

特集：40歳になられる方へ

健康満々の
あなた！ 40歳って節目なのよ！



今期40歳になられる方へ
健康保険組合ではこんなオプション検査をご用意！
是非活用してね！

40歳
受診可

- 胃がんリスク検査（ABC検査）
- B・C型肝炎検査
- 腹部エコー
- 眼底検査と眼圧検査 **NEW!**



オートバックス健康診断の対象者の方で、2025年3月31日現在での年齢が40歳の方が受診できます。



〇〇しておけば
よかった・・・

? なぜ40歳からの健康管理が大事なのでしょう？

40歳以降は、人生のうち、最も働き盛りを迎える時期ですが、一方では**65歳以降の高齢期への準備期**です。40歳代から身体機能が徐々に低下したり、生活習慣病が増えてくる時期です。40歳からの健康管理の影響が高齢になってから、しわ寄せになってきます。そのため40歳から気を付ける必要があるのです。



体調が
なんとなく
・・・

? 女性に特有の健康課題はあるのかしら？

更年期症状として不定愁訴が現れ精神的に不安定となり、身体的には骨粗しょう症、高血圧症等が現れる人もおり**心身の変化が大きな時期**です。乳がんや子宮頸がんなども増えてきますので、指定年齢ではがん検診も受けるようにしましょう。

40歳からの健康診断では生活習慣病発生リスクをチェックします。

生活習慣病の発生リスクが高い方はそのリスクに応じて国で定める**特定保健指導**の対象になります。**特定保健指導**は専門職がお一人おひとりの健康状態に合わせた生活習慣を見直すためのサポートをするプログラムです。

「参考」
2023年度のオートバックス健保の
特定保健指導についてはこちらで
ご覧いただけます。



65歳以降の健康のためには、
遅くとも40歳から気を付ける
必要があります。



オートバックス健康保険組合 顧問医 三輪先生

KENSHIN

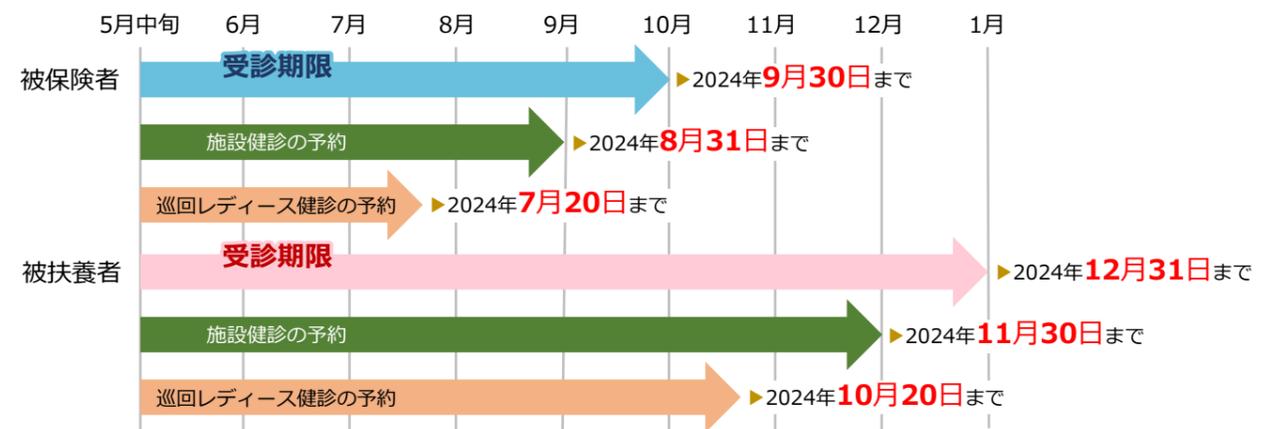
2024 オートバックス健康診断のご案内



CONTENTS

- 健診コースとオプション検査・・・p.1～p.2
- 予約・受診する・・・p.3～p.4
- AB健康マイポータルについて・・・p.5
- 健診までの準備・・・p.6

予約・受診の期間と期限



<オートバックス健康診断に関する お問い合わせ先>

オートバックス健康保険組合

TEL : **03-6219-8830** Mail : kenshin@autobacs-kenpo.jp



健診コースとオプション検査

健康診断の 対象 となる方

2024年4月1日時点かつ受診当日に当健保組合に加入している方

被保険者は全年齢、被扶養者は20歳以上の方が対象です。

※年齢は2025年3月31日時点の年齢となります。
※今年度75歳になる方は、75歳の誕生日の前日までに受診してください。

中途入社等で期中に加入された方はオートボックス健康診断を受診いただけません。

※万が一受診してしまった場合は、かかった分の健診費用をご負担いただきます。
被保険者の方で事業所より受診について指示がある場合は、その指示に従ってください。



費用

基本的に費用は**無料**です。(法定健診及び別表の年齢条件に該当するオプション検査のみ)
別表の年齢条件から外れての受診、健診機関独自のオプション検査項目の受診、その他提携外の施設での受診等は費用がかかります。

健診コース

選べる健診は3種類！重複しての受診はできません。

施設健診

お近くの病院・施設で受診する健診です。
ご自分で予約を取って受診します。

巡回レディース健診

ホテル・公民館等の会場で実施する健診です。
ご自分で予約を取って受診します。

巡回・集合健診

各事業所で実施する健診です。
事業所担当者より案内があります。

※健診バス等による巡回・集合健診は一部の事業所で実施しております。
所属する事業所で巡回・集合健診を実施しているかどうかは事業所の担当者へご確認ください。
※オートボックス健康診断では上記の健診のうちどれか1つを受診することができます。
万が一2つ以上のコースを受診した場合は健診費用をご負担いただくこととなりますのでご注意ください。

昨年度からの変更点



◆オプション検査に眼底・眼圧が追加（40歳以上）

巡回集合健診・巡回レディース健診では眼底・眼圧検査は実施できません。
受診ご希望の方は施設健診の中で実施している施設を選択して受診してください。

健診項目

基本健診項目

問診	医師による問診、診察	尿	蛋白	
身体測定	身長	血液検査	糖	
	体重		潜血	
	BMI		一般検査	赤血球数・白血球数・Ht値
	腹囲		Hb・Fe	
循環器	肝機能検査		AST・ALT・γ-GTP・ALP・A/G比	
心電図	T-Bil・TP			
眼科	視力（裸眼または矯正）	脂質検査	T-ch・TG・HDL-ch・LDL-ch	
聴力	オージオ（1000Hz・4000Hz）	腎・尿路系検査	UA・BUN・CRE	
呼吸器	胸部X線（直接撮影）	血糖検査	HBA1c・FBS	

※赤字は巡回レディース健診（被扶養者）のみ実施項目
※青字は施設健診、巡回レディース（被扶養者）のみ実施項目

オプション検査 ※年齢は2025年3月31日時点の年齢となります。

性別	年齢	胃がん		大腸がん	五臓器	前立腺	子宮頸がん	乳がん		肝炎	その他
		ABC検査	胃部内視鏡	便潜血	腹部エコー	PSA	子宮頸部細胞診	乳房エコー	マンモグラフィ	B型C型	眼底眼圧
男性	～39歳										
	40歳～49歳	★40歳	■	●	▲40歳					★40歳	●
	50歳以上		■	●	●	●					●
女性	～29歳						●				
	30歳～39歳						●	●			
	40歳～49歳	★40歳	■	●	▲40歳		●	●	●	★40歳	●
	50歳以上		■	●	●		●	●	●		●

- 健保の補助により無料で受診できるもの。
- ▲ 腹部エコーは、40歳と50歳以上が補助対象（五臓器とは：肝臓、胆のう、すい臓、脾臓、腎臓）
- ★ ABC検査と肝炎検査は、40歳が補助対象
- 胃部内視鏡は、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、74歳が補助対象
- **眼底・眼圧検査を受診希望の方は施設健診の中から実施している施設を選択してください。**

オプション検査を受診した場合は、健保組合の医療職による精密検査受診勧奨等のサービスを受けることに同意したものとみなします

オプション検査の精密検査に対する費用補助

健保では上記、胃がん・大腸がんのオプション検査の結果によって精密検査の補助を実施しています。
検査結果で所見があった場合には個別に精密検査（内視鏡検査）のご案内をお送りしています。
補助金の申請方法など詳細は、個別のご案内でご確認ください。

- 胃がんリスク検査（ABC検査） → 胃部内視鏡検査 上限 5,000円の補助
- 大腸がん検査（便潜血検査） → 大腸内視鏡検査 上限 10,000円の補助



予約・受診する

施設健診 受診期限・予約期限は表紙でチェック!

全国の契約健診施設で実施する健診です。
ご自分で予約を取って受診します。



まず受診する健診施設を探しましょう

右の二次元バーコードからオートボックス健康保険組合HPの契約施設情報がご覧いただけます
※提携の健診施設は年度ごとに契約状況が変わりますので事前にご確認ください。
※提携の健診施設は期中に追加になることがあります。



電話で予約して、AB健康マイポータルから申請すればOK!

希望するコース・オプションを電話で予約

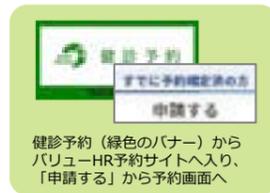


保険証を手元に用意し、健診施設に下記を伝えます。

- 「オートボックス健康保険組合」の加入者であること
- 「バリュー HR のオートボックス健康診断」を受診希望であること

電話予約後、健診予約システム「申請する」から予約内容を登録します。

AB健康マイポータルにログインする



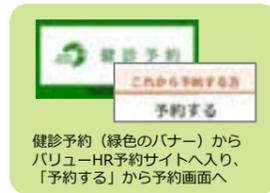
表示されたご自身の個人情報に間違いがないかを確認 →次へ

予約した健診施設、コース等、画面の指示に従って入力し →次へ

入力した申込内容を確認して →申込

ネット予約可 健診施設はネット予約可能です

AB健康マイポータルにログインする



表示されたご自身の個人情報に間違いがないかを確認 →次へ

予約した健診施設、コース等、画面の指示に従って入力し →次へ

入力した申込内容を確認して →申込

ネット予約不可の施設の場合、「健診施設に直接電話予約→申請する」とアラートが表示されます。
この場合は、【電話予約してから申請する】の手順で予約・申請してください。



予約完了後は

施設健診は株式会社バリューHRに委託し、運営されています。

メールにて「受診承認書」が届きます。
※開封パスワードは生年月日8桁です。(例:2000年4月1日生まれ→20000401)
受診日が近づくと、実施機関から健診に必要な書類が届きます。
当日は健康保険証をご用意の上、必要書類を記入し、健診を受診してください。

※施設によっては実施できない健診項目もあります。予約画面または健保HPでご確認ください。
※表示されない健診項目は自費での受診となりますので、当日窓口にて料金をお支払いください。



巡回レディース健診 受診期限・予約期限は表紙でチェック!



全国のホテル・公民館等の会場で実施する健診です。
ご自分で予約を取って受診します。※女性のみ受診可能な健診です。

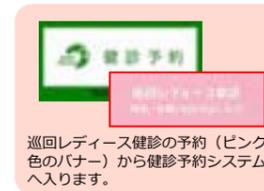
まず受診する会場を探しましょう。

右の二次元バーコードからオートボックス健康保険組合HPの会場情報がご覧いただけます



AB健康マイポータルからネットで予約が可能です。
この健診は予約が早めに締め切られますのでご注意ください。

AB健康マイポータルへログイン



「巡回レディース健診」バナーをクリックして「健康診断のお申込み」へ

個人情報を入力後、都道府県、ご希望の会場など画面の指示に従い選択し

入力した申込内容を確認して →申込



予約完了後は

この健診では胃部内視鏡検査はできません。ご希望の方は施設健診をご利用ください。

メールにて申込内容が届きます。
受診日が近づくと、実施機関から健診に必要な書類が届きます。
当日は健康保険証をご用意の上、必要書類を記入し、健診を受診してください。

各エリアの全健協健診実施機関

エリア	実施健診機関名	電話番号	エリア	実施健診機関名	電話番号
北海道	(公財) 北海道労働保健管理協会	011-862-5131	東海Ⅱ	(一財) 愛知健康増進財団	052-951-3373
東北	(一財) 社の都産業保健会	022-251-7261	近畿	(一財) 京都工場保健会	0774-48-1290
関東・山梨	(医社) 同友会	03-6891-2252	中国・四国	(一財) 淳風会 健康管理センター	086-281-5050
北陸・信越	(一社) 新潟県労働衛生医学協会	025-370-1800	九州・沖縄	(公財) 福岡労働衛生研究所	092-526-1033
東海Ⅰ	(社福) 聖隷福祉事業団	0800-222-8333			

巡回レディース健診は一般社団法人 全国健康増進協議会(全健協)に委託し、運営されています。

巡回・集合健診

各事業所で実施する健診です。
事業所担当者の案内に沿って、受診してください。



事業所によってはこの健診を実施していない場合もあります。
また、この健診では胃部内視鏡検査、子宮頸部細胞診・乳房エコー・マンモグラフィを受診することができません。ご希望の方は施設健診または巡回レディース健診をご利用ください。

※オートボックス健康診断では、施設健診・巡回レディース健診・集合健診のうちどれか1つを受診することができます。万一2つ以上のコースを受診された場合、健診費用をご負担いただくこととなりますのでご注意ください。

施設健診・巡回レディース健診はネットで変更・キャンセルできません

施設健診

健診施設に予約変更の連絡した後、下記まで電話・メールにてご連絡ください。
(株)バリューHRカスタマーサービス【平日9:30~17:00(土・日・祝休み)】
TEL: 0570-002-084 Mail: kensin-autobacs@apap.jp

巡回レディース健診

申込確認メールに記載の連絡先まで電話でご連絡ください。

巡回・集合健診

ご所属の事業所担当者までご連絡ください。

AB健康マイポータルについて

AB健康マイポータル

スマホでもPCでも

AB健康マイポータル



AB健康マイポータルはオートバックス健康保険組合ご加入の皆様のための健康情報ポータルサイトです。PCはもちろんスマホ・タブレットでもご利用いただけます。（被保険者、20歳以上の被扶養者の方）

AB健康マイポータルでできること

オートバックス健康診断の予約

各種お知らせメルマガ配信

健診結果の閲覧

健診結果の閲覧

オートバックス健康診断を受けてみた

健保のYouTubeチャンネル

? AB健康マイポータルに登録するには？

オートバックス健康保険組合ホームページからご確認・ご登録いただけます。ご不明点等はホームページの専用フォームからお問い合わせいただけます。

< AB健康マイポータルに関する お問い合わせ先 >

オートバックス健康保険組合

TEL : 03-6219-8830 Mail : kenshin@autobacs-kenpo.jp



健診までにやっておきたいこと

健診までにやっておきたいこと！

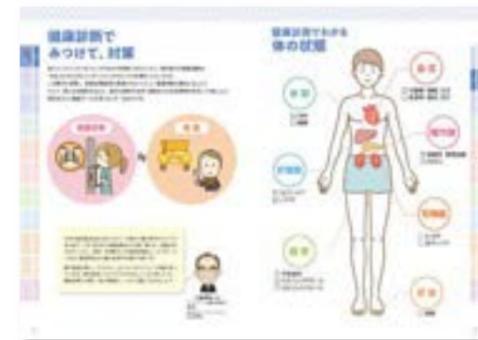
昨年の健康診断の結果をチェック！

AB健康マイポータルで過去の結果を閲覧することができます。

正常で所見がなかったら、健康を維持できているかを確認。

もし、数値や診断に所見があったら、

「健診結果のみかた」を再チェックしてみましょう！



健診結果のみかた

以前みなさんに配布した冊子で、ホームページからもご覧いただけます。

送付ご希望の方は健保までお問い合わせください。

※ AB健康マイポータルにログインしてご覧ください。



健診結果のみかたは動画でも視聴OK！

血圧や糖代謝・腎機能など項目ごとに約10分ほどの動画でくわしく解説！

すきま時間にサクッとチェックしちゃおう！



視聴にはAB健康マイポータルへのご登録が必要です。

健診受診までに改善に取り組んで準備！

「健診結果のみかた」で再チェックをしたら、できるだけ改善に取り組んで準備しましょう！

そして・・・いざ健診！

改善できたら継続することが大事です！



健診までにやっておきたいこと！