

ココロと カラダを守る、創る、あんしん通信。

MAMORU

2025

NO.

51

まもる



特集

もっと知りたい!

「乳腺外科」のこと

畑たいむのぶらり街歩き

津久見市中央町

スマイルのシクミ

株式会社高田工業所

私の問診票

株式会社デンソー九州
代表取締役社長 内村 洋一郎さん



北九州病院グループ

一般財団法人 西日本産業衛生会

寄り道スポット



- ① 大友宗麟公像
戦国時代、キリシタン大名としてこの地を治めていた大友宗麟は津久見が終焉の地で市内には彼を偲ぶ名所も多い。津久見駅前^{たかのけいよう}の立像は彫刻家高野佳昌の力作だ。



- ② セメント饅頭
セメントの町に相応しいユニークなネーミングのお饅頭。流石にセメントは入っていないが甘くて美味しい。包装もセメント袋風という拘りぶり。広戸菓子舗で製造販売している。



- ③ 豆腐のソフトクリーム
津久見市役所の裏手にある「とうふ工房豆が辻」。豆腐も美味しいと評判だが特に人気ののが豆腐のソフトクリーム。種類も多いので、色々食べ比べもお勧め。



- ④ ひゅうが井
漁の途中、鯖の切り身を特製のゴマだれに和え、ご飯にのせて食べた伝統の漁師飯。船上で風が「ひゅうーひゅうー」と聞こえた事に由来したのか語源は不明。

散歩道まっぷ



かい対応に心が和む。お土産に予定よりも多めのセメント饅頭を購入し、津久見の人々の優しさを胸に帰路についた。今回は心温まる取材となり、また訪れたい町になった。

駅を出ると大友宗麟公の立像が迎えしてくれる。まずは事前に調べていたセメント饅頭の「広戸菓子舗」を目指す。残念ながら定休日。仕方なく海岸近くの「うみえーる」で名物の「ひゅうが井」を味わう。それでもセメント饅頭が気になり、店員さんに尋ねると、偶然にも広戸菓子舗のご主人が同級生とのこと。その場で連絡をとってくれ、定休日にもかかわらずお店を開けてくださることに。申し訳ないやら、ありがたいやら、温

大分から特急列車に揺られ津久見へ。やがて白い石灰岩の山肌と工場が見えて来ると、日本屈指のセメントの町であることを実感する。
ホームに降り立つと、「なごり雪」が流れてきた。津久見出身の伊勢正三が作詞・作曲した名曲で駅の発着メロディーに使われている。ミカンの町でもあり、可愛いミカンベンチが並ぶ光景が印象的だ。
駅を出ると大友宗麟公の立像が迎え



第24回

津久見市中央町

煙たいものぶらり街歩き



煙たいもの
漫画家 漫遊家
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。

もつと知りたい！

「乳腺外科」のこと

乳がんは、女性のがんの中で最も多いがんです。女性の9人に1人が一生のうちに乳がんになるともいわれており、死亡者数も増加傾向にあります。今回は北九州総合病院乳腺外科部長の勝木健文先生に、乳腺外科の役割と乳がんの症状や治療などについて教えてもらいました。

乳房に関するさまざまな症状を診察する「乳腺外科」

乳房は、母乳を生成分泌する臓器です。成長や加齢に伴って女性ホルモンの影響を受けながら、常に変化しています。「乳がん」はこの乳房の組織にできるがんです。

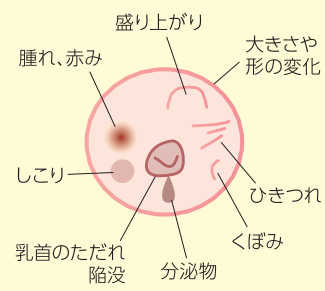
勝木先生が部長を務める乳腺外科では、乳房のしこり・乳頭からの分泌物・乳房の痛みなど、さまざまな乳腺・乳房の症状に対して診断・治療を行っています。乳がん以外にも、乳腺が炎症を起こす「乳腺炎」

や、感染によって乳腺組織に膿がたまる「乳腺膿瘍」、「良性腫瘍」、男性に生じる「女性化乳房」などの疾患も対象です。



良性腫瘍には、特に10代後半から30代にかけての若い女性に多く発生する最も一般的な「線維腺腫」や、乳頭から黄色や茶褐色、血液のような色の分泌物が出る「乳管内乳頭腫」、悪性の可能性がある「葉状腫瘍」などがあります。

気をつけたい乳房の変化



増加傾向にある「乳がん」 早めに受診することが大切

生涯で乳がんになる確率は9人に1人といわれるほど、乳がんは女性にとって最も身近ながんです。乳がんになりやすいのは40代から60代ですが、若くても高齢でも発症する恐れがあります。また、男性だから乳がんにならないというわけではありません。勝木先生によると、「2000人の乳がん患者がいたら、その内の1人は男性」ということです。

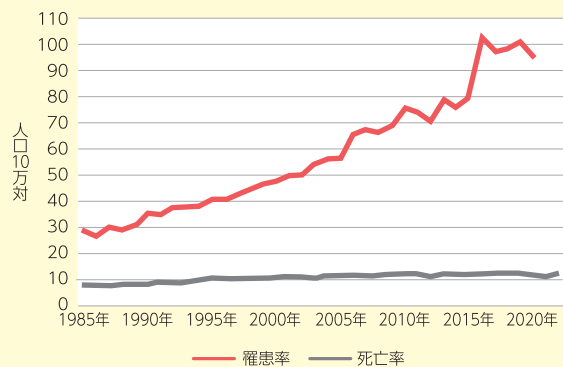
北九州総合病院
乳腺外科部長
勝木 健文 先生



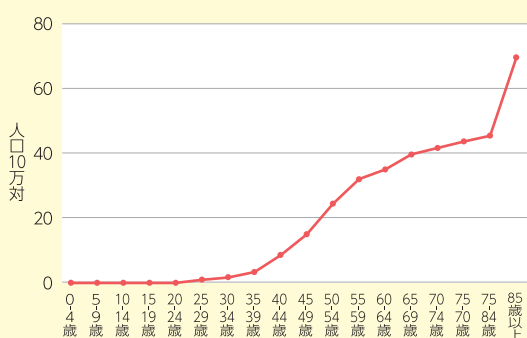
では、乳がんにはどのような症状があるのでしょうか。

「乳がんの症状としては、痛みのないしこりが最も典型的ですが、皮膚のくぼみ、乳頭のびらん、分泌、陥没（かんぼつ）へこんだ状態やくぼんだ状態といった症状や、腋（わき）のリンパ節の腫れで発見されることもあります。乳がんは比較のおとなしいがんですが、罹患率も死亡率も増加傾向にあります。『もしかして乳がんでは』と心配になって来院され

（図1）日本人女性における乳がんの年齢調整罹患率・死亡率の推移



（図2）日本人女性における乳がんの年齢階級別死亡率（2020年）



乳房温存手術も可能 新薬の登場で広がる選択肢

乳がんの診断は、まずマンモグラ

た方を診察すると、むしろ良性で終

わることの方が多いのですが、中にはがんも見つかります。他のがんと同様に、やはり早期発見、早期治療が大切です。気になる症状があれば、早めに乳腺外科や乳腺クリニックを受診しましょう」（勝木先生）

ファイや超音波検査を行います。

「当院では、通常の2Dマンモグラフィに加え、3D撮影を導入しています。これは、角度を変えて複数の方向から撮影した画像を再構成して断層像を作成する技術で、2D撮影では隠れていた病変も見つけやすくなりました。日本人に多い高濃度乳房の場合、厚みの薄い断層像が得られることから特に有効です」（勝木先生）

がんを疑う所見があれば、乳房のしこりや分泌物などの病変に細い針を刺して病変部の細胞を吸引し、採れた細胞を顕微鏡で観察する「穿刺吸引細胞診」や、「針生検」（細胞診よりも太い針を使うため組織診が可能などの病理検査で診断します）

乳がんと診断された場合は、手術が最も確実な治療法です。

「しこりが小さい場合には『乳房温存手術』が可能です。乳房を切除せずに外見を保ちながら治療できる『ラジオ波焼灼療法』も保険適用となっています。乳房切除が避けられない場合には、広背筋などご自身

の組織やシリコン・インプラントを用いた『乳房再建』も可能です。当院では、温存不可能な場合や術後の放射線治療回避のために乳房切除を行う場合は、形成外科の専門医と協力して乳房再建を積極的に行っています」（勝木先生）

乳がんは「全身病」ともいわれています。かなり早期からがん細胞が血管やリンパ管に入り、全身を巡ると考えられているからです。そのため、局所のがんを取るだけでなく、全身に散らばった再発や転移の芽を摘んでおくことが大事になります。そこで、「ほとんどの患者さんでは、薬物療法を組み合わせ治療を行います。薬物療法にはホルモン剤や抗がん剤、分子標的治療薬のほか、最近では免疫チェックポイント阻害薬や抗体薬物複合体などの新しい薬物も使用できるようになってきています。これまで治らないといわれていたタイプの乳がんが治る方もいます」と勝木先生。

手術療法の進歩や新薬の登場などによって、患者さんの選択肢は増

えています。ただ、早期であれば、それだけ選択肢も広がり、治療の成功率も向上します。そのためにも大切なのは早期発見です。

乳がん検診とともに大切な自己検診(セルフチェック)

乳がんの早期発見のためには、前述のような症状がない場合、自治体などの乳がん検診を受けることが大事です。それと同時に、月に一度の自己検診が非常に大切になってきます。乳がんは、自己検診で早期に見つけることができるがんなのです。実際、勝木先生によると、「乳がんは自分で見つける方が半分以上」だといまふ。

自己検診の方法は、左記のとおりです。

最後に勝木先生から皆さんへのメッセージです。

「繰り返しになりますが、乳がんを早期発見するには、がん検診に加えて自己検診が何よりも大事です。中には乳がんが進行して、「ご自分で

もがんだと分かっているのに、怖くて病院に行けないという方もいらっしゃると思います。そのまま放っておくと全身状態が悪化して、結局救急車で運ばれてくることにもなりかねません。そうなる前に、気になる症状があれば早めに乳腺外科や乳腺クリニックを受診してください。乳がんはおとなしいがんですから、早めに見つけてちゃんと治療すれば、そんなに怖がることはないということをおいていただきたいと思います」

女性にとって身近ながんである乳がんから身を守るために、早速、自己検診を始めてみませんか。

図1 資料：国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan
〈出典〉国立がん研究センター「がん情報サービスがん統計」(厚生労働省人口動態統計より作成)
(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/di/index.html#14) (アクセス：2024年9月)
図2 資料：国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan
(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/14_breast.html) (アクセス：2024年9月)
〈参考〉協力：福田護ほか「ピンクリボンアドバイザー認定試験公式テキスト」ピンクリボンと乳がんまなびBOOK
改訂版第2刷発行・発行／社会保険出版社発売／主婦の友社、p.18-19、2019

知っているようで知らない

乳腺外科のしくみ。

「乳腺外科」が対象とする疾患の中でも特に気を付けたいのが「乳がん」です。そこで「乳がん」について、こんな疑問にお答えします。



乳がんになりやすい人は？

乳がんの発症には女性ホルモンのエストロゲンが関係しています。エストロゲンにさらされている期間が長い、すなわち月経のある期間が長い人ほど乳がんの発症リスクが高いと考えられます。具体的には、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がない人などです。また、閉経後は脂肪細胞で女性ホルモンが作られるため閉経後の肥満、運動不足、若年期の高線量の放射線被ばく、乳がんの家族歴、糖尿病の既往などに当てはまる人も、リスクが高いといわれています。

「遺伝性乳がん」とは？

遺伝が原因であることがはっきりしているものが「遺伝性乳がん」です。乳がん全体の中では少数ですが、45歳以下で乳がんを発症した場合、60歳以下でトリプルネガティブという悪性の高い乳がんを発症した場合、複数の乳がんを発症した場合、近親者に乳がん・卵巣がん・膵がん患者がいる場合、卵巣がんと乳がんの両方にかかったことがある場合や男性乳がんなどは、遺伝子検査が保険適応となります。

Check Point

- ☐ 乳房の変形や左右差がないか ☐ えくぼのようなへこみがないか
- ☐ しこりがないか ☐ ただれがないか
- ☐ ひきつれがないか ☐ 出血や異常な分泌物がないか

※注意
このチェックシートは、疾患の診断に代わるものではありません。チェックの結果、問題や異常がなくても、不安や気になることがあれば必ず医療機関を受診してください。

『入浴前』に鏡のまえて

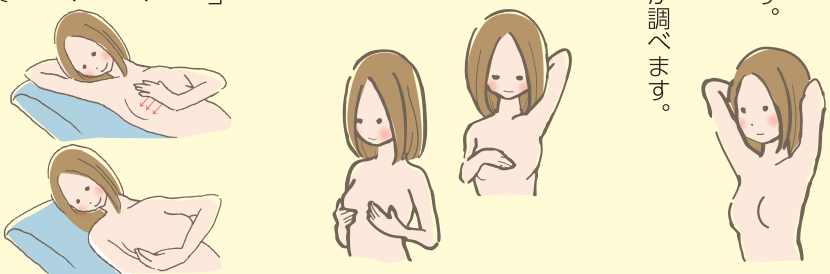
- ① 両腕を下げた姿勢で、乳房や乳頭を観察します。
- ② 両腕を高く上げた姿勢で、正面・側面・斜めから乳房を観察します。
- ③ 乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がないか調べます。

『入浴中』にバスルームで

- 皮膚の凹凸がよくわかるよう、手に石けんをつけて滑りやすくしておきます。
- ① 腕をあげ、乳房の表面に渦巻きを描くようにして、しこりやこぶなどがなければ調べます。
 - ② 指先をそろえて腋の下に差し入れ、リンパ節が腫れていないか確認します。

『おやすみ前』にベッドのうえで

- 仰向けに横たわります。(肩の下に薄いクッションなどを敷くと調べやすくなります)
- ① 腕を上げて、乳房の内側半分を指の腹で軽く圧迫しながら調べます。
 - ② 腕を下げて、乳房の外側半分を指の腹で軽く圧迫しながら調べます。
 - ③ わきの下に手を入れ、しこりがないか指の腹で調べます。



生理前や生理中は乳がん検診はやめた方がいいの？

女性の身体は排卵から生理前までの間、女性ホルモンの一つであるプロゲステロン(黄体ホルモン)の影響で乳腺が発達します。その間に乳がん検診をつけると、乳房が張っていることで検査中に痛みを感じたり、診断が難しかったりする場合があります。そのため、検診のタイミングは生理開始日より7日目前後がいいでしょう。

乳がんの手術後でも妊娠できる？

近年は結婚の時機が以前よりも遅くなり、乳がんになりやすくなる年齢と妊娠・出産の年齢が重なる傾向が強くなっています。妊娠可能な女性が乳がんになった場合、妊娠・出産に不安を抱く方も少なくありませんが、術後のホルモン療法を中断して妊娠・出産することは可能です。また、化学療法開始前にあらかじめ卵子や受精卵、卵巣組織の凍結保存を行う場合もあります。妊娠を希望する場合は、あらかじめ医師に相談しておきましょう。

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「女性の健康」です。

ホルモンバランスの影響による

不定愁訴ややせ過ぎに注意が必要

日本では人口減少に伴い労働人口も減少していますが、女性労働者の割合は増加し、5割ほどになっています。このような状況の中、今求められるのは、女性が働きやすく、健康を維持できる職場づくりです。

健診の診察や産業医として健診結果を確認する際、まず目につくのが女性の自覚症状の多さです。ホルモンバランスの影響もあり、疲れやすい、眠れない、体がだるい、イ

ライラする、不安といったいわゆる不定愁訴が年代に関係なく結構いらつしやいます。

「どうしてですか」と尋ねると、「鎮痛剤を飲んでいいる」「我慢している」という方が多いようです。適切な情報や周囲のサポートが不足していると感じます。会社にとっては、こうした症状が放置されると、業務パフォーマンスの低下や欠勤につながる可能性があります。

また、女性の健診結果で気になるのは体重です。特に若い女性が多い職場では、痩せている女性が多

多いと感じます。健康的に痩せている場合は問題ありませんが、ダイエットによる痩せすぎは注意が必要です。

栄養バランスが悪くなることで、免疫力の低下や筋肉量の減少、冷え性の悪化、年をとってからの骨粗しょう症リスクの増加など、さまざまな健康問題につながります。さらに、妊娠・出産時に低出生体重児（2500g未満）が生まれる可能性が高まります。低出生体重児は将来、生活習慣病になりやすいという研究結果もあります。自分だけでなく次世代にも影響することを知って欲しいと思います。飲酒や喫煙についても、同様で健康への影響を正しく理解することが重要です。若いころから、バランスの取れた食事をしっかりととり、適度な運動をすることが大切です。

健康を守るためにがん検診を何よりも大切なのは相互理解

「がん検診」のお話もしなければなりません。働く世代では、男性は胃がん、大腸がんが多く、特に50代半ばから増加してきます。一方、女性には20代後半から50代前半の比較的若い世代で子宮頸がんや乳がんにかかるリスクが高いのです。がん検診による早期発見・早期治療は働く世代にとって大切です。しかし、残念なことに日本人女性は諸外国に比べてがん検診を受ける方が少ないとの統計結果があります。乳がん・子宮頸がん検診を受けてください。

企業側も、女性従業員が定期的にかん検診を受けられるよう推奨するだけでなく、業務調整や費用補助などを行い、受診しやすい環境を整えることが求められます。また、がんと診断された後も仕事と治療を両立できる勤務制度やサポート体制の整備が重要です。

さらに、メンタルヘルスの問題も

医療情報ネット(ナビイ)を活用し、身近な医療機関・かかりつけ医を探してみよう。

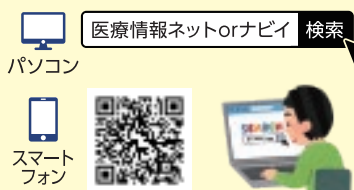
医療情報ネット(ナビイ)は令和6年4月より厚生労働省から提供されているシステムです。

診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなどさまざまな情報から、全国の医療機関を検索することができます。「多言語翻訳」「音声読み上げ」機能もあります。

例えばこんな時

- 例1 すぐに受診したいけど、診察してもらえない内科はどこ？
例2 乳がん検診で要精密検査になったけど、「乳腺外科」って近くにあるの？

医療機関の探し方



- 1 「医療機関を探す」タブを選択
- 2 キーワードや場所など希望に合った検索方法を選択
- 3 必要項目を入力し「検索」をタップ
- 4 検索結果から各医療機関へご相談ください。



女性が健康を維持しながら長く働くためには、健康について正しい知識を持ち、自分で守る力(リテラシー)を高めること、企業側は女性が働きやすい環境を整え、健康サポートを充実させることが求められます。

西日本産業衛生会では、健診や



一般財団法人 西日本産業衛生会
理事
財団本部 品質管理部 部長
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 聖二 先生

DENSO

ポジティブ思考と日々のストレッチなどで心身ともに健康

株式会社デンソー九州
代表取締役社長

うちむら よういちろう

内村 洋一郎さん

主にカーエアコンや車用ラジエータ、ディーゼルエンジンの噴射インジェクタなど自動車部品を製造する会社として、西日本の自動車産業発展の一翼を担う「株式会社デンソー九州」。同社の代表取締役社長を務める。



福岡市出身。少年時代から野球やサッカーなどのスポーツが好きで、社会人になってからも草サッカー、草野球チームに入って運動を続けているそうです。

「よく食べる方で、学生時代からラーメンの替え玉なら7、8玉はいけました。ただ、油断すると太りやすいので、その分、家で腹筋運動やスクワット、ストレッチをしています。幸い、これまで大きな病気はしたことがありません」

そんな内村社長に最初の転職が訪れたのは、九州工業大学（北九州市）時代のことです。

「当時は進級が厳しく、留年する学生も多くて、思うように単位が取れず、かなりのストレスでした。でも、悩んでも仕方ないと気持ちを切り替えたなら、うまく単位も取れるようになって無事卒業できました。あまり考えすぎてもいいことはないんだなと。そこでの学びが大きかったですね」

大学卒業後、株式会社デンソーに入社。37歳の時、タイに出国留学します。

「赴任した工場は700人のタイ人の中に日本人は私一人だけだったので、最初は言葉も通じなくて大変でした。しんどい時期もありましたが、力んでもしょうがないなと思ったら、タイ語もだんだん分かるようになってきて、そこからの生活は公私ともに良く

なりました」

大学時代に鍛えられた「自分で考え方を切り替える術」が、タイで過ごした6年半でさらに鍛えられ、「一段とポジティブ思考が磨かれた」と内村社長。

「タイは微笑みの国なので、『笑う門には福来る』を実感しました。ピンチでも笑っていれば、明るくしていれば、結果は良くなるというのが、苦労した中で得た一番の教訓です。苦しい中でも前向きにやっていれば、応援してくれる人が現れるものです」

2024年、デンソー九州の社長に就任しました。

「ずっと生産技術で育ったので、現場に行くのが大好きなんです。社員とコミュニケーションを取るのも大好きですね。今後は、ものづくりだけでなく、AIやDXなどのデジタル技術を生かして発展していきながら、次代を担う若い人材が達成感を味わえるような魅力ある企業にしていきたいと考えています」

現場をよく知る、社員の皆さんとの距離が近いトップのもと、デンソー九州がどんな未来を拓いていくのか、これからが楽しみです。

内村様の積極的かつ前向きな姿勢が周囲の方に良い影響を与え、良好なコミュニケーションに繋がっているのですね。これからもポジティブ思考で皆さんを牽引し続けてください。



保健師さん



道の駅めぐり

Vol.7

宗像市
道の駅むなかた

鮮度も質もとびきりの 宗像の恵みがたくさん

年間来場者180万人以上。世界遺産の町・宗像市にある「道の駅むなかた」は、九州屈指の人気と売上げを誇る道の駅です。九州最大級の売場をもつ物産館には、宗像の特産品や海産物、野菜、果物、加工品、弁当などがズラリ。特に鐘崎や神湊など近隣の漁師から毎朝直接届けられる魚介は、プロの料理人も買い付けに訪れるほどです。

海鮮丼などが味わえる食事処も連日多くの人で賑わい、敷地内の別棟には旬の素材を使ったスムージースタンド「FRATTO」や米粉パン工房が併設。玄界灘を望む眺望も魅力です。

OSUSUME



鯛・ぶり丼定食 1,650円
「おふくろ食堂はまゆう」の一番人気メニュー。新鮮な鯛やブリに特製のごまだれがよく合う。

地元お母さん
手作りの味！

茶碗蒸し
350円



道の駅むなかた

福岡県宗像市江口1172
TEL/0940-62-2715
営業時間/9時～17時

レストラン11時～15時30分(LO15時)
休館日/第4月曜(祝日の場合は翌日)
8/15～17、12/31～1/5



大島あまなつミルク
350円

宗像大島産の甘夏が爽やかに香るソフトクリーム。「宗像や」で販売。



真鯛

新鮮な魚介がリーズナブルに手に入る。売り切れ必至なので早めの来館を！

あなご万能だし

920円

宗像の特産であるアナゴを使った万能だし。さまざまな料理に活用できる。





サービスセット



福岡市中央区平尾2-14-19
☎092-523-4500
〈無休〉
8:00～21:00(朝食は～11:30)
※日祝日は朝食のみ
P なし

マメフジ

豆藤

「豆汁」や揚げたての厚揚げがたまらない老舗豆腐店の滋味あふれるヘルシー定食

手がけているのは、大正10年創業の歴史ある豆腐店。1階ではできたての豆腐や厚揚げ、おからコロッケなどを販売し、2階では自慢の豆腐を使ったヘルシーな定食が味わえます。定食の軸となるのは、名物の「豆汁」と揚げたての厚揚げ。豚骨を豆乳で炊いたスープに自家製味噌を合わせた「豆汁」は滋味にあふれ、厚揚げは外がパリッと香ば

しく、中はふんわりなめらか。メニューは「豆汁定食」(825円)や好きなおかずと選べる「サービスセット」(1320円と1595円)をラインナップし、通し営業で食事時間が不規則な人が利用しやすい点も魅力です。今年2月には店の隣に系列店であるワインの立ち飲み「豆とぶどう」もオープン。老舗豆腐店の挑戦は続いています。

プレスク エガル

Presque égal

名島駅の目の前に昨年オープン有名ホテル出身のシェフが奏でる不変のスイーツ

オーナーシェフの渡辺拓志さんは、ホテル日航福岡でシェフパティシエを務めたのち、2024年3月に独立。名島駅前に白く、清楚な店を構えました。店名はフランス語で「ほぼ等しい」を意味しており、ホテル時代と同じ素材、同じ製法を用いているのがこだわり。繊細で甘美なスイーツの質は変わらず、変わったことは「客の顔が見えるよう



レアチーズケーキ“Mariée”、カフェオペラ、ヴェリーヌAliceほか



福岡市東区名島3-1-15
☎092-662-1539
〈月曜定休、ほか不定休あり〉
10:00～19:00
P 2台

こ う ふ 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。



オヤジテイ

豚カツと海鮮 おやじ亭



ちょこっと海鮮丼と豚カツ定食



北九州市八幡西区竹末1-4-12
☎090-8408-8833
〈水曜定休〉
11:30～14:00、18:00～21:30
P 3台

ランチもディナーも大満足 極上の豚カツと新鮮な魚介を一度に楽しむ

八幡西区穴生にあった人気店が、昨年同区竹末に移転オープン。豚カツと海鮮という2本柱はそのままだに、新たなスタートを切りました。店主の川越道太さんが惚れ込む宮崎県産「きじよん山豚」を使った豚カツは、厚切りながらもしつとりと柔らかく、甘い脂が特徴。火を通してぎざないギリギリの火入れでその底力を引き出し、刺身醤油とワ

サビ、塩で味わうのがおやじ亭流です。新鮮な魚介が味わえるのもウリであり、海鮮丼や刺身の盛り合わせはどれも新鮮なもの。「とにかくも海鮮も両方食べたい」という欲張りには、贅沢な「ちょこっと海鮮丼と豚カツ定食」(2800円)がおすすです。夜は厳選した酒と共に、川越さんの丁寧な手仕事光る一品料理やコースをどうぞ。

アラモードヨウガシテン

アラモード洋菓子店



クッキーシュー、半熟チーズロール、クッキー缶



北九州市小倉北区中井5-19-10
☎093-591-2729
〈年末年始〉
8:30～20:30
P 14台

「半熟チーズロール」だけじゃない! 何を食べてもリピーター確定の名パティスリー

創業は1970年。安藤元樹シェフが腕をふるう「アラ・モード」は、北九州のスイーツシーンに欠かせない名店として知られています。看板商品の「半熟チーズロール」(カット529円・1本2300円)が有名ですが、この傑作も同店の魅力のほんの一部。午前中には売り切れてしまうことも多い「クッキーシュー」(259円)をはじめ、シュー

ケースに並ぶ品々は、どれも落ちる頬がいくつあっても足りない珠玉作ばかりです。とろけるくちどけ、濃厚なのに軽やかな余韻、フランス菓子らしい重層感。何を食べても一級品であり、連日の賑わいもこれも証明するよう、焼き菓子の完成度、満足度も極めて高く、「クッキー缶」(2290円)などギフトにぴったりな商品も揃っています。

がん検診のススメ

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

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

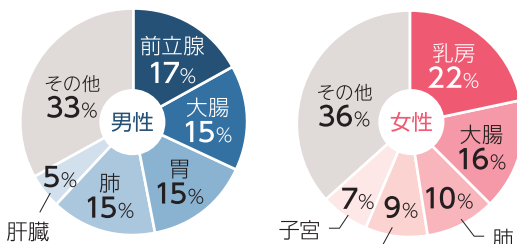
受けよう
がん検診！

最新がん統計

日本におけるがん罹患率(2023年推計値)

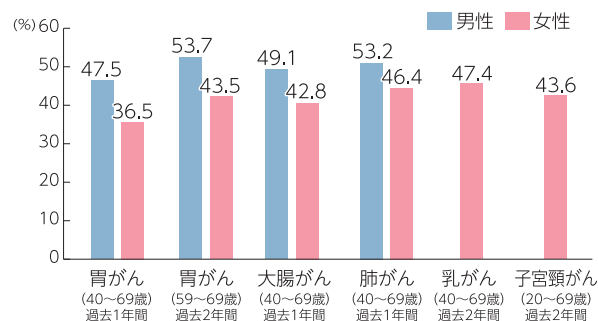
合計 103万4千人

男性 58万9千200人 女性 44万4千600人



出典：公益財団法人がん研究振興財団 (https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/statistics/2024_jp.html)

2022年 男女別がん検診の受診率 (国民生活基礎調査による推計値)

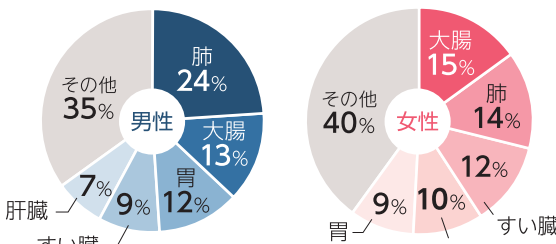


出典：2022年国民生活基礎調査の概況 (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/04.pdf>)

がんの種類別死亡率(2023年推計値)

合計 39万6千人

男性 22万9千400人 女性 16万6千300人



がんの5年生存率(ネット・サバイバル)

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

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

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

お問い合わせ先

北九州市
保健福祉局 健康推進課 健診係
TEL 093-582-2018



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



大分市
福祉保健部 健康課
TEL 097-536-2562



ヤキニク タケテン

YAKINIKU TAKETEN

気鋭の焼肉店はランチも珠玉
焼肉とウイスキーのペアリングも楽しんで

おいした和牛を柱に据えた焼肉を味わえる「YAKINIKU TAKE TEN」は、ランチも大好評。なかでも一番人気を誇るのが「ローストビーフ丼」(1650円)です。希少部位である三角バラを贅沢に使ったローストビーフは、絶妙の火入れでしっとり柔らか。鰹といりこの出汁がきいたミニ冷麺やグリーンカレー、コーヒーなどセット内容

も充実し、グリーンカレーはローストビーフ丼と合わせて味変を楽しむこともできます。また、同店では焼肉とウイスキーのペアリングを提案しており、ハイボール×焼肉のマリアージュも魅力のひとつ。店内はすべて半個室タイプのため、一人焼肉にもおすすめしたい一軒です。満席も多い繁盛店のため、昼夜共に早めのご予約を！



ローストビーフ丼



大分市新町11-12磯崎ビル1F
☎097-574-9860
〈月曜定休※祝日の場合は翌日〉
11:00~15:00 (O.S.14:00)
17:00~23:00 (O.S.23:00)
P 共用25台

ベイクショップ ハチムギ

BAKE SHOP 8mugi

サクサクの香ばしい生地がやみつき！
夫婦二人三脚で作る個性派焼き菓子「パヌレ」

後藤大志さんとひかるさんのほがら夫婦が営む小さなお菓子屋さん。店は自宅の1階が店舗となっており、ショーケースにはパンやサンドイッチ、そして同店不動の人気商品「パヌレ」(390円)が並びます。「パヌレ」は、パンのような、パイのような、カヌレのような、不思議でかわいい創作菓子。パイ生地でフィリングを包んで焼き上げてお

り、外はサクサク、中はしっとり。バターのかくやかな香りが際立ち、小さくてもしつかり満足感があります。フィリングはあんこ、クリームチーズやチョココレット、ごまきなど日替わりで4〜6種ほどをラインナップ。一つ一つ丹精を込めて手作りするため数に限りがありますが、一度食べれば、もう虜。手土産にも喜ばれること請け合いです。



パヌレ(あんこクリームチーズ、グリーンティ、ごまきなど、キャラメルほか)



大分市佐野4064-1
☎090-7473-4991
〈月〜金曜定休〉
※営業日はInstagramで確認
12:00~19:00※なくなり次第終了
P 2台

健康をツクル。マモル。

新しい考え方の健康づくりを提案します。



健康の維持・増進

定期的な健康診断により疾病の早期発見を行います。病気が起きる以前から健康測定を行い運動・保健・栄養・心理面までトータルに指導し、生涯にわたって健康生活が出来るように努めます。

- 労働安全衛生法に基づく健康診断
- 特殊健康診断
- がん検診
- 特定健診・特定保健指導
- 人間ドック(日帰り・一泊)
- 生活習慣病予防健診
- 協会けんぽ健診
- PETがん健診
- ストレスチェック

職場環境の測定

労働安全衛生法および関連規則に基づいて、作業環境測定士が作業環境を綿密に測定し、働く人の安心を推進し、企業にとっての作業効率の向上、経費節減、製品の高品質化、生産性アップに効果。

- 環境測定センター 北九州事業部・大分事業部
中津営業所・熊本営業所

労働安全衛生サポート

企業にとって従業員の心身共の健康は、最も大切な財産のひとつです。一人一人の就業人生で、健康を維持してゆくために専門知識と豊富な経験を備えた産業医と保健師が幅広くサポートいたします。

- 嘱託産業医・保健師契約
- 労働衛生コンサルタント

一般財団法人 西日本産業衛生会

西日本産業衛生会は、職員数6,400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.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



健康経営優良法人認定制度において
「健康経営優良法人2025 大規模法人部門」に
当財団が7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。