

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

REK 公益財団法人
福岡労働衛生研究所

2024
健康経営優良法人
Health and productivity

いきいき REK

vol.019
Spring

毎年受けていますか？
健康診断

REK健康講座
今からはじめるフレイル対策

アート de 行こう！

元気が出るレストラン

こころの広場
ウェルビーイング
Well-Beingとメンタルヘルス

作業環境測定士の目
化学物質の自律的管理

REK QUIZ!

産業医だより
産業医面談とは？

食育コラム

労衛研からのご報告

毎年受けていますか？健康診断

健康診断は、自分の健康状態を客観的に確認し、問題点を改善するための大切な機会です。今回は、健康診断の中でも高齢者の医療の確保に関する法律で実施する「特定健康診査（特定健診）」について紹介します。

定期検査で生活習慣病を予防

健康診断には、法律で定められているものと、人間ドックのように任意のものがあります。前者の代表が、40〜74歳の公的医療保険加入者とその扶養家族を対象とする「特定健康診査（特定健診）」で、1年に1回実施されます。特定健診は、生活習慣病予防のためにメタボリックシンドロームに着目した健診です。「メタボ健診」という名称で覚えている方も多いかもしれません。

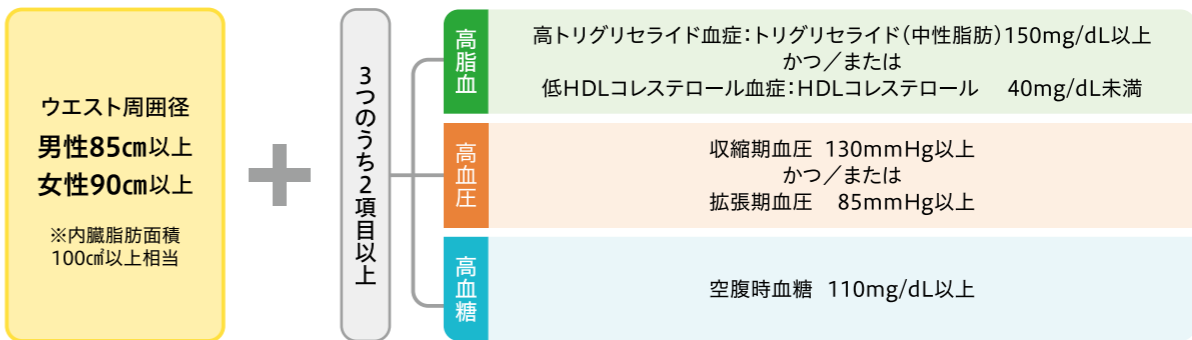
メタボリックシンドロームは、腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、かつ脂質・血圧・血糖の3つのうち



ち2つ以上が基準値から外れる場合に診断されます(図1)。脂質異常・高血圧・高血糖などの生活習慣病は、病気までならなくても、それぞれの値が「少し高め」の場合も、動脈硬化などの発症リスクが高まることが知られています。生活習慣病の芽を早めに発見して予防につなげようというのが、特定健診なのです。

■図1. メタボリックシンドロームの診断基準

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

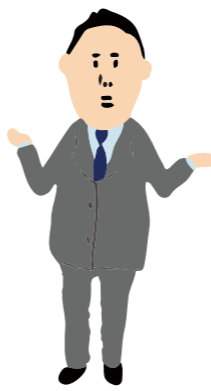


●高トリグリセライド血症・低HDLコレステロール血症・高血圧・糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。
●糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

医療の専門職からアドバイス

特定健診の結果から、「生活習慣病予備軍」であることが分ると、リスクの高さに応じてレベル分けされ、対象者には、医師や保健師、管理栄養士等から食生活や運動習慣について生活改善のアドバイスが行われます。これが「特定保健指導」です。

生活習慣病は、日々の生活の積み重ねですが、どこに問題があるかは自分ではなかなか気がつきにくいものです。特定保健指導の対象者になったら「もっと健康になるチャンス」とプラスに捉え、生活を見直してみましよう。



職員家族の健康づくり

- 特定健康診査の受診を勧奨する。
 - 健康診断オプション検査の一部補助を行う
- という項目を掲げ、実践しています。

また、全国健康保険組合(以下協会けんぽ)に加入しており協会けんぽが実施主体の特定健康診査と各自自治体主体のがん検診制度を活用し、職員家族の健康診断を推進しています。



健康経営重点項目「職員家族の健康づくり」

職員も家族も一緒に健康に

健康経営の重点取り組みとして推進

REKは、健康経営を進める上で、ウェルビーイングの向上を目指しています。ウェルビーイングとは、「よい状態」のことで、精神面・身体的・社会的に満ち足りた状態を表します。

(本誌11ページの「こころの広場」も)参照

照く下さい。

多様性の時代、ウェルビーイングは定義が変化していくものと考えられています。健康増進という身体にとって良い状態を目指すことは変わりないでしょう。ウェルビーイングを実現する上で、身体の状態を知る健康診断を受診することはとても重要だと考えられます。

家族が健康である幸せ

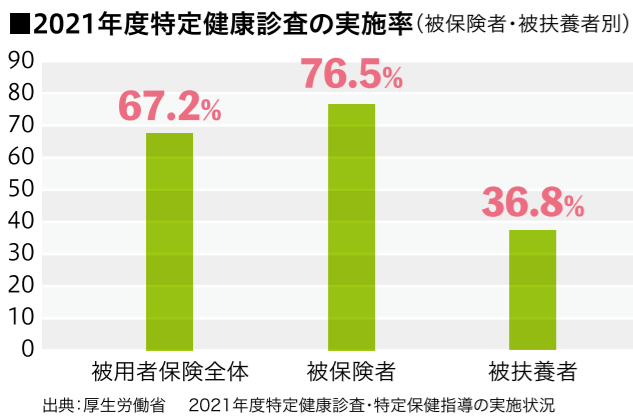
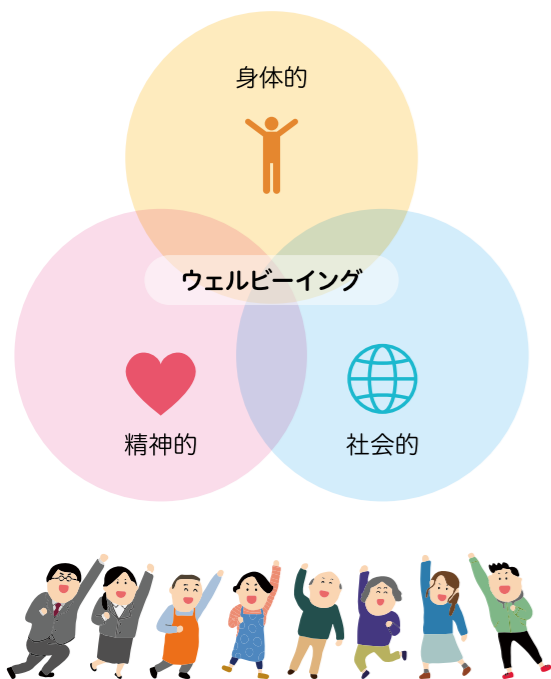
労働安全衛生法により、従業員は会社が実施する健康診断を1年に1回以上受ける必要があるため、身体的な健康について把握できる環境があります。

しかし、被扶養者家族は、健康診断受診の義務がないため、保険者(健康保険組合等)の健康診断の案内により、自ら申し込む必要があります。そのため受診率が伸び悩んでいる状況です。家族が健康であることは幸福度が増し、生産性の向上につながります。

健康経営の取り組み

REKは、職員家族の健康管理にも力を入れており、健康経営の「2023年度 重点取り組み」にも

ウェルビーイングとは
よい状態
well + being



ここが知りたい! 特定健診 Q & A

被扶養者健診の制度や健診項目等について、Q&Aでお答えします。

Question
39歳以下の被扶養者も特定健診を受けることができますか?

Answer
39歳以下は対象外ですが、実施している保険者もあります

法律における特定健診の対象は、40～74歳の方ですが、対象枠を拡大している保険者もあります。各保険者へご確認ください。

REKでは、対象外の家族には、会社で実施する定期健康診断項目をお勧めしています。特定健診の項目に視力・聴力検査・血液一般・心電図・胸部X線検査が追加となり、より詳しい身体状況を知ることができます。(費用はお問い合わせください。)

- ① 医師診察
- ② 問診
- ③ 身長、体重、腹囲、視力、聴力
- ④ 胸部エックス線検査及び喀痰検査
- ⑤ 血圧
- ⑥ 貧血(色素量、赤血球数)
- ⑦ 肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP))
- ⑧ 脂質(中性脂肪、LDLコレステロール・HDLコレステロール)
- ⑨ 血糖
- ⑩ 尿検査(尿糖・尿たんぱく)
- ⑪ 心電図

Question
特定健診項目に肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんなどのがん検診等がありますか?

Answer
がん検診は特定健診の対象外です

特定健診は、糖尿病や脂質異常症や高血圧などの生活習慣病を目的とした健診のため、がん検診はありません。がん検診については、健康増進法等に基づいて市区町村が主体で補助を出し実施しております。ただし、特定健診・がん検診の受診率向上に向け同時実施を推進しており、実施できる機関があります。

REKの健診施設である労衛研健診センター、天神健診センターは福岡市のがん検診の実施医療機関です。福岡市在住の方が受診する場合は、市の補助を利用しながら安価で特定健診とがん検診を同時に受診することができます。

Question
特定健診に心電図・眼底・貧血・腎機能検査はありますか?

Answer
必要な場合に追加されます

基本項目にはありませんが、一定の基準をもとに医師が必要と認めた場合に限り実施されます。ご本人の希望で追加される場合は、自己負担となります。保険者によっては、元から基本項目に追加している場合があります。

Question
健康保険の被扶養者ですが、特定健診は何歳から受けることができますか? 費用はいくらかかりますか?

Answer
被扶養者は、40歳から受診できます 費用は各保険者により異なります

特定健診は、40～74歳の方が対象で、各保険者が受診費用の一部あるいは全額を負担します。

協会けんぽ被扶養者の特定健診をREKで受診する場合は、健保の補助を利用しているので無料で受診することができます。

Question
特定健診の項目は?

Answer
基本項目は下表の通りです

医師診察、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。通常、下記の項目が実施されます(保険者によって検査項目が異なる場合があります)。

- ① 医師診察
- ② 問診
- ③ 身長、体重、腹囲、BMI
- ④ 血圧
- ⑤ 肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP))
- ⑥ 脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNonHDLコレステロール)
- ⑦ 血糖
- ⑧ 尿検査(尿糖・尿たんぱく)

Question
特定健診はどんな健診ですか?

Answer
生活習慣病の予防を目的とした健康診断です

日本人の死亡原因の約6割を占める糖尿病や脂質異常症や高血圧などの生活習慣病予防を目的とした健康診断です。

Question
特定健診は、どこの医療機関でも受診できますか?

Answer
契約医療機関・健診機関であれば受診が可能です

各保険者が契約している医療機関や健診機関で受診ができます。各会場に集まり実施する集団健診が利用できる保険者もあります。加入の保険者にご確認ください。

Question
特定健診は、年に何回まで受診することができますか?

Answer
年に1回までです

申し込み・受診の際は、各保険者から発行される受診券が必要となります。受診券を発行しない保険者もありますので、加入の保険者にご確認ください。



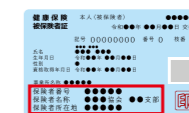
ご家族への受診を勧めましょう!

特定健診を上手に利用することで、健康状態を知ることができ病気の予防・重症化予防につながります。

健康は自分らしく生きるために不可欠です。

「家族の健康は、自らの宝」と捉え、ウェルビーイング向上につながる健診を上手に活用しましょう。

家族が受診するように社員も積極的に働きかけをしましょう!



保険者とは? 健康保険事業の運営主体のことを『保険者』といいます。

今からはじめるフレイル対策

労働研健診センター医師・参与
後藤 英一

「フレイル」って何？

「フレイル」。お聞きになったことがあるでしょうか？聞き馴染みのない言葉かとも存じます。

5年前にこの欄を担当させていただいたときに「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について書かせていただきましたが、一部関連する身体状況の概念になります。

年齢が高くなった時に、ちょっとした病気、ちょっとした怪我を契機にして、一気に寝たきり、介護が必要になってしまうことがあります。そんなイメージはないでしょうか。

「フレイル」という言葉は、「こわれやすさ」や「もろさ」を表す英語

の「frailty」に由来して

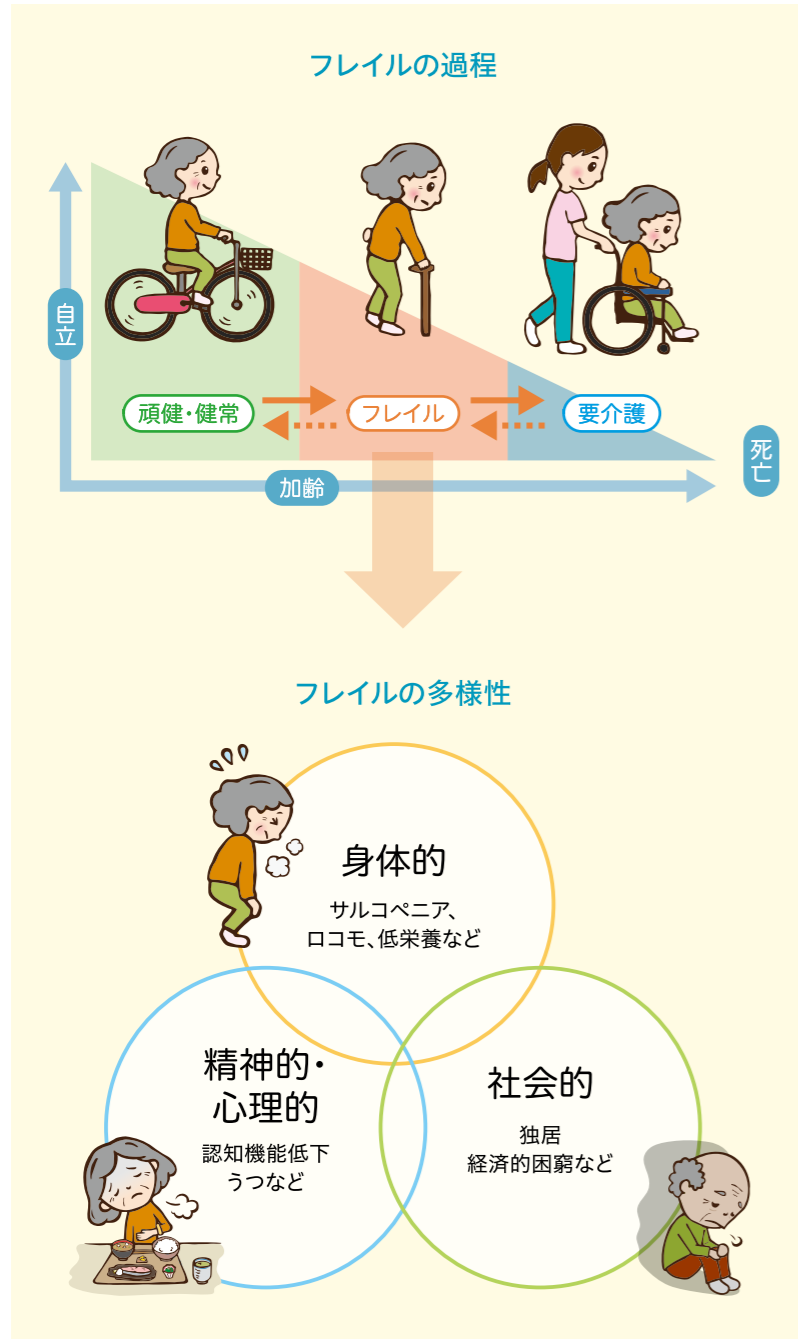
て、医学的には「些細なストレス(病気やケガなど)に対して、それに見合わないほど大きな健康状態の変化をもたらされる危険性のある状態」と捉えられ「恒常性(常に一定の安定した状態)を維持する能力が低下した脆弱な状態」と考えられています。

予防のために 気をつけたいこと

年をとっていったら仕方ないことなのでしょいか？

しかし社会の高齢化に伴い、介護等が必要と認定される総数は増加(2000年以降の20年間で約3倍!)しており、老々介護な

■(図1) フレイルの概念・過程と多様性



ど新たな問題も生じております。これに対し、厚生労働省は2020年4月から新制度「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を開始し、ここにいわゆるフレイル健診が組み込まれています。その質問票(表1)の項目を確認することでこの先、要介護状態を

避けるために今からでもどのようなことに気を付けておくべきかが見えてきます。一番イメージしやすい要素としては運動機能(項目7・9・13)ですが、四肢をはじめとする身体機能に加え、その土台を作る栄養状態(項目3・6)や、目新しいところでは口腔・嚥

下機能(項目4・5)の重要性がピックアップされています。さらに、フレイルの要因には前述のA・身体的な要素以外にも、B・精神的・心理的(項目2・10・11)、C・社会的(項目14・15)と多面性があるとされ(図1)、身体がどんなに健常でも、B・C

に問題があればフレイルに陥る危険性があるようです。

いきいきライフを 目指して

積極的な社会活動への参加を継続することは、身体的な機能を低下させないことだけにとどまらず、認知機能や社会的サポートの維持などにも重要な役割を果たしてくれます。

高齢になってから、急に新しい活動を始めることはなかなかハードルが高くなってしまいうことが想像されます。まだまだ先の話と考えず、現時点でフレイル予防の観点から足りない部分を自分で認識しておき、機会を見て取り組んでいくようにすることが大切であろうと考えます。

(私はまず、歯科医に行っておこうと思っております)

■(表1) 後期高齢者 質問票

類型名	項目	質問文
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか
体重変化	6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
運動・転倒	8	この1年間に転んだことがありますか
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか
	13	週に1回以上は外出していますか
社会参加	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか
ソーシャルサポート		

引用: 厚生労働省 (別添) 後期高齢者の質問票の解説と留意事項

アートde行こう!

新しいシーズンは何かと忙しく、体と心が疲れることも。そんなときは、アートに囲まれた空間にお出かけて、リフレッシュしましょう。

※各施設の展覧会・イベントなどを含む詳しい情報は、QRコードからWEBサイトにアクセスしてご確認ください。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



木のぬくもりが
心を癒やし
笑顔になれる優しい空間

行って見よう!

イベントについては
ホームページをご覧ください。

福岡おもちゃ美術館

福岡県産「100年ヒノキ」を敷き詰めたフロアには、おもちゃコンサルタントが選んだ「グッド・トイ」や赤ちゃんにも安心な木育おもちゃから大人も楽しめる世界のゲームまで、約8000個のおもちゃがそろっています。おもちゃで遊ぶだけでなく、木のおもちゃを手作りできるスペースなど、さまざまな楽しみ方が可能で、子どもだけでなく、大人も自由に遊ぶことができます。ヒノキの香りに包まれて無心に遊べば、忘れていた大人のアート心も動き出しそうです。



福岡おもちゃ美術館
所) 福岡市博多区
那珂6-23-1
ららぽーと福岡
オーバルパーク
電) 092-558-1903



北九州の街を一望。
創立50周年を迎える
北九州市民のアートの拠点

行って見よう!

足立美術館所蔵
横山大観展
4月6日(土)~
5月19日(日)



《夏之不二》1920年 足立美術館所蔵



北九州市立美術館

西日本における公立美術館の先駆けとして、1974年に設立された北九州市立美術館。建築の設計者は、世界的な建築家・磯崎新氏で、高台に建つユニークな外観から「丘の上の双眼鏡」の愛称で親しまれています。また、周辺は「美術の森公園」として整備されており、アートと自然を楽しむことができます。

開館以来、国内外の近現代美術を象徴する多角的な美術コレクションを収集し、多彩な展覧会企画を展開してきた北九州市立美術館。2024年は50周年の節目の年を迎えました。これからも、市民と共にある美術館としての活動が楽しみです。



北九州市立美術館
所) 北九州市戸畑区
西鞘ヶ谷町21-1
電) 093-882-7777



静かに時が流れる城下町で
下関の歴史とアートに
心満たされる



下関市立美術館

下関出身の実業家で文化人としても知られた河村幸次郎のコレクションを収蔵品として建設された下関市立美術館。以来、下関市長府生まれの「近代日本画の父」狩野芳崖や高島北海、香月泰男など、下関にゆかりのある作家の作品を中心に、古代からリント美術品などの秀作も収蔵しています。

下関市立美術館が建つのは、廻遊式日本庭園の長府庭園など、長府毛利藩の城下町の風情が色濃く残るエリア。美術館の作品鑑賞の後には、下関の歴史に思いをはせながら街歩きを楽しみましょう。



下関市立美術館
所) 山口県下関市長府黒
門東町1-1
電) 083-245-4131



行って見よう!

所蔵品展
「新収蔵品紹介ほか」
4月23日(火)~
6月2日(日)



大原子保父
《大黒研》赤間関視



ピエトロ レストラン

営業時間 11:00~15:00



セントラーレ店、ソラリア店、KITTE博多店、長尾店
左の二次元バーコードより、各店舗の情報を確認ください。



白金中華 星期菜 (セイケイツアイ)

営業時間 11:30~15:00 (LO14:00)



2024年3月21日移転OPEN ※REK特別メニュー
所) 福岡市中央区白金1丁目11-7 白金茶房敷地内
電) 092-721-0888



八仙閣

営業時間 11:00~14:30



本店、春日店、志免店、今宿店、新宮中央駅前店
写真はイメージです。店舗ごとにご提供のお料理が異なります。
左の二次元バーコードより、各店舗の情報を確認ください。



博多串揚げ 串匠

営業時間 11:00~14:00 ※渡辺通り店のみ11:30開店



博多駅筑紫口店、博多駅博多口店、下川端店、渡辺通り店、天神三丁目店
※REK特別メニュー
左の二次元バーコードより、各店舗の情報を確認ください。



釜めし ビクトリア

営業時間 11:00~15:00



所) 福岡市中央区天神2-7-144 新天町商店街
電) 092-771-4081



トラットリア コローレ

営業時間 11:30~15:00 (LO14:30) ※月曜定休日(他、不定休あり)



所) 福岡市南区那の川2-3-31 グリーンス平尾1F
電) 092-526-3248
※HPはございません

元気が出るレストラン



労衛研健診センターまたは天神健診センターで日帰り人間ドック(総合健診)を受診いただいた方へ、
提携レストランでご利用いただけるランチ券をお渡しています。
この度、さらに提携レストランが加わり、選べる楽しみが増えました。
お好きなときに、好きなお店を選んで、おいしいランチをお楽しみください。



海鮮処 松月亭 博多本店

和匠 博多松月 (旧 海鮮処 松月亭 中州店)

営業時間 11:30~14:00 (LO13:30)



上質な和空間で、新鮮な魚介や九州産の食材をえりすぐり、料理人が腕を振るった料理を提供します。気軽にいただけるランチから、四季折々の素材をふんだんに使ったコース料理まで、シーンに合わせたさまざまな料理を堪能できます。また旧「松月亭 博多中洲店」は、「和匠 博多松月」に店名を変更し、リニューアルオープン。九州の素材を生かした新しい味の魅力が広がります。

海鮮処 松月亭 博多本店
所) 福岡市博多区博多駅中央街4-10
マースガーデンホテル博多2階
電) 092-474-2622



和匠 博多松月



海鮮処 松月亭 博多本店

和匠 博多松月
所) 福岡市博多区住吉1-1-9 2F
電) 092-281-2622

博多焼肉 NURUBON (ヌルボン)

営業時間 11:30~14:30 (LO14:00)



熟練の技術を持つスタッフが上質なお肉を切り分けて焼肉で提供してくれる博多焼肉NURUBON(ヌルボン)。博多駅筑紫口より徒歩2分(JR九州ホテルプラッサム福岡の地下1階)で、交通アクセスも非常に便利です。店内は、お一人様でも気軽にご利用いただけるカウンター席から、完全プライベート個室まであり、ランチ以外にも、ディナーや宴会等、幅広いシーンにて利用できます。



所) 福岡市博多区博多駅東2-2-4
JR九州ホテルプラッサム福岡 B1F
電) 092-432-3339



職場の人間関係や家庭との両立など、働くヒトには、大なり小なり悩みがあるもの。REKの公認心理師が、そんなココロをめぐるさまざまな悩みや疑問にお答えします。

こころの広場

公認心理師 村上 碧海

Well-being (状態) メンタルヘルス

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態であること」これは、1946年にWHOが示した原点ともいわれる言葉です。

そして、ウェルビーイングとメンタルヘルスは、言うまでもなく密接に関連しています。でも、「心」が満たされた状態とは、一体どんな状態を指すのでしょうか？今回は、ウェルビーイングをメンタルヘルスの観点から紹介します。

Q

ウェルビーイングとは、どんな要素から成り立つのでしょうか？

ポジティブ心理学の分野では、ウェルビーイングの構成要素として左の5つを挙げています。

- P: positive emotion**
(ポジティブな感情を抱く)
- E: engagement**
(物事への没頭)
- R: relationships**
(人との信頼関係)
- M: meaning**
(人生の意義、意味づけ)
- A: achievement**
(目標を成し遂げる)

また、アメリカでウェルビーイング調査を手掛けたギャラップ社は、ウェルビーイングに必要な不可欠な要素として左の5つを導き出しました。

- Career well-being**
(キャリア*の納得感)
- Social well-being**
(良好な人間関係)
- Financial well-being**
(経済的な満足)
- Physical well-being**
(体を動かせるエネルギーがある)
- Community well-being**
(地域社会とのつながり)

いかがでしょうか。こうしてみると、病

気でないとか、弱っていないということではなく、の意味合いがみえてきます。もちろん、これらの要素すべてをベストな状態にしなければならぬということでもありません。その時々々の環境や状況に感じながら、さまざまな要素を自分自身にとって調和のとれた状態に整えることができるかどうか、ウェルビーイングに影響します。

※キャリアとは、ボランティアや自主的な勉強、研究、育児や介護などの多くの経験を含みます。

Q

ウェルビーイング向上を目指して、企業ができることはありますか？

ウェルビーイングとは、さまざまな要素から成り立つよりよく生きる「状態」

す。一人ひとりがよりよくあるためには、個人ができることだけでなく、環境を整えるアプローチも役立ってほしい。

いわゆる、従業員の心身の健康を重視するための一連の活動や取り組みが活きます。健康診断や保健指導の機会提供、メンタルヘルスサポートなどです。ワークライフバランスに向けた各種制度の導入もあります。フレキシブルな勤務制度や家庭と仕事を両立させるための支援制度などがここにあたります。

もちろん、職場環境改善や従業員の成長支援も欠かせません。より安全でより快適な作業環境を提供したり、キャリア開発の方法や評価制度を見直したりすることも、結果的にウェルビーイングの一助となります。

ウェルビーイング向上に対して、「何をすればよい」という決まった型はありません。「何を」という内容そのものより、「従業員がよりよくあるために何ができるのか」を考え続ける姿勢が重要とも言えます。

ウェルビーイングの大きな特徴は、持続性。持続可能な活動や取り組みを打ち出していくとともに、企業組織の環境や状況に応じてその内容を変化させていくことも必要です。

【耳寄り情報】(株)パーソル総合研究所が、2023年4月に「グローバル就業実態・成長意識調査 ―はたらくWell-beingの国際比較」を発表しています。日本のはたらく幸せ実感は、欧米諸国に比べて低いとか……いろいろな要因が関係しているようです。まずはご一読をお勧めします。



化学物質の自律的管理

ラベル表示・安全データシート(SDS)等による通知の義務対象物質の追加及び通知事項の追加

労働安全衛生法に基づくラベル表示、SDS等による通知とリスクアセスメント対象物に、GHS分類で危険性・有害性が確認された全ての物質が順次追加されます。また、SDSの通知事項に(譲渡提供時に)想定される用途及び当該用途における使用上の注意が追加されます。

化学物質管理者の選任の義務化

リスクアセスメント対象物を製造、取扱、または譲渡提供をする事業場ごとに専門的講習の修了者から化学物質管理者を選任する必要があります。職務内容は以下になります。

- ラベル・SDS等の確認
- リスクアセスメントの実施管理、結



労働者に保護具を使用させる事業場では責任者の選任が義務となります。職務は、有効な保護具の選択、労働者の使用状況の管理等です。

保護具着用管理責任者の選任の義務化

- 果に基づくばく露防止措置の選択、実施の管理
- 化学物質の自律的な管理に関する各種記録の作成、保存
- 労働者への周知、教育・ラベル・SDSの作成
- リスクアセスメント対象物による労働災害が発生した場合の対応

令和4年5月に労働安全衛生規則等の一部を改正する省令が公布され、労働安全衛生規則などの一部が改正されました。令和6年より新たに施行される内容の一部についてご紹介します。

作業環境測定結果が第3管理区分の事業場に対する措置の強化

① 作業環境測定の結果が第3管理区分に区分された場合、当該作業場所の作業環境の改善の可否と、改善方策について、外部の作業環境管理専門家の意見を聴かなければなりません。改善が可能な場合には、改善措置を講じ、その効果を確認するための濃度測定を行い、結果を評価しなければなりません。

② 改善困難と判断した場合及び改善後の測定結果が第3管理区分に区分された場合、個人サンプリング測定等の濃度測定を行い、その結果に応じて労働者に有効な呼吸用保護具を使用させることが義務となります。保護具着用管理責任者を選任し、特定化学物質作業主任者等の職務に対する指導

等を担当させます。①で実施した措置と評価の結果を労働者に周知します。措置を講じたときは、遅滞なく所轄労働基準監督署に届け出る必要があります。

③ 評価結果が改善するまでの間、6か月以内ごとに1回、定期に、化学物質の濃度測定を行い、その結果に応じて労働者に有効な呼吸用保護具を使用させます。また、1年以内ごとに1回、定期に吸用保護具が適切に装着されていることを確認します。

④ 作業環境測定の結果、第3管理区分に区分され、改善措置を講ずるまでの間の応急的な呼吸用保護具についても、有効な保護具を使用させる必要があります。呼吸用保護具の装着確認結果は3年間保存します。

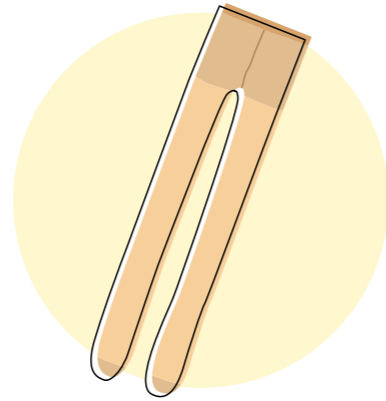


受診の時間短縮になるのはどっち？

A 靴下



B タイツやストッキング



正解は

A タイツやストッキング(セパレートでないもの)は、心電図や体脂肪率の測定、子宮頸(けい)がん検診時に脱ぐ必要があります。靴下であれば、心電図測定や子宮がん検診は履いたまま受けられますし、体脂肪率測定で脱ぎ着するときも簡単です。

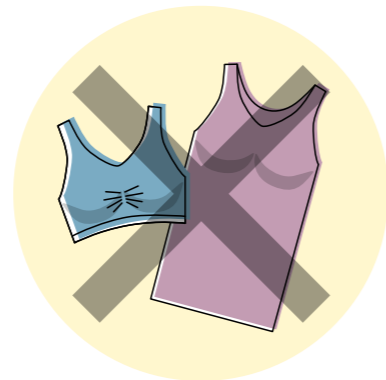


胸部レントゲン撮影の時、ブラジャーは？

A 金具の付いていない
ブラジャーならOK



B ブラジャーは全てNG



正解は

B ゴムの締め付け部が線の陰影となってレントゲン画像に写り、診断の妨げになります。スポーツブラやブラトップ等も外してください。



健康診断の時の服装は何がいい？

健診の際の服装や着替えについて、迷ったり困ったりしたことはありませんか？今回は、よくある質問をクイズにしてみました。



健診を受けるとき、スムーズなのは？

A ワンピースやつなぎの服

B 上下で分かれている服



正解は

B 心電図や胸部レントゲン撮影では、胸の部分を大きく開ける必要があります。また、腹囲測定ではお腹周りを出していただきます。上下で分かれている服の方が、手間が少なくて済みます。

豆知識 メガネやコンタクトは必要？

視力検査は、【勤務中の条件】で測定します。勤務中にメガネやコンタクトを使っている方は、健診にもお持ちください。

ハードコンタクトの方で、眼圧や眼底を受診する方は、検査のとき、一旦コンタクトを外していただく場合がございます。ケースもご持参ください。



若い世代のがん検診受診を応援します！

福岡市の純真学園大学では、学生の皆さんが子宮頸がんの予防、
受診を奨励する活動に取り組んでいます。

昨年の学園祭での子宮頸がん検診イベントではREKが検診を行いました。

福岡市南区の純真学園大学は、看護学科等4つの専門学科で、医療に関わるスペシャリストを育成している大学です。毎年10月に開催される純真学園祭では、「子宮頸がん検診受診」啓発イベントを実施しています。

純真学園大学のピアサークルは、学内外での子宮頸がん啓発活動を展開しており、学園祭での検診受診率を上げるために、2年生がさまざまな活動を行っています。

昨年の学園祭に向けては、学生たちは、サークル内で子宮頸がんとその予防に関する勉強会の開催、九州中央病院の産婦人科医師を囲んだ座談会、他学年の学生を対象とした講演会の企画・運営等を行いました。

学園祭開催前には、学生たちがREKに来社し、婦人科検診車を見学しながら、検診者目線での検診動画を作成。見学した学生から

「普段は入れない検診をする側の場所に初めて入って、使用する器具を触るなど、とても貴重な体験ができました」との感想をいただきました。

作成した動画は、事前説明会や当日の待合コーナーで流し、「子宮頸がん検診の流れがわかりやすい」と好評でした。また、学生たちは、福岡市南区の産婦人科マップを学内複数か所に設置し、学園祭のみならず、定期的な検診受診を呼びかけていました。

学生が行った受診後のアンケートでは、「受診のきっかけ」や「若い女性が子宮頸がん検診を受診するためのアイデア」など、若い世代の意見を知ることができ、検診に携わる私たちにとっても貴重な機会となりました。

REKは、これからもがん検診の啓発に取り組む皆さまを応援してまいります。



「純真学園祭」での検診風景

産業医だより

産業保健事業部 三好 千諭

産業医面談とは？

産業医業務の一つに産業医面談があります。従業員の方々が心身ともに健康に働くために行っています。面談内容としては、健康診断結果によるもの、ストレスチェックにもとづく高ストレス者面談、休職・復職に関するもの、長時間労働対象者、健康相談などさまざまです。面談を通して、現状のままでは健康状態の悪化の可能性があると判断した際には、産業医の立場から事業主へ、職場の環境調整や作業内容・条件などに関しての「産業医意見書」を提出します。また、治療が必要な際には面談者へ専門医受診を勧めることもあります。

この産業医面談で確認することは、食事や睡眠などの生活習慣、心身の調子で気になること、仕事の負担度や職場ストレスなどです。面談者の中には、面談時に自身の生活習慣の乱れや仕事のストレスの原因について気づく方もいます。また、職場の人には話にくい内容を話せて気持ちが悪くなったという方もいます。最近心身の調子で何となく気になることがある方や職場でのストレスで悩まれている方など、そのままにはせずに一度会社の産業医に相談してみたいかがででしょうか。

食育コラム

味覚が衰えていませんか？

味覚は、食事を摂るうえで重要な役割があります。人は味の基本となる5味(甘味、塩味、うま味、酸味、苦味)を、「味蕾」という口内全体や舌や喉などにある器官で感じとります。

よく噛み、動かすことで食べ物を口の中に留め、味覚をフル活用できます。すぐに飲み込んでしまう速食の人は、「味わう」ことが十分できていないかもしれせん。

「甘味」「塩味」「うま味」は生きていくために必要な食べ物を教える味、「酸味」「苦味」は避けるべき危険な食べ物を感じることで、おいしさだけでなく、体にとってどのような食事が入ってきているのかを確認できるのです。しかし、濃い味の物ばかり食べていると繊細な味を感じることは難しくなり、味覚が衰えてしまいます。

今日の食事は「5

味」を感じ取れるよう、ゆっくり味わって食べるようにしてみてください。



仲間と一緒に「好き」を楽しんでいます

職員間のコミュニケーションの活性化や健康づくりのためのスポーツ活動の支援として
職員の部活動を応援しています。今回は、社内外で活動する「野球部」と「駅伝部」をご紹介します。

野球部

エンジョイ！ベースボール

試合相手を募集中！

野球部は、職員同士の親睦を深めること、また他企業様との繋がりを深めることを目的として2015年に野球同好会を結成しました。現在、男女合わせて23名（うちマネージャー3名）の野球好きが集まり、経験者からまったくの未経験者まで「Enjoy Baseball」をモットーに活動しています。

コロナ禍前は福岡県の軟式野球リーグに参入していましたが、現在はさまざまなチームや企業様との試合を中心に、月に1〜2回の試合・練習を行っています。選手の平均年齢が若く、大きな



伸びしろと勝ちたいという強い気持ちを持ったチームです。福岡県内を中心に試合相手を募集しております！お気軽に明松（アケマツ）までご連絡ください。応援も含め、よろしくお願いたします。

表彰のご報告



2023年度 第65期九州生産性大学経営講座・経営戦略コース修了式において、当法人の「IT推進部 塚崎圭祐」が最優秀レポート提出者として表彰されました（レポートタイトル：市場での新しい

ポジションを築くには 何にこだわり 何を捨てるか）。今後外部研修等を通じ職員一同、層の研鑽を重ね皆さまに選ばれる健康機関となるよう精進してまいります。

おめでとうございます!! アビスパ福岡 ルヴァンカップ優勝

2023年11月4日(土)、2023 Jリーグ YBCルヴァンカップにてアビスパ福岡が初優勝を飾りました。労衛研では、アビスパ福岡の選手・スタッフのメデイカルチェックを実施しています。2024年シーズン、リーグ戦初優勝に向けて、これからも応援します!



お祝いにお贈りしたアビスパカラーの胡蝶蘭

駅伝部 速くよりも、楽しく健康に

福岡市内中心の 大会にも参加

「労衛研駅伝部」は2015年に創部し、現在15名が在籍しています。

速く走ることよりも、楽しく健康に走ることをモットーに活動し、親睦を深めています。仕事とは違う他部署間の職員交流はさまざまなアイデアにも繋がる貴重な時間となっています。

主な活動内容は、福岡市内を中心とした大会参加です。

今年度は、福岡マラソン、福岡ヤフオクドームリレーマラソン、金印マラソンなど年間を通して活動しています。

大会ではREKロゴのユニフォームを着用し、社旗を掲げ企業PR活動にも取り組んでいます。大会以外では那珂川河川敷や大濠公園などで練習しています。

仲間と一緒に 走り続けられる

「健康は自らが送る最高の宝」をスローガンとし、駅伝部は走っています。

ランニングはどこでも手軽にできる有酸素運動であり、その効果は脂肪燃焼、体力や免疫力の向上、気分転換と体も心も健康へと導いてくれます。

一人では続けにくいランニング



も仲間と共に大会を目標とすることで、練習が続けられます。「普段運動することがないが、大会が決まるとそれに向けて練習するので運動のきっかけになっていく」「コロナ禍になり他部署の方との交流がなかったが、駅伝部に所属していることで他部署の部員と交流が持てました」など嬉しい声が挙がっています。

健康診断で体重や血液検査が気になりだした方は、暮らしに「走る」を取り入れてはいかがでしょうか。一緒に走りましょう。

天神健診センター のご紹介

天神の中心にありアクセス抜群の天神健診センターは、ホテルのような落ち着いた空間で受診できると、2017年のオープン以来多くの方にご利用いただいております。

昨年より受入人数を増やしてご予約を承っていますが、新たに導入した健診システムにより、待ち時間の少ない検査から効率良く受診いただけます。健診終了後は無料のドリンクサーバーも楽しみながら、ゆったりとお過ごしください。



天神健診センターでは、健診に関わるほとんどのスタッフが女性です。受診される方の立場に立って、女性目線のきめ細やかな対応を心がけておりますので、どの検査も安心して受診いただけます。

特に、婦人科検診は、医師や看護師、検査技師もすべて女性スタッフです。がん検診に限らず、子宮筋腫・子宮内膜症などさまざまな婦人科疾患を発見できる経腔エコーもセットで受診できます。

ご希望の方はぜひご利用ください。

天神健診センターは、ご都合に合わせて時間がない方でも **利用しやすい健診コース** をご用意しています。

サンデー健診 (土曜・日曜の特定日)	平日に時間が取れない方に。
午後ドック	午後からでも人間ドックを受診できます。
午後胃カメラ (水・金)、 午後胃部 X 線検査	午後からでも胃の検査を受診できます。
レディース健診	マンモグラフィ・乳エコー・子宮がん・経腔エコー

その他、充実したオプション検査もございます。



天神健診センター 福岡市中央区天神2-8-36 天神NKビル2F
ご予約電話番号 ☎092-526-1087 (受付時間 8:30~17:00) web予約はHPより



編集後記

REK職員ももうすぐ健診の時期となりました。放射線技師の私ですが、胃部X線検査のバリウムがすごく苦手です。初めてバリウムを飲んだときは飲むだけで5分くらい同僚の撮影者を困らせました。“頑張ってゴクンしましょー”と何度も声を掛け続けてくれて、やっと飲むことができました。毎年少しずつ上手に飲めるようになっていきます。私みたいな放射線技師もおりますので、皆様気兼ねなく胃部X線検査を受けてくださいな。(あー)

3歳の子どもと電車とバスでお出かけし、ランチをして、買い物をして、カフェでおやつを食べました。地べたに突っ伏し大泣きをしていた1歳頃を思えば、成長に驚きです。子どもがめざましい成長を遂げる傍ら、親も成長したいものですが……。子どもから「今〇〇ちゃんがお話しているからスマホ見ない」と注意される日々です。気を付けます。(あお)

令和元年春生まれのコザクラインコと暮らしています。名前は、ペパーミント色なので『ミント』といいます。コザクラインコは、お喋りは苦手ですが、色んな鳴き声からミントの感情は伝わって来ます。家に帰り、鍵穴に鍵を入れる段階で、『お帰り〜』と大きな声で鳴き続けます。私が帰宅後は、鳥籠にはいるのは嫌がり、ずっと私について動きます。お世話は大変ですが癒されます。(ミント)