



MY HOME DOCTOR

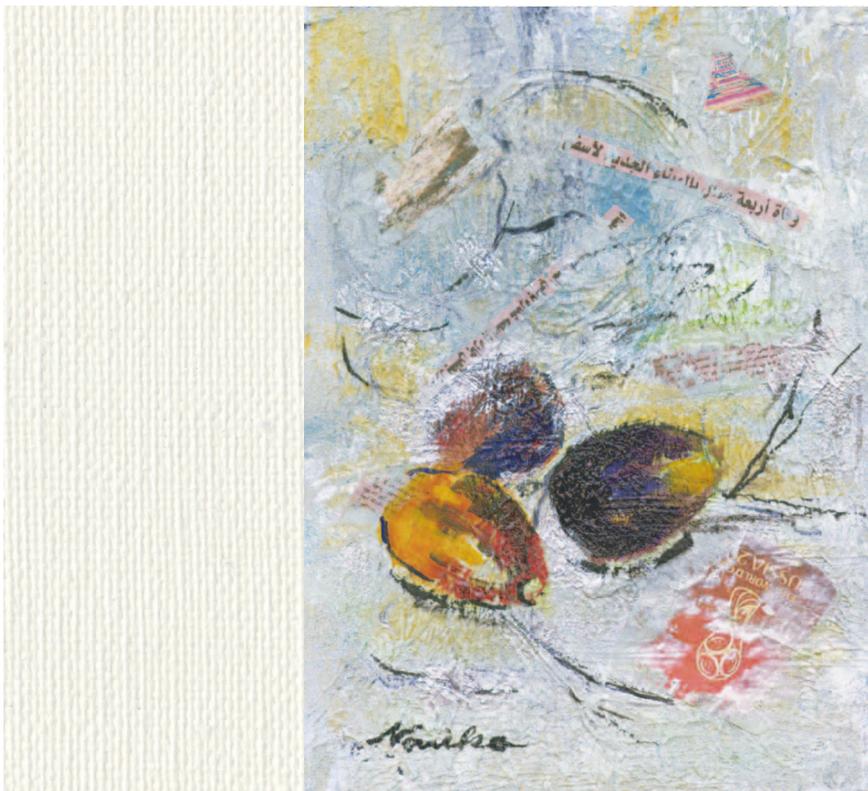
# 生きがいの



## 散歩道

### いちじく

いちじくは甘みがありやわらかい食感が特徴の果物です。種はプチプチとしていて、良いアクセントになります。昔、田舎のおばあちゃんの家で食べたことを想い出される方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



## 健康 随筆

### コロナ禍で見つめ直した私の人生 リスタート！

なかにし 久美  
中西



コロナで自粛が始まり仕事が激減し、30代からがむしゃらに働いてきた生活が激変。有り余る時間ができました。40代はじめに離婚し、二人の子供も大学生と社会人に。あらためて自分の人生を見つめ直す時間がたつぷりと出来たわけです。

もちろん生活の不安はあったのですが、この際、諦めていた夢を叶えようと思い立ち、49歳でバイクの免許をとることに！高校生の時に憧れていたバイク！当時は音楽の道に進んでいて両親にも大反対され断念しましたが、もう反対される歳でなくなりましたからね。大型二輪まで免許を取り、憧れのハーレー乗りに！その様子をYouTubeにも出し、たくさんの方の応援メッセージに勇気をいただきました。

そして、心の支えだった彼との再婚。お互い離婚を経験していて、もう結婚することはないと思っていましたが、母の認知症が進みいざ自分もそうなるのではと不安になっていた時に「久美ちゃんのオムツもかえてあげる」と言ってくれた彼。そのほか、白髪やイビキ、もう変えられないクセの強い性格も、まるごと受け入れてくれる彼に、迷いなくすべて委ねる決心ができました。

これから迎える人生後半戦、どんなことが起きても、ワクワクと過ごしていけそうです。

(フルート奏者、元RKB毎日放送アナウンサー)

## 西福岡病院の理念

地域のみなさんに信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

## ★よかどっく30

対象者：**30～39歳**（職場等でよかドック30と同等の健康診査を受ける機会がない福岡市民）

検査内容：①身体測定 ②血圧測定 ③尿検査  
④血液検査（コレステロール・血糖・肝機能・尿酸・貧血等）  
※胸部X線検査は含まれません。

料金：**500円**

## ★特定健診

対象者：**40～74歳**（協会けんぽ・共済・組合健康保険などに加入）

【問い合わせ先】

- ・協会けんぽ（全国健康保険協会福岡支部）に加入…092-283-7621
- ・その他の医療保険（共済・組合健康保険など）に加入  
…健康保険証に記載されている医療保険者へ

## ★後期高齢者健康診査

対象者：**満75歳以上**（福岡県後期高齢者医療の被保険者証を持っている人）

料金：**500円**

生活習慣病の予防や、表面化していない病気を見つけるため、年に一度は健診を受けましょう！

西福岡病院健診部 ☎092-881-1385（直通）

うきは市の山間部の葛籠地区に、階段状に石積みされた美しい「つづら棚田」がある。農林水産省「日本の棚田百選」のひとつだ。マイカーで訪れてみる。

大分自動車道「杷木IC」で降り、県道52号、県道106号と南へ走る。つづら棚田へ向かう標識に従い進むと駐車場①（標高400m）に到着。ICから約16km。駐車場手前の展望適地Aから見上げる棚田は迫力がある。駐



展望適地Aから見上げたつづら棚田

つづら棚田

ふくおかの  
自然探訪

体験活動協会 F E A 理事長  
谷 正之

vol.33

# 9月は特定健診の受診促進月間です!

## ★よかどっく【福岡市国民健康保険の特定健診】

対象者：**40～74歳**（福岡市国民健康保険に加入）

検査内容：①身体測定 ②血圧測定 ③尿検査  
④血液検査（コレステロール・血糖・肝機能・尿酸・貧血等）  
⑤心電図検査

※胸部X線検査は含まれません。

持参するもの：保険証・よかドック受診券



料金：**500円**

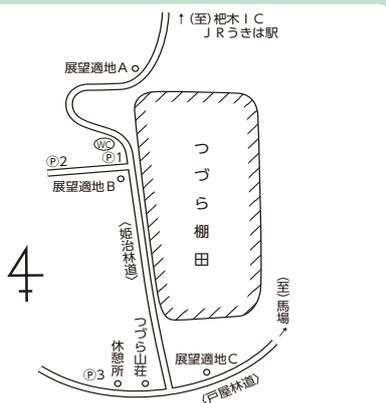
但し、次の方は**無料**です。

- 40歳になる人（昭和56年4月1日から昭和57年3月31日生）
- 50歳になる人（昭和46年4月1日から昭和47年3月31日生）
- 満70歳から74歳の人
- 市県民税非課税世帯（要証明書）の人

受診券に関するお問い合わせ先（再発行もこちらへ）

受付時間：9時00分から17時00分（月～金曜日）

電話：0120-025-718



つづら棚田の全景（展望適地Cより）

場所 うきは市  
一口メモ 田んぼに足を踏み入れたり、畦道を崩さないよう注意を。

駐車場そばの小高い所にも展望適地Bがある。  
駐車場から姫治林道を15分程のぼった所に展望適地C（標高450m）があり、棚田の全景を見渡せる。棚田の中は歩き回ることができ、さまざまな棚田の姿を拝める。秋はツリフネソウ、ヒヨドリバナ、ミゾソバ、ノコンギクなど群生し心が和む。例年9月、「彼岸花めぐり」など開催される。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

子育てミニミニひろば

ミニうんどう会

日時 9月16日(木) 10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎定員 20名 (定員になり次第締切)
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん
- ◎申込先 西陵公民館
- \*飲み物を持参してください。



西陵シニア塾

交通安全教室

日時 9月16日(木) 14:00~15:30

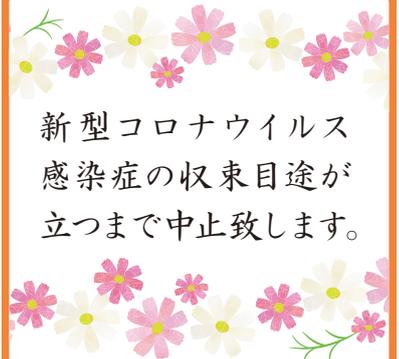
- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 「詐欺被害者とならないように」「高齢者の交通事故防止について」
- ◎対象 校区住民
- ◎講師 西警察署 防犯係 宮崎敏さん、交通課 栗野孝彦さん
- ◎定員 30名 (定員になり次第締切)
- ◎申込先 西陵公民館 \*飲み物を持参してください。



\*新型コロナウイルス感染拡大対策のため、開催中止を行う場合がありますので、事前に公民館へお問い合わせください。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話



新型コロナウイルス感染症の収束目途が立つまで中止致します。

外来診察表

診療科目	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	中村	中村	中村		中村							中村(1-3) 高野(2-4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺		落合	渡辺(1-3-5) (友岡)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1-3)	國武			久富	國武	國武	
消化器内科	高松		安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	高松	安藤(文)(予約制) 宮本		高松	高松	高松	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園(4休診)/松尾			
糖尿病内科	下田		井野(4休診)	下田		下田	下田		井野(2休診)			
脳神経内科	非常勤				非常勤		非常勤					
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤		
外科			非常勤		中垣		中垣					非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤		
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇			
眼科	非常勤						非常勤		非常勤			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		森園/非常勤		非常勤			
婦人科							非常勤					非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上		
腫瘍内科							川上					
禁煙外来				國武(予約制)								
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

\*ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

\*変更の場がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

第15回 初心者や中高年対象

福岡低山歩き教室

—健康・教養・気楽! 楽しく安全な山歩き—

福岡を拠点に、標高1400m未満の山を“低山”と定義し、季節を感じ、自然や歴史とも触れあいながら、楽しく安全な「低山歩き」を開催しています。



開催期間

2021年9月14日  
~2022年5月29日

お申し込み先

体験活動協会FEA  
〒810-0045 福岡市中央区  
草香江2-4-4-404  
TEL: 092-717-5651  
URL: <https://fea.fukuoka.jp/>