

## ドック家計簿（最後の人間ドックを終えて思うこと）

大雨洪水警報で九州新幹線がちゅくちゅく止まる間をくぐり抜けて、福岡の九州中央病院へ2泊3日定年前最後の人間ドックへでかけました。3時から4時までが受付でしたので、予定では午後出かけるつもりでしたが、万が一を考えて10時過ぎの新幹線で出発。

出水からJRのマイレージクラブ割引で博多往復10,600円なり。(3割引)  
これは女性へのすばらしい特典である。未加入の方是非オススメ。  
女性は50才、男性は60才から加入できる、年2,000円会費。

途中熊本駅を過ぎた頃、車内にテロップがでました。熊本～鹿児島中央 運行停止中  
やった。早く出かけてよかったと胸をなで下ろしました。

荷物を抱えたまま博多駅を行ったり来たり、やっと地下の名店街で座ってたべられる場所  
所を見つけて昼食（ちゃんぽん）630円

博多駅前の郵便局前B乗り場につくと、西鉄バス47番系統バスが出発直前、迷わず乗り  
込み大橋駅下車240円、徒歩5～6分で九州中央病院に到着しました。

まだ1時半。大分早い。しかたなく患者用図書室から文庫本を1冊借用。

受付が3時から到着順に始まりました。私はドック1番、前泊入りは6名、鹿児島3  
人、大分2人、宮崎1人、内女性は私1人、少し寂しいかな。

簡単な検査と説明があり今日の日程は無事終了。ハイアットホテルには病院の車で送迎。

13階建ての8階。個人ではめったに宿泊できないリッチなホテル。最高のプレゼント、  
共済組合に感謝。ありがとうございます。

1泊目は少し部屋でくつろぎ、博多駅（徒歩5分）へ散策。新幹線全線開通にあわせて  
阪急と東急ハンズがオープン、迷子になる位広いこと。特に買いたいものはなかったけど  
明日のドック用に綿の靴下2足（735×2）、おみやげの下見も。ケーキ類の多いこと。  
スイーツがところせましとあちらこちらに、ドック前の私には目の毒。

今日は父の日だったなと思いつつ、主人へのプレゼントを探したが特にみつからず

そこそこにホテルに帰り、ホテルの夕食（和食）をひとりで食す。 日計 12,940円

2日目、朝食はなし。送迎車で病院へ到着。8時半

熊本からの女性が同じグループに。やっと話し相手ができる。

長崎からの女性3名増える。やや賑やかすぎる雰囲気。

採尿・心電図・採血・血糖検査・子宮がん検診・腹囲測定・採決（2回目）・内科検診  
ランチ（ABC選択）

聴力検査・眼底カメラ・胸部X線・骨密度測定・乳腺エコー・栄養教室

ホテルへ送迎 5時半からの夕食を早めに食べて、いざ今日はキャナルシティまで歩こう  
とはりきって出発。ホテルは筑紫口側なので通り抜けて博多口へ、そのまま歩こうとしたらなんと100円バス。キャナルシティ行きがあり、ラッキーさっそく乗車。

ウインドーショッピングを楽しみ、音楽にのり踊る噴水にみとれてあつという間に2時間。  
1人ではもったいないから、次は劇団四季ミュージカルを何人かでしようかなと思  
いながらホテルへ帰還。9時までは食事OKだと、お茶・アイスゲット。283円

日計 483円 累計 13,423円

3日目 朝食なし。ホテル精算支払い無し。送迎車で病院到着 8時前。  
腹部エコー・胃カメラ・会計・昼食・結果説明 1番に説明を受け1過ぎに終了。  
支払いはカード払い(17,200円)  
オプション料金含む(通常15,000円)

結果はまーまー退職前のご老体はこのくらいでしょう。  
胃ポリープ1個、毎年胃カメラ必要との指導が入りました。  
糖尿病の境界値に又もどっていました。最近忙しさにかまけてさぼっていましたが、  
またまじめに歩くことにしましょう。

あと、歩数計を携帯で記録しました。(健康管理のため)

19日: 11, 619歩	内しっかり歩数	0歩	消費264kcal
20日: 11, 619歩	内しっかり歩数	0歩	消費264kcal
21日: 11, 619歩	内しっかり歩数	0歩	消費264kcal

ただし病院内では携帯電話禁止でロッカー内にしまっていましたからまだ歩数は増えてます。

帰りは大橋駅まで歩き同じ48番系統に乗るはずが、博多南駅行き49番に乗車してしまい少々あわてました。と心穏やかではなかったのですが〇〇団地前を何カ所か通過、終点博多南駅に到着。260円

(博多駅南口と勘違いです。南口はないのです。東が筑紫口、西が通常の博多口)  
新幹線の切符を見せたが(福岡市内)だめ。博多南・博多駅間乗車券特急券を購入。  
びっくりしました。新幹線よりゆったりと広い席特急の旅をたったの100円で楽しめました。乗車券190円、特急券100円 計290円

10分で博多駅へ到着。しかしエレベーターで降りてしまい、なかなか中央街に出られなく、あきらめて駅構内でおみやげの調達、そのまま新幹線でご帰還でした。

お土産代はマル秘です。 車内用お茶・チョコ 280円 出水駅駐車料 900円  
日計 1,730円 累計 15,153円  
共済から医療施設利用奨励費 15,840円

3割安く買った分赤字になりませんでした。ただし病院の支払いは来月口座からです。

最後に共済のゴールドカード最高に便利です。年会費無料(共済で負担)  
ポイントで商品券等何回ももらいました。是非おすすめします。

以上退職前に福岡に行かせていただき、ゆっくりと命の洗濯をすることができました。  
まだ9月あまり残されておりますが、元気に60才まで仕事のできたこと、そしてこれまで支えていただいた皆様に感謝申し上げます、ドック家計簿を閉じます。

平成23年6月22日

寺園 二 恵