

お元気ですか



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎ 03(3816)5840
http://www.kasuga-clinic.com
深川クリニック ☎ 03(3630)0003
http://www.do-yukai.com/fukagawa/

品川クリニック ☎ 03(6718)2816
http://shinagawa.do-yukai.com
PHS同友会事務局 ☎ 03(3814)0003
Personal Health-care System

第96号(年4回発行) 2015年7月発行

インデックス

- 私の健康法 為末 大 (元陸上競技選手・スポーツコメンテーター) ……(1)
血糖値とHbA1c(ヘモグロビン)について 医療法人社団 同友会 春日クリニック 医師 林 周兵 ……(2)(3)
魚を食べましょう／歩いて健康 文京めぐり 第2回「源覚寺 こんにやくえんま」…(4)
毎日スッキリしてますか?／グリーンメイトのご案内 ……(5)
運動とメンタルヘルス／「人間ドックギフト券」のご案内 ……(6)
日曜健診のご案内／健診・ドックを午後に受診できます ……(7)
ピロリ菌撲滅キャンペーン／特別ドックBコースのご案内 ……(8)

私の健康法

為末 大

(元陸上競技選手・
スポーツコメンテーター)



これまでの人生の中で、健康について考える機会はほとんどありませんでした。アスリートの健康管理というものは、一般の人とはまるで目的が異なりますからね。「その瞬間、いかに最高の力を出せるか」それが目的ですから、身体を長持ちさせるという考えではないんです。ただ、スポーツをするということが結果的に健康に繋がっていたわけですから、引退後、そのままいると健康ではなくなるわけです。引退した後のスポーツ選手って、意外と不健康な人が多いと思いますよ。

私も引退して1年くらいは好き勝手にしていましたが、やっぱり調子が悪く、身体だけではなく頭もクリアにならない感じがして。それで少しずつ健康を意識するようになりました。たとえば食事など、塩辛い味付けのものばかりが続いてしまったら、しばらくの間は白米だけで過ごすとか、焼肉を食べた次の日は野菜中心の食事にしようとか。その日一日だけでバランスを取る事は難しいですが、数日のスパンでざっくりとバランスを整えるという癖はついていきますね。

現役時代は、やはりプレッシャーやスランプなどに悩む時期というものはありました。ですが様々な大会に出場する中で、「うまくリセットをかける」ということが身についたと思います。プレッシャーに押しつぶされそうになったり、スランプの深みにはまりそうになった時などは、一度リセットをかけて客観的な視線で自分自身を見つめ直すんです。この能力はアスリートにとってはもちろんですが、引退した後、様々な仕事を幅広くこなしている現在でも非常に有効な能力だと思っています。

リセットの方法のひとつとして、気を紛らわせたり、ストレスを解消するため、移動時間を有効利用しています。海外、国内とあちこち移動が多いですので、その間に

本を読んだり勉強をしたり。またもうひとつの楽しみとして、朝ご飯を外食にするというのがあります。日本では朝ご飯を外で食べるという習慣はあまりないですが、これはアメリカで身についた習慣で、ワクワクするんですよ。

健康とは何か。これはとても奥の深い質問ですが、私は「動きがあること」だと思うんです。健康って、身体だけではなく、心も関係してきますよね。だから、体が動かせるという意味だけではなく、心の動きも含めてです。たとえ病気を患っていても、散歩を楽しめ

るとか、たくさんの人達と話ができるとか、笑ったり、怒ったり、悲しんだりなどの感情をだせること。それがきちんとできる人って、どこか幸せそうですね。逆に病気はなくても、いつも一人きりで家に閉じこもっている人や、気持ちがふさぎこんでいる人は、やはり幸せとは言にくいんです。なにをもって健康と言えるのか? それは自分の体が動かせて、自分の感情にも動きがあることだと思うんです。多少浮き沈みがあろうとも、日々メリハリのある生活を送れること。人間関係や社会との関わり合いの中にこそ、人間の健康の定義があるように思うんです。

今、すごく興味があるのは、海外、とくにアジアについて、もっと良くしていきたいということです。たとえば医療については日本が圧倒的に進んでいます。たとえば中国など、あと20年くらいすれば、日本と同じように高齢化問題が浮上してくると思うんです。今からどうやって中国の健康を保っていくか、そういう視点で、日本になにができるのか。私はスポーツの普及を通じて、もっとアジアに貢献できるのではないかと考えています。トップアスリートだけではなく、もっと一般の人々にも恩恵があるようなオリンピック、パラリンピックができないか、模索しているところですよ。(談)

血糖値とHbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) について



医療法人社団 同友会
春日クリニック 医師
日本内科学会総合内科専門医
医学博士 林 周兵

人間ドックや健診を受診していただきますと、糖代謝検査として血糖値とHbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) を測定します。今回は、血糖値とHbA1cについて、ご説明させていただきます。

1. 血糖値とは

血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃度のことで、空腹時に低下し、食後には上昇します。

〈空腹時血糖値の判定〉

基準範囲	要注意	糖尿病型
99mg/dl 以下	100-125mg/dl	126mg/dl 以上

2. HbA1cとは

HbA1cとは、赤血球に存在するヘモグロビン(Hb)に、ブドウ糖が結合したものです。赤血球の寿命は約4か月であり、この間に赤血球が体内をめぐり、ヘモグロビンにブドウ糖が結合します。血液中のブドウ糖が多いほどHbA1cの値は高くなるため、HbA1c値は過去1～2か月の血糖コントロールの状態を反映します。

〈HbA1cの判定〉

基準範囲	要注意	糖尿病型
5.5% 以下	5.6-6.4%	6.5% 以上

3. 75g OGTT (75g経口ブドウ糖負荷試験)

糖尿病であるかどうかを知りたい場合や、食後の血糖値の上昇が疑われたときなどに行います。前日の夕食後から翌朝まで10時間以上絶食し、空腹のまま来院していただきます。午前9時頃に空腹の状態で採血し、血糖値を測定します。次にブドウ糖75gを水に溶かしたものを飲んでいただきます。ブドウ糖を飲んだ後、30分、1時間、2時間に採血し血糖値を測定します。空腹時血糖値および75gOGTTによる判定区

分と判定基準により、糖尿病型・境界型・正常型のいずれかに判定されます。

〈空腹時血糖値および75gOGTTによる判定区分と判定基準〉

	血糖測定時間		判定区分
	空腹時	負荷後2時間	
血糖値	126mg/dl 以上	または 200mg/dl 以上	糖尿病型
	糖尿病型にも正常型にも属さないもの		境界型
	110mg/dl 未満	および 140mg/dl 未満	正常型

〈75gOGTTが推奨される場合〉

- 強く推奨される場合 (現在糖尿病の疑いが否定できない者)
 - 空腹時血糖が110～125mg/dl
 - 随時血糖が140～199mg/dl
 - HbA1cが6.0～6.4% (明らかな糖尿病の症状が存在する場合は除く)
- 行うことが望ましい場合 (将来糖尿病を発症するリスクが高い者)
 - 空腹時血糖が100～109 mg/dl
 - HbA1cが5.6～5.9%
 - 上記を満たさなくても、濃厚な糖尿病の家族歴や肥満が存在する場合

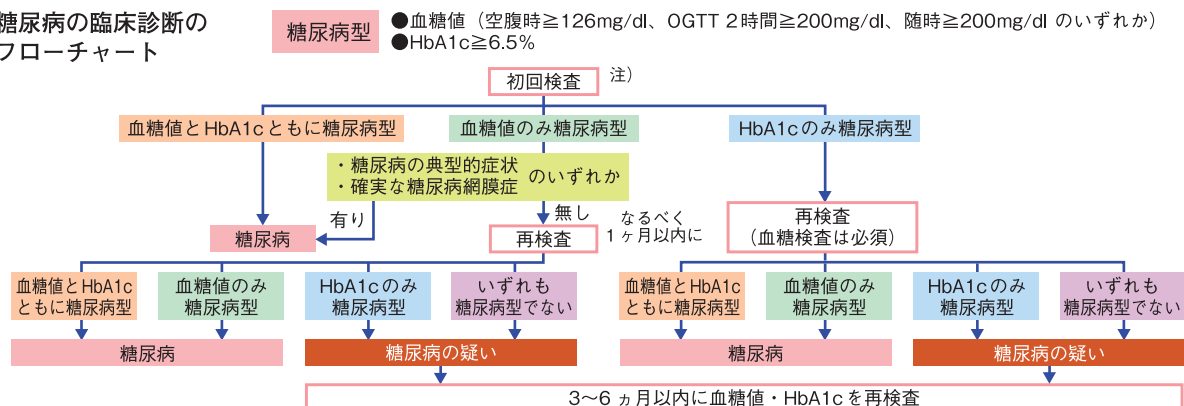
4. 糖尿病の診断

- ① 空腹時血糖値126mg/dl 以上
- ② 75gOGTTで2時間値200mg/dl 以上
- ③ 随時血糖値200mg/dl 以上 (随時血糖値とは、食事と採血時間との時間関係を問わないで測定した血糖値)
- ④ HbA1cが6.5% 以上
- ⑤ 空腹時血糖値110mg/dl 未満
- ⑥ 75gOGTTで2時間値140mg/dl 未満

上記のうち、①～④のいずれかが確認された場合は「糖尿病型」と判定されます。⑤および⑥の血糖値が確認された場合には「正常型」と判定されます。また、「糖尿病型」「正常型」のいずれにも属さない場合は「境界型」と判定されます。

血糖値とHbA1cを同時に測定し、ともに「糖尿病型」

図1 糖尿病の臨床診断のフローチャート



注）糖尿病が疑われる場合は、血糖値と同時にHbA1cを測定する。同日に血糖値とHbA1cが糖尿病型を示した場合、初回検査だけで糖尿病と診断する。

日本糖尿病学会糖尿病診断基準に関する調査検討委員会：糖尿病の分類と診断基準に関する委員会報告 糖尿病53：458、2010より一部改変

であることが確認されれば、初回検査のみで糖尿病と診断されます。

5. HbA1cのJDS値とNGSP値のちがい

HbA1cは、糖尿病の診療において血糖コントロール状態の最も重要な指標として利用されていますが、以前から日本で使用されてきたJapan Diabetes Society(JDS)値で表記されたHbA1cは、国際的に使用されているNational Glycohemoglobin Standardization Program(NGSP)値と比較すると約0.4%低いという問題点がありました。そこで、2012年4月からHbA1c(NGSP値)をHbA1c(JDS値)と併用することとなり、2014年4月からはHbA1c(NGSP値)のみを使用しております。以前の健診結果などのHbA1c(JDS値)と、2012年4月以降のHbA1c(NGSP値)を比べる場合は、HbA1c(JDS値)に0.4%を加えてください。

また、特定健診・特定保健指導では、システム変更や保健指導上の問題を避けるため、2012年4月1日から2013年3月31日までの期間は、受診者への結果通知および医療保険者への結果報告の両方でJDS値のみを使用しておりましたが、2013年4月1日以降は結果通知と結果報告の両方でNGSP値のみを使用しております。

6. 糖尿病の合併症

糖尿病は放置しますと、眼・腎臓・神経などに細小血管障害(網膜症・腎症・神経障害)を引き起こします。個人差がありますが、糖尿病発症から、0～5年で神経障害、7～8年で網膜症、10～13年で腎症を発症する方が多いです。網膜症が進行すると眼底出血などにより失明、腎症が進行すると腎不全になる恐れがあります。糖尿病は、日本における透析導入原因の第一位、成人の失明原因の第二位を占めています。また、糖尿病を発症しますと、脳梗塞・心筋梗塞・閉塞性動

脈硬化症などの大血管障害も起こしやすくなります。

日本人の2型糖尿病患者さんを対象とした熊本研究、および海外で行われた大規模臨床研究の結果から、細小血管合併症予防のための管理目標値として、HbA1c(NGSP値)7.0%未満が推奨されています。

〈糖尿病の合併症〉

- ・細小血管障害
網膜症
腎症
神経障害
- ・大血管障害
脳血管障害
心血管障害
末梢動脈閉塞症
- ・がん
- ・認知症
- ・その他：骨粗鬆症、睡眠障害など

7. 血糖コントロール目標

2013年5月、熊本において日本糖尿病学会年次学術集会が開催され、新しい血糖コントロール目標が示されました。血糖正常化を目指す際の目標値としてHbA1c 6.0%未満、合併症予防のための目標値として7.0%未満、低血糖などの副作用やその他の理由で治療強化が困難な際の目標値として8.0%未満とする基準が示され、「熊本宣言2013」として社会にアピールしました。

〈血糖コントロール目標〉

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(NGSP)	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

是非この機会に、人間ドックや健診の結果などに記載されている血糖値とHbA1cをご確認いただき、今後の健康増進にお役立てください。



魚を食べましょう



皆さまは週にどれくらい魚を召し上がりますか？農林水産省が平成25年2月に全国の消費者モニターを対象として実施した意識意向調査では、週に4～5回魚を食べる頻度の割合が22.1%となり、平成9年の時の39.4%から約半分近く減少しております。

体に良いことは理解していても、魚介類は肉類に比べて鮮度の低下が早い、調理後の生ごみの処理が大変、値段が高い、子供が好まないなどの理由で敬遠されがちな様です。

しかし、魚介類の摂取頻度の低下がみられる一方で「日本人の魚好き」の傾向は依然として健在です。平成25年度の意識・意向調査では「魚介類を食べるのは好きですか？」の質問に「好き」又は「どちらかといえば好き」と回答した者の割合は85.6%で、平成9年の86.6%と同等となりました。

魚を摂ったほうが良いのはわかるけれど、ではどれくらい食べればよいのでしょうか？魚油に含まれる成分で、不飽和脂肪酸と呼ばれるDHA、EPA。これが生活習慣病の予防などに役立つことから、日本人の栄養摂取基準では1日1g以上摂ることが望ましいとしています。最も多く必要となるのは、男女ともに50～69歳で、男性は2.4g/日、女性は2.0g/日となっています。もちろんサプリメントでDHAやEPAを摂ることは可能ですが、魚には良質なたんぱく質やカルシウムなどのミネラルも含まれていますので、まず食事から摂ることを優先にお考えいただきたいです。

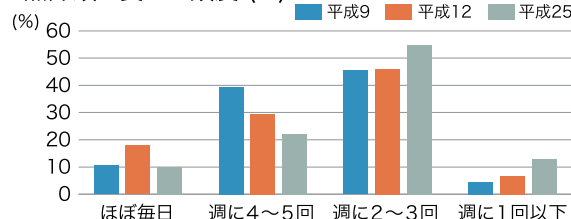
DHA、EPAは加熱すると度々流れ出てしまいます。ですのでもとも効率よく摂ることができるのは生のお刺

身でいただくことです。また、魚の缶詰は汁にDHA、EPAが流れ出ているので、全部をお料理に使いましょう。ムニエルなどは調理油を少なくして、フライパンに残った油分でソースを作れば、有効な成分を余すところなく摂ることができます。皮の部分にもDHAやEPAが多く含まれています。食べずに捨ててしまうには、とてももったいないですね。

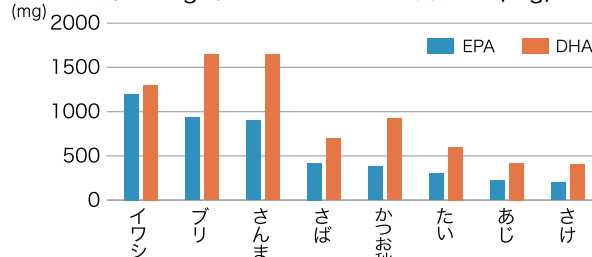
脂肪の多い青魚を摂ることも良いですが、毎日こまめに適量摂ることをおすすめいたします。1日1皿(90g～100g)を目標にしましょう。

(管理栄養士 花里 映里)

魚介類を食べる頻度 (%)



可食部 100g当たりのEPA DHA 含有量 (mg)



参考資料：日本食品標準成分表2010、水産庁 アンケートに見る消費者意識

歩いて健康 文京めぐり

文京区は歴史的建造物や古き良き時代の趣溢れる名所が数多く、身近な観光スポットとして人気のある町です。このコーナーではそんな文京区の

名所にスポットを当ててご紹介いたします。春日クリニックにご来院の機会に、ウォーキングも兼ねて散策をされてみてはいかがでしょうか。

■第2回 「源覚寺 こんにやくえんま」



源覚寺の閻魔(えんま)さまにはこんな言い伝えがあります。眼病を患った老婆が閻魔大王に祈願したところ、夢の中に大王が

現れ「私の目を一つ貴方に差し上げよう」と言われたそうです。老婆の目は治りましたが、以来大王の右目は盲目となりました。老婆は感謝の印として好

物のこんにやくを断ち、供え続けたそうです。以来、源覚寺の閻魔さまは「こんにやく閻魔」と呼ばれ、眼病治癒の閻魔さまとして信仰を集めています。

源覚寺では毎年7月に閻魔例大祭やほおづき市などが行われます。



■源覚寺 こんにやくえんま

住所：〒112-0002
東京都文京区小石川2-23-14
春日クリニックより徒歩3分
最寄駅：三田線、大江戸線「春日駅」から徒歩2分
丸ノ内線、南北線「後楽園駅」から徒歩2分



画像提供 源覚寺



毎日スッキリしていますか？

自分の排便状況を知っていますか。食べものが体外に排泄されることは当たり前ですが、無頓着な方も少なくありません。便は健康のバロメーター。便秘に悩んでいる方は多く、便秘になると、様々なトラブルが起こることがあります。肌荒れ、ぽっこりお腹、不眠で困っている方、もしかしたら便秘が原因かもしれません。さわやかな毎日を迎えられるように、便秘改善・解消できるようにしましょう。

そもそも便秘とは??

便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である腸管の動きが悪くなり、排便が困難または排便がまれな状態をいいます。通常は1日1～2回の排便がありますが、2～3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘といいません。しかし毎日排便があっても便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。

あなたの便は大丈夫??

大腸に棲む腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」などがあります。この「悪玉菌」が増えることが便秘の原因の一因です。また大腸がんの他、免疫低下や肥満、動脈硬化などにも関係しています。

★通常の便

黄色～黄土色のバナナ状の便。いきまずにストンと出る。

★腸内で悪玉菌や有害物質が増えている可能性のある便

色：緑がかったり黒ずんでいる

におい：においがかなり強い

硬さ：排便時にかなりいきまなくてはならないほど硬い



腸力をアップしよう!!

生活習慣を見直し、腸内環境を整えて免疫力をアップし、病気を防ぎましょう。

- 朝の過ごし方：朝起きて水を飲む→朝食を食べる→排便がスムーズに！朝はコップ1杯の水分補給を。朝、起きてコップ1杯の水を飲むと胃が刺激され腸が動き出し、体が活動モードになります。
- 半身浴：体を温めて血行を良くし、自律神経のバランスを整えると腸の動きがよくなります。38～41℃の温度で20分ほど入浴するのがおすすめ。リラックスした状態でお腹をマッサージしてもOK！
- ウォーキング：腹筋が弱いと排便できないので、日常生活で適度な運動を心がけたいものです。歩くだけでも腸は刺激されて動きが活発になります。リラックスした状態は腸機能をアップするので楽しみながら歩くのがおすすめ！
- 食生活のポイント：高脂肪（特に動物性）の食事を避け、食物繊維が多い食事内容にしていくと腸内細菌のバランスが正常化するというデータがあります。食物繊維は腸の蠕動運動を活発にするほか、便を柔らかくして排便をスムーズにする働きがあります。コレステロールや有害物質を便と一緒に排泄する働きもあるので積極的に摂りましょう。

（保健師 川崎 未夏）

人間ドック友の会 グリーンメイト

◎定年を迎える方 ◎個人事業主の方 へ 朗報! です

登録すれば同友会グループの人間ドックの指定コースを特別価格で受診できるサービスです。ご来院時にカウンターにてお申し込みいただけます。定年を迎える方や、個人事業主、フリーでご活躍されている方におすすめします。

会員だけのお得な特典も!

- 人間ドック特別会員価格
- オプション検査料金一割引
- 同日受診ペア割引(カップル・友人)
- お客様相談室
- 健康管理支援
- 健診後フォローアップ
- 季刊誌「お元気ですか」のご送付

	通常価格	1～5月	6～12月
人間ドックAコース日帰り	53,000円+税	36,190円+税	40,000円+税
レディースドック			
レディースライト	72,000円+税	55,190円+税	59,000円+税
レディーススタンダード	78,000円+税	61,190円+税	65,000円+税

定年後もドックを受けましょう



笑顔は健康の中にある

会員募集中
入会金・年会費
無 料

運動とメンタルヘルス

近年、抑うつ、不安、ストレスといったメンタルヘルスの問題が増えています。メンタルヘルス対策として自分でできるものの一つとして、運動の効果も期待されています。

運動がメンタルヘルスの予防・改善効果を導くメカニズムは明確には分かっていないものの、効果があることは、運動習慣のある人は無い人と比べて抑うつ度が低いなどということからわかっています。

ウォーキング(歩行)では、通勤の歩行時間が1日に30分以上の人は30分未満の人よりもメンタルヘルスのリスクが低いこと、抑うつ度の高い人にウォーキングを実施してもらうと抑うつ度が低くなることがわかっています。

ストレッチでは、抑うつ度の高い人に毎日5分3週間

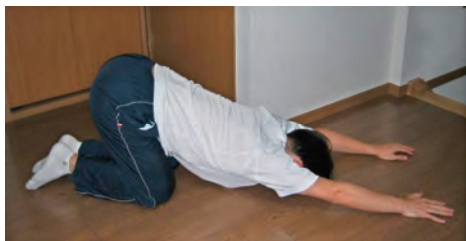
ストレッチを行ってもらおうと抑うつ度が下がる、眠りにつくまでの時間が短くなるという効果があります。

筋力トレーニングでは、抑うつ度が高い人に筋力トレーニングを実施すると抑うつ度が下がることがわかっています。

その他に、ダンス、ピラティス、フットサルは全て、リラックス感向上、不安感低下などメンタルヘルス改善効果が見られます。

このように運動は全てにおいてメンタルヘルスの予防・改善の効果があります。また、その効果は自発的な運動はもちろん、強制的なものでも見られます。

今回は、リラックス効果の高い床の上で行うストレッチの一つをご紹介します。



◎床の上で行う肩から背中にかけてのストレッチ

四つんばいの姿勢から、両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引く。

※胸が床につくように、肩を沈める。

※30秒間行う。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)

「人間ドックギフト券」のご案内

～大切な人にまごころを込めたプレゼントはいかがですか～

還暦祝い、定年後のご両親に、お誕生日祝い等のご贈答に……様々なシチュエーションでご利用いただけます。

- 本券1枚にて「人間ドック日帰りコース」を1名様までご受診いただけます。
- メッセージサービスも承ります。
(ホームページ、FAXからのお申し込みに限ります。80文字まで。)
- ラッピングサービスもございます。
- オプション検査をご希望される方は特別料金にてご利用いただけます(1割引)。



人間ドックギフト券(日帰りAコース)

価格：ありがたい気持ちを込めて

サンキュー価格 ￥39,000 + 税 ※送料込

※人間ドックギフト券は春日クリニック・深川クリニック・品川クリニックにてご利用いただけます。
お求めはインターネットにてご注文ください。 <http://www.do-yukai.com/gift/>

多忙な毎日をお過ごしの方の女性の皆様へ

日曜健診のご案内

春日クリニック

2015年
7/12・10/18・12/13
日曜日AM 3日間開催



日曜日に人間ドック・健康診断・乳がん検診・
子宮がん検診をご受診いただけます。

※一部実施できない検査もございます。

女性専用フロアでの検査は、
すべて女性スタッフにて対応いたしますので
リラックスしてご受診いただけます。



■日曜健診

人間ドック・健康診断をご受診いただけます。

■乳がん検診・子宮がん検診

補助がない単独実施の場合でも、日曜健診に限り事務手数料(3,000円+税)不要で
お得にご受診いただけます。

マンモグラフィ+乳房視触診 5,400円(税込)

乳房超音波+乳房視触診 5,400円(税込)

子宮頸部細胞診+婦人科内診 4,320円(税込)

■女性に特化したオプション検査を特別価格にてご受診いただけます。

■ご予約について

事前のご予約が必要です。下記のご予約専用ダイヤルへお申し込みください。
通常、受診日3日前までに問診表をご自宅に郵送いたします。

- ・ご予約専用ダイヤル 03-3816-5840
- ・お問い合わせ専用ダイヤル 03-3816-5841
- ・ご予約受付時間 月～金 8:00～17:30
土 8:00～15:00

ご受診者数に限りがございますので、早めのご予約を
おすすめいたします。

■検査当日の受付

当日の検査受付時間は9:00～最終受付12:00になります。



春日クリニックでは健診・ドックを 午後に受診できます

夜遅くまでお仕事をされる方や、朝が苦手な方におすすめです。

※人間ドックの午後コースは月～金のみです



午後受診
なら...

- ・前日の食事制限がない
- ・午前中ゆっくり支度できる
- ・空いているので待ち時間が少ない

品川クリニックでも午後受診が可能です。
お申し込みの際、午後受付のコースをご指定ください。

胃がんのほとんどの原因はピロリ菌！

ご好評につき期間延長!!

ピロリ菌撲滅キャンペーン

期間：平成27年4月～27年8月



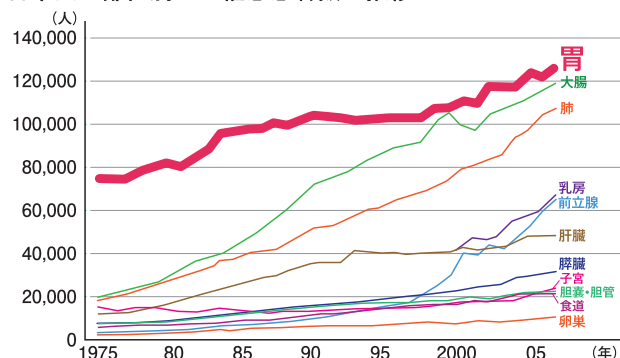
ピロリ菌をみつけて除菌すれば
胃がんのリスクを大幅に下げられます



日本人の
2人に1人は
感染しています

胃がんは罹患(かかる)率1位、死亡数で2位
毎年12万人以上が胃がんになり、約5万人が死亡しています。

日本人の部位別がん罹患患者数の推移



日本人の胃がんの約9割は
ピロリ菌によるものと
言われています。(WHO)



ピロリ菌抗体検査(採血)

- ピロリ菌抗体価を測ることで、感染の有無を判断します。
- ※除菌後の方も陽性になることがあります。

通常価格 4000円+税

キャンペーン価格 **2800円+税**

単独オプションでご受診の場合は、上記の金額に別途事務手数料(3,000円+税)がかかります。

当日採血を済まされた方でも追加で申し込みいただけます。キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみ適用になります。

※内視鏡検査で胃炎が確認できればピロリ菌の除菌は保険適用になります。

高度な検査技術と
上質なホスピタリティ
最上級の人間ドックを

特別ドックBコースのご案内

頭部MRIや胸部CTなどを追加した、より詳細な人間ドックです。
ゆったりとした特別ドック専用スペースにて、リラックスして受診いただけます。



CT検査機器

高精度な検査をセットにしたお得で安心のコース

Aコース +

腫瘍マーカー 乳房超音波またはマンモグラフィ(女性)※ 前立腺超音波(男性)
頰動脈超音波 甲状腺超音波 胸部CT 頭部MRI

※マンモグラフィか乳房超音波かをお選びいただき、両検査に乳房視触診がセットになります。



MRI検査機器

グリーンメイトに
ご入会いただきますと
特別優待料金にて
ご受診いただけます

特別ドック
Bコース
料金表

		通常料金	グリーンメイト料金
日帰り	1～5月受診	100,000円	75,000円
	6～12月受診		80,000円
宿泊	1～5月受診	157,000円	120,600円
	6～12月受診		125,600円

(表示価格はすべて税別です)

こちらのコースの受付は春日クリニック2階「特別ドック部」になります。
お電話でのご予約・お問い合わせ Bコース専用ダイヤル **03-5684-9600**