共同印刷グループ
共同印刷健康保険組合

2025年
5月

健康診断
まるわかりブック

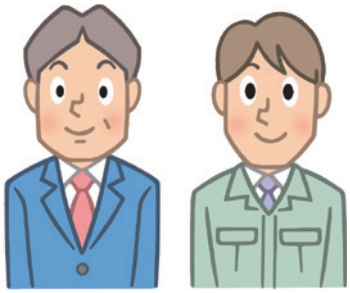
健診を定期的に受けて健康管理を！

共同印刷グループ・共同印刷健康保険組合は、社員やご家族のみなさまの健康管理の一助として、各種の健康診断を実施しています。健診は、病気を未然に防ぐだけでなく、心身を健康に保つためのバロメーターです。健康で明るい生活をおくるために、定期的に受診することが大切です。

この冊子では、それぞれの健診のポイントを説明しています。対象者や内容・検査項目をまとめましたので、健康管理の手引きとしてお役立てください。

男性従業員（被保険者）が受けられる健診等一覧

男性従業員は、定期健診と同時にがん検診を受けることができます。
従業員は定期健診を受けることが義務付けられています。
業務繁忙等の場合は、職制とも相談して受診の時間を調整し、必ず受診してください。
特定の業務に従事する従業員の健診受診も必須です。



種別		対象となる従業員	自己負担	申込受付月	健診実施月	主催
定期健診	従業員が就労するための健康状態を把握	すべて	無料	申込不要	5月～6月	会社
特定健診（定期健診に含まれる）	生活習慣病の予防健診 ※定期健診には「特定健診」の検査項目が含まれているので、受診すれば「特定健診」を受診したことになります。	40歳～74歳	定期健診と同時実施			健康保険組合
特定保健指導	生活習慣の改善プログラム	40歳～74歳	無料	健康保険組合より連絡	定期健診後	健康保険組合
人間ドック	病気の早期発見・早期治療のための検査	35歳以上の希望者	10,000円	4月1日～12月末	5月1日～翌1月31日	健康保険組合
がん検診	大腸がん検診（便潜血検査）	40歳以上	無料		定期健診時	会社
	胃がん検診（ピロリ菌抗体検査）	40歳以上				
	肺X線検査	すべて				
	前立腺がん検診（PSA）	51歳以上				
その他の健診	雇入時健康診断	常時雇用される者	無料	申込不要	定期健診時等	会社
	交替制従事者健康診断	交替制従事者			原則6カ月に1回	
	特殊健康診断（有機溶剤、特定化学物質等）	有機溶剤、特定化学物質等作業従事者				
	情報機器作業従事者特殊健康診断	情報機器作業従事者		会社より連絡	原則年1回	

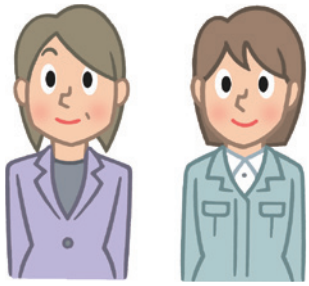
注意事項 会社が実施する健診・検診は、グループ各社・事業所で異なる場合がありますので、詳細は各社の総務・人事部門にご確認ください。

女性従業員（被保険者）が受けられる健診等一覧

女性従業員は、女性特有のがん検診（乳がん・子宮頸がん）を無料で受けることができます。子宮頸がんはHPV検査を自宅で受けることも可能です。

従業員は定期健診を受けることが義務付けられています。

特定の業務に従事する従業員の健診受診も必須です。



種別		対象となる従業員	自己負担	申込受付月	健診実施月	主催
定期健診	従業員が就労するための健康状態を把握	すべて	無料	申込不要	5月～6月	会社
特定健診（定期健診に含まれる）	生活習慣病の予防健診 ※定期健診には「特定健診」の検査項目が含まれているので、受診すれば「特定健診」を受診したことになります。	40歳～74歳	定期健診と同時実施			健康保険組合
特定保健指導	生活習慣の改善プログラム	40歳～74歳	無料	健康保険組合より連絡	定期健診後	健康保険組合
人間ドック	病気の早期発見・早期治療のための検査	35歳以上の希望者	10,000円	4月1日～12月末	5月1日～翌1月31日	健康保険組合
がん検診	大腸がん検診（便潜血検査）	40歳以上	無料		定期健診時	会社
	胃がん検診（ピロリ菌抗体検査）	40歳以上				
	肺X線検査	すべて				
女性特有のがん検診	子宮頸がん検診	20歳以上の希望者★		会社より連絡	会社より連絡	
	乳がん検診	35歳以上の希望者★				
	ヒトパピローマウイルス（HPV）検査	20歳以上の希望者		健康保険組合より連絡	健康保険組合より連絡	健康保険組合
その他の健診	雇入時健康診断	常時雇用される者	無料	申込不要	定期健診時等	会社
	交替制従事者健康診断	交替制従事者			原則6カ月に1回	
	特殊健康診断（有機溶剤、特定化学物質等）	有機溶剤、特定化学物質等作業従事者				
	情報機器作業従事者特殊健康診断	情報機器作業従事者		会社より連絡	原則年1回	

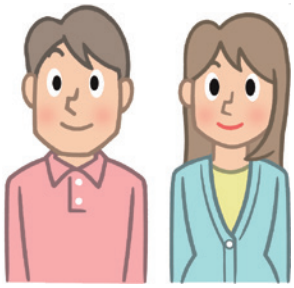
注意事項 会社が実施する健診・検診は、グループ各社・事業所で異なる場合がありますので、詳細は各社の総務・人事部門にご確認ください。

★ 一部負担が必要な場合があります。

ご家族（被扶養者）が受けられる健診等一覧

女性のご家族（被扶養者）は、「婦人健診」を受けることで、生活習慣病とがん検診（女性特有のがん検診含む）を無料で受けることができます。

男性のご家族（被扶養者）は、「生活習慣病予防健診」を受けることで、生活習慣病とがん検診を無料で受けることができます。



女性の方

種別		対象者	自己負担	申込受付月	健診実施月	主催
婦人健診	健康状態を把握し、生活習慣病を予防する健診	30歳以上	無料	6月～7月	10月1日～翌2月28日	健康保険組合
特定健診（婦人健診に含まれる）	生活習慣病の予防健診 ※婦人健診には「特定健診」の検査項目が含まれているので、受診すれば「特定健診」を受診したことになります。	40歳～74歳	婦人健診と同時実施			
特定保健指導	生活習慣の改善プログラム	40歳～74歳	無料	健康保険組合より連絡	婦人健診後	
人間ドック	病気の早期発見・早期治療のための検査	35歳以上の希望者	10,000円	4月1日～12月末	5月1日～翌1月31日	
がん検診	大腸がん検診	40歳以上	無料		婦人健診時	
	胃がん検診（上部消化管X線）					
	肺X線検査					
女性特有のがん検診	子宮がん検診	30歳以上の希望者			婦人健診時（別日でも可）	
	乳がん検診	30歳以上の希望者				
	ヒトパピローマウイルス（HPV）検査	20歳以上の希望者		健康保険組合より連絡	健康保険組合より連絡	

注意事項 婦人健診と人間ドックを同じ年度に受けることはできません。

男性の方

種別		対象者	自己負担	申込受付月	健診実施月	主催
生活習慣病予防健診	生活習慣病とがん検診がセットの健診	40歳以上	無料	健康保険組合より連絡	一年中	健康保険組合
特定健診（生活習慣病予防健診に含まれる）	生活習慣病の予防健診 ＊生活習慣病予防健診には「特定健診」の検査項目が含まれているので、受診すれば「特定健診」を受診したことになります。	40歳～74歳	生活習慣病予防健診と同時実施			
特定保健指導	生活習慣の改善プログラム	40歳～74歳	無料	健康保険組合より連絡	生活習慣病予防健診後	
人間ドック	病気の早期発見・早期治療のための検査	35歳以上の希望者	10,000円	4月1日～12月末	5月1日～翌1月31日	

注意事項 生活習慣病予防健診と人間ドックを同じ年度に受けることはできません。

！特定健診は加入している健康保険組合での受診が法律で定められていますので、市区町村の健診は受けられません。

定期健診/特定健診

定期健診（定期健康診断）

定期健診：会社が労働安全衛生法に基づいて、従業員の健康状態を把握して適切な措置を行うために定期的に実施するものです。会社には実施義務があり、従業員には受ける義務があります。

従業員は、身長・体重・視力・聴力・尿・血液検査、医師の問診等で体の状態を確認することができます。年齢が上がると検査の項目も増えていきます。健診結果に異常があった場合は必ず医療機関を受診しましょう。

共同印刷グループの従業員（被保険者）の定期健診はそれぞれの会社が運営・実施します。時期・場所などの詳細は、所属する会社・事業所の案内を確認してください。

特定健診（特定健康診査）

特定健診：健康保険組合が**40歳以上の加入者**（被保険者＝従業員　被扶養者＝家族）の生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム（以下メタボ）に着目して実施する健診です。

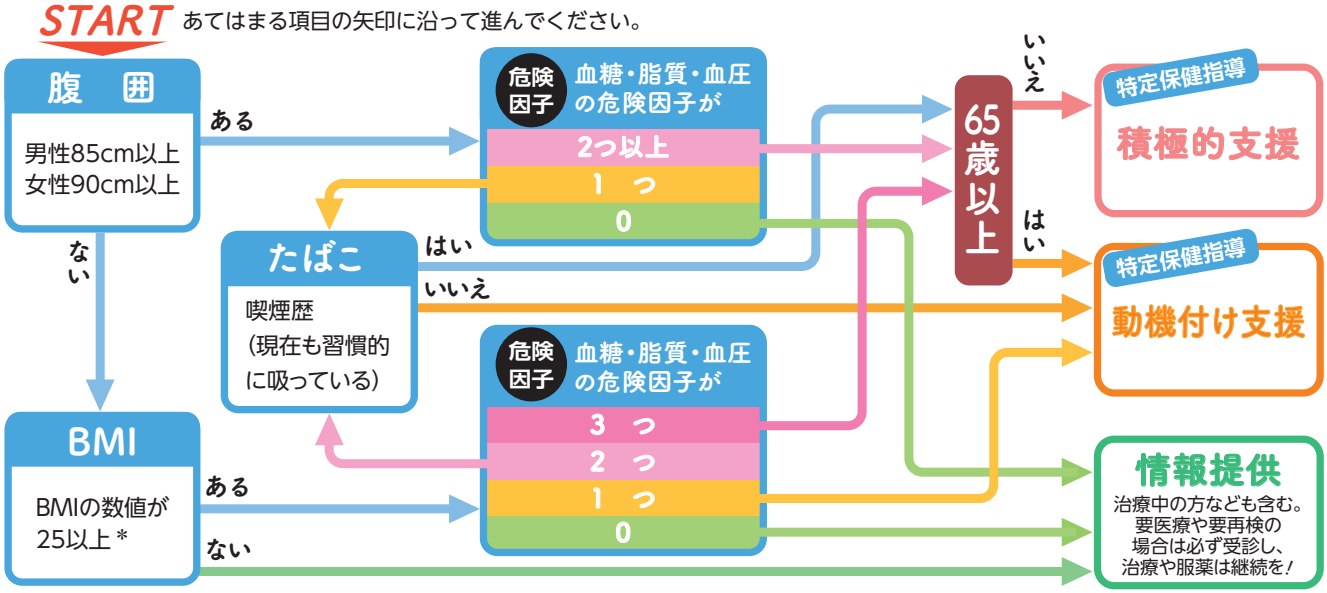
メタボとは、内臓に脂肪がつくタイプの肥満に、高血圧・脂質異常・高血糖の2つ以上が重なった状態のことで、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

特定健診と定期健診は共通の受診項目が多いため、共同印刷グループの従業員は、会社の定期健診を受診すれば、特定健診を受けたことになります。

40歳以上のご家族は、「人間ドック」「婦人健診（女性）」「生活習慣病予防健診（男性）」をお受けください。

特定健診の結果、メタボのリスクがある方に特定保健指導を実施します。

●特定保健指導判定基準



※糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療にかかわる薬剤を服用している場合は特定保健指導の対象とならない。

＊BMI＝体重(kg)÷(身長(m))^2

※腹囲の測定に代えて内臓脂肪面積の測定を行う場合には、内臓脂肪面積が100cm^{2}以上で基準値を超える。

※生活習慣病＝食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患のこと。高血圧、脂質異常症、心筋梗塞、狭心症、高尿酸血症、糖尿病（成人型）、アルコール性肝疾患、がん、歯周病など。多くは自覚症状のないまま進行していきます。

特定保健指導（対象となった方）

特定保健指導：特定健診（特定健康診査）でメタボのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された40歳以上の方に、生活習慣を改善してもらうプログラムです。

共同印刷グループの特定保健指導は、共同印刷健康保険組合が共同印刷グループと連携して実施します。

特定健診の結果から、対象になった方に特定保健指導をご案内します。

実際に特定保健指導を行うのは、保健師・管理栄養士などの健康管理の専門家です。外部の実績のある保健指導機関に委託して実施します。

健康のプロのサポートを受けて、無料でコンディションを整えることができる絶好の機会です。ダイエットや健康についても気軽に相談できます。

ご案内があった方は、ぜひご活用ください。

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家と一緒にこんなことをします

- あなたにあった、ムリなく行える生活習慣改善の目標と計画づくりをサポート
- あなたが生活習慣を改善するのをお手伝いします

あなたの**健診結果**にもとづき…

あなたの**ライフスタイル**を考慮しながら…

例えば…

食生活改善では

- 野菜やキノコ類をたっぷりと
- 甘い飲み物やお菓子を控える
- 塩分のとりすぎに気をつける

運動習慣では

- いつもより10分長く歩く
- 普段から階段を使う
- 家事の際にも意識して体を動かす

リスクに応じて動機付け支援と積極的支援の2コースがあります。

メタボ一歩手前の方には　動機付け支援

面　談 ▶ 3カ月経過後

- 面談：個別またはグループでの面談で、生活習慣改善の目標と計画を立てます。
- 3カ月経過後：健康状態や生活習慣の確認が行われます。

メタボリスクの高い方には　積極的支援

面　談 ▶ 専門家のサポート ▶ 3カ月経過後

- 面談：個別またはグループでの面談で、生活習慣改善の目標と計画を立てます。
- 専門家のサポート：面談、電話やメールなどで、専門家によるサポートが3カ月行われます。
- 3カ月経過後：健康状態や生活習慣の確認が行われます。

人間ドック

人間ドック：病気の早期発見と早期治療を目的とした任意の検査です。

共同印刷健康保険組合で案内している人間ドックは、約40の健診機関から自分に合ったものを選ぶことができます。

通常なら検査費用が50,000円以上のところを、自己負担10,000円で利用することができます。

人間ドックと定期健診や婦人健診には共通の検査項目が多くありますが、人間ドックならではのメリットがあります。

メリットの1つ目は、健診機関の医師から結果の説明や、必要に応じた保健指導をマンツーマンで受けられることです。検査結果を見ながら、その場で気になるところを医師に相談することができます。定期的に受診すれば、経年の変化も踏まえた説明、指導が受けられます。

2つ目は、定期健診や婦人健診にはない「腹部超音波検査」です。この検査を受けることで、定期健診等の血液検査だけでは見つかりにくい肝臓、すい臓、腎臓など腹部の各臓器の腫瘍や結石、脂肪肝などについて調べることができます。

利用されたことがない方は、一度受診を検討されてはいかがでしょうか。

申込期間：4月1日～12月末

受診期間：5月1日～翌1月31日

申込方法

（申込手続きを「一般財団法人 日本健康管理協会」（略称：日健協）に委託しています。）

自身で受診希望の「契約医療機関」に電話予約

↓

「日健協」に予約内容をFAXまたは郵送にて通知

↓

「日健協」より「健康診断受診票等」が自宅宛てに送付

↓

受診（「健康診断受診票等」持参・「自己負担金10,000円」支払い）

↓

検査結果到着

注意事項 申込方法の詳細や申込書は共同印刷健康保険組合のホームページをご覧ください。
(https://kyodoprinting-kenpo.or.jp)　※スマホでもアクセスできます⇒

女性特有のがん検診

がんの初期は自覚症状がない場合が多いため、早期発見には検査を定期的に受けることがとても大切です。

諸外国と比べて、日本のがん検診受診率は非常に低く、特に女性の乳がん、子宮頸がん検診は、欧米諸国の半分以下といわれています。

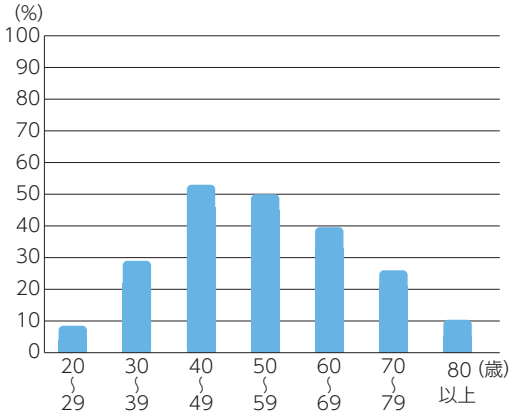
その中でも、子宮頸がんは原因やプロセスがほぼ明らかになっている「予防可能ながん」でありながら、若い世代も含めて検診受診率が低く、罹患率が増えています。

共同印刷グループと共同印刷健康保険組合は、女性従業員（被保険者）と女性のご家族（被扶養者）の乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。

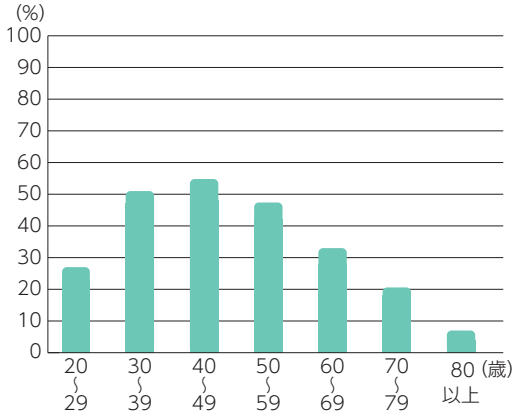
厚生労働省は、乳がん検診・子宮頸がん検診とも、**2年に1回は検査を行う**ことを推奨しています。

ぜひ計画的にご活用ください。

乳がん検診受診状況



子宮がん（子宮頸がん）検診受診状況



資料：「2022年国民生活基礎調査厚生労働省」　※過去２年間の受診率を示しています。

女性従業員向け

●対 象 者	乳がん	35歳以上
	子宮頸がん	20歳以上
●内　　容	乳がん	乳房Ｘ線検査（マンモグラフィ）
	子宮頸がん	細胞診検査（医師による細胞の採取）
●受診方法	巡回検診、指定の検診機関等での受診を予定しています	
●費　　用	一部負担が発生する場合があります	

※実施時期や詳細はグループ各社の総務・人事部門にお問い合わせください

女性ご家族（被扶養者）向け

●対 象 者	乳がん	30歳以上
	子宮頸がん	30歳以上
●内　　容	乳がん	乳房Ｘ線検査（マンモグラフィ）と乳房超音波検査（エコー）の2つから選択
	子宮頸がん	細胞診検査（医師による細胞の採取）
●受診方法	婦人健診（9ページ参照）で受診	
●費　　用	無料	

女性のご家族の方へ　婦人健診

婦人健診：女性のご家族（被扶養者）の健康診断として、共同印刷健康保険組合が毎年実施しています。

加齢とともに生活習慣病のリスクは年々高まります。また、女性特有のがん（乳がん・子宮頸がん）のチェックも定期的に行う必要があります。

婦人健診は、婦人科検査（乳房・子宮検査）付きの生活習慣病健診です。

30歳以上の女性のご家族（被扶養者）にご案内を郵送します。

全国に設置された健診会場から、ご自分に合った会場を選んで受診できます。

費用は共同印刷健康保険組合が全額を負担します。

従業員には会社で定期健診を受ける機会がありますが、就労していない方の健康診断の機会は限られます。女性のご家族の健康診断として、婦人健診をぜひご活用ください。

申込期間：6月～7月

受診期間：10月1日～翌2月28日

20歳以上の被保険者及び被扶養者の女性の皆様

子宮頸がんの『ヒトパピローマウイルス（HPV）検査』が郵送でも受けられます

子宮頸がんを引き起こすヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を調べる検査です。 HPVは、性交経験のある人なら約８割が生涯のうちに一度は感染するとされる、一般的なウイルスです。感染しても、多くは自然に排除（自然消退）されます。しかしごく一部ですが、感染が長期化（持続感染）することで、子宮頸がんに進行することがあります。子宮頸がんは、20代の若い世代から発症のリスクがあります。

HPV検査は、自分で検査キットを用いて採取したものを郵送して行う検査です。採取にかかる時間は「約３分」。自宅で簡単にできます。

対象者は従業員、ご家族双方の20歳以上の女性、費用は無料です。

対象の方に共同印刷健康保険組合からご案内します。

その他の健診

以下の健康診断は、会社の入社時や、有害物質を取り扱う労働者、健康リスクのある作業を行う労働者を対象に実施する健康診断です。

※各個人宛ての受診票をそれぞれの健康診断実施前に配付します。

雇入時健康診断

事業主が常時雇用する労働者を雇い入れた際に、適正な配置や健康管理のために行うことが義務付けられている健康診断です。

●定期健診等で実施しています

交替制従事者健康診断

事業主は、深夜時間22時～翌5時に勤務し、一定の条件に該当する労働者に、健康診断を行うことが義務付けられています。交替制勤務は、一般的な生活リズムとは異なる状態で労働することから、睡眠障害や生活習慣病、自律神経の乱れなどのリスクが高まるとされています。一般的な労働時間で勤務する従業員以上に、健康状態を適切に把握する必要があるため、健康診断を実施します。

●６カ月以内ごとに1回実施しています

特殊健康診断（有機溶剤、特定化学物質等）

事業主は、一定の有害業務に従事する労働者に、健康診断を行うことが義務付けられています。有機溶剤は、その特性から、呼吸や皮膚を通して体内に取り込まれやすく、健康被害が出現することがあるため、有機溶剤の作業を行う従業員に健康診断を実施します。また、特定化学物質の中には、その業務に従事しなくなった場合も、在職中は定期的に健康診断を実施するものがあります。

●６カ月以内ごとに1回実施しています

情報機器作業従事者特殊健康診断

パソコンなどの情報機器を使用する作業を長時間行うと、目に関する症状、首・肩・腕の症状、精神的症状など、さまざまな不調が現れることがあります。情報機器作業がもたらす健康障害を防ぐため、作業区分や自覚症状に応じて、健康診断を実施します。

●原則1年に1回実施しています

健診の結果が「有所見」の場合は、再検査（精密検査）を受ける必要があるため、会社は有所見者に対して受診勧奨を行っています。

また、健康保険組合では、健診で健康リスクが高く医療機関を受診していない方へ、受診をお勧めする通知を送付します。異常を放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。

検査項目一覧　●共同印刷グループで勤務する人（被保険者）

項目	検査内容	Ⅰ 定期健診 35歳未満の一般勤務者 （25歳・30歳を除く）	Ⅱ 定期健診 35歳未満の交替制勤務者 25歳・30歳の一般勤務者	Ⅲ 定期健診 35歳以上
一般検査	医師の内科診察	○	○	○
	身長・体重・BMI	○	○	○
	視力検査	○	○	○
	尿検査（糖、蛋白、潜血定性）	○	○	○
	聴力検査（オージオメーター）	○	○	○
血液一般	赤血球数（RBC）	○	○	○
	白血球数（WBC）	○	○	○
	血液色素（Hb）	○	○	○
	ヘマトクリット値（Ht）	○	○	○
	血小板数（Plt）	○	○	○
肝機能	GOT（AST）	○	○	○
	GPT（ALT）	○	○	○
	γ-GTP	○	○	○
	総蛋白（TP）	○	○	○
	アルブミン（ALB）	○	○	○
	アルカリフォスファターゼ（ALP）	—	—	—
腎機能	尿素窒素（BUN）	○	○	○
	クレアチニン（CREA）	○	○	○
	推算糸球体濾過量（eGFR）	○	○	○
	尿酸（UA）	○	○	○
糖代謝	HbA1c	○	○	○
	血糖	○	○	○
脂質	LDLコレステロール	○	○	○
	HDLコレステロール	○	○	○
	中性脂肪（TG）	○	○	○
	総コレステロール（T-cho）	○	○	○
血圧		○	○	○
胸部X線	胸部X線　デジタル撮影	○	○	○
心電図	安静時12誘導心電図検査		○	○
内臓脂肪	腹囲測定			○
大腸がん	便潜血検査			○ ※40歳以上
胃がん	胃ABC検査*			胃ABC 検査 ※40歳以上 5年毎
前立腺がん（男性）	腫瘍マーカー（PSA）			○ ※51歳以上

＊胃ABC検査：胃粘膜萎縮マーカーのペプシノゲン法とヘリコバクター・ピロリ抗体価検査を組み合わせて胃がんのリスクを評価する検査

検査項目一覧

●ご家族の健診
●任意継続者の被保険者の健診
●人間ドック

項目	検査内容	家族の方(被扶養者)または任意継続者【女性】	家族の方(被扶養者)または任意継続者【男性】	被保険者・被扶養者(自己負担1万円)
		婦人健診 30歳以上	生活習慣病予防健診 40歳以上	人間ドック 35歳以上
一般検査	医師の内科診察	○	○	○
	身長・体重・BMI	○	○	○
	視力検査	○	○	○
	尿検査(糖、蛋白、潜血定性)	○	○	○
	聴力検査(オージオメーター)	○	○	○
血液一般	赤血球数(RBC)	○	○	○
	白血球数(WBC)	○	○	○
	血液色素(Hb)	○	○	○
	ヘマトクリット値(Ht)	○	○	○
	血小板数(Plt)	○	○	○
肝機能	GOT(AST)	○	○	○
	GPT(ALT)	○	○	○
	γ-GTP	○	○	○
	総蛋白(TP)	—	—	○
	アルブミン(ALB)	—	—	○
	アルカリフォスファターゼ(ALP)	○	○	○
腎機能	尿素窒素(BUN)	—	—	—
	クレアチニン(CREA)	○	○	○
	推算糸球体濾過量(eGFR)	○	○	○
	尿酸(UA)	○	○	○
糖代謝	HbA1c	○	○	○
	血糖	○	○	○
脂質	LDLコレステロール	○	○	○
	HDLコレステロール	○	○	○
	中性脂肪(TG)	○	○	○
	総コレステロール(T-cho)	○	○	○
血圧		○	○	○
胸部X線	胸部X線　デジタル撮影	○	○	○
心電図	安静時12誘導心電図検査	○	○	○
内臓脂肪	腹囲測定	○	○	○
大腸がん	便潜血検査	○	○	○
胃がん	上部消化管X線	上部消化管X線(バリウム)	上部消化管X線(バリウム)	上部消化管X線(バリウム)
前立腺がん(男性)	腫瘍マーカー（PSA)		○	○ オプション(有料)
乳がん 子宮頸がん(女性)	乳がん：マンモグラフィ／乳房超音波 子宮頸がん：子宮頸部細胞診	○		※
ほか		MCV　MCH　MCHC (貧血のリスクを判断する指標)	MCV　MCH　MCHC (貧血のリスクを判断する指標)	腹部超音波 体脂肪率 尿沈渣、尿比重、尿PH MCV　MCH　MCHC(貧血のリスクを判断する指標)

※受診医療機関によってはオプション(有料)となりますので、事前に受診希望の医療機関ホームページまたは直接電話にてご確認ください。

2025年5月発行
KP202505①