

2024年度

# 健康 診断

のご案内

年に1回  
健診を受け、  
明るい家庭を  
守りましょう!



とっても  
お手軽!!

## 女性専用 巡回健診の流れ

健診日・健診会場	冊子内の「2024年度 共同巡回健診 日程表」をご覧ください、ご都合のよい会場をお選びください。
受付時間	AM9:00～AM11:00(所要時間は約2時間です) ※受付時間は、一部会場では異なります。※受付時間は、当日の混乱を避けるため、当方で指定させていただきます。 ※午後の受付はございません。
申込締切	会場No.001～015…7月16日(火) 会場No.016～…各会場とも健診日の1ヶ月前 ※なお、申込締切後でも対応が可能な場合がありますので、(株)あまの創健(電話:052-930-8071)までお問い合わせください。

STEP  
1

### 健診会場を選んで、予約をする

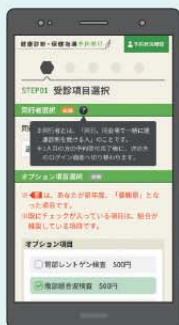
冊子内の「2024年度 共同巡回健診 日程表」にて、ご都合の良い会場をお選びいただき、インターネット(パソコン、スマートフォン、携帯電話) かハガキにてご予約ください。

#### インターネットでの予約方法

①申込ハガキのQRを読み取る。



トップ画面の「健診予約」アイコンをタップ



画面の指示に従い予約する

②初回のみアドレス登録が必要となります。

③申込ハガキのQRが読み取れない場合は下記の方法で予約する。  
※申込ハガキを失った場合も下記の方法で予約できます。

保険証情報を入力してログインすることが可能です。パソコン、タブレット、スマートフォンのインターネットの検索サイト(Yahoo!, Google等)で、

[健向Navi 保険証情報ログイン](#)を

検索してください。

またはタブレット、スマートフォンの方は専用QRからもアクセスできます。



専用サイト『健向Navi』では「災害時における健康診断の中止情報」も確認できます!

巡回健診受診に先立ち、健診についての様々な情報を提供するサイトがリニューアルしました。SNSログインも可能になり、より見やすく、より便利になっております。是非ご活用ください。

STEP  
2

### 受診票一式が届く

受診日の1週間前までに送付いたします。受診票は当日までに記入をお済ませください。



STEP  
3

### 健康診断を受ける

受付時間票のお時間に、必要書類、検体容器をご持参のうえ、健診会場へお越しください。  
所要時間は1時間半～2時間ほどです。

※一部男性技師が担当しますが、スタッフもほとんど女性です。

※一部会場にて保健指導が必要な方に当日に保健指導を実施いたします。

受診者が  
女性だけで  
安心!



STEP  
4

## 健診結果を受け取る

健診から約1ヶ月後に郵送します。届き次第、結果をご確認ください。

C、D判定があった方  
精密検査が必要な方

### 医療機関を受診する

重症化の予防や、病気の早期発見のため、C・D判定になった項目は早めに医療機関を受診してください。



生活習慣病項目で  
基準値から外れていた方

### 特定保健指導を受ける

総合的に生活改善が必要と判断される方で、健診当日に特定保健指導を受けることが出来なかった方は、後日ご参加ください。詳細は、後日お送りする「My HEALTH BOOK」をご確認いただきお申し込みください。

異常がなかった方

### 健康の維持を目標に!

1年に1回は健診を受診し、健康状態が維持できているか確認しましょう。



## 結果説明会がリニューアル開催!

多くの方が健康相談を受けられるよう、健康診断の会場で健康相談が受けられます。ぜひご利用ください。

### 💡 健康診断終了後、その会場で健康相談が受けられます

保健師に健康診断項目に関する内容を相談出来ます(5~10分程度)。  
昨年の結果についてのご相談も受け付けます。  
結果をご持参ください。  
(健診時もお声かけさせていただく場合があります)

コレステロール値や  
血圧が高くなって  
きたから相談して  
みたいわ!



### 💡 後日、結果説明が受けられます(予約制)

健診会場に結果を持参いただくと、保健師より直接結果解説を聞くことが出来ます(20分程度)。  
結果の見方が分からない、詳しく説明してほしい方はぜひご利用ください。  
※遠方の方や結果が届いたタイミングで健診が終わっていた方は電話でも相談可能です。  
詳しくは後日お送りする「My HEALTH BOOK」をご確認ください。

### 💡 健診結果よりあなた専用の健康冊子をお届けします

健診結果到着から約10日後に、健診結果に基づくあなた専用の健康冊子を郵送します。  
数値改善のヒントや日常生活に役立つ情報を載せていますので、ぜひ健康づくりの参考にして  
ください。

こんな方におすすめ!

# 検査項目紹介

※受診できる検査項目は、ご加入の組合様によって異なります。宛名台紙裏面の「共同巡回健診のご案内」もしくは別紙案内をご確認ください。

## 肺の検査



CEA 詳しくはP5を参照。

SCC 詳しくはP5を参照。

胸部レントゲン検査 心臓の大きさ、肺、気管支などの疾患を調べます。

こんな方におすすめ



タバコを吸う方



40歳以上の方

## 眼の検査



眼圧検査 緑内障を診断します。

眼底検査 糖尿病、高血圧、動脈硬化などを診断します。

こんな方におすすめ



40歳以上の方

## 肝臓の検査



AFP 詳しくはP5を参照。

B型肝炎 B型肝炎ウイルス抗原の有無を調べます。輸血を受けたことがある方、刺青やボディピアスを施している方は検査をおすすめします。

C型肝炎 C型肝炎ウイルス抗体の有無を調べます。輸血を受けたことがある方、刺青やボディピアスを施している方は検査をおすすめします。

腹部超音波検査 肝臓、胆嚢、腎臓、膵臓、脾臓などの状態を調べます。

こんな方におすすめ



よくお酒を飲む方

## 膵臓の検査



CEA 詳しくはP5を参照。

CA19-9 詳しくはP5を参照。

腹部超音波検査 肝臓、胆嚢、腎臓、膵臓、脾臓などの状態を調べます。

こんな方におすすめ



よくお酒を飲む方

## 大腸の検査



便潜血検査

大腸からの出血の有無を調べます。

CEA 詳しくはP5を参照。

CA19-9 詳しくはP5を参照。

こんな方におすすめ



40歳以上の方

## 胆嚢の検査



CA19-9 詳しくはP5を参照。

腹部超音波検査

肝臓、胆嚢、腎臓、膵臓、脾臓などの状態を調べます。

こんな方におすすめ



よくお酒を飲む方

## 子宮・卵巣の検査



子宮頸部がん検査 細胞を採取して、子宮頸部がんや子宮頸管ポリープ、腫瘍疾患、外陰部の疾患を調べます。

HPV検査 子宮頸部がんの主な原因とされるハイリスクHPVの感染を調べます。詳しくはP6を参照。  
※子宮頸部がん検査実施者のみ追加可能

卵巣がんリスク検査 自覚症状が出にくいとされる卵巣がんについて調べる検査です。

こんな方におすすめ



女性の方(特に40歳以上)



## 受診時に注意が必要な検査

検査項目	妊娠中	授乳中	月経中	食事制限	その他の注意点
便潜血検査	○	○	×	無	
乳がん検査 ※全会場で女性技師が対応します。	×	×	○	無	※断乳後1年以内の方、豊胸手術を受けている方は受診不可です
子宮頸部がん検査	×	○	×	無	※出産後1年以内の方は受診不可です
腹部超音波検査	×	○	○	有	
胃部レントゲン検査	×	○	○	有	
胸部レントゲン検査	×	○	○	無	

## その他の検査

### アレルギーセット検査

イヌ皮膚・ネコ皮膚・動物上皮(マルチ)のアレルギー反応を調べます。アレルギーは、大人になってから突然発症するケースもあります。

## 甲状腺の検査

### 甲状腺検査

血液中の甲状腺ホルモン(FT4)に加え、甲状腺刺激ホルモン(TSH)の量も調べます。特に妊娠時や更年期の女性には甲状腺機能の異常を呈する疾患が多いため、検査をおすすめします。

こんな方におすすめ



女性の方(特に40歳以上)

## 心臓の検査

### NT-proBNP検査

心不全のスクリーニング検査です。食事が偏り気味の方や、ストレスの多い生活をしている方は検査をおすすめします。

こんな方におすすめ



タバコを吸う方

## 乳房の検査

### 乳がん超音波マンモグラフィ検査

乳がんや乳腺症、のう胞などを調べます。

こんな方におすすめ



女性の方(特に40歳以上)

## 脾臓の検査

### 腹部超音波検査

肝臓、胆嚢、腎臓、膵臓、脾臓などの状態を調べます。

こんな方におすすめ



貧血気味の方

## 胃の検査

### 胃部レントゲン検査

バリウムを飲んで食道から胃、十二指腸までの上部消化管を造影し、粘膜の変化や異常を調べます。

### ペプシノーゲン検査

胃がんのスクリーニング、慢性萎縮性胃炎の診断や胃液分泌状態の把握をします。

### ピロリ菌抗体検査

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん発症のリスクを高めるヘリコバクターピロリ菌が血中に存在しているかを調べます。これまでに受診経験のある方は毎年受診する必要はございません。また、ピロリ菌の除菌治療を受けた方や、食道・胃・十二指腸疾患で治療中の方は、この検査をおすすめできませんのでご注意ください。

### CEA

詳しくはP5を参照。

### CA19-9

詳しくはP5を参照。

こんな方におすすめ



よくお酒を飲む方



40歳以上の方

## 腎臓の検査

### 腹部超音波検査

肝臓、胆嚢、腎臓、膵臓、脾臓などの状態を調べます。

### シスタチンC

腎機能障害の早期診断を行います。

こんな方におすすめ



よくお酒を飲む方

## 骨の検査

骨密度検査 詳しくはP5を参照。

## 関節の検査

関節リウマチ検査 詳しくはP5を参照。

こんな方におすすめ



40歳以上の女性の方

※こちらはあくまで、おすすめ検査です。自覚症状がある方は医療機関へ受診いただきますようお願いいたします。  
※治療を受けたことがある方、または治療中の方はおすすめできません。受診にあたっては主治医やかかりつけの病院へご相談ください。

# 腫瘍マーカー検査ってたくさん種類があってわからない!

腫瘍マーカーとは、体内に腫瘍が出来たときに出る特殊な物質の総称です。血液中の濃度を測定することで、がんを発見するためのスクリーニング(ふるいわけ)検査として行います。

## CEA

消化器系(食道、胃、大腸、膵臓)のがんのスクリーニングとして広く用いられています。  
がん治療後の経過観察にも有効です。高齢者や喫煙者では若干高値になる傾向があります。

## CA19-9

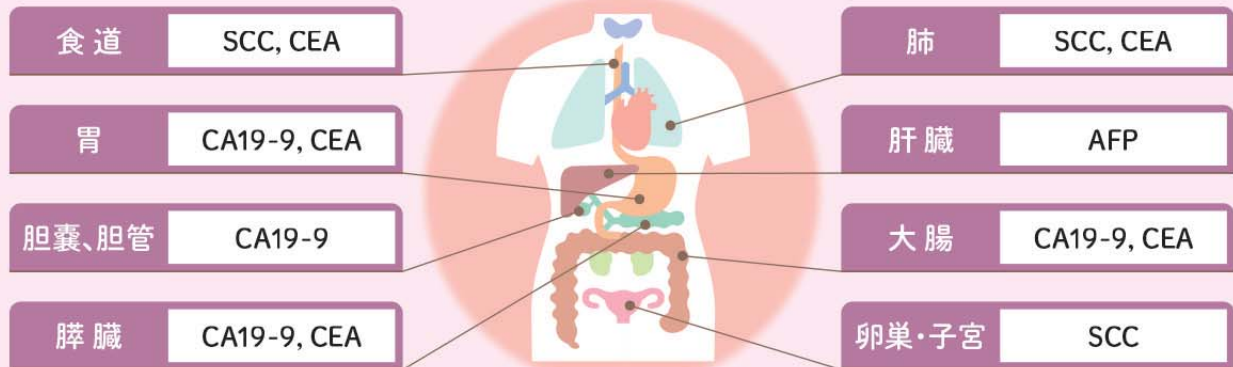
膵臓がん、胆道がんをはじめとする各種消化器がんが高い陽性率を示します。  
がん以外の膵炎や胆石でも高くなることがあります。CA125と合わせて婦人科系のがんの早期発見に有用です。

## AFP

胎児の血液中にみられる物質で、出生後消失しますが、肝細胞がんで上昇します。  
肝硬変や慢性肝炎で上昇する事もあります。

## SCC

主に子宮がん(頸部扁平上皮がん)で高くなります。肺がん、食道がんでも高値になります。  
扁平上皮がんを診断する指標として用いられます。

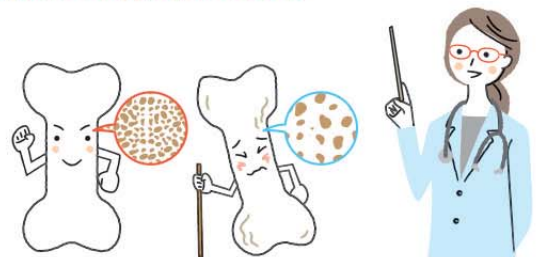


## 骨密度検査って必要?

女性では50歳前後で閉経を迎えると、エストロゲンと呼ばれる女性ホルモンが急激に減少し、骨密度も急激に低下します。

2022年に実施された国民生活基礎調査(厚生労働省)によると、寝たきりや自立した生活ができない要介護状態になった原因の第3位は「骨折・転倒」でした。

自分の骨密度を知ることで、できるだけ早く適切な治療や、生活習慣の改善を行なうことにより、骨密度の低下をくい止めることが重要です。

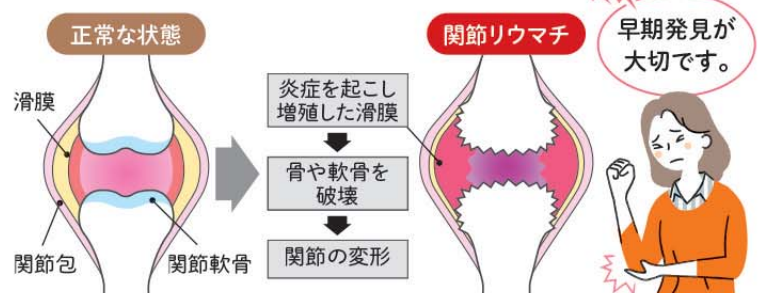


## 関節リウマチ検査ってなに?

日本では60~70万人が発症していると推定されており、特に30~50代の女性の発症率が高い傾向にあります。

関節リウマチは、全身のさまざまな関節に強い炎症が起こる自己免疫疾患です。特に関節の内部を覆っている滑膜細胞に炎症が起こり、増殖します。次第に滑膜から軟骨、骨へと波及し、やがて関節自体を破壊し、関節変形をもたらします。

関節リウマチは早期に診断できれば、病気の進行を抑制する治療が可能です。



※受診できる検査項目は、ご加入の組合様によって異なります。宛名台紙裏面の「共同巡回健診のご案内」もしくは別紙案内をご確認ください。

# 子宮頸部がん検査を受ける際「HPV検査」の追加をおすすめします!

子宮頸部がんの主な原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。

HPVは、ほとんどの女性が感染するといわれているウイルスです。通常、感染したHPVの多くは免疫によって排除されますが、一部長く感染する場合があります。



検診では子宮頸部の細胞を採取する「細胞診」という検査をします。「HPV検査」は追加の検体採取は不要です。子宮の頸部をブラシ等でぬぐい、細胞を採取して検査します。採取した細胞を顕微鏡で調べ、がん化した細胞や異形成状態の細胞を見つける検査です。採取した細胞を利用して検査する為、HPV検査のために追加的に採血したり、細胞を採取する必要はありません。細胞診とあわせて受診することをおすすめします。

「HPV検査」を加えることでより精度の高い検診が可能となります。

子宮頸部がんは定期的な検査を受けて「予防できる病気」です。細胞診にHPV検査を追加することで、より精度の高い検診が可能となります。子宮頸部がんを予防するために、HPV検査を追加し、今の自分の状態を知ることをおすすめします。

## PICK UP 検査項目、みんな何を受けているの??

「基本検査に何を追加したらいいかわからない!」「みんな、どんな検査項目を追加しているか知りたい!」という要望にお応えします!

### 2023年度巡回健診 検査項目 人気 ランキング

#### 全受診者 [17,196名]

- 1位 腹部超音波検査 13,798名
- 2位 子宮頸部がん検査 9,721名
- 3位 胃部レントゲン検査 8,336名
- 4位 乳がんマンモグラフィ検査 6,433名
- 5位 ペプシノーゲン検査 5,477名



#### 番外編 人気血液検査項目ランキング!!

- 1位 ペプシノーゲン検査 5,477名
- 2位 腫瘍マーカーCEA 2,040名
- 3位 甲状腺検査 1,969名
- 4位 腫瘍マーカー CA19-9 1,652名
- 5位 卵巣がんリスク検査 1,583名

! オプション検査項目のみのご受診はできません。特におすすめしている項目ではございませんので、参考情報としてご利用ください。

## ポイントサービスのご案内

共同巡回健診受診者を対象に、ポイントサービスを実施しております。貯まったポイントは、翌年度の共同巡回健診にて利用することができます。是非、ご利用ください。

もらえる!

以下の4つのポイント付与条件の実績に応じてポイントを付与します!

- 1 連続受診者(2年連続) (2023年度に巡回健診を受診された方) 100ポイント
- 2 関節リウマチ検査受診 100ポイント
- 3 卵巣がんリスク検査受診 100ポイント
- 4 夏季受診者(8月) 100ポイント

※ポイントは1ポイントにつき1円となります。

ポイントサービスに関する問い合わせ先

(株)あまの創健 ポイントサービス係  
TEL 052-931-0041 (土日祝を除く 9時~16時)  
お問い合わせの際は「ポイントプログラムの件で」とお伝えください。

健康診断予約受付に関する問い合わせ先

(株)あまの創健 巡回健診企画室  
TEL 052-930-8071 (日祝を除く 9時~16時)

# 2024年度 共同巡回健診 日程表 (全261会場)

◎会場の都合により変更される場合もあります。  
※すべての会場に定員がございますので、お早めにご予約ください。

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
豊田・みよし	020	8月18日(日)	豊田市高橋コミュニティセンター	豊田市東山町2-1-1	110
	027	8月23日(金)	豊田市民文化会館	豊田市小坂町12-100	
	177	11月28日(木)			
	053	9月8日(日)	豊田市高岡農村環境改善センター	豊田市高岡町長根17	
	221	12月22日(日)			
	089	10月8日(火)	カネヨシプレイス(旧みよし市文化センターサンアート)	みよし市三好町大慈山1-1	
	240	1月8日(水)			

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
岡 崎	025	8月21日(水)	岡 崎 商 工 会 議 所	岡 崎 市 竜 美 南 1 - 2	120
	079	9月29日(日)			
	086	10月6日(日)			
	220	12月21日(土)			
	030	8月25日(日)	岡崎市六ツ美市民センター	岡崎市下青野町天神64	
	037	8月31日(土)			
	065	9月15日(日)	岡崎市総合学習センター	岡崎市上地3-12-1	
	259	1月19日(日)			
	051	9月6日(金)	岡崎市地域交流センター六ツ美分館・悠紀の里	岡崎市中島町上丸ノ内7-4	
	135	11月4日(月祝)			
	250	1月13日(月祝)	岡崎市竜美丘会館	岡崎市東明大寺町5-1	
	189	12月3日(火)	岡崎中央総合公園体育館(第一錬成道場)	岡崎市高隆寺町字峠1	

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
安 城	012	8月9日(金)	安 城 市 民 会 館	安城市桜町18-28	130
	059	9月12日(木)			
	100	10月14日(月祝)			
	120	10月25日(金)			
	128	10月31日(木)			
	202	12月12日(木)	ホテルグランドティアラ南名古屋(旧安城)	安城市三河安城南町1-8-11	
	233	12月26日(木)			
	252	1月14日(火)			
	165	11月21日(木)	アンフォーレ(本館)	安城市御幸本町504-1	
190	12月3日(火)				

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
刈 谷	067	9月16日(月祝)	刈谷市総合文化センターアイリス(大ホール)	刈谷市若松町2-104	140
	105	10月17日(木)			
	136	11月4日(月祝)			
	163	11月20日(水)			
	171	11月25日(月)			
	200	12月11日(水)			
241	1月8日(水)				

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
東郷・豊明	040	9月1日(日)	東郷町民会館	愛知郡東郷町大字春木字北反田14	160
	060	9月12日(木)			
	113	10月22日(火)			
	150	11月15日(金)	豊明市文化会館	豊明市西川町広原28-1	
	191	12月3日(火)			
	229	12月25日(水)			
254	1月15日(水)				

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
日進・瀬戸・長久手	034	8月29日(木)	瀬戸市文化センター	瀬戸市西茨町113-3	170
	068	9月16日(月祝)			
	083	10月4日(金)			
	047	9月4日(水)	日進市民会館	日進市折戸町笠寺山62-3	
	129	10月31日(木)			
	179	11月29日(金)			
	093	10月10日(木)	瀬戸市デジタルリサーチパークセンター	瀬戸市幡中町211-1	
	127	10月30日(水)			
216	12月19日(木)	品野陶磁器センター	瀬戸市品野町1-126-2		

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
大 府	044	9月2日(月)	愛 三 文 化 会 館	大府市明成町1-330	180
	118	10月24日(木)			
	130	10月31日(木)			
	139	11月7日(木)			
	217	12月19日(木)			

	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
碧 南	009	8月7日(水)	碧 南 市 文 化 会 館	碧南市源氏神明町4	200
	075	9月21日(土)			
	251	1月13日(月祝)			
	223	12月23日(月)			



知立	会場No	日程	会場名	住所	地区コード
	039	9月1日(日)	知立市中央公民館	知立市広見3-1	150
	246	1月10日(金)	知立市文化会館(パティオ池鯉鮒)	知立市上重原町周瀬口116	
西尾	会場No	日程	会場名	住所	地区コード
	066	9月15日(日)	西尾勤労会館	西尾市平坂町山崎9-1	210
	101	10月14日(月祝)			
	131	11月2日(土)			
	094	10月11日(金)	西尾市総合体育館	西尾市小島町大郷1-1	
	121	10月25日(金)			
	126	10月29日(火)	西尾市文化会館	西尾市山下町泡原30	
	253	1月14日(火)			
幸田	会場No	日程	会場名	住所	地区コード
	013	8月9日(金)	幸田町民会館(ハッピネス・ヒル・幸田)	額田郡幸田町大字大草字丸山60	220
	082	10月2日(水)			
	148	11月14日(木)			
	193	12月5日(木)			
蒲郡・豊川・新城	会場No	日程	会場名	住所	地区コード
	002	8月3日(土)	蒲郡商工会議所	蒲郡市港町18-23	230
	210	12月15日(日)			
	021	8月18日(日)	豊川市勤労福祉会館	豊川市新道町1-1-3	
	069	9月16日(月祝)			
	102	10月14日(月祝)			
	137	11月4日(月祝)			
	155	11月17日(日)	新城地域文化広場	新城市字下川1-1	
	084	10月5日(土)			
	140	11月8日(金)	豊川商工会議所	豊川市豊川町辺通4-4	
	204	12月13日(金)			
	260	1月19日(日)	豊川市音羽文化ホール(ウィンディアホール)	豊川市赤坂町松本250	
一宮・稲沢・津島	会場No	日程	会場名	住所	地区コード
	006	8月5日(月)	一宮市民会館	一宮市朝日2-5-1	260
	063	9月14日(土)			
	115	10月23日(水)			
	158	11月18日(月)			
	215	12月18日(水)	津島市文化会館	津島市藤浪町3-89-10	
	010	8月7日(水)			
	072	9月18日(水)			
	175	11月27日(水)			
	207	12月14日(土)	稲沢市勤労福祉会館	稲沢市朝府町5-1	
	024	8月20日(火)			
	061	9月12日(木)			
	092	10月9日(水)			
	145	11月11日(月)	一宮市尾西市民会館	一宮市東五城字大平裏43-1	
	035	8月29日(木)			
	050	9月5日(木)			
	087	10月7日(月)			
	123	10月27日(日)	アイプラザ一宮	一宮市若竹3-1-12	
	187	12月2日(月)			
	239	1月7日(火)			
	224	12月23日(月)			名古屋文理大学文化フォーラム(旧稲沢市民会館)
	231	12月25日(水)	あま市美和文化会館	あま市花正地先1-1	
春日井・小牧・犬山・江南	会場No	日程	会場名	住所	地区コード
	001	8月1日(木)	すいとぴあ江南	江南市草井町西200	270
	178	11月28日(木)			
	198	12月10日(火)			
	232	12月25日(水)			
	255	1月15日(水)	小牧勤労センター	小牧市上末2233-2	
	011	8月8日(木)			
	029	8月24日(土)			
	052	9月7日(土)			
	070	9月16日(月祝)	ルートイングランティア小牧	小牧市新小木2-33	
	109	10月20日(日)			
	134	11月3日(日)			
	141	11月9日(土)			
	206	12月13日(金)	犬山市南部公民館	犬山市羽黒摺墨11	
	227	12月24日(火)			
	249	1月12日(日)			
	036	8月30日(金)			
	073	9月19日(木)	犬山市民文化会館	犬山市羽黒摺墨11	
	173	11月26日(火)			
	214	12月17日(火)			
	258	1月18日(土)			
	078	9月27日(金)	春日井市西部ふれあいセンター	春日井市宮町3-8-2	
	192	12月4日(水)			
	116	10月23日(水)	春日井市東部市民センター	春日井市中央台2-2-1	
	161	11月19日(火)	春日井市立中央公民館	春日井市柏原町1-97-1	
	218	12月19日(木)			
	236	12月27日(金)			Home&nicoホール(江南市民文化会館)

知多・半田	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
	016	8月17日(土)	東 浦 町 勤 労 福 祉 会 館	知多郡東浦町大字石浜字岐路28-2	190
	041	9月1日(日)	半 田 市 医 師 会 健 康 管 理 セ ン タ ー	半田市神田町1-1	
	098	10月13日(日)			
	154	11月17日(日)			
	169	11月24日(日)			
	184	12月1日(日)			
	248	1月12日(日)			
	048	9月4日(水)	阿久比町勤労福祉センター(エスペランス丸山)	知多郡阿久比町大字棕岡字丸山14-1	
	074	9月21日(土)	知 多 市 勤 労 文 化 会 館	知多市緑町5-1	
	071	9月18日(水)			
090	10月9日(水)				
180	11月29日(金)	ア イ プ ラ ザ 半 田	半田市東洋町1-8		
234	12月26日(木)				

豊橋・田原	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード
	031	8月25日(日)	ア イ プ ラ ザ 豊 橋 ( 2 F 2 0 5 会 議 室 )	豊橋市草薨町字東山143-6	240
	057	9月11日(水)			
	122	10月26日(土)			
	149	11月14日(木)			
	166	11月21日(木)			
	196	12月9日(月)			
	213	12月17日(火)	ラ イ フ ポ ー ト と よ は し	豊橋市神野ふ頭町3-22	
	247	1月10日(金)	田 原 文 化 会 館	田原市田原町汐見5	
	091	10月9日(水)			
144	11月11日(月)				
095	10月11日(金)	豊 橋 サ イ エ ン ス コ ア	豊橋市西幸町字浜池333-9		
099	10月13日(日)				

名古屋・北名古屋	会場No	日 程	会 場 名	住 所	地区コード		
	003	8月3日(土)	<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px;"> <p>今年度も名古屋地区に  <b>エルズメディケア名古屋</b> を設定しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健診施設を利用して受診していただきます。</li> <li>○ 女性専用施設で、女性医師・女性スタッフ中心に対応します。</li> <li>○ 近隣の託児所を紹介します。(有料、日祝を除く)</li> <li>○ 駐車場はありません。(近隣にコインパーキングあり)</li> <li>○ 地下鉄伏見駅からそのままビル内へ。            名古屋市中区栄2-1-1 日土地名古屋ビル 3F            地下鉄伏見駅④⑤出口直結</li> </ul> </div>		250		
	005	8月4日(日)					
	014	8月15日(木)					
	015	8月16日(金)				東 別 院 会 館	名古屋市中区橋2-8-45
	017	8月17日(土)					
	022	8月18日(日)				名 古 屋 市 緑 区 役 所	名古屋市緑区青山2-15
	042	9月1日(日)					
	046	9月3日(火)					
	049	9月4日(水)					
	062	9月14日(土)					
	096	10月12日(土)					
	132	11月2日(土)					
	168	11月23日(土祝)					
	230	12月25日(水)					
	238	1月7日(火)					
	242	1月8日(水)					
	243	1月9日(木)					
	257	1月18日(土)					
	261	1月21日(火)					
	007	8月6日(火)					
	032	8月26日(月)					
	111	10月21日(月)					
	174	11月27日(水)					
	038	8月31日(土)					
	045	9月2日(月)				緑 信 用 農 業 協 同 組 合 ( J A み ど り )	名古屋市緑区潮見が丘2-325
	104	10月15日(火)					
	124	10月28日(月)					
	146	11月12日(火)					
	157	11月18日(月)					
	186	12月2日(月)				名 古 屋 国 際 会 議 場 ( 展 示 室 )	名古屋市熱田区熱田西町1-1
	205	12月13日(金)					
	054	9月8日(日)					
080	9月29日(日)						
156	11月17日(日)	岡 谷 鋼 機 名 古 屋 公 会 堂	名古屋市昭和区鶴舞1-1-3				
211	12月15日(日)						
107	10月18日(金)						
194	12月5日(木)	富 田 北 地 域 セ ン タ ー	名古屋市中川区吉津4-3201				
138	11月6日(水)						
181	11月29日(金)	名 古 屋 芸 術 大 学 ア ー ト ス ク エ ア ( 旧 北 名 古 屋 市 文 化 勤 労 会 館 )	北名古屋市長成寺蔵化60				
142	11月10日(日)						
195	12月8日(日)						
160	11月19日(火)	サ イ エ ン ス 交 流 プ ラ ザ	名古屋市守山区下志段味字穴ヶ洞2271-129				
219	12月20日(金)						
164	11月20日(水)						

	会場No	日 程	会 場 名	住 所		地区コード
岐	008	8月6日(火)	ソフトピアジャパンセンター(ソピアホール)	大垣市加賀野4-1-7		290
	114	10月22日(火)				
	203	12月12日(木)				
	235	12月26日(木)				
	018	8月17日(土)	高 山 市 民 文 化 会 館	高山市昭和町1-188-1		
	026	8月22日(木)	岐阜グランドホテル(B1Fロイヤルシアター)	岐阜市長良648		
	162	11月19日(火)				
	167	11月21日(木)				
	201	12月11日(水)				
	225	12月23日(月)				
256	1月17日(金)					
033	8月26日(月)	可 児 市 福 祉 セ ン タ ー	可児市今渡682-1			
055	9月9日(月)	羽 島 市 民 会 館	羽島市福寿町浅平3-25			
064	9月14日(土)	ワ ー ク プ ラ ザ 岐 阜	岐阜市鶴舞町2-6-7			
108	10月19日(土)					
088	10月7日(月)	パロー文化ホール(多治見市文化会館)	多治見市十九田町2-8			
106	10月17日(木)	美 濃 加 茂 市 文 化 会 館	美濃加茂市島町2-5-27			
199	12月10日(火)					
117	10月23日(水)	可児市勤労者総合福祉センター(Lポート可児)	可児市姫ヶ丘1-37			
176	11月27日(水)					
147	11月12日(火)	恵 那 市 市 民 会 館	恵那市長島町正家1-3-21			
151	11月15日(金)	下 呂 交 流 会 館	下呂市森2270-3			
182	11月30日(土)	テクノプラザ本館(4Fプラザホール)	各務原市テクノプラザ1-1			
185	12月1日(日)	中 津 川 文 化 会 館	中津川市かやの木町2-2			
208	12月14日(土)	多治見美濃焼卸センター協同組合	多治見市旭ヶ丘10-6-33			
237	12月27日(金)	関 市 文 化 会 館	関市桜本町2-30-1			

	会場No	日 程	会 場 名	住 所		地区コード
三	004	8月3日(土)	鈴 鹿 市 労 働 福 祉 会 館	鈴鹿市神戸地子町388		300
	110	10月20日(日)				
	019	8月17日(土)	津市産業・スポーツセンター(メッセウイングみえ)	津市北河路町19-1		
	170	11月24日(日)				
	222	12月22日(日)	東員共同福祉施設(商工会館)	員弁郡東員町大字山田1600		
	023	8月18日(日)				
	028	8月23日(金)	四 日 市 楠 福 祉 会 館	四日市市楠町南五味塚60		
	043	9月1日(日)	松 阪 商 工 会 議 所	松阪市若葉町161-2		
	103	10月14日(月祝)				
	056	9月9日(月)	名張産業振興センター(アスピア)	名張市南町822-2		
058	9月11日(水)	伊 賀 市 文 化 会 館	伊賀市西明寺3240-2			
085	10月5日(土)	三 重 県 営 サ ン ア リ ー ナ	伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4			
209	12月14日(土)					
097	10月12日(土)	四日市市勤労者・市民交流センター(本館)	四日市市日永東1-2-25			
153	11月16日(土)					
159	11月18日(月)					
212	12月15日(日)					
125	10月28日(月)	亀 山 市 文 化 会 館	亀山市東御幸町63			
133	11月2日(土)	柿 安 シ テ ィ ホ ー ル	桑名市中央町3-20			
172	11月25日(月)					
197	12月9日(月)					
226	12月23日(月)					
245	1月9日(木)					
143	11月10日(日)	鳥 羽 商 工 会 議 所	鳥羽市大明東町1-7			
152	11月16日(土)	シンフォニアテクノロジー健康体育館(伊勢)	伊勢市竹ヶ鼻町100			
183	11月30日(土)	い な べ 市 大 安 公 民 館	いなべ市大安町大井田2704			
188	12月2日(月)	い な べ 市 北 勢 市 民 会 館	いなべ市北勢町阿下喜3083-1			
228	12月24日(火)	尾 鷲 市 民 文 化 会 館 ( せ ぎ や ま ホ ー ル )	尾鷲市瀬木山町7-1			

	会場No	日 程	会 場 名	住 所		地区コード
静	077	9月26日(木)	ワ ー ク ピ ア 磐 田	磐田市見付2989-3	280	
	119	10月24日(木)	湖 西 市 新 居 地 域 セ ン タ ー	湖西市新居町浜名519-1		
	244	1月9日(木)	浜 松 市 総 合 産 業 展 示 館 ( 北 館 )	浜松市中央区流通元町20-2		

	会場No	日 程	会 場 名	住 所		地区コード
東 京	076	9月24日(火)	江 戸 川 区 総 合 文 化 セ ン タ ー	東京都江戸川区中央4-14-1	070	

	会場No	日 程	会 場 名	住 所		地区コード
神 奈 川	081	10月2日(水)	新 横 浜 グ レ イ ス ホ テ ル	横浜市港北区新横浜3-6-15	075	

	会場No	日 程	会 場 名	住 所		地区コード
大 阪	112	10月21日(月)	大 阪 ガ ー デ ン パ レ ス	大阪市淀川区西宮原1-3-35	320	

●お問い合わせ先● 株式会社あまの創健健康管理共同事業連絡会 事務局 ☎(052)930-8071 (日祝を除く月~土 9:00~16:00)

※直接のお電話でのご予約は承っておりません。

健診のキャンセル・日程変更を希望される方は、翌営業時間中に改めてお掛け直しいただければ、手続きは完了いたします。

# 太ってなくても、もしかして **隠れメタボ** かも!?

わたしは太って  
いないから大丈夫!

いいえ。  
「**隠れメタボリック  
シンドローム**」  
の可能性があります。

太って見えない「**内臓脂肪型肥満**」の人で、**腹囲**(女性)90cm以下、BMIが25未満でも、**高血糖・脂質異常・高血圧**のうち2つ以上が当てはまる場合には、**隠れメタボリックシンドローム**です。「**栄養バランスの偏り**」や「**運動不足**」などが隠れメタボの原因になると考えられます。低カロリー食でエネルギー源である糖質が不足すると、脳が**飢餓**だと判断して**肥満スイッチをON**にしてしまい、脂肪を蓄えようとしています。

また、運動をしない、**極端な食事制限**を行なうダイエットの場合は、**筋肉が減少**するため、代謝が低下し、**中性脂肪が増加**します。中性脂肪の増加によって、**高血糖・脂質異常・高血圧**が起こることが考えられます。

食べすぎ・運動不足・喫煙・飲酒 など  
**悪い生活習慣の積み重ね**

⚠ **危険ゾーン**

**内臓脂肪型肥満** + **腹囲**  
(おへその高さで測ります)  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上

おへその高さで測りましょう!

<b>中性脂肪が多い HDLコレステロールが少ない</b> 中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDLコレステロール 40mg/dl 未満	<b>血圧が高め</b> 収縮期血圧 (最高血圧) 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 (最低血圧) 85mmHg 以上	<b>血糖値が高め</b> 空腹時血糖値 110mg/dl 以上
---	--	-------------------------------------

のいずれか2つ以上が当てはまると  
**メタボリックシンドローム**と言います

脳卒中 動脈硬化 心筋梗塞

身体の各部に血液を運ぶ動脈が、硬くなったり、もろくなったり、つまったりします。

健康診断を受診して、  
病気になるリスクを  
減らしましょう!



<b>皮下脂肪型(洋ナシ型肥満)肥満</b> お尻や太ももなどに皮下脂肪が付き、下半身が太った感じになる。 皮下脂肪	<b>内臓脂肪型(リンゴ型肥満)肥満</b> お腹あたりに内臓脂肪が付き、上半身のボリュームが増す。 皮下脂肪 内臓脂肪
--	--

太ってなくても安心しないで!

## 昨年、受診された方の生の声です!

初めての共同巡回健診の受診だったが検査ごとにスタッフの人が次はどこへ行って下さいとの案内がしっかりあり、わかりやすく良かったです。また女性のスタッフさんが多く安心できました。

A子さん



女性専用だと知らずに来たが、とても良い!また、笑顔で声掛けして下さるので緊張がほぐれます。レントゲンのカーテンも二重で安心できます。

B美さん



腎臓のがんをステージIで見つけていただきました。本当にありがとうございました。

C奈さん

