



健診をまだ受けていないあなたへ

協会けんぽでは、被保険者（加入者ご本人）に**生活習慣病予防健診**を、被扶養者（加入者ご家族）に**特定健診**をご用意しています。今年度の健診は、もう受けられたでしょうか？

生活習慣病と呼ばれる心疾患や脳血管疾患、がんなどの怖いところは、初期の段階では自覚症状がほとんどないことです。自覚症状が現れる頃には、病状が進行してしまっているケースも少なくありません。

病気の予防や早期発見のためには先手必勝！年に一度は健診を受けて、自分の身体をチェックしましょう。

なぜ

メタボだと危険なの？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪の蓄積による肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常などの**動脈硬化の危険因子を2つ以上持っている状態**をいいます。メタボを放置しておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの**生活習慣病を引き起こすリスクが高まります**。メタボを予防するためにも、年に一度の健診を忘れずに受けましょう。

協会けんぽの健診

対象者	35歳から74歳の被保険者	40歳から74歳の被扶養者
健診内容	生活習慣病予防健診 一般健診、付加健診、 乳がん・子宮頸がん検診など がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の予防のための検査を行います。検査項目は、特定健診や企業の定期健康診断（事業者健診）の検査項目を含んだ総合的な内容となっています。単独で受診できる子宮頸がん検診は、20歳から38歳までの偶数年齢の女性の被保険者が対象です。	特定健診 身体計測などの基本的な健診、 心電図検査などの医師の判断により 実施する詳細な健診 メタボリックシンドロームのリスクに着目した健診です。受診する際は、「受診券」が必要です。4月に被保険者のご自宅宛てにお送りした「受診券」がお手元がない場合、下記の 健診専用ダイヤル にお問い合わせください。
がん検診	胃がん・肺がん・大腸がん検診が含まれています。乳がん・子宮頸がん検診は、年齢により受けられます。	特定健診とは別に、各区市町村で実施しています。詳しくは住所地の区市町村へおたずねください。

健診を受けた後は、**特定保健指導**をご利用ください

特定保健指導は、**将来、生活習慣病の発症リスクが高くなると考えられる方**に対して行われる、**3ヶ月以上の健康づくりサポート**です。

特定保健指導の対象者は、内臓脂肪の蓄積の程度と心疾患などのリスク要因（高血圧、高血糖、脂質異常）の数および喫煙習慣の有無から判定します。

お申し込み
郵送

〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2
中野セントラルパークサウス7階
全国健康保険協会 東京支部 保健グループ

お問い合わせ
電話

健診専用ダイヤル **03-6853-6599**
受付時間 9:00~17:00
(土曜・日曜・祝日と年末年始を除きます)



健診についてよくあるお問い合わせ

生活習慣病予防健診・特定健診に関して、よくいただくご質問のうち、特にお知らせしたい事項3つをご紹介します。

その1 健診は、年度内1回に限り、協会けんぽが費用補助をします。

協会けんぽからの費用補助は、被保険者(生活習慣病予防健診)・被扶養者(特定健診)とも、当該年度内(4月から翌年3月)に1回限りです。当該年度内の2回目の健診については、全額自己負担になります。

その2

被保険者の健診

生活習慣病
予防健診

は、35歳以上

被扶養者の健診

特定健診

は、40歳以上が対象です。

被保険者の健診

生活習慣病
予防健診

35歳未満の場合、協会けんぽからの費用補助の対象外です。「生活習慣病予防健診申込書」を協会けんぽへ提出する必要はありません。35歳未満の被保険者が若年層健診等を受ける場合は、健診機関にご相談ください。

*子宮頸がん検診のみ、20歳から38歳までの偶数年齢の被保険者にも費用補助があります。

被扶養者の健診

特定健診

40歳未満の場合、協会けんぽからの費用補助の対象外です。全額自己負担で健診を受ける場合は、健診機関にご相談ください。

年度内に75歳に到達される被保険者・被扶養者が、健診を受ける場合は、誕生日の前日までに受診が必要です。

その3

被保険者の健診

生活習慣病
予防健診

は、健診機関へ予約後、協会けんぽへお申し込みを!

生活習慣病予防健診を健診機関へ予約した後は、必ず「生活習慣病予防健診申込書」を協会けんぽへ提出してください。「生活習慣病予防健診申込書」は、協会けんぽからの費用補助を受けるための重要な書類です。「生活習慣病予防健診申込書」を提出しないと、費用補助が受けられない場合があります。ご注意ください。

「生活習慣病予防健診申込書」を提出する前に、希望する健診の種類、健診受診日、健診機関名(健診機関コード)等に記入漏れがないかご確認ください。

「生活習慣病予防健診申込書」は
健診受診日の3週間前までに提出をお願いします

「住所変更届」 提出のお願い

「受診券」は毎年度の
4月にご自宅へお送りします

被扶養者の健診

特定健診

特定健診を受ける際に必要な「受診券」は、
被保険者(加入者ご本人)の住所宛にお送りします。

被保険者の住所に変更があった場合には、事業所を通じて管轄の年金事務所へ「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」の提出をお願いします。

協会けんぽ以外の健康保険の方は、加入されている健康保険組合等にお問い合わせください。

