

# 2025年度健康診断のご案内と 実施手順について

申込・受診期間

2025年4月1日～2025年12月31日



シミックグループ健康保険組合

シミックグループ健康保険組合は健康診断業務を株式会社バリューHR  
および一般財団法人日本健康文化振興会へ委託しています。

# 目次

◆昨年度からの主な変更点	3
◆2025年度健康診断 実施概要	4
◆健康診断フローチャート【被保険者】	5
◆健康診断フローチャート【被扶養者】	6
◆契約医療機関で受診【健診予約システムのアクセス方法】	7
◆契約医療機関で受診【予約～受診までの流れ】	8
◆契約外医療機関で受診【予約～補助金申請までの流れ】	9
◆ファミリー健康診断で受診【被扶養者】	10
◆健診コースと補助金について【被保険者】	11
◆健診コースと補助金について【被扶養者】	12
◆特定健診、特定保健指導について	13
◆よくある質問	14
◆問い合わせ先	15

## 昨年度からの主な変更点

- ▶人間ドック(1日)の胃検査を必須項目から選択項目に変更いたしました。  
自己負担金は胃検査有無に関わらず同一料金で、金額に変更はありません。  
⇒検査項目表は[こちら](#)
- ▶40歳以上の被扶養者の方でパート勤務先または自治体で受診した場合に、  
健診結果のコピーを提出いただいた方へ1,000円分のQUOカードを  
贈呈いたします。  
⇒14ページ よくある質問
- ▶契約医療機関の予定日変更と予約キャンセル方法が変更となりました。  
⇒15ページ お問い合わせ先

## ◆2025年度健康診断 実施概要

申込・受診期間	2025年4月1日～2025年12月31日までの期間内で1回受診
健診の種類	35歳以上・・・生活習慣病健診、人間ドック(1日または2日)のいずれか 34歳以下・・・定期健康診断
受診対象者	2025年3月31日までに当健保組合の被保険者または被扶養者の資格を取得し、受診日まで継続して資格を有している方 (2025年4月1日以降に資格を取得された方は翌年度の健診から対象となります)

対象者	受診区分	委託先	予約方法	カフェテリアポイント利用	自己負担金精算方法
被保険者	契約医療機関で受診	(株)バリューHR	健診予約システムからWEB予約 または医療機関へ電話予約	一部施設で 利用可	窓口払い
	契約外医療機関で受診	—	直接医療機関へ予約 (健保組合へ予約連絡不要)	利用不可	窓口で全額支払い後に 健保へ補助金申請
被扶養者	契約医療機関で受診	(株)バリューHR	健診予約システムからWEB予約 または医療機関へ電話予約	一部施設で 利用可	窓口払い
	契約外医療機関で受診	—	直接医療機関へ予約 (健保組合へ予約連絡不要)	利用不可	窓口で全額支払い後に 健保へ補助金申請
	ファミリー健康診断で 受診	(一財)日本健康 文化振興会	専用サイトからWEB予約 または申込用紙で予約	利用不可	窓口払い、 または後日送付される 払込票で支払い

対象の健診コースをフローチャートで確認する

▶被保険者 ……5ページ

▶被扶養者(家族) ……6ページ

自己負担金、オプションを確認する

▶被保険者 ……11ページ

▶被扶養者(家族) ……12ページ

## ◆健康診断フローチャート【被保険者】

2025年3月31日までにシミックグループ健康保険組合の被保険者資格を取得し、  
受診日当日まで継続して資格はありますか？

※受診年度内に、非加入期間のある方および任意継続から新規資格取得をした方は「いいえ」となります。

はい

いいえ

2025年度は受診対象外です。

あなたの年齢は「35歳以上」ですか？「34歳以下」ですか？

※対象の年齢は、受診年度末（2026年3月31日）時点の年齢です。

35歳以上

34歳以下

35歳以上の方が対象の健診コース

生活習慣  
病健診

人間ドック  
1日

人間ドック  
2日

上記いずれか + オプション検査

34歳以下の方が対象の健診コース

定期健康診断

+ オプション検査

下記いずれかの受診方法で受診をお願いします。

- ▶ 契約医療機関で受診 ……7～8ページ
- ▶ 契約外医療機関で受診 ……9ページ

※シミック・イニジオ(株)所属の被保険者の方は上記に加えて「けんしんナビ」の案内がありますので、社内イントラネットまたはシミック・イニジオ人事部から配信されるメールを必ずご確認ください。

## ◆健康診断フローチャート【被扶養者】

2025年3月31日までにシミックグループ健康保険組合の被扶養者資格を取得し、  
受診日当日まで継続して資格はありますか？

※受診年度内に扶養から外れて再取得をした方は「いいえ」となります。

はい

いいえ

2025年度は受診対象外です。

あなたの年齢は「35歳以上」ですか？「34歳以下」ですか？

※対象の年齢は、受診年度末（2026年3月31日）時点の年齢です。

35歳以上

34歳以下

35歳以上の方が対象の健診コース

生活習慣病  
健診

人間ドック  
1日

人間ドック  
2日

上記いずれか + オプション検査

34歳以下の方が対象の健診コース

定期健康診断

+ オプション検査

あなたは「20～74歳の配偶者」または「35歳～74歳の配偶者以外の被扶養者」ですか？

※対象の年齢は、受診年度末（2026年3月31日）時点の年齢です。

はい

いいえ

下記いずれかの受診方法で受診をお願いします。

- ▶ 契約機関で受診 …7～8ページ
- ▶ 契約外機関で受診 …9ページ
- ▶ ファミリー健康診断で受診 …10ページ

下記いずれかの受診方法で受診をお願いします。

- ▶ 契約機関で受診 …7～8ページ
- ▶ 契約外機関で受診 …9ページ

# ◆ 契約医療機関で受診【健診予約システムのアクセス方法】

## ① シミックグループ健康組合ホームページTOP画面



## ② マイページ機能ログイン画面



## ③ 健診予約システムTOP画面



予約システムのご利用案内はこちら

健診機関情報一覧はこちら

◆契約医療機関で受診【予約～受診までの流れ】

予約システムのアクセス方法および契約医療機関一覧の確認方法は  
前ページをご確認ください

**インターネット予約可の契約医療機関**  
健診予約システム上で、直接予約してください。  
(健保の予約枠に上限あり)

**電話予約のみ対応の契約医療機関**  
直接契約医療機関へ電話し、シミックグループ健保  
組合員であると申告した上で予約してください。

**予約内容を申請**  
健診予約システムから申請、  
またはカスタマーサービスへ電話で申請する。

**受診承認書の受領**  
E-mail、FAXまたは郵送

**予約医療機関から検査キットなどを受領**

**健診受診**  
当日は健康保険の資格確認ができるものを必ず持参してください。  
(マイナ保険証、有効な健康保険証または健康保険資格確認書)  
窓口では自己負担分のみをお支払いいただきます。

## ◆契約外医療機関で受診【予約～補助金申請までの流れ】

契約機関での受診が困難な場合に限り、契約外医療機関での受診が可能です。  
当健保組合が指定する検査項目を確認の上、契約外医療機関へ予約・受診をお願いします。

### 契約外医療機関への予約

健保指定の検査項目が網羅されていることを予約時に確認してください。  
※当健保組合への予約内容の連絡は不要です。

検査項目表のダウンロードは[こちら](#)

### 受診後、窓口で全額支払い

個人名で発行の領収書を取得してください。

### 健診結果の受領

補助金申請の添付用に健診結果の全ページをコピーしてください。

補助金申請書のダウンロードは[こちら](#)

### 「契約外医療機関健診補助金支給申請書」の記入・提出

①領収書(原本)、②健診結果(写し)を添えて健保組合へ提出してください。

**窓口で支払った金額から自己負担額を除いた金額のうち、  
健保補助限度額までの費用を補助いたします。**

提出先：〒105-0023 東京都港区芝浦1-1-1  
シミックグループ健康保険組合

## ◆ファミリー健康診断で受診【被扶養者】

4月～5月にかけて、ファミリー健康診断受診対象者  
(20～74歳の配偶者または35歳～74歳の配偶者以外の被扶養者)  
へ、委託先よりご案内を発送いたします。  
下記の封筒がお手元に届きましたら必ず開封いただき、案内に沿って予約・受診をお願いいたします。



ファミリー健康診断に関するお問い合わせ先は、15ページをご確認ください。

◆健診コースと補助金について【被保険者】

被保険者					
基本健診・オプション検査の種類		対象者 ※受診年度末時点の年齢	自己負担金(税込)	健保補助限度額 (税込) ※契約外医療機関受診の場合	
基本健診 (一次検査)	定期健康診断		35歳未満	自己負担なし	10,000円
	生活習慣病健診			自己負担なし	23,000円
	人間ドック1日		35歳以上	5,500円	45,000円
	人間ドック2日			16,000円	53,000円
オプション 検査	子宮頸がん検査		全て	自己負担なし	4,000円
	乳がん検査 (いずれか選択)	超音波(エコー)	30歳未満	1,000円	5,000円
			30歳以上	自己負担なし	
		マンモグラフィ	40歳未満	2,000円	
			40歳以上	自己負担なし	
	胃検査		30歳以上35歳未満	1,000円	13,000円
	骨粗しょう症検査		30歳以上	自己負担なし	2,000円
	肝炎ウイルス検査		30歳以上	自己負担なし	3,500円
	前立腺がん検査		50歳以上	自己負担なし	2,500円
脳ドック		50歳以上の偶数年齢	10,000円	20,000円	
大腸内視鏡検査		50歳以上の 人間ドック受診者	13,000円	20,000円	

◆健診コースと補助金について【被扶養者】

被扶養者(家族)					
基本健診・オプション検査の種類		対象者 ※受診年度末時点の年齢	自己負担金(税込)	健保補助限度額 (税込) ※契約外医療機関受診の場合	
基本健診 (一次検査)	定期健康診断		35歳未満	1,500円	10,000円
	生活習慣病健診		35歳以上	1,500円	23,000円
	人間ドック1日			10,000円	45,000円
	人間ドック2日			20,000円	53,000円
オプション 検査	子宮頸がん検査		全て	自己負担なし	4,000円
	乳がん検査 (いずれか選択)	超音波(エコー)	全て	1,000円	5,000円
		マンモグラフィ	40歳未満	3,000円	
			40歳以上	1,000円	
	胃検査		30歳以上35歳未満	1,000円	13,000円
	骨粗しょう症検査		30歳以上	自己負担なし	2,000円
	肝炎ウイルス検査		30歳以上	自己負担なし	3,500円
	前立腺がん検査		50歳以上	自己負担なし	2,500円
	脳ドック		50歳以上の偶数年齢	10,000円	20,000円
大腸内視鏡検査		50歳以上の 人間ドック受診者	13,000円	20,000円	

## ◆特定健診、特定保健指導について

### 特定健康診査(特定健診)

生活習慣予防のためにメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。健保組合には、40歳以上の被保険者および被扶養者の方への健診実施義務があります。当健保組合が実施する健康診断には特定健診項目が含まれていますので、該当者の方は必ず該当項目を受診して下さい。

### 特定保健指導

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、**特定保健指導**が行われます。

特定健診項目の結果に基づき、対象となる方へは別途委託先よりご案内いたします。

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	/	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI≥25	3つ該当	/	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

上記に該当する場合でも、高血糖、脂質異常、高血圧で服薬している人は医療機関で治療と指導を受けているため特定保健指導の対象にはなりません。

## ◆よくある質問

Q. 予約した内容の変更、キャンセル方法について知りたい。

A. 予約方法により異なります。本案内の15ページをご確認ください。

Q. 休職中だが、受診可能か。

A. 受診いただけます。受診対象の基準は本案内の4ページをご確認ください。

Q. 二次検査の費用補助があるか。

A. 二次検査は保険診療となり、自己負担分の費用補助はございません。

Q. 健診当日の勤怠と受診機関までの交通費はどのような扱いになるか。

A. 勤怠および交通費については、所属事業所（人事部など）へお問い合わせください。

Q. 被扶養者で既にパート勤務先（または自治体）で受診したが、シミックグループ健保組合での受診は必要か？

A. 再度受診いただく必要はございませんが、40歳上の受診状況等については、実施責任者であるシミックグループ健保組合が把握し、国へ報告する義務があることから、パート先や自治体等で受診した場合は、健診結果のコピーを健保組合宛てにご送付いただきます様、ご協力をお願いします。

2025年度受診分より、ご提出いただいた方への謝礼として1,000円分のQUOカードを贈呈いたします。いくつか条件がございますので、健保組合ホームページで詳細をご確認ください。

⇒ [トップページ](#)>[健康診断](#)>[パート勤務先または自治体で受診した方について](#)

## ◆お問い合わせ先

問い合わせ内容	名称	メールアドレス	電話番号	受付時間
契約医療機関の 予約・手続き方法等	株式会社バリューHR バリューHRカスタマーサービス	<a href="mailto:kensin-cmic@apap.jp">kensin-cmic@apap.jp</a>	0570-075-704	平日 9:30~17:00
	◆予定日変更、予約キャンセル ※今年度より変更になりました			
	<p>&lt;健診予約システムからネット予約をされた方&gt;</p> <p>① 健診予約システムトップにある「申込履歴」よりキャンセル登録をする。（医療機関への連絡は不要）</p> <p>② 最初から健診予約手続きを行う。</p> <p>&lt;契約医療機関へ電話予約された方&gt;</p> <p>① 予約済みの契約医療機関へ日程変更またはキャンセルの連絡をする。</p> <p>② 健診予約システムトップにある[申込履歴]より利用予定日変更またはキャンセル登録をする。 または、バリューHRカスタマーサービスへ電話またはメールで変更・キャンセルの報告をする。</p>			
	◆健診コース変更、医療機関変更			
上記キャンセル登録を行った後、8ページの手順で新たに予約する。				
ファミリー健康診断の 予約・手続き方法等 (被扶養者)	一般財団法人日本健康文化振興会 全国健診部	<a href="mailto:support@healthnet.or.jp">support@healthnet.or.jp</a>	03-3316-0777	平日 9:00~12:00 13:00~17:30
	◆申込内容の変更、キャンセル			
<p>① 予約済みの医療機関へ変更またはキャンセルの連絡をする。</p> <p>② 変更・キャンセル内容を日本健康文化振興会へ報告する。</p>				
契約外医療機関の 健診費用補助金申請、 健診結果の送付等	シミックグループ健康保険組合	<a href="mailto:info@cmic-kenpo.com">info@cmic-kenpo.com</a>	03-5439-5511	平日 9:00~12:00 13:00~17:30
	◆申込内容の変更、キャンセル			
<p>予約済みの医療機関へ変更またはキャンセルの連絡をし、新たな予約をする。 ※当健保組合への報告は不要。</p>				
集団(集合)健診	各事業所の実施担当へお問い合わせ下さい。			
健診書類等	問診票、検査に必要な物品、結果表等については、直接受診機関へお問い合わせ下さい。			