



## 単独がん検診のご案内

がんの予防には、生活習慣の改善も必要ですが、がん検診は早期にがんを発見する有効な手段です。自覚症状がない場合もありますので定期的ながん検診を受けることが大切です

単独がん検診コースはがん検査項目のみのため  
定期健康診断と併せての受診をおすすめします



### ◆日野健保単独がん検診コース 受診対象者:被保険者(従業員本人)

検査項目	対象年齢	検査内容	費用平均額	結果文書料平均額	自己負担額(税込)
胃がん	30歳以上	胃部X線検査	11,900円	2,300円	25,000円超過分 (25,000円までは健保が補助)
		胃管内視鏡検査	15,100円		
婦人科がん	制限なし	子宮頸部細胞診検査 (医師採取)	4,900円		
		マンモグラフィ	6,200円		
		乳房エコー検査	4,800円		
2025年度新規導入 脳検査	35歳以上	MRI、MRA、CT等	30,000円		

※健診機関により検査内容、費用は異なります(費用平均額をご参考)

注：がん検診で「異常あり」と判定されてもがんと決まったわけではありません。より精密な検査を受けることで、がんであるかがわかります。早期発見、早期治療のために必ず精密検査を受けましょう

#### 禁煙

たばこは吸わない  
人のたばこの煙を避ける



生活習慣  
を見直し  
ましょう



自分の身体を大切に健康な毎日が過ごせるよう  
意識して過ごしましょう

#### 飲酒

節度ある飲酒  
(飲む場合には、  
一日当たり  
ビール中ビン1本  
(500ml)、  
ワイン200ml、  
焼酎1合の2/3程度)



#### 食生活

色々な食品を  
バランスよく食べる  
塩分を控える、  
毎日野菜、果物  
を食べる等



#### 身体活動

身体を動かす時間を増やす



#### 体形

太りすぎ、やせすぎに注意する

