

# 巡回型家族健診のご案内

主催 ヤンマー健康保険組合

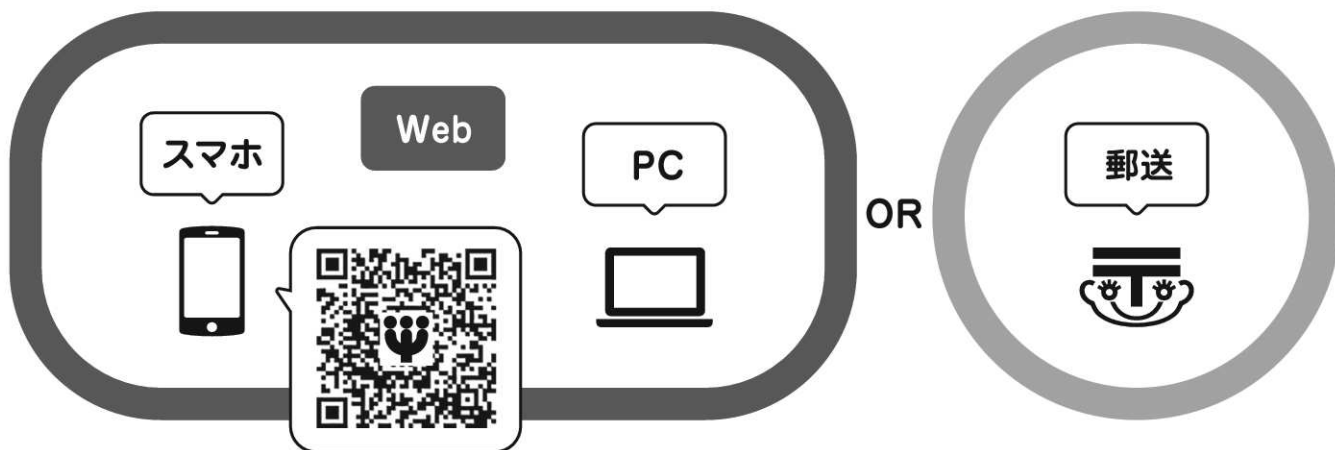
## 特定健診ってなに？

40歳～74歳の方を対象としたメタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診です。

ご自宅の近くで受診できる健診です。北海道から九州・沖縄までの約491会場、約2,363日の受診日をご用意しています。

大切なあなたと家族のためにまず受診！

## 申込方法



申込締切

2024年8月31日(土)

※受診希望の方で、締切日を過ぎた場合は、パンフレット内に記載のフリーダイヤル迄お問い合わせを！

受診期限

【近畿エリア】2025年2月28日(金)

【近畿エリア以外】2025年1月31日(金)

実施

一般財団法人 京都工場保健会



## ご利用いただける方

- ヤンマー健康保険組合の40歳以上の被扶養者・女性の任意継続被保険者
  - ※ 2025年3月31日現在で40歳以上の方
  - ※ 健診日当日に扶養削除等で資格を喪失されている方は受診することができません。
  - ※ 年度内に人間ドック(「通年」または「期間限定」)の受診補助を受けられた場合は受診することができません。

## 健診の項目

※ 会場によっては、実施していないオプション検査がございます。  
p5からの「健康診断会場一覧」でご確認ください。

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・腹囲・視力)	肥満度の算出と視力の検査	<b>無料</b> 全額健保負担 本人負担なし
	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	

オプション検査	項目	検査内容	料金(税10%含)
胸部検査	胸部X線直接撮影法	肺がん、結核等呼吸器系疾患の検査	1,000円
胃部検査	胃部X線撮影法 ※胃カメラではございません	胃・十二指腸疾患の検査	2,000円
乳房検査 いずれかを選択	超音波検査法	乳がん、その他乳房疾患の検査 <b>重複受診はできません</b>	※1 <b>無料</b> 全額健保負担 本人負担なし
	マンモグラフィ法(1方向) ※50歳以上の方対象		
マンモグラフィ法(2方向) ※49歳以下の方対象			
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 (別途郵送検診あり※2)	

- オプション検査のみの受診は不可です。基本検査と併せてお申し込みください。
  - ※1 オプション検査の乳房検査・子宮検査を受診された場合、かかりつけ医等別の医療機関で同じ婦人科健診を受診されても補助申請書での補助申請はできません。
  - ※2 郵送検診につきましては、同封の茶封筒内「郵送検診(大腸がん検診)のお知らせ」(メスブ細胞検査研究所)をご覧ください。オプション検査の大腸検査を受診される場合、郵送検診はご利用いただけません。
- 巡回型健診は他の健康保険組合と共同開催のため、多くの会場で男性受診者を受け入れています。あらかじめご承知おきください。女性と男性は、受付時間帯を別にしております。
- 乳房検査のマンモグラフィ法は、年齢により撮影回数が異なります。49歳以下の方は2方向、50歳以上の方は1方向となります。ただし、東海Ⅱ地区で受診される場合は器材の都合上、年齢を問わず2方向での実施となります。

## 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・ペースメーカー挿入・妊娠中・授乳中の方は受診できません。

## 申込締切

※ 申し込みは先着順です。お早めにお手続きください。  
下記申込締切を過ぎても未申込の方に、受診勧奨の案内をお送りすることがございます。その際の申込締切はこの限りではありません。

### 【近畿エリア】

最終申込締切日：2024年8月31日(土)まで  
※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ございます。

### 【近畿エリア以外】

最終申込締切日：2024年8月31日(土)まで  
※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ございます。

## 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。  
※ 申し込みされた内容は、緊急連絡時(天災による中止等)や受診勧奨など、健康診断に関する内容に使用する場合があります。

### 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](mailto: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・会場のお知らせ

申込確認書(はがき)にて  
健診日・会場のお知らせ

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)が届く  
後日、健診実施機関より  
はがきにて健診日・会場のお知らせ

### 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

受付時間は指定させていただきます。  
健診当日に確認できる結果によっては、特定保健指導の初回面談を実施させていただきます場合があります。

### 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  
家族健診課

〒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。

※ この健康診断は、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。

※ 健康診断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いたします。

## 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、健康上の問題で日常生活が制限されることなく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「平均寿命と健康寿命」(2022年12月公開・2019年統計データ)

## 時間別の簡単ストレスケア紹介

### 【1分コース】

深呼吸をする、伸びをする、手や顔を洗う、ぎゅっと目を閉じてから開く、空を見上げる…

### 【5分コース】

寝転がる、ストレッチ、好きなお菓子を食べる、手のひらをマッサージする、景色を眺める…

### 【10分コース】

部屋の中を歩き回る、室内で軽い運動をする、歌を唄う(頭の中でも OK)、音楽をきく、お茶を飲む、化粧を直す、家族や友人と雑談する…

～簡単に短時間で出来ることで OK～



TOPIC



よくある質問



ちょっとのぞいてみませんか。  
－健診会場へようこそ－



巡回健診



乳がんと  
乳がん検診について



子宮頸がんについて





ここに掲載された医療機関は、全国で健康診断を実施するにあたり、健康保険組合からの委託を受けて（一財）京都工場保健会が契約をした健診実施医療機関です。以下の注意事項をお読みいただき、ご希望の会場をお選びください。

- 申し込みは先着順のため、ご希望の会場で受けていただけない場合もございます。できるだけ早めにお申込みください。
- 都合により日程・会場が変更になる場合がございますので予めご了承ください（変更が生じ次第、ご連絡を差し上げます）。
- 詳しい健診日時につきましては、申し込み受付後、実施医療機関よりお知らせいたします。
- 健診申し込み後キャンセルをされる場合は、必ず実施医療機関にご連絡ください。  
事前の連絡がない場合、医療機関によってはキャンセル料を請求される場合がございます。ご注意ください。
- 下記一覧表に記載のない項目は全会場で実施しております。
- 男性の方は、男性受診可能会場欄に「●」印のある会場よりお選びください。  
(男性専用会場ではございませんので予めご了承ください)

●北海道●

実施医療機関：公益財団法人 北海道労働保健管理協会

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	男性受診 可能会場	乳房		子宮	交通手段		
						超音波	マンモ				
北海道	札幌市	健診センター診療所	7月8日(月)	010020003	×	○	○	○	地下鉄「白石」駅より徒歩10分		
			7月12日(金)	010020004	×	○	○	○			
			7月19日(金)	010020005	×	○	○	○			
			7月22日(月)	010020006	×	○	○	○			
			7月29日(月)	010020007	×	○	○	○			
			8月5日(月)	010020008	×	○	○	○			
			8月9日(金)	010020009	×	○	○	○			
			8月16日(金)	010020010	×	○	○	○			
			8月19日(月)	010020011	×	○	○	○			
			8月23日(金)	010020012	×	○	○	○			
			8月26日(月)	010020013	×	○	○	○			
			9月2日(月)	010020014	×	○	○	○			
			9月9日(月)	010020015	×	○	○	○			
			9月13日(金)	010020016	×	○	○	○			
			9月20日(金)	010020017	×	○	○	○			
			9月27日(金)	010020018	×	○	○	○			
			9月30日(月)	010020019	×	○	○	○			
			10月4日(金)	010020020	×	○	○	○			
			10月11日(金)	010020021	×	○	○	○			
			10月18日(金)	010020022	×	○	○	○			
			10月21日(月)	010020023	×	○	○	○			
			10月25日(金)	010020024	×	○	○	○			
			10月28日(月)	010020025	×	○	○	○			
			11月8日(金)	010020026	×	○	○	○			
			11月11日(月)	010020027	×	○	○	○			
			11月15日(金)	010020028	×	○	○	○			
			11月18日(月)	010020029	×	○	○	○			
			11月22日(金)	010020030	×	○	○	○			
			11月25日(月)	010020031	×	○	○	○			
			12月2日(月)	010020032	×	○	○	○			
			12月6日(金)	010020033	×	○	○	○			
			12月9日(月)	010020034	×	○	○	○			
			12月13日(金)	010020035	×	○	○	○			
			12月16日(月)	010020036	×	○	○	○			
			1月10日(金)	010020037	×	○	○	○			
			1月17日(金)	010020038	×	○	○	○			
			1月20日(月)	010020039	×	○	○	○			
			1月24日(金)	010020040	×	○	○	○			
			1月27日(月)	010020041	×	○	○	○			
			1月31日(金)	010020042	×	○	○	○			
			札幌総合健診センター	7月9日(火)	010030003	×	○	○		○	地下鉄「大通」駅36番出口より徒歩1分
				7月16日(火)	010030004	×	○	○		○	
7月18日(木)	010030005	×		○	○	○					
7月23日(火)	010030006	×		○	○	○					
7月30日(火)	010030007	×		○	○	○					
8月1日(木)	010030008	×		○	○	○					
8月6日(火)	010030009	×		○	○	○					
8月7日(水)	010030010	×		○	○	○					
8月20日(火)	010030011	×		○	○	○					
8月21日(水)	010030012	×		○	○	○					
8月27日(火)	010030013	×		○	○	○					
8月28日(水)	010030014	×		○	○	○					
8月29日(木)	010030015	×		○	○	○					
9月3日(火)	010030016	×		○	○	○					
9月5日(木)	010030017	×		○	○	○					