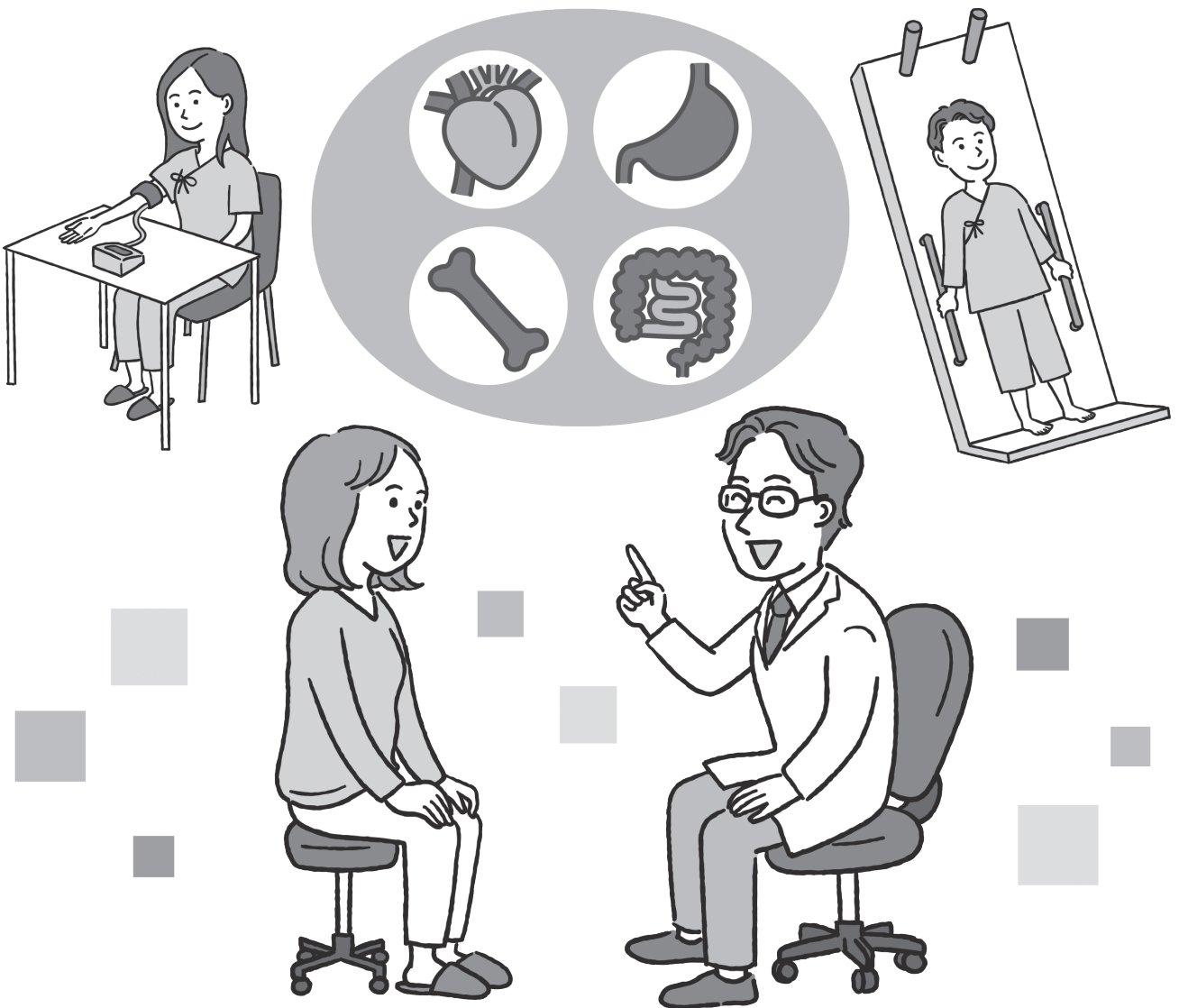


令和8年度版

ジェフ健保 各種健康診查のご案内

健康で活力ある毎日を送るために
年に一度はきちんと健診を受けましょう！



全国外食産業ジェフ健康保険組合

<https://www.zenkoku-jf-kenpo.or.jp/>



お問い合わせ先：東京本部保健事業課 ☎03-5403-1062（音声案内③番）・近畿支部総務課 ☎06-6344-8417（音声案内②番）
お問い合わせ時間：9時～15時（本部支部共通）

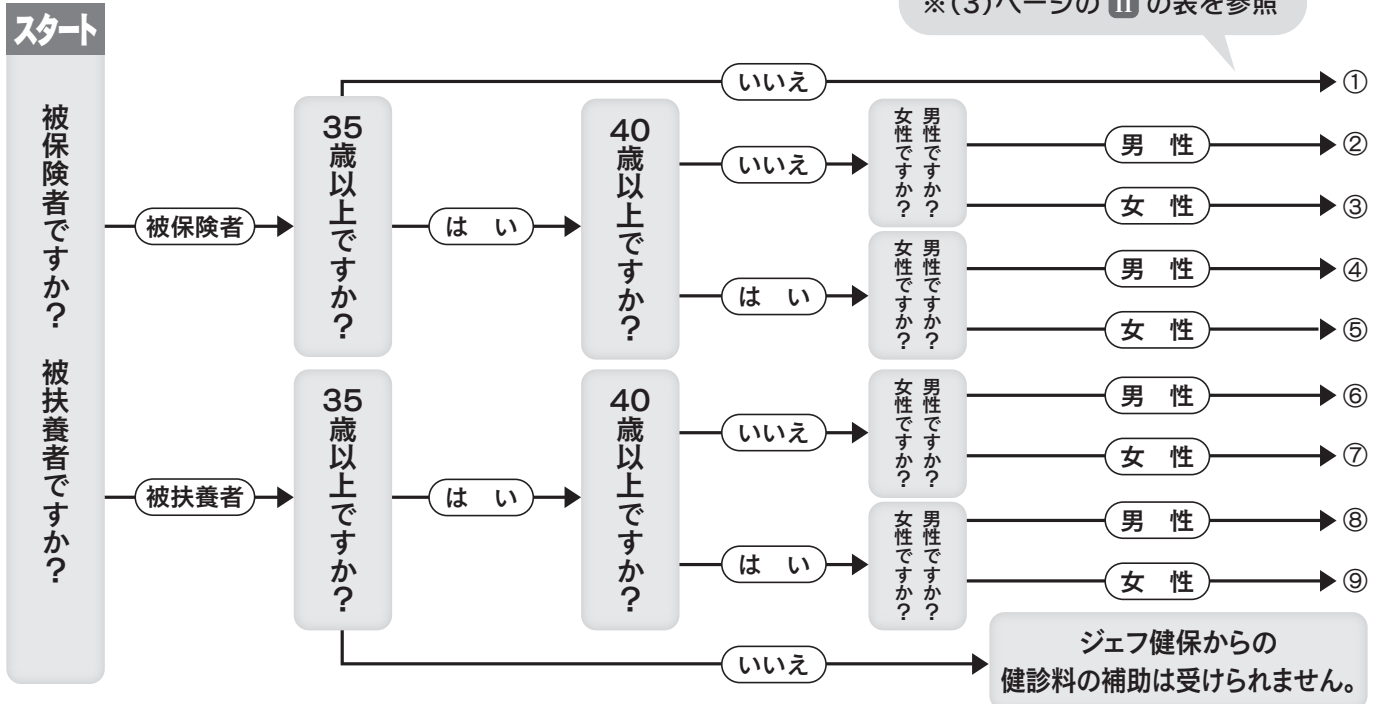
ジェフ健保の健康診査について

ジェフ健保では、年齢に応じた各種健康診査(健診)を実施しています。

I 健診受診区分について

健診の受診予約をする前に下記の表をご覧ください、ご自身が受診することのできる健診種別をIIの受診者・健診区分一覧表で確認してください。

※(3)ページのIIの表を参照



健診を受診するにあたって

- 健診は1年度〔令和8(2026)年4月1日から令和9(2027)年3月31日まで〕に1回受診できます。1年度に複数回の受診はできません。
- 令和8(2026)年度の受診対象年齢の35歳以上は平成4(1992)年3月31日までに生まれた方、40歳以上は昭和62(1987)年3月31日までに生まれた方になります。

※健診結果表は大切に保管してください！

『健康は最大の財産』です。1年に1度、健診を受診して、健康管理をしましょう。

次のⅠからⅣの説明をご覧ください、健診の受診をお願いいたします。

Ⅱ 健診内容について

Ⅰの表からご自身の受診者区分①～⑨を確認していただき、対象となる健診区分i～vの健診内容をご覧ください。

(注) 健診区分i・iii・iv・vの健診には、特定健診の検査項目が含まれていますので、被保険者の健診区分iiの特定健診はありません。

受診者・健診区分一覧表

受診者区分		健診区分	i 一般健診	ii 特定健診	iii 生活習慣病 予防健診	iv 人間ドック	v 女性生活習慣病 予防健診
① 年度内35歳未満 被保険者〔男性・女性〕	診は でき ませ ん (○印が 複数 ある もの につ いて はい ずれ かひ とつ 年度 内に 複数 の健 診の 受診 は選 択し てく ださ い。		○				
② 年度内35歳以上40歳未満 被保険者〔男性〕			○		○		
③ 年度内35歳以上40歳未満 被保険者〔女性〕			○		○		○
④ 年度内40歳以上 被保険者〔男性〕			○	注	○	○	
⑤ 年度内40歳以上 被保険者〔女性〕			○	注	○	○	○
⑥ 年度内35歳以上40歳未満 被扶養者〔男性〕					○		
⑦ 年度内35歳以上40歳未満 被扶養者〔女性〕					○		○
⑧ 年度内40歳以上 被扶養者〔男性〕				○	○	○	
⑨ 年度内40歳以上 被扶養者〔女性〕				○	○	○	○
実施時期			通年	通年	通年	通年	春・秋
自己負担金（契約健診機関で受診の場合）			2,000円	0円	3,500円	10,000円	3,000円
健診検査項目	質問票		○	○	○	○	○
	身体計測		○	○	○	○	○
	腹囲		○	○	○	○	○
	血圧		○	○	○	○	○
	視力		○	×	○	○	○
	聴力		○ (オーディオ)	×	○ (オーディオ)	○ (オーディオ)	○ (オーディオ)
	胸部X線		○	×	○	○	○
	尿検査		○	○	○	○	○
	貧血検査		○	×	○	○	○
	肝機能検査		○	○	○	○	○
	脂質検査		○	○	○	○	○
	血糖検査		○	○	○	○	○
	腎機能検査		×	×	○	○	○
	痛風検査		×	×	○	○	○
	心電図		○	×	○	○	○
	胃部X線		×	×	○	○	○
	眼底検査		×	×	○	○	×
	眼圧検査		×	×	×	△	—
腹部超音波検査		×	×	×	○	×	
便検査		○	×	○	○	○	
オプション 検査	乳がん検査		×	×	△ (マンモまたはエコー)	△ (マンモまたはエコー)	○ (エコー)
	子宮がん検査		×	×	△	△	△
	脳ドック（10,000円）		×	×	×	□	×

※1 人間ドックの眼圧検査は、健診施設により実施できない場合がありますので、健診施設にお問合わせください。

※2 乳がん検査（マンモ・エコー）および子宮がん検査は、健診施設により実施できない場合があります。（△で表示しております。）

※3 乳がん検査（マンモ・エコー）および子宮がん検査の費用は、全額ジェフ健保が負担します。

※4 オプション検査は、受診申込み時に一緒に予約をとってください。単独での実施は補助対象外です。

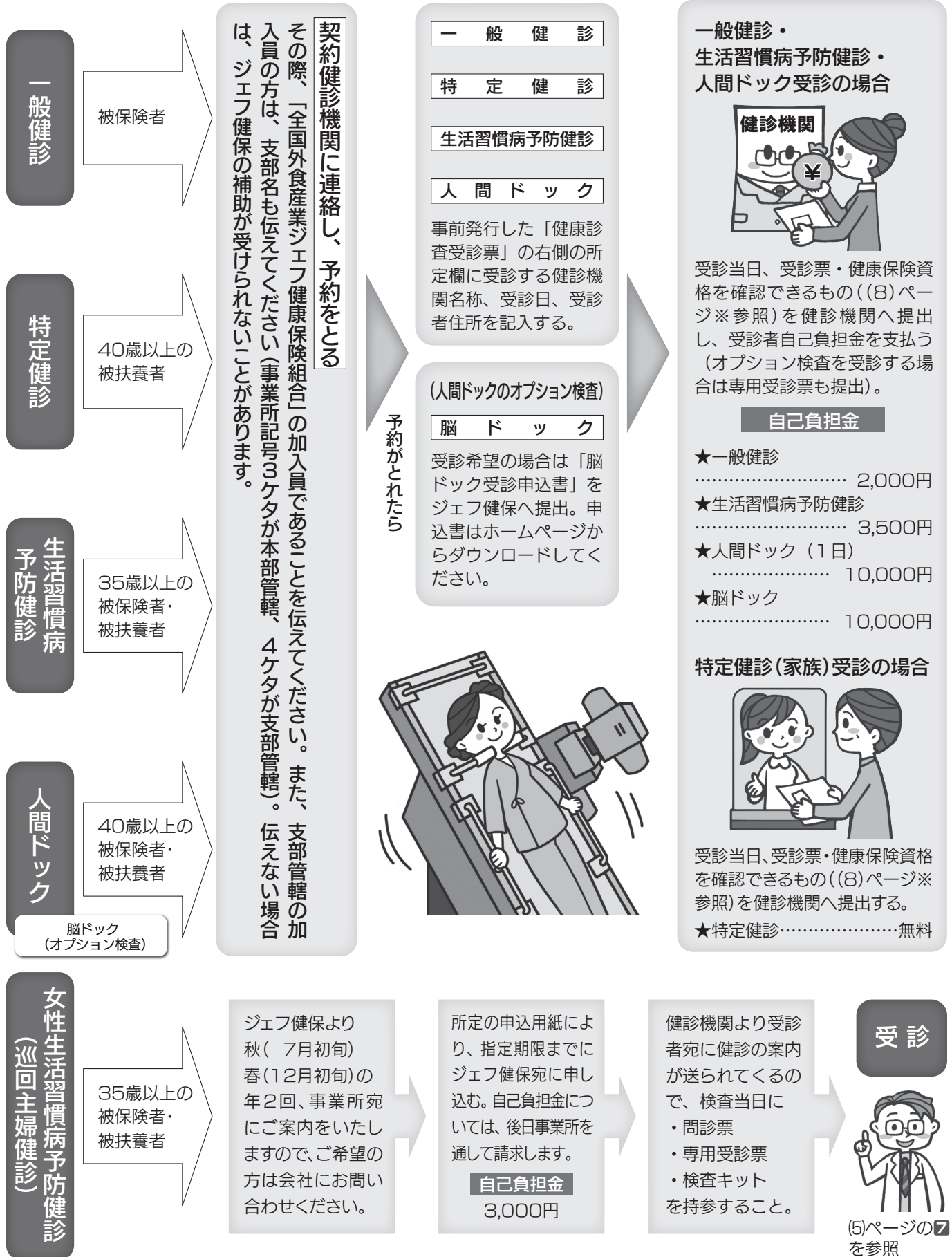
※5 脳ドックの実施健診機関は、ホームページ上の契約健診機関一覧表でご確認ください。また、自己負担金が別途かかります。

※6 脳ドックは、事前にジェフ健保へ申請が必要です。（□で表示しております。）

※7 女性生活習慣病予防健診につきましては、別途申込が必要ですので次の(4)ページをご覧ください。

III 契約健診機関における各種健診申込方法・受診方法について

契約健診機関については、ジェフ健保ホームページ (<https://www.zenkoku-jf-kenpo.or.jp/>) の健康診査の案内をご覧ください。





健診を受診する際の注意事項について

① 契約健診機関の一覧表

ジェフ健保の契約健診機関につきましては、ジェフ健保ホームページ (<https://www.zenkoku-jf-kenpo.or.jp/>) 上の **健診** → **契約健診機関一覧表** をご覧ください。ホームページでのご確認ができない場合は、表紙記載のお問い合わせ先にご連絡ください。

② 健康診査受診票

健康診査受診票は各事業所または、ご自宅宛に送付しています。健診を受診する際には、「健康診査受診票」が必要となります。

③ 健診の予約方法

受診希望の健診機関に連絡していただき予約をしてください。予約の際には、健康保険組合名・事業所記号・被保険者番号・受診者氏名・健診種別、また **オプション検査を希望される場合は検査名（乳がん・子宮がん検査・脳ドック）** を正確に伝えてください。

④ 予約をとった後の手続き

「健康診査受診票」に受診する健診機関名・受診日・住所・健康質問事項（裏面）を記入して、後日、健診機関から届く案内または健診機関の指示に従って受診する準備をしてください。「健康診査受診票」がお手元がない場合には、所属する事業所の健診担当者に連絡をして「健康診査受診票」を受け取ってください。

⑤ 受診日当日の手続き

「健康診査受診票」・「健康保険資格を確認できるもの（(8)ページ※参照）」等を健診機関窓口に提出し、自己負担金が必要な健診については当日健診機関にお支払いください。

⑥ 脳ドックを受診する場合

脳ドックの受診につきましては、ジェフ健保が事前発行した「健康診査受診票」のほかに脳ドックの受診票が必要ですので、ホームページから「脳ドック受診申込書」を入手していただき、ジェフ健保に提出して受診票の交付を受けてください（事前に発行した受診票と合わせて2種類の受診票が必要です）。なお、申請をしていない場合は、補助対象外です。

⑦ 女性生活習慣病予防健診（巡回主婦健診）を受診する場合

女性生活習慣病予防健診の受診につきましては、事前発行した「健康診査受診票」の提出の必要はありません。なお、女性生活習慣病予防健診を受診された方

につきましては、同一年度内での他の健診は受診できません（受診票は事業所へお戻しください）。

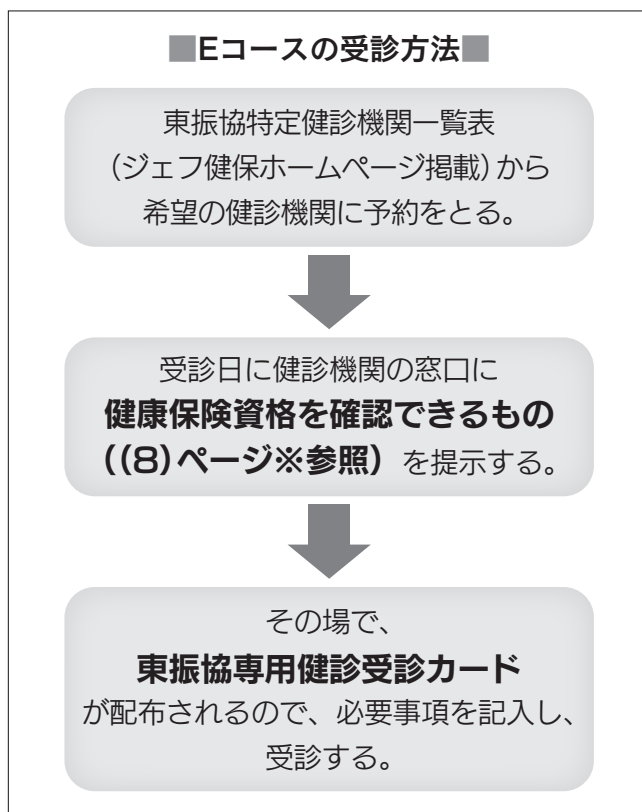
⑧ 特定健診の受診（被扶養者）

特定健診は40歳以上の被扶養者を対象とした健診です。また、この健診を受診すると、同一年度内に他の健診（生活習慣病予防健診・人間ドック・女性生活習慣病予防健診）は受診できません。

⑨ 東振協契約の特定健診契約健診機関（Eコース）での受診方法

東振協特定健診契約健診機関での健診の受診対象は40歳以上の被扶養者（家族）の特定健診（Eコース）になります。なお、ジェフ健保で事前発行した「健康診査受診票」は使用せず、以下の取扱いとなります。

- ①ジェフ健保ホームページ (<https://www.zenkoku-jf-kenpo.or.jp/>) に掲載している東振協特定健診機関一覧表の中から希望の健診機関を選択して連絡し、予約をしてください。
- ②受診日に、健康保険資格を確認できるもの（(8)ページ※参照）を健診機関窓口に提示してください（事前発行した「健康診査受診票」の提示は必要ありません）。
- ③その場で東振協専用健診受診カードが配布されますので、必要事項を記入のうえ受診してください。



IV 最寄りに契約健診機関がない場合の各種健診の受診について

東京23区外の事業所や、店舗に勤務されている方で、最寄りにジェフ健保の契約健診機関がない場合に限り、一般健診・生活習慣病予防健診・特定健診は下記の交付金制度を利用することができます。また、健康保険組合連合会の指定病院を利用され、生活習慣病予防健診・人間ドックを受診する場合は(7)ページをご覧ください。

※受診につきましては、事業所側で受診方法を定めている場合がありますので、事業所の健診のご担当の方に確認してください。

一般健診(被保険者)および生活習慣病予防健診(35歳以上の被保険者・被扶養者)

または 特定健診(40歳以上被扶養者)の場合

(事業所が組合に申請を行う)

交付金制度

最寄りの医療機関で受診し、全額健診料金を支払い、

- ①領収書原本、および請求明細書(検査項目ごとの単価が確認できるもの)
- ②健診結果表の写し
- ③健康質問事項記入済みの健康診査受診票
- ④受診者名簿

を、一般健診・特定健診交付金申請書または生活習慣病予防健診交付金申請書(専用)に添付してジェフ健保へ請求する(交付金の申請は事業所経由)。

※ホームページも併せてご確認ください。

■支給限度額および検査項目(支給限度額には消費税が含まれています。)

対象者と健診の種類	支給限度額	指 定 検 査 項 目
一般健診 (被保険者)	8,300円	身体計測・腹囲測定・視力・血圧測定・聴力(1000ヘルツ、4000ヘルツ)・検尿(糖、蛋白)・胸部X線(直接)・心電図(12誘導)・血液(GOT、GPT、 γ -GTP、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c、血色素、赤血球、白血球、ヘマトクリット)・便潜血反応(2日法)
生活習慣病予防健診 (35歳以上の被保険者 および被扶養者)	〈基本検査部分〉 15,300円 〈オプション検査〉 子宮細胞診検査… 4,100円 乳房診検査… 4,100円 (視触診込み)	〈基本検査部分〉 問診・質問票・身体計測・血圧測定・視力・聴力(1000ヘルツ、4000ヘルツ)・腹囲測定・BMI・検尿(糖、蛋白)・胸部X線(直接)・心電図(12誘導)・眼底検査(両眼)・胃部X線(直接)・血液(血色素、赤血球数、白血球数、ヘマトクリット、GOT、GPT、 γ -GTP、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c、尿酸、クレアチニン、eGFR)・便潜血反応(2日法) 〈オプション検査〉 子宮がん検査…子宮細胞診 乳がん検査…視触診、または視触診+エコー、 または視触診+マンモグラフィ
特定健診 (40歳以上被扶養者)	5,950円	身体計測・腹囲測定・血圧測定・検尿(糖、蛋白)・血液(GOT、GPT、 γ -GTP、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖、HbA1c)

※1 上記で指定された検査項目以外の検査は、交付金の対象とはなりません。また、ジェフ健保指定の検査項目が著しく未受診となっている場合は、交付金の対象にならないことがありますので、ご注意ください。

※2 同一市内または近くにジェフ健保の契約健診機関がある場合は、そちらで受診されるようお願いいたします。

東京23区外にお住まい、または勤務されている方で 最寄りにジェフ健保の契約健診機関がない場合の受診方法

生活習慣病予防健診(35歳以上) または 人間ドック(40歳以上) の場合

健康保険組合連合会指定病院

健康保険組合連合会の指定を受けた健診機関であれば契約機関と同じ自己負担金で受診できます。*
※ジェフ健保と直接的な契約を取り交していないため、以下の手順で受診手続きを進めてください。

ジェフ健保のホームページ (<https://www.zenkoku-jf-kenpo.or.jp/>) の
健診 → 健康保険組合連合会指定病院一覧表 をクリックして受診希望の健診
機関を選択してください。

※契約健診機関で健診を受診される場合は、(4) ページをご確認ください。



生活習慣病予防健診(自己負担金3,500円)

< 健診受診までの進め方 >

- ①ジェフ健保のホームページの健康保険組合連合会指定病院一覧表から受診したい健診機関を選択する(一覧表の備考欄をご確認ください)。
- ②受診希望の健診機関が決まりましたらジェフ健保に健診の受入れが可能か確認する。
- ③ジェフ健保から健診機関へ受診の可否を確認し、受診者にご案内します。
- ④ご案内後、受診者が健診機関に予約をとる。
- ⑤予約がとれたら、事前発行した「健康診査受診票」に必要事項をすべて記入する。
- ⑥健診機関より受診案内が送付される。
- ⑦受診当日に健康診査受診票と健康保険資格を確認できるもの((8) ページ※参照)を提示して自己負担金3,500円を支払う。

人間ドック(自己負担金10,000円)

< 健診受診までの進め方 >

- ①ジェフ健保のホームページの健康保険組合連合会指定病院一覧表から受診したい健診機関を選択する。
- ②受診者が健診機関に予約をとる。
- ③予約がとれたら、事前発行した「健康診査受診票」に必要事項をすべて記入する。
- ④健診機関より受診案内が送付される。
- ⑤受診当日に健康診査受診票と健康保険資格を確認できるもの((8) ページ※参照)を提示して自己負担金10,000円を支払う。
- ⑥健康保険組合連合会指定病院で脳ドックのオプション検査を希望する場合は、予約前に必ずジェフ健保に連絡し承認を受ける。その後、「脳ドック受診申込書」をジェフ健保に提出し、脳ドック受診票の交付を受け、人間ドックの受診票と一緒に提出する(脳ドックの自己負担金は、別途10,000円がかかります)。

※ジェフ健保へのお問い合わせは、表紙記載のお問い合わせ先にご連絡ください。

* 自己負担金の取り扱いについての注意事項

健診料金につきましては、自己負担金を受診当日に健診機関に支払い、差額は後日、健診機関からジェフ健保に請求されることになっていますが、健康保険組合連合会指定病院の一部には、この自己負担金の取り扱いを行わず、全額受診者負担とする健診機関が見受けられます。事後のトラブルを防止するため受診予約の際に、自己負担金の取り扱いについて確認をお願いいたします。自己負担金の取り扱いを行っていない場合は、予約する前にジェフ健保にご連絡ください。

メリットいっぱい！ 専門家からの健康アドバイスが受けられる

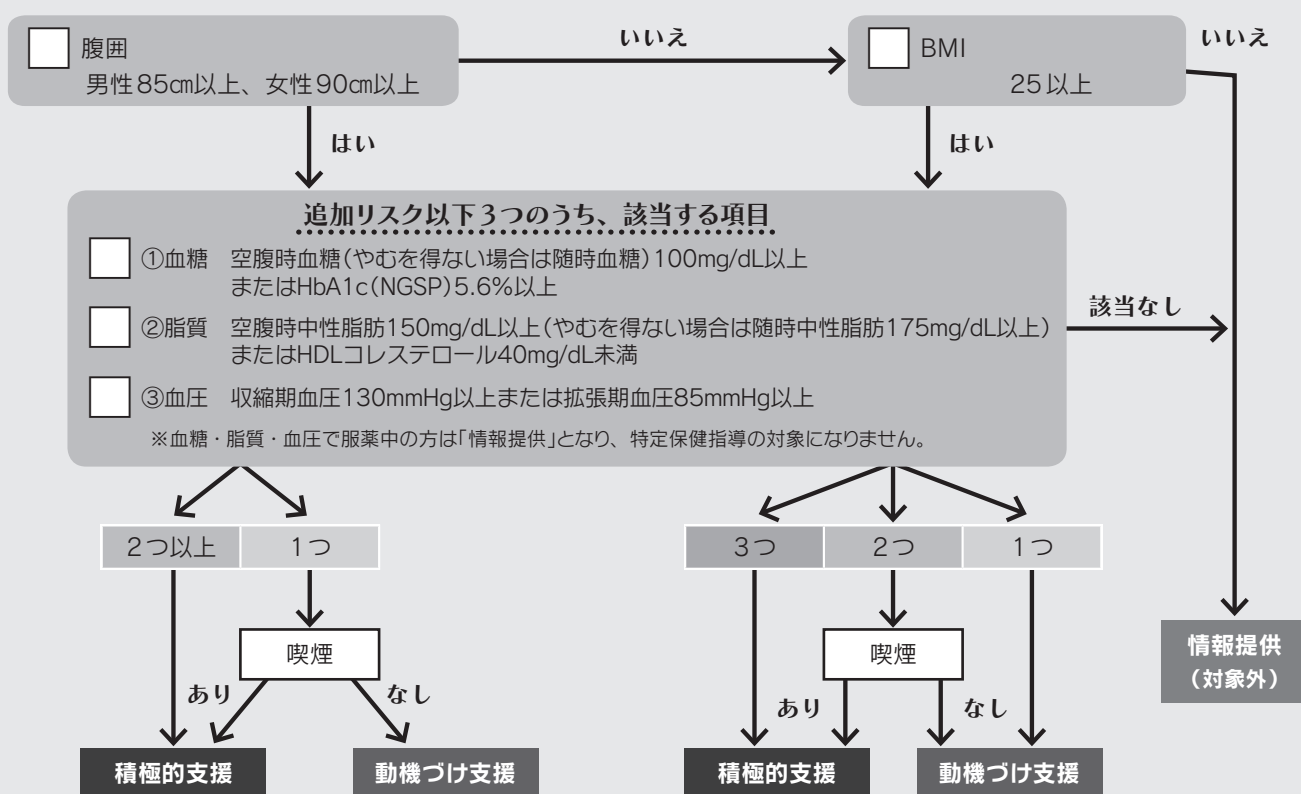
特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、40歳以上の方で健診（特定健診）の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）またはその予備群と診断された方に、保健師や看護師、管理栄養士などが健診結果の説明や、健康相談・指導を行うことで、本人自ら生活改善できるよう支援するものです。

支援の対象となった方は

ジェフ健保または健診機関から特定保健指導の案内がありますので、案内に従って特定保健指導を受けてください。

特定保健指導の対象になるのは…



※65歳以上74歳以下の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。

特定健診・特定保健指導の実施率によって健保組合の支援金が減算されます

特定健診・特定保健指導を40歳以上の加入者に実施することは、健保組合の「法定義務」です。特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されます。

※令和7年12月2日付で健康保険証が廃止されたことに伴い、健康保険資格を確認できるものとして、下のいずれかをご持参ください

- ・マイナ保険証（または、マイナンバーカードとマイナポータルの画面）
- ・資格確認書