

菊池養生園だより

なま

令和8年度

34号



目次

組合長挨拶	02
園長挨拶	03
養生園祭の紹介	04
人間ドックのご案内	05
おすすめレシピ、プレミアム健診のご案内	06
教室・活動について	07
決算報告	08

所長挨拶	09
外来診療、アクセスMAPのご案内	10

菊池養生園
ホームページ
<https://www.yojoen.or.jp/>



菊池養生園
Instagram
@kikuchiyojoen



組合長挨拶

菊池養生園保健組合

組合長 江頭 実



春のやわらかな日差しとともに、合志市・菊池市の皆さまにおかれましては、健やかにお過ごしのこととお喜び申し上げます。新しい年度を迎えるにあたり、日頃より菊池養生園の健診事業、健康活動にご理解とご協力をいただき心より御礼申し上げます。

昨今、世界情勢は依然として不安定で、領土問題や紛争、国際関係の緊張が続いています。国内においても、異常気象や大雨などの自然災害、更には円安や物価高が食生活や医療、暮らし全般に多大な影響を及ぼしています。

一方で、菊池地域には明るいニュースもございます。TSMCをはじめとする半導体関連企業の進出により、新たな雇用の創出や地域経済の活性化が期待され、合志市・菊池市の皆さまの生活に新しい可能性が広がろうとしています。こうした社会や地域の変化は、暮らしの安心や健康にも深く関わってまいります。

このような状況のなか、合志市・菊池市に暮らす市民の皆さま、働く方々の健康を守る重要な役割を担っております菊池養生園の役割は非常に大きいと感じております。時代や環境の変化による健康ニーズに対応しながら、より安心・安全・丁寧な信頼される医療サービスの提供に努めるとともに、生活習慣病の改善や疾病予防の啓発活動にも力を入れ、皆さま一人ひとりの健康をしっかりと支えてまいります。健診の受診がまだの方も、これを機にぜひご自身の健康状態を確認し、健康的で幸せな生活づくりにお役立てください。また、予約の利便性向上や、皆さまへの健康情報の提供にも積極的に取り組み、より身近で頼れる菊池養生園を目指してまいります。

皆さまの健康は、私たちにとって何よりの宝です。本年度も職員一同、心を込めて皆さまの健康づくりを支援してまいりますので、ぜひ、ご利用いただきますよう、お願い申し上げます。

園長挨拶

菊池養生園保健組合
公立菊池養生園診療所
菊池広域保健センター

園長 芹川 和志



合志市並びに菊池市の市民の皆様には、日頃より菊池養生園保健組合の運営にご協力いただき感謝申し上げます。当組合では、市民の皆様への「安心と安全の提供」という理念に基づき、「病気の予防・早期発見・早期治療」を意識した事業を重点的に行っております。ここ数年は、住民健診受診率向上を重点項目とし、構成市と連携しながら活動しています。市民の皆様のご協力もあり、令和6年度の住民健診受診率(熊本県平均38.7%)は、合志市36.51%、菊池市40.64%と改善傾向です。今後も受診率対策を継続し、両市ともに40%台を目標に頑張りたいと思います。

顧みますと、昨年は、日本各地で大雨による深刻な被害が発生しました。わずか数時間で一か月分を上回るような雨量が観測され、低地に限らず、普段では想像出来ないような場所でも浸水が起っています。またトカラ列島や東北では強い地震が発生し、さらに北海道や東北地方などではクマによる被害の多発など、想定外という言葉では片づけることができない状況になりつつあります。

また、最近では賃金上昇がトレンドになりつつありますが、円安インフレによる物価高のために実質賃金は下げ止まっています。医療界も、例外ではなく、診療報酬改定、物価高騰、人件費・医療材料費の高騰など、公的病院だけでなく民間病院でも赤字となる病院が増えており、医療のサービス提供体制が維持できないという想定外の事態に直面しています。

このような厳しい状況下ではありますが、菊池養生園保健組合では、構成市立の診療および健診業務に特化した一部事務組合として健全な経営を維持していくためにも医療の質・制度の向上の努力を惜しまず、家庭医療の視点で、地域に貢献してまいります。

最後に、日頃よりご支援・ご協力をいただいているすべての皆様に感謝を申し上げ、令和8年度も「地域とともに」をスローガンに地域を愛し、地域に愛される養生園を目指し、職員と力をあわせ、構成市との連携を図りながら、住民の皆様の健康増進に寄与できるように精いっぱい努力してまいります。今後ともご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

健康への第一歩を楽しく！「養生園祭」で 健診をぐっと身近に

令和7年3月16日に開催された養生園祭は、
多くの方にご来場いただき、大盛況となりました。

公開講演会

「健康寿命のためにすべきこと」と題して、熊本大学
医学部長で教授（大学院生命科学研究部）の尾池雄一氏に
ご講演いただきました。

有酸素運動の有効性や適正体重を意識した食事と日々の
体重管理の重要性など、幅広く科学的な内容を、クイズ
やユーモアを交えて楽しくわかりやすくお話を進められ
ました。

「大変参考になった」「できる運動から始めたい」など
のご意見がたくさん寄せられました。



こどもおしごと体験・養生マルシェ

大人気の「お薬づくり」コーナーや楽しく栄養バランス満点の献立づくりを体験できる「SAT システム」
コーナー、採血体験ができる「採血シミュレーション」など、医療に関する様々な体験ができるほか、
乳がんについてなど健康に関する情報を知ることができるコーナーも設けました。子どもだけでなく大人も
楽しく参加いただきました。

外ではパンやクッキー、花の苗や野菜などのマルシェもオープンして賑わいました。

お薬づくり



SATシステムで
献立づくり



乳がん触診体験



採血
シミュレーション



セルフ
マッサージ



体力測定会



ご来場いただきました皆様、ご協力いただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。
これからも養生園祭などのイベントを通して、健診を身近に感じていただきながら
自らの健康を考えていただくきっかけづくりを続けてまいります。

令和8年度 人間ドック検査項目一覧

「少し立ち止まって、健康のために、今できることから。」
菊池養生園では、令和8年度人間ドックをリニューアルしました。
ゆったりと安心して受けられる環境と、充実した検査内容で、
自分のカラダを見つめる第一歩を応援します。



(単位：円)

コース名 検査項目名		1日ドック				2日ドック
		ライト コース	標準 コース		プレミアム コース	通院2日
		共通	男性	女性	男性	女性
料 金(税込)		35,200	38,500		49,500	63,800
診察・問診・血圧		○	○		○	○
身体計測(身長・体重・標準体重・肥満度・BMI・腹囲)		○	○		○	○
視力・聴力(1000・4000Hz)		○	○		○	○
眼底検査・眼圧検査		○	○		○	○
心電図(安静時・負荷)		安静時	安静時		安静時	○
心拍数		○	○		○	○
胸部X線2方向(直接)・肺機能検査		○	○		○	○
胃 検 査	胃バリウム(X線検査)	○	○		○	どちらか選択
	胃カメラ(内視鏡検査)	事前予約 別途5,500円	事前予約 別途5,500円		事前予約 別途5,500円	
大腸カメラ(S状)		事前予約 別途6,600円	事前予約 別途6,600円		事前予約 別途6,600円	○
腹部超音波		○	○		○	○
検 尿	蛋白・潜血・ウロビリノーゲン・PH	○	○		○	○
	尿沈渣(必要者のみ)	○	○		○	○
便潜血反応(2日法)		○	○		○	○
血 液	赤血球数・白血球数・血色素量・ヘマトクリット	○	○		○	○
	血小板数・MCV・MCH・MCHC・血清鉄	○	○		○	○
肝 機 能	総蛋白・アルブミン・総ビリルビン・A/G比	○	○		○	○
	LDH・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・ALP	○	○		○	○
コリンエステラーゼ		—	—		—	○
脂 質	中性脂肪(空腹時もしくは随時)	○	○		○	○
	総コレステロール・HDL-C・LDL-C non-HDL-C・動脈硬化指数	○	○		○	○
糖 代 謝	血糖・HbA1c・尿糖・ケトン体	○	○		○	○
	糖負荷試験	—	—		—	○
腎 機 能	血清アミラーゼ・尿素窒素・尿酸	○	○		○	○
	クレアチニン・eGFR	○	○		○	○
免 疫	CRP・HBs抗原・HCV抗体	○	○		○	○
	RF・HBs抗体・RPR・TPHA	—	—		—	○
胸部CT		—	—		○	○
血圧脈波		—	—		○	○
頸動脈超音波・体組成測定		—	○		○	○
PSA(前立腺がん)		—	○	—	○	○
骨密度測定		—	—	○	—	○

検査の後

おいしいごはんて ほっと一息

人間ドックのお食事をご紹介します。

養生園では、朝食を食べずに受ける人間ドックの検査後に、空いたお腹を温かく満たし、安心安全の食材で健康的に食べていただける満足メニューを目指しています。

塩分控えめなのに味付けがしっかりしていてボリュームがあり、とても食べ応えのあるメニューだと評判をいただいています。

心をこめて手作りしておりますので、養生園で人間ドックを受けられる際にはぜひ味わってみてください。



焼き豚カツ

(1人分 エネルギー：235kcal 塩分：1.5g)

揚げずにオーブンで作る豚カツです。しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使って作るため柔らかく仕上がり、硬いものが苦手な方にもおすすめです。

材料 (2人分)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	160g (1人80g)
塩・こしょう	少々
かたくり粉	少々
A パン粉	適量 (目安：6～10g)
サラダ油	適量 (目安：3g)
中濃ソース	お好みの量
千切りキャベツ	適量
ミニトマト	1～2個

1. フライパンにAを入れて中火にかけ、パン粉がキツネ色になるまで炒める。オーブンの天板にオーブンシートを敷いておく。オーブンは200℃に予熱しておく。
2. 豚肉は塩・こしょうとかたくり粉をふり、混ぜる。約80g (1人分) ずつに分け、それぞれ楕円形になるように手でまとめて形を整え、オーブンシートにのせる。
3. 2に1のパン粉をまぶしつける。
4. 3の豚カツをオーブンで20分加熱する。竹串を刺して透明な肉汁が出たら取り出す。食べやすく切り、千切りキャベツ、ミニトマトと共に器に盛り、中濃ソースをかける。

ランチつきで
大好評!

プレミアム健診

国民健康保険にご加入いただいている合志市、菊池市にお住まいの方(40～74歳)にお勧めの「プレミアム健診」をご紹介します。

特定健診の検査項目に体組成測定、健康づくりのヒントになる健康講話、そして季節の食材をふんだんに使った養生園特製スペシャルランチがセットになった健診です。「ランチが楽しみで毎年こちらを利用しています」「ゆっくり健診が受けられて満足です」と大好評。申し込み方法など詳しくは、合志市、菊池市の健診申込みのご案内等でご確認ください。

〈令和7年度の参加人数〉

合志市 85名
菊池市 24名

〈プレミアム健診のながれ〉

10時～ 受付・健診
11時頃～ 健康講話
12時～ 健康ランチ

体組成測定



健康講話



健康
ランチ



菊池養生園では、菊池市にお住まいの方を対象に健康づくりセミナーを開催しています。

養生園サニタス広場では、昨年度に引き続き、気軽に参加できる1回きりのセミナーや短期運動教室を実施しました。「ゆる薬膳講座」や「脳活講座」「大人の睡眠術」など様々なテーマで沢山の方にご参加いただきました。

参加された皆さまから「薬膳の食材が身近に感じた」「新しい知識や情報を得ることができた」「生活習慣を見直すきっかけになった」等の感想をいただきました。



健康教室 「養生園サニタス広場」と 「健康革命!カラダ改善プログラム」 を開催しました!



また、令和7年度から「健康革命!カラダ改善プログラム」を新しく開講いたしました。全4回のシリーズで、血液検査を前後で実施し、3回目には参加者の方、全員でランチをする特典付きの講座です。「健診結果を変えたい」「今年こそ痩せたい」「仲間と一緒にだから楽しく続く」をコンセプトに、生活習慣を見直すきっかけづくりや生活習慣病予防に役立つ情報を取り入れて実施しました。

「健康革命!カラダ改善プログラム」は申込開始からすぐに定員に達し、キャンセル待ちとなるほどご好評をいただきました。今後も、皆さまの期待に添えるよう、さらに興味関心を持っていただける健康教室を開催していきたいと思っております。

合志市御代志 『防犯交通安全フェスタ』にて 健康チェック測定会を 実施しました!



令和7年11月15日、合志市御代志で開催されました『防犯交通安全フェスタ』にて健康チェック測定会を行いました。たくさんの方にご来場いただき、フードモデルを用いてカロリーや塩分摂取量等が具体的に分かる「SATシステム」や野菜の摂取量を30秒程度で測定できる「ベジミル測定」を体験していただきました。「塩分を控えるよう気を付けたい」「野菜を意識して摂りたい」などの声が聞かれました。

令和6年度 決算の状況

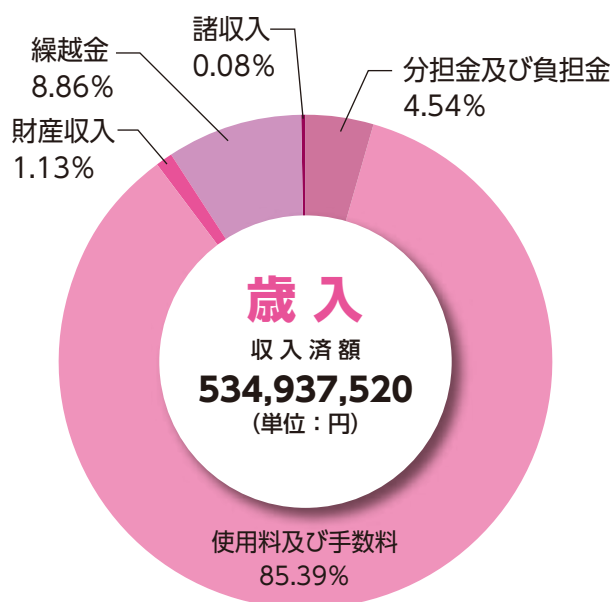
令和7年10月3日の第2回菊池養生園保健組合議会定例会において、令和6年度一般会計歳入歳出決算が認定されました。

菊池市、合志市の市民のみなさんや、企業で働くみなさんの疾病予防、早期発見及び健康づくりに、どのような予算が使われたのかをご報告いたします。

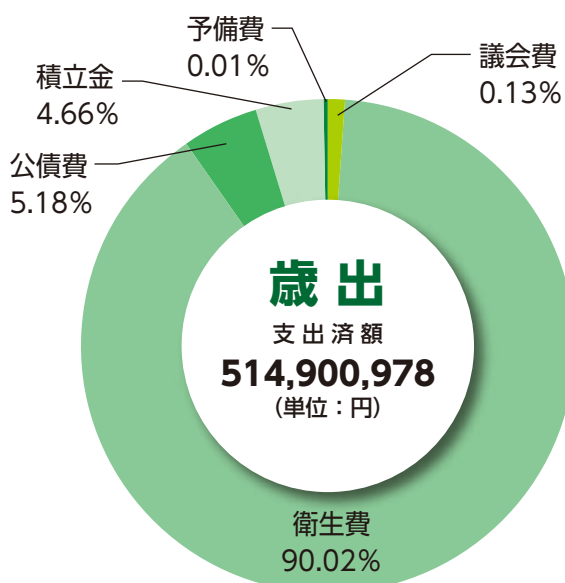
決算の概要

令和6年度の一般会計歳入歳出決算は、歳入総額が5億3493万8千円、歳出総額が5億1490万1千円であり、対前年度では歳入総額が6921万3千円(11.45%)の減額、歳出総額が4185万8千円(7.52%)の減額となりました。減額の主な要因として、歳入については令和5年度に医療機器更新事業に伴う起債の借入れをおこなったこと、歳出については医療機器(16機種)を購入したことが挙げられます。なお、歳入総額から歳出総額を差し引いた歳入歳出差引額(実質収支額)は2003万7千円で前年度から2735万5千円減少しています。

本組合では『安心と安全の提供』という基本理念のもと、これからもみなさまの健康管理のお役に立てるよう更なる健全な財政運営、検査精度の向上及びサービス向上に努めてまいります。



分担金及び負担金	2428万円
使用料及び手数料	4億5680万9千円
財産収入	604万8千円
繰越金	4739万2千円
諸収入	40万9千円



議会費	66万1千円
衛生費	4億6350万4千円
公債費	2670万8千円
積立金	2400万4千円
予備費	2万4千円

健康寿命を延ばすものは

診療所長 前川 愛

皆さん、こんにちは。診療所長の前川です。

確か前は筋力アップについて書かせていただきました。私もあれから筋トレを続けて、お陰様で少し内臓脂肪を減らすことが出来ました。体重はさほど減っていないのですが、以前はきつかった服がゆるくなったなど変化を感じています。

さて、「人生100年時代」と言われる世の中ですが、長く生きて寝たきりではなく、いつまでも元気で身の回りのことが出来る「健康寿命」の大切さがいられています。この健康寿命の延伸に特に重要だと私が考える要素としては、今まで触れてきた『筋力』そして『歯の丈夫さ』『骨の強さ(骨密度の多さ)』です。

歯に関しては東北大学大学院歯学研究科の調査によると、**20本以上の歯を持つ高齢者は、歯がほとんどない高齢者と比較して、健康寿命が長く、要介護期間が短いことが明らかになりました。**ではなぜ歯の健康が全身の健康に影響するのでしょうか？

食事でよく噛むことは、脳の記憶を司る「海馬」という部分を刺激することで、認知症予防につながります。逆に、歯を失って噛む力が弱まると、脳への刺激が減ってしまい、認知症のリスクが高まるというデータもあるのです。噛む力や飲み込む力が低下すると、食べ物や唾液が気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。この誤嚥性肺炎は高齢者の死亡原因の一つとなっており、日ごろから歯磨きなど口内環境を清潔に保つことがいかに重要かわかりでしょう。

次に骨密度に関してですが、寝たきりや介護が必要になる原因として意外と「転倒・骨折」が多いとされています。これは骨密度が低下した状態である「骨粗しょう症」がきっかけとなります。骨粗しょう症は、骨密度の数値が若い人と比較した値(YAM値)が80%以上なら正常、70～79%なら骨量減少(骨減少症)、70%未満なら骨粗しょう症と診断されます。

それでは、骨密度が少なめといわれたらどうやって骨密度を上げればいいのかいのでしょうか？

①カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質の多い食品を積極的にとる。

カルシウムは牛乳などの乳製品、しらす・煮干し・桜エビなどの小魚など、ビタミンDはキノコ類、鮭、サンマ、卵など、ビタミンKはホウレンソウ、小松菜、納豆、海苔など、タンパク質は肉・魚・卵、大豆食品など。

②アルコール・カフェインの過剰摂取を控える。

これらの過剰摂取はカルシウム吸収を妨げ、排出を促します。

③骨を刺激する運動を行う。

できるだけ毎日30分程度の運動(ウォーキング、軽い筋トレ)を行う。激しすぎると逆に関節への負担や骨折のもとになります。

④日光を浴びる。

日光を浴びることで、ビタミンDが体内で生成され、カルシウムの吸収を高めます。強い直射日光を浴びるのではなく、朝の日光に当たる程度がちょうどよいとされています。

最後に骨粗しょう症と診断された方は、ご自分の判断だけでなく医師に相談し、治療を受けることをお勧めします。

外 来 診 療 の ご 案 内

【担当医・診療時間】	月	火	水	木	金	土・日・祝
午前 10:00 ～ 12:00 ※初診受付 午前 11:30 まで	前川	芹川	前川	芹川	担当医	休診
午後 2:00 ～ 5:00 ※初診受付 午後 4:00 まで	前川	芹川	前川	芹川	休診	

休診については、ホームページでご確認ください。

電話等での受付は行っていません。

午前の診療は、受付25番の方まで、26番以降の方は、午後2:00以降の診療となります。

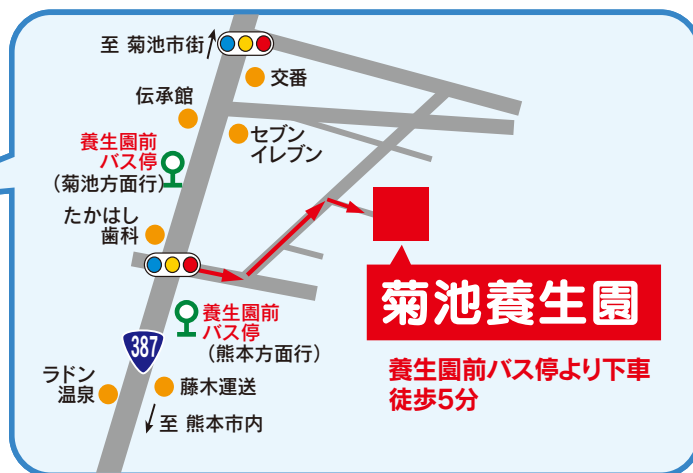
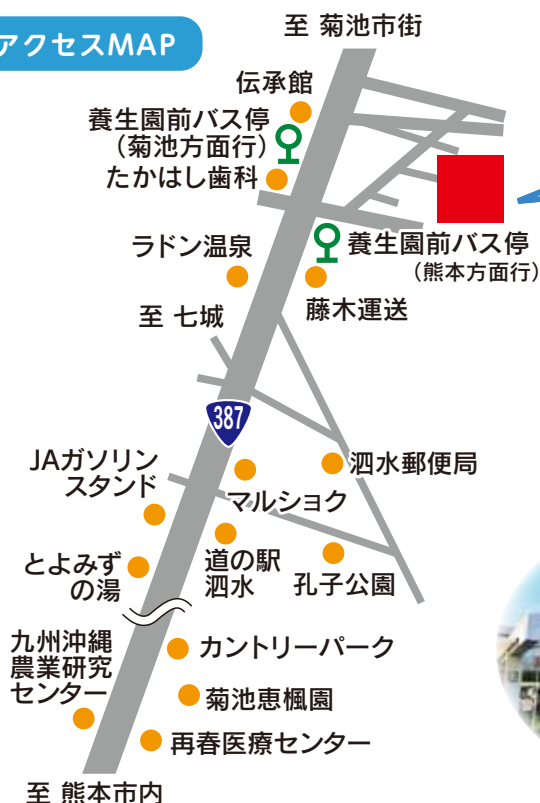
【外来でできる諸検査】

- 血液検査 ● 尿検査 ● 心電図検査 ● 肺機能検査
- 超音波検査（心臓、腹部、頸動脈、甲状腺、乳腺） ● 胃内視鏡検査
- 頭部・胸部CT検査 ● 胸部X線検査 ● 骨密度測定検査 ● A B I（血圧脈波検査）

【診療内容】

- 内科一般 ● 漢方治療 ● 認知症相談 ● 栄養指導 ● 心の相談（予約制）

アクセスMAP



各種お問い合わせ先

- 住民健診担当連絡先
0968-38-2820(代表)
- 人間ドック担当連絡先
0968-38-2820(代表)
- 企業健診担当連絡先
0968-41-8993