

-2023年度版-

# 受診の手引き

定期健康診断・特定健診

特殊健診

(有機溶剤・特定化学物質・電離放射線・情報機器作業健康診断(VDT))

協会けんぽ中間血液検査

皆様が安全かつ円滑に健診を受けていただくために  
受診前に必ずお読みください。

## ●冊子の内容●

- ① 受診者の皆様へ…………… P1~2
- ② 個人情報の取り扱い  
および検査内容の説明について…………… P3
- ③ 受診までの流れ…………… P4
- ④ 健診当日のご案内…………… P5
- ⑤ 検査項目及び料金表一覧…………… P6

本誌に記載されている内容・価格については予告なく変更または終了する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

# ①受診者の皆様へ

通院中の方は、事前にかかりつけ医に健診を受けることを伝えて受診時の注意などをご確認ください。

## ◎検査当日のご注意

- 採血のあるコースの方**（定期健康診断C・Dコース、特定健診、特殊健診、協会けんぽ中間血液検査）  
は**検査当日の飲食はしないでください。**

ガム・飴・タブレット類・タバコ・お茶・コーヒーなども摂らないでください。

なお、脱水予防のため、水か白湯でしたらお摂りいただいても差し支えありません。

- 妊娠中またはその可能性のある方は一部の検査を受けられないことがあります。**

## ◎お薬やかかりつけ医の許可について

- 高血圧・不整脈・てんかん**でお薬を服用中の方

⇒少量の水でお薬を、ご自宅で服用してからお越しください。

- 糖尿病**でお薬やインスリン注射の治療を受けている方

⇒事前にかかりつけ医にお薬やインスリン注射について指示をもらってください。

\*インスリンポンプ・持続グルコース測定器は必ず検査前に取り外してください。

- 上記以外**のお薬を服用中の方

⇒検査終了後に服用してください。

\*かかりつけ医からの指示がある場合は従ってください。

- 喘息の発作時に使う薬等、特別な状況下で使用する薬も携行してください。**

## ◎安全に検査を受けていただくために

- 下記に該当する場合やその他当日医師の判断により、一部の検査を受けられないことがあります。**

### 血圧

170/110mmHg 以上

\***脳動脈瘤がある方**  
150/100mmHg 以上



### 体重制限（機器や診察台の性能上）

- ・子宮頸がん検診 →135kg以上は検査不可
- ・体重計 →200kg以上は検査不可



### その他

- ・妊娠中または妊娠の可能性がある
- ・日本語が理解できない など



## ◎検査キャンセルについて

- ご本人の都合又は医師の判断により**実施しない検査があっても、一部契約団体を除き返金はありません。**

なお、**実施しない検査のみを後日受診することも出来ません**ので予めご了承ください。  
当健診センターの健診はセット健診・セット料金となっており、全ての項目を受診していただくようになっておりますが、体調不良等の理由で受けることができない検査がある場合は事前にご相談ください。

## ◎当健診センターの結果報告書について

- 当健診センターの各種ドックや生活習慣病予防健診、その他の検診の結果報告書には法定外項目および一部オプション検査の結果を記載しております。

所属団体から結果報告書等の送付依頼があった場合には、事前に所属団体が取り扱う目的や方法について受診者本人の同意を得ているものとし、対応させていただきます。

## ◎施設のご利用について

- 10歳以下のお子様連れでのご受診はご遠慮いただいております。**

お子様は2階～5階の検査フロアには立ち入ることはできません。

なお、当センターではお子様についての一切の責任は負いかねますので、予めご了承ください。

- 駐車場は筑波メディカルセンター第3駐車場をご利用ください。

詳しくは封筒裏面の案内図をご参照ください。

- 受診者の皆様や職員の安全を考慮し、また快適な受診環境を提供するため、下記に該当する行為を行った方には、翌年以降のご利用をお断りさせていただくことがございます。

◇他の受診者や職員に対する暴言、暴力、威嚇、セクシュアル・ハラスメント等の行為

◇他の受診者や職員に対する長時間拘束等の迷惑行為

## ★ 待ち時間にご利用いただけます ★

### ①Wi-Fi

機能搭載のノートパソコンなどをご持参いただければ無償にてインターネット閲覧やメールなどがご利用いただけます。



\*このアクセスポイントの利用にあたっては、無線通信の特性に起因するセキュリティ脅威を理解した上で、自己責任において利用してください。

### ②健康増進センターACT メディカルプラザ2階

簡単なストレッチ・有酸素マシンを中心に当日(10:30~13:30)無料でご利用いただけます。休館日はお問合せください。



## ②個人情報の取り扱いおよび検査内容の説明について

本内容についてご理解、ご同意いただいた場合は、  
同封の「健診のご案内」の同意書欄にご署名をお願いいたします。

検査を安全に受けていただくために、以下の検査内容をご理解の上、体調を整え、検査をお受けいただきますようお願いいたします。

一部の検査には体に負担のかかるものがありますので、持病がある方は事前にかかりつけ医に相談されることをお勧めいたします。

### 《個人情報の取り扱いについて》

#### 【1.臨床研究における診療情報の利用について】

- 健診の質向上を図るため、学会・研究会等で統計処理あるいは匿名化したお客様のデータを利用させていただく場合があります。上記について支障のある（同意されない）場合は業務管理課担当者にその旨をお伝えください。同意を頂かないことで、お客様が不利益を受けることは一切ありません。また、同意を頂いた場合もいつでも取り消すことは可能です。

#### 【2.個人情報の第三者提供・利用について】

- お客様にご記入いただいた問診票や口頭（問診、診察等）により取得した個人情報は、当センターが発行する結果報告書、診断書等に記載させていただきます。また、事業主、医療保険者からの委託により健康診断等を実施した場合は、契約上、各々への結果報告書等の郵送をもって結果通知させていただきます。
- 当法人（つくば総合健診センター・筑波メディカルセンター病院）におきましては、必要に応じ医療の質向上のために情報を共用することがあります。
- お客様の情報は、当センターからの各種サービス・情報のご提供のために利用させていただく場合があります。

### 《検査内容の説明》

#### 【1.採血】

- 採血後止血が不十分な場合、内出血を起こし青あざになる場合がありますが、2週間程度で改善します。
- 採血で気分が悪くなることがあります。ご心配な方は採血の前にお知らせください。
- 採血により、ごく稀に神経の損傷が起こることがあります。採血時に激しい痛みや、シビレが生じた場合には採血スタッフにお知らせください。

#### 【2.子宮頸がん検診】

子宮頸部細胞診・・・子宮頸部（子宮の下部）の細胞を採取して診断します。

- 生理中の方、性交経験のない方、妊娠中の方、子宮全摘術を受けた方は子宮頸がん検診をお勧めしておりません。生理中の方は日程をご変更ください。
- 細胞を取るため、検査時の痛みや検査後に出血をすることがあります。
- 子宮体がん（子宮の上部）検診、卵巣がん検診は行っておりません。

#### 【3.マンモグラフィ】

X線を用いて乳房の病変を検出します。

- 検査の際に乳房を上下、左右から圧迫するために痛みを感じる場合があります。
- 妊娠中・豊胸術・乳房形成術・脳室腹腔短絡術（シャント術）後の方、ペースメーカー・CVポート等を使用している方は受けられません。
- 抗血栓剤（ワーファリン・バイアスピリンなど）服用中の方はお受けいただけないことがあります。

#### 【4.検査中止について】

以下に該当する場合は検査を中止させていただきますので、あらかじめご了承ください。

- 検査当日の体調不良、感染症（インフルエンザ、結核、その他流行性疾患）が疑われる場合
- 問診・検査結果で危険を伴うと判断された場合
- 他の受診者のご迷惑になるような行為があった場合

#### 【5.放射線被ばくについて】

- 胸部X線検査やマンモグラフィ検査では、僅かながら放射線被ばくを受けることになります。

当施設での放射線検査は、得られる医療情報の必要性が被ばくのリスクにより十分に大きいと判断されるため行われており、使用される放射線量は法令やガイドラインをもとに最適化を行っています。

### ③ 受診までの流れ

#### ご予約

ご予約後、健康保険組合または所属団体へのお申し込みが必要な方は必ず手続きをお願いします。  
当日必要な利用券・受診券が発行される場合があります。  
\*病気治療中の方は「①受診者の皆様へ」の注意事項を必ずお読みください。



#### 3週間前

健診センターから書類一式が届きます。  
「ご予約内容」のご確認をお願いします。  
ご予約のキャンセル・変更はお早めにご連絡ください。  
右記の内容物をご確認ください。

- ※1 協会けんぽ中間血液検査ご受診の方には※1の書類をお送りします。
- ※2 団体やコースによって採便容器が含まれます。
- ※3 有機溶剤、特定化学物質健康診断の尿採取が必要な方にお送りします。

#### <送付しているもの>

- ①健診のご案内※1
- ②受付確認シート※1
- ③受診の手引き(本冊子)※1
- ④問診票
- ⑤採尿スピッツ・カップ※1
- ⑥採便容器※2
- ⑦オプション冊子
- ⑧体調確認チェックシート
- ⑨特殊健康診断関連検査の採尿について※3

#### 前日

- ・夕食は午後8時までにお済ませください。  
但し、水・お茶などの水分はお摂りいただいても差し支えありません。
- ・脂肪分が多いものは控え、飲酒はしないでください。



#### 当日

・通院中の方は、お薬の服用についてあらかじめかかりつけ医にご相談ください。

尿採取  
\*P5の採取方法を参照してください

・定期健康診断Aコース、Bコース  
電離放射線健康診断、VDT、有機溶剤健康診断、特定化学物質健康診断  
(それぞれ単独受診の方)  
→検査当日の朝食はお摂りいただいても差し支えありません。

・定期健康診断Cコース、Dコース、特定健診  
協会けんぽ中間血液検査の方  
→検査当日の飲食はしないでください。  
(ガム・飴・タブレット類・タバコ・お茶・コーヒーなども摂らないでください。)  
なお、脱水予防のため、水か白湯でしたらお摂りいただいても差し支えありません。



#### 来院時

- ※正面玄関は7:15に開きます。
- ※駐車券は、健診センター館内の専用機器にて無料化処理が可能です。  
(無料駐車場は封筒裏面をご確認ください。)

#### 当日の持ち物

##### <すべての方にご持参いただくもの>

- 健診のご案内
- 問診票
- 受付確認シート
- 尿スピッツ※送付された方のみ
- 体調確認チェックシート
- 採便容器※送付された方のみ
- 所属団体から発行されている利用券・受診券  
・特定健診受診券(お持ちの方のみ)

\*ご持参されなかった場合は受付時に助成資格の確認がとれるまでお待ちいただくか、  
全額自己負担になる場合がございますのでご了承ください。  
市町村から発行されている乳がん・子宮がん受診券(お持ちの方のみ)  
保険証(所属団体の確認のため)

##### <必要な方にお持ちいただくもの>

- ソックス(特に冷える方)・カーディガン

##### <視力を矯正している方>

- 眼鏡 コンタクトレンズ 保存液

##### <協会けんぽ中間血液検査をご受診の方>

- 健診のご案内
- 検査受付票(協会けんぽから送付されている書類)
- 尿スピッツ(早朝尿を採取したもの)
- 保険証

## ④ 健診当日のご案内

受付

- ① 「健診のご案内」にて**受付時間をご確認ください。**
- ② 入り口にご用意しております、**受付時間ファイル**をお取りください。
- ③ 受付の書類をファイルの中にご準備いただき、順番をお待ちください。
- ④ 受付時間になりましたらファイルの色と番号順にご案内いたします。
- ⑤ 受付後、「エスコート表」をお渡しいたします。お帰りの際まで、お持ち歩きください。

受付時間	ファイル	共用フロア
9:15	紫	1~
9:45	オレンジ	1~

<受付でご提出いただく書類等>

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 健診のご案内★       | <input type="checkbox"/> 所属団体から発行されている<br>利用券・受診券・特定健診受診券<br>*利用券等の有無は、所属団体にご確認ください |
| <input type="checkbox"/> 問診票★          |   |
| <input type="checkbox"/> 受付確認シート★      | <input type="checkbox"/> 市町村から発行されている<br>乳がん・子宮がん受診券                                |
| <input type="checkbox"/> 体調確認チェックシート★  |   |
| <input type="checkbox"/> 便の検体※送付された方のみ | <input type="checkbox"/> 保険証  |
| <input type="checkbox"/> 尿の検体※送付された方のみ |   |

更衣

- 検査着に着替える際には、パンツ・ショーツ・くつ下以外は全部お脱ぎください。  
(ストッキング・ネックレス・金具やボタン等がついている物はお外してください。)

検査

- 検査の順番は前後する場合があります。
- 契約団体によっては、検査項目が異なる場合があります。

終了・会計

- クレジットカードもご利用いただけます。
- 受付から検査終了まで、約2時間お時間を要します。  
受診コースや検査の進捗状況等によって異なる場合がございますので、ご了承ください。

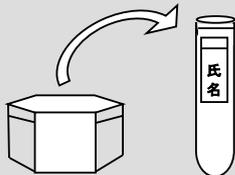
健診受診後

- 結果報告書は約3週間後にご郵送します。
- 健診結果について医師等による結果説明を希望される場合は、面談日を設定させていただきますので、結果報告書がお手元に届いてからお電話にてご連絡ください。  
なお、受診された健診コースにより有料となる場合がございますので、予めご了承ください。

### 尿採取について

- \* 生理中の場合もご提出ください。
- \* 有機溶剤、特定化学物質健康診断の尿採取については別紙をご確認ください。

- ① 採尿カップに採尿  
\* 尿は当日の早朝におとりください。  
\* 最初の尿はトイレに流して、  
中間尿を採取してください。
- ② 尿スピッツに移す  
● ラベル上まで入れる  
● キャップをしっかりとめる  
● 氏名を記入
- ③ 袋に入れる



### 便採取について

便検査は必ず受診日にご提出ください。

受診日にご提出いただけない場合は、  
検査中止となりますのでご了承ください。

**※後日提出の対応は行っておりません。**

採便容器はなるべく涼しい場所に  
保管してください。

生理中は正確な結果が出ないことが  
あります。



採便は  
1週間前から  
OK!!

### 検体提出方法

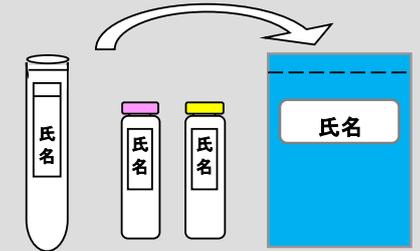
<尿検査・便検査のある方>

- 青い袋に便容器と尿スピッツ  
を一緒に入れて提出

便検査は期間内に2日分(2回)採取できなかった  
場合は1日分(1回)でも検査することができます。

<尿検査のみの方>

- 青い袋に入れて提出



**☆ご注意ください。**

**所属団体(国保・健保・共済・市町村)から各種受診券(乳がん・子宮がん含む)が発行されている方(事前申請が必要な場合あり)は、受付時に必ずご提出ください。**

※各所属団体によって利用券には様々な名称がございます。ご不明な点は事前にお問い合わせください。

※ご持参されなかった場合は**受付時に助成資格の確認がとれるまでお待ちいただくか、全額自己負担**になる場合がございますのでご了承ください。

## ⑤ 検査項目及び料金表一覧

\*所属団体により料金、コース名称、項目が異なります。

### 定期健康診断(月曜日～金曜日実施)

コース名	料金(税込)	検査項目
定期健康診断A	5,071円	業務歴及び既往歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無 身長・体重・BMI・視力検査・聴力検査(オーディオメータ)1000Hz・4000Hz・血圧 尿一般検査【尿糖、尿蛋白、尿潜血、ウロビリノーゲン】・胸部X線検査(直接撮影)1方向
定期健康診断B	6,941円	業務歴及び既往歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無 身長・体重・BMI・視力検査・聴力検査(オーディオメータ)1000Hz・4000Hz・血圧 尿一般検査【尿糖、尿蛋白、尿潜血、ウロビリノーゲン】・心電図検査・心拍数 胸部X線検査(直接撮影)1方向
定期健康診断C	9,790円	業務歴及び既往歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無 身長・体重・BMI・視力検査・聴力検査(オーディオメータ)1000Hz・4000Hz・血圧 胸部X線検査(直接撮影)1方向・尿一般検査【尿糖、尿蛋白、尿潜血、ウロビリノーゲン】 血球検査【白血球数、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット】 糖代謝検査【空腹時血糖】・肝機能検査他【AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GTP】 脂質代謝検査【中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール】
定期健康診断D 労働安全衛生規則に 基づく健康診断 (雇入時の健康診断 ・定期健康診断)	10,780円	業務歴及び既往歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無 身長・体重・BMI・腹囲・視力検査・聴力検査(オーディオメータ)1000Hz・4000Hz・血圧 心電図検査・心拍数・胸部X線検査(直接撮影)1方向 尿一般検査【尿糖、尿蛋白、尿潜血、ウロビリノーゲン】 血球検査【白血球数、赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット】 腎機能検査【クレアチニン、eGFR】・糖代謝検査【空腹時血糖】 肝機能検査他【AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GTP】 脂質代謝検査【中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール】

注1 定期健康診断項目(心電図、血液検査、腹囲測定)の省略については、産業医が必要でないと認める場合に34歳以下及び36歳～39歳の方を省略することができます。

注2 上記に加えて、腹囲については次の場合に検査を省略することができます。

- (1) 妊娠中の女性その他の方であって、腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと診断された方
- (2) BMIが20未満の方
- (3) ご自分で腹囲を測定しその値を申告された方(BMIが22未満の方に限ります)

### 特定健康診査(月曜日～金曜日実施)

コース名	料金(税込)	検査項目
特定健康診査	7,700円	既往歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無 身長・体重・BMI・血圧・腹囲 尿一般検査【尿糖、尿蛋白】・糖代謝検査【空腹時血糖、HbA1c】 肝機能検査他【AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)】 脂質代謝検査【中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール】

### 特殊健診(月曜日～金曜日実施)

コース名	料金(税込)	検査項目
電離放射線健康診断	3,850円	問診・診察【被爆歴の有無、白内障、皮膚の検査】 血液検査【赤血球数、白血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット、血液像】
情報機器作業健康診断(VDT)	7,700円	問診・視力検査・屈折検査・眼位検査 調節機能検査・上肢の運動検査・圧痛点等の検査
有機溶剤健康診断 特定化学物質健康診断	※	※問診・診察【溶剤による既往歴、自覚症状・他覚症状の有無、作業条件の簡易な調査、業務名】 代謝物検査【メチル馬尿酸、マンデル酸、総三塩化物、2,5-ヘキサレンジオン、N-メチルホルムアミド、 マンデル酸およびフェニルグリオキシル酸の総量、馬尿酸】 尿一般検査【尿潜血】 血液検査【赤血球数、ヘモグロビン、AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)、 血清総ビリルビン、ALP、白血球数、白血球分画】 眼底検査

\*取り扱う有機溶剤、特定化学物質によって検査項目及び検査料金が異なります。詳細は直接お問い合わせください。

### 文書料他

文書料	3,300円	各種診断書の記入を希望される場合(1通につき) ※診断書の作成をご希望の方は、検査項目を確認しますので <b>予約時に項目の分かるものをご準備してご連絡ください。</b> なお、指定の書式や診断書の内容により当健診センターでは発行できない場合がございますので予めご了承ください。 ※受診後の発行は、 <b>受診日から3ヶ月以内に限り</b> ます。
健診記録(画像データ)	1,100円/枚	郵送をご希望の場合は、別途送料がかかります。
健診記録(健診結果)	550円/枚	

## 当健診センターにおける日本語での受診が困難な方の受入基準について

当健診センターでは、受診者の方の検査の安全性を確保するため、日本語での受診が困難な方の受入について以下のとおり基準を設けております。

予めご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

- 日本に住居があり、日本語での意思疎通が可能な方は受診できます。(国籍は問いません)
- 日本に住んでいるが日本語がわからない方の場合
  - 受診される方1名に対し通訳1名の付き添いが必須です。日本語と外国語の通訳ができれば言語は問いません。
  - 女性受診者には女性通訳をつけていただきます。
    - ※ また乳がん・子宮がん検診は必ず女性の通訳が必要です。
    - ※ 乳がん検診、婦人科検診については受診者と女性の通訳両者が検査室に同席することをお互いに承していることが条件です。男性(配偶者を含む)の通訳の方は同席できません。
  - 男性通訳の場合は3F共用フロアでの受診になります。
  - 通訳の方の同時受診はできません。
- 通訳が付き添って受診する方は、当健診センターが指定する時間帯での受診となります。
- 胃バリウム検査および運動負荷心電図検査(トレッドミル)は、受診者の方の安全性を最優先し、日本語のみでの対応となります。受診者本人が日本語での意思疎通ができない場合キャンセルとなります。
  - ※ 運動負荷心電図検査(トレッドミル)を含むコースは心臓・血管ドック、ワンデイスペシャルドックです。
- 胃カメラ検査は、前処置から検査終了時まで通訳の方に同席していただきます。
- 以上の基準にご同意いただけない場合は、受診できません。

## Acceptance Criteria at Total Health Evaluation Center Tsukuba for Residents with Language Barriers

In order to ensure safe examinations for an examinee with language barriers, the following criteria has been set. We would like to ask for your understanding and cooperation.

- Checkups are available for those who have residence in Japan and are able to communicate in Japanese, regardless of nationality.
- For those who live in Japan but do not understand or speak the language:
  - One interpreter is required to accompany each examinee. The interpreter must be able to translate between Japanese and the examinee's spoken language.
  - A female interpreter is required for a female examinee.
    - ※ For breast cancer/uterine cancer examinations, a female interpreter must accompany the examinee.
    - ※ The examinee must agree to have the interpreter present in the examination room during the breast cancer screening and the gynecological examination. A male interpreter, including the examinee's partner, is not allowed.
  - If a male interpreter accompanies, examinations will be held in the common use area on the third floor.
  - The interpreter cannot have checkups concurrently with the examinee.
- The examinee who is accompanied by an interpreter must come to our center at the specified time.
- The upper gastrointestinal X-ray and the treadmill test will only be carried out in Japanese, due to the examinee's safety. If the examinee themselves cannot speak or understand Japanese, this examination will be cancelled.
  - ※ The treadmill test is included in the cardiovascular checkup and the one-day special checkup.
- During the gastroendoscopy examination, the interpreter must accompany the examinee from the preparation process to the end of the examination.
- Those who do not consent to the above criteria will not be able to receive medical checkups at our center.

### ◆お問い合わせ◆

公益財団法人筑波メディカルセンター  
つくば総合健診センター

〒305-0005 茨城県つくば市天久保1丁目2番地

TEL:029-856-3500 FAX:029-856-3515

受付時間:月曜日~金曜日 8:30~16:30

休館日:土曜・日曜・祝日・別途当施設が定める日

\*ホームページや電話等で休館情報をご確認ください

つくば総合健診センターHP  
<http://www/tmch.or.jp/kensin/index.html>



ver.6.1