



## 健診結果を活かして健康づくり



健康診断の目的は、病気や生活習慣病などの芽を早めに見つけて、予防改善していくことです。健診結果を放置すれば、重症化し、生命の危険が出てくる恐れもあります。

**健診結果に向き合うことであなたの将来が変わります！！**

自分の健診結果と右の表の基準値を比べてみましょう。基準値から外れている項目やもう少しで外れそうな項目があれば、生活習慣の改善に努めましょう。

**右の項目は特定保健指導対象者選定のための項目です。**特定保健指導の対象となった場合は、管理栄養士等のサポートを受けることができます。

運動時間をつくれなくても、毎日の歩き方を変えるだけで立派な運動になります。

- ・いつもより早く歩く
- ・背筋を伸ばす
- ・歩幅を広く

早歩きは普通の歩行の1.5倍の消費カロリーです。

エレベーターやエスカレーターを階段に変えるだけでも効果があります。

項目		基準値
腹囲測定 (cm)	男性	85.0未満
	女性	90.0未満
BMI		18.5以上25未満
血圧 (mmHg)	収縮期 (最高)	130未満
	拡張期 (最低)	85未満
中性脂肪	(mg/dl)	150未満
HDLコレステロール	(mg/dl)	40以上
空腹時血糖(mg/dl)		100未満
HbA1c(NGSP値)(%)		5.6未満
随時血糖(mg/dl)		100未満



ペガサス健康保険組合では、定期健康診断とは別に、年齢等に応じた健康診断を勧めております。人間ドックやがん検査等のオプション検査等に対する補助もあります。詳細は別紙をご確認ください。

# 《健康診断申込書》

ペガサス健診センター TEL:072-265-6006

この申込書の太枠の部分を記載のうえ、健診センター事務所(南館1階)までご提出ください。被保険者は保険証番号必須  
 健保組合費用補助の適用は、4/1～翌年3/31の年度中、ドック20,000円まで、オプションのみの場合10,000円まで。

ペガサス健康保険組合 [組合員(保険証番号: 5558- )・非組合員] ←いずれかに○、組合員は保険証番号を必ず記入	
事業所 部署	氏名 (フリガナ) (氏名)
生年月日 S・H・西暦 年 月 日	連絡先 (電話/携帯)
健診希望日 月 日	

※健診日については健診センターよりご連絡させていただきます。

## ☆ご希望のコースに○をしてください。

職員料金:通常料金の3割引

	コース名	内容	職員料金	組合員料金
40歳未満の方におすすめ	一般ドック	胸部X-P・EKG・胃部検査・腹部エコー・血液・尿検査など	¥30,800	※35歳以上の組合員(被保険者)には20,000円まで費用補助。
40歳以上の方におすすめ	1日ドック	胸部X-P・EKG・胃部検査・頭部MR・腹部エコー・心エコー・血液・尿検査など	¥46,200	
女性におすすめ	レディースドック	婦人科診察、腫瘍マーカー(CA125,卵巣がん,SCC,子宮がん,CA15-3,乳がん)、⑧子宮頸部細胞診、乳房視触診、⑦マンモグラフィ検査、乳腺超音波検査、⑨甲状腺超音波検査、甲状腺ホルモン検査、TSH、FT4、陰分泌検査(クラミジア トリコモナス カンジダ 淋菌)など	¥19,250	組合員(被保険者)は10,000円まで費用補助。

※一般ドック、1日ドックは、35歳以上(4月1日から翌年3月31日までに35歳になられる方)を対象とします。  
 ※ドックで20,000円(10,000円)の補助を受けられた方は、オプション検査の10,000円の補助は受けられません。  
 ※オプション検査のみの申し込みも可能です。

## ☆ご希望のオプション検査に○をしてください。

職員料金:通常料金の3割引

検査項目	検査内容	職員料金	組合員料金
①頭部MRI・MRA検査		¥15,400	※組合員(被保険者)は10,000円まで費用補助。超過分が自己負担となります。
②頸部レントゲン(7方向)		¥3,850	
③頸動脈血流超音波		¥3,850	
④眼底検査		¥1,771	
⑤胃部検査	胃カメラ撮影・胃バリウム検査	¥7,700	
⑥大腸がん検診	便潜血(2回法)	¥1,155	
⑦-1乳がん検診 A	注 視触診+マンモグラフィ (レディースドックに含まれます)	¥5,005	
⑦-2乳がん検診 B	注 視触診+エコー (レディースドックに含まれます)	¥3,850	
⑦-3乳がん検診 C	注 マンモグラフィ (レディースドックに含まれます)	¥3,850	
⑦-4乳がん検診 D	注 エコー (レディースドックに含まれます)	¥2,695	
⑧子宮がん検診	注 診察・子宮頸部細胞診 (レディースドックに含まれます)	¥3,850	
⑨甲状腺検査	注 甲状腺超音波・TSH(血液検査) (レディースドックに含まれます)	¥3,850	
⑩肺がん検診	胸部CT撮影・喀痰3日法	¥11,550	
⑪骨密度検査	DXA法(腰椎)	¥2,464	
⑫エイズ検査	HIV抗原・抗体(血液検査)	¥2,079	
⑬腫瘍マーカー	注 男性:AFP・CA19-9・PSA(血液検査) 女性:AFP・CA19-9・CA125(血液検査) (CA125はレディースドックに含まれます)	¥3,850	
⑭心臓検診	心臓超音波	¥3,850	
⑮-1 PSG(睡眠時無呼吸症候群)	精密検査 一泊入院	¥26,950	
⑮-2 PSG(睡眠時無呼吸症候群)	簡易検査 機器貸出 自宅検査	¥3,850	
⑯腹部超音波検査		¥3,850	
⑰アミノインデックス	男性5項目(胃、肺、大腸、膵臓、前立腺) 女性6項目(胃、肺、大腸、膵臓、乳、子宮・卵巣)	¥17,710	

### ・ペガサス健診センター処理欄

健診日時の連絡	令和 年 月 日
料金の連絡	令和 年 月 日

合計額	
健保補助額	
個人負担額	

被保険者確認  
証番号

### ・健保組合使用欄

資格の確認	組合員 ・ 非組合員
-------	------------

ペガサス健康保険組合

## ●各コースの検査内容

	項目	一般ドック	1日ドック	費用負担額
各種検査項目	35歳未満の健保組合員・健康保険未加入の方	30,800円	46,200円	費用負担額
	健保組合員(35歳以上の方)	10800円	26200円	
血圧・身体測定	血圧・身長・体重・BMI・腹囲	●	●	35歳以上の組合員(被保険者)には20,000円まで費用負担いたします。
生理検査	心電図	●	●	
	眼底・眼圧	●	●	
	視力・聴力	●	●	
	呼吸機能	●	●	
	腹部エコー	●	●	
	心エコー		●	
	頸動脈エコー		●	
40歳以上の方におすすめ	胸部X線(2方向)	●	●	
	婦人科診察、乳がん診察、子宮がん検診、	●	●	
		●	●	
	頸椎X線(7方向)		●	
	頭部MRI・MRA		●	
	脳血流シンチ		●	
胃部検査	胃カメラ撮影・胃バリウム検査	●	●	
尿検査	尿半定量 尿比重	●	●	
	尿沈渣	●	●	
便検査	便潜血(2回法)	●	●	
生化学検査	TP・A/G・Alb・Cre・UA・BUN	●	●	
(脂質・糖尿・肝臓・腎臓・膵臓等)	LDLcho・HDLcho・Amy・GOT	●	●	
	GPT・γ-GTP・T-bil・CHE・TG	●	●	
	ALP・LDH・ZTT・LAP・Glu	●	●	
	HbA1c・Na・K・Cl・T-cho	●	●	
血液学検査(貧血等)	血液一般・血液像	●	●	
血清学検査	CRP	●	●	
	血液型(初回のみ)	●	●	
B型肝炎検査	HBs抗原・抗体	●	●	
C型肝炎検査	HCV抗体	●	●	
腫瘍マーカー	CEA	●	●	
	AFP	●	●	
	PSA(男性)・CA125(女性)	●	●	
精神健康	(問診表)	●	●	
院長診察				
神経心理検査	臨床心理士面接			
結果説明	後日予約制(希望者のみ)	●	●	
保健指導	後日予約制(希望者のみ)	●	●	

### その他のオプション検査

検査項目	検査内容	職員料金	組合員料金
⑨甲状腺検査	甲状腺超音波・TSH(血液検査)	¥3,850	組合員(被保険者)には10,000円まで費用負担いたします。超過分は自己負担となります。
⑩肺がん検診	胸部CT撮影・喀痰3日法	¥11,550	
⑪骨密度検査	DXA法(腰椎)	¥2,464	
⑫エイズ検査	HIV抗原・抗体(血液検査)	¥2,079	
⑬腫瘍マーカー	男性:AFP・CA19-9・PA(血液検査)	¥3,850	
	女性:AFP・CA19-9・CA125(血液検査)	¥3,850	
⑭心臓検診	心臓超音波・負荷心電図検査	¥3,850	
⑮PSG(睡眠時無呼吸症候群)	精密検査 一泊入院	¥26,950	
	簡易検査 機器貸出 自宅検査	¥3,850	
⑯腹部超音波検査		¥3,850	
⑰アミノインデックス	男性:5項目(胃、肺、大腸、膵臓、前立腺)	¥17,710	
	女性:6項目(胃、肺、大腸、膵臓、乳、子宮、卵巣)		

検査内容または料金、その他本件に関しては、  
馬場記念病院 健診センター(内線2251 ☎072-265-9265)までお問い合わせください。

2021.4改定