

ココロとカラダを守る、創る、あんしん通信。

まもる

MAMORU

NO.40
2021

北九州版



もっと知りたい!
「女性の肛門外来」のこと

特集

福岡市東区西戸崎
畠たいたむのぶらり街歩き

肛門外来

スマイルのシフニ

西日本産業衛生会 お客様訪問

産業保健活動「フントンツ

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

□福のグルメ
元気の源



北九州病院グループ
一般財団法人 西日本産業衛生会

煙たいむ。ぐうり街歩き

第13回

福岡市東区西戸崎



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 自家焙煎珈琲「SLEEP COFFEE」
ナツメ書店内にある自家焙煎珈琲店。普段は落ち着いた店内で美味しい珈琲が味わえるが、コロナ禍ではTAKEOUTのみ。



② 米軍ハウス
戦後の米軍占領下、軍人やその家族のために建築された住宅。西戸崎にはまだ20軒程残っており、住居や店舗として使用されている。



③ シャッターアート
西戸崎にアメリカを再現しようと2020年に地元商工会と九産大生が協力して店舗シャッターにアメリカをイメージしたアートを描いた。



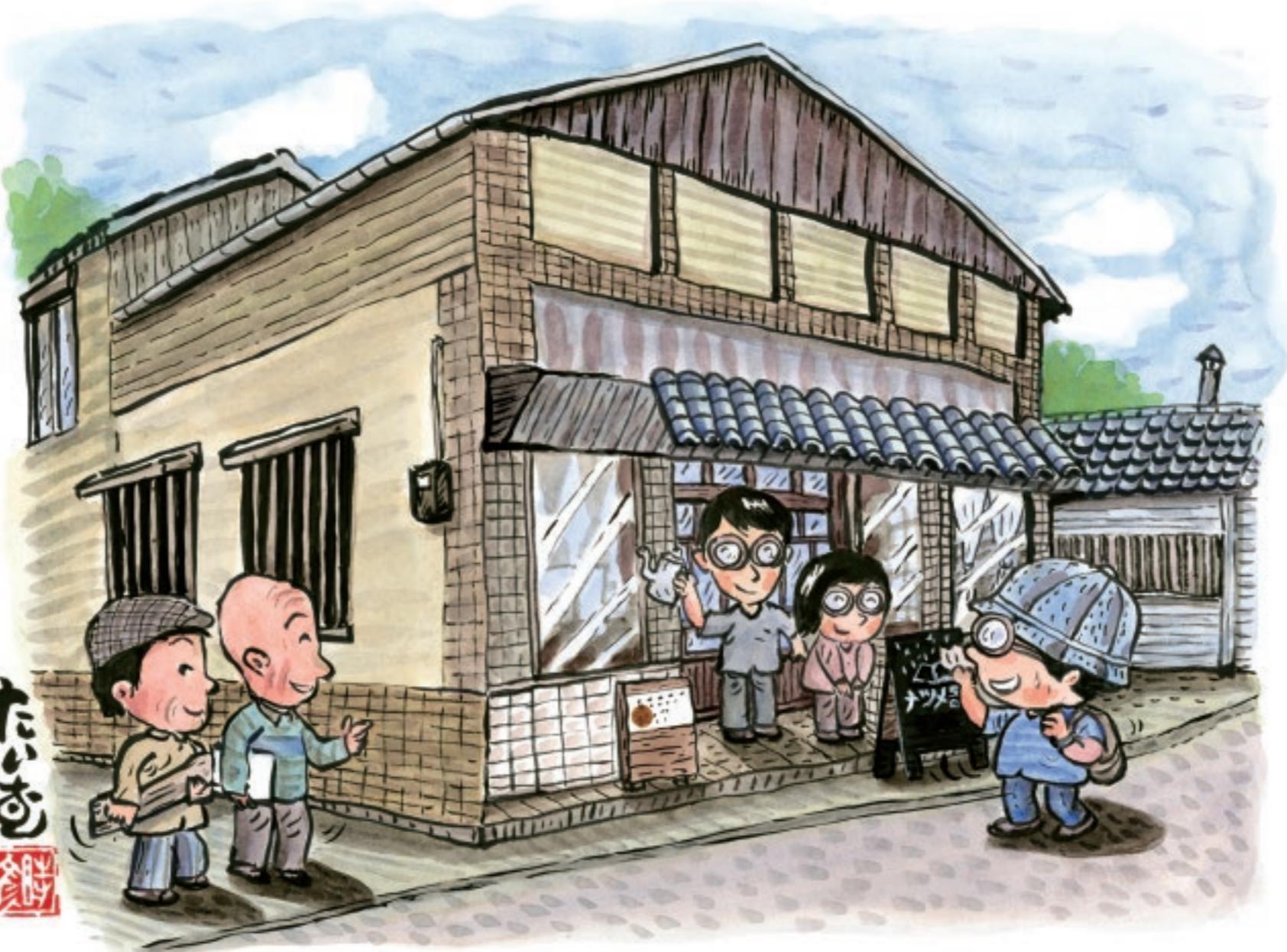
④ マリンフォード
米軍ハウスを活用したアンティーク雑貨店。さながら海賊船を思わせる店内には、古道具や古着、昭和の懐かしい雑貨まで所狭しと並んでいる。

散歩道まっふ



たいむ

た



「マリンフォード」は店主の趣味が高じて海賊船の宝箱のようなお店になり、古着や貴重なアンティーク雑貨の店に変身した。この町に憧れ移住した画家もいて、其々がライフルワークを楽しんでいた。

かつての米軍ハウスがどうなっているのか訪ねてみた。水色の家屋は、米軍ハウスの廃材のみを使って家具や内装を手掛ける職人の仕事場に。

アートなシャッター通りを抜けると、築百年の時計店を趣のある空間に改装した「ナツメ書店」がある。店主厳選の書籍には、僅少な限定本も。ここは格子窓越しに景色を眺めながらのんびりと読書が出来るブックカフェでもある。ご主人が淹れる自家焙煎珈琲は絶品だが、現在はコロナ禍でテイクアウトのみとなっている。

西戸崎を散策。蓄電池電車に揺られ香椎線西戸崎駅で下車。丁度、昔の写真展が公民館で開催されると聞いて伺った。館内には戦後この地を訪れたマリリンモンローの等身大パネルもあり、名物館長のユニークな案内に大笑いする。

今回は、かつて米軍基地があつた

西戸崎を散策。蓄電池電車に揺られ香椎線西戸崎駅で下車。丁度、昔の写真展が公民館で開催されると聞いて伺った。館内には戦後この地を訪れたマリリンモンローの等身大パネルもあり、名物館長のユニークな案内に大笑いする。

もつと知りたい！ 「女性の肛門外来」のひと

痔に代表される肛門疾患は、日本人の3人に1人が経験者といわれるほど身近な病気です。しかし、男性の先生に診察してもうつのは恥ずかしくて、受診をためらっている女性は少なくありません。そこで今回は、女性のための肛門外来がある福岡市早良区の福西会病院にお邪魔して、お一人の女性の先生にお話を聞きしました。

**女性医師が診察するので安心
女性のための肛門外来**

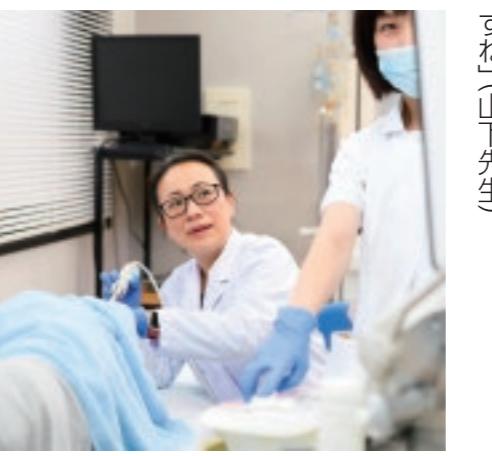
おしりの病気には、三大肛門疾患といわれる「痔核（いぼ痔）」「裂肛（切れ痔）」「痔ろう（ほらう）」のほか、「直腸脱（直腸脱）」「排便障害（排便障害）」などがあります。特に女性の場合、おしりの心配事は誰にも相談できず、一人で悩んでいるケースも。そんな女性にとって心強いのが、女性のための肛門外来の存在です。

福岡県内でも数少ない女性の肛門外来を設けている福西会病院では、

大腸肛門病学会専門医の資格を持つ女性医師2名が対応してくれます。「あまり重症ではなく、急いで病院に行かなくてもらいたけれど、ずっと悩んでいる」という女性の方は結構たくさんいらっしゃいます。病歴は長く、ずっと恥ずかしくて病院に行けなかつた方が、女の先生を見つけたので行ってみようと、当院を受診される方が多いようです。

そう語るのは、別府理智子先生。山下りさこ先生とともに、毎週月曜日と水曜日の午後、女性の肛門外来で、女性の患者さんの診察を行って

います。
「30代を中心に、幅広い年齢層の方がいらっしゃいます。若い方も多いですね」（山下先生）



女性に多いのは、いぼ痔、切れ痔、直腸脱、便失禁など

肛門疾患と聞いてすぐに思い浮かぶのは、「痔」ではないでしょうか。ただ、一言に「痔」といっても、大きく3つの種類があります。「痔核（以下、いぼ痔）」「裂肛（以下、切れ痔）」「痔ろう」です。

痔の中でも最も多いのが「いぼ痔」です。肛門部の静脈の血流が悪くなつてうつ血し、さらに静脈が拡張して、肛門にいぼ状の腫れがで

きます。肛門の内側にできるのが「内痔核」、外側にできるのが「外痔核」です。「内痔核」は基本的に痛みはなく、排便時の出血や、症状が進むところが肛門の外へ出てくる（脱出）ことがあります。「外痔核」は、出血は少ないものの、強い痛みを伴います。

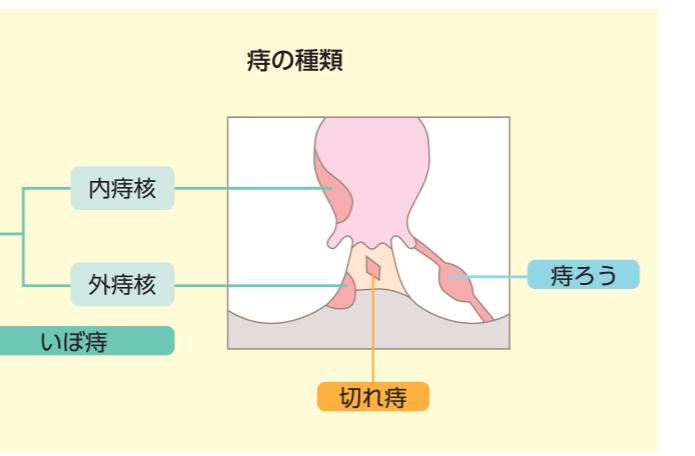
「出血や脱出といった症状で来られます。一般的な痔のイメージは、いのじぼ痔だと思います。外痔核は急にできたりしますが、内痔核は服の袖の裏地が少しづつ下りてくるような感じです」（別府先生）

主な原因は、排便時のいきみ、便秘や下痢、デスクワークや試験勉強など

ます。肛門の内側にできるのが「内痔核」、外側にできるのが「外痔核」です。「内痔核」は基本的に痛みはなく、排便時の出血や、症状が進むところが肛門の外へ出てくる（脱出）ことがあります。「外痔核」は、出血は少ないものの、強い痛みを伴います。

●痔ろう
「痔ろう」は、肛門の皮膚が切れたり裂けたりした状態をいいます。排便時に激しい痛みと出血があります。

「若い女性の場合は、切れ痔が多いですね。男性に比べて、特に若い女性は便秘になりやすく、便が硬くなるので、どうしても切れ痔が起こります。一般的な痔のイメージは、主な原因は、硬い便や熱いよく出る下痢などです。



しになり肛門から外に出してもます。便秘や排便時にいきみ過ぎてしまふこともあります。

●排便障害
「排便障害」には、便秘や便漏れなどがありますが、便漏れの原因の中でも最も多いと考えられているのが、肛門括約筋の衰えです。出産の際に、肛門括約筋や関連する神経が損傷を受けて、便がもれることがあります。

痔の中でも女性に多い「いぼ痔」や「切れ痔」の原因はさまざまですが、「排便障害が痔を悪くする要因の一つになつてゐる」と、山下先生は言います。

「排便がうまくいかなくて肛門に変な力が加わると、うつ血します。また、便秘で便座に30分以上座つているところ方もござつります。便座に座つていてるだけでも臀部はうつ血しますから、排便時間も関係しているのではないかと思います」

この排便時間にも影響を与えてくることがあります。飛び出してしまうことがあります。和式のトイレは、自然としゃがむ、やれぞれ違う病気だといふことが



んだ姿勢(前傾姿勢)になるため、直

腸と肛門がまっすぐになつて、排便しやすくなります。それが、洋式トイレではそこはなりません。上半身が前傾しにくいで、排便に困つている方は、「足元に踏み台を置いて膝をお尻より高くするといでしょう」(別府先生)

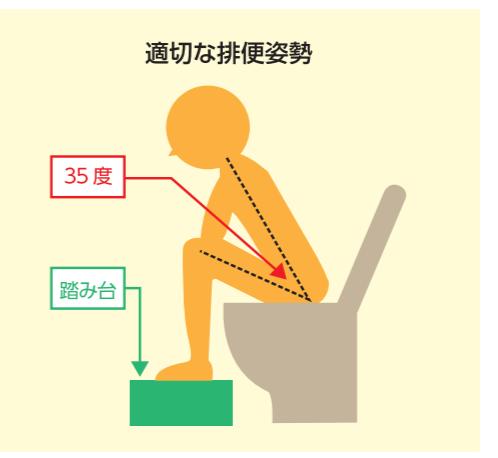
食物繊維が足りなかつたりすると、排便障害につながる可能性があります。また、コロナ禍であまり外出しなくなり、運動不足から便秘になるケースも。つまり、食事に加えて適度な運動も肛門疾患の予防につながるところです。

「もう一つ、便意を我慢しないこ

とも大事です。我慢すると、便がたまつて、そこで水分が吸収され、便が硬くなります。そうすると、切れ

痔やいぼ痔の原因になる」とがります」(山下先生)

では、どのよだな治療法があるのでしょうか。いぼ痔や切れ痔に関しては、軟膏と排便調整で便をスムーズに出せるようになると、症状の落ち着くことがほとんどです。それで治らなければ、手術の適応となります。いぼ痔の手術にはいろいろあります。当院ではいぼ痔を切り取る結紮切除術や肛門ワッショング釣り上げ術を基本として、患者さんに適した治療法を選択しています。切れ痔は、手術になることはほとんどありません。一方、直腸脱は手術が必要です。



福西会病院の「女性の肛門外来」について



福西会病院の女性の肛門外来は、医師も看護師も女性で、エリアに入るのは女性だけです。診察時間は、月曜日と水曜日の13時30分から15時30分まで。完全予約制となっています。曜日の変更の可能性もあるため、事前に専用窓口までお電話していただき、確認の上、予約をお願いします。

●受付専用窓口(直通ダイヤル)
092-861-2837
●電話受付時間
平日12時～16時30分

「中には、いぼ痔だと思つてずっと悩んでいたら、私たちが治療の必要を感じていない皮膚のたるみ(ステンタグ)だったという方も結構いらっしゃいます。診察すればすぐに分かりますので、一人で悩まず、まずは私たちに相談していただきたいですね」(別府先生)

※ 診察までは女性医師が対応しますが、手術、検査には男性医師が入ることもあります。また、入院になると、男性の看護師やリハビリスタッフもいますので、ご了承ください。

知つていいよつて 知らない 肛門・疾患のこと。

肛門疾患の中でも、女性ならではのものや、女性が特に気を付けたいことなどがあります。そこで、ぜひ知つておきたい、こんな疑問にお答えします。



女性は痔になりやすいの?

女性が痔になりやすい大きな要因として考えられるのは、便秘の人が多いということです。

女性ホルモンの作用により、便秘を受けたり、子宮が大きくなつて腸を圧迫したりするため便祕になりやすいといわれています。そのほかにも、妊娠中は子宮により静脈が圧迫され流れがわるくなるため痔になります。やすく、さらに出産時に強くいきむのも肛門には大きな負担です。このように、女性には痔になりやすい女性特有の事情があるのです。

シャワートイレを使う際の 注意点は?

シャワートイレはおしりを清潔に保つことができますが、使い過ぎには注意が必要です。顔を洗うのと同じで、洗いすぎるときがし取つてしまい、かゆみを引き起こす原因ともなります。おしり洗浄やビデ洗浄は、人肌程度の温度で長くても20秒以内で洗うようになります。おしり洗浄やビデ洗浄は、人肌程度の温度で長くても20秒以内で洗うようになります。水圧も、あまり強くしそぎるのによくありません。まずは「弱」から使い始め、できるだけ強くせずに、自分に合つた水圧を見つけるようにしたいものです。

痔と大腸がんの区別は?

検査をしなければ分かりませんが、色は一つの参考になります。大腸がんの場合は目に見えない出血(潜血)や少しくすんだ色をしている少量の出血が多いようです。一方、痔の場合は、鮮やかな真っ赤な血の色をしているといわれますが、一概には言えません。出血が見られた場合は、すぐに受診しましょう。

診察時に気を付けることは?

靴を脱ぎ、下着やスカート、ズボンを少し下げて診察するため、脱ぎ着がしやすい服装がいいでしょう。診察前に、お風呂でおしりをきれいにしてくる必要はありません。また、診察当日は食事をしてきても大丈夫です。生理中、妊娠中、授乳中でも、基本的に診察や検査はできます。

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「産業保健師の役割について」です。



保健師には大きく分けると市役所などに勤務する「行政保健師」と、私たちのような職域で働く「産業保健師」があります。保健師の主な業務は、病気を未然に防ぐために必要な生活改善等の保健指導を行うことです。産業保健師は、専門的立場から、業務内容などの背景を踏まえ従業員の病気予防と健康増進に向けた保健指導や管理などを主に行っています。

従業員50人以上の事業場では産業医を選任することが法律で定められています。一方、保健師については定められた法律ではなく、「健康診断後の事後措置面談」が事業主の努力義務としてあるくらいです。しかし西日本産業衛生会では、ご契約の半数以上が産業医と保健師がペアとなり事業場様で産業保健活動をさせていただいている。事業場様によつて、産業医と保健師の業務分

担がはつきりとしているところもあります。産業医と同じような職場巡回や委員会出席を保健師のみで行うところなど活動内容は様々です。保健師のメンタル業務である保健指導においても同様で、健康診断結果についての事後措置面談やメンタル面談はもちろんですが、家族のことなどプライベートな相談にも対応しています。病院に行くまでもない、かといって産業医の先生には話しがたい。そんな時に保健師は丁度いい存在で、保健師なら話せるという方も多いのではないかでしょうか?どんどん利用してほしいものです。

面談をしていても、なかなか耳を傾けてくれない方もいます。その方の「今」に必要としている情報なのかもしけませんが、15分程度の面談の中で、相手に寄り添いつつも頭の片隅に残る話、行動変容につながる話ができるならどう思いで接しています。何故なら、私は事業場様との契約(回数)で活動しているので、その方に会つてお話をできる機会が限られているからです。私は若い人にほど、厳しく接しています。病気の地盤作りを黙認したくないからです。また、その人の全体像、将来像も想像しながら、生活改善のできそうなことを一緒に考えるように心がけています。時々、私つて占い師とか予言者のか?と思つこともあります。(笑)。



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 健康管理課 課長
保健師 蔵元 登記子 さん



西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第2回
TOTO 株式会社

ヘルスケアセンターと各拠点が連携し働く人々の心と体の健康づくりを推進。

TOTO株式会社では、2006年に開設されたヘルスケアセンターを中心に、全国の各拠点が連携して健康増進活動を展開しています。7年連続で「健康経営銘柄」にも選定されている同社の健康づくりへの取り組みをご紹介します。

私たちの身近な暮らしを支える 住宅設備機器の総合メーカー

「ウォシュレット(※)」でおなじみのリスク管理型に変換しようということ

TOTO株式会社は、1917年に北九州市で創立しました。以来、便器や洗面器などの衛生陶器だけでなく、水栓金具、日本初のユニットバスルーム便器(JOR-S規定による)、洗面化粧台などさまざまな住宅設備を手がけてきました。国内事業所、販売拠点に加え、全県に営業所があり、ショールームも約100カ所を数えます。また、海外の拠点もアメリカやヨーロッパ、中国、アジア、オセアニアなど18カ国・地域に展開しています。

水まわり製品のパイオニアとして、常に数々の新たな文化や常識を生み出して100年あまり。最近では水まわりをきれいに保ち、快適に使える上、節水など環境にも配慮した製品、「サステイナブルプロダクト」の開発・普及にも力を入れています。

**取り組みを継続してきたことで
社員の健康に対する意識も向上**

TOTOの健康づくりへの取り組みを、人財本部ヘルスケアセンター所長の藤江昌明さんに伺いました。

「2006年にヘルスケアセンターを開設した背景には、社員の高齢化がありました。今後、生活習慣病のリスク

が高まつてくると想定されたため、従来の治療型・対症療法型から予防型・リスク管理型に変換しようということ

で、ヘルスケアセンターを新たに設立しました。

当社は国内に約1万7千人の社員がいますので、各拠点に専属の産業医や看護師、看護師などの産業保健スタッフを配置し、各事業所の健康管理担当者とも連携しながら、健康管理業務を行っています。

例えば健康管理に関しては、定期健診、有所見者の二次検診、保健指導の受診率を100%にするといった目標を掲げて取り組んできました。さまざまなアプローチを地道に続けてきた結果、2014年度に3つの受診率100%を達成しました。メンタルヘルスに関するも、管理監督者研修を必ず受けてしまうなど、対策を強化しています。

また、各拠点で計画を立て、運動会やウォーキングなどのイベントを定めています。

会やウオーキングなどのイベントを定めています。

当社の場合、健康づくりへの取り組みを途切れることなく継続してきたことは、さまざまな成果につながり、社員の健康に対する意識も高まってきたのではないかと思います。今後の目標は、健康リテラシー(健康を決める力)の向上です。社員一人ひとりが自分の健康状態を理解し、生活習慣の改善に自ら取り組むようにしていきたいと考えています。

当社の場合、健康づくりへの取り組みを途切れることなく継続してきたことは、さまざまな成果につながり、社員の健康に対する意識も高まってきたのではないかと思います。今後の目標は、健康リテラシー(健康を決める力)の向上です。社員一人ひとりが自分の健康状態を理解し、生活習慣の改善に自ら取り組むようにしていきたいと考えています。



2019年に行われたヘルスケア推進ワーキングの様子

期的に行っています。昨年はコロナの影響もありましたが、オンラインイベントなど工夫して実施しました。

もう一つ、こうした拠点ごとに工夫をこらした取り組みを共有しようと、15年ほど前から続いているのがヘルスケア推進ワーキングです。年に2回、各拠点の健康管理を担当する保健師さんたちに集まつていただき、それぞれの取り組みの報告会、事例共有会を開催しています。製造拠点と販売拠点では年齢構成や男女構成なども異なります。そこで、拠点ごとに課題も少しずつ違つてきます。それらを報告し合うことで相互啓発になり、保健師さん同士のネットワークも広がっています。

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。

内ももに効果的なトレーニング

- ①横向きで寝転がり下の写真のように体を支えます。
- ②上側の足を下側の足の前に置き下の足を真っ直ぐに上げます。



片側10回をゆっくり

足全体に効果的なトレーニング

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先は少し外側に向けます。
- ②手を地面と平行になるように挙げます。
- ③膝がつま先より前に出ないように注意しながらお尻を落とし元に戻します。
- ④ここまでを1回として繰り返します。



お手軽かんたん

Vol.13

セルフケア

ひざ痛
改善

3

「ひざ痛改善」におすすめのストレッチ&トレーニング

大腿四頭筋のストレッチ

- ①椅子の端の方に座ります。
- ②膝を曲げて足の甲を持ち、踵をお尻に近づけます。
- ③踵とお尻を近づけたまま、膝を後ろに引きます。太ももの前側が伸びて張ってくるので、そのまま30秒キープします。



片側30秒キープ

1

お尻と大腿の外側に効くトレーニング

- ①横向きに寝て、下側の腕を耳の下に入れます。
- ②上側の足を伸ばしたままゆっくりと上げ5秒キープし、その後下げて行きます。



10回×3セット

2

片側10回×2セット



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

膝の痛みは「運動不足による筋力と柔軟性の低下」が深く関係しているといわれています。痛みの軽減や予防のためにも、日頃から下肢の運動に取り組んでみましょう。またウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせて行うと、さらに効果的です。

無理なくできる減塩

高血圧の予防はもちろん、むくみ対策にも役立つ減塩は、すぐにでも実行したい健康法の一つです。今回は塩分についての知識や減塩を続けるためのコツをお伝えします。

食塩摂取の1日の目標値

バランスのとれた食事を取っていても、日本人は塩分を取り過ぎる傾向にあります。私たちの「ソウルフード」には醤油や味噌、漬物がつきものです。WHO（世界保健機関）では食塩摂取目標を1日5gとしています。それに対し日本では健康な成年男性で7.5g、女性で6.5gを目標としています。しかし、実際の摂取量の平均値は10.1g（男性：10.9g、女性：9.3g）と世界基準からすると倍の量を摂取していることになります。

〈どこから塩分が付いている？〉



対象：世界4カ国17集団の40歳～59歳の男女
4,680例のうち日本人1,145例
調査期間：1996年～1999年
調査方法：4日間の24時間思い出し法による栄養調査
および2日間の24時間蓄尿検査

次の図はどこから塩分を摂取しているかを調査したものです。調味料などは当然多いものの、注目すべきは加工食品など目に見えない部分での塩分が多いことです。これらのこと 注意しながら厚生労働省が推進する「1日マイナス2g」の減塩を目指しましょう。

減塩クイズでも意外に思われる方が多かったとは思います。それでも塩辛い感じない食品の中にも思っているよりも多くの塩分が含まれています。つまり、「隠れ塩分」にも気を付けましょう。

意外と多い食塩含有量



減塩のコツ

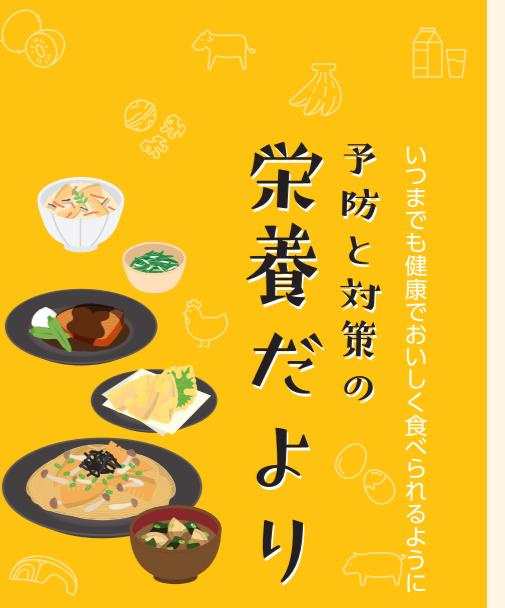
- 1 滅塩のコツ10項目を意識して減塩を目指します。
- 2 麺類と味付きご飯や丼ものセットは食べない
- 3 汁物は1日1杯、具だくさんにする
- 4 ラーメン、うどんなど麺類の汁は残す
- 5 食べる前にまず味を確認してから減らす
- 6 調味料をかける
- 7 減塩タイプの調味料を活用する
- 8 お酒のおつまみは塩分が多いので要注意
- 9 栄養成分表示で食塩相当量をチェック
- 10 薬味や酸味、スパイシーで風味づけて薄味でも美味しい

コンビニなどで購入する食品の多くには栄養成分が表示されています。その中には「食塩相当量」が示されています。減塩のために選ぶ際に表示をチエックするようにしましょう。

※2020年4月1日から新たな食品表示制度が完全施行となり、栄養成分表示が義務化されました。

栄養成分表示を確認しよう

栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og





なぜ食べ物などが気管に入ってしまうの?

嚥下機能が低下するからです。

嚥下(えんげ)機能とは、食べ物や唾液などを飲み込む機能をいいます。高齢になると喉の筋肉が衰えて、この嚥下機能が低下します。その結果、食べ物などが食道ではなく気管に入ってしまっても、むせた気管から排出することができなくなるのです。誤嚥は、安静時や就寝中にも起こることがあります。



どんな症状が見られるの?

誤嚥性肺炎には典型的な症状があります。

典型的な症状は、「発熱」「激しい咳と膿性痰(黄色いタン)が出る」「呼吸が苦しい」「肺雜音がある」です。特に高齢者でこのような症状がある場合は、誤嚥性肺炎を疑う必要があります。また、普段の生活で「何となく元気がない」「ボーっとしている」「食事に時間がかかる」など、肺炎とは無関係のような症状が見られる場合でも、肺炎の可能性があります。これらの症状に加えて、胸部エックス線検査で肺に炎症が起きているかどうか、また、血液検査で白血球の数値や炎症反応の程度などを調べて診断されます。

「誤嚥性肺炎」

健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

本来、気管に入つてはいけない食べ物や唾液、胃液などが気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といいます。それらとともに、口の中にいる肺炎の原因となる細菌が気管から肺に入り込んで起るのが、「誤嚥性肺炎」です。70歳以上の肺炎患者の7割以上は誤嚥性肺炎で、日本人の死因の第6位となっています(※厚生労働省令和2年人口動態統計月報年計より)

予防方法はあるの?

口腔ケアを行うことが最も大事です。

誤嚥性肺炎は、肺に入ってしまった食べ物や唾液などに細菌が付着することで起こるため、口腔内を清潔に保ちましょう。食事の際の姿勢も大切で、背筋を伸ばして飲み込むようにします。また、食後すぐ横になると胃や食道の食べ物が逆流して誤嚥を起こすこともあるため、食後2時間くらいは座って過ごすようにするとよいでしょう。

表紙紹介



第11回働く人と職場の健康づくりセミナー
「知っておきたいうつ病対策」
～こころを元気にするコツ～

日 時／2021年10月1日(金)
14:00～16:00(開場13:30)

会 場／ウェルとばた 大ホール
北九州市戸畠区沢井町1-6

講 師／一般社団法人認知行動療法開発センター
理事長 大野 裕先生

問合せ／TEL:093-671-8108

【あかりの世界】
著書／伝承遊びの絵本「あそぼーう」
<http://www.akarie.com>

2020年(令和2年)6月1日から職場におけるハラスメント防止対策が強化

パワーハラスメント対策が事業主の義務となりました!

※中小事業場は2022年(令和4年)4月1日から義務化(それまでは努力義務)

パワーハラスメントとは

職場のパワーハラスメント(パワハラ)とは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内での優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為をいいます。

●パワハラの6類型 (注)すべてを網羅するものではありません。

パワハラの行為類型	典型例
①身体的な攻撃(暴行・傷害)	叩く、殴る、蹴るなどの暴行を受ける。丸めたポスターで頭を叩く。
②精神的な攻撃 (脅迫・名誉毀損・侮辱・ひどい暴言)	同僚の目の前で叱責される。他の職員を宛先に含めてメールで罵倒される。必要以上に長時間にわたり、繰り返し執拗に叱る。
③人間関係からの切り離し (隔離・仲間外し・無視)	1人だけ別室に席をうつされる。強制的に自宅待機を命じられる。送別会に出席させない。
④過大な要求(業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害)	新人で仕事のやり方もわからないのに、他の人の仕事まで押しつけられて、同僚は、皆先に帰ってしまった。
⑤過小な要求(業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じることや仕事を与えないこと)	運転手なのに営業所の草むしりだけを命じられる。事務職なのに倉庫業務だけを命じられる。
⑥個の侵害(私的なことに過度に立ち入ること)	交際相手について執拗に問われる。妻に対する悪口を言われる。

※パワハラの定義と6つの行為類型は、「職場のいじめ・嫌がらせ問題に関する円卓会議ワーキンググループ報告書」によります。

パワーハラスメントを起こさないために

パワーハラスメントを防止するためには、以下の点が大切です。

- ・パワーハラスメントの内容や要因について十分に理解しましょう。
- ・自らの行為がパワーハラスメントとなっていないか注意しましょう。
- ・隠れたパワーハラスメントがないか、周囲のメンバーの変化に注意しましょう。
- ・上司・部下、従業員同士のコミュニケーションを活性化させましょう。
- ・自分の感情をコントロールするスキルを身につけましょう。



より詳しい情報は…職場のハラスメント ポータルサイト(厚生労働省)を検索

あかるい職場応援団

検索



放送日：2021年6月1日

コロナ禍における健康診断(特にがん検診)の必要性、重要性と当施設の感染症対策についてKBCテレビアサデス。で福岡健診診療所が紹介されました。コロナウイルス感染症予防対策、ガイドラインに沿った健康診断を行っている「健診専門施設」でのご受診をお勧めいたします。

N E W S
紹介されました。
アサデス。で
KBCテレビ

Kenko Report
西日本産業衛生会活動最前線
vol.13

からだ想い温泉

vol.13

福岡県朝倉市杷木久喜宮
ほどよい宿六峰館

筑後川と耳納連山を望む極上の温泉宿 名高い「W美肌の湯」を源泉かけ流しで

明治初期に開湯し、県内随一の湯量を誇る福岡の奥座敷・原鶴温泉。雄大な筑後川のほとりに立つ「ほどよい宿六峰館」は、明治18年の創業以来、130年以上にわたって原鶴温泉と共に歩んできた名宿です。「ほどよい」とは、「ちようど良い程度、頃合い」の意。屋号には、ほどよい贅沢やほどよい空間、ほどよい湯加減など、客人に心地よい「ほどよさ」を提供したいとの思いが込められています。

アルカリ性単純温泉と単純硫黄泉の2つの泉質をもつことから、「W美肌の湯」と謳われる原鶴の湯。同宿では、この名湯を多彩な湯殿で愉しめます。暁と湯煙がとけあう展望庭園露天風呂はじめ、竹炭風呂や檜風呂。館内3・6階の温泉付客室では、和モダンな空間

でW美肌の湯を独り占めできます。さらには、地元の「旬」と加熱や調味の「瞬」を大切にした和風創作懐石料理も醍醐味。宿泊はもちろん、気軽にモダンな感性に彩られながらも、自然に寄り添った風情。特別感と安心感が同居する「六峰館」で、ほどよいのもてなしに癒されてみませんか。

ちゃんと贅沢でも敷居は高すぎず、

モダンな感性に彩られながらも、自然に寄り添った風情。特別感と安心感が同居する「六峰館」で、ほどよいのもてなしに癒されてみませんか。

モダンな感性に彩られながらも、自然に寄り添った風情。特別感と安心感が同居する「六峰館」で、ほどよいのもてなしに癒されてみませんか。



温泉付客室用(宿泊利用)の料理「雅コース」の一例。厳選した旬の食材をふんだんに使った贅沢な品々が味わえます。



4Fにある展望庭園露天風呂。昇る朝日が筑後川と露天風呂を照らす光景は、早起きしても見る価値あります。

私の問診票 Vol.13

心と体のバランスをとりながら
健康で充実した一日を過ごす。



山光金属株式会社 代表取締役
山辺 葉月さん

有効資源の回収、リサイクルを目的とする事業活動を通して、環境負荷の低減に努め、環境保全活動に積極的に取り組む。

「山光金属株式会社」の代表取締役。

「そんな山辺さんがPET検査を初めて
生き残る負けず嫌い。「夫にもできたの
だから、自分にもできないことはない」
と、ヘルメットをかぶつて現場に出た
り、ユンボ(掘削用建設機械)に乗つた
りする傍ら、本を読み、経営者が集まる
会合に参加して分からることは聞く
など必死で勉強しました。2010年
には、北九州市若松区響灘地区に環境
配慮型の大型リサイクル工場を開設。
「多くのご協力をいただきながら、
17年があつという間に過ぎたという感
じです」

「今日も元気でいることは何よりも大切なことですね。これからも循環型社会構築という大きなお仕事をされる山辺様を応援したいです。保健師さん

「女性だからなめられてはいけないと、肩にすごく力が入っていた」と、当時を振り返ります。

男性が多いリサイクル業界の中で、「女性だからなめられてはいけないと、肩にすごく力が入っていた」と、当時を振り返ります。

生来の負けず嫌い。「夫にもできたのだから、自分にもできないことはない」と、ヘルメットをかぶつて現場に出たり、ユンボ(掘削用建設機械)に乗つたりする傍ら、本を読み、経営者が集まる会合に参加して分からることは聞くなど必死で勉強しました。2010年には、北九州市若松区響灘地区に環境配慮型の大型リサイクル工場を開設。

「多くのご協力をいただきながら、17年があつという間に過ぎたという感じです」

特に資源の少ない日本では、リサイクル業はなくてはならない仕事です。「この仕事のおもしろさややりがいを、もっと多くの人に伝えていきたい」、そう語る明るく元気な笑顔の中に、自らの仕事に対する誇りと情熱を感じました。

「今、SDGsが注目されていますが、ようやくリサイクルを知つてもらえる時代が来たという気がします」

そう語る山光金属株式会社代表取締役の山辺葉月さんは、もと看護師でした。時代に先駆けて20代前半でリサイクル会社を創業したご主人が、2005年に37歳という若さで急死。山辺さんは会社を継ぐ決心をしました。

「社員の生活を守つていかなければならぬ、自分がやるしかないと、経営のことは何も分からずに飛び込んだからやれたと思います。息子(当時5歳)がいたのも大きかったですね」

男性が多いリサイクル業界の中で、「女性だからなめられてはいけないと、肩にすごく力が入っていた」と、当時を振り返ります。

生来の負けず嫌い。「夫にもできたのだから、自分にもできないことはない」と、ヘルメットをかぶつて現場に出たり、ユンボ(掘削用建設機械)に乗つたりする傍ら、本を読み、経営者が集まる会合に参加して分からることは聞くなど必死で勉強しました。2010年には、北九州市若松区響灘地区に環境配慮型の大型リサイクル工場を開設。

「多くのご協力をいただきながら、17年があつという間に過ぎたという感じです」

そんな山辺さんがPET検査を初め

て受けたのは12年ほど前のことです。「横になつているだけで痛くもない。えつ、がん検診ってこんなに楽なの? という感じでした。以来、毎年PET検診を受けています。『元気のいい社長』というイメージができるていて、それは崩せないので、病気になれないんです」と、笑います。

今の楽しみは、家でハイボールを作つて息子さんと飲みながら語り合うこと。大学4年生になつた息子さんは、「跡を継ぎたい」と言ってくれているそうです。

「やっぱり健康が一番。できるだけ歩き、食事にも気を付けています。朝起きて、『今日も元気』と思えるためにも、自分なりの楽しみを見つけて、心と体のバランスをとつていくことが大事だと思います」

特に資源の少ない日本では、リサイクル業はなくてはならない仕事です。「この仕事のおもしろさややりがいを、もっと多くの人に伝えていきたい」、そう語る明るく元気な笑顔の中に、自らの仕事に対する誇りと情熱を感じました。

ほどよい宿六峰館
TEL / 094-616-21047
営業 / チェックイン15時 チェックアウト10時
宿泊者入浴6時～22時
日帰りプラン11時～15時(要予約)
※夕食プラン立ち寄り湯のみは現在休止中
定休日 / なし
料金 / 宿泊1泊2食2名～室14,850円～
日帰りプラン2名7,150円～
4名5,500円～
※宿泊税・入湯税別途



温泉付客室用(宿泊利用)の料理「雅コース」の一例。厳選した旬の食材をふんだんに使った贅沢な品々が味わえます。

温泉付客室用(宿泊利用)の料理「雅コース」の一例。厳選した旬の食材をふんだんに使った贅沢な品々が味わえます。



こ う ふく

の グ ル メ

Cafe & kitchen SELAM
旬をギュッと詰め込んだ
心もおなかも喜ぶ充実ランチ

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♪案内。

*来店の際にはマスク着用や手指のアルコール消毒など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、注意ください。



究極の親子丼 ※ランチは平日限定となる場合があるため、事前にご確認ください

**大人な雰囲気漂う隠れ家でいただく
炭火の香りをまとった究極の親子丼**

週末ともなれば満席もしばしば。西小倉の裏通りに佇む「鳥丸」は、上質な雰囲気の中で厳選素材を使つた串や一品料理がいただける焼き鳥店です。ランチで訪れるならぜひ食べてほしいのが、テイクアウトも可能な「究極の親子丼」(800円)※夜は968円)。地鶏より少し柔らかく旨味の強いみつせ鶏を、備長炭で先に焼くのが鳥丸流。この炭火の香ばしさをまとったジューシーな鶏肉を、濃厚な味わいの卵でふわっととじており、一口食べると思わず頬が緩む美味しさです。親子丼といえば家庭料理のイメージがあるかもしれません、素材を見極める確かな目利きや絶妙な火入れなど、簡単には真似できませんが、素材を見極める確かな技術がかかるからこそ作り出せる、「究極」の一杯に仕上がっています。



北九州市小倉北区室町2-11-7
☎ 093-581-3601
(月曜定休)
11:30~14:00, 17:00~22:30
■なし ※近隣にコインパーキングあり

焼き鳥と水炊き 烧鳥 鳥丸

「美味しいて、体にも優しいものが食べたいならこい」とクチコミ人気が高い「SELAM」。お客様のお日当ては、店長が惚れ込んだ無農薬野菜を主役にした「本日のランチプレート」(1200円)です。献立は農家直送の旬野菜に合わせて約半月替り。この日は、山芋入りでふわっとした食感の豆腐つくれハンバーグをはじめ、香りの良い人参葉ジエノベーソースをかけたカレーのミニエール、そら豆のペペロンチーノなど。「素材の良さを損なわないように手はかけすぎない」と囁くものの、すべて味付けや調理法を変えており、細やかな仕事が伝わってくるものばかりです。



北九州市八幡西区折尾5-8-5
☎ 093-883-7675
(日曜、最終月曜日定休)
11:30~17:00(O.S.16:00)
■7台



本日のランチプレート(前菜3種、メイン2種、スープ、サラダ、ごはん又はパン付)

Sandwich stand emu
サンドイッチ・スタンド エミュー

毎日食べなくなる！

大人も子どもも大好きなサンドイッチが勢揃い

4月に九州歯科大学近くにオープンしたばかりのサンドイッチ専門店。シンプルな作りだからこそ、一つひとつの素材にこだわるのはもちろん、2種類の食べ方を使い分け、ソースや生クリームにもこだわり、食材との相性・バランスを大切にしています。例えば若松産キャベツの「トンカツサンド」(400円)は、ふんわりやわらかな食パンに、手作りのトンカツと新鮮な野菜をサンド。試行錯誤を繰り返した甘辛いソースやマヨネーズが具材の味を引き立てています。お食事系からスイーツ系まで、こだわりが詰まったサンドイッチは15種類前後。多彩なメニューの中から、ぜひお気に入りを探してみてください。



北九州市小倉北区真鶴2-9-6 1F
☎ 093-616-7670
(水曜定休)
10:00~18:00
■なし ※近隣にコインパーキングあり

MARUYA Recipe
マ ル ユ ャ レシピ

食後やカフェタイムには、昔懐かしのプリンが主役のフルーツパフェを

老舗明太子屋『味の丸屋』併設のカフェとして2011年にオープン。自慢の明太子を使ったパスタや出汁ひとつの中身にこだわるのはもちろん、2種類の食べ方を使い分け、ソースや生クリームにもこだわり、食パンとの相性・バランスを大切にしています。例えば若松産キャベツの「トンカツサンド」(400円)は、ふんわりやわらかな食パンに、手作りのトンカツと新鮮な野菜をサンド。試行錯誤を繰り返した甘辛いソースやマヨネーズが具材の味を引き立てています。お食事系からスイーツ系まで、こだわりが詰まったサンドイッチは15種類前後。多彩なメニューの中から、ぜひお気に入りを探してみてください。



若松区東二島4-1-9
☎ 093-791-3211
(日・祝日定休、臨時休業あり)
11:30~O.S.16:00
(ランチはO.S.14:00)
■7台

Sweet Room カワシマ
地元で長く愛され続ける思い出の味
種類豊富な焼菓子たち

創業40余年。「贈り物や手土産にしやすいお菓子」という優しい想いから、店頭には常温保存できるクッキー(150円)やフルーツパウンドケーキ(170円)、アップルパイ(185円)、季節の商品など毎日20種類以上の焼き菓子が並びます。看板メニューは、一般的なロールケーキ生地の2~3倍の厚さで焼きた「バターロールケーキ」(一本1680円)。甘めでしつとり、ふわふわなスポンジ生地に、有塩バターをクリーム状になるまで練ったものを塗っています。一口食べるとほんのりバターの塩味が広がり、甘すぎないので男女問わず人気の商品です。数に限りがあるので、予約がおすすめです。



北九州市門司区錦町4-5
☎ 093-332-1246
(日・祝日定休)
10:00~17:00
(予約の受取は18:00迄)
■なし ※近隣にコインパーキングあり



わんぱくサンド(350~450円)、フルーツサンド(各400円)



プリンパフェ(クラシック)とはちみつレモンスカッシュ 660円



バターロールケーキ ※写真はハーフ880円



こく ふく 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♪案内。

*来店の際にはマスク着用や手指のアルコール消毒など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。



うなぎの重定食(上)とせいろ蒸し定食(並)※手作り豆腐、香の物、肝吸い付き

うなじゅう家
外はパリッと香ばしく、身はふっくら
立ち昇る煙まで旨いうなぎの専門店

店主の大津山貴司さんは、東京の料亭で腕を磨き、北海道のホテルでは料理長を務めた才腕。その後、両親が営む糸島のうなぎ店でさらなる研鑽を積み、今年3月に「うなじゅう家」を構えました。こちらでは蒸してから焼く関東風を提供しており、うなぎは鹿児島県産を中心に国産ものを吟味。うなぎの頭や骨と一緒に煮込んだタレとも相まって、ふくよかで力強い旨味が際立ちます。注文が入ってから調理するため少々時間を要しますが、その待ち遠しさも醍醐味というものです。「うなぎの重定食」(1980円)や「せいろ蒸し定食」(2200円)のほか、単品の「かば焼き」や「白焼」(各2860円)を肴に日本酒を傾けるのもおすすめです。



福岡市早良区原4-21-14
☎ 092-707-6454 (不定休)
11:00~15:00(O.S.14:30)
17:00~21:00(O.S.20:30)
□ 3台 テイクアウト:有

とんかつわか葉 本店
低温調理でしつとり柔らか
行列必至の名物は“白いとんかつ”

白い衣をまとった桃色の豚肉。珍しい“白いとんかつ”的秘密は、低温調理にあります。低温の油で揚げ、せりにじしばらく置いて余熱でゆっくり、繊細に火を通したとんかつは、衣に歯を立てるとサクッ、フワツと上品な軽やかさ。極厚の豚肉は驚くほどしつとりと柔らかく、まずはソースではなく、塩で味わうと脂の甘さが引き立ちます。沖縄産琉球豚や月替りの銘柄豚など3種があり、パン粉は「パン屋むつか堂」に特注した食パンを店内製粉するのだわりよう。「ヒレカツ定食」(1950円)や「上ロースカツ定食」(1750円)のほか、「カツサンド」(650円)といつたテイクアウトも人気を博しています。



金星佐賀豚(月替り)のヒレカツ定食
福岡市中央区天神1-15-36
☎ 092-406-8189 (無休)
11:00~15:00(O.S.14:30)
17:00~21:00(O.S.20:15)
※日曜11:00~(O.S.15:00)
※ランチ営業のみ
□ なし テイクアウト:有

路地裏の Shikiki

大通りの裏手に入った路地裏の一角落と創造性に満ちたコースを堪能

料理人として経験を積みながら世界を巡ったオーナーシェフの森山勝盛さん。「海外で感じたのは、日本の四季の素晴らしさでした」—その思いを軸に、和洋さまざまなテイストを取り入れたジャンルレスの料理で一皿に四季を描きます。全6品と8品各5000円・6000円)のコースは、時に鮎を金時草と合わせたり、時に牛タンを瑞々しい甘さのトウモロコシと合わせたり、と独創性は卓越。ドリンクも日本茶をカクテルに仕立てるなど、樂しさや驚きに満ちあふれています。食材選びも森山さん自らが生産者のもとへ赴いて厳選するなど妥協なし。日本の四季や文化、食材への敬意に満ちた一軒です。

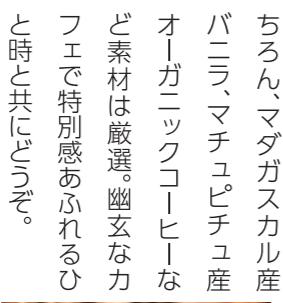


福岡市中央区警固1-4-7 1F
☎ 092-775-6221
(月曜定休※祝日の場合は翌日)
16:00~24:00(O.S.21:00)
□ なし テイクアウト: 無

LA MAISON VIVIENNE

爽やかな夏スイーツもお目見え
若きシェフの意欲作が揃う文句なしの実力店

東京の名店「銀座マルキーズ」唯一の姉妹店であり、オーディーが入ってからキャラメリゼする人気商品「クレームブリュレ」(430円)をはじめ、俊英・井手裕貴シェフが創出する品々は、若き感性と情熱がほとばしる傑作揃い。早良区産のパッショングルーツを使った意欲作「タルトパッション」(455円)や、福岡市西区「CONY COFFEE」の自家焙煎豆が薫る「コーヒーゼリー」(450円)など、地元素だ作りたいものはたくさん」と井手シェフ。進化を止めない良店の今後に期待が膨らみます。



クレームブリュレ、タルトパッション、コーヒーゼリー
福岡市南区長丘2-25-20
☎ 092-557-2661
(火曜定休)
11:00~20:00
□ 6台

XXOCOA

昨年オープンのチョコレート専門店
夏の主役は見事麗しい進化系かき氷

日本古来の「饅頭」をコンセプトに掲げ、風情ある数寄屋造りのショップとカフェを備える「XXOCOA」。今夏の注目は「グラスエヴァエイユ」(1500円)と名付けたチョコレートのかき氷です。カカオの香る2種の氷をふわりと削り、ショコラドリンクやコーヒーゼリー、かのこ豆こし餡などが層をなすグラス仕立て。自家製のチョコレートストローを添えて「飲みながら食べる」という独自性を演出し、別添のキャラメルソースで風味の変化も楽しめます。チョコレートはもちろん、マダガスカル産バニラ、マチュピュピュ産オーガニックコーヒーなど素材は厳選。幽玄な力フェで特別感あふれるひと時と共に過ごす。



グラスエヴェイユ
福岡市中央区大名1-8-38
DAIMYO509 1F
☎ 092-791-3233
(水曜定休)
11:00~19:00(カフェ O.S.18:00)
□ なし



コース料理の一例(内容は季節によって変動)

こくふくのグルメ

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♪案内。

*来店の際に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、注意ください。



海鮮いきき

うまい魚を心ゆくまで！

鮮度も満足度もとびきりの海鮮丼

昨年冬にオープンするや、瞬く間に繁盛店の仲間入り。水産会社直営の店とあって、鮮度抜群の魚介が味わえます。なかでも「海鮮いきき丼」(1430円)は、その日最良のネタ5～6種類が集う看板メニュー。マグロ、ブリ、鯛、赤海老 etc. 丼からこぼれんばかりに盛り付けられたネタは厚く、大きくて、食べ応え十分。セットの味噌汁は+165円で旨味たっぷりのアラ汁に変更できます。そのほか、組み合わせが楽しい「お好み2種丼」(1430円)や遊び心あふれる「海鮮パフェ」(1100円)など、メニューは多すぎて数えきれないほど。ネタは最高、ボリューム満点、豊富なメニュー、しかもリーズナブルとくれば、連日の盛況ぶりも頷けます。



別府市上人本町1-13
090-8227-6595
(水曜定休※祝日の場合は翌日)
11:00～18:00(O.S.17:30)
P 13台 テイクアウト：有



たつみ名物盛りと厚切りタン

焼肉・ホルモンのたつみ

旨い焼肉は府内町にあり！日本一の「鹿児島黒牛」をリーズナブルに見惚れんばかりの美しいサシは、素人目にも良質の証。肉好きがじっくり訪れるこちらの店では、和牛の五輪と称される「全国和牛能力共進会」で日本一に輝いた「鹿児島黒牛」を中心とした厳選和牛を堪能できます。メニューは定番部位から田舎の「厚切りタン」(2500円)、ピカピカのホルモン、ハラミやマーブルなどの稀少部位までラインアップ。「たつみ名物盛り」(3820円)やコース(4000円)に加え、肉寿司として紫外線照射装置を設置しているのも心強いポイントです。



大分市府内町3-7-7 ネクサスプラザビル1F
097-578-9600
(月曜定休※祝日の場合は翌日)
17:00～23:00(O.S.22:00)
なし(割引サービス有)
テイクアウト：無



マリトッコ、ピスタチオマリトッコ



大分市中島西1-2-24
日宝グランディ1F
097-546-6120
(日祝、第2月曜定休)
11:00～14:00
※売り切れ次第終了
なし



カシウ、フルーツのタルトレット、ユフシー

komugiyanaカシマ 中島店

たっぷり生クリームの誘惑にうつとり人気ベーカリー特製のマリトッコ

市内に2店舗を構え、九州産小麦や自家製の天然酵母を用いたパンが愛されている「komugiyana」。その一番人気が、今巷で話題のマリトッコです。こちらでは手ごねのブリオッシュに純生クリームをたっぷり挟んだ「マリトッコ」(432円)と「ピスタチオマリトッコ」(669円)、さらに季節限定の品などを加えた3、4種を販売。夏はできだてを凍らせた「マリトッコアイス」(432円)にも注目が集まります。大人気のため、確実に購入するなら予約がベスト。それ以外のパンも午後には壳り切れることが多く、その盛況ぶりは、たしかな味と品質、そして真摯なパン作りを物語っています。



由布市挾間町挾間619-1
097-583-5790
(不定休)
10:00～19:00
P 10台

妥協なきこだわりが味の決め手
伝統を受け継ぎ、昇華させた別府冷麺

地元で70年以上愛されている別府冷麺に並々ならぬ情熱を注ぐ「一休の泪」。昔ながらの製法を受け継ぎつつも、その味は別府冷麺の新機軸といふ進化と奥深さを感じさせます。麺は多加水の生地を「押し出し製法」で店内製麺し、もっちりとしたコシとなめらかな喉ごし。枕崎産カツオ節・羅臼昆布・牛骨を贅沢に使った琥珀色の無添加スープは上品な深みがあり、特製の「かぼすこしょく」が爽やかなアクセントを加えます。「別府冷麺」(750円)ほか、「七種の野菜冷麺」や「温辛麺」(各900円)などいずれも珠玉。365日、小さな一步を積み重ねた泪の結晶ともいえる一杯が待っています。



別府冷麺

別府市石垣西10-5-7
ウエスティンやまなみビル1F
0977-25-3118
(木曜定休)
11:00～19:00(O.S.18:30)
P 共有10台
テイクアウト：無

北九州市 がん検診

元気でGO! GO! プラス2歳へスクランブルトライ!

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。

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3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できます。

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「北九州市の健診を希望」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。

予約受付期間は検診希望日の前月の3日(3日が土・日・祝日の場合は翌平日)の午前9時から検診日の5開庁日前まで(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。

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

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

QRコード

検診実施機関はこちら

※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 戸畠区役所: 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3年度分「無料クーポン」の有効期限は、令和4年3月31日です。

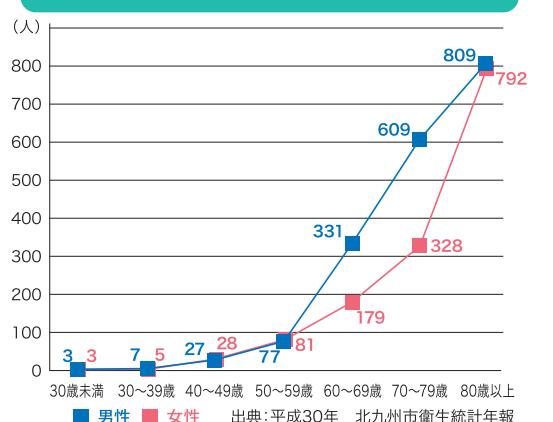
無料クーポンが届いた方はぜひ期限内に無料検診を受診してください。

令和3年度無料クーポン対象者 (年齢は4月1日現在)

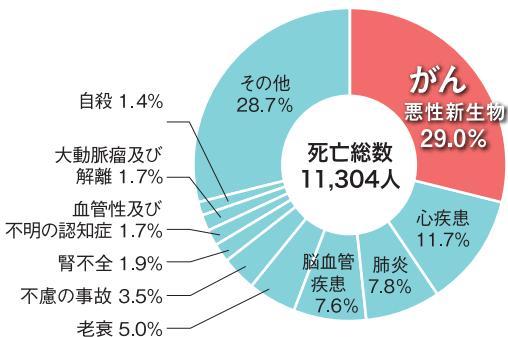
検診の種類	年齢区分	生年月日
子宮頸がん検診(女性)	20歳	平成12(2000)年4月2日~平成13(2001)年4月1日
乳がん検診(女性)	40歳	昭和55(1980)年4月2日~昭和56(1981)年4月1日

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ではありません。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、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。
- ◎治療中や経過観察中の人には、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	
		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	
		内視鏡(胃カメラ)検査				※3 ※5 ○	※3 ※5 ○	※3 ※5 ○	1,800円	△	1,800円
乳がん	1年 度に1回	バリウムによる胃透視		○	○	○	○	※5 ○	600円	1,800円	
		2日間採便による 便潜血検査		○	○	○	○		500円		
		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)	△	
大腸がん	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	△	
		PSA血液検査 (10月と2月のみ)				●	●			△	1,000円
		血液検査 (ピロリ菌抗体検査+ペプシノゲン法)	◎35歳(昭和61年4月1日～昭和62年3月31日) ◎40歳(昭和56年4月1日～昭和57年3月31日)						1,000円		
胃がんリスク 検査 ※4											

※1 65歳以上の方は法律で年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 2021年度(2022年3月31日まで)に50歳以上の偶数年齢になる人(50、52、54…以下同様)

※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 各区保健福祉センター等での検診車による検診は40～69歳の人が対象です。
70歳以上の方は、より安全な検診実施の為、内視鏡検査をおすすめします。



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！

検がん

福

岡

市



1 受診場所を決める

お近くの医療機関で！

実施医療機関
[受診可能日]
平日・土曜

2 検診を予約

実施医療機関
に電話で予約

3 問診票を記入

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

検診の約1ヶ月後には、受診した機関から
結果をお渡します。



予約した方に「集団健診予約センター」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。

4 受診

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

集団健診予約センターへ
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

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)



けんしんナビサイト
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：500円／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3年度 大分市 がん検診等

受診条件 大分市に住民票がある方で、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(年度末(3月31日)時点で39歳の人) ●生活保護受給者で 40歳以上	0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(年度末(3月31日)時点で40歳の人)～74歳	大分市国保加入者: 無料 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。
	後期高齢者の方の健康診査	●大分県後期高齢者医療広域連合加入者 満75歳以上	無料 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	
喀痰検査		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	4,000円
前立腺がん		男性 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	
	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 ※各施設定員あり	
胃がんリスク(ピロリ菌検査)		4月2日～翌年4月1日に40・41・45・46・50・51・55・56・60・61歳になる人	0円
骨粗しょう症		女性 4月2日～翌年4月1日に40・41・45・46・50・51・55・56・60・61・65・66・70・71歳になる女性	
乳がん		女性 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		女性 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	

①集団検診のご案内 [要事前予約]

上記の検診は公民館などの会場にて実施しております。

詳しい日程につきましては毎月の市報「おおいた」やホームページでご確認いただか、お問い合わせください。

②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。

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大分県地域成人病検診センター	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

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	大川産婦人科病院	末広町	097-536-3511
	大分中村病院	大手町	097-536-5050		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	南大分	曾根崎産婦人科医院	二又町	097-543-3939
	ヘレネ婦人クリニック	中央町	097-532-3555		伊東レディースクリニック	森	097-523-3232
	堀永産婦人科医院	府内町	097-532-5289		つるさきクリニック	南鶴崎	097-527-2152
大分東部	アンジェリッククリニック浦田	花津留	097-558-2020	植田	安達産婦人科	宮崎	097-569-1123
	ソフィアクリニック	牧	097-556-0040		みやむらレディースクリニック	田尻	097-586-1551
	安武クリニック	今津留	097-558-3800	大在	ひらかわ産婦人科医院	横塚	097-592-1000
大分南部	いしい産婦人科医院	下都北	097-569-7770	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や事前に受け取たい人は、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。)
- 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「胃がん(内視鏡)」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。)

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・がん検診が自己負担「0円」で受診できます。(「胃がん(内視鏡)」は除く)
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。

令和3年度限定

1日まるごと
“0円”検診
キャンペーン
実施中!

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

健康をツクル。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。

- 嘴託産業医・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

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

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

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

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

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

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

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。

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。