

趣味は山登り。毎日散歩を
かかさず8000歩を目標に歩いて
います！3食もりもり食べています。
町の健診も楽しみに受けています。
首羅山と一緒に登りましょう！



レスポール久山から白山神社経由で首羅山遺跡に
登ります。下りは伊野皇大神宮へも下りることもで
きます。自分のペースでゆっくり楽しむ登山です。

【開催日】毎月第1日曜日
【集合時間】午前9時
【集合場所】レスポール久山 ロビー
※小雨決行

詳しくはレスポール久山まで
お問い合わせ下さい

中久原在住
野下幸太郎さん（88歳）

首羅山 ツキイチ登山会！



▲首羅山からの眺望

健康寿命のキーワードは『読書』？

NHKの調査（AIによる分析）によると、健康寿命と密接な関係にあるキーワードは『本や雑誌を読むこと』なのだと思います。読書好きな人は様々なジャンルの本を求めて歩き回ったり、知的刺激を受けることで脳の活性化につながり、健康寿命を伸ばす後押しになっているのではないか？という結果が出ているようです。皆さんも元気に長生きできるよう『読書』を楽しめませんか？

久山町の医療施策が小説のモデルに

「チーム・バチスタの栄光」など医療小説で知られる医師で小説家の海堂尊氏の新型インフルエンザを巡り様々な思惑と陰謀が渦巻く小説「ナニワ・モンスター」に医療施策の先進モデルとして描かれた「舎人町」は実は久山町だそうです。

久山町の医療機関

※医療機関の番号は地図の場所を指しています

1	内科	大國医院	092-976-0173	6	歯科	フジデンタルクリニック	092-976-1234
2	内科	志方医院	092-976-2858	7	歯科	牧歯科医院	092-976-0030
3	内科	宮原内科クリニック	092-652-3680	8	歯科	七熊歯科医院	092-976-2300
4	眼科	川原眼科 久山クリニック	092-976-1060	9	歯科	ひらた歯科医院	092-976-2524
5	整形外科	宏洲整形外科医院	092-957-5151				

制作 Hisayama no jikan 制作実行委員会

久山町／久山町教育委員会／久山町商工会／レスポール久山

山崎 千晴

安河内 久美子

サカモト印刷

レスポール久山

Made in Hisayama

LESPOIR

【住所】〒811-2501 福岡県糟屋郡久山町大字久原 2603-1 【TEL】092-976-2444 【FAX】092-976-3711

【開館時間】9:00～22:00（図書館は10:00～18:00）【休館日】毎週月曜日※祝日の場合は翌平日
(図書館のみ第4木曜日が館内整理日) 本誌の内容の無断転載、複製等を禁じます。（2020.4.25）



なんだか気になる。なんだか惹かれる。小さな町のちょっと情報

何かヒミツが
あるのかな…



レスポール久山



久山町



久山町商工会



SAMA

久山町ってどうして
「健康のまち」とって
言われてるの？

1961年（昭和36年）から続いている

『健康のまち』のタネあかし

ヘルスC&Cセンター・九州大学久山町研究室

久山町と大学が住民の健康をサポート
(生活習慣予防健診、住民相談、各種教室)

1961年から町と大学で健診事業、久山町研究を継続しており、久山町研究の成果を住民の健康づくりに役立てています。

「健診開始当時の様子」



▲血圧測定

Q.1 The Hisayama Study
(久山町研究)って?

久山町の40歳以上の全住民を対象に行われています。脳卒中・心血管病・認知症などの病気の発症や死亡の実態とその原因を明らかにすることを目的に実施されています。



▲当時の住民の健康カルテが研究室に保管されています。約60年続いている健診は、日本のみならず、世界規模での貴重なデータとして注目されています。

「元気をわけあう」

みんなでワイワイ
できるところが
楽しいです♪



▲花のオブジェ作成!

久山町研究の成果

CASE 1 高血圧管理による脳卒中発症率が大きく減少した。

CASE 2 糖尿病は心血管病、がんによる死亡リスク、認知症の発症リスクと関係があることがわかった。

CASE 3 最近の研究では、多様性のある食事、運動習慣、睡眠時間、禁煙、歯の残存本数なども認知症発症と関連があることがわかった。

人間ドック並みの健診項目!

自分のため、
家族のために
LET'S GO!



久山町の
40歳以上の
住民は年に一度の
「生活習慣予防健診」
を受診できます。

各種健診を受診



久山町研究の
成果を住民の病気の
予防・管理に役立て
ています！

研究の成果を還元・健診結果を基に
住民が生活習慣の改善を図る

kencom
ひさやま元気予報



自己管理

食生活の改善

運動する



自身の生活習慣病の発症リスクや
生活習慣の改善効果のシミュレー
ションをPCやスマートフォンで
確認できます。

個別に栄養相談を行
い、食生活の見
直し、習慣の改善
につなげています。



▲フィットネスジム(C&Cセンター1F)
OPEN 月・水・金(町外にお住いの方も利用できます)

NPO法人 やまぼうし

長く元気を続けるための「認知症予防カフェ」や初めてでもおいしくできる懐石料理「男の料理教室」など、心とからだの健康をサポートする活動を行なっています。久山町外でも茶道、水墨画、折り紙の教室やイベントなどを開催しており、日本文化を通して国際交流に繋げることを目標に、現在23名で元気に活動しています！



折り紙教室
楽しそうだね～



店主 近藤 賢さん



お持ち帰りも
できます！



ハンバーグカレー
1150円(税別)

福岡限定

2種の絶品ホルモンカレー

2種の絶品ホルモンカレー
1350円(税別)

- スープを選ぶ
- トマトスープ・あっさりスープ・海老スープ
ココナッツスープ・クリーミー海老スープ
- メイン食材を選ぶ
- 野菜カレー・シーフードカレー
2種の絶品ホルモンカレー・他
- 辛さを選ぶ
- 0辛~30辛までお好みで！
- トッピングを選ぶ
- オプションでトッピングはいかが？
※プラス100円～



1日限定
30食

▲人気の野菜カレー(ライス付き)
1350円(税別)

ふくおか
食の健康サポート店

野菜たっぷりなヘルシーなメニューを提供してい
る店として健康サポート店に登録されています。

Curry&Cafe
トリアス久山店

糟屋郡久山町大字山田1194-1 電話 (092) 976-0120
OPEN 11:00 - 21:00 年中無休 (ラストオーダー 20:30)
<https://hb-sana.com>

働きバチのはなし

働きバチが集めてきた花蜜=蜂蜜ではありません。巣箱へ持ち帰った花蜜をバチたちは体内酵素によって少しづつ濃縮し、6角形小部屋へ蜜を渡していきます。バチは自らの羽を震わせながら35℃ほどの熱を出し、水分を飛ばして濃厚な蜂蜜となるのです。バチのおかげで私たちは美味しい蜂蜜を食べることができます。



よいしょ！蜜を
運んできたよ！

久山養蜂の蜂蜜は取れる季節や、花の生蜜によつていろ
んな味を楽しめます。新蜜は5月末から出荷予定です。

久山蜂蜜・久山養蜂場

地元で取れた 純度100%の蜂蜜

毎日食べるだけで体にいいことだらけ！
ヨーグルトに、お菓子作りに、生ジュース
にと蜂蜜パワーで元気な毎日に！



「からだがよろこぶ



矢部 智雄さん

矢部 信司さん

糟屋郡久山町大字山田855
電話 (092) 976-0655 FAX 976-2555
E-mail : kohoen@fine.ocn.ne.jp
<http://kouhouen.sakura.ne.jp/>

CURRY&CAFE SAMA

北海道発のスープカレーは、大きめ野菜がたっぷり入った
ヘルシーカレーです。全国17店舗の中でも、九州では
ここでしか味わえないSAMAのヘルシーカレーを是非皆
さまでご賞味くださいませ！

スープのお味、カレーの辛さ、トッピングなど豊富な種類から
お選びいただけます！(お子様もお召しあがりいただけます)

SAMA

