

2025

生活習慣病健診・ 人間ドック受診案内

大切な人がいる！受けよう健診！



当健保の
補助が
あります

申込期間

施設健診 2025年 3月18日(火)～2026年 2月28日(土)

巡回健診 2025年 3月18日(火)～2026年 1月20日(火)

受診期間

施設健診 2025年 4月1日(火)～2026年 3月31日(火)

巡回健診 2025年 5月1日(木)～2026年 3月31日(火)

健康診断を
ぜひご受診
ください。

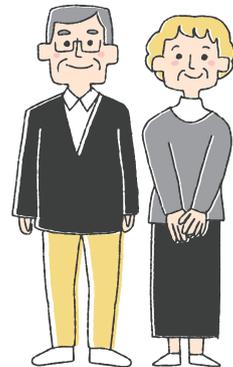


※生活習慣病健診は、被扶養配偶者・任意継続者が対象となります。

日本製紙健康保険組合

業務委託先：株式会社ベネフィット・ワン

健康寿命を延ばしましょう。



家族を守る。年に一度の健診で、
「病気を見つける」ことだけが目的ではなく、
「健康が証明される」ことも大事な目的となります。
年に一度の健診が、大切な家族や仲間の安心と笑顔につながります。

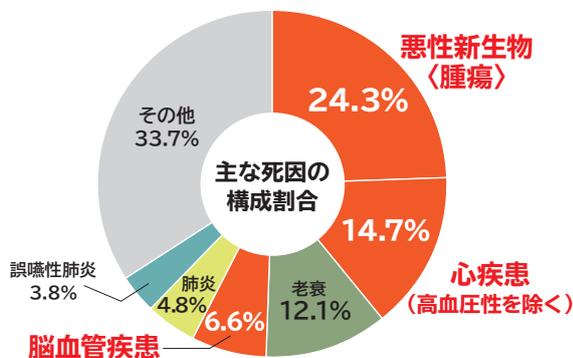
生活習慣病健診

被扶養配偶者・任意継続被保険者・
任意継続被扶養配偶者

生活習慣病の予防と早期発見に
特化した検査のため、安心です。

気になる血糖値や尿酸値、肝機能やコレステロール値をはじめ、生活習慣病に関わる必要な検査を網羅した健診です。早期のリスク回避や生活習慣の改善につながります。

日本人の死因の約半数が生活習慣病



出典:「令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概況)の概況」(厚生労働省)
(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai23/dl/kekka.pdf>)を加工して作成

[メリット]

- 1 早期発見が生活習慣病の最大のクスリとなる!
- 2 生活習慣病に特化した検査項目だからより安心!
- 3 何より自身のカラダを把握して、病気予防ができる!

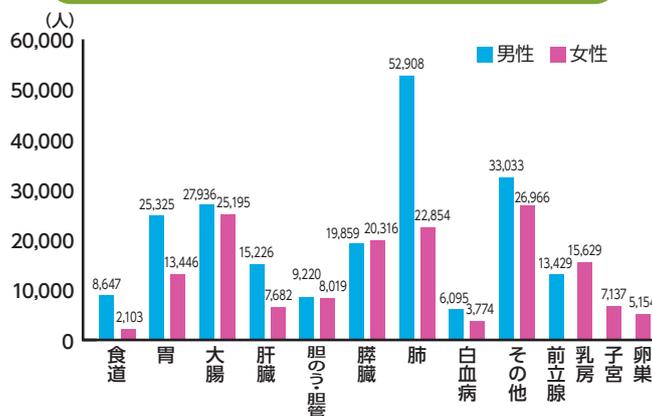
人間ドック

35歳以上の被保険者・
被扶養配偶者(任意継続者含む)

精密検査でがんなどの早期発見が
健康寿命を延ばす近道です!

年齢とともに高まるがんリスクなどに備え、生活習慣病健診よりさらに精度の高い検査項目が加わります。中高年の方、または最近ちょっと気になる不調がある方は、人間ドックで早期対策をしましょう。

主な部位別がん死亡数 2023年



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

[メリット]

- 1 徹底した精密検査で、病気を早期発見する!
- 2 細やかな数値をもとに年に一度の健康管理ができる!
- 3 病気を予防することで、医療費削減につながる!

申込期間

施設
健診

2025年 **3月18日(火)**～
2026年 **2月28日(土)**

巡回
健診

2025年 **3月18日(火)**～
2026年 **1月20日(火)**

受診期間

施設
健診

2025年 **4月1日(火)**～
2026年 **3月31日(火)**

巡回
健診

2025年 **5月1日(木)**～
2026年 **3月31日(火)**

混み合う時期を
避けるために、
お早めに
お申し込みください



※施設健診は受診希望日の14日前までにご予約ください。※巡回健診は受診希望月の2か月前の20日までにご予約ください。

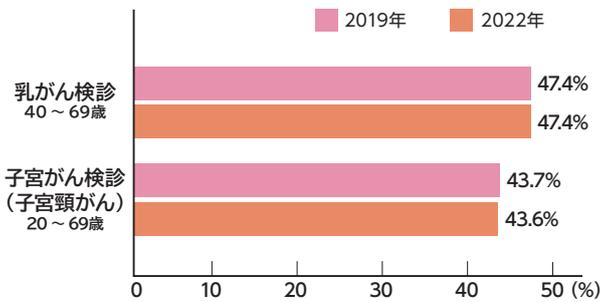
巡回レディース健診

被扶養配偶者(任意継続者含む)

女性特有の様々な病気の発見や お悩みを解消!

女性(任意継続者・被扶養者)を対象とした健診を全国で実施しており、公共施設を利用した巡回車による会場健診を行っています。無料で受診いただけますので、各地での開催情報をご確認のうえ、ぜひこの機会をご活用ください。

がん検診を受診した割合(過去2年間)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

[メリット]

1 女性特有のお悩みを解消!

2 気がつかないうちに忍び寄る病気を早期発見!

3 お気軽に近くの施設で受診できる!

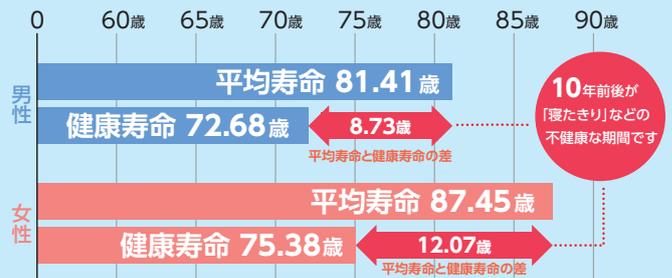
長生きだけが目的ではありません

本当の健康は、 元気に生活できることです

「健康寿命」とは…

一生のうち「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命:厚生労働省「簡易生命表」
健康寿命:厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(令和元年)

平均寿命と健康寿命で、
10年前後の差があります



健診の上手な使い方

1 年に一度は、必ず健診を受けている



2 健診結果をストックして、数値を管理している



3 健診結果を反映して、生活習慣改善を心がけている



4 要検査を判定されたら、必ず受診している





各種健診のご案内



2024年度(令和6年度)より第4期特定健康診査・特定保健指導が見直されました。

詳しくは下記URL、厚生労働省のHP掲載「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」をご確認ください。
<https://www.mhlw.go.jp/content/001081458.pdf>

【各種健診の補助】受診可能な対象年齢及び健診費用の補助額について

	年齢	加入区分	制度区分	オプション検査	健保補助額
生活習慣病健診 B2コース ※巡回レディース健診を含む	34歳以下	被扶養配偶者	一般・任意継続	<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸部細胞診検査(※女性のみ) マンモグラフィ(※女性のみ) 乳房エコー検査(※女性のみ) ABC検査(ペプシノゲン+ピロリ菌検査) ↳未受診の方限定 	いずれか 上限 15,000円
		被保険者	任意継続		
	35歳以上	被扶養配偶者	一般・任意継続	<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸部細胞診検査(※女性のみ) マンモグラフィ(※女性のみ) 乳房エコー検査(※女性のみ) ABC検査(ペプシノゲン+ピロリ菌検査) ↳未受診の方限定 	
		被保険者	任意継続		
人間ドックA(日帰り) 人間ドックC(2日間)		被保険者 被扶養配偶者	一般・任意継続	全てのオプション ※健診機関によって異なります。詳細はWebサイトをご確認ください。	上限 30,000円

※生活習慣病健診について、上記に記載されていないオプション検査も受診可能ですが全額自己負担となります。

※巡回健診で乳がん検診をご受診される場合、マンモグラフィと乳房エコーのどちらか一方しかご受診できません。どちらか片方をご選択いただくようお願いいたします。

【健診コース一覧】

分類	必須項目	生活習慣病健診・巡回レディース健診	人間ドックA(日帰り)	人間ドックC(2日間)
問診	特定健診 標準的な質問票22項目を含む 既往歴・自覚症状・他覚症状	●	●	●
基本	身長・体重・腹囲測定・BMI	●	●	●
	肥満度	●	●	●
	座位血圧(収縮期・拡張期)	●	●	●
	視力(裸眼/矯正)	●	●	●
	聴力検査(オージオ)	●	●	●
尿	尿蛋白・尿糖	●	●	●
	尿潜血	●	●	●
	尿比重・尿沈渣・pH	●	●	●
血液一般	赤血球・ヘマトクリット・ヘモグロビン	●	●	●
	白血球	●	●	●
	血小板数	●	●	●
	MCV・MCH・MCHC	●	●	●
肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP	●	●	●
	HDLコレステロール・LDLコレステロール	●	●	●
脂質	総コレステロール	●	●	●
	空腹時中性脂肪もしくは随時中性脂肪	●	●	●
	空腹時血糖もしくは随時血糖	●	●	●
糖質	糖負荷試験	●	●	●
	HbA1c	●	●	●
	クレアチニン	●	●	●
腎機能	尿酸	●	●	●
	ALP	●	●	●
その他血液検査	総蛋白・アルブミン・総ビリルビン	●	●	●
	CRP	●	●	●
	肺機能検査(スパイロメーター)	●	●	●
胸部	胸部X線	●	●	●
	眼圧検査	●	●	●
眼科	眼底検査(いずれか)	●	●	●
	両眼 片眼	●	●	●
循環器	心電図	●	●	●
	心拍数	●	●	●
大腸	便潜血(いずれか)	●	●	●
	2回法 1回法	●	●	●
腹部	腹部エコー	●	●	●
胃部	胃部X線	●	●	●
	胃部内視鏡	●	●	●
	ABC検査	▲未受診の方限定	●	●

※検査項目については上記項目を基準項目にしてありますが、健診機関によって異なります。

【モデルケース】 コースとオプションの組み合わせ例

生活習慣病健診を受診

■34歳以下の場合

$$\begin{array}{r} \text{健診費用} \\ 16,000\text{円} \end{array} - \begin{array}{r} \text{健康保険組合補助} \\ 15,000\text{円} \end{array} = \begin{array}{r} \text{自己負担額} \\ 1,000\text{円} \end{array}$$

■35歳以上の場合

$$\begin{array}{r} \text{健診費用} \\ 16,000\text{円} \end{array} - \begin{array}{r} \text{健康保険組合補助} \\ 16,000\text{円} \end{array} = \begin{array}{r} \text{自己負担額} \\ 0\text{円} \end{array}$$

※上限額は25,000円です。



今、気になるところを
検査したら……？

気になる箇所をオプションで追加

■34歳以下の場合

$$\begin{array}{r} \text{生活習慣病健診} \\ \text{(便潜血2回法含む)} \\ 16,000\text{円} \end{array} - \begin{array}{r} \text{健康保険組合補助} \\ 15,000\text{円} \end{array} + \begin{array}{r} \text{その他オプション} \\ \text{子宮頸部細胞診検査 (医師採取)} \\ 5,500\text{円} \end{array} = \begin{array}{r} \text{自己負担額} \\ 6,500\text{円} \end{array}$$

■35歳以上の場合

$$\begin{array}{r} \text{生活習慣病健診} \\ \text{(便潜血2回法含む)} \\ 16,000\text{円} \end{array} - \begin{array}{r} \text{健康保険組合補助} \\ 25,000\text{円} \end{array} + \begin{array}{r} \text{その他オプション} \\ \text{子宮頸部細胞診検査 (医師採取)} \\ 5,500\text{円} \\ \text{マンモグラフィ (2方向)} \\ 6,000\text{円} \end{array} = \begin{array}{r} \text{自己負担額} \\ 2,500\text{円} \end{array}$$



女性特有の
検査をして
もらおうかしら？

人間ドックを受診

$$\begin{array}{r} \text{人間ドック} \\ 46,000\text{円} \end{array} - \begin{array}{r} \text{健康保険組合補助} \\ 30,000\text{円} \end{array} = \begin{array}{r} \text{自己負担額} \\ 16,000\text{円} \end{array}$$



より詳しい検査で
安心したい！

※上記費用は、組み合わせの参考として目安の料金です。健診機関により料金は異なります。

各種健診 お申し込みから受診までの流れ

下記のいずれかの方法でお申し込みください。
保険証記号・番号は、「健康保険証」もしくは「マイナポータル」や「資格確認書」、
「資格情報のお知らせ」で確認できます。



①お申し込み

①お申し込み先はベネフィット・ワンとなります

P7に記載の「Webからのお申し込みの流れ」をご参照のうえ、お申し込みください。



PC/スマートフォン

<https://kenshin.happylth.com/np/>



ベネフィット・ワン
健診予約受付センター

0800-9199-017 (フリーコール)

月～土10:00～18:00 日祝・年末年始除く

※お手元に「保険証記号・番号」がわかる物をご用意のうえ、ご連絡ください。

②受診前

健診のご予約確定

ご希望条件内で予約手配が完了しましたら、ベネフィット・ワン健診予約受付センターが予約確定通知書を発行します。Web申し込みの方には設定いただいたメールアドレス宛に予約完了メールが届きます。予約確定通知書はマイページからご確認可能です。

受診当日に「マイナ保険証」を持参いただき、受診してください。自己負担がある方は、受診日当日に健診機関の窓口でお支払いください。



※一部「マイナ保険証」のシステム整備が間に合っていない健診機関もございます。

※「マイナ保険証」をお持ちでない場合は、2025年12月1日までは従来の保険証でも受診できます。
2025年12月2日以降は「マイナ保険証」もしくは「資格確認書」をお持ちください。

③受診後

受診された健診機関から結果通知書が、約1か月程度で届きます。
(健診機関により異なります)



個人情報の取り扱いについて **お問合せ先** 株式会社ベネフィット・ワン 個人情報相談窓口 e-mail : privacy@benefit-one.co.jp

ご本人の同意なく無断で個人情報を取得、利用、提供はいたしません。利用についてご本人の同意を得た場合でも、特定された利用目的の達成に必要な範囲のみ使用し、また、提供を同意されない限り第三者に提供することはありません。申込書などは、以下の事項に同意の上、ご記入ください。①お預かりした個人情報は、健診の予約の際に提携の健診機関などへ提出いたします。②健診機関より取得したお申し込み者の健診結果データを含む個人情報を株式会社ベネフィット・ワンならびに委託業者にて保持・管理する場合があります。③日本製紙健康保険組合が、お申し込み者の健診結果データを含む個人情報を株式会社ベネフィット・ワンより取得し、保持・管理する場合があります。④厚生労働省の定める「特定健康診査」項目の結果は、電子的標準様式に基づく電子データなどにて株式会社ベネフィット・ワンが回収し管理いたします。⑤皆さまの健診結果は、日本製紙健康保険組合が取りまとめ、保健指導対象者の選定などに利用させていただきます。



Webからのお申し込みの流れ

まずはログインしていただき、**施設型** か **巡回型** どちらか受診される方をお選びください。

※Web画面・料金等はイメージです。

**健診ご予約サイトからの
お申し込みが2回目以降の方**

アカウントをお持ちの方はこちら

ハビルスID
IDを入力してください

パスワード
パスワードを入力してください

ログイン

ハビルスID・パスワードが不明の方はこちら

初めてご利用になる方

初めての方はこちら

サイトをご利用いただくための
IDおよびパスワードを登録します。

初回登録

初回認証項目

- 保険証記号・番号
- 生年月日(8桁)
- カナ氏名

お申し込みに関する注意事項

- 各種健診コースについては[こちら](#)
- Webからのお申し込みの扱いは[こちら](#)
- 施設型で受診される方は、受診希望日の14日前までにお申し込みください。
- 巡回型で受診される方は、受診希望日の2か月前の20日までにお申し込みください。
- 乳がんエコーとマンモグラフィはどちらか一方を受診してください。両方受診される場合は、どちらか一方のみ補助適用となります。
- 予約済みの方は、ログイン後マイページから予約内容や自己負担額をご確認いただけます。

機関（場所）

施設型で受診される方

巡回型で受診される方

施設（健診機関）型

巡回（会場）型

**【健診機関】
または
【検査プラン】
の一覧表示**

**ご希望の
健診機関の
プランを選択**

**条件検索で、
細かい絞り込み検索が可能**

希望日を選択

1 日付・時間帯を指定して予約

希望の日程・時間を選択

予約をクリック

登録する

【予約する】をクリック

**入力内容を確認し、「この内容で予約する」ボタンを
押せば申込完了**

**施設名や日時を
確認して
「予約する」をクリック**

申込完了

よくあるご質問



1

現在妊娠中なのですが、
生活習慣病健診・人間ドックは
受診できますか？



受診可能ですが、オプション検査など一部受けられない項目もございます。

2

年度内に生活習慣病健診・
人間ドックを複数回
受診することは可能ですか？



受診できる回数は年度内1回のみです。複数回受診をされた場合、健保の補助はどちらか1回のみとなりますのでご注意ください。

3

不調もなく元気なのですが、
生活習慣病健診・人間ドックを
受診した方がよいですか？



生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳梗塞や心筋梗塞など重大な疾患を起こす可能性があります。早期発見し、疾患の重症化を予防するためにも、定期的な健診受診が大切です。

4

予約確定通知書を
なくしてしまいました。
どうすればよいですか？



予約確定通知書は健診機関への提出が不要ですので、再発行の必要はありません。Webでご予約された場合は、健診予約サイトにログインいただき、「マイページ」から「予約確定通知書」をご確認ください。再発行を希望される場合は、健診予約受付センター(0800-9199-017)までご連絡ください。

5

希望条件内で
予約ができなかった場合は
どうなりますか？



健診予約受付センターよりお電話(Web申込の方はメール)にてご連絡させていただきます。

6

所定の手続きを行わず、健診機関リストに記載されている健診機関で健診を受診してしまいました。健康保険組合の補助は適用となりますか？



ベネフィット・ワンがご予約確定通知書を発行できる健診機関以外でのご受診や、ベネフィット・ワン所定手続き以外でのお申し込みの場合は、原則、健保の補助は適用されません。健康保険組合へご相談ください。

7

通院している病院でも
検査を受けているのに、
生活習慣病健診を
受けなければなりませんか？



生活習慣病健診は、生活習慣病の事前予防と早期発見のためには欠かせません。すでに受診された他の検査にその項目が含まれているとは限らないため、生活習慣を見直す機会となりますので、ぜひ積極的に受診してください。

