

ココロとカラダを守る、創る、あんしん通信。

2026

NO.

54

MAMORU

まもる



特集

もっと知りたい!

「目の病気」のこと

畑たいむのぶらり街歩き

大分県玖珠郡玖珠町北山田

スマイルのシクミ

株式会社HIROTAホールディングス

私の問診票

株式会社クラフティア

代表取締役社長執行役員 石橋 和幸さん



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27回

大分県玖珠郡玖珠町北山田



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。



日田からディーゼル車に揺られ北山田駅で下車。木造駅舎からは九重連山が眺望でき空気も美味しい。今回は読者から玖珠町に日本一大きな郷土玩具のきじ車があると聞いて早速伺ってみました。駅から出る唯一の町営バスも夕方まではなく、仕方なくテレビのバス気分で6キロ先の目的地まで徒歩で目指すことに。大自然の中とは言え長い登り坂は体力を消耗する。やっと1時間かけて目的のきじ車公園に辿り着くとそこには2台の巨大なきじ車が展示されていた。かつて25トンもあった日本一なきじ車は老朽化により撤去され、代わりに現在の3mのきじ車が展示されていた。木肌に触れたい事をすると願いが叶うという事で、私も旅の安全を祈って紙絵馬に祈願した。

北山田駅前は木造家屋や漆喰の土蔵もあり昭和の雰囲気が残る商店街だ。玖珠川もここで大きく蛇行し三日月形になる。落差10メートルの滝は三日月の滝と名付けられ美しい景色を創り出していた。その川の支流には明治期に出来た石造りの眼鏡橋もあり、当時の名工の技術を垣間見る事が出来る。

陽も傾き次の列車まで時間があつたので小さなカフェを見つけ、そこで珈琲を頂きながら取材メモを見直した。

寄り道スポット



1 平川ようかん
一般的な寒天を入れた羊羹とは違って餡子餅に近い。里芋を練り混ぜたうるち米で餡を包み、蒸気で蒸した古くからの伝統菓子で地元平川地区の名物として作り続けられている。



2 ジャンボなきじ車
きじ車公園に2台の大ききじ車があるが、かつては長さ10m重さ25トンの巨大なきじ車が展示されていた。この郷土玩具製作技術は国の無形民俗文化財にも指定されている。



3 三日月の滝
玖珠川に出来た落差10m、最大幅150mの滝で、落ち口が三日月のように弧を描く。玖珠のナイアガラと呼ばれる。また、魚が遡れないため、魚返しの滝とも呼ばれている。



4 石造りの眼鏡橋
通称「平川橋」とも呼ばれ、橋長15.4m、橋幅4.7mのきれいな石造りのアーチ橋。明治34年7月に筑後の石工・益永浅太郎によって造られた。

散歩道マップ



特集

もっと知りたい!

「目の病気」のこと

スマートフォンやタブレットなどの長時間使用は、目にとって大きな負担となります。今回は産業医科大学眼科学教室講師の松下五佳先生に、近年、特に若年層に増えている「スマホ内斜視」と「強度近視」を中心に、気を付けたい目の病気の症状や原因、予防法などについて教えてもらいました。

特に若い世代を中心に
急増する現代病「スマホ内斜視」

スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器は、情報社会に生きる私たちの生活と切っても切り離せないものです。しかし、一方で、こうしたデジタル機器の普及によって新たな現代病が問題となっています。その一つが「スマホ内斜視」です。

斜視とは左右の目が一緒に正面を向いていない状態のことで、右目と左目のどちらかが外を向いてい

る状態を外斜視、どちらかが内に寄っている状態を内斜視といいます。斜視がきっかけで目の中や脳の病気が見つかることもあります。

「スマホ内斜視」は、主にスマホやタブレット、携帯ゲーム機などを長時間見続けることが原因で起こります。私たちがものを見るとき、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて、目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になっています。「スマホに限らず小さな画面を

長時間見続けるということは、ずっと不自然に内直筋を使い続け、「寄り目」で見ていることになります。

その結果、筋肉が凝り固まったようになって戻らなくなってしまうのです」(松下先生)

松下先生によると、「スマホ内斜視」が最も多いのは中高大学生ですが、低年齢層の子どもや大人にも増えているそうです。

では、スマホ内斜視になると、どのような症状が現れるのでしょうか。

「斜視がない状態の目では、両目

デジタル機器の使用制限やプリズム眼鏡の使用でしばらく経過観察を行い、それでも内斜視が改善しない場合には、手術を検討します。

「強度近視」はさまざまな合併症を引き起こすリスクも!

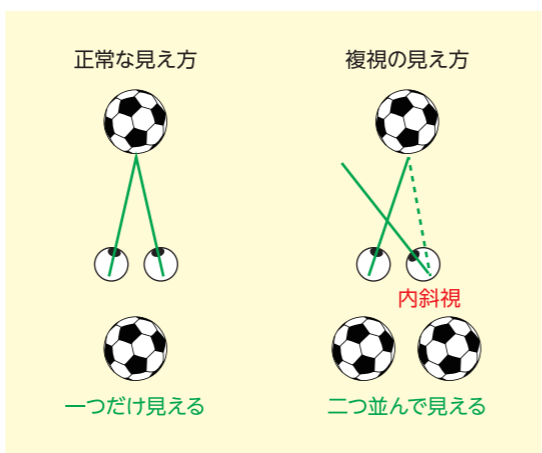
スマホやタブレット、ゲーム機などの長時間使用や屋外活動の減少などによって、子どもの視力低下も問題となっています。中でも、たかが近視と侮れないのが「強度近視」です。

近視の強さを表す単位は「ディオプター(記号:D)」で、数値の前にマイナス(-)を付けて表記します。数字が大きいほど近視の程度が強くなり、一般的に1.0D以上が「強度近視」と定義されています。

近視とは、眼軸(眼の奥行き)が伸びて眼球がラグビーボールのように長くなることで、ピントがうまく結ばなくなり、遠くがぼやけてしまう状態のことです。通常なら網膜の上で焦点が結ばれて映像として見

「スマホ内斜視」の治療は、まず原因となっているデジタル機器の使用時間を制限することから始めます。スマホやタブレット、ゲーム機を見る時間を極力短くするだけで、自然に改善することがあります。物が二重にダブって見えて困る症状

を同時に使って立体的に見ることができませんが、内斜視では両目で同時に見ることができず、物が二重にダブって見えます(複視)。特に遠くを見る時にピントが合いにくく、お子さんなどでは「遠くが見えづらい」という近視と似た症状を訴えることがあります。大人では、『運転中にセンターラインがダブって見える』『など遠くを見る際に気づくことが多いようです』(松下先生)

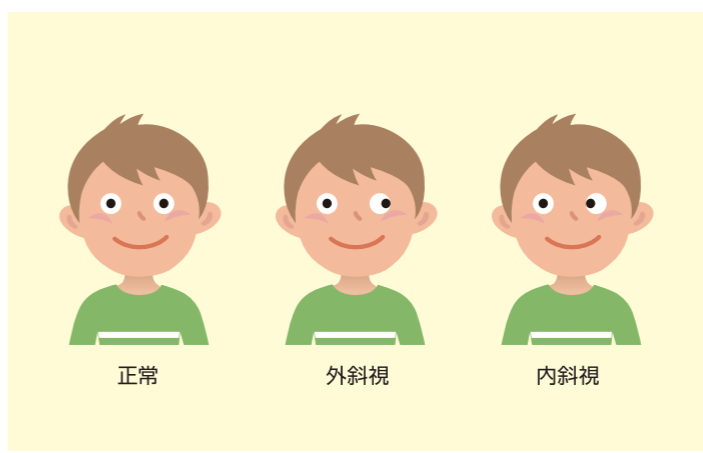


に対しては、「プリズム眼鏡」という特殊な眼鏡を使います。レンズにプリズムという光の進み方を変える仕組みを組み込み、光を曲げて入れることで、両目のずれを補正して二重に見えないようにするのです。

「ただ、プリズム眼鏡は症状を楽にするもので、根本的治療ではありません。『スマホ内斜視』の大人の方は、運転する際に無意識に片目をつぶって運転していることがあります。片目で見れば二重には見えないのですが、立体感がなくて危険です。そのため、運転用にプリズム眼鏡を作る方もいます」(松下先生)

えるはずが、網膜よりも手前でピントが合ってしまったっているのです。

近視の進行によって、眼軸が異常に長くなる場合があります。これが強度近視です。「身長が伸びる時期は眼軸も伸びやすいため、成長期に強度近視に進行することが多いです。ただ原因は一つではなく、環境の要素に加えて遺伝の要素もあります。ご両親が近視の方は、やはりなりやすいといえます」(松下先生)



産業医科大学
眼科学教室
松下 五佳 講師

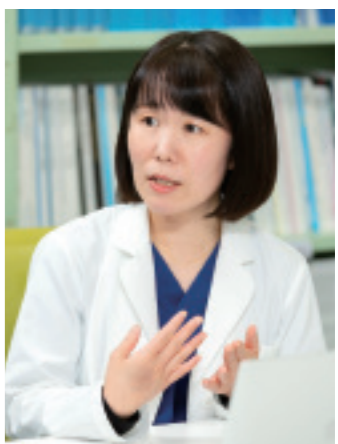


強度近視で怖いのは合併症です。強度近視の場合、網膜が引き伸ばされて強度が弱くなっているため、薄くなったところが裂けて「網膜剥離」を起こしたり、「近視性牽引黄斑症」といって網膜の中心部の黄斑に穴が開いたりするリスクが高くなります。ほかにも、黄斑部に新生血管ができて出血し視力が低下する「近視性脈絡膜新生血管」や「緑内障」などさまざまな病気を引き起こす可能性があります。強度近視が失明原因の上位となっているのは、こうした理由からです。

**加齢とともにリスクが高まる
目の病気にも注意が必要**

加齢によって起こりやすい目の病気もあります。その一つが、「加齢黄斑変性」です。

「黄斑は網膜の中心部のため、もろに視力が落ちたり、歪みが出たり、真ん中が黒くなったりといった症状が出ます。初期には、両目で見るとあまり歪みに気づかないので、



時々片目ずつ障子のさんなどを見て歪んでいないかチェックしましょう。初期の段階で見つかった治療すれば、その状態をキープすることが出来ます。『加齢黄斑変性』は、たばこが大きく影響するため、禁煙が非常に大切になってきます」(松下先生)

そのほかにも、一定の年齢を超えると「緑内障」のリスクも高まります。「緑内障」とは、目から入った情報を脳に伝える視神経がダメージを受け、視野が徐々に狭くなる進行性の病気です。一度欠けた視野は戻らず、日本人の失明原因の1位です。「網膜剥離」も、50代以降の加齢に伴う硝子体の変化(液化・収縮)によって発症することがあります。特に近視が強い人は注意が必要です。

**早期発見、早期治療のためにも
定期的な検診が大切**

では、こうした目の病気を予防するためにはどうすればいいのでしょうか。

「スマホ内斜視」を予防するには、『デジタル機器を使い過ぎないことが最も重要』と松下先生。使用については、目から30センチ以上離すことや、休憩をこまめにとるといった習慣をつけましょう。お子さんの場合は、『ご家庭で使用時間などのルールをしっかり決めておくことが大切です。これは、お子さんの近視の進行を抑制し、『強度近視』になるのを避けることにもつながります」

特に強度近視は、「眼鏡で視力が出るから大丈夫」ではなく、失明の危険も伴う病気のリスクを抱えていることを自覚し、最低でも年に1回は眼底検査などの定期検診を受けることが重要です。加齢とともにリスクが高まる目の病気についても、早期発見・早期治療のために定期的な検診を心がけましょう。



最後に、松下先生から皆さんへのメッセージです。

「何か症状が出ないと、目のありがたみは分からないかもしれない。ただ、手遅れになってしまつと視力を取り戻せない目の病気もあります。子どものころから目による習慣を心がけるとともに、ある程度の年齢になったらしっかりと検診を受けていただきたいと思います。そして、何か気になる症状があれば、すぐに眼科を受診してください」

私たちは、情報の約8割を視覚から得ています。今回の松下先生のお話を参考に、大切な目の健康を守りたいものです。

**知っていてもよけ
知らない
目の病気の1歩。**

目の病気は大切な視力に影響を与えることがあるだけに、注意が必要です。そこで「目の病気について、こんな疑問にお答えします。」



スマホ内斜視の受診の目安は？

ピントが合いにくくなっても、休憩すれば自然に戻っていたところから、さらに進行してしっかりと二重に見えるようになると、見た目でも内斜視だと判断できます。小さなお子さんは自分で伝えられなくても、階段をととても怖がるようになったことから親御さんが気づくことも多いようです。眼科を受診すると、視力や屈折(近視・遠視・乱視)に加え、眼位(目の位置)の検査を行います。斜視がある場合は、斜視角(目の位置のズレの程度)や、両眼視機能(立体感や距離感)どのくらいあるかの検査を行います。ただ、小さなお子さんでは斜視角や両眼視機能の詳しい検査は難しい場合があります。

緑内障は遺伝するの？

家族や親戚に緑内障の人がいる場合は、リスクは高くなります。ただ、必ず遺伝するわけではありません。緑内障の診断がつくのは視野の異常が出現してからですが、眼科で検査を受ければ緑内障の体質があるかどうか分かります。月単位で進行する病気ではないので、心配な人は年に1回、検診を受けることをおすすめします。

眼鏡をかけると近視は進む？

眼鏡をかけたからといって、近視が進むことはありません。近視が進むのではと心配して、お子さんが眼鏡をかけることをためらう親御さんもいますが、逆に見えにくい目ですと無理をして見ている方が、かえって目に負担がかかる可能性があります。眼鏡をかけるタイミングですが、軽い近視の場合は様子を見ます。しかし、前の方の席にしてもらっても黒板の字が見えていない場合は、眼鏡をかけた方がいいでしょう。適切な度数の眼鏡は、むしろお子さんの目を守ります。

白内障は防げるの？

白内障は、目の中でレンズの役割を果たす「水晶体」が濁り、視力低下や眩しさ、かすみ目などを引き起こす疾患です。白髪と同じで、一定の年齢になれば必ずなります。主な治療法は、濁った水晶体を取り除き、人工レンズ(眼内レンズ)を挿入する手術です。白内障になっても、生活に支障がなければ手術する必要はありません。ただ、白内障の進行によって緑内障のリスクが高まる特殊なケースがあります。その場合は、手術をおすすめします。

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。

定期的な「がん検診」に加え 一般健診も大事

国立がん研究センターでは定期的に、がんと診断された人が5年後に生きていく割合「5年生存率」を集計しています。最新のデータによると、がん全体の5年生存率は約68%です。つまり、がんと診断された方の約3分の2以上は生存しているということになります。10年生存率も50%を超えています。

しかし、死因を見るとやはり1位はがんで、年間38万人くらいの方ががんで亡くなっています。労働者年

代別の主な死因を見ても、概ね40歳以降はがんが1位です。働く世代にとって、がんは決して他人事ではないということなのです。

今回のテーマは「**がん検診**」です。

がんにはいろいろな種類がありますが、男女でなりやすいがんは違います。女性のがんで一番多いのは乳がん、30代後半から増え始め40代後半を中心にピークがあります。子宮頸がんは、若い女性で増加傾向です。一方、男性で多いのは大腸がんや前立腺がん、50歳以降から増える傾向があります。多くのがんは、早期発見すれば5年生存率は高いので、検診が大事になり

ます。

「まだ自分は大丈夫」と思っている方もいるかもしれませんが、がんは多くの場合、症状がないまま長い年月をかけて徐々に大きくなっていきます。中には10年から30年ほどかけて進行するものもあります。がん検診は症状がないことを前提に行う検診で、症状が出る前にがんを見つけることができれば、治療の選択肢も増えます。また、がんは大きくなった後に進行が速くなる場合もあるため、1、2年程度の間隔で定期的にがん検診を受けることをおすすめします。

ただ、がん検診も常に100%というわけではありません。実は一般健診も大事です。健診の問診や血液検査、尿検査、肝機能検査、糖尿病検査などの中に、がんのサインが隠れていることがあります。健康診断で万一、要精密検査となった場合は、必ず精密検査を受けていただきたいと思えます。

がんを予防するために 禁煙と生活習慣の改善を

がんは、早期発見はもちろんなこと、そもそもがんにならないようにすることが何よりも重要です。中には遺伝と関係するがんもありますが、多くのがんは生活習慣と関係しているといわれています。中でも最大のがんのリスクは喫煙です。加熱式タバコも同様に発がんリスクが指摘されています。

喫煙は肺がんだけでなく、すい臓がん、食道がん、膀胱がんなどいろいろながんに関わっています。しかも、受動喫煙によって周りの人も影響を受けます。そのため、夫が喫煙者の場合は、奥さんも一緒にがん検診を受けることが大事になってきます。



ほかにも、お酒の飲み過ぎや肥満、運動不足、塩分過多、偏った食生活などに気を付けて生活習慣病をきちんと予防することが、がんの予防にもつながります。

もう一つ、忘れてはいけないのが感染症です。感染症の中には、がんと密接に関係しているものがあります。例えば、ピロリ菌は胃がんの主な原因です。ピロリ菌がいる方は除菌した方がいいといわれています。B型・C型肝炎ウイルスもがん化するリスクがありますが、近年、有効な治療法が出てきています。また、子宮頸がんの主な原因であるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染は、ワクチンで防ぐことができます。子宮頸がんの予防のために、若い女性のワクチン接種が推奨されています。

西日本産業衛生会には3つの部門があります。がん検診を含む「健診部門」は、がんの早期発見の入口的な役割を果たしています。「産業保健部門」では、産業医と保健師が健康相談や保健指導、禁煙指導、生

活習慣改善などのほか、治療と仕事の両立支援にも関わっています。「作業環境測定部門」では、有害因子の測定評価と環境改善を通して、長期的な化学物質の暴露によるがんを予防しています。このように、3つの部門それぞれががんに関わっているのです。

がんは、働く世代の皆さんにとって非常に身近な病気ですが、恐れるよりも正しく知ることが重要です。健康は、その方の人生の土台となるものですから、西日本産業衛生会はこれからも皆さんの伴走者として、大切な健康を支えていきたいと考えています。



一般財団法人 西日本産業衛生会
理事

財団本部 品質管理部 部長

医師 渡邊 聖一先生

簡単
セルフチェック


「指輪っかテスト」で サルコペニア(筋肉減少)を

自己チェック!


筋肉量は、運動不足や活動量の低下によって少しずつ減少していきます。筋力の低下は、転倒リスクや体力低下につながる事が知られています。「指輪っかテスト」で足の筋肉の状態を確認してみましょう。

判定の目安


A ▶ **ぴったり囲める**
筋力はおおむね保たれています。



B ▶ **ふくらはぎの方が太い**
筋肉量は十分と考えられます。



C ▶ **輪とふくらはぎの間にすき間がある**
筋力低下の可能性がります。



指輪っかテストの方法


- ①椅子に浅く腰掛け、膝を90度に曲げる。
- ②利き足と逆の足のふくらはぎの最も太い部分を、親指と人差し指で力を入れずに軽く囲む。

筋力は、日常生活の中で維持・改善が可能です。

- こまめに体を動かす
- タンパク質を意識した食事をする
- 無理のない運動を続ける

特に日本整形外科学会のロコトレがお勧めです。

<https://locomo-joa.jp/check/locotre>



※指輪っかテストは東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディを元に考案されました。本テストは簡易的な目安であり、診断を行うものではありません。

08

07

セルフケア

Vol. 27

疲れた時こそ体を動かす！
「アクティブレスト」で心身をリフレッシュ

「疲れたからじっとしていよう」と思っていないですか？ 実は、軽く体を動かすと疲労回復を促す効果があります。座ったままできる簡単な動きで、心と体をスッキリ整えましょう。

1 肩の上げ下げ(リズムカルに脱力) 目安: 2~3回程度

効果 肩周りの筋肉の緊張をほぐし、血行を改善します。

- 方法
- ① 背筋を伸ばして座り、両腕を体の横に下ろします。
 - ② 息を吸いながら、両肩を耳に近づけるように持ち上げます。
 - ③ 息を吐きながら、脱力して一気に肩をストンと落とします。



POINT 痛みがある方は小さく動かしましょう。

2 首のストレッチ(首・肩こりの緩和) 目安: 左右各15~20秒キープ

効果 首筋から肩にかけての筋肉を伸ばし、コリを予防します。

- 方法
- ① 背筋を伸ばして座り、右手を頭の左側に置きます。
 - ② 手の重みを利用して、ゆっくりと頭を右に傾けましょう。
 - ③ 首の左側の筋肉が心地よく伸びているところで止めます。
 - ④ 反対側も同様に行います。



POINT 体が傾かないようにしましょう。

3 お尻のストレッチ(腰痛予防①) 目安: 左右各15~20秒キープ

効果 股関節の柔軟性を高め、腰への負担を軽減します。

- 方法
- ① 浅めに椅子に座り、背筋を伸ばします。左足首を右の太ももの上に乗せましょう。
 - ② 背筋を伸ばしたまま、体をくの字に曲げましょう。
 - ③ お尻から太ももの裏が伸びているのを感じたらキープします。
 - ④ 反対側も同様に行います。



POINT 息を止めないように行いましょう。

4 体幹ひねり(腰痛予防②) 目安: 左右各20秒キープ

効果 脇腹や腰の筋肉を伸ばし、こわばりを解消します。

- 方法
- ① 椅子に浅めに座り、背筋を伸ばします。
 - ② 上半身をゆっくりと右後ろへひねり、右手を背もたれや座面に添えましょう
 - ③ ゆっくりと正面に戻り、反対側も同様に行います。



POINT 勢いをつけず、ゆっくりひねりましょう。



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
盛田 さつき

疲れていると横になってゆっくり休みたくなりますが、少し体を動かすと血行が良くなり、体がすっきりしてきます！アクティブレストを意識して、仕事の合間や寝る前にお試しください。



西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第16回

株式会社 HIROTA ホールディングス

「不動産で人を豊かに」をスローガンに
健康経営で社員の心身両面の健康づくりに取り組む。

北九州市に本社がある株式会社HIROTAホールディングスは、今年創業50周年を迎える総合不動産企業です。「人が資本」という考えのもと、働く「人」が長く活躍できるように、健康づくりのための取り組みを進めています。

地域社会に貢献し続ける
顧客満足度No.1企業を目指して

創業は1976年、北九州市八幡西区で始めた1軒の不動産屋が始まりです。以来、数多くの実績やさまざまなノウハウを蓄積して参りました。現在は、不動産流通業の「不動産のデパートひろた」、不動産管理業の「ジョイフルマネージメント」、不動産関連事業の「ジョイフルサポート」、木材販売・建築事業の「セイコー木材」、そして統括運営を行う「HIROTAホールディングス」の5社で、「HIROTA REAL ESTATE PROPOSAL GROUP」を形成。「不動産で人を豊かに」というスローガンのもと、総合力のひろたとして不動産に関わることに幅広く取り組み、地域No.1の店舗ネットワークを誇ります。

お客様に満足をお届けして豊かにすることはもちろん、社員の皆さんも豊かにするために安心して働ける職場環境の整備に力を入れていきます。こうした取り組みが評価され、2025年度の「北九州市Work Life Balance表彰」で不動産のデパートひろたが市長賞を受賞しました。過去に市長賞を1度、奨励賞を1度受賞しており、合わせて3度目の受賞となります。

社員の主体性を重視した
健康づくりと職場環境づくり



HIROTA REAL ESTATE PROPOSAL GROUPの健康づくりの取り組みについて、HIROTAホールディングス経営管理部の3名の方にお話を伺いました。「グループ全体の社員数は1996名、年齢構成は20代、30代、40代、50代がほぼ同じで、平均年齢は約40歳、男女比はほぼ半々です。毎年、新卒社員も10名以上入社しています。

社員の皆さんの健康が仕事にも影響するため、健康促進に関してはさまざまな取り組みを進めています。以前から毎朝行っているラジオ体操も、その一つです。また、健康づくりと社員同士のコミュニケーションを図る目的で年に1回、運動会を開催しています。正社員はほぼ全員参加で、パートさんは自由参加です。運動の得意、不得意にかかわらず無理なく参加できるように、年齢や体力差に応じた種目も採用。家族も参加できるイベントとして好評をいただいています。さらに、社員の皆さんにアンケートを取って、毎年新しい企画を考えています。

定期健診については受診率100%で、二次検査が必要な方には直接通知し、受診後の結果もいただくようにしています。ただ、若年層の肥満がやや多いため、運動の促進や食生活の見直しも課題です。

心の健康については、年に1回のストレスチェックに加え、月1回パルスサーベイ(社員の状況をリアルタイムでチェックするための意識調査)を実施。各人の現在の業務量や精神状況の変化を毎月見られるようにし、そのデータを元に改善を図っています。

ほかにも働きやすい環境をということ、社員の皆さんから意見を出してもらい社内検討していく「業務改善提案制度」もあります。また、育児休業取得率は男女ともに100%で、28日取得した男性社員もいます。

私たちが扱うのは不動産ですが、やはり人が資本です。今後も、社員の皆さんが健康で長く活躍できるように、取り組みを推進していきます。」



株式会社HIROTAホールディングス
経営管理部 部長・執行役員 坂根 隆行さん
経営管理部 総務経理課 課長代理 石田 鈴さん
総務経理課 経営管理部 リーダー 山本 舞子さん

Q どの数値に異常が見られるの?

A AST、ALT、γ-GTPなどの数値が高くなります。

AST (GOT)とALT (GPT)は肝細胞に含まれる酵素で、肝臓に炎症やダメージが起きると血液中に放出され数値が上昇します。ASTは筋肉にも存在し、ALTはほぼ肝臓に存在します。γ-GTPはタンパク質を分解し、肝臓の解毒作用に関わっている酵素の一つです。特にアルコール性肝障害や脂肪肝の早期指標となります。これらは一般的な健康診断の血液検査の項目に含まれています。

Q 主な症状と原因は?

A 進行するまで症状はほとんどありません。

重度な肝疾患になるまで症状がでないのが特徴で、健康診断で見つかる多くの肝機能異常の方に症状はほとんどありません。肝疾患が進行してから出てくる一般的な症状は、倦怠感や黄疸などです。肝機能異常の主な原因としては、ウイルス性肝炎(B型、C型など)や過度のアルコール摂取、脂肪肝、自己免疫性肝炎、薬剤性肝障害などがあります。

Q やせていても脂肪肝になるの?

A 「隠れ脂肪肝」に注意が必要です。

脂肪肝とは、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態のことで、主な原因は肥満やアルコールの過剰摂取です。一方、やせている人が脂肪肝になる「隠れ脂肪肝」は、急激なダイエットによるタンパク質不足、筋肉量の減少、過度な糖質摂取などが主な原因です。やせている人は肝臓に脂肪がたまりやすく、しかも日本人は欧米人より皮下脂肪を十分にためておくことができないため、脂肪肝になりやすい傾向があります。また、アルコールをまったく飲まない人や、少しだけ飲むという人にも脂肪肝が増えています。それが「非アルコール性脂肪肝」です。定期的に健康診断を受けて、自分の肝臓の状態をチェックしましょう。

健康の疑問にお答えします。

健診Q&A

「肝機能異常」

「肝機能異常」とは肝臓の働きに何らかの異常が見られる状態のことです。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、症状が出にくいいため、健康診断などで偶然見つかることもあります。放置すると肝炎や肝硬変、さらには肝がんにつながる可能性があります。定期的な健康診断や人間ドックを受けて、異常がないか確認しておくことが大切です。

健康の疑問にお答えします。

10年後もいきいき歩く! 「骨活」3つの黄金ルール



「最近、背中が丸くなった?」自覚症状がないまま骨が弱くなる骨粗しょう症は、知らないうちに骨折を招く恐れがあります。一度の骨折が寝たきりや家族の負担、趣味の喪失に直結することも。一生自分の足でいきいきと歩き続けるために、今から予防を始めましょう! まずは骨粗しょう症リスクチェックで現状を確認してみませんか?

あなたは大丈夫? 骨粗しょう症リスクチェック

一つでもあてはまる方は将来の骨折リスクに注意が必要です。

特に40歳以上の女性は、閉経に向け骨密度が減少する重要な時期ですので、**注意が必要です**。

チェックリスト

- 牛乳・乳製品をほとんどとらない
- 極端なダイエット経験がある
- たばこを吸う / お酒を多く飲む
- 遅い初経 / 早い閉経
- 普段から体を動かすのがきらい
- 親が骨粗しょう症である

今日から始める! 「骨活」の黄金ルール

1 栄養バランスのよい食事

骨の主成分となるカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDを意識して、3食バランスよく食べましょう。

カルシウム



1日700mgを目安に摂取しましょう。乳製品、大豆製品、小魚などが豊富です。

ビタミンD



カルシウムの吸収を促進します。鮭、サバなどの魚類や、きのこ類に多く含まれます。

ビタミンK



骨の形成を助ける栄養素です。納豆や緑黄色野菜を積極的に取り入れましょう。

2 適度な運動を続ける

骨は運動による物理的な刺激を受けることで強くなります。



ウォーキング・スクワット

継続が大切なので、無理のない範囲で行いましょう。

かかと落とし

つま先立ちをして、かかとをストンと落とす動作(1日50回目安)が有効です。

ダイナミックフラミンゴ療法

片足立ちを左右1分間ずつ、1日3回行うことで筋力を維持します。

3 日光を浴びる

ビタミンDの約80%は、日光を浴びることで皮膚から合成されます。

目安

夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度、体の一部を日に当てるだけで十分です。



「骨粗しょう症検診」で早めの対策を

骨の状態は見た目では分かりません。40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。

検査内容 問診や、X線を用いた「DXA(デキサ)法」などで骨密度を測定します。

メリット 自分の骨密度を知ること、食事や運動の改善、必要に応じた早期治療が可能になり、将来の骨折を未然に防げます。

「いつの間にか骨折」を防ぐ第一歩は、自分の骨を知ることから始まります。

講習会・セミナー動画配信のお知らせ

YouTube限定公開(視聴無料)

「多発する労働災害を防止するためには～元労働基準監督官の目線での改正法を踏まえた企業の安全衛生管理」

昭和47年の制定以来、労働安全衛生法は「労働者」の安全と健康を守る法律としておりましたが、最高裁判所はその適用は労働者だけでなく、同じ場所で働く労働者でない者も含まれるという判決を出しました。厚生労働省は、これを受けて労働者以外の者も労働安全衛生法に盛り込んだ法令改正作業を進めています。一方、労働災害は昭和30年代のピーク期からすると大幅に減少しているところですが、近年は下げ止まり傾向となっただけでなく、社会問題となる大きな労災事故も発生しております。これまで労働基準監督官として多くの労働災害の調査や送検等を行ってきた講師が、法令改正も踏まえ、労働災害発生防止のために企業が今押さえておくべきポイントをお話いたします。



〈講師〉
はら さとし
原 論 先生
原 労務安全衛生管理
コンサルタント事務所 代表
社会保険労務士

配信期間：4月16日(木)～5月31日(日)
申込方法：視聴には登録が必要です。右記のQRコード又はホームページよりお申込みください。
https://www.nishieikai.or.jp/training/#other



表紙紹介



「屋根まどとぼんぼり」

青空に向かって「ふーっ」
「みてんっウチのが大きかろっ」
「こっちのがたっくさんでさたははい」
「虹色の玉を追いかけて時を忘れた
あの頃大人になってもシャボン玉
は意外と楽しいです。明日、晴れたら
屋根まで飛ばしてみませんか？」

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、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。

著書/「伝承遊びの絵本(あそぼー)」
(海鳥社)
「あかり絵の世界」
https://www.akarie.com

【あかり絵の世界展2026

SPRING & SUMMER

●アクロス福岡ROFF特設会場
期間/4月17日(金)～5月31日(日)

●そびあしんべうFホワイエ
期間/5月30日(土)～6月14日(日)
※月曜休館



適度な運動とバランスの取れた食生活、
ポジティブ思考で健康な毎日を



株式会社クラフティア
代表取締役社長執行役員

いしばし かず ゆき
石橋 和幸さん

創立80周年を機に「九電工」から「クラフティア」へと社名を変更し、
本社を福岡・天神へ移転。新たなステージに立ち、経営多角化や
事業エリアの拡大を目指す同社の代表取締役社長執行役員を務める。



私の問診票

Vol.27

創立80周年の節目の年に、社名変更、本社移転という大きなイベントを遂行した石橋和幸社長。お話を伺ううちに、その凛とした雰囲気はどこからきているのか徐々に見えてきました。

出身は佐賀県。中央大学理工学部を卒業し、1982年に九州電気工事（現・クラフティア）に入社。2023年4月に代表取締役社長執行役員に就任されました。

「この歳になると、やはり健康第一です。一定の運動をした方が体調はいいので、ちょっと汗をかく時間をなるべく取るうと思って、週に一度くらいは一時間程度の超ミニトリアス（現・クラフティア）に入社。2023年4月に代表取締役社長執行役員に就任されました。」

中学時代から45歳までサッカーを続けていたそうで、体を動かす習慣が身につけているのでしょう。若いころの体重を今も維持しているとか。加えて、野菜を多く食べるようにし、食べ過ぎには注意するなど食生活にも気を使っていると言います。「ちょっと体調がおかしい時は、自分が一番分かれますからね。そういう時は体を休めるようにしている（未病ケア）、医者にはあまりかかったことがないです」

もう一つ、健康のために大切なこととして挙げてくれたのが「心の持ちよう」です。

「自分の中では小さな失敗はたくさんあります。ただ、失敗すると何かを失いますが、それに余りある何かも得るわけです。なので、それは失敗じゃないと思うようにしています。そんなふう

にポジティブに日々暮らしていけば、それが健康にもつながりますから」

ストレスを感じないように、趣味など仕事以外の時間や空間も大切にしているそうです。

座右の銘は、「日々に新たななり」。「昨日よりは今日、今日よりは明日が少しでもいい一日であるように日々努力を重ねよう」という意味です。失敗もプラスにしていくポジティブな生き方と重なります。

新たなステージに立った「クラフティア」について、「社員が誇れる会社を目指しています。社員が仕事に意義を感じ、働いていることを誇れるような会社であれば、社員は多分健康でしょう。心身ともに健康な社員が社内にあふれていたなら、間違いなく業績もいいはずですよ。その言葉からは、社員の皆さんの「新たな景色」が見える会社にしたという決意と、社員の皆さんへの思いが伝わってきました。

節目となる大事業、お疲れ様でした。石橋様と従業員の皆様が、心身共に健康で生き生きと活躍されるよう応援しています。

保健師さん



道の駅めぐり

大分市
道の駅たのうらら

vol.4

大分観光の新名所 多彩な魅力が詰まった道の駅

青く、美しい別府湾を望む白亜の外観。「道の駅たのうらら」は、2024年に開業した大分県内でもっとも新しい道の駅です。1階の「たのうらら市場」では地元食材や特産品、スイーツなど多彩な品々がズラリ。鮮魚コーナーでは佐伯市鶴見漁港直送の新鮮魚介や大分ブランド魚を販売し、日替わりの海鮮丼や寿司バイキングなども楽しめます。そのほかにも歴史文化コーナーや展望テラス、2Fの食事処やキッズスペース、「おとの聴こえる広場」など魅力満載。観光拠点としても憩いの場としても、楽しみが尽きない道の駅です。

OSUSUME



歴史文化コーナー(別大電車展示)
「歴史文化コーナー」では、かつて大分〜別府間を走っていた路面電車を常設。車内見学も可能。



「宇屋 金風」の一番人気
蜜芋けんぴ 680円▶

道の駅たのうらら

大分県大分市大字神崎字梶原1228-9
TEL/097-529-7301
営業時間/物販施設:9時~18時
飲食スペース:9時~11時モーニングメニュー、11時~21時通常メニュー (LO.20時30分)
休館日/なし



米の恵み豚とろ煮 940円
大分県のブランド豚「米の恵み」を使った「道の駅たのうらら」限定商品。

大分むぎ焼酎 道の駅たのうらら20度 1210円
豊後大野市「牟礼鶴酒造」が造る「道の駅たのうらら」限定麦焼酎。おみやげにもおすすめ。





ミンチカツ

カフェ ブラジレイロ

カフェ ブラジレイロ

博多で愛され続けて90年以上自家焙煎コーヒーと手間暇かけたランチも珠玉
1934年に創業し、現存する福岡最古の喫茶店といわれる「カフェブラジレイロ」。ブラジル・サンパウロ州のコーヒー局が日本でブラジルコーヒーを広めるために開いたのが始まりとされ、店内は歴史を積み重ねたゆえの温かみに満ちています。個性的な形が目を引く「ミンチカツ」(1750円)は、豚と鶏の合い挽き肉を使った名物ランチ。手作りのため数に限りがあり、あらかじめ電話予約しておくのがおすすめです。そのほか、自家焙煎するブレンドコーヒーはもちろん、それに合うよ



福岡市博多区店屋町1-20
☎092-271-0021
(日・祝日定休)
10:00~19:00(L.O.17:30)
Pなし

う手作りしたスイーツも珠玉揃い。「ミンチカツ」もスイーツも時代に合わせて変わってきたといい、進化を続けてきたからこそ、伝統は守られるものだと教えてくれます。

デニフコカテン

デニッシュ専門店 DE・NI福岡店



博多名物あまおういちご、あんバターデニッシュ、クレオショコラ、和栗モンブランデニッシュ、博多めんたいクリームチーズ



福岡市中央区西中洲5-17 AER西中洲1F
☎092-406-7466
(無休)
10:00~23:00
Pなし

ザクザク食感、バターの香り、多彩な味わいあるようになかったデニッシュ専門店
気鋭のデニッシュ専門店として2023年にオープン。「DE・NI」の品々は、「一度食べたら忘れられない、究極のデニッシュ」をコンセプトに生まれました。独自配合した小麦粉で作る生地はザクザクと香ばしく、国産発酵バターのみくよかな香りがふわり。その生地に合わせるフルーツもその時最良のものを全国から厳選するなど、デニッ

シュ一つ一つに細やかなこだわりが詰まっています。メニューは「クレオショコラ」(470円)や「和栗モンブランデニッシュ」(630円)などの定番から、季節もの、おかず系など45種類ほどをラインアップ。食事やおやつ、手土産にと幅広く活躍してくれます。夜23時まで営業しているのも働く人にうれしい魅力です。



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。

ヤハタマーボー ミヤビ

八幡麻婆雅



麻婆豆腐定食(スープ・ごはん・漬物付)



北九州市八幡西区鷹の巣1-13-19
コーポ白石101
☎093-883-7150
(日・木曜定休)
11:00~15:00、金・土曜12:00~14:30、
18:00~22:00(O.S.各30分前)
P3台

程よい辛味と奥深い旨味が後を引く八幡西区で人気の麻婆豆腐専門店
店主の池田雅大さんは、福岡市の有名中華料理店で修業。そこで学んだ上海料理の技法を織り交ぜながら、辛味の奥にしっかりと旨味を感じる麻婆豆腐を生み出しました。旨味のベースには「博多華味鳥」のガラでとったスープを使い、ラー油や山椒オイルも丁寧に手作り。仕上げに揚げネギと花椒(ホワジャオ)で香りと痺れのアクセントを加え

るなど、素材の吟味と細やかな仕事で美味しさを支えています。辛さが苦手な人にも食べやすいのが特徴ですが、辛いものが好きな人は、+100円で辛さ増しにすることも。ランチは「麻婆豆腐定食」(1200円)をはじめ、麻婆麺や担々麺なども好評。金・土曜の夜は、昼とはメニューの異なる中華居酒屋として営業しています。

ブランニュードーナツ

Brand New! Donut



全粒粉ドーナツ(プレーン)、キャラメルランチほか

昨年11月、日明にオープン罪悪感なしでも美味しい!ヘルシードーナツ
店主の林友佳さんは、家族の喘息が食事療法で改善されたことをきっかけに食の大切さを痛感。その経験や調理師免許、食育インストラクターの資格を生かし、体に優しいドーナツを作り始めました。ドーナツは全粒粉、豆腐、豆腐バナナの3種類の生地があり、国産豆乳や九州産大豆の豆腐、オーガニックのバナナやココナッツオイルなど体思いの素材を厳選。揚げ油もハイグレードなドーナツ専用油を使い、あっさりとした仕上がります。メニューは各種プレーン(226円)をはじめ約20種類



北九州市小倉北区日明5-2-25
☎080-6286-4161
(月・火曜定休)
11:00~16:00※なくなり次第終了
P3台

が揃い、どれもヘルシーなのにしっかり満足感があるのも魅力。健康への心遣いと美味しさが両立した、ある意味欲張りなドーナツは売り切れることも多く、事前予約がおすすめです。

がん検診のススメ

がんは早期発見・早期治療が何よりも重要です。初期のがんは自覚症状がほとんどなく、進行してから気づくケースが多いため、定期的ながん検診を受けることが命を守る鍵となります。最新の統計によると、日本人の2人に1人が生涯のうちにがんを発症し、5人に1人ががんで亡くなっています。しかし、早期に発見すれば治療の選択肢が広がり、治療率も向上します。ぜひ定期的ながん検診を受けましょう。

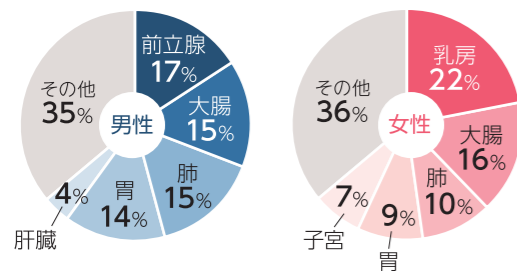
※出典 (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

受けよう
がん検診!

最新がん統計

日本におけるがん罹患率(2025年推計値)

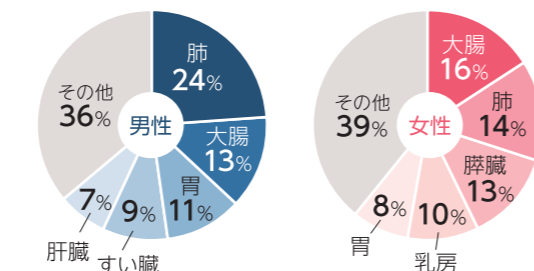
合計 102万3100人
男性 57万9800人 女性 44万3300人



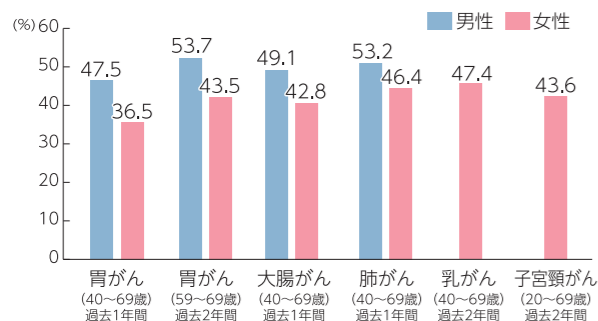
出典：公益財団法人がん研究振興財団 (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/short_pred.html#anchor1)

がんの種類別死亡率(2025年推計値)

合計 39万5500人
男性 22万8500人 女性 16万7000人



2022年 男女別がん検診の受診率 (国民生活基礎調査による推計値)



出典：2022年国民生活基礎調査の概況 (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/04.pdf>)

がんの5年生存率(ネット・サバイバル)

| | |
|---------|-------|
| 全部位 | 66.2% |
| 食道がん | 47.8% |
| 胃がん | 70.2% |
| 大腸がん | 70.9% |
| 肝細胞がん | 45.1% |
| すい臓がん | 12.7% |
| 非小細胞肺がん | 47.5% |
| 女性乳がん | 91.6% |

出典：国立がん研究センター (https://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/TAIGAN-05-727_4c.pdf)

年齢等の条件に該当する方には、一部のがん検診でご利用いただけるクーポンを送付しております。また、住民を対象とした検診も各種行っています。内容等、詳細については下記のお問い合わせ先までお気軽にどうぞ。

お問い合わせ先

北九州市
保健福祉局 健康推進課 健診係
TEL 093-582-2018

福岡市
保健医療局 健康医療部 地域保健課
TEL 092-711-4374

大分市
福祉保健部 健康課
TEL 097-536-2562



ゲストハウスサンカイ

ゲストハウス山海



セレクトランチ

三隈川のほとりで端正なコース料理を堪能
日田市で愛され続ける創作料理の名店

三隈川のほとりに立ち、清流と共に四季の移ろいを楽しめる絶好のロケーション。日田市の「ゲストハウス山海」は、30年にわたって愛されてきたレストランです。東浩義料理長が繰り出すのは、フレンチをベースにした華やかな創作料理。ランチはメインをサーロインステーキか和牛ハンバーグから選べる「セレクトランチ」(2970円)が人気を博し、夜はムーディーな雰囲気の中で内容充実のフルコースを堪能できます。広々とした店内は70席を有し、法事や祝事にも対応。地域では数少ないコース



日田市大宮町1176-1
☎0973-23-7180
〈月・火曜定休※祝日の場合営業〉
11:00~15:00、17:00~21:00
P 20台

料理を提供する店とあって、県外から通う常連も多いと言います。湯布院や小国方面への分岐点に位置するため、旅行の道中に立ち寄りやすいのも観光客にうれしい利点です。

シアワセカシコウボウ サチ

しあわせ菓子工房 SaCHI

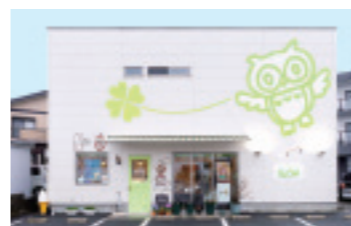


チョコの王様、宗輪(マドレーヌ)、大葉ゼリー、ふくろうサブレ

かわいい緑のふくろうが目印
地域と共に歩み、甘い幸せを紡ぐパティスリー

「チョコの王様」(カット507円・デコレーション2808円)や「ふくろうサブレ」(194円)、「丸いエクレー」などシンプルで明快なネーミング。大分市内のホテルや東京で洗練されたスイーツを学んだ店主の中澤博幸さんですが、「地域の人が望むものを」との思いから、誰にとっても親しみやすい商品心をかけていると言います。地域に

根差す商品づくりは自然と地元食材と向き合うことに繋がり、地元産の米粉や小麦粉などを積極的に使用。大分市の特産である大葉を使った「大葉ゼリー」(1個324円)は、大分市ブランド「Oita Birth」にも認証されています。「この店には地域の人が育てられたと思うています」と中澤さん。ほっと心が温かくなる一軒です。



大分市大字上宗方528-1
☎097-579-6768
〈火曜定休、ほか不定休あり〉
9:00~18:30、日曜は~18:00
P 6台

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6,700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

中津市宮夫61-1
TEL.0979-85-3320 FAX.0979-85-3330

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>



健康経営優良法人認定制度において「健康経営優良法人2026 大規模法人部門」に当財団が8年連続で認定されました。

この制度は、経済産業省と日本健康会議が共同で実施しており、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。