

四国中央市近隣にお住まいの
被扶養者様、任意継続被保険者様へ

2020年度 健康診断受診ガイドブック



Contents

- ★あなたの受ける健康診断は？ …………… P2
- ★当健保組合の健康診断について …………… P3、4
- ★当健保組合の施設案内について …………… P5～7
- ★KENPOSの案内について …………… P8、9
- ★特定健診の案内について …………… P10
- ★特定健康診査問診票 …………… 別紙1



＼ 年に一度はからだのメンテ ＼
あなたの受ける健康診断は次のどれ？

被扶養者(配偶者・40歳以上の家族)
 任意継続被保険者

大王製紙健保会館で受診する

はい

いいえ

★配偶者・家族・任意継続者健診

被扶養者(配偶者と40歳以上の家族)、
 任意継続被保険者が対象
 がん検診を含む充実した検査内容

➡ 3ページへ **無料**

★特定健診

40歳以上の被扶養者(配偶者と家族)、
 40歳以上の任意継続被保険者が対象
 外部医療機関での簡易な検査内容

➡ 10ページへ **無料**

パート先などで受けた
 健診結果をご提出ください

対象者

2020年4月～2021年3月の間にパート先などで
 特定健診を受診した、40歳以上の被扶養者(配偶者・家族)

提出方法

同封している返信用封筒に入れてお送りください

- ① 健診結果のコピー
- ② 問診表(このガイドブックの別紙1)

提出先

〒799-0403 愛媛県四国中央市三島朝日2丁目12番45号
 大王製紙健康保険組合 健康管理課



大王製紙健保会館で受診する 配偶者・家族・任意継続者健診について

受診期間

2020年4月1日(水)～2021年3月31日(水)(年に1回)
年度末は混み合う為、2020年6月～9月末での受診をお勧めします。

対象者

愛媛県四国中央市近隣にお住まいの被扶養者(配偶者・40歳以上の家族)・任意継続被保険者
※近隣の範囲:愛媛県西条市・新居浜市・四国中央市・香川県三豊市・観音寺市・徳島県三好市・三好郡・美馬市

検査項目

【●】…必須の検査項目 【□】…対象者のみ 【▽】…初回のみ 【☆】…40歳以上

・HbA1c…40歳以上と、39歳以下は対象者のみ ・P.S.A定数…45歳以上の男性のみ
・肝炎ウイルス検査…初回の方、35歳から5年間毎の節目検査 ・肺機能検査…初回の方と2回目以降は必要に応じて

検査項目	問診	身体測定等	検尿	血液検査																						
				検血	炎症	脂質	腎機能	電解質	肝機能	膵臓	糖尿病	その他	胸部検査	肺機能	心電図	胃部検査	超音波検査	大腸	その他							
既往歴、業務歴、喫煙歴、服薬歴等	●	●	●	尿糖、尿蛋白、尿潜血	●	単球、好塩基球、好酸球	●	Na、K、Cl	●	GOT、GPT、Y-GTP、ALP	●	空腹時血糖	●	ヘリコバクターピロリ抗体I&G、血液型	●	肺機能検査	●	心電図	●	胃X線検査	●	心臓超音波・甲状腺超音波・腹部超音波検査	●	大腸がん検査(便潜血反応2日法)	●	自覚症状と他覚症状の有無の検査 色検、その他精密検査等
身長、体重、標準体重、体脂肪率	●	●	●	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット	●	桿菌核球、分葉核球、リンパ球	●	総コレステロール、中性脂肪	●	総蛋白、アルブミン、A/G比	●	HbA1c (NGSP値)	●	肝炎ウイルス検査(HCV抗体定性、HBs抗体定性)	●	胸部X線検査	●	心電図	●	胃X線検査	●	心臓超音波・甲状腺超音波・腹部超音波検査	●	大腸がん検査(便潜血反応2日法)	●	自覚症状と他覚症状の有無の検査 色検、その他精密検査等
BMI、肥満度、腹囲、血圧、脈拍	●	●	●	MCV、MCH、MCHC、全血比重	●	単球、好塩基球、好酸球	●	LDLコレステロール、LDLコレステロール	●	LDL/HDL比	●	PSA定数(前立腺検査)	●	ヘリコバクターピロリ抗体I&G、血液型	●	胸部X線検査	●	心電図	●	胃X線検査	●	心臓超音波・甲状腺超音波・腹部超音波検査	●	大腸がん検査(便潜血反応2日法)	●	自覚症状と他覚症状の有無の検査 色検、その他精密検査等
視力、眼底検査(糖尿病や高血圧の方等)	●	●	●	血小板数、血清鉄、白血球数	●	単球、好塩基球、好酸球	●	LDLコレステロール、LDLコレステロール	●	LDL/HDL比	●	PSA定数(前立腺検査)	●	ヘリコバクターピロリ抗体I&G、血液型	●	胸部X線検査	●	心電図	●	胃X線検査	●	心臓超音波・甲状腺超音波・腹部超音波検査	●	大腸がん検査(便潜血反応2日法)	●	自覚症状と他覚症状の有無の検査 色検、その他精密検査等
簡易聴力	●	●	●	血球、好塩基球、好酸球	●	単球、好塩基球、好酸球	●	LDLコレステロール、LDLコレステロール	●	LDL/HDL比	●	PSA定数(前立腺検査)	●	ヘリコバクターピロリ抗体I&G、血液型	●	胸部X線検査	●	心電図	●	胃X線検査	●	心臓超音波・甲状腺超音波・腹部超音波検査	●	大腸がん検査(便潜血反応2日法)	●	自覚症状と他覚症状の有無の検査 色検、その他精密検査等
精密聴力(オージオ検査)	●	●	●	血球、好塩基球、好酸球	●	単球、好塩基球、好酸球	●	LDLコレステロール、LDLコレステロール	●	LDL/HDL比	●	PSA定数(前立腺検査)	●	ヘリコバクターピロリ抗体I&G、血液型	●	胸部X線検査	●	心電図	●	胃X線検査	●	心臓超音波・甲状腺超音波・腹部超音波検査	●	大腸がん検査(便潜血反応2日法)	●	自覚症状と他覚症状の有無の検査 色検、その他精密検査等

年間カレンダー

●…配偶者・家族健診日(女性のみ)

※配偶者・家族健診日以外でも予約はできます。但し一般社員の方と一緒に受診となります。

2020年 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※2020年6月は配偶者・家族健診は無し

2020年 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020年 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2020年 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2020年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2020年 11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2020年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2021年 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年 2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2021年 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※2021年3月は配偶者・家族健診は無し

2020年度の
子宮がん・乳がん検診のご案内は
秋頃の案内予定です!



当健保組合の健診の予約から受診までの流れ

STEP1 受診日を決めて、当健保組合へ予約をする。

TEL 0896-24-5051 平日8:30~17:00
FAX 0896-24-5075
メールアドレス ara012@daiogroup.com

※FAXとメールで申込をされる方は、
 氏名、生年月日、保険証の記号と番号、予約希望日を記入の上、申込をお願いします。
 ※女性の方は生理中を避けてのご予約をお願いします。

STEP2 健診の注意事項

食事制限	健診前日の夜9時以降から当日の健診が終了するまで食事はしないでください。 ※少量のお水やお茶は可
着替えについて	当日は健診着に着替えます。 健診着の下に無地のTシャツ・肌着は着用しても構いませんが、ボタン・刺繍・柄・ラメのあるものは避けてください。 ネックレス・時計・下着に金具や付属品の付いているものは外してください。 長袖のTシャツは採血の際に肘の上部まで上げますので、袖口のきついものは避けてください。ストッキングやタイツは脱いでください。

STEP3 受診当日

受付時間	8:00 ~ 8:30
場 所	当健保組合 2階 健康管理課
持参物	40歳以上の被扶養者 → 保険証と特定健診受診券 39歳以下の被扶養者 → 保険証のみ 任意継続被保険者 → 保険証と健診料金 1,000円

料金無料

STEP4 健診終了

健診は10:30頃に終了します。ただし、健診人数が多い場合等は午前中いっぱいかかることもあります。

2~3週間以内に健診結果を郵送します。健診結果成績書の再発行はしていませんので、大切に保管してください。



大王製紙健保組合の健診施設案内

～毎年約1万件以上の各種健診と検査実績～

大王製紙健康保険組合は昭和33年に設立し、昭和47年から組合加入従業員の健康診断を行ってきました。年間約4,000人以上のドック健診と、そのフォロー健診等を約1万件以上行っています。健診項目の多くは、即日結果を出すことができ、その結果を見ながら当日に、保健師や管理栄養士が健康相談等のカウンセリングを行います。

2階 健康管理課 健診フロア



2階 健診受付



待合席



超音波検査室



眼底検査室



聴力検査室



胸部レントゲン室



採血カウンター



健康教育



施設情報

時間 8:00~17:00
(配偶者・任意継続健診の受付時間は8:00~8:30)

休館日 土・日・祝日・他

住所 〒799-0403

愛媛県四国中央市三島朝日2丁目12番45号

総務課 TEL:0896-24-5055 FAX:0896-24-5203

健康管理課 TEL:0896-24-5051 FAX:0896-24-5075





大王製紙健康保険組合の診療所利用について

内科診療所

1階にある内科診療所は県より認可された医療機関で、常勤医師の専門は内科・循環器科です。原則として全ての医療相談を可能な限り行い、必要に応じて専門医への紹介を行っています。慢性疾患(脂質異常症・高血圧・糖尿病・痛風・肝機能障害等)、貧血症、花粉症、鼻炎、風邪、インフルエンザ、頭痛、腹痛、胃腸炎、めまい、吐き気、口内炎、水虫、目薬、軽度な皮膚炎、喘息、その他の疾患等の診断・治療を行います。お気軽にご相談下さい。

★診療日と診療時間

※予約制ではありません

予定が変わる場合もありますので、ホームページをご確認ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
8:30～12:00	○	○	○	○	○	
13:00～17:00	○	○	○	○	○	

個人負担額は薬剤料のみの**2割負担**です。

初診・再診の診察料や検査料などの個人負担はありません。

当健保組合の保険証を取得している高校生以上が利用できます。



1階診療所の診察室



受付と待合室

精神科診療

他病院から非常勤精神科医が月2回来館し、診療をしています。会社を介さずに申込み、カウンセリング(完全予約制)を受けることができます。もちろん、相談内容等は守秘義務により守られますので安心してご利用ください。

診療日及び 診療時間

毎月第1・3火曜日の13:30～16:30

完全予約制で、カウンセリング時間は約15～20分です。

※予定は変わることがあります。

お問い合わせ先

健康管理課 TEL:0896-24-5051

8:30～12:00、13:00～17:00(土・日・祝日除く)



2020年2月25日(火)より 健康活動を応援するサイト

KENPOSが新しくなりました!

1 KENPOSサイト デザインのフルリニューアル



より使いやすく!
より見やすく!!

2 食事記録と運動コンテンツが パワーアップ



アプリと連動して
よりスマートライフへ!

3 健康活動をすればするほど KENPOSポイントが貯まる



Amazonギフト券 1,000円分
1,000ポイント



nanacoギフト 1,000円分
1,000ポイント

貯めたポイントは
豪華商品と交換しよう!
左の商品はごく一部



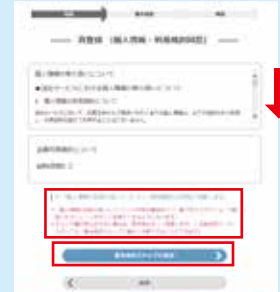
新 KENPOS のログイン方法について

すでにKENPOSをご利用の方 追加・リニューアルされた項目のみの更新をお願いします。

①KENPOSを検索しログイン



②「個人情報のお取扱いについて」を最後までスクロールし読んだ後、同意チェックを入れて基本設定ステップにすすむ



③基本設定で、パスワード、ひみつの質問、ニックネームを入力し確認ステップへすすむ

④確認で内容がよければ「KENPOSトップへ」をクリック

⑤ 新KENPOS画面へ移行完了！

初めてKENPOSに登録する方

①健康保険証と登録するメールアドレスを用意



②KENPOSを検索し、初回登録へ



③資格照会の画面で情報入力



保険者番号:06380232

④「個人情報のお取扱いについて」と「利用規約」を最後までスクロールし読んだ後、同意チェックを入れて基本設定ステップにすすむ

⑤基本設定で必要情報を全て入力



⑥確認で内容がよければ「メール送信する」のボタンをクリック。その後、仮登録メールに記載されているURLをクリックすれば登録完了！



KENPOSについてのお問い合わせ先

株式会社イーウェル 健康サポートセンター TEL:0570-057091

受付時間9:30~17:30 休業日:日曜・祝日 12/29~1/4

※上記番号がご利用いただけない場合は [TEL:050-3850-5750](tel:050-3850-5750) をご利用ください。



特定健診の受診について (外部医療機関で受診する方)

予約・受診期間 2020年4月1日(水)～2021年3月31日(水)

対象者 40歳以上の被扶養者(配偶者・家族)、40歳以上の任意継続被保険者

検査項目

『●』…必須の検査項目 『□』…医師の判断により実施

検査項目	問診		身体測定等					尿検査		血液検査										心電図	眼底		
										肝機能			脂質			糖尿病		貧血				腎機能	
	喫煙歴	服薬歴等	身長	体重	BMI	腹囲	血圧測定	尿糖	尿蛋白	GOT	GPT	γ-GTP	中性脂肪	HDLコレステロール	LDLコレステロール	HbA1c	空腹時血糖又は	赤血球数	血色素量	ヘマトクリット	血清クレアチニン	心電図検査	眼底検査
特定健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	□	□	□	□	□	□

※検査項目が少ないため、当健保組合の健診をおすすめします。

健診の申込から受診までの流れ

STEP1 受診する健診機関をインターネットで検索し、電話等で予約をする

- ①「特定健診等実施機関検索システムによる」を検索
- ②「パスワード入力画面」をクリック
- ③パスワード入力画面にて、健保組合名「大王製紙」保険者番号「06380232」を入力し、「検索画面に入る」をクリック
- ④「検索画面コーナーはこちらから」をクリック
- ⑤「希望する条件で探す」で住所などを入力し、最寄の病院を検索する。



STEP2 特定健診を受診する

当日は、医療機関より伝えられた持ち物を持参してください(例:特定健診受診券、健康保険証)。健診費は特定健診受診券を利用する為、無料です。

当日の注意事項等については、医療機関によって異なりますので、各個人で確認してください。

特定健康診査問診票

※パート等勤務先で健康診断を受診された方で特定健診等を受診しない方は、パート等勤務先の健診結果表の写しと「この問診票」を記入し同封の返信用封筒に入れて当健保組合まで送付してください。

保険証番号：記号 番号 氏名：

該当する項目に をご記入ください

腹囲：（ ） cm

No.	質問項目	回答
1	現在、血圧を下げる薬を使用していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	現在、血糖を下げる薬又はインスリン注射を使用していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3	現在、コレステロールや中性脂肪を下げる薬を使用していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※習慣的に喫煙の目安： 「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている」 かつ 最近1ヶ月間吸っている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10	1回30分以上の軽い汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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時間以上実施している。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 何でもかんで食べることができる <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input type="checkbox"/> 速い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 遅い
15	就寝時の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度は。	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> ほとんど飲まない（飲めない）
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量は。 ※日本酒1合の目安： ビール(500ml)、焼酎25度(110ml) (180ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	<input type="checkbox"/> 1合未満 <input type="checkbox"/> 1～2合未満 <input type="checkbox"/> 2～3合未満 <input type="checkbox"/> 3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> 改善するつもりはない <input type="checkbox"/> 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内） <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満） <input type="checkbox"/> 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保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

