

令和7年度 協会けんぽの健康診断のご案内

従業員とご家族の健康と事業所の将来を守るために毎年の健診が重要です。協会けんぽでは、以下の健診について費用の一部を補助しています。詳しくは、お送りしている健診のご案内をご覧ください。

生活習慣病予防健診（35歳～74歳の被保険者様）

検査の内容	"おトク"なポイント
● 一般健診 診察、問診、身体計測、血圧、血液検査、視力・聴力検査、尿検査、胸・胃レントゲン、心電図、便潜血反応検査 ● 追加できる健診 付加健診、肝炎ウイルス検査、乳がん検診、子宮頸がん検診	● 健診費用の約7割を協会けんぽが補助し、自己負担額 最高5,282円で受診できる ● 肺・胃・大腸など主ながん検診もセット ● 昨年度から付加健診の対象年齢が拡大！40、50歳に加え、45、55、60、65、70歳も対象 ● 受診後は、健診結果に合わせて健康サポート（特定保健指導）を無料で受けることができる



① ご希望の健診機関にお電話等で予約する

予約時に「協会けんぽの生活習慣病予防健診」である旨をお申し出いただき、受診者の情報、受診希望日をお伝えください。



② 健診を受ける

ご予約後に健診機関より届く問診票や検査キット、マイナ保険証等※、自己負担費用をご持参ください。

特定健康診査（40歳～74歳の被扶養者様）

検査の内容	"おトク"なポイント
● 基本的な健診 診察等、問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査 ● 詳細な健診 健診結果などに基づいて、医師の判断により実施	● 受診券（セット券）を利用すると、協会けんぽが健診費用のうち、最高7,150円を補助（青森県内では0円～2,222円で受診できる） ● 受診後は、健診結果に合わせて健康サポート（特定保健指導）を無料で受けることができる

① 受診券（セット券）が届く

受診券と資格情報のお知らせ等の記号・番号が一致しているかご確認ください。



② ご希望の健診機関にお電話等で予約する

予約時に受診者の情報、受診希望日をお伝えください。



③ 健診を受ける

受診券、マイナ保険証等※、自己負担費用を忘れずにご持参ください。

※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
- ・資格確認書または被保険者証（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。）



★ 健診実施機関につきましては、お送りした健診のご案内または青森支部ホームページをご覧ください。

“無料”で生活習慣
の改善ができる！

“健康サポート（特定保健指導）”のご案内

協会けんぽでは、適切な食事・運動などの生活習慣を見直すことにより内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的として“健康サポート（特定保健指導）”を実施しています。

健康サポート（特定保健指導）について

● 協会けんぽの健康サポートの対象となる方

40歳～74歳までの方で、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善することで生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方を支援します。
対象となる方へ、協会けんぽまたは健診機関よりご案内します。

● どんなことをするの？

専門的知識を持った保健師・管理栄養士が、健診結果に基づき、その方に合わせた実践的なアドバイスで生活習慣の改善を応援します。日頃の食生活や運動・その他健康に関する幅広い相談に応じます。

● 健康サポートの実施方法

1. 健診当日に実施
2. 協会けんぽの保健師等が事業所に出向いて実施
3. 対象者が協会けんぽに出向いて実施
4. 対象者が保健指導の実施機関に出向いて実施
5. 事業所においてWeb（Zoom等）を利用して実施

おすすめ！



※ 健康サポートの実施機関につきましては、青森支部ホームページをご覧ください。

健康サポートの流れ

初回面談の実施
（20～30分）

お手紙やお電話
等でサポート

3～6か月後、
改善状況の確認

健診・健康サポート
についてのお問合せ先

： 協会けんぽ青森支部保健グループ

電話 017-721-2723

PICK UP !

協会けんぽ青森支部

LINE 公式アカウントはじめました！

健康情報等お役立ち情報を配信中！

友だち
募集中

お友だち追加は

QRコードまたはID検索から

@kenpo_aomori

