

出版健保の保健事業を活用して健康づくりをしましょう



心身ともに「健康」であることは、毎日を楽しく、元気に過ごすために大切なことです。

人は誰でも、病気になったり、けがをしたりするリスクを負っています。そのリスクは自身の生活習慣によっ

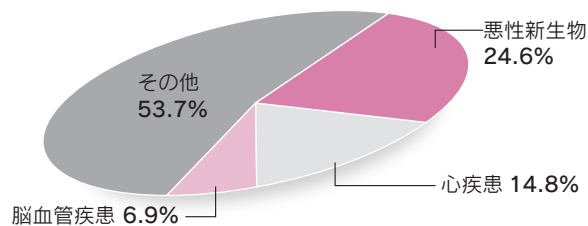
て最小限に減らすことができます。リスクを意識しない生活習慣を続けると、将来、介護が必要となったり、より大きなリスクを負う状況を招いたりすることもあります。

健康を守るためには

「健康」を守るためには、何が必要なのでしょう。日本人の死因の約半数が悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患、高血圧性疾患、糖尿病といった生活習慣病です。これらの生活習慣病は、食べ過ぎ、偏った食事、運動不足、睡眠不足などが原因となり引き起こされるとされています。現代においては生活習慣病を予防することが、「健康」を守るために大切です。つまり、「健康」の三大要素といわれる「食事」「運動」「休養」について、よい生活習慣を実践することが「健康を守る」ということにつながるのです。

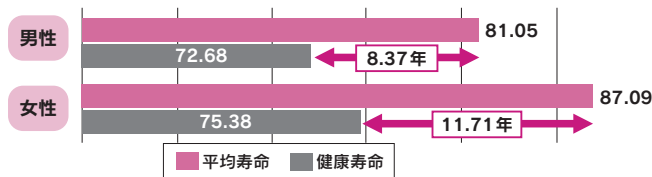
人の寿命において、介護などを必要とせず、自立して生活できる期間を「健康寿命」といいます。生活習慣を見直して「健康寿命」を延ばし、長く元気でいましょう。

【日本人の死因の約半数は生活習慣病】



資料：厚生労働省「令和4年（2022）人口動態統計（確定数）の概況」

【令和元年健康寿命と令和4年平均寿命】



健康を守るために必要な4つのポイント

ポイント① 健診で自分の健康状態をチェックしましょう！

生活習慣病である高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能や腎機能などの異常は、初期には自覚症状がなく、自分でも気づかないうちに進行していることが少なくありません。

健康そうに見える若い人でも、悪い生活習慣によって生活習慣病になりかけているかもしれません。まずは年1回、健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

健診の結果、正常範囲内でも前年度の数値より大きく変化していれば、生活を見直すきっかけになるなど自身の健康管理に役立ちます。なかには病気が見つかるのが怖くて健診を受けたがらない人がいますが、一番怖いのは健診を受けずに病気がどんどん進行するのを見逃してしまうことです。

今からでも遅くありません。受けていない人は健診を受けましょう。

ポイント② 食習慣を見直しましょう！

健診を受けた結果、よくわかるのが自身の栄養状態です。生活習慣病である高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能などの異常は、偏った食事（食べ過ぎや栄養バランスの悪い食事）やお酒の飲み過ぎなどでも発症のリスクが高まります。健診の検査項目で正常参考値を超えている場合は、出版健保の栄養相談を受けて食習慣を見直しましょう。

ポイント③ 運動習慣を見直しましょう！

高血糖などの生活習慣病になるリスクを高めるものに内臓脂肪型肥満があります。食習慣とも関係性がありますが、健診の検査項目で腹囲やBMI（体格指数）が正常参考値を超えている場合は、運動不足が影響している可能性があります。日常生活のなかで運動する機会や体の活動量を増やすなど、運動習慣を見直しましょう。

ポイント④ しっかり休養しましょう！

心の健康と「休養」は密接な関係があります。心の健康を害する要因としてストレスがあげられますが、これを解消するためには質のよい睡眠をしっかりとることや、心をリフレッシュするための休養が必要です。ストレスを感じているときほど、意識して休養することを心掛けましょう。

出版健保があなたの健康づくりを支援します

出版健保はさまざまな保健事業（健康管理、体力づくり、運動施設、保養施設など）で健康づくりを支援します。ご家族とともに、ぜひご活用ください。健康づくりの主役はあなたです。積極的な取り組みをお願いします。

健康管理事業



1 一般健診 成人病健診 (兼特定健診)

全被保険者を対象とする「一般健診」「成人病健診」の令和4年度の受診者は、一般健診が22,915名・受診率84.1%、成人病健診が41,804名・受診率78.7%で、人間ドックの利用者を含めると全体で69,247名・受診率86.1%となりました。

①健康管理センターをご利用ください

出版健保「健康管理センター」では、一般健診、成人病健診、婦人科検診、専門ドック、骨粗しょう症検査等を行っています。

当健康管理センターで行う健診は、被保険者（特例退職被保険者、任意継続被保険者を含む）を対象として実施しています。

②再（二次）検査は必ず受けましょう

再（二次）検査を受けずにいると、病気の早期発見の機会を逸するなど健康を損なう原因ともなります。再（二次）検査は必ず受けて検査・診断結果を確認してください。なお、再（二次）検査にかかる費用は保険診療扱いとなります。

一次健診と再（二次）検査の両方を当健康管理センターで受診する場合は、一部の検査は無料です。

③健診後に保健指導をご利用ください

生活習慣病予防対策としては、健診による二次予防に加え、生活習慣の指導・改善による一次予防がさらに重要となっています。このため、健診結果に基づいて医師、保健師、管理栄養士による生活・保健指導を実施しています。健診後の保健指導は、「特定保健指導」に重点をおいて実施します。

④婦人科検診を受けましょう

乳がん対策には、40歳以上の方を対象とした乳房X線撮影（マンモグラフィ検査）、30歳以上の方を対象とした乳房超音波検査、医師の視診触診を受けることができます。

子宮がん検診は、子宮頸部細胞診検査を年齢を問わず実施しています。

2 家族健診 (40歳以上の方は 特定健診を含む)

ご家族の健康管理にお役立ていただくために、35歳以上の被扶養者の方を対象に実施しています。対象年齢別に2つの健診コースを編成し実施します。

なお、40歳以上の方は特定健診項目を含んだ内容となっています。

婦人科は、子宮がん検診を実施し、乳がん検診は年齢区分ごと（15ページ参照）に視診触診・乳房超音波検査・マンモグラフィ検査を実施します。

健康のために、家族健診をぜひお受けください。

3 歯科健診

高齢化社会における健康づくりと密接な関係をもつ歯の健康づくりのため、80歳まで自分の歯を20本以上残す「8020運動」を引き続き推進し、歯科医師、歯科衛生士等専門スタッフによる歯科健診を実施しています。

4 各種相談・指導

健康づくりの一環として、「健康相談」「栄養相談」等、各種の相談・指導を実施していますので、ご利用ください。

また、昨年度よりメンタルヘルスカウンセリングに加え、新たに身体の不調等もご相談いただける総合的な健康相談事業（26ページ参照）を実施していますので、ご利用ください。

5 大阪支部

大阪支部においても、歯科健診、骨粗しょう症検査等を実施しています。また、健診後の指導として保健師による健康相談、保健指導および生活指導も行っていますので、ご利用ください。

特定健診・特定保健指導



国民医療費の約3割、日本人の死亡原因の約半数を占める生活習慣病。「特定健診」とは、こうした生活習慣病の予備群といわれているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して行うもので、40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者が対象です。

特定健診の結果から保健指導が必要とされた方には、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートを実施します。これを「特定保健指導」といいます。

特定健診の検査項目（出版健保が実施している40歳以上の健診は、すべて「特定健診」の検査項目を満たしています）

必須項目	<ul style="list-style-type: none"> ● 質問票（服薬歴、喫煙歴等） ● 身体計測等（身長、体重、BMI、腹囲等） ● 血圧測定 ● 理学的検査（診察） ● 尿（尿糖、尿蛋白） ● 血液検査 <ul style="list-style-type: none"> ・ 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ・ 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c） ・ 肝機能検査[AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(P)]
詳細な項目	医師が必要と認めた場合に実施 <ul style="list-style-type: none"> ● 心電図 ● 眼底 ● 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値） ● 血清クレアチニン（eGFRによる腎機能の評価を含む）

特定保健指導対象者の選定方法と判定基準

特定健診の結果から、次のステップに沿って、保健指導の支援レベルを選定し、スタッフがサポートします。

STEP 1 内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- タイプ① 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
- タイプ② 腹囲は上記未満だが、BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上

STEP 2 検査結果、質問票から追加リスク数をカウント

1. 血糖：空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上
2. 脂質：空腹時中性脂肪 150mg/dl以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上） または HDLコレステロール 40mg/dl未満
3. 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
4. 質問票：喫煙歴あり（上記の1～3のリスクが1つ以上の場合のみカウント）

STEP 3 保健指導レベルをグループ分け

	STEP 1	STEP 2	保健指導の内容
①のリスクに該当した場合 (腹囲測定)	1～4のリスク数が	2つ以上	積極的支援
		1つ	動機付け支援
		0	情報提供
②のリスクに該当した場合 (BMI)	1～4のリスク数が	3つ以上	積極的支援
		1～2つ	動機付け支援
		0	情報提供

STEP 4

- 服薬治療中（糖尿病、脂質異常症、高血圧）の方は継続的に医療機関に受診しているため、特定保健指導の対象にはなりません。
特定健診の問診票の服薬に関する質問項目は、正確にもれなくご記入ください。
- 前期高齢者（65歳以上75歳未満）は、積極的支援の対象になった場合でも動機付け支援レベルになります。

特定保健指導 保健指導レベルに合わせたご案内をします

情報提供	健康的な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるような、基本的な情報を提供します。
動機付け支援 (リスク低)	生活習慣を振り返り行動計画を立て、目標達成に向けて実行できるようサポートします。 ・ 初回面談：個別に20分以上（ICTを活用した遠隔面接は30分以上）、対象者に合わせた実践的なアドバイスをします。 ・ 実績評価：3カ月以上経過後に健康状態、改善状況の確認をします。
積極的支援 (リスク高)	生活習慣を振り返り行動計画を立て、改善した生活習慣が継続できるよう目標を目指してサポートします。 ・ 初回面談：個別に20分以上（ICTを活用した遠隔面接は30分以上）、対象者に合わせた実践的なアドバイスをします。 ・ 継続支援：メールや電話等で生活習慣の改善のための支援を3カ月以上継続します。 ・ 実績評価：初回面接から3カ月以上経過後に目標（腹囲2cm・体重2kg減）を達成した場合は支援終了となり、未達成の場合は、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

「定期健診」年齢別早見表



年度に1回、ご自分が受けることができる健診をチェックしてみましょう。詳細は16・17ページをご覧ください。表中は、令和7年3月31日までに達する年齢区分、委託機関で受診した場合の自己負担額、検査項目になります。

● 被保険者の方

年齢区分	出版健保の健診名称	検査項目
39歳以下	一般健診 (自己負担なし)	身体計測等、腹囲、血圧、尿、胸部X線、血液生化学、血液一般、聴力、心電図、婦人科
40歳以上 (どちらか1つを選択できますが、成人病健診を推奨します)	成人病健診 (自己負担なし)	身体計測等、腹囲、血圧、尿、胸部X線、血液生化学、血液一般、聴力、心電図、婦人科、胃部X線、腹部超音波、便潜血反応、眼底、前立腺 (58歳以上の男性希望者)
	人間ドック (自己負担4,980円(税込))	身体計測等、腹囲、血圧、尿、胸部X線、血液生化学、血液一般、聴力、心電図、婦人科、胃部X線、腹部超音波、便潜血反応、眼底、前立腺 (58歳以上の男性希望者)、血清、眼圧、肺機能

● 被扶養者の方 (家族健診の対象は35歳以上の方です)

年齢区分	出版健保の健診名称	検査項目
34歳以下 (女性のみ)	婦人科検診 (自己負担なし)	子宮頸部細胞診 乳房視診触診 (29歳以下) 乳房視診触診および乳房超音波 (30～34歳)
35～39歳	家族健診 (自己負担1,000円(税込))	身体計測等、血圧、尿、胸部X線、血液生化学、血液一般、婦人科*
40歳以上	家族健診 (自己負担2,000円(税込))	身体計測等、腹囲、血圧、尿、胸部X線、血液生化学、血液一般、婦人科*、心電図、胃部X線、便潜血反応

※35歳以上の方で、「婦人科検診」のみを「家族健診」とは別の出版健保・東振協契約の医療機関・日程で受診する場合は、自己負担なしです。ただし、家族健診の際に「婦人科検診」をすでに受診された方は対象外となります。

健診一覽



	健診種別	対象者	検査内容	健診機関
被 保 険 者	一般健診	39歳以下	問診・診察・身長・体重・BMI・腹囲・視力・ 血圧・尿・胸部X線・血液生化学・血液一般・ 聴力（オージョメーター）・心電図・婦人科検診	・出版健保健康管理センター
	成人病健診	40歳以上	上記に加え、胃部X線・腹部超音波・便潜血反応・ 眼底・前立腺PSA検査（58歳以上の男性希望者）・ 婦人科検診	・委託機関（42～51ページ）
	人間ドック	40歳以上	成人病健診に加え、血清・眼圧・肺機能	・東振協の委託機関 （43～51ページ）
	健診補助金	全員	上記の年齢区分の検査項目が補助対象	・委託機関以外、 人間ドックを含む
	脳検査	55歳以上	脳MRI および MRA	・東振協の委託機関 （52～54ページ）
	歯科健診	全員	口腔診査・歯石除去・口腔衛生指導	・出版健保健康管理センター ・事業所へ委託機関が出張 （52ページ） ・大阪市松田歯科医院 （52ページ）
被 扶 養 者	家族健診	35～39歳	問診・診察・身長・体重・BMI・視力・血圧・尿・ 胸部X線・血液生化学・血液一般・婦人科	・委託機関等（42～51ページ）
		40歳以上	上記に加え、腹囲・心電図・胃部X線・便潜血反応	
	健診補助金	35歳以上	上記の年齢区分の検査項目が補助対象	・委託契約以外、 人間ドックを含む
共 通	婦人科検診	女性	子宮頸部細胞診検査は年齢問わず実施可	・出版健保健康管理センター
			乳房検診は医師の視診触診、30～39歳は超音波 検査を併用可、40歳以上はマンモグラフィ検査ま たは超音波検査を併用可	・委託機関（42～51ページ） ・補助金申請（21ページ）
	インフルエンザ 予防接種	中学生以下 除く全員	インフルエンザワクチンの接種	・出版健保が実施する合同接種 ・大阪地区委託機関（後日案内）
全員		インフルエンザワクチンの接種	・東振協の委託機関（10月～東振 協ホームページ掲載） ・東振協委託以外（補助金申請）	

出版健保健康管理センターでは、令和6年4月から被保険者のみなさまに、より充実した健診を実施するため、
下記（※）のとおり一部内容を変更いたします。

※女性被保険者限定の健診日「レディースデー」の開設

毎週「火曜日」は女性被保険者の方に限定した健診日として、実施いたします。

乳がん検診の充実

- ・出版健保健康管理センターでは30～39歳の乳がん検診として乳房エコー検査（乳房超音波検査）を実施いたします。
- ・40歳以上の乳がん検診は、マンモグラフィ検査（乳房X線検査）または乳腺エコー検査（乳房超音波検査）の選択ができます。

「出版健保健康管理センター用申込書」が新しくなりました。

事業所担当者の方は、対象者の方の保険証の番号、お名前、性別、希望日をご記入のうえ、お申込みください。
（申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます）

詳しくは機関誌『すこやか4月号』または出版健保ホームページをご覧ください。

受診申込	費用
<ul style="list-style-type: none"> 出版健保に申込書を提出してください。 特例退職被保険者・任意継続被保険者専用申込書が裏表紙にあります。 	労働安全衛生法に基づく事業主健診費用負担相当額として、6,200円を事業主の方に後日お支払いいただきます。
<ul style="list-style-type: none"> 出版健保契約、東振協契約の委託機関に電話予約をし、出版健保の一般・成人病健診であることを確認してください。 (東振協委託機関の場合、一般⇒B1コース、成人病⇒Bコース) 	
<ul style="list-style-type: none"> 東振協契約の委託機関に電話予約をし、東振協のD1コースであることを確認してください。 	健診当日一部負担金 4,980円(税込)と、上記6,200円(事業主)を後日お支払いいただきます。
<ul style="list-style-type: none"> 当センターおよび委託機関以外ですので、お支払いまでご自身で行ってください。 (申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます) 	検査項目により、補助金限度額の範囲内を補助します。 上記6,200円(事業主)を後日お支払いいただきます。
<ul style="list-style-type: none"> 東振協契約の委託機関に電話予約をし、東振協の脳検査であることを確認してください。 	検査当日一部負担金 10,500円(税込)です。
<ul style="list-style-type: none"> 出版健保に申込書を提出してください。 (申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます) 	無料です。
<ul style="list-style-type: none"> 委託機関に電話予約をしてください。 (30～70名で半日、70名以上で1日が実施の目安です) 	
<ul style="list-style-type: none"> 出版健保大阪支部に申込書を提出してください。 (申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます) 	
<ul style="list-style-type: none"> 出版健保契約、東振協契約の委託機関に電話予約をしてください。 	
<ul style="list-style-type: none"> 集合健診：西早稲田クリニックに電話予約をしてください。 巡回レディース健診(40歳以上女性のみ対象)：専用封筒にて全国健康増進協議会に申込用紙を送付、またはインターネットよりお申込みください。 	健診当日一部負担金 1,000円(税込)です。
<ul style="list-style-type: none"> 委託契約以外ですので、お支払いまでご自身で行ってください。 (申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます) 	健診当日一部負担金 2,000円(税込)です。
<ul style="list-style-type: none"> 出版健保に申込書を提出してください。 (申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます) 	無料です。
<ul style="list-style-type: none"> 委託機関に電話予約をし、出版健保の婦人科検診であることを確認してください。(東振協委託機関で婦人科のみの場合、A2コース) 	
<ul style="list-style-type: none"> 当センターおよび委託機関以外ですので、お支払いまでご自身で行ってください。 (申請書は出版健保ホームページからダウンロードできます) 	検査項目により補助金限度額の範囲内を補助します。
<ul style="list-style-type: none"> 令和6年10月頃、文書および出版健保ホームページでご案内します。 	無料です。
<ul style="list-style-type: none"> 東振協契約の委託機関に電話予約をし、東振協専用インフルエンザ予防接種利用券と保険証を当日持参してください。 	令和6年10月頃、文書および出版健保ホームページでご案内します。
<ul style="list-style-type: none"> 接種予約からお支払いまでご自身で行ってください。 	補助金限度額 2,000円です。

【注意事項】

- 委託機関で各種健診(検査)を受診する際には、必ず保険証を持参し提示してください。
健診(検査)当日、健康保険の資格を喪失している場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。
- 東振協とは、一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会の略称で、健診などの保健事業を共同し合理的に実施するために設立された団体です。
- 40歳以上の健診につきましては、「特定健康診査」の検査項目を含んで実施しています。
- 対象年齢は令和6年4月1日～令和7年3月31日までの間に達する年齢です。
- 出版健保の費用負担は、すべての健診(ドック含む)で同一年度内1回を限度としています。

検査でのチェック項目一覧



病気になっていることを恐れて健診を受けない方がいますが、早期に発見し、治療すれば重症化を防ぐことも可能です。健康で元気な生活を送るためにも、健診の検査項目では何を調べ、検査値が何を意味するかを知っておきましょう。

検査値について

正常値は年齢・性別や受診者の個人差等で若干変化します。また同じ検体(血液、尿)を検査しても、検査法や測定条件により検査値は異なります。したがって、検査結果や診断は、健康質問票を含め、各種検査結果を総合して判定しております。判定の目安となる正常値は前記のように変化しますので、参考値として下記の表をご活用ください。

正常参考値等一覧

検査項目		正常参考値		目的(チェックできる病気、検査の意味)	
項目名	略語	数値	単位		
肥満度	BMI (Body Mass Index、体格指数)	18.5未満: やせ 18.5~25未満: 正常 25以上: 肥満、22: 標準	体重(kg)/身長(m) ²	肥満、低体重と標準体重を判定する。肥満は、さまざまな生活習慣病の原因となっている。体重は健康のバロメーターである。	
腹囲	—	男性85未満 女性90未満	cm	腹囲は内臓脂肪の量に比例する。内臓脂肪が過剰な内臓脂肪型肥満になると、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の影響で、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のリスクが高まる。	
血圧	BP	収縮期 140未満 拡張期 90未満 (ただし、収縮期血圧100以下は低血圧)	mmHg	高血圧や低血圧をチェックする。高血圧は心臓病、脳卒中や腎臓病などの生活習慣病に関係している。高血圧と診断されなくても、血圧は変動しやすいので、時々測定する。	
血清 脂質	総コレステロール	T-Cho	130~219	mg/dl	この値が高いと、動脈硬化の危険因子となる。特に心筋梗塞などの心臓病に関係する。欧米化した食事などで数値の高い方が増えている。
	HDL-コレステロール	HDL-C	40以上	mg/dl	いわゆる善玉のコレステロール。この数値の低下は心筋梗塞、脳梗塞など動脈硬化による病気に要注意。高値の方は平均寿命が長い。
	LDL-コレステロール	LDL-C	60~139	mg/dl	いわゆる悪玉のコレステロール。この数値が高いと動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの循環器病を招く。
	空腹時中性脂肪	TG (トリグリセライド)	30~149	mg/dl	体に蓄えられる脂肪の主成分。この数値が高いと動脈硬化になりやすく、肥満で高くなる。過食や飲酒過多で上昇するので注意。
貧血など	赤血球数	RBC	男 410~530 女 380~480	×10 ⁴ /μl	貧血の判定に利用。貧血の原因によって、それぞれの低下の程度が異なる。女性に多い鉄欠乏性貧血では、ヘモグロビンの低下率が大きい。白血病でも低下する。真性多血症や脱水で上昇する。
	ヘモグロビン	血色素量 Hb	男 13.5~17 女 11.5~15	g/dl	
	ヘマトクリット	Ht	男 37~48 女 32~42	%	
	白血球数	WBC	3500~8500	/μl	

検査項目				正常参考値		目的 (チェックできる病気、検査の意味)
項目名		略語	数値	単位		
腎機能	尿	尿蛋白	—	(-)	—	腎炎、腎症、尿路感染症、尿路結石症などの腎・尿路系の病気の診断に利用。20歳代までは起立性蛋白尿・潜血尿の場合もある。この場合は病気ではなく、早朝起床時尿では陰性になる。
		尿潜血	—	(-)	—	
	血液	クレアチニン	Cr	男 0.61~1.04 女 0.47~0.79	mg/dℓ	体内の老廃物の一種。腎機能障害、腎不全(尿毒症)の診断とその重症度の判定に利用。
		推算糸球体濾過量	eGFR	—	—	クレアチニン値をもとに年齢・性別から算出。CKD(慢性腎臓病)の指標とされる。
痛風	尿酸	UA	7.0未満	mg/dℓ	痛風、高尿酸血症の診断に利用。体内プリン体の代謝物。腎機能障害、腎不全でも上昇する。	
肝機能	血清酵素※	アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ	AST (GOT)	10~30	U/L	ASTとALTは主に肝臓に局在する酵素で、肝障害により血液中に漏出して高値となる。一般に、肝炎や脂肪肝でALTが、アルコール性障害や肝硬変ではASTがより高く上昇する。
		アラニンアミノトランスフェラーゼ	ALT (GPT)	0~35	U/L	
		γ-グルタミルトランスペプチダーゼ	γ-GT (P)	0~80	U/L	
		アルカリフォスファターゼ	ALP	38~113 (IFCC)	U/L	
	総蛋白	TP	6.4~8.2	g/dℓ	血清中の多種の蛋白質の総量。慢性肝炎などの慢性炎症で上昇。栄養不良や重症肝疾患で低下。	
	総ビリルビン	T-Bil	0.2~1.2	mg/dℓ	黄疸の原因物質。黄疸を伴う肝疾患、胆道疾患や溶血性黄疸で高値となる。	
糖尿病	尿糖	—	定性 (-)	—	糖尿病で陽性になるが、血糖やHbA1cが正常なときは、腎性糖尿のことがある。	
	空腹時血糖	FBS または FBG	60~109	mg/dℓ	血液中のブドウ糖値。一般に早朝空腹時の値を用いる。高値では糖尿病や耐糖能障害を示す。	
	グリコヘモグロビンA1c	HbA1c	4.6~6.2 (NGSP 基準)	%	血糖と赤血球のヘモグロビンの結合物の値で過去1~2カ月の血糖値の状態が推測できる。高値の場合は、糖尿病である。	
大腸	便潜血反応	免疫学的ヒトヘモグロビン検出法	(-)	—	この検査は人血液のヘモグロビンのみ反応するので、主に大腸や肛門からの出血で陽性となる。特に大腸のがんやポリープなどの一次検査に用いられる。	
前立腺特異抗原	PSA	0.0~4.0	ng/ml	前立腺に特異的なたんぱく質の一種で、前立腺がんで上昇する。前立腺肥大症や前立腺炎でも高値になることがある。		
眼底	—	—	—	—	網膜とその血管所見より、主に高血圧症、動脈硬化症、糖尿病の程度を判定する。	
腹部超音波	—	—	—	—	主に肝臓、胆のう、腎臓などの病気について検査。それらのがん、結石、のう胞などがよくわかり、脂肪肝、水腎症にも有効な検査方法。	

※血清酵素の数値は、肝臓などの臓器から酵素が血液中に漏れ出てきて上昇します。臓器の障害の程度がわかります。

(ご注意) この表は出版健保健康管理センターにおける正常参考値です。健診機関によって検査方法が異なるため、正常参考値・単位が違う場合があります。詳細は受診した健診機関等でご確認をお願いします。
なお、特定健診の基準値(14ページ参照)は別に定められています。

委託機関以外で受診した場合は 補助金を交付します



一般健診・成人病健診・人間ドックおよび家族健診については、委託機関以外の医療機関等で受診した場合に、健診費用に対して補助金交付限度額の範囲で補助金を交付します。

補助金交付申請は、出版健保所定の用紙でお願いします。詳細については事業所の健康管理責任者の方、または出版健保健康管理課、大阪支部（55ページ参照）にお

問い合わせください。

なお、労働安全衛生法に基づく事業主健診費用相当額として、一般健診・成人病健診および人間ドックは1人当たり6,200円を事業主の方に負担していただいておりますが、補助金対象額全額を支給後に別途、ご請求申し上げます（特例退職被保険者・任意継続被保険者の方の負担はありません）。

※全額実費分が対象です。保険診療分の申請はできません。

※補助金の申請書は、受診後速やかにご提出ください（受診後6カ月以内）。

健診補助金交付限度額一覧

一次健診

*補助金対象限度額は、診療報酬点数表を参考に設定しています。

検査項目	検査内容	39歳以下	40歳以上
身体計測等	問診・診察・身長・体重・BMI・腹囲・視力・血圧	2,880円	2,880円
尿	尿蛋白・尿糖・尿潜血反応	260円	260円
胸部X線	X線撮影	間接 760円 直接 2,100円	間接 760円 直接 2,100円
血液一般 (貧血検査)	赤血球・白血球・血色素・ヘマトクリット	1,460円	1,460円
血液生化学	総蛋白・総ビリルビン・AST(GOT)・ALT(GPT)・ALP・γ-GT(P)・ 総コレステロール・中性脂肪・HDL-C・LDL-C・クレアチニン・ eGFR(40歳以上のみ)・尿酸・空腹時血糖・HbA1c	4,610円	4,610円
聴力	オーディオメーター(1,000Hz・4,000Hz)	1,100円	1,100円
心電図	12誘導	1,300円	1,300円
胃部X線	X線撮影(または内視鏡)	—	間接 5,350円 直接 12,220円
腹部超音波	肝臓・胆のう・腎臓など	—	5,300円
大腸	便潜血反応	—	710円
眼底	眼底カメラ撮影	—	580円
子宮	頸部細胞診	3,000円	3,000円
乳房 (1つを選択)	医師の視診触診	2,820円	2,820円
	マンモグラフィ、医師の視診触診(40歳以上対象)	—	5,000円
	超音波、医師の視診触診(30歳以上対象)	5,000円	5,000円
前立腺検査	PSA(58歳以上の男性希望者)	—	1,340円

委託機関以外で受診した場合は補助金を交付します

家族健診補助金交付限度額一覧

一次健診

*補助金限度額は、診療報酬点数表を参考に設定しています。

検査項目	検査内容	補助金限度額	Aコース 35～39歳	B2コース 40歳以上
身体計測等	問診・診察・身長・体重・BMI・腹囲・視力・血圧	2,880円	○	○
尿	蛋白・糖・潜血反応	260円	○	○
胸部X線	X線撮影	2,100円	○	○
血液一般 (貧血検査)	赤血球・白血球・血色素・ヘマトクリット	1,460円	○	○
血液生化学	総蛋白・AST (GOT)・ALT (GPT)・ALP・γ-GT (P)・ 総コレステロール・中性脂肪・HDL-C・LDL-C・クレアチニン・ eGFR・空腹時血糖・HbA1c	4,610円	○	○
心電図	12誘導	1,300円	—	○
大腸	便潜血反応	710円	—	○
胃部X線	X線撮影(または内視鏡)	12,220円	—	○
子宮	頸部細胞診	3,000円	全年齢対象	
乳房 (1つを選択)	医師の視診触診	2,820円	全年齢対象	
	マンモグラフィ、医師の視診触診(40歳以上対象)	5,000円	—	○
	超音波、医師の視診触診(30歳以上対象)	5,000円	○	○

※35～39歳はAコース(35歳未満でも婦人科は対象)、40歳以上はB2コースが補助金対象検査項目です。

婦人科検診補助金交付限度額

健診とは別に委託機関以外の医療機関で婦人科(乳がん、子宮がん)検診を実施した場合に、補助金交付限度額の範囲で補助金を交付します。

対象となる方と検査内容は、健診補助金交付限度額一覧・家族健診補助金交付限度額一覧と同じです。

インフルエンザ予防接種(被保険者、被扶養者)

最寄りの医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合は、補助金を交付します。補助金限度額は1人2,000円です。

また、東振協委託機関でも予防接種を受けることができます。委託機関の一覧および自己負担額等については、令和6年10月頃に文書およびホームページでご案内します。

東振協委託機関および補助金申請の対象者は、全被保険者・全被扶養者となります。

※2回接種をされた場合は、1回分の接種費用のみ補助金の対象となります。