

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.39

2021

北九州版



畑たむのぶらじ街歩き
中津市口の町

特集

もっと知りたい！
「大腸がん治療
の進歩」
のしん

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

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

畑たいむのぶらり街歩き

第12回 中津市日の出町



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。

寄り道スポット



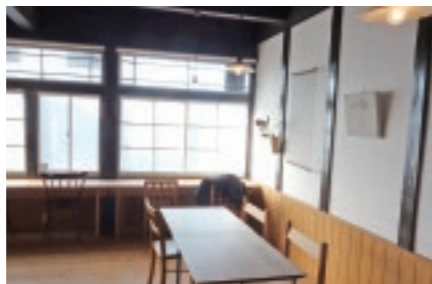
1 中津外郎
 三百年の歴史をもつ中津外郎。市内には老舗店も多く形も様々。素朴で上品な味が評判の逸品。中津お土産としても人気がある。



2 村上医家史料館
 寛永17年(1640年)開院の村上医院。現在は中津市歴史民俗資料館分館として利用されており、所蔵品には貴重な医学資料の他、文学書や歴史書も多い。



3 美味創匠「朱華」のランチ
 築100年の古民家で頂けるのは、地元の食材を使った創作料理。心落ち着く空間とお手頃なランチが人気。中津散策コースに入れるのも良いかも。



4 丹羽茶舗の喫茶室
 1893年創業の丹羽茶舗。隣接する旧医院跡を改装して喫茶室として開店。木造校舎のような空間で美味しいお茶を頂ける人気の場所になっている。

散歩道まっふ



した店内はとても落ち着いた空間だ。珍しい珈琲茶を飲みながら、暫く店主と談笑し時を過ごす。駅まで戻ってくると西空には色鮮やかな夕焼けが広がっていた。

ちようど福沢諭吉旧居の見学を終え、小腹も空いたので「朱華」という古民家で創作料理を頂く。食後は、たまたま見つけた丹羽茶舗の喫茶室で休息。かつて病院だった建物を改装

している。寺町から中津城まで趣のある漆喰の建物を眺めながらぶらり歩く。ここは江戸期、多くの蘭学者や医学者を輩出した地域。村上医家史料館近くには街の偉人達を紹介した看板が立ち並び、子ども達の郷土愛を醸成している。

30年ぶりに中津駅で下車。井筒屋で個展をして以来だ。駅前のアーケード街を久し振りに歩くと「おばちゃん、回転焼3個」と、佐伯屋の店先に子ども達が集まる。饅頭を頬張りながら店から出てくる学生も。「1個60円」の色褪せた看板は、古くからこの街で愛されている事を物語る。私も列の末尾に並んで名物の外郎を購入した。

もつと知りたい!

「大腸がん治療の進歩」の1つ

大腸がんにかかる人は増加傾向にあり、がんによる死亡数でも胃がんを抜いて第2位になりました。女性では第1位です。しかし、早期に発見できれば、内視鏡を使っただけで治療が可能となります。そこで今回は、「大腸がん治療の進歩」について、北九州総合病院の永田直幹院長先生に教えてもらいました。



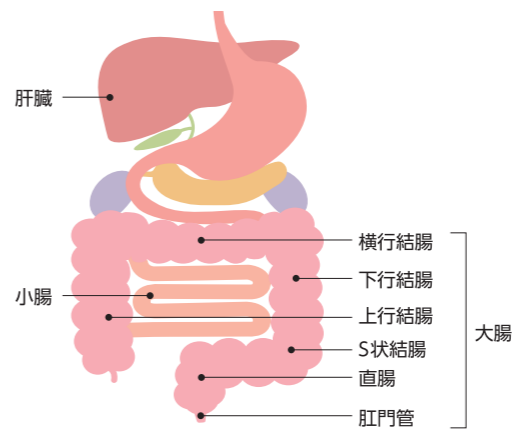
社会医療法人 北九州病院
北九州総合病院 院長
永田 直幹 さん

結腸と直腸を合わせて大腸 食べ物の最後の通り道

大腸は1.5〜2メートルほどの臓器です。口、食道、胃、小腸に続いて、右下の腹部から始まり、おなかの中を大きく時計回りに回って肛門につながります。結腸(盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸)と直腸を合わせて大腸といっています。

では、大腸にはどのような役割があるのでしょうか。

「大腸の役割は主に二つ。水分を吸収して便を作ることと、腸内細菌



による食物繊維の発酵および一部の栄養素の吸収です。消化された食物の90%は小腸で吸収され、残りの消化物が大腸に送り込まれます。

大腸では、さらに水分を吸収して、あとに残った不要な物を固めて便にし、肛門から排泄するのです。食事をして便ができるまで、通常、24〜72時間かかります」(永田先生)

早期だけでなく進行しても 症状が出にくい「大腸がん」

大腸がんの最大の要因は食生活の欧米化です。また、アルコール飲料の習慣的飲み過ぎも、原因の一つと考えられています。

大腸がんの多くは、良性ポリープ

大腸がんは、早期では自覚症状はほとんどありません。進行しても症状がないことが多いのですが、永田先生によると、排便したときに次のような症状が出たら要注意だそうです。

- ・便に暗赤色の血が混じる
- ・便が細くなる便柱細少
- ・便が出きらない感じがつきまとう残便感
- ・下痢と便秘の繰り返し

「大腸がんが得意やすいのは、肛門に近い部位です。大腸のどこにがんができるかによって、症状は異なります。肛門から遠いところ、例えば上行結腸や横行結腸は、大きななができていても、まだ便になっていないので、症状が出にくくなります。大腸がんの症状として多いのが血便です。痔でも血便が起こりますが、がんとの鑑別が必要です」(永田先生)

大腸がんは、生活習慣を見直すことなどで予防できる病気です。リスクとなる生活習慣や主な症状にあてはまるものがないかチェックしてみましょう。

【大腸がん 自己チェック】

<p>〈症状のチェック〉</p> <input type="checkbox"/> 便に血が混じることがあります。 <input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返します。 <input type="checkbox"/> 便が残っている感じ(残便感)があります。 <input type="checkbox"/> お腹が張ります。 <input type="checkbox"/> 腹痛がいつもあります。	<p>〈生活習慣のチェック〉</p> <input type="checkbox"/> 肉類をよく食べます。とくに赤身肉、ハム、ソーセージなど加工肉が好きです。 <input type="checkbox"/> 野菜は嫌いです。果物もあまり食べません。 <input type="checkbox"/> お酒をよく飲みます。 <input type="checkbox"/> 体を動かしません。
---	---

※チェックがつく人は検診や検査を受けましょう。

40歳になったら 年に1回大腸がん検診を

大腸がんを早期発見するために、40歳以上の人は年に1回、大腸がん検診を受けることが大切です。

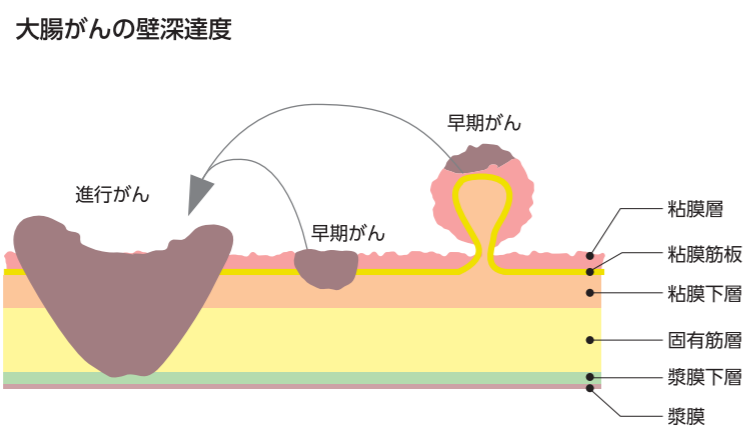
大腸がん検診では問診と便潜血検査を行います。

「便潜血検査は簡単にできる簡単な検査ですが、便潜血陽性の方から大腸がんが見つかる確率は2〜3%です。それも、早期がんではなく進行がんです。また、治療が必要なポリープでも、見つかる確率は約20%に過ぎません。つまり、便潜血反応が陽性だからといって、全員が大腸がんやポリープが見つかるわけではないということなんです。しかし、便潜血検査を受ければ、大腸がんで命を落とすリスクは減りますから、便潜血検査も必要です。便潜血検査が陽性の場合は、必ず大腸内視鏡検査を受けていただきたいと思います」(永田先生)

大腸内視鏡検査は、下剤で便を出した後に肛門から内視鏡を挿入して行います。そのため、ためらう人も少なくないようですが、大腸がんの早期発見のためには重要な検査です。永田先生によると、「究極は内視鏡検査。しかし、簡便な検査(便潜血検査)も必要ということ」です。

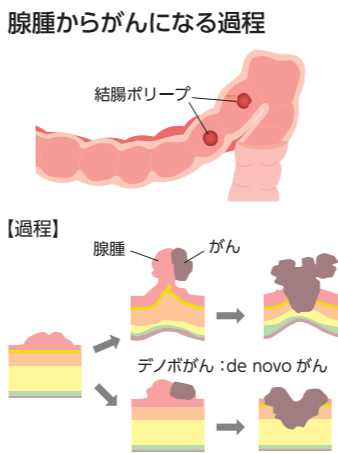
進行度によって違う治療法 先進のロボット手術も

大腸がんの治療法は、がんの進行度(ステージ)によって異なります。



進行度0期(大腸の粘膜の中にとどまっている)やI期(大腸の壁の筋肉の層までにとどまっている、リンパ節転移なし)の早期大腸がんの場合は、内視鏡を使ってがんを摘出

(腺腫が悪性化して発症します。大腸の表面の粘膜の細胞から発生し、徐々に大腸壁の内部へと深く進行していきます。ただ、正常な細胞がいきなりがん細胞に変化する場合があります。これを「デノボがん」といいます。





することができません。内視鏡下に大腸の粘膜の表層を切除する方法には、ポリペクトミー（内視鏡的ポリープ切除）、内視鏡的粘膜切除術（EMR）、広がりのある早期大腸がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）があります。

「内視鏡のファイバー自体が非常に進歩していて、顕微鏡で見ると同じくらい精度が良くなりました。早期の大腸がんであれば、普通の内視鏡検査で取ることができですが、進行していると手術（外科療法）になります」（永田先生）

進行がんの場合、現在は、より体への負担が少ない低侵襲な腹腔鏡手術（小さな穴から行う内視鏡手術）が主流になっています。さらに

最近ではロボット手術が始まりました。ロボット手術の利点は、ブレのない正確な操作と、自由な関節の動きによってより低侵襲で精密な手術が可能だという点です。

「今、全世界で行われているロボット手術は『ダヴィンチ』です。日本では2018年に直腸がんが保険適用になりましたが、結腸がんは保険適用になっていません。当院には、結腸がんも含めてすべての消化管の疾患に保険が適用できる『セン

ハンズ』というロボットを導入しています」（永田先生）

「センハンズ」を導入しているのは、日本でもまだ4施設だけだということです（2021年4月現在）。



「センハンズ」について詳しくは北九州総合病院の公式HPをご覧ください。

「センハンズ」を導入しているのは、日本でもまだ4施設だけだということです（2021年4月現在）。

北九州総合病院
公式HP



大腸がんの化学療法も進歩しています。

「大腸がんの抗がん剤は、以前はとても少なかったのですが、今は遺伝子の種類で選択できる分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤など、いろいろなものが出てきました。個別化治療をすることによって、遠隔転移があっても助かる方が増えています。また、再発させないために、術後に補助化学療法を行うこともあります。大腸がんの治療法は進歩し、予後も非常に良くなっています。ただ、最初のポリープの段階で取っておけばがんにはなりません。つまり、いかに早期発見、早期治療が大切かということですね」（永田先生）

大腸がんは多くの方がかかっています。早期の段階で見つけることができれば、治療の選択肢も増えます。リスクとなる生活習慣に気を付け、40歳になったら年に1回、大腸がん検診を受けましょう。

知っているようで

知らない

大腸がんのしくみ。

近年、大腸がんの治療法は大きく進歩しています。大腸がんのことを正しく理解するためにも、ぜひ知っておきたい、こんな疑問にお答えします。



腺腫（良性のポリープ）は必ず取った方がいいの？

放置してよいもの（非腫瘍性）か、治療する必要があるもの（腺腫など）かを、「色素内視鏡検査」などの方法で確認します。治療が必要と判断された場合は、その病変が腺腫か、がんを含む病変（腺腫内がん）かを鑑別します。ほとんどの病変は内視鏡による治療のみで完了します。「径6mm以上の良性のポリープ」と「リンパ節への転移の可能性がほとんどなく、内視鏡を使って一括で切除できるがん」が内視鏡治療の適応です。白色の径5mm以下の多発するポリープ（過形成性ポリープ）は経過観察で大丈夫です。

がんの再発はなぜ起きるの？

手術では、目に見えるがんをすべて取り除きます。しかし、目に見えないがん細胞が残っているときは、1年から2年で目に見える大きさになり、再発が起こります。がん細胞が残っていないければ、再発はしません。

大腸がんは遺伝するの？

大腸がんの場合は約25%が家族集積性（がん患者が家系内に多くいる状態）のがんであり、遺伝性と考えられるのは5%程度です。遺伝性大腸がんには「リンチ症候群」があり、大腸がんの2〜3%を占めると考えられています。「リンチ症候群」の患者さんにおける大腸がんの平均発症年齢は約45歳で、一般の大腸がんにおける好発（かかりやすい）年齢の65歳前後より若い年齢で発症します。

大腸がんが進行するスピードはどのくらい？

腺腫が大腸がんになるには5年から10年かかると考えられています。過形成性ポリープも同様です。大腸ポリープはおおよそ40歳代から増え始め、年齢が上がるほどできやすくなります。自覚症状がないため気づかない人も多いのですが、60歳代になると2人に1人がポリープを持っているとも言われています。また、女性に比べて男性に多く見られるのも特徴です。

A

Q





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「コロナ禍の産業保健活動について」です。

長引くコロナ禍は、「産業保健」というものを見直したり、その重要性を再確認したりするいい機会でもあります。というのも、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症は、もともと産業保健の重要なテーマの一つでもあるからです。

では、私たち産業医や産業保健師は具体的にどのような活動をしていくかですが、会社はまず、こういう困難な時期にいかにか事業を継続していくかを考えなければなりません。そのためには、安全衛生に関しても正しい情報を知ることが必要です。ただ、流れてくる情報がすべて正しいわけではありません。そこで私たちに求められるのは、たくさん情報の中から正しい情報を抽出し、きちんと理解して、それをいかに分かりやすく担当事業所に伝えるかということになります。実際の職場では、「安全衛生委員会」を通じて「衛生講話」という形で伝えるようにしています。例えば、マスクや手洗いや、基本的な感染防御について、今であれば新型コロナウイルス感染症のワークシートの情報、今後の予想などをお話します。

「職場巡視」も私たちの仕事のひとつです。職場を回ることで、飛沫防止や換気などの対策が十分にとられているかを確認し、アドバイスを行います。

また、日ごろから従業員の皆さんの健康

九州のモビリティサービスを担う企業グループ

JR九州は鉄道事業のほか、地域の元気をつくる「まちづくり」など、日本とアジアを舞台にさまざまな事業を展開しています。社会インフラの一つである鉄道事業では、新幹線やD&S（デザイン&ストーリー）列車などを通じて、地域との絆の醸成に取り組んでいます。九州を周遊する日本初のクルーズトレイン「ななつ星 in 九州」や、2020年秋に登場した九州を一周する観光列車「36ぶらす3」、さらに九州新幹線全線開通10周年を記念して一夜限りで運行した「流れ星新幹線」など、話題の列車も目白押しです。

また、「令和2年7月豪雨」で被災し、一部区間で不通が続いていた久大本線が、3月に全線での運転を再開しました。4月には、熊本駅前に「アミュプラザくまもと」が開業。アフターコロナに向け、地域の振興や活性化に力を発揮してくれそうです。

西日本産業衛生会と連携し社員の健康維持・増進に取り組む

原 弊社では毎年度、健康づくりの方針を決定し、それに基づいて取り組みを進めています。西日本産業衛生会様をお願いしているのは、定期健康診断、作業環境測定、そして嘱託産業医

による産業保健活動です。特に弊社の場合は、健康診断の中で乗務員等の医学適性検査も併せてお願いしています。資格を満たさないまま業務に従事することがないように、万一、適性に満たない社員がいれば、直ちにご連絡いただいて再検査を行います。

青山 昨年度から西日本産業衛生会様に講師を依頼し、衛生管理者の資格が必要な職場の社員を集めて講義をしていただいています。弊社には50人以上の職場が多く、継続的な衛生管理者の養成が必要です。

原 また、昨年度は新型コロナウイルス感染症対策だけでなく、冬場のインフルエンザ流行も懸念されていまして、西日本産業衛生会様のご協力を得てインフルエンザの集団予防接種を主に福岡県内、大分県内で実施いたしました。鉄道事業という社会のイン



左：人事部 担当部長 原 義之さん
右：人事部(厚生) 青山 幸平さん



康診断の結果を把握しているので、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすい肥満の方や高血圧、糖尿病、慢性の呼吸器疾患のある方などには特に注意を促したり、受診をすすめたりしています。

今は、メンタル不調者にも注意が必要です。健康相談という場がありますが、そこでも新型コロナウイルス感染症がまん延する中、いろいろな不安を抱えている方からの相談が結構あります。新型コロナウイルスは体と心にかかり影響しているように、画面から診なければならぬと感じています。

今回のコロナ禍もそうですが、災害が起きたときなどは、普段から従業員の皆さんの健康管理がしっかりしているか、面談体制があるかなど、いろいろなことが要求されます。言い換えるなら、日ごろの産業保健活動が効果を発揮するわけです。もし十分でないと感じた場合は、次に備えて産業保健活動を整える機会にすればいいと思います。

フラスを支える社員が多くいますので、感染症対策には最も気を遣います。

社員の健康増進に関する様々な取り組みを進めているところですが、弊社の一番の課題は、社員の健康状態そのものの改善です。高血圧や糖尿病といった生活習慣病を持つ社員が比較的多く、喫煙率も少し高めなので、特定保健指導も一部の地域でお願いしています。

青山 社員に浸透している健康推進の取り組みの一つに「みんな歩活」があります。社員でグループを作り、その期間に歩いた歩数を競うもので、職場のコミュニケーションづくりや運動習慣の意識づけにも役立っています。また、昨年度はコロナ禍でできませんでしたが、2019年まで3年連続で社員の運動会を開催しました。社員の家族への日頃の御礼と社員の健康づくりの一環として開催しているもので、家族も含めて4千人ほどが参加する、弊社の特徴的なイベントの一つです。



JR九州グループ大運動会の様子

原 今後もこのような取り組みを通じて社員の健康づくりを積極的に推進していきます。

(文中敬称略)

西日本産業衛生会では、産業保健サービスを提供する産業医、保健師、管理栄養士、運動指導士などが一つのチームになって産業保健活動を行っています。また、昨年から「研修事業部門」を立ち上げ、事業所に産業医や保健師などが出向いて、いろいろな情報の提供や健康維持増進のために働きかける取り組みを進めています。作業環境測定も行っていますので、今後も総合力で貢献していければと思います。

今はまだ先が見通せない状況ですが、こういう時期だからこそ、事業者の皆様と連携して共に乗り越えることで、より強固な関係を築くことができ、コロナ収束後もお互いに良い効果が生まれるのではないのでしょうか。



一般財団法人 西日本産業衛生会
健康管理部 部長
診療部 部長
医師 渡邊 聖一 先生

POINT

- ・反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
- ・呼吸を止めないように意識しましょう。
- ・筋肉を意識しながら行いましょう。
- ・痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。

ダイアゴナル

- ①両手は肩幅程度、膝は腰幅程度で四つん這いになり背中を真っ直ぐにします。
- ②ゆっくり、片手を床と平行になるようにまっすぐ伸ばします。
- ③上げた手と反対の脚を後ろに伸ばしキープします。ゆっくりと戻し反対の手足を伸ばし、交互に行いましょう。

からだが左右にフラフラしないようにバランスをとりながらキープ
床と水平になるように意識します。



5秒キープ×片側5回ずつ

レッグレイズ

- ①仰向けで寝て、脚をまっすぐに伸ばし、手は横へ。
- ②腰を床につけるように意識し、両脚を床から少し浮かせます。
- ③垂直まで浮かせたら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



きつい時は…
手を下につくと安定します。

- ①上と同じ姿勢をとり、片脚を抱えます。
- ②反対の脚を床から少し浮かせ垂直まで浮かせたら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



10回×3セット

お手軽かんたん

Vol.12

セルフケア

腰痛改善

「腰痛改善」におすすめのストレッチ&トレーニング

姿勢のリセット、腰回りの血流アップ

- ①脚を肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を腰の下の方に当てます。
- ②腰を前へ押し、つま先重心で膝は伸ばしましょう。
- ③肘を寄せながら胸を開き、腰を反らせた状態を3秒間保ちます。



3秒キープ×2回

腸腰筋に効く片膝立ちストレッチ

- ①脚を前後に開き、後ろ側の脚で膝をつきます。
- ②両手を前側の脚の膝に置き、少しずつ上体を前にスライドさせます。
- ③1回を15秒程度かけ、ゆっくりと行いましょう。



片側6回ずつ



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

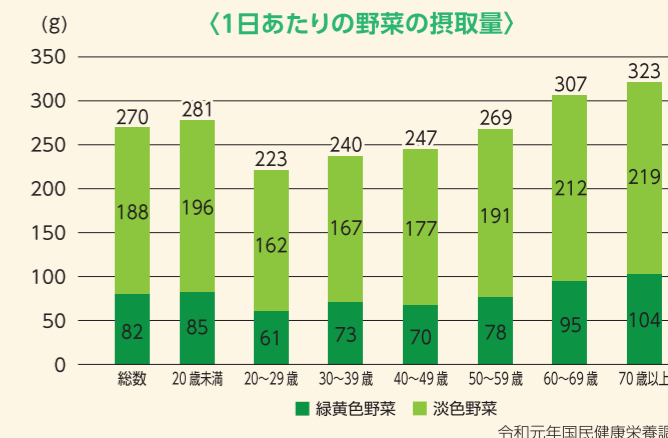
腰痛を改善するためには、姿勢を良くする、腰回りの柔軟性を高める、体幹部の筋肉を鍛えること等が大切です。こまめにストレッチを行ったり、無理のない範囲でトレーニングを継続するなど、日常のケアで腰痛を和らげていきましょう。

予防と対策の栄養だより

毎日、野菜を350g以上食べましょう

「健康に良い」と分かっているにもかかわらず十分な量を摂取することができない野菜。厚生労働省は健康な生活を維持するために1日350g(5皿)以上の野菜を食べることを推奨しています。しかし20歳以上の1日あたりの野菜摂取量は平均281gで、70g(1皿分)ほど不足しています。

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、認知症、がんなどの病気にかかる確率が低いという研究結果が報告されています。1食1皿以上、1日5皿以上の野菜を食べることを目指しましょう。



野菜の摂取量の目安

野菜1日350g(5皿)の目安

- 加熱した野菜の場合 片手1杯
- 生野菜の場合 両手1杯

野菜炒め、お浸し、酢の物、具だくさんみそ汁、サラダ

- 野菜を多く食べるメリット
- 1 低脂肪、低エネルギーでかさが増えるため、満腹感を与え、肥満予防に
 - 2 カリウムは余分なナトリウム(食塩)の体外への排泄を促し、高血圧の予防に
 - 3 食物繊維が食後血糖値の急上昇を抑え、動脈硬化の予防に
 - 4 食物繊維が腸内環境を整え、大腸がんなどを抑制する働きや、便秘予防に
 - 5 抗酸化成分(カロテン・ビタミンC・ポリフェノールなど)が免疫力アップ、認知症予防、生活習慣病の予防・改善に

野菜を350g(5皿)とる工夫

野菜は生よりも煮物や炒め物、汁物など加熱調理するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。具だくさんの汁物は塩分を抑えるのにも役立ちますので、たっぷり入れて食べましょう。外食や弁当・惣菜を選ぶ際は、野菜が豊富な定食や弁当を選んだり、1品野菜料理をプラスしたりしましょう。

野菜ジュースで補う場合は、糖分・塩分無添加の100%野菜ジュースがおすすめです。ただし、野菜ジュースだけで完全に補うことはできませんので、野菜ジュース1杯分(野菜料理1皿分程度)と考えましょう。

- 〈意識して野菜を摂取しよう〉
- 1 一汁三菜の組み合わせを意識しよう。
 - 2 朝食で野菜を必ずとろう。
 - 3 茹でる、煮る、炒めるなど加熱してカサを減らそう。
 - 4 具だくさん汁物、鍋物を活用しよう。
 - 5 カット野菜、冷凍、缶詰なども上手に使う。
 - 6 外食でも野菜の多いメニューを選ぼう。
 - 7 最後の手段!野菜100%ジュースで補おう。

〈調理の工夫で摂取量アップ!〉
~加熱してカサを減らし、食べやすくしよう~

生野菜

電子レンジで蒸して、炒めて、茹でて

- 野菜炒め(平皿) ⇒ 2皿分
- 鍋物 ⇒ 2皿分
- お浸し ⇒ 1皿分
- 具だくさん汁物 ⇒ 1皿分

Q 腸内細菌には どんなタイプがあるの？

A 大きく分けて3つのタイプがあります。

3つのタイプとは、体に良い働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、そのどちらでもない「日和見菌」です。善玉菌には、ビフィズス菌や乳酸菌などがあります。3つのタイプの理想的なバランスは2：1：7とされていますが、最近の研究結果から、バランスだけでなく菌の多様性も重視されるようになってきています。

Q 最近よく耳にする 「腸活」って何？

A 腸内フローラを整えることです。

健康な人の腸内は、善玉菌が悪玉菌を抑えるかたちで、腸内フローラが一定のバランスで保たれています。悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事や不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で増えてきます。悪玉菌が増えて腸内フローラが乱れると、便秘や下痢などおなかの不調の原因になることが知られています。また、免疫機能の低下やさまざまな疾患を引き起こすことも分かっています。善玉菌を増やすには、善玉菌を含むもの（発酵食品など）と、善玉菌のエサとなるもの（食物繊維、オリゴ糖など）と一緒に摂るのが良いといわれています。

Q 腸内フローラの 乱れを知る方法は？

A 最も簡単な方法は便の観察です。

腸内フローラのバランスがよく、腸内が健康的な状態だと、便の色は黄色から黄色がかった褐色です。臭いもきつくなき、柔らかいバナナの形をしているのが理想です。逆に、便の色が黒っぽくて悪臭がある場合は、腸内フローラのバランスが悪くなっていると考えられます。

「腸内フローラ」 健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

私たちの腸内には、たくさんの細菌（腸内細菌）がすんでいます。腸内細菌は約1000種類、数にして約100兆個ともいわれ、種類ごとに集団を作って腸壁にびっしりと生息しています。それらはまるで、さまざまな植物が種類ごとに群生しているお花畑（フローラ）のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。

お知らせ

第6回労働安全衛生セミナー
「新型タバコを含む喫煙対策」
日時／2021年6月25日(金) 14:00～16:00
会場／ウエルとばた 中ホール
北九州市戸畑区汐井町1-6
対象／事業者様、人事・労務担当者様など
内容／2020年4月に全面施行された改正健康増進法で企業に求められる新型タバコを含む喫煙対策について
問合せ／TEL:093-671-8108

「あから」の世界！
http://www.akara.com

著書／伝承遊の絵本あそび〜
(海鳥社)

「見てんー虹がとるー」
「今日はなんかいっぱい遊ぼう」
どしどし降りの雨を抜けたら見える、大きな七色のアーチにウキウキする気持ち。大人になっても変わりません。
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、素焼きの人物と照明、博多弁を合わせた灯りのオブジェ、あかり絵を制作。また子供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

「溶接ヒューム」が 特定化学物質障害予防規則(特化則)の 特定化学物質(管理第2類物質)に 指定されます

Kenko Report

西日本産業衛生会
活動最前線

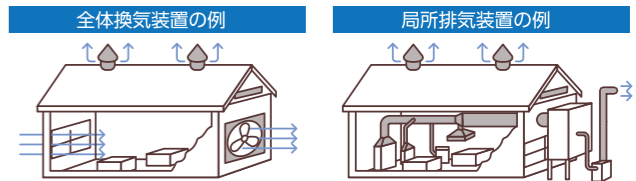
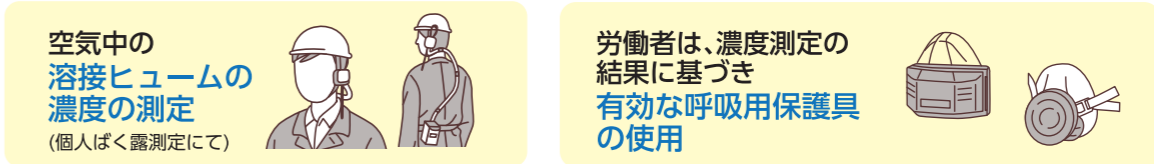
vol.12

法改正とは？

「溶接ヒューム」は、労働者に神経障害等の健康障害を引き起こすおそれがあることが明らかになったため、労働安全衛生法施行令、特定化学物質障害予防規則(特化則)等の改正が行われ、金属アーク溶接等作業を実施する際は、以下の内容(一部抜粋)が規定されます

令和3年4月1日より施行(一部の規定には経過措置(令和4年4月1日施行)があります)

具体的な内容は？

- 1 屋内作業場においては、**全体換気装置による換気の実施**、又はこれと**同等以上の措置**を講じることが必要
「同等以上の措置」には、局所排気装置、プッシュプル型換気装置が含まれます。

- 2 現に、継続して金属アーク溶接等作業を行っている屋内作業場は、令和4年3月31日までに溶接ヒュームの濃度の測定を行う必要があります

- 3 特定化学物質作業主任者の選任(令和4年3月31日まで経過措置があります)
「特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習」を修了した者のうちから選任し保護具の使用状況を監視するなどの職務を行わせる必要があります。
- 4 特殊健康診断の実施

(この他にも措置を講じることが必要な事項があります。)

どう対応すればいいの？

まずは第一種作業環境測定士や作業環境測定機関に相談しましょう。環境測定センターでもばく露測定を始め、作業環境改善等に関する専門の労働衛生コンサルタントを擁し、ご要望に応じてコンサルティングを行っております。また、北九州事業部では作業主任者技能講習等、各種講演会を行っております。

作業環境測定・作業主任者技能講習・特殊健康診断 など、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
TEL.093-671-3575 FAX.093-671-3576
環境測定センター 中津営業所
TEL.0979-27-6565 FAX.0979-27-6566

環境測定センター 大分事業部
TEL.097-552-8366 FAX.097-504-3588
環境測定センター 熊本営業所
TEL.096-213-2040 FAX.096-213-2041



からだ 思い 温泉

vol.12

大分県由布市湯布院町
杜の湯 ゆふいん 泰葉



宿泊者専用の露天風呂。泉質はナトリウム塩化物泉 炭酸水素塩泉。由布院の四季を愛でながら至福の湯浴みを楽しめます。

由布岳の麓に立つ大人の隠れ宿 神秘の「青湯」でお肌しっとり

大分県屈指の温泉地として多くの観光客で賑わう由布院。その街中から少し離れた静かな高台に「杜の湯 ゆふいん 泰葉」は佇んでいます。

全国的にもたいへん稀少な湯として名高いのが「青湯」です。由布院でもこの地区のみで湧く特有の温泉であり、その名のとおり、湯の色は幻想的なコバルトブルー。季節や時間によって色が変わることから「奇跡の湯」とも呼ばれています。また、自家源泉100%のかけ流しで湯ざわりはとろとろ、しっとり。「まるで化粧水のように」と女性を中心に人気を博しています。

敷地内には大浴場や露天風呂のほか、小浴場、貸切風呂、足湯を備え、どれも情緒にあふれた設え。小浴場や貸切風呂は日帰り入浴ができ、特に家族や

カップルに好評の貸切風呂は、意匠の異なる「川側」と「山側」のどちらかを選ぶことができます。

神秘の「青湯」をよりじっくりと堪能したいなら、やはり宿泊がおすすです。客室は寛ぎの和室や広々とした洋室、一戸建て露天風呂付の離れもあり、大分県産和牛や地元旬食材を使った料理と共に穏やかに贅沢なひと時を約束してくれることでしょう。



宿泊客に供される創作和会席の一例。大分や九州産の食材をふんだんに使い、お造りは5種の醤油ゼリーで味わえます。

杜の湯 ゆふいん 泰葉

大分県由布市湯布院町川上1-2-70-48

TEL/0977-1851226

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~21時(20時最終受付)

食事処(宿泊者専用)18時~21時

定休日/不定休

料金/宿泊1泊2食2名一室18850円

日帰り入浴(小浴場)大人7000円

小人4000円

貸切風呂(川側)50分25000円

山側50分20000円



湯布院町を見下ろす高台に立つ。

私の問診票

Vol.12

闘病経験を通して実感した
命の大切さ、健康のありがたさ。



福岡ひびき信用金庫 代表理事 会長

野村 廣美さん

九州エリアトップ規模の信用金庫として、北九州・筑豊・京築周辺地域の元気を支える「福岡ひびき信用金庫」の会長を務める。

北九州市の八幡生まれで八幡育ち。豊かな自然の中で元気がいっぱいの子どもの時代を過ごしたという野村廣美さん。当時は、遊ぶ場所も道具も自然の中にいくらでもありました。「竹を編んで秘密基地を作ったり、四季折々、自分たちで知恵を出しながら、いろんな遊びを工夫したものです。遊びを通して自然と、創意工夫するといったことが身に付いたような気がします」

子ども時代の話をすると楽しそうな表情からは、豊かな心や感性を育む、真の意味で贅沢な子ども時代を過ごしたことが伝わってきます。

福岡ひびき信用金庫の会長に就任したのは2020年。モットーは「誠意・熱意・創意」ですが、「創意」の原点は子ども時代にあったようです。

もともと健康には自信があった野村会長ですが、2016年12月に喉に違和感を覚えました。

「毎年、年末になると扁桃腺をやられるのですが、どうも今回はいつもと違うなという感じがしました。いろいろ検査しても分かりませんでした。どうしようも気になって病理組織検査をお願いしたところ、中咽頭がんが見つかったのです。放射線治療を37回行って、今は元気です。あのとき神様が教えてくれたというか、命をいただ

いたような気がしています」

以来、検診は怠らず、年に一度、PET検査も受けているそうです。

そんな野村会長の一日は、奥様が毎朝作ってくれる果物ジュースを飲んで始まります。夜は近所をウォーキングするのが日課になっているとか。健康のために、とにかく歩くことが大切と、趣味のゴルフでもできるだけ歩くようにしています。

福岡ひびき信用金庫が掲げるミッションは、「地域の人々の心と生活(くらし)を豊かにすること」。

「今、コロナ禍で中小零細企業の方が非常に困っています。企業を倒産させない、廃業させないために、地域に寄り添っていくという信用金庫の使命と役割を十分果たして、この地域を守っていきたくと思っています」

治療に専念した日々の中で、「生きていることの大切さ」「健康でいられることのありがたさ」、そして「健康で働けることの喜び」を味わった野村会長は、丑年(1949年)生まれの年男。地域に寄り添いながら、次の丑年を目指します。

ご自身が健康で働ける感謝と喜びを感じられる事は、地域の方の心と生活を豊かにする事へ力になるとお思います。これからご活躍をお祈りします。



保健師さん



こうぶくのグルメ

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。
※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をお願いします。
 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。

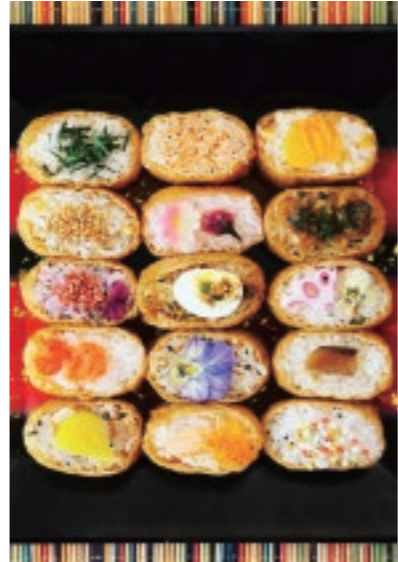
ハンバーグSUN

閑静な住宅街にオープン
 肉の旨味感じるこだわりの手ごねハンバーグ

昨年11月のオープンから連日予約でいっぱい的人气店。瞬く間に店の顔となったメニニューが、オーナーのこだわりが詰まった「ケイジャンハンバーグ」です。アメリカ南部ニューオーリンズで親しまれるケイジャンスパイスで香ばしく仕上げたハンバーグと、玉ねぎ、セロリ、パプリカを軸にしたオリジナルフレッシュソースの相性が絶妙！他では味わえないスパイシーな香りに、ナイフを入れた瞬間ジュワッと溢れ出す肉汁と、肉々しさも兼ね備えた食べ応えのあるハンバーグにやみつきになる人が続出しています。また、オーナーが自ら手掛けたというオシャレな店内は、6人掛けのボックス席が6つのみ。広々と過ごせるので安心ですが、事前予約は必須です。



北九州市門司区奥田1-10-7
 ☎093-555-2929 (月・火曜定休)
 11:30~15:15 (O.S.14:30)
 18:00~21:15 (O.S.20:30)
 7台
 ※1グループ1台での来店にご協力ください。



いなりずし80円~150円



北九州市小倉北区中井1-16-13
 ☎090-5743-9945 (不定休)
 11:00~ 売切れ次第終了
 ※Instagram, Facebookをご確認ください
 〇なし ※近隣にコインパーキングあり

いなりんどう

一日300~400個売れる
 彩り豊かないなりずし専門店

お店に入ると出迎えてくれるのは、ショーケースに並び彩り豊かないなりずし。季節限定を含め、常時10種類前後が揃います。酢の量など味付けをすべて変えており、例えば「梅(120円)」は、お揚げを梅とかつお出汁と一緒に炊くことで酸味を調整し、見た目もほんのり赤く染まって美しい仕上がりに。好きな味を選ぶのも良いですが、一口サイズ、甘さ控えめなので、まずは『いなりんどう8種セット』(980円)で、定番メニニューを一通り味わうのがおすすめです。開店早々から客足が絶えず、13時前後には売り切れてしまふことも珍しくないので、来店はお早めに。



ケイジャンハンバーグセット(ハンバーグ200g、ライス、スープ、サラダ付で1,680円) ※写真はチーズトッピング+200円

mama福

キッズルーム完備で子連れも安心
 通いたくなる我が家のような寛ぎカフェ

ロコモコなどのお子様向けメニューが充実する他、「一度食べるとクセになる」とリピート率ナンバー1なのがグリーンカレー(サラダ付)(1000円)。具材に一般的なシーフードではなく、鶏肉を使用するなど、タイに足撃く通っていたオーナーが、現地で庶民に親しまれていた味を再現しています。青唐辛子やレモングラス、コリアンダーなどのスパイスが効いているため辛味やクセはありませんが、ココナッツミルクの甘味やココフによってまろやかな口当たり。また、自家製「季節のこうそそジュース(ソーダ割)」は、口の中をさっぱりしてくるのでぜひ一緒に飲んでみてください。



北九州市八幡東区大蔵2-11-14
 ☎093-616-0606 (水・木曜定休)
 11:00~21:00
 ※月・火曜は17:00まで
 〇 大蔵商店街共用駐車場



グリーンカレーセット(サラダ、デザート、ドリンク付で1,500円)

Blumen Obst

花屋プロデュースの街中カフェでいただく
 お茶の香りを楽しむ大人パフェ

生クリームはあまり使わずに、旬のフルーツを活かしたパフェが人気のカフェ。フルーツを花に見立てた月替わりパフェなどがSNSで話題ですが、実は男女問わず人気なメニニューが「茶寮和パフェ」(990円)です。3種のフルーツをはじめ、ほろ苦いほうじ茶と抹茶のアイスに白玉、キビ砂糖を使って甘すぎずココが出るように仕上げた自家製あんこをトッピング。2種類のお茶ゼリーには甘味を足さず、ほうじ茶とジャスミンティーの風味を生かすことで、すっきりとした後味にまとめています。テイクアウト可能なアイスやドリンクもあるので、ひと休憩におすすめなお店です。



北九州市小倉北区馬借1-5-3
 ☎093-551-3077 (木曜定休)
 11:00~19:00(O.S.18:00)
 ※金~日曜は20:00(O.S.19:00)まで
 〇なし ※近隣にコインパーキングあり



茶寮和パフェ

Cuisson Agreable

昨秋オープンの焼菓子専門店
 バターの香りに包まれる幸せなひと時を

バター風味を引き出したしっとり食感の「マドレーヌ」(180円)、お店のスペシャリテであり、生チョコのように濃厚な「焼きチョコレート」(175円)、中央に口溶けの良いガナッシュを流した贅沢な焼菓子「ティグレ」(220円)…。『アグレアーブル』には50種類以上の焼菓子を中心に、パンやシュークリームなど心躍るお菓子が揃います。「凝り性なので焼菓子だけに絞った」と店長さんが語るように、チョコレート一つをとっても10種類以上を使い分けるなど素材の組み合わせに人一倍研究を重ねています。そのこだわりが生んだお菓子たちは、一口食べれば思わず頬が緩む至福の味です。



北九州市小倉南区徳力1-15-20
 ☎093-964-5151 (水曜定休)
 8:00~19:00
 〇なし ※近隣にコインパーキングあり



手前からティグレ、焼きチョコレート、フルーツパウンドケーキ、メレンゲ(ラズベリー)



こうぶく 口の福のグルメ

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。

※来店の際はマスク着用や手指のアルコール消毒などに協力お願いします。
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。



ガパオライス、ジャンボパクチー餃子の焼き餃子、ヤムウンセン

エスニック食堂 オルオル

タイ、ベトナム、インド、ネパール 旅するように味わうアジア各国の料理

まるで東南アジアから東アジアを横断するように各国の料理を楽しめる「エスニック食堂 オルオル」。海外好きで飲食店の経験も豊かなオーナーが、日本での調理歴も長い外国人コック2人と切り盛りしています。メニューにはタイやベトナム、インドなどの料理約100種がずらり。パラッと仕上げた一番人気の「ガパオライス」(880円)や海鮮たっぷりの「ヤムウンセン」(930円)のほか、「ゴマナン」といった珍しい一品もあります。また「ジャンボパクチー餃子」(630円)は、皮と餡、タレにまでパクチー入り。ゆで餃子か焼き餃子かを選ぶことができ、パクチー好きならやみつきになること間違いなしです。

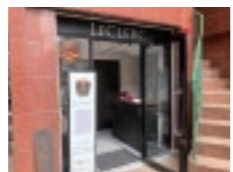


福岡市中央区警固1-13-1ARK KEGO 2F
☎092-716-3434 (火曜定休)
11:00~15:00(O.S.14:30)
17:00~23:00(O.S.22:30)
☎なし

LECCLERC

絶妙食感+ふくよかな甘さと香り 伝統に感性を散りばめた傑作カヌレ

フランスの伝統菓子「カヌレ」の専門店として昨年オープン。今や行列のできる人気店として、カヌレの再ブームを牽引している一軒です。自慢のカヌレは、命である「焼き」を徹底的に追求し、外は香ばしくも硬すぎず、中はもっちりとした絶妙食感。加えて「鮮度が大事なんです」と、その日焼いたものだけを販売しています。店頭に並ぶのは、「ブレーン」(140円)や高級卵・発酵バターなどの贅沢素材を使った「ごほうびリッチプレーン」(281円)のほか、「ティラミス」(302円)や季節限定商品など日替わりの5、6種類。贈り物や土産にはハイセンスなギフトBOXがおすすです。



福岡市早良区西新5-15-12
☎なし
(日・月・木曜定休)
11:30~なくなり次第終了
☎なし

熊屋 福岡店

ゴボウの風味がアクセントの「牛蒡餅」 260年続く平戸の和菓子文化を福岡で

独特の和菓子文化で知られる長崎県・平戸。その老舗の県外唯一となる姉妹店がこちら。名物の「牛蒡餅」(5本入り540円)は、ゴボウに似た長い餅を茶席で切り分けたことから名付けられたという平戸の郷土菓子。白糖、黒糖、抹茶などがあり、白糖と黒糖には蜜漬けたゴボウが忍ばせてあります。そのほか、もちもちの生麩で自家製餡を包んだ麩饅頭(各162円)や、カステラを卵黄で包み、砂糖蜜でコーティングした「カスポール」(190円)も定番。また今春、店の一角にテイクアウトコーナーが完成し、ぜひいやら焼きなどの販売も始まりました。約260年受け継がれた伝統の味を気軽にどうぞ。



チキントリュフタコス、ポークBBQタコス、ビーフチリタコスの3種とチキンナゲット、生ハムのシュークリーム



福岡市博多区博多駅中央街 4-23オリエンタルホテル福岡 B1F
☎092-409-8011
(無休)
11:30~21:00
☎なし



牛蒡餅(5本入)と麩饅頭、平戸名物のカスポール



福岡市中央区赤坂1-15-21
☎092-737-3993
(無休)
10:00~19:00
日祝10:00~18:00
☎なし



(左)ブレーン、(右)ごほうびリッチプレーン

清喜ひとしな

赤身肉の真価を存分に味わえる新提案 和ダシに浸して食べる「出汁ステーキ」

メディアムレアのステーキを和風出汁で食べさせる店は、日本広しといえどもなかなかなさそう。「清喜ひとしな」の献立は、店名のとおり一品のみ。「出汁ステーキの土鍋ご飯定食」(2310円)を最高の状態で提供することに専念した一軒です。肉は穀物でなく、牧草で育てたニュージールランド牛のヒレ。これを溶岩プレートで焼き、柔らかさを損なわぬよう火を通していきます。ダシに浸すスタイルにしたのは、赤身肉の柔らかさを最後まで保つため、と調理担当の平川満章さん。加えて、カツオの風味が立ったダシは肉の旨味を引き出してくれます。精米したてのご飯とともに頬ばれば、至福の時間のはじまりです。



出汁ステーキの土鍋ご飯定食



福岡市中央区六本松 4-5-39ピア21
☎092-406-5663
(木曜不定)
11:00~15:00(O.S.14:30)
土日祝10:00~16:00
(O.S.15:30)
☎なし



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。

※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をお願いします。
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。



オールロールスターズ(4人前※注文は2人前より)、海鮮K.LAB.ロール

Sushi Roll K・LAB・Deli
華やかな「寿司ロール」に予約殺到
かつてない新感覚のデリバリー専門店

「自宅でもレストランの味を」をコンセプトに掲げ、昨年オープン。日本料理を軸にフレンチやイタリアン、中華のエッセンスも駆使する店主・立花健吾さんの料理が好評を博しています。「海鮮K・LAB・ロール」(1800円)をはじめとした5種類が揃う「寿司ロール」は、目にも鮮やかな自信作。有機野菜のディップと共に全種が味わえる「オールロールスターズ」(1人前2000円)も珠玉です。そのほか、「K・LAB・プレミアムコース」(3500円)はコース料理を一箱に盛り込んだ贅沢な一品。素材の味を損なわない繊細な仕事はもとより、器選びにも感性が光ります。予約が込み合うことも多いため、前日までのご予約を。



大分市泉町7-8
☎097-536-5526 (不定休)
9:00~18:00
📍2台

海鮮道楽いろは

海鮮自慢の人気居酒屋が手掛ける
新作テイクアウトメニューに注目！

全国から取り寄せた旬の魚介を柱に据え、多彩な料理を提供する「海鮮道楽いろは」。連日地元客で賑わう和食居酒屋として知られ、最近ではテイクアウトにも力を入れています。今春、新たに加わったのが「サーモンと海老の押し寿司」(1500円)。脂ののったサーモンと海老、青紫蘇の実を忍ばせたシャリの相性は抜群。スーパーフードとして注目のキヌアも散りばめていきます。魚より肉派！という人は「ステーキ肉寿司」(2000円)を。ヘルシーな赤身肉を使い、北海道産山ワサビとごぼうチップスがアクセント。シャリにガリとミョウガを混ぜ、さっぱりと味わえます。ぜひ、前日までのご予約を。



別府市元町5-26エクスサイズマンション1F
☎0977-85-8388 (水曜定休)
16:00~21:30 (O.S.21:00)
持ち帰り16:00~19:00 (土日13:00~)
📍6台



サーモンと海老の押し寿司

ハサマハウスビィー

お土産にもおやつにも◎
焼き菓子からおかずパイまで揃う話題店

目印はなんともユニークな暖簾。大分市大在の創作料理店「ハサマハウス」の姉妹店であり、手作りの焼き菓子を中心に販売するテイクアウト専門店です。不動の1番人気は「りんごのガレット」。クリスピー(648円)とソフト(4枚入り972円)の2種があり、クリスピーは丸ごと1個のリンゴを1mmの極薄にスライスし、花びらのように並べてカリッと焼き上げた目にも美しい一品。ソフトは対照的にリンゴの食感を残しつつ、しっとりとして優しく焼き上げています。そのほか、「ベーコンとポテトのガリックパイ」や「甘太くんのチョコレートパイ」など、バラエティ豊かなパイ(410円)もぜひ。



りんごのガレット(左クリスピー・右ソフト)



大分市政所1-7-351
☎097-547-7471 (火曜定休)
11:00~16:00
📍なし

CIELO CAFE

テイクアウトメニューにも注目
海を見渡すくつろぎの古民家カフェ

西大分の高台に立ち、眼下には別府湾を一望。「CIELO CAFE」は、美しい景色もごちそうの古民家カフェです。しっとり、ふわふわ食感の「至福のパンケーキ」(880円)やパスタランチなど、女性が喜ぶメニューが目白押しですが、持ち帰りメニューとしても評判なのが「フロワッサンサンド」です。「たまごとハムサンド」(400円)と「BLTサンド」(580円)、「ソーセージサンド」(480円)の3種があり、サクサクのクロワッサンとジューシーな具材との組み合わせはまさに口福。店内で味わう場合、ランチタイムはサラダと自家焙煎のコーヒーが付くお得なセットがおすすめです。



たまごとハムサンド、BLTサンド



大分市神崎宇蟹喰62-8
☎097-579-6771 (水曜定休)
10:00~22:00 (O.S.21:00)
ランチ11:00~15:00
ディナー17:00~22:00
※土日8:00~
📍共有20台

タルトレットMIYABI

華やかで美味しく、ヘルシー！
素材の魅力を引き出したタルトが自慢

府内町で人気の「手作り菓子MIYABI」が手掛けるスイーツショップ。「大分オーパ」1Fにあり、昨年のオープン以来、早くも世代を問わず、幅広いファンを獲得しています。ショーケースに並ぶのは、低カロリーで体に優しい「ポタニカルクリーム」を使った自家製タルトがメイン。「母たっぷりタルト」(650円)や「ばななタルト」(550円)、「金時豆のタルト」(550円)など常時12種類を揃え、どれも素材本来の味を素直に、そしてシンプルに生かした奥深い味わいが特徴です。本店の看板商品であり、1日数百個を売り上げる「とろけるプリン」(160円)もお忘れなく。



大分市中央町1-2-17 大分オーパ1F
☎080-2742-7806 (定休日は施設に準ずる)
10:00~20:00、
金土、祝前日~21:00
📍大分オーパ契約駐車場利用



母たっぷりタルト、ばななタルト、金時豆のタルト

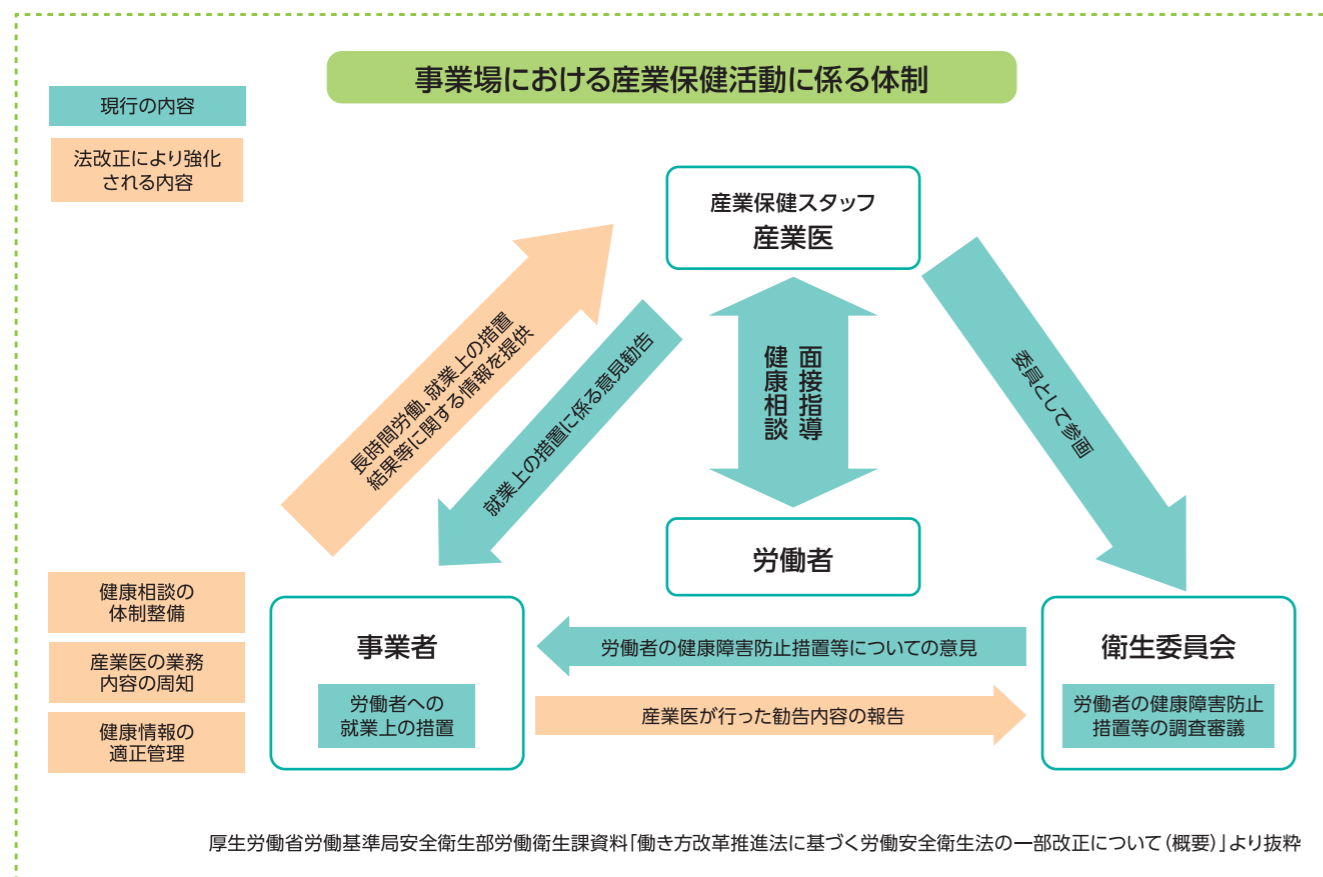
働き方改革関連法により2019年4月1日から 「産業医・産業保健機能」と 「長時間労働者に対する面接指導等」が強化されています。

産業医の活動環境の整備

産業医の独立性・中立性を高めることなどによって、産業医等が産業医学の専門的立場から労働者一人ひとりの健康確保のために、より一層効果的な活動を行いやすい環境を整備します。

長時間労働者に対する面接指導等

長時間労働やメンタルヘルス不調などにより、健康リスクが高い状況にある労働者を見逃さないため、医師による面接指導が確実に実施されるようにし、労働者の健康管理を強化します。



Point

「働き方改革」により、さらなる事業者と産業医との連携強化が欠かせなくなります。これまで以上に客観的な労働時間管理や労働者の健康管理ができる健康経営の体制が重要になっていくでしょう。

産業保健活動についてのお問い合わせ



- 北九州健診診療所 TEL 093-561-0030
- 八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所) TEL 093-671-8100
- 福岡健診診療所 TEL 092-471-1165
- 大分労働衛生管理センター TEL 097-552-7788

働き方改革 実施されていますか？

2019年4月1日から働き方改革関連法が順次施行されています。



Point 1

時間外労働の上限規制が導入されます!

時間外労働の上限について、**月45時間、年360時間**を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満(休日労働含む)、複数月平均80時間(休日労働含む)を限度に設定する必要があります。

Point 2

年次有給休暇の確実な取得が必要です!

使用者は、10日以上、年次有給休暇が付与される全ての労働者に対し、**毎年5日、時季を指定**して有給休暇を与える必要があります。

Point 3

正規雇用労働者と非正規雇用労働者間の不合理な待遇差が禁止されます!

中小企業は2021年4月1日～施行
同一企業内において、正規雇用労働者と非正規雇用労働者(パートタイム労働者、有期雇用労働者、派遣労働者)の間で、**基本給や賞与などの個々の待遇ごとに**不合理な待遇差が禁止されます。

「働き方」に関する詳細・お悩みは【相談窓口】へ
改正法の詳細は厚生労働省HP「働き方改革の実現に向けて」をご覧ください。



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6,200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

中津市定留1050-1
TEL.0979-27-6565 FAX.0979-27-6566

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

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



「健康経営」の促進を目的として、優れた健康経営の取り組みを行っている事業所を経済産業省が選定・認定する制度「健康経営優良法人」において、当財団が3年連続で大規模法人部門に選ばれました。



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。