

令和8年度(2026年4月~2027年3月)

生活習慣病予防健診の 受診で従業員の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。

従業員の“健康の現在地”を知るための 健診を忘れずに!

生活習慣病は自覚症状なく、徐々に進行していくケースが少なくありません。生活習慣病のリスクに焦点を当てた「生活習慣病予防健診」を通じて、従業員の健康状態を把握し、具体的な生活習慣の改善につなげていきましょう。

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

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 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	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 NEW (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 NEW	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

① 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 NEW 検診	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**

※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。

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



健診受診の流れ

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

事業主の皆さまへ

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。

協会けんぽ
健診リーフレット



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。

協会けんぽ
健診機関



3 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



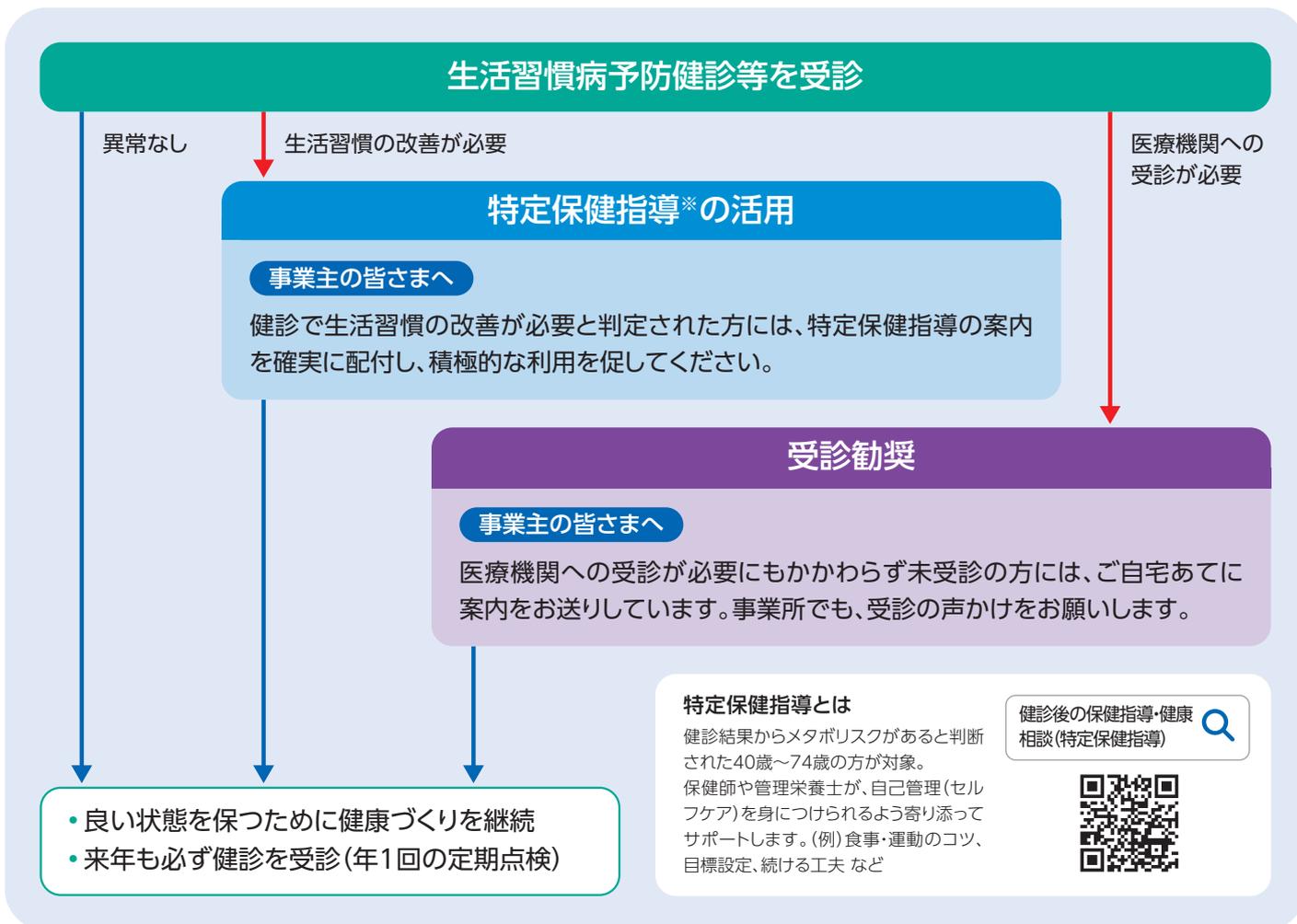
4 生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導*を利用する または 要治療と判定された方は 医療機関を受診する

従業員の健康を守り、職場の活性化や企業の生産性向上につなげましょう。

健診は生活習慣改善や病気の早期発見の手段です。

健診結果をもとに特定保健指導を活用し行動につなげることが、従業員の健康と企業の未来を守る第一歩です。

健診を受けた後の行動こそが大切です！



*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なため、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。

※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

※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8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	節目健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	土曜日実施	骨粗鬆症検診
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	節目健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	土曜日実施	骨粗鬆症検診
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		●				
	福間内科医院	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						
	たけだ医院	松江市大庭町 1801-1	0852-61-1173		●	外	外		●
	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		●
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	節目健診	乳がん検診	子宮頸がん検診	土曜日実施	骨粗鬆症検診
出雲	出雲市立総合医療センター	出雲市灘分町 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	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		●				●
	大田市立病院	大田市大田町吉永 1428-3	0854-84-7571		●	●	●		●
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8年度生活習慣病予防健診等対象者早見表



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
キャラクターしめめちゃん

年齢	生年月日	一般 人間 ドック	若年	子宮 頸がん (単独)	節目	乳がん 骨粗 鬆症	子宮 頸がん	年齢	生年月日	一般 人間 ドック	若年	子宮 頸がん (単独)	節目	乳がん 骨粗 鬆症	子宮 頸がん
20歳	H18.4.2 ~ H19.4.1	×	●	●	×	×	×	50歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	×	●	●	●
21歳	H17.4.2 ~ H18.4.1	×	×	×	×	×	×	51歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	×	×	×	×
22歳	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	×	●	×	×	×	52歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	×	×	●	●
23歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	×	×	×	×	×	53歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	×	×	×
24歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	×	●	×	×	×	54歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	×	●	●
25歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	●	×	×	×	×	55歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	●	×	×
26歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	×	●	×	×	×	56歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	×	×	●	●
27歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	×	×	×	×	×	57歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	×	×	×	×
28歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	×	●	×	×	×	58歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	×	●	●
29歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	×	×	×	×	×	59歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	×	×	×
30歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	×	●	●	×	×	×	60歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	×	●	●	●
31歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	×	×	×	×	×	61歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	×	×	×	×
32歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	×	●	×	×	×	62歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	×	×	●	●
33歳	H5.4.2 ~ H6.4.1	×	×	×	×	×	×	63歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	×	×	×
34歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	×	●	×	×	×	64歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	×	●	●
35歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	●	×	×	×	×	×	65歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	●	×	×
36歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	●	×	●	×	×	●	66歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	×	×	●	●
37歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	●	×	×	×	×	×	67歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	×	×	×	×
38歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	×	●	×	×	●	68歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	×	●	●
39歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	×	×	×	×	×	69歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	×	×	×
40歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	×	×	●	●	●	70歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	×	●	●	●
41歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	×	×	×	×	71歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	×	×	×	×
42歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	×	×	●	●	72歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	×	×	●	●
43歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	×	×	×	73歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	×	×	×
44歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	×	●	●	74歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	×	●	●
45歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	●	×	×	75歳*	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	×	×	×
46歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	×	×	●	●								
47歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	×	×	×	×								
48歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	×	●	●								
49歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	×	×	×								

※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。

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8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 節目健診の腹部超音波検査だけ受診したいのですができますか？

A 2 節目健診は、一般健診の検査項目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
〒690-8531
松江市殿町383 山陰中央ビル2階

TEL 0852-59-5139
(平日8時30分から17時15分まで)