

# いつまでも明るく健やかに 人間ドックのご案内



## 交通のご案内



### バスをご利用の場合

富山駅前発 水橋経由滑川行き、水橋東部団地行き、針原行き  
運転教育センター経由済生会病院行き  
「東荒川」下車 徒歩約10分

### お車をご利用の場合

国道41号線 荒川交差点より 300m  
草島線 荒川南交差点より 200m

※20名様以上はバス送迎いたします。  
詳細につきましては、お申し込み時にお問い合わせください。

## 健診のお申し込み・お問い合わせ



公益社団法人富山市医師会 富山市医師会健康管理センター

〒930-0951 富山市経堂4丁目1番36号(富山市民プール様向)

TEL (076)422-4811 FAX (076)422-4816

E-mail kenshin@po5.nsk.ne.jp ホームページ <http://www.tcma-kenkou.com/>



公益社団法人 富山市医師会

富山市医師会健康管理センター

## ★人間ドック コース ※胃の検査は、基本的にバリウム検査です。胃内視鏡検査へ変更の場合は、ご予約下さい。

**①半日ドックC**  
**22,831円**  
(胃内視鏡は、3,240円追加)

腹囲測定・身長・体重(BMI)・体脂肪率・視力・聴力・血圧  
 内科診察・尿検査・心電図  
 血液検査(血液一般・肝機能・B型肝炎ウイルス検査・脂質・糖代謝・尿酸・腎機能・炎症反応)  
 胸部レントゲン(正面)・**胃部レントゲン(バリウム)**  
 便潜血検査(2日法)・肺機能検査・眼底検査・骨密度検査(女性のみ)・**栄養指導(希望者)**

**②半日ドックA**  
**38,880円**

腹囲測定・身長・体重(BMI)・体脂肪率・視力・聴力・血圧  
 内科診察・尿検査・心電図・**骨密度検査(女性のみ)・栄養指導(希望者)**  
 血液検査(血液一般・肝機能・B型肝炎ウイルス検査・脂質・糖代謝  
尿酸・腎機能・炎症反応・脾機能・梅毒・血液型(初回のみ))  
 胸部レントゲン(正面・側面)・**胃部レントゲン(バリウム)または胃内視鏡(要予約)**  
 便潜血検査(2日法)・肺機能検査・眼底検査・**眼圧・腹部超音波**

**③1泊2日ドック**  
(ホテルをご用意します)  
**59,400円**  
実施日は、ご確認下さい。

腹囲測定・身長・体重(BMI)・体脂肪率・視力・聴力・血圧  
 内科診察・尿検査・心電図・**ホルター心電図(24時間)**  
 血液検査(血液一般・肝機能・B型肝炎ウイルス検査・脂質・糖代謝(糖負荷試験)  
尿酸・腎機能・炎症反応・脾機能・梅毒・血液型(初回のみ))  
 胸部レントゲン(正面・側面)・**胃部レントゲン(バリウム)または胃内視鏡(要予約)**  
 便潜血検査(2日法)・肺機能検査・**眼科診察(眼底検査)・眼圧・腹部超音波**  
**骨密度検査(女性のみ)・喀痰(たん)検査・直腸内指診・栄養指導**

## ★脳専門 コース (脳検査は、後日に結果説明を行います)

**④脳ドック**  
**36,072円**  
実施日は、ご確認下さい。

腹囲測定・身長・体重(BMI)・**血圧**・内科診察・尿検査・心電図  
 血液検査(血液一般・肝機能・脂質・糖代謝・尿酸・腎機能)・**眼底検査・眼圧**  
**脳検査(MRI・MRA・頭部・頸部レントゲン)・胸部レントゲン(正面)**  
**栄養指導(希望者)**

## 【受付開始時間】

「①半日ドックC」・「②半日ドックA」月曜日～土曜日(日曜日は、不定期)  
 「③1泊2日ドック」・「④脳ドック」の日程・時間は、お問い合わせください。

7:30(10名)	7:45(15名)	8:00(15名)	8:15(15名)	8:30(10名)
8:45(10名)	9:00(10名)	9:15(8名)	9:30(8名)	9:45(6名)

## ★労働安全衛生規則に基づく、定期健康診断 (雇入時健診の場合は、お知らせ下さい)

**⑤定期健康診断**  
**7,020円**

**実施日** **月・水・金曜日(午後1:00～)** (他は不定期) 12:30～受付を開始します。

内科診察/身長/体重/腹囲/視力/聴力/血圧/胸部X線(直接撮影)/心電図  
 尿検査(糖・蛋白・ウロビリノーゲン・潜血)  
 血液検査(貧血・肝機能・脂質・血糖「HbA1c」)

※血糖検査の「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」とは、過去1～2ヶ月間の、血糖の状態を推測できる検査です。  
注)午後健康診断を実施する場合は、軽めの朝食とするとともに、他の検査の影響を軽減するため、健診まで水以外の飲食物を摂取しないで下さい。

## 指定のコースを受診の方は食事(無料)をご用意しております。

### 管理栄養士おすすめランチ

# 一汁三菜の食事

**1食 600kcal** 野菜(150～200g) たっぷりメニュー

成人男性の1日の摂取量 **1,800～2,200kcal**  
 成人女性の1日の摂取量 **1,600～2,000kcal**

**五分つき米とは?**  
 玄米から、ぬかと胚芽を半分取り除いたお米のことです。疲労回復、老化防止のビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。  
(白米と栄養を比較すると、ビタミンEは2倍以上、ビタミンB1は4倍以上です。食物繊維も約2.5倍含まれています)

**メニュー**

- ごはん(五分つき米)
- 味噌汁  
塩分控えめ 0.8%(一般家庭では1.0～1.5%)
- 主菜(おからフライ)  
付け合せ:  
カレー風味のもやしソテー、粉ふき芋、花野菜  
低カロリー、高たんぱく、食物繊維
- 副菜(コールスローサラダ)  
低カロリー、ビタミン
- 小鉢(日替わり)  
ビタミン、食物繊維

白米 七分 五分 三分 玄米  
糖層と胚芽の量

少 多  
栄養

野菜の摂取量は **1日350g**



## 事業所のご担当者様へ

### 富山市医師会『ストレスチェックサービス』

富山市医師会は『企業(事業所)』と『産業医』をサポートします。  
**事業所様へ訪問説明・相談もご依頼ください**

①富山市医師会の主なサポート

- 調査票の準備～個人結果印刷～集団分析結果報告書を作成
- 結果を5年間保管し、産業医の先生にも結果をお届けいたします。
- 労働基準監督署への報告書を作成します(事業所様用)。

②集団分析の結果を無料作成

- 職場環境等の改善に有用な所属ごとの『組織診断(集団分析)』を、**無料で作成**いたします。

③マークシート(用紙)方式と、クラウド(パソコン・スマートフォン)方式を選択可(混合も可)

- マークシート方式とクラウド方式の両方**をご用意し、事業所様の環境に応じて実施いたします。

④その他のサポート

- 計画書類・規定書類・労働者への通知文章など、多くの作成書類(別紙一覧)に関わる**テンプレート(エクセル・ワード)**を準備しております。

①仕事のストレス要因17問  
 ②心身のストレス反応29問  
 ③周囲のサポート 9問  
 + 満足度 2問  
 計57項目

