

令和8年度(2026年4月～2027年3月)

生活習慣病予防健診の 受診で従業員の健康を守りましょう

気づかぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の積み重ねは、**メタボリックシンドローム**の重大な原因となります。これらを放置すると、症状は悪化し、元の状態に戻すことは非常に困難になります。

レベル1

運動不足や過度な飲酒などの
不健康な生活習慣

レベル2

高血圧や高血糖など身体の不調の現れ
(生活習慣病予備群)

メタボリック
シンドローム*

レベル3

糖尿病等の生活習慣病発症

レベル4

心筋梗塞や脳卒中など
重症化・合併症の発症

メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型肥満が原因で悪玉のホルモンが過剰に分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常といった異常が複合した状態です。これは動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を招く危険な入口となります。

従業員の“健康の現在地”を知るための 健診を忘れずに!

生活習慣病は自覚症状なく、徐々に進行していくケースが少なくありません。生活習慣病のリスクに焦点を当てた「生活習慣病予防健診」を通じて、従業員の健康状態を把握し、具体的な生活習慣の改善につなげていきましょう。

令和8年度から
人間ドック健診等が
追加されました!

詳しくは裏面へ

令和8年度から、

生活習慣病予防健診等がさらに充実しました。

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「節目健診」、「一般健診」(若年)、「骨粗鬆症検診」が追加されました。

協会補助額
(1人当たり)

最高14,135円
(一般健診の場合)

生活習慣病予防健診の内容 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

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 ※35歳～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)	最高5,500円
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高80円
	問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方のうち希望者は、喀痰検査を併せて受診可能です。		最高590円
子宮頸がん検診 (単独受診)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の偶数年齢の女性の方	最高990円
一般健診 NEW (若年)	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	最高2,500円
節目健診 NEW	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	最高8,280円

+ 一般健診・節目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
骨粗鬆症 NEW 検診	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	最高1,390円
子宮頸がん 検診	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 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 ※20歳、30歳の女性は一般健診(若年)に追加受診も可	最高990円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高980円 40歳～48歳 最高1,700円
肝炎ウイルス 検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診・節目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540円

人間ドック健診 **NEW**

検査の内容	対象者
一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)

令和8年度から
補助を実施
協会補助額
(1人当たり)

最高25,000円

※年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。

現在の年齢から健診項目を確認したい方はコチラ!



協会けんぽ
どんな検査があるの



健診受診の流れ

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

事業主の皆さまへ

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。

協会けんぽ
健診リーフレット



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。

協会けんぽ
健診機関



3 健診を受診する

受診当日はマイナ保険証*及び検査容器などをお持ちください。

*保険資格の確認方法は、事前に健診機関へお問い合わせください。

協会けんぽ
マイナ保険証



4 生活習慣の改善が必要な方は 特定保健指導* または 要治療と判定された方は 医療機関を受診する

従業員の健康を守り、職場の活性化や企業の生産性向上につなげましょう。

健診は生活習慣改善や病気の早期発見の手段です。

健診結果をもとに特定保健指導を活用し行動につなげることが、従業員の健康と企業の未来を守る第一歩です。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

生活習慣病予防健診等を受診

異常なし

生活習慣の改善が必要

医療機関への
受診が必要

特定保健指導*の活用

事業主の皆さまへ

健診で生活習慣の改善が必要と判定された方には、特定保健指導の案内を確実に配付し、積極的な利用を促してください。

受診勧奨

事業主の皆さまへ

医療機関への受診が必要にもかかわらず未受診の方には、ご自宅あてに案内をお送りしています。事業所でも、受診の声かけをお願いします。

特定保健指導とは

健診結果からメタボリスクがあると判断された40歳～74歳の方が対象。保健師や管理栄養士が、自己管理(セルフケア)を身につけられるよう寄り添ってサポートします。(例)食事・運動のコツ、目標設定、続ける工夫 など

健診後の保健指導・健康
相談(特定保健指導)



- ・良い状態を保つために健康づくりを継続
- ・来年も必ず健診を受診(年1回の定期点検)

*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。

*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。

よくあるお問い合わせ

Q 送付された健診対象者一覧に名前のない従業員がありますが、健診は受けられないのでしょうか？

受診日に協会けんぽ加入の被保険者であれば補助の対象者です。

A ただし、健診の種類により年齢に条件がありますので、詳しくは下の「健診対象年齢一覧表」をご確認ください。また、協会けんぽの補助対象でない従業員は、労安法の定期健康診断等の受診をお願いします。

●ネットから健診対象者一覧データがダウンロードできます！

協会けんぽから郵送する健診対象者一覧には、抽出時点の加入対象者が記載されていますが、ネットから抽出すれば最新の情報を確認することができます。健診機関への予約申し込みや従業員の皆さまの健診予約状況の管理等に活用ください。

【ご利用方法】ご利用にはユーザー ID の申請が必要です。詳しくは協会ホームページをご確認ください。

協会けんぽ 情報提供サービス



令和 8 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/ ドック	単独 子宮 頸がん	節目	乳がん/ 骨粗 鬆症	子宮 頸がん
20歳	H18.4.2 ~ H19.4.1	一般	●	×	×	×
21歳	H17.4.2 ~ H18.4.1	×	×	×	×	×
22歳	H16.4.2 ~ H17.4.1	×	●	×	×	×
23歳	H15.4.2 ~ H16.4.1	×	×	×	×	×
24歳	H14.4.2 ~ H15.4.1	×	●	×	×	×
25歳	H13.4.2 ~ H14.4.1	一般	×	×	×	×
26歳	H12.4.2 ~ H13.4.1	×	●	×	×	×
27歳	H11.4.2 ~ H12.4.1	×	×	×	×	×
28歳	H10.4.2 ~ H11.4.1	×	●	×	×	×
29歳	H9.4.2 ~ H10.4.1	×	×	×	×	×
30歳	H8.4.2 ~ H9.4.1	一般	●	×	×	×
31歳	H7.4.2 ~ H8.4.1	×	×	×	×	×
32歳	H6.4.2 ~ H7.4.1	×	●	×	×	×
33歳	H5.4.2 ~ H6.4.1	×	×	×	×	×
34歳	H4.4.2 ~ H5.4.1	×	●	×	×	×
35歳	H3.4.2 ~ H4.4.1	●	×	×	×	×
36歳	H2.4.2 ~ H3.4.1	●	●	×	×	●
37歳	H1.4.2 ~ H2.4.1	●	×	×	×	×
38歳	S63.4.2 ~ H1.4.1	●	●	×	×	●
39歳	S62.4.2 ~ S63.4.1	●	×	×	×	×
40歳	S61.4.2 ~ S62.4.1	●	×	●	●	●
41歳	S60.4.2 ~ S61.4.1	●	×	×	×	×
42歳	S59.4.2 ~ S60.4.1	●	×	×	●	●
43歳	S58.4.2 ~ S59.4.1	●	×	×	×	×
44歳	S57.4.2 ~ S58.4.1	●	×	×	●	●
45歳	S56.4.2 ~ S57.4.1	●	×	●	×	×
46歳	S55.4.2 ~ S56.4.1	●	×	×	●	●
47歳	S54.4.2 ~ S55.4.1	●	×	×	×	×
48歳	S53.4.2 ~ S54.4.1	●	×	×	●	●
49歳	S52.4.2 ~ S53.4.1	●	×	×	×	×

年齢	生年月日	一般/ ドック	単独 子宮 頸がん	節目	乳がん/ 骨粗 鬆症	子宮 頸がん
50歳	S51.4.2 ~ S52.4.1	●	×	●	●	●
51歳	S50.4.2 ~ S51.4.1	●	×	×	×	×
52歳	S49.4.2 ~ S50.4.1	●	×	×	●	●
53歳	S48.4.2 ~ S49.4.1	●	×	×	×	×
54歳	S47.4.2 ~ S48.4.1	●	×	×	●	●
55歳	S46.4.2 ~ S47.4.1	●	×	●	×	×
56歳	S45.4.2 ~ S46.4.1	●	×	×	●	●
57歳	S44.4.2 ~ S45.4.1	●	×	×	×	×
58歳	S43.4.2 ~ S44.4.1	●	×	×	●	●
59歳	S42.4.2 ~ S43.4.1	●	×	×	×	×
60歳	S41.4.2 ~ S42.4.1	●	×	●	●	●
61歳	S40.4.2 ~ S41.4.1	●	×	×	×	×
62歳	S39.4.2 ~ S40.4.1	●	×	×	●	●
63歳	S38.4.2 ~ S39.4.1	●	×	×	×	×
64歳	S37.4.2 ~ S38.4.1	●	×	×	●	●
65歳	S36.4.2 ~ S37.4.1	●	×	●	×	×
66歳	S35.4.2 ~ S36.4.1	●	×	×	●	●
67歳	S34.4.2 ~ S35.4.1	●	×	×	×	×
68歳	S33.4.2 ~ S34.4.1	●	×	×	●	●
69歳	S32.4.2 ~ S33.4.1	●	×	×	×	×
70歳	S31.4.2 ~ S32.4.1	●	×	●	●	●
71歳	S30.4.2 ~ S31.4.1	●	×	×	×	×
72歳	S29.4.2 ~ S30.4.1	●	×	×	●	●
73歳	S28.4.2 ~ S29.4.1	●	×	×	×	×
74歳	S27.4.2 ~ S28.4.1	●	×	×	●	●
75歳*	S26.4.2 ~ S27.4.1	●	×	×	×	×

※ 20 歳、25 歳、30 歳の方は一般健診のみ対象となります。

※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・人間ドック健診実施機関

	健診機関名 (所在地)	電話番号	人間ドック (自己負担額)	乳がん	子宮頸がん	骨粗鬆症	土曜日実施	検診車対応	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)	098-868-9331	○ 13,500円	○	○	○	午前	○	○
	琉生病院 (大道 56)	098-885-5131	○ 9,100円	○	院内 / 院外	○	午前	○	○
	おもろまちメディカルセンター (上之屋 1-3-1)	098-867-3969	○ 9,100円	○	○	○	×	×	○
	メディカルプラザ大道中央病院 (大道 123)	098-886-5678	○ 8,000円	○	○	○	×	×	○
	那覇市立病院 (古島 2-31-1)	098-884-5111	○ 10,200円	○	○	○	×	×	○
	那覇ゆい病院 (古島 1-22-1)	098-885-3333	×	院外	○	○	×	×	×
	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	○ 15,700円	○	○	○	×	×	○
	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)	098-854-5511	×	院外	院外	○	×	×	×
	小禄病院 (小禄 547-1)	098-857-8713	○ 10,200円	院外	院外	○	午前	×	○
豊見城市	とよみ生協病院 (真玉橋 593-1)	0570-007-955	×	○	○	○	第1・3・5 の午前	×	○
	豊見城中央病院附属健康管理センター (豊崎 3-49)	098-852-2000	○ 20,100円	○	○	○	不定期	×	○
糸満市	西崎病院 (座波 371-1)	098-992-0089	×	院外	院外	○	×	×	○
八重瀬町	南部徳洲会病院 (外間 171-1)	098-998-0309	○ 11,300円	○	○	○	午前	×	○
南風原町	沖縄県健康づくり財団 (宮平 212)	098-889-6474	○ 13,500円	○	○	○	第1 以外	○	○
与那原町	与那原中央病院 (与那原 2905)	098-945-8108	○ 3,980円	○	○	○	午前	×	○
浦添市	浦添総合病院健診センター (伊祖 3-42-15)	0570-010-986	○ 14,600円	○	○	○	第5 以外の 午前	×	○
	同仁病院 (城間 1-37-12)	098-876-2212	○ 10,200円	○	院外	○	○	×	○
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	○ 10,000円	○	○	○	×	×	○

年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。

	健診機関名 (所在地)	電話番号	人間ドック (自己負担額)	乳がん	子宮頸がん	骨粗鬆症	土曜日実施	検診車対応	特定保健指導
中城村	ハートライフ病院 (伊集 208)	098-895-3255	○ 13,500円	○	○	○	○	×	○
北中城村	中部徳洲会病院 (比嘉 801)	0570-00-1789	○ 11,300円	○	○	○	午前	×	○
北谷町	中部地区医師会 (宮城 1-584)	098-936-8200	○ 14,600円	○	○	○	×	○	○
沖縄市	中部協同病院 (美里 1-31-15)	098-938-8828	×	院外	院内 / 院外	○	○	×	×
	日本健康倶楽部沖縄支部 (登川 3169)	098-939-4026	×	院外	院外	○	第1・3・5 の午前	○	○
	仲宗根クリニック (高原 7-23-14)	098-933-8000	×	院外	院外	○	午前	×	×
	中頭総合ちばなクリニック (知花 6-25-15)	098-939-5477	○ 13,500円	○	○	○	午前	×	○
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	×	院外	院外	○	○	×	×
名護市	北部地区医師会病院 (宇茂佐 1712-3)	0980-52-0777	○ 15,700円	○	院内 / 院外	○	×	○	○
宮古島市	宮古島徳洲会病院健診センター (平良松原 552-1)	0980-72-0002	×	○	院外	○	第1 以外	×	×
	中村胃腸科内科 (平良下里 1259-1)	0980-79-6790	×	院外	院外	○	×	×	×
石垣市	かりゆし病院健診センター (新川 2124)	0980-84-3111	×	○	○	○	子宮頸 がん のみ	×	○
	石垣島徳洲会病院 (大浜南大浜 446-1)	0980-83-5507	×	○	×	○	×	×	×
巡回	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	×	×	×	要相談	要相談	○	○

注意事項

- 補助は年度内に1回です。年度内に人間ドック健診、生活習慣病予防健診の両方を補助を利用して受診した場合や、同じ健診を2回以上受診した場合は、協会が健診機関に支払った金額を返金していただきます。
- 掲載している「人間ドック」は、協会けんぽの定額補助(25,000円)対象となる健診です。自己負担額は、必須項目を受診した場合の補助適用後の金額です。健診機関によっては、その他検査を含めた料金設定をしている等、掲載金額と異なる場合があります。詳しくは、健診機関にお問い合わせください。
- 乳がん検診及び子宮頸がん検診の「院外」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。
- 掲載内容は令和7年12月時点のものです。最新の情報は、健診機関に直接お問い合わせください。

事業主さま、ご担当者さまへお願い

生活習慣病予防健診及び人間ドック健診は、すべての検査項目を受診してください。

協会けんぽの健診はセット健診となっており、ご自身で検査項目を選択することはできません。

受けたくない、時間がない等の自己都合ですべての検査を受診しない場合は、補助の対象外となります。

(アレルギーや当日の体調等、健診機関の医師の判断により一部検査を行わなかった場合を除く。)

従業員の皆さまに、すべての検査を必ず受けるようご案内をお願いします。また、気兼ねなく受診できる職場環境の整備にご理解とご協力をお願いします。

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。

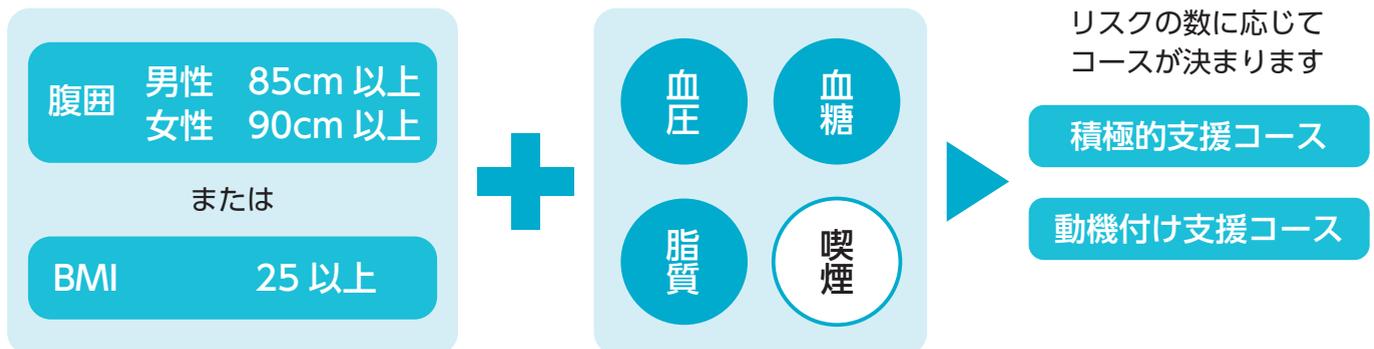
生活習慣の改善に向けて3か月～6か月間サポートしますので、事業所にご案内が届きましたら、対象の従業員さまに特定保健指導を受けていただくようお声がけをお願いします。

※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。

40歳以上の
被扶養者

全従業員

20歳、25歳、30歳、
35歳以上の被保険者35歳以上の
被保険者

健診ごとの検査項目

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	人間ドック健診	
診察等	問診	○	○	○	○	
	業務歴		○			
	自覚症状・他覚症状	○	○	○	○	
	身体計測	○	□	○	○	
	身長	○	○	○	○	
	体重	○	○	○	○	
	BMI・標準体重	○	○	○	○	
	肥満度					
	腹囲	○	■※	○	○	
	血圧（収縮期/拡張期）	○	○	○	○	
脂質	心拍数					
	視力・聴力		○	○	○	
	総コレステロール			○	○	
	空腹時中性脂肪	○	■	○	○	
	随時中性脂肪	■※※	■※※	■※※	○	
	HDL コレステロール	○	■	○	○	
	LDL コレステロール	▲	▲	▲	○	
	non-HDL コレステロール ※1	▲	▲	▲	○	
	肝機能	AST (GOT)	○	■	○	○
		ALT (GPT)	○	■	○	○
γ-GT (γ-GTP)		○	■	○	○	
ALP				○	○	
代謝系		空腹時血糖	▲	▲	▲	○
	随時血糖 ※2	▲	▲	▲	○	
	HbA1c	▲	▲	▲	○	
	尿糖	○	○	○	○	
	尿酸			○	○	
	総蛋白			節	○	
	アルブミン			節	○	
	総ビリルビン			節	○	
	アミラーゼ			節	○	
	LDH			節	○	
血液一般	ヘマトクリット値	□		○	○	
	血色素量（ヘモグロビン値）	□	■	○	○	
	赤血球数	□	■	○	○	
	白血球数			○	○	
	血小板数			○	○	
	抹消血液像			節	○	
	MCV・MCH・MCHC			節	○	
	CRP				○	
	血液型（ABO Rh）				◎	
	HBs 抗原			◎	◎	
腎機能	尿蛋白	○	○	○	○	
	潜血			○	○	
	尿沈渣顕微鏡検査			節	●	
	血清クレアチニン（eGFR）	□	□	○	○	
心機能	心電図	□	■	○	○	
	肺	胸部エックス線検査		○	○	○
喀痰細胞診			□	◎		
呼吸機能	努力肺活量			節		
	1秒量・1秒率・%肺活量			節		
胃	眼底検査	□		□※	○	
	眼圧検査				○	
大腸	上部消化管エックス線検査 ※3			○※	○	
	腹部超音波検査			節	○	
オプション検査	免疫便潜血反応検査			○※	○	
	上部消化管内視鏡			◎	◎	
	乳がん検診（マンモグラフィ）			◎	◎	
	乳がん検診（乳腺超音波検査）			◎	◎	
	子宮頸がん検診			◎	◎	
	骨粗鬆症検診			◎	◎	
	PSA				◎	
HCV 抗体			◎	◎		

○…必須項目 ○※…20歳、25歳、30歳は検査項目に含まない。35歳～39歳は省略可 ◎…オプション項目または本人の申出により省略可

●…尿蛋白、潜血反応が陰性であれば省略可 ▲…いずれの項目でも可 ◎…50歳以上で喫煙指数が600以上あり、検査を希望する者に実施

□…医師の判断に基づき実施 □※…生活習慣病予防健診では医師の判断に基づき実施、節目健診では必須

■…35歳及び40歳以上の者については必須、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施

■※…35歳及び40歳以上の者については必須、ただし妊娠中その他の者であって腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断された者、BMIが20未満の者及び自らが腹囲測定をし、その値を申告した者（BMIが22未満である者に限る）については医師の判断に基づき選択的に実施

■※※…やむを得ず空腹時以外に採血を行った場合、随時中性脂肪により検査を行うことを可とする

節…生活習慣病予防健診の節目健診を受診する場合に追加となる項目

※1…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non-HDLコレステロールにより血中脂質検査を行うことを可とする

※2…食事開始後3.5時間以上経過していること ※3…本人の希望等により胃内視鏡検査に代えることができる

