

2025年度

ネスレ健保

スペシャル健診のご案内(35歳以上)

任意継続被保険者は、全年齢受診可能です

主催

ネスレ健康保険組合

申し込みは先着順です！
今すぐにお申し込みを！

ご家族のためにも健診を受けてください！



を受診出来る充実した**健診内容!!**

ネスレ健保お薦めの健診です！

申込締切

【近畿エリア】 2025年12月31日(水)
受診希望日の1ヶ月前までには必ずお申し込みください。

【近畿エリア以外】 2025年10月31日(金)
受診希望日の2ヶ月前までには必ずお申し込みください。

受診期限

【近畿エリア】 2026年3月10日(火)

【近畿エリア以外】 2026年1月31日(土)

実施

一般財団法人 京都工場保健会

健診の項目

※ 会場によっては、実施していないオプション検査がございます。
「健康診断会場一覧」でご確認ください。

基本検査	項目	料金(税 10%含)
基本検査 項目省略不可	計測(身長・体重・体脂肪・腹囲・視力)	無料 全額健保負担 (本人負担なし)
	尿検査	
	血圧測定	
	内科診察	
	心電図検査	
	血液検査(貧血、糖尿病、腎・肝機能等)	
	胸部X線撮影法(直接)	

オプション検査	項目	料金(税 10%含)
骨粗鬆症検査	骨密度検査	無料 全額健保負担 (本人負担なし)
前立腺検査	PSA ※男性のみ	
胃部検査 ※ 重複受診はできません ※ 胃カメラではございません	胃部X線撮影法	
	ヘリコバクターピロリ・ペプシノゲン	
乳房検査 ※ 重複受診はできません	超音波検査法	
	マンモグラフィ法 ※ 1	
子宮検査	頸部細胞診	
大腸検査	便潜血検査 2 回法	
腹部検査	腹部超音波法 3 臓器(肝胆腎)	実費 ※ 2

- 女性と男性は、受付時間帯を別にしておりますので予めご承知おきください。
- ※ 1 マンモグラフィ法は 35 歳以上の方が対象となり、年齢によって撮影回数が異なります。35 歳～ 49 歳の方は 2 方向、それ以外の方は 1 方向となります。マンモグラフィ 1 方向の実施が無い医療機関では、2 方向での実施となります(2 方向不可の場合は 1 方向)。また、医療機関独自の年齢規定がある場合はそちらが優先されます。
- ※ 2 実費の腹部超音波の料金は、各医療機関によって異なります。「健康診断会場一覧」にてご確認ください。

ご利用いただける方

- 35 歳～ 74 歳の被扶養者
- 任意継続被保険者(全年齢)
- ※ 2026 年 3 月 31 日時点の年齢
- 3 月にご案内したウェルネス・コミュニケーションズ実施のネットワーク健診を受診する方は受診できません。
- ※ 重複受診した場合、受診日が遅い方の健診費用を全額請求します。
- ※ 健診日当日に資格を喪失されている方は受診することができません。

健診の受診料

- 基本検査、オプション検査(骨粗鬆症、前立腺、胃部、乳房、子宮、大腸)は本人の負担はありません。
- ※ オプション検査のみの受診は不可。基本検査と併せてお申し込みください。

申込方法

- ※ スマートフォン・PCからお申し込みいただいた方は、申込用紙の郵送は不要です。
- ※ 申し込みされた内容は、緊急連絡時(天災による中止等)や受診勧奨など、健康診断に関する内容に使用することがあります。

予約申込

 スマートフォン	OR	 PC	OR	 郵送
		▼検索ワード 京都工場保健会 家族健康診断 巡回型健診サービス ▼URL https://www.kyotokojohokenkai.jp/kazoku/ Web 申し込みへお進みください。		同封の 申込用紙に 必要事項を 記入 ↓ 返信用封筒で 郵送
<p>パスワード [ne162k32] とメールアドレス <small>イイイイのケサニ</small> <small>を半角英数でご入力ください</small></p> <p>⇒ 返信メールから申込 ※ 迷惑メール対策などでメールが届かない場合は、「k-yoyaku@hokenkai.jp」を受信設定してください。</p> <p>⇒ 登録完了 お知らせメール</p> <hr/> <p>複数の方のお申し込みをされる場合は、申込画面から同じ作業を行ってください。</p>				
<p>※保険証等記号・番号は必須です。</p>				

予約確定

【近畿エリア】		【近畿エリア以外】		
 翌営業日	 3～4週間後	 2～3週間後	 3～4週間後	
<p>▶ メールにて 健診日・会場のお知らせ</p>		<p>巡回型</p>	<p>▶ 申込確認書(はがき)が届く ▶ 後日、健診実施機関よりはがきにて 健診日・会場のお知らせ</p>	
<p>申込案内(封筒)が到着後にご自身で予約</p>		<p>施設型</p>	<p>申込確認書(はがき)が到着後にご自身で予約</p>	

▶ 受診後、約1ヶ月で健診結果を通知いたします。

お問い合わせ

一般財団法人京都工場保健会
家族健診課

〒611-0031 京都府宇治市広野町成田1-7

 **0120-89-1290**

受付時間は月曜日から金曜日の9時～16時の間(ただし、祝日を除く)
健康診断申込後、お伝えする事がある場合は上記電話番号からご連絡させていただきます。

- ※ この健康診断は、法定の「特定健康診査」を兼ねていますので、健診結果は当健康保険組合にも通知されます。
- ※ 健康診断により知り得た情報は、あなたの健康管理に役立てることを目的に利用し、第三者に漏洩することのないよう厳重に管理いたします。

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を基本とする仕組みに変わります。

- ・マイナ保険証をお持ちの方
健診会場受付にてご利用いただけます。（※一部医療機関ではご利用いただけない場合がございます）
- ・マイナ保険証をお持ちでない方
令和7年12月1日までは、今お使いの保険証もしくは資格確認書をご持参ください。



スマートフォンをお持ちの方

マイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。

マイナポータルへのアクセス・ダウンロード



マイナポータル利用ガイド



引用：デジタル庁「マイナポータルログイン」、「マイナポータル利用ガイド」

年に1度、自分を知るために健康診断(特定健診)の受診を

現在、通院中・治療中の方も、必ず健康診断を受診いただくことをお勧めします。

病院によっては、その病気に関わる項目の検査のみとなり、全身のチェックを受けているとは限らないからです。がんや心疾患、脳卒中などの生活習慣病は自覚症状が無いうちに悪化しています。

年に1度の受診で身体をチェックいただき、少しでも異常が見つければ主治医に相談いただくことで「元気に健康で楽しい毎日を過ごす」ことに繋がしましょう。



よくある質問



ちょっとのぞいてみませんか。
一健診会場へようこそー



巡回健診



乳がん 乳がん検診について



子宮頸がんについて



ポリフェノール **上手** に摂っていますか？

健康を意識される方々に、「ポリフェノール」が注目されています。

様々な成分や効果を耳にしますが、健康のためには、まず基本的な食事リズム・バランスを整えることが重要です。そのうえで、ポリフェノールを意識する際も、体にいいからと過剰摂取すると他の健康障害を引き起こす可能性があるので注意しましょう。

ポリフェノールの代表例と、
摂取される場合のコツを
ご紹介します。

ポリフェノールとは

ポリフェノールは、ほとんどの植物に存在する苦味や色素の成分で、自然界に5,000種類以上あると言われています。抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防効果が期待されます。



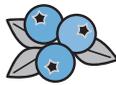
ポリフェノールの種類と食品例



緑茶、紅茶

カテキン

体脂肪やコレステロールが気になる方に適しています



赤ワイン、ブルーベリー なす、ブドウ

アントシアニン

ピント調節機能をサポートし、目の疲労感、目の乾きを緩和する作用が報告されています



生姜

ショウガポリフェノール

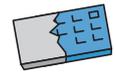
気温や室温が低い際に、末梢部位の体温を維持する機能があることが報告されています



豆、豆製品

大豆イソフラボン

骨の健康維持に役立ちます



ココア、チョコレート

カカオポリフェノール

冷えにより低下した末梢血流を改善し、手先の表面温度をあたためかく保つ機能が報告されています



カレー(ターメリック)

クルクミン

加齢により低下する認知機能の一部である記憶力(言葉や図形を覚え思い出す能力)の維持に役立ちます

摂り方のコツ

POINT!
長時間効果が持続しないので、こまめに摂る!

ポリフェノールは水に溶けやすい性質です。比較的短時間で作用しますが、長期間効果が持続せず、3～4時間で効果が消えてしまうという研究結果もあります。毎日こまめに摂取することが効果的です。10時や15時にお茶の時間をとることは、理にかなっているのですね。

Breakfast, Lunch, Tea time...



日本人の食事摂取基準 2020 ではポリフェノールの目安量は記載されていません。基本的な食事リズム・バランスを大切に、ポリフェノールは適切な摂取を心がけましょう。

※主治医からの指示がある方は、そちらを優先してください。

数字でみる女性のがん

がん検診の真の目的はがんを見つけることではありません。

がんから命を守ることです。

早期に発見、治療を行うことで治る可能性がグッと高まります。

がんは進行するまで
症状を出しませんの
症状が出たとき、
それは残念ながら
治療の期待できるがん
ではないかも...

子宮頸がん

20~39歳の
がん
発症率

(上皮内がん含む:2017年)

1位

20歳から子宮頸がん検診が必要です。

初期症状はほとんどなく、20代前半から発症する場合もあり、
出産、子育て世代に多いことから
マザーキラーと呼ばれ恐れられています。

ここで発見し、治療!!

正常な細胞が
子宮頸がんにな
るまで



子宮頸がん検診は、がんになる前の
「前がん病変」を発見することが重要です。

20代
30代



若い世代でも
かかりやすいがんです!

この期間は
数年~10数年

乳がん

女性のがん
発症数

(2017年)

35歳から増え始め、
40代後半と60歳以上で
ピークに増えます。

1位

乳がんは女性が
かかる最も多い
がんなんだ...



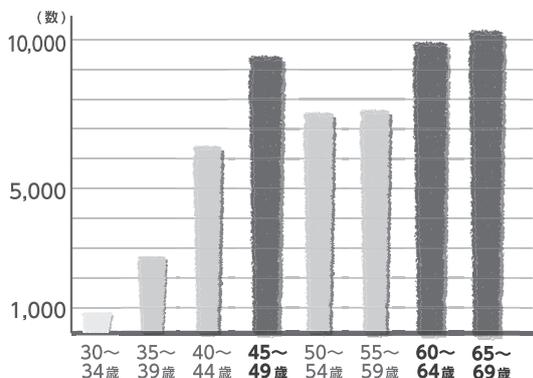
40代

乳がん発症の割合

(2017年)

9人に1人

乳がんの原因には、女性ホルモンが深く関わっています。他にも遺伝的要因だけでなく、飲酒・閉経後の肥満・運動不足といった生活習慣もリスクを高めると考えられています。



乳腺にできるがん。近年では、閉経後の発症も増えています。早期発見にはセルフチェックに加え、マンモグラフィや乳房超音波検査を受けることが大切です。

資料：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」

乳がんの早期発見

95%が治癒

乳がんによる死亡率は年々増加しています。がん検診を受けて異常が見つかり「要精密検査」と言われたらチャンスと思い、遅らせることなく医療機関に受診しましょう。