

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

# まもる

NO.47

2023

北九州版



畑たいむのぶらり街歩き  
福岡市中央区六本松

特集

もっと知りたい！

## 「睡眠」

## のうた

西日本産業衛生会 お客様訪問

### スマイルのシクミ

産業保健活動コンテンツ

### ココロとカラダを 改善するレシピ

予防と対策の栄養だより

お手軽かんたん セルフケア

Kenko report

西日本産業衛生会 活動最前線

からだ想い温泉

私の問診票

元気の源

### 口福のグルメ



北九州病院グループ  
一般財団法人 西日本産業衛生会



# 畑たいむのぶらりの街歩き

第20回 福岡市中央区六本松



畑たいむ  
路地裏画家  
童画家 漫画家

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。

## 寄り道スポット



**1** こめや  
ビルの1階にひっそりと佇む落ち着いた隠れ家的カフェ。店主のご実家がお米屋さんとあってご飯がおいしくランチプレートは大人気。お二人の女性がいつも優しい笑顔で迎えてくれます。



**2** MEDETAIYAのタイ焼き  
2021年7月にオープンしたタイ焼きカフェ。路地を歩いて見つけた古民家を改装したお洒落な店舗。タイ焼きの味もじっくりしており特に餡子はこだわりを感じるおいしさだ。



**3** 路地裏がアート  
六本松の路地裏は、若者たちが独自のアートを表現するパブリックアートスペースだ。狭い路地を上手に活用して、みんなが街づくりを楽しんでいる。



**4** マツパン  
朝8時からオープンするお洒落なベーカリー。野菜たっぷり、フルーツたっぷり、ここでしか味わえないオリジナルなパンたちはどれも絶品。

## 散歩道マップ



格以上の魅力を秘めている。みんな狭い空間に拘りをもって生きている。バカ売れしなくても、作家の気持が伝わる商品を手にとって欲しいと願う。そんな彼らのゆるい生き方から学ぶことも多い。若者たちもまたこの地で自分らしさを見つけてよと生きている。そんな若者たちの新たな息吹に触れた六本松でした。

平成22年に九州大学六本松キャンパスが伊都キャンパスに移転され、学生達で賑わっていたこの町も大きく変わったのではと、ぶらり歩いてみた。  
今回は、以前お仕事で一緒にさせていただいた地元で詳しいIさんを応援に加え、地下鉄六本松駅前の蔦屋で待ち合わせ。まずは、10年前、NHKでの仕事を終え連れてこられた「こめや」のランチプレートの美味しさが忘れられず、久しぶりに訪問。当時と変わらない懐かしい味は健在だった。草ヶ江公民館から大濠高校に向かうと、いくつもの路地が何重にも張り巡らされている。その路地も人がやっと通れる狭さなので、すれ違う時にはお互い「すみません」と言いながら道を譲りあう。小さな店舗には色んなジャンルの雑貨屋やカフェなどが工夫しながらいろんなアイデアを取り入れ店を営む。逆に店主もお客様も妙に落ち着く広さにはまってしまふ。手作りの靴下屋さん、帽子屋さんのオーダー品は価



# もっと知りたい!

## 「睡眠」の「こと」

人生の3分の1近くを占める睡眠。しかし、寝つきが悪い、熟睡できないなど、睡眠に悩みを抱える人は少なくありません。そこで今回は、産業医科大学医学部第1生理学准教授の丸山崇先生に、睡眠の役割や睡眠の質と量、良い睡眠を得るためのポイントなどについて教えてもらいました。



良い睡眠をとるためには  
まず「眠りの質」が大事

私たちは基本的に、夜になると寝て、朝がくると起きるという生活を繰り返しています。

そもそも、なぜ睡眠が必要なのか、睡眠の役割について、スタンフォード大学で睡眠研究に従事した経歴を持つ丸山先生にお聞きしました。

「睡眠には、日中の活動による疲労の回復、脳内にたまった老廃物の除去、体内リズムを整える」と

です。

深いノンレム睡眠は脳の疲労をとるという役割があります。一方、浅いレム睡眠のときには脳は活動していて、思考の整理や記憶の定着などを行っています。夢を見るのは、このレム睡眠のときです。



血管の病気などのリスクも  
睡眠不足が及ぼす影響

良い睡眠のためには、質だけでなく量も満たされていることが必要です。

「適切な睡眠時間は、一般的には6時間半から7時間といわれています。睡眠時間は短くても、長くても

いった役割があります。私たちは体の中に体内時計や時計遺伝子といわれるものを持っていて、そのリズムに従って活動しています。そのため、ある一定の時間になつたら眠くなり、一定の時間が経つと目覚めるようになっていくのです」

ただ、同じ睡眠時間をとっても、ぐっすり眠れたと思う日と、そうではない日があります。そこには眠りの質が関係しているようでは、良い睡眠とはどのような

も悪くて、6時間を下回るという病気がかりやすくなります。特に心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気のリスクが高まります。そのため、6時間以上は睡眠時間をとった方がいいというのが一般的な考え方です」

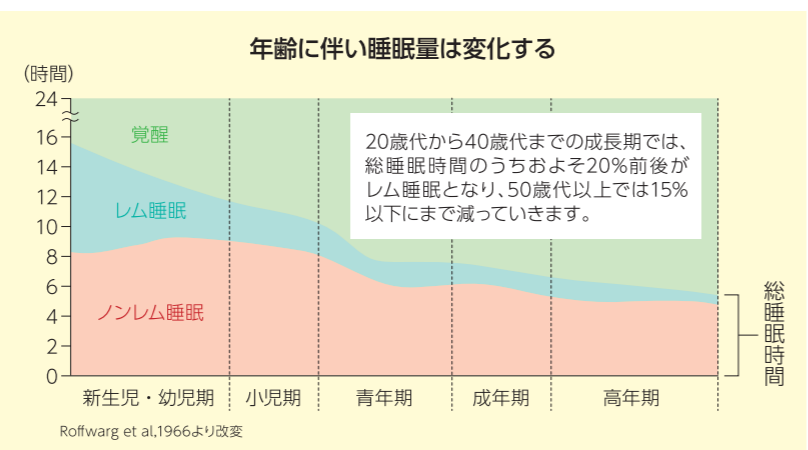
ほかにも、睡眠不足による短期的な影響には、判断力が鈍くなり、いろいろな事故が起こりやすくなる、生産性が低下する、頭痛が起りやすくなるといったことが挙げられます。

長期的にみると、心筋梗塞、脳卒中などの血管の病気につながる高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病をはじめ、認知症やうつ病などのメンタル疾患も増えてきます。睡眠不足は、私たちの心と体の健康にも大きな影響を与えるのです。

ただ、必要な睡眠時間は年齢によっても違ってきます。20歳くらいで7時間から8時間、60歳くらいになると6時間くらいでいいといわれています。

睡眠のことをいうのでしょうか。丸山先生は、良い睡眠にはいくつか条件があると言います。

「寝つきが良い」「眠りが深く睡眠の途中で起きない」「そして『朝まで寝られる』。あとは『昼間、眠くないで初めて、良い睡眠がとれているといえます。良い睡眠をとるためにまず重要になってくるのが、睡眠の深さです。睡眠の深さには3段階あって、一番深いノンレム睡眠が寝始めの90分に出るのが良い睡眠といわれています」



「黄金の90分」に深い睡眠が訪れるためのポイント

次に、私たちが最も知りたい、「黄金の90分」に深い眠りが訪れるためのポイントを、丸山先生に教えていただきました。

「夜間に『メラトニン』という睡眠に関わるホルモンが出ることで

産業医科大学  
医学部 第1生理学  
准教授(医学博士)  
丸山 崇 先生



睡眠は、大体90分から120分周期で「深い(ノンレム睡眠)」「浅い(レム睡眠)」を繰り返しています。寝始めの90分を「黄金の90分」といい、ここで深い睡眠が訪れると、脳下垂体から成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは「アンチエイジングホルモン」ともいわれ、成長期だけでなく大人の疲労回復や免疫力の強化、新陳代謝などに重要な役割を果たしています。そのため、寝始めの「黄金の90分」でいかに深い睡眠をとるかが、とても重要になってくるの

大事です。この『メラトニン』は、朝日を浴びて15時間後くらいに脳の松果体(しょうかたい)というところから分泌されます。そのため、ひとは朝日を浴びること。また、朝食も関わっているといわれていますので、朝食をしっかり食べること。また、深い睡眠をとるためには、身体の深部体温がしっかりと下がってることが大切になってきます。日中にちゃんと運動をして深部体温を上げると、夜、深部体温がしっかりと下がってきます。さらに、カフェインの効果は大体8時間続くので、夕方以降はカフェインをとらないこともポイントです」

丸山先生によると、いつも夕食で飲んでいる緑茶をやめただけで、よく眠れるようになったという人もいます。ポイントは、まだあります。

「深部体温がぐっと下がったところで一番眠気が出るため、お風呂に入って、できればちゃんと浴槽に浸かり、体をしっかりと温めるというのも一つのポイントです。

ここで気を付けていただきたいのは、スマホやパソコンなどのブルーライトです。せっかく、夜間に『メラトニン』が出ようとしたところでブルーライトを浴びてしまつと、メラトニンの分泌が抑制されてしまいます。また、部屋の照明は白色より暖色系の方がいいといわれています。そのため、『デジタルデトックス』といって、寝る前の1時間はスマホやパソコンは見ない。そして、暖色系の照明の下でアロマを楽しんだり、音楽を聴いたりしてリラックスした時間を持つといったことをおすすめしています」

もう一つ、大切なのが部屋の室温管理です。

「冬は、寝室をあらかじめ暖めておきます。部屋に入って『寒い』と思うと、交感神経が興奮して熱を起こそうとするからです。しっかりと部屋を暖めておいて、寝室に入ってから暖房を切って寝ます。靴下は脱いで寝た方がいいですね。入浴後、体が温まった状態です

## 知っているようで知らない

### 睡眠の1日。

忙しい現代人にとって睡眠時間を確保するのはなかなか難しいものです。不安や悩みも多い睡眠について、こんな疑問にお答えします。



ぐに靴下をはき、布団の中に入って暖かさを感じた上で靴下を脱いで寝ると、自然に熱放散が起こつて、深部体温も下がってきます。朝はタイマーなどで暖房が入った暖かい状態で起きるようにします。

一方、夏は寝る前に部屋をしっかり冷やしておきます。そして、寝始めの2時間くらいは冷房を入れて涼しい状態で寝ると、『黄金の90分』で深い睡眠をとることが出来ます。

また、湿度が高いと寝苦しくなるので、夏はちゃんと除湿をした方がいいでしょう。逆に冬は乾燥して口がカラカラになって眠れなくなるので、加湿をしっかりとすることが大事です」

最後に、丸山先生から皆さんへのメッセージです。

睡眠の質にも影響を及ぼし、年齢が上がるにつれてリスクが高まる病気に「睡眠時無呼吸症候群」があります。男性の場合、4分の1く

### 人生の質を大きく左右する睡眠「睡眠時無呼吸症候群」にも注意

「睡眠にこだわりすぎると、『今日眠れないと明日がきつい』などと不安になってしまいます。それよりも、睡眠の一番の目標である『昼間ちゃんと活動できているかどうか』を指標にしてください

いですね。1日眠れないくらいは、そんなに大したことではありません。次の日にちよつと長めに眠ればいいし、お昼寝をしてもいいでしょう。そうすれば、うまく調整できます。眠れない場合は、最初の『黄金の90分』だけしっかり深い睡眠をとろうというふうを考えていただく、わりと深い睡眠がとれるようになると思います」



### 日頃の寝不足は休日の寝貯めで解消できるの？

睡眠は、借金はできても、貯金はできません。平日の睡眠時間と休日の睡眠時間が一般的に2時間以上開いている人は、睡眠が足りていないといえます。睡眠不足、いわゆる「睡眠負債」が積み重なっていくと、これを返済するのに3週間くらいかかってしまいます。睡眠負債を土日で返済するのは難しいため、普段の睡眠時間を増やすようにしましょう。

### 夢を見るとときと見ないときでは睡眠の質に差はあるの？

夢は大体誰もが見ていて、夢を覚えているかないかの違いだけです。睡眠は、深い睡眠と浅い睡眠を繰り返して、夢を見るのは浅いレム睡眠のときです。夢を見ているレム睡眠のときに起きると、夢を見ていたことを覚えているのです。浅いレム睡眠が増えると、確率的にはレム睡眠のときに起きる可能性が高くなります。そのため、「最近よく夢を見る」という人は、睡眠が浅くなっている可能性があるかもしれません。

### 昼寝をするときに気を付けた方がいいことは？

昼寝は、一時的に脳の疲労をとって覚醒させるという意味で非常に効果的です。午後に深部体温が下がるところがあり、ここで眠気がくるため、昼寝をするなら昼食後から夕方4時から5時くらいまでの間、長さは30分以下がよいといわれています。完全に横にならず机に伏せるだけでもいいし、目を閉じる時間を作るだけでもいいぶん違います。逆に眠気をとるには、体を動かすのが一番です。

### 良い睡眠をとるためには、どんな寝具を選べばいいの？

深部体温がちゃんと下がるように、マットは通気性がよく、少し高反発で弾力があるものの方がいいでしょう。そのほうが適度に寝返りも打てます。枕は、脳の温度も睡眠に関係があるので、しっかりと通気性があり、頭の熱がこもらないことと、もう一つ、高さがとても大事です。枕の専門店や、首の骨のカーブ(前弯)が保てるような、自分に合った高さの枕を選んでもらうのも一つの方法です。





### 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「コロナ後のメンタルヘルス」です。

一方、厚生労働省の「患者調査」によると、職場に関係するうつ病や気分障害、ストレス性関連障害、神経性障害などの患者さんは右肩上がりで増加しています。自殺者もコロナ禍に入ってから増加傾向に転じ、令和4年も少し増えています。精神疾患の労災認定も右肩上がりが増えていて、その原因は上司などからのパワーハラスメントがトップです。

これらは令和4年のデータですが、この流れは令和5年に入っても変わらないようです。実際、産業保健活動の健康相談や復職の面談、研修の依頼などもメンタルヘルスに関することが多くなっています。

## 【世の中の動きも働き方も変わり高まるメンタルヘルスへの関心】

新型コロナウイルスが「5類」に引き下げられ、いろいろな制限が取れて、企業の活動も活発になってきました。では、そのような中で働く皆さんのメンタルヘルスはどうか。

厚生労働省が定期的に行っている「労働衛生安全調査(実態調査)」によると、「強いストレスとなっていると感じる事柄がある人」の割合は、これまで50〜60%だったのが、令和4年は82.9%に急増しました。その内容は働き方によって変わってきます。正社員は仕事の量や責任、失敗などが多いのですが、契約社員やパートタイマーでは人間関係が上位になり、派遣労働者は雇用の安定性などが出てきます。

こうしたメンタル不調の背景の一つには人材確保の問題があると思います。これからも更に日本の労働人口は減ってきます。これから事業を維持・拡大しようとしてもなかなか人が確保できません。確保もままならぬまま辞めていく方も出てきます。そのなると既存の社員に負担が掛ります。事業場の中には、働き方を工夫したり、女性・高齢者、外国人の雇用を推進したり、人材確保に努めているところもあります。多様性ゆえに、それぞれの教育や人間関係、健康問題の存在など複雑になってきます。こういった環境もストレスの原因になりうると思います。



西日本産業衛生会 お客様訪問

# スマイルのシフミ

第9回

株式会社スターフライヤー

「感動のあるエアライン」を目指して、安全運航のために社員の心と体の健康づくりを促進。

北九州空港に本社を置く株式会社スターフライヤー。黒い機体がカッコいいと評判で、顧客満足度も非常に高い航空会社です。職種が多岐にわたるため、独自の取り組みも含め、社員の皆さんの健康づくりに力を注いでいます。

株式会社スターフライヤーは、2006年3月16日の北九州空港の開港と同時に、羽田(東京)との間の路線運航を開始しました。現在は、北九州―羽田をはじめ、福岡―羽田、福岡―中部―羽田、山口宇部―羽田、福岡―中部(名古屋)を運航しています(国際線の台北線は運休中)。北九州空港発の始発便は朝6時台で、帰りも遅くまで到着便があるため、ビジネスでの利用も多く、北九州の空の窓口としてなくてはならない存在です。

特に運航乗務員については、航空法でも健康管理についての基準があり、航空身体検査を受けることが義務付けられています。運航に支障をきたさないよう、個別に航空身体検査を受ける基準月を決め、その半年後に定期健診を受けるように振り分けています。また、整備士は有機溶剤健康診断を受けなければならぬなど、管理はなかなか大変です。西日本産業衛生会さんのご協力もあって、定期健康診断の受診率100%は達成できていますが、毎年気を引き締めてやっています。

## 【北九州の空の窓口として新たなチャレンジをスピーディーに】

企業理念にもある「感動のあるエアライン」であり続けるために、もともとと定評がある気配りの行き届いたサービスに加え、他の航空会社とはひと味違う新たな取り組みをスピーディーかつ積極的に導入しています。その一つが、2023年夏より運航を開始したエアバスA320neoです。地球環境にやさしいエンジンを搭載し、フルLED照明。高速機内Wi-Fiサービスも無料で利用できるなど、最新かつ快適な機内空間を提供しています。

## 【多岐にわたる職種それぞれに合わせた健康管理を実施】

株式会社スターフライヤーの健康づくりの取り組みについて、総務人事部人事課の3名の方にお話を伺いました。「客室乗務員、運航乗務員、整備士、事務職など多岐にわたる職種の社員が700名あまり集まっています。うちのが、弊社の大きな特徴です。シフト制で夜勤がある職種もあるため、定期健康診断も一斉にというわけにはいきません。



左から  
総務人事部 人事課長 黒田 真弓さん  
総務人事部 人事課 古賀 美奈子さん、鈴木 雅俊さん

弊社では、スタッフからお客様にメッセージをお渡ししたり、お見送りの方にメッセージを書いてもらって、それを機内でお客様にお渡ししたりしています。社内でも「ありがとう」というメッセージを送るツールがあります。感謝することがあったときなどに結構やり取りをしています。それが「あの人、ちょっと元気がないかも」といった気づきにつながっているようです。社員同士がお互いを気にかけている、そういう「人」と「心」を大切にできる社風が、健康づくりに貢献しているのではないかと思います。」



「インターバル運動」は、負荷の高い運動と運動の間に、負荷の低い運動や短い休息を挟みながら行う運動です。体脂肪の減少や心肺機能の向上、筋力アップにおすすめの運動です。これまでのセルフケアと比較すると負荷が高い内容になっていますが、無理のない範囲でぜひチャレンジしてみてください。

お手軽かんたん Vol.20

# セルフケア

畳一畳分のスペースで  
無理なくしっかりインターバル運動

**4 エルボートゥーニー 1分**  
手を水平に広げ足を肩幅程度に開きます。片足に重心を置き逆側の膝を引き上げ、反対側の肘でタッチします。その後、元の姿勢に戻ります。反対側も同様に行います。上体はまっすぐにして膝を大きく引き上げましょう。

**3 ニーアップ 1分**  
両足を腰幅に開いて立ち、両手を腰に当てます。軽くジャンプしながら片脚の膝をできるだけ引き上げます。左右交互に繰り返します。上体はまっすぐにキープできるように気をつけましょう。

**2 ツイストジャンプ 1分**  
両足をクロスさせ、足とは逆方向に上体を捻ります。その姿勢からジャンプすると同時に上体を逆方向に捻り、足も逆クロスさせて着地します。ジャンプしながら元に戻り、着地している時間を最小限にして連続で行いましょう。

**1 ジャンピングスクワット 1分**  
両足を腰幅に開いて立ち、両手を腰に当てます。真上にジャンプしながら両足を開き、膝を直角に曲げて着地します。再びジャンプして元の姿勢に戻ります。繰り返して行います。

**INTERVAL その場ウォーク 1分**  
一定のリズムで左右の脚を引き上げてその場ウォーク。1分間で自身の息が整う程度のテンポでその場ウォークをしましょう。

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

今回ご紹介したインターバル運動は、畳一畳分のスペースがあればできる運動です。屋外で体を動かすことが減りやすい寒い時期などに、室内でできる運動として取り入れてみてはいかがでしょうか。

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**

一般財団法人 西日本産業衛生会 管理栄養士 松尾 監修

## 睡眠の質を高める食生活

私たちの体には体内時計が備わっており、昼間は覚醒し、夜は眠りにつくというリズムを繰り返しています。体内時計の働きで、夜になると睡眠ホルモンと言われる『メラトニン』が分泌され、眠気を感じるようになります。メラトニンは「セロトニン」という脳内の神経伝達物質によって分泌されますので、質の高い睡眠を得るためには、食事によってセロトニンを作り、メラトニンの分泌を促すことが大切です。



### 快眠のために食事でもとりたい栄養素

<p><b>トリプトファン</b></p> <p>セロトニンを作る材料。朝にトリプトファンが多い食品を摂取すると、夜のタイミングでメラトニンが分泌されやすくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉類 (牛や豚のヒレ肉やもも肉・鶏むね肉など)</li> <li>●魚介類 (サケ・サンマ・イワシ・マグロ・カツオなど)</li> <li>●大豆製品、乳製品、ナッツ類、肉、鶏卵、バナナなど</li> </ul>	<p><b>GABA</b></p> <p>脳の興奮を鎮め、ストレスを軽減させることから、リラックス効果や睡眠の質を上げる効果が期待できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●穀物類 (発芽玄米、麦など)</li> <li>●野菜類 (トマト、かぼちゃ、アスパラガスなど)</li> <li>●果物類 (みかん、ブドウ、メロンなど)</li> <li>●発酵食品 (みそ、漬物、キムチ、ヨーグルトなど)</li> </ul>
<p><b>ビタミンB6</b></p> <p>セロトニン、GABAの合成に欠かせない栄養素。ストレスによるイライラや不安などを和らげる効果が期待できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉類 (レバー・鶏むね肉・豚ヒレ肉など)</li> <li>●魚介類 (マグロ・カツオ・サケ・サンマ・イワシなど)</li> <li>●アボカド、さつまいも、バナナなど</li> </ul>	<p><b>鉄</b></p> <p>セロトニンの合成に欠かせない栄養素。不足すると動悸やめまい、頭痛、イライラ、気分の落ち込みなどの原因となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉類 (レバー・牛ヒレ肉・牛もも肉・豚ヒレ肉など)</li> <li>●魚介類 (イワシ・カツオ・サンマ・サバ・ブリなど)</li> <li>●貝類 (牡蠣・あさり など)</li> <li>●卵、小松菜、ほうれん草など</li> </ul>

### 睡眠に効果的な食べ方のコツ

- 朝食は起床後1時間以内にとろう  
起床後1時間以内にとる朝食には体内時計をリセットする効果があります。体内時計がリセットされない状態は、睡眠の質を悪くする原因となります。
- 朝食はたんぱく質・トリプトファンが多い食品を組み合わせよう  
体内時計のリセットおよびメラトニン分泌のためには、朝食でたんぱく質やトリプトファンが豊富な肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をとると効果的です。
- 夕食は就寝3時間前には済ませよう  
食べてすぐに寝ると眠りが浅くなります。食事は就寝3時間前には済ませましょう。また、高脂肪の食事は睡眠の質を下げますので、控えましょう。
- 寝る前の飲み物に注意  
アルコールの飲み過ぎ、寝酒は、睡眠のリズムが乱れて眠りが浅くなり、睡眠の質を下げる要因となります。就寝前の水分補給は、カフェインの入っていない温かい麦茶や白湯がおすすめです。



## Q 貧血の主な原因はなに？

A 一番多いのは鉄分の不足による貧血です。

貧血の7割ほどを占めるといわれるのが「鉄欠乏性貧血」です。体内の鉄分が不足することで、ヘモグロビンが作れなくなることによって起こります。鉄分が不足する原因としては、「食べ物から十分な鉄がとれていない」「成長期や妊娠、授乳期の鉄分の需要の増加」「月経、胃や腸の潰瘍、ポリープ、痔、がん等による出血」などが考えられます。貧血の一般的な症状である、「動悸」「息切れ」「疲れやすい」「顔色が悪い」「頭が重たい」などの症状に加え、鉄不足による「爪の変形」「むずむず脚症候群」などの症状が出る場合があります。

## Q 特に注意が必要なのは、どんな貧血？

A 自覚症状が出にくい、じわじわ進行する貧血です。

月経過多や胃潰瘍などによる貧血は、ほんの少しずつじわじわと貧血が進行します。そのため、貧血の状態に体が慣れてしまい、自覚症状が出たときには、ヘモグロビンの値が正常値の半分になっていたというケースも少なくありません。貧血の状態が長く続くと、心臓に負担がかかり過ぎて、狭心症や心筋梗塞のリスクにもなるので、気になる人は定期的な血液検査をおすすめします。

## Q 貧血の効果的な予防法は？

A 食事から鉄分を摂取することが大切です。

成人の場合、1日に食事から摂取する鉄の量は男性で7.5mg、月経のある女性で10.5mg、月経のない女性では6.5mgが推奨されています。レバーや豆製品、小松菜などを特に意識して食べるようにしましょう。また、鉄の吸収を助けるビタミンCや動物性たんぱく質などを積極的に摂ることもおすすめです。よく噛んでゆっくり食べると、より効果的です。

# 「貧血」健診Q&A

健康の疑問にお答えします。

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンの量が少なくなった状態のことです。ヘモグロビンはタンパク質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きをしています。そのため、貧血になると、全身の細胞に不足してしまい、さまざまな症状が現れます。特に女性に多く、貧血状態が長く続くと心臓に負担がかかるため、注意が必要です。

## 20th ANNIVERSARY 北九州PET健診センター 開設20周年を迎えました。

平成16年に北九州初のPET画像診断施設として開設以来、皆様に支えられ、20周年を迎えることができました。

Kenko Report

西日本産業衛生会 活動最前線

vol.20

### PET検査とは

正常細胞よりも、がん細胞への取り込みが増加している特殊な検査薬を体内に注射し、「がん細胞に目印をつけて撮影する」というのがPET検査の特徴です。専用のPET/CT装置で同時にCTも撮影し、精度の高いがん検診を実施しています。

### PET検査の特徴

- 1 がん早期発見
- 2 苦痛がない
- 3 短時間(3~4時間)



### コース内容を見直しました(2023年4月1日より)

新コース

検査項目	Aコース(基本)	Bコース(標準)	Jコース(総合)	Kコース(総合PLUS)
問診・血糖値確認	●	●	●	●
PET-CT撮影(全身)	●	●	●	●
診察・結果説明	●	●	●	●
腹部超音波検査	●	●	●	●
胸部CT検査		●	●	●
血液検査(一般・生化学)			●	●
血液検査(腫瘍マーカー・肝炎)			●	●
便潜血検査			●	●
尿検査			●	●
脳ドック検査				●
LOX-index検査			●	●
NT-proBNP検査			●	●

LOX-index検査とNT-proBNP検査を含むJコース・Kコースを新設し、項目がより充実しました。

#### LOX-index検査 (ロックスインデックス)

動脈硬化の進行から将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを血液でチェックします。

#### NT-proBNP検査 (エヌティープロビーエヌビー)

心臓に負担がかかると分泌されるNT-proBNP量を測定し、心疾患のリスクを血液でチェックします。

\*PETがん健診と脳ドック検査は別日での受診になります。  
\*脳ドック検査実施医療機関は次の通りです。  
①北九州総合病院 ②新小倉病院 ③製鉄記念八幡病院

## リニューアル

皆様により快適に過ごしていただけるよう、待合室・問診室が新しく生まれ変わりました。

待合室



問診室



軽食が出ます!



PETがん健診に関するお問い合わせ先 北九州PET健診センター TEL 093(591)2503



### お知らせ

オンデマンド配信(YouTube限定公開)  
「事業場における治療と仕事の両立支援」

配信期間/2024年1月8日(月)~2月2日(金)23:59  
講師/産業医科大学医学部 両立支援科学  
准教授 永田 昌子 先生  
申込方法/視聴には登録が必要です。  
ホームページよりお申しください。  
お問合せ/TEL:093-591-2530

「あかこ絵画教室」  
(海鳥社)  
http://www.akako.com

### 表紙紹介



「たべり、ぬへもめ」  
九州でも50年ほど前までは1日雪遊びができるほど積雪していたと思います。せせと大きなまくらを作ってくれた父の姿を思い出します。かまくらは冬の秘密基地。たんごは冬のうすね。寒くはあたたか。真冬のランニングウェア。入江春さん/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。



温泉大国九州で心も身体もリフレッシュ!

# からだ 思い 温泉

vol.20

大分県九重町  
壁湯天然洞窟温泉 旅館 福元屋



「壁湯天然洞窟温泉」。女性は湯浴み着かバスタオルを着用して入浴を。温度は39.5度と少しぬるめで、湯疲れしにくいのが特徴です。

## 古くより親しまれてきた山あいの秘湯 森と岩、清流と風情に包まれた天然洞窟温泉

秋が終われば、山の冬はすぐそこ。けれどそれは、温泉が一層心地よくなる季節の訪れでもあります。大分県玖珠から熊本県小国方面へ向かう国道387号。その道沿いを流れる玖珠川の支流・町田川のほとりに「旅館福元屋」は立っています。創業は明治40年(1907年)といい、100年以上にわたって多くの湯治客や旅人たちを癒してきました。屋号にもある「壁湯天然洞窟温泉」は、岩壁が川面にせり出して半洞窟状になった場所に滾々と湯が湧く、まさに「秘湯」。無骨な岩肌と川のせせらぎ、岩陰のほの暗さと柔らかな木漏れ日。野趣と寛ぎが融け合う独特の風情は、ほかにはない湯浴みを演出してくれます。温泉は宿ができるずっと前、



民芸調の建物も風情たっぷり

300年以上も前から自噴しているそうです。こちらは希少となった混浴風呂となつていますが、女性専用の小さな洞窟風呂もあるのでご安心を。宿泊すれば「隠り国の湯」や館主自ら切り出した石を使った「切り出し風呂」などの家族湯も利用できます。ぐっと寒い時期になると、辺りは雪景色に染まることもあるとか。水墨画のような世界で湯煙に包まれる幸運と出会えるかもしれません。



宿泊者用の家族湯「切り出し風呂」

### 壁湯天然洞窟温泉 旅館 福元屋

大分県玖珠郡九重町大字町田62-1  
TEL/0973-17816754  
営業/チェックイン15時/チェックアウト10時  
日帰り入浴10時~11時  
定休日/不定休  
料金/日帰り入浴大人400円/4歳~小学生200円  
宿泊1泊2食20900円(入湯税別途)



## 私の問診票

Vol.20

食事は薄味、毎年のPET健診で健康を意識した生活を。



株式会社フォレストホールディングス 代表取締役会長  
よしむら  
吉村 恭彰さん  
やすあき  
地域に根差した総合健康企業グループ  
「株式会社フォレストホールディングスの会長であり、大分商工会議所の会頭も務める。」

子ども時代、実家があったのは大分駅のすぐ前。そのため、自然の中でのびのび遊ぶというより、町内の子ども会が二つに分かれて対抗しながらも、楽しい子ども時代を過ごしたようです。東京の成蹊大学へ進んだ吉村会長は、体育会自動車部に入ります。「ダートラライアルの練習で、一晩中、山の中を走り回っていました。山岳暴走族です」と、笑いながら当時の思い出を語ってくれました。あまり丈夫な方ではなかった体も、このころには病気をすることもなくなったとか。大学を卒業すると神戸にある医薬品卸の三星堂に入社し、3年半ほど勤務した後、大分に戻って来ました。「同業者である三星堂で過ごした3年半の間に、多くのことを勉強させてもらいました。いろいろな人とのつながりもできましたし、このときの経験は非常に大きかったですね」。フォレストホールディングスは合併を繰り返してきましたが、吉村会長は祖父が創業した「吉村薬品」から見ると4代目に当たります(現社長は5代目)。健康の面で意識しているのは食事、特に塩分だといいます。「大分は比較的濃い味ですが、うちはずっと薄味です。あとは18年ほど前から毎年、PET健診を受けています」大分県では県を挙げて「健康寿命日

本一」を目指し、さまざまな取り組みを進めています。吉村会長が会頭を務める大分商工会議所でも、会員企業に対して健康に対する意識付けを行ってきました。その結果、最新の2019年時点の都道府県別健康寿命で、なんと男性は全国1位、女性も4位と、前回(2016年)の男性36位、女性12位からいきなり大きく順位を上げたのです。これには皆さん、驚いたそうです。

フォレストホールディングスは、「医・健・食」を中心に核となる医療用医薬品をはじめ幅広い商品を取り扱い、生産・卸売・小売、サービス提供等の多様な事業を展開しています。経営理念として掲げているのは、「人々の健康に関わる(不)不安・不快・不十分」の打開。さらなる挑戦を続けながら、日本を健康にする新たな風を九州から起こそうとしています。吉村会長の凛とした佇まいの中に感じた、社員の皆さんとその家族のことを大切に思い、ひいては広く人々の健康と幸せを願う気持ち。それこそがフォレストホールディングスの根底を支えているものであり、吉村会長の活力の源になっているようです。

健康にかかわる全ての打開に向け、率先して一次予防と二次予防を実践されている吉村様。笑顔と元気で、これからも大分の健康をけん引し続けてください。



保健師さん





※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。



# 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。



嶺岡豆腐(ほうじ茶付)※ドリンク変更+100円~

かふえはやし

## CAFÉ HAYASHI

自家製スイーツとドリンクを楽しみながらほっと一息つけるなごみ空間  
店主の祖父母が営んでいた薬局を改装して、カフェとしてオープン。元薬棚に食器を飾ったり、長椅子を再利用したり、店内に残るレトロな雰囲気の魅力です。数ある自家製スイーツの中でも店主のおすすめは、「嶺岡豆腐(ほうじ茶付)」「500円」です。牛乳と生クリームを葛粉で固めたシンプルなスイーツで、もっちりとした葛独特の食感が特徴。ミルクの風味と、優しい甘みの特製生姜シロップがよく合います。その他にも表面をカリッと香ばしく焼き上げた「カヌレ」(200円)や自家製ケーキ、季節限定ドリンク、常連客の要望に応えたフードメニューなど多彩。一人時間をゆっくり堪能したい時に、友人との楽しいひと時に、気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。



北九州市門司区大里戸ノ上1-4-11  
☎093-381-0814(月・火曜定休)  
11:30~19:00 ※金・土曜は21:00迄  
P3台(店舗横の駐車場、ロゴパネル有)

アールエムフィナンシエ

## R.M.FINANCIER

2023年4月オープン!  
芳醇なバターの香り溢れる自慢のフィナンシエ  
30年以上ホテルで経験を積んだ熟練パティシエが作る約30種類の焼き菓子、シンプルでいつでも食べたくなる味。屋号にも入った自慢の「フィナンシエ」(全6種・216円)は、たっぷり使用した焦がしバターとアーモンドが風味豊かに香る贅沢な一品です。土日祝は「焼きたてならではの味を楽しんでほしい」と固定焼き上がり時間を設定。しっとりとした食感が特徴のフィナンシエですが、焼き上がり直後は表面はカリッと香ばしく、中からじゅわっとバターが染み出す、格別の美味しさです。つぶ餡の



北九州市小倉北区篠崎1-6-5  
☎093-953-9502  
(月曜定休)※祝日の場合は翌日  
※詳しくはInstagramをご確認ください  
10:00~18:00 P1台※土日祝は3台



フィナンシエ(プレーン・ピスタチオ・ショコラ)  
※土日祝の焼き上がり時間10:30 / 15:00

にったや もりつねてん

## 新田屋 守恒店

家族で行けて、辛いもの好きも満足! 体あたたまる旨辛坦々麺  
サンリブもりつねの向かいにある坦々麺&ちゃんぽん専門店。店内は広々としており、家族連れも安心です。一般的な坦々麺は鶏ガラベースが多い中、こちらのスープはとんこつベース。ラー油や豆板醤などが入ったクセのないスープに、もちっとしたオリジナルちぢれ麺がよく合います。トッピングにニラ、もやし、味玉、そして5~6時間かけてじっくり炒めた肉味噌、仕上げに自家製マー油をアクセントに。これらが混ざることにより、スープに旨味が増します。基本の「坦々麺」(800円)は、辛さ



北九州市小倉南区守恒本町2-2-27  
☎093-980-6781(無休)  
11:00~22:00(O.S.21:45)  
P2台



坦々麺

ハウズ/キッチン

## how's Kitchen

大型雑貨店「ハウズ」の一角で旬の野菜を使った体も心も喜ぶランチを  
自社農園で育てたお米や旬の野菜をたっぷり使用したランチは、ドレッシングやソース、スープまですべて自家製。「食事から季節を感じてもらいたい」と定期的にメニューを更新しているので、何度訪れても飽きません。「フワコリ鶏ハンバーグ」(1320円)は、鶏挽肉に軟骨を入れて食感を出し、高野豆腐で柔らかくヘルシーに仕上げたオープン当初からの人気メニュー。とうもろこしやかぼちゃ、白菜などで作る季節のスープに、サラダ、雑穀ご飯、ミネゼルト、おかわり自由のコーヒー(又は紅茶)も付いて



北九州市八幡西区本城学研台3-17-1  
☎093-693-5330 P有(大型駐車場)  
(無休)※カフェは12/31~1/2休  
ランチタイム11:30~14:30※変動有  
※ランチタイム以外はカフェとして利用可能



フワコリ鶏ハンバーグ

おり、ボリウム満点です。また、デザートまでしっかり堪能したい方は、+500円でデザートプレートにグレードアップも可能。小さな贅沢で幸せなひと時が過ごせます。





※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。

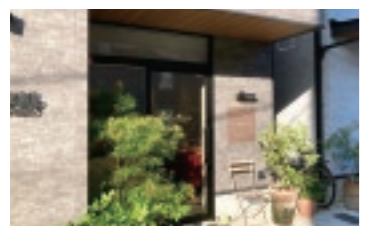


# 口福のグルメ

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。



レモンケーキ、季節のタルト2種、国産菓のショートケーキ※素材は季節により変動



福岡市中央区平尾3-10-33  
☎092-406-7757(第2水曜・第4日曜定休)  
10:00~19:00  
Pなし

ル・マメコ

## Le Mameco

丹誠を尽くしたスイーツが揃う住宅街の小さなパティスリー&カフェ  
店主・石橋通さんの印象は、朗らかで正直、「本気」。「Le Mameco」には、そんな人柄を表す誠実な品々が並びます。名店「16区」で長年薫陶を受けた石橋さんが生み出すのは、保存料を添加せず、脱酸素剤も使わない素材本位のお菓子たち。「焼き菓子も鮮度が大切」との言葉通り、国産無農薬レモンを使った「レモンケーキ」(270円)は焼き菓子  
丹誠を尽くしたスイーツが揃う住宅街の小さなパティスリー&カフェ  
店主・石橋通さんの印象は、朗らかで正直、「本気」。「Le Mameco」には、そんな人柄を表す誠実な品々が並びます。名店「16区」で長年薫陶を受けた石橋さんが生み出すのは、保存料を添加せず、脱酸素剤も使わない素材本位のお菓子たち。「焼き菓子も鮮度が大切」との言葉通り、国産無農薬レモンを使った「レモンケーキ」(270円)は焼き菓子  
丹誠を尽くしたスイーツが揃う住宅街の小さなパティスリー&カフェ  
店主・石橋通さんの印象は、朗らかで正直、「本気」。「Le Mameco」には、そんな人柄を表す誠実な品々が並びます。名店「16区」で長年薫陶を受けた石橋さんが生み出すのは、保存料を添加せず、脱酸素剤も使わない素材本位のお菓子たち。「焼き菓子も鮮度が大切」との言葉通り、国産無農薬レモンを使った「レモンケーキ」(270円)は焼き菓子



ガレット プルトンヌ、カヌレド ボルドー、ガトーフロマージュほか



福岡市南区市崎1-2-8高宮マンション 1F  
☎092-791-5676(水~日定休)  
10:00~14:00※なくなり次第終了  
Pなし

モロのおやつ

## モロのおやつ

午前中のうちに売り切れもしばしば人気ベーカリーが挑む、焼き菓子専門店  
「モロのおやつ」は、高宮の人気ベーカリー「モロパン」の新業態としてオープン。店主の諸永裕士さんが、「素朴なフランス菓子の親しんでほしい」と、「モロパン」の定休日である月曜と火曜に同じ店舗で営業しています。店頭には並ぶのは、「カヌレド ボルドー」(340円)や「ガレット プルトンヌ」(320円)、「フィナンシエ」(280円)、「シヨソソ  
午前中のうちに売り切れもしばしば人気ベーカリーが挑む、焼き菓子専門店  
「モロのおやつ」は、高宮の人気ベーカリー「モロパン」の新業態としてオープン。店主の諸永裕士さんが、「素朴なフランス菓子の親しんでほしい」と、「モロパン」の定休日である月曜と火曜に同じ店舗で営業しています。店頭には並ぶのは、「カヌレド ボルドー」(340円)や「ガレット プルトンヌ」(320円)、「フィナンシエ」(280円)、「シヨソソ  
午前中のうちに売り切れもしばしば人気ベーカリーが挑む、焼き菓子専門店  
「モロのおやつ」は、高宮の人気ベーカリー「モロパン」の新業態としてオープン。店主の諸永裕士さんが、「素朴なフランス菓子の親しんでほしい」と、「モロパン」の定休日である月曜と火曜に同じ店舗で営業しています。店頭には並ぶのは、「カヌレド ボルドー」(340円)や「ガレット プルトンヌ」(320円)、「フィナンシエ」(280円)、「シヨソソ



たっぷりきのこのビーフストロガノフ



福岡市東区馬出2-3-41  
☎092-409-7472  
(日、第1月曜定休、祝日不定休)  
11:30~14:00、17:30~21:00  
Pなし

サチアビーフストロガノフ

## SACHiA Beef stroganoff

素材や製法、食品ロス削減にもこだわった若き才腕が生み出す絶品ビーフストロガノフ  
イタリアンやフレンチで腕を磨いたオーナーシェフの佐志里邦さんが、「プロの味を気軽に味わってほしい」という思いに加え、食品ロスにも心を砕いて行き着いたのが、ロシア料理のビーフストロガノフでした。完成まで3日間を要するビーフストロガノフ(1050円)は、力強い牛の旨味と香味野菜の甘味がまろやかに融け合う一級品。サワーク  
素材や製法、食品ロス削減にもこだわった若き才腕が生み出す絶品ビーフストロガノフ  
イタリアンやフレンチで腕を磨いたオーナーシェフの佐志里邦さんが、「プロの味を気軽に味わってほしい」という思いに加え、食品ロスにも心を砕いて行き着いたのが、ロシア料理のビーフストロガノフでした。完成まで3日間を要するビーフストロガノフ(1050円)は、力強い牛の旨味と香味野菜の甘味がまろやかに融け合う一級品。サワーク  
素材や製法、食品ロス削減にもこだわった若き才腕が生み出す絶品ビーフストロガノフ  
イタリアンやフレンチで腕を磨いたオーナーシェフの佐志里邦さんが、「プロの味を気軽に味わってほしい」という思いに加え、食品ロスにも心を砕いて行き着いたのが、ロシア料理のビーフストロガノフでした。完成まで3日間を要するビーフストロガノフ(1050円)は、力強い牛の旨味と香味野菜の甘味がまろやかに融け合う一級品。サワーク



鮭重(味噌汁、香の物付き)



福岡市中央区大名2-9-5  
☎092-401-1521(年末年始)  
11:00~O.S.14:00、17:00~O.S.20:00  
Pなし

すしじゅう つむぎ

## 鮭重つむぎ

目にも鮮やかな寿司の宝石箱旬と技と美意識を散りばめた「鮭重」が名物  
メニューは屋号にも冠した「鮭重」(2800円)1本。その潔さからは、味への自信と「一品入魂」の気構えが伝わってきます。この「鮭重」は、シャリの上に16種の魚介が色鮮やかにあしらわれた美しい一品です。ネタは本マグロや天然鯛、ホタテ、炙り穴子ほか旬のものを吟味しており、赤酢を使ったシャリも風味豊か。食べる際は、一貫ずつに揃りたて  
目にも鮮やかな寿司の宝石箱旬と技と美意識を散りばめた「鮭重」が名物  
メニューは屋号にも冠した「鮭重」(2800円)1本。その潔さからは、味への自信と「一品入魂」の気構えが伝わってきます。この「鮭重」は、シャリの上に16種の魚介が色鮮やかにあしらわれた美しい一品です。ネタは本マグロや天然鯛、ホタテ、炙り穴子ほか旬のものを吟味しており、赤酢を使ったシャリも風味豊か。食べる際は、一貫ずつに揃りたて  
目にも鮮やかな寿司の宝石箱旬と技と美意識を散りばめた「鮭重」が名物  
メニューは屋号にも冠した「鮭重」(2800円)1本。その潔さからは、味への自信と「一品入魂」の気構えが伝わってきます。この「鮭重」は、シャリの上に16種の魚介が色鮮やかにあしらわれた美しい一品です。ネタは本マグロや天然鯛、ホタテ、炙り穴子ほか旬のものを吟味しており、赤酢を使ったシャリも風味豊か。食べる際は、一貫ずつに揃りたて







## 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
<b>胃がん検診</b> 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
<b>子宮頸がん検診</b> 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
<b>乳がん検診</b> 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
<b>大腸がん検診</b> 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
<b>結核・肺がん検診</b> 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
<b>前立腺がん検診</b> 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5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。
- 精密検査が必要とされた場合は、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。

予約受付は検診実施日の前月の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5年度分「無料クーポン」の有効期限は、令和6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5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14(2002)年4月2日～平成15(2003)年4月1日
乳がん検診(女性)	40歳	昭和57(1982)年4月2日～昭和58(1983)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  
—元気でGO!GO! プラス2歳へスクラムトライ!—

# がん検診

北九州市では、がんの早期発見・治療を目的として  
市民の方を対象に、各種がん検診を実施しています。

がんは早期発見・早期治療が有効ですが、  
早期がんのうちに発見できる時間はたった1～2年です。  
がんの早期には症状がほとんどありません。

がん検診で、症状がないうちに見つけることが重要です。

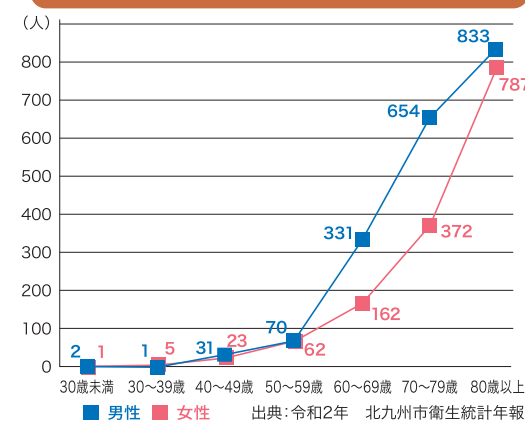
**健康な人こそ、がん検診を。**

ぜひ定期的に受診してください。

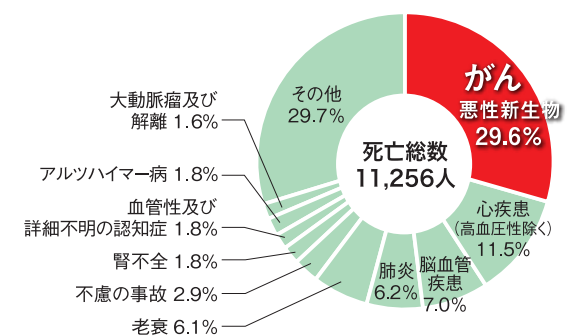
がん検診! 受けよう!



北九州市におけるがんが原因の死亡数



市民の3人に1人が、がんで亡くなっています





# がん検診等

- 職場等で検診を受診する機会がない、福岡市民が対象です。
- 受診の際は、年齢及び住所が確認できる書類（保険証や運転免許証等）をご持参ください。
- ◎自覚症状がある人は検診の対象とはなりません。速やかに医療機関を受診されることをお勧めします。
- ◎検診の結果により、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	※3	※3	1,800円		1,800円
	バリウムによる胃透視			◎	◎	◎	※5	600円		1,800円	
大腸がん	1年度に1回	2日間採便による便潜血検査			◎	◎	◎	◎	500円		
肺がん		胸部エックス線撮影			◎	◎	◎		500円		
		喀痰細胞診検査 ※2 ハイリスク者のみ				◎	◎		1,200円 (500円+700円)		
結核・肺がん ※1		胸部エックス線撮影						◎	無料		
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63年4月1日~平成元年3月31日) ◎40歳(昭和58年4月1日~昭和59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 2023年度(2024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。

# 福岡市

# がん検診



福岡市では、毎月1日~7日を“健診受診推進週間”と設定し、家庭や職場、地域において健診の受診を呼びかけ、自らの健康づくりについて考える週間としています。定期的に健診を受診しましょう！



受けようがん検診!

- 1 受診場所を決める
- 2 検診を予約
- 3 問診票を記入
- 4 受診

**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・よかドック 総合窓口へ電話で予約**

☎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

**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)

**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

検診の約1ヶ月後に受診した機関から結果をお渡しします。



〈お問い合わせ先〉 各区保健福祉センター健康課

東区	☎645-1078	南区	☎559-5116	西区	☎895-7073
博多区	☎419-1091	城南区	☎831-4261		
中央区	☎761-7340	早良区	☎851-6012		



# 令和5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(令和6年3月31日時点で39歳の人) ●生活保護受給者で 40歳以上	<b>500円</b>
	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(令和6年3月31日時点で40歳の人)～74歳	大分市国保加入者： <b>0円</b> 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 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	<b>0円</b> 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	<b>0円</b>
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	<b>各500円</b>
前立腺がん <small>男性</small>		検診受診時に50歳以上 *前立腺疾患で治療中または経過観察中(通院中)、前立腺全摘の方は除く	
胃がん	エックス線	(エックス線)検診受診時に40歳以上	<b>4,000円</b>
	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 *申込受付枠残りわずか	
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	<b>各500円</b>
骨粗しょう症 <small>女性</small>		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 <small>女性</small>		4月2日～翌年4月1日に30歳以上の偶数年齢になる女性 または前年度中に30歳以上で検診未受診の女性	
子宮頸がん <small>女性</small>		4月2日～翌年4月1日に20歳以上の偶数年齢になる女性 または前年度中に20歳以上で検診未受診の女性	

# 大分市

# がん検診

左記ページの受診条件に当てはまる方は、  
**市民健診・がん検診が500円で受診できます。**(一部例外があります)  
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。



## ①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、⑦のみで申込可能です。

地区	検診機関	場所	電話番号	地区	検診機関	場所	電話番号
大分東部	①大分労働衛生管理センター	高城南町	097-552-7788	植田	⑤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

## ②集団検診のご案内(検診期間：7月～翌年3月)[要事前予約]

上記の検診は公民館などの会場でも実施しております。  
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。

## 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	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		はまさきクリニック	東大道	097-546-1230
	すみれレディースクリニック	中央町	097-578-9599	南大分	曾根崎産婦人科医院	二又町	097-543-3939
	堀永産婦人科医院	府内町	097-532-5289	鶴崎	伊東レディースクリニック	森	097-523-3232
大分東部	アンジェリッククリニック浦田	花津留	097-558-2020	植田	つるさきクリニック	南鶴崎	097-527-2152
	ソフィアクリニック	牧	097-556-0040		安達産婦人科	宮崎	097-569-1123
	安武クリニック	今津留	097-558-3800	みやむらレディースクリニック	田尻	097-586-1551	
大分南部	いしい産婦人科医院	下郡北	097-569-7770	大在	ひらかわ産婦人科医院	横塚	097-592-1000
大分西部	大川産婦人科病院	末広町	097-536-3511	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方は、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。) 検診費用、受診券(特定健診または後期高齢者の健康診査を受診される方のみ)
- 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。
- 次の方は各種健(検)診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6,400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

熊本市東区长嶺南 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2023 大規模法人部門」に  
当財団が5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。