

いきいき REK

vol.005
Summer

元気 de 行こう!
天領の心意気 日田市

REK健康講座 乳がん

新しい健診事業
「あんさんぶる」のご紹介

カンタン! ヘルシー体操
疲労回復の運動 ~上肢中心~

朝ご飯食べよう宣言!!

お客さま訪問
パナソニック株式会社
福岡事業場

Coffee break
私のとっておき! 映画

こころの広場 中堅社員編

産業医のつぶやき 『じしん』の話

健康増進事業のご報告

産業安全衛生トピックス

奨学生募集

2年目の
天神健診センター
始まります



天領の心意気

元気 de 行こう!

江戸時代、徳川幕府の天領(直轄地)であった日田は、九州の経済の一大中心地として栄えました。日田の豪商の資金は、「日田金」ともよばれ、その経済力を背景に華やかな町人文化が花開いたのです。今も、豪勢でみやびな文化が残る日田の町を歩きました。

ユネスコ無形文化遺産！ 豪華な山鉦

夏、日田人の心を熱くするのは、古くから伝わる日田祇園です。9基の山鉦の巡行は、平成28年に、「日田祇園の曳山行事」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日田祇園山鉦会館には、高さ10m

の「平成山鉦」をはじめ、6基の山鉦が展示されており、ズラリと並んだ山鉦の華麗さと迫力は、見る者を圧倒します。

江戸時代から地区ごとに、その豪華さを競い、日田の豪商もその豊富な資金で援助したといわれる日田の山鉦。江戸時代には、20mもの高さを誇ったとか。

山鉦の上部には、左右に大きく張り出した舞台を配し、等身大のきらびやかな人形が飾られています。後部には、金糸で見事な刺繍が施された、緋羅紗(ひらしや)地の見送幕。華やかな花飾りは、それぞれの地区の女性たちが1本1本手作りしたものです。地区ごとに意匠をこらし、人々が思いを込めた山鉦は、今年も日田の夏を彩ります。



日田

Hita



【日田祇園山鉦】^{げたい} 華題とよばれる人形は、歌舞伎や浄瑠璃を題材としたものが人気で、毎年新調される。

【見送幕】 明治39年制作。立体的な迫力ある刺繍が施されている。



【日田祇園山鉦会館】 1階には、6基の山鉦と見送幕などを展示。2階には祭りの道具を展示。モニターで祭りの様子を鑑賞できる。



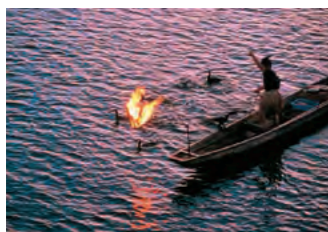
【八坂神社】 日田祇園山鉦会館の向かいにあり、祇園祭の際は、神幸が行われる。



【むらくもの松】 樹齢300年を超えるといわれ、隈町の豪商が京都から取り寄せ移植したと伝えられる。



【三隈川河畔】 三隈川沿いに、白壁の蔵や旅館が並ぶ風情あるたたずまい。



【鵜飼い】 伝統的な漁を受け継ぐ見事な匠の技。5月20日～10月末。



【屋形船】 年間を通じて楽しみ、秋は月見、冬はこたつを備えた雪見船など、四季折々の楽しみが。

水郷の贅沢

日田祇園山鉦会館のある隈町は、三隈川の港湾を背景に「商人の町」として栄えた町。現在は、日田温泉の旅館街として賑わいを見せますが、昼は人通りも少なく、静かなたたずまい。寺社や古い建物が並ぶ通りを歩けば、ゆつたりと時間が流れていきます。

三隈川で見られる、日田の夏の風物詩が「鵜飼い」です。その歴史は古

く、約400年前、日隈城主が岐阜の長良川から4人の鵜匠を連れてきたことに始まったと伝えられています。夕暮れ時、屋形船に乗り込み、川面に練り出せば、かがり火が巧みな綱さばきで鵜をあやつる鵜匠を照らし出します。かがり火と屋形船の提灯の灯りが混じり合い、水面に揺らめく光景はなんとも幻想的。かつての豪商たちも楽しんだ光景が眼前に広がります。



【豆田の町並み】
近世後期の町人・商人町の面影が残る。重要伝統的建造物群保存地区。



【白々(パイパイ)】
山鉾に飾られている白々は、日田祇園祭終了後は、魔除けとして隈町や豆田町の軒下に飾られる。



天領の情緒が残る豆田町

西側の御幸通りと東側の上町通りを細い通路が繋ぐ、碁盤目状の豆田町には、江戸から明治期にかけて建てられた商家や土蔵などがならびます。歴史ある建物をリノベーションしたおしゃれなカフェや日田ならではの小鹿田焼や日田げたの店など、食べ歩きやショッピングが楽しいエリアです。

豆田町には、資料館を併設している老舗も少なくありません。「日本丸館」もその一つ。江戸時代から続く岩尾葉舗の店舗兼住居がギャラリーとして公開されています。明治20年に発売された岩尾葉舗の「日本丸」は、万能薬として人気を集め、一時は海外でも販売するほどの人気ぶり、莫大な

富を築きました。母屋には、空中庭園や展望楼などが作られており、その豊かさがしのべられます。
館内には、江戸から昭和にかけての薬道具やレトロな薬の看板・パッケージなどがズラリ。どこか懐かしい品々に見入って、時間が経つのも忘れてしまいます。



【天領日田資料館】
天領時代の書画・古文書を中心に約100点の品々を展示。



【日本丸館】
明治から昭和にかけて増改築を繰り返した蔵と母屋がつながった建物。所狭しと並べられている資料は、全て当時の物！



山間の焼きものの里を訪ねて

日田市北部の小鹿田焼の里を訪ねました。谷川の水を利用した唐臼で土を砕き、登り窯で焼く小鹿田焼。その技は10軒の窯元が約300年もの間一子相伝で継承してきました。すべて手作業で、機械を一切使わず自然の力だけで作られる素朴な風合いの小鹿田焼は、全国的にも評価が高まっています。

この里も、昨年の九州北部豪雨で、大きな被害を受けました。見回せば、平穏

な里の風景を取り戻したように見えます。しかし、ある窯元では、「そう見えるかもしれませんが、まだまだ復興途上、元に戻るには2年先か、3年先か」と、作陶の手を休めることなく語っていました。

里の道を歩けば、ギー…、ゴトンと唐臼の、のどかな音が聞こえてきました。時に猛々しい自然に向き合いながらも、なおも自然とともにある小鹿田焼の里。いつまでも大切に受け継いでいきたい財産です。

年中おひなさまと出会う

日田は、九州各地で行われている「ひなまつり」の発祥の地。春の祭りの時期は、旧家や資料館で、天領時代の豪商たちが江戸や京都で買求めたひな人形やひな飾りを中心に展示され、多くの人で賑わいます。

そんなひなの町で、年中おひなさまを見ることのできるのが、老舗の醸造元日田醤油の「天領ひな御殿」です。



【天領ひな御殿】
部屋ごとに、段飾りや御殿づくりなどが展示。

先代が、「いつ日田に来てもおひなさまを楽しんでいただきたい」との思いで、全国から集めたという、おひなさまを展示しています。おひなさまが増えるごとに建て増した広い館内には、江戸時代の貴重なおひなさまから、キャラクターびな、そして人形作家による現代的なセンスあふれるおひなさまなどが展示され、その数3700体以上！愛らしいおひなさまに囲まれて、やさしい気持ちに満たされます。



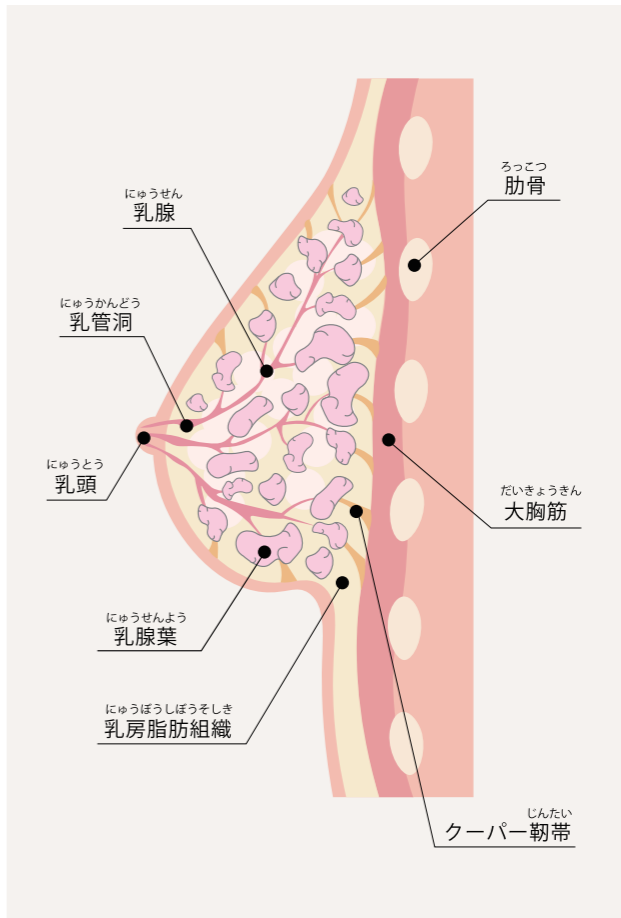
【唐臼】
「日本の音風景100選」にも選ばれた。



【小鹿田焼陶芸館】
小鹿田焼の手法や作品を展示。

【乳がん】

産業保健事業部
放射線科 森 朋子



働く世代に多い乳がん

乳がんは年々増加しており、女性がかかるがんの中では最も多いがんです。30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えるので、働く世代に多いがんとも言えます。

最近では閉経後も増えています。乳がんによる死亡数も増加し続けており、女性の30歳から64歳では、乳がんが死亡原因のトップとなっています。

一方、乳がんは早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できる「がん検診」が有効ながんでもあり、

自分自身で発見できる数少ないがんの一つでもあります。

乳がんとは

乳がんは、乳腺から発生する悪性腫瘍です。乳腺には、腺葉と呼ばれる15〜20個の組織の集まりがあり、腺葉は乳管と多数の小葉から構成されています。乳がんの大半はこの乳管から発生する乳管がんと小葉から発生する小葉がんがあります。また、がん細胞が、乳管・小葉の周囲に広がり、境界が分からにくい乳がんを「浸潤がん」、がん細胞が乳管・小葉に留まっているがんを「非浸潤がん」といい、「浸潤がん」が約8割を占めています。

乳がんの約7割はホルモン受容体を持つっており、その発生や進展に女性ホルモンの影響を受けます。また、がん細胞の増殖を促す「HER2」タンパク質を持つているか否かでも乳がんの種類が分かります。

乳がんの症状は、乳房のしこり、エクボ等の皮膚変化、分泌物、乳房の痛み等です。

乳がんの検査には、問診、視触診、マンモグラフィやエコー(超音波)があり、精密検査として、MRI等の画像診断や細胞診・組織診等があります。

乳がんの進行度は、8段階(0、I(注)、IIa、IIb、IIIa、IIIb、IIIc、IV)の病期(ステージ)で表現されます。

乳がんの治療は、手術(外科療法)、放射線治療、化学療法(抗がん剤)、ホルモン療法、分子標的治療(HER2タンパク質を持つもの)があり、病期(ステージ)や、他のデータと合わせ治療方針が決定されます。

(注)しこりが2cm以下、リンパ節や別の臓器に転移していない)

乳がん検診を受けましょう

現在、国の指針として、40歳以上の女性に原則として2年に一回の乳がん検診(問診及びマンモグラフィ)が勧められています。毎月の自己検診と合わせて必ず受診しましょう。なお、自己検診で、しこりなどの異常を感じたら、検診を待たず、すぐに専門医(乳腺外科等)の診察を受けましょう。

新しい健診事業 「あんさんぶる」を実施しました!

受けやすい健診を目指す 全国初の試み

2018年2月7日、8日に新しいスタイルの健診事業「あんさんぶる」を行いました。この事業は、地方自治体・各医療保険者・団体・企業・健診機関が連携を図り、複雑な健康保険制度の枠を越えて誰でも受診可能な健康診断を実施するための取組です。特定健診やがん検診の受診率の向上を目的として、弊所が企画立案させていただきました。今回は、福岡市様、協会けんぽ福岡支部様、福岡労働衛生研究所の3団体により全国初の取組として試験的に実施しました。

体験・イベントも盛りだくさん

1日目は西部ガス株式会社様より会場を無償提供していただき、健診を行いました。受診者の皆様には、健診終了後に創エネハウスへお寄りいただき、床暖房の体験等、温かく快適な環境を体験し

ていただきました。

2日目は、株式会社西鉄シティホテル様よりご協力いただき、ソラリア西鉄ホテルで健診を行いました。交通の便がよく、ショッピングのついでに受診できると大変好評でした。また、会場は7階のルミナスを使用し、高級感溢れる健診となりました。

また、ソラリアプラザ1階イベントスペースにて啓発イベント「ジョイント」を同時開催しました。講師によるヨガ体験や、弊所健康増進部による血管年齢測定、協力企業様によるブースの出店などにより大盛況で、来場された方の健康意識の向上を呼び掛ける機会となりました。

今回の新しい健診のかたちを「福岡方式」として全国に発信し、受診率の向上を図りたいと思います。

※創エネハウス：太陽光発電、太陽熱利用ガス温水システムや家庭用燃料電池「エネファーム」など、エネルギーをつくる環境にやさしい機器を組み合わせたエネビルを創り出すことをコンセプトにした家

買い物中もヨガで リフレッシュ



スタッフ全員で 朝のミーティング



ソラリアプラザ前の広場に
乳房検診車も出動!



- 取材・メディア掲載
- ・(株)TVQ九州放送
「ふくおかサテライト」2月8日(木)放送
- ・(有)社会保険実務研究所
週刊「保健衛生ニュース」2月26日号
週刊「国保実務」3月5日号
- ・(株)法研「へるすあっぷ」2115月号

疲労回復の運動～上肢中心～

頑張りすぎず、無理せず、自分のペースで行いましょう!

健康運動指導士
ま～や

「ストレッチのポイント」

- 反動をつけずに、ゆっくりと無理のないように行う
- 気持ちのよい程度に伸ばす（痛みを感じるところまで伸ばさない）
- 呼吸を止めずに、一つの動作を15～20秒間行う
- 伸びているところを意識する

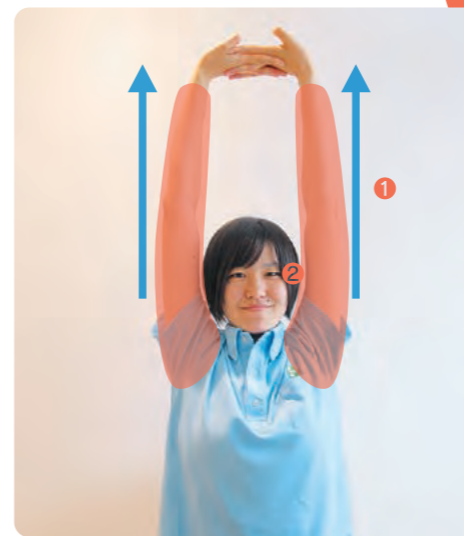
1 首筋

① 頭を倒し、手の重みを利用して②首筋を伸ばす。首筋を伸ばしている肩が上がらないように注意する。



2 背伸び

① 両手を組み、腕を上には伸ばす。② 視線が下がらないように、顔は正面を向く。



3 胸

身体の後ろで両手を組み、①肩を後ろに引く。②余裕があれば組んだ手を少し上に持ち上げる。



4 腕と肩まわり

① 両手を組み、腕を前に伸ばす。肘が曲がらないように気を付ける。② 胸を引き、肩甲骨周りを伸ばす。



朝ごはんは 管理栄養士えじーの 食べよう 宣言!!

皆さん、朝ご飯を食べていますか？
朝ご飯は、カラダと頭、そしてココロに
良いことがいっぱい！しっかり食べて、
元気な一日をスタートしましょう！

REK 管理栄養士 江島 薫
入社4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。ペランダ栽培とインスタグラムにお弁当写真を投稿することに、はまっています。

① エネルギーを補給する効果

朝ごはんを食べてしっかりエネルギーを補給すると、午前中から活発に活動することが出来ます。

② カラダを目覚めさせる効果

朝ごはんは決まった時間に食べることで、カラダを目覚めさせ体内のリズムのズレを修正する効果があります。

③ 基礎代謝を上げる効果

朝ごはんを食べることによって基礎代謝が上がります。胃腸が活発に働き始めると体温が上がり、その体温を維持するためにカラダに蓄積されていたエネルギーも使われるようになり、ダイエットに効果的！

④ 肥満防止の効果あり!

空腹の時間が長時間続くと、エネルギーの補給ができない場合に備えて、カラダはエネルギーを脂肪として貯め込もうとします。脂肪を貯め込もうとする働きを抑えるためにも、朝ごはんをしっかり取ることが大事です。

⑤ 便秘を防ぐ効果も!

食べ物が入ると胃の動きが活発になります。胃が動いて消化したものを腸へと流し出していくと、順番に小腸や大腸も動きが活発になり、便秘が解消されやすくなります。

⑥ イライラ防止や集中力アップ効果も!

朝ごはん、特にごはんやパンなどの

炭水化物をしっかり摂ることによって、イライラを鎮め、集中力を高める効果も期待できます。仕事の能率アップに繋がります!

まずは食べる事からスタート

朝食を食べていない人はいつもより少し早く起きて、少しずつ朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
朝準備する時間のない人は、事前におにぎりやバナナなどの食材を家に買い置きしておくといいですね。

ちなみに菓子パンは砂糖や脂肪を多く含む、お菓子の仲間に入ります。メタボの原因にもなるので、菓子パンを朝ごはんに食べるのは控えましょう。

- ヨーグルト
- バナナ
- おにぎり
- 食パン



フラスー品でバランスアップ!

朝食を食べることに少しずつ慣れてきたら、今度は食事バランスも考えてみましょう。野菜類や乳製品もフラスーするとぐっと栄養価もよくなります。色々なものと組み合わせることで腹もちもアップしますよ。

- コンビニなど上手に利用するとストレスなく朝ごはんの準備ができますね。
- ヨーグルトとバナナ
- おにぎりとカップ味噌汁
- 食パンとサラダ



お茶漬けを朝食に!

お茶漬けは、忙しい朝にピッタリメニュー。すぐできて、栄養補給もできるトッピングをご紹介します。

お茶漬けのメリット

- 手間がかからない。
- ごはんは一度にたくさん炊いて、冷凍しておけば電子レンジでチンするだけ。
- 食欲がなくても、さらさらと食べられる。
- 水分補給も同時に。
- 温かいお茶で体も温まる。



梅しらす昆布のあっさり和風茶漬け

- 梅干しのクエン酸で疲労回復効果
- 包丁を使わないで良い食材
- しらすでカルシウム補給
- 塩昆布のうまみで味にまとまりが出る



たくわんとツナのかりかり茶漬け

- たくわんの歯ごたえで食べごたえあり
- たくわんの切り方を変えても楽しい
- 缶詰のツナはいつでも使えて便利
- ねぎは刻んで冷凍しておけばいつでも使える

Coffee break

コーヒーブレイク

私の
とっておき!
Vol.2 映画



映画が大好きなREK職員のお気に入りの作品です。
「まだ、見たことがない!」という映画があれば、
ぜひご覧ください。
きっと新しい世界が広がります。



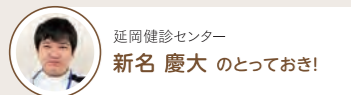
診療技術部
高木 優 のとっておき!

イングリアス・バスターズ

タランティーノ節全開の戦争映画!
全てが印象的でカッコイイ!
私が最も好きな監督であるタランティーノ作で、緊張と緩和のバランスが絶妙なストーリーになっており、台詞、音楽、衣装、小道具など、どれをとってもセンスに満ち溢れています。D・ボウイの曲をバックに繰り広げられるクライマックスシーンは必見です。



出演:ブラッド・ピット、メラニー・ロラン、ダイアン・クルーガー
監督:クエンティン・タランティーノ
ブルーレイ 1,886円(税別)
発売元:NBCユニバーサル・エンターテインメント



延岡健診センター
新名 慶大 のとっておき!

ぼくらの七日間戦争

今こそ観直す一押しの映画!
観たことが無い方にもお勧め!
忘れてしまっていた昔の思い出が甦る方もいらっしゃるのではないのでしょうか?昔のアルバムを開いてみるのも、たまには良いのかもしれないね。1度見た方は、まだ中学生の宮沢りえの演技力が印象に残ったのではないのでしょうか?



「ぼくらの七日間戦争 角川映画 THE BEST」
出演:宮沢りえ、菊池健一郎、佐野史郎
監督:菅原比呂志
1,800円(税別)
発売元:販売元 株式会社KADOKAWA



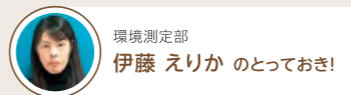
巡回健診部
八尋 茂 のとっておき!

フットルース

キレのあるダンスにヒットナンバーの数々無条件に楽しめるゴキゲンな青春映画です
大人への対立、友情、恋愛、喧嘩、家族愛ありのダンスを通しての青春映画。最高のダンス、最高の音楽、若いケビン・ベーコンの演技が楽しめます。サウンドトラックも大ヒット、カセットテープに入れてドライブでよく聞いていました。



出演:ケビン・ベーコン、ロリン・シンガー、ジョン・リスゴー
監督:ハーバート・ロス
ブルーレイ 2,381円(税別)
発売元:NBCユニバーサル・エンターテインメント



環境測定部
伊藤 えりか のとっておき!

ジュマンジ

ドキドキの冒険と家族の愛に心があつたかになります
ジュマンジは私が小学生の時から繰り返し見てきた映画です。不思議なボードゲームによってハラハラドキドキの様々な困難が降りかかってくるのですが、最後には幸せな結末になるというストーリー展開です。特に子どもと一緒に家族で見ると楽しめる映画です。



出演:ロビン・ウィリアムス、ボニー・ハント、キルスティン・ダンスト
監督:ジョー・ジョンストン
ブルーレイ 2,381円(税別)
発売元:販売元 ソニー・ピクチャーズ エンターテインメント

第3回 お客様訪問

パナソニック株式会社

パナソニック株式会社 福岡事業場

きめ細かなプログラムで

「現場」で働く社員の健康向上に取り組む

「あした、現場で会いましょう。」のキャッチフレーズのもと、お客さまの「現場」の問題解決とともに、「現場」で働く社員一人ひとりの幸せを追求するパナソニックグループ。会社と組合、そして健康管理センターが、三位一体となって、健康管理に取り組みパナソニック福岡事業場の活動を紹介します。

3グループに分け きめ細かな健康指導を実施

パナソニック 福岡事業場では、常勤の産業医2名、非常勤の精神科医1名、看護師・保健師6名で、福岡に拠点を置くパナソニックグループ会社・約3000名の社員の健康管理にあたっています。

パナソニックグループでは、健康診断の結果をもとに、3段階の区分(A〜C)に分け、健康管理を実施しており、福岡健康管理室では、更に独自の健康指導を行っています。

軽度のリスクがあるB区分の社員に対しては、個別の健康指導に加え、肥満リスクの理解



健康ミニ講座の出席率は80%以上!

や生活改善を促すための集団教室を開催。その回数は、3年間で100回にも及びます。内容も、前年度の反省を生かしながら、年々ブラッシュアップ。「教室を実施するのは大変ですが、着実に肥満者が減少するなど、の結果を見るとうれいのです

ね」と福岡健康管理室 室長の小笠原孝敏さん。
また、健康リスクが高いと判断されたC区分の社員に対しては、産業医が個別面談を実施。状況に応じた生活改善や病院での治療へと導いています。こうした取り組みにより、C区分の割合は、前年比2割減など、確かな成果を上げています。

職場と健康管理室が一体で 復職者を支援するチーム体制

休職者の復職支援にも力をいれており、2013年からは、産業医、保健師、看護師、上司、人事責任者が、支援チームを結成し、復職者のスムーズな職場への復帰を応援しています。



福岡健康管理室と福岡人事課の皆さん

職直後は、就業に制限をかけた徐々に解除しながら、最長1年の時間をかけることで、復職者の心理的・肉体的負担を軽減。このプログラムを導入してからは、再休職者が減少しているそうです。

「定年後も、生涯健康で 過ごすための力を育てたい」

約3000人もの社員の健康を一貫して管理するために、社員一人ひとりの状況のデータベースを構築。また、社員自身が健診日を決めやすいよう、空いている日時が一目で分かる独自の健診予約システムも開発するなど、社員の立場に立った健康管理にも注力しています。

小笠原さんは、「定年まで健康で働くのはもちろんですが、定年後も一生健康でいるために、自分で健康管理ができる力を身に付けてもらうことが私たちの最終目標です」と笑顔で語ってくださいました。



こころの広場

臨床心理士 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。REKの臨床心理士が、そんなココロをめぐる様々な悩みや疑問にお答えします。

今回の『メンタルヘルス』Q&Aは、中堅社員編。中堅社員は、知識や技術が身に付き自分なりの仕事のスタイルを確立する一方で、部下や後輩の指導も任せられる段階。新人でも管理職でもない彼らのココロの一部をご紹介します。

Q 自分の仕事に加え、後輩や部下の指導もあり、思うように仕事が回らず落ち込みます。上手く仕事を回す方法を知りたいです。

A 今、できていることに目を向け、実践できそうなことを整理しましょう。

上手く仕事を回す方法を知りたい、という前向きさを支えるために、『スケーリングエクステション』の活用を提案します。

スケーリングとは、「尺度化」。今の悩みやモヤモヤに点数をつけることで、客観的に考えやすくする方法です。今回の場合は、こんな問いかけになります。上手く仕事が回る状態を10点、全く回って

いない状態を0点として、「今の仕事が回っている度は、何点ぐらい?」

問いかけの意図は、二つ。一つ目は、「本当に、常に、全く仕事が回っていないのか」を見直すこと。二つ目は「今できていること」を探すこと、です。そのため理想的な、良好な状態を10点満点とした問いかけとなります。

答えは2点でも8点でも、何点でも構わないのです。大事なことは、『0点でない理由』に注目すること。2点なら、2点分の「仕事が回っている」と思える理由に注目します。そうすると、自分のできていることや周囲のサポートといったポジティブな面に気付きやすくなります。その気付きは、仕事が回っている度を少しでも上げるための工夫を発見する手助けとなるでしょう。

※0点なら?は、下部で補足しています。

Q 最近、周りにイライラすることが多く、つらさが増す...

A イライラの正体は、個人の「べき論」。自分自身の「べき論」を見直して見ましょう。

何故、人はイライラするのでしょ

か?その背景の一つとして、『べき論』があります。

例えば「10時集合」の場合、15分前に来る人もいれば、5分前の人もいるでしょう。「べき論」とは、「15分前に来るべき」といったこだわりや価値観のことです。「15分前に来るべき」という思いが強いほど、そうしない人に対して「ありえない!」とイライラが生まれやすくなるのです。

「仕事とはこうあるべき」「家族ならこうするべき」など、他の人が何と言おうと自分にとっては正しいこだわりや価値観は、人それぞれのも存在しています。自分自身が持つ「べき」は、それこそイライラした理由から見出すこともできます。そして、その考えを改めるべき...ではありません。ただ、「まあ、状況にもよるかな...」「相手にも一理あるな...」と幅を持たせられるような価値観は、ないでしょうか。譲れないこだわりや価値観がある一方で、その基準を緩和できそうなものもあるかもしれません。そこで物事の見方にゆとりができると、余計なイライラから自分を守ることができます。

産業医のつぶやき

Vol.3



『じい』の話

産業保健事業部 田中 政幸

子どもの頃に見ていたテレビ番組に『8時だヨ!全員集合』というものがあつた。ドリフターズが出てきて、そのコントの中でよくあつた場面の一つが、セットのどこかを蹴ると、誰かの頭の上に「たらい」がゴツッ!大抵が志村けんの前あたり「わっ痛そう!!」と思いつつ爆笑していたものである。

今から10年以上前に大流行したスロットがある。『吉宗』という機種

だつた。この機種、台の上部にシャツターつきの液晶画面がついていた。

そこで「グラグラグラグラ...」と地震が起こると「何が落ちてくるかな?」とワクワクしてしまう。しかし、落ちてくるのはまたもや「たらい」。それが吉宗の頭に当たり目を回す。私自身も「またかよ」と悔しくなる(その後、ドツポにはまっっていくのだが...)。

ところで、この二つの話には共通

事項がある。そう、「たらい」である。いや、たらいを話題にしたいのではない。「上から物が落ちてくる」という状況である。特に後者は、画面が揺れた際、つまりは「地震」が起こった際に物が落ちてくるのである。

2011年3月11日に東日本大震災が、そして2016年4月14日および16日に熊本地震が発生し多数の命が奪われた(被災された皆様にも心よりお見舞い申し上げます)。最近も至る所で地震が発生している。今の日本は、どこで地震があつてもおかしくないのではなからうか?

色々な企業を訪問し職場巡視をする際に、ついつい見してしまうのが高い所。ロッカーや棚ラックの上...至る所に「物」が置かれているのを目にする。それかかなり重たいものが非常に不安定に積み重ねられていたりする。「地震があつた時や、実際にそれを取ろうとした時に頭に落ちてき

て、怪我したら労災ですよ」と指摘をする。これに対しすぐに改善してくれる事業場となかなか改善してもらえない事業場が存在する。「落ちてこない自信がある」では済まされない。実際に落ちてきて、誰かが怪我をした後では取り返しのつかない話である。

これを読んでくださっているあなた!ちよつと回りを見回してもらえませんか?特に上の方を。高いところに物が置かれていませんか?それは誰かの頭の上、もしくは自分自身の頭の上に落ちてくる可能性はありませんか?「地震なんて来ないから大丈夫」という根拠のない「自信」は決して持たないでください!私自身ですか?色々な物が上に... (汗)

【耳寄り情報】『スケーリングエクステション』、「10点中0点だったらどうするの?」という疑問が聞こえてきそうです。0点の場合、そんな大変でストレスを感じる状況でもなお、「なんとかやっつけていること」とそれを支えているものに注目します。ただ、心身の不調を感じている0点であれば、まずは体調を整えることが優先です。

【健康増進事業のご報告】

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い、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相談や健康測定等を実施しています。

また労衛研では、福岡県や市町村及び福岡県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29年度も前年度同様に活動しました。

健康づくりの意識の高い方からそうでない方、また高齢層から若年層まで、様々な方が対象となっています。イベント参加を通じて、血管年齢や体成分測定など客観的な数値で現状を把握することができるため、健康について考え直すよい機会となっています。

健康増進事業の詳細な実績報告は、ホームページで随時公開しています。



平成29年度 健康増進事業実績

実施団体	期 日	業 務	内 容	実績 人数
福岡県 保健介護医療部	平成29年6月～平成30年3月	市町村での健康測定	血管年齢・骨密度・肺年齢測定、年24回	6,262
福岡県 国保連合会	平成29年10月～平成30年2月	市町村での健康測定	血管年齢測定、年6回	720
福岡県 看護協会	平成29年4月～平成30年3月	各種イベント	血管年齢など、年11回実施	1,870
福岡県 労働基準協会連合会	平成29年10月12日	福岡県産業安全衛生大会	医師健康相談、体成分・血管年齢・肺機能測定	80
福岡市 早良区金武校区	平成29年8月1日	健康展	血管年齢測定	35
福岡市 保健福祉局	平成29年10月2日、平成30年1月29日	健康づくり地域サポーター研修会	生活習慣及び運動セミナー	66
福岡市 城南区役所	平成29年10月3日	城南区さわやか健康フェア	保健指導、肺機能(スモーカーライザー)	136
福岡市 城南区鳥飼校区	平成30年1月18日	運動セミナー	笑いヨガ	35
福岡市 城南区片江校区	平成30年3月11日	健康展	血管年齢測定	45
福岡市 コラボ健診	平成30年2月7日、8日	あんさんぶる健診	体成分・血管年齢・脳年齢・骨密度・肺機能測定	471
大野城市	平成27年4月～平成30年3月	管理運営業務	健康増進室の管理・運営、市内コミュニティセンターでの健康教室、市内公民館での健康教室	10,560
	平成27年4月～平成30年3月	介護予防事業 まどかスクール	介護予防のための運動教室	75
	平成28年9月～平成29年3月	ランドセルクラブ	放課後児童保育での運動支援、大野北及び大野東小学校・週2日・計33日	1,629
	平成29年11月5日	健康食育フェスタ	体成分・血管年齢・脳年齢・肺機能測定	738
糸島市	平成29年10月～平成30年3月	校区のウォーキング教室	ウォーキングに関する運動セミナー、年6回	162
	平成30年1月～平成30年3月	健康づくり地域サポーター研修会	血管年齢、体成分測定、校区単位で年15回	539
豊前市	平成29年6月11日	いきいきフェア	血管年齢・骨密度測定	314
直方市	平成29年10月3日	のおがたミニ健康フェア	体成分・血管年齢・運動相談	279
行橋市	平成29年10月29日	ふくしまつり	骨密度測定	184
延岡市	平成29年6月11日	どんだけ健康展	体成分・血管年齢測定	371
	平成29年10月27日、28日	のほりざるフェスタ	体成分・血管年齢測定	台風により中止
川崎町	平成29年7月～平成30年3月	わいわい教室	介護予防のための運動セミナー、年17公民館	204
	平成29年8月2日、12月21日	さんさん教室	運動普及推進員対象の運動セミナー、年2回	64
	平成29年10月25日、11月29日、12月13日、平成30年1月24日	運動普及推進員養成講座	これから運動普及推進員になる方を対象とした運動セミナー、年4回	20
	平成29年11月11日、11月12日	健康展	体成分・血管年齢・脳年齢測定等	668
須恵町	平成29年10月1日	軽スポーツ大会	体成分測定	107
	平成29年10月8日	すこやか秋まつり	血管年齢測定	163
	平成29年11月5日	べつたんフェア	血管年齢測定	141
	平成30年3月13日	須恵町共生のまちづくり推進協議会	血管年齢測定、体成分測定	33
那珂川町	平成28年7月～平成29年2月	肺機能検査	健康診断時の喫煙者対象に測定、年6回	58
	平成29年10月9日	健康スポーツフェスタ	体成分測定	97
志免町	平成29年9月9日	健康しめ21	体成分・血管年齢・脳年齢・肺機能測定	288
岡垣町(遠賀中間医師会)	平成29年10月15日	まつり岡垣	運動機能検査・肺機能測定	317
みやこ町	平成30年1月24日	みやこ町推進協議会	血管年齢・骨密度測定	78

産業安全衛生トピックス

昨年のことになりますが、厚生労働省労働基準局長より「定期健康診断等における診断項目の取扱い等について」(平成29年8月4日付基発0804第4号)が発出され、事業者が健康診断を実施する場合の留意点として次の点等が示されました。

『一部においては、血液検査等の省略の判断を医師でない者が一律に行うなど、適切に省略の判断が行われていないことが懸念される。規則第44条第2項により、厚生労働省告示に基づく、血糖検査、貧血検査等を省略する場合の判断は、一律な省略ではなく、経時的な変化や自覚症状を勘案するなどにより、個々の労働者ごとに医師が省略が可能であると認める場合においてのみ可能であること。』

現在、事業者は健康診断を実施する場合、健康診断項目の省略を判断する際はこの通達に十分に留意することが求められています。

また、厚生労働省は、本年3月29日に「職域におけるがん検診に関するマニュアル」を公表しました。このマニュアルは「がんが国民の生命及び健康にとって重大な問題となっている現状に鑑み、職域におけるがん検診の実施に関し参考となる事項を示し、がんの早期発見の推進を図ることにより、がんの死亡率を減少させること等を目的」として作成されました。

(公財)労衛研奨学金

平成31年度 奨学生募集のお知らせ

(公財)労衛研奨学生奨学金は、将来、医師や技師、看護師など医療職として地域医療に貢献する志を持って勉学に励んでいる方を支援するためのものです。

弊所は内閣府認定の公益財団法人として高齢化社会に対応すべく、

がんの撲滅、生活習慣病などの予防医学事業を推進しています。

奨学金を利用して学校を卒業後、内閣府認定の弊所で勤務していただくことにより勤務期間によって奨学金の全額または一部が免除されます。

応募資格 医療職の資格を取得するために医療系の大学、専門学校等に在学又は入学を希望しており、経済的理由から授業料の納入が困難である方

形 式 貸与・無利息

期 間 在学する学校の正規の修学期間

貸与額 月額5万円・10万円

※希望により入学金、入学準備金についても貸与する場合があります。ご相談ください。

申 請 学校経由で①奨学生願書 ②奨学生推薦書 ③健康診断書 ④家計維持者の収入証明書をご提出ください。

※①②の書式は弊所HP(<http://www.rek.or.jp/>)でもダウンロードできます。

募集期間 (平成30年)10月から翌年1月中旬まで

※新入学予定の方は(入学を条件として)上記期間以降でも応募いただけます。また、募集期間は変更の可能性もありますので詳しくは事務局までお問い合わせください。

返還免除 弊所に就職した場合、勤務年数によって返還の免除があります。

※詳しくは奨学金事務局までお問い合わせください。

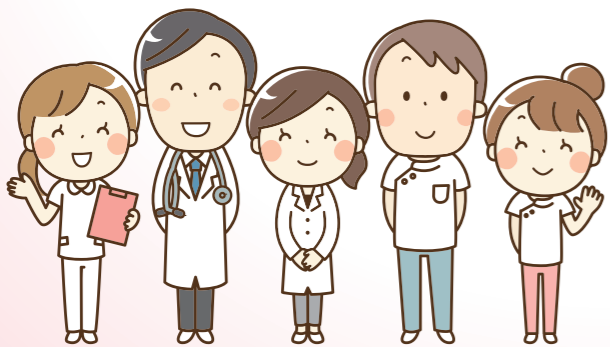
お問い合わせ・申込は…

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1-15-5
奨学金事務局(担当:中川)

TEL 092-526-1034

FAX 092-526-1039



オール
女性スタッフで
対応いたします

2年目の天神始まる!

2017年4月にオープンした天神健診センター。
2年目を迎え、これまで以上に、皆さまの健康管理についてのお手伝いをさせていただければと考えています。
あなたも、ここでご自身の健康を見つめ直してみませんか?
皆さまのお越しを“オール女性”のスタッフ一同、心よりお待ちしております。



ラウンジ

【お客さまの声】

- ・キレイで気持ち良く受診できた。
- ・スタッフが、全員女性でしたので安心して受けられました。
- ・新しく気持ちが良かった。場所も便利。
- ・今まで苦痛だった健診をはじめてリラックスして受診できましたありがとうございます。

お忙しい皆さまも、時間を忘れ、快適な空間でご受診いただけます。

日中お忙しい方には、仕事帰りにご受診いただける“ナイト健診”をご用意!
17:00~19:00で受付をしております



ナイト



REK 公益財団法人
福岡労働衛生研究所

天神健診センター
TEL : 092-526-1033

福岡市中央区天神2丁目8-36 天神NKビル2F



編集後記

「蛙がうるさくて…」今の時期、我が家の宿泊者は一様に苦笑いをする。たっぷり水を張った水田は彼らが天下。騒がしいけど聞き慣れればオツなものです。(葵萬)

かき氷が恋しくなる季節になりました。イチゴミルクに宇治金時。エアコンを控えめにして食べ物で体の中から冷やすというのも一つの手かも…。太らない程度に嗜好品でエコ活動も良いかもしれません…。(お茶園)

昭和生まれとしては、クーラーをつけるなんて贅沢!…と思っていたものの、昨今の猛暑日本では、上手にクーラーを使うのが正しいとの事。くれぐれも熱中症には注意したいものです。(せん)

休日は、子供と公園で遊んでいる私ですが、最近は暑すぎて外に出るのが嫌で、自宅でする遊びを一緒にしようとしていますが、息子3人、部屋で暴れまくり…仕方なく外へ。自分も子供の時は、暑い日も寒い日も外で遊んでいたことを思い出した今日この頃でした。(れんパパ)

昨年、甚大な被害をもたらした九州北部豪雨。今号の巻頭特集では復興応援として、被害を受けた日田地区の様々な魅力をお伝えいたしました。ぜひとも観光で訪れてみてはいかがでしょうか? この度の被害で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げますとともに、日田・朝倉地区の一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。(編集スタッフ一同)