

|                       | 健 診 機 関 名                | 所 在 地                | 予約電話番号                            | 窓口に持参する健康保険の確認書類 |       |                  | WEB予約の方法/備考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 土曜日<br>受診               |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------|-------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                       |                          |                      |                                   | マイナ<br>保険証       | 資格確認書 | マイボ ータル<br>保険証画面 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |
| 岡<br>山<br>エ<br>リ<br>ア | 淳風会健康管理センター大安寺           | 岡山市北区大安寺南町<br>2-9-21 | 050-3163-0002                     | ○                | ○     | ×                | 「定期健康診断（35歳未満）」コースを選択し、カレンダーから受診希望日を選んで予約をしてください。<br><br>【淳風会健康管理センター大安寺】<br><a href="https://reservation.junpukai.com/capla-daianji/">https://reservation.junpukai.com/capla-daianji/</a>                                                                              | 午前のみ                    |
|                       | セントラル・クリニック伊島            | 岡山市北区伊島北町<br>7-5     | 086-252-3222                      | ○                | ○     | ×                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午前のみ                    |
|                       | 岡山済生会 昭和町健康管理センター        | 岡山市北区昭和町<br>12-15    | 086-252-2200                      | ○                | ○     | ×                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ×                       |
|                       | 岡山中央診療所 健康管理センター         | 岡山市北区柳町1-13-7        | 086-233-2222                      | ○                | ○     | ○                | 木曜休診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ○                       |
|                       | 淳風会健康管理センター岡山（大供）        | 岡山市北区大供2-3-1         | 050-3163-0002                     | ○                | ○     | ×                | 「定期健康診断（35歳未満）」コースを選択し、カレンダーから受診希望日を選んで予約をしてください。<br><br> 【淳風会健康管理センター岡山（大供）】<br><a href="https://reservation.junpukai.com/capla/">https://reservation.junpukai.com/capla/</a>                                                                                          | ×                       |
|                       | 岡山県健康づくり財団               | 岡山市北区平田408-1<br>(3F) | 086-246-6265                      | ○                | ○     | ×                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ×                       |
|                       | 岡山博愛会病院                  | 岡山市中区江崎456-2         | 086-274-8101                      | ○                | ○     | ×                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午前のみ                    |
|                       | 三宅おおふくクリニック              | 岡山市南区大福393-1         | 086-281-2020<br>WEB予約を<br>ご利用ください | ○                | ○     | ×                | 予約種別は『健康保険組合でご契約の方』を選択し、コース欄に「キャリアプランニングの35歳未満の定期健康診断」を入力してください。<br><br>【三宅おおふくクリニック】<br><a href="https://ofuku-miyakegroup.jp/dockkenshin/form/reserveform/">https://ofuku-miyakegroup.jp/dockkenshin/form/reserveform/</a>                                          | ○                       |
|                       | 大ヶ池診療所                   | 備前市大内571-1           | 0869-64-4648                      | ○                | ○     | ×                | ◇エッセンシャルコース◇を選択後、希望日を選択し、受診者情報等を入力する。「健康保険組合ご利用の有無」は自費（10割）を選択し、「その他入力項目 任意」の備考欄に『キャリアプランニングの35歳未満の定期健康診断』と入力して仮予約してください。<br><br> 【大ヶ池診療所】<br><a href="https://www.docknet.jp/detail_hospital/D21811">https://www.docknet.jp/detail_hospital/D21811</a>               | ○<br>午後は<br>第2・第4<br>のみ |
| 倉<br>敷<br>エ<br>リ<br>ア | 淳風会 健康管理センター倉敷           | 倉敷市連島中央3-1-19        | 086-454-8400                      | ○                | ○     | ×                | 「【男性】定期健康診断（35歳未満）」または「【女性】定期健康診断（35歳未満）」コースを選択し、カレンダーから受診希望日を選んで予約をしてください。<br><br>【淳風会健康管理センター倉敷】<br><a href="https://kurashiki-reservation.junpukai.com/ippan-teiken/">https://kurashiki-reservation.junpukai.com/ippan-teiken/</a>                                 | ×                       |
|                       | 倉敷中央病院付属予防医療プラザ          | 倉敷市鶴形1-11-11         | 050-1721-3825                     | ○                | ○     | ○                | 「✓健診予約・変更する」をクリックし、ご予約コースは「その他」を選択。保険証欄は「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」の画像を添付し、備考欄にご自身が対象の「キャリアプランニングの35歳未満の定期健康診断」を入力してください。<br><br> 【倉敷中央病院付属予防医療プラザ】<br><a href="https://www.kchnet.or.jp/plaza/">https://www.kchnet.or.jp/plaza/</a>                                        | 不定期                     |
|                       | 倉敷記念病院<br>誠和会くらしき健診センター  | 倉敷市中島831             | 086-460-3277                      | ○                | ○     | ○                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午前のみ                    |
|                       | 倉敷成人病健診センター              | 倉敷市白楽町282            | 086-427-3333                      | ○                | ○     | ○                | 「全国健康保険協会（協会けんぽ）にご加入の方」⇒「ログイン」または「初めての方はコチラ」⇒「2026年度定期健康診断（法定項目）」コースを選択⇒ 備考欄に「キャリアプランニングの35歳未満の定期健康診断」を入力して予約してください。<br><br>【倉敷成人病健診センター】<br><a href="https://www.fkmc.or.jp/checkup/information/4948.html">https://www.fkmc.or.jp/checkup/information/4948.html</a>  | ○                       |
|                       | 児島中央病院                   | 倉敷市児島小川町3685         | 086-474-9566                      | ○                | ○     | ×                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ×                       |
|                       | 倉敷中央病院リバーサイド<br>健康管理センター | 倉敷市鶴の浦2-6-11         | 086-448-1113                      | ○                | ○     | ○                | 必要項目を入力して予約します。受診票カラーは「黄色」、予約コースは「定期健康診断（35歳未満）」を選んでください。保険証情報は、「資格情報のお知らせ」「資格確認書（発行された方のみ）」「マイナポータルの保険証画面」で確認できます。<br><br> 【倉敷中央病院リバーサイド健康管理センター】<br><a href="https://forms.office.com/r/5LQbbaGA1m">https://forms.office.com/r/5LQbbaGA1m</a>                       | 不定期                     |
|                       | みずしま検診クリニック              | 倉敷市水島高砂町5-15         | 086-441-0160                      | ○                | ○     | ×                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 不定期                     |
|                       | 玉島中央病院                   | 倉敷市玉島阿賀崎2-1-1        | 086-526-8111                      | ○                | ○     | ○                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午前のみ                    |

土曜日受診が不規則の健診機関については予約時にお問い合わせください  
(裏面あり)

|                       | 健 診 機 関 名               | 所 在 地                                            | 予約電話番号       | 窓口に持参する健康保険の確認書類 |           |                | WEB予約の方法/備考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 土曜日<br>受診          |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                       |                         |                                                  |              | マイナ<br>保険証       | 資格<br>確認書 | マイボ-ル<br>保険証画面 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |
| 津<br>山<br>エ<br>リ<br>ア | 中国労働衛生協会 津山検診所          | 津山市戸島634-25                                      | 0868-28-7311 | ○                | ○         | ×              | ※メール申込方法※<br>「健康診断Mail申込み（個人用）」を選択。申込区分：会社、会社名：キャリアプランニング、保険証種別：全国健康保険協会、健康診断：受診なし、備考欄：キャリアプランニングの35歳未満定期健康診断を入力する。<br><br>【中国労働衛生協会 津山検診所】<br><a href="https://churou-wp.sub.jp/web-reservation/">https://churou-wp.sub.jp/web-reservation/</a>             | 不定期<br>12月～3月は実施なし |
|                       | 津山第一病院                  | 津山市中島438                                         | 0868-28-2211 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ×                  |
|                       | 石川病院                    | 津山市川崎554-5                                       | 0868-35-2035 | ○                | ○         | ×              | 木曜午後休診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 午前のみ               |
|                       | 芳野病院                    | 苫田郡鏡野町吉原312                                      | 0868-54-0312 | ○                | ○         | ×              | 水曜休診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午前のみ               |
|                       | 渡辺病院                    | 新見市高尾2278-1                                      | 0867-72-2124 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 午前のみ               |
| 鳥<br>取                | 鳥取県保健事業団<br>中部健康管理センター  | 倉吉市米田町二丁目81番2                                    | 0858-27-1230 | ○                | ○         | ○              | 健診実施日が少ないため、電話予約時に要相談                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ×                  |
| 福<br>山<br>エ<br>リ<br>ア | 福山市医師会健診センター            | 福山市三吉町南2-12-25                                   | 084-999-3335 | ○                | ○         | ○              | 健診コースの選択 → 「事業所健診/定期健診」を選択<br>書類（予約票と結果票）の送付先→「自宅へ送付」<br>支払方法→「オプション検査のみ当日支払い」<br>請求先が書類送付先と異なる場合は→会社名に「キャリアプランニング」と入力してください。<br><br> 【福山市医師会予約】<br><a href="https://www.kenshin.fmed.jp/kyoukai2026.html">https://www.kenshin.fmed.jp/kyoukai2026.html</a> | 午前のみ               |
|                       | 福山検診所                   | 福山市南本庄5-11-1                                     | 084-926-2580 | ○                | ○         | ○              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 午前のみ               |
|                       | 中国労働衛生協会 福山本部           | 福山市引野町5-14-2                                     | 084-941-8210 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 不定期                |
|                       | 中国労働衛生協会 尾道検診所          | 尾道市平原3-1-1                                       | 0848-22-3803 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 不定期<br>12月～3月は実施なし |
|                       | 村上記念病院                  | 尾道市新浜1-14-26                                     | 0848-22-3131 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 午前のみ               |
| 広<br>島<br>エ<br>リ<br>ア | メディックス広島健診センター          | 広島市中区大手町1-5-17                                   | 0570-023-109 | ○                | ○         | ○              | 「受診者をご自身で予約」⇒「持っていない」をクリックし、⇒受診したい健診機関を選択⇒「キャリアプランニング/ツルハホールディングス健保/イズミグループ健保/ジェイティービー健保/警察共済組合」を選択⇒企業コード「2 6 4 1 5 4」を入力⇒株式会社キャリアプランニングと表示されるので、以下必要事項を入力して予約ください。                                                                                                                                                                             | 不定期                |
|                       | メディックス広島<br>エキキタ健診センター  | 広島市東区二葉の里<br>3-5-7<br>グラノード広島 2F<br>※公共交通で来所ください | 0570-023-109 | ○                | ○         | ○              | 【メディックス広島・エキキタWEB予約】<br><a href="http://www.mdx-h.or.jp">http://www.mdx-h.or.jp</a>                                                                                                                                                                        | 不定期                |
|                       | 広島中央健診所                 | 広島市中区八丁堀10-10                                    | 082-228-1177 | ○                | ○         | ○              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 不定期                |
|                       | 広島生活習慣病・がん健診センター<br>幟町  | 広島市中区幟町13-4<br>広島マツダビル4F・5F                      | 082-224-6661 | ○                | ○         | ○              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 午前のみ               |
|                       | あおぞら健診・内科クリニック          | 広島市中区三川町1-20<br>ピンクリボン39ビル8F                     | 082-246-1005 | ○                | ○         | ×              | 女性専用施設                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 午前のみ               |
|                       | おおうち総合健診所くにき内科          | 広島市中区大手町<br>3-6-12<br>おおうちビル4～6F                 | 082-542-5810 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 午前のみ               |
|                       | 広島県環境保健協会 健康クリニック       | 広島市中区広瀬北町9-1                                     | 082-232-4857 | ○                | ○         | ○              | 土曜は第3のみ実施                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ○                  |
|                       | クリニック広島健診               | 呉市本通1-1<br>メガネ橋プラザ2F                             | 0823-24-7567 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ×                  |
|                       | 広島生活習慣病・がん健診センター<br>大野  | 廿日市市大野早時<br>3406-5                               | 0829-56-5505 | ○                | ○         | ×              | 木曜休診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ×                  |
| 東<br>広<br>島           | 広島生活習慣病・がん健診センター<br>東広島 | 東広島市西条町吉行<br>2214                                | 082-423-6662 | ○                | ○         | ○              | 木曜午後休診                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 午前のみ               |
|                       | 本永病院                    | 東広島市西条岡町8-13                                     | 082-423-2708 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ○                  |
| 愛<br>媛                | 松山市医師会健診センター            | 松山市藤原2丁目4-70                                     | 089-915-7701 | ○                | ○         | ×              | 土曜は第1・第3のみ実施                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 不定期                |
|                       | 松山城東病院                  | 松山市松末2丁目19-36                                    | 089-934-2502 | ○                | ○         | ×              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 午前のみ               |

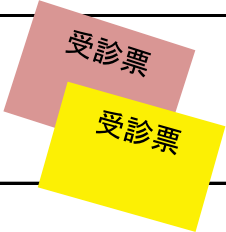
土曜日受診が不定期の健診機関については予約時にお問い合わせください

2026年度 定期健康診断FAQまとめ



|               |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 定期健康診断の制度について | <p><b>Q1 定期健康診断の受診内容が知りたい</b></p> <p>A1 同封の受診票（カラー用紙）の裏面をご覧ください。</p>                                                                                                                                                                           |
|               | <p><b>Q2 定期健康診断は必ず受けないといけないのでしょうか？</b></p> <p>A2 労働安全衛生法で、労働者は事業者がおこなう健康診断を必ず受けなければならないと決まっています。</p> <p>1年に一度は定期健康診断を受診しましょう。</p>                                                                                                              |
|               | <p><b>Q3 去年まで水色の「健康保険証」を受診時に提示していましたが、今年は何を提示すればいいですか。</b></p> <p>A3 契約健診機関一覧表でご自身が予約した健診機関の「窓口を持参する健康保険の確認書類」をご確認ください。</p> <p>○になっている書類が、その健診機関で対応可能な書類です。なお、健康保険証（水色）は使用期限が切れているため利用できません。</p>                                               |
|               | <p><b>Q4 バリウム検査を受けたくないのですが、受けなくても良いのでしょうか？</b></p> <p>A4 胃の検査は35歳以上の方は必須の受診内容となっています。健診機関の医師の判断によっては免除できる場合がありますので、</p> <p>予約時に健診機関へご相談ください。また健診機関によってはバリウム検査に替えて胃カメラ検査に変更も可能です。</p> <p>（胃カメラ検査へ変更する場合の差額は自己負担となります）</p>                       |
|               | <p><b>Q5 妊娠中または妊娠の可能性のある状態なのですが、受けないといけないのでしょうか？</b></p> <p>A5 産婦人科での健診（妊婦検診）は、部分的な健診となりますので、定期健康診断は受診をお願いします。</p> <p>健診機関への予約時や問診で妊娠中または妊娠の可能性がある旨お伝えいただくことで、胎児に影響のあるX線検査等は除外可能です。</p>                                                        |
|               | <p><b>Q6 雇入時健康診断の案内も届いていますが、どちらを受診したら良いのでしょうか？</b></p> <p>A6 35歳未満の方はどちらを受けられても健診内容は同じとなっていますので、入社3ヶ月以内に雇入時健康診断をご受診ください。</p> <p>35歳以上の方は、定期健康診断の方が健診内容が充実していますので、入社3ヶ月以内にぜひ定期健康診断を受診ください。</p>                                                  |
|               | <p><b>Q7 3ヶ月以内に健康診断を受診しました。また受けないといけないのでしょうか？</b></p> <p>A7 2026/4/1以降に受けた健康診断で、必要項目を満たしていれば、定期健康診断は免除可能です。（必要項目は裏面をご確認ください）</p> <p>ただし、当社の雇入時健診以外を受けている場合は、その健診結果のコピーが必要となりますので、</p> <p>スタッフNo.、氏名、定期健康診断の代替分だとわかるメモなどを添えて、健診担当宛にご郵送ください。</p> |
| 予約前           | <p><b>Q8 定期健康診断を受けたいが仕事の休みが取れそうにないです。どうすればよいのでしょうか？</b></p> <p>A8 定期健康診断は受診義務がある健診ですので、早めに派遣先に申し出てお休みをもらいましょう。</p> <p>派遣先に相談が難しい状況の場合には、キャリアプランニングの営業担当までご相談ください。</p> <p>また、土曜受診できる健診機関もあります。土曜受診は人気で枠も少ないため、より早めに予約をしてください。</p>               |
|               | <p><b>Q9 健診期限の終了間近で予約をしようとしたら、期限内に予約が取れませんでした。どうすればよいのでしょうか？</b></p> <p>A9 契約健診機関は複数ありますので、予約が取れる健診機関をお探しください。</p>                                                                                                                             |
|               | <p><b>Q10 オプション検査を同時に受けたい場合はどうすればよいのでしょうか？</b></p> <p>A10 予約をされる健診機関に受けたいオプション項目を伝え、同時に受診可能か確認ください。</p> <p>オプション項目の費用はすべて自己負担となりますので、当日窓口でお支払いください。</p>                                                                                        |
| 予約時           | <p><b>Q11 WEB予約の際に健康保険の情報の入力が必要です。マイナ保険証の場合何を確認すればよいですか。</b></p> <p>A11 マイナ保険証の場合は、「資格情報のお知らせ（白色）」または「マイナポータル」で確認可能です。</p> <p>「マイナポータル」上での健康保険情報確認の仕方や、「資格情報のお知らせ」の再交付方法については、裏面を確認ください。</p>                                                   |
| トラブルなど        | <p><b>Q12 キャリアプランニングの「受診票」を失くしてしまいました。再発行はできますか？</b></p> <p>A12 健診担当へ再発行依頼の連絡をお願いします。受診日まで1週間をきっている場合は、郵送が間に合いませんので、</p> <p>健診機関にご相談いただき窓口で受診票用紙のコピーを貰ってください。</p>                                                                              |
|               | <p><b>Q13 受診予約していた日に体調不良で受診できそうにありません。どのようにすれば良いのでしょうか？</b></p> <p>A13 すぐに体調不良で受診できない旨を健診機関へ連絡し、再度期限内に受診予約をしてください。</p> <p>同じ健診機関で期限内に予約が取れない場合には別の健診機関を探して予約のうえ、必ず受診をお願いします。</p> <p>そうならないために、期限ぎりぎりの予約は避けてください。</p>                           |
|               | <p><b>Q14 受診予約日より前に退職（社会保険の喪失）することになりました。どのように対応すれば良いのでしょうか？</b></p> <p>A14 退職（社会保険の喪失）が決定した場合は、すぐに健診機関へキャンセルの連絡をお願いします。</p> <p>無断キャンセルをした場合や退職後にそのまま受診した場合は、健診費用は自己負担になります。</p>                                                               |

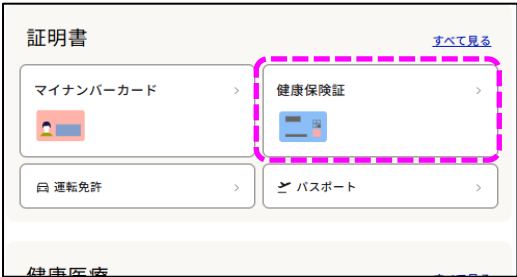
その他質問があれば健診担当までご連絡ください。





「マイナポータル」での健康保険情報の確認について

1. マイナポータルにログインし、証明書のカテゴリの「健康保険証」を選んでください



＜マイナポータルとは＞  
マイナポータルは、個人向け行政サービスのオンライン窓口です。  
詳しくはデジタル庁にマイナポータルページをご確認ください。  
<https://services.digital.go.jp/mynaportal/>

2. 表示された資格情報が現在の健康保険の情報です

※注意事項※  
記号が1381905でない場合は、過去の保険情報（前職の会社や国保等）が残っている可能性があります。  
その場合はご自身で前職の会社や国保窓口にご相談をお願いします。

「資格情報のお知らせ」の再発行方法について

1. 「健康保険 資格情報のお知らせ交付申請書」を入手します

- 自宅などに印刷環境のある方  
(1)協会けんぽのホームページから「健康保険 資格情報のお知らせ交付申請書」をダウンロードします  
・ 協会けんぽ（全国健康保険協会） 申請書ダウンロードページ  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat290/r58/>  
(2)ご自宅などのプリンターで印刷します



【協会けんぽ】  
「健康保険 資格情報のお知らせ交付申請書」

2. 必要事項を記入します（記入例を参考）

記号：1381905  
番号：被保険者により異なります。マイナポータルにログイン確認してください。  
マイナポータルにログインできない場合は、被保険者本人より健診担当へご連絡ください。

3. 協会けんぽ岡山支部へ提出します（郵送または持参可）

〒700-8506 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1号館8階  
全国健康保険協会 岡山支部 行

ご自身で受けた健康診断を当社の定期健康診断の代替とする場合の必要項目について

- |                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1 既往歴および業務歴の調査        | 7 肝機能検査（GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP） |
| 2 自覚症状および他覚症状の有無の検査   | 8 血中脂質検査                        |
| 3 身長、体重、腹囲、視力および聴力の検査 | 9 血糖検査                          |
| 4 胸部エックス線検査および喀痰検査    | 10 尿検査（尿中の糖および蛋白の有無の検査）         |
| 5 血圧の測定               | 11 心電図検査（安静時心電図検査）              |
| 6 貧血検査（赤血球数、血色素量）     |                                 |

※自治体や被扶養者（家族）の健康診断は項目が足りないケースが多いため、特にご注意ください