

職場に1冊！保存版

健診受診の手引き 2023

今年度より
**自己負担額が
お安くなりました！**

**Q&Aで
疑問を解決！**

INDEXからQ&Aの
ページをチェック！

INDEX

生活習慣病予防健診 (被保険者様)

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診 4~5
- 検査内容・年齢・費用 など 6~7
- 健診の種類と項目 8~9
- よくあるお問い合わせ(Q&A) 10~11

特定保健指導

- 特定保健指導
(健診後の健康サポート) 12~13

定期健康診断結果の 提供のお願い

- 生活習慣病予防健診を
利用されない
事業所様へのご案内 14

特定健康診査 (扶養のご家族様)

- 特定健康診査 15
- よくあるお問い合わせ(Q&A) 16~17
- 特定健康診査受診券(セット券)
申請書・記入例 18~19

**届いたらまずは
お読みください。**

生活習慣病予防健診

特定保健指導

定期健康診断結果の提供のお願い

特定健康診査

自己負担が 軽減されます！

生活習慣病予防健診(一般健診)の自己負担が、
今年度より**5,282円**になりました。
(昨年度まで7,169円)

健診受診は、
お早めにご予約ください！

受診期間

2023年4月1日 ▶ 2024年3月31日

重症化する前に受診しましょう！

定期的に健診を受けることが生活習慣病の予防や、がんなどの早期発見・
早期治療につながります。ご自身の健康状態をきちんと知るためにも、
毎年健診を受診しましょう。



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

健診機関では、新型コロナウイルスに対し、
十分な感染予防対策を講じた上で健診を実施しております。



受付時の
手指消毒



非接触型
体温計
による検温



マスク着用
の徹底



定員枠の
制限

新型コロナウイルス感染防止のため、平常時より予約が取りにくい場合があります。詳細は健診機関へ確認してください。



電子版「健診受診の手引き2023」はこちらからご確認ください。

協会けんぽ東京支部 健診受診の手引き2023 検索



必ず
ご確認
ください

生活習慣病予防健診(被保険者様)

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診 4～5
- 検査内容・年齢・費用 など 6～7
- 健診の種類と項目 8～9
- よくあるお問い合わせ(Q&A) 10～11

生活習慣病予防健診

対象の方のみ

健診後に
ぜひご利用
ください

特定保健指導

- 特定保健指導(健診後の健康サポート) 12～13

特定保健指導

生活習慣病
予防健診を
利用されない
事業所様へ

定期健康診断結果の提供のお願い

- 生活習慣病予防健診を利用されない
事業所様へのご案内 14

定期健康診断結果の提供のお願い

扶養家族
の方に向けて

特定健康診査

- 特定健康診査 15
- よくあるお問い合わせ(Q&A) 16～17
- 特定健康診査受診券(セット券)申請書・記入例 18～19

特定健康診査

協会けんぽの生活習慣病予防健診

定期健康診断と 置き換えることができます。

そうなの!?

初めて
健診担当になった
総務のA子さん



健診は「必ず受診すること/させること」が
法律で定められています!

事業者は、労働安全衛生法第66条に基づき、労働者に対して、年に1回医師による健康診断を実施しなければなりません(定期健康診断)。また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。



総務のA子さん

協会けんぽの健診の特長ってなんですか?

「生活習慣病予防健診」は協会けんぽの補助が受けられるし、検査内容も定期健康診断より充実しているんだ。
「定期健康診断」と置き換えられるから、便利だよ。



上司のB男さん

そうなんです! **どんな検査があるんでしょうか?**

血液検査や心電図などの一般健診に加えて、**追加の検査が用意されているよ。**
女性は乳がん・子宮頸がん検査も追加できるから、この機会に受診を
推奨するのがいいと思うな。

なるほど! 従業員に**どう案内すればいいですか?**

協会けんぽの健診は、従業員が**健診機関を選んで直接予約を取るだけ**なんだ。
次のページの内容をよく読んで、**期間中に必ず受診させるように**してね。
もちろん、キミも受診するんだよ。

つまり

協会けんぽの生活習慣病予防健診なら

健診費用の

約7割を

協会けんぽが
補助!

追加の
検査内容が

充実!

健診機関に

**予約する
だけで**

受診ができる!

ってことですね!

10ページからの
「よくあるお問い合わせ」
も必ず読んでね!

● 健診機関より直接結果の提供を受ける場合は、事業主は事前に受診者の同意を得る必要があります。▶ 11 ページの Q9 をご参照ください



健診受診の流れ

✓ 以下の手順で、従業員に健診を受診してもらいましょう。

対象となる方 **35歳から74歳までの被保険者ご本人様**
20歳から38歳までの偶数年齢の女性の方は、子宮頸がん単独検診の補助を受けることができます。

受診期限 **2023年4月1日～2024年3月31日(今年度中)**

STEP

1

健診機関を探してください

健診実施機関については、同封の健診実施機関一覧表をご覧ください。だくか、協会けんぽ都道府県支部のホームページをご参照ください。

スマートフォンは
こちらから

協会けんぽホームページ▶

協会けんぽ 健診実施機関等一覧 検索



- 35歳未満の方の定期健康診断も一緒に申し込むことが可能です。
(協会けんぽからの補助はありません)

STEP

2

受診予約をしてください

ご希望の健診実施機関に連絡の上、健診受診日のご予約をお取りください。

お手元に健康保険証をご用意ください。

- ご予約がない場合は受診できませんのでご注意ください。
- 受診対象年齢・受診する健診の種類(付加健診や乳がん検診など)をご確認の上、予約してください。▶ **6 ページ**をご参照ください



STEP

3

健診を受診してください

ご予約された健診機関の案内にしたがって、受診してください。

お忘れなく健康保険証をお持ちください。

- 健診受診日や健診機関の変更は、直接健診機関とご調整ください。
- 健診受診後、おおよそ2週間で、受診した健診機関から健診結果が届きます。



＼ 事業所担当者に便利な /

情報提供サービス

協会けんぽの専用サイトから、健診対象者の名前や生年月日などのデータをダウンロードすることができます。受診できる年齢・検査内容の確認にご利用ください。

● 情報提供サービスご利用のステップ

1 「協会けんぽ
ユーザーID」で検索

協会けんぽユーザーID 🔍

2 「情報提供サービスストップ画面」に
移動し、
「利用申請(事業主)」をクリック

3 必要事項を入力
送信



4 10日ほどでID通知書を
お送りします



検査内容・年齢・費用 など



受診できる年齢・検査内容・費用をご確認ください。

総額の
約7割を
協会けんぽが
負担します
(※3)

一般健診※1

35歳～74歳※2の
被保険者

検査の内容(全項目セットでご受診いただきます。)

- 問診・触診等
- 身体計測
(身長、体重、腹囲等)
- 血液検査(肝機能、血糖、脂質、貧血、尿酸等)
- 心電図検査
- がん検診
- 胸部レントゲン検査
- 視力・聴力検査
- 便潜血反応検査
- 尿検査
- 胃部レントゲン検査(バリウム検査)

総額
18,865円

自己負担額
▶ 5,282円

- 眼底検査(医師が必要と認めた場合のみ実施)

総額
792円

自己負担額
▶ 79円

子宮頸がん 検診

20歳～38歳で偶数年齢の
女性被保険者(単独受診)

検査の内容

- 問診
- 細胞診(医師により採取して調べます。自己採取による検査は実施していません。)

総額
3,463円

自己負担額
▶ 970円

※1 一般健診は「労働安全衛生法に基づく定期健康診断の検査項目」及び一部「がん検診」を含みます。

※2 75歳の誕生日前日までとなります。 ※3 自己負担額は健診機関によって多少異なります。



一般健診に追加して受診する健診 (単独での受診はできません)

付加健診

40歳と50歳の
被保険者

検査の内容

- 尿沈渣顕微鏡検査
- 肺機能検査
- 血液学的検査
(血小板数、末梢血液像)
- 生化学的検査
(総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、
アミラーゼ、LDH)
- 眼底検査
- 腹部超音波検査(腹部エコー)

総額
9,603円

自己負担額
▶ 2,689円

乳がん検診

40歳～74歳で
偶数年齢の
女性被保険者

検査の内容

- 問診
- 乳房エックス線検査(マンモグラフィー)

40歳～48歳(2方向撮影)

50歳～74歳(1方向撮影)

総額

5,621円

自己負担額

▶ 1,574円

3,619円

▶ 1,013円

*乳腺エコーは検査費用の補助対象外です。

子宮頸がん 検診

36歳～74歳で
偶数年齢の
女性被保険者

検査の内容

- 問診
- 細胞診
▶ 自己採取による検査は実施していません。
▶ 36歳・38歳の方は、子宮頸がん単独での検診も可能です。

総額
3,463円

自己負担額
▶ 970円

肝炎ウイルス 検査

35歳～74歳の
被保険者
(75歳の誕生日前日まで)

検査の内容

- HCV抗体検査
- HBs抗原検査
▶ 過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがある方は受診できません。

総額
2,079円

自己負担額
▶ 582円

どの健診が
受診可能か、
チェックしてみよう



生活習慣病予防健診

特定保健指導

定期健康診断結果の提供のお願い

特定健康診査

健診対象者年齢一覧表(2023年度版)

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	H15.4.2～H16.4.1	×	○	×	×	×
21歳	H14.4.2～H15.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H13.4.2～H14.4.1	×	○	×	×	×
23歳	H12.4.2～H13.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H11.4.2～H12.4.1	×	○	×	×	×
25歳	H10.4.2～H11.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H9.4.2～H10.4.1	×	○	×	×	×
27歳	H8.4.2～H9.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H7.4.2～H8.4.1	×	○	×	×	×
29歳	H6.4.2～H7.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H5.4.2～H6.4.1	×	○	×	×	×
31歳	H4.4.2～H5.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H3.4.2～H4.4.1	×	○	×	×	×
33歳	H2.4.2～H3.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H1.4.2～H2.4.1	×	○	×	×	×
35歳	S63.4.2～H1.4.1	○	×	×	×	×
36歳	S62.4.2～S63.4.1	○	○	×	×	○
37歳	S61.4.2～S62.4.1	○	×	×	×	×
38歳	S60.4.2～S61.4.1	○	○	×	×	○
39歳	S59.4.2～S60.4.1	○	×	×	×	×
40歳	S58.4.2～S59.4.1	○	×	○	○	○
41歳	S57.4.2～S58.4.1	○	×	×	×	×
42歳	S56.4.2～S57.4.1	○	×	×	○	○
43歳	S55.4.2～S56.4.1	○	×	×	×	×
44歳	S54.4.2～S55.4.1	○	×	×	○	○
45歳	S53.4.2～S54.4.1	○	×	×	×	×
46歳	S52.4.2～S53.4.1	○	×	×	○	○
47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
48歳	S50.4.2～S51.4.1	○	×	×	○	○
49歳	S49.4.2～S50.4.1	○	×	×	×	×
50歳	S48.4.2～S49.4.1	○	×	○	○	○
51歳	S47.4.2～S48.4.1	○	×	×	×	×
52歳	S46.4.2～S47.4.1	○	×	×	○	○
53歳	S45.4.2～S46.4.1	○	×	×	×	×
54歳	S44.4.2～S45.4.1	○	×	×	○	○
55歳	S43.4.2～S44.4.1	○	×	×	×	×
56歳	S42.4.2～S43.4.1	○	×	×	○	○
57歳	S41.4.2～S42.4.1	○	×	×	×	×
58歳	S40.4.2～S41.4.1	○	×	×	○	○
59歳	S39.4.2～S40.4.1	○	×	×	×	×
60歳	S38.4.2～S39.4.1	○	×	×	○	○
61歳	S37.4.2～S38.4.1	○	×	×	×	×
62歳	S36.4.2～S37.4.1	○	×	×	○	○
63歳	S35.4.2～S36.4.1	○	×	×	×	×
64歳	S34.4.2～S35.4.1	○	×	×	○	○
65歳	S33.4.2～S34.4.1	○	×	×	×	×
66歳	S32.4.2～S33.4.1	○	×	×	○	○
67歳	S31.4.2～S32.4.1	○	×	×	×	×
68歳	S30.4.2～S31.4.1	○	×	×	○	○
69歳	S29.4.2～S30.4.1	○	×	×	×	×
70歳	S28.4.2～S29.4.1	○	×	×	○	○
71歳	S27.4.2～S28.4.1	○	×	×	×	×
72歳	S26.4.2～S27.4.1	○	×	×	○	○
73歳	S25.4.2～S26.4.1	○	×	×	×	×
74歳	S24.4.2～S25.4.1	○	×	×	○	○
75歳※	S23.4.2～S24.4.1	○	×	×	×	×

※今年度で75歳になる方は、誕生日以降は生活習慣病予防健診の対象者ではなくなります。誕生日の前日までを受診を終えていただく必要があります。

健診の種類と項目

✓ **健診の種類と検査項目について、ご確認ください。**

■ 健診の種類は、おもに4種類あります。

特定健康診査

協会けんぽから補助あり

〔40歳以上の被扶養者
(ご家族)〕

メタボに着目した健診

定期健康診断

(事業者健診)

〔全従業員〕

全額事業主負担。
法律により実施が義務付けられています。

生活習慣病予防健診

協会けんぽから補助あり

〔35歳以上の被保険者(ご本人)〕

がん検診を含んだ健診が**5,282円**で受診可能、
年齢によっては**付加健診(人間ドック並)も補助**。**定期健康診断に置き換え可能。**

人間ドック

利用する健診実施機関によって内容・料金が異なります。

検査項目数が少ない

検査項目数が多い

■ 健診ごとの検査項目

		特定健康診査	定期健康診断	生活習慣病 予防健診
診 察	問診(既往歴、服薬歴、自覚症状、他覚症状、喫煙歴等)	○	○	○
	身長	○	△	○
	体重	○	○	○
	標準体重・BMI	○		○
	腹囲	○	△	○
血 圧	理学的検査(胸部聴診・腹部触診)	○	○	○
		○	○	○
脂 質	総コレステロール定量			○
	中性脂肪	○	▲	○
	HDLコレステロール	○	▲	○
	LDLコレステロール	○	▲	○
肝 機 能	non-HDLコレステロール	◇	◇	◇
	GOT(AST)	○	▲	○
	GPT(ALT)	○	▲	○
	γ-GTP(γ-GT)	○	▲	○
代 謝 系	ALP			○
	空腹時血糖	○	◆	○
	ヘモグロビンA1c	●	◆	●
	随時血糖	●(※)	◆(※)	●(※)
血 液 一 般	尿糖 半定量	○	○	○
	尿酸			○
	ヘマトクリット値	■		○
	血色素判定	■	▲	○
尿・腎 機 能	赤血球数	■	▲	○
	白血球数			○
	尿蛋白 半定量	○	○	○
	尿潜血			○
生 理 学 検 査	血清クレアチニン+eGFR	■		○
	心電図検査	■	▲	○
	眼底検査	■		■
	胸部レントゲン検査		△	○
そ の 他 保 険 者 が 任 意 に 行 う 検 査	喀痰細胞診		△	
	胃部レントゲン検査			○
	胃部内視鏡検査			☆
	視力		○	○
そ の 他 保 険 者 が 任 意 に 行 う 検 査	聴力		○	○
	HBs抗原			□
	HCV抗体			□
	便潜血反応			○
そ の 他 保 険 者 が 任 意 に 行 う 検 査	子宮頸がん(スメア方式)			☆
	乳がん			☆

○…必須項目

●…空腹時血糖の検査が実施できない場合ヘモグロビンA1cもしくは随時血糖で代用可能

□…以前検査を受けたことがない者

■…医師の判断により実施する項目

☆…希望により実施する項目

△…医師の判断により省略可能(省略条件は検査項目により異なる)

▲…医師の判断により省略可能(35歳及び40歳以上の者については必須項目)

◇…条件付きで実施する項目(中性脂肪が400mg/dl以上や食後採血の場合、LDLコレステロールの代わりに実施可能)

◆…選択実施項目 医師の判断により省略可能(35歳及び40歳以上の者については必須項目)

(※)実施条件として、やむを得ず空腹時血糖もヘモグロビンA1cも測定しない場合で、食事開始後3.5時間以上であること。

生活習慣病予防健診結果からわかること

健診の結果から受診を勧められている場合は、必ず医療機関に相談しましょう。

		一般健診	付加健診	参考基準値*	検査でわかることなど
診察等	問診	○		—	自覚症状・家族歴・既往症・服薬治療中の病気の有無・喫煙の有無など質問をもとにした医師の予備的診断です。
	身長・体重	○		—	体重が昨年と比べて変化したかに注目しましょう。急な増減は要注意です。
	BMI	○		18.5～25未満 (標準は22)	肥満(もしくはやせ)かどうかわかります。 *BMIの求め方=体重()kg÷身長()m÷身長()m
	腹囲	○		男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
	視力	○		裸眼視力0.8～1.2	近視かどうか等がわかります。
	聴力(1,000Hz 4,000Hz)	○		—	難聴の有無や程度がわかります。
	最高血圧(収縮期) 最低血圧(拡張期)	○		130mmHg未満 85mmHg未満	循環器(心臓、血管)の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。
脂質	総コレステロール	○		140～199mg/dl	高値は動脈硬化を起こす原因になります。
	中性脂肪	○		150mg/dl未満	高値は動脈硬化を進めることにつながります。
	HDLコレステロール	○		40mg/dl以上	低値は動脈硬化を進めることにつながります。
	LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)	○		120mg/dl未満 (150mg/dl未満)	高値のまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心臓病の原因になります。
肝機能	GOT(AST)	○		30U/L以下	高値は肝炎などの肝機能障害や心筋梗塞、筋疾患などの疑いがあります。
	GPT(ALT)	○		30U/L以下	高値は肝炎などの肝機能障害や心筋梗塞、筋疾患などの疑いがあります。
	γ-GTP(γ-GT)	○		50U/L以下	高値は飲酒による肝障害または胆道系の病変の疑いがあります。
	ALP(IFCC法)	○		38～113 U/L	高値は胆汁の排泄に障害がある疑いがあります。
	総蛋白		○	7.9g/dl以下	栄養状態や肝機能、腎機能の指標になります。
	アルブミン		○	3.9g/dl以上	低値は高度の肝機能障害、消化吸収障害、腎疾患の疑いがあります。
	総ビリルビン		○	1.2mg/dl以下	高値は肝機能障害などによる黄疸(おうだん)が考えられます。
	アミラーゼ		○	200IU/l以下	膵臓(すいぞう)などの病変がわかります。
代謝系	LDH		○	245IU/l以下	高値は肝臓、腎臓、心筋、骨格筋、脳などの病変の疑いがあります。
	空腹時血糖	○		100mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。食事の影響が強いため空腹時に検査をします。
	ヘモグロビンA1c(NGSP値)	●		5.6%未満	過去1～2ヶ月の血糖状態を表します。高値は糖尿病の疑いがあります。
	随時血糖	●(※)		100mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。
	尿糖(半定量)	○		(-)	尿中の糖の有無を調べます。血糖値が高いときに増えることがあります。
血液一般	尿酸	○		7.0mg/dl以下	高くなると痛風、尿路結石の原因になります。
	Ht(ヘマトクリット)	○		男:38.0～48.9% 女:34.0～43.9%	低値は貧血の疑い、高値は肥満や脱水の可能性ががあります。
	Hb(ヘモグロビン)	○		男:13.0～16.6g/dl 女:11.4～14.6g/dl	低値は鉄欠乏性貧血の疑いがあります。
	赤血球数	○		男:400～539(×10 ⁴ /mm ³) 女:360～489(×10 ⁴ /mm ³)	高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。
	白血球数	○		33～89(×10 ² /mm ³)	高値は感染症の疑い、非常に高値・低値は血液の病気の疑いがあります。
	血小板数		○	14.5～32.9(×10 ⁴ /mm ³)	低値は出血が止まりにくい症状が出る可能性があります。
	末梢血液像		○	—	白血球、赤血球、血小板の大きさ、形を調べます。白血病、急性感染症やアレルギー疾患などがわかります。
尿・腎機能	尿蛋白(半定量)	○		(-)	(+)以上は慢性腎臓病、ネフローゼ症候群、尿路感染症などが考えられます。
	尿潜血	○		(-)	(+)以上は腎臓、尿管、膀胱などの出血が考えられます。
	血清クレアチニン	○		男:1.10mg/dl以下 女:0.80mg/dl以下	高値は腎機能障害、前立腺肥大の疑いがあります。
	eGFR	○		60ml/min/1.73m ² 以上	低値は腎機能障害の疑いがあります。
	尿沈渣		○	—	異常所見は尿路の出血、炎症などの疑いがあります。
その他	胸部レントゲン	○		—	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさを調べます。
	心電図	○		—	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等がないかを調べます。
	胃部レントゲン・内視鏡	○		—	食道・胃・十二指腸の異常がないかを調べます。
	便潜血反応検査	○		—	便中の血液の有無を調べ、消化管出血の有無を調べます。
	眼底検査	■	○	—	目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。
	肺機能検査		○	—	慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺気腫、気管支ぜんそく、気管支拡張症などの有無や肺の換気機能を調べます。
その他	腹部超音波		○	—	肝臓、胆のう、腎臓の異常の有無や、胆石、肝硬変、肝がん、胆のう炎、腎盂炎、腎結石などがわかります。

よくあるお問い合わせ



お問い合わせの前に必ずお読みください。

協会けんぽホームページに「よくある質問」を掲載しておりますので、併せてご覧ください。

協会けんぽ よくある質問 検索



健診受診の手続きについて

Q1 協会けんぽの補助を使って健診を受ける方法を教えてください。

A 同封の「生活習慣病予防健診実施機関一覧表」の中の健診機関にご予約いただくだけで、補助が受けられます。

また、ご予約の際には保険証の記号・番号・保険者番号が必要となります。
協会けんぽからお送りした健診対象者一覧は、ご予約の際に特に必要ではありません。
受診券等も不要です。

Q2 健診対象者一覧に名前がない被保険者がいますが、健診を受けることはできますか？

A 名前のない方でも、年齢・性別に応じた健診が受けられます。

年齢・性別により受診可能な健診が異なりますので、7ページの「健診対象者年齢一覧表」で受診可能な健診をご確認ください。(お送りした健診対象者一覧は、令和5年1月中旬のデータで作成しています。)

*20歳未満の方および75歳以上の方が受けられる健診はありません。



健診機関について

Q3 パンフレットに掲載されていない健診機関(東京都内)で受診したいのですが可能ですか？

A 掲載されていない健診機関では受診できません。

「生活習慣病予防健診実施機関一覧表」に掲載されている健診機関でのみ受診可能です。それ以外の機関で健診を受ける場合、健診費用は全額自己負担となります。(協会けんぽからの補助は受けられません。)

Q4 東京都以外で受診したい従業員がいるのですが可能ですか？

A 協会けんぽと契約を結んでいる健診機関であれば受診できます。

全国の契約健診機関については、健診機関の所在する協会けんぽ支部のホームページに掲載しております。

協会けんぽ 健診実施機関等一覧 検索





検査内容について

Q5 胃の検査をバリウムから
カメラに変更可能ですか？

A ご予約の際に健診機関へご相談ください。

なお、追加費用が生じる場合があります。

Q6 乳がん検診・子宮頸がん
検診のみ受診することは
できますか？

A 乳がん検診・子宮頸がん検診は、一般健診と合わせて受けていただくもので、単独受診はできません。

ただし、20歳から38歳までの偶数年齢の女性のみ、子宮頸がん単独検診の補助を受けることができます。がん検診は、市区町村でも実施していますので、お住まいの市区町村へお問い合わせください。

Q7 受たい検査項目を選んで
受診することは可能ですか？

A できません。

生活習慣病予防健診は、疾病の早期発見を目的として総合的に結果判定をするものですので、**全項目の受診が必要です**。(未受診の項目がある場合、協会けんぽの補助は受けられません。ただし、当日の体調等を考慮して健診機関の医師の判断で一部検査を行わなかった場合は、この限りではありません。)

Q8 人間ドックを受診しますが、
協会けんぽの補助は
受けられますか？

A 健診機関に直接ご確認ください。

生活習慣病予防健診と人間ドックは別の健診となり、基本的には全額自己負担となります。ただし、生活習慣病予防健診と自己負担の健診を組み合わせた健診を行っている健診機関もありますので、受診を希望される健診機関へ直接ご相談ください。



健診結果について

Q9 事業所は、従業員である受診者や、
健診機関から**健診結果の
提供を受けられますか？**

A 基本的に健診機関から事業所への健診結果の提供はありません。(※)

健診機関より直接結果の提供を受けたい場合には、健診機関にお問い合わせください。



対象外の方について

Q10 **35歳未満の従業員**も
受診させたいのですが、
どうすればよいですか？

A 35歳未満の方の定期健康診断も一緒に申し込むことが可能です。

料金等は健診機関に直接お問い合わせください。(協会けんぽからの補助はありません。)

特定保健指導(健診後の健康サポート)

✓ 将来の病気を未然に防ぐために、特定保健指導をご利用ください。

特定保健指導とは

保健師または管理栄養士が、対象となられた方と面談し、健診結果や生活習慣に応じたオーダーメイドの生活習慣改善策と一緒に考え、目標と行動計画を立てます。
3か月以上経過後に生活習慣のご様子や腹囲、体重等をお伺いさせていただきます。



■ 特定保健指導の対象となるか、チェックしてみましょう

対象年齢 40歳～74歳

STEP 1 AとBのどちらかに該当しますか？

A

●腹囲が

男性:85cm以上
女性:90cm以上

B

●腹囲が 男性:85cm未満
女性:90cm未満
かつ
●BMIが25以上

AまたはB



どちらも
あてはまらない場合は
対象外となります。

STEP 2 以下のリスクのうち、いくつ該当しますか？

血圧

最高血圧(収縮期)130mmHg以上
または
最低血圧(拡張期)85mmHg以上

脂質

中性脂肪値150mg/dl以上、
または
HDLコレステロール値40mg/dl未満

血糖

空腹時血糖値100mg/dl以上
または
HbA1c5.6%(NGSP)以上

喫煙

血圧、血糖、脂質の3つのうち1つでも
当てはまる場合、「喫煙」がリスクの1つ
としてカウントされます



1つも
あてはまらない場合は
対象外となります。

STEP 3 STEP 1 STEP 2の結果をふまえて、下記の表のどこに該当するか、確認してください。

STEP2 \ STEP1	A	B
1つ	動機づけ支援	
2つ	積極的支援	動機づけ支援
3つ以上	積極的支援	

たとえば、
STEP 1 は、
A が当てはまり、
STEP 2 は、
2つ該当した場合は
積極的支援 となります。

※高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中の方、インスリン注射をしている方は、特定保健指導の対象になりません。
※65歳以上75歳未満の方は、積極的支援に該当となった場合でも動機づけ支援となります。

■ 特定保健指導の指導内容は、以下の2つのタイプがあります。

積極的支援

初回面談

取り組む目標と行動計画を考えます。

途 中

電話、メール等で定期的にサポートいたします。

3か月以上経過後

電話、メール等で生活習慣改善状況などを伺います。

動機づけ支援

初回面談

取り組む目標と行動計画を考えます。

3か月以上経過後

電話、メール等で生活習慣改善状況などを伺います。

■特定保健指導を受けるメリット

特定保健指導には
3つのメリット
があります

1

無料で利用できる!

(加入者ご本人様の場合)

健康管理の専門家(保健師または管理栄養士)のサポートを無料で受けることができます。

2

職場の健康づくりができる!

従業員の皆様の健康は、快適な職場づくりや事業の生産性のアップに欠かせない要素の一つです。

3

健康保険料の上昇を抑えられる!

生活習慣病を予防し、医療費を少なくすることができれば、健康保険料の上昇を抑えることができます。

■特定保健指導をスタートするまでの流れ

特定保健指導の面談方法は
右記のいずれかを選
ぶことができます。

- ① 健診機関で受ける
※特定保健指導委託機関に限ります
- ② 協会けんぽ東京支部で受ける
- ③ 事業所内で受ける
- ④ スマホやPCで受ける



生活習慣病予防健診を行ったのは、生活習慣病予防健診実施機関一覧表の「指導」欄に「◎」もしくは「○」がある健診機関ですか？

はい

いいえ



上記健診実施機関にて特定保健指導を受けることができます。
どちらの場所を希望しますか？

① 健診機関で受ける

- ② 協会けんぽ東京支部で受ける
- ③ 事業所内で受ける
- ④ スマホやPCで受ける



事業所様は「保健指導に関する個人情報の共同利用」について
了解されていますか？
(詳しくは、協会けんぽのホームページをご覧ください)

はい

いいえ

生活習慣病予防健診を受けた健診機関の案内にしたがって、特定保健指導を受けるよう、従業員にお勧めください。

対象者の名簿を、協会けんぽ(または委託業者)から事業所様にお送りいたします。
その後、協会けんぽ(または委託業者)が電話にて面談方法、希望日時などを承ります。

事業所様には対象者名簿はお送りしません。
※協会けんぽから直接ご本人様にご案内することがあります。

特定保健指導スタート!

40歳～74歳までの方の

定期健康診断(事業者健診)結果の提供のお願い

生活習慣病予防健診を利用されない事業所様へ

✓ 40歳以上で生活習慣病予防健診を受けていない方が対象です。

※生活習慣病予防健診を受診された方の提供は不要です

定期健康診断結果提供の
メリット

メリット 1

特定保健指導が
無料で
ご利用可能に!



メタボリックシンドローム判定を行い、
該当する40歳から74歳までの
方のみが対象です。

メリット 2

東京支部の
健診受診率に
加算されます!



定期健康診断結果の提供分も、インセンティブ制度※の
評価指標の1つである健診受診率に加算され、
東京支部の保険料率の抑制に繋がります。

※インセンティブ制度の詳細については、
協会けんぽのHPにてご確認ください。

定期健康診断結果提供までの流れ

協会けんぽへ同意書※1の提出をお願いいたします。

同意書に記入いただいた健診機関が、協会けんぽへのデータ提供が可能な健診機関※2であれば、協会けんぽと健診機関とで健診結果データのやりとりを行います。

*健診機関からデータ提供されない場合は、健診結果票の写し等の提供を事業所様にお願いすることがあります。

*事業所様と健診機関との間で「健診機関が協会けんぽに健診結果を提供する」旨を含んだ契約を交わしていただき、健診結果の提供を行うこともできます。

📄 お手続きの詳細については協会けんぽのHPにてご確認ください。 [協会けんぽ東京支部 事業者健診 検索](#)

(※1 同意書のダウンロード、※2 データ提供が可能な健診機関一覧についてもこちらをご確認ください。)

協会けんぽから、特定保健指導のご案内をします

➡ 詳しくは 12-13 ページへ



Q. 個人情報を提供しても問題ないの?

A. 個人情報保護法上、問題ありません。

「高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)第27条」により、定期健康診断結果を提供することが義務付けられていますので、「個人情報保護法」の「法令に基づく場合」に該当し、本人の同意は不要です。

特定健康診査(扶養のご家族様用)

✓ このページ以降は、ご家族様向けの健診のご案内です。



対象となる方 40歳から74歳までの被扶養者様

検査内容

●基本的な健診

補助額 7,150円

	検査の内容
診察等	視診、触診、聴打診などを行います
問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を伺い、検査の参考にします
身体計測	身長、体重、腹囲を測ります
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
血中脂質検査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定します
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c(状況により随時血糖)を測定します
尿検査	腎臓、尿路の状態を調べます

●詳細な健診(医師の判断により実施)

補助額 3,400円

	検査の内容
心電図検査	不整脈や狭心症などの心臓にかかわる病気を調べます
眼底検査	眼底カメラで瞳孔から網膜を撮影し、眼底の血管を調べます
貧血検査	血中の赤血球数、血色素量などを測定します
血清クレアチニン検査 + eGFR	血清クレアチニンと年齢及び性別から推算糸球体濾過量を計算します

【注意事項】

- 受診券の有効期限内であっても、健診日までに健康保険の扶養から外れる場合や、被保険者様が退職された場合は、受診できませんのでご注意ください。
- 健診機関(病院等)へご予約の際は、「協会けんぽの特定健診を受けたい」旨をお伝えください。

受診の流れ

STEP

1

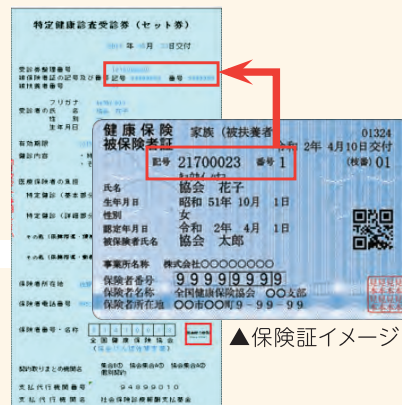
受診券(セット券)と健康保険被保険者証の記号・番号を確認してください

特定健診を受診するためには、特定健康診査受診券(セット券)が必要となります。4月に協会けんぽから被保険者様のご自宅等に、個別に送付されます。

- 令和5年1月上旬以降に加入された方は「特定健康診査受診券(セット券)申請書」にてご申請ください。

受診券(セット券)とは?

従来の受診券と特定保健指導利用券がセットになったものです。



▲受診券(セット券)イメージ

▲保険証イメージ

STEP

2

健診機関に予約してください

事前に健診機関への予約が必要です。受診できる健診機関は受診券(セット券)に同封しました「特定健康診査実施機関一覧表」をご確認ください。一覧表以外の健診機関もホームページに掲載いたします。

STEP

3

健診を受けてください

当日は下記を忘れずにお持ちください。

・特定健康診査受診券(セット券) ・健康保険被保険者証(保険証) ・健診費用(自己負担分)

よくあるお問い合わせ



お問い合わせの前に必ずお読みください。

協会けんぽホームページに「よくある質問」を掲載しておりますので、併せてご覧ください。

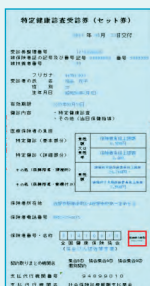
協会けんぽ よくある質問 検索



受診券(セット券)について

Q1 受診券が手元に届く前に受診しても補助は受けられますか？

A 協会けんぽの特定健康診査は受診券がないと受診できません。



受診券(セット券)イメージ▶

Q2 受診券を紛失しました。受診できますか？

A 受診できません。受診券再発行後に受診してください。

再発行を希望される場合には、「特定健康診査受診券申請書」をご提出ください。

▶詳しくは 18-19 ページへ

Q3 最近加入した家族の受診券はどうすれば発行してもらえますか？

A 「特定健康診査受診券申請書」をご提出ください。

申請書は18ページをコピーしてご利用いただくか、協会けんぽのホームページからダウンロードすることも可能です。

協会けんぽ 健診に関する申請書 検索

▶詳しくは 18-19 ページへ

Q4 受診券の送り先を変えることはできますか？

A 受診券は4月上旬に、被保険者(ご本人)様の登録住所あて全国一斉にお送りしています。個別に登録以外の住所へお送りすることはできません。

被保険者様からお受けとりください。

▶詳しくは 18-19 ページへ



受診券(セット券)について(続き)

Q5 受診券に印字された住所が違っても、受診券は使えますか？

A 受診券と健康保険証の「記号」「番号」が同じであれば、使えます。

ただし、健診結果は、受診券右下の住所記入欄にご記入いただいた住所へ送付されます。

Q6 パート勤務の被扶養者が、パート先の定期健康診断で受診券を使うことはできますか？

A ご利用いただける場合があります。

健診の予約時に、健診機関におたずねください。



健診機関について

Q7 予約後に都合が悪くなりました。予定日を変更したいのですが、どうすればいいですか？

A 予約した健診機関へ連絡し、再度予定日を調整してください。

Q8 どの健診機関で受診できますか？

A 協会けんぽと契約している健診機関で受診できます。

受診できる健診機関は同封の「特定健康診査実施機関一覧表」または協会けんぽホームページをご確認ください。(東京都以外の健診機関で受診することもできます。)

協会けんぽ 健診実施機関等一覧 検索



検査内容について

Q9 集合Aタイプと集合Bタイプの違いはなんですか？

A 自己負担額が異なります。

検査内容に違いはありません。集合Aタイプの健診機関は無料で受診できます。集合Bタイプの健診機関は地域により自己負担額が異なりますので、詳細は協会けんぽのホームページをご覧ください。

Q10 詳細な健診は誰でも受診できるのですか？

A 全ての方が対象ではありません。

健診結果等から医師が実施すると判断した方のみ受診できます。ご自身の希望で詳細な健診を受診した場合、追加の健診費用は自己負担となります。

本ページをコピーしてご利用ください。

特定健康診査受診券(セット券) 申請書 被扶養者(申請者)記入用

！ 40歳～74歳の被扶養者(ご家族)様用の申請書です。

届書(申請書)は、楷書で枠内に丁寧に記入ください。 記入見本

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	ア	イ	ウ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

被扶養者(申請者)情報	記号	番号	生年月日	年	月	日																			
	被保険者証の (左づめ)	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							昭和	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						
被扶養者 氏名	(フリガナ)		性別	☐ 男 ☐ 女																					
住所	(〒 —)		都 道 府 県																						
電話番号 (日中の連絡先)	TEL ()																								

被保険者氏名	
--------	--

送付希望先	上記被扶養者(申請者)情報に記入した住所と別のところに送付を希望する場合にご記入ください。	
	住所	(〒 —) 都 道 府 県
	電話番号 (日中の連絡先)	TEL ()
	宛名	

<注意事項>
1.この用紙は「申請書」となりますので健診機関に持参頂いても特定健康診査は受診できません。
2.この用紙は新たに扶養家族となった方、もしくは受診券(セット券)を紛失したなど、受診券(セット券)の発行を申請するためのものです。
※申請書に記載された個人情報は、「特定健康診査受診券(セット券)」発行に係る事務処理、発行情報の管理及び特定の個人が識別されることのない方法での統計を実施するときに限り使われます。

様式番号	協会使用欄	受付日付印										
<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					



記入の際は、下記にご注意ください

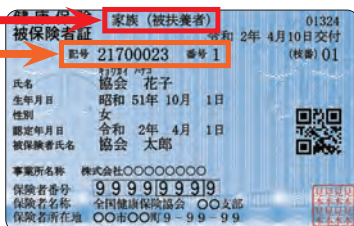
- 40歳～74歳の被扶養者様用の申請書です。
- ご申請は、被扶養者様からでも、事業所のご担当者様からでもおこなっていただけます。
- 令和5年1月上旬までに加入された方には、「特定健康診査受診券(セット券)」を4月上旬にご自宅あて送付しております。ご申請の前にご確認ください。
- 次の場合はご申請が必要です。
健康保険証と「特定健康診査受診券(セット券)」の「記号」「番号」が違う場合／令和5年1月上旬以降に協会けんぽの被扶養者になった場合／「特定健康診査受診券(セット券)」を紛失された場合
- 申請書受付後、1週間程度で新しい「特定健康診査受診券(セット券)」をお届けします。

記入例

1 「家族(被扶養者)」であることをご確認ください。

記号・番号は、
被保険者証に
記載されて
います。

保険証イメージ▶



2

事業所のご担当者の方が申請される場合は、事業所所在地、事業所名をご記入ください。

特定健康診査受診券(セット券) 申請書 (被扶養者(申請者)記入用)

❗ 40歳～74歳の被扶養者(ご家族)様用の申請書です。

届書(申請書)は、栞書で枠内に丁寧に記入ください。記入見本 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 アイウ

受診する方

被扶養者(申請者)情報	1 記号 被保険者証(左づめ) 2 1 7 0 0 0 2 3	番号 1	生年月日 昭和 5 1 1 0 0 1
	被扶養者氏名 (フリガナ) キョウカイ ハナコ 協会 花子		性別 ☐ 男 ☒ 女
	住所 (〒105-0000)	2 東京 港区〇〇 1-1	
	電話番号 (日中の連絡先) TEL 03 (XXXX) XXXX	△△マンション101	

被保険者氏名 協会 太郎

送付希望先	上記被扶養者(申請者)情報に記入した住所と別のところに送付を希望する場合にご記入ください。
住所	(〒) 都 道 府 県
電話番号 (日中の連絡先)	TEL () ()
宛名	

お問い合わせ先

健診の費用補助を利用できる全国の健診機関情報は、[協会けんぽの各都道府県支部ホームページ](#)でご確認いただくか、協会けんぽの各都道府県支部までお問い合わせください。

2023年1月20日現在

協会けんぽ都道府県支部の連絡先				
	支部名	郵便番号	所在地	電話番号
01	北海道	〒011-8511	札幌市北区北10条西3-23-1 THE PEAK SAPPORO	011-726-0352
02	青森	〒030-8552	青森市長島2-25-3 ニッセイ青森センタービル	017-721-2723
03	岩手	〒020-8508	盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル	019-604-9089
04	宮城	〒980-8561	仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル	022-714-6854
05	秋田	〒010-8507	秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田	018-883-1893
06	山形	〒990-8587	山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル	023-629-7235
07	福島	〒960-8546	福島市栄町6-6 ユニックスビル	024-523-3919
08	茨城	〒310-8502	水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル	029-303-1584
09	栃木	〒320-8514	宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル	028-616-1695
10	群馬	〒371-8516	前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル	027-219-2104
11	埼玉	〒330-8686	さいたま市大宮区錦町682-2 大宮情報文化センター	048-658-5915
12	千葉	〒260-8645	千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル	043-382-8311
13	東京	〒164-8540	中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス	03-6853-6111
14	神奈川	〒220-8538	横浜市西区みなとみらい4-6-2 みなとみらいグランドセントラルタワー	045-270-9976
15	新潟	〒950-8513	新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル	025-242-0264
16	富山	〒930-8561	富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま	076-431-5273
17	石川	〒920-8767	金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル	076-264-7204
18	福井	〒910-8541	福井市大手3-7-1 福井県協ビル	0776-27-8304
19	山梨	〒400-8559	甲府市丸の内3-32-12 甲府ニッセイスカイビル	055-220-7754
20	長野	〒380-8583	長野市南長野西後町1597-1 長野朝日八十二ビル	026-238-1253
21	岐阜	〒500-8667	岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル	058-255-5159
22	静岡	〒420-8512	静岡市葵区呉服町1-1-2 静岡呉服町スクエア	054-275-6605
23	愛知	〒450-6363	名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋	052-856-1490
24	三重	〒514-1195	津市栄町4-255 津栄町三交ビル	059-225-3315
25	滋賀	〒520-8513	大津市梅林1-3-10 滋賀ビル	077-522-1113
26	京都	〒604-8508	京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町634 カラスマプラザ21	075-256-8635
27	大阪	〒550-8510	大阪市西区靱本町1-11-7 信濃橋三井ビル	06-7711-4300
28	兵庫	〒651-8512	神戸市中央区磯上通7-1-5 三宮プラザEAST	078-252-8705
29	奈良	〒630-8535	奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル	0742-30-3706
30	和歌山	〒640-8516	和歌山市六番丁5 日進和歌山ビル	073-435-0224
31	鳥取	〒680-8560	鳥取市今町2-112 アクティ日ノ丸総本社ビル	0857-25-0054
32	島根	〒690-8531	松江市殿町383 山陰中央ビル	0852-59-5204
33	岡山	〒700-8506	岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル	086-803-5784
34	広島	〒732-8512	広島市東区光町1-10-19 日本生命広島光町ビル	082-568-1032
35	山口	〒754-8522	山口市小郡下郷312-2 山本ビル第3	083-974-1501
36	徳島	〒770-8541	徳島市八百屋町2-11 ニッセイ徳島ビル	088-602-0264
37	香川	〒760-8564	高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル	087-811-0574
38	愛媛	〒790-8546	松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟	089-947-2119
39	高知	〒780-8501	高知市本町4-2-40 ニッセイ高知ビル	088-820-6020
40	福岡	〒812-8670	福岡市博多区上呉服町10-1 博多三井ビルディング	092-283-7621
41	佐賀	〒840-8560	佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル	0952-27-0615
42	長崎	〒850-8537	長崎市大黒町9-22 大久保大黒町ビル本館	095-829-5002
43	熊本	〒862-8520	熊本市中央区水前寺1-20-22 水前寺センタービル	096-340-0264
44	大分	〒870-8570	大分市金池南1-5-1 ホルトホール大分	097-573-6642
45	宮崎	〒880-8546	宮崎市橋通東1-7-4 第一宮銀ビル	0985-35-5384
46	鹿児島	〒892-8540	鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル	099-219-1734
47	沖縄	〒900-8512	那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル	098-951-2011