

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.43

2022

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き
北九州市小倉北区巨過市場

特集

もっと知りたい!

変形性膝関節症

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

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

畑たいむのぶらりの街歩き

第16回 北九州市小倉北区旦過市場



畑たいむ
漫画家・漫画家
路地裏探検家

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。

本年4月19日、北九州の台所である旦過市場が大規模火災に見舞われた。再開発に向けての準備が進められていた矢先の出来事だ。ちょうどその少し前、古き良き昭和感が消えないうちにと旦過界隈を歩いたばかりだったので非常にショックを受けた。今回は、被災された方々へのお見舞いの意味も込めて、旦過市場をあらためて紹介したい。

旦過は神嶽川から荷揚げをした地で150年以上の歴史がある。市場には鯨肉やじんだ煮など小倉ならではの店を含め百ほどの店舗が並び、一日に3千人から4千人のお客で賑わう。地元大学生が運営する大學堂では「大學井」が観光客にも大人気だ。日本初の24時間スーパー旧丸和小倉店(現ゆめマート小倉)、戦前創業の映画館「小倉昭和館」など見どころも多い。老舗店だけでなくカフェやケーキ屋もオープンした。

街の再開発によりこの風景が見られなくなるのは残念だが、まずは火災からの一日も早い復興を心より願っている。

北九州市の
旦過市場復興応援ページ



寄り道スポット



1 畑たいむの店舗シャッター
旦過市場に入ると、お惣菜屋のシャッターは見覚えのあるイラスト。店が閉じている時にしか見えないが探してみてください。



2 いぶしや
燻製好きにはたまらない燻製専門店のいぶしや。定番の卵や魚、ナッツなどはもちろん、スナックの燻製など変わり種も揃っている。中でも枝豆とサバの燻製はおすすめだ。



3 大學堂
2008年から始まった北九州市立大学と旦過市場の共同事業。運営はすべて学生たちが行う。この名物はドンブリご飯を持って市場の商品をトッピングする「大學丼」。観光客にも好評だ。



4 昭和館
昭和14年創業の老舗映画館「昭和館」。常に2本立ての上映で、全国の映画ファンに愛されている。古き良き時代の雰囲気惹かれた映画俳優さんも、時々お忍びで訪ねてくるそうだ。

散歩道マップ



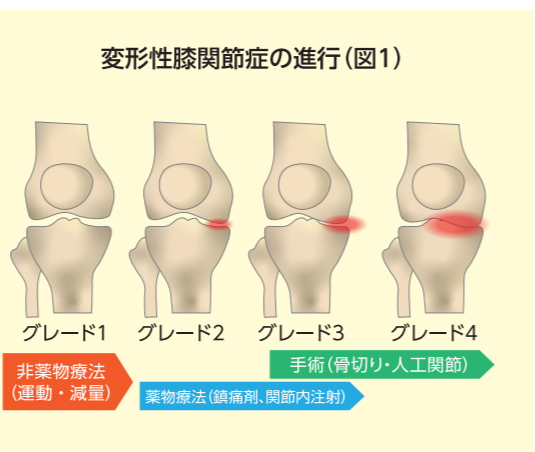
もっと知りたい!

「変形性膝関節症」のこと

健康寿命を左右する運動器疾患。中でも変形性膝関節症は、要介護状態への大きなリスクといわれており、その第3の治療法として注目されているのが、「APS療法」などの再生医療です。今回は、変形性膝関節症と最新の治療法について、北九州総合病院副院長の福田文雄先生に教えてもらいました。

高齢になるほど患者数は増加
時間をかけて徐々に進行

変形性膝関節症とは、関節のクッションである軟骨が主に加齢によってすり減り、痛みが生じる病気です。軟骨がすり減った分、膝関節の骨と骨の隙間が狭くなって、骨にトゲのような突起物(骨棘・こつぎょく)ができたり、骨が変形したりします。また、関節をおおっている関節包(かんせつほう)の内側に炎症が起こると、膝に水がたまります。



低侵襲で副作用もほとんどない
「PRP療法」「APS療法」

血液は、血漿(けっしょう)、白血球、血小板、赤血球という4つの成分で構成されています。血小板には、傷口を止血する働きだけでなく、成長因子を放出して組織を修復したり、増幅したりする働きがあります。多血小板血漿PRP療法は、この血小板の働きを利用して、筋や腱といった組織の修復を促進することが期待されている方法です。

現在、日本には2500万人以上の患者がいるといわれており、50歳以上に急増しています。男性よりも女性の方が多く、その比率は1:4です。

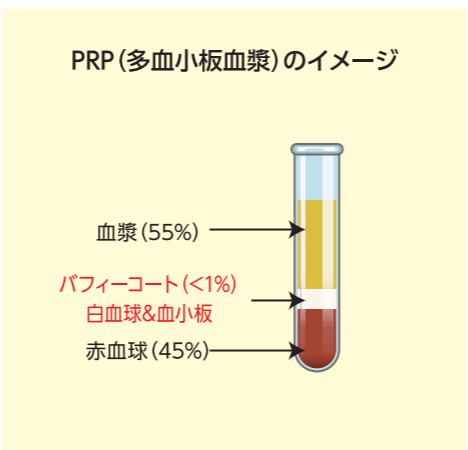
「進行度は、グレード1から4までに分けられます。グレード1は膝の関節の隙間が少し狭くなっている状態。グレード2は隙間が明らかに狭くなっている状態。グレード3は隙間が完全になくなってきている状態。グレード4になると骨まで削れてしまっていて、著しい骨変化が生じます」(福田先生)(図1)

「PRP療法は、まず患者さんご自身の血液を採取し、それを1回遠心分離して、血液から白血球や血小板を含む『多血小板血漿(PRP)』を取り出し、患部に注射します。PRPの中には、炎症を抑える働きをするタンパク質(サイトカイン)と、軟骨の健康を守る成長因子が含まれていて、組織を修復するため、早く治るといいうメカニズムです。プロスポーツ選手が、このPRP療法によって、従来の治療法の約半分程度の日数で復帰を果たしたというニュースをご覧になった方もいると思います。PRP療法は体への負担が少なく、早期社会復帰が可能という特徴があり、スポーツ外傷・障害に対して多く行われています」(福田先生)

このPRP療法のように、自分の細胞や血液成分などを活用した治療法を「バイオセラピー(再生医療)」といいます。中でも、変形性膝関節症において、従来の「鎮痛剤ヒアルロン酸注射などの保存療法」と「手術」に次ぐ「第3の治療」とし

初期のグレード1では、立ち上がりや歩きはじめに膝が痛みますが、休めば痛みは取れます。中期のグレード2〜3では、歩くと膝が痛み、正座や階段の昇り降りが困難になります。末期のグレード4では、膝がピンと伸びず、歩行も困難となります。

主な治療法ですが、グレード1では減量や筋力トレーニングなどの運動療法、2〜3は鎮痛剤やヒアルロン酸注射などの薬物療法が行われます。痛みを抑えるために、鎮痛剤などは確かに効果がありま



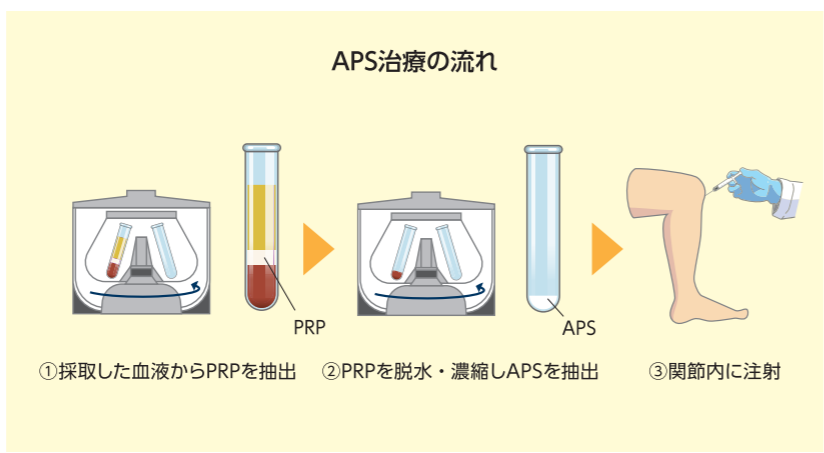
て期待されているのが、「次世代PRP」といわれるAPS療法です。「APS=自己タンパク質溶液」。

PRP療法は1回の遠心分離ですが、APS療法は遠心分離を2回行うことで、炎症を抑える成分をより高濃度で取り出し、さらに抗炎症作用を高めて膝に注射します。

「APS療法は、保存療法と手術の間の治療法で、ご自分の血液を使うための副作用はほとんどありません。グレード2〜3の方で、『薬物療法は副作用が心配だし効果にも満足できていない。しかし、できれば手術をしたくない』という方や、ご高齢だったり持病があったりし

ですが、腎障害などの副作用もあるため、長期間の使用は推奨されていません。

「圧倒的に多いのはグレード2〜3の患者さんですが、グレード3で薬物療法の効果が見られないケースやグレード4になると、これまででは手術が検討されていました。しかし、最近、手術を受ける前の新たな治療選択肢として注目されているのが、『PRP療法』や『APS療法』です」(福田先生)



て、手術が難しいという方にも、新たな選択肢として期待されています。特別な準備は必要なく、診療時間は1時間程度で、日帰りできます。効果が持続する期間は人それぞれですが、平均的に半年〜1年ぐらいいとわれています。効果が薄れてきたと感じた場合は、『再度APS療法を受ける』『手術を受ける』そ

北九州総合病院
副院長 整形外科
福田 文雄 先生

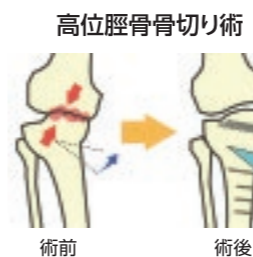


のまま様子を見る』など、次の治療選択を決めていくこととなります」
(福田先生)

手術支援ロボットも登場 進化する治療法

一方、変形性膝関節症に対する代表的な手術には、「高位脛骨骨切り術(こういけいこうこうつきりじゅつ)」と「人工膝関節置換術」があります。高位脛骨骨切り術は、まだ傷んでいる部分が内側のみに限定されるグレード2〜3の方に適した手術です。脛の骨に切り込みを入れ、骨の角度を矯正することで痛みを軽減させます。比較的若く(60〜70代くらいまで)、スポーツをする方や日頃活動性の高い生活を送っている方などに向いています。

人工膝関節置換術は、現在、変形性膝関節症の手術で最も多く行われ



ている手術法です。すり減った軟骨と傷んだ骨を取り除き、金属やプラスチックでできた人工関節に置き換える手術で、痛みの大きな改善と、早期の回復が期待できます。膝全体が傷んでいる場合に行う全置換術と、内側または外側だけが傷んでいる場合に部分的に置換する部分置換術があります。

人工膝関節部分置換術(左)と全置換術(右)



北九州総合病院では、九州でいち早く手術支援ロボットを導入し、人工膝関節手術を行っているそうです。ただ、ロボット支援手術といっても、人型のロボットが手術を行うわけではありません。ロボットアームといわれる装置が、骨を正確に切る場所へ誘導するというかたちでサポートしてくれるものです。「車のナビゲーションと同じよう

十分納得した上で 自分に最適な治療法を選択

現在、治療法にはさまざまなお選択肢があります。中でも期待されているAPS療法について、福田先生からのメッセージです。

「APS療法は『再生医療』と呼ばれていることもあって、『組織が再生する治療』と思われるかもしれませんが、そのようなことはありません。APS療法を受けた方の中には、『ほとんど効果を感じなかった』という方がおられ、約3割の方は症状が変わらなかったというデータがあります。費用は健康保険が適用されない自由診療となり、『決して魔法の薬ではない』ということを納得した上で、治療を受けるかどうかを選択していただければと思います」

いくつになっても自分の足で歩き、人生を楽しむためにも、膝の痛みに困っている方は早めに専門医を受診して、自分に最適な治療を受けるようにしたいものです。



知っているようで 知らない 変形性膝関節症 のこと。

変形性膝関節症は、進行すると日常生活にも支障をきたします。健康寿命を延ばす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。



変形性膝関節症でやってはいけない動作は？

膝に負担をかける動作は避けましょう。例えば、膝を深く曲げる動作(しゃがみこむ、直接床に座る、和式トイレを使う、布団で寝るなど)、正座、急に動いて止まる動作(テニス、ジョギング、サッカー、野球など)、長時間の歩行などです。ただ、運動不足は肥満にもつながります。水中ウォーキングをはじめ脚の筋力を強化する運動や、膝の動きを滑らかにするストレッチなどを、無理のない範囲で続けたいものです。

APS療法は誰でも受けられるの？

治療前に血液検査を行い、血液中の成分や感染症にかかっていないかなどを確認します。そこで、医師の判断によってはAPS療法を受けられない可能性もありますが、体に負担の少ない治療のため、基本的に高齢の方を含めて誰でも受けることができます。ただし、膝関節の破壊が進んでいるような方は、年齢に関わりなく手術が適している場合もあるので、医師とよく相談することが大切です。

APS療法は何度でも受けられるの？

APS療法は副作用が少なく、何度でも受けられることができます。APS療法による痛みの改善効果は、平均して半年から1年続くといわれています。膝の痛みに悩む方にとって何度でも受けられるのは大きなメリットといえるでしょう。しかし、現在は健康保険が使用できない自由診療のため、費用は高額となります(北九州総合病院では、約25万円+消費税)。

APS療法後に日常生活で気を付けることは？

治療当日は、入浴や過度な運動などは控えます。もし、注射した患部に痛みが出た場合は、鎮痛剤はできるだけ使わず、冷やすようにします。2週間ほど激しい運動を控えれば、その後はゴルフやテニス、ジョギングなどのスポーツが可能になります。治療してからは、2週間、1カ月、3カ月、半年と定期的に受診しますが、同時に脚の筋力トレーニングにも取り組みます。基本的にはウォーキングなどの緩やかな運動を習慣づけることがおすすめです。



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「治療と仕事の両立支援」です。

がんの治療は日々進歩し、生存率もがんと闘う患者の3人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。ただ、がんの多くは早期発見・早期治療によって治る時代ですから、やはり大切になってくるのが、がん検診です。コロナ禍でがん検診を控えていた方もいらっしゃるようですが、がん検診はぜひ受けていただきたいと思えます。さて、もし進行がんが見つかったら、医師から長期間にわたり治療が必要と言われたら、仕事はどうしますか？これは人ごとではありません。がん患者の3人に1人は働く世代です。子宮頸がんや乳がんなど女性特有のがんは若い世代でも発症しやすいため、20歳から55歳までは女性の方が多く、55歳を過ぎると男性が増えます。がんを突然告げられたら、多くの方はショックを受けて、治療や仕事、家庭のことなどいろいろ考えるでしょう。「仕事を続けられるだろうか」「職場に迷惑をかけないだろうか」と不安になり、治療開始前に会社を辞めてしまおう方も少なくありません。

【がん患者の3割は働く世代
もし、自分ががんになったら…】

私たちがとって身近な病気である「がん」を例に、「治療と仕事の両立支援」について考えてみたいと思います。がんは日本人の死亡原因の第1位です。2人に1人ががんになります。1人ががんで亡くなっています。ただ、がんの多くは早期発見・早期治療によって治る時代ですから、やはり大切になってくるのが、がん検診です。コロナ禍でがん検診を控えていた方もいらっしゃるようですが、がん検診はぜひ受けていただきたいと思えます。さて、もし進行がんが見つかったら、医師から長期間にわたり治療が必要と言われたら、仕事はどうしますか？これは人ごとではありません。がん患者の3人に1人は働く世代です。子宮頸がんや乳がんなど女性特有のがんは若い世代でも発症しやすいため、20歳から55歳までは女性の方が多く、55歳を過ぎると男性が増えます。がんを突然告げられたら、多くの方はショックを受けて、治療や仕事、家庭のことなどいろいろ考えるでしょう。「仕事を続けられるだろうか」「職場に迷惑をかけないだろうか」と不安になり、治療開始前に会社を辞めてしまおう方も少なくありません。

国もバックアップ 治療と仕事の両立支援

治療が長期戦になれば、手当や保険だけでは十分ではなくなるかもしれません。仕事は経済的な支えであると同時に、仕事を通して人や社会とつながることができず。今、国を挙げて「治療と仕事の両立支援」を推進しています。それらを手放してしまいう前に、治療しながら働くというのを考えてみてください。本人が手を挙げれば、主治医の先生と事業所に産業医、保健師も加わって、働ける体制を整えられるよう協議していきます。産業医や保健師がいない場合は、「両立



上がっています。また、副作用の少ない治療も増え、早期の社会復帰が可能になってきています。ですから、がんと診断されて動揺や不安が大きいつきに、仕事を辞めるといふ重大な決断はやめていただきたいと思えます。

「治療と仕事の両立支援」は、実は会社のためでもあります。今まで頑張ってきたけれど従業員が、ある日突然辞めてしまうのは、会社としても大きな損失です。「その人のできる範囲で働いてもらう」という「人を大事にする姿勢」は、周りの従業員に安心感を与えることにもつながります。また、国としても、労働力の確保は重要な課題です。そのため、がんと同様に長期にわたって治療が必要な脳卒中、心臓病、糖尿病、肝炎、難病、若年性認知症など対象を広げながら、今、両立支援の仕組みを整えているところです。もし、がんになっても一人で悩まないでください。治療と仕事を両立できるように、「一緒に考えていきたい」と思います。



一般財団法人 西日本産業衛生会
北九州産業衛生診療所
健康管理部 部長
診療部 部長
医師 渡邊聖一先生



スマイルのシフミ

西日本産業衛生会 お客様訪問
第5回
上村建設株式会社

社員が家族と共に健康で生き生きと働ける環境づくりを。

2019年に就任した若き社長・上村英輔氏のもと、何よりも地域とのつながりを大切に、「百年企業」を目指している上村建設株式会社。社員はもちろんのこと、その家族も含めた健康づくりに取り組んでいます。



経営管理本部 徳永 悠太さん

福岡に根差した総合建設業としてワンストップサービスを提供
上村建設株式会社は1959年の設立以来、地域と共に歩み続けてきた総合建設業です。マンション、オフィスビル、物流施設から戸建住宅まで多種多様な建物を手がけています。「ハッピーハウス（建物管理・不動産業務）」をはじめとするグループ会社と共に、各分野のプロフェッショナルが連携して、建物の企画・事業立案から設計、建設工事、建物管理、メンテナンスまで、ワンストップサービスでお届けできるのが最大の強みです。中でも賃貸マンションの年間平均建設棟数は60棟を数え、あらゆるライフスタイルに対応できる「良質な住まい」を提供。また近年は、時代のニーズに合わせて、オフィスビルや商業施設、物流施設に力を入れています。そこに住む人々のニーズを敏感に汲み取り、建設を通じて、福岡の暮らし

を支えている上村建設。2022年からは一人ひとりの暮らしの可能性を育み幸せな福岡をつくるというウエムラグループと社会の約束「Make U Happy」を掲げ、お客様から選ばれる企業を目指し躍進しています。
【節目の歳に夫婦で人間ドックを受診する制度を導入】
上村建設独自の手厚い健康づくりの取り組みについて、経営管理本部の徳永悠太さんに伺いました。
「当社の健康づくりのテーマは、『社員が家族と共に健康で生き生きと働ける環境づくり』で、これを目標に取り組みを行っています。その一つがインフルエンザの予防接種です。2017年に、まず社員に対して予防接種の費用補助を始めました。更に2019年からは対象を社員の奥さんと子供まで広げ、全額会社が費用を負担します。次に2021年から、節目の歳である40歳、45歳、50歳、55歳の社員を対象に人間ドック制度を導入しました。費用は全額会社が負担します。初年度の昨年に限っては、節目の歳に当てはまらない55歳以上の社員も対象としました。この人間ドック制度の目玉となるのが、節目の歳は社員だけでなく、奥さん



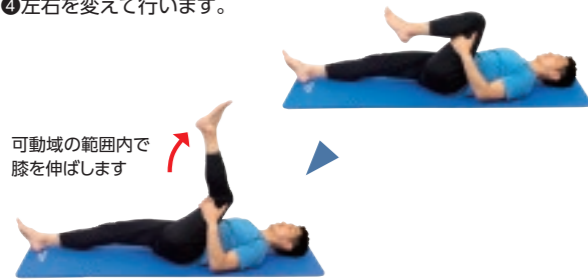
前回のソフトボール大会の様子

今後は、定年の年齢が上がってきていることもあり、人間ドック制度をもっと拡充していきたいと考えています。」
「治療と仕事の両立支援」は、実は会社のためでもあります。今まで頑張ってきたけれど従業員が、ある日突然辞めてしまうのは、会社としても大きな損失です。「その人のできる範囲で働いてもらう」という「人を大事にする姿勢」は、周りの従業員に安心感を与えることにもつながります。また、国としても、労働力の確保は重要な課題です。そのため、がんと同様に長期にわたって治療が必要な脳卒中、心臓病、糖尿病、肝炎、難病、若年性認知症など対象を広げながら、今、両立支援の仕組みを整えているところです。もし、がんになっても一人で悩まないでください。治療と仕事を両立できるように、「一緒に考えていきたい」と思います。

2 太腿の裏側全体を伸ばすストレッチ

ターゲット: ハムストリングス

- ① 仰向けになり、片側の膝を曲げ、膝の裏を両手で抱えて胸まで引き寄せます。
- ② 反対の足はリラックスさせておきます。
- ③ 膝のポジションを変えないようにして、膝を伸ばして上の足をできるだけまっすぐにします。
- ④ 左右を変えて行います。

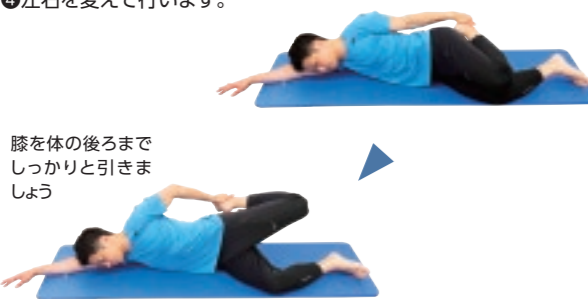


可動域の範囲内で膝を伸ばします

3 しっかり行えば最も効くストレッチ

ターゲット: 大腿四頭筋

- ① 床で横向きに寝て、上の膝を曲げその足の甲を上の手で掴みます。
- ② 下の足を曲げ下の腕をまっすぐ伸ばし、頭を上に乗せ姿勢を安定させます。
- ③ 踵をお尻に近づけ、膝を後ろに引いて太腿の前側をストレッチ。
- ④ 左右を変えて行います。



膝を体の後ろまでしっかりと引きましょ

4 膝に負担をかけないストレッチ

ターゲット: ハムストリングス

- ① 床に座り片方の膝を曲げ、もう一方はまっすぐ前に伸ばします。
- ② 両手を前につき胸を張って背筋を伸ばします。
- ③ へそを膝に近づけるように前傾し、両手でつま先を持ちます。
- ④ 左右を変えて行います。



硬い人は無理につま先を持たなくてもOK

上体を倒すときに猫背にならないように注意しましょう

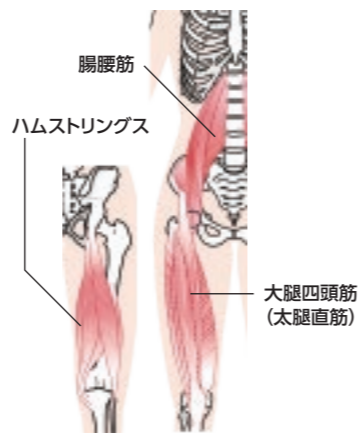
お手軽かんたん

Vol.16

セルフケア

ひざ痛予防にも効果的な太腿周辺の筋肉をほぐすストレッチ

膝関節を支える筋肉で重要なのが太腿前側の大腿四頭筋と後ろ側のハムストリングス。太腿の表裏を鍛えると膝関節にかかる負担が軽くなり痛みを抑えることができます。今回は筋トレをする時間がなくても最低限やっておきたいストレッチをご紹介します。疲労で硬くなった筋肉をほぐし、伸び縮みできる範囲を広げ膝のサスペンション機能を回復しましょう。



1 固まりがちな股関節をストレッチ

ターゲット: 大腿四頭筋・腸腰筋・ハムストリングス

- ① 両足を大股一歩分前後に開きます。
- ② 後ろの膝を床につき、前足の膝を立てます。
- ③ 後ろの膝を固定し、両手を床につき、上体を前傾して体重をかけながら股関節を前後に開きます。
- ④ 左右を変えて行います。



前足のつま先を上げると、ストレッチ感がアップします



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
梅田 耕太郎

下半身の筋肉は、「立つ」「歩く」「走る」などの基本的な動きに関わる筋肉で、日常生活の中でも大きな役割を果たしています。身体の「土台」である下半身の筋肉をストレッチでしっかりケアしていきましょう。

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



甘酒のひみつ

甘酒ってどんな飲み物?

甘酒は米麹もしくは酒粕を原料とした日本の伝統的な飲み物です。米麹を原料としたもの、酒粕を原料としたものの2種類に分けられます。

お米に水を加えて加熱したものに、米麹を混ぜて発酵させたものが米麹甘酒です。「酒」の文字は入っていますが、米麹で作った甘酒にはアルコール分は含まれていません。お米のつぶつぶを感じられる、やさしい風味の甘酒です。

一方、酒粕でつくる甘酒は、アルコール分を含みます。酒粕をお湯に溶かし砂糖を加えて作りますので、日本酒の中にも含まれるアルコールが残っています。商品によってアルコール分は異なりますが、運転前や妊娠中の方は注意しましょう。独特の風味とコクが特徴です。

米麹甘酒と酒粕甘酒の違い

	米麹甘酒	酒粕甘酒
アルコール	なし	あり
砂糖	なし	あり
エネルギー (100gあたり)	80~110kcal	60~70kcal

米麹甘酒に期待できる効果・効能

1 便秘解消、代謝アップ、免疫力の向上

腸内の善玉菌を増やす効果が期待できます。また善玉菌のエサになるオリゴ糖も多く含まれ、腸内環境の改善に役立ちます。

2 老化の予防

肌の新陳代謝を促すビタミンB群や、アンチエイジング効果のある抗酸化物質が含まれています。

3 疲労回復

豊富に含まれるブドウ糖は吸収が速く、体力が落ちた時に回復を助けてくれます。また、甘酒に含まれるビタミンB群は糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあり、代謝を高める効果が期待できます。

おすすめの飲み方

甘酒だけを飲んでもいいですが、甘酒の味や香りのクセが気になる方は、他の飲み物で割ると飲みやすくなります。また、お米の粒が気になる方は、ミキサーにかけると飲みやすくなります。

豆乳甘酒

作り方 -----
基本は豆乳と甘酒を1:1で混ぜる。

こんな方に -----
豆乳には抗酸化物質のイソフラボンが含まれており、脂質異常症や骨粗鬆症が気になる方、更年期を迎えた女性にはおすすめです。

牛乳甘酒

作り方 -----
基本は牛乳と甘酒を1:1で混ぜる。

こんな方に -----
牛乳を混ぜることでまろやかな味わいに。甘酒のクセが気になる方にも飲みやすくなります。

甘酒ヨーグルト

作り方 -----
基本はヨーグルトと甘酒を1:1で混ぜる。お好みではちみつをプラスしても。

こんな方に -----
甘酒に含まれるオリゴ糖とヨーグルトに含まれる善玉菌を一緒にとることで、腸内環境を整える効果が期待できます。

甘酒の季節は「夏」。暑い時に熱い甘酒を飲んで、暑さを忘れさせるのもよし、冷たい甘酒で体を冷やしてもよし。過度な期待はせず、滋味深い麹の風味を味わって飲んでみてはいかがでしょう?



Q どんな原因で起こるの？
A 下部食道括約筋の機能低下です。

下部食道括約筋は、食道と胃のつなぎ目にある筋肉です。胃から食道への逆流を防ぐために、食物が通過するとき以外は、胃の入り口を閉じる働きをしています。この筋肉が緩むことで逆流は起こります。下部食道括約筋が緩む原因には、加齢による筋肉の衰え、食べ過ぎ、早食い、食べたらずぐ横になる、妊娠・便秘・肥満・悪い姿勢・衣服の締め付け等による腹圧の上昇、高脂肪食、ストレス、飲酒、喫煙などがあります。

健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

「逆流性食道炎」

Q どんな症状があるの？
A 主に胸やけ、胃もたれなどです。

「逆流性食道炎」になると、胸が焼ける感じがする、口の中に酸っぱいものが上がってくる、胃もたれがする、みぞおちや胸に痛みを感じる、のどの違和感、咳、声のかすれといった症状が出ます。逆流性食道炎が長く続くと、食道がんのリスクが高い「バレット食道」(食道の粘膜が変性してしまった状態)になることがあるため、早めに治療しましょう。

Q 若者にも増えているのはなぜ？
A 食の欧米化が進んだことなどです。

脂肪の多いファーストフードや糖質の多い甘いものを食べると、胃酸が多く出る原因になります。また、スマホなどの普及により、長時間のうつむき姿勢が習慣化すると、胃が圧迫され、胃液が食道に逆流しやすくなります。さらに、ストレスを感じると胃酸の分泌量が増えるため、逆流性食道炎の症状が悪化します。逆流性食道炎を予防するためには、年齢を問わず、食習慣や生活習慣を改善することが大切です。

「逆流性食道炎」とは、胃酸を含む胃の内容物が食道に逆流することによって、食道に炎症を起こす病気です。逆流の時間が短ければ問題ありませんが、食道の粘膜は胃酸に弱いので、時間が長くなると炎症を起こしてしまいます。高齢者を中心に成人の10〜20%がかかっていると推定され、近年、若い人にも増えてきています。

福岡健診診療所が 快適な空間に リニューアルしました。

2022年
5月

Kenko Report

西日本産業衛生会
活動最前線

vol.16

ウィズコロナ時代の健診専門施設
コロナ禍だからこそ健診を受けましょう！



快適な空間の待合



プライバシーを守る検査ブース



爽やかな受診者更衣室



感染症対策チェック



安心・安全な内視鏡検査



衛生第一！個別包装の検診着

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

博多駅から徒歩7分、市営地下鉄祇園駅から徒歩2分

TEL 092-471-1165



LINE友だち登録+エントリーで
プレゼントが当たるキャンペーン実施中!!



お知らせ

入江千春さんの作品展
「あかり絵の世界展」

温泉でゆったり、子どもたちの表情にほっこり。
夏休みにぜひ遊びに来てください。

会場/指宿白水館 特設会場
期間/8月5日(金)~9月4日(日)

「あかり絵の世界」
http://www.akarie.com

著書/伝承遊の絵本あそび〜1
(海鳥社)

表紙紹介

「まけんちゃん」
一等賞の喜び、ピリの梅しそ、ゴールできた達成感。いろんな事を運動会で学びました。みんなで食べるお弁当の美味しさも。「まけんちゃん」がはなれ未来の勇者たち〜



からだ 思い 温泉

vol.16

福岡県那珂川市
源泉野天風呂 那珂川清滝



男女1つずつある「大露天風呂」。泉質は単純泉で刺激が少なく、なめらかな湯ざわりが特徴。夏はぬる湯が楽しめます。

移ろう四季と多彩な露天風呂を満喫 自然に抱かれた山あいに佇む温泉施設

福岡市内からちよつと足を延ばした静かな山あい。鳥のさえずりや虫の音が響き、清かな風が吹く「源泉野天風呂 那珂川清滝」では、ゆったりとした時間が流れています。

福岡市のベッドタウンである那珂川市に立つ同施設では、那珂川の上流、背振山麓の地下深くより湧き出る良質の天然温泉を多彩な湯殿で楽しめます。野趣あふれる「大露天風呂」や、大樹をそのまま一本くり貫いた「丸太風呂」、岩滝の風情を味わう「滝見露天」など、露天風呂だけでもなんと13カ所。内湯も天井7mを誇る広々とした「大風呂」を備え、プライベートな時間を過ごせる家族湯は、木炭・檜・溶岩・巨岩という4つの趣向。岩盤浴「磊楽」やエステもあり、身体と心



珍しい「丸太風呂」は開放感たっぷり。

フレッシュしたい女性たちにも人気を博しています。古民家風の設えが寛ぎを生む食事処「棗」では、料理長が腕をふるった旬の料理が味わえます。夏は、かき氷ならぬ「滝水」がおすすめで、インパクト大の「風呂桶滝水」は夏の思い出づくりにぴったりです。



「棗」の人気メニュー「清滝御膳」(1980円)。※料理の内容は季節や仕入れによって変動

源泉野天風呂 那珂川清滝

福岡県那珂川市南面里3-2-6
TEL/092195210848
営業/10時~23時(最終受付22時)
食事処11時30分~21時(OS20時30分)
定休日/木曜(不曜が祝日の場合は営業)
料金/入館料 大人1200円 土曜祝1400円、
3歳以上小学生以下全日600円、
家族風呂 50分1室3300円、
土日祝50分1室3900円
※家族風呂のみをご利用の場合、入館料は不要
※会員割引あり
※3歳未満のお子様は家族風呂のみ利用可



私の問診票 Vol.16

ポジティブ思考と歩くことが
心身の健康の秘訣。



株式会社大分銀行 取締役頭取
後藤 富一郎さん
ブランドスローガン「感動を、シェアしたい。」のもと、
地域と共に成長と発展を目指す
「大分銀行」の頭取を務める。

大分県佐伯市出身。子ども時代は、自称まじめ。しかし、周囲からの印象は、「結構ガキ大将だったというか、目立ちたがり屋だったようです」と笑う後藤富一郎頭取。九州大学を卒業後、大分銀行に入行しました。

30歳のころ、当時の勤務地、豊後高田市の商工会議所が募集していた論文に応募し、入選したことが一つの転機になったと思います。「『まちなか再生』のようなことを論文に書いて、入選しました。そのことを支店長が銀行に報告してくれ、そこから県庁に1年間出向するなど、様々なことを経験する機会を与えてもらいました。こうしたことが、地域について改めて考え、魅力を再発見するきっかけになったと思います」

自身の性格を一言で表すと、「ケセラセラ」タイプだそうです。几帳面で何事も計画的な祖父に対して、祖母の性格とはなんとかなる」と言われて育って来ました。日頃の行動所作を見ていると、自分は祖母気質でしょうね」

もともと中学時代は陸上部に所属し、砲丸投げで県体に出場経験もある後藤頭取ですが、生来のポジティブ思考は心身の健康にも良い影響を与えているようで、これまで病気知らず。「特別なことはしていませんが、歩くのは

好きですね。普段からなるべく徒歩での移動を心掛けています。土日は時間があれば2時間近く歩いたり、小山に登ったりして、できるだけ足腰が弱らないようにと心がけています」

大分銀行でも2016年に、「いきいきDAIGIN2016」を策定し、行員の皆さんの健康づくりに取り組んでいるそうです。今日の日常が、明日は非日常に変わってしまうかもしれない。そんな先行きが見えない時代だからこそ、自分で自分をコントロールし、最後は自分で折り合いをつけようという考え方が必要と、心の持ちようについても語ってくださいました。

「この歳になっても迷うし、悩むこともありますが、考えれば考えるほど落ち込んでしまいます。いい意味で開き直った方が、精神的にもいいような気がします」

この言葉からは、後藤頭取の「ケセラセラ」気質をうかがい知ることができました。それは、単に「なんとかなる」ではなく、もっと深い意味を持っているようです。

後藤頭取の健康への意識が大分銀行の健康経営のベースになっていることが伝わってきます。おばあ様譲りのポジティブ思考で益々活躍されますように。





こうぶく 口福のグルメ

今すぐ行きたい！リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。
 ※来店の際はマスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力お願いします。
 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。

Brasserie Adam & Eve
 フラッスリー アダム&イブ
 下津の一角に昨年12月NEWオープン！
 ホテル仕込みのフレンチを気軽に

長年ホテルで腕を磨いたシェフが、気軽にフレンチに親しんでほしいとコース以外にもカジュアルな料理を多数提供しています。基本のブイヨンにはじまり、パンに添えるリングバターに至るまですべて自家製で、付け合わせの野菜一つをとっても、素材本来の味を際立たせるため一度蒸してから焼くなど、細部まで丁寧な仕事ぶりが光ります。「シェフの気まぐれランチ」(1320円)は、メインとスープが日替わり。この日の若鶏のパネ(カツレツ)は、肉汁を閉じ込めた見事な火入れで、味付けは塩コショウのみでも十分味わい深く、優しい味わいのトマトクリームソースとの相性もカンペキ。テイクアウトのお弁当(650円)を含め、すべて注文が入ってから作るため、事前予約がおすすめです。



北九州市小倉北区下津4-10-7 第3東宝ビル1階
 ☎093-953-7427
 (水曜定休)
 11:00~22:00(O.S.21:00)
 ㊟なし ※近隣にコインパーキングあり



シェフの気まぐれランチ

文化商店

人気店の平日限定ランチはカラフルで身体に優しいわっぱ弁当！

黒崎駅前の商店街内にある『文化商店』は、こだわりの自然派ワインと「何を食べても美味しい」と評判のアラカルトを提供するレストラン。平日限定で始まったランチでは、より地域の人が親しみやすいお店になるようにと、地元野菜たっぷりの「わっぱランチ」(1100円)が登場。週替わりのおかずは、お肉と魚、彩り鮮やかな副菜が約10種類も入っています。シンプルでも飽きないようにとすべて異なる味付けがされており、「毎日こんなご飯が食べられたら幸せなのに……」と思うこと間違いなしです。予約で満席な日も多いため早めの予約が必須ですが、テイクアウト用の「文化弁当」(1100円)でも、人気の味を楽しめます。



わっぱランチ(お味噌汁・小鉢・お茶付)と文化弁当



北九州市八幡西区熊手1-1-19 百草根薬局ビル1階
 ☎093-616-2275
 (日曜定休)
 11:30~15:00(O.S.14:30)
 17:00~23:00(O.S.22:00)
 ㊟なし
 ※近隣にコインパーキングあり

嵐山茶寮

常連客が通う大人の穴場喫茶店で焙煎したてのコーヒーと旬のフルーツサンドを

中心市街から少し離れた木々に囲まれた喫茶店。レトロな調度品でまとめられた店内は品が良く、一人で本を読みたい時、友人と一息つきたい時、どんなシーンでも居心地の良い時間を過ごせます。お店に揃う約12種類のコーヒー豆は、すべてスペシャルティコーヒー(カフェインレスを除く)。豆の種類・産地によって個性が全く異なるため、お気に入りを探すのも通う楽しみの一つです。時間に余裕がある時は、今一番美味しく、みずみずしい旬のフルーツをはさんだ「季節のフルーツサンド」(1078円)と、すっきり爽やかな「アイスレモンコーヒー」(638円)で、優雅なコーヒータイムをどうぞ。



北九州市小倉南区蒲生4-15-46
 ☎093-980-2300
 (木曜定休)
 11:00~17:00(O.S.16:30)
 ㊟7台



季節のフルーツサンドとアイスレモンコーヒー

洋食明治堂

3月に移転オープン 懐かしの味がアップデートして帰ってきた！

黒崎井筒屋で長年愛された洋食屋が、スタイリッシュな店構えに変わって再スタート！「石焼ナポリタンスペシャル」(1100円)は、不動の人気を誇る昔ながらのナポリタンに、ウインナー、たっぷりのデミグラスソースがかかったジューシーなハンバーグが乗ったスペシャルな一品。熱々の石鍋から漂う香ばしい香りに、グツグツ、ジュツと響く音…。食べる前から目で、耳で食欲を掻き立てられます。また、甘めのケチャップのナポリタンは食べ進めるうちにおこげができたり、温泉卵と絡めればまるやかさも加わったり、味わいも変化するので、ボリュームはありますが女性でもペロリと食べられます。



北九州市八幡西区大浦2-1-7
 ☎093-647-0009
 (無休)
 ※休みの場合はInstagramでお知らせ
 11:00~15:30(O.S.15:00)
 17:00~19:30(O.S.19:00)
 ㊟5台



石焼ナポリタンスペシャル(+380円でスープ・サラダ・ドリンク付)

Seminar

食べた瞬間の風味と舌触りにこだわった「生」イタリアンジェラート

『セミナーレ』とは、イタリア語で「種をまく」という意味。ナッツやドライフルーツを使ったパウンドケーキやジェラートを通じて、お客様の心に幸せの種を贈りたい、という温かな願いが込められています。イタリアで修業をし、現地の味を再現したジェラート(ダブル550円)は、「賞味期限10秒」というほど濃厚なコクと滑らかな舌触り、口溶けの良さが特徴。旬のフルーツを掛け合わせたフレーバーなど、季節によって種類が変わりつつ常時8種類ほどが並びます。圧倒的人気を誇るのが「極みピスタチオ」。最上級の良質なピスタチオを使っており、食べた瞬間、濃厚かつ芳醇な香りが口いっぱいに広がる、贅沢な味わいです。



ジェラート(トリプル660円~)



北九州市若松区花野路1-1-9
 ☎093-741-3855
 (不定休)
 ※休みの場合はInstagramでお知らせ
 12:00~17:00
 ㊟30台(姉妹店と共有)



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。



甘えび丼 (味噌汁、サラダ、香の物付き)

海鮮居酒屋 大名魚喜

プリプリ食感、とろける甘えび
 数量限定！並んでも食べたい甘えび丼
 丼に整然と、たっぷり並べられたのは、うっとりするほど艶のある甘えび。ランチ客の9割が注文するという名物が、この「甘えび丼」(1500円)です。見た目のインパクトもさることながら、店主が何より心を砕くのは、味そのもの。北海道や石川県産を柱とした甘えびは、大ぶりな食べ応えがあり、冷凍ものは一切使いません。産地にこだわり、鮮度にこだわり、生の甘えびをむきたてで提供するからこそ、プリプリとした弾力と濃厚でとろけるような甘味を味わえるのです。そのほかのメニューも、市場だけでなく産地から直接買い付けた食材をふんだんに使い、昼夜共に良い意味で価格に見合わないラインナップ。まさに「魚好き」が「喜ぶ」一軒です。



福岡市中央区大名1-9-18
 ☎ 092-753-8543 (日曜および不定休)
 11:30~15:00 (O.S. 14:30)
 17:00~24:00 (O.S. ドリンク 23:00、フード 23:30)
 ☎ なし テイクアウト: なし

SAND GOTO

ボリューム・味・価格すべて大満足
 できたての豪快サンドを一杯に頼ろう
 オープンは2020年。以来各メディアに取り上げられるなど、気鋭のテイクアウト専門店として知られています。ご自身の特製サンドの特徴といえば、高く、分厚く、今にも具材がこぼれんばかりの圧倒的ボリューム感。ゴウゴウやって食べようか迷ってしまいますが、ここは豪快にかぶりつくのが正解です。また、作り置きはせず、オーダーを受けてから作るのがこだわり。定番の「自家製鶏つくねSAND」(430円)にしても、つくねは国産鶏の色々な部位をミックスし、さらに揚げて香ばしさを出すなど、ひと手間とひと工夫を惜しみません。メニューは常時9種があり、+300円でポテトとドリンクが付くセットがお得。



自家製鶏つくねSANDとたっぷりチーズチキン
 ファイルカツSAND



福岡市中央区鳥飼2-1-46
 ☎ 092-753-7988
 (水曜および不定休)
 10:00~14:00
 ※なくなり次第終了
 ☎ なし

Bake shop Cukur

丹精込めたスコーンは絶妙食感
 素材を生かした焼き菓子とケーキが評判の一軒
 ここは城南区別府にある焼き菓子とケーキの店。甘く、香ばしい匂いに誘われて店に入ると、ほらかな女性店主が迎えてくれます。メインとなるのは、「全粒粉」(250円)や「チョコくるみ」(310円)などのスコーン。しっかり焼き込んだスコーンはカリッと香ばしく、中はしっとり。噛むほどに小麦本来の甘味や香り、発酵バター風味が楽しめます。写真中央の「ブルーベリー」とラズベリーのクランブルケーキ(300円)や「レモンケーキ」(260円)といったその他の焼き菓子も店主の丁寧な仕事光るものばかり。プリン(250円)や「黒糖チーズケーキ」(320円)といった生菓子も傑作です。



チョコくるみ、ブルーベリーとラズベリーのクランブルケーキほか



福岡市城南区別府2-2-2
 ☎ 092-852-8100
 (火曜および不定休)
 10:00~18:00
 ※売り切れ次第終了
 ☎ なし

はんぱーぐとおむらいすのお店いぐら

平日でも長い行列は当たり前
 美味しく可愛い、ランチ限定「オムバーグ」
 多くの人の胃袋を掴んで離さないのが、ランチ限定「オムバーグ」(1300円)。その噂を聞きつけ、遠く北海道から訪れる人もいます。ライブ感あふれる鉄板焼きスタイルで作るオムレツは、空気を巧みに含ませたフワとろ食感。肉球の焼き印も愛らしく、肉汁たっぷりのハンバーグと共に頬張れば、えもいわぬ多幸感に包まれます。ソースはデミ・チリ・明太の3種から選べ、+200円でチーズのトッピングが可能。そのほか、数量限定「ハンバーグオムライス」(1300円)もおすすです。夜は一転、「鉄板焼酒場いぐら」へと様変わり。フワフワの口どけが自慢のお好み焼き「博多ごくん焼」も頬が落ちること間違いなし！



オムバーグデミソース (サラダ・ごはん付)



福岡市中央区今泉1-13-21
 フィルパーク今泉 2F
 ☎ 092-722-5007
 (不定休)
 ランチ 11:30~15:00
 ※売り切れ次第終了
 鉄板焼酒場 18:00~24:00
 ☎ なし テイクアウト: なし

ROOTH

艶やかなドーナツは贈り物にも◎
 人気の「ROOTH」が福岡大名に進出
 NYスタイルのドーナツを展開する「ROOTH」。大牟田・小倉に続いて今年3月に誕生したのが大名店です。美術館をイメージした店内は、目を奪われる白亜のアート空間。カラフルなドーナツが芸術作品のように展示され、商品や素材への思いを伝えています。直径5cmの可愛いドーナツは、生地にヨーグルトを練り込み、優しい甘さ。自然の甘味や色合いを生かして保存料・人工甘味料を使わないなど、身体への心配りも魅力です。写真の9種に加え、旬のフルーツを使ったプレミアムドーナツ「ROOTH X FRUIT」などがあり、手土産や贈り物には「ROOTH 9 BOX」(2400円)が最適。イートインもできます。



ROOTH9BOX



福岡市中央区大名1-9-27
 第1西部ビル106
 ☎ 092-984-1131 (水曜定休)
 11:00~20:00、土日祝は10:00~
 ※売り切れ次第終了 ☎ なし



こうぶく 口福のグルメ

今すぐ行きたい！リフレッシュできる絶品グルメ・スイーツタイムへご案内。
 ※来店の際はマスク着用や手指のアルコール消毒などにご協力をお願いします。 ※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。

山椒カレーうどん 菊すけ

爽やかな刺激と豊かな香り
 万緑の湯布院で味わう山椒カレーうどん
 静かな山あい立ち、緑豊かな木々に囲まれた「山椒カレーうどん 菊すけ」。「ここを訪れる人たちの目当ては、屋号にも冠した「山椒カレーうどん」です。山椒×カレーという組み合わせは意外かつ独創的ですが、その相性たるや、まさに出会いの妙。高知県産山椒の爽やかな刺激は、カレーに一層の香り深さと清涼感を与えてくれます。店主の菊地昇さんは元そば職人とあって、カレーは鯉出汁がふわりと香る和風仕立て。うどんも国産小麦を使ったモチモチの自家製麺にこだわります。「山椒カレーうどん」は、赤と白各1430円があり、彩り鮮やかな「季節の野菜（1848円）もおすすめ。締めは残ったルウにご飯とフライドガーリックを入れてどうぞ。」



由布市湯布院町川上1269-36
 ☎0977-85-5262
 〈水曜定休〉
 11:00~15:00
 ㊦5台 テイクアウト：なし



山椒カレーうどん(赤) 季節の野菜

muffins

小さくても大きな「口福」、
 手土産にもぴったりの可愛いマフィン
 「小学校の卒業アルバムに書いた将来の夢が『お菓子屋さんになる』こと。一応、その夢を叶えた形になりましたね」。少し照れくさそうに話すのは、店主の葉真寺愛さん。昨年1月にオープンしたのは、憧れ続けたマフィンの専門店でした。独学で腕を磨いたという葉真寺さんが作るマフィン（140円）は、ころんと可愛いひと口サイズ。外はサククリ、中はふんわり、しっとり。小麦の香りや素材の味をきちんと感じられる優しいその味は、作り手の人柄を表すようです。マフィンはプレーンやあんバター、ピスタチオなど常時12種。暑い夏は「クッキーサンドアイス（パナ400円・ピスタチオ450円）もぜひ。」



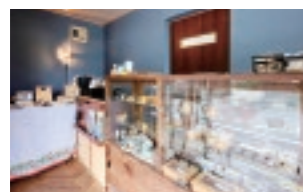
クールプレート



大分市東大道1-9-1
 大分銀行宗麟館内
 ☎097-554-5005
 〈火曜定休〉
 1F10:00~17:00
 2F11:00~15:00(O.S.14:00)
 ㊦大分銀行宗麟館の駐車場利用
 テイクアウト：なし



マフィン(プレーン、マシュマロクッキー、あんバター、ピスタチオ)



大分市大手町2-3-31
 関ビル101
 ☎070-4322-8457
 〈土日祝定休〉
 12:00~17:30
 ※売り切れ次第終了
 ㊦1台

04 Rhino

安心の味から心躍る創作メニューまで
 日本人の心に響く、おにぎりとお茶・紅茶の専門店
 シックかつモダンな店の造りは、お洒落なカフェさながら。「04 Rhino」では、仕事や子育てで忙しい大人が安心して食べられるファストフードをコンセプトに、ほっと心が安らぐおにぎりを一つ一つ大切に握っています。おにぎりは東北から直接仕入れる米を少量ずつSTABUB鍋で炊き上げ、握りたてを提供。具材も北海道産の鮭、駿河湾産桜えびほか全国から厳選しています。メニューは「おにぎり」をはじめ、人気の「卵黄（イートイン限定）やクリームチーズおにぎり（3種）」など常時20種（2つ330円）。具沢山の豚汁や佐伯産因尾茶が付く「豚汁セットA」（ドリンク付825円）といったセットメニューも好評です。



豚汁セットA ドリンク付



大分市浜の市2-2-1
 ビジネスホテルKG 1F
 ☎097-535-8100
 〈月曜および不定休〉
 7:00~15:00
 ※なくなり次第終了
 ㊦ホテルの駐車場利用
 テイクアウト：あり

杏樹ゴトー饅頭店

旬のフルーツを使った「盛りソフト」が話題
 「懐かしい」と「新しい」が共存する和洋菓子店
 もとは明治43年創業という歴史ある和菓子店。パティシエだった4代目が後を継いだのを機に、伝統と若い感性が融合した和洋菓子店へと生まれ変わりました。おはぎや「石垣もち」、きらびやかな洋菓子たちが並ぶなか、SNSなどを通じて話題となっているのが「盛りソフトクリーム」です。なかでも注目は、夏季限定の「桃盛りソフトクリーム（750円）」。桃のソフトクリームの上に、さらに桃を丸ごと1個分盛り付けた贅沢な一品で、販売開始当初から断トツの一番人気。市外県外からもファンが訪れ、お昼すぎには売り切れることも多いとか。9月はぶどう、10月は芋、栗を使った「盛りソフト」をお楽しみに！



別府市浜崎2-2-3
 ☎0977-21-1775
 〈木・日曜定休〉
 9:30~18:00
 ㊦「浜脇モール」共用



桃盛りソフト

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 <small>※50歳以上の方は、①または②のいずれかを選択</small>	①1年度に1回 ②2年度に1回	①市内に住む35歳以上の方 <small>※医療機関での受診は40歳以上の方</small> 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 <small>※医療機関で受診した場合は1,000円</small> 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 <small>※必要に応じて喀痰検査</small>	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 <small>※喀痰検査は900円</small>
 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4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

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「北九州市の検診を希望」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。



検診実施機関はこちら

予約方法 インターネット **北九州市 集団検診** で検索 電話 0570-783-077 または 093-953-6168 (通話料がかかります)

※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4年度分「無料クーポン」の有効期限は、令和5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4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13(2001)年4月2日～平成14(2002)年4月1日
乳がん検診(女性)	40歳	昭和56(1981)年4月2日～昭和57(1982)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。

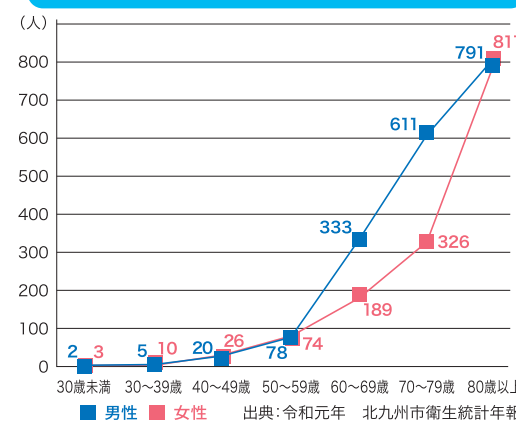
健康な人こそ、がん検診を。

ぜひ定期的に受診してください。

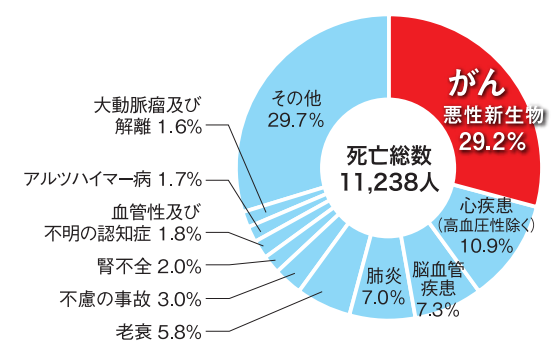
が受けよう
 がん検診!



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。
- ◎検診の結果により、精密検査が必要となった場合の検査料、治療費等は保険診療扱いとなり、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		内視鏡(胃カメラ)検査			※6	※3 ※5	※3 ※5	※3 ※5	1,800円		1,800円	
	バリウムによる胃透視			◎	◎	◎	◎	600円		1,800円		
大腸がん		2日間採便による便潜血検査			◎	◎	◎	◎	500円			
肺がん	1年度に1回	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)			
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				
結核・肺がん ※1												
前立腺がん		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62年4月1日~昭和63年3月31日) ◎40歳(昭和57年4月1日~昭和58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 2022年度(2023年3月31日まで)に50歳以上の偶数年齢になる人(50、52、54歳以降同様)
- ※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 より安全な検診実施のため、健康づくりサポートセンター及び検診車による胃がん検診は40歳~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
- ※6 40歳代の偶数年齢でバリウムによる胃透視を医学的な理由で将来にわたって受診できない方は、胃内視鏡検査を受診できる場合があります。

健診受診 推進週間

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！

福岡市 検診が

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

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」

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。その場で記入ください。
※一部事前郵送あり

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

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：無料/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。

※受診時には人と身体的に距離を取ることで接触を減らすこと、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4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	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「20～40歳の偶数年齢になる人」または「過去に一度も 受診したことがない42歳～60歳の偶数年齢になる人」 *一部除外対象あり	0円	
骨粗しょう症	4月2日～翌年4月1日に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性		
乳がん	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	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4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	稲田	⑤おおいた健診センター	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	鶴崎	曾根崎産婦人科医院	二又町	097-543-3939
	すみれレディースクリニック	中央町	097-578-9599		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	稲田	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

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



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4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。