

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

# Link

vol.14 春号

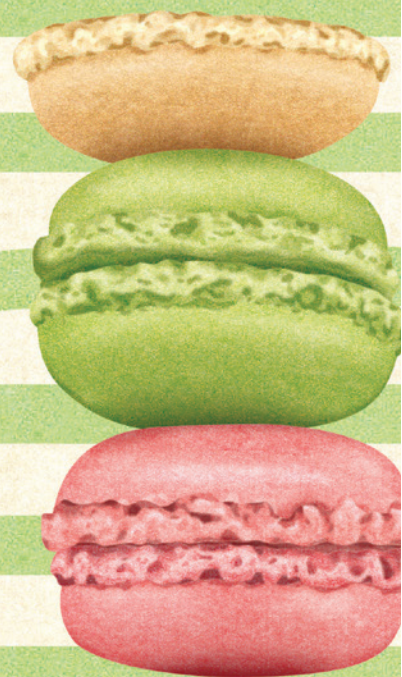
take free

ご自由にお持ち帰りください



特集

佐伯保養院  
うつ病を予防する



# うつ病を予防する 1週間に1時間の運動でも効果あり

気分が沈む、趣味や普段の楽しみさえも楽しむことができず、眠れない、食べられない、外に出る気になれずだらだら過ごしている。このような状態に当てはまる人は、うつ病の初期症状かもしれません。うつ病は特別な病気ではなく、誰でもなる可能性がある病気です。

## うつ病とは？

WHO（世界保健機関）によると、世界では3億2千万人を上回り（全人口の4%）、日本では推計5百万人超のうつ病患者がいると言われています。うつ病の症状はさまざま、生きるためのエネルギーが低下した状態といえます。先に述べた症状のように、憂うつな気分、興味・喜びの減退、焦燥感、自責の念、集中力や思考力の低下など、生活する上で支障をきたす状態が診断基準の一部になります。

一般的に女性と若年層に多いとされますが、日本では中高年層にも多くみられます。性格面では、柔軟性に乏しく生真面目、義務感が強く完璧主義、仕事熱心で勤勉、過度に道徳的、

倫理的といった性格がうつ病にかかりやすいとの考えもあります。こういった方はストレスを抱えやすく、成果が出せない状況でエネルギーが枯渇してしまふと、うつ病になる危険性が高まります。また、うつ病に罹った家族のいる人は遺伝的な要因を持つているとも言われています。

## 予防と対策

もともと人には考え方のくせがあります。前向きに考えるくせであればよいのですが、うつ病になりやすい人は、悲観的に取りやすく、何に対しても沈む方へいくなど、マイナスに考えてしまふくせがあります。

物事には多面的な見え方があり、一

面だけではなく、プラスの面やマイナスな面があります。ある物事の10のうち、実は1だけがマイナスで他の9はプラスかもしれません。しかし、1しか

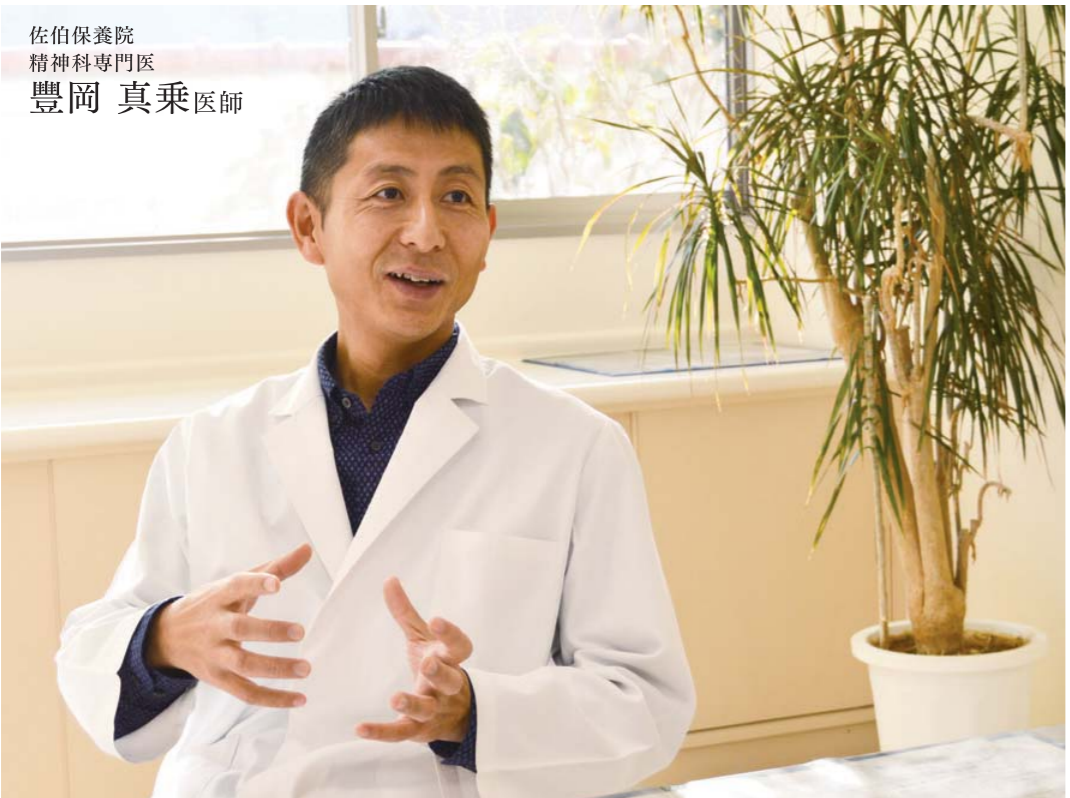
見えない人にとっては10すべてがマイナスになります。俯瞰ふかんして見たときに、10がマイナスと想っていたものは実は1対9で、9のプラスがあったんだと気付くかもしれません。この『プラスの気付き』がストレスを格段に下げてくれる要素なのです。このように考え方のくせや歪みを、さまざまな捉え方があることを学び、知識として蓄積しながら物事を多面的に評価していく、これを認知行動療法といえます。

とはいえ、気付くことは容易なことではありません。他にもうつ病を予防できる方法で有効なのは『運動』です。日本や海外の研究でも結果がでており、運動が抑うつを予防し、うつ病自体を改善させると言われています。

## 運動はうつ病を 予防・改善する

では、どのような運動をすればよいのでしょうか。例えば消費カロリーで言えば、1週間に1000kcal以上の有酸素運動を行った場合、運動をしない人に比べてうつ病の発症リスクが17%低く、1週間に2500kcal以上の運動をすると28%の発症リスクが下がるという研究結果が出ています。有酸

佐伯保養院  
精神科専門医  
豊岡 真乗 医師



## おすすめする運動の種類

健康増進法に基づいて、国民の健康づくり・疾病予防を積極的に推進するため、「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」が策定されています。個人の運動目標として、厚生労働省は次のような例を挙げています。

### 成人

- 日ごろから「散歩」「早く歩く」「乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにする」など意識的に体を動かす。
- 1日平均10,000歩以上歩くことを目標にする。
- 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にする。



- 最初の運動として、まずはウォーキングから始める。

### 高齢者

年齢や能力に応じて次の運動のうち一つ以上を行う。



- ストレッチングや体操を1日10分程度行う
- 散歩やウォーキングを1日20分程度行う
- レクリエーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度行う
- 下肢及び体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度行う

## こころの病気のセルフチェック

このセルフチェックはうつ病などの可能性の有無を参考とするためのもので、あくまでも目安です。あてはまる項目が多いほど、うつ病の可能性が考えられます。こころの健康に不安がある場合には専門医にご相談ください。

### この2週間以上……

- 毎日のように、ほとんど1日中ずっと気分が沈んでいる。
- 何に対しても興味がわかず、楽しめない。
- 毎日のように、食欲が低下、または体重の増減が激しい。
- 毎日のように、動作や話し方が遅い、またはいらいらしたり、落ち着きがない。
- 毎晩のように、寝付けない、夜中や早朝に目が覚める。
- 毎日のように、自分に価値が無い、または申し訳ないと感じる。
- 毎日のように、疲れを感じたり、気がわからない。
- 毎日のように、仕事や家事に集中したり、決断することができない。
- この世から消えてしまいたいと思うことがある。

※厚生労働省  
こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトより抜粋

## まずは気軽に 受診してみる

どんどん調子が悪くなっていく、でもどうしてもいいか分からない、精神科？

うか。  
運動はうつ病の改善だけでなく、糖尿病や肥満症、高脂血症などを招く生活習慣病の予防にも役立ちます。1日10分でもいい、可能であればそれ以上、少し息が上がる程度のウォーキングなどを継続してみてもいいかがでしょうか。

幸福感、達成感が得られます。  
運動はうつ病の改善だけでなく、糖尿病や肥満症、高脂血症などを招く生活習慣病の予防にも役立ちます。1日10分でもいい、可能であればそれ以上、少し息が上がる程度のウォーキングなどを継続してみてもいいかがでしょうか。

素運動には、ジョギングやウォーキング、サイクリング、水泳、スキーなど一定のリズムで体の筋肉を動かすものがあります。また、他の研究では、1週間に1時間程度の少量の運動でも十分に効果が期待できると報告されています。

なんだか怖くて行けない、そのまま放っておくと病気は進行していくかもしれないと。一人で不安な時は、家族や友人、誰かに付き添ってもらい、一度、受診をしてみてください。当院を思い切って受診したと言う患者さんに、「他の科を受診するのと同じでたいたことないでしょう？」と聞くと、ほとんどの方が「そうですね」とおっしゃると、佐伯保養院・精神科専門医の豊岡真乗医師は言います。

「気軽に受診する人が増えれば、精神科の敷居も低くなってほしいと思います。医師側も話しやすい環境や質問の方法を、患者さんが受診しやすいように変えていくことが必要です」と豊岡医師は話します。

最近ではネットやSNSが普及し、情報化が進むにつれて、精神科の受診もしやすくなっています。また、ネットでうつ病などのチェックができ、今の自分の状態を知ることができ、必ずしも正しいとは限りませんが、自分で判断せず、また一人で悩まず、まずは専門家に相談して、正しい診断・治療を受けることが大切です。

# ヒートショック 心臓発作を予防

**心臓発作はなぜ冬に起こりやすいのか**

心臓には自身に酸素や栄養を送っている冠動脈という血管があり、血管の急な上昇などを機に、この血管が詰まると心筋梗塞という怖い病気を引き起こします。また、全身の血管は自動的に拡がったり、細くなったりすることで血圧を制御していますが、このバランスが崩れると、体に大きな負担がかかります。冬は気温が低く、室内外での寒暖差が大きいため、冠動脈や全身の血管に負荷がかかりやすく、発作が多いのです。

## ヒートショックとは

ずばり、その寒暖の急激な差によって起こる心臓発作や脳卒中のことで、寒暖の差は血圧の急激な乱高下を招きます。発作の場所が多いのが浴室です。脱衣所は低温で反射的に血管が縮まり血圧が上昇、心臓発作や

脳出血を招くことがあります。また、湯船に長く浸かると今度は全身の血管が拡張して血圧が低下。脳梗塞や、意識消失で溺れてしまうこともあり、年間1万人以上の方が入浴中に亡くなっています。



心血管センター副センター長・循環器内科部長  
**宮本 宣秀** 医師

## ヒートショックの予防

ヒートショックを予防するには、寒暖差をつくらないことです。外出時は暖かくし、少し動いてから出る。居間を出るときは何か羽織る。脱衣所は前もって温めておく。湯船の温度は40度くらいでふたは開けて室内は蒸気で暖めておく。晩酌後の入浴は避ける。夜間トイレに行く時もスリッパを履く。便座を温めるなどの工夫をする。できれば寒暖差は10度以内にとどめたいところです。

## 専門医からのアドバイス

65歳以上の高齢者は要注意です。また、高血圧や糖尿病など生活習慣病をお持ちの方も特に注意が必要です。これまでお話しした注意事項だけでなく、普段の血圧コントロールなど生活習慣病の治療をきちんと行うようにしてください。また、危険度の高いご家族がいる場合は、入浴などの状況をみんなで把握しておくようにするとよいでしょう。三寒四温を繰り返す、寒さが残る時期、まだまだ注意が必要です。

## ヒートショックの予防策

- 1 居間を出るとき（暖かい場所→寒い場所）は一枚羽織る。  

- 2 脱衣所は温めておく。  

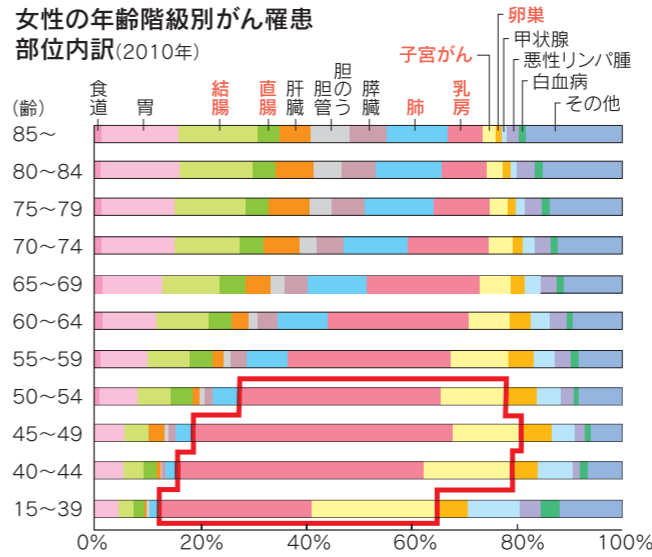
- 3 湯船の温度は40度くらい。  

- 4 湯船のふたは開けて浴室内を暖めておく。  

- 5 トイレの便座を温める、トイレに行く時はスリッパを履く。  


# 女性にお勧めする 年齢に応じたがん検診

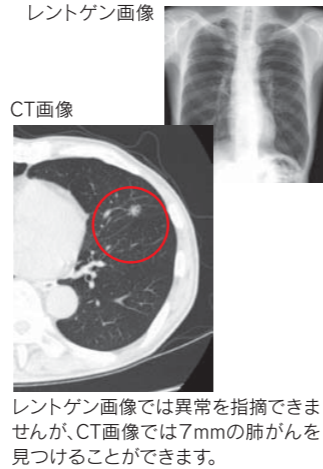
30代から50代半ばまでの女性は男性に比べてがんの※罹患率が高く、その約6割が子宮頸がんおよび乳がんです。40代までの方にはこの2つは、ぜひ受けていただきたい検診です。また、50代以降は他のがんも増えてきますが、女性のがん死亡率上位2つに上げられる肺がんと大腸がんには特に注意が必要です。がんの早期発見のため、特に女性には年齢に応じたがん検診の受診をお勧めします。



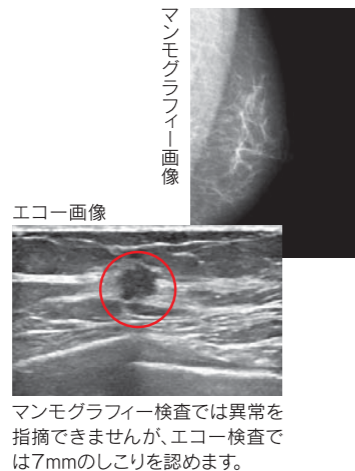
年齢別に見ていくと、20〜50代の女性に多いのは子宮頸がんです。HPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスが原因で、性交渉経験のある女性の約80%が感染すると言われています。このウイルスは免疫力によって自然に排除されますが、感染が継続すると「異形成」という前がん状態を経てがんを発生します。定期的な検診でこの状態を早期発見できれば、治癒が可能となります。



トゲン検査の約10倍の肺がんを発見することができます。

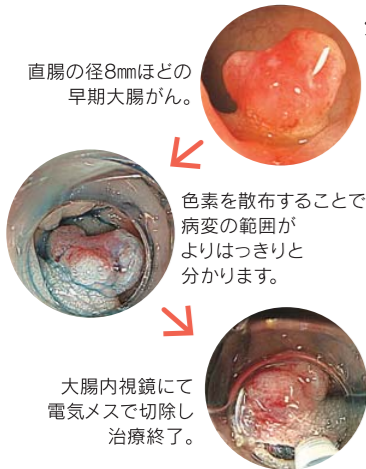


30代からは乳がんのリスクが高まり、30代以降の全年代で女性のがん罹患率第1位です。乳がん検査には、乳房を圧迫板で挟みX線撮影するマンモグラフィと超音波で調べるエコーがあります。乳房は主に脂肪と乳腺組織からできていて、乳腺密度が高い方はマンモグラフィ検査だけでは乳がんを見つけにくく、エコー検査と併用することで早期の乳がんを1.5倍発見できると言われています。



40代以降では、肺がんにも注意が必要です。肺がんは肺線がん、扁平上皮がん、小細胞がん、大細胞がんの4つのタイプに分けられ、中でも肺線がんは女性の肺がんの約6割を占めています。肺の奥の方の細かく枝分かれした先にできるがんで、初期症状がないことが特徴です。肺線がんの早期発見には「低線量肺がんCT」が有効で、胸部レン

最後に、女性のがん死亡率第1位で、近年増加傾向にあるのが大腸がんです。大腸がんは進行するまで自覚症状がなく、大腸内視鏡検査は下剤の服用などの検査前の処置のわずらわしさ等から先送りにする傾向があります。大腸がんは早期に見つければ治癒しやすい病気です。当センターでは、安全かつ苦痛の少ない検査を心がけています。40歳を超えたら症状がなくても定期的（3年に1度）な大腸内視鏡検査を受けましょう。



※罹患率 一定の期間内に発生した特定の病気にかかった新患の数の、その病気にかかる危険性のある人口に対する比率

# パワーアップ教室で元気アップ!

平成27年度に大分市通所型介護予防事業として「元気はつらつ教室」が開始され、当初から携わってきました。その事業が終了を迎え、平成29年度からは総合事業「パワーアップ教室」となり、引き続き取り組んでいます。

## 介護予防を地域とともに

大分市東部地区は、高齢化率が上昇すると見込まれており、介護予防と健康寿命の延伸を推進していく上で重要な地区となっています。

パワーアップ教室(通所型サービス)では介護予防を「運動・口腔(歯の状態)・栄養(食事内容)」の視点からとらえています。各項目についての講話を通して、知識の向上を図ると共に、実際に運動を行い、その後の生活改善へ繋がるよう3か月のプログラム(図1)で実施しています。参加者の方からは、「家では1人なのでここに来ると、皆に会えて楽しい」「体力がついて日頃の歩行が楽になった」などの声が上がっています。

当苑では平成27年の教室開始から平成31年1月までに延べ2083人の方が参加(表1)しており、教室を修了後、8名の方がボランティアとして現在も教室に関っています。ボランティア

の方は、自身の経験を通して教室修了後の日々の生活における取り組みの大切さや、病気との付き合い方について、同じ高齢者の立場から参加者にアドバイスをしながらかつ交流しています。これからも大分豊寿苑が介護予防の発信地として、地域の皆さまに貢献できるように努めてまいります。

表1 パワーアップ教室参加者数の推移

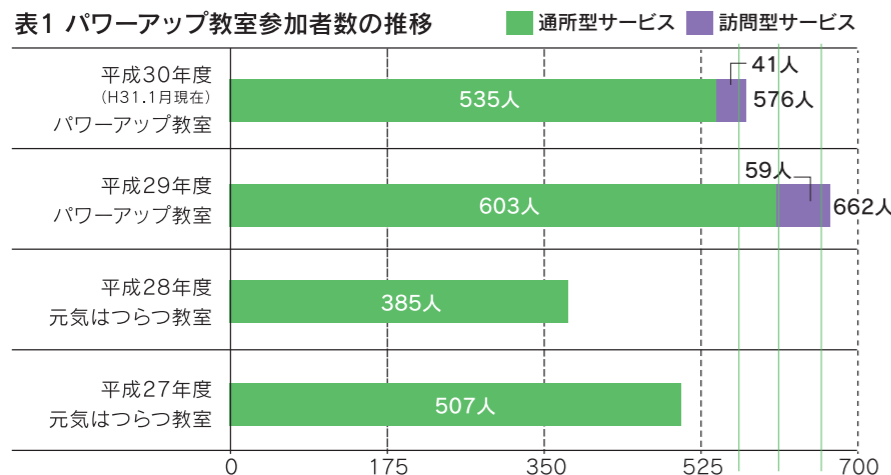
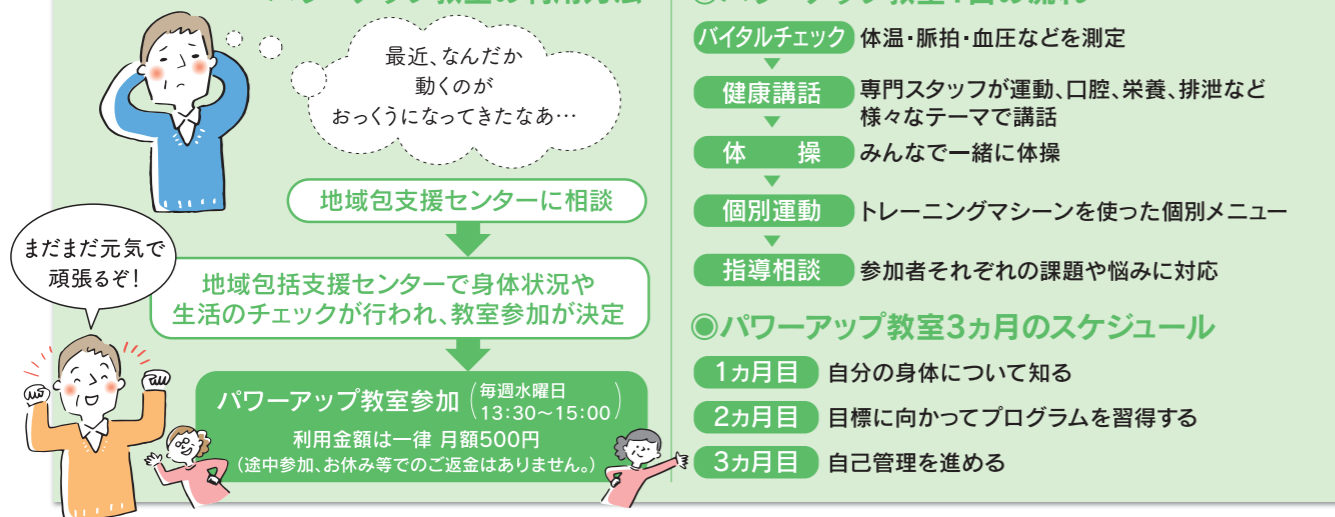


図1 パワーアップ教室の利用方法



# 信頼から始まる訪問診療

厚生労働省が公表した平成30年のガイドライン「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセス」では、終末期の医療を受けたい患者さんを主体に、今後の医療及びケアについて、そのご家族や近い人と医療・ケアを担当するチームが繰り返し話し合い、意思決定を共有しておくことが重要だと示されています。すばるは、それに沿って、\*ACP（アドバンス・ケア・プランニング）を積極的に取り入れています。



当クリニックは訪問診療を行う上で、医療者側と患者側のコミュニケーションを大切にしています。これは両者間のコンフリクト（物事の意見や利害の衝突、認知・見解のくいちがいが生じないようにするためです。そのため訪問診療を開始する前に、まずは、患者さんとご家族の考えや思いをしっかりと聞き取り、当クリニックの考えや治療法などをお伝えして、お互いがよく理解したうえで訪問診療が

開始となります。さらに、緊急時の対応についても、事前に話し合い、患者さんに関わるすべてのスタッフが情報を共有することで、多職種でスムーズな連携を実践しています。一例に、病院での長期入院の患者さんから長年住み慣れた家に戻って過ごしたい。また、ご家族も自宅で療養をさせたいと申し出られたケースがありました。患者さんご家族の思いや考えを伺い、病院と在宅で関わる多職種でカンファレンスを行い、退院後に自宅での訪問診療を開始しました。初めは不安だったご家族でしたが、最終的には、患者さんは住み慣れた家でご家族とともに安心して過ごすことができ、自宅で最期を迎えることができました。ご家族と患者さんにとって満足のいく、最善のプランだったと感じました。

訪問診療は患者さんのご自宅というプライベートな空間に入ります。これは安心して信頼関係があるからこそできることだと私たちは考えます。

\*ACP（アドバンス・ケア・プランニング・事前指示書）患者さんと家族が、医療者や介護者などと一緒、あらかじめ人生の最期をわかえることを含めた今後の治療や介護について話し合い、患者さんが意思決定できなくなったときに備えて、本人に代わって意思決定する人を決めておくこと。

敬和会管理栄養士の

とっておき  
レシピ

## ホットサラダ



エネルギー120kcal／塩分0.7g

### 【材料】4人分

**ホットサラダ**  
さつまいも 1/2本(100g)  
レンコン 1/2個(50g)  
ブロッコリー 1/2本(120g)  
にんじん 10g  
くるみ 20g

**チーズソース**  
片栗粉 小さじ1  
塩コショウ 少々  
コンソメ顆粒 小さじ1/2(3g)  
牛乳 80cc  
スライスチーズ 1枚  
(とろけるタイプ)

### 【作り方】

- 1 さつまいもは乱切りにし、水にさらし水気を切っておく。レンコンはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、にんじんはピーラーで薄くむく。
- 2 耐熱容器に1を入れ、大さじ1の水を入れ、500Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- 3 2を皿に盛り付け、くるみをくだきながら上にちらす。
- 4 チーズソースを作る。  
耐熱容器にAを入れ混ぜ、500Wの電子レンジで50秒加熱する。
- 5 取り出したらよく混ぜ、再度電子レンジ500Wで30秒加熱し、熱いうちにスライスチーズをちぎりながら加え、チーズが溶けるまで均一に混ぜる。
- 6 3のサラダにかけてできあがり。

寒く乾燥する季節におすすめのホットサラダ。電子レンジを使った簡単な美肌レシピです。ビタミンA・C・Eが多く含まれる食品を摂ることで、乾燥や肌荒れの予防やコラーゲン生成に期待ができ、美肌効果があります。



管理栄養士 牧咲さん

【ビタミンA】乾燥や肌荒れを防ぎ、肌にうるおいを与える効果があります。  
\*多く含まれる食材  
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、チーズ

【ビタミンC】シミ、ソバカスの原因となるメラニンの生成を抑え、コラーゲン修復の効果があります。  
\*多く含まれる食材  
さつまいも、ブロッコリー、キウイ、いちご

【チーズの栄養】チーズは生乳から水分を搾って作られるので、栄養豊富な食材です。筋肉や細胞、ホルモンなどを構成するための良質なタンパク質が多く含まれています。また、チーズに含まれるビタミンAは、目やのどの粘膜を丈夫にする働きがあり、美容効果も期待できます。



鶴崎に幅広い層の  
人が集まる場所にな  
つていきます。  
— 今後、どのような  
カフェにしていきたい  
ですか。 —  
人と人が繋がる  
場所、鶴崎で気  
軽にエンターテイン  
メントを楽しめる



**駅かふえ**  
大分県大分市鶴崎2710-4 (JR鶴崎駅構内)  
TEL: 097-578-8805  
営業時間 / 火~金曜 9:00~14:00 (オーダーストップ)  
16:00~19:00 (オーダーストップ)  
土・日・祝日 11:30~19:00 (オーダーストップ)  
店休日 / 月曜日

## この街・この人

JR日豊本線の鶴崎駅徒歩2秒! 駅に隣接して2017年12月に『駅かふえ』をオープンした代表の三浦貴博さんにお話を伺いました。

### 三浦 貴博さん

駅かふえ店長。音楽関係を中心にアーティストやイベントプロデューサー、デザイナー、広告代理業を行うHIGH TENSION RECORD株式会社を経営する。地域に密着した情報発信や活性化に一役買っている。



— 『駅かふえ』をはじめたきっかけを教えてください。 —  
「地元からエンターテインメントを通じて憩える場所をつくりたい」とそんな思いを抱き、生まれ育った街を活性化すべく、最寄りの駅・鶴崎駅にカフェを開きました。音楽や芸能文化を表現したい人と地域が交流し、マッチングできるコミュニティライヴステーションとして情報発信基地にしたいと考えました。普段は地域に密着した憩える食堂・カフェをコンセプトに、日常と、非日常が混在したこの空間で、地域の活性化を目指しています。  
— どの方が利用していますか? —  
主に鶴崎駅乗降客(大分市で乗降客数が3位・JR調べ)の学生さん、駅周辺の住民の方をはじめ、大分市東部は大手から中小企業が多いため、仕事で県外から出張で来られた方などが利用しています。音楽ライブや婚活パーティなど多様なイベントを開催しているので、アーティストのファンや市外・県外の人など、鶴崎に幅広い層の人が集まる場所になつていきます。

— 2019年以降の鶴崎駅無人化について —  
一番の懸念は、高齢者や障がいをもった方が駅を利用する際、周囲に頼らなければならぬ場合が出てくることです。JR側は2019年以降、\*スマートサポートステーションを導入する予定です。その仕組みや安全性を理解した上で利用できればよいのですが、緊急対応時などは人的サポートが必要となります。当店スタッフは、尽力する考えですが、駅を利用する地域の方のサポートも必要とされます。人としてのあり方が問われていく事案だと思っています。  
\*スマートサポートステーション 駅にカメラやインターフォンなどを設置し、遠隔で操作してお客様の安全を見守る。



## ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!

### 吉村内科循環器科クリニック

院長 吉村 彰先生



### オーダーメイドの海外旅行



「趣味はなんですか?」と聞かれ「海外旅行です」と答えることになりました。開業して丸16年経ちましたが、10年目の夏に思いきって一週間の休みを取ってドイツに行きました。学会の出席を兼ねて、知人のドクターと一緒させていただいたので、飛行機やホテルの手配はそのドクターにお願いしました。初めてのヨーロッパ旅行は想定外のことでも起きしましたが、意外と楽しむことができ、無事に帰ってこられたことに安堵したことを覚えています。  
その2年後に、今度は自分たちでスペイン旅行を計画し、飛行機の予約から、ホテル、列車のチケット、美術館の入場券、オプショナルツアーなど、最初から最後まですべて自分で手配をしました。行ったことのない国への旅行で距離感や時間の感覚がつかめず、計画を立てるのは大変でしたが、現地の風景や食べ物に想いを馳せながら、自分の思い通りに計画

を組み立てていく作業は、ワクワクするような高揚感がありました。以降、香港、シンガポール、タイ、イタリアと毎年のように海外旅行をするようになり、2018年の夏は台湾に行つてきました。これらの旅行はいずれも自分で計画を立てる、いわばオーダーメイドの海外旅行です。英語は片言で少し、現地の外国語もまったく話せませんが、行つてしまえばどうにかなんとと思っています。  
そして、旅行から帰るといつも、パソコンでフォトアルバムを作ることになっています。千枚近く撮った写真の中から、300枚くらいを選んで、約100ページのアルバムに編集します。解説を入力して印刷に出すと数日後には製本されて送られてきます。このアルバムを友人、知人に見せて自慢したら、私の旅行は終わりです。さて、次はどこに行くか、今からワクワクが止まりません。





大分岡病院

大分岡病院

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11  
TEL.097-522-3131(代)  
TEL.097-503-5033(コールセンター)  
FAX.097-503-6606



大分  
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地  
TEL.097-503-5000(代) FAX.097-503-5888  
敬和会健診センター TEL.097-503-5918



介護老人保健施設  
大分豊寿苑

大分豊寿苑

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1  
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック  
すばる

敬和会すばる

〒870-0147 大分県大分市小池原1021  
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722



佐伯保養院

佐伯保養院

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号  
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063

## 大分岡病院は創立66周年を迎えます

1954年5月22日に病床数8床で岡医院を開設して、地域の皆さまのご支援をいただきながら、大分岡病院はおかげさまで66周年を迎えます。

急性期病院として、センター方式で患者さんに寄り添った医療の提供を続け、当院独自の高度医療、専門医療に取り組んでまいりました。

今後も地域医療の充実と発展、患者さん一人ひとりの「健康寿命」を延ばすことに貢献できるよう、新しい風を受け入れながら、その先の未来を創っていきます。

### 【6センター】

心血管センター 創傷ケアセンター  
大分サイバーナイフがん治療センター  
消化器センター 救急・総合診療センター  
マキシロフェイシャルユニット

☎097-522-3131(代表) ☎097-503-5033(コールセンター)



## TRXトレーニングで楽しく運動!

TRXトレーニングは、元米海軍司令官が開発したトレーニング法で、サスペンショントレーナー(写真)を用いて、自分の体重と重力の負荷を利用し、全身を使って行う運動です。大分豊寿苑では、通所リハビリテーションの中で、これまでの運動機器



に加え、『TRXトレーニング』を活用し、元気な体作りの支援を行っています。無料で見学・体験(昼食付)を行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

(4月から5月の10連休・日曜日以外は休まず営業します)

【予約・問い合わせ】大分豊寿苑 相談室(吉岡・後藤・寺本)

☎097-521-0110 FAX.097-521-1247

## 血液検査で一度に39項目のアレルゲンを調べることができます!



敬和会健診センターでは、4月からアレルギー検査を開始します。採血をするだけで、アレルギー疾患において原因となりやすいダニや小麦、スギなど39項目のアレルゲンを一度に調べることができます。咳やくしゃみなどの症状がある方や、「あれ?もしかしてアレルギーかな?」と気になる方は検査を受けてみてはいかがでしょうか。お気軽にお問い合わせください。

●View39アレルギー検査(39項目) 料金 12,000円(税込)

【問い合わせ】敬和会健診センター ☎097-503-5918