

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.49

北九州版

2024



畑たいむのぶらり街歩き
北九州市小倉南区呼野

特集

もっと知りたい！
「もの忘れと
認知症」
のこと

産業保健活動コンテンツ
ココロとカラダを
改善するレシピ

西日本産業衛生会 お客様訪問
スマイルのシクミ

お手軽かんたん セルフケア

Key report

西日本産業衛生会 活動最前線

からだ想い温泉

私の問診票

元気の源

福のグルメ



北九州病院グループ
一般財団法人 西日本産業衛生会

畑たいむのぶらりの街歩き

第22回

北九州市小倉南区呼野



畑たいむ
 漫画家・漫画家
 路地裏散策人

1979年週刊少年マガジン増刊号で漫画家デビュー。ノスタルジックな作風が人気で昭和の風情が残る風景や路地裏を描き、雑誌や新聞に発表している。主な著書に「北九州路地裏さんぽ」がある。

小倉駅から日田彦山線のディーゼル車に揺られぶらり列車の旅。今回は読者の方から採銅所駅を是非取材してほしいという依頼があったので少し足を延ばしてみた。大正浪漫を感じる木造駅舎は重要文化財にも指定され素敵な佇まいだ。田舎の無人駅にも関わらずわざわざ下車する旅人も多く、上り列車が来るまで鳥の鳴き声を聞きながら駅周辺を散策する。

日本でも屈指の雄大なカルスト台地が広がる平尾台に沿って旧秋月街道が通る。交通量の増加に伴って国道322号線にかつての主要道はその地位を奪われたが、旧街道には古の味わいが今も残る。古い建物や寺院を眺めながら江戸期の旅人気分で呼野から石原町までの一駅間を歩く。造り酒屋「無法松酒造」や「山家醤油醸造場」を通り過ぎ、古民家そば茶屋「青空みあん」で手打

ち蕎麦に舌鼓を打つ。「プーランジェリーカフェ ジャルダン」はカフェ兼パン屋。地元産野菜や果実をふんだんに使った調理パンやヨーグルトスムージーが大人気。平尾台のぞむテラス席でランチを頂きながら至福の時間を過ごす。

寄り道スポット



1 木造駅舎の採銅所駅
 1915年(大正4年)開業の採銅所駅は大正浪漫を今に伝える木造駅舎として有形文化財に指定され訪れる人も多い。駅舎は香春町の地域移住交流拠点としても利用されている。



2 旧秋月街道
 江戸期に整備された旧秋月街道は、小倉から松崎宿(小都市)までの12宿115kmの旧街道。国道322号バイパスが出来、交通量も増えたが、旧道は昔ながらの風景を楽しむ穴場のスポットだ。



3 そば茶屋 青空みあん
 古民家そば茶屋「青空みあん」は風味豊かな歯ごたえのある美味しい手打ちそばを味わえる人気店。お勧めは彩り豊かな天ぷら御膳。縁側から望む平尾台の雄大な風景も味わえる。



4 プーランジェリーカフェ ジャルダン
 メルヘンの世界から抜け出て来たようなお洒落な欧風パン屋で屋根の風見鶏や黒猫が出迎えてくれる。新鮮な地元野菜を使った調理パンやサンドイッチは絶品でテラス席で食べるランチはお勧め。

散歩道マップ



もつと知りたい！ 「もの忘れと認知症」の1歩

高齢になると多くなってくる「もの忘れ」。多くは年齢相応の自然なものです。が、もしかしたら認知症が始まったのではないかと不安に思う人も少なくないでしょう。そこで今回は、北九州総合病院脳神経外科部長の野上健一郎先生に、「もの忘れ外来」と「認知症」について教えてもらいました。



老化による「もの忘れ」が 認知機能の低下なのかを診断

厚生労働省の研究室によると、認知症の高齢者が2025年には471万6千人となり、2040年には584万2千人にのぼると推計しています。これは、高齢者のおよそ15%、6.7人に1人の割合です。私たちがとって決めていることではない認知症ですが、その入り口として知られている症状の一つに「もの忘れ」があります。ただ、一般的に年齢とともにもの忘れは多く

なるものです。

北九州総合病院の「もの忘れ外来」では、もの忘れが正常な老化によるものか、病気として認知機能が低下しているのかを診断し、その症状に応じた適切な治療を行います。

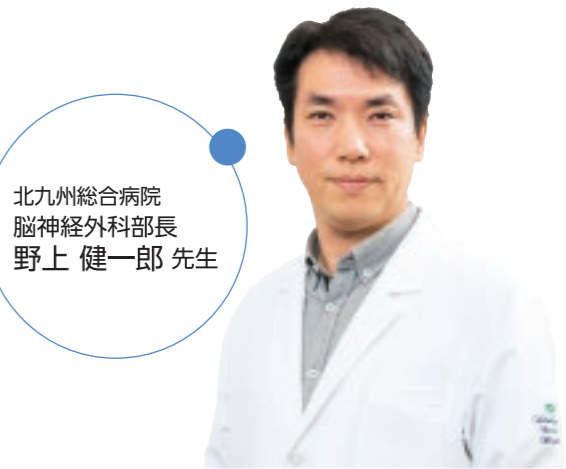
ここでまず、老化によるもの忘れと認知症の違いや見分け方について、同院の脳神経外科部長であり「もの忘れ外来」の担当医でもある野上先生にお聞きしました。

「一番大きな違いは、もの忘れなどがあって、それが日常生活を障

害しているかどうかです。認知症は脳の障害で、脳の神経細胞が死んでしまったり、働きが悪くなっ

てしまったりすることで症状が起これ、それが日常生活を障害するというのが定義になります。買い物に行く、公共交通機関を利用するといった日常生活が自分一人の力で全部できていけば、その時点で認知症という診断にはあまりならないだろうと思います。

また、ご自分でももの忘れがあることを自覚されていけば、認知症ではない場合が多いですね。あと



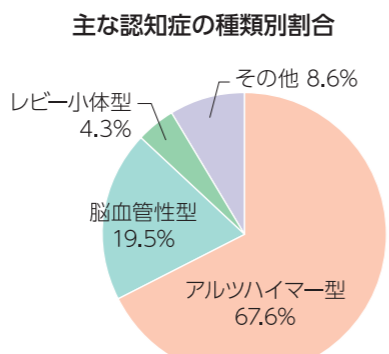
北九州総合病院
脳神経外科部長
野上 健一郎 先生

は、認知症であれば緩やかですが進行します。現時点で認知症の進行は避けることができません」

4大認知症と「もの忘れ外来」を 受診するタイミング

認知症とは病名ではなく症候群のこと、いろいろな種類があります。最も多いのは、日本における認知症全体の約7割を占めるとされているアルツハイマー型認知症で、次に多いのは血管性認知症、そしてレビー小体型認知症、前頭側

頭型認知症、これらを「4大認知症」と呼んでいます。



出典：都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応
(厚生労働科学研究費補助金疾病・障害対策研究分野認知症対策総合研究)1

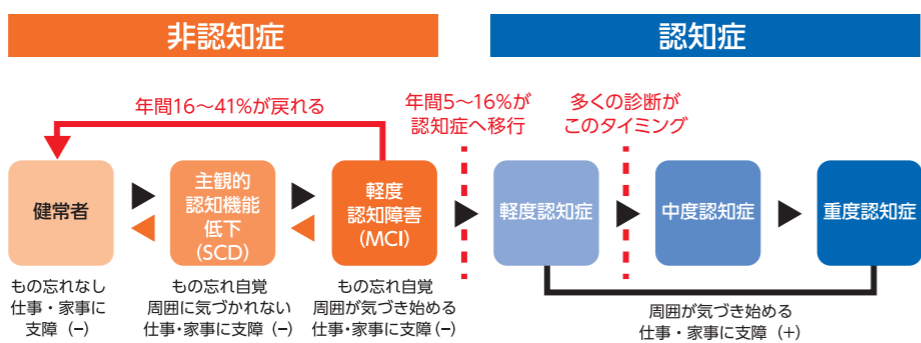
「認知症をきたす疾患は、かなりたくさんあります。例えば、内科的な疾患では甲状腺機能低下症やビタミンB12欠乏症、脳外科の疾患では正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、さらに感染症の疾患もそうです。もの忘れがあるからみんな認知症かというところではなし、認知症だとしてもみんなが4大認知症とは限らないということですよ」(野上先生)

最も多いアルツハイマー型認知症は、アルツハイマー病によって

認知症を発症した状態のことをいいます。アルツハイマー病の原因として分かっているのは、アミロイドβというたんぱく質です。普通は排泄されますが、加齢に伴い排泄が悪くなって脳の中にアミロイドβたんぱくが蓄積すると、脳の神経細胞の働きを妨げます。そのあとに、タウたんぱくという物質も神経細胞の中にたまっていった症状などが現れることになります。ダメージを受けた神経細胞は死滅するため、細胞が減った分、脳は委縮します。

では、どのタイミングで「もの忘れ外来」を受診すればいいのでしょうか。

「日常生活があまり障害されていないようでも、軽度認知障害という状態があります。毎日お会いしているご家族など周りのの方が見て、『これは明らかに以前と違う』と思ったら、もう受診されているのではないかと思います」(野上先生)



日本神経学会監修「認知症疾患診療ガイドライン2017」より

軽度認知症障害の治療に 画期的な新薬が登場

2023年12月に、新しいアルツハイマー病治療薬「レカネマブ



(レケンビ®)の製造販売が承認され、発売されました。これは、従来の薬剤にはない、病気の原因に直接作用する新しい治療薬です。レカネマブはアミロイドβに対する抗体で、脳内のアミロイドβを除去する働きがあり、病気の進行を抑えることができます。適用の対象となるのは軽度のアルツハイマー病、もしくはアルツハイマー病に基づく軽度認知障害の人で、保険適用となります。

「新薬『レカネマブ』は患者基準が決まられています。加えて、認知機能検査を2つクリアしないといけません。さらにMRIとアミロ

イドPET-CT検査、または腰椎穿刺という脳髄液検査を行い、それらを全てクリアした方にしか投与できないというルールになっています(野上先生)

北九州総合病院では、より低侵襲なアミロイドPET-CT検査を推奨しているそうです。

シカネマブの適応になった場合、2週間に1回、1時間半ほどの時間をかけて点滴を行います。使用期間は原則1年半です。投与開始後は、脳の腫れなどの副反応が生じる可能性があるため、定期的なMRI検査が必要になります。

「効果についてですが、治験では症状の進行を約27%抑えることができた」と報告されています。分かりやすく言うと、シカネマブを1年半投与したら、投与後に1年分しか進行していない。つまり、半年分進行を遅らせることができるということです。治験は1年半しか行っていないため、その患者さんを3年、5年、10年と追っていくけば、どのような差が出てくるかは

今のところ分かっていません。ただ、アミロイドβ自身が排除されるので、1年半のその先は変わってくるのではないかと期待しています(野上先生)



社会全体で認知症の方が希望を持って暮らせるように

認知症にはさまざまな症状が見られるため、周囲のサポートが不可欠ですが、ご家族にとっては感情的にも肉体的にも大変なことが多いものです。

「もの忘れ外来に来られたとき、ご家族がちよっと強い口調になっていることがよくあります。その

気持ちはとてもよく分かります。

ただ、認知症であれば、これはいわゆる脳の器質的な疾患、病気なわけです。ご本人も、できないことに對しての不安やイライラをかなり感じているし、そこに自分の家族から強い口調で言われ続けると、症状の悪化につながり、「誰を頼ればいいんだ」ということにもなりかねません。もちろん、火の扱いや刃物など危険なことに対してだけは、毅然と『それはダメ』と断っていただきたいのですが、それ以外のことに関しては、ちよっと寄り添うということを考えてあげていただきたいと思います。それだけでも、ご本人は『自分にはこの家族がいるんだ』と安心されると思います。とおすすめます(野上先生)

最後に、野上先生から皆さんへのメッセージです。

「日本は長寿国ということもあって、今後、認知症患者は圧倒的に増えていくことが分かっています。国も、仮に認知症になっても『共生』、つまり社会全体で認知症の方が希望を持って生きられる、そういうまちにしていきたい、各自治体もそれを目指しています。誰も

が認知症になり得る、自分の家族も、そして自分もなり得るということを考えて、みんなが認知症の方にやさしくなればと思います。恐らく、家族や身近な方が認知症になったら、そこから皆さん、いろいろ勉強されるでしょう。そうでない方も、これを機に、そういったことを考えていただきたいと思います(野上先生)

高齢化が急速に進む今日、私たちにとって身近な病気となった認知症。まずは認知症について正しく知り、気になる症状があれば専門医に相談したいものです。

知ってこるようで知らない

「もの忘れ」も「認知症」のいくつ。

もしかして「認知症」？それとも単なる「もの忘れ」？自分では判断がつかず悩むものです。そんな、こんな疑問にお答えします。



認知症は予防できるの？

残念ながら現時点では認知症を確実に予防できる方法はありません。一般に、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症リスクを上げるといわれています。そのため、生活習慣を改善して生活習慣病を防ぐことは、認知症の予防にもつながると考えられています。バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠、そして人や社会との関わりを持つことを心掛けましょう。

認知症は遺伝するの？

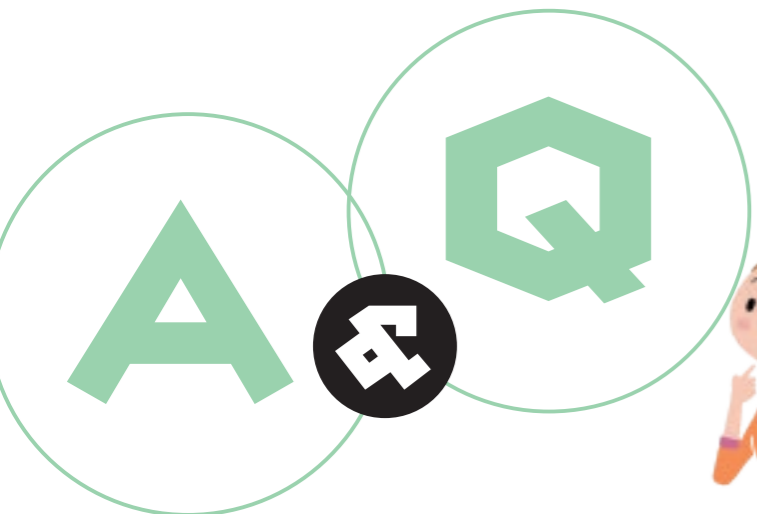
中には遺伝子が関係する認知症もありますが、その割合はわずか1割程度で、認知症のほとんどは遺伝と関係なく発症します。また、認知症の遺伝子を保有しているからといって、必ず発症するわけではありません。逆に、高齢者のおよそ15%が認知症になる時代を迎えようとしている今日、遺伝的な要因があるうとなかろうと、誰しもが認知症になり得るといえます。遺伝的な要因がないから安心、というわけではな

認知症はどのよう進行するの？

認知症の進行の度合いは、病型によっても違いますし、人によっても違います。4大認知症であればどれも進行していきますが、それぞれに症状の特徴や進行のスピードがあります。中でも進行が速いのは前頭側頭型認知症です。いずれにしても今の段階では必ず進行するため、家族でサポートすることが完全に難しくなる前に、早めに介護保険の申請や、ケアマネージャーさんの顔を知っておくことが大事かもしれません。

認知症が疑われる本人が病院へ行ったがらない場合は？

例えば、「認知症だから病院へ行かない」となどと「言う」と、かたくなに拒否されることがあります。それでも無理に連れて行くことは、あまりよいことではありません。病院へ行ったがらない方には、最近、実際にあった症状を例に出して、「この前、こんなことがあったよね。ちよっと心配だから、一度調べに行ってみない？」というように、言い方を工夫してみるといいでしょう。



ココロとカラダを改善するレシピ

産業医・産業保健師とは、企業などにおいて労働者の健康管理等を行う医師と保健師のことです。西日本産業衛生会の産業医・産業保健師が、実際にどんなことを考えたり感じたりしながら、どんな活動を行っているのか。毎回、テーマにそって綴ってもらいます。

今回のテーマは「ヘルスリテラシー」です。

情報の信頼性を確認する手段は

「か・ち・も・な・い」

皆さんは「ヘルスリテラシー」という言葉をご存じでしょうか。これは、「健康や医療に関する正しい情報を入力し、理解して活用する能力」のことです。つまり、「自分の健康について知って、適切な判断をしていく能力」のことを「ヘルスリテラシー」といいます。

現代社会には、さまざまな情報が飛び交っていますが、中には正しい情報も含まれています。例えば自分の健康管理や病気の

予防・治療に関する情報があつたとしても、もしそれが誤った情報だとしたら、病気のサインが出ているのに無視したり、病気が進行したり、悪化したりということにつながる危険性があります。そのため、正しい情報を知る能力、情報を正しく使う能力が求められているのです。

では、どうやってその情報の信頼性を確認すればいいのでしょうか。「こ」で「か・ち・も・な・い」という言葉を紹介します。これは聖路加国際大学大学院の中山和弘先生が提唱されている「注意すべき

5つのポイント」の頭文字を並べたものです。「か」「書いた人は誰か」「信頼できる専門家などが書いているか」、「ち」「違う情報と比較したか」「他の情報と比べて、いいことばかりが書かれていないか」、「も」「元ネタは何か」「根拠となるデータなどはあるか」、「な」「何のための情報か」「情報の目的は何か」、「い」「いつ発信されたのか」「古い情報ではないか」。情報はこの5つを確認しながら選択していかないと「価値もない」と覚えられます。

しかし、情報を得て終わりではありません。それが自分の健康維持増進活動につなげるために



得た情報だとしても、そもそもその情報が自分にとって必要なものなのか、見極めなければなりません。例えば、数あるサプリメントの情報の中から5つのポイントを確認して、あるサプリメントを選んだとします。自分の健康状態に目を向け、自分には合っていないと思ったらやめる努力も必要です。たとえ正しい情報であっても、結局は自分に合っているかどうか、つまり健康状態など自分のことをよく知ることが大事になってくるのです。

ただ、自分で判断するのはなかなか難しいものです。医師や保健師など信頼できる専門家を探すのも一つの方法といえます。

従業員のヘルスリテラシーを高めることが生産性アップに

事業所（企業）においても、従業員の皆さんの「ヘルスリテラシー」を向上させていくことが重要に

なってきました。「ヘルスリテラシー」は、「プレゼンティズム」（出勤しているけれども、心身の健康上の問題があつて業務の生産力が落ちていく状態）や、「アブセンティズム」（心身の健康上の問題で出勤できない状態）につながる危険性があるからです。

従業員の皆さんは、定期的に自分を振り返る時間を設けたり情報を得たりするように心がけるといったことに加え、自分の体調をちゃんと確認する習慣づけも大切になってきます。

企業において、従業員の皆さんが健康的な行動をとるきっかけになるのは定期健康診断です。従業員の皆さんには、健康診断結果の数値を見て、「これはどうかかな」と思うようなことをきっかけに「ヘルスリテラシー」を高めていただきたいと思います。

一方、企業の役割は、講話やセミナーなど健康教育のプログラムを企画する、健康チェックの場を設ける、いろいろな情報提供の場

をつくる、相談体制を整えるといったことで、従業員の皆さんが「ヘルスリテラシー」を高めるサポートをすることです。

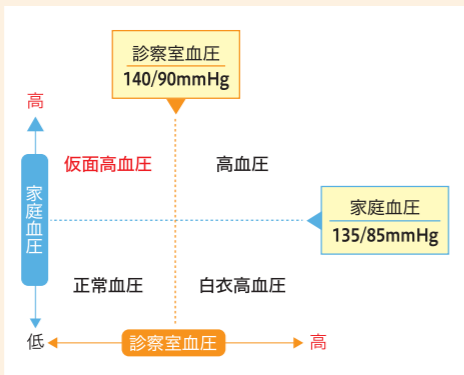
日本の「ヘルスリテラシー」は決して高いとは言えませんが、西日本産業衛生会ではサービスを提供する側として産業医、保健師はもちろん、組織全体で「ヘルスリテラシー」を高めていけるよう日々、勉強を続けています。ぜひ訪問している産業医や保健師をうまく活用して、従業員の皆さんのヘルスリテラシーを高めるきっかけにしていだければと思います。



一般財団法人 西日本産業衛生会
理事
財団本部 品質管理部部長
北九州産業衛生診療所 健康管理部部長 診療部部長
医師 渡邊 聖一先生

「仮面高血圧」を知っていますか？ 家庭血圧を測りましょう

緊張して診察室でのみ高くなる「白衣高血圧」については、聞いたことがある方も多いと思いますが、これと反対に診察室や健康診断では正常でも、家庭での血圧が高い状態である「仮面高血圧」には注意が必要です。特に早朝や夜間の血圧が高いと心臓や血管の負担が大きくなり、心筋梗塞や脳卒中が起りやすいといわれています。ぜひ家庭での血圧を測ってみましょう。



高血圧とは

日本人の3人に1人、4300万人と推定される最も多い病気です。高血圧を放置していると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命に関わる重大な病気につながりますが、自覚症状を感じにくいサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれています。

【診断基準】

- ・診察室血圧 140/90mmHg(上下どちらかでも)
- ・家庭血圧 135/85mmHg(上下どちらかでも)

家庭血圧の測定方法

- ★血圧計を購入しましょう
上腕式(腕で測るタイプ)がお勧め。
電気店などで購入できます。
- ★測定ポイント
朝 起きて1時間以内(トイレはすませて)朝食・内服前に
夜 入浴や飲酒の直後は避けて、寝る前に
・椅子に座って1, 2分リラックス
・カフは心臓の高さに
・手のひらは上に付ける
・会話はしない



家庭血圧が高い状態が続くようであれば、医療機関で相談しましょう。1週間程度の記録をつけて受診されることをお勧めします。

セルフケア

足腰の筋肉を鍛える筋トレ ※安定した場所で行いましょう

3 腰ひねり筋トレ 腰回りの筋肉とともに腹筋を鍛えます。

- ①いすに浅く座ります。両足を肩幅くらいに開き、両手は膝に置きます。
- ②左膝を上げながら、3秒間かけて右肘を近づけていきます。上体をひねった姿勢を1秒間保ちます。3秒間かけて元に戻します。
- ③反対側。右膝を上げながら、3秒間かけて左肘を近づけていきます。上体をひねった姿勢を1秒間保ち、3秒間かけて元に戻します。
- ④左右交互に10回ずつ行います。



4 膝伸ばし

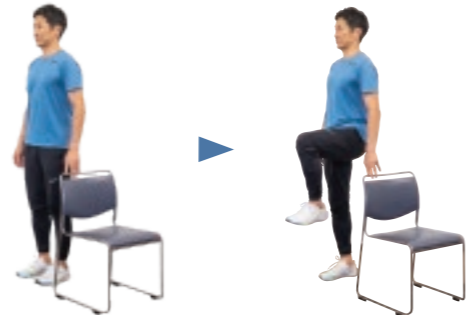
太ももの前側、大腿四頭筋を鍛えます。大腿四頭筋は、歩くときには脚を前に出し、着地するときには体を支える筋肉です。

- ①背筋を伸ばし、いすに浅く座ります。両足を肩幅くらいに開き、手はいすの座面をつかみ、体を支えます。
- ②左足を3秒間かけて床と平行になるまで上げます。そのまま1秒間保ちます。3秒間かけて元に戻します。
- ③反対側。右足を3秒間かけて上げます。1秒間保ち、3秒間かけて元に戻します。
- ④左右交互に10回ずつ行います。



1 もも上げ 股関節回りの筋肉を鍛えます。

- ①片側の手でいすの背もたれに手を添え、体を支えます。両足は軽く開き、まっすぐに立ちます。
- ②いすに近いほうの脚を、太ももが床と平行になるくらいまで3秒間かけて上げます。その姿勢で1秒間保ちます。そして、3秒間かけて元に戻します。
- ③10回繰り返します。
- ④反対側の脚も同じように行いましょう。



2 相撲スクワット

相撲のしこ踏みモチーフにした筋トレです。足腰の筋肉を鍛え、股関節の柔軟性を高めます。

※バランスを崩さないように注意し、最初は小さな動作から行いましょう。

- ①両足を大きく開き、膝とつま先は外側に向けます。腰を落として、両手は膝に置きます。
- ②左脚をゆっくり上げます。上げた脚をゆっくり下ろし、腰を落とします。
- ③反対側。右脚をゆっくり上げます。上げた脚をゆっくり下ろし、腰を落とします。
- ④左右交互に5回ずつ行います。



筋肉は加齢とともに減少し、特に下肢の筋肉の減少が著しいと言われています。「最近つまずきやすくなった」「片脚立ちで靴下がはけない」「階段を上がるのに手すりが必要」などを日常生活で感じている方は、足腰の筋肉が衰えているサインかも。無理のない範囲で、今回の運動を普段の生活に取り入れてみましょう。



一般財団法人 西日本産業衛生会
北九州産業衛生診療所
健康運動指導士
梅田 耕太郎



西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第11回
株式会社レゾナック
石油化学事業部大分コンビナート

健康診断の受診率100%を維持し、
有所見率の対前年比削減を目標に活動に取り組む。

大分地区にある石油化学事業の一大拠点、大分石油化学コンビナート。その中核を成すのが株式会社レゾナック大分コンビナートです。構成企業も含めて約1300名の従業員の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。

技術と好立地で、アジア・そして世界へ
高付加価値の製品・技術を創造

株式会社レゾナックは、昭和電工と昭和電工マテリアルズ(旧日立化成)が統合し、2023年1月に誕生しました。「化学の力で社会を変える」を企業としての存在意義として掲げ、「プロフェッショナルとしての成果のこだわり」「機敏さと柔軟性」「枠を超えるオープンマインド」「未来への先見性」と高い倫理観を大切にしている価値観として事業活動を行っています。

九州で唯一の石油化学コンビナートである大分石油化学コンビナートは1969年に稼働。レゾナックを含む12社で運営しています。レゾナック大分コンビナートでは、隣接するENEOS大分製油所から供給されるナフサ(原油を蒸留して得られる軽質油)や輸入ナフサを原料として、エチレンやプロピレンなどの石油化学基礎製品を生産。それらはパイプラインを通じて大分石油化学コンビナート内の構成企業各社のプラントへ、合成樹脂や合成ゴム、化成品などの原料として供給されています。

特に力を入れているのは喫煙対策と
交替勤務者の健康管理

株式会社レゾナック石油化学事業部大分コンビナートの健康づくりの取り組み

みについて、大分事務所総務グループの4名の方にお話を伺いました。

「健康診断の有所見率を下げたい」というのが最終的な目標になります。現在、健康診断の受診率は100%ですが、これを継続すること、有所見率を前年に比べて削減していくことを目標に、いろいろな活動に取り組んでいます。

その一つとして、喫煙者が多いため、数年前から力を入れているのが喫煙対策です。以前は勤務時間中も総合事務所内喫煙所の使用を認めていたものが、就業時間中は禁煙とし、始業時間の8時半前と昼休み、終業時間後しか使用できないようにしました。また、新型コロナウイルスの感染が拡大した際に、喫煙所の利用人数を1名とした制限を、コロナが5類に移行した後も、喫煙率を下げる、受動喫煙を防ぐという目的で継続しています。また、当初は総合事務所のみを対象としていましたが、食堂や工務部の建物の喫煙所についても就業時間中は使用禁止とするなど、徐々に対象範囲を拡大しています。併せて、禁煙に成功したら、お祝い金や禁煙外来の費用を補助するなどの禁煙支援も行っています。

また、石油化学プラントは24時間連続運転のため、現場の運転員は3交替勤務です。どうしても生活習慣が不規



右から
大分事務所 総務グループ
グループリーダー 山田 明広さん
厚生・健康管理チーフ 三浦 誠さん
健康管理センター 保健師 庄野 杏奈さん
健康管理センター 保健師 丸山 志保さん

則になりやすく、交替勤務者の脂質異常や肝機能障害、肥満などが少し課題です。そこで、健康診断の結果によって、生活習慣などに課題がある場合はそこを重点的に話し、その人の日常生活や生活習慣に合わせて指導するようにしています。運動不足を解消するため、夜勤明けや夕方からの勤務前に、体育館にあるトレーニングルームを利用する人もいます。

あとは、毎日元気に楽しみながら運動して生活習慣病を予防しようという「コンビナート運動習慣+10プラス」の取り組みの推進や、毎月1回「健康ニュース」の配布を行っています。」

Q 心筋梗塞の主な症状は?

A 代表的なものに「胸痛」があります。

胸の痛みや圧迫感、締め付けられるような感じ、息が詰まるような感じ、焼けつくような感じなどが典型的な症状です。そうした症状がピンポイントではなく、肩やあごなどに広がることもあります。胸痛は安静にしているときも出てきて、多くは20分以上続きます。糖尿病の方や高齢者は、神経の働きが低下して心筋梗塞の症状を感じにくいことがあるため、注意が必要です。なお、冠動脈が狭くなる狭心症の場合、発作は一般的に数分で治まります。

Q 心筋梗塞が疑われる場合は?

A すぐに119番通報して救急車を呼んでください。

心筋梗塞は発症してからの時間が勝負です。これまで経験したことのない胸痛が15分以上続けば、「恥ずかしい」「夜中だから近所に迷惑になる」などと躊躇せず、すぐに救急車を呼んでください。大丈夫だと思っても、容態が急変することがあります。心筋細胞の壊死は、血流が止まってから20分程度で始まるといわれていて、心筋梗塞で亡くなる方の多くは病院到着前に命を落としています。しかし、発症後4時間以内に詰まった血管を再開通できれば、細胞が死んでいくのを止めることができ、死亡率も減少します。

Q 心筋梗塞にならないためには?

A 動脈硬化の進行を防ぐことが大切です。

心筋梗塞の主な原因は動脈硬化です。動脈硬化の進行を防ぐためには、リスク要因となる脂質異常症、肥満、高血圧、糖尿病などをコントロールすることが大切です。同時に、運動、食事、喫煙などの生活習慣を改善することも必要になります。食事は塩分を控えめにし、バランスの良い食事を心がけましょう。

健康の疑問にお答えします。

「心筋梗塞」健診Q&A

「心筋梗塞」は、心臓の筋肉に酸素や栄養を送る血管「冠動脈」が詰まり、心筋の細胞が壊死してしまう病気です。急性と慢性がありますが、通常は急性に起こる「急性心筋梗塞」のことを指し、「心臓麻痺」や「心臓発作」とも呼ばれます。命にかかわる危険な病気ですが、早期に治療を開始すれば助かる確率は上がります。

一般財団法人西日本産業衛生会の 東 敏昭特別顧問が 2つの学会で表彰されました。

Kenko Report
西日本産業衛生会
活動最前線
vol.22

国際労働衛生学会にて名誉会員として表彰されました

2024年4月28日から5月3日にかけてモロッコ マラケシュにて開催された国際労働衛生学会 (ICOH) にて当会の東敏昭特別顧問が名誉会員として表彰されました。



国際労働衛生学会
国際労働衛生学会とは、労働衛生や関連テーマの学術的進歩を促進する国際的な研究機関。1906年に設立され、WHOやILOなどと密接な関係を持ち、医師や看護師、心理学者など様々な専門家が会員として参加しています。定期的に開催される国際会議では、数千人の参加者が集まり、最新の研究成果や情報を共有しています。

日本産業衛生学会にて名誉会員として表彰されました

2024年5月22日～25日広島県で開催された第97回日本産業衛生学会にて当会の東敏昭特別顧問が名誉会員として表彰されました。



日本産業衛生学会とは
日本産業衛生学会は、日本における産業衛生に関する学術団体です。最も長い歴史と最大規模を持ち、医師、看護師、衛生管理者、労働衛生工学者など多岐にわたる専門家が会員として参加しています。主な目的は、産業衛生の学術的な振興や勤労者の職業起因性疾患の予防、健康維持増進を図り、日本の学術と社会の発展に貢献することです。さまざまな活動を通じて、産業衛生の分野での研究や実践の発展に取り組んでいます。

受賞コメント

日本産業衛生学会では、初期の教育資料委員会、許容濃度委員会、職業性呼吸器疾患、産業保健情報システムに関わる研究会に委員、運営などに会員として携わりました。とりわけ、大久保利晃先生の下で33年前の制度創成期から会員、理事・監事など役員の間を通じ取り組んだ、学会専門医制度委員会の運営が学会に貢献できた事績と思います。受賞理由にある韓日中産業保健学術会議の日本事務局・代表の履歴への評価は、ICOHの名誉会員受賞事由と重なるものと思います。

ICOHでは、繊維状物質、医療保健職、中小企業の労働衛生に関わる分科会に属し、産業医科大学・北九州で運営責任者として前2者の国際会議を開催しました。ただ、名誉会員に推挙された受賞理由には、やはり産業医科大学の活動の国際的プレゼンスの大きさがあったものと推察しています。

今年、古稀を迎えた身で、名誉ある賞を合わせて受賞できた

ことは大変光栄な一方、産業保健分野での可能な貢献への励ましとも思います。西日本産業衛生会に奉職して5年目に入りました。当会の次の世代に、人的ネットワーク、将来に向けて勉強を続けていける基盤を残していけるよう力を注ぎたいと思います。

一般財団法人西日本産業衛生会
特別顧問 医学博士 東 敏昭

〈略歴〉

昭和53年 慶應義塾大学医学部卒業
昭和63年 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健管理学 助教授
平成 4年 同研究所作業病態学研究室教授
平成16年 同研究所 所長就任
平成23年 株式会社デンソー北九州製作所(現 株式会社デンソー九州) 産業医・理事就任
平成26年 産業医科大学 学長就任
令和 2年 一般財団法人西日本産業衛生会特別顧問就任

講習会・セミナー動画配信のお知らせ

YouTube 限定公開(視聴無料)

「監督署は見ている」-元労働基準監督官が語る臨検監督等-(約80分)

働き方改革関連法が完全施行となり、労働基準監督署は労働時間の管理状況を中心に確認を行い、労働時間の把握に関して悪質な問題があった場合、送検等の強硬的な措置を取ることを厭いません。また、安全衛生に関しても自主的管理を求めつつ、真摯に取り組まない企業には厳しい対応で臨むことになっています。元労働基準監督官の講師が、監督署の指導方法やその顛末をより具体的にお伝えすることで、企業が今押さえておくべきポイントをご理解いただければと思います。

配信期間：8月6日(火)～9月30日(月)

申込方法：右記のQRコード又はホームページよりお申込みください。 <https://www.nishieikai.or.jp/training/#other>

〈講師〉
はら さとし
原 論 先生
原 労務安全衛生管理
コンサルタント事務所 代表
社会保険労務士



表紙紹介



「やっぱ夏はそーめんばい」
暑い暑い夏。お昼はやっぱりキンキンに冷えた麦茶とそうめん。子どもたちはたくさん食べて、たくさん遊ぶ。
うれしい楽しい夏休みのワンシーンです。

入江千春さん/造形作家

グラフィックデザイナー、イラストレーターを経て、素焼きの人形と照明、博多弁を合わせた灯りのオブジェ、あかり絵を制作。また子どもたちが遊ぶ光景を描いた水彩画を描き、施設やパブリックスペースで作品展を中心に活動中。

著書/伝承遊びの絵本あそびー

(海鳥社)

「あかり絵の世界」
<http://www.akari-e.com>



からだ 思い温泉

vol.22

大分県玖珠郡
寒の地獄旅館



冷泉は混浴のため水着を着用(レンタル不可)して入浴を。美肌効果があるそうで、お肌がつるつるになるとか。飲用も可。

暑さ吹き飛ばす冷泉に、新設のサウナも話題 くじゅう連山に抱かれた古の秘湯旅館

くじゅう連山に囲まれた九重町には、「筋湯温泉」「宝泉寺温泉」「壁湯温泉」など、泉質や効能の異なる温泉が点在。これらは「九重夢温泉郷」と呼ばれています。そのひとつ「寒の地獄温泉」は、その名の通り、冷泉で知られる山間の秘湯。それを有する唯一の宿「寒の地獄旅館」は、100年近い歴史を持つ名宿です。

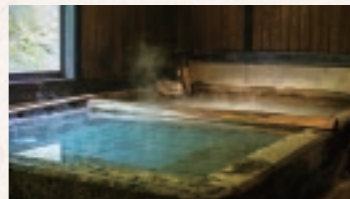
開湯は1849(嘉永4)年。傷ついた猿が冷泉に浸かっていたのを猟師が発見したのがきっかけと伝わります。冷泉は、毎分2t超の豊富な湧出量を誇る源泉かけ流し。水温は13〜14度で、泉質は美肌効果が期待できるという単純硫酸冷鉱泉です。館内には切石風呂や檜風呂、半露天の家族湯(宿泊専用)などの温泉も備わるほか、



「暖の地獄」。日帰り利用はHPからも予約OK!

2023年夏には薪ストーブサウナの「暖の地獄」が新設。これまで夏季の利用だった冷泉が通年楽しめるようになりました。冷泉、温泉、サウナを組み合わせた「温冷交互浴」は、ほかではなかなか味わえない、同旅館ならではの醍醐味です。

宿泊すれば、館主が厳選した銘酒やワインなどと共に囲炉裏会席を堪能できるのも魅力。全国でも稀な冷泉を楽しめる「寒の地獄旅館」で待っているのは、地獄どころか、極楽のひと時です。



温泉「互久楽湯」(桧湯、切石湯)は男女日替わり。写真は切石湯。

寒の地獄旅館

大分県玖珠郡九重町野2577
TEL/097317912124
営業/チェックイン15時、チェックアウト10時
日帰り入浴 冷泉サウナ9時〜18時
温泉10時〜15時
※最終受付各60分前
定休日/水曜(温泉は水曜と木曜が不定休あり)
料金/●冷泉サウナ入浴料(120分)
高校生以上2500円 中学生1000円
小学生以下500円
●温泉入浴料金 中学生以上700円
小学生以下500円
●宿泊1泊16500円(入湯税別途)



私の問診票

Vol.22

オンオフをうまく切り替えて 睡眠時間をしっかり確保



豊田合成九州株式会社 取締役社長

加古 純一郎さん

高度な技術力で、クルマの「安心」「安全」「快適」につながる、高品質・高付加価値なゴム・樹脂の自動車部品を九州から次々と世に送り出している「豊田合成九州株式会社」。同社の取締役社長を務める。

名古屋出身。中学・高校時代は自転車が好きで、毎週のように土曜日・日曜日は幼なじみと一緒に県内の山へキャンプに行っていたといいます。大学卒業後、地元の豊田合成株式会社就職した加古社長は、合計10年ほど海外に赴任。アメリカ、カナダで生活しました。グループ会社である豊田合成九州株式会社に取締役社長として赴任したのは、2022年6月のことです。

若々しく颯爽としている加古社長ですが、病氣も経験しています。「5年ほど前に狭心症の症状が出て、2年続けてカテーテル治療を行いました。ステントが2カ所に入っています。先生から運動しなさいと言われていて、一時、エアロバイクを買ってやっていました。が、今はオブジエです(笑)。ただ、唯一ゴルフは苦になりませんね」

そんな加古社長が大切にしているのは、しっかり睡眠をとること。「40代後半に職位が上がリ、ストレスがたまって夜眠れなくなりました。寝る前に仕事のことを考えるから眠れないわけで、だったらウィークデーの夜は趣味のことだけを考えよう。自分の好きなことで頭を一杯にしておく」と、余計なことを考えずに済んで、すつと眠れるんです。そんなふうには自分の中でオンオフを切り替えるスイッチを

うまく作ることで、週末の趣味の時間や睡眠時間をしっかり確保できるようになりました」

DIYや、古い車を買って改造やメンテナンスをすることが好きで、それがいい気分転換になっているそうです。

豊田合成九州は、自動車のプラスチックとゴムを素材とする内装及び外装部品やハンドル、エアバッグなどの安全部品を製造しています。例えば、隣接するトヨタ自動車九州株式会社からレクサスのラジエーターグリルの発注があると、トヨタ九州でグリルを取り付けるまでの90分以内に色も仕様もピッタリなものを順序立てて生産して納める「順序生産・順序納入」を行っています。

社員の皆さんに対しては、人事のメンバーと一緒に、会社に来るのが楽しくて仕方がないような風通しのいい会社にしてほしい。いろいろな仕掛けを考えているそうです。加古社長のお話からは、自らその先頭を切って、オンもオフも生き生きと充実した時間を過ごしていることが伝わってきました。

睡眠を大切にすることで仕事とプライベートを上手に使い分け、ワークライフバランスが整っており素晴らしいですね。加古様を筆頭に社員皆様のご協力からのご活躍を祈念しております。



保健師さん



※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。

口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



手前からレモントルト、フルーツタルト、ショコラ、ピスタチオロール、レモンのロールケーキ

アトレ

Attrait

ショウケースを飾る色とりどりのケーキたち
笑顔咲く『アトレ』の魔法にかけられて

店名の『アトレ』とは、フランス語で「魅了」の意。一度食べれば笑顔になり、また食べたくなる。そんな魅惑のケーキが並びます。アルコールを使わず作るケーキは、子どもにも安心して食べさせられると評判です。人気はサクサクと香ばしいタルト。上品な甘さの生クリームでドレスのようにおめかしした「レモンのタルト」(540円)は、中に甘酸っぱいレモンフィリングが入っており、夏にもぴったりな爽やかな一品です。他にも季節のフルーツがたっぷりのった「フルーツタルト」(561円)や、しっとりふ



北九州市若松区二島5-10-11
☎093-482-9363(木・金曜定休)
※その他不定休あり (Instagramにてお知らせ)
11:00~17:00
P5台(店舗横共同駐車場)



(上)明太子チーズリゾット(下)ポークジンジャー定食



北九州市小倉北区京町2-2-2
☎093-482-2405(不定休)
11:45~14:00(O.S.13:30)
18:00~22:30(O.S.21:30)
Pなし※近隣にコインパーキング有

せいようしょくどう みやざき

西洋食堂 みやざき

昼は洋食屋、夜はビストロ
見ただけで「美味しい」と思わせ、食べるとその想像を超える
ホテルやレストランで腕を磨いたシェフ。地元小倉で自分の店を開くと決めた時、肩肘張らずに料理を楽しめる場所をつくりたいと「食堂」と店名に入れたそう。ランチは選べる楽しさ、シェアする楽しさをと「鶏モモステーキ定食」と「ポークジンジャー定食」(各990円)の2種類を用意。見事な焼き加減で香ばしく、ジューシーに仕上げ

られ、馴染みのある料理もワンランク上の味に。夜のアラカルトは、フレンチをベースにしながらも、仕入れに合わせてジャンルに縛られない料理を提供。仕事帰りにお酒と合わせて食べたい一品や、リゾットなど食事だけでも楽しめるメニューが揃い、老若男女問わずファンを集めています。

ほのぼのしよこら

#ほのぼのショコラ

温度でも変わる魅惑の口溶け濃厚ガトーショコラが心まで癒してくれる

「昔子どもが小麦アレルギーなどがあった。その時の知識や経験から、できるだけ身体に良い物を使ったかったんです」と語る店主長さん。あたたかな想いが詰まった看板メニュー「#ほのぼのショコラ(1本焼き)」(2400円)は、カカオマス70%以上のハイカカオチョコレート、グラスフェッドバター、卵、粗糖、と身体に良い素材だけでつくられた無添加ガトーショコラです。一口食べると、まったく濃厚、口の中で溶けるような食感。バターだけけど雑味が口に残らない絶妙なバランスの甘みに、思わず頬が緩みま



北九州市門司区大里本町1-5-2-1
☎080-9140-6814(不定休)
10:00~18:00
P2台



#ほのぼのショコラ(1本焼き)

カフェチュッペ

CAFE CHUPPE

予約必須の人気カフェ旬の食材を活かした野菜たっぷりランチ

本や緑に囲まれたナチュラルな雰囲気の内。ペーグルサンドイッチやオムライスなど数あるメニューの中でも、お客さんのお目当ては、1日約15食限定の「日替わりランチプレート」(1430円)です。「気が付いたら副菜がどんどん増えちゃって」と笑って話すように、地元でとれた野菜を中心に、肉や魚など10~13種類もの小鉢で

彩られる贅沢プレートになっています。この日はローストビーフにスモークサーモンの生春巻き、夏野菜のロースト、日向夏と新タマネギのマリネなど。季節を感じる食材を様々な調理法、味付けで、少しずつ種類豊富に女性が嬉しい内容になっています。ランチタイムは満席になる日が多いので、早めの予約がおすすめです。



日替わりランチプレート(ライスorパン、スープ付)※事前予約で取置き可能



北九州市八幡西区竹末2-4-1
☎093-285-8902(不定休)
11:30~15:30(O.S.15:00)
※金土日は~16:00(O.S.15:30)
※夜カフェは要予約
P5台



※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



生メロン氷

パティスリー ロディアル

PATESSERIE RDEAR

夏にうれしい、ひんやり甘い「ご馳走」パティシエが作る、華やかなスイーツかき氷。夏になると恋しくなる、かき氷。それが実力派パティスリーのものとなると、さらに心が躍ります。「ロディアル」のかき氷は、パティシエの技と感性が盛り込まれた、まさに「スイーツかき氷」。かき氷とひと口に言っても、氷、削り方、シロップの塩梅など実に奥深く、「ずっと氷を触り続けようやくわかってきた」と、シエフパティシエの米丸竜治さんは言います。「生メロン氷」(1980円)は、ふんわり軽い氷にフレッシュメロンと生クリーム、自家製メロンシロップがたっぷり。氷の中にはカスター



福岡市博多区住吉2-12-3キャセイビル1F
☎092-261-5517(火、隔週月曜定休)
10:00~19:00
Pなし

ドや自家製練乳、メレンゲ、ミルク、クッキー、メロンのジュレも入って多層的な味や香り、食感の変化が楽しめます。かき氷の受付時間や季節限定メニューは公式インスタグラムを確認を。

グリルカジン

厳選洋食 Grill Kajiin



オムレツライス

オムレツライスが絶品。正統を歩む手作り洋食の人気店。店主の関孝彰さんは、糸島のパティスリー「モンブラン」を生家にもち、自身は料理人を志して東京の老舗洋食店「グリル満天星」で修業。手作りを大切にしながらでも「オムレツライス」が珠玉です。糸島「板垣ファーム」の卵を使ったオムレツは、ふっくら艶やかで、中はふわとろ。「コシを切りすぎないようにし、2回

濾す」ことで、張りのある、きめ細かなオムレツに仕上がります。オムレツで包むライスは、まずはピラフを作り、提供直前にさらにひと手間。デミグラスソースも2週間をかけて仕込むといえます。美味しいためにつけるべき手間を、きちんとかける。それはハンバーグ然り、カレーも然り。そんな実直の味を求め、多くの人が集まっています。



福岡市中央区大名2-1-58モンブランビル5F
☎092-732-3620
(月・火曜定休、ほか不定休あり)
11:00~O.S.15:30
Pなし

もっさんどう ごこくじんじゃまほんでん

木琴堂 護国神社前本店



どら焼き、大人のおんぷりん、本葛アイスキャンデー

素材、製法、健康に配慮した優しい和菓子を提供。昨年オープンした話題の和菓子店。ふかふかの生地に包まれたあんこは、深い黒。この黒の深さこそ、「食の大切さや食材の安全性を伝えたい」という思いの表れでもあります。看板商品の「どら焼き」(黒・白各410円)に使われるあんこは、北海道大納言をあえて洗切りせずに炊くのがこだわり。そのため色は濃く、その分小豆の旨味が濃厚で、大切な栄養価も損なわないといえます。

その他の素材もてんさい糖やハングリー産ハチミツなどを厳選し、生地は米粉と全粒粉を使って1枚1枚手焼き。すべてにおいて細やかさと体への配慮が際立ちます。「大人のおんぷりん」(497円)や極上本葛粉を使った「本葛アイスキャンデー」(324円)など、そのほかの商品も傑作ばかり。売り切れることも多く、予約がおすすめです。



福岡市中央区六本松3-16-33
☎092-753-9457
(不定休)
10:00~19:00、土日祝は~18:00
P 1台

はかた たろうずし

博多 太郎寿司



海鮮丼 ※+300円で茶碗蒸し(限定10食)orうどんorそば付き

「こんな寿司屋がほしかった」一人でも家族でも。気軽に通える大衆寿司店。この日のネタは、生アジにマグロ、天然鯛、イサキ、エビ、etc。米はこだわりの鹿児島県産伊佐米を使い、旨味たっぷりのあら汁も付く。こんな贅沢な海鮮丼がなんと980円。親不孝通りという一等地でこの値段は破格といっているでしょう。「1000円でお釣りがくるのがいい」。そう笑うのは、店主の今村太郎さん。鹿児島県伊佐市の

寿司屋に生まれ、東京や福岡の名店で腕を磨いた今村さんが理想とするのは、かつて寿司が庶民のファーストフードであった頃の気軽さ、手軽さでした。そのため毎朝市場へ出向き、旬のものや地物を吟味。朝早く市場に行けば掘り出しものもあるからね。原材料の高騰が続くなか、旨くて安い寿司を提供し続ける職人の心意気と献身に脱帽です。



福岡市中央区舞鶴1-9-3朝日プラザ天神102
☎092-981-3629
(日・祝日定休) ※ランチは水曜を除く平日のみ
11:00~14:00、17:00~21:00
Pなし



※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



口福のグルメ

今すぐ行きたい! リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。



シュークリーム7種



別府市南立石生目町5組
☎0977-77-3290
〈日・月曜、毎月5日と25日定休〉
※お盆など予約商品の受け渡しのみの期間あり
11:30~17:00
P 2台

スイーツショップ シャムロック

sweets shop Shamrock

慎ましくも、広く咲いて多くの人に愛される
シャムロック(シロツメクサ)のような店

別府の静かな住宅街。その一角に佇む、住宅の1階を改装した小さなスイーツショップが「Shamrock」です。店主の日高真紀さんは、かつてお菓子作り教室などを手掛けていましたが、その中で「教えることも楽しいけれど、やっぱり自分で作ることが好き」と改めて気づき、2013年にこの店をオープンしました。日高さんのスイーツは、プロとしての質の高さと、よそ行き過ぎない温かみのバランスが絶妙。価格も手頃なため、学校帰りの学生がお小遣いでプリンやシュークリームを買っていく光景も日常といます。店の看板商品である「シュークリーム」(247円)は、プレーン・チョコ・キャラメルナッツ・ラムレーズンなど7種類。大人気につき、予約が確実です。



オニピスタチオ、オニチョコレート



別府市元町4-19
☎0977-77-1702
〈月曜定休、ほか不定休あり〉
だいたい18:00~22:30※売り切れ次第終了
P なし

オニモンアイス

オニモンアイス

極上のなめらかさと舌触りにうっとり
アイスの鉄人が手掛ける出来たての「夜アイス」

アイスクリームの名店「ユキモン」(北九州市)の創業者・池田興平さんの新たな舞台。それは別府でした。池田さんが目指したのは、持ち帰りではなく、出来たてをすぐ食べる、しかも「夜アイス」。そのためにレシピを一から再構築し、熟練の池田さんをして「試行錯誤の連続でした」といいます。素材はオーム乳業の生クリームなどを厳選し、ピスタチオ、池田さんの挑戦は続きます。

メシヤ サンジ

めし屋 賛辞

「昆布水つけそば」と「鶏そば」が2枚看板
元日本料理人が手掛ける由布市の行列店

人気を二分するのは、「昆布水つけそば」(900円)と「鶏そば」(950円)。前者は「おおい冠地どり」の旨味極まるつけ汁と、昆布の風味を纏った特注麺が相性抜群。つけ汁に入ったトロトロの豚あばら肉も大ぶり満足感があります。一方の「鶏そば」は、ポタージユさながらの濃厚スープが珠玉。「さら」と「ごろ」の2種があり、深みの辞に値する一軒です。

ある意味がヤミツキです。店主の久保田優さんは日本料理で腕を磨き、ラーメンにもその培った技法や感性を駆使。2018年のミシュランガイドでも、同店は日本料理のカテゴリーで紹介されました。店は郊外に立ちますが、「それでもお客さんがわざわざ来てくれる店にしかかった」と久保田さん。味も心意気も賛辞に値する一軒です。



昆布水つけそば ごぼう天(ひやもり)、鶏そば



由布市庄内町大龍1474-1
☎090-6429-2078
〈木曜定休、ほか不定あり〉
11:00~15:00※スープがなくなり次第終了
P 17台

パートン カフェ&キッチン

BURTON cafe&kitchen

大分市郊外の住宅街に立つ人気カフェ
カフェスタイルで大満足の肉料理を

美味しいお肉が食べたい。できるならおしゃべりなカフェで。そんなワガママを叶えてくれるのが「パートン」です。看板メニューの「ローストビーフライス」(1693円) ※セット内容によって異なる。は、低温でゆっくり火を入れたローストビーフに2種類のソースを合わせ、洋風の丼に仕立てた一品。ヨーグルトにブルーチーズを合わせたソースが酸味とコクを、鮎色タマネギをベースにしたソースが深みと甘味を加え、肉の旨味をグッと引き立てています。ハンバーグやステーキといった、そのほかのメニューも素材や調理法、盛り付け、ボリュームにこだわり、満足感◎。専属のパティシエが作る華やかなパフェも好評です。店内には小さな焼き菓子店「BURROW」を併設しています。



ローストビーフライス



大分市小池原644-3
☎097-507-6925
〈無休〉
11:00~17:00(O.S.16:00)
18:00~22:00(O.S.21:00)
P 24台

北九州市

〈健康づくりスローガン〉
健康に生きる、笑って生きる。

がん検診

北九州市では、がんの早期発見・治療を目的として市民の方を対象に、各種がん検診を実施しています。

がんは早期発見・早期治療が有効ですが、早期がんのうちに発見できる時間はたった1~2年です。
がんの早期には症状がほとんどありません。
がん検診で、症状がないうちに見つけることが重要です。
ぜひ定期的に受診してください。

受けよう
がん検診!



北九州市のがん検診

ご加入の健康保険の種類にかかわらず、対象年齢の市民であれば受診できます。(ただし、職場等で受診機会のある方を除く。)

検診の種類	受診回数	対象	実施場所	受診料
胃がん検診 ①胃部エックス線検査 ②胃内視鏡検査 ※50歳以上の方は、①または②のいずれかを選択	①1年度に1回 ②2年度に1回	①市内に住む35歳以上の方 ※医療機関での受診は40歳以上の方 ②市内に住む50歳以上の方	●市内の検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関 ●区役所、市民センターなどで実施する集団検診(①のみ)	①35~39歳 1,000円 40歳以上 900円 ※医療機関で受診した場合は1,000円 ②1,000円
子宮頸がん検診 視診、細胞診、内診	1年度に1回	市内に住む20歳以上の女性	●市内の検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関	1,000円
乳がん検診 マンモグラフィ	2年度に1回	市内に住む40歳以上の女性	●市内の検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関 ●区役所、市民センターなどで実施する集団検診	1,000円
大腸がん検診 便の潜血反応検査	1年度に1回	市内に住む40歳以上の方	●市内の検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関 ●区役所、市民センターなどで実施する集団検診	500円
結核・肺がん検診 胸部エックス線検査 ※必要に応じて喀痰検査	1年度に1回	市内に住む40歳以上の方	●区役所、市民センターなどで実施する集団検診	無料 ※喀痰検査は900円
前立腺がん検診 PSA検査(血液検査)	1年度に1回	市内に住む50歳以上の男性	●市内の検診マークのステッカーの貼ってある個別医療機関 ●区役所、市民センターなどで実施する集団検診	1,000円

- 受診料は令和6年度の金額です。
- 検診の結果、精密検査が必要とされた場合や病気が発見された場合などの検査料、治療費は医療保険扱いとなり別途料金が必要となります。
- 検診の結果は、今後の検診事業に役立てるため、北九州市に報告されます。
- 精密検査が必要となられた場合は、その結果についても、北九州市より本人様及び医療機関にお問い合わせすることがあります。

次の方は
受診料が
免除
されます

- 70歳以上の方
- 市民税非課税世帯の方
(住所地の区役所保健福祉課で発行する受診券が必要です。)
- 生活保護世帯の方
(住所地の区役所保護課で発行する受診券が必要です。)
- 後期高齢者医療被保険者証を持っている65歳~69歳の方

個別方式 検診マークのステッカーがある医療機関に事前に電話で確認の上「北九州市のがん検診を希望」と申し出て、受診してください。
集団方式 日程は市政だよりや市ホームページでお知らせします。予約が必要です。



検診実施機関はこちら

予約受付は検診実施日の前月の3日(3日が土・日・祝日の場合は翌平日)の午前9時から開始します。
(開庁日は土・日・祝日・年末年始は含まれません)
※先着順のため定員に達した場合は予約受付を終了させていただきます。
※申込人数が少ない場合や会場の都合等により、検診が中止になる場合があります。

予約方法 インターネット **北九州市 集団検診** で検索 電話 0570-783-077 または 093-953-6168 (通話料がかかります)

※検診内容(受診回数・対象など)は変更になることがあります。

がん検診についてのお問い合わせは、お住まいの区役所保健福祉課地域保健係健康相談コーナーまで

門司区役所: 331-1888 小倉北区役所: 582-3440 小倉南区役所: 951-4125 若松区役所: 761-5327
八幡東区役所: 671-6881 八幡西区役所: 642-1444 戸畑区役所: 871-2331 北九州市健康推進課: 582-2018

※無料クーポンのお問い合わせは健康推進課へ

がん検診無料クーポンを利用しましょう

北九州市のがん検診が無料で受診できる無料クーポンを対象年齢の方(下記参照)に配布しています。

令和6年度分「無料クーポン」の有効期限は、令和7年3月31日です。
無料クーポンが届いた方はぜひ期限内に無料検診を受診してください。

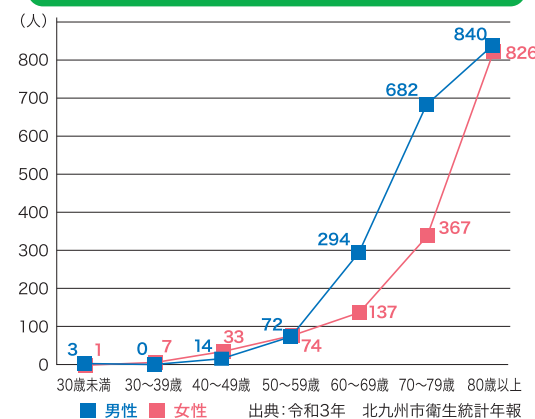
令和6年度無料クーポン対象者 (年齢は4月1日現在)

検診の種類	年齢区分	生年月日
子宮頸がん検診(女性)	20歳	平成15(2003)年4月2日~平成16(2004)年4月1日
乳がん検診(女性)	40歳	昭和58(1983)年4月2日~昭和59(1984)年4月1日

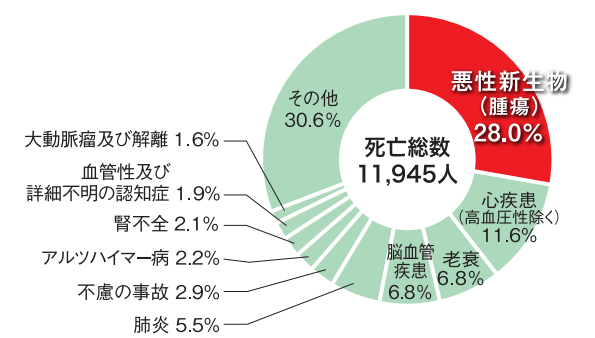


この無料クーポンを使えば、通常、1,000円かかる市の子宮頸がん、乳がん検診が無料で受診できます。

北九州市におけるがんが原因の死亡数



市民の3人に1人が、がんで亡くなっています



がん検診等

- 職場等で検診を受診する機会がない、福岡市民が対象です。
- 受診の際は、年齢及び住所が確認できる書類（保険証や運転免許証等）をご持参ください。
- ◎自覚症状がある人は検診の対象とはなりません。速やかに医療機関を受診されることをお勧めします。
- ◎検診の結果により、精密検査が必要となった場合の検査料、治療費等は保険診療扱いとなり、別途料金が必要となります。
- ◎治療中や経過観察中の人は、主治医にご相談ください。

○=女性のみ ◎=女性・男性 ●=男性のみ

検診名	受診 間隔	内 容	対象年齢早見表						実施場所		
			20~ 34歳	35~ 39歳	40~ 49歳	50~ 54歳	55~ 64歳	65歳 以上	健康づくり サポート センター	市の 施設等	医療機関
子宮頸がん	2 年度に1回	子宮頸部粘膜の細胞診	○	○	○	○	○	○	400円		1,200円
乳がん		マンモグラフィ (2方向)			○				1,300円		1,500円
		マンモグラフィ (1方向)				○	○	○	1,000円		1,200円
胃がん		内視鏡(胃カメラ)検査			※6	※3 ◎	※3 ◎	※3 ◎	1,800円		1,800円
	バリウムによる胃透視			◎	◎	◎	※5 ◎	600円		1,800円	
大腸がん	1 年度に1回	2日間採便による 便潜血検査			◎	◎	◎	◎	500円		
肺がん		胸部エックス線撮影			◎	◎	◎		500円		
		喀痰細胞診検査 ※2 ハイリスク者のみ				◎	◎		1,200円 (500円+700円)		
結核・肺がん ※1		胸部エックス線撮影						◎	無料		
前立腺がん	PSA血液検査 (10月と2月のみ)						◎	◎			1,000円
	胃がんリスク 検査 ※4	血液検査 (ピロリ菌抗体検査+ペプシノゲン法)							◎35歳(令和元年4月1日~平成2年3月31日) ◎40歳(昭和59年4月1日~昭和60年3月31日) ※過去にピロリ菌検査を受けたことがある方は除く	1,000円	

- ※1 65歳以上の人は法律で年1回の胸部X線撮影の受診が定められていますので、医療機関等で受診機会が無い場合は、結核・肺がん検診等をご利用ください。
- ※2 ハイリスク者とは喫煙指数(タバコ1日本数×喫煙年数)が600以上の人です。「肺がん検診及び結核・肺がん検診」は、喀痰細胞診検査のみは受診できません。
- ※3 2024年度(2025年3月31日まで)に50歳以上の偶数年齢になる人(50、52、54歳 以降同様)
- ※4 胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。
- ※5 より安全な検診実施のため、健康づくりサポートセンター及び検診車による胃がん検診は40歳~69歳の人が対象です。70歳以上の人は、より安全な検診実施の為、内視鏡検査をおすすめします。
- ※6 40歳代の偶数年齢でバリウムによる胃透視を医学的な理由で将来にわたって受診できない方は、胃内視鏡検査を受診できる場合があります。

福 岡 市

がん検診

健診受診 推進週間

福岡市では、毎月1日~7日を“健診受診推進週間”と設定し、家庭や職場、地域において健診の受診を呼びかけ、自らの健康づくりについて考える週間としています。定期的に健診を受診しましょう！



- 1 受診場所を決める
- 2 検診を予約 まずはこちらにお電話を
- 3 問診票を記入
- 4 受診

お近くの医療機関で!
実施医療機関 [受診可能日] 平日・土曜

各種がん検診の内容や実施医療機関、各区保健福祉センターや健康づくりサポートセンターの健診日など「けんしんナビ」で検索できます。

実施医療機関に電話で予約

各医療機関で検診日にお渡しします。その場でご記入ください。 ※一部事前郵送あり

健診をまとめて!
各区の保健福祉センター [受診可能日] 平日 月2回程度

集団健診・よかドック 総合窓口へ電話で予約 ☎0120-985-902
(受付日時: 平日: 9時~17時) 予約締切: 健診10日前(土日祝除く)まで

予約した方に健診機関から事前に問診票をお送りします。記入して健診時にお持ちください。

夜間や休日に!
健康づくりサポートセンター(あいれふ) [受診可能日] 土日祝(月5回程度) 平日夜間(奇数月の第2火曜)

健康づくりサポートセンターへ電話で予約 ☎092-751-2806
(受付日時: 毎日: 9時~17時) (託児可: 無料/1人・予約制) 住所: 福岡市中央区舞鶴2丁目5-1

予約した方に「健康づくりサポートセンター」から事前に問診票をお送りします。記入して検診時にお持ちください。

〈お問い合わせ先〉 各区保健福祉センター健康課 ▶ 東区 ☎645-1078 南区 ☎559-5116 西区 ☎895-7073
博多区 ☎419-1091 城南区 ☎831-4261
中央区 ☎761-7340 早良区 ☎851-6012

令和6年度 大分市 がん検診等

受診条件 大分市に住居票がある方で、職場や加入している医療保険で受診機会のない方(被扶養者の方は除く)が対象です。受診回数は、年度内(4月から翌年3月まで)に1回のみです。

健診・検診の種類		対象者(年齢はR7.4.1時点)	自己負担金
市民健診	市民健診	●加入の医療保険に関係なく 35歳~39歳(令和7年3月31日時点で39歳の人) ●生活保護受給者で 40歳以上	500円
	特定健診	●大分市国保加入者 ●市民健診会場が利用可能な医療保険加入者 40歳(令和7年3月31日時点で40歳の人)~74歳	大分市国保加入者： 0円 大分市国保加入者以外： 加入医療保険者へお問い合わせください。
	後期高齢者の健康診査	●大分県後期高齢者医療広域連合加入者 満75歳以上	0円 詳細は大分県後期高齢者医療広域連合(☎534-1771)へ
肝炎ウイルス		4月2日~翌年4月1日に40歳になる人、 または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診未受診の人	0円
大腸がん		40歳以上	
肺がん(結核)		40歳以上 *65歳以上は結核検診も兼ねる	
喀たん検査		上記肺がん検診を受けた人のうち50歳以上で 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上	各500円
前立腺がん <input type="checkbox"/> 男性		50歳以上 *前立腺疾患で治療中または経過観察中(通院中)、前立腺全摘の方は除く	
胃がん	エックス線	40歳以上	4,000円
	内視鏡	50歳以上の偶数年齢になる人 *各施設先着100名	
胃がんリスク(ピロリ菌検査)		20歳の人または「過去に一度も受診したことがない22歳~60歳の偶数年齢になる人」 *一部除外対象あり	各500円
骨粗しょう症 <input type="checkbox"/> 女性		40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	
乳がん <input type="checkbox"/> 女性		30歳以上の偶数年齢になる女性 または前年度中に30歳以上で検診未受診の女性	
子宮頸がん <input type="checkbox"/> 女性		20歳以上の偶数年齢になる女性 または前年度中に20歳以上で検診未受診の女性	
腹部エコー検査		40歳以上で、かつ糖尿病の診断歴(疑いありを含む)がある人 *各施設先着100名 *9月2日から開始(予約受付は8月1日から)	

1.施設検診のご案内(検診期間:4月~翌年3月)[要事前予約] *胃がん(内視鏡)は、①④⑥⑦のみで申込可能です。腹部エコーは③のみ申込できません。

地区	検診機関	場所	電話番号	地区	検診機関	場所	電話番号
大分東部	①大分労働衛生管理センター	高城南町	097-552-7788	植田	⑤おおいた健診センター	宮崎	097-569-2211
大分西部	②大分県地域保健支援センター	駄原	097-532-2167		⑥三愛総合健診センター	市	097-542-6733
南大分	③おおいた健康管理センター	古国府	097-547-1111	市外	⑦大分県厚生連健康管理センター	別府市	0977-23-7112
大南	④天心堂健診・健康増進センター	中戸次	097-597-5254		⑧OHC大分総合健診センター	別府市	0120-947-734
					⑨別府市医師会 地域保健センター	別府市	0977-23-2279

2.集団検診のご案内(検診期間:7月~翌年3月)[要事前予約]

上記の検診は公民館などの会場でも実施しております。詳しい日程につきましては毎月の市報(保健だよりのページ)やホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

3.子宮頸がん個別検診実施医療機関のご案内(検診期間:4月~翌年1月)[要事前予約]

地区	実施医療機関	場所	電話番号	地区	実施医療機関	場所	電話番号
大分中央	大分赤十字病院	千代町	097-532-6181	大分西部	貞永産婦人科医院	生石	097-532-6327
	大分府内レディースクリニック	府内町	097-535-1060		セントルカ産婦人科	東大道	097-547-1234
	大川産婦人科・高砂	高砂町	097-532-1135		はまさきクリニック	東大道	097-546-1230
	すみれレディースクリニック	中央町	097-578-9599		曾根崎産婦人科医院	二又町	097-543-3939
	堀永産婦人科医院	府内町	097-532-5289		伊東レディースクリニック	森	097-523-3232
大分東部	アンジェリッククリニック浦田	花津留	097-558-2020	鶴崎	つるさきクリニック	南鶴崎	097-527-2152
	ソフィアクリニック	牧	097-556-0040		安達産婦人科	宮崎	097-569-1123
	安武クリニック	今津留	097-558-3800		みやむらレディースクリニック	田尻	097-586-1551
大分南部	いしい産婦人科医院	下郡北	097-569-7770	大在	ひらかわ産婦人科医院	横塚	097-592-1000
大分西部	大川産婦人科病院	末広町	097-536-3511	明野	さゆりレディースクリニック	明野北	097-535-7322

注 共通 検診時の注意事項

- 持参品: 健康保険証、健康手帳(当日受取可能。事前に受け取りたい方は、大分市保健所や各支所等において交付を受けてください。)
検診費用、受診券(特定健診または後期高齢者の健康診査を受診される方のみ)
- その他: いずれの会場も完全予約制です。検診を受ける際には、必ず事前に上記の検診機関または医療機関へお問い合わせください。
- 次の方は各種健(検)診の自己負担金が免除になります。
 - ・満70歳以上または後期高齢者医療被保険者の方(当日、健康保険証を持参)
 - ・生活保護診療依頼証を持っている人(当日持参)
 - ・上記以外の市民税非課税世帯の人(受診日の5日前までに保健所健康課(TEL097-536-2562)まで連絡してください。)

大分市

がん検診

左記ページの受診条件に当てはまる方は、**市民健診・がん検診が500円で受診できます。(一部例外があります)**
おトクに受診できるこの機会に、**複数項目をまとめて予約しましょう。**

お得にケンシン
ワンコイン

がんは早期発見・早期治療が有効ですが、
がんの早期には症状がほとんどありません。
がん検診で、症状がないうちに見つけることが重要です。

健康な人こそ、がん検診を。
ぜひ定期的に受診してください。



がん検診に関するお問い合わせ先 大分市保健所 健康課 電話：(097)536-2562

健康をつくる。マモル。

新しい考え方の健康づくりを提案します。



健康の維持・増進

定期的な健康診断により疾病の早期発見を行います。病気が起きる以前から健康測定を行い運動・保健・栄養・心理面までトータルに指導し、生涯にわたって健康生活がおくれるように努めます。

- 労働安全衛生法に基づく健康診断
- 特殊健康診断
- がん検診
- 特定健診・特定保健指導
- 人間ドック(日帰り・一泊)
- 生活習慣病予防健診
- 協会けんぽ健診
- PETがん健診
- ストレスチェック

職場環境の測定

労働安全衛生法および関連規則に基づいて、作業環境測定士が作業環境を綿密に測定し、働く人の安心を推進し、企業にとっての作業効率の向上、経費節減、製品の高品質化、生産性アップに効果。

- 環境測定センター 北九州事業部・大分事業部
中津営業所・熊本営業所

労働安全衛生サポート

企業にとって従業員の心身共の健康は、最も大切な財産のひとつです。一人一人の就業人生で、健康を維持してゆくために専門知識と豊富な経験を備えた産業医と保健師が幅広くサポートいたします。

- 嘱託産業医・保健師契約
- 労働衛生コンサルタント

一般財団法人 西日本産業衛生会

西日本産業衛生会は、職員数6,400人を擁する北九州病院グループの中で、予防医療を通じてみなさまの健康づくりに努めています。

西日本産業衛生会本部

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-591-2530 FAX.093-561-5342

八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所)

北九州市八幡東区東田1丁目4-8
TEL.093-671-8100 FAX.093-671-8140

環境測定センター北九州事業部

北九州市八幡東区東田1丁目4-8
TEL.093-671-3575 FAX.093-671-3576

北九州健診診療所

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-561-0030 FAX.093-582-0936

大分労働衛生管理センター

大分市高城南町11-7
TEL.097-552-7788 FAX.097-552-7880

環境測定センター大分事業部

大分市高城南町11-7
TEL.097-552-8366 FAX.097-504-3588

北九州PET健診センター

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-591-2503 FAX.093-591-2586

福岡健診診療所

福岡市博多区博多駅前2-20-1 大博多ビル6階
TEL.092-471-1165 FAX.092-413-3258

環境測定センター中津営業所

中津市宮夫61-1
TEL.0979-85-3320 FAX.0979-85-3330



西日本産業衛生会HP
<https://www.nishiekai.or.jp>

環境測定センター熊本営業所

熊本市東区长嶺南 1-1-7-102
TEL.096-213-2040 FAX.096-213-2041



健康経営優良法人認定制度において
「健康経営優良法人2024 大規模法人部門」に
当財団が6年連続で認定されました。

この制度は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施しており、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。