

2018年度 **がん検診** (単独検診)のご案内

早く見つければ **がんは怖くない!**

がん検診に行こう

予約期間

2018年3月15日～2019年3月15日

※受診日は、ご予約日より2週間以上先の日程で予約してください。

※上記予約期間外での予約・受診券発行依頼はできません。

受診期間

2018年4月1日～2019年3月31日

※上記受診期間外での受診はできません。

男女

肺がん検診※(35歳以上)

胃がん検診(35歳以上)

大腸がん検診※(40歳以上)

肝炎検査(40歳以上)

女

乳がん検診(年齢問わず)

子宮頸がん検診(年齢問わず)

男

前立腺がん検診(40歳以上)

※肺がん検診・大腸がん検診は、被保険者(本人)は定期健診、被扶養者(家族)は健康保険組合が実施するイーウェル一般健診で受診することができます。また、肺がん検診は人間ドックでも実施しています。

3 知っておきたいがん事情

- 3 働き盛り世代の女性は、男性の約2倍がんになる
- 3 加齢とともに、がんリスクは増大
- 4 国際的に低い日本のがん検診受診率
- 4 早期発見・早期治療すれば、がんは怖くない
- 4 死亡率を下げる事が証明されている5つのがん検診

5 受けておきたいがん検診

- 5 胃がん
- 6 肺がん
- 7 大腸がん
- 8 乳がん
- 9 子宮頸がん
- 10 前立腺がん
- 11 肝がん

12 がん検診にPlusαでがん予防を最強に!

- 12 禁煙
- 12 節酒
- 13 食事
- 14 運動

15 さあ、単独検診を申し込もう

15 単独検診のご案内

17 申し込みから受診までの流れ

- 17 パソコン・スマートフォンを利用する場合
- 18 FAX/ 郵送を利用する場合

19 変更・キャンセルについて

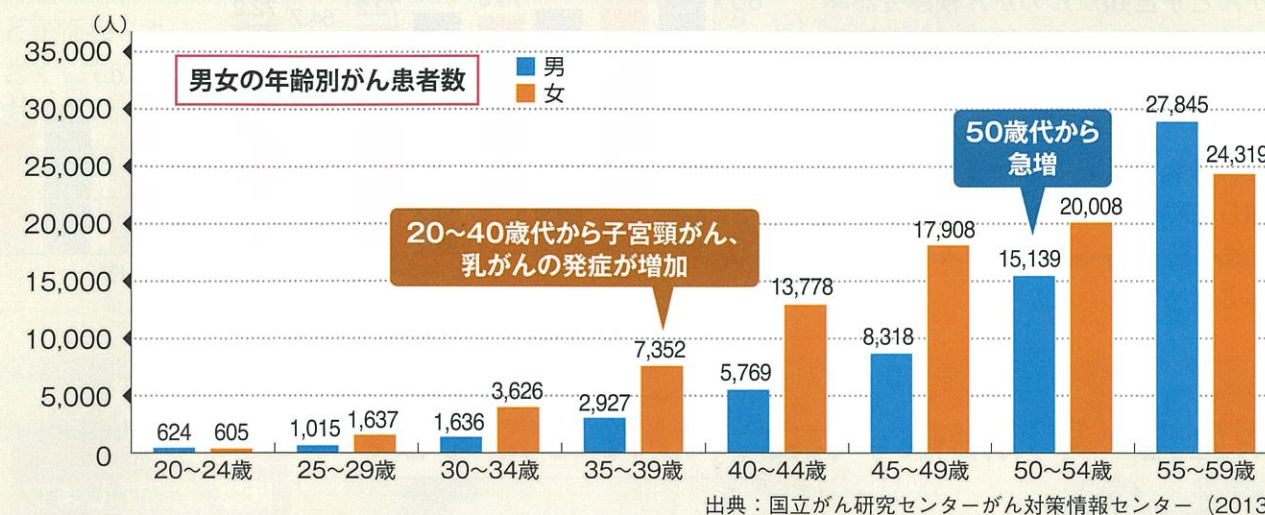
20 よくあるお問い合わせ

- 21 受診券発行依頼書
- 22 受診券発行依頼書の記入例
- 23 個人情報のお取り扱いについて

知っておきたいがん事情

働き盛り世代の女性は、男性の約2倍がんになる

1981年以降、日本人の死亡原因の1位はがんです。そしていま、2人に1人ががんにかかっているといわれています。20～50歳代前半の現役世代においては、男性よりも女性のほうががん患者が多く、30歳前半以降、男性の約2倍以上に増えています。

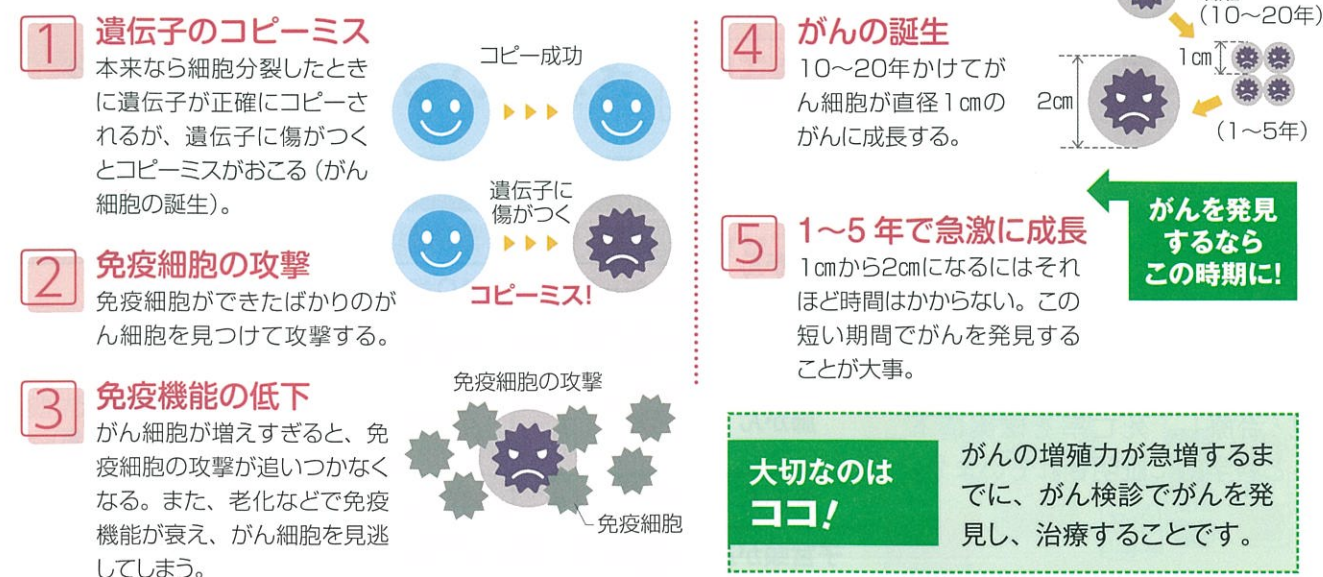


加齢とともに、がんリスクは増大

がんは、毎日繰り返される細胞分裂のコピーミス。年をとるほどコピーミスは増え、これを排除する免疫能力も弱まります。つまり、がんは加齢とともに発症する可能性が高くなるのです。

がん細胞の増殖力は最初は非常にゆっくりで、1cmの大きさになるまでに10～20年かかります。しかし、1cmから2cmになるには1～5年しかかからず、急激に成長します。

がん発生のメカニズム

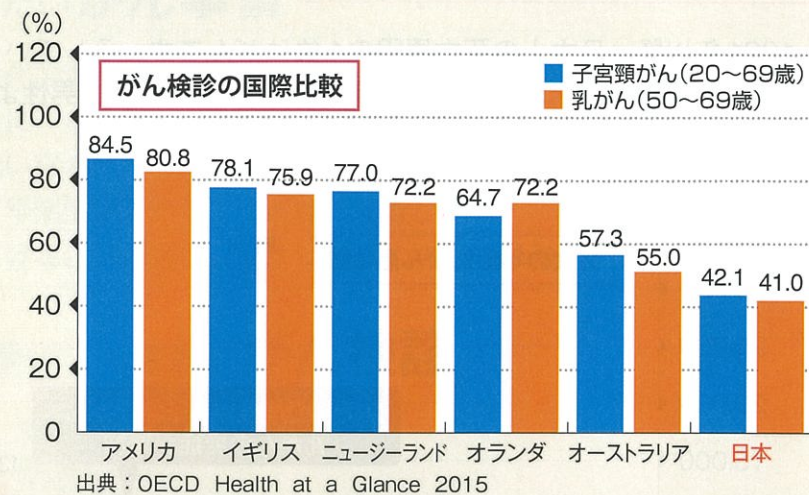


国際的に低い 日本のがん検診受診率

日本において、国が推奨しているがん検診受診率は、男女ともに約4割にとどまっています。

乳がんと子宮頸がんのがん検診受診率をOECD(経済協力開発機構)加盟国30か国で比較すると、日本のがん検診受診率は最低レベルです。

受診率の高い欧米では、乳がん発生率は増加しているものの死亡率は減少し続けています。一方、日本は年々死亡率が増加しています。



早期発見・早期治療すれば、がんは怖くない

早期なら
ほぼ **完治** します

がん=死。それはがんを放置したからです。近年の医療技術の発達もあり、早期に発見し適切に治療すれば、がんもほとんど完治します。

がんが発見された人の5年相対生存率※を比較すると、早期に発見・治療した人は生存率が高くなるのが明らかです。

早期発見・早期治療すればがんは怖くないのです。

※がんは診断から5年以内に再発することが多いため、5年(乳がんは10年)後まで再発しなければ治癒したとみなします。

■がんの5年相対生存率

	ステージI	ステージIV
胃がん	98.1%	7.3%
大腸がん	98.9%	19.6%
肺がん	83.8%	4.8%
乳がん	100.0%	34.9%
子宮頸がん	92.8%	21.6%

資料:全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2006-2008年診断症例)

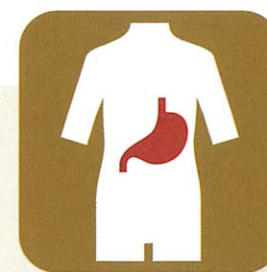
死亡率を下げるのが証明 されている5つのがん検診

がん検診は、がんを発見するだけでなく、検診対象者の死亡率を下げることを目的としています。

胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんのがん検診は、検診を受けることでがんを早期に発見・治療し、死亡率を確実に下げると科学的に証明されています。

	検査回数	対象年齢	検査方法
胃がん	2年に1回	50歳以上	胃内視鏡検査
	年に1回	40歳以上	胃部X線検査※
大腸がん	年に1回	40歳以上	便潜血検査、大腸内視鏡検査
肺がん	年に1回	40歳以上	胸部X線検査と喀痰細胞診(喫煙者)
乳がん	2年に1回	40歳以上	マンモグラフィ
子宮頸がん	2年に1回	20歳以上	子宮頸部細胞診

※胃部X線検査については、当分のあいだ40歳以上に対し年1回の実施が認められています。



受けておきたいがん検診

胃がん

胃がんは胃壁の内側にある粘膜に発生するがんで、そのリスク要因として喫煙や塩分のとりすぎ、野菜・くだもの不足、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の持続感染などが指摘されています。

とくにピロリ菌は胃がんの発生に強い関連があり、感染率は中高年で高く、若年層で低下傾向にあります。

ピロリ菌に感染したすべての人が胃がんになるわけではありませんが、感染がわかれば除菌療法を行うことが推奨され、胃がん検診を受けることがすすめられます。

胃がんのリスク要因

- たばこを吸う
- 塩辛いものをよく食べる
- ピロリ菌に感染している
- 野菜やくだものをあまり食べない
- 胃潰瘍や十二指腸潰瘍をくり返す
- 飲酒量が多い

胃がん検診はこんな検査です!

●胃内視鏡検査

口か鼻から内視鏡を挿入し、食道、胃、十二指腸の様子を直接観察。胃がんの疑いがないか調べます。小さな病変もみつかることができます。



●胃部X線検査

胃をふくらませる発泡剤とバリウム(造影剤)を飲み、胃にX線をあてて撮影。胃がんの疑いがないか調べます。



その他の検査

●ペプシノゲン検査

萎縮性胃炎は胃がんのリスクを高めるため、血液検査で胃粘膜の萎縮度を調べます。胃がんになる確率の高いハイリスク者を選別するために、いっしょにピロリ菌の検査を行うこともあります(「ABC検診」)。

●ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

ピロリ菌の感染を調べる検査。血液検査などによって、ピロリ菌に感染するとできる物質(抗体)の有無を測定します。

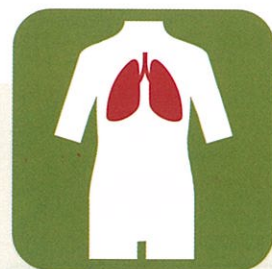
生活習慣でがん予防 塩分を控えて胃がん予防

食塩は1日あたり男性8g未満、女性7g未満に控えましょう。

【減塩のコツ】

- 1 だしをきかせる
- 2 香辛料やかんきつ類、酢などの酸味で味に変化をつける
- 3 減塩のしょうゆやみそなどを利用する(13ページ参照)
- 4 めん類の汁は残す
- 5 加工食品や練り製品、干物などは控える





受けておきたいがん検診

肺がん

肺がんは治りにくいがんといわれ、肺がんによる死亡数はがん全体の1位です。肺がんで亡くなる人が多いのは、自覚症状が乏しく、ほかのがんに比べて進行が早いからです。また、肺にはたくさんの血液が流れ込んでいるため、その流れに乗ってがんがほかの臓器に転移しやすいこともあげられます。

また、肺がんといえば喫煙者の病気というイメージが強いですが、最近ではたばこを吸わない女性にも肺がんが増えています。その原因として夫など自分以外の喫煙者のたばこの煙を吸う受動喫煙の影響が指摘されています。たばこを吸う人は禁煙し、たばこを吸う人だけでなく、吸わない人も肺がん検診を受けることが大切です。

肺がんのリスク要因

- たばこを吸う
- たばこを吸わないが、受動喫煙がある
- 仕事上や生活上、アスベストやディーゼル排気ガスなどにさらされることが多い

肺がん検診はこんな検査です！

●胸部X線検査

肺全体にX線をあてて撮影し、肺がんの疑いがないか調べます。とくに増加傾向にある「腺がん」の発見に有効です。



●喀痰細胞診

痰を採取してがんの疑いがないか調べます。「扁平上皮がん」の発見に有効なため、喫煙量が多いハイリスク者に実施されます。
※ハイリスク者：50歳以上で喫煙指数(1日に吸う本数×喫煙年数)が600以上の人、もしくは40歳以上で6カ月以内に血痰があった人。

その他の検査

●胸部CT検査

X線を使って胸部の断面を映しだし、肺がんの疑いがないか調べます。胸部X線検査ではみつけることがむずかしい早期の小さながんの発見が可能です。



！生活習慣でがん予防 禁煙外来を活用しよう

自力で、禁煙する自信がない人は、禁煙外来を活用してみませんか。医師や看護師のサポートのもと身体的依存や心理的依存の克服に取り組みながら禁煙をめざすため、禁煙成功率も高くなります。一定の条件を満たせば、健康保険等が適用されます(健康保険等で禁煙外来を受診してから1年以内に再び受診する場合、保険は適用されません)。

【健康保険適用条件】

- ① ニコチン依存症と診断された
- ② 35歳以上の者は1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上
- ③ 1カ月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④ 治療を受けることを文書で同意



受けておきたいがん検診

大腸がん

大腸がんにかかる人の数は多いものの、ほかのがんに比べて大腸がんは治りやすいがんといえます。しかし、女性においては大腸がんの死亡者数が全がんのなかで1位であることから、がん発見の遅れによって、助かる多くの命が救えていないのが現状です。

大腸がんの増加の背景には、食生活の欧米化と生活習慣の変化があげられます。肉類や加工肉に偏った食生活を改め、野菜やくだものを取り、肥満を解消することは、大腸がん予防に確実に効果があるといわれています。

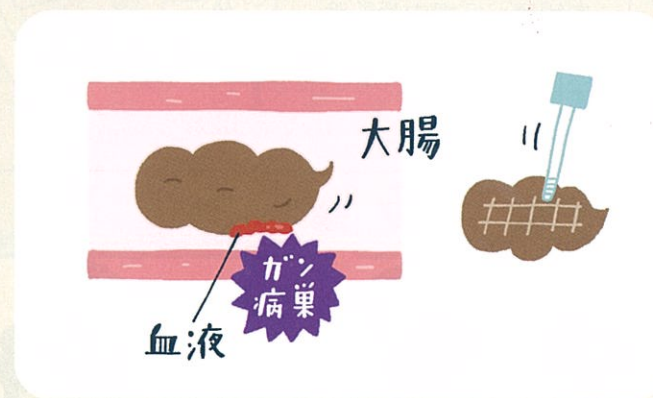
大腸がんのリスク要因

- 飲酒量が多い
- 肉類や加工肉をよく食べる
- 肥満である
- 大腸がんになった血縁者がいる
- たばこを吸う
- 運動不足である

大腸がん検診はこんな検査です！

●便潜血検査

がんやポリープがあると大腸内に出血することがあります。そのため、便を採取して血液が混じっていないかどうかチェックし、大腸がんの疑いがないか調べます。



その他の検査

●大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡を挿入して、大腸の様子を直接観察し、大腸がんの疑いがないか調べます。病変があれば一部を採取して良性か悪性か判断します。



！生活習慣でがん予防 適度な運動と肥満予防

【適度な運動】

運動は大腸がん(結腸がん)の予防に一番効果的です。まずは日常生活を活動的にしましょう。毎日1時間程度歩くことと、週に1度は汗が少し出るくらいの運動をしましょう。(14ページ参照)

【肥満予防】

肥満は大腸がん以外のがんとも関わりがあります。肥満はもちろんです、やせすぎも体力不足や栄養不足をおこし免疫力を弱めます。運動や食生活での適正な体重管理が大切です。

●肥満を判断するBMI

$BMI = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$
やせ < 18.5 標準 25 < 肥満



受けておきたいがん検診

乳がん

乳がんは女性にもっとも多いがんです。女性の12人に1人が乳がんと診断されています。30歳代から急増し、60歳代が発症のピークで、乳がんになる人は30~60歳代で全体の約70%を占めます。乳がんで亡くなる人も多く、その数は年間1万人以上です。

乳がんは早期に発見・治療すれば治りやすいため、助かる命を落さないためにも早期発見が大切です。

乳がんのリスク要因

- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 出産・授乳経験がない、初産年齢が遅い
- 閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い
- 乳がんになった血縁者がいる
- 運動不足である
- 長期間、ホルモン補充療法を受けている

乳がん検診はこんな検査です！

●マンモグラフィ検査

乳房を片方ずつ板のようなもので挟み、X線撮影をして、がんが疑われるしこりや石灰化がないか調べます。



●超音波検査

乳房に超音波の発信器(プローブ)をあて、モニターで乳房の様子を観察。妊娠中や乳腺濃度の高い乳房での検査に有効です。



月1回「自己検診」を。異常があれば医療機関へ

乳がんが1~2cmの大きさになると、触ったときにしこりとしてわかるようになります。乳房の皮膚などに変化が生じることもあります。自己検診はこうした異常をチェックするもので、月1回、月経後1週間ぐらいのタイミングで行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。

ただし、自己検診をしていても乳がん検診は必要です。しこりなどの異常があれば、乳腺科を受診しましょう。

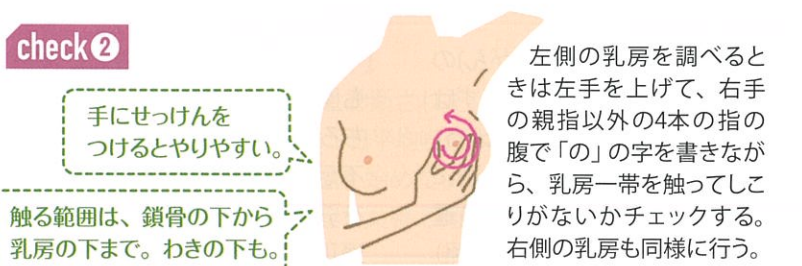
check ①



分泌物もチェック。

正面、横、斜めから。

check ②



手にせっけんをつけるとやりやすい。

触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下まで。わきの下も。

左側の乳房を調べるときは左手を上げて、右手の親指以外の4本の指の腹で「の」の字を書きながら、乳房一帯を触ってしこりがないかチェックする。右側の乳房も同様に行う。



受けておきたいがん検診

子宮頸がん

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんがあり、一般的に子宮がん検診といえば子宮頸がん検診のことを指します。

子宮頸がんは、20~30歳代の若い世代に増加傾向にあります。子宮頸がんの発生には性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しており、性交渉の低年齢化が若い世代の増加につながっています。

HPVはありふれたウイルスで、性交渉の経験のある女性の8割が感染しているといわれています。その多くは自然に排除されますが、感染が持続したごく一部ががん化します。

子宮頸がんは早期に発見・治療すれば治りやすいがんですが、進行すると治療がむずかしくなります。また、子宮を残す治療ができるのはごく初期の段階までなので、こうした点からも早期発見が大切です。

子宮頸がんのリスク要因

- はじめて性交渉をした年齢が低い
- 性的パートナーが多い
- 妊娠・出産の回数が多い
- たばこを吸う

子宮頸がん検診はこんな検査です！

●子宮頸部細胞診

子宮頸部を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がんの疑いがないか調べます。あわせて、医師が膣や子宮頸部を目で確認したり、子宮や卵巣に異常がないか触診で確認します。



その他の検査

●HPV-DNA検査

子宮頸がんの発症に深く関係しているハイリスク型HPVの感染を調べます。子宮頸部細胞診との併用*により、初期がんや前がん状態を高い精度で検出できます。

*30歳未満の女性には推奨されていません。

●コルポスコピー検査

細胞診・HPV検査とともに陽性が出た場合、膣専用の拡大鏡を使って、子宮頸部の様子を目で確認します。次に酢酸水溶液を子宮頸部に塗り、白濁の有無、白濁が消えるまでの時間等の観察により前がん状態やがんの有無、程度を推定、必要に応じて組織を採取して調べます。

子宮体がんになる女性も増加している

子宮体がんは子宮の奥(体部)にできるがん。その発生にはおもに女性ホルモンのエストロゲンが関与しており、子宮の入り口にできる子宮頸がんとは別ものです。40歳代から増え始め、50~60歳代の閉経前後にもっとも多くなります。

子宮体がんのリスク要因

- 閉経が遅い
- 出産の経験がない
- 肥満・高血圧・糖尿病がある



受けておきたいがん検診

前立腺がん

男性にだけある臓器、前立腺に発生するがん。男性の10人に1人が前立腺がんと診断されています。加齢が大きなりリスク要因で、50歳代から増えはじめます。

早期に発見・治療すれば治りやすいですが、早期の段階では特有の症状がないため進行してからみつかることが少なくありません。ただし、ゆっくり進行するため、適切に対処すればふだんと変わりなく生活をつづけることができます。

前立腺がんのリスク要因

- ☑ 50歳以上である
- ☑ 前立腺がんになった血縁者がいる

前立腺がん検診はこんな検査です！

●PSA検査

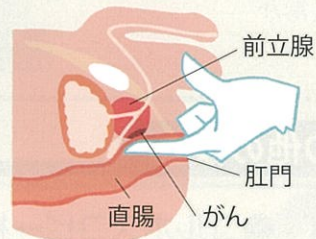
PSA (前立腺特異抗体)は前立腺がんの腫瘍マーカーで、血液中のPSA値が高値の場合、前立腺がんが疑われます。ただし、PSA値は前立腺肥大症や前立腺炎でも高数値になります。



その他の検査

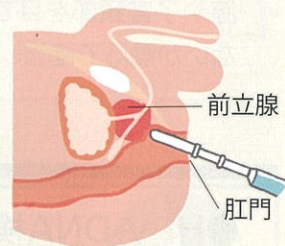
●直腸診

直腸診は、医師が肛門から指を挿入して前立腺の状態を確認する検査です。前立腺の一部分が直腸に接しているため、触診で確認することができます。大きさ、形は栗の実と似ています。前立腺の表面に凹凸があったり、左右非対称であったりした場合には前立腺がんを疑います。



●経直腸的前立腺超音波検査

経直腸エコーは、超音波を発する器具(プローブ)を肛門から挿入して、前立腺の大きさや形を調べる検査です。



前立腺がん と 前立腺肥大症

前立腺がんによく似た疾患に「前立腺肥大症」があります。前立腺の細胞数が増加する良性的な疾患で、前立腺がんと同様、加齢にともない増加します。

	前立腺がん	前立腺肥大症
原因	原因はまだはっきりとは解明されていないが、家族歴や加齢はリスク要因とされる	原因はまだはっきりとは解明されていない。「男性ホルモンの働き」が関与していると考えられる
自覚症状	初期症状はほとんどない。進行すると尿がでにくい、排尿の回数が増える、血尿、骨への転移がみられる	尿がでにくい、排尿の回数が増える、残尿感



受けておきたいがん検診

肝がん

肝臓にできるがんには「肝細胞がん」と「胆管細胞がん」がありますが、肝がんのほとんどが肝細胞がんです。肝細胞がんの原因の大半はウイルス性肝炎です。そのため、B型・C型肝炎の定期的な検査と治療を行うことで、慢性肝炎や肝硬変への進行を抑制し、肝がん予防につながります。

また、定期的を受診をすることで、たとえ肝がんが発症しても早期発見・早期治療が可能となります。

肝臓がんのリスク要因

- ☑ B型・C型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ たばこを吸う
- ☑ 飲酒量が多い

B型・C型肝炎検査はこんな検査です！

●B型・C型肝炎検査

B型肝炎は、血液検査でHBs抗原を検出し、陽性の場合、感染が認められます。C型肝炎は、C型肝炎ウイルス(HCV)の抗体を検出し、陽性の場合、過去もしくは現在の感染が疑われます。次にHCV-RNA検査で、血液内にC型肝炎ウイルスがいるかどうかで現在の感染を判断します。



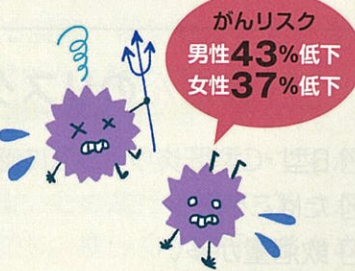
肝疾患の進行



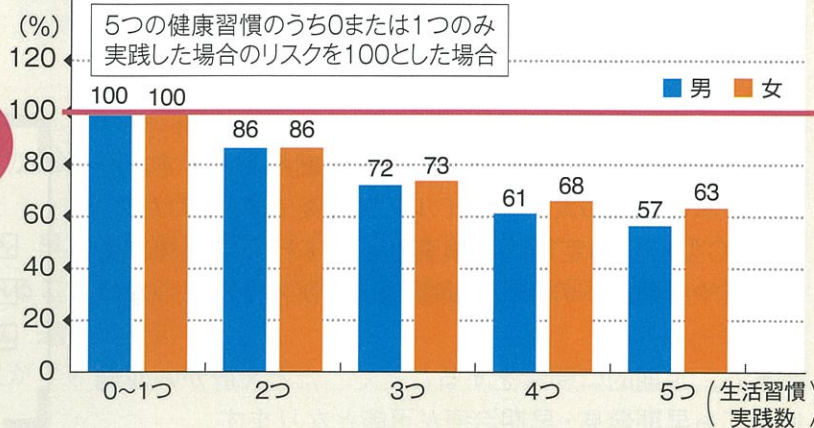
がん検診にPlus α でがん予防を最強に！

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重」の5つの生活習慣の実践で、複数実践するほどがんリスクは低下します。

生活習慣の改善でがんのリスクを減らして、がん予防を最強にしましょう。



生活習慣とがんリスクの関係



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

Plus α アルファ 1 禁煙

たばこは、がん発生の最大の原因です。がんの予防のためにはたばこを吸わないことです。現在たばこを吸っている人も、禁煙することによってさまざまながんのリスクを下げるができます。

また、たばこの煙は発がん性が高いため、たばこを吸う本人だけでなく、周囲でたばこの煙を否応なく吸わされている人にも健康被害を引き起こします。自分のために、家族のために、今日から禁煙を始めましょう。

《禁煙の効果》

20分後	血圧と脈拍が正常になる
8時間後	血液中の酸素濃度が上がる
24時間後	心筋梗塞のリスクが減る
数日後	味覚、嗅覚が回復し始める。歩行が楽になる
2週間～3カ月後	循環機能が改善
1～9カ月後	咳、喘鳴が改善する。スタミナが戻る
5～9年後	肺がんのリスクが大きく低下する
10～15年後	肺がんのリスクが非喫煙者のレベルに近づく

資料：厚生労働省 (e-ヘルスネット)

Column

女性の喫煙はがんだけじゃない！
赤ちゃんの健康被害も深刻です



妊娠中の喫煙は、早産や流産、死産などの原因となるだけでなく、生まれてくる赤ちゃんの低体重・低身長を招きます。その後も発育が遅れたり、気管支喘息や気管支炎などの病気にかかりやすくなったりする他、乳幼児突然死症候群の危険度が高まるともいわれています。

母親がたばこを吸わなくても、近くに喫煙者がいれば、赤ちゃんにも「受動喫煙」の影響があります。

Plus α アルファ 2 節酒

百薬の長であるお酒も度を越すと害になります。お酒を飲みすぎると、消化器官を傷つけ「飲酒関連がん」といわれる食道がん、口腔がん、咽頭がんなどの発生リスクが高くなります。さらに、肝がんや乳がん、大腸がんなどのリスクにもつながります。お酒は適量を守って、おいしく健康的にたしなみましょ。

1日の適量 (純アルコール20g) の目安 (男性)

※女性はこの半量が目安となります

- ビール …………… 中ビン1本 (500ml)
- 日本酒 …………… 1合 (180ml)
- 焼酎 (25度) …………… 0.6合 (110ml)
- ワイン …………… グラス2杯 (240ml)
- ウイスキー・ブランデー …… ダブル1杯 (60ml)

出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

Plus α アルファ 3 食事

がんへの影響は食事が3割、喫煙3割ともいわれ、遺伝や発がん性物質よりも影響が大きいといえます。食の欧米化、加工食品の普及などで必要以上のカロリー摂取と野菜やくだもの摂取不足が目立ちます。同じ食品やメニューが重ならないように栄養バランスをとり、食事からがんを抑える働きを高めましょう。

Let's get started

減塩に取り組もう。男性8g/日未満、女性7g/日未満

高血圧など生活習慣病の原因にもなっている塩分の過剰摂取は胃がんにも大きく影響を及ぼしています。漬物やたらこ、塩辛など高塩分食品を好んで食べている男性ほど胃がんの発生リスクが高くなることがわかっています。

1日の塩分摂取は、男性8g、女性7g未満に控えましょう。



Column

調味料の塩分にも要注意！

塩分摂取の約7割が調味料からです。調味料にどの程度塩分が含まれているかを知っておきましょう。

調味料 (10g中)	塩分含有量 (g)
うすくちしょうゆ	1.60
こいくちしょうゆ	1.45
ウスターソース	0.84
からし	0.74
みそ (米・甘みそ)	0.61
わさび	0.61
ケチャップ	0.33
マヨネーズ	0.18
おろししょうが	0.15
黒こしょう	0.02



Let's get started

野菜とくだものはたっぷり

緑黄色野菜をはじめ、野菜、くだものにはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミン類は免疫力を高め抗酸化作用を発揮しがんの発生を防ぎます。食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、便通を促して発がん性物質など有害物質を体外に排出する働きがあります。

がんの予防効果のためには野菜や果物は、合わせて1日400gから800gをとることを目標としています (WCRF (世界がん研究基金) の提言)。積極的に食べるように心がけましょう。



Let's get started

熱すぎる飲食物をとらない

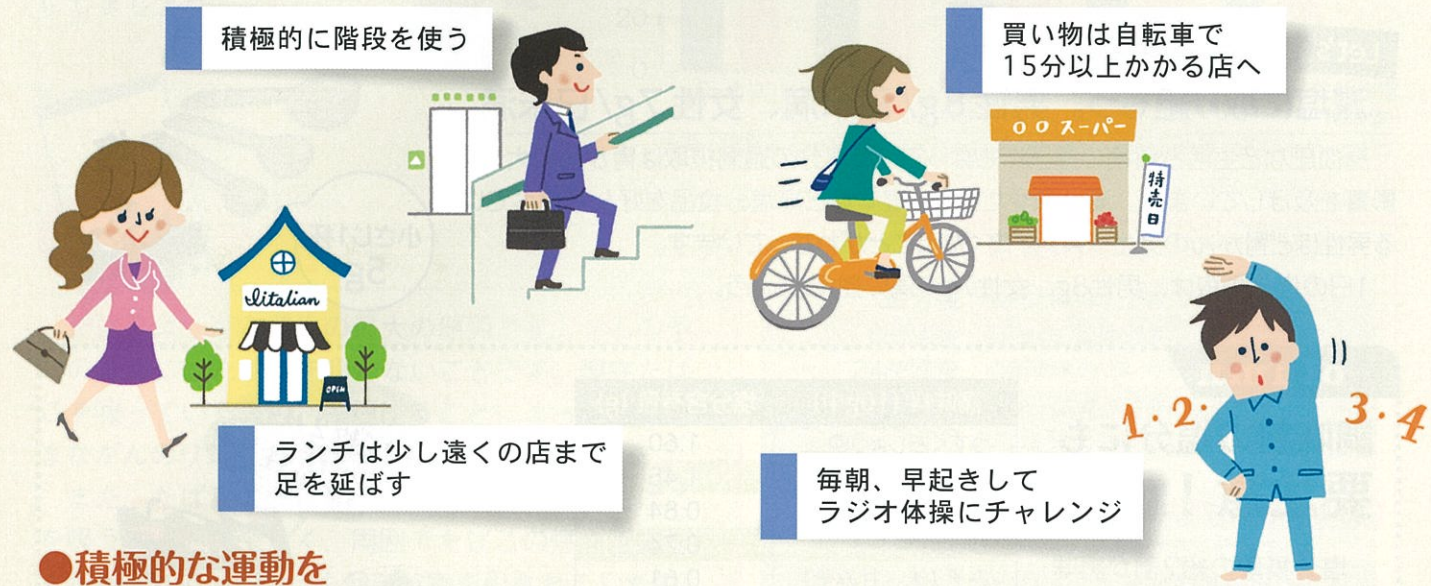
温かい料理はおいしさが増しますが、熱すぎるのは要注意です。飲食物を熱い状態をとると、胃や食道の粘膜が炎症を起こし、がんを引き起こす可能性があります。熱いものはなるべく冷ましてから食べるように心がけましょう。

がん検診にPlusαでがん予防を最強に！

プラスα 4 運動

がんだけでなく健康のために適度な運動は欠かせません。体をよく動かしている人ほど、がんで死亡するリスクが低くなっています。適度な運動は抗酸化作用が高まり、がんの大きな原因となる活性酸素を抑えることができます。また、免疫力アップ、ストレス解消などががんのリスクを低下させると考えられています。忙しくて運動時間をとれない人は、日常生活のなかでできるだけ体を動かすように心がけましょう。

●日常動作にちょっとひと工夫で運動量アップ



●積極的な運動を



Column

ウイルスや細菌の感染によるがんを防ごう

肝がん、胃がん、子宮頸がんは、ウイルスや細菌の感染が主な原因です。感染の有無を検査で調べることでがん発症を未然に防ぐことができます。

- 肝炎ウイルス：肝臓がんのリスク。40歳以上の人は、1990年代以前の注射や輸血などから感染している可能性がある。
- ヘリコバクター・ピロリ菌：胃がんのリスク。日本人の50歳以上の感染率が高い。
- ヒトパピローマウイルス：子宮頸がんのリスク。性交渉などから持続感染すると発がんリスクが高まる。

さあ、単独検診を申し込もう



2018年度

単独検診のご案内

タカラスタンダード健康保険組合は、重篤疾病や生活習慣病の予防を目的として外部委託先*を通じて健診を行っています。希望者は期間内に受診できますので、この機会にぜひ受診ください。

*健康診断事務委託先：株式会社イーウェル

予約期間

2018年3月15日～2019年3月15日

ATTENTION!

- 受診日はご予約日より2週間以上先の日程で予約してください。
- 上記予約期間外での予約・受診券発行依頼はできません。

受診期間

2018年4月1日～2019年3月31日

ATTENTION!

- 上記受診期間外での受診はできません。

別途案内*1している「イーウェル健診コース*2」と併せてオプション検査を受診された方は、下記の単独検診を受診することができません。

ただし、イーウェル健診コースを受診し、オプション検査を受診されなかった方は単独検診の受診が可能です。今回単独検診を受診すると、イーウェル健診コースを予約する場合は、イーウェル健診コースのみ受診可能となります。オプション検査は受診できませんのでご注意ください。

例1) イーウェル健診コース+オプション検査…… 単独検診 **受診不可**

例2) イーウェル健診コースのみ …………… 単独検診 **受診可能**

*1 一般被保険者には事業所のイントラで案内しています。被扶養者と任意継続者にはご自宅に郵送しています。

*2 イーウェル健診コースとは、イーウェル特定健診コース、イーウェル一般健診A1コース、イーウェル人間ドックAコースを指します。

さあ、**単独検診**を申し込もう

【検査項目と受診対象者】

年齢算出基準日：2019年3月31日

子宮頸部 細胞診検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の 女性（年齢制限なし）	自己負担なし
マンモグラフィ または 乳房エコー検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の 女性（年齢制限なし）	自己負担なし
胃腸X線検査 または 胃腸内視鏡検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の 35歳以上の男性・女性	自己負担なし
B型肝炎検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の 40歳以上の男性・女性	自己負担なし
C型肝炎検査	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の 40歳以上の男性・女性	自己負担なし
前立腺がん検査 (PSA)	一般被保険者・一般被扶養者・ 任意継続被保険者・任意継続被扶養者の 40歳以上の男性	自己負担なし

- ◆上記検査項目以外を受診される場合は全額自己負担となります。
*自己負担金は全て健診機関の窓口支払いとなります。
- ◆受診当日に当健康保険組合の資格を喪失している場合は受診できません。
万が一受診された場合は、健康保険組合負担分を含めた受診に関わるすべての費用を負担していただきます。

申し込みから**受診**までの流れ

choice①

パソコン・スマートフォンを利用する場合

準備 KENKOBOXにアクセスし、初回登録する

KENKOBOX
スマートフォン用QRコード

- 次のURLにアクセス、または右記QRコードを読み込んでください。
<https://www.kenkobox.jp/>
- ログイン画面で「初回登録」ボタンより画面の指示に従って初回登録を行ってください。
- * 予約開始日の10:00より申込可能です。
- * 昨年度までに初回登録がお済みの方は、登録済みのログインID・PWでログインしてください。



STEP

1 健診機関へ直接電話して予約する

- KENKOBOXにログインし、「健診の申込/受診券発行」ボタンよりご希望の健診機関を選択してください。
- ご希望の健診機関へご自身で直接電話をして、受診日時と検査項目を予約してください。
- * 受診日は、お申し込みより2週間以上先の日程で予約を行ってください。

《予約の際の注意事項》

- 健診機関へ伝える内容
 - ・健康保険組合名称
 - ・代行機関が(株)イーウェルであること
 - ・受診希望の日程、検査名称
 - ・ご自身の氏名、住所、連絡先
- 健診機関へ確認する内容
 - ・食事制限等の注意事項があるか

お手元に
健康保険証を
ご用意ください

STEP

2 KENKOBOXで受診券発行を依頼する

- 「健診の申込/受診券発行」ボタンから画面の指示に従って手続きを行ってください。
- * 健診機関との予約成立後、3日以内に受診券発行依頼を行ってください。

- (株)イーウェルから届く「受診券発行完了メール」の指定URLからKENKOBOXにログインし、受診券ファイルを印刷して内容をご確認ください。
- * 受診券発行依頼を行ってから**1週間以内**に受診券発行完了メールが届きます。
- * スマートフォンの場合、受診券は発行されません。

《注意事項》

万が一「受診券」の記載内容に相違があった場合は、速やかに(株)イーウェルへご連絡ください。

STEP

3 受診する

- 健診機関の指示に従って受診の準備をしてください。
- 受診当日、以下のものを必ず持参した上で受診してください。
 - 受診券
 - 検体容器（健診機関から届いた場合）
 - 健康保険証
 - 自己負担金（自己負担金が発生する場合）
- * 受診券を忘れた場合、健診費用が全額自己負担になる場合があります。
- * スマートフォンの場合、受診券の代わりに「受診券発行完了メール」に記載の予約番号を健診機関窓口でお伝えください。
- * 受診日に受診資格を喪失している場合は受診できません（受診した場合は全額自己負担となります）。
- 受診後、健診機関から健診結果を受け取ってください（目安として約1カ月後）。

choice②

FAX/郵送を利用する場合

STEP

1 健診機関へ直接電話して予約する

- 健康保険組合のホームページにある「単独検診健診機関リスト」よりご希望の健診機関を選択してください。
- ご希望の健診機関へご自身で直接電話をして、受診日時と検査項目を予約してください。
- *受診日は、お申し込みより2週間以上先の日程で予約を行ってください。

《予約の際の注意事項》

- 健診機関へ伝える内容
 - ・健康保険組合名称
 - ・代行機関が㈱イーウェルであること
 - ・受診希望の日程、検査名称
 - ・ご自身の氏名、住所、連絡先
- 健診機関へ確認する内容
 - ・食事制限等の注意事項があるか

お手元に健康保険証をご用意ください

STEP

2 (株)イーウェルへ受診券発行依頼書を送る

- 「受診券発行依頼書」(21ページに掲載)に必要な事項を記入し、FAXまたは郵送にて送付してください。

[FAX : 0570-057021]

- *健診機関との予約成立後、3日以内に送付してください。
- *FAX時、電話回線によってエラー等で送信できない場合は【03-5460-5501】へFAXを送信してください。

郵送先

〒140-0011 日本郵便株式会社 品川郵便局郵便私書箱38号
(株)イーウェル健康サポートセンター「健診予約申込」係

《注意事項》

万が一「受診券」の記載内容に相違があった場合は、速やかに(株)イーウェルへご連絡ください。

STEP

3 受診する

- 健診機関の指示に従って受診の準備をしてください。
- 受診当日、以下のものを必ず持参した上で受診してください。
 - 受診券
 - 健康保険証
 - 検体容器(健診機関から届いた場合)
 - 自己負担金(自己負担金が発生する場合)
- *受診券を忘れた場合、健診費用が全額自己負担になる場合があります。
- *受診日に受診資格を喪失している場合は受診できません(受診した場合は全額自己負担となります)。
- 受診後、健診機関から健診結果を受け取ってください(目安として約1カ月後)。

受診当日の変更・キャンセルは全額自己負担となる場合があります。



STEP

1 健診機関へ「変更」または「キャンセル」の連絡を行う

- 受診内容の「変更」または「キャンセル」を行う場合
健診機関へ直接電話をして「変更」もしくは「キャンセル」する旨をお伝えください。
- 健診機関の変更を行う場合
健診機関へ直接電話をして「キャンセル」する旨をお伝えください。新たに、ご希望の健診機関へ直接電話をして予約を行ってください。

STEP

2 (株)イーウェルに「変更」または「キャンセル」の内容を必ず伝える

健診機関との調整後、以下の受診券発行依頼時と同じ方法で(株)イーウェルへご連絡ください。

【パソコン・スマートフォンで受診券発行依頼を行った場合】

- ①KENKOBBOXにログインしてください。
 - ②「申込内容の確認・変更・キャンセル」ボタンから画面の指示に従って「変更」または「キャンセル」の手続きを行ってください。
 - ③手続き後「受診券発行完了メール」が届きますので、指定URLからKENKOBBOXにログインし、受診券【再発行】ファイルを印刷してください。
- *「キャンセル」の場合、「受診券発行完了メール」は届きません。
 - *スマートフォンの場合、受診券は発行されません。

【FAX/郵送で受診券発行依頼を行った場合】

- ①(株)イーウェルへ電話連絡し、手続きを行ってください。

TEL : 0570-057091

- *上記番号がご利用いただけない場合は、【050-3850-5750】をご利用ください。
- ②(株)イーウェルより受診券【再発行】が届きます。
- *「キャンセル」の場合、受診券【再発行】は発行されません。



よくあるお問い合わせ Q&A

Q 指定外の検査を受診することは可能でしょうか?

A 可能です。ただし、指定外の検査にかかる費用は全額自己負担となります。その場合、(株)イーウェルから発行される「受診券」には検査名称や自己負担金は記載されませんのでご注意ください。



Q 「健診機関リスト」に掲載されていない健診機関で受診できますか?

A できません。必ず「健診機関リスト」に掲載されている健診機関にて受診をしてください。ただし、やむを得ず「健診機関リスト」に掲載されていない健診機関で受診を希望される場合は健康保険組合にお問い合わせください。



Q 健診機関への電話予約から3日以上経ってしまいましたが、受診券発行依頼は可能でしょうか?

A 可能です。ただし、受診日までの期間が短いと「受診券」の発行や健診機関からの検体容器等が間に合わない場合がありますので、速やかに受診券発行依頼を行ってください。



Q 当日生理になってしまったのですが、受診できますか?

A 健診機関により対応が異なりますので、健診機関にご確認ください。



2018年度 受診券発行依頼書 【FAX:0570-057021】

全ての項目に漏れなくご記入の上 (株)イーウェルまでFAXまたは郵送してください。

上記のFAX番号をご利用いただけない場合は【03-5460-5501】までお送りください。
※数字は右詰めでご記入ください。

88814

記入日 月 日

【1】ご予約の内容をご記入ください

健診機関コード (4桁)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	※正しく記入されていない場合、当日受診ができない場合がございますのでご注意ください					
受診予定日時	<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日	<input type="checkbox"/> 午前	<input type="checkbox"/> 午後	時	<input type="text"/>	分	～
検査内容 ご予約の検査項目に☑を入れてください	単独検診									
	<input type="checkbox"/> 061.	子宮頸部細胞診検査 ※女性のみ	<input type="checkbox"/> 064.	胃部X線検査 ※35歳以上	} どちらか一方を選択してください					
	<input type="checkbox"/> 062.	マンモグラフィ ※女性のみ	<input type="checkbox"/> 073.	胃内視鏡検査 ※35歳以上						
	<input type="checkbox"/> 063.	乳房エコー検査 ※女性のみ	<input type="checkbox"/> 065.	B型肝炎検査 ※40歳以上						
	<input type="checkbox"/> 069.	前立腺がん検査(PSA) ※40歳以上かつ男性のみ	<input type="checkbox"/> 066.	C型肝炎検査 ※40歳以上						

【2】受診者様情報をご記入ください

所属団体コード	7222		保険証記号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
所属団体名	タカラスタンダード健康保険組合		保険証番号	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
カナ氏名	(セイ)	<input type="text"/>	(メイ)	<input type="text"/>	生年月日 (西暦)		<input type="text"/>	年	<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日
	年齢・性別		<input type="text"/>	歳	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性						
住所	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/>		都道府県									
電話番号	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-	連絡可能時間帯		<input type="checkbox"/> 午前 (9:30~12:00)	<input type="checkbox"/> 夕方 (15:00~17:30)				
FAX番号	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	-			<input type="checkbox"/> 午後 (12:00~15:00)	<input type="checkbox"/> いつでも可				

受診券をFAXで受取ご希望の方はFAX番号をご記入ください。
FAXの到着確認は、送信後2~3日要しますので予めご了承ください。

■注意事項 ※お申込の際には案内の【個人情報のお取り扱いについて】にご同意の上、お申込ください。
※郵送でお申込の場合、受診券発行までにお時間がかかる場合がございます。
※欄外に記入された通信文に対する回答は出来かねます。

郵送申込先

〒140-0011 日本郵便株式会社 品川郵便局郵便私書箱38号
(株)イーウェル健康サポートセンター「健診予約申込」係

受診券発行依頼書(親類・知人の謝礼金の場合)

受診券発行の予約成立後、受診券発行に(親類の替る本領収書または院内の野村人図るす用紙)

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

【印刷日時】

タカラスタンダード健康保険組合

〒536-8536

大阪市城東区鳴野東1丁目2番1号

TEL 06 (6962) 0961 FAX 06 (6962) 2900

ホームページ <http://tskenpo.or.jp/>

