

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！



中久原在住
野下幸太郎さん（88歳）

LESPOIR

レスポアール久山 久山町民図書館

首羅山 ツキイチ登山会！

レスポア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することもできます。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】レスポアール久山 ロビー

※小雨決行

詳しくはレスポアール久山まで
お問い合わせ下さい



▲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』なのだそうです。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、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』を楽しみませんか？



▲ナニワモンスター / 著 海堂 尊

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。

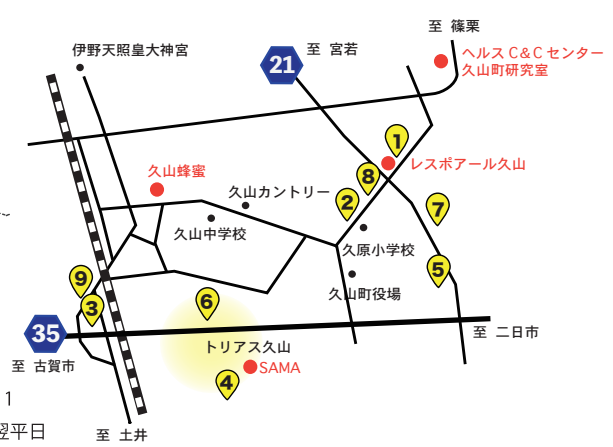
久山町の医療機関

※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	フジト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 / レスポアール久山
photo 山崎 千晴
design 安河内 久美子
印刷 サカモト印刷
発行 レスポアール久山

Made in Hisayama



【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した情報



レスポアール久山



久山町



久山町商工会



SAMA

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



▲住民相談

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。



▲当初から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。

Q.2 なぜ久山町が選ばれたの？

久山町の住民は、全国平均とほぼ同じ年齢職業分布で平均的な日本人の集団として研究の対象となっています。

町の保健師、管理栄養士と一緒に住民の健康づくりに役立つ活動を行っています。



久山町の健診ってすごいね！



九州大学久山研究室
吉田 大悟 先生

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！



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。

九州大学久山研究室
東岡 真由 先生

眺めがよいけん
一石二鳥やね〜

▲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)



久山養蜂の蜂蜜は取れる季節や、花の生蜜によっていろいろな味を楽しめます。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！



- 【蜂蜜】 特選レンゲ蜜・山ざんしょう蜜
里の蜜・ねずみもち蜜・森の蜜
※みかん蜜 (6月中旬販売予定)
- 【ジャム】 いちごあまおう・マーマレード他

「からだがよるこぶ」

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！ (お子様もお召し上がりいただけます)

1. スープを選ぶ

トマトスープ・あっさりスープ・海老スープ
コナツスープ・クリーミー海老スープ

2. メイン具材を選ぶ

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

3. 辛さを選ぶ

0辛〜30辛までお好みで！

4. 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〜

▲人気の野菜カレー (ライス付き)
1350円 (税別)

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

『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！

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〜



お持ち帰りも
できます！

ふくおか 食の健康サポート店

野菜たっぷり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。

店主 近藤 賢さん