

# 申込

任意継続・特例退職被保険者および19歳以上の被扶養者の健康診断

# 「お急ぎくださ〜い」健康診断(¥0)



【健診機関】、【希望日】、  
【追加するがん検診】を決めて、  
今すぐお申し込みを!!  
(詳細は利用者ガイド32頁以降参照)

**申込期間** 2019年2月28日(木)まで

**受診期間** 2019年3月31日(日)まで

## お申し込み方法

◆インターネット パソコン・スマートフォンより

IBM 健保組合ホームページにアクセスし、すこやかサポート Plus をクリック!!



●インターネット環境がない場合…

◆FAX / 郵送 → 利用者ガイド46～48頁

◆電話 → 利用者ガイド49頁



### ●健診に追加できるがん検診

検査項目	対象者
胃部X線検査	40歳以上
胃部内視鏡検査	どちらか一つ
便潜血2日法	40歳以上
PSA検査	60歳以上男性
喀痰細胞診	40歳以上
乳腺超音波検査	女性 どちらか一つ
マンモグラフィ	マンモグラフィは40歳以上
子宮頸部細胞診	女性

**お問い合わせ先**

(公財)パブリックヘルスリサーチセンター  
家族健診ヘルプデスク

**☎ 03-3808-1707**

☑ [toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp](mailto:toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp)  
電話受付時間 9:00-17:00 (土日祝日および休業日を除く)



今年度より、社員への健康診断を実施している「健康増進センター」で、子宮がん検診およびマンモグラフィが受診可能になりました。  
検査は女性スタッフが担当します。  
是非、ご受診ください。

## I-Support を上手に活用しましょう

健康診断受診後はご自身の検査結果を確認し、健康づくりに役立てましょう。健診結果でわからないこと、不安なことはI-Supportにご相談ください。

### 例えば…

- ・検査結果の見方がわからない
- ・異常値があったけど、これからどうしたらいいか不安
- ・体重を減らす具体的な方法が知りたい
- ・精密検査を受けるよう指示があったが、どの病院の何科へ行ったらいいかわからない

また、I-SupportのWebサイトには、「教えてドクター」や「旬のレシピ」など、今話題の健康情報が満載です。ぜひ、一度アクセスしてみてください。

### I-Support (健康相談窓口)

電話：0120-868-228

- 24時間、365日、いつでも、どこからでもフリーダイヤル(携帯可)で相談できます。
- 専門のスタッフが対応し、プライバシーは厳守されるので安心です。
- 健診結果以外でも、からだの不調をはじめ、病気や薬について、育児や介護、法律相談など、からだと生活全般について相談することができます。

◆I-Support への相談方法等、詳しくは IBM 健保組合ホームページよりご確認ください。