

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

REK 労衛研



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
人間体法人部門

いきいき

REK

vol.023
Summer

受けてみませんか?
人間ドック

医師によるREK健康講座
短時間(1分)運動のすすめ

グルメ de 行こう!

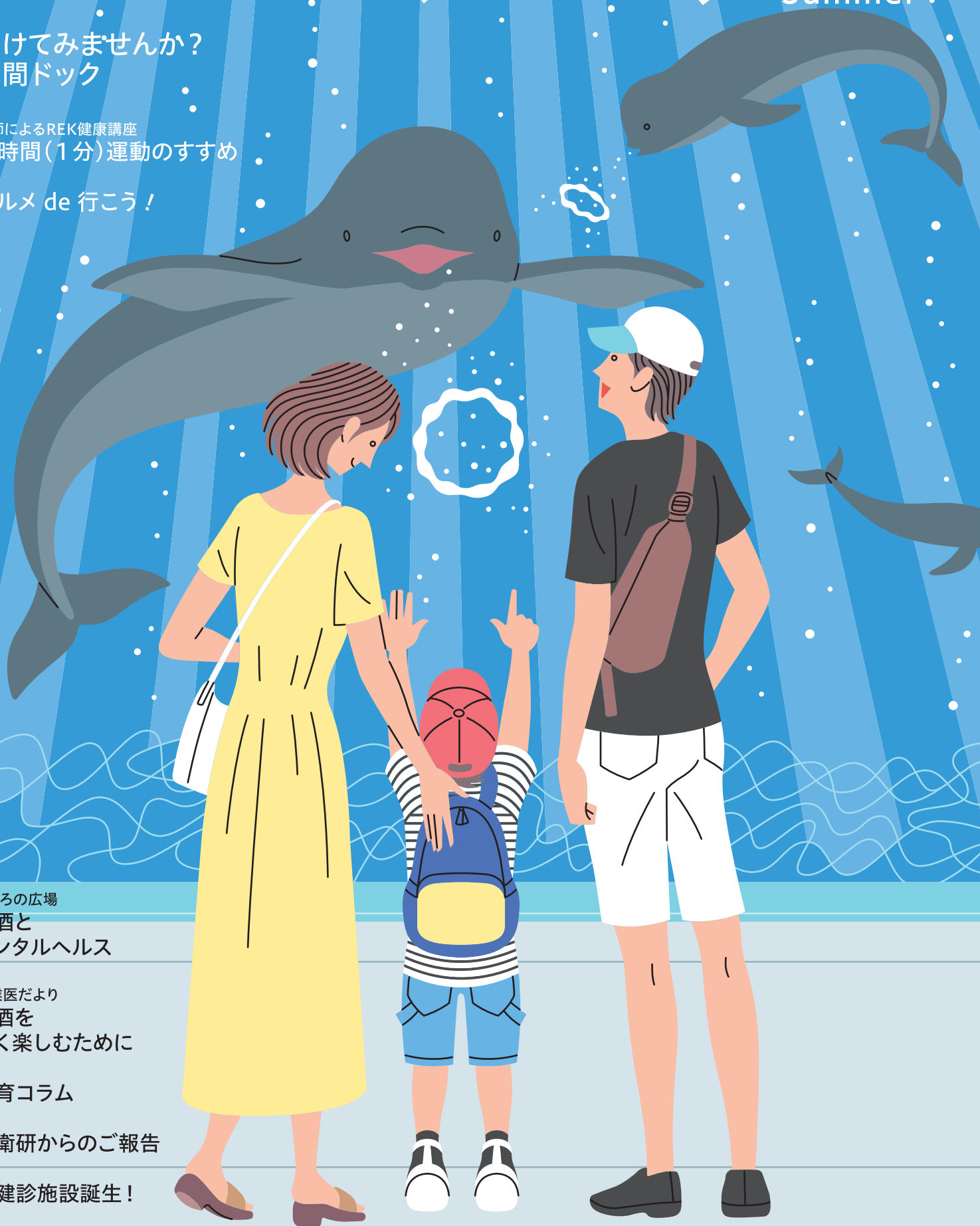
こころの広場
お酒と
メンタルヘルス

産業医だより
お酒を
長く楽しむために

食育コラム

労衛研からのご報告

新健診施設誕生!



受けてみませんか？ 人間ドック

医療機関でさまざまな検査によって、体の精密検査をするのが「人間ドック」です。

検査項目が多く、病気の早期発見や生活習慣の見直しなどができます。

一般的に体や生活環境に変化の起こりやすい40歳を過ぎたら定期的に受診するのがおすすめです。

全身の精密検査で
病気の早期発見を

通常の健康診断も人間ドックもご自身の健康状態を知るという目的は同じです。

企業に勤められている方は、一年に一回の定期健診が法律で義務づけられています。

人間ドックは定期健診をより精密にしたものといえます。人間ドックの検査項目は非常に多く、体の細部まで検査できます。さらに、年齢やライフスタイル、気になる疾病に応じてオプション検査を選ぶことができ、詳しく検査することによって、がんなどの進行性の病気も早期発見、早期治療が可能になります。また、検査後には医師・保健師との面談があり、検査結果をもとに、健康についてのアドバイスを受けることができます。

労衛研の「人間ドック」は、各種健康保険組合の補助を利用して通常の人間ドックコースよりも少ない費用負担で受診いただけます。

午前でも午後でも選べて半日で検査完了できる「日帰り人間ドック」で行う検査の流れをご紹介します。

※ 3～14 の検査において順路が前後する場合があります。



受付
事前に送付された検査キット・保険証を提出してください。健診コース・オプション検査を確認します。



更衣
更衣室で着替え、待合ラウンジでお待ちください。

下着にボタンやホックが付いていないかご確認ください



問診
本人や家族の病歴、現在の病気の経過と状況などを確認します。



血圧測定
高血圧は、脳卒中や心臓病の重要な危険因子となるため、血圧はこれらの病気予防の重要な指針になります。



身体測定
身長・体重を計測します。



眼圧検査
眼球内の圧力を測定し、緑内障の診断に役立ちます。



眼底検査
動脈硬化、高血圧、糖尿病による眼の合併症や緑内障などの診断に役立ちます。



腹部超音波検査
肝臓、胆のう、すい臓、ひ臓、腎臓などを調べます。脂肪肝や腫瘍など様々な病状がないかを調べ、診断に役立ちます。

腹部超音波検査の際、オプションの・頸部(頸動脈)エコー・甲状腺エコーが同時にできます。



腹囲測定
メタボ判定の基準の一つとして測定します。



心電図検査
不整脈、狭心症、心筋梗塞等の心機能異常を調べます。



肺機能検査
肺活量を調べます。慢性気管支炎、肺気腫(はいきしゅ)などの診断に役立ちます。



胸部X線検査
肺炎、肺結核、肺がんなど、呼吸器の疾患の有無や程度がわかります。



胃部X線検査
胃、十二指腸のポリープ、潰瘍(かいよう)やがんの有無がわかります。

オプションの胃内視鏡検査に変更出来ます



血液検査
白血球数・赤血球数・血小板数や血糖値などを調べます。その結果、貧血、肝臓・腎臓の異常、高脂血症、糖尿病などの病気の兆候が、分かります。



視力検査
裸眼または矯正視力を測定します。



聴力検査
主に、低音域と高音域の聴力を調べます。

お申し込み方法

「電話」「折り返し電話サービス」「メール」の3通りです。
複数人の場合は「メール」にてお申し込みください。

TEL

092-526-1087

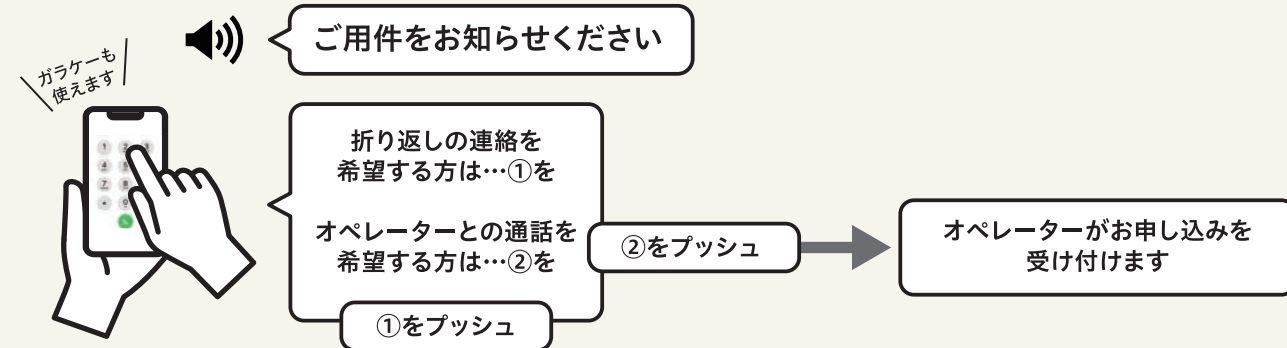
平日(8:30-17:00)

天神健診センター 那の川健診センター

0982-29-4302

平日(10:00~17:00)

IVR(自動音声応答システム)で振り分け



折り返し電話サービス

SMSに記載されたリンクから
折り返し希望日時などを入力

【労衛研】折り返し電話サービス

折り返し希望日時
・折り返し希望日時
・問い合わせ内容
などを入力

天神健診センター 那の川健診センター

折り返し電話サービスのサイトはこちらから
※健康診断のご予約ではございません。ご注意ください。

折り返し電話サービスとは??

ご希望時間に折り返しお電話するサービスです。
予約フォームよりお問い合わせ内容を登録し、日時を指定。
当日を含め3営業日以内の希望日時に折り返し
お電話をいたします。

- メリット**
- 待ち時間なし(予約時間+15分以内)
 - 指定した時間に通話が可能
 - 通話時間の短縮

メール 施設予約専用アドレスにて24時間365日受付

(繁忙期にはご返信に数日を要する場合がございます。)

天神健診センター	受診歴がある事業所様 ご予約希望の旨をお知らせください。名簿を返信します。 申込書のお送り先・受診者名簿のご要望は 489@rek.or.jp
那の川健診センター	受診歴がない事業所様 労衛研HPの「ご予約」ページより「健康診断申込書」をダウンロードし、 必要事項をご記入のうえ、yoyaku@rek.or.jp へお申込みください。
延岡健診センター	労衛研HPの「ご予約」ページより必要事項を記入のうえ yoyaku-nobe@rek.or.jp へお申込みください。

労衛研HPの「**ご予約**」ページは

- パソコンからアクセス
rek.or.jpを検索

Q rek.or.jp

トップページより
「健診センターのご予約」
ボタンをクリック

健診センターのご予約 >

- 携帯端末からアクセス



オプション検査

このほか、腹部CT、内臓脂肪計測CT、肺がん+腹部CTなどの
セットメニューも多数あり、ご希望に合わせて選ぶことができます。

A 頸部(頸動脈)エコー・甲状腺エコー

【頸部(頸動脈)エコー】
動脈硬化の有無や血流について調べます。
【甲状腺エコー】
甲状腺の大きさや内部の状態を調べます。

E マンモグラフィー

乳房専用のX線検査で、自覚症状のない初期の乳がんも発見可能です。

B 各種CT

肺がんの早期発見に有用な肺がんCT、低線量肺がんCTのほか、腹部CT、内臓脂肪測定CTがあります。

40歳以上で喫煙歴のある方は、年1回の肺の検査が推奨されています。

F 乳房エコー

乳房用の超音波画像診断装置を用いて、跳ね返ってくる信号を画像化する検査です。

C 胃内視鏡検査

挿入の際の苦痛を軽減させるため直径5.9mmの細い管を使用し、口あるいは鼻から挿入します。(一般的な経口内視鏡は約8~9mm)。食道・胃・十二指腸の異常がないか調べます。

G 骨密度検査

主に骨粗しょう症の予防や早期発見、治療効果の確認のために行われます。

D 子宮頸がん検診(細胞診・HPV)

子宮頸部の細胞を直接採取して確認する検査です。

【細胞診】子宮頸部の表面をブラシなどでこすりとり、採取した細胞と顕微鏡で観察します。
【HPV】子宮頸がんの原因であるHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかどうかを調べます。細胞診の際に採取した同じ細胞を利用して調べることができます。

H 大腸内視鏡検査

挿入の際の苦痛を軽減させるため、極細径9.2mmの管を使用し、肛門から挿入します。(一般的な大腸内視鏡は約12mm)。大腸全体の異常がないか調べます。

二次検査も実施しています!

保健指導

食事や運動などの生活改善に向けた指導を保健師や管理栄養士が行います。



医師診察・結果説明

医師による、視診、触診、聴診などの内科検診を行います。検査結果の説明も行います。





短時間(1分)運動^{※1}のすすめ

巡回健診部 医師 岡 正彦

運動による血流増加で 血管をしなやかに保つ

3年前にこの医師講座で一酸化窒素と高血圧の関係についての

話を書きました(いきいきREK 15号、5ページ)。その中で血管(動脈)の健康(動脈硬化を予防すること)が全身の臓器を健康に保つことにつながるということを強調

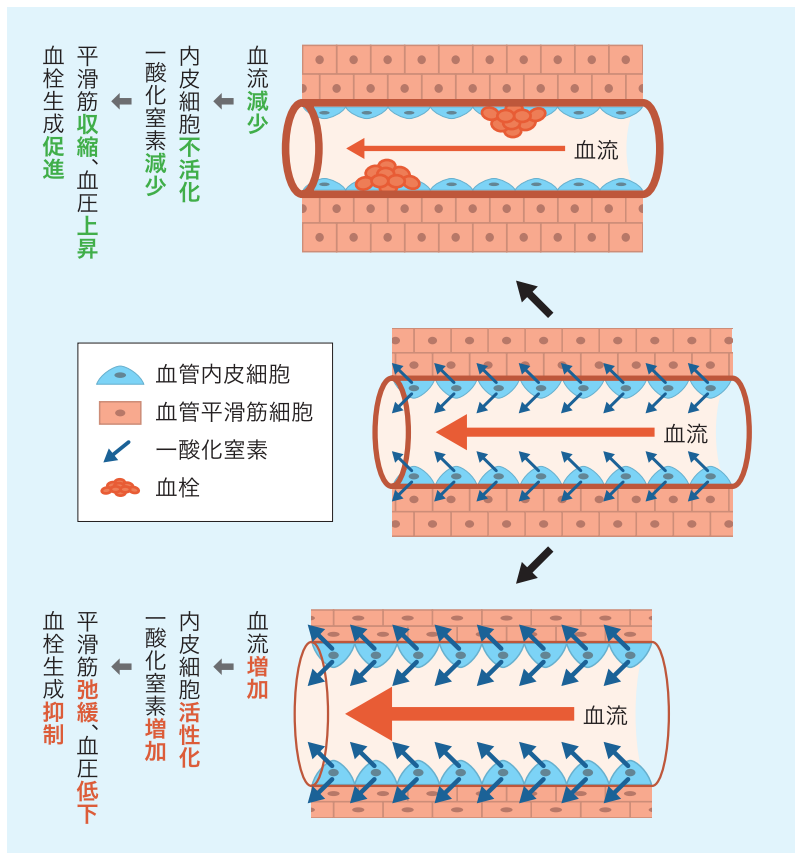
しました。臨床での証拠はないものの理論的裏づけはある(血流増加による血管内皮細胞の刺激・活性化(図1))ので、血管をしなやかに健康に保つために1日に2〜3分の短い運動を何回か繰り返し、継続することを勧めてこの話のまとめとしました。

1日3回1〜2分の 運動で得られる健康効果

この執筆後間もなく、個人的には数十年に一度出るかどうかというくらい、潜在的に極めて高い健康への貢献度がある衝撃的な論文^{※2}を目にする事になりました。この臨床研究の結果によって示された事実は、1日に3回、1〜2分やや強度の高い動き(例えば早歩き、重い荷物の運搬)をすることで心臓・血管系疾患に

よる死亡の危険性をほぼ50%減らすことができるという、従来の常識を覆すものでした。さらに驚くことにがんによる死亡の危険性まで40%近く減少させるということが判明しました。この研究の突出した長所の一つは、従来全く見落とされていた日常のちょっとした動きを身体装着可能な器具で測定・定量化し、健康への貢献度を何万人単位という大きな集団で長い期間(最大6.9年)観察したという点です。今までできなかったことをとても信頼度の高い方法で実施した結果、驚くべき効果がみられたということです。健康を目的とした理想的な運動に期待する全ての効果(例えば多くの人が運動の効果の目標/指標としている体重減少)が得られるわけではありませんが、ちょっと

(図1)血流増加による動脈保護(動脈硬化抑制)効果



意識すれば多くの人が日常生活の中で簡単にできる動きで、成人の死因のほぼ半分を占める心臓・血管疾患および癌の死亡率減少に大きな効果があるとすれば、特に運動の習慣がない人にとってこの方向に進まない手はないと思います。

くくなる可能性があるのではないかと想像してしまいます。

運動習慣が無い人も 継続しやすい

この論文では機序についての記述はほぼありません。心臓・血管系疾患への効果が大きいことから血管の健康おそらく動脈硬化の抑制効果が予測されます。心拍数の増加の可能性が指摘されているようですが、もしそうだとすれば私が前回述べた心拍出量増加による血流の増加そして血管内皮細胞の刺激および機能の増強がその機序である可能性が浮かびます。今後の研究による解明が期待されます。がんに対する効果の機序の解明はより難しいかもしれませんが、個人的には健康でしなやかな血管はがんの多くの人の死因となる転移が起きに

この常識を覆す報告から約3年が経ちこの結果を支持する論文もでてきていますが、この内容が正式なガイドラインに採用されるにはまだまだ時間がかかることが予想されます。短時間運動に大きな効果があると言っても、運動はやればやるほど効果が高くなるのも事実です。従って従来推奨されている毎日の30〜60分の早歩きや軽いジョギングが継続できる人は今まで通り続けてください。健康を目的にした運動をする上でおそらく最も重要なことは継続です。1日3回のいつでもどこでもできる最低1分程度のやや強度の高い動きは、運動習慣のない人にとっても継続できる可能性がとて高いと考えられます。やや強度の高い動きと

いう表現はちょっと抽象的ですが、図2に例を挙げたように日常のちょっとした合間に気軽にできている習慣づけられる動きがいいと思います。一つだけ注意する点は、おそらく脈拍数増加が鍵となるので、脈拍数が安静時(一般的に60〜70/分)の1.5倍くらい(約100/分)を超えることを目安にして体を動かすことを勧めます。短時間運動は現時点で推奨されている方法ではありません

(図2) **短時間(1分)運動**
1日に1〜2分×3回

今日から始めよう!

普段の暮らしに、やや強度の高い運動を取り入れましょう。

例)

- ☐ 階段の昇降
- ☐ 早歩き
- ☐ 自転車に乗る
- ☐ ペットと遊ぶ(活発に)
- ☐ 子どもと遊ぶ(活発に)
- ☐ ラジオ体操(本気で!)
- ☐ 重い荷物の運搬

※適切な運動強度は人によって異なります。無理のない範囲で行いましょう。

が、これを実行することに負の側面は全くなく、高い確率で大きな恩恵が期待できます。運動習慣のない(体を動かすことが嫌い、続かない、時間が無い)人は短時間運動の効果を確認してすぐにでも始めて継続することを強く勧めます。

※1: 運動の概念/定義

ちょっと混乱しやすい「運動」という言葉の定義を明確にしておきます。日本でも世界でも近年医学関連では「身体活動」という用語が用いられ、このなかに「生活活動」と「運動」が含まれています。どちらもエネルギーを消費して体を動かすことですが、前者は日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴うもので、後者はスポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施するものとされています。ここで重要な事実は、全ての身体活動はいつとどこで、用語を区別すると読みにくくなりますので、本稿では全ての体を動かすこと＝運動という意味で「運動」という用語を用います。

※2: Emmanuel Stamatakis et. al.,

Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nature Med;28:2521-2528, 2022.

グルメde行こう！

健康な体を作るために大切なのは、「食ること」。
外食の時も、体にやさしいメニューを選びたいものですね。
おいしくて、ヘルシーな食事を楽しめるお店をご紹介します。



八女市

ふみちゃんの味そ汁屋さん

築270年の古民家で季節の恵みをいただきます

田舎料理と民泊・郷土体験のお店です。
お店の原点は、店主のふみちゃんが星野村の棚田から出るくず米を「もったいない」と始めたみそづくり。その星野の恵みを大切にしたいという思いは今も変わりません。星野



村のお米を羽釜で炊いたふっくらご飯、新鮮な旬の野菜を使った料理の数々に手作りみそで作った特製だご汁、そして山里で摘んだ山菜の天ぷらなど…。季節ごとの滋味あふれる料理をご堪能ください。

所) 八女市星野村4540
電) 0943-52-2204



糸島市

素食カフェ 天然石プレスレット ^{つどい} 集

発酵の力を生かした
体にうれしいヘルシーカフェ

「からだがよろこぶもの」をコンセプトに、発酵の力を活かした甘酒や味噌など、添加物を含まない「自家製調味料」にこだわっています。ランチは、玄米ごはん糸島産の野菜を使った「つどい御膳」と季節ごとにスパイスの調合を変えるこだわりの「車麴かつカレー」の2種類。甘酒を使った「美肌パフェ」「美肌ラッシー」やたっぷりの小豆ときび糖を鉄鍋で炊き上げた「鉄鍋ぜんざい」など、カフェメニューも充実しています。

所) 糸島市高祖962-2
電) 092-323-8846



小郡市

CAFE DE HIRAOKA

カフェ・ド・ヒラオカ

料理人の卵たちの
若いエネルギーも一緒に

調理・製菓の専門学校平岡学園の学生たちが運営するお店です。味は本格的で、地元の農家と提携したお米など安心・安全な食材を使った「和・洋・中」の週替わりランチやパスタ、ピッツァ、カレーのほか、パンやケーキの種類も豊富。栄養士による栄養バランスを考えたメニュー(不定期)も人気で、校内外のコンクールで選ばれた学生考案のメニューが登場することも。学生たちが腕によりをかけた料理をお楽しみください。

所) 小郡市大保1434-3
電) 0942-72-0002



ビールが美味しい季節がやってきました。産業医をしていると健康診断で肝機能異常や脂質異常(高コレステロール血症や中性脂肪が高値の方)、高尿酸血症を指摘された方の面談を行う機会がよくあります。問診欄の飲酒頻度を確認し飲酒習慣がある方には、面談で飲酒する頻度やよく飲むお酒の種類、飲む量を再度詳細に確認します。

一般的な成人男性が1日に飲む適量は純アルコール20gです。これはビール中瓶1本(缶ビールなら500ml缶1本)、日本酒1合、ワイングラス2杯弱、焼酎(25%)グラス1/2杯です。よくよく聞くと問診欄では控えめに申告している方も少なくなく、明らかに健診の結果に飲酒が影響している場合は、面談でアルコールの体への影響や節酒の必要性を説明します。毎晩の

※女性はこれの半分が目安



摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

晩酌が唯一の楽しみやストレス解消法という方も多く、わかつてはいるけどやめられない、と言われることもよくあります。気持ちとはとてもわかりませんが、健康に長く飲み続けるためにも適量を守り、週2日の休肝日を設けることが大事です。産業医面談や保健師による保健指導を受けた後に、前向きに飲酒習慣を見直した方々が翌年の健診で数値が改善していることを確認できると非常にうれしいです。

こころの広場

公認心理師 村上 碧海

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。労衛研の公認心理師が、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。

お酒とメンタルヘルス

国税庁によると、成人1人あたりの酒類の年間消費量は1992年度の101.8リットルをピークとして年々減少傾向にあり、2021年度は74.3リットルに留まります。他方、厚生労働省によると、アルコール性肝疾患の死亡数は1996年の2,403人から、2022年には6,296人まで増えています。

飲酒習慣がある者は減少する一方で、多量飲酒者は増加しているとも言えるでしょう。お酒と身体の健康の関連性はいまでもありませんが、メンタルヘルスではどうでしょうか？

Q お酒がメンタルヘルスに及ぼす影響は、どんなものがあるのでしょうか。

お酒を飲むと心身の緊張が和らいで気持ちのよい時間を過ごせたり、気分が高揚してストレス解消になったりとポジティブな効果はあるでしょう。これは、お酒がストレス解消や気分の高揚の手段として一役買っている段階です。でも、「お酒がないと物足りない」「お酒を飲まないといけない」「お酒を飲まないと境界で

す。ほろ酔い程度では飲んだ気がせず、飲酒量の増加につながります。

お酒がメンタルヘルスに及ぼす影響でも強大なものは、依存。どこからが依存で、どこまでが単なる酒好きなのかという線引きは明確ではありません。

ただ、習慣的な飲酒は、お酒に対する耐性を形成します。今までと同じ量を飲んでもポジティブな効果を得られにくくなり、徐々に飲酒量が増加して、「お酒がないと物足りない」段階に達します。ここからさらに依存が進むと、精神依存(お酒を飲んだら不安が軽くなる)や身体依存(お酒が切れると震えや発汗など離脱症状の出現)の現象も出現します。

いやいや、お酒は好きだけどそんな依存とかないし……と思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。ところで、久里浜センター(2024)「飲酒実態やアルコール依存に関する意識調査」によると、アルコール関連疾患や日常生活へ影響が出るような危険性を伴う飲酒習慣を疑う者は、約39,000名のうちの18.5%だとか。

お酒には明確に依存性がある以上、習慣的に飲酒をしていれば依存はゆっくりと進行します。その過程で身体的・精神的な問題、日常生活上の問題、人間関係の

問題など起こりますが、これらはすべて、依存が引き起こすものに他なりません。

Q お酒の問題を未然防止するために、職場ではどんな取り組みができるのでしょうか。

厚生労働省(2023)「国民健康・栄養調査」では、1日あたりの純アルコール摂取量から「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」を定義しており、これに該当する者がハイリスク飲酒とされています。依存症ほどではないけれど、健康診断では飲酒の影響が指摘される群でもあります。2013年の厚生労働省の調査では、このハイリスク飲酒者は推計980万人はいるといふ報告もあり、職場でも確実に存在している層とも言えるでしょう。

その点では、「減酒」「節酒」に触れる機会は重要です。健康診断や保健指導を通して、節度のある適切な飲酒、すなわちローリスク飲酒にまで行動変容させる取り組みが肝要でしょう。

お酒を完全悪とし心身に有害ものとして遠ざけるというよりは、職場全体でより良い付き合い方を考えたり、相談できたりするような機会を以て「ローリスク飲酒」の周知徹底を目指すことから始めてみるのはいかがでしょうか。

【耳寄り情報】「高い孤独感を感じる者は、ハイリスク飲酒になる」(International Journal of Environmental Research and Public Health (2022))。コロナ禍の研究ではありますが、こんな関連性も。コミュニケーションなど、多方面の取り組みが活きてきそうです。

爽やかレモン風味の豚しゃぶ素麺

夏バテ対策のためにもバランスの良い食事を心掛けましょう。疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉とクエン酸を多く含むレモン、体を冷やす効果が期待できる夏野菜を使用した爽やかメニューをご紹介します。

夏バテ対策レシピ



材料 (1人分) エネルギー: 656kcal / 食塩相当量: 3.2g
 そうめん……………2束 (レモンだれ)
 豚肉しゃぶしゃぶ用…60g めんつゆストレート…70g
 砂糖……………大さじ1 レモン果汁……………小さじ2
 トマト……………1/4個 ごま油……………小さじ2
 きゅうり……………1/2本
 みょうが……………適量

作り方

- ① そうめんは袋の表示通りゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよく切る。
 - ② 4カップの水を沸騰させたら火を止め、砂糖大さじ1を加える。
 - ③ 豚肉を1枚ずつ②に入れ火を通す。
- ※お湯の温度が下がってきたら再沸騰させ、火を止めた後、③を同様に繰り返す。
- ④ 豚肉に火が通ったらざるにあげて、そのまま冷ます。
 - ⑤ トマトときゅうり、みょうがを食べやすい大きさに切る。
 - ⑥ レモンだれの材料を混ぜ合わせる。
 - ⑦ 器に①④⑤を盛り付け、⑥をかけて完成。

ポイント

- 砂糖はたんぱく質が固くなるのを防ぎ、水分を保持する働きがあるため、豚肉をゆでるお湯に砂糖を加えるとしっとり柔らかな仕上がり！
- 1枚ずつゆでると肉同士がくっつかず固まりません。
- 冷目で冷やすと水っぽくなりますが、自然に冷ますと肉のうま味を逃しません。

新役員のお知らせ

令和7年6月16日の定時評議員会を経て、新体制でスタートしました。

新しい陣容によりまして、事業の発展に一意専心いたしますので、
今後ともお引き立てのほど、何卒よろしくお願いいたします。

役職名	氏名
代表理事会長	前川 道隆
理事長	河野 仁志
専務理事	馬場 郁子
常務理事	坂井 伸年
理事	田村 耕治
理事（非常勤）	熊谷 善昭
監事（非常勤）	森 慎二
監事（非常勤）	安武 雄一郎
監事（非常勤）	井上 孝一
監事（非常勤）	緒方 健一
監事（非常勤）	池田 祐香

公益財団法人 福岡労働衛生研究所

労衛研職員の健康トーク

皆さまの健康づくりをお手伝いする労衛研。ここで働く職員自身の日々の健康への本音をご紹介します。



健康グッズも利用して 上質な睡眠を目指します

健康診断結果の発送業務を行っている事務職の30代。健康診断で二次検査必要項目があったり、肩の不調に悩んだりと日々健康の大切さを感じています。

普段、健康に気をつけていることは？

睡眠時間を少しでも長く確保したいので、平日はスマホやテレビをできるだけ見ないようにしています。見るとどうしても夜更かししてしまうので。

やってみたい「健康に良い事」は？

運動が苦手ですが、いつかテニスをしてみたいと思っています。子どもから大人までみんな楽しそうにやっている光景が素敵だなと思い、自分もいつか!と憧れています。

「不健康だな」と思っても やめられないことは？

生理前になると、食欲が止まらなくなってしまいます。あとは、階段とエレベーターがあったら、ついエレベーターを選んでしまいます。

普段の生活でストレスになる人や物は？

プライベートでよくあるのが「何でも良いよ」と言われて、自分なりに提案したり渡したりすると相手に「それはちょっと…」という微妙な反応をされる…。「もー！何でも良くないなら、要望言っようー!!」と毎度思います。

おススメの健康グッズを教えてください！

蒸気の温熱シート（ドラッグストアで売ってる商品名「蒸気でグッドナイト」）。じんわりと暖かくて気持ち良くて、気づいたら寝ています。

温熱シート、垂涎ものですね!激しく共感です。ご回答ありがとうございました!



妻のおかげで ストレスも軽減

事業所での健康診断統括業務を行う30歳の巡回班長。健診が滞っていないかを確認するため、1事業所5,000歩くらい歩く毎日です。

普段、健康に気をつけていることは？

今年の年明けから、週1回程プールに通って、色んな泳法で約2km(25m×40セット)泳いでいます。

やってみたい「健康に良い事」は？

間食しないこと。
チョコパイを食べるのをやめたい…。

「不健康だな」と思っても やめられないことは？

お菓子の食べ過ぎと寝前のスマホです。



普段の生活でストレスになる人や物は？

子どもがまだ小さく夜泣きすることがありますが、上手く対応できず困ってしまう事ことです。でも、そんなときは、妻が上手にあやしてくれています。妻にはいつも感謝しています。ありがとうございます!

おススメの健康グッズを教えてください！

まだおススメはありません。35歳過ぎたらグッズにお世話になると思うので、その時がきたら使いたいです!

配偶者さまへの信頼が伝わってきました。ご回答ありがとうございました!

2025年度は、9名の新しい職員を迎えました。

入社後1カ月間の新入職員研修を経て、5月1日より新配属先で勤務をスタートしています。皆、新しい職場で慣れない仕事を学び、奮闘する毎日です。また同じ職場のベテラン職員たちも、フレッシュな新入職員に刺激を受

け、「人々の“ところ”と“からだ”の健康を守る」ために共にがんばろうと意気込んでいます。新入職員含め職員一同、皆さまの労衛研での健診受診を心よりお待ちしております！



・看護部：巡回看護課	3名
・健康増進部：健康増進課	3名
・巡回健診部	2名
・労衛研健診センター：事務課	1名
	計9名

「ピンクフルデー2025」に参画しました！

令和7年5月16日～18日の3日間、みずほPayPayドーム福岡にて開催されました「ピンクフルデー2025」へ今年度も参画しました。

このイベントは、乳がん検診の受診を啓発・推進する「ピンクリボン運動」の一環として実施されており、認定NPO法人ハッピー・マンマ、ソフトバンクホークスとの



連携・協力により実施しております。今回は、363名の方が乳がん検診を受診いただきました。また会場に設けた啓発ブースへも多くの皆さまがお越しくださいました。

労衛研は、今後も乳がんの普及啓発を推進してまいります。



ススム！健康経営

「健康経営」を力強く推進する健康経営アドバイザー

健康経営の実施をサポートする「健康経営アドバイザー」についてご紹介します。

健康経営アドバイザーとは

経済産業省の委託を受けた東京商工会議所が育成・認定した健康経営の専門家です。変化の早い健康経営の最新情報と専門知識を活かし、企業様の状況に合わせた最適な健康経営の仕組み作りをサポートしています。

その役割と具体的な支援

健康経営アドバイザーは、貴社の「健康」に関する課題を客観的に分析し、具体的な解決策をご提案します。

現状分析から戦略立案

従業員の健康課題を明確にし、お客さまに合った健康経営の目標と計画を策定します。

施策の実行支援

働き方改革や多様なニーズに対応した健康施策の導入をサポートします。

効果検証と改善提案

導入した施策の効果を評価し、さらなる改善へとつなげます。

従業員様一人ひとりの健康をサポートすることは、企業全体の活性化に貢献します。健康経営への投資は企業の未来を魅力的にするための最も確かな投資です。弊所には健康経営アドバイザーが多数在籍しております。お客さまの健康経営推進を全面的にサポートさせていただきますので、ぜひお気軽にご相談ください。

健康経営エキスパートアドバイザーが増えました！

健康経営への関心は年々高まっており、認定数も増加しています。

弊所の健康増進部が展開する健康経営サポートパッケージ「やってみらんね！健康経営※」に関するお問い合わせも増えてきました。

「やってみらんね！健康経営」では、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、公認心理師などの専門職に加え、健康経営の実践を支援する健康経営エキスパートアドバイザーが、お客さまの健康経営の取組みのお手伝いをいたしております。この度、健康経営エキスパートアドバイザーは、新たに2名の職員が資格を取得し、5名となりました。

今後も、体制を充実させ、今までの事業で培った経験と資格を活かして、みなさまの困りごとをサポートいたします！

健康経営エキスパートアドバイザーとは

健康経営アドバイザーを取得した上で、別途、知識と実践指導に関する試験に合格すると健康経営エキスパートアドバイザーを取得することができます（合格率60～70％）。健康経営アドバイザーは「健康経営の普及・啓発」を担い、健康経営エキスパートアドバイザーは「中小企業への具体的な取り組み支援」を行います。



健康増進部 保健師：見城美智子（左）、健康運動指導士：児玉有希子（右）



※やってみらんね！健康経営の詳細はこちらをご覧ください。

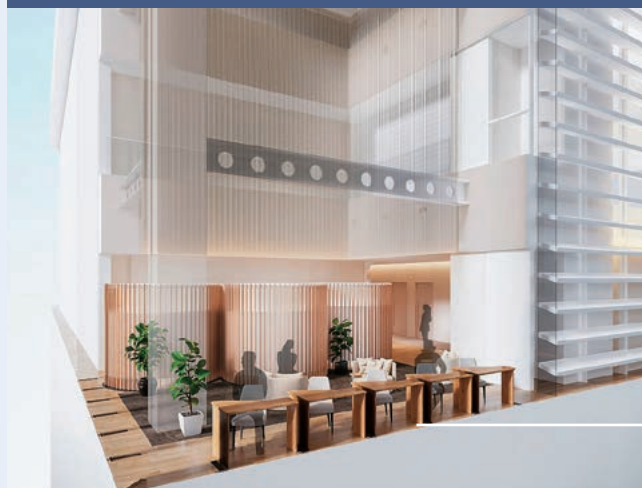


心安らぐ
快適な
受診環境

博多エリアに新健診施設

2026.4.1
Grand
Opening

1月
プレオープン
予定



REK 労衛研

福岡県福岡市博多区
博多駅東2丁目7-27
TERASO-II 3F
お問合せ: 092-526-1036



編集後記

最近のマイブームは神社巡りで、お守り集めをしています。今まで一切興味がなかった事でしたが、やはり歳のせいでしょうか…。最後に頼るのは神頼み☆彡健康第一! 皆さまの健康もお祈りしております♪健康に、楽しく充実した毎日をお過ごしください。(宮崎)

本誌では、健診センターの各検査を写真と共にご紹介しました。皆さまが安心して検査を受けられるよう、スタッフ一同日々努めております。今後も、健診の大切さや現場の様子を分かりやすくお伝えできればと思います。(井上)

今年は梅雨明けも早く暑い日が続いております。今まではいらないと思っていた日傘を購入しました。外出時や子どものイベントの際には大活躍です。水分をこまめにとり熱中症には十分注意しましょう。(三児の父)