

2021年 人間ドック総合ガイド

CONTENTS

- P2 特別なお願い、専用予約枠について
- P4 実施要項、人間ドック申込方法
- P6 人間ドック「申込書」
- P7 検査項目
- P8 特集 ― 慢性腎臓病(CKD) ―
- P12 健診は受診後が大切
- P16 健保補助検査のご案内
- P18 人間ドック医療機関情報



健保からのお知らせ

P30 – P32

- 重要** マイナンバーカードの健康保険証利用
- 重要** 健康保険証の枝番追加
- 重要** 医療費控除申請手続き
保養施設のゴールデンウィークの利用



2021年 人間ドック 受診時の特別なお願い



新型コロナウイルス感染症は、これまでの私たちの生活を一変させこのような状況が長期化している今だからこそ、ご自身の健康状態
健保は、皆様に適切な人間ドックの環境を確保しご案内いたしま
大や医療機関の情勢によってさまざまな影響を受けることも考えら

ました。
の変化に気を付け、体調管理を万全に行っていただくため、博報堂
す。しかしながら、2021年1月～3月の人間ドックは、感染症の拡
れます。下記をよくお読みになり、ご受診をお願いいたします。

人間ドックの予約枠（医療機関契約）について

博報堂健保では、加入者の皆様のスムーズな受診のため、各医療機関に当健保向けの専用の予約枠を提供してもらっています。この予約枠制度は指定期間中に限り当健保が費用補助を行い、人間ドックを受診してもらうための独自のシステムです。他健保では予約しても受診が半年から1年先になってしまいますが、当健保では1月～3月の期間に受診することができる特別な制度です。なお、この期間外での受診は全額自己負担となります。各頁をよくお読みいただき受診ください。

■予約枠の無効、変更困難が生じる場合があります

毎年受診希望者を十分賄える予約枠数を確保しておりますが、医療機関で新型コロナウイルス感染症が発生した場合、業務停止により予約が無効となってしまう可能性があります。このような場合は改めて別の医療機関へ予約をしていただく必要があります。

特に3月に予約した医療機関が業務停止となり再予約できる枠が他の医療機関にも残っていない場合、今年度の健保費用補助による人間ドック受診はできなくなります。
医療機関側の事情で予約がキャンセルされた場合でも、3月23日以降の受診は一切認められませんのでご注意ください。

■胃カメラ検査の枠数が不足する場合があります

新型コロナウイルス感染拡大の影響で胃カメラ検査の全休止や減枠をする医療機関が出ています。当健保では契約医療機関を増やすなどの対応をしておりますが、契約医療機関の少ないエリアでは、胃カメラ検査の予約枠が確保できず、予約ができない可能性があります。状況に応じて胃バリウム検査への変更をお願いいたします。胃バリウム検査は各エリアとも十分な枠数を確保しております。

予約を変更しなければならない場合と費用の自己負担について

新型コロナウイルス感染拡大に伴う医療機関の健診業務の縮小や停止、受診者の体調不良など、予約のキャンセルや変更が必要な場合は、博報堂健保健診予約センターにて電話（03-5360-6570）で受け付けます。

次の場合、人間ドック受診は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

➤受診者が医療機関に直接電話して人間ドックの予約や日程変更をした場合

➤予約日を後日に変更することで、受診当日に博報堂健保資格を喪失していた場合

当健保の専用予約枠には限りがあります。予約はできるだけ早期に、かつ早めの日程でお願いいたします。

■不要なキャンセル、変更をすると、枠が減ってしまいます

当健保で確保した専用の予約枠であっても、一度キャンセルや変更をするとその枠は使用済みとなり、他の受診者は利用できなくなります。「とりあえずの予約や変更」は他の受診者の迷惑になるため、確実に受診できる日程で予約をお願いいたします。

受診マナーについて

健診予約や受診の際は、他の利用者や医療機関に迷惑がかからないよう良識ある行動をお願いいたします。

➤医療機関へ直接連絡するなど、受診枠や胃カメラ検査の事前枠押さえ行為はおやめください。

➤医師の判断による場合を除き、予約した胃カメラ検査の当日変更はできません。

➤受付時間を守り、密集・密接を防ぐことにご協力ください。

➤予約時間に間に合わない場合は、受診できないことがあります。必ず事前に医療機関にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染疑いがある方は受診をお控えください

人間ドック受診日あるいは受診前に下記のような発熱、咳などの呼吸器症状、新型コロナウイルス感染症を疑う状況がある場合は、予約をキャンセルして受診を控えてください。体調が回復してから再度予約をして受診してください。



	37.5度以上の発熱がある方
	のどの痛みや咳・たんなどの風邪症状がある方
	人間ドック受診前の1週間以内に、37.5度以上の発熱のあった方
	人間ドック受診前の2週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いのある患者と接触がある方
	人間ドック受診前の2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方、およびそれらの方の家族や職場内等で接触歴がある方
	新型コロナウイルス感染症の既往がある方は一定期間受診できない医療機関がありますので、予約の際にその旨、医療機関にご確認ください

健診結果（個人情報）の取り扱いについて

皆様の健康づくりのために、博報堂健保では厚生労働省の「個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」に従い、個人情報の保護に留意し万全の取扱いを行い、以下のとおり人間ドック結果を運用させていただきます。

- ①皆様の健康づくりのために、博報堂健保にて確認・分析を行い、全データを保健事業全般に活用するとともに、必要に応じて個別に特定保健指導や重症化予防などの健康サポートのご提案をさせていただきます。その際に、連絡先情報にご記入いただいた連絡先を使用する場合があります。
- ②前項の分析や各種保健指導などを健保から外部へ委託する場合、委託先へ提出する場合があります。
- ③健康状態に緊急性が生じた場合で、当該医療職および専門機関に人間ドック結果を求められた場合、提出します。

- ④【事業所に勤務されている方へ】
 1. 中長期的な生活習慣病抑制、およびリスク保有者へ適切な保健指導等を実施するため、事業所の産業医または保健師から人間ドック結果の提出を求められた場合、提出します。事業所(会社)に提出することはありません。
 2. 人間ドックを受診された方のうち、事業所主催の法定健診未受診者の方で、事業所から人間ドック結果の提出を求められた場合、本人の確認のうえ提出します。

実施要項

対象者と費用

- 2021年1月～3月に人間ドックを受診できる対象者は以下の条件をすべて満たしている必要があります。
資格取得：2020年12月31日までに博報堂健保の資格を取得している方（前年から変更しています）
年齢基準：2020年12月31日を基準とした対象年齢を満たす方（前年から変更しています）
受診当日：博報堂健保の資格を有している方

種 類	対 象 者	自己負担額
人間ドック	28歳以上の被保険者 (2020年12月31日現在で28歳以上の方)	無 料
配偶者 人間ドック	被扶養配偶者 (年齢・性別問わず)	1,000円
被扶養者 人間ドック	40歳以上の被扶養者 (配偶者を除く) (2020年12月31日現在で40歳以上の方)	1,000円

- 再検査・精密検査は全額自己負担になります。

受診期間

- **2021年1月6日(水)～3月22日(月)**
この期間以外に人間ドックを受診した場合、健保からの費用補助は受けられず、全額自己負担となります。

受診予約申込期間

- **2020年12月16日(水)～2021年3月8日(月)**
先着順の予約受付となります。各医療機関は、受診枠が満枠になり次第、予約受付を終了いたします。
申し込み可能な受診日は、申込日から2週間以降（FAX、郵送の場合は3週間以降）先の日程となります。

人間ドック受診当日

- 本人確認のため、健康保険証を忘れずにご持参ください。

人間ドック申込方法

- 【問い合わせ先】 博報堂健保健診予約センター（バリューHR内）
健診予約専用 TEL. 03-5360-6570（土日祝日除く9:30～18:00）
※年末年始の休業 2020年12月29日（火）～2021年1月4日（月）

インターネットでの申し込み

- 「健保組合ホームページ」からアクセスしてください。「全社必見」からもアクセスできます。
URL <http://www.hakuhodo-kenpo.or.jp/>
ID： **パスワード**：

人間ドック申し込みの際は、下記の理由から必ず受診される本人の連絡先（メールアドレス、電話番号）の登録が必要となります。

このような場合、受診者に直接連絡する必要があります。

- ・健診結果から再検査や精密検査を必要とする異常が認められた場合
- ・健診結果の開示や告知が必要な場合
- ・健診結果から保健指導が必要になった場合

健診結果等は個人情報のため、たとえ家族であっても本人以外にはお伝えできません。必ず受診者本人の連絡先、あるいは本人が出られる連絡先を登録してください。特に夫婦一緒に申し込みされる場合、配偶者の連絡先として申込者の携帯番号やメールを記入されるケースが多発しています。

FAX、郵送での申し込み

インターネット環境のない方は、6頁の人間ドック「申込書」に記入のうえ、切り取ってFAXあるいは郵送で申し込みください。複数名申し込む場合は「申込書」をコピーしてご使用ください。
受診予約は、後日郵送される「受診内容確認書」の受け取りをもって完了となります。申込書受領後、1週間前後で「受診内容確認書」を郵送いたします。「受診内容確認書」が届かない場合は4頁の問い合わせ先までご連絡ください。

FAXの場合



申込書に各検査の受診希望の有無等、必要事項を記入し、FAXで送信してください。
【送信先】 健診予約専用FAX. 0172-31-3088
博報堂健保健診予約センター 宛

郵送の場合



封筒および切手は、各自でご用意ください。
【送付先】 〒036-8186 青森県弘前市富田3丁目9-4
株式会社バリューHR 弘前オペレーションセンター内博報堂健保健診予約センター 宛

人間ドック「申込書」を利用する際の留意点

- * 申込書は、受診者1人につき申込書1枚の提出が必要です。
- * 必要枚数に応じ、申込書は各自でコピーしてご使用ください。
- * 「被保険者(本人)」「配偶者」「被扶養者」の該当項目を必ず○で囲んでください。
- * 電話番号は、必ず受診される方と通話できる番号をご記入ください。
(健診結果に関することや保健指導のご案内など個人情報の連絡に必要となります)
- * 第1～第3希望日で予約が完了した場合は、申し込み後1週間前後で「受診内容確認書」が郵送されますのでご確認ください。
- * 希望日で予約できない場合は、予約センターから電話でご連絡いたします。
- * 受診当日の「受診内容確認書」のご持参は不要です。
- * 個人で直接医療機関へ電話予約した場合は、全額自己負担となります。

この頁の
裏面が
「申込書」
です



受診希望者1人につき、必ず1枚ご提出ください(2人以上お申し込みの場合、申込書をコピーしてご使用ください)

人間ドック「申込書」

▼太枠内をご記入ください

(受診希望者ではありません)	申請者(被保険者)		被保険者 氏名		保険証 記号－番号	
					—	
受診希望者	被保険者 所属先名		任継	特退	被保険者 生年月日	性別
					西暦 年 月 日	男・女
	フリガナ		該当に○をしてください		受診者 生年月日	性別
	氏名		被保険者(本人) 配偶者 被扶養者		西暦 年 月 日	男・女
	住所	〒 ()				
	電話番号	受診者の電話番号 ()		受診者の携帯番号 ()		

▲電話番号は必ず、受診者本人と直接通話できる番号をご記入ください
(健診結果に関することや保健指導など個人情報を取り扱うため、直接本人との連絡が必要となります)

【健診結果(個人情報)の取り扱いについての同意】

この申込書の提出をもって、人間ドック総合ガイド3頁に記載の健診結果(個人情報)取り扱いについて理解し、内容に同意されたとみなします。

■医療機関名 ▼ご希望の医療機関がお取りできないこともあります。

■受診希望日 ▼第3希望までご記入ください。受診希望日は3週間以上先の日にちをご記入ください。

第1希望日: 月 日 ()	第2希望日: 月 日 ()	第3希望日: 月 日 ()
---------------------	---------------------	---------------------

■夫婦同日受診 ▼被保険者・配偶者の方は、夫婦同日受診の希望について回答してください。

☐ 希望する	☐ 希望しない
-------------------------------	--------------------------------

■選択検査の希望 ▼各項目ごとに希望および該当するいずれか1つの☐にチェックを入れてください。
▼希望しない場合も「希望しない」にチェックを入れてください。

胃部検査	☐ ①胃バリウム検査 ☐ ②胃カメラ検査 ---- 選択可能な場合: ☐ 経口 ☐ 経鼻 ---- ②が取れない場合の①への変更: ☐ 可 ☐ 否 ☐ ①、②ともに希望しない
乳がん検査	☐ ①乳腺エコー検査 *①と②の両方の検査を選択することはできません ☐ ②マンモグラフィ検査 *②マンモグラフィ検査は2020年12月31日現在40歳以上の方のみ選択可 ☐ ①、②ともに希望しない
子宮頸がん検査	☐ 希望する ☐ 希望しない
胸部CT検査	☐ 希望する ☐ 希望しない *胸部CT検査は2020年12月31日現在45歳以上の方のみ選択可

【送付先】 本申込書は、博報堂健保健診予約センターに提出(FAXまたは郵送)してください。
予約専用FAX. 0172-31-3088 博報堂健保健診予約センター 宛
郵送先 〒036-8186 青森県弘前市富田3丁目9-4
株式会社バリューHR 弘前オペレーションセンター内博報堂健保健診予約センター 宛

【問い合わせ先】 博報堂健保健診予約センター(バリューHR内) TEL. 03-5360-6570(土日祝日を除く9:30~18:00)
※年末年始の休業 2020年12月29日(火)~2021年1月4日(月)

検査項目

当健保組合指定の検査項目は、下記のとおりです。「選択できる検査」は、医療機関によっては実施できない場合がありますので、18~29頁の「地区別契約医療機関一覧表」で必ずご確認ください。

【当健保組合指定】検査項目

眼底

眼底カメラ

網膜変化や動脈硬化の程度を調べます。

胸部

胸部X線検査

胸部CT検査〈45歳以上の方〉

肺がん・結核の有無を調べます。

上部消化管

胃バリウム(上部消化管X線検査)または胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)から選択

下部消化管

便潜血反応検査(二日法)

肉眼ではわからない微量の出血を確認し、大腸がんなど消化管疾患の有無を調べます。

尿

尿蛋白・尿糖・尿潜血反応

内科診察

医師による診察

身体計測

身長・体重・腹囲・血圧・視力・聴力を調べます。

心臓

安静時心電図

血液

血液一般・尿酸・炎症反応

肝・脾機能

腎機能

脂質代謝

糖代謝

PSA(前立腺腫瘍マーカー)
〈50歳以上の男性のみ〉

乳房

乳腺エコー(超音波)検査
〈40歳未満の女性〉

マンモグラフィ(乳房X線検査)
〈40歳以上の女性〉

腹部

腹部超音波(腹部エコー)検査

子宮

子宮頸部細胞診・婦人科診察
〈女性のみ〉

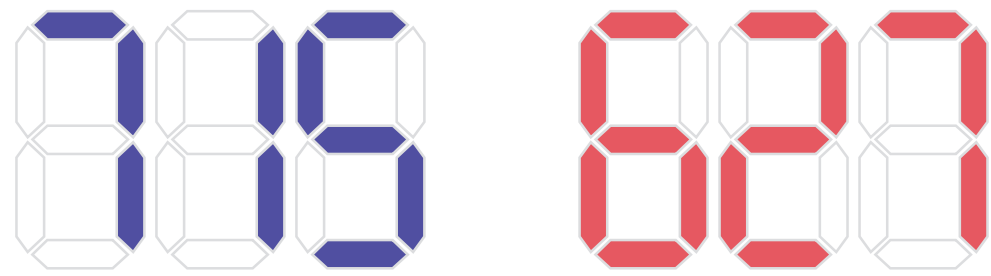
選択できる検査および対象年齢 ※年齢は2020年12月31日時点

検査項目(部位)	検査名(内容)	対象の年齢／性別
胸部	胸部CT検査	45歳以上／男女
上部消化管	胃バリウムまたは胃カメラ	全年齢／男女
乳房	乳腺エコー	40歳未満／女性
	乳腺エコーまたはマンモグラフィ	40歳以上／女性
子宮	子宮頸部細胞診、婦人科診察	全年齢／女性
血液	前立腺腫瘍マーカー	50歳以上／男性

胸部CT検査について

受診医療機関に胸部CT検査の設備がない場合	胸部CT検査と胃バリウム検査を受診される場合
下記の3医療機関で胸部CT検査の別途受診が可能です。 ご自身で電話予約をして受診してください。 ●バリューHRビルクリニック(代々木) ----- TEL.0570-075-710 ●新赤坂クリニック(六本木) ----- TEL.03-5770-1250 ●横浜北幸クリニック ----- ※代表番号となります。	胸部CT検査を左記の3医療機関で受診する際は、 下記A・Bどちらかの順番で受診してください。 A: 胸部CT検査→胃バリウム検査(同日実施可能) B: 胃バリウム検査→1週間以上経過後→胸部CT検査

この数字、何だと思いませんか？

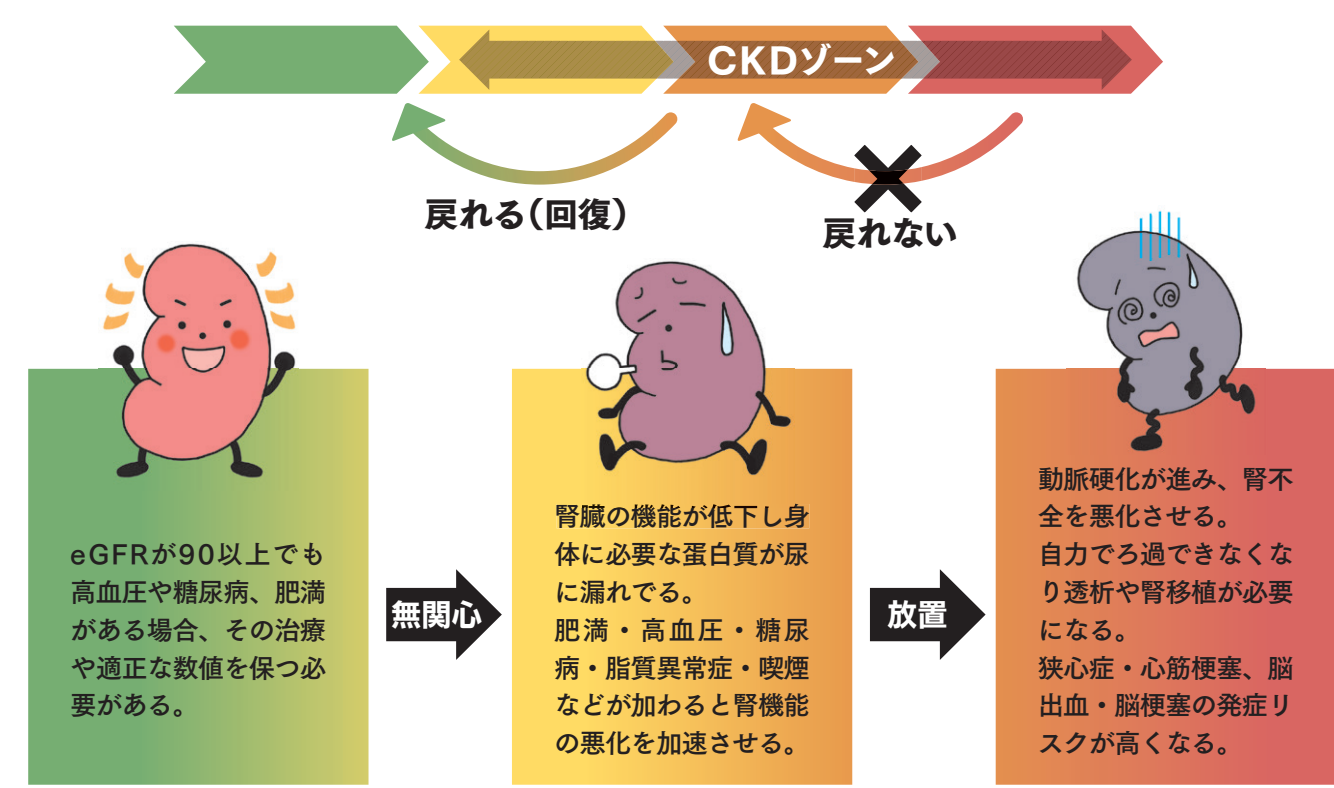


博報堂健保の**715人**に慢性腎臓病 (CKD) の可能性があり、
そのうち**627人**の方は、慢性腎臓病 (CKD) の可能性があるにもかかわらず、
病院に行っていない人たちの数です。※2020年1～3月博報堂健保人間ドックデータより
監修／山縣 邦弘先生（筑波大学医学医療系臨床医学域 腎臓内科学教授）

『慢性腎臓病 (CKD)』とは腎臓の機能が低下していく病気の総称です。
日本人の8人に1人 (1,330万人) が自覚症状のないままCKDを患っている可能性があり、
新たな国民病といわれています。CKDの大きな問題は初期の自覚症状がないことです。

まだ元気な腎臓に戻れる!! 腎機能の回復と悪化

CKDは初期の自覚症状がなく、一度失われた腎臓の機能を元に戻すことは難しい



腎臓は血液の番人 腎臓の働き

腎臓の働きについての詳細はこちら⇒
(一般社団法人 日本腎臓学会)

- 尿を作る／老廃物を排泄する
 - 尿は腎臓で血液から作られる
 - 血液が腎臓に流れ込むと、腎臓（糸球体）で老廃物や有害物質、余分な水分をろ過して、尿として排泄する
- 電解質・水分の調整
 - 尿細管で電解質や水分の量を調節する
 - 血液のpH=7.4 (弱アルカリ性) に保つ
- ホルモンを作る
 - レニン→血圧を上げる
 - エリスロポエチン→赤血球を作る
 - ビタミンDを活性化：骨を丈夫にする

腎臓の働きが悪くなると次のような症状が現れます (大半は自覚症状はありません!)

- 蛋白尿がでる
血尿がでる
- 尿が泡立つ
夜、トイレに何度も行く
- 血圧が高くなる
貧血になる
- 疲れやすい
むくみが出る
- 食欲が低下する
息苦しくなる

前回の人間ドックの結果で自分の腎臓の状態を見てみましょう

▼健診結果の「尿蛋白」と「eGFR」から腎臓の状態がわかります

健診結果報告書
〇〇〇〇様 男性 〇歳

	検査項目	基準値	単位	前回 2020/1/6
尿検査	尿糖	(-)		(-)
	尿蛋白	(-)		(±)
	尿潜血	(-)		(-)
腎機能	クレアチニン	M0.65~1.07 F0.46~0.82	mg/dL	1.02
	尿素窒素	8~20	mg/dL	11.5
	eGFR	60以上	mL/分/1.73m ²	54

僕の前回は…
CKDゾーンに入ってる…

あなたの
前回の結果は？

尿蛋白
eGFR

eGFR=推算糸球体濾過量
腎臓にどれくらい老廃物を尿中へ排泄する能力があるかを示しており、この値が低いほど腎臓の働きが悪いことになります。

CKD重症度分類 (単位: mL/分/1.73m ²)		尿蛋白		
		正常 (-)	軽度蛋白尿 (±)	高度蛋白尿 (+~)
eGFR	90以上	正常		
	60~90未満	正常または軽度以下		
	45~60未満	軽度~中等度以下		
	30~45未満	中等度~高度低下		
	15~30未満	高度低下		
	15未満	末期腎不全		

CKDゾーン

元気な腎臓を取り戻そう

日常生活の心得①

「塩分」の摂りすぎに注意



腎臓の働きを守るためには「減塩」がとても大切です。食塩摂取の約67%が調味料からの塩分といわれています。

【調味料からの塩分を減らすコツ】

- ①調味料は「かける」ではなく「つける」ようにする
 - ②減塩の調味料（食品）を利用する
 - ③ハーブやスパイス、果物の酸味、出汁を利用する
- 食塩摂取の目標は「1日6g未満（小さじ1杯分程度）」とされています。舌で感じる塩味だけでなく、加工食品にも多く含まれているので、商品のパッケージに表示してある「食塩相当量」をチェックするとよいでしょう。

【ナトリウムの量から食塩相当量を調べるには…】
食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

日常生活の心得③

疲労やストレスを遠ざける



過剰なストレスが続くと、自律神経の交感神経が優位になって血圧を上げ、アドレナリンという血糖値を上げるホルモンも分泌されます。睡眠や休養を十分にとり、ゆったりした時間を過ごすなど、自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。また、体が冷えると血管が収縮して血圧が上がり、腎臓の機能にも悪影響を及ぼします。衣服の重ね着やひざ掛けを使うなど、体を冷やさないことを心がけましょう。

日常生活の心得②

エネルギーの摂りすぎ（肥満）に注意

CKDの発症前や軽度の場合は、エネルギーのとりすぎに最も注意が必要です。肥満はインスリンの働きを悪くするため、糖尿病対策としても肥満の改善は大切になってきます。ゆっくりと食べる習慣を身につけて食べすぎを防いだり、糖質や脂肪の多い食事に気をつけましょう。また、野菜やきのこ類など、血糖値を上げにくいものから先に食べるなどの工夫も大切です。



日常生活の心得④

適度な運動を続ける

適度な運動は血液の循環を促し、血圧や血糖値、中性脂肪の数値を下げる効果が期待できます。また、肥満やストレスの解消にも役立ちます。手軽に始められるウォーキングやサイクリング、水泳、軽めのジョギング、筋トレなど、自分に合う、かつ継続できる運動を、週1.5時間（1日に10分強）程度を目標に習慣にしましょう。「スポーツは苦手…」という方は、普段の家事やガーデニングなど、どんなことでもよいので「積極的に体を動かす」ことを心がけてください。なお、高齢者や、高血圧症、糖尿病など持病のある人は、運動の強度や頻度について主治医に相談したうえで取り組んでください。

運動療法を行うことで
腎臓の働きが
改善するという
報告もあります！



CKDを見逃さない 今回の人間ドックと前回の結果を比べてみましょう

尿検査・血液検査の結果をしっかりチェック

CKDチェック

- ①尿検査で尿蛋白が出ている（+以上）
 - ②クレアチニン値から求められるeGFR値*が60未満である
- ①あるいは②のいずれかが3か月以上続く場合はCKDです。

*CKDゾーンの尿蛋白(±)も軽視してはいけません。
*eGFR値：血清クレアチニンから求められる推算糸球体濾過量（mL/分/1.73m²）をいい、残りの腎機能を表す指標です。

医療機関で検査しましょう



健診結果にeGFRが
載っていないときは、
こちらで計算できます⇒
(NPO法人 日本腎臓病協会)



加齢によるeGFRの年間低下は、0.5～1程度です。eGFRの数値が前回よりも大きく下がった場合は、腎臓の働きに問題が起きている可能性があります。経年の変化にも注意していきましょう。



経年変化をチェックするには…

「カラダSIGNAL」なら過去の健診結果が一目でわかります。詳しくは17頁をご覧ください。

こんな時は医師に相談しましょう

「いつもより疲れやすい」、「夜間のトイレの回数が多い」、「まぶた、手指、下腿がむくむ」などいつもと違う感覚があれば、必ず医療機関を受診してください。尿蛋白+以上、eGFR60未満の方は、腎臓専門医・専門の医療機関での診察が必要です。



慢性腎臓病(CKD)が進行し、腎臓（糸球体）は一度壊れてしまうと再生能力がないため、元には戻りません。また、CKDを放置して慢性腎不全となると、透析や腎移植が必要になります。同時に動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。今の自分の腎機能を正しく知り、腎臓に負担をかけない生活習慣で元気な腎臓を守りましょう。

【支援プログラム】

博報堂健保では、「糖尿病性腎症予防プログラム」を実施します。対象となった方に個別にご案内いたします。詳しくは15頁をご覧ください。

健診は受けた後こそが大事です !!

人間ドックは、ご自身の健康度を知るものです。検査項目が多く、自覚症状のない気づきづらい病気を発見することができます。万が一病気が発見されても、早期治療につながります。再検査や精密検査の判定が届いた方、前年より数値が大きく変動した方は、人間ドック受診後の行動がとても大切です。「様子を見よう」はもうやめましょう。

医療機関を受診する

「要再検査」・「要精密検査」の判定項目があった方は、迷わず受診してください。
病気があるかないかの判断は医師が行います。自己判断はやめましょう。

受診する医療機関の選び方

1

かかりつけ医(ホームドクター)を受診する



結果票を持参して総合的な判断を仰いでください。病歴や経年的な状況を理解しているため、的確なアドバイスがもらえます。検査数値や所見内容に応じて専門の医療機関へ紹介状も書いてもらいましょう。

2

健診を受けた医療機関で受診する



検査項目や診療科目によって受診できない場合がありますので、受診前に必ず電話で確認してください。受診できない場合は、詳しい検査ができる医療機関へ紹介状を書いてもらいましょう。画像データ(胸部X線やマンモグラフィ画像等)の貸し出しについても確認しましょう。

専門機関に相談する

どこで受診してよいかわからない場合

当健保契約の「電話健康相談」に相談する

判定項目の受診可否、専門医の有無または最寄りの駅などから医療機関を探してもらうことができます。

保健同人社に委託しています

 **0120-015-139**

24時間・365日無休

電話料も相談料も無料／携帯可／匿名可

健診結果に疑問がある場合

当健保の「健康相談窓口」に相談する

健診結果についての疑問や不安、気になる症状などがあれば、当健保組合の保健師・看護師に相談できます。

Tel

03-3288-0844

月～金 10:30～15:30

mail

kenkou.soudan@hakuodo.co.jp

健診結果のリスクに応じて4つのフォローを用意しています

いずれかの案内のあった方は、必ずご参加ください。

1 特定保健指導	2 便潜血陽性者 フォロー	3 重症化予防	4 人間ドック 結果フォロー
対象者	対象者	対象者	対象者
腹囲またはBMIの数値が国の基準を超えた方	便潜血検査で「陽性」反応があった方	数値が基準値を大きく超えた方	人間ドックを受診し、基準値を超えた方
年齢	年齢	年齢	年齢
40歳以上75歳未満	28歳以上75歳未満	28歳以上75歳未満	28歳以上75歳未満

※被扶養配偶者は年齢制限なし

1

特定保健指導

特定保健指導はメタボリックシンドロームに着目し、その要因となっている生活習慣の改善をサポートするものです。生活習慣の改善はなかなか一人では始められないものです。特定保健指導はそのお手伝いをするもので、スマートフォンやiPadを利用し、専属の管理栄養士から食事や運動などの指導を受けることができます。

特定保健指導3か月経過時点での平均データ



体重減少

-1.9kg

(減少率:-2.4%)



腹囲減少

-2.1cm

(減少率:-2.5%)

2019年度の特定保健指導に384名が参加し、高い改善効果が見られました。

特定保健指導対象者へのご案内

被扶養者・特例退職者・任意継続者の方	事業所に勤務されている方
今回の人間ドックの結果から対象者となられた方へ、健保組合から保健指導のご案内をします。 ※人間ドック申し込み時にご記入いただいた連絡先に送付します。	9月の定期健康診断の結果からすでに対象となられた方にご案内しております。ご案内を受けた方でまだ参加していない方は12月末までに参加してください。今年度も外部事業社に委託して保健指導を実施しています。

12

13

2

便潜血陽性者フォロー

便潜血検査で精密検査が必要（陽性）と判断された方に、当健保から大腸内視鏡検査（大腸カメラ）受診のお便りをお送りし、大腸の病変（がん・ポリープ・潰瘍など）の早期発見・早期治療を勧奨しています。2020年は新型コロナウイルスの感染拡大や医療機関の情勢を鑑みて案内を見合わせましたが、2021年はお便りの送付を再開いたします。案内が届きましたら、必ず大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を受診してください。

当健保で2017～2019年の3年間に便潜血陽性で大腸カメラを受け、異常が発見されたのべ人数

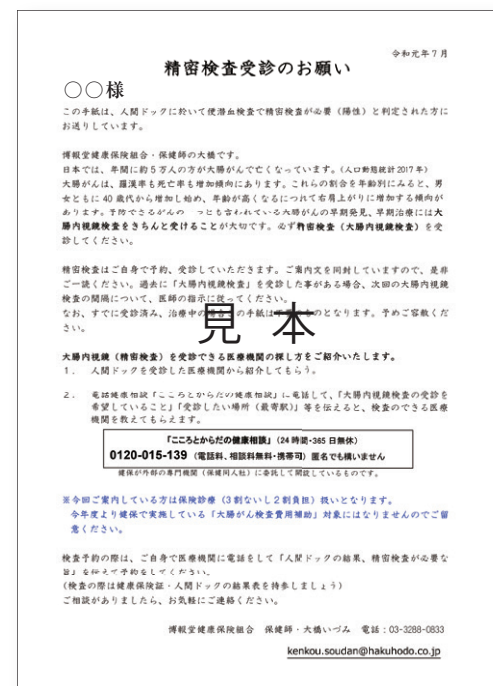
便潜血陽性
1,259人

大腸ポリープが
見つかった人
111人

大腸がんと
診断された人
35人

2017～2019年の3年間で、健保組合からお便りを出したのべ1,259人の便潜血陽性者のうち、9%（111人）に大腸ポリープが見つかっています。見つかった方の32%（35人）に大腸がんが発見され、残りの76人は大腸ポリープ切除を行いました。

便潜血陽性者へのご案内



便潜血陽性者の方には、
健保組合からお便りが届きます

便潜血陽性の方には「痔があるから」などの理由で精密検査は不要、と考える方もいらっしゃると思いますが、痔の奥に大腸ポリープやがんが隠れていることがあります。

痔のせいと自己判断せず、大腸カメラ（内視鏡）を受けてください。

3

重症化予防「糖尿病性腎症」「血管病」

健診結果と診療情報から、近い将来重篤な状態を招く可能性のあるリスク保有者に、リスクの低減と健康状態の回復、維持・増進をめざし生活改善の支援をしていきます。

「糖尿病性腎症予防プログラム」（新規）

近い将来「糖尿病性腎症」の可能性のある方に予防プログラムを実施します。糖尿病性腎症初期は自覚症状が出ないため、気づかぬうちに進行してしまいます。早い段階で症状の悪化を予防し、将来「人工透析」などに陥ることを回避します。健診結果から糖尿病性腎症の可能性があると判断された方に検査キット「微量アルブミン尿検査」をお送りします。尿検査の結果、糖尿病性腎症の発症リスクが高いと判断された方には、スマホによる管理栄養士の食事アドバイスを受けていただき、数値改善をめざします。

糖尿病性腎症予防プログラムの流れ



「血管病予防プログラム」（継続）

心筋梗塞や脳卒中など動脈硬化に伴う血管病予防プログラムを今年度も実施します。対象になった方へ個別にご案内する予定です。案内が届きましたらご参加ください。

4

人間ドック結果フォロー

健保組合の医療専門職が人間ドックの結果から病気の前兆となる異常を見つけたり、経年変化や生活習慣（問診結果）から、病院受診のタイミングや予防につながるライフスタイルの提案、健康不安の相談など、個別に支援を行います。

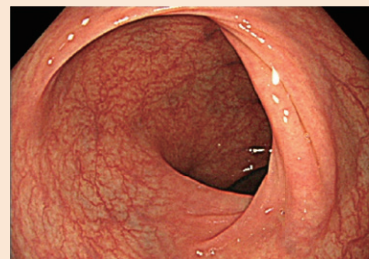
人間ドック結果フォローへのご案内

事業所に勤務されている方	被扶養者・特例退職者・任意継続者の方
メールまたは電話でご案内しています。 40分の面談を基本スタイルとし、当健保の医療専門職が健診結果の見方や数値改善の支援をいたします。	電話でご案内しています。 人間ドックの健診結果から医療機関への受診が必要と思われる方へ、当健保の医療専門職が受診勧奨のご連絡をいたします。

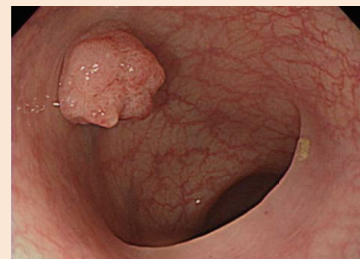
実際の内視鏡の画像

「異常あり」と診断されたら、精密検査で「良性」か「大腸がん」かの判定を行います。早期で発見できれば、その場で切除することもできます。大腸ポリープは、放置するとがん化することがあります。

正常な大腸



大腸ポリープ



健保組合が補助する検査

大腸がん検査

- 対象者** 50歳以上の被保険者（3年に1回）
- 検査** 大腸カメラ（内視鏡）または大腸CT検査
- 補助額** 検査費用の5割の金額を補助（上限15,000円、100円未満切り捨て）

補助金は実費の半額ですが、一般的に保険診療の方が自己負担額は少なくなります。（自己負担：原則3割。2割の場合もあり。）保険診療とは、便潜血陽性の他、自覚症状（例：腹痛、便秘と下痢を交互に繰り返す、血便など）がある場合、診察した医師が保険診療と判断した場合をいいます。検査中に組織採取やポリープ切除を行う等、医療行為が行われた場合や、過去に同じ医療機関を受診したことがあり、履歴に傷病名がある場合なども「〇〇疑い」で保険診療になることがあります。

脳ドック【MRI・MRA】を含む検査

- 対象者** 50歳以上の被保険者（2年に1回）
- 補助額** 検査費用の5割の金額を補助（上限25,000円、100円未満切り捨て）

MRIあるいはMRAを1つだけ受診した場合は、補助の対象にはなりません。
脳CT検査は補助の対象にはなりません。

アミノインデックスがんリスクスクリーニング

- 対象者** 45歳以上の被保険者（1年に1回）
- 補助額** 1人10,000円を上限に補助

がんのリスクを評価する検査です。「がんであるかどうかを確定する検査ではない」ことを十分ご理解のうえ、受診してください。
検査を受けられる医療機関は限られています。
<http://search.aminoindex.jp>

補助金申請の流れ

補助金対象にならない（保険診療扱いとなる）ケースが多数見受けられます。受診される前に、必ず健保組合にお問い合わせください。

健保組合に問い合わせる

- 補助金対象の可否について
 - 補助金申請用紙の取り寄せについて
- 当健保ホームページの申請フローもご参照ください。
当健保 HP トップ > 人間ドックと疾病予防 > 脳ドック、大腸がん検査、アミノインデックス検査、インフルエンザ予防接種の補助

【当健保問い合わせ先】03-3288-0833



医療機関を決める

検査を受ける医療機関はご自身で探していただきます（受診医療機関に指定はありません）。人間ドックのオプションで受けられる場合もありますので、各医療機関にお問い合わせください。

医療機関はこちらから探してもらうこともできます
「こころとからだの健康相談」（匿名可）
0120-015-139
(24時間・365日無休／電話料・相談料無料、携帯可)
当健保が外部の専門機関（保健同人社）に委託して開設しているものです

受診する

検査の領収書を必ずもってください（検査名・金額が記載されていること）。

当健保へ申請する

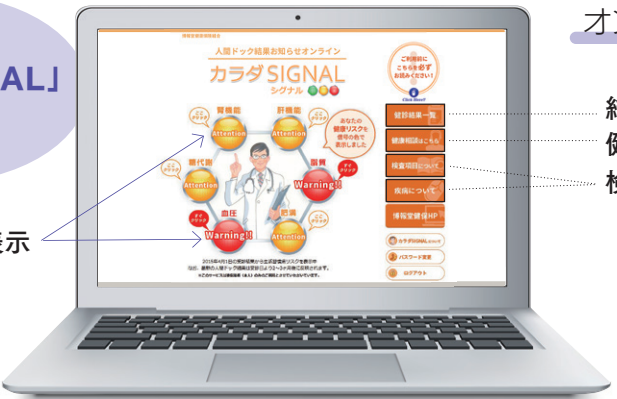
申請書へ必要事項記入・押印・領収書（原本）を添付の上、当健保宛てに送付してください。
受診日より1か月以内に当健保必着でお送りください。

「カラダSIGNAL」で健診結果を有効活用！

人間ドックの結果管理をオンラインで始めましょう。人間ドックは受けることはもちろんですが、受けた後の行動がとても大切です。「カラダSIGNAL」は、今回の結果の確認とともに経年のカラダの変化に「気づく」機会となります。「カラダSIGNAL」に登録し、自己の健康管理に活用しましょう。

「カラダSIGNAL」
トップ画面

健康リスク表示



受診後の健康管理は
オンラインで！

結果履歴一覧表示
健康相談
検査項目と疾病解説

「カラダSIGNAL」ログイン方法

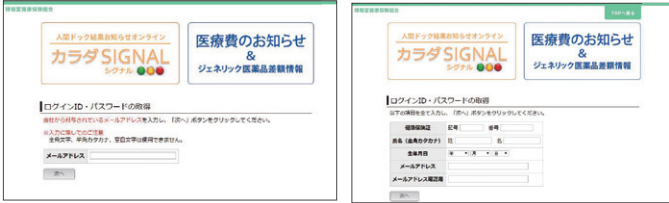
- 1 当健保ホームページ <http://www.hakuhodo-kenpo.or.jp/> にアクセスし、「カラダSIGNAL」をクリック。
- 2 表示された画面から、IDとパスワードの取得手続きをする。



【ご注意】
このサービスは被保険者（本人）のみを対象としています。



- 3 画面に出てくる入力欄に必要事項を入力し、「次へ」ボタンをクリックしてください。システムが自動的にIDとパスワードを発行します。
- 事業所にお勤めの方
「会社のメールアドレスによりID、PWを取得します。」をクリック
- 特例退職、任意継続の方
「個人のメールアドレスによりID、PWを取得します。」をクリック



- 4 2の画面で、発行されたIDとパスワードを入力ログインすると、ご利用できます。（同じIDとパスワードで「医療費のお知らせ&ジェネリック医薬品差額情報」も見るができます）

【ログインに関する問い合わせ先】 バリューHR カスタマーサービス TEL.0570-075-708（土日祝日を除く9:30～18:00）
ご覧になれるのは被保険者（本人）のみとなります。

地区別契約医療機関一覧表

博報堂健保健診予約センター Tel.03-5360-6570

* レディースデーやレディースフロア、女性医師の対応の詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

予約はできる限り早期に 3月9日以降の予約はできません 3月23日以降の受診は認められません

- 医療機関において新型コロナウイルス感染症が発生した場合、一時業務停止になり予約が無効になります。再予約できる受診枠が残っていなければ受診できない可能性があります。
- 介助が必要な方は、医療機関に事前にご連絡ください。
- 受付時間に間に合わず連絡がない場合は、別日の受診となります。ご注意ください。

地区	医療機関名・予約電話番号・最寄り駅	新型コロナの影響による変更点 およびその他特記事項	健診 実施曜日	レディース 対応可 ＊	乳がん 検査 実施曜日	乳がん 検査方法	子宮頸がん 検査実施曜日	胃カメラ検査			胸部 CT検査		提携医療機関にて実施の検査
								実施曜日	経口	経鼻	WEB 予約	電話 予約	
北海道	新規 日本健康倶楽部北海道支部 ☎011-707-1115 [JR札幌]	胃カメラ検査 実施なし	月～金	レディースデー有	水・木	エコーまたはマンモ	月～金	実施なし	×	×		○	胸部CT検査：LSI札幌クリニック (TEL.0120-151-866) に直接予約後、博報堂健保健診予約センターにご連絡ください 子宮頸がん検査：エムズレディースクリニック 札幌駅前アップルレディースクリニック
	明日佳札幌健診センター ☎011-531-2226 [地下鉄中島公園]	胸部CT検査 実施なし	火～金		火～金	エコーまたはマンモ	火～金	火～金	○	○	実施なし		
青森	あおもり協立病院 ☎017-729-3261 [JR青森]	胸部CT検査は基本検査項目に入っていますので、予約の必要はありません。胸部CT検査を希望しない場合は、その旨を受診当日受付でお伝えください	月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	×	予約不要		乳がん（エコー）検査：青森県総合健診センター（TEL.017-765-2570）に直接予約後、博報堂健保健診予約センターにご連絡ください
秋田	秋田県総合保健センター ☎018-831-2013 [JR秋田]	人間ドックの実施は2・3月のみ	月～金	レディースデー有	火～木	エコーまたはマンモ	火～木	火～金	○	○	実施なし		
盛岡	遠山病院 ☎019-651-2118 [JR盛岡]		月～水・金		月～水	エコーまたはマンモ	月～水・金	火・金	○	×	○		
宮城	せんだい総合健診クリニック ☎022-221-0066 [JR・地下鉄仙台]	人間ドックの実施は2・3月のみ 経鼻カメラは医師の判断	月～金	レディースフロア	月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	×	○		
	新規 宮城県成人病予防協会附属仙台循環器病センター ☎022-375-7113 [仙台市営地下鉄中央]	胸部CT検査 実施なし	月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	×	実施なし		
福島	桑野協立病院 ☎024-923-6177 [JR郡山]	人間ドックの実施は2・3月のみ 胃カメラ検査 実施なし	月～水・金		月～水・金	マンモ	月～水・金	実施なし	×	×	○	○	乳がん（エコー）検査：星総合病院 (TEL.024-983-5516) に直接予約後、博報堂健保健診予約センターにご連絡ください 子宮頸がん検査：塚原産婦人科病院
	新規 福島県保健衛生協会総合健診センター ☎024-546-3533 [JR福島]	人間ドックの実施は1・2月のみ	月～水・金		月～水・金	マンモ	月～水・金	月～水・金	○	×	○		乳がん（エコー）検査：わたり病院健診センター (TEL.024-522-3446) に直接予約後、博報堂健保健診予約センターにご連絡ください
新潟	新潟県保健衛生センター 成人病検診センター ☎025-267-6328 [JR白山]		月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月・水～金	○	×		○	胸部CT検査：新潟南病院
	新潟健診プラザ ☎025-245-1177 [JR新潟]	人間ドックの実施は2・3月のみ	月～金	レディースフロア	月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	○	○	○	
	新潟万代病院 ☎025-244-4700 [JR新潟]		月～金		エコー：月～金 マンモ：水～金	エコーまたはマンモ	水～金	月・水～金	○	×	○	○	
富山	富山市医師会健康管理センター ☎076-422-4811 [JR富山]	胃カメラ検査 実施なし	月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	実施なし	×	×	○		
	新規 北陸予防医学協会とやま健診プラザ ☎076-471-5789 [富山ライトレール粟島]	胃カメラ検査 実施なし	月～木	レディースフロア	月～木	エコーまたはマンモ	月～木	実施なし	×	×		○	
金沢	金沢聖霊総合病院 ☎076-231-7900 [JR金沢,バス南町、香林坊、長町、富本町]		月・水・木		月・水・木	エコーまたはマンモ	月・水・木	月・水・木	○	×	○	○	

博報堂健保健診予約センター Tel.03-5360-6570

* レディースデーやレディースフロア、女性医師の対応の詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

予約はできる限り早期に 3月9日以降の予約はできません 3月23日以降の受診は認められません

- 医療機関において新型コロナウイルス感染症が発生した場合、一時業務停止になり予約が無効になります。再予約できる受診枠が残っていないければ受診できない可能性があります。
- 介助が必要な方は、医療機関に事前にご連絡ください。
- 受付時間に間に合わず連絡がない場合は、別日の受診となります。ご注意ください。

地区	医療機関名・予約電話番号・最寄り駅	新型コロナの影響による変更点 およびその他特記事項	健診 実施曜日	レディース 対応可 *	乳がん 検査 実施曜日	乳がん 検査方法	子宮頸がん 検査実施曜日	胃カメラ検査			胸部 CT検査		提携医療機関にて実施の検査
								実施曜日	経口	経鼻	WEB 予約	電話 予約	
埼玉	大宮シティクリニック ☎0120-30-1983 [JR大宮]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○		
千葉	花輪クリニック ☎047-422-2202 [JR・京成船橋]		月～土	レディースフロア	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～金	○	×		○	胸部CT検査：北習志野花輪病院
	メディカルスクエア妻の杜クリニック ☎047-406-5000 [JR津田沼]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	経口： 火～水・土 経鼻：月～土	○	○	○		
	新浦安虎の門クリニック ☎047-381-2088 [JR新浦安]	子宮頸がん検査 実施なし	月～日		エコー：月～日 マンモ：月～土	エコーまたはマンモ	実施なし	火・木・土	○	○	○		
東京	[女性専用施設] 新規 イーク有楽町 ☎0120-190-828 [JR・地下鉄有楽町、銀座]	女性専用施設 イーク丸の内を受診されていた方は、過去の健診結果が引き継がれます	月～金	女性専用施設	月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	×	○		胸部CT検査：メディカルスキャンニング東京
	アムス丸の内パレスビルクリニック ☎03-3211-1171 [JR東京,地下鉄大手町]		月～土	レディースデー有	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	×	○		
	丸の内クリニック ☎03-5223-8822 [JR東京,地下鉄大手町]		月～土	レディースデー有	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～金	○	○	○		胸部CT検査：メディカルスキャンニング東京
	日本橋室町クリニック ☎03-5770-1250 [地下鉄三越前]		月～土		月～土	エコー	月～土	月～金	○	×		○	胸部CT検査：新赤坂クリニック六本木本院
	新規 日本橋室町三井タワーミッドタウンクリニック ☎03-3231-2068 [地下鉄三越前]	電話がつながりにくい時は、HPのお問い合わせからご連絡ください	月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	○	○		
	[男女別施設（近隣）] 浜田病院付属クリニックメンズ健診センター 浜田病院本院レディース健診センター ☎03-5280-1080 [JR・地下鉄御茶ノ水,地下鉄新御茶ノ水]	男性と女性で実施施設が異なります	月～土	男女別施設	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	男：月・水～金 女：月～土	○	○		○	胸部CT検査を希望する方は「バリューHRビルクリニック」「新赤坂クリニック」「横浜北幸クリニック」に直接予約をお取りください（7頁参照）
	新赤坂クリニック六本木本院 ☎03-5770-1250 [地下鉄六本木]	乳がん（マンモグラフィ）検査を希望する場合は、その旨をドック受診日当日受付でお伝えください	月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～金	○	○	○		乳がん（マンモグラフィ）検査： 平松レディースクリニック、海老根ウィメンズクリニック、六本木プレストレディースクリニック
	赤坂永沢クリニック ☎03-3583-6710 [地下鉄赤坂見附、赤坂]		月～土		月～土	エコー	月～土	火～木	○	×	○		胸部CT検査：メディカルスキャンニング溜池山王クリニック 乳がん（エコー）検査・子宮頸がん検査：宮崎産婦人科
	赤坂桜十字クリニック ☎03-6854-1220 [地下鉄赤坂見附、赤坂]		月～金	レディースデー有	月～金	エコーまたはマンモ	月・水・金	月～金	○	○		○	胸部CT検査：恵比寿桜十字クリニック
	東京ミッドタウンクリニック ☎03-5413-0081 [地下鉄六本木]	電話がつながりにくい時は、HPのお問い合わせからご連絡ください	月～日	レディースデー有	月～日	エコーまたはマンモ	月～日	月～日	○	○	○		
	国際医療福祉大学三田病院 ☎03-3451-8127 [地下鉄赤羽橋、麻布十番]		月～金		月～木	エコーまたはマンモ	月～木	月～金	○	×	○		

博報堂健保健診予約センター Tel.03-5360-6570

* レディースデーやレディースフロア、女性医師の対応の詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

予約はできる限り早期に 3月9日以降の予約はできません 3月23日以降の受診は認められません

- 医療機関において新型コロナウイルス感染症が発生した場合、一時業務停止になり予約が無効になります。再予約できる受診枠が残っていないければ受診できない可能性があります。
- 介助が必要な方は、医療機関に事前にご連絡ください。
- 受付時間に間に合わず連絡がない場合は、別日の受診となります。ご注意ください。

地区	医療機関名・予約電話番号・最寄り駅	新型コロナの影響による変更点 およびその他特記事項	健診 実施曜日	レディース 対応可 *	乳がん 検査 実施曜日	乳がん 検査方法	子宮頸がん 検査実施曜日	胃カメラ検査			胸部 CT検査		提携医療機関にて実施の検査
								実施曜日	経口	経鼻	WEB 予約	電話 予約	
東京	新規 チームメディカルクリニック ☎03-6206-1338 [JR新橋,地下鉄内幸町、虎ノ門、霞が関]		月～金	レディースデー有	月～金	エコー	水	月・火	○	○		○	胸部CT検査を希望する方は「バリューHRビルクリニック」「新赤坂クリニック」「横浜北幸クリニック」に直接予約をお取りください（7頁参照）
	霞が関ビル診療所 ☎03-3239-0017 [地下鉄霞ヶ関、虎ノ門]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～金	○	×		○	
	東都クリニック ☎03-3239-0302 [地下鉄赤坂見附、永田町]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～金	○	×		○	
	東京女子医科大学附属 成人医学センター ☎03-3499-1911 [JR渋谷]		月～土		エコー： 月～水・金・土 マンモ： 月・火・金・土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○	○	
	日本赤十字社医療センター ☎03-3400-0372・0373 [JR恵比寿、渋谷,地下鉄広尾]		月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	○	○	○	
	恵比寿ガーデンプレイスクリニック ☎03-6854-1515 [JR・地下鉄恵比寿]		月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～水・金	火・木	○	○	○	○	
	[託児室あり] フィオーレ健診クリニック ☎03-5287-6211 [地下鉄東新宿]	託児室利用の際は、問診票到着後、事前に電話予約が必要	月～土	レディースフロア	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○	○	
	楠樹記念クリニック ☎03-3344-6666 [JR新宿,地下鉄西新宿、都庁前]		月～日		月～日	エコーまたはマンモ	月～日	月～金	○	×	○		
	バリューHRビルクリニック ☎0570-075-710 [JR代々木]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	東京都予防医学協会 ☎03-3269-2190 [JR・地下鉄市ヶ谷]	胸部CT検査は基本項目に入っていますので、予約の必要はありません。胸部CT検査を希望しない場合は、その旨を受診日当日に受付でお伝えください	月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	×	予約不要		
	新宿センタービルクリニック ☎03-3346-1152 [JR・私鉄・地下鉄新宿]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	×	○		胸部CT検査：メディカルスキャニング新宿
	新宿追分クリニック ☎0120-28-3113 [JR新宿,地下鉄新宿三丁目]		月～土	レディースフロア	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	新宿健診プラザ ☎03-3207-1111 [地下鉄東新宿]		月～土	レディースフロア	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	×	○	○	
	聖母病院 ☎03-3951-1129 [西武新宿線下落合]		月～土		火～木・土	エコーまたはマンモ	火～木・土	月～土	○	○	○		
	春日クリニック ☎03-3816-5840 [地下鉄春日]		月～土	レディースフロア	月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○		

博報堂健保健診予約センター Tel.03-5360-6570

* レディースデーやレディースフロア、女性医師の対応の詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

予約はできる限り早期に 3月9日以降の予約はできません 3月23日以降の受診は認められません

- 医療機関において新型コロナウイルス感染症が発生した場合、一時業務停止になり予約が無効になります。再予約できる受診枠が残っていないければ受診できない可能性があります。
- 介助が必要な方は、医療機関に事前にご連絡ください。
- 受付時間に間に合わず連絡がない場合は、別日の受診となります。ご注意ください。

地区	医療機関名・予約電話番号・最寄り駅	新型コロナの影響による変更点 およびその他特記事項	健診 実施曜日	レディース 対応可 *	乳がん 検査 実施曜日	乳がん 検査方法	子宮頸がん 検査実施曜日	胃カメラ検査			胸部 CT検査		提携医療機関にて実施の検査
								実施曜日	経口	経鼻	WEB 予約	電話 予約	
東京	平塚胃腸クリニック ☎03-3984-4316 [JR・私鉄・地下鉄池袋]		月～土	レディースデー有	月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	×	○		胸部CT検査：平塚胃腸病院
	赤羽病院健康管理センター ☎03-3901-4941 [JR赤羽, 地下鉄赤羽岩淵]	胃カメラ検査は1週間前までに事前検査が必要。ただし、赤羽病院での胃カメラ受診から1年以内であれば事前検査不要	月～土	レディースデー有	エコー：木・金・土 マンモ：木・金	エコーまたは マンモ	木・金	経口：木～土 経鼻：木・金	○	○	○		
	オリエンタル上野健診センター ☎03-5816-0720 [JR御徒町]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	経口：月～土 経鼻：月～金	○	○	○		
	河北健診クリニック ☎03-5377-2511 [JR高円寺]		月～土	レディースデー有	月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	野村病院予防医学センター ☎0422-47-8811 [JR吉祥寺, 京王線調布]		月～土	レディースフロア	月～土	マンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	日産厚生会診療所 ☎03-3504-1643 [JR新橋, 地下鉄内幸町、虎ノ門、霞ヶ関]	胃カメラ検査 実施なし 子宮頸がん検査 実施なし	月～金		月～金	エコー	実施なし	実施なし	×	×		○	胸部CT検査を希望する方は「バリューHRビルクリニック」「新赤坂クリニック」「横浜北幸クリニック」に直接予約をお取りください（7頁参照）
	昭和大学豊洲クリニック予防医学センター ☎03-3531-9701 [地下鉄豊洲]		月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	×	○	○	胸部CT、胃カメラ、乳がん（エコー、マンモ）、子宮頸がん検査：昭和大学江東豊洲病院
	日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利 ☎03-3635-5711 [JR錦糸町]		月～金	レディースデー有	月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	×		○	胸部CT検査を希望する方は「バリューHRビルクリニック」「新赤坂クリニック」「横浜北幸クリニック」に直接予約をお取りください（7頁参照）
神奈川	横浜東口クリニック ☎045-453-3366 [JR・私鉄横浜]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	×		○	胸部CT検査：メディカルスキャンニング横浜クリニック
	みなとみらいメディカルスクエア ☎045-228-2000 [みなとみらい線みなとみらい]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	アムスランドマーククリニック ☎045-222-5588 [JR・地下鉄桜木町, みなとみらい線みなとみらい]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	×	○	○	
	横浜総合健診センター ☎045-461-1230 [JR・私鉄横浜]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	横浜北幸クリニック ☎03-5770-1250 [JR・私鉄横浜]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～金	○	○	○	○	
	神奈川県予防医学協会 ☎045-641-8502 [JR・市営地下鉄関内, みなとみらい線日本大通り]		月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	○	○	○	
	アルファメディック・クリニック ☎044-511-6116 [JR川崎, 京急川崎]		月～土	レディースデー有	月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	○	○		
	湘南健康管理センター ☎0467-86-6570 [JR茅ヶ崎]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	×	○		胃カメラ検査：湘南東部総合病院

博報堂健保健診予約センター Tel.03-5360-6570

* レディースデーやレディースフロア、女性医師の対応の詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

予約はできる限り早期に 3月9日以降の予約はできません 3月23日以降の受診は認められません

- 医療機関において新型コロナウイルス感染症が発生した場合、一時業務停止になり予約が無効になります。再予約できる受診枠が残っていない場合は受診できない可能性があります。
- 介助が必要な方は、医療機関に事前にご連絡ください。
- 受付時間に間に合わず連絡がない場合は、別日の受診となります。ご注意ください。

地区	医療機関名・予約電話番号・最寄り駅	新型コロナの影響による変更点 およびその他特記事項	健診 実施曜日	レディース 対応可 *	乳がん 検査 実施曜日	乳がん 検査方法	子宮頸がん 検査実施曜日	胃カメラ検査			胸部 CT検査		提携医療機関にて実施の検査
								実施曜日	経口	経鼻	WEB 予約	電話 予約	
静岡	静岡市静岡医師会健診センター・MEDIO ☎054-273-1921 [JR静岡]		月～金	レディースデー有	月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	○	○		
愛知	愛知健康増進財団 ☎052-951-3919 [名鉄清水、東大手、地下鉄市役所]	人間ドックの実施は2・3月のみ 胸部CT検査 実施なし	月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	火・水	○	○	実施なし		
	オリエンタルクリニック ☎052-741-5181 [地下鉄今池]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	×	○	○	○	
	メドック健康クリニック ☎052-752-1125 [地下鉄川名、吹上]	人間ドックの実施は1・2月のみ	月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	○	○		
	大雄会ルーセントクリニック ☎0800-500-1211 [JR・私鉄名古屋]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○		
京都	西村診療所 ☎075-365-3339 [JR京都]		月・木・金		月・木・金	エコーまたはマンモ	木	月・木・金	○	○	○		
大阪	アムスニューオータニクリニック ☎06-6949-0305 [JR大阪城公園]		月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	×	○	○	○	
	大野クリニック ☎06-6213-7230 [JR・南海・地下鉄各線・近鉄・阪神なんば]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～金	○	○	○		
	関西労働保健協会アクティ健診センター ☎06-6345-2210 [JR大阪、地下鉄・阪急・阪神梅田]	胃カメラ検査 実施なし 胸部CT検査は、40歳以上の方は基本検査項目に入っていますので、予約の必要はありません。胸部CT検査を希望されない場合は、その旨を受診当日受付でお伝えください	月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	実施なし	×	×	予約不要		
	フェスティバルタワー健診センター ☎0120-845-489 [地下鉄・京阪淀屋橋、地下鉄肥後橋、京阪渡辺橋]		月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	月～土	○	○	○		
	帝国ホテルクリニック ☎06-6881-4000 [JR桜ノ宮]	胃カメラ検査 実施なし	月～金		火～金	マンモ	火～金	実施なし	×	×	○		
	大阪府結核予防会 ☎06-6202-6667 [地下鉄・京阪淀屋橋]		月～金	レディースデー有	月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	×	○		
	関西労働保健協会 千里LC健診センター ☎06-6873-2210 [地下鉄・大阪モノレール千里中央]	胃カメラ検査 実施なし 胸部CT検査は、40歳以上の方は基本検査項目に入っていますので、予約の必要はありません。胸部CT検査を希望されない場合は、その旨を受診当日受付でお伝えください	月～土		月～土	エコーまたはマンモ	月～土	実施なし	×	×	予約不要		
神戸	朝日ビル中院クリニック ☎078-321-5586 [JR三宮、元町]		月～金		月～金	エコーまたはマンモ	月～金	月～金	○	○	○		子宮頸がん検査： レディースクリニックハヤシ、山辺レディースクリニック、 英ウイメンズクリニック、ゆかりレディースクリニック、 山下レディースクリニック

博報堂健保健診予約センター Tel.03-5360-6570

* レディースデーやレディースフロア、女性医師の対応の詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

予約はできる限り早期に 3月9日以降の予約はできません 3月23日以降の受診は認められません

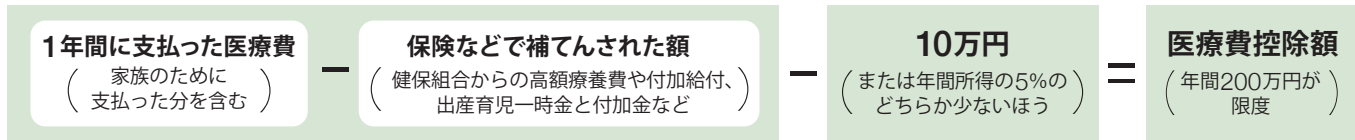
- 医療機関において新型コロナウイルス感染症が発生した場合、一時業務停止になり予約が無効になります。再予約できる受診枠が残っていなければ受診できない可能性があります。
- 介助が必要な方は、医療機関に事前にご連絡ください。
- 受付時間に間に合わず連絡がない場合は、別日の受診となります。ご注意ください。

地区	医療機関名・予約電話番号・最寄り駅	新型コロナの影響による変更点 およびその他特記事項	健診 実施曜日	レディース 対応可 *	乳がん 検査 実施曜日	乳がん 検査方法	子宮頸がん 検査実施曜日	胃カメラ検査			胸部 CT検査		提携医療機関にて実施の検査
								実施曜日	経口	経鼻	WEB 予約	電話 予約	
広島	健康倶楽部健診クリニック ☎082-249-7011 [市電中国電力本社前]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～金	○	○	○		胸部CT検査：霞クリニック
	メディックス広島健診センター ☎082-248-4115 [市電本通]	人間ドックの実施は3月のみ	月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～金	経口： 火・水・金 経鼻： 月・火・木・金	○	○	○		
香川	KKR 高松病院 ☎087-861-3261 [ことでん瓦町]	人間ドックの実施は2・3月のみ 胃カメラ検査 実施なし	月・水～金		月・水～金	エコーまたは マンモ	月・水～金	実施なし	×	×	○		
	新規 キナシ大林病院 ☎087-881-3218 [JR鬼無]	人間ドックの実施は3月のみ	月～土		月・火・木～土	マンモ	月・火・木～土	月～金	○	×	○		
高知	クリニック グリーンハウス ☎088-871-2529 [とさでん交通伊野線枳形]		月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～水・金	月～金	○	○	○		
	高知県総合保健協会 ☎088-832-9691 [とさでん交通棧橋通5丁目]		月～金	レディースデー有	月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	○	○	○	
愛媛	順風会健診センター ☎089-915-0002 [伊予鉄道高砂町]		月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	○		○	胸部CT検査：天山病院
福岡	天神クリニック ☎092-721-3583 [西鉄福岡,地下鉄天神]		月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	○	○		
	新規 福岡国際総合健診センター ☎092-712-7776 [地下鉄天神]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	○	○		胸部CT検査：九州画像診断クリニック
	桜十字福岡病院 ☎092-791-1120 [地下鉄七隈線渡辺通]	胃カメラ検査 実施なし	月～金	レディースエリア	月～金	エコーまたは マンモ	火～金	実施なし	×	×	○	○	
	桜十字博多駅健診クリニック ☎092-791-1120 [JR博多]	胃カメラ検査 実施なし 胸部CT検査 実施なし	月～金	レディースデー有	月～金	エコーまたは マンモ	水・金	実施なし	×	×	実施なし		
	新規 福岡山王病院 ☎092-832-1159 [地下鉄藤崎]		月～土		月～土	エコーまたは マンモ	月～土	月～土	○	○	○	○	
鹿児島	かごしま高岡病院 ☎099-226-4091 [市電高見馬場、加治屋町]	人間ドックの実施は2・3月のみ	月～金		月～金	エコーまたは マンモ	月～金	月～金	○	○	○	○	乳がん（エコー）、子宮頸がん検査： 中村（哲）産婦人科内科、よしながウイメンズクリニック 乳がん検査（エコー・マンモ）検査：大山クリニック
	中央クリニック ☎0120-255-545 [市電朝日通]	人間ドックの実施は2月のみ	月～水・金		月～水・金	エコーまたは マンモ	月～水・金	月・水・金	○	○	○		子宮頸がん検査： 中村（哲）産婦人科内科、片瀬クリニック
沖縄	琉生病院 ☎098-885-5131 [モノレール安里,バス坂下琉生病院前]		月～金		月～木	エコーまたは マンモ	月～木	月～金	○	○	○		

医療費控除で税金が戻ることがあります

医療費控除の申告手続きの際、従来の領収書の代わりとして健保が作成した医療費等の明細書（原本）で申告することができるようになっています。
当健保ホームページの「医療費のお知らせ」から、医療費控除申告に必要な書類を申請・入手することができます。
申請時期により入手できる期間が決まっていますので、ご確認のうえ、申請してください。

重 要 な
お 知 ら せ



医療費控除申告に必要な医療費等の明細書「医療費のお知らせ」の申請・入手方法・期間等は、以下のとおりです。

- 当健保ホームページの「申請手続き」>「その他の手続き」>「証明書等の発行を申請するとき」から「証明書等発行申請書」を印刷し、健保へ送付申請する。
- 当健保ホームページ「医療費のお知らせ」専用サイト（ログインが必要）からデータ（e-Tax 用）出力、または「医療費のお知らせ」（原本）を発行依頼する。（e-Tax 用のサイトは、1月12日頃オープン予定です）
- 入手または交付できる期間は、1月～11月診療分までは翌年2月8日以降、1月～12月診療分までは翌年3月5日以降に印刷またはデータ出力してください。



※全被保険者に対して配布しておりました「年間医療費のお知らせ」は、医療費通知のオンライン化に伴い2017年度より廃止しております。
※「医療費のお知らせ」専用サイトは、当健保ホームページの「医療費のお知らせ＆ジェネリック医薬品差額情報」（被保険者本人のみ）からご覧になれます。（ログインは「カラダ SIGNAL」と共通⇒本誌17頁を参照）

特例退職・任意継続被保険者の方へ、 「健康保険料（介護保険料含む）納付証明書」 の送付について

2020年1月から12月に納付していただいた健康保険料と介護保険料の納付証明書は、2021年1月下旬頃までにご自宅へ送付いたします。

被扶養者資格確認調査（検認）

健康保険組合は皆様から納めていただいている保険料で運営されています。そして、保険料は被扶養者の有無にかかわらず被保険者おひとり分の保険料となっており、被扶養者の方の医療費や給付金も保険料全体で補っています。そのため、被扶養者の方が扶養される条件を正しく満たしているかを定期的に確認する必要があります。
今年度の検認は、一般の方は対象者を限定して8月に、特例退職被保険者の方は11月に実施しました（この調査は、厚生労働省から1年に一度実施するよう指導されています）。

議員交代

〔2020年11月17日付〕（敬称略）

就任
理事（互選） 荒金 弘晴／博報堂従業員組合 委員長
議員（互選） 長峯 毅英／博報堂従業員組合 書記長
高野山 拓史／博報堂DYメディアパートナーズ 従業員組合 書記長

退任
理事（互選） 渡邊 千明
議員（互選） 東 純也
真野 翔一

錦会からのお知らせ

特例退職被保険者の皆様が趣味の活動を通して懇親をはかっているのが「錦会」という会員組織です。囲碁・卓球・お遊び麻雀・カメラ・寄席演芸・史跡探訪などのサークル活動が活発に行われ、錦会レポート発行などの活動も行っています。興味のある方はぜひ事務局にお問い合わせください。詳細は錦会 Web サイトをご覧ください

- 錦会事務局連絡先（E-mail）
ml-kanji@nishiki-kai.jp
- 錦会 Web サイト（URL）
https://www.nishiki-kai.jp
スマホからアクセスいただけます



健康保険被保険者証（健康保険証）に 個人単位番号（枝番）が追記されます

重 要 な
お 知 ら せ

2020年10月1日発行分より、健康保険証の「記号」「番号」に個人単位の番号「枝番」が追記されています。これは、2021年3月から、医療機関受診時に、窓口で「オンライン資格確認」が順次開始されるためです。
「オンライン資格確認」とは、医療機関の窓口を設置された端末で、提示された「健康保険証」や「マイナンバーカード」を、その被保険者が利用可能か、リアルタイムで照会する方法です。これにより資格外受診などを未然に防ぐことができます。

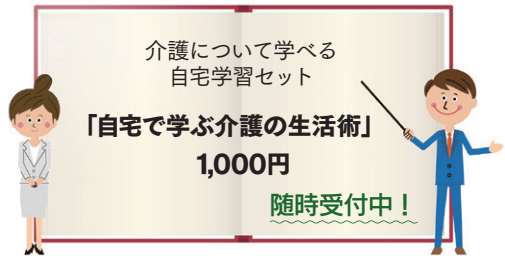


上記枝番は今後、新規発行または再発行される「健康保険証」に追記されますが、これまでに発行された健康保険証（枝番が記載されていない健康保険証）も引き続きご利用いただけます。

介護教室・健康教室のご案内

新型コロナウイルス感染拡大により、2021年3月開催分までの教室は全て中止となりました。
教室開催の代替として、オンラインを活用した通信研修が予定されています。詳細は当健保ホームページをご覧ください。
なお、自宅学習セットは、随時受け付けております。

受講対象者…被保険者と被扶養配偶者
申込方法…当健保ホームページの「介護教室はこちら」から「介護教室・健康教室受講申込書」を印刷し、必要事項をご記入のうえ健保まで郵送あるいは社内便でお送りください。



ホームページのご案内 | <http://www.hakuhodo-kenpo.or.jp/> ID… パスワード…

直営・借り上げ保養施設ゴールデンウィーク利用 のお知らせ（感染症対策継続中）

2021年ゴールデンウィークの利用は、規模を縮小する予定です。下記の日程で申し込みを受けますが、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて変更させていただく場合があります、ホームページでお知らせいたします。
感染症対策および保養施設の利用に関する詳細は、当健保ホームページをご覧ください。

- 利用期間…2021年4月29日(木)～5月4日(火)
博報堂軽井沢クラブは4月29日(木)～5月5日(水)
- 申込締切日…2021年3月17日(水) 午後3時
- 利用決定日…2021年3月23日(火)～24日(水)

【申込方法】

Office365「みんなの健保」から申し込みください。
Office365 ID を持たない方は、当健保ホームページから「利用申込書」を印刷して必要事項を記入のうえ、健保へお送りください。

【対象施設】

全ての施設で1泊のみの利用（連泊は不可）

〈食事付き施設〉

◆伊東保養所 3名用和室・4名用和室：各1室 全館禁煙
1泊2食付：大人3,000円 小人2,000円

◆河口湖保養所 5名用和洋室：3室 全館禁煙
1泊2食付：大人4,000円 小人3,000円

◆博報堂軽井沢クラブ 宿泊可能日：月・木・土曜日に限る
4名用和室：1室 全館禁煙
1泊2食付：大人3,000円 小人2,400円

〈マンションタイプ〉

◆苗場保養所 宿泊可能日：火・木・土曜日に限る
5名用：1室
1泊室料：3,000円
◆南紀白浜保養所 宿泊可能日：火・木・土曜日に限る
5名用：1室
1泊室料：3,000円

【休業のお知らせ】

伊東保養所・河口湖保養所… 5月5日(水)～6日(木)
博報堂軽井沢クラブ… 5月6日(木)～7日(金)

2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！

どうやって使うの？

ピッと
かざすだけ！とっても
簡単♪

医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
かざすだけ！

マイナンバーカードの
申請方法はこちら
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>


どんないいことが？ 6つのメリット

point 1 健康保険証として ずっと使える！



マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

point 2 医療保険の資格確認が スピーディに！



カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

point 3 手続きなしで限度額以上の 一時的な支払いが不要に！



限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

point 4 健康管理や 医療の質が向上！



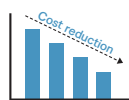
マイナポータルで、2021年3月(予定)から自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から自分の薬剤情報を確認できるようになります。

※特定健診情報の確認は、医療保険者によって開始時期が異なります。

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。

point 5 医療保険の 事務コストの削減！

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、医療保険者等の事務処理のコスト削減につながります。



point 6 マイナンバーカードで 医療費控除も便利に！



マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(2021年10月予定)。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて自動入力が可能になります。

よくある質問にお答えします



いつから健康保険証として使えるようになるの？

健康保険証としての利用は、2021年3月から順次始まる予定です。利用するための申し込みは、マイナポータルでできます。



どの病院や薬局で使えるの？

2021年3月から、医療機関や薬局などで、マイナンバーカードの健康保険証利用が順次可能となる予定です。利用できる医療機関や薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。



マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの？

健康保険証として使えるようになってからも、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、下記フリーダイヤルにおいて24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



マイナンバーについてのお問い合わせは…

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30



紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については

24時間 365日受付！