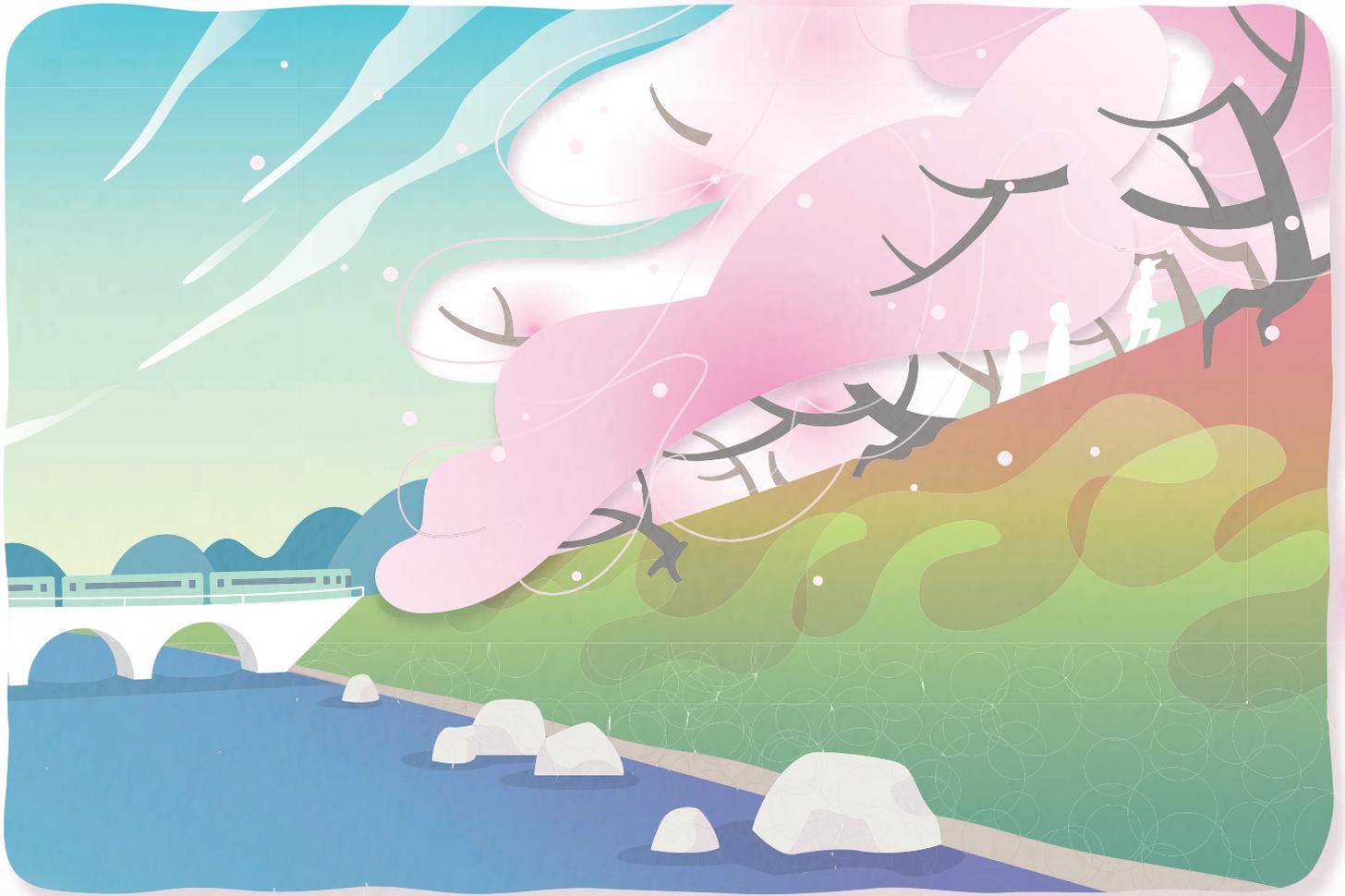


つなげる、つながる “かぞくの未来”

けんこう家族

KENKO KAZOKU

2026
SPRING



CONTENTS

特定健診の受け方について.....	P1~7、14~15
● 特定健診の受け方について P1	
● 健診は毎年が常識!?!/特定健診辞退届 P2	
● マイナポータル P3	
● 神鋼記念会 家族巡回健診 P4~5	
● お近くの医療機関(集合契約)/灘ドック/新神戸ドック P6	
● 全健協 レディース健診 P7	
● 特定保健指導 情報提供 P8	
● 健康診断結果を提出(パート先での受診、自費の人間ドックなど) P14~15	
乳がん・子宮頸がん検診の正しい受け方.....	P9~10
各種検診補助金等ご案内.....	P11~12
健康イベント&Pepポイント一覧.....	P13

年度内に1回、
特定健診はいずれかの方法で
受診をお願いします。
全国にて受診できる環境を
整えております。

神鋼健保ガイドで
制度をまとめて確認
ホームページにて掲載中
<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/index.html>



特定健診の受け方について



巡回健診

神鋼記念会の巡回健診

去年と
同じところで!

神鋼記念会&神鋼健保共催の
スペシャルな巡回健診ならこっち



受診者は**すべて神鋼健保加入者**でスムーズに受診できるため、多くのリピーターに受診いただいております。神鋼記念病院併設の灘ドック健診クリニックでも安心してご受診いただけます。

乳がん検診、大腸がん便潜血検査、歯科健診、心電図、インフルエンザ予防接種(秋のみ)も無料で受診できる。腫瘍マーカーなどが有料で追加できる。

昨年度、「神鋼記念会の巡回健診」「全健協の巡回健診」で受診された方は、別途「お得意様案内」をお送りする予定です。(6月ごろ)

- 春スケジュール(6~7月)
- 秋スケジュール(10~11月)

▶詳しくは P4-5

全健協の巡回健診

会場がたくさん
で大人気!

お出かけついでの受診や、
多くの日程から選びたいならこっち



アクセスの良いショッピングセンターやホテルなどで受診できます。受診日は多めに設定されていますが、**他健保の加入者も受診**されますので、予約はお早めに。

乳がん、子宮頸がん検診、大腸がん便潜血検査が無料!
胃部X線、HPV検査、腹部エコーなどが有料で追加できる。

- スケジュール(6~11月頃)

▶詳しくは P7

▼ 検査項目の詳細を確認したい場合は、こちら ▼

「健診機関別検査項目一覧(神鋼健保組合ホームページ)」

<https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/contents/hoken/tokutei/pdf/kensakomoku.pdf?1739751168903>



巡回健診以外での受診方法

未受診の方には
9月と1月にも
案内を
お送りします。

お近くの医療機関で

お近くのクリニックで健診が受けられます。

▶詳しくは P6

パート先の健診

結果を神鋼健保組合まで送付してください。

▶詳しくは P14-15

神鋼記念会人間ドック

受診割引あり

▶詳しくは P6

※2026年4月から制度変更に伴い、「35歳~39歳の方」はお近くの医療機関(集合契約)での受付ができなくなりました。ご不便おかけしますが、他の受診方法にて受診ください。

詳しくは、「特定健診の受け方(神鋼健保組合ホームページ)」

https://www.kenpo.gr.jp/kobeseikou/contents/hoken/tokutei/kenshin_kazoku.html



健診は毎年が常識!?

法律により、40歳～74歳の特定健診の実施が健保組合に義務付けられております。受診の強制的な義務はありませんが、自身の健康のために毎年受けることがベストです。
(神鋼健保組合では疾病の早期発見のため、対象年齢を35歳に引き下げて実施しています。)



Q パートなど、勤務先で健康診断受診しているのですが、受けなくても良いですか？

A 受診結果を神鋼健保組合に送付してください。マイナポータルへ結果が反映されます。
▶詳しくは P14-15

Q 病院に通院していて、血液検査もしています。健診は必要ですか？

A はい、特定健診を受けてください。治療は今ある病気への対応ですが、特定健診は生活習慣病の進行や他のリスクを早期に見つけるための制度です。治療中でも健診で別の項目を確認することで安心につながります。2025年9月から「みなし健診」※も始まりました。対象の方には案内を10月頃送付しますが、協力医療機関が限られていますので、全員が利用できるわけではありません。特定健診または「みなし健診」のいずれかを受けてください。
※「みなし健診」とは、かかりつけ医の検査結果を健診の一部として活用し、不足項目のみ追加検査する制度です。

Q 自費で人間ドックを受診しているのですが、費用補助はありませんか。

A 費用補助はありません。ですが、健診結果を送付することで特定健診を受診したことになりますので、送付をお願いいたします。
▶詳しくは P14-15
※灘ドック、新神戸ドック、会社のコベルコメディカルチェックで受診された場合は、特定健診分の健保費用補助あり(申請不要)

Q 特定健診の基本項目って何？

A 腹囲、血圧、血液検査、尿検査などです。

Q 神鋼記念会と全健協で受診できる項目は違うの？(無料)

A 貧血検査、心電図、歯科検診、インフルエンザ予防接種は、神鋼記念会の巡回健診で受診できます。全健協ではご準備ありません。乳がん、大腸がん検診、子宮頸がんはどちらでも受診できます。(一部の会場では実施なし)

Q 全健協のレディース健診でがん検診のみを受診することはできますか。

A がん検診のみの受診はできません。必ず、特定健診とセットで受診をお願いします。

Q 今年の7月(2026年7月)神鋼記念会の家族巡回健診を受診予定です。年明け1月(2027年1月)に全健協のレディース健診を受診しても良いでしょうか。

A 受診できません。特定健診の補助は年度内(2026年4月～2027年3月)に1回いずれか一つの受診となります。(神鋼記念会、全健協、お近くの医療機関、パート先結果提出、のいずれか)

Q 健診を受診した後に、何か心配なことがあった時、相談はできますか。

A 出来ます。神鋼健保組合・保健師までご連絡ください。
電話番号078-261-6506(6514)
また、健診結果で気を付けていただきたい方には保健指導のご案内(Pep Upまたは封書)をしますので、ご利用ください。

- ・長期(6ヶ月以上)の入院をしている方
- ・妊娠中または出産後1年以内の方
- ・海外に居住されている方
- ・(介護など)施設に入所している方

上記理由で受診が困難な場合は、辞退することができます。

紙面申請の場合はこちら

WEB申請の場合はこちら



健保組合に義務付けられている40歳～74歳の受診率が低いと、ペナルティ(後期高齢者支援金の加算)があり、保険料が引きあがる可能性あり!

※辞退届申請頂いた方は、受診率の計算から除外することができます。該当の場合、申請にご協力をお願いいたします。

40～74歳の被扶養者・任意継続者

年 月 日

2026年度 特定健診辞退届

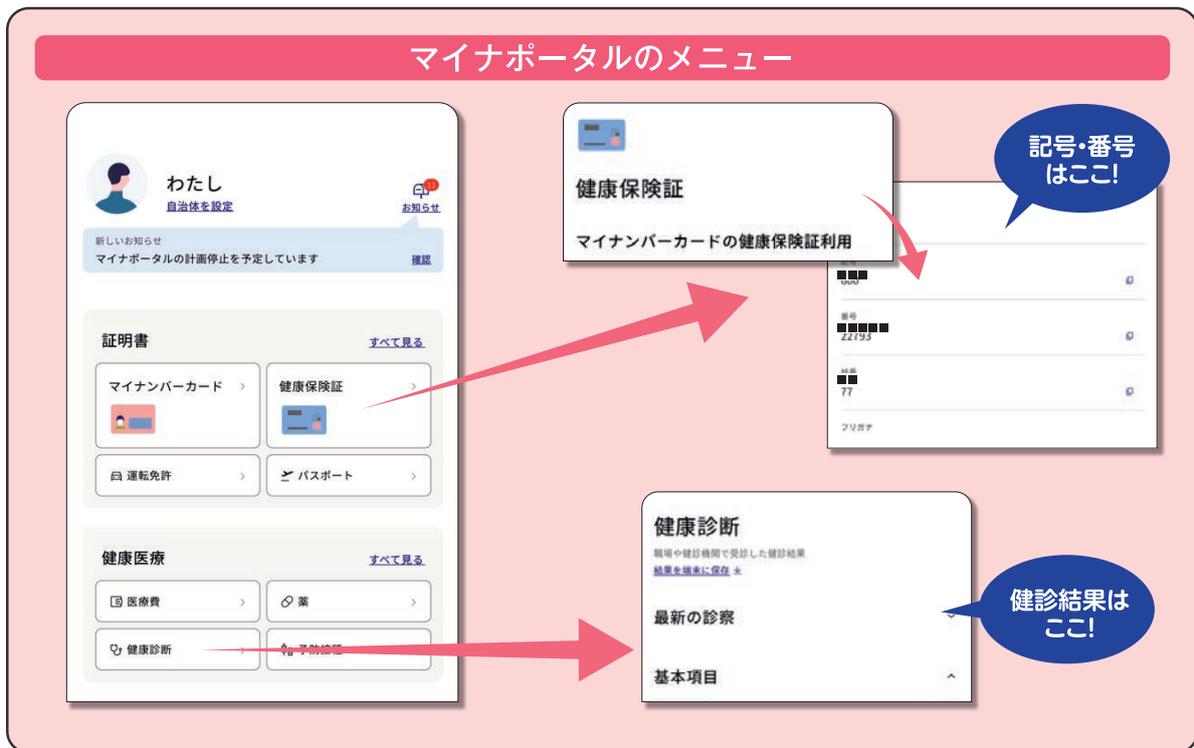
2026年度(2026年4月1日から2027年3月31日)の特定健診の受診が困難なため、2026年度特定健診を辞退します。

記号	番号	
対象者氏名		
代理人氏名※	代理人続柄※	該当の番号に○印を入れてください。 1.配偶者 2.子 3.親 4.その他()
連絡先 (平日の日中連絡がつく電話番号)	記載について何か不明な点があった場合、確認させていただきます。	
受診が困難な理由	該当の番号に○印を入れてください。 1. 長期(6ヶ月以上)の入院をしているから 2. 妊娠中または出産後1年以内 3. 海外に居住しているから 4. (介護など)施設に入所しているから	

※対象者本人の記載が難しい場合は、代理の方が記載いただいて構いません。続柄例:対象者本人から見て、代理人は親で有る場合、「親」を選択ください。

「マイナポータル」で、特定健診結果と健康保険証情報を見よう!

マイナポータルに連携するにはP1に記載のある5つの受診方法からしかありません。



マイナポータル



閲覧するために、必要なもの

1. マイナンバーカード
2. マイナポータルアプリ
3. 発行時に設定した4桁パスワード (利用者証明用電子証明書)

郵便はがき

6
5
7
8
7
9
0



料金受取人払郵便

承
局
認
6072

差出有効期間
2027年3月
31日まで
(切手不要)

神戸市灘区岩屋中町5丁目2-20
神戸製鋼所健康保険組合
保健グループ 宛



神鋼記念会 家族巡回健診

1,500P

オプション検査を追加すると、
「あなた専用の健診コース」で受診ができます！

乳がん・子宮がん検査
も無料で受診できる！
(会場限定！)

貧血検査・心電図検査も無料で
受診できる！

お子様と一緒にご来場も可能！
(託児サービスはございません)

今年度限り！

歯科健診受診者限定で
歯ブラシセットプレゼント！
歯科健診は今年度で終了します。



WEB申し込みは
ココから



※マンモグラフィ、子宮頸がん受診頻度についてはP9もご参照ください。

ご受診のながれ

STEP 01 お申込み

受診場所を選んで、
WEB・ハガキで
お申込みください

STEP 02 約2週間前

ご自宅に詳細案内
(受診票、オプション
申込書等)が届きます

STEP 03 受診当日

受診票・検査キット・記
号・番号がわかるもの
(Pep Up資格情報の
お知らせ、マイナポ
ータルの画面など)をお
持ちください



STEP 04 約3週間後

ご自宅に健診結果
が郵便で届きます

神鋼記念会だからできる充実の健診項目

検査項目		35歳以上	
基本検査	計測等	問診・自覚症状	○
		医師診察	○
		身長	○
		体重	○
		腹囲	○
	尿検査	BMI	○
		蛋白	○
		糖	○
	脂質検査	中性脂肪	○
		HDLコレステロール	○
		LDLコレステロール	○
	肝機能検査	GOT (AST)	○
		GPT (ALT)	○
		γ-GTP	○
血糖検査	空腹時血糖	○	
	HbA1c	○	
無料オプション検査	貧血検査	赤血球	○
		ヘモグロビン	○
	その他の検査	ヘマトクリット	○
		心電図検査	○
		大腸がん検診	○
		乳がん検診 (超音波)	○
		乳がん検診 (マンモグラフィ)	○
		子宮頸がん検診	○
		歯科健診	○
		がん検診	腫瘍マーカー各種
有料オプション検査	感染症	B型・C型肝炎	●
		梅毒	●
	胃検診	ピロリ菌抗体検査	●
		ペプシノーゲン	●
	その他	血液型	●
		水痘・帯状疱疹ウイルス抗体検査	●
		アレルギー検査	●
		脳・心疾患リスク検査	●
		認知症リスク検査	●
		腸内フローラ	●

今年で
最後！

ハガキ キリトリ

ハガキ キリトリ ✂

料金受取人払郵便

郵便はがき

神戸中央局
承認

1647

651-8790

295

差出有効期間
2027年3月
31日まで
(切手不要)

神戸市中央区脇浜町1丁目4-47
社会医療法人神鋼記念会
総合健康管理センター
巡回健診室 宛



神鋼健保加入者限定！

短時間でスムーズに、高評価の健診を。

健診満足率

90%以上
(過去アンケートより)



※マンモグラフィ・子宮頸がん検診は先着70名で、会場限定で実施します。
※オプション検査は一部自己負担が発生します。当日受付でお申込みください。
※会場でのお支払いはキャッシュレスのみ、現金の取扱いはございません。
クレジットカード・電子マネー(交通系・QUICPay・WAON・楽天Edy)・PayPay

2026年12月神鋼健保は100周年を迎えます!

100周年記念として、子宮頸がん検診会場を追加しました!(高砂市文化会館、兵庫建設会館)

■ 健診会場・日程 ※申込み締め切りは実施日の3週間前までにお願いします。

実施エリア	会場名・アクセス	実施日	受付時間	マンモグラフィ	子宮頸がん
姫路市	アクリエひめじ 4階408会議室 JR姫路駅東改札口より徒歩10分/有料駐車場あり	7月13日(月)	午前 9:30~11:30 午後 13:00~15:00	×	×
高砂市	高砂市文化会館 東館多目的室1・2 NEW 山陽高砂駅より徒歩5分/無料駐車場あり	6月29日(月)		●	● 追加
加古川市	加古川まちづくりセンター 5階ホール JR加古川駅南口より徒歩3分/駐車場なし	7月6日(月)		×	×
	神鋼加古川体育館 1階多目的ホール 山陽別府駅より徒歩25分/無料駐車場あり	7月14日(火)		●	●
		7月15日(水)		●	●
		7月16日(木)		●	●
明石市	明石市生涯学習センター 7階704学習室 JR・山陽明石駅南口より徒歩3分/有料駐車場あり	6月30日(火)		×	×
神戸市	兵庫建設会館 3階アクシスホール 地下鉄西神中央駅より徒歩5分/無料駐車場あり	7月9日(木)		●	● 追加
		7月10日(金)		●	●
	神戸市立垂水区文化センター 3階レバンテホール JR・山陽垂水駅東口より北東へ徒歩3分/有料駐車場あり	7月7日(火)		×	×

※台風接近や豪雨等の悪天候により公共交通機関が計画運休となった場合は中止いたします。その際のキャンセルのご連絡は不要です。

※健診当日に開催会場を確認される場合は、神鋼記念会総合健康管理センター TEL078-261-4356(平日8:30~17:00)までお問い合わせください。

※各会場、受付時間外の入場はできませんのでご注意ください。

Q&Aは
ココから



ハガキ キリトリ ✂

ご希望の会場に○を付けてください

*乳がん検診は女性技師、子宮頸がん検診は女性医師が検査を実施します

会場名	希望	会場名	希望
アクリエひめじ	—	明石生涯学習センター	—
高砂市文化会館	マンモなし	兵庫建設会館	マンモなし
	マンモあり		マンモあり
加古川まちづくりセンター	—	垂水区文化センター	—
神鋼加古川体育館	マンモなし		
	マンモあり		

高砂市文化会館・神鋼加古川体育館・兵庫建設会館をご希望された方へ

子宮頸がん検診を希望される方は○を付けてください

記号		番号	
ご住所	〒 — — — — —		
平日に連絡がつく電話番号	自宅	神鋼記念会(078-261-4356) または神戸製鋼所健康保険組合(078-261-6514)より連絡する場合があります。	
	携帯		
フリガナ①	生年月日①(西暦)		
参加者氏名①			
フリガナ②	生年月日②(西暦)		
参加者氏名②			

*同居の加入者で希望会場が同じ場合、人数分ご記入ください

*上記氏名にご署名いただくことで、「個人情報の取扱い方針」に同意いただいたものとみなします。詳細は右側のQRコードからご確認ください。

家族巡回健診ご受診時の注意事項

マンモグラフィ検査をお申込みされる方へ

- 地域限定開催[先着70名/日]
高砂市文化会館・神鋼加古川体育館・兵庫建設会館
- 費用
マンモグラフィと乳腺超音波検査の両方をご受診される場合、費用補助限度額を超えるため、自己負担が発生いたします
・マンモグラフィのみ : 無料
・マンモグラフィ+乳腺超音波: 3,500円(税込)

子宮頸がん検診をお申込みされる方へ

- 地域限定開催[先着70名/日]
高砂市文化会館・神鋼加古川体育館・兵庫建設会館
- 費用
無料

個人情報の取扱いに関する同意について

個人情報は、お申込の健康支援サービス提供の目的(健康の保持・増進活動、健診受診勧奨、がん検診精密検査受診勧奨、がん検診精度管理、保健指導等含む)に利用し、その利用目的以外では利用しません。



神戸製鋼所健康保険組合



神鋼記念会総合健康管理センター

お問い合わせ先

- お申込みに関するお問い合わせ
社会医療法人神鋼記念会
総合健康管理センター
TEL: 078-261-4356
- 補助制度に関するお問い合わせ
神戸製鋼所健康保険組合
TEL: 078-261-6514

お近くの医療機関での受診 (集合契約の医療機関)

1,500P

35～39歳の方へお知らせ

これまで、一部の医療機関にご協力いただき、35歳～39歳の方もお近くの医療機関(集合契約)で健診を受けられるように対応してまいりました。しかし、この対応は運用が複雑になり、医療機関や受診者の皆さまに混乱やご不便が生じることがありました。そのため、2026年4月から35歳～39歳の方は、お近くの医療機関(集合契約)での実施を終了することとしました。ご不便をおかけしますが、他の受診方法にて受診下さるようお願いいたします。

※他の受診方法について 家族巡回健診(P4～5)、瀧ドック健診クリニック・新神戸ドック健診クリニック(P6下半ページ)、レディース健診(P7)、健康診断結果を提出(P14～15)のいずれかで受診ください。他の受診方法では、特定健診の受診券は不要です。なお、経過措置として、昨年度集合契約で受診された方で、同じクリニックでの受診をご希望の場合は、受診券を発行しますので、当健保組合までご連絡ください。



STEP 1

医療機関の選択

受診券の右隣に記載されている医療機関から選択または、下記より検索



ネット検索できない方はこちら
電話：078-261-6514
例：「〇〇市の医療機関を教えてください」「〇〇病院は受診できますか。」など



※集合契約の医療機関以外の健診会場も表示されます。

STEP 2

申し込み

「集合契約による特定健診の受診」と医療機関に告げて、予約をしてください。

STEP 3

受診

「受診券」、「資格が確認できるもの※」をご持参してください。
※資格が確認できるもの いずれか：①マイナ保険証、②マイナポータル
の保険資格画面の提示、③資格確認書



STEP 4

支払い

窓口でのお支払いはありません。
※特定健診以外の項目(がん検診など)を受診した場合は、窓口負担が発生します。

STEP 5

健診結果の確認

医療機関から健診結果が届きます。
受診券の使える医療機関で受診したにもかかわらず、特定健診費用について料金が発生した場合は、当健保組合までご連絡ください。

1万円相当の健診が無料!

※詳細部分(△)は医師が必要と認めた場合のみ実施

	特定健診項目	実施有無
基本部分	問診	○
	自覚症状及び他覚症状	○
	身長	○
	体重	○
	腹囲	○
	BMI	○
	血圧	○
	TG (中性脂肪)	○
	HDLコレステロール	○
	LDLコレステロール	○
	non-HDLコレステロール	いずれか
	GOT	○
	GPT	○
	γ-GTP	○
	血糖	○
血糖検査	ヘモグロビンA1C	いずれか
	糖	○
	尿検査	○
詳細部分※	赤血球	△
	血色素量	△
	ヘマクリット値	△
	心電図検査	△
	眼底検査	△
	血清クレアチニン	△
	貧血検査	△

瀧ドック健診クリニック

1,500P

- 4月～翌年3月まで、1年中受診ができます。
- 35歳以上の被扶養者・任意継続者も乳がん・子宮頸がん検診の単独受診ができます。
- 女性スタッフによる婦人科・乳がん検診や女性専用日を設けてありますので、安心してご受診いただけます。
- 健保の補助を利用し、人間ドックの受診も可能です。
- 有料のオプション検査も多数ございますので、ご相談ください。

■ 健診予約のお申込み

お電話 078-261-6773
直通(平日 8:30～17:00)

WEB 予約

健診の詳細・ご予約はこちらから
総合健康管理センター 専用サイト
<https://shinkohcc.jp/checkups/shinkodependent>



■ アクセス

- JR「瀧駅」徒歩約7分 / 阪急「春日野道駅」徒歩約7分 / 阪神「若屋駅」徒歩約10分
- 有料駐車場あり



■ 健康診断 (年度内、1回の費用補助)

対象		35歳以上の「被扶養者」・「任意継続者」	20～34歳の「被扶養者」・「任意継続者」
受付時間		人間ドック受診以外の方 月～金曜日 10:30/11:00 第1・第3土曜日 8:30～11:00	13:00/13:30
		人間ドック受診の方 月～金曜日、第1・第3土曜日	8:15～9:30
無料	特定健診基本部分	必ず受診 ◎	×
	特定健診詳細部分 心電図・貧血検査	○	×
	大腸がん検診(便潜血検査)	当日お渡し ○	×
	インフルエンザ予防接種 ※1	○	○
	乳がん検診 ※2	単独受診可 ○	単独受診可 ○
子宮頸がん検診(頸部細胞診+経膈超音波) ※3	単独受診可 ○	単独受診可 ○	
有料	人間ドック ※4	補助利用 29,623円(税込)	40,700円(税込)
	◆胃カメラへの変更 +3,300円(税込) ◆詳細は、当センターのホームページをご確認ください(上記QRコード)		
ご希望により有料で検査項目が追加できます。ご予約時にご連絡ください。2023年度より骨密度検査は有料になりました。例)胸部X線検査、各種血液検査など			

※1) 11月以降の実施となります。健診を受ける方の特典としており、インフルエンザ予防接種だけの受付はできません。
 ※2) 39歳以下は「乳腺超音波」、40歳以上は「マンモグラフィ2方向」(但し変更可能) ※3) 実施可能日は変動し、実施人数に制限がありますので、予約時にご確認ください。
 ※4) 35歳以上の方は、特定健診の補助を利用し、人間ドックをご受診いただけます。但し、他の医療機関で健保補助を受けた場合は、対象外となりますのでご了承ください。

新神戸ドック健診クリニック

(JR新幹線・地下鉄 新神戸駅すぐ)でも受診が可能です。

お申し込み TEL

078-261-6736

ホームページ

<https://shinkobedock.jp/>



全健協 (全国健康増進協議会) レディース健診

1,500P

全健協が取りまとめて、9つの健診機関にて健診を実施しています。

実施健診機関：(公財)北海道労働保健管理協会、(一財)杜の都産業保健会、(医社)同友会、(一社)新潟県労働衛生医学協会、(社福)聖隷福祉事業団、(一財)愛知健康増進財団、(一財)京都工場保健会、(一財)淳風会 淳風会健康管理センター、(公財)福岡労働衛生研究所

全国に健診会場あり!

同じ会場で複数日程開催あり!

特定健診と一緒に乳がん・子宮頸がん検診も受診できる!

※がん検診のみの受診はできません



健診風景(イメージ)

4月1日10時より申込開始

■ 申し込みから健診結果到着までの流れ



- ※神鋼健保以外の健保組合の方も受診されます。
- ※キャンセル、変更は予約週の翌週木曜日以降に実施健診機関に連絡してください。
- ※会場や日程の変更、中止の場合には、実施健診機関から連絡があります。
- ※一部の会場では男性も受診が可能です。
- ※特定健康診査受診券(ピンク色ハガキサイズ)は不要です。破棄ください。

「資格が確認できるもの」

資格確認書

健診当日、以下**いずれか**をご持参ください。

- ・マイナンバーカード保険証(マイナポータル上)
- ・資格確認書(有効期限内)

■ WEBでの申込方法

下記URLにアクセス(パソコン・スマホ共通) <https://yoyaku.zenkenkyo.net/>

- ※WEB申込画面の仕様が変更されています。ご注意ください。
- ①新規利用者登録:メールアドレス、パスワード(ご自身で自由に作成)予め、保険証の記号番号をご準備ください。当健保の保険者番号は **06280127** です。
- ②予約開始:健診項目、会場を設定してください。



予約確認確定のメールは no-reply@zenkenkyo.net で届きます。受信拒否設定の解除をあらかじめお願いします。

人気会場はすぐに定員に達する可能性があります!お早目に申込ください。
なお、会場によっては開催が追加される場合がありますので、健保組合までご相談ください。

健診の項目

- 特定健診(基本部分) **必須**
問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察
- オプション検査(希望者)



※マンモグラフィ、子宮頸がん検診受診頻度についてはP9をご参照ください。

検査項目	自己負担(税込)
胃部X線検査(間接撮影)	6,600円
大腸がん検診(便潜血)	無料(健保負担)
乳がん検診 マンモグラフィ又は超音波検査	どちらか一方の場合は無料 ※両方受診の場合は3,500円
子宮頸がん検診(細胞診)	無料(健保負担)
HPV検査(子宮頸がん検診を受ける方のみ)	5,500円
腹部エコー	6,050円
眼底検査	2,200円
骨密度測定	3,300円
胸部X線	1,870円

【ご注意】
自己負担分の費用補助はありません

- 【注意事項】
- ①オプション項目は一部自己負担が発生します。健診当日に受付にてお支払いください。
 - ②健診会場によっては、乳がん検診(マンモグラフィ)、骨密度測定の実施がありません。ご希望の方は申込時によくご確認の上、申込ください。
 - ③実施健診機関によっては、上記オプションの他、有料で腫瘍マーカーなどができる場合があります。ご希望の方は申込後届く、詳細案内をご確認ください。

お問合せ先

一般社団法人 全国健康増進協議会：
zenkenkyo-yoyaku@zenkenkyo.net
HP：<https://www.zenkenkyo.net> (「全健協」で検索)



個人情報の取り扱いについて
<https://www.zenkenkyo.net/privacypolicy/>

健康プログラムの参加費は無料です。



健診後、3か月の健康プログラムの案内が届いた方はお申し込みください

特定健診を受けられた結果、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)予防の取り組みが必要な方※には、健康プログラムのご案内がご自宅に届きます。

※特定保健指導対象者:法律に基づき、健保組合に実施が義務付けられています。

どんな人が対象になるの?

当健保組合のホームページよりご確認ください。ただし、灘ドック健診クリニックや、全健協レディース健診の会場にて面談を受けられた方は、郵送でのご案内の対象外となります。



健保組合HP

どんなサービスを受けられるの?

- ①面談(オンラインまたは対面)
- ②アプリやメール等で継続支援
- ③体重や腹囲値を報告(最終評価)

選択した委託業者や支援レベルによっても内容が異なります。

期間はどのくらい?

約3~4か月間です。

健診を毎年受けるメリットとは?

病気を早期発見するために大変有効です。早期発見すれば、早期に生活習慣の改善や治療を始めることができ、結果的に医療費を安く抑えることもできます。

動機付け支援

積極的支援

初回面談(対面またはオンライン)

相談員の面接支援により、対象者が生活習慣を振り返り行動目標を立てる

継続支援(メール・アプリ・手紙)

積極的支援は6,7回程度
(動機付け支援は、業者によっては2回程度あり)

最終評価(メール・アプリ・手紙)

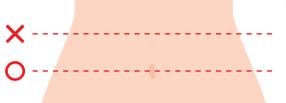
目標取り組み状況の確認と体重・腹囲数値の聞き取り

START

あなたはメタボ?あてはまるかどうかCHECK!

おへその高さの腹囲が ●男性...85cm以上だ
●女性...90cm以上だ

腹囲の正しい測り方
お腹周りのくびれた部分ではなくおへそのある位置で測ります。



数えぬ
3
項目
にあてはまるか

血糖 空腹時血糖が110mg/dL以上

脂質 中性脂肪が150mg/dL以上

または

HDLコレステロールが40mg/dL以上

血圧 収縮期血圧が130mmHg以上

または

拡張期血圧が85mmHg以上

いいえ

0個

1個

2個以上

メタボリックシンドローム
ではありません

動脈硬化が進行するほどの内臓脂肪はついていないでしょう。素晴らしい!でも、油断大敵。生活習慣を見直して、良くないところは改善を。健診結果が基準値内であったとしても、毎年の数値の変化に着目してください。

メタボリックシンドローム
予備群該当

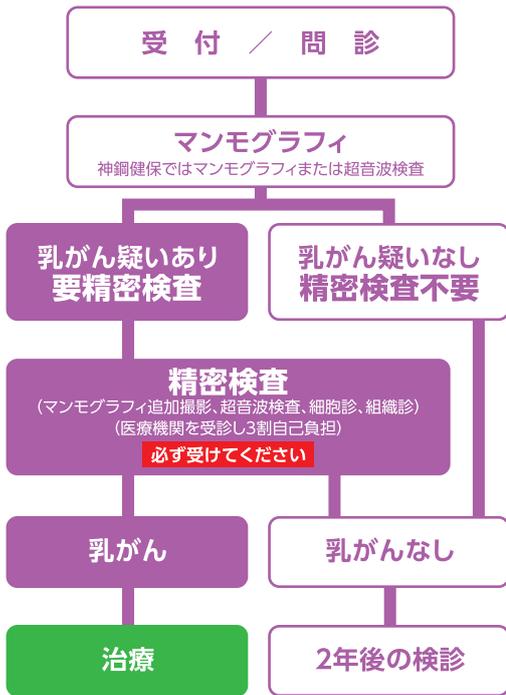
内臓脂肪が蓄積しており、動脈硬化が既に進行しているかもしれません。やがては心臓病や脳卒中などの怖い病気を招く危険が高まりつつあります。内臓脂肪を減らす生活を今日から心がけましょう。ライフスタイルに合わせて、続けられそうな生活習慣改善策を立てることが必要です。

メタボリックシンドローム
該当

乳がん・子宮頸がん検診の正しい受け方

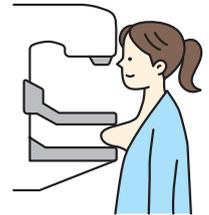
がん検診は、がんを無症状のうちに早期発見・早期治療し、がんで亡くなることを防ぐという大きな利益があります。一方、がん検診には、例えば過剰診断（治療をしなくても命を脅かさないがんを発見すること）などの不利益もあります。下記の『国の推奨』を参考にしながら、正しい知識をもって、適切に受診していただくことをおすすめします。

乳がん検診



国の推奨

年齢 : 40歳以上女性
検査項目 : マンモグラフィ
頻度 : 2年に1回



【マンモグラフィ検査】

X線を用いて乳房を片方ずつ板に挟んで撮影します。痛みを感じることもありますが、圧迫時間は数十秒ほどです。小さなしこりや石灰化を見つけることができます。

【超音波(エコー)検査】

乳房にジェルを塗り、手のひらサイズの装置を乳房の表面に添わせて、内部を確認します。被曝が無く、安全性が高いというメリットがあります。一方、治療が不要な所見も多く捨捨という特徴があるため、偽陽性と判定されるなどデメリットがあります。



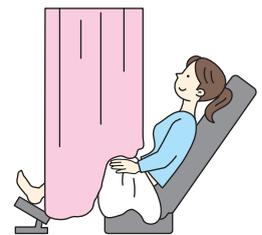
偽陽性:実際にはがんがないのに、がんの疑いあり(精密検査が必要)と判定されることです。それにより、本来受ける必要のない精密検査で身体的な負担がかかります。また、精密検査で問題ないことが判明するまで、不安な日々を過ごすことになります。

子宮頸がん検診



国の推奨

年齢 : 20歳以上女性
検査項目 : 子宮頸部の細胞診
頻度 : 2年に1回



【子宮頸部の細胞診】

子宮の入り口を、先にブラシのついた専用の器具でこすって細胞を取ります。がん細胞など異常な細胞がないかを顕微鏡で調べます。

【重要】

2年に1回、同じ医療機関で受診することで小さな変化も見逃さず早期発見につながり、がんで亡くなることを防ぐことができます。

【注意】

推奨された年齢と間隔を守って受けましょう。また、すでに気になる症状がある場合は、検診を待たずにすぐに医療機関を受診しましょう。



おすすめ!



がん検診は市区町村が実施するがん検診を受けましょう!

国のガイドラインに基づいた検査ですので、安心して受診できます。さらに、公費による助成があるため、安価で受診可能です。節目年齢などでは無料で受診できる場合もありますので、確認してみましょう。

STEP 1

お住いの市区町村のがん検診を確認して予約
広報誌やお住いの市区町村のホームページをご確認ください

検診について詳しくは

お住まいの市区町村のがん検診担当窓口にお問い合わせいただくか、市区町村のホームページをご確認ください。

〇〇市 がん検診 🔍 検索

STEP 2



受診 問診/検査

- ・当日は医療機関の指示に従ってください
- ・検査終了後、自己負担分を支払います



STEP 3



結果受領

- ・医療機関により方法が異なります

STEP 4

重要

異常がなければ終了。精密検査が必要な場合は、別途医療機関へ

【料金負担例】※2025年度時点

神戸市:胃がん検診(バリウム) 600円 (内視鏡) 2,000円 / 大腸がん検診 500円 /
肺がん検診 1,000円 / 乳がん検診 1,500円~ / 子宮頸がん 1,700円 など

加古川市:胃がん検診(バリウム) 1,000円(内視鏡) 4,000円 / 大腸がん検診 500円 /
肺がん検診 500円 / 乳がん検診 1,000円~ / 子宮がん検診 1,000円~ など

※対象年齢や受診方法など詳しくは、各市区町村のホームページで確認してください。

さらに自己負担分に対して健保からの、補助があるので、
実質無料!! 次ページ参照

被扶養者(家族)任意継続者のがん検診項目

【受診前にお読みください】

- ① 家族巡回健診、全健協、灘ドックで受診した場合は、今年度の補助は利用したとみなします
- ② ①以外でお近くの病院で受診する場合、**保険診療ではなく、10割負担で受診**してください(地方自治体実施がん検診補助可)
- ③ 自覚症状がある場合、検診ではなく保険診療(3割負担)で受診してください
- ④ 要精密検査になった場合は必ず医療機関へ行って精密検査を受けてください

項目	検査内容	対象	補助金額
乳がん検診	マンモグラフィまたは超音波検査	18歳以上 女性	上限8,800円まで
子宮頸がん検診	内診による細胞診	20歳以上 女性	上限5,500円まで
地方自治体実施 各種がん検診	胃がん、大腸がん、肺がん、 骨粗鬆症など	お住いの 自治体のホームページ で 確認ください	自己負担分補助
	対象外: ・医療機関独自の検診 ・特定健診項目を含む人間ドック及びパック検診等 ・鎮静剤等のオプション料金		

大腸がん検診は無料で受けられます!

大腸がん検診

対象年齢 35歳以上

検査内容 自宅で便を採取し検査機関へ送る便潜血検査

検査キット申込方法 下記から1つお選びください

- ▶ 神鋼健保組合ホームページ(右QRコード)から申し込み
 - ▶ 家族巡回健診や灘ドックを申し込んだ方は当日受付で申し込み
 - ▶ 全健協で特定健診を申し込む際、オプション検査で大腸がん検診を選ぶ
- ※ ハガキ申し込みはなくなりました。

インターネットから申し込みが難しい場合はお電話ください。(078-261-6506)

国の推奨: 1年に1回
40歳以上: 便潜血検査

申し込みForms



がん検診・歯科健診等 補助金申請の注意点・申請方法・支払い

注意点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 申請締切: 毎年4月～翌3月分を翌年度4月30日までに提出 インフルエンザ予防接種申請は同年度内3月10日まで ・ 対象外: 保険診療(3割負担)で受診した分、海外で受診した分(国内受診分が対象)
申請	<ul style="list-style-type: none"> ・ Pep UpからWEB申請(がん検診・歯科健診・インフルエンザ予防接種申請可) ・ 各種がん補助金申請書、その他はホームページ掲載の用紙に必要事項を記入し送付
支払い	<ul style="list-style-type: none"> ・ 原則10日頃(Pep Upは毎月20日頃)を締切、翌月給与に合算 ・ ただし、事業所によっては翌々月の給与合算になる場合もあり ・ 任意継続の方は保険料引き落としのゆうちょ銀行口座に翌月25日振り込み

その他補助金制度

歯科健診

対象年齢	0歳～74歳 加入者全員
受診内容	歯周組織・軟組織・顎関節等のチェック、口腔内保健指導
補助金額	3,850円まで

年に1回は受診を!



【注意】 歯科健診専用用紙をホームページからダウンロードしてください。

▶「歯科健診受診票」と「医療機関宛ての歯科健診実施のお願い」※を歯科医院に持って行ってください。

※当日医療機関で検査結果を記入してもらってください。その後健保組合へ提出ください。



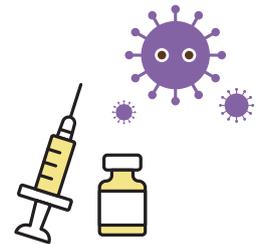
歯石除去、クリーニングを受診される場合は、保険診療となるため、この歯科健診費用補助制度はご利用いただけませんが、プロケア(保険診療)は、口腔内の健康を保つためにも、定期的に受診してください。



インフルエンザ予防接種 **変更あり**

2027年3月10日必着

接種期間	2026年10月1日～2027年2月28日
対象者	加入者全員
接種内容	皮下注射 0歳～74歳 フルミスト(経鼻インフルエンザ生ワクチン) 2歳～19歳未満
補助金額	12歳以下 上限7,000円まで 13歳以上 上限5,000円まで ※回数・接種方法を問わず
注意	年度内に一度の補助です。 会社・巡回健診で接種した場合は、その他の機関での接種分は補助対象外です。



秋ごろに当健保組合ホームページで詳細を確認してください。

Pep UpからWEB申請が簡単便利!ご登録案内

【新規登録の方はこちら】

初回登録時に本人確認用コードが必要です。
下記、神鋼健保「再発行手続きフォーム」より依頼してください。



【再ログインできない方】

パスワードを忘れた方は
ここをクリック

メールアドレスが不明な方は
ここをクリック

メールアドレス:
[登録したEメールアドレス]
パスワード:
[8文字以上のパスワード] パスワードをお忘れの場合
[ログイン]
 ログイン状態を保持する
※端末を複数人で共有してご利用の場合はチェックを外し、終了時必ずログアウトしてください。また、ログイン状態を保持し続けることは意思のない不正アクセスのきっかけとなることにより推奨されません。
ログインできない場合 (FAQ)

がん検診、歯科健診等に関する問合せ先

神戸製鋼所健康保険組合 保健グループ 078-261-6506

【2026年度 年間健康イベント&Pepポイント一覧】



2026年12月23日に神戸製鋼所健康保険組合は創立100周年を迎えます!2026年度は皆さまへ感謝の気持ちを込めて、たくさんのイベントをお届けいたします!

健保100周年

初回登録された方全員に、300ポイントをプレゼント!
家族・任継者は、年間最大 **約9000**ポイントたまります!

対象:任意継続者全員、35歳以上 被扶養者(家族)



健康づくり

	項目	実施時期	Pepポイント(最大)
季節イベント 詳細は登録メールに送信予定	春:ウォーキングイベント	5月15日~6月13日	1000
	秋:健康チャレンジ活動	9月1日~12月9日	3900
毎日	体重記録 1日1ポイント	4月1日~翌3月31日	365
	血圧記録 1日1ポイント		365
	ふれんどウォーク (Pep Up主催)	1日5000歩以上でポイント付与 詳細はキャンペーン一覧のふれんどウォークサイトをご覧ください	

健診結果いいね👍ポイント

BMI・血圧・血液検査項目は日本人間ドック学会の判定基準となります

ポイント対象項目	ポイント付与判定基準値	対象健診期間	Pepポイント
特定健診受診 ※1	受診者全員	2026年4月1日 ~2027年3月31日健診分	1500
BMI ※2	18.5~24.9		200
収縮期血圧 ※2	~129		100
拡張期血圧 ※2	~84		100
HbA1c(糖) ※2 NEW	~5.5		100
LDL(脂質) ※2 NEW	60~119		100
ALT(肝臓) ※2 NEW	~30		100

※1 データは医療機関より届きますので、申請は必要ありません。勤務先で受診した場合は結果を提出ください。

※2 ポイントは2026年9月以降に随時付与されます。健康診断結果が健保組合に届き次第付与となります。(受診機関によって、遅延する場合があります。)

健保100周年! 2026年度限定

	項目	実施時期	Pepポイント
ヘルスリテラシーを 高めよう ※3	ロコモティブシンドローム	4月1日~4月30日	300
	クイズ熱中症対策!	6月1日~6月30日	300
	知っておきたい5つのがん	8月3日~8月31日	300
	女性の健康 上手な医療のかかり方	3月1日~3月31日	300

※3 期間中にeラーニング受講(4・8・3月)/クイズ回答(6月)を完了された方に後日ポイントが付与されます。

【詳しくは、Pep Upからのお知らせメールや当健保ホームページをご覧ください】



料金受取人払郵便

灘 局

承 認

6071

差出有効期限

2027年3月

31日まで

〈切手不要〉

神戸市灘区岩屋中町5丁目2-20

神戸製鋼所健康保険組合

保健グループ 行

【健診結果在中】



657-8790

健康診断結果を提出 (パート先での受診、自費の人間ドックなど)

1,500P

パート先での受診や自費の人間ドックなどの健康診断結果が、特定健診の項目を満たしていれば、当健保組合へ提出するだけでPep Upのポイント(1,500P)受け取ることができます。Pep Upに登録がまだの方は登録されないとポイントを受け取ることができないので、ご注意ください。
 ※集合契約受診券使用、神鋼記念会家族巡回健診、灘ドック健診クリニック、新神戸ドック健診クリニック、全健協のレディース健診による健診等を受診された方は、健康診断結果が健保組合に届くため結果送付不要です。

健診日	対象者	対象年齢	提出期日
2025年度 (2025年4月1日～2026年3月31日)	被扶養者 任意継続被保険者	35歳以上(2026年 3月31日時点)	2026年6月末日
2026年度 (2026年4月1日～2027年3月31日)		35歳以上(2027年 3月31日時点)	2027年6月末日

申請方法 以下1)～4)の手順に従ってください。

2025年度分
(2025年4月1日～2026年3月31日)

2026年度分
(2026年4月1日～2027年3月31日)

- 1) 申請する健診結果の年度を○で囲んでください。
- 2) 受けられた健診詳細項目が下記表の特定健診の全ての項目を満たしているか、✓点でチェックしてください。
1つでも項目を満たしていなければ、提出することはできません。その場合は同封の受診券を使用し、特定健診を受けてください。

健診項目	問診	他覚症状の検査	自覚症状及び食後経過時間の検査	計測				血圧		血中脂質検査				肝機能検査			血糖検査(どちらか)		尿検査	
				身長	体重	腹囲	BMI	収縮期血圧	拡張期血圧	TG(中性脂肪)	HDLコレステロール	LDLコレステロール	nonHDLコレステロール	GOT	GPT	Y-GTP	血糖	ヘモグロビンA1c	糖	蛋白
チェック欄	記入欄	下記	下記																	

3) 下記太枠内を記入および下記問診票の該当するところに○印を付けてください。(健康診断結果に記載がある場合でもお願いします。)

記号	番号	電話番号 (平日に連絡がつく番号) TEL ()
ご住所		
フリガナ		
受診者氏名		

1	健診時の食後経過時間	①食後10時間以上 ②食後3.5時間～10時間未満 ③食後3.5時間未満
2-4	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ものを指す。)	
2	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
3	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
4	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
5	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。	①はい ②いいえ
6	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。	①はい ②いいえ
7	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。	①はい ②いいえ
8	医師から、貧血といわれたことがありますか。	①はい ②いいえ
9	現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。条件1:最近1か月間吸っている 条件2:生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている)	①はい ②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) ③いいえ(②以外)
10	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
11	1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
12	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	①はい ②いいえ
13	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ

14	食事をかんで食べている時の状態はどれにあてはまりますか。 ①何でもかんで食べることができる ②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 ③ほとんどかめない
15	人と比較して食べる速度が速い。 ①速い ②ふつう ③遅い
16	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。 ①はい ②いいえ
17	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。 ①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
18	朝食を抜くことが週に3回以上ある。 ①はい ②いいえ
19	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度 ①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない) ※「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
20	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(15度・180ml)の目安:ビール(5度・約500ml)、焼酎(25度・100ml)、ワイン(14度・180ml)、ウイスキー(43度・60ml)、缶チューハイ(7度・約350ml) ①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上
21	睡眠で栄養が十分とれている。 ①はい ②いいえ
22	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。 ①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③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 ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
23	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。 ①はい ②いいえ

4) 当健保組合へ送付してください。(本ページを記入後、封筒としてご使用ください。) ※Pep Upからの申請も可能となりました。各種申請より申請ください。

- ①受診券 (紛失した場合は不要)、 ②本ページ、 ③健診結果の写し

送付先
お問い合わせ先

〒657-0845 神戸市灘区岩屋中町5丁目2-20
神戸製鋼所健康保険組合 保健グループ

【社内便】神戸健保組合 保健グループ
【電話】078(261)6514

※毎月5日頃を締切として、翌月月末までにポイント付与予定です。健診結果送付前にPep Upへ登録いただくようお願いいたします。