

令和6年度(2024年4月~2025年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

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。



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

生活習慣病
予防健診で
調べること

肺 胃 大腸 子宮 乳房

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。

令和6年度から
5歳刻みを対象に!

+ 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 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
パン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[※]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/>)

令和6年度 健診対象年齢一覧表

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	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	●	×	×	×
21歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	●	×	×	×
31歳	H 5.4.2 ~ H6.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	×	●	×	×	×
35歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	●	×	×	×	×
36歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	●	×	×	●
37歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	●	×	×
46歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	×	●	●
49歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	×	×	×

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
50歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	●	×	×
56歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	●	●	●
61歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	●	×	×
66歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	●	●	●
71歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S25.4.2 ~ S26.4.1	●	×	×	●	●
75歳※	S24.4.2 ~ S25.4.1	●	×	×	×	×

※今年度で75歳を迎える方は、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、誕生日の前日まで
に受診を終えていただく必要があります。

生活習慣病予防健診実施機関① (令和6年2月現在)

下記一覧表については、注意事項の欄もご確認の上、ご予約をお願いします。

健診機関名 (所在地)	電話番号	施設内で実施		土曜日 実施	検診車 対応	補助を 人間 ドックに 利用	健診当日 英語での 対応可	特定保 健指導
		乳がん	子宮頸 がん					
那覇市医師会生活習慣病検診センター (那覇市東町 26-1)	098-860-3017	○	○	○	○	○	×	×
琉 生 病 院 (那覇市字大道 56)	098-885-5131	○	○	○	○	○	×	×
おもろまちメディカルセンター (那覇市上之屋 1-3-1)	098-867-2116	○	○	×	×	○	×	×
メディカルプラザ大道中央 (那覇市字大道 123)	098-886-5678	△不定期		×	×	○	×	○
那 覇 市 立 病 院 (那覇市古島 2-31-1)	098-884-5106	○	○	×	×	○	×	○
新 都 心 ク リ ニ ッ ク (那覇市銘苅 2-2-1)	098-860-0386	○	○	○	×	○	×	×
大 浜 第 一 病 院 (那覇市天久 1000)	098-866-5182	○	○	×	×	○	×	×
沖 縄 赤 十 字 病 院 (那覇市与儀 1-3-1)	098-836-7433	○	○	×	×	○	×	×
沖 縄 セ ン ト ラ ル 病 院 (那覇市与儀 1-26-6)	098-854-5541	○	○	○	×	○	×	×
小 禄 病 院 (那覇市字小禄 547-1)	098-857-8713	外部	外部	○	×	○	×	○
と よ み 生 協 病 院 (豊見城市字真玉橋 593-1)	098-850-9003	○	○	注 1	×	○	×	○
豊見城中央病院附属健康管理センター (豊見城市豊崎 3-49)	098-852-2000	○	○	注 1	×	○	×	○
西 崎 病 院 (糸満市字座波 371-1)	098-992-0089	外部	外部	○	×	○	×	×
南 部 徳 洲 会 病 院 (八重瀬町字外間 171-1)	098-998-0309	○	○	○	×	○	注 3	×
沖 縄 県 健 康 づ く り 財 団 (南風原町字宮平 212)	098-889-6474	○	○	○	○	○	×	○
沖 縄 第 一 病 院 (南風原町字兼城 642-1)	098-888-1151	外部	外部	注 1	×	○	×	×
与 那 原 中 央 病 院 (与那原町字与那原 2905)	098-945-8101	○	○	○	×	○	×	○
浦添総合病院健診センター (浦添市伊祖 3-42-15)	0570-010-986	○	○	○	×	○	×	○

生活習慣病予防健診実施機関② (令和6年2月現在)

下記一覧表については、注意事項の欄もご確認の上、ご予約をお願いします。

健診機関名 (所在地)	電話番号	施設内で実施		土曜日 実施	検診車 対応	補助を 人間 ドックに 利用	健診当日 英語での 対応可	特定保 健指導
		乳がん	子宮頸 がん					
同 仁 病 院 (浦添市城間 1-37-12)	098-876-2212	○	外部	○	×	○	×	×
アドベンチストメディカルセンター (西原町字幸地 868)	098-946-2844	○	○	×	×	○	注3	○
ハートライフ病院 (中城村字伊集 208)	0120-123-026	○	○	○	×	○	×	○
中部徳洲会病院 (北中城村字比嘉 801)	0570-00-1789	○	○	○	×	○	×	×
中部地区医師会検診センター (北谷町字宮城 1-584)	098-936-8290	○	○	○	○	○	注3	○
中部協同病院 (沖縄市美里 1-31-15)	098-938-6160	外部	外部	○	×	○	×	×
日本健康倶楽部沖縄支部 (沖縄市登川 3169)	098-939-4026	外部	外部	○	○	注2	注3	○
仲宗根クリニック (沖縄市高原 7-23-14)	098-933-8000	外部	外部	○	×	○	×	×
ちばなクリニック (沖縄市知花 6-25-15)	098-939-5477	○	○	○	×	注2	×	○
さくもと内科クリニック (うるま市喜屋武384-3-2 2B)	098-989-7211	外部	外部	○	×	—	×	×
KIN放射線治療・健診クリニック (金武町字金武 10897)	098-968-4664	○	○	○	×	○	注3	○
北部地区医師会病院 (名護市宇茂佐 1712-3)	0980-52-0777	○	○	×	○	注2	×	○
宮古島徳洲会病院 (宮古島市平良松原 552-1)	0980-72-0002	外部	外部	注1	×	○	×	×
中村胃腸科内科 (宮古島市平良字下里 1259-1)	0980-79-6790	外部	外部	○	×	○	×	×
かりゆし病院 (石垣市新川 2124)	0980-83-5600	○	外部／ 不定期・ 施設内	×	×	○	×	○
石垣島徳洲会病院 (石垣市大浜字南大浜 446-1)	0980-83-5507	○	外部	○	×	○	×	○
福岡健康管理センター (福岡市東区原田3-4-10)	092-611-6721	—	—	—	○	×	×	○

生活習慣病予防健診実施機関 注意事項 (令和6年2月現在)

- 新型コロナウイルス感染症等の状況により、予約人数の制限や人間ドックへの切替をお断りする場合があります。
- 乳がん検診及び子宮頸がん検診の「外部」表示は、当該機関が契約している他の医療機関での実施となります。
- 健診機関により健診費用が異なる場合があります。
- 特定保健指導は、健診機関の当日の状況や健診方法（検診車）によって健診当日に受けられないことがあります。

注1：実施日や実施可能コース・オプション等は健診機関により異なる場合があります。

注2：40、45、50、55、60、65、70歳以外の方でも付加健診まで受診できるコースや人間ドックと同等のコースがあります。

注3：英語対応は事前予約が必要です。また、通訳者の同伴や英文書の健診結果票作成（別途追加料金）等についても健診機関へお尋ねください。

～ 詳しくは、健診機関へご確認お願いいたします～

*最新の健診機関リストは沖縄支部ホームページをご覧ください ⇒

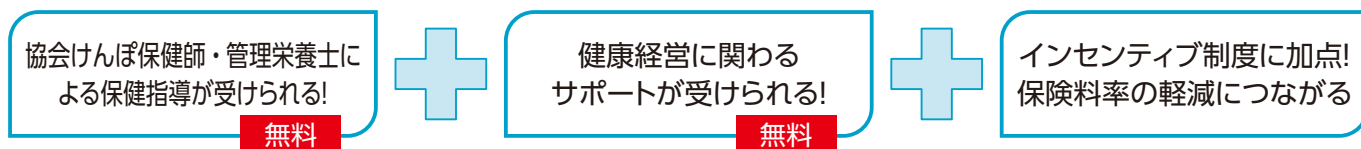


生活習慣病予防健診と定期健康診断（労働安全衛生法）

生活習慣病予防健診は定期健康診断（以下、定期健診）の項目を全て満たしておりますので、定期健診としてご利用いただけます。生活習慣病予防健診をご利用されない場合は、協会けんぽに加入する74歳以下の全従業員の皆様の定期健診結果のご提供をお願いいたします。協会けんぽへの健診結果の提供につきましては、「高齢者の医療の確保に関する法律」、「健康保険法」により義務づけられております。 何卒ご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

*提供方法など詳しくは、保健グループ(TEL:098-951-2011)へお問合せください。

《協会けんぽへ定期健診の結果を提供することのメリット》



協会けんぽの生活習慣病予防健診（補助）
を利用されず、健診を実施した場合



～74歳
全従業員様分
(協会けんぽ加入者)

75歳～

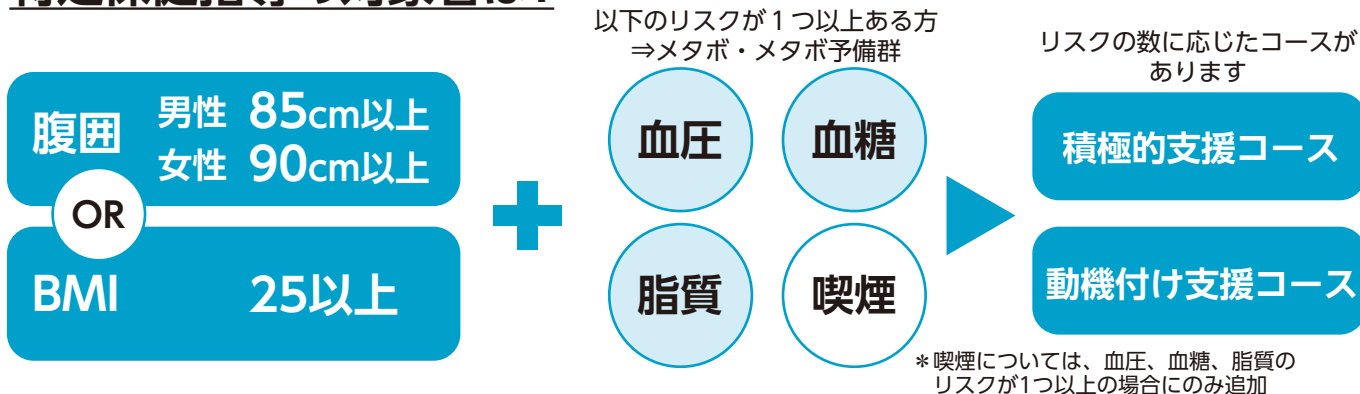
ご提供いただきたい健診結果はこの方々です!

特定保健指導のご案内（無料）

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方（40歳～74歳）は、健康管理のプロ、保健師・管理栄養士の無料サポート「特定保健指導」をご案内しております。

生活習慣の改善に向けて3ヶ月～6ヶ月間サポートしておりますので、ぜひご利用ください。

特定保健指導の対象者は？



特定保健指導はどこで受けられるの？

3種類の受け方から選ぶことができます

おすすめ！

健診機関で受ける

健診から保健指導までトータルで受けられる健診機関があります。

「忙しくて時間が取れない」、「出向者が多く従業員を集めることが難しい！」という事業所様は、**健診当日の保健指導**をご活用ください。

事業所で受ける

協会けんぽより事業所様宛に「保健指導のご案内」をお送りいたします。



日程調整後、保健師・管理栄養士が事業所にお伺いします。

遠隔面談で受ける

日程調整後、カメラ付きPCやタブレット等を使用して**オンライン面談**も可能です。

注）事業所訪問や遠隔面談のご案内は、協会けんぽが委託している保健指導専門機関が実施する場合があります。

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関は、沖縄支部ホームページにてご確認ください。



全国健康保険協会 沖縄支部

協会けんぽ

<https://kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>

〒900-8512

那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階

☎ 098-951-2011