

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.41

2021

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き
北九州市若松区白山

特集

もっと知りたい!

脳卒中治療

の進歩
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

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14回 北九州市若松区白山



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。

戸畑から渡船で若松に渡る。かつて日本一の石炭積出港として栄え、芥川賞作家火野葦平がこよなく愛した町、若松をぶらり歩いてみた。

若松が舞台で映画にもなった『花と龍』も葦平の代表作。その小説を執筆した葦平の旧邸河伯洞かほくどうが見学できるというので足を運ぶ。昭和の面影を残す路地を抜けると、案内板に沿ってすぐに辿り着く。市の文化財にも指定されている豪邸だ。玄関に入るとまず亀を型取った見事な上り框がある。2階には落ち着いた雰囲気かほくどうの書斎。葦平は毎日ここで執筆活動に没頭した。

「先生は今、散歩に出ていますよ」と聞いても不思議ではない空間だ。ガイドの方が『花と龍』の舞台となった玉井組の事務所跡が近くにあると案内してくれた。その石碑は葦平文学散歩コースにもなっており訪れる人も多いか。

葦平の小説『石と釘』に登場し『まんが日本昔話』でも紹介された河童封じの地藏尊が高塔山展望台横にあると聞いて山に登る。背中に釘を打たれたお地藏様を見ると、河童封じだけではなく、色々な災害からも若松を守ってくれているように感じた。

寄り道スポット



1 河伯洞
芥川賞作家火野葦平の旧邸。河伯洞とは河童が住む家という意味。この書斎からは『花と龍』『革命前後』等の名作が生み出された。



2 福島屋のさくらむかしようかん
佐賀県小城で製法を学び創業百年。「若松お土産コンテスト」で金賞受賞。若松のゆるキャラ「わかっぱ」のパッケージも人気でかわいい。



3 小路カフェの生ドーナツ
糖尿病の方でも気軽に食べられる小路の低糖生ドーナツ。9種類のドーナツはどれもムースのような食感で甘さが抑えられた大人の味。



4 河童封じの地藏尊
高塔山にある地藏堂。葦平の『石と釘』がモデルで河童封じのためお地藏様の背中には釘が打たれている。『まんが日本昔話』でも紹介された。

散歩道まっぷ



もつと知りたいたい!

「脳卒中治療の進歩」の1つと

脳卒中は日本人の死亡原因の4位と死者数は減少傾向にありますが、要介護になる原因の第1位です。しかし、近年の脳卒中治療の進歩には目覚ましいものがあります。そこで今回は、「脳卒中治療の進歩」について、産業医科大学医学部脳卒中血管内科学教授の田中優子先生に教えてもらいました。

脳の血管が「破れる」「詰まる」「脳卒中の危険因子は生活習慣病

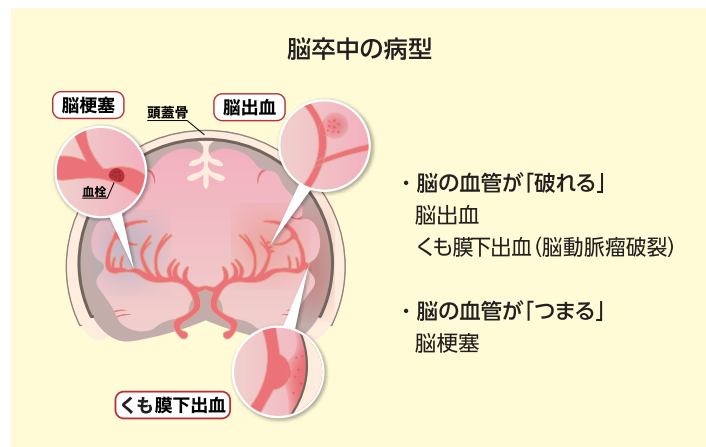
脳卒中は脳の血管の病気です。脳の血管が「切れる」「もつ」と「詰まる」ものがある、切れるものが「脳出血」「くも膜下出血」「詰まるものが「脳梗塞」です。脳梗塞にも、主に心臓から血栓が飛んでくる「心原性脳塞栓症」、脳の太い血管が詰まる「アテローム血栓性脳梗塞」、脳の深部の細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」があります。

脳卒中の一番の危険因子は高血

圧です。高血圧は動脈硬化を引き起

こしたり、脳内の動脈を弱めたりする原因となります。他にも、糖尿病や脂質異常症(高脂血症)など、血管に悪い影響を及ぼす要因によってリスクが高まります。また、不整脈も脳卒中を引き起こす一因となります。くも膜下出血の場合は、脳動脈瘤が主な原因です。

「脳卒中の病型によって原因は少し違ってきますが、いずれにしても高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をコントロールすることが大切です」(田中先生)



脳卒中治療は時間との闘い
サインを見逃さないことが大事

脳卒中の症状はさまざまです。脳梗塞や脳出血では、ダメージを受けた脳の場所に応じて、麻痺や意識障害、言語障害、しびれ、感覚障害、めまい、物が二重に見えるといった症状が出ます。脳出血とくも膜下出血は頭痛がひどく、特にくも膜下出血の場合によくいわれている症状が、今までに感じたことがないような頭痛です。

脳卒中を発症したら、治療は時

間との勝負になります。

「脳梗塞の場合、壊死した脳細胞の周辺には、脳細胞の機能が低下して仮死状態となっている部分があります。仮死状態であれば血管を再開通させることで復活しますが、この仮死状態の脳細胞も時間

とともにどんどん壊死してしま

います。壊死した脳細胞はもう復活せず、命が助かったとしても、麻痺などの後遺症が残ることもあります。そのため、仮死状態の部分が壊死する前に、できるだけ早く治療を開始することが大切です。夜、症状が出て、寝たら治るだろうとか、救急車を呼ぶのは恥ずかしいからと様子を見ていたら、翌朝にはもう手遅れになっていたということが少なくありません。脳卒中を疑ったら、すぐに救急車を呼んでいただきたいと思います」(田中先生)

切らない脳の手術が進歩
負担の少ない「脳血管内治療」

以前は、「脳梗塞になったら薬とリハビリ」といわれていましたが、最近では症状が出てすぐに救急車で受診すれば、劇的に改善する可能性があります。

では、脳梗塞に対して、どのような治療が行われるのでしょうか。



発症から4時間半以内なら、点滴の薬で脳に詰まった血栓を溶かす「tPA」(経静脈的血栓溶解療法)が行えます。「tPA」で効果が得られなかった場合や、発症から4時間半以上経過するなどして「tPA」の適応とならなかった場合には、発症から最長24時間以内であれば「脳血管内治療カテーテル治療」によって血管を再開通させる方法が、近年盛んに行われるようになっていきます。

脳血管内治療とは、「切らない脳の手術」のことで、脚の付け根(大腿動脈)の針穴からさまざまな器具を脳の血管に運ぶことにより治療を行う、患者さんにとって「負担の少ない治療」です。田中先生によ

ると、「例えば血栓が大きかったりすると点滴(tPA)では溶けませんが、脳血管内治療は詰まったところに直接アプローチできるのが、非常に再開通がしやすいという特徴があります」。

脳血管内治療にもいろいろありますが、中でも近年発達しているのが血栓回収術です。発症から早い時期の、まだ詰まった領域の脳が完全に壊死してしまう前に、血栓を取り除いて血管を再開通させます。

現在、血栓回収の道具は大きく2種類あります。ステントという柔らかい筒のような金網で血栓をからめ取る方法と、吸引カテーテルと呼ばれる柔らかい管を頭の血管の詰まったところまで持って行き、そこから血栓を吸引する方法が治療の中心です。

「最近では道具の改良が進み、種類も増えてきて、血管へのダメージが少なく、かつ血栓の回収率も非常に良くなってきています」(田中先生)

脳卒中を疑ったら・・・「FAST」

F

Face
顔
顔がゆがむ

A

Arm
腕
片方の手が下がる

S

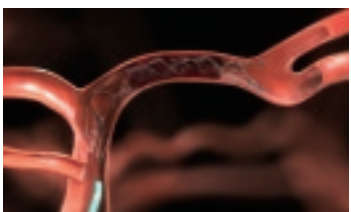
Speech
言葉
言葉がもつれる

T

Time
すぐ受診
時間が大事

こんな症状は脳卒中の警告サインです。すぐに救急車を!

血栓回収療法

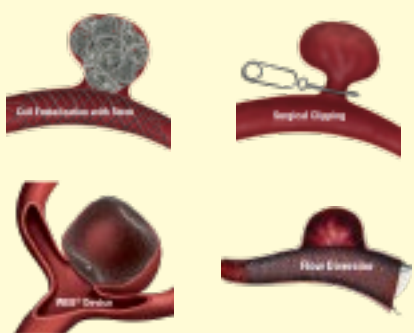


くも膜下出血は、脳動脈瘤の破裂によって起こりますが、動脈瘤の治療も進歩しています。もともと頭を開けてチタン製のクリップで動脈瘤を挟んでいましたが、血管内治療の主流は「コイル塞栓術」です。破裂する危険がある脳動脈瘤の中にコイルを詰め、動脈瘤の中の血液を固めてしまう(血栓化)ことで、破裂を防ぐことができます。破裂してくも膜下出血を起こした脳動脈瘤にも適応されます。

最近では、目の細かいステントを留置して動脈瘤内を血栓化する「フロードバイバーターズステント留置術」や、動脈瘤のネックに目の細かい網を張り動脈瘤内を血栓化する「WEBデバイス」などの新たな

血管内治療ができるようになってきました。「それぞれにメリット、デメリットがあり、また、脳動脈瘤の場所や大きさなどもさまざまですから、どの治療法を選択するかは専門の先生とよくご相談いただいたほうが良いと思います」(田中先生)

脳動脈瘤に対する治療



予防と再発防止のために生活習慣病をコントロール

脳卒中の主な原因は高血圧や糖尿病、脂質異常症などのため、予防のために大切になってくるのが生

活習慣病のコントロールです。日本脳卒中協会が脳卒中予防の知識を普及させるために作成したという「脳卒中予防十か条」を、田中先生が教えてくれました。

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに高血圧から治しましょう
- 2 糖尿病放っておいたら悔い残る
- 3 不整脈見つけ次第すぐ受診
- 4 予防にはたばこを止める意志を持つ
- 5 アルコール控えめは薬過ぎれば毒
- 6 高すぎるコレステロールも見逃すな
- 7 お食事の塩分・脂肪控えめに
- 8 体力に合った運動続けよう
- 9 万病の引き金になる太りすぎ
- 10 脳卒中起きたらすぐに病院へ

脳卒中が起こりやすいのは冬です。冬は血圧が上がりやすい傾向にあるだけでなく、家の中でも急激な温度差による血圧変動で起こるヒートショックに注意が重要です。

「自分の体調を自分で管理することは、とても大事です。毎朝、ご自身で血圧を測って、自分の血圧

がどれくらいかを把握しておく」といいます。また、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤は、日本人の4〜5%前後が持っているともいわれています。脳動脈瘤は、なんの症状もないままに、ある日突然破れます。特に脳卒中の家族歴がある方などは、一度、脳ドックを受けられるといいでしょう。動脈瘤や細くなっている血管が見つかった場合、事前に発症予防の治療ができることもあります」(田中先生)



知っているようで知らない

脳卒中の「目」。

近年、脳血管内治療が急速に発達している脳卒中ですが、予防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。



若い人でも脳卒中になることはあるの？

脳卒中は高齢者がかかりやすい病気ですが、若い世代でも発症します。その原因は高齢者とは異なり、若い世代に特有の脳卒中があります。例えば、脳の動脈壁が裂けて離れる脳動脈解離や、下肢で生じた血の塊(血栓)が心臓の穴を通過して起こる「奇異性脳塞栓症」などです。脳動脈解離は頸椎の中を走る椎骨動脈に発生することが多く、交通事故などによる首の外傷や、運動で首をひねるなど何気ない行動で引き起こされることも少なくありません。また、もともと心臓や血液・血管の病気がある人も注意が必要です。

家で血圧を測る時に注意することは？

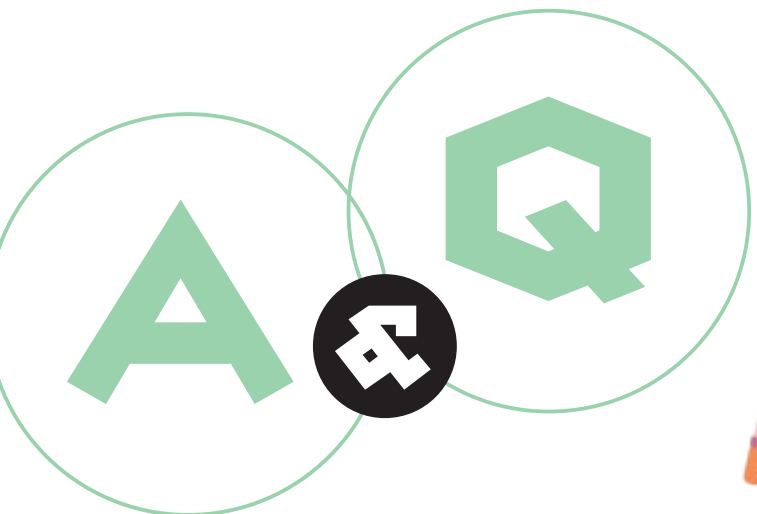
朝起きて、トイレに行き、その後5分くらいゆっくりして血圧を測ります。血圧を下げる薬を飲んでいの方は、かかりつけ医などで測った血圧が正常値であっても、早朝はかなり高いこともあります。そのため、毎朝、決まった時間に自宅で測る血圧が一番信用できます。できれば朝と晩(就寝前の落ち着ける時)の2回測るのが理想ですが、難しい方は毎朝の血圧測定を習慣にすることをすすめます。測定値を記録しておくことで、自身の健康管理の目安になると同時に、医師にとっては重要な診断材料となります。

脳卒中で認知症になることがあるの？

脳血管性の認知症になることがあります。脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって酸素・栄養が行きわたらず脳細胞が死滅し、認知機能が落ちて認知症を発症するのです。これを脳血管性認知症といいます。アルツハイマー型認知症に次いで患者が多いとされている認知症です。

脳卒中は再発しやすいの？

脳卒中の再発率は高く、脳卒中全体で見ると、10年再発率は約50%ともいわれています。中には脳出血の方が脳梗塞になったり、脳梗塞の方が脳出血になったりすることもあります。脳卒中の主な原因は動脈硬化ですから、動脈硬化を治療しなければ、どうしても再発しやすくなります。





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「健康管理の実際」です。



私たち保健師が実際にを行う健康管理には、保健指導のような個人へのアプローチと組織的なアプローチがあります。中でも保健指導は、年間一人の保健師が400名程度実施している、まさに健康管理の本丸です。その内容は、特定保健指導や、産業医契約事業所における健診後の事後保健指導、高ストレス者の健康相談、復職者のフォロー面談などです。

保健指導が行われるのは個室で、そこは対象者と保健師の二人だけの空間になります。そのため、保健師の仕事は保健指導に入る前の空間づくりから始まります。相手の方と呼吸を合わせ、話すペースを合わせながら、こちらの土俵に引き込んでいきます。それには、相手の方に興味を持って接することが大事になってきます。

保健指導とは、科学的根拠に基づいた健康行動をとることを自己決定して

いく、その過程を支援することです。必ず、その答え(健康行動)はご本人の中にあると信じて指導を行います。健康行動をとる段階は人によって異なります。情報提供だけすればできる方、もれば、「頭の中では分かっているが気持ちにはあっても、行動に移すことができない方」「全く興味がない、やる気がない方」などさまざまです。建前ではなく本音を吐き出してもらうことが大切で、その聞き取りがうまくいくと、行動できない本音の理由が分かり、行動変容のきっかけが見えてくるものです。

私たち保健師は、保健指導の技術を高めるために、日ごろからロールプレイや他者評価などのトレーニングを実施しています。新人保健師には、「目の前の方と真摯に向かい合い、一生懸命伝えようとする姿勢は相手にも通じて、より良い空間をつくり出す」と教育し、保健指導に送り出します。

最近の職場環境における大きな変化は、少子高齢化で60歳以上の労働者が増加したことです。高齢の方ほど病気を抱えながら働くことが当たり前になってきていて、また心の健康に問題を持つ方も増えています。

そんな中、人材の流出を防ぎ、安心して働ける職場づくりのためには、両立支援の制度が必要です。当センターでは、その仕組み作りのお手伝いをしている



一般財団法人西日本産業衛生会
大分労働衛生管理センター
健康管理課課長
保健師 林五月さん

ます。健康情報取扱規程があることが大前提となるため、両立支援をしていきたい事業所様には、その規程書作りから支援していきます。自分の健康に関する情報がどのように社内に取り扱われるのかを周知することで、安心して産業保健スタッフに本音を言える体制が出来上がります。

健康管理の実際においては、産業医との連携が不可欠です。さまざまな面談目的で実施される対象者を保健師は把握し、産業医と情報共有します。また、産業医が診断をする際に必要な情報を産業医に提供すると同時に、産業医事業所の担当者様にも情報共有します。当センターのような企業外労働衛生機関では、事業場の担当者様の力なしでは、健康管理は立ち行かないからです。

今後も健康管理の一翼を担えるよう、保健師のレベルアップに努めていきたいと思っております。



西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第3回
三和酒類株式会社

年2回の健康診断からPET検査まで 従業員に手厚い健康管理体制。

麦焼酎「いいちこ」で全国的に知られる三和酒類株式会社。定期健康診断に加えて2017年8月からPET検査(会社が費用の一部を補助)が受けられるなど、従業員の皆さんの健康づくりをサポートする体制を整えています。

昔も今も「品質第一」 環境にやさしい取り組みも

三和酒類株式会社は、1958年に日本酒の造り酒屋3軒で設立。翌年もう1軒が加わり、以来、清酒・ワイン・焼酎・ブランドデー・リキュールなどを幅広く手掛ける総合酒類メーカーとして発展してきました。宇佐市の本社工場の他、日田市にある「いいちこ日田蒸留所」でも原酒づくりと貯蔵を行っています。2020年9月には缶のハイボール「いいちこ下町のハイボール」を発売するなど、1mmの品質差にこだわりながら美味しい酒づくりに励んでいます。

麦焼酎「いいちこ」のほかにも、地元安心院町で育てた良質のブドウからつくる「安心院葡萄酒工房」のワインは、ファンが多い逸品ぞろい。また、「拜田グリーンバイオ事業所」では、麦焼酎を製造する際の副産物である大麦発酵液(焼酎粕)を食品素材や燃料として再利用する取り組みを進めるなど、人と自然との豊かな関係を大切にしていきます。

従業員が健康で働けるように PET検査の補助を開始

渡辺 弊社では健康診断を春と秋の年2回、行っています。春の生活習慣病予防健診は35歳以上、秋の健診は全



サポート本部 総務課
チームリーダー 渡辺 薫さん

員が対象となります。生活習慣病予防健診の際に、40歳以上の従業員の皆さんには5歳刻みでドック健診も受けようようにしていただきました。それで十分ではと考えていましたが、非常に精度の高いがん検査ができるPET検査のご提案をいただき、弊社役員の後押しもあって2017年8月より助成制度を導入しました。

三浦 以前は45歳以上、5歳刻みと対象を絞っていましたが、年齢と回数制限を取り除いて、従業員であれば誰でもいつでも受けられるようにしました。費用の一部を会社から補助していただき、残りを自分で負担するというかたちです。

渡辺 制限をなくしたことで、今まで対象外だった若い人や、がんの家族歴が気になる人、健康意識の高い人などが手を挙げてくれています。

三浦 PET検査はどうしても高額のため、会社から補助があるのとはとてもありがたいですね。



サポート本部 総務課
課長 三浦 祐嗣さん

渡辺 ほかに、健康診断で二次健診の対象者に対して、これまでは「再検査や精密検査を受けてください」とメールや掲示板上で案内していましたが、個別に通知して報告してもらう取り組みをこの秋の健康診断後から実施します。あとは小さなことですが、朝のラジオ体操を続けています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で今年ではできませんでしたが、春には新入社員歓迎球技大会を、秋には従業員の家族も参加できる運動会を開催しています。

三浦 今回のPET検査の補助についても、会社が従業員の健康を非常に大切に考えてくださっているおかげだと感謝しています。私たち従業員も、自らの健康意識を高めながら、しっかりと健康管理をしていきたいと思っております。

(文中敬称略)

おすすめの筋力トレーニング

ダンベルスクワット

- ①ダンベルを両手に持ち、足を肩幅程度に開いて直立姿勢をとりまします。
- ②骨盤を少し前傾させ、お尻を突き出します。背筋を伸ばし、胸を張りながら、膝を曲げて重心を落としていきます。
- ③太ももが地面と水平になるまで、腰を落としましょう。
- ④膝を伸ばして、元の体勢に戻ります。



10回×2セット

ヒップリフト

- ①仰向けに寝て、膝を90度に立てます。
- ②肩・腰・膝が一直線になるように、床から腰を持ち上げます。
- ③お尻を締めるように意識し、姿勢をキープしましょう。



10回×2セット

プランク

- ①両肘を床につけ、うつ伏せになります。
- ②腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばします。
- ③頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープしましょう。



20秒×3セット

お手軽かんたん

Vol.14

セルフケア

肥満症とメタボリックシンドローム対策の有酸素運動と筋力トレーニングのススメ

個人の状況に合わせて、有酸素運動を中心に実施しましょう

有酸素運動に合わせて筋力トレーニングをおこなうと運動効果をも高めるため、より効果的です

肥満症では、まずエネルギー消費量を増やすことが重要です。

ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など長時間継続しておこなえる有酸素運動を1~2種類選びましょう。



強さ

- ・低強度~中強度
- ・自覚的強度: 楽~ややきつい
- ・少しきついと感じる程度の運動を選択することで、効率よくエネルギー消費ができます。

時間

- ・1日合計中強度なら30~60分
- ・週150~300分

頻度

- ・ほぼ毎日
- ・運動量が十分なら週5日未満でもとめてもよい。

まずは運動することからはじめ、慣れてきたら好みに合わせてチャレンジしていきましょう。

筋肉が増えると、日常生活の様々な動作が楽になります。

有酸素運動を効率的に安全におこなうために、下肢・体幹を優先的に、つまずき防止も含めおこないきましょう。



負荷の重さ

- ・負荷の軽いものから重いものまでバランスよくおこなう。

回数

- ・8~12回、2~4セット

頻度

- ・週2~3回
- *ヒップリフトやプランク、つま先あげ・踵あげは家でもできるので、隙間時間でもおこなうと効果的です。

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



油のチカラ

『油』に含まれる脂質は、炭水化物、たんぱく質とともに重要なエネルギー源であり、私たちが生きていくうえで欠かせない栄養素。ところが、エネルギーが高く、体重やコレステロール値などが上昇すると目の敵にされがちです。今回は、『油』を賢くするためのヒントをご紹介します。

油の体への主な働き

- ①臓器や体を動かすための効率の良い貯蔵型エネルギー源
- ②細胞をつくる細胞膜の原料になる
- ③ホルモンや脂質の消化吸収に働く胆汁酸をつくる
- ④体温を保つ、臓器を保護する
- ⑤ビタミンA、D、E、Kなどの脂溶性ビタミンの吸収を高める

脂質の種類

脂質を構成している「脂肪酸」は、肉や乳製品の脂など常温で固体の飽和脂肪酸と、植物や魚の油など常温で液体の不飽和脂肪酸に分けられます。不飽和脂肪酸のうち、多価不飽和脂肪酸は体内で合成できないことから必須脂肪酸と呼ばれ、食事からとる必要があります。



分類	多く含む食品	特徴
飽和脂肪酸(常温で固体)	バター、乳製品、牛や豚肉の脂、ココナッツオイル	とりすぎると心血管疾患のリスクを高める。
不飽和脂肪酸(常温で液体)	一価不飽和脂肪酸(オレイン酸)	オリーブオイル、ひまわり油、紅花油 悪玉コレステロールを下げるが、善玉は下げない。酸化しにくい。
	n-6系(リノール酸)	コーン油、ゴマ油、グレープシードオイル コレステロールのうち、悪玉、善玉どちらも減少させる。
	n-3系(α-リノレン酸)	えごま油、アマニ油 アレルギー疾患、心疾患、脳血管疾患、がん、認知症、うつ症状などのリスク減少させる報告あり。酸化しやすい。
n-3系(EPA・DHA)	さんま、ぶり・はまち、まぐろ(トロ)、うなぎなど	

とり方のPOINT

Point 1

調理に使う油に気を付けていても、脂肪の多い肉や菓子・菓子パンには目に見えない油が多く、とり過ぎると生活習慣病や動脈硬化などの原因になりますので注意しましょう！

Point 2

食物繊維にはとりすぎた脂質の吸収を抑える働きがあります。脂肪の多い肉や揚げ物などの油っこい料理には、緑黄色野菜や海藻、キノコ類を使った料理と組み合わせるとりましょう。

Point 3

n-3系脂肪酸を多く含むえごま油やアマニ油は、酸化しやすく加熱調理には向きません。汁物や野菜料理に加えるなどしてとるのがおすすめです。開封後は冷蔵庫で保存しましょう。
・野菜サラダのノンオイルドレッシングに加える
・スープに少量たらず
・納豆や青菜の和え物に加える

体に『よいあぶら』にするにも『悪いあぶら』にするにも、あなたのとりのり次第です。効果的なとり方を心がけましょう。



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

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、90~120分(運動前後のストレッチングを含む)を目標に取り組んでみましょう。運動に慣れていない方は、軽めの運動から行い、徐々に強度を上げていきましょう。

Q 心筋梗塞の主な原因は何？

A 一番の原因は「動脈硬化」です。

動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールなどがたまって、血管が狭くなったり、弾力がなくなってもろくなったりした状態のことです。動脈硬化には、ほとんど自覚症状はありません。動脈硬化を進行させる危険因子として挙げられるのは、脂質異常症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病です。他にも、加齢・喫煙・運動不足・ストレス・肥満なども動脈硬化の危険因子と考えられています。

Q 心筋梗塞を起こしやすい時間帯は？

A 起床後数時間に多く起こります。

起床後の時間帯は、体を活発に動かせるように交感神経が働いて血圧が上がったり、就寝中に水分をとっていないために血液が固まりやすくなったりします。そのため、特に起床から1時間以内は心筋梗塞の発症リスクが高いといわれています。朝起きてすぐにジョギングなどをするのは、避けたほうがいいでしょう。1日の疲れがたまり、入浴や食事、飲酒などで血圧が変動しやすい午後7時～10時頃も注意が必要です。また、冬は心筋梗塞の起こりやすい季節です。急激な温度差によるヒートショックに気を付けましょう。

Q 心筋梗塞の予防法は？

A 動脈硬化を防ぐことが大切です。

心筋梗塞は死に至ることも多い危険な病気ですが、原因のほとんどは動脈硬化です。動脈硬化の危険因子である生活習慣病とその予備軍の人は、まずそれらの病気を治療したうえで、脂肪分や塩分の多い生活を改善し、適度な運動や禁煙、ストレスの軽減を心がけましょう。

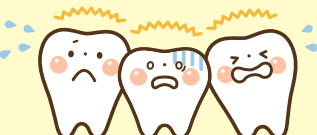
健康の疑問にお答えします。

健診Q&A

「心筋梗塞」

「心筋梗塞」とは、心臓を動かすために心筋に酸素や栄養を送っている冠動脈が詰まり、血液の流れが途絶えてしまう病気です。心筋は酸素不足になると壊死してしまいます。一度、壊死した心筋は元には戻りませんが、壊死した範囲が広いと、全身に血液を送るポンプ機能が急速に低下し、死に至ることも少なくありません。

歯周病は歯を失う原因となる怖い病気です！



Kenko Report
西日本産業衛生会
活動最前線
vol.14

歯周病がもたらす影響

歯周病は自覚症状がないまま進行することが多く、病気が進行すると歯を失う原因となるだけでなく、脳血管疾患や心臓疾患、糖尿病、早産や低体重出産などにも影響を与えているといわれています。

新型コロナウイルス感染症蔓延のなか、「マスクの着用」は大事な予防法の一つとなっています。しかし「マスクの着用」はウイルス感染を防ぐ一方、口に中の環境を細菌が増殖しやすい状態にしています。

手遅れになる前に、定期的な検査による早期発見・早期治療が大切です。



歯周病リスク検査キット

販売開始

当財団では、公立学校法人九州歯科大学と連携協定を結び、歯周病と生活習慣病との因果関係について共同研究を行いました。

歯周病に影響があるといわれている菌を採取（検出）し、リスク検査をすることができるキットを九州歯科大学と企画協力を行い開発しました。

検査の方法はキットの中にある綿棒で舌を拭き、同封されている封筒に検体を入れて送ると完了。あとは結果が送られてくるのを待つだけです。歯周病に影響があるといわれている3種類の菌「レッドコンプレックス」を採取（検出）しリスク検査をすることができます。



検査の流れ



検査キットが到着



検体採取



封筒に検体を入れて返送



検査機関で検査



検査結果を郵送

お問合せは 健診窓口まで ●北九州健診診療所 TEL093-561-0030 ●北九州産業衛生診療所(八幡健診プラザ) TEL093-671-8100
●福岡健診診療所 TEL092-471-1165 ●大分労働衛生管理センター TEL097-552-7788

お知らせ

オンデマンド配信 (YouTube限定公開)

「知っておきたいうつ病対策」
～こころを元気にするコツ～

配信期間/2022年1月17日(月)～31日(月)
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
申込方法/視聴には登録が必要です。
ホームページよりお申込ください。
お問合せ/TEL:093-671-8108

「あか」の世界1
http://www.akari.com

著書/伝承遊の絵本あそび〜1
(海鳥社)

表紙紹介



「あか」の季節。寒いけどおいしい食べ物がいっぱい。甘くて栄養たっぷりの干し柿は猫もカラスも大好き。取れないよ〜に気を付けて。

からだ 思い 温泉

vol.14

福岡県宗像市王丸
宗像王丸・天然温泉 やまつばさ



広々とした「十間風呂」。女性風呂では窓に紫外線カット率99.9%のシールを施すなど、細かな心配りもされています。

3号線沿いの好立地で天然温泉を堪能 洗練された空間で美肌の湯を心ゆくまで

宗像大社や世界遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群で知られる福岡県宗像市。この街にある福岡エリア最大級の日帰り温泉施設が、「宗像王丸・天然温泉 やまつばさ」です。

名水の地といわれるこの地で長い年月をかけて育まれた温泉は、ナトリウムイオンを豊富に含んだ美肌の湯。「王丸温泉」と「白兔温泉」という2つの自家源泉をもち、異なる泉質の湯を全館かけ流しで楽しむことができます。なかでも印象的なのは、「十間風呂」。幅が十間(約18m)もある大浴場で、内湯とは思えないほどの開放感は格別です。また、月をモチーフにした「満月湯」やユニークな「壺湯」がある露天風呂も情緒たっぷり。家族湯は半月型の湯船が特徴の「竹」など、個性に溢れた全4室を備えています。



大人1人が入れる大きさの「壺湯」。

敷地内には2つの食事処やリラクゼーションサロン、宿泊施設「白兔」も併設。「白兔」は、客室係による一般的なサービスをなくし、宿泊客のプライベートな空間と時間を追求した新スタイルの温泉宿です。

ここはゆっくり羽を伸ばし、疲れた羽を休める場所。寒い冬こそ、体の芯から温まる心地よさが際立ちます。



「レストランみあれ」の料理一例。「旬彩割烹白珠」の会席プラン(4700円〜)でも季節の食材をふんだんに使った品々が味わえます。

宗像王丸・天然温泉 やまつばさ

福岡県宗像市王丸474
TEL/0940374126

営業/日〜木祝10時〜23時
金土祝前日10時〜24時(最終受付は各60分前)

※各施設により異なる

チエックイン15時〜22時、チエックアウト10時

定休日/第3水曜日 ※3月、8月はなし

料金/大人(12歳以上)1150円(土日祝1350円)

4〜11歳500円(土日祝650円) ※入湯税込み

※高齢者、4歳未満または身長100cm未満は兼風呂のみ利用

家族湯60分(1室)平日3000円、

土日祝3500円、

宿泊1泊2名1室15000円、

※入湯税、宿泊税別添



私の問診票 Vol.14

毎日のウォーキングを欠かさず、 体調・体型もストイックに管理。



株式会社高田工業所 代表取締役社長
たかだ しゅんいちろう
高田 寿一郎さん
1940年創業の
産業プラントエンジニアリングのバイオエナ、
株式会社高田工業所」の
代表取締役社長を務める。

小学2年生から始めた水泳で、高学年のころには九州でもその名を知られるようになっていた高田寿一郎社長。大学まで続けた水泳のおかげか、大病の経験はなく、体力には自信があったそうです。しかし、40歳を前に、周囲の同年代の友人が病院の検査で引っかかったという話が耳に入ってくるようになります。

「そろそろ自分もそういう年齢かな」と思った高田社長は、健康のために「走ろう」と思い立ち、2002年12月に Honolulu マラソンに挑戦しました。なんと6時間以内で完走しましたが、出した結論は「マラソンはもういいや」。

その後、周囲からうるさく言われていたこともあり、2013年元旦に禁煙しますが、今度は体重の増加が気になるように。そこで、これなら手軽にできると始めたのがウォーキングです。

最初は自宅の周辺を歩いていましたが、何か目標が欲しいと考えていた時に、友人から「行橋〜別府100キロウォーク」に誘われ、2013年の大会に参加しました。制限時間26時間で100キロを寝ずに歩くという過酷な大会ですが、高田社長は初挑戦にして見事完歩。次はもっと上を目指そうと、トレーニングを続けます。1000キロウォークは、これまでに4回完歩し、自己ベストは16時間57分。「もう二度と出

るか」と思ってゴールするものの、結局、翌年もまた参加しているそうです。お話を伺っていると、今も若々しい体型を維持しているのもなるほどと頷けるほど、とにかくストイック。1カ月にトレーニングで歩く距離は約200キロ。1日に何度も体重計に乗ってしっかり体重管理を行い、もう10年ほど毎年のPET検査も欠かさないそうです。

そんな高田社長に、80年以上の歴史を誇る高田工業所の今後について尋ねると、「メンテナンスに関わるサービスを事業展開し、メーカーにもチャレンジしたい」と目標を語ってくれました。一般の人にはあまり馴染みのない業種ですが、まずは名前を覚えてほしいと、この11月から「TAKADA」の社名を冠した西鉄路線バスが北九州市内を走っています。

素敵に歳を重ねているのは、普段の努力があつてこそ。高田社長率いる高田工業所のこれからも注目したいと思います。

メンテナンスに関わるサービスの展開を目標にされている高田社長。ご自身のメンテナンスも多角的に取り組んでおられ、すばらしいですね。



保健師さん



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。



ごますり上手の担々麺 ※サラダと本日のちょこっと前菜6品が付くランチセットは+200円(前日までの要予約)

田中華麵飯店

気軽に本格中華を。一度ランチに訪れば、次はディナーに訪れたいこと間違いなし！

「ごますり上手の担々麺」(900円)、「三元祖ユーロビート炒飯」(950円)など思わずクスッと笑ってしまつメニュー名とは裏腹に、提供されるのは計算し尽された本格中華の数々。「美味しいのは当たり前。お客様にとって明日の活力になるようなお店にしたい」と、食べる前からワクワクしてしまう、遊び心を織り交ぜたお店が「田中華麵飯店」です。ランチで人気の担々麺は、ごまの香りが濃厚で、甘みとコクが感じられる絶品スープと細めのちぢれ麺がよく絡み、ほのかな辛みが今の季節にピッタリ。(辛さは調節可能)豪快さと繊細さ、辛みと甘み、それぞれが感じられる一方で、何か一つが突出するのではなく、絶妙なバランスでまとめられており、他のメニューも食べてみたい！と更なる期待が高まる一品です。



八幡西区藤田1-6-31
 ☎093-632-6014(火曜定休)
 11:30~22:00
 ※14:00~17:00は不定休。
 Instagramにてお知らせ
 5台



ファジヨンズンドゥップ定食(ご飯・惣菜10種付)
 ※写真はご飯を石焼ブルコギ丼に変更

韓国ごはん ファジヨン食堂

テイアウトメニューも充実！閑静な住宅街に佇む本場の味を楽しめる韓国料理店
 女性を中心に人気を集めるお店。お客さんのお目当ては「ファジヨンズンドゥップ定食」(1078円)。メインのスンドゥップは、なめらかな食感の絹豆腐にあさりやホタテ、えのき、たまごも入って具沢山！ピリ辛で魚介の旨味も感じるスープが食欲を掻き立てます。本場のキムチやナムルも充実！
 韓国料理の定番、石焼ブルコギ丼は、辛いものが苦手な人は+100円でスンドゥップを優しい味わいのテールスープに変更も可能。平日でもオープン前から行列ができる日も多いので、来店はお早めに。(ランチは予約不可)



北九州市小倉北区木町1-1-16
 ハイツサンバード1F
 ☎093-235-3420(無休)
 ※お休みの場合はInstagramにてお知らせ
 11:00~15:00(O.S.14:30)
 17:00~22:00(O.S.21:30)
 5台 ※近隣にコインパーキングあり

MASAJIRO BURGER 小倉北店

パンズ×パティ×ソース×国産野菜
 調和のとれたポリウム満点バーガー

老若男女から愛されるハンバーガー。その美味しさを改めて教えてくれるのが「MASAJIRO BURGER」です。「エッグ&ベーコン」(8300円)は、卵、パリッと焼いたベーコン、つなぎなしパティに熟成ガーリックハニースソースがかかった人気メニュー。肉々しいパティが香ばしさを主張したり、絶妙な半熟に仕上げた卵がソースになったり、忍ばせたチーズがまろやかさをプラスしたり。この個性の強い具材たちをもっちり食感のパンズがしっかりと受け止めてくれます。ポリウムはありますが、全体のバランスがとても良いので飽きさせない。そんな魅力にあふれた満足度の高い贅沢バーガーです。



エッグ&ベーコンセット(ポテト・ドリンク付)1400円



北九州市小倉北区井堀3-23-18
 ☎093-582-9909(不定休)
 ※お休みの場合はInstagramにてお知らせ
 11:00~15:30(O.S.15:00)
 6台

Michikusa Fika

肩の力がすーっと抜ける気取らない空間で
 手作りケーキと紅茶を愉しむ特別な時間

「Fika」とは、スウェーデン語で「お茶の時間」を意味する言葉。元々パティシエールだった店長が「大好きな紅茶と食べてほっこりするようなケーキを届けたい」と3年前にオープンしました。こだわりの手作りケーキは定番4種類+季節のケーキ2~3種類ほどが日替わりで登場。「ケーキプレートセット」(1300円)では、好きなケーキを2種類選べます。取材日は、カラメルを混ぜ込んだ人気No.1のキャラメルリングのベイクロドチーズケーキと若松の隠れた名物・コーヒーエフレアをチョイス。店長おすすめの紅茶(約10種類から選択可能)との相性も良く、心落ち着く大人の時間を過ごせます。



ケーキプレートセット(ドリンク付)



北九州市若松区本町2-3-23-2F
 ☎090-3603-1324(日・月曜定休)
 11:00~16:00
 5台
 ※近隣にコインパーキングあり

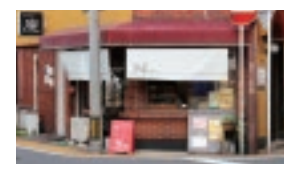
En Point

パティシエール歴20年以上の実力派が
 2020年末にオープンした街の焼菓子屋さん

戸畑駅近くの路地裏に佇む小さな焼菓子屋さん。「自分の子どもにも安心して食べさせられるもの」と原料にこだわり、学校帰りの子どもから地域の年配の方まで、早くも地元で愛されるお店として親しまれています。中でも「王様のチーズケーキ」(ホール3200円)は、ベイクロドながらクリーミーな口当たりで、チーズの味が濃厚なのでお酒にも合うと男性からも人気が高い看板商品。他にも約1時間おきに焼かれるふわふわ食感の「二丁目カステラ」(台湾カステラ)(ホール780円)をはじめ、日替わりで「クラシック・ショコラ」(340円)や「黒糖バナナマフィン」(300円)など6種類前後が並びます。



王様のチーズケーキ、クラシック・ショコラ、黒糖バナナマフィン



北九州市戸畑区浅生2-10-10
 ☎090-4359-5500(日曜・祝日定休)
 11:00~18:00
 5台 ※近隣にコインパーキングあり



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。
※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。

博多もつ鍋響

旨味は濃厚、でもさっぱり
 レモンが香り立つ、もつ鍋の新境地

もつ鍋はオリジナル、味噌、チゲ、レモンの4種類。なかでも女性人気NO.1を誇るのが、たっぷりのレモンと万能ねぎが目玉を引く「レモンもつ鍋」(1人前1680円)です。もつは国産黒毛和牛の小腸にこだわり、スープはレモンと相性の良い塩だれベース。もつの脂はとろりと甘く、旨味は濃厚。レモンの爽やかな酸味が最後まで食欲をかきたてます。さらに、今冬は「ハートレモンもつ鍋」が登場。稀少なハート型のレモンを使ったこちらは、期間限定の特別メニューです。一方、店内に「博多大衆酒場響」「博多からあげ響」という異なる業態店を併設している点にも注目。からあげは「第12回からあげグランプリ」で金賞に輝いた逸品です。



福岡市博多区網場町5-28
 ☎092-281-7755 (不定休)
 17:00 ~ 23:00
 (フードO.S.22:00、ドリンクO.S.22:30)
 ☎なし テイクアウト:からあげのみ可



レモンもつ鍋 ※オーダーは2人前より

焼とり 熟成魚木崎

その旨さ、もはや感動の領域
 出色の職人技に唸る焼鳥店の極上弁当

焼鳥と熟成魚。新鋭の焼鳥店として異なるジャンルを並立させ、共に一級の味を出すのは至難の業。そこに店主・宮川優さんの並々ならぬ努力と卓越した探求心があったことは言うに及ばず。そうして磨き上げた技と感性は、テイクアウトにおいても発揮されています。「木崎の焼とり弁当」(1500円)の蓋を開けると、まずは立ち昇る炭の香りに恍惚。鶏は朝締め丸鶏を店内で捌き、もも身、つくね、ねぎまに、「つよ」に加え、ご飯はそばろ飯とかしわご飯の2種。米が肉汁を吸うことまで計算に入れ、弁当ならではの重層的な旨味を追求しています。双璧をなす「特製煮穴子弁当」(2000円)もまた、破格の妙味。



木崎の焼とり弁当



福岡市南区高宮3-10-3-1
 ☎092-981-1959
 (日曜定休)
 17:00 ~ 22:00最終入店
 ※弁当は原則前日までの要予約
 受け渡しは17:00 ~ 20:00
 ☎なし
 テイクアウト:有

LE BEAUTE MTS

技と素材選び、かけた手間暇が美味しさの証
 実直なシェフによる正統派のフランス菓子

東京の名店で腕を磨き、今なお研鑽を忘れない安積毅シェフが生み出すのは、モダンかつクラシカルで端正なフランス菓子。しかし、それは格式ばったものではなく、あくまで「普段使いのお菓子です」と言います。コーヒーとラム酒が香る「パリプレスト」(4500円)や旬のフルーツを使い分ける「ビスキュイオーフリュイ」(4900円)など、この時期のショーケースはいつも増して珠玉揃い。熊本県産「球磨栗」を使った「チョコマロン」(3500円)、濃厚な栗の風味としっかり焼き込んだデニッシュの相性が光る「栗のデニッシュ」(1600円)といった品々も、惜しまぬ手間暇が味に表れた自信作です。



福岡市早良区弥生2-3-2 1F
 ☎092-231-9675
 (月・第3火曜定休)
 10:00 ~ 19:00
 ☎2台

焼売酒場いしい 博多店

熱々の「鶏シウマイ」が名物
 味・価格・立地の三拍子揃った人気店

市内に3店舗を構える「焼売酒場いしい」。博多店は、JR博多駅から徒歩5分という好立地もあって、会社帰りのビジネスマンやOLを中心に連日賑わいをみせています。そんな同店の名物といえば、「いしいの鶏シウマイ」(1ヶ99円)。店内で「一つ手包みするなど手間暇をかけた一品で、ジューシーな旨味とあっさりした軽さを両立。」いくらでも食べられる」と好評を博しています。そのほか、青山椒と自家製焦がしラー油が決め手の「赤麻婆豆腐」(649円)、水餃子ならぬ「四川水シウマイ」(688円)といった博多店限定のメニューもおすす。味、立地、コスト、どれをとっても大満足です。



福岡市博多区博多駅前4-3-3
 博多八百治ビル1F
 ☎092-402-1410
 (無休 ※年末年始不定)
 平日15:00 ~ 24:00
 (O.S.フード23:00、ドリンク23:30)
 ※土日祝は12:00 ~
 ☎なし テイクアウト:有



赤麻婆豆腐、四川水シウマイ、
 いしいの鶏シウマイ(オーダーは2個より)

TSUBAME DONUT 平尾本店

スイーツ好きも健康志向の人も
 随所にこだわりが光るドーナツ専門店

2020年にオープンするや、すぐさま福岡のドーナツファンを虜にした「TSUBAME DONUT」。美味しいだけでなく「ヘルシーで罪悪感がない」というドーナツが、幅広い世代から支持を得ています。すべての生地に大豆を使っているのが特徴で、揚げ油も厳選した米油というこだわりよう。生地はふんわりと軽い口当たりが自慢ですが、一辺倒でなく、合わせるフレーバーや食材によって食感を変えるなど、繊細な仕事も際立ちます。種類は「つばめドーナツ」(1800円)や「キャラメルナッツ」(2700円)などを日替わりでラインアップ。平尾本店と渡辺通店、博多店を展開し、本店ではイトインもできます。



つばめドーナツ、もちっとわさんぼん、いちご、キャラメルナッツ



福岡市中央区平尾2-6-1(本店)
 ☎092-531-0839
 (不定休)
 11:00 ~ 18:00
 ☎なし



パリプレスト、ビスキュイ オー フリュイ、
 栗のデニッシュ、チョコマロンほか



こうぶくの福のグルメ

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。 ※表示価格は原則税込表記
 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。



三ツ星オリジナルオムライス(車海老フライトッピング) ※オムライスはランチ限定(なくなり次第終了)

洋食の店 レストラン三ツ星
 オムライスも温もりも三ツ星級
 鉄輪温泉に佇む癒しのフレンチレストラン

海外で修業を重ね、国内ホテルでは料理長を務めた大塚正明さん。そんな腕利きシェフが構えたのは、温泉街に立つアットホームな洋食店でした。以来27年、大塚さんは一心に味を追求。一番人気の「三ツ星オリジナルオムライス」(1320円、写真は車海老フライトッピング1760円)にしても素材選びに妥協はなく、ソースは5日をかけて仕込む力作。その他の品々やコースも美味しさを求めるあまり、「儲けは度外視です」と妻の尚子さんは苦笑いを隠しません。それでも、正明さんを語る表情はどこか誇らしげ。息子の章弘さんも同様で、現在は父と志を同じくして共に厨房に立ちます。ほっと羽を休めたいかなる、止まり木のような名店です。



別府市鉄輪284みゆき坂
 あしやアーバンライフ1F
 ☎0977-67-3536
 (火曜定休 ※祝祭日は営業)
 11:00~14:00、17:00~O.S.20:00
 12台 テイクアウト:有

湯布院ジャズとようかん

あの「ジャズ羊羹」冬の定番は大人のひと時を彩るチョコレート羊羹

湯布院のメインストリート、湯の坪街道に立つ「湯布院ジャズとようかん」。「音楽のある風景を届けること」をコンセプトに掲げ、ピアノを模した「ジャズ羊羹」で知られる有名店です。そんな「ジャズ羊羹」から、冬季限定商品「ジャズ羊羹 chocolate」(2862円)が登場。白餡にクレープチョコレートシートをたっぷり練り込んだチョコレート風味の羊羹で、ドライチェリーやいちじく、レーズンもふんだんに合わせる贅沢さ。和菓子職人の手仕事が生むぬめらかな舌触り、濃厚でも甘すぎない端正な味わいは、一口ごとに「福」の音色を奏でてくれます。ぜひ深煎りの珈琲や赤ワインと共にどうぞ。



由布市湯布院町川上3015-4
 ☎0977-84-3838
 (不定休)
 9:30~17:30
 ※季節により変動あり
 10台なし

みつばち堂

ふわふわ生地と繊細な甘さでできたてが味わえるどらやき専門店

名店と呼ばれる東京の老舗和菓子店で研鑽を積み、故郷の大分で独立を果たした安部求哉さん。目指したのは「焼きたてのどらやきを食べてほしい」という思いを形にした、どらやき専門店でした。ラインアップは基本「どらやき」(195円)のみと潔く、手間も情熱も一点集中。材料に余計なものは一切加えず、銅板で一枚一枚手焼きした生地は、焼きたてふわふわ、冷めればしっとり。粒感を残し、上品な甘さに仕上げた餡との繊細なバランスにもたしかな技術が窺えます。温かいうちに袋詰めし、保存料も使っていないため賞味期限はわずか2日。本物だからこそその儚さもまた、多くのファンを惹きつける魅力です。



鶏喰

濃厚鶏白湯らーめん こうの鶏
 ひと口すれば、やみつき必至
 鶏の旨味が凝縮した濃厚鶏白湯
 とろりと濃厚なスープをすすれば、鶏の旨味がガツン！「こうの鶏」は、とんこつ文化が根付く九州で、あえて「鶏白湯ラーメン」で勝負する気鋭店です。鶏のさまざまな部位を高火力で炊き上げた「鶏白湯」は、ブランド地鶏「おおいだ冠地どり」を贅沢に使用し、その日の朝に仕込むフレッシュスープ。とんこつにも負けなパンチがありつつも、後口の軽さは鶏100%ならではの味わいです。麺はタピオカ粉を練り込み、心地よい弾力をもたせた特製麺。鶏もも肉、胸肉、せせり、つくねが贅沢に盛りられた一番人気メニュー「鶏喰」(800円)のほか、セットメニューの「ミニ鶏カレー」(200円)も好評です。



大分市牧2-17-5枚口イナルプラザ1F
 ☎097-556-7646
 (月曜定休)
 11:00~22:00(O.S.21:45)
 ※15:00頃から17:00まで休憩時間あり
 10台 テイクアウト:無



どらやき



大分市椎迫4-1-3
 ☎097-511-7017
 (月曜定休、および不定休)
 10:00~18:00
 ※売り切れ次第終了
 3台



ジャズ羊羹 chocolate

別府バル肉は別腹
 あふれる肉汁、弾ける旨味
 肉満載プレートに注目の人気バル

印象的な店名からもわかる通り、こちらの主役は肉。なかでも、自慢の肉料理が一度に味わえるプレートメニューが話題となっています。一番人気という「Aプレート」(ランチ価格1800円)は、低温調理でじっくり仕上げたレアローストビーフ丼に豊後牛入りのハンバーグ、ジューシーなサーロインステーキなどが一堂に会す肉好き垂涎の一皿。見た目は豪快ですが、肉は赤身と脂身のバランスに優れたものを厳選し、絶妙の火入れで旨味を引き出すなど繊細な仕事も光ります。プレートメニューはA~Cの3種があり、数量限定。ボリュームのある一皿ですが、感染防止対策のためシェアは避けて味わいましょう。



Aプレート



別府市餅ヶ浜町1-16
 ☎0977-24-9529
 (不定休)
 11:30~15:00(O.S.14:30)
 18:00~O.S.23:00
 2台
 テイクアウト:有

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 または電話 **0570-783-077** (通話料がかかります)



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

〈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。

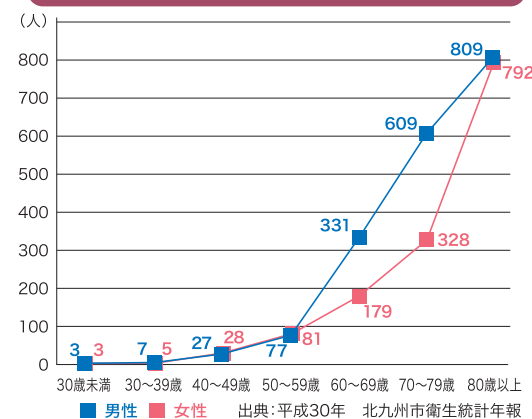
健康な人こそ、がん検診を。

ぜひ定期的に受診してください。

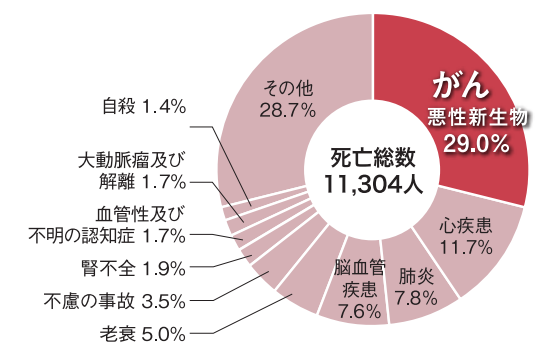
がん検診！
 受けよう！



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、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				※3 ※5 ◎	※3 ※5 ◎	※3 ※5 ◎	1,800円		1,800円	
		バリウムによる胃透視			◎	◎	◎	◎	※5 ◎	600円		1,800円
大腸がん	1年度に1回	2日間排便による便潜血検査			◎	◎	◎	◎	500円			
肺がん		胸部エックス線撮影			◎	◎	◎		500円			
		喀痰細胞診検査 ※2 ハイリスク者のみ				◎	◎		1,200円 (500円+700円)			
結核・肺がん ※1	胸部エックス線撮影							◎	無料			
	喀痰細胞診検査 ※2 ハイリスク者のみ							◎	700円			
前立腺がん	1年度に1回	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		

- ※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 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。

福岡市 がん検診



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

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

「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」

2 検診を予約

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

3 問診票を記入

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

4 受診

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

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。

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。



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。

※受診時には人と身体的に距離を取るにより接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすること等のご協力をお願い致します。

〈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3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(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		
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40・41・45・46・50・51・55・56・60・61歳になる人	0円	
骨粗しょう症 <small>女性</small>	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 <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。

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。

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!



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(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。

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		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
大分東部	堀永産婦人科医院	府内町	097-532-5289	鶴崎	つるさきクリニック	南鶴崎	097-527-2152
	アンジェリッククリニック浦田	花津留	097-558-2020		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
大分南部	いしい産婦人科医院	下郡北	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や事前に受け取りたい人は、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。)

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6,200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



西日本産業衛生会HP
<https://www.nishieikai.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」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。