

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。



※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。



**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。



※〈特定保健指導〉とは…

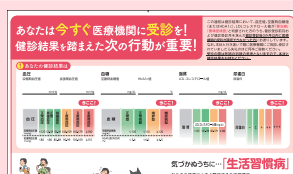
健診を受けた結果、
メタボリックシンドロームのリスクのある
40～74歳までの方を対象に行う
健康サポートです。
健康に関するセルフケア(自己管理)が
できるように、健康づくりの専門家である
保健師または管理栄養士等が
寄り添ってサポートします。



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
ご確認ください、従業員の方へお声がけください。



※案内イメージ

行動に
移そう！



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。



● 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

生活習慣病
予防健診で
調べること

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

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。

+ 一般健診に追加できる健診 ① 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 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。



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

協会けんぽ マイナ保険証

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

※記号の見方 【●】 実施可 / 【外】 委託先（別機関）で実施 / 【▲】 要相談 / [表示なし] 実施不可

※「人間ドック併用」とは協会けんぽの健診費用補助を人間ドックの一部費用に充てることができる健診実施機関です。コース内容など詳しくは健診実施機関にご確認ください。

※付加健診は一部の検査項目が委託先（別機関）での実施となる場合があります。

※健診実施機関によって健診費用が異なります。

※胃カメラを希望される場合は健診実施機関へご確認ください。

※下表の情報は令和7年1月31日時点の情報となります。

最新情報及び県外の健診実施機関をご希望の場合は、協会けんぽのホームページでご確認ください。

協会けんぽ 健診実施機関等一覧

検索

▽ 検診車による巡回健診が可能な機関

健診実施機関名	所在地	電話番号	人間ドック併用	付加健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	土曜日実施	特定保健指導実施
島根県環境保健公社	松江市古志原 1-4-6	0570-085-111		▲	●	●	▲	●
JA 島根厚生連	出雲市斐川町美南 1666	0853-31-4771	●	●	外	外		
船員保険福岡健康管理センター	福岡市東区原田 3-4-10	092-611-6721	●	▲	▲	▲	▲	▲
やすぎ博愛クリニック (安来市、松江市、米子市のみ)	安来市安来町 1278-5	0854-22-2269						

※検診車で受診される場合、一般健診以外の健診を受けられないことがありますので健診実施機関へご確認ください。

▽ 施設内で健診を実施する機関【1/2】

市郡	健診実施機関名	所在地	電話番号	人間ドック併用	付加健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	土曜日実施	特定保健指導実施
松江	島根県環境保健公社 総合健診センター	松江市古志原 1-4-6	0570-085-111	●	●	●	●		●
	島根県環境保健公社 健康の杜 浜乃木メディカルチェックプラザ	松江市浜乃木 8-2-46	0570-085-111		●	●	●	▲	●
	松江生協病院ふれあい診療所健診センター	松江市西津田 7-14-21	0852-22-0843		●	●	●	▲	
	松江記念病院健康支援センター	松江市上乃木 3-4-1	0852-27-8382	●	●	●	●	●	
	松江市立病院健診センター	松江市乃白町 32-1	0852-60-8120		●	●	●		
	JCHO（ジェイコー）玉造病院	松江市玉湯町湯町 1-2	0852-62-1548		●	外	外		
	門脇内科胃腸科医院	松江市雑賀町 205	0852-21-2695		●			●	
	小林医院	松江市雑賀町 264-3	0852-21-3407		●				
	福岡内科医院	松江市雑賀町 45	0852-21-3727		●	外	外	▲	
	つだ胃腸科・内科クリニック	松江市西津田 3-5-21	0852-40-9101	●				●	
	うえだ内科ファミリークリニック	松江市西津田 7-11-15	0852-67-5575						
	松江東健康クリニック	松江市西尾町 13-1	0852-25-0077			外	外		
	たけだ医院	松江市大庭町 1801-1	0852-61-1173	▲	●			●	
	たまゆ内科クリニック	松江市玉湯町湯町 825-1	0852-62-0133		●	外	外		
	胃腸科内科田中医院	松江市宍道町宍道 946-1	0852-66-0022		●	外	外		
	あだかえたけだクリニック	松江市東出雲町出雲郷 94-4	0852-52-4177		●		外		
安来	安来第一病院	安来市安来町 899-1	0854-22-5555		●	●	外		
	やすぎ博愛クリニック	安来市安来町 1278-5	0854-22-2269		●	●	●	▲	
	安来市立病院	安来市広瀬町広瀬 1931	0854-32-2085	●	●	●	●		
仁多	町立奥出雲病院	仁多郡奥出雲町三成 1622-1	0854-54-1123		●	●	●		●
雲南	雲南市立病院	雲南市大東町飯田 96-1	0854-47-7510		●	●	●		▲
	平成記念病院	雲南市三刀屋町三刀屋 1294-1	0854-45-5111		●	外	●		
飯石	飯南町立飯南病院	飯石郡飯南町頓原 2060	0854-72-0221		●		●		

▽施設内で健診を実施する機関 [2/2]

市郡	健診実施機関名	所在地	電話番号	人間ドック併用	付加健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	土曜日実施	特定保健指導実施
出雲	出雲市立総合医療センター	出雲市瀬分町 613	0853-63-5111		●	●	●		●
	出雲市民病院健診センター	出雲市塩冶町 1536-1	0853-33-9004		●	外			●
	ヘルスサイエンスセンター島根	出雲市塩冶町 223-7	0853-20-0649		●	●	外	●	●
	斐川生協病院	出雲市斐川町直江 4883-1	0853-73-7140	●	●	外	外	▲	
	出雲徳洲会病院	出雲市斐川町直江 3964-1	0853-73-7000	●	●	●	●	▲	
	JA 島根厚生連	出雲市斐川町美南 1666	0853-31-4771	●	●	外	外		
	しまね総合健診クリニック	出雲市武志町 751-1	0853-25-3333	●	●	●	外	●	
	永岡内科医院	出雲市塩冶町 1156	0853-31-9963					●	
	小林病院	出雲市今市町 510	0853-21-5231		●	外	外	●	
	三原医院	出雲市今市町 1605	0853-21-0284		●	外	●	▲	
大田	合原医院	大田市大田町大田イ 190	0854-82-1737					●	
	福田医院	大田市波根町字古川 2028	0854-85-8526					●	
	木島医院	大田市久手町刺鹿 2732	0854-82-8527						
江津	済生会江津総合病院	江津市江津町 1016-37	0855-54-0101			●	●		●
	おかだファミリークリニック	江津市都野津町 2379-3	0855-52-7899						
浜田	浜田医療センター	浜田市浅井町 777-12	0855-28-7700	●	●	●	●		
	岡本胃腸科内科医院	浜田市長沢町 550-21	0855-23-5555						
益田	益田地域医療センター医師会病院	益田市遠田町 1917-2	0856-22-3611		●	●	●		
	益田赤十字病院	益田市乙吉町イ 103-1	0856-22-1480			●	▲		
	石見クリニック	益田市駅前町 7-1	0856-23-2370						
	村野医院	益田市下本郷町 61-1	0856-31-2400					●	
	金島胃腸科外科	益田市高津 1-9-4	0856-22-2345		●			●	
	津田医院	益田市津田町 1268-5	0856-27-0007						
鹿足	津和野共存病院	鹿足郡津和野町森村口 141	0856-72-0660		●	外			
	よしか病院	鹿足郡吉賀町六日市 368-4	0856-73-7575						
邑智	公立邑智病院	邑智郡邑南町中野 3848-2	0855-95-2111	●	●	●	●		
	三笠記念クリニック	邑智郡邑南町上田所 39-5	0855-83-2050		●				
	星ヶ丘クリニック	邑智郡邑南町高見 821-1	0855-84-0006		●				
隠岐	隠岐病院	隠岐郡隠岐の島町城北町 355	08512-2-1356	●	●	●	●		
	隠岐島前病院	隠岐郡西ノ島町美田 2071-1	08514-7-8211	●	●		●		

令和7年度 生活習慣病予防健診 対象者早見表



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。

協会けんぽ島根支部
キャラクターしまめちゃん

年齢	生年月日	一般	子宮頸がん(単独)	付加	乳がん	子宮頸がん	年齢	生年月日	一般	子宮頸がん(単独)	付加	乳がん	子宮頸がん
20歳	H17.4.2 ~ H18.4.1	×	●	×	×	×	50歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	●	●	●
21歳	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	×	×	×	×	51歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	×	×	×
22歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	●	×	×	×	52歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	●	●
23歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	×	×	×	×	53歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	×	×
24歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	●	×	×	×	54歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	●	●
25歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	×	×	×	×	55歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	●	×	×
26歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	●	×	×	×	56歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	×	●	●
27歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	×	×	×	×	57歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	×	×
28歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	●	×	×	×	58歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	●	●
29歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	×	×	×	×	×	59歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	×	×	×
30歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	●	×	×	×	60歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	●	●	●
31歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	×	×	×	×	61歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	×	×	×
32歳	H5.4.2 ~ H6.4.1	×	●	×	×	×	62歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	●	●
33歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	×	×	×	×	63歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	×	×
34歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	×	●	×	×	×	64歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	●	●
35歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	●	×	×	×	×	65歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	●	×	×
36歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	●	●	×	×	●	66歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	×	●	●
37歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	×	×	×	×	67歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	●	×	×	●	68歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	●	●
39歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	×	×	×	×	69歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	●	●	●	70歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	×	×	×	71歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	●	●	72歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	×	×	73歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	●	●	74歳	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	●	×	×	75歳*	S25.4.2 ~ S26.4.1	●	×	×	×	×
46歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	×	●	●	※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加入者となりますので、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。						
47歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	×	×							
48歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	●	●							
49歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	×	×	×							

Q & A よくあるご質問

Q 1

対象者一覧に名前が載っていない、年度途中で協会けんぽに加入した被保険者の方も、受診できますか？

A 1

対象者一覧は令和7年1月上旬の加入者情報をもとに作成しております。年度途中で協会けんぽに加入された被保険者の方も、受診対象となりますので、上記年齢早見表をご覧ください。

Q 2

付加健診だけ受診したいのですが、受診できますか？

A 2

付加健診は、一般健診とセットで受診する健診です。単独での受診はできません。

健診・保健指導のお問い合わせ先



全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ

〒690-8531
松江市殿町383 山陰中央ビル2階
保健グループ

TEL 0852-59-5139 (音声案内②)
(平日8時30分から17時15分まで)