

2023年度

受けて守りたいあなたと家族の笑顔 健康診断受診ガイド

主催

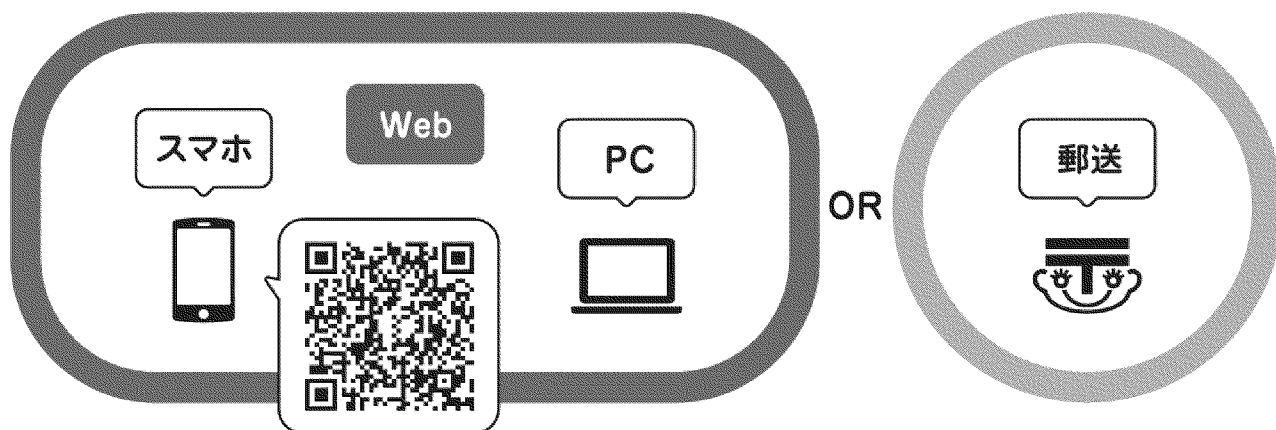
きんでん健康保険組合

2022年度受診者
872名

各会場の定員には限りがあります。
今すぐにお申し込みを！ 早期受診で早期発見！

新型コロナウイルス
感染症対策実施中！

申込方法



申込締切

2023年8月31日(木)

【近畿エリア】

受診希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。

【近畿エリア以外】

受診希望日の2ヶ月前までにお申し込みください。

受診期限

2024年3月12日(火)

実施

一般財団法人 京都工場保健会



ご利用いただける方

- きんでん健康保険組合に加入している30歳以上の被扶養者、任意継続被保険者、特例退職被保険者
 - ※ 健診日当日に資格を喪失されている方は受診することはできません。
 - また、当巡回型健診を受診いただく場合は、当健康保険組合が実施する他の健診補助(人間ドックなど)との併用受診はできません。
 - ※ 健診日当日に30歳以上の方……今年度30歳になられる方は誕生日後の日程で受診してください。(誕生日前の日程では受診できませんのでご注意ください)
- 男性の方は、「健康診断会場一覧」に「●」印のある会場からお選びください。
- 女性と男性は、受付時間帯を別にしておりますので予めご承知おきください。

健診の項目

この健診は、メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病を早期発見し、早期治療を目的に実施しています。

基本検査	項目	検査内容	料金(税10%含)
基本検査 項目省略不可	計測(身長・体重)	肥満度の算出	39歳以下 11,130円 40歳以上 11,570円
	腹囲(今年度40歳以上の方のみ)	メタボリックシンドロームの検査	
	尿検査	糖尿病、腎臓疾患等の検査	
	血圧測定	高血圧、低血圧による循環器系疾患の検査	
	内科診察	自覚症状の有無	
	心電図検査	心疾患および循環器疾患の検査	
	聴力検査	聴力の検査	
	血液検査	貧血、糖尿病、腎・肝機能等の検査	
	胸部X線直接撮影法	肺がん、結核等呼吸器系疾患の検査	

オプション検査	項目	検査内容	料金(税10%含)
胃部検査 いずれか選択 重複受診不可	胃部X線撮影法	胃・十二指腸疾患の検査	※実費
	ペプシノゲン(血液検査)	胃癌リスクの検査	
乳房検査 いずれか選択 重複受診不可	超音波検査法	乳がん、その他乳房疾患の検査	
	マンモグラフィ法		
子宮検査	頸部細胞診	子宮がん等の検査	
大腸検査	便潜血検査2回法	便潜血反応による大腸がん等の検査	
眼底検査	片眼(北海道地区のみ両眼)	動脈硬化、糖尿病等の検査	
骨粗鬆症検査	骨密度検査	骨密度のチェック、骨粗鬆症の検査	

乳房検査について

超音波検査法

超音波で乳がんや乳腺症、腫瘍など、乳腺内の病変を見つける検査です。触診でしこりとして触れない、微小腫瘍の発見を得意とします。

マンモグラフィ法

乳房をアクリルの板で上下に挟んで、乳腺をX線撮影する検査です。触診ではわからない、ごく小さいがんや石灰化、しこりを作らないタイプのがんの発見を得意とします。豊胸手術・ペーサーメーカー挿入・妊娠中・授乳中の方は受診できません。

健診の受診料

- 20,000円(税10%含)まで健康保険組合の補助があります。
基本検査の料金と、ご希望のオプション検査の合計金額から20,000円(税10%含)を差し引いた金額を受診日当日に受付でお支払いください。合計金額が20,000円(税10%含)までの場合、自己負担はありません。
- 胃部検査・乳房検査は、いずれかの方法をお選びください。重複受診はできません。
- オプション検査は、ご希望の項目を健康診断申込用紙(別紙)の下段にご記入ください。
- オプション検査のみの受診は不可。基本検査と併せてお申し込みください。
- 会場によっては、実施していないオプション検査があります。(健康診断会場一覧を参照)
- 実費の検査料金は各医療機関によって異なります。(健康診断会場一覧を参照)

申込締切

申込締切日：2023年8月31日(木)まで

※ 申し込みは先着順です。お早めにお手続きください。

【近畿エリア】

※受診希望日の**1ヶ月前**までには必ずお申し込みください。
1ヶ月をきると受付できない場合があります。

【近畿エリア以外】

※受診希望日の**2ヶ月前**までには必ずお申し込みください。
2ヶ月をきると受付できない場合があります。

申込方法

※ スマートフォン・PCからお申し込みいただいた方は、申込用紙の郵送は不要です。

1 予約申込



スマートフォン

OR



PC

OR



郵送

スマホで下記二次元コードを読み取り、Web申込画面へアクセスしてください。



ネットで検索いただくか、アドレスバーに下記URLを直接入力してアクセスしてください。

▼検索ワード

京都工場保健会 家族健康診断 巡回型健診サービス

▼URL

<https://www.kyotokojojohokenkai.jp/kazoku/>
Web申し込みへお進みください。

同封の申込用紙に
必要事項を記入
↓
返信用封筒で郵送

パスワード [kd439k56] とメールアドレスを半角英数でご入力ください。

⇒ 返信メールから申込

⇒ 登録完了お知らせメール

※ 迷惑メール対策などでメールが届かない場合は、「k-yoyaku@hokenkai.jp」を受信設定してください。

複数の方のお申し込みをされる場合は、申込画面から同じ作業を行ってください。

2 予約確定

【近畿エリア】



翌営業日



3～4週間後

メールにて
健診日・会場をお知らせ

申込確認書(はがき)にて
健診日・会場をお知らせ

総合健診センター、山科健診クリニック、宇治健診クリニック、
神戸健診クリニック、姫路健診クリニックをご希望の場合
申込案内(封筒)が到着後にご自身で予約

【近畿エリア以外】



2～3週間後



3～4週間後

申込確認書(はがき)到着
後日、健診実施機関の

はがきにて健診日・会場をお知らせ

3 準備

健診日の約2週間前までに受診案内・検査キット到着

※受付時間(指定有)は受診案内に記載されています。

⇒ 問診回答

4 健診

受診

※指定受付時間にお越しください。

5 結果

約1ヶ月後に
健診結果通知

お問い合わせ

一般財団法人 京都工場保健会
事業推進課 家族健診係

〒611-0031 京都府宇治市広野町成田1-7



0120-89-1290

受付時間は月曜日から金曜日の9時～16時の間(ただし12時～13時、および祝日を除く)
健康診断申込後、お伝えする事がある場合は上記電話番号からご連絡させていただきます。

※ この健診は、法定の「特定健康診査」を兼ねていますので、健診結果は当健康保険組合にも通知されます。

※ 健診により知り得た情報は、あなたの健康管理に役立てることを目的に利用し、第三者に漏洩することのないよう厳重に管理します。

※ Web申込により取得したメールアドレスは、緊急連絡時(天災による中止等)に使用する場合があります。

年に1度、自分を知るために健康診断(特定健診)の受診を

現在、通院中・治療中の方も、必ず健康診断を受診いただくことをお勧めします。

病院によっては、その病気に関わる項目の検査のみとなり、全身のチェックを受けているとは限らないからです。がんや心疾患、脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が無いうちに悪化しています。

年に1度の受診で身体をチェックいただき、少しでも異常が見つければ主治医に相談いただくことで「元気に健康で楽しい毎日を過ごす」ことに繋がしましょう。

健康寿命、何歳まで健康で過ごせますか

健康寿命とは、介護など他人に頼らず健康に生活できる期間です。

日本人の健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳とされています。

また平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳で、その差、約10年は健康でない期間となります。

「元気に健康で楽しい毎日を過ごす」ために健康診断で体調チェックをして健康寿命をのばしましょう。

～健康寿命をのばす大事なポイント～

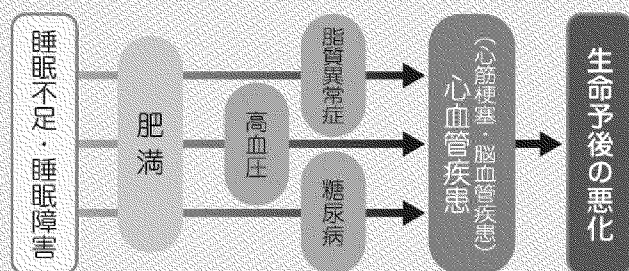


引用：厚生労働省「現在の健康づくりの取組と今後の施策について」(2022年12月公開・2019年統計データ)

睡眠について見直してみませんか？

質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状が悪化するとわれ、慢性的な睡眠不足は糖尿病、心筋梗塞、狭心症などの生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。また、睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群、不眠症など）も生活習慣病の発症に関わっています。

忙しい日常において睡眠は犠牲になりがちです。長期睡眠不足、睡眠障害放置は健康を害しますので、睡眠に疑問を感じたら、かかりつけ医もしくは睡眠専門医への相談をお勧めします。



～眠るためのポイント～

戦闘モード(交感神経優位)から
リラックスモード(副交感神経優位)への切替

1. 寝室の照明を暗め
2. 気分が落ち着く音楽を聴く
3. ノンカフェインの温かい飲み物を飲む
4. お風呂に入って足を温める

引用：厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」



よくある質問



ちょっとのぞいてみませんか。
ー健診会場へようこそー



巡回健診



京都工場保健会の感染症対策！



コロナ対策

