

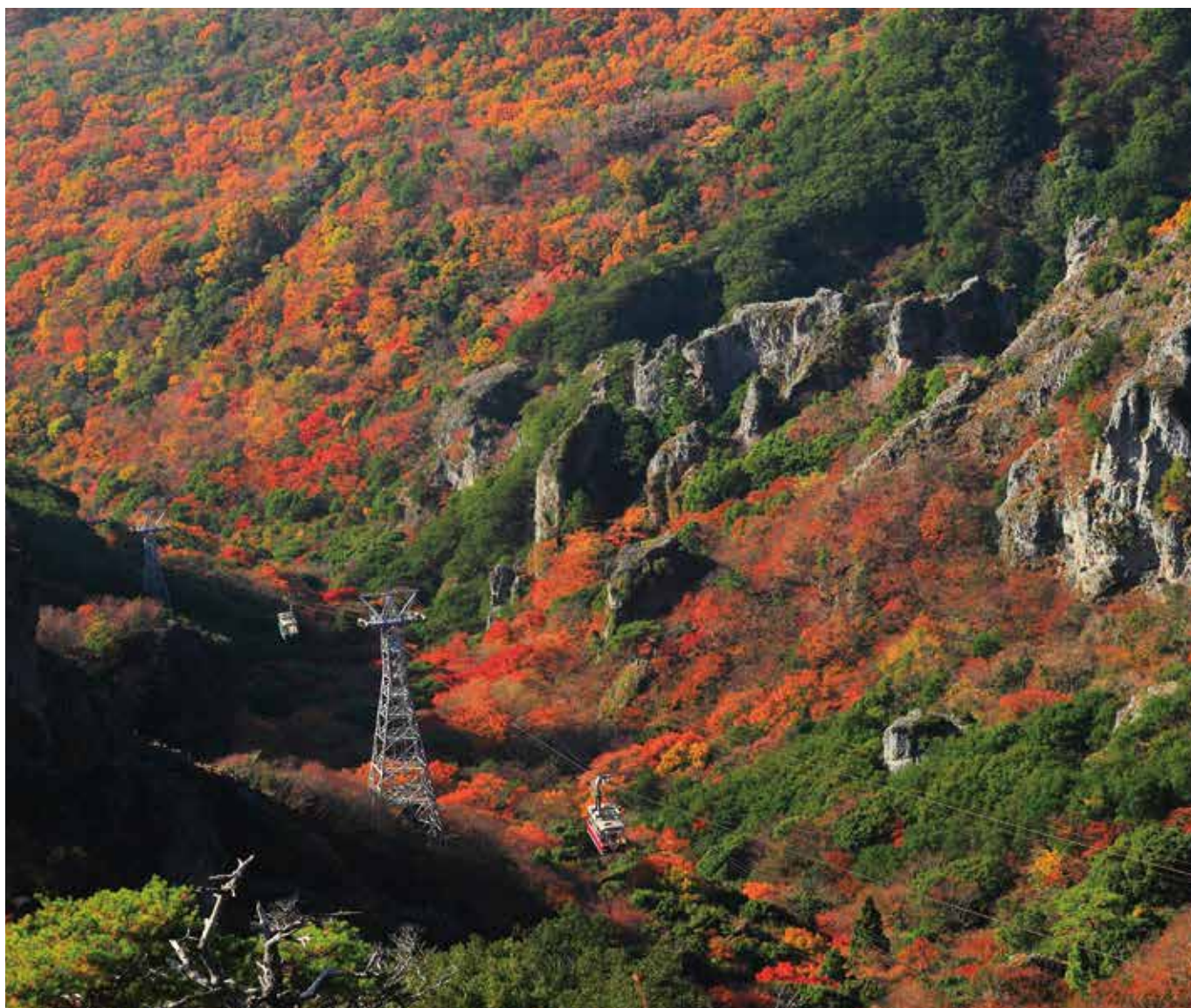
Daikokenpo

あなたの健康をサポート!

大阪工作機械健康保険組合

2026.秋号vol.170

- 令和7年度 決算のご報告
- 9月分の保険料の計算から新しい標準報酬月額が適用されます
- 令和8年8月から高額療養費制度が見直されました



香川県 小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ／提供：アマナ

ご家庭にお持ち帰りください

令和7年度 決算のご報告

健康保険組合の令和7年度決算が、去る令和8年7月17日(金)に開催された組合会において承認されましたのでご報告いたします。

令和7年度の経常収支は、令和6年度に引き続き赤字決算となりました。主な要因は、医療費自体は前年度より減少したものの、令和5年度分の前期高齢者納付金の精算額が大幅に増加したことによるものです。

今後も高齢者医療制度への拠出金負担は増加していくことが見込まれ、財政運営は依然として予断を許さない状況にあります。引き続き、これまで以上に効率的かつ安定的な組合財政の運営に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や予防接種などの保健事業を積極にご活用いただき、日頃から健康の保持・増進に努めていただきますようお願いいたします。また、軽い体調不良の際には、市販薬（OTC医薬品）を上手に利用するなど、セルフメディケーション（自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること）を実践していただくことで、医療費の適正化・削減にもご協力をお願いいたします。

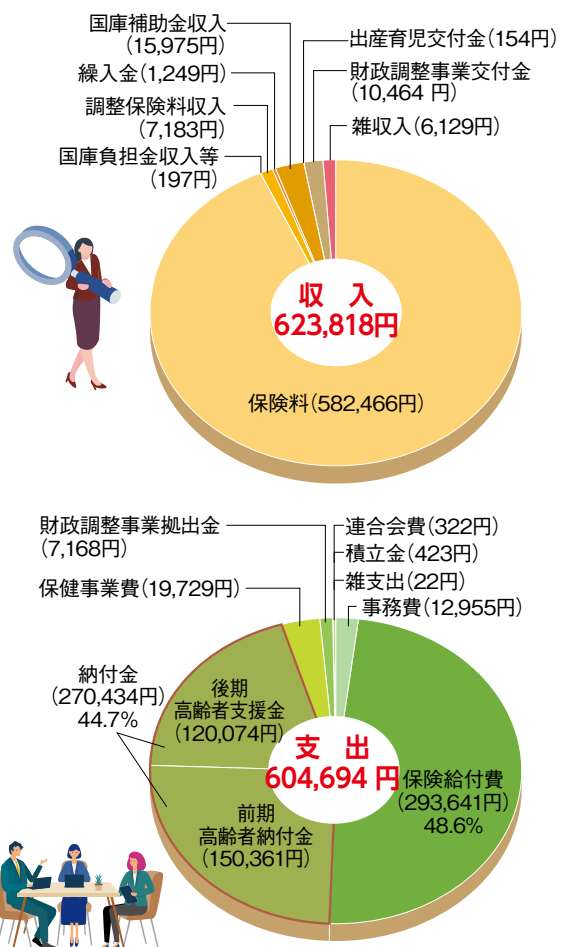


令和7年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	2,750,985
国 庫 負 担 金 収 入 等	932
調 整 保 険 料 収 入 金	33,927
繰 入 金	5,900
国 庫 補 助 金 収 入 金	75,451
出 産 育 児 交 付 金	726
財 政 調 整 事 業 交 付 金	49,423
雑 収 入	28,947
合 計	2,946,291
経常収入合計	2,787,976
支 出	
事 務 費	61,188
保 険 給 付 費	1,386,866
保 納 付 金	1,277,262
前 期 高 齢 者 納 付 金	710,153
後 期 高 齢 者 支 援 金	567,109
保 健 事 業 費	93,178
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	33,853
連 合 会 費	1,519
積 立 金	2,000
雑 支 出	102
合 計	2,855,968
経常支出合計	2,822,115
決 算 残 金	90,323 千円
経 常 収 支 差 引 額	▲ 34,139 千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	319,134
合 計	319,134

支 出	
介 護 納 付 金	280,369
合 計	280,369
決 算 残 金	38,765 千円

9月分の保険料の計算から

新しい標準報酬月額が適用されます

毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、毎月の給与から納付する保険料の額が、9月分（10月末に健保組合に納付）から変わる場合があります。

標準報酬月額の定時決定の仕組み

① 4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。

例えば支給額が以下の場合…

4月	33万円
5月	26万円
6月	27万円
平均 28.66…万円	

保険料の計算に使われる標準報酬月額

毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

$$\text{保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

原則1年間同じ標準報酬月額になります。

② 標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区分けされた「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

● 標準報酬月額表

標準報酬（単位：円）		報酬月額（単位：円）	
等級	月 額	以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000	73,000
⋮	⋮		⋮
20	260,000	250,000	270,000
21	280,000	270,000	290,000
22	300,000	290,000	310,000
⋮	⋮		⋮
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	

3ヵ月の支給額の平均が
28.66…万円なので
**標準報酬月額はココ！
21等級 28万円**



賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、臨時で標準報酬月額を見直します。

※固定給に変動がなく、残業代など非固定給のみの変動の場合は、随時改定は行われません。

公 告 事 項

◎組合会議員の就任について（大工健公告第464号）

岡本 康男

ダイジェット工業(株)

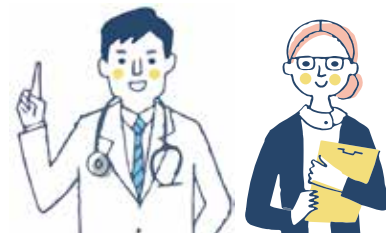


医療費が**高額**になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し **3つのポイント**

①

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられました

②

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

③

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

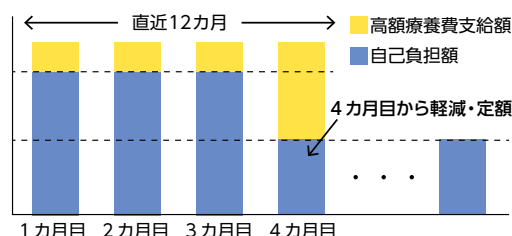
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは

* マイナ保険証以外の方で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口で提示が必要となります。

「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

表●高額療養費の多数回該当の仕組み



令和8年8月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額

が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、多数回該当については据置きとなっています。

さらに、令和9年8月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。

新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和8年8月より、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自

己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が健康保険組合から払い戻されます。

表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分 (標準報酬月額)	～令和8年7月	令和8年8月～令和9年7月	
	月額上限	月額上限	年間上限
83万円以上	252,600円+ (医療費－842,000円) × 1% <多数回該当：140,100円>	270,300円+ (医療費－901,000円) × 1% <多数回該当：140,100円>	1,680,000円
53万円～79万円	167,400円+ (医療費－558,000円) × 1% <多数回該当：93,000円>	179,100円+ (医療費－597,000円) × 1% <多数回該当：93,000円>	1,110,000円
28万円～50万円	80,100円+ (医療費－267,000円) × 1% <多数回該当：44,400円>	85,800円+ (医療費－286,000円) × 1% <多数回該当：44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当：44,400円>	61,500円 <多数回該当：44,400円>	530,000円※
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 <多数回該当：24,600円>	36,900円 <多数回該当：24,600円>	290,000円

※標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

●70歳以上75歳未満の自己負担額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに



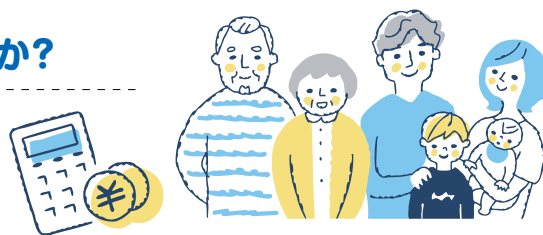
高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

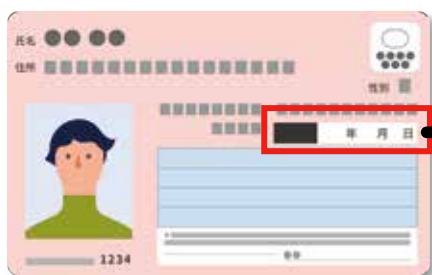
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめぐりに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

有効期限が近くなると

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の**有効期限のアラート**が表示されます

有効期限

3カ月前

マイナ保険証
使える



期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



3カ月後

マイナ保険証
使えない



顔認証付き
カードリーダーの画面

有効期限の3カ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。

次に進む



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。

次に進む



3カ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。

電子証明書が失効しています。
マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。
詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。



マイナ保険証利用について

マイナ保険証で受診できます。

電子証明書の有効期限の2～3カ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前から、「マイナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。

注目!



有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。



有効期限切れから3カ月経過後は、**マイナ保険証の利用ができません。**
速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。

※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3カ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

知って納得！

健康保険

毎年の健康診断、「受けて終わりに」になっていませんか？

毎年の健康診断が病気の予防や

早期発見・早期治療のカギに

健診の目的は病気を予防し、病気の早期発見や早期治療を可能にすることです。

健診では身体測定や血圧測定、血液・尿検査、医師の診察などにより、健康状態に異常がないかどうかを確認します。結果を基に生活習慣を見直すことで、病気のリスクを減らすことにつながります。

自覚症状がなくても、

毎年必ず受診しましょう

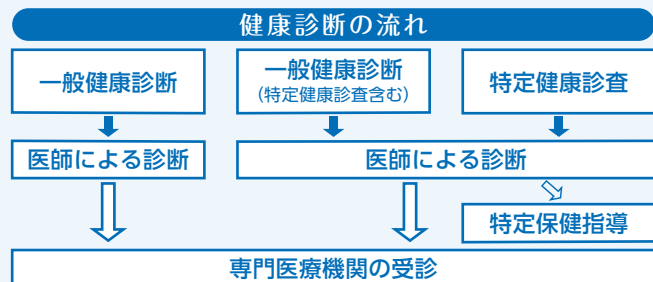
「症状がないから大丈夫」と、健診を後回しにしているませんか？

実は生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま静かに進行します。健診を受けずにいると、気付かないうちに病気が進み、取り返しのつかない状態になる恐れもあります。

自覚症状の有無にかかわらず、毎年必ず受診しましょう。

継続して受診することで、数値の変化（経年変化）を把握でき、体調の小さな変化にも気付くやすくなります。その積み重ねが、将来の病気のリスクを減らすことにつながります。

健康診断の流れ



健診では、一般的な健康診断に加え、40歳～74歳を対象とした特定健康診断も実施されます。受診後は医師による診断があり、結果によっては特定保健指導の対象となります。

「要精密検査」と判定された場合は、専門医療機関を受診することになります。

健診を受診しただけで結果を確認せずに放置してしまつては、健診を受診した意味がありません。特に「要再検査」「要精密検査」と判定された場合は要注意。自覚症状がなくても、体の中では変化が起きている可能性があります。放置せず、速やかに医療機関を受診し、異常の有無や原因をしつかり確認しましょう。

受診して終わりにせず、
結果を必ず確認しましょう

早い段階で対応することで、重症化を防ぐだけでなく、治療の選択肢も広がります。健診結果は「通知」ではなく、これからの健康づくりに生かすための大切なヒント。必ず内容を確認し、次の行動につなげるのが重要です。

40歳～74歳の方は

「特定健康診断」を

特定健康診断（以下「特定健診」）は、40歳～74歳の被扶養者を対象に行われる健診です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や早期発見に重点を置き、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など、生活習慣病のリスクを早めに知るために実施されます。受診の対象となる年齢の方は、ご自身の健康状態を見直す機会として、ぜひ積極的に受診してください。

「特定保健指導」で、

専門家が改善をサポート

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。

保健師や管理栄養士などの専門家が、一人一人の状況に合わせて、食事や運動などの生活習慣の見直しをサポートします。無理なく続けられる改善方法を一緒に考えていく取り組みですので、対象となった場合はぜひ活用しましょう。

健康保険組合からの疾病予防の補助

●生活習慣病健診等（年1回補助）

●特定健康診断（受診券発行）

40歳以上の被扶養者・任継被保険者とその被扶養者を対象に実施（健康保険組合全額負担。当該診査項目以外の受診項目は全額個人負担）

●生活習慣病健診（含：特定健康診断項目）

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。（個人負担4,000円）

●日帰り人間ドック

（含：特定健康診断項目 除：オプション検査）

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象とします。

（個人負担は費用の30%と費用にかかる消費税分）



流行前に接種しよう！

インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している 65歳以上の人

- ・発病を34～55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が41～63%

3歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が42～62%



特にワクチン接種が 推奨される人

65歳以上の高齢者

子供

(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある人

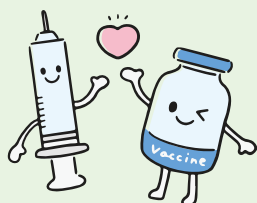
妊婦

上記の人と同居している人

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

インフルエンザ予防接種補助について

- ・対象者：被保険者のみ
 - ・補助金額：上限 2,000 円／年 1 回
- くわしくは、大阪工作機械健康保険組合のホームページをご覧ください。



ワクチン接種以外の日常生活での予防策

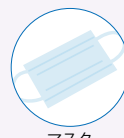
- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け
外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は
加湿器などで湿度を
50～60%に保つ



うがい



手洗い



マスク



加湿器

懸賞

Q1

ナンバープレース

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

		3		7	1		A
			4		7		
1	8		5				6
3			6		9	8	7
				B			
	6	4	2		5		3
8					4		5
		2			3		
C		1	7		2		

答

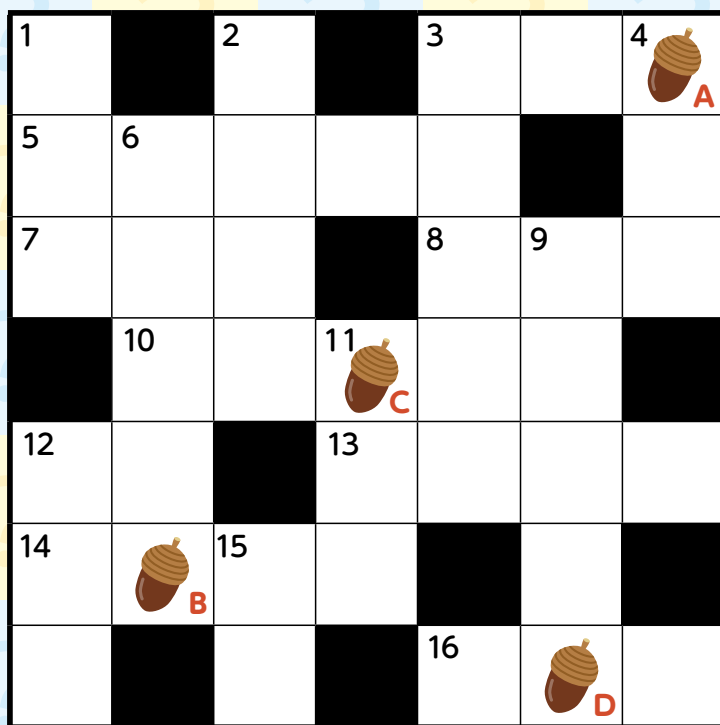
$$\boxed{}_A + \boxed{}_B + \boxed{}_C = \boxed{}$$

ルール

- ① ①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。
- ② どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ④ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

food&drink





Q2

クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、A～Dのできる言葉を答えてください。

パ
ク
ズ
ロ
ル
ス
ワ
ー
ド

答

A B C D

ヨコのカギ

- ③ サッカー北中米W杯でも活躍したゴールキーパーの彩艶選手、野球界のレジェンド・イチローさん、元競泳選手で今は政治家の大地さん。共通する名字は？
- ⑤ 全力疾走、短距離走といった意味
- ⑦ アメリカやイギリスで使われる、液体の量を表す単位
- ⑧ 久保建英選手がかつて在籍していた、スペインの首都に本拠地があるサッカークラブは——・マドリッド
- ⑩ 力は「パワー」、速度は「スピード」。では技術は？
- ⑫ 韓国の「ホンオフェ」という料理は、この魚を発酵させたもの。ものすごい刺激臭が特徴
- ⑬ 雅楽で使われる楽器。長さ18cmほどの、竹でできた縦笛
- ⑭ 片手で持って、手首や前腕、二の腕などを鍛えるトレーニング器具
- ⑮ ネバナ系系の野菜。ベータカロテンや葉酸、カリウムなどが豊富

タテのカギ

- ① ボディビルの大会で入賞したことがあるお笑いコンビ・オードリーのメンバーは、——俊彰さん
- ② 食べ物は「フード」。では飲み物は？
- ③ 柔軟体操。運動前はしっかり体を伸ばしましょう
- ④ 白ワインとカシスリキュールを組み合わせたカクテル
- ⑥ たんぱく質のこと。健康志向の高まりを受け、最近はさまざまな商品が登場
- ⑨ ギュギュっとにぎりこんで計測。成人男性の平均は45kg前後、女性は25kg前後。ゴリラは推定400～500kgにもなるとか！
- ⑪ 虚無、ネガティブ、冷笑。連想する言葉は？
- ⑫ チーズはタテ6が豊富な食材。オランダの代表的なチーズといえば、ゴーダチーズと——チーズ。赤いワックスに包まれた見た目が特徴的
- ⑮ 会津地方で「牛」を指す言葉

- コンパクトでカンタン操作、こりや痛みを気持ちよくほぐします。多彩なモードと強さ調節で快適マッサージ。
- 6つの部位選択モード、3つのもみ方モードで、全身のこりや痛みに対応。
- パッドは水洗いで約300回繰り返し使えます。

- 機能 部位別コース×6種類、もみ方コース×3種類、強さ:15段階調整可、オートパワーオフ(約15分)
- 本体 サイズ(約) (W) 52×(D) 25×(H) 112mm 重量(約) 100g
- 付属品 ロングライフパッド(グレー/1組2枚入り)、導子コード、導子収納具、お試用単4形乾電池×2



低周波治療器

抽選で正解者の中から7名の皆様にプレゼントいたします。

懸賞賞品

健診結果から始める！

生活習慣病予防

虚血性心疾患

(狭心症・心筋梗塞)

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

自覚症状がないのに、ある日突然、命に関わる発作を起こす——、虚血性心疾患が「怖い病気」といわれる最大の理由はここにあります。しかし、発症のサインは、毎年の健康診断の数値に表れていることも少なくありません。「数値が少し高めだけど、どこも痛くないから」と「軽度異常」や「要再検査」の判定を放置していないでしょうか。健診結果を見直し、生活習慣を少し変えることで、虚血性心疾患のリスクは下げられます。

こんな人はイエローカード！



健康診断の結果を見直してみましょう。
正常値であっても、
年々数値が悪化している人は
注意が必要です。

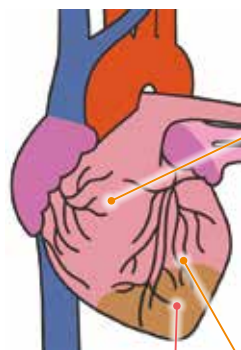


- ☐ 収縮期血圧(上の血圧)が130mmHg以上
- ☐ 拡張期血圧(下の血圧)が85mmHg以上
- ☐ LDLコレステロールが120mg/dL以上
- ☐ HDLコレステロールが40mg/dL未満
- ☐ 中性脂肪(空腹時)が150mg/dL以上
- ☐ 空腹時血糖が100mg/dL以上
- ☐ HbA1c(NGSP値)が5.6%以上

1つでも該当したら要注意！

自覚症状がないまま 原因の動脈硬化は進行する

ブラークは、血中から血管の内
壁に入り込んだ過剰なLDLコレ
ステロールによって形成されます。
冠動脈にブラークが蓄積し、血管
の7割～8割がふさがれるほど狭く
なると初めて、胸の圧迫感などの症
状が表れます。しかし、多くの人は
「運動不足のせい」などと見過ごし
がち。放置していると、ある日突然
ブラークが破裂し、できた血栓(血
の塊)が血管を完全にふさいで、心
筋梗塞を引き起こします。
押しつぶされるような激しい胸
の痛みと冷や汗・吐き気が15分以
上続く——、こうした心筋梗塞の
発作が「初めての自覚症状」とな
るケースも少なくありません。症
状が出てから気付いたのでは遅過
ぎます。だからこそ、健診数値の
異常という早期のサインを見逃さ
ないことが大切なのです。



心臓の筋肉が
壊死する

冠動脈は、心臓の筋肉(心
筋)に酸素や栄養を含む血
液を送り込んでいる血管。
心筋を動かすための重要な
役割を担う。

狭心症

心臓からの
「警告サイン」



冠動脈が狭くなり、心筋への血流が不足している
状態。胸の締め付けや圧迫感が数分間表れ、安静
にすると治まる。適切な治療で回復できる段階。

心筋梗塞

一刻を争う
危険な状態



冠動脈が完全にふさがれ、血流が途絶えた状態。
締め付けられるような激しい痛みが15分以上続
く。発症から治療開始までの時間が命とその後の
生活を左右する。

虚血性心疾患の多くは、心臓に血液を供給する「冠動脈」という血管が動脈硬化によっ
て狭くなることで起こります。血管を狭める主な原因は、「プラーク」と呼ばれるドロ
ドロの脂肪の塊です。

まずは知りたい 虚血性心疾患の基礎知識



不十分な口腔ケア

血流に入り込んだ歯周病菌がプラーク形成の要因となることが分かっています。その結果、血液の通り道が細くなり、狭心症や心筋梗塞を引き起こしてしまうのです*。

*日本臨床歯周病学会 ― 歯周病が全身に及ぼす影響

日常化した睡眠不足

睡眠が6時間未満の人は、7時間～8時間の人と比べて心筋梗塞などの心疾患リスクが約5倍* になることも報告されており、睡眠不足自体が心臓への大きな脅威となります。

*厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、男性労働者の場合

こんな生活習慣も 心疾患のリスクに！

日々の何気ない生活習慣の乱れも虚血性心疾患の引き金になります。偏食や運動不足、喫煙、過度なストレスはもちろんのこと、「日常的な睡眠不足」や「不十分な口腔ケア（歯周病）」も、気付かないうちに血管にダメージを与え、動脈硬化を進行させる危険因子の一つです。

心臓を守るためには、こうした身近な生活習慣を見直すことも非常に大切です。

見逃されやすい胸部以外の思わぬ兆候…！



虚血性心疾患の症状は胸の痛み・圧迫感だけでなく、みぞおちや歯・顎・左肩・背中などにも表れることがあります。特に女性や高齢者、糖尿病患者は、倦怠感・息切れ・吐き気といった、一見、心臓とは関係なさそうな症状が出やすく、「胃痛だと思っていたら心筋梗塞だった」というケースも起こり得ます。

また、安静時にも発作が起きたり、頻度や持続時間が増えたりしている場合は「不安定狭心症」と呼ばれる、心筋梗塞に移行する直前の危険な状態である可能性があります。少しでも気になる変化があれば、すぐに専門医を受診してください。

こんなときは迷わず119番！

今まで経験したことのない胸の痛みや圧迫感が15分以上続き、冷や汗・呼吸困難・吐き気を伴う場合は心筋梗塞の疑いがあります。こんなときはためらわずに119番通報してください。重要なのは一刻も早く治療を開始することです。最も重篤な心筋梗塞では、発症から120分以内に詰まった血管を開通させることが治療の目標とされています。

「救急車は大げさ」という迷いや遠慮が、命を救う貴重な時間を奪います。



一刻も早い
治療開始が
重要！

*日本循環器学会「急性冠症候群ガイドライン（2018年改訂版）」

健診結果からの行動が大切 「要再検査」は改善のチャンス！

自覚症状がない動脈硬化の進行を止めるのに、健康診断は大きなチャンスです。血圧、コレステロール、血糖値などの異常が指摘された場合は、放置せずに医療機関を受診しましょう。

血圧、コレステロール、血糖値の異常が指摘された場合は、まずは内科、またはかかりつけ医へ。「胸の圧迫感」「動悸」など心臓に関わる症状がある場合は循環器内科が適切です。どこへ行けばいいか迷ったら、まずかかりつけ医に相談しましょう。

健診結果が正常値の範囲であっても、数値が年々悪化している場合は生活習慣の改善が必要です。

今日から始める！
虚血性心疾患を

予防・改善する生活習慣

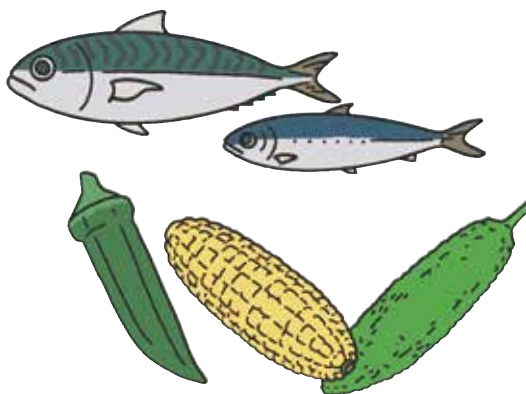
虚血性疾患の予防で最も重要なのは、動脈硬化を進行させないことです。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙といった複数の危険因子が重なるほど、動脈硬化は加速度的に進みます。すべてを一度に変えようとする必要はありません。まずは一つずつ、できることから始めて、健診の数値を少しでも改善していきましょう。



すでに虚血性心疾患のリスクが高い方や持病がある方は、運動開始前に必ず医師に相談を。

日常の運動で心臓を鍛え血管を若く保つ

中等度以上の有酸素運動（ウォーキング・軽いジョギング・水泳など）を毎日30分以上、または週150分以上行うことが推奨されています。まとまった運動時間を取るのが難しい場合は、階段を使う、一駅分歩くなど、日常の中で小まめに体を動かす工夫をしましょう*。



1日の塩分量は

男性	女性
7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書

食事から血管を守る

血管を守るためには「塩分・脂質・食物繊維」を意識した食生活が重要です。1日の塩分を抑えるため、麺類のスープを残す等の工夫をしましょう。また、肉の脂身を控えて青魚を取り入れ、野菜や海藻から食物繊維を1日25g以上取ることも大切です*。

睡眠と歯のケアはしっかりと！

睡眠不足や過度なストレスは血圧を上げ、心臓に負担をかけます。1日7時間程度の睡眠の確保を目標にしましょう。歯周病菌が動脈硬化に関与することも報告されています。毎日の丁寧な歯磨きと、定期的な歯科検診を習慣にしましょう。

禁煙した瞬間から血管の回復は始まっている

喫煙は動脈硬化を促進し、虚血性心疾患リスクを非喫煙者の2倍～3倍に高めます。しかし禁煙すれば効果はすぐに表れ、1年後にはリスクが約半分に、10～15年後には非喫煙者と同様になります。「今さら」と思わずに「今からでも」禁煙を目指しましょう。禁煙外来や禁煙補助薬の活用も有効です*。



入浴時の寒暖差に注意！

温度差の大きな環境は血圧を急変させ、心筋梗塞の引き金になります。冬場や肌寒い日は、脱衣所や浴室を事前に暖めておく、熱過ぎるお湯への長風呂を避けるなどの対策が有効です。



処方された薬は途中でやめない

降圧剤・脂質異常症の薬・血糖降下薬は、症状が落ち着いたり数値が改善したりしても、自己判断でやめないことが大切です*。

これらは飲み続けることで動脈硬化の進行を抑え、心筋梗塞を防ぐための薬です。効果や副作用が気になる場合は、自己判断せずに必ず医師や薬剤師に相談してください。

*一般社団法人 日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版」

Q2

初期症状と 受診の目安は？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

初期症状で多いのは「不正出血」です。月経以外の出血や閉経後の出血があるときは、子宮体がんの可能性があるので、早めに婦人科を受診しましょう。

閉経前後は生理不順になりやすく、出血の原因が生理不順なのか、子宮体がんなのか迷う方が多いですが、判別できるのは検査のみです。出血が少量でもがんが見つかることがあります。だからこそ、不正出血があったときは放置せずに、婦人科を受診することがとても重要なのです。

Q3

「子宮頸がん」と どう違うの？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

子宮頸がんは子宮の入り口（頸部）にでき、子宮体がんは子宮の奥（内膜）にできるがんです。発生場所が違うため検査方法は異なります。

通常健康診断で行われるのは子宮頸がんの検査のみです。そのため、毎年健康診断を受けている方でも不正出血があれば婦人科を受診し、子宮体がんの検査を受ける必要があります。

子宮頸がんの原因の多くはHPV（ヒトパピローマウイルス）のため、ウイルス感染を予防するワクチン接種が行われています。一方、子宮体がんの原因の一つには前述した「肥満」があるので、適正体重を維持し、肥満を予防することが大切です。

「早期発見」で大切なこと

治る可能性が高いからこそ ステージ1での発見が重要

子宮体がんは初期のステージ1の場合、5年生存率は93%と、「早期発見、早期治療」で完治する可能性が高い病気です。

子宮体がんの初期症状は「不正出血」で、患者さんの約90%に見られます。だからこそ気付くきっかけは自身の違和感。少量の出血や褐色のおりもので子宮体がんが見つかることもあります。早期発見のためには、不正出血があったら迷わず医療機関を受診することが、最も大切なのです。

みんなで
学ぶ

教えてドクター！

女性の カラダと健康

今回の教えて！ 子宮体がん

子宮体がんは、近年発症率が増加しているがんです。初期症状として表れることが多い不正出血があった場合、早めに婦人科を受診することが、早期発見につながります。



監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

「子宮体がん」は どんな病気なの？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

子宮内膜（子宮の奥）にできるがんを子宮体がんといいます。女性の53人に1人がかかると報告されていて、40代から徐々に増え、50～60代の罹患率が最も多くなっています。

子宮体がんの多くは、エストロゲン（女性ホルモン）の影響により発症します。そのため、早い初経、遅い閉経、未産は子宮体がんのリスクを高めます。また肥満、糖尿病、生理不順もリスクを高めますので、運動やバランスの良い食事を心掛けたり、生理不順が続いたら婦人科を受診することは、子宮体がんのリスクを下げることに繋がります。

検査では、子宮の奥の細胞を直接採って調べる細胞診や、超音波などの画像検査を行います。治療では、まず最初に手術で子宮や卵巣などを摘出します。必要に応じて、術後に抗がん剤治療などを行うこともあります。がんの進行がごく初期で、将来の妊娠を希望する場合は、手術を行わずにホルモン治療を行う場合もあります。



たんばく質で 筋肉・骨を強化

運動不足で真つ先に気になるのが筋肉の衰えです。筋肉のメインとなる材料はたんばく質。たんばく質は肉や魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に豊富で、米とおかずを中心とした食生活であれば通常不足することはありません。気を付けたいのは麺類や持ち帰り弁当など糖質と脂質に偏った食生活です。これらは主菜になる肉や魚類の分量が少ない傾向があります。また筋肉づくりに、毎食たんばく質を取ることも重要。軽く済ませがちな朝食に卵や納豆、牛乳、ヨーグルトなどをセツトにすると簡単にたんばく質をプラスできます。

ほかにもたんばく質は骨づくりに欠かせません。骨といえばカルシウムを連想しがちですが、たんばく質も重要な栄養素です。そして、ここで注目したい栄養素がビタミンDです。本来運動をすることで骨は丈夫になるのですが、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨がもろくなる骨粗しょう症の予防、筋力の維持や高める作用を持っているのです。ビタミンDは適度に日光を浴びることで体内で合成されますが、これも屋外を歩くなどをしなければ必

1万人の悩みを
解決した
管理栄養士が
教える

あした 元気な



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー
菊池真由子

ダイエット・栄養・健康に
関するハウツー

要量を満たすことができません。そこで食事からビタミンDを補うためにお薦めの食材がきのこ類です。特に運動不足で太りやすくなっている人には、低カロリー食材としてもお薦めです。ほかにはいわし、さけ、さんま、かじき、ぶり、しらす干しなどの魚類を意識して食べましょう。

ヨーグルトで便秘予防

また、座っている時間が長く、あまり歩かない人に起こりがちなのが便秘です。体をほとんど動かさないと腸の働きが悪くなるためです。便秘は腸内環境が悪化している証拠です。

そこでお薦めなのがヨーグルトですが、ここで一歩進んだ食べ方があります。それはプレーンヨーグルトにキウイフルーツを追加することです。もともとヨーグルトには善玉菌が豊富で、それだけでもお通じを良くして腸内環境を整えてくれます。そこにキウイフルーツを追加するのは、キウイフルーツは果糖など糖質が少ない上に水溶性食物繊維（ペクチン）が豊富です。水溶性食物繊維は運動で得られる健康効果と似たような作用を持っています。例えば血糖値の急上昇を抑えて糖尿病予防、ナトリウム

を排出して高血圧予防、LDLコレステロール値の上昇を抑えて動脈硬化を予防、免疫力アップなどです。

また、食物繊維そのものにお通じを良くする働きがあり、特に水溶性食物繊維は腸内にいる有用菌の活動を活発にする作用もあるので、水溶性食物繊維はオートミールや玄米、納豆、ごぼう、かぼちゃ、モロヘイヤ、しゅんぎく、ブロッコリーなどにも多く含まれています。

ごぼうで痩せ菌を増やす

ここで登場した「ごぼう」も運動不足の天敵である「血糖値の急上昇を抑える」「ダイエット」に大きく役立つてくれます。ごぼうには同じく水溶性食物繊維（イヌリン）が豊富で、食品中でも飛び抜けて血糖値の安定に力を発揮してくれれます。水溶性食物繊維は腸内で通称「痩せ菌」を増やします。痩せ菌が増えることによって腸内では短鎖脂肪酸がつくられます。この短鎖脂肪酸は、脂肪の蓄積の予防、新陳代謝アップ、余計な食欲を消す、免疫力の調整など「運動の効果」と似た働きをします。この作用はヨーグルトとキウイフルーツのコンビでもつくられるので、活用してみてくださいね。

COLUMN

プロテインが身近な存在になっています。ダイエット用もありますが、あくまで運動をしたことが前提になっているので「飲むだけで痩せる」ということはありません。プロテインは高齢者のように食が細い人や偏食気味の人などには良いものですが、それ以外の健康な成人にはたんばく質の取り過ぎになりがち。たんばく質がオーバーしてしまうと腎臓や肝臓にダメージを与えてしまうので、要注意です。また、単純にカロリーオーバーになって太ってしまうこともあります。あくまで運動をしていることが前提の食品であることを忘れないようにしましょう。

たんばく質のことが気になるのであれば豆乳がお薦めです。豆乳にある大豆サポニンがコレステロールや中性脂肪を下げる働きを持っています。同時に脂質の代謝を促進して肥満を防ぐ効果もあるので、おすすめです。

また、スポーツドリンクはスポーツをしている人向けなので、何もしていなければ糖質過剰で太ってしまいます。取り過ぎに注意して上手に利用しましょう。



ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み



責任の大きいプロジェクトを任せられ、休んでもなかなか疲労感が抜けない状態です。

3カ月前に大きなプロジェクトのリーダーを任せられました。ある程度の大変さは予測していたのですが、業者間の関係調整が大変で思うように進まず、難航しています。最近では、自分のリーダーとしての資質に問題があるのでは…と思うようになってきました。上司はそんな私を気遣ってくれて「パフォーマンスを上げるためにも休日はしっかり休養するように」と言ってくれるのですが、最近では休んでも疲労感が抜けません…。

アドバイス

無意識に緊張状態が続いている 心と体を解放してあげましょう

責任の大きい仕事が続き、思うように進まない状況では、知らず知らずのうちに自分を責める気持ちが強くなりがちです。すると心も体も緊張状態が続き、休日に休んでいるつもりでも、十分に回復できなくなってしまうです。

大切なのは「もっと頑張ること」ではなく、まず自分の状態に気づき、心と体を緩めてあげること。そこで有効なのが、自分に優しさを向けるセルフケア「セルフコンパッション」です。

自分を追い込むのではなく、いたわることで回復力を高め、結果として仕事のパフォーマンスにもつながっていきます。



セルフケアのポイント

自分を いたわることが 回復力を高める 第一歩

セルフコンパッションは、ストレスフルな状態のときに自分を責めるのではなく、親しい友人を優しくいたわるように自分を思いやる、セルフケアの方法です。実行しやすい次の3つのポイントを意識して、心身の回復力を高める休み方を実践しましょう。

「あるがままの自分」を そのまま受け入れる

大きなプロジェクトのリーダーとなると緊張し、疲れが出るのは自然なこと。それをそのままに「ああ、緊張しているなあ」「疲れているなあ」と受け入れます。無理にポジティブに考えたり自分を責めたりせず「ありのまま」に。

マインド フルネス

自分への 優しさ

大切な誰かに対するように 自分にも優しく

自分が大切に思う人には優しくなれますよね。「慣れないことをやっているのに頑張ってるね」「うまくいかないときもあるよ」と、今の自分を認めてあげましょう。胸の前で手を交差させ、片方ずつトントンと肩を優しくたたく「パタフライハグ」も有効ですよ。

共通の 人間性

悩んでいるのは 自分だけじゃないと思う

自分一人がつらいと感じてしまうと、孤立感から不安な気持ちがどんどん膨れ上がっていきます。例えば「関係業者の方も悩んでいるかも」「前の担当者も大変だっただろう」と考えると、孤立感が和らぎ気持ちが楽になりますよ。



簡単

動けるカラダは**いまから**つくる!

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰の動きを良くする

腰回りの筋肉が弱くなると、姿勢の悪化やポッコリおなかの原因に。体幹を伸ばし、背中を丸める、反らせるといった動きで、腰回りの筋肉をほぐしながら鍛えていきましょう。しなやかな体幹づくりにもつながります。

ほぐし

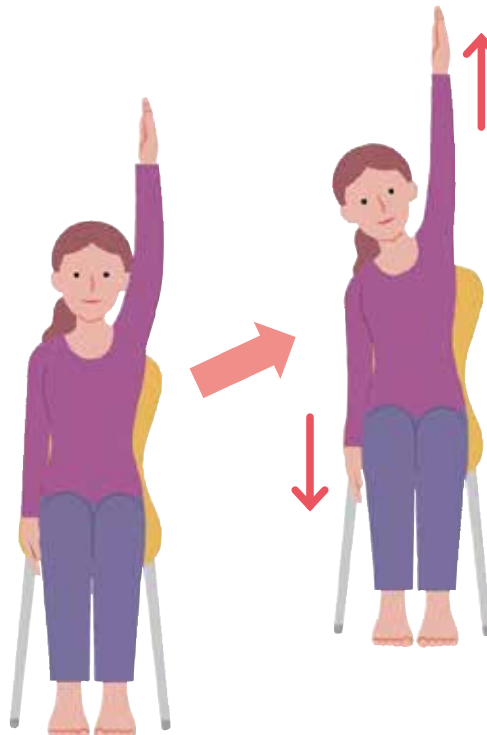
脇腹伸ばし

普段あまり動かさない脇腹の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

1

10秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って足を肩幅ぐらいに開き、左手を上げ右手は脇に下ろします。



2

左手を上、右手を下に伸ばし、左の脇腹から腰を伸ばして10秒キープ。同様に左右を入れ替えて行います。

体を腰から横に倒さず、腕を真上と真下に伸ばすことがコツ。

筋トレ

腰の丸め・反らし

背中・腰を丸める、反らせるを繰り返すことで、腹筋と背筋を鍛えながらほぐすことができます。

1

丸め・反らし
各3秒1セットを
5回

イスに両手をついて背中を真っすぐにした状態から、息を吐きながらおへそをのぞき込むように腰を丸めて3秒数えます。



2

腰に痛みがある場合は、1、2のうち痛みがない方の動きだけでOK。

腰を反らせて顔を正面に向け、息を吐きながら3秒数えます。顔は無理に上を向かないようにします。



効果の実感
ポイント

腰回りがスッキリしてひねりやすくなります。筋肉が引き締まり、くびれをつくる効果も期待できます。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown
レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修
加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



えびと卵の中華炒め

■塩(食塩相当量) 0.8g ■糖(糖質) 5.2g
■脂(脂質) 9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

🕒調理時間15分

- 1 ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々(分量外)を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ●えび……………150g | ●A |
| ●卵……………2個 | 酒……………大さじ2 |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | 水……………1/2カップ(100mL) |
| ●赤パプリカ ……1/4個 | 鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1/2 |
| ●サラダ油……………小さじ1 | 片栗粉……………小さじ1 |
| ●ごま油……………小さじ1/2 | |

健康食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。





福岡県
北九州市

にっぽんヘルシー紀行

大正ロマン漂うまちなみで初夏の香りに包まれる

大正期をピークに日本屈指の石炭積出港として栄えた福岡県北九州市若松区。近代化の記憶を今に伝える建築物や産業遺産が点在し、往時の繁栄を物語るまちなみが残る。市民の憩いの場である高塔山公園では、6月になると約7万5000株のアジサイが咲き誇り、まち全体が爽やかな初夏の香りに包まれる。

JR若松駅を出て、まずは駅舎の正面にある「若松市民会館」へ。館内には約2万点の収蔵品を誇る「火野葦平資料館」がある。故郷と河童を愛した文豪の足跡をたどった後は、北九州市のシンボルである若戸大橋方面へと向かう。海沿いに続く若松南海岸通りに多く見られるのは大正ロマン漂う建築物。心地よい潮風と歴史あるまちなみを楽しみながら数百メートルほど歩き、国の登録有形文化財「上野ビル」を訪れる。事務所建築らしいシンプルな外観からは想像もつかない、開放的な吹き抜けや天井のステンドグラスに思わず目を奪われる。

さらに足を延ばし、若戸大橋の高架下をくぐって、「わかちく史料館」へ。ここは約130年前の港湾を模したジオラマや、市民が大切に保管してきた史料の展示が見どころ。まちの歴史を知ると、目の前に広がる海を望む景色もまた違った表情に見えてくる。近くにある「若松恵比須神社」は地元のパワースポット。広い境内には涼やかな風鈴の音が響き、初夏の気温に疲れた心身を癒やしてくれる。

十分に英気を養ったら、いよいよ「高塔山公園」へ。高架沿いを西へ進むと、やがて青々と緑が茂るなどらかな低山が見えてくる。登山道は舗装され、傾斜も緩やか。道中の木々がつくる木陰で休みながら、ゆっくりと頂上を目指す。

6月には、園内に7万株以上のアジサイが咲き誇り、その向こうには、港町・若松の大パノラマが広がる。すがすがしい洞海湾と花が織りなす初夏ならではの景色が、旅の思い出を彩ってくれる。

5 高塔山公園

標高124mの山頂にある自然豊かな公園。春は桜やツツジ、初夏にはアジサイが咲き誇り、四季折々の景観が多くの人々を楽しませる。文豪・火野葦平の小説にも描かれた「かつて封じの地蔵」が伝説の地でもある。山頂の展望台からの景色は圧巻。特に夜景の美しさが有名で、「河童の隠した宝宝箱」と称される。



写真提供：福岡県観光連盟



写真提供：福岡県観光連盟



1 火野葦平資料館

「若松市民会館」に併設された資料館。故郷である若松を生涯離れず、文筆活動に取り組んだ作家の足跡をたどることができる。『花と龍』など北九州を舞台とする数多くの作品を執筆した書斎の復元や日記、創作ノートなどの複製資料、生涯をたどる写真パネルなど、充実した展示が見どころ。

2 上野ビル (旧三菱合資会社若松支店)

1913(大正2)年に三菱合資会社の事務所として落成。内部は2〜3階が吹き抜けになっており、装飾付きの手すりやステンドグラスなどの豪華な意匠が施された大正ロマンあふれる空間。現在はカフェなどが入居するテナントビルとなっており、貨物船が行き交う洞海湾を眺めながらゆったりと過ごすことができる。

3 わかちく史料館

約130年もの歴史を持つ「若築建設株式会社」の企業ミュージアム。洞海湾の開発事業を中心とした貴重な史料や写真、映像、模型などを通して若松の歴史や、石炭の集散に携わった人々の暮らしについて学ぶことができる。

4 若松恵比須神社

地元で「おえべっさん」として親しまれる歴史ある神社。約1,800年前、神功皇后が洞海湾から引き揚げた光る玉石を、海の守り神として祀ったのが御鎮座の始まりであるとされる。豊漁・海上安全・大漁満足・開運などの御利益がある。