

50代の人間ドック・健診チェックリスト

© Ajicchi! “完璧より継続、型より快適”

作成日：2025-10-02

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

年齢：_____歳／家族歴（がん・心血管等）：_____

既往歴/服薬：_____

受診計画（“全部”ではなく“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（合計の負担を軽く）

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 健診票 検便キット 服用薬リスト

眼鏡/コンタクト 支払方法

受診料（税込）の工夫

【毎年】 朝の深呼吸ルーティン 受付“開門時間”に合わせて到着

© Ajicchi! “完璧より継続、型より快適”

結果説明はオンライン可なら選択 カフェ/ごはうび設定

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

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。