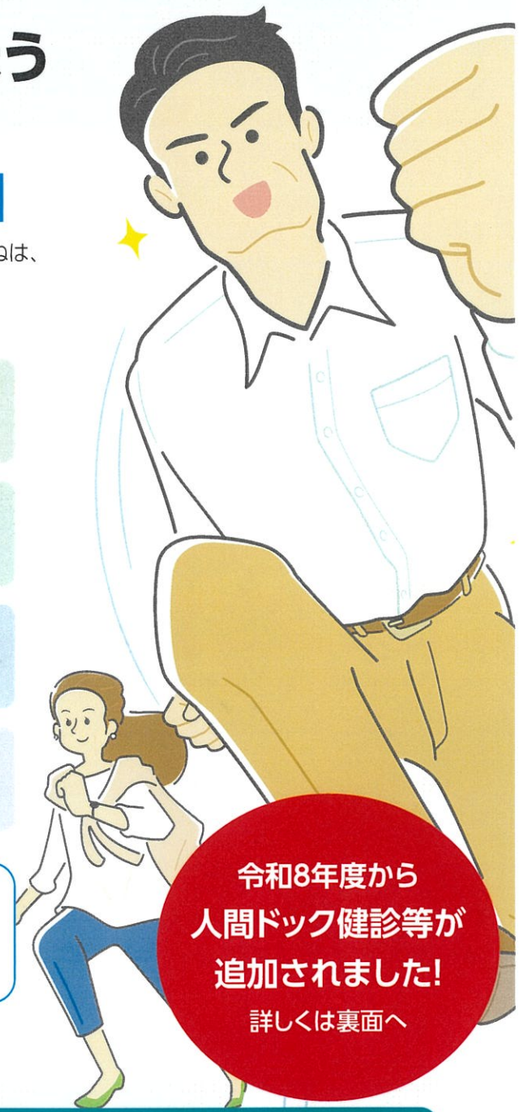
被保険者（ご本人）の皆さまへ

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）
- **レベル3** 糖尿病等の生活習慣病発症　（メタボリックシンドローム※）
- **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。

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

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 → 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）
- 生活習慣の改善が必要 → **特定保健指導※の利用**
  - **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）
- 医療機関への受診が必要 → **医療機関を早期受診**

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（若年） NEW	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
骨粗鬆症検診 NEW	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**

健診受診の流れ

1 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

2 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

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

※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。
※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。

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