

いきいき

REK

vol.001  
Autumn

創刊号

創刊のごあいさつ

労衛研 55年の歩み  
皆さまの健康に  
寄り添って

れっくGO!  
労衛研健診センター  
リニューアルオープン

REK健康講座 大腸<sup>がん</sup>癌

検診で守る健康ライフ

チームREK発! ヘルシーダイエット  
「自分の体を知る」ことから  
始めましょう!

お酒をおいしく  
楽しむために

タバコとさよなら  
しませんか

元気が出るレストラン

# 創刊のごあいさつ



日頃から公益財団法人福岡労働衛生研究所（略称・労衛研）の事業にご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

労衛研は昭和36年に福岡県労働安全衛生協会福岡支部（現福岡中央労働基準協会）の付属機関として創立され、本年9月1日に創立55周年を迎えました。創立の佳き日に機関誌を発刊できますことを、大変嬉しく存じます。

関係諸官庁、各事業所の方々のひとかたならぬご指導、ご支援により、今では年間で約43万人の受診者様にご利用頂く西日本有数の総合労働衛生機関へと発展することができました。近年におきましては、平成26年に開設した延岡健診センターに加え、平成27年には山口県宇部市に宇部センターを開設致しました。平成28年3月には福岡労働研診療所の全面改装と共に「労働研健診センター」と名称を改め、リニューアルオープン致しました。また、天神地区に新たな拠点の開設も計画しています。

このように時代と共に歩んできた労衛研ですが、今後は未病対策が重要であると考えます。未病とは健康と病気の中間にある状態だと言われています。病気の予防、つまり普段の生活において心身をより健康な状態に近づけることが未病対策となるのです。現代日本は世界有数の長寿国である一方、医療費や介護費の増加が深刻な問題となっています。労衛研は健診だけでなく、専門職種による保健指導、栄養指導、運動指導等の健康維持のサポートを実施しています。お一人おひとりの生活習慣の改善が未病対策に繋がると信じています。健康への関心が高まる昨今、幅広い世代への健康管理が求められています。そのニーズにお応えするべく、住民健診やレディース健診に加え、退職後の高齢者の皆様を対象とした「いきいき健診」も開始致しました。

これからも健康診断、健康増進、作業環境測定などの事業を更に充実させ、中小企業を中心とした職域、離島・僻地等を含む郡部の事業場、さらには社会的弱者・高齢者等に対する健康管理と健康の保持増進にも積極的に取り組む所存です。総合労働衛生機関として、社会、そして皆様のお役に立つことを第一に尚一層の努力をして参ります。

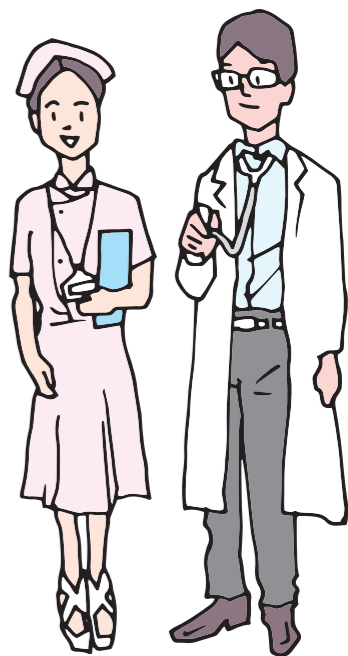
これからもご協力、ご支援よろしくお願い致します。

代表理事会長 西谷和武



# 皆さまの健康に寄り添って

平成28年9月1日、公益財団法人 福岡労働衛生研究所は、おかげさまで創立55周年を迎えることができました。55年の中で変わらなないのは、「皆さまのかけがえない健康を守りたい」という思いです。皆さまの健康に寄り添って歩み続けた55年の軌跡をご紹介します。



## 1961

### 福岡労働衛生研究所誕生

昭和36年9月1日、福岡市中央区大名1丁目に、医療機関・福岡労働衛生研究所が誕生しました。

## 1975

### 財団法人の法人格を取得

昭和50年2月1日、財団法人設立が認可されました。

## 1988

### 大名から那の川に移転

昭和63年2月1日、中央区大名から南区那の川に移転しました。



「福岡初」時代の先端を走る  
平成6年、福岡県で初めて、国公立以外の健診機関として「政府管掌健康保険生活習慣病予防健診実施医療機関」に指定。  
平成11年には、労働衛生機関としての第3者認証(労働衛生サービス機能評価)を福岡県で第一期に取得しました。

## 1994

## 2001

### デジタル化の推進

平成13年、九州の労働衛生機関では初となる「健康診断専用」全身ヘリカルCTスキャンを導入。以降、胸部・胃部・乳房撮影でもフルデジタル化し、「DR画像診断システム」にて、精度の高い読影を実施しています。

## 2014



### もっと近くへ！広がる拠点

平成26年4月、宮崎県延岡市に延岡健診センターを、平成27年11月、山口県宇部市に宇部センターを開所しました。

## 2016

### 皆さまの快適さと心地よさを求めて

平成28年3月、労衛研健診センターがリニューアルオープンしました。平成29年春には、福岡市天神にセンターがオープン予定です。



れっく  
GO!

あなたの近くにREKの健診センター

# 労衛研健診センター リニューアルオープン

2016年3月に『労衛研健診センター』がリニューアルオープンしました。「森のさんぽ」をコンセプトに、木漏れ日が差す森の中にあるような心地よい空間に生まれ変わった労衛研健診センターをご紹介します。



労衛研健診センター

お待ちいただくラウンジは、ゆったりとしてくつろげるスペースです。サロンは健診後の休憩スペースとしてもお使いいただけます。ドリンクコーナーを備えていますので一息ついてはいかがでしょうか。



放射線待合室



レディースラウンジ



サロン

ゆったりとリラックスして受診できます

各フロアはゆとりがあり、更衣室が広くなり、ロッカーの数が増えました。パウダールームも設置し、ゆったりとした雰囲気を受診できます。

乳がんや子宮がんといった女性特有の検診には、くつろぎとあんしんをテーマに、女性専用ルームを設置。検査・診察室の前にレディースラウンジを設置し、人目を気にすることなくゆったりとお待ちいただけます。

ご希望の多かった胃・大腸カメラ検査は、機材の拡充とともにスタッフも増員。待ち時間を短縮し、快適に受診できます。大腸検査準備室にはリクライニングチェアを設置しています。

明るい光が差し込むサロンでは、保健師の保健指導や管理栄養士の栄養指導なども行っています。

鳥のさえずりとともにくつろいで受診できるゆったりとした空間にぜひお越しください。



**DATA**  
〒815-0081  
福岡県福岡市南区那の川1-11-27  
TEL:092-526-1035  
FAX:092-526-8473

延岡健診センター



外観

平成26年4月、労衛研初・福岡県外の拠点としてオープンしました。蓄積したノウハウと高い技術で、東九州地域の住民と企業の皆さまの健康管理をサポートします。

**DATA**  
〒882-0872 宮崎県延岡市愛宕町2-1-5  
センコービル5階  
TEL:0982-29-4300 FAX:0982-29-4301



受付



検査室



宇部センター



外観

平成27年11月、宇部地区を中心とする皆さまの健康管理サービスのさらなる充実を目指してオープン。地域に密着し、集合健診の開催や様々な公益事業を展開します。

**DATA**  
〒755-0065  
山口県宇部市浜町2-7-29  
TEL:0836-43-7988



受付



検査コーナー



## 2017年春 福岡市天神地区に 新センターオープン!

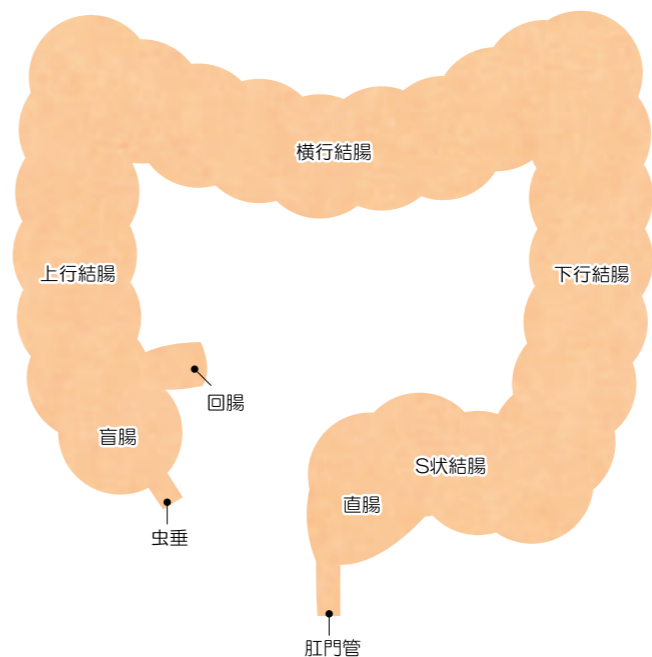
最新の健診設備・機器をそろえ、皆さまが快適に受診できる施設です。お楽しみに!

問い合わせ先 TEL:092-526-1036

# 大腸癌

理事長 河野 仁志  
医療部門総括医師/九州大学医学部卒 医学博士/専門 消化器疾患

誰もがかかる可能性がある、気になる病気について、  
労衛研のドクターが専門医の立場から解き明かします。  
今回は、患者数が増加中といわれる  
「大腸がん」の進行過程や診断方法について、  
消化器疾患が専門の河野仁志理事長が  
詳しく解説します。



## 自覚症状無し 段階での発見も可能

大腸は消化管の出口(肛門)の  
口側に位置する臓器で盲腸、虫  
垂、上行結腸、横行結腸、下行結  
腸、S状結腸、直腸から構成され、  
摂食した腸内容物から水分、電解  
質を吸収し便塊として整えるな  
どの機能を有し、胃と同じく全部  
を切除する手術(大腸全摘術)も  
可能な臓器です。

大腸粘膜から発生してくる上  
皮性悪性腫瘍を大腸がんと呼び  
ます。大腸がんの発生については、  
大腸内腔に向かって隆起するポ  
リープ(腺腫)ががん化してくる  
経路とポリープを経ずに大腸粘  
膜が直接がん化する経路があり  
ます。

大腸がんについてはがんの進行  
に応じた病期(ステージ)が定め  
られています。大腸壁は内腔から  
順に粘膜、粘膜下層、固有筋層、漿  
膜で構成されており、がんが粘膜  
内のみに存在するものを粘膜内が  
ん(ステージ0)と呼びます。粘膜

下層に浸潤したがんはステージ  
I、固有筋層まで浸潤するとス  
テージII、漿膜まで浸潤したりリ  
ンパ節転移を起したりするとス  
テージIIIとなり、肝臓や肺など遠  
隔転移を起すとステージIVと  
されます。

大腸がんの存在診断には一般に  
大腸内視鏡検査や注腸造影が行  
われ、内視鏡検査による生検組織  
診断にて確定されます。リンパ節  
転移の有無や遠隔転移の有無につ  
いては胸部X線検査、CT検査、  
MRI検査、場合によってはPET  
/CT検査などが行われます。

粘膜内がんや浅く粘膜下層に  
浸潤したがんに対しては内視鏡  
治療(ポリペクトミー、粘膜下層  
剥離術)が行われ、切除した標本  
の組織学的検査にて追加治療の必  
要性についての検討が行われま  
す。ステージIIやIIIのがんに対し  
ては腹腔鏡下手術や開腹手術が行  
われ、術後に抗がん剤などによる  
補助療法の適応が検討されま  
す。ステージIVのがんについては、  
抗がん化学療法や放射線療法な

どが行われますが、手術により原  
発巣と遠隔転移巣がともに切除  
できた場合には20%から50%の  
5年生存率も報告されています。  
腹痛、血便、便秘、便細、便血な  
どの自覚症状がなく、便潜血検査  
陽性から大腸内視鏡検査を経て  
診断された大腸がんの大部分は  
ステージ0、Iであり進行してい  
たとしてもステージIIまでのがん  
が多く、内視鏡治療や手術により  
高率に根治が望めると考えられ  
ています。厚生労働省の統計によ  
れば2013年のわが国の大腸が  
ん(結腸がん及び直腸がん)による  
死亡者数は約4万7千人であり、  
男女別の原因別がん死亡順位で  
は女性では第1位、男性では第3  
位となっています。大腸がん患者  
数は現在も増加中です。

## 健康検診 で守る ライフ

がんなど、多くの病気で早期発見の  
重要性が認知されてきました。  
職場の健康診断に、気になる検診をプラス。  
早めの対処で自分の健康を守りましょう。

### 早期発見が完治の決め手

がんを治すためには、がんができるだ  
け小さいうちに見つける早期発見が大  
切です。

たとえば、「臨床病期Iステージ(早  
期がん)で発見された場合の10年生存  
率は、乳がんも子宮頸がんも90%を  
超えています。



出典：国立がん研究センター10年相対生存率  
(2016年1月発表)

また、肺がんは、死亡率が高い悪性腫  
瘍ですが、早期に発見すれば完治も可  
能です。



がんは初期症状がほとんどない病気  
です。自覚症状が出たときは、相当程度  
がんが進行している場合も。「症状が  
まったくない」うちに、がん検診を受け  
ることが大切です。

### 寝たきりにつながる 骨粗しょう症

骨粗しょう症になると、骨折による寝  
たきりを招きます。50歳以上の女性の  
3人に1人が骨粗しょう症<sup>※1</sup>という  
データがあります。早めに骨密度を  
チェックして、骨密度が低い場合は改善  
に努めましょう。

※1出典：山本逸雄「骨粗しょう症人口の推定」  
Osteoporosis.jp, 1997; 7:10-11

お申し込みお問い合わせ  
労衛研健診センター  
0692-5266-1033

## 乳がん・子宮頸がん検診 2年に1回の受診を

12人に1人が乳がんになり、子宮頸がんは、20・30代で激増しています。  
症状のない方も、少なくとも2年に1回は受診しましょう。

### ●乳がん検診って？

「乳房のレントゲン」であるマンモグ  
ラフィー検査を行います。検査の所要  
時間は5~10分程度。若い方(乳腺密  
度の高い方)や妊娠中・授乳中の方  
は、乳房エコー検査を受診できます。



### ●子宮頸がん検診って？

子宮頸がん検診では、ブラシや綿  
棒で子宮頸部表面の細胞を採取し  
顕微鏡で診断します。所要時間は、  
5分程度です。がんになる前の段階  
の「前がん病変」も発見可能です。



## 骨の密度が分かる 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨に「す」が入ったようになり、  
骨がもろくなる病気です。  
加齢や閉経、生活習慣病、ダイエットなどが  
原因になるといわれています。

### ●骨粗しょう症検診って？

労衛研の検査では、放射  
線被ばくのない超音波で行  
います。測定機器に素足を乗  
せ、約2秒測定。骨密度の最  
も高い若年成人(20~44歳)  
の全国平均値を100%とした  
測定結果をお渡します。



## 小さながんも発見! 肺がんCT健診

がんで死亡した日本人のうち、一番多いのが肺がんです。  
次の「肺がん危険度チェック」に一つでもチェックがついた人は、  
早めに受診しましょう。

### 肺がん危険度チェック

- 40歳以上である
- 身近に喫煙者がいる
- タバコを吸っている
- タバコを吸っていた
- 粉じんが多い職場・生活環  
境を経験している

### ●肺がんCT検診って？

胸部X線検査で見える  
肺がんは、2cm程度です  
が、CTでは、5mm程度の小  
さながんも発見できます。撮  
影時間は15秒程度で、検査  
の所要時間は5~10分程度  
です。

# 「自分の体を知る」ことから始めましょう！

ちなみに、ダイエットに関する情報があふれています。このコーナーでは、REKの管理栄養士や健康運動指導士、そして医師など、健康のプロたちによるチームREKが、簡単に健康的なダイエット法をお伝えします。

## あなたにはダイエットが必要ですか？

「ダイエットをしなきゃー」と思っている人は多いでしょう。でも、ダイエットが必要なのに「自分は太っているからダイエットしなければならぬ」と思っている人も多いのです。ではダイエットが本当に必要な人は、どんな人でしょうか。太っている(肥満)判定には、主に下の3つの方法があります。

実際に、自分の数値を測定し、計算してみましょう。「肥満」や「適正」以上なら、健康のために、すぐにダイエットに取り組みましょう。

## 肥満は健康を損ないます

数値の上で肥満でも「これが私の個性だから。ダイエットなんて必要ないわ」と思う人もいるかもしれませんが、どうしても肥満を放置してはいけません。どうにか。

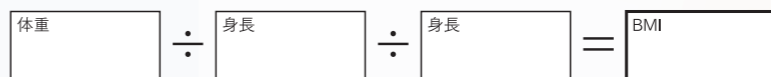
肥満とは、「脂肪組織が過剰に蓄積した状態」です。肥満は、遺伝的要因の場合もありますが、そのほとんどが食べ過ぎや偏食、運動不足が原因。つまり、カロリーの消費量より摂取量が多く、その差が脂肪となって身体に蓄積されるのです。

脂肪自体は身体にとって必要な組織です。小さな脂肪からは、インスリンの働きをよくしたり、動脈硬化を抑える善玉ホルモンが分泌されます。ところが、肥満が進行して小さな脂肪細胞が減ると、善玉ホルモンの分泌が減少してしまいます。さらに、内臓脂肪が増え、脂肪細胞が大きくなると、インスリンの働きを悪くしたり、血圧を上げたり、中性脂肪を増やしたりする悪玉ホルモンが活発に分泌されるようになります。

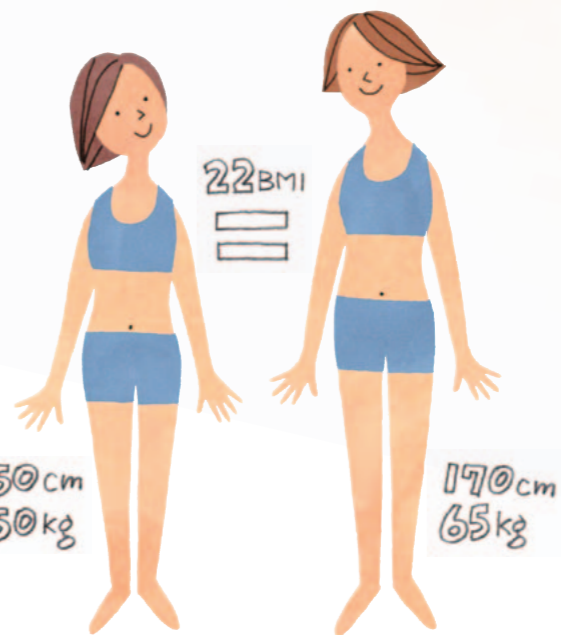
その結果、脂質異常、高血糖、高血圧を引き起こすことで、動脈硬化へつながり、脳卒中や心臓病、糖尿病などの合併

## [BMI] 計算方法

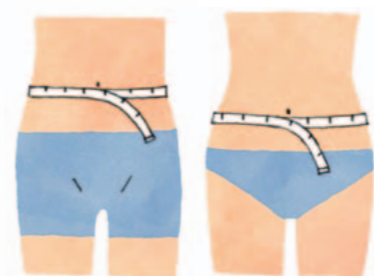
体重[kg] ÷ 身長[m] ÷ 身長[m] = BMI  
(体格指数) 身長と体重の関係から肥満度を表します。  
体重55kg、身長158cmの人の場合 ▶ 55 ÷ 1.58 ÷ 1.58 = 22



BMIが22.0になるときの体重が標準体重で、高血圧や脂質異常症、肝障害など、さまざまな病気に最もなりにくい状態であるとされています。BMIが25を超えると、生活習慣病のリスクが2倍以上になります。ただしBMIは身長と体重から単純に計算された値ですので、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別できません。体脂肪率も併せて、考慮しましょう。



BMI 判定	
18.5未満	低体重
18.5以上～25未満	普通体重
25以上～30未満	肥満(1度)
30以上～35未満	肥満(2度)
35以上～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)



## [腹囲]

腹囲は、内臓脂肪量の目安になります。測る位置は、へその位置から水平にメジャーをあてて測定します。ウエスト位置ではありませんので注意しましょう。

内臓脂肪がたまっているという目安  
男性:85cm以上 女性:90cm以上

## [体脂肪率]

体脂肪率は、体重の中の「脂肪の割合」を指します。体脂肪率の測定方法はたくさんありますが、手軽なのは市販の体脂肪計を利用する方法です。ただし、家庭用の体脂肪計では、さまざまな要因で数値が変動しがちです。朝食前など、条件を一定にして測定するといでしょう。

体脂肪率(%)		
男性	肥満度	女性
15未満	低い	20未満
15以上～20未満	適正	20以上～25未満
20以上～25未満	やや高い	25以上～30未満
25以上	高い	30以上



## プロが伝える ダイエットのアドバイス

ダイエットの基本は、食事と運動です。食事を減らすだけではなく、運動を取り入れながら行った方が効果的です。脂肪減少と筋肉増加につながります。

食べ過ぎに注意して、おしゃべりしながらでも数時間続けられるペースの運動を日常生活に取り入れるだけでも効果を実感できるはずです。

次号からもこのコーナーでは、REKの管理栄養士、健康運動指導士、保健師、臨床心理士等のチームREKによるダイエットのためのアドバイスを掲載します。プロの立場から、無理なく確実に、一生健康的なボディにいるための食事や運動のポイントを具体的に伝授します。お楽しみに！

## REK ダイエットチャレンジャーズ!

健康の大切さをお伝えするREKにも、体重を気にするスタッフがちらほら。そこで、ダイエットに挑戦するメンバーが集結！このコーナーでご紹介するダイエット法を実践しながら、目標の体重・体型を目指します。経過は、随時誌上で公開しますのでお楽しみに！

76kgを70kgに！お腹に浮き輪の付いた土星体型脱出！  
アラ還 男性

後ろ姿がキレイな女性を目指します。背中強化！  
40代 女性

裸になっても恥ずかしくない身体を目指します。  
20代 男性

ダイエットのポイントは食事と運動

### 食事

- 欠食はダメ！  
3食決まった時間に食べましょう
- 15～20分かけてゆっくりよく噛んで食べましょう！

### 運動

- 近い距離の外出は歩いて行きましょう
- なるべく階段を使用しましょう



# お酒をおいしく 楽しむために

お酒は料理をおいしく、人生を楽しくしてくれくれます。でも飲み過ぎると、体に悪影響を及ぼし、ドクターストップがかかることもあります。賢い飲み方で、お酒と上手につきあいましょう。



## 飲み過ぎは、肝臓にダメージ

飲み過ぎは、急性アルコール中毒や肝臓病、メタボリックシンドローム、がん、さらにはうつ病など、心と体に悪影響をもたらします。中でも肝臓病は最も起こりやすい病気です。

肝臓で分解されますが、長期にわたり大量のアルコールをとり続けると、処理が追いつかず肝障害を起こします。飲み過ぎが続き、肝臓の処理能力を超える、肝臓内に中性脂肪がたまり、アルコール性脂肪肝になります。この段階では、飲酒をやめれば短期間で改善します。そのまま飲み続けると、アルコール性肝炎やアルコール性肝線維症を経て、アルコール性肝硬変になることがあります。特にC型肝炎を合併した場合は進行が早く、肝がん発生率も高いので注意が必要です。また、飲み過ぎるとアルコールの分解に時間がかかり、翌朝にアルコールが残ることも。車を運転する人は飲み過ぎに

## 適正量を知りましょう

昔から「酒は百薬の長」といわれます。適量なら、HDLコレステロールを増加させ、動脈硬化を抑制する効果があります。では適量とはどれくらいなのでしょう？ 適量には個人差があり、一概にはいえませんが、1日平均純アルコールで20g程度とされています。女性は、一般的に血中アルコール濃度が高くなる傾向があるので、これより少なめを心がけましょう。賢く飲んで、一生お酒と楽しく過ごしましょう。

## お酒を楽しむための8箇条

- 週に2日は飲まない日をつくる**  
肝臓への負担を軽減するために、休肝日を作りましょう。
- ゆっくりマイペースで飲む**  
アルコールの分解速度には個人差があります。
- 楽しく飲む**  
やけ酒は、飲み過ぎにつながりがち。
- 薬と一緒に飲まない**  
薬とアルコールが体内で混ざると、重大な副作用を起こすことがあります。
- 強いお酒は薄めて**  
アルコール度数が高いお酒は、薄めて体への負担を軽減。
- 適量にとどめる**  
適量にとどめ、飲み過ぎに注意しましょう。
- 肝臓の検査を受ける**  
肝臓は症状が現れにくい臓器。定期的に検査を受けましょう。
- 食べながら飲む**  
カロリーに注意しながら、栄養バランスを考えて。



ビール (ジョッキ1杯) 500ml 200kcal	焼酎 (ロック) 100ml 140kcal
日本酒 (1合) 180ml 200kcal	ワイン (ワイングラス2杯程度) 200ml 150kcal
ウイスキー (ダブル1杯) 60ml 140kcal	

# タバコとさよなら しませんか

喫煙者にとって、タバコは嗜好品。でも、その煙があなたと周りの人の健康を損なっています。タバコの害と禁煙のメリットを知って、「タバコとさよなら」しましょう。



## タバコはさまざまな病の原因に

タバコには、ニコチン・タール・酸化炭素などの有害物質が約200種以上含まれており、発がん性物質も60種以上含まれているといわれています。有害物質の中で、ニコチンには、血管収縮作用があり、高血圧の原因となり、一酸化炭素は動脈硬化を進行させます。また喫煙者は、非喫煙者に比べ、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)や脳卒中の危険性が1.7倍になるといわれています。さらに、肺がんだけでなく、さまざまながんとも因果関係があることが分かっています。また、歯周病や胃潰瘍、腎機能の低下、肌の老化も引き起こしてしまいます。

## 周りの人にも害を

タバコが怖いのは、吸っている本人だけでなく、子どもを含めた周りの人にも、害を及ぼしてしまいます。喫煙しない人が、タバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。直接吸い込む主流煙より、タバコから立ち上る煙、喫煙者が吐き出す煙に含まれる有害物質の方が遥かに多く、タバコを吸うことで、



大切な家族や同僚に害を及ぼしているのです。

## 禁煙を始めよう！

いざ、禁煙しようとしても、「どうしていいかわからない」という人は、「タバコとさよならするための6つの方法」を実行してみましよう。

- 禁煙の理由をはっきりさせる
- 禁煙開始日の決定
- 禁煙宣言・支えてくれる人をつくる
- 吸わない環境をつくる  
灰皿・ライターは捨てましょう。タバコの自販機や喫煙所を避けるようにしましょう。
- 吸いたくなったら  
水やお茶を少しずつ飲む。  
・深呼吸する。ガムを噛む。 など
- 無理せずお医者さんに相談を！  
自分一人では難しい場合は、禁煙外来などを上手に利用しましょう。(左記参照)



## 禁煙のメリット

- 20分後**
  - 血流が回復し、手足の温度が上昇し始める。
  - 血圧と脈が正常になる。
  - ニコチン離脱症状(集中力低下、夜間覚醒)が現れる。
- 8時間後**
  - 血中の酸素濃度が上昇し、呼吸が楽になる。
  - 心臓発作の確率低下。
- 24時間後**
  - 血液中の一酸化炭素濃度が正常になり、肺は不純物を除き始める。
- 48時間後**
  - においと味の感覚が復活。
- 72時間後**
  - 体内のニコチンがなくなる。
  - 肺機能が改善し、呼吸が楽になる。
- 2-3週間後**
  - 心肺機能や循環器系が改善され歩行が楽になる。
  - お肌のつやも良くなる。
- 1-9カ月後**
  - 咳の回数が減る。
  - 疲れにくくなり、息切れも軽減。
  - 胃潰瘍や十二指腸潰瘍再発率が3分の1に。
- 5年後**
  - がんの死亡率やリスクが半減。





広東コンテンポラリーチャイニーズ  
SESSION (セッション)

上質の食材を使った  
本場広東の味

伝統的な料理に現代的な感覚を取り入れた広東料理店。ほとんどの料理に使われているスープ、上湯(シヨントン)は、金華ハムや上質の豚肉、丸鶏などの極上素材を贅沢に使用した逸品です。使用する中国野菜は、九州の契約農家から直接仕入れたもの。唐辛子や山椒を使わず、素材の旨味を生かした、やさしく奥深い味わいが楽しめます。



「広東式湯葉入りお粥御前」(写真上)、「広東式焼味(シュウメイ)御前」(写真下)



五目湯麺・牛バラ湯麺・四川湯麺からお好きな麺を選べる「選べる湯麺とチャーハンのセット」(写真上)、「選べる湯麺セット」(写真下)

福岡で愛されてきた  
老舗の中華料理



本店4階 ランチタイム特設会場

八仙閣 (はっせんかく) 本店

中華料理の老舗・八仙閣は、北京料理をベースに、四川・上海・広東料理を加えた総合的な中華料理で、日本人好みのやさしい味わいが魅力。350人収容の他、個室もあり、様々なシーンで、バラエティー豊かな中華料理を楽しめます。月曜日・金曜日は本店4階のランチタイム特設会場で、八仙閣の味をご堪能ください。  
※ランチ券は全店で使用可能。

# 元気になるレストラン

おいしいものを食べるのは最高の幸せ!  
グルメの街・福岡には、おいしいお店がいっぱいです。  
その中でも、人気のお店をご紹介します。  
仕事の合間のランチを楽しむもよし、仕事が終わったご褒美にディナーを楽しむもよし。  
おいしい食事で、元気をいっぱいチャージしましょう!



労衛研特別メニューは、選べる糖質オフパスタとサラダ。ポップオーバーとコーヒー付き。

新鮮野菜の  
おいしさ再発見!



ピエトロ コルテ & YASAI Café  
イムズ店

ピエトロではヘルシー志向の方に、糖質50%オフ、カロリー45%オフの「糖質オフパスタ」や乾燥しらすを使ったカロリー70%オフの「ピエトロZENパスタ」などを使用。新鮮野菜やスーパードがたっぷりのサラダは、ピエトロの人気ドレッシングを使用しており、献立の参考にも。徹底的に健康にこだわった、おしゃれでおいしいメニューがいっぱいです。  
※スパゲティと比較。

## 選べる ランチ券 プレゼント!

福岡市の労衛研健診センターで、総合健診を受診された皆さまに、ランチ券を差し上げます。  
福岡の6つの名店の中から、お好きな店を選んで、おいしいランチをどうぞ。吟味した食材を使って、シェフが丹精込めた味をお楽しみください。(有効期間:発行日より1ヶ月。)

詳しくは、労衛研健診センター ☎092-526-1035 まで、お問い合わせください。



### 【提携レストラン】

博多料亭 稚加榮 (ちかえ) 福岡店 ☎092-721-4624 福岡市中央区大名2-2-17 【ランチ】11:00~14:00 【営業時間】9:00~22:00 【休】12月30日~1月4日	ピエトロ コルテ & YASAI Café イムズ店 ☎092-733-2065 福岡市中央区天神1-7-11 イムズビル12F 【ランチ】11:00~15:00 【営業時間】11:00~23:00 【休】イムズビル休館日	八仙閣 (はっせんかく) 本店 ※ランチ券は全店で使用可能。 ☎092-411-8000 福岡市博多区博多駅東2-7-27 【ランチ】※4階特設会場 11:30~14:00(月~金曜) 【営業時間】11:00~22:00 【休】無休	福岡薬院 タニタ食堂 ☎092-724-0377 福岡市中央区薬院1-6-9 福岡ニッセイビル 1F 【ランチ】11:00~15:00 【カフェ】14:00~16:00 【休】日曜・祝日	広東コンテンポラリーチャイニーズ SESSION (セッション) ☎092-732-4444 福岡市中央区渡辺通5-25-18 天神テララ2F 【ランチ】11:30~15:30 【ディナー】17:30~22:00 【休】水曜	洋食 麻布満天星 (あざふまんでんぼし) 博多店 ☎092-415-1147 福岡市博多区博多駅中央街1-1 JR博多シティ9F 【ランチ】11:00~17:00 【営業時間】11:00~23:00 【休】無休
---	--	--	--	---	--





# REK's View

胃部・胸部X線撮影ができる総合健診車や婦人科健診車、骨粗しょう症健診車など、労衛研の健診車は全部で39台。今日も働くあなたの職場に向かいます。

胃部・胸部併用車

胃部と胸部のX線撮影ができる健診車です。胃がん、肺がん、結核等の検診ができ、がんの早期発見などに役立ちます。



胸部健診車

胸部X線検査で、肺の病気の早期発見を目指します。



婦人科健診車

乳がん検診や子宮がん検診など、施設と変わらない精度の検査を、お近くの会場で受診していただけます。

## 編集後記

おかげさまで労衛研は本年9月をもって創立55周年を迎えました。記念すべき日に機関誌第1号を皆様にお届けすることができ、嬉しさと同時にほっとしています。ご協力くださった方々に感謝することしきり、です。

ダイエット企画(9・10ページ)ではチャレンジャーを所内で募集したところ、あっという間に参加者が集まりました。健康のお手伝いをさせて頂いている労衛研ですが、己の健康管理はどうなのか?そんな考えから始まった企画です。「明日から」、とダイエットを先延ばしにしがちな方のお手本になれるのか、それとも反面教師になるのか…。失敗した職員には、各専門職から誌面上で特別指導があるかも。次号は春に発行予定です。どうぞ経過をご期待ください。

初めてづくしの誌面作りは、取材と称して美味しいものを食べたり、写真撮影を間近で見たりと、大変ながらも新鮮な(役得な?)体験ができました。次号も皆様のお役に立てる1冊をお届けできるよう頑張ります。(ばしこ)