

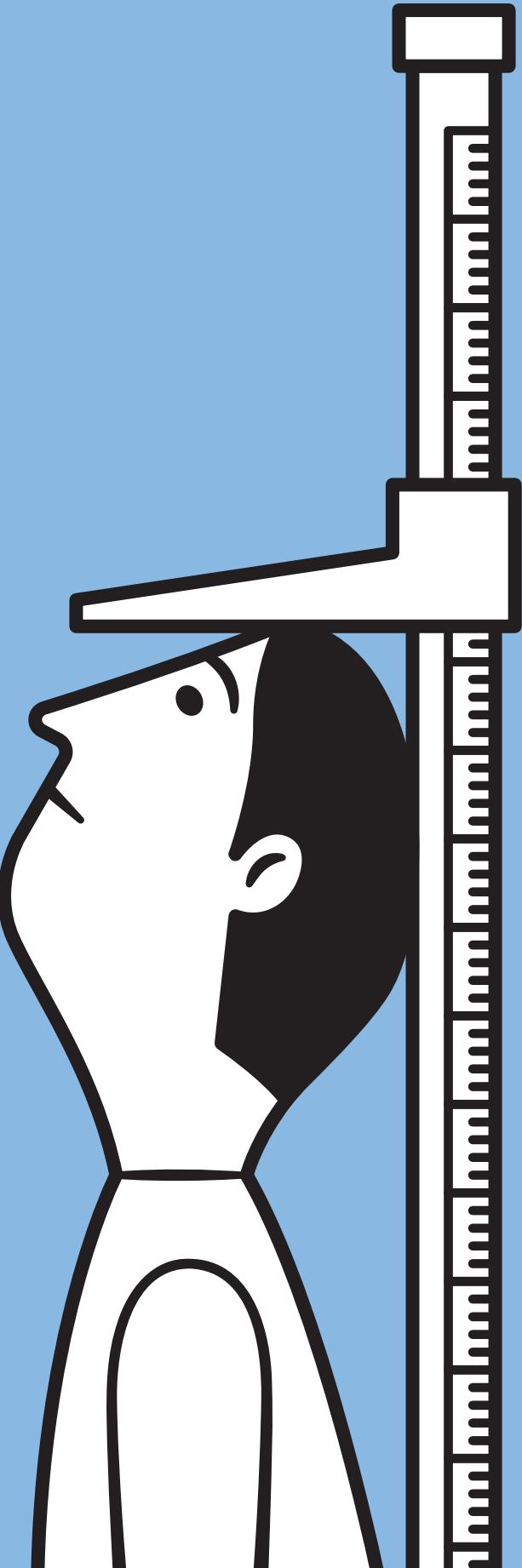
働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

# いきいきREK

vol.024  
Winter

# 健康診断

“選んで”受けよう！





# 福岡市に『選べる』3つの健診センター

受診者様の多様なニーズに対応できるトライアングルを形成



博多



天神



那の川

## 「来年もここで受けたい」と思っていただける 健診施設を目指します

「労衛研 健診スクエア博多」開設により、労衛研の福岡市内の健診センターは、3カ所になりました。宇都市、延岡市とあわせ、5カ所の健診拠点で、これからも皆さまの健康づくりをサポートします。

### 皆さまのお近くで

私たち労衛研は、1961年の創設以来、福岡市、そして宮崎県延岡市、山口県宇都市を拠点とし、「私たち労働衛生機関として、人々の「こころ」と「からだ」の健康を守ります」という基本理念のもと、皆さまの健康づくりのお手伝いをしてまいりました。

健康診断は、「忙しい仕事や家事の合間に時間をつぶつて行かなければならぬ面倒なもの」と感じている方も多いかもしれません。だからこそ、私たち、できるだけ皆さまのご負担を減らし、快適で質の高い医療サービスを提供したいと考えています。

このたび「労衛研 健診スクエア博多」

九州・山口の皆さまのお近くへ!

宇都市



労衛研 宇都市センター

〒755-0065 山口県宇都市浜町2-7-29  
TEL:0836-43-7988

延岡市



労衛研 延岡健診センター

〒882-0872 宮崎県延岡市愛宕町2-1-5 センコービル5階  
TEL:0982-29-4302(予約) FAX:0982-29-4301

「労衛研 健診スクエア博多」開設により、労衛研の福岡市内の健診センターは、3カ所になりました。宇都市、延岡市とあわせ、5カ所の健診拠点で、これからも皆さまの健康づくりをサポートします。

このたび「労衛研 健診スクエア博多」

九州・山口の皆さまのお近くへ!

# “不整脈”を知ろう

労衛研健診センター 医師 一木 裕子

## 誰でも起こりうる 心臓のリズム異常

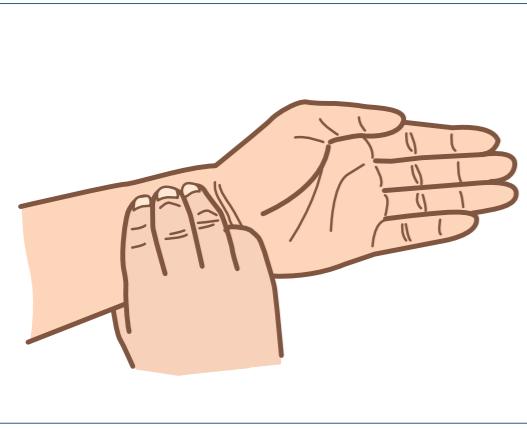
不整脈とは脈拍の異常ではなく、心臓のリズム（調律）の異常のことです。通常心臓は1分間約60～80回の規則的なリズムで拍動を繰り返しています。このリズムは右心房にある洞結節（とうけつせつ）という場所で作られ、そこから“刺激伝導系”という経路をたどって、①洞結節→②心房→③房室結節→④心室と伝達され心臓の拍動を生じ、血液が全身に送り出されます。（図1）

健康成人で不整脈が全くない人はいないといつてもよいほど、不整脈は一般的なものです。自分で全く気付かず、健康診断などで指摘されてはじめて知る人も少なくない（図1）。

健康成人で不整脈が全くない人はいないといつてもよいほど、不整脈は一般的なものです。自分で全く気付かず、健康診断などで指摘されてはじめて知る人も少なくない（図1）。

載された心電図機能が不整脈の早期発見に大きな役割を果たすこともあります。中でもApple Watchは、医療機器として承認された心電図アプリケーション機能を備えており、日常生活の中で手軽に心臓のリズムをチェックすることができます。ただし、この機能は家庭用の補助的なツールであり、異常が見られた際や、自覚症状がある場合には、専門医での適切かつ具体的な検査が必要となります。

載された心電図機能が不整脈の早期発見に大きな役割を果たすこともあります。中でもApple Watchは、医療機器として承認された心電図アプリケーション機能を備えており、日常生活の中で手軽に心臓のリズムをチェックすることができます。ただし、この機能は家庭用の補助的なツールであり、異常が見られた際や、自覚症状がある場合には、専門医での適切かつ具体的な検査が必要となります。



最近ではスマートウォッチに搭載された心電図機能が不整脈の早期発見に大きな役割を果たすことがあります。中でもApple Watchは、医療機器として承認された心電図アプリケーション機能を備えており、日常生活の中で手軽に心臓のリズムをチェックすることができます。ただし、この機能は家庭用の補助的なツールであり、異常が見られた際や、自覚症状がある場合には、専門医での適切かつ具体的な検査が必要となります。

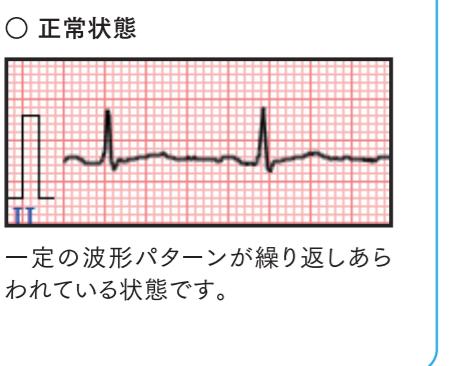
## 自分でできる “検脈”的すすめ

不整脈の検出には、基本的な「検脈」も重要です。検脈は日常でも手軽に行える重要な技術です。手首や首に指をあてて脈を感じ取ります。検脈を行う際は、人差し指と中指、薬指を使い、手の親指の付け根の骨の内側で、脈拍を感じやすい位置に軽く押し当てることが基本です。親指は親指自身の脈を感じてしまうことがあるため使用しないようにしましょう。

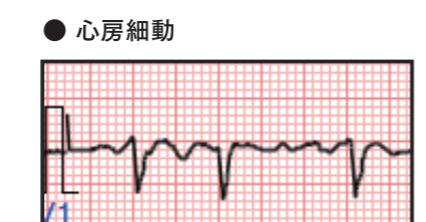
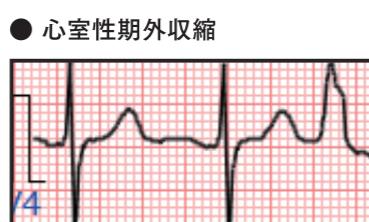
不整脈の検出には、基本的な「検脈」も重要です。検脈は日常でも手軽に行える重要な技術です。手首や首に指をあてて脈を感じ取ります。検脈を行う際は、人差し指と中指、薬指を使い、手の親指の付け根の骨の内側で、脈拍を感じやすい位置に軽く押し当てることが基本です。親指は親指自身の脈を感じてしまうことがあるため使用しないようにしましょう。

## 必要なときは 循環器科へ

不整脈は日常的によく見られるのですが、中には治療をしなければ、突然の意識消失や重大な後遺症を招くもの、最悪の場合、死に至る可能性のあるものも潜んでいます。健康診断の結果をよく確認し、要二次検査や要受診判定の場合は必ず循環器科を受診するようにしましょう。また、日々の暮らしの中でも検脈を行い自分の



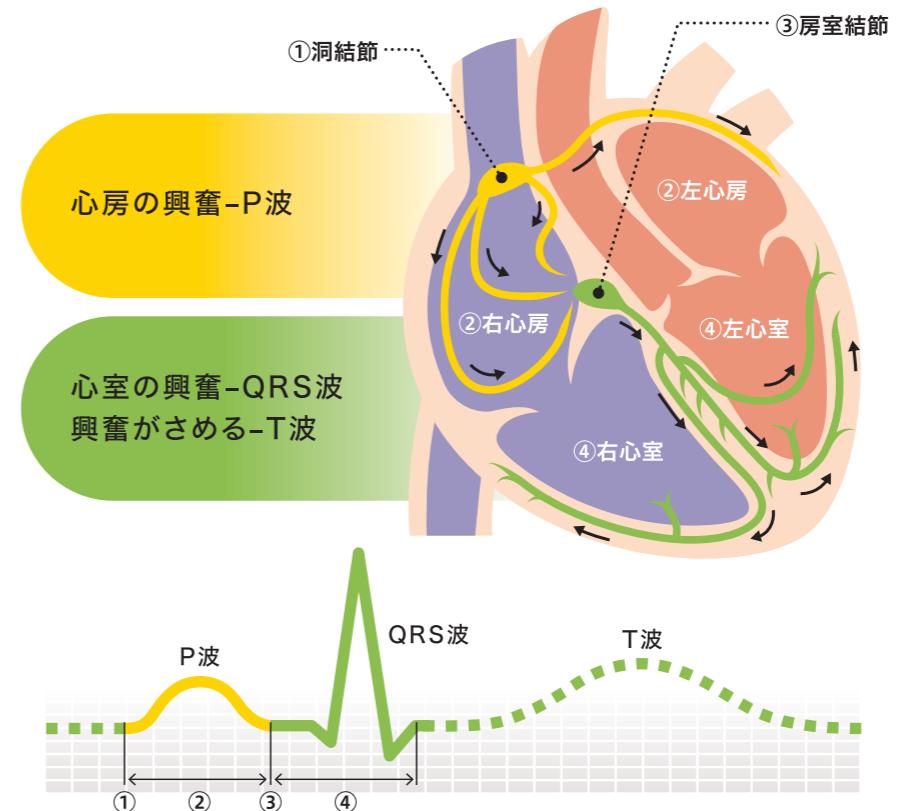
ここでは健康診断における代表的な不整脈所見を簡単にご紹介いたします。健康診断の心電図検査で要受診となつた場合は、必ず医療機関を受診してください。



### Check! 心電図検査での不整脈所見の代表例

脈が規則正しく打っているかを確認するように心がけてください。

(図1)心臓の電気刺激伝導と心電図波形





山口県宇部市

やく ぜん  
薬膳カフェ 菜菜

## 材料づくりからこだわった 本格的な薬膳料理を

本場の中国で薬膳について学んだ店主が、体に良いものを多くの人に知ってもらいたいと始めたお店。塩味、酸味、苦味、甘味、辛味などを、一膳で全て味わえるように計算して調理をしているメニューは、砂糖不使用。使用する野菜は家庭菜園で育てたもので、野草を使った商品は栽培から加工まで全て店主が行っています。月に1回程度、薬膳に関する教室を開いているので、食事と健康について深く学べます。

所) 山口県宇部市黒石北2-9-29  
電) 0836-44-2369



福岡市

## 食堂こぱん

### 心がこもったランチは、 栄養とおいしい発見がいっぱい

高砂の路地裏にひっそりとたたずむ「食堂こぱん」。イタリアンレストラン「オステリア リンダ」に、ランチ時だけ「間借り」で営業しています。メニューは1種類で、その日のメニューはSNSで更新。店主が心を込めて作るメニューは、どれも野菜たっぷりで、栄養満点。美味しいのはもちろん、スパイスや食材の使い方や調理法など、小さな気づきを感じさせてくれるお店です。手作りパウンドケーキ(不定期)もおすすめです。

所) 福岡市中央区高砂2-14-4

※店主一人で切り盛りされているので、混み合う  
時間帯は料理提供までに時間をいただく場合  
があります。



おいしく食べて、楽しく健康な体づくりを。  
時には、おいしいランチを求めて、遠出するのも  
いいかもしれませんね。短い旅も心のごちそうです。

※営業時間・定休日などは事前にご確認ください。

グルメde行こう!



宮崎県延岡市

アガタジュク  
納屋カフェ 縣塾



### 自家栽培野菜にこだわった心と体にうれしいカフェ

築100年の納屋を改装したレトロな雰囲気のお店です。畑で自家栽培したお野菜をできるだけ使用した手作りのお料理やケーキを楽しめます。中でも、手ごねのハンバーグを煮込んだ、煮込みハンバーグランチやピ

スタオをふんだんに使用したピスタチオケーキ、高級酒粕を使用した酒粕のチーズケーキが大人気です。木のぬくもりに癒される優しい空間で、心安らぐひとときをお過ごしください。

所) 延岡市三須町1143番地  
電) 0982-31-0180

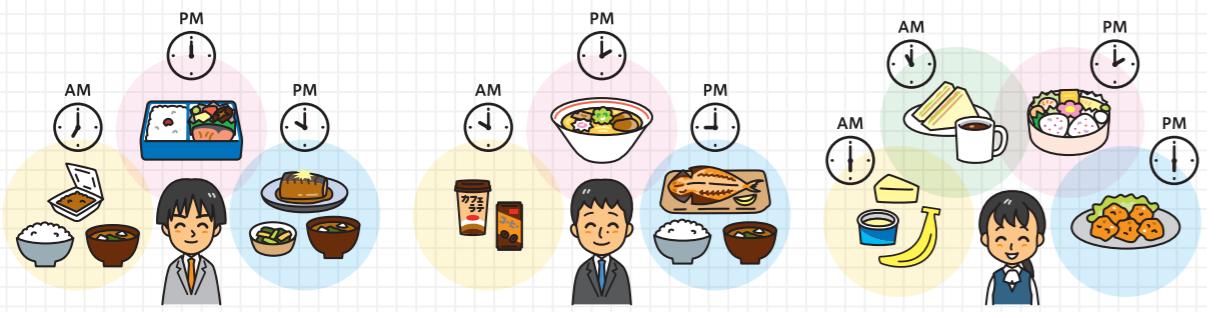


# 働く人の食生活

産業保健事業部 産業医 田中 里枝

さて、昨日の食事を振り返つてみて、食事の回数、時間、バランスはいかがでしたか。働く時間や場所により、どのような時にどのようなものをどのように食べられるかという環境はさまざまだと思います。普段の働き方や職場環境など仕事に関連する何らかの要因が食生活に（プラスにもマイナスにも）影響を及ぼしているということはないでしょうか。

食事と仕事の関係について少し考えてみませんか。今後も続けたい食習慣、これから改善していく



# おいしく腸活！ ぷちぷち食感の もち麦炊き込みご飯



このレシピでは5kgも増えます！

## ●ポイント

## 1日あたりの食物纖維の目標量

男性:22g以上／女性:18g以上(30~64歳)

「日本人の食事摂取基準(2025年版)より」

普段のご飯にもち麦をプラスするだけで、食物繊維の摂取量を自然と増やすことができます。

人当たり

エネルギー:320kcal／食塩相当量:1.9g／食物繊維:5.5g

## 材料 (4人分)

日米	1合	酒	大さじ2
もち麦	100g	醤油	大さじ2
鰯(切り身)	2切れ	みりん	大さじ2
舞茸	1パック	顆粒だし	小さじ2
市販水煮ごぼう		(お好みで)	
ささがき)	100g	刻みネギ	適宜

## 作り方

- ①白米を洗い水に30分浸す。
  - ②調味料を加え、1合の線まで水を加える。
  - ③もち麦100g、水200mlを加える。(浸水不要)  
※追加する水の量はもち麦の重さの2倍
  - ④ほぐした舞茸とささがきごぼうをのせ、その上に鮭をのせ炊飯する。
  - ⑤炊飯が終了したら鮭の皮と骨を取り除き、ご飯全体とよく混ぜ合わせる。

## こころの広場

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。

食事とメンタルヘルス

「日本食パターンの食事をしている人は、うつ症状が少ない」。2025年6月、国立健康危機管理研究機構（J－HIS）などの研究グループが発表しました。日本の勤労者1万人以上を調査した結果、日本食を摂っている傾向が強いほど抑うつ症状の有病率比が低くなるとのこと。

なぜ、特定の食事パターンがメンタヘルスに影響するのでしょうか？

○ 左右されるって本当？

ち込んでいるときは、肉を食

んな言葉を聞いたことは、ありますか？ 肉汁あふれるお肉に思いを馳せるだけで、何となく気分が上がる人もいるかも知れませんね。

実際に、肉、厳密に言えば肉などのたんぱく質に豊富に含まれる必須アミノ酸がメンタルヘルスに影響します。それが、トリプトファン。トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成材料です。セロトニンは、感情の安定や睡眠の促進

トニンの生成に寄与し、結果的にメンタルヘルスの維持増進につながります。そして、大豆などの植物性たんぱく質にもトリプトファンは含まれます。

なお、肉などの動物性たんぱく質に含まれる別のアミノ酸がトリプトファンの脳への取り込みを妨げてしまうのですが、炭水化物やビタミンB6と一緒に摂ると取り込みが促進されます。つまり、肉と白米の組み合わせはとても合理的です。

このように、食物に含まれる栄養素が、感情、睡眠、意欲、記憶、思考などのあらゆる脳の働きに寄与するホルモン生成に役立っています。葉酸、DHA、ビタミンBやD、亜鉛、鉄分などさまざまな栄養素が、ホルモン生成などを通じてメンタルヘルスに好影響を与えるとされています。冒頭の研究では、日本食の摂取によって、「海藻、野菜、大豆食品で葉酸」「魚でDHA」「キノコ類でビタミンD」など、幅広い栄養素を取り込めることが、結果的にメンタルヘルスへの好影響につながる」とを示したと言えます。

Q でも、日本食のような栄養バランスがある食事をするって大変…。

令和5年「国民健康・栄養調査」より、栄養バランスのとれた食事を毎日1日2回以上、毎日摂っている者の割合は、20代・30代・40代では4割以下。日々のなかで、栄養や食事内容のバランスを意識することはとても大変です。

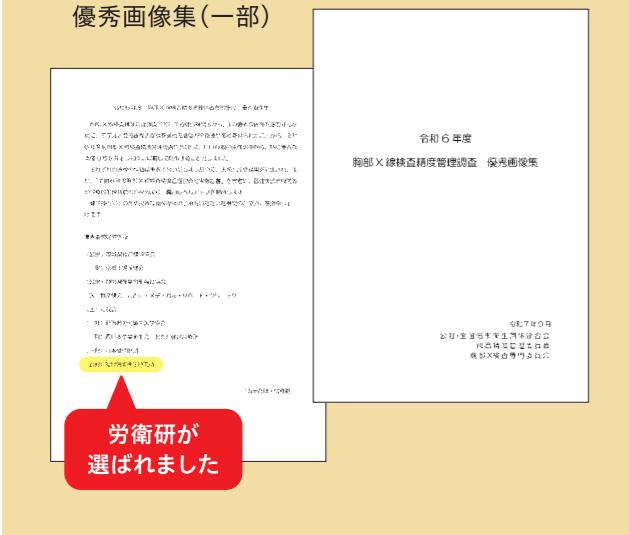
栄養バランスは、1週間単位という考え方があります。例えば、飲み会で好きなものを好きなだけ食べた翌日は、少し野菜を多めに摂ってみたり。今週はたんぱく質が足りていないな、と思えば、週末は肉料理を仕込んでみたり。1週間単位で辻褄合わせをしながら、時には栄養バランスを意識し、時には癒しやくつろぎとして好きなように食べる…。その点では、食事という手段は、癒しにも発散にもなり、そしてメンタルヘルスに寄与するメカニズムもあるという案外幅広いセルフケア法です。

食事をセルフケアとして位置づけるとき、皆さまでできそうな取り組みは何でしようか。まずは、そこから考えていただけ

**耳寄り情報** 日本食より以前にメンタルヘルスに良い食事とされてきたのは、「地中海式」。野菜や果物、全粒粉、ナッツ、豆類、ベリー類、オリーブオイルなどの食事内容が心身の健康に寄与します。洋食派は、地中海式食事に目を向けてみてください。

## 胸部・胃部X線検査精度管理調査でA評価取得!

胸部X線画像は、全国上位9施設に選出されました

■令和6年度 胸部X線検査精度官吏調査  
優秀画像集(一部)

## 労衛研延岡健診センター 子宮頸がん検診始めます!

2026年3月に労衛研 延岡健診センターは、リニューアルを行い、子宮頸がん検診・特定保健指導室を新設します。これにより、人間ドックと共に、マンモグラフィ・乳エコー検査なども、ワンフロアで同時に実施できるようになります。

今後も、皆さまの健康を全力でサポートしてまいります。



## 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。

業務中たっぷり歩いて  
食事は1日1,500kcal内!

医療職として、健康診断業務に携わっています。業務中は「若い世代よりスタミナがあるな」と感じることが多いそうです。

## 普段、健康に気をつけていることは?

平日の食事は、朝・昼は400kcal前後、夜はなるべく野菜中心にして、1日トータルで平均1,500kcal内が目標。ただし、休日や週末は、このルールを外し、食べたいものを見たいだけ食べます!

1日の歩数は平均8,000~1万歩です。状況によっては、1万2,000歩になるのが健康の秘訣でしょうか。通勤時は、エレベーターではなく階段を使う心がけています。

## やってみたい「健康に良い事」は?

体をほぐすような運動がしてみたいです。

「不健康だな」と思っても  
やめられないことは?

休日は家のことで忙しく、家から一歩も出ないこともあります。

## 普段の生活でストレスになる人や物は?

母の認知症が進んできたので、時々ストレスを感じることもありますね。

食生活も運動もバッチリですね。  
見習いたいです!  
広報委員も親の状況が気になる  
年代になってきました。  
情報共有しながら支え合って  
いけるといいですね

週末はジョギングで  
気分転換と健康アップ!

いつもデスクワークが中心の事務職です。ついでにお菓子に手が伸びたり、コンビニの食事で済ませたりと、栄養バランスが気になっています。

## 普段、健康に気をつけていることは?

週末にジョギングしています。



## やってみたい「健康に良い事」は?

森林浴です。

「不健康だな」と思っても  
やめられないことは?

お菓子…甘いものと  
しゃっぽいものの交互食い!

## 普段の生活でストレスになる人や物は?

話していると、なぜかこっちが  
気まずくなってしまう人です。

## おススメの健康グッズを教えてください!

いつもスーパー・コンビニのお弁当で野菜を追加できないので「不健康かな」と思うときはサプリメントをプラスしています。

栄養バランスもしっかり考えてますね。  
野菜もがんばって食べてくださいね!

延べ9校の学生の実習を行いました

労衛研では毎年、近隣の大学よりご依頼を受け、学生実習の受け入れを行っています。2025年4月～8月の間に、延べ9名の学生が各職種の実習に訪れています。

〈永年勤続表彰〉18名 ※入社順	
30年表彰	今福(巡回健診部)
20年表彰	井筒(IT推進部)・河野(健康増進部)・天野(診療技術部)・大石(健康増進部)
10年表彰	北原(業務管理部)・明松(渉外部)・後藤(延岡健診センター)・酒井(健康経営推進室)・川上(産業保健事業部)・中尾(天神健診センター)・田村(診療技術部)・加藤(渉外部)・岩井(情報部)・坂井(情報部)・本多(健康増進部)・後藤(労衛研健診センター)・山田(情報部)

〈大型運転手無事故・無違反表彰〉2名

5年表彰 石田(巡回健診部)・荒木(巡回健診部)

### 〈業績表彰〉個人1名・グループ1組

学術表彰	健康増進部 健康増進課特定保健指導係 村上(管理栄養士) 2024年10月に開催された福岡県栄養士改善学会にて労衛研の特定保健指導の取組の成果を発表しその内容が評価され「学会奨励賞」を受賞し知名度向上に貢献した功績。
業績貢献表彰	システム推進委員会 読影システム推進WG 代表:岡 (IT推進部) 安部(診療技術部)・永田(診療技術部) 画像判定入力システムを導入し判定及び結果処理作業をデジタル化したことにより医師直接入力運用を実現し入力工程の削減・ペーパーレス化・作業効率化を行い判定及び結果処理のデジタル化実現に寄与した功績。



創立記念式典および表彰が行われました

令和7年9月1日、創立記念式典および表彰が行われました。今後も職員一丸となり、一層の努力と誠実な対応で皆さんに選ばれる健診機関となれるよう、業務に邁進いたします。

担当 健康増進部	保健師
実施内容 保健指導の見学、保健師 や他職種による講義、保健指導デモ、 企業のデータ分析と発表、若手保健 師との交流など	
学生・学校からの感想 労働者の生 活背景や働く環境に着目し、多職種 連携を図りながらそれぞれの対象 者に合った支援を行うことが重要で あると学んだ。	
担当 診療技術部	臨床検査技師
実施内容 胃X線検査の見学（施設 健診1日、巡回健診2日）、胃X線検 査について、健診について、被ばく管 理について	

て実際に見学でき、受診者の大変さや、撮影者の技術のすごさが分かつた。
担当 公認心理師
実施内容 産業保健事業部
担当 産業保健事業部
実施内容 産業労働領域のメンタルヘルスについて、公認心理師の職務や
動き方の研修
学校からの感想 産業労働分野での心理支援のあり方が、学生にとつて新鮮かつインパクトのある学びとなつた。多職種連携の意味を強く学ばせていただいた。
今後も専門職育成のため、より充実した学生実習ができるよう努め

今年、第一子が生まれ生活ががらりと変わりました。初めてのことだらけで大変ですが、子どもの成長を見る喜びを感じながら充実した日々を過ごしています。寒い季節は、子どもも自分も体調を崩さないように注意！ 皆さまも風邪には十分ご注意ください。

が、他部門での取り組みも随時ご紹介させていただけたらと考えています。

した。労衛研が日々成長を遂げて  
いる中、私のサラリーマン人生も後  
半から終盤に差し掛かってきまし  
たが、労衛研の成長と共に私も成  
長し、皆さまに貢献できるよう頑  
張ります。

## 編集後記

# スポーツエールカンパニー2025の認定を受けています!

労衛研は、2025年1月、従業員の健康増進のために、スポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取組を実施している企業として、スポーツ庁より「スポーツエールカンパニー2025」の認定を受けました。

これを機に、日常生活の中でスポーツする習慣が根付くことを目指して、労衛研職員一同、楽しく頑張っています。

今後も、スポーツを通して、健康増進はもとより、コミュニケーションの形成や社外との交流など積極的に努めています。そして、スポーツの魅力を伝える活動を続けてまいります。



## 労衛研の具体的な取り組み内容



### オリジナル体操

労衛研独自の体操を作成し、各部署で実施可能な時間を決め、毎日実施



### 歩数アップイベント

目標を1日8,000歩以上、もしくは普段より1,000歩プラスとし、9週間実施



### 部活動

社内に運動クラブを設置し活動  
(野球部・駅伝部)



公益財団法人 福岡労働衛生研究所  
〒815-0081 福岡市南区那の川1-11-27 TEL:092-526-1033(代) FAX:092-526-1039



2026年4月グランドオープン



労衛研 健診スクエア博多

福岡県福岡市博多区博多駅東2-7-27 TERASO-II 3F  
TEL.092-526-1087(予約)

労衛研 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  
TEL.092-526-1087(予約)

労衛研 那の川健診センター

福岡市南区那の川1-11-27  
TEL.092-526-1087(予約)



労衛研 延岡健診センター  
宮崎県延岡市愛宕町2-1-5 センコービル5F  
TEL.0982-29-4300

労衛研 宇部センター

山口県宇部市浜町2-7-29  
TEL.0836-43-7988

