

働くあなたの身体と心の元気応援マガジン

公益財団法人
福岡労働衛生研究所

いきいき REK

2024
健康経営優良法人
Health and productivity

vol.021
Winter

やってみらんね!
健康経営

健康診断 Q&A ピロリ菌検査

もっと知りたい! オプション検査
マンモグラフィと乳腺エコー検査

REK健康講座
スポーツから基礎的
リハビリを考える
～身体障害者野球～

アート de 行こう!

こころの広場
育児と仕事の両立と
メンタルヘルス

作業環境測定士の目
暮らしの中の有害物質事典

産業医だより
産業医を選ぶなら

食育コラム

労衛研からのご報告



やってみらんね!

健康経営

健康で活力ある会社を目指して

労働者の健康づくりへの取組みの一つとして、注目されている「健康経営[®]」。労衛研では、総合労働衛生機関として、「健康経営」に対応した企業の健康づくり、健康経営推進のお手伝いを行っています。

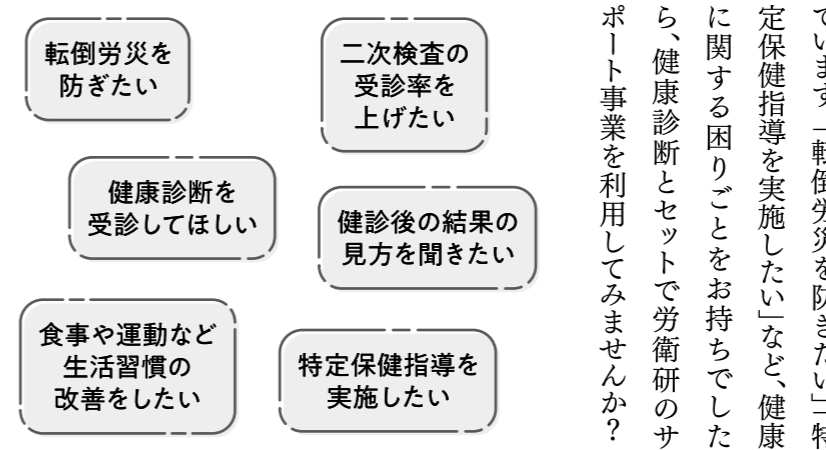


効果的な健康づくりのために

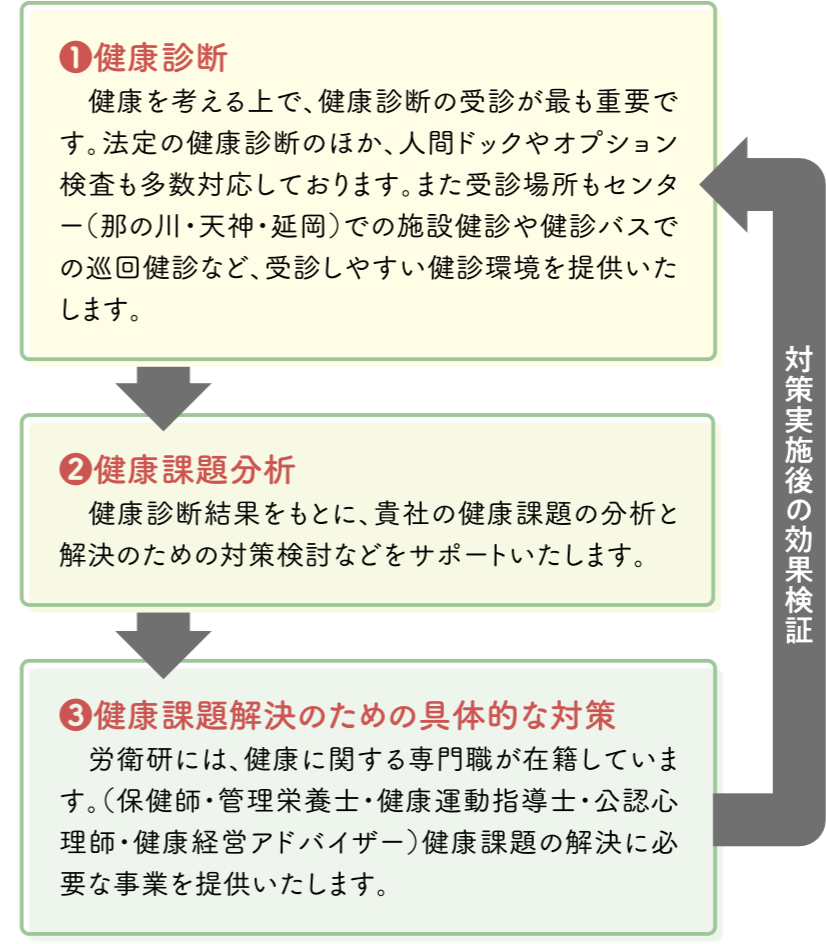
「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。

健康経営は、経済産業省が平成26年度から「健康経営銘柄」、次いで平成28年度から「健康経営優良法人認定制度」を創設し、申請数・認定数ともに年々増加していますが、労働者の健康づくりの取り組みは多岐にわたり、推進に携わる方のご負担は少なくありません。

労衛研は、総合労働衛生機関として、企業の健康づくりのサポートをしています。「転倒労災を防ぎたい」「特定保健指導を実施したい」など、健康に関する困りごとをお持ちでしたら、健康診断とセットで労衛研のサポート事業を利用してみませんか？



企業の健康づくりと労衛研のサポート



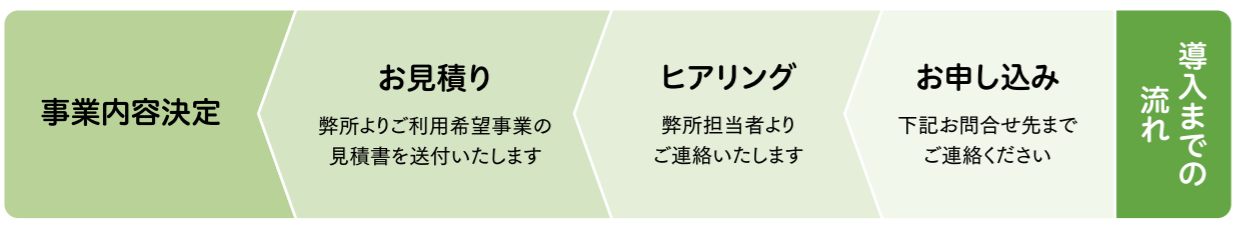
※「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

労衛研の健康づくり事業を活用してみませんか。

労衛研には、このところ体の健康をサポートする専門職が在籍しており、それぞれの専門分野に応じた事業を、ニーズに応じて組み合わせてご利用いただけます。

区分	内容	保健師	管理栄養士	健康運動指導士	公認心理師
ヘルスサポート	保健指導(定期訪問)	●			
	保健指導(健診結果説明)	●			
	特定保健指導	●	●		
	栄養指導		●		
	運動機能測定フォローアップ事業			●	
	健康相談窓口利用	●	●	●	
	二次検査受診勧奨サポート	●			
	健康づくりサポーター派遣	●	●	●	●
ヘルスアップセミナー	生活習慣病予防セミナー	●			
	栄養セミナー		●		
	料理教室		●		
	運動セミナー			●	
	メンタルヘルスセミナー				●
	女性の健康セミナー	●	●		
	禁煙セミナー	●			
健康測定(運動機能検査)	THP測定			●	
	エイジフレンドリー測定			●	
メンタルヘルスサポート	メンタルヘルスサポート				●
	ストレスチェック				●

<p>保健師</p> <p>病気の予防や健康増進・健康管理を目的に、保健指導や相談業務、日常生活支援などを行います。</p>	<p>管理栄養士</p> <p>身体状況や栄養状況に応じて、健康増進や治療のために必要な栄養指導を行います。</p>	<p>健康運動指導士</p> <p>安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムを作成したり、実践指導を行います。</p>	<p>公認心理師</p> <p>カウンセリングなど専門的な知識や技術を用いて、こころの健康の維持増進や問題解決を図ります。</p>
---	---	--	--



興味のある事業がございましたらぜひ下記へご連絡ください

お問い合わせ | 〒815-0081 福岡市南区那の川1-11-27
TEL:092-526-1059 FAX:092-526-8473 e-mail:rek-soudan@rek.or.jp
公益財団法人 福岡労働衛生研究所 健康増進部 見城・河野・児玉

※本事業は、導入により経済産業省の健康経営認定を約束するものではありません

マンモグラフィと乳腺エコー検査

個人オプション検査の中でも、女性にとって大切なのが定期的な乳がん検診です。代表的な乳がん検査であるマンモグラフィと乳腺エコー検査について詳しくご紹介します。

乳がんは年々増加傾向にあり、女性では9人に1人は乳がんになるといわれています。乳がんは早期発見すれば完治できるがんであり、定期的な検査の受診がとても重要です。乳がんは20代から徐々に増え、30代から急増し、40代後半～60代前半にピークを迎えます。乳がんの検査には、マンモグラフィと乳腺エコー検査があります。それぞれの特徴を知って、自分にあった検査方法を選びましょう。

マンモグラフィ	検査	乳腺エコー
乳房をプラスチックの板で挟んで薄く伸ばして乳房専用のX線装置で全体を撮影	方法	乳房にゼリーを塗り、超音波をあて、上下左右に動かしながら超音波装置に乳房の断面の画像を写し出して検査
5～10分	時間	5～10分
<ul style="list-style-type: none"> しこりとして触れることのできない早期がんのサインである微小石灰化の描出に優れている 検診による死亡率減少効果が科学的に証明されている 乳房の全体像が把握できる 過去画像と比較できる 	利点	<ul style="list-style-type: none"> 痛みを伴わない 被ばくがない 乳腺の発達している女性(若い方に多い)でも腫瘍を発見できる
<ul style="list-style-type: none"> 痛みを伴う(個人差あり) 被ばくを伴う 乳腺の発達している女性(若い方に多い)は乳腺密度が高く、がんと乳腺の判別が難しい 	欠点	<ul style="list-style-type: none"> 早期がんのサインである微小石灰化を見つけない 乳房の全体像が把握しづらい 検査術者の技量や経験に左右される

個人オプション検査を受けてみませんか?

当施設では、人間ドック、生活習慣病検診、定期健康診断などの基本項目以外のオプション検査もご準備しています。予約時はもちろん、当日のお申し込みも可能です。



REK オプション

検索

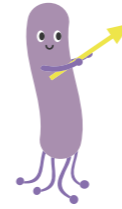
<https://www.rek.or.jp/menu/option>

プラスαの検査で、気になるところを調べてみませんか?

ご予約

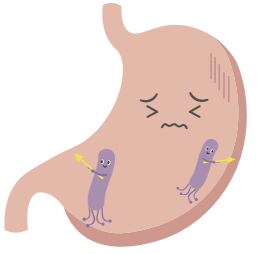
092-526-1087

(受付時間: 平日8:30～17:00)



健康診断

ピロリ菌検査



「ピロリ菌がいると胃がんになりやすい」と聞いたことがあるかもしれません。ピロリ菌のリスクと検査方法についてわかりやすくご紹介します。

Q ピロリ菌とは?

A 胃の中には細菌はすみつけないと従来考えられていましたが、1983年に胃からヘリコバクター・ピロリという菌が発見されました。ヘリコバクター・ピロリは自らウレアーゼというアンモニアをつくる酵素をもち、胃の中の強酸性の環境のなかでも生存可能です。

Q ピロリ菌がいるとどうなるの?

A ピロリ菌に感染しても、必ず潰瘍や胃がんが発症するわけではありませんが、ほとんどの人に胃炎が起ります。除菌しない限り、ピロリ菌は胃の中にすみ続け慢性的炎症が続き、胃の粘膜を防御する力が弱まります。さらにストレスや塩分の多い食事、発がん物質などの攻撃を受けやすい状態となります。胃がんの方の90%以上にピロリ菌が認められます。ピロリ菌の除菌治療は、胃がん発生確率を2分の1～3分の1に減らしてくれます。

Q ピロリ菌検査はどうやってするの?

A 内視鏡を使用する検査と内視鏡を使わない検査方法があります。内視鏡を使わない検査には、「尿素呼气試験」「血液や尿を用いた抗体法」「糞便中抗原測定」があります。これらの検査は、医師が検査を必要と判断した場合に限り保険が使用できます。当センターでは、ご本人希望で検査できるオプション検査(血中ピロリ菌抗体検査)を準備しています。ただし、胃内視鏡検査をされたことがない方は、ABC分類検査をお勧めします。

Q ABC分類検査とは?

A 血液検査で、ピロリ菌感染の有無と胃の粘膜の萎縮程度を調べ、胃がんの発症リスクの度合いに応じてA・B・C・Dに分類判定をする検診方法です。胃がんの発症リスクは、A群が一番低く、次いでB群、C群、D群の順に高くなります。D群は、ピロリ菌もすめなくなるほど胃の粘膜の

Q ピロリ菌検査は一生に一度でOK?

A ピロリ菌は、免疫力の弱い幼児期に感染する可能性があります。成人が感染することは特別な場合を除いてありませんので、ピロリ菌は一生に一度測定すれば良い検査です。もし、ピロリ菌がいれば除菌すれば良いですし、いなければ安心です。ピロリ菌の除菌は、自分の胃がん予防だけでなく、自分の子や孫など、子どもへのピロリ菌感染予防にもなります。

検査の結果、陰性でも、一部にはピロリ菌感染や感染の既往がある方が含まれます。一度は内視鏡検査を受けることが理想的です。

スポーツから基礎的リハビリを考える ～身体障害者野球～

医師／延岡健診センター
所長 後藤 茂

突然のできごとで、
大好きな野球も…

今から5年前、62歳のとき、心房細動から心房性脳梗塞を生じました。2020年4月のことです。福岡労働衛生研究所の新人歓迎パーティーの最初に参加者が立って乾杯を終えたときでした。椅子に座ろうとしたときに体に力が入らなくなり、うつ伏せに倒れました。意識はあるのですが、体が動きませんでした。心房細動というのは、心房といわれる心臓の上の部屋が小さく震え、十分に機能しなくなる不整脈の一つです。この結果、左室（心臓の下の部屋）に血栓ができます。血栓とは、血の塊です。左室

は、全身に血液を送っています。私の場合、心房細動による血栓が、脳に飛んで脳梗塞が発生しました。私は右足が麻痺し歩行しにくくなり、右腕がまっすぐ伸びず握力が弱くなり、右利きだったので字も書けない状態でした。症状は違いますが、元巨人の監督、長嶋氏と同じ病名、同じ病態です。

私は右利きなので、まるで肩がロボットのようになってしまい、それまでのようにボールを投げられない状態でした。好きだった野球も諦めるしかありませんでした。病気をしてから4年間は、高校やプロ野球のテレビ中継、大好きな阪神球団の動向にも興味がわきませんでした。

年齢を超えて楽しめる
身障者野球との出会い

さて身障者野球の実際ですが、私が打撃をするときは足に障害がない走者に1塁まで走ってもらいます（写真1）。

身障者野球は身障者の定義を満たせば、どの年齢層の方でも試合にも出られます。私も高校生の方達や若い人達とプレーをしています。健常者が参加する還暦野球や壮年野球は、ある年齢に達した方が行えるスポーツですが、身障者野球はそれぞれの身障者の特性を生かしながら、年齢には関係なくプレーが可能です。これは私にとって非常にありがたいことでした。若い世代と同等に野球を語れる

からです。前に健常者の壮年野球や還暦野球に参加していたときは、会話がどうしても、偏ってしまいがちでしたが、身障者野球では、年齢は関係なく会話ができます。しかし、身障者野球のチームが極端に少ないことなど、多くの問題を抱えています。また、身障者野球は、パラリンピックの種目にもなっていません。

“楽しい”からはじまる
心からの笑顔

私自身は身障者になってのりハビリはやらなければという義務感からか、まったく楽しむありませんでした。一方、極端に異なるのはパラリンピックです。リハビリばかりしていた時期には、パラリンピックは、まぶしくて別世界のようなイメージを受けました。印象に残るのは、パラリンピックに関わる選手たちの“笑顔”です。多くの

皆さんが、じつに楽しそうにみえました。私の場合、笑顔がでるようになったのは、やはり身障者野球をやりはじめてからです。

身障者スポーツと
医療を結ぶ可能性

現在私は、北九州フューチャーズという福岡県の野球のチームに属しています。身障者野球のチームは、九州には福岡県にしかありません。月2回土曜日の午後練習に行きます。毎年、全日本選手権が、春はプロ野球オリックスの本拠地の1つである、神戸市にある神戸グリーンスタジアムで、秋は兵庫県立の但馬ドームで、身障者野球の甲子園として開かれています（写真2）。

優勝チームを中心に世界大会まであります。レベル的にも同じ障害者のルールで試合をした場合、健常者の高校野球にも

勝てるレベルです。意外なことに、身障者野球のルールですが、私が思ったほど健常者の野球と変わりませんでした。ただし、盗塁はありません。なぜなら、足が不自由な選手も捕手をするので、盗塁を阻止するための送球が難しいからです。（写真3）のような座椅子が必要です。離塁はOKです。

身障者に対するリハビリが今後、どのように身障者スポーツにつながるのか？私の経験から、身障者野球を開始してから、逆のベクトルで、身障者野球から基礎的なりハビリを考えはじめました。つまり、どのようなリハビリが有効かなど、つなぎがあるということです。たとえば、利き腕を失った選手が反対側の腕で投げている方もいます。私はそれを観て左で投げる練習を始めました。スポーツから基礎的リハビリを考えるときに、“楽しさ”が生まれます。



写真3



写真2



写真2



写真1

アートde行こう!

絵画に彫刻、そして美しい花々や星空…。美術館・博物館には感性を刺激する素敵なものがいっぱいです。
見て、触れて、感じて、楽しいひとときを過ごしてみませんか？

※各施設の展覧会・イベントなどを含む詳しい情報は、QRコードからWEBサイトにアクセスしてご確認ください。
※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

「とき・ひと・美をむすぶ美術館」
地域に根ざして
花と緑に彩られた庭園で



行って見よう!



日本が見たドニ | ドニの見た日本
11月2日(土)～
2025年1月13日(月・祝)

久留米市美術館

久留米市美術館は、「とき・ひと・美を結ぶ美術館」をビジョンに掲げ、久留米を中心とした地域ゆかりの作家作品を収集・展示するとともに、その芸術的土壌を伝える活動を行っています。

久留米市美術館が位置する石橋文化センターは、久留米市美術館のほか、株式会社ブリヂストン創業者・石橋正二郎名誉市民の足跡をたどる「石橋正二郎記念館」などの文化施設もあります。

四季折々の花と緑が彩る園内を散策しながら、アートと花々に癒されるひとときをお楽しみください。



久留米市美術館
所) 福岡県久留米市
野中町1015
電) 0942-39-1131



宇宙や環境の「？」を
体験・体感しながら
科学の視点で楽しく学ぼう



行って見よう!

特別展「毒」
10月11日(金)～
2025年1月13日(月・祝)



福岡市科学館

福岡市科学館は、子どもも大人も誰もが科学を楽しみることができる科学館。基本展示室では「宇宙」「環境」「生活」「生命」と未来について考える「フューチャー」をテーマにした参加体験型の展示や、サイエンスショーなど、多彩な活動プログラムが満載。ドームシアター(プラネタリウム)では、自然に限りなく近い星空を再現した臨場感あふれる映像を見ることが出来ます。

プラネタリウムの番組は、季節ごとに変わるほか、特別展に合わせた講演会やワークショップなどの活動プログラムも豊富なので、何度行っても楽しめます。



福岡市科学館
所) 福岡市中央区六本松
4-2-1
電) 092-731-2525



宮崎ゆかりの作家から
世界的なシュルレアリスム作品まで
多彩な作品に触れる



宮崎県立美術館

宮崎市にある緑豊かな宮崎県総合文化公園の敷地内にある県立美術館です。郷土出身および宮崎県ゆかりの作家、日本の美術の流れを展望するにふさわしい作家、海外のすぐれた作品を収集の柱としており、宮崎県出身の画家で、日本の前衛芸術の先駆者と呼ばれた「瑛九」を中心にしたコレクションを見ることが出来ます。

また、ルネ・マグリットやジョルジオ・デ・キリコなどのシュルレアリスムの絵画作品やイタリア現代彫刻のコレクションが充実しており、全国的にも高く評価されています。



ルネ・マグリット「現実の感覚」

行って見よう!

名品セレクションⅢ+
名作へのオマージュ
令和7年1月9日(木)～
4月8日(火)



宮崎県立美術館
所) 宮崎市船塚3-210
電) 0985-20-3792





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

育児と仕事の両立と、メンタルヘルス

2022年、18歳未満の子どがいて母親も働く世帯は全子育て世帯中75%を記録。夫婦ともに正社員である共働き子育て世帯(未就学児の第一子を有する世帯)に限っては、2010年から2020年の10年間で1.56倍の増加です。

子育てをしながら、働くということ。その支援とは、何があるのでしょうか。

Q 共働き子育て世帯のメンタルヘルス不調リスクとは？

「仕事も育児も中途半端」佐々木那津(2023)「子育てをしながら働く女性のストレスとメンタルヘルス」では、母親が抱きやすい思いをこう挙げています。海外でも日本でも、働く母親は生活満足度や幸福感が低く、背景には自他の性別役割分業意識との葛藤や、仕事や家庭の中途半端さへの否定的な自己評価、仕事や育児に対するコントロール感覚の低さなどがあるとされています。

父親はどうでしょうか。厚生労働省の調査では、男性の育児取得率は30%に達しました。そのなかで、未就学の第一子が

いる共働き子育て490世帯を対象とした「週5日勤務の共働き夫婦 家事育児実態調査2019」によると、父親の3割が相談相手ゼロという結果に。母親は、相談相手ゼロは1割未満のみ。また、日本は長らく「父親の家事・育児参画時間が少ない」国です。政府は父親が家事・育児を行う時間の増加を掲げますが、現状はその目標値に及んでいません。

育児分野における男性の悩みを吐露する場の少なさ、男は弱みを見せたいいけないといった観念の弊害、社会は男性の家庭進出を推進するも、仕事に多くの時間を割かざるを得ない職場環境。これが、育児も仕事もする男性の不調リスク要因でしょう。

そして、休養時間の少なさ、夜泣きによる親の睡眠不足など、身体的なしんどさもあります。共働き子育て世帯は、身体的・心理的・社会的に様々な不調のリスクを抱えていると言えます。

Q 職場では、どんな支援ができてののでしょうか？

もちろん、育児制度、時短勤務や在宅勤務など柔軟な勤務制度といったハード面の整備は必要不可欠でしょう。

とはいえ、制度を使うのは、人です。これらの制度をどう活用し、どう働きどう子

育てをするかについて、当事者らの悩みや葛藤、選択が生じます。その過程で、何を優先するか取捨選択しなければならいかもしれません。内在する「母親らしさ」や「父親たるもの」と正面から向き合うこともあるかもしれません。自身の本来の気持ちと現実との間で、折り合いをつけなければならぬ場面もあるでしょう。

何より、共働き子育てのロールモデルは数少ないです。今の20代、40代が直面する夫婦ともに育児も仕事も行うことを、先人たちはほとんど経験していません。そしてライフスタイルが多様化している今、共働き子育ての同士でも、その価値観や悩みに共感できる人も限りません。

つまり、当事者も周囲も、経験や前例がない状況です。だからこそ、ソフト面(心理面のフォロー)の充実も必要不可欠でしょう。例えば「誰に何を相談するか」を考えた相談相手マップを個々人がつくることは有用です。産業保健職の相談窓口設置、職場内での支援強化、部署の垣根を超えたコミュニケーション機会など、いろいろな人と気軽に話してつながる環境があると、相談相手マップも充実するのではないのでしょうか。

【耳寄り情報】『母親になって後悔している』。日本では2022年に翻訳・出版された、社会学的な研究をまとめた本です。衝撃的なタイトルですが、社会と個人の狭間で、親がどう思うを抱えているかがよく分かります。



作業環境測定士の目

暮らしの中の有害物質辞典と題して、作業環境測定にかかわる立場から、普段なじみのない有害物質について紹介していく企画の第六弾として、「クロロホルム」を取り上げます。

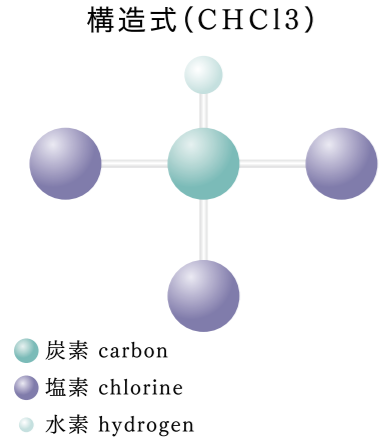
暮らしの中の有害物質事典

Chloroform

【クロロホルム】

(別名：トリクロロメタン、トリクロロホルム)

〔特徴〕
匂い：特徴的な臭気
色：無色の液体
融点：-64℃
沸点：62℃
比重：1.48(空気1.00)
管理濃度：1ppm
主な用途：フッ素系冷媒、医薬品(麻酔剤、消毒剤)、半導体用高純度ガス、ゴム・鉱油等の溶剤として幅広く使用される



有毒ガスの発生や爆発の可能性のある危険物

クロロホルムは、無色の液体で特徴的な臭気があります。ジエチルエーテルに極めて混ざりやすく、水とは混ざりにくい性質をもっています。また、融点が-64℃と低いため、揮発しやすい物質の一つです。吸い込んだり、飲み込んだりするとめまいや頭痛、臓器の障害などが起こります。高濃度のガスを数分間吸い続けると麻酔作用によって、意識を失います。が、漫画やアニメのような口に当てて吸い込むとすぐ意識がなくなるといったことはありません。クロロホルムを取り扱う際には、保護具などを使用することが推奨されています。

クロロホルムは、高温になるか、炎に触れると分解して有毒なガス(塩化水素や塩素等)が発生します。また、アルミニウムやマグネシウムな



どの金属類と激しく反応し、爆発する可能性があります。保管する際には、高温や火の取り扱いがなく換気の良い場所で容器を密閉して保管を行います。

クロロホルムは、労働安全衛生法の「第二類特定化学物質」に指定されています。以前は有機溶剤として有機溶剤中毒予防規則で規制されていましたが、2014年の改正に

化学物質のリスク管理は環境測定から

よって特定化学物質第2類物質の「特別有機溶剤等」の中に位置づけられるとともに特別管理物質となりました。クロロホルムの他9物質が特別管理物質に指定されています。また、水生生物に対して有毒であるため「水質汚染防止法」でも規制されています。

化学物質のリスク管理は環境測定から

化学物質は種類によって効用や用途がまったく異なります。化学物質について正しい知識を持つことで、健康障害を予防することにつながります。化学物質を使用する際には、リスクを把握し、適切な管理を行う必要があります。そのリスクを管理する方法として、作業環境測定があげられます。ご用命の際には、当研究所にご連絡いただけますと幸いです。

新役員のお知らせ

令和6年6月21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。

※尚、理事の早瀬文敏は退任し顧問に就任いたしました。在任中に賜りましたご厚誼に深く御礼申し上げます。

役職	氏名	名
代表理事	前川 道隆	
専務理事	馬場 郁子	
常務理事	坂井 伸年	
理事	田村 耕治(新任)	
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	
監事(非常勤)	緒方 健一	
監事(非常勤)	岡本 利和	

産業医だより

産業医 鍋島 篤典

産業医を選ぶなら

少し前の話です。産業医として多忙を極めていた時に、ふと「自分が産業医を雇うなら、どんな産業医を雇うだろうか」という疑問が浮かびました。

産業医にとって健康管理とは、具体的には「体調が悪かったら休ませる、体調が良くなったら働かせる」ことです。誰もが、労働者の健康管理の大切さはわかっています。頭で分かっている、職場の環境によっては簡単には実現できない場合もあります。そんなとき、病気の多い休めない従業員は、当然辛いのですが、休ませてあげられない経営者も同じくらい辛いのです。そして、経営者になると、この辛さを共感できる人、相談できる人は限られます。だから、自分が産業医を雇うなら、こうしたさまざまな思いに寄り添えるような産業医を選ぶかもしれないと考えました。

今でも、産業医として経営者の方々と話す機会があれば、どのような要望があるのかをお尋ねし、できる限り実現させています。産業医業務以外のことでも。

食育コラム



そのダイエットのやり方間違っていないませんか？ 〜エネルギー制限①〜



「エネルギー制限」、「炭水化物抜き」、「糖質制限」、「糖質オフ」など、さまざまなダイエットが巷に溢れています。正しいやり方でできていますか。ダイエットの目的は「痩せること」ではなく、「痩せて健康になること」ではないでしょうか。「健康になること」を目的とした場合、注意すべきポイントがいくつかあります。

今回は「エネルギー制限」についてお伝えいたします。「エネルギー制限」は痩せるために、手っ取り早く食事から摂取するエネルギーを減らすという考えです。痩せるための常套手段ですが、エネルギーだけに気を取られていると大事な食事バランスを見落とし、しまいがちです。

大好きなお菓子やお酒を減らすに、食事を減らしていませんか。エネルギー制限でまず見直すべきポイントは嗜好品であるお菓子やお酒です。お菓子やお酒を減らすのが嫌で米飯などの食事を減らしてエネルギー制限を行っているのでしょうか。食事は体に必要な栄養素が多く含まれていますが、きちんと摂る必要があります。食事を減らす必要があることもありますが、血液データの状況によって何を減らすべきかわ変わってきます。体の中が元気になるダイエットを行いましょ。

次回、エネルギー制限を行う際にどのような食事を制限したら良いかをお伝えいたします。

受賞のご報告

公益社団法人全国労働衛生団体連合会より、労働衛生関係の業務に對しての功績が認められ、令和6年度の功績賞を当法人の「労働研健診センター 井上義和」が、奨励賞を「環境測定部 吉永次郎」が受賞いたしました。

また、令和6年9月6日に弊所内におきまして創立記念日表彰を行いました。

弊所では永年勤続した職員、顕著な実績を上げ顧客満足度の向上等に寄与した職員、5年間無事故・無違反で大型車を運転し地域の安全に貢献した職員に対して、さらなる就業意欲向上を目的とした表彰を創立記念日に行っております。

今年度は永年勤続12名、業績貢献グループ1組・個人1名、無事故無違反5名の職員が表彰されました。今後も職員一丸となり、一層の努力と誠実な対応で皆さまに選ばれる健診機関となるよう業務に邁進してまいります。



▲永年勤続表彰 永原、廣田、佐藤(代表受賞者) ▲業績貢献賞:高木(代表受賞者)、社名啓発賞:塚崎 ▲無事故・無違反表彰:高尾(代表受賞者) ▲(公社)全国労働衛生団体連合会受賞者 井上、吉永

新・予約ツール「折り返し電話サービス」スタート

健康診断をご希望されるお客さまに、確実にご予約の受付ができるよう「折り返し電話サービス」を開始しました。お客さまのご希望日時に、弊所からお電話を差し上げますので、ストレスなくご予約いただけます。

受け身の電話→積極的なアクションへ

健康診断の予約の申し込みに関して、「電話が繋がらない」「いつかけても待たされる」「別部署なのに予約の電話がかかってくる」等々、いわゆる【あふれ電話】に対して多くのご指摘をいただいております。受電対応の増員も行ってきましたが、十分な効果が得られず、受診者数に対する対応の遅れが課題でした。

そこで、【あふれ電話】解消に向けて、さまざまな運用方法をリサーチし、「折り返し電話サービス」へ切り着きました。

これは、かかってくる電話を受ける(受電側)だけでなく、お客さまのご希望の日時に合わせて予約担当者より折り返し電話をおかけするサービスです。これによりお客さまにもお申し込みの際「必ず電話が繋がる」と安心・安定したサービスの提供が可能となりました。

2024年7月の本格運用スタート後も日々トライ&エラーにより良いサービス・運用となるよう改良を重ねています。

ぜひ、「折り返し電話サービス」をご利用ください。

【折り返し電話サービスのご利用方法】

- 1 健康診断のご予約
TEL 092-526-1087に電話
- 2 IVR(自動音声応答システム)の
①折り返し電話予約
②オペレータへ直電
の①を選択し、指示に従い携帯番号を入力
- 3 SMSで「折り返し電話サービス」の
リンク(URL)を受信
- 4 「折り返し電話サービス」サイトで
希望日時を選択
- 5 ご指定の日時に弊所担当者より電話



【折り返し電話専用URL】

折り返し電話を希望の方はこちら
※健康診断の予約ではございません。



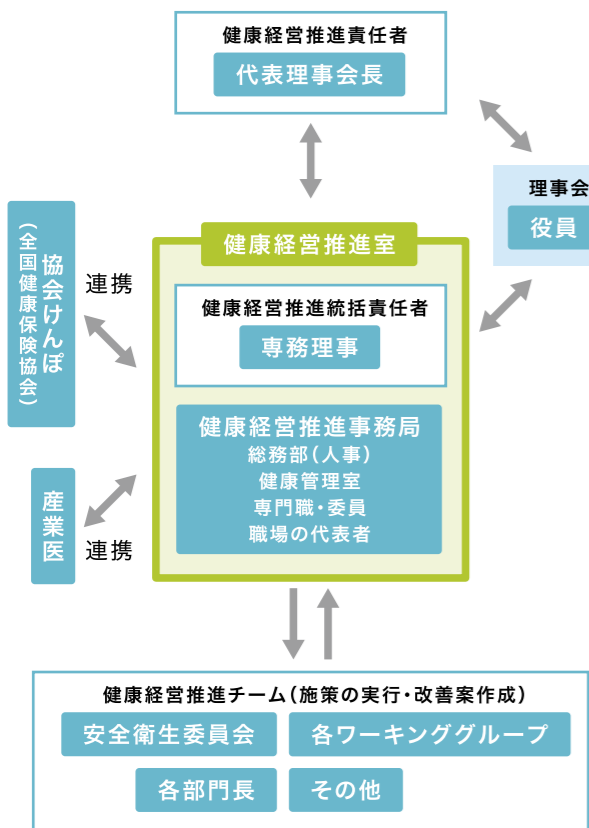
健康経営推進体制を強化しました

労衛研では、健康経営の更なる強化に向け、健康経営推進室を設置しました。

代表理事会長をトップとし、統括責任者の役員1名の計4名で運営を行っています。

職員の見解を丁寧に聞き取りながら、社内規定に反映させる体制整備を行っています。

健康経営推進体制



ご報告 諮問委員会の

した。講演は大変興味深く有意義な時間となり、多くの関心を集めました。

8月2日(金)ソラリア西鉄ホテル福岡にて今年度の諮問委員会を開催いたしました。昨年を上回る45名様にご参加いただき盛況のうちに終了いたしました。

その後の意見交換会は、普段なかなか接する機会のない事業所の皆さま同士が活発に意見を交わし会場は盛り上がりました。

今回の特別講演は「正興電機グループのシステムを活用した健康経営」というテーマで、正興電機製作所様にご講演いただきました。

次回の諮問委員会は、従来の形式にとらわれることなく、さらに皆さまにご満足いただけるよう趣向を凝らした内容を企画してまいります。



◀正興電機製作所様
ご講演



◀労衛研事業報告



「子育て応援宣言企業」に登録されました！



2024年9月、労衛研は従業員の仕事と子育てを応援する取組み内容を明らかにし、福岡県が実施する「子育て応援宣言企業」に登録されました。労衛研は今後も子育てと仕事を両立しやすい職場環境を目指して取り組みを続けてまいります。

■ 取組み内容

仕事と子育てを両立できる
風土・環境づくり

多様な勤務形態
柔軟な勤務時間の配慮

経済的支援

その他の取組み
休暇制度、職員へのアンケート調査で
意見をヒアリングなど

福岡県子育て応援宣言企業とは？

福岡県内全ての企業・事業所を対象に、従業員が出産・子育て期を通じ十分な子育てをしながら、引き続きその能力を活かして働くことができる社会の実現を目指し、従業員の仕事と子育ての両立を支援するために具体的に取組む内容を企業自ら宣言していただくものです。

※福岡県「子育て応援宣言」より抜粋



労衛研スタッフ募集のお知らせ！

労衛研ではご自身の経験・技術を活かして、共に働いていただける仲間を募集しています。

詳しくは労衛研HP(<https://www.rek.or.jp/>)をご確認ください！



編集後記

最近、近所に「買える化石博物館」というお店がOPENし、少し気になっていたもので、先日行ってまいりました。文字通り、展示している化石は全て購入可能で、お値段はいろいろでしたが、モササウルスの頭部で300万円ほどでした。子どもらは大喜びで店員さんにいろいろと質問しておりました。気になった方は是非行って

てください。
学生から社会人になり、運動をする機会が減りました。運動をしないとイケないと思い、最近ピラティスに通い始めました。運動をすることで、良い気分転換にもなっています。途中でくじけることのないよう、継続を目標に頑張っていきたいと思っています。
(ともみ)

人生初の救急車に乗りました。明け方、突然の激しい腹痛で動けない！最後の力をふり絞って妻を起こし「救急車呼んで…」。状況を飲み込めない妻はパニックで救急車の電話番号が分からない！人生なにか起きるか分かりませんね。結局、尿路結石ということで大量の水を飲んだらすぐに治りましたww。(石職人119番)