

2023年度 健康診断のご案内

あなたの健康を守るスペシャルプラン！



健診で自分のからだを知る

糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多く、いつの間にか進行してしまう危険があります。特に、生活が激変した今、体にも大きな変化が起きている可能性が。「新型コロナの感染が怖いから」などと健診を先延ばしにするのは危険です。

ご確認のうえお申込を！

石油健保の健診はいずれかの受診コースを年度1回のみです。

*年度：4月1日～翌年3月31日

- ☐ 受診日当日に当組合の資格がある
- ☐ 同一年度内に他のコース受診なし（予定なし）
 - ☐ 東振協 DI・B・A2コース
 - ☐ 春・秋 婦人生活習慣病予防健診
 - ☐ 補助金健診
 - ☐ 奥さま補助金制度

！次に該当の場合は健診費用を全額自己負担していただきます。

- ・石油健保の健診を年度内に2回受診した場合。
- ・石油健保の資格喪失後に健診を受診した場合。

ご不明の場合は保健事業課までお問合せください。

せきゆけんぽの健康診断

石油健保では、年に1回健診の補助をしています。4種類の健診をご用意しておりますので、ご自身のご都合にあわせて受診ください。 お問い合わせ先:保健事業課 TEL 03-3265-3289



契約 健診機関 で受診する場合

*** 契約健診機関は全国約800ヶ所 ***

① 人間ドック・生活習慣病健診・一般健診 → 6ページ

人間ドックはD1コース、生活習慣病健診はBコース、一般健診はA2コースの名称でお申し込みください。
契約健診機関は石油健保ホームページをご覧ください。

② 婦人生活習慣病予防健診 → 8ページ

春と秋の年2回、全国の契約健診機関のほかに、ホテルなどの公の施設に会場を設営して実施します。
①の健診コースでは、オプションになる子宮頸がん検査と乳がん検査がセットで受診できるお得な健診です。

受診までのながれ

① 人間ドック・生活習慣病健診・一般健診

受診コースと
契約健診機関を選ぶ

契約健診機関に
電話予約する

健診を受けて、窓口で
一部負担金を支払う



② 婦人生活習慣病予防健診

石油健保から案内が届く
春季:11月 秋季:6月
受診する健診会場を選ぶ

石油健保に
申し込みをする

健診を受けて
一部負担金を支払う

予約する際は

お手元に保険証をご用意のうえ、
石油健保の加入員であることをお伝えください。

ご案内の送付は

被保険者：事業所に郵送します
被扶養者：ご自宅へ郵送します

* どちらのコースも契約健診機関については、ホームページをご覧ください。

契約外 健診機関で受診する場合

*** 石油健保への申請手続が必要です ***

③ 補助金制度 → 9ページ

石油健保が定める検査を全額自己負担で受診された方に、健診費用の補助をする制度です。

④ 奥さま補助金 → 19ページ

30歳以上の奥さまがパート先や自治体などで受診された健診結果を石油健保に提出されるとQUOカード3,000円分を進呈します。

注意事項

次に該当する場合は**健診費用を全額負担**していただきますので、ご注意ください！

- 石油健保の健診を
年度内に2回受診した場合の重複分
- 石油健保の**資格喪失後に健診**を受診した場合

NG!



契約健診機関について

契約健診機関は、石油健保ホームページより検索してください。
ご希望の方には一覧表を郵送いたしますので、保健事業課までご連絡ください。 保健事業課 03-3265-3289

石油健保

検索

「健康診断に関する手続き」をクリック



「①人間ドック・生活習慣病健診・一般健診」をクリック



「契約健診機関一覧表」をクリック

※ 「②婦人生活習慣病予防健診」を受けられる方は、
別途送付される冊子をご覧ください。

契約健診機関がお近くにはない方は、
P9「③補助金制度」
をご利用ください



オプション料金について

- オプション検査をご希望の方は、事前に健診機関に詳細をお問合せください。（事前予約が必要な場合があります）
- 下記は、契約健診機関一覧表の「胃部内視鏡」「ABC検査」「子宮」「乳房」欄に「○」がついている健診機関の料金です。
その他の健診機関で検査を希望される場合は、検査実施の有無及び料金等は各健診機関にお問合せください。

胃部検査オプション料金表

	内視鏡検査	健診一部負担金	健診料金総額
D1コース	1,639円	20,000円	21,639円
Bコース	4,301円	5,000円	9,301円

＊（税込み）

＊ 胃部X線検査の代わりに胃部内視鏡を受けた場合の料金です。

＊ 胃部X線検査の代わりに**ABC検査を受診される場合は、差額なし**で受診できます。ただし、当該検査に適さない場合がありますので、健診機関にご確認・ご相談ください。

＊ ABC検査とは、血液検査でピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノーゲンを測定し、その組合せから胃がん発生リスクを判定する検査です。

婦人科検査オプション料金表

乳房診検査	オプション料金
エコー（超音波検査）	3,630円
マンモグラフィー	4,400円
視触診及びエコー	4,180円
視触診及びマンモグラフィー	4,950円
子宮頸がん検査（細胞診）	オプション料金
医師採取法	3,388円
自己採取法	924円

＊（税込み）

＊ 上記の料金表はB・A2コースにオプションを追加した場合の金額になります。D1コースに関しては各健診機関へお問合せください。

せきゅけんぽの無料 健康相談室

石油健保では、被保険者及び被扶養者の皆さまが無料でご利用できる相談室を開設しております。ベテランの医師がお体の不調や健診結果についての疑問にお答えします。必要なときには適切な病院をご紹介、診療情報提供書（紹介状）を発行いたします。

＊ 事前に保健事業課にご予約ください。

＊ 対面が基本ですが、遠方の方や諸事情などを考慮し、お電話でも対応いたします。

開設日

毎月 第2・4 水曜日
10:00 ～ 12:00

予約電話

保健事業課 03-3265-3289
（受付時間 9:00～17:00）

場所

石油健保ビル5階 保健指導室
（東京都千代田区三番町1-5）

お気軽にご利用ください



せきゅけんぽに
相談しようかなあ



- ◆ 心身の体調がすぐれない ◆ メタボと判定されたのがショック
- ◆ 健診結果に疑問がある ◆ 健診結果の見方がわからない
- ◆ 精密検査・治療を勧められたが何科を受診するのか分からない など

せきゅけんぽの特定保健指導

健康診断の検査項目のうち、腹囲・脂質・血糖・血圧などの結果に着目して、将来的な生活習慣病のリスクがある方に特定保健指導のご案内をさしあげています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士、看護師などの専門家とともに日常生活で継続できる無理のない行動計画を立てて、実践していくプログラムです。必ず受けて生活習慣病を未然に防ぎましょう。 **対象:40歳以上の被保険者、被扶養者** **費用:全額 石油健保負担**

受診された方の特典

特典1

約4万円のプログラムが

無料

で受けられます

*全額、石油健保が負担します

特典2

マイヘルスウェブ ポイント

+ 10,000ポイント

付与します

*マイヘルスウェブ…P2参照

特典3

初回面談を受診された方全員に

QUOカード1,000円分

をプレゼント!



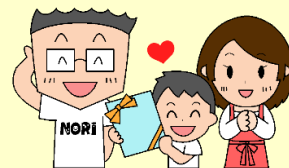
さらに!

特典4

最終評価まで終了された方全員に

QUOカード2,000円分

をプレゼント!



QUOカードはご自宅へ「簡易書留」で郵送いたします。ご不在時は不在票が入りますが、再配達のご依頼がなく7日が経過しますと返還されます。不在票が入りましたら、お早めに再配達のご依頼をお願いいたします。
*ポスト投函はできません。

受診のながれ

「④電話・メールでサポート」については、生活習慣病のリスクが高い積極的支援の方のサポートになります。リスクが中程度の動機付け支援の方は3ヶ月間ご自身で目標達成を目指して行動計画に取り組んでいただきます。

① 案内を受け取る	② 申込書をFAXする	③ 初回面談	④ 電話・メールでサポート	⑤ 最終評価
【案内送付先】 被保険者：事業所 被扶養者：ご自宅	申込書受理後に 日程調整などのご連絡を差上げます。 まずは、お申込みを!	専門スタッフと一緒に ライフスタイルに 合った無理のない 行動計画を 立てます	約3ヶ月間 初回面談で決めた 行動計画を実践して 目標達成を 目指しましょう!	腹囲・体重などの変化を ご自身で確認して 電話やメールにて ご報告いただき、 今後の生活習慣についての アドバイスをもらい終了です

初回面談を効率よく受けるには!



ICT面談が便利です

ICT面談は、スマホやPCを利用して遠隔にて初回面談を実施します。専門スタッフと直接会わずにご自宅や事業所などにいながら受けることができますので、ぜひご活用ください。

※ ICT面談は、㈱ベネフィット・ワンに委託して実施します。



健診日に初回面談を受けられる 健診機関があります

- ・MEP南青山 (東京 コード:13429) **NEW**
- ・円山クリニック (北海道 コード:01021)
- ・鶯谷健診センター (東京 コード:13140)
- ・新宿健診プラザ (東京 コード:13139)
- ・袖ヶ浦さつき台病院 (千葉 コード:12016)
- ・せんだい総合健診クリニック (宮城 コード:04001)
- ・八戸西健診プラザ (青森 コード:02005)

「特定保健指導の対象になったけど…、どんなことをするの？」と不安を感じてる方

特定保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。保健師、管理栄養士、看護師などの専門家をうまく活用して、健康生活に切り替えるきっかけにしましょう。

初回面談



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう！

目標

- ・体重 -2kg
- ・腹囲 -2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - ・職場で階段を使う
 - ・1駅歩く
- 週1回、休肝日



測ってみるか

社食にて



今日はヘルシー定食

職場で…



約3ヶ月間

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや電話でやりとりします。

メールでサポート



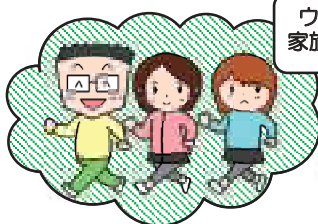
通勤途中に…

1駅歩く新しい発見！

最近ジムができたのか…(行ってみようかな)



電話も…



ウォーキングを家族としています



最終評価

最後まで頑張って
QUOカード
2,000円分獲得！



スリムになってカラダが軽い！

成果を確認

- ・体重 -3kg
- ・腹囲 -3cm



目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！

特定保健指導を受けないと、健康保険料が上がる？

特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務となっており、実施率が5%以上でないとペナルティが課せられます。このペナルティとは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を5%加算するというものです（令和4年度の予算で約1億1,000万円）。支援金の拠出が増えた場合、その財源として皆さまの健康保険料の引き上がる事態となる可能性があります。

特定保健指導は皆さまの健康につながるだけでなく、健保組合の財政にも大きな影響を与えますので、ご家族の方も含め、特定保健指導をぜひご受診ください。

※ 石油健保の特定保健指導実施率 令和3年度 8.6 %



① 人間ドック・生活習慣病健診・一般健診（契約健診機関 全国約800ヶ所）						
①②③④の中から1種類の健診を、同年度内に1人1回のみ受診できます						
健診種別	D1コース (人間ドック)		Bコース (生活習慣病健診)		A2コース (一般健診)	
受診資格	40歳以上の被保険者・被扶養者		30歳以上の被保険者・被扶養者		全ての被保険者・被扶養配偶者 (被扶養者は25歳以上に限る)	
※対象年齢は2024年3月31日迄に達する年齢とする。受診資格(続柄・年齢)が該当していれば、コースの選択は自由です。						
一部負担金 (受診者負担分)	20,000円		5,000円		1,000円 (40歳以上は無料)	
参考	実額 約45,000円 相当		実額 約25,000円 相当		実額 約10,000円 相当	
支払方法	実施日に健診機関の窓口にてお支払いください。 ※これらの一部負担金に対してP9「③補助金制度」を利用することはできません。 ☆「労働安全衛生法第66条」に定められている健診費用の負担は、同法の趣旨に沿ったあり方を労使で調整してください。					
実施期間	2023年4月1日～2024年3月31日					
申込締切	直接健診機関へのお申し込みとなりますので、特に締切日は設けておりません。詳細は各健診機関へお問合せください。					
申込方法	電話にて各健診機関へ直接お申し込みください。(石油健保への連絡は不要です) 健診機関によっては、申込書のFAX送信が必要な場合があります。その際はP7「D1・B・A2コースFAX申込書」をご利用ください。 申込書は石油健保 ホームページからも印刷できます。					
問合せ先	日程の確認・変更・取消などにつきましては、お申し込みされた健診機関に直接お問い合わせください。					
健診項目 (青字は 特定健診 項目です)			D1コース	Bコース	A2コース	
	1 診察	聴打診 (特定健診質問項目含む)	○	○	○	
		心拍数	○	—	—	
	2 身体計測 (身長・体重・腹囲・BMI)		○	○	○	
		体脂肪率	○	—	—	
	3 視力検査		○	○	○	
	4 血圧測定 (最高/最低)		○	○	○	
	5 聴力検査		○	○	○	
	6 尿検査	尿蛋白・尿糖	○	○	○	
		尿潜血反応	○	○	—	
		尿比重・尿沈査	○	—	—	
	7 胸部X線検査		○	○	○	
	8 心電図		○	○	○	
	9 血液検査	血液一般	赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン	○	○	
			白血球数・血小板数・MCV・MCH・MCHC	○	○	
		肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP	○	○	
			ALP	○	—	
			総ビリルビン・総蛋白・アルブミン・A/G比・LDH	○	—	
			HBS抗原	○	○	
		膵機能	アミラーゼ	○	—	
		脂質代謝	総コレステロール	○	○	
			HDLコレステロール・LDLコレステロール	○	○	
			中性脂肪	○	○	
		糖代謝	空腹時血糖・HbA1c	○	○	
		痛風	尿酸	○	○	
		炎症	CRP	○	—	
		腎機能	尿素窒素・クレアチニン・eGFR	○	○	
		鉄代謝	血清鉄	○	—	
		血液型	ABO式・Rh式	○	—	
	10 胃部X線検査 (胃部内視鏡検査・ABC検査に変更可。変更の有無はHPをご覧ください)			○	○	—
	11 大腸がん検査 (便潜血反応/2日分)			○	○	—
	12 眼底検査 (40歳以上のみ、B・A2コースは片眼のみの健診機関もあります)			○	○	○
	13 肺機能検査 (スパイロメーター)			○	—	—
	14 腹部超音波			○	—	—
	15 眼圧検査			○	—	—
	16 乳がん検査 (オプションの有無はHP、料金については P3 をご覧ください)			健診機関に 問合せください	オプション扱い	オプション扱い
	17 子宮頸がん検査(オプションの有無はHP、料金については P3 をご覧ください)				オプション扱い	オプション扱い
	18 特定保健指導 (特定健診項目で基準値以上の方はご受診ください。)			○	○	○
注意事項	・ 同年度内に重複受診された場合、2回目以降の健診料金を全額請求することとなりますので、ご注意ください。 ・ お申し込みをしても健診日に資格がない方は受診できません。ご受診された場合は全額請求させていただきますのでご注意ください。 ・ 上記の表の中で、ご希望により実施しなかった検査項目があっても、一部負担金の金額が変わることはありません。 ・ その他オプションをご希望の方は、事前に各健診機関に直接お問合せください。追加したオプションは全て受診者負担となります。 ・ 健診結果報告書は約1ヶ月後に東振協より発送します。D1コースはご自宅、B・A2コースは事業所へお届けします。 ※ 被扶養者の結果報告書はコースに関係なくご自宅に送付します。					

D1・B・A2コース FAX申込書（契約健診機関用）

※この申込書は、上記健診機関へFAX送信してください。石油健保への送信は不要です。

健診機関コード (5桁)		健診機関名	

保険証番号	続柄	フリガナ		生年月日	年齢	性別	郵便番号	住所（問診表等送付先）	健診コース	希望月	備考（オプション・巡回等）
	本人	氏	フリガナ	昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						
	本人			昭和・平成		男・女	〒		D1 B A2		
	配偶者 家族				歳						

保険証記号 (任継：8000)	石油製品販売健康保険組合 13-436	
フリガナ	フリガナ	
事業所名称	担当者名	
事業所住所 (任継：自宅住所)	〒	TEL (任継：自宅)

※申し込み及び記入上の注意(希望する健診コースに○をしてください)
D1コース…40歳以上の被保険者・被扶養者
Bコース…30歳以上の被保険者・被扶養者
A2コース…全ての被保険者・被扶養配偶者・25歳以上の被扶養者
対象年齢は当該年度末(3月末)時点で達する年齢をご記入ください。
オプション・巡回の詳細については、各健診機関にお問合せください。
健診受診日に資格がない方が健診を受けた場合は、全額自己負担となりますので予めご了承ください。
送信エラーや予約内容の間違い等、トラブルを避けるためにも
FAXを送信した後は、必ず健診機関へ電話連絡をお願いいたします。

② 婦人生活習慣病予防健診（全国約800ヶ所/期間限定）			
①②③④の中から1種類の健診を、同年度内に1人1回のみ受診できます			
健診種別	2023年度 春季		2023年度 秋季
受診資格	30歳以上の被保険者・被扶養者		
	※対象年齢は2024年3月31日迄に達する年齢		
一部負担金 (受診者負担分)	婦人科(乳がん・子宮頸がん)検査込みで 5,000円 の自己負担で受診できます		
参考	実額 約30,000円 相当		
支払方法	「健診日に会場窓口にて現金でお支払い」または「後日健診機関へ振込み」のどちらかの方法でお支払いください。 支払方法は会場毎に決められています。		
実施期間	2023年4月～8月		2023年10月～2024年2月
申込期間	2022年11月～2023年1月		2023年6月～7月
	申込後切後も実施期間前でしたら、空きがあれば追加申込みを受け付けておりますので、詳しくは保健事業課へお問合せください。		
実施会場	石油健保ホームページから、ご希望の健診会場・会場コード(3桁)をご確認ください。		
	※「①人間ドック・生活習慣病健診・一般健診」の契約健診機関とは会場が異なりますのでご注意ください。		
申込方法	・婦人生活習慣病予防健診申込書に必要事項をご記入のうえ保健事業課へFAXまたは郵送してください。 ・申込書は保健事業課に電話して入手するか、石油健保ホームページから印刷してください。 ・「東振協インターネット予約」からも申し込みが出来ます。開設期間は石油健保ホームページでお知らせします。 ・申込時に受診日の希望は受け付けられませんが、あとから健診会場や健診日を変更することは可能です。 ・健診日は、健診機関から送付される健診資料にてご確認ください。(春季:3月以降 秋季:9月以降)		
問合せ先	会場の変更、申込内容(住所など)の変更、キャンセル等は、 東振協婦人生活習慣病予防健診専用ダイヤル 03-5619-5910 へお電話ください。		
健診項目 (青字は 特定健診 項目です)	1	診察	聴打診(特定健診質問項目含む)
	2	身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
	3	視力検査	
	4	血圧測定(最高/最低)	
	5	聴力検査(被保険者のみ)	
	6	尿検査	尿蛋白・尿糖・尿潜血反応
	7	胸部X線検査	
	8	心電図	
	9	血液検査	血液一般 赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン・ 白血球数・血小板数・MCV・MCH・MCHC
			肝機能 AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・ALP
			脂質代謝 総コレステロール・HDLコレステロール LDLコレステロール・中性脂肪
			糖代謝 空腹時血糖・HbA1c
			痛風 尿酸
			腎機能 クレアチニン・eGFR
	10	胃部X線検査	
	11	大腸がん検査(便潜血反応/2日分)	
	12	乳がん検査(乳房超音波 または マンモグラフィ)	
	13	子宮頸がん検査(医師採取法または自己採取法)	
	14	眼底検査(40歳以上の方のみ、医師の判断に基づき実施。片眼のみの健診機関もあります。)	
	15	特定保健指導(40歳以上の方で、特定健診項目で基準値以上の方はご受診ください。)	
注意事項	・婦人生活習慣病予防健診には、上記表の乳がん検査と子宮頸がん検査が健診項目に含まれています。 ・オプションの取り扱いはありません。 ・お申し込みをしても健診当日に資格がない方は受診できません。 ・資格がなく受診した場合は健診費用を全額請求することとなりますのでご注意ください。 ・事前に健診実施日の希望は受け付けられませんので、予めご了承ください。 ・子宮頸がん検査の医師採取法は、近隣の婦人科医か、会場もしくは検診車でを行います。 ・春季・秋季の会場及び会場コードは異なりますので、必ずご確認ください。 ・春季・秋季の両方は受診できませんので、ご注意ください。		



乳房検査 マンモと超音波の違いは

〈マンモグラフィ〉
微細な石灰化の段階で腫瘍を発見できます。乳腺の影響を受けにくい40代以上の方にオススメといわれています。

〈超音波〉
手で触れただけでは判別しづらいしこりを発見することができます。乳腺の発達している30代の方や高濃度乳腺の方にオススメといわれています。

マンモグラフィも選べます

「マンモ」に変更しても
差額負担なし
で受診できます

※ 差額料金は石油健保で
負担します



③ 補助金制度

①②③④の中から1種類の健診を、同年度内に1人1回のみ受診できます

申請の流れ	1.健診を受ける(全額自費)  受診前に必ず必須健診項目をご確認ください 検査項目に不足があると補助金をお支払いできない場合があります 2.結果が届き次第、石油健保に必要書類を郵送する    石油健保 3.補助金を受け取る 			
健診種別	生活習慣病健診		一般健診	
受診資格	30歳以上の被保険者・被扶養者		全ての被保険者・被扶養配偶者 (被扶養者は25歳以上に限る)	
	※対象年齢は2024年3月31日迄に達する年齢とする			
健診費用	健診にかかる費用は、受診する医療機関によって異なります。必ず 全額自費 でお支払いください。 (領収書には「 受診者の氏名 」と「 健診日 」を明記してください。)			
対象期間	2023年4月1日～2024年3月31日			
申請期限	健診を実施した日の翌日から 6ヶ月以内			
補助金支給条件	1. 受診日当日に 当組合の資格がある方 。 2. 同年度において、石油健保の健診を一度も受けていない方。 3. 受診資格要件(年齢 や 続柄)を満たしている方。 4. 当組合が指定する 必須健診項目を全て受診 している方。 5. 全額自費 で受診し、 領収書の原本 をお持ちの方。			
注意事項	- 申請書類は事業所を経由してご提出ください。補助金の支給は事業所口座一括となります。(任意継続者及び被扶養者は除く) - 上記の補助金支給条件を全て満たしている方のみ、補助金支給の対象として受け付けいたします。 - 必須健診項目など事前にご確認のうえ医療機関で受診してください。 - 一部の検査をキャンセルするなど検査項目に不足があると、補助金支給の対象とならなかったり、支給額が下がる場合があります。 - 必須健診項目以外のオプション料金は対象外となりますので、当該金額を差し引いて計算させていただきます。 契約健診機関では、P6「①人間ドック・生活習慣病健診・一般健診」を優先してご受診ください。 契約健診機関で、P6「①人間ドック・生活習慣病健診・一般健診」と同様の健診を自費で受診し、補助金の申請をすることはご遠慮頂いております。 - 石油健保以外の助成を受けた健診(自治体や商工会議所など)も、必須健診項目を満たしていれば補助金支給の対象となります。 【補助金の対象にならない健診】 保険診療・①②④の健診・①②④の健診に追加したオプション分			
健診項目 ○必須検査項目 (青字は 特定健診 項目です)	特定・・・特定健診項目を含む検査を受診している 40歳以上の方が対象		生活習慣病	
			通常	特定
	1 診察	問診 (特定健診質問項目含む)	○	○
	2 身体計測	身長・体重	○	○
		腹囲 (自己測定も可能)		○
	3 視力検査		○	○
	4 血圧測定 (最高/最低)		○	○
	5 尿検査	尿蛋白・尿糖	○	○
	6 胸部X線検査		○	○
	7 血液検査	血液一般 赤血球数・ヘマトクリット・ヘモグロビン	○	○
支給金額			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
必要書類			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定
			通常	特定

④ 奥さま補助金

①②③④の中から1種類の健診を、同年度内に1人1回のみ受診できます

パート勤務先や自治体などで受けた健診結果のコピーを送るだけで**QUOカード3,000円分**を進呈しています。くわしくは、最終ページをご覧ください。



2023 年度 一次健診

補助金請求書

補助金制度は、お近くに契約健診機関がない方に対して、補助金をお支払いする制度です。

契約健診機関で受診される場合は、契約健診コース(D1・B・A2)を優先的にご受診ください。

(契約健診コースは、窓口負担も少なく申請も不要です。)

事業所	保険証記号 (任継:8000)		申請日	年	月	日	電話番号 (任継:自宅)	
	事業所名 (任継:氏名)						FAX	
	所在地 (任継:住所)	〒					担当者	

振 込 口 座	☐ 給付金振込口座(右欄への記入不要)	受取銀行	銀行			支店		
	☐ その他の口座(個人口座は不可、会社名義の口座のみ) 被保険者…個人口座は不可、会社名義の口座のみ 被扶養者…個人口座も可、被保険者又は被扶養者名義の口座	口座番号	普通・当座					
	☐ 任意継続被保険者(被保険者本人名義の口座のみ)	フリガナ						
		口座名義						

下記の者について「健康診断」を受診しましたので補助金を請求いたします。

健診費用 (個人内訳)	保険証 番号	氏名	年度末 年齢	性別	続柄	健診日	健診費用 (税込)	組合利用欄				
								種別	詳細	補助金支給額	受付番号	備考
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
								生活 一般	特			
		合計人数	名	健診費用合計		補助金支給額合計		円				

【補助金支給条件】

下記の条件を全て満たしている方のみ補助金支給の対象となります。

- ①受診日当日に当組合の資格がある方
- ②同年度において健診を一度も受けていない方
- ③受診資格要件(年齢や続柄)を満たしている方
- ④当組合が指定する必須健診項目を全て受診している方
- ⑤全額自費で健康診断を受診した方

【対象外の健診】

- ・保険診療
- ・契約健診機関で受診したD1・B・A2コース、婦人生活習慣病予防健診（追加したオプションも同様です）

【請求期限】

健診を実施した日の翌日から6ヶ月以内

内 訳	生活習慣病健診 件		円
	一般健診 件		円

【提出書類】

- ① 補助金請求書
・必要事項をもれなくご記入ください
- ② 領収書の原本 または 振込完了画面の
コピー（ネット振込の場合）
・請求書などの内訳明細もあれば コピーを
添付してください
- ③ 健診結果のコピー（全項目分）
・氏名の横に記号と番号を明記してください
- ④ 特定健康診査質問票

※当請求書および添付書類に記された個人情報、組合保健事業の遂行のために使用し、他の目的には使用いたしません。

石油製品販売健康保険組合へ補助金を請求する場合の添付用です。他の目的では使用できません。

特 定 健 康 診 査 質 問 票

記号		番号	
氏名			
健診日	令和	年	月 日

◆特定健康診査の問診22項目から必須項目を抜粋してあります。
回答欄の該当する番号に○印を記入してください。

1	腹囲 * 健診結果に記載のない場合はご記入ください。 自己測定も可能です。 おへその位置で水平に測定してください。	cm
2	現在、A～Cの治療を行っていますか	
	A. 高血圧症	1. はい 2. いいえ
	B. 糖尿病	1. はい 2. いいえ
	C. 脂質異常症	1. はい 2. いいえ
3	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、 「今までに合計100本以上、又は6ヶ月以上 吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸って いる者	1. はい 2. いいえ
4	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

年に1度の健診だから、 心からくつろげる場所でありたい

青山一丁目駅から徒歩1分にある総合健診施設「MEP（メップ）南青山」（Medical Examination Plaza 南青山）
上質で心地よい健診空間で、青山一丁目という極めて利便性の高い地に設立した新発想の健診施設です。



充実した内視鏡検査



日本消化器内視鏡学会認定の「消化器内視鏡専門医」が担当いたします。日帰りで、胃部内視鏡検査と大腸内視鏡検査を同日に受診することができます。経口（口から挿入）・経鼻（鼻から挿入）はお選びいただけます。また、鎮静剤（有料）もご利用いただけます。

安心・快適な婦人科検診



女性のお客様に安心して受診していただけるよう、すべて女性医師・女性スタッフが担当し、女性専用のレディースエリアで行います。
定期的な婦人科検診は、がんだけでなく良性の疾患も発見でき早期治療につなげることができます。

健診当日の 特定保健指導について

健康的で生き生きと生活できるよう、サポートさせていただきますので安心して受けていただければと思います。

- 面談担当者 MEP南青山所属 管理栄養士
- 所要時間 20分程度
- 費用 無料

- 内容 最近の食生活や生活習慣のヒアリング・当日の身体測定結果とヒアリング内容をもとに現状のご説明や食生活と生活習慣改善のご提案・改善計画の作成



一般社団法人秀令会 **MEP南青山**

〒107-0062 東京都港区南青山1-3-3 パークアクシス青山一丁目タワーN棟5階

お問合せ・ご予約

TEL : 03-6384-5760

電話受付時間：8：30～16：30（平日のみ）

休診日：土曜日・日曜日・祝日・年末年始

ホームページはこちら▶

お手持ちのスマートフォンでQRを読み込み、ホームページを見ることができます。



アクセス / 地下鉄 青山一丁目駅 3番出口 徒歩1分



ご来院の方へ



「パークアクシス青山1丁目タワー」は、住居用と施設用の2つの入口に分かれています。当施設にお越しの方は、写真の入口をご利用ください。（まいばすけっとさんが目印です。）
入口を入りましたら、左手のエレベーターをご利用になり、5階までお上がりください。

人間ドック・健康診断施設として皆様の健康を守ります

健診の受診から、健診後のフォローアップまで、
一貫したシステムで、安心と納得、満足の得られる
健診サービスを提供します。

施設の特徴

オプション検査を追加可能(胃カメラ、CT、婦人科、その他多数)

「円山公園駅」より徒歩1分 土曜・祝日受診可能

胃バリウム・胃カメラを受診した方は、昼食が無料



健診後のフォローも充実

精密検査が必要の際に提携医療機関を紹介

生活習慣の改善を行う生活習慣病外来を実施

会員制のフィットネスジムで健康づくりを支援

特定保健指導 実施中(無料)

健診当日にご受診いただけ
ます。対象の方は
是非ご利用ください。



医療法人 溪仁会
溪仁会円山クリニック



人間ドック健診施設機能評価 認定施設
日本総合健診医学会 優良総合健診施設
日本乳がん検診精度管理中央機構 認定施設
厚生労働大臣認定 運動型健康増進施設

〒064-0820 札幌市中央区大通西26丁目3番16号
URL <https://www.keijinkai.com/maruyama/>

■ご予約・お問い合わせ先■
011-611-7766 (8:30~17:00)



健康とむきあう
ひとときを
もっとゆたかに
快適に。

すべての健診コースは
男女別専用フロアで

女性フロアは医師をはじめ、
すべて女性スタッフが対応します。

人間ドックD1 20,000円

対象年齢 40歳以上

お食事サービス「身体にやさしい薬膳ごはん」
フリードリンク・デザート付き

生活習慣病B 5,000円

対象年齢 30歳以上

40歳以上 0円
一般健診A2 40歳未満 1,000円

脳検査 30,800円

対象年齢 40歳以上

東振協医療機関コード：13140

特定保健指導

無料

健診と同日にご受診い
ただけます。対象の方は
必ずご受診ください。



UGUISUDANI MEDICAL CENTER

医療法人社団 せいおう会 鶯谷健診センター <https://seioukai.jp>



健康経営優良法人
2022
Health and productivity
ホワイト500



ご予約・お問い合わせ

TEL.03-3873-9161
ask@seioukai.jp



社会医療法人社団さつき会

袖ヶ浦さつき台病院 健診センター



日本人間ドック学会人間ドック健診機能評価認定

Quality of the Medical Examination Center

さまざまな専門性と経験・実績を有した多数のスタッフが皆様方に寄り添いながら、
高品質の医療機器・医療情報システムを用いて健康を支援いたします。
万全の感染対策・レディースデーの設置・女性スタッフの配置等安心して健診をお受けいただけます。



健診専用フロアで ゆったりと健診

清潔感ある専用フロアにてゆったりと快適に健診をお受けいただけます。



健診当日の手厚い結果説明と保健指導・外来との連携

健診終了後直ちに検査結果の説明と保健指導を丁寧に行い、受診が必要な場合にはスムーズに外来と連携を行います。



袖ヶ浦さつき台病院健診センターは受診者の皆様の健康を守るために
信頼される質の高い健診と健康支援を提供し、社会に貢献します。

ご予約・お問い合わせ

健診センター予約窓口: 0438-38-6575 (9:00~17:00 受付/日・祝日除)

〒299-0246 千葉県袖ヶ浦市長浦駅前5丁目21番地

URL <http://www.satsuki-kai.or.jp/>

医療法人社団進興会 せんだい総合健診クリニック

宮城県仙台市のＪＲ仙台駅から徒歩約８分。
男女でフロアが分かれている、健診専門のクリニックです。

明日への自信は、今日の健康管理から

日本人間ドック学会 機能評価認定施設

日本総合健診医学会 優良認定施設

《特定保健指導実施施設》 健診と同日にご受診いただけます

TEL

022-221-0066

TEL受付時間
9:00～16:00

※東振協医療機関コード：04001

当特徴の特徴

男女別フロアで広々とした快適な受診空間
プライバシーに配慮し個室で検査を行います。

時間別受付システムの導入

予約時間を優先し受付・ご案内させていただきます。

丁寧な予約対応

専門のコールスタッフがご予約をお受けします。
おひとり様のご予約はもちろん、
事業所様単位でのご予約もおまかせください。

豊富なオプション検査

MR検査やCT検査、骨密度測定など、各種検査を
健康診断と同日に受診いただけます。



〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー4F



医療法人社団さわやか済世

日本医科大学付属病院医療連携施設

健康寿命をのばすために・・・
その鍵は「健診クオリティ」にあります

私たちは、健診クオリティを最も大切にしています

おすすめの健診機関

特別料金

石油健保にご加入の方は下記料金
でご受診いただけます。

D1コース
一部負担金

20,000円 ▶ 15,000円

Bコース
一部負担金

5,000円 ▶ 3,000円

予約専用電話（3施設共通）

希望の方は予約が必要です

各種オプション検査が充実中

0120-489-231

受付時間

9：00～16：00（葛飾健診センター内）

ご用途に合わせて、さわやか済世の3施設からお選びください。

健診施設概要 お申し込み時の参考としてください

葛飾健診センター 健診機関コード：13141

〒124-0012 東京都葛飾区立石2-36-9
TEL：03-3693-7676 FAX：03-3693-0186



人間ドック【D1コース】
生活習慣病予防健診【Bコース】
一般健診【A2コース】
婦人科検査・マンモグラフィ・乳房エコー
二次検査
巡回健診

（女性専用日あり）



健診プラザ両国 健診機関コード：13351

〒130-0026 東京都墨田区両国4-25-12
TEL：03-3846-3731 FAX：03-3846-3732



人間ドック【D1コース】
生活習慣病予防健診【Bコース】
一般健診【A2コース】
婦人科検査・マンモグラフィ・乳房エコー
（女性専用日あり）



健診プラザ日本橋 健診機関コード：13297

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町4-15-9
曾田ビル4F・5F
TEL：03-3693-7240 FAX：03-5654-3206



人間ドック【D1コース】
生活習慣病予防健診【Bコース】
一般健診【A2コース】
婦人科検査・マンモグラフィ・乳房エコー
（女性専用日あり）



ご予約の際は、上記の予約専用ダイヤルにてお申し込みください。ご質問等は各施設までお問い合わせください。



健診が終わったあとが大切です！

アフタープランのご案内

■ 特定保健指導 (積極的支援・動機付け支援)

メタボのリスクが高い方向けの、生活習慣改善をサポートするプランです。リスクの大きさに応じて積極的支援(リスク高)・動機付け支援(リスク中)の2コースがあります。



3つの
おすすめ
ポイント

- 1 保健指導のプロがメタボ改善へ導きます
- 2 積極的支援は、メール・電話で継続的にサポートします
- 3 ご利用は無料です

■ 要精密検査・要治療

病気の可能性がある場合やすぐに治療が必要なケースもあります。結果で指摘されたらなるべく早く医療機関を受診してください。

■ 要再検査

本当に異常があるかを判別するための検査です。結果的に「異常なし」になることもありますが、軽く考えず、必ず受けてください。

新型コロナと生活習慣病

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナに感染した場合の重症化リスクを高める要因となります。きちんと治療を受けてコントロールすれば、リスクは下げることができます。

新型コロナに感染したときの入院リスク

- 肥満(BMI30以上):3倍
- 糖尿病:3倍
- 高血圧:3倍
- 慢性の腎臓病:4倍

※ 米国疾病予防管理センター(CDC)資料より作成

基準値内でも年々悪化している項目がある方へ

基準値内でも、徐々に悪くなっている項目があれば、病気に発展する可能性があります。生活習慣を見直し、できるところから改善に取り組みしましょう。

生活習慣改善の例

- 朝食を必ずとる
 - 寝る3時間前に夕食を食べ終える
 - 毎食1皿 野菜料理を食べる
 - 間食は1日200kcalにおさえる
 - 禁煙にチャレンジする
 - 週2日休肝日をつくる
 - プラス10分からだを動かす
- など

健診
Memo

ご希望の健診日時・健診機関が決まったら、さっそくご予約を！
早めのご予約の方が、ご希望の日時で受診しやすくなります。

受診日時

受診場所

連絡先

TEL

予約をしたら
メモをして
保管！



奥さま補助金 申請書

健康診断を受診しましたので、補助金を請求いたします。

申請日	令和 年 月 日	健診日	令和 年 月 日
保険証	記号	番号	フリガナ
			受診者名
生年月日	1.昭和 年 月 日 (歳) 2.平成 年 月 日 (歳)	TEL	
QUOカード 送付先住所	〒		
こちらの質問に ご回答ください	● 身長 (自己測定も可能です。) cm ● 体重 (自己測定も可能です。) kg		
	● 腹囲 cm ● 血圧 最高/最低 / (自己測定も可能です。おへその位置で水平に測定してください。) (家庭血圧でも可能です。)		
	● 現在、以下の治療をされていますか		
	a. 高血圧症 1. はい 2. いいえ		
	b. 糖尿病 1. はい 2. いいえ		
	c. 脂質異常症 1. はい 2. いいえ		
	● 現在、たばこを習慣的に吸っている 1. はい 2. いいえ (やめた)		
	● 健診費用の支払状況		
	1. パート先や自治体が全額負担		
	2. 受診された方が全額負担 (金額 円)		
3. 受診された方が一部負担 (金額 円)			
【注】 次の2種類の健診は石油健保の補助が出ている健診ですので、申請の対象外となります。 ◆ D1・B・A2コース ◆ 婦人生活習慣病予防健診			
※2または3に該当する方 健診費用が3,000円以上の領収書をお持ちで、下記の必須健診項目を満たしている方には、奥さま補助金よりお得な補助金制度をご案内できる場合があります。 詳しくは保健事業課までお電話いただくか、石油健保ホームページの補助金制度をご覧ください。 (必須健診項目：身長・体重・血圧・尿蛋白・尿糖・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP)			

【補助金支給条件】

- ①受診日当日に当組合の資格がある方
- ②30歳以上の被扶養配偶者(奥さま)
- ③同年度において石油健保の健診や補助を1度も利用していない方
- ④必須検査項目を全て受診している方

【申請期限】

健診を実施した日の翌日から6ヶ月以内
※QUOカードの発送時期につきましては、
当組合の処理の都合上、約1～2ヶ月程度頂きます。

【提出書類】

- ①奥さま補助金 申請書
- ②健診結果のコピー (受診者名、健診機関名、
各検査項目の数値が載っているページ)

【提出・問合せ先】

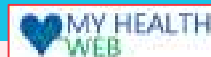
〒102-0075 東京都千代田区三番町1-5 5F
石油健保 保健事業課
TEL 03-3265-3289

※当請求書および添付書類に記された個人情報、組合保健事業の遂行のために使用し、他の目的には使用いたしません。

石油製品販売健康保険組合

パート勤務先や自治体などで健診を受けている方はコチラ！

もちろんポイント対象！
パート先の健診結果を
今すぐチェックしてね



奥さま補助金 制度

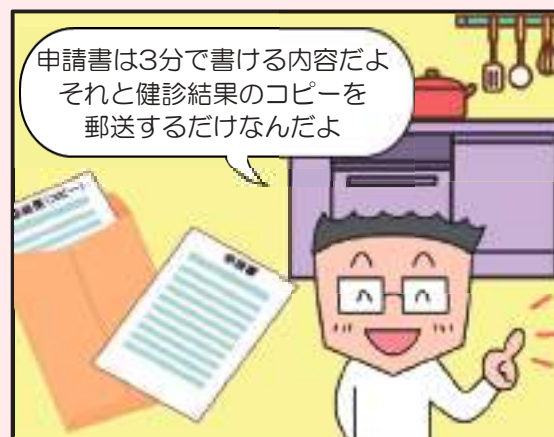
3,000円のQUOカードが
もらえる!?

石油健保では、パート勤務先や自治体などで受けた健診結果の
写しを提出された方に**QUOカード3,000円**を進呈します。

パート先で受けた
健診の結果を
石油健保に送ると
もらえるんだよ！

チェック項目 ※すべて満たしていることが条件です

- 30歳以上の被扶養配偶者（奥さま）である
・年齢は、年度末（3月31日）時点の年齢です
・健診日に石油健保の資格がある奥さまが対象です
- 申請のメ切りを過ぎていない
申請メ切：健診を受診した翌日から6ヶ月以内
- 健診日の年度内（4月～翌3月）に石油健保の
各種健診を受けていない（予定もない）
各種健診：契約健診コース（D1・B・A2）、
春季・秋季婦人生活習慣病予防健診、補助金制度
- 保険診療ではない
健康保険証を使用して外来で受けた検査は、対象外になります
- 健診結果に以下の項目が記載されている
身長・体重・血圧測定・血液検査《AST（GOT）・ALT（GPT）・
γ-GTP・空腹時血糖またはHbA1c・中性脂肪・HDLコレステロール・
LDLコレステロール》



申請書類と申請期限

【申請書類】 ※郵送にてご提出ください

- ① 申請書（P19または石油健保ホームページより印刷してください）
- ② 健診結果のコピー（受診者名、健診機関名、各検査項目の数値が
載っているページもコピーしてください）

【申請期限】 健診を受診した日の翌日から6ヵ月以内

提出とお問合せ先

〒102-0075
東京都千代田区三番町1-5 5階
石油健保 保健事業課
TEL 03-3265-3289

詳細は石油健保ホームページにも掲載しています。

石油健保

検索

