

いきいき

REK

vol.003
Summer

あなたの近くにREKの健診センター
天神健診センターオープン!

REK健康講座
今、子宮頸がん検診を
受ける意味

子宮頸がんを
早期に発見するために

健康増進事業のご報告

Book & Music

ココロこころコラム
『メンタルヘルス』の
イメージは?

産業医のつぶやき
産業医のおシゴト

カンタン! ヘルシー体操
ストレッチと筋トレで、
肩こり、膝・腰痛予防!

チームREK発! ヘルシーダイエット
ゆっくり食べて、
自然とスリムに!

元気が出るレストラン

お弁当歳時記



あなたの近くにREKの健診センター

天神健診センターオープン!

今年4月オープンの「天神健診センター」は、天神の中心にあり、アクセス抜群、第2・4土曜日と日曜日も受診できるので、早くも多くの方にご利用いただいています。ホテルのような空間も好評の「天神健診センター」をご紹介します。



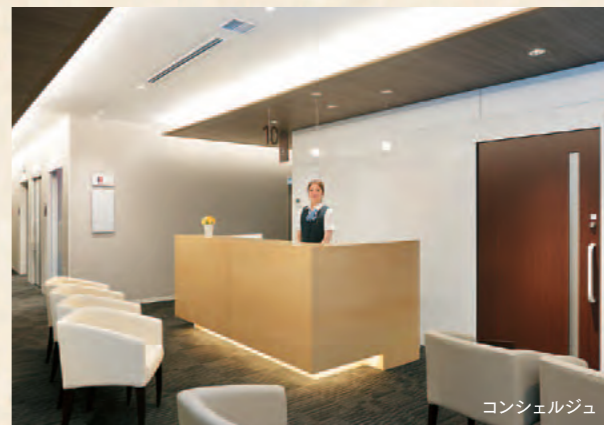
エントランス



夜のラウンジ



ラウンジ



コンシェルジュ

スタッフは全員女性です!

天神健診センターでは、受付・医師・看護師・検査技師・保健師など、健診にかかわる全てのスタッフが女性!「笑顔の女性に対応してくれるので、安心して受診できます」と言っていただけのように、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目指しています。特に、婦人科検診は、医師も検査技師も女性ですから、婦人科検診への抵抗のある方も安心して受診いただけます。婦人科に限らず、気になることなど、気兼ねなくご相談ください。



内視鏡(胃カメラ)検査室



婦人科待合室



婦人科診察



マンモグラフィー



黒一点(!)事務長を中心に、笑顔の女性スタッフ

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(第2・4)、日曜日(月1回)
※詳細は予約時にお問い合わせください

【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:092-526-1033

天神の喧噪を忘れる くつろぎの空間

エレベーターを降りると、まるでホテルのフロントのような洗練されたエントランスが迎えてくれます。奥に広がるラウンジは、都会の真ん中にあることを忘れさせてくれる、ゆったりとしたくつろぎのスペースです。

検査室は、健診の流れを考慮して配置されており、最小限の移動で効率よく検査を受診できます。検査室エリアのデスクには、コンシェルジュが常駐しており、お待ちいただく時間が最短です。よう、検査順の調整を行っています。

機材は、最新の胃カメラなど、検査の正確性の向上と受診者の方の快適性に配慮した、充実した機材を導入しています。

午前だけでなく、午後からも人間ドッグが受けられる「午後ドック」や日曜に受診できる「サンデー健診(月1回)」、午後5時～7時に受けられる「ナイト健診」など、時間帯を選べるメニューをご用意しました。また、人間ドックでは医師による検査結果の説明と専門スタッフによる保健指導を、当日中に受けることが出来ます。仕事や家事で忙しい方も、ご自分の予定に合わせて、お気軽に受診してください。



人間ドックへ行こう!

「人間ドックで、どんな検査をするのか分からないので不安」という方もいるかもしれませんが、今回は、REKのスタッフが、天神健診センターで、人間ドックの検査を体験しました。女性スタッフに誘導され笑顔で行われた検査の様子をご紹介します。



1 問診・血圧測定
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。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を予防する上で重要な指針になります。



2 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。



3 身体測定
身長・体重を計測します。



4 視力検査
裸眼または矯正視力を測定します。



8 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。



7 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、診断に役立てます。



【眼圧検査】 眼球内の圧力を測定し、緑内障の診断に役立てます。



【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てます。



9 腹囲測定
メタボ判定の基準の一つとして測定します。



10 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)などの診断に役立てます。



11 胸部・胃部X線検査
【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分かります。



12 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。



13 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。

基本的な検査の所要時間は約3時間です。検査の結果やそれに基づく医師による結果説明・専門スタッフによる保健指導も当日行いますので、お忙しい方も安心して受診してください。皆さまが、心地よく受診できるよう、女性スタッフ全員笑顔で、皆さまの健康ライフをサポートいたします。



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



子宮エコー
超音波で、子宮や卵巣の位置や大きさ、子宮筋腫や卵巣腫瘍の有無やその種類などを調べます。



マンモグラフィー
自覚症状がない早期の乳がんも発見できます。マンモグラフィ専門の資格を取得した技師が担当いたしますので、安心して受診していただけます。

女性のためのプラスα
女性には、オプションの婦人科検診をおススメします。婦人科検診のスペースは、独立したエリアになっており、リラックスした雰囲気を受診できます。

今、子宮頸がん検診を受ける意味

婦人科 畑田 泰行

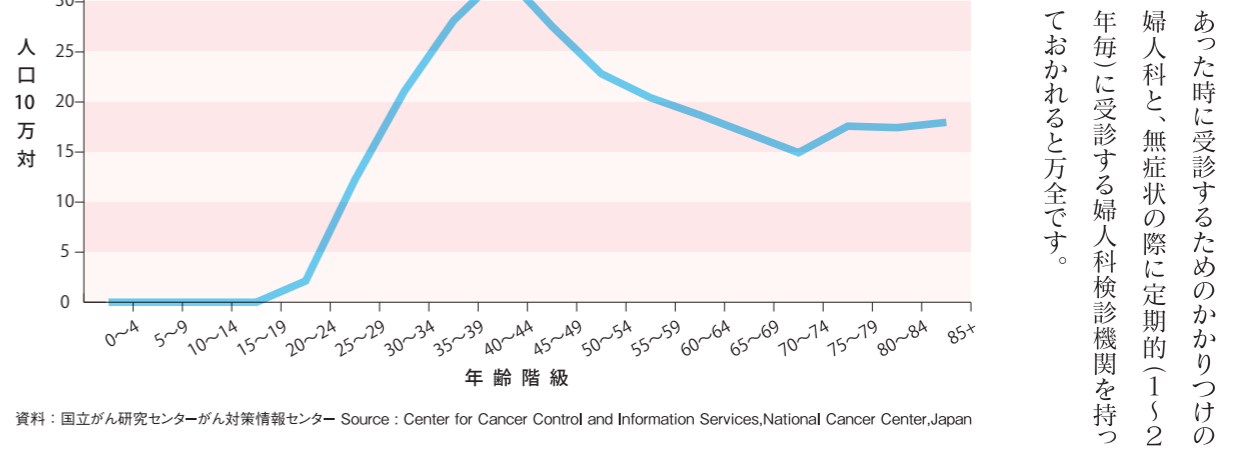
未婚化、晩婚化により、若年女性の婦人科受診が減少する中、皮肉にも、子宮頸がんは、20歳代、30歳代の女性に増加しています。(下図参照)

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローウイルス)の感染者の内、発症リスクの高い、特に16型と18型の持続感染者の一部に、子宮頸部異形成・上皮内がんという前がん病変を経て生じるものです。そして、この前がん病変の段階で、早期発見できれば、子宮頸部の小手術(子宮頸部円錐切除術・レーザー手術など)によつて、ほとんど治癒させることができます。また、妊娠できる能力「妊孕性」にんようせい)も保つことが出来ます。しかし、早期発見の機会を逸した場合は、子宮を摘出せざるを得ず、妊孕性も失うことになる可能性があります。最

近、一部の医療機関では、子宮頸部のみを摘出し妊孕性を残す難しいがん手術や子宮移植が検討されようとしています。ですが、まだ時期尚早のようです。やはり、積極的に、子宮頸がん検診を受け、前がん病変で発見し、早期に治療することが重要です。幸い、女性の社会進出によつて、子宮頸がん検診を受ける機会が増えていますので、是非、逃さずに受診され、自分の健康は自ら守るようになさってください。また、HPVセルフチェック「発症リスクの高いHPV(13種類の型)の検査」を用いると、自宅などで、自分で検体を採取して、提出できます。そして、その結果が、陽性であれば、子宮頸がんになるリスクがあるわけですので、通常の子宮頸がん検診を必ず受けるようにしてください。

子宮頸がん検診を受けることのもう一つのメリットは、婦人科診察を受ける絶好のチャンスとなることです。子宮・卵巣などの婦人科の臓器は、骨盤内の深い位置にあるため、婦人科ならではの診察なしでは、正確にその様子を調べることはできません。子宮頸がん以外の思いがけない婦人科の病気が見つかると、その後の治療へと結びつけることが出来ます。診察は、楽に受けられるように、最大限の配慮をしていますので、御安心ください。

この子宮頸がん検診を契機として、婦人科を身近に感じていただけると幸いです。最後に、何か症状が

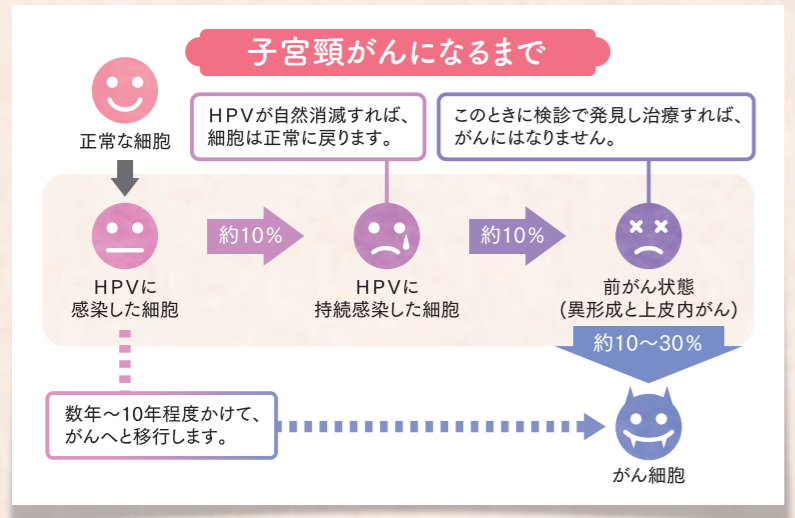


HPVについて

子宮頸がんを早期に発見するために

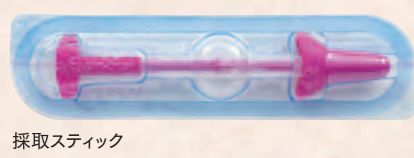
「HPVセルフチェック」を始めませんか?

REKでは、弊所と健診契約を結んでいる事業所の方を対象に、「HPVセルフチェック」のご提供を進めています。



HPVセルフチェックってどんなもの?

「HPVセルフチェック」は、女性の気持ちに配慮し、自分で検体を採取できるシステムです。使いやすい筆ペン型の採取スティックを使用し、かかる時間も3分ほどですみます。採取した検体は、医療機関でHPVの感染の判定を行い、結果をお返しいたします。



すでに始まっている HPVセルフチェック

ヨーロッパでは、地域における死亡率の減少を目的とする対策型検診プログラムへの導入の動きがあります。2017年度は、オランダ、デンマークが国策で子宮頸がん未受診者に自己採取HPV検査の導入を決定しています。このように、先進国では未受診者対策として、一方、途上国では1次スクリーニングとして、世界的に導入が進んでいます。

元気に働く女性の健康を守るために

REKでは、全国に先駆けて、職域における子宮頸がん検診の未受診者対策の取り組みを実施しています。2016年度は、福岡県内の企業2社で、「子宮頸がん検診未受診者対策としてトライアルを実施しました。2017年度は、定期健診時に子宮頸がん検診を実施していない大手健康保険組合2健保で、「HPVセルフチェック」の個人オプショ(全額自己負担)導入が決定しました。今後は、子宮頸がん検診未受診者はもちろん、子宮頸がん検診を実施されていない企業への「HPVセルフチェック」のご提供を目指しています。

HPVセルフチェックはこんな方におススメ

- 検診を受けるのが恥ずかしい方
- 検診の方法が分からず不安な方
- 検診のスケジュールに合わない方

HPVセルフチェックのメリット

- 自分で採取するので、恥ずかしくありません
- 採取は3分で完了、手順もカンタン
- 場所や時間の制約を受けません
- プライバシーも守れます

第90回日本産業衛生学会ランチョンセミナーで、渉外部江藤秀一が「職域における子宮頸がん検診未受診者対策としてのHPVセルフチェック」をテーマに講演を行いました。

Book & Music

上質の本と音楽は、忙しく働くオトナの心の清涼剤。
心地よい音楽に包まれて、
お気に入りの本のページをめくれば、
暑さも忘れて、ほっと心安らぐひとときを。



Book

[夜空と星の物語]

日本の伝説編

暑い夏の夜は、涼しい部屋で
星空の写真を眺めてみては

日本各地の星にまつわる伝説と美しい
星空の写真と紹介しています。聖徳太
子と火星の話や江戸時代の姫の話な
ど、いつの時代も、人々は星空に物語を
紡いできたのでしょう。読み終わった
後は、夏の星座を見上げてみるのもい
いですね。



写真:日本風景写真協会
写真監修:多摩六都科学
館
編集:森山 晋平
パイ インターナショナル
1,800円(税別)

Book

[奇妙な孤島の物語]

私が行ったことのない、
生涯行くことないだろう50の島

実話にもとづく孤島の物語に
想像の翼が広がります

イースター島、プカプカ島、ローリー島
…世界中の名前も聞いたことのないよ
うな孤島の美しい地図とエピソードが
綴られています。中には、真夏の背筋を
凍らせるような怖い話も。この夏、世界
の孤島への想像の旅を楽しんでみませ
んか？



ユーディット・チャランスキー 著
鈴木仁子 訳
河出書房新社
2,900円(税別)

Music

[Aloha Exotica]

エキゾチックなメロディーに
心は、南の楽園へ

ハワイアンとエキゾチカの名曲を集め
たアルバム。エキゾチカとは、エキゾ
チックな南国の楽園をイメージした音
楽ジャンルです。ゆるく、リラックスし
た異国情緒あふれる曲調の音楽を聴い
ていれば、心はもう南国の楽園へ！



Jazztronik, 田村玄一,
安田寿之
発売元/徳間ジャパンコ
ミュニケーションズ
2,870円(税別)

Music

[BON-VOYAGE ESCAPE]

~Summer Coolness~

夏の暑さを忘れて、
くつろぐひとときに

日本HIP HOPシーン屈指の人気を誇
るMr.BEATS a.k.a. DJ CELORYプロ
デュースによる1枚。洋楽ヒット曲に上
質なジャズ&ボサノヴァ・アレンジを施
したサウンドは、夏の暑さを忘れさせ、
ビーチ・リゾートにいる気分になさせてく
れます。

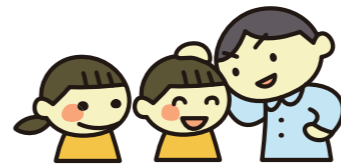


Mr.BEATS a.k.a DJ
CELORY
発売元/(株)ランプリング
・レコーズ
2,000円(税抜)

【実績】

平成28年10月1日～
平成29年2月28日
(祝日を除く水曜日)

- ① 体育活動**
小学校1～2年生
30～40名程度を対象とした活動
週2回の活動
(労衛研は水曜日を担当)
- ② テーマ別自主活動**
全学年170～200名程度を
対象とした活動
月2回程度の活動
(労衛研は月1回を担当)



※PTCA…PTA 保護者(Parent)、先生(Teacher)、
組織(Association)、に地域(Community)を加え
た活動のこと

この活動は平成28年度の2学
期より始まり、学校・家庭・地域
が連携するPTCA※活動の一
環として行われています。こうし
た活動は、全国でも珍しく、県内
では初めての試みです。
労衛研では大野北小学校の児
童を対象に、体育活動及びテ
マ別自主活動の指導を行いまし
た。レクリエーションを中心とし
た活動を通して、子どもの体力
維持・向上、コミュニケーション力
の向上を目指しています。平成
28年度は、延べ1036名を指
導しました。
平成29年度もランドセルクラ
ブの活動に参加予定です。子ど
もたちの社会活動の一助となれ
るように、励んでまいります。

【健康増進事業のご報告】 大野城市の「ランドセルクラブ」に参加

公益事業トピックス

労衛研は、平成28年度8月より、福岡
県働く世代の県民健康づくり支援事業、
通称「アドバイザー派遣事業」を実施して
きました。この事業は、福岡県を主体にし
た、協会けんぽ福岡とのコラボ事業であ
り、中小事業所に対して健康づくりに取り
組むきっかけを提供し、職場における健
康対策を支援することで、働く世代の自
主的健康づくりを推進することを目的と
しています。
平成28年度は、111事業所に対して
保健師・管理栄養士を中心に合計200

回訪問し、様々な事業所の健康づくりを支
援してきました。同時に、この事業に取り組
む際の参考になるように、健康づくりの必
要性や取組方法、実
践事例等を掲載した
「健康職場づくり実
践ガイドブック」と28
年度に支援した事業
所のうち、比較的参
考となる取組内容を
まとめた「事例集」の
作成も行いました。



産業安全衛生トピックス

厚生労働省では、平成30年度からの第三
期の特定健診・保健指導について「保険者に
よる健診・保健指導等に関する検討会」に
おいて議論を行ってまいりましたが、このたび
、保険者・医療関係者・健診実施施設など関
係者の実施準備に資するよう、健診項目な
ど現時点の見直しの議論について、取りま
とめ資料を公表しました。
また、国内のβ-シクロロロトトシアミン
ジフェニルメタン(略称MOCA)取扱労働
者に膀胱がんが発生したことなどを踏ま
えて、特定化学物質障害予防規則(特化則)
が改正されました。その結果、MOCAの特
殊健康診断の検査項目に、膀胱がんなどを

予防・早期発見するための項目が追加され
ました。(平成29年4月1日施行)
さらに同省は4月27日、三酸化ニアンチ
モンに係る規制のため、特化則等の改正政
省令を交付しました。改正省令は6月1日
から施行されました。これにより三酸化ニ
アンチモンが特定化学物質として規制され
ることになります。
同省では「産業医制度に係る見直し」を
行い省令の改正作業をいたしました。(平成
29年3月交付、平成29年6月1日施行予
定)産業医の定期巡視の頻度の見直しなど
が省令案のポイントです。

『メンタルヘルス』のイメージは？

『メンタルヘルス』のイメージ

『メンタルヘルス』…この言葉をみたとき、皆さまはどんなイメージを連想するでしょうか？心の病気や不調を扱うもの、そうならないように対策するもの、そういうイメージでしょうか？

『メンタルヘルス』、直訳すれば「心の健康」。それは決して、病気や不調のことだけを意味しているわけではありません。いきいきと自分らしく生きること、心身ともに充実した生活を目指すこと、このように、心が健康であることの実現も意味しているのです。

働くヒトの『メンタルヘルス』

労衛研(以下REK)では、主に働くヒトの『メンタルヘルス』向上に取り組んでいます。

働くヒトの『メンタルヘルス』という、やはり病気や不調の対策、そのための取り組みというイメージがあるようですが、果たして本当に「そこ」なのでしょ

うか？
ここで、メンタルヘルスに関する厚生労働省の指針を見てみましょう。

まずは、『労働者の心の健康の保持増進のための指針』。事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることは、労働者とその家族の幸せを確保する(中略)観点からも、非常に重要な課題になっている」と記述しています。

次は『第12次労働災害防止計画』。ここでは、平成29年までにメンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を80%以上とする目標が設定されています。それが、誰もが安心して健康に働くことができる社会の実現につながるからです。

労働者とその家族の幸せの確保、安心して健康に働ける社

会：働くヒトのメンタルヘルスの取り組みは、病気や不調の対策だけでなく、心身ともにいきいきとした生活の実現にもつながっていきます。このように、『メンタルヘルス』という言葉は、実はけっこう前向きなものとして扱われているのです。

え!? それも『メンタルヘルス』!?

自分自身の『メンタルヘルス』について考えるということは、自分が自分らしく生きるために必要なものや役立つものについて考えるということ。それは例えば、対人関係のことだったり職場環境のことだったり、働き方やキャリアのことだったりするかもしれません。そこには、人生を左右する大きな悩みから、日頃のモヤモヤまで、様々なレベルがあります。

REKの臨床心理士として、私が各所で受ける『メンタルへ

ルス』相談は実に多種多様です。そのため、「心の病気を相談するものだと思っていた…」こんなことを相談してもいいの!?」という声を度々頂きます。というわけで！次回からは、これまでの相談内容をQ&A形式にてご紹介します(もちろん、一般化や改変の上で)。え!? こんなことも『メンタルヘルス』なの!?と驚いていただける内容を目指したいと思っています。



産業医のつぶやき Vol.1



産業医のおヒント

産業保健事業部 田中 政幸

はじめまして。この「産業医のつぶやき」ですが、普段、産業医をしている私が「日頃、産業医活動をしているら感じていることをつぶやいてみたい」と思っております。決して某監督のような『ボヤキ』ではなく、つぶやいていこうと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

さて初回ですが、改めて「産業医」について知っていただきたく、触れたこと、どこくらいご存じですか?」知

っている！うちに来てる産業医は自分がメタボなのに「痩せろ」って言うてる。先生が痩せるのが先だろ！と思つて逆に面談してるよ！なんて声が聞こえてきそうですが…はい、時々面談されているのは、何を隠そう私のことです(オズカシイ)。

それでは産業医って一体、何をしているのでしょうか。確かに皆さんと面談をさせていただき、病院受診し

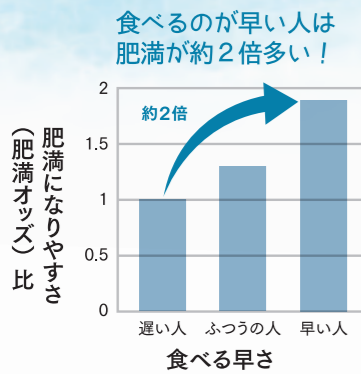
運動していただき、痩せてください、などと指導しております。しかしながら、それだけではありません。産業医には『健康診断の結果を確認し、就業の可否等を判断する』役割があります。例えばの話ですが、夜勤されている従業員の血圧が非常に高い場合、本人への指導は当然ですが、それでも受診していただけない場合は「この血圧では夜勤はさせられない」と判断し『要就業制限』と会社に意見を言う等もしております(ご

存じでしたか?)。ほかにも職場巡視を行い、職場環境が快適か、危険な場所(怪我をしそうな場所)がないか等、見て回ったり、怪我や病気で長期お休みされていた方が職場復帰される際に、本当に復職して大丈夫なのか判断するための面談を行ったり、(安全)衛生委員会に出席したりと、多岐にわたっています。

そしてこれらの活動を行う際、ほ

とんどの場合は白衣ではなくスーツもしくは作業服で仕事を行っていただきます。ですので「本当に医者なの?」と言われることもしばしばあります。私の場合は、とある会合で話したことをきっかけに「お前、医者じゃなくて営業だろ!」と言われたりもしますが…。そして、普段は白衣を着用しないという点では、いわゆる「病院のお医者さん」とも異なっております。このあたりは次回のおつぶやきで触れたいと思います。

さて、この原稿を書いている日ですが、初めて行った事業所で「先生が健康診に関して指導しても説得力無いか言われませんか?」とトップに言われてしまいました。時に「先生を見ると安心する!」なんてことも言われます。はい、自覚しております。なせなければと思いつつ、はや〇年。今年こそ…



普段の食事は、何分くらいかけていますか？特にランチは、仕事で忙しくて、「10分程度で食べ終る」という方も多いかもしれません。ところが、食べるのが早い人は、遅い人に比べて、肥満になる率が2倍近く多い、というデータがあります。

どうして、早食いが肥満につながるのでしょうか？一つは、食事をして満腹感を感じるまでに15分から20分かかります。早食いで「満腹」のサインが出る前に、どんどん食べられるので、ついつい食べ過ぎになります。その結果、余ったエネルギーが、脂肪としてため込まれ肥満につながります。



チームREK発！ヘルシーダイエット
ゆっくり食べて、自然とスリムに！
 今号は、暑い夏にピッタリの汗をかかないラクタイエツト法をご紹介します。それは、「ゆっくり食べる」こと。いつもの食べ方を見直してみませんか？

- 時間を計って食べる
- 箸置きを使って箸を休ませる
- 口が空になってから、次を口に入れる
- 今より3~5回、多く噛むように意識する
- 野菜など噛みごたえのあるものから食べ始める
- 調理の際に、硬めに茹でたり、大きめに切ったりしておく
- 利き手と逆の手で食べる
- 一口が大きくなるように、小さなフォークやスプーンを使う
- 会話を楽しみながら食べる



ポイント②
よく噛むことが早食いの改善の近道
 食事の時間が短い大きな理由は、よく噛まずに飲み込むように食べてしまうことです。普段、何回くらい噛んでいますか？次の食事の時に、数えてみましょう。「意外と回数が少ない」人も多いかも知れません。「一口30回」を目標に、と言われますが、まず「今より少し多く噛む」ことを目標にすると、スムーズに噛む回数を増やせます。

しっかりと噛むことは、早食いを防止し、ダイエットになるだけではありません。十分に噛めば、食べ物の消化・吸収に良く、内臓に負担をかけません。さらに、脳を刺激し、活性化させるので、仕事もスピードアップ! また、虫歯・歯周病予防になるのはもちろん、がんや老化をも予防すると言われています。噛むだけで、肥満を防止でき、病気の予防にもつながるのです。

噛むことが良いと分かっていても、生活習慣は急には変えにくいものです。簡単な工夫を取り入れながら、少しずつ噛む回数を増やしてみましょう。

次にご紹介するアイデアも、実行できそうなものから一つでも取り入れ、次の食事から、しっかりと「噛む」ことを意識して、ゆっくり食事を楽しみましょう。

カンタン! ヘルシー体操

ストレッチと筋トレで、肩こり、膝・腰痛予防!

肩こりや膝・腰痛の予防・改善のためには、柔軟性や筋力を高めることが大切です。ストレッチ体操と筋力トレーニングを合わせて行えば、予防効果がアップ! 体調に合わせて、無理をせず、続けましょう!

継続は力なりです。どこでもだれでも簡単にをモットーに、これからま〜やが紹介していきます

健康運動指導士 ま〜や



肩こり

肩回し

両手を肩の上に置き、肘で大きな円を描くように回します。肩甲骨を意識して動かしましょう。

1回15秒 / 183回



肩の上げ下げ

両肩を上げて、首をすくめる姿勢になり、3秒程度保って、力を抜いて元の姿勢に戻ります。

5秒×3回 / 183回



膝痛

ふともも後

椅子に浅く座り、片方の足を前に伸ばし、踵を床につけ、つま先を天井に向けて。上体をゆっくり伸ばしている足に倒します。

1回15秒 / 183回



ふともも前

椅子に座り、両足を肩幅に開き、つま先・膝は正面に向け。ゆっくりとお尻を椅子から持ち上げ、5cm程度のところでキープ。

5秒×3回 / 183回



腰痛

お尻横の筋肉

椅子に座り、片方の足の足首が、もう一方の足の膝のあたりにくるようにのせます。そのまま、ゆっくりと上体を前に倒します。

1回15秒 / 183回



腹筋

椅子に座り、両手で椅子の横を持ち支えます。お腹を意識しながら、両足を浮かせましょう。

5秒×3回 / 183回



ポイント

ストレッチ体操

- 反動をつけず、ゆっくりと無理のないように
- 痛みを感じるまで伸ばさない
- 呼吸を止めずに行う
- 伸びているところを意識する

※現在、痛みなどの不調のある方は、専門医にご相談ください。

筋力トレーニング

- ゆっくりと無理のないように行う
- 痛みを感じる時は中止する
- 呼吸を止めずに行う
- 力が入っているところを意識する





選べるランチ券プレゼント!

(有効期間：発行日より1ヶ月)

労衛研の天神健診センター、または南区那の川の労衛研健診センターで、人間ドックを受診された方には、ランチ券を差し上げております。お気軽にお問い合わせください。
※ランチ以外の営業時間については、各店舗にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 労衛研健診センター ☎092-526-1035

おいしさと健康にこだわった豊富なメニューが魅力

ピエトロ セントラーレ(本店)

☎092-715-8281

福岡市中央区天神3-4-5 ピエトロビル1F
【ランチ】11:00~15:00 【営業時間】11:00~22:00(OS 21:30) 【休】12月31日・1月1日 ※イムズ店、ソラリア店、博多一番街店、KITTE博多店、筑紫通り店でも利用可。



伝統的な本場広東料理を現在感覚でアレンジ

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



健康やダイエットを気にする方も安心のヘルシーメニュー

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(OS15:00) 【カフェ】14:00~16:00 【休】日曜・祝日



野菜たっぷり、優しい味わいのイタリアンランチ

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)



東京麻布の名店の味を九州で味わえるのは、ここだけ!

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



北京料理をベースにした総合的な中華料理の老舗

八仙閣(はっせんかく) 本店

☎092-411-8000

本店：福岡市博多区博多駅東2-7-27 【ランチ】11:00~14:30 【営業時間】11:00~22:00 【休】無休 ※ランチ券は全店(博多デイトス店、天神福ビル店、千代パピヨン店、春日店、志免店、古賀店)で利用可。



博多料亭 稚加栄(ちかえ)

☎092-721-4624 福岡市中央区大名2-2-17

【ランチ】11:00~14:00 【営業時間】9:00~22:00 【休】8月13~17日、12月30日~1月4日

猫と魚

☎092-724-6999

福岡市中央区渡辺通1-9-3 1丁目ビル1F
【ランチ】11:30~15:00(平日のみ。無くなり次第終了) 【ディナー】18:00~23:00(OS22:30) 【休】日祝

NEW

元気が出るレストラン

人間ドックを受診された後は、
提携レストランでのランチはいかがですか?
天神健診センターがオープンし、天神エリアの提携店も増えました。
バラエティ豊かな店舗から、好きな店をお選びください。

NEW

福岡の街を眺めながら ゆったり気分のランチはいかが



BLOSSO(ブロッソ) ソラリア西鉄ホテル

魚・肉・パスタからメインディッシュを選べる、シェフお勧めの「週替わりランチ」をどうぞ。サラダバイキングも充実しており、ヘルシーに。

☎092-712-5775

福岡市中央区天神1-16-1 西鉄イン福岡13F
【モーニング】7:00~10:00 【ランチ】11:30~14:30 【ティール】14:30~17:30 【ディナー&バー】17:30~24:00 【休】無休 ※リフレッシュ工事中。11月1日営業開始

NEW

昭和29年創業の老舗の 味わい深い釜めしをどうぞ



釜めし ビクトリア

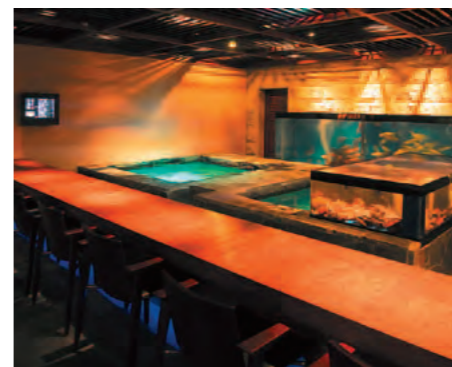
秘伝のだし汁と厳選米をこだわり製法で炊きあげた釜めしは絶品。8種類の釜めしから選べるランチをお楽しみください。

☎092-771-4081

福岡市中央区天神2-7-144 新天町商店街北通り
【ランチ】11:00~15:00 【営業時間】11:00~20:30(OS 20:00) 【休】12/31、1/1

NEW

落ち着ける掘りごたつ個室をメインとしたお店



雑魚屋 福岡天神店

新鮮な魚介が自慢の魚好きにはたまらないお店。ランチの雑魚屋膳は、新鮮な刺身と天ぷらで、魚のおいしさを味わえます。

☎092-736-8351 0120-614-488

福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービルB1
【ランチ】11:30~14:30 【ディナー】17:30~23:00 【休】元旦

NEW

季節の食材を使った揚げたての串揚げを



串匠 渡辺通り店

天然の海老や福岡産の豚など、厳選した食材に、こだわりの衣をまわらせて揚げた、ふわふわサクサクの串揚げ定食です。

☎092-714-2660

福岡市中央区渡辺通1-10-1 ホテルニューオータニ博多隣り
【ランチ】11:30~14:00(月~土) 【ディナー】17:00~21:00 【休】無休 ※天神三丁目店(092-781-7701)・博多駅筑紫口店(092-483-1556)でも利用可。

管理栄養士
えじーの
お弁当歳時記



**カラフル夏野菜で
夏バテ知らず**

暑くなると、よく登場するのは、お寿司です。巻き寿司や細巻きもいろいろ、酢飯に季節の野菜を乗っけただけのちらし寿司がお気に入り。枝豆にトウモロコシ、夏のさわやかな彩りが、ランチタイムを楽しくしてくれます。それでも野菜不足を感じたら、別容器に野菜をたっぷり詰めて、オフィスに着いたら、すぐ冷蔵庫へ。フレッシュ野菜で、ビタミンもしっかりチャージ、です。

REKの管理栄養士“えじー”こと江島薫の日々のお弁当ライフを紹介するコーナーです。

編集後記

前回募集した読者アンケートでは、予想より多くのご意見を頂きました。送って頂いた方は有難うございます。俵万智の有名な短歌にもありますが(『サラダ記念日』収録の一首、同じ歌を思い浮かべた方はいるでしょうか?)、問いかけに返答があるのは当たり前のごとでも嬉しいことですね。今回も読者アンケートを実施しますので、ご回答頂けると幸いです。

特集では春にオープンしたばかりの天神健診センターのご紹介に合わせ、人間ドック受診の流れを写真つきで載せています(3~4P)。人間ドック、耳にはするが中身がよく分からない…という方も多いのではないのでしょうか?他にも“産業医”や“メンタルヘルズ”など、「実は知らないかも」に関するコラムが連載で始まりました(9~10P)。

気づけば今年もあと半年。皆さんは新年に決めた目標や課題は実践できていますか?「ちゃんとやっておけばよかった」と思ったときに動けばよし、と読んだことがあります。未来の後悔をなくすため、夏バテ知らず!で私も日々がんばります。

(ばしこ)