

協会けんぽ 健診ガイドブック

2025年4月1日～2026年3月31日



だから、
健診へ
GO!!

協会けんぽ生活習慣病予防健診のおすすめポイント！

R5～スタート！

生活習慣病予防健診
(一般健診)の自己負担額が…

5,282円 に下がりました!!

R6～スタート！

付加健診の補助対象年齢が拡大しました！
40～70歳までの5歳刻みで補助対象となります！



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

健診ガイドブックでは
健診情報や健康サポート
(特定保健指導)など、
お得な情報をご紹介します。
健診を活用して
病気の発症・重症化を
予防しましょう！



健診受診はお早めにご予約ください！

受診期間／2025年4月1日～2026年3月31日

○ **毎年必ず健診を受けよう！**

健診を受けることで生活習慣病の予防や、がんなどの
早期発見・早期治療につながります。
ご自身の健康状態をきちんと知るためにも、毎年健診
を受診しましょう。



● **電子版「健診ガイドブック」は
こちらからご確認ください。**



● **生活習慣病予防健診の実施機関一覧は
こちらからご確認ください。**



協会けんぽ大阪支部

検 索

詳細は協会けんぽ大阪支部の
ホームページをご確認ください。

マイナ保険証についてのお知らせ



マイナ保険証とは 🔍

マイナンバーカードを**保険証**として
登録・ご利用いただくことで、従来の保険証よりも**便利で、
よりよい医療を受けられる**ようになります。

マイナ保険証についての特設サイトはこちら
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/LP/mynahokensho/>



詳細は特設サイトで
チェックください！

保険証は、マイナ保険証へ。



もくじ 【2025年度 健診の手引き】

被保険者様のお得な健診です！

生活習慣病予防健診(被保険者様)

- 生活習慣病予防健診のご案内 4～5
- 生活習慣病予防健診と他の健診との比較 6
- ご予約から健診受診までの流れ 7
- 年齢早見表 8
- 生活習慣病予防健診って何をチェックするの? 9
- 知っておきたい「がん」のこと 10
- 生活習慣病予防健診Q&A 11～12

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診を利用されない事業所様へ

定期健康診断

- 定期健康診断(事業者健診)結果の提供について 13

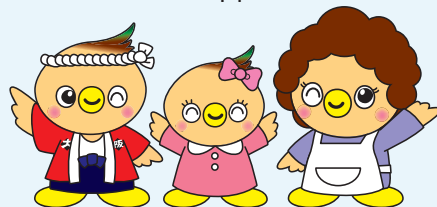


定期健康診断

扶養家族の方の健診について

特定健康診査

- 特定健康診査(特定健診)のご案内 14



特定健康診査

対象の方のみ 健診後にぜひご利用ください

特定保健指導

- 特定保健指導(健診後の健康サポート) 15
- 特定保健指導の流れ 16
- 特定保健指導の受け方～当日～ 17
- 特定保健指導の受け方～後日～ 18

特定保健指導

健診後、受診が必要な場合は早期に受診しましょう！

未治療者への受診勧奨

- 医療機関への受診が必要な方へお知らせしています 19



未治療者への受診勧奨

生活習慣病予防健診のご案内 被保険者様

☑ 受診できる検査内容・費用・年齢をご確認ください。

※自己負担額は最も高い場合です。健診機関によって多少異なります。

※対象年齢につきましては、8ページをご覧ください。

※一般健診はセット健診のため全検査必須となります。 例) バリウム検査等

一般健診

35歳～74歳までの
被保険者(75歳の誕生日の前日まで)

検査内容

- 問診等
- 身体計測(身長・体重・腹囲等)
- 血圧測定
- 視力・聴力検査
- 尿検査
- 血液検査(肝機能・血糖・脂質・貧血・尿酸等)
- 心電図検査

【がん検診】(★全検査必須)

- 便潜血反応検査(大腸がん検診)
- 胸部エックス線検査(肺がん検診)
- 胃部エックス線検査(胃がん検診)
- ※バリウム検査

費用総額
18,865円

自己負担額
5,282円

- 眼底検査
- ※医師が必要と認めた場合のみ実施

費用総額
792円

自己負担額
79円

子宮頸がん検診

20歳～38歳までの
偶数年齢の女性被保険者(単独受診)

検査内容

- 問診
- 細胞診
- ※自己採取による検査は実施していません。

費用総額
3,463円

自己負担額
970円



乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう!

女性のみなさんは、年齢に応じて検査に要した
費用の一部を補助される制度があります。



一般健診に追加して受診 ※単独での受診はできません。

付加健診

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の被保険者 ※対象年齢が追加

検査内容

- 尿沈渣顕微鏡検査
- 肺機能検査
- 眼底検査
- 血液学的検査（血小板数、末梢血液像）
- 生化学的検査（総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH）
- 腹部超音波検査（腹部エコー）

補助対象
拡大して
います！

費用総額
9,603円

自己負担額
2,689円

乳がん検診

40歳～74歳までの偶数年齢の女性被保険者

検査内容

- 問診
- 乳房エックス線検査（マンモグラフィー）

40歳～48歳
2方向撮影

費用総額
5,621円

自己負担額
1,574円

50歳～74歳
1方向撮影

費用総額
3,619円

自己負担額
1,013円

※乳腺エコーは検査費用の補助対象外です。

子宮頸がん検診

36歳～74歳までの偶数年齢の女性被保険者

検査内容

- 問診
- 細胞診

※自己採取による検査は実施していません。

※36歳・38歳の方は、子宮頸がん単独での検診も可能です。

費用総額
3,463円

自己負担額
970円

肝炎ウイルス検査

35歳～74歳までの被保険者（75歳の誕生日前日まで）

※一生に一度の検査です。

検査内容

- HCV 抗体検査
- HBs 抗原検査

※過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません。

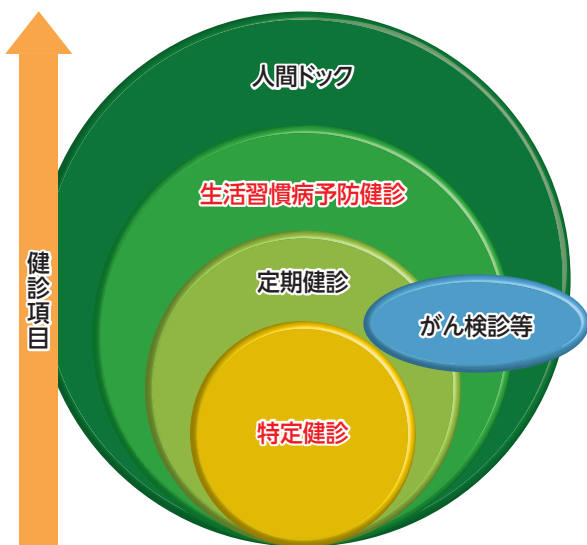
※肝炎ウイルス検査はプライバシー保護のため、受診されるご本人様から健診機関へ直接お申し込みください。

費用総額
2,079円

自己負担額
582円

生活習慣病予防健診と他の健診との比較

✓ 健診の種類…健診の種類は主に4種類あります。



人間ドック…利用する健診実施機関によって内容・料金が異なり、日帰りや宿泊型のドックが存在します。

生活習慣病予防健診…がん検診を含んだ健診が**5,282円**で(協会けんぽから補助) 受診可能。年齢によっては**付加健診**【35歳～74歳の被保険者(ご本人)】 **(人間ドック並)も補助があります。** 定期健診項目を含みます。

定期健診…労働安全衛生法66条で従業員に対する健診の(事業者健診) 実施が、事業者に義務付けされています。

特定健診(協会けんぽから補助)…メタボに着目した健診です。【40歳～74歳の被扶養者】

がん検診…身体にがんがあるかどうかを調べる検査。
がん検診については、各保険者や事業主が任意で実施・助成しています。

健診ごとの検査項目

検査項目		生活習慣病 予防健診	労働安全衛生法に 基づく定期健康診断	特定健康診査
診 察 等	問診	○	○	○
	業務歴		○	
	自覚症状	○	○	○
	他覚症状	○	○	○
	身体計測	○	□	○
	身長	○	○	○
	体重	○	○	○
	BMI・標準体重	○	○	○
	腹囲	○	■※	○
脂 質	血压(収縮期/拡張期)	○	○	○
	視力	○	○	
	聴力	○	○	
	総コレステロール	○		
	空腹時中性脂肪	○	■	○
	随時中性脂肪	■※※	■※※	■※※
肝 機 能	HDL- コレステロール	○	■	○
	LDL- コレステロール	▲	▲	▲
	non-HDL- コレステロール※1	▲	▲	▲
	AST (GOT)	○	■	○
	ALT (GPT)	○	■	○
代 謝 系	γ-GT (γ-GTP)	○	■	○
	ALP	○		
	空腹時血糖	▲	▲	▲
	随時血糖※2	▲	▲	▲
	HbA1c	▲	▲	▲
血 液 一 般	尿糖	○	○	○
	尿酸	○		
	ヘマトクリット値	○		□
	血色素量(ヘモグロビン値)	○	■	□
	赤血球数	○	■	□
腎 機 能	白血球数	○		
	HBs 抗原	◎		
	尿蛋白	○	○	○
	潜血	○		
心 機 能	血清クレアチニン(eGFR)	○	□	□
	心電図	○	■	□
	胸部エックス線検査	○	○	
眼	眼底	□		□
	胃部エックス線検査※3	○		
	便潜血	○		
オプション検査	上部消化管内視鏡	◎		
	乳がん(マンモ)	◎		
	子宮頸がん(スメア方式)	◎		
	HCV 抗体	◎		

- ……必須項目
- ◎……オプション項目
- ▲……いずれかの項目でも可
- ……医師の判断に基づき実施する項目
- ……35歳及び40歳以上の者については必須、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施する項目
- ※……35歳及び40歳以上の者については必須、ただし妊娠中その他の者であって腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断された者、BMIが20未満の者及び自らが腹囲測定をし、その値を申告した者(BMIが22未満である者に限る)については医師の判断に基づき選択的に実施する項目
- ※※……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

ご予約から健診受診までの流れ



対象となる方

35歳から74歳までの被保険者ご本人様
平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方は、
35歳の誕生日を迎える前でも受診できます。
※対象年齢につきましては、8ページをご覧ください。

1

ご希望の健診機関へ直接予約

協会けんぽと契約している健診機関で全国どこでも受診が可能です。(大阪府外の健診機関は協会けんぽのホームページをご確認ください。)受診を希望する方は直接健診機関にご連絡の上、ご予約ください。

令和2年度より協会けんぽへの
申込書の提出は不要となりました。



ご予約の際にお伝えいただくこと

- 1 保険者番号
- 2 記号・番号
- 3 氏名
- 4 生年月日
- 5 健診受診希望日(健診の種類)

※1・2が不明の場合、3・4・5と併せて以下の
情報をご確認させていただきます。

- ・性別
- ・被保険者の居住地郵便番号
- ・被保険者の勤務事業所名

保険者番号・記号番号は以下のもので確認できます。



2

健診を受診する

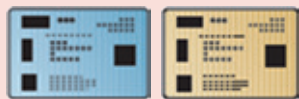
- ・受診日が近づきましたら、健診機関から問診票や検査キット類が送られてきます。
- ・健診日や健診内容の変更は、直接ご予約された健診機関とご調整ください。
(協会けんぽへの連絡は不要です)
- ・ご予約の健診機関を変更する場合は元の健診機関にキャンセルの連絡もお忘れなく。



健診当日の資格確認にご協力ください!

①～④のいずれかで資格情報の提示をお願いします。

① 保険証 ※または資格確認書



※保険証は、令和7年12月1日まで利用可。

② マイナポータル(スマホ)
資格確認画面



③ 資格情報のお知らせ
+ マイナ保険証



④ マイナ保険証



※オンライン資格確認可能な
健診機関に限る

3

健診結果の送付

- ・健診受診後、受診された健診機関から健診結果が届きます。

年齢早見表

令和7年度 生活習慣病予防健診対象者年齢早見表

※受診可能な健診の種類は下の表のとおり、年齢によって決まっています。○は対象、×は対象外です。

年齢	生年月日	一般 健診	付加 健診	乳がん 検診	子宮 頸がん 検診	子宮 頸がん 検診 (単独)
20歳	H17 2005 4.2 ~ H18 2006 4.1	×	×	×	×	○
21歳	H16 2004 4.2 ~ H17 2005 4.1	×	×	×	×	×
22歳	H15 2003 4.2 ~ H16 2004 4.1	×	×	×	×	○
23歳	H14 2002 4.2 ~ H15 2003 4.1	×	×	×	×	×
24歳	H13 2001 4.2 ~ H14 2002 4.1	×	×	×	×	○
25歳	H12 2000 4.2 ~ H13 2001 4.1	×	×	×	×	×
26歳	H11 1999 4.2 ~ H12 2000 4.1	×	×	×	×	○
27歳	H10 1998 4.2 ~ H11 1999 4.1	×	×	×	×	×
28歳	H9 1997 4.2 ~ H10 1998 4.1	×	×	×	×	○
29歳	H8 1996 4.2 ~ H9 1997 4.1	×	×	×	×	×
30歳	H7 1995 4.2 ~ H8 1996 4.1	×	×	×	×	○
31歳	H6 1994 4.2 ~ H7 1995 4.1	×	×	×	×	×
32歳	H5 1993 4.2 ~ H6 1994 4.1	×	×	×	×	○
33歳	H4 1992 4.2 ~ H5 1993 4.1	×	×	×	×	×
34歳	H3 1991 4.2 ~ H4 1992 4.1	×	×	×	×	○
35歳	H2 1990 4.2 ~ H3 1991 4.1	○	×	×	×	×
36歳	H1 1989 4.2 ~ H2 1990 4.1	○	×	×	○	○
37歳	S63 1988 4.2 ~ H1 1989 4.1	○	×	×	×	×
38歳	S62 1987 4.2 ~ S63 1988 4.1	○	×	×	○	○
39歳	S61 1986 4.2 ~ S62 1987 4.1	○	×	×	×	×
40歳	S60 1985 4.2 ~ S61 1986 4.1	○	○	○	○	×
41歳	S59 1984 4.2 ~ S60 1985 4.1	○	×	×	×	×
42歳	S58 1983 4.2 ~ S59 1984 4.1	○	×	○	○	×
43歳	S57 1982 4.2 ~ S58 1983 4.1	○	×	×	×	×
44歳	S56 1981 4.2 ~ S57 1982 4.1	○	×	○	○	×
45歳	S55 1980 4.2 ~ S56 1981 4.1	○	○	×	×	×
46歳	S54 1979 4.2 ~ S55 1980 4.1	○	×	○	○	×
47歳	S53 1978 4.2 ~ S54 1979 4.1	○	×	×	×	×
48歳	S52 1977 4.2 ~ S53 1978 4.1	○	×	○	○	×
49歳	S51 1976 4.2 ~ S52 1977 4.1	○	×	×	×	×

年齢	生年月日	一般 健診	付加 健診	乳がん 検診	子宮 頸がん 検診	子宮 頸がん 検診 (単独)
50歳	S50 1975 4.2 ~ S51 1976 4.1	○	○	○	○	×
51歳	S49 1974 4.2 ~ S50 1975 4.1	○	×	×	×	×
52歳	S48 1973 4.2 ~ S49 1974 4.1	○	×	○	○	×
53歳	S47 1972 4.2 ~ S48 1973 4.1	○	×	×	×	×
54歳	S46 1971 4.2 ~ S47 1972 4.1	○	×	○	○	×
55歳	S45 1970 4.2 ~ S46 1971 4.1	○	○	×	×	×
56歳	S44 1969 4.2 ~ S45 1970 4.1	○	×	○	○	×
57歳	S43 1968 4.2 ~ S44 1969 4.1	○	×	×	×	×
58歳	S42 1967 4.2 ~ S43 1968 4.1	○	×	○	○	×
59歳	S41 1966 4.2 ~ S42 1967 4.1	○	×	×	×	×
60歳	S40 1965 4.2 ~ S41 1966 4.1	○	○	○	○	×
61歳	S39 1964 4.2 ~ S40 1965 4.1	○	×	×	×	×
62歳	S38 1963 4.2 ~ S39 1964 4.1	○	×	○	○	×
63歳	S37 1962 4.2 ~ S38 1963 4.1	○	×	×	×	×
64歳	S36 1961 4.2 ~ S37 1962 4.1	○	×	○	○	×
65歳	S35 1960 4.2 ~ S36 1961 4.1	○	○	×	×	×
66歳	S34 1959 4.2 ~ S35 1960 4.1	○	×	○	○	×
67歳	S33 1958 4.2 ~ S34 1959 4.1	○	×	×	×	×
68歳	S32 1957 4.2 ~ S33 1958 4.1	○	×	○	○	×
69歳	S31 1956 4.2 ~ S32 1957 4.1	○	×	×	×	×
70歳	S30 1955 4.2 ~ S31 1956 4.1	○	○	○	○	×
71歳	S29 1954 4.2 ~ S30 1955 4.1	○	×	×	×	×
72歳	S28 1953 4.2 ~ S29 1954 4.1	○	×	○	○	×
73歳	S27 1952 4.2 ~ S28 1953 4.1	○	×	×	×	×
74歳	S26 1951 4.2 ~ S27 1952 4.1	○	×	○	○	×
75歳	S25 1950 4.2 ~ S26 1951 4.1	○	×	×	×	×

※本年度中に75歳になる方は、75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の被保険者となりますので、全国健康保険協会管掌生活習慣病予防健診を受診できるのは、誕生日の前日までとなります。

生活習慣病予防健診

定期健康診断

特定健康診査

特定保健指導

未治療者への受診勧奨

生活習慣病予防健診って何をチェックするの？

血圧

血圧が高いかどうかをチェックし、高血圧による動脈硬化のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 収縮期(最大)血圧
- 拡張期(最小)血圧

肝機能

肝機能の低下をチェックし、脂肪肝による肝硬変のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- ALT(GPT) ●AST(GOT)
- γ-GT(γ-GTP) ●ALP

脂質

中性脂肪などをチェックし、脂質異常のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 総コレステロール定量
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール

尿・腎機能

腎機能の低下をチェックし、慢性腎臓病のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 尿たんぱく
- 血清クレアチニン、eGFR
- 尿糖
- 尿潜血

代謝系

血糖値をチェックし、高血糖による糖尿病のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 空腹時血糖
- 随時血糖
- HbA1c
- 尿酸

計測

内臓脂肪の蓄積や肥満のリスクなどを調べます。

主な検査項目

- 腹囲 ●BMI

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$$

BMI判定	18.5未満	低体重(やせ)
	18.5以上25.0未満	普通体重
	25.0以上	肥満

例：身長170cm、体重75kgの場合

$$\text{BMI} = 75(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 26.0 \quad \text{判定：肥満}$$

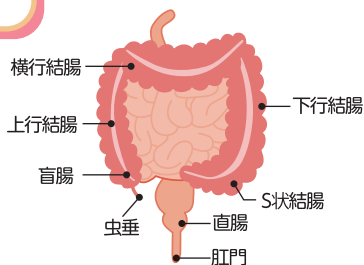
※最も病気になりにくく健康維持に適していると考えられる体重を適正体重といい、BMIでは22を指します。

知っておきたい「がん」のこと

便潜血反応検査

大腸がん

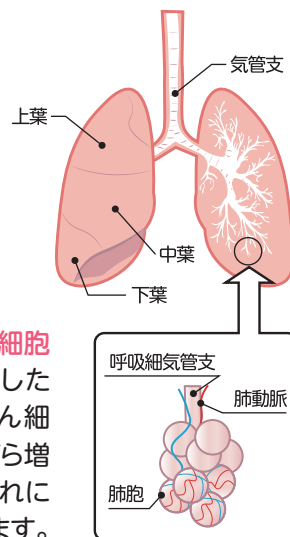
大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんで、腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。



胸部エックス線検査

肺がん

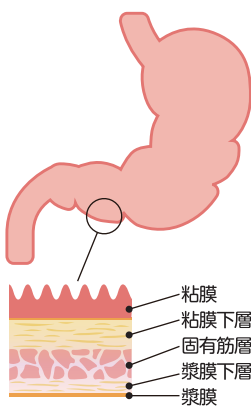
肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。進行すると、がん細胞は周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れによって転移することもあります。



胃部エックス線検査

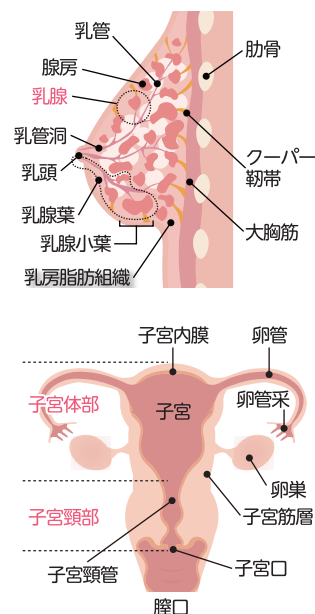
胃がん

胃がんは、胃の壁の内側をおおう粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序にふえていくことにより発生します。胃がんは、早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状がない場合があります。



乳がん 子宮頸がん

乳がんは、乳腺にできるがんで、約90%は乳管にできる乳管がんで、約5~10%が小葉にできるがんです。子宮頸がんは、子宮の入り口付近である子宮頸部にできるがんです。



生活習慣病予防健診のがん検診を受けた結果を分析

平成26年～平成30年度累計

5年累計	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
特異度	98.3%	95.3%	93.6%	93.0%	95.8%

※特異度とは？

検診を受け、陰性（異常なし）と判断された人のうち、その検査結果に相違がなく、治療に至らなかった人の割合

第94回日本産業衛生学会 発表資料より



年に1回健診を受け、カラダのSOSがないことを確認！
充実した毎日をご過ごしませう！！



生活習慣病予防健診 Q&A

お問い合わせの前に必ず
お読みください。

Q1

協会けんぽの
補助を受けるための
手続きを教えてください。

A

同封の「生活習慣病予防健診実施機関一覧」の中から、好きな健診機関をご予約（お電話）していただくだけで補助を受けることができます。

※ご予約の際、保険証の記号・番号・保険者番号が必要となるため保険証・資格確認書・資格情報のお知らせ・マイナポータル（スマホ）資格確認画面などをご用意ください。

Q2

健診対象者一覧に
名前の記載がない
被保険者がいますが
受診は可能ですか。

A

名前のない方でも年齢・性別に応じた健診が受けられます。35歳以上75歳未満の加入者ご本人様は受診が可能です。その他の健診対象者については8ページをご確認ください。

※健診対象者一覧は概ね令和7年1月上旬の加入者情報をもとに作成しております。

Q3

パンフレットに
記載されていない
大阪府内の
健診機関は
受診可能ですか。

A

申し訳ありませんが、協会けんぽの補助を受けることができません。協会けんぽと契約を結んでいる健診機関以外は補助の対象外となるため全額自己負担となります。

Q4

胃の検査
（バリウム検査）を
受診しないなど
一部の項目を
受診しなくても
補助を受けることは
できますか。

A

生活習慣病予防健診の一般健診はセット健診のため、一部の項目を受診されない場合、協会けんぽからの補助を受けられないことがありますのでご注意ください。

Q5

胃の検査を
バリウムから
胃カメラへ
変更できますか。

A

変更は可能です。健診機関へご予約いただく際にご相談ください。なお、差額費用（追加費用）が発生する場合があります。

※健診機関によって胃カメラの対応の有無が異なります。

生活習慣病予防健診 Q&A

お問い合わせの前に必ず
お読みください。

Q6

人間ドックを受診しますが
協会けんぽからの
補助を受けることは
できますか。

A

人間ドックについては基本的に自己負担になります。ただし、生活習慣病予防健診と人間ドックを組み合わせた健診を行っている健診機関がございます。受診を希望される健診機関に直接お問い合わせ、ご相談ください。

Q7

大阪府以外で
受診することは
可能ですか。

A

大阪府以外でも協会けんぽと契約を結んでいる健診機関であれば受診できます。全国の契約健診機関については、健診機関の所在する協会けんぽ支部のホームページに掲載しております。

協会けんぽ 健診実施機関等一覧

検索

Q8

家族(被扶養者)も
生活習慣病予防健診を
受けることが
できますか。

A

申し訳ありませんが、受けることはできません。40歳から74歳までのご家族(被扶養者)の方は、特定健康診査がございます。こちらをご利用ください。



生活習慣病予防健診に関して、お問い合わせの多い
事項をご案内します。

また、協会けんぽホームページに「よくあるご質問」を
掲載しております。

併せてご覧いただきますようお願いいたします。

協会けんぽ健診 よくある質問

検索

定期健康診断(事業者健診)結果の提供について

労働安全衛生法による定期健康診断(事業者健診)を受けた加入者様の
事業者健診結果の提出について、ご協力をお願いいたします。

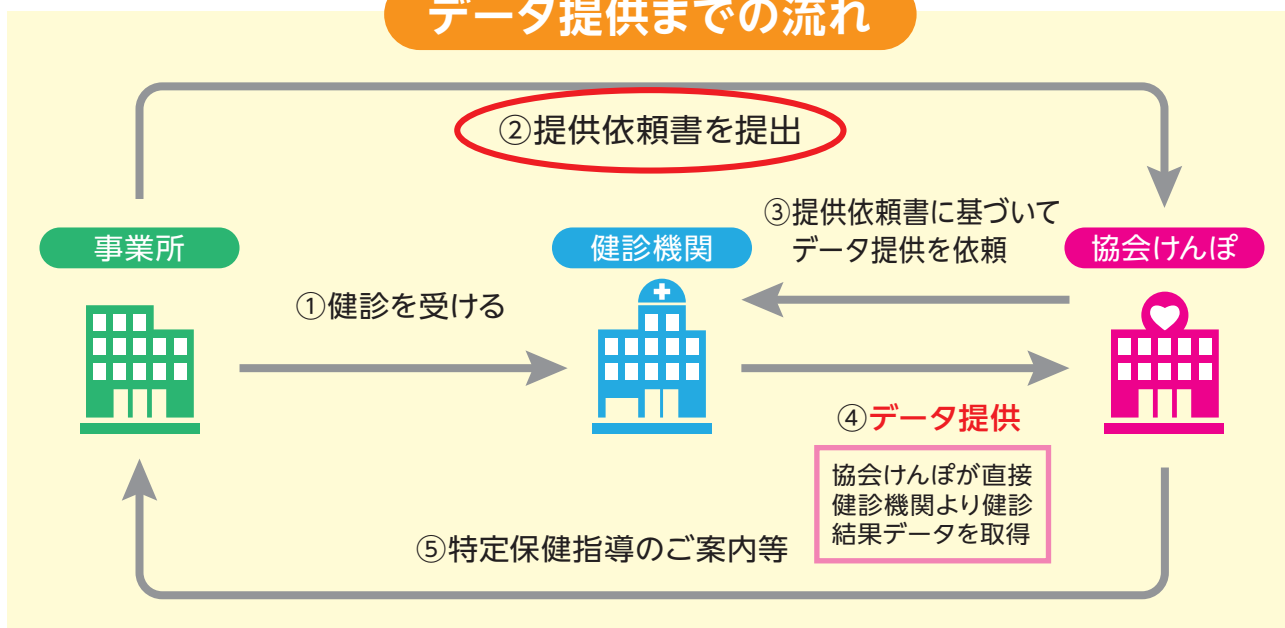
事業所様の手続きは **提供依頼書のご提出のみ**

(生活習慣病予防健診を受診している場合は、ご提出不要です。)

提供依頼書受付後、内容に基づいて、協会けんぽから直接健診機関へ健診結果データの提供を依頼いたします。
健診結果データの作成が可能な健診機関につきましては、ホームページをご確認ください。※

提供いただいた健診結果をもとに、保健師または管理栄養士による**特定保健指導**を行います。

データ提供までの流れ



※健診実施機関にて健診結果データの作成ができない場合は、協会けんぽより事業所様へ健診結果(紙)の提供を依頼する場合がございます。

個人情報を提供してもいいの？

高齢者の医療の確保に関する法律(高確法)第27条及び健康保険法第150条第3項では…

- 保険者(協会けんぽ)は事業主に対して、健診結果のデータ提供を求めることができます。
- 健診結果の提供は、事業主の義務とされています。

個人情報保護に関する法律 第23条により…

- 高確法及び健康保険法に基づく行為のため、事業所は従業員個人の同意なく、健診結果データを提出することが可能です。

事業主様が個人情報の提供について、法的責任を問われることはありません。



※協会けんぽ、もしくは外部委託業者より、提供依頼書や問診票、健診結果票の写し等のご提出をお願いする場合があります。

**提供依頼書は
大阪支部ホームページに！**

特定健康診査(特定健診)のご案内

40歳～74歳の
被扶養者(ご家族)様

協会けんぽの被扶養者(ご家族)様の方は、「特定健康診査(特定健診)」が受けられます。受診には、被保険者(ご本人)様の住所に例年4月頃または、新規ご加入の方に随時お送りしております「特定健康診査受診券(セット券)」が必要です。

補助の対象者

40歳から74歳 までの **被扶養者(ご家族)様**



必ずお読みください

令和7年度中に40歳になる方へ

昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方は、40歳の誕生日を迎える前でも受診できます。

健康保険の資格情報が変わる予定の方へ

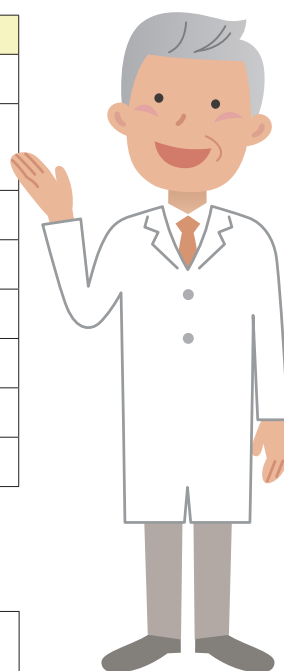
受診日までに資格情報が変わる場合、補助の対象となりません。

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。

基本的な健診

※詳しい検査項目は **P6参照**

項目	検査の内容
●診察等	視診、触診、聴打診などを行います
●問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を伺い、検査の参考にします
●身体計測	身長、体重、腹囲を測ります
●血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
採血による検査	●血中脂質 中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます
	●肝機能 肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます
	●血糖 空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます
●尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます



詳細な健診 (健診結果等の基準値を超えている場合、医師の判断により一部の方のみ実施)

●心電図検査 ●眼底検査 ●貧血検査 ●血清クレアチニン検査

基本的な健診の自己負担額は、**0円**または、**1,298円**※です。

詳細はホームページをご覧ください。

協会けんぽ 大阪支部 特定健康診査 **検索**



※大阪府内の健診機関の場合

特定保健指導(健診後の健康サポート)



✓ 将来あなたが元気で過ごせるように、
特定保健指導をご利用ください。

特定保健指導とは？

保健師・管理栄養士が、健診結果や生活習慣に応じたオーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考え、3か月以上にわたって食事管理、体重コントロール等のサポートを行います。
食事や運動・喫煙・飲酒・睡眠・休養等、日々の生活習慣が原因で起こる生活習慣病の発症予防及び重症化予防が特定保健指導(健康サポート)の目的です。

■ 特定保健指導の対象となるかチェックしてみましょう。

対象年齢 | 40歳～74歳

STEP 1 AとBのどちらに該当しますか？

A

【腹囲】

男性:85cm以上
女性:90cm以上

または

B

【腹囲】

男性:85cm未満
女性:90cm未満
かつ BMI 25以上

どちらも
あてはまら
ない場合は
対象外と
なります。

STEP 2 以下のリスクのうち、いくつ該当しますか？

血压

最高血压(収縮期) 130mmHg以上
または
最低血压(拡張期) 85mmHg以上

脂質

空腹時中性脂肪値150mg/dℓ以上
(随時の場合175mg/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100mg/dℓ以上
または
HbA1c5.6%(NGSP)以上

喫煙

血压、血糖、脂質の3つのうち1つ
でも当てはまる方はカウントされ
ます

1つも
あてはまら
ない場合は
対象外と
なります。

STEP 3 STEP 1 STEP 2の結果をふまえて、下記の表のどこに該当するか、 確認してください。

STEP 2 \ STEP 1	A	B
1つ	動機付け支援	
2つ	積極的支援	動機付け支援
3つ以上	積極的支援	

※高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬中の方、インスリン注射をしている方は、対象にはなりません。

※65歳以上75歳未満の方が積極的支援に該当となった場合は、動機付け支援となります。

特定保健指導の流れ

「積極的支援」

面談はオンラインでも実施可能!

健診

初回面談(30分程度)

生活習慣改善の取り組み・
継続的な支援(3ヵ月以上)

評価

ご飯の大盛りを
やめます!



飲み会の翌日は
ランチを軽めに
しましょう!



※初回面談は、健診当日または健診受診後に受けていただけます。

「動機付け支援」

健診

初回面談(30分程度)

生活習慣改善の取り組み
(3ヵ月以上)

評価



なるべく
階段を
使おう



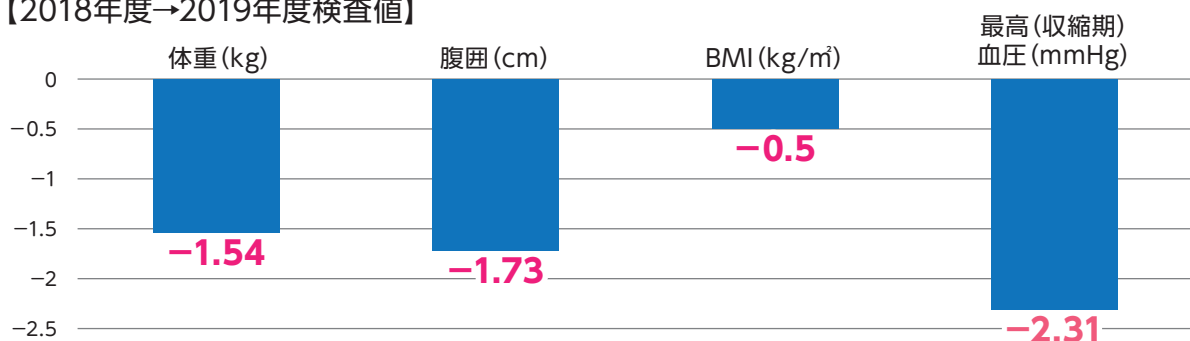
自分で生活習慣改善に
取り組んでいるので
辞退してもいいですか?



特定保健指導では、専門職(保健師・管理栄養士)が生活習慣(食事・運動等)改善のサポートを行います。自己流で取り組むよりも安全かつ効率的ですので、積極的にご活用ください。

特定保健指導(積極的支援)による平均効果改善

[2018年度→2019年度検査値]



特定保健指導の受け方～当日～

被保険者と被扶養者で受ける方法が異なります。

被保険者	1 健診機関からの案内	2 協会けんぽから事業所を通じて案内の2通りがあります
被扶養者	1 健診機関からの案内	3 協会けんぽからご自宅へ案内の2通りがあります

健診当日の特定保健指導の場合

被保険者と被扶養者

1 健診機関からの案内

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**無料**もしくは

- 動機付け支援の場合 1,441円
- 積極的支援の場合 2,402円

となります。(大阪府内の健診機関の場合)

同封のこちらのパンフレットをチェック!

⑧をご確認ください。

「指導」の欄に「○当日」がある健診機関で受診いただくと、健診当日に特定保健指導を受けられます。



健診当日に受けていただくことで、ご本人様、事業所様の双方にメリットが!

【ご本人様】

- 健康意識が高いうちにアプローチすることで、モチベーションup
- 健診当日から健康づくりをスタート
- 指導を受けたいが、なかなか時間がとれないお忙しい方に便利

【事業所様】

- ご担当者様による日程調整が不要
- 事業所内に面談ブースを設ける必要なし
- 忙しい仕事の合間に人手が少なくなることを防ぐことができる

健診当日はお時間に余裕をもって受診をお願いいたします



健診当日の特定保健指導は
ご本人様にとって、健康状態を振り返る最大の機会に!
事業所様にとって、業務への影響を最小に!

特定保健指導の受け方～後日～

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

協会けんぽから対象者一人ひとりへの案内を事業所へまとめてお送りしています。

※協会けんぽが委託している事業者からご案内する場合があります。

ご希望の方法で面談をスタート

- a. 事業所での訪問面談
- b. オンライン(ZOOM等)で面談
- c. 協会けんぽ大阪支部で面談

被保険者が受ける特定保健指導の費用は無料です。

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等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。

事業所へはこちらの
保健指導申込書を同封しております。
ご希望面談方法等をご記載のうえ、
FAXにてお申込みください。

Q

事業所に特定保健指導の案内が届いたがどうすればいいですか？



同封されている個別通知を対象者様にお渡しいただき、特定保健指導の日程調整等をお願いいたします。

特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導には
3つのメリット
があります

1

無料で利用できる!
(加入者ご本人様の場合)

健康管理の専門職(保健師または管理栄養士)のサポートを無料で受けることができます。

2

職場の健康づくりができる!

従業員の皆様の健康は、快適な職場づくりや仕事の生産性のアップに欠かせない要素の一つです。

3

健康保険料の上昇を抑えられる!

生活習慣病を予防し、医療費を少なくすることができれば、健康保険料の上昇を抑えることができます。

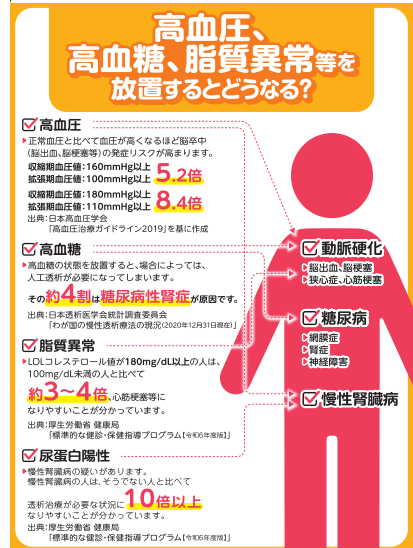
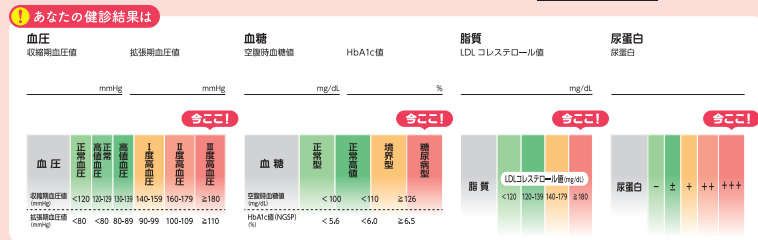
医療機関への受診が必要な方へお知らせしています

協会けんぽでは、健診において、血圧や血糖値、LDLコレステロール値が高く、治療が必要と判断されながら医療機関への受診が確認できなかった方に対して、医療機関への受診をお勧めするご案内を、ご自宅へお送りしています。

ご案内例

あなたは今すぐ医療機関に受診を！
健診結果を踏まえた次の行動が重要！

この通知は健診結果において、血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDLコレステロール値が「要治療」（要精密検査）と判断された方のうち、健診受診前月および健診受診月を含んだ健診受診後3か月以内に医療機関への受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されている場合は失礼のほど何卒ご容赦ください。受診の際は医師の判断の参考となりますので、本状と健診結果をお持ちください。



自覚症状もないのに受診する意味がある？

高血圧症、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行するもの。治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患や脳卒中等の発症する危険度が高くなります。

健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなターニングポイント。早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

詳しくはこちら



事業所様では、健診結果で「要治療」「要精密検査（再検査含む）」となった従業員様がおられましたら、医療機関を必ず受診するような働きかけが重要です。職場の上長等（健康診断責任者）からの働きかけが効果的です。また、産業医等が面談を行うとより良いでしょう。

詳しくはこちら



生活習慣病予防健診は全国どこでも
ご予約いただけます！
都道府県別健診機関のご確認方法は
こちら！



ステップ

1

インターネットより
「協会けんぽ 健診実施機関等一覧」を検索
または右記のQRコードを読み取ります。

協会けんぽ 健診実施機関等一覧

検索



ステップ

2

お調べになりたい都道府県を選択し
「生活習慣病予防健診 実施機関一覧」を確認。

ステップ

3

受診したい健診機関を調べていただき、
直接健診機関へお電話ください！

注意事項

生活習慣病予防健診の費用補助はお一人様**年度内に1回**です。
2回目からは協会けんぽの補助は受けられません。
2回以上受けられた場合、後から実費で請求され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 大阪支部
協会けんぽ

TEL 06-7711-3570 (代表)

平日：午前8時30分～午後5時15分（土日、祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く）