

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

事務担当者用



今年度も 特定健診の受診と 健診結果の提出を お願いします。

※特定健診の検査項目は定期健診の検査項目に含まれていますので、
定期健診の結果でご報告ください。



特定健診とは、生活習慣病の予防のため、
40歳から74歳の人を対象とした健康診断のことです。
加入者と被扶養者を生活習慣病から守るため、
健康診断の受診勧奨と健診結果の提出をお願いします。

CONTENTS 目次

送付書類の確認と説明	4
提出スケジュールについて	5
健診結果の提出方法	6
電子データによる提出	7
電子データの作成方法	8
電子データの提出方法	9
紙による提出	10
提出書類の確認	12
標準的な質問票	14
よくある質問	15

特定健診の目的

高血圧や糖尿病などのリスクを早期に発見し、病気を未然に防ぐための重要な検査です。さらに、結果に応じて保健師や管理栄養士といった専門家が、対象者に合った生活改善を無料でサポートする『特定保健指導』をご案内しています。



特定健診対象者

当該年度の4月1日から
引き続き私学共済制度に加入している40歳から74歳の
加入者および被扶養者(任意継続加入者含む)

(年度中に40歳になる人を含む、75歳になる人は誕生日前日まで。
年度途中に加入した方、退職した方は対象ではありません。)

次の人は上記に該当していても特定健診の対象外となり、「特定健康診査除外報告書」(*)の提出が必要です。

- 国外居住者
- 適用除外施設入居者
- 6か月以上継続して入院している者
- 妊産婦

※除外理由がなくなった場合も、「特定健康診査除外報告書」により不該当の届け出が必要です。

特定健康診査・特定保健指導の実施方針

個人情報の取り扱い

特定健康診査・特定保健指導の実施にあたり、個人情報については、<個人情報の保護に関する法律(平成十五年法律第五十七号)>に定める事項を遵守し厳重に取り扱います。特定健診の結果は、私学事業団で5年間保管し、今後の保健指導の受診勧奨に活用します。

※保管年限終了後は、私学事業団でデータを廃棄します。

私立学校教職員共済「特定健康診査等実施計画」の公表

本事業は私立学校教職員共済「特定健康診査等実施計画」に基づき実施します。
実施計画は私学共済ホームページに公表しています。

特定健診 私学共済

検索



福祉事業 ▶ 特定健康診査・特定保健指導

送付書類の確認と説明

送付した①から⑥の書類の確認をお願いします。

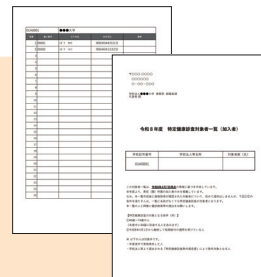
1 特定健診元気ガイド 事務担当者用(本冊子)

特定健診の説明や結果データ提出に必要な書類などを掲載しています。加入者への案内や健診結果提出の際に使用してください。



2 特定健康診査 対象者一覧

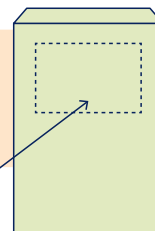
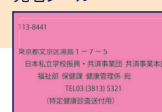
本年度の特定健診対象者の一覧です。40歳から74歳の加入者を加入者番号順に表示しています。対象者の確認と健診結果データの提出管理等に使用してください。なお、対象者一覧の送付は年1回です。遡及資格取得者などの差分は送付されません。



3 特定健診結果データ提出用宛名シール(8シート/1枚)

加入者の健診結果データを、私学事業団へ郵送するときの宛名用シールです。健診結果を提出する際に使用してください。

宛名シール



4 特定健診結果記入票

健診結果は原則電子データでの提出ですが、やむを得ず紙で提出する場合の記入用紙です。詳細は10ページを確認してください。



5 Pep Up・特定健診・特定保健指導促進ポスター

加入者に対し、Pep Upを周知するポスター・特定健診への理解を促すポスター・特定保健指導の利用を呼びかけるポスターです。職員室など、目につく場所に掲示してください。



6 特定健診元気ガイド 被扶養者・任意継続加入者用サンプル

事務担当者の確認用として1冊同梱しています。

学校宛の案内と同時期に被扶養者および任意継続加入者には同ガイドや特定健診を受診するための受診券(セット券)を加入者の登録住所宛てに送付します。



提出スケジュールについて

5月下旬 特定健診のお知らせ

学校宛に左記①～⑥が届きます。本年度の対象者や元気ガイド(本冊子)をご確認ください。左記⑤を加入者向けに掲示して、Pep Upへの登録や健診・指導の受診等を促してください。

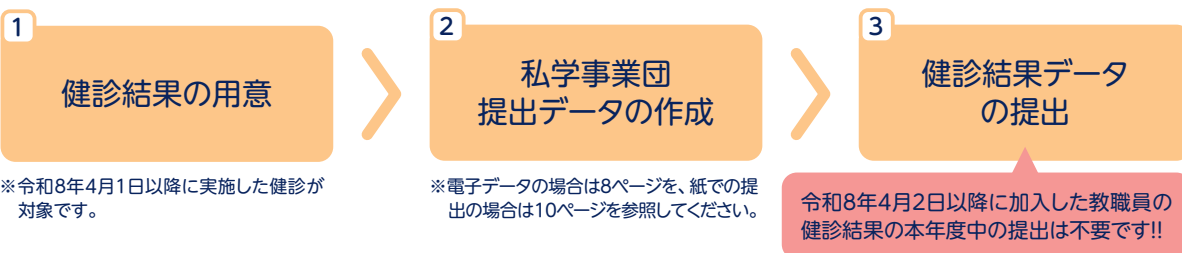


7月下旬 健診結果データの作成と提出

提出期限に関わらず
随時送付してください



令和8年4月1日以降に実施した加入者の健診の結果を取りまとめ、当事業団まで随時送付してください。実施した健診の時期ごとに提出期限がありますが、随時早めの送付をお願いいたします。



提出期限

①4月～8月に実施した
健診結果データ
令和8年9月30日

②9月～12月に実施した
健診結果データ
令和9年1月31日

③1月～3月に実施した
健診結果データ
令和9年5月15日
必着
最終締め切り

加入者の健診結果をとりまとめて私学事業団へ提出してください

定期健診

または

人間ドック等
その他の健診

人間ドックなどの個人で健診を受けた人の結果データについても、提出してください。

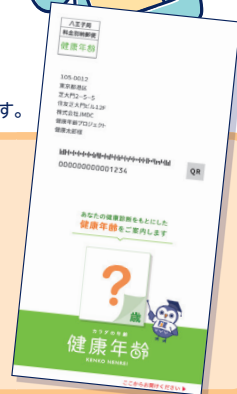
※定期健診の代わりに人間ドックを受診した加入者についても当該結果データを特定健診データとして受け付けます。数値を「特定健診結果記入票」に記入し、「標準的な質問票」と一緒にご提出ください。
※「標準的な質問票」のみでは、健診結果として受理できません。必ず健診結果データを添えてご提出ください。



特定健診に基づく健康情報通知を健診データの受理後約2か月で加入者へ直接お届けします

『健康年齢』は、株式会社JMDCの登録商標です。

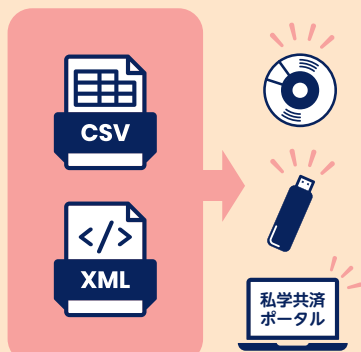
健診結果データをお送りいただくと、特定健診に基づく健康情報通知として、対象者全員に『健康年齢[®]』をお知らせします。健康情報通知には個人の健診値の記載はありません。健診結果の確認にはPep Upかマイナポータルへのログインが必要となります。特定保健指導の対象者には、健康情報通知とともに、特定保健指導利用券やガイドブックなどを同封します。被扶養者宛ての健康情報通知は、加入者の登録住所宛てに送付します。



健診結果の提出方法

特定保健指導対象者へ迅速に利用券を送付するため、原則、電子データによる提出をお願いしています。
やむを得ない場合は、所定の用紙で提出してください。

1. 電子データによる提出



健診結果を電子データ(Excel/CSV形式またはXML形式)として、CD-ROMもしくはUSBメモリに保存し郵送していただけます。
または、私学共済ポータルよりアップロード提出も可能です(GビズIDが必要です)。

詳しくは
7~9
ページを
参照して
ください

2. 紙での提出



やむを得ず電子媒体での提出ができない場合は、**所定の用紙**での提出も可能です。
※健診機関発行の健診結果の写しはNGです。

詳しくは
10ページを
参照して
ください

健診結果の電子データによる提出にご協力ください



厚生労働省や医療機関では業務効率化の面から、健診結果電子化の動きが広がっています。私学事業団でも厚生労働省が推奨するファイル形式での健診結果提出に対応していますので、電子データによる提出にぜひ協力をお願いします。

なお、**令和8年1月より運用を開始した「私学共済ポータル」**(※)を利用して、健診結果のアップロードによるデータ提出が可能です。

※私学共済ポータルの利用には、GビズIDの取得が必要です。GビズIDの詳細はデジタル庁ホームページを確認してください。



デジタル庁ホームページ

<https://gbiz-id.go.jp/top/>



1. 電子データによる提出

健診結果を電子データ(Excel/CSV形式またはXML形式)で提出する場合、以下の方法で提出してください。定期健診を委託している健診機関によっては、加入者の健診結果をXML形式等のデータとして提供が可能な場合があります。

1-1. 健診結果チェックツールをダウンロード

特定健診 データチェックツール **検索** または

https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/shidou/shidou_01/detail/shidou_01_01.html



特定健診提出用データチェックツール

右記のファイルをダウンロードし、インストールしてください。

※インストール方法の詳細は各ツールの操作説明をご参照ください。



特健チェックツールインストーラ
(ZIP形式)

インストール完了後、ツールを起動し以下の流れに従いデータを作成してください。

① 事務担当者がデータを作成する場合

『特定健診データ入力・作成ツール』を使用します。

② 健診機関等作成の場合

『特定健診提出用データ(XML・CSV)チェックツール』を使用します。

電子データでの提出にかかる注意点

健診結果データについても、所定のフォーマットでご提出ください。

健診結果票等の画像データ(PDFファイル等)や、所定の「健診結果記入票」(個別)のExcelファイルに数値を入力した状態で提出された場合等は、電子データとして受付できません。



データにずれや不備がないか、暗号化されているかなど、提出前に必ず確認してください。

※提出された電子媒体で健診項目と数値が一致しないケースが見受けられます。



ウイルス対策ソフトを使い、ウイルスに感染していないことを必ず確認してください。

※提出された電子媒体がウイルスに感染していた場合、媒体を返送させていただくことがあります。

※ウイルス対策ソフトの使用方法等については、学校のシステム担当者に確認してください。



暗号化ツールを使用せずに健診結果を郵送で提出する際は、個人情報保護の観点から電子媒体にパスワードをかけ、簡易書留等の追跡可能な方法で提出してください。

※パスワードを別送される場合は、送付状等で発送日をお知らせください。

1-2. 電子データの作成方法

① 事務担当者がデータを作成する場合

1. 健診結果を入力する

『特定健診提出用データ入力・作成ツール』のトップ画面からA[健診結果・質問票項目]シートをクリックし、対象者の健診結果を入力します。

2. データをチェックする

健診結果を入力したらB[メニュー]シートをクリックしC[健診結果データチェック実行]のボタンを押します。※データに不備がある場合、エラーが表示されます。⇒Dへ

D[エラーログ]シートをクリックして、エラー内容を確認してください。データを修正する場合[健診結果・質問票項目]シートに戻り、エラー箇所を修正します。修正後、[メニュー]シートに戻り再度データチェックを行ってください。

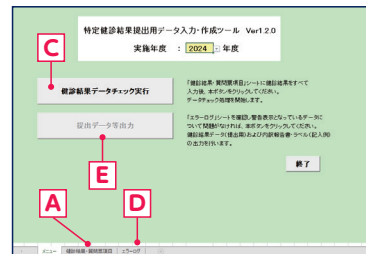
3. 提出データ等を出力する

入力したデータに問題がなければE[提出データ等出力]ボタンを押し、CSVファイルと『特定健康診査結果データの提出内訳報告書』を出力します。



重要

出力したファイルの名称は変更せずそのまま提出してください。



TOP画面(メニューシート)



健診結果・質問票項目シート

② 健診機関等作成の場合

データは健診機関(病院等)からではなく、必ず学校法人等から提出してください。

1. データをチェックする

『特定健診提出用データ(XML・CSV)チェックツール』のトップ画面で「XMLファイルチェック実行」ボタンを押し、チェックするXMLファイルを選択します。エラー表示が出た場合はデータ作成元の健診機関に修正を依頼してください。

※インストール時、「WindowsによってPCが保護されました」と表示された場合、「詳細情報」をクリックして[実行]ボタンを押下してください。
※データをチェックできなかった場合、その旨を②で作成した内訳報告書に書き添えた上でそのままご提出ください。

2. 内訳報告書を作成する

入力データに問題がなければ[提出データ等出力]ボタンを押し、特定健康診査結果データの提出内訳報告書を出力または、13ページの内訳報告書をコピーし、記入してください。

重要 出力した内訳報告書に連絡先・名称・担当者氏名を入力したうえで提出してください。

1-3. 電子データの提出方法

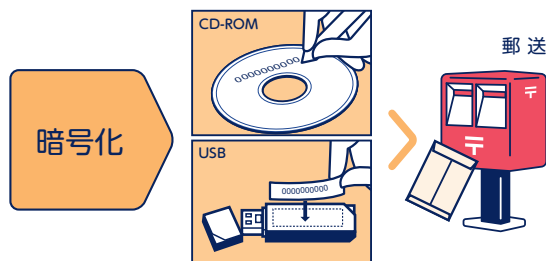
1 郵送

『特定健診提出用データ暗号化ツール』を使用します

チェックした提出データを暗号化したうえで、電子媒体に保存して郵送する

『特定健診提出用データ暗号化ツール』で暗号化したファイルの名称には「.sgken」がつきますので、暗号化したファイルを電子媒体に保存してください。必ず印刷した内訳報告書と学校記号番号を記載した電子媒体と一緒に郵送してください。

※ CD-ROMで提出の場合、学校記号番号はCDに直接サインペンで記入してください。
※ 暗号化したデータの復号化は私学事業団内のシステムでのみ可能なため安心です。



2 私学共済ポータルでアップロード

1. 健診結果ファイルと提出内訳報告書ファイルを準備する

複数校のファイルを一度に提出することが可能です(上限20MB)。アップロードするファイルは暗号化せずにご提出ください。

健診結果をスキャンしたデータ(PDFファイル等)は提出できません。

2. 私学共済ポータルにログインし提出ファイルをアップロードする

私学共済ポータルログインURL ※ ご利用にはG.bizIDが必要です

<https://edu.portal.pmac.shigaku.go.jp/login>



アップロードの詳しい手順は以下のURLでご確認ください。

私学共済ポータルでの
健診結果アップロード手順

https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/shidou/shidou_01/hh75bd000000md2-att/k_kenshin_potal_manual.pdf



3. データ提出画面に、今回提出したデータが表示されていれば提出完了です

事業団ステータスが「ダウンロード済」の場合は削除ができません。取下げ等が必要であれば、健康管理係へ直接ご連絡ください。

データ提出				
該当件数:12件 表示件数 30件 >				
詳細	提出対象名	アップロード日	事業団ステータス	削除
<input type="checkbox"/>	健診データ	2025/12/18	未ダウンロード	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	健診データ	2025/12/18	未ダウンロード	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	健診データ	2025/12/18	ダウンロード済	<input type="checkbox"/>

2. 紙による提出

電子データで提出できない場合は、以下の要領で提出してください。提出の際は、13ページにある「特定健康診査結果データの提出内訳報告書」と以下の①②のいずれかを必ず添付し郵送してください。

1 同封した特定健診結果記入票に記入

特定健診結果記入票(見本)

紙でのデータ提出用

令和8年度版
特定健診結果記入票

提出方法

- 定期健診・人間ドック等の結果を紙で提出する場合は、本票裏面に印刷された結果を転記してください。
- 複数人まとめて記入する場合は、結果のA3判の用紙をご利用ください。
- 複数回記入する場合は、結果のA4判の用紙を、複数枚必要場合はコピーしてご利用ください。

ご注意

- 本票の裏面の項目に記入してください。(血圧・血糖・脂質は任意の項目)
- 記入漏れがある場合は、用紙が返送されます。
- 電子データで提出する場合は、本票の提出は不要です。

【提出方法に関するお問い合わせ】

本票は、令和8年4月以降実施分より、原則、電子データでの提出をお願いします。年度末より、提出が開始した「私学共済ポータル」(※1)にデータをアップロードすることも提出が可能となりますので、ご利用ください。

※1 私学共済ポータルへのアップロードについては、私学共済ホームページをご覧ください。
※2 印刷用紙はポータルからダウンロードが可能です。

「特定健康診査データ入力・作成ツール」をご利用いただく、不備の有無のチェック及び提出に必要な内訳報告書の作成を自動で行うことができ、大変便利です。
結果の転記結果データを作成する場合は、必ずご利用ください。

特定健診結果記入票(複製)

※質問票必須項目含む

提出方法に関するお問い合わせ

本票は、令和8年4月以降実施分より、原則、電子データでの提出をお願いします。年度末より、提出が開始した「私学共済ポータル」(※1)にデータをアップロードすることも提出が可能となりますので、ご利用ください。

※1 私学共済ポータルへのアップロードについては、私学共済ホームページをご覧ください。
※2 印刷用紙はポータルからダウンロードが可能です。

「特定健康診査データ入力・作成ツール」をご利用いただく、不備の有無のチェック及び提出に必要な内訳報告書の作成を自動で行うことができ、大変便利です。
結果の転記結果データを作成する場合は、必ずご利用ください。

2 私学共済ホームページからダウンロードして記入

A. 特定健診結果記入票(複数)

※1枚につき5名まで記入可能
※データ入力する場合は6ページ参照

B. 特定健診結果記入票(個別)

ABいずれかの「特定健診結果記入票」を私学事業団へ送付してください。

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



特定健診結果記入票 私学共済

検索

C. 標準的な質問票

「標準的な質問票」を提出することで、特定保健指導の対象者に該当した場合、より個人に合った指導を受けられます。

<https://www.pmac.shigaku.go.jp/dl/name/hagyo/29.html>



標準的な質問票 私学共済

検索

- ・「B. 特定健診結果記入票(個別)」および「C. 標準的な質問票」については、各用紙ダウンロードページの下部にあるその他欄にエクセルファイル(ZIP形式)も掲載しています。
- ・ダウンロードしたExcelファイルで作成した書類は郵送での提出にのみご利用ください。私学共済ポータルにはアップロードしないでください。
- ・複数名まとめて作成する場合や、アップロードによる提出を希望する場合には、「特定健診提出用データ入力・作成ツール」をご利用ください。提出前に不備がないかチェックすることができ、添付が必要な内訳報告書も自動で作成されるので大変便利です。

特定健診結果を提出する前に 以下の項目を必ず確認してください。



健診実施年月日は期間内ですか？



令和8年4月1日から令和9年3月31日までに実施した健診に限ります(令和7年4月1日から令和8年3月31日までに実施した健診は令和7年度分となります)。

以下の記載内容は正しく記入されていますか？



加入者等記号・番号、氏名(フリガナ)、生年月日は記入されていますか。



腹囲は記入されていますか？
健診結果に数値がない場合、ご自身で測った数値でも構いません。
必ず記入してください(BMI20未満の方を除く)。



必須項目はすべて記入されていますか。記入する数値が見当たらない場合、こちらをご確認ください。

中性脂肪：「トリグリセライド」・「TG」と記載されている場合があります。
尿中の糖：「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。



採血時間が食後3.5時間未満の場合は、HbA1cと随時中性脂肪が記入されていますか。



服薬(3項目)・喫煙に関する回答はありますか。

書類に不備があると再提出などをお願いすることになります。ご注意ください。



提出書類の確認

以下の書類が揃っていることを確認してください。



1

提出用
健診結果データ

2

特定健康診査
提出内訳報告書

提出上のご注意

- 健診結果を紙で提出する場合、数値などが不明瞭なものは処理できませんので返送となります。
- 食後3.5時間未満に採血した場合は、HbA1cの値を報告してください。血糖値は使用できないため、HbA1c検査を行っていない場合は項目不足により処理できません。
- 健診結果データの腹囲は、BMI20未満の人を除き必ず報告してください。(妊産婦は対象外です。別途、「特定健康診査除外報告書」を提出してください。)
- 被扶養者の取り消しなどにより私学共済の加入者資格がなくなった人の受診券(セット券)が加入者より提出された場合は事業団まで返却してください。
- 提出データの中に、私学共済に加入していない人や年齢対象外の人など、特定健診対象者ではない人の健診結果データが含まれていることがあります。個人情報保護の観点から、対象者の健診結果データのみを提出してください。
- 健診結果データに記載する氏名は事業団に届け出のある氏名でお願いします。

特定保健指導の実施にご協力ください

私学事業団の特定保健指導実施率は6.6%(令和5年度実績)と全国平均27.6%※を大きく下回っています。特定保健指導は対象者自身で受ける方法のほか、保健師などが学校に訪問し実施することも可能です。

※厚生労働省、特定健診・特定保健指導の実施状況について(2023年度)より引用

学校訪問型の 特定保健指導

保健師などが学校に訪問する特定保健指導を実施しています。面接は一人あたり30分～1時間程度。1日で複数の方に指導を行うことができます。

東京臨海病院による オンライン指導

直営病院である東京臨海病院において、加入者及び被扶養者を対象としたオンライン面接が利用できます。

Pep Upを活用した オンライン指導

健康情報提供サービス「Pep Up」を利用して遠隔(オンライン)面接が利用できます。対象者をご自身で都合の良い日時を予約して特定保健指導を受けることができます。



提出書類と一緒に送付してください

私学共済ホームページからもダウンロードできます。

<https://www.pmac.shigaku.go.jp/dl/name/tagyo/27.html>



日本私立学校振興・共済事業団 理事長殿

令和 年 月 日

学校法人等名

代表者名

令和8年度 特定健康診査結果データの提出内訳報告書

標記の件について、以下のとおり報告します。

1. 学校名等(複数校のデータを提出する場合は、すべての学校記号番号・学校名を記入してください。)

学校記号番号

学 校 名

2. 提出媒体及びデータ件数

媒体	データ形式	データ件数
紙によるもの	健診結果票	件
	質問票	件
	確認付箋 ※1	件
電子媒体	<input type="checkbox"/> CD-R(枚) <input type="checkbox"/> USB <input type="checkbox"/> 私学共済ポータル	<input type="checkbox"/> XML(.zip) <input type="checkbox"/> csv <input type="checkbox"/> Excel 件
	ウイルスチェック(提出の際は、必ずウイルスチェックをしてください)	<input type="checkbox"/> チェック済

3. 添付書類(下記書類を添付する場合のみ記入してください。)

特定健康診査除外(該当者・不該当者)報告書 枚

特定健康診査受診券(返送分) ※2 枚

4. 連絡先

住所 (〒)

名称

担当者

TEL

※1 提出内容について、私学事業団から照会する場合に同封する書類のことです。

※2 被扶養者の認定が取り消しとなった場合や人間ドックを受診した場合などで「受診券(セット券)」を使用しなかったときは、私学事業団に返送してください。

※3 私学共済ポータル経由での提出の際は、パスワード保護やファイルの暗号化は不要です。

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
- ・ 学校健康レポートに分析結果が掲載される

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	

★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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい(条件1と2を両方満たす) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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
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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 何でもかんで食べることができる <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 早い <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週5～6日
		<input type="checkbox"/> 週3～4日 <input type="checkbox"/> 週1～2日
		<input type="checkbox"/> 月に1～3日 <input type="checkbox"/> 月に1日未満
		<input type="checkbox"/> やめた※ <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> 1合未満 <input type="checkbox"/> 1～2合未満
		<input type="checkbox"/> 2～3合未満 <input type="checkbox"/> 3～5合未満
		<input type="checkbox"/> 5合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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すか	<input type="checkbox"/> 改善するつもりはない
		<input type="checkbox"/> 改善するつもりである(概ね6か月以内)
		<input type="checkbox"/> 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
		<input type="checkbox"/> 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
		<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ



よくある質問

Q1 健診結果データの提出までに加入者資格を喪失した人についても提出が必要ですか？

年度の途中で退職などによって加入者資格を喪失した人、実施年度の4月2日以降に資格取得した人などについては、報告する必要はありません。

Q2 加入者の健診結果データは、全員分が揃ってから私学事業団に提出した方がよいですか？

ある程度まとまった段階で、随時提出してください。私学事業団では結果データを受領後、登録・階層化の処理を行い、その結果を順次学校法人等宛に送付します。学校法人等へは「結果一覧」を、本人には健康情報通知「健康年齢」を順次送付します。

Q3 「特定健康診査対象者一覧」を紛失してしまいましたが、どうすればよいですか？

健診結果の提出が必要な対象者は3ページに記載されていますので、条件に当てはまる方の健診結果を提出してください。特別な理由により、一覧の再発行が必要な場合は、私学事業団までご連絡ください。

Q4 令和8年3月に実施した以下の健診結果は、令和8年度分の提出となりますか？ また、提出の必要はありますか？

- ① 令和8年4月1日新規採用者の雇入れ時健診
- ② 現職者に対する定期健診

令和8年度分として登録・階層化できる健診結果データは、令和8年4月1日～令和9年3月31日実施分となります。そのため令和8年3月中に実施された健診結果データは、令和7年度分となります。提出については

- ① 資格取得日前の健診なので、提出する必要ありません。
- ② 令和7年度分として提出してください。※

※令和8年度分として前倒しで実施された場合でも、健診日を基準とするため令和8年度として処理することはできません。

Q5 健診を健診機関に依頼する際、注意することはありますか？

重要

- 以上の点に注意してください。
- 喫煙の有無・服薬の有無を問診項目に追加してください。
 - 採血時間を明記してください。
 - 血糖値はHbA1c検査を優先して行ってください。

Q6 食直後(食後3.5時間未満)に採血した場合、健診結果の登録・階層化はできますか？

食直後の場合、中性脂肪は、随時中性脂肪として登録できますが、血糖値は使用することはできず、随時血糖として提出された場合は登録ができません。健診の際は、食後3.5時間以上で採血するよう調整する、またはHbA1cを検査項目に含めてください。

登録できる項目

採血時間	血糖	中性脂肪
食後 10 時間以上	空腹時血糖・HbA1c	空腹時中性脂肪
食後 3.5 時間以上、食後 10 時間未満	随時血糖 (※)・HbA1c	随時中性脂肪
食直後 (食後 3.5 時間未満)	HbA1c のみ	

※血糖欄を随時血糖のみで提出された場合は、健診結果の登録・階層化はできますが、「健康年齢」の算出ができません。

Q7 育児休業等の加入者で学校法人等の実施する定期健診を受診することができない場合、健診結果データを提出しなくてもよいですか？

育児休業、病気療養※、短時間労働加入者等の理由で健診を受診できない加入者が特定健診を希望する場合は、被扶養者と同様に、指定健診機関で受診することになります。受診希望者がいる場合は任意の用紙に次の事項を記入し、私学事業団に送付してください。折り返し「特定健診受診券(セット券)」を学校法人等宛に送付しますので、該当者に配付してください。

●届書のタイトル:「休業者等特定健診申出書」

●記載事項: ①学校名、②学校所在地(受診券(セット券)送付先)、③加入者氏名、④加入者等記号・番号、⑤発行理由

※6か月以上継続して入院をしている人は特定健診の除外対象者となるため、「受診券(セット券)」は発行できません。

別途、「特定健康診査除外報告書」を提出してください。



健康情報提供サービス Pep Up の

登録促進にご協力ください

当事業団加入者様は「健康情報提供サービス Pep Up」をご利用いただけます。健診結果や健康年齢などのヘルスケア情報をついにまとめ、日々の健康活動をサポートします。また、健診受診やウォーキングなどの健康づくりを通してポイントがたまる、お得なアプリケーションサービスです。

PepUp.

Pep Up についての詳しい情報は
公式サイトをご覧ください



<https://pepup.life/>



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。学校の健康診断で受けられない場合は、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するよう加入者の皆様へご案内ください。

がん検診の詳しい情報や、各自治体のがん検診窓口のリストは右の2次元コードからご確認いただけます。

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

人間ドックや定期健康診断

私学共済の加入者割引価格で受診できます。

学校訪問型特定保健指導・オンライン型特定保健指導

専門スタッフが貴校(園)へ直接お伺いして特定保健指導を行います(対面・オンラインどちらも可)。加入者の利便性向上、健康管理の一助としてぜひお申し込みください。

郵送検診

ご自宅で検体を採取し、郵送するだけの手軽ながん検診です。

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)

1検査
500円



問い合わせ先: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



臨海健康
医学センター
ホームページ

マイナ保険証を ぜひご利用ください!

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。

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

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