

いきいき REK

vol.015
Autumn

健康のための
運動習慣始めよう！

医師によるREK健康講座
血管の健康はすべての臓器の健康につながる
高血圧と一酸化窒素

元気de行こう！ in 福岡

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
【中間報告】



こころの広場
ワーク・ライフ・バランスと
メンタルヘルス

フィットテストが義務化されます

新役員のお知らせ

遠隔面談・健康WEBセミナーのご案内

健康のための運動習慣始めよう！

健康経営の目標の一つである「従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的な対策」には、「運動機会の増進に向けた取り組み」があります。職場でも、気軽に毎日続けられることを探してみましよう。



暮らしにプラスで
運動量アップ

運動不足は肥満の原因になり、生活習慣病発症のリスクが高まります。また、足腰の筋力が弱ると、腰痛や膝痛が起きたり、転倒しやすくなり、労働災害につながることもあります。でも、「体を動かすことが大切」だと分かっているも、運動習慣がないと面倒になりがちですね。厚生労働省が提唱する「健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT」では、「今より10分多く、毎日体を動かす」という目安が設定されています。例えば、駅まで早足で歩いたり、階段を利用したり、オフィスでストレッチをしたり、「10分だけ」と思えば、普段の生活や仕事にも、体を動かすチャンスが発見できそうです。また、家族や仲間と一緒にプラス10を実行するのも効果的。職場の皆さんで、目標を決めて楽しく体を動かしてみたいかがでしょう。

	身体活動(生活活動・運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	—
18~64歳	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分

運動習慣を持つようにする(30分以上・週2回以上)

出典)厚生労働省 健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT(一部省略)



REKの健康経営の取り組み

運動実施率の向上①

プラス10分(約1000歩)！

REKは、2021年7月から健康経営への取り組みを始めました。

1年が経過した今号では、健康増進事業の一つである運動実施率の向上を目指す二つの取り組みを報告します。

ゆっくり時間をかけて
運動習慣の定着を

取り組み①
活動量を現在よりプラス10分
(約1000歩)増やすことを目指す。

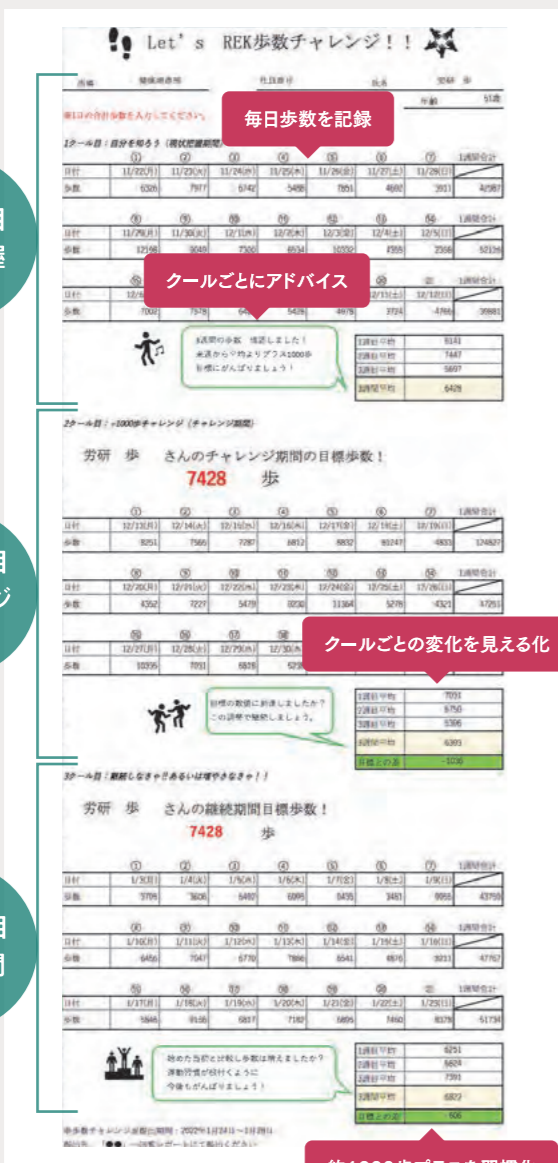
REK職員の運動実施率(30分以上の運動を週2回以上行っている)を調査すると、2020年度は10・8%でした。この結果を受け、活動量を現在よりプラス10分(約1000歩)増を目指す「Let's REK 歩数チャレンジ」を立案し、実施しました。

参加者のうち「約1000歩アップ」達成者は22・6%にとまりましたが、2021年度の健康診断時の問診では、運動実施率が18・1%まで上がりました。

2022年度は「約1000歩アップ」の達成者を増やし、運動の定着とメタボリックシンドローム解消に努めます。

Let's REK 歩数チャレンジ

【実施方法】チャレンジ期間は9週間。参加者は毎日の歩数を記録します。3週間を1クールとし、クールごとに、結果を測定。約1000歩アップを目指します。



1クール目
現状把握

2クール目
チャレンジ
期間

3クール目
維持期間



ロコモを予防して、いきいきライフへ

ロコモについては、「いきいきREK vol.4」の「REK健康講座」で詳しく解説しました。年齢を重ねても健康に暮らすために重要なポイントですので、改めてご紹介します。



ロコモ度を知って 早めの対策を

ロコモは、「ロコモティブシンドローム」の略で、日本整形外科学会が提唱した概念です。運動器の障害のために移動機能が低下した状態をさします。ロコモ自体は、病気ではありませんが、進行すると介護が必要になるリスクが高くなるので、早めのチェックと対策が必要です。

骨や筋肉量のピークは、20〜30代。適度な運動や適切な栄養摂取によって維持することはできますが、これらが足りないと、年齢を重ねるにしたがって下降していくので、ロコモは決して高齢者だけの問題ではありません。

ロコモのリスクは、3つのテストからなるロコモ度テストで調べることができます。

① 立ち上がりテスト

どれくらいの高さの台から立ち上がるかを測る

② 2ステップテスト

大腿で2歩歩いた距離を身長で割る

③ ロコモ25

日常生活や身体機能に関する25個の質問に答える(問診調査)

ロコモのテストは、ロコモチャレンジ公式Webサイト「ロコモONLINE (locomo-joa.jp)」に掲載されていますので、ご自分のロコモ度をチェックすることもできます。

もし、ロコモと判定されても運動で改善することができます。本格的なトレーニングが難しくても、前のページでご紹介した「プラス10」などの考え方を取り入れ、日常生活で体を動かす時間を増やして、健康的な体の維持を目指しましょう。



運動実施率の向上②

REKの健康経営の取り組み

職場体操を作成

REKでは、健康経営チームが中心となり、オリジナルの職場体操をつくりました。健康運動指導士など専門家の知見を生かし、効果的なストレッチなどを組み込んだ体操で、健康アップを目指します。

職場の仲間と一緒に体を動かそう！

取り組み② オリジナル職場体操を作成する。

2021年度に、50歳以上の職員を対象にエイジフレンドリー測定を行いました。ロコモ測定の一つであるロコモ25では、対象者の5割がロコモ度1でした。ロコモ度1は移動機能の低下が始まっている状態です。コロナ禍の今、活動自粛を余儀なくされていた時間が長く、活動量が落ちていることがロコモにつながっていると考えられます。そこで、ロコモ予防・改善を目指し、下肢筋力アップ、肩こりや腰痛改善につながるストレッチなどを取り入れた労働研オリジナル職場体操を作成しました。

REKオリジナル体操

柔軟性を高め
転倒予防



痛み予防のための
ストレッチ(肩こり予防)



痛み予防のためのストレッチ
(腰痛予防)



自分の体を **労り**、**衛**、**研**ぎすましていこう♪



座位バージョンの作成風景



血管の健康はすべての臓器の健康につながる

高血圧と一酸化窒素

巡回健診部
医師 岡 正彦

はじめに

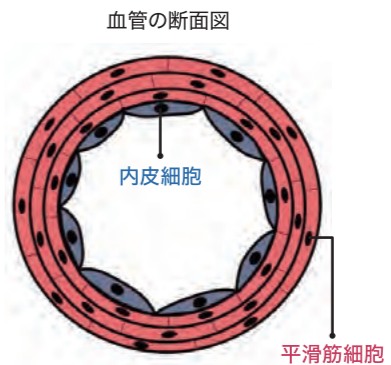
題名を見て本稿の内容が予想できる方はあまりないかもしれませんが、この短いちよつと科学的な随想を読むことにより、運動による高血圧の予防・改善効果の機序に一酸化窒素が関与していることを知っていただくことを目標としています。そしてそれが日々の健康維持・増進に役立つ知識となることを願います。全ての生体で起こる事象は、さまざまな要素が全身で極めて緻密に制御されている非常に複雑なもので(それどころかとても高い確率で現在の科学では完全には解き明かされていない)、正確性を求めると一般に難解で読みにくくなります。ここでは解りやすさを最優先して現時点での知識をできるだけ単純化して述べます。

血管の構造と機能

この話を読むにあたって血管(動脈)についての若干の知識が必要になりますので、初めに簡単な説明をします。癌を除けば成人の死因となる脳・心臓疾患を含む主要な病気は血管の異常(動脈硬化)に起因するものがほとんどです。つまり血管を健康に保つことができれば多くの成人病の予防・改善につながるようになります。動脈硬化を促進する主な血管危険因子は高血圧、糖尿病、喫煙、高脂血症、肥満で、これらが重なれば重なるほど危険性は高まります。高血圧は単独でも動脈硬化を進行させる因子としてよく知られています。ご存じのように血管は血液を全身の臓器に運ぶホースのようなものですが、ただのゴム管ではなく主に2種類の細胞(図1…多層の平滑筋と呼ばれる自分

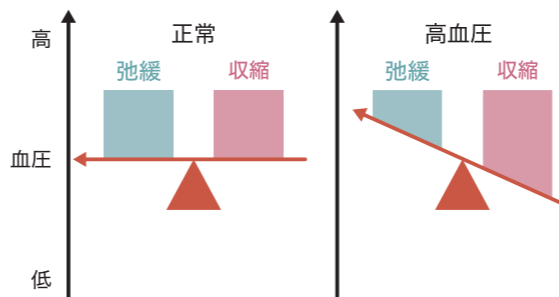
の意思では動かすことのできない筋肉細胞とその内側を覆う一層の内皮細胞)から成り立っています。血液の流れは身体中どこも一緒というわけではなく、必要に応じて無意識のうちに刻々と調節されています。この調節は体のさまざまな場所(臓器)の血管平滑筋を伸ばしたり(弛緩)縮めたり(収縮)することによって血管の内腔面積を増減させて行っています。この平滑筋の収縮が全身の血管で起こると血圧が上昇し、これが常に持続すると高血圧という状態になります。高血圧の原因にはさまざまな要素が関与しますが、その発生機序には血管平滑筋に対する収縮/弛緩刺激(因子)の不均衡が大きな役割を果たしています。非常に単純化して言えば収縮因子の過剰または弛緩因子の減少により血管平滑筋が常に強く収縮していることにより血圧は上昇します(図2)。

図1. 血管を構成する主な2種類の細胞



従って血管収縮因子を減らす、または拡張因子を増やすことによってこれを予防・改善することができるといふことになります。実際、現在の高血圧治療薬の大多数はこの不均衡を是正する効果のあるものです。

図2. 血圧は血管平滑筋に作用する収縮および弛緩因子量のバランスによって規定される



平滑筋弛緩物質(一酸化窒素)ができていくことの発見

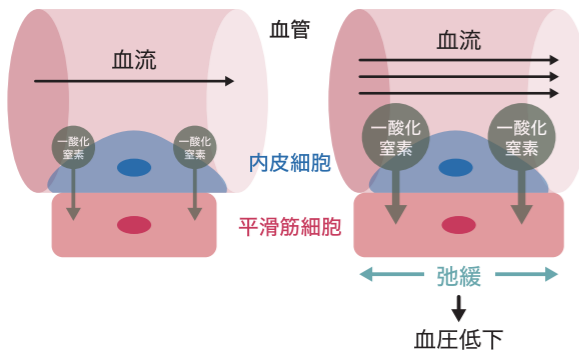
内皮細胞は従来血管の一番内側を覆って単に血液が漏れ出さないようにするただの膜のような構造物と思われていました。しかし1980年代になってここではさまざまな物質が作られ、その作用により血管を保護しているというとても大事な役割をしていることが明らかになってきました。中でも最も大きな発見は、従来有毒物質としか考えられていなかった窒素酸化物である一酸化窒素が内皮細胞で作られ、血管平滑筋を弛緩する作用を持っているという発見でした。このニュースは科学・医学界に大きな衝撃と驚きを与え、関与した3人の科学者は1998年にノーベル賞を受賞しました。さらに、この物質には血管壁で血液が固まらなくする(血液をサラサラにする薬と似た)効果のあることもわかりました。つまり血管はそれ自体で血圧を下げ血管に血液の塊を付着しにくくするという、血管を健康に保つ(動脈硬化に対抗する)のに重要な力をほぼ全て持っているということが明らかになっています。

運動と血管内皮細胞由来一酸化窒素

血管内皮細胞は血液の流れの強さを感知することができ、流れが強くなること(血流増加)により多くの一酸化窒素ができるようになります(図3)。逆に血流が減れば一酸化窒素は作られなくなり、血流を上げることが心拍数を増やし心臓からの血液拍出量(心拍出量)を増加させることによって達成できます。

継続的な有酸素運動の血圧降下作用

図3. 血管内皮細胞は血流の増加を感知して一酸化窒素の合成を増やすことで平滑筋を弛緩し血圧低下をもたらす



用は確立されています。効果が高いと推奨されている運動の強度は最大運動量の40〜60%(早歩き〜軽く走る)とされ、この強度の運動をすると心拍出量・血流量は安静時の2〜3倍になります。つまり充分な一酸化窒素の増加が期待され、運動による血圧降下にこの増加は大きな役割を持っていると考えられています。残念ながら血管内で作られる一酸化窒素の量を測ることが容易ではないことなどもあり、実験的裏付けはあるものの、実際に人でのくらの役割を果たしているかの具体的な数字は明らかではありません。

有酸素運動でなくても血流量を増やすことはできますが、他の健康に有利な点、なかでも脂肪燃焼による肥満の解消、を考えると誰にでも何処でもその気にさえなればできる有酸素運動である「歩く」ことが最も合理的で有効な方法であると思います。ただ長時間(30分以上)続けると「惹起されたい」と言われる脂肪燃焼とは異なり、血流の増加は数分で起こり、理論的には数分のつなぎ合わせでも内皮細胞を刺激して一酸化窒素を増やすという効果は充分に期待できます。

おわりに

血管の健康は脳、心臓を含むすべての臓器の健康につながります。運動をして心拍出量を上げることにより、血圧を降下させかつ血管を詰まりにくくする効果のある物質、一酸化窒素、が自分の体のなかで作られ血管をしなやかに健康に保つてくれます。もちろん脂肪燃焼して体重が減る運動量が理想ですが、これを継続できないならば、おそらく多くの人にとって何時でも何処でもできる2〜3分の運動を、1日のうちでできるだけ多く繰り返し継続することを勧めます。



元気de行こう! in 福岡

今度の休日は、ちょっと足を伸ばして、個性あふれる公園で楽しんでみませんか。

※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。

みづの里 2000年記念の森 久留米市

園内のエリアごとに 楽しみ方いろいろ

福祉の森を目指した園内は、段差をなくして勾配を緩やかにするなど、すべての人々が利用できるように配慮されており、四季を通して楽しめる樹木や地被類等を植栽しています。広々とした「大芝生広場」や、遊具いっぱい「ふれあい広場」、季節を感じる「四季の森」や「お花見広場」、そして「和風庭園」など、変化に富んだエリアに分かれていますので、ゆつくり散策してみましょう。

所 久留米市三潯町玉満1978
問 久留米市三潯総合支所 環境建設課
電 0942-64-2672



しろうず 白水大池公園 春日市

子どもから大人まで楽しめる 施設が充実した総合公園

令和4年に市制50周年を迎えた春日市の市民の憩いの場として親しまれているのが「白水大池公園」です。春日市のシンボル「白水池」を中心に整備された広大な敷地には、池の周りを囲む約2.2キロの遊歩道が整備されており、ゆつたりとした空間で、ウォーキングやジョギングを楽しむ人の姿が見られます。また、19種類の遊具がある「ちびっ子広場」や芝生が美しい「憩い広場」、夏には水遊びをする子どもでにぎわう「噴水広場」などが配置されており、多くの親子連れで賑わいます。春は桜、秋は紅葉の名所として、季節ごとに異なる表情で訪れる人を楽しませてくれます。

所 福岡県春日市大字下白水209
問 春日市役所 都市計画課 公園担当
電 092-584-1111(代表)

やす 夜須高原記念の森 朝倉市

遊んで学べる リフレッシュ空間

自然の豊かさを実感できるレクリエーション空間です。子どもたちに人気の大恐竜ヤスゴンの遊具がある「風の広場」や森林の散策を楽しむ「溪流園」、家族で童心にかえって遊べる「グリーン迷路」など、さまざまな視点から自然を楽しむゾーンに分かれています。また、森の散歩道が整備されており、秋には見事な紅葉を見ながら森林浴を楽しめます。

所 福岡県朝倉郡筑前町櫛木3-6
問 福岡県立夜須高原記念の森管理センター
電 0946-42-0590



目標 /
体脂肪を減らして
筋肉量を増やしたい

朝晩の食事やおやつに一工夫。Iさん (50代女性)



前回の指導後、間食を洋菓子中心から和菓子中心にしています。最近の朝ごはんは、おにぎりやクロックムッシュ。夕食はカロリーを気にして、ご飯を抜いたりしています。魚よりは肉料理の方が多いです。運動前後でどのような食事が良いのか気になっています。運動は、暑くても帰りは歩き、2週に1回のトレーニングも継続しています。ただ、暑いのでとぼとぼ歩きになってしまいます。涼しいと大回りして歩数を増やしています。



管理栄養士から
アドバイス

前回から間食を控えたり、内容を変更したりと頑張っていますね。筋肉量を増やすためにも食事は重要です。トレーニング時の食事のポイントは、運動約1時間前の炭水化物摂取と、運動後30分以内のたんぱく質(牛乳や豆乳も可)摂取です。運動をするためのエネルギー源と筋肉を増やすためのたんぱく質をタイミングよくとりましょう

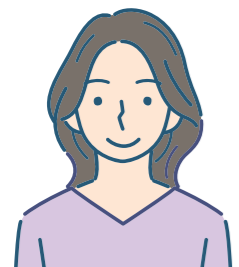


健康運動指導士から
アドバイス

暑くても歩いて帰ったり、歩数を増やすなど、頑張っていますね! 消費エネルギーをもう少し増やすには、ステップ運動がおすすめです。見なくなった雑誌を10~15センチくらいに重ねて、ガムテープでぐるぐる巻いて固定すればお手軽ステップ台の完成! テレビを見ながらステップをすれば、合計30分で約100キロカロリー消費。まずは10分やってみませんか!?

目標 /
腹筋を割って美ボディ
を手に入れたい

暑い夏にも、プランクと腹筋を! Yさん (20代女性)



朝食の菓子パンをおにぎりに変更しました。間食はゼリーにしましたが、またチョコなどに戻りつつあります。夕食ではご飯は食べていません。体重が増えたと感じたら、夕食を抜いて調節をしています。最近は、生ハムサラダをよく食べていますが、アプリで確認すると、脂質が多いことが分かりました。夏は、暑くて有酸素運動が出来ていませんが、プランクと腹筋は週1・2日は行っています。



管理栄養士から
アドバイス

食事内容の改善を頑張っていますね。食事を抜くと、翌日、体重が減りますが、体脂肪ではなく、体水分量が減っただけです。また、次の食事で血糖値が急上昇し、脂肪をため込みやすくなるため食事を抜くのはNGです。アプリの利用は良いですね。生ハムは脂肪や塩分が多いことに気付いたと思います。ご飯を抜いた時は炭水化物が不足していませんか? アプリで確認しながら食事バランスを調整していきましょう。



健康運動指導士から
アドバイス

家の中での活動量や通勤での歩数アップを目指しましょう!
●洗濯物を干す際に一つずつ洗濯機から取り出して干しに行く(時間に余裕がある時)。●バス停一つ分歩く。●バスに乗車の際はなるべく座らない。●家で30分以上座っている時間があればその半分は足踏みや立位でテレビを観る。
●プランクと腹筋は、週3日を目指しましょう!!

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

中間報告

前号から3号にわたって、REK職員の体作りチャレンジを紹介するこのコーナー。夏が終わり、秋が近付いた頃、中間チェックを行いました。お盆などの長期休みもありましたが、どのような変化が出てきたでしょうか。カンタンですぐに試してみたい、管理栄養士と健康運動指導士のアドバイスにもご注目!

健康三原則



目標 /
体重を減らさず
筋肉量を増やしたい

体型の変化が目に見えてきました! Nさん (20代男性)



ジムには、週2~3回継続して通い、強度をあげ、スロージョギングを20~30分行っています。腕・胸周り・肩幅が大きくなり、体つきが良くなってきたと感じています。食事面ではたんぱく質をとりつつ、若干の脂質も摂っています。納豆、豆腐、めかぶは毎日食べるようにしています。ストレスを抱えないよう、週末は食べたいものを食べ、飲酒も少ししています。



管理栄養士から
アドバイス

たんぱく質摂取を心掛けているようですね。少したんぱく質が植物性に偏っているようなので、動物性のたんぱく質もと入れましょう。調理時間があまり取れない時は、調理不要のツナ缶やカニカマ、サラダチキン、卵などをうまく取り入れましょう。飲酒量も自分で決めているようなので、週末に上手に息抜きをして継続していきましょう。



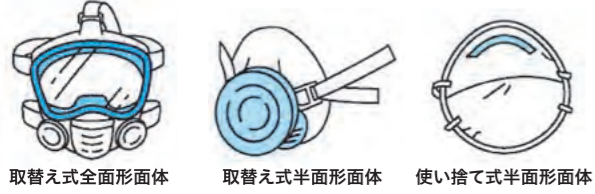
健康運動指導士から
アドバイス

運動ばっちり継続できていますね!!
今後は、ジムでのトレーニング強度と回数を上げ、筋肥大を目指すこと、自宅でも筋力トレーニングをするということなので、腹筋ローラーを使用したトレーニングを継続していきましょう。

お知らせ

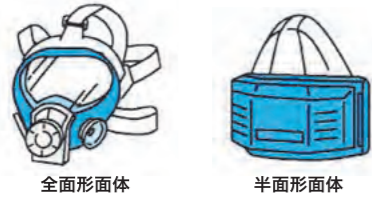
フィットテストが義務化されます

1.防じんマスク



取替え式全面形面体 取替え式半面形面体 使い捨て式半面形面体

2.電動ファン付き呼吸用保護具



全面形面体 半面形面体

●対象となる呼吸用保護具

屋内作業場内において金属アーク等溶接作業を継続的に行う事業者が対象となります。

●対象となる事業者

特定化学物質障害予防規則等の改正により、呼吸用保護具のフィットテストを1年以内ごとに1回、定期的に実施することが義務付けられることとなりました。

特定化学物質障害予防規則等の改正

により、呼吸用保護具のフィットテストを

1年以内ごとに1回、定期的に実施する

ことが義務付けられることとなりました。

●フィットテストの方法

フィットテストには定量的方法と定性的方法があります。当研究所では、定量的フィットテストのみ対応しております。

① 定量的フィットテスト

測定装置(フィットテスター)を用いて数値で漏れ量を計測し評価します。



日常で使用する呼吸用保護具にチューブを接続して、様々な動作を行います。チューブの接続にはマスクに穴をあける、プローブを間に取り付ける等の加工が必要となります。結果は数値で表示されます。

② 定性的フィットテスト

人の味覚感覚で面体着用時の試験物質を感じるか否か調べ評価します。た

●フィットテストの実施者

フィットテストの実施者の資格について法令上の定めはありませんが、以下の労働衛生に関する知識及び経験を有する者が望ましいとされています。

(例・特定化学物質作業主任者、保護具着用管理責任者、作業環境測定士等)

作業環境測定のご依頼、法令関係詳細、その他についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。



だし、全面形面体の試験には使用できません。



(公財)福岡労働衛生研究所 環境測定部 ☎ 092-526-1034

こころの広場

公認心理師 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。

ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルス

ワーク・ライフ・バランス＝仕事と生活の調和。政府広報オンラインによると、「働くすべての方々が、『仕事』と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった『仕事以外の生活』との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方」と定義されています。

この言葉の普及とともに、企業でもさまざまな施策が実施されています。ワーク・ライフ・バランスは、メンタルヘルスにどう役立つのでしょうか？

Q ワーク・ライフ・バランスが悪化する、どんな影響があるのでしょうか？

仕事と家庭がどんなふうに影響を及ぼし合うかについての研究があります。仕事の負担が増えると家庭にもネガティブな影響が及ぶこと、逆に、仕事の裁量権やサポートなどが増えると、家庭にもポジティブな影響を与えることが明らかになっています。他方、家庭の状況の良し悪しが、仕事に影響を及ぼすことも分かっています。これらの関係性について図式化したものが左

		方向	
		仕事 → 家庭	家庭 → 仕事
性質	ネガティブ	仕事が忙しいせいで家族と過ごす時間が減るなど	家事・育児に忙しく仕事への意欲が低下するなど
	ポジティブ	仕事で培った能力を家庭でも活かせるなど	楽しい週末を過ごすという気になる、など

引用：島津明人(2014)「ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルス—共働き夫婦に焦点を当てて」

Q ワーク・ライフ・バランスがメンタルヘルスに寄与するためには、企業は何ができるのでしょうか？

ワーク・ライフ・バランスは、年齢・性別などを問わず、すべての働く人が、自分の仕事と生活を鑑みた上で必要な働き方・生き方を選択するための考え方です。ワーク・ライフ・バランスのために企業が打ち出すさまざまな制度や施策は、そういった多様な働き方・生き方を支えるために必要不可欠でしょう。

一方で、自分の状況を鑑みた上で選択をするというのは、悩みや葛藤にもつながります。「役割葛藤」という言葉があるように、例えば、仕事で求められる役割や立場と、家庭で求められる役割とで板挟みになることもあります。時短勤務や在宅勤務という制度があっても、その活用の仕方や板挟みの折り合いのつけ方は個人に委ねられる部分もあるでしょう。

その時は、やはり、基本的なメンタルヘルス対策が効きます。セルフケアの知識はあるか、管理職によるケアは実施されているか、事業場内外での専門家の相談窓口はあるか、といった基本的なケア体制の確立が、一人ひとりの多様な働き方・生き方の選択を支援し、ワーク・ライフ・バランスの実現につながっていくのではないのでしょうか。

【耳寄り情報】 himazuu, Bakker, and Demerouti (2009)によると、夫の仕事の負荷が家庭にネガティブに影響し、夫婦関係の質の低下を媒介しながら妻の健康悪化につながるとか…。夫婦の役割分担も変わりつつある今は、また違った知見になりそうです。

遠隔面談・健康WEBセミナーのご案内

～コロナ禍だからこそ、健康管理を!～

新型コロナウイルス感染を予防しながらの日常生活や経済社会活動が続いています。こんな時期だからこそ、自身の心身の健康に目を向け、健康の保持・増進をはかりたいものです。そのためにも、健康のプロから、感染のリスクなしに健康情報を得ることができる“遠隔”システムを利用してみませんか？

遠隔面談・健康WEBセミナーのメリット

● 遠隔面談
遠方でも、直接訪問せずに実施することができ、面談をより手軽に行うことができます。

● REKの遠隔システム
通信が出来るパソコンやタブレット、携帯電話などがあれば、気軽に利用できるシステムです。REKでは、遠隔で面談を実施する「遠隔面談」やさまざまな健康テーマを学べる「健康WEBセミナー」を提供しています。



健康WEBセミナー

- 共通
直接対面で行わなくてよいことと、大幅な移動がないため、感染対策になります。
- 在宅ワークの方も、会社に出社することなく、面談やセミナー参加ができます。
- 交通費が発生しないため、経費削減になります。
- チャット機能を使用することで、参加者が講師に直接質問をすることができ、発言しやすくなります。対面よりも細やかなコミュニケーションを取りながら進行することが出来ます。
- 対面での実施と同等の内容で開催が可能です。(セミナー中のグループワーク機能もあります。)

● 健康WEBセミナー
弊社では健やかな職場や地域の環境を作るために、「ここからからだ」に関するセミナーを実施しています。

事業所さまからのよくあるご質問

- Q 健康WEBセミナーに参加したいのですが、操作が複雑ではないですか？
配信するURLやパスワードの入力で参加ができます。環境設定が必要な場合は、ご説明いたします。
- Q 遠隔面談に興味はありますが、タブレットやパソコンが手元にありません。どうしたらいいですか？
ご相談に応じますので、詳しくはご連絡ください。(健康増進部直通へ)

【お問い合わせ】健康面、食事、運動、メンタルなど幅広い内容のセミナーメニューを準備しております。

詳細はホームページをご覧ください。

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



健康面や食事、運動に関すること

092-526-1059
(健康増進部直通)

メンタルに関すること

092-526-1056
(産業保健事業部直通)

新役員のお知らせ

令和4年6月3日の定時評議員会を経て、新しい体制でスタートしました。

新しい陣容によりまして、事業の発展に一意専心いたしますので、今後ともお引き立てのほど、よろしくお願いいたします。

役職名	氏名
代表理事会長	前川 道隆
理事長	河野 仁志
専務理事	馬場 郁子
常務理事	坂井 伸年
理事	早瀬 文敏
理事(非常勤)	熊谷 善昭
理事(非常勤)	森 慎二
監事(非常勤)	安武 雄一郎
監事(非常勤)	井上 孝一(新任)
監事(非常勤)	緒方 健一(新任)

監事の白丸善博 渡辺正司 相談役の西谷和武は退任。

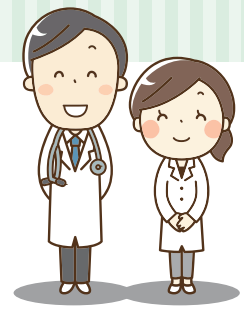
参与の黒石明は退任し顧問(非常勤)に就任。

公益財団法人 福岡労働衛生研究所



(公財) 労衛研黒石学生奨学金 2023年度

奨学生募集



(公財)労衛研黒石学生奨学金は、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む、人物・学業ともに奨学生にふさわしい方を支援するためのものです。当財団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、内閣府認定の当財団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、専門学校等に在学する者又は入学を希望する者で、人物・学業とも奨学生としてふさわしく、経済的理由により授業料の納入が困難であると認められ、学校推薦を受けた者及びその他の生活困窮者で当財団が認めた者。
※各学校を卒業後、当財団に勤務する意志のある方を求めます。

形式

貸与・無利息(原則)

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、入学準備資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成績証明書 ⑤家計維持者の収入証明書を提出ください。

応募者に対しては面接にて応募書類の内容について確認させていただきます。

※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

2023年1月から6月中旬まで

※上記期間以外でも応募があれば検討させていただきます。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

当財団に就職した場合、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

TEL 092-526-1034
FAX 092-526-1039

〒815-0081 福岡市南区那の川1-15-5奨学金事務局(担当: 中川)

編集後記

秋といえば「スポーツ、芸術、食欲、読書、紅葉…」など、人それぞれに連想するものがあるかと思います。私はやっぱり「スポーツ」、幼少時代から野球を続け、まだまだ現役で頑張っているものの、ここ数年はイメージ通りに動かなくなってきた身体に、体力の衰えを感じています。生涯現役を目指して、まずは足腰元気のため歩こうかな……。(のりはる)

秋といえば虫の声、中秋の名月、紅葉など自然の美しい季節ですね。実家住まいの頃は月明りの夜に散歩をしたり、日々色づく木々を眺めたりと、自然を堪能していました。慌ただしく過ぎる毎日でも、どこかに「小さな秋」を見つけて心癒されたいものです。(つきえ)

暑かった夏も終わり、季節は秋になりました。振り返ってみると、休日はクーラーの効いた涼しい部屋で過ごしてばかりで、夏らしいことを一つもやっていないことに気づきました…。秋は美味しいものをたくさん食べて、「食欲の秋」を思う存分楽しみたいと思います!(ありんこ)

(つきえ)

(ありんこ)