

内 容		主な目的（わかること）	備考		
定期健診	法定項目	問診	・既往歴及び業務歴	既往症や治療中の病気、作業歴の確認	
		医師診察	・自覚症状及び他覚症状の有無	当日の検査が安全にできるか、聴打診・触診 他	
		身体計測	・身長・体重・腹囲	肥満の状態	
		眼科	・視力（5m）	遠距離視力	
		聴力	・1000Hz・4000Hz	難聴	
		呼吸器	・胸部X線	肺炎、気胸、肺気腫など	43歳以下 ※44歳以上は胸部CTを実施
		循環器	・血圧	脳血管障害、心疾患など	
			・心電図（安静時）	不整脈、心臓肥大、心筋梗塞など	
		造血器	・RBC・Hb	貧血、感染症	
		肝機能	・AST・ALT・γ-GTP	肝障害など	
		脂質	・TG・HDL-C・LDL-C	脂質異常症	
		糖代謝	・尿糖・FBS・HbA1c	糖尿病	
	腎・尿路	・尿蛋白	腎機能		
	特定健康診査	問診	・服薬歴・喫煙歴	既往症や治療中の病気、生活習慣の確認	
		身体計測	・身長・体重・肥満度(BMI)・腹囲	肥満の状態	
		医師診察	・自覚症状及び他覚症状の有無	当日の検査が安全にできるか、聴打診・触診 他	
		循環器	・血圧	脳血管障害、心疾患など	
		脂質	・TG・HDL-C・LDL-C	脂質異常症	
		糖代謝	・尿糖・FBS・HbA1c	糖尿病	
		肝機能	・AST・ALT・γ-GTP	肝障害など	
	腎・尿路	・尿蛋白	腎機能		
	法定外項目	造血器	・WBC・PLTS・Ht	貧血、感染症	
		脂質	・TC	脂質異常	
		腎・尿路	・尿潜血	腎機能	
		痛風	・UA	痛風など	
		内臓脂肪	・内臓脂肪CT	内臓脂肪面積の測定	男性36歳以上/女性44歳以上
		骨	・骨密度	骨粗しょう症	女性のみ
		眼科	・眼底・眼圧	緑内障、白内障など	36歳以上
		C型肝炎	・HCV抗体	C型肝炎ウイルスの感染	希望者のみ
動脈硬化		・頸部超音波	動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞の原因）	36歳以上	
腹部		・腹部超音波	脂肪肝、腫瘤、結石など	41歳以上	
がん検診	五大がん	肺	・低線量胸部CT	肺がん	44歳以上
		胃	・胃部X線（バリウム）	胃がん	40歳以上
			・胃がんリスク評価（PG・HP抗体）	胃がんリスク（ピロリ菌抗体など）	36歳以上の未実施者
		大腸	・便潜血（2回法）	大腸がん	36歳以上
		婦人科	・子宮頸部細胞診（医師採取）	子宮頸がん	女性全員
	乳腺	・マンモグラフィー	乳がん	女性40歳以上	
・乳腺超音波		女性50歳未満			
他	前立腺	・PSA	前立腺がん	男性50歳以上	
歯科チェック		・CCDカメラでの口腔内観察、歯面清掃	歯・歯肉の状態、ブラッシング指導		
ランチ前セミナー		・歯科チェックの振り返りとヘルシーランチの紹介	メンテナンスのために歯科受診を		
ヘルシーランチ		・旬の食材を使ったバランスの良い食事を提供	適切な食事バランス、塩分量など		
健康セミナー		（食事）食事バランス・減塩 （睡眠）ぐっすり眠るポイント（体温、自律神経） （がん）早期発見に大切な事、がんに関する情報	安全・安心・健康な食生活を送る ぐっすり眠るためのコツを知り睡眠力を高める 健診（検診）の大切さと最新情報		
特定保健指導		健診結果の確認とメタボリックシンドロームについて	内臓脂肪を減らす理由を知り生活習慣を見直す		
健診結果説明		健診結果の見方と結果ごと層別した健康学習会	疾患別に有効な食事と運動のポイント		
タイプ別小集団指導					
MySelect講座		ロコモチェック、胃がんリスク評価、女性に多い病気自身の画像を確認、リラクセス法、楽に禁煙する 他	関心のある講座を選択して興味・知識を深める		
運動実践		個人に合わせた運動の紹介とその効果	生活スタイルや体力レベル別の運動を実践		
体力測定		体力測定と結果のフィードバック	自分の体力低下に気づく		