

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

vol.002
Spring

公益財団法人 福岡労働衛生研究所
延岡健診センター

元気 de 行こう！高千穂・延岡

REK健康講座 肺がん
肺がんCT検診も労衛研で

お客さま訪問
西鉄人事サービス株式会社

健康増進事業のご報告

チームREK発！ヘルシーダイエット
いつもの暮らしで、
効果のあがるダイエット！

春から始めるお弁当ライフ
楽しくおしゃれに！
手作りお弁当のススメ

元気が出るレストラン



高千穂

Takachiho



元気 de 行こう!

高千穂・延岡
はじまりの春へ！

延岡健診センターのある宮崎県延岡市は、実はある“日本初”的街。延岡の“始めて”を求めて、春の神話のふるさとを旅しました。

申込から起步約5分のところに
安全、子孫繁栄等の願いが叶うといわ
れています。

官山町高木移田い木詰の里官山の中でも色濃く神々の伝説が残る町です。

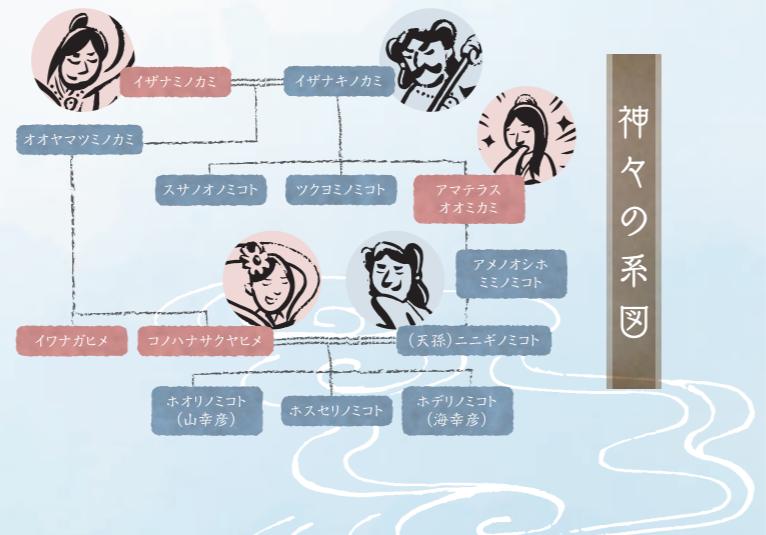
神の造形!?



【高千穂神社】高千穂神社の神楽殿では、毎晩高千穂神楽の奉納を拝観できる

間近に見ながらの散策を楽しめます。高千穂峡のハイライトは、高さ約17mから流れ落ちる真名井の滝。緑の峡谷に清冽なしぶきをあげて落ちる滝に、心も体も癒されます。

の火山活動によつてできたといわれる峡谷は、100m近い断崖が、東西にわたくつて続いています。その切り立つた岩肌の間を、渦巻く清流が流れる様は、人の力を超えた聖なるものを感じさせます。



私たちが、
皆さまの健康を守ります！



- 1** 延岡健診センターの入るセンコービル
- 2** 入り口 **3** 受付 **4** 待合室
- 5** 測定コーナー **6** 腹部エコー
- 7** 診察室

対応しています。
年間を通しての健診予約がで
きますので、お気軽にお申し込
みください。

回健診を行なっています。

センターには、エコー（超音波検査）、心電図、オージオボックス（聴力検査）、エックス線（胸部撮影検査）、胃エックス線（胃部撮影検査）等の検査・診察室があり、定期健康診断・生活習慣病予防健康診断の他に特殊健診、人間ドック（総合健診）にも

**モットーは地域の皆さまの
健康に貢献します。**

信頼と親しみやすさを
モットーに地域の皆さま
健康に貢献します。

『のぼりざるフェスタ Together 2016』で「健康測定」を行いました。

2016年10月22日㊁・23日㊂に開催された
のぼりざるフェスタ Together 2016」で、「不
特定多数の健康増進への寄与」を目指して、
体成分測定」「血管年齢測定」を実施しまし
た。2日間で、300名以上の方を測定。健康や、
特定健診・がん検診受診への関心を高めるよ
ききっかけになったと喜んでいただけました。



神話に彩られた森を巡る

高千穂には、「天孫降臨」の神話も伝えられており、天孫であるニニギノミコトが、高天原からサルタヒコの神に先導されて、舞い降りたのは、高千穂の櫛觸の峯といわれます。

その峯の中腹にあるのが、櫛觸神社です。うつそうとした森の中を続く石段を上れば、掃き清められた清浄な境内が迎えてくれます。この神社の創建年は不明で、もとは社殿もなく、櫛觸の峯をご神体として崇めてきたそ

うです。

櫛觸神社から続く森の中の小道は、神話史跡コースとして整備されており、地上に降り立った神々が、遙かなる高天原を拝んだといわれる高天原遙拝所など、神話の世界に浸りながら散策を楽しめます。

櫛觸神社のほど近くに天真名井があります。神話によれば、天孫降臨の時、この地に水がなかったため、天上から水種を移されてできた泉と伝えられています。神代の昔から変わらない清らかな水が、今も湧き出でています。



【櫛觸神社】山をご神体とする櫛觸神社に社殿が建てられたのは、江戸時代になってから



【天真名井】ケヤキの大木の根本から、清らかな水が湧く
【高天原遙拝所】天孫降臨の後、八百万の神々が高天原を遙拝したと伝えられる



【天安河原(あまのやすかわら】アマテラスオミカミが、籠もられたときに、神々が集まって相談した場所といわれる



【鍵モニュメント】愛宕山展望台のモニュメント。願いを込めた鍵が鈴なりに



日本初の出逢いの地・延岡

延岡で、今熱いスポットが、愛宕山展望台です。愛宕山は、古くは笠沙の岬と呼ばれ、山頂にある極天さんは、天空を極める聖地として崇められており、かつては、その少し下の御手洗水神社で、みそぎをしたものだけが、参拝できる聖なる山として信仰されてきました。

天孫・ニニギノミコトは、この地で美しい女性コノハナサクヤヒメと出逢い、結ばれたといわれています。このロマンチックな伝説から、愛宕山は「出逢いの聖地」と人気を集めています。展望台からは、日本夜景遺産にも選ばれた夜景が眼下に広がり、キラキラと輝く別世界に誘ってくれます。



【絵馬】春日神社の「笠沙岬・縁むすび絵馬」。二人の神様のイラストが描かれたハート型の絵馬で願いも成就!?



【春日神社】愛宕山の麓にあり、地元の産土(うぶすな)様として親しまれている

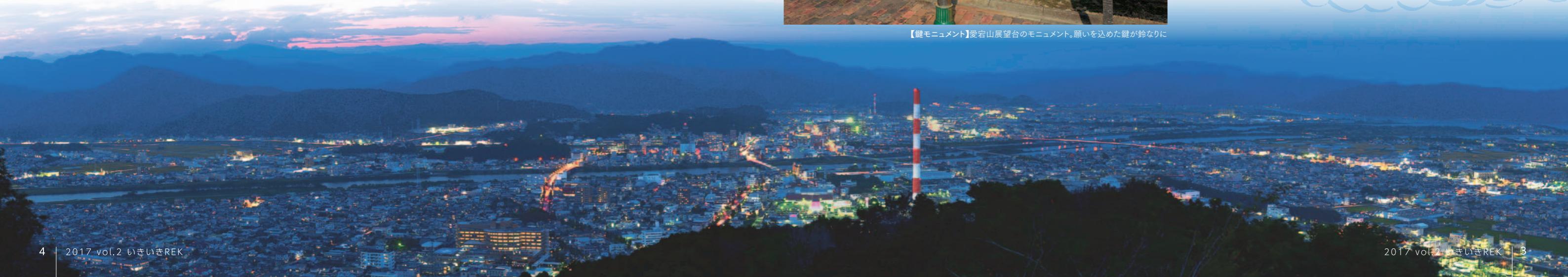


【極天さん】天に最も近いという意味から「極天さん」と呼ばれる愛宕神社奥宮
【御手洗水神社】水神として信仰を集める。参道には、奉納された鳥居が並ぶ



【のぼりざる】卓上におけるタイプののぼりざるは、インテリアとしても人気

【のぼりざる】卓上におけるタイプののぼりざるは、インテリアとしても人気



延岡で、今熱いスポットが、愛宕山展望台です。愛宕山は、古くは笠沙の岬と呼ばれ、山頂にある極天さんは、天空を極める聖地として崇められており、かつては、その少し下の御手洗水神社で、みそぎをしたものだけが、参拝できる聖なる山として信仰されてきました。

天孫・ニニギノミコトは、この地で美しい女性コノハナサクヤヒメと出逢い、結ばれたといわれています。このロマンチックな伝説から、愛宕山は「出逢いの聖地」と人気を集めています。展望台からは、日本夜景遺産にも選ばれた夜景が眼下に広がり、キラキラと輝く別世界に誘ってくれます。

延岡でかわいい郷土玩具「のぼりざる」を見つけました。子どもの無病息災、五穀豊穣を願って、節句に飾られていたものです。いつしか、その伝統は途絶えていましたが、今、のぼりざるは、延岡のシンボルとして注目されています。ただ一人、のぼりざるを作る伝承者は「また、のぼりざるがこいのぼりと一緒に、延岡中の家々に飾られる風景が見られるといいですね」と笑顔で話してくれました。

肺がん

労衛研健診センター所長 馬場 郁子

肺がんはがん死因の第一位

厚生労働省の最新の人口動態統計によると、日本人の死因は多い順に悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎、脳血管疾患となつており、がんは日本人の死因の第一位で、一生のうちに2人に1人ががんに罹患し、3人に1人ががんで死亡すると言われています。

がんによる死者数は約37万人、その中で肺がんは最も多く約7.4万人で、肺がん死亡率は男性で第一位、女性でも大腸がんに次ぐ第二位で、肺がんに対する対策が必要です。

肺がんとは
肺がんは、肺の細胞の中にある遺伝子に傷がつく（変異する）ことで発生します。

された際、遺伝子検査を受けることにより自分に合った治療（分子標的治療）を選択できるようになり、優れた効果が期待されています。

肺がんの予防 私たちにできること

肺がんに対し私たちにできることは、禁煙と検診による早期発見です。従来より肺がんと喫煙の深い関連が指摘されており、タバコを吸うと肺がんにかかるリスクは、男性は4.8倍、女性は3.7倍に増加します。また受動喫煙（喫煙

す。傷をつける原因是不明ですが、喫煙、アスベスト・ヒ素・アルミニウムなどの有害物質との関連が示唆されています。

肺がんは組織学的に大きく4種類に分けられ頻度の高い順に腺がん（50%）、扁平上皮がん（25～30%）、小細胞がん（10～15%）、大細胞がんとなっています。

発生部位では肺門型と肺野型に分けられ、肺門型は肺の入り口近くに発生したもので、咳・痰・息切れなどの症状が出やすいため、喀痰細胞診の検査が有効です。肺門型肺がんには扁平上皮がん・小細胞がんが多く、重喫煙者は肺門型肺がんの高危険群です。

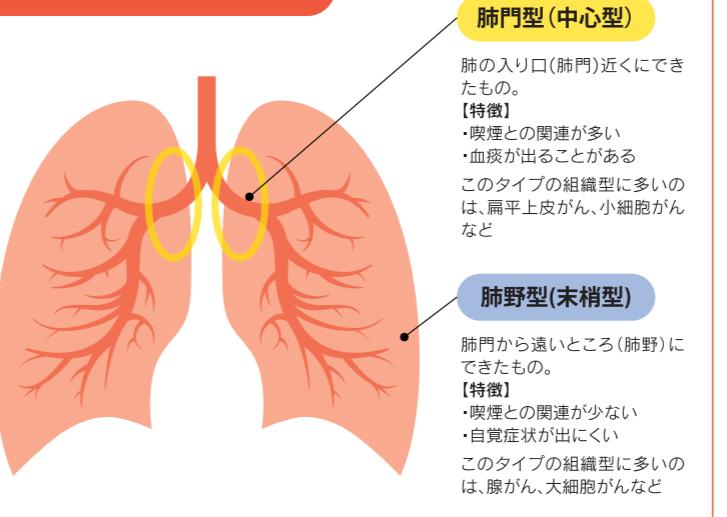
一方肺野型は肺の末梢に発生したも

ので、主に腺がんと大細胞がんです。喫煙者が多いことが特徴ですが、治療効果が高いのが特徴です。それ以外の3種は治療上

肺がんの治療方針はがんの組織分類と臨床病期の2つの要素で決められます。臨床病期とは治療を始める前に決める病気の進展度のことです。肺がんの大きさ・リンパ節への転移の程度・遠隔臓器への転移の有無の3つの要素の組合せでIA～IV期までの7段階に分類されます。

治療法は手術・薬物治療（抗がん剤治療など）・放射線治療があります。先述の4種の組織分類の中で、小細胞がんは進行が早いため診断時に手術が難しい場合が多く、放射線や抗がん剤治療が優先されることが多いですが、治療効果が高いのが特徴です。それ以外の3種は治療上

肺がんの発生部位とタイプ



者のタバコの煙を吸わされること）によつても肺がんのリスクは1.5～2倍に増加します。副流煙とよばれるフィルターを通さない煙に含まれる有害物質は喫煙者が吸う煙より濃度が高いことが知られています。

肺がんの死亡率を下げるには禁煙対策が最も重要です。米国では肺がん死亡率が徐々に減少しており半世紀前かららの喫煙対策の効果と考えられています。一般的にタバコをやめて10年経過すれば、肺がんのリスクが4.8倍まで低下すると言られていますが、禁煙が早ければ早いほど肺がん死亡率が低下することが知られています。

また肺がんのハイリスク群といわれる以下の方は肺がんCT検診が勧められます。

- ① 喫煙者、特に喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が400を超える方
- ② 同居者に喫煙者がある方
- ③ 肺がんの家族歴のある方
- ④ 有害物質取扱者（特に粉じん作業者など）

健診・職域検診で行われている胸部X線検査では発見できない肺の末梢にできた数ミリ単位の肺野型肺がんの早期発見です。またCT検査は肺がん以外に肺気腫や肺線維症などの診断也可能です。但し、CT検査には胸部X線検査に比べて被ばく量が多くなる欠点があります。そのため無症状の方のCT検査では、病变を見逃さない程度まで放射線の量を減らした「低線量CT」という方法で被ばく線量の低減を図っています。

以上のことに留意し、より良い人生を送るために是非禁煙を心掛け、定期的な検査で早期発見に努めましょう。

「非小細胞がん」と分類されることも多く、臨床病期により局所に限局した肺がんは手術が優先され、局所で進行した場合は抗がん剤や放射線の同時併用、遠隔転移のある場合は主に抗がん剤治療となります。

肺がんの研究が進み、肺がんには特有な遺伝子変異（ALK融合遺伝子：EGFR遺伝子変異など）が存在することがわかつきました。肺がんと診断された方がわかつきました。肺がんには

肺がんCT検診も労衛研で

肺がんCT検診の場合、通常の1/5程度の線量による「低線量CT」で撮影しますので、被ばく線量についても低く、安心してCT検査を受けていただけます。

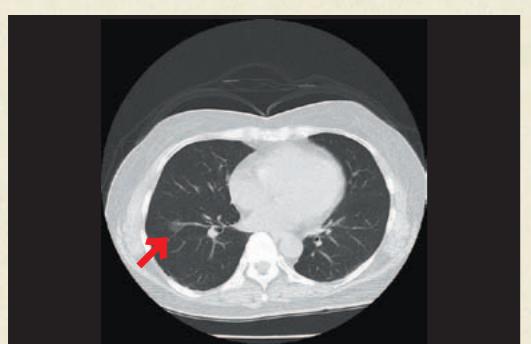
当施設ではCT検査を使用しています。小さなすりガラス陰影は、胸部X線検査では発見できない場合が多いのですが、16列ヘリカルCT装置では、発見が可能になります。下の画像は、右下肺野に「すりガラス陰影」と呼ばれる淡い影が見つかり精査の結果、肺がんと診断され部分切除術を施行された方の写真です。

労衛研では【医療被ばく低減施設認定】を取得するためにチャレンジしています。

全ての撮影において、被ばく低減を実現し、いつも受診者のことを考えながら、適正な放射線量での撮影を心がけています。喫煙者、特に喫煙指数が400を超える方は、低線量での肺がんCT検査をお勧めします。



16列ヘリカルCT装置



右下肺野に「すりガラス陰影」が映った画像



西鉄人事サービス株式会社

お客様の安全を第一に 従業員のQOLの向上を目指して

福岡県を中心に、佐賀、長崎、大分、そして関東、関西、さらには世界へ広がる西鉄グループ。その西鉄グループのうち、17社・約9000人の従業員の健康管理業務を行っているのが、西鉄人事サービス株式会社健康センターです。

公共交通の安全を担う責任を掲げ、お客様と従業員の健康を守る同社の取り組みを伺いました。

乗務員に特化した 検査を継続的に実施

西鉄人事サービス株式会社が担当する17社は、バスや電車などの乗務員が多数を占めています。「健康に起因する事故を起こさない」ことを目標に、産業医とも検討を重ね、検診項目の追加や検査の実施など、乗務員に特化した健康対策を展開。全乗務員を対象に「睡眠時無呼吸症候群」の検査、社内規定以上の中年齢の乗務員に対しては、5年に一度の「心臓検診」「眼底検査」などを行っています。

「西鉄グループでは、20年以前から、当時成人病と呼ばれた生活習慣病も含め、病気の予防や早期発見を目指して、積極的に取り組んできました」と、三好さんは振り返ります。

「心の健康」づくりのために 検査を継続的に実施

平成18年からは、国の指針を受け、メンタルヘルス対策にも力を入れています。入社間もない従業員、新人を対象としたセラフケア研修を行うほか、全管理職約1000名を対象としたセラフケア研修も3年に1度行なうなど、ラインごとの研修を実施し、知識の普及を行っています。

平成19年からは、ストレスチェックも実施。月2回専門医を招く他、会社に知られずにカウンセリングが受けられるシステムを構築するなど、従業員一人ひとりの心の健康にも配慮しています。

職場を訪問し 健康情報の提供と共有化

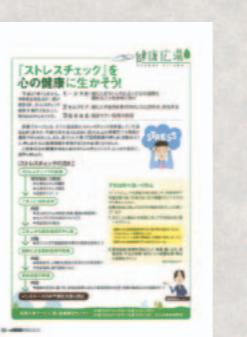
10人の産業医と17人の看護職が、月に1回、50人以上の職務を制限する場合もあります。「本人の納得を得るのが大変ですが、所属長の理解のもと、協力しながら一緒に取り組んでいます。」と北園さん。一人ひとりに、健康情報を伝える地道な取り組みは、確実に実を結んでいます。

西鉄では、配偶者の健康を守ることにも早くから取り組んでいました。従業員の配偶者を対象を巡視し、従業員の健康指導に当たっています。

西鉄グループでは、従業員の配偶者健診の実施や、自治体のがん検診の受診費用の補助など、手厚い制度を設けています。

「家庭が安定しないと労務に影響が出ます。従業員も家族も健康でいるように、これからも努力を続けたいと考えています。従業員が健康であつてこそ、お客様の安全を守ることができます。」と吉留玉士さん。

吉留玉士さん、三好美智子さん、北園みゆきさん、所長の3人で、吉留玉士さんは、笑顔で語ってくださいました。



グループ誌を活用して健康情報を提供

（健康増進事業のご報告）

公益財団法人福岡労働衛生研究所は、内閣府認定の公益財團法人であり、健康診断を始めとした事業を幅広く実施しています。また、高齢者の福祉の増進、公衆衛生の向上を目的とした健康増進事業も行っています。

労衛研の健康増進部には保健師・管理栄養士・健康運動指導士・臨床心理士といった専門職がそろっています。それぞれの専門知識を生かして、広く地域社会の方々を対象に健康指導や健康相談等を実施しています。

労衛研は、福岡県・市町村及び看護協会等の関係団体主催の健康イベント等に積極的に参加しており、平成28年度は、前年度に比べ大幅に実績が増えました。

象に健康測定を行い、延岡市でも同様に実施しました。

また、新たに介護予防のための運動教室、大野城市の足元気教室等、多くの方に楽しく健康情報を伝えました。

健康増進事業の詳細な実績報告はホームページで公開しています。イベント参加の様子やセミナーのご案内等をリアルタイムで更新していますので、ぜひ労衛研ホームページをご覧ください。

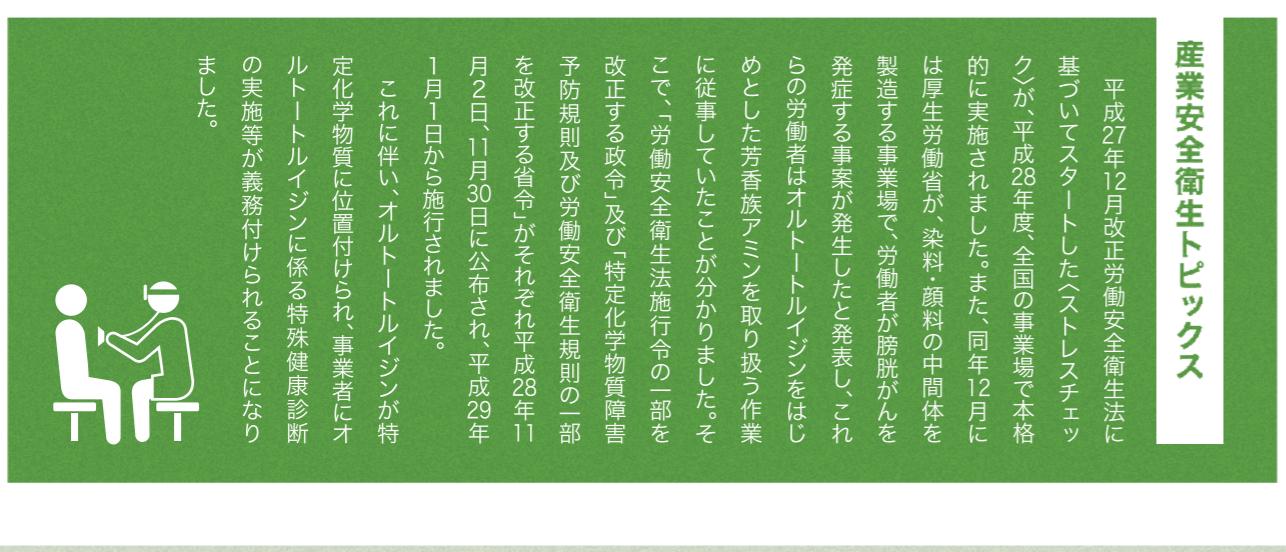
産業安全衛生トピックス

各地で健康イベントに参加しました

福岡県が9つの市町村を対象に健康増進事業の実績が増えてきました。



<http://www.rek.or.jp/> 検索



平成27年12月改正労働安全衛生法に基づいてスタートした「ストレスチェック」が平成28年度、全国の事業場で本格的に実施されました。また、同年12月には厚生労働省が染料・顔料の中間体を製造する事業場で労働者が膀胱がんを発症する事案が発生したと発表し、これらの労働者はオルトートリルイジンをはじめとした芳香族アミンを取り扱う作業に従事していたことが分かりました。そこで、「労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令」及び「特定化学物質障害予防規則及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令」がそれぞれ平成28年11月2日、11月30日に公布され、平成29年1月1日から施行されました。

これに伴い、オルトートリルイジンが特定化学物質に位置付けられ、事業者にオルトートリルイジンに係る特殊健康診断の実施等が義務付けられることになりました。



いつもの暮らしで、効果のあがるダイエット！

「春からダイエットを始めよう！」と意気込んで始めて、頑張りすぎは逆効果。無理なく、毎日の暮らしを大きく変えることなく、ダイエット効果の上がる方法を、ご紹介しましょう。

「食べる」と「動く」のバランスが大切です

「少ししか食べていないのに体重が減らない」と思っている人も多いかもしれません。

体重の増減はエネルギー出納のバランスから考えることが出来ます。



エネルギーの収入とは、食事などでエネルギーを取り込むこと、支出は、生命活動や運動などで、エネルギーを消費することです。ダイエットのためにには、エネルギーの収入である食事を見直し、支出である運動を見直し、支出で心がけることが大切です。

おすすめは「一汁三菜」

献立を考えるときは、「一汁三菜」を意識しましょう。「一汁三菜」とは、「主食十主菜+副菜2品+その他」の食事です。主食の食べ過ぎには注意が必要ですが、足りないと疲れやすくなったり頭の働きが鈍くなることも。主菜は、夕

食での取り過ぎに注意しましょう。「痩せにくい」という人は、副菜が不足している可能性があります。1日5皿を目指しましょう。具だくさんの汁物などをプラスすると、栄養バランスがアップします。普段の食事と比べて、いかがですか？「毎食、これだけそろえるのは無理！」と決めつけず、「一汁三菜」に近づくように考えてみましょう。



食事バランスを見直そう！

エネルギーの収入である食事を見直してみましょう。

「一品一品のエネルギー量を考えることも大切ですが、食事のバランスを整えることが、実はダイエットでは重要です。朝ご飯抜きなど、全体のエネルギー量が少なくても太ってしまうのは、食事バランスが悪いことで、脂肪を燃やせない体になっているから。朝食は特に大切です。体を温め、基礎代謝を上げる効果や昼食の食べ過ぎや早食いを抑える効果もあります。一日三食、バランスの良い食事を目指しましょう。

今日からはじめるニコニコペース運動

エネルギー支出を増やすには、運動も大切です。でも、息が切れるような激しい運動をして、継続が難しく体にも負担がかかります。「ニコニコペース」の運動は、息がさほど弾むことなく、心臓の運動棒も激しくならない程度の運動で、効果が上がりお勧めです。

ウォーキングや歩くくらいのスピードでのジョギングなど、笑顔でおしゃべりながら、何時間でも続けられる程度の運動です。1日20分以上、週あたり180分以上を目指にしましょう。一度に、20～30分間続けなくとも、数分

ニコニコペースの運動で得られる効果

- 全身持久力を高める
- 内臓脂肪減少
- 血圧を下げる
- 動脈硬化しにくい
- 免疫能向上
- 骨が丈夫になる
- 医療費や介護費が下がる
- 生活の質の改善



REKダイエットチャレンジャー！報告

昨年9月より職員15名が、REKの管理栄養士、健康運動指導士のサポートを受けダイエットをスタート！3回の体成分測定も実施しました。それぞれ、お菓子をちょっと我慢したり、通勤時はスニーカーで歩いたり…。過度な食事制限やサプリメントに頼るのではなく、日常生活から健康な身体を作っていくことが成功のポイントのようです。

目標の設定、体重や運動量の記録…専門職のアドバイスを受けながら、生活を見直して問題点を解消するREK流ダイエットは、成果が出るペースもさまざま。その中でも、大成功！の職員にインタビューしました。



**体重3キロ減！
ウエスト8センチマイナス！**

（20代 女性事務員）

大好きだったお酒をきっぱり絶ち、炭水化物も控えました。ランニングも始め、最初は2キロでも辛かったのが、今では10キロ走れます。最近ではエアリアルヨガ※教室にも通い始め、数回で身体のシルエットが変化！ダイエットの秘訣は、「量より質」です。

※ハンモックにぶら下がって行うヨガ



忙しい朝も手軽にプラス

洗ってすぐ食べられるトマトや夜に解凍したブロッコリーなどの冷凍野菜なら、サラダも手軽に！



1食あたりの目安量

- 主食：両手の平で作った茶碗に軽く一杯分
- 主菜：片手の平サイズ
- 副菜：両手一杯分
もしくは主菜の2倍の量
- その他(1日量)：
汁物、飲み物は150～200ml、
果物、ヨーグルトは100～200g

ポイント④

全身持久力を高める、内臓脂肪減少、血圧を下げる、動脈硬化しにくい、免疫能向上、骨が丈夫になる、医療費や介護費が下がる、生活の質の改善など、多くの効果を得られます。

REKダイエットチャレンジャー！報告

昨年9月より職員15名が、REKの管理栄養士、健康運動指導士のサポートを受けダイエットをスタート！3回の体成分測定も実施しました。それぞれ、お菓子をちょっと我慢したり、通勤時はスニーカーで歩いたり…。過度な食事制限やサプリメントに頼るのではなく、日常生活から健康な身体を作っていくことが成功のポイントのようです。

目標の設定、体重や運動量の記録…専門職のアドバイスを受けながら、生活を見直して問題点を解消するREK流ダイエットは、成果が出るペースもさまざま。その中でも、大成功！の職員にインタビューしました。

**体重3キロ減！
ウエスト8センチマイナス！**

（20代 女性事務員）

大好きだったお酒をきっぱり絶ち、炭水化物も控えました。ランニングも始め、最初は2キロでも辛かったのが、今では10キロ走れます。最近ではエアリアルヨガ※教室にも通い始め、数回で身体のシルエットが変化！ダイエットの秘訣は、「量より質」です。

※ハンモックにぶら下がって行うヨガ

ポイント②

「春からダイエットを始めよう！」と意気込んで始めて、頑張りすぎは逆効果。

慌ただしい朝は、少しでもお弁当づくりの時間を短縮したいもの。自分なりの“時短テク”を身に付けましょう。野菜は、前日に洗ってカットしておく、夕飯

“時短テク”を身に付けよう



“えじー流”上手なお弁当の詰め方



1 ご飯から詰める。端を斜めに盛ると、おかずを見栄え良く載せられます。



2 仕切りに葉物を使用。大きいおかずから詰めるとバランスが取りやすい。

3 隙間に野菜など、小さなおかずを彩りを考えてながら詰めます。

4 汁気のあるものは、カップを使うと味移りしません。

食材にはしっかり火を通す

食材の中心までしっかり火を通しましょう。電子レンジを使うときは、途中で攪拌すると、加熱ムラを防げます。冷蔵庫に保存しておいたものを使うときは、一度加熱した方が安心です。

涼しい場所に保管

お弁当はなるべく涼しい場所に保管しましょう。保冷剤を使うのもオススメです。



基本の基本！清潔に

調理の前には、手をよく洗いましょう。お弁当箱のフタのパッキン部分は、汚れが残りやすいので、分解するなど、調理器具やお弁当箱も丁寧に洗いましょう。

水分は大敵！

おかずの汁気はよく切ってから。ご飯、おかずは、しっかりと冷ましてからフタをしましょう。



食中毒を防ぐコツ

お弁当は、作ってから食べるまで時間が空くので、食中毒を防ぐための注意が必要です。食中毒は、年間を通じて発生しますが、特に暑くなると心配ですね。食中毒を防ぐためのポイントをまとめてみました。

のおかずを冷凍するときはお弁当用に小分けにする、お弁当づくりに必要な食材や調理器具はひとまとめにしておく、など、ちょっとした一手間で、ぐんと調理時間が短縮できます。

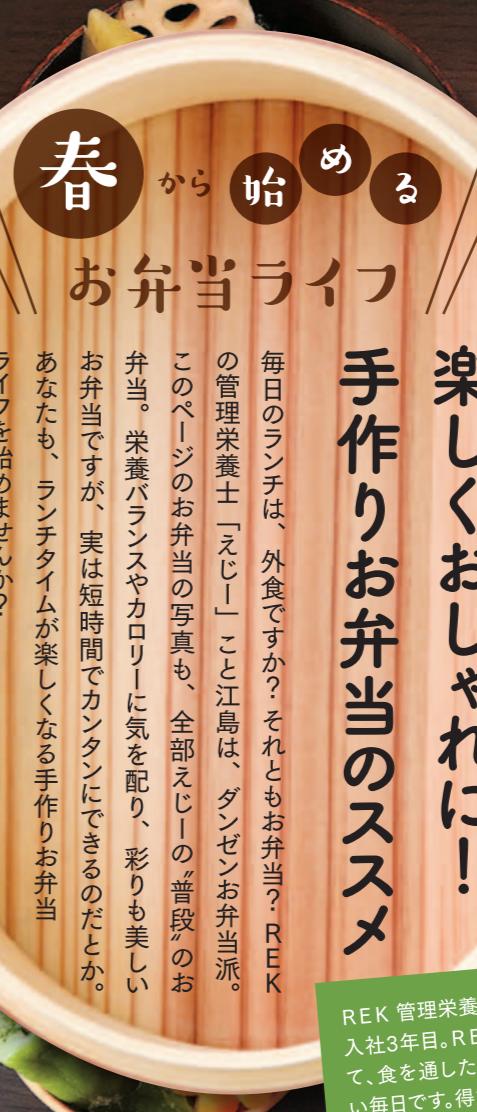
ご飯もおかずもよく冷ましてから

ご飯やおかずを熱いまま詰めると、水蒸気がたまってしまいます。水分があると、細菌が増え、お弁当が傷む原因に。熱いものは、十分にさましてからお弁当箱に詰めましょう。ご飯はいったんお皿

に取り、広げると早く熱が取れます。

お弁当を作る楽しみを見つけよう

お弁当づくりを続けるには、自分が楽しくなるような工夫をすることも大切。たとえば、自分の好きな弁当箱や弁当包みをそろえてみては。「何を詰めよう」と、色々アイデアが浮かんできます。写真を撮って、SNSで発信したりと、周りの人にお弁当を作っていることをアピールするのも、続ける励みになります。



手作りお弁当のススメ



REK 管理栄養士 江島 薫
入社3年目。REKの管理栄養士として、食を通して健康指導などに忙しい毎日です。得意料理は餃子。ベランダ栽培とインスタグラムにお弁当写真を投稿することに、はまっています。

お弁当ライフ

始める

から

春

お弁当ライフ

始める



洋食

麻布满天星（あざぶまんてんぼし） 博多店

東京の人気洋食店「満天星」の味を、九州で唯一味わえるお店です。ふわふわのオムレツライスやハンバーグなど、本格的なフレンチの技法で丁寧に作られた上質な洋食を楽しめます。パートナーと一緒に美味しいひとときをお過ごしください。



伝統を伝える名店の
上質な洋食を



労衛研のランチ券では、オムレツライスとスープ、サラダ、コーヒーまたは紅茶をセットで。

カロリーも塩分も◎の ヘルシーメニュー



福岡薬院 タニタ食堂

ヘルシーメニューで人気のタニタ食堂。定食は、一日の野菜摂取量の約3分の2を取れるほど野菜がたっぷり。大きめにカットしているので、噛みごたえがあり、しっかりと満腹感が得られます。しかも、一食500kcal前後、だしの旨味を生かした味付けにこだわり、塩分量も3g以下と、健康やダイエットを気にする方も安心です。

労衛研のランチ券では、日替わり定食に、プリンとコーヒーがプラス。

元気が出るレストラン

毎日の元気の源は、やっぱり美味しい食事です。
素材にも、味にも、こだわった上質のレストランなら、舌も体も大満足！
仕事へのエネルギーも湧いてきます。
働くあなたへパワーをくれるすてきなレストランをご紹介します。



毎日食べたくなる 優しい味わいのイタリアン



トラットリア コローレ

日赤通り近くの住宅街にあるイタリアンレストラン。パスタは、ソースが良く絡む細めが中心。野菜をふんだんに使い、日本人好みの味にこだわった料理は、常連さんから「毎日食べても飽きない」と愛されています。テーブルがゆったりと配置されているので、周囲に気兼ねなく、お食事とおしゃべりを楽しめるのも魅力です。



選べる ランチ券 プレゼント！

福岡市南区の労衛研健診センターでは、人間ドックを受診された皆さんに、ランチ券を差し上げております。
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。
(有効期間:発行日より1ヶ月)

【問い合わせ先】労衛研健診センター ☎092-526-1035

4月には天神健診センターのオープンに合わせ、さらにお選びいただけるお店が多くなります。どうぞお楽しみに！

【提携レストラン】

トラットリア コローレ

☎092-526-3248

福岡市南区那の川2-3-31

グリーンズ平尾1F

【ランチ】

11:30~15:30(OS14:30)

【ディナー】

17:30~22:30(OS21:30)

【休】月曜(月曜が祝日の場合は火曜)

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

本店:福岡市博多区

博多駅東2-7-27

【ランチ】

11:30~14:00(月~金曜)

【営業時間】

11:00~22:00

【休】イムズビル休館日

福岡薬院
タニタ食堂

【ランチ】

11:30~15:30

【カフェ】

14:00~16:00

【休】無休

広東コンテンポラリー
チャイニーズ
SESSION(セッション)

☎092-724-0377

福岡市中央区渡辺通5-25-18 天神テラル2F

【ランチ】

11:30~15:30

【ディナー】

17:30~22:00

【休】日曜・祝日

洋食 麻布满天星
(あざぶまんてんぼし)
博多店

☎092-415-1147

福岡市博多区渡辺通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



■ 天神健診センター
福岡市中央区天神2丁目8番36号
天神NKビル 2F

【健診時間】
月～土曜日 (月1回 日曜日開所)

【アクセス】

- 地下鉄天神駅 徒歩 2分
- 西鉄福岡(天神)駅 徒歩 3分
- 西鉄バス(天神協和ビル前)すぐ

【お問い合わせ】

TEL : 092-526-1036 [開設準備室]



2017年4月3日

天神健診センター オープン!

アフセス抜群の天神の中心に、「天神健診センター」がオープンします。
新しいメニューとして『午後チェック』『ナイト健診』『サンデー健診』を用意。
仕事帰りや休日にも取扱われるなど、取扱いの調整もスマートです。
婦人科検診の担当は全員女性スタッフではないことから、安心して検診いただけます。



編集後記

創刊から早いもので半年が経ち、第2号が出来上がりました。皆さまのお手元に届く頃には桜が咲いているのだろうな、と想像しながら書いています。

労衛研では、4月3日に「天神健診センター」がオープンします。延岡・宇部におけるセンターの開設や（延岡については1Pをチェックです）、労衛研診療所の全面リニューアルに続き、平成29年は天神に進出します！夏号では天神健診センター特集を組む予定です。お楽しみに！

春にぴったりのページは他にも。11～12Pでは、労衛研の管理栄養士「えじー」が作ったお弁当を紹介しています。色とりどりの誌面を見ていたら、きっと自分でも作りたくなるはず。新生活を自作のお弁当で彩るのも素敵ですよね。

春といえば、始まりの季節。なにか新しいこと（小さなことでも…）に挑戦しやすい季節ではないでしょうか？私の場合は朝が苦手なので、今春はいつもより5分！早起きすることから始めようと思います。

(ばしこ)