

ココロと **カラダ**を守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

まもる

NO.44

2022

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き
宗像市赤間

特集

もっと知りたい!

「ウロギネコロジ」

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

寄り道スポット



1 ハナウタコーヒー
店内に入ると土間と古い梁の大きさに驚く。福岡市内から移住してきたオーナーはここでこだわりの珈琲を焙煎する。種類も多く古民家で頂く味わい豊かな珈琲はお勧めだ。



2 出光佐三生家
小説『海賊とよばれた男』のモデルにもなった出光石油の創業者・出光佐三翁の生家。国の有形文化財にも指定され漆喰の綺麗な白壁の建物は訪れる人も多い。



3 勝屋酒造
寛政2年創業という約200年の歴史をもつ酒蔵。特に「櫛の露」[沖ノ島]の銘柄が人気で、毎年2月に行われる酒蔵祭りには多くの日本酒愛好家が押し寄せ、街は大賑わいになる。



4 菓子工房&Café 棕の木ムック
店前にある大きな棕木が屋号の由来。多くのメディアでも取り上げられ、地元産の食材をふんだんに使ったシェフの創作ケーキは和と洋が融合して大人気。

散歩道マップ



たいむ

赤間にはカフェや雑貨店が増えてきた。夢を抱いた若い人たちが古民家を改装して魅力ある空間づくりをしているという。新旧の良さを活かしながら新たな町の活性化につながればと願うばかりだ。

ふと珈琲の香りが漂ってきた。ハナウタコーヒーさんもこの町に魅了され市外から移住して来た若い家族だ。土間のある旧薬局の古民家でこだわりの珈琲を焙煎している。

JR教育大前駅の改札口を出て道を南に下ると旧唐津街道赤間宿だ。今回は古の宿場跡の面影を残す赤間の街をぶらり歩いた。
まずは宗像市の魅力発信をしている『街道の駅・赤馬館』を訪ね、気さくな長尾館長から町の歴史や見どころを伺った。映画やドラマにもなった出光石油の創業者出光佐三翁の生家や展示室、寛政2年創業の造り酒屋『勝屋酒造』、伝統的な兜造りの家屋、茅葺の自転車店跡、鏝絵の建物。かつての共同水場でもあった辻井戸も多く、これらを見つげながら歩くのも面白い。辻灯籠を設置したり店看板を木製に統一したりと景観維持のご苦労談にも頭が下がる。



第17回 宗像市赤間

たいむのぶらり散歩

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！

「ウロギネコロジー」の1人

女性には骨盤底筋の機能が低下することで引き起こされる、さまざまな症状があります。デリケートな部分だけに、誰にも相談できず一人で悩んでいる方も少なくありません。そんな女性にとって強い味方となる「ウロギネコロジー」について、北九州総合病院の新井隆司先生に教えてもらいました。

多くの潜在的な患者がいる
泌尿器科と産婦人科の中間領域

「ウロギネコロジー」とは、ウロ（ウロロジー Urology 泌尿器科）とギネ（ギネコロジー Gynecology 婦人科）を合わせた造語です。まだ、あまり馴染みのない言葉ですが、北九州総合病院には「ウロギネコロジーセンター」があり、新井先生がセンター長を務めています。

「ウロギネコロジー」とは、泌尿器科と婦人科のちょうど中間領域です。これは現在では行われてい

経験豊富な混合チームで
得意分野を生かした診療を

北九州総合病院の「ウロギネコロジーセンター」では、泌尿器科と婦人科の中間領域にある、がん以外の膀胱・尿道・膣・子宮の女性のあらゆる症状が診療できます。具体的には、骨盤臓器脱、尿失禁、頻尿などの専門的な治療を行っています

一番の特徴は、泌尿器科と婦人科の混合チームだということです。「ほかの病院は泌尿器科の先生だけ、あるいは婦人科の先生だということが多いのですが、こちらは泌尿器科2名、婦人科2名でチームを組んでいます。それぞれ得意分野があって、視点も違います。お互いの弱点を補い、長所を分け合うことで、見落としなく、より良い治療ができます」（新井先生）

「ウロギネコロジーセンター」を受診する方の症状で最も多いのは、陰部の不快感です。

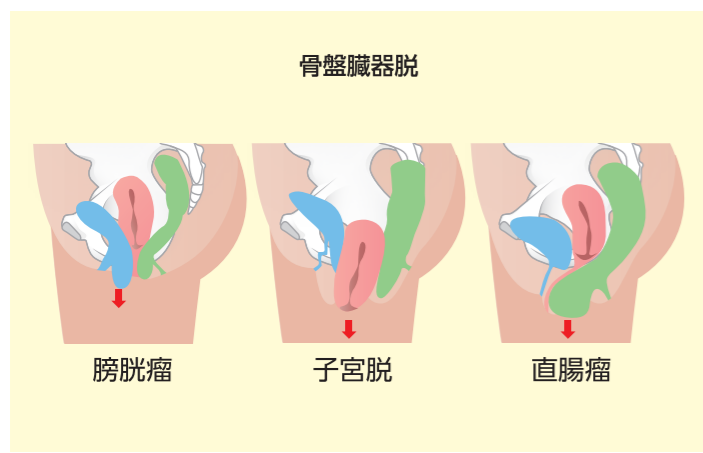
その原因の一つである骨盤臓器

ませんが、仮に子宮脱で子宮が飛び出てきたからと、婦人科で子宮を取ったとします。次に膀胱が飛び出てくると、膀胱なので婦人科では診ないと言われてしまします。それで泌尿器科へ行くと、確かに膀胱は出ているけれども、膣を介して垂れ下がっているので泌尿器科ではないと、そういう扱いを受けがちでした。最近でも、婦人科の臓器の原因で泌尿器科の症状が出た場合に、泌尿器科を受診する

「コロジー」は泌尿器科、婦人科のどちらからも診てもらえずに困っている、潜在的な患者さんがたくさんいる領域だったので「新井先生」
海外では「ウロギネコロジー」は診療科として確立していますが、日本で「ウロギネコロジー」を専門治療とする病院はまだ少ないそうです。

脱は、骨盤の中にある子宮、膀胱、直腸などの臓器が膣壁を押し下げて体外まで下垂してくる病気の総称です。膣からピンポン玉のような丸いものが触れるといった症状をはじめ、臓器が飛び出てきて歩きづらくなった、膀胱は変形すると敏感になるため過活動膀胱になって尿が近くなった、あるいは尿道が屈曲して逆に排尿困難になったなど、さまざまな症状が現れます。

また、尿失禁や頻尿で、いわゆる尿漏れパッドを利用している方も多く受診しています。尿失禁の主なものには、急にトイレに行きたくなってこらえられずに漏れてしまう「切迫性尿失禁」と、咳やくしゃみをしたときなどお腹に力が入ったときに漏れてしまう「腹圧性尿失禁」があります。実際には、この両方が重なった「混合性尿失禁」の方が多いようです。

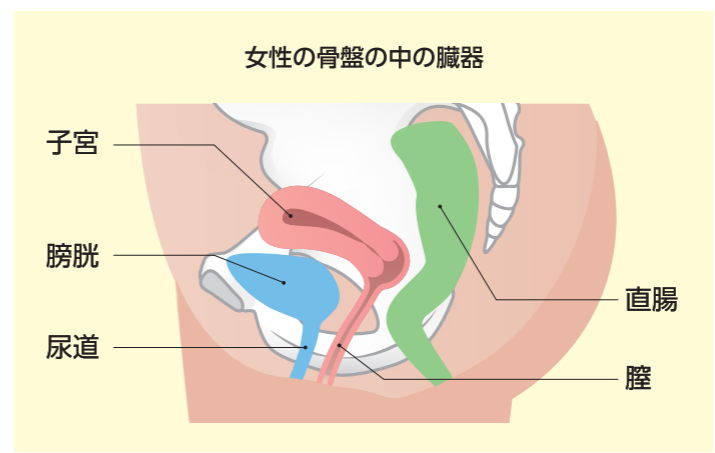


ただ、こうした症状があっても、病院に行くのをためらっている方も少なくありません。「とても多くの方が困っているのに、そんなことで病院に行っていないのだからかと思ってしまうようです。また、子宮がん検診のときに相談しても、『これくらいなら大丈夫』と言われて我慢している方や、恥ずかしいという方、どこに行ってもいか分らないという方もいらっしゃるでしょう。ご本人が困ったとき、気になったときに、一度受診していただければと思います」（新井先生）

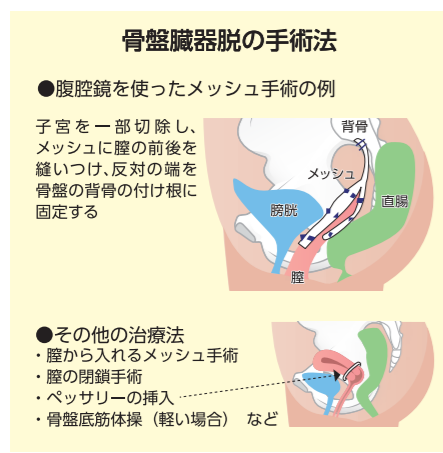
最適な治療法を提案
難易度の高い手術にも対応

診察の結果、とても軽症で、「様子を見ていきましょう」となることもよくある一方で、思ったより重症の方もいるそうです。治療法には、薬物療法と手術療法があります。

骨盤臓器脱は手術による治療になります。メッシュによる補強を行う手術で、腹腔鏡手術（腹腔鏡下仙骨脛固定術・LSC）と経膣手術（TVM手術）の2つの方法があります。どちらも体への負担が少なく高い効果が望める保険適応の手術で、入院は1週間程度です。



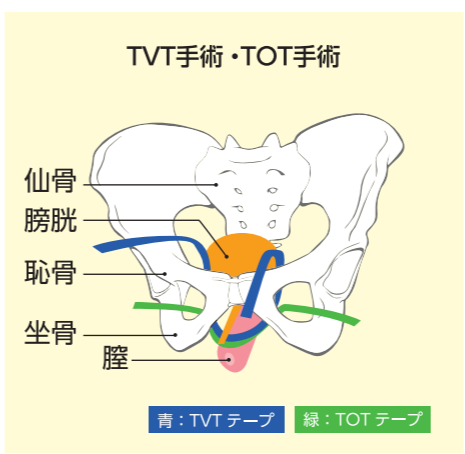
北九州総合病院
ウロギネセンター長
泌尿器科部長
新井 隆司 先生



「これらすべての手術が行える病院は結構少ないのですが、当院はすべてできます。下垂している部位や程度はもちろん、患者さんの年齢、全身状態、生活スタイルなどを考慮して、どのような治療法が適しているかをご提案しています。ちなみに、LSCの症例数は、少なくとも九州においては最も多いと思います」(新井先生)

「入院は3〜4日程度です。トイレが近い(頻尿)、急に我慢できないような尿意が起る(尿意切迫感)といった症状は、「過活動膀胱」といいます。日本には800万人以上の患者がいるといわれ、40歳代で増え始めて、80歳以上では4割以上にも及びとされています。多くは過活動膀胱治療薬の内服で症状が改善されますが、改善しない、または副作用などによって内服の継続が困難となった場合には、近年保険適応となったボトックス膀胱内注射や仙骨神経刺激療法があります。」

特に女性に多い腹圧性尿失禁には、細いテープ状のメッシュを用いて尿道を支える「尿道スリリング手術(TVT手術・TOT手術)」



また、このような症状には「間質性膀胱炎」が隠れていることがあります。検尿で異常がないのに、膀胱炎のような症状(頻尿、排尿痛、下腹部の違和感など)が続くなら、間質性膀胱炎が疑われます。その場合は、診断と治療を兼ねて「膀胱水圧拡張術(膀胱内へ生理食塩水を注入して拡張する手術)」を行います。」

生活の質を向上させるためにも一人が悩むよりもまずは診察を

「ウロギネコロジーセンター」で実際に治療を行った患者さんから、多くの喜びの声が届いているといえます。

「この領域で何がうれしいかというと、患者さんがとても喜んでくださるんです。『これまで尿漏れや頻尿が気になって行けなかった』『バス旅行に行けるようになった』『臓器脱で恥ずかしかった温泉に行けるようになった』『臓器脱が気になって歩くのもイヤだったが、生活の範囲が広がった』といった声が聞かれています。中には、『今まで人に言えなかったけれど、これでいろんなことができる』と感激のあまり泣いてしまう方もいるほどです。この領域の疾患は、どこかで卒業できます。2年経てば、『もう病院に來なくていいですよ』『もう病院に來なくていいですよ』と言えるんです。そのときの患者さんの喜びようといったらなくて、私たちもそんな患者さんを見



るのが何よりもうれしいですね」(新井先生)

「絶対に諦めない。患者さんの訴えに100%耳を傾ける」が motto という新井先生からのメッセージです。

「陰部に何かイヤな症状があったら、とりあえず受診してください。些細なことであっても、意外と病気だったり、治療法があったりするかもしれません。また、ほかの病院で『病気じゃないので治療しなくていいですよ』と言われていた方でも、諦めずに受診していたら、治療できる場合が結構あります。当院の『ウロギネコロジーセンター』なら、泌尿器科、婦人科、それぞれに相談できます。一緒に治療していきましょう」

知っているようで知らないウロギネコロジーの1つ。

泌尿器科と婦人科の中間領域にある疾患で悩んでいる方はたくさんいます。我慢したり諦めたりしない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。



初めての診察の際に気を付けることは?

内診をすることが多いので、その心づもりをしておきましょう。上下が分かれていて脱ぎ着しやすい服装で受診してください。また、骨盤臓器脱の症状がある方は、なるべく症状が出ている状態での受診をおすすめします。少し動くなどしてから受診するとよいでしょう。生理中でも受診することができます。

どの程度なら尿失禁になるの?

ひとりで尿失禁といっても、人によって不快や不安などを感じる程度は違ってきます。そのため、不快感や不安がどの程度、生活の支障になっているかがポイントです。仕事や家事などの妨げになったり、外出をためらったり、ストレスを感じたりしたら、受診のタイミングといえます。がんのような早期発見・治療が重要な疾患とは違い、尿失禁などのQOL(生活の質)疾患は、本人が気になったときのタイミングで受診すればいいでしょう。

骨盤臓器脱になりやすいのは、どんな人?

骨盤臓器脱の主な原因には、加齢、肥満、出産、便秘があります。二足歩行である人間は、年齢を重ねることで下向きの重力によって、臓器脱が起こることがあります。また、子宮などを支持している組織である筋やじん帯が弱ったり、損傷したりすることで症状が出ます。そのため、高齢者や出産経験者、肥満や便秘、重労働などで腹圧がかかる人は、骨盤臓器脱になりやすいといえます。

再発や治療後の生活の制限はあるの?

骨盤臓器脱は、ほとんど再発はありません。ただ、過活動膀胱でボトックス膀胱内注射を行った場合、ボトックスの効果は9〜10カ月で切れてしまいます。そのため、ボトックス膀胱内注射に関しては、繰り返し治療が必要になります。

また、治療によって、その後の生活が制限されることはありません。むしろ生活の質をあげるための治療なので、行動の幅は広がります。



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「**定期健康診断の有効活用**」です。

【生活習慣病対策に重点が置かれている定期健康診断】

毎年、事業所では従業員を対象に定期健康診断を実施しています。実は、このような定期健康診断を法律で義務付けている国は日本だけです。せっかく時間とお金をかけて行っている健康診断ですから、事業所も、そこで働く人たちが有効に活用しなければもったいないと思います。

職場の健康診断が法律で定められた当時の医療問題は、結核のまん延でした。職場も例外ではなく、健康診断には胸部レントゲン検査や喀痰検査がありました。その後、抗結核薬が開発され、治療法も進歩して次第に結核は減少しますが、健康診断も大きな役割を果たしたのです。

戦後になると経済が豊かになり、人々の生活様式も変わってきました。それとともに日本の医療問題は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病（かつての「成人病」）へとシフトしていきます。

職場でも、生活習慣病の管理が大事になってきました。その結果、健康診断の項目も、当初の結核主体から昭和50年くらいには血圧測定と尿検査（糖・蛋白）が加わり、後に血液検査が追加されて、徐々に現在の項目まで増えてきました。

生活習慣病は、平均寿命や健康寿命のみならず、労働寿命にも大きな影響を及ぼしていることが分かっています。そのため、現在の健康診断は生活習慣病に重点が置かれているのです。

【健康診断の結果を有効に活用することが大事】

健康診断の結果を有効活用するには、事業所と従業員という二つの側面から見なければなりません。

事業所にとって、従業員は大切な経営資源であり、従業員一人一人が能力を発揮して創造的な仕事をしていくには、心と体の健康が必要になります。リスク対策も重要で、事業所は従業員に対して安全配慮義務があります。健康診断の結果に基づいて働く人の健康状態を把握し、場合によっては配置転換を考えないといけません。さらに最近では、積極的に従業員の健康維持増進に取り組むことも求められています。

一方、従業員にも自己健康保持義務があります。生活習慣病に関しては自覚症状がほぼなく、放っておくと次第に動脈硬化へと進み、ある日突然、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞といった命にかかわる重大な病気を引き起こします。ただ、健康診断で生活習慣病のサインが出て、食事や運動、睡眠、喫



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

煙、飲酒といった生活習慣を見直そうと思っても、自分で変えていくのは容易ではありません。

こうした健康診断に基づくリスク対策、安全配慮義務、適正配置、健康の維持増進活動や個人の行動変容には専門的なサポートが必要で、実はここに私たち産業医や保健師が関わってくるのです。

今後ますます少子高齢化へとシフトし、労働人口が減ってくると、健康診断の活用はこれまで以上に重要になってきます。西日本産業衛生会としても、健康診断の結果を事業所や個人がより良く活用できるように、システムづくりなどいろいろいることを勉強していかなければならないと考えています。



西日本産業衛生会 お客様訪問

スマイルのシフミ

第6回

黒崎播磨株式会社

産業医と社員の距離が非常に近く、それぞれの業務内容に応じた健康管理を実施。

北九州市八幡西区にある本社および八幡工場で働く社員の皆さんは約1300人。全国に支店や営業所を持ち、海外各地にも拠点を置く黒崎播磨株式会社では、産業医が所属する安全衛生推進部が中心となって、健康管理に取り組んでいます。

【世界のモノづくりを支える黒崎播磨の耐火物とセラミックス】

黒崎播磨株式会社は1919年の創業以来、耐火物の製造および販売を通じ、一貫して鉄鋼業をはじめとする日本の基幹産業を支える重要な役割を担ってきました。世界トップレベルの技術をもとに、製鉄所で使われるさまざまな耐火物の製造・販売をはじめ、セメント工場やごみ処理場などで使われる工業炉の設計・施工も行っています。さらに、電子部品製造分野においても、ファインセラミックス製品を製造・販売しているほか、景観シートの販売なども手掛けています。

黒崎播磨の耐火物は国内シェアトップです。世界的にもトップクラスの業績を誇り、中国やインド、欧米などの海外拠点に多数の従業員が赴任しています。

創業から100年あまり。次の100年に向けてさらなる飛躍を遂げるべく、「鉄と産業を支える世界第一級の総合セラミック企業」を目指して挑戦を続けています。

【有害業務が多い現場従事者生活習慣病の予防も課題】

工場では、粉じん業務や有機溶剤、化学物質の使用、深夜業といった有害業務が多く、それに伴って特定健診を

受ける従業員も多くいます。ただ、職場の環境対策や保護具の着用などによって新規のじん肺者は発生しておらず、現在は全社でゼロになりました。

また、重量物を取り扱うため、腰痛を発症する従業員も多くなります。重量物取り扱いのガイドラインを制定して、取り扱ひの重量や姿勢などを規定しているほか、作業開始時は腰痛体操を行っています。

暑熱職場が多いのも特徴で、夏場は熱中症対策が重要です。水分補給に加えて、WBGT（暑さ指数）を測定し、作業時間や休憩時間を決めていきます。

様々な課題に対応するため黒崎播磨では安全と環境を併せて統括する「安全環境防災推進本部」を設置し、その中の「安全衛生推進部」に「安全衛生推進グループ」と産業医が所属する「ヘルスケアグループ」があります。

【ヘルスケアグループの仕事 統括産業医 筒井 隆夫さん】

産業医は私一人で、私のいるヘルスケアプラザには、ほかに看護師と西日本産業衛生会さんから派遣していただいている事務職員がいます。ヘルスケアプラザで多いのは、メンタル不調や生活習慣病の従業員の対応です。暑熱職場ではどうしても塩分の摂取が多くなるため、高血圧や糖尿病などの



奥から 安全環境防災推進本部
安全衛生推進部担当部長 ヘルスケアグループ長
統括産業医 筒井 隆夫さん
安全衛生推進グループ 中村 桃華さん
安全衛生推進グループグループ長 安部 太喜さん

予防が課題といえます。通常業務としては、健康診断の事後措置や復職面談、長時間労働面談、突発的な健康障害の対応などを行っています。

【安全衛生推進グループの仕事】

職場の衛生工学的な観点からの指導や改善を行うことが仕事です。筒井先生と情報共有しながら進めています。例えば作業環境測定を実施し、その結果を現場にフィードバックしながら、改善が必要な場合は具体的な提案をしていきます。また、全国にある拠点を、各担当者が月1回ほどのペースで回り、安全活動のフォローなどを行っています。長期間休んで先生の面談を受けた方の事後フォローを、先生の代わりに行うこともあります。

今後も、産業医との距離が近いという特徴を生かし、従業員の健康管理に取り組んでいきます。

2 硬いお尻を伸ばすストレッチ

ターゲット: 大臀筋

- ①仰向けになり、片側の膝を曲げ、その上に反対の足を乗せてクロスさせます。
- ②下になっている太腿に両手を回します。
- ③両手で太腿を引き寄せながら、上体を起こしお尻の筋肉を伸ばします。
- ④左右を変えて行います。



上体がしっかり引き寄せられていることを確認

3 伸ばしにくい腰方形筋に効く

ターゲット: 腰方形筋

- ①床に座り左膝を曲げ踵を股間に引き寄せます。
- ②右足は広げて伸ばします。
- ③曲げた膝を右手で動かないように押さえ、一方の手を後頭部に添えます。
- ④上体全体を伸ばした左足の方へ倒します。
- ⑤左右を変えて行います。

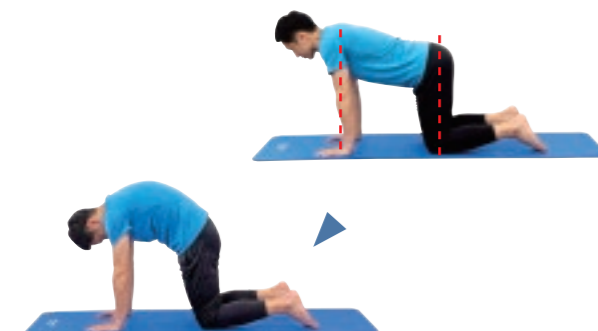


上体を倒すときに猫背にならないように

4 背中の下から上まで全体的に伸びる

ターゲット: 脊柱起立筋

- ①両手と両膝を床について四つん這いになります。
- ②両手と両膝で床を押し、お腹を凹ませ背中を丸くします。
- ③背中を曲げて背中全体をストレッチします。



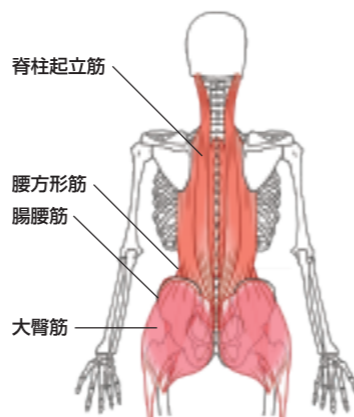
お手軽かんたん

Vol.17

セルフケア

自宅でゆっくりと腰のこわばりをリフレッシュ

肩こりと並び多くの方を悩ませている腰痛。慢性腰痛の大半の原因は腰椎が本来持つカーブが乱れてしまうことにあります。腰椎のカーブが乱れると周辺の筋膜に乱れが伝わり、そこから痛みになってしまう。今回は筋肉や筋膜のこわばりをリリースし痛みを軽くするストレッチと、腰の動きと密接に関わる股関節周りのストレッチをご紹介します。



1 後屈で痛みが出る人にオススメ

ターゲット: 腸腰筋

- ①両足を大腿一步分前後に開きます。後ろ足の膝を床につけ、前足の膝を立てて90度に曲げます
- ②両手は腰に添え、上体を床と垂直に保ちます。
- ③体重を真下にかけてながら、後ろ足を伸ばして股関節を前後に開きます。
- ④左右を変えて行います。



上体はつねに床と垂直をキープする



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

腰の不安を取り除くためには、気になる腰だけをストレッチするのではなく、腰の緊張を生み出している周辺の筋肉も同様に伸ばすことが大切です。セルフケアは継続して行うことが重要ですので、習慣づけができるよう、意識して取り組んでみましょう。

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



体内時計を活用して健康に

体内時計って?

体内時計は皮膚、肝臓、心臓、血管など身体のあらゆる部位に備っており、私たちの健康に深く関わっています。

私達は1日24時間で生活していますが、体内時計は24時間より長い周期(24.5時間)でリズムを刻んでいることが分かっています。この時間のずれを放っておくと少しずつ体内時計が乱れ、睡眠障害やうつ病、肥満・糖尿病・高血圧などさまざまな病気のリスクを高める原因となります。

心身ともに健康的な生活を送るためには、毎日、体内時計のずれをリセットすることが大切です。ずれを直すには食事のとり方がカギになります。

体内時計の主な役割

- 自律神経のバランスを調節する
- ホルモンの分泌を調整する
- 免疫力を高める



体内時計のずれをリセットする方法

①朝日を浴びる ~脳の時計は光でリセット~

脳は、朝、目を通して入ってきた太陽の光によって刺激を受けると、体内時計がリセットされて1日が切り替わります。朝の太陽の光は体内時計のリセットに最も効果的です。



②朝食を食べる ~内臓の時計は食事でリセット~

朝、きちんと食事をすることで体内時計がリセットされ、1日のリズムを刻むことができます。時間は起床後1~2時間以内にとりましょう。また、朝食には『糖質(ご飯やパン、果物など)とたんぱく質』をセットでとると、体内時計のリセットに効果的です。魚に含まれる油には、体内時計を調整する働きがありますので、たんぱく質を多く含む食品の中でも特に魚との組み合わせがおすすめです。

③前日の夕食と朝食の間隔を10時間以上空ける(絶食時間を10時間は確保する)

例) 朝食を6時に食べる場合は、夕食を前夜の20時までに済ませる。

私たちの体は、絶食後の食事ですべてのスタートつまり「朝」と認識します。この絶食時間は10時間あれば、朝食の体内時計のリセット効果は高くなります。また、夕食が遅くなる人は、「分食」がおすすめです。夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後にたんぱく質のおかずや野菜を食べるようにすると、体内時計のズレが少なくなります。



おすすめの朝食(例)

ご飯+焼魚+みそ汁+お浸し パン+ツナサラダ+牛乳+フルーツ



※コンビニで選ぶ場合は…
鮭おにぎり、ツナサンドなどがおすすめ

規則正しく生活したいと思っても難しい場合は、まずは1週間のうち1~2日、曜日を決めて体内時計を意識しましょう。時間をかけて少しずつ整えてみてはいかがでしょうか。



Q どうやって判断するの？

A イビキが一つのサインです。

無呼吸とは、10秒以上の気流停止(気道の空気が止まった状態)のことをいいます。無呼吸が一晩(7時間睡眠)に30回以上、あるいは1時間に5回以上あれば「睡眠時無呼吸症候群」です。大きなイビキをかくという特徴があり、身近な人から指摘されて、初めて気づくことも珍しくありません。イビキのほかにも、「寝汗をかく」「夜中に何度も目が覚める」「日中、眠気や慢性的な疲れを感じる」「集中力が続かない」といった症状があります。

Q どんな原因で起こるの？

A 原因によって二つのタイプに分けられます。

一つは、空気の通り道である「上気道」が狭くなることで起こる「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」で、90%以上がこのタイプです。上気道が狭くなる原因には、主に肥満、扁桃肥大、上向きでの睡眠、下あごが小さい、喫煙、常習的な飲酒などがあります。もう一つは「中枢性睡眠時無呼吸症候群」で、脳にある呼吸をコントロールする部位(呼吸中枢)の機能異常によって起こります。上気道は狭くなっていないため、基本的にイビキはかきません。

Q 放っておくとどんな危険があるの？

A 突然死や事故のリスクが高まります。

睡眠と呼吸が妨げられるため、血管、心臓、脳、自律神経など全身にさまざまな影響を与えます。中でも怖いのは、心血管系の合併症(心不全や急性心筋梗塞、脳梗塞など)で、突然死のリスクが高まります。また、日中の眠気からくる居眠りや集中力の低下によって交通事故や労働災害のリスクも高まります。睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。

健康の疑問にお答えします。

健診Q&A

「睡眠時無呼吸症候群」

「睡眠時無呼吸症候群」は、睡眠中に呼吸が止まってしまいう病気で、本来なら、睡眠中に脳は休息し、体は疲労回復するはずですが、それが、無呼吸になると一時的とはいえ全身が低酸素状態になり、体に大きな負担がかかってしまいます。その結果、日常生活にさまざまな支障をきたし、生活習慣病を引き起こす可能性も高くなるのです。

「新職業性ストレス簡易調査票」 (ストレスチェック80項目版)

ってなに？

Kenko Report
西日本産業衛生会
活動最前線
vol.17

ストレスチェックの項目数について

従業員のメンタル不調を未然に防ぐことを主な目的として実施されているストレスチェック。その実施は労働安全衛生法で定められていますが、その質問項目は決まったものではありません。但し、次の3領域を含むことが必要です。

- ①仕事のストレス要因：職場における労働者の心理的な負担の原因に関する項目。
- ②心身のストレス反応：心理的な負担による心身の自覚症状に関する項目。
- ③周囲のサポート：職場における他の労働者からの支援に関する項目。

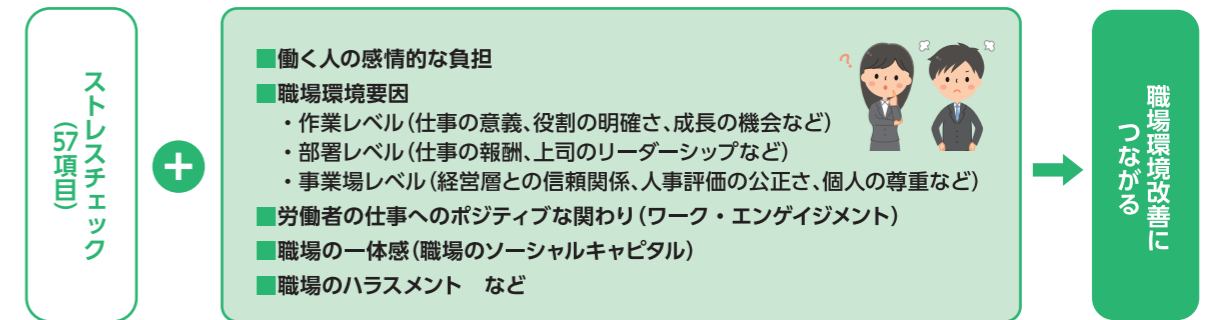
標準的に行われているのは「職業性ストレス簡易調査票」(ストレスチェック57項目版)ですが、近年「新職業性ストレス簡易調査票」(ストレスチェック80項目版)が注目されています。

ストレスチェック57項目版

ストレスチェック57項目版は、多くの企業で利用されています。ストレスチェックに必要な3領域をすべて網羅しており、5分程度で手早く調査できることがメリットです。従業員個人のストレス状態を把握することができます。

ストレスチェック80項目版

ストレスチェック80項目版は、ストレスチェック57項目版に23問を加えた80項目からなるストレスチェックです。57項目版との違いは、個人のストレス反応だけでなく、働きがい(モチベーションなど)や上司のマネジメント、ハラスメントを測定することで、より詳細な職場環境について現状を把握し、職場環境改善に役立てることができます。



どの調査票を利用するのがいい？

標準的なストレスチェック57項目版では、個人のストレス要因やストレス反応を測定できることから、高ストレス者を早期に見つけ、メンタルヘルス不調を未然に防ぐことに繋がります。しかし、ストレスやメンタルヘルスはより広い職場要因によって影響を受けています。ストレスチェックを行うことで職場を取り巻くストレス環境を分析し、ストレス対策や職場環境改善に努めたい場合は、80項目版の方が望ましいでしょう。

表紙紹介



「もう煮えたら〜」
鍋の蓋を開けた瞬間のドキドキは今も同じ。ホクホクと体の芯から温まる冬のお鍋。家族と囲む食卓は心もあたたかい。今日も寒いですが、今日は何鍋にしますか？

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。また子供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び〜」

(海鳥社)

「あかり絵の世界」
http://www.akari-e.com



NEWS

職員を対象とした「フィジカルセミナー」を開催しました

10月22日に北九州病院グループ職員を対象としたフィジカルセミナーを開催しました。当財団の前畑梓里保健師の心と体のケアについての講義、また特別講師としてギラヴァンズ北九州の前監督・スポーツダイレクターの小林伸二先生にお越しいただき、ケガをした選手の支援やコミュニケーションについてお話をいただきました。

今後も地元チームとの関わりを通して地域の活性化に寄与できるように、また私たち自身が健康習慣を身につけ、安心で安全なサービスにつながることを目指すよう努めていきたいと思



(C)GRAVANZ

からだ 思い 温泉

vol.17

大分県日田市
奥日田温泉 うめひびき



「緑宝」の寝湯。眼の前に広がる響溪谷を眺めながら四季の風や音に心を寄せてみて。

温泉とともに水墨画のような風景を堪能 梅香る景勝地に咲く情緒豊かな宿

天領日田の奥座敷・大山。梅の産地として知られるこの山あい里に「奥日田温泉 うめひびき」は佇んでいます。日帰り入浴もできるのは、雄大な響

溪谷を望む「緑宝」と「青軸」という2つの湯殿。ともに広々とした大浴場に露天風呂を併設し、絶景を愛でながら、さらりとした優しい湯を楽しめます。緑宝には「寝湯」が備わり、ゆったり横になりながらの湯浴みは格別。響溪谷は四季や時間によって表情を変え、なかでも、朝もやに煙る水墨画の名画さながらの風景は、宿泊してじっくりと満喫したいものです。

低温サウナ「活盤浴」もおすすめてです。活盤浴は、室温42〜43℃、湿度は25%。熱すぎないため息苦しさや不快感がなく、リラックステして汗を流すこ



宿泊客は無料で楽しめる「活盤浴」

とができます。ブースには遠赤外線を出すセラミックボールが敷き詰められ、一人ずつ仕切られているのも特徴です。

そのほか、宿には「梅酒蔵おやま」が隣接しており、自社で製造した梅酒の試飲、販売を行っています。冬を越えれば、いよいよ梅の花の季節。静かな山あいでも「と咲く」「うめひびき」で、梅の郷・大山の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。



2017年11月にオープン。大山の新たな魅力として親しまれています。

奥日田温泉 うめひびき



大分県日田市大山町西天山45587
TEL/0973-15213700
(水曜は電話受付定休)
営業/チェックイン15時、チェックアウト11時
日帰り入浴11時〜14時30分※最終受付14時
定休日/なし ※年末年始など特別日除く。
日帰り入浴は水曜および宿の休館日の翌日は定休日
料金/日帰り入浴・大人800円・子供400円
活盤浴500円
宿泊/1泊2食25450円

私の問診票

Vol.17

心の健康と体の健康のために、
無理せず自分の時間を大切に。



株式会社不動産中央情報センター
代表取締役社長
濱村 美和さん

北九州市に賃貸管理業務をいち早く導入。
「お元気ですか」の企業メッセージで親しまれている
不動産中央情報センターの社長を務める。

終始、穏やかな笑顔を絶やさず、やさしい口調で話してくださいました濱村美和さん。しかし、その言葉の端々から伝わってきたのは、研ぎ澄まされた経営者感覚です。お父様が一代で築き上げた会社を若くして継ぎ、今の時流に合った企業へと進化させている、女性経営者ならではの繊細な視点と凛としたエネルギーを感じました。

父の濱村和明さんが不動産中央情報センターを創業したのは1974年。当時、まだ閉鎖的だった不動産業界に新風を吹き込み、意欲的に事業を展開していたさなか、58歳という若さで急逝します。

当時、濱村さんは同社の一般社員で28歳。正式に代表取締役社長に就任したのは34歳の時です。「まったく引き継ぎも受けていないし、跡継ぎという育てられ方もしていませんでしたが、父にお世話になったという方々から、恩送りのようにいろいろ教えていただきました。父が遺してくれた一番の財産は、「人」だったのかなと思います」。

気さくで情に厚く、誰にでも丁寧に付き合ってくれる経営者が多いという北九州市の風土にも大いに助けられたといいます。

ただ、コロナ禍前は出張が多く、しかもフルに働いて夜は連日懇親会と、健康的でない生活を送っていたそうです。

「男性経営者と女性経営者の一番の違いは体力で、特に女性の身体はデリケートにできています。心の健康と体の健康は密接に結びついていると思うので、今、いろいろ気を付けているところです」。

コロナ禍を機に始めたのは、週に2回のパーソナルトレーニング。あとは、なるべく歩くこと、そしてよく笑うことを心掛けています。

「経営者は判断することが仕事なので、仕事のパフォーマンスを上げるためには、やはり健康や体力はとても大事だと思います。以前はスケジュールを目いっぱい入れていましたが、今は自分の時間を取って、休んだりリフレッシュしたりするようにしています」。

「はじめてのお客様を一生のお客様に」という思いを大切に、「不動産業からくらしサービス」へ。「行政や地域の方と一緒に、これからのコミュニティのあり方を考えていきたい」と語る濱村さん。

好奇心旺盛だった少女は、期せずして父の後継者となり、社員と共に新たな挑戦を続けています。その視線の先にあるのは、まもなく迎える50周年の次の100周年。今後の活躍が楽しみです。

健康な生活を送るためには、体とともに心が元気になることが欠かせませんね。ご自身の時間も大切に、心穏やかに元氣にお過ごしください。



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。



天ぷら御膳

そば茶屋 青空みあん
 栄養価の高い玄挽きそば
 素材の味と香りを最大限に堪能

古民家の落ち着いた雰囲気包まれて、手打ちそばが味わえる『青空みあん』。店主のこだわりは、そばの実を殻ごと挽いた栄養価が高い玄挽きそば。のど越しよりも、噛むほどにそばの風味やうま味を堪能できる逸品です。昆布・鰹節・椎茸・いりこからとったおだしがきいた少し甘めのつけ汁は、玄挽きそばにぴったり。一番人気は「天ぷら御膳」(1450円)です。ざるそばに、サクサクの天ぷら盛り合わせやモチモチで甘い額お豆腐がついた大満足のセット。ざるそばは温かいかけそばに変更もできます。この秋からは、限定10食の茶そばも登場しました。宇治産の抹茶を贅沢に練りこんだ茶そばは、歯ごたえもよく抹茶の香りもしっかり楽しんでおすすめです。



北九州市小倉南区市丸442
 ☎093-777-5965
 (月曜定休) ※祝日の場合は翌日
 11:00~15:00 (O.S.14:30)
 18:00~22:00 (O.S.21:30)
 ※夜営業は金曜・土曜のみ
 ㊟11台



ワンプレートランチ(ドリンク付き)



北九州市小倉北区馬借3-2-20
 ☎093-551-7525
 (日曜定休)
 11:00~20:00
 ㊟なし
 ※近隣にコインパーキングあり

Onnda 波カフェ
 居心地の良いカフェと侮るなかれ
 イタリアンシェフの力作が詰まったワンプレート

木のぬくもり感じる空間で提供されるのは、食材選びから一切妥協なしの本格イタリアン。「ワンプレートランチ」(1200円)は、キッシュにお肉、フリット、スープと、一つひとつ丁寧に作りこまれた料理が10品以上盛り込まれています。この日のメインは、シェフ自慢のローストポーク。絶妙な火入れによってしっとり仕上げ、旨味を引き出すなど繊細な仕事光ります。調理方法に合わせて厳選した旬の野菜もふんだんに使われており、一度にあれもこれもと食べたいという願いを叶えてくれる最高の一皿です。ランチを17時までオーダーできるのもうれしい心遣い。味、コスパ、お店の雰囲気どれをとっても大満足です。

Bulb Coffee

「こんなお店が欲しかった」を詰め込んだ
 街中でまったく落ち着いたおしゃれカフェ

カフェ好きの店主が地元黒崎を元気にしたいという思いから、2018年にオープン。4階にあるため知る人ぞ知る隠れ家のような特別感がありつつ、店内はあたたかな電球の光に照らされて、ほっとできる雰囲気があります。多彩なドリンクメニューの中でも、「カフェラテ」(550円)や「フリーズドミルク」(700円)が大人気。愛らしい動物やキャラクターが描かれたラテアートを見ると、思わずにっこり笑顔になります。もちろん「リアチーズケーキ」や「ガトーショコラ」(各550円)といった自家製スイーツとの相性もばっちりです。芳しいコーヒーとともに、ゆっくり流れる甘いひと時を味わってみて。



北九州市八幡西区黒崎2-5-17 4階
 ☎093-616-1020 (火曜定休)
 ※その他お休みの場合はInstagramでお知らせ
 14:00~18:00 (O.S.17:30)
 20:00~24:00 (O.S.23:00)
 ㊟提携コインパーキングあり

御芋屋 きいろと紫 小倉魚町店

大阪で大人気のさつま芋スイーツ専門店が
 2022年4月小倉にオープン！

独自の製法で熟成させる焼き芋(紅はるか・シルクスイート)をはじめ、メニューに合わせてお芋の品種を変えるなど、さつま芋本来の美味しさを追求する『きいろと紫』。店内限定の搾りたて焼き芋モンブラン(1485円)は、なめらかな口溶けの五郎島金時を使用した焼き芋ペーストに、サクサクのメレンゲとほろ苦くキャラメリゼしたバナナが入った贅沢なメニュー。注文が入るごとにペーストを絞るので、お芋の風味が抜群です。その他にも、自家製のお芋クリームと粒あんをたっぷりサンドした「お芋の生どら」(448円)や、お芋のやさしい甘みとラテがマッチした「さつまいものラテ」(495円)なども傑作です。



北九州市小倉北区魚町2-2-10
 ☎093-533-0001
 (月曜定休) ※祝日の場合は翌日
 11:00~19:00 (イートインO.S.18:30)
 ㊟なし ※近隣にコインパーキングあり



Pizzaランチ(スープ・サラダ付) ※写真はマルゲリータ



北九州市八幡東区西本町1-12-1 寿ビル1階
 ☎093-883-6822
 (火曜定休) ※水曜はランチ営業なし
 11:30~14:30 (O.S.13:30)
 18:00~22:00 (O.S.21:00)
 ㊟なし
 ※近隣にコインパーキングあり



搾りたて焼き芋モンブランとお芋の生どら(紫)



カフェラテとリアチーズケーキ



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。



チーズフォンデュ(コースはすべて2名より)

スイス料理 シャレー

正統のスイス料理を守って40年以上
 これぞ本場！の絶品チーズフォンデュ

くっくと溶けたチーズをパンにたっぷり絡め、熱々を頼張る。「スイス料理 シャレー」の名物といえば、スイス伝統の味チーズフォンデュです。本場・本物の味を守り続けている同店のチーズフォンデュは、エメンタル、グリュイエール、アッペンツェラーという3種のスイス産チーズをブレンド。基本はパンのみで味わうのがスイス流といい、芳醇な旨味はもちろん、香ばしいチーズのおこげや白ワインとのリアージュもたまりません。「チーズフォンデュランチ」(2530円)などお得なランチのほか、12月は「クリスマスディナーコース」(11000円)がおすすすめ。コースに付くオードブルもぜひ味わいたい傑作です。



福岡市城南区東油山1-14-21
 カメラライジングビル1F
 ☎092-233-1955(火曜定休)
 11:30~14:30(O.S.13:30)
 17:30~22:00(O.S.21:00)
 ※水曜は夜のみの営業
 6台 テイクアウト:あり

NEWSMILE

人気洋食店の味をテイクアウト シェフの技と丁寧な仕事がお弁当

もとは薬院で人気の洋食店でしたが、お弁当と惣菜の店として2020年に一大リニューアル。以来、洋食シェフとして培った技と感性を生かしたメニューが評判となり、以前にも増して多くのファンを獲得しています。お弁当は、チキン南蛮やハンバーグ、唐揚げなど16種類のおかずから2品を選べる「TAMA・BEN」(780円)や、定番の「NORR・BEN」(750円)、洋食店時代からの名物「NIKOTAMA・SPA」(2コ玉スパ)「700円」など7~8種類。店舗2階ではイートインができ、オムライスや先述した名物の鉄板ナポリタン「2コ玉スパ」などを出来たてで味わうこともできます。



福岡市中央区薬院2-19-1
 ☎092-713-6058
 (年末年始、不定休)
 11:00~20:00(売り切れ次第終了)
 ※火曜は~15:00(O.S.14:30)
 6台 なし



TAMA-BENとNIKOTAMA-SPA

スイーツポテト専門店 TAMUYA

厳選素材と無添加にこだわった 優しい甘さの手作りスイーツポテト

店名の由来は、多くの方が良い夢を見れますように、との願いを込めた「多夢家」から。中央区荒戸にある「TAMUYA」は、優しい思いが詰まったスイーツポテト専門店です。店主・國崎力さんの母親の味を受け継いだというスイーツポテトは、鹿児島県産紅はるかを使い、一つ一つ丁寧に手搾り。香ばしい焼き目としっとり、なめらかな食感のコントラストも素晴らしい。飽きの来ない味わいは、ついついもう一個が止まりません。プレーン、アップル、チョコレート、あんバターなど常時6、7種類をラインアップし、箱入りは手土産にも最適。12月までは「栗ほろじ茶スイーツポテト」(250円)が期間限定で発売中です。



スイーツポテト各種



福岡市中央区荒戸2-2-24
 ☎092-600-4948
 (火曜定休)
 11:00~18:00
 日曜は~17:00
 6台 なし

食事 満福

聖地直送のアジを揚げたてのアジフライで
 定食としての高い完成度にも注目を

須崎町の「食事 満福」は、今年7月にオープンしたアジフライ専門店。アジフライの質だけでなく、定食としての高い完成度も追求した「アジフライ定食」(並1000円・大盛り1150円)が話題となっています。ふっくらサクサクのアジフライは、アジフライの聖地・長崎県松浦市で水揚げされた真アジを使用。刺身を食べられるレベルの真アジを現地で即加工し、鮮度を保ったまま直送しています。そのほか、ごはん、赤出汁、小鉢、漬物などすべてに妥協はなく、専用の特注豆腐を使って揚げたてを提供する「生厚揚げ」も名物の一つ。今秋よりデリバリーもスタートし、のり弁などを販売予定とのことです。ますます期待が高まります。



アジフライ定食

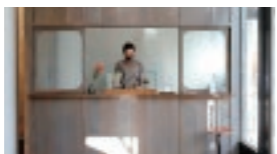


福岡市博多区須崎町10-4
 ☎080-3735-6632
 (不定休)
 11:00~14:30
 17:30~20:30
 6台 テイクアウト:あり

れんげ

たっぷりの自家製あんこがたまらない！ ひっそりと佇むどら焼きと大福の店

ビルの1階エントランスに店を構える「れんげ」は、たい焼きで人気を博す「博多ひいらぎ」の姉妹店。どら焼きと大福の2枚看板を掲げ、今年9月にオープンしました。「どらやき」「バタードら」ほろじ茶クリームどらやき」の3種があるどら焼き(250円)は、北海道産小豆、粗糖、塩のみで炊き上げた自家製あんこの美味しさを前面に押し出した一品。生地にもほろじ茶を練り込むなど工夫を凝らし、あんこの味を引き立たせています。もう一つの看板商品「餡梅(あんばい)大福」(2個560円)は、はちみつ梅とあんこという組み合わせの妙が楽しめる意欲作。冬はあまおうを使った梅大福やどら焼きも登場します。



福岡市中央区警固2-13-7
 警固ランドマークタワー1Fエントランス
 ☎070-1354-8694
 (日祝、および不定休)
 12:00~※なくなり次第終了
 6台 なし



どら焼き3種、餡梅大福



こうぶく 口の福のグルメ

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ご協力お願いします。 ※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。



あぶりチーズ

Rai's Kitchen 大分店

トマトもチーズもパスタも熱々！
 かつてない美味しさと出会える新感覚パスタ
 ソースがふつと音を立て、湯気と共に立ち昇る香りもごちそう。それが「Rai's Kitchen」の「石焼生パスタ」です。「石焼生パスタ」とは、長水天然石を使った特注プレートで作る新感覚のパスタ。麺はモチモチ感の強いリングイネを使用し、「あぶりチーズ」(1400円)や「明太カルボナーラ」(1800円)といったさまざまなパスタを出来たて、熱々のまま味わうことができます。メニューはパスタだけで20種類以上と実に多彩で、トッピングの追加やセットも充実。女性客には今、注目の酵素ドリンクも好評です。別府市の1号店に続き、今年8月には早くも2号店となる大分店がオープン。来年もますます注目を集めそうです。



大分市中央町3-5-14 久永ビル1F
 ☎090-1586-4151 〈無休〉
 11:00~15:00(O.S.14:15)
 17:00~21:00(O.S.20:00)
 ☒なし テイクアウト:なし

銀のしゃり 春日浦店

手軽な丼もお得なランチセットも秀逸
 牛タンとハラミの個室焼肉専門店

「銀のしゃり」といえば、牛タン・ハラミを軸にした赤身肉と光り輝く炊きたてごはんが魅力。店内はすべて完全個室とあって、さまざまなシーンに利用できます。昼夜共に幅広い客層から支持を得る同店ですが、ランチでは「ハラミローストビーフ丼」(980円)に注目を。低温調理でしっとりとした仕上げたハラミのローストビーフは力強い旨味をもち、かつヘルシー。米との相性もよく、見た目よりあっさり味わえます。そのほかのメニューでは、好きな肉が3品選べ、ごはんおかわり無料、スープも付いて1410円という破格の「銀しゃりランチ」もおすす。旨い肉とピカピカの銀しゃりをリーズナブルに。これぞ至福です。



ハラミローストビーフ丼



大分市王子北町5-7
 フレスポ春日浦内
 ☎097-537-1129(不定休)
 11:00~15:00(O.S.14:30)
 17:00~23:00(O.S.22:30)
 ※土日祝は通し営業
 ☒ フレスポ春日浦の駐車場利用
 テイクアウト:あり

Pâtisserie KANATA

繊細な傑作スイーツが揃う
 今年9月にオープンした注目パティスリー

惜しまれつつ閉店したパティスリー「Kiichichi Anan」の跡地にオープンした「Pâtisserie KANATA」。「Kiichichi Anan」でも腕を振るった田中勝浩さんが、同店の系譜を受け継ぎながらブラッシュアップしたスイーツを展開しています。つやめくチョコレートの中にピスタチオとチョコレートスを包んだ「ピスタチオショコラ」(540円)や、甘酸っぱい初恋の味をイメージした「ルージュ」(580円)、豊後大野産の栗を使った「モンブラン」(680円)など、商品はどれも丁寧に作りこまれたものばかり。生菓子のほか焼き菓子も好評で、贈り物や手土産にと活躍してくれそうです。



ピスタチオショコラ、モンブラン、ルージュ



大分市金谷迫1078-7
 ☎097-578-8638
 〈火曜、第2・4月曜定休〉
 10:00~18:30
 ☒12台

Pont des Arts

シエラの洗練された技と感性が光る
 別府市の実力派パティスリー

一番人気の「ピスターシュー」(320円)をはじめ、ショーケースに並びのは珠玉の品々。フランス・パリでも腕を磨いた原田英文さんが生み出すスイーツは、華やかさや魅力的なくちどけに加え、奥行きのある味わいが魅力です。「パルファン」(480円)や「ビス・フラン」(550円)といった品々は、多彩な色、香り、酸味、食感などを巧みに掛け合わせ、最後まで飽きさせない構成。重層的でありながらも一体感を損なわないバランス感覚も卓越しています。人気店となった今も原田さんの創作意欲は留まらず、月に2品ほどは新作がお目見えするそう。訪れる度に期待と楽しみが尽きないお店でもあります。



ピスターシュー、ビス・フラ、ショコラノワール、パルファン



別府市新港町3-5 1F
 ☎0977-75-8155
 〈火・水曜定休〉
 11:00~18:00
 ☒4台

別府担々麺 一膳

濃厚かつすっきりな旨辛スープに感動
 別府に誕生した担々麺専門店

「この味に巡り会えただけで幸せ」。店主がそれほどまでに惚れ込み、学んだのは、ラーメンの「一刀竜」が手掛ける「大分担々麺火竜」の味。「別府担々麺一膳」は、「火竜」の姉妹店ともいえる一軒です。味の軸となるのは、一刀竜仕込みの豚骨スープ。ここに胡麻の香りとコク、ラー油の辛味が加われば、まさに至福の「旨辛」。ミンチ(肉みそ)は、ごろごろとして食べ応えがあり、麺もスープとの相性を考え抜いた特注です。メニューは「赤担々麺」(700円)など5種類があり、選べる辛さは6段階。替え玉ができるほか、「ごはん」(ミニ)、「卵」を乗せた「せいたく丼」(250円)などがある。ごはんセットも好評です。



別府市上人南13
 ☎080-4693-2963
 〈第2・4火曜定休〉
 11:00~14:30
 16:30~20:30
 ※第1・3・5の火曜は昼のみの営業
 ☒3台



赤担々麺、せいたく丼

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。

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。

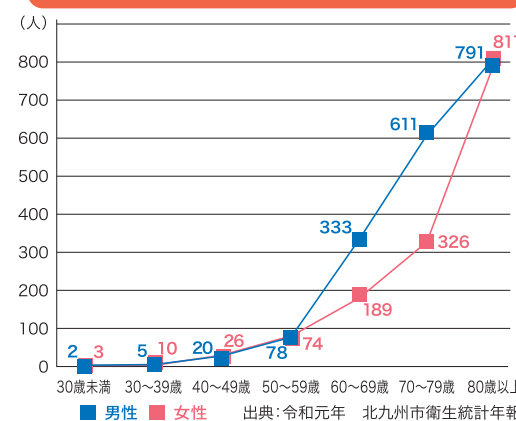
健康な人こそ、がん検診を。

ぜひ定期的に受診してください。

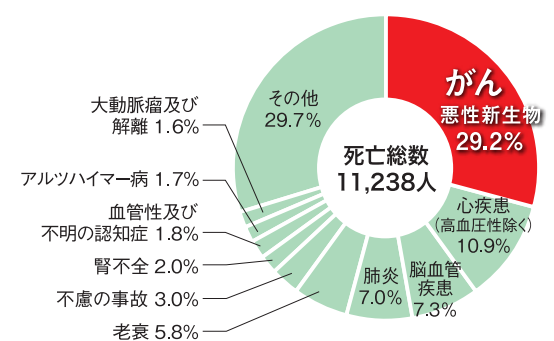
がん検診！
 取り逃がさない



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			◎	◎	◎	※5	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歳の人を対象です。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。

福岡市 がん検診

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！



- 1 受診場所を決める
- 2 検診を予約 まずはこちらにお電話を
- 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。その場でご記入ください。
 ※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)
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。記入して健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：0円 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	0円 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 男性		検診受診時に50歳以上 *前立腺疾患で治療中または経過観察中(通院中)、前立腺全摘の方は除く	4,000円
胃がん	エックス線	(エックス線)検診受診時に40歳以上	
	内視鏡	(内視鏡)4月2日～翌年4月1日に50歳以上の偶数年齢になる人 *各施設先着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 女性		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 女性		4月2日～翌年4月1日に30歳以上の偶数年齢になる女性 または前年度中に30歳以上で検診未受診の女性	
子宮頸がん 女性		4月2日～翌年4月1日に20歳以上の偶数年齢になる女性 または前年度中に20歳以上で検診未受診の女性	

大分市

がん検診

左記ページの受診条件に当てはまる方は、
市民健診・がん検診が自己負担「0円」で受診できます。(「胃がん(内視鏡)」は除く)
おトクに受診できるこの機会に、
複数項目をまとめて予約しましょう。

令和4年度限定

1日まるごと
“0円”検診
キャンペーン
実施中!

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。



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.nishiekai.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



健康経営優良法人認定制度において
「健康経営優良法人2022 大規模法人部門」に
当財団が4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。