

3

ルリエール

健診後、皆さまに喜んでいただける愉しみのひとつが、1階のレストラン『ルリエール』での食事です。



ルリエールでは、「医食同源」を30年間守り続け、満足できるおいしい健康食を提供しています。また、食生活改善の媒体として役立ててもらえるよう心掛けています。



- 五色なます
- 大豆ミートのオイスターソース炒め
- 大根の中華風あんかけ
- かきたま汁
- 発芽玄米ご飯 など

健康的な食生活を目指す方に注目されているのが「大豆ミート」です。大豆ミートの原料は大豆なので、通常のお肉と比べて低エネルギーかつ低脂肪である点が大きな魅力です。また、「畑の肉」と呼ばれる大豆を使用しているので食物繊維が豊富に含まれています。家庭でも手軽に楽しめる食材を、1度ルリエールで味わってみませんか？



4

プラザ運動教室

### 健康診断をきっかけに運動を始めませんか？

健康診断の結果を受けて、「運動しなければ」と思う方は多いはず。しかし、実際に運動を始めても、約50%以上の方が3ヶ月以内に辞めてしまうというデータがあります。運動を続けるためには、無理なく続けられる環境が必要です。

当施設では、健診後に運動を始めたいと思う方や、運動を続ける自信がない方にぴったりの運動教室を提供しています。健康運動指導士と理学療法士が担当し、運動の内容を無理なく取り入れられるようサポートします。

### グループレッスンで楽しく運動習慣を！

運動教室は、予約なしで気軽に参加できるグループレッスンです。体調に合わせて無理なく行える健康体操やピラティス、腰痛改善を目的としたプログラムなど、テーマ別に楽しく運動を進めます。「運動が続かない」と感じる方にこそ、当施設の運動教室に参加して、モチベーションを保ちながら、健康づくりを始めてみませんか？

### 家でできる簡単運動：ながら運動で手軽に体を動かそう！

運動を続けるためには、日常生活に取り入れやすい運動が重要です。忙しい日常でもできる簡単な「ながら運動」を取り入れてみましょう！



## 健診の申し込み

次年度のご予約も承っております！

予約方法はいろいろ。ご自身のより良いご予約方法でお申し込みください。いつでも、どこからでもご予約可能なメールフォームが便利です！ぜひご利用ください。

### 1 AI電話で。

AIオペレーター（自動音声）が対応します。3営業日以内に担当より折り返しご連絡いたします。

AI電話 **050-1721-3825** 24時間対応

### 2 メールフォームより。

右にあるQRコード、もしくは予防医療プラザのホームページにある「健診予約・変更する」ボタンより、必要な項目を入力してお送りください。内容を確認後、担当よりご連絡させていただきます。



### 3 健診受診後、窓口で。

健診が終わったそのときにも、次年度のご予約をして、お帰りいただけます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構  
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

〒710-0056 岡山県倉敷市鶴形1丁目11番11号  
TEL 086-422-6800 休館日 日曜・祝日・年末年始・土曜不定休

“公式ラインアカウント”  
“インスタグラム”  
右記QRコードより  
お友達登録、フォローを  
お願いします

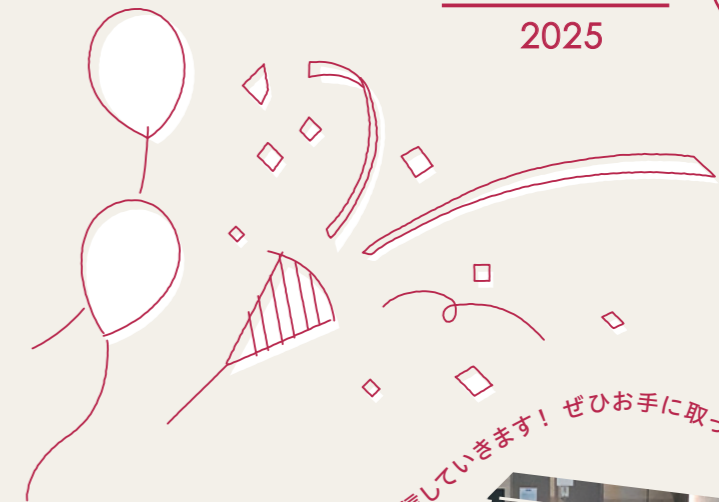


倉敷中央病院附属予防医療プラザ  
[健康推進 + 地域交流 + 情報誌]

vol.2  
2025

TAKE  
FREE

# Plaza Style



『Plaza Style -プラザスタイル-』では、みなさまの暮らし・健康に役立つ情報を発信していきます！ぜひお手に取ってみてください！



Special  
topic

## ナニスル健康診断

「はじめての健診ガイド ~未来の自分に安心を~」

ご挨拶

● 倉敷中央病院長 寺井 章人 先生

1. 新規検査紹介「APOA2 アイソフォーム」
2. 検査紹介 「レディースチェック」
3. ルリエール 「新メニュー紹介！」
4. プラザ運動教室 「運動を始めませんか？」

## ご挨拶



倉敷中央病院長  
寺井 章人

予防医療プラザによるご案内をいただきました。

健康長寿のためには食生活、体力・身体活動、社会参加の3つが基本になります。いろいろ食べて痩せと栄養不足を防ぐことと、口の健康を守り噛む力を維持すること、筋力+歩行力で生活体力を維持すること、人や町とつながりを持つことでウェルビーイングを実現することが重要です。

同時に「けんしん」で自分の健康状態を確認することも大切です。「けんしん」には2つの種類があります。「健診」は、特定健診など、健康の保持増進のためにそのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。「検診」は、がん検診など、病気の早期発見・早期治療を可能にすることが主な目的です。「人間ドック」では「健診」と「検診」の両方を行うことができます。重い病気になる前に受けていれば予防策が見つかりやすし、病気を早期発見できれば早期治療～早期回復につながります。

私は病院長を務めておりますが、本来は重い病気になって病院にかかることなく健康的な生活を送っていただくのが最も望ましいことですので、ぜひとも人間ドックでご自身の健康状態を定期的にチェックしていただきたいと願っています。

## 1

### 新規検査紹介

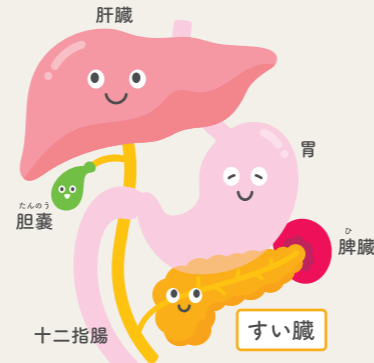
#### 新規オプション検査

### APOA2 アイソフォーム (膵臓がん腫瘍マーカー検査)

5,500円(税込)

膵臓がんのリスクを調べる腫瘍マーカーです。従来の腫瘍マーカーと異なる物質で測定するため、これまで検出されなかった膵臓がんを見つけられる可能性があります。

\*上腹部超音波検査、膵臓MRI、腫瘍マーカー19-9を併用することで精度が高くなります。



## 2

### 検査紹介

#### 女性のためのオプション検査

### レディースチェック

レディースチェックとは、子宮頸がん、乳がん、エクオールなど、女性ならではの検査をピンポイントに集めた女性用プランです。身長体重、胸部X線、心電図など一般的な検査は含まれておりません。「いつもの健診は受けたけど、女性ならではの健診をプラスしたい」という方にお勧めです。



レディースチェック **子宮がん** 婦人科MRI検査+子宮頸がん検診+エクオール

30,000円(税込)

レディースチェック **乳がん** 乳房MRI検査+乳腺エコー+エクオール

30,000円(税込)

レディースチェック **プレミアム** 婦人科MRI検査+子宮頸がん検診+乳房MRI検査  
乳腺エコー+マンモグラフィ+エクオール

60,000円(税込)

Special  
topic

# ナニスル健康診断

「はじめての健診ガイド ～未来の自分に安心を～」

## 人間ドックの流れ

### 健診の申込み

どのコースを選んだらいいかわからない、料金を知りたい  
→AI電話

身体で気になる部分がある場合にはオプション検査を追加していただくことで、よりあなたにぴったりの人間ドックを受けていただけます。

### 受付

- 予約時間に受付へお越しください
- 本日の検査内容の確認をします
- 検査着へお着替えしていただきます

健診機器、ドアノブなどの消毒、管内は換気システムを使用し、皆様が安心して健診を受けることができるようにしています

プラザ館内は無料のWi-Fiを設置しています。待ち時間にご利用ください。

### 問診

- 血圧測定
- 保健師より当日の体調や既往歴を確認します
- web問診を導入しています



### 診察

- 当日の身体症状を医師が診察します

採血で気分が悪くなったことがある方は、ベットに横になっていただきながらの採血も可能です。



### 各検査・測定

- 空いている検査から順次ご案内します
- MRI・CT・胃カメラ・婦人科 などオプション検査も多数ございます

MRI検査では閉所が苦手な方もリラックスできるように映像をみながら検査可能です

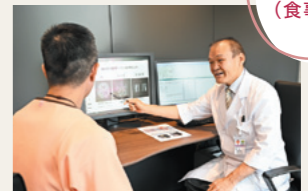


### 食事

- 管理栄養士が監修したヘルシーランチをお召し上がりください

### 結果説明

- ご希望の方には結果説明を行っています
- 必要に応じて受診手配や紹介状を作成します
- 保健師にて今後の生活習慣の見直しや、健康についてのアドバイスを行います



結果をもとに生活習慣の改善点(食事や運動のアドバイス)

### お会計

- お支払い後、次年度の人間ドックの予約も承ります。

お支払いは現金、またはクレジットがご利用いただけます。