



こんにちは!TOTOけんぽの"ととけん"です!
TOTOけんぽとの3つのおやくそく、覚えてますか?



TOTOけんぽでは、加入者のみなさんと3つのおやくそくをいただいています。
みなさんの健康維持のためにも、健保財政のためにも、とても大事なことから
忘れないようにおねがいします。



◆TOTOけんぽとの3つのおやくそく

- ✓ 年に1回は健診をうけ、保健事業に積極的に参加し、健康づくりにつとめます
- ✓ 「不必要な時間外受診」や「しご受診」を控えるなど、適正な医療の受診につとめます
- ✓ 扶養者の削除や改姓など、本人・家族情報に変更があった場合は速やかに手続きします

ひとつめの大事なおやくそくについてご案内しますので、
健診をうけてくださいね!

- 目次**
1. 健診の概要 (2ページ)
 2. 予約方式および受診までの流れ (3ページ)
 3. TOTO健保組合の健診を受診されない方へ (3ページ)
 4. 申込方法 (4ページ～5ページ)
 5. 健診項目 (6ページ～7ページ)
 6. «上記3に該当する方のみ» 健診結果提出方法 (8ページ～9ページ)
送付票 兼 問診票 (10ページ～11ページ)

TOTO健保の健診って

なんと!

無料で受けられるんです!

10月までに受診すると

さらに**特典**が!

受診期限

2026年2月28日 (2026年1月15日 までに予約手続きを完了させてください。)

**早期受診特典について**

40歳以上の方は特定健診の受診を兼ねています。受診結果により、特定保健指導の対象となった方には別途ご案内いたします。特定健診と特定保健指導の結果は国に報告する必要があり、手続きをスムーズに行うため、早期受診へのご協力をお願いいたします。

10月末までに受診いただいた方全員に、QUOカード千円分をお送りいたします。

(2026年1月末から順次発送しますが、お送りする時点で健康保険の扶養から外れている方は、対象外となります)

受診するところ

健診事務委託先「ウィーメックス株式会社」と提携している健診機関
(ウィーメックスのWEBにログインして確認できます。)



健診の内容

健診区分	コース	内容	備考
施設	基本健診	5ページ	
施設	法定健診		
巡回	巡回レディース		
施設	レディース健診 (1 3 項目)	6ページ	北部九州地区にお住まいの方向けのコースです。
施設	レディース健診 (2 5 項目)		

◆各コースにつけられるオプション検査

オプション	検査内容	備考
乳がん検査	マンモグラフィ (40歳以上に推奨) 乳腺エコー (40歳未満に推奨)	両方選択も可能
子宮頸がん検査	子宮頸部細胞診	
胃がん等の検査	胃部X線	胃カメラへの変更不可
大腸がん等の検査	便潜血	

費用

費用の全額(オプション含む)を健康保険組合が負担します。

健診機関の窓口で立替払いしていただくこともありません。

ただし、ご自身で上記以外の検査を追加された場合、追加検査部分は全額自己負担となりますのでご注意ください。

注意事項

- ウィーメックスを経由せずに受診された場合、費用は全額自己負担となります。
(直接予約方式においてウィーメックスへの連絡をせずに受診された場合もこれに該当します)
- 受診日においてTOTO健康保険組合の資格を喪失している場合は、受診できません。
- 今年度75歳になる被扶養者の方は、お誕生日の前々日までに受診をすませてください。

2. 予約方式および受診までの流れ

被扶養者 任意継続被保険者

予約方法は2種類から選べます。

希望日予約方式	第5希望日までの中からウィーメックスが日程調整します。 WEBで申込が完結できますので、予約の電話をかける時間がない、という方にぴったりです。 (予約成立までに数日要します。)
直接予約方式	ご自身で直接健診機関に予約する方式です。 予約をとった後に、WEBでウィーメックスに予約内容を登録してください。 今すぐ予約をとりたい！という方にぴったりです。

予約から受診までは簡単4STEPです。

受診希望日の 遅くとも1ヵ月 ～2週間前	1	どんな項目をどこで受けるか決めましょう インターネット申し込み画面から絞込みで検索できます。
	2	予約をとりましょう 予約受付最終日：2026年1月15日
受診日の 2週間前頃	3	予約の内容を確認しましょう ・申込から約2週間後に、ウィーメックスから健診予約券が、ハガキまたはメールで届きます。 ・健診機関から、検査キットやご案内一式が届くので、注意事項などを確認しましょう ・キャンセルや変更の場合は必ずウィーメックスと健診機関にご連絡ください。
	4	受診当日



予約をキャンセルしたいときや変更したいときはどうすればいいのかな？

受診日が決まった後の変更・キャンセルについては以下①②の手続きが必要です。

- ① 健診機関への連絡
- ② ウィーメックスコールセンターへの連絡 (TEL 0120-507-066)



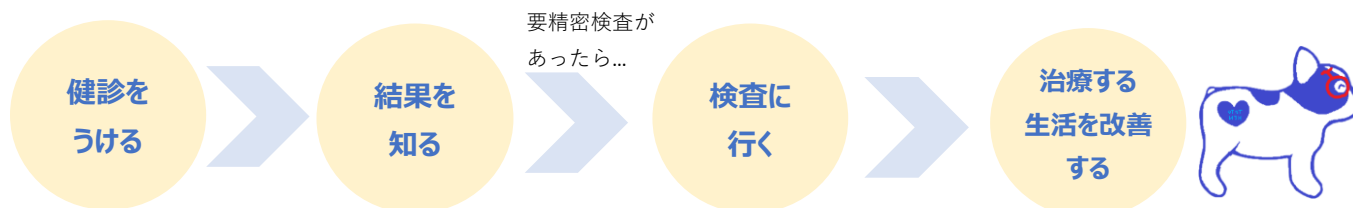
健診結果に「要精密検査」「要再検査」があったらどうしたらいいのかな？

もし、健診結果に「要精密検査」や「要再検査」があったら、病院を受診してください。

2次検査を受けることがとても大切です。

また、特定保健指導の対象になった場合は、保健指導のご案内をいたします。

積極的に保健指導をうけて、健康なからだを取り戻しましょう。



3. TOTO健康保険組合の健診を受診されない方へ

被扶養者 任意継続被保険者

① お勤め先の定期健診や自治体の特定健診等を受診される方

健康診断結果のコピーを、ウィーメックスまで郵送にてご提出ください。

※受診日時点でTOTO健保に加入していない場合は対象外です。

★結果を提出いただいた方へ2つの特典★

- ① 1000円分のクオカードをお贈りします。
- ② ご希望により、乳がん検診・子宮頸がん検診を無料で受けていただくことができます。

提出要領・注意事項は、8ページ～11ページをご確認ください。

② 妊娠中・治療中等の理由のため、今年度は健康診断を受けない方

その旨、TOTO健康保険組合担当者までご連絡ください。今年度中は受診勧奨を控えさせていただきます。

4. お申込み方法

被扶養者 任意継続被保険者

予約は簡単！ インターネット（パソコンやスマートフォン）でお申込みできます。

ウィーメックス 健診 検索

パソコンから

<https://www.tme.wemex.com/mestfweb/>

スマートフォンから



対応ブラウザ

Microsoft Internet Explorer 11, Microsoft Edge94
Firefox37, Chrome42
Chrome42(on Android), Safari8(on iOS)

◆ログイン手順◆

①「こちら」をクリック

健康診断のお申込

- 健康保険組合や事業主の補助を利用し健康診断を受けるには所定の手続きが必要です。
- 健康診断当日に受診資格がない場合、受診はできません。
- 「健康診断お申込の同意事項」に同意いただけない場合、お申込はできません。
- 健康診断のお申込受付時間 午前6:00から午前1:00
※午前1:00から午前6:00の間、システムのメンテナンスを行います。
対応ブラウザ
Microsoft Internet Explorer 11, Microsoft Edge94
Firefox37, Chrome42
Chrome42(on Android), Safari8(on iOS)

ログイン情報の入力

申込ハガキをお持ちの方は、記載されているログインIDとパスワードをご入力ください。

ログインID
ycyffmjx

パスワード
.....

ログイン

申込ハガキをお持ちでない方、ログインIDをお忘れの方、新たにログインIDを取得される方は、[こちら](#)

対応以外のブラウザでは、生年月日が正しく入力できないことがあります。

ここをクリック

② 保険証をみながら必須情報を入力

ログインIDの確認

- ログインIDを、お忘れの方
- 新たにログインIDを、取得される方

健康保険証を、お手元にご用意ください。
以下の項目の入力後、次へのボタンを、クリックしてください。

必須 保険者番号 ※8桁 半角数字

必須 健康保険証番号 ※健康保険証に枝番が表記されている場合、枝番は入力不要です 半角英数記号

必須 名前（全角カナ） 例）健診 太郎の場合、タロウ 小文字のヤ・ユ・ヨでIDを取得・確認で 例）ショウ→シヨウ

必須 生年月日 例）1970年1月1日の場合、1970 0101 半角数字

メールアドレスの事前登録がある健康保険組合・団体の加入者は、[こちら](#)

戻る 次へ

●保険者番号（8桁）は 06400113

●健康保険証番号は次のいずれかで確認できます

- マイナポータル <https://myrna.go.jp/>
- 旧健康保険証 または 資格確認書
- 資格情報のお知らせ

③ 「このIDでログイン」をクリック

ログインIDの再表示

ご利用のログインIDは、以下の通りです。

年度	ログインID
2021年度	ログインIDが表示されています

パスワードは、生年月日となっております。
例) 1970年1月1日の場合、19700101

このIDでログイン

ここをクリック

戻る

④ ログインIDが入ったので、パスワードを入力して進む

健康診断のお申込

- 健康保険組合や事業主の補助を利用し健康診断を受けるには所定の手続きが必要です。
- 健康診断当日に受診資格がない場合、受診はできません。
- 「健康診断お申込の同意事項」に同意いただけない場合、お申込はできません。

健康診断のお申込受付時間 午前6:00から午前1:00
※午前1:00から午前6:00の間、システムのメンテナンスを行います

対応ブラウザ
Microsoft Internet Explorer 11
Firefox37, Chrome42
Chrome42(on Android), Safari8(on iOS)

ログイン情報の入力

申込ハガキをお持ちの方は、記載されているログインIDとパスワードをご入力ください。

ログインID
ログインIDが表示されています

パスワード

パスワードは生年月日(西暦8桁)を半角で入力

ログイン

申込ハガキをお持ちでない方、新たにログインIDを

施設健診・巡回レディース 共通

巡回レディースは女性のみ

基本健診・法定健診検査項目一覧表

オプションで胃部X線検査や
便潜血が選択できておすすめ！



検査項目	詳細項目	基本健診 コースNo00471	法定健診 コースNo00171
問診・診察・質問票	医師問診・理学的所見(身体診察)	●	●
	自覚症状および他覚症状の有無の検査	●	●
	問診:既往歴及び業務歴の調査	●	●
	問診:特定22項目(喫煙歴・服用歴必須)	●	●
身体測定	身長	●	●
	体重	●	●
	BMI	●	●
	腹囲	●	●
生理	血圧	●	●
	心電図(12誘導)	●	●
	眼底検査(両眼)	□	□
	視力	●	●
X線	オーシオメーター(1000/4000)	●	●
	胸部X線撮影(直接)	●	●
生化学	クレアチニン(CRE)	●	□
	尿酸(UA)	●	
	尿素窒素(BUN)	●	
	総コレステロール(T-Chol)	●	
	HDL-cho	●	●
	LDL-cho(もしくはnon-HDLcho)	●	●
	中性脂肪(TG)	●	●
	GOT(AST)	●	●
	GPT(ALT)	●	●
	γ-GTP(γ-GT)	●	●
	空腹時血糖(BS)もしくは随時(3.5時間以上)	●	●
	グリコヘモグロビンA1c(HbA1c)	●	●
血液学	赤血球(RBC)	●	●
	白血球(WBC)	●	
	血色素(ヘモグロビン)	●	●
	ヘマトクリット(Ht)	●	□
	血小板数(PLT/PL)	●	
尿	尿蛋白	●	●
	尿糖	●	●
	尿潜血	●	
	ウロビリノーゲン	●	
オプション検査	子宮頸部細胞診	○	○
	乳房マンモグラフィ	○	○
	乳腺エコー	○	○
	胃部X線検査(直接)	○	
	便潜血	○	

●: 必須項目 □: 医師の判断による検査項目 ○: オプション項目

北部九州地区にお住まいの方へ

レディース健診コース(検査項目)一覧表

オプションで胃部X線検査や
便潜血が選択できておすすめ！



検査項目		レディース健診 25項目コース コースNo.00994	レディース健診 13項目コース コースNo.00993
既往歴および業務歴の調査		●	●
自覚症状および他覚症状の有無調査		●	●
問診		●	●
身長、体重、BMI(体脂肪率を除外)		●	●
視力検査		●	●
血圧測定		●	●
腹囲		●	●
聴力(1000Hz、4000Hz)		●	●
胸検査	胸部X線	●	●
心電図検査		●	●
尿検査	尿糖	●	●
	尿蛋白	●	●
貧血検査	血色素量	●	●
	赤血球数	●	●
	ヘマトクリット	●	●
	赤血球容積(MCV)	●	
	赤血球色素量(MCH)	●	
	赤血球色素濃度(MCHC)	●	
	白血球	●	
肝機能検査	総蛋白	●	
	GOT(AST)	●	●
	GPT(ALT)	●	●
	ALP	●	
	γ-GTP	●	●
	LDH	●	
	アルブミン	●	
膵臓検査	総ビリルビン	●	
膵臓検査	アミラーゼ	●	
貧血検査	血清鉄	●	
血中脂質検査	中性脂肪	●	●
	HDL-コレステロール	●	●
	LDL-コレステロール	●	●
糖代謝	血糖	●	●
	HbA1c	●	●
腎臓検査	尿素窒素	●	
	クレアチニン	●	●
	尿酸	●	●
オプション検査	子宮頸部細胞診	○	○
	乳房マンモグラフィ	○	○
	乳腺エコー	○	○
	胃部X線検査(直接)	○	
	便潜血	○	

●：必須項目 ○：オプション項目

パート先・自治体等で健康診断を受診される方へ

ウィメックスの健診を
申し込みますか？

YES
NO

パート先健診結果の提出は
必要ありません

以下の手順に沿って健康診断結果のコピーをご提出ください。

ご提出いただいた方には

- ★ お礼としてQUOカード(1,000円分)を差し上げます！(全員)
- ★ 乳がん検診・子宮頸がん検診を、無料で受診いただけます！(希望者のみ)
(ウィメックスで健康診断を受診される方は対象外です。)

乳がん検診・子宮がん検診
を受診希望の方は2025年
11月30日までに健診結果
(コピー)と問診票をご提出
ください

健康保険組合は、特定健診を実施し、その健診結果を国に報告することが義務付けられています。
特定健診の受診率は健康保険組合が国へ納付している「後期高齢者支援金」の加算・減算の算定基準となっており被保険者のみでは
なく、被扶養者のみなさんの健診受診状況も対象となっています。
特定健診に相当する健診を受け、その結果をご提出いただいた場合は健診を実施したものとみなされますので健診結果のご提出に
ご協力をよろしくお願いいたします。

実施者	すること	各項の説明(事前にご確認ください)
受診者	健康診断を受診する	パート先・自治体等で健康診断を受診。 (個人で申し込んだ人間ドックも可) ●対象期間は2025年4月1日～2026年3月31日までの受診分
	結果を受け取り コピーをとる	健診結果を受け取ったら、健診結果のコピーを 取ってください。【※提出要①】 ※結果を確認し、精密検査が必要であれば早めに受診しましょう。
	問診票に 記入する	別紙《様式1》の問診票に必要事項を 記入してください。【※提出要②】
	必要な項目が 揃っているか 確認する	特定健診として報告するために、必要な項目が すべてそろっているか確認してください。 ※足りない項目がある場合は、特定健診報告の対象外となり、お礼をお送りできません。
	結果のコピー と問診票を 郵送する	コピーした健診結果【※提出要①】と問診票【※提出要②】を下記に 郵送してください。 〒859-3290 長崎県佐世保市崎岡町3068-9 佐世保情報産業プラザ第2棟2F ウィメックス株式会社 TOTO健康保険組合 パート先等健診結果受付係 宛
ウィメックス	結果到着・確認 QUOカード 発送	届いた健診結果と問診票の内容を確認します。 すべての項目がそろっているのを確認できたら、 《様式1》に記載の住所にQUOカードを発送します。 ※ウィメックスで健康診断を受診された方や特定健診項目をすべて受診されて いない方はQUOカード送付の対象外です。 提出期限:2026年4月10日 ウィメックス必着
QUOカードを受け取ったら		
受診者 (希望者のみ) ※11/30までに 結果と問診票を提出	乳がん・子宮 頸がん検診を WEBで申込む	「職場の健康診断では女性特有のがん検診を受診する機会がない」という方におすすめです。 申込期限:2026年1月15日 この日までに婦人科単独コースの申込み設定が完了している方が 対象です。お申込み方法は裏面をご覧ください。

パート先・自治体等の健康診断結果提出方法

※提出要①

健診結果のコピー



※提出要②

別紙《様式1》結果送付票 兼 問診票



提出期限内に到着するように、ウィーメックスに郵送してください

・健診結果の全て
(裏面があれば裏面も)
をコピー

・22項目の問診にお答えください
・特定健診項目がそろっているかチェック
※全ての項目がそろっていないと受付できません

・同封の封筒に入れて
投函ください

提出後には婦人科検診を受けましょう

予約は簡単！インターネット(パソコンやスマートフォン)でお申し込みできます

パソコンから

ウィーメックス 健診

検索

<https://www.tme.wemex.com/mestfweb/>

スマートフォンから



QRコードを読み取って
アクセスしてください

1

「こちら」
をクリック



2

・保険者番号は「06400113」
・保険証番号は被保険者も
ご家族も同じ(姓番は不要)
・名前(カナ)は名前のみ(姓は不要)
をカタカナで
・生年月日は奥様の生年月日(西暦)



3

「このIDでログイン」
をクリック



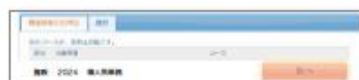
4

パスワードを入力して
「ログイン」



パスワードは生年月日となっております。
例) 1970年1月1日の場合、19700101

5



婦人科単独コースを選択後、次へをクリックすると、健診機関選択画面になります。
健診機関選択、検査項目を選択してお申し込みください。

申込方法を決める

以下の2種類の方式より、ウィーメックス側への申込方法を選択してください。

『直接予約方式』

・健診機関への予約を取得し、ウィーメックス側へ申込手続きを行います。

『希望日記入方式』

・受診希望日を5つ決めて、ウィーメックス側へ申込手続きを行います。

ご注意

こちらの画面で
はお申し込み
しないでください！



年度初めの段階では、健診コースの申込画面になっており、乳がん・子宮頸がん検診のみの申し込みができません。
パート先等の健診結果をウィーメックスが受け付けた後に、乳がん・子宮頸がん検診を申し込みいただける画面になります。(コース名は「婦人科単独」です)
ただし、健診結果をお送りいただいてから画面設定が切り替わるまでに1~2か月かかりますので、この間、誤って健診コースを申し込みされませんよう、ご注意ください。



「婦人科単独」が表示されてからお申し込み

健康診断結果のコピーと一緒にご提出ください

《様式 1》

令和 7 年度 パート先・自治体等健康診断結果送付票 兼 問診票

【属性記入欄】

保 険 証	記 号		番 号	
被扶養者氏名	加			生年月日 西暦 年 月 日
住 所	〒			
QUO カード送付先	TEL :	()	※日中連絡先	

【特定健診項目チェックリスト】

提出する健診結果に下記の必須項目が入っているか☑してください。

特定健診項目（必須項目）			☑チェック
身体測定	身長		☐
	体重		☐
	腹囲		☐
血圧			☐
尿検査	尿糖		☐
	尿蛋白		☐
血液検査	脂質	中性脂肪	☐
		HDL コレステロール	☐
		LDL コレステロール	☐
	肝機能	GOT（AST）	☐
		GPT（ALT）	☐
		γ-GTP	☐
	血糖	空腹時血糖または HbA1c	☐

※すべての項目に☑がない（データがない）場合は提出できません。

ウィーメックス経由で受けた健診結果は提出できません。

【問診票】

該当するものにチェック（☑）してください。

質問項目		回答
1～3 現在、a から c の薬を使用（服用）していますか		
1	a. 血圧を下げる薬	☐ はい ☐ いいえ
2	b. 血糖を下げる薬 または インスリン注射	☐ はい ☐ いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	☐ はい ☐ いいえ
4	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	☐ はい ☐ いいえ
5	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	☐ はい ☐ いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。	☐ はい ☐ いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがある。	☐ はい ☐ いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1か月間吸っている 条件2：生涯で6か月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	☐ はい（条件1と条件2を両方満たす） ☐ 以前は吸っていたが、最近1か月間は吸っていない（条件2のみ満たす） ☐ いいえ
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	☐ はい ☐ いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。	☐ はい ☐ いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。	☐ はい ☐ いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	☐ はい ☐ いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	☐ 何でもかんで食べることができる ☐ 歯や歯ぐき、かみあわせ等 気になる部分があり、かみにくい ことがある ☐ ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速い。	☐ 速い ☐ ふつう ☐ 遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	☐ はい ☐ いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	☐ 毎日 ☐ 時々 ☐ ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	☐ はい ☐ いいえ
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者	☐ 毎日 ☐ 週5～6日 ☐ 週3～4日 ☐ 週1～2日 ☐ 月1～3日 ☐ 月1日未満 ☐ やめた ☐ 飲まない（飲めない）
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 ※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安： ビール（同5度・500ml）、焼酎（同25度・約110ml）、 ワイン（同14度・約180ml）、ウイスキー（同43度・60ml）、 缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約500ml）	☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3～5合未満 ☐ 5合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	☐ はい ☐ いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	☐ 改善するつもりはない ☐ 改善するつもりである （概ね6か月以内） ☐ 近いうちに（概ね1か月以内） 改善するつもりであり、少しずつ 始めている ☐ 既に改善に取り組んでいる （6か月未満） ☐ 既に改善に取り組んでいる （6か月以上）
22	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	☐ はい ☐ いいえ

【個人情報の取り扱いについて】

当健康保険組合は、取得した個人情報を適切な安全措置を講じ、利用目的の範囲内で利用いたします。つきましては、当健康保険組合 HP でご確認ください。（<https://www.totokenpo.jp/>）

本件の問い合わせ先：TOTO 健康保険組合（093-951-2182）