

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.46

北九州版

2023



畑たいむのぶらり街歩き
北九州市門司区清滝

特集

もっと知りたい!

「精密検査

（二次検診）
のこと

西日本産業衛生会 お客様訪問
スマイルのシクミ

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

予防と対策の栄養だより

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

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

寄り道スポット



1 清滝の路地
かつて繁栄を極めた門司港。その奥座敷として栄えた清滝地区は山肌に沿って石垣のある細い路地が続く。更地も増えてきたが昭和の息づかいを感じる魅力ある街並みだ。



2 Cafe umiの鶏飯
古民家を改装して落ち着いた空間に変身したCafe umi。奄美大島出身のオーナーが是非地元の名物を味わってもらいたいとメニューに加えたのが鶏飯。優しい味の鶏肉は絶品です。



3 陸奥A子ギャラリー花カフェ
おとめちっくな漫画を描く北九州出身の漫画家陸奥A子さんのカフェが今年オープン。古民家の店内はかわいらしさ溢れ、漫画ファン以外のお客様も遠方から足を運んでいるとか。



4 芋伝説のスイーツポテト
今や門司港の名物になった芋伝説のスイーツ。特に店主が厳選したサツマイモで作る、素材の甘さを生かしたスイーツポテトは絶品だ。門司港に来たら是非味わってもらいたい。

散歩道マップ



畑たいむ

フェへと改装し始めた。お屋はそんな古民家のひとつ「Cafe umi」で奄美料理・鶏飯定食を頂く。居心地の良い空間で暫く過ごし、久し振りに芋伝説でスイーツポテトをお土産に帰路につく。

しかし以前と比べたら更地も増え、昭和の雰囲気を持つ家屋も消えようとしている。そこにいつしか若者達が古民家を個性豊かなギャラリーやカフェへと改装し始めた。お屋はそんな古民家のひとつ「Cafe umi」で奄美料理・鶏飯定食を頂く。居心地の良い空間で暫く過ごし、久し振りに芋伝説でスイーツポテトをお土産に帰路につく。

重要文化財の門司港駅から風師山方向に歩くと木造三階建の三宜楼が見えて来る。明治から日本三大港として繁栄していた街の料亭は門司港を一望できる高台にあり、今回ここを基点に歴史の息づかいを感じる清滝の街並みを歩いてみた。
山肌に沿って石垣が造られ、人がやっと通れる斜面に路地が四方八方に入り込む。重機も入らない坂の多い土地によくもまあこれだけ密集して家屋を造ったものだと感心する。そこに70年代から活躍している漫画家陸奥A子さんのカフェがオープン。おとめちっくな改装し漫画の世界に誘う空間になっていた。早速噂を聞きつけたファンが押し寄せ、ちょっとした賑わいを作っている。

第19回 北九州市門司区清滝

畑たいむのぶらぶら街歩き

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。

もつと知りたいたい!

「精密検査(二次検診)」の1つ

もし、健康診断や人間ドックの結果に「要精密検査」の文字があったら…、誰しもドキッとするのではないのでしょうか。今回は、「精密検査(二次検診)専門部門」がある福岡市早良区の福西会病院を訪ね、内視鏡センター長の樋口徹先生に「要精密検査」の意味や精密検査の内容などについて教えてもらいました。

社会医療法人福西会
福西会病院
内視鏡センター長
樋口 徹 先生



不安に思っただけです。まずは「精密検査」を!

「要精密検査」という文字を見ると、「もしかして、がんかも…」と不安に思ってしまう人も少なくないでしょう。実際、日本人の死因の第1位は「がん」で、40歳を過ぎるころから、がんにかかるリスクも上がっていきます。中でも消化器がんである胃がんと大腸がんは、男女ともに高い死亡率となっています。そこで、樋口先生には胃と大腸の精密検査を中心にお話をお聞き

しました。
まず、一次健診と二次検診の違いについて改めて確認しておきましょう。健診とは「健康診断」の略で、体を全体的にチェックするものです。会社で行う定期健診や特定健診(特定健康診査)が主なものになります。肥満はないか、血圧は大丈夫かなど、生活習慣を見直すことを目的とした一次予防の検査のことをいいます。

一方、検診とは、がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん等)や歯科検診など、特定の臓器を検査するこ

とを目的とした検査のことです。

予防医学的には早期発見が目的のため、二次予防の検査になります。では、「要精密検査」とはどういう意味でしょうか。「要精密検査」は、一次健診の健康診断や人間ドックで基準範囲を大きく超える所見やデータが認められた場合、それが具体的にどのような原因疾患によって引き起こされているのか、治療が必要なのか、確かめるために行う詳しい検査のことです。

「要精密検査」と言われたからといって、必ずしも重大な病気が存

胃内視鏡精密検査

「胃の精密検査は、1センチほどのカメラ(内視鏡)を口や鼻から入れています。これを『胃内視鏡精密検査』といいます。口から挿入するのは『経口内視鏡』、鼻から挿入するのが『経鼻内視鏡』で、内視鏡で見える範囲は、食道と胃、十二指腸です」(樋口先生)

「内視鏡検査=怖い検査」というイメージがあるかもしれませんが、樋口先生によると、そういった不安のある人も安心して検査が受けられるように、麻酔の方法にもいくつかあるそうです。

「早く結果を聞いて帰りたいというのであれば、咽喉だけしっかり局所麻酔をかけて、起きた状態で検査することもできます。ただ、起きた状態なので、嘔吐反射などの可能性があります。起きた状態できつくもなく、というのであれば鼻からの経鼻内視鏡検査という選択肢もありますが、カメラが

細くて楽な分、経口内視鏡検査に比べて画質は落ちます。本当にきつくない検査を、と思われるなら、鎮静剤を使って眠った状態で検査をすることもできます」(樋口先生)

大きな問題がなければ、検査自体にかかる時間は4〜5分程度。鎮静剤を使用すれば、眠っている間に検査が終わるため、体への負担が少ない検査が可能となります。

「検査機器にもいろいろありますが、当院では最新の内視鏡システム『EVIS X1』を導入しています。従来のシステムよりはるかに高画質となっており、がんの早期発見・早期診断がしやすくなっています」(樋口先生)



内視鏡システム『EVIS X1』

大腸内視鏡精密検査

大腸の精密検査では、基本的に「大腸内視鏡精密検査」が行われます。これは、内視鏡を肛門から挿入し、肛門から盲腸まで大腸すべてを見る検査です。

「大腸全体を詳しく観察できるため、小さな病変や出血の様子なども確認することができます。大腸がんの85%が良性のポリープから進展してがんを発症するため、ポリープの内に発見し切除すれば、大腸がんにならず根治できる可能性が高くなります。特に大腸検査に関しては、『痛い』『怖い』といった不安を持たれている方が多いようで、ほとんどの方が鎮静剤を希望されます。検査と同時に、小さなポリープであれば、そのまま切除も可能です」(樋口先生)

大腸内視鏡精密検査を行う場合、便を出して腸を空っぽにするため、前処置として一般的に下剤を2リットル飲まなければなりま

在しているわけではありません。ただ、ピロリ菌感染の可能性があると指摘された方、胃バリウム検査での異常を指摘された方、大腸がん検査で便潜血反応陽性となった方は、ぜひ一度受診をおすすめします。精密検査によってがんの早期発見・早期治療ができれば、治療後に生き続けられる可能性が大きくなるからです」(樋口先生)

次に、胃と大腸の精密検査はどのように行われるのか、詳しく見ていきましょう。

せん。最近では、少しでも飲みやすいように味を工夫したものや、1リットルだけでいい下剤、水と一緒に飲む錠剤などもあります。

大腸内視鏡精密検査にかかる時間はそれぞれですが、平均すると挿入までに5分ほど、観察に15〜20分と、検査のみなら20分程度で終わります。

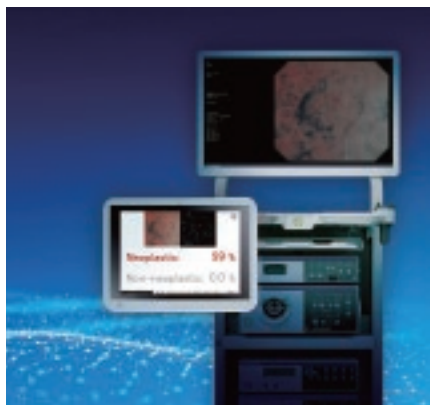


「鎮静剤にもいろいろな種類があつて、半覚醒状態で行う施設もあれば、しっかり眠らせて『目が覚めたら終わっていた』という状況が作れるような鎮静剤を使用する施設もあります。当院は、なるべく安楽に検査を受けていただきたいので、しっかり眠らせ、かつ鎮静効果の切れが早い鎮静剤を使用しています。検査後の安静時間は基本

的に30分です」樋口先生

福西会病院では、Aー(人工知能)を用いた内視鏡画像の診断支援ソフトウェア(Aー内視鏡EndoBRAIN-EYE)を導入しています。撮影された大腸の超拡大内視鏡画像をAーが解説し、高い診断精度で医師の診断をサポートします。

「内視鏡検査中、画面上にポリープが発見されたら、瞬時にAーが『ここにポリープがありますよ』と反応してくれるので、小さなポリープの見落としも防ぐことができます」と、樋口先生。この診断支援ソフトウェアを導入している病院は、まだ少ないということです。



診断支援ソフトウェア(AI内視鏡EndoBRAIN-EYE)

症状が出てからでは遅い「精密検査」の大切さ

健康診断で「要精密検査」という結果が出て、「何も症状がないから」と放置してしまう人は少なくないようです。2018年度消化器がん検診全国集計のデータによると、福岡県全体の胃がん検診での精検(精密検査)受診率は59.4%(要精検者数10631人)に対し精検受診者数は6316人)、大腸がん検診での精検受診率は45.8%(要精検者数15809人)に対し精検受診者数は7237人)。大分県全体の胃がん検診での精検受診率は81.1%(要精検者数2423人)に対し精検受診者数は1965人)、大腸がん検診での精検受診率は69.2%(要精検者数5238人)に対し精検受診者数は3623人です。(※消化器がん検診「2018年度全国集計結果報告」(参照))

「何も症状がないから」と精密検査を受けなかったり、先延ばしにしたりしても、何も良いことはありません。精密検査をして何もなければ安心できるし、もしがんがあっても早期発見・早期治療が可能となります。自分の体のことをきちんと知り、自分の健康を守るためにも、「要精密検査」と判定されたら精密検査を受けるようにしましょう。

「怖いから」「恥ずかしいから」

「繰り返しになりますが、要精密検査になったからといって、絶対に異常があるわけではありません。むしろ、大きな治療を要するような病変ではないという結果で終わる方が多いです。要精密検査になっても悲観的にならず、もし早期発見で治療すべきものが見つかったら、早期に治療をした方がいいので、ぜひ怖がらずに受診していただければと思います」(樋口先生)

北九州病院グループ
社会医療法人 福西会 福西会病院
「精密検査(二次検診)専門部門」

- ◆鎮静剤を使用したカラダに優しい検査
- ◆大腸カメラはご希望により女性医師対応
- ◆内視鏡画像診断支援ソフトウェアを採用

事前予約制
専用ダイヤル 092(861)0015

知っているようで知らない精密検査(二次検診)のこと。

「怖い」「痛い」といったイメージを持たれがちですが、がんなどの早期発見・早期治療につながる精密検査について、こんな疑問にお答えします。



「精密検査」はどのくらい受ければいいの？

精密検査の選択肢は、「健康診断を受けた医療施設」がかりつけ医「総合病院、大学病院」の3つがあります。健康診断を受けた医療施設には検査データやカルテがあるため、精密検査もスムーズに行えます。かかりつけ医が二次検査に対応している場合は、健康診断の結果を持っていくことで二次検査を受けられます。総合病院や大学病院の多くは、精密医療機器を要する検査にも対応しています。ただし、受診には紹介状が必要です。

「再検査」と「精密検査」は違うの？

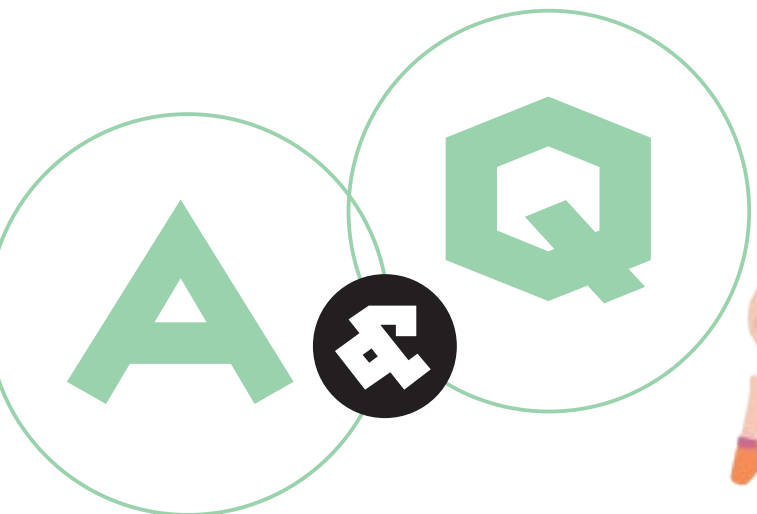
どちらも、もう一度検査が必要になるという点では同じですが、意味するところは違います。「再検査」は、健康診断や人間ドックで異常な数値が検知され、もう一度確認が必要な際に出される通知で、基本的に同じ検査を行います。一方、「精密検査」は見つかった異常の原因を探るために、一つ上のステップとして内視鏡検査などを行います。

大腸ポリープは必ずがんになるの？

大腸ポリープは大きく腫瘍性と非腫瘍性に分けられます。多くは腫瘍性で、基本的には良性のものが多いのですが、放置していると悪性化してがんになる可能性があることが知られています。そのため、がん化するリスクのある腫瘍性ポリープは、見つかったら早めに切除する必要があります。ポリープがあっても症状が出ないことが多いため、早期発見のためにも大腸内視鏡精密検査は重要です。

胃と大腸の内視鏡検査を受ける際の注意点は？

検査当日に腸の中を早くきれいにするため、前日は消化の良い物を食べて、夕食は21時までに済ませます。普段から飲んでいる薬があれば、いつもどおり飲んで大丈夫か、医師に確認してください。特に、血糖値に関わる薬や血液をサラサラにする薬を飲んでる人は注意が必要です。また、検査当日は鎮静剤を使用する場合があるため、車を運転して来ないようにしましょう。





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

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「熱中症」です。

豊かな食文化の創造を目指し 柔軟な発想で新たな市場を形成

株式会社ダイショーは、「おいしさで・しあわせをつくる」を企業理念に、豊かな食文化の創造を目指し、「焼肉のたれ」「味・塩こしょう」「鍋スープ」を他社に先駆けて開発してきました。元々は創業者が営んでいた焼肉店の自家製のたれがおいしくて、分けてほしいというところから始まったそうです。代表的な商品である「味・塩こしょう」も、「塩こしょう」を一緒にできたらしいのに」という精肉店を訪れた時の閃きから誕生しました。

以来、お客様のニーズに応え、お客様目線に立って、生鮮三品(肉・魚・野菜)売り場での素材に合う調味料を提案するなど、柔軟な発想で新たな市場を創造し続けています。

近年、消費者の「食の安全」に対する関心や意識がますます高まる中、安心・安全でおいしく、利便性の高い商品を提供することで、長期的かつ安定的な企業の発展を目指しています。

腹囲リスクの対象者の低減と 休職者の復職率100%を目指して

株式会社ダイショーの健康づくりの取り組みについて、総務人事部主任の井戸智子さんに伺いました。

死に至る危険な「熱中症」は 産業保健の現場でも重要な課題

熱中症とは、高温多湿な環境で体の水分や塩分、電解質のバランスが崩れて、体温調節をする機能が破綻していく病気の総称です。

熱中症のピークは7、8月ですが、9月も注意が必要です。熱中症の発症者数は、ここしばらく高い値で推移していて、昨年、全国での救急搬送者数は7万人を超えました。厚生労働省が発表した2021年の統計では、コロナウイルスを除くと、業務上疾病による死亡者の最多は熱中症で、22年度はさらに増えています。つまり、熱中症は産業保健の現場でも取り組まなければならない重要な課題ということになります。

熱中症の怖さは、対応の遅れや誤った処置によって症状が急激に進むことにあります。一旦悪くなると、現在の最新医療でも復活が難しく、死に至る危険な病気です。しかし、適切な予防や対応を行うことで、防ぐことも、軽症で済ませることもできます。

暑さ指数の測定などによって リスクに気づくことが大事

熱中症を疑う症状があった場合、意識がない、あるいは受け答えがちゃんとできない時はすぐに救急車を呼ぶ

つくる」という企業理念のもと、会社の成長を支える社員と家族の心身の健康、さらには当社に関わる全ての人々に健康としあわせを届け、豊かな社会生活と経済の発展に貢献する会社を目指しています。

健康づくりの課題と目標ですが、食品会社ということもあって、食生活が大好きな人が多く、さらに試食等で食べる機会も多いため、中性脂肪やコレステロールの数値や腹囲リスクなどが高いことがわかりました。また、がん等の生活習慣病やメンタルヘルス不調による休職後の職場復帰率が低いため、「腹囲リスクの対象者を20%に低減」「休職者の復職率上昇」という目標を設定しています。

健康づくりの取り組みの中心となつている部署は総務人事部ですが、拠点は全国に36ヶ所あり、1100人ほどの従業員がいます。50人以上の事業所では安全衛生委員会や衛生委員会のメンバー、それ以外の事業所では所属長が中心となつて取り組んでいます。

具体的な取り組みとしては、2021年から健康経営に力を入れていますが、「健康経営優良法人2022」・「2023」に認定。その中で、アプリによる健康増進活動、毎月「健康アップ通信」として産業医の先生による健

でください。

救急車を呼ぶほどではないけれど、病院に連れて行くかどうかの見極めは、自分で水分を飲めるかどうかポイントになります。ただ、熱中症は急激に悪化することがあるため、水が飲めたとしても、本当に回復するまでそばを離れないことが大切です。熱中症発症のピークは大体15時ごろですが、就業後の17時過ぎに悪くなることもあります。

では、どのようにして熱中症を避けたいのでしょうか。熱中症を引き起こす条件は大きく3つ、職場の環境、作業(行動)、そして体の状態です。

職場の環境で大事になるのが、気温と湿度と輻射熱で決まる「暑さ指数(WBGT値)」で、一番のポイントは湿度です。暑さ指数28度を超えると熱中症による搬送者数が極端に増えます。毎日の暑さ指数は環境省からも発表されていますが、簡易の暑さ指数計などを利用して現場で測定し、暑さ指数が28度を超えた日は特に注意しなければなりません。

作業については、作業時間を短縮して休憩時間を多くする、夜間や早朝など涼しい時間にシフトすることや、服装も大事になります。水分補給はのどが渇いてからでは遅すぎます。のどの渇

康講話や協会けんぽから届くメールマガジンの活用をはじめ、西日本産業衛生会様主催の「東田塾」で学んだ内容を共有して定期的に理解度を確認し、従業員の健康づくりや防災予防に役立てています。また、防災や肩こりなどの防止のために、ラジオ体操を全拠点で実施しています。

定期健康診断の有所見者の二次検診についても必ず確認し、受診勧奨を行っています。ほかにも、今年度からストレッチチェックの項目を増やし、ワークエンゲイジメントが図れるものを採用しました。どのような結果が出るのか、楽しみです。従業員が自身や家族の健康を大切にしよう導いていきたいです。」



総務人事部
主任 井戸 智子さん

きを感じるのは通常、体重の2%の水分が減ってからで、水分はまだ減り続けています。しかも、水分はすぐには吸収されないため、定期的に水分をとるようにしましょう。

体の状態ですが、元気な方でも朝食抜きや二日酔い、寝不足などには気を付けてください。高齢者の方はいろいろなセンサー機能が低下しているため、のどの渇きなどに気づきにくく、より注意が必要です。また、基礎疾患のある方も要注意です。

私たち産業医や保健師は、熱中症を予防するために、衛生講話、職場を巡視しながらの改善提案やアドバイス、熱中症も視野に入れながらの生活指導などを行っています。

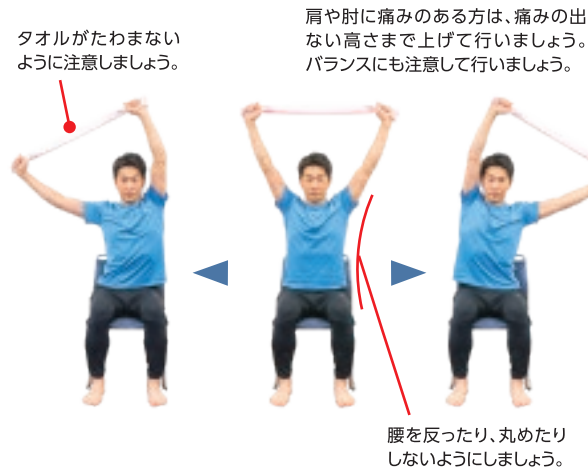
9月に入ってもまだ油断はできません。しばらくは熱中症対策を頑張っていたいただきたいと思います。



一般財団法人 西日本産業衛生会
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

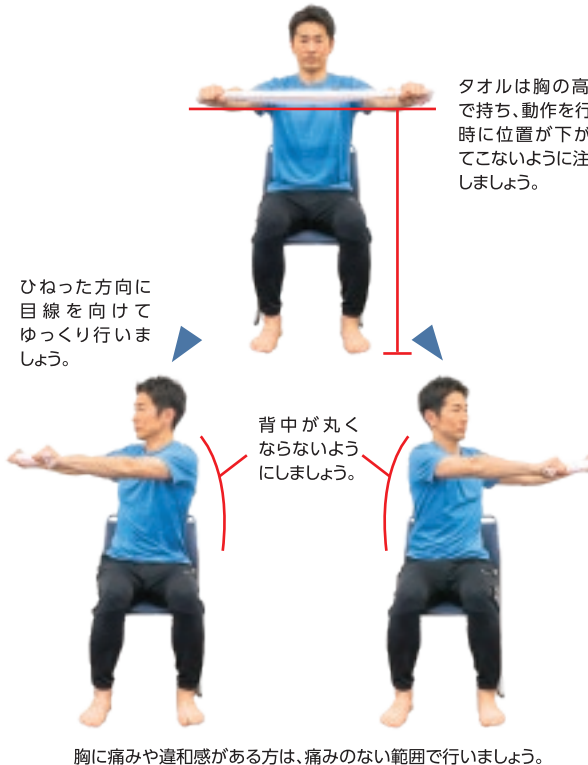
3 体側伸ばし 姿勢改善に効果的

- ①タオルの両端を握ります。
- ②バンザイをするように両手を上げ背伸びします。
- ③タオルをピンと張ったまま上体をゆっくり左右に倒します。



4 腰ひねり 腰痛予防に効果的

- ①タオルの両端を握ります。
- ②肘を伸ばし前方へ突き出します。
- ③背筋を伸ばし、息を吐きながら腰をねじり、息を吸いながら元に戻します。左右繰り返し行いましょう。



お手軽かんたん

Vol.19

セルフケア

お部屋や職場で 気軽にできるタオル体操

1 ふくらはぎ伸ばし むくみ解消に効果的

- ①つま先にタオルをひっかけます。
- ②タオルを引きながら膝をゆっくりと伸ばします。
- ③10秒間キープします
- ④左右を変えて行います。



2 タオルギャザー 転倒予防に効果的

- ①タオルを床に敷きます。
- ②タオルの端に両足の指を乗せます。
- ③足の指でタオルをたぐり寄せます。



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

今回は皆さんの身近にあるタオルを使った運動をご紹介します。タオルの種類は少し長めがおすすめです。室内で手軽にできる運動なので、暑い夏場でも室内で気軽にできるとお思いますので、ぜひチャレンジしてみてください。運動を行う際は、こまめに水分補給も行いましょう！

いつまでも健康でおいしく食べられるように

予防と対策の 栄養だより



一般財団法人 西日本産業衛生会 管理栄養士 松尾 監修

不足しがちな栄養素「亜鉛」

亜鉛とは？

亜鉛はミネラルの1つで、新陳代謝や免疫反応など、体内のさまざまな働きをサポートして正常に保つ働きがあります。体内で作ることができないため、食事からとる必要があります。亜鉛が不足すると、味覚の異常、冷え症、皮膚炎、脱毛、感染症にかかりやすい、傷が治りにくいなどの症状が現れます。

日本人は亜鉛が不足しています！

令和元年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、成人男性の亜鉛摂取量は8.3~9.8mg、成人女性は7.2~8.0mgと男性、女性ともに亜鉛の平均摂取量は推奨量よりも下回っています。

こんな人は要注意

- ・ 菜食主義者 ・ 飲酒量が多い人 ・ 運動量が多い人 ・ 高齢者
- ・ 過度なダイエットをしている人 ・ 肉体的、精神的に強いストレスを感じる人
- ・ 肝臓病や糖尿病、腎臓病の人
- ・ 薬を服用している人(高血圧、糖尿病、痛風、うつ病、リウマチなど)

亜鉛の働き

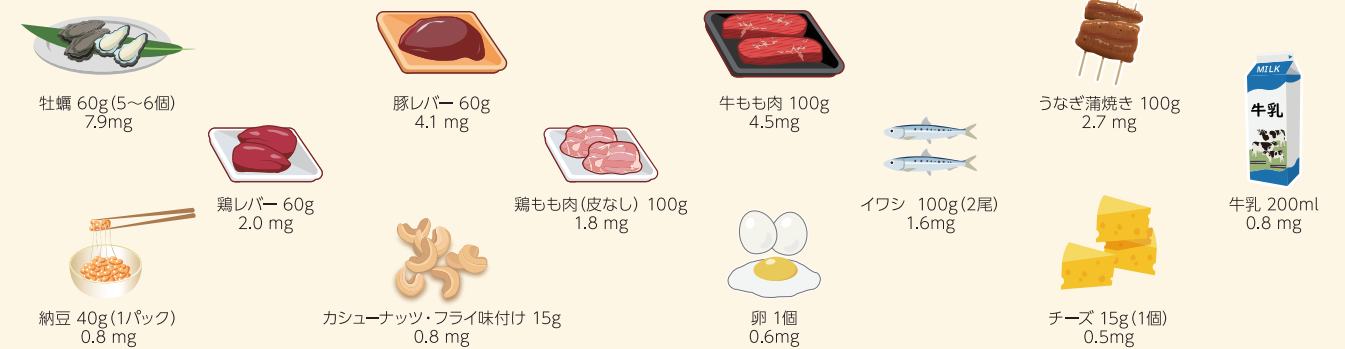
- ①味覚を正常に保つ
- ②抗酸化作用(酸化を防ぐ)
- ③免疫力の向上
- ④成長を助ける
- ⑤抜け毛防止
- ⑥髪や肌を健康に保つ
- ⑦生殖機能の改善
- ⑧糖尿病の予防
- ⑨冷え症の改善
- ⑩アレルギー症状の緩和

性別	男性(mg)		女性(mg)	
	推奨量	耐容上限量	推奨量	耐容上限量
年齢				
18~29歳	11	40	8	35
30~64歳	11	45	8	35
65~74歳	11	40	8	35
75歳以上	10	40	8	30
妊婦	-	-	10	-
授乳中	-	-	12	-

※サプリメントを利用する場合は、耐容上限量を超えないよう注意しましょう。

亜鉛を多く含む食品

亜鉛は、肉類、魚介類、乳製品、種実類などに多く含まれています。



亜鉛の効率的なとり方

亜鉛は、動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)、ビタミンC(ピーマン、ブロッコリーなどの野菜、キウイ・苺・柑橘類などの果物)、クエン酸(レモンやカボス、梅干など)と一緒にすることで吸収率がアップしますので、亜鉛の多い食品は、肉類、魚介類、乳製品、野菜、果物などと組み合わせ、バランスよくとる心がけが大切です。加工食品に含まれるリン酸塩やポリリン酸は亜鉛の吸収を阻害しますので、注意が必要です。

加工食品をとる際の工夫

インスタントラーメンを食べる際は、麺のゆで汁を捨てて新しいお湯でスープを作る、ソーセージなどは茹でてから食べるようにすると、リン酸塩やポリリン酸を減らすことができます。

亜鉛はからだの機能の維持や、健康な生活を送るために欠かせない栄養素です。日々の食事で意識的に亜鉛を摂取するよう心がけましょう。

マスクフィットテストの義務化について

令和5年4月1日より、溶接作業者に対して、年1回、呼吸用保護具(マスク)のフィットテストを実施することが義務付けられました。

フィットテストとは？

金属アーク溶接等の作業で発生する溶接ヒュームは、発がん性が認められ、神経機能障害などの健康障害を引き起こすおそれがあります。そのため溶接作業に従事する労働者は、有効な呼吸用保護具を使用しなければなりません。

計測装置を用いて、この呼吸用保護具が適切に装着(フィット)されているかを評価するために行うのが「フィットテスト」です。

フィットテストは金属アーク溶接作業を行っている全員が対象となり、**年に1回実施、その記録を3年間保存することが義務付けられました。**



どう対応すればいいの？

自社で機器を購入してフィットテストを行う事も可能です。

しかしマスクフィットテストを実施するためには①フィットテスト方法の知識②フィットテスト機器の準備及びその動作を観察する能力③フィットテストを実施する能力④フィットテスト不合格の推定要因を見つける能力、以上の知識及び能力が必要です。

当財団にも多数在籍している「フィットテスト実施者養成研修」を修了した実施者に依頼するとフィットテスト実施から証明書発行までスムーズに対応できます。

詳細につきましてはお気軽にご相談ください

環境測定センター 北九州事業部

TEL093-671-3575 FAX093-671-3576

環境測定センター 大分事業部

TEL097-552-8366 FAX097-504-3588

環境測定センター 中津営業所

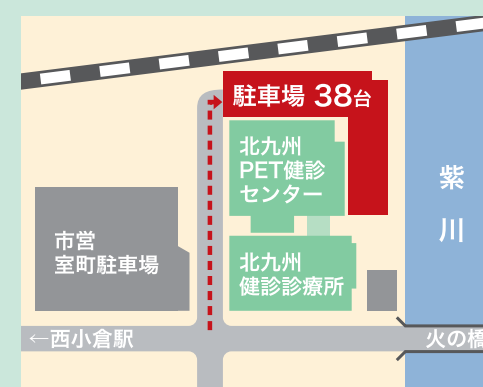
TEL0979-85-3320 FAX0979-85-3330

環境測定センター 熊本営業所

TEL096-213-2040 FAX096-213-2041



北九州健診診療所からのお知らせ



駐車場を新設いたしました。
2023年3月に診療所の隣接裏地を整備し専用の駐車場を新設いたしました。お車で来所される場合は専用駐車場をご利用ください。
(満車時に限り、近隣の北九州市営駐車場をご案内させていただきます。)

Q 糖尿病にはどんな種類があるの？

A 主に「1型」と「2型」に分けられます。

「1型糖尿病」は、自己免疫の異常などによって、インスリンを産生する膵臓の細胞が破壊されてしまい、インスリンの分泌が極度に低下するタイプです。「2型糖尿病」には、インスリンの分泌が少なくなって発症するタイプと、体がインスリンにあまり反応しなくなって発症するタイプがあり、発症には遺伝的な背景や生活習慣の乱れが関係しています。わが国では、この「2型」の割合が90%以上で、「1型」は10%以下といわれています。

Q 糖尿病の主な症状は？

A ほとんどは無症状で経過してしまいます。

糖尿病の代表的な症状として喉の渇き、多飲、多尿などがあげられ、その他にも倦怠感や体重減少などの症状がみられることもあります。ただ、これらの症状は、血糖値がかなり高い状態にならないと現れません。多くは自覚症状がないまま進行します。糖尿病は主に血液検査で分かる病気です。健康診断やかかりつけ医での血液検査などで、早めに発見して治療を開始することが大切です。

Q 注意が必要な合併症は？

A 糖尿病に特有の「三大合併症」です。

高血糖の状態を放置したり、血糖コントロールを適切に行っていないかたたりする状態が長く続くと、全身にさまざまな合併症が起こる可能性が高くなります。

中でも「糖尿病性神経障害」「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」は糖尿病の「三大合併症」と呼ばれていて、手足などの壊死、失明、腎不全などの危険性があります。こうした怖い合併症を防ぐためにも、正しい治療を続けることが重要です。

健康の疑問にお答えします。「糖尿病」健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

「糖尿病」とは、血液に含まれるブドウ糖、つまり血糖値が慢性的に高くなる病気のことです。血糖値を低下させる作用のあるインスリンと呼ばれるホルモンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖が増えてしまうことが根本の原因となります。血糖値が高い状態が続くと、さまざまな合併症を発症するため、注意が必要です。

お知らせ

【衛生管理者受験準備講習のご案内】

日時/第1種(3日間):
2023年10月10日(火)~11日(水)・13日(金)
第2種(2日間):
2023年10月10日(火)~11日(水)

会場/(一財)西日本産業衛生会 八幡健診プラザ
北九州市八幡東区東田1-4-8 3F

お問合せ/TEL:093-330-6059
(一財)西日本産業衛生会
環境測定センター北九州事業部

【あかこ絵の批評】
http://www.akarico.com

著書/伝承遊びの絵本「あそぼーろ」
(海鳥社)

入江千尋さん/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。



表紙紹介

からだ 思い 温泉

vol.19

大分県由布市
山のホテル 夢想園



雄大な由布岳を正面に望む女性露天風呂「空海の湯」。泉質は肌にやさしいアルカリ性単純温泉。

美しく、ダイナミックな眺望に感動 西日本有数の広さを誇る露天風呂が自慢の宿

大分県由布院といえば、国内外から多くの観光客が訪れる温泉郷。コロナ禍を越えて人足も戻り、かつての賑わいを取り戻しています。

観光の起点となるJR由布院駅から車で約5分。「山のホテル 夢想園」は、由布院盆地南側の高台に位置する温泉宿です。同宿最大の魅力は、秀峰・由布岳と由布院盆地を一望するロケーションを生かした露天風呂。個性豊かな露天風呂が点在する由布院においても、群を抜く眺望と人気を博しています。

日帰り湯では、趣の異なる露天風呂を愉しめます。男性湯は、宿の中でもっとも歴史のある「弘法の湯」と茅葺き屋根の建物が印象的な「御夢想の湯」。女性湯は、150畳以上という庄



緑に包まれた本館玄関

巻の広さを誇る「空海の湯」。いずれもその開放感たるや息をのむほど。雄大な景色は夏の深緑、秋の紅葉など四季によって表情を変え、宿泊すれば荘厳な朝焼けや茜色に染まる夕暮れにも心癒されます。また、「紅葉の湯」「つぐみの湯」「めじろの湯」がある家族湯は予約なしで利用可能。家族水入らずのひと時におすすめてです。



趣深い男性露天風呂「御夢想の湯」。

山のホテル 夢想園

大分県由布市湯布院町川南1243
TEL/0977-842171
営業/チェックイン15時、チェックアウト11時
日帰り入浴10時~14時30分(最終受付14時)
定休日/不定休
料金/日帰り入浴大人1000円、子供700円
宿泊/1泊2食24350円



私の問診票

Vol.19

やることそのものを楽しむ、
前向きな思考と行動力が元気の源。



旭化成メディカルMT株式会社 代表取締役社長

福田 達也さん

医療機器・医療材料技術のバイオニア

「旭化成メディカル」の生産拠点である

旭化成メディカルMT株式会社の代表取締役社長を務める。

「敬う」「学ぶ」「楽しむ」、これは社長方針の中にも入れて大切にしている三つの言葉です。「仲間を敬い、信頼することは組織力を高め、学ぶことは自分を高め、そして楽しむことは成長力を高めると思っています。心の底から楽しむのはなかなか難しい時もありますが、楽しむとういう気持ちでいないと仕事もおもしろくないですからね」

生まれは岐阜県高山市。小学5年生まで過ごし、ご両親の出身地である大分県佐伯市に戻って来ました。中学までは野球、高校は卓球、そして大学ではフェンシングと体育会系。これまで大きな病気がしたことがないという福田社長の健康な体の基礎は、学生時代に育まれたのかもしれない。

大学卒業後、旭化成株式会社に入社。「最初の配属が大分県(当時旭化成メディカル株式会社)で、途中、アメリカに2年間、東京に5年間ほど行きましたが、あとはずっと大分です」

2020年、社長に就任し、大分に戻ってから頻りに山登りをするようになりました。「大分県には比較的、登りやすい山が多くて、登山というより、山登り、山遊びみたいなものですね。月に1〜2回のペースで、友達と登ったり、一人で登ったりしています」

山登りは、健康づくりの一環である

と同時に、自然の中でのリフレッシュタイムにもなっているようです。

これまでを振り返って、「開発、営業、マーケティング」といろいろやりましたが、全部おもしろかったですね。唯一、やっていないのは製造です。本当はやりたかったんですが、「福田社長。貴重な経験になった」という海外での仕事も含め、常に好奇心とチャレンジ精神を忘れず、三つの言葉を自ら実践してきたことがうかがえます。

旭化成メディカルMTは、「世界の人のびとの、いのちとくらし」に貢献します」という旭化成グループのミッションに基づき、血液浄化、輸血、製薬プロセスの3つの領域で事業を展開しています。「かけがえのない命に関連した事業の幅をさらに広げ、より元気な会社に仕上げて後任へバトンタッチするのが、これからの目標」と、福田社長は語ります。

座右の銘を尋ねると、以前、テニスの杉山愛さんが講演会で紹介した「遊戯三昧」だと教えてくれました。この言葉にこめられた「何でも楽しんでやろう！」というポジティブ思考が、元気にパワーの源のような気がしました。

積極的に楽しみ挑戦し続けられる根底に、自然を楽しむ育まれた健康と活力が伺えます。人々の喜しと健康を豊かにするお仕事で、益々活躍ください。



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。



右からラムレーズンペイクド、ピスタチオバスク、バニラバスク、チーズみたいなレアチーズケーキ、テリーヌ・ショコラ、テリーヌ・フロマージュ、クリームチーズプリン



北九州市八幡西区筒井町13-7
☎093-482-6561
(火曜定休)
10:00~19:00
P 2台

メルト

Melt.

ペイクドにレア、バスク、テリーヌ… チーズケーキ好きにたまらない多彩な専門店
パティシエが長年研究を重ねたチーズケーキの専門店が黒崎にオープン。デンマーク産の高品質クリームチーズ「BUKO」を使用しており、その美味しさを特に堪能できるのが、「バニラバスク」(480円)です。シンプルながらしっかりとコクがあつて満足感があるのに、後味が軽いので飽きのこない味に仕上がっています。「ラムレーズンペイクド」

(540円)は自家製ラムレーズンがたっぷり入った大人味。秘密のスパイスが入った「テリーヌ・フロマージュ」(480円)は香り豊かで、お酒とも楽しめる一品。固めに仕上げた「クリームチーズプリン」(260円)はまるでケーキのようなリッチな味わい。約15種類のスイーツはそれぞれ個性が光り、土産にもぴったりです。

シーナリー ギャラリーカフェ

Scenery gallery café



シュクレ、夜空のクリームソーダ

「誰かにとって心落ち着くサードプレイスに」
芸術家の感性光るメニューと空間に癒される
閑静な住宅街の一角にあるカフェ。「二人でも気軽に立ち寄れるような落ち着いた空間を」と内装イメージを家族で共有しながら、すべてDIYで仕上げたそう。メニューは自然素材のみで色を出した「夜空のクリームソーダ」(600円)など、味はもちろん、目でも楽しめるドリンクや手作りスイーツが揃います。カヌレ型で焼いたシュー生地をホイップがぎゅっ詰まった「シュクレ」(2種・各600円)は、テイクアウトも可能。糸島産八潮を使った自家製ジュレを挟んだ「オレンジピール」



北九州市小倉南区志徳2-5-19
☎080-4313-1376(不定休)
11:00~20:00(O.S.19:30)
P 2台※近隣コインパーキング利用の場合は、100円キャッシュバック

ル」と、地元の製菓所から仕入れたあんこを使った甘塩っぱい「あんバター」。どちらも後味が軽く、ペろりと食べられます。今夏で1周年を迎え、今後「シーナリーナイト」も開催予定です。



美味家族コース(全8品) ※2名様~ ※昼間のご注文は前日までの要予約

ちゅうごくりょうり こうじ

中国料理 耕治 小倉魚町本店

堅実な技法が、食材の魅力を引き出す
五感を満たす老舗中国料理の名店
「風味で惹きつけ、一口目で魅了、そして二口目以降もその美味しさをたもつ。それがプロ」と語る料理長。創業以来変わらない信念・味は、世代を超えて愛されてきました。歴代の人気メニューを盛り込んだ「美味家族コース」(5500円)は、8000円相当の料理をお得に食べられる贅沢コースです。黒酢のまろやかな酸味、旨味が際立つ酢豚、甘みと辛みのバランスの良いソースが自慢のエビチリ。添え物は華美に飾ることはなく、味の調和をとるのに欠かせないもの一つです。すべての料理に惜しみな



北九州市小倉北区魚町1-4-5(鳥町食道街内)
☎093-551-2849(無休 ※元日は休み)
11:00~21:30(O.S.21:00)
P なし ※近隣にコインパーキングあり

い手間がかけれ、「こ」でしか食べられない味が凝縮されています。看板メニューのラーメンやシューマイなどは、オンラインショップでも購入できます。

カフェ ハピサ

café Hapisa



ローストビーフ丼セット(クラシックパンケーキ、ドリンク付) ※白米が雑穀米を選択可



北九州市戸畑区牧山新町1-21
(複合施設SPACE内)
☎093-883-7321
(不定休)
11:30~17:00(O.S.16:00)
P 10台(店舗前専用駐車場)

居心地の良い、広々とした空間でいただく
食べ応え十分!なのにヘルシーなローストビーフ丼
自慢のローストビーフは、脂の多すぎない赤身肉を店内で手焼きしており、しっとり柔らかく、旨味がたっぷり。肉や米に合う洋風のソースと、デイルやマヨネーズなどを使ったさっぱりとしたポキソースの2種類を使用して、いるのが特徴で、最後のひと口まで飽きがこないよう工夫されています。みずみずしい地元野菜もたっぷりとり、女性や年配

の方にも大人気の一品です。平日限定の「ローストビーフ丼セット」(1620円)は、デザートまでしっかり食べたい方にうれしいセット。生地にこだわったバターミルクパンケーキは、ヨーグルト入りの生地をフライパンで表面だけ焼いた後、オーブンで火入れすることで、外はカリッ、中はふわっと仕上がりに、至福の食感です。

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 <small>※50歳以上の方は、①または②のいずれかを選択</small>	①1年度に1回 ②2年度に1回	①市内に住む35歳以上の方 <small>※医療機関での受診は40歳以上の方</small> 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 <small>※医療機関で受診した場合は1,000円</small> 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 <small>※必要に応じて喀痰検査</small>	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 <small>※喀痰検査は900円</small>
 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5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
(住所地の区役所保健福祉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。

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。



検診実施機関はこちら

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、検診が中止になっている場合があります。
ホームページをご確認いただくか、各区役所保健福祉課もしくは健康推進課にお問い合わせください。

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5年度分「無料クーポン」の有効期限は、令和6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5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14(2002)年4月2日~平成15(2003)年4月1日
乳がん検診(女性)	40歳	昭和57(1982)年4月2日~昭和58(1983)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〉
オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する
 一元気でGO!GO! プラス2歳へスクラムトライ!

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。

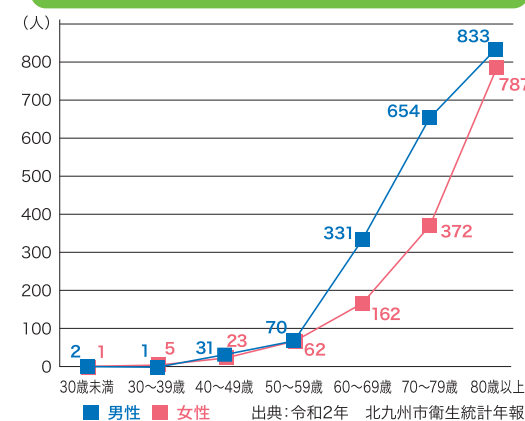
健康な人こそ、がん検診を。

ぜひ定期的に受診してください。

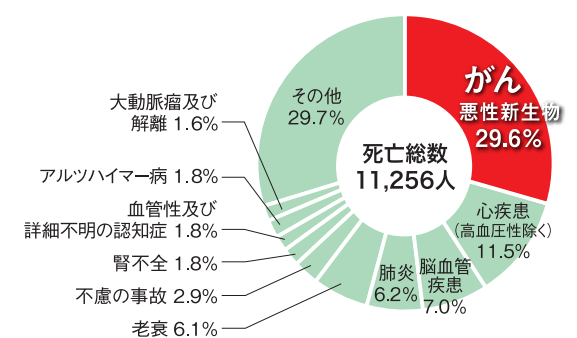
がん検診! 受けよう!



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	1年度に1回	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)			
結核・肺がん ※1	1年度に1回	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			
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(昭和63年4月1日~平成元年3月31日) ◎40歳(昭和58年4月1日~昭和59年3月31日)								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 2023年度(2024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！



受けよう
がん検診!

- 1 受診場所を決める
- 2 検診を予約
- 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(保健所)
[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)



「けんしんナビ」はこちら

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。

検診の約1ヶ月後に受診した機関から結果をお渡しします。



〈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5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	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 満35歳～39歳(令和6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6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		検診受診時に40歳以上	
肺がん(結核)		検診受診時に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検診時に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>		検診受診時に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	(エックス線)検診受診時に40歳以上	4,000円
	内視鏡	(内視鏡)4月2日～翌年4月1日に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)		4月2日～翌年4月1日に「20～40歳の偶数年齢になる人」または「過去に一度も 受診したことがない42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 <small>女性</small>		4月2日～翌年4月1日に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	
乳がん <small>女性</small>		4月2日～翌年4月1日に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 <small>女性</small>		4月2日～翌年4月1日に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	

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] *胃がん(内視鏡)は、①④⑥⑦のみで受診可能です。

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		0120-947-734

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
大分東部	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
	アンジェリッククリニック浦田	花津留	097-558-2020		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
大分南部	安武クリニック	今津留	097-558-3800	植田	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		大在	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①～③共通 検診時の注意事項

- 持参品: 健康保険証、健康手帳(①②は当日受取可能。③や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。
 - ・後期高齢者医療被保険者証または高齢受給者証を持っている人(当日持参)
 - ・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。)

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

熊本市東区長嶺南 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2023 大規模法人部門」に
当財団が5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。



UD FONT
by MORISAWA

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。