

2024年度 健康診断のご案内

申込期間

2024年4月18日(木)～2025年2月28日(金)

受診期間

2024年5月2日(木)～2025年3月31日(月)

自分の健康は自分でつくろう!

健康で明るい生活は、家族全員が健康であってこそです。

必ず年に1回受診してください。

パート先等で健康診断を受けた方へのお願い

支給条件を全て満たしている場合、御礼にQUOカードまたは図書カード(5,000円)を差し上げます。 →P.18参照

どうして健保組合へ健診結果を提出するのでしょうか?

健康寿命を延伸し医療費の適正化を実現するために、健保組合に特定健診の実施が義務化されています。健診受診率が低い健保組合には、ペナルティとして国に納める納付金(高齢者医療のための拠出金)が加算され、高額な納付金を支払わなくてはなりません。**みなさんからいただく大切な保険料を、できる限りみなさんのために活用するためにも、健診結果の提出にご協力をお願いいたします。**

※健診結果は、個々に対する保健指導にも使用いたします。ご提出いただく際はあらかじめご了承ください。

3つの健診補助
制度について

1 ページ

注意事項

4 ページ

健診申込ご案内

5 ページ

乳がん検診・
子宮がん検診を
受けましょう

13 ページ

健診結果を
みてみよう

15 ページ

勤務先(パート先)
で健康診断を受診
されている方へ

18 ページ

TDK健康保健組合の健診補助制度は3つあります。

①施設型健診、②人間ドック、③自治体健診

年度内1回限りとなりますので、いずれかを選んでお申込みください。

被扶養配偶者・任意継続被保険者の方が受けられる健診

いずれか
1つ
選択

同封の
提携健診機関リスト
から選んで受診

①施設型健診

任意継続被保険者
自己負担金 0円
(健保補助全額)

被扶養配偶者

自己負担金(税込)

生活習慣病A 5,093円

生活習慣病C 2,002円

特定健診 1,000円

(健保補助費用8割)

TDK健保の
ホームページから
医療機関を
選んで受診

②人間ドック 30歳以上の方

自己負担金3割

健保補助7割(上限)

人間ドック 25,000円

人間+脳ドック 45,000円

健診を受けたいけど
近くに指定医療機関
がない方

③自治体健診

自己負担金(税込) 1,000円

健診内容、日時等、詳細は
各自治体まで直接ご確認ください。

自治体が実施する健診に
TDK健保が発行する
「特定健診受診券」が
必要な場合

受診券の請求はTDK健保
保健事業担当まで
☎03-6778-1103

1

申込方法
P.5~6

申込期間 2024年4月18日(木)~
2025年2月28日(木)

受診期間 2024年5月2日(木)~
2025年3月31日(月)

<健診コース> 生活習慣病A
生活習慣病C
特定健診

<女性オプション> 子宮がん検査
乳がん検査

<男性オプション> PSA検査 ※50歳、55歳、60歳~

おすすめ
今すぐ
ご予約を!

2

申込方法
ホームページ

申込期間 2025年2月28日まで

受診期間 2025年3月31日まで

健診機関 TDK健保ホームページ

申込方法 直接、健診機関に電話し、ご予約ください。

予約するときに「TDK健保加入者」であることを伝えてください。
利用申込書を受診日の1か月前までに
TDK健保へ提出してください。

TDK健保ホームページにアクセスします。
ホーム>保健事業>人間ドック・脳ドック・心臓ドックを参照ください。



3

申込方法
ホームページ

申込期間 2025年2月28日まで

受診期間 2025年3月31日まで

申込方法 受診券申請書(17ページ)を
受診日の1か月前までに
TDK健保へ提出してください。

TDK健保ホームページにアクセスします。
ホーム>保健事業>特定健診・特定保健指導を参照ください。

健診内容

※年齢は2025年3月31日時点

<検査項目の省略について> この事業は所定の検査項目を網羅していることを原則として補助を行いますので、受診項目に不足がある場合は補助の対象外となります。オプション以外の検査をキャンセルしないでください。

健診の種類		生活習慣病A	生活習慣病C	特定健診
自己負担金(当日窓口払い) (税込)	任意継続被保険者	0円		
	被扶養配偶者	5,093円	2,002円	1,000円
検査項目				
医師診察	問診・既往歴等	●	●	●
	身長・体重	●	●	●
	腹囲	●	●	●
	血圧	●	●	●
体脂肪率測定	体脂肪	●	—	—
眼	視力遠点	●	●	—
耳	聴力	●	●	—
心電図・脈拍検査	心電図・脈拍数	●	●	—
尿検査	蛋白、糖	●	●	●
	ウロビリノーゲン、尿比重、尿中PH	●	—	—
	潜血	●	●	—
胸部検査	胸部X線検査	●	●	—
便潜血検査	便潜血免疫2回法	●	—	—
胃部検査	バリウム検査orカメラ	●	—	—
血液検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT、中性脂肪、HDL-C、LDL-C、クレアチニン、e-GFR、血糖、HbA1c(NGSP)	●	●	●
	総コレステロール、尿酸、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、白血球数、血小板数	●	●	—
	ALP、総蛋白、総ビリルビン、血清アミラーゼ、アルブミン、A/G比、ZTT、TTT、LDH、ChE、尿素窒素、血清鉄	●	—	—
	CRP	●	—	—

<女性オプション> ◆女性オプションのみの受診はできません。

年齢条件	自己負担金(税込)	検査項目	子宮がん検査	乳がん検査	
			頸部細胞診	乳房エコー	マンモグラフィ
		任意継続被保険者	0円		
		被扶養配偶者	1,034円	1,144円	1,320円
39歳以下			●	●	—
40歳以上			●	●※どちらか1つ選択可●	

<男性オプション> ◆男性オプションのみの受診はできません。

検査項目	前立腺検査(血液検査PSA)	
自己負担金(税込)	任意継続被保険者	0円
	被扶養配偶者	624円
年齢条件	50歳、55歳、60歳以上	

※検査項目は健診機関により異なる場合があります。

注意事項(必ずお読みください)

受診について

- 食事制限は必ず健診機関からの案内を確認ください。
 - 妊娠・生理期間中は受診できない検査項目がある場合がございます。受診日に生理が重なりそうな場合は、健診予約センター(0570-783-186)へご連絡ください。
 - 服薬中の方は、診察の際に「薬を服用している」旨をお申出ください。
- 上記は一般的なご案内となりますので、受診予定の健診機関からご案内がある場合は、その案内に従ってください。

受診資格について

- 受診日当日に組合員の資格がある方に限ります。
- お申込み日に資格があった場合でも、資格喪失日以降は受診できません。

予約のキャンセル・変更について

- 極力キャンセル・変更がないようご予約の調整をお願いいたします。
予約確定後、i-wellnessでの予約キャンセル・予約変更は受診予定日の**8日前まで**行えます。
i-wellness、または健診予約センター(0570-783-186)までご連絡をお願いいたします。
- 受診予定7日前になりますと、キャンセル・変更ができないようになっておりますので、健診予約センターまでお電話をお願いいたします。

個人情報の取り扱い

ウェルネス・コミュニケーションズが皆様からお預かりした個人情報は、健診機関・輸送機関・その他業務の遂行上関係する第三者に提供されます。

健診結果、及び問診については、TDK健康保険組合において保健指導や受診勧奨等今後の保健事業に活用するため、ウェルネス・コミュニケーションズが健診機関より回収し、TDK健康保険組合に提供いたします。

以上のことに同意のうえ、制度をご利用いただくことを前提としてお申込みください。

ウェルネス・コミュニケーションズの個人情報保護方針はウェルネス・コミュニケーションズホームページ(<https://wellcoms.jp/privacy/>)にて確認いただけます。

受診費用について

- 健診内容と自己負担額については3ページをご確認ください。(健診内容以外は健保補助はありません)
- TDK健康保健組合の補助金は、任意継続被保険者は全額、被扶養配偶者は健診費用の8割となります。
受診する健診コースの検査項目をキャンセルしても自己負担金の軽減はできません。
- 40歳以上の方は、「乳房エコー」または「マンモグラフィ」のどちらか1つのみとなり両方受診した場合、一方は全額自己負担となります。
- 健診受診日にTDK健康保健組合の加入資格がなかった方には、後日健診費用を請求させていただきますのでご注意ください。
(例:資格喪失後に受診した場合、遡って扶養家族から外れた場合 等)
請求書が届きましたら指定の期日までにお支払いください。

電話予約

お早めに予約を
おすすめします

STEP 1 受診する健診機関を選びます。

同封の提携健診機関リストよりご希望の健診機関をお選びください。
健診予約サイト「i-Wellness」からも検索することができます。

STEP 2 ウェルネス・コミュニケーションズ(株)に電話で予約します。

受診希望日の2週間前まで受付します。
お手元にお客様番号(「健康診断のご案内」に同封)をご用意ください。



予約方法

健診予約センター TEL: 0570-783-186

〈月～金〉8:30～19:30(土日祝・年末年始を除く)

STEP 3 お申込みから約1週間で予約結果をお知らせ

→0120-783-707より、予約確定内容をお電話します。

※電話に出られない場合、留守電に切り替われば予約確定内容をメッセージに残します。

約1週間後、予約確認書(はがき)を郵送します。

0120-783-707からの
電話は受けるよう
お願い致します。

医療機関の混雑等により希望日の予約が取れない場合には、別の日程あるいは別の医療機関を再度お選びいただくことがありますのでご了承ください。

STEP 4 受診日の約2週間前に、受診案内が届きます。

≫ ウェルネス・コミュニケーションズ(株)より

→受診案内・問診票を郵送します。問診票は、同封の返信用封筒にて返送をお願いします。

医療機関で取得する問診情報は連携されない場合があるため、ウェルネス・コミュニケーションズの問診回答にもご協力ください。

≫ 健診機関より

検査キットが届きます。健診機関からも問診票が届くことがありますので、
こちらにも必ずご回答いただき、健診機関にご提出ください。

※健診機関により検査キット・問診票の送付がない場合もございます。

早めに開封し、
内容をご確認下さい。

STEP 5 健診を受診します。

健康保険証・検査キットをご持参のうえ、ご予約の健診機関にてご受診ください。
自己負担は受診当日に、健診機関にてお支払いください。

STEP 6 健診結果を確認します。

受診後、約2～4週間で健診機関から健診結果がご自宅に届きます。

〈お問合せ先〉

お申し込み後のお問い合わせ、受診日時の変更・キャンセル等

ウェルネス・コミュニケーションズ 健診予約センター

TEL: 0570-783-186

(月曜日～金曜日/8:30～19:30 土日祝日・年末年始を除く)

予約確定後に住所変更があった場合は、必ず健診予約受付センターまでご連絡をお願いいたします。

≫ WEB予約(パソコン・スマホ)

期間限定 7月31日まで!
Web早期健診予約キャンペーン開催

STEP 1 受診する健診機関を選びます。

同封の提携健診機関リストよりご希望の健診機関をお選びください。
健診予約サイト「i-Wellness」からも検索することができます。

STEP 2 ウェルネス・コミュニケーションズ(株)にWEBで予約します。

受診希望日の2週間前まで受付します。
お手元にお客様番号(「健康診断のご案内」に同封)をご用意ください。

予約方法(詳細はP.7～ i-Wellness 操作手順)

健診予約サイト:i-Wellness <24時間予約可能>
<https://i-wellness-p.com>

WEB予約の方限定のプレゼントキャンペーンがあります。

※スマホの場合、2次元コードからの読み取りが便利です。

※ドメイン指定受信している場合、@i-wellness-p.comからのメールを受信できるように指定してください。



STEP 3 お申込みから約1週間で予約結果をお知らせ

→登録のメールアドレスに予約確定内容を配信します。

予約が取れなかった場合 メールでご連絡いたします。健診予約センターにお電話していただくか、i-Wellnessにログインし、再調整の操作をお願いいたします。

STEP 4 受診日の約2週間前に、受診案内が届きます。

≫ ウェルネス・コミュニケーションズ(株)より

→受診案内と問診回答案内をメール配信します。i-Wellnessにログインし、**問診の回答をしてください。**

別途受診案内(はがき)も郵送します。

医療機関で取得する問診情報は連携されない場合があるため、ウェルネス・コミュニケーションズの問診回答にもご協力ください。

≫ 健診機関より

検査キットが届きます。健診機関からも問診票が届くことがありますので、
こちら**も必ずご回答**いただき、健診機関にご提出ください。

※健診機関により検査キット・問診票の送付がない場合もございます。

早めに開封し、
内容をご確認下さい。

STEP 5 健診を受診します。

健康保険証・検査キットをご持参のうえ、ご予約の健診機関にてご受診ください。
自己負担は受診当日に、健診機関にてお支払いください。

STEP 6 健診結果を確認します。

受診後、約2～4週間で健診機関から健診結果がご自宅に届きます。

〈お問合せ先〉

お申し込み後のお問い合わせ、受診日時の変更・キャンセル等

ウェルネス・コミュニケーションズ 健診予約センター

TEL: 0570-783-186

(月曜日～金曜日/8:30～19:30 土日祝日・年末年始を除く)

健診予約サイト:i-Wellness <https://i-wellness-p.com>



予約確定後に住所変更があった場合は、必ず健診予約サイトから手続きをお願いいたします。

◆ i-Wellness 操作手順

お手元に「健康診断のご案内」をご用意ください。

手順1.

健診ポータル i-Wellness
(<https://i-Wellness-p.com>)へアクセスします。

パソコン・スマートフォンどちらでもOK!

i-wellnesstoppページへ切り替わります。

手順2.

○昨年WEBより申し込みされた方
「ID(メールアドレス)」「パスワード」を入力しログインしてください(利用者登録は完了しています)。

○はじめて本サイトより申し込みをされる方
会員ログイン画面の①【登録する】をクリックします。

“利用規約”の画面へ切り替わります。
内容をご確認いただき、【同意します】をクリックします。

Webサイト利用登録画面へ切り替わります。

手順3.

② 基本情報を入力します。

- お客様番号
- 氏名(漢字)
- 性別
- 生年月日
- メールアドレス
- 秘密の質問
- (秘密の質問の)答え

手順4.

入力後、③【登録】をクリックします。

※注意※

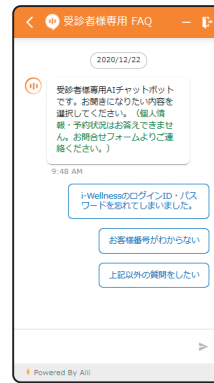
健保組合から提供されている情報と、ご入力いただいた、「お客様番号」「氏名(漢字)」「性別」「生年月日」が一致しませんと、登録できません。

手順5.

webサイト利用登録完了画面が表示されたら、初期設定完了です。

※利用登録完了メールが送信されます。

画面下の「ログイン」または利用登録完了メールに記載のURLをクリックして会員ログイン画面に戻ります。



ログインに関する
ご質問等は
チャットボットでも
お答えします!



○画面はバージョンアップ等で表記が変更になる可能性があります。



◆ i-Wellness 操作手順

※確認※

手順3のwebサイト利用登録画面で登録したメールアドレス宛に件名:「【i-Wellness健診ポータル】利用登録完了のご連絡」のメールが届いているか確認ください。

手順6.

④ 会員ログイン画面の

●ID(メールアドレス) ●パスワード

を入力し、⑤【ログイン】をクリックします。

※初回ログイン時は「【i-Wellness健診ポータル】

利用登録完了のご連絡」のメールに記載の

仮パスワードを入力します。

ログイン後、初回パスワード変更画面へ切り

替わりますので新パスワードを入力します。

※パスワードは8桁以上で、半角の「数字/大文字/小文字/記号」のうち、少なくとも3種類を混在させてください。

数字：0～9

英大文字：A～Z

英小文字：a～z

記号：* @ # ¥ + -

【登録】後、パスワード変更完了メールが送信されます。

次回以降のログイン時は新パスワードを入力します。

手順7.

【健診案内を確認する】をクリックして、

健康診断の受診項目、ご予約方法、

受診までの流れを確認します。

<メール例>

件名:【i-Wellness健診ポータル】利用登録完了のご連絡
送信メールアドレス: noreply@i-wellness-p.com

健康 太郎 様 (お客様番号: 10678811)

です。
このメールは、i-Wellness健診ポータルの利用登録をさせていただいた方に送信しています。

お客様のご利用登録が完了いたしました。
登録済みのメールアドレスと仮パスワードでログインし、ご自身で正式なパスワードを設定してください。

- ◆i-Wellness健診ポータルログイン: <https://i-wellness-p.com>
- ◆メールアドレス:
- ◆仮パスワード:

なお、仮パスワードの有効期限は24時間です。有効期限を過ぎると、再度、仮パスワードの発行手続きが必要となりますので、お早めに正式なパスワードの設定をお願いします。

仮パスワード有効期限: yyyy年mm月dd日(曜日) hh時mm分

===== メール配信について =====

※このメールは送信専用のメールアドレスから送信しています。返信いただいても回答はできませんので、あらかじめご了承ください。

※メールのURLのリンクが切れている場合は、お使いのブラウザのアドレス欄にコピー&ペーストしてアクセスしてください。

※個人情報のお取り扱いについては、i-Wellness「個人情報保護方針」ページをご覧ください。
<http://wellcoms.jp/privacy/index.html>

【お問い合わせ先】

- ◆ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社 健診予約センター
TEL: 0120-783-707 営業時間: 月～金 8:30～19:30 ※祝日を除く
- ◆i-Wellness健診ポータル (ご利用にはログインが必要です)
<https://test-wis4h.com/wcc-web-app/j00/j00001.jsf>



<メモ>



◆ i-Wellness 操作手順

■ 健診予約

手順1.

①【健診予約をする】をクリックします。

コース・オプションの選択画面に切り替わります。

手順2.

②で希望の受診コースを選択してください。

- 「生活習慣病A」
- 「生活習慣病C」
- 「特定健診」

※選択可能なコース名のみ表示されます。

手順3.

③女性の方のみ、妊娠についてご回答いただきます。「妊娠中」「妊娠の可能性あり」「妊娠していない」のいずれかにチェックします。

※確認※

「妊娠中」「妊娠の可能性あり」にチェックを入れると、レントゲン検査(胸部X線やマンモグラフィなど)の受診はできません。

手順4.

④必須選択項目、希望選択項目を選択します。受診したい検査項目のチェックボックスをクリックします。

※項目により自己負担金が異なります。

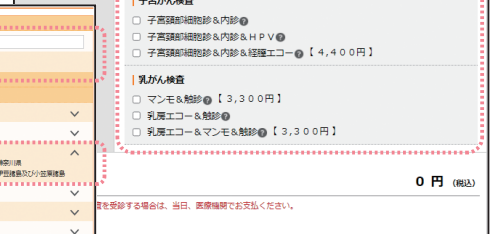
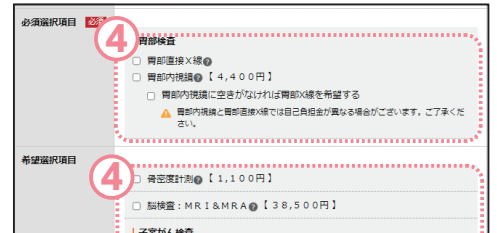
※コースにより選択項目の有無が異なります。

手順5.

受診したい医療機関を検索します。名称、エリア、こだわり条件での検索が可能です。

検索条件設定後、⑤【検索する】をクリックすると、検索条件に当てはまる医療機関が表示されます。

※由利組合総合病院、本荘第一病院(秋田県) 浅間総合病院(長野県)で受診される方 ⇒P.10即時予約枠とは? をご覧ください。



◆ i-Wellness 操作手順

■ 即時予約枠とは？ ★即時予約枠は専用機関が対象です。

①「施設健診」における検索条件設定時、「即時予約」にチェックを入れると即時予約枠のある医療機関が検索可能です。また、即時予約枠の医療機関は、**即時予約** とカテゴリに表示されます。

Q：即時予約枠と通常予約の違いは？

A：通常予約は、希望日が空いているか希望医療機関へ確認をとります。医療機関が混雑していると、予約がとれず、再調整になる場合があります。即時予約枠は、事前に顧客専用の予約枠を医療機関より取得しており、希望日を選択いただくだけで、予約確定となります。

ただし、全ての医療機関で即時予約枠が設定されているわけではありません。

※即時予約枠(専用機関)以外では、皆様からいただいた予約内容を基に医療機関へ予約依頼FAXを送信し、予約可否の回答を得ています。医療機関の混雑により、再予約が必要となる場合もございますので、予めご理解のほどお願いいたします。

※本荘第一病院について:当該医療機関では、原則胃部検査の辞退ができませんので予めご了承ください。また、医療機関コードと登録医療機関名称が前年度より変更しておりますので、検索時などお間違いのないようご注意ください。

The screenshot shows a search filter interface with the following sections:

- 医療機関** (Medical Institution): Search box for name/kanji, medical institution code, and area.
- エリア** (Area): Dropdown menu for prefecture (e.g., 北海道, 東北, 関東, etc.).
- 住所** (Address): Search box for address.
- 交通機関** (Public Transport): Search box for station names, road names, etc.
- 予約方法** (Booking Method): Radio buttons for '即時予約' (Instant Booking) and '通常予約' (Standard Booking). The '即時予約' option is selected and highlighted with a red circle and the number 1.

手順7.

受診したい医療機関の

⑥【この医療機関を選択】をクリックします。(医療機関は第2希望まで選択可能です。)

The screenshot shows the search results for 'ウェルネス・コミュニケーションズ健診センター (5130769)'. It includes the address, contact information, and a list of services. A red circle highlights the button 'この医療機関を選択' (Select this medical institution) with the number 6.

手順8.

続いて⑦【受診希望日選択に進む】をクリックすると

受診希望日選択の画面へ切り替わります。カレンダーの日付をクリックし、受診希望日を選択します。医療機関毎に第3希望までの入力は必須です(最大第5希望まで選択可能)。

※注意※

カレンダー上で選択できる日付は、医療機関での受診希望可能日となります。(予約確定日ではありません)

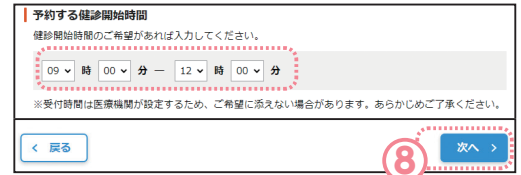
入力後、【次へ】をクリックします。連絡先・検査キット等の送付先の入力画面へ切り替わります。

The screenshot shows the appointment selection screen. It displays the selected medical institution and provides options for the first and second preferences. A red circle highlights the button '受診希望日選択に進む' (Proceed to select appointment date) with the number 7.

◆ i-Wellness 操作手順

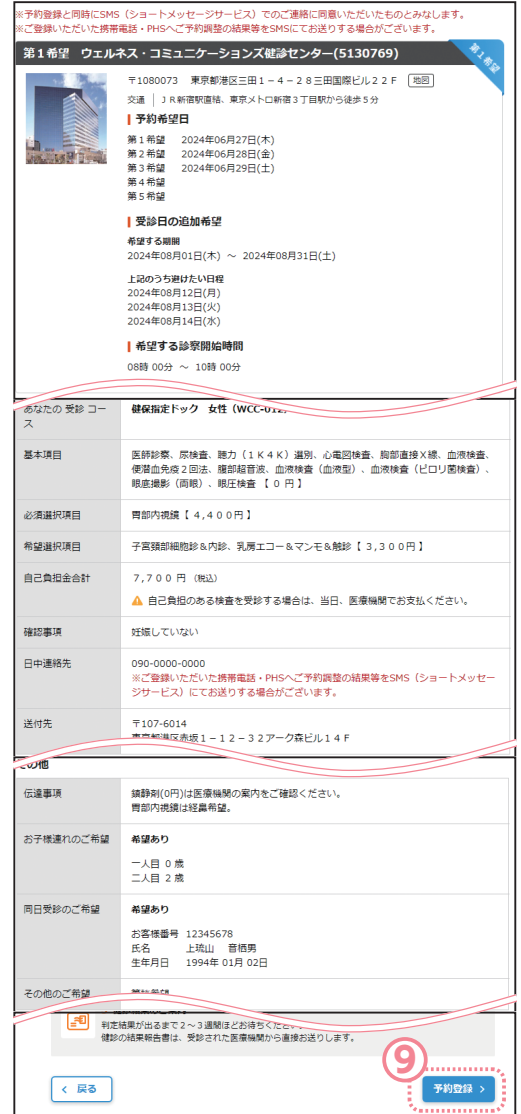
手順9.

【予約する健診開始時間】を選択し、入力後、
⑧【次へ】をクリックします。



手順10.

【日中連絡先】【送付先】などの情報を入力します。
医療機関に申し伝える内容があればコメント欄をご活用下さい。
入力内容に相違がなければ、
ご自宅住所確認にチェックを入れて【次へ】をクリックします。



手順11.

予約内容を確認し、誤りが無ければ
⑨【予約登録】をクリックします。

予約登録完了画面へ切り替わります。

“予約が登録されました”と表示されます。
以上で健診予約完了です。

後日、確定連絡のメールが届きます。

※住所については毎年3月上旬頃の情報となります。転居などで住所が異なる場合は、送付先確認欄の「変更する」ボタンを押下のうえ、変更をお願いいたします。

■ 予約キャンセルするときは？



予約を「変更」する場合は、いったんキャンセルしてから申込みをやり直してください。



画面上でキャンセル操作ができない場合は健診予約センターまで連絡してください。
TEL: 0570-783-186



Amazonギフト券

i-Wellness から
7/31 までに 健診予約 すると

10,000 円分



Web 早期健診予約 プレゼント キャンペーン開催!!

i-Wellness から 申込・予約確定 した中から



抽選

200 名様に 当たる!

*本プロモーション・調査・プログラム・キャンペーンはウェルネス・コミュニケーションズ(株)による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。ウェルネス・コミュニケーションズ(株)健診予約センターまでご連絡お願いいたします。*Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

ご予約は
パソコン・
スマホから

i-Wellness <https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

i-Wellness

検索



<応募条件>

対象期間内(2024年7月31日まで)に、i-Wellness(Webサイト)経由で予約お申し込み・予約確定された方

<応募方法>

上記期限までに予約確定された方が自動的に対象となります。応募の必要はございません。

<当選発表・商品配送>

当選者の発表は商品の配送・配信をもってかえさせていただきます。

<注意事項>

※受診日はご希望のコース、検査内容、医療機関の混雑状況によって必ずしもご希望に添えるものではありません。

※ご希望の医療機関によっては予約調整にお時間がかかる場合がございますので、お早めにお申し込みください。

※キャンペーン対象とするための非合理なご予約調整は承ることができませんので、ご了承ください。

※当選時にi-Wellnessのご登録がない場合は当選無効となります。

※何らかの理由で健診を受診されていなかった場合は対象外となります。

※ご不明な点はi-Wellnessの「受診者様専用FAQ」にご質問ください。

※商品は予告なく変更する場合がございます。

女性の皆さんへ大切なお知らせ

女性が必ず知っておきたい乳がん検診のキホン

乳がんは、内臓などにできるがんとは違い、体の表面にできるので、比較的自分で発見しやすいがんです。「自分の乳房を意識する生活習慣」を心がけながら、乳がん検診も積極的に受けましょう。

知っておこう！乳がんのキホン情報

- ・乳房に発生するがんで、**40代以上の女性**に多い
 - ・**早期に発見し治療すると90%以上の確率で治る**
 - ・初期には、しこりなどの**自覚症状が現れない**ことも
 - ・**発見が遅くなると治る確率が大きく下がる**※
- ※ステージ4(内臓や骨に転移)では**5年生存率が33%**まで低下

自分のリスクを知っていますか？

セルフチェックをしてみよう

がんには、発症リスクとなりうる生活習慣や体質などがあります。あなたはどのくらいリスク因子を持っているかご存知ですか？

簡単にセルフチェックができます。

厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修
女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」より



携帯電話・スマホのカメラで読み取る!

まだまだ低い！乳がん検診の受診率

2019年の日本の乳がん検診受診率は約47%。欧米諸国では受診率が70%を超える国があり、死亡率も減少傾向にあります。それと比較すると日本はまだまだ受診率が低く、死亡率もいまだに上昇しています。受診をしない理由として、「仕事や子育てで忙しい」「必要性を感じない」などと答える人が多く、また、「検診でがんが発覚するのが怖い」「検診は痛い、恥ずかしい」という声も聞かれます。

検診ではどんな検査をするの？

○問診

乳がんになりやすい傾向があるかを知るために家族歴や既往歴などを医師が質問する。

○視触診

医師が乳房に触って観察し、異常がないかどうかを診る。

- ・乳房の皮膚の状態はどうか
- ・しこりがあるかどうか
- ・乳頭から分泌物があるかどうか
- ・腋の下のリンパ腺が腫れていないか



○マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んで撮影する。

乳房を挟むので多少の痛みはあるが、数十秒で終了する。

小さいしこりや石灰化を見つけることが可能。



○エコー検査

超音波を使って乳房表面に器具を当て、様々な方向から画像を映し出し、病変の有無を調べる。

放射線の被ばくがないので妊娠中でも安心。



ポイント



40歳以降は基本的にはマンモグラフィ検査を!

視触診とマンモグラフィ検査の組み合わせで、死亡率が減少することが確認されています。

視触診だけでは発見できないしこりや石灰化の小さな乳がんを発見できます。

ただし、乳腺の密度が濃い場合は、マンモグラフィ検査でしこりを見つけにくいとされています。そのため、40歳未満の方や妊娠中・授乳中の方には、視触診とエコー検査が適しています。

マンモグラフィによる放射線被ばくの心配は？

検診で受ける放射線被ばく量では致命的な発がんリスクはきわめて低いため、マンモグラフィを受けるリスクよりも利益のほうが大きいと考えられています。

ただし、妊娠中や授乳中の方は、ご自身で納得して判断するためにも、主治医にご相談ください。

どんな病気でも早く発見することは重要ですが、**乳がんは早期発見が特に大切**です。早期発見すれば完治する可能性がとて高いからです。そして、もし乳がんだといわれても治療法がいくつもあります。

気づかないうちにがんの進行が進んでしまわないように、定期的に自己チェックや検診を受けましょう。

女性が必ず知っておきたい子宮頸がん検診のキホン

日本で子宮頸がんと診断される女性は1年間に10,000人以上で、そのうち3,000人近くが命を落としています。けれども子宮頸がんは、定期的な検診と早期発見によって治療が可能な病気です。

知っておこう！子宮頸がんのキホン情報

- ・子宮の入り口(子宮頸部)に発生するがん
- ・**30-40代に多いが、20代で発症することもある**
- ・**早期発見・早期治療すれば、高い確率で治る**
- ・**初期は自覚症状がなく進行し、不正出血、下腹部の痛み、異常なおりものなどが起こる**

自分のリスクを知っていますか？
セルフチェックをしてみよう



がんには、発症リスクとなりうる生活習慣や体質などがあります。どのくらいリスク因子を持っているか知っていますか？



簡単にセルフチェックができます。

厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修
女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」より

携帯電話・スマホの
カメラで読み取ろう!

まだまだ低い！子宮頸がん検診の受診率

2019年の日本の子宮頸がんの受診率は約44%です。受診をしない理由は、乳がんと同様に「**時間がない**」「**必要性を感じない**」などと答える人が多く、「**検診でがんが発覚するのが怖い**」「**検査が怖い**」という声も聞かれます。

検診ではどんな検査をするの？

ポイント

○問診

子宮頸がんになりやすい傾向があるかどうかを知るため医師が質問をします。

○視触診

子宮頸部を確認するために腔鏡を入れます。緊張していると器具が入りにくくなり、痛みや違和感が生じやすくなります。



1~2分で終わりますので、力を抜いて楽にしましょう。

○細胞診

子宮の入り口である頸部にブラシなどを入れて細胞を採取し、がん細胞や前がん病変を見つけるものです。

一般的にはほとんど痛みはないのですが、個人差があります。



20歳以上の女性は定期的に検診受診を

子宮頸がんの原因はウイルス感染で、数年~数十年の時間をかけて子宮頸がんに行進していく場合があります。つまり、一度の検診でがんの病変が見つからなかったとしても、ウイルスに感染している場合は発症のリスクをもち続けていることになります。ウイルスががんに行進するのを見逃さないためにも、年齢に関わらず定期検診を受診してください。

子宮摘出をしている場合でも健診が必要なことも

卵巣も含めてすべて摘出している場合は必要ありませんが、卵巣や子宮頸部を残して子宮のみを摘出している方は検診が必要です。

検診前に必要な準備を確認しておこう



- ・検診時は着脱しやすい服装がおすすめです。
- ・子宮頸がん検診ではまれに出血することがあるので、ナプキンを持参しましょう。
- ・子宮頸がん検診と月経が重なった場合は検診機関へ相談しましょう。

検診・検査は“正しく自分の身体の状態を知る機会”

検診でがんが見つかってしまうのではないかとご不安な方もいるでしょう。でも、がんを**早期発見**できれば**5年後の生存率が高まる**ことがわかっています。早期発見のために、TDK健康保険組合では、1年に1回乳がん・子宮頸がん検診の補助をしております。ご自身の身体を守るために、定期的に検診を受けましょう。また、「要精密検査=がん」ではありません。もし精密検査が必要になった場合には、怖いからと拒否するのではなく、「**身体の状態を正しく知る機会**」ととらえ、きちんと検査を受けてください。

早期発見、早期治療のチャンス!

結果が「要治療」「要精密検査」となった方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

治療が必要なあなたはどちらの人生をえらぶ？

早期に治療を始めます

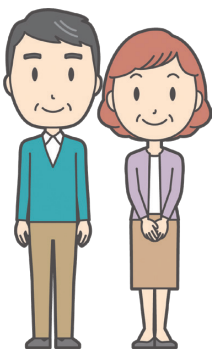
初めは
ショックだったけど、
自分の健康を
見直すチャンスと
考えました。



早期だったため、
1年の通院ですみました



私も主人も
毎年健診
受けてます。



病院に行きません

1年目 未受診

自覚症状もないし、
家事・子育てに忙しいし、
病院なんかに行ってるヒマないわ。



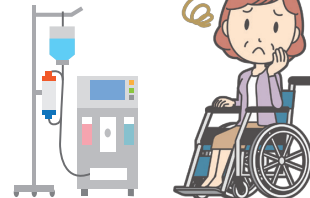
2年目 未受診

症状が出てから、
病症がかなり進行していて
治療が難しい

3年目



あの時病院へ
行っておけば
よかった



早めの受診が重症化を防ぎます!

TDK健康保険組合では、該当の方へ受診推奨通知を出しております。
必要に応じて受診確認を行います。

※TDK健保組合では、40歳以上の加入者を対象に健康診断の結果から、生活習慣改善の必要があると考える方には「特定保健指導」を実施しています。ご案内が届きましたら特定保健指導に参加ください。

尿検査

尿たんぱく

異常値のときに疑われる病気

陽性(+)~(+++)の場合

・急性・慢性腎炎・腎盂腎炎・ネフローゼ症候群・尿管・膀胱・尿道の炎症や結石・腫瘍・妊娠中毒症(妊娠中に尿たんぱくが多量に出て、むくみがひどく血圧が高いとき)

この検査でわかること

尿にたんぱくが出ていのかどうかを調べ、腎臓などの異常を見つける検査。

尿糖(定性)

異常値のときに疑われる病気

陽性(+)~(+++)の場合

・糖尿病・すい炎・肝臓の病気・甲状腺の病気・妊娠・副腎皮質ホルモン剤(ステロイド剤)を長期に服用している時

この検査でわかること

糖尿病発見の手がかりになる検査。糖尿病で血糖値が異常に高くなると尿にたくさん糖がでるようになる。

胸部X線検査

異常値のときに疑われる病気

呼吸器系の場合

・肺結核・および肺結核の治癒所見・肺炎・気管支炎・肺がん・肺気腫・肺線維症

循環器系の場合

・心臓肥大・大動脈硬化症

心電図 心拍数 負荷心電図 ホルター心電図

異常値のときに疑われる病気

・不整脈・心臓肥大・狭心症

この検査でわかること

心筋の収縮時に発生する電流の変化により脈拍のリズムや強さを調べる。不整脈や狭心症、心筋梗塞の手がかりに。

血液検査(肝機能)

異常値のときに疑われる病気

GOTが増えた場合

・心筋梗塞・進行性筋ジストロフィー

GOTとGPTが増えた場合

・急性肝炎(GOT、GPTとも非常に増える)
・慢性肝炎・脂肪肝(GPTがGOTより多いのが特徴)
・肝硬変・肝臓がん(GOTがGPTより多いのが特徴)

この検査でわかること

肝臓や心臓などの細胞に含まれるアミノ酸造成を促進する酵素、これらが血液中に出た量を調べ、肝臓や心臓の異常を発見する。

γ-GTP(γ-GT)

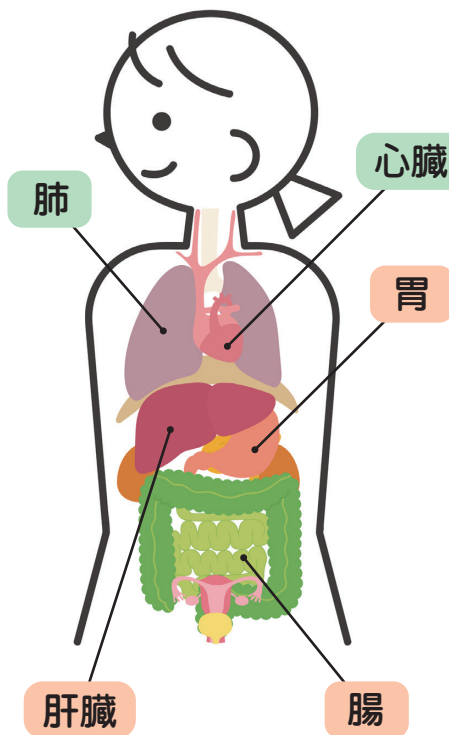
異常値のときに疑われる病気

値が高い場合

・急性肝炎・アルコール性肝障害・肝臓がん・閉塞性黄疸

この検査でわかること

おもに肝臓や腎臓などに含まれる酵素で、肝臓病(とくにアルコール性肝障害)発見の手がかりとなる。



上部消化管X線検査

異常値のときに疑われる病気

食道・・・潰瘍・がん・ポリープ・静脈瘤
胃・・・潰瘍・がん・ポリープ・胃炎
小腸・・・十二指腸潰瘍・ポリープ

この検査でわかること

潰瘍・がん・ポリープなど、上部消化管(胃、食道、十二指腸)の形の変化や異常を診断します。

便潜血反応

異常値のときに疑われる病気

・大腸がん・胃や十二指腸の潰瘍・がん

この検査でわかること

便の中に血が混じっているかどうか調べる。胃などの消化管からの出血のほか、大腸がん発見の手がかりとなる。

子宮がん検査・女性

異常値のときに疑われる病気

・子宮筋腫・子宮がん

この検査でわかること

子宮細胞診

子宮がんの発生しやすい部位を綿棒またはへらですりとり細胞を調べる。

乳がん検査・女性

異常値のときに疑われる病気

・乳がん

この検査でわかること

視診、触診により乳房にひきつれ、くぼみ、しこりはあるか、リンパ節が腫れていないかなどを診察する。乳房専用のX線撮影機(マンモグラフィ)で、**乳房のX線検査**を行う。視触診ではわかりにくい小さなしこりも発見できる。**乳房の超音波検査(エコー)**、腫瘍の描出に優れているため、妊娠中または授乳中でも受診することができます。

常務理事	事務長	係

「特定健康診査受診券」申請書

下記太枠線内について、漏れなく記入してください。

申請者情報	保険証の記号		保険証の番号	
	申請者の氏名 (受診者)			
	申請者の生年月日	昭和	年	月 日
受診券は、TDK健保に登録されている住所へ送付します。				

・ 申請書の流れ

1. TDK 健保に「特定健康診査受診券申請書」を提出します。
2. TDK 健保から受診券が送られてきます(約 2 週間後)
3. 受診券が届いたら、記載内容をご確認ください。
4. ご希望の健診機関に電話し、ご予約ください。
5. ご予約の際「受診券を利用して特定健診を受けたい」と伝えてください。
6. 健診機関の案内をご確認のうえ、受診してください。
7. 受診当日は、「受診券」を必ず持参してください。
8. 後日、健診機関から健診結果が送られてきます。(TDK 健保へも健診結果が送付されます。)

・ 注意事項(お読みください)

- *この用紙は「申請書」となりますので健診機関に持参いただいても特定健康診査は受診できません。
- ***申請期限は、受診日の 1 か月前です。**提出ルールを守らない方は補助金支給対象外となります。
- *申請書は 1 人一枚です。
- *受診当日にTDK健康保険組合の資格がない方は受診できません。申込時点で資格があっても、資格喪失日以降は 受診対象外となります。資格喪失又は被扶養者からはずれた以後(遡っての場合も含まれます。)に受診した場合には、健診に要した費用の全額を請求いたしますのでご注意ください。

申請書の提出は、FAXまたは郵送(宛名ラベルとして、切り取ってのりで貼り付けてご利用ください)

〒103-6128 東京都中央区日本橋2丁目5番1号 日本橋高島屋三井ビルディング TDK健康保険組合 保健事業担当宛	FAX:03-6778-1172 問合せ先 03-6778-1103
---	---

ぜひご協力をお願いいたします

勤務先（パート先）で健康診断を受診されている方へ

健康結果をご提供いただいた方には、全員にクオカードまたは図書カードをプレゼント！

TDK健保経由以外で健診を受診された方は、健診結果のご提出にご協力をお願いいたします。

➤ 対象者

条件① 40歳以上74歳以下の方（2025年3月31日時点）

条件② 2024年4月1日以降TDK健保の資格がある方で、受診日当日TDK健保の資格がある方

条件③ TDK健保の補助を受けずに、かかりつけの病院やパート先で健康診断を受診した方

条件④ 健診受診日が2024年4月1日以降の方

条件⑤ 必須検査項目を全て満たしている方

➤ 提出するもの

健診結果提供料__支給申請書（この用紙）

質問票（この用紙の裏面）

健診結果票のコピー

➤ 提出先（17ページの提出先を切り取って、宛名ラベルとしてご利用ください）

〒103-6128 東京都中央区日本橋2丁目5番1号 TDK健康保険組合 保健事業担当宛

➤ 提出期日

2024年度（2024年4月～2025年3月受診分） **2025年5月31日（土）必着**



健診結果提供料__支給申請書

保険証の記号		保険証の番号	
申請者の氏名 （受診者）		申請者の生年月日	年 月 日 (歳)
住所 （プレゼント送付先）	〒 - - Tel: - -		
健診機関名称*		医師の氏名*	
プレゼントを一つお選びください。		<input type="checkbox"/> QUOカード	<input type="checkbox"/> 図書カード

*健診結果に「健診機関名称」、「医師の氏名」が記載されていない場合は、健診機関へお問合せの上、必ずご記入ください

＜必要な検査項目一覧＞ 健診結果のコピーに検査項目があるか確認ください。

<input type="checkbox"/>	項目	<input type="checkbox"/>	項目	<input type="checkbox"/>	項目
<input type="checkbox"/>	身長	<input type="checkbox"/>	尿糖	<input type="checkbox"/>	LDLコレステロール
<input type="checkbox"/>	体重	<input type="checkbox"/>	尿蛋白	<input type="checkbox"/>	AST (GOT)
<input type="checkbox"/>	腹囲	<input type="checkbox"/>	中性脂肪	<input type="checkbox"/>	ALT (GPT)
<input type="checkbox"/>	血圧（収縮期、拡張期）	<input type="checkbox"/>	HDLコレステロール	<input type="checkbox"/>	γ-GT (γ-GTP)
<input type="checkbox"/>	空腹時血糖またはHbA1cまたは随時血糖	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	受診日

※ご提出頂いた健診結果表のコピー及び本紙は返却しません。不備がありプレゼント対象外となった場合は、裁断処理させていただきます。

質問票

該当する番号に○印をして全て回答してください。

健診時、自覚症状はありましたか？	①あり () ②なし
健診時、医師の診察で何かコメントありましたか？	①あり ② なし

	質問項目	回答
1-3	現在、aからcの薬の使用の有無 (医師の判断・治療のもとで服薬中のものを指す。)	
1	a.血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2	b.血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3	c.コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	①はい ②いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	①はい(条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べる事ができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速いですか。	①速い ②ふつう ③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	①毎日 ②週5~6日 ③週3~4日週 ④1~2日 ⑤月に1~3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安:ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合以上 ⑤5合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	①はい ②いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている。 ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ