

大阪支部
事業所様限定版

保存版

協会けんぽ

健診ガイドブック

令和8年4月1日～令和9年3月31日

令和8年4月から、

新たに**人間ドック健診に対する補助**などが始まります。

ほかにもお得な内容が盛りだくさんですので、

是非内容をご覧ください、皆様の健康にお役立てください！

健診の補助
が拡大！

健診へ
GO!!

もくじ 【令和8年度 健診ガイドブック】

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等のご案内 3~6
- 各種健診の比較について 7
- 各種健診の検査項目表について 8
- ご予約から健診受診までの流れ 9
- 年齢早見表 10
- 生活習慣病予防健診等 Q&A 11~12

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



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



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

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



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す!

①人間ドック健診の補助が始まります! (対象健診機関のみ)

35歳以上の被保険者を対象に、協会けんぽから定額補助(25,000円)を行います。
協会けんぽ補助対象の健診の中で、検査項目最多!

従来の生活習慣病予防健診の検査項目に、血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による結果説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が一番多い健診です!



②20歳、25歳、30歳の被保険者様にも健診の補助が始まります!

従来の生活習慣病予防健診の補助を、20歳・25歳・30歳の被保険者の方にも拡大します。(胃・大腸がん検診を除いた内容)

③40歳以上の偶数年齢の女性を対象に、骨粗鬆症検診の補助が始まります!

40歳以上の偶数年齢の女性について、骨粗鬆症検診の補助が受けられます。(一般健診・節目健診とセットでの受診時のみ)

補助対象年齢については、10ページの早見表をご覧ください。



①～③3種類の健診をご紹介しますのでいずれかお選びください。(要件あり)
セット健診のため全ての検査が必須となります。

①人間ドック健診



35歳～74歳までの被保険者
対応実施機関でご利用いただけます。



検査項目は多い方がいい。しっかり健診を受けたい!

そんな方におすすめ!従来の生活習慣病予防健診より
検査項目が多く、協会から25,000円の補助が出ます。



項目充実!

検査内容

詳しい検査項目は8ページをご覧ください。

【主な必須項目】

- 問診
- 診察等
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
- 心電図検査
- 眼底・眼圧検査
- 呼吸機能検査
- 腹部超音波検査(腹部エコー)
- 医師による健診結果の説明
- 保健指導(対象者のみ)

【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
- 希望等により胃内視鏡検査(胃カメラ)に代替可

【オプション項目(希望により実施)】

※別途費用が発生します

- 胃内視鏡検査(胃カメラ)
- 乳がん検診(マンモ)
- 乳腺超音波検査(乳腺エコー)
- 子宮頸がん検診
- PSA(前立腺がん検査)
- HCV抗体

自己負担額はいくらなの?

人間ドック健診費用総額

協会けんぽが
最大 25,000 円補助!

自己負担額

例) 健診費用総額 40,000 円 - 協会けんぽ補助最大 25,000 円 = 自己負担額 15,000 円



人間ドック健診の費用総額は健診機関によって違うため、
受診する健診機関によって自己負担額は変わります。
自己負担額については同封の「実施機関一覧」を参照ください。

人件費の高騰や診療報酬改定等を踏まえ、生活習慣病予防健診等の内容及び費用について見直しを実施していますので、ご確認ください。

※記載している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。

② 生活習慣病予防健診

35歳～74歳までの被保険者

20歳、25歳、30歳の被保険者
※胃・大腸がん検診なし

検査内容

- 問診
- 診察等
- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査(肝機能・血糖・脂質・貧血・尿酸等)
- 心電図検査

定期健診の項目も含み、がん検診もセットになった健診です。協会けんぽから約7割補助ありのお得な健診です!



(一般) 35歳～74歳

費用総額
19,635円 自己負担額
5,500円

35～39歳の方は胃・大腸がん検診を省略できます。

【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

希望等により胃内視鏡検査(胃カメラ)に代替可
→胃カメラ検査実施機関のみ(差額は健診機関による)

(若年) 20歳・25歳・30歳
(胃・大腸がん検診なし)

費用総額
8,921円 自己負担額
2,500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
80円

③ 節目健診

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の被保険者

②の生活習慣病予防健診の検査項目に加え、腹部エコー・呼吸機能検査等がセットになった健診です。5歳刻みでより充実した健診をご利用いただけます。(対象者は旧付加健診と同様となります。)



②の生活習慣病予防健診に加え、下記の項目を追加で受診できます。

検査内容

- 尿沈渣顕微鏡検査
- 呼吸機能検査
- 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)

費用総額
9,911円 自己負担額
2,780円

【合計】
29,546円 【合計】
8,280円

②生活習慣病予防健診、③節目健診に追加して受診できます。
(②、③にのみ追加可能です。年齢要件は10ページを参照ください。)

※単独での受診はできません。

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)

40歳～48歳
2方向撮影

費用総額
6,072円

自己負担額
1,700円

50歳～74歳
1方向撮影

費用総額
3,487円

自己負担額
980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

20歳、30歳の女性被保険者
※一般健診(若年)に追加受診可

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
3,520円

自己負担額
990円

骨粗鬆症検診

NEW

40歳～74歳までの偶数年齢の女性被保険者

検査内容

- 骨密度検査

※健診機関によって検査方法が異なります。

DXA法による腰椎撮影

費用総額
3,960円

自己負担額
1,110円

DXA法による腰椎・大腿骨撮影

4,950円

1,390円

MD法、CXD法、DIP法、SXA法、pQCT法、REMS法

1,540円

430円

超音波法

880円

250円

肝炎ウイルス検査

20、25、30歳、35～74歳までの被保険者

※一生に一度の補助です。

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
1,914円

自己負担額
540円

喀痰検査

NEW

要件を満たし、
希望された場合のみ実施します

50歳～74歳までの被保険者

検査内容

- 喀痰細胞診

※問診の結果、50歳以上で喫煙指数が600以上の方のうち、希望された場合に実施します。

費用総額
2,090円

自己負担額
590円

単独で受診可能です

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
3,520円

自己負担額
990円

各種健診の比較について



健診の種類は主に4種類あります。

人間ドック健診 (協会けんぽ補助あり)

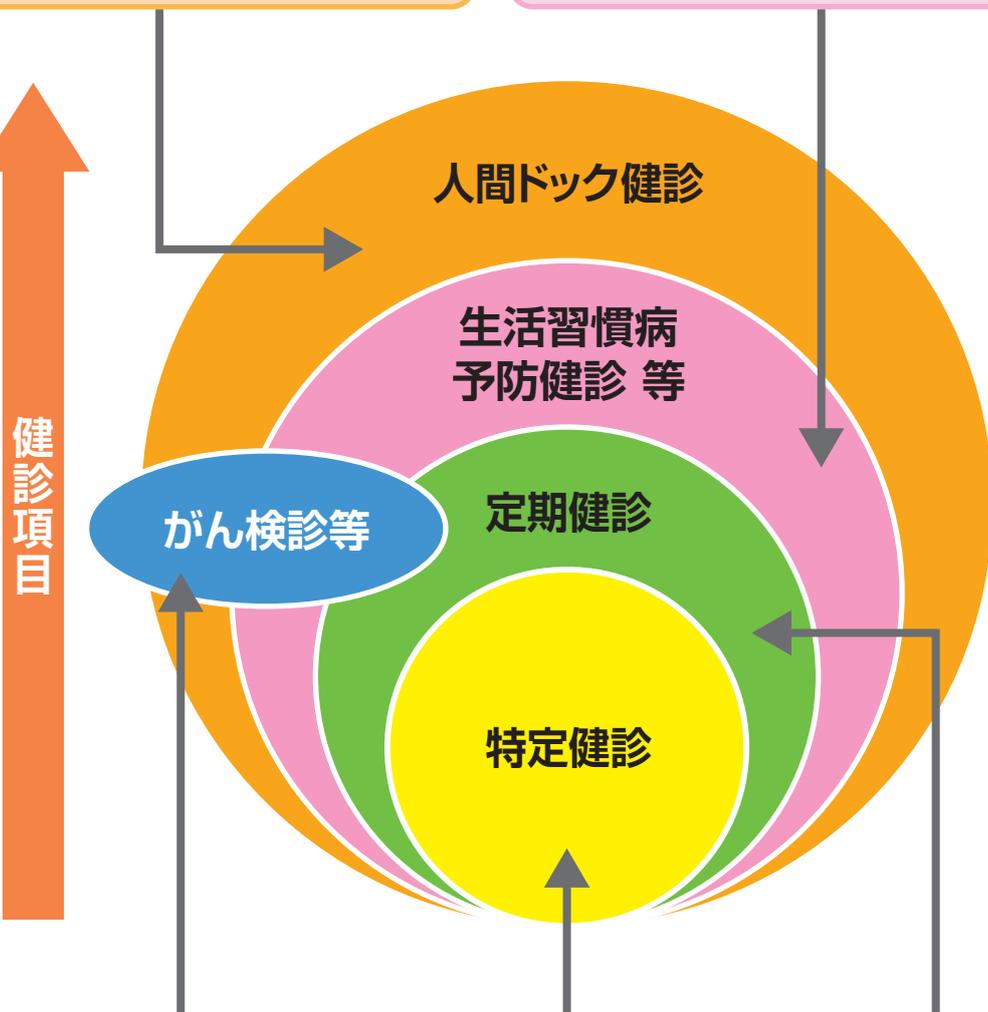
【35歳～74歳の被保険者(ご本人)】

今年度より協会けんぽからの補助が始まります。協会けんぽ補助健診の中で最も健診項目数が多いです。利用する健診実施機関によって料金が異なります。定期健診の項目を含みます。

生活習慣病予防健診等 (協会けんぽ補助あり)

【35歳～74歳、20歳・25歳・30歳の被保険者(ご本人)】

がん検診を含んだ健診が最大5,500円で受診可能。(20歳・25歳・30歳は胃がん・大腸がん検診補助対象外)年齢によっては(5歳刻み)節目健診も補助があります。定期健診の項目を含みます。



がん検診

身体にがんがあるかどうかを調べる検診。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。

特定健診

(協会けんぽ補助あり)

【40歳～74歳の被扶養者】
メタボに着目した健診です。
受診券が必要です。

定期健診(事業者健診)

労働安全衛生法66条で事業者に義務付けされている、従業員に対する健診です。

次ページで各種健診の健診項目をご紹介します。

各種健診の検査項目表について

健診ごとの検査項目についてご紹介します。健診受診の際にご参照ください。

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

●……人間ドック健診と節目健診・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
- ▲……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
- ◎……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



生活習慣病予防健診等

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

ご予約から健診受診までの流れ



対象となる方

20歳、25歳、30歳および
35歳から74歳までの被保険者ご本人様
(人間ドック健診は35歳～74歳)

※対象年齢につきましては、10ページをご覧ください。

1

ご希望の健診機関へ直接予約

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。



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。

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。



マイナポータル(スマホ)
資格確認画面

※マイナポータルログインの際、
マイナンバーカードが必要です。

資格確認書



資格情報のお知らせ



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マイナ保険証



※オンライン資格確認が
可能な健診機関に限る

②マイナポータル(スマホ)
資格確認画面

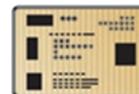


※マイナポータル
ログインの際、
マイナンバーカード
が必要です。

③資格情報のお知らせ
+マイナ保険証



④資格確認書



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8年度 生活習慣病予防健診等対象者年齢早見表

受診可能な健診の種類は下表のとおり年齢によって決まっています。×は対象外 人間ドックは実施可能である健診機関で受診された場合のみ
 ●：生活習慣病予防健診のみ ※：生活習慣病予防健診・節目健診に追加受診可

年齢	生年月日	人間ドック・生活習慣病予防健診	節目健診	乳がん・骨粗鬆症(女性のみ)※	子宮頸がん※	子宮頸がん(単独)
20歳	H18 2006 4.2 ~ H19 2007 4.1	●	×	×	×	○
21歳	H17 2005 4.2 ~ H18 2006 4.1	×	×	×	×	×
22歳	H16 2004 4.2 ~ H17 2005 4.1	×	×	×	×	○
23歳	H15 2003 4.2 ~ H16 2004 4.1	×	×	×	×	×
24歳	H14 2002 4.2 ~ H15 2003 4.1	×	×	×	×	○
25歳	H13 2001 4.2 ~ H14 2002 4.1	●	×	×	×	×
26歳	H12 2000 4.2 ~ H13 2001 4.1	×	×	×	×	○
27歳	H11 1999 4.2 ~ H12 2000 4.1	×	×	×	×	×
28歳	H10 1998 4.2 ~ H11 1999 4.1	×	×	×	×	○
29歳	H9 1997 4.2 ~ H10 1998 4.1	×	×	×	×	×
30歳	H8 1996 4.2 ~ H9 1997 4.1	●	×	×	×	○
31歳	H7 1995 4.2 ~ H8 1996 4.1	×	×	×	×	×
32歳	H6 1994 4.2 ~ H7 1995 4.1	×	×	×	×	○
33歳	H5 1993 4.2 ~ H6 1994 4.1	×	×	×	×	×
34歳	H4 1992 4.2 ~ H5 1993 4.1	×	×	×	×	○
35歳	H3 1991 4.2 ~ H4 1992 4.1	○	×	×	×	×
36歳	H2 1990 4.2 ~ H3 1991 4.1	○	×	×	○	○
37歳	H1 1989 4.2 ~ H2 1990 4.1	○	×	×	×	×
38歳	S63 1988 4.2 ~ H1 1989 4.1	○	×	×	○	○
39歳	S62 1987 4.2 ~ S63 1988 4.1	○	×	×	×	×
40歳	S61 1986 4.2 ~ S62 1987 4.1	○	○	○	○	×
41歳	S60 1985 4.2 ~ S61 1986 4.1	○	×	×	×	×
42歳	S59 1984 4.2 ~ S60 1985 4.1	○	×	○	○	×
43歳	S58 1983 4.2 ~ S59 1984 4.1	○	×	×	×	×
44歳	S57 1982 4.2 ~ S58 1983 4.1	○	×	○	○	×
45歳	S56 1981 4.2 ~ S57 1982 4.1	○	○	×	×	×
46歳	S55 1980 4.2 ~ S56 1981 4.1	○	×	○	○	×
47歳	S54 1979 4.2 ~ S55 1980 4.1	○	×	×	×	×
48歳	S53 1978 4.2 ~ S54 1979 4.1	○	×	○	○	×
49歳	S52 1977 4.2 ~ S53 1978 4.1	○	×	×	×	×
50歳	S51 1976 4.2 ~ S52 1977 4.1	○	○	○	○	×
51歳	S50 1975 4.2 ~ S51 1976 4.1	○	×	×	×	×
52歳	S49 1974 4.2 ~ S50 1975 4.1	○	×	○	○	×
53歳	S48 1973 4.2 ~ S49 1974 4.1	○	×	×	×	×
54歳	S47 1972 4.2 ~ S48 1973 4.1	○	×	○	○	×
55歳	S46 1971 4.2 ~ S47 1972 4.1	○	○	×	×	×
56歳	S45 1970 4.2 ~ S46 1971 4.1	○	×	○	○	×
57歳	S44 1969 4.2 ~ S45 1970 4.1	○	×	×	×	×
58歳	S43 1968 4.2 ~ S44 1969 4.1	○	×	○	○	×
59歳	S42 1967 4.2 ~ S43 1968 4.1	○	×	×	×	×
60歳	S41 1966 4.2 ~ S42 1967 4.1	○	○	○	○	×
61歳	S40 1965 4.2 ~ S41 1966 4.1	○	×	×	×	×
62歳	S39 1964 4.2 ~ S40 1965 4.1	○	×	○	○	×
63歳	S38 1963 4.2 ~ S39 1964 4.1	○	×	×	×	×
64歳	S37 1962 4.2 ~ S38 1963 4.1	○	×	○	○	×
65歳	S36 1961 4.2 ~ S37 1962 4.1	○	○	×	×	×
66歳	S35 1960 4.2 ~ S36 1961 4.1	○	×	○	○	×
67歳	S34 1959 4.2 ~ S35 1960 4.1	○	×	×	×	×
68歳	S33 1958 4.2 ~ S34 1959 4.1	○	×	○	○	×
69歳	S32 1957 4.2 ~ S33 1958 4.1	○	×	×	×	×
70歳	S31 1956 4.2 ~ S32 1957 4.1	○	○	○	○	×
71歳	S30 1955 4.2 ~ S31 1956 4.1	○	×	×	×	×
72歳	S29 1954 4.2 ~ S30 1955 4.1	○	×	○	○	×
73歳	S28 1953 4.2 ~ S29 1954 4.1	○	×	×	×	×
74歳	S27 1952 4.2 ~ S28 1953 4.1	○	×	○	○	×
75歳	S26 1951 4.2 ~ S27 1952 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等を受診できるのは、誕生日の前日までとなります。



生活習慣病予防健診等

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等 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使う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等実施機関一覧」の中から、好きな健診機関にご予約（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、健康保険の記号・番号・保険者番号が必要です。詳しくはP9をご覧ください。

Q2

健診対象者一覧に記載のない被保険者がいますが受診は可能ですか。

A

記載のない方でも年齢・性別に応じた健診が受けられます。補助対象年齢については10ページをご確認ください。

※健診対象者一覧は概ね令和8年1月上旬の加入者情報をもとに作成しております。

Q3

実施機関一覧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

人間ドック健診・一般健診・節目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は、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

生活習慣病予防健診等の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ございます。

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

人間ドック健診については令和8年度から協会けんぽ補助が始まります。自己負担額については実施機関一覧を参照いただくか、健診機関に直接お問い合わせ、ご相談ください。

※健診機関によって人間ドックの対応の有無が異なります。

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

今年度、生活習慣病予防健診(一般健診)を既に受診したのですが、人間ドック健診も受けることはできますか。

A

申し訳ありませんが、受けることはできません。協会けんぽからの補助は年度内(4月1日から翌年3月31日)に一度限りとなります。

※重複して受診された場合、2回目は協会からの補助が受けられず、後から実費で請求されます。受診の重複にご注意ください!

Q9

家族(被扶養者)も生活習慣病予防健診等を受けることができますか。

A

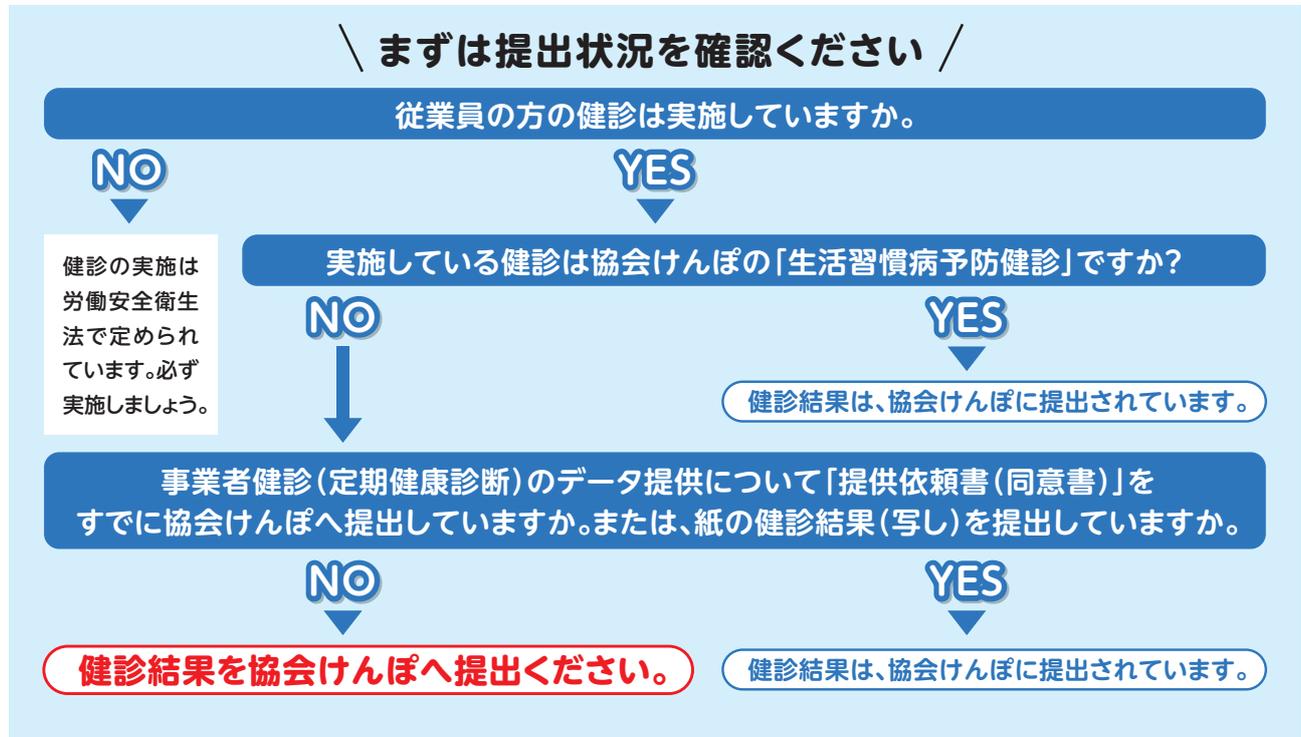
申し訳ありませんが、受けることはできません。40歳から74歳までのご家族(被扶養者)の方は、特定健康診査(特定健診)がごございます。こちらをご利用ください。

※令和9年度(令和9年4月1日)から、被扶養者に対する健診について、被保険者に対する人間ドックや生活習慣病予防健診と同等の内容に拡充予定です。なお、現在実施している特定健診も引き続きご利用可能ですが、協会けんぽからの補助は、生活習慣病予防健診等、人間ドック健診、特定健診のいずれか1つとなる予定です。



定期健康診断(事業者健診)結果の提供について

従業員の皆さまが毎年受けられている事業者健診(定期健康診断)の結果については、協会けんぽ等(保険者)への提出が義務付けられています。(健康保険法第150条) 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。



提供方法*

① 健診機関から協会けんぽに健診結果を提供

健診結果データの提供が可能な健診機関にて、事業者健診を実施した場合は、『提供依頼書』をご提出いただくことで、健診機関から協会けんぽへ直接結果データの提供が可能です。

② 健診結果票(紙)の写しを提供

①の提供可能な健診機関以外で受診された場合、事業所にて保管している健診結果票の写しを協会けんぽまでご提供ください。健診結果票に問診等の必須の結果項目がない場合は、問診票をあわせてご提出願います。

事業者健診データ提供についてはこちら



※ホームページリニューアルに伴い、実際に遷移した先のURL表示は異なる場合があります

健診結果をご提出いただくと

- ・該当の方へ特定保健指導(健診後の健康サポート)を実施します。
- ・マイナポータル上で健診結果等を閲覧できます。

個人情報を提供してもいいの？

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。

詳しい提出方法については、ホームページをご確認ください。



※協会けんぽ、もしくは外部委託業者より、提供依頼書や健診結果票の写し・問診票等について提出をお願いする場合がございます。

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8年度中に40歳になる方へ

昭和61年4月1日～昭和62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。

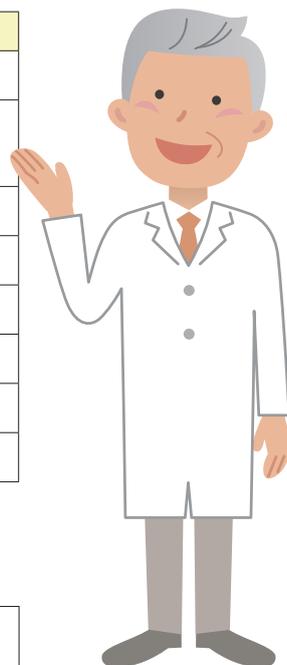
健康保険の資格情報が変わる予定の方へ

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

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カ月以上)

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カ月以上)

評価



なるべく
階段を
使おう



Q

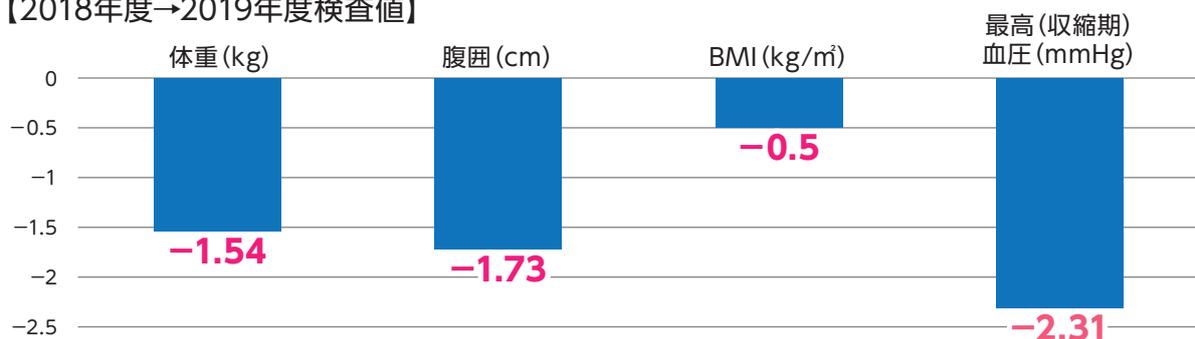
自分で生活習慣改善に
取り組んでいるので
辞退してもいいですか?



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]



厚生労働省「モデル実務の効果検証分析(報告)」より

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 621円
- 積極的支援の場合 22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、健診結果(血压、血糖値、脂質、胸部エックス線)で「要治療」「要精密検査」と判定されながら医療機関を受診していない方に対して、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、**血糖値、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、受診されていまして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。



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。今すぐ医療機関を受診することをお勧めします。

レベル1
● 身体活動・運動不足
● 不適切な食生活(エネルギー・塩分・脂質の過剰等)
● 喫煙 ● 過度の飲酒 ● 過度のストレス

レベル2
● 肥満 ● 高血糖 ● 高血圧 ● 脂質異常

レベル3
● 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
● 糖尿病 ● 高血圧症 ● 脂質異常症

レベル4
● 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)
● 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)
● 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

レベル5
● 半身の麻痺 ● 認知症
● 日常生活における支障

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりの内臓脂肪が多くなることで腸玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

出典:厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

高血圧、高血糖、脂質異常等を放置するとどうなる?

☑ **高血圧**
● 正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中(脳出血、脳梗塞等)の発症リスクが高まります。
収縮期血圧:160mmHg以上 **5.2倍**
拡張期血圧:100mmHg以上 **8.4倍**
出典:日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」を基に作成

☑ **高血糖**
● 高血糖の状態を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます。
その**約4割は糖尿病性腎症**が原因です。
出典:日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現状(2020年12月31日現在)」

☑ **脂質異常**
● LDLコレステロール値が180mg/dL以上の人は、100mg/dL未満の人と比べて**約3~4倍**心筋梗塞等になりやすことが分かっています。
出典:厚生労働省 健康局「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年版)」

☑ **尿酸白陽性**
● 慢性腎臓病の疑いがあります。慢性腎臓病の人は、そうでない人と比べて**10倍以上**透析治療が必要なる状況になりやすことが分かっています。
出典:厚生労働省 健康局「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年版)」

☑ **動脈硬化**
● 脳出血、脳梗塞
● 狭心症、心筋梗塞

☑ **糖尿病**
● 網膜症
● 腎症
● 神経障害

☑ **慢性腎臓病**

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



※ホームページリニューアルに伴い、実際に遷移した先のURL表示は異なる場合があります

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



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／令和8年4月1日～令和9年3月31日

○ **毎年必ず健診を受けよう！**

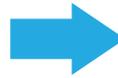
健診を受けることで生活習慣病の予防や、がんなどの早期発見・早期治療につながります。
ご自身の健康状態をきちんと知るためにも、毎年健診を受診しましょう。



● 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。



※協会けんぽ契約機関であれば、全国で受診可能です。

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。

※ホームページリニューアルに伴い、実際に遷移した先のURL表示は異なる場合があります。

協会けんぽ大阪支部
LINE公式アカウント

- メニューから欲しい情報にすぐアクセス！
- 健康に役立つ情報が定期的に届く！



今すぐLINEで
友だち追加！
とっても
便利！



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 大阪支部

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)