

本当に信頼できる

正しい選び方、 受け方教えます

「人間ドック」

学会推奨
164施設

厳選リスト

医療ジャーナリスト
蒲谷 茂

胸部X線検査の様子

慈恵医科大（左）と和田教授

「年間およそ三万五〇〇〇人の人が人間ドックを受けますが、八〇〜一〇〇人の

ただし、この発見率は施設によって異なる。たとえば、東京にある新赤坂クリニック。今年創立四十三年になる、人間ドックの草分け的存在である。

ケート調査では、がん症例対象受診者二九万一九一一名の中で胃がんが見つかった人は二七九名。そのうち早期胃がんは一八九四名、進行がんは三八五名だった。胃がんを見つけてほしいと思っ受けた人の中で、がんが見つかった人のパーセンテージは、〇・〇七%となる（二〇一一年のデータより）。

録している施設は一五九三あるが、ひとつの基準になるのが、この中で「機能評価」を受けている施設であ

務局）

日本人間ドック学会に

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

正確にわかっていない。

「いわゆる健康診断を行う

施設は三〇〇〇ぐらいあり

ますが、人間ドックのよう

な健診をしているかとい

と、そこまではわかりませ

ん」（日本人間ドック学会事

と、そこまではわかりませ

にどのくらいの数があるか

◆右の腎臓が働いていない
私の右の腎臓は萎縮して働いていない。もうひとつの腎臓が働いていて、六十歳を過ぎても、こうして元気に仕事をしているが、それも五十歳代で人間ドックを受けたおかげである。

医療ジャーナリストという仕事をしているが、あまり自分のからだには注意を払ってこなかった。人間ドックを受けたときも、脂肪肝、胆石、脂質異常症などを指摘されるぐらいだろうと高をくくっていた。

しかし、医師からの健診結果の報告で、予想もしていなかったことを告げられ、絶句してしまった。

◆早期がんが見つかりやすい
私はがんではなかったが、人間ドックで見つけてほしいものといえば、がんだろう。

人間ドックとほかの健康診断のがんの発見率を比べてみよう。日本対がん協会

◆早期がんが見つかりやすい
私はがんではなかったが、人間ドックで見つけてほしいものといえば、がんだろう。

が実施しているがん検診での胃がんの発見率を調べた。〇六年の統計だが、二四五万七〇八六人の人が検診を受け、二九七六六人に胃がんが見つかった。発見率は〇・一二%。

日本人間ドック学会に所属する二八〇施設へのアンケート。〇六年の統計だが、二四五万七〇八六人の人が検診を受け、二九七六六人に胃がんが見つかった。発見率は〇・一二%。

人間ドックは、日本で生まれた健康診断システムで、当初は休息を兼ねていた。戦前、当時の有力政治家が健康診断の目的で東大病院に入院したが、政敵から重病説を流されたいように、記者会見をした。そのとき、「艦船が母港に入港し、陸に上がり、船の状態をくまなく観察し、修理を行う、ドック入りのようなものだ」と語り、そこから人間ドックという名がついた。日本人間ドック学会を英文で「Japan Society of Zingen Dock」という。まさに人のドックなのである。

目安は「機能評価」を受けているか

実は、人間ドックは全国にどのくらいの数があるか正確にわかっていない。「いわゆる健康診断を行う施設は三〇〇〇ぐらいありますが、人間ドックのような健診をしているか」と、そこまではわかりません（日本人間ドック学会事務局）

◆信頼できる人間ドック
しかし、人間ドックを受けたかと思っても、どこでどのように受けなければならないか、分からない人も多いのではない。

早期胃がんなら、内視鏡を使った手術で、短い入院期間で治ることも多い。やはり、がんは早期発見が重要だ。

◆信頼できる人間ドック
しかし、人間ドックを受けたかと思っても、どこでどのように受けなければならないか、分からない人も多いのではない。

★人間ドック健診専門医制度 研修施設(機能評価認定施設) 委嘱施設一覧 2012/04/01 現在

都道府県	研修施設名	問い合わせ先	都道府県	研修施設名	問い合わせ先
北海道	吉田病院(旭川市)	0166-25-1115	城野病院(杉並区)	03-3390-4166	
	札幌フジクリニック(札幌市)	011-261-6811	北里大学北里研究所病院(港区)	03-3444-6161	
	船員保険北海道健康管理センター(札幌市)	011-218-1655	池袋藤久ビルクリニック(豊島区)	03-5951-1201	
	溪仁会円山クリニック(札幌市)	011-611-7766	愛誠病院(板橋区)	03-3961-5351	
青森県	八戸市総合健診センター(八戸市)	0178-45-9131	立川中央病院附属健康クリニック(立川市)	042-526-3222	
岩手県	岩手県対がん協会		東芝病院総合健診センター(品川区)	03-3761-4260	
	いわて健康管理センター(盛岡市)	019-635-8850	日本赤十字社医療センター(渋谷区)	03-3400-1311	
	岩手県予防医学協会(盛岡市)	019-638-7185	東都クリニック(千代田区)	03-3239-0301	
宮城県	宮城社会保険病院(仙台市)	022-306-1711	霞が関ビル診療所(千代田区)	03-3581-6031	
	NTT東日本東北病院(仙台市)	022-236-5911	九段坂病院(千代田区)	03-3262-9191	
秋田県	本荘第一病院(由利本荘市)	0184-22-0111	東京都予防医学協会(新宿区)	03-3269-1131	
	平鹿総合病院健診センター(横手市)	0182-32-5121	せんぼ東京高輪病院(港区)	03-3443-9191	
	秋田赤十字病院(秋田市)	018-829-5000	春日クリニック第二(文京区)	03-3816-5840	
	秋田県総合保健センター(秋田市)	018-831-2011	新宿健診センター(新宿区)	03-3349-2731	
山形県	済生会 山形済生病院(山形市)	023-682-1111	東海大学医学部付属八王子病院		
福島県	太田総合病院附属 太田熱海病院(郡山市)	024-984-0088	健康管理センター(八王子市)	042-639-1177	
	湯浅報恩会 寿泉堂クリニック(郡山市)	024-939-4616	武蔵野大学メディカルセンター(港区)	03-5781-5020	
茨城県	筑波メディカルセンター		東京慈恵会医科大学附属病院		
	つくば総合健診センター(つくば市)	029-856-3500	新橋健診センター(港区)	03-3433-1111	
栃木県	栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)	028-623-8282	虎の門病院(港区)	03-3588-1111	
	全国社会保険協会連合会		平和協会駒沢診療所		
	宇都宮社会保険病院(宇都宮市)	028-653-1001	駒沢健康管理センター(世田谷区)	03-3424-8562	
	済生会宇都宮病院(宇都宮市)	028-626-5550	東京衛生病院(杉並区)	03-3392-6151	
群馬県	黒沢病院附属ヘルスパーククリニック		楠樹記念クリニック(新宿区)	03-3344-6666	
	高崎健康管理センター(高崎市)	027-353-2277	アルコクリニック(目黒区)	03-5434-8181	
	公立藤岡総合病院附属外来センター(藤岡市)	0274-22-3311	横浜総合健診センター(横浜市)	045-433-8511	
	利根保健生活協同組合 利根中央病院(沼田市)	0278-22-4321	相模原総合健診センター(相模原市)	042-753-3301	
	慶友健診センター(館林市)	0276-75-7000	高津中央クリニック(川崎市)	044-822-1278	
埼玉県	大宮シティクリニック(さいたま市)	048-645-1256	東名厚木メディカルサテライトクリニック(厚木市)	046-229-1937	
	大宮共立病院 総合健診プログラム(さいたま市)	048-686-7155	船員保険健康管理センター(横浜市)	045-335-2263	
	埼玉社会保険病院(さいたま市)	048-832-4951	藤沢順天医院 藤沢総合健診センター(藤沢市)	0466-23-3211	
	済生会川口健診センター(川口市)	048-257-2211	アルファメディック・クリニック(川崎市)	044-511-6115	
千葉県	斎藤労災病院(千葉市)	043-227-7453	社会保険相模野病院		
	千葉ロイヤルクリニック(千葉市)	043-204-5511	健康管理センター(相模原市)	042-751-1265	
	井上記念病院(千葉市)	043-245-8800	神奈川県予防医学協会(横浜市)	045-641-8501	
	千葉社会保険病院(千葉市)	043-261-2211	日本鋼管病院(川崎市)	044-333-5591	
	花輪クリニック(船橋市)	047-422-2202	東海大学医学部付属病院(伊勢原市)	0463-93-1121	
	人間ドッククリニック柏(柏市)	04-7145-1811	新潟県		
東京都	新赤坂クリニック(港区)	03-5770-1250	新潟県労働衛生医学協会		
	三井記念病院総合健診センター(千代田区)	03-5687-6331	ブラーカ健康増進センター(新潟市)	025-247-4101	
	三越総合健診センター(新宿区)	03-3348-5791	新潟県保健衛生センター(新潟市)	025-267-8191	
	野村病院予防医学センター(三鷹市)	0422-47-8811	富山赤十字病院(富山市)	076-433-2222	
	牧田総合病院附属健診センター(大田区)	03-3762-3379	金沢西病院(金沢市)	076-233-1811	
	新宿ロイヤル診療所(渋谷区)	03-3375-3371	済生会病院(福井市)	0776-23-1111	
	池袋ロイヤルクリニック(豊島区)	03-3989-1112	福井赤十字病院 健診センター(福井市)	0776-36-3630	
			石和温泉病院 健康増進センター		
			クアハウス石和(笛吹市)	055-263-7071	

血液検査の様子



まず、「総合評価・領域別評価」の方だが、こちらはレポート形式になっており、その人間ドック施設の方針や性質などを知ることが出来る。たとえば、私の住まいるの近くにある長野県の佐久総合病院の人間ドックは、「農村版人間ドック」として開設され、歴史のあること、「早期発見こそすべて」という理念が行き届き、継続して受ける人が多い」と評価する一方で、「一般患者と健診者が院内の検査機器を利用している」という問題点も指摘されている。「中項目評価」の方は、「施設内の清潔に配慮されている」「検査ごとの担当者明確にされている」「トラブルが発生した際の対応方法が確立している」

健診専門医を育てる「研修施設」

日本人間ドック学会では、いままで「認定医」という制度で、医師を推奨してきたが、今年になって認定からさらに一段レベルを上げて、テストも受けなければならぬ「専門医制度」を導入した。このテストでは、予防医学、健康診断に関する問題だけでなく、がんをはじめ、さまざまな病気のガイドライン(治療指針、臨床医学の最先端の問題もあり、総合診療医としての技量をためられる。健診だけ

◆病気が発見されたあとは、要検査、要精密検査といわれ、病気が発見されたという。人間ドック施設が病院やクリニックを兼ねていて、そこでアフターケアをできる病気が多いが、そこでは診察することができない病気の、フォローをしてくれる病院があるかどうかにもなる。新赤坂クリニックの松木院長は、「受診者を別の医療機関に紹介する場合、その病気の専門医を紹介します」という。手術が必要な場合は、その手術を得意とする医師を紹介するというのだ。これは、四十年以上にわたり、人間ドックを実施してきた結果である。「高血圧、糖尿病といった一般的な病気は、自宅や会社の近くのクリニックに行くように指導します。大学病院に紹介するのは、やはり少しむずかしい病気で、と慈恵医大の和田教授は

説明する。要検査、要精密検査でも放っておく人がいる。「人間ドックでは車の車検と違って、悪いところがあったとしても、修理はしません。ですから、病気が身を守るためにも、ぜひ精密検査を受けて、悪いところをしっかりと見つけてもらい、治療を受けてください」(同前)一度だけでなく、繰り返し受けることも重要だ。新赤坂クリニックの松木院長も、「早期がんを発見できるのも、以前のデータとの比較ができるから」という。繰り返し受けることにより、余計な検査を受けなくて済むケースもある。和田教授が言う。「画像データを見るときに、前回、場合によって前々回のものと比較します。影が見つかっても、変化がなければ、精密検査を受けさせないようにします」◆健康指導がなにより重要な人間ドックでは、検査が終了すると、医師から検査結果の報告と健康指導が行

「三カ月後に再検査しましょう」というだけでなく、それまでになければならないことも指導する。

たとえば有名なものに、健康を維持、増進するために医師が勧める「プレスロ」の七つの健康習慣がある。

- ①喫煙をしない
- ②飲酒は一度に四杯以下
- ③激しいスポーツや水泳、長距離歩行などを頻繁に行う
- ④男性は標準体重のプラス二〇%未満から五%不足までの範囲、女性はプラス一〇%未満
- ⑤七〜八時間の睡眠をとる
- ⑥ほとんど毎日朝食をとる
- ⑦間食は一度かまったくとらない

というものの。

他にもいくつかこうした「健康習慣」はあるが、和田教授がそれらの効果を調べたところ、プレスローやその他の健康習慣よりも、「一・無・二・少・三多」というものが、生活習慣病の代表ともいえるメタボリックシンドロームを防ぐことに

役立つことがわかったという。

「一・無・二・少・三多」を紹介しよう。

「一・無」は「喫煙しない」。

「二・少」は「少食、少酒」。

食べすぎ、飲みすぎをしない。

「三多」は「多動（からだを動かすようにとめる）、多休（休息・休養・睡眠を多くとるようにする）、多接（人やものに多く接するようにとめる）」。

四、五十代なら年に一度は

◆PETはどこまで有効か

最新の設備を売りのものにして、人間ドックもある。そのひとつに、PETという検査機器がある。からだの中に放射性物質を含んだブドウ糖を取り込み、それがどのくらい代謝されるかを観察して、がん細胞を発見する機器である。

「がん細胞はふつうの細胞より代謝が早いので、がん細胞の有無がわかるのです。が、からだのなかでも代謝が活発な脳などのがんは見つけにくく、また、小さな

多接という項目がいい。たとえば、一人で悩んでいるのではなく電話やメールで相談する、人と会って話を交わす。運動にもなるし、脳の活性化に役立つ。人でなくても、美術館に行ったり映画館に行ったり、いろいろなものに会おうことも大切だ。

この「一・無・二・少・三多」は覚えやすいし、項目の数が少ないので、実行できそう。

人間ドックは高いと思っ

「病かも？」の前に健康チェック。

人間ドック 生活習慣病健診 一般健診

WEB予約 → ヘルチェック 検索

ヘルチェック

健診のご予約

東京: 03-3345-7766
横浜: 045-453-1150

横浜 横浜東口センター レディース横浜
横浜西口センター ファーストプレイス横浜
東京 新宿西口センター レディース新宿

長野県	相澤健康センター(松本市)	0263-34-6360	総合健診クリニック		
	丸子中央総合病院(上田市)	0268-42-1111	ニッセイ予防医学センター(大阪市)	06-6532-6401	
	長野県厚生農業協同組合連合会		大阪赤十字病院(大阪市)	06-6774-5111	
	佐久総合病院(佐久市)	0267-82-3131	淀川キリスト教病院		
	長野松代総合病院(長野市)	026-278-2031	健康管理増進センター(大阪市)	06-6322-2250	
	諏訪赤十字病院 健診センター(諏訪市)	0266-57-6042	多根クリニック(大阪市)	06-6577-1881	
岐阜県	朝日大学村上記念病院 総合健診センター(岐阜市)	058-251-8001	高槻赤十字病院(高槻市)	072-696-0571	
	まつなみ健康増進クリニック		愛仁会総合健康センター(高槻市)	072-692-9291	
	人間ドック・健診センター(羽島郡)	058-388-0111	パナソニック健康保険組合 健康管理センター(守口市)	06-6992-5131	
	東濃厚生病院(瑞浪市)	0572-68-4111	兵庫県 兵庫健康財団 保健検診センター(神戸市)	078-579-1300	
	山内ホスピタル(岐阜市)	058-276-2131	社会保険神戸中央病院		
	岐阜県労働基準協会連合会		本院健康管理センター(神戸市)	078-594-8622	
	ぎふ総合健診センター(岐阜市)	058-279-3399	奈良県 西奈良中央病院(奈良市)	0742-43-3333	
	サンライズクリニック(羽島郡)	058-247-3322	島根県 松江記念病院(松江市)	0852-27-8111	
静岡県	聖隷福祉事業団		岡山県 金田病院(真庭市)	0867-52-1191	
	聖隷健康診断センター(浜松市)	053-473-5506	倉敷平成病院 平成脳ドックセンター(倉敷市)	086-427-1115	
	聖隷予防検診センター(浜松市)	053-439-1111	倉敷中央病院 総合保健管理センター(倉敷市)	086-422-6800	
	NTT東日本伊豆病院(田方郡)	055-978-2320	ES クリニック(津山市)	0868-23-3000	
	国際医療福祉大学熱海病院(熱海市)	0557-81-9171	岡山赤十字病院(岡山市)	086-222-8811	
	聖隷静岡健診クリニック(静岡市)	054-283-1961	倉敷第一病院(倉敷市)	086-424-1000	
	市立島田市民病院(島田市)	0547-35-2111	広島県 長崎病院成人病予防センター(広島市)	082-239-1600	
愛知県	東海記念病院健康管理センター(春日井市)	0568-88-0568	広島中央健診所(広島市)	082-228-1177	
	山下病院健診センター(一宮市)	0586-46-1520	アルパーク検診クリニック(広島市)	082-501-1115	
	名古屋セントラル病院(名古屋市)	052-452-3165	公立みづき総合病院(尾道市)	0848-76-1111	
	愛生館 小林記念病院		広島赤十字・原爆病院 健康管理センター(広島市)	082-241-3111	
	健康管理センター(碧南市)	0566-41-6548	河村内科消化器クリニック(広島市)	082-248-0666	
	中日新聞社健康保険組合		グランドタワーメディカルコート		
	中日病院健診センター(名古屋市)	052-961-2496	ライフケアクリニック(広島市)	082-227-3366	
	オリエンタルクリニック(名古屋市)	052-741-5181	山口県 佐々木外科病院 総合健診センター(山口市)	083-923-8813	
	マリンクリニック(名古屋市)	052-954-8001	徳島県 沖の洲病院併設健診センター(徳島市)	0886-22-7111	
	名古屋東栄クリニック(名古屋市)	052-201-1111	香川県 NTT西日本高松診療所予防医療センタ(高松市)	087-839-9620	
三重県	富田浜病院 健康増進センター(四日市市)	059-365-0023	キナシ大林病院(高松市)	087-881-3631	
	四日市市社会保険病院(四日市市)	059-331-1211	愛媛県 石川病院(四国中央市)	0896-58-2222	
	松阪総合病院 健診センターあさひ(松坂市)	0598-52-6052	松山赤十字病院(松山市)	089-924-1111	
滋賀県	市立長浜病院(長浜市)	0749-68-2300	高知県 高知検診クリニック(高知市)	088-883-9711	
京都府	武田病院健診センター(京都市)	075-365-0825	福岡県 船員保険福岡健康管理センター(福岡市)	092-611-6311	
	三菱京都病院(京都市)	075-381-2111	北九州小倉病院(北九州市)	093-511-7381	
	ラクト健診センター(京都市)	075-581-6696	人間ドックセンター		
	NTT西日本京都病院(京都市)	075-672-7500	ウェルネス天神クリニック(福岡市)	092-738-3373	
	御池クリニック(京都市)	075-823-3000	福岡和白総合健診クリニック(福岡市)	092-608-0138	
	宇治武田病院(宇治市)	0774-25-2500	佐賀県 今村病院(鳥栖市)	0942-82-5550	
大阪府	関西労働保健協会附属		長崎県 宮崎総合健診センター(諫早市)	0957-25-6000	
	アクティ健診センター(大阪市)	06-6345-2210	熊本県 熊本セントラル病院(菊池郡)	096-293-0555	
	関西労働保健協会千里LC健診センター(豊中市)	06-6873-2210	日本赤十字社 熊本健康管理センター(熊本市)	096-387-6651	
	ベルクリニック(堺市)	072-224-1717	済生会熊本病院 予防医療センター(熊本市)	096-351-1011	
	大阪府済生会中津病院		大分県 健診・健康増進センター(大分市)	097-597-5254	
	総合健診センター(大阪市)	06-6372-0750	沖縄県 大浜第一病院(那覇市)	098-866-5171	
	住友生命総合健診システム(大阪市)	06-6304-8141	ちばなクリニック(沖縄市)	098-939-1301	