

事 務 連 絡

令和7年9月29日

住民の皆様へ

球磨郡公立多良木病院企業団
総合健診センター「コスモ」

総合健診センター「コスモ」からのご案内につきまして

秋冷の候、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より当センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。

つきましては、別添のとおり今年度より新しく取り組んでいる内容のご案内をさせていただきます。

ご興味をいただけたら、まずはお問い合わせをいただけますと幸いです。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

【問い合わせ先】

球磨郡公立多良木病院企業団

総合健診センター「コスモ」

TEL (0966) 42-2410

FAX (0966) 42-2420

回
覧

2025年

11月

30日

は・・・

日

J.M.S
ジャパ・マンモグラフィセンター

多忙な平日を
お過ごしの方へ

お子様
同伴OKです

女性スタッフ
のみで対応

ただし婦人科Drを除きます

日曜日に 乳がん 子宮頸がん 検査を 受けられる日です

球磨郡公立多良木病院

総合健診センター「コスモ」はJMSプログラム登録医療機関です。

11月30日(日)に乳がん・子宮頸がん検査を受診できます。

●事前予約 必要です

●当日の受付時間

8:30~12:00

13:00~14:00

※子宮頸がん検査は午前中のみです。

●検査コースと費用

※1 マンモ無料クーポン・助成利用可

検査コース名		50歳以上の方	50歳未満の方
①	マンモグラフィのみ	4,400円	5,500円
②	乳腺・甲状腺超音波のみ	4,180円	
③	①+②両方	7,810円	8,580円
④	子宮頸がん	7,700円	

マンモグラフィ検査は 50歳以上の方 1方向、50歳未満の方 2方向となります。

●その他 ・予約期間:10月1日(水)~10月31日(金) ※土日祝日を除く

・※1:市町村によってはマンモ無料クーポンや助成によるレディース検診の受診が可能です。
詳しくは各市町村へおたずねください。

・お子様同伴を希望される場合は予約時にお申し出ください。

・当日熱がある場合や体調が悪い場合には受診できない場合があります。

●お願い ・感染予防のためマスクの着用・問診にご協力お願いいたします。

・もし熱がある場合や体調が悪い場合には当センターにご連絡をお願いします。

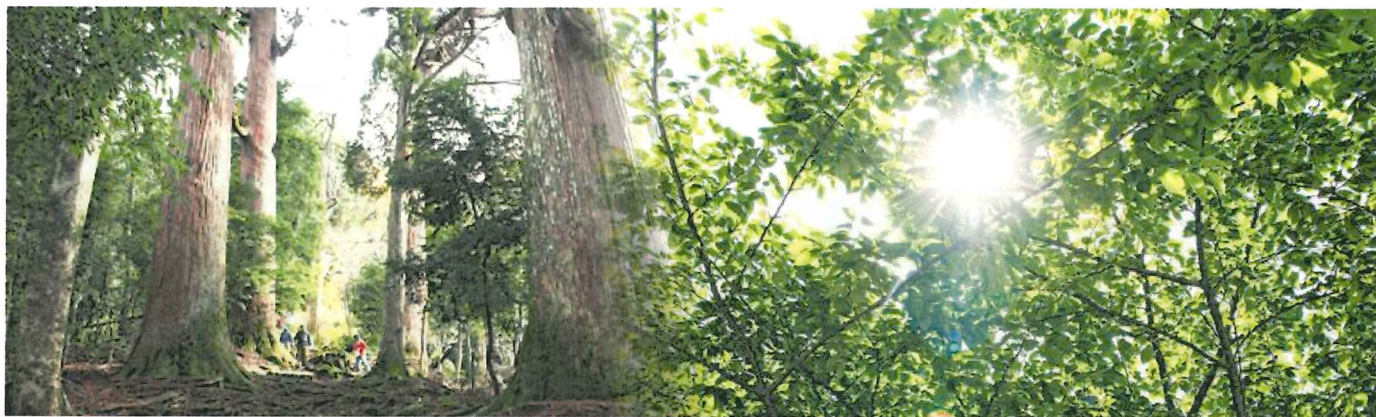
●お問い合わせはこちらまで

球磨郡公立多良木病院総合健診センター「コスモ」 ☎0966-42-2410

ここには本物の空気がある。

森林セラピーとは、人間はもともと自然環境の中で生活をしていました。現代の人工的な環境での生活は本来の人間の生活とは違い、大変なストレスを与えます。森林セラピーはこのような環境からのストレスを改善するという点からも大きな効果を持っており、人々の心を癒すと言われています。このような心身に癒しを与える「森の力」を享受する方法として、最も効果的なやり方は「五感」を働かせることです。

森の中や周辺で耳や目、鼻、手足、味覚等の五感のアンテナを研ぎ澄ませて、木々の息吹や風のざわめきを感じてください。



そして、この度健診センター「コスモ」ではこの森の癒し効果を持つ「森林セラピー」と「健診」を一体にした「森林セラピー宿泊ドック」を企画しました。内容は、一日目に市房山へ森林セラピーを受けていただき、二日目に人間ドックを受診いただく内容になります。全国的にも珍しい「癒し+健康+人間ドック」を取り込んだものです。



森林セラピー宿泊ドック 75,000円(税込、宿泊(夕食込)、体験付)

1
日
目

・到着予定時間に併せて市房山へ森林セラピーに行きます。
※天候やお体の状態によって、無理なくスタッフが合わせます。
【自由散策コース、適度なウォーキングコースなど】

終了後は、ホテルに移動し、ゆっくりお過ごしいただきます。
自然に囲まれ、綺麗な夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。



2
日
目

・7:00-15 受付 尿・便提出、更衣

・特定健診、胸部X線、腹部超音波、胃内視鏡、便潜血、血液検査、
肝炎ウイルス検査、大腸内視鏡検査(S状結腸迄)、保健指導

お疲れ様でした。健診終了になります。

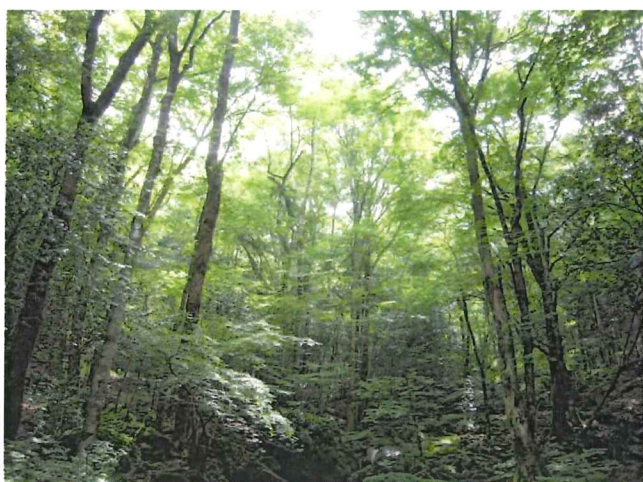


【お問い合わせ先】

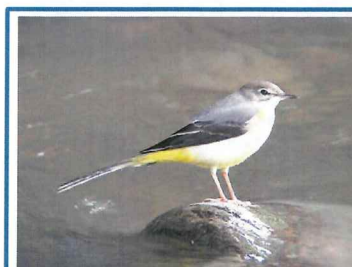
総合健診センター「コスモ」

内線(125、130、887) 予約担当
球磨郡多良木町大字多良木4210

TEL:0966-42-2410

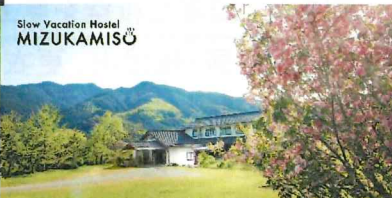
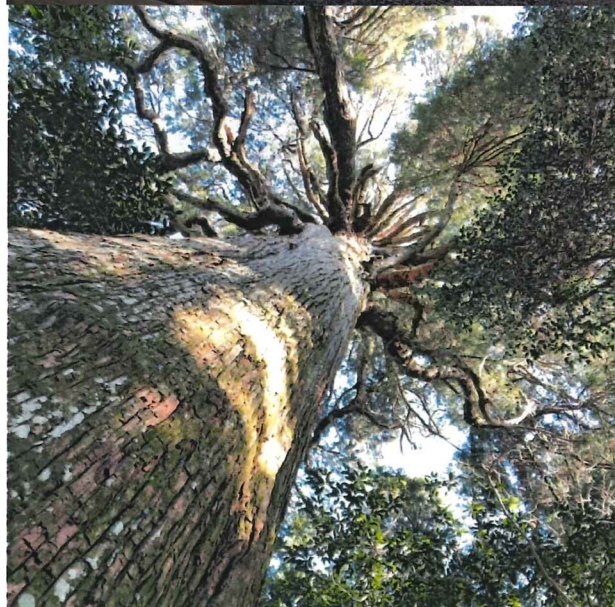


この九州山地の懐深くに抱かれた水上村には、日本三大急流の一つである球磨川の源流があり、澄みきった川には溪流の女王ヤマメが姿を見せ、鳥や昆虫なども集まります。



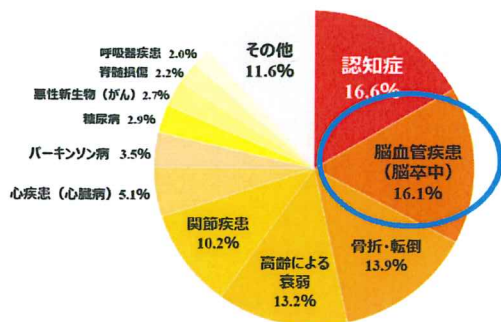
また水上村には多くの泉質の良い温泉が存在します。森林セラピーが終わってから、汗をゆっくりと流すとより一段効果的になります。

人吉球磨にお住まいの方も、なかなか普段宿泊する機会も少ない地元の施設にゆっくりお泊まりいただき、年1回の人間ドックをゆっくり受けられてみてはいかがでしょうか。



脳血管疾患は介護の原因にもなります！

介護が必要となった主な原因の構成割合



(出典:「2022(令和4)年国民生活基礎調査の概況」厚生労働省 2023.7.4より作図)

脳卒中は、脳の血管が破れて起こるクモ膜下出血と脳出血、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞があり、発症すると重い後遺症が残るなど、命にも関わる重大な病気のため、発病してから治療するよりも予防することが大切になります。

自覚症状のないうちに脳の状態を調べ、生活習慣の改善に努めることで、将来の脳疾患のリスクを軽減することができます。

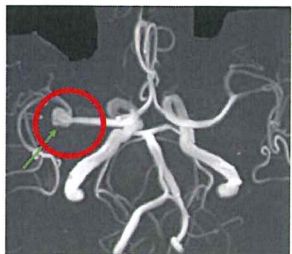
尚、要介護4～5に認定される原因では、脳血管疾患(脳卒中)が認知症を抜いて1位になっています。

MRI検査とMRA検査

MRI(磁気共鳴画像診断装置)は、「強い磁場」と「電磁波」を利用して体内の状態を画像にします。MRI検査では、脳の断層画像(MRI)や血管像(MRA)を撮影することで脳内異常の早期発見として、脳卒中の原因となる脳動脈瘤や脳梗塞、脳腫瘍、脳血管の狭窄・閉塞を発見できます。また、MRI検査は放射線被ばくがなく、安心して検査を受けることができます。



脳梗塞とは、脳を栄養する動脈の血行不良により、酸素や栄養を受けている神経細胞が死ぬことでさまざまな症状をきたす病気です。かつて脳卒中の大部分は“脳出血”が占めていましたが、近年は逆転し“脳梗塞”が上回るようになりました。その理由として生活習慣の変化による糖尿病や脂質異常症の増加が考えられます。



脳動脈瘤は、脳の動脈にできる血管のふくらみで、クモ膜下出血の原因になります。破裂する前に見つけ、適切な処置を受けることで、脳卒中の発症や後遺症を未然に防ぐことができます。

平日午後脳ドックのご案内

発症するまでは自覚症状が乏しい脳血管障害ですが、発症前からリスクを抱えているケースも多く、自覚症状がない段階から定期的に脳ドックを受けることによって発症を予防できるケースもあります。今回、総合健診センター「コスモ」では、これまで早朝にしか行っていなかった脳ドックの受診機会を平日午後にも設けることになりました。

受診機会を増やすことで、住民の皆様の脳血管疾患の早期予防に繋がればと考えております。

脳MRI/MRA検査…月曜日～金曜日 午後3時

料金22,000円⇒20,000円(税込)

※救急患者の撮影が入った場合には、お待ちいただく場合や後日検査になる場合もありますので、ご了承ください。

【お問い合わせ先】

総合健診センター「コスモ」 TEL:0966-42-2410



歯周病は全身疾患のリスク要因になります



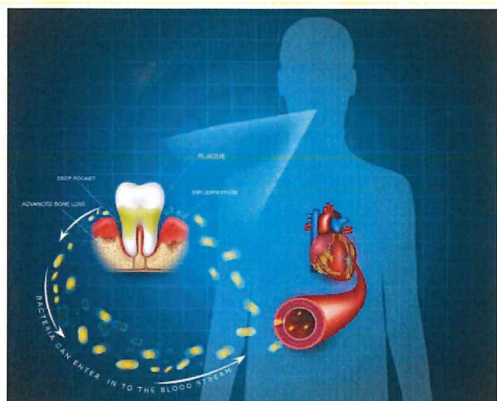
近年の研究で、歯周病が口腔内の健康だけでなく、全身の健康にも深刻な影響を及ぼすことが明らかになっています。

歯周病は主に歯垢に含まれるバイ菌によって引き起こされており、その結果として歯肉に炎症が発生します。尚、この炎症が進んでいくと、左図のような全身的な影響が考えられます。

歯周病と糖尿病、心疾患の関係性

一見無関係に見える糖尿病と歯の疾患ですが、特に歯周病は糖尿病と深い関係性があるとされています。歯周病は進行すると、細菌が歯茎から血流に入ることによって体内の炎症が増し、インスリンの働きが阻害されることで血糖値が上がりやすくなります。

このプロセスは糖尿病の進行を加速させる原因となります。



一方で、糖尿病患者は免疫力が低下しやすく、感染症にかかりやすい傾向があります。そのため、歯周病などの口腔内の感染症は悪化しやすく、治りにくくなるという側面もあり、糖尿病と歯周病が互いに悪循環を引き起こすこととなります。また、重症化した糖尿病では、歯周病菌や炎症性物質が血液中に混入するようになります。それらが血管を硬くしたり、血栓を生じたりすることで、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こすこととなります。

また、歯周病はこれら以外にも「認知症」「肺炎」「早産」「関節リウマチ」などの様々な全身疾患リスク要因となることが明らかになっています。

歯周病検診のご案内

歯周病の予防と適切な管理は、全身の健康を守るための重要な鍵になります。

日頃から正しい歯磨き習慣を身につけ、定期的な歯科検診を受診することで、歯周病の発症を抑え、全身の健康を維持することに繋がります。

総合健診センター「コスモ」では受診機会を増やすことで、住民の皆様の歯周病疾患の早期予防に繋げていければと考えております。

歯周病検診…月曜日・水曜日・金曜日 午後2時～午後4時

料金3,300円(税込)



※病院歯科予約患者様の状況により、お待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。

【お問い合わせ先】

総合健診センター「コスモ」 TEL:0966-42-2410



肺がん検診ガイドラインが新しくなりました！

国立がん研究センターでは、『肺がん検診ガイドライン』2025年版を公表しました。

肺がんによる死亡率が減る科学的な根拠が得られたための指針改定となります。

対策型検診では現在40歳以上の方で重喫煙者については、年1回の胸部X線検査を行い、さらに50歳以上の方には併せて喀痰検査を行ってききましたが、今回の改定では、重喫煙者の方は喀痰検査に代わりCT検査を推奨することになりました。

当院では320列の最新CTを導入しております。この最新CTでは早く精密に撮影できるだけでなく、搭載されているAI技術により、胸部検診CTをなんと胸部レントゲンと同程度の被ばくで撮影できるようになりました。

たばこを吸われる方、吸われていた方だけでなく、健診を受けられる全ての方へ、肺がんの早期発見のため、安心して年1回の胸部CT検査を受けてみてはいかがでしょうか。



報道関係各位

科学的根拠に基づくわが国の肺がん検診を提言

「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン」2025 年度版公開

2025 年 4 月 25 日

国立研究開発法人国立がん研究センター

発表のポイント

- 「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン」2006 年度版公開後、新たな研究の科学的根拠を検証し、わが国で推奨する肺がん検診ガイドラインとして提言をまとめました。
- 低線量 CT 検査の推奨グレードは喫煙状況により異なり、重喫煙者(喫煙指数 600 以上)においては、推奨グレード A で対策型検診及び任意型検診として実施(対象年齢は 50-74 歳、検診間隔は 1 年に 1 回)を推奨します。
- 重喫煙者以外の方に対する低線量 CT 検査は推奨グレード I で、対策型検診として実施しないことを推奨します。任意型検診においては、医療者が利益と不利益に関する適切な情報を提供したうえで、検診受診者個人の判断に委ねます。現在、日本で重喫煙者以外の低線量 CT 検査の死亡率減少効果を評価するための無作為化比較対照試験が進行中のため、注視していく必要があります。
- 喫煙状況や対象年齢を遵守しない場合、低線量 CT 検査の不利益は大きくなります。
- 胸部 X 線検査は喫煙状況にかかわらず推奨グレード A(対象年齢は 40-79 歳、検診間隔は 1 年に 1 回)です。
- 重喫煙者に対する胸部 X 線と喀痰細胞診併用法は推奨グレード D で、対策型検診として実施しないことを勧めます。

これまでの肺がん検診

たばこを吸わない人/時々吸う人

胸部X線検査
(40歳以上、1年に1回)



新しい肺がん検診(案)

たばこを吸わない人/時々吸う人

胸部X線検査
(40-79歳、1年に1回)



たばこをたくさん吸う人/
たくさん吸っていたが止めた人

胸部X線検査
(40-49歳、1年に1回)
胸部X線検査に喀痰細胞診を追加
(50歳以上、1年に1回)



たばこをたくさん吸う人/
たくさん吸っていたが止めた人

胸部X線検査
(40-49歳、75-79歳、1年に1回)
低線量CT検査
(50-74歳、1年に1回)
禁煙指導



ヘリカルCT検査・・・10, 450円

※自治体によっては、町村ドックでの胸部X線検査を7, 150円にてCT検査に変更することができます。

またオプション検査でもご利用ください。ご不明な点のお尋ねやお申込みについては、下記までお尋ねください。

【お問い合わせ先】

総合健診センター「コスモ」

TEL: 0966-42-2410

内線(125, 127, 130)

総合健診センター「コスモ」 宿泊ドックのご案内



この度総合健診センター「コスモ」では新しく宿泊を付けた人間ドック宿泊プランができました。
宿泊をしながらゆっくり二日間かけて人間ドックを受けることができます。一日目は午前中には終了します。人吉球磨地域の観光や温泉などを楽しんでいただきながら、夜は提携宿泊施設の【ゆのまえ温泉「湯楽里」】にて山間部では珍しい潮湯の温泉とお食事ですっきりお過ごしいただければと思います。
一年に一度の体のメンテナンス、ゆっくりと疲れを癒しながら過ごされてみてはいかがでしょうか。

(例)2日人間ドック宿泊 総合・心臓ドックコース

1 日 目	・7:00-15 受付 ・特定健診、胸部X線、腹部超音波、胃内視鏡、便潜血、血液検査、肝炎ウイルス検査、肺機能検査 ・結果説明、保健指導 1日目終了後は、フリータイムになります。 提携宿泊施設ゆのまえ温泉「湯楽里」は15時チェックインになります。	
2 日 目	・9:00-9:30 受付 ・心臓ドック(心臓超音波)など ※予約状況により1日目に行うこともあります。 ※オプションも自由に追加することができます。 お疲れ様でした。健診終了になります。	

※裏面に全コースの詳細を掲載しております。



総合健診センター「コスモ」では健診の質の向上のため、内視鏡検査や胃透視、胸部レントゲン、マンモグラフィーをダブルチェックを行い、またスタッフも技術向上のため資格取得や技術研修による研鑽行っております。

当センターは、健診を通して皆さまの健康づくり、幸せづくりのお手伝いできれば幸いです。

【総合健診センター「コスモ」の主な医療設備】

胸部撮影装置、X線TV装置、乳房X線撮影装置、上部内視鏡、下部内視鏡、骨塩量測定装置(病院併用)、CT装置(病院併用)、心電図、肺機能測定装置、腹部・乳腺超音波装置、頸腔エコー装置、MRI装置(病院併用)、眼底眼圧装置、集検用X線発生装置(デジタル)、集検用心電図装置、ABI



【お問い合わせ先】

総合健診センター「コスモ」
内線(125、127、130)予約担当
球磨郡多良木町大字多良木4210
TEL:0966-42-2410

①2日人間ドック宿泊 総合・心臓ドックコース**79,000円(税込、宿泊2食(夕食、朝食))**

特定健診、胸部X線、腹部超音波、胃内視鏡、便潜血、血液検査、肝炎ウイルス検査、肺機能検査、大腸内視鏡検査(S状結腸迄)、心臓ドック(心臓超音波、BNP)、保健指導

②2日人間ドック宿泊 レディース・心臓ドックコース 106,000円(税込、宿泊2食(夕食、朝食))

特定健診、胸部X線、腹部超音波、胃内視鏡、便潜血、血液検査、乳腺超音波、甲状腺超音波、マンモグラフィ、婦人科細胞診検査/HPV検査/膣超音波、肝炎ウイルス検査、甲状腺ホルモン検査、心臓ドック(心臓超音波、BNP)、大腸内視鏡検査(S状結腸迄)、保健指導

③2日人間ドック宿泊 総合・心臓・脳ドックコース 110,000円(税込、宿泊2食(夕食、朝食))

特定健診、腹部超音波、便潜血、胃内視鏡、胸部X線、血液検査、脳ドック(頭部MRI、血圧脈派、頸部血管超音波)、血液検査、心臓ドック(心臓超音波、BNP)、肺機能検査、肝炎ウイルス検査、PSA(男性)骨密度検査(女性)、保健指導

④2日人間ドック宿泊 レディース・心臓・脳ドックコース 125,000円(税込、宿泊2食(夕食、朝食)込)

特定健診、腹部超音波、便潜血、胃内視鏡、胸部X線、脳ドック(頭部MRI、血圧脈派、頸部血管超音波)、血液検査、乳腺超音波、甲状腺超音波、マンモグラフィ2、婦人科細胞診検査/HPV検査/膣超音波、心臓ドック(心臓超音波、BNP)、骨密度検査、肝炎ウイルス検査、甲状腺ホルモン検査、保健指導

⑤森林セラピー宿泊ドック 75,000円(税込、宿泊2食(夕食込)体験付)、1日目体験、2日目健診

特定健診、腹部超音波、胃内視鏡、便潜血、血液検査、肝炎ウイルス検査、大腸内視鏡検査(S状結腸迄)胸部X線、保健指導、森林セラピー(一日目)、宿泊場所は「MIZUKAMISO」になります。【詳細別紙】

※上記コースはセット料金になりますので項目キャンセルされても料金は変わりませんが、オプションを自追加することができます。

※ご希望の方は人吉近郊まで送迎をさせていただきます。

※お二人でご予約されますと、お部屋同室での「ペアプラン」として総額より割引をさせていただきます。

ご夫婦で、カップルで、お友達同士でもご利用ください。

また人吉球磨に在住の方も、なかなか普段宿泊する機会も少ない地元の施設にゆっくりお泊まりいただき年1回の人間ドックをゆっくり受けられてみてはいかがでしょうか。

どうぞこの機会にご利用いただければと思います。

