

令和  
8年度

# 各種健康診断のご案内



健保組合では保健事業の一環として、生活習慣病の予防とその早期発見のために、30歳以上の被保険者と被扶養配偶者のみなさまを対象として、生活習慣病予防健診を実施しています。また、40歳以上の全ての被扶養者のみなさまを対象として、特定健康診査を実施しています。

\*任意継続被保険者・被扶養者は40歳以上が対象となります。

## 健診の種類

種類	対象年齢 (令和9年4月1日時点の満年齢です)	受診資格	受診者自己負担額
生活習慣病予防健診	Bコース健診	30歳以上の被保険者及び被扶養配偶者	被保険者 8,000円 被扶養配偶者 11,000円
	JAドック健診	40歳以上の被保険者及び被扶養配偶者	令和8年3月31日時点で被保険者資格がある方 (令和8年4月1日以降の資格取得者は対象外です)
病院健診	一般健診	30歳以上の被保険者及び被扶養配偶者	被保険者 7,800円～11,268円 被扶養配偶者 10,800円～14,268円
	一般健診+付加健診	40歳以上の被保険者及び被扶養配偶者	被保険者 13,000円～23,800円 被扶養配偶者 18,000円～28,800円
特定健診(集合契約)	40歳以上の <b>全ての被扶養者</b> (注)このコースの受診対象者は令和9年3月31日時点の満年齢です	令和8年4月1日に資格取得した方まで対象となります	0円

※生活習慣病予防健診は、JA滋賀厚生連を含む、滋賀県内20の医療機関で受診が可能です。詳しくは、滋賀県農協健保組合のホームページ(<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>)のお知らせ一覧に掲載の「令和8年度 生活習慣病予防健診 委託機関について」でご確認ください。

## 各種健診の申し込み・受診の流れ

### 生活習慣病予防健診(厚生連健診・病院健診)

対象者 被保険者・被扶養配偶者



1

各事業所担当者から、健診のご案内がありますので、健診医療機関・種類等を決めてください。  
厚生連健診・病院健診とも事業所にお申し込みください。

2

各事業所担当者から健診予約日時が案内されます。内容の変更・追加は、必ず受診前に事業所を通じて行ってください。

3

健診受診日当日は、医療機関の指示に従って受診してください。マイナ保険証・資格確認書等をご持参ください。  
窓口にて受診料の自己負担分を精算してください。当日の変更・追加等は全て自己負担となります。

## 健診検査項目およびオプション検査

生活習慣病予防健診	検査項目	検査内容	オプション検査
厚生連	Bコース健診	一般的な定期健康診断の内容に眼底検査、胃・胸部検査、大腸がん検査等を追加した基本的な検査項目がそろった健診	●ヘリコバクターピロリ抗体検査(30歳のみ)※別条件あり ●子宮頸がん検診(30歳以上女性) ●前立腺がん検診(50歳以上男性) ●乳がん検診 ■乳腺超音波(エコー)検査(30歳以上女性) または ■マンモグラフィー検査(40歳以上女性)
	JAドック健診	Bコース健診に腹部超音波、肝炎検査等を加えたより詳しい健診	
病院	一般健診	一般的な定期健康診断の内容に胃・胸部検査、大腸がん検査等を追加した基本的な検査項目がそろった健診	●ヘリコバクターピロリ抗体検査(30歳のみ)※別条件あり ●子宮頸がん検診(30歳以上女性) ●肝炎検査(40歳以上5歳毎) ●前立腺がん検診(50歳以上男性) ●乳がん検診 ■乳腺超音波(エコー)検査(30歳以上女性) または ■マンモグラフィー検査(40歳以上女性)
	一般健診+付加健診	一般健診に腹部超音波、肺機能検査等を加えたより詳しい健診	●肺ドック・脳ドック ■肺ドック(50歳以上) または ■脳ドック(50歳以上)
特定健診(集合契約)		メタボに着目した生活習慣病を予防するための健診	

※厚生連の基本健診を受診している20歳～29歳の女性被保険者の方には厚生連健診の子宮頸がん検診の全額補助があります。  
※年齢は令和9年4月1日時点の満年齢となります(特定健診は令和9年3月31日時点の満年齢)。  
※病院等により一部検査が異なる場合があります。

## 特定健診の受診方法

対象者 被扶養者(被扶養配偶者を含む)

1

6月を目途に生活習慣病予防健診の申し込みをしていない方に「特定健診のご案内と受診券」を事業所経由で配布します。

2

「特定健診のご案内と受診券」を受け取ったら、案内に従ってご希望の健診機関へご自身で予約してください。

3

当日は受診券とマイナ保険証または資格確認書を持参して受診してください。

4

受診後、健診機関から受診者本人に結果が届きます。特定保健指導対象者には、健保組合から特定保健指導のご案内があります。

## 「健康経営優良法人2026」に認定されました

健保組合では、職員の健康保持・増進の取組みが将来的に法人の収益性や価値等を高める投資であるとの考えのもと、職員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する健康経営の取組みを推奨しています。  
令和8年3月に日本健康会議によって「健康経営優良法人2026」が認定され、経済産業省のホームページ等に公表されました。  
当健保組合の加入事業所(法人)のなかで、右の5事業所(法人)が「健康経営優良法人2026」に認定されました。

### 健康経営優良法人認定事業所

中小規模  
法人部門

- 滋賀蒲生町農業協同組合
- 湖東農業協同組合
- 滋賀県農業協同組合中央会
- 滋賀県信用農業協同組合連合会
- 滋賀県農協健康保険組合

# カロリー控えめレシピ

メタボ  
予防



1人あたり  
エネルギー 塩分  
363kcal 1.9g  
(トッピング除く)



## 主菜 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮) …… 1缶(180g)  
春キャベツ(1.5cm角に切る) …… 100g  
A ケチャップ …… 大さじ3  
カレー粉 …… 小さじ1と1/2  
みそ、すりおろしにんにく …… 各小さじ1  
ご飯 …… 150g

トッピング  
レタス、ミニトマト、  
目玉焼き等 お好みで

作り方

- フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



調理の  
ポイント

隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。

カロリーダウンの  
アイデア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン(管理栄養士)  
●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 深川あさり

## 副菜 アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり  
エネルギー 塩分  
16kcal 0.3g



材料 2人分

アスパラガス …… 6本(100g)  
A 酢、水 …… 各大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/2  
塩 …… ひとつまみ

作り方

- アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3~4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分温める。
- 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。  
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に  
ピッタリ!  
レンジで調理するから  
手軽にできます!



酸味の千カラ

酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大さじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。

## スープ 丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり  
エネルギー 塩分  
50kcal 0.8g

材料 2人分

新玉ねぎ(半分に切る) …… 1個(200g)  
水 …… 300mL  
粒マスタード、鶏ガラスープの素(顆粒) …… 各小さじ1  
オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング  
パセリ お好み量

作り方

- 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2~3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理の  
ポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



食べすぎを防ぐ工夫

玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。

# 季節のメンタル対策

監修:公認心理師 上野幹子

# これってもしかして? 適応障害

会員のAさんは異動で経験のない部署に配属されました。周囲に教えてもらいながら業務をこなしていますが思うように進められず、焦りや不安であまり眠れなくなり、次第に気分が落ち込んできました。



## 環境が変わりやすい春は適応障害に注意

春は環境が変わりやすく、心身に負担がかかりやすい季節です。仕事やプライベートなどで環境が新しくなると、だれでも最初はストレスを感じますが、通常は時間とともに慣れていきます。しかし、うまく適応ができない場合、心身にさまざまな不調が現れて生活に支障をきたすことがあります。これが「適応障害」です。とくにゴールデンウィーク明けに起こりやすい「五月病」もその一種とされています。環境が変わったときは、いつも以上に休息やストレス解消を心がけましょう。もし、気分や体調、行動にいつもと違う状態が2週間以上続いたら、家族や職場の人、医療機関などに相談しましょう。

### 引き金になる環境の変化

- 就職
- 部署の異動
- 昇進
- 転勤
- 対人トラブル
- 結婚
- 引っ越し
- 出産
- 病気 など

### おもな症状

- 精神面** ● 気分の落ち込み ● 不安 ● イライラ ● 集中力の低下
- 身体面** ● 不眠 ● めまい ● 動悸 ● 吐き気 ● 食欲不振
- 行動面** ● 遅刻や無断欠勤 ● 暴飲暴食 ● 攻撃的言動 など

### 適応障害とうつ病の違い

適応障害

- 発症の引き金となるストレス要因がわかっている
- ストレスにさらされてから3か月以内に発症する
- ストレス要因がなくなると6か月以内に改善する

うつ病

- 発症の明確な引き金がなく、原因不明なことが多い
- 慢性的なストレスにさらされたあとに発症しやすい
- ストレス要因がなくなるだけでは改善しない

## 心を守る! 適応障害を防ぐ4つの対策

### 質のよい睡眠を6時間以上とる

- ストレスや疲労を回復するうえで重要な睡眠。寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を控え、考えごとはせず、リラックスして過ごす。



### こまめにストレスを解消する

- 深呼吸や適度な運動、おしゃべり、趣味など、自分に合ったストレス解消法を持つ。
- ※ストレス解消のための喫煙や過度の飲酒はNG。



### 早く新しい環境に慣れるためにムリをしない

- こまめに休憩をとるなどして、がんばりすぎない。
- 困ったときは1人で抱え込まず、周囲を頼る。

### ストレス環境の改善について相談する

- 適応がむずかしい環境について職場の上司や家族などに相談し、改善できないか検討する。



## 快眠のヒント Q&A

### Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして?



**A** 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを

- ✓ 日中眠くなる
- ✓ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
- ✓ 朝すっきり起きられない

### 今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する?

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうかが（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることわかっています。また、アメリカの調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40~64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



出典:「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(Yoshihike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

## HEALTH INFORMATION

実は、お口からの危険なサイン!

監修:きみえ歯科 院長 中村喜美恵

### 歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります!



「痛みが治まった」は危険信号!

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうすると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

歯のトラブルは早めの受診が大切

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。



# 上半身が疲れたとき

## 眼精疲労に! 目を温めるポーズ



1

眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。



2

両手をこすり合わせて、手を温めます。



3

30秒間キープ

いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

## 肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



1

手のひらは外側に向ける

反対の手は座面をつかんで体を支える

イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



2

PUSH!

腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。



4

ひじは緩めてOK

お尻はイスから浮かないように

※反対も1~4を同様に行います。



3

息を吐きながら

後ろの壁をタッチして、その壁をなでおろすイメージ

後ろに腕を伸ばし、下までおろします。

1~3を3回繰り返し、4回目に腕を上げたら、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

## 首こりに! 頭を正しい位置に戻すポーズ



まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



1

力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



2

こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。

肩はリラックス



3

息を吐いて脱力しましょう。



先ほどより首が回るようになりました。

4

1~3を3回繰り返します。

※反対も1~4を同様に行います。

詳しくは動画を check!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。