

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.50

2024

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き
福岡市中央区平尾

特集

もっと知りたい！
「帯状疱疹」
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

Kenko 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

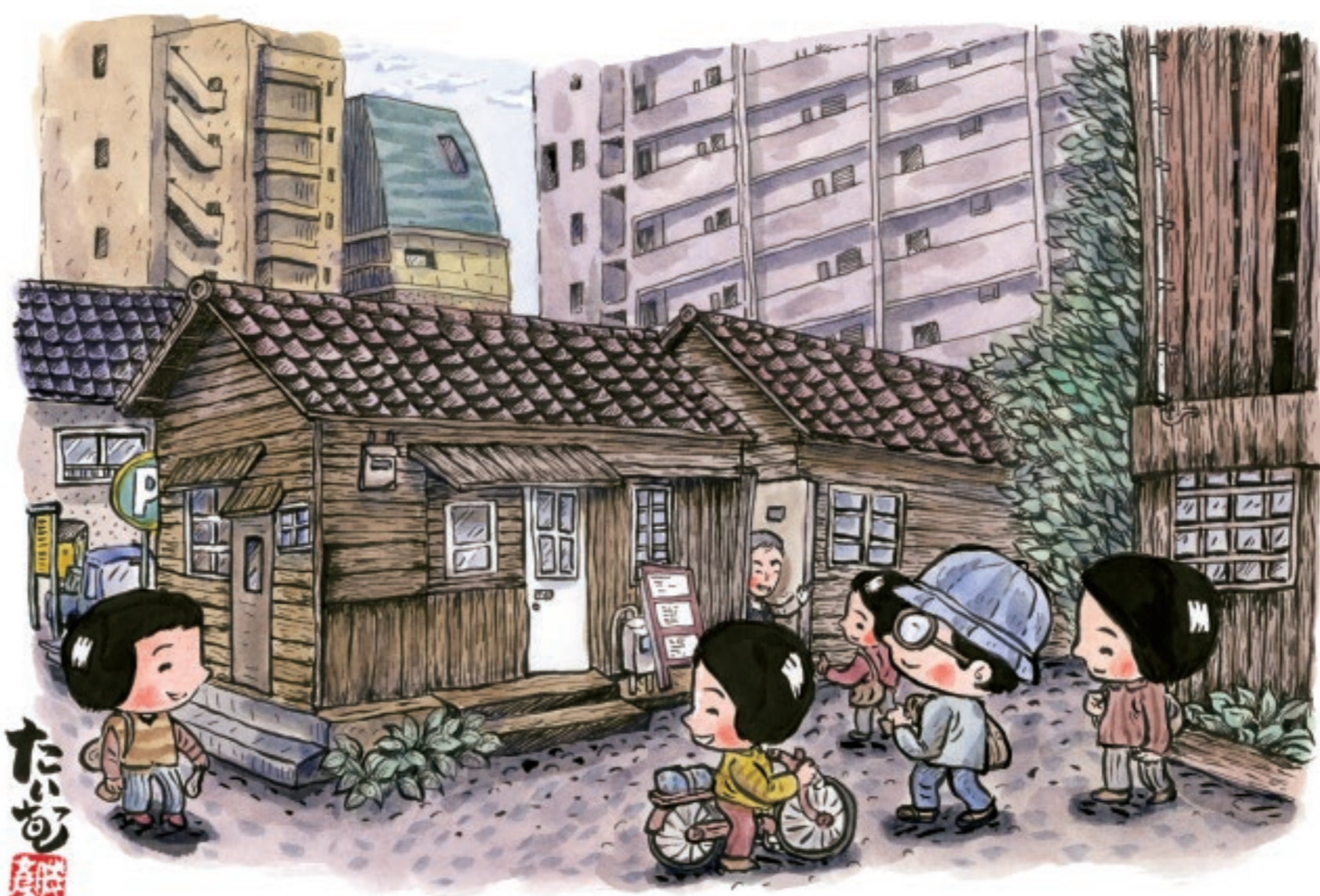
口福のグルメ



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23回 福岡市中央区平尾



畑たいむ
童画家・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。

寄り道スポット



1 ふらごはん
山荘小路の古い長屋店舗が立ち並ぶ一角に落ち着きのある隠れ家「ふらごはん」。野菜たっぷりの副菜プレートに一品付けたランチはヘルシーでボリュームもあり大人気だ。



2 平尾山荘
住宅地の公園の中にある茅葺きの家屋は、幕末の女流歌人であり維新の先覚者でもある野村望東尼が閉居の住処となったところ。現在は福岡市の文化財に指定され館内を見学できる。



3 昭和レトロな純喫茶ノワ
西鉄平尾駅から歩いてすぐの純喫茶ノワは昭和46年開業。煉瓦調の外観と山小屋風の内装は雰囲気が良い。ノスタルジックな空間で、のんびり過ごせる人気のカフェだ。



4 路地裏の店舗
都会の喧騒から逃れるように西鉄沿線から少し路地に入った区域に、古民家をカフェや雑貨店に改装して営業している穴場のエリアだ。ふらり散策するの面白そうだ。

散歩道マップ



も平尾人の憩いの場として美味しい珈琲を提供している。ビル群の1階には野菜の露店販売やカレーパンの自動販売機もあって、生活感溢れる平尾は、見どころの多い町だった。

昭和58年に廃線となった鳥飼線跡には筑肥新道が造られた。平尾駅に向かう沿道にはお洒落なマンションと古民家が共存するエリアもあって驚く。小さいながらも繁盛している青柳菓子舗に、雰囲気の良い豆腐屋の豆藤。また純喫茶ノワは50年以上

西鉄大牟田線に揺られ平尾駅で下車。今回は人気の町平尾を散策する。まずはお昼時とあって腹枵え。事前に調べた山荘小路にある隠れ家「ふらごはん」を目指す。店内は狭いが居心地が良い。野菜たっぷりのヘルシーなランチは大人気でわざわざ遠くから訪れる〇Lも多い。店を出て、住宅地を西に歩いてゆくと、緑の多い公園の中に茅葺きの平尾山荘が見えてきた。幕末に活躍した歌人でもある野村望東尼の展示資料館だ。福岡市の文化財にも指定されている由緒ある建物で、歴史の流れを感じる。

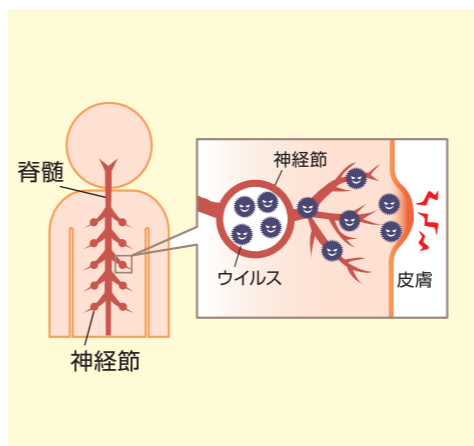
もつと知りたい！

「帯状疱疹」のこと

50歳以降になると急激に発症率が増加する「帯状疱疹」。80歳までに3人に1人が経験すると推定され、治療が遅れると後遺症として痛みが残ることがあります。今回は産業医科大学皮膚科学教室教授の澤田雄宇先生に、「帯状疱疹」の症状や原因、予防法などについて教えてもらいました。

加齢とともに発症しやすい
身近な病気「帯状疱疹」

「帯状疱疹」は、水痘(すいとう)帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる皮膚の病気です。水痘帯状疱疹ウイルスとは、水ぼうそう(水痘)と同じウイルスで、初めて感染すると水ぼうそを発症します。このウイルスは、水ぼうそう自体が治ったあとも死滅することはありません。脊髄後根神経節という感覚神経の根元の部分にすみかがあって、そこに潜み続けています。そのウイルス



が再び暴れ出すことで、帯状疱疹が生じるのです。澤田先生によると、そのメカニズムについてはまだよく分かっていないそうです。

痛みが残る後遺症や
深刻な合併症に注意が必要

帯状疱疹の場合も、早期発見・早期治療が大切になります。が、「いかに早く」はなかなか難しいと澤田先生は言います。

「なぜなら、最初に皮膚症状が出るわけではないからです。例えば顔だと、最初、右側だけにやけに頭痛がするとか、あとはとにかく違和感ですね。触るとビリビリした感覚が増すと言われる方がいます。皮膚症状が何も出ていないタイミングで皮膚科を受診されても、帯状疱疹なのかどうか悩みます。ただ、そこは皮膚科医の腕の見せ所で、経験と患者さんの話をもとに治療しないといけません。大体、皮膚症状は痛みが出てから1週間以内に現れるので、改めて2日後くらいに再受診してもらうと、早期のタイミングで治療できるのではないかと思います」

患者さん側の判断が難しいこともあります。例えば、初期症状が頭



産業医科大学
皮膚科学教室
澤田 雄宇 教授

い傾向にあります。体力が落ちる気温の変化や、夏場の疲労の蓄積が影響すると考えられますが、基本的に帯状疱疹は年間を通じて発症します。

帯状疱疹の主な症状ですが、神経の領域に沿って痛みを伴う小さな水疱(水ぶくれ)と紅斑(皮膚上に赤く盛り上がった斑点)が現れます。ただ、いきなりこうした皮膚の症状が出るわけではありません。その前に、患部にビリビリ、ビリビリする痛み、刺すような痛みや違和感などがみられるのが帯状疱疹の特徴の

痛の場合、恐らく最初に皮膚科を受診しようとは思わないでしょう。もし内科を受診して、帯状疱疹の診断がつかずに治療が遅れてしまうと、痛みだけが残ることがあります。これが「帯状疱疹後神経痛」です。帯状疱疹の発症後、できるだけ早く適切な治療を受ければ、帯状疱疹後神経痛に移行しにくいとされます。

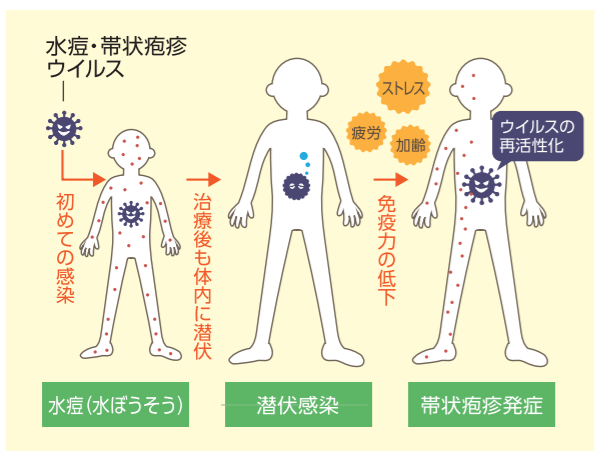
帯状疱疹の診断の決め手ですが、「帯状疱疹の場合、普通の水疱症と違って水疱の真ん中にくぼみがあります。それがウイルス性の水疱症である帯状疱疹の特徴的な所見の一つです。あとは、水疱のところを調べるツァンクテストという顕微

鏡を使った検査があります。それで巨細胞があれば帯状疱疹ということになります。最近では、迅速検査のキットがあって、それを使うと皮膚科医でなくてもうまく診断することができるようではないでしょうか(澤田先生)。

帯状疱疹は、合併症にも注意しなければなりません。

「特に顔です。鼻尖部から鼻背にかけて皮疹が現れるケースで、そこを走っている三叉神経第一枝に炎症が及ぶと、眼合併症としてブドウ膜炎、角膜瘢痕、緑内障を引き起こし、視力低下や失明の危険性があります。また、耳介や耳道に帯状疱疹が現れると、顔面神経麻痺を伴うことがあり、とても恐ろしいです。そのため、耳鼻科と共同で治療を行うことも必要となります(澤田先生)」

他にも、脳髄膜炎や脊髄炎などの中枢神経合併症があります。脳炎は発疹が出て1〜2週間程度で発症します。さらに脳血管障害や、肛門周囲に発疹が出た場合は排便障害、外陰部付近に出た場合は排尿障害



一つです。その数日後くらいから紅斑と水疱が現れます。そして、水疱はやがてかさぶたとなって消えていきます。

帯状疱疹の原因となるウイルスは、全身に張り巡らされている神経に沿って移動していくため、発赤と水疱は帯状に広がります。頭から足まで、全身のどこにでも現れる可能性がありますが、特に多いのはお腹や胸、顔などで、ほとんどは体の左右どちらかだけに現れます。そして、強い痛みを苦しむ人が多いようです。

を伴うことがあります。

もう一つ気を付けたいのが、带状疱疹の中には人に移るものもあるということです。

「汎発性带状疱疹といって、全身に散布されたかのような汎発疹を生じることがあります。」

この汎発性带状疱疹は空気感染のリスクがあるため、陰圧病室での隔離入院が推奨されます」（澤田先生）

汎発性带状疱疹は、HIV感染、臓器移植後、がん患者など免疫抑制状態で発症しやすいのですが、澤田先生によると、「体力が落ちている人などもなる可能性は十分にある」ということです。「この汎発性带状疱疹が怖いのは、空気感染だけではなく、肺炎、肝炎、脳炎などの臓器障害が起きるんです。そのため、全身をくまなく評価しなければなりません」

治療の基本は飲み薬 予防のためにワクチン接種も

では、带状疱疹と診断された場

合、どのような治療を行うのでしょうか。

「基本となる治療は、抗ウイルス薬の服用です。抗ウイルス薬のシクロビルやアシクロビルは腎排泄の薬なので、これらを処方する場合は、事前に腎機能を採血で評価しないといけません。今はアメナリーフという薬があって、これは腎機能が低下している患者さんでも問題なく使用できます。带状疱疹を発症すると、治るまでに大体3週間ほどかかりますが、早期のタイミングで抗ウイルス薬を服用すると1週間かかるか、かからないかくらいです。顔に症状が出ると、合併症があるため入院する方も多いのですが、その場合は点滴の方がいいでしょう。」（澤田先生）

带状疱疹予防のためにワクチンを接種することもできます。ワクチンには不活化ワクチン（シングリックスなど）と生ワクチン（水痘ワクチン）の2種類があります。不活化ワクチンは50歳以上の人や免疫低下患者に推奨されていて、2〜6カ

月の間隔を空けて2回接種します。

生ワクチンの接種は1回です。ワクチン接種によって、带状疱疹および带状疱疹後神経痛の発症リスクを大幅に軽減することができます。ワクチン接種について詳しくは医師にご相談ください。



健康的で規則正しい生活を 心掛けることが大切

带状疱疹にならないために、日常生活の中でどのようなことに気を付ければいいのか、澤田先生からのメッセージです。

「免疫力を落とさないための基本は、やはり規則正しい生活を送ることです。適度な運動をするとか、いわゆる健康的な生活ですね。日々の体のメンテナンスとしての日常生活の過ごし方を考えていただくといいと思います。」

带状疱疹になりやすい時期と、なりやすい年齢層はずっと変わりません。一番のピークは8月、夏場で、60代、70代くらいの方は気を付けるべきなので、そういう時期に神経的な違和感や痛みを覚えた場合、『もしかして带状疱疹かもしれない』と自分で結び付けられるようになれば、早めに皮膚科を受診するチャンスが増えるのではないかと思います。もちろん、冬だから带状疱疹にならないということではありません。どの季節であれ、特に好発年齢である50代以上の方で、带状疱疹の初期症状が疑われる違和感や痛みなどがあれば、早めに皮膚科を受診することをおすすめします。

知っているようで 知らない

带状疱疹の1つ。

水ぼうそうにかかったことがある人なら、誰でも発症する可能性がある「带状疱疹」。そこで、こんな疑問にお答えします。



再発することはあるの？

再発の可能性はあります。一般的に、带状疱疹を一度発症すると免疫がついて、その免疫は5年ほど記憶されているのではないかといわれています。しかし、免疫機能が低下すると再発する可能性があります。再発頻度は数%で、1年以内に再発することは非常にまれですが、ゼロではありません。再発の原因は、疲労、ストレス、加齢などで、初めて発症した部位とは異なるところに発疹が現れることが多いようです。

带状疱疹とヘルペスの違いは？

带状疱疹とヘルペスはどちらも体に発疹を引き起こし、区別するのが難しい場合がありますが、違いもあります。带状疱疹は通常、体の片側に帯状にできますが、ヘルペスは口の周りや性器などにできます。また、带状疱疹は再発頻度が低いのにに対し、ヘルペスは再発を繰り返す人が少なくありません。带状疱疹には後遺症がありますが、ヘルペスにはありません。带状疱疹は空気感染することがありますが、単純ヘルペスは接触感染だけです。

带状疱疹になったことがある人は ワクチン接種できないの？

接種できます。带状疱疹のワクチンを希望する方の中には、带状疱疹で苦しんだ経験があつて、「あんな痛みはもう二度といやだ」ということで接種する方も多いようです。ただ、带状疱疹を発症してしばらくは免疫が記憶されています。そのため、医師と相談して、例えば翌年など間を空けて接種する方がいいでしょう。自治体によっては、带状疱疹予防ワクチン接種に対する費用の助成を受けられる場合があります。

带状疱疹が疑われるときに してはいけないことは？

带状疱疹は、疲労やストレスなどが引き金になることがあります。そのため、例えば飲み会に参加するなど、体に過度に負担がかかるようなことは避けた方がいいでしょう。また、水疱ができた場合は、水疱を破らない、患部を冷やさないといったことに気を付けることが大切です。自己判断で誤ったケアをしたり、放置したりすると、症状が悪化する危険があります。早めに皮膚科を受診しましょう。



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「**ストレスチェック**」です。

10年目に入るストレスチェック 気づきと振り返りが大切

「ストレスチェック」は2015年12月から開始されました。もうすぐ10年です。ストレスチェック制度の目標は、労働者が自分の体の状態をセルフモニタリングし、生活や仕事の在り方を見直すこと。そして、会社がその情報を使って職場環境を改善することです。令和5年の労働安全衛生調査では、法律で義務となっている50人以上の事業所では約90%、努力義務となっている50人未満の事業所

でも50%以上が実施し、集団分析もそれぞれ80%、60%実施している結果が出ました。多くの事業場でストレスチェックが実施されています。しかし、ストレスチェックが開始されてから9年経った2024年のメンタルヘルスの状況を見てみると、個人の高ストレスを感じる割合は約60%から80%以上に増加しました。精神疾患の労災件数や、多くの労働者にとって重大なストレス要因となっているハラスメントも増えています。全体的に見ると、メンタル不調者は依然として多い状態です。

こうした職場改善活動の大きな成果の一つは、皆で自分たちの部署や事業場について話し合う時間を持つことです。これにより、良い点を伸ばし、改善点を共有することができ、チームの結束力が高まる効果も期待できます。

ストレスチェックの結果を職場で利用する際の注意点がありません。ストレスチェックは私生活の要因や個人の要因は直接反映されていません。したがって、ストレスチェックの結果は、受検したその時の状況や職場環境に基づいています。ですから、ストレスチェックは管理職のマネジメントの評価ではなく、従業員の高ストレス状態や考え方を把握し、それをマネジメントに生かすためのものです。決して成績表ではないことを理解し、職場環境の改善に役立ててください。

ところで、ストレスチェックには57項目と80項目があります。80項目の方がより詳細な情報を提供します。具体的には、80項目に

は57項目に加えて、働きがいや上司のマネジメント、人事評価、ハラスメントなどの項目が含まれています。これにより、会社はより具体的な職場環境の問題を把握し、改善に役立てることが出来ます。当会のストレスチェックサービスは57項目、80項目どちらも選択でき、紙もしくはオンラインで実施できます。また、実施の前後で保健師が関わるのが基本です。そのため、保健師と共に問題を共有し、解決策を考えることができます。また、集団職場環境の改善に関する相談も受け付けていますので、ぜひ利用していただきたいと思います。



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

ここで今一度ストレスチェックの活用について考えてみましょう。メンタル不調を防ぐためのポイントは何でしょうか。一つは「気づき」です。少し立ち止まって、自分を振り返る「ゆとり」が必要で

す。メンタル不調になりやすい人は、気づけない状況に少しずつ陥ってしまいます。立ち止まって振り返るゆとりを持つことが大事で、この「振り返る」方法の一つがストレスチェックです。

ストレスチェックの問診項目には、心と体のストレスサイン、ストレスを感じやすい仕事の状況や職場の環境、相談できる相手がいるかどうかなどが含まれています。これらのポイントを意識して、問診票を一度見直すと良いでしょう。自分の体や心を振り返る時にそのポイントをチェックするのです。

ストレスチェックは自分のためですので、正直に記入することが大事です。高ストレスの結果が出た場合は、医師の面談を受けることができます。なかなか言いづら

い場合は、健康相談という形をとり、産業医や保健師に相談する手もあります。

会社は結果を見るだけでなく 職場環境改善に活用を

一方、事業場の中には、集団分析結果を職場でどのように活用すれば良いか悩んでいるところが多いようです。事業場の中には、ストレスチェックの集団分析結果を用いて従業員でグループワークを行っているところもあります。この場合、まず個人で職場の良いところや強み、悪い点を考えます。その後、良い点や強みをどうすれば伸ばせるのか、悪い点はどう改善するかを皆で議論し、発表します。従業員で行うのが難しい事業場では、管理職の方々を集めて同様のことを実施しているところもあります。グループワークでは、私たち産業医や保健師がファシリテーターとしてお手伝いすることもあります。

「アルコールウォッチ」を活用しましょう
飲んだお酒の種類と量を選び、分解時間をチェック

厚生労働省からリリースされた「アルコールウォッチ」は、飲んだお酒の種類と量を選択することで純アルコール量と分解時間を簡単に把握でき、飲酒や飲酒後の行動の判断のために活用されることを目的に作成されました。

飲酒にあたっては、純アルコール量に着目しながら自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

飲酒機会の増えるこの季節に、「交通安全」と「健康管理」の両方に役立つ「アルコールウォッチ」をぜひ活用してみましょう。

アルコールウォッチの結果画面

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

アルコールウォッチ

自分の飲んだお酒を選択して自動計算できる

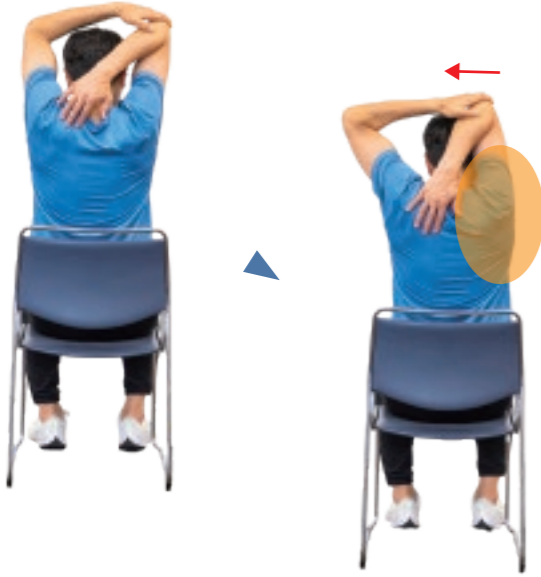
アルコールウォッチのトップ画面

セルフケア

座ってできるお手軽ストレッチ

3 肩のストレッチ 肩関節を柔らかくする

- ①右腕を上げて肘を軽く曲げます。
- ②左手で右腕を頭の方に引き寄せていきます。
- ③筋肉が心地よく伸びているところで、20秒キープします。
- ④反対側も同様に行います。



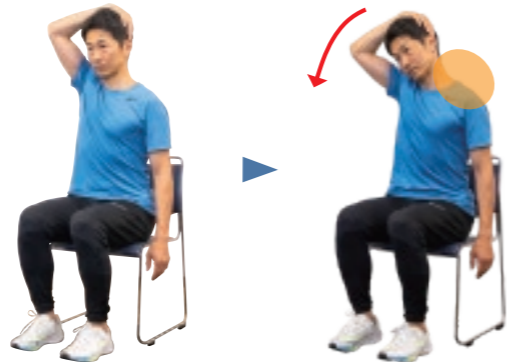
4 お尻のストレッチ 股関節の柔軟性を高める

- ①椅子に座った状態で左足を右の太ももの上にのせます。
- ②お尻周りが伸びるように意識して左膝を外に開いていきます。
- ③この姿勢から上体を前に傾けます。お尻周りの筋肉が伸びていることを確認して20秒キープします。
- ④反対側も同様に行います。



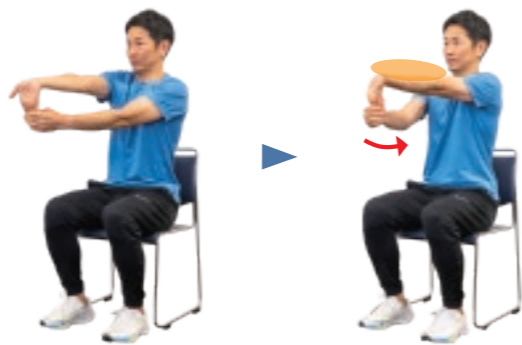
1 首のストレッチ 首・肩こりの予防に

- ①右手で頭をゆっくりと右に傾け、首を曲げていきます。
- ②腕や肩に力が入らないようにしていきます。
- ③首の付け根あたりがストレッチされるのを感じ、20秒キープします。
- ④反対側も同様に行います。



2 腕のストレッチ 腕の張り・腱鞘炎予防に

- ①右手の手を平を上に向けます。
- ②左手で右手の指先を後ろに引っ張り、手首を曲げていきます。
- ③手の平～腕の筋肉が心地よく伸びているところで20秒キープします。
- ④反対側も同様に行います。



今回は椅子に座ったままでできる簡単なストレッチをご紹介いたしました。冬の寒い時期に行うストレッチは、体を温めるのにも効果的ですので、ぜひ試してみてください。



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

スマイルのシフミ

第12回
臼杵運送株式会社



きめ細かな健康管理を実施し、働きやすい職場環境づくりに取り組む。

大分県臼杵市に本社を置く臼杵運送株式会社は、全国23拠点のネットワークと、保有車両1200台以上の機動力で、貨物運送事業、倉庫事業、通関事業を展開。1000名を超える従業員の皆さんの健康づくりにも力を注いでいます。

より高度なトータル物流サービスの創造に向けて、安心・安全を全国へ

臼杵運送株式会社は1950年、サントリー株式会社(当時は株式会社寿屋)の臼杵工場操業に伴い創業しました。車両5台、従業員28名からのスタートでしたが、現在では全国に23拠点、海外にも上海に拠点を展開するまでに成長。主な業務内容は、貨物運送事業、倉庫事業、通関事業で、運送業界では大分県内トップの地位を築いています。

長距離輸送においては、今注目されている「モーターシフト」(トラックなどの輸送モードを鉄道や船舶に転換することに昭和の時代からいち早く取り組んできました。スタートは関西・九州間のフェリーを使った輸送で、その後、「RORO船」も使用した関東・九州間、関東・関西間へと拡大。環境負荷の軽減や、乗務員の労働時間の短縮などを進めています。

また、2020年に稼働を開始したサントリーグループの新しい配送拠点「福岡アイランドシティ配送センター」では、パートナー企業として運営を担うなど、物流の効率化やサステナブルな物流の実現に向け、全社一丸となって取り組んでいます。

※RORO船とは旅客を乗せず貨物のみを輸送する船のこと。

健康経営に向けて従業員の健康づくりを手厚くサポート

臼杵運送株式会社の健康づくりの取り組みについて伺いました。

「弊社は従業員の約半数、500名ほどが乗務社員(ドライバー)です。公道を走っていますから、最も優先すべきは運転中に脳卒中や心臓発作などを発症して交通事故につながる、いわゆる『健康起因事故』を防ぐことです。国土交通省でもかなり重視していますので、弊社としては一般の健康診断だけでなく、乗務社員のみを受けてもらう検査や健診を別途実施しています。

社内の健康管理の取り組みは主に、「健康診断」「ストレスチェック」「SAS(睡眠時無呼吸症候群)検査」「脳MRI健診」「感染症対策」の5つの項目です。「健康診断」は、「雇い入れ時健診」「定期健診」「特定業務従事者(深夜業健診)」に加えて、40歳以上の従業員には5歳刻みの節目年齢に、「眼底検査」「肺機能検査」「腹部超音波検査」などの付加健診を追加しています。また、令和5年度より生活習慣病予防健診に「NT-TP」「OBNP検査」を追加。さらに、同年9月より健診結果データ管理システムを導入しています。本社と現場の情報の共有化や有所見者の把握、事後措置の確認などが可能になりますから、今後、従業員の健康管理に活用していきたい

と考えています。

「ストレスチェック」は、平成30年より50人未満の事業場も含め全社員を対象に実施しています。

「SAS検査」と「脳MRI健診」は乗務社員特有の検査です。「SAS検査」は、全乗務社員が3年に1回、スクリーニング検査を受診。「脳MRI健診」は令和5年から3年に1回、全乗務社員が受診予定で、どちらも費用は会社が負担します。

「感染症対策」では、インフルエンザ予防接種の費用補助や、新型コロナウイルスの検査キットの配布など、予防対策を実施しています。

課題は、県内外の職場環境の違いによる公平性の確保、標準レベルの底上げです。今後は、健康経営を目指して、一人一人が本来の力を発揮できるように働きやすい職場環境づくりに取り組んでいきたいと思っています。」



右から
理事 総務部長 田西 弘幸さん
総務部 総務企画室長 坂井 学さん

Q 歯周病を治療しなかったら?

A 全身に悪影響を与えることがあります。

歯周病をそのまま放置しておく、その部分の歯の寿命が短くなるだけでなく、健康な歯にも悪影響を及ぼし、口内環境が悪くなります。さらに、炎症によって発生する毒性物質が歯肉の血管を通じて全身に広がることで、脳血管疾患や心臓疾患、糖尿病などさまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。また、高齢者の場合、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。さらに、歯周病によって歯の本数が減るとよく噛めなくなり、栄養が偏って全身の機能低下につながります。

Q 口呼吸と歯周病に関係はあるの?

A 歯周病を悪化させます。

口呼吸を慢性的に行うことで、歯と歯茎が乾燥してしまいます。その結果、口の中の歯周病菌が粘度を持つようになり、歯に付着しやすくなります。歯周病菌をはじめとする口の中の細菌類は、乾燥している環境で繁殖しやすいという性質があります。そのため、口呼吸を慢性的に行う→口の中が乾燥する→歯周病菌が繁殖して歯周病が悪化する、という悪循環に陥ってしまうのです。

Q 歯周病を早期に発見するには?

A 「歯周病リスク検査」が極めて有効です。

歯周病は自分ではチェックしにくく、初期の段階で気づくのは困難ですが、自分で簡単に行える検査もあります。それが、「歯周病リスク検査」です。自宅で検体を採取(綿棒で舌をぬぐう)し、郵送するだけでOK。検査結果は自宅に郵送とメールで届きます。歯周病という結果が出れば、早めに歯科医院を受診し、治療しましょう。

※「歯周病リスク検査」について詳しくはこちらへ
<https://www.nishieikai.or.jp/kenshin/course/option.html>

「歯周病」健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

「歯周病」は、歯と歯茎の境目に細菌がたまって炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。初期の段階では自覚症状が乏しい歯周病ですが、歯を失う一番の原因であり、20代で発症することも珍しくありません。歯周病を防ぐためには、日ごろから正しい口腔ケアを行うことが何よりも大切です。

蓄電池搭載の検診バスを大分労働衛生管理センターで導入

従来と比べ騒音が減り、二酸化炭素の排出量を削減

このたび、当法人は一般財団法人日本宝くじ協会様(東京都千代田区平河町)より15年振りに宝くじ普及宣伝事業として助成金を受け、デジタル胃・胸部検診車を新規購入しました。

周辺環境への配慮

新たに導入された検診バスは、電気を蓄えることのできる蓄電池を搭載しており、蓄電池の電気を使って胃や胸のレントゲン検査を実施することができます。健診時に発電のためのエンジンを動かすことができなくなり騒音が軽減し、騒音問題等により従来車両では検診できなかった場所でも行うことができるようになります。



日本宝くじ協会の助成を受けて導入の新型検診バス

二酸化炭素排出量の大幅削減

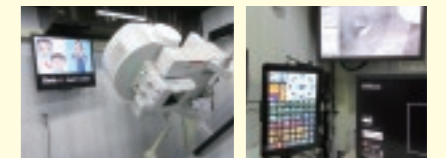
蓄電池を搭載することで、従来の発電機を使用しない運用が可能になり、二酸化炭素の排出量を大幅に削減しています。これにより、環境に優しい医療提供を実現し、持続可能な社会の実現に貢献しています。二酸化炭素削減のメリットは、長期的な地球環境保護にもつながり、医療分野でもエコロジーが重要視されています。



搭載した蓄電池

バリアフリーに配慮

車いす用のリフトを搭載しており、足の不自由な方がストレスなく使用することが可能です。さらに音声やイラストなどで検査手順をモニターで案内することができ、外国語や手話での検診指示が可能になっています。



案内モニターとe-検査ナビ



車いす用リフト



一般財団法人日本宝くじ協会は、自治宝くじの普及宣伝、かつ、社会福祉、社会教育、青少年育成、安心安全その他公益の増進に寄与すると認められる公益法人及び地方公共団体等へ助成を行っています。

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)

「健康で戦える食事」(約70分)

日本は世界に誇る長寿国です。健康寿命も世界トップですが実際は「ストレス、運動不足、偏った食事」によって健康寿命は男性72.6歳、女性は75.5歳と短いのが現状です。人間が自立して人間らしく生活するには、健康寿命を伸ばすことが大切だと言われています。医療費や介護費などの負担を少なくするためにも、何時までも元気に現役で働くことができる食生活のポイントをお話いたします。

配信期間：12月10日(火)～1月31日(金)
 申込方法：視聴には登録が必要です。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。

〈講師〉
 ともえ みき
 巴 美樹 先生
 九州女子大学 家政学部
 栄養学科 教授



表紙紹介



「火の用心」マツチいっ
 ぽん火事のもと サンマヤ
 いても家やくな」
 夕暮時に聞こえてくる子どもたちの
 の元気な声。かわいいう街の消防団は
 寒さも忘れて今日も夜回り。提灯に
 火を入れて、拍子木カカンカン！
 ちよっと大人の仲間入り。

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。

「あかり絵の世界」
<https://www.akari-e.com>



からだ 想い 温泉

vol.23

熊本県南小国町
黒川温泉 旅館 山河



野趣あふれる「もやいの湯」。美肌の湯(ナトリウム塩化物・炭酸水素塩・硫酸塩泉)を100%かけ流しで堪能できます。

2つの自家源泉に趣の異なる7つの湯 自然に抱かれた寛ぎの温泉旅館

黒川温泉一旅館。これは、黒川温泉にある30軒の旅館や里山の風景すべてをひとつの旅館として捉え、地域全体でお客様を迎えようという理念。黒川温泉独自の取り組みであり、各宿の露天風呂を自由に巡れる「入湯手形」もこの理念から生まれました。

「黒川温泉旅館 山河」が立つのは、温泉街から少し離れた森の中。柔らかな木漏れ日、葉擦れの音、草花の香り、鳥たちの声。そんなありのままの自然と融け合い、非日常的でありながらも、どこか懐かしさを覚える名宿です。

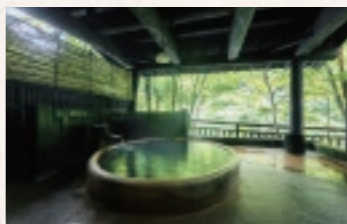
薬師の湯と美肌の湯という、泉質の異なる2つの自家源泉をもち、約3000坪の敷地内で7つの湯が楽しめます。立ち寄り湯で利用できるのは、青みがかった透明の湯が特徴の男



四季を映す風情あるたたずまい。

性専用露天風呂「もやいの湯」と、清流のせせらぎが心地よい女性専用露天風呂「四季の湯」。「薬師の湯」や「六尺桶風呂」、「切石風呂」といった宿泊者専用の湯もそれぞれに趣深く、併せて満喫すれば、癒しと寛ぎのひと時が待っています。

黒川温泉では、12月中旬から球状の「鞆灯笼」と高さ2mほどの「筒灯笼」が温泉街を照らす「湯あかり」も開催予定。幻想的な冬の風物詩と共に、ゆったりと湯巡りに興じてみませんか。



宿泊者専用の「六尺桶風呂」も情緒たっぷり。

黒川温泉旅館 山河

熊本県阿蘇郡南小国町満願寺6961-1

TEL/0967-1440000

営業/チェックイン15時、チェックアウト10時

立ち寄り湯8時30分~21時

定休日/なし

料金 ●立ち寄り湯(中学生以上600円、3歳以上400円)

入湯手形大人1500円、3歳以上700円

●宿泊1泊22000円(税込み)入湯別料金



私の問診票

Vol.23

趣味のゴルフとDIYや庭仕事でいい汗をかいて健康を維持



株式会社ゼンリンプリンテックス
代表取締役社長

西村 仁哉さん

印刷からデジタルソリューションまでワンストップで対応する総合印刷会社として技術を増やしてきた「株式会社ゼンリンプリンテックス」。

株式会社ゼンリンのグループ企業である同社の代表取締役社長を務める。

生まれも育ちも北九州市。活発で「ケガだらけだった」という少年時代に、意外な病氣も経験しています。

「小学4年生で、なんとストレス性胃潰瘍になったんです。胃に穴が開いて血を吐き、夏休みの間中、入院していました」

その原因は、転校先の小学校で、間近に迫っていた市民会館での発表会に向けて、「それまで見たこともなかったピアノをたくさん練習させられたから」だとか。入院生活はリラックスできたようで、幸い手術せずに済んだそうです。

「大きな病氣は、10歳のその時が最初で最後。以来、タフになりましたね」

東京の大学を卒業後、株式会社ゼンリンに入社。20代後半からカーナビのソフトウェアを開発するプロジェクトに参加します。「まだ世の中にカーナビが全く周知されていない時代のことです、大変だなどと言っている暇もないくらいでしたが、本当に面白かったですね。いい経験をさせてもらったと感謝しています」

現在、代表取締役社長を務めている株式会社ゼンリンプリンテックスについて、「印刷を中心に、紙媒体だけでなく、全てのメディアを含めたマーケティングを事業の柱にしています。一方で、ゼンリンの地図データベースの編集や入力も、もう一つの柱です。紙の

良さは追求しながらも、お客様の望む効果が得られるように、そこへ導くための手段としてクロスメディアという形で最適なご提案ができるような会社になっていきたいと考えています」と、展望を語ってくれました。

趣味はゴルフ。ほかには、庭の草刈りや庭木の剪定。その延長で、DIYも楽しんでいます。

「いつの間にか電動工具もひと通りそろってしまいました。腕前もだいぶ上達して、ウッドデッキの補修からトイレのドアの交換までやりました」

平日は汗をかく時間をなかなか作れないので、こうして週末に汗をかくのが趣味のようになり、健康づくりにも一役買っているそうです。

若い頃の自らの経験から、「社員の皆さんにも、仕事を楽しくももらえるような、そういうモチベーションを提供できれば」と語る西村社長。時代の流れやお客様のニーズに柔軟に対応しながら、社員の皆さんのことを思い舵取りしているトップの姿に、ゼンリンプリンテックスのこれからが楽しみにになりました。

10歳の大病後ご病気をされていないのは素晴らしいですね！趣味で身体を動かし、健康を維持できているという経験をふまえ、これからも社員の皆様の健康を牽引し続けてください。



保健師 さん

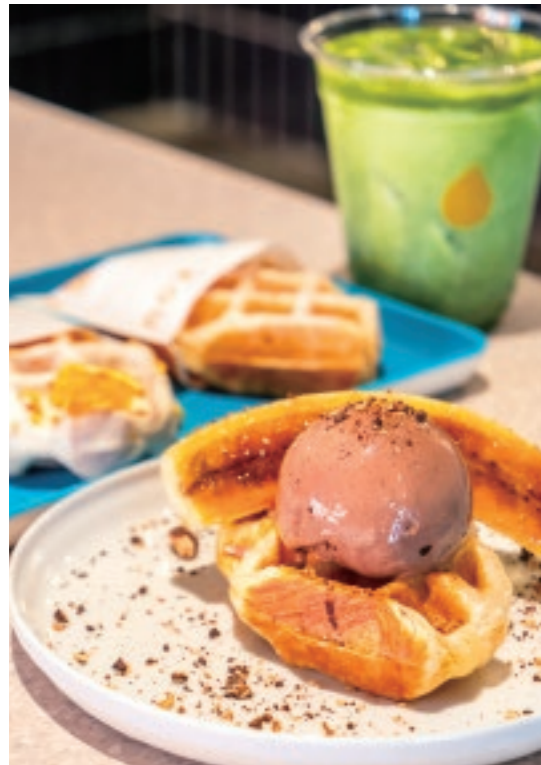


※来店の際は、マスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。
営業時間や店休日は変更となる場合がありますのでご注意ください。



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。



ディッシュ(チョコレートバナナ)、デニッシュワッフル(シュガー・ホワイト)、八女抹茶ラテ

KOU.

心落ち着く海辺のカフェでいただく
バターの風味と口溶けが良いデニッシュワッフル

「お客様が息ついて、また頑張ろうと前を向けるような場所になりたい」。そんなあたたかな願いが込められたカフェには、観光地ながら地元の人も多く集まります。看板メニューの「デニッシュワッフル」(450円)は、シュガーやきなこ、チョココレートなど全部で6種類。食べ歩きができるように少し小ぶりにし、重たくなり過ぎないようにパターの比率にこだわった生地を、通常より厚めに焼くことでサクッ、フワッとした軽い食感に仕上げられています。また店内でのみ食べられる「ディッシュ」もお



北九州市門司区港町5-1
☎070-3290-6998(無休)
11:00~20:00(O.S.19:30)
Pなし ※近隣にコインパーキング有

見逃しなく。「チョココレートバナナ」(830円)は、キャラメリゼしたバナナの香ばしさと食感がアクセントになっています。注文後に点てた抹茶でつくる、香り豊かな「八女抹茶ラテ」(680円)も一緒にどうぞ。



フルーツ大福(ラムレーズン&ナッツ、無花果、パイ)



北九州市小倉南区徳力2-4-6
☎093-965-2525(水曜定休)
11:00~17:00(完売次第終了)
Pなし ※近隣にコインパーキング有

あらしやまぐちかじつだいふく ふう

嵐山口果実大福 楓

毎朝手包みされる、できたてフルーツ大福は
農家直送の絶品フルーツが主役!

「楓」のフルーツ大福は、フルーツの美味しさが際立つように餡子の糖度を種類ごとに調整。求肥のもっちりとした食感と餡子の風味、そしてフルーツの華やかな香りと甘酸っぱさが絶妙にマッチし、「もう一つ!」と手を伸ばしたくなる優しい味わいです。定番の「パイ」(320円)やラム酒を効かせたクリーム大福「ラムレーズン&ナッツ」(390円)もおすすめです。

円)、贅沢に3粒も入った「シヤインマスカット」(420円)など、旬のフルーツを使うため品揃えは時期によって変わりますが、店頭には常時15種類前後が並びます。この冬には「大粒いちご」や新作「ティラミス」が登場予定。土日は開店早々に売り切れる商品もあるため、午前中の来店がおすすめです。

キッチン ベンジー

KITCHEN Benjii



デミグラスチーズハンバーグ(1,250円) ※目玉焼きトッピング+150円



北九州市小倉北区下道津5-10-1
☎093-600-2330
(月曜定休) ※不定休有
11:00~15:00(L.S.14:30)
17:00~21:00(O.S.20:30)
Pなし ※近隣にコインパーキング有

2024年7月オープン! 料理人歴20年のシェフがつくる
みんなが大好きな味を追求した最幸のハンバーグ

「年齢を問わず、愛される味を目指した」というハンバーグは、何れも試作を繰り返して、オリジナルソースとの相性を考えてシンプルに。表面に焼き目をつけた後、オーブンでじっくりと火入れすることで外はカリッ、中はふっくら。箸を入れれば肉汁が溢れ出し、肉の旨味が口いっぱい広がる自信作です。定番の「デミグラスハンバーグ」(単品・1080円)は、ソースを鶏ガラベースにすることであっさりとした仕上げ、子どもも食べ飽きないようにひと工夫。その他玉ネギをベースにニンニクなどでパンチを効かせたジャポネソースや、フレッシュな野菜と辛味が決め手のサルサソースなど全部で10種類。限定ランチセット(4種)は950円ととってもお得です。

しよくどううき

食堂 うき

毎日食べたくなる飽きの来ないおいしい
ホッとできる「いつものご飯」こそ最高のごちそう

誰しも自分だけが知っている特別なお店を一軒は持ちたいもの。一方で、素敵なお店は誰かに自慢したくなる。まさに「食堂うき」はそんなお店。月替わりの「うき定食」(1500円)は「家族に食べてほしいご飯」がコンセプト。旬の食材をふんだんに使い、ソースやドレッシングまですべて自家製で、手間暇かけたご飯がいただけます。メインは魚か肉から選べ、この日は鮭フライをチョイス。脂ののった新鮮な鮭は、身がふわふわで旨味が濃く、土鍋で炊いたご飯を食べる手が止



北九州市八幡西区藤田1-5-24
☎070-8543-0620(土日祝定休)
11:00~15:30(O.S.14:30)
Pなし ※近隣にコインパーキング有



うき定食



※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。



福岡のグルメ

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。



グレイズドーナツ、カスタードクリームドーナツほか

オルガ・ル・ボン・ボン・ドーナツ 博多店

オルガ・ル・ボン・ボン・ドーナツ はかたてん
長崎に本店を構えるドーナツ専門店が福岡に初出店。2023年12月にオープンするや瞬時に評判となり、平日でも行列ができる盛況ぶりを見せています。こちらのドーナツの特徴といえば、唯一無二の「ふわもち」食感。加水率の限界に挑んだという超高加水生地は、弾力がありながらもふんわり軽やか。保存料なども使っていないため、子どもから年配者まで安心して食べられると好評です。メニューは「グレイズドーナツ」(イートイン319円・テイクアウト313円)といったシンプルなもの



福岡市博多区上川端町1-5福岡花村ビル1F
☎なし(火曜定休※年末年始はInstagramを確認)
10:00~19:00(O.S.17:30)
Pなし

のから、クリーム系、デザート系、アイシングドーナツ、総菜系まで30種類以上。テイクアウトはもちろん、本物のアンティークがクラシカルな異国情緒を醸す店内で味わうこともできます。



ディアマンクッキーのクッキー缶、水ヶ江フィナンシェ、水ヶ江カヌレ、フロランタンタルト

Uand 高宮店

ディアマン(ダイヤモンド)のようなクッキーにも注目
ギフトにもぴったりの焼き菓子専門店
西鉄高宮駅そばに立つ焼き菓子専門店。佐賀市水ヶ江にある店舗を本店とし、2025年1月でオープン1周年を迎えます。「私からあなたに、そして、あなたの大切な誰かに」をコンセプトとした品々は、その優しい思いを表すように添加物や保存料不使用。そのため日持ちがしないものもありますが、それゆえの安心感がたしかな信頼に繋がっています。

います。丁寧に手作りにしている焼き菓子は、「水ヶ江カヌレ」(300円)や「フロランタンタルト」(420円)ほか、旬の食材を用いた期間限定商品をラインナップ。4種類の分厚いクッキーがぎゅっ詰まった「ディアマンクッキーのクッキー缶」(3200円)は、クリスマスや年末年始を控えたこれからの時期に大活躍してくれそうです。



福岡市南区高宮5-1-1ピア高宮S棟 1F
☎なし
(問い合わせは、Instagram@uand_takamiya)
(不定休)
10:30~18:30
Pなし



名物! 3種の食べ比べ ノダニク丼



福岡市東区千早3-6-36
エディオンガーデンズ千早東1F
☎092-683-1123
(不定休)
11:00~15:00、17:00~22:00
P施設駐車場利用(ノダニク利用で150分無料)

ニクグリルノダニク

肉グリルノダニク

あの「ノダニク」の新業態が東区の商業施設内にニューオープン
2024年春、「エディオンガーデンズ千早東店」の開業と併せて同店内にオープン。「肉バルノダニク」「牛タン焼のだにク」を展開する「ノダニク」の新業態であり、九州産黒毛和牛を使ったステーキや丼をカジュアルに楽しむことができます。ランチで断トツの人気を誇る「ノダニク丼」(1869円)は、2種のステーキと焼肉の食べ比べが魅力。レア

に焼き上げたステーキはしっかりと柔らかく、甘辛い焼肉もご飯とベストマッチ。とろり卵黄(追加110円)を絡めれば、得も言われぬ口福に包まれます。店内には掘りごたつ式の座敷を備え、ファミリーやグループでの利用もおすす。夜は一転、大人なビストロスタイルでワイン＆クラフトビールと共にグリル肉を堪能できます。

リコント

ricont



ディナーコース一例



福岡市西区姪の浜3-11-21
☎092-707-5206
(年末年始)
11:30~15:00(O.S.14:00)
18:00~22:00(O.S.21:00)
Pなし

旬素材を駆使したスペイン料理を癒しとくつろぎの古民家レストランで
旧唐津街道沿いに立つ「ricont」は、築150年の古民家をリノベーションしたスペイン料理店。スペイン語で「美味しい」を意味する「rico」と「続き」を意味する「cont」を合わせた屋号には、「美味しさの余韻や、この街と建物の歴史が長く続きますように」という優しい思いが込められています。店内は和と洋、レトロとモダンが巧

みに融合し、料理には姪浜漁港から仕入れる旬魚や糸島野菜をふんだんに使用。ランチは月替りのコース(2980円)やセツトメニューを提供し、ディナーは多彩なアラカルトやコースが厳選したワインと珠玉のマリアージュを奏でます。12月は、九州産黒毛和牛や活オマール海老のパエリアの付く贅沢なクリスマスディナーをぜひ。



※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。



ホワイトチョコサンド、マドレーヌ、パンナコッタほか

ベアー やきがしとケーキ

BEAR 焼き菓子とケーキ

かわいい店に、かわいいお菓子がズラリ
大人も子どもも笑顔になれるパティスリー

店を営むのは、昔からお菓子作りが大好きだったという渡邊歩友美さん。独学で菓子作りの腕を磨き、2022年に夢だった自分の店をオープンさせました。そんな渡邊さんが作る焼き菓子やケーキは、穏やかな甘さと素材感を大切にしたい優しい味わい。食べやすい小ぶりのサイズには、「子どもからお年寄りまで、少しずついろいろな種類を食べてほしい」という思いが込められています。「ホワイトチョコサンド」(374円)や「マドレーヌ」(154円)、「ガトーショコラ」(385円)など多彩な品々



大分市賀来北2-14-1ファミーユII101号室
☎097-507-7882
(第1月曜、第2火曜、第3水曜、ほか不定休あり、年末年始)
10:30~18:00
P4台

を揃え、3日前までの要予約でホールケーキも販売。店内のイトインスペースではカフェメニューも提供しており、コーヒーや紅茶と一緒にほっと安らぐひと時を過ごせます。

みやこハンバーグ

都ハンバーグ



炭火焼きハンバーグ

炭火で焼いた地鶏100%のハンバーグに悶絶
2024年8月にオープンした話題店

「炭劇場 徳永座 都町本店」を借りし、昼限定で営業するハンバーグ専門店。地鶏100%のハンバーグを名物とし、潔く定食の「炭火焼きハンバーグ」(1100円)のみで勝負しています。こだわりのハンバーグは厳選した宮崎地鶏を使用し、これを炭火で香ばしくジューシーに焼き上げます。贅沢なのは、このハンバーグが3個まで同額なこ

と。1つずつ提供されるので、まずはそのまま、次は特製辛味噌や生姜醤油などの薬味で味変を楽しみ、最後は卵をオンしてハンバーグの親子丼に。つなぎを使わず、地鶏の旨味を最大限に引き出したハンバーグは、河本準一氏がプロデュースするお米とも相性抜群。ご飯、鶏ガラスープもおかわり無料という大盤振る舞いに笑顔があふれます。



大分市都町1-1-5 親和ビル2F
☎097-547-8890
(月曜定休)
11:30~14:30 (O.S.14:00)
※売り切れ次第終了
P17台

ディグコーヒー スイーツ&カフェ

DIG COFFEE sweets&cafe



アップルパイ (10月下旬~7月中旬くらいまで)

カフェタイムにも手土産にも
香りも食感も豊かな手作りアップルパイ

「ケーキの美味しいコーヒー屋さん」として愛されるカフェ。店主が「自分が本当に美味しいと思えるものを」とこだわるコーヒーと共に人気を博すのが、「アップルパイ」(テイクアウト388円、イトイン399.6円)です。パイ生地は既製品を使わずにすべて手折りしており、リンゴはじっくり炊き詰めて甘味や旨味を凝縮。パリパリ、サクサク

のパイ生地とトロリと芳醇なりんごが織り成す食感のコントラストも心地よく、発酵バターのおくよかな香りがりんごの風味を引き立てます。「アップルパイ」は売り切れることも多く、前日までの予約が確実。そのほか「キャラメルナッツタルト」や「生チョコケーキ」(各テイクアウト459円)といった珠玉作もぜひコーヒーと一緒にどうぞ。



別府市上人ヶ浜町8-20
☎0977-67-0029
(不定休)
10:00~18:00 (店内飲食10:30~17:30)
P8台

ヌードルファクトリーライフ

Noodle Factory LIFE



とんこつ、担々麺

洗練された店主渾身のスープに感動
ランチにもベにもぴったりな至福の一杯

古き良き別府の風情が残る路地裏に立つ「Noodle Factory LIFE」。全国区の有名店で修業した店主・山本智裕さんが生み出すラーメンを求め、連日多くのファンが訪れています。とんこつ、塩、醤油、担々麺などをラインナップするラーメンは、濃厚なコクと力強い旨味がありながらも、あっさりとしているのが特徴。一番人気の「とんこつ」(900円)は豚の数の種類の部位から出汁を抽出し、「担々麺」(950円)は、芝麻醬やラー油から手作り。麵もラーメン専用小麦「ラー麦」を使った



別府市元町5-8
☎0977-51-4054 (月曜定休、年末年始)
11:30~14:00 (O.S.13:30)
19:00~25:00 (O.S.24:30)
※ランチは水・土・日曜のみ P2台

自家製です。水・土・日曜のランチはもちろん、深夜まで営業しているところあって、飲んだ後のべに利用する人も多いためか。サイドメニューの「レアチャーシュー丼」もおすすです。

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・年始の場合は翌平日)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

〈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

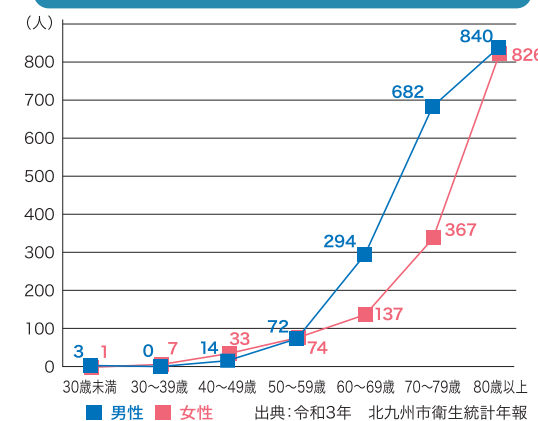
北九州市では、がんの早期発見・治療を目的として
市民の方を対象に、各種がん検診を実施しています。

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。

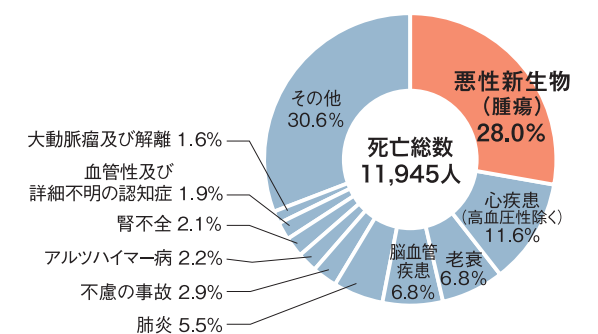
受けよう
がん検診!



北九州市におけるがんが原因の死亡数



市民の28%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		2日間採便による便潜血検査			◎	◎	◎		500円			
肺がん	1年度に1回	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)			
胸部エックス線撮影							◎	無料				
喀痰細胞診検査 ※2 ハイリスク者のみ							◎	700円				
結核・肺がん ※1												
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)								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
 - 博多区 ☎419-1091
 - 中央区 ☎761-7340
 - 南区 ☎559-5116
 - 城南区 ☎831-4261
 - 早良区 ☎851-6012
 - 西区 ☎895-7073

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、または被扶養者の方が対象です。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歳の方) ●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歳の方)～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		40歳 または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診未受診の方	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方のうち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 <small>男性</small>		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方 *各施設先着100名	
胃がんリスク(ピロリ菌検査)		20歳の方または「過去に一度も受診したことがない22歳～60歳の偶数年齢の方」 *一部除外対象あり	各500円
骨粗しょう症 <small>女性</small>		40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	
乳がん <small>女性</small>		30歳以上の偶数年齢の女性 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 <small>女性</small>		20歳以上の偶数年齢の女性 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)がある方 *各施設先着100名	1,500円

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。



1.施設検診のご案内(検診期間:4月～翌年3月)[要事前予約]

地区	検診機関	場所	電話番号	地区	検診機関	場所	電話番号
城東・原川	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		0977-75-6154
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		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	南大分	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	鶴崎	伊東レディースクリニック	森	097-523-3232
城東・原川	アンジェリッククリニック浦田	花津留	097-558-2020	植田	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
滝尾	安武クリニック	今津留	097-558-3800	大在	みやむらレディースクリニック	田尻	097-586-1551
		いしい産婦人科医院	下郡北	097-569-7770	明野	ひらかわ産婦人科医院	横塚
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(1.2.は当日受取可能。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お持ちの方(当日持参)
 - ・上記以外の市民税非課税世帯の方(受診日の5日前までに保健所健康課(TEL097-536-2562)までご連絡してください。)

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。