

いきいき

REK

vol.014  
Summer

進んでいますか？  
職場の「喫煙対策」

医師によるREK健康講座  
リハビリの“意力”

元気de行こう！ in 延岡

管理栄養士と健康運動指導士による  
健康いきいきサポート

こころの広場  
メンタルヘルスからみる  
“働きやすさ”

作業環境測定士の目  
暮らしの中の有害物質事典

REKの栄養相談

スマートデバイスを使った  
健診のDXをはじめます！



# 進んでいますか？ 職場の「喫煙対策」



2020年4月1日、受動喫煙対策の強化を図った改正健康増進法が全面施行となり、さまざまな場所での対策が進んでいます。健康経営においても、「喫煙対策」は大切なポイントの一つです。

健康経営でも「喫煙対策」は重要視

経済産業省による「健康経営優良法人」の認定要件では、2019年度より「受動喫煙対策に関する取り組み」が必須項目になり、2020年度からは新たな課題として「喫煙率低下に向けた取り組み」が加わりました。「喫煙対策」が、健康経営を進める上で重要性を増していることがうかがえます。

職場における受動喫煙を防止するためには、原則、屋内禁煙、もしくは基準に適合した喫煙室の整備が必要になります。なお、妊娠している労働者、呼吸器や循環器等に疾患を持つ労働者、20歳未満の労働者に対しては、受動喫煙による健康への影響をより受けやすいことから、特に配慮が必要です。

喫煙率低下については、まず禁煙を進めることの全社コンセンサスを得ることが大切でしょう。禁煙セミナーを開いて健康意識を高めてもらったり、従業員の健康に投資するという意味から、禁煙外来の一部費用を負担することなども考えられます。

健康経営の視点から喫煙対策を進めるにあたっては、経営幹部、管理職、労働者が、必要性和意義を理解して、それぞれの役割を果たすことが重要だとされています。特に、経営幹部が、基本方針を明確に示し、率先して職場の実情に合わせた適切な対策を推進することが大切です。

3ページからは、REKが実施した喫煙率低下への取り組みを紹介していますので、ご参考いただければ幸いです。

## やっぱり怖い！たばこのリスク

有害物質を含む煙で健康被害を引き起こす

たばこの煙には、約4000種類の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は約250種、発がん性物質は約70種といわれています（一般社団法人日本生活習慣病予防協会HPより）。

中でも「たばこの三大有害物質」とされるのが、ニコチン・タール・一酸化炭素です。ニコチンは、神経系に対する毒性が非常に強く、中枢神経興奮・抑制作用や血管収縮、心拍数の増加などを引き起こし、動脈硬化のリスクを高めます。タールには、数百

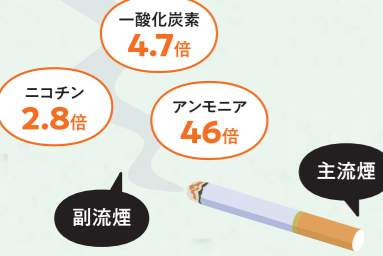
種の発がん性物質等が含まれており、気管支炎など呼吸器系の病気が起こりやすくなります。一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びつき酸素の運搬を妨げ、摂取すると軽い酸欠状況になります。また、動脈硬化、心筋梗塞などの心臓病が起こりやすくなります。

ほかに、目や鼻の粘膜を刺激するアンモニアなどの有害物質が人体に影響を与えています。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と火がついた部分から立ち上る「副流煙」があります。有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、主流煙よりも副流煙の方が、有害物質を多く含むといわれています。自分がたばこを吸わなくても、この副流煙にさらされてしまうのが「受動喫煙」です。

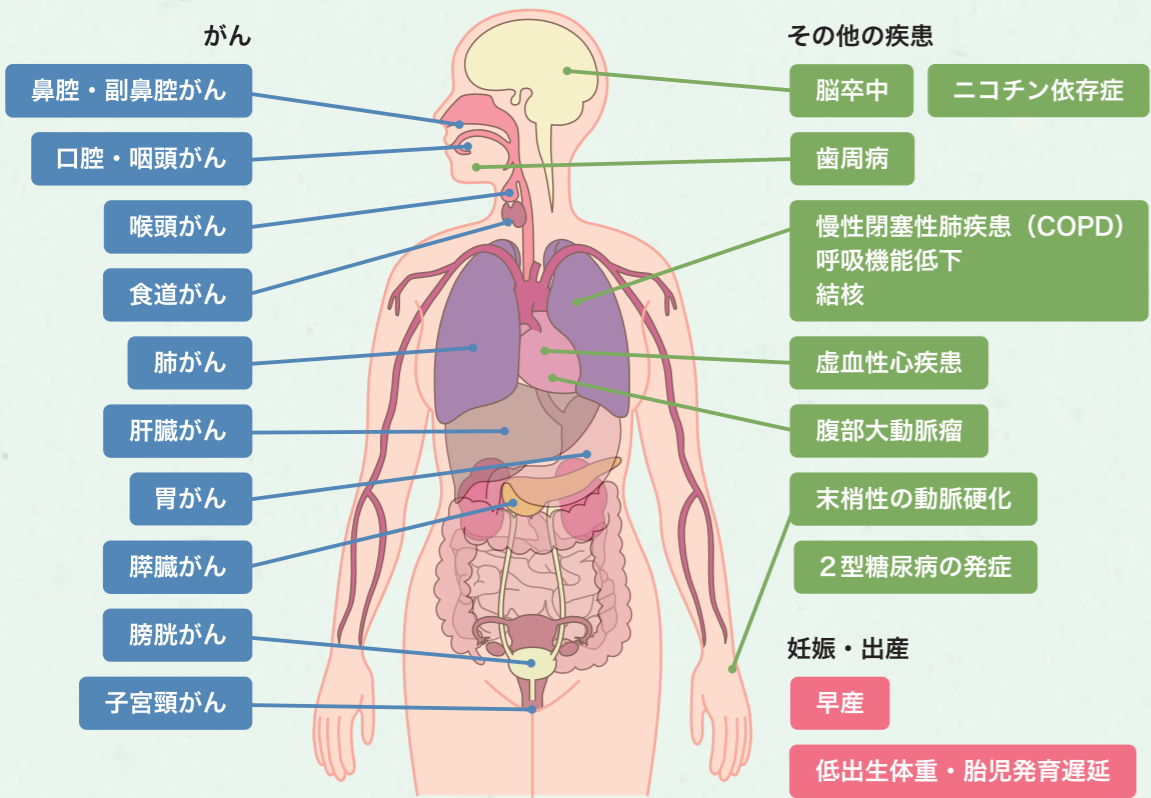
たばこによる健康被害は、下の図のように広範囲にわたります。本人はもちろん、誰かのたばこの煙を吸う「受動喫煙」によっても、同じように病気のリスクが高まります。

### 主流煙より副流煙に含まれる有害物質が多い



図：主流煙と副流煙の比較（主流煙中の物質を「1」とした場合）

### たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる(レベル1※)



※レベル1:喫煙との因果関係が十分であると推定される病気

# REKの禁煙指導のポイント

STEP 1

## 検査データで動機づけ

ABI/PWV検査の結果を受け、血管の硬さや血管の詰まりについて説明。

ポイント！

自分の状態を客観的データで示されることにより、モチベーションが高まる。

## 禁煙の意志を確認

本人の禁煙の意志を確認。

ポイント！

禁煙の成功は、本人のやる気が、あってこそ！無理強いしない！

## 禁煙期間の設定

禁煙期間を決め、チャレンジできるか確認（今回は指導後から健診受診日まで）。

ポイント！

禁煙チャレンジ期間が長すぎると、モチベーションが下がるので注意！

STEP 4

## 禁煙実施！



## サポート

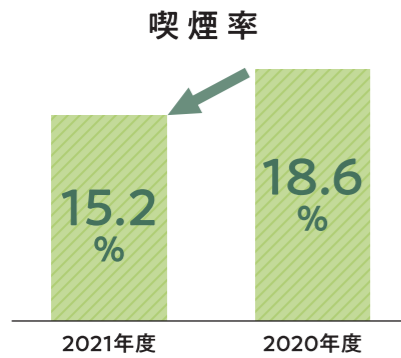
設定した禁煙期間終了後も継続できているか、確認&サポート。

ポイント！

禁煙が継続できている方は、達成できたことを称賛。できなかった方は、何度でもチャレンジするように促す。

STEP 5

## 取り組みの結果



## REKの健康経営の取り組み 喫煙対策

REKは健康経営の取り組みの一つ「健康増進対策」として、「喫煙対策」を進めています。禁煙のために実施した測定と指導についてご報告します。

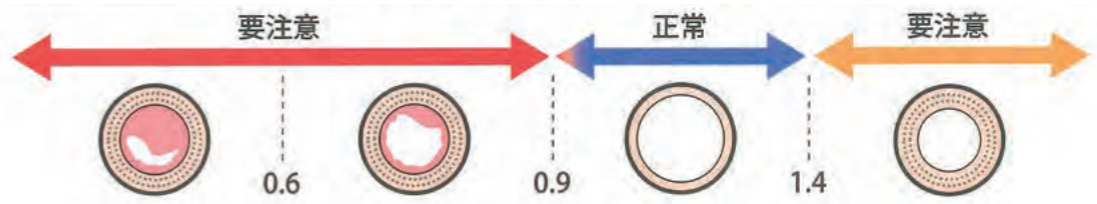
### 測定と指導の2本柱で喫煙率ダウン

REKでは、「喫煙者の減少を目指す」「喫煙者に動脈硬化測定を行い、禁煙指導を行う」という2項目を掲げ、喫煙対策に取り組んでいます。REKの2020年度の喫煙率は18.6%と全国平均16.7%(2019年国民健康・栄養調査)より高い状況でした。そこで、喫煙者に対して、動脈硬化測定(ABI/PWV検査)を実施。その結果に基づいて保健師による指導を行い、喫煙率を3.4%(2020~2021年度)下げることができました。左ページで詳しくご紹介します。

## 「ABI」「PWV」ってなに？

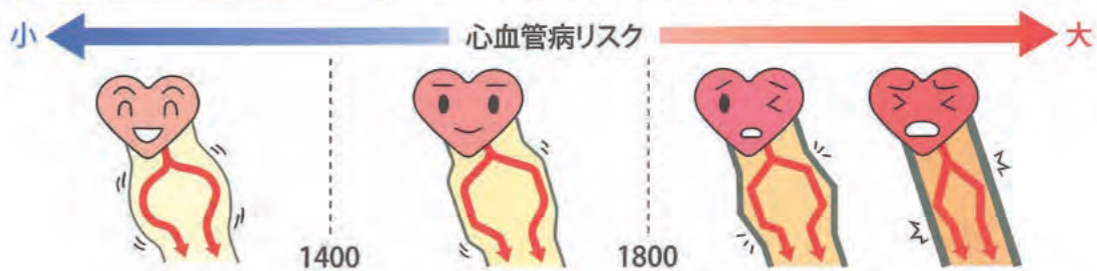
### ABI検査 (足関節/上腕血圧比)

ABIとは足首と上腕の血圧の比のことで、動脈の狭窄(きょうさく)や閉塞を評価する指標です。上腕と足首の血圧を同時に測定することで血管の狭窄の程度がわかります。



### PWV検査 (脈波伝播速度)

心臓の拍動が動脈を通じて手や足に伝わるまでの速度です。動脈が硬いほどその速度は速くなることから、測定により動脈硬化の程度がわかります。



### 担当保健師の声

禁煙期間中、挑戦者をサポートした担当の保健師からは、

禁煙成功者のうち4割は、ABI/PWV検査結果と禁煙指導が動機づけとなりました。

禁煙期間(1~3か月程度)を決めたことで、チャレンジしやすくなったと思います。

チャレンジ期間中、長期休暇があるなど、より禁煙しやすい環境がそろった時期にチャレンジを始める为好結果につながりました。

禁煙チャレンジ期間が終了した現在も、全員禁煙継続中です！



など、禁煙成功に向け、確かな手応えを感じる声が聞かれました。REKでは、今後も禁煙指導を根気よく続けていきます！詳しくは、渉外担当にお問い合わせください。

# リハビリの“意力”

※意力：意志の力。精神力。

延岡健診センター所長 後藤 茂

いきいきREK Vol.007で、私は4年前心房細動から心房性脳梗塞を生じたことを紹介しました。今回はその経験に基づき、リハビリには「意思の力」「精神力」である「意力」が、いかに大切かを紹介したいと思います。

## 健診の大切さを 自分の体験で実感！

2018年4月、私は、福岡で行われた労働衛生研究所のパーティーで倒れました。意識はあるのですが、体を思うように動かすことができず、その際、皆さんには、的確に処置をしていただき、大変感謝をしています。

搬送された九州医療センターに入院中、心房細動という不整脈から心臓に血栓（血の塊）ができ、脳に飛んだことが判明しました。最初に脳外科に入院。右半身全体に力はいりませんでした。脳に血栓のつまり、だけではなく、

差にひっかかり転ぶことも多く、「やはり、車椅子や歩行補助器具を選ばなければいけなかったかなあ」と思ったものです。しかし、1年たつと転ばなくなりました。麻痺がみられた右足に筋力がなかったのですが、整形外科で、太もも・ふくらはぎのサイズを測定すると右足のほうが大きくなっていました。筋力がついたのです。

私が、日ごろ行っているリハビリについて述べます。健診センターでは、7時からパソコンにきたメールをチェックしながら、ダンベルをもちながら、屈伸運動をしながら、いわばながら運動を行います。7時40分に朝礼。約7分の朝礼を聴きながら、必ず踵をあげます。踵をあげる運動は、簡単なようで長く続けるのは難しいものですが、ながら運動は、歯を磨くように、日常運動にするのが続ける秘訣です。

次にお客様を待っている間、次の利用者様のためのパソコン操作も立位で行います。これもリハビリの観点からです。リハビリの観点とは、ロコモ（ロコモティブシンドローム）対策のトレーニングです。人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要

出血もあったので入院が長引きました。

1か月後、一旦リハビリ病院に入院。2か月して、九州医療センターの内科の循環器科に入院し、アブレーション（心房細動という不整脈の原因となっていた電気通路を焼き切る治療）を行い、4年たった現在、心房細動はありません。心電図をとっても「正常」とです。

しかし、心臓から血栓が左側の脳にいったため、心原性脳梗塞（不整脈により心臓で血液の塊ができて脳に飛ぶ）の状態でした。右手で自由に字がかけないことやパソコンのパスワードを完全に思い出せなくなったこと、記憶や言葉に障害がでたこともありました。このよう

な身体の仕組み全体を運動器といいますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能が低下した状態が、ロコモです。主なロコモは、片脚立ち、スクワット、フロントランジ（下記サイト参考）です。これは、カロリーを消費しますので、単に障害者だけではなく、体重が増えた方、中性脂肪や悪玉コレステロールが増えている方、糖尿病での薬物療法に運動療法が必要な方、にも役立ちます。今

な認知症様の障害は、時がたつにつれ、よくなりましたが、いまだに右足の筋肉や神経に麻痺が残っています。実は、倒れる2か月前に「心房細動があるから、循環器科を受診してください」と延岡の労働衛生研究所の臨床技師さんから言われていましたが、時間がとれなくて循環器科に行けなかったのです。受診していればリハビリも必要なかったのです。今、心電図に心房細動や危険な不整脈がある方には、健診時にお客様の前で自分が歩いてみせ、私のように手遅れにならないよう、早めに受診するよう、紹介状を書いてお渡ししています。

## 希望をもって強い気持ちで リハビリに取り組み

さて、リハビリの話です。私が患者として申したいことは、リハビリにおいて、は動画でみることができません。左下のロコモに関するホームページを参照してください。

ロコモばかりでは飽きてしまうので、「NHKの朝の連続テレビ小説が始まった」とか、「スマホやパソコンでメールやニュースを15分見ながら」行うと長続きします。繰り返しますが、気を散らすことが長続きするコツです。

私の場合は、障害者スポーツも楽しめず。野球はチームがないとできないの

「人を信じ、習ったことを、自分で決めて日常の行動」に取り入れていくことの大切さです。

現在、私は、千葉の大学で内科学と疾病治療学を講義しています。3時間を越える講義を、ずっと立って行っているのです。こうして教壇に立ってるまでに回復できたのは、理学療法の先生のおかげです。当初、理学療法士の先生の中には、装具をつけたほうがよいのでは、と助言して下さる方もいました。しかし私を担当した理学療法士の一人は、私の場合、最終的に装具には頼らなくても歩けるようになる」と判断しました。私は、この理学療法士の考えに感動を覚え、今でも自分なりのリハビリを続けています。この経験から、講義では学生が「どのような医療者」になるのか、「自分が患者様と同じ状況におかれた」として考えることの大切さを伝えていきます。

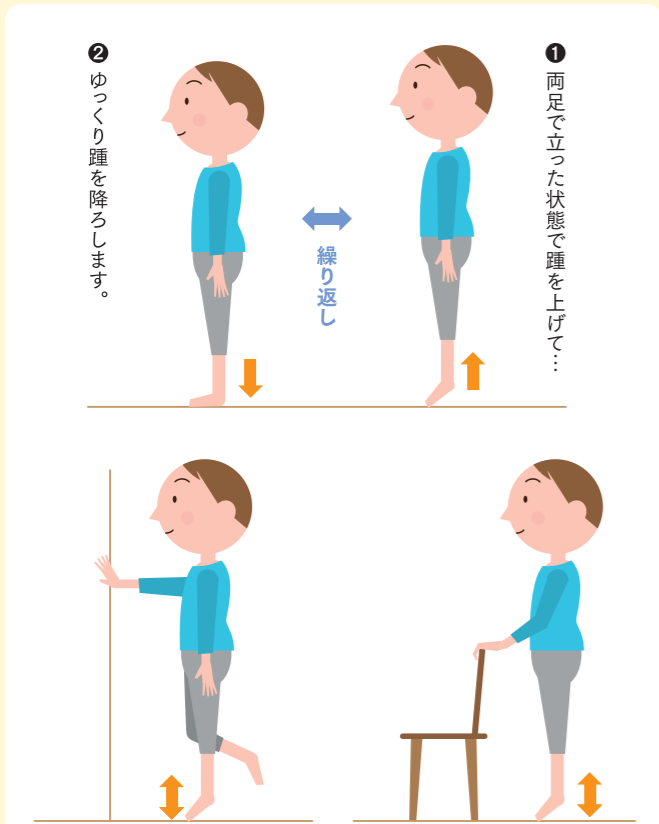
## 短い時間のながら運動を 日常に取り入れて

病気のため、免許停止になった時期は、延岡駅から延岡健診センターまで歩きました。通常は30分ぐらいですが、足が悪いと1時間くらいかかりました。段々、卓球を面白く始めています。

私は、リハビリを始める際、一人の理学療法士の言葉に強い感銘を受けました。その方は、私に、「多くの方からさまざまなアドバイスがあると思いますが、『あなた自身が誰を信じ、どう受け止めるか』。それを『一人でリハビリをするときにどう生かしていくか』が大事です」と述べられました。私にとっては、これがリハビリを続ける意思の力を支えてくれた言葉なのです。

## 自分の体力に合わせてやってみましょう!

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）× 2～3セット



自信のある人は、壁などに手をついて片脚だけでも行ってみましょう。

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をついて行いましょう。



■ロコモレ(ロコモonline)  
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



■ロコモティブ・シンドローム対策(京都府HP)  
[https://www.pref.kyoto.jp/net\\_tv/cm/204.html](https://www.pref.kyoto.jp/net_tv/cm/204.html)

# 元気de行こう! in 延岡

豊かな自然が魅力の延岡市。海、川、山と元気に遊べる場所がいっぱいです!

※営業日・時間等が変更になる場合があります。お出かけ前にホームページ等にて必ず最新情報をご確認ください。

北川のリバーカヌー(カヤック)

## 「奇跡の清流」で かけがえのないひとときを

北川の支流・小川は、抜群の透明度から、「奇跡の清流」と呼ばれています。天気などの条件がそろえば、まるでカヌーが空中に浮いているような幻想的な光景を目にすることもできます。カヌーで川を下るほか、水中観察などを楽しめるのも透明度が高い小川ならではの魅力です。9月からは伝統の鮎漁が始まるので、この川でカヌーを楽しむのは、8月末まで。



所 延岡市北川町  
問 延岡観光協会  
電 0982-29-2155



下阿蘇(しもあそ)ビーチ

## 九州No.1ビーチで 南国気分を満喫!

美しい海岸線が続く延岡は、おすすめ海水浴場もいっぱいです。中でも、日豊海岸国定公園内にあり、環境省の快水浴場百選の「特選」に、九州で唯一選定された下阿蘇ビーチは、「いわば九州No.1」の海水浴場。波もおだやかで、のんびりリゾート気分を楽しめます。白砂が広がる美しい浜辺には、宮崎県の絶滅危惧種に指定されている「グンバイヒルガオ」を見ることができます。



所 延岡市北浦町古江3337-1  
問 道の駅 北浦  
電 0982-45-3811



行藤(むかばき)山

## 連なる奇岩と名瀑 山頂からの絶景と見どころいっぱい

延岡市の西方、北方町との境にそびえる標高829・9mの山で、奇岩絶壁が連なっています。東側にある雌岳と西側にある雄岳からなっていて、その遠望が、武士が馬に乗るときにの道具「行藤」に似ていることからその名がつけられたといわれています。気軽に登山を楽しめる山としても親しま

れており、途中には、幅20m、落差76・7m、「日本の滝百選」にも選ばれた名瀑「行藤の滝」を間近に見ることができます。山頂付近のきつい勾配を登り切ると、延岡の美しい風景や青い日向など、伸びやかな景色が広がります。

問 延岡観光協会  
電 0982-29-2155



## 体脂肪を減らして筋肉量をアップ!

Iさん (50代女性)



体脂肪を減らして、筋肉量を増やしたいです。最近、仕事の間食(チョコレートや飴)を控えているのですが、土日にケーキやシュークリームを食べてしまいます。朝食はプロテインバーを食べます。野菜を食べることは少ないかな。運動は、2週に1回パーソナルトレーニングを受けています。



管理栄養士から  
アドバイス

仕事の間食を控えて頑張っていますね。休日のお菓子をお楽しみにして(食べすぎには注意!)、ストレスにならない範囲で続けましょう。プロテインバーは脂質や糖質の摂取量が多くなる可能性があるため、なるべく主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂るようにしましょう。



健康運動指導士から  
アドバイス

ジムに通われていますが、運動量が足りないようです。自宅や通勤で運動量(身体活動量)を増やしましょう。まずは、通勤時の歩く速度を見直しましょう。スマホを見ながらの“ながら歩き”を、ラジオや音楽を聴きながらの早歩きに変えてみましょう。

## 腹筋を割って、魅せる美ボディを!

Yさん (20代女性)



腹筋を割って美ボディを手に入れたいです。早い時間に出勤する時は、菓子パン等で簡単に朝食を済ませます。昼食は野菜サラダとカップラーメンのセットが多いです。仕事にチョコレートをよく食べます。運動は、自宅で腹筋を30回行っています。



管理栄養士から  
アドバイス

全体的にたんぱく質の摂取が不足しているようです。菓子パンを鮭おにぎりや具沢山のサンドイッチに変更すると、たんぱく質の摂取量を増やすことができます。チョコレートは糖質や脂質が多いため、こんにゃくゼリーやキシリトールガム等ヘルシーなものに変えてみましょう。



健康運動指導士から  
アドバイス

腹筋が割れた美ボディ、そのためには体脂肪を減らして腹筋が見えるようにすることも必要です。今行っている自宅での筋トレ(腹筋、プランク)に、有酸素性運動を加えましょう。1日の歩数を8,000歩以上、休日はジョギングまたはスロージョギングをするのがおすすめです。

管理栄養士 と 健康運動指導士による



# 健康いきいきサポート

今号から3号にわたり、管理栄養士と健康運動指導士によるREK職員の体作りへのサポートを紹介します。忙しい中でも無理なくできるポイントいっぱいなので、皆さんも、生活の中に取り入れてください。

## 健康三原則



## 体重を維持したまま、筋肉増量!

Nさん (20代男性)



体重は減らさず、筋肉量を増やしたいです。朝食は菓子パン。昼食は外食で揚げ物が多いです。夕食はブロッコリーやサラダチキン、納豆などヘルシーなものを食べよう心掛けています。週に3回ジムに通っています。



管理栄養士から  
アドバイス

菓子パンはお菓子の仲間になるので、食パンやロールパン等に変更しましょう。朝食に卵などのたんぱく質を取り入れてもいいですね。仕事終わりの運動前にはおにぎりやバナナなどの糖質を摂ることで筋肉を増強するエネルギーを蓄えられるため、筋力アップに効果的です。



健康運動指導士から  
アドバイス

大きな部位を鍛えることと、筋トレ後に有酸素運動を20分程度実施することが、筋肉量増加に効果的です。しかし、筋トレだけでなく、栄養・休息を取る事も大切です。その為にも、トレーニング終了後1時間以内にたんぱく質を摂取したり、24~48時間の休息期間を設けることを心がけましょう。



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。

## こころの広場

公認心理師 村上 碧海

### メンタルヘルスからみる「働きやすさ」

労働安全衛生法では、快適職場づくりは事業者の努力義務と位置付けられています。  
快適で働きやすい職場づくりの方法は、多岐にわたります。メンタルヘルスの面からは、どのようなものがあるのでしょうか？

#### Q メンタルヘルスのために、どのような職場環境が役立つのでしょうか？

- **メンタルヘルス不調予防のための職場環境改善の視点として、左記があります。**
- **仕事の進め方**  
仕事の量・コントロール/仕事の意義/役割の明確さ/情緒的負担/役割葛藤、など
- **人間関係相互支援**  
上司のリーダーシップ/上司の公正な態度/上司のサポート/同僚のサポート/対人関係、など
- **オフィス職場環境**  
騒音・熱中症/粉塵・化学物質/オフィス環境/休憩・休養設備、など
- **安心できる職場の仕組み**

### 相談窓口/キャリア形成/公正な人事評価/ハラスメント対策、など

このような幅広い項目について、改善を進めることができればメンタルヘルス不調予防に寄与します。ただ、経営合理化という視点で改善を進めようと、必ずしも健康指標の改善効果が得られるわけではありません。

メンタルヘルスのために、どのような職場環境が役立つのか？を考えると、そういった環境を事業主が準備することも役立ちますが、日々生じる課題や改善策について、労働者の参加のもと対話の機会があることも重要でしょう。職場環境は、人が形成するが故に常に化する生き物のようなものです。労働者参加型の職場環境改善の機会がある、という仕組みも重視することが必要です。

#### Q 「働きやすさ」をつくるにあたり、管理監督者が現場でできることはあるのでしょうか？

上司のサポートや公正な態度が、メンタルヘルスに役立つ職場環境の要因の一つであることは示しました。サポート、一言で言っても、その内容には種類があります。例えば、4つのソーシャルサポートという考え方があります。

4つのソーシャルサポート		
サポートの種類	内容	具体的な行動
情緒的サポート	気分を安定させる	愚痴を聞く、励まし、慰め、労い など
情動的サポート	問題解決に役立つ情報を与える	助言、アドバイス、知識の提供、専門家紹介 など
道具的サポート	問題解決のために手助けをする	作業を手伝う、必要な物資を手配する など
評価的サポート	ポジティブな評価をフィードバックする	努力をほめる、仕事の良い点を伝える など

管理監督者の性格傾向によって、サポートの仕方にも得意・不得意があります。得意なサポートは、自身の強みとして今後「働きやすさ」づくりに役立ててください。あまりしないサポートについても、こんなやり方もあるんだと少し意識をしていたら、サポートの幅も広がります。4つのサポートを場面ごとに使い分けることができれば、上司のサポートを実感する労働者も増えるかもしれません。こういったちょっとした知識や技術が、「働きやすさ」づくりに役立ちます。

連絡先 福岡労働衛生研究所  
産業保健事業部  
092-526-1056(直通)

【耳寄り情報】厚生労働省「令和元年版 労働経済の分析」にて、「働きやすさ」に関する種々の検討や報告が公表されています。中小企業の事例もあるので、情報収集に活用できそうです。



## 作業環境測定士の目

「暮らしの中の有害物質事典」と題して、作業環境測定に関わる立場から普段馴染みの無い有害物質について紹介していくコーナーです。第二弾は、幅広い製品に使われている「酢酸エチル」を取り上げます。

### 暮らしの中の有害物質事典

Ethyl Acetate

## 【酢酸エチル】

〔特徴〕	
匂	い：果実臭とされるがセメダイン臭(接着剤臭)とも
色	：無色透明
融	点：-83.6℃
沸	点：77.1℃
比	重：0.902
蒸	気 圧：12.6kPa(揮発しやすい)
親	和 性：混和性(水にも油にも一定の割合で混ざり合う)
管	理濃度：200ppm
主	な用途：アセトンと同様に樹脂(マニキュア等)の拭き 作業樹脂等の有機化合物を溶かし込む溶解作 業分析機器の溶媒として使われる

### ほのかな果実臭を生かして 接着剤から食品まで

酢酸エチルは、前回紹介したアセトンと同様多くの有機化合物と混ざり合う性質を持つため、有機溶剤として幅広く使用されています。身近な例で挙

げるとアセトンと同様にマニキュア等を拭きとるために使われる除光液や食品包装用グラビアインキ等の塗料、液体クロマトグラフィーの溶媒、接着剤、そして一度は幼少時代に遊んだ事があるとされる風船玉(ポリバルーン)にも含まれているため、一度匂いを嗅ぐと思いがちですが、出ず方も多いと思います。その他にも、特徴のある果実臭を生かすため食品添加物にも用いられており、日本酒やワイン、コニャックにも微量に含まれています。

### 世界と日本で異なる 酢酸エチルの製造法

国内での年間生産量は経済産業省生産動態統計年報「化学工業統計編」によると2010年に約11万トンで、それ以降は国内での生産量は減少しているため、多くを輸入に頼っています。酢酸エチルの製造は1895年に報告されたフィッシャー・スベリアエステル合成

反応から始まりました。この合成反応の発見により、硫酸を触媒として添加する事で酢酸とエタノールから酢酸エチルを蒸留して取り出す事ができるようになり、この方法が世界的には主流となつていきます。しかし、日本では、エタノールに課税していたため製造コストが高くなるという理由からエタノールを使用せずに製造可能なテシチエニコ反応を用いるアセトアルデヒド法に移行し、それ以降はこちらの手法が主流となりました。テシチエニコ反応はアセトアルデヒドに触媒を添加する事で、アセトアルデヒドから酢酸エチルを抽出して製造する手法です。

### 原料の高騰により 代替品の模索も

酢酸エチルは多くの業務や製品の製造に関わっており、近年使用量が年々増加しています。日本では多くを輸入に頼っており、その最大の相手国は中

国で、その割合は約9割に達しています。しかし近年、酢酸エチルの原料である酢酸の製造に必要な石油関連商品の価格高騰やコロナウイルスの影響による工場停止の煽りを受けて酢酸の製造量が減少し、価格高騰に繋がっています。このことから酢酸エチルの代替品となる化学物質の模索が行われています。

酢酸エチルは引火性が高く、人への健康障害を引き起こす物質として消防法により第四類に定められている他に、有機溶剤中毒予防規則により第二種有機溶剤に指定されています。化学物質は常に人々に有益な事だけをもたらすものではありません。よって、使用する際にはリスクを把握し、適切な管理を行う必要があります。そのリスクを抱えている作業(前述の洗浄、塗装、印刷及び分析作業など)を管理する手法として作業環境測定が挙げられます。ご用命の際は、当研究所外担当にご連絡ください。



### REKの栄養相談

## 食事で気になっている事はありませんか？ 管理栄養士がご相談に応じます！

REKの管理栄養士が、皆さんの生活状況に合わせて、食事に関するアドバイスを行います。  
具体的な食事のアドバイスで、将来起こりうる生活習慣病を予防し、従業員の健康をサポート！会社の発展のためにも従業員の健康は大切です。ご興味のある事業所は一度、「管理栄養士による栄養相談」を活用してみませんか？

### こんな事業所におすすめ！

- 健康経営優良法人の取得を目指している。
- 食習慣の改善が必要な従業員に指導ができていない。
- 事業所に管理栄養士がいないので、具体的な食事指導ができていない。

野菜不足だから  
野菜ジュースをたくさん  
飲んでもいいの？

外食をするときに  
気を付けるポイントは？



夜勤の時の食事は  
どんなことに気を  
付けたらいいの？

朝食を食べないけど、  
何がいけないの？

### 栄養相談事例 事業所A

## 年3回の栄養診断で トータルサポート

栄養診断終了後、2〜3か月に1回の頻度で、年3回栄養相談を実施。  
シフト調整は事業所の保健師様や担当者様に調整いただいています。

**面談 1回目**  
対象者の食事状況を聞き取り、目標立案を行います。

**面談 2回目**  
目標の実行状況の確認や再立案を行います。

**面談 3回目(最終面談)**  
目標の評価を行い、次回の健診結果の改善に繋がるようにアドバイスします。

面談時期を3回に分けることで、対象者の勤務形態や季節による食事の変化に合わせて指導を行っています。対象の皆さまからは、食事の悩みなどを相談できるなど、ご好評いただいています。

### 面談方法

- 「訪問での面談」または、「ICTを活用した遠隔面談」での面談をお選びいただけます。
- 遠隔面談をご希望の場合は、ご要望があればタブレットを貸し出しできます。

**連絡先** (ご質問などお気軽にお問い合わせください)  
福岡労働衛生研究所 健康増進部 管理栄養士  
TEL:092-526-1059(直通)

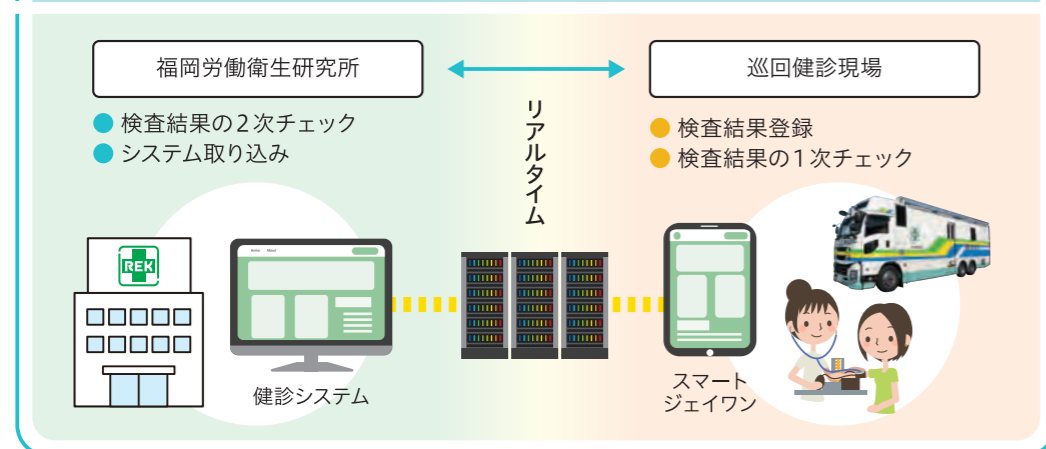
## スマートデバイスを使った 健診のDXをはじめます！

### スムーズな受診を助ける 新システム

巡回健診のシステムが新しくなっても、受診者の皆さまが、受診票を持って、健診会場を回っていただくことに変更ありません。

これまでは、担当者が受診票に健診結果を手書きで記載していましたが、新システムでは、その場で受診票のバーコードをバーコードリーダーで読み取り、スマートデバイスに検査結果を入力します。検査漏れや入力漏れを防ぐ機能により、健診現場で不備をチェックできるため、データ不備による後日再検査などのトラブルも防止できます。健診会場の混み具合なども、リアルタイムで把握できるため、待ち時間の短縮などにつながります。  
今後、順次導入してまいりますので、詳しくは渉外担当にお問い合わせください。

### システム構築後の流れ



REKでは、スマートデバイス(スマートフォンやタブレット端末)を利用した新しいシステムでの巡回健診を始めました。これからは、セキュリティを強化しながら、よりスムーズで精度の高い健診を実現します。



## 新システム4つのメリット

### 健診の進捗状況 が明確です

受診者の進捗状況がリアルタイムで確認でき、これまでの巡回健診の流れを一新してスマートに健診を実施します。

### 健診の精度向上 を図ります

未検査項目をシステムで確認でき、検査漏れを防止します。また、システム上でチェックすることで、測定ミスの防止を図ります。

### 個人情報保護を 強化します

健診データはデータセンターで管理します。端末(健診現場)に個人情報が残らない仕組みを採用することで、情報漏えいのリスクを軽減します。

### 結果の納品期間の 短縮を目指します

測定検査結果がリアルタイムでシステムに反映するため、健診結果の納期短縮を目指します。

※DX: データとデジタル技術を活用し、ビジネスモデルなどを変革すること。

## 延岡市唯一の健診専門機関 延岡健診センター

宮崎県延岡市で唯一の健康診断専門施設として、9年目を迎えた延岡健診センター。胃カメラとマンモグラフィも加わり、検査機能がアップしました。通常健診も総合健診(人間ドック)も年間を通して、「午前・午後」どちらでも予約が可能です。ご都合に合わせて、ゆったりとした快適空間で受診いただけます。



### 健診待合

明るい色のソファをゆったりと配置。次の検査を待つ間も、リラックスしてお過ごしいただけます。



### マンモグラフィ

2方向から検査が可能。検査は、女性技師が担当します。検査室は、淡いピンクを基調とした落ち着いた空間です。



### 胃内視鏡室

胃カメラは、鼻から挿入(経鼻内視鏡)タイプを採用。検査中、モニターで胃の映像をリアルタイムで確認できます。

### 延岡健診センター

〒882-0872

宮崎県延岡市愛宕町

2丁目1番5号

センコービル5階

#### 健診曜日

月曜日～土曜日

(※土曜日は隔週)

#### 受付時間

午前 / 8:00～10:30

午後 / 13:00～15:00

#### 健診科目

人間ドック / 定期健診 / 特殊健診 / 生活習慣病 / 胃がん(胃カメラ新設) / 乳がん(マンモグラフィ新設)

#### アクセス

無料駐車場有り

宮崎交通愛宕町1丁目バス停

JR南延岡駅 徒歩20分

#### お問い合わせ

TEL:0982-29-4300

FAX:0982-29-4301

#### 予約専用ダイヤル

TEL:0982-29-4302

## 編集後記

新しい年度を迎え、いきいきREKも今回で14号目に突入しました。担当メンバーも大幅に変更し、みんなで試行錯誤しながらも、有益な情報展開ができればと思います。今回は1年かけての企画もありますので、是非お楽しみください!

(よし)

入所してからコツコツ貯めた貯金で車を買いました。念願のマイカーです。買って届いたのはいいのですが、出張だらけで乗り回すことも出来ずに困っています。早くいろんな所に行きたいなあ…、と思っている今日この頃です。

(やまちゃん)

この度、産休育休に入るため、えじーの朝ごはんコーナーはしばらくお休みします。初めての出産と育児でどうなることやらですが、楽しみながら頑張ろうと思います。出産したら思う存分美味しいお寿司を食べたいです。

(えじー)