



いつも笑顔の健康家族!

第12回 作品集

受けてよかった人間ドック 体験記コンクール

- 主催：特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会
- 共催：公益社団法人日本人間ドック学会、健康保険組合連合会
- 後援：産経新聞社

いい人間ドックを さがす方法、 ご存知ですか？



いい人間ドックを選ぶ基準として、人間ドックの「機能評価認定」があります。



日本人間ドック学会の審査基準をクリアして認定された施設には、認定マークが掲げられています。

お近くの認定施設をさがすなら「e人間ドック」

イー
e人間ドック
～いい人間ドックを選ぼう～

いい人間ドック  e-ningendock.jp

運営：  日本人間ドック健診協会

監修：  日本人間ドック学会 人間ドック健診施設機能評価委員会

TEL：03-3265-0079 FAX：03-3265-0083

E-mail：info@ningendock.jp



スマートフォンでも
ご覧になれます

目次

第12回（2022年度）

○主催者挨拶	2
・最優秀作品賞	6
・優秀作品賞	8
・日本人間ドック学会賞	10
・健保連賞（2点）	12
○入賞作品（5作品）	19
○審査委員一覧	30
○健診協会会員施設一覧	31

○主催者挨拶



特定非営利活動法人

日本人間ドック健診協会

理事長 土屋 敦

「あなたの体験や気づきが誰かのしあわせにつながる」をコンセプトに、人間ドックを受診された方や家族の方の実体験を紹介することで、人間ドックをより身近なものに感じていただきたいという願いから企画され、今年で第12回目を迎えることができました。

第12回も191編の作品をお送りいただき、体験記をお寄せいただきました応募者の皆様方に、主催者を代表致しまして改めて御礼申し上げます。ありがとうございます。

今回も素晴らしい作品が多い中ではございましたが厳正なる審査の結果、最優秀作品賞、日本人間ドック学会賞、健保連賞2作品を決定致しました。

最優秀作品賞には会社員の井上広平さんの「子宮内膜症と、新しい命と」が選ばれました。最優秀作品賞の他受賞された作品、また入賞された作品も大変素晴らしいものばかりですので是非ご一読ください。

当冊子をご一読いただき、ご自身の健康を振り返る一助や未だ人間ドック健診を受診されていない方またご家族の皆様への受診の動機付けになれば幸いです。

健康寿命延伸のために人間ドック健診をご活用ください。

末尾ではございますが、共催をいただきました公益社団法人日本人間ドック学会、健康保険組合連合会、後援をいただきました産経新聞社、その他多くの関係各位の皆様方に対し改めて感謝申し上げます。主催者の挨拶とさせていただきます。

第12回 受けてよかった人間ドック
体験記コンクール 受賞作品

応募期間：2022年10月1日～2023年1月31日

応募総数：191通

第12回 受賞作品

○最優秀作品賞

子宮内膜症と、新しい命と

井上 広平（東京都）

○優秀作品賞

心動くまで

藤澤 文恵（北海道）

○日本人間ドック学会賞

命のリレー

北岡 克子（大阪府）

○健保連賞

命を守る手間

山本 築（福岡県）

反面教師となってくれた最愛の母

高田 陽子（鳥取県）



最優秀作品賞

子宮内膜症と、新しい命と

井上 広平（東京都）

サラリーマンの私は、会社の福利厚生で毎年人間ドックを受けている。自宅に届いた診断結果を夫婦で見たいときに、「私も、一度くらいは人間ドック受けてみたいな」と妻から提案があった。

妻とは大学時代に出会って、結婚して七年が経とうとしていた。幸いにも、これまで二人とも大きな病気はなかったが、なかなか子どもができないことが夫婦の悩みだった。不妊治療を始めて五年が過ぎたが、結果にはつながっていなかった。

自分だけ人間ドックを受けていることに後ろめたさも感じていたこともあって、妻の提案は快諾した。妻の受診する病院や検査内容を調べていると、女性特有の病気に特化したオプションがあることを知った。妻は妻で毎年婦人科検診を受けていたし、不妊治療を始める際にレディースクリニックで検査を受けていたこともあって、あまり心配はしていなかったが、せっかく人間ドックを受けるのであれば、女性向けのオプション

も付けてみようということになった。

人間ドックの結果は、二週間後に自宅に送られてきた。診断結果のページ目には「問題なし」の文字が続いていたが、ページをめくるとある項目に目が留まった。そこには、「子宮内膜症の疑いあり」と書かれていた。信じられなかった。翌日、再検査を受けるため、近所の婦人科の病院に駆け込んだ。そこでもやはり診断結果は同じで、「子宮内膜症の可能性が極めて高い」ということだった。その病院では詳細の診断が難しいということで、大学病院の紹介状を書いてもらうことになった。思っていたより、状況はよくないらしい。

大学病院での検査でも、やはり子宮内膜症という診断だった。より詳しく検査してもらってわかったことは、卵巣にはチョコレート嚢胞があり、加えて子宮筋腫や子宮腺筋症も併発しているという、にわかには受け入れがたい事実だった。治療には手術以外の方法がないとのことで、半年後に手術の予定を組んでもらい、暗い気持ちのままこの日は帰宅した。

動揺を隠せなかった。これまでの婦人科検診やレディースクリニックでの検査ではなぜ見つけてもらえなかったのかという怒りもあった。ただそれ以上に、それらの結果に安心しきって、妻に人間ドックを受けさせる機会を作れていなかったことに、とても申し訳ない気持ちでいっぱいだった。改めて振り返るとここ数年

年、少しずつだが確実に、毎月の生理痛が辛いものになっていて、仕事に行けない日もあったほどだ。もつと早く検査を受けていけば、セカンドピリオンを考えていけば、。そんな後悔する気持ちで頭がいっぱいになった。でも、落ち込んでばかりいても前には進めない。妻は言葉にはしなかったが、私以上にシヨックだっただろうし、精神的にも辛いはずだ。手術まで、私を妻を支えよう、サポートしよう、と決意した。

六ヶ月はあつという間に過ぎ、手術の当日を迎えた。子宮内膜症の手術は、開腹ではなく腹腔鏡での処置ということだった。お腹に傷が残りにくいということで、少し安心した。内視鏡を見ながらお腹の中の内膜を取り除いたり、癒着を剥がしたりする手術になるとのことだった。当初の想定より難しい手術で、四時間もの時間がかかった。子宮腺筋症などの一部は取り除けなかったが、手術は無事成功した。

子宮腺筋症の治療が終わり、術後の経過も良好だった。手術をしてくれた大学病院から、不妊治療再開の許可が出た。また、大学病院での不妊治療を勧められて、手術から二ヶ月後には不妊治療をスタートさせることができた。そして、不妊治療再開から約一年経過したところに、妻が赤ちゃんを妊娠した！子宮内膜症は不妊の原因とも言われている。人間ドックで病気を発見でき、治療ができたことで赤ちゃんを授かることができた。そして、今年の一月に待望の第一子が誕生し

た。自分の人生の中で、こんなに幸せなことはない。その記念と、妻との闘病の記録として、この手記の筆を取った。

この手記を読んでもくれた人にぜひお願いしたいことがある。自分の大切な人がまだ一度も人間ドックを受けたことがないのであれば、ぜひ検査を勧めしてほしい。私たち夫婦のように、日々の健康を過信しないでほしい。リスクはどこに潜んでいるかわからない。受け入れ難い辛い現実がそこにはあるかもしれない。ただ、見て見ぬ振りをしていても何も変わらない。むしろ自体は悪くなっているかもしれない。病気がわかれば向き合い方も考えていける。人生の主導権を、私たちの手に取り戻すことができる。人間万事塞翁が馬だ。治療の先には新しい未来が待っている。



優秀作品賞

心動くまで

藤澤 文恵 (北海道)

「検査結果を一緒に聞けるご家族か付き添いの方は
いませんか？」

看護師さんの目が困っている。遠慮がちにゆっくり
とそう言われた時に、まさかガン宣告では、と肩が上
がった。

36歳で初めて受けた乳がん検診だった。シングルマ
ザーの私は平日は事務職、土日はサービスマと仕事を
かけもちして常々時間に追われていた。家事育児
優先で自分の健康など二の次どころか眼中になかった。
ひとり親なら誰でも珍しい状況ではないのでは、と思
う。アルバイトから正社員になれた事から健康診断を
受ける機会を得られたので、どうせ受けるならと乳が
ん検診の項目を追加した。なにも自覚症状はなく、婦
人科は検査をしていただけ乳がん検診はしたことが
なかったから、という軽い気持ちからの選択だった。

サイズは7ミリ、ステージは1、その数字が何を意
味するのも知らない。とにかくお医者さんから初め

て聞く言葉を、聞き取らねばと必死だった。

「とっても冷静にお話聞いていますね。いいです
ね」

お医者さんは少し表情を緩めてそう言った。

「いえ、感情を入れられないようにしています。シング
ルマザーなのでなんとかしないとイケないんです」

そう言うとお医者さんはハッとまた表情を切り替え
て、説明に戻った。

口に出すと涙も溢れそうになって、どうにか堪えた。
子供達には言うか言わないか。親族が近くに住んでい
るから生活はなんとかなるだろう。でも子供が健全に
育つにはそれだけではないはずだ。私さえ頑張れば大
丈夫だと思っていたのに、頑張れないのでは。高校1
年生と中学1年生になったばかりの娘達のことを考え
ると、息が苦しくなる。

どうにか診察室での時間を耐えて出てくると、ある
看護師さんに呼び止められた。診察室ではない個室に
言われるがまま入り、今後の流れを説明された。

「1番心配なことはなんですか？」

考えるまでもない。

「私、シングルマザーなので、子供達の事を考えると」
涙にのまれてその先は言葉にならなかつた。看護師
さんは汗までかいて泣く私をずっと待ってくれた。少
し落ち着いてから、家族には正直に言ったほうが予後
に元気な人が多いことを教えてくれた。他にも色々

パンフレットなどもいただいたのに、今も覚えているのはそれしかない。泣かせてくれたのだと思う。

それから1ヶ月程で手術、その後は放射線治療をした。女性ホルモンに反応するタイプのガンだったのでリユープリンという皮下注射と、タモキシフェンという女性ホルモンを止める薬を5年飲むことになった。

お医者さんは薬についても手術についても、丁寧に膝を私に向けて説明をしてくれたし、どんな質問にも答えてくれた。

「仕事は絶対に辞めないほうがいい。どんなに迷惑をかけていると思っても、気がつかないふりをして」働き方について相談をすると、前のめりになってアドバイスをくれた。治療にも家庭事情にも理解ある雇用主に恵まれ、正社員の事務職だけを続けてアルバイトは一切辞めた。これは私にとっては大きな変化で、かなり勇気のいることであった。

「お金は元気になってから稼げばいい」

ママ友の言葉で焦りをグツと抑えることができた。時間に余裕ができたことで、食事もコンビニのおにぎりを甘い炭酸ジュースで流し込むような事は、一切やめられた。病気が発覚するまでは、子供達が成人するまで同じような生活を続けるつもりでいた。

少し落ち着いてから周りの人に、検診に行ったほうがいいよ、と自分の経験を踏まえて話した。まず私が乳がんであることに戸惑い、反応に困っているように

感じた。無駄に不安感や恐怖心だけをぶつけてしまっているのでは、と話す事をやめてしまった。

みんな頭では分かっている。健康のために検診は定期的を受けた方がいい。それでも聞こえてくるのは「行つたほうがいいよね」「行かなきゃね」「行こうとは思ってるんだけど」実際、「検診に行つたよ」と後日教えてくれたのは数人だった。かつての自分と同じように、「まだ若いから大丈夫」「元気だし時間がないう」「健康に気をつけているから」「もしもなにかがあったら」行かないどんな理由も根拠のない思い込みでしかない。生きている限り誰にでも病気になる可能性はある。しかし正論で人は動かない。

あれから毎日飲み続けた薬が、今回の処方で最後となった。

乳がんのしこりが1センチになるまでに10年〜15年ほどかかり、1センチから2センチになるには1年半ほどだという。あの時発見できたからこそ、大学生と高校生になった娘達と共に、笑って今を生きていられる。1人でも1回でもいいから検診に行つてほしい。

検診で身体を救われ、たくさんの言葉がこれまでを支えてくれた。

心に届くように、言いたい事を発するのではなく、伝えたい言葉を形にし続けていきたい。



日本人間ドック学会賞

「命のリレー」

北岡 克子（大阪府）

何となく、気が乗らない人間ドックだった、七年前までは。

理由はいろいろある。時間がない、面倒、今元氣だからなどなど。要は何かが発覚して、平和な日々が吹き乱されることが嫌だっただけなのである。

もし何か異常が見つかったら：そう六十代は、何が見つかってもし不思議ではないお年頃なのである。へたをしたたら小さながんでも見つかって、手術されるかもしれない。幾本もの管に繋がれ、ベッドに力なく横たわる自分の姿が目には浮かぶ。

いやいや、自他ともに認める健康人間のこの私が、そんなことになるわけがない。現にこれといって悪い所はなく、多少の不調は年齢的にあって当たり前なのである。

だから人間ドックなんて、受ける必要がない。第一検査を強いる権利は、誰にもないのである。だって私の命だもの。好きにさせて、放っておいて！と内心で

つぶやくも、しゃあない：あきらめて予約を入れる。

だがそんなしぶしぶといった態度が一変する出来事が起こった。へたすると、が現実になったのである。

検査が終了し、結果の報告を聞くとき、人間ドックの医師は肺のレントゲン写真を見ながらこう言った。

「ここに小さな結節が見られます。大きな病院で至急、精密検査を受けてください。腫瘍の疑いがあります」

腫瘍？私はただ、ぼかんと聞いていた。お酒も煙草もたしなまない、風邪もひかない、寝込んだこともない私にそんなものが？

それはまさに、青天の霹靂だった。何せ病院とは縁がなかったので、全てが初体験なのである。検査だけで、疲労困憊。

結果、肺がんと判明し、師走に手術。そして術後の病理検査で、私のガンが極めて悪性の生存率の低いガンであることを知らされる。いわゆる希少ガン。本当に何から何まで異例尽くしだった。私の自信は、過信に過ぎなかったのである。私の病気は自分だけでなく、家族も振り回した。

だが周囲の心配をよそに、私は奇跡的に回復していった。そして定期的に検査を受け続け、あわただしく日を送っているうちに、気がつけば五年以上が過ぎていた。

二〇二二年二月十七日。総合予約票の用紙に、診察終了の判子が黒々と押される。晴れがましい卒業証書

である。

その半年後、だいじょうぶだと思ったが、また人間ドックを受けた。同じように検査が終わってから、結果説明を聞く。先生は順番に指で課目をなぞりながら説明していたが、肺の箇所でぴたりと止まった。既往症の欄に関心を示したのだ。

「肺のどんなガン？」

私が病名を告げると、先生は驚きの色を隠さなかった。これまでの医者も皆一様に目を丸くしていたので慣れているが、今回の先生のように根掘り葉掘り尋ねてくるのは初めてだった。肺の専門医だったのかもしれない。

「最初はどこでわかったの？」

「この人間ドックで見つけてもらいました」

「あれはすぐに広がるからね。早期の手術が功を奏したんでしょうね。よかったですね」

先生は何度も感心していた。私はあの時のことを思い出して、改めて自分が生存率の低いガンから生き延びたことを実感する。

病気になる、気づいたことがあった。自分の命は、決して自分だけのものではないということである。私一人の命のために、家族や友人をはじめ、病院の幾人もの先生や看護師さん、そして病院で働いている方々など多くの人の世話になったのである。

病気になるということは、そういうことである。決

して自分だけの問題ではなかった。

もし人間ドックを受診しなかったら、私はどうなっていただろう。今は元気だと言っても、自覚がないまま進行していく病気だつて多いのだ。それらを未然に防ぐ、それがいかに大事かということ、私は身をもって知ったのである。

自分で責任を取ると言っても、取れないのが病気なのだ。命拾いしたといっても、拾ったのは自分ではなかった。人間ドックを受けたことで、私の命はリレーのように多くの人々の手で助けられたのである。人間ドックは第一走者だった。

幸い、私は今も元気に過ごしている。しかし油断は禁物と心得ている。これまで毎回うっとうしく思っていた人間ドックも、今では進んで受ける気持ちになった。何しろたった半日の受診で将来の安心が得られるのだから、ありがたいという他ない。それは自分だけの安心ではなかった。

それからは毎年、一年の成績表をもらうような気持ちで臨んでいる。赤点を取らないよう、がんばらなければ。



健保連賞

命を守る手間

山本 築（福岡県）

三年前の検査で妻の左胸に乳がんが見つかった。幸い、早期発見のために転移もなく、術後も順調に回復して無事に退院することができた。

退院当日、荷物の整理を終えて会計で支払を行っていると、入院中にお世話をしてくれた数名の看護師が勤務の合間に見送りにきてくれた。妻はお礼の言葉を口にしながら目に涙をためていた。私は目の前で繰り広げられる慎ましやかな別れの挨拶にようやく肩の荷を下ろしながら、彼女たちに向かって深々と頭を下げた。

妻が乳がんの検査を受けはじめたのは、同級生を同じ病気で亡くしたことがきっかけだった。卒業後も頻繁に連絡を取っていた二人だったが、互いに忙しい時期が重なってしばらく疎遠になっていたあいだに届いた訃報だった。

亡くなった親友が末期の乳がんを患っていたと知ったとき、妻は表情を強張らせたまま言葉を失っていた。

乳がんの生存率は早期発見で90パーセント以上まで上げることができるらしい。その未然に防げたかもしれない病気で親友を失った妻の後悔はしばらく尾を引いた。もちろん、それは私にとってもひどく悲痛な出来事だった。家庭を持つ一人の男性として、残された遺族のことを考えると背中に冷たいものを感じた。

「相手のためにも身体にはきちんと気を遣おう」

幸い、加入中の保険会社が助成制度を設けている人間ドックの案内が来ていた。互いを支え合うためには健康の維持は欠かせない。未然に防げる疾患でいたずらに相手を悲しませないためにも、そこでの年に一度の検診が私たちの習慣となった。

受診後すぐに発覚したのは、私の肥満だった。BMI測定の数値は正確に私の怠け心を指摘し、改善を促した。改善に伴う運動や食事制限には苦労したが、健康維持のために前向きに取り組むことができた。社会人になって以来の不摂生を見直す機会となり、一年後の検診では通常値に近い数値まで下げることができた。

そんな私の苦勞をよそに妻の判定区分はA判定ばかりだった。検査から三週間後、クリニックから届いた互いの結果を見せ合うたび、妻は安堵の表情を見せた。それは、自分の結果だけではなく、相手の結果を見て安心したためだった。きっと私も同じ表情を見せていたに違いない。相手のために自分の健康を維持することは検診を継続する理由になった。年に一度の人間ド

ックという習慣が、日々の生活に規律と潤いを与えていた。

人間ドックを受けはじめて五年目の冬、併せて受けていた妻の乳がん検診で、要精密検診の結果が届いた。寝耳に水の出来事だった。すぐに病院で組織診検査をすると、担当の医師から悪性の腫瘍の可能性が高いと告げられた。

「ねえ、どうしたらいいと思う？」

電話越しに結果を伝える妻の声は震えていた。私とはとつさに、だいじょうぶ、と口にしたが、それは妻と同時に自分を励ますための言葉だった。妻と死別し、この世界に一人で取り残される恐怖。それはいつか背中に感じた冷たさよりも骨身にこたえるものだった。

このようなとき、本当に目の前が真っ暗になることを知った。

夫婦で落ち込んだのも束の間、乳がんの発見から治療まではあつという間に事が運んだ。告知を受けた翌週から治療の段取りが説明され、他の臓器への転移がないことを確認したあと、手術による局所治療が決まった。

手術の二日前から入院し、術後、一週間ほどで退院となった。

もちろん、退院まではあつという間だったが、治療に対する不安がなかったわけではない。がん患者とその家族にとって、一日は長く、また、不吉な想像に悩

まされる日々を送った。たとえ同じ結果になるとわかっていても、二度と経験したくない十日間に違いなかった。

退院後、病院から自宅まで戻る車内のなか、助手席に座った妻はしばらく考え込んだあと、この数日間の出来事を確かめるように呟いた。

「無事に退院することはできたけど、私って運が良かったのかな」

現在、成人女性の九人に一人が乳がんになると言われているが、そのうちの九割は早期発見で治すことができる。乳がんになったことの不運と、それを早期発見できたことの幸運を妻は図りかねているようだった。

「きつと、準備が良かったんだよ」

私は言葉を選んで返事をした。どのような病気であれ未然に防ぐに越したことはないが、それでも、妻の乳がんのように予防が難しいケースもある。その際、健康診断や人間ドックの定期的な受診を行っていれば早期発見に繋がり、大事に至るリスクを下げることができる。大切な人のために自分の身体を気遣う手間を惜しまなければ救われる命もあるのだ。

妻はどこか安心したように微笑んだ。これからも、互いの健康の定点観測として、また、病気の早期発見のためにも人間ドックの受診を続けていきたい。



健保連賞

「反面教師となってくれた最愛の母」

高田 陽子（鳥取県）

母は七十歳の誕生日を迎えてひと月後にこの世を去ってゆきました。自然豊かな鳥取の田舎で育った母は、海で魚やワカメを採ったり、山に行けば山菜やきのこ採りを楽しんだりと一年中四季を堪能していて、いつもいても快活で病気とは無縁なほど元気でした。年を重ねると共に疲れやすさも出て、頭痛も時折あったりと不安が出てきたものの、病院で検査を受けるでもなく人間ドックを進めてもパンフレットすら見ずに、返ってくる言葉は決まって「大丈夫！それに何か病気が見つかってもし誰が家のことをするの？」と…。確かに父は上げ膳据え膳で、家のことは何もできないし、娘の私も子供がいて離れて暮らしていたので母の言い分も重々納得できるものでした。しかし、孫に恵まれてからは一層長生きしてもらいたいという私の願いも強くなり、何度か病院に連れていこうと試みたものの母の意志は頑なに変わることなく、日常が過ぎ去ってゆきました。

母が病院を嫌っていた理由はほかにもあります。健康には自信があったこともありますが、母が実の父親を亡くしたのは、院内感染によるもので病院に対する不信感が人一倍強かったことも原因でした。先の長くないとわかった母は父親の看病は自宅ですと決意し、住み慣れた家で心穏やかに過ごさせようと毎日尽くしていたのを私も目の当たりにしてきました。命の灯が消えようとする時もずっと見守り続け、腕の中で抱きしめながら最期の深い一呼吸をついて旅立ってゆく父親を見送った母。「親孝行できたかな」と涙ながらに言っていました。母が、寄り添って最善を尽くせたことと別れの悲しみは幾ばくか和らいでいたようにも思いました。だからこそ母は、病気になっても大好きな我が家で過ごしたい、最期まで家族の傍にいたいという気持ちで誰よりも強かったような気がします。

しかし、不安が現実となったのは忘れもしない父の日のことでした。「お母さんが、救急車で運ばれる」と慌てた父の電話を受けたのですが、最初は半信半疑でずっと大丈夫という根拠のない自信があった私。病院に駆けつけて説明を受けると一瞬にして目の前が暗くなるのがわかりました。「肺に何か影もあり、脳の方も…」と正直どう説明されてか覚えていませんが、年を越せるか難しいという言葉だけは胸に突き刺さり、鮮明に覚えています。その日から私の日常も一変し、二人の孫を連れて病院通い。会っても母の表情はぱつ

とせず、うわごとを言っているおばあちゃんの姿に子どもたちも動揺していました。病名は肺がん、脳に転移あり。

治療するなら抗がん剤と放射線治療という選択肢しかなく、少しでも長たく生きられるならとすがるしかありませんでした。家でゆっくりと看取りをするべきだったのかと今でも悩むことがありますが、一縷の望みでもかけたかったのです。次第に言葉も少なくなっていく、生き生きとしていた目もぼんやりとするようになりましたが、二人の孫は毎日のようにお見舞いに行き、ごはんを食べさせたりお絵描きをしてあげたり、時には添い寝をしたりと変わりゆくおばあちゃんの姿に変わらず寄り添い、無邪気にはしゃぐ我が子に正直救われたものです。母と会話がしたい、笑って欲しい。あの美味しい料理はどうやって作るの？今日はこんなことがあったよ…と、いつもどうでもいいことでもしよっちゅう話していたのに突然日常が奪われて信じられない日々が続きました。あの時病院に連れていっていたらとどれだけ悔やんで泣いたことか…

病に倒れてから半年後に、母は息を引き取りました。死ぬということ初めて目の当たりにした八歳の娘はよほど悲しかったのでしよう、寝るときには涙を流し。眠れないほどでした。

「お母ちゃんは死なないよね。長い生きするよね」と。

私は毎年人間ドックを受けることを決意し、脳ドックも大腸がん検査もできる限りの項目を検査してもらい、毎日の食事や運動も心掛けるようになりました。

我が子のためにも一日でも長く生きていようと思えたのは、命をかけて教えてくれた母のおかげでもありません。もしあの時病院に連れていって、人間ドックを受けていたら今も生きていたのではと思うと悔しくてなりません、命をかけて家族に尽くし続けた母への感謝ももちろん忘れません。

葬儀を終えて片付けていると母の日記が出てきて、こう書いてありました。

「きつとどこか悪いんだらうな。でも病院に行くわけにはいかない」と。

最期まで意志の強さを貫いた頑固な母には頭が下がりました。でも、たった一度の検査が一日でも長く生きられるきっかけになったのかもしれないだよと、天国の母に伝えたいです。

第12回 受けてよかった人間ドック
体験記コンクール 入賞作品

第12回入賞作品(順不同)

○ありがとう、人間ドック

五十嵐 明子 (千葉県)

○感謝を込めて。

吉岡 悦子 (滋賀県)

○おしりの事情

平井 理心 (茨城県)

○今思うこと

小澤 清 (東京都)

○受けてよかった人間ドック

黒瀬 三保子 (岡山県)

「ありがとう、人間ドック」

五十嵐 明子（千葉県）

「受けてよかった人間ドック」

同感だ。これは私が書くしかない。何せ、私は人間ドックで二度も癌が見つかったのだから：

あれは、両親の介護問題がある程度落ち着いた頃だった。毎年受けている人間ドックの結果報告書がポストに入っていた。どれどれと指導内容を読みすすめていくと「マンモグラフィ検査・乳腺内に石灰化が認められました。が、良性型の石灰化です。」―毎年のやつね、と思っていると、「乳腺腫瘍（疑）がみられます。乳腺外科を受診し、ご相談ください。」と、この年初めのフリーズが出現した。腫瘍って何？腫瘍じゃないの？これから仕事忙しくなるのに面倒くさいなあ。総務課に何か言われるまで放置しようかな、きつと何でもないし：などと一瞬血迷ったのだが、ふと気が付いた。これって最悪乳癌ってことだ、と。悶々とした年末年始を過ごし、正月明け早々乳腺外科を受診した。再度のマンモグラフィ、新たに超音波検査、細胞診等を受け、一週間後乳癌であると告知され、崩れ落ちた。半分覚悟していたものの、さすがにショックで自宅への道すがら涙が止まらなかった。しかし結果ステージ1でリンパ節への転移はなく、不幸中の幸いだっ

た。手術し放射線治療を経て、現在は朝食後ホルモン療法の薬を一錠服用している。それだけだ。仲のよい先輩に「人間ドックで癌が見つかるとは、なんてラッキーなの」と言われ、その気になって見向きもしなかった宝くじを買うようになった。未だに当たらないが、乳癌の手術をしてからそろそろ五年が経つなあと思っていた矢先、年末に受けた人間ドックで「便潜血陽性」とのこと。痔じゃないのかしら、と思いつつ乳癌の一件で学んだことから、最悪のケースを想定してみた。大腸癌だ。早速予約し大腸精密検査を受け、後に初期の直腸癌と告知された。ポリープができた位置が悪く、もう少し広がってれば人工肛門だったかもしれないなかったとも。手術をしていただいた先生に「こんなに初期で便潜血陽性の反応がでるなんて、ラッキーでしたね。」とのお言葉をいただいたが、精密検査を受ける度に癌が見つかるなんてラッキーなんだろうかと複雑な気分になった。

ともあれ、二度も命拾いした事実は確かである。人間ドックを受けていなかったら、精密検査を受けていなかったら、と思うとゾツとする。本当に、本当に、毎年人間ドックを受け続けてよかった。そもそも、人間ドックは生活習慣病等の疾病を早期に発見、治療することが目的であり、癌検査に特化したものではないと何かの記事で読んだことがある。にもかかわらず、二度も癌を見つけていただき、今も元気に生きている。

二人の娘の成人式、就職を見届けることができ、この上なく幸せを感じる。それもこれも、癌の早期発見につながった人間ドックのおかげであると心から思う。そして私は、声を大にして叫びたい。
「ありがとう、人間ドック。」

感謝を込めて。

吉岡 悦子 (滋賀県)

「先日、人間ドックを受診いただいた、〇〇病院の人間ドックの係りの△△です。吉岡悦子さんの携帯電話でよろしかったでしょうか。」

6日前に、人間ドックを受けた病院からの電話。

人間ドックは、それまで、5回以上受けてきたが、後日の電話がかかってくるなどなかったもので、嫌な予感。

「至急、乳腺外来の受診をお願いします。今、予約をお取りすることもできません。こちらの病院に来られることが難しい場合は、お近くの…受診して…。」

思考停止…。

「…わかりました。ちょっと考えてから、お電話します。」

乳がんなのだな。

帰宅途中に受けた電話を握りしめたまま、人目もはばからず、地下鉄の電車で泣いた。

だけど、私には、まだ保育園に通う息子や、高校受験を控えた娘がいて、泣いている場合ではなく、〇〇病院に、すぐ電話をかけなおし、乳腺外来の予約を取った。

生検を受け、詳しく調べてもらい、結果は、やはり、ステージⅠの浸潤性乳管がん。

病気の早期発見は、その後の生活に、とても大きくかわってくると思います。自覚症状で、早期に病気を発見できれば、とてもラッキーなことですが、残念ながら、見過ごすことが多いのが現状ではないでしょうか。

かくいう私も、実は、人間ドックを受ける2か月前には、左胸にしこりがあるなどは、思っていました。しかし、乳腺炎だろうと都合よく思い込むことにして、病院には行きませんでした。私は、ガン保険に入っていないほど、自分にはガンにはならないと思っていましたし、ガンについて、知っているつもりでも、実際に自分が罹患しなければ、気が付かないことも多いのです。

人間ドックを受けて、病気の診断が出てから、約3か月後、左胸全摘の手術を受け、センチネルリンパ節生検の結果、リンパ節に転移がなく、私の乳がんのタ

イブから、放射線治療、抗がん剤治療をうけず、タモキシフェンというホルモン剤を五年から十年毎日服用し、年一回の骨シンチ検査とCT検査、三か月ごとの外来受診をするという治療方針になりました。

術後三年たった今は、三か月ごとの外来受診と、ホルモン療法を続けています。

無知がゆえに、「ガン＝死」と捉えて、人生を悲観していた時期もありましたが、主治医に勧められた本などを読んで、自分の病気について学び、早期に発見され、適切な治療をすれば、生存率は決して低くないのだとわかり、今は、自分がガンだということを、時々忘れてしまうぐらい、病気を恐れることなく、元気に生きています。

治療を続けながら、生活の質を落とすことなく、今まで通りの暮らしができていたのは、人間ドックを受けたことで、早期に発見していただき、しっかりと治療していただいているおかげだと思います。

人間ドックは、費用も掛かりますし、事前準備も面倒ですし（便の採取が苦手です）、何より、当日は、あれやこれやと、体を調べられるわけですから、終わった時には、ぐったりしていることも多々あります。

しかし、今は、あらゆる方々に、感謝しかありません。

「ママ死なないで。」と、いつも寄り添ってくれた家族、〇〇病院で看護師をする妹、看護師の卵の姪、毎回診察のたびに遠方から駆けつけてくれた両親、ずっと心配してくれて、入院中お見舞いに来てくれた、弟家族、同僚、お友達。

画像をとってくれた技師さん、画像診断をしてくださった医師さん、お電話をくださった職員さん、なにより、人間ドックを毎年受けさせてくれる会社に「ありがとうございます。」と言いたいです。多くの方々のおかげで、私は今も生きています。

おしりの事情

平井 理心（茨城県）

初めての人間ドックで、二つの項目について要精査となりました。そのうちの一つは手術を必要としました。結果、私はとても満足しています。そして、私は声を大にして言います。

「人間ドックを受けましょう！」

あれは、五年前。私がちょうど二回目の成人式にあたる年齢になった時分です。勤め先の病院で人間ドックが新設されました。オープン記念職員割引きでお安く人間ドックが受けられるということになり、一つのお祭り騒ぎの感覚で同僚と人間ドックを申し込みました。

人間ドック当日。すべてが新しく、見るのも触るのも心が躍りました。待合室も、更衣室も、内視鏡も……すべてが新しく、こちらも爽やかな新鮮な心持ちになりました。看護師さんも優しく朗らかに対応してくださる。受付の方もとても丁寧な物腰。普段、やや雑めの対応に慣れている私は、竜宮城に来たみたいでした。あっちこっちに案内され多くの検査をうけましたが、疲れは感じませんでした。そして、終了後にはおいしいお弁当もできました。きつと、給食よりもお

高いのでしよう。るるん気分で帰宅したのを覚えています。

それから二週間、人間ドックのことは頭からありませんでした。今まで、職場の健康診断では健康優良児でありました。血液検査の結果で、平常値を超えている印（*）が付くこともなかったのです。同年代でも*がたくさん付いている同僚も数名います。彼女たちは、「わあ、お花畑だあ」と言っておりましたっけ。ですの、まさか、自分に要精査の通知が届くなんて、夢にも思っていなかったのです。検査結果の封筒を開けると、詳細な検査レポートとともに、さらに二つの封筒が入っているのです。何だろう？ 恐る恐る封筒の中をのぞきました。それは一つは循環器内科、一つは消化器内科への紹介状でした。一つは心電図で、もう一つは便潜血で「ひっかかった」のです。私は急いで、病院の受付に行きました。「予約とってください」

二週間後、外来で心エコーをとり、「痩せているからね、心臓が縦になっているの。だから、心電図でこうでたのね。異常ではないですよ」と、専門医にはつきり言っていたきました。原因がわかるだけで、人ってこんなにすつきりするものなのですね。不安という憑き物を祓っていたきました。

次は、消化器内科医の外來診察をうけ、大腸内視鏡検査。おしりから内視鏡を入れて、念入りに調べていただきました。気になる何かがあったらしく、生検されました。不安が広がり、「生検において、腫瘍性変容を完全には否定できないとの結果でした。(中略) 肛門鏡など使った外的切除をお願い支度存じます」これが、消化器内科から消化器外科へのコンサルテーションでした。

人間ドックから四ヵ月半後、私は手術をうけるために入院したのでした。

手術まで飲食厳禁を言い渡された私は、空腹に耐えかねて娘に「[ZZ]しました「おなかすいた〜」。娘のレスポンスは「大丈夫、そのうち仙人になれるよ」。思わずくすつとなりました。また、点滴を変えてくれる看護師さんに言いました「お腹すいたら、超機嫌が悪くなるので、変なこと言ったらごめんさい」。看護師さん、笑っていました。

翌朝、手術室へは歩いて向かいました。手術室のベッドに横たわり、麻酔がかかり、次に気がついたら私は病棟のベッドの上でした。同僚たちがお見舞いに訪室してくれたのでしょうか。ターンテーブルの上には、私の大好きなトトロのぬいぐるみやらお菓子やらが置いてありました。

手術後良好で翌日退院。数週間後、病理検査の結果……異常なし。

ほんと、胸をなで下ろした次第です。

癌疑いでしたが、私は癌ではありませんでした。それがわかり、とても安心しました。人間ドックだからこそ、丁寧に診てくださったからこそ、「疑い」がなかったのだと思います。人間ドックから手術にかけて、どれだけ、検査が大変なのかということも体験できました。(もう体験したくありませんが)

たくさんの方に私のおしりを診られたことは少々恥ずかしいけれど、いのちにはかえられません。おかげさまで、今、子どもとともに思いつきり笑えて、好きなことに没頭できる。幸せな日々を過ごしています。

昨年人間ドックをうけました。すべて異常なし。私の健康なデータが積み重なっていきます。これがきつと、次の疾病疑いを見分ける際に役に立つのでしょうか。健康と云っている今だからこそ、人間ドックを。確かに人間ドックの費用は高い。でも、車検も相当な金額ですよ。車は買い換えられる。私のいのちは、一つだけ。大切にしなければ。これからも、定期的に人間ドックをうけていきます。

「今更になんか」

小澤 清（東京都）

それは八、九年前の人間ドックを受診した際の出来事でした。

会社の繁忙期が終わり、仕事がお休みで休養のため近所スパでお風呂やサウナに入り、昼食後仮眠を取っていた時のことでした。

電話が鳴り、連絡をしてくれたのは人間ドックを受診した検診センターからでした。「すぐに病院で循環器内科を受診して下さい」と緊急連絡を受けました。

検診先から心電図のデータを取り寄せて早速、病院で診察を受けたところ「直ちにペースメーカーを入れた方がいいです」とのことでした。

病院の帰り道、公園でしばらく呆然としていました。自覚症状がなく痛くもなくかゆくもないのに何故と思いました。

頭をよぎったのは家族に心配をかけるだろうし、はたして家族になんと言えいいのかということでした。

その日の夜、家族に言うに「セカンドオペニオンを受けた方がいい」というアドバイスをもらいました。

幸い、親戚に医師がいて循環器内科の病院と医師を紹介してもらうことができました。

やはり「ペースメーカーを入れた方がいい」とのこと

とでした。

ペースメーカーを入れることをやっとの思いで決断いたしました。

なぜ自分が、と思いました。振り返ってみると、おそらく仕事での過度のストレスが一つの要因だったのかなと思います。

恩師であった上司が亡くなったこと、会社の責任者を命じられたこと、会社の改築のことなどで、一気に重圧がのしかかっていたのです。

それでもなんとか気力で乗り越えることができました。その分、心身はきつと悲鳴を上げていたのだと思います。

ペースメーカーを入れて一番心配したことは、はたして今まで通りの日常生活を送ることができるのかということでした。

大変不安になりました。

障害者にはなりましたが、何不自由なく健常者と同じように日常生活を送ることができています。

昨年、長年勤めた会社を退職し、九十六歳の母親の介護に奮闘しつつ、日々励んでいます。

毎年、人間ドックを受けていますがあの時検診センターが緊急連絡をしてくれたことを大変感謝しております。

もし手遅れになっていたら今の自分はなかったろうし、母親の介護どころではなく自分が介護されていた

かもしれません。
最悪、自分がこの世にいらなくなっていたかもしれない。

大げさかもしれませんが年に一度の人間ドックは自分のためだけではなく、家族や自分にかかわるすべての人達のためにも大切な検診だと思います。

自分はこれからも毎年人間ドックを受診するつもりですが、受診したことがない人には是非言いたいことがあります。体のどこかが痛いとか怪我をしたときは病院に行ったりするかと思います。

脅かすわけではないのですが痛くもかゆくもなくても自覚症状のない病気にかかっているかもしれません。病気の早期発見をするためにも人間ドックを受診することを是非お勧めいたします。

それが自分のため、家族のため、自分をとりまく人達のためにもなるのです。

私の体験談を一人でも多くの方々が参考にしてもらえれば幸いです。

「受けてよかった人間ドッグ」

黒瀬 三保子（岡山県）

おとし。私は長く暮らした街を離れ、実家に戻って働くことになった。就職に際し、（毎年、職場での健診は受けていたが。）折角なので、もう少し詳しい人間ドッグを受けることにした。

私はずっと痩せ気味で、どんなに夜遅く食べようが、甘いものをバクバク食べようが、体重測定におそれおののく事なぞなかったのに、五十歳を過ぎてからというもの、以前着ていたセーターやスカートがパツツンパツツンで入らなくなっていた。それでも私は相変わらず好きなように食べて、お気に入りのスカートが入らなくなつた下腹部を眺め、なげいてはみるが、どうしてこうなつちやつたのか、深く考える事もしなかった。目をつぶっていたのだ。

人間ドッグの病院は、とてもきれいで広々としており、拓山の人々が順番を待っていたけれど、いくつもの検査を手際よく廻らされ、待ち時間にイライラすることもなく終了した。

程なく赤い字で「要検査」と書いてある結果が送られてきた。内容を確認すると、血液検査がメーカーさされている。色々と高値で驚いたが、中でもヘモグロビンA1cが非常に高い。私は慌てた。無知な私だって知

っている。ヘモグロビンA1cとは、糖尿病に関係する数値だと云うことを。このまま放置しておれば、きっと私は糖尿病になってしまふに違いない。おっかなびっくり、私は近くのクリニックにその数値の結果用紙を持参した。

クリニックの優しそうな先生は、丁寧に説明してくれた。加齢により、体謝が悪くなっていること。そのため気を遣わなくてはならない食材があること。以前と同じような食生活をしていれば、やがて内服が必要になるかもしれないこと。目からウロコとはこのことだった。先生より、三ヶ月の期間を提示された。この期間、先程の注意事項を守って生活してみ、それでも数値が下がらなかつたら、加療が必要である、との話だった。

私は生まれて初めて食事制限を自分に課し、市で募集していた週イチのエクササイズに申し込んだ。私のまん丸だった顔が丸顔になり、全々減らなかった体重があつさり落ち、悩んでいた身体の痒みが治った。

自分の体の現実に向き合うことは、大事な事だと思う。それは検査による数値で具体化される。

冒頭にも書いたが、私は毎年職場で健診を受けていた。しかし、詳しい検査項目はなかったんだと思う。結果についても、少し高目な項目にコメントがついていても、気にしてなかった。私は、このタイミングで人間ドッグをチョイスした自分を褒めてやりたい。そ

して、すぐに内服を提案せず、生活について考察するよう指導してくれた先生にお礼が言いたい。ほんの少しの生活習慣、食事、運動、睡眠で、身体はちゃんと変わる。全々無理な努力はしなかった。食事の量、時間、内容をほんのちよっぴり見直した。加齢により変わった私の身体に合わせた生活が必要なんだと改めて知った。

◇ 審査委員一覧 ◇

〈最終審査委員〉 ※敬称略

土屋 敦 (特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会 理事長)
野村 幸史 (特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会 副理事長)
内藤 隆志 (特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会 副理事長)
荒瀬 康司 (公益社団法人 日本人間ドック学会 理事長)
那須 繁 (公益社団法人 日本人間ドック学会 副理事長)
健康保険組合連合会 (組合サポート部)

〈第1次審査委員〉

特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会
各種委員会委員、会員施設職員

◆健診協会 会員施設一覧

都道府県	施設名	所在地
北海道	医療法人 溪仁会 溪仁会山山クリニック	北海道札幌市中央区大通西26丁目3-16
	医療法人 社団 明日佳 札幌健診センター	北海道札幌市中央区南10条西1丁目1-30 ホテルライフォート札幌5階
	一般財団法人 室蘭・登別総合健診センター	北海道室蘭市東町4-20-6
	医療法人 社団 慶友会 慶友会吉田病院	北海道旭川市4条西4丁目1-2
	公益財団法人 北海道労働保健管理協会	北海道札幌市白石区本郷通3丁目南2番13号
青森県	公益財団法人 シルバーリハビリテーション協会 メディカルコート八戸西病院 付属八戸西健診プラザ	青森県八戸市長苗代字中坪74-1 八戸西健診プラザ
宮城県	医療法人 社団 進興会 せんだい総合健診クリニック	宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー4F
	一般財団法人 社の都産業保健会 一番町健診クリニック	宮城県仙台市青葉区一番町4-9-18 TICビル4・5階
	医療法人 仁泉会 みやぎ健診プラザ	宮城県仙台市若林区卸町1-6-9
秋田県	社会医療法人 青嵐会 本荘第一病院	秋田県由利本荘市岩淵110
茨城県	一般財団法人 茨城県メディカルセンター	茨城県水戸市笠原町489
	一般財団法人 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	茨城県稲敷郡阿見町中央3-20-1
	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	茨城県つくば市天久保1-2
	株式会社 日立製作所 日立健康管理センタ	茨城県日立市会瀬町4-3-16
	株式会社 日立製作所 日立総合病院 日立総合健診センター	茨城県日立市城南町2-1-1
	社会福祉法人 恩賜財団済生会 水戸済生会総合病院総合健診センター	茨城県水戸市双葉台3-3-10
	株式会社 日立製作所 ひたちなか総合病院 総合健診センター	茨城県ひたちなか市石川町20-1
	社会福祉法人 恩賜財団済生会 龍ヶ崎済生会総合健診センター	茨城県龍ヶ崎市中里1-1
栃木県	地方独立行政法人 新小山市市民病院 予防医学センター	栃木県小山市大字神鳥谷2251番地1
群馬県	医療法人 社団 三愛会 三愛クリニック	群馬県高崎市金古町1758
埼玉県	医療法人 財団 新生会 大宮共立病院 総合健診プログラム	埼玉県さいたま市見沼区片柳1550
	医療法人 大宮シティクリニック	埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル30F
	医療法人 藤和会 藤間病院総合健診システム	埼玉県熊谷市末広2-138
	医療法人 心施和顔施会 はなみずぎ小手指クリニック 所沢健診プレイス	埼玉県所沢市小手指町1-16-4
	医療法人 哺育会 アルシェクリニック	埼玉県さいたま市大宮区桜木町2-1-1 アルシェ8.9階
	医療法人 智健会 イーストメディカルクリニック	埼玉県さいたま市浦和区東高砂町3-2 ハイフィールドビル4階・5階
	医療法人 心施和顔施会 ほうじゅ南浦和クリニック 南浦和健診プレイス	埼玉県南浦和一丁目25番1号 ハウビル南浦和ウーデンパルク11階
千葉県	医療法人 成春会 花輪クリニック	千葉県船橋市本町1-3-1 船橋フェイスビル8F
	社会福祉法人 聖隷福祉事業団 聖隷佐倉市民病院	千葉県佐倉市江原台2-36-2
	医療法人 社団 ちくま会 メディカルガーデン新浦安	千葉県浦安市 日の出1-1-25
	医療法人 鉄蕉会 亀田総合病院 附属幕張クリニック	千葉県千葉市美浜区中瀬1-3 CD-2
	社会福祉法人 恩賜財団済生会 千葉県済生会習志野病院 健診センター	千葉県習志野市泉町1-1-1
	国保旭中央病院	千葉県旭市イ1326
東京都	医療法人 社団 アルコ会 アルコクリニック	東京都目黒区下目黒1-8-1 アルコタワー12階

都道府県	施設名	所在地
東京都	医療法人社団六医会 内幸町診療所	東京都千代田区内幸町1-1-1帝国ホテルタワー7F
	一般社団法人オリエンタル労働衛生協会 東京支部 オリエンタル上野健診センター	東京都台東区上野1-20-11
	医療法人社団同友会 春日クリニック	東京都文京区小石川1-12-16TGビル
	医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ	東京都千代田区神田神保町1-105神保町三井ビル
	医療法人社団潤康会 芝パーククリニック	東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルA館2階
	医療法人社団松英会 馬込中央診療所	東京都大田区中馬込1-5-8
	医療法人社団 健松会 新赤坂クリニック青山 (旧:新赤坂クリニック)	東京都港区青山2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル2階
	医療法人社団進興会 セラヴィ新橋クリニック	東京都港区西新橋2-39-3SVAX西新橋ビル3F
	一般財団法人明治安田健康開発財団 明治安田新宿健診センター	東京都渋谷区代々木3-22-7 新宿文化クイントビル12F
	聖路加国際病院附属クリニック予防医療センター	東京都中央区明石町8-1聖路加タワー3・4階
	公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター	東京都千代田区神田三崎町1-3-12水道橋ビル
	医療法人財団 立川中央病院附属健康クリニック	東京都立川市柴崎町3-14-2BOSEN4F
	東京医科大学病院健診予防医学センター	東京都新宿区西新宿6-5-1新宿アイランドタワー7F
	公益財団法人 東京都予防医学協会	東京都新宿区市谷砂土原町1-2
	一般財団法人 近藤記念医学財団	東京都文京区本郷1-33-9
	医療法人社団成山会 楠樹記念クリニック	東京都新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル3階
	医療法人財団慈生会 野村病院予防医学センター	東京都三鷹市下連雀8-3-6
	医療法人社団鳳凰会 フェニックスメディカルクリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6
	医療法人社団敬昭会 芙蓉診療所成人病医学センター	東京都新宿区新宿5-14-5
	社会医療法人財団仁医会 牧田総合病院人間ドック健診センター	東京都大田区西蒲田8丁目20番地1号
	社会福祉法人 三井記念病院総合健診センター	東京都千代田区神田和泉町1住友商事神田和泉町ビル2F
	公益財団法人三越厚生事業団 三越総合健診センター	東京都新宿区西新宿1-24-1エステック情報ビル
	一般財団法人 ライフ・プランニング・センター 日野原記念クリニック	東京都港区高輪四丁目10番8号京急第七ビル2階
	医療法人浩生会 スズキ病院健診センター	東京都練馬区栄町7-1
	K Bメディカルドック	東京都荒川区町屋1-1-9メディカルセンターMedium町屋4F
	東京慈恵会医科大学附属病院 新橋健診センター	東京都港区西新橋3-25-8
	東海大学医学部付属八王子病院健康管理センター	東京都八王子市石川町1838
	一般財団法人平和協会 駒沢診療所 駒沢健康管理センター	東京都世田谷区上馬4-5-8
	アジュール竹芝総合健診センター	東京都港区海岸1丁目11番2号アジュール竹芝17階
	医療法人社団兜中央会 中島クリニック	東京都中央区日本橋兜町8-8
	医療法人社団正友会 松井健診クリニック 吉祥寺ブレイス	東京都武蔵野市吉祥寺東町1-19-23
	医療法人社団せいおう会 鷺谷健診センター	東京都台東区根岸2-19-19
	公益財団法人 河野臨床医学研究所 北品川クリニック	東京都品川区北品川1-28-15
医療法人社団同友会 品川クリニック	東京都港区港南2-16-3品川グランドセントラルタワー1F	

都道府県	施設名	所在地
東京都	医療法人社団バリューメディカル バリューHRビルクリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷5-25-5バリューHR代々木ビル2階
	医療法人社団生光会 新宿追分クリニック	東京都新宿区新宿3-1-13京王新宿追分ビル7F
	医療法人社団 新町クリニック	東京都青梅市新町3-53-5
	医療法人社団ウイリング 渋谷ウェストヒルズクリニック	東京都渋谷区道玄坂1-12-1渋谷マークシティウェスト11階
	医療法人社団医の森 医の森クリニック浅草橋 健診センター	東京都台東区浅草橋1-309ヒューリック浅草橋江戸通4F
	医療法人社団ルーチェ会 Bene浅草レディース健診クリニック	東京都台東区花川戸1-4-1浅草駅ビルEKIMISE7階
	医療法人社団東山会 調布東山病院	東京都調布市小島町2-32-17
	一般社団法人労働保健協会	東京都板橋区 南町9番11号
神奈川県	社会医療法人財団石心会 アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16川崎テックセンター8階
	神奈川県厚生農業協同組合連合会 神奈川県厚生農業協同組合連合会保健福祉センター	神奈川県厚木市酒井3132
	一般財団法人 神奈川県労働衛生福祉協会	神奈川県横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9
	医療法人社団 シュアネス 上大岡総合健診センター	神奈川県横浜市港南区上大岡西1-13-18
	医療法人財団コンフォート コンフォート横浜健診センター	神奈川県横浜市西区平沼2-8-25
	医療法人社団 相和会 相模原総合健診センター	神奈川県相模原市中央区淵野辺3-2-8
	公益財団法人 佐々木研究所附属湘南健診センター	神奈川県平塚市宝町10-4
	医療法人社団康心会 湘南健康管理センター	神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
	医療法人社団善仁会 総合健診センターヘルチェック	神奈川県横浜市西区平沼1-2-24横浜NTビル2F
	医療法人社団亮正会 高津中央クリニック	神奈川県川崎市高津区溝口1-16-3
	医療法人徳洲会 湘南藤沢徳州会病院	神奈川県藤沢市辻堂神台1-5-1
	東海大学医学部付属病院 健診センター	神奈川県伊勢原市下糟屋143
	社会医療法人社団三思会 東名厚木メディカルサテライトクリニック	神奈川県厚木市船子224
	医療法人社団藤順会 藤沢総合健診センター	神奈川県藤沢市鶴沼橋1-17-11
	公益財団法人健康予防医学財団 ヘルスケアクリニック厚木	神奈川県厚木市旭町1-25-1本厚木ビル3階
	医療法人社団相和会 横浜総合健診センター	神奈川県横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜20階
	医療法人社団こうかん会 日本鋼管病院	神奈川県川崎市川崎区鋼管通り1丁目2番1号
	横浜リーフみなとみらい健診クリニック	神奈川県横浜市西区みなとみらい4-6-5リーフみなとみらい11階
	医療法人社団葵会 AOI国際病院	神奈川県川崎市川崎区田町2-9-1
	京浜健診クリニック	神奈川県横浜市金沢区柳町3-9
	一般財団法人 ヘルス・サイエンス・センター	神奈川県相模原市南区相模大野3-3-2401ボーノ相模大野サウスモール4F
	公益財団法人 神奈川県予防医学協会	神奈川県横浜市中区日本大通58
	医療法人社団相和会 みなとみらいメディカルスクエア	神奈川県横浜市西区みなとみらい3-6-3MMパークビル2階
新潟県	一般社団法人新潟県労働衛生医学協会 プラカ健康増進センター	新潟県新潟市中央区天神1-1プラカ3 (5階)
富山県	公益財団法人 友愛健康医学センター	富山県富山市婦中町中名1554-17
	医療法人 若葉会 高重記念クリニック 予防医療センター	富山県富山市元町2丁目3-20わかばメディカルホールディングス2F

都道府県	施設名	所在地
長野県	社会医療法人財団慈泉会 相澤健康センター	長野県松本市本庄2-5-1
	地方独立行政法人 長野市民病院 健診センター	長野県長野市富竹1333番地1
岐阜県	医療法人社団誠広会 平野総合病院	岐阜県岐阜市黒野176-5
	医療法人社団 操健康クリニック	岐阜県岐阜市藪田南1-4-20
	朝日大学病院	岐阜県岐阜市橋本町3-23
静岡県	社会福祉法人聖隷福祉事業団 聖隷健康診断センター	静岡県浜松市中区住吉2-35-8
	一般財団法人 芙蓉協会 聖隷沼津第一クリニック 聖隷沼津健康診断センター	静岡県沼津市本字下一丁田895-1
	社会福祉法人聖隷福祉事業団 聖隷予防検診センター	静岡県浜松市北区三方原町3453-1
	JA静岡厚生連 遠州病院健康管理センター	静岡県浜松市中区中央1-1-1
	医療法人社団 富士健診センター	静岡県富士市柚木392-5
	医療法人社団 正心会 岡本石井病院	静岡県焼津市小川新町5-2-3
	社会福祉法人聖隷福祉事業団 聖隷健康サポートセンターShizuoka	静岡県静岡市駿河区曲金6-8-5-2
愛知県	一般財団法人 愛知健康増進財団	愛知県名古屋市中区清水1-18-4
	医療法人 オリエンタルクリニック 医療法人 オリエンタルクリニック	愛知県名古屋市中区今池1-8-5
	医療法人輝山会 名古屋東栄クリニック	愛知県名古屋市中区栄2-11-25
	三河安城クリニック	愛知県安城市相生町14番14号
	社会医療法人大雄会 大雄会ルーセントクリニック	愛知県名古屋市中区牛島町6-1名古屋ルーセントタワー3F
	医療法人松柏会 大名古屋ビルセントラルクリニック	愛知県名古屋市中村区名駅3-28-12大名古屋ビルヂング 9F
	医療法人鹿志会 エルズメディケア名古屋	愛知県名古屋市中区栄2-1-1日土地名古屋ビル3F
三重県	医療法人 富田浜病院 健康増進センター	三重県四日市市富田浜町26-14
京都府	医療法人財団康生会 武田病院健診センター	京都府京都市下京区塩小路通西洞院東入東塩小路町608日本生命京都三哲ビル3F
	医療法人社団洛和会 洛和会音羽病院健診センター	京都府京都市山科区音羽珍事町2
	一般財団法人 京都工場保健会 総合健診センター	京都府京都市中京区西ノ京北壱井町67番地
	医療法人知音会 御池クリニック 御池クリニック	京都府京都市中京区西ノ京下合町11島津プラザ
大阪府	医療法人翔永会 飯島クリニック	大阪府大阪市中央区南船場3-5-11心斎橋70ビル7.8.9階
	一般財団法人関西労働保健協会 アクティ健診センター	大阪府大阪市北区梅田3-1-1サウスゲートビル17階
	一般財団法人関西労働保健協会 千里LC健診センター	大阪府豊中市新千里東町1-4-2千里ライフサイエンスセンタービル4階
	一般財団法人住友生命福祉文化財団 住友生命総合健診システム	大阪府大阪市淀川区西中島5-5-15
	社会医療法人生長会 ベルククリニック	大阪府堺市堺区戎島町4-45-1ホテル・アゴラリージェンシー堺11階
	医療法人厚生会 マイヘルスクリニック心斎橋院	大阪府大阪市中央区西心斎橋1-4-3心斎橋オーバ11階
	大阪健康倶楽部 小谷診療所	大阪府吹田市江坂町4-10-1
	医療法人メディカル春日会 革嶋クリニック	大阪府大阪市北区梅田2-4-13阪神産経桜橋ビル2階
兵庫県	医療法人いちえ会 洲本伊月病院	兵庫県洲本市桑間423新館2階
	医療法人社団 仁恵会 石井病院	兵庫県明石市天文町1-5-11

都道府県	施設名	所在地
兵庫県	一般財団法人 京都工場保健会神戸健診クリニック	兵庫県神戸市中央区元町通2-8-14オルタンシアビル8F
島根県	医療法人社団創健会 松江記念病院 健康支援センター	島根県松江市上乃木3-4-1
岡山県	医療法人天翔会 岡山中央診療所	岡山県岡山市北区柳町1-13-7
	一般財団法人淳風会 淳風会健康管理センター	岡山県岡山市北大供2-3-1
	一般財団法人淳風会 健康管理センター 倉敷	岡山県倉敷市連島中央3-1-19 淳風スクエア
	倉敷成人病健診センター	岡山県倉敷市白楽町282
	一般社団法人 岡山県労働基準協会 労働衛生センター	岡山県岡山市南区山田2315-4
広島県	医療法人 健康倶楽部 健診クリニック	広島県広島市中区大手町3-7-5広島パークビル3階
	医療法人社団朋仁会 広島中央健診所	広島県広島市中区八丁堀10-10
	一般財団法人 広島県集団検診協会	広島県広島市中区大手町1-5-17
	公益財団法人 中国労働衛生協会	広島県福山市引野町5-14-2
香川県	医療法人社団如水会 オリーブ高松メディカルクリニック	香川県高松市観光町649-8
	一般社団法人 瀬戸健康管理研究所	香川県善通寺市原田町27番地1
高知県	医療法人防治会 いずみの病院	高知県高知市薊野北町2-10-53
	医療法人健会 高知検診クリニック	高知県高知市知寄町2-4-36
	公益財団法人 高知県総合保健協会	高知県高知市棧橋通6-7-43
福岡県	糸島医師会病院	福岡県糸島市浦志532-1
	一般社団法人 北九州市小倉医師会 小倉医師会健診センター	福岡県北九州市小倉北区中島1-19-17
	社会医療法人雪の聖母会 聖マリアヘルスケアセンター	福岡県久留米市津福本町448-5
	特定医療法人財団博愛会 人間ドックセンターウェルネス	福岡県福岡市中央区笹丘1-11-13笹丘平和ビル5F
	社会医療法人北九州病院 北九州小倉病院	福岡県北九州市小倉北区上富野3丁目19-1
	一般財団法人 西日本産業衛生会 北九州健診診療所	福岡県北九州市小倉北区室町3-1-2
	公益財団法人 福岡労働衛生研究所 天神健診センター	福岡県福岡市中央区天神2-8-36天神NKビル2F
	日本赤十字社 福岡赤十字病院	福岡県福岡市南区大楠3-1-1
長崎県	社会医療法人財団白十字会 佐世保中央病院健康増進センター	長崎県佐世保市大和町15番地
	社会医療法人春回会 春回会クリニック 健診センター	長崎県長崎市目覚町7-2HCS長崎ビル6階
	社会医療法人三俊会 宮崎総合健診センター	長崎県諫早市久山台9-10
熊本県	日本赤十字社 熊本健康管理センター	熊本県熊本市東区長嶺南2丁目1-1
	社会医療法人社団高野会 大腸肛門病センター高野病院 総合健診センター	熊本県熊本市中央区大江3-2-55
	社会福祉法人恩賜財団済生会 熊本病院 予防医療センター	熊本県熊本市南区近見5-3-1
大分県	公益財団法人大分県地域成人病検診協会 おおいた健診センター	大分県大分市大字宮崎1415
	社会医療法人財団 天心堂 健診・健康増進センター	大分県大分市中戸次5185-2
鹿児島県	社会医療法人博愛会 さがらパース通りクリニック	鹿児島県鹿児島市新屋敷町26-13人間ドックウエルライフ
	慈愛会 いづろ今村病院 健康管理センター	鹿児島県鹿児島市堀江町17-1
	鹿児島県厚生農業協同組合連合会 鹿児島厚生連病院 健康管理センター	鹿児島県鹿児島市与次郎1-13-1
沖縄県	一般財団法人琉球生命済生会 琉生病院	沖縄県那覇市宇大道56
	沖縄医療生活協同組合 中部協同病院	沖縄県沖縄市美里1-31-15

◆賛助会員一覧

企業名	所在地
キャノンメディカルシステムズ株式会社	東京都川崎市幸区柳町70-1K棟 9F
味の素株式会社	東京都中央区京橋1-15-1
花王株式会社	東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
大塚製薬株式会社	東京都港区港南2-16-4品川グランドセントラルタワー
アंकベル・ジャパン株式会社	神奈川県横浜市中区山下町74-1大和地所ビル4F
ライオン株式会社	東京都台東区蔵前1-3-28
サントリー食品インターナショナル株式会社	東京都港区芝浦3-1-1田町ステーションタワーN6階
フォーク株式会社	東京都千代田区東神田2-4-7
キッコーマンソイフーズ株式会社	東京都港区西新橋2-1-1興和西新橋ビル12F
麒麟ビバレッジ株式会社	神奈川県中野区中野四丁目10番2号中野セントラルパークサウス
森永乳業株式会社	東京都港区芝5-33-1
株式会社プリメディカ	東京都港区芝公園2-3-3寺田ビル5階
株式会社イーウェル	東京都千代田区紀尾井町3-6紀尾井町パークビル
アサヒ飲料株式会社	東京都墨田区吾妻橋1-23-1 アサヒグループ本社ビル14階
株式会社 iMedical	東京都港区六本木6-2-31六本木ヒルズノースタワー 6階
パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社	滋賀県草津市野路東2丁目3番1-2号W20棟5階 [63W-M52]
ホロジックジャパン株式会社	東京都文京区後楽1-4-25日教販ビル
株式会社 トプコンメディカルジャパン	東京都板橋区蓮沼町75-1
株式会社ミル総本社	京都府京都市伏見区深草弘ノ壺町29-8
アサヒビール株式会社	東京都墨田区吾妻橋1-23-1
株式会社伊藤園	東京都渋谷区本町3-47-10
エーザイ株式会社	東京都千代田区飯田橋3-2-2飯田橋三丁目ビル8F
株式会社バリューHR	東京都渋谷区千駄ヶ谷5-25-5バリューHR代々木ビル
株式会社カルナヘルスサポート	福岡県福岡市中央区今川1丁目25番12号
株式会社EPARK人間ドック	東京都港区 芝浦4-16-25 安全ビル4階
日本事務器株式会社	東京都渋谷区本町3-12-1住友不動産西新宿ビル6号館
株式会社エムティーアイ	東京都新宿区西新宿3-20-2東京オペラシティ (35階)
株式会社GENOVA	東京都渋谷区渋谷2丁目21-1 渋谷ヒカリエ34階
イオン株式会社	千葉県千葉市美浜区中瀬1-51
株式会社LSIメディエンス	東京都板橋区志村三丁目30-1
株式会社ベネフィット・ワン	東京都新宿区西新宿3-7-1新宿パークタワー (37階)
株式会社Special Medico	東京都千代田区麹町2-2-22ACN半蔵門13階
株式会社丹青社	東京都品川区港南1-2-70品川シーズンテラス19階
小林クリエイト株式会社	東京都中央区新富1-18-1住友不動産京橋ビル4F
ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社	東京都港区赤坂1-12-32アーク森ビル14階
ヘルスケアータルソリューションズ株式会社	東京都板橋区板橋1-6-5ヒルサイドビル2F
パーソルワークスデザイン株式会社	東京都豊島区東池袋4-5-2ライズアリーナビル13F
第一生命保険株式会社	東京都千代田区有楽町1-13-1
株式会社日本トリム	東京都中央区八丁堀3-25-7 Daiwa八丁堀駅前ビル4F

企業名	所在地
かどや製油株式会社	東京都品川区北品川5丁目1番18号住友不動産大崎ツインビル東館4F
株式会社アシストシステムサイエンス	山梨県甲府市住吉2-48アイダビル5F
株式会社オンコール	東京都港区三田3-4-3RIPL9 701
株式会社ウェルタス	東京都千代田区内神田1-16-8内神田ミッドスクエア1階
マーン株式会社	東京都港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー17F
エルピクセル株式会社	東京都千代田区大手町1-6-1大手町ビル 6F
コンフィスト産業医事務所	静岡県静岡市葵区上土1-17-5ヴィラルーチェ305
富士通株式会社	東京都港区虎ノ門1丁目17番1号虎ノ門ヒルズビジネスタワー (15階)
株式会社アルファインターナショナル	東京都港区三田1-3-33三田ネクサスビル5階
株式会社エヌ・ティ・ティ・ビジネスアソシエ東日本	東京都大田区大森北2-1-1アーバンネット大森ビル

推薦制度とは

特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会は、人間ドック健診施設の健全な発展と、国民の健康増進に向けた啓発を理念として活動して参りました。そして、本協会は人間ドック 健診施設の一次予防に対する更なる質的向上のために、保健指導の充実に前向きに取り組んでいきたいと考えております。

保健指導においては、特定健診による数値から保健指導者が面談時に個人の特徴に合わせた食事や運動の指導を行うことが必要となります。本協会では、本協会の理念に沿って生活習慣病の一次予防に効果的であると判断した食品や機器、健康サービスを推薦することにより国民の健康増進のための社会貢献を目指したいと考えました。

そこで、この趣旨に賛同し、協会の理念を理解して、真に国民の健康を考えた商品開発と市販後にも安全性や有効性の調査を行える企業との連携を見据えて、日本人間ドック健診協会の推薦制度を整備することとしました

◆日本人間ドック健診協会が推薦している商品一覧

2023.5月現在

企業名		推薦商品	効果
大塚製薬株式会社	1	賢者の食卓 ダブルサポート	消化管からの糖の吸収のスピードを緩やかにして、食後の血糖値の上昇を抑える
花王株式会社	2	ヘルシア緑茶	脂肪の分解と消費に働く酵素の活性を高める茶カテキンを豊富に含んでおり、脂肪を代謝する力を高め、エネルギーとして脂肪を消費し、体脂肪を減らすのを助ける。
	3	ヘルシアウォーター	
ライオン株式会社	4	トマト酢生活	血圧が高めの方向け
サントリー食品インターナショナル株式会社	5	黒烏龍茶	脂肪の吸収を抑える
	6	胡麻麦茶 ゴマペブ茶	血圧が高めの方向け
	7	伊右衛門 特茶	脂肪分解酵素を活性化させるケルセチン配糖体の働きにより、体脂肪の減少を助ける。体脂肪が気になる方向け
味の素株式会社	8	ピュアセレクトサラリア	コレステロールの体内への吸収を抑える
	9	カルバイタル	カルシウムの吸収を促進する
キッコーマンソイフーズ株式会社	10	特濃調製豆乳・濃厚調製豆乳	コレステロールの体内への吸収を抑える
キリンビバレッジ株式会社	11	キリン メッツ コーラ	難消化性デキストリンにより、食後の中性脂肪の上昇を抑える
森永乳業株式会社	12	森永カルダス	カルシウムの吸収を促進する
バナソニック株式会社 アプライアンス社	13	内臓脂肪計EW-FA90	手軽に内臓脂肪をチェック 被曝を回避しながらメタボのスクリーニングを実施。
株式会社ミル総本社	14	フィットライフコーヒー	血糖値の気になりはじめた方に
	15	エクサライフコーヒーW	血中中性脂肪と食後の血糖値
株式会社伊藤園	16	黄金烏龍茶	脂肪の吸収を抑える
	17	2つの働きカテキン緑茶 2つの働きカテキンジャスミン茶 2つの働きカテキン烏龍茶	①血中コレステロールを減らす ②脂肪の吸収を抑える
	18	スタイリー炭酸水 レモン味	血中の中性脂肪を減らすのを助ける炭酸飲料
エーザイ株式会社	19	ヘルケア	血圧が高めの方向け
第一生命保険株式会社	20	健康診断割引特約	健康診断の結果によって保険商品が割引になる
かどや製油株式会社	21	健やかごま油	血清LDLコレステロールが高めの方

設立の目的

この法人は、人間ドック健診による健康管理、健康増進の啓発普及に努め、人間ドック健診機関の経営・管理・運営に関する研究を行い、人間ドック健診事業者の相互の連携を図る事により、社会に貢献することをもって目的とする

目的を達成するため、次に掲げる種類の特定非営利活動を行う

- (1)保健、医療又は福祉の増進を図る活動
- (2)社会教育の推進を図る活動

目的を達成するため、次の特定非営利活動に係る事業を行う

- (1)人間ドック健診の効果的・効率的な事業に関する研究事業
- (2)良質なサービス提供を行う人間ドック健診の評価や情報提供に関する事業
- (3)健康支援サービスに関する各種研究会の開催に関する事業
- (4)健康増進を社会全体に普及啓発し、生涯を通じた健康支援を一体化するために必要な事業他

主な活動① 人間ドック健診による予防医療の普及・啓発

●「受けてよかった人間ドック」体験記コンクール

平成 24 年度よりスタート。広く人間ドックの良さを知ってもらうため、一般の方より体験記を募集。優秀作品をドック学会の際の協会主催による市民公開講座内にて表彰。

●「e人間ドック」ホームページの運営

広く国民に良い人間ドック施設を紹介するホームページ。日本人間ドック学会の健診施設機能評価認定施設を掲載。

●推薦制度

生活習慣病の一次予防に効果的であると判断した国に認められている食品や医療機器に対し、協会として推薦する制度。

主な活動② 人間ドック健診機関の経営・管理・運営に関する研究

- 保険者交流会
- 人間ドック健診施設経営研修会
- 健診看護実務者研究会
- 特別講演会
- 施設見学会
- 健診事務職向けグループワーク 等

健診協会について

- 正式名称 特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会
- 所在地 東京都千代田区三番町 9-15 ホスピタルプラザビル 1F
- 理事長 土屋 敦
- 会員施設 173 施設
- 賛助会員 49 社

健診協会の歴史

平成元年	「日本総合健診施設協議会」設立 土屋 章氏（澁野辺総合病院相模原総合健診センター長）が会長に就任
平成 11 年	小山和作氏（日本赤十字社熊本健康管理センター所長）が第 2 代会長に就任 日本赤十字社熊本健康管理センター内に事務局設置
平成 16 年	特定非営利活動法人とする 理事長に小山和作氏、副理事長に笹森典雄氏就任、役員、委員には事務系も多数就任
平成 17 年 10 月	日本総合健診施設協議会役員会にて「日本人間ドック健診協会」に名称変更を議決、併せて日本人間ドック学会内に事務局移転を要望
平成 18 年 3 月	健診協会理事会を日本人間ドック学会事務局にて開催
平成 18 年 6 月	健診協会通常総会を開催し事務局移転及び新役員を決定 笹森典雄氏第 2 代理事長が就任、日本人間ドック学会奈良昌治氏が特別顧問就任 理事会等委員会活動の他、年に 2 回会員施設と研修交流会を開催
平成 20 年 5 月	日本人間ドック学会理事会にて商品推薦制度を健診協会に移管する決議
平成 29 年 7 月	那須 繁氏が第 3 代理事長に就任 笹森典雄氏が特別顧問に就任
令和 3 年 7 月	土屋 敦氏が第 4 代理事長に就任

会員の種類・年会費

- (1) 正会員 年会費 30,000 円
- (2) 賛助会員 年会費 50,000 円 / 1 口

入会方法

お申込みは、下記オンラインフォームで受け付けております。

◆ 正会員 入会登録フォーム



◆ 賛助会員 入会登録フォーム





自分を知ることが
幸せへの第一歩

そうだ、人間ドックに行こう。

人間ドックは
“受けて終わり”ではなく、
医師からのアドバイスも
もらえるのでとても安心です！

※日本人間ドック学会が推奨する人間ドックの検査項目には、
受診後の「結果説明」と「保健指導」が含まれています。

自治体や健康保険など
補助金や助成制度が
受けられる場合があります
お住まいの市町村、ご所属の健康保険協会や健康保険組合、
またご契約している保険会社などチェックしてみましょう



公益社団法人 **日本人間ドック学会**
〒102-0075 東京都千代田区三番町9-15
ホスピタルプラザビル1F TEL: 03-3265-0079



NPO法人 **日本人間ドック健診協会**



一般社団法人 **日本病院会**
Japan Hospital Association

日本人間ドック学会

検索



人間ドック 体験手記募集

第十三回
「受けてよかった人間ドック」体験記コンクール

あなたの体験や気づきが、
誰かのしあわせにつながる！
人間ドックは、病気の早期発見はもちろん、
誤った生活習慣を見直すきっかけにもなります。
あなたが人間ドックを受けた体験を、
またその中で感じた気づきを
体験手記にしてみませんか。



【募集期間】

2023年 10月1日(日) ~ 2024年 1月31日(水)

※1月31日(水) 消印有効

応募規定

- テーマに沿い、題名をつけ、1,200~2,000文字の文章形式でご応募ください。
- 自作品(人間ドック受診者は本人でなくても可)、かつ未発表作品に限ります。
- 応募は1人1点までとします。応募者の年齢及び性別は問いません。

テーマ：「受けてよかった人間ドック」

本人、又は家族・知人が人間ドックを受診して、生活習慣病が見つかり生活改善のきっかけになった、タバコをやめた、お酒が減った、運動習慣がついた、体重が適正になった、BMIが適正な範囲になるよう家族が食事に気を配ってくれた、重大な病気が早期発見できた、家族関係に変化があったなど、病気の早期発見がもたらした本人・家族の体験や人間ドック・健診を通じて感じたことを表現した作品。

応募形式・方法

WEBまたは郵送による応募に限ります。

- WEB:1,200字~2,000字以内でWordの添付ファイル形式でお送りください。
- 郵送:400字詰め原稿用紙で3枚以上~5枚以内。また作品とは別用紙にて以下内容を書いたものを同封ください。
題名、氏名(ふりがな)、年齢、性別、郵便番号・住所、電話番号、当コンクールを知ったきっかけ(健診施設、健保組合、ホームページ、雑誌、ネット等)

▶ WEB: 日本人間ドック健診協会のホームページより
<https://www.kenshin.gr.jp/>

▶ 郵送先

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町1-1 日幸神田ビル7階
「受けてよかった人間ドック」体験記コンクール事務局宛

注意事項

- ・応募作品に関する一切の権利は主催者に帰属し、主催者が自由に使用できるものとします。
- ・入賞作品として公開される場合、誤字脱字の修正、個人名及び実在する施設名称は伏せた形で修正して発表します。
- ・応募された作品は返却しません。
- ・入賞作品の発表では、ウェブサイト等に作品と氏名、顔写真を掲載します。
- ・作品応募に際して寄せられた個人情報は審査、および入賞者への連絡のみに使用し、事前の了解なくその他の目的での使用や、第三者に譲渡することはありません。
- ・未成年の場合は保護者も応募要項を確認しており、同意を得ていることとします。

◎詳細は、特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会のホームページをご覧ください。

<https://www.kenshin.gr.jp/>

賞(予定)

最優秀作品賞	1点(賞金30万円)
優秀作品賞	1点(賞金10万円)
日本人間ドック学会賞	1点(賞金10万円)
健保連賞	1点(健康関連商品)

※未成年が受賞された際の賞金受領については保護者の同意が必要となります。

- 主催: 特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会
- 共催: 公益社団法人日本人間ドック学会 健康保険組合連合会
- 後援: 産経新聞社

◎発表: 2024年7月12日 特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会のホームページ (<https://www.kenshin.gr.jp/>) にて発表いたします。また、入賞者には直接ご連絡さしあげます。