

2025年度の健診を受けていない方へ

健診予約、まだ間に合います!

アビーム健保では、健診を受けないと翌年度のカフェテリアポイントを減額するしくみを導入しています。あなたやあなたの家族の健康を守るためにも、まだ今年度の健診を受けていない方は、早めに申し込みください。



受診期限
2026年
3.31 火
年度末は予約が取りにくいので早めに予約を!

健診を受診しないと、最大 **25,000** ポイント減額されます!

2025年度(2026年3月31日)までに健診を受けなかった場合は、被保険者の翌年度のポイントが減額になります。

被保険者
が受けなかった場合
2026年度の付与ポイント
25,000 ポイント減額

※被扶養者が健診を受けていなくても25,000ポイントの減額になります。

被扶養配偶者
が受けなかった場合
2026年度の付与ポイント
5,000 ポイント減額

※被保険者が受けていた場合

特定保健指導を受けなかった場合も減額!

2025年度に受けた健診受診後、特定保健指導の対象者(40歳以上で特定保健指導のご案内メールが届いた方)で、特定保健指導を受けなかった被保険者は**15,000ポイント**減額されます。

特定保健指導も忘れずに受けなきゃ!



すぐに健診予約!

予約方法

カンタンに予約できるよ!

健保組合のホームページの健診予約システムから、まず医療機関を選択し、予約はご自身でお願いします。

<https://www.apap.jp/abeam/>
トップページ > 健診予約



健診の種類と費用について

自己負担分はカフェテリアポイント(1ポイント1円)を利用できます。

	対象年齢	一般健診(成人健診)	人間ドック・巡回レディース健診
本人 被保険者	35歳未満	0 ポイント	8,000 ポイント
	35歳以上		0 ポイント
家族 被扶養者である配偶者	35歳未満	4,000 ポイント	12,000 ポイント
	35歳以上		4,000 ポイント
40歳以上の被扶養者	40歳以上		4,000 ポイント

- ☑ 年に1回は必ず健診を受け、ご自身の健診結果を確認しましょう。
- ☑ 健診の結果、要再検査・要精密検査・要治療となった方は、放置せずに必ず医療機関を受診しましょう。
- ☑ 特定保健指導の対象となった方は必ず **7ページ参照** 受けましょう。

※オプション追加(婦人科を除く)、契約料金60,000円を超える医療機関で受けた場合は、超過した部分がプラスで必要になります。

P ポイント残高にご注意!

自己負担(ポイント)は自動引き落としになります。残高不足にご注意ください。

被扶養者である配偶者

ご自身のポイントから引き落とし。ポイントが不足している場合は被保険者からのポイント移行も可能。

40歳以上の被扶養者

被保険者のポイントから引き落とし。

特定保健指導って何?

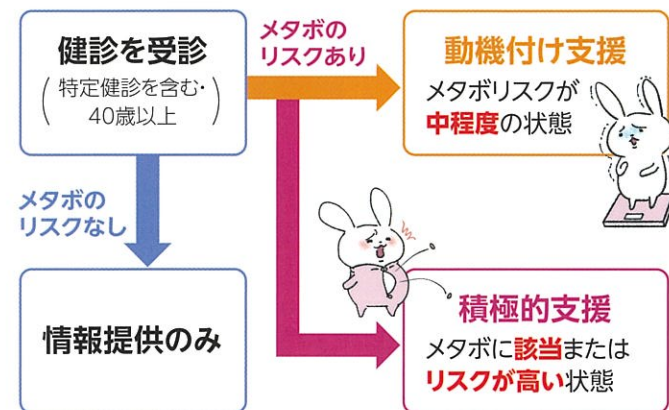
アビーム健保の特定保健指導のメニューを紹介します!

なんだか面倒そうだから受けなくてもいいかな?



■ 特定保健指導とは?

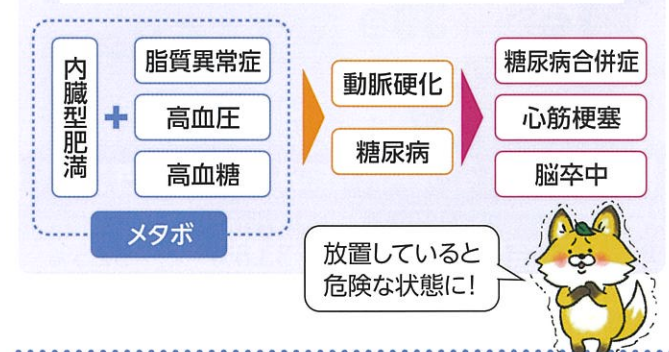
特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(メタボ)の予防・改善を目的に、メタボの方やそのリスクの高い方が保健師や管理栄養士のサポートを受けながら、自らの健康状態を把握して生活習慣を改善する取り組みです。特定健診の結果から国の基準(右参照)に基づいてメタボのリスク状況により「積極的支援」と「動機付け支援」の2つの指導レベルに分けられ、特定保健指導が行われます。



特定保健指導の階層化とは?



メタボが進行すると…?



■ なぜ、メタボはリスクがあるの?

内臓の周りに脂肪が蓄積した「内臓型肥満」に脂質異常症・高血圧・高血糖などが2つ以上組み合わせられた状態のことをメタボと呼びます。メタボになると動脈硬化や糖尿病のリスクが上がり、最終的に心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症である腎不全などの重篤な病気を引き起こします。

プロと一緒に痩せられそう!



■ 選べる! 特定保健指導メニュー

アビーム健保では特定保健指導の対象者の方は無料で右の4つのコースから選択して特定保健指導を受けることができます。自分に合ったコースを選んで無理なく健康習慣を身につけていきましょう!

また、糖尿病や脂質異常症、高血圧症の治療薬を服薬中の方でも特定保健指導の案内がきた方は特定保健指導を受けることができます。

実は... 特定保健指導の案内が来た人はラッキーです!

無料で病気の予防やダイエットを健康づくりのプロと一緒に取り組みます!大きな病気にかかる前に今から未来への健康投資を始めてみませんか?

A 栄養検査付きプログラム
栄養検査・株式会社パルユーHR
費用無料
オンラインプラン

スマホで簡単、栄養測定。過去3日間の記録から食習慣の改善につなげます。

C フォーミュラ食プログラム
フォーミュラ食プログラム
栄養検査・株式会社パルユーHR
ポイントによる自己負担あり

糖質や脂質を必要最小限に抑えた食事代替食品(フォーミュラ食)を使ったプログラム。

B Fitbitプログラム
Fitbitプログラム
栄養検査・株式会社パルユーHR
ポイントによる自己負担あり

歩数や心拍数が記録できる「Fitbit」を活用したプログラム。

D はかるだけ体組成計プログラム
体組成計プログラム
栄養検査・株式会社パルユーHR
ポイントによる自己負担あり

体組成計とアプリを使う「はかるだけダイエット」。