

令和8年度(2026年4月~2027年3月)

# 生活習慣病予防健診の 受診で健康を守りましょう

## 気づかぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の積み重ねは、**メタボリックシンドローム**の重大な原因となります。これらを放置すると、症状は悪化し、元の状態に戻すことは非常に困難になります。

レベル1

運動不足や過度な飲酒などの  
不健康な生活習慣

レベル2

高血圧や高血糖など身体の不調の現れ  
(生活習慣病予備群)

メタボリック  
シンドローム\*

レベル3

糖尿病等の生活習慣病発症

レベル4

心筋梗塞や脳卒中など  
重症化・合併症の発症

### メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型肥満が原因で悪玉のホルモンが過剰に分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常といった異常が複合した状態です。これは動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招く危険な入口となります。

令和8年度から  
人間ドック健診等が  
追加されました!

詳しくは裏面へ

## 健診を受けた後の行動こそが大切です!

### 生活習慣病予防健診等を受診

異常なし

生活習慣の改善が必要

医療機関への  
受診が必要

### 特定保健指導\*の利用

#### 特定保健指導とは

健診結果からメタボリスクがあると判断された40歳~74歳の方が対象。保健師や管理栄養士が、自己管理(セルフケア)を身につけられるよう寄り添ってサポートします。(例)食事・運動のコツ、目標設定、続ける工夫 など

健診後の保健指導・健康  
相談(特定保健指導)

- 良い状態を保つために健康づくりを継続
- 来年も必ず健診を受診(年1回の定期点検)

医療機関を早期受診

# 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した。

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」、「一般健診」(若年)、「骨粗鬆症検診」が追加されました。

協会補助額  
(1人当たり)  
最高14,135円  
(一般健診の場合)

## 生活習慣病予防健診の内容 ❗ 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	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35歳～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)	最高5,500円
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高80円
	問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方のうち希望者は、喀痰検査を併せて受診可能です。		最高590円
子宮頸がん検診 (単独受診)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の偶数年齢の女性の方	最高990円
一般健診 <span style="color: red;">NEW</span> (若年)	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	最高2,500円
節目健診 <span style="color: red;">NEW</span>	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	最高8,280円

## ＋ 一般健診・節目健診に追加できる健診 ❗ 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
骨粗鬆症検診 <span style="color: red;">NEW</span>	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	最高1,390円
子宮頸がん検診	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 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 ※20歳、30歳の女性は一般健診(若年)に追加受診も可	最高990円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高980円 40歳～48歳 最高1,700円
肝炎ウイルス検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診・節目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540円

## 人間ドック健診 NEW

検査の内容	対象者
一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)

令和8年度から  
補助を実施  
協会補助額  
(1人当たり)  
最高25,000円

## 健診受診の流れ

### 1 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。

協会けんぽ  
健診機関



### 2 健診を受診する

受診当日はマイナ保険証\*及び検査容器などをお持ちください。

\*保険資格の確認方法は、事前に健診機関へお問い合わせください。

協会けんぽ  
マイナ保険証



### 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

または

要治療と判定された方は医療機関を受診する

※年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。  
※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。  
※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となります。  
※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。

現在の年齢から健診項目を確認したい方はコチラ!



協会けんぽ  
どんな検査があるの



# 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	生活習慣病 予防健診	人間ドック	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	○	×	×	×	×	×

年齢	生年月日	生活習慣病 予防健診	人間ドック	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)
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、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。