事業主の皆さまへ

令和7年度（2025年4月～2026年3月）

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！

従業員の健康と事業所の将来を守るために、毎年の健診受診は重要です！

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。

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・脂肪の過剰等）
- 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

メタボリックシンドローム※

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

出典：厚生労働省
「生活習慣病のイメージ」を基に作成

※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。

自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健診。

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているというケースが少なくありません。
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！

！事業主の皆さま　従業員の皆さまに、健診受診の積極的なお声がけをお願いします。

健診受診後の行動が大切です！

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。

※〈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。

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！

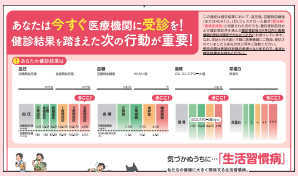
事業主の皆さま

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、
特定保健指導のご案内を事業所にお送りしています。
特定保健指導のご案内を従業員の方に確実にお渡しいただき、
積極的なお声がけをお願いします。

医療機関に早期受診を！

事業主の皆さま

健診の結果から医療機関への受診が必要にもかかわらず、受診していない従業員の方には、ご自宅に右の通知をお送りしています。
事業主の皆さまも、従業員の皆さまの健診結果をご確認いただき、従業員の方へお声がけください。



※案内イメージ

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 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

令和5年度から自己負担額が下がりました!

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	35歳~74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高5,282円
	・眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ		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

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。

さらに!

＋ 一般健診に追加できる健診 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

事業主の皆さま
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。

1 案内が届いたら、従業員の皆さまに健診を受診するよう周知する

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※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がけをお願いします。

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(※)
(※)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。

協会けんぽ マイナ保険証
(https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/)

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

生活習慣病予防健診実施機関　一覧表

◇委託に「乳」「子」の記載がある場合は、乳がん検診・子宮頸がん検診を他の健診機関に委託していますので、一般健診と同じ日に受けられない場合があります。

◇胃カメラへの変更については、追加費用が発生する場合がありますので、各健診機関へお問い合わせください。

◇ドック補助に「○」と記載されている場合は、生活習慣病予防健診の補助を利用して「人間ドック」がご利用いただけます。

◇当日保健指導に「○」と記載されている場合は、健診当日に健康サポート（特定保健指導）をご利用いただけます。

市町	健診実施機関名	電話番号	所在地	委託	土日の実施	検診車	胃カメラ変更※	ドック補助	当日保健指導
大津市	緑生会　南大津クリニック健診センター	077-546-1122	大石中 1-6-6	乳・子	土	○		○	○
	坂本民主診療所	077-579-7121	坂本 6-25-30	乳・子	土				
	琵琶湖大橋病院	077-573-4340	真野 5-1-29	子			○		
	大津赤十字志賀病院	077-594-8777	和迩中 298	子				○	
	市立大津市民病院	077-526-8370	本宮 2-9-9				○	○	○
	滋賀県厚生農業協同組合連合会 ※巡回健診のみ	077-521-1708	松本 1-2-20	子		○		○	
	滋賀県健康づくり財団健診センター	0120-842-489	御殿浜 6-28			○	○ 委託		○
	JCHO（ジェイコー）滋賀病院	077-537-3101	富士見台 16-1		日	○	○	○	○
	琵琶湖養育院病院	077-545-9191	大萱 7-7-2	乳・子			○	○	
	大津赤十字病院	077-522-5165	長等 1-1-35						
草津市	近江草津徳洲会病院	077-516-2769	東矢倉 3-34-52		土		○	○	
	南草津病院	077-562-0724	野路 5-2-39	乳・子	土		○		
	誠光会　南草津健診センター	0120-154-712	南草津 2-3-7			○	○	○	○
守山市	済生会守山市民病院	077-582-5155	守山 4-14-1				○	○	
栗東市	近畿健康管理センター	050-3535-5992	小野 501-1		土	○	○	○	○
	済生会滋賀県病院	077-552-1221	大橋 2-4-1				○	○	
野洲市	滋賀保健研究センター	077-587-3588	永原上町 664		土	○	○	○	○
	市立野洲病院	077-587-4443	小篠原 1094				○	○	○
甲賀市	甲南病院	0748-86-3415	甲南町葛木 958				○	○	○
	公立甲賀病院	0748-65-1612	水口町松尾 1256				○	○	○
湖南市	生田病院	0748-74-8577	菩提寺 104-13	子	土		○		
高島市	高島市民病院	0740-36-8082	勝野 1667				○	○	
	マキノ病院	0740-27-0099	マキノ町新保 1097	乳・子	土		○	○	
	今津病院	0740-22-2238	今津町南新保 87-1	乳・子			○	○	○

市町	健診実施機関名	電話番号	所在地	委託	土日の実施	検診車	胃カメラ変更※	ドック補助	当日保健指導
近江八幡市	近江八幡市立総合医療センター	0748-31-1206	土田町 1379				○		
	ヴォーリズ記念病院	0748-36-5467	円山町 927-1	乳・子	土		○	○	
東近江市	市立能登川病院	0748-42-1333	猪子町 191	乳・子			○	○	
	東近江敬愛病院	0748-22-2222	八日市東本町 8-16	子	土		○	○	
	東近江市蒲生医療センター	0748-55-8073	桜川西町 340	乳・子			○	○	
	湖東記念病院	0749-45-5000	平松町 2-1	乳・子			○		
長浜市	市立長浜病院	0749-68-2335	大戌亥町 313				○	○	○
	長浜赤十字病院	0749-63-2111	宮前町 14-7				○	○	
	長浜市立湖北病院	0749-82-3315	木之本町黒田 1221		土		○		
日野町	日野記念病院	0748-52-4725	上野田 200-1				○		○
彦根市	ＫＫＣウエルネスひこね健診クリニック	050-3535-5993	駅東町 15-1		土		○	○	○
	友仁山崎病院	0749-23-1929	竹ヶ鼻町 80	子	土		○	○	
	彦根中央病院	0749-27-6515	西今町 421		土・日		○	○	
	彦根市立病院	0749-22-6058	八坂町 1882				○	○	
豊郷町	豊郷病院	0749-35-3001	八目 12				○		○
その他	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1007	大阪市港区築港 1-8-22		土・日（不定期）	○	○	○	○

全国の健診実施機関で受診可能

◇他県の生活習慣病予防健診実施機関でも受診が可能です。
全国約 3,500 件の健診機関は協会けんぽのホームページから確認することができます。

協会けんぽ　健診機関

(https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat415/2001-138/)

巡回健診のご案内

◇生活習慣病予防健診（一般健診のみ）をお手軽に受診していただけるよう、各健診機関から事業所に検診車を無料で派遣します。検診車を派遣できる受診者の人数や、日程等につきましては、各健診機関との調整になります。詳しくは、検診車に「○」が記載されている健診機関にお問い合わせください。

健康サポート（特定保健指導）のご案内

◇協会けんぽでは健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある 40 歳～ 74 歳までの方を対象に健康サポート（特定保健指導）を行っています。
健康サポートでは、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が寄り添ってサポートします。

健診から４～６か月後に対象者がいる事業所へご案内をお送りします。

①ご案内が到着したら対象者の従業員へ健康サポート（特定保健指導）を受けるよう声かけをお願いします。健康サポート（特定保健指導）の日程が決まったら協会けんぽへご連絡ください。

②当日、健診結果をもとに面談を実施します。対面式もしくは ZOOM によるリモート面談で行います。所要時間 20 ～ 30 分です。面談では、食生活や運動習慣、通院状況などを中心に、詳しく生活習慣をお聞きします。体重や腹囲を減らすために、その方の生活習慣にあったオリジナルプランを設定します。

③面談後も、途中で諦めてしまわないように、保健師や管理栄養士がサポートします。お電話やお手紙で進捗状況について、支援コースによって、月 1 回を目安に確認していきます。

④初回面談から 3 ～ 6 か月後、目標達成度をチェックして終了！

令和7年度　生活習慣病予防健診対象者　年齢一覧表

受診できる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。

年齢	生年月日	一般	単独子宮頸がん	付加	乳がん	子宮頸がん
20歳	H17.4.2 ～ H18.4.1	×	●	×	×	×
21歳	H16.4.2 ～ H17.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H15.4.2 ～ H16.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H14.4.2 ～ H15.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H13.4.2 ～ H14.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H12.4.2 ～ H13.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H11.4.2 ～ H12.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H10.4.2 ～ H11.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H9.4.2 ～ H10.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H8.4.2 ～ H9.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H7.4.2 ～ H8.4.1	×	●	×	×	×
31歳	H6.4.2 ～ H7.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H5.4.2 ～ H6.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H4.4.2 ～ H5.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H3.4.2 ～ H4.4.1	×	●	×	×	×
35歳	H2.4.2 ～ H3.4.1	●	×	×	×	×
36歳	H1.4.2 ～ H2.4.1	●	●	×	×	●
37歳	S63.4.2 ～ H1.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S62.4.2 ～ S63.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S61.4.2 ～ S62.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S60.4.2 ～ S61.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S59.4.2 ～ S60.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S58.4.2 ～ S59.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S57.4.2 ～ S58.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S56.4.2 ～ S57.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S55.4.2 ～ S56.4.1	●	×	●	×	×
46歳	S54.4.2 ～ S55.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S53.4.2 ～ S54.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S52.4.2 ～ S53.4.1	●	×	×	●	●
49歳	S51.4.2 ～ S52.4.1	●	×	×	×	×

年齢	生年月日	一般	単独子宮頸がん	付加	乳がん	子宮頸がん
50歳	S50.4.2 ～ S51.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S49.4.2 ～ S50.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S48.4.2 ～ S49.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S47.4.2 ～ S48.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S46.4.2 ～ S47.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S45.4.2 ～ S46.4.1	●	×	●	×	×
56歳	S44.4.2 ～ S45.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S43.4.2 ～ S44.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S42.4.2 ～ S43.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S41.4.2 ～ S42.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S40.4.2 ～ S41.4.1	●	×	●	●	●
61歳	S39.4.2 ～ S40.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S38.4.2 ～ S39.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S37.4.2 ～ S38.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S36.4.2 ～ S37.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S35.4.2 ～ S36.4.1	●	×	●	×	×
66歳	S34.4.2 ～ S35.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S33.4.2 ～ S34.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S32.4.2 ～ S33.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S31.4.2 ～ S32.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S30.4.2 ～ S31.4.1	●	×	●	●	●
71歳	S29.4.2 ～ S30.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S28.4.2 ～ S29.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S27.4.2 ～ S28.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S26.4.2 ～ S27.4.1	●	×	×	●	●
75歳※	S25.4.2 ～ S26.4.1	●	×	×	×	×

※令和７年度に 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。

利用者の声

労働安全衛生法で定められている定期健診の項目が含まれていて、内容も充実しているので、従業員の健診受診に役立っています!

女性の健康保持増進の取り組みとして、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けることができる生活習慣病予防健診を利用しています!

土日受診できる健診機関があって助かります。
また、人間ドックにも健診費用の補助が使えてよかった!

予約も簡単にできてよかった!

感染症対策がされていて、安心して受診できました!

パンフレットの【 健診内容 】をチェック!

- 一般健診は定期健診の検査項目を網羅しています。
- 女性の方は年齢に応じて、乳がん・子宮頸がん検診を受けることができます。

パンフレットの【生活習慣病予防健診実施機関一覧表】をチェック!

- 「〇」のある健診機関では、土日の受診や、健診の費用補助を利用して人間ドックを受けることができます。
- パンフレットに記載している健診機関へ予約するだけ。しかも、全国約3,500機関で受診できます!

各健診機関とも、政府の感染拡大防止ガイドラインに基づき、予防対策を実施しています。安心してご利用ください。

健診・健康サポート（特定保健指導）のお問い合わせは

全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

〒520−8513 大津市梅林1−3−10　滋賀ビル
保健グループ　電話 077−522−1099

ホームページアドレス
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/shiga/
LINE ID：@kenpo_shiga

ホームページ

公式LINE
始めました！