

ココロとカラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

2026

NO.

55

まもる



特集

もっと知りたい!

「進化を続ける 肺がん治療」のこと

畑たいむのぶらり街歩き

北九州市門司区恒見

スマイルのシクミ

三島光産株式会社

私の問診票

株式会社西日本フィナンシャルホールディングス
代表取締役社長 兼
株式会社西日本シティ銀行 代表取締役頭取
村上 英之さん



北九州病院グループ 一般財団法人西日本産業衛生会

寄り道スポット



- ① ウクレレを弾く石像
恒見区民会館前のウクレレを弾く白い女性の石像。案内板には佛子泰夫作「しらべ」と記載されており、セメント美術界では日本でも屈指の作家の作品だ。散歩を兼ねてぶらり鑑賞してみても良いでしょう。



- ② ケーキショップ「PHI (ファイ)」
店名は数式記号の黄金比を表すギリシャ文字φ(ファイ)。商品もド・モルガンの法則や、フーリエ、フェルマー等幾何学的なネーミングに思わず興味をそそられ、食べてみて想像以上の美味しさに驚く。



- ③ 赤煉瓦塀の通り
恒見八幡神社から漁港に通じる路地は、雰囲気のある白壁や古い民家が建ち並ぶ。特に赤煉瓦の塀が多く、赤煉瓦の蔵跡もあり、タイムスリップしたような不思議な感覚に陥る。



- ④ 石灰石の貯蔵タンク
昔からセメントの生産地として栄えてきた恒見。現在でも山肌は白く、石灰石が多く埋蔵されていることが分かる。石灰石採掘会社が船積み効率を上げるため、一旦港近くに仮置きしていた貯蔵タンク跡も見ることが出来る。

散歩道マップ



れ違った地元の方に話を伺うと、石灰石を船積みするまでの仮貯蔵庫だったという。この町をあらためて歩いてみると新しい発見や町の歴史を少しだけ垣間見ることが出来た。帰りはずっと気になっていた町のケーキ屋に立ち寄ってみることにした。

暫く鳶ヶ巣山を望みながら豊前海に沿って「北九州カニ・カキロード」を歩くと、今津という地区に出る。すると正面に十数メートルもある巨大な筒状の石の建造物が目に入ってきた。何かの史跡にも見えるが、案内表示もなく、柵の中は立入禁止という標識のみ。いったい何なのか気にはなる。す

今回は、長年絵手紙の指導をしている教室周辺を歩いてみた。古くから漁業とセメントの町として栄えてきた恒見の町は、豊前海の豊富な海産物に恵まれ牡蠣やカニの水揚げで有名な漁港。加えて明治期に石灰石が発見されると一気にセメント産業で盛り上がる。門司駅から西鉄恒見営業所行バスに揺られ吉志2丁目下車し、相割川に沿ってまずは平安時代創建の恒見八幡神社を目指す。お参りを済ませ、神社から漁港に繋がる路地には、白壁や古い家々が建ち並ぶ。道筋には赤煉瓦の塀や、赤煉瓦で造られた蔵もあり、雰囲気のある街並みを創り出していた。漁港は冬のシーズンには牡蠣小屋もオープンして賑わうようだ。

たいむ



第28回

北九州市門司区恒見

煙たいむのぶらり街歩き



煙たいむ
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。

もっと知りたい！

「進化を続ける

肺がん治療」のこと

日本人の2人に1人ががんになるといわれている今日。がん死亡原因の1位は「肺がん」です。その一方で、「肺がん」は治療成績が最も伸びているがんでもあります。そこで今回は、「進化を続ける肺がん治療」について、北九州総合病院特別顧問の田中文啓先生に教えてもらいました。

薬物療法の進歩によって

「肺がん」の治療成績が大きく向上

肺がんは早期発見が難しく、進行も速いため、非常に予後の悪いがんといえます。しかし、近年、肺がんの治療は大きく進歩しています。

「早期発見が比較的可能な胃がんや大腸がんの5年生存率は60〜70%、前立腺がんや乳がんは90%を超えます。これらに対し、肺がんの5年生存率は50%未満です。ただ、以前は20%といわれていましたから、治療成績はどんどん伸びていま

す。今治療されている方の成績は5年後にしか出ませんから、恐らく2020年以降に治療された方の治療成績はもっと伸びていると思います」(田中先生)

以前は、肺がんは進行するとなかなか治療法がありませんでした。進行的に見つかった肺がん患者さんの平均余命は、何もしなければ大体半年から1年、抗がん剤治療を行ってもせいぜい1年から2年といわれていました。肺がんは、抗がん剤の効果弱いがんでもあります。それが2000年に入り、進行的した肺

がん患者に対する薬物療法が進歩したことによって、治療成績が大きく伸びてきたのです。

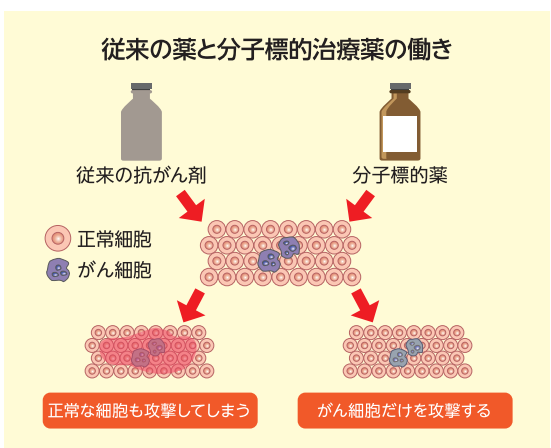
「分子標的治療薬」と「免疫チェックポイント阻害剤」

2000年初頭から、がん細胞だけを標的にして効果的に攻撃する薬が、日本をはじめ世界中で使われ始めました。それが「分子標的治療薬」(飲み薬)で、肺がんに対して最も開発が進んでいます。どういう仕組みで、がん細胞だけを攻撃するの

でしょうか。

「細胞を車に例えると、遺伝子はドライバーです。遺伝子に何らかの傷がついて、アクセルとブレーキを踏み間違えて暴走するようなイメージが『がん』です。ということは、傷ついた遺伝子(ドライバー)をなんとかしてやれば暴走が止まりますよね。そういうイメージで、遺伝子のどこが傷ついてがんになっているかを見つけ、その動きを抑えるような薬を作れば、がん細胞もおとなしくなるということです」(田中先生)

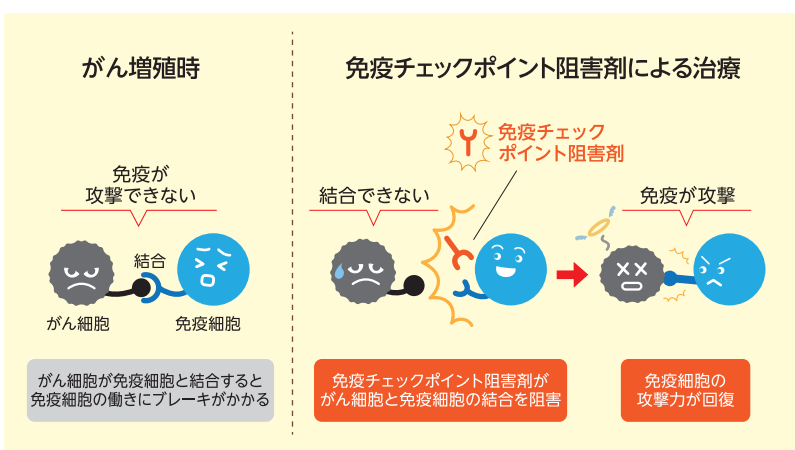
北九州総合病院
特別顧問
田中 文啓 先生



肺がんでは10種類以上の遺伝子の異常が見つかっていて、それぞれに対する分子標的治療薬が開発されているそうです。

「高血圧と同じように、毎日、薬を飲みながら5年以上生きられますから、がんの治療をしながら仕事をするとするのは、今ではもう当たり前です。そういうサポートのシステム(仕事と治療の両立支援)もできています。ただ、残念ながら半数以上の肺がん患者さんには原因となる遺伝子の異常が見つからず、いろいろな原因が複合してがんになっています」(田中先生)

そういう患者さんに対して開発された薬があります。「免疫チェックポイント阻害剤」です。



「人間の体の中では、大体1日に5千個くらいの遺伝子に傷がついて、がんになる細胞が生まれています。多くの場合、それらの細胞はがんにならずに死んでしまいます。がんになりそうな細胞があると、免疫が攻撃してやっつけるからです。と

ころが、がんになりそうな細胞が免疫にブレーキをかけて免疫の攻撃から逃れると、どんどん発育してがんになります。免疫チェックポイント阻害剤は、免疫を高めるのではなく、この免疫のブレーキを外すという逆転の発想から生まれました。タバコを多く吸う患者さんによく効くことが分かっています」(田中先生)

肺がんの治療成績を飛躍的に伸ばす要因となったこの2つの薬は、どちらも従来の抗がん剤に比べると副作用はかなり軽くなっています。ただ、2つの薬には大きな違いがあります。分子標的治療薬は遺伝子の異常がある多くの人によく効きますが、最終的に治る可能性は低いです。それに対して、免疫チェックポイント阻害剤は残念ながら多くの人に効くわけではありません。田中先生によると、「今は、肺がんを診断されると、遺伝子の異常がないか、次にどんな免疫のブレーキがかかっているかを調べます。その結果

によって、分子標的治療薬か免疫チェックポイント阻害剤を使うというのが標準になっています」。



2020年以降、さらに進化を続ける「肺がん治療」

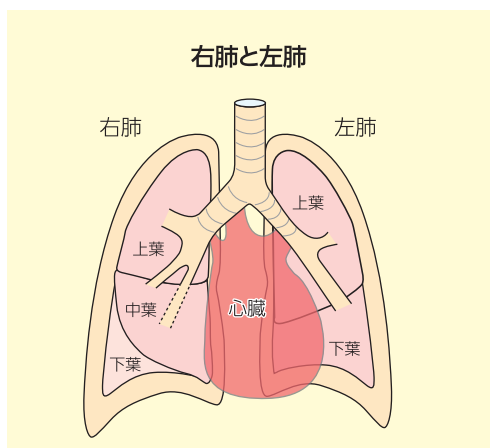
2020年ごろまでに、肺がんが進行して手術ができない患者さんに対する薬物治療が、抗がん剤から分子標的治療薬、それが使えない患者さんには免疫チェックポイント阻害剤という流れに完全に変わってきました。さらに2020年以降のここ5年間における一番のトピックスは、これらの薬が手術できない患者さんにまで使えるようになったことです。

肺がんの場合、手術だけで治る患者さんは3分の2程度といわれています。もともと進行が速いため、手術でがんを切除しても、再発する人が少なくありません。それが、臨床試験の結果、手術の前後に分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤を使うことによって手術の成績が上がるということが分かっています。今、普及しつつあるそうです。

「免疫チェックポイント阻害剤は、免疫が元々早いうちに使った方がよく効くことが分かっています。そのため、手術の前に使うことが検討されます。分子標的治療薬は、完全にがんを追いつめるわけではないので、手術で取れるものは先に取ってしまったって残っているかもしれないものを抑えるために、手術の後に使います」(田中先生)

肺がんの手術は、現在では低侵襲な胸腔鏡手術が主流ですが、この手術も進化しています。

「人間の肺は右に上中下3つ、左に上下2つ、合計5つの袋(肺葉)があります。私たちが普通に安静にし



きれいに取れるのであれば、区域切除や部分切除が優先的に行われる時代になっています」(田中先生)

広がる治療の選択肢 何よりも大事なのは定期検診

「治らないがん」というイメージが強かった肺がんですが、それはもう過去の話です。

今では患者さんの状態に応じて、治療法の選択肢も広がっています。最後に、田中先生から皆さんへのメッセージです。

「昔はがんになったら仕事も辞めて治療に専念するようになった時代でしたが、今はがんの治療も進歩し、治るか、それに近い状態になっているか、QOL(生活の質)や、その方が何をしたいかを考えながらがんの治療ができる時代、言い換えるなら、より良くがんと共に生きる時代になってきています。がんの中でも肺がん治療の進歩が最も速いため、インターネットを検索するという

いろいろな資料が出てきます。ただ、その中には間違った情報も少なくありません。正しい情報であっても、5年前の情報ということもあります。5年前の情報は、今は役に立ちません。数ある情報の中から、最新の正しい情報入手することがとても重要です。もちろん、肺がんの早期発見、早期治療のためには、定期的な検診が何よりも大切なことは言うまでもありません。もし肺がんになったとしても、治療を諦めず、より良く生きることを考えていただきたいと思います」



知っているようで知らない肺がんのこと。

治療法が大きく進歩しているとはいえ、肺がんは依然としてがん死亡原因の1位です。そこで、こんな疑問にお答えします。

加熱式タバコや電子タバコなら肺がんのリスクはない？

「加熱式タバコなら煙が少ないから大丈夫」「電子タバコはタバコ葉を使っていないから害が少ない」と思っている人も少なくないでしょう。しかし、加熱式タバコの煙には、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれているため、周囲の人への健康影響が懸念されます。電子タバコも、加熱によって発がん性物質が生成される可能性があります。健康を守るためには、加熱式タバコや電子タバコへの切り替えではなく、完全な禁煙を目指すことが最も効果的です。

肺がんは予防できるの？

禁煙と、喫煙者のタバコの煙に近づかないことが大切です。また、その他のがんと同様に、健康的な食生活や節酒、適度な運動などがあげられますが、完璧に予防することは難しいといえます。早期発見と早期治療が何よりも大切になりますから、肺がん検診を定期的に受けることをおすすめします。

肺がんは遺伝するの？

遺伝と遺伝子は異なります。細胞の動きをコントロールしているのが、細胞の核の中にある遺伝子です。この遺伝子が親から子に伝えられることを遺伝といいます。遺伝する病気は、遺伝子に傷が付いて、それが親から子に受け継がれていきます。ところが肺がんは、例えば親がタバコを吸って遺伝子が傷ついても、子どもにはその遺伝子の異常は受け継がれません。つまり、肺がんは基本的には遺伝しません。がんの中には、一部の乳がんなど遺伝するものもあります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)と肺がんの関係は？

COPDは、主に喫煙などによって有害物質を長期間吸入することで肺の気道や肺胞が損傷し、呼吸がしにくくなる慢性の肺疾患です。肺がんとは異なる病気ですが、COPD患者は一般の人と比べると肺がんの発症リスクがはるかに高いといわれています。COPDになると、元通りの肺の状態に戻ることはありません。COPDを予防するためにも、禁煙が最も重要です。



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。

今回のテーマは「産業保健のトレンド（動向）」です。

労働力不足が深刻化する今日 ますます高まる産業保健の役割

日本の少子高齢化は先進国の中でも進んでいて、いろいろなところに影響を及ぼしています。労働力人口の不足も、その一つです。少ない労働力で、どう生産を維持していくか。人材をどうやって確保し、定着させて、元気に働いてもらうか。そこで重要になってくるのが「産業保健」です。

産業保健とは、働く人の心身の健康と安全を守り、安心して能力を発揮できる職場環境をつくるた

めの企業の取り組みです。時代の流れとともに働く人や企業を取り巻く課題は変わっていくため、産業保健に関わる法律もそれに伴って変わっていきます。

実際、いろいろな改正が行われていますが、最近のトレンドは「事後対応」から「予防」へと大きく舵が切られていることです。もともと「予防」は産業保健の特徴でもありますが、それにさらに力を入れるようになってきています。

例えば、従来の健康診断では異常が見つかった人に対応していくという流れでした。それが現在は、「リ

いなかったところもあります。しかし、女性が定着してより活躍することで生産性を高めるためにも、女性の健康問題への対応は経営上も重要な課題と認識されるようになってきています。

ほかに、がんや糖尿病などの病気を抱えながら働く人も多いため、治療と仕事の両立支援が注目され、整備が進んでいます。病気になるたら働けないというのではなく、適切な配慮のもと働き続けられる環境づくりが求められているのです。

もう一つ、化学物質の管理の考え方も大きく変わってきています。従来は法令で指定された化学物質の管理が中心でしたが、現在では企業が自ら幅広い化学物質についてリスクと有害性を評価し、それに応じた管理を行う「自律的管理」へと移行しています。この取り組みを通じて、化学物質による健康障害を防ぎ、より安全な職場環境の整備が求められています。

時代の課題に対応して変化して



一般財団法人 西日本産業衛生会

理事
財団本部 品質管理部長 兼 研修事業部長

医師 渡邊 聖二 先生

スクを想定して未然に防ぐ」ことが求められています。それには専門家と協力して取り組むことが必要ですが、病気にならないように日頃から気を付けるという意識が、働く皆さん自身にも求められているのです。

さまざまな課題に対応するため 自律的に安全性を確保する時代へ

では、予防を進めていく上で、どのような課題があるのでしょうか。

約10年前にストレスチェック制度が導入されましたが、未だにメンタルヘルス不調による労災認定や請求件数は増えています。こうした現状を受けて、ストレスチェックを集団分析などにもっと活用することが求められています。また、これまで努力義務とされてきた50名未満の小規模事業者でも、2028年4月1日からストレスチェックの実施が義務化されます。今後は企業の規模を問わず、働く人の心理的負担の程度を把握し、メンタルヘルス不調を未然に防ぐことが重要

になってくるということです。

高齢労働者への対応も大きな課題です。人生100年時代と言われる今日、働く期間は長くなっています。年齢を重ねた方は経験や知識も豊富で、会社にとっては貴重な戦力ですが、年齢とともに増えてくる労働災害もあります。中でも多いのが転倒で、ハード面だけでなくソフト面の整備が必要です。いろいろな病気も表面化してきますから、病気を抱えた人への支援も大切になってきます。ただ、高齢者の健康状態や身体能力は、個人によって大きな差があるため、一人ひとりの健康状態に応じた就業支援や健康管理が求められます。

近年、職場で注目されているのが女性の健康問題への対応です。労働力人口が減少する中、女性の就業率は上がってきています。一方で、女性特有の健康問題、特に月経関連症状や更年期障害などは個人の問題と捉えられがちでした。本人も我慢していたり、周囲も気づきにくかったりして、会社の理解が進んで

疲労チェッカーを知っていますか？

「疲労チェッカー」は、疲労に関する調査を簡単・効率的に進められるようにRECORDs(労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター)が開発した、疲労や疲労感を測定・記録するためのWEBアプリです。(無料)

スマートフォン(iOS、Android)があれば参加いただけます。(PCからでもアクセス可能)ぜひ定期的な計測と結果の振り返りを通して、ご自身の疲労管理にお役立てください。

気になる方はぜひ試してみてください。

＜WEBページ＞
<https://records.johas.go.jp/article/231>



検査項目	
①覚醒度検査 ゲーム感覚で客観的な覚醒度(眠気)を計測	③過労徴候しらべ 26問の質問に4択で回答して、過労のリスクを数値化
②実行機能検査 ゲーム感覚で脳の実行機能や注意力を測定	④主観調査 眠気や疲労の程度を100段階で記録



実行機能検査



過労徴候しらべ



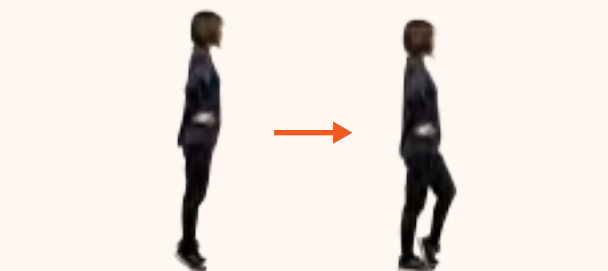
検査結果画面
過去のデータが分かりやすくグラフで表示されます。

季節の変わり目や忙しい時期は、どうしても疲れが溜まりがちです。簡単な運動で血の巡りを良くし、元気に動ける「バテない体」を目指しましょう。

1 その場足踏み 目安:20回程度(リズミカルに)

効果 ふくらはぎを動かして全身の血流をアップさせます。

- 方法**
- ① 両足を腰幅に開いて立ち、かかとを上げます。親指のつけ根(母指球)に体重を乗せます。
 - ② 両手は脇腹に添えましょう。
 - ③ その場で歩くように、右のかかとを下ろすと同時に、左の膝を曲げます。
 - ④ 左右交互に、リズミカルに繰り返しましょう。



POINT ふらつく場合は、壁や椅子の背につかまって行いましょう。

2 肩甲骨寄せ 目安:10回程度(リズミカルに)

効果 上半身の姿勢を整えて、呼吸を深くします。

- 方法**
- ① 両肘を軽く曲げ、手をお尻の上あたりに置きます。
 - ② 手の高さは変えず、肩甲骨を背骨に寄せるように、両肘をゆっくり内側へ動かします。
 - ③ 息を吐きながら寄せ、吸いながら元の位置へ戻します。

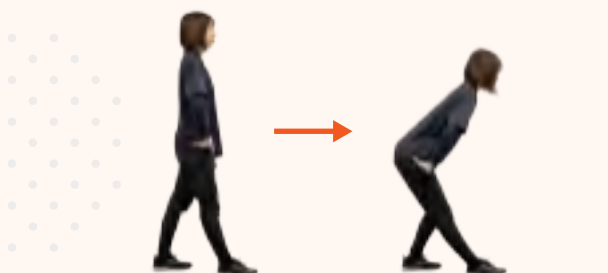


POINT 肩が上がらないように、首を長く保つイメージで行いましょう。

3 もも裏伸ばし(下半身ストレッチ) 目安:左右各20秒キープ

効果 お尻から太ももの裏を伸ばし、足の疲れを解消します。

- 方法**
- ① 足を前後に開いて立ちます。
 - ② 前足(左足)は伸ばしたまま、後ろ足(右足)の膝を軽く曲げます。
 - ③ 上体を足の付け根から前に倒し、お尻を後ろへ引きします。もも裏の伸びを感じましょう。
 - ④ 反対側も同様に行います。

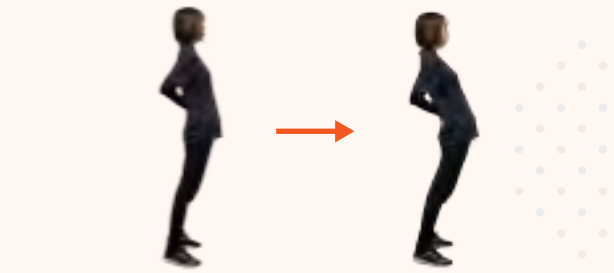


POINT 背筋を伸ばして行いましょう。

4 これだけ体操(腰痛改善) 目安:3秒キープ×2~3回

効果 猫背や腰痛の予防、腹部のストレッチに効果的です。

- 方法**
- ① 足を肩幅よりやや広めに開き、つま先を正面に向けます。
 - ② 手の平をお尻(骨盤)に当て、指先は下へ向けます。
 - ③ 膝はできるだけ伸ばし、骨盤を前へ押し出します。
 - ④ あごを軽く引き、目線は斜め上(30度くらい)を見ながら胸を開きます。



POINT 両手をできるだけ近くにそろえるようにすると、胸が開き、姿勢の改善にもつながります。



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

今年も暑さが厳しいですね！暑い時間帯は無理して外で運動せず、涼しい屋内で体を動かしましょう。また、運動中や運動後は必ず水分補給を行ってください！



最大の財産である「人」が、いきいきと働けるよう健康経営に向けて、さまざまな取り組みを推進。

北九州市に本社がある三島光産株式会社は、鉄鋼、化学、自動車、半導体などさまざまな分野で事業を展開している100年企業です。人を大切にする企業風土を基盤に、従業員の皆さんの健康づくりに力を入れています。

「日本のものづくりの現場を長年支えてきた『裏方のプロ集団』」

三島光産株式会社は1916年に創業しました。旭硝子(現・AGC株式会社)と、八幡製鉄所(現・日本製鉄株式会社)への「プラント操業事業」を核とし、1955年以降からは鉄鋼向け連続製造用鋳型(モールド)に代表される「自社製品事業」、さらに自動車向け溶接システムを中心とした「エンジンリング事業」へと事業内容を拡大。日本の産業の発展に貢献してきました。

一方で、1961年に「従業員を大切にしよう」という思いが込められた経営理念を制定。福利厚生を整えて、1961年には社内報を作り、以来毎月1回の発行を続けています。

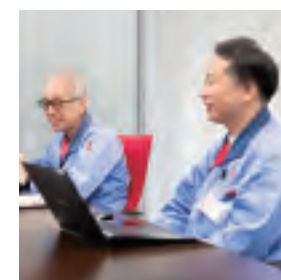


ではならない製品やサービスを幅広く提供するなど、日本の製造業を裏方として支えるプロ集団として、新しい価値を創造し続けています。2026年5月1日、創業110周年を迎えました。

「従業員が健康でいきいきと働ける職場環境づくりを」

三島光産株式会社の健康づくりの取り組みについて、総務部部長の石井敬二さんと人事部部長の菅原裕章さんに伺いました。

「今年から健康経営に向けた取り組みを進めています。従業員の平均年齢は約42歳、男女比は女性が約10%ほどです。課題としては大きく2つあります。1つは少子高齢化による労働力不足。もう1つは生活習慣病やメンタル不調が増えていることです。こうした課題を解決するためにも健康経営を推進していこうと、まず健康診断に関しては二次健診の対象者を25%未満で維持すること、不調者や休職者を毎年少しずつ減らしていくことなどを目標にしています。また、喫煙率が3割を超えているため3割以下にすることをや、1日8千歩以上歩くといったことも目標値として、取り組みを進めています。」



三島光産株式会社
総務部 部長
石井 敬二さん
人事部 部長
菅原 裕章さん

歩くことに関しては、住友生命さんからウォーキングデバイス(スマートウォッチ)をお借りし、一定期間職場で5人1組のチームを組んで、毎週ランキングを発表しています。グループでの目標を意識した取り組みを「見える化」することで、歩くきっかけを作っています。

ほかにも、フレックス勤務が難しい職場で働く人たちも通院の際などに利用できるよう、昨年から1時間単位で時間有休を使えるようにしました。これは、毎年行っている従業員の要求傾向調査をもとに導入された制度の1つです。

あとは、従業員はもちろんのこと、特に若い新入社員の場合はご家族とのコミュニケーションも大事にしています。入社から1年経ったころに保護者見学会を実施し、「ご両親には直属の上司が1年間、毎月手紙を送って近況を報告しています。今後、従業員の皆さんがいきいきと働き、能力を最大限に発揮できる職場環境をつくるため、健康施策を経営戦略の1つとして位置づけ、健康経営を推進していきたいと考えています。」

Q **A** **どんな症状が現れるの？**

人によって異なりますが、幅広い症状を引き起こします。特に多いのは眼の症状です。眼を保護する涙の量が減ったり、眼のまわりの筋肉が固くなったりするために、眼の乾きや疲れ、痛みが現れるほか、物がかすんで二重に見えることもあります。また、同じ姿勢で長時間作業することによって全身の筋肉の緊張も高まるため、首や肩のこり、腰痛、頭痛、足腰のだるさも起こりやすくなります。さらに症状が慢性化すると、視力の低下や、自律神経の不調によって吐き気やイライラ感、不安感、食欲不振など精神的にも悪影響を及ぼすことがあります。

Q **A** **放置するとどうなるの？**

他の病気などにかかるリスクが高まっていきます。VDT症候群そのもので失明するようなことはありませんが、放置すると眼だけでなくいろいろな部分の体調不良に繋がるため、注意が必要です。例えば、精神的な症状が悪化し続ければ、うつのような状態になる可能性も考えられます。症状が治まらなかったり、悪化したりするようであれば、一度眼科を受診することをおすすめします。

Q **A** **VDT 症候群を防ぐための対策は？**

作業環境などを整えることが有効です。

作業する部屋ではカーテンやブラインドで太陽光を遮断して、まぶしさを感じないようにしましょう。眼に入る過剰な光を抑えることで、眼や身体の負担を減らせます。ディスプレイの位置や角度を変えて、反射や映り込みがないようにすることも大切です。また、連続して行う作業時間は1時間以内にとどめ、定期的に休憩を取って目を休ませましょう。眼とディスプレイの距離は40cm以上、高さはできるだけ同じ位置に設定することで、作業中の視線や頭の動きを減らせます。長時間同じ姿勢にならないように、定期的に立ち上がることも大切です。

健診Q&A

「VDT症候群」

健康の疑問にお答えします。

「VDT(Visual Display Terminals)症候群」とは、パソコン、スマートフォン、タブレットなどの情報機器を長時間使用することによって、身体的・精神的疲労や不調が現れる状態のことです。慢性化すると、仕事の効率が悪くなったり、気分が落ち込んだりする原因にもなります。現代社会では誰もがかかる可能性があるため、日常的な予防と早期対応が重要です。

2025年度版
ガイドライン
公開!

肺がん検診の新しい考え方

～国立がん研究センターが新ガイドラインを公表～

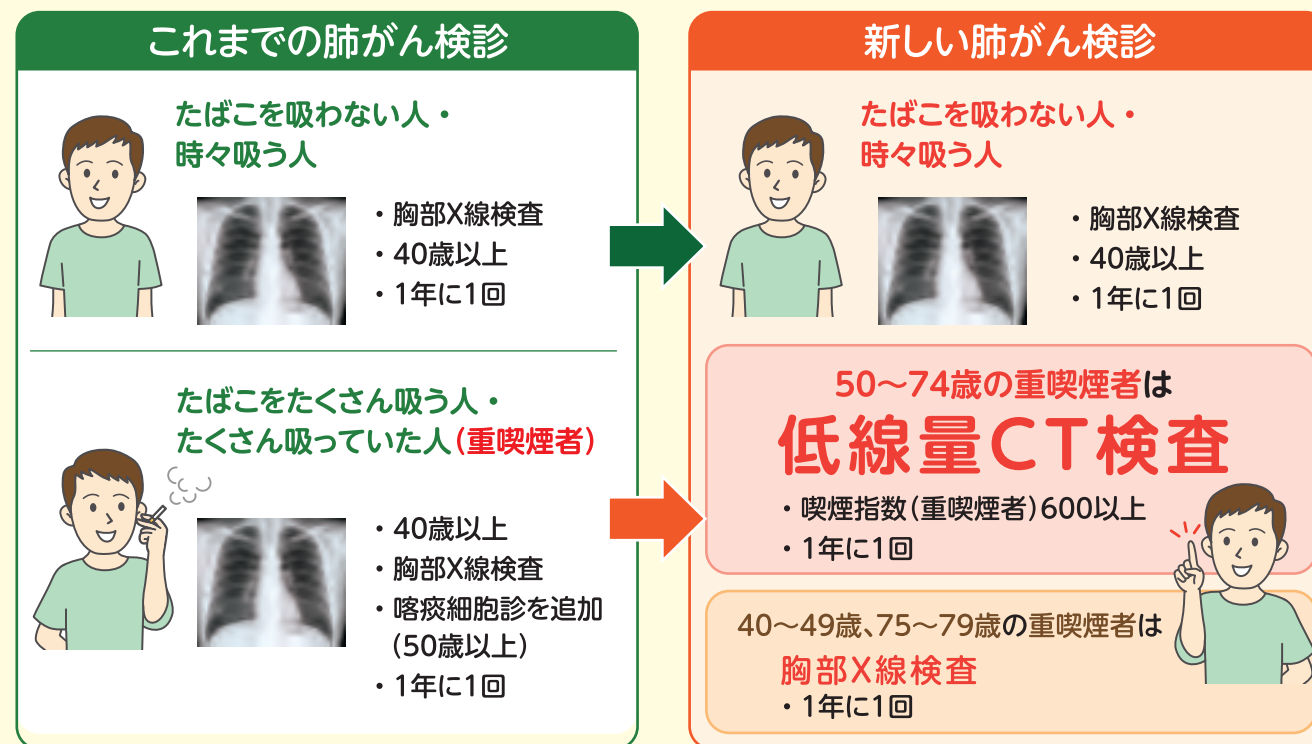
Kenko Report

西日本産業衛生会
活動最前線

vol.28

2025年度版ガイドラインでは、**重喫煙者**に対する肺がん検診が見直され、**低線量CT検査**が強く推奨されました。

重喫煙者とは？「喫煙指数」が600以上の方
喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数
(例)・20本×30年=600 ・40本×15年=600
※過去の喫煙習慣も含みます。

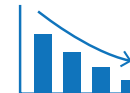


なぜ
低線量CT
検査？

① 小さな肺がんを
見つけやすい



② 肺がん死亡率を減らす
効果が確認されている



肺がんだけではなく **COPD(慢性閉塞性肺疾患)**にも注意!



☑ 咳・たん ☑ 息切れ ☑ 呼吸が苦しい

長年の喫煙は、
COPDの原因にもなります。



禁煙が肺を守ります



表紙紹介



「きょうも勝ったちゃん！」
ボールを追いかけていつの間にか
夕焼け空。
勝った記念に笑顔でパチリ。
勝っても負けても今日もみんな楽
しかったね。
お腹ペコペコ。さあ、暗くなる前に
おうちに帰ろう!

入江千尋さん/造形作家
グラフィックデザイナー、イラスト
レーターを経て、素焼きの人形と照
明、博多弁を合わせた灯りのオブ
ジェ、あかり絵を制作。また子ども
たちが遊ぶ光景を描いた水彩画を描
き、施設やパブリックスペースで作
品を中心に活動中。

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.akari-e.com>



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)

「健康経営を支える口腔健康管理 ～口臭対策から始める職場環境改善～」

口臭は多くの人が抱える身近な問題でありながら、職場では指摘や相談が難しいテーマです。しかし、対人関係やコミュニケーションに影響を及ぼし、職場環境にも関わる課題といえます。口臭は、口腔内要因に加え、生活習慣や全身疾患とも関連する多因子的な問題であり、従業員の健康状態や生活習慣の変化を示すサインにもなり得ます。本講演では、口臭の基礎知識を整理するとともに、歯科受診の促進や職場で取り組める具体策を紹介し、口腔の視点を健康管理に取り入れる意義について考察します。

配信期間：8月20日(木)～9月30日(水)

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>



〈講師〉
たにぐち なお
谷口 奈央 先生
福岡歯科大学
口腔保健学講座
口腔健康科学分野 教授

道の駅めぐり

vol.5

大木町
道の駅おおき



私の問診票

Vol.28

日頃からウォーキングを心がけ、 休日は時間にメリハリをつけてリフレッシュ

株式会社西日本フィナンシャルホールディングス 代表取締役社長
兼 株式会社西日本シティ銀行 代表取締役頭取

むら かみ ひで ゆき

村上 英之さん

銀行、証券、カード、ICT、リースなど、多様かつ特徴的な企業で構成される
総合金融グループ「西日本フィナンシャルホールディングス」の
代表取締役社長兼、西日本シティ銀行の代表取締役頭取を務める。

買って、食べて、体験して
大木町の恵みを心ゆくまで

大木町の食と農の魅力がぎゅつと詰まった「道の駅おおき」。直売所「くるん夢市場」には、新鮮野菜や惣菜などが並び、夏は自社農園の採れたてアスパラガスも人気を集めます。直売所にはジェラート専門店「アフロディーテ」が併設され、大木町の食材を使った個性豊かなジェラートを販売。一大キノコ産地である大木町ならではの「きのこもぎとり体験」も魅力で、エリンギやエノキなどのほか、希少な「博多すぎたけ」の収穫もできます。ランチは地元食材と手作りにこだわった「デリ&ビュッフェくるるん」へぜひ！

OSUSUME



デリ&ビュッフェくるるん

中学生以上2200円、70歳以上1900円、小学生1300円。3歳以上800円。惣菜は量り売り可。

希少品種が
この価格！



博多すぎたけ
130円▶

道の駅おおき

福岡県三浦郡大木町横溝1331-1

TEL/0944-75-2150

営業時間/9時～18時

アフロディーテ:11時～17時

デリ&ビュッフェくるるん:11時～15時(O.S.14時)

休館日/道の駅:なし

アフロディーテ:月・火曜

デリ&ビュッフェくるるん:第1水曜、年末年始



博多すぎたけの味噌汁 150円

“幻のキノコ”と呼ばれる希少な大木町産「博多すぎたけ」を使った味噌汁。

ジェラートブーケ(コーン) 1100円

「アフロディーテ」の人気メニュー。写真は「甘酒」「ブルーベリーヨーグルト」「アスパラガス」「あまおうシャーベット」。

菜種オイル わのかおり(250ml) 756円

大木町産の菜種100%、一番搾り、無添加にこだわった菜種オイル。天ぷらやドレッシングに。

自然豊かな大分県日田市で、比較的自由で大らかに育ったという村上英之頭取。小さいころは山と川に囲まれて育ち、大学時代は故郷にはない海への憧れから、サーフィンに熱中したそうです。

就職については、「最初は東京の大手金融機関志望でしたが、内定後に方向転換して地元で貢献できる現・西日本シティ銀行に入行しました」とのこと。若手のころを「ニューヨークとシカゴで1年間勉強する機会をいただき、とても良い経験をしました」と振り返ります。

海外勤務の他にも、市場・人事・秘書と様々な業務を経験された村上頭取。「若いうちにはどんなにハードワークでも、アドレナリンの影響なのか元気がいっぱいでしたね。睡眠も深かったので、ストレスもあまり感じませんでした。大病を患ったこともありません」

そんな村上頭取も、60歳を超え年々体の衰えを感じているそうで、暇を見つけてウォーキングをするようにしているとのこと。「最初は仕事のことを考えながら歩くのですが、次第に無心になっていくのが心地よいです」ということで、心身共にリフレッシュできる健康習慣のようです。

また、規則正しい生活も健康の秘訣。「最近では眠りが浅くなったとはいえ、特

段のことがなければ11時就寝、6時起床の規則正しい生活を心がけています。さらに、時間にメリハリをつけ、多忙な中でもプライベートな時間を確保。「土日それぞれ午前午後、4つのコマに分けて時間の使い方を考えています。例えば、4コマ中2コマはお客さまとのゴルフ、1コマは書類を見る、1コマはプライベートに充てる、というように区切りをつけています」

西日本シティ銀行の強みについて尋ねると、「当社グループの最大の強みは、人、すなわち社員です。一人ひとりがより一層成長し、いきいきと働ける環境づくりのため、引き続き取り組んでいきます」と話されました。

また、ブランドスローガンの「ココロがある。コタエがある。』は、コタエの前に「ココロ」があるのが重要なポイントだそうです。「まず「ココロ」、即ち地域やお客様のお役に立ちたいという想いが先にあり、その後に「コタエ」、即ちご提案やソリューションがある。地域に根差した金融機関として、この順番が非常に大切だと考えます」

村上頭取の「ヒューマンタッチ」で温かいお人柄、そして地域やお客様、社員を想う「ココロ」に触れ、西日本シティ銀行をいっそう身近に感じることができました。



ステーキ&焼肉鉄板定食



福岡市中央区高砂2-13-13フェアリー高砂1F
☎092-211-1088
(不定休)
11:00~22:00(O.S.21:00)
P 2台

うっちゃり食堂

うっちゃりしょくどう

昼食や遅めの夕食、一人飲みにも大活躍
食欲が覚醒する肉ラバー御用達の大衆食堂

人気焼肉店「大衆焼肉たまや」の姉妹店であり、懐かしい昭和の風情漂う店構えが印象的。「肉好き」による、肉好きのための食堂「をコンセプトに掲げ、豊富な肉押しメニューが魅力です。名物の「焼肉鉄板定食」(1100円)や贅沢感のある「ステーキ&焼肉鉄板定食」(1680円)などの定食は味・ボリュームともに満足度が高く、コスバも

上々。通し営業のため、決まった時間に食事を取りづらい多忙な人々にも重宝されています。加えて、「お酒も選べるコンビ定食」(おかず2品1100円)、「3品1480円」や「ちよい香みセット」(1200円)など、お酒と一緒に楽しめるお得なメニューも充実。昼飲みや夜の一人飲みなど、幅広いシーンに利用できます。



赤紫蘇／ブルーベリーとキウイ/ライム/レアチーズ

華やかで繊細な一皿が人々を魅了
旬の食材との一期一会を楽しむ気鋭店

無駄を削ぎ落としたシンプルなお空間に、ひと際映えるかき氷。お品書きには季節替わりの4、5種類が並び、どれも精緻で重層的な味わいに驚かされます。例えば「赤紫蘇／ブルーベリー」(1800円)は、爽やかな赤紫蘇を軸にブルーベリーと赤ワインのソースや大葉とアールグレイのジュレなどを合わせ、味や香り、食感のコントラストを演出。素材それぞれが存在感を放ちながらも精妙なバランスで調和し、さながら上質なフランス菓子やパフェのような複雑妙味を醸します。そのほか、手作りの



福岡市城南区神松寺1-21-9
☎なし※予約はInstagram@miso.fukより
(不定休)
12:00~18:00(夏季は11:00~)
P なし

焼き菓子も販売しており、こちらもありピート必至。かき氷は本来予約制ですが、夏季期間中は12時~18時に限り予約なしでもOK(11時~12時は要予約)。メニューや休業日は公式Instagramで確認を。

MISO

ミソ

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。



ジュージュー焼きカレー



北九州市門司区港町2-14
☎093-332-4511
(水曜定休)
11:30~14:00、17:30~22:00
P なし

ミツバチカレー

ミツバチカレー

今日を特別な日にする極上の食体験
音や湯気までおいしい新・焼きカレー

港町情緒漂う門司港レトロの一角。線路沿いに佇む「ミツバチカレー」は、「Make Today Special」(今日を特別な日)をコンセプトに掲げるカレー&ダイニングバーです。看板メニューの「ジュージュー焼きカレー」(1810円)は、ローストビーフのロゼ色やスパイスの香り、立ち昇る湯気、焼ける音が五感を揺さぶるこだわりの

一皿。これだけでも満足度は十分ですが、とろろ濃厚なラクレットチーズをトッピング(+660円)すれば、さらに贅沢な味わいを楽しめます。行列必至の人気店ですが、2階にはセルフスタイルのコーヒESHOPを併設しており、待ち時間も快適。夜はワインバーとしてムーディーなひと時を演出してくれます。



ドーナツ各種



北九州市小倉南区上曾根新町10-20
☎093-383-9878
(不定休)
10:00~17:00※なくなり次第終了
P 13台

HELVETICA Donut

ヘルベチカドーナツ

パンと洋菓子、和菓子の技術が融合
驚きと新たな出会いに満ちたドーナツショップ

今年4月末にオープンするや、数時間待ちの行列も話題となっている「HELVETICA Donut」。こだわりのドーナツは、福岡を代表するベーカリー「Pain Stock」(パinstock)が開発した生地をベースに、スイーツショップ「FAVOR PLUS」と和菓子店「菓匠きくたろう」の素材を融合して生まれました。ブリ

オッシュ生地の「ヘルベチカドーナツ」(280円)をはじめ、梅野製粉の石臼挽き小麦粉と全粒粉を使ったオールドファッション、和の技が光る「葛もちボール」、スイーツ系のクリームドーナツ、食事にぴったりなデリ系などラインナップは多彩。驚きと感動に満ちたドーナツは、店内のイートインスペースでゆっくり味わうこともできます。

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幅が広がり、治癒率も向上します。ぜひ定期的ながん検診を受けましょう。

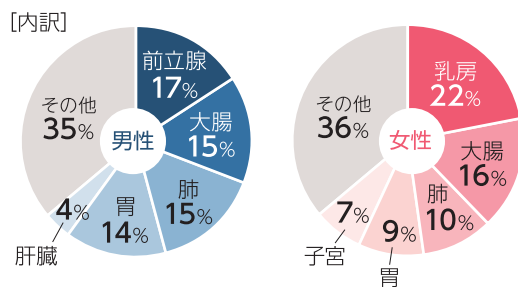
※出典 (https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

受けよう
がん検診!

最新がん統計

日本におけるがん罹患数(2025年推計値)

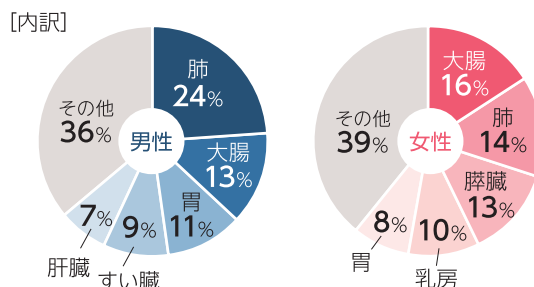
合計 102万3100人
男性 57万9800人 女性 44万3300人



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/short_pred.html)

がんの種類別死亡数(2025年推計値)

合計 39万5500人
男性 22万8500人 女性 16万7000人

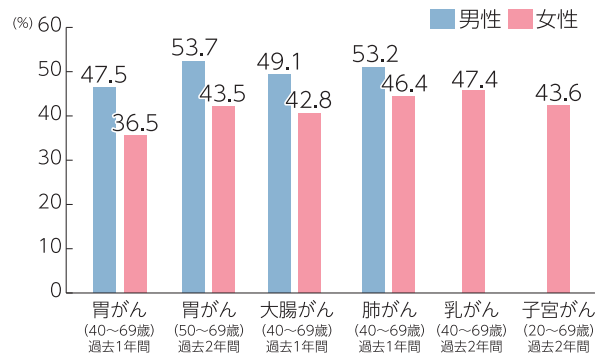


がんの5年生存率(ネット・サバイバル)

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%
膵臓がん	12.7%
非小細胞肺がん	47.5%
女性乳がん	91.6%

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター (https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/hosp_c/hosp_c_reg_surv/index.html)

男女別がん検診の受診率(2022年)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/dl_sscreening/index.html)

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
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 097-547-8219



ツチウム

tsuchiumu

朝食やランチに滋味あふれる一皿を
大分の食材で世界の定番スープを堪能
別府駅のほど近く。昔ながらの
風情が残るアーケードに昨年
オープンした「tsuchiumu」は、世界の定番スープに
にスポットを当てたお店。店名
は「その土地で産まれたもの」に
由来し、世界を旅しながら大分
の食材を味わえます。朝と昼は、
好みのスープにサイドプレート
を添えた「世界の定番スープ
セット」(1540円)を提供し、
スープは「大分県産しいたけの
濃厚ポタージュ」など4種類を
ラインナップ。サイドプレートは
天然酵母カンパニーと季節
替わりのデリを盛り合わせ、事



大分県産しいたけの濃厚ポタージュと本日のサイドプレート



別府市北浜1-10-1銀座土産品センタービル1F
☎なし
〈無休〉
8:30~14:00、18:00~23:00
※金・土曜は~24:00(O.S.各30分前)
Pなし

前に相談すればヴィーガンメ
ニューにも対応してくれます。
夜は一転、ワインに合う料理やス
イーツを楽しめるCafe &
Barとして営業。日中とは
違った表情を見せてくれます。

カフェ ユイ

Cafe 結

華やかな手作りスイーツに注目
今春オープンした温もりの癒やしカフェ
今年4月、トキハわさだタウン
近くに「人と人を結ぶ」という優
しい思いを込めたカフェがオー
プン。白い暖簾をくぐった先には
和モダンな空間が広がり、風鈴
が揺れる屋内テラス席が季節の
風情を演出しています。手づく
りの団子とお茶、コーヒーを主
役に据え、団子はみたらしや抹
茶、イチゴなど多彩な12種類。た
こ焼き風の「たこなし」や「トッ



彩りお団子BOXとわらび餅とお団子のサンデー



大分市玉沢964
☎097-574-7103
〈不定休〉※Instagramにて確認を
10:00~19:00(O.S.18:30)
Pなし

パギといった創作メニューも目
を引き、さまざまな味を少しず
つ楽しめる「彩りお団子BOX」
(1350円)は、手土産にも好
評です。また、もっちり団子とわ
らび餅を合わせた「わらび餅と
お団子のサンデー」(各800
円)も和が香る自信作。こだわりの
緑茶やコーヒーと共に味わえ
ば、さらに心穏やかと時を過ご
せます。

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出来るように努めます。

- 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

八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所)

北九州市八幡東区東田1丁目4-8
TEL.093-671-8100 FAX.093-671-8140

環境測定センター北九州事業部

北九州市八幡東区東田1丁目4-8
TEL.093-671-3575 FAX.093-671-3576

北九州健診診療所

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-561-0030 FAX.093-582-0936

大分労働衛生管理センター

大分市高城南町11-7
TEL.097-552-7788 FAX.097-552-7880

環境測定センター大分事業部

大分市高城南町11-7
TEL.097-552-8366 FAX.097-504-3588

北九州PET健診センター

北九州市小倉北区室町3丁目1-2
TEL.093-591-2503 FAX.093-591-2586

福岡健診診療所

福岡市博多区博多駅前2-20-1 大博多ビル6階
TEL.092-471-1165 FAX.092-413-3258

環境測定センター中津営業所

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

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.nishiekai.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。



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。