

# 健診

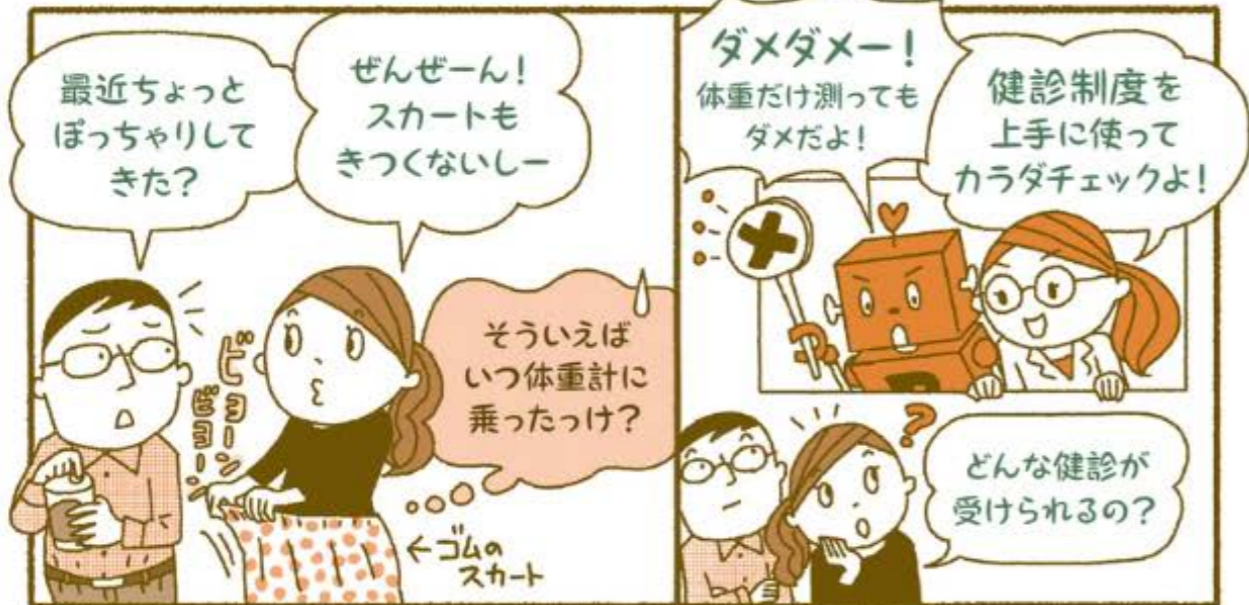
内容充実  
&おトク

を受けよう!



健康おねえさん ポポロボ

トヨタ健保では、みなさんの健康を守るためにいろいろな健診を行っています。  
健康づくりの第一歩は、「自分の健康状態を知る」こと。  
病気の早期発見・早期治療のためにも年に1度は健診を受け、自分のカラダをチェックしましょう!



## 健診制度のご案内

ご自身の年齢より、受診できる健診(検診)を確認してみましょう。

健診名	対象者 被保険者=本人(従業員)(任意継続) 被扶養者=家族	受診対象年齢(受診可否)			
		15歳~	20歳~	36歳~	40歳~
① 節目健診	本人(従業員) 家族(配偶者) 夫婦受診	×	×	36~60歳の4年毎に受診 お勤めの会社により異なる場合があります。 節目健診対象本人(従業員)の配偶者は 年齢制限なし	
② ファミリー健診	本人(任意継続) 家族	×	×	○	○
③ レディース検診	本人(従業員)	×	○	○	○
	本人(任意継続) 家族	×	○	ファミリー健診に含まれます	
④ 脳ドック	本人 家族	×	×	×	○
⑤ 歯科健診	本人 家族	○	○	○	○

### ① 節目健診

本人(従業員) 家族(配偶者)

本人の年齢が36歳から4年ごと 1回/年

おトク利用 獲得メニュー 1,500~3,000P ※配偶者限定

36歳以上の本人と配偶者が「一緒に」健康について考える1日です。  
健診結果から、今後の生活習慣の改善方法を専門スタッフがアドバイス。



トヨタ自動車㈱とトヨタ健保の共同運営  
愛知県豊田市岩倉町 フォレストヒルズ敷地内  
※全国に14ヶ所の節目健診契約医療機関があります。

自己負担額

約50,000円相当の健診が

本人負担なし

家族自己負担額: 5,000円

※受診できる家族は配偶者でトヨタ健保加入者の方

### ■1日のスケジュール

午前

8:00 受付

健診・口腔チェック

お昼

11:30

ヘルシーランチ

午後

12:30

16:30

健康学習会

検査項目	年齢により検査項目が異なります。		検査項目		検査項目	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
身体計測	●	●	□	□	肺機能検査	喫煙者のみ
尿検査	●	●	◇	◇	PSA(前立腺がん)	●
血液検査	●	●	◎	◎	腹部内臓脂肪CT	●
眼底・眼圧	▲	▲	▲	▲	胃がんリスク評価	▲
心電図	●	●	◇	◇	C型肝炎	●
頸部超音波	▲	▲	▽	▽	骨密度	●
腹部超音波	◇	◇	●	●	口腔チェック	●

●:全員実施 ▲:36歳以上 ◇:40歳以上 ◎:41歳以上 □:43歳以下 ○:44歳以上 ▼:49歳以下 ■:50歳以上

の検査は  
節目健診だけ!



### ヘルシーランチ

肉と魚の両方が食べられます!  
2種類の汁物で塩分比較体験



### 自由時間

デンタルコーディネーター相談の下  
水分測定や口臭チェックも!



### 体験コーナー

仮眠体験・歩行評価・  
食事セレクトなど



### 健康学習会

食事・運動・睡眠・がん・健診結果の見方や結果説明・MySelect講座

クリッカーを使用した  
参加型学習会



お好きなプログラムをセレクト!

MySelect講座

- タバコ(禁煙補助具・豆知識)
- ロコモ度チェック
- 女性の悩み(貧血・乳がん・子宮)
- 内臓脂肪型肥満の予防
- 動脈硬化予防 など

自分の気になる  
プログラムが  
選べるのわ!



体力測定や  
ストレッチボールを  
体験





## ② ファミリー健診

本人(任意継続) 家族 36歳以上 1回/年

充実の健診が、トヨタ健保の補助でオトクに!  
ご家族も年1回、健康チェック!

### 内容

約**30,000円**相当の健診が **自己負担額：3,000円**

<b>身体計測</b> 血液(糖・脂質・肝・腎) 血圧 尿 心電図	+	<b>がん</b> 肺 胃* 大腸 乳 子宮頸部 前立腺* <small>*年齢条件あり</small>
---	---	---

受診で「**るぶるポイント**」GET!



毎年受診しないと  
もったいない!

※連続カウントには、  
節目健診を含みます

るぶる 獲得メニュー  
利用 1,500~3,000P ※配偶者限定

### トヨタ健保会館健診センター (豊田市丸山町6-22)

豊田市近隣にお住まいの方におすすめ!



大好評の  
サンドイッチ  
付き

- 健診センターは
- オール女性スタッフ
  - 健診日は男女別
  - 託児無料
  - 1歳~未就学児(指定日あり)
  - 当日結果がわかる
  - 血液検査のみ

※全国に約600ヶ所の契約医療機関があります



また受診しようと  
思いますか?



91%が  
“はい”と  
回答!

### 受診者の声

がん検診も一緒に  
検査ができてよかった。  
健康の不安が解消され  
安心しました。

## ③ レディース検診

本人(従業員) 20歳以上  
本人(任意継続) 家族(女性) 20~35歳 1回/年度

女性特有の検診は若年層からオススメ!

### 内容

それぞれ約**3,500円**相当の検診が **自己負担額：各 1,000円**

#### 乳がん検診※1



#### マンモグラフィ 検査※2

X線装置で乳房  
全体を撮影します。  
※乳房が密な場合、  
費用しづらい。



#### 超音波検査

超音波で  
乳房内部を  
写し出します。

※1)39歳以下超音波のみ ※2)40歳以上の方におすすめ (厚生労働省推奨)

#### 子宮頸がん検診



#### 細胞診

子宮頸部を  
ヘラ状の  
もので軽く  
なで、細胞を  
採取します。

るぶる 獲得メニュー  
500P/年1回 ※本人・配偶者のみ

注目!

## ④ 脳ドック

本人 家族 40歳以上 1回/2年度

自覚症状の無い脳梗塞、脳動脈瘤、脳腫瘍などの  
病気を早期発見!

### 内容

約**40,000円**相当の健診が **自己負担額：12,000円**

どちらの検査も横になって  
30分程度で完了します。

#### MRI検査

脳の内部を輪切りに撮影

#### MRA検査

脳の血管を撮影



注目!

危険因子が**4つ以上**  
当てはまる場合、受診を  
おすすめします。



### セルフチェック

- BMI25以上
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症(高脂血症)
- 喫煙している
- 家族に脳血管疾患がある

## ⑤ 歯科健診

本人 家族 15歳(高校生)以上 3回/年度 (神奈川県は2回)

毎日のセルフケアと定期的なプロケアで 健康な歯を維持しましょう!

### 内容

自己負担額：健診は**無料**

※歯石除去や治療に基く場合は自己負担が発生します。

- ① 口腔内のチェック
- ② ブラッシング指導

[無料オプション]歯面清掃・フッ素塗布  
(愛知・静岡・岐阜・三重・福岡のみ)

こんな  
データも!

80歳の残存歯数は...



定期的な健診を  
受けた人

定期的な健診を  
受けなかった人



受けておけば  
良かった...

出典：一般社団法人愛知歯科医師会

るぶる獲得メニュー  
500P/年1回 ※本人・配偶者のみ

歯科健診の  
キャンペーンに  
多くの方が参加されました!  
詳しくはP12へ



## 受診方法のご案内

	受診場所	予約方法など
① 節目健診	・ウェルポ ・契約医療機関	従業員の健診月に合わせて、 職場へご案内。
② ファミリー健診	・トヨタ健保会館 ・契約医療機関	
③ レディース検診	・巡回バス	
④ 脳ドック	契約医療機関	トヨタ健保へお問い合わせ、または ホームページにてご確認ください。  健診推進グループ ☎ 0565-28-0048 社内線 811-6-0564
⑤ 歯科健診	契約歯科医院	

※契約医療機関・歯科医院はホームページで確認できます

るぶる  
ポイントもたまるし、  
受けなきゃ損ね!

さっそく  
予約しよう!

