

いきいき REK

vol.002
Spring

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
延岡健診センター

元気 de 行こう! 高千穂・延岡

REK健康講座 肺がん
肺がんCT検診も労衛研で

お客さま訪問
西鉄人事サービス株式会社



健康増進事業のご報告

チームREK発! ヘルシーダイエット
いつもの暮らしで、
効果のあがるダイエット!

春から始めるお弁当ライフ
楽しくおしゃれに!
手作りお弁当のススメ

元気が出るレストラン

私たちが、
皆さまの健康を守ります！



1 延岡健診センターの入るセンタービル
2 入り口 3 受付 4 待合室
5 測定コーナー 6 腹部エコー
7 診察室

信頼と親しみやすさを
モットーに地域の皆さまの
健康に貢献します。

宮崎県延岡市で唯一の健康診
断専門施設である延岡健診セン
ターは、健診バスで宮崎県全域
と大分・鹿児島の一部まで巡
回健診を行なっています。

センターには、エコー(超音波
検査)、心電図、オージオボック
ス(聴力検査)、エックス線(胸部
撮影検査)、胃エックス線(胃部
撮影検査)等の検査・診察室が
あり、定期健康診断、生活習慣
病予防健康診断の他に特殊健
診、人間ドック(総合健診)にも
対応しています。

年間を通しての健診予約がで
きますので、お気軽にお申し込
みください。



【延岡健診センター】
宮崎県延岡市愛宕町2丁目1番5号
センタービル5階
お問い合わせ TEL:0982-29-4300
FAX:0982-29-4301
予約専用ダイヤル TEL:0120-489-133
予約受付時間 8:30~17:00
<http://www.rek.or.jp/reservation/>

『のぼりざるフェスタ Together 2016』で
「健康測定」を行いました。

2016年10月22日④・23日⑤に開催された「のぼりざるフェスタ Together 2016」で、「不特定多数の健康増進への寄与」を目指して、「体成分測定」「血管年齢測定」を実施しました。2日間で、300名以上の方を測定。健康や、特定健診・がん検診受診への関心を高めるよききっかけになったと喜んでいただけました。



高千穂 Takachiho

元気 de 行こう!

高千穂・延岡
はじまりの春へ!

延岡健診センターのある宮崎県延岡市は、実はある「日本初の街。延岡の「始めて」を求めて、春の神話のふるさとを旅しました。



【高千穂神社】高千穂神社の神楽殿では、毎晩高千穂神楽の奉納を拝観できる

神の造形!? 高千穂峡

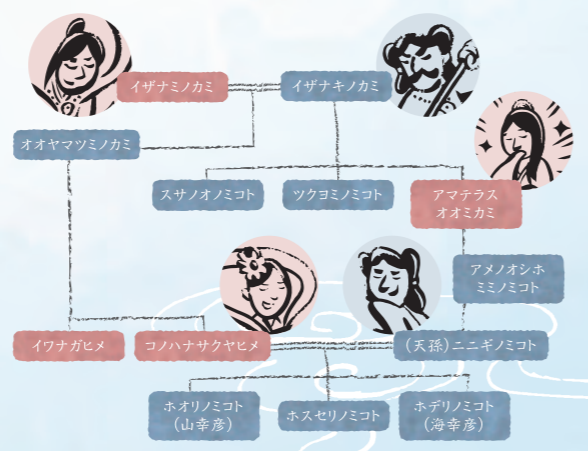
宮崎県高千穂町は、神話の里・宮崎の中でも色濃く神々の伝説が残る町です。

その町で、約1900年の歴史を誇る高千穂神社は、高千穂郷八十八社の総社として、篤い信仰を集めてきました。ニギノミコトと妻神のコノハナサクヤヒメなどが祀られており、境内にある夫婦杉は、夫婦、恋人、友達と手をつないで3回まわると縁結び、家内安全、子孫繁栄等の願いが叶うといわれています。

神社から徒歩約15分のところにある高千穂峡は、高千穂峡です。太古の昔、阿蘇の火山活動によってできたといわれる峡谷は、100m近い断崖が、東西にわたって続いています。その切り立った岩肌の間を、渦巻く清流が流れる様は、人の力を超えた聖なるものを感じさせてくれます。溪流近くには、約1kmにわたって遊歩道が続き、峡谷の美を間近に見ながらの散策を楽しめます。

高千穂峡のハイライトは、高さ約17mから流れ落ちる真名井の滝。緑の峡谷に清冽なしぶきをあげて落ちる滝に、心も体も癒されます。

神々の系図



天孫・ニギノミコトは、この地で美しい女性コノハナサクヤヒメと出逢い、結ばれたといわれています。このロマンチックな伝説から、愛宕山は「出逢いの聖地」と人気を集めています。展望台からは、日本夜景遺産にも選ばれた夜景が眼下に広がり、キラキラと輝く別世界に誘ってくれます。

日本初の出逢いの地・延岡

延岡で、今熱いスポットが、愛宕山展望台です。愛宕山は、古くは笠沙の岬と呼ばれ、山頂にある極天^{ごくてん}さんは、天空を極める聖地として崇められており、かつては、その少し下手の御手洗^{みたらい}水神社で、みそぎをしたものだけが、参拝できる聖なる山として信仰されてきました



【鮎やな】五ヶ瀬川にかかる、川幅100mを超えるスケールの鮎やなは、延岡の秋の風物詩



【天真名井】ケヤキの大木の根本から、清らかな水が湧く



【高天原遙拝所】天孫降臨の後、八百万の神々が高天原を遙拝したと伝えられる



【楳觸神社】山をご神体とする楳觸神社に社殿が建てられたのは、江戸時代になってから

延岡でかわいい郷土玩具「のぼりざる」を見つけました。子どもの無病息災、五穀豊穡を願って、節句に飾られてきたものです。いつしか、その伝統は途絶えていましたが、今、のぼりざるは、延岡のシンボルとして注目されています。ただ一人、のぼりざるを作る伝承者は「また、のぼりざるがこいのぼりと一緒に、延岡中の家々に飾られる風景が見られるといいですね」と笑顔で話してくれました。



【絵馬】春日神社の「笠沙岬・縁むすび絵馬」。二人の神様のイラストが描かれたハート型の絵馬で願いも成就!?



【春日神社】愛宕山の麓にあり、地元の産土(うぶすな)様として親しまれている



【のぼりざる】卓上におけるタイプののぼりざるは、インテリアとしても人気



【極天さん】天に最も近いという意味から「極天さん」と呼ばれる愛宕神社奥宮



【御手洗水神社】水神として信仰を集める。参道には、奉納された鳥居が並ぶ



【天安河原(あまのやすかわら)】アマテラスオオミカミが、籠もられたときに、神々が集まって相談した場所といわれる



【鍵モニュメント】愛宕山展望台のモニュメント。願いを込めた鍵が鈴なりに

神話に彩られた森を巡る

高千穂には、「天孫降臨」の神話も伝えられており、天孫であるニギノミコトが、高天原からサルタヒコの神に先導されて、舞い降りたのは、高千穂の楳觸^{くしもと}の峯といわれます。

その峯の中腹にあるのが、楳觸神社です。うっそうとした森の中を続く石段を上れば、掃き清められた清浄な境内が迎えてくれます。この神社の創建年は不明で、もとは社殿もなく、楳觸の峯をご神体として崇めてきたそ

うです。

楳觸神社から続く森の中の小道は、神話史跡コースとして整備されており、地上に降り立った神々が、遙かなる高天原を拝んだといわれる高天原遙拝所など、神話の世界に浸りながら散策を楽しめます。

楳觸神社のほど近くに天真名井^{あまのまな井}があります。神話によれば、天孫降臨時、この地に水がなかったため、天上から水種を移されてできた泉と伝えられています。神代の昔から変わらない清らかな水が、今も湧き出でています。

【肺がん】

労衛研健診センター所長 馬場 郁子

肺がんはがん死因の第一位

厚生労働省の最新の人口動態統計によると、日本人の死因は多い順に悪性新生物(がん)、心疾患、肺炎、脳血管疾患となっており、がんは日本人の死因の第一位で、一生のうちで2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡すると言われています。

がんによる死者数は約37万人、その中で肺がんは最も多く約7.4万人で、肺がん死亡率は男性で第一位、女性でも大腸がんに次ぐ第二位で、肺がんに対する対策が必要です。

肺がんとは

肺がんは、肺の細胞の中にある遺伝子に傷がつく(変異すること)で発生しま

す。傷をつける原因は不明ですが、喫煙、アスベスト・ヒ素・アルミニウムなどの有害物質との関連が示唆されています。

肺がんは組織学的に大きく4種類に分けられ頻度の高い順に腺がん(50%、扁平上皮がん(25%~30%)、小細胞がん(10%~15%)、大細胞がんとなっています。

発生部位では肺門型と肺野型に分けられ、肺門型は肺の入り口近くに発生したもので、咳・血痰・息切れなどの症状が出やすいため、喀痰細胞診の検査が有効です。肺門型肺がんには扁平上皮がん・小細胞がんが多く、重喫煙者は肺門型肺がんの高危険群です。

一方肺野型は肺の末梢に発生したもので、主に腺がんと大細胞がんです。喫

煙との関連は少なく自覚症状に乏しいため、胸部X線検査などの画像診断で見つけることが多く、早期発見には定期的に検診を受けることが勧められます。

肺がんの治療

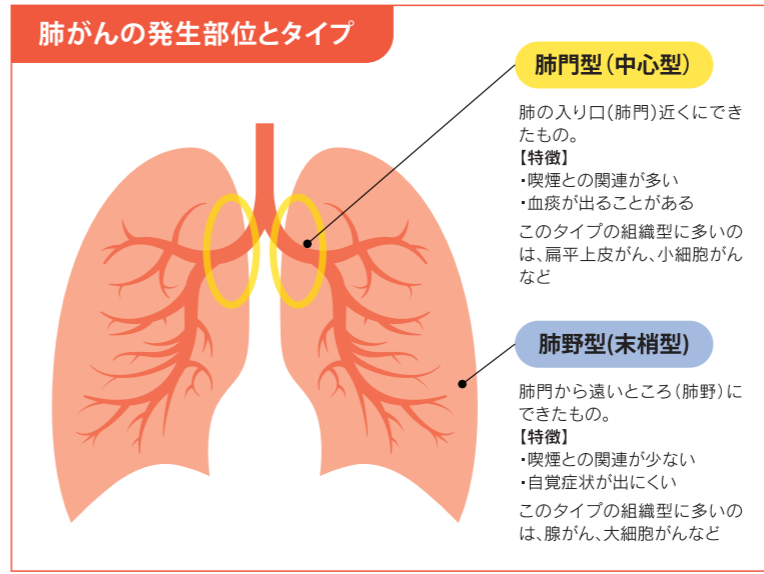
肺がんの治療方針はがんの組織分類と臨床病期の2つの要素で決められます。

臨床病期とは治療を始める前に決める病気の進展度のことです。肺がんの大きさ・リンパ節への転移の程度・遠隔臓器への転移の有無の3つの要素の組合せでI A~IV期までの7段階に分類されます。

治療法は手術・薬物治療(抗がん剤治療など)・放射線治療があります。前述の4種の組織分類の中で、小細胞がんは進行が早いいため診断時に手術が難しい場合が多く、放射線や抗がん剤治療が優先されることが多いですが、治療効果が高いのが特徴です。それ以外の3種は治療上

「非小細胞がん」と分類されることも多く、臨床病期により局所に限局した肺がんは手術が優先され、局所で進展した場合は抗がん剤や放射線の同時併用、遠隔転移のある場合は主に抗がん剤治療となります。

近年肺がんの研究が進み、肺がんには特有な遺伝子変異(ALK融合遺伝子・EGFR遺伝子変異など)が存在することがわかってきました。肺がんを診断



された際、遺伝子検査を受けることにより自分に合った治療(分子標的治療)を選択できるようになり、優れた効果が期待されています。

肺がんの予防 私たちにできること

肺がんに対し私たちにできることは、禁煙と検診による早期発見です。

従来より肺がんと喫煙の深い関連が指摘されており、タバコを吸うと肺がんにかかるリスクは、男性は4.8倍、女性は3.7倍に増加します。また受動喫煙(喫煙

者のタバコの煙を吸わされること)によっても肺がんのリスクは1.2~2倍に増加します。副流煙とよばれるフィルターを通さない煙に含まれる有害物質は喫煙者が吸う煙より濃度が高いことが知られています。

肺がんの死亡率を下げるのは禁煙対策が最も重要です。米国では肺がん死亡率が徐々に減少しており半世紀前からの喫煙対策の効果と考えられています。一般的にタバコをやめて10年経過すると非喫煙者の1.4倍までリスクが低下すると言われていますが、禁煙が早けれ

ば早いほど肺がん死亡率が低下することが知られています。

また肺がんのハイリスク群といわれる以下の方は肺がんCT検診が勧められます。

- ①喫煙者、特に喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が400を超える方
- ②同居者に喫煙者がいる方
- ③肺がんの家族歴のある方
- ④有害物質取扱者(特に粉じん作業者など)

肺がんCT検診の目的は、一般の住民健診・職域検診で行われている胸部X線

検査では発見できない肺の末梢にできた数ミリ単位の肺野型肺がんの早期発見です。またCT検査は肺がん以外に肺気腫や肺線維症などの診断も可能です。但し、CT検査には胸部X線検査に比べ被ばく量が多くなる欠点があります。そのため無症状の方のCT検診では、病変を見逃さない程度まで放射線の量を減らした「低線量CT」という方法で被ばく線量の低減を図っています。

以上のことに留意し、より良い人生を送るため、是非禁煙を心掛け、定期的な検診で早期発見に努めましょう。

肺がんCT検診も 労衛研で

肺がんCT検診の場合、通常の1/5程度の線量による「低線量CT」で撮影しますので、被ばく線量についても低く、安心してCT検査を受けていただけます。

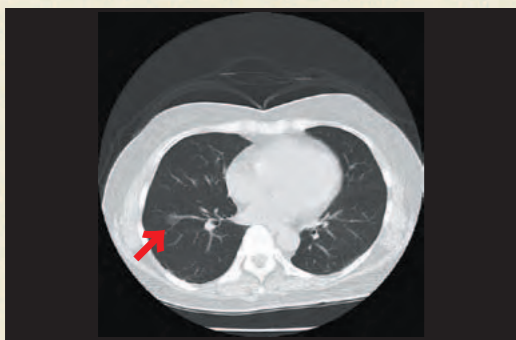
当施設ではCT検査を使用しています。小さなすりガラス陰影は、胸部X線検査では発見できない場合が多いものですが、16列ヘリカルCT装置では、発見が可能になります。下の画像は、右下肺野に「すりガラス陰影」と呼ばれる淡い影が見つかり精査の結果、肺がんを診断され部分切除術を施行された方の写真です。

労衛研では【医療被ばく低減施設認定】を取得するためにチャレンジしています。

全ての撮影において、被ばく低減を実現し、いつも受診者のことを考えながら、適正な放射線量での撮影を心がけています。喫煙者、特に喫煙指数が400を超える方は、低線量での肺がんCT検診をお勧めします。



16列ヘリカルCT装置



右下肺野に「すりガラス陰影」が映った画像



西鉄人事サービス株式会社

お客様の安全を第一に 従業員のOOLの向上を目指して

福岡県を中心に、佐賀、長崎、大分、そして関東、関西、さらには世界へ広がる西鉄グループのうち、17社・約9000人の従業員の健康管理業務を行っているのが、西鉄人事サービス株式会社健康管理センターです。公共交通の安全を担う責任を掲げ、お客様と従業員の健康を守る同社の取り組みを伺いました。

乗務員に特化した 検査を継続的に実施

西鉄人事サービス株式会社
が担当する17社は、バスや電車
などの乗務員が多数を占めて
います。「健康に起因する事故
を起こさない」ことを目標に、産
業医とも検討を重ね、検査項目
の追加や検査の実施など、乗務
員に特化した健康対策を展開。
全乗務員を対象に「睡眠時無呼
吸症候群」の検査、社内規定以
上の年齢の乗務員に対しては、
5年に一度の「心臓検診」「眼底
検査」などを行っています。

「西鉄グループでは、20年以
上前から、当時成人病と呼ばれ
た生活習慣病も含め、病気の予

防や早期発見を目指して、積極
的に取り組んできました」と、
三好さんは振り返ります。

「心の健康」づくりのために

平成18年からは、国の指針を
受け、メンタルヘルス対策にも
力を入れています。入社間もな
い従業員、新人を対象としたセ
ルフケア研修を行うほか、全管
理職約1000名を対象とし
た管理職研修も3年に1度行
うなど、ラインごとの研修を実
施し、知識の普及を行っています。
す。

平成19年からは、ストレス
チェックも実施。月2回専門医
を招く他、会社に知られずにカ
ウンセリングが受けられるシス

テムを構築するなど、従業員一
人ひとりの心の健康にも配慮
しています。

職場を訪問し 健康情報の提供と共有化

10人の産業医と17人の看護
職が、月に1回、50人以上の職



係長 保健師・産業カウンセラー北園みゆきさん、所長 吉留玉士さん、係長 保健師・情報事務管理担当 三好美智子さん

場を巡視し、従業員の健康指導
に当たっています。

西鉄グループでは、お客様ま
及び従業員の安全配慮のため、
複数の産業医の協議によって、
乗務を制限する場合もありま
す。「本人の納得を得るのが大
変ですが、所属長の理解のも
と、協力しながら一緒に取り組
んでいます。」と北園さん。一人
ひとりに、健康情報を伝える地
道な取り組みは、確実に実を結
んでいます。

従業員と家族の健康が お客様の安全を守る

西鉄では、配偶者の健康を守
ることに早くから取り組んで
きました。従業員の配偶者に対

象にした「配偶者健診」の実施
や、自治体のがん検診の受診費
用の補助など、手厚い制度を設
けています。

「家庭が安定しないと労務に
専念できません。従業員も家族
も健康でいられるように、これ
からも努力を続けたいと考え
ています。従業員が健康であつ
てこそ、お客様の安全を守る
ことができるのですから」と吉
留所長は、笑顔で語ってくださ
いました。



グループ誌を活用して健康情報を提供

健康増進事業のご報告

公益財団法人福岡労働衛生
研究所は、内閣府認定の公益財
団法人であり、健康診断を始め
とした事業を幅広く実施して
います。また、高齢者の福祉の
増進、公衆衛生の向上を目的と
した健康増進事業も行っていま
す。

労衛研の健康増進部には保
健師・管理栄養士・健康運動指
導士・臨床心理士といった専門
職がそろっています。それぞれ
の専門知識を生かして、広く職
域・地域社会の方々を対象に健
康指導や健康相談等を実施し
ています。

労衛研は、福岡県・市町村及
び看護協会等の関係団体主催
の健康イベント等に積極的に参
加しており、平成28年度は、前
年度に比べ大幅に実績が増え
ました。

福岡県が9つの市町村を対

象に健康測定を行い、延岡市で
も同様に実施しました。

また、新たに介護予防のため
の運動教室、大野城市の足元気
教室等、多くの方に楽しく健康
情報をお伝えしました。

健康増進事業の詳細な実績
報告はホームページで公開して
います。イベント参加の様子や
セミナーのご案内等をリアル
タイムで更新していますので、
ぜひ労衛研ホームページをご覧
ください。



<http://www.rek.or.jp/>

検索

各地で健康イベントに参加しました



産業安全衛生トピックス

平成27年12月改正労働安全衛生法に
基づいてスタートした（ストレスチェッ
ク）が、平成28年度、全国の事業場で本格
的に実施されました。また、同年12月に
は厚生労働省が、染料・顔料の中間体を
製造する事業場で、労働者が膀胱がんを
発症する事案が発生したと発表し、これ
らの労働者はオルトトルイジンをはじ
めとした芳香族アミンを取り扱う作業
に従事していたことが分かりました。そ
こで、「労働安全衛生法施行令の一部を
改正する政令」及び「特定化学物質障害
予防規則及び労働安全衛生規則の一部
を改正する省令」がそれぞれ平成28年11
月2日、11月30日に公布され、平成29年
1月1日から施行されました。

これに伴い、オルトトルイジンが特
定化学物質に位置付けられ、事業者にお
ルトルイジンに係る特殊健康診断
の実施等が義務付けられることになり
ました。



いつもの暮らしで、効果のあがるダイエット！

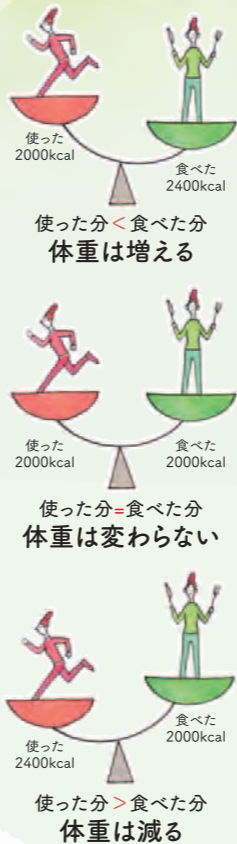
「春からダイエットを始めよう！」と意気込んで始めても、頑張りすぎは逆効果。無理なく、毎日の暮らしを大きく変えることなく、ダイエット効果の上がる方法を、ご紹介しましょう。

ポイント①

「食べること」「動くこと」のバランスが大切です

「少ししか食べていないのに体重が減らない」と思っている人も多いかもしれません。体重の増減は、エネルギー出納のバランスから考えることが出来ます。

エネルギーの収入とは、食事な
活を心がけることが大切です。



ポイント④

今日からはじめるニコニコペース運動

エネルギー支出を増やすには、運動も大切です。でも、息が切れるような激しい運動をしても、継続が難しく体にも負担がかかります。ニコニコペースの運動は、息がさほど弾むことなく、心臓の動悸も激しくならない程度の運動で、効果が上がりお勧めです。

ウォーキングや歩くくらいのスピードでのジョギングなど、笑顔でおしゃべりながら、何時間でも続けられる程度の運動です。1日20分以上、週あたり180分以上を目標にしましょう。一度に、20〜30分間続けなくても、数分

ニコニコペースの運動で得られる効果

- 全身持久力を高める
- 内臓脂肪減少
- 血圧を下げる
- 動脈硬化しにくい
- 免疫能向上
- 骨が丈夫になる
- 医療費や介護費が下がる
- 生活の質の改善



ポイント②

食事バランスを見直そう！

エネルギーの収入である食事を見直してみましょう。二品一品のエネルギー量を考えることも大切ですが、食事のバランスを整えることが、実はダイエットでは重要です。朝ご飯抜きなど、全体のエネルギー量が少なくても太ってしまうのは、食事バランスが悪いことで、脂肪を燃やせない体になっているから。朝食は特に大切です。体を温め、基礎代謝を上げる効果や昼食の食べ過ぎや早食いを抑える効果もあります。一日三食、バランスの良い食事を目指しましょう。

ポイント③

おすすめは「二汁三菜」

献立を考えるとときは「二汁三菜」を意識しましょう。「二汁三菜」とは、「主食＋主菜＋副菜2品＋その他」の食事です。主食の食べ過ぎには注意が必要ですが、足りないと感じやすくなったり頭の働きの鈍くなることも。主菜は、夕

食での取り過ぎに注意しましょう。「痩せにくい」という人は、副菜が不足している可能性があります。1日5皿を指しましょう。具だくさんの汁物などをプラスすると、栄養バランスがアップします。普段の食事と比べて、いかがですか？「毎食、これだけそろえるのは無理！」と決めつけず、「二汁三菜」に近づけるように考えてみましょう。

主菜
肉・魚・卵・大豆製品
筋肉や内臓などを作るたんぱく質や体の中で細胞膜などを作るのに欠かせない脂質の供給源

副菜
野菜・きのこ・海藻・芋
体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸の調子を整える食物繊維の供給源

主食
ご飯・パン・麺
体や脳を動かすエネルギー源

その他
汁物・果物・牛乳・乳製品
代謝を促す水分やビタミン、骨や歯を作るカルシウムの供給源

1食あたりの目安量

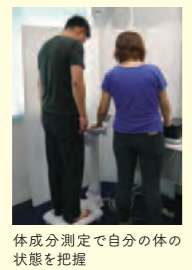
- 主食: 両手の平で作った茶碗に軽く一杯分
- 主菜: 片手の平サイズ
- 副菜: 両手一杯分
もしくは主菜の2倍の量
- その他(1日量):
汁物、飲み物は150~200ml、
果物、ヨーグルトは100~200g

忙しい朝も手軽にプラス

洗ってすぐ食べられるトマトや夜に解凍したブロッコリーなどの冷凍野菜なら、サラダも手軽に!

REKダイエットチャレンジャー!報告

昨年9月より職員15名が、REKの管理栄養士、健康運動指導士のサポートを受けダイエットをスタート! 3回の体成分測定も実施しました。それぞれ、お菓子をちょっと我慢したり、通勤時はスニーカーで歩いたり…。過度な食事制限やサプリメントに頼るのではなく、日常生活から健康な身体を作っていくことが成功のポイントのようです。



体成分測定で自分の体の状態を把握

体重3キロ減! ウエスト8センチマイナス!

(20代 女性事務員)
大好きだったお酒をきっぱり断ち、炭水化物も控えました。ランニングも始め、最初は2キロでも辛かったのが、今では10キロ走れます。最近ではエアリアルヨガ*教室にも通い始め、数回で身体のシルエットが変化! ダイエットの秘訣は、「量より質」です。

*ハンモックにぶら下がって行うヨガ



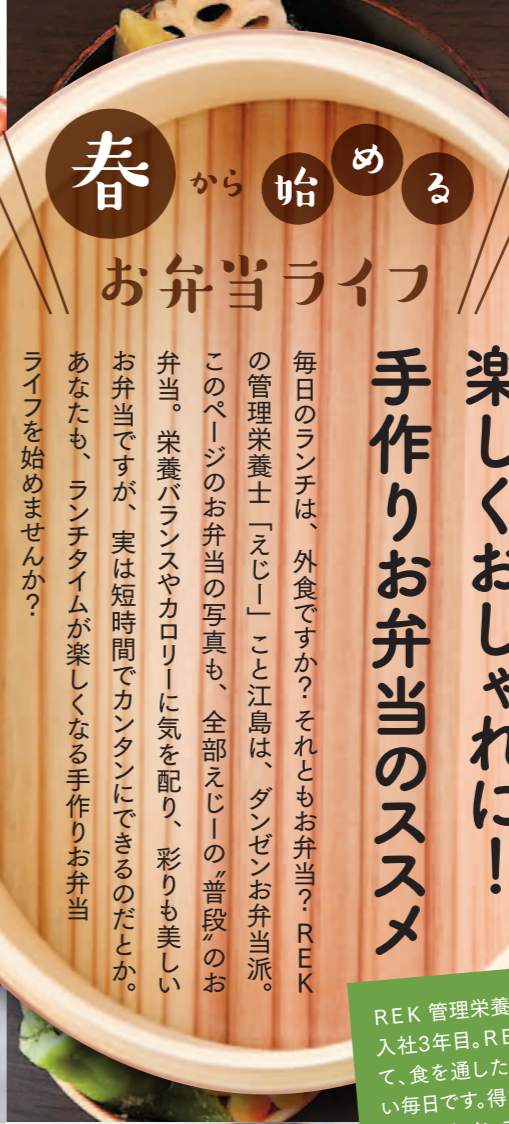
作り置きおかずを活用

休日など、時間があるときに、日持ちのおかずを作っておきましょう。緑、赤、黄、白、茶の5色を意識すると、彩りがよくなるのはもちろん、栄養バランスも良くなります。塩ゆでブロッコリーなど、そのまま詰めても良く、一手間かければ、いろいろな料理に展開できるものを常備しておく便利です。



「時短テク」を身に付けよう

慌ただしい朝は、少しでもお弁当づくりの時間を短縮したいもの。自分なりの「時短テク」を身に付けましょう。野菜は、前日に洗ってカットしておく、夕飯



春から始める

お弁当ライフ

楽しくおしゃれに！ 手作りお弁当のススメ

毎日のランチは、外食ですか？それともお弁当？REKの管理栄養士「えじー」こと江島は、ダンゼンお弁当派。このページのお弁当の写真も、全部えじーの「普段」のお弁当ですが、実は短時間でカンタンにできるのだとか。あなたも、ランチタイムが楽しくなる手作りお弁当ライフを始めませんか？

REK 管理栄養士 江島 薫
入社3年目。REKの管理栄養士として、食を通じた健康指導などに忙しい毎日です。得意料理は餃子。ペランダ栽培とInstagramにお弁当写真を投稿することに、はまっています。



のおかずを冷凍するときはお弁当用に小分けにする、お弁当づくりに必要な食材や調理器具はひとまとめにしておく、など、ちょっとした一時間で、ぐんと調理時間が短縮できます。

ご飯もおかずもよく冷ましてから

ご飯やおかずを熱いまま詰めると、水蒸気がたまってしまいます。水分があると、細菌が増え、お弁当が傷む原因に。熱いものは、十分にさましてからお弁当箱に詰めましょう。ご飯はいったんお皿

に取り、広げると早く熱が取れます。

お弁当を作る楽しさを見つけよう

お弁当づくりを続けるには、自分が楽しくなるような工夫をすることも大切。たとえば、自分の好きな弁当箱や弁当包みをそろえてみては。「何を詰めよう」と、色々アイデアが浮かんできます。写真を撮って、SNSで発信したりと、周りの人にお弁当を作っていることをアピールするのも、続ける励みになります。



“えじー流”上手なお弁当の詰め方



1 ご飯から詰める。端を斜めに盛ると、おかずを見栄え良く載せられます。



2 仕切りに葉物を使用。大きいおかずから詰めるバランスが取りやすい。



3 隙間に野菜など、小さなおかずを彩りを考えながら詰めます。



4 汁気のあるものは、カップを使うと味移りしません。

食中毒を防ぐコツ

お弁当は、作ってから食べるまで時間が空くので、食中毒を防ぐための注意が必要です。食中毒は、年間を通じて発生しますが、特に夏になると心配ですね。食中毒を防ぐためのポイントをまとめてみました。



基本の基本！清潔に

調理の前には、手をよく洗いましょう。お弁当箱のフタのパッキン部分は、汚れが残りやすいので、分解するなど、調理器具やお弁当箱も丁寧に洗いましょう。



食材にはしっかり火を通す

食材の中心までしっかり火を通しましょう。電子レンジを使うときは、途中で攪拌すると、加熱ムラを防げます。冷蔵庫に保存しておいたものを使うときは、一度加熱した方が安心です。



涼しい場所に保管

お弁当はなるべく涼しい場所に保管しましょう。保冷剤を使うのもオススメです。



水分は大敵！

おかずの汁気はよく切ってから。ご飯、おかずは、しっかり冷ましてからフタをしましょう。



元気になるレストラン

毎日の元気の源は、やっぱり美味しい食事です。
 素材にも、味にも、こだわった上質のレストランなら、舌も体も大満足！
 仕事へのエネルギーも湧いてきます。
 働くあなたへパワーをくれるすてきなレストランをご紹介します。



伝統を伝える名店の
 上質な洋食を



労衛研のランチ券では、オムレツライスとスープ、サラダ、コーヒーまたは紅茶をセットで。

洋食
麻布満天星 (あざぶまんてんぼし)
 博多店

東京の人気洋食店「満天星」の味を、九州で唯一味わえるお店です。ふわふわのオムレツライスやハンバーグなど、本格的なフレンチの技法で丁寧に作られた上質な洋食を楽しめます。パーティーメニューも充実しているので、レトロで落ち着いた雰囲気の内店で仲間と一緒に美味しいひとときをお過ごしください。



毎日食べたくなる
 優しい味わいのイタリアン



労衛研のランチ券で、日替わりランチ(2種類から選べるパスタとサラダ、スープ、パン、ドリンク)に、ミニデザート付き。

トラットリア コローレ

日赤通り近くの住宅街にあるイタリアンレストラン。パスタは、ソースが良く絡む細めが中心。野菜をふんだんに使い、日本人好みの味にこだわった料理は、常連さんから「毎日食べても飽きない」と愛されています。テーブルがゆったりと配置されているので、周りに気兼ねなく、お食事とおしゃべりを楽しめるのも魅力です。



労衛研のランチ券では、日替わり定食に、プリンとコーヒーがプラス。

カロリーも塩分も◎の
 ヘルシーメニュー



福岡薬院 タニタ食堂

ヘルシーメニューで人気のタニタ食堂。定食は、一日の野菜摂取量の約3分の2を取れるほど野菜がたっぷり。大きめにカットしているので、噛みごたえがあり、しっかりと満腹感が得られます。しかも、一食500kcal前後、だしの旨味を生かした味付けにこだわり、塩分量も3g以下と、健康やダイエットを気にする方も安心です。

選べる
 ランチ券
 プレゼント!

福岡市南区の労衛研健診センターでは、人間ドックを受診された皆さまに、ランチ券を差し上げております。福岡の6つの名店の中から、お好きな店を選んで、おいしいランチをどうぞ。(有効期間:発行日より1ヶ月。)

【問い合わせ先】 労衛研健診センター ☎092-526-1035

4月には天神健診センターのオープンに合わせ、さらにお選びいただけるお店が多くなります。どうぞお楽しみに!

【提携レストラン】

トラットリア コローレ ☎092-526-3248 福岡市南区那の川2-3-31 グリーンス平尾1F 【ランチ】 11:30~15:30(OS14:30) 【ディナー】 17:30~22:30(OS21:30) 【休】月曜(月曜が祝日の場合は火曜)	ビエトロ コルテ & YASAI Café イムズ店 ☎092-733-2065 福岡市中央区天神 1-7-11 イムズビル12F 【ランチ】 11:00~15:00 【営業時間】 11:00~23:00 【休】イムズビル休館日	八仙閣 (はっせんかく) 本店 ※ランチ券は全店で使用可能。 ☎092-411-8000 本店:福岡市博多区博多駅東2-7-27 【ランチ】※4階特設会場 11:30~14:00(月~金曜) 【営業時間】 11:00~22:00 【休】無休	福岡薬院 タニタ食堂 ☎092-724-0377 福岡市中央区薬院1-6-9 福岡ニッセイビル 1F 【ランチ】 11:00~15:30 【カフェ】 14:00~16:00 【休】日曜・祝日	広東コンテンポラリー チャイニーズ SESSION (セッション) ☎092-732-4444 福岡市中央区渡辺通5-25-18 天神テララ2F 【ランチ】 11:30~15:30 【ディナー】 17:30~22:00 【休】水曜	洋食 麻布満天星 (あざぶまんてんぼし) 博多店 ☎092-415-1147 福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ 9F 【ランチ】 11:00~17:00 【営業時間】 11:00~23:00 【休】無休
---	---	---	--	---	--





2017年4月3日 天神健診センター オープン!

アクセス抜群の天神の中心に、「天神健診センター」がオープンします。
新しいメニューとして『午後ドック』『ナイト健診』『サンデー健診』をご用意。
仕事帰りや休日を受診できるので、受診スケジュールの調整もスムーズです。
婦人科検診の担当は全員女性スタッフとなっているため、安心して受診いただけます。



受付



ラウンジ



外観

■ **天神健診センター**
福岡市中央区天神2丁目8番36号
天神NKビル 2F

【健診時間】
月～土曜日（月1回 日曜日開所）

【アクセス】
●地下鉄天神駅 徒歩 2分
●西鉄福岡（天神）駅 徒歩 3分
●西鉄バス（天神協和ビル前）すぐ

【お問い合わせ】
TEL : 092-526-1036 [開設準備室]



編集後記

創刊から早いもので半年が経ち、第2号が出来上がりました。皆さまのお手元に届く頃には桜が咲いているのだろうな、と想像しながら書いています。

労衛研では、4月3日に「天神健診センター」がオープンします。延岡・宇部におけるセンターの開設や（延岡については1Pをチェックです）、労衛研診療所の全面リニューアルに続き、平成29年は天神に進出します！夏号では天神健診センター特集を組む予定です。お楽しみに！

春にぴったりのページは他にも、11～12Pでは、労衛研の管理栄養士「えじー」が作ったお弁当を紹介しています。色とりどりの誌面を見ていたら、きっと自分でも作りたくなるはず。新生活を自作のお弁当で彩るのも素敵ですね。

春といえば、始まりの季節。なにか新しいこと（小さなことでも…）に挑戦しやすい季節ではないでしょうか？私の場合は朝が苦手なので、今春はいつもより5分！早起きすることから始めようと思います。（ばしこ）