

・2025・

# 人間ドックガイド

博報堂健保は、人間ドックをはじめ保養所、メルマガ、スポーツジムなど、みなさんの健康をアシストしています！ 詳しくはホームページをご覧ください。



## CONTENTS

02 実施要領／03 検査項目／04 申込方法／05 受診時の注意／06 早期発見／08 予防／改善／09 パーソナル健康ダッシュボードのご案内／10 医療機関一覧表／20 各種検査と補助金申請／21 みんなの家庭の医学／22 保険証は2024年12月2日に廃止されました

# 実施要項

## 対象者と費用

● 2025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** 2024年12月31日までに博報堂健保の資格を取得している方

**年齢基準** 2024年12月31日を基準とした対象年齢を満たす方

**受診当日** 博報堂健保の資格を有している方（人間ドックの予約をしても、受診当日に博報堂健保の資格を脱退している場合、健保の費用補助は受けられません。例外なく全額自己負担となります）。

種類	対象者	自己負担額
人間ドック	28歳以上の被保険者 (2024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) (2024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。

医療機関との契約上、医療機関からの資料には「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

## 受診期間

2025年1月6日(月)～3月21日(金)

上記期間外で人間ドックを受診した場合、健保の費用補助は受けられません。例外なく全額自己負担となります。

## 受診予約申込期間

2024年12月16日(月)～2025年3月7日(金) ※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。お早めにお申し込みください。

申し込み可能な受診日は、申込日から2週間で降先の日程となります。

## 人間ドック実施医療機関

10～19ページに掲載

※以下2医療機関は契約終了

・チームメディカルクリニック（健診業務終了のため） ・東京女子医科大学附属成人医学センター（閉院のため）

## 受診当日に持参するもの

本人確認のため、当日は必ず以下のいずれかを忘れずに持参してください。①現行の健康保険証、②マイナ保険証\*または健保交付の「資格確認書」、③マイナンバーカードと健保交付済の『資格情報のお知らせ』。問診票類などは、予約した医療機関から送付されますので、受診案内資料に従ってください。

持参し忘れると、受付での資格確認に時間を要し、開始時間が予定より遅れます。

なお、医療機関によっては「マイナ保険証」での資格確認が対応不可のところもあります。医療機関から届いた健診案内等で、当日持参するものを事前に必ず確認してください。

※マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します（22～24ページ参照）。

# 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、10～19ページの「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・腎機能

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

（女性のみ）

マンモグラフィ（乳房 X 線検査）

（40歳以上の女性）

上記よりどちらか一つ選択

#### 腹 部

腹部超音波（腹部エコー）検査

#### 子 宮

子宮頸部細胞診・内診（医師採取）

（女性のみ）

### 選択できる検査および対象年齢

検査項目 (部位)	検査名 (内容)	対象の 年齢	対象の 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、 内診（医師採取）	全年齢	女性
血 液	前立腺腫瘍マーカー	50歳以上	男性

※年齢は2024年12月31日時点

### 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

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

●新赤坂クリニック青山

●新赤坂クリニック横浜

TEL.03-5770-1250 ※代表番号となります。

#### 胸部CT検査と胃バリウム検査を受診される場合

胸部CT検査を上記の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

医療機関との契約上「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

# 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 2024年12月28日（土）～2025年1月5日（日）

## インターネットでの申し込み

### パソコンからの申し込み

健保組合ホームページの「人間ドックと疾病予防」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。

健保組合ホームページはこちらから  
<https://www.hakuhodo-kenpo.or.jp/>

### スマホからの申し込み

こちらから  
アクセス



## 申し込みする際の留意点

- 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。
- 夫婦同日受診の申し込みは取りづらくなっています。また、日付から夫婦同日で空いている日の検索はできませんのでご注意ください。

夫婦一緒に申し込みの場合、配偶者連絡先として申込者の携帯番号やメールアドレスを入力するケースが多発しています。以下のような場合、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、あるいは本人につながる連絡先を登録してください（本人と家族の同一携帯番号の入力は不可です）。

### 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

- 人間ドック申し込み時に入力したメールアドレスへ、健保からの各種お知らせ、人間ドック、保養所関連情報、メルマガ等を配信いたします。  
なお、事業所勤務の被保険者は、人間ドック予約時のメールアドレスではなく、会社付与メールアドレスが優先となるため会社付与メール以外には配信されません。扶養家族や任意継続被保険者、特例退職被保険者の方ですでにメールアドレスを登録され、メルマガ等を受信済みの方は登録済みのメールアドレスが優先されます。

## インターネットでの申し込みができない方は、健保組合までご連絡ください

- 健保組合から「2025人間ドック申込書」をご自宅宛てに12/16以降に送付いたします。
- 被保険者から予約センターに「2025人間ドック申込書」をFAXまたは郵送で申し込み後、個別対応いたします。（博報堂健保専用の「2025人間ドック申込書」以外での申し込みは無効です ※送付先は申込書に記載）
- 申し込み可能な受診日は、申込日から3週間以降先の日程となります。
- 「2025人間ドック申込書」受理後、受付処理を開始するため、希望枠がすでに埋まっている場合もあります。
- 空き状況がその場で確認できるインターネットからの申し込みをおすすめします。  
博報堂健康保険組合 03-3288-0831（平日 10:00～12:00、13:00～15:00）

# 受診時の注意

## 予約・受診に対してのお願い

### ●例年3月になりますと受診枠が少なくなります。1月の受診をお勧めします

博報堂健保では各医療機関と交渉し、特別に予約枠を確保しています。予約変更による3月22日以降の受診はたとえ医療機関の都合であっても、健保では例外なく費用の負担をしませんので、全額自費となります。

### ●受診の際はマスクを着用（持参）ください

入館時の検温・手指消毒と館内でのマスク着用にご協力ください。

### ●受診をお控えいただきたいケース

受診前に以下の症状がある方は、予約をキャンセルして受診を控え、体調が回復してから再度予約をしてください。3月22日以降の受診は例外なく全額自己負担となりますので留意してください。

- ① かぜ症状（37.5℃以上の発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛）や、関節・筋肉痛、下痢、吐き気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害のある方
- ② コロナやインフルエンザに感染している方、及び感染後、厚生労働省の示す感染者の療養期間が終了していない方

### ●その他

医療機関によっては受診時にジェルネイルをされていると、胃カメラの受診不可となる場合があります。

検査キットがお手元に届いたら、必ず人間ドック受診時の注意事項を確認してください。体調等に不安がある時は必ず医療機関に問い合わせしてから受診してください。

### ●受診マナーについて

- 直接医療機関へ連絡し、受診枠や胃カメラの枠を事前に押さえる行為の禁止
- 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の禁止
- 社会人としてのルールやマナーに反する行為の禁止
- 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連絡してください。

## 予約の変更・キャンセルについて

人間ドックの予約は、インターネットで行っていただきますが、**予約の変更・キャンセルについては、博報堂健保健診予約センターへ直接電話をお願いします。**

※博報堂健保健診予約センターにキャンセルの連絡を失念すると、ご自身の受診歴は「受診済」となり、同じ年度の再予約はできません。

## 博報堂健保健診予約センター 03-5360-6570（バリューHR内）

※土日祝日を除く 9:30～18:00、12/28（土）～1/5（日）除く

**注意** 次の場合は、人間ドックの受診費用は全額自己負担となります。

- 博報堂健保健診予約センターを通さず、直接医療機関へ電話して日程変更をされた場合
- 予約日を後日に変更したことにより、受診当日、博報堂健保の資格を喪失していた場合
- 個人の都合や医療機関の都合により、受診期間を越えた期間に受診を希望した場合

**一度予約をすると、変更やキャンセルをした場合でもその枠は使用済みとなり消滅してしまいます。仮の枠押えは、絶対におやめください。**

## 健診結果について

健診結果は、受診先医療機関から申込時の入力住所に届きます。結果に関するお問い合わせは、受診先医療機関に直接連絡してください。なお、健診結果は個人情報にあたるため、受診者以外にはお答えできません。

# 早期発見

## 要再検査・要精密検査 医療機関受診

### 受診する医療機関の選び方

「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。

#### 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。

#### 3 上記①・②以外で受診希望、または、どこで受診したらよいかわからないとき

21 ページ「みんなの家庭の医学」の電話相談（0120-226-710）を活用ください。

#### 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り扱いを行い、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、人間ドック結果を求められた場合、当該医療職および専門機関に提出します。

- 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、本人に確認のうえ提出します。

## 便潜血陽性 大腸内視鏡検査

便潜血検査で精密検査が必要（陽性）と判断された方に、博報堂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。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。

### 当健保における大腸内視鏡検査実施結果（2023年）



2023年人間ドックでは359名が便潜血陽性と判定され、精密検査で内視鏡検査を受けた方から139人（69.2％）に大腸ポリープが見つかりました。さらにそのうちの7人（5.0%）が大腸がんと診断されています。  
便潜血陽性者の内視鏡検査受診率は56％のため、未受診者を含めるとさらに多くの方が大腸がんに罹患している可能性があります。

#### 便潜血陽性者への案内

便潜血陽性者の方には、  
健保組合からお便りが届きます

「痔があるから精密検査は不要」と考える方もいらっしゃいますが、痔の出血ではなく大腸ポリープやがんによる出血の場合もあります。  
大腸ポリープは放置するとがん化する可能性があることが判っています。自己判断せず、大腸カメラ（内視鏡）検査を受けてください。



#### 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

# 予防／改善

## 保健指導プログラム

- 1 人間ドックの結果から、40歳以上の被扶養者・特退の方で生活習慣（血圧・血糖・脂質）リスク保有者を対象に、国が定めた特定保健指導を実施します。
- 2 定期健康診断の結果から、事業所に勤務されている40歳以上の被保険者の方で生活習慣（血圧・血糖・脂質）リスク保有者を対象に、国が定めた特定保健指導を実施します。

### 1. 被扶養者・特退の方

今回の人間ドックの結果から対象になられた方へ、博報堂健保からプログラムの案内を人間ドック申し込み時に記入いただいた連絡先に送付します。内容を確認のうえ、申し込みをしてください。

人間ドック申し込み時の連絡先の記入間違いが発生しています。今一度記入した内容を確認してください。


### 2. 事業所に勤務されている方

定期健康診断の結果から対象になられた方へ、博報堂健保からプログラムの案内を「自宅に郵送」と「会社のメール」に送付します。12月末までに申し込み、保健指導面談を受けてください。



## 重症化予防プログラム

人間ドックの結果から「糖尿病性腎症」のリスクがある方に予防プログラムを実施しています。糖尿病性腎症初期は自覚症状がないため、気がつかないうちに病気が進行してしまいます。早い段階で症状の進行を止め、将来「人工透析」などに陥ることを回避または遅延を目的として腎機能の維持、保護に特化した予防プログラムを該当者へ個別に案内します。

 博報堂健保ホームページ

パーソナル健康ダッシュボード(旧 カラダSIGNAL)で  
健診結果から健康予測まで  
あなたの健康状態をわかりやすく可視化します

健診結果から、  
3年以内の  
健康予測まで



「あなたの健診結果」と  
「あなたの生活習慣」が  
ひと目でわかるように構成されており、  
健康管理上で注意しておきたい項目を  
ピックアップします。

健診結果をもとに、  
3年以内の疾病リスクが  
予測できます。



「パーソナル健康ダッシュボード」  
(旧 カラダSIGNAL)

当健保ホームページ  
<https://www.hakuhodo-kenpo.or.jp/>

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。  
\*レディースフロアは婦人科エリアのみの場合も含まれます。

予約はできる限り早期に 3月8日以降の予約はできません 3月22日以降の受診は認められません

- 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。
- 2024年10月末時点の状況です。下記の期間・内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

地区	医療機関名【最寄り駅】	健診 実施曜日	胃カメラ 検査実施曜日	胃カメラ検査		レディース対応		乳がん検査 実施曜日	乳がん検査		子宮がん 検査実施曜日	胸部 CT 検査		医師からの 結果説明	提携医療機関にて実施の検査／その他特記事項
				経口	経鼻	レディース	フロア		エコー	マンモ		WEB予約	電話予約		
北海道	日本健康倶楽部北海道支部診療所 さつきた健診の杜クリニック 【JR 他 札幌】	月～土 土は不定期	実施なし	—	—	○		水・木・金	○	○	木・金	—	○	—	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連絡 子宮がん検査：エムズレディースクリニック、Noriko ウィメンズヘルスクリニック
	明日佳札幌健診センター 【地下鉄 中島公園】	月～土	月～水	○	○	○		月～土	○	○	月～土	実施なし		○	
青森	あおもり協立病院 【JR 青森】	月～金	月～金	○	—			火・水	※	○	火・水	○	—	—	※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連絡
秋田	秋田県総合保健センター 【JR 秋田】	火～木	火・水	○	○			火～木	○	○	火～木	実施なし		○	
岩手	遠山病院 【JR 盛岡】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	—	○	—	1・2月のみ
宮城	せんだい総合健診クリニック 【JR・地下鉄 仙台】	月～金	月～金	○	○		○	月～金	○	○	月～金	○	—	—	1・2月のみ
	宮城県成人病予防協会 附属仙台循環器病センター 【仙台市地下鉄 泉中央】	月～金	月～金	○	—			月～金	○	○	月～金	実施なし		—	2・3月のみ
福島	福島県保健衛生協会総合健診センター 【JR 福島】	月～水・金	—	—	—			月～水・金	—	○	月～水・金	実施なし		—	胃カメラ：今年度、博報堂健保で受診可能な日はなし 1・2月のみ
	社会医療法人福島厚生会福島第一病院 【福島交通飯坂線 上松川、笹谷】	月・水・木	水・木	○	○			水・木	○	○	※月～水・金	○	—	○	※子宮がん検査：福島県保健衛生協会総合健診センター（TEL.024-546-3533）に直接予約後、博報堂健保健診予約センターに連絡 2・3月のみ
	土屋病院健診センター 【JR 郡山】	月～土	月・木～土	○	○			月・火・木～土	○	○	—	○	○	—	2・3月のみ
	南東北春日リハビリテーション病院 【JR 須賀川】	月・火・木	月・火・木	○	○			月・火・木	○	○	月・火・木	—	○	—	乳がん検査、子宮がん検査：小林医院 1月のみ
新潟	新潟県保健衛生センター 成人病検診センター 【JR 白山】	月～金	水・金	○	—			月～金	○	○	月～金	—	○	○	胸部CT検査：新潟南病院 1・2月のみ
	新潟健診プラザ 【JR 新潟】	月～金	火～金	○	○		○	月～金	○	○	月～金	—	○	—	2・3月のみ
	新潟万代病院 【JR 新潟】	月～金	火～金	○	○			月～金	○	○	火・木・金	○	○	○	
富山	富山市医師会健康管理センター 【JR 富山】	火～金	火～金	○	○			火～金	○	○	火～金	○	○	○	1・2月のみ
	北陸予防医学協会とやま健診プラザ 【富山ライトレール 粟島】	月～金	金	○	—		○	月～金	○	○	月～木	○	○	—	1月のみ
石川	金沢聖霊総合病院 【JR 金沢、バス 南町、香林坊、長町、富本町】	月～金	月～木	○	—			月～金	○	○	月・火・木・金	○	○	○	1・2月のみ

医療機関との契約上、「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

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。  
\*レディースフロアは婦人科エリアのみの場合もあります。

予約はできる限り早期に 3月8日以降の予約はできません 3月22日以降の受診は認められません

- 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。
- 2024年10月末時点の状況です。下記の期間・内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

地区	医療機関名【最寄り駅】	健診 実施曜日	胃カメラ 検査実施曜日	胃カメラ検査		レディース対応		乳がん検査 実施曜日	乳がん検査		子宮がん 検査実施曜日	胸部 CT 検査		医師からの 結果説明	提携医療機関にて実施の検査／その他特記事項
				経口	経鼻	レディース	フロア		エコー	マンモ		WEB予約	電話予約		
埼玉	大宮シティクリニック 【JR 大宮】	月～土	月～土	○	○		○	月～土	○	○	月～土	○	○	○	1・2月のみ
千葉	花輪クリニック 【JR・京成 船橋】	月～土	月・火・ 木・土	○	—		○	月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	メディカルスクエア奏の杜クリニック 【JR 津田沼】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	新浦安虎の門クリニック 【JR 新浦安】	月～土	木・土	○	○			月～土	○	○	実施なし	○	—	○	
東京	イーク有楽町 【JR・地下鉄 有楽町、銀座、日比谷】	月～土	月～土	○	—	(女性専用施設)		月～土	○	○	月～土	○	—	○	胸部CT検査：メディカルスキャニング銀座
	アムス丸の内パレスビルクリニック 【JR 東京、地下鉄 大手町】	月～土	月～土	○	—	○		月～土	○	○	月～土	○	○	○	
	丸の内クリニック 【JR 他 東京、地下鉄 大手町】	月～土	月～金	○	○	○		月～土	○	○	月～土	○	—	○	胸部CT検査：メディカルスキャニング東京
	新赤坂クリニック銀座 【地下鉄 銀座、東銀座、銀座一丁目】	月～土	月～金	○	○			月～土	○	○	月～土	—	○	○	胸部CT検査：新赤坂クリニック青山
	日本橋室町三井タワー ミッドタウンクリニック 【地下鉄 三越前】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	浜田病院健康クリニックメンズ健診センター 浜田病院レディース健診センター 【JR・地下鉄 御茶ノ水、地下鉄 新御茶ノ水】	月～土	男：月～水・金 女：月～金	○	○	(男女別施設)		月～土	○	○	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 青山」「新赤坂クリニック横浜」に直接予約（3ページ参照）
	新赤坂クリニック青山 【地下鉄 青山一丁目】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	赤坂永沢クリニック 【地下鉄 赤坂見附、赤坂、溜池山王】	月～金	火～金	○	—			火～木	○	—	火～木	○	—	○	胸部CT検査：メディカルスキャ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 【地下鉄 赤坂見附、赤坂】	月～金	月～金	○	○	○		月～金	○	○	月・水・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 【地下鉄 六本木】	月～金	月～金	○	○	(レディースアワーあり)		月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	国際医療福祉大学三田病院 【地下鉄 赤羽橋、麻布十番】	月～金	月～金	○	—			月～金	○	○	月～金	○	○	○	
	日産厚生会診療所 【JR 新橋、地下鉄 内幸町、虎ノ門、霞ヶ関】	月～金	水	○	—			月～金	○	—	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 青山」「新赤坂クリニック横浜」に直接予約（3ページ参照）
	霞が関ビル診療所 【地下鉄 霞ヶ関、虎ノ門】	月～土	月～金	○	—			月～土	○	○	月～土	—	○	○	
	東都クリニック 【地下鉄 赤坂見附、永田町】	月～土	月～金	○	—			月～土	○	○	月～土	—	○	○	

医療機関との契約上、「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

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。  
\*レディースフロアは婦人科エリアのみの場合もあります。

予約はできる限り早期に 3月8日以降の予約はできません 3月22日以降の受診は認められません

- 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。
- 2024年10月末時点の状況です。下記の期間・内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

地区	医療機関名【最寄り駅】	健診 実施曜日	胃カメラ 検査実施曜日	胃カメラ検査		レディース対応		乳がん検査 実施曜日	乳がん検査		子宮がん 検査実施曜日	胸部 CT 検査		医師からの 結果説明	提携医療機関にて実施の検査／その他特記事項
				経口	経鼻	レディース	フロア		エコー	マンモ		WEB予約	電話予約		
東京	日本赤十字社医療センター 【JR 恵比寿、渋谷、地下鉄 広尾】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	恵比寿ガーデンプレイス桜十字クリニック 【JR 他 恵比寿】	月～金	月～金	○	○			月～水・金	○	○	月～水・金	○	○	○	
	フィオーレ健診クリニック 【地下鉄 東新宿】	月～土	月～土	○	○		○ (託児室あり)	月～土	○	○	月～土	○	○	○	託児室の利用は問診票到着後、事前に電話予約（事前予約制：03-5287-6211）が必要 1・2月のみ
	楠樹記念クリニック 【JR 他 新宿、地下鉄 西新宿、都庁前】	月～日	月～土	○	○			月～日	○	○	月～日	○	—	○	
	バリュー HR ビルクリニック 【JR 他 代々木、地下鉄 新宿三丁目】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	東京都予防医学協会 【JR・地下鉄 市ヶ谷】	月～金	月～金	○	—			月～金	○	○	月～金	予約不要		○	胸部CT検査は基本項目に含む。希望しない場合は、受診当日に受付で伝える
	新宿センタービルクリニック 【JR 他 新宿】	月～土	月～土	○	—			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 【JR 他 新宿、地下鉄 新宿三丁目】	月～土	月～土	○	○		○	月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	新宿健診プラザ 【地下鉄 東新宿、新宿三丁目】	月～金	月～金	○	—		○	月～金	○	○	月～金	○	○	○	2・3月のみ
	聖母病院 【西武新宿線 下落合、西武池袋線 椎名町】	月～土	月～土	○	○			火～土	○	○	火～土	○	○	○	
	春日クリニック 【地下鉄 春日、後楽園】	月～土	月～土	○	○		○	月～土	○	○	月～土	○	—	—	
	平塚胃腸クリニック 【JR 他 池袋】	月～土	月～土	○	—	○		月～土	○	○	月～土	○	—	○	胸部CT検査：池袋西口病院
	赤羽病院健康管理センター 【JR 赤羽、地下鉄 赤羽岩淵】	月～土	月・木～土	○	○			水・木	○	○	水・木	○	—	○	
	オリエンタル上野健診センター 【JR 御徒町、地下鉄 上野広小路、上野御徒町】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	○	○	
	河北健診クリニック 【JR 高円寺】	月～土	月～土	○	○		○	月～土	○	○	月・水～土	○	○	○	
	野村病院予防医学センター 【JR 吉祥寺、京王線 調布 両駅からバス】	月～土	月～土	○	○		○	月～土	○	○	月～土	○	—	—	
	昭和大学豊洲クリニック予防医学センター 【地下鉄 他 豊洲】	月～金	月～金	○	—			月～金	○	○	月～金	○	○	○	胸部CT、胃カメラ、乳がん（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 附属診療所ウェルビーイング毛利 【JR 他 錦糸町】	月～金	月～金	○	○	○		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 青山」「新赤坂クリニック横浜」に直接予約（3ページ参照）

医療機関との契約上、「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

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。  
\*レディースフロアは婦人科エリアのみの場合もあります。

予約はできる限り早期に 3月8日以降の予約はできません 3月22日以降の受診は認められません

- 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。
- 2024年10月末時点の状況です。下記の期間・内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

地区	医療機関名【最寄り駅】	健診 実施曜日	胃カメラ 検査実施曜日	胃カメラ検査		レディース対応		乳がん検査 実施曜日	乳がん検査		子宮がん 検査実施曜日	胸部 CT 検査		医師からの 結果説明	提携医療機関にて実施の検査／その他特記事項
				経口	経鼻	レディース	フロア		エコー	マンモ		WEB予約	電話予約		
神奈川県	横浜東口クリニック 【JR 他 横浜】	月～土	月～土	○	—			月～土	○	○	月～土	—	○	○	胸部CT検査：メディカルスキャ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 【みなとみらい線 みなとみらい】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	アムスランドマーククリニック 【JR 他 桜木町、みなとみらい線 みなとみらい】	月～土	月～土	○	—			月～土	○	○	月～土	○	○	○	
	横浜総合健診センター 【JR 他 横浜】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	2・3月のみ
	新赤坂クリニック横浜 【JR 他 横浜】	月～土	月～金	○	○			月～土	○	○	月～土	○	○	○	
	神奈川県予防医学協会 【JR 他 関内、みなとみらい線 日本大通り】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	○	—	
	アルファメディック・クリニック 【JR 他 川崎】	月～金	月～金	○	○	○	○	月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	湘南健康管理クリニック 【JR 茅ヶ崎】	月～土	月～土	○	—			月～土	○	○	月～土	○	—	○	胃カメラ検査：湘南東部総合病院
静岡県	静岡市静岡医師会健診センター・MEDIO 【JR 静岡】	月～金	月～金	○	○	○		月～金	○	○	月～金	○	—	○	
愛知県	愛知健康増進財団 【名鉄 清水、東大手、地下鉄 名古屋城】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	○	○	2月のみ
	オリエンタルクリニック 【地下鉄 今池】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	○	○	
	大雄会ルーセントクリニック 【JR 他 名古屋】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	
京都府	西村診療所 【JR 京都】	月・水～金	月・水～金	○	○			月・水～金	○	○	月・水～金	○	—	—	
大阪府	アムスニューオータニクリニック 【JR 大阪城公園、地下鉄 大阪ビジネスパーク】	月～土	月～金	—	○			月～土	○	○	月～土	○	○	○	
	大野クリニック 【JR 他 なんば】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	関西労働保健協会 アクティ健診センター 【JR 大阪、地下鉄 他 梅田】	月～金	月～金	○	○		○	月～金	○	○	月～金	○	—	○	1・2月のみ
	フェスティバルタワー健診センター 【地下鉄 他 淀屋橋、地下鉄 肥後橋、京阪 渡辺橋】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	帝国ホテルクリニック 【JR 桜ノ宮】	月～金	実施なし	—	—			火～金	—	○	火～金	○	—	○	

医療機関との契約上、「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

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。  
\*レディースフロアは婦人科エリアのみの場合もあります。

予約はできる限り早期に 3月8日以降の予約はできません 3月22日以降の受診は認められません

- 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。
- 2024年10月末時点の状況です。下記の期間・内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

地区	医療機関名【最寄り駅】	健診 実施曜日	胃カメラ 検査実施曜日	胃カメラ検査		レディース対応		乳がん検査 実施曜日	乳がん検査		子宮がん 検査実施曜日	胸部 CT 検査		医師からの 結果説明	提携医療機関にて実施の検査／その他特記事項
				経口	経鼻	レディース	フロア		エコー	マンモ		WEB予約	電話予約		
大阪	大阪府結核予防会 【地下鉄 他 淀屋橋】	月～金	月～金	○	—	○		月～金	○	○	月～金	○	—	○	
	関西労働保健協会 千里LC健診センター 【地下鉄 他 千里中央】	月～金	月～木	○	○		○	月～金	○	○	月～金	○	—	○	1・2月のみ
兵庫	朝日ビル中院クリニック 【JR 他 三宮、元町】	月～金	月～金	○	○	○		月～金	○	○	月～金	○	—	○	子宮がん検査：近医にて検査（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、みやびレディースクリニック他）
広島	健康倶楽部健診クリニック 【広電 中電前】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	○	○	胸部CT検査：霞クリニックはWEBで予約、あずまクリニック（TEL.082-261-5500）は直接予約後、博報堂健保健診予約センターに連絡
	メディックス広島健診センター 【アストラムライン 本通】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	3月のみ
香川	KKR高松病院 【ことでん 瓦町】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	○	○	2月のみ
	キナシ大林病院 【JR 鬼無】	月・木・金	木・金・土	○	—			月・木・金	—	○	月・木・金	○	—	○	2月のみ
高知	クリニック グリーンハウス 【とさでん交通伊野線 枳形】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～水・金	○	—	○	
	高知県総合保健協会 【とさでん交通棧橋線 棧橋通五丁目】	月～金	月～金	○	○	○		月～金	○	○	月～金	○	○	○	1・2月のみ
愛媛	順風会健診センター 【伊予鉄道 高砂町】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	—	○	○	胸部CT検査：野本記念病院（TEL.089-943-0151）に直接予約後、博報堂健保健診予約センターに連絡
福岡	天神クリニック 【西鉄 福岡、地下鉄 天神】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	○	○	○	
	ガーデンシティ健診プラザ 【地下鉄 天神、赤坂】	月～土	月～土	○	○			月～土	○	○	月～土	○	—	○	
	桜十字福岡病院 【地下鉄 渡辺通】	月～金	月～金	○	○		○	月～金	○	○	月～金	○	○	○	
	桜十字博多駅健診クリニック 【JR 他 博多】	月～金	月・水～金	○	○	○		火～金	○	○	火～金	実施なし		○	
	福岡山王病院 【地下鉄 藤崎】	月～金	月～金	○	○			月～金	○	○	月～金	—	○	○	
鹿児島	かごしま高岡病院 【市電 高見馬場、加治屋町】	月～金	月～金	○	○			水・金	○	○	水・金	○	○	○	乳がん（エコー）、子宮頸がん検査：中村（哲）産婦人科内科、よしながウィメンズクリニック 乳がん（エコー・マンモ）検査：大山クリニック

—— 契約終了のお知らせ ——

- 東京地区 ● チームメディカルクリニック（健診業務終了のため）  
● 東京女子医科大学附属成人医学センター（閉院のため）

『人間ドックガイド』令和6年12月  
発行：博報堂健康保険組合 〒102-0093 東京都千代田区平河町1-4-5 平和第1ビル7F  
TEL：03-3288-0831（平日10：00～12：00、13：00～15：00）  
※本冊子内に記載の「QRコード」は、㈱デンソーウェーブの登録商標です。

医療機関との契約上、「生活習慣病予防健診」と表記される場合がありますが、すべての健診が「博報堂健保が定める人間ドック検査項目」を満たしています。

# 各種検査と補助金申請

～ 年間を通していつでも受診できます ～

## 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。領収書で保険診療扱いになっている場合は、補助の対象にはなりません。

## 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。  
領収書で保険診療扱いになっている場合は、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。  
<https://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、必ず健保組合に問い合わせしてください。

### 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参照してください。

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**  
（平日 10:00～12:00、13:00～15:00）

## 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、各医療機関に問い合わせしてください。

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）  
**0120-226-710** ※次ページ参照

（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（保健同人フロンティア）に委託して開設しているものです

## 受診する

補助金申請には領収書の貼付が必要です。検査名・金額が記載されている領収書を必ず医療機関に発行してもらってください。

※領収書の宛名は保険証（資格確認書）記載の氏名（ビジネスネーム不可）

## 当組合へ申請する

申請書へ必要事項記入・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（厳守）でお送りください。



# みんなの家庭の医学

## ① 健保契約電話相談

※プライバシー厳守・無料

どこで受診したらよいかわからないとき  
どの医療情報を信頼してよいかわからないとき  
体調などの悩みについて**気軽に相談する**相手がいないとき



「からだ」や「こころ」のお悩みを抱えていたら **今すぐ、電話してみませんか**

# 0120-226-710

**受付時間**

- **からだの相談** 24時間365日
- **こころの相談** 平日9時～21時／土曜日10時～18時（日・祝日・1/1～3休み）  
カウンセリング面談（お1人さま年5回まで無料）

## ② アプリサービス開始

あなたの「日常以上、病院未満」健康のお悩みをサポート



### 家庭の医学+

科学的根拠にもとづいた医療・健康情報を、病名・症状から検索可能。医療機関やおくすりについても無料で検索できます。



### みんなのお悩みQ&A

多くの方からいただくご相談をQ&Aとして掲載。自分の悩みに近い相談事例が見つかります。人に聞きづらいお悩みの解決にもご活用ください。



### Newsトピックス

子どものこと、介護のこと、健康トリビアや人に聞けない話まで、こころとからだの気になる健康時事ネタが閲覧できます。



みんなの家庭の医学サービスサイトはこちらから  
<https://service.kateinoigaku.jp/>

お手持ちのスマートフォン端末で、右記QRコードを読み取りアプリをダウンロード後、新規ユーザー登録をしてください。さらにメール相談を利用希望の場合、下記の団体コードの登録が必要になります。

団体コード：**hkenpo**

問い合わせ先 [kateinoigaku-support@hkdf.com](mailto:kateinoigaku-support@hkdf.com)



# 健康保険証は、 2024年12月2日に廃止されました

医療機関等の受診は **マイナ保険証**で!!



既存の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再交付は行われません。  
マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証の利用登録の手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。  
※発行済みの保険証は最大1年間有効（経過措置）。

## メリット①

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる

## マイナ保険証を使う

## メリット

## メリット④

確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる

## メリット②

「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる

## メリット③

高額な医療費の窓口負担が必要な際の健保組合への手続きが不要になる

## メリット⑤

就職・転職・引っ越しをしても保険証として利用できる（健保組合への届出は必要）

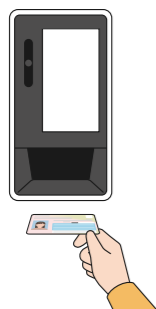


マイナンバーカードの保険証利用登録済の方は…

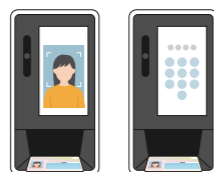
## 病院でマイナ保険証を使ってみよう!

**1** 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

» カバーやケースから出してください

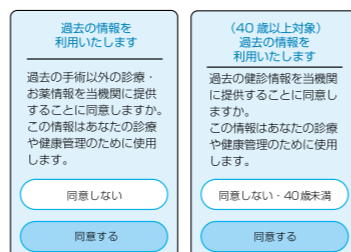


**2** 本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする、または暗証番号を入力する



» 子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります

**3** 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了



画像はイメージです

## 保険証廃止に関するQ&A



**Q1** 今持っている保険証はいつまで使えますか？

**A1** 本年12月2日を以て現在の保険証は廃止（新規発行終了、再交付もできません）となりましたが、経過措置として最大1年間（2025年12月1日まで、それ以前に有効期限を迎える方は有効期限まで）、お持ちの保険証はそのままご利用いただけます。

**Q2** マイナンバーカードやマイナ保険証を持っていませんが、保険証の廃止後はどうなりますか？

**A2** 2025年12月1日までは保険証が利用可能です。  
2025年12月2日以降は、保険証に代わり「資格確認書」を交付予定です。  
「資格確認書」は、原則は申請により交付されますが、当面は、マイナ保険証をお持ちでない（マイナンバーカードをお持ちでない、保険証利用登録をされていない）方やその他健保が必要と認める方に交付する予定です。

**Q3** 2024年12月2日以降、定年再雇用や事業所転籍した、任継や特退に加入した、また、保険証を紛失してしまった等で保険証がない場合はどうしたらよいですか？

**A3** マイナンバーカードやマイナ保険証をお持ちの方は、マイナンバーカードで受診をお願いします。  
マイナンバーカードやマイナ保険証をお持ちでない方には、保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付予定です。  
2025年12月1日までに保険証を紛失した場合は、滅失届をご提出ください。届出の詳細については、別途健保ホームページに掲載予定です。

**Q4** マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらよいですか？

**A4** マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご自身で利用登録が必要です。  
医療機関受診時に顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。また、ご自身のスマートフォンなどを使用したマイナポータルアプリやセブン銀行のATMからも事前に利用登録が可能です。  
登録方法の詳細については、裏表紙の「保険証の利用登録がまだの方は登録しましょう!」をご覧ください。

**Q5** マイナ保険証の利用登録をしました。保険証はどうしたらよいですか？

**A5** 経過措置期間終了までは保管をお願いします。経過措置期間終了までに資格の異動（退職や扶養削除など）、任継・特退の資格を喪失した場合は、保険証は回収させていただきます。

**Q6** 資格情報のお知らせが届きましたが、この通知はどのようなときに使うのですか？

**A6** マイナンバーカードのみでの受診が難しい医療機関（オンライン資格確認システム未導入の医療機関）の場合は、マイナンバーカードと一緒に「資格情報のお知らせ」の提示が必要となります。通知の右下にある「資格情報のお知らせ」を切り取っていただき、マイナンバーカードと併せて持参してください。なお、「資格情報のお知らせ」だけでなく、マイナポータルにアクセスしたスマートフォン等の画面や、ダウンロードしたものを提示することも可能です。

**Q7** 海外に居住していてマイナンバーカードを返納している場合はどうしたらよいですか？

**A7** 2024年5月27日より、国外転出後もマイナンバーカードを継続して利用できるようになりました。また、マイナンバーカードを持っていない海外在住の方（2015年10月5日以降に国外転出をしている方に限る）もマイナンバーカードを申請することが可能です。詳細については、「地方公共団体情報システム機構 マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

# 保険証の利用登録がまだの方は登録しましょう!

マイナンバーカードを保険証として利用するにはご自身で登録が必要です。現行の保険証から「マイナ保険証」への移行に際し、「マイナ保険証」の準備をして実際に使ってみましょう!

## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1 カードを持っていない方は、まずマイナンバーカードを取得

**申請** ※以下から選択

1  スマホから

 パソコンから

2  証明写真機から

3  郵送

**受け取り**

1 ハガキが届く

2 受け取りに行く

**詳しくはこちら**  
  
マイナンバーカード総合サイト

2へ

### 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込みを

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、「マイナポータル」での事前利用登録が必要です。 ※以下から選択

**● スマホから**

**STEP 1** 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する

 Android

 iPhone

**STEP 2** 「登録・ログイン」をタップする

**STEP 3** 暗証番号を入力する

**STEP 4** スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする

**STEP 5** ログインが完了するとウェブサイトがひらく

**● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー**

受診時に申込OK



**● セブン銀行 ATM**



マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

## 保険証の利用登録をしたか忘れてしまった方は…

ご自身のスマートフォンでマイナポータルサイトからマイナンバーカードを使用してログインすることで登録状況を確認することができます。

マイナポータルサイトのホームタブ内「証明書」エリアから開くことのできる「健康保険証」ページにてご確認ください。登録が完了している場合は、健康保険証としての登録状況に「登録済」と表示されます。



### マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

 **0120-95-0178**

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省

