

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

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

いきいき REK

vol.022
Spring

応援します！
女性の健康

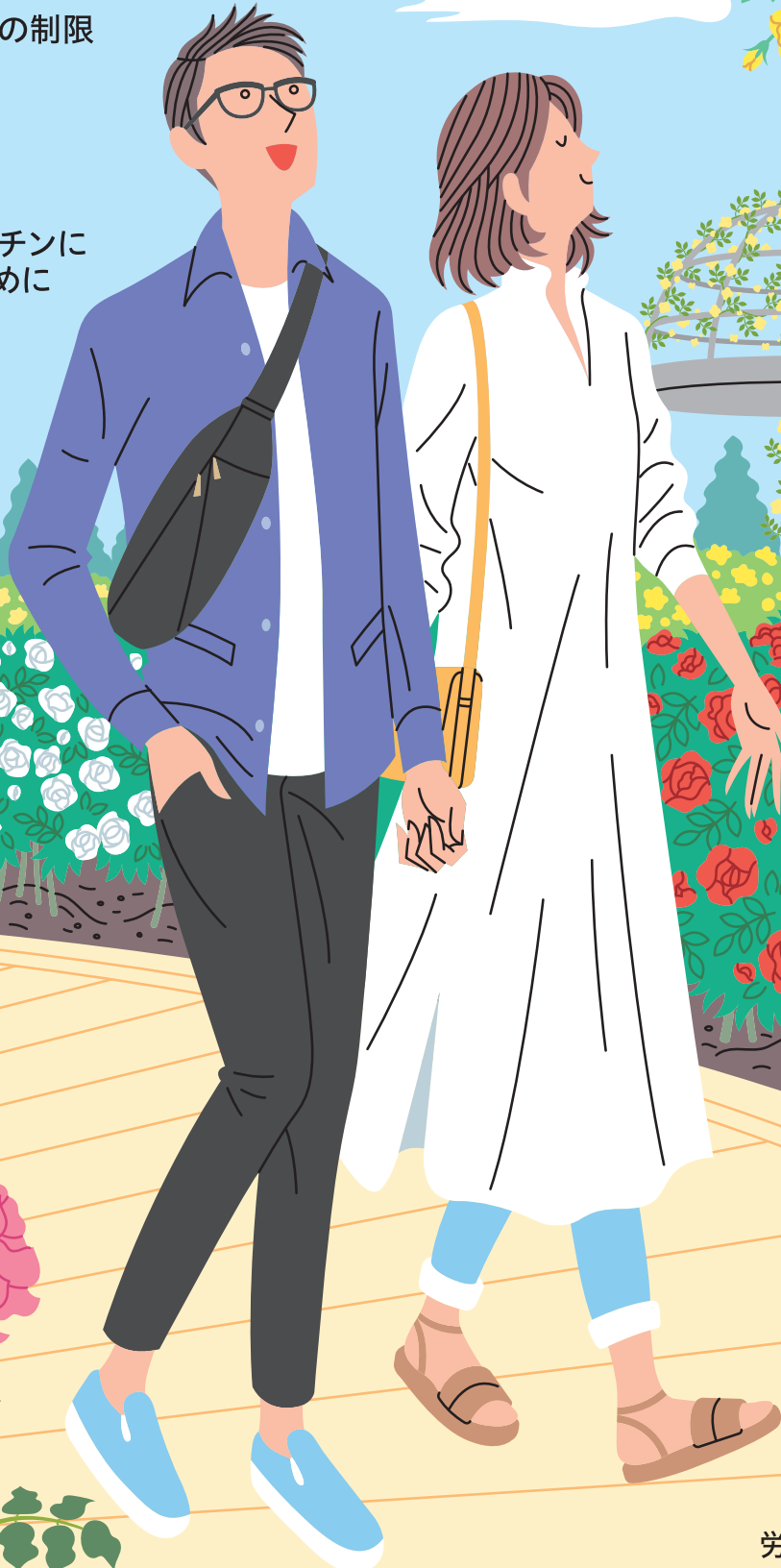
健康診断 Q&A 健診前の制限

もっと知りたい！オプション検査
子宮がんの検査

REK健康講座
子宮頸がんけいとHPVワクチンに
関する正しい理解のために

アート de 行こう！

こころの広場
女性の健康と
メンタルヘルス



作業環境測定士の目
アスベスト分析

産業医だより
生活への影響が
大きい「貧血」

食育コラム

労衛研からのご報告

「宝くじ号」導入のお知らせ

今日から始める「ブレスト・アウェアネス」4つのポイント

ブレスト・アウェアネスとは、『乳房を意識する生活習慣』ことです。

乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房の変化を感じたらすぐに医師に相談しましょう。

1 ご自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴、シャワーなどの際に、乳房を見て、触って、感じるようにしましょう。しこりを探す（自己触診）必要はありません。乳房を意識することを生活の習慣に取り入れるだけです。



2 乳房の変化に気をつける



乳房のしこりや乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪の皮膚のただれやびらんなどに気をつけましょう。乳房の皮膚のへこみやくぼみ、ひきつれや乳房痛などにも注意しましょう

3 変化に気づいたらすぐ医師へ相談



乳房に変化があっても、すべて乳がんとは限りませんが、乳がんの初期症状の可能性があります。早期に治療すれば治る可能性も高くなりますので、なるべく早く医師に相談しましょう。

4 40歳になったら2年に1回乳がん検診

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。現在、乳がん死亡率減少効果が証明されている検査方法は、マンモグラフィのみです。



女性の健康セミナーのご案内

弊所では、職域や地域を対象とした対面またはオンラインでの女性の健康セミナーを実施しています。

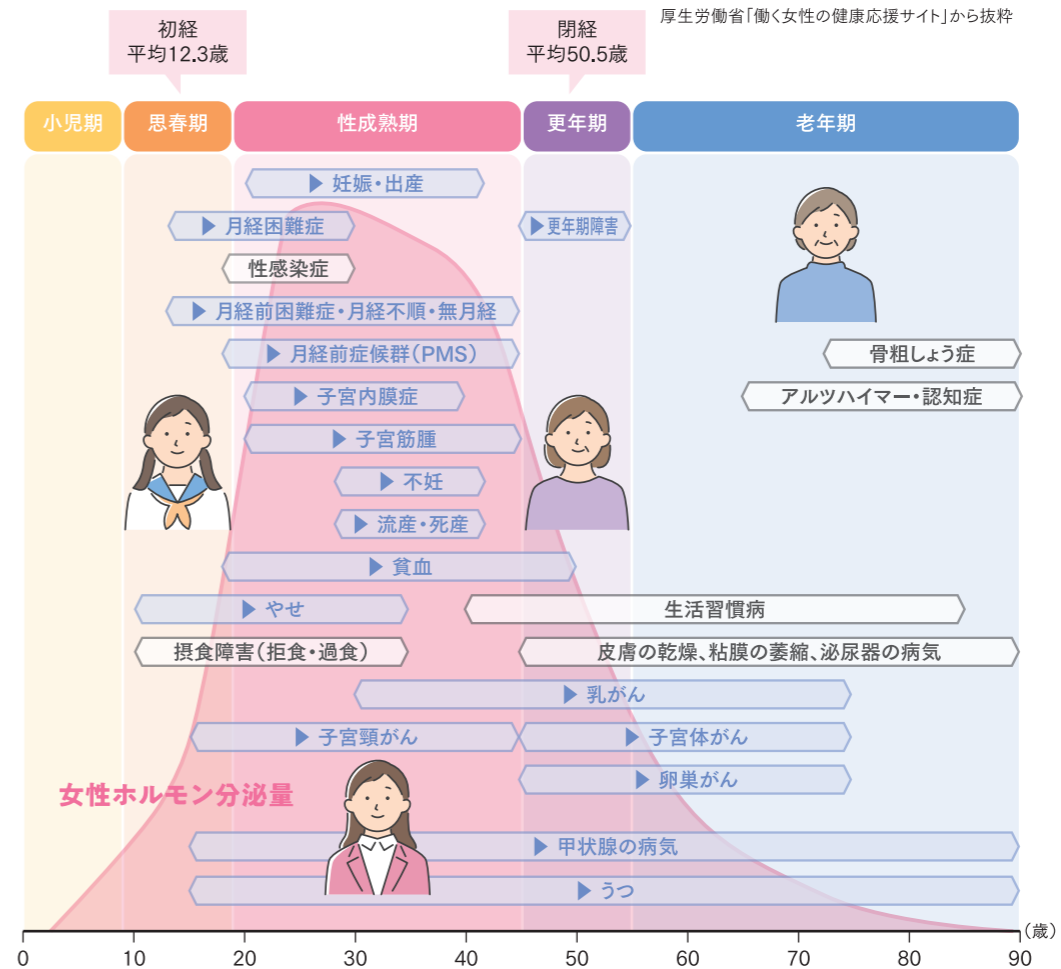
テーマ	内容
月経に関する知識を深めよう	● 女性ホルモンについて ● 月経について ● 月経困難症について ● 月経前症候群(PMS)について ● 受診・治療について
乳がんを予防しよう	● 乳がんとは ● 乳がん検診について ● 自己触診について ● 乳がんモデルに触ってみよう
子宮頸がんを予防しよう	● 子宮頸がんとは ● 子宮頸がん検診 ● HPVワクチン キャッチアップについて
女性の健康課題を知ろう	● なぜ、女性の健康対策が必要か ● 女性ホルモンと月経 ● 公的な相談先 ● 女性の健康支援、取り組みのポイント等

★ご希望に応じてセミナーの組み合わせも可能です。その他ご希望のテーマや、セミナー費用についてもお問い合わせください。

〈お問合せ先〉

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
〒815-0081 福岡県福岡市南区那の川1-11-27(担当:健康増進部 見城・河野・児玉)
電話:092-526-1059(直通) FAX:092-526-8473 メール:rek-soudan@rek.or.jp

女性のライフステージごとの女性ホルモンの量(イメージ)となりやすい病気



男性と女性は、性差に応じた健康課題がありますが、大切なのは、それぞれの課題を理解し健康づくりに協力することです。今回は、女性の健康や病気について考えましょう。

応援します！ 女性の健康

ライフステージで変わる女性の健康

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」とし、女性の健康づくりに取り組んでいます。女性は、女性ホルモンの変化に伴い、心身の状況が大きく変化し、ライフステージ毎になりやすい病気が変わるため、時期に合わせた健康管理・対策が必要です。

中でもがんは、「日本人の2人に1人は一生のうちにかんになる」と言われるほど日本に多い病気ですが、女性には、乳がん、子宮頸がん、子宮体がんなど女性特有のがんがあり、発症しやすいがんの種類も年代によって異なります。

女性特有のがんもがん検診で早期発見

一般的に、がんは高齢になるほど発症リスクが高まりますが、がん患者の約30%は、働き世代で罹患していますし、女性特有のがんは、早期に発見し適切な治療をすれば治る病気です。そのため、定期的な検診が大切です。ご自身が受診するのはもちろん、周りの方にも受診を勧めてください。

がんは、早期に発見し適切な治療をすれば治る病気です。そのため、定期的な検診が大切です。ご自身が受診するのはもちろん、周りの方にも受診を勧めてください。

● **子宮頸がん**
子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、20〜30歳代の若い女性で多く発症します。

● **子宮体がん**
子宮体部ができるがんです。40代後半から発症率が増加し、発症のピークは、閉経後の50〜60歳代です。閉経前の女性での発症は多くありません。

● **乳がん**
女性に一番多いがんで、日本人女性の9人に1人が乳がんを発症すると言われています。30代後半から40代後半にかけての比較的若い世代に発症や死亡が増加しています。

子宮がんの検査

女性にとって婦人科検診を定期的に受診することは、とても重要です。
今回は、子宮頸がん検査(医師採取)と経膈エコー検査について、ご紹介いたします。

子宮がんは、子宮頸部(子宮の入口部分)にできる子宮頸がん、子宮体部(子宮の奥側部分)にできる子宮体がんに大別され、それぞれに特徴があります。

子宮頸がん	分類	子宮体がん
子宮頸部	発生部分	子宮体部
60%程度	発生割合	40%程度
<ul style="list-style-type: none"> ヒトパピローマウイルス(HPV)への感染 性交渉の経験がある 	原因・危険因子	<ul style="list-style-type: none"> 女性ホルモンの乱れ 卵胞ホルモン(エストロゲン)製剤の使用 出産経験がない 月経不順 肥満 高血圧 糖尿病
初期はほとんどなし	自覚症状	不正な性器出血
30~40代(20~30代で急増)	好発年齢	50~60代

当施設のオプション検査には、子宮頸がん検査(子宮頸部細胞診検査)と経膈エコー検査があります(経膈エコー検査単独受診は不可)。それぞれの特徴を知り、定期的に受診しましょう。

※当施設では子宮体がんの細胞診検査は行っていません。

子宮頸がん検査(細胞診)	検査	経膈エコー(超音波)検査
子宮頸部の細胞をブラシ状の小さな器具で擦り取ります。細胞の中に異常な細胞がないかを調べます。	方法	親指大の超音波機器(プローブ)を膈の中に挿入し、子宮全体や卵巣の状態を超音波画像上で観察します。
5~10分程度(細胞採取は1分程度)	検査時間	5~10分程度
<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸がん 	検査でわかる病気	<ul style="list-style-type: none"> 子宮がん(頸がん・体がん) 卵巣がん 子宮筋腫 子宮内膜ポリープ 子宮内膜症 卵巣のう腫 など

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

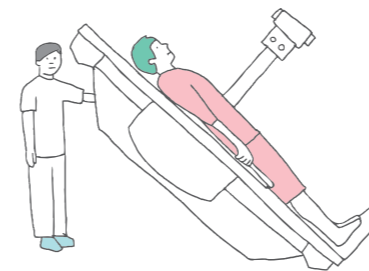
<https://www.rek.or.jp/menu/option>

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

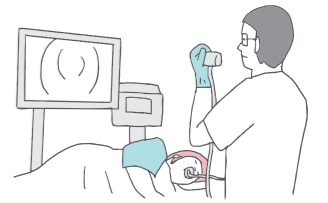
092-526-1087

(受付時間: 平日8:30~17:00)



健康診断 Q & A 健診前の制限

健康診断を受ける前日や当日は、
食事や薬の服用に制限がかかることがあります。
今回は、検査ごとに異なる制限についてご紹介します。



Q 食事の制限にはどんなものがありますか?

A 検査によって、食事ができる時間や量は異なります。事前にお送りするご案内をご確認ください。

■ 胃バリウム/腹部超音波(腹部エコー)

【午前受診】

前日午後9時以降、検査まで絶食です。検査2時間前までは、200mlのお水はOKです。

【午後受診】

午前7時までの白粥1杯、または食パン1枚(耳なし・バター等の添加物なし)はOKです。
また、午前10時までは200mlのお水はOKです。



■ 胃部内視鏡(胃カメラ)

【午前受診】

前日午後9時以降、検査まで絶食です。起床後、コップ2杯のお水を飲んでください。

【午後受診】

午前7時までの白粥1杯、または食パン1枚(耳なし・バター等の添加物なし)はOKです。また、午前10時までは200mlのお水はOKです。

■ 大腸内視鏡(大腸カメラ)

前日午後9時以降、検査まで絶食です。お水はOKです。

■ 血液検査

検査前10時間以上の絶食が必要です。水・お茶はOKです。



Q 薬は飲んでもいいですか?

A サプリメントは不可です。薬の対応は、病気によって異なりますのでご注意ください。



【血圧の薬を服用中の方】

健診当日も、受診2時間前までに水で内服してください。

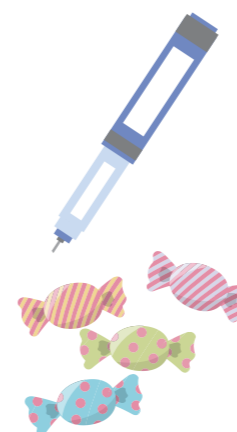


【糖尿病の薬を服用中の方】

朝食抜きとなりますので、その日の薬の飲み方を必ず主治医にご確認ください。

【インスリン治療中の方】

使用中のインスリン注射薬と注射器・自己測定器、低血糖症状を防ぐためのブドウ糖やあめ玉等をお持ちください。



【その他のお薬を服用中の方】
当日朝の服用について、事前に主治医とご相談ください。

子宮頸がん^{けい}とHPVワクチンに関する正しい理解のために

労健研健診センター 医師
ウロプレスキ 順子

はじめに

子宮頸がんは、世界的には、女性がかかるがんの中では2番目に多いがんです。子宮頸がんの大部分は、ヒトパピローマウイルス（以下HPV）が子宮頸部に感染することが原因です。HPVは、性交渉によって感染し、性交経験のある女性の多くはHPVに感染すると考えられます。そこで、HPVの感染を予防するためのHPVワクチンが開発されました。世界的には、2007年からHPVワクチンの人への接種が開始され、今では100カ国以上で、HPVワクチンは定期接種ワクチン（国民が接種することを国が強く奨めているワクチン）になっていま

す。HPVワクチンを積極的に接種している国では、ワクチン接種を受けた世代の女性における子宮頸がんの発生数がおよそ90%減少しています。

HPVワクチンによる浸潤子宮頸がんの減少効果について

HPVには約200種類の「遺伝子タイプ」があり、その中で、子宮頸がんと関係の深いHPVタイプをハイリスクタイプと言います。ハイリスクタイプには、HPV 16/18/31/33/35/45/52/58型などが挙げられます。これまでのHPVワクチン（2価、4価）は、これらのハイリスクタイプのうち、HPV 16・18型の感染を予防できるワクチンです。一方、2020年7月に日本でも承認された9価HPVワクチンは、予防できるタイプがさらに9タイプになりました。ハイリスクとしては7

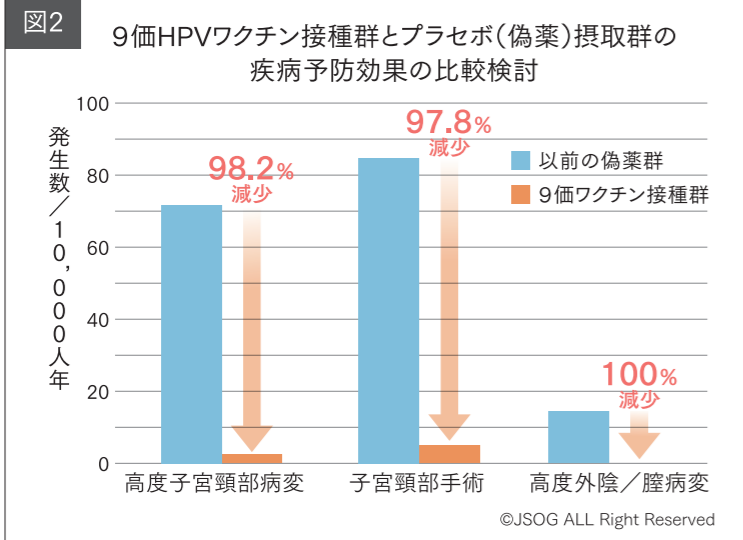
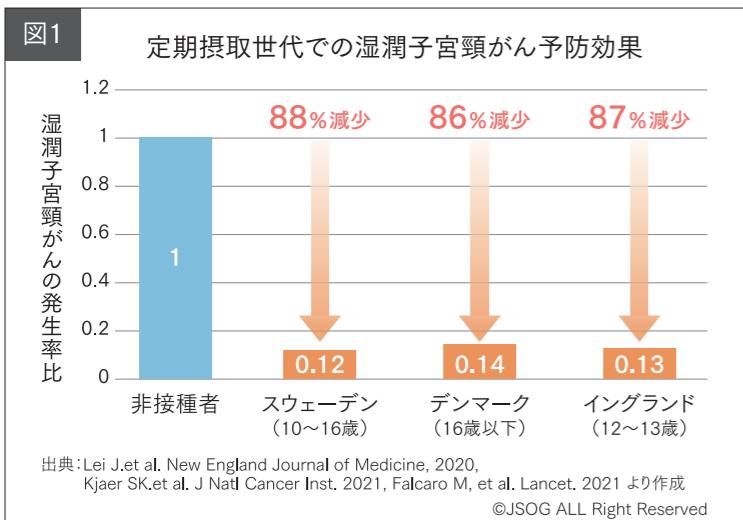
タイプHPV 16/18/31/33/45/52/58型)の感染を予防できます。スウェーデン、デンマーク、英国という異なる地域で独立に行なわれた国家レベルの大規模な調査で、2価もしくは4価のHPVワクチン接種により大幅に浸潤性子宮頸がんのリスクが減少すると示した歴史的に重要な論文が発表されています(図1)。接種した年齢が若いほど、浸潤性子宮頸がんの発生率の低下は著しいことも示されました。

9価HPVワクチンとはどんなワクチンですか

9価HPVワクチンは、HPV 6/11/16/18/31/33/45/52/58の9つの型の感染を予防しますが、これらの型のうちHPV 16/18/31/33/45/52/5の7つの型は、子宮頸がんのみならず、女性の膣がんや男女ともに外陰がん、肛門がん、咽喉頭がんなどの原因となります。また、HPV 6・11型は男女の生殖器粘膜にできる良性のイボである尖圭コンジローマの原因の約90%を占めるとされています。

これまでに9価HPVワクチンの有効性は証明されていますか

すでにHPV 6/11/16/18/31/33/45/52/58のどれかに感染していた参加者でも、HPV 31/33/45/52/58のどれかが関係する子宮頸部知覚消失、精神神経症状としての頭痛・感覚鈍麻、消化器症状としての悪心等が1~10%未満に認められています。



病変については9価ワクチン群では偽薬群に比べて91・1%減少していました。この研究により、性交渉前のHPV感染が起こっていない集団への9価HPVワクチン接種の高い有効性と、すでに性交渉のある女性に対しても9価ワクチンの恩恵があることが判明しました。(図2)

9価ワクチンの安全性の検証はどの様に報告されていますか?

可能性のある重大な副作用(9価HPVワクチンまたは4価HPVワクチンの自発報告で認められた接種に関連する可能性が高い症状)として、過敏症反応(アナフィラキシー、気管支痙攣、蕁麻疹等)、ギラン・バレー症候群、血小板減少性紫斑病、急性散在

性脳脊髄炎(ADEM)が挙げられています。発生数そのものが少ないため、その発生頻度は不明です。頻度の高い副作用としては注射部位の疼痛・腫脹・紅斑が挙げられます。16~26歳の女性を対象とした国際共同試験(V503・001試験)においては、対照の4価HPVワクチンでは接種後5日以内の注射部位の副反応が84・9%であったのに対し、9価HPVワクチンでは90・7%でした。特に疼痛は4価HPVワクチンでは83・5%であったのに対し、9価HPVワクチンでは89・9%でした。その他には、発熱、局所症状として注射部位のそう痒感(痒み)、出血・熱感・腫瘍・

後5日以内の注射部位の副反応が84・9%であったのに対し、9価HPVワクチンでは90・7%でした。特に疼痛は4価HPVワクチンでは83・5%であったのに対し、9価HPVワクチンでは89・9%でした。その他には、発熱、局所症状として注射部位のそう痒感(痒み)、出血・熱感・腫瘍・

アートde行こう!

今度の休日は、美術館や博物館に出かけてみませんか。
気軽に近場に行くのはもちろん、ちょっと遠出をして、美術館や博物館+周辺の名所を楽しむのもおすすめです。

※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。

行って見よう!



戦後80年特別企画展
「戦争と、炭坑のマ子 田川」
4月24日(木)～8月24日(日)
※山本作兵衛コレクション原画企画展は
4月24日(木)～5月25日(日)



日本初、ユネスコ「世界の記憶」の
炭坑記録画をはじめ
豊富な資料で石炭の歴史を伝える

田川市石炭・歴史博物館

炭坑節で唄われた二本煙突が残る石炭記念公園内の赤レンガ風の建物が、田川市石炭・歴史博物館です。1階では石炭産業や炭坑の歴史について紹介し、その一角にシアター室を設けて、昭和初期の伊田堅坑の採炭の様子を、復元したVR動画で体感できます。日本で初めてユネスコ「世界の記憶」(世界記憶遺産)に登録された山本作兵衛コレクション697点のうち、627点を所蔵。2階では、この山本作兵衛コレクションのうち炭坑記録画と市内で出土した貴重な馬形植輪等を展示。田川の歴史や石炭産業を総合的に学べる博物館です。



田川市石炭・歴史博物館
所) 福岡県田川市大字伊田
2734-1
電) 0947-44-5745



郷土ゆかりの作品を中心に
幅広い美術・文化に触れる
緑豊かな美術館



カナレット
《カナレ・グランデのレガッタ》1730-39年頃
油彩/カンヴァス ボウズ美術館、ダラム
The Bowes Museum, Barnard Castle, Co.
Durham, England)

カナレットとヴェネツィアの輝き
4月24日(木)～6月22日(日)

行って見よう!

山口県立美術館

山口県ゆかりの作家の作品を中心に収蔵する郷土色豊かな美術館です。シベリア抑留の体験をもとに、故郷・山口で描き続けた香月泰男の「シベリア・シリーズ」をはじめ、戦後の日本を代表する写真家のオリジナルプリントや雪舟や雲谷派の水墨画、そして洋画、日本画、写真など幅広いジャンルの作品を収集。収蔵作品は、テーマごとに企画するコレクション展で紹介しています。なかでも日本美術は、豊富な展示室で、ゆっくり腰を下ろして作品を鑑賞いただけます。

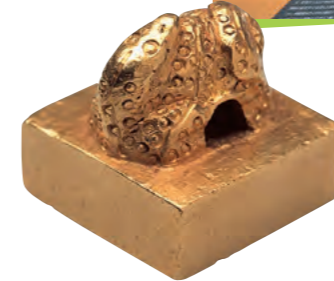


山口県立美術館
所) 山口市亀山町3-1
電) 083-925-7788



行って見よう!

筑前の刀工 信国
4月15日(火)～
6月15日(日)



国宝 金印「漢委奴国王」
※2025年4月24日(木)～5月8日(木)は、
貸出のためレプリカ展示

名鑑「日本号」

いつも時代の最先端!
古代から続く福岡の歴史を
見て・触れて・学ぼう



福岡市博物館

古代からアジアとの人々の文化の交流が盛んで、いつの時代も最新の文化を取り入れ続けた福岡の歴史と、そこに生きる人びとの暮らしを、発信する博物館です。福岡の歴史と民俗に関する充実した所蔵品の中には、志賀島で発見された国宝「金印」や黒田節で有名な鎗「日本号」、黒田家ゆかりの名宝など、名品もいっぱい! 体験学習室「みたいけんラボ」では、アジア各地のおもちゃや楽器、衣服、生活の道具などを自由に手にとって遊んだり、民族衣装を着て写真を撮ったりと、家族みんなで楽しみながら学べる博物館です。



福岡市博物館
所) 福岡市早良区百道浜
3-1-1
電) 092-845-5011





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

女性の健康とメンタルヘルス

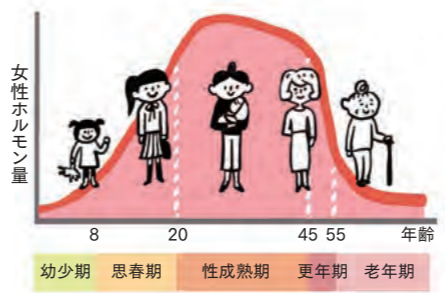
総務省(2023)「労働力調査」によると、労働力人口総数に占める女性割合は45.1%。特に、20代後半〜50代前半にあたる女性の8割以上が就労しています。働く女性は増加の一途をたどる状況で、健康経営では女性特有の健康課題を重要項目としています。

そのなかで、女性の健康におけるメンタルヘルス問題は、どんなものがあるのでしょうか？

Q 女性特有の健康課題と、メンタルヘルス問題に関する関係はあるのでしょうか？

女性のメンタルヘルス問題には、①女性ホルモンの変化、②ライフイベント(就職、結婚、妊娠出産、介護など)による環境・役割の変化が関わっています。

1P掲載の厚生労働省「働く女性の健康応援サイト」から抜粋した図をご参照ください。



女性ホルモンの変化で言えば、月経前症候群(PMS)があります。身体的な症状に加え、心理面でも情緒不安定やうつ、不安、集中力の低下が出現します。更年期に現れる心身の不調も、女性ホルモンの変化が背景にあります。

ライフイベントによる環境・役割の変化で言えば、妊娠出産の前後に出現するマタニティーブルーや産後うつがメンタルヘルス問題にあたります。加えて、例えば不妊治療では、治療開始初期ですでに女性の54%にうつ症状という調査もあります(国立成育医療研究センター(2021))。そして、これらのライフイベントが仕事との両立やキャリアチャンスへの障害となれば、その悩みや葛藤自体がメンタルヘルス問題に発展することも…。

Q 職場では、どんな支援ができるのでしょうか？

女性のなかでヘルスリテラシーが高い群と低い群を比較したとき、低い群より高い群のほうがPMSや月経随伴症状時の仕事のパフォーマンスが高い傾向にあります(日本医療政策機構(2018)「働く女性の健康増進に関する調査」)。また、ストレ

ス反応がPMS症状に悪影響を及ぼすとした研究もあり、これは、生活習慣改善やセルフケアによってストレス反応の改善ができればPMS症状軽減にも寄与する可能性があります。

ハラスメント防止や休暇制度、ライフイベントに関わる制度などの職場環境の整備もさることながら、個々人のヘルスリテラシー向上も必要な取り組みです。自分の心と体に関する知識を持ち、セルフケアを知り、自分の健康と人生のために心身を主体的にマネジメントする術を発見してもらう機会は、職場のなかにあるでしょうか。

女性労働者が抱える健康課題は、「月経における課題」「女性特有の疾病における課題」「妊娠・出産における課題」「更年期障害における課題」が挙げられます。まずはこのような健康課題を知るだけでも、自分自身の心身の動きを予測し備えることにつながります。

なお、このような心身に関する知識とマネジメント術を知る取り組みは、男性も含めてすべての働く人にとって役立ちます。その点では、女性だけに注目するより、すべての働く人を支援する取り組みが、女性の健康支援にもつながるのかもしれない。

【耳寄り情報】 弊所のストレスチェックデータ分析から、ここ3年間、「同僚の支援」は30〜69歳の年代において男性より女性のほうが上回っています。女性同士のつながりを保つ、関係をつくる活動も重要かもしれません。



作業環境測定士の目 アスベスト分析

環境測定部では、今まで偏光顕微鏡による定性的判定法を主に行っていましたが、昨年度よりX線回折装置を導入しましたのでご紹介します。

建築物の解体や改修時に必要なアスベスト検査

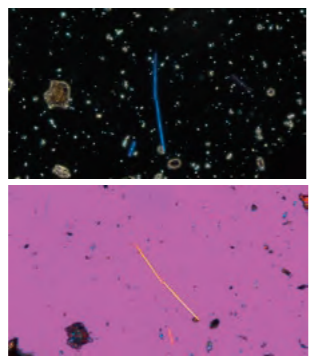
大気汚染防止法及び石綿障害予防規則によって、建築物の解体や改修時にはアスベストの検査を行うことが義務付けられています。弊所では、解体や改修作業時に採取した検体のアスベスト分析を実施しています。

「定性」「定量」の2種の検査

建材製品(検体)中のアスベスト分析については、定性的判定法と定量分析法があります。

アスベストの有無を調べる定性的判定法

定性的判定法とは、位相差、分微顕鏡またはX線回折分析法を用いて検体のアスベストの有無



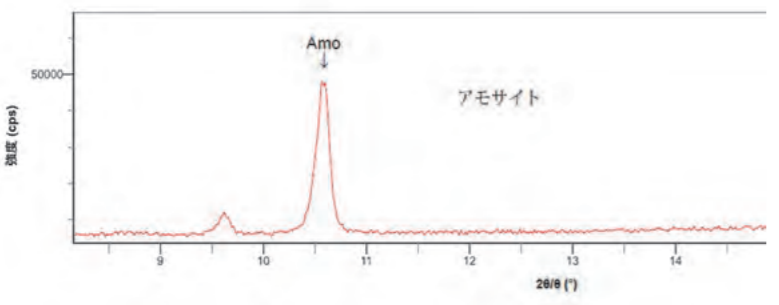
アスベストの偏光顕微鏡観察例

アスベストの含有率を調べる定量分析法

定量分析法とは、基底標準吸収補正法を用いたX線回折定量分析方法によってアスベスト含有率を算出します。定量分析は、定性分析によって判定を行った検体のうち、アスベストの含有が認

められた検体について行い、検体のX線回折強度とアスベスト標準と比較して含有率を算出します。

■ X線回折定量分析例(アスベスト標準の定量X線チャート)



ご命の際には、当研究所にご連絡いただけますと幸いです。

長崎にてセミナーを開催いたしました

令和6年11月28日に長崎市のホテルニュー長崎にて厚生労働省委託事業の「がん対策企業アクション長崎県ブロックセミナー」を協会けんぽ長崎支部様との共催で実施いたしました。



セミナーは、来場153名、WEB247名の参加をいただき、盛大に開催されました。今回は、長崎県知事にもご臨席を賜わり、併せて、厚生労働省健康・生活局がん対策係や長崎県福祉保健部健康増進課と行政機関からもご出席をいただきました。さらには、東京大学の中川教授、産業医科大学の大和教授の講演も大変好評で、職域における「がん対策」の啓発に大きく寄与できたものと考えております。

次年度は、福岡県での開催が計画されておりますので、引き続き「がん対策」を推進してまいります。

生活への影響が大きい「貧血」

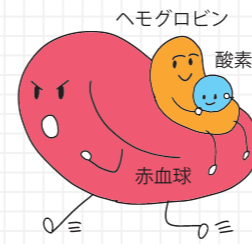
貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンという物質が少なくなった状態です。ヘモグロビンの量が低下すると十分な酸素が体に行き渡らず、めまい、ふらつき、動悸、倦怠感などさまざまな症状が現れます。

厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査報告」によると、ヘモグロビン値が基準以下の割合は男性が約10%、女性が約13%、おおよそ10人に1人の割合で貧血の状態です。

産業医面談で治療をお勧めしても、少し具合が悪いだけだからと放置されがちです。しかし、貧血になると酸素不足を補おうと心臓や肺が激しく動き、この状態が長引くと心臓への負担が大きくなり、最終的には心不全のリスクが高くなります。貧血ががんや血液の病気など別の病気から来ている場合もあります。

だまされたと思って一度治療を受けてみませんか、とお話して実際に受診するのは年に数人ですが、後日お会いすると「貧血じゃない人ってこんなに楽に朝起きてるんですか」「階段でも息切れしないです」「等、実は皆さん貧血で十分お困りだったのが分かります。」「だまされたと思って病院に行ったら生きるのが楽になりました(笑)」と言う方もいらっしゃいました。

貧血は思っている以上に生活の質を下げ、長期的には心臓への悪影響があり、他の重大な病気が隠れている可能性もあります。健康診断で貧血が指摘されたときは是非病院へ相談に行ってください。



そのダイエットのやり方、間違っていないか? ~エネルギー制限②~

まず「エネルギー制限」が必要かどうかを判断することが大事です。体重はエネルギー収支の結果です。体重が適正の範囲に入っているかが「エネルギー制限」の必要性を判断する一つの指標となります。年齢・性別・身体活動レベルなどから、1日に必要なエネルギー量を推定できますが、そのエネルギー量に抑えていても体重が増えていくようであれば、活動量に対して食べ過ぎの可能性があります。「そんなに多く食べていない」という方は、運動など活動での消費エネルギーが少ないのかもしれない。エネルギーを整えるときは、栄養素を考慮して調整しましょう。健診結果に合わせてどのような食品を調整したら良いかを掲載したので参考にしてください。

- 中性脂肪が高め**
エネルギーの高いもの
嗜好品(お酒・菓子)など。
- LDLコレステロールが高め**
飽和脂肪酸の多い食品
バターなどが多く使われている菓子類、ラード(豚脂)・牛脂などが使われているラーメンの汁やカレーライスなど。
- 血圧が高め**
塩分の多い食事、お酒
麺類や丼もの、漬物など
- 血糖が高め**
糖質を多く含む食品
和菓子やジュース、菓子パンなど

オフもいっき

仲間と一緒に走って健康に!

「労衛研駅伝部」は2015年に創部し、現在15名在籍しています。速く走ることよりも、楽しく健康に走ることをモットーに活動し、親睦を深めています。仕事とは違う他部署間の職員交流はさまざまなアイデアにも繋がる貴重な時間となっています。



福岡市内の大会に参加

主な活動内容は、福岡市内を中心とした大会参加です。2024年度は、福岡マラソン、みずほPayPayドームリレーマラソン、金印マラソンなど年間を通して活動しました。大会ではREKロゴのユニフォームを着用し、社旗を掲げ企業PR活動にも取り組んでいます。大会以外では那珂川河川敷や大濠公園などで練習しています。

健康は自らが贈る最高の宝

「健康は自らが贈る最高の宝」をスローガンとし、駅伝部は走っています。

ランニングはどこでも手軽にできる有酸素運動であり、その効果は脂肪燃焼、体力や免疫力の向上、気分転換と体も心も健康へと導いてくれます。一人では続けにくいランニングも仲間と共に大会を目標とし練習を行っています。「普段運動することがないが、大会が決まるとそれに向けて練習するので運動のきっかけになっている」「コロナ禍になり他部署の方との交流がなかったが、駅伝部に所属していることで他部署の部員との交流を持つことができた」などうれしい声が増えています。職場での健康診断の季節となりました。体重や血液検査が気になり



りだした方は、走ることをはじめてみてはいかがでしょうか。一人で走るのも気軽に楽しいのですが、職場にサークルなどあれば入って仲間と一緒に走れば、もっと楽しく長続きしやすくなりますよ。

2024年度も多様な職員研修を行いました！

労衛研では職員一人ひとりの成長や働きがいを促し、お客さまへより良いサービスを提供するための研修を行い、職員のスキルアップを図っています。



ビジネススキル再構築研修

**若手職員対象
ビジネススキル再構築研修**
(入社5年未満かつ30歳以下の正職員対象)

業務にも慣れ、経験を積んできている入職1〜3年目の若手職員は労衛研の即戦力として活躍している大切な人材です。その若手職員を対象に、業務内容の振り返りやミス防止等のスキル再構築を目的とした研修を行いました。

研修を終えて

初めてのセミナーで緊張しましたが、個人情報保護などについて改めて学び、その大切さを再認識できました。(20代・男性職員)
他の同世代の職員の業務内容を知ることができたほか、労衛研の事業についても深く知ることができました。(20代・女性職員)



若手職員フォローアップ研修

若手職員フォローアップ研修
(新卒入社2〜5年目対象)

新卒入社2〜5年目の職員を対象に1泊2日の研修を行いました！

チームビルディング、コミュニケーションの基本、問題解決などをチームに分かれて学びました。「タワーゲームチャレンジ」というゲームでは、メンバー同士が互いの強みや個性を理解しパフォーマンスを上げるために何ができるかを話し合い、楽しく学ぶことができました。日頃は会うことが少ない同世代職員ですが、この研修でコミュニケーションをとることができました。

2025年度もさまざまな研修を実施していく予定です。

2025年2月27・28日

2024年の取り組みから

ススム！健康経営

2024年度の取り組み内容の一部をご紹介します。

スタンディングデスク設置

「職場での活動量アップ企画」の一つとして、スタンディングデスクを導入しました。
スタンディングデスクとは立ちながら仕事をするためのデスクです。長時間座りっぱなしのデスクワークは、運動不足になり身体的負担が増えるため、座位時間の短縮、運動不足解消等が目的です。社内アンケートにて使用後の感想をヒアリングし今後の取り組みに活かしていきます。

設置後の感想

- 最初は足が痛くなることもあったが徐々に慣れ、筋力アップにつながっている。
- 打合せ時間が短くなった！ダラダラ話すことが減った。
- 移動できるので、どこでもスタンディングでの打合せが可能。
- 妊娠中なので座りっぱなしだとお腹が張りがちになる。適宜立つことができるので体調管理にも役立つ。
- 移動可能なので作業台としても利用可能。作業スペースの確保ができる。



スタンディングデスク導入で多くの効果があることを確認できました。2025年度もウェルビーイング推進のために、さらなる取り組みをススムてまいります！

業務改善活動成果発表会

労衛研では各部署で継続的に業務改善の取り組みを行っており、年に1回成果発表会を実施しています。2月25日(火)に「第3回業務改善活動成果発表会」を開催しました。

- 1 最優秀賞：健康増進部**
「アクシデント・インシデント0を目指して～PDCAサイクルの確立～」
松浦朋海、健康増進部一岡
- 2 優秀賞：業務管理部**
「新たな健診予約ツールの導入(おり電)」
山田あゆみ、石橋拓也、飛弾有紀恵、田代唯
- 3 優良賞：天神健診センター**
「キャバアップと顧客満足度の両立に向けた取り組み」
川谷奈津子、天神健診センタースタッフ一岡
※氏名先頭・写真は発表者

今後もより良いサービスをお客さまへ提供するため、業務改善を継続していきます！



福岡県栄養改善学会にて奨励賞を受賞

2024年10月20日(日)に行われた第50回福岡県栄養改善学会において、当法人の「健康増進部 村上由美主任」が奨励賞を受賞しました。(演題：当研究所における特定保健指導の効果検証)

今後も研究発表や学会参加を通じて、職員一同、一層の研鑽を重ね、皆さまに選ばれる健診機関となれるよう精進してまいります。



エイジフレンドリー測定がテレビで放送されました！

2024年12月28日、テレビ九州放送局の「日経プレゼンツ健康経営で実現する明るいミライ」内で、弊所のエイジフレンドリー測定の様子が放送されました。

弊所ホームページ内に動画を公開しています。和やかな雰囲気の中、楽しく・真剣に参加していただいた様子をぜひご覧ください。



弊所ホームページ「やってみらんね!健康経営」タイトル下に、外部動画サイトへのリンクがございます。(測定の様子は動画の8分46秒あたりから)





日本宝くじ協会の助成事業で 新しい健診車を導入いたしました



▲クーラー



▲プラズマクラスター



▲胸部撮影室

一般財団法人 日本宝くじ協会は、公益法人等が行う公益事業への助成を行っています。この度、同協会の令和6年度社会貢献広報事業の一環として、当研究所の健診車の導入に際し助成をいただきました。

本健診車には、胃部、胸部ともに最新式の撮影装置を導入し、高画質で精度の高い検査を実現しております。また、聴覚障害者や外国人向けの胃部検査受診支援システムや胸部用多言語アナウンス装置、稼働式の胸部FPD架台(落下リスクのある昇降台の使用回避)、胃部撮影透視台用クッションマット(体位変換時の負担軽減)、プラズマクラスター(空気清浄機)、家具の角部への安全クッション(衝突・干渉による怪我防止)、乗降口の手摺り、全床面じゅうたん設置(転倒リスクのあるスリッパ使用回避)などを導入、設置しており、安全安心に検査を受けることができます。

編集後記

昔好きだった作品が、最近世間で再ブームに。触発されて、また少しずつ本を買ひ集め始めました。その作品を好きだったころの思い出が蘇ったり、当時仲の良かった友人と頻りに連絡を取り合うようになったりと、良い影響をたくさんもらっています。(つきえ)

先日新聞で「人生は不思議な饗宴に招かれ

たる客の如し(正宗白鳥随筆:故人数人より抜粋)」という記事を目にしました。記事には「面白くない時や苦しい時に思い出し、頑張ったり気楽になったりする」と書かれていました。日々の暮らしや仕事に追われて余裕がない時に、私もこの言葉を思い出しユーモアをもって客観的に自分を見つめたいな、と思いました。(さかな)

春の風を感じる今日この頃。木々の芽吹きと共に何か新しい事を始めようかと、やる気の芽もでてくる季節となりました。今年のやる気は実るのか、いつものように枯れていくのか。1年後の実った姿を想像し大満足して終わりそうな気がしてなりません。(ちこべー)