

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!

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!

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。



*メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪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。

健診後の行動

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!

医療機関に
早期受診を!

*《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。



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。

生活習慣病 予防健診で 調べること

● 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

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

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 5,282円 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

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**

※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 ② 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

受診を希望する 健診機関に予約する

全国約3,500機関の健診機関
で受診することができます。協
会けんぽへの申込み手続きは
不要です。

2

健診を受診する

受診当日は、マイナ保険証等
※を必ずお持ちください。ま
た、健診機関からの案内や検
便の検査容器なども忘れない
よう、お持ちください。

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。

3

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

健診当日に特定保健指導のご案内が
あった際には積極的にご利用ください。

健診機関の一覧はこちら

協会けんぽ 健診機関



協会けんぽ マイナ保険証



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

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表のとおり年齢によって決まっています。×は対象外

年齢	生年月日				一般	付加	乳がん	子宮 頸がん	子宮 頸がん (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	付加	乳がん	子宮 頸がん	子宮 頸がん (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。

