

令和
8
年度版

健康のために、毎年受けよう！

特定健診



元気ガイド

被扶養者・任意継続者用



特定健診で 生活習慣病を **見張る**

40歳を過ぎたら毎年必ず受けましょう

高血圧症

糖尿病

脂質
異常症

心筋梗塞・脳卒中などの
命にかかわる重大な病気を引き起こす



生活習慣病は「静かな殺し屋」と呼ばれ、自覚症状がないまま進行します。
不規則な生活は病気だけでなく、肌や体の老化を招く原因にもなります。
まずは健診で自分の体を正しく知り、病気に振り回されない、
あなたらしい毎日を守りましょう。

特定健診を受けるメリット

無料[※]で健康状態を
知ることができる

自費だと7,000円くらいかかる健診を**無料**で受けられます。

※資格喪失後の費用は自己負担となります。
※受診券(セット券)の有効期限内のみ無料となります。

生活習慣病の予防
と早期発見

定期的に健診を受診すると、生活習慣病の予防と早期発見につながります。仮に生活習慣病になったとしても、早めのケアで普段と同じ生活を送ることができます。

特定健診対象者

令和8年度中に40歳から74歳の人

- 年度中に40歳になる人も含まれます。
- 75歳になる人は誕生日前日までに受診をしてください。

特定健診の受診期限

2027年3月31日まで※

※健診機関により特定健診を早めに終了する場合があります。

山田俊夫 先生(東京臨海病院 健康医学センター長)



「今は元気だから」という自信こそ、実は健診を受けていただきたい一番の理由です。生活習慣病は、進行するまで自覚症状が現れません。大切な日常を守るため、体のサインを客観的にチェックするのが特定健診です。異常があっても、早期ならわずかな工夫で健康を取り戻せることが少なくありません。健診は病気を見つけるだけでなく、あなたの『やりたいこと』を支えるメンテナンスです。届いた案内を確認し、まずは早めの予約から始めましょう。

特定健診の検査内容

身体計測

身長、体重、腹囲、BMI

血圧

収縮期の最高血圧、拡張期の最低血圧

血液・肝機能検査

HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)、血糖、HbA1c

尿検査

尿糖、尿たんぱく

問診・理学的所見

現在の健康状態や飲酒・喫煙の習慣などを伺い、視診(目で見て診断する)・聴診(聴診器で心臓の音や腹部の音を聴いて診断する)などを行います。

詳細項目

健診結果・既往歴・診察等により医師が必要と判断した場合に実施する項目です。

心電図検査、貧血検査、腎機能検査、眼底検査

人間ドックをご希望の方は利用費用補助制度をご利用ください

人間ドックの費用は自己負担になりますが、私学事業団が定める検査項目をすべて受診した場合、その費用の一部を補助します。

補助回数 年度内1回
補助率 利用料金の50%
(消費税を除きます)
補助上限額 20,000円

- ※「人間ドック利用補助金請求書」は、私学共済ホームページからダウンロードできます。
- ※補助請求の際は、必ず「特定健診結果記入票」と「標準的な質問票」を添付して請求してください。利用料金の領収証明または領収書も必要ですので、詳しくは私学共済ホームページをご確認ください。
- ※人間ドックを受診する場合は、同封の受診券(セット券)は使用できません。
- ※同じ年度内に人間ドックを受診し、補助金の申請をしている場合は、受診券(セット券)を使って特定健診を受けることはできません。

人間ドックの補助について



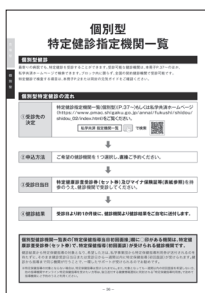
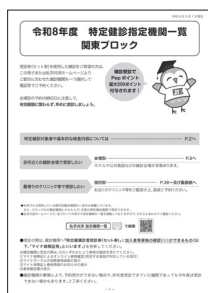
1. 受診券を使い特定健診を受ける方

特典がある集団会場型の健診と、自宅の近くの医療機関で受けられる個別型の健診があります。受診券(セット券)の有効期限にかかわらず、早めの受診をお願いします。

① 会場型の受け方

1. 会場と日程を選ぶ

同封の「特定健診指定機関一覧」の「会場型」のページから会場と日程を選びます。有料のオプション検査も私学事業団からの補助があり、安く受けられます。



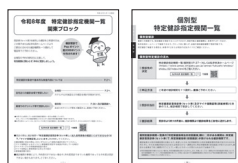
特定健診
指定機関一覧

② 個別型の受け方

1. 病院を選んで日時を決める

同封の「特定健診指定機関一覧」の「個別型」のページ、または私学事業団のホームページから受診したい健診機関を選びます。

▼ 特定健診指定機関一覧



私学事業団
ホームページ



予約時に必ず
「特定健診希望」と
お伝えください!

特定健診ではなく人間ドックなどを受診してしまい自己負担が発生するケースがありますのでご注意ください。

2. 申込書を送って予約

希望する会場の申込書を記入して郵送またはFAXして予約します。

※一部の地域では、Webからの申し込みも可能です。



2. 電話で予約

受診したい健診機関や日時が決まったら、直接予約します。

※健診機関の予約状況によって、ご希望の日時での実施が難しい場合がありますのでご注意ください。



約2ヶ月後 私学事業団より以下のお知らせが届きます

特定保健指導対象の方

特定保健指導の利用券、健康年齢のお知らせが届きます。



それ以外の方

健康年齢のお知らせのはがきが届きます。



特定保健指導を予約する

オンライン・特典のある会場型・家の近くの指導機関など、ご自身の都合に合わせて選べます。指導機関を1つ選択し、利用券の有効期限にかかわらず、お早めに予約をしてください。

利用券が届いたら
すぐに予約しましょう!



2. 人間ドック・パート先などで健康診断を受けるため、受診券を使わない方

人間ドック・パート先などで受診券を使用せずに受診する

受診後、ご自宅に健診結果が届きます。

※健診結果のお届けタイミングは健診機関によって異なります。

私学事業団へ健診結果を提出する

詳しい手順は
6ページで確認

送られてきた健診結果を参照し、「標準的な質問票」と「特定健診結果記入票」に内容を記入し、同封の返信用封筒に「受診券」を含めた3点を入れ、私学事業団にご提出ください

約2ヶ月後 私学事業団より以下のお知らせが届きます

特定保健指導対象の方

特定保健指導の利用券、健康年齢のお知らせが届きます。



それ以外の方

健康年齢のお知らせのはがきが届きます。



特定保健指導を予約する

オンライン・特典のある会場型・家の近くの指導機関など、ご自身の都合に合わせて選べます。指導機関を1つ選択し、利用券の有効期限にかかわらず、お早めに予約をしてください。

利用券が届いたら
すぐに予約しましょう!



特定健診は
早めの受診がおすすめ

特定保健指導の利用券が届くのが遅れると、人気の会場や日程はすぐに埋まってしまいます。「受けたい会場がどこも空いていない!」と困る前に、早めの健診受診をおすすめします。選択肢が豊富なうちに、あなたに最適な保健指導を確保しましょう。

健診受診予定日を記入しましょう

受診予定日

時間

時 分

健診機関(会場)

当日の持ち物チェック

特定健康診査受診券
(セット券)

マイナ保険証等(※)

※健診機関からの案内や検体容器などがある場合は、そちらも忘れずに持参してください。

※マイナ保険証が資格確認書を提示して、保険資格の確認を受けてください。

受診券(セット券)を使わずにパート先の健康診断や人間ドックを受けられた方へ

健診結果を私学事業団まで 郵送してください

受診券(セット券)を使用して
特定健診を受ける方は、
郵送の必要はありません

提出書類

① 標準的な質問票

加入者番号(氏名・性別)		生年月日(西暦)	性別	受診者氏名
※必須項目1〜3及び6の4項目については、必ず回答してください。				
1	性別	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31	32	33	34
35	36	37	38	39
40	41	42	43	44
45	46	47	48	49
50	51	52	53	54
55	56	57	58	59
60	61	62	63	64
65	66	67	68	69
70	71	72	73	74
75	76	77	78	79
80	81	82	83	84
85	86	87	88	89
90	91	92	93	94
95	96	97	98	99
100	101	102	103	104
105	106	107	108	109
110	111	112	113	114
115	116	117	118	119
120	121	122	123	124
125	126	127	128	129
130	131	132	133	134
135	136	137	138	139
140	141	142	143	144
145	146	147	148	149
150	151	152	153	154
155	156	157	158	159
160	161	162	163	164
165	166	167	168	169
170	171	172	173	174
175	176	177	178	179
180	181	182	183	184
185	186	187	188	189
190	191	192	193	194
195	196	197	198	199
200	201	202	203	204
205	206	207	208	209
210	211	212	213	214
215	216	217	218	219
220	221	222	223	224
225	226	227	228	229
230	231	232	233	234
235	236	237	238	239
240	241	242	243	244
245	246	247	248	249
250	251	252	253	254
255	256	257	258	259
260	261	262	263	264
265	266	267	268	269
270	271	272	273	274
275	276	277	278	279
280	281	282	283	284
285	286	287	288	289
290	291	292	293	294
295	296	297	298	299
300	301	302	303	304
305	306	307	308	309
310	311	312	313	314
315	316	317	318	319
320	321	322	323	324
325	326	327	328	329
330	331	332	333	334
335	336	337	338	339
340	341	342	343	344
345	346	347	348	349
350	351	352	353	354
355	356	357	358	359
360	361	362	363	364
365	366	367	368	369
370	371	372	373	374
375	376	377	378	379
380	381	382	383	384
385	386	387	388	389
390	391	392	393	394
395	396	397	398	399
400	401	402	403	404
405	406	407	408	409
410	411	412	413	414
415	416	417	418	419
420	421	422	423	424
425	426	427	428	429
430	431	432	433	434
435	436	437	438	439
440	441	442	443	444
445	446	447	448	449
450	451	452	453	454
455	456	457	458	459
460	461	462	463	464
465	466	467	468	469
470	471	472	473	474
475	476	477	478	479
480	481	482	483	484
485	486	487	488	489
490	491	492	493	494
495	496	497	498	499
500	501	502	503	504
505	506	507	508	509
510	511	512	513	514
515	516	517	518	519
520	521	522	523	524
525	526	527	528	529
530	531	532	533	534
535	536	537	538	539
540	541	542	543	544
545	546	547	548	549
550	551	552	553	554
555	556	557	558	559
560	561	562	563	564
565	566	567	568	569
570	571	572	573	574
575	576	577	578	579
580	581	582	583	584
585	586	587	588	589
590	591	592	593	594
595	596	597	598	599
600	601	602	603	604
605	606	607	608	609
610	611	612	613	614
615	616	617	618	619
620	621	622	623	624
625	626	627	628	629
630	631	632	633	634
635	636	637	638	639
640	641	642	643	644
645	646	647	648	649
650	651	652	653	654
655	656	657	658	659
660	661	662	663	664
665	666	667	668	669
670	671	672	673	674
675	676	677	678	679
680	681	682	683	684
685	686	687	688	689
690	691	692	693	694
695	696	697	698	699
700	701	702	703	704
705	706	707	708	709
710	711	712	713	714
715	716	717	718	719
720	721	722	723	724
725	726	727	728	729
730	731	732	733	734
735	736	737	738	739
740	741	742	743	744
745	746	747	748	749
750	751	752	753	754
755	756	757	758	759
760	761	762	763	764
765	766	767	768	769
770	771	772	773	774
775	776	777	778	779
780	781	782	783	784
785	786	787	788	789
790	791	792	793	794
795	796	797	798	799
800	801	802	803	804
805	806	807	808	809
810	811	812	813	814
815	816	817	818	819
820	821	822	823	824
825	826	827	828	829
830	831	832	833	834
835	836	837	838	839
840	841	842	843	844
845	846	847	848	849
850	851	852	853	854
855	856	857	858	859
860	861	862	863	864
865	866	867	868	869
870	871	872	873	874
875	876	877	878	879
880	881	882	883	884
885	886	887	888	889
890	891	892	893	894
895	896	897	898	899
900	901	902	903	904
905	906	907	908	909
910	911	912	913	914
915	916	917	918	919
920	921	922	923	924
925	926	927	928	929
930	931	932	933	934
935	936	937	938	939
940	941	942	943	944
945	946	947	948	949
950	951	952	953	954
955	956	957	958	959
960	961	962	963	964
965	966	967	968	969
970	971	972	973	974
975	976	977	978	979
980	981	982	983	984
985	986	987	988	989
990	991	992	993	994
995	996	997	998	999
1000	1001	1002	1003	1004
1005	1006	1007	1008	1009
1010	1011	1012	1013	1014
1015	1016	1017	1018	1019
1020	1021	1022	1023	1024
1025	1026	1027	1028	1029
1030	1031	1032	1033	1034
1035	1036	1037	1038	1039
1040	1041	1042	1043	1044
1045	1046	1047	1048	1049
1050	1051	1052	1053	1054
1055	1056	1057	1058	1059
1060	1061	1062	1063	1064
1065	1066	1067	1068	1069
1070	1071	1072	1073	1074
1075	1076	1077	1078	1079
1080	1081	1082	1083	1084
1085	1086	1087	1088	1089
1090	1091	1092	1093	1094
1095	1096	1097	1098	1099
1100	1101	1102	1103	1104
1105	1106	1107	1108	1109
1110	1111	1112	1113	1114
1115	1116	1117	1118	1119
1120	1121	1122	1123	1124
1125	1126	1127	1128	1129
1130	1131	1132	1133	1134
1135	1136	1137	1138	1139
1140	1141	1142	1143	1144
1145	1146	1147	1148	1149
1150	1151	1152	1153	1154
1155	1156	1157	1158	1159
1160	1161	1162	1163	1164
1165	1166	1167	1168	1169
1170	1171	1172	1173	1174
1175	1176	1177	1178	1179
1180	1181	1182	1183	1184
1185	1186	1187	1188	1189
1190	1191	1192	1193	1194
1195	1196	1197	1198	1199
1200	1201	1202	1203	1204
1205	1206	1207	1208	1209
1210	1211	1212	1213	1214
1215	1216	1217	1218	1219
1220	1221	1222	1223	1224
1225	1226	1227	1228	1229
1230	1231	1232	1233	1234
1235	1236	1237	1238	1239
1240	1241	1242	1243	1244
1245	1246	1247	1248	1249
1250	1251	1252	1253	1254
1255	1256	1257	1258	1259
1260	1261	1262	1263	1264
1265	1266	1267	1268	1269
1270	1271	1272	1273	1274
1275	1276	1277	1278	1279
1280	1281	1282	1283	1284
1285	1286	1287	1288	1289
1290	1291	1292	1293	1294
1295	1296	1297	1298	1299
1300	1301	1302	1303	1304
1305	1306	1307	1308	1309
1310	1311	1312	1313	1314
1315	1316	1317	1318	1319
1320	1321	1322	1323	1324
1325	1326	1327	1328	1329
1330	1331	1332	1333	1334
1335	1336	1337	1338	1339
1340				

標準的な質問票

質問票を提出するメリット

- ・ 特定保健指導の対象となった場合、より個人に合った指導が受けられる
- ・ 健診結果同様、マイナポータルで登録内容を確認できる

加入者等記号・番号												生年月日(和暦)		性別	受診者氏名			
記号						番号				枝番		(昭和)	年	月	日		フリガナ	
																	漢字	

★必須項目1～3及び8の4項目については、必ず回答してください。

質問項目		回答
1～3現在、aからcの薬の使用の有無 ※医師の判断・治療のもとで服薬中の場合のみ「はい」としてください		
★必須項目	1 a. 血圧を下げる薬	☐ はい ☐ いいえ
	2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	☐ はい ☐ いいえ
	3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	☐ はい ☐ いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	☐ はい ☐ いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか	☐ はい ☐ いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか	☐ はい ☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか	☐ はい ☐ いいえ
★必須項目	8 現在、たばこ(電子タバコを含む)を習慣的に吸っていますか ※「習慣的に喫煙している」とは、次の条件1と条件2を両方満たす場合をいいます 条件1: 最近1か月間吸っている 条件2: 生涯で6か月以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	☐ はい(条件1と2を両方満たす) ☐ 以前は吸っていたが最近1か月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ☐ いいえ(上記以外)
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか	☐ はい ☐ いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	☐ はい ☐ いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	☐ はい ☐ いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか	☐ はい ☐ いいえ
13	食事をかんで食べるときの状態はどれにあてはまりますか	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ☐ ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速いですか	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか	☐ はい ☐ いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか	☐ はい ☐ いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか ※右記回答の「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者をいいます	☐ 毎日 ☐ 週5～6日 ☐ 週3～4日 ☐ 週1～2日 ☐ 月に1～3日 ☐ 月に1日未満 ☐ やめた※ ☐ 飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安: ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、 ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか	☐ はい ☐ いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである(概ね6か月以内) ☐ 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ☐ 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ☐ 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか	☐ はい ☐ いいえ

ご記入の手引

特定健診結果記入票

必ず記入してください。健診結果にない場合、ご自身で測った数値でもOKです！おへそ周りを測ってください。

HDLコレステロール	non-HDLコレステロール
▼	▼
善玉コレステロール	悪玉コレステロール

「トリグリセライド」・「TG」と記載されている場合がありますが、同じものです。空腹時が随時わからない場合は数値のみご記入ください。

「尿検査」の項目にない場合、
「血糖」の項目に記載がある場合があります。

加入者等記号・番号				生年月日 (和暦)	性別	受診者氏名	
記号		番号	校番	(昭和)	フリガナ		
				年 月 日	漢字		
身体 計測	健診項目	回答欄		健診項目	回答欄		
	健診年月日 (和暦)	令和 年 月 日		尿中の糖	☐ - ☐ ± ☐ + ※尿検査結果がなく、尿糖、糖代謝症、 血糖値の項目としては記載されて いる場合があります。		
	身長	cm		尿中の蛋白	☐ - ☐ ± ☐ + ☐ 2+ ☐ 3+以上		
	体重	kg		尿検査 結果			
	BMI	kg/m ²		尿検査未実施・ 測定不能の理由	☐ 生理中 ☐ 腎疾患等の基礎疾患があるため 尿検査を有する ☐ その他()		
	尿蛋白又は内臓脂肪面積 (BMI20未満の場合は不要)	尿蛋白		未実施等の理由が「その他」 の場合は()内必ず ご記入ください。			
		内臓脂肪面積		cd			
	最高血圧 (収縮期血圧)	mmHg		他覚症状 (例：心動悸)	☐ 有() ☐ 無		
	最低血圧 (拡張期血圧)	mmHg		既往歴 (例：計測機故障)	☐ 有() ☐ 無		
	HDLコレステロール	mg/dl		自覚症状 (例：めまい)	☐ 有() ☐ 無		
LDLコレステロール	mg/dl		血圧を下げる薬の 使用の有無	☐ 有 ☐ 無			
non-HDLコレステロール (総脂質値から中性脂肪400mg/dl以上)	mg/dl			☐ 有 ☐ 無			
中性脂肪 (TG・トリグリセリド) ※空腹時 (空腹後10時間以上) 随時 (空腹後2以上)	項目に記載されているに○ 記載がない場合は数値のみ記入 空腹時 随時			☐ 有 ☐ 無			
空腹時血糖・HbA1c・ 随時血糖 (空腹10時間以上) 随時血糖 (食後3.5時間以上10時間未満)	mg/dl HbA1c %			☐ 有 ☐ 無			
肝 臓 関 数	ALT (GOT)	IU/L		インスリン注射又は血糖を 下げる薬の使用の有無	☐ 有 ☐ 無		
	AST (GPT)	IU/L		血糖を下げる薬の使用の有無	☐ 有 ☐ 無		
	γ-GT (γ-GTP)	IU/L		たばこを習慣的に 吸っているか	☐ はい (条件1と2を両方満たす) ※「習慣的に吸っている」とは、 次の条件1と条件2を両方満た す場合をいいます。 条件1：1週1日以上吸っている 条件2：2週間6ヶ月以上連続 して100本以上吸っている ※電子タバコを含みます。		
血 糖	空腹時血糖・HbA1c・ 随時血糖 (空腹10時間以上) 随時血糖 (食後3.5時間以上10時間未満)	mg/dl HbA1c %		血糖クリアランス	mg/dl ml/min /1.73m ²		
採 血	採血時間 (食後)	☐ 食後10時間以上 ☐ 食後3.5時間以上 10時間未満 ☐ 食後3.5時間未満		eGFR	ml/min /1.73m ²		
				実施した理由	☐ 医師の判断 ☐ その他		

健診結果票の必須項目の回答と相違しないようにご注意ください。

[illegible]

- 健診結果同様、マイナポータルで登録内容を確認できる
- 特定保健指導で、より自分に合った指導が受けられる

などのメリットがあります。



7ページの「標準的な質問票」の回答用紙もご記入ください。

特定健診結果記入票

人間ドックやパート先で定期健診を受けた人は
下記の健診結果を報告してください。

加入者等記号・番号												生年月日(和暦)		性別	受診者氏名	
記号						番号				枝番	(昭和)	年	月	日	フリガナ	
															漢字	

健診項目		回答欄		健診項目		回答欄		
健診年月日(和暦)		令和	年 月 日					
身体計測	身長		cm	尿検査	尿中の糖 ※尿検査欄ではなく、糖代謝等、 血糖値の項目として記載されて いる場合があります。	☐ -	☐ ±	☐ +
	体重		kg		☐ 2+	☐ 3+以上		
	BMI		kg/m ²		尿中の蛋白	☐ -	☐ ±	☐ +
					☐ 2+	☐ 3+以上		
血圧	腹囲又は内臓脂肪面積 (BMI20未満の場合は不要)	腹囲	cm	尿検査未実施・ 測定不能の理由 ※未実施等の理由が「その他」 の場合は()内を必ずご記入ください。	☐ 生理中			
		内臓脂肪面積	cm ²		☐ 腎疾患等の基礎疾患があるため 排尿障害を有する			
血中脂質	最高血圧(収縮期血圧)		mmHg	所見	他覚症状 (例：心雑音)	☐ 有 ()	☐ 無	
	最低血圧(拡張期血圧)		mmHg		問診結果等より特記すべき ことがある場合は「有」に☑ をして、()内に具体的な 内容を必ずご記入ください。	☐ 有 ()	☐ 無	
	HDLコレステロール		mg/dl		既往歴 (例：肝機能障害)	☐ 有 ()	☐ 無	
	LDLコレステロール		mg/dl		自覚症状 (例：めまい)	☐ 有 ()	☐ 無	
	non-HDLコレステロール (食後採血か中性脂肪400mg/dl以上)		mg/dl					
肝機能	中性脂肪 (TG・トリグリセリド) ※空腹時(食後10時間以上) 随時(空腹時以外)	項目に表記されている方に○ 表記がない場合は数値のみ記入 空腹時 随時	mg/dl	血圧を下げる薬の 使用の有無		☐ 有	☐ 無	
	AST (GOT)		IU/l	インスリン注射又は血糖を 下げる薬の使用の有無		☐ 有	☐ 無	
	ALT (GPT)		IU/l	コレステロール又は 中性脂肪を下げる 薬の使用の有無		☐ 有	☐ 無	
血糖	γ-GT (γ-GTP)		IU/l	たばこを習慣的に 吸っているか ※「習慣的に喫煙している」とは、 次の条件1と条件2を両方満た す場合をいいます 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か月以上吸って いる、又は合計100本以上 吸っている ※電子タバコを含みます		☐ はい(条件1と2を両方満たす)	☐ 以前は吸っていたが最近1ヶ月 は吸っていない (条件2のみ満たす)	
	空腹時血糖・HbA1c・ 随時血糖 ※空腹時血糖 (食後10時間以上) 随時血糖 (食後3.5時間以上10時間未満)	空腹時血糖	mg/dl	いいえ(上記以外)		☐ いいえ(上記以外)		
		HbA1c	%					
採血		随時血糖	mg/dl	腎機能 (実施の場合のみ記載)		血清クレアチニン	mg/dl	
	採血時間(食後)	☐ 食後10時間以上 ☐ 食後3.5時間以上 10時間未満 ☐ 食後3.5時間未満				eGFR	mL/min /1.73m ²	
						実施した理由	☐ 医師の判断 ☐ その他	

健康情報提供サービス Pep Up(ペップアップ)のご紹介

PepUp.

Pep Upはあなたの健康情報を一つにまとめ、健康活動をサポートします。さらにポイントもたまるお得なサービスです。



健康年齢・健診結果をいつでもチェックできる



Pep Upでは健診結果と健康年齢®をいつでも確認できます。健康年齢は、健康診断の結果と実年齢に基づいて算出された生活習慣病リスクを表す指標です。

特定健診の受診で最大500ポイントたまる!



健診結果の改善で最大500ポイントたまります。毎年の健診を通して、生活習慣の改善を目指しながらポイントをためることが可能です。

健康づくりでポイントがたまるイベントが盛りだくさん



ウォーキングやクイズ、健康学習などのイベントを通してポイントがたまります。

ポイント

R POINT



たまったポイントは欲しい商品と交換できます!

ためたポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど、厳選された商品と交換できます。商品ラインナップは毎月更新中!

Pep Upのご利用にはユーザー登録が必要です

下記の登録方法に沿ってユーザー登録をお願い致します。

1. まずはPep Up(ペップアップ)にアクセス
PC・スマートフォンで「Pep Up(ペップアップ)登録」と検索
Pep Up(ペップアップ)登録 検索 または 右の二次元コードか以下のURLよりアクセスしてください。
<https://pepup.life/signup>
2. メールアドレスとパスワードの登録
Pep Up(ペップアップ)にアクセスしたら、メールアドレスとパスワードを登録します。
3. メールアドレス確認
登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスしてメールアドレス確認を完了します。
4. 本人確認
本人確認画面で以下の「本人確認コード」をご入力いただきます。このコードは、本サービス登録者が本利紙を正しく受け取ったご本人であることを確認するためのコードです。
このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によってご利用いただけます。
A1B2C3D4E5

すでにご自宅にお届けしている「**Pep Up 登録のご案内**」のはがきに記載の登録方法に沿ってユーザー登録を行ってください。

「Pep Up 登録のご案内」を紛失してしまった方は、巻末記載のお問い合わせ先へご連絡ください。お問い合わせの際は、必ずご自身の加入者番号をお伝えください。

▲「Pep Up 登録のご案内」はがきのサンプル



よくある質問

Q1 特定健診の当日に特定保健指導の初回面接を行いたいのですが、どうすればよいですか？

健診日当日(当日から1週間以内も含む)に特定保健指導(初回面接)を受けられるのは、特定健診の結果に基づき、特定保健指導の対象となった方のみとなります。ご希望の方は、予約時と健診日当日に健診機関に確認してください。なお、実施可能な健診機関は限られます。詳しくは、同封の特定健診指定機関一覧または私学共済ホームページでご確認ください。

Q2 有効期限内であれば、資格を喪失した場合でも受診券を使って、特定健診は受けられますか？

被扶養者認定の取り消しや任意継続期間満了等により私学共済の加入者資格がなくなった場合は、受診券の有効期限にかかわらず、それ以降の使用はできませんのでご注意ください。

Q3 加入者と異なる場所に住んでいる場合、被扶養者はどこで受診すればよいですか？

同封の特定健診指定機関一覧は、加入者の勤務先の地域のもので、被扶養者が他の地域に居住している場合は、お住まいの地域で受診することもできますので、私学共済ホームページ(全国の特定健診指定機関一覧を掲載しています)を確認してください。また、私学事業団までご連絡いただければ、ご希望の地域の特定健診指定機関一覧をお送りします。

私学共済のホームページで
ご確認ください

私学共済 指定機関 一覧

検索

https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/shidou/shidou_02/index.html



Q4 受診券(セット券)をなくしてしまいました。

受診券(セット券)を紛失・破損した場合は再発行します。登録住所へ送付する場合は電話での再発行が可能ですので、健康管理係までお電話ください。別の世帯の被扶養者あて等、加入者住所と異なる送付先を希望する場合は、私学共済ホームページから「特定健康診査受診券(セット券)再発行依頼書」をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、私学事業団に郵送してください。依頼書がダウンロードできない場合は、任意の用紙に依頼内容、加入者番号、対象者氏名、生年月日、送付先住所、連絡先電話番号、再発行の理由を記入のうえ下記送付先まで郵送してください。

Q5 健診結果はいつまでに提出すればよいですか。

受診券(セット券)を利用した場合は、健診機関から直接私学事業団へ健診結果がデータ提出されるため、「特定健診結果記入票」等を提出する必要はありません。人間ドックやパート先で受けた場合については、受診されたら速やかに私学事業団にご提出ください。なお、私学事業団より健康年齢等の健康情報通知書を送付できるのは、令和8年度健診データを令和9年5月15日までに提出された場合となります。

Q6 健診結果はいつ届きますか。

健診結果は、受診した健診機関より提供されます。私学事業団からは、健診機関またはご本人より提出された健診結果に基づき算出した「健康年齢」をお知らせします。なお、血糖値を随時血糖のみで提出された場合は、健診結果の登録・階層化はできませんが、「健康年齢」の算出ができません。提出された健診結果はPep Upのアプリ上でご確認いただけます。

郵送物の送付先

〒113-8441 東京都文京区湯島1丁目7番5号 日本私立学校振興・共済事業団 福祉部 保健課 健康管理係

電話でのお問い合わせ

福祉部 保健課 健康管理係 03(3813)5321 (代表)

代表電話がつながりにくい状態になっておりご迷惑をおかけしております。特に、月曜日や午前中は電話が大変混雑しておりますのでご了承ください。

がん検診は一定の間隔で“継続的に”受けることが大事です!

国民の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっているともいわれています。無症状のうちにがん検診を受けることで、早期発見・早期治療が可能となり、がんで亡くなる人を減らすことができます。対象者の皆様は、下表を参考に、お住まいの市区町村の住民検診も活用して定期的に受診しましょう。

国が推奨するがん検診(出典:厚生労働省「職域におけるがん検診に関するマニュアル」より抜粋)

胃がん	胃部X線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
肺がん	胸部X線検査		2年に1回
乳がん	マンモグラフィ		
子宮頸がん	細胞診	20歳以上	2年に1回

各自治体の窓口などの
詳細はこちらから
知っておきたい
がん検診
日本医師会ホームページ



東京臨海病院(直営病院)のご案内

特定健診・特定保健指導

同封の「受診券(セット券)」で特定健診・特定保健指導を受診できます。受診をご希望の方は、事前にお電話で以下の問い合わせ先までご連絡ください。

郵送検診※任意の手軽ながん検診です

ご自宅で検体を採取し、郵送するだけで手軽に受診できます。

検査項目: 胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮頸がん(年度内各1回)

申込方法等の詳細については、私学共済ホームページをご確認ください。

1検査
500円



問い合わせ先: 東京臨海病院 健康医学センター **03(5605)8822 (直通)**

受付時間: 月~金:9時から16時30分 土(第2・第4):9時から12時

アクセス: 東京メトロ東西線「西葛西駅」よりバス10分、または「葛西駅」よりバス12分、JR京葉線「葛西臨海公園駅」より徒歩20分。

健康増進・介護相談サービス

健康上の不安や家族を介護するうえでの悩みなどについて、直営病院である東京臨海病院の経験豊富なソーシャルワーカーが電話で直接お答えするホットラインです。加入者の方のみならず、私学年金者やそのご家族もご利用いただけます。

相談費用は
通話料、相談料とも
無料!!



0120(684)550

携帯電話からも相談できます。

担当窓口: 医療福祉相談室 相談時間: 9時から17時(土曜・日曜・祝日及び12月29日から1月3日を除く)

マイナ保険証を ぜひご利用ください!

受付が自動化

診療・処方が
スムーズ

窓口での
一時支払いが不要

医療機関を受診した人の約6割が
マイナ保険証を利用しています。
通院以外にも便利に活用できます。

健診値や薬の
情報を一元管理

確定申告が
e-TAXで簡単に!

詳しくは厚生労働省のWebサイトでご確認ください ▶

マイナンバー 保険証利用

検索