

## 従業員と家族の生活習慣病予防について － 協会けんぽの健診が、さらに手厚く新しく －

全国健康保険協会（協会けんぽ）茨城支部

※「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

### 1. 協会けんぽ茨城支部加入者の健康課題

全国健康保険協会の集計によると、協会けんぽ茨城支部加入者は、全国47支部の中でも生活習慣病のリスクが比較的高くなっています。

#### 茨城支部加入者の健康リスク

健康リスク	男性	女性
メタボリックシンドロームリスク	ワースト7位	ワースト10位
腹囲リスク	ワースト6位	ワースト9位
血圧リスク	ワースト4位	ワースト12位
代謝リスク	ワースト10位	ワースト6位
脂質リスク	ワースト8位	ワースト8位
喫煙率	ワースト15位	ワースト8位

出典：協会けんぽ支部別スコアリングレポートより

協会けんぽでは、被保険者に対して「生活習慣病予防健診」、被扶養者に対して「特定健康診査（特定健診）」を実施し、健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、保健師または管理栄養士が健康サポートを行う「特定保健指導」を実施しています。しかし、茨城支部の生活習慣病予防健診の受診率、特定健診の受診率、特定保健指導の実施率などは、全支部の中でも低水準で推移しています。また、加入者1人当たりの医療費は、年々増加傾向にあります。

### 2. 協会けんぽの取り組み

協会けんぽでは、メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないように、以下の3点に取り組むよう、事業主および被保険者（被扶養者）への周知、広報を積極的に行っています。

- ① 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けること
- ② 生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けること
- ③ 医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関へ受診すること

また、2026年度からは、これまで実施してきた生活習慣病予防健診の内容を拡充するとともに、人間ドック健診への定額補助をスタートします。

### 3. 2026年度から追加される健診（項目）

#### ① 人間ドック健診に対する補助を開始

年齢や性別による健康課題に対する健診の選択肢の拡大と、より一層の健康意識の醸成および健診実施率の向上を図るため、35歳以上の被保険者を対象に、一定の項目を網羅した人間ドックに対する定額補助（最高25,000円）を実施します。

#### ② 生活習慣病予防健診の対象者を若年層へ拡大

「生活習慣病予防健診（一般健診）」は、これまで35歳以上の被保険者が対象となっていました。若年層に対して早期に生活習慣病対策を行うことや健康意識の向上を図ることなどを目的に、20歳、25歳、30歳の方を対象に「生活習慣病予防健診（一般健診 若年）」を実施します。

#### ③ 40歳以上の偶数年齢の女性に骨粗鬆症検診を開始

骨粗鬆症は高齢化に伴って増加傾向にあり、特に女性の発症リスクが高いとされています。そこで、40歳以上の偶数年齢の女性を対象に、予防と早期発見を目的とした「骨粗鬆症検診」を実施します。

#### ④ 検査項目が充実した「節目健診」の追加

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より詳細な健診を、40歳から70歳まで5歳刻みで受診できる「節目健診」を実施します。

### 4. まずは健康状態を把握しましょう

従業員とその家族の健康は、事業の持続可能性を高めるためには不可欠です。健診により健康状態を把握することは、健康増進や疾病予防の第一歩となるものです。

なお、生活習慣病予防健診の案内は、毎年3月下旬頃、事業所宛に「緑の封筒」でお届けしています。特定健診の受診券は、毎年4月上旬頃、被保険者の住所宛に「黄色い封筒」でお届けしています。事業主の皆様には、各種健診の受診率向上に取り組んでいただくとともに、特定保健指導や医療機関への受診が必要な方への積極的なお声掛けをお願いいたします。

## 2026年4月から、 生活習慣病予防健診等がさらに充実

協会補助額  
(1人当たり)  
最高14,135円  
(一般健診の場合)

【被保険者】生活習慣病予防健診 ※年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助

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 ※35～39歳の方は、胃・大腸がん検診を省略可	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		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		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	20歳～38歳の偶数年齢の女性の方	最高990円
一般健診 (若年) <b>NEW</b>	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	20歳、25歳、30歳の方	最高2,500円
節目健診 <b>NEW</b>	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	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	最高8,280円



【被保険者】一般健診・節目健診に追加できる健診 ※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 <b>NEW</b>	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	一般健診を受診する 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	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) (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	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	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540円

【被保険者】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	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日前日まで毎年受診可)

2026年度から  
定額補助を実施  
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を補助

【被扶養者】特定健康診査(特定健診)

健診の種類	検査の内容	対象者	補助額
基本的な健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査	40歳～74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高7,150円
詳細な検査	心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査(eGFRによる腎機能の評価含む)	健診結果等に基づいて医師の判断により実施	最高3,400円

※がん検診は、健康増進法に基づいて市区町村が実施しています。お住まいの市区町村のホームページや広報誌等でご確認ください。