

2

健診後の食事

健診を終えた後は、身体を労わるひとときを。
1階レストラン「ルリエール」では、管理栄養士監修のランチをご用意しています。
エネルギー量や食塩に配慮しつつ、魚や野菜を中心に、素材の持ち味を引き出した献立です。
食後も重たさを感じにくく、健診後に安心してお召し上がりいただけます。

2026年度メニュー



- 白菜と菊菜の胡麻和え
 - とろ湯葉の銀あん仕立て
 - 豚肉とさつまいもの煮物
 - サーモンの漬け焼き
 - パスタサラダ
 - 豆乳仕立ての味噌スープ
- など 全8品

健診後にうれしい栄養ポイント

- ☑たんぱく質
↳サーモン・豚肉・湯葉でしっかり補給
- ☑食物繊維
↳白菜、菊菜、さつまいも、こんにゃくご飯
- ☑脂質・塩分
↳だし・チーズ・胡麻・発酵食品の風味を活用

3

運動オプション

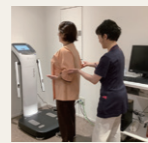
結果に合わせた
運動をサポート



筋肉量が少ない	体脂肪が多め	骨密度が心配	関節に不安
スクワット	ウォーキング	階段昇降	ストレッチ

オプション検査で、カラダを“見える化”

体組成測定では筋肉量や体脂肪率を測定でき、全身DEXA(デキサ)体組成では骨と筋肉のバランス、体脂肪をより精密に評価します。運動器健診では姿勢や関節、筋力の状態をチェックでき、ロコモやフィジカル機能に関するコースも選択可能です。気になる項目を健診のコースにオプション追加可能です。また、結果に基づいて最適な運動プランをご提案します。



体組成測定



全身DEXA

健診後の運動スタートを応援!

グループで楽しく!

- プラザ運動教室
仲間と一緒に無理なく運動習慣をスタート。



プラザ運動教室

マンツーマンでしっかり!

- パーソナルトレーニング
理学療法士があなた専用の運動メニューを作成します。
- ダイエットNavi+
理学療法士・管理栄養士が専門的な視点から、無理のない減量方法や身体機能の改善をご提案します。



パーソナルトレーニング



ダイエットNavi+

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営業日を目安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。



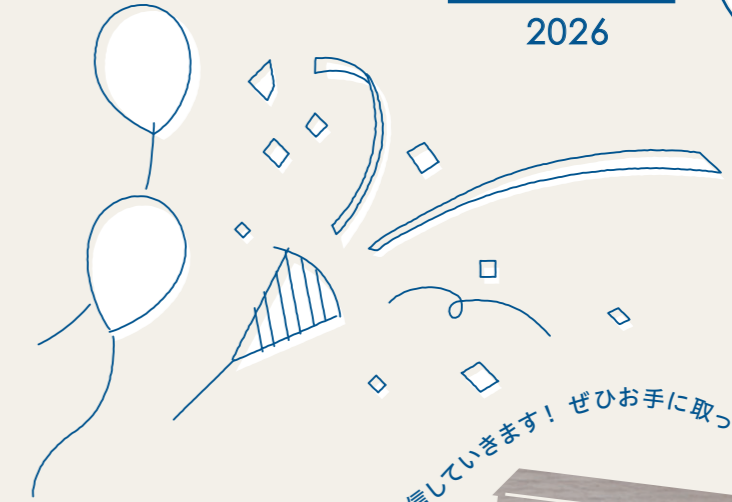
公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

〒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



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

体験者の健診レポート

～自分メンテナンスで明るい未来～

ご挨拶 ● 予防医療プラザ 副所長 和田 憲和 医師

1. 検査紹介

「タバコを吸ってなくても肺がんになる?!」
「この身体の異常は心臓のせい?!」

2.

健診後の食事 「2026年度メニュー」

3.

運動オプション 「自分の体に適した運動を」

ご挨拶



予防医療プラザ
副所長

和田 憲和 医師

私たちの人間ドック・健診施設では、年間約5万人の方に健診を実施し、「病気を未然に防ぐ、あるいは早期に発見し、適切な治療につなげる」ことを目標に、日々取り組んでいます。

健診結果に緊急性が認められた場合には、速やかにご本人へご連絡し、必要に応じて基幹病院である倉敷中央病院などの医療機関へご紹介いたします。

健診ではAIを活用し、現在の生活習慣や検査データをもとに、将来の検査値や疾患リスクを予測することで、生活習慣を見直すきっかけづくりにも力を入れています。栄養や運動などの改善に向けては、多様な健康運動支援プログラムを通じて、専門スタッフが一人ひとりに応じた助言を行っています。

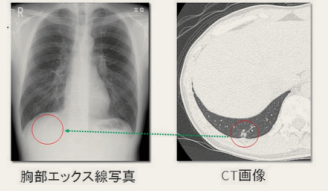
また、地域のクリニックと連携して、クリニックに通院されている方にも、人間ドックの受診を積極的にお勧めしています。現在お持ちのご病気に加え、新たな疾患の予防や早期発見につながることで、その大きな理由です。最新の医療設備と専門スタッフによる安心の体制のもと、快適に受診いただける環境づくりにも努めています。健診後には、健康に配慮したお食事をスタッフが心をこめてご提供しています。

ぜひ当プラザに足をお運びいただき、人間ドック・健診をより身近に感じていただければ幸いです。皆さまのご受診を、心よりお待ちしております。

1

検査紹介

タバコを吸ってなくても肺がんになる?!



肺がんが一番多いのは肺腺がんです。非喫煙者でも発症することがわかっています。肺CT検査は、胸部レントゲンでは、発見できなかった早期の肺がんや、臓器に重なって発見困難であった肺がんが検出できるようになり、検出率が向上します。喫煙していなくても、検査をオススメします。

▶ **肺がんドック**
(肺CT・胸部レントゲン・喀痰細胞診) **13,200円** (税込)

▶ **肺CT(オプション)** **11,000円** (税込)

この身体の異常は心臓のせい?!



心疾患は日本人の死亡原因の第2位をしめています。心不全は、心筋梗塞などの虚血性心疾患、心臓弁膜症、高血圧症などで起こり、50歳代以降増加します。症状がなくても心臓の動きが弱っていることがあります。

▶ **プレミアム心臓検診**
(MR・CT・エコー) **49,500円** (税込)

▶ **心臓検診(CT・エコー)** **25,300円** (税込)

▶ **不整脈検診**
(Heartnote・エコー・睡眠解析検査) **33,000円** (税込)

▶ **BNP(血液検査)** **2,200円** (税込)

Special topic

体験者の健診レポート

～自分メンテナンスで明るい未来～

詳細はHPへ▶



予約を しましょう!

予約するにあたって...

- 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
- 気軽に問い合わせたい

⇒ **【AI電話で予約の受付】**

AI電話の導入で、電話のつながりにくさが解消! AIオペレーターが必要な項目をヒアリングします。順々に答えていくだけなので簡単です♪ その後3営業日を目安に、担当より折り返しご連絡の上、ご予約を確定します。

自分の体に不調や 気になることがあれば伝えましょう

オプション検査を受ける!

身体で気になる部分がある場合には、予約の時点でオプション検査を追加しておきましょう。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。

⇒ **こんな方はぜひオプションを!**

- リスク(生活習慣・家族歴)がある方
- 乳がん・子宮頸がん検診を受けたことがない方
- 気になることを早めにチェックしたい方

女性中心の
レディースデーも
ありますよ~!
詳しくはwebを
チェック!!

リラックスして検査に進みましょう

CT

従来のCT装置に比べて、低被ばく検査が実現可能です。

腹部エコー(上腹部超音波)

痛みなく受けることができました!

肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓などの臓器を検査します。

胃検査

食道・胃・十二指腸を調べます。検査方法は2種類から選択可能です。

胃バリウム(X線)検査

造影剤のバリウムを飲んでX線写真で映し出す検査

胃カメラ検査

口または鼻からカメラを入れて直接観察する検査

各検査・測定

初めての胃カメラで不安でしたが、看護師さんに励ましてもらい、落ち着いて受けることができました。

フロアは穏やかで心休まる雰囲気です。

婦人科

◀ レディース

子宮がん・乳がん検査は女性専用のフロアで受診します。

検査案内システムと案内係がスムーズに健診をご案内します。

マンモグラフィ検査

痛みを軽減させる「なごむね」を導入

乳房MRI検査

痛みのない乳房の検査が可能

リラックスして受診できました♪

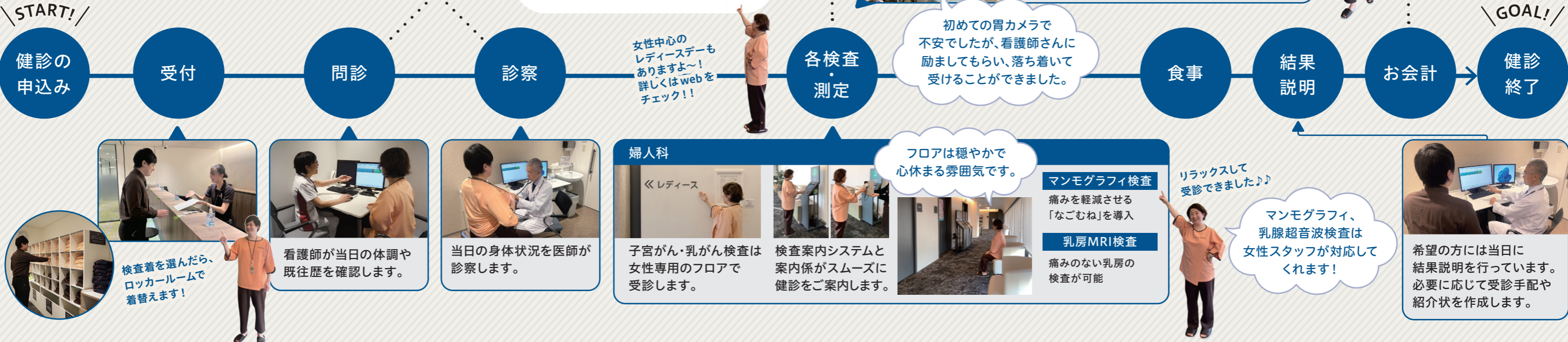
マンモグラフィ、乳房超音波検査は女性スタッフが対応してくれます!

支払い後は 次年度の予約も 済ませておくと安心

AIの健診結果予測シミュレーション
あなたの健診結果から、将来の健康状態や生活習慣病の発症リスクを予測できます。ぜひ毎年受診を!

お会計

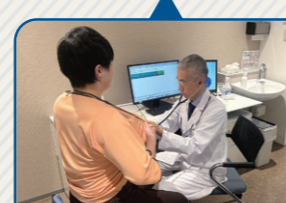
希望の方には当日に結果説明を行っています。必要に応じて受診手配や紹介状を作成します。



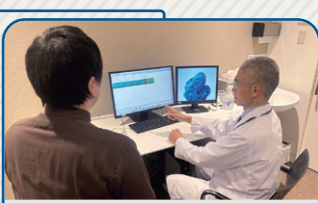
検査着を選んだら、ロッカールームで着替えます!



看護師が当日の体調や既往歴を確認します。



当日の身体状況を医師が診察します。



希望の方には当日に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。