

# ほほえみ\* らいふ

\* 第75号  
2020年1月発行

江ノ島と日の出（藤沢市）

あなたの健康生活をサポートする  
一般財団法人 京浜保健衛生協会

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



## CONTENTS

● 理事長挨拶	2	● 全国の健康行事 神奈川県	8
● 常務理事就任挨拶	3	● 健康Mini情報 加熱式タバコ	10
● ロゴマークについてのお知らせ	4	● 命を守るがん検診～大腸がん～ ヘルシーケッキング	11
● 診療所について		● Smile☆スポット ～東扇島東公園～	裏表紙
● 最新型胃X線装置を導入しました	5		
● 公益活動報告	6		

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年九月から十一月にかけて、地元開催となつたラグビーワールドカップでの日本チームの活躍ぶりは、「大会連続で世界を驚かせ、「奇跡とは言わせない」といまだに余韻を残しています。

いよいよ今年は、東京オリンピック・パラリンピック開催の年であり、更なる日本全体の盛り上がりと、日本経済の活性化につながることを期待していきたいものです。

また、昨年十月に消費税が8%から10%に引き上がられました。消費税増税分は全額社会保障に充てられ、医療や介護など「高齢者中心」から子育て世代にも拡大し、「全世代型」の社会保障制度へ転換するとしており、今後は納税者として注視していくことが重要だと思います。

国に対する取り組みに「健康寿命を延ばしましょう」という動きがあり、かなりの定着をみせてています。

- ①運動（毎日十分の運動をプラス）
- ②食生活（一日あと七十gの野菜をプラス）
- ③禁煙（禁煙でタバコの煙をマイナス）
- ④受診（健診・検診で定期的な健康チェック）

をテーマに更なる「健康寿命」の延伸を目指そうというものです。



一般財団法人  
京浜保健衛生協会

理事長 矢作 淳

うえでさらに健康診断を受診したあと、ご自身の結果をよく振り返り、主治医や職場・自宅近くのクリニックで今後の対策を実施することが「健康寿命」を延伸することの早道だと思います。

当協会でも、健診を受診いただいた後がとても重要なと考えており、健康診断後のフォローアップのために三つのサービスを提供しています。

- ①フォローアップ外来
- ②健診後の保健指導
- ③特定健康指導

ホームページにも掲載しておりますのでご覧いただきますようお願いいたします。

当協会は健康診断機関として、予防医療活動を通じて、これからも皆様の健康の予防から健康増進に貢献し、健康寿命を少しでも延ばすためのお手伝いを継続させていただく所存でございます。本年も皆様のご指導・ご鞭撻のほどお願い申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 常務理事就任 ご挨拶



一般財団法人 京浜保健衛生協会

常務理事 鈴木 達也

昨年8月、一般財団法人京浜保健衛生協会常務理事に就任いたしました鈴木達也でございます。

先日、「揚げ物税」という聞き慣れない言葉を耳にしました。大手IT企業で社員食堂にある揚げ物の定食メニューを値上げし、その一方で魚料理の定食メニューを値下げするというユニークな取り組みのネーミングです。実施に至る背景として、社員のLDL(悪玉)コレステロールの有所見率が約45%と高く、企業として対策が必要であると判断したとのことです。社員食堂という身近な場所で、近年注目を集めている「健康経営」をわかりやすく実践した好事例であるといえましょう。

健康経営とは「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。

健康経営の注目度が高まっている背景には、社会の高齢化率が急速に高まり、社会保障費が増大する一方、生産年齢人口の減少や介護離職による労働力低下に伴う経済活動停滞への懸念という日本社会の課題があります。

各企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力や生産性の向上などの組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や組織としての価値向上に繋がることが期待されています。また、企業におけるリスクマネジメントとしてもその重要度はますます増してきています。

人生100年時代を迎える、「健康寿命」をいかに伸ばすかが社会の大きな課題となるなか、当協会は予防医学のプロフェショナルとして、皆様の健康増進の一翼を担い、おひとりおひとりの暮らしが一層豊かとなり、できるだけ長くお元気でご活躍できるようサポートしてまいります。

そして、私どもの愚直な取り組みの積み重ねが、結果として組織全体の生産性や業績の向上の一助となりますよう、役職員全員が質の高いサービスを安定的にご提供し、ご満足いただけるよう努めていく所存です。

今後とも変わらぬご指導とご鞭撻をお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせて頂きます。

# ロゴマークについてのお知らせ

ウェブサイトリニューアルに伴い、京浜保健衛生協会のロゴマークを作りました。

企業の方はもちろん、個人の方々にも親しみを持っていただけるよう、  
"京浜保健衛生協会"の想いをロゴマークに込めております。



一般財団法人  
**京浜保健衛生協会**  
FOR HEALTHY LIFE

ロゴマークでは、  
**京浜保健衛生協会**  
(Keihin Health &  
Science Association)  
を意味する「K」が、  
健康・元気を連想させる  
木の葉のモチーフの中で  
葉脈(健康寿命)を  
伸ばす様子を表現しています。

京浜保健衛生協会は、健診機関を超えた予防医学のプロとして  
皆さまの健康管理、健康維持の一翼を担い、  
ひとりひとりの暮らしがより一層豊かで不安のない老後を送れるよう  
サポートしてまいります。

ロゴマークが皆さまの目に留まり、ロゴマークから京浜保健衛生協会につながるよう  
弊協会スタッフ一同日々邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

京浜保健衛生協会スタッフ一同

# 診療所に最新型胃X線装置を導入しました

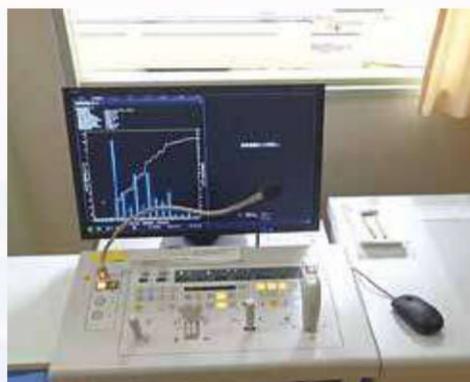
このたび診療所の胃部検査用透視装置2台を入れ替え、最新のデジタルX線TVシステムを搭載した機種へとモデルチェンジを行いました。

## 特徴

従来では電子の収束を利用してX線像を結ぶ方式(I.I.方式)でしたが、ダイレクトにX線像を画像化できるFPD(フラットパネルディスプレイ)方式を採用することで、地磁気などの影響による歪みがなくなり、画像の隅々まで精度の保たれた状態で検査が進められるようになりました。

またX線を検出する検出器の進歩に伴い、X線データのより細かい収集が可能となりました。その分データ量は大幅に増えましたが、より細密な画像を再現することができるようになりましたので、臨床の場での病変の描出や発見に大いに活躍してくれることが期待されます。

被ばく低減に向けた機能としては、検査中にクリックひとつでX線量を低く抑え、情報の不足分は画像処理にて補う補填モード機能や、検査毎にX線量をグラフ化するソフト(Dose-Manager)が搭載されているため、一昔前では考えられなかつた線量管理による撮影技術の向上が図れるようになりました。検査の安全性を高めるものとしては、寝台からの起倒時におけるふらつきを防止する「あんしん起倒モード」や、寝台の逆傾角度を軽減する「振り子機能」などの工夫もなされております。



安全な検査環境の下、最新の解析技術を装備し、より質の高くなった胃検診を、ぜひ多くの皆さんに利用していただければ幸いです。これからも一層精度の高い画像診断を心掛け、皆さまの健康増進にますます貢献できるよう邁進してまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。

# 公益活動報告

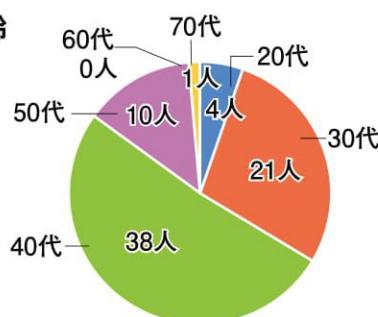
2019  
年度

## ジャパンマンモグラフィーサンダー アンケート集計

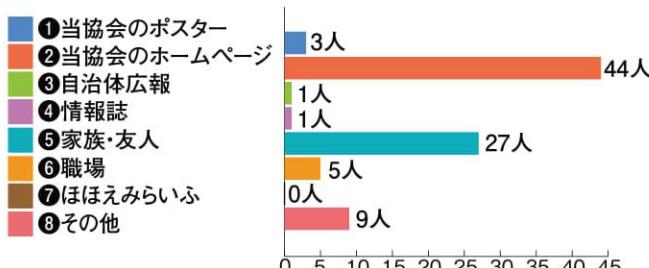
日時 2019年10月20日  
アンケート回答数 75枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増えた中、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンダー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

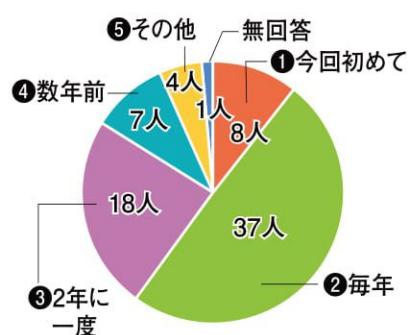
### 1 年齢



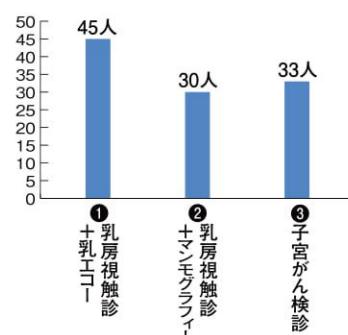
### 2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？（複数回答）



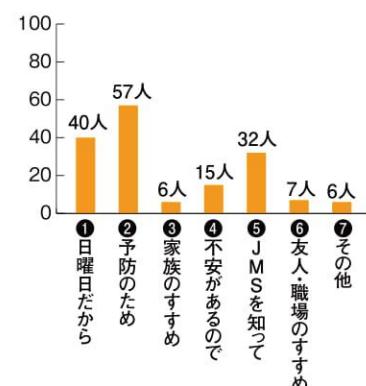
### 3 今回を含め、マンモグラフィー検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



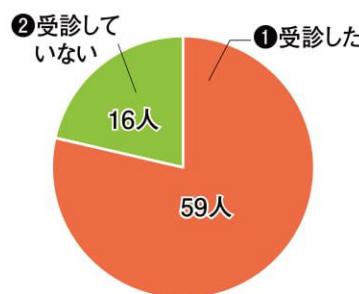
### 4 本日の受診コース（複数回答）



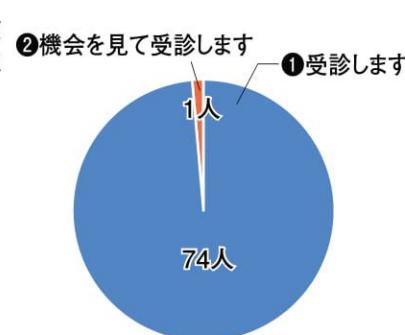
### 5 本日受診した理由（複数回答）



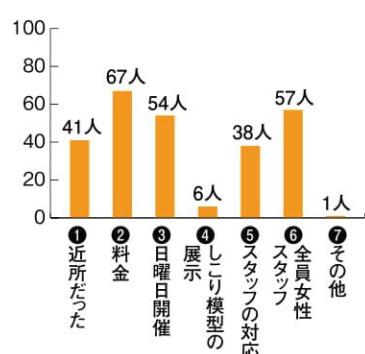
### 6 昨年度、一昨年度（2018、2017年度）のJMSは当施設で受診しましたか？



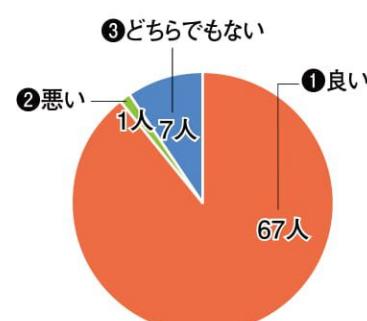
### 7 今後も乳がん検診を受診されますか？



### 8 今回のJMSで良かったと感じられたもの（複数回答）



### 9 新しく導入したインターネット予約について



## お気づきの点、 ご要望

### インターネット予約について

ネットだといつでも  
予約できるからありがたい。

簡単で気軽に  
できる！

やり方が  
わかりやすい。

時間やコースを見て、  
空いているところを確認できる  
のでよいと思う。

電話できない環境でも  
予約できる。

必要事項の記入中に、  
予約枠が埋まって  
しまった。

受付開始時間が仕事中で  
すぐに予約できないので、  
考慮してほしい。

### その他

乳がんと子宮がん検診を  
同時に受けられ、  
料金も病院より  
安くてよい。

日曜日に検診できるなんて、  
とてもありがたい。  
皆さん、ありがとうございました！

難しいと思いますが、  
マンモグラフィとエコーを  
セットで受けられれば…。

今年も医師や  
スタッフの方の対応が  
よかったです。

受診人数を  
年々増やしていただけて  
嬉しいです。

できれば、  
前回の利用者に案内の  
メールを送ってほしい。

2019  
年度

## 第32回 定例健康管理講演会のご報告

当協会では様々な分野で活躍されている方を講師にお招きし、健康管理 講演会を開催しています。2019年度は11月1日(金)TKPガーデンシティ品川にて、冬季オリンピック金メダリストの荻原健司先生を講師にお招きし『スポーツでココロもカラダも健康に!』のテーマでご講演いただきました。当日は多くの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

ご自身の競技生活の始まりやメダルを取るに至るまでの苦労、また指導者となった際の選手のモチベーション維持や健康管理方法についてお聞かせいただきました。参加された皆様からは「一歩踏み出す勇気を持つことがとても大切、是非職場で活かしたい」とご好評をいただきました。

今後もお取引企業様、地域住民の方々をはじめ皆様の健康管理にお役立ていただけるような講演会を開催してまいりますので、参加されたことのない方も是非一度足をお運びください。



# 全国の健康行事

# 神奈川県

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、当協会の所在地でまさに地元である「神奈川」を見ていきましょう。



## 神奈川県の現状

- ・健康寿命はほぼ全国平均並みで、男性のほうが少し上回っている。
  - ・がんの罹患数は増加の一途をたどっているが、がん検診受診率は概ね向上している。
  - ・食生活や身体活動、歯の健康、お酒やたばこの対策促進についてはこれからも取組みが必要。

\*かながわ健康プラン21(第2次)中間評価参照



## 各種取組み

未病対策

### 未病とは?

心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」としています。

この「病気ではないが健康でもない状態」を改善することで、口コモティブシンドロームやフレイル(虚弱化)を予防することが重要です。

県は平成29年に「かながわ未病改善宣言」を発表しており、健康寿命を延ばすための取り組みを進めています。未病の定義は、国の健康・医療戦略の中にも盛り込まれています。

神奈川県が推し進める改善活動では、3つの取組みを柱としています。



(新)かながわ健康づくり10か条 ~健康は一日にしてならず~

神奈川県は、未病改善の取組目標として県民一人ひとりが健康づくりに取り組むための指標となる10か条を提唱しています。ぜひ参考にしましょう。

## ①適正体重をキープしよう

やるべきこと

- ・自分の適正体重<sup>\*</sup>を知る
  - ・1ヶ月に1回は体重を計る



※BMI22が最も病気になりにくいと言われています  
( $BMI = \frac{\text{体重}[kg]}{\text{身長}[m] \times \text{身長}[m]}$ )

## ②おいしく、楽しく、きちんと食べよう

やるべきこと

- ・1日3食、決まったリズムでバランスよく食べる
  - ・揚げ物や味の濃いものは控えめ、乳製品や果物は毎日とる
  - ・主食、主菜、副菜を揃える



### ③体を動かそう

#### やるべきこと



- ・一日に歩く時間を10分増やす(1,000歩増加)
- ・移動時に階段を利用する、からだを動かす家事をするなど生活の中で工夫する

### ⑤ストレスをためないようにしよう

#### やるべきこと



- ・ストレス解消法をたくさん持つ(運動、睡眠など)
- ・その日のストレスはその日のうちに解消する
- ・生活リズムを整える(仕事・休養のバランスなど)

### ⑦お酒は自分に合った量を。飲みすぎに注意

#### やるべきこと



- ・お酒はほどほどに\*。  
多量飲酒を控える
- ・未成年者はお酒を飲まない

\*適量は1日にビール中瓶1本、清酒1合程度

### ⑨若い時から健康や生活習慣をチェックしよう

#### やるべきこと



- ・30歳代からメタボや生活習慣病を予防する(年1回は生活習慣を見直す)
- ・仲間を誘って計画的に健診(検診)を受ける
- ・健診(検診)後の精密検査が必要な場合は、必ず受診する

### ④ぐっすり眠って、休養を取ろう

#### やるべきこと



- ・すっきり目覚められることを目安に、睡眠リズムを変える
- ・睡眠のために日ごろの生活環境を整える

### ⑥たばこを吸わない・やめよう

#### やるべきこと



- ・禁煙したいと思ったときがチャンス。禁煙にチャレンジ!
- ・未成年者、妊娠中の人はたばこを吸わない
- ・周囲の人へたばこの煙を吸わせない

### ⑧いつまでもおいしく食べるための歯と口腔づくり

#### やるべきこと



- ・健口体操\*で口腔機能の維持・向上
- ・年に1度はかかりつけの歯科で検診を
- ・歯間の清掃を行い、歯と歯肉のセルフチェックも忘れない

\*神奈川県のホームページから動画が視聴できます  
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/kenkoutaisou.html>

### ⑩健康づくりのコツは仲間づくり

#### やるべきこと



- ・応援してくれる人や一緒に取り組む人を見つける

\*かながわ健康プラン21(第2次)を参考に作成



## 自治体単位でも特徴あり

厚生労働省によると、国内のすべての市区町村の中で男性の平均寿命が一番長いのが横浜市青葉区です。女性も第9位と、長寿という意味では非常に上位に位置する自治体になっています。その他にも、横浜市・川崎市は上位に多く入っています。

要因ははっきりしていませんが、県民の健康意識の高さや、体を動かせる公園の数が多いことが挙げられています。

### 平均寿命

#### 横浜市青葉区

男性	83.3年(第1位)
女性	88.5年(第9位)

…川崎市麻生区2位、横浜市都筑区4位、川崎市宮前区10位  
…川崎市麻生区4位、横浜市都筑区6位、川崎市宮前区10位

\*平成27年市区町村別生命表(厚生労働省)

### 都市公園の数

#### 神奈川県

横浜市	2,679箇所
川崎市	1,129箇所

全国の  
自治体でも上位!



\*都市公園データベース 平成29年度末(国土交通省)

#### 参考

神奈川県ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/menu/2/5/25/index.html>

# 「加熱式タバコ、本当に大丈夫?」



ここ数年、急速に利用者が増えている  
加熱式タバコ。  
害がない、オシャレという  
イメージがありますが、  
本当に大丈夫なのでしょうか?  
健康を守るため、しっかりと理解しましょう。

## おさらい! 加熱式タバコとは?

主に、タバコの葉に熱を加えてニコチンを含むエアロゾル\*を発生させて吸う新型のタバコを指します。



\*単なる水蒸気ではなく、有害物質を含む蒸気です。



## 有害性は?

加熱することで、タバコからは強い発がん性を持つアルデヒド類が発生します。紙巻きタバコに比べて量が少なくなったとしても、安全が保証されているわけではありません。

健康に対するリスクを軽減させる唯一の方法は、紙巻き・加熱式にかかわらずキッパリと禁煙することです。



## 受動喫煙の問題は?

紙巻きに比べると副流煙はほとんど出ないものの、喫煙者の吐く息には発がん性物質などの有害物質が含まれています。周囲の人への健康リスクがなくなることはありません。



## 喫煙できる場所は?

店舗で独自にルールを定めているケースもありますが、基本的に禁煙とされている場所では加熱式を吸うことはできません。そして喫煙スペースでは、紙巻きの受動喫煙にさらされることになります。

仮に紙巻きから加熱式に切り替えたところで、ニコチンの依存からは脱却できませんし、自分や周囲の健康を損ねることに繋がります。どうしても吸い続けてしまう人は、**禁煙外来の受診**をおすすめします。

## アメリカでは電子タバコの一部が発売禁止に?

加熱式タバコとは種類が異なりますが、同じ新型のタバコとして液体を加熱してエアロゾルを発生させる「電子タバコ」があります。アメリカでは味や香りのついた電子タバコが若年層の健康被害を招いているとして社会問題となっており、規制が始まっています(2019年10月時点)。トランプ大統領は、子どもたちにとって電子タバコは新たな問題だと述べており、サンフランシスコでは未評価の電子タバコの販売禁止条例がすでに可決されています。

いわゆる新型タバコの健康被害がわかるのはこれからなので、規制の波は世界的な広がりを見せるかもしれません。



# 命を守るがん検診

だい ちょう

## 大腸がん

日本で罹患数1位、死亡数2位のがん  
早期発見・早期治療を心がける

公益財団法人  
監修 東京都予防医学協会 理事長  
小野 良樹

大腸がんは国内において最もポピュラーな部類のがんです。食生活の欧米化などが原因で増加傾向にあります。早期の段階ではほとんど自覚症がなく、気づきづらいです。進行した場合も結腸（小腸側）や直腸（肛門側）など部位によって症状は変わってきます。その症状の多くは腹痛、便秘、血便などで、他の病気と間違えて受診が遅れるケースも考えられます。

通常の検診では、便潜血検査（2日法）を行います。便潜血が陽性になった場合は大腸内視鏡検査で精密検査が行われます。大腸の壁は粘膜、粘膜下層、固有筋層、漿膜下層、漿膜から構成されます。がんは粘膜から発生し、粘膜下層までの浸潤を早期がんといいます。

大腸ポリープ（山のような形状をした隆起）は将来がん化することがあるため、大きなポリープは内視鏡的に切除します。その他の早期がんのほとんどは内視鏡的粘膜切除術、内視鏡的粘膜下層剥離術という方法で治療します。内視鏡による治療は、大腸の内側から切除するため体への負担が少なく、入

院日数も短期間で済みます。

がんが固有筋層より深く浸潤したがんを進行がんといいます。この場合は手術となり、大腸の病変部や周囲のリンパ節を切除します。なお、残った腸管をつなぎ合わせられない場合、ストーマ（人工肛門）を腹部に作成します。ストーマをつけてもケアを忘れなければ食事や入浴、軽い運動などは問題なく可能で、通常の生活を送ることができます。

さらに進行して肝臓や肺などに転移した場合、大腸がんでは手術が可能であれば積極的に行うことが多いです。しかし転移の場所や大きさ、体調などを考えて化学療法や放射線療法をおこなうケースもあります。進行がんは予後が不良です。自覚症がなく、便潜血陽性でがんといわれた方のほとんどは早期がんです。したがって、大腸がん検診の受診は極めて大切です。

参考：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

## あさりの贅沢スープ

からだの芯までぽかぽかになるちょっぴり豪華なスープです。  
あさりは水煮缶を使うので、手軽に鉄分補給もできます。

（1人分）

エネルギー 241kcal

塩分 2.1g

### 材料（2人分）

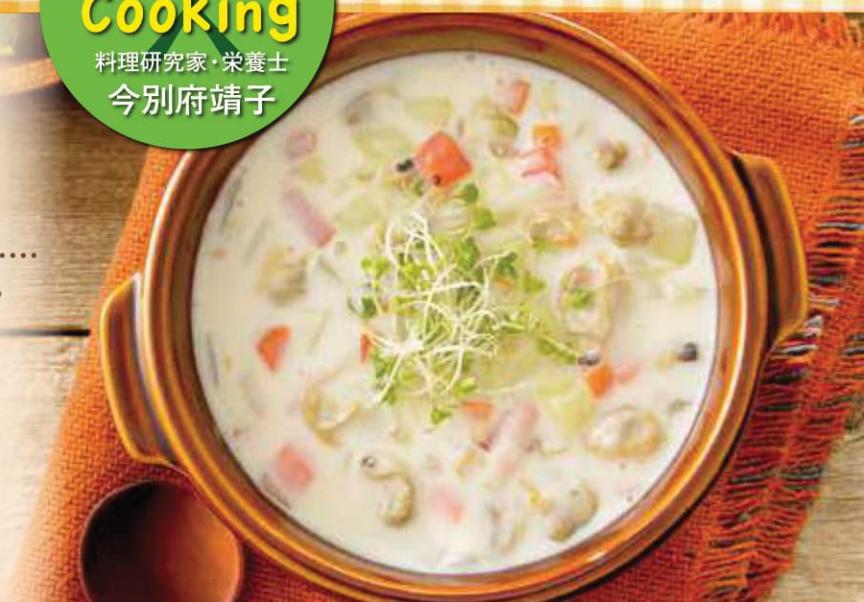
あさりの水煮（缶）	1缶(130g)	A	コンソメ（顆粒）	小さじ1
玉ねぎ	1/2個		あさり水煮缶の汁	1缶分
にんじん	1/4個	B	小麦粉	大さじ3
じゃがいも	1個		牛乳	200ml
ベーコンスライス (ハーフタイプ)	2枚 (20g)		塩、こしょう	各適量
			スプラウト	適量

- Point① 切った野菜とAと一緒に電子レンジ加熱することで、短時間で食材にうま味などが染み込みます。
- Point② 数回に分けてその都度かき混ぜながら加熱することで、仕上がりがなめらかになります。

\* 加熱時間を増やすまたは牛乳の量を減らすと濃くすることができます。  
\* 牛乳の代わりに豆乳を使っても美味しいいただけます。

### Healthy Cooking

料理研究家・栄養士  
今別府靖子



撮影：今別府絢行

### つくり方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に、ベーコンは5mm幅にそれぞれ切る。
- ②深さのある大きめの耐熱容器に①の野菜とAを入れてかき混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱して取り出し、全体をかき混ぜて更に3分加熱する Point①。
- ③②にダマが残らないようよく溶いたBを加え、ベーコンも加えて、ラップをせず2分加熱する。取り出してかき混ぜ、吹きこぼれに注意しながらさらに1分加熱する Point②。
- ④もったりしてきたらあさりの身を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。器に盛り付け、スプラウトをのせる。



▲自慢の人工海浜。  
潮干狩りを楽しむ人々でぎわう



▲公園の入口と  
当協会スタッフ

## 東京湾を臨む開放空間 東扇島東公園

川崎港の一部である広々とした公園です。なんびりとした時間を過ごしながら、目の前を行き交う大型の船舶や羽田空港に離着陸する飛行機を眺められます。

川崎駅東口から市営バス「川05系統 東扇島循環」に乗り込み約30分。工場地帯と運河を通り過ぎて見えてくるのが、今回紹介する東扇島東公園です。開園は2008年4月で、そのロケーションから川崎市民のみならず近隣の自治体からも多く的人が訪れます。定期的に音楽やスポーツ等のイベントも開催されるほか、地域の防災拠点としての顔も持っています。

約15・8ヘクタールにも及ぶ広大な敷地内には、目的に応じて楽しめるさまざまな施設がありますが、なんといっても特徴的なのは人工海浜(かわさきの浜)の存在です。これは川崎市に約50年ぶりに復活したので、遊泳や釣りは禁止されていますが、砂浜や磯場で遊ぶことができます。また、年間を通して、潮干狩りで生まれた天然のアサリを採取できます。もちろん、乱獲しないようにルールは守る必要があります。

お腹が空いたらバーベキュー施設(要事前申込)でござやかな食事を楽しみ、多目的広場や芝生広場ではボール遊びやかけっこで力いっぱい走り回れます。飼い犬と一緒に人は、ドッグラン(要事前登録)もあるので非常に重宝します。

園内北側の潮風デッキで遊び疲れた体を休めて、頻繁に姿を見せる飛行機や大型タンカーを眺めていると、川崎の持つ魅力に改めて気づくのではないか?

### DATA

入場料:無料

所在地:川崎市川崎区東扇島58-1

駐車場:あり(有料。20:30~5:00は入口閉鎖、出庫可)

T E L: 044-288-5523(東扇島東公園管理事務所)

H P: <http://www.city.kawasaki.jp/580/page/0000001282.html>



### 各種健康診断承っております

\*ほほえみらいふ、第75号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

**TEL.044-330-4567(代)**

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1  
FAX: 044-330-4560 URL: <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝の口駅南口下車

・バス2、3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作延前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)