

豊田通商健康保険組合

# 健診制度ガイドブック

がんや生活習慣病の  
一層の早期発見につながる検査を拡充！

予約方法が  
変わります！

WEB予約で受付可能に  
なりました(24h受付)

予約の開始は  
2022年4月1日から

全国約1,200の  
医療機関で  
受診いただけます！

「頸部超音波検査」は  
人間ドックでは  
受診できません。

受診をご希望の方は、  
ご自身で医療機関へ予約し  
受診ください。

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどの  
各種がん検査も充実！

豊田通商株式会社 健康管理室 監修

豊田通商健康保険組合

詳しくは   <https://toyotsu.or.jp/kenpo/>



# 2022年4月以降の変更点

人間ドックの予約業務をウェルネス・コミュニケーションズ(株)に委託します。  
それに伴う変更点を以下の通りご案内します。

2022年4月以降	2022年3月まで
<p><b>①人間ドックの予約方法が変わります!</b> <span style="float:right">詳細はP14</span></p> <p>・予約の開始は、2022年4月1日からです。</p> <p><b>WEB</b></p> <p>・WEB予約(24h受付)が可能になりました。専用ポータルサイトから、スマートフォン、パソコンで予約いただけます。 なお、初回のみ、予約手続き前に会員登録が必要です。</p> <p><b>電話</b></p> <p>・電話予約の場合は、専用ダイヤルへお申し込みください。</p>	<p>予約は電話のみ</p> <p>受付時間は医療機関の窓口業務時間内</p>
<p><b>②全国約1,200の医療機関で受診いただけます!</b></p> <p>・一部受診不可となる医療機関があります。</p> <p>・詳細はWEB予約または豊通健保ホームページの医療機関リストでご確認ください。</p>	<p>全国240の医療機関</p>
<p><b>③「頸部超音波検査」は人間ドックでは受診できなくなりました。受診をご希望の方は、ご自身で医療機関へ予約し受診ください。</b></p> <p>健保補助額は、上限4,000円から変更はありません。 精算時、受診費用を全額お支払いいただき、My Health Plus+から補助申請ください。</p>	<p>人間ドックの一部として受診可</p>
<p><b>④人間ドックの選択項目の名称に変更があります。</b> <span style="float:right">詳細はP3</span></p>	

# 豊通健保健診制度一覧

「人間ドック」の受診をお勧めいたします。加えて、「大腸がん検査(内視鏡/推奨、またはCTスキャン検査)」「脳ドック」「頸部超音波検査」「子宮頸がん検査」も受診ください。

対象者

豊通健保の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)  
※受診日当日、豊通健保の資格のある方

補助を受けられる 健診をチェック!

♂ / 男性 ♀ / 女性 ※ / 被扶養者のみ

ご留意点/健診名称	対象年齢	18歳~29歳	30歳~39歳	40歳~44歳	45歳~49歳	50歳~	自己負担額(目安)	詳細情報は
<b>年度内1回の補助</b> 「人間ドック」を受けられる方 「人間ドック」を受けられない方	人間ドック(推奨)	-	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	5,000円~	P3~5 P11・12
	地域巡回健診 (全豊田巡回健診・全国巡回健診)	-	♀	♀	♀	♀	2,000円~	P11・12
	特定健診 (集合契約A・B)	-	-	♀ (※)	♀ (※)	♀ (※)	自己負担額なし (全額健保補助)	P11・12
<b>健診に加えて、年度内1回の補助</b>	大腸がん検査※ ・内視鏡検査(推奨) (またはCTスキャン検査)	-	-	-	♂ ♀	♂ ♀	自己負担額 内視鏡検査 検査(補助上限 費用) 10,000円 CTスキャン検査 検査(補助上限 費用) 15,000円	P7
	脳ドック※	-	-	-	-	♂ ♀	自己負担額 検査(補助上限 費用) 10,000円	
	頸部 超音波検査※	-	-	-	-	♂ ♀	自己負担額 検査(補助上限 費用) 4,000円	
<b>1年度内 の補助</b>	子宮頸がん検査※ ・細胞診+HPV検査	♀	-	-	-	-	自己負担額なし (全額健保補助)	P9
<b>※「大腸がん検査」「脳ドック」「頸部超音波検査」「子宮頸がん検査」の予約・補助の方法</b>		①予約・受診 特に指定の医療機関はありません。 任意の医療機関へ直接ご自身で予約し、受診してください。 ②補助申請条件 全額自己負担された場合のみ補助対象となります。 受診された医療機関で費用の全額を支払い、 受診者名の領収書を発行してもらってください。 ③補助申請方法 My Health Plus+から、領収書コピーを添付のうえ、申請手続きを行ってください。						

P1 豊通健保の健診制度

P3 人間ドックについて

P7 大腸がん検査

P9 子宮頸がん検査

P11 検査内容比較

P14 お申し込みの流れ

P15 WEB予約の入力手順

P1 豊通健保の健診制度

P3 人間ドックについて

P7 大腸がん検査

P9 子宮頸がん検査

P11 検査内容比較

P14 お申し込みの流れ

P15 WEB予約の入力手順

「人間ドック」について

(1) 全般(年齢別受診内容・自己負担額) (2022年4月～)

お申し込みの流れ P14

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)

留意事項

- 基本項目
  - ★ 必須選択項目 胃腸検査(胃カメラまたはX線検査)
    - 必須検査です。ただし、ご自身の体調などで受診を控えたい項目がある場合は、ウェルネス・コミュニケーションズ(株)健診予約センターへお申し込みください。 [詳細はP14](#)
- 希望選択項目
  - (1) 乳がん検査、子宮頸がん検査、骨密度検査について
    - ① 自己負担額 5,000円の範囲で受診できます。ただし、年齢別、受診可能な検査は、下表の通りです。
    - ② 受診を希望される場合は、必ず、予約時(WEB・電話)選択ください。
    - ③ ご自身の事情により、受診を希望されない場合は、選択いただく必要はありません。ただし、自己負担額は変わりません。
  - (2) 胃腸検査(ABC検診)、胸部検査(CTスキャン検査)、前立腺がん検査について
    - ① ご自身のリスク(生活習慣、遺伝など)により、受診者が限定される検査項目です。
    - ② 受診を希望されない場合は、選択いただく必要はありません。
    - ③ 受診を希望される場合は、P5留意事項をご確認いただき、必ず予約時(WEB・電話)選択ください。

区分	性別での選択	検査項目	対象年齢			自己負担額
			30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～	
基本項目	男性・女性	問診、身体測定、血圧、心電図、心拍数、眼底検査、眼圧検査、視力検査、聴力検査、呼吸機能、血液検査、尿検査、便潜血検査、胸部X線検査、腹部超音波検査	●	●	●	5,000円 (健保補助額 33,000円 ～58,000円)
		胃腸検査 ※ABC検診は「希望選択項目」	胃カメラ(推奨) ●(選択)	X線検査 ●(選択)	●(選択)	
希望選択項目	女性のみ	乳がん検査	●	●(選択)	●(選択)	自己負担額なし (健保補助額 5,500円)
		子宮頸がん検査	—	●(選択)	●(選択)	
		骨密度検査	—	—	●	
		胃腸検査	ABC検診 (注)初回受診時のみ選択可	●(選択)	●(選択)	
希望選択項目	男性・女性	胸部検査 50歳～	—	—	● P5参照	8,750円 (健保補助額 5,000円)
		前立腺がん検査 40歳～	—	● P5参照	●	1,750円 (健保補助額 1,000円)

「人間ドック」について

(2) ★ 必須選択項目の選択時の留意事項

お申し込みの流れ P14

「胃腸検査(胃カメラ または X線検査)」については、  
以下の推奨する検査、受診間隔等にご留意いただきご予約ください。 ※「ABC検診」はP5をご参照ください。

**胃腸検査** (胃カメラまたは X線検査)

自己負担額なし

必須 選択項目	胃カメラ(推奨) X線検査
------------	------------------

■ 推奨する検査 胃がん早期発見のため、X線検査、ABC検診よりも「胃カメラ」をお勧めします。

---

■ 胃カメラの受診間隔

- ・未受診の方・過去のABC判定が不明な方
  - ▶ まずは、胃カメラを受診し、その後の受診頻度は結果をもとに主治医とご相談ください。(目安2～5年)
- ・過去のABC判定が「A判定」だった方
  - ▶ 2～5年に1度の受診 実際の間隔は主治医と相談してください。
- ・過去のABC判定が「A判定」以外だった方
  - ▶ 医療対象のため、主治医の指示に従ってください。

---

■ 胃カメラを受診しない年度

胃カメラは、上記の受診間隔に沿って(あるいは、主治医の指示)受診いただけます。  
胃カメラを受診しない年度は、胃腸検査自体を取りやめていただいてもかまいません。



P1 豊通健保の  
健診制度

P3 人間ドックに  
ついて

P7 大腸がん検査

P9 子宮頸がん検査

P11 検査内容比較

P14 お申し込みの  
流れ

P15 WEB予約の  
入力手順

P1 豊通健保の  
健診制度

P3 人間ドックに  
ついて

P7 大腸がん検査

P9 子宮頸がん検査

P11 検査内容比較

P14 お申し込みの  
流れ

P15 WEB予約の  
入力手順



「人間ドック」について

お申し込みの流れ P14

(3) ■ 希望選択項目の留意事項

「乳がん検査」「胃部検査(ABC検診)」「胸部検査(CTスキャン検査)」「前立腺がん検査(PSA検査)」については、**以下の推奨する検査、受診間隔等にご留意いただき、ご予約ください。**

**乳がん検査** 自己負担額なし

希望	エコー(超音波検査) 30歳以上
選択項目	マンモグラフィ 40歳以上

- 30~39歳 **・推奨する検査**  
毎年、エコー(超音波検査)を受診してください。
- 40歳以上 **・推奨する検査**  
マンモグラフィ または エコー(超音波検査)の選択となります。  
**マンモグラフィは2年に1度の検査が望ましいため、エコー(超音波検査)との交互の検査をお勧めします。**  
また、高濃度乳房など体質により、主治医からエコー(超音波検査)を勧められた場合は、毎年エコー(超音波検査)を選択いただいても結構です。

**胃部検査(ABC検診)** 自己負担額なし

- 対象年齢 30歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)
- 受診資格者 初めて人間ドックを受診される方で、ABC検診をされたことがない方
- 注意事項 胃部検査は胃カメラの受診を推奨しており、ABC検診を受診されたことがない方でも、ABC検診ではなく、胃カメラの受診をご検討ください。

**胸部検査(CTスキャン検査)** 自己負担額 8,750円 (健保補助額 5,000円)

- 対象年齢 50歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)
- 受診推奨者/受診間隔  
**・喫煙指数(1日に煙草を吸う本数×喫煙年数)が400を超える方**  
▶2年に1度の受診をお勧めします。医師の指示のある場合は、それに従ってください。

血痰、胸痛、せき、腕や肩の痛みなどの症状がある方は、すみやかに呼吸器内科等の専門医を受診してください。

**前立腺がん検査(PSA検査)** 自己負担額 1,750円 (健保補助額 1,000円)

- 対象年齢 40歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)
- 受診推奨者/受診間隔  
**・父親、兄弟など血縁者に前立腺がんにかかった方が一人でもいる方** ▶毎年の受診をお勧めします。

前立腺がんは、進行が遅いことが多く、命に影響のない場合もあります。「過剰診断」のリスクがあることをご理解のうえ、受診するかどうか選択してください。

健診を受けて

健康状態を定期的にチェック!

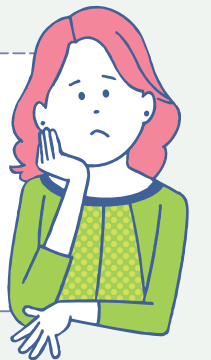
生活習慣病やがんには自覚症状がないため、定期的に健診を受けることが健康管理の第一歩。異常がなくても、1年に1度は健診を受け、数値をしっかりと確認することが大切です。



こんな理由で健診を避けていませんか?

健診を受けない理由は人それぞれ。

でもそんな言い訳を続けていたら、あなたの将来はどうなる…?



**言い訳1**

「面倒…」  
「時間がない…」

基本的な検査であれば、たいてい半日程度で済みます。1年のうちのたった半日。この半日こそが貴重な時間になるので、ぜひ時間をつくってください。

**言い訳2**

「結果を知るのが怖い…」

「あなたの病状はかなり深刻な状態です…」などといわれたら怖いかもしれません。しかし、先延ばしにして、検査を受けない方がかえって怖い結果を招きます。

**言い訳3**

「毎年受ける必要性を感じない…」

「毎年異常がないから、今年はパス」と思うかもしれませんが、病気はいつ、どんなタイミングで発症するかわかりません。毎年受けて、数値の変化を知ることも大切です。

**言い訳4**

「費用がかかる…」

生活習慣病やがんの治療は長期にわたり治療費がかかります。1回の健診代を節約したつもりでも、一生病気と付き合うことになればむしろ逆効果!

**言い訳5**

「恥ずかしい…」

女性特有の検査はデリケートな部分を調べるため、確かに抵抗があります。最近では、女性の医師や検査技師が担当してくれる病院も増えているため、ぜひ勇気を出してみましょう。

健康診断の3つの心得

- 1 健診結果は数値をよく確認する。基準値内でも数値の経年変化をチェック!
- 2 保健指導の案内がきたら、必ず受ける。アドバイスを健康づくりに役立てる!
- 3 再検査や要治療になったら医療機関を受診する。早期発見・早期治療で負担を軽く!



# 大腸がん検査 (推奨:内視鏡検査)

(「人間ドック」、「地域巡回健診」、「特定健診」に加えて、年度内1回の補助)



**対象者** 45歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)

## 補助の理由

- ・大腸がんの原因の約9割がポリープ(前がん病変)です。
- ・便潜血は有効な検査ですが、出血しないポリープや早期がんの検出には適していません。
- ・内視鏡検査は、直接ポリープを見つけられるので、早期発見・早期治療につながられます。
- ・大腸がんの罹患率数は、40代から増え始めており、45歳から補助を設定しています。
- ・定期的な(目安:5年に1度)内視鏡検査により、進行がんになる前にポリープの段階で発見・治療を行うことで、大腸がんへの罹患を予防しましょう。

## ■ 推奨検査 基本的に、内視鏡検査を推奨します

- ・医師からの指示等何らかの要因で内視鏡検査ができない方は、CTスキャン検査を選択してください。(留意点)
- ・CTスキャンは、検査後異常の疑いがある場合、2次検査として医師の指示のもと、内視鏡検査を受診することになります。
- ・検査後、下痢や便秘が続く、血便等の症状がある方は、すみやかに消化器内科・外科を受診してください。

### 自己負担額

内視鏡検査
検査 - (補助上限)
費用 - 10,000円
CTスキャン検査
検査 - (補助上限)
費用 - 15,000円

## ■ 受診間隔 5年に1度(目安)

## ■ 予約・補助申請の方法

### ① 予約・受診

特に指定の医療機関はありません。任意の医療機関へ直接ご自身で予約し、受診してください。

### ② 補助申請条件

全額自己負担された場合のみ補助対象となります。受診された医療機関で費用の全額を支払い、受診者名の領収書を発行してもらってください。保険診療の場合は、補助の対象となりませんので、ご注意ください。ポリープを切除した場合は保険診療となります。保険診療として行うかどうかなど主治医とご相談ください。

### ③ 補助申請方法

My Health Plus\*から、領収書コピーを添付のうえ、申請手続きを行ってください。

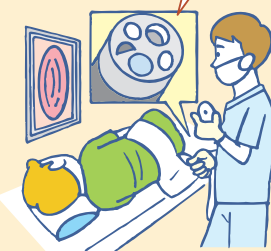
## 内視鏡検査

ファイバースコープを肛門から入れて、大腸全体の内部を観察します。

がんやポリープが疑われる箇所は、色素で染色してから拡大したり、特殊な光をあてたりして、病変の表面を詳細に調べます。詳しい検査のための病変部の採取や、切除などの治療が同時に行われることもあります。

\*大腸に便が残っていると検査ができないため、検査の前には1.5~2ℓの下剤を飲み、何度トイレに行って便を出し切る必要がある。当日の負担を減らすため、便秘がちな人は数日前から食事制限などの下準備をすることもある。

直径10~12mm。ライト、送気・送水のための穴、レンズ、器具を通す穴がある。



### お勧めの調べかた

(一社)日本消化器内視鏡学会のホームページで、専門医指導施設を検索できます。



検査の質や受診者が感じる負担は、医師の技量や医療機関の習熟度により大きく変わります。予約前に、医療機関や、検査実績の多い医療機関を調べることをお勧めします。

## CTスキャン検査

X線を人体に360度方向から照射し、腹部全体を観察します。

内視鏡検査に比べ、苦痛が少なく済むのが特長で、腸のヒダの裏側まで確認できます。反面、平坦な病変や10mm未満のポリープの検出においては、内視鏡に劣ります。

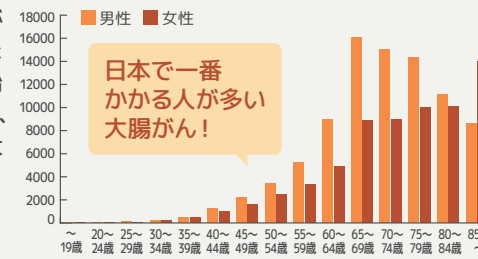


\*検査前日は検査食を食べ、食事ごとに造影剤を飲み、夕食後には下剤を飲むなどの準備が必要となる場合があります。

# 大腸がんってどんな病気?

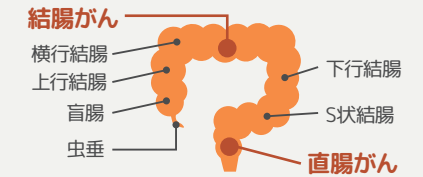
## 大腸がんの罹患数

年齢別にみると、大腸がんの罹患(新たに発症した人)数は、40代から増え始めます。50代後半になると、男性の罹患数が女性を大きく上回っています。



国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」2017年

ひと口に大腸がんといっても、発生部位によって、結腸がんと直腸がんに分けられます。診断法、治療法、手術後の生活の仕方が異なり、日本人はS状結腸、直腸にできやすい傾向があります。



## 大腸がんの発生経路は2つ

ポリープを早期発見し治療することが、大腸がん予防につながる!

① 正常な粘膜にがんが発生

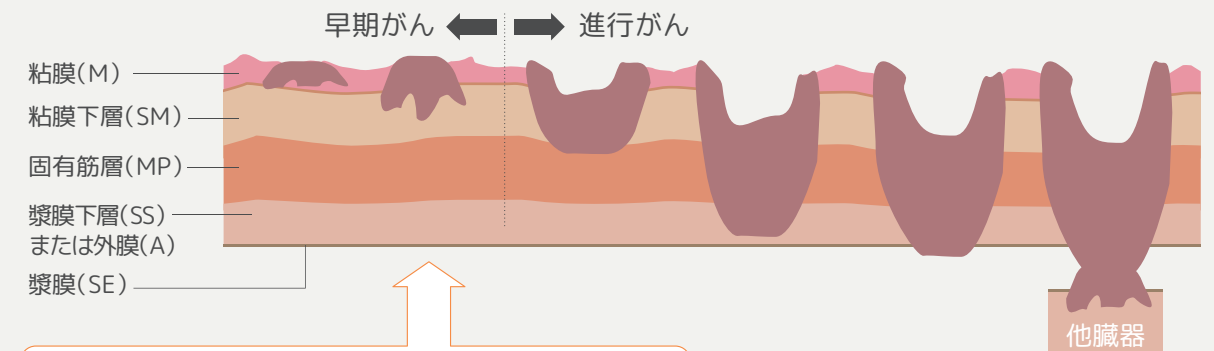


② ポリープ(前がん病変)ができて、徐々に悪性度が高くなりがん化する(がん化しないポリープもある)



大腸がんの原因は約9割がポリープ

## 大腸がんの進行度(ポリープによるもの場合)



5年生存率 95%

粘膜下層にとどまっている早期がんの状態で見つかれば、完治の可能性が高まります。

ただし、便潜血検査はポリープに関しては感度が低くなります。一方、内視鏡検査は高確率でポリープを発見できます。

5年生存率は約19%に激減

肝臓や肺、腹膜など離れた臓器への転移がある場合、下記のような症状が出ます。

## 大腸がんが進行した場合にみられる主な症状

- 血便(便に血が混じる)
- 下血(腸からの出血により、赤または黒い便が出る。便の表面に血が付着する)
- 下痢と便秘を繰り返す
- 便が細い
- いつも、便が残った感じになる
- おなかが張る
- 腹痛
- 貧血
- 体重減少

## 女性の死亡数1位の理由

便潜血検査結果の「異常あり」や、血便などの自覚症状を、「経産婦によくある痔だろう」「検査が恥ずかしい」と放置する女性が多いようです。そのため、がんと診断されたときには手遅れになることが少なくありません。





# 子宮頸がん検査(細胞診+HPV検査)



**対象者** 18歳から29歳の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)

## 補助の理由

- ・子宮頸がんの罹患(新たに発症した人)数は、20代から増えはじめ、30代でピークをむかえます。
- ・上記年齢層の方に、早期発見・早期治療ができるよう補助しています。
- ・なお、30歳以上の女性には、人間ドックの基本検査に含まれています。

## ■ 受診間隔 2年に1度の受診をお勧めします

陽性の場合は、必ず医療機関を受診いただき、その後の受診間隔は主治医の指示に従ってください。

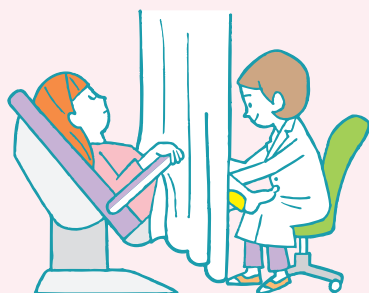
自己負担額なし

## ■ 予約・補助申請の方法

- ① 予約・受診**  
特に指定の医療機関はありません。任意の医療機関へご自身でご予約し、受診してください。
- ② 補助申請条件**  
全額自己負担された場合のみ補助対象となります。受診された医療機関で費用の全額を支払い、受診者名の領収書を発行してもらってください。保険診療の場合は、補助の対象となりませんので、ご注意ください。保険診療として行うかどうかなど主治医とご相談ください。
- ③ 補助申請方法**  
My Health Plus+から、領収書コピーを添付のうえ、申請手続きを行ってください。

## 細胞診

医師が子宮の触診(内診)で子宮の形状や大きさを調べたあと、子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないかを調べます。



## HPV(ヒトパピローマウイルス)検査

子宮頸がんはHPV感染が原因とされています。HPVの感染を発見することが、子宮頸がんの予防や早期発見につながります。子宮頸部細胞診で採取した細胞が、HPVに感染しているかを調べます。細胞診の際に採取した同じ細胞を利用して検査することもできます。



## ① 人間ドック

**対象者** 30歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)

人間ドックを受診いただくと、子宮頸がん検査を受けることができます。検査内容は、細胞診とHPV検査の併用検査です。 [詳細はP3](#)

## ② 郵送による検査(郵送HPV検査)

**対象者** 18歳以上の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)

ご家庭で手軽にできる郵送方式のHPV自己採取検査を実施しています。ご自宅に案内書を送付いたしますので、受診をご希望される方はお申込みください。人間ドックの受診の有無に関係なく、受診いただくことができます。費用は、全額健保負担です。

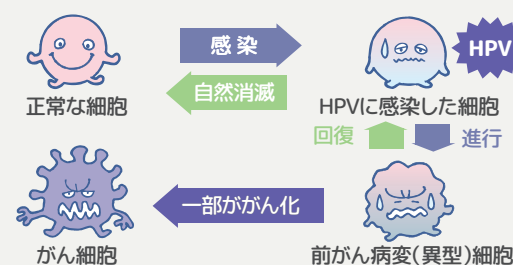
# 子宮頸がんってどんな病気?

## 初期に発見できれば子宮が残せる

子宮頸がんは、子宮頸部(入り口)にできるがんで、原因は、おもに性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染です。HPVは性交渉の経験のある女性の8割が感染しますが、その多くは免疫力によって自然に排除され、ごく一部ががんになります。

がんは大きくなるにつれて子宮頸部の奥に入り込んでいき、リンパ節などへも転移。さらに進行すると膣や子宮を支える組織、骨盤壁などへと広がっていきます。

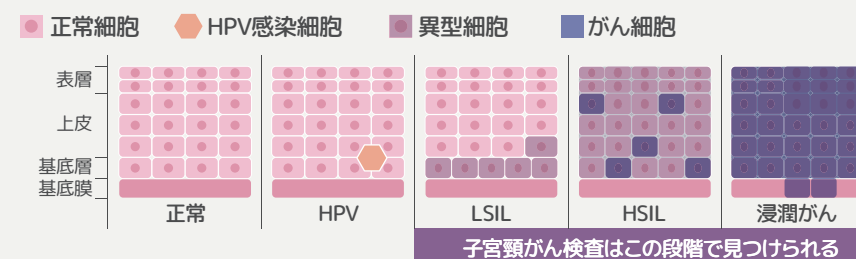
## 子宮頸がん細胞の発生メカニズム



HPV感染後、5~10年で、一部ががんへと進行する

## 子宮頸がんのおもな症状

- | 初期                            | 進行すると                         |
|-------------------------------|-------------------------------|
| まれに性交時の出血がみられる程度で、自覚症状はほとんどない | 不正出血、悪臭のあるおりもの、下腹部の痛み、排尿障害 など |



進行すると子宮全摘手術が必要になるため、将来の妊娠・出産を希望する若い女性も注意が必要。

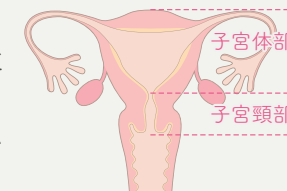


## 「異形成」からがんへ進行するのに5~10年

定期的に細胞診+HPV検査を受けていれば、子宮頸がんへ進行する前に発見することができます。浸潤がんに至っていない状態なら、子宮を残せる可能性が高まり、妊娠・出産も可能になります。

## 子宮体がんとの違いは?

子宮がんは、子宮頸がんと子宮体がんに分類されます。HPVによって子宮頸部に発生し、ゆっくり進行する子宮頸がんに対し、子宮体がんは、女性ホルモンの刺激が長期間つづくことや遺伝的な要因で起こり、そのほとんどが子宮内膜から発生します。患者数は40歳代後半から増加し、50~60歳代で最も多くなっています。



# 「人間ドック」「地域巡回健診」「特定健診」 について比較してみました!

豊通健保は、がんや生活習慣病の早期発見につながる「人間ドック」の受診をお勧めいたします。  
以下の比較表をご参照ください。

比較項目		人間ドック	地域巡回健診 (全豊田巡回健診・全国巡回健診)	特定健診	
全般 (豊通健保のお勧め度)		◎ 豊通健保からは、 <b>早期発見につながる健診内容を備えた人間ドックの受診をお勧め</b> いたします。	○ お近くに人間ドック契約医療機関がないような方にお勧めします。	△ がん検診の健診項目はありません。メタボリックシンドロームの診断をし、リスク対象者には、保健指導を実施します。	
制度面	対象者	30歳以上の被保険者・被扶養者	30歳以上の女性の被保険者・被扶養者	40歳以上の女性の被扶養者	
	自己負担額	5,000円～	2,000円～	自己負担なし(全額健保補助)	
	受診先	豊通健保の契約医療機関(全国約1,200機関)	全国の公共施設、公民館等	全国の契約健診機関	
	予約方法	WEB、電話 (詳細はP14)	WEB、電話、はがき (対象者には委託機関から案内)	事前に豊通健保へ申請→ 受診券発行→受診	
	特徴	・ウェルネス・コミュニケーションズ(株)健診予約センターにてWEB予約(24h)・電話予約 ・全国約1,200の医療機関で受診可能	限られた会場、日時からの選択	全国の契約先クリニックから選択	
検査面	がん関連	胃がん検査	◎ 早期発見に適した胃カメラを選択可能	○ X線(バリウム)のみの選択	× 検査なし
		肺がん検査	◎ X線検査、CTスキャンも選択可能	○ X線検査	× 検査なし
		大腸がん検査	○ 便潜血  (補足)「人間ドック」「地域巡回健診」「特定健診」に加え、大腸がん検査/内視鏡検査を年度内1回の補助	○ 便潜血	× 検査なし
		乳がん検査	○ ・30歳～39歳の方には、エコー(超音波検査) ・40歳以上の方にはマンモグラフィとエコー(超音波検査)の選択可能	○ ・30歳～39歳の方には、エコー(超音波検査) ・40歳以上の方にはマンモグラフィとエコー(超音波検査)の選択可能	× 検査なし
		子宮頸がん検査	◎ 細胞診とHPV検査が補助対象	○ 細胞診検査のみ (HPV検査は自己負担)	× 検査なし
		腹部超音波検査	○ 肝臓・胆道・すい臓・脾臓のスクリーニング、がん・結石・ポリープの有無等	○ 肝臓・胆道・すい臓・脾臓のスクリーニング、がん・結石・ポリープの有無等	× 検査なし
		その他	○ メタボリックシンドロームの診断 糖尿病・動脈硬化など生活習慣病の診断	○ メタボリックシンドロームの診断 糖尿病・動脈硬化など生活習慣病の診断	○ メタボリックシンドロームの診断 糖尿病・動脈硬化など生活習慣病の診断

## 検査項目比較表

●/受診可 ー/受診不可  
(※1)医師が必要と認めた場合実施 (※2)一部地域で未実施

検査項目	人間ドック			地域巡回健診 (全豊田巡回健診・全国巡回健診)		特定健診
	30歳～39歳	40歳～49歳	50歳～	30歳～39歳	40歳～	40歳～
問診、診察	医師による診察			ー	●	●
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲			●	●	●
生理検査	血圧			●	●	●
	心電図			●	●	ー(※1)
	心拍数			●	ー	ー
	眼底			●	●	●
	眼圧			●	●	ー(※1)
	視力、聴力			●	●(※2)	●
血液検査	呼吸機能			●	ー	●
	脂質検査			●	●	●
	血糖検査			●	●	●
	肝機能検査			●	●	●
	胆道機能検査			●	●	ー
	腎機能検査			●	●	ー(※1)
	痛風			●	●	ー
	血液一般			●	●	ー(※1)
	その他			●	●	ー
	尿検査	糖尿病、腎疾患等			●	●
便潜血				●	●	ー
胸部検査 (肺がん検査)	X線検査			●	●	ー
	CTスキャン検査			ー	ー	ー
胃部検査	胃カメラ(推奨)			ー	ー	ー
	X線検査			●(選択)	●(選択)	ー
	ABC検診 (初回受診時のみ選択可)			●(選択)	●(選択)	ー
腹部超音波検査				●	●	ー
乳がん検査	エコー(超音波検査)			●	●	ー
	マンモグラフィ			ー	●(選択)	ー
子宮頸がん検査	細胞診+HPV検査			●(選択)	●(選択)	ー
骨密度検査				ー	●(50歳以上)	ー
前立腺がん検査(PSA検査)				ー	●(自己負担で追加可能)	ー

P1 豊通健保の健診制度  
P3 人間ドックについて  
P7 大腸がん検査  
P9 子宮頸がん検査  
P11 検査内容比較  
P14 お申し込みの流れ  
P15 WEB予約の入力手順

P1 豊通健保の健診制度  
P3 人間ドックについて  
P7 大腸がん検査  
P9 子宮頸がん検査  
P11 検査内容比較  
P14 お申し込みの流れ  
P15 WEB予約の入力手順



# 女性のための健診エチケット

健診を受ける際には、健診機関からあらかじめ注意事項が伝えられることが多いですが、一般的な注意点をご紹介します。せっかく受ける健診です。正しい結果が出るよう、注意事項を守るようにしましょう。

## 化粧品は薄めに、マニキュアにも注意

顔色や爪の色などから発見できる病気もあるので、化粧品はしないか、してもできるだけ薄めにしましょう。マニキュアは塗らないで行く方がよいでしょう。

## 衣服は着脱しやすいものを

検査当日は着脱しやすいものにしましょう。検査着に着替える場合もありますが、私服のまま採血や血圧測定をすることを考えると、袖をまくっても、締め付けないものがよいでしょう。

## 服用中の薬がある場合

服用中の薬については、原則、服用しなければいけないもの以外は控えた方がよいでしょう。栄養を補うために飲んでいるビタミン剤や時間をずらしても差し支えない薬などは、検査が終わってから飲むようにしましょう。

## 月経中は避けるようにする

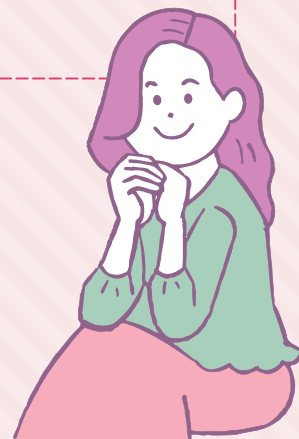
月経中は尿検査など正しく判定できない検査もあるので、避けるように勤めるところが多いようです。急に月経が始まってしまった場合などは、早めに健診機関に連絡して、月経中でも受けることは可能か、日程変更ができるかなどを確認しましょう。

## 妊娠中はできない検査がある

胸部X線、上部消化管X線(バリウム)、マンモグラフィー、上部消化管内視鏡(胃カメラ)、下部消化管内視鏡(大腸内視鏡)、脳ドック(頭部MRI・MRA、頸動脈MRA)、胸部CTは受けられません。子宮頸がん検診(細胞診)は、かかりつけ医と検診での検査の必要性についてよくご相談ください。

## 性行為について 注意事項があることも

婦人科検診などを受ける場合、原則として、前日・当日の検査後は性行為を避けるように指示されることが多いようです。前日に膈内洗浄をすると細胞が洗い流されて検査に差し支えることもあります。



# 人間ドック お申し込みの流れ

WEB予約の入力手順は P15~18

## ① 予約申込 健診予約センター(ウェルネス・コミュニケーションズ(株))に WEB または 電話 でご予約ください。

留意点① 受診希望日の2週間前までにご予約ください。ご予約時、お手元に健康保険証をご用意ください。

留意点② 事前に健診機関へ直接ご予約された方

➡ WEB予約の方 P16をご覧ください。 電話予約の方 事前予約内容をお伝えください。

留意点③ メールアドレスがない場合は、お電話でお申し込みください。

なお、一つのメールアドレスで一人様しかご予約できません。ご夫婦の場合など、メールアドレスを分けてください。

### WEB予約の方

スマートフォン、パソコンにて専用のポータルサイトより、お申し込みください。初めてご利用される方は、最初に会員登録をいただいたうえで、ご予約手続きをお願いします。



【予約サイトURL】  
<https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

### 電話予約の方

お電話にて予約センターへお申し込みください。

【健診予約センター電話番号】 0570-783-186 受付 8:30~19:30 月曜日~金曜日 (土日祝日は除く)

ご本人様確認のため、  
①保険証記号・番号 ②お名前・生年月日 ③健康保険組合名をお伺いします。

## ② 予約確定 お申し込みから1週間程度で予約申し込み結果をお知らせします。

### WEB予約の方

ご登録のメールアドレスに予約確定内容をメール送付いたします。

#### 《予約が取れなかった場合》

メールにて、ご希望の日程でのご予約が取れなかった旨をご連絡します。i-Wellnessにログインし、再調整の操作をいただくか、健診予約センター(0570-783-186)までお電話をお願いします。

### 電話予約の方

健診予約センターより、予約確定内容をお電話します。  
※お電話に出られなかった場合、留守番電話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。

#### 《予約が取れなかった場合》

お電話にて、ご希望の日程でのご予約が取れなかった旨をご連絡します。

## ③ 受診案内 受診日の2週間前を目処に、受診案内が届きます。

### WEB予約の方

「受診案内(はがき)」と「問診回答案内」を配信します。問診はi-Wellnessにログインのうえ、ご回答ください。

※別途健診機関より検査キット等が送付されます。健診機関からも問診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。

### 電話予約の方

「受診案内」と「問診票」をセットで郵送します。問診票は同封の返信用封筒にて返送をお願いします。

## ④ 健診受診

・「健康保険証」と「検査キット」を持参のうえ、ご予約の健診機関にてご受診ください。  
・自己負担額は当日、健診機関にてお支払いください。

## ⑤ 健診結果 健診結果を確認してください。

・健診受診後、2~4週間程度で健診機関から健診結果がお手元に届きます。  
・受診1~2ヵ月後、i-Wellnessにて健診結果を確認できるようになります。



お問い合わせ

ウェルネス・コミュニケーションズ(株)  
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・年末年始除く)



# WEB予約の入力手順 WEB予約 ~会員登録~

## 手順①

### パソコンの場合

(方法1)  
以下のURLの予約サイトへアクセスください。  
(<https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>)

(方法2)  
豊通健保ホームページにアクセスし、「ウェルネス・コミュニケーションズWEB予約はこちら」をクリックします。  
i-Wellness健診ポータル会員ログイン画面に切り替わります。

### スマホの場合

2次元コード読み取りが便利です。  
迷惑メール対策などでドメイン指定を行っている場合、メールを受信できない場合があります。  
「@i-wellness-p.com」の受信許可設定をお願いします。



推奨ブラウザ (1) Internet Explorer 11 (2) Google Chrome (3) Safari (4) Mozilla Firefox ※ガラケーは対応していません。

## 手順②

「会員ログイン画面」の①[初めてご利用の方]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。  
・保険証記号、保険証番号 ・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

**注意** ・システムに登録されている情報と、ご入力いただいた「保険証記号」「保険証番号」「氏名(漢字)」「性別」「生年月日」が一致しないと、登録できません。

・保険証の氏名の漢字に変換できない場合、姓・名ともカタカナでご入力ください。ご不明な場合は、健診予約センターにご連絡ください。  
例: 吉田 花子 → ヨシダ ハナコ



## 手順④

入力後、③[登録]をクリックします。

健診予約サイト「i-Wellness」を初めてご利用の方は、以下の手順で会員登録を進めてください。なお、すでに「i-Wellness」へ登録済みの方はP16 手順①へお進みください。

※メールアドレスがない場合は健診予約センターまでお電話でお申し込みください。 **詳細はP14**

※一つのメールアドレスでお一人様しかご予約できません。ご夫婦の場合など、メールアドレスを分けてください。

## 手順⑤

続けて④住所登録を行います。「書類送付先」の住所を入力してください。

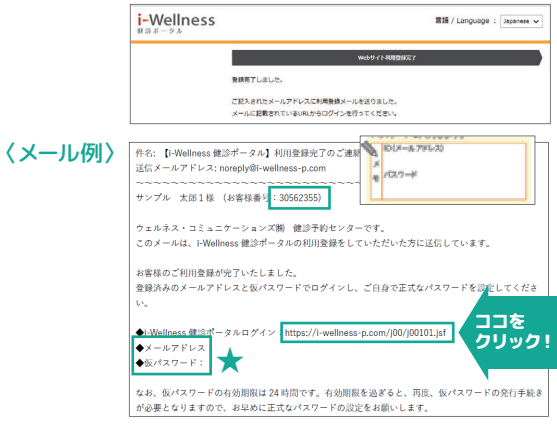


## 手順⑥

「Webサイト利用登録完了」画面が表示されたら、初期設定は完了です。

※利用登録完了メールが送信されます。メールが届かない場合は、P18をご覧ください。

**注意** 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ご確認ください。メールが届かない場合は、P18をご覧ください。



## 手順⑦

「会員ログイン画面」の⑤[ID(メールアドレス)][パスワード]を入力し、⑥[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。

**注意** [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。



# WEB予約の入力手順 WEB予約 ~予約申し込み~

## 手順①

①[予約]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[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。選択されたオプションが受診できる施設が、[医療機関選択]画面に表示されます。

※コースにより選択項目の有無が異なります。

**注意** P3,4,5をご参照ください。



## 手順③

③女性の方のみ、妊娠についてご回答ください。「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。

**注意** 「妊娠中」「妊娠の可能性あり」にチェックをいれますと、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[医療機関・受診日を選択]をクリックします。医療機関・受診日選択の画面へ切り替わります。

## 手順⑤

受診したい医療機関を検索します。検索条件に当てはまる医療機関が表示されます。

健診予約サイト「i-Wellness」にはP15 手順① および 手順② を参考にログインいただき、以下の手順に従って、予約申し込みをお願いします。

## 手順⑥

⑤受診したい医療機関の[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。

## 手順⑦

⑥[受診希望日を選ぶ]をクリックします。受診希望日選択の画面へ切り替わります。

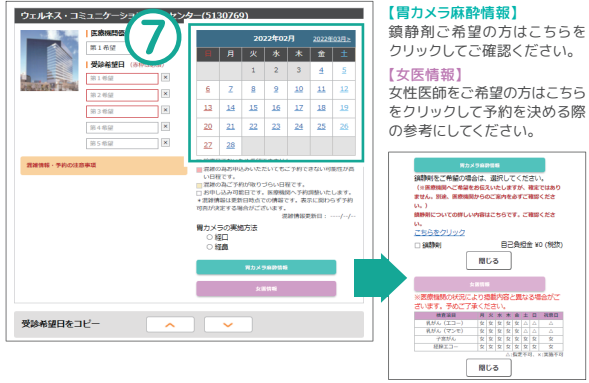


## 手順⑧

⑦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。医療機関ごとに第3希望までの入力は必須です。

※最大第5希望まで選択可能です。希望日が多い方がご予約の確定がしやすくなります。

**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)



**胃カメラ麻酔情報**  
鎮静剤ご希望の方はこちらをクリックしてご確認ください。

**【女医情報】**  
女性医師をご希望の方はこちらをクリックして予約を決める際の参考にしてください。

**【事前に健診機関へ直接ご予約された方】**  
健診機関に直接予約をしている場合の入力方法  
受診希望日は第3希望まで入力が必須のため、第1希望日に予約を取った日付、第2・第3希望日には選択できるダミーの日付をご入力ください。

コメント欄に直接予約した旨と予約日時を入力します。(P17 手順⑩ ★参照)

〈記入例〉  
2022年●月●日に直接予約をしています。受付時間は●時●分です。

P17へ続きます



## WEB予約の入力手順

# WEB予約 ~連絡先・送付先の入力~確認~完了~

P16からの続きです 以下の手順に従って、予約申し込みをお願いします。

連絡先・送付先の入力画面へ切り替わります。

### 手順 9

⑧[希望受付時間]を選択します。

**[受付時間]** 受付時間は医療機関が設定を行うため、希望に沿えない場合がございます。希望に沿えなくても、予約が取れた場合は予約確定とさせていただきます。

### 手順 10

⑨[日中連絡先]を入力します。

### 手順 11

⑩書類送付先の確認をします。

※変更がある場合は[変更する]ボタンを押して、変更してください。

### 手順 12

⑪書類送付先に間違いがなければ、**チェック**を入れてください。

### 手順 13

⑫[次へ]をクリックします。

予約の最終確認画面へ切り替わります。

### 手順 14

予約内容を確認し、誤りがなければ⑬[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、「予約が登録されました」と表示されます。

以上で健診予約は完了です。

予約内容の確認画面。予約内容が正しく入力されていることを確認し、予約登録ボタンをクリックして完了します。

予約入力画面のスクリーンショット。連絡先・送付先の入力欄が確認できます。各ステップの指示に従って入力してください。



## WEB予約の入力手順

# WEB予約 ~予約のキャンセル~

予約の変更を行う場合は、一度確定している予約を以下の手順にてキャンセルいただき、再度ご予約申し込みをお願いします。 **詳細はP16**

### 手順 1

①[予約]をクリックします。



### 手順 2

②[予約キャンセル]をクリックします。



### 手順 3

③「キャンセルしてよろしいですか?」というポップアップが表示されますので[はい]をクリックします。



### パスワードがロックされた場合は?

ログイン画面で連続してパスワードの誤入力があった場合、不正ログイン防止のためにアカウントを一時的にロックします。(ご登録のメールアドレス宛にアカウントをロックした旨のメールが届きます。)

ロックの解除をされる場合、下記までご連絡ください。

連絡先

ウェルネス・コミュニケーションズ(株)  
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・年末年始除く)

### ID(メールアドレス)・パスワードを忘れた場合は?

①会員ログイン画面の[初めてご利用の方/ID・パスワードを忘れた方]をクリックします。  
②利用規約を再度ご確認ください。メールアドレス、秘密の質問と答えを再登録していただけます。[よろしいですか?]というポップアップが表示されます。[はい]をクリックします。再度初期設定が登録されます。再度初期設定を行うと、秘密の質問は登録し直されます。

### メールが届かないときは?

迷惑メール対策などでドメイン設定を行っている場合、メールを受信できない場合があります。「@i-wellness-p.com」の受信許可設定を行ってください。

### WEB予約の方限定!

## 健診結果がWEB上で確認できます!

予約サイト「i-Wellness」では人間ドック受診後、健診結果をWEB上でご確認ください。

### 手順 1

①[健診結果]をクリックします。  
健診結果一覧の画面へ切り替わります。



### 手順 2

②過去3年分の健診結果が表示されます。  
健診結果の詳細はPDFファイルでダウンロードできます。





健診を受けただけで、安心していませんか？  
健診は受けたあとが大切です。



健診結果に「要精密検査」「要受診」があったら、  
必ず受診しましょう。

健診制度  
ガイドブック  
〔2022年3月発行〕

人間ドックに関するお問い合わせ

ウェルネス・コミュニケーションズ(株) 健診予約センター  
TEL:0570-783-186

豊田通商健康保険組合

〒450-8575 愛知県名古屋市中村区名駅4丁目  
9番8号センチュリー豊田ビル

TEL:052-584-5053 健診担当