

50代の人間ドック・健診チェックリスト

作成日：2025-10-02

今日の一步

☐ 勤務先/健保/自治体の補助を確認 ☐ 今年の最低限セットを決める ☐

予約を1件だけ入れる

プロフィール

年齢：__歳／家族歴（がん・心血管等）：_____

既往歴/服薬：_____

受診計画（“全部”でなく“根拠のある最低限”）

【毎年】☐ 血圧 ☐ 血液（脂質/糖/肝腎） ☐ 胸部X線 ☐ 便潜血（大腸がん）

【2年ごと】☐ 胃（内視鏡 or バリウム） ☐ 婦人科（乳/子宮）※個別判断

家族歴ありの短縮項目：_____

費用と補助（家計の負担を軽く）

勤務先/健保補助：__円 / 自治体：__円 / 自己負担想定：__円

見積比較（施設A/施設B or 組合せ）：A__円／B__円

予約メモ

医療機関：_____ 日付：__/__/__（__） 時間：__

交通：_____ 所要：__分

【持ち物】☐ 保険証 ☐ 受診券/紹介状 ☐ 問診票 ☐ 検便キット ☐ 服用薬リスト ☐

眼鏡/コンタクト ☐ 支払方法

苦手対策（続ける工夫）

☐ 朝の深呼吸ルーティン ☐ 受付“開門時間”に合わせて到着

☐ 結果説明はオンライン可なら選択 ☐ カフェ/ごほうび設定

結果が届いた日の“3アクション”

- 1) ハイライト：A4に「要再検／要精査／異常なし」を1行で転記
- 2) 即予約：要再検はその場で電話予約（3分）
- 3) 家族共有：家族チャットに「再検：○/○」と一言

家計メリット（安心は固定費）

今年かかった実費： ____円 来年の最適化案： _____

メンタル波の軽減（0～10）：受診前 ____ → 受診後 ____

来年の設定

次回の目安月： ____月 ／リマインド方法：☐ カレンダー ☐ スマホ通知 ☐ 家族にも一言

メモ

気づき/医師コメント：

※本チェックは一般的な目安です。受診内容は年齢・既往歴・家族歴・医師の判断で調整してください。