

令和7年度(2025年4月~2026年3月)

生活習慣病 予防健診のご案内

令和6年度から
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

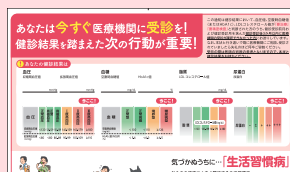
健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、特定保健指導のご案内を事業所にお送りしています。
特定保健指導のご案内を従業員の方に確実にお渡しいただき、積極的なお声かけをお願いします。



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いただき、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。



生活習慣病
予防健診で
調べること

● 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

● 胃部エックス線検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を調べます

● 胸部エックス線検査

▶ 肺や気管支の状態を調べます

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・胃部エックス線検査 ・胸部エックス線検査	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 ② 単独受診はできません

令和6年度から
5歳刻みを対象に!

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
リー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 健診リーフレット

(<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。

- ・マイナン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^①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^②

^①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

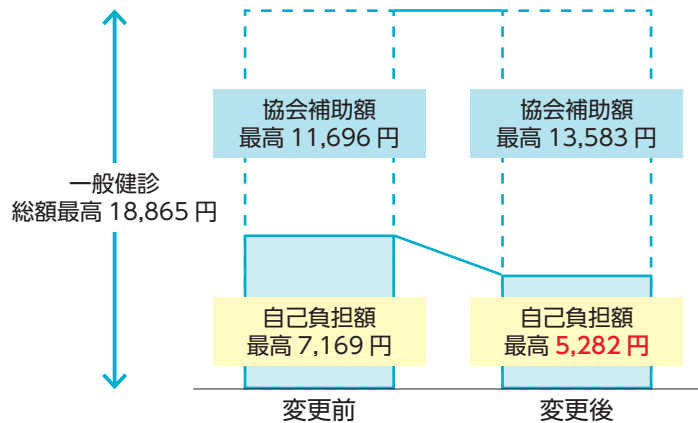
協会けんぽ マイナ保険証

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/>)

自己負担額の引き下げ、対象年齢の拡大

多くの方に生活習慣病予防健診を受けていただけるよう、料金、対象年齢を見直しました。

① 一般健診の自己負担額を **5,282 円** に引き下げ



② 付加健診の対象年齢を拡大

変更前 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

変更後 40歳・**45歳**・50歳・**55歳**・60歳・65歳・70歳

付加健診とは節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

令和 7 年度 健診対象年齢一覧表

今年度一覧表の年齢に到達する方は、誕生日の前でも受診できます。

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	H17.4.2 ~ H18.4.1	×	●	×	×	×
21歳	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	×	×	×	×
26歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	●	×	×	×
31歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H5.4.2 ~ H6.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	×	●	×	×	×
35歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	●	×	×	×	×
36歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	●	●	×	×	●
37歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	●	×	×
46歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	●	●
49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
50歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	●	×	×
56歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	●	●	●
61歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	●	×	×
66歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	●	●	●
71歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	●	●
75歳*	S25.4.2 ~ S26.4.1	●	×	×	×	×

※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お願いします。

生活習慣病予防健診実施機関（令和7年1月現在）

	健診機関名 (所在地)	電話番号	乳がん	子宮頸がん	土曜日実施	検診車対応	人間ドックへの 補助利用	健診当日の 英語対応	特定保健指導
那覇市	那覇市医師会生活習慣病検診センター (東町 26-1)	098-860-3017	○	○	午前	○	○	×	○
	琉生病院 (大道 56)	098-885-5131	○	○	○	○	○	×	×
	おもろまちメディカルセンター (上之屋 1-3-1)	098-867-2116	○	○	×	×	○	×	×
	メディカルプラザ大道中央病院 (大道 123)	098-886-5678	○	○	×	×	○	○	○
	那覇市立病院 (古島 2-31-1)	098-884-5106	○	○	×	×	○	×	○
	新都心クリニック (銘苅 2-2-1)	098-860-0386	○	○	○	×	○	×	×
	大浜第一病院 (天久 1000)	098-866-5182	○	○	×	×	○	×	×
	沖縄赤十字病院 (与儀 1-3-1)	098-836-7433	○	○	×	×	○	×	×
	沖縄セントラル病院 (与儀 1-26-6)	098-854-5541	外部	外部	×	×	○	×	×
	小禄病院 (小禄 547-1)	098-857-8713	外部	外部	○	×	○	×	○
豊見城市	とよみ生協病院 (真玉橋 593-1)	098-850-9003	○	○	第1・3・5	×	○	×	○
	豊見城中央病院附属健康管理センター (豊崎 3-49)	098-852-2000	○	○	不定期	×	○	×	○
糸満市	西崎病院 (座波 371-1)	098-992-0089	外部	外部	×	×	○	×	×
八重瀬町	南部徳洲会病院 (外間 171-1)	098-998-0309	○	○	○	×	○	注2	×
南風原町	沖縄県健康づくり財団 (宮平 212)	098-889-6474	○	○	○	○	○	×	○
	沖縄第一病院 (兼城 642-1)	098-889-1114	外部	外部	○	×	○	×	×
与那原町	与那原中央病院 (与那原 2905)	098-945-8101	○	○	○	×	○	×	○
浦添市	浦添総合病院健診センター (伊祖 3-42-15)	0570-010-986	○	○	○	×	○	×	○
	同仁病院 (城間 1-37-12)	098-876-2212	○	外部	○	×	○	×	○
西原町	アドベンチストメディカルセンター (幸地 868)	098-946-2844	○	○	×	×	×	注2	○

生活習慣病予防健診の補助が出るのは年度内に 1 回限りです。
2 回目以降は補助が出ませんのでご注意ください。

	健診機関名 (所在地)	電話番号	乳がん	子宮頸がん	土曜日実施	検診車対応	人間ドックへの 補助利用	健診当日の 英語対応	特定保健指導
中城村	ハートライフ病院 (伊集 208)	0570-00-3255	○	○	○	×	○	×	○
北中城村	中部徳洲会病院 (比嘉 801)	0570-00-1789	○	○	○	×	○	×	×
北谷町	中部地区医師会 (宮城 1-584)	098-936-8290	○	○	○	○	○	注 2	○
沖縄市	中部協同病院 (美里 1-31-15)	098-938-6160	外部	○	○	×	×	×	×
	日本健康倶楽部沖縄支部 (登川 3169)	098-939-4026	外部	外部	○	○	注 1	注 2	○
	仲宗根クリニック (高原 7-23-14)	098-933-8000	外部	外部	○	×	○	×	×
	ちばなクリニック (知花 6-25-15)	098-939-5477	○	○	○	×	注 1	×	○
うるま市	さくもと内科クリニック (喜屋武 384-3-2 2B)	098-989-7211	外部	外部	○	×	×	×	×
金武町	KIN 放射線治療・健診クリニック (金武 10897)	098-968-4664	○	○	○	×	○	注 2	○
名護市	北部地区医師会病院 (宇茂佐 1712-3)	0980-52-0777	○	○	×	○	注 1	×	○
宮古島市	宮古島徳洲会病院 (平良松原 552-1)	0980-72-0002	○	外部	第1土曜日 以外	×	○	×	×
	中村胃腸科内科 (平良下里 1259-1)	0980-79-6790	外部	外部	○	×	○	×	×
石垣市	かりゆし病院 (新川 2124)	0980-83-5600	○	施設内 (不定期) ／外部	×	×	○	×	○
	石垣島徳洲会病院 (大浜南大浜 446-1)	0980-83-5507	○	外部	○	×	○	×	×
検診車のみ	福岡健康管理センター (福岡市東区原田 3-4-10)	092-611-6721	×	×	×	○	×	×	○

注意事項
○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。 注 1：40、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 2：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。

よくあるお問い合わせ

Q. 業務の都合上、バリウム検査を受けることが難しいのですが…

A. 生活習慣病予防健診はセット料金になっており、すべての検査の受診が必要です。

自己都合により一部検査を未受診とする場合は、協会けんぽから補助は出ません。体調不良等の理由で受けることができない場合は、健診機関へご相談ください。

Q. 人間ドックを受ける予定ですが、補助の対象になりますか？

A. 人間ドックに生活習慣病予防健診の補助を利用できる健診機関もあります。

生活習慣病予防健診実施機関一覧の「人間ドックへの補助利用」の欄をご参照ください。

特定保健指導を受けるまでが健診です

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）には、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」のご案内を事業所にお送りしています。

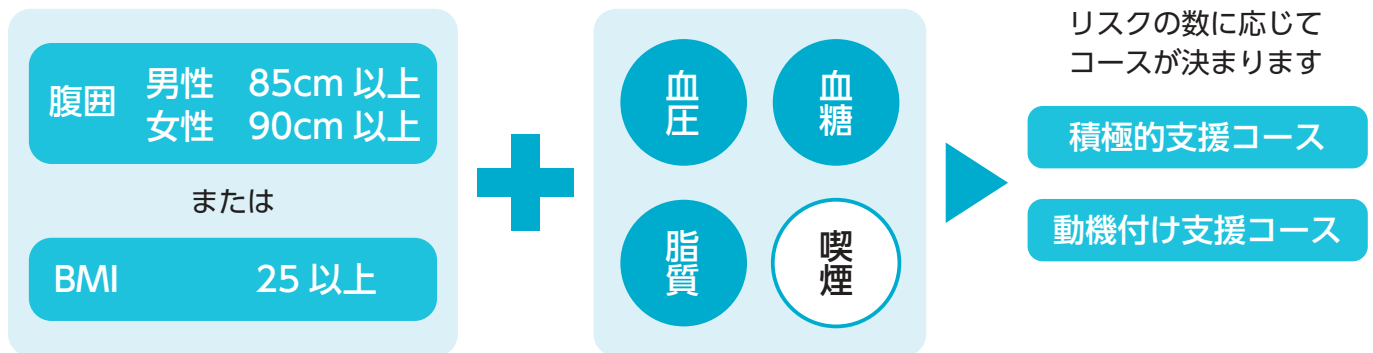
生活習慣の改善に向けて 3 か月～6 か月間サポートしますので、事業所にご案内が届きましたら、対象の従業員さまに特定保健指導を受けていただくようお声がけをお願いします。

※ご案内は、協会けんぽが委託している保健指導機関から届く場合もあります。

特定保健指導の対象者

健診を受けた 40 歳以上のうち…

以下のリスクが 1 つ以上ある方



※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが 1 つ以上の場合にのみ追加。

受け方は 3 種類

おすすめ

① 健診当日に健診機関で受ける

健診から特定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。
実施可能な健診機関は、生活習慣病予防健診実施機関一覧の「特定保健指導」の欄をご参照ください。

② WEB 面談

スマホ・タブレット端末等による WEB 面談も可能です。

③ 事業所での面談

保健師・管理栄養士が事業所にお伺いします。

健診の種類と項目

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)

事業所の負担はありません。
従業員のご家族さまへの周知にご協力をお願いします。

定期健康診断 (事業者健診)

全従業員

労働安全衛生法により
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)

メタボリックシンドロームと5大がんまでカバーした
健診です。定期健康診断よりも充実した内容になっています。

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 等	問診	○	○	○	○…必須項目
	計 測	身長	△	○	△…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)
		体重	○	○	
		BMI	○	○	
		腹囲	△	○	
	血圧(収縮期/拡張期)	○	○	○	▲…医師の判断により省略可能(35歳及び40歳以上の方は必須項目)
	視力		○	○	
脂 質	聴力		○	○	
	総コレステロール			○	□…医師の判断により実施する項目
	空腹時中性脂肪	○	▲	○	◇…以前検査を受けたことがない方
	随時中性脂肪	○ ※1	▲ ※1	○ ※1	
	HDL コレステロール	○	▲	○	☆…希望により実施する項目
	LDL コレステロール	○	▲	○	
肝 機 能	non-HDL コレステロール	○ ※2	▲ ※2	○ ※2	
	AST (GOT)	○	▲	○	※1 空腹時以外に採血を行った場合に実施可能
	ALT (GPT)	○	▲	○	
	γ-GT (γ-GTP)	○	▲	○	
	ALP (IFCC法)			○	
代 謝 系	空腹時血糖	○	▲	○	※2 空腹時中性脂肪または随時中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合、LDLコレステロールの代わりに実施可能
	ヘモグロビン A1c	○ ※3	▲ ※3	○ ※3	
	随時血糖	○ ※4	▲ ※4	○ ※4	
	尿糖	○	○	○	
	尿酸			○	
血 液 一 般	ヘマトクリット値	□		○	※3 空腹時血糖の検査が実施できない場合、ヘモグロビン A1c で代用可
	血色素量 [ヘモグロビン値]	□	▲	○	
	赤血球数	□	▲	○	
	白血球数			○	
尿・腎機能	尿蛋白	○	○	○	※4 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10時間未満であれば実施可能
	尿潜血			○	
	血清クレアチニン (eGFR)	□	□	○	
	心電図	□	▲	○	
生 理 学 検 査	眼底検査	□		□	※5 希望等により胃部レントゲン検査に代えて実施可能(追加費用が発生する場合あり)
	胸部レントゲン検査		△	○	
	喀痰検査		△		
	胃部レントゲン検査			○	
	胃部内視鏡検査			○ ※5	
そ の 他 被 保 険 者 が 任 意 に 行 う 検 査	HBs 抗原			◇	
	HCV 抗体			◇	
	便潜血反応			○	
	子宮頸がん			☆	
	乳がん			☆	



全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ

〒900-8512

沖縄県那覇市旭町114-4 おきでん那覇ビル8階

☎ 098-951-2211 (ガイダンス2)

平日8:30~17:15(年末年始を除く)