

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.007  
Spring

福岡発!  
日本初の健診スタイル  
「あんさんぶる」

REK健康講座  
「不整脈にご注意を」  
心房細動の経験から~

REKからのお知らせ  
子宮頸がんの  
検体処理方法の変更

お客様訪問  
正興ITソリューション株式会社

朝ごはん  
食べよう宣言!!

こころの広場

産業医のつぶやき  
ポケットハンド

労衛研からのご報告



# 日本初の健診スタイル「あんさんぶる」

日本初の健診スタイル「あんさんぶる」

福岡労働衛生研究所（以下REK）は、2017年度より新しい健診事業「あんさんぶる」を始めました。医療保険制度の枠を超えて誰でも健診断を受診できる仕組みとして、全国的にも注目されているこの事業についてご紹介します。

## 制度の枠を超えた 健（検）診が評価

弊所の「あんさんぶる」活動が、2018年度の第7回「健康寿命をのばそう！AWARD」厚生労働省保険局長優良賞を受賞しました。



▲「あんさんぶる」事業担当の渉外部地域・集合健診課メンバー



▲気軽に楽しく受診できる「あんさんぶる」

2017年、REKが取り組む新しい健診事業「あんさんぶる」が、厚生労働省およびスポーツ庁主催の「第7回健康寿命をのばそう！AWARD」「生活習慣病予防分野」において、「厚生労働省保険局長優良賞」を受賞しました。この賞は、生活習慣を改善し、健康寿命をのばすことを目的にする「スマート・ライフ・プロジェクト」の一環として、健康づくりについて優れた取り組みを行う企業・団体・自治体を表彰するものです。この受賞は、日本における制度の枠を超えた健（検）診への関心の高まりを示していると言えるでしょう。

こうした状況を受けて、長年、地方自治体や企業、医療保険者の健診事業に携わらせていただいたREKは、健（検）診受診率を上げるための、16年度の実施率は51.4%と、国の目標値である70%には届いていないのが実情です。新しいスタイルの健診事業を始めた。それが、多様な関係者が連携し、医療保険制度や健診制度の枠組みにとらわれず、受診者目線から健（検）診を行う「あんさんぶる」です。

## 受診率向上のために 力を合わせて

## 自治体、医療保険者、企業との「ハーバーで「受けたくなる健診」を

「あんさんぶる」は、誰でも、受診しやすい場所で、健診イベントを楽しみながら、気軽に健（検）診を受診できる新しいシステムです。協力する自治体や企業、医療保険者も、メリットを得ることができます。

### 誰でも必要な検査を選んで受診

「あんさんぶる」の健（検）診は、加入する医療保険者や居住地に関わらず、誰でも受けることができ、被保険者のご家族も申し込みます。各医療保険者が提供する健診のほか、がん検診やオプション検査も用意しています。

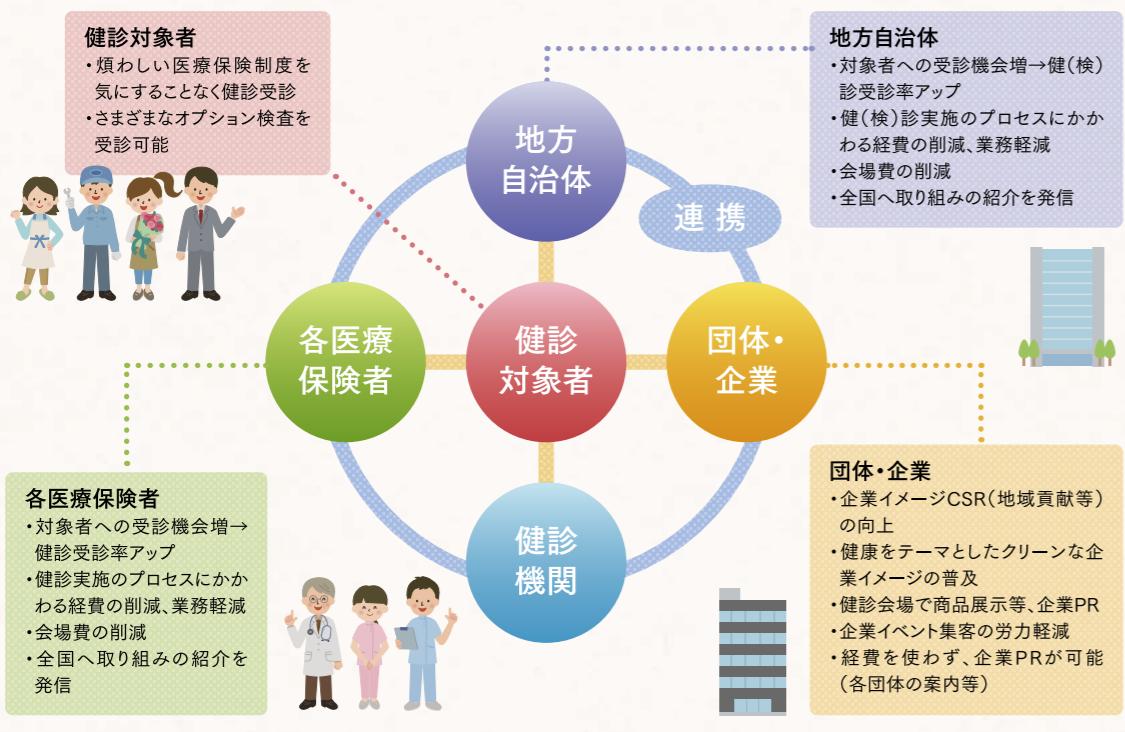
で、加入している医療保険者の健診では、がん検診を受診する機会がなかった方も、市町村主体のがん検診を同時に受診することができます。

### 「楽しい」「便利」な会場設定

受診会場は、地元企業様にご協力いただいている。これまで、ショッピングやレジャーのついでに受診できる福岡市中心部のソラリア西鉄ホテルやヤフオクドーム、西部ガス株式会社様の創立記念館など、健（検）診に

## 共同事業体「あんさんぶる」

- 健（検）診に加えて、健診対象者にとって受診のきっかけとなる各種健康測定を実施。
- 団体・企業も連携し、かつてない健（検）診として、企業のCSRの向上に貢献



REKによるワンストップ対応

「誰でも受ける」ことができる健（検）診を可能にするために、REKでは、健（検）診項目の取りまとめから、予約、受診前後の事務手続きまでを一括して行っています。

## REKが事務手続きを実施

定期健診やがん検診は、実施主体ごとに、必要な健（検）診項目や受診データ、データの管理方法が異なります。それが、これまで複数の医療保険者の健診対象者が一緒に受診できなくなりました。

そこで、「あんさんぶる」の健(検)診では、どの実施主体にも対応できるよう検査項目を設定しました。

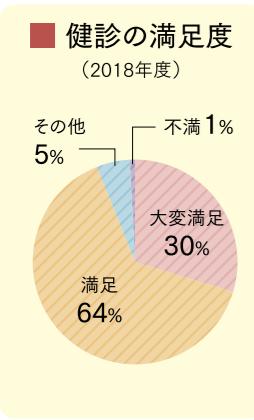
また、受診希望者からの予約申込の電話もREKで受付し、受診者から聞き取った情報をもとに、各医療保険者に資格・契約を再確認します。その上で、受診票・結果票の発送、自治体や各医療機関へのご報告まで、REKが一括して行います。そのため、自治体や各医療保険者の担当者は、わざらわしい事務手続きが軽減されます。

**福岡から全国へ“健康”を**

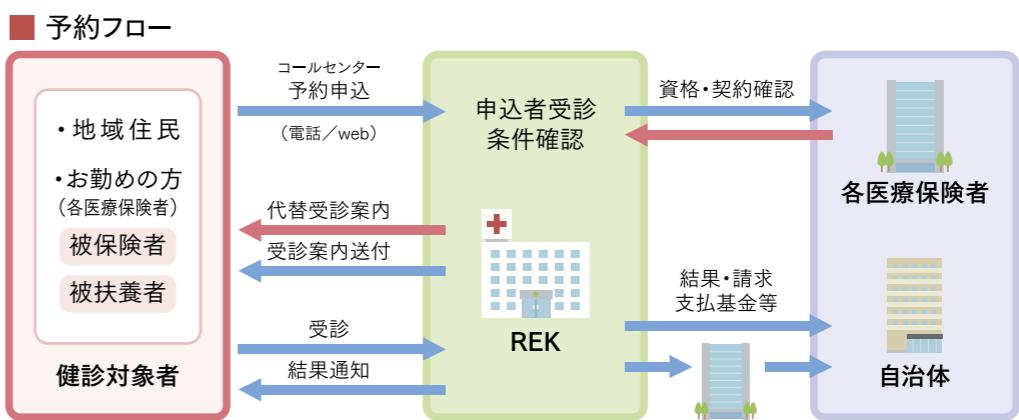
広がる受診者・高い満足度

とともに、2018年2月に始めた「あんさんぶる」。試験的に行つた初年度は、福岡市内で2会場・2日間、2年目となる2018年度は、7会場・8日間実施と着実に広がってきました。2018年度の受診者は、約50の医療保険者の400名にのぼります。

2018年度のアンケート調査によると、受診のきっかけは、「会場が便利」を上げた方が65%と一番多く、次に「受けたい健診・検査があつた」が49%でした。



お問い合わせ  
渉外部 地域・集合健診課 江生



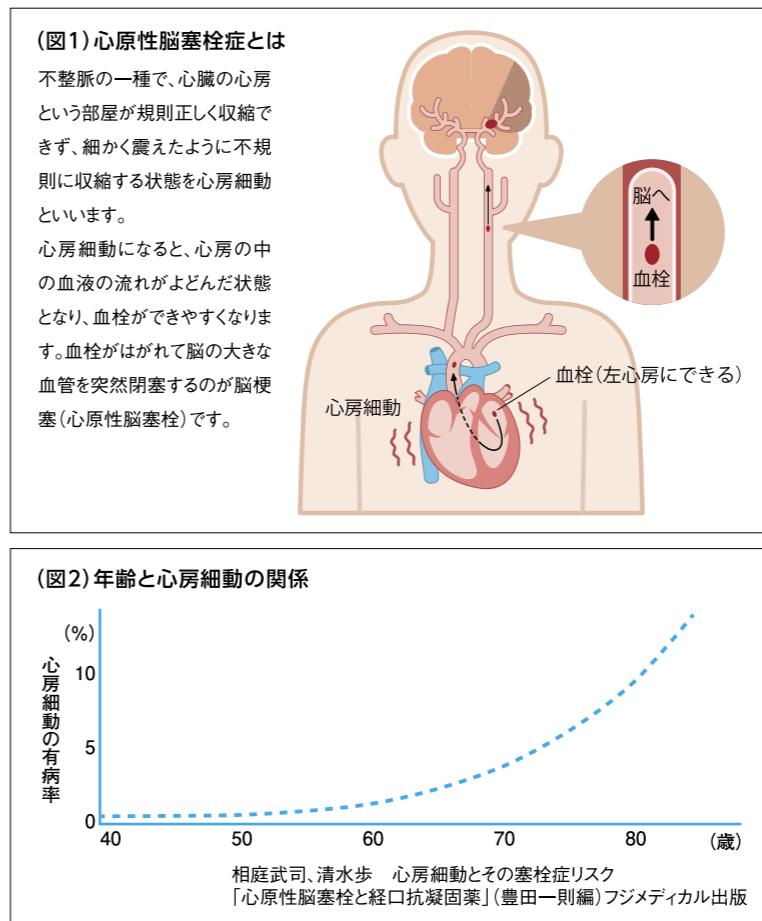
健（検）診とともに実施する健康イベントは、受診への魅力アップとなるのはもちろん、通りかかった方の参加を促し健康意識を高めたり、企業アピールになつたりと、さまざまな効果をあげています。

# 魅力的な健康イベントを実施

# 【「不整脈にご注意を」 心房細動の経験から】

延岡健診センター所長・医師 後藤 茂

今回の健康講座は、昨年、心原性脳塞栓（図1）で倒れた後、職場へ復帰した弊所後藤の体験談をお届けします。皆さまの健康管理の参考にしてください。



## 入社式の最中に突然倒れ 緊急搬送される

2018年4月7日 福岡市のビル

トンホテルの宴会場で行われた福岡労働衛生研究所の入社式で、新人が挨拶をしていた。挨拶が終了した直後に、動こうとすると首が回らず、おかしな感じ」と思った瞬間、そのまま左側に倒れていった。

すぐに救急車が呼ばれ、周囲の医師が救急隊員に目の前にある九州医療セントナーに連絡するように促した。意識ははつきりしていた。ただ、起き上がりなかつた。自分で、その年の初めに受診した心臓エコーから、心房細動による脳塞栓症と予想はついていた。リスクを承知しつつも、60歳を超えていたため放置していたのだ。

2018年4月7日 福岡市のビル  
トーンホテルの宴会場で行われた福岡労働衛生研究所の入社式で、新人が挨拶をしていた。挨拶が終了した直後に、動こうとすると首が回らず、おかしな感じ」と思った瞬間、そのまま左側に倒れていった。

すぐに救急車が呼ばれ、周囲の医師が救急隊員に目の前にある九州医療セントナーに連絡するように促した。意識ははつきりしていた。ただ、起き上がりなかつた。自分で、その年の初めに受診した心臓エコーから、心房細動による脳塞栓症と予想はついていた。リスクを承知しつつも、60歳を超えていたため放置していたのだ。

すぐに閉塞した部位に血液を流す脳梗塞に対する治療が施された。あとに聞いた話では、左の血管は再開通したもの的一部の血管が破れ出血している。その当時は手足もよく動いていた。集中治療室に何日いただろうか、よく覚えていない。それでも、そのときは甘く考えていた。すぐに退院できると、ただ心電図は常に心房細動だつた。

4月15日に悪夢の第2陣がやつてきました。ベッドの下に落ちたものを取ろうとしたときに、また倒れたのだ。主治医は、「これで終わらかな」と思ったといふ。その後、薬で眠つたのだろうか? 自

## 病院で2度目の 脳梗塞・脳出血を発症

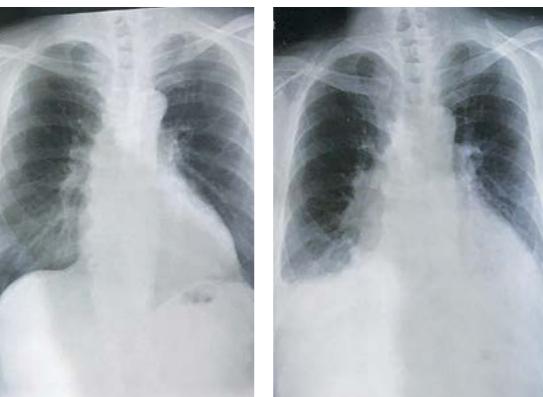
2018年4月7日 福岡市のビル

分が好きな犬と一緒に旅をしている幸せな夢を見ていた。

私は2度倒れたが、今振り返れば、この間心臓をもつと循環器内科に診てもらえば、という思いが強い。

## 心臓への根本的な治療

こうして、1ヶ月が過ぎていった。入院中ながら、関与している湯布院の未病医学研究所の外国人客へのネット上の対応も、簡単な表現なら英語で行えるようになり、大丈夫と思つた。しかし、こみいつけた対応になると分からなくなる。日本語を英語に訳すのは、さっぱり頭が空白だつた。これを高次機能症候群という。それまでの自信も失われていった。



した。循環器内科で、検査を行うと心臓がはれあがっていた。（写真1）6月15日に、心房細動を元のリズムに戻すために、電気的除細動（電気ショック）を行つた。この電気ショックを行つて以来、私の心房細動は消えた。さらに、7月20日に、心房細動を2度と起こさないためにも循環器内科でアブレーションを受け、7月21日には退院することになった。

日常生活への復帰に向けて  
一進一退の毎日

退院後は、少しずつ元の生活を取り戻していく。

9月末に千葉県の城西国際大学には講義に行けるほど回復した。しかし、まだ十分に脳が回復してない時期であり、準備していたのに、思う通りに授業が進まない。今、思えば高次脳機能障害そのものであった。

脳梗塞後は車の運転免許証を取り直す必要がある。家内は心配したが、11月には何とか再取得でき、12月7日の娘の結婚式には、実家である別府市に母親を迎えて行くために1人で車を運転もした。

身体障害者3級の資格があることが分かり、昨年末に別府市役所障害者担当に届けをして、即座に認められた。

今年の1月からは、本格的な翻訳もやつてできるようになり、仕事はできるようになった。だが、食欲がない。むしろ食べることが苦痛である。精神的にも

\*アブレーション治療：足の付け根などの太い血管からカテーテルを入れて、心臓内部の不整脈の原因となっている部分を小さく高周波電流で焼く切る最終的な治療である。この手術が成功すれば不整脈の根本的な治療をすることができる。

\*トラムセット：非オビオイド系鎮痛薬

九州医療センターの循環器内科に入院するなど、激しい心拡大と両胸に水が溜まつているのが認められた。心不全の値であるBNPは、すでに8000（通常20以下）を超えていた。6月5日に常20以下）を超えていた。6月5日に

九州医療センターの循環器内科に入院

—ICTとHIMSSケーションを両輪に  
健康経営を推進しています

港湾、Eコマース、Eラーニングをコア事業とする正興三ツソリューション株式会社。2013年からは、健康社員の育成、健康経営をICTを使ってサポートするヘルスケア事業をスタートし、自社の健康経営は全国的にも高く評価されています。

社員の健康管理に欠かせないのが、同社が開発した健康管理システム「Health Ledger」です。日々の食事や運動履歴、定期健診の結果などを記録するとグラフ化され、健康データを「見える化」。社員自身に自分の健康について「気づき」を与え、生活習慣を改善するための無理のな



い目標設定を行い、行動の変化に結びつけていきます。このデータは上司も見ることができます。部下の健康状態や目標を確認し、励ましの声かけもできます。また、システム内のSNSで、保健師からのアドバイスや社員同士の情報交換も可能でモチベーションアップに役立っています。

※閲覧可能なデータ項目は、自分で設定できます。

仲間と一緒にだから  
やる気アップ「歩く競争」



生まれ、歩数を増やすため駅分歩くなど、積極的に歩員も増えてきました。この歩数が約1000歩増加するなど、めざましい成果を上げています。

に、職場の仲間とのコミュニケーションで、シヨンがアップした、などの効果を実感しています。

「元気な高齢化社会は日本の課題です。当社社員の健康はもちろん、当社の技術や経験を社会に還元し、医療費の適正化など社会に貢献していくたいと考えています」と有江社長は抱負を語られました。



昼休みには、みんなで10分間のフィットネス



口リーが高いいため、朝食にはお勧めしません。主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。

塩分の摂り過ぎ



肉に偏らないように

たんぱく質は血管を丈夫に保つために必要な栄養素。しかし、肉類の摂りすぎは動脈硬化の原因になります。肉のほかに、魚、大豆・大豆製品を色々と取り入れましょう。

野菜を十分に食べる

野菜には抗酸化ビタミンが多く含まれ血管の老化を予防します。1日の野菜の摂取目標量は350㌘です。朝食にも野菜料理を取り入れて野菜の摂取量を増やしましょう。



**材料**2人分  
**さばサンドイッチ**

さばの水煮缶…1缶、食パン…2枚、玉ねぎ…4分の1個、レタス…2～3枚、マヨネーズ…小さじ2、ポン酢…小さじ1、マスタード…適量

（作り方）  
ポン酢の塩分は醤油の半分！

玉ねぎは、水にさらしてしまって栄養素が大幅に減ってしまいます。水にさらさず15分程度放置することにより、栄養素はそのまままで辛みが抜けます。

できあがり

青背魚に含まれるEPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸は血液をサラサラにします。

②トーストしたパンにマスター  
ドをぬる。

①マヨネーズとポン酢を合わせ、マヨネーズソースを作る。玉ねぎは纖維を断つようにスライスし、バットに広げておく。

③レタス、玉ねぎ、さば、マヨネーズソースをパンに挟む。

# 子宮頸がん検診における検体の処理方法が変わります

若い世代に多い子宮頸がん

子宮頸がんは30代に増えています。  
予防のためには検診が大切です。

● 2012年の子宮頸がんの患者数  
は約32,500人

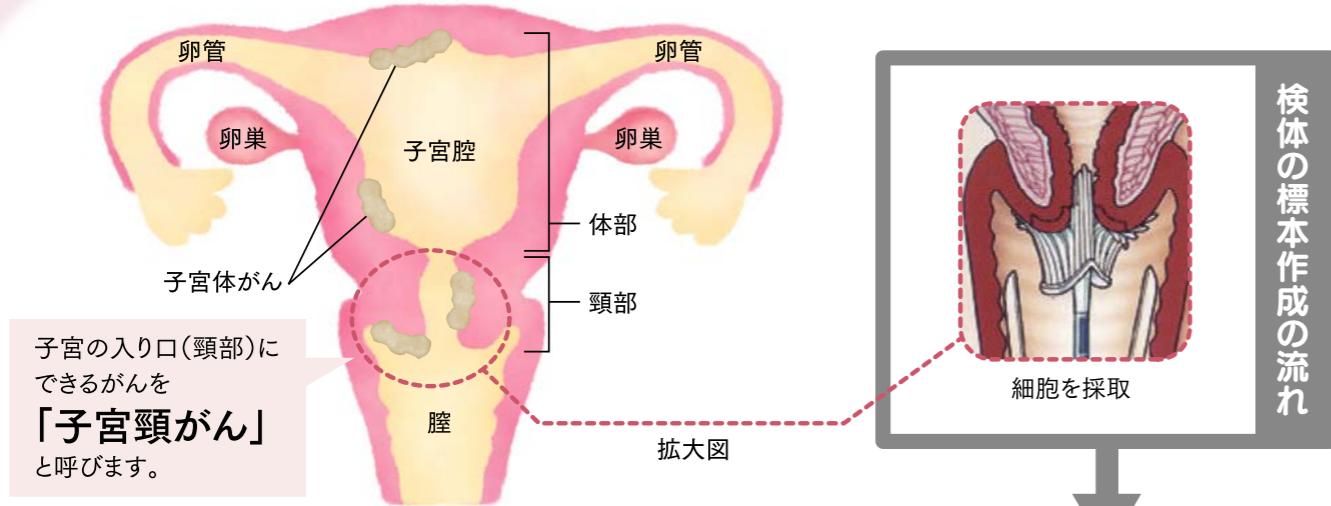
● 2015年の子宮頸がんの死亡者  
数は約2,800名

## 検査の精度向上を目指して

子宮頸がん検診の細胞採取後の検体処理につきましては、「従来法（直接塗沫法）」と「液状処理法（LBC法）」があります。

弊所では、「従来法」で対応してまいりましたが、この度、検査後の処理方法の見直しを行い、検査の精度向上を目的に、2019年度より「液状処理法（LBC法）」で対応する判断になりました。

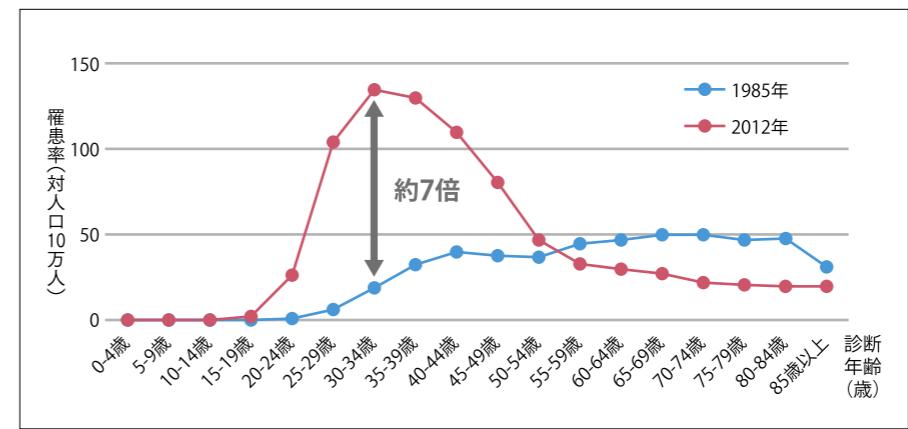
検査方法に変更はなく、受診されるお客様へ新たな負担が伴うものではございません。  
処理方法の変更により、下記の利点があります。



## ■従来の処理方法との比較

	従来法 (直接塗抹法)	液状処理法 (LBC法)
不適正検体について	細胞量が少ない場合は、細胞が乾燥することが多く、不適正検体が発生する。	保存液中に回収するため、塗抹不良や乾燥による不適正検体の減少が期待できる。
他の検査への対応	細胞診断のみで他の検査は不可。	保存検体によりHPV検査などの遺伝子検査や他の検査が実施できる。
標本作成について (左ページをご参照ください)	標本の作成には、専門の臨床検査士の経験を要する。	標本作成の標準化が行いやすい。

## ■日本における年代別子宮頸がん罹患率



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」  
地域がん登録全国推計によるがん罹患データ（1975年～2012年）より作図  
[http://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/dl/index.html](http://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/dl/index.html)

## 『メンタルヘルスのために、できる』こと

できるとの選択肢は、幅広い

『良いストレス対処法は何か』『メンタルヘルスを良くする効果的な方法は何か』といった質問はよくあります。決まつたやり方はありません。

### 自分の『メンタルヘルス』に役立つことは?

選択肢の幅広さが、肝要です。あの手この手があつてこそ、働く上での色々なことに応じやすくなります。

まずは、自分なりの『できる』ことのリストアップをお勧めします。

これまで、新入社員、中堅社員、管理職とそれぞれの立場が抱えるモヤモヤや悩みを紹介してきましたが、いかがでしたか?

## ニコウの広場

臨床心理士 村上あみ海

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の臨床心理士が、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。



モヤモヤや悩みがあると、「メンタルヘルス」の調子も悪くなりやすいものです。そんなとき、皆さまはどうに対応しているのでしょうか?あるいは、日頃から自分の「メンタルヘルス」の調子を少しでも良くするよう心がけていたりしますか?人によつては、そもそもあまり調子が悪くならない、モヤモヤや悩みもほんとんどない、という方もいらっしゃるかもしませんね。その秘訣は、どこにあるのでしょうか?

モヤモヤや悩みを抱えることは、誰にだってある当たり前のことです。それを乗り越えることが、自分の成長に役立つこともありますね。大事なことは、対応策を持つているかどうか。自分の「メンタルヘルス」の調子が悪くなないように、悪くなつても調子が良くなるように、「できること」とは何でしょうか。

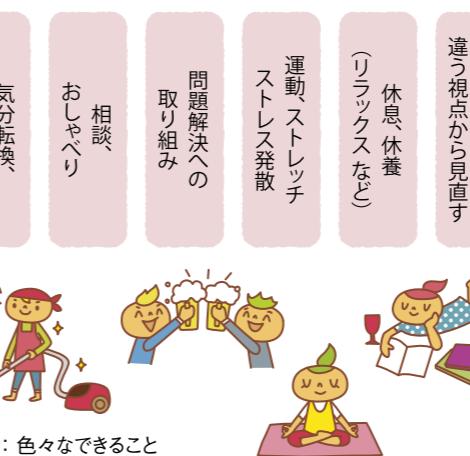


図1: 色々なできること

『メンタルヘルス』のために、自分なりの『できる』ことをリストアップするにあたり、面談のなかでよく使う質問があります。それは、「これまで、多かれ少なかれ色々なことはあつたでしょう。ここまでやつてくるにあたつて、役立つことはなんでしょうか?」

実際に、色々な答えが返つてきます。その人なりの日頃のストレス対処法、価値観や考え方の傾向、問題解決の仕方、日常生活の過ごし方、趣味やリフレッシュの時間、周りのサポートの存在、職場環境や生活環境の良さなどなど。

こう振り返つてみると、案外自分なりに自分の『メンタルヘルス』を考えていたことに気付くかもしれませんね。

『メンタルヘルス』は、自分ごと。このコラムをきっかけに、今一度自分自身の心の健康について考えてみてください。

## 産業医のつぶやき Vol.5



### ポケットハンド

——産業保健事業部 田中 政幸——

私が中学1年生の時に通つていた

ました。

大阪府内の某中学校(2年に上がる際に転校しました)、その当時の卒業式がとにかく凄かつたんです。長ラン、短ラン、ポンタン、スリム(これらが分かる方は、ある程度の年代以上だと思います)。そしてその長ラン・短ランには刺繡が入れてありました。これらを变形学生服というのを全盛期が1980年代だったとか。そいつは最近は見なくなり

した。

そこでその当時、必ずと言つてい

ました。

ほど手はポケット。そう、今回のタイ

トル『ポケットハンド』です。これは今

でも街中に限らず工場等でも普通に

見ます。このポケットハンドにも危険な香りが…。

近年に多い労働災害の一つに「転倒灾害」があります。ちょっとした段差に躊躇転倒というのです。そしてポケットに入つて歩いているから抜いて手で身体を防

御しなきや!と考えるまでに1秒、手をポケットから抜き出すまでに

0.5~8秒、その手を前に突き出す

とどうなるでしょうか。特に不安定なところではバランスがとれず転倒のリスクが増えるそうです。また階段で踏み外したときなどは手すりを持つこともできず大怪我に繋がる危険性もあります。労働新聞社「安全スタッフ」平成26年1月15日号の記事によると、『ポケットハンドの状態で転倒し、内臓破裂のために死亡』した事例もあるとか。それに加えてもう一つ、社会人としては見た目の印象も悪いというのもあります。

ところで、これに関してインター

ネットを調べると出でてくるのが以下の文章です。「人間が何かに躊躇転倒するのに要する時間は0.9~8秒、一方、ポケットハンドの状態では脳が転倒すると判断してポケットに手が入つてから抜いて手で身体を防御しなきや!と考えるまでに1秒、手をポケットから抜き出すまでに

0.5~8秒、その手を前に突き出すまでに

までに1秒、すなわち手を抜き取るのに合計2.5~8秒かかるという医学的データーが有る』ようです。出典元が分からぬのですが、とりあえず言えるのは「頭で色々考えている時点で地面上に到達する」ということでしょうか?

私のことですが、実は出張先で半年ほど前に転びました。宿泊先のホテルの向かいにあったコンビニで買い物をしたあと、雨が降つていたので走つてホテルへ。そして縁石を見ながら頭の中では『あ、これはちゃんと飛び越えなければ転んでしまう→えい!→あつ!引つかつた!ヤバい!!』いや、アニメのように全てがスローモーションで頭を駆け巡りました。そしてスラックスの右膝が破裂つています(汗)。皆さん、転倒には擦り傷。ちなみに未だに跡が残っています(汗)。皆さん、転倒には注意しましょう。そしてポケットハンドも御法度ですよ!

【耳寄り情報】チューリッヒ生命「2018年 ビジネスパーソンが抱えるストレスに関する調査」では、ストレス発散方法の第1位が『美味しいものを食べる』!職場で美味しいものの情報交換をすると、美味しいもののレパートリーが増えコミュニケーションもできて一石二鳥!?

# 健康のプロがみんなの 健康づくりをサポート

厚生労働省は昨年(平成30年)の3月に、「職域におけるがん検診に関するマニュアル」を公表しました。」

はじめにには、「国は(中略)がん検診については、がんの早期発見・早期

## 健康に関する 幅広い内容をカバー

労衛研のなかで組織や個人の健康づくりを担当する健康増進部には、①特定保健指導係②健康づくり係③統計係があります。

①特定保健指導係では、企業や地域にてメタボ改善を目標とした指導を行っています。面談や電話、手紙でメタボ改善をサポート。集団指導も実施しています。

②健康づくり係では、企業や地域に対して健康づくりの方法を提案しています。健診結果をもとにした生活習慣の指導から運動や栄養のこと、さらにはメンタルヘルスまでカバー。個人の面談からセミナーまで、何でもやっています。

③統計係では、がん検診後の受診勧奨や健(検)診の精度管理などを行っています。

## 産業安全衛生トピックス

平成28年11月に、「がん検診のあり方に関する検討会における議論の整理」にまとめられた「がん検診のあり方に関する検討会における議論の整理」に

おいては「職域におけるがん検診をするがん検診に対するガイドライン」を、職域におけるがん検診関係者の意見を踏まえつつ策定し、保険者や事業主はがん検診を任意で実施する際に、これを参考とすることが望ましい」とされている。(中略)こうしたこと

州全域に加え中国地方や関西、時には飛行機で東日本にも出張します。

もしも自身の企業や地域でも、何か健康に関することをやってみようかな、健康づくりの方法を提案していくことがあります。健診結果をもとにした生活習慣の指導から運動や栄養のこと、さりにはメンタルヘルスまでカバー。個人の面談からセミナーまで、何でもやつています。

厚生労働省は昨年(平成30年)の3月に、「職域におけるがん検診に関するマニュアル」を公表しました。」

## 気軽に相談される 存在を目指して

健康増進部には、健康づくりのプロ

フエッショナルがそろっています。

保健師、管理栄養士、臨床心理士、健康運動指導士。4種の専門職が、組織

や個人の健康づくりのサポートに従事しています。活動エリアも広大です。九州

50%以上にすること」及び「精密検査受診率の目標値を90%以上にする」ということを個別目標として掲げている。(中略)職域におけるがん検診の実施率の目標値を90%以上にす

ること」を個別目標として掲げている。(中略)職域におけるがん検診は、国民に受診機会を提供するとい

う意味でも、我が国のがん対策において、非常に重要な役割を担っています。しかしながら、職域におけるがん検診の実施に向けて、本マニュ

アルを参考に積極的に取り組むこと

は、国民が希望する「有効性のあるがん検診」の実施に向けて、本マニュアルを期待する。さらに、本マニュアルを

事業者が、福利厚生の一環として任意で実施しているものであり、検査項目や対象年齢等、検診の実施方法は様々であるのが実態である。一方、

正しい行動を取ることを願うもので

健康増進部 直通  
電話 092-526-1056 まで。

# ようこそ！労衛研健診センターへ



2016年に全面リニューアルオープンをしました労衛研健診センター。  
「森のさんぽ」をコンセプトにした空間で、ゆったりとリラックスして受診できます。



メインフロア



**公益財団法人  
福岡労働衛生研究所**

**労衛研健診センター**  
**TEL: 092-526-1087 (予約専用)**  
福岡市南区那の川1-11-27

2018年から、待ち時間の短縮を目標に

- ①30分単位のご予約
  - ②受付タッチパネルでの整理券発行
- を導入しました。

ご受診の際、まずは「タッチパネル」で生年月日等の入力のご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 【お客様の声】

- 隨分きれいになって落ち着いた雰囲気になって驚きました。
- スムーズで待たされることもなく良かった。
- 新しくなって2回目です。タッチパネル受付は知りませんでしたが、いいですね!
- とても感じよかったです。皆さん、笑顔で優しく声かけしてくださいました。



レディースラウンジ



## 編集後記

春は出会いと別れの季節。「いきいきREK」スタッフも一旦解散。皆さんお疲れ様でした。また、新しいスタッフの皆さん頑張ってください。

(カリスマ)

腹部エコーで要精検、それなりに凹む。ぼちぼち50、デキモノの1~2個はあるクサ!と強がってみたがやはりこたえる。モヤモヤをはっきりすべく造影CTを受診。待ち時間を除くと1時間ほどで終了。(造影剤を注射すると全身がカーッとします♪)見えにくい脾臓、脾臓もしっかり検査できますヨ。個人的にはお勧めの検査でした。

(桑萬)

休日の朝、思いがけずいつもより早く目覚めると、窓の外から鶯の声が。こんな住宅街にも飛来するんだと驚きつつ、雅な気持ちに…。早起きは三文の徳。

(せん)

新元号も発表され、平成最後の春にお届けする「いきいきREK」第7号、いかがでしたでしょうか?春は新たなスタートの季節。勉強にスポーツに、何か新しいことにチャレンジするのも良いかもしれませんね。また、新年度も始まり、慌ただしい毎日を過ごしている方もいらっしゃるかと思われます。心と体を健康に、日々元気に過ごしていきましょう。そして…、これから始まる「令和」の時代が、全ての皆様にとって輝かしいものとなりますように。

(編集スタッフ一同)