

## 検査項目比較表

健診検査項目		①一般健診	②生活習慣病健診(35歳以上)	③人間ドック(35歳以上)	④特定健診(40歳以上)	健診検査項目		①一般健診	②生活習慣病健診(35歳以上)	③人間ドック(35歳以上)	④特定健診(40歳以上)	
診察	質問(問診)	○	○	○	○	消化器	胃部X線(バリウム)	×	○	○	×	
	身体測定(身長・体重・BMI・腹囲)	○	○	○	○		胃カメラ	×	□	□	×	
	理学的所見(身体診察)	○	○	○	○		糖代謝	空腹時(随時)血糖	○	○	○	○(いずれか)
	視力・聴力	○	○	○	×			HbA1c	○	○	○	
循環器	血圧	○	○	○	○	尿・腎機能	尿糖	○	○	○	○	
	心電図	○	○	○	△(医師判断による)		尿蛋白	○	○	○	○	
血液	赤血球数・血色素量	○	○	○	△(医師判断による)	眼科	眼底	×	○	○	△(医師判断による)	
	ヘマトクリット値	×	○	○	△(医師判断による)		眼圧	×	×	○	×	
	白血球数	×	○	○	×	肺機能	肺活量	×	×	○	×	
脂質	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール	○	○	○	○	大腸	便潜血反応検査(35歳以上)	OP	OP	○	OP	
	クレアチニン・eGFR	○	○	○	△(医師判断による)	腹腔内臓器	腹部超音波検査(35歳以上)	OP	OP	○	OP	
痛風	尿酸	×	○	○	×	乳がん	エコー・マンモグラフィ(18歳以上)	OP	OP	OP	OP	
	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)	○	○	○	○	子宮頸がん	子宮頸部細胞診(18歳以上)	OP	OP	OP	OP	
肝機能	ALP・TP	×	○	○	×	前立腺がん	PSA検査(50歳以上)	OP	OP	OP	OP	
	胸部X線	○	○	○	×	肝炎ウイルス	HBs抗原定性HCV抗体精密(同時実施)(35歳以上)※1	OP	OP	OP	OP	

### 特定健康診査受診券(セット券)

2023年4月17日交付

受診券整理番号

受診者の氏名

性別

生年月日

有効期限 2024年3月31日

健診内容 特定健康診査  
その他(当日保健指導)

窓口での自己負担	特定健診(基本部分)	受診者負担	円
	特定健診(詳細部分)	自己負担なし	-
	その他(保健指導)	自己負担なし	-

保険者所在地

保険者電話番号

保険者番号・名称

□□□□□□□□

契約とりまとめ機関名 集合A①・集合A②・集合B①・集合B②

支払代行機関番号 94899010

支払代行機関名 社会保険診療報酬支払基金

※□ 胃カメラを選択された場合に発生する胃部X線料金との差額は個人負担になります。

※OPはオプション検査として、追加も可能です。実施の可否及び負担金等につきましては、直接健診機関にお問い合わせください。

※詳細な健診内容は、契約健診機関に直接お問い合わせください。

※1 組合在籍期間に1回のみ補助。

### 〈ご注意〉

※①一般健診・②生活習慣病健診・③人間ドック・④特定健診(メタボ健診)の補助は、いずれかの健診を同一年度(4月～翌3月)に1回限りとなります。(2回以上受診された場合は実費となりますのでご注意ください)

※当組合の資格喪失後は受診できません。



ご家族のみなさまへ  
任意継続被保険者



あなたの町で健診車が待っています。

婦人科検診などのオプション検査も同時に実施できます。

実施場所やお申込み方法など詳細は2ページ以降をご覧ください。

# 健診を お得に 受けましょう!!

今年度も生活習慣病予防を目的とした各種健診のご案内をお送りします。ぜひ、この機会に健診を受けましょう!  
なお、今年度健診をすでに受診された方および当組合の資格を喪失された方は受けることができません。  
そのため資格喪失後等に本案内がお手元に届いた場合は、行き違いですのでご容赦願います。



お問い合わせ先 ▶▶

大阪薬業健康保険組合 健康管理課 電話 06-6941-6352  
大阪薬業健康保険組合 神戸支部 電話 078-221-6100  
大阪薬業健康保険組合 京都支部 電話 075-801-2905

# 健診の種類

**1** 基本的な健診を受けたい方はこちら

特定健診(メタボ健診)の項目も含まれています

**一般健診** …… 〈負担金〉 **1,100円** (税込)

上記のご負担で**10,000円相当の健診**が受けられます。

※検査項目は4ページをご覧ください。

当組合おすすめ!

**2** ①一般健診に加えて胃部X線検査(バリウム)なども受けたい方はこちら

特定健診(メタボ健診)の項目も含まれています

**生活習慣病健診** …… 〈負担金〉 **2,200円** (税込)

上記のご負担で**20,000円相当の健診**が受けられます。

※検査項目は4ページをご覧ください。

当組合おすすめ!

**3** ②生活習慣病健診よりさらに詳しい健診を受けたい方はこちら

特定健診(メタボ健診)の項目も含まれています

**日帰り人間ドック** …… 〈負担金〉 **22,000円** (税込)

**一泊人間ドック** …… 〈負担金〉 **44,000円** (税込)

- 同封の「契約健診機関一覧」をご参照のうえ、ご希望の施設に予約後、事業所を通じて「人間ドック利用申込書」を当組合へご提出ください。
- なお、任意継続被保険者は施設に予約後、当組合へその旨をご連絡いただいたうえで、人間ドック利用申込書と負担金をお送りください。(現金書留または持参)
- 3ページの「特定健康診査受診券(セット券)」は不要です。

**4** 近くに契約健診機関等がない方はこちら

**特定健診(メタボ健診)** …… 〈負担金〉 **被扶養者：無料**  
**被保険者：1,100円** (税込)

- 受診の際は、3ページの「特定健康診査受診券(セット券)」を健診機関にお持ちください。
- 特定健診(メタボ健診)はメタボリックシンドローム予防に特化した**簡易健診**です。
- 特定健診を実施している健診機関に直接お申し込みください。(実施機関は当組合ホームページをご参照ください)

大阪薬業 契約健診機関

**①一般健診、②生活習慣病健診**をご希望の方は

同封の「家族健康診断受診ガイド」または「契約健診機関一覧」をご参照のうえ、ご希望の施設に直接お申し込みください。

**(3ページの「特定健康診査受診券(セット券)」は不要です)**

**オプション検査の追加も可能です**  
(別途費用がかかります)

- ★大腸がん検診(便潜血反応検査) …… 35歳以上
- ★腹部超音波検査 …… 35歳以上
- ★乳がん検診(エコー・マンモグラフィ) …… 18歳以上
- ★子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診) …… 18歳以上
- ★前立腺がん検診(PSA検査) …… 50歳以上
- ★肝炎ウイルス検診(HBs抗原定性 HCV抗体精密 同時実施) …… 35歳以上

※実施の可否及び負担金等ご不明な点につきましては、直接健診機関にお問い合わせください。

※組合在籍期間に1回のみ補助

※特定健康診査受診券(セット券)は、**④特定健診(メタボ健診)を受診される場合のみ必要です。**  
(①一般健診・②生活習慣病健診・③人間ドックには不要です)

**特定健康診査受診券(セット券)を確認しましょう**

- ▼氏名・生年月日を確認しましょう
- ▼有効期限内に受診しましょう
- ▼自己負担金額を確認しましょう
- ▼住所を自署しましょう



エリア：中・西日本

- 注意事項
1. この券の交付を受けたときは、すぐに、下記の住所欄にご自宅の住所を自署してください。(特定健康診査受診結果等の送付に用います。)
  2. 特定健康診査を受診するときは、この券と被保険者証を窓口へ提出してください。どちらか一方だけでは受診できません。
  3. 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
  4. 特定健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、保険者において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
  5. 健診結果(・保健指導結果)のデータファイルは、決済代行機関で点検されることがある他、国への実施結果報告として匿名化され、部分的に提出されますので、ご了承の上、受診願います。
  6. 被保険者の資格が無くなったときは、5日以内にこの券を保険者に返してください。
  7. 不正にこの券を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることもあります。
  8. この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに保険者に差し出して訂正を受けてください。
- ※特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった場合であって、この券を用いて健診当日に特定保健指導を利用するときは、以下をご確認ください。
9. 医療機関に受療中の場合、主治医に特定保健指導を受けてもよいかどうかを確認してください。
  10. 窓口での自己負担がある場合には、原則、健診当日(特定保健指導開始時)に全額をお支払い頂きます。なお、全額徴収できない場合は、次回利用時以降にもお支払い頂きます。
  11. 特定保健指導の実施結果は保険者において保存し、必要に応じ、次年度以降の保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。

住所 〒 -

-----

-----



2023年度

婦人科検診も  
同時に受診できます

# 家族健康診断受診ガイド

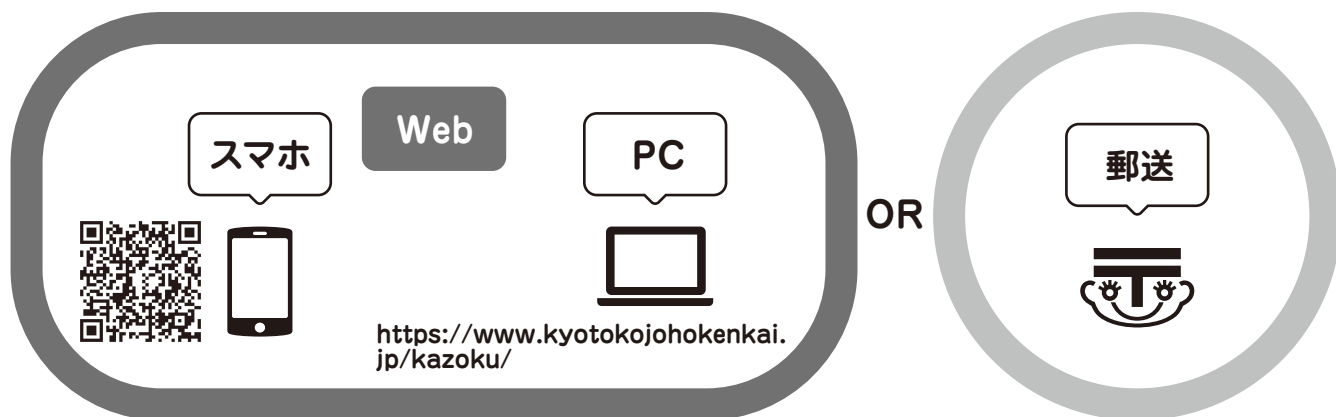
主催 大阪薬業健康保険組合

各会場の定員には限りがあります。  
早めにお申し込みを！ 早期受診で早期発見！

感染症対策実施中！

## 受けて守りたいあなたと家族の笑顔

### 申込方法



申込締切

2023年12月8日(金)

受診期限

2024年3月31日(日)

実施

一般財団法人 京都工場保健会



〈近畿地区〉

## ご利用いただける方

- 大阪葉業健康保険組合の被扶養者(家族)の方  
(同一年度内に、一般健診・生活習慣病健診・人間ドック・特定健診等のご利用予定がない方)
- 任意継続被保険者の方も受診可能ですが、年度内に受診予定の方はお申し込みいただけません。

※ 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。

### 基本健診

対象年齢	種類	項目	検査内容	負担金(税込)
全年齢	一般健診	身体計測(身長・体重・腹囲・視力)	肥満度の算出と視力の検査	1,100円
		尿検査	糖尿病、腎臓疾患等の検査	
		血圧測定	高血圧、低血圧による循環器系疾患の検査	
		内科診察	自覚症状の有無	
		心電図検査	心疾患および循環器疾患の検査	
		聴力検査	聴力の検査	
		血液検査	貧血、糖尿病、腎・肝機能等の検査	
		胸部X線	肺がん、結核等呼吸器系疾患の検査	
35歳以上	生活習慣病健診	身体計測(身長・体重・腹囲・視力)	肥満度の算出と視力の検査	2,200円
		尿検査	糖尿病、腎臓疾患等の検査	
		血圧測定	高血圧、低血圧による循環器系疾患の検査	
		内科診察	自覚症状の有無	
		心電図検査	心疾患および循環器疾患の検査	
		聴力検査	聴力の検査	
		血液検査	貧血、糖尿病、腎・肝機能等の検査	
		胸部X線	肺がん、結核等呼吸器系疾患の検査	
		胃部X線	胃・十二指腸疾患の検査	
		眼底検査	動脈硬化、糖尿病等の検査	

※ 35歳以上の方で、お申し込み後の一般健診と生活習慣病健診の変更は致しかねますので、ご注意ください。

※ 多くの会場で男性受診者を受け入れていますが、女性と男性は受付時間帯を別にしておりますので安心してご受診いただけます。

**オプション健診** オプション検査のみの受診はできません。基本検査と併せてお申し込みください。

対象年齢	検査	検査内容	項目	負担金(税込)
18歳以上の女性	乳房検査 ※選択制	乳がん、その他乳房疾患の検査 ※いずれか1つを選択してください。 重複受診はできません。	乳腺エコー法	1,320円
			マンモグラフィ1方向	1,540円
			マンモグラフィ2方向	1,320円
			乳腺エコー法+マンモグラフィ1方向	4,400円
	乳腺エコー法+マンモグラフィ2方向	4,180円		
	子宮検査	子宮がん等の検査	子宮頸部細胞診	4,070円
35歳以上の方	大腸がん検診	便潜血反応による大腸がん等の検査	大腸がん検診(便潜血反応検査)	330円
	腹部検査	肝臓・胆のう・腎臓・膵臓疾患の検査	腹部超音波検査	2,420円
50歳以上の男性	前立腺がん検診	腫瘍マーカーによる前立腺がんの検査	P S A (血液検査)	440円

※ 対象年齢は、当該年度中(4月1日~翌年3月31日)に誕生日を迎える者を意味します。

## 健診の負担金

- 基本健診および希望されるオプション健診の合計額を、受診日当日に受付でお支払いください。

## 申込締切

※ 申し込みは先着順です。お早めにお手続きください。

受診希望日の1ヶ月前までにお申し込みください。

最終申込締切日：**2023年12月8日(金)**

※ご希望の健診日まで1ヶ月を切りますと、ご希望に添えない場合がございます。その際は同じ会場の別日または、近隣の会場などをご案内させていただきますので、変更をご希望の際は(一財)京都工場保健会までお問い合わせください。

## 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。

### 1 予約申込



スマートフォン

OR



PC

OR



郵送

スマホで下記の二次元コードを読み取り、Web申込画面へアクセスしてください。



インターネットで検索いただくか、アドレスバーに下記のURLを直接入力してアクセスしてください。

▼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

ゼットワイヤンガナイロウ

パスワード【**zy423k56**】とメールアドレスを半角英数でご入力ください。  
ご加入の支部及び健診の種類を選択してください。

健康保険組合	保険者番号	健診の種類	対象年齢
大阪薬業健康保険組合	(保険番号06271837)	一般健診	全年齢
大阪薬業健康保険組合	(保険番号06271837)	生活習慣病健診	35歳以上
大阪薬業健康保険組合神戸支部	(保険番号06281166)	一般健診	全年齢
大阪薬業健康保険組合神戸支部	(保険番号06281166)	生活習慣病健診	35歳以上
大阪薬業健康保険組合京都支部	(保険番号06260475)	一般健診	全年齢
大阪薬業健康保険組合京都支部	(保険番号06260475)	生活習慣病健診	35歳以上

⇒ 返信メールから申込

⇒ 登録完了お知らせメール

※ 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](mailto:k-yoyaku@hokenkai.jp)」を受信設定してください。

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。

### 2 予約確定

#### 巡回会場をご希望の場合



スマホ PC

翌営業日 メールにて健診日・会場のお知らせが届きます。



3～4週間後 申込確認書(はがき)にて健診日・会場のお知らせが届きます。

#### 総合健診センター

山科健診クリニック

宇治健診クリニック

神戸健診クリニック

姫路健診クリニックをご希望の場合

申込案内(封筒)が到着後健診日をご予約ください。

### 3 準備

健診日の約2週間前までに受診案内・検査キット到着  
※受付時間(指定有)は受診案内に記載されています。

⇒ 問診回答

### 4 健診

#### 受診

※指定受付時刻にお越しください。

### 5 結果

約1ヶ月後に  
健診結果通知



一般財団法人 京都工場保健会

事業推進課 家族健診係

〒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12時～13時、および祝日を除く)  
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。

※ Web申込により取得したメールアドレスは、緊急連絡時(天災による中止等)に使用する場合がございます。

## 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。

## 健康寿命、何歳まで健康で過ごせますか

健康寿命とは、介護など他人に頼らず健康に生活できる期間です。

日本人の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳とされています。

また平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳で、その差、約10年は健康でない期間となります。

「元気に健康で楽しい毎日を過ごす」ために健康診断で体調チェックをして健康寿命をのばしましょう。



### ～健康寿命をのばす大事なポイント～

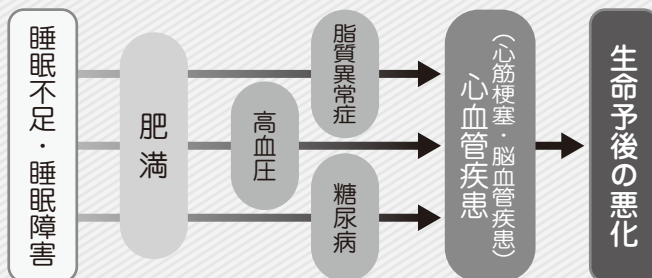


引用：厚生労働省「現在の健康づくりの取組と今後の施策について」（2021年3月公開・2016年統計データ）

## 睡眠について見直してみませんか？

質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状が悪化すると言われ、慢性的な睡眠不足は糖尿病、心筋梗塞、狭心症などの生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。また、睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群、不眠症など）も生活習慣病の発症に関わっています。

忙しい日常において睡眠は犠牲になりがちです。長期睡眠不足、睡眠障害放置は健康を害しますので、睡眠に疑問を感じたら、かかりつけ医もしくは睡眠専門医への相談をお勧めします。



### ～眠るためのポイント～

戦闘モード(交感神経優位)から  
リラックスモード(副交感神経優位)への切替

1. 寝室の照明を暗め
2. 気分が落ち着く音楽を聴く
3. ノンカフェインの温かい飲み物を飲む
4. お風呂に入って足を温める

引用：厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」



よくある質問



ちょっとのぞいてみませんか。  
－健診会場へようこそ－



巡回健診



京都工場保健会の感染症対策！



感染症対策



# 2023年度 健康診断会場一覧

大阪薬業健康保険組合

- 都合により、やむを得ず健診会場および日程を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
- 申し込みは先着順のため、ご希望の会場で受けていただけない場合もございます。できるだけ早くお申し込みください。
- 下記一覧表に記載のない検査項目(※)は、全会場で実施しております。  
※大腸がん検診、腹部検査、前立腺がん検診

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
滋賀県	近江八幡市	グリーンホテル Yes 近江八幡	7月1日(出)	171230701	○	○	○	JR「近江八幡」駅より徒歩約7分
			7月31日(月)	171230731	○	○	○	
			8月2日(水)	171230802	○	○	○	
			8月5日(土)	171230805	○	○	○	
			8月25日(金)	171230825	○	○	○	
			9月22日(金)	171230922	○	○	○	
			9月27日(水)	171230927	○	○	○	
			9月30日(土)	171230930	○	×	○	
			10月28日(土)	171231028	○	○	○	
			11月1日(水)	171231101	○	○	○	
			11月4日(土)	171231104	○	○	○	
			12月2日(土)	171231202	○	○	○	
			12月23日(土)	171231223	○	×	○	
			1月10日(水)	171240110	○	○	○	
	2月28日(水)	171240228	○	×	○			
	大津市	びわ湖大津プリンスホテル	7月22日(土)	101230722	○	○	○	JR「大津」駅より シャトルバス又はタクシーで約10分
			7月24日(月)	101230724	○	○	○	
			8月1日(火)	101230801	○	○	○	
			8月7日(月)	101230807	○	○	○	
			9月12日(火)	101230912	○	○	○	
			9月25日(月)	101230925	○	○	○	
			10月30日(月)	101231030	○	○	○	
			11月2日(水)	101231102	○	○	○	
			11月13日(月)	101231113	○	○	○	
			11月27日(月)	101231127	○	×	○	
			12月4日(月)	101231204	○	○	○	
			12月18日(月)	101231218	○	○	○	
			12月25日(月)	101231225	○	○	○	
			1月9日(火)	101240109	○	×	○	
			1月29日(月)	101240129	○	○	○	
			2月28日(水)	101240228	○	○	○	
			3月6日(水)	101240306	○	○	○	
			大津市北部地域文化センター	9月16日(土)	110230916	○	×	
		10月7日(土)		110231007	○	×	○	
		11月18日(土)		110231118	○	×	○	
		琵琶湖ホテル	7月25日(火)	135230725	○	○	○	京阪「びわ湖浜大津」駅より徒歩5分
			11月2日(水)	135231102	○	○	○	
	12月12日(火)		135231212	○	○	○		
	1月25日(水)	135240125	○	○	○			
	草津市	クサツエストピアホテル	7月10日(月)	120230710	○	○	○	JR「草津」駅 西口より徒歩3分
			8月8日(火)	120230808	○	○	○	
			8月10日(木)	120230810	○	○	○	
			9月14日(木)	120230914	○	○	○	
			9月15日(金)	120230915	○	○	○	
9月19日(火)			120230919	○	○	○		
9月29日(金)			120230929	○	○	○		
10月31日(火)			120231031	○	○	○		
11月9日(水)			120231109	○	○	○		
11月24日(金)			120231124	○	○	○		
11月27日(月)			120231127	○	○	○		
12月1日(金)			120231201	○	○	○		
12月5日(火)			120231205	○	○	○		
12月8日(金)			120231208	○	○	○		
12月18日(月)	120231218	○	×	○				



都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
滋賀県	草津市	クサツエストピアホテル	12月26日(火)	120231226	○	○	○	JR「草津」駅 西口より徒歩3分
			1月15日(月)	120240115	○	×	○	
			1月17日(水)	120240117	○	○	○	
			1月22日(月)	120240122	○	○	○	
			1月23日(火)	120240123	○	○	○	
			1月30日(火)	120240130	○	○	○	
			2月1日(木)	120240201	○	×	○	
			2月6日(火)	120240206	○	○	○	
			2月7日(水)	120240207	○	○	○	
			2月13日(火)	120240213	○	○	○	
			2月16日(金)	120240216	○	○	○	
			2月26日(月)	120240226	○	○	○	
			2月29日(木)	120240229	○	×	○	
			3月5日(火)	120240305	○	○	○	
			3月8日(金)	120240308	○	○	○	
			3月12日(火)	120240312	○	○	○	
	イオンモール草津	9月29日(金)	166230929	○	×	○	JR「瀬田」駅より路線バスにて15分	
		1月24日(水)	166240124	○	○	○		
	甲賀市	あいこうか市民ホール	9月28日(木)	164230928	○	○	○	JR貴生川駅よりタクシー約10分 近江鉄道「水口城南」駅より徒歩2分
			12月19日(火)	164231219	○	○	○	
	湖南市	サンヒルズ甲西	8月9日(水)	132230809	○	○	○	湖南市コミュニティバス 「サンヒルズ甲西」バス停下車すぐ
			12月14日(木)	132231214	○	○	○	
	長浜市	ホテル&リゾート NAGAHAMA	7月26日(水)	106230726	○	○	○	JR「長浜」駅 西口より徒歩10分
			8月8日(火)	106230808	○	○	○	
			8月9日(水)	106230809	○	○	○	
			11月1日(水)	106231101	○	○	○	
			11月14日(火)	106231114	○	○	○	
			11月22日(水)	106231122	○	○	○	
			12月6日(水)	106231206	○	○	○	
			12月7日(木)	106231207	○	○	○	
			12月15日(金)	106231215	○	○	○	
	東近江市	八日市ロイヤルホテル	7月15日(土)	107230715	○	○	○	近江鉄道「八日市」駅より バス「妙法寺東口」下車
8月7日(月)			107230807	○	○	○		
9月19日(火)			107230919	○	○	○		
10月21日(土)			107231021	○	○	○		
2月17日(土)			107240217	○	○	○		
3月2日(土)		107240302	○	○	○			
あかね文化ホール (蒲生コミュニティセンター)	8月19日(土)	165230819	○	○	○	近江鉄道「桜川」駅より徒歩16分		
彦根市	ひこね市文化プラザ	8月24日(木)	128230824	○	○	○	JR「彦根」駅 西口より 湖国バス「文化プラザ口」下車 徒歩4分	
		11月7日(火)	128231107	○	○	○		
		11月22日(水)	128231122	○	○	○		
		12月22日(金)	128231222	○	×	○		
		12月27日(水)	128231227	○	×	○		
		1月27日(土)	128240127	○	○	○		
		2月1日(木)	128240201	○	○	○		
守山市	守山市民ホール	9月1日(金)	156230901	○	○	○	近江鉄道バス「守山市民ホール前」下車	
		11月29日(水)	156231129	○	○	○		
		1月19日(金)	156240119	○	○	○		
		3月4日(月)	156240304	○	○	○		
野洲市	野洲文化小劇場	8月1日(火)	102230801	○	×	○	JR「野洲」駅 南口より徒歩5分	
		11月21日(火)	102231121	○	×	○		
		12月20日(水)	102231220	○	×	○		
		1月25日(木)	102240125	○	×	○		
京都府	中京区	(一財)京都工場保健会 総合健診センター	随時 (予約制)	201	○	○	○	JR「円町」駅より徒歩5分 地下鉄「西大路御池」駅より徒歩7分
	山科区	(一財)京都工場保健会 山科健診クリニック	随時 (予約制)	280	○	○	○	JR・京阪・地下鉄「山科」駅より徒歩3分
	左京区	みやこめっせ	1月13日(土)	263240113	○	○	○	地下鉄「東山」駅より徒歩約8分
	下京区	ホテル日航プリンセス京都	8月2日(水)	256230802	○	○	○	地下鉄「四條」駅 5番出口より 徒歩約3分
			12月7日(木)	256231207	○	○	○	阪急「烏丸」駅より徒歩約5分



都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳線エコー	マンモ		
京 都 府	下 京 区	ホテル日航プリンセス京都	1月18日(木)	256240118	○	○	○	地下鉄「四条」駅 5番出口より 徒歩約3分 阪急「烏丸」駅より徒歩約5分
			2月1日(木)	256240201	○	○	○	
			2月9日(金)	256240209	○	×	○	
	西 京 区	京都エミナース	11月4日(土)	205231104	○	○	○	阪急「桂」駅・JR「桂川」駅 阪急「洛西口」駅より 市バス・ヤサカバス「境谷大橋」下車
			11月28日(火)	205231128	○	○	○	
			1月16日(火)	205240116	○	○	○	
		京都市西文化会館ウエスティ	8月9日(水)	208230809	○	○	○	阪急「上桂」駅より徒歩15分 市バス「西京区役所前」より徒歩2分
			12月21日(木)	208231221	○	×	○	
	2月5日(月)		208240205	○	○	○		
	東 山 区	ウエスティン都ホテル京都	10月6日(金)	272231006	○	○	○	地下鉄「蹴上」駅より徒歩約2分
			1月19日(金)	272240119	○	○	○	
			2月6日(火)	272240206	○	○	○	
	伏 見 区	パルスプラザ (京都府総合見本市会館)	12月11日(月)	207231211	○	○	○	地下鉄・近鉄「竹田」駅より徒歩15分 市バス・京阪バス「パルスプラザ前」下車
			1月11日(木)	207240111	○	×	○	
			1月30日(火)	207240130	○	○	○	
	南 区	イオンモール京都桂川	7月31日(月)	251230731	○	○	○	JR「桂川」駅より連絡デッキ直結 阪急「洛西口」駅より徒歩7分
			8月3日(木)	251230803	○	○	○	
			8月10日(木)	251230810	○	○	○	
			8月21日(月)	251230821	○	○	○	
			8月30日(水)	251230830	○	○	○	
			9月7日(水)	251230907	○	○	○	
			9月29日(金)	251230929	○	×	○	
			11月13日(月)	251231113	○	○	○	
			11月24日(金)	251231124	○	○	○	
			11月28日(火)	251231128	○	×	○	
			12月11日(月)	251231211	○	○	○	
			1月11日(木)	251240111	○	○	○	
			1月12日(金)	251240112	○	×	○	
			1月15日(月)	251240115	○	○	○	
			1月18日(木)	251240118	○	○	○	
			1月29日(月)	251240129	○	○	○	
			1月31日(水)	251240131	○	○	○	
			2月9日(金)	251240209	○	○	○	
			2月15日(木)	251240215	○	○	○	
			2月20日(火)	251240220	○	○	○	
	2月27日(火)	251240227	○	○	○			
	3月1日(金)	251240301	○	○	○			
	綾 部 市	あやべ・日東精工アリーナ	11月30日(木)	216231130	○	×	○	JR「綾部」駅 北口より徒歩3分
	宇 治 市	(一財)京都工場保健会 宇治健診クリニック	随時 (予約制)	239	○	○	○	近鉄「大久保」駅より徒歩15分 京都京阪バス「緑ヶ原」下車
	亀 岡 市	ガレリアかめおか	9月22日(金)	215230922	○	○	○	JR「亀岡」駅より徒歩20分 コミュニティバス 「ガレリアかめおか」下車
			10月27日(金)	215231027	○	○	○	
			12月4日(月)	215231204	○	○	○	
			1月20日(土)	215240120	○	○	○	
	城 陽 市	文化パルク城陽	12月19日(火)	210231219	○	○	○	近鉄「寺田」駅 東口より徒歩10分
	福 知 山 市	ホテルロイヤルヒル福知山&スパ	8月28日(月)	248230828	○	○	○	JR「福知山」駅よりタクシーで約10分
			10月31日(火)	248231031	○	○	○	
			11月28日(火)	248231128	○	○	○	
			12月12日(火)	248231212	○	○	○	
	舞 鶴 市	舞鶴グランドホテル	8月29日(火)	240230829	○	○	○	JR「西舞鶴」駅より徒歩1分
			11月29日(水)	240231129	○	○	○	
	八 幡 市	八幡市文化センター	8月26日(土)	211230826	○	○	○	京阪「石清水八幡宮」駅より 京阪バス「八幡市役所」下車
			10月2日(月)	211231002	○	○	○	
10月30日(月)			211231030	○	○	○		
11月14日(火)			211231114	○	○	○		
12月26日(火)			211231226	○	○	○		
2月6日(火)			211240206	○	○	○		
精 華 町	けいはんなプラザ	8月31日(木)	250230831	○	○	○	近鉄「新祝園」駅・JR「祝園」駅より バス約10分	
		12月18日(月)	250231218	○	○	○		
		1月9日(火)	250240109	○	○	○		
		1月20日(土)	250240120	○	○	○		
		1月27日(土)	250240127	○	○	○		
		2月19日(月)	250240219	○	○	○		

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段	
					乳腺エコー	マンモ			
京都府	精華町	けいはんなプラザ	2月27日(火)	250240227	○	×	○	近鉄「新祝園」駅・JR「祝園」駅よりバス約10分	
			3月7日(木)	250240307	○	○	○		
大阪府	住吉区	住吉大社吉祥殿	10月19日(木)	354231019	○	○	○	南海「住吉大社」駅より東へ徒歩約3分	
			11月2日(木)	354231102	○	○	○		
			12月11日(月)	354231211	○	○	○		
			2月15日(木)	354240215	○	×	○		
			2月26日(月)	354240226	○	○	○		
			7月15日(土)	353230715	○	○	○		地下鉄「大阪ビジネスパーク」駅より徒歩1分 JR・京阪「京橋」駅より徒歩5分
	8月1日(火)	353230801	○	○	○				
	8月19日(土)	353230819	○	○	○				
	8月26日(土)	353230826	○	○	○				
	9月16日(土)	353230916	○	○	○				
	9月30日(土)	353230930	○	×	○				
	10月4日(水)	353231004	○	○	○				
	11月20日(月)	353231120	○	×	○				
	11月25日(土)	353231125	○	○	○				
	11月30日(木)	353231130	○	○	○				
	12月4日(月)	353231204	○	×	○				
	12月14日(木)	353231214	○	○	○				
	12月16日(土)	353231216	○	○	○				
	12月23日(土)	353231223	○	○	○				
	1月11日(木)	353240111	○	○	○				
	1月20日(土)	353240120	○	○	○				
	1月27日(土)	353240127	○	×	○				
	1月31日(水)	353240131	○	○	○				
	2月7日(水)	353240207	○	○	○				
	2月13日(火)	353240213	○	○	○				
	2月17日(土)	353240217	○	○	○				
	2月22日(木)	353240222	○	○	○				
	2月28日(水)	353240228	○	○	○				
	3月8日(金)	353240308	○	○	○				
	大阪府		大阪御堂会館	12月26日(火)	372231226	○	○	○	地下鉄「本町」駅13号出口より徒歩3分
				2月14日(水)	372240214	○	○	○	
	大阪府	西区	大阪科学技術センター	8月5日(土)	349230805	○	○	○	地下鉄四つ橋線「本町」駅28号出口より徒歩5分 地下鉄御堂筋線「本町」駅2号出口より徒歩8分
				12月22日(金)	349231222	○	○	○	
				2月1日(木)	349240201	○	○	○	
				2月22日(木)	349240222	○	○	○	
	大阪府	淀川区	大阪ガーデンパレス	12月20日(水)	329231220	○	○	○	地下鉄・JR「新大阪」駅より徒歩10分
				2月5日(月)	329240205	○	○	○	
				2月14日(水)	329240214	○	○	○	
				2月16日(金)	329240216	○	○	○	
				3月11日(月)	329240311	○	○	○	
	大阪府	池田市	ダイハツ企業年金基金会館	8月5日(土)	342230805	○	○	○	阪急「池田」駅より徒歩10分
				9月4日(月)	342230904	○	○	○	
				9月13日(水)	342230913	○	○	○	
				9月25日(月)	342230925	○	×	○	
				10月21日(土)	342231021	○	○	○	
				11月25日(土)	342231125	○	○	○	
				12月2日(土)	342231202	○	○	○	
12月18日(月)				342231218	○	○	○		
12月23日(土)				342231223	○	○	○		
1月10日(水)				342240110	○	○	○		
1月23日(火)				342240123	○	×	○		
3月1日(金)	342240301	○	×	○					
大阪府	和泉市	和泉市立人権文化センター	2月2日(金)	352240202	○	×	○	JR「信太山」駅より徒歩5分	
大阪府	交野市	いきいきランド交野	8月24日(木)	364230824	○	○	○	JR「河内磐船」駅より徒歩約15分 京阪「交野市」駅より徒歩約20分	
			10月19日(木)	364231019	○	○	○		
			11月2日(木)	364231102	○	○	○		
			11月27日(月)	364231127	○	○	○		
			12月25日(月)	364231225	○	○	○		
			1月15日(月)	364240115	○	○	○		
			1月20日(土)	364240120	○	×	○		
			2月9日(金)	364240209	○	○	○		

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
大阪府	交野市	いきいきランド交野	2月19日(月)	364240219	○	○	○	JR「河内磐船」駅より徒歩約15分 京阪「交野市」駅より徒歩約20分
			3月7日(木)	364240307	○	○	○	
	門真市	守口門真商会館	8月4日(金)	356230804	○	○	○	京阪「門真市」駅より徒歩7分
			9月17日(日)	356230917	○	○	○	
			11月21日(火)	356231121	○	○	○	
			12月6日(水)	356231206	○	○	○	
			2月3日(土)	356240203	○	○	○	
	河内長野市	河内長野市立文化会館 (ラプリーホール)	8月17日(木)	369230817	○	○	○	南海「河内長野」駅より徒歩10分
			11月30日(木)	369231130	○	○	○	
			1月27日(土)	369240127	○	○	○	
	岸和田市	南海浪切ホール	7月27日(木)	334230727	○	○	○	南海「岸和田」駅より徒歩10分
			8月1日(火)	334230801	○	○	○	
			8月30日(水)	334230830	○	○	○	
			10月5日(木)	334231005	○	○	○	
			1月10日(水)	334240110	○	○	○	
			1月24日(水)	334240124	○	○	○	
			2月7日(水)	334240207	○	○	○	
			2月15日(水)	334240215	○	○	○	
			2月29日(水)	334240229	○	○	○	
	堺市	堺市産業振興センター	8月10日(木)	327230810	○	○	○	南海「中百舌鳥」駅より徒歩5分 地下鉄「なかもず」駅より徒歩3分
			8月23日(水)	327230823	○	○	○	
			9月25日(月)	327230925	○	○	○	
			10月10日(火)	327231010	○	○	○	
			10月24日(火)	327231024	○	○	○	
			11月24日(金)	327231124	○	○	○	
			11月28日(火)	327231128	○	○	○	
			12月5日(火)	327231205	○	○	○	
			12月15日(金)	327231215	○	○	○	
			12月21日(木)	327231221	○	○	○	
			12月25日(月)	327231225	○	×	○	
			1月9日(火)	327240109	○	○	○	
			1月16日(火)	327240116	○	○	○	
			1月19日(金)	327240119	○	○	○	
			1月25日(木)	327240125	○	○	○	
			2月5日(月)	327240205	○	○	○	
		2月21日(水)	327240221	○	○	○		
		3月6日(水)	327240306	○	○	○		
		ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺	8月2日(水)	355230802	○	○	○	南海「堺」駅 西口に直結
			9月30日(土)	355230930	○	○	○	
			10月3日(火)	355231003	○	○	○	
			11月7日(火)	355231107	○	○	○	
			11月21日(火)	355231121	○	○	○	
	11月29日(水)		355231129	○	○	○		
	12月1日(金)		355231201	○	○	○		
	12月19日(火)		355231219	○	○	○		
	1月17日(水)		355240117	○	○	○		
	1月31日(水)		355240131	○	○	○		
	国際障害者交流センター(ビッグ・アイ)	9月22日(金)	384230922	○	○	○	泉北高速鉄道「泉ヶ丘」駅より徒歩3分	
		2月15日(木)	384240215	○	○	○		
	吹田市	パナソニックリゾート大阪	7月28日(金)	365230728	○	○	○	大阪モノレール 「宇野辺」駅より徒歩約10分 JR「茨木」駅よりタクシーで約10分
			9月19日(火)	365230919	○	○	○	
			10月27日(金)	365231027	○	○	○	
11月21日(火)			365231121	○	○	○		
1月23日(火)			365240123	○	○	○		
3月12日(火)		365240312	○	○	○			
万博記念公園 迎賓館		9月13日(水)	379230913	○	○	○	大阪モノレール 「万博記念公園」駅よりシャトルバス 大阪モノレール 「阪大病院前」駅より徒歩約15分	
		10月11日(水)	379231011	○	○	○		
		10月18日(水)	379231018	○	○	○		
		11月22日(水)	379231122	○	○	○		
		12月6日(水)	379231206	○	○	○		
		1月17日(水)	379240117	○	○	○		
		2月7日(水)	379240207	○	○	○		
	2月21日(水)	379240221	○	○	○			



都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
大阪府	泉南市	イオンモールりんくう泉南	9月20日(水)	377230920	○	○	○	南海「樽井」駅より徒歩15分
			12月20日(水)	377231220	○	○	○	
	大東市	大東市立市民会館	12月8日(金)	366231208	○	○	○	JR「住道」駅より徒歩10分
			1月31日(水)	366240131	○	○	○	
			3月1日(金)	366240301	○	○	○	
	高槻市	アンシェルデ・マリアージュ	7月28日(金)	306230728	○	○	○	JR「高槻」駅・阪急「高槻市」駅より徒歩15分
			9月11日(月)	306230911	○	○	○	
			9月22日(金)	306230922	○	○	○	
			9月29日(金)	306230929	○	○	○	
			11月9日(木)	306231109	○	○	○	
			11月15日(水)	306231115	○	○	○	
			11月28日(火)	306231128	○	○	○	
			12月1日(金)	306231201	○	×	○	
			12月11日(月)	306231211	○	○	○	
			12月14日(木)	306231214	○	×	○	
			12月21日(木)	306231221	○	○	○	
			1月12日(金)	306240112	○	○	○	
			1月19日(金)	306240119	○	○	○	
			1月26日(金)	306240126	○	○	○	
			1月30日(火)	306240130	○	○	○	
			2月8日(木)	306240208	○	○	○	
	2月20日(火)	306240220	○	○	○			
	2月29日(木)	306240229	○	○	○			
	3月7日(木)	306240307	○	○	○			
	豊中市	千里阪急ホテル	7月27日(木)	330230727	○	○	○	地下鉄・大阪モノレール「千里中央」駅より徒歩5分
			7月31日(月)	330230731	○	○	○	
			8月4日(金)	330230804	○	○	○	
			8月8日(火)	330230808	○	○	○	
			9月26日(火)	330230926	○	○	○	
			10月25日(水)	330231025	○	○	○	
			11月1日(水)	330231101	○	○	○	
			11月8日(水)	330231108	○	○	○	
			11月20日(月)	330231120	○	○	○	
			11月21日(火)	330231121	○	○	○	
			12月8日(金)	330231208	○	○	○	
			12月12日(火)	330231212	○	○	○	
			12月19日(火)	330231219	○	×	○	
			12月26日(火)	330231226	○	○	○	
			12月27日(水)	330231227	○	○	○	
			1月9日(火)	330240109	○	○	○	
			1月12日(金)	330240112	○	○	○	
			1月15日(月)	330240115	○	○	○	
			1月16日(火)	330240116	○	×	○	
			1月23日(火)	330240123	○	○	○	
			2月2日(金)	330240202	○	○	○	
			2月8日(木)	330240208	○	×	○	
			2月13日(火)	330240213	○	○	○	
	2月16日(金)	330240216	○	×	○			
	2月21日(水)	330240221	○	○	○			
	3月4日(月)	330240304	○	○	○			
	3月8日(金)	330240308	○	×	○			
	富田林市	富田林市市民会館	9月26日(火)	344230926	○	×	○	近鉄「喜志」駅より南へ徒歩7分
2月5日(月)			344240205	○	×	○		
寝屋川市	寝屋川市立市民会館	10月2日(月)	307231002	○	○	○	京阪「寝屋川市」駅より徒歩15分 京阪バス「市民会館前」下車	
		11月6日(月)	307231106	○	○	○		
		12月18日(月)	307231218	○	○	○		
		1月22日(月)	307240122	○	○	○		
	2月5日(月)	307240205	○	○	○			
	ニューコマンダーホテル大阪寝屋川	9月2日(土)	359230902	○	○	○	京阪「寝屋川市」駅より徒歩6分	
		9月21日(木)	359230921	○	○	○		
		12月12日(火)	359231212	○	○	○		
1月29日(月)		359240129	○	○	○			
羽曳野市	L I C はびきの	8月24日(木)	367230824	○	○	○	近鉄「古市」駅より徒歩13分	
		8月26日(土)	367230826	○	×	○		

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段	
					乳腺エコー	マンモ			
大阪府	羽曳野市	L I C はびきの	10月31日(火)	367231031	○	○	○	近鉄「古市」駅より徒歩13分	
			2月1日(木)	367240201	○	○	○		
			2月17日(土)	367240217	○	○	○		
	東大阪市	ベルクラシック大阪	8月21日(月)	309230821	○	○	○	JR・近鉄「河内永和」駅より徒歩10分 近鉄「河内小阪」駅より徒歩10分	
			11月16日(木)	309231116	○	○	○		
			12月5日(火)	309231205	○	○	○		
			2月9日(金)	309240209	○	○	○		
			3月5日(火)	309240305	○	○	○		
			7月27日(木)	378230727	○	○	○		
	枚方市	枚方市総合文化芸術センター	8月7日(月)	378230807	○	○	○	京阪「枚方市」駅より徒歩5分	
			8月17日(木)	378230817	○	○	○		
			9月20日(木)	378230920	○	○	○		
			9月28日(木)	378230928	○	○	○		
			10月26日(木)	378231026	○	○	○		
			11月20日(月)	378231120	○	○	○		
			12月4日(月)	378231204	○	○	○		
			12月14日(木)	378231214	○	○	○		
			12月25日(月)	378231225	○	○	○		
			12月27日(水)	378231227	○	○	○		
			1月22日(月)	378240122	○	×	○		
			1月24日(水)	378240124	○	○	○		
			2月20日(火)	378240220	○	○	○		
			2月22日(木)	378240222	○	○	○		
			3月5日(火)	378240305	○	○	○		
	八尾市	八尾市立総合体育館	8月18日(金)	310230818	○	○	○	近鉄「河内山本」駅より徒歩15分 近鉄「高安」駅より徒歩15分	
			9月15日(金)	310230915	○	○	○		
			11月17日(金)	310231117	○	○	○		
			12月15日(金)	310231215	○	○	○		
			1月26日(金)	310240126	○	○	○		
	島本町	島本町ふれあいセンター	2月9日(金)	310240209	○	○	○	JR「島本」駅より徒歩7分 阪急「水無瀬」駅より徒歩15分	
			11月8日(水)	312231108	○	×	○		
	兵庫県	中央区	(一財)京都工場保健会 神戸健診クリニック ※受診項目によっては午後の案内となる 場合がございます。ご了承ください。	随時 (予約制)	401	○	○	○	JR・阪神「元町」駅より徒歩3分
		垂水区	シーサイドホテル舞子ビラ神戸	7月28日(金)	453230728	○	○	○	JR「舞子」駅より徒歩7分 山陽電鉄「舞子公園」駅より徒歩7分
9月12日(火)				453230912	○	○	○		
10月20日(金)				453231020	○	○	○		
11月1日(水)				453231101	○	○	○		
11月10日(金)				453231110	○	○	○		
11月17日(金)				453231117	○	○	○		
12月15日(金)				453231215	○	○	○		
12月26日(火)				453231226	○	○	○		
1月19日(金)				453240119	○	×	○		
2月1日(木)				453240201	○	○	○		
2月6日(火)				453240206	○	○	○		
西区		兵庫建設会館	2月29日(木)	453240229	○	○	○	地下鉄「西神中央」駅より徒歩7分	
			3月5日(火)	453240305	○	○	○		
			8月4日(金)	403230804	○	○	○		
			8月8日(火)	403230808	○	○	○		
			8月31日(木)	403230831	○	○	○		
			10月6日(金)	403231006	○	○	○		
			10月16日(月)	403231016	○	○	○		
			10月30日(月)	403231030	○	○	○		
			11月2日(木)	403231102	○	○	○		
			11月24日(金)	403231124	○	○	○		
			11月30日(木)	403231130	○	○	○		
12月4日(月)		403231204	○	○	○				
12月22日(金)		403231222	○	○	○				
1月16日(火)		403240116	○	○	○				
2月2日(金)		403240202	○	○	○				
2月21日(水)		403240221	○	×	○				
3月11日(月)		403240311	○	○	○				

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
兵庫県	東 灘 区	神戸ファッションマート	9月30日(土)	456230930	○	○	○	六甲ライナー 「アイランドセンター」駅より 通路にて直結
			12月16日(土)	456231216	○	○	○	
	相 生 市	相生市文化会館 扶桑電通なぎさホール	10月26日(木)	478231026	○	○	○	JR「相生」駅よりバス 「相生市文化会館前」下車
			1月31日(水)	478240131	○	○	○	
	明 石 市	明石市民会館	8月22日(火)	428230822	○	○	○	JR「明石」駅より南へ徒歩15分
			8月29日(火)	428230829	○	○	○	
			9月27日(水)	428230927	○	○	○	
			10月12日(木)	428231012	○	○	○	
			11月7日(火)	428231107	○	○	○	
			11月29日(水)	428231129	○	○	○	
			12月7日(木)	428231207	○	○	○	
			12月12日(火)	428231212	○	×	○	
			12月19日(火)	428231219	○	○	○	
			1月25日(木)	428240125	○	○	○	
			2月9日(金)	428240209	○	○	○	
			2月27日(火)	428240227	○	○	○	
			3月1日(金)	428240301	○	○	○	
	赤 穂 市	赤穂ロイヤルホテル	11月17日(金)	435231117	○	○	○	JR「播州赤穂」駅より徒歩19分
			12月2日(土)	435231202	○	○	○	
			2月14日(水)	435240214	○	○	○	
	尼 崎 市	(一財)京都工場保健会 B R I O 健診クリニック	7月1日(土)	484230701	○	○	○	JR「塚口」駅より徒歩12分 JR「猪名寺」駅より徒歩15分 阪急「塚口」駅より徒歩15分
			7月22日(土)	484230722	○	○	○	
			8月5日(土)	484230805	○	○	○	
			8月26日(土)	484230826	○	○	○	
			9月2日(土)	484230902	○	○	○	
			9月30日(土)	484230930	○	○	○	
			10月21日(土)	484231021	○	○	○	
			11月18日(土)	484231118	○	○	○	
			11月25日(土)	484231125	○	○	○	
			12月2日(土)	484231202	○	○	○	
			12月16日(土)	484231216	○	○	○	
			1月20日(土)	484240120	○	○	○	
			1月27日(土)	484240127	○	○	○	
			2月3日(土)	484240203	○	○	○	
		2月17日(土)	484240217	○	○	○		
		ホテルヴィスキオ尼崎	8月10日(木)	406230810	○	○	○	JR「尼崎」駅より直結(歩道橋)
			9月5日(火)	406230905	○	○	○	
			9月26日(火)	406230926	○	○	○	
			11月15日(水)	406231115	○	○	○	
			11月20日(月)	406231120	○	○	○	
			11月29日(水)	406231129	○	○	○	
			12月15日(金)	406231215	○	○	○	
			12月21日(木)	406231221	○	○	○	
			1月11日(木)	406240111	○	○	○	
			1月16日(火)	406240116	○	○	○	
			1月24日(水)	406240124	○	×	○	
			1月29日(月)	406240129	○	×	○	
2月6日(火)	406240206		○	○	○			
2月19日(月)	406240219	○	○	○				
2月27日(火)	406240227	○	○	○				
3月8日(金)	406240308	○	○	○				
淡 路 市	しづかホール	9月29日(金)	485230929	○	○	○	神戸淡路鳴門自動車道「津名一宮IC」より 約10分	
小 野 市	小野市うるおい交流館エクラ	10月13日(金)	464231013	○	○	○	JR「市場」駅よりバスで約14分 神戸電鉄「小野」駅よりバスで約7分	
		1月22日(月)	464240122	○	○	○		
加 古 川 市	加古川市民会館	8月5日(土)	415230805	○	○	○	JR「加古川」駅より徒歩15分 バス「市役所前」下車	
		9月28日(木)	415230928	○	○	○		
		10月10日(火)	415231010	○	○	○		
		10月19日(木)	415231019	○	○	○		
		10月31日(火)	415231031	○	○	○		
		11月22日(水)	415231122	○	○	○		
		12月23日(土)	415231223	○	○	○		
12月27日(水)	415231227	○	○	○				



都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
兵庫県	加古川市	加古川市民会館	1月11日(木)	415240111	○	○	○	JR「加古川」駅より徒歩15分 バス「市役所前」下車
			2月2日(金)	415240202	○	○	○	
			2月7日(水)	415240207	○	○	○	
			3月6日(水)	415240306	○	○	○	
	川西市	キセラ川西プラザ	8月17日(木)	477230817	○	○	○	能勢電鉄「絹延橋」駅より徒歩約5分 阪急「川西能勢口」駅より徒歩15分
			8月18日(金)	477230818	○	○	○	
			8月22日(火)	477230822	○	○	○	
			8月23日(水)	477230823	○	○	○	
			11月1日(水)	477231101	○	○	○	
			11月14日(火)	477231114	○	○	○	
			11月30日(木)	477231130	○	○	○	
			12月7日(木)	477231207	○	○	○	
			12月8日(金)	477231208	○	×	○	
			12月14日(木)	477231214	○	○	○	
			12月25日(月)	477231225	○	○	○	
			1月10日(水)	477240110	○	○	○	
			1月16日(火)	477240116	○	○	○	
			2月14日(水)	477240214	○	○	○	
	3月6日(水)	477240306	○	○	○			
	三田市	神戸三田ホテル	8月25日(金)	460230825	○	○	○	神戸電鉄「ウッディタウン中央」駅より 徒歩1分
			8月26日(土)	460230826	○	○	○	
			10月11日(水)	460231011	○	○	○	
			11月6日(月)	460231106	○	○	○	
			11月15日(水)	460231115	○	○	○	
			11月16日(木)	460231116	○	○	○	
			11月30日(木)	460231130	○	○	○	
			12月1日(金)	460231201	○	○	○	
			12月8日(金)	460231208	○	○	○	
			12月12日(火)	460231212	○	○	○	
			12月14日(木)	460231214	○	○	○	
			12月20日(水)	460231220	○	○	○	
			1月12日(金)	460240112	○	○	○	
			1月18日(木)	460240118	○	×	○	
			1月30日(火)	460240130	○	×	○	
			2月2日(金)	460240202	○	○	○	
			2月8日(木)	460240208	○	○	○	
			2月15日(水)	460240215	○	○	○	
			2月28日(水)	460240228	○	○	○	
			3月2日(土)	460240302	○	○	○	
	高砂市	高砂市文化保健センター	10月2日(月)	461231002	○	○	○	山陽電鉄「高砂」駅より徒歩約5分
			12月11日(月)	461231211	○	○	○	
			1月23日(火)	461240123	○	○	○	
			1月30日(火)	461240130	○	○	○	
	宝塚市	宝塚ホテル	2月21日(水)	461240221	○	○	○	阪急「宝塚」駅より徒歩4分 JR「宝塚」駅より徒歩7分
8月7日(月)			410230807	○	○	○		
8月21日(月)			410230821	○	○	○		
8月28日(月)			410230828	○	○	○		
9月11日(月)			410230911	○	○	○		
9月25日(月)			410230925	○	○	○		
10月2日(月)			410231002	○	○	○		
10月16日(月)			410231016	○	○	○		
10月23日(月)			410231023	○	○	○		
10月30日(月)			410231030	○	○	○		
11月6日(月)			410231106	○	○	○		
11月13日(月)			410231113	○	○	○		
11月20日(月)			410231120	○	○	○		
11月22日(水)			410231122	○	×	○		
11月27日(月)			410231127	○	○	○		
12月4日(月)			410231204	○	○	○		
12月5日(火)	410231205	○	○	○				
12月11日(月)	410231211	○	×	○				
12月18日(月)	410231218	○	○	○				
12月22日(金)	410231222	○	○	○				
12月25日(月)	410231225	○	○	○				

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段
					乳腺エコー	マンモ		
兵庫県	宝塚市	宝塚ホテル	1月15日(月)	410240115	○	○	○	阪急「宝塚」駅より徒歩4分 JR「宝塚」駅より徒歩7分
			1月22日(月)	410240122	○	○	○	
			1月29日(月)	410240129	○	○	○	
			1月31日(水)	410240131	○	×	○	
			2月5日(月)	410240205	○	○	○	
			2月13日(火)	410240213	○	×	○	
			2月16日(金)	410240216	○	○	○	
			2月20日(火)	410240220	○	×	○	
			2月26日(月)	410240226	○	○	○	
			3月4日(月)	410240304	○	○	○	
	3月12日(火)	410240312	○	○	○			
	たつの市	たつの市青少年館	7月1日(土)	472230701	○	○	○	JR「本竜野」駅より徒歩20分
			8月26日(土)	472230826	○	○	○	
			10月7日(土)	472231007	○	○	○	
			10月27日(金)	472231027	○	○	○	
			12月5日(火)	472231205	○	○	○	
			1月27日(土)	472240127	○	○	○	
			2月22日(木)	472240222	○	○	○	
	豊岡市	但馬地域地場産業振興センター	10月5日(木)	473231005	○	○	○	JR「豊岡」駅よりバス「豊田町」下車 徒歩3分
			11月21日(火)	473231121	○	○	○	
	西宮市	酒蔵通り煉瓦館	7月15日(土)	447230715	○	○	○	JR「西宮」駅より南へ徒歩15分 阪神「西宮」駅より南東へ徒歩15分 阪神・阪急「今津」駅より南西へ徒歩15分
			8月19日(土)	447230819	○	○	○	
			9月2日(土)	447230902	○	○	○	
			9月16日(土)	447230916	○	×	○	
			10月28日(土)	447231028	○	○	○	
			11月4日(土)	447231104	○	×	○	
			11月25日(土)	447231125	○	○	○	
			12月16日(土)	447231216	○	×	○	
			12月23日(土)	447231223	○	○	○	
			1月13日(土)	447240113	○	○	○	
			1月27日(土)	447240127	○	○	○	
			2月3日(土)	447240203	○	○	○	
			2月17日(土)	447240217	○	×	○	
3月2日(土)	447240302	○	○	○				
姫路市	(一財)京都工場保健会 姫路健診クリニック ※受診項目によっては午後の案内となる 場合がございます。ご了承ください。	随時 (予約制)	480	○	○	○	JR「姫路」駅 北口より徒歩2分 山陽「山陽姫路」駅より南へ徒歩2分 姫路ターミナルスクエア3F (バスターミナル直結)	
三木市	道の駅 みき	1月29日(月)	482240129	○	○	○	神戸電鉄「三木」駅よりタクシーで約10分	
稲美町	稲美町文化会館コスモホール	12月8日(金)	468231208	○	○	○	JR「土山」駅より神姫バス 「稲美中央公園前」下車すぐ	
福崎町	福崎町エルデホール	10月25日(水)	416231025	○	○	○	JR「福崎」駅より徒歩5分	
		12月1日(金)	416231201	○	○	○		
生駒市	南コミュニティセンターせせらぎ	9月1日(金)	507230901	○	○	○	近鉄「南生駒」駅より徒歩約6分	
		11月10日(金)	507231110	○	○	○		
		1月12日(金)	507240112	○	○	○		
	北コミュニティセンター I S T A はばたき	8月9日(水)	511230809	○	○	○	近鉄「白庭台」駅より南東へ徒歩約12分 近鉄「学研北生駒」駅より南へ 徒歩約14分	
		10月25日(水)	511231025	○	○	○		
		12月20日(水)	511231220	○	○	○		
1月17日(水)	511240117	○	○	○				
香芝市	香芝市ふたかみ文化センター	1月26日(金)	508240126	○	×	○	近鉄「下田」駅より西へ徒歩8分 JR「香芝」駅より西へ徒歩12分	
橿原市	THE KASHIHARA	7月22日(土)	502230722	○	○	○	近鉄「橿原神宮前」駅より徒歩1分	
		8月30日(水)	502230830	○	○	○		
		10月5日(水)	502231005	○	○	○		
		11月16日(水)	502231116	○	○	○		
		11月17日(金)	502231117	○	○	○		
		11月24日(金)	502231124	○	○	○		
		11月27日(月)	502231127	○	○	○		
		12月21日(木)	502231221	○	○	○		
		1月17日(水)	502240117	○	×	○		
		1月20日(土)	502240120	○	○	○		
		1月30日(火)	502240130	○	○	○		
天理市	奈良プラザホテル	11月16日(木)	512231116	○	○	○	西名阪自動車道「郡山」ICより車で約5分 近鉄「二階堂」駅より徒歩15分	
		1月25日(木)	512240125	○	○	○		

都道府県	地区	会場名	日程	会場コード	乳房		子宮	交通手段		
					乳線エコー	マンモ				
奈良県	奈良市	奈良ロイヤルホテル	8月2日(水)	501230802	○	○	○	近鉄「新大宮」駅より徒歩10分		
			8月3日(木)	501230803	○	○	○			
			9月16日(土)	501230916	○	○	○			
			9月30日(土)	501230930	○	×	○			
			10月4日(水)	501231004	○	○	○			
			10月20日(金)	501231020	○	○	○			
			11月6日(月)	501231106	○	○	○			
			11月20日(月)	501231120	○	○	○			
			12月1日(金)	501231201	○	○	○			
			12月6日(水)	501231206	○	○	○			
			12月27日(水)	501231227	○	○	○			
			1月18日(木)	501240118	○	○	○			
			1月22日(月)	501240122	○	○	○			
			2月3日(土)	501240203	○	○	○			
			2月17日(土)	501240217	○	○	○			
			2月19日(月)	501240219	○	×	○			
			3月1日(金)	501240301	○	○	○			
	3月4日(月)	501240304	○	○	○					
	大和郡山市	イオンモール大和郡山	11月17日(金)	516231117	○	○	○	JR「郡山」駅より路線バスにて5分		
			1月24日(水)	516240124	○	○	○			
大和高田市	大和高田さざんかホール	8月3日(水)	513230803	○	○	○	JR和歌山線「高田」駅より徒歩8分			
		12月7日(水)	513231207	○	○	○				
斑鳩町	いかるがホール	8月18日(金)	515230818	○	○	○	JR「法隆寺」駅より徒歩9分			
和歌山県	和歌山市	ダイワロイネットホテル和歌山	7月21日(金)	601230721	○	○	○	南海「和歌山市」駅より徒歩15分 JR「和歌山」駅より徒歩25分		
			7月22日(土)	601230722	○	○	○			
			9月21日(水)	601230921	○	○	○			
			10月6日(金)	601231006	○	○	○			
			11月10日(金)	601231110	○	○	○			
			12月15日(金)	601231215	○	×	○			
			12月21日(木)	601231221	○	○	○			
			12月22日(金)	601231222	○	○	○			
			12月27日(水)	601231227	○	○	○			
			1月11日(木)	601240111	○	○	○			
			1月26日(金)	601240126	○	○	○			
			イオンモール和歌山	11月9日(水)	605231109	○	○		○	南海本線「和歌山大学前(ふじと台)」駅下車すぐ





# 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

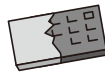
気温や室温が低い際に、末梢部位の体温を維持する機能があることが報告されています



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。