

令和5年度(2023年4月~2024年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

自己負担額が
下がりました!

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!

① 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。



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。



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

● 胃部レントゲン検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を
調べます

● 胸部レントゲン検査

▶ 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

充実の内容で
このご負担!

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・胃部レントゲン検査 ・胸部レントゲン検査	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

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 ① 40歳の方 ② 50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チラシ
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 健診パンフレット

(<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

受診当日は保険証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。

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



※記号の見方 【○】 実施可 / 【外】 委託先（別機関）で実施 / 【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機関です。コース内容など詳しくは健診機関にご確認ください。

※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機関へご確認ください。

※新型コロナウイルス等感染症の流行状況により、健診機関によっては健診を一時中止する場合がございます。また、一部の検査項目について中止または変更となる場合がございます。

▽ 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	子宮頸がん	土曜日実施
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	○	○	○	○	○

※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】

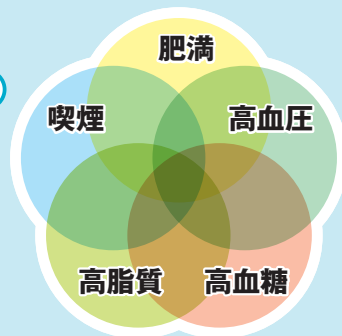
市郡	健診実施機関名	所在地	電話番号	人間ドック併用	付加健診	乳がん	子宮頸がん	土曜日実施
松江	島根県環境保健公社	松江市古志原 1-4-6	0570-085-111	○	○	○	○	
	松江生協病院 ふれあい診療所健診センター	松江市西津田 7-14-21	0852-22-0843		○	○	○	○
	松江記念病院健康支援センター	松江市上乃木 3-4-1	0852-27-8382	○	○	○	○	○
	松江市立病院健診センター	松江市乃白町 32-1	0852-60-8120		○	○	○	
	JCHO（ジエイコー）玉造病院	松江市玉湯町湯町 1-2	0852-62-1548		○	外	外	
	門脇内科胃腸科医院	松江市雑賀町 205	0852-21-2695	○	○	外	外	○
	小林医院	松江市雑賀町 264-3	0852-21-3407		○			
	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			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	人間ドック併用	付加健診	乳がん	子宮頸がん	土曜日実施
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	0853-21-2722		○	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		○	○	○	
	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		○			○
	黒田医院	益田市須子町 10-27	0856-22-0966		○			
	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		
	六日市病院	鹿足郡吉賀町六日市 368-4	0856-77-1581					
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	○	○		○	

健康サポートをご利用ください。

健診は受けるだけではなく、その後の健康サポート（生活習慣の改善を目的とした保健指導）と併せることで、より効果が高まります。
対象となられた方は、ぜひ、健康サポートをご活用ください。



お 得

協会けんぽまたは、委託先の保健師・管理栄養士が無料で実施！

実 績

令和3年度は約 4,400 人の方がサポートを利用！

効 果

健康サポートを受けた方の約 37%が健診結果が改善

3人に1人が
改善しています！

令和3年度
島根支部の実績

流れ

事業所

サポートの
ご案内が届く

事業所 本人

個別面談の
日程調整

本人

保健師・管理栄養士
と
個別面談
サポート計画

本人

サポートを
受けながら
生活改善

対面による面談で新型コロナウイルス感染症を拡大させないために

保健師 管理栄養士は

- 体温測定と体調確認を行ったうえで、訪問します。
- 面談時は、手洗い、うがい、手指消毒、マスク着用を徹底します。
- 人が入れ替わるたびにドアを開放し、定期的に換気を行います。

オンライン面談もご利用いただけます。



協会けんぽ島根支部キャラクター
「しまめちゃん」

従業員の健康のためにも、ぜひ受けたいんだけど・・・
出張・外回りの従業員や、県外の支店に勤務していたり・・・
在宅ワークで会社に来ない従業員もいるけど・・・
コロナも怖いしなあ・・・

健康サポートにオンライン面談を取り入れています。
プライバシーを保護できるスペースと通信環境さえあれば、ご自宅でも
出張先でも健康サポートをご利用いただけます。
新型コロナウイルス感染症対策としてもオンライン面談をご利用ください。

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 保健グループ
〒690-8531 松江市殿町 383 山陰中央ビル 2 階

TEL 0852-59-5204
(平日 8 時 30 分から 17 時 15 分まで)