診体系の見直し及び重症化予防対策の充実を行います。

## 具体的な見直し

### 被保険者

#### 人間ドックに対する補助の実施

- 一定の項目を網羅した人間ドックに対する補助を実施

#### 若年層を対象とした健診の実施

- 20歳、25歳、30歳に実施

#### 生活習慣病予防健診の項目等の見直し

- 「骨粗鬆症検診」を実施
- 検査項目や健診単価の検証・見直しの実施

### 被扶養者

#### 被扶養者に対する健診の拡充

- 被保険者に対する見直し後の人間ドックや生活習慣病予防健診と同等の内容に拡充

### 重症化予防

#### がん検診項目受診後の受診勧奨の実施等

- 「胸部X線検査」において要精密検査・要治療と判断されながら、医療機関への受診が確認できない者に対して受診勧奨を実施

## 人間ドックに対する補助の実施

- 年齢や性別による健康課題に対する健診の選択肢の拡大と、より一層の健康意識の醸成及び実施率の向上を図るため、35歳以上の被保険者を対象に一定の項目を網羅した人間ドックに対する定額補助(25,000円)を実施。
- 円滑な制度開始及び健診実施機関の質の確保の観点から、人間ドック補助実施機関は、日本人間ドック・予防医療学会／日本病院会、日本総合健診医学会、全日本病院協会、全国労働衛生団体連合会が実施する第三者認証を取得していることを条件にするほか、特定保健指導の実施体制を有すること等を条件とします。

## 若年層を対象とした健診の実施

- 就業等により生活習慣が大きく変化する若年層に対して、早期に生活習慣病対策を行うことや健康意識の向上等を目的に生活習慣病予防健診に新たに20歳、25歳、30歳の被保険者も対象とします。
- 検査項目については、国の指針等を踏まえ、生活習慣病予防健診の項目から、胃・大腸がん検診の検査項目を除いたものとします。

## 生活習慣病予防健診の項目等の見直し

- 健康日本21(第三次)の内容等も踏まえ、40歳以上の偶数年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施。
- 生活習慣病予防健診の検査項目や健診単価については、協会発足以来、見直しを行っていないことから、国の指針やマニュアル、人件費の高騰や診療報酬改定等を踏まえ、健診の内容及び費用について見直しを実施。

## 被扶養者に対する健診の拡充

- 被扶養者に対する健診について、被保険者に対する見直し後の人間ドックや生活習慣病予防健診と同等の内容に拡充。なお、現行の特定健診の枠組みは維持。

# 協会けんぽの健診体系の変更について

## ●制度変更後の健診体系図(令和9年度以降:被保険者・被扶養者共通)

- 令和8年度から、35歳以上の被保険者を対象に人間ドックに対する費用補助を実施するほか、生活習慣病予防健診の一般健診について、新たに20歳、25歳、30歳を対象とします(胃・大腸がん検診の検査項目を除く)。
- 従来40歳から5歳刻みで一般健診に追加可能としていた付加健診について、一般健診及び付加健診の項目を統合し、新たに「節目健診」を新設。また、40歳以上の偶数年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施。
- 令和9年度から、被扶養者を対象とした健診について被保険者に対する見直し後の人間ドックや生活習慣病予防健診と同等の内容に拡充する。なお、制度変更後の健診体系では被保険者と被扶養者の健診内容等は同一となります。現行の被扶養者に対する特定健診については引き続き実施します。

健診の種類	受診対象者の年齢			
	~19歳	20~34歳	35~39歳	40~74歳
人間ドック	※赤字が新設項目		35歳以上の方（毎年受診可）	
生活習慣病予防健診等	節目健診			40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方
	一般健診		35歳以上（毎年受診可）	
	一般健診（若年）	20歳、25歳、30歳の方		
	子宮頸がん検診		20歳以上の偶数年齢の女性	
	乳がん検診			40歳以上の偶数年齢の女性
	骨粗鬆症検診			40歳以上の偶数年齢の女性
	肝炎ウイルス検査	一般健診を受診する方（過去に受けた方は除く）		
特定健診			40歳以上の被扶養者	

# 協会けんぽの健診体系の変更について

## ●各健診の健診項目について

検査項目		人間ドック	節目健診	生活習慣病 予防健診	検査項目		人間ドック	節目健診	生活習慣病 予防健診
診察等	問診	○	○	○	血液一般	赤血球数	○	○	○
	自覚症状	○	○	○		白血球数	○	○	○
	他覚症状	○	○	○		血小板数	○	○	○
	身体計測	○	○	○		末梢血液像	○		
	身長	○	○	○		MCV	○		
	体重	○	○	○		MCH	○		
	BMI・標準体重	○	○	○		MCHC	○		
	肥満度	○				CRP	○		
	腹囲	○	○	○		血液型 (ABO Rh)	○		
	血圧 (収縮期/拡張期)	○	○	○		HBs抗原	○	○	○
脂質	心拍数	○			腎機能	尿蛋白	○	○	○
	視力	○	○	○		潜血	○	○	○
	聴力	○	○	○		尿沈渣顕微鏡検査	●	○	
	総コレステロール	○	○	○	心機能	血清クレアチニン (eGFR)	○	○	○
	空腹時中性脂肪	○	○	○		心電図	○	○	○
	随時中性脂肪		■※※	■※※		胸部エックス線検査	○	○	○
肝機能	HDL-コレステロール	○	○	○	肺	喀痰細胞診	○	○	
	LDL-コレステロール	○	▲	▲		努力肺活量		○	
	non-HDL-コレステロール※1	○	▲	▲		1秒量	○	○	
	AST (GOT)	○	○	○		1秒率	○	○	
	ALT (GPT)	○	○	○		%肺活量	○	○	
代謝系	γ-GT (γ-GTP)	○	○	○	呼吸機能	眼底検査	○	○	□
	ALP	○	○	○		眼圧検査	○		
	空腹時血糖	○	▲	▲		骨粗鬆症検診	骨密度	○	○
	随時血糖※2		▲	▲		胃	上部消化管エックス線検査※3	○	○
血液一般	HbA1c	○	▲	▲	オプション検査	腹部超音波検査	○	○	
	尿糖	○	○	○		大腸	免疫便潜血反応検査	○	○
	尿酸	○	○	○		結果説明 (医師が担うこと)	○		
	総蛋白	○	○			保健指導	○		
	アルブミン	○	○			上部消化管内視鏡	○	○	
	総ビリルビン	○	○			乳房診察+マンモグラフィ	○	○	
	アミラーゼ		○			乳房診察+乳腺超音波検査	○		
血液一般	LDH		○			婦人科診察+子宮頸部細胞診	○	○	
	ヘマトクリット値	○	○	○		PSA	○		
	血色素量 (ヘモグロビン値)	○	○	○		HCV抗体	○	○	



ぜひ  
ご活用  
ください！

□ …人間ドックと節目健診・生活習慣病予防健診とで実施要否に差異のある検査項目

- … 必須項目
- ※ … 20歳、25歳、30歳は検査項目に含まない
- … オプション項目または本人の申出により省略可の項目
- … 尿蛋白、潜血反応が陰性であれば省略可
- ▲ … いずれかの項目でも可
- … 50歳以上で喫煙指数が600以上であり、検査を希望する者に実施する項目
- … 医師の判断に基づき実施する項目
- ※※ … やむを得ず空腹時以外に採血を行った場合、随時中性脂肪により検査を行うことを可とする
- ※1 … 中性脂肪が400mg/dl以上や食後採血の場合、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールにより血中脂質検査を行うことを可とする
- ※2 … 食事開始後3.5時間以上経過していること
- ※3 … 本人の希望等により胃内視鏡検査に代えることができる

生活習慣病予防健診・節目健診に追加（任意）で肝炎ウイルス検査を実施する場合は、HCV抗体検査、HBs抗原検査どちらも必須。

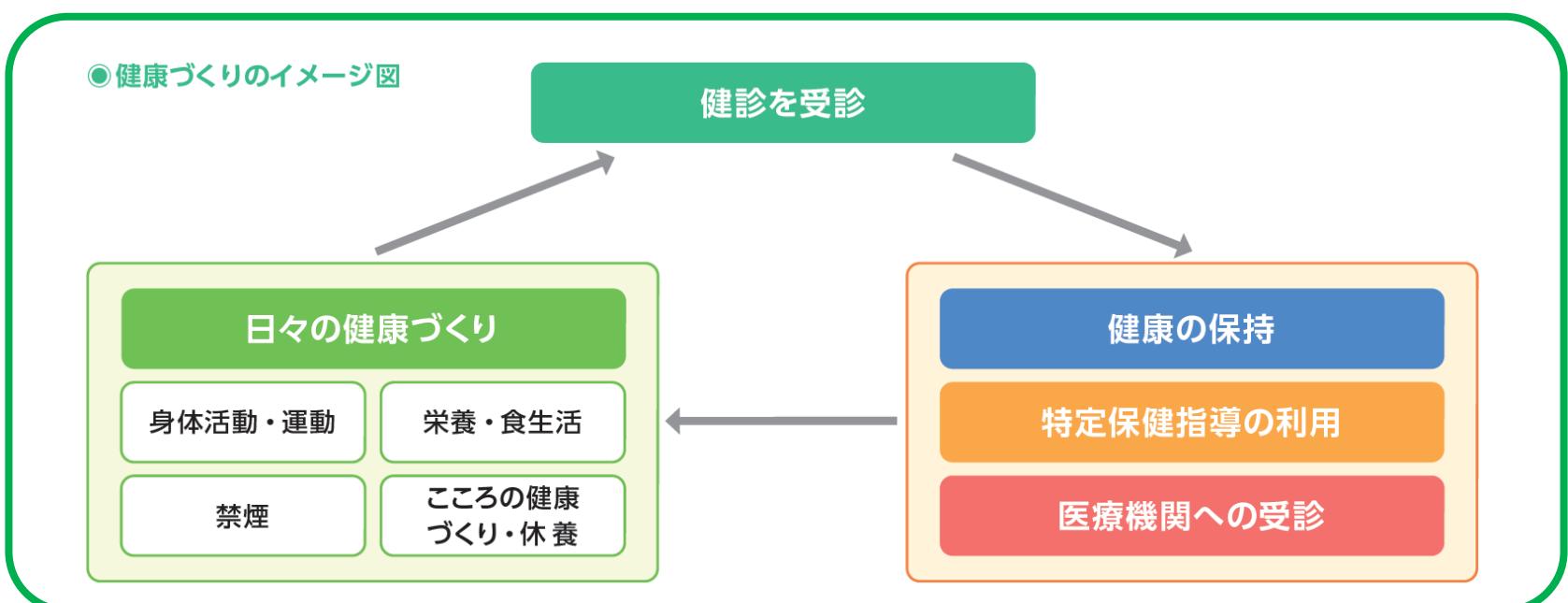
# 事業主・健康保険委員の皆さんへのお願いごと

加入者の皆さまが健康な生活を続けていただくことが最も大切です。

特定保健指導等を利用することで、健康を増進し病気を予防すること、病気の予兆に気づくこと。

病気になった場合は重症化する前に早期に治療を受けることで健康な生活を送ることが可能となり、そのことが医療費の抑制にもつながります。

事業主・加入者の皆さん、健康づくりの推進にご協力ください。



# 最後に

- 健診・保健指導・早期受診の取組で  
加入者の皆さまの健康の保持増進を
- 健康づくりの取組で将来の医療費の伸びを抑え  
国民皆保険制度を持続可能なものに

ご清聴ありがとうございました。

