

うす あじ
臼味弁当 (臼杵市がプロデュースする健康弁当) と
減塩食 について

臼杵市では「ふるさと臼杵の味を、薄味で健康的に」をモットーに、臼杵の食材を使って生活習慣病を予防しようというプロジェクトに取り組んでおります。その活動のひとつに「臼味弁当」があり、現在、市内3つの店舗で販売をしています(詳細は臼杵市のホームページをご覧ください)。このお弁当では減塩のみならず、糖分(砂糖)も控えめとなっています。

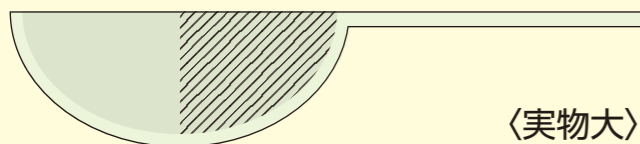
コスモス病院でも4と6のつく日【塩(=し(4)お)は6g】を「減塩の日」にしたり、臼杵市と共同作成した「あいうえお塩分表」を職員食堂に配置したりと、減塩対策に取り組んでいます。この度、この『コスモスの風』でもこのプロジェクトに賛同し、減塩、糖分控えめレシピを連載することにしました。ぜひ臼杵のほんまもん食材を使って作ってみましょう。

**第1回目のレシピは減塩の基本!!
 味噌汁です**

【材料】一人分

塩分 0.8g
 糖分 0g
 カロリー 100kcal

- ・だし汁 120cc
- ・味噌 8g (計量スプーン大さじ軽く半分)
- ・豆腐 50g
- ・揚げ 10g
- ・玉ねぎ 30g
- ・ねぎ お好みで



〈実物大〉

【作り方】

- ①だし汁に揚げと玉ねぎを入れて火を通す
- ②豆腐を入れてひと煮立ちしたら味噌をとく
- ③ねぎを添える

【ポイント】

- ※減塩のためにはズバリ、『だし』が重要です。
- ※市販の、食塩無添加・化学調味料無添加のだしもありますので、上手に利用しましょう。
- ※玉ねぎの代わりにもやしを使うと糖質もおさえられます。



コスモスの風

コスモス病院5階ラウンジからの風景

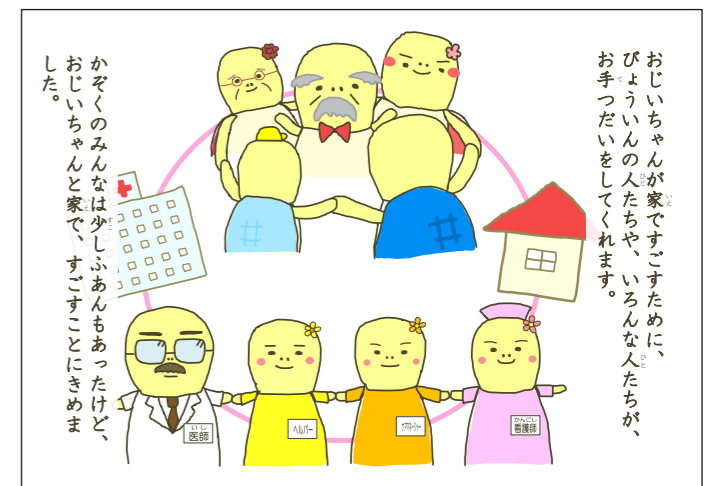
かめのぼんちゃんを知っていますか？

みなさん、「カメのぼんちゃん しあわせってなんだろうの巻」をご存知ですか。これは在宅医療啓発を目的に、在宅医療連携拠点事業プロジェクトZより発行された絵本です。「身近な方の余命を知った時、私ならどうするだろう…」と、どの年代の方にも人生の終え方、幸せとは何かを考えて頂ける内容になっています。



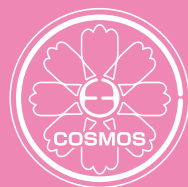
現代の日本では高齢者は増えていますが、人口そのものは減少しており、病院のベッドの数も減少しています。さまざまな慢性的な病気をかかえている患者さんでも状態・状況に応じて、「普段はご自宅、ときどき病院」がこれからは重要とされています。

また、ご本人とご家族が望めば、住み慣れたご自宅でも最後の時間を過ごせるように在宅医療連携を進めてきました。



最期をどのように迎えたいか？皆様の希望は様々と思いますが、医療スタッフとともに支え合いながら希望を叶えていくことが、ご本人およびご家族にとっても大切なことだと思います。

この絵本は臼杵市内の保育園、幼稚園、小中学校、そして開業医の診療所にも置いてありますので、自分自身や皆さんの大切な人の「生き方」について思い巡らすきっかけの一つになれば幸いです。ぜひ、お手に取ってご一読下さい。



臼杵市医師会立
コスモス病院

〒875-0051 臼杵市大字戸室長谷1131-1
 TEL:0972-62-5599(代表) FAX:0972-62-3928
 URL:http://www.usukicosmos-med.or.jp
 地域医療福祉連携室(直通)
 TEL:0972-62-5883 FAX:0972-62-8404

防災訓練を行いました!!

平成27年11月8日に“南海トラフ地震が発生した”という想定のもと、九州各地で防災訓練が行われ、コスモス病院も訓練に参加しました。当院のスタッフだけではなく、開業医の先生や臼杵消防署、福岡DMAT、沖縄DMATの皆さんにもご協力いただき、いつも以上に緊張感のある訓練となりました。

また、今年度は地域の皆様と一緒に訓練を行う計画をしております。災害はいつ・どこで発生するかわかりません。災害発生時に慌てることなく落ち着いて対応できるよう日頃から準備をしておきましょう。

※DMAT（ディーマット：災害医療派遣チーム）

医師、看護師、事務調整員で構成され、大規模災害や大事故が発生した時などに現場へ駆けつけ、医療活動を行うチームのこと。

当院では9名の職員が大分DMATに在籍し活動しています。

（そのうち5名は日本DMATにも在籍）。



◎炊き出し訓練

大きな釜でご飯と豚汁を作る炊き出し訓練も行われました。約100人分の食事が作られ、訓練終了後に参加者全員で美味しくいただきました。

災害時に備え、水や食料の備蓄をしておくことも大切ですね。

一度ご家庭の防災グッズを見直してみましょう。

臼杵市地域医療・介護情報連携システム

うすき石仏ねと

石仏ねと登録者数
8,901人
平成28年3月31日現在

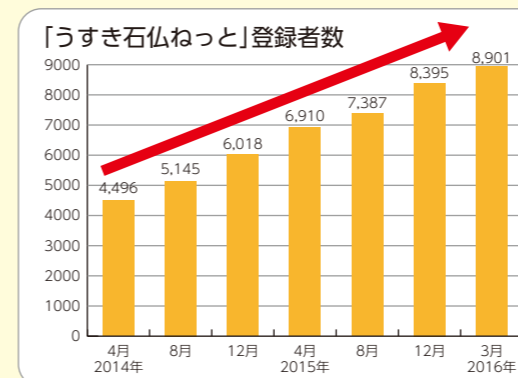


居宅介護支援事業所との連携が始まりました!

「うすき石仏ねと」とは、うすき石仏ねと運営協議会（臼杵市・医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護施設の代表で構成）が運営する臼杵市内の医療・介護機関を結ぶ情報ネットワークシステムです。

市民の皆さんや患者さんの病気・お薬の内容・検査結果などの情報を共有し、協力し合うことで、無駄の少ない安全で質の高い医療・介護サービスを提供することを目指しています。

うすき石仏ねとの登録者数は年々増え続けており、2016年3月末時点で8,901名となりました。この数字は、臼杵市の人口の23%まで伸びており、「石仏カード」が着々と普及しつつあることを示しています。



また2016年1月より新たに16の**居宅介護支援事業所**も連携を開始し、在宅介護と医療を結び付けるツールとしての発展も期待されています。今後は、健康診断データも共有される予定となっており、疾患の早期治療や重症化の予防を目指しています。

これからも市民のみなさんや患者さんのお役に立つシステムへと発展させていきたいと考えています。

「うすき石仏ねと」の登録料は無料です。

加入のお申し込みは、臼杵市役所保険健康課を含む市内80ヶ所の参加施設もしくは事務局までお問い合わせください。

＜うすき石仏ねと運営協議会事務局 TEL：0972-62-5615＞

あいうえお塩分表を知っていますか？

あいうえお塩分表とは、「1回に食べる量の塩分量はどのくらいか？」が簡単にわかるようになっている表で「あ」～「わ」まであります。

臼杵市・臼杵市糖尿病等生活習慣病対策ネットワーク推進会議が作成、コスモス病院栄養課が監修し完成しました。

これから毎号一行ずつ紹介していきますので是非参考にしてください。

今回は「あ行」を紹介します。塩分表が必要な方はコスモス病院栄養課にお尋ね下さい。

あじの開き 1枚 60g あ  塩分 1.8g	いかの塩辛 15g い  塩分 1g	うめぼし 1個 10g う  塩分 2g	枝豆(サヤ付) 塩ゆで1皿 80g え  塩分 0.5g	おにぎり (コンビニ) 1個 100g お  塩分 1.3g
--	--	---	--	--

第2回目は暑くなると食べたくなるそうめんです。
塩分が高目なので知っておくとよいですね。

【材料】1人分

塩分.....3.1g 脂質.....1.5g
エネルギー...345kcal 炭水化物...68.9g
たんぱく質.....9.3g

ポイント!

- **香味野菜**をたくさん使い薄味でもおいしく食べましょう。
(しょうが、みょうが、ねぎ、わさび、大葉、ゴマなど)
- 水ではなく、**だし汁**を使えば旨味が加わりめんつゆの使用量を控えても美味しく食べる事ができます。また、高血圧や心臓・腎臓の悪い方は**減塩つゆ**を使ってみましょう。

●手延べそうめん 100g(2束)

茹でて冷水で締めると
5.8gあった塩分が

1.3gに減ります!!

●めんつゆ

2倍濃縮(大さじ2)
+
水(大さじ2)

塩分1.8g

コスモスの風

コスモス病院5階ラウンジからの風景

新しい医師が着任しました



泉 公一
大分医科大学
H7年 卒業

4月から赴任いたしました。地域の皆様、開業医の先生方の力に少しでもなれるように、出来る事を確実に安全第一で診療していきたいと考えています。

既に外科は下田院長、小川先生、鈴木先生と盤石の布陣ですので、色々助けてもらいながら一緒に診療に携わっていきたくと思っています。よろしくお願いたします。



上野 大輔
大分医科大学
H14年 卒業

7月1日付でコスモス病院に赴任しました内科の上野大輔です。6月まで約4年間佐伯市の南海医療センター内分泌代謝内科に勤務しておりました。コスモス病院で勤務するのは10年ぶりになります。

これまで主に糖尿病を中心に内分泌代謝疾患の診療を行っていましたが、専門領域の経験や知識を活かしつつ内科全体の診療にあたっていきたくと思います。宜しくお願いします。

うすき石仏ねっとが準グランプリを受賞!!

臼杵市地域医療・介護情報連携システム



臼杵市地域医療・介護情報連携システム「うすき石仏ねっと」が日本経営協会主催 自治体総合フェア2016の特別企画「第8回協働まちづくり表彰」で準グランプリを受賞しました。

平成28年5月19日(木)に東京ビッグサイトで行われた表彰式には臼杵からうすき石仏ねっと運営協議会東保会長をはじめ関係者が出席しました。

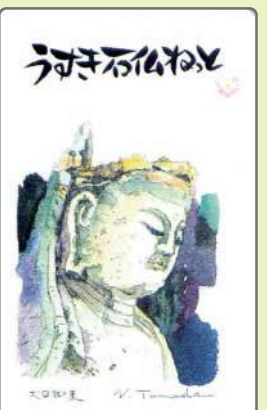
「協働まちづくり表彰」とは、公と民が共同・連携して魅力ある地域社会の実現に貢献したプロジェクトを表彰するものです。

今回の受賞をうけ、「うすき石仏ねっと」がますます市民の皆さまの健康増進へ役立つよう事業の推進を図ります。



石仏ねっと登録者数
9,572人
平成28年6月30日現在

左から順に、
うすき石仏ねっと運営協議会 東保会長
臼杵市医師会立コスモス病院 舛友副院長
臼津歯科医師会 白土会長
臼杵市役所福祉保健部 大戸部長



臼杵市医師会立
コスモス病院

〒875-0051 臼杵市大字戸室長谷1131-1
TEL:0972-62-5599(代表) FAX:0972-62-3928
URL:http://www.usukicosmos-med.or.jp
地域医療福祉連携室(直通)
TEL:0972-62-5883 FAX:0972-62-8404

おいしい減塩にとりくんでいますか？

「あいうえお塩分表」とは、「1回に食べる量の塩分量はどのくらいか？」が簡単にわかるようになっている表です。塩分の知識を増やして、メリハリのついたおいしい食事で減塩に取り組みましょう。

今回は「か行」を紹介します。練り物や漬物には塩分が多く含まれています。鍋やおでんを食べる機会の多い季節ですので注意をしましょう。

塩分表が必要な方はコスモス病院栄養課にお尋ね下さい。

かまぼこ 2切 25g か 塩分 0.6g	キムチ漬け 40g き 塩分 1g	クラッカー 5枚(1パック) 60g く 塩分 0.3g	ケチャップ 大さじ1 15g け 塩分 0.5g	五目ごはん 茶碗1杯 150g こ 塩分 2g
--	---	---	---	--

第3回目の減塩料理は、野菜高騰の今話題の豆苗を使ったレシピ。生姜と合わせたスタミナ料理を作ってみましょう。



豆苗と生姜の肉巻き

【材料】2人分

- 豚バラ肉 200g
- 生姜 20g
- 豆苗 50g
- しそ 10枚
- 小麦粉
- 塩・こしょう
- エネルギー 428kcal / 塩分 1.2g



豆苗の栄養効果は驚くほど高いです！
免疫力向上や老化防止に役立つβ-カロテン、ストレスへの抵抗力を高めるビタミンC、アンチエイジングに効果のあるビタミンE、骨の健康をサポートしてくれるビタミンKやカルシウムが豊富に含まれています。

しょうがの辛み成分には血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。
また、香りの成分には食欲増進作用や疲労回復に役立つ健胃・解毒・消炎作用があります。

《作り方》

1. 豆苗は根を切る。生姜は千切りにする。
2. 豚肉は広げて並べこしょう、小麦粉をふる。
3. しそ、生姜、豆苗を並べくると巻き、小麦粉をふりかける。
4. フライパンを熱し、巻き終わりを下にして焼く。
5. 最後に塩コショウを少々かけて出来上がり。



石仏ねっと登録者数
10,706人
平成28年10月31日現在

1万人を超えました!!



酉年にあたり 院長 下田勝広

明けましておめでとうございます。

地域の皆様のご期待に応えられるように質の高い、暖かい医療が提供できる病院を目指します。今年も何卒宜しくお願い申し上げます。

さて、昨年は無事医師会立病院創立50周年を迎え、念願の素晴らしい内視鏡センターも開設されました。これまで以上に安全で快適な検査が可能となりましたので是非ご利用ください。さらに、今春からは行政と協力し中学2年生を対象としたピロリ菌の学童検診が始まる予定です。尿を使用しての学童検診は大分県内では初となります。臼杵の将来を担う若者に対する健康対策、胃がん予防に寄与できればと思っています。

今年の私の目標は素晴らしい病院を作るための人材育成に力を入れることです。挨拶や返事、笑顔などの基本的な接遇、確かな医療・看護知識や技術、命にかかわる職業倫理観や使命感。人材育成は今年の最も重要な課題です。

「酉年」の酉は酒を入れるツボ、収穫、果実の成熟を表すものだそうです。皆様にとっても酉年にふさわしく収穫の多い充実した一年になりますように。



医科歯科連携協議会を発足しました!

当院では入院患者様に生涯口からおいしく食べていただく事を目指し、地元の臼津地区歯科医師会(会長 白土清司先生)の協力を得て、医科歯科連携協議会を発足いたしました。

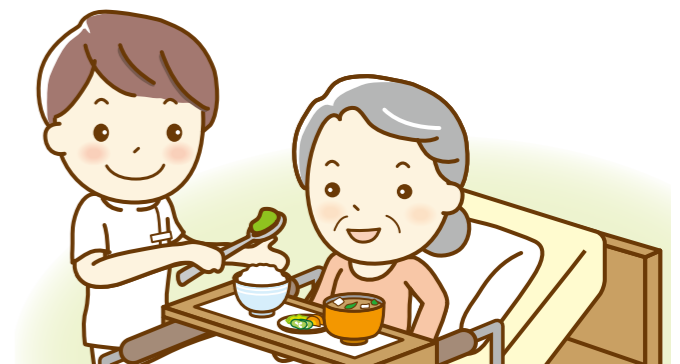
これにより入院中でも患者様それぞれのかかりつけ歯科医による治療を受けていただけるようになります。

入院中に治療を受けられた患者様からは、「知っている歯医者先生に診てもらえて安心した」「足が悪いので病室まで来てくれて嬉しい」などとお喜びの声をいただいています。

なお、かかりつけ歯科のない患者様も、臼杵市内の歯科医師の診察を簡単に受けることができます。

また、医科歯科連携では、歯の治療だけでなく、食事が飲み込みにくい患者様に対して協働して支援していくことも目標にしています。入院中に、入れ歯が合わずに食べにくい・歯がぐらぐらして痛い・食事中にむせてしまうなどのお悩みがありましたら、病棟の看護師にお気軽にご相談ください。当院の歯科衛生士がお口の中を確認し、ご相談の上、臼杵市内の歯科医師に連絡させていただきます。

皆様が、お口の健康を通して生涯おいしく食べていただけるよう、臼杵市内の歯科医師と当院スタッフとが協力して頑張っています。



臼杵市医師会立
コスモス病院

〒875-0051 臼杵市大字戸室長谷1131-1
TEL:0972-62-5599(代表) FAX:0972-62-3928
URL:http://www.usukicosmos-med.or.jp
地域医療福祉連携室(直通)
TEL:0972-62-5883 FAX:0972-62-8404

臼杵市医師会立病院 創立50周年記念講演会

第79回 大分県医学会

昭和41年に臼杵市医師会立病院が開設し50周年を迎えました。
創立50周年を記念し、記念講演会および第79回大分県医学会が臼杵市中央公民館において執り行われました。



文化講演「臼杵の歴史に見る四つの画期」
臼杵市歴史資料館 館長 菊田 徹氏



学術講演「体にやさしい手術の実践」
国立大学法人 大分大学長 北野 正剛氏

防災訓練が行われました

平成28年10月30日に“南海トラフ地震が発生した”という想定のもと防災訓練が行われました。

今回は当院スタッフだけではなく、約70名の臼杵市民の方や、大分県各地のDMAT隊員（大分市医師会立アルメイダ病院・宇佐高田医師会病院・大分中村病院・佐賀関病院・竹田医師会病院）にも参加していただき、大規模な防災訓練となりました。



新しい医師が着任しました!

2016年7月からコスモス病院整形外科に赴任した阿部です（2007年大分大学卒業）。怪我や関節の痛みを主に診ています。なかなか整形外科外来を女性がやっているところは少ないですが、精いっぱい取り組みますのでよろしくお願いいたします。



今年もリレーフォーライフ(RFL)に参加しました!

1985年、アメリカの一人の医師がトラックを24時間走り続け、アメリカ対がん協会への寄付を募り「がん患者は24時間、がん向き合っている」ということを共有し支援したいという思いから始まりました。

大分では2008年に九州で初めて開催され、当院は今年で9回目の参加となりました。毎年、50名近くの職員や関係者の皆さんが参加され、24時間たすきを繋いでいます。今年は当院のがん患者さんが書いた「嬉」という文字をデザインしたTシャツを作成し参加しました。

来年はぜひ、この記事を読んでいる皆さんも参加し、想いを共有してみませんか？



認定看護師が誕生しました



西3階病棟看護師長の牧 美幸です。
昨年度、久留米大学緩和ケア認定看護師教育課程を卒業し、今年7月に無事緩和ケア認定看護師の資格を取得することができました。

認定看護師の3つの役割

特定の看護分野において個人、家族及び集団に対し熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を**実践**する。
その実践を通して看護者に対し**指導**や**コンサルテーション（相談）**を行う。

小学校での「命の授業」

臼杵市民の皆様が、がんをはじめ様々な疾患を持ちながらも安心して暮らしていける地域を目指し、患者様・ご家族、そしてそれを支える医療・介護者の力になれるよう役割を果たしていきたいと思っています。

「あいうえお塩分表」 “た行”の巻

「あいうえお塩分表」とは、“1回に食べる食材の塩分量がどのくらいか？”が分かる表です。身体を思いやり、塩分1日8g以下を目指しましょう。今回は「た行」を紹介します。塩分表が必要な方はコスモス病院栄養課にお尋ね下さい。

たくあん 4切 30g た  塩分 2g	チーズ 6P1切 16g ち  塩分 0.5g	ツナ缶 サラダ1人分 20g つ  塩分 0.2g	天ぷら 1個 30g て  塩分 0.3g	鶏ガラスープ 粉末 汁焼 1杯分 2.5g(小さじ1) と  塩分 1.2g
---	--	--	---	--

夏のエアコンで起こる**冷え性**は、体調不良の原因となります。
今回は**風味豊かな冷え対策レシピ**です。

焼き肉のやまかけ風

【材料】(1人分)

牛肉(赤身)	80g
レタス	1枚
山芋	30g
しそ	2枚
サラダ油	少々
ポン酢	大さじ1/2
合わせ調味料	
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1

エネルギー 284Kcal 塩分 1.6g (1人分)



牛肉は、必須アミノ酸が豊富なたんぱく源で、胃腸が冷えて疲れやすい人によいとされています。また、山芋は、消化酵素の働きで消化を助け、ニンニク、生姜、しそは、香りや辛みで風味を豊かにし、冷えを改善します。

【作り方】

- ①牛肉は、合わせ調味料と混ぜフライパンで焼く。
- ②しそ半分をみじん切りにし、すりおろした山芋と混ぜる。残りのしそは千切りにする。
- ③器にレタスを敷き、①の肉を盛り付け、②の山芋、千切りのしそを盛って、ポン酢をかけ完成!



新しい医師が着任しました。折本先生、松本先生にインタビュー



○自己紹介をお願いします。
4月から赴任しました外科医の折本 大樹(おりもと ひろき)です。消化器疾患を中心に研鑽を積んできました。趣味は草野球、テニス、サイクリングです。

○市民の皆さんへ一言お願いします。
まだまだ若輩で修練中の身ではありますが、今まで学んできたことを糧に、臼杵市の地域医療に貢献できますよう、精一杯頑張っていきたいと思っておりますのでどうかよろしくお願いいたします。

○自己紹介をお願いします。

7月から赴任しました整形外科医の松本 善企(まつもと よしき)です。趣味は旅行とサッカー。特技は子どもと遊ぶ時だけ子どものようになれる事です!

○市民の皆さんへ一言お願いします。

子どもから高齢者まで、また予防から治療まで幅広い方向から臼杵市民のQuality of Life(生活の質)の向上に貢献したいと思っています。皆様から求められる医療を提供できるよう邁進していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



認定理学療法士(循環器)、日本糖尿病療養指導士の試験に合格しました!!

この度、リハビリ部の理学療法士である阿部翔伍さん・大場瞬一さんが循環器の認定理学療法士、高橋礼奈さんが日本糖尿病療養指導士の試験に合格しました。

認定理学療法士とは、理学療法士の臨床における専門性を高めること、良質なサービスを提供する能力を備えることを目的とした資格のことです。

日本糖尿病療養指導士とは、糖尿病とその療養指導に関する幅広い専門知識をもち、患者さんの生活を理解し、適切な自己管理が行えるよう援助できる医療職のことです。



資格取得に満足せず、今後もさらに精進していきます。
大場

今後更に循環器分野の知識を高め、患者さんや地域の方に貢献できるよう努力します。
阿部

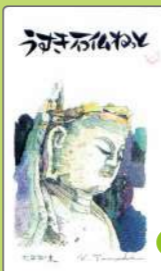
今後は資格を活かし今まで以上に頑張っていきたいと思っております。
高橋

お知らせ

コスモスの風は、病院外の下記施設にも設置しています。

ぜひ、お手に取ってご覧ください。

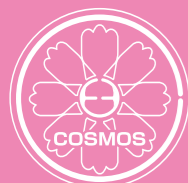
臼杵市役所・臼杵市中央公民館
ほっと館・大分信用金庫



石仏ねっと登録者数

14,191人

平成29年7月31日現在



臼杵市医師会立
コスモス病院

〒875-0051 臼杵市大字戸室長谷1131-1
TEL:0972-62-5599(代表) FAX:0972-62-3928
URL:http://www.usukicosmos-med.or.jp
地域医療福祉連携室(直通)
TEL:0972-62-5883 FAX:0972-62-8404



ふれあい看護体験♪



看護の日の事業として、5月9日に大分県立臼杵高等学校より18名の生徒さんが来院しました。

16名はコスモス病院内で、2名は訪問看護ステーションでの体験を行いました。

この体験をきっかけに医療(看護)職を目指す人が一人でも増えてほしいと思い、毎年受け入れをしています。その為には高校生に何を体験してもらったらよいかと考えながら、準備をします。

若くて元気な高校生とのふれあいで、患者さんは元気をもらい、職員も良い刺激を受けています。最後の懇談会の中では、体験した生徒さんの意見や、看護師がこの仕事を選んだきっかけや嬉しかった体験などを発表しました。とても貴重な良い時間が過ごせました。



男性看護師も頑張っています!

当院には、133名の看護職員が勤務しています。その中に男性看護師が5名おり、内科・外科病棟や外来で活躍しています。少数ながらも力を合わせ頑張ろう!と男性看護師会を発足し、発足記念に新人歓迎会を開催しました。歓迎会には看護部所属の男性臨床工学技士や医療福祉連携室の男性医療ソーシャルワーカーも加わり、男性スタッフの結束力が更に強化されることを期待しています。



健診で身体の声なききましよう!

平成20年より、生活習慣病の有病者・予備軍の減少という観点から、「メタボ健診」が始まり、同時に生活習慣の改善に主眼をおいた保健指導(検査結果に応じた情報提供や支援)が行われるようになりました。

そのような背景のもと、市民健康管理センターでは、平成28年度には13,951名の方に受診いただきました。しかしながら、臼杵市国保加入者の特定健診(40~74歳)の受診率については、**47.4%**と低い状況にあります。

健診は、普段、病気で通院されている方も受診でき、一部費用をご負担いただければ、様々な検査(下記参照)を受けられます。特にがん検診については、がんの早期発見を目的とし、昨年度も、肺、胃、大腸、乳、前立腺がんなどがそれぞれ数例発見されております。

特に胃がん検診については、本来全額負担の場合の金額13,068円が、**50歳以上の偶数年齢の方は臼杵市からの補助(自己負担6,000円)のもと胃内視鏡検査を受けられるようになり**、コスモス病院との連携を通して、地域の皆様に満足いただける質の高い健診を提供できるようになりました。検査の結果に応じて、医師の判断により引き続き、病理組織検査やピロリ菌検査を保険診療で実施しております。また、ピロリ菌については、最新の除菌治療も可能です。

市民健康管理センターは「あなたの健康と笑顔のために ~For your health and smile~」を理念に掲げ、これからも市民の健康づくりに貢献していきたいと考えております。健診について、ご不明な点がございましたら、ぜひ当センターへご連絡ください。

平成29年度

《臼杵市委託の特定健診およびがん検診》

特定健診・がん検診 ※1項目から受けられます。

対象者 年齢	特定健診 (40歳~74歳) 若年者健診 (19歳~39歳)	胸部 レントゲン (40歳以上)	がん検診					子宮(頸部) (20歳以上)	骨粗鬆症 (40・45・50・ 55・60・65・ 70歳)		
			胃	大腸 便検査 (40歳以上)	肺(喀痰) (40歳以上で検査が必 要と判断されたもの)	乳	超音波 (20歳以上)				
自己 負担	男	無料	300円	1,500円	6,000円	300円	700円	マンモ (40歳以上偶数)	超音波 (20歳以上)	子宮(頸部) (20歳以上)	骨粗鬆症 (40・45・50・ 55・60・65・ 70歳)
	女	無料	300円	1,500円	6,000円	300円	700円	1,000円	700円	1,000円	500円

※年齢は平成30年4月1日時点の年齢です。



臼杵市医師会立市民健康管理センター
(コスモス病院となり)

〒875-0051 大分県臼杵市大字戸室 1140 番地の 1
TEL : 0972-62-2526 FAX : 0972-64-0377