

2024年4月作成

健康診断 人間ドック 健康増進 ご案内



あなたの健康をサポートします

メディカルなら 奈良市総合医療検査センター

～目 次～

【主なコースの一覧表】	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 2
健康診断、人間ドックコースの詳しいご案内	・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 3～7・10
健診・人間ドック コース別 検査項目一覧	・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 8～9
健康増進室	・・・・・・・・・・・・・・・・ P. 11
食事栄養指導、特定保健指導、健診結果説明、市民健康講座	・・・・ P. 12

生活習慣病を放置していませんか

生活習慣病やその予備軍のメタボリック症候群等を放置すると心筋梗塞しんきんこうそくや脳卒中のうそっちゅう、がんなどの疾患につながる危険性が高くなります。

早期発見、早期治療が大切です。予防には病気になりにくい生活習慣を身につける事が大切で、定期的に健康診断を受けましょう。

豊かな生活を送るためには、まず健康が大切です。

ご家族とご自身の人生と幸せのために

受けて安心・・・ 年に1度は健康診断、人間ドックを受けましょう。

【主なコースの一覧表】

職場・ご家族の健康管理などにご利用ください

コース	受診条件	詳細事項記載ページ
■労働安全衛生法に基づく定期健康診断	どなたでもご利用になれます	3

どなたでもご利用になれるコースです

コース	受診条件	詳細事項記載ページ
■生活習慣病健診	どなたでもご利用になれます 追加可能なオプション検査(料金別途)もごさいます。	4～5
■半日ドック		
■脳ドック/肺ドック ※当面休止致します		

協会けんぽの保険加入者がご利用できるコースです

コース	受診条件	詳細事項記載ページ
■全国健康保険協会 生活習慣病健診 一般健診 付加健診 差額ドック 婦人科健診(乳がん検診・子宮がん検診)	この健診は全国健康保険協会(協会けんぽ)の保険証をお持ちの被保険者の方対象です 年齢などで受診条件あり	6

奈良市国民健康保険加入者がご利用できるコースです

コース	受診条件	詳細事項記載ページ
■奈良市国保 頭部MRI検査	年齢などで受診条件あり	7

レディース健診

コース	受診条件	詳細事項記載ページ
■レディース健診	女性の方 追加可能なオプション検査(料金別途)もごさいます。	10

生活習慣改善のお手伝いをいたしております(健康増進・事後指導)

コース	受診条件	詳細事項記載ページ
■健康増進室 体力測定 運動指導	どなたでもご利用になれます	11
・食事栄養指導	〃	12
・特定保健指導	医療保険者から通知のあった方	
・健診結果説明	当施設で健診をお受けになられた受診者様	
・市民健康講座	どなたでもご利用になれます	

※当センターと契約している一部の健康保険組合様につきましては、契約に基づいた内容・料金で実施させていただきます。詳しくはお電話<<ガイダンス①>>までご連絡ください。

労働安全衛生法に基づく定期健康診断 (No. 1 2)

職場の健康管理などにご利用ください。

No.	健診の種類	主な検査内容	料金(税込)
1 2	<u>全項目</u>	聴打診 血圧測定 一般計測(身長・体重、視力、腹囲) 聴力検査(オーディオメーター) 尿検査(蛋白・糖) 胸部X線検査(デジタル) 心電図検査 血液検査(肝機能・ 脂質・貧血・糖代謝)	8, 1 9 5 円

※健康診断項目の省略に関する注意事項

血液検査、心電図等の項目の省略の判断は、個々の労働者ごとに、医師が省略可能であると認めた場合においてのみ可能となります。(血液検査等の項目の省略判断を、医師でない者が一律に行う運用は十分注意して下さい)

定期健康診断等の診断項目の取り扱いが一部変更になります

「血糖検査および中性脂肪について」(2024.4.1 から適用)

通常は、空腹時血糖および空腹時中性脂肪で実施しますが、食後10時間未満の場合は、随時血糖および随時中性脂肪で実施します。また、HbA1cは基本項目としてコースに含みます。

就職前や進学前の健康診断 (参考) です。ご利用ください。

No.	健診の種類	主な検査内容	料金(税込)
1 2 A	就職前、進学前 健康診断	聴打診 血圧測定 一般計測(身長・体重、視力、腹囲) 聴力検査(オーディオメーター) 尿検査(蛋白・糖) 胸部X線検査(デジタル) 心電図検査 血液検査 (AST(GOT), ALT(GPT), γ -GTP 空腹時中性脂肪※ HDLコレステロール LDLコレステロール, 赤血球数, 血色素量 空腹時血糖※, HbA1c) ※上記「血糖および中性脂肪について」参照 健康診断書	9, 2 9 5 円

就職先や進学先により、検査項目が決められている場合があります。

指定の診断書や項目表をお持ちでない場合は、まずは提出先に検査項目をご確認ください。

生活習慣病健診 (No. 13)

No.	健診の種類	主な検査内容	料金(税込)
13	生活習慣病の早期発見のために 生活習慣病健診	聴打診 一般計測(身長・体重、視力・色神) 腹囲測定 血圧測定 聴力検査(オーディオメーター) 眼底・眼圧検査 心電図検査 胃透視検査 胸部X線検査(デジタル) 尿検査 血液検査(肝機能、脂質、腎機能、糖代謝、 膵機能、痛風、貧血、血清など) 大腸がん検査(免疫便潜血反応2日法)	24,200円

人間ドック (No. 14~16)

目的に合ったドックをお選びいただけます。ドックと他の検査の組み合わせも承っております。
お気軽にご相談ください。

No.	健診の種類	主な検査内容	料金(税込)
14	生活習慣病等の早期発見のために 半日ドック	聴打診 一般計測(身長・体重、視力・色神) 腹囲測定 血圧測定 聴力検査(オーディオメーター) 眼底・眼圧検査 心電図検査 腹部超音波検査 胃透視検査 胸部X線検査(デジタル) 肺機能検査 尿検査 血液検査(肝機能、脂質、 腎機能、糖代謝、膵機能、痛風、貧血、血清など) 大腸がん検査(免疫便潜血反応2日法)	38,500円
15	脳梗塞等の早期発見のために 脳ドック※	聴打診 一般計測(身長・体重、視力) 血圧測定 眼底・眼圧検査 心電図検査 頭部MRI検査 尿検査 血液検査(肝機能、脂質、腎機能、糖代謝 貧血など)	31,900円
16	肺がん等の早期発見のために 肺ドック※	聴打診 胸部X線検査(デジタル) 胸部CT検査(マルチ スライスCT) かくたん検査	20,350円

※当面は、脳ドック・肺ドックを休止させていただきます。再開の際は、ホームページにて
ご案内をさせていただきます。申し訳ございませんがご了承お願いいたします。

ご存じですか？

全国健康保険協会の特定健診及び奈良市国民健康保険の特定健診と、生活習慣病健診
(No.13) または人間ドック (No.14) を同時に受診されますと、規定料金よりお安く
受診できる制度がございますので、お気軽に声をおかけください。

◆「生活習慣病健診（No.13）」と「人間ドック（No.14）」はご希望により、下記検査が追加可能です。

検査項目	内容	料金(税込)
頭部MRI検査※	脳梗塞、動脈瘤、脳腫瘍等	24,200円
胸部CT検査※	肺がん等	11,000円
かくたん検査	肺がん	2,750円
四肢(血圧)脈波	動脈硬化	2,750円
骨密度検査	骨粗しょう症	2,420円
腫瘍マーカー (AFP, CEA, CA19-9)	血液によるがん検査 (消化器、肝臓、膵臓等)	5,940円
PSA	血液による前立腺がん検査(男性のみ)	1,760円
CA125	血液による卵巣がんのマーカー(女性のみ)	1,980円
TSH・FT4	血液による甲状腺ホルモン検査(疲れやすい、暑がり、または寒がり、動悸、顔や全身がむくむ、イライラする等症状が有る方はお勧めです)	3,960円
NT-proBNP	血液による心不全の検査(息切れ、疲れやすい、足がむくむ等症状が有る方はお勧めです)	2,200円
子宮がん検診(頸部)	子宮がん	3,850円
子宮がん検診(体部)	子宮がん(頸部実施のうえで追加可)	4,400円
乳がん検診(触診)	乳がん	1,650円
乳房X線(マンモグラフィ)	乳がん	6,050円
腹部超音波検査 ※1	肝・胆・膵・腎・脾臓の病変や血管に異常がないか調べることができます。 また、痛みがなく、レントゲン検査のように被ばくの心配がないのでお勧めです。	5,720円
肺機能検査 ※1	肺の容量や、空気を出し入れする換気機能	2,750円
肝炎ウイルス検査 ※1	HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体	2,948円

※1) No.14 半日ドックに含まれております。

※当面は、頭部MRI検査・胸部CT検査を休止させていただきます。
再開の際は、ホームページにてご案内をさせていただきます。
申し訳ございませんがご了承お願いいたします。

全国健康保険協会 生活習慣病予防健診 (No. 21～24)

全国健康保険協会にご加入の本人（被保険者）で以下に該当する方がご利用いただけるお得な健診です。
 （被扶養者は対象外となります。） 注）この健診は同一年度に1回のみのご利用となります。

★お申込みの流れは次の通りです★ ※2020年度より、協会けんぽへのお申込みは不要となっております。

- ① まず、当センターに健診日のご予約をして下さい。
- ② 「生活習慣病予防健診対象者一覧」に必要事項を記入し、当センターにFAXまたはコピーをご郵送下さい。



任意継続の方は、受診期限が資格喪失年月日の前日まで

No.	健診の種類	主な検査内容	料金(税込)
21	一般健診 申込の年度（その年の4月～翌年3月） 35～74歳の被保険者	聴打診(問診等) 血圧測定 身長・体重測定 腹囲 視力 聴力検査(オージオメーター) 尿検査 血液生化学検査 心電図検査 胸部X線検査(デジタル) 胃透視検査 大腸がん検査(免疫便潜血反応検査2日法)	5,280円 (出張健診は3,580円)
22	付加健診 人間ドックとほぼ同項目 一般健診対象者で40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者 注)一部項目のみを選択しての受診は協会けんぽの補助を受けられません	一般健診の検査項目のほか、血清検査 腹部超音波検査 肺機能検査 眼底検査 尿沈査	7,967円 (一般健診負担金 5,280円を含む)
23	差額ドック 人間ドックとほぼ同項目 No.22付加健診対象年齢以外の方	No.22付加健診と同項目	15,400円 (一般健診負担金 5,280円を含む)
24	婦人科健診 ①乳がん検診 注)一般健診または付加健診と同時実施のみ受診できます(一部のみの受診不可)	A:50歳から74歳の偶数年齢の女子被保険者 乳房X線検査 (マンモグラフィ1方向)	1,012円
		B:40歳以上50歳未満の偶数年齢の女子被保険者 乳房X線検査 (マンモグラフィ2方向)	1,574円
	②子宮がん検診(一般健診と同時) 36歳から74歳の偶数年齢の女子被保険者 注)20歳から38歳の偶数年齢の方は、単独での受診もできます	問診、細胞診検査(頸部)	970円

□ No.21の健診は対象者が多数の場合、出張健診も可能です。但し、胃透視検査は**間接撮影**となります。

<全国健康保険協会 生活習慣病予防健診についてのお問い合わせは> 下記またはメディカルなら
 全国健康保険協会奈良支部(協会けんぽ) TEL0742-30-3706(保健グループ)
 〒630-8535 奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階

健診・人間ドック コース別 検査項目一覧

コース	コース名	コース	コース名
1 2	定期健康診断（全項目） 労働安全衛生法に基づく	1 6	メディカルなら 肺ドック
1 3	生活習慣病健診	2 1	協会けんぽ 生活習慣病健診 一般健診
1 4	メディカルなら ドック	22・23	付加健診（差額ドック）
1 5	脳ドック	2 4	婦人科検診

【生体検査】

検査項目	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	2 1	2 2・2 3	2 4
診察	●	●	●	●	●	●	●	
身長・体重測定	●	●	●	●		●	●	
腹囲測定	●	●	●			●	●	
血圧測定	●	●	●	●		●	●	
視力検査	●	●	●	●		●	●	
色覚検査		●	●					
眼圧検査		●	●	●				
眼底検査		●	●	●			●	
聴力（会話法）								
〃（オーディオ）	●	●	●			●	●	
心電図検査（安静時）	●	●	●	●		●	●	
胸部X線検査（デジタル）	●	●	●		●	●	●	
胃透視検査（間接）						■		
〃（直接）		●	●			●	●	
肺機能検査		▲	●				●	
腹部超音波検査		▲	●				●	
子宮頸がん検査		▲	▲			▲	▲	●
乳がん検診（触診）		▲	▲			▲	▲	★
マンモグラフィ		▲	▲			▲	▲	★
乳房エコー検査								
頭部MRI検査		▲	▲	●				
胸部CT検査		▲	▲		●			
骨密度検査		▲	▲					

■印→コースNo.2 1 で出張健診の場合、胃透視検査は間接撮影となります。

▲印→ご希望により追加できる検査項目です。（▲印の付いていない項目は、ご相談ください。）

★印→コースNo.2 1 またはNo.22（2 3）と同時でのみ受診できます。

【血液・便・痰・尿検査】

検査項目		1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	2 1	2 2・2 3	2 4
肝 臓	総ビリルビン		●	●				●	
	A S T (G O T)	●	●	●	●		●	●	
	A L T (G P T)	●	●	●	●		●	●	
	L D H			●				●	
	A L P		●	●			●	●	
	L A P			●					
	γ-G T P	●	●	●			●	●	
	コリンエステラーゼ		●	●					
	総蛋白		●	●	●			●	
	アルブミン		●	●	●			●	
	A/G		●	●					
	H B s 抗原・抗体		▲	●					
	H C V 抗体		▲	●					
脂 質	総コレステロール			●			●	●	
	空腹時中性脂肪	●	●	●	●		●	●	
	随時中性脂肪(食後10時間未満)	※	※	※	※		※	※	
	H D L コレステロール	●	●	●	●		●	●	
	L D L コレステロール	●	●	●	●		●	●	
腎 臓	尿素窒素		●	●	●				
	クレアチニン		●	●	●		●	●	
	e G F R		●	●	●		●	●	
	ナトリウム・クロール・カリウム			●					
糖尿病	空腹時血糖	●	●	●	●		●	●	
	随時血糖(食後10時間未満)	※	※	※	※		※	※	
	ヘモグロビンA1c	●	●	●	●		※	※	
膵 臓	血清アミラーゼ		●	●				●	
痛 風	尿 酸		●	●			●	●	
リウマチ (その他)	R F		●	●					
	C R P		●	●					
貧 血	末梢血液一般	●	●	●	●		●	●	
	血液像			●				●	
大腸がん	便潜血免疫学的検査(2日法)		●	●			●	●	
肺がん	かくたん検査		▲	▲		●			
尿検査	尿一般検査	●	●	●	●		●	●	
	尿沈査			●				●	

※印→食後 10 時間未満の場合、空腹時血糖・空腹時中性脂肪から随時血糖・随時中性脂肪に切替をします。

※印→協会けんぽ指定の食後経過時間に従い、血糖・中性脂肪の切替とヘモグロビン A1c の追加を致します。

レディース健診 (No. 40)

健康診断を受ける機会が少ない女性の方を対象としたコースです。

No.	健診の種類	主な検査内容	料金(税込)
40	レディース健診 女性の方	聴打診 一般計測(身長・体重) 腹囲測定 血圧測定 心電図検査 尿検査 血液検査 ・肝機能：AST(GOT)、ALT(GPT)、(γ-GTP) ・脂質：HDLコレステロール、LDLコレステロール、 <u>空腹時中性脂肪※</u> ・糖代謝： <u>空腹時血糖※</u> 、ヘモグロビンA1c ・貧血：鉄、赤血球、白血球、血色素量、ヘマトクリット値	5,500円

※空腹時血糖・空腹時中性脂肪は3ページ「血糖および中性脂肪について」をご参照ください

上記のレディース健診は、ご希望により下記の検査が追加可能です。

健診の種類	内容	料金(税込)
乳がん検診	乳房エコー検査 (39歳以下の方にお勧め)	4,400円
	マンモグラフィ検査 (40歳以上の方にお勧め)	6,050円
	視診・触診	1,650円
子宮がん検診	頸部	3,850円
	体部 (頸部実施のうえで追加可)	4,400円
	事前に申込が必要です (当日追加不可)	HPV検査 (ヒト・パピローウイルス検査) 子宮頸がんの原因ウイルスを 調べる検査です
感染症検査 (結婚、妊娠予定の方)	梅毒(RPR法、TPHA)、クラミジア抗体(IgG・IgA)、 風疹抗体、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV検査	9,537円
骨粗しょう症検査	骨密度測定	2,420円
CA125	血液による卵巣がんのマーカー	1,980円
TSH・FT4	血液による甲状腺ホルモン検査 (疲れやすい、暑がり、または 寒がり、動悸、顔や全身がむくむ、イライラする等症状が有る 方はお勧めです)	3,960円

□ 検査内容が他の健康診断と異なるため、8・9ページの検査項目一覧には一部掲載されていません。

【健康増進】

適度な運動、規則正しくバランスのとれた食生活などの生活習慣は健康づくりの基本です。
皆様の健康づくりを支援いたします。

健康増進室 (体力測定・運動指導)



<健康増進室のご利用の流れ>

メディカルチェック ご利用前に健康状態に問題が無いか確認いたします。

指定の問診票をご記入いただきます。**※ご記入内容によりすぐにご利用いただけません場合がございます。**

1年以内に健康診断・人間ドックを受診されている場合、差支えなければ参考資料として結果(比→)をご提出ください。
以下の内容に該当する方、運動実施にあたり体に不安のある方は主治医又は専門医にあらかじめご相談ください。

- 治療中の疾患がある。
- 最近「胸の痛み、脈拍・呼吸の異常、気を失いそうになった、関節痛など」の自覚症状があった又はある。
- 健診を受けて再検査・精密検査の指示があるが、受けていない。



体力測定 体力で不足している部分やバランス等をチェックいたします。(初回、原則必須)

予約制 料金：2,190円(税込)



運動指導 運動の目的、体力測定の結果を考慮した上で運動プログラムを作成し、運動のお手伝いをいたします。

予約不要 ●セルフトレーニング 料金：ご利用ごとに 730円(税込)

その他、運動教室(ストレッチ、エアロビクス他)などのコースもございます。

有酸素運動

エアロバイク
リカンベントバイク
トレッドミル
エアロクライム

筋力トレーニング

油圧式マシン
ダンベル
ゴムチューブ

その他

バランスボール
バランスディスク
ストレッチポール

※男女別に更衣室、ロッカー、シャワー室がございます。



□詳しくは健康増進課 企画指導係までお問い合わせください。

<ご利用曜日と時間>

土曜日午後・日曜日・祝日は休み

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 受付は11時まで	○	○	○	○	○	○
午後 1時~5時 受付は4時まで	○	○	○	○	○	—

食事栄養指導

予約制・有料

生活習慣病予防を中心とした食事療法を管理栄養士が個別に指導いたします。どなたでもご利用いただけます。



<料 金>

●食事栄養指導 1,650円(税込)

●ダイエットコース(3ヶ月集中ダイエット)

3ヶ月分 4,000円(税込)

肥満で減量が必要な方が対象となります。健康的に体重を減らせるよう、3ヶ月間個別にアドバイスいたします。目標体重を決めて頑張りたい方におすすです。

特定保健指導

予約制

特定健診の結果にもとづき、メタボリックシンドローム予防・改善が必要な方への指導です。保健師や管理栄養士などが個別に指導し、生活習慣を見直すサポートをいたします。積極的支援・動機づけ支援の2種類があり、指導の対象になった方は、健診後に「特定保健指導利用券」が届きます。

スケジュール例(積極的支援の場合)



初回支援 (健康相談) 1ヶ月後支援 (食事または運動支援) 継続通信支援 (電話・メールなど)

<料 金>

医療保険者の補助により、原則 無料 です

※ご加入の健康保険組合や共済組合等によっては、一部負担金がある場合もございます。自己負担金の有無は「特定保健指導利用券」に記載されていますのでご確認ください。

<特定保健指導・食事栄養指導 ご利用曜日と時間>

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	△
午 後	○	○	○	○	○	—

指導時間 約30~40分

午 前 ① 8:50 ② 9:40
③ 10:30 ④ 11:20
午 後 ① 1:10 ② 2:00
③ 2:50 ④ 3:40

土曜日午後・日曜日・祝日は休み △印の日程をご希望の場合は、ご相談ください

健診結果説明

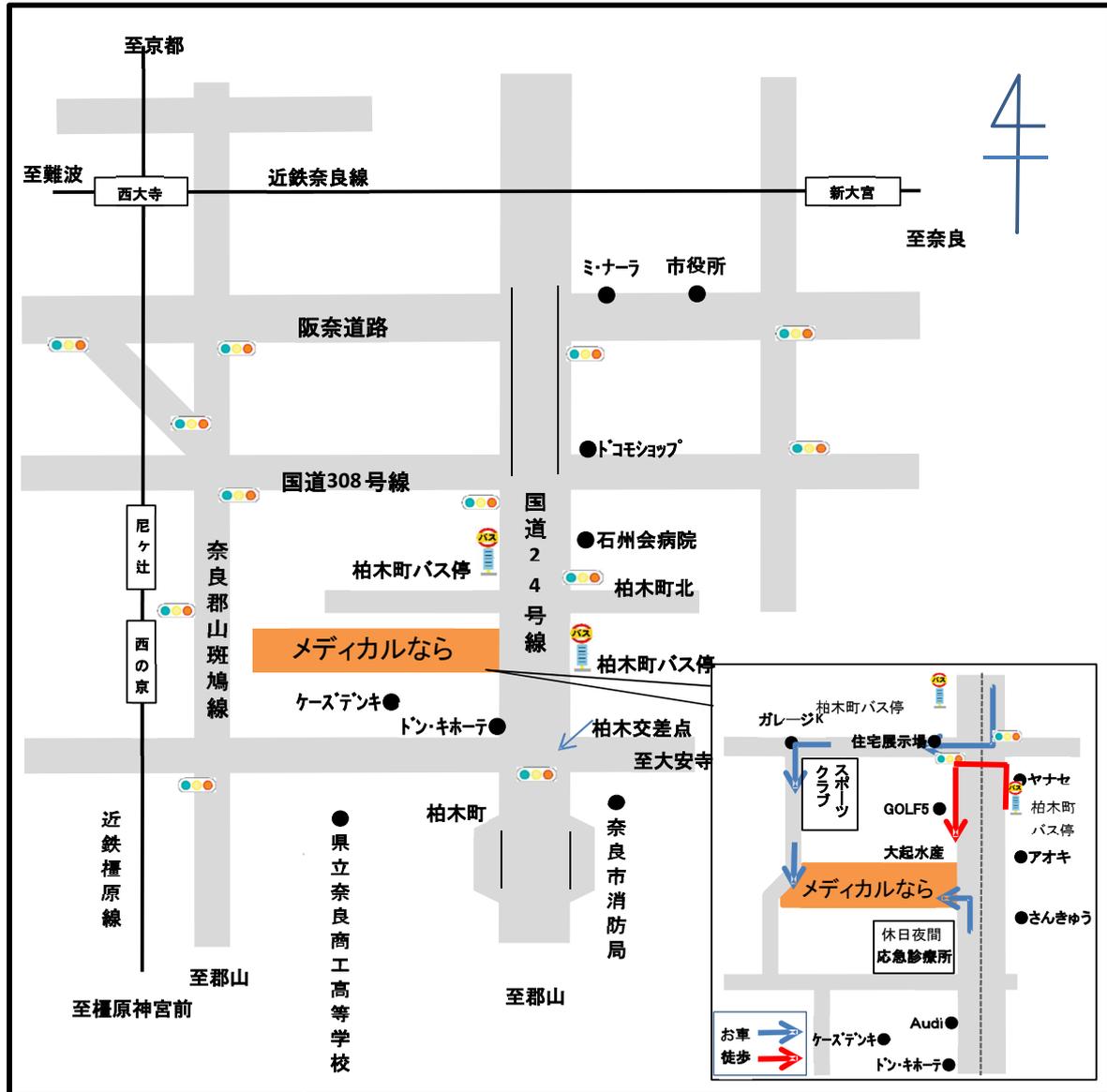
当センターにて、健康診断を受診された方に、医師による健診結果のご説明を無料で行っております。ご希望の方はお電話にてご予約ください。

市民健康講座

健康に関するテーマで講座を開催しています。受講料は無料です。※ご予約は不要です。日程や演題につきましては「ならしみんだより」(毎月1回発行)とホームページでご案内しております。



メディカルならへの案内図



- 交通機関 : 近鉄奈良駅又は、JR 奈良駅西口より
奈良交通バス「28 系統 恋の窪町」行
柏木町バス停下車 徒歩約 5 分
- お車の場合 : 北方面からお越しの方は柏木町交差点が U ターン禁止
になっておりますので、矢印に沿ってお越し下さい。

お申込み・お問い合わせ

奈良市総合医療検査センター（メディカルなら）

〒630-8031 奈良市柏木町 519 番地の 5

TEL : 0742-33-7876 FAX : 0742-33-5800

※下記ガイダンスへお問い合わせください

予約①番、結果②番、支払・請求③番、その他④番

受付時間：月～金曜日 午前 8 : 30～午後 5 : 00

土曜日 午前 8 : 30～正午

日曜・祝日・12/29～1/4 は休館



URL <https://medical-nara.jp/>