

令和7年度
健診実施要項

出版健康保険組合

はじめに

医療保険制度を取り巻く環境は、高齢化の進展や医療の高度化等により国民医療費は増加し、財政面において厳しい状況が続いています。このような状況の中、当健保組合は、保険者として、加入者の健康保持増進、疾病予防等の積極的かつ効果的・効率的な保健事業の推進や実効性のある医療費適正化対策の確実な実施など保険者機能の一層発揮、強化することに取り組んでまいります。

当健保組合の令和7年度の健康管理事業は、「第3期データヘルス計画」に基づき、健診データやレセプトデータを活用して、管理分析事業に資するほか加入者や事業所の特性や健康課題を把握するとともに、詳細な分析を行ない、PDCAサイクルに沿った効率的かつ効果的な保健事業の推進に努めます。

疾病予防事業については、加入者の健康保持増進のため「第4期特定健診等実施計画」に基づき40歳以上の加入者に対して、特定健診を積極的に行なうとともに特定保健指導も着実に行ない、実施率の向上に努めます。

また、前年度に引き続き健康相談（メンタルヘルスカウンセリングを含む）、生活習慣病予防対策、重症化予防対策、歯科健診等の各種事業を引き続き実施いたします。

早期より対応が必要な若年層の生活習慣病予防対策、婦人科検査についても、健診の実施率向上を目指します。

個人情報の取り扱いにつきましては、関係する法令等を遵守し、漏洩防止等、情報の保護を徹底してまいります。

本年度も、当健保組合の健康管理事業に対しまして、事業主ならびに健康管理責任者の方々のご協力をお願い申し上げます。

目 次

● 各種健診のお申し込みについてのお願い	1
● 各種健診のながれ	2
● 特定健診・特定保健指導について	4
● 一般健診・成人病健診	6
● 人間ドック	10
● 家族健診	11
● 特定保健指導	14
● 歯科健診	16
● 婦人科検診	17
● 脳検査	18
● インフルエンザ予防接種	19
● 社員採用時健診	21
● 健康相談	23
● その他の事業	24
● MY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ)	28

各種健診のお申し込みについてのお願い

健康管理責任者の方におかれましては、事業所と健保組合が協働（コラボヘルス）した健康づくりとして実施している、健康管理事業の積極的な推進にご協力いただき御礼申し上げます。令和7年度の各種健診につきましても、貴事業所の加入者（被保険者・被扶養者）の方々への積極的な奨励をお願いいたします。

なお、当健保組合健康管理センターにおきましても、常時健康相談を行っておりますのでお気軽にご利用ください。

※当健保組合の各種健診費用負担は、年度内1回となっております。

（原則健診日に未実施の検査を後日受診した場合は、費用負担の対象外となります。）

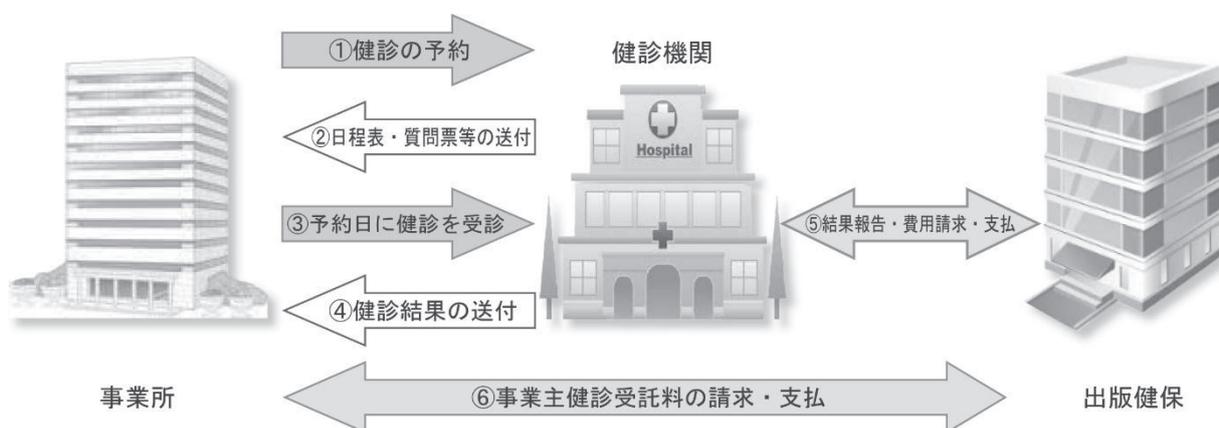
各種健診のながれ

●被保険者（一般・成人病健診）

①出版健保健康管理センターの場合

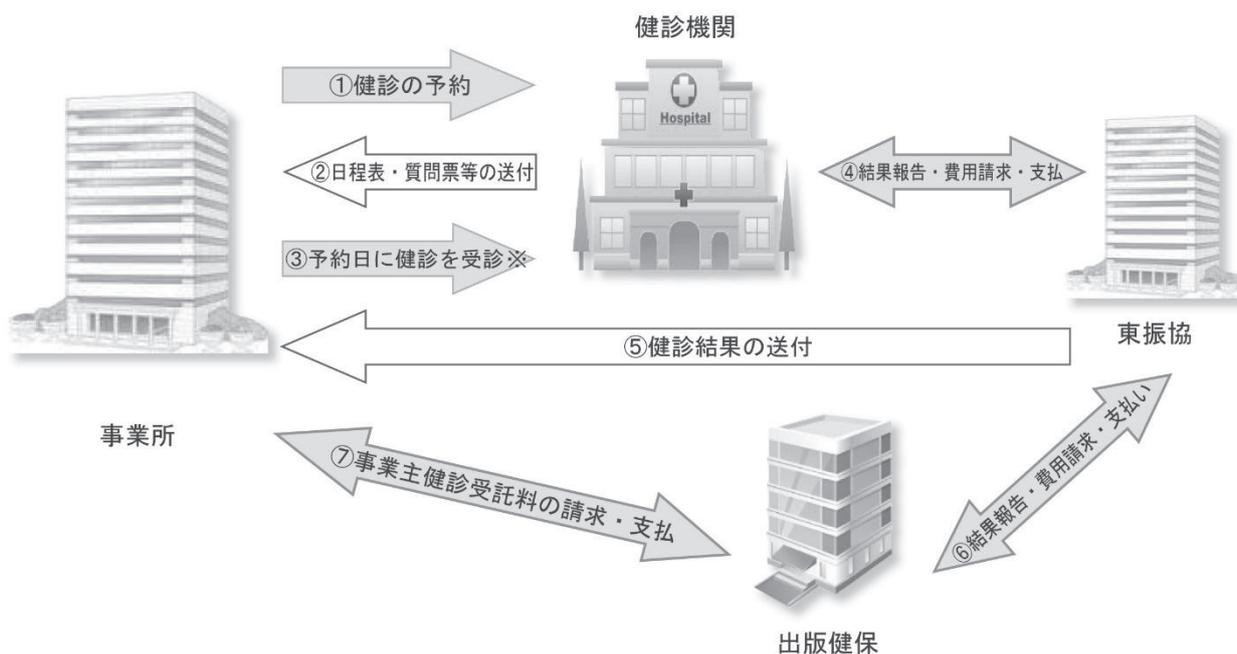


②委託機関（出版健保契約）の場合



※再（二次）検査の検査費用は、保険診療扱いになりますので受診される方に窓口負担が発生します。

③委託機関（東振協契約）の場合



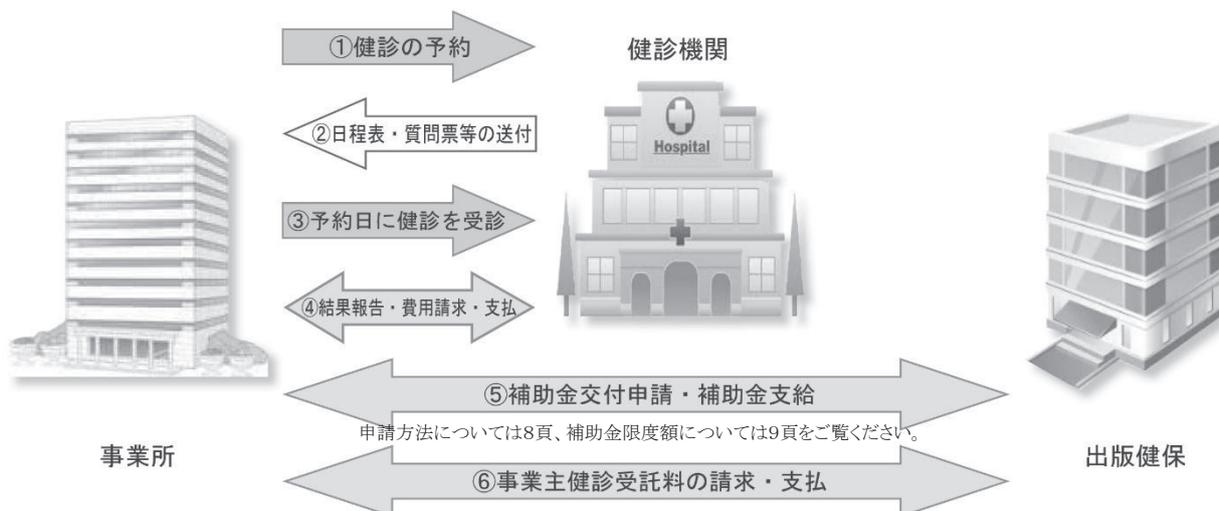
※再（二次）検査の検査費用は、保険診療扱いになりますので受診される方に窓口負担が発生します。

※人間ドックD1コースの場合、一部負担金〈4,980円（税込）〉の支払いがあります。

また、D1コースの事業所控え分の健診結果は東振協より送付されませんので、必要な場合は、当健保組合健康管理課までご連絡ください。

④委託機関以外で受診（補助金交付申請）

（東振協以外の日帰り人間ドックおよび1泊2日人間ドック含む）



※再（二次）検査の検査費用は、保険診療扱いになりますので受診される方に窓口負担が発生します。

特定健診・特定保健指導について

特定健診について

1. 40歳～75歳未満の被保険者及び被扶養者の方を対象に「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）など肥満による生活習慣病の予防対策を取り入れた健診（特定健診）、特定保健指導を実施しております。令和7年度も同様の内容で実施いたします。
2. メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、高血圧、脂質代謝異常という危険因子（リスク）が2つ以上ある状態をいいます。この状態になると、糖尿病や動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの心血管疾患の発症が多いことがわかっています。
3. 「特定健診・特定保健指導」は健診によってメタボリックシンドロームなどの動脈硬化の危険因子を見つけ出し、その改善と予防に向けた保健指導に重点をおき、効果的な生活習慣病対策を行うことを目的としています。
4. 当健保組合の、「成人病健診・家族健診」は「特定健診検査項目」を網羅した内容で実施いたします。

健診の結果表の他に、「特定健診結果表」が送付され、特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）の対象となった方に医師や保健師・管理栄養士などの専門スタッフによる保健指導を行います。

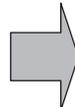
- ※ 「特定健診・特定保健指導」はその実施が健保組合に義務化されており、その取り組み状況により、健保組合が国に納める納付金（後期高齢者支援金）の額が増減されます。健診や保健指導は、みなさまの健康につながるだけでなく健保組合の財政にも大きな影響を与えますので、必ず受診くださいますようご協力をお願いいたします。

◎特定健診の検査内容

特定健診の検査項目

必須項目

- ◎質問票（服薬歴、喫煙歴等）
- ◎身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ◎診察
- ◎血圧測定
- ◎血液検査
 - ・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)〕
- ◎検尿（尿糖、尿蛋白）



詳細な健診の項目

（医師が必要と認めた場合に実施）

- ◎心電図検査
- ◎眼底検査
- ◎貧血検査
（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）
- ◎血清クレアチニン検査
（eGFRによる腎機能の評価を含む）

特定保健指導について

「特定保健指導」は、「特定健診」の結果をもとに、ご自身の健康状態を把握し、食事や運動などの生活習慣の改善のため、個々人に合った行動目標を設定し、実行できるように、医師や保健師・管理栄養士などの専門スタッフによる支援を行なうことに重点がおかれます。

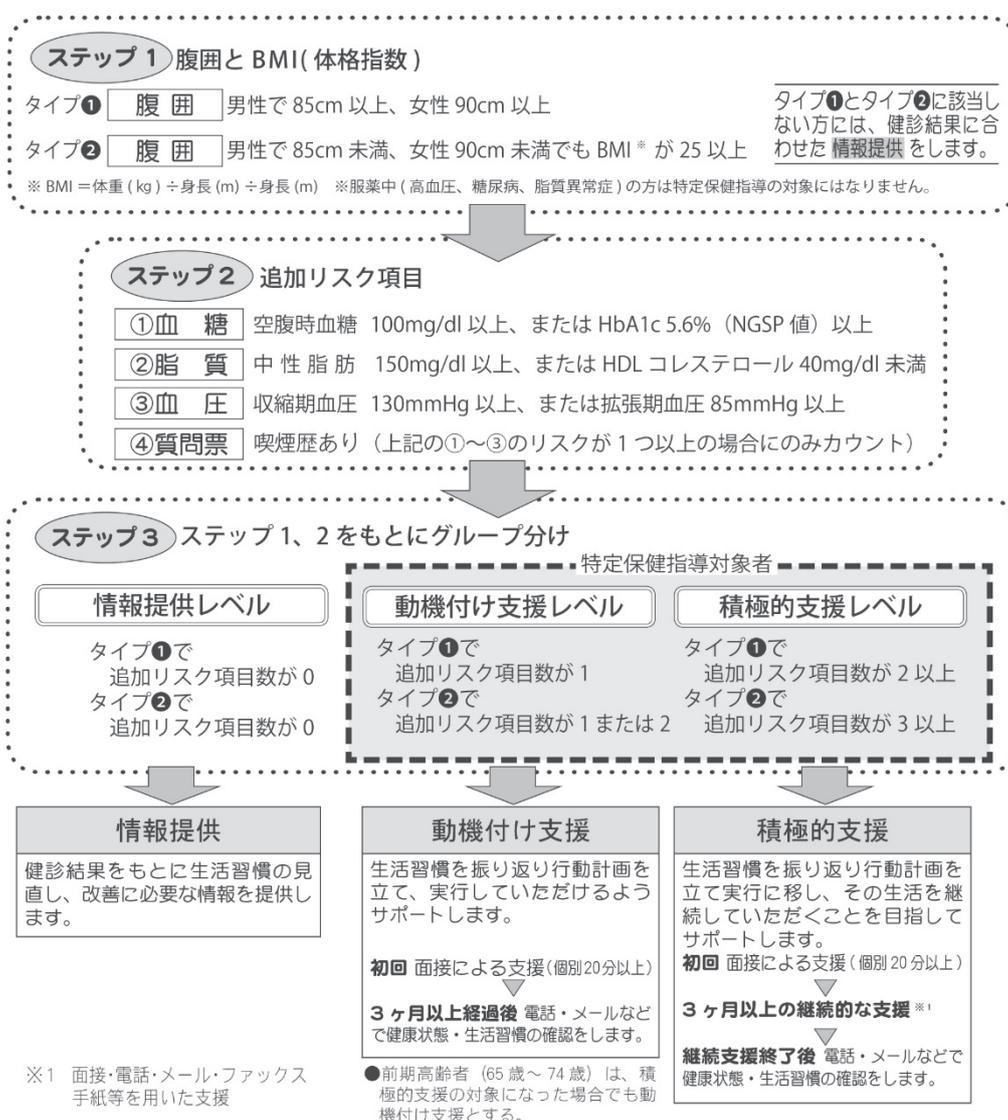
特定健診の結果、特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）の対象と判定された方が対象となります。

特定保健指導の初回面接は、対面面接だけでなく、ICTを活用した遠隔面接も実施いたします。

また、出版健保健康管理センターでは、特定保健指導の対象となった方に、健診当日、医師の診察後に保健師による初回面接を行いますので、対象となられた場合は必ず受けていただくようお願いいたします。

◎特定保健指導対象者の選定方法と判定基準

（健診結果から次のステップに沿って保健指導の支援レベルが選ばれます。）



一般健診・成人病健診

- 受診対象**
1. 一般健診 39歳以下の全被保険者（昭和61年4月1日以降に生まれた方）
 2. 成人病健診 40歳以上の全被保険者（昭和61年3月31日以前に生まれた方）
- 健診機関**
1. 当健保組合健康管理センター
※事業所の規模は問いません。全事業所の被保険者にご利用になれます。
 2. 委託機関
当健保組合ホームページ内の「一般健診 / 成人病健診」に掲載している健診委託機関一覧（出版健保・東振協）から生活習慣（本人・家族）欄に○が付してある医療機関を選択してください。なお、「出版健保のご案内」にも同様の一覧を掲載いたします。（4月配布予定）
※出張健診を希望される場合は条件があります。8頁の注意事項7をご覧ください。
 3. その他の機関
委託機関以外の医療機関で健診（人間ドックを含む）を独自で受診した場合は補助金の申請ができます。
- 検査項目**
1. 一次健診
9頁「一般・成人病健診検査項目および補助金交付限度額一覧」の検査項目となります。
※二次検査は保険診療扱いとなりますが、疾病の早期発見・早期治療のため、必ず受診されるよう周知方お願いします。
なお、一次健診と二次検査の両方を出版健保健康管理センターで受診する場合は、一部の検査以外は無料（前年度同様）です。
 2. 婦人科検診
婦人科検診は希望者の受診となります。検診内容が子宮がん（子宮頸部細胞診）・乳がん検診であることを受診者に周知のうえ、お申し込みください。
乳がん検診については、30歳以上の方を対象に、「乳房超音波検査」を、40歳以上の方を対象に「乳房X線（マンモグラフィ）検査」または「乳房超音波検査」のどちらか一方を受けることができます。なお、国等の指針では、40歳以上の方にはマンモグラフィ検査が推奨されています。
※婦人科検診は単独（健診とは別日・別場所）でも受診できます。（17頁参照）
- 健診費用**
1. 当健保組合健康管理センター・委託医療機関（一部除く）については対象年齢の健診項目実施の場合、受診者の負担はありません。その他の医療機関で実施の場合は全額お支払いのうえ後日、補助金の申請をしてください。
 2. 労働安全衛生法に基づく事業主健診費用相当額として、1人当たり6,200円を事業主の方に負担していただきます。（後日、別途ご請求いたします）

- 受診方法**
1. 当健保組合健康管理センター（5階）で受診する場合は、「出版健保健康管理センター用申込書」に必要事項を記入のうえ、健康管理責任者を經由して、お申し込みください。

後日、健診日程表をご送付し、その後、健診に必要な書類等（質問票など）を健康管理責任者宛に送付いたします。

2. 委託機関で受診する場合は、直接電話予約し、出版健保の一般健診・成人病健診であることを確認し、日程等を決めてください。

婦人科検診および前立腺検査は**希望する方のみ**となります。委託機関で希望の方は、ご予約の際にお申し込みください（当健保組合健康管理センターでは、前立腺検査は58歳以上の男性全員に実施いたします）。

健診当日は配布されたものと、「健康保険証」「マイナ保険証」「資格確認書」のいずれかを持参し受付に提示してください。当健保組合への申し込みは不要です。（注意事項8参照）

※東振協契約医療機関に予約の際は健診種別（コース名）にご注意ください。

出版健保健診種別			東振協健診種別
一般健診	（39歳以下）	→	B1コース
成人病健診	（40歳以上）	→	Bコース
日帰りドック	（40歳以上）	→	D1コース
婦人科のみ		→	A2コース

結果報告 健診結果は、当健保組合健康管理センター・東振協または委託機関から、健康管理責任者宛てに次のとおり通知いたします。

1. 事業主宛1通、受診者宛1通（40歳以上の方には「特定健診結果」を同封いたします）。
2. 婦人科検診については、個人宛に通知いたします。
3. 結果通知は、受診後約3～4週間程度かかります。

※40歳以上の方は健診結果と「特定健診結果」が同封されますので、特定保健指導の「積極的支援」または「動機付け支援」に該当した場合は、生活習慣病予防のため必ず特定保健指導を受けてください。

その他の機関
で受診をした方
(補助金申請)

当健保組合健康管理センターおよび委託機関以外（出版健保指定以外のコース）で受診された方は補助金申請により限度額の範囲内で補助金を交付します。

受診後に「補助金交付申請書」に結果報告書（全頁、コピー可）と領収書（コピー可）を添付し申請をしてください。9頁の「一般・成人病健診検査項目および補助金交付限度額一覧」により算出した額を交付いたします。

補助金交付申請書は、当健保組合ホームページ内→各種申請書→各種健診申込用紙→「健康診断・婦人科検診補助金交付申請書」より印刷できます。また、健康管理課宛にご連絡いただければ送付いたします。なお、交付申請書の提出期限は健診受診後、6か月以内となりますのでお早めにご提出をお願いします。

注意事項

1. 放射線障害防止のため、妊娠中及び妊娠の可能性のある方は、胸部・胃部X線撮影は受けないでください。
2. 当健保組合の費用負担は、すべての健診（人間ドック含む）同一年度内1回を限度としております。（原則健診日に未実施の検査を後日受診した場合は、費用負担の対象外となります。）
3. 健診当日は、資格確認のため必ず「健康保険証」「マイナ保険証」「資格確認書」のいずれかを持参し、医療機関の受付窓口で「**出版健保の健診**」である旨を必ず申し出てください。
4. 当健保組合健康管理センターで実施する一般健診は午後に行っておりますので、受診される方はご注意ください。
5. 委託機関で実施する胃部X線検査において、都合でキャンセルする場合は、受診日の前日までに受診する医療機関に連絡してください。また、胃部内視鏡に変更可能な場合は差額（自己負担）が発生する場合がありますので、予約時にご確認ください。
6. 前立腺検査（P S A検査 58歳以上の方が対象）は、健診（人間ドック含む）と同時に実施した場合のみ補助金交付の対象となります。
7. 委託機関による出張健診（健診車が事業所に向かう）を希望する場合、次のような条件があります。（出張健診の実施可否は委託機関に直接ご確認ください。）
 - (1) 受診予定人数は、概ね成人病健診対象者30名以上となります。実施の可否について委託機関と相談の上実施してください。
 - (2) 健診車の駐車スペースとして、胸部・胃部両方が撮影できるレントゲン車（最大長さ10m、高さ3.5m）の場合は1台分となりますが、胸部・胃部別々のレントゲン車の場合は2台分の駐車スペースが必要となります。
 - (3) 健診スペース（会議室等）として、超音波検査、心電図検査、眼底検査、聴力検査等の医療機器を設置するスペース、その他に血圧測定、採血、身体計測、問診等のスペースが必要となります。
8. 「健康保険証」につきましては、令和7年12月1日をもって使用できなくなります。

一般・成人病健診検査項目および 補助金交付限度額一覧

※補助金限度額は診療報酬点数表を基準に算定しています。

検査項目	検査内容	一般健診	成人病健診
身体計測等	診察・問診・身長・体重・視力・血圧・ 腹囲・BMI	2,910 円	2,910 円
尿	蛋白・糖・潜血反応	260	260
胸部X線	X線撮影	間接 770 直接 2,100	間接 770 直接 2,100
血液一般 (貧血検査)	赤血球数・白血球数・血色素量・ ヘマトクリット値	1,460	1,460
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) ・尿酸・空腹時血糖・HbA1c	4,610	4,610
聴力	オーディオメーター (1,000Hz・4,000Hz)	1,100	1,100
心電図	12誘導	1,300	1,300
胃部X線	X線撮影または胃部内視鏡	—	間接 5,350 直接・内視鏡 12,220
腹部超音波	肝・胆・腎等	—	5,300
大腸	便潜血反応	—	1,080
眼底	眼底カメラ撮影	—	580
子宮	頸部細胞診	3,000	3,000
乳房 (いずれか 1つを選択)	医師の視診触診	2,910	2,910
	X線(マンモグラフィ)・医師の視診触診(40 歳以上)	—	5,620
	超音波・医師の視診触診(30歳以上)	5,000	5,000
前立腺	PSA検査(58歳以上)	—	2,650

※胃部X線から胃部内視鏡に変更可能な医療機関で変更する場合は、自己負担が発生する場合があります。

※前立腺検査(PSA検査)は、健診(人間ドック含む)と同時に実施した場合のみ補助金交付の対象となります。

人間ドック

東振協契約（D1コース）

- 受診対象** 40歳以上の被保険者（人間ドックと成人病健診どちらか1回）
（昭和61年3月31日以前に生まれた方）
- 健診機関** 別冊「出版健保のご案内」の中にある「一般・成人病・日帰り人間ドック・家族健診委託機関一覧」（東振協契約）の人間ドック欄に○が付してある医療機関から選択してください。
- 検査項目** 成人病健診の検査項目に血清、眼圧、肺機能が加わります（特定健診を兼ねています）。
- 一部負担金** 一律4,980円（税込）。健診当日、医療機関窓口でお支払いください。
※胃部X線から胃部内視鏡に変更可能な医療機関で変更する場合は、自己負担が発生する場合があります。
なお、労働安全衛生法に基づく事業主健診費用相当額6,200円を事業主の方に負担していただきます（後日、別途ご請求いたします）。
※二次検査は保険診療扱いとなりますが、疾病の早期発見・早期治療のため、必ず受診されるよう周知方お願いします。
- 受診方法** 直接受診される医療機関に電話予約をしてください。その際、「東振協D1コース」であることを必ず確認してください。後日、質問票等必要な書類が送付されますので、当日持参してください。
※資格確認のため、「健康保険証」「マイナ保険証」「資格確認書」のいずれかを必ず持参し医療機関に提示してください。
※「健康保険証」につきましては、令和7年12月1日をもって使用できなくなります。
- 結果報告** 東振協から、受診者宛に3～4週間後に送付されます。40歳以上の方には健診結果と「特定健診結果」が同封されますので、特定保健指導の「積極的支援」または「動機付け支援」に該当した場合は、生活習慣病予防のため必ず特定保健指導を受けてください。
- 東振協D1コース以外の人間ドックを受診した場合** 東振協D1コース以外の人間ドックを受診した場合は、受診後に「補助金交付申請書」により補助金を交付します。申請方法および補助金交付額は8頁「その他の機関で受診をした方（補助金申請）」と同様です。人間ドックの二次検査は補助金対象外です。（当健保組合への申請は不要です）

家族健診

対象者にはダイレクトメールにてご案内を送付しています
※事業主ならびに健康管理責任者から、受診奨励をお願いいたします

- 受診対象** 35歳以上の被扶養者（平成3年3月31日以前に生まれた方）。
ただし、婦人科検診については年齢制限がありません。
- 健診機関**
1. 委託機関
出版健保契約、東振協契約、巡回レディース健診会場（40歳以上）一覧表から選択してください（対象者に送付しています）。
 2. その他の機関
委託機関以外の医療機関や人間ドックを独自で受診した場合は補助金の申請ができません。
- 検査項目** 「家族健診検査項目・健診コースおよび補助金交付限度額一覧」（13頁）をご覧ください。35歳～39歳はAコース、40歳以上はB2コースとなります。
乳がん検診は40歳以上の方を対象に「乳房超音波検査または乳房X線（マンモグラフィ）検査併用医師の視診触診検査」を実施しています。
- 一部負担金**
1. 委託機関（巡回レディース健診会場含む）で実施した場合は健診当日、医療機関に39歳以下の方は1,000円（税込）、40歳以上の方は2,000円（税込）をお支払ください。
 2. 婦人科検診のみを受診する場合は無料です。
 3. 二次検査は保険診療扱いとなりますが、疾病の早期発見・早期治療のため、必ず受診されるよう周知方お願いします。
- 受診方法** 家族健診の対象者に、あらかじめ受診者名等を印字した「健診利用券」・パンフレット一式を送付していますので、受診する医療機関に直接電話予約をし、「出版健保の家族健診」であることを確認して日程等を決めてください。
35歳～39歳の方はAコース・40歳以上の方はB2コース・婦人科検診みの方はA2コースとなります。
巡回レディース健診（40歳以上の女性）については同封の専用申込用紙・返信用封筒に必要事項を記入し送付またはインターネットよりお申し込みください。
- * 集合健診（西早稲田クリニック）については、委託機関の都合により終了いたしました。

**その他の機関
で受診をした方
(補助金申請)** 委託機関以外（出版健保指定以外のコース）で受診された方は補助金申請により限度額の範囲内で補助金を交付します。

受診後、「補助金交付申請書」に結果報告書（全頁、コピー可）と領収書（コピー可）を添付し申請をしてください。13 頁の「家族健診検査項目・健診コースおよび補助金交付限度額」により算出した額を交付いたします。

補助金交付申請書は当健保組合ホームページ内→各種申請書→各種健診申込用紙→「家族健診・婦人科検診補助金交付申請書」より印刷できます。また、健康管理課宛にご連絡いただければ受診者宛に送付いたします。

なお、交付申請書の提出期限は健診受診後、6 か月以内となりますのでお早めにご提出をお願いします。

健診結果 健診を実施した医療機関または東振協・全国健康増進協議会から、受診者宛に 3～4 週間後に送付されます。40 歳以上の方には健診結果と「特定健診結果」が同封されますので、特定保健指導の「積極的支援」または「動機付け支援」に該当した場合は、生活習慣病予防のため必ず特定保健指導を受けてください。

※健診（検査）を受診する日に、健康保険の資格を喪失している場合は受診できません。

家族健診検査項目・健診コース および補助金交付限度額一覧

※補助金限度額は診療報酬点数表を基準に算定しています。

検査項目	検査内容	Aコース 35～39歳	B2コース 40歳以上	A2コース	補助金 限度額
身体計測等	診察・問診・身長・体重・視力・ 血圧・腹囲・BMI	○	○	—	2,910円
尿	蛋白・糖・潜血反応	○	○	—	260
胸部X線	X線撮影	○	○	—	2,100
血液一般	赤血球数・白血球数・血色素量・ ヘマトクリット値	○	○	—	1,460
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
心電図	12誘導	—	○	—	1,300
大腸	便潜血反応	—	○	—	1,080
胃部X線	X線撮影または胃部内視鏡	—	○	—	12,220
子宮	頸部細胞診	○	○	○	3,000
乳房 (いずれか 1つを選択)	医師の視診触診	○	○	○	2,910
	X線(マンモグラフィ)・医師の視診触診(40歳以上)	—	○	○	5,620
	超音波・医師の視診触診(30歳以上)	○	○	○	5,000

※35歳～39歳はAコース、40歳以上はB2コースが補助金対象検査項目です。

(婦人科のみA2コースは35歳未満でも実施できます)

※胃部X線から胃部内視鏡に変更可能な医療機関で変更する場合は、自己負担が発生する場合があります。

特定保健指導

特定保健指導とは

特定保健指導の主な目的は、生活習慣病の予防です。

そのために、特定保健指導では、対象者が健診結果を理解して身体の変化に気付き、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践でき、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができることを目指しています。

生活習慣病予防・重症化予防のため、事業主・健康管理責任者から対象となった方へ指導を受けるよう奨励してください。

対象者 特定健診の結果、特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）の対象となった方
(5頁の特定保健指導対象者の選定方法と判定基準をご参照ください)

実施機関

1. 健保組合健康管理センター（保健師・管理栄養士）
2. 大阪支部（保健師）
3. 当健保組合が委託契約をしている保健指導実施機関（健診委託機関等）

指導内容 1. 動機付け支援

(1) 支援期間

初回時面接による支援を行い、3か月以上経過後に実績評価を行います。

(2) 支援内容及び支援形態

特定健診の結果並びに喫煙習慣、運動習慣、食事習慣、休養習慣、その他の生活習慣の状況から、対象者本人が自分の改善すべき点等を自覚し、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とします。

①初回面接による支援

1人当たり 20分以上の個別支援(ICTを活用した遠隔面接は30分以上)、または1グループ(8名以下)80分以上のグループ支援とし、次の内容について説明します。

- ・生活習慣病と健診結果の関係、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の改善の必要性について
- ・生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて
- ・食事、運動、休養等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導について
- ・生活習慣を振り返り、行動目標や評価時期の話し合い
- ・体重・腹囲の測定方法について
- ・行動目標および行動計画の作成について
- ・喫煙者に対する禁煙支援

(3) 評価

原則として3ヶ月以上経過後に面接または通信等（電話、FAX、メール、手紙等）を利用して、設定した行動目標が達成されているか、また身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価いたします。

2. 積極的支援

(1) 支援期間

初回時面接を行い、その後3か月以上の継続的な支援を行い、継続支援終了後に実績評価を行います。

(2) 支援内容及び支援形態

特定健診の結果並びに喫煙習慣、運動習慣、食事習慣、休養習慣、その他の生活習慣の状況から、対象者の身体に起こっている変化を理解できるよう促すとともに、行動目標達成のために必要な支援計画を立て、行動が継続できるように定期的かつ継続的な支援を行います。

①初回面接による支援

内容は「動機付け支援」と同じです。

②3ヶ月以上の継続的な支援内容

面接（個別またはグループ）、電話、メール、FAX、手紙等により、初回面接時に作成した行動計画の実施状況に基づいて、生活習慣の改善に必要な実践的指導を行います。

(3) 評価

原則として3か月以上経過後に面接又は通信（電話、FAX、メール、手紙等）を利用して評価いたします。初回面接から3か月经過後に「健診時の体重・腹囲より2kgかつ2cm減」を達成した場合は、支援終了となります。「健診時の体重・腹囲より2kgかつ2cm減」が未達成の場合は、追加の継続支援があります。

指導費用 無料

その他

1. 高血圧、糖尿病、脂質異常症にて服薬治療中の方は、特定保健指導の該当者から除外されます。問診票の服薬に関する質問項目には正確にお答えください。健診結果により、上記3疾患について内服治療が開始された場合でも該当者から除外されます。
2. 特定保健指導の対象となった被保険者の方には、健康管理責任者を經由して、または当健保組合、保健指導委託機関からご案内があります。それぞれのご案内に沿って、日程、実施方法等の設定をお願いします。
3. 健診当日に特定保健指導の初回面接を実施している委託医療機関がありません。初回面接を別日に設定することなく受けることができますので、ご案内があった場合は積極的に実施していただくようお願いいたします。

ご不明な点は健康管理センター保健指導科、または、大阪支部までお問い合わせください。

問い合わせ先

健康管理センター 保健指導科 TEL 03 (6745) 0296

大阪支部 TEL 06 (6944) 4300

歯科健診

対象者 被保険者

実施機関 当健保組合が委託契約をしている健診機関
別冊「出版健保のご案内」の中にある「歯科健診委託機関一覧」から選択してください。

健診内容 1. 歯科医師による口腔診査
2. 歯科衛生士による歯石除去、ブラッシング指導及び口腔衛生指導

健診費用 無料

申込方法 出張健診は委託機関に直接電話予約をして日程等を決めてください。
合同健診・施設健診は当健保組合所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、事業所の健康管理責任者を經由して**必ず当健保組合にお申し込みください。**

健診方法 1. 出張健診……事業所が希望する会場（例：事業所の会議室）
(1) おおよそ 30名以上70名未満を半日実施とし、70名以上は1日実施が目安です。
(2) 健診を行う会場（10坪～12坪程度の部屋、コンセント2か所、テーブル5卓～8卓、椅子15脚程度）をご用意ください。また、水を使用しますので、洗面所または湯沸室を使用させていただきます。
(3) 健診日程及び当日のスケジュールについては、事前に委託機関と打ち合わせをしてください。

2. 合同健診……出版健保会館7階ホール

[令和7年度実施予定]

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
24日 (木)	22日 (木)	11日 (水)	24日 (木)	—	10日 (水)	3日 (金)	5日 (水)	11日 (木)	—	6日 (金)	5日 (木)
		24日 (火)				21日 (火)					

(1) 申込書・名簿を受診日の2週間前までに当健保組合に提出してください。
(2) 申込状況により、希望日時を変更していただく場合がありますのでご了承ください（その場合、当健保組合から事業所の健康管理責任者宛に連絡いたします）。

3. 施設健診……松田歯科医院（大阪府中央区玉造1-3-20）

被保険者の方が委託機関（松田歯科医院）に出向いて実施していただきます。
健診時間は午前9時～12時、午後3時～7時（但し木・土曜日は午前9時～11時まで）。

医師の都合によりご希望の曜日・時間が取れない場合もあります。

注意事項 出張健診・合同健診にかかわらず、受診は年度に1回です。

婦人科検診

- 受診対象** 被保険者および被扶養者（34歳以下の方を含む）の女性
一般・成人病・家族健診と同時に実施しなかった（できなかった）場合等、婦人科検診単独でも実施できます。
- 委託機関** 別冊「出版健保のご案内」の中にある「一般・成人病・日帰り人間ドック・家族健診委託機関一覧」（出版健保・東振協契約）の医療機関名欄に網掛けがしてある医療機関から選択してください。※受診方法は、7頁，11頁をご確認ください。婦人科検診単独の場合は、その旨をお申し込みの際にお伝えください。
- 検査項目** 子宮がん検診（子宮頸部細胞診）
乳がん検診
・30歳未満の方は、医師による視診触診
・30歳以上40歳未満の方は、医師による視診触診および乳房超音波検査
・40歳以上の方は、医師による視診触診および、乳房超音波または乳房X線（マンモグラフィ）検査どちらか1つ
※出版健保健康管理センターでは、医師による視診触診は実施していません。
- 健診費用** 当健保組合健康管理センター・委託医療機関については対象年齢の健診項目実施の場合、受診者の負担はありません。その他の医療機関で実施の場合は全額お支払いのうえ後日、補助金の申請をしてください。
- その他の機関
で受診をした方
(補助金申請)** 委託機関以外で受診された方は補助金申請により限度額の範囲で補助金を交付します。
受診後に「補助金交付申請書」に結果報告書（全頁、コピー可）と領収書（コピー可）を添付し申請をしてください。9頁の「一般・成人病健診検査項目および補助金交付限度額一覧」により算出した額を交付いたします。
補助金交付申請書は、当健保組合ホームページ内→各種申請書→各種健診申込用紙→「健診・婦人科検診補助金交付申請書」より印刷できます。また、健康管理課宛にご連絡いただければ送付いたします。なお、交付申請書の提出期限は健診受診後、6か月以内となりますのでお早めにご提出をお願いします。
- 注意事項** 1. 放射線障害防止のため、妊娠中及び妊娠の可能性のある方は乳房X線（マンモグラフィ）検査を受けないでください（乳房視診触診・子宮がん検診も受けられない場合があります）。
2. 健診当日は、資格確認のため必ず「健康保険証」「マイナ保険証」「資格確認書」のいずれかを持参し、医療機関の受付で「出版健保の健診」である旨を必ず申し出てください。
3. 「健康保険証」につきましては、令和7年12月1日をもって使用できなくなります。

脳検査

- 受診対象** 55歳以上の被保険者（昭和46年3月31日以前に生まれた方）
- 検査機関** 別冊「出版健保のご案内」の中にある
「脳検査委託機関一覧」（東振協契約）の医療機関から選択してください。
- 検査項目** 脳MRI及び脳MRA検査
- ・MRI検査では、脳のあらゆる方向から切り取った断層画像が得られ、脳腫瘍・脳出血・脳梗塞などの病変の場所、形、広がりを特定できます。
 - ・MRA検査では、脳内血管のみを抽出することで血管の狭窄や梗塞などによる血流異常、くも膜下出血、脳動脈瘤などがわかりやすくなります。
- 一部負担金** 一律10,500円（税込）。健診当日、医療機関窓口でお支払いください。
- 受診方法** 直接受診する医療機関へ予約の電話をしてください。その際、「東振協の脳検査」であることを確認してください。
- 医療機関独自の問診票を記入してください（事前配布または当日記入）。
- ※資格確認のため、必ず「健康保険証」「マイナ保険証」「資格確認書」のいずれかを持参し、医療機関受付に提示してください。
- ※「健康保険証」につきましては、令和7年12月1日をもって使用できなくなります。
- 結果報告** 医療機関から受診者宛に送付されます。また、ご希望により担当医の面談で結果説明を受けることができます。

インフルエンザ予防接種

- 受診対象** 被保険者および被扶養者。ただし、実施機関 1 および 2 は中学生以下を除く。
- 実施機関**
1. 当健保組合健康管理センター
 2. 大阪府結核予防会・飯島クリニック
 3. 東振協が契約している全国の医療機関
(※東振協契約機関で負担した費用は、補助金交付の対象外となります)
 4. 個人で任意に接種する場合、その費用に対して補助金を交付します。
- 実施内容** インフルエンザワクチンの接種
- 実施期間** 令和 7 年 10 月～令和 8 年 3 月末
予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに 2 週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は 5 か月間とされています。より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前の 12 月上旬までに接種を受けておくことが重要です。
- 接種費用**
- ・当健保組合健康管理センター、大阪府結核予防会および飯島クリニックで接種の場合は、当健保組合で負担いたします。
 - ・東振協契約機関で接種する場合には、10 月頃に別途ご案内いたします。
 - ・個人で任意に接種を行う場合は、1 人 2,000 円の範囲で費用を補助いたします。
※ 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。
- 申込方法**
- ・10 月頃、事業主宛文書及びホームページでインフルエンザ予防接種のご案内をいたします。
 - ・予防接種法により、個別任意接種となっていますので、安全に実施するため、予防接種を受けるにあたっての注意事項等をご確認のうえお申し込みください。
 - ・大阪府結核予防会および飯島クリニックで接種を希望した場合は、各医療機関からスケジュールについて、事業所の健康管理責任者宛に連絡します。
 - ・東振協契約機関で接種する場合は、直接電話予約を行い、当健保組合ホームページからダウンロードした利用券を医療機関に提出してください。
- ※詳細につきましては、改めてご案内いたします。
- ・個人で任意に接種を行う場合は、当健保組合から「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」、「インフルエンザ予防接種実施報告書」を健康管理責任者宛に送付いたします。なお、申請書等は、当健保組合ホームページからダウンロードすることもできます。

その他の機関
で接種した方
(補助金申請)

接種後に、「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」、「インフルエンザ予防接種実施報告書」に必要事項を記入のうえ、領収書（コピー可）を添付して補助金の交付申請をしてください。領収書は被接種者名・医療機関名・接種年月日及びインフルエンザ予防接種であることがはっきりと判るものを添付してください。
※領収書にインフルエンザ代金との記載がない場合、診療明細書をあわせてご提出ください。

※補助金交付申請書は当健保組合ホームページ内→各種申請書→各種健診申込用紙→「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書・実施報告書（事業所用）」より印刷できます。

また、健康管理課宛にご連絡いただければ送付いたします。なお、令和7年度中に行った交付申請書の提出期限は、令和8年3月31日（火）までになりますのでお早めにご提出をお願いします。

その他

- ・接種の際、予診票並びに医師の間診の結果、接種を見合わせまたは延期をすることがあります。

社員採用時健診

受診対象	事業所の新規採用予定者
健診機関	出版健保健康管理センター（出版健保会館5階健診フロア）
検査項目	<ol style="list-style-type: none">1. 診察2. 身体計測、腹囲測定、視力検査3. 聴力検査（オーディオメーター）4. 胸部X線デジタル撮影5. 尿検査（糖・蛋白）6. 血圧測定7. 貧血検査（赤血球数・血色素量）8. 肝機能検査（AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(P))9. 血中脂質検査（HDL-C・LDL-C・中性脂肪）10. 血糖検査（空腹時血糖）11. 心電図検査12. その他医師が必要と認めた検査13. 事業所で特に希望する検査
申込方法	「社員採用時健診申込書」に必要事項を記入のうえ、健診希望日の前日午後3時まで、当健保組合にお申し込みください。
健診日時	毎週月・火・木・金曜日の午前11時から実施します。（令和7年度より水曜日を除きます）
健診結果報告	健診結果は、当健保組合から受診後7日間程度で事業所へ送付いたします。
健診費用	<ol style="list-style-type: none">1. 上記検査項目1～12については、「健診料金表」（22頁）の検査内容に該当する額を負担していただきます。2. 上記検査項目13については、診療報酬点数表を基準に算出した額を負担していただきます。
健診費用の納入方法	健診の費用は、受診した月の翌月15日頃に請求書を送付しますので、その月の月末までに当健保組合指定金融機関に振り込むか、当健保組合会計課窓口で納入してください。
受診者の注意事項	前日の夕食は午後9時までに済ませ、それ以降の飲食（水・白湯は可）は避けてください。 検査当日は朝食、その他の飲食はしないでください（水・白湯・薬は可）。 また、眼鏡及びコンタクトレンズをお持ちの方は必ずご持参ください。

健診料金表

(消費税込)

健 診 標 準 検 査 項 目	検査項目	検査内容	出版健保料金
	診察料	身長・体重・腹囲・血圧他	1,460 円
	尿検査	糖半定量	130 円
		蛋白半定量	
	聴力検査		550 円
	胸部X線	デジタル撮影	1,050 円
	貧血検査	赤血球数	110 円
		血色素量	
	血液学的検査判断料		630 円
	肝機能検査	AST (GOT)	470 円
		ALT (GPT)	
		γ-GT (P)	
	血中脂質検査	LDL-C	
		HDL-C	
		中性脂肪	
血糖検査	空腹時血糖		
血液採取料		200 円	
生化学的検査 (I) 判断料		720 円	
心電図検査		650 円	
合 計		5,970 円	

健康相談

健康管理事業の一環として、「出版健保健康相談サービス」を開設しております。メンタルヘルスカウンセリングの他に、身体の不調や医療・介護・育児に関することなど幅広い内容をご相談いただける総合的な健康相談窓口です。

健康についての不安や質問のある方、さまざまな要因で心身の不調を感じている方はお気軽にご相談ください。

業務委託方式で、看護師、臨床心理士などの有資格者が相談を受けます。相談者及び相談の内容については、個人情報として保護されますのでプライバシーの面でも安心してご利用いただけます。

1. 対象者…被保険者および被扶養者
2. 利用方法

○専用ダイヤル 0120(220)348 (通話料無料)へお電話してください。

※発信者番号の通知設定が必須となります。

○受付時間

- (1) 健康相談…24時間・年中無休
- (2) メンタルヘルスカウンセリング (スポットカウンセリング)
 - ①電話相談…9:00～22:00・年中無休 (相談時間の目安:1回20分)
 - ②Web相談…24時間・年中無休 (返信には数日を要します)

<https://consult.t-pec.co.jp/service/220348>

以下の相談は予約制の継続カウンセリングになります。

- | | | |
|-----------------|---|------------------|
| ③面談カウンセリング | } | 初回利用時にいずれか1つを選択。 |
| ④オンライン面談カウンセリング | | 利用途中での変更は出来ません。 |
| ⑤電話継続カウンセリング | | (相談時間の目安:1回50分) |

電話による予約…月曜日～金曜日 9:00～21:00

土曜日 9:00～16:00

(日曜日・祝日・12月31日～1月3日を除く)

Webによる予約…24時間・年中無休

<https://consult.t-pec.co.jp/service/220348>

(受付後、日程調整の電話があります)

※③～⑤の利用については年度内5回までとなります。

3. 利用料金…無料

その他の事業

1. 診療

出版健保健康管理センター 3 階の診療所外来をご利用ください。

健康管理センター診療所診療科目および受付時間（土曜日・日曜日・祝日は終日休診です）

【令和 7 年 3 月現在】

診療科目		内科（診療分野）								専門 外来	眼科	耳鼻 咽喉科	皮膚科	歯科	
		一般	消化器	呼吸器	糖尿病	循環器	リウマチ	腎臓	血液						泌尿器
月	午前	◎	○	○	○						整形	○		○	○
	午後		○	○									○		○
火	午前	◎	○	○		○					漢方	○		○	○
	午後		○	○	○								○	○	○
水	午前	◎	○		○	○				○		○			○
	午後		○				○							○	○
木	午前	◎	○		○	○					アレルギー	○		○	○
	午後			○						○	整形	○	○	○	○
金	午前	◎	○		○	○						○		○	○
	午後			○		○				○			○	○	○

【受付時間】

午前 9 時 15 分 ～ 12 時 15 分

午後 1 時 15 分 ～ 4 時 15 分

（一般内科は水曜日のみ午後 5 時 30 分まで受付）

* 受診の際の被保険者一部負担金は、他医療機関で受診した場合の半額で済みます。

* 1 階に院内薬局があり、他調剤薬局の半額で済みます。

被扶養者は他医療機関と同様の負担です。

* 診療・休診などについてのお問い合わせ

出版健保HP（<https://www.phia.or.jp/>）

健康管理センター医事課 TEL 03（3292）5092



【注意事項】

・学会などで休診になることがありますので、事前に出版健保のホームページ 健康管理センター（診療所）「代診・休診のお知らせ」でご確認ください。

・歯科は電話による予約制となりますTEL 03（6745）0292

* 出版健保の被保険者および被扶養者のみです。

2. 専門ドック

特に気になる健康上の問題点について、オプションで精密検査を行うことができます。

① 胸部CT検査

肺がんの早期発見に有用な検査です。喫煙習慣のある方や家族歴のある方には特にお勧めです。

② 喀痰細胞診検査

自宅で痰を3日間採取し、その中にがん細胞が含まれていないかを調べる検査です。喫煙習慣のある方にお勧めです。

③ 胃がんリスク検査

血液検査でヘリコバクター・ピロリ抗体価とペプシノゲン検査を行い、胃がんになりやすい体質かどうかを調べます。すでにピロリ菌を除菌済みの方は検査できません。

④ 前立腺検査

前立腺肥大に関する問診と血液検査で前立腺がんマーカー（PSA）を調べます。一般に50歳以上の男性が対象となります。

⑤ 肝炎ウイルス検査

血液検査でB型肝炎ウイルス（HBs抗原）とC型肝炎ウイルス（HCV抗体）を調べます。ウイルス肝炎は重症化することがあるため、症状のない方でも一度は検査を受けることをお勧めします。

⑥ 甲状腺ホルモン検査

全身の代謝機能を調節する甲状腺ホルモンの状態を調べる検査（FT3・FT4・TSH）です。

⑦ 腫瘍マーカー3種

各種消化器がん・肺がん等の診断に使用される腫瘍マーカー（CEA・CA19-9・AFP）検査です。

○対象者…被保険者および被扶養者

○費用（税込）…①胸部CT検査	5,300円
②喀痰細胞診検査	1,400円
③胃がんリスク検査	2,400円
④前立腺検査	1,500円
⑤肝炎ウイルス検査	1,000円
⑥甲状腺ホルモン検査	3,500円
⑦腫瘍マーカー3種	3,000円

○受付…予約不要 健康管理センター医事課

○実施日時…月～金 10時～11時30分、13時30分～15時30分

*③～⑦の検査は、健康管理センターで健診を受ける場合に、健診当日の採血時にお申し出いただき受けることもできます。

3. 男性型脱毛症外来

男性脱毛症（AGA）は男性ホルモンの影響で薄毛、抜け毛が出現します。当診療所皮膚科では自費診療の内服薬でAGA治療を行っています。

○対象者…被保険者および被扶養者、その他の方（男性のみ）

○費用…診療料と薬剤費 月 10,000 円～ 12,000 円

○受付…予約不要（健康管理センター診療所皮膚科を受診してください）

4. 骨粗しょう症検査

骨粗しょう症は骨の量が減少して骨折しやすくなる病気で、閉経後の女性に多く発症します。早期に発見して治療することで将来的に介護や寝たきり生活になることを予防することができます。

○対象者…被保険者および被扶養者（骨粗しょう症で治療中の方は対象外）

○検査内容…問診、腰椎X線撮影、超音波骨密度測定

○費用…50 歳以上の女性は無料、それ以外の方は 200 円（税込）

○受付…予約制 健康管理センター医事課 Tel 03（3292）5092、
大阪支部 Tel 06（6944）4300

5. ワクチン外来

ワクチンを接種すると、病原体に対する免疫ができ、病気の発症を予防したり重症化を抑えたりすることができます。当診療所では下記のワクチン接種を予約制で行っています。ご相談も受け付けておりますのでお気軽にお申し込みください。

①帯状疱疹 帯状疱疹は強い痛みを伴う発疹がでる病気です。50 歳～ 80 歳までに約 3 人に 1 人が発症するといわれています。

②肺炎球菌 肺炎は日本人の死因の第 5 位を占めています。高齢者の肺炎では肺炎球菌が最も多い原因菌です。

ワクチン接種	ワクチン名	※ 種類	接種 回数	対象者	費用（税込）	
					被保険者	その他の方
					被扶養者	
①帯状疱疹	シングリックス	不活化	2 回	50 歳以上	1 回 18,200 円	1 回 21,200 円
	水痘生ワクチン	生	1 回		5,000 円	8,000 円
②肺炎球菌	ニューモバックス	不活化	1 回	65 歳以上	5,000 円	8,000 円
	プレベナー	不活化	1 回	高齢者	8,000 円	11,000 円

※不活化：病原体となるウイルスや細菌の感染する能力を失わせた（不活性、細菌）もの

※ 生：病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めて病原体をなくしたもの

○対象者…被保険者および被扶養者、その他の方

○費用…表のとおり

○受付…予約制 健康管理センター医事課 Tel 03（3292）5092

6. 禁煙外来・オンライン禁煙サポートプログラム

喫煙は心臓病、肺疾患、動脈硬化などの「生活習慣病」や「がん」の大きな原因であり、これらの疾患を予防するために禁煙は大変有用です。現在、禁煙補助薬チャンピックスが世界的に供給停止となっている影響で、当院の禁煙外来は一時的に休止しています。その代替策としてWEBを利用した禁煙サポートプログラムを導入しました。禁煙補助薬ニコチネルを使用し、オンライン診療とチャットなどで卒煙に導きます。禁煙に興味のある方は是非ご利用ください。

○対象者…被保険者および被扶養者（先着 10 名）

○費用…自己負担 9,080 円（税込）

○問い合わせ…健康管理センター保健指導科 TEL 03 (6745) 0296 午後 1 時 30 分～ 4 時 00 分

○ご利用はお一人様一度限りです。

7. 栄養指導（食事相談）

健康維持を目標に、対象者のライフステージにあった食事の仕方、エネルギー量、栄養バランスを考慮した食事の提案を実施しています。また、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肥満症などに関する疾病予防・改善のための栄養指導を実施しています。医師の依頼がある場合は、医師の指示内容に沿って実施します。

○対象者…被保険者および被扶養者

○実施日時…月曜日～金曜日の午前 9 時 30 分～ 12 時 00 分、午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分
初回面接 30 分～ 2 回目以降 20 分～（時間応相談可）

○実施場所…健康管理センター栄養指導科（6 階）

○受付…健康管理センター栄養指導科・内科外来・検診科

8. 各種相談・指導

当健保組合健康管理センターでは、各種健診のほか、次のような相談窓口を開設し、各種相談・指導を行っています。

事業の種類	実施日	実施場所	事業内容の概要	申し込み先
健康・保健相談指導	常時	健康管理センター	保健師が健診結果や健康全般についての相談や指導を行っています。	保健指導科 TEL 03 (6745) 0296
栄養相談指導	常時	健康管理センター	管理栄養士が相談や食生活指導を行っています。	栄養指導科 TEL 03 (6745) 0297

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

ご利用案内

個人専用ページで
楽しく健康づくり!

スマホ
対応



公式キャラクター
「ヘロンくん」

- 01 健診結果情報をいつでもどこでもチェック! (PC・スマホ・タブレット対応)
- 02 ジェネリック医薬品情報などを簡単チェック!
- 03 BMI・体重・血圧・歩数などあなたの数値を簡単記録管理!

操作方法など
のお問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00~17:00 土日祝日除く

※お問い合わせの際は、出版健康保険組合の被保険者記号番号をお伝えください。
※当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

- 推奨環境** MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、右記の推奨環境をご覧ください。
- 利用規約** MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。
- 個人情報の取り扱い** 被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健保の個人情報保護管理規定に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。
本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Googleの商標です。 ※Windows、Windows Edge、Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。

※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows10以降	・Microsoft Edge 最新版 ・Google Chrome 最新版
	Mac OS 10.14 以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS13 以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android OS 9 以降	

MY HEALTH WEB 初回登録利用ガイド (PC)

STEP
01

アクセス

- ① URL「<https://phia.mhweb.jp/>」からアクセス



STEP
02

初回登録



- ② MY HEALTH WEBのログイン画面を表示させたら、「初回登録の方はこちら」をクリック



- ③ 初回登録画面の案内に従って、必要事項を入力
※ログインIDとパスワードは一世帯につき1つずつ発行されます。

- ④ 入力後、「送信する」をクリック

ご登録されるメールアドレスへ、本登録手続きメールをお送りします。
携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記ドメインが受信できるよう設定をお願いします。

✉ **【 @mhweb.jp 】**
【 @mhweb-entry.jp 】
【 @mhweb-info.jp 】

※iPhoneやAndroidなどのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでの登録はお奨めできません。



- ⑤ 届いたメールのURLにアクセスし、新しいパスワードを設定の上、本登録を完了させる

STEP
03

ログイン



- ⑥ MY HEALTH WEBのログイン画面を表示させ、ログインIDと新しいパスワードでログイン

※パスワードは後で変更することが可能です。

以上で完了です。
MY HEALTH WEBをご活用ください。



スマートフォン専用アプリ初期設定方法

STEP
01

MY HEALTH WEBアプリをダウンロード

- ① QRコードで検索する場合は下記をスキャン、手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「マイヘルスウェブアプリ」を検索



STEP
02

初回設定 ※ご利用する端末ごと登録が必要です。



- ② ダウンロード後、保険者番号を入力し、「送信」

出版健康保険組合は
「06131551」
または
「06273569」



- ④ 「はい」を選択

「いいえ」の場合、初回登録画面へ移行いたしますので、左ページの【STEP02 初回登録】②～④を行ってください。その後、アプリを起動し、「かんたんログイン設定はこちら」を選択。【STEP02 初回設定】③～⑤を行ってください。



- ③ ログイン方法を選択

自動ログイン
設定すると、アプリを起動した際、ログインIDやパスワードを入力しなくても、ログインすることが可能となります。
※後で設定解除可能

4桁の数字 (PINコード) ログイン
アプリを起動した際、あらかじめ設定した4桁の数字 (PINコード) でログインすることが可能となります。

通常ログイン
アプリを起動した際、ログインIDやパスワードを入力してログインします。



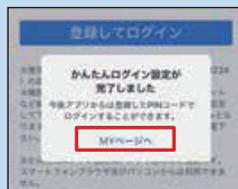
- ⑤ ログインID、パスワードを入力して「次へ」を選択

歩数アプリと連携!

歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数の連携ができます。
※初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります。

iPhoneアプリ 「ヘルスケア」

- ① 「かんたんログイン設定」後、「登録してログイン」をタップ。その後設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。



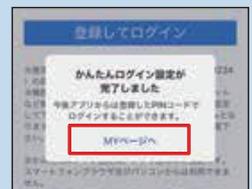
- ② 自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



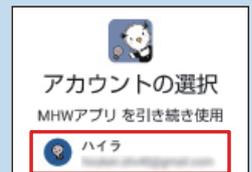
完了! 「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。

Androidアプリ 「Google Fit」

- ① 「かんたんログイン設定」後、「登録してログイン」をタップ。その後設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。



- ② アカウント選択のダイアログが表示されますので「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択します。



- ③ 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」します。
※位置情報+センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります。



完了! 「Google Fit」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にデータ取得を行います。

MY HEALTH WEBで出来ること

健診情報

健診結果だけでなく、生活習慣病のリスク判定や、生活改善アドバイス情報も確認できます

検査項目	検査結果	基準値	単位
総コレステロール	199.4	200	mg/dL
LDLコレステロール	122.2	130	mg/dL
HDLコレステロール	52.8	50	mg/dL
中性脂肪	104.4	150	mg/dL
血糖値(空腹時)	100	100	mg/dL
血糖値(随時)	110	120	mg/dL
血圧(収縮圧)	117	120	mmHg
血圧(拡張圧)	77	80	mmHg
心電図	正常		
尿検査	正常		

生活習慣病を予防しよう!

健康診断の結果を確認し、生活習慣病のリスクを判定し、生活改善アドバイス情報を確認してください。

健康診断の結果を確認し、生活習慣病のリスクを判定し、生活改善アドバイス情報を確認してください。

健康診断の結果を確認し、生活習慣病のリスクを判定し、生活改善アドバイス情報を確認してください。

医療費情報

医療費明細を簡単にチェックできます

診療科目	診療内容	診療日	診療時間	診療料	自己負担額	保険負担額	支払済
内科	診察	2023/10/01	10:00-12:00	1,000	200	800	1,000
内科	処方箋	2023/10/01	10:00-12:00	500	100	400	500

ジェネリック医薬品差額情報

ジェネリック医薬品に切り替えた時の差額が確認できます

令和9年10月の処方箋をジェネリック医薬品に切り替えると、最大で¥1,750の削減が可能です。

ジェネリック医薬品に切り替える際の差額を確認してください。

MY バイタル

健康活動サポート機能

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録することができます。記録した数値はグラフ化されるので、健康管理に役立ちます



※ 歩数アプリ(iPhone「ヘルスケア」/ Android「Google Fit」と連携

MY ミッション

健康活動サポート機能

生活習慣改善のためのミッションを設定し、日々の生活に取り入れ生活習慣改善を図ることができます

MY ミッション

健康活動サポート機能

「歩数」ミッション、「血圧」ミッション、「体重」ミッションなどを設定し、日々の生活に取り入れ生活習慣改善を図ることができます。

*各種健診の申込書については、出版健保ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

<https://www.phia.or.jp/>

[ホーム→広報物一覧→令和7年度健診実施要項]



<お問い合わせ先>

出版健康保険組合 健康管理課

〒101-8304 東京都千代田区神田駿河台 1-7

電話 03 (3292) 5091 FAX 03 (3292) 4120

出版健康保険組合大阪支部

〒540-0012 大阪府大阪市中央区谷町 1-7-4

MF 天満橋ビル 9階

電話 06 (6944) 4300 FAX 06 (6944) 4309



出版健康保険組合 〒101-8304 東京都千代田区神田駿河台1-7 電話 03 (3292) 5091
健康管理課 FAX 03 (3292) 4120
<https://www.phia.or.jp>

大阪支部 〒540-0012 大阪市中央区谷町1-7-4 電話 06 (6944) 4300
MF天満橋ビル9階 FAX 06 (6944) 4309