

生活習慣病検診・ 定期健診ガイドブック

2025
年度版

健診予約業務の業者委託について

当健康保険組合では、健診の予約代行業務を(株)バリューHRに委託しています。すなわち、当健康保険組合は(株)バリューHRに生活習慣病検診などの対象者のデータを提供し、(株)バリューHRは加入者からの連絡(登録)を受けた上で、健診受診の対象者であることを確認し、当健康保険組合に代わって契約健診機関との窓口になり、料金の精算業務、健診データの受取・入力業務を行っています。

お問い合わせ

(株)バリューHR カスタマーサービス

- 電話番号 0570-001-824(平日9:30~17:00 土・日・祝休み)
- Email kensin-jaccs@apap.jp

「申請書」送付先

- FAX送付先 0172-31-3088
- 郵送先 〒036-8186 青森県弘前市大字富田3-9-4
(株)バリューHR 弘前オペレーションセンター
カスタマーサービスグループ

健診予約システム

<https://www.apap.jp/jaccs/yoyaku/>

株式会社バリューHRは代行機関として全国の健診機関と提携し、健診事業の一環したサポートを行っています。

【代行機関番号】

○91399048 特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準第16条第3項の規定に基づく代行業務を行う者

【個人情報保護及び情報セキュリティへの取り組み】

株式会社バリューHRでは、個人情報保護法に基づき、諸規定を定め、会社を挙げて個人情報についての適切な管理に積極的に取り組んでいます。また、本事業において、情報管理の国際規格「IOS 27001」及び国内規格「JIS Q 27001」の認証登録、個人情報を管理・保護するために「プライバシーマーク」を取得しています。その他、不正なアクセスからデータを保護するための「SCT SECUREクラウドスキャン」も導入しています。

被保険者の方へ

家族の健康は大切です。
健診予約の際には被扶養者の
予約も一緒にお願いします。

被扶養者の方へ

当健保の被扶養者
10名中8名が健診を受診
今年も受診しましょう！



予約開始は

2025年 3月21日(金)
午前 10時からです！

ジャックス健康保険組合

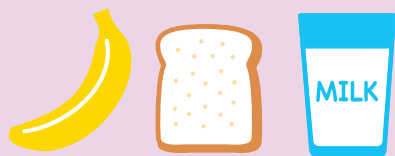
健診前は生活習慣を見直すチャンスです！ 健診の1ヵ月前から準備しましょう！

健診結果をよくするために
3つ選んで1ヵ月続けてみよう

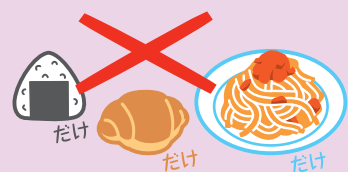


食生活

朝食を食べる



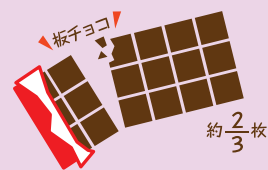
炭水化物オンリーの食事をやめる



毎食、1皿は野菜料理を食べる



おやつは〇時だけ、
200kcal以内に抑える



1日20食品を食べる



週に2日、
お酒を飲まない日をつくる



運動

1日に1,000歩(10分)
多く歩く



オススメ

1日に10分以上
速歩で歩く



毎日10分
軽い筋トレをする



体を使って家事をする

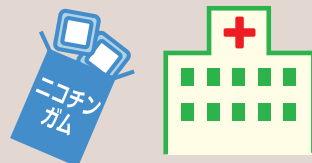


好きな運動を楽しむ
(週に1日以上)



禁煙

禁煙補助剤や禁煙外来を
利用して禁煙する



健診を受けたその後は？

ねこもしゃくしも
健診結果が届いたら必ず内容を確認。

受けっぱなしはNG！
出た結果を生かしてこそその健診です。

✓特に、右記に該当する項目があれば、
すぐ行動を。



要精密検査・要治療

病気が疑われ、治療や、病気の原因を突き止めるための詳しい検査が必要な状態です。至急、医療機関を受診してください。

要再検査

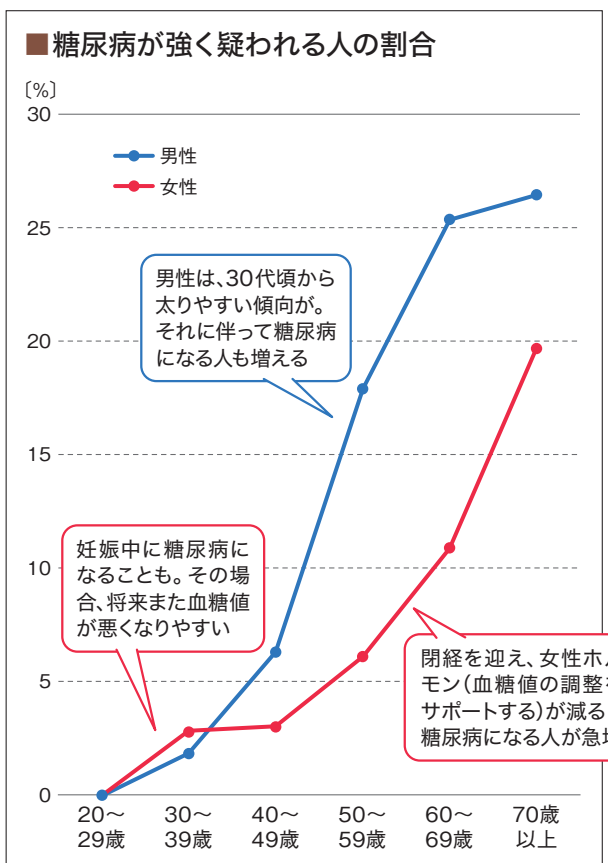
異常な数値が一時的なものなのか、からだの問題によるものなのかを判別するため、もう1度検査が必要です。なるべく早く医療機関の受診を。

毎年の変化にも着目

基準値内だったかどうか
だけでなく、過去の結果と
比べるのも重要なポイントです。

- ✓基準値内であっても、急に数値が悪くなった場合はからだに変化が起こっているかも？
- ✓年々悪くなっている項目は、今後、基準値を外れてしまう可能性が。

この機会に生活習慣を
見直して、翌年の健診で
変化の確認を。



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」をもとに作成

2025年度



「定期健診・生活習慣病検診」について



1 受診できる健診について

	対象者(年齢は4月1日時点)	予約期間	受診期間
定期健診	30歳未満の被保険者	5月31日までに予約	6月30日までに受診

検査概要

基本検査: **身長、体重**・**腹囲**・**視力**・**聴力**・**血圧**・**胸部X線**・**心電図**・**尿検査**・**血液検査**

健診費用

- 基本検査の個人負担なし、事業主が負担します。(別途、健保より事業主へ請求)
- 二次検査(再検査、精密検査等)の費用は保険診療扱いとなります。(3割自己負担)

	対象者(年齢は4月1日時点)	予約期間	受診期間
生活習慣病検診	30歳以上の被保険者	5月31日までに予約	原則9月30日までに受診
	30歳以上の被扶養者 任意継続被保険者 任意継続被扶養者	早めに予約	2026年2月までに受診 3月は受診できません

検査概要

基本検査: **問診**・**身長、体重**・**腹囲**・**視力**・**眼底**・**聴力**・**血圧**・**尿検査**・**詳細な血液検査**・**診察**

基本検査に含まれる「がんの検査」: **胸部X線**・**胃がん検査(バリウムまたは内視鏡)**・**腹部の検査(超音波)**
大腸がん検査(便)

婦人科検診: **乳がん検査(乳房超音波(エコー)またはマンモグラフィ)**・**子宮がん検査(子宮頸部細胞診)**

健診費用

- 契約健診機関での受診は**基本検査+婦人科検診の自己負担なし、健保が全額負担します。**
- オプション検査(健診予約管理システムで追加した)についてはオプション検診補助金の上限を超えた分を健診窓口で支払います。補助金分は健診機関から健保へ直接請求が来ます。(補助金請求不要)
- 二次検査(再検査、精密検査等)の費用は保険診療扱いとなります。(3割自己負担)

健診の予約方法

2 健診予約は「健診予約管理システム」から行なってください

契約健診機関で受診する場合、健診予約は「健診予約管理システム」から行います。ID・パスワードは被保険者に付与されます。このID・パスワードで被扶養者(30歳以上)の分の健診予約も可能です。

- 初めてID・パスワードを取得するときは、被保険者の情報で登録してください。
- ID・パスワードを忘れた場合は容易に再取得が可能です。

受診する健診機関は「健診予約管理システム」から選択します。予約は「ネット予約」と「電話予約」があり、最後に「健診予約管理システム」から確定申請(※これを行わないと受診できません)を行って完了です。

生活習慣病検診で近くに契約健診機関がない場合は、P6を参照ください。

3 被保険者の方へ

このID・パスワードでご自身の健診予約ができます。30歳以上の被扶養者がいる方は自分の健診予約だけでなく、被扶養者の健診予約についても、希望の健診機関・検査項目・受診日時を聞きながら一緒に予約をお願いします。

4 被扶養者(30歳以上)の方へ

被保険者と同居されている場合は、希望の健診機関・検査項目・受診日時を被保険者に伝えて健診予約を依頼してください。被保険者が単身赴任のため容易に健診予約を依頼できない方は、同封のFAX／郵送連絡票を記入してFAXまたは郵送で確定申請をお願いします。

5 オプション検査について (※追加可能な検査項目は健診機関により異なります)

●「健診予約管理システム」で追加可能なオプション検査

対象年齢	検査項目	健保補助上限	自己負担額
40歳以上	肺がん検診	肺CT	13,000円
		喀痰細胞診	3,500円
40歳・45歳 および 50歳以上	脳ドック ※選択制	MRI・MRA	15,000円
		脳CT	13,000円
	大腸がん検診 ※選択制	大腸内視鏡	15,000円
		大腸CT	15,000円
40歳以上	すい臓がん検診【腫瘍マーカー・CA19-9】	2,000円	健保補助金を 超えた分が 自己負担です 健診予約システムでは自己負担の金額を表示しているので必ず確認してから申込ください
男性50歳以上	前立腺がん検診【腫瘍マーカー・PSA】	3,500円	
女性40歳以上	骨粗鬆症	4,000円	

対象年齢は受診年度4月1日時点で該当の方が対象です。

※左記以外のオプション検査を追加した場合、追加分の費用は全額自己負担となります。

●「健診予約管理システム」では追加できないオプション検査

対象年齢	検査項目	健保補助上限	自己負担額
40歳以上	肝炎検査	HBs抗原(B型)	1,500円
		HCV抗体(C型)	3,000円
30歳以上	ピロリ菌検査	1,500円	窓口で全額支払い、 後日、健保へ 補助金請求を行う

※健保加入期間中1回補助対象:希望する場合は健診機関へ電話で申し込みしてください。

健診予約のお問い合わせ先

パリュートHR
カスタマーサービス

電話番号 **0570-001-824**
(平日9:30~17:00 土・日・祝休み)

e-mail **kensin-jaccs@apap.jp**

6 オプション検診補助金の請求について

●オプション検診補助金の請求不要なケース

健診予約管理システムで追加したオプション検査は、補助金分を差し引いて自己負担分のみを窓口でお支払い頂いているので、補助金の請求対象外です。(補助金分は健診機関からの請求に基づき健保で精算しています。)

●オプション検診補助金を請求出来るケース

契約健診機関以外で受診した場合または健診予約管理システムで追加出来ないオプション検査を受診し

た場合、窓口にて全額負担(10割負担)の上、オプション検診補助金請求書に領収書(原本)を添付して健康保険組合に提出してください。オプション検診補助金の上限は上記の通りです。

なお、オプション検査が「保険診療(3割負担)」の場合は補助金請求対象外となります。

6 のお問い合わせ先

ジャックス健康保険組合 TEL 03-6758-0650

7 「契約健診機関以外」で生活習慣病検診を受診するとき

※下記のパターンで利用できます

- ・「生活習慣病検診」と「婦人科検診」を受ける
- ・「生活習慣病検診」だけを受ける
- ・「婦人科検診」だけを受ける

※健診予約管理システムの登録は不要です

近くに契約健診機関がない等で契約健診機関以外で受診する場合は、下記の生活習慣病検診の検査項目を健診機関へ提示の上、受診してください。

健診費用は全額(10割負担)で立て替えていただき、後日、「生活習慣病検診補助金請求書」「質問票」を記入し、領収証(原本)、検診結果表の写しを添付して健康保険組合へ提出してください。

補助金は30,000円(税込)を限度に実費相当額を補助します。また、婦人科(子宮がん及び乳がん)は別途10,000円を限度に実費相当額を補助します。(子宮がんまたは乳がん一方のみの受診は5,000円が限度)

なお、補助対象となる婦人科の検査は下記に記載の婦人科の検査のみです。

生活習慣病検診の検査項目

- 問診
- 身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)
- 血圧計測
- 聴力
- 眼科(視力・眼底検査)
- 心電図
- 胸部X線
- 上部消化管(胃部X線検査または胃内視鏡検査)
- 腹部超音波
- 検尿(蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン)
- 便潜血(大腸がん検査)
- 血液検査
 - ・血液学(白血球・赤血球・血色素量・ヘマトクリット・血小板数)
 - ・肝機能(総蛋白・総ビリルビン・A/G比・GOT・GPT・γ-GTP・LDH・ALP)
 - ・脾機能(血清アミラーゼ)
 - ・脂質(総コレステロール・中性脂肪・non-HDLコレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
 - ・腎機能(尿素窒素・クレアチニン・eGFR・尿酸)
 - ・糖代謝(空腹時血糖・HbA1c)
- 婦人科「子宮頸部細胞診・乳房超音波(エコー)またはマンモグラフィー」

8 「全国巡回健診」を利用して生活習慣病検診を受診するとき

※被扶養者の女性専用です。

※全国約300か所で巡回健診を行なっています。

※「基本検査」と「婦人科検診」が受けられます。

※胃の検査はバリウムのみです。

予約方法が異なります。昨年度全国巡回健診を利用された方および昨年度、検診未受診等の方に案内を5月下旬に発送予定です。実施場所及び実施スケジュールを確認したい、または新たに受診を希望される方は右記からアクセスしてください。(4月下旬に掲載予定)



お住まいのすぐ近くの公共施設等で実施されている場合があります

9 インフルエンザ予防接種補助金について

健診予約のときのID・パスワードでスマホから補助金請求ができます。右記からアクセスください。領収書と診療明細書(発行されている場合)を写真に撮り、添付するだけで簡単に申請できます。



7～9 のお問い合わせ先

ジャックス健康保険組合 TEL 03-6758-0650

Web環境(スマホ・パソコン等)がある



被保険者

および

被扶養者

の

健診予約から受診までの流れ

1 「健診予約管理システム」にアクセスし健診機関を選択する

2 健診の予約をとる

詳しくは
P8～9

A ネットで予約

B 電話で予約

「確定申請」まで完了しないと
当日受診できません

ネット予約の場合
自動的に
確定申請まで
完了できます

3 確定申請を行う
「健診予約管理システム」から申請を行う

5 受診承認書を受け取る

6 受診する



当日持参するもの

- ・健康保険証または資格確認書等
- ・検査キットおよび問診票等(医療機関から送付された場合)

Web環境(スマホ・パソコン等)がない
または 登録方法が分からない



被扶養者

の

健診予約から受診までの流れ

1 契約健診機関一覧(P12～)から受診する健診機関を選択する

2 健診機関に電話をして健診の予約をする

詳しくは
P10～11

「確定申請」まで完了しないと当日受診できません

3 予約した内容を連絡票に記入する

被扶養者へ郵送するガイドブックには、連絡票と返信用封筒が入っています

C 被保険者と同居の場合

被保険者に連絡票を手渡して確定申請を依頼する

D 被保険者と別居の場合

FAXまたは郵送で確定申請を行う

4 確定申請を行う

これで
予約完了です

被扶養者向け

スマホ・Web環境がない方の予約方法



記入例

1 電話で予約をする

P12～の契約健診機関一覧から、受診したい健診機関を選び直接電話をします。

2 連絡票に予約内容を記入

右の見本を参考に記入してください。

3 確定申請を行う

C 被保険者と同居の場合

被保険者に確定申請を依頼してください(P8参照)。



D 被保険者と別居の場合

FAXまたは郵送で確定申請を行なってください。

FAX送付先 0172-31-3088

郵送先

〒036-8186 青森県弘前市大字富田3-9-4
株式会社バリューHR 弘前カスタマーセンター

必ずお伝えください

- 「ジャックス健康保険組合」の被保険者または被扶養者であること
- 健診コース
30歳未満の方は「定期健診」と伝えてください。
30歳以上の方は「生活習慣病検診」と伝えて、以下も選択してください。
・胃の検査はバリウム・内視鏡のどちらを希望するか
・婦人科検診…乳がん検診はマンモ・エコーどちらを希望するか（両方を希望される方は自己負担が発生します）
子宮頸がんの検査を希望するか
・オプション検査を追加する場合は、追加する検査項目
- 受診希望日
- 本人情報（被保険者等記号、番号、氏名、生年月日など）
- その他、健診機関からの確認事項



予約変更・キャンセル方法

健診予約管理システム上では、予約変更・キャンセルはできません。お手数ですが、以下の方法でご連絡ください。

■ 受診日(日程)を変更したい

健診機関に直接連絡して受診日変更を依頼したうえで、「バリューHR カスタマーサービス」へ受診日変更の内容をご連絡ください(メールまたは電話)。オペレーターが登録内容を変更します。

■ 予約をキャンセルしたい

健診機関に直接連絡して予約キャンセルを連絡したうえで、「バリューHR カスタマーサービス」にもキャンセルの内容をご連絡ください(メールまたは電話)。オペレーターが登録内容をキャンセルします。

■ 受診機関(病院)を変更したい

上記の予約キャンセルの手続きを行ったうえで、改めて健診予約管理システムから予約を行ってください。

バリューHR カスタマーサービス

電話番号 0570-001-824

(平日9:30～17:00 土・日・祝休み)

e-mail kensin-jaccs@apap.jp

送信先 FAX 0172-31-3088

【お申込について】 (送信先 業務委託先 株式会社バリューHR)

受診を希望する契約健診機関へ予約をされた後に、本連絡票へ必要事項をご記入いただき、健診カスタマーサービスへ送信または郵送して下さい。

複数人で使用するときにはコピーして使用して下さい。

ジャックス健康保険組合 WEB登録できない方専用のFAX/郵送連絡票 【確定申請用】

○被保険者情報									
被保険者名	フリガナ	ケンボ イチロウ			被保険者等記号、番号				
	氏 名	健保 一郎			記 号	10	番 号	1234567	
○健診予約情報 ※健診機関へ予約をした内容を以下へご記入下さい。									
健診機関名	ABC クリニック								
健診予約日	2025 年 4 月 1 日				健診機関受付者名 ※任 意			申込日 ※任意	年 月 日
受 診 者	フリガナ	ケンボ ハナコ			性 別	男 女	続 柄	本人 ・ 被扶養者	
	氏 名	健保 花子			生年月日	(西暦) 1970 年 1 月 1 日			
○医療機関へ予約済みの内容をチェックしてください。 ☆年齢は毎年度4/1現在で下記の方が対象です。									
生活習慣病検診 (胃カメラ ・ バリウム)	☐	生活習慣病検診＋胃カメラ	☒	生活習慣病検診＋バリウム	30歳以上				
☆婦人科(乳がん検診は、乳房超音波かマンモグラフィーかのどちらか一方が健保補助対象)									
子宮がん検診	☒	頸部細胞診(医師採取)	女性30歳以上						
乳がん検診	☐	エコー(乳房超音波)							
	☒	マンモグラフィー(乳房X線)							
☆オプション(生活習慣病検診と併せてお申し込みください)									
肺がん検診	☒	肺CT	40歳以上						
	☐	喀痰細胞診							
脳ドック	☐	脳 MRI・MRA	40歳・45歳 および50歳以上 ※MRI・CTどちらか選択						
	☐	脳 CT							
大腸がん検診	☐	大腸内視鏡	40歳・45歳 および50歳以上 ※内視鏡・CTどちらか選択						
	☐	大腸 CT							
☐	すい臓がん検診(CA19-9)		40歳以上						
☐	前立腺がん検診(PSA)		男性50歳以上						
☐	骨粗鬆症		女性40歳以上						
○連絡先/書類送付先									
健診キット 送付先	住 所	(〒000ー0000) 東京都〇〇区〇〇町1-1-1 〇〇マンション101							
受診承認書 送付方法	☐	F A X	-		☒	E-mail	Mail-adoress@co.jp		
	☐	郵送	☐		健診キット送付先と同じ				
連 絡 先	※健診機関より連絡が入る場合がございます。日中連絡のとれる番号をお願いします。								
	☐	自 宅	☐	会 社	☒	携 帯	090 - ××× - ××××		

【個人情報について】

ご記入された個人情報は、個人情報保護法のもと健康保険組合の保健事業および健康支援事業の目的に使用されます。
この情報はジャックス健康保険組合および業務委託会社である㈱バリューHR、健診機関に提供されます。ご同意の上、お申込下さい。

【健診結果について】

健診結果は、健診機関より直接ご本人宛に送付される他、健康保険組合および業務委託会社である㈱バリューHRに提供されます。
ご同意の上お申込下さい。

【お問合せ先/本紙送付先】

株式会社バリューHR 弘前オペレーションセンター/カスタマーサービスグループ

TEL :0570-001-824(平日 9:30-17:00 土日祝休)

FAX :0172-31-3088

郵送 :〒036-8186 青森県弘前市大字富田三丁目9-4

※郵送の場合、郵送費用は本人様のご負担となります。予めご了承ください。